

Impact Factor SJIF Impact - 5.54

E- ISSN 2582-5429

# AKSHARA

Multidisciplinary Research Journal

Peer-Reviewed & Refereed International Research Journal

April - June 2021 Vol.02 Issue V



Chief Editor : Dr. Girish S. Koli, AMRJ  
For Details Visit To - [www.aimrj.com](http://www.aimrj.com)



**Akshara Publication**

Principal

Jawahar Arts, Science & Commerce College,  
Andur Tal. Tuljapur Dist, Osmanabad



**Akshara Multidisciplinary Research Journal**

Peer-Reviewed & Refereed International Research Journal

**April-June -2021**

**Vol.02 Issue V**

Scientific Journal of Impact Factor (SJIF) Impact-5.54



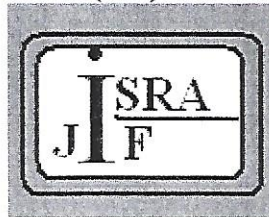
**TOGETHER WE REACH THE GOAL**

International Impact Factor Services IIFS 2.875



International Society for Research Activity (ISRA)

Journal-Impact-Factor (JIF) ISRA JIF- 1.312



Digital Online Identifier-  
Database System

An International Digital and Virtual Library

**Akshara Publication**

Plot No 143 Professors colony,

Near Biyani School, Jamner Road, Bhusawal Dist Jalgaon Maharashtra 425201

Principal

Page 2



**Index****English**

Sr.No	<i>Title of the Paper</i>	<i>Author's Name</i>	<i>Page No.</i>
01	The relationship between two greatest people of 20 <sup>th</sup> century in India: Gandhi and Tagore	Muhammadjon Kadirov	6-11
02	The Concept of "Truth" in the Philosophical Views of Mahatma Gandhi	Pulatov Sherdor Nematjonovich	12-18
03	Historiography and the Subaltern in Amitav Ghosh's <i>In an Antique Land: A Study</i>	Dr. Mahadeo Jare Suresh Bhosale	19-21
04	A Study of Cultural Confrontation in Chimamanda Ngozi Adichie's <i>Purple Hibiscus</i>	Mr. Narendra Mule Dr. Pradip G. Sonawane	22-25
05	Clinical Study of the Impact on the lives of the beneficiaries due to the implementation of Indira Awas Yojana : Jalgaon District Special Reference	Prof. Vaishali Laxman Koshti	26-30
06	Honour Killing in Indian Society: A Sociological Analysis	Lovely Dr. Ajit Singh Tomar	31-35
07	A Brief Survey on the Emerging Trends in International Higher Education	Dr. Nagin Madhusudan Patel	36-43

**हिंदी विभाग**

Sr.No	<i>Title of the Paper</i>	<i>Author's Name</i>	<i>Page No.</i>
08	कृष्णा सोबती के उपन्यासों में स्त्री-विषयक चिंतन: एक अनुशीलन	डॉ. संतोष कुमार अहिरवार	44-47
09	हिंदी कविता में वर्णित दलित साहित्य	प्रा.डॉ.दत्तात्रय सदाशिव अनारसे	48-50
10	'गठरी' कविता में अभिव्यक्त यथार्थता	डॉ. वंदना प्रकाश पाटील	51-53
11	पचपन खंभे लाल दीवारें : गाँधीवादी विचारधारा का प्रतिबिम्ब	राहत जमाल सिद्दीकी	54-56
12	भारत-बांग्लादेश सम्बन्ध: चुनौतियां एवं विकल्प	डॉ. रितेश कुमार चैरसिया	57-63
13	मध्य प्रदेश में बंजारा जाति: एक अवलोकन	रमाकांत	64-67
14	वैश्वीकरण और हिंदी उपन्यास में चित्रित समस्याएं	सौ. सुपर्णा गंगाधर संसुद्धी	68-72
15	आत्म निर्भर भारत में लघु एवं सूक्ष्म उद्योगों की भूमिका	डॉ. रेनुगुप्त	73-74



Principal

<i>Sr.No</i>	<i>Title of the Paper</i>	<i>Author's Name</i>	<i>Page No.</i>
16	छप्पर उपन्यास में सामाजिक चेतना	कैलाश प्रधान	75-77
17	डॉ. भीमराव आंबेडकर के शैक्षिक विचार	प्रा.डॉ. सुरेखा प्रेमचंद मंत्र	78-80
18	बुजुर्गों का अकेलापन : शेष कादम्बरी	प्रा.डॉ. नेहा अनिल देसाई	81-83
19	कोरोना मुक्ति का मार्ग: योगासन और प्राणायाम	प्रा.डॉ. मल्लिनाथ बिराजदार	84-87
20	सृजनात्मकता का साध्य : असाध्य वीणा	श्रुति पाण्डेय	88-91
21	हसीनाबाद: नारी सपनें देखती नहीं सपनें बुनती हैं	सुस्मिता सेन	92-94
22	मुक्तिबोध के काव्य पर मार्क्सवाद का प्रभाव	प्रा.डॉ. हनुमंत येदूगायकवाड	95-98
<b>मराठी विभाग</b>			
<i>Sr.No</i>	<i>Title of the Paper</i>	<i>Author's Name</i>	<i>Page No.</i>
23	समकालीनतेच्या संदर्भात उत्तम कांबळे यांचे कादंबरी लेखन	डॉ. राजेंद्र मुंढे	99-101
24	पत्रात्मक साहित्य: मानवी मनाचा उत्कटाविष्कार	डॉ. पांडुरंग भोसले डॉ. सचिन रूपनर	102-106
25	श्री छत्रपती शिवाजी तालुका वाचनालयाचा इतिहास	प्रा. डॉ. पी. एस. सोनवणे दुर्गेश मोतीलाल खैरनार	107-110
26	जॉन लॉकचा अनुभववादी ज्ञानसिध्दांत	डॉ. उध्दव न. कांबळे	111-113
27	नवीन कृषी कायदे : एक विश्लेषणात्मक अभ्यास	प्रा.डॉ. जितेंद्र दगडूत लवारे	114-116
<b>उर्दू</b>			
<i>Sr.No</i>	<i>Title of the Paper</i>	<i>Author's Name</i>	<i>Page No.</i>
28	اردو افسانے کا باوا آدم: منشی پریم چند	ڈاکٹر شیخ آفاق انجم	117-120



Jawahar Arts, Science & Commerce College,  
Aundh Tal. Tuljapur Dist, Osmanabad



## Editorial Board

### -: Chief & Executive Editor:-

**Dr. Girish Shalik Koli**

Dongar Kathora

Tal.Yawal, Dist. Jalgaon [M. S.] India Pin Code: 425301

Mobile No: 09421682612

Website:[www.aimrj.com](http://www.aimrj.com) Email:[aimrj18@gmail.com](mailto:aimrj18@gmail.com)

### -:Co-Editors :-

- ❖ **Dr. SirojiddinNurmatov**, Associate Professor, Tashkent Institute Of Oriental Studies, Tashkent City, Republic Of Uzbekistan
- ❖ **Dr.Vivek Mani Tripathi**, Assistant Professor, Faculty of Afro – Asian Languages and Cultures, Guangdong University of Foreign Studies, Guangzhou, Guangdong, China
- ❖ **Dr.Maxim Demchenko** Associate Professor Moscow State Linguistic University, Institute Of International Relationships, Moscow,Russia
- ❖ **Dr.Chantharangsri Phrakhrusangkharak Yanakorn**, Assistance Professor Songkhla,Thailand
- ❖ **Dr.Mohammed Abdraboo Ahmed Hasan**, Assistance Professor (English) The Republic of Yemen University of Abyan General manager of Educational affairs in University of Abyan ,Yemen.
- ❖ **Dr. Vijay Eknath Sonje**, Assistant Professor (Hindi) D. N. College, Faizpur [M. S.]
- ❖ **Mr. Nilesh SamadhanGuruchal**, Assistant Professor (English)Smt. P. K. Kotecha Mahila Mahavidyalaya, Bhusawal, Dist. Jalgaon [M. S.] India.
- ❖ **Dr. Shaikh Aafaq Anjum**, Assistant Professor (Urdu) Nutan Maratha College, Jalgaon. [M. S.] India.
- ❖ **Mr. Dipak SantoshPawar**, Assistant Professor (Marathi)Dr. A.G.D.BendaleMahila Mahavidyalaya, Jalgaon [M. S.] India.

### AMRJ Disclaimer:

*For the purity and authenticity of any statement or view expressed in any article. The concerned writers (of that article) will be held responsible. At any cost member of Akshara's editorial Board will not be responsible for anyconsequences arising from the exercise of Information contained in it.*



Principal

## कोरोना मुक्ति का मार्ग : योगासन और प्राणायाम

प्रा.डॉ.मल्लिनाथ बिराजदार

जवाहर महाविद्यालय, अणदूरता.तुळजापूर, जि.उस्मानाबाद महाराष्ट्र.

मोबा. 9890473203

**शोधसार—** कोरोना रुपी महामारी के इस तुफान से टकराना है तो योगासन, प्राणायाम, सूर्यनमस्कार जैसे अस्त्र का प्रयोग कर स्वास्थ्य रुपी मार्ग को अपनाकर चलते रहेंगे तो उज्वल भविष्य हमारे सामने रहेगा यह निश्चित। योगासन और प्राणायाम हमारे जीवन के हर पहलु में संतुलन किया जाता है।

**बीजशब्द—** प्राणायाम, योगासन, सूर्यनमस्कार, राजयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग आदि।

### प्रस्तावना

“ योग कर्मसु कौशलम् ”

‘अर्थात् कर्म में कुशलता ही योग है।’

वैश्विक महामारी के इस दौर में, मनुष्य अनेक समस्याओं से घिरा है। इन समस्याओं से भिड़ने के लिए एक सफल अस्त्र के रूप में योगासन और प्राणायाम को आत्मसात कर आगे बढ़ने की आवश्यकता है। कोरोना से हमें बचना नहीं तो लड़ना है। इस लड़ाई में अनेक हथियार हैं जैसे—दो गज की दूरी, मास्क, सॅनेटाइजर के साथ—साथ योगासन और प्राणायाम को अपना कर रोग प्रतिरोध शक्ति बढाने से हम कोरोनामुक्त समाज का, विश्व का निर्माण कर सकते हैं।

योग और प्राणायाम आज के इस संक्रमण काल में प्रासंगिक है। क्योंकि योग और प्राणायाम ही सही तरह से जीवन जीने का विज्ञान है। और इसलिए इसे दैनिक जीवन में आत्मसात करना चाहिए। यह हमारे जीवन से जुड़े भौतिक, मानसिक, भावनात्मक, आत्मिक और अध्यात्मिक आदि सभी पहलुओं पर काम करता है। योग का अर्थ एकता या बांधना है। इस शब्द की जड़ है संस्कृत शब्द युज, जिसका मतलब है जुड़ना। अध्यात्मिक स्तर पर इस जुड़ने का अर्थ है सार्वभौमिक चेतना के साथ व्यक्तिगत चेतना का एक होना। व्यवहारिक स्तर पर योग शरीर, मन और भावनाओं को संतुलित करने और तालमेल बनाने का एक साधन है।

शारीरिक और मानसिक उपचार योग के सबसे अधिक ज्ञात लाभों में से एक है। यह इतना प्रभावशाली इसलिए है। इससे अस्थमा, मधुमेह, रक्तचाप, पाचन विकार और अन्य बीमारियों में चिकित्सा के लिए एक सफल विकल्प है। श्री श्री रविशंकरजी के शब्दों में “योग सिर्फ एक शारीरिक अभ्यास नहीं है, यह एक गुढ़तापूर्ण भावनात्मक एकीकरण एवम् आध्यात्मिक उन्नति का मार्ग है। जिससे हमें सभी कल्पनाओं से परे स्थित आयाम की एक झलक मिलती है।”

योग सबसे पहले लाभ पहुँचता है बाहरी शरीर को, ज्यो ज्यादातर लोगों के लिए एक व्यवहारिक और परिचित शुरुआती जगह है। जब इस स्तर पर असंतुलन का अनुभव होता है, तो अंग, और मांसपेशियाँ और नसें सद्भाव में काम नहीं करते हैं बल्कि वे एक दूसरे के विरोध में कार्य करते हैं। बाहरी शरीर के बाद योग मानसिक और भावनात्मक स्तरों पर काम करता है रोजमर्रा की जिंदगी के तनाव और बातचित के परिणामस्वरूप बहुत से लोग अनेक मानसिक परेशानियों से पीड़ित रहते हैं। योग इनका इलाज शायद तुरंत नहीं प्रदान करता लेकिन इनसे मुकाबला करने के लिए यह सिद्ध विधि है। “योग सही तरह से जीने का विज्ञान है। और इसलिए इसे दैनिक जीवन में शामिल किया जाना चाहिए। यह हमारे जीवन से जुड़े भौतिक, मानसिक, आत्मिक और आध्यात्मिक सभी पहलुओं पर काम करता है”।

### योगासन क्या है ?

हमारा मन एक लोलक की तरह है, जो की भूत से भविष्य, अफसोस और गुस्से से चिंता, एवं डर और खुशी से दुःख के बीच में झुलता रहता है। योगासन हमें जीवन में समता बनाए रखने में सक्षम बनाते हैं। योगासन मात्र कसरत या अभ्यास नहीं है। जैसे पतंजलि के योग सूत्र में वर्णित है, “स्थिरम् सुखम् आसनम्” अर्थात् योगासन प्रयास और विश्वास का संतुलन है। हम आसन में आने के लिए प्रयास करते हैं और फिर हम वहीं विश्राम करते हैं।

  
Principal



योगासन हमारे जीवन के हर पहलु में संतुलन लाती है। यह हमें प्रयास करने के लिए सिखाता है और फिर समर्पण परिणाम से मुक्त होने का ज्ञान देता है। योगासन हमारे शारीरिक लचिलेपन को बढ़ाता है और हमारे विचारों को विकसित करता है।

योगासन साँसों के लय एवम् सजगता के साथ किया जाना चाहिए। जब हम अपने हाथों को योग के लिए उठाने हैं, तो पहले हम अपने हाथ के प्रति सजग होते हैं और फिर हम इसे धीरे-धीरे उठाते हैं, साँस के साथ लय में करते हैं।

योगासन साँसों के लय एवम् सजगता के साथ किया जाना चाहिए। जब हम अपने हाथों को योग के लिए उठाने हैं, तो पहले हम अपने हाथ के प्रति सजग होते हैं और फिर हम इसे धीरे-धीरे उठाते हैं, साँस के साथ लय में करते हैं। योगासन के एक मुद्रा से दूसरे मुद्रा में जाना एक नृत्य की तरह सुंदर है। प्रत्येक आसन में हम जो कुछ भी सहजता से कर सकते हैं, उससे थोड़ा ज्यादा करें और फिर उसी में आराम से विश्राम करें यही योगाभ्यास की कुंजी है। शरीर को अपनी स्वीकार्य सीमा से परे ले जाने पर ये आसन हमारे मन का विकास करते हैं।

अनिरुद्ध जोशी के शब्दों में, "योग से तन, मन और आत्मा को निर्मल और स्वस्थ किया जाता है। जीवन में किसी भी क्षेत्र में सफल होना है तो आपके लिए फिट रहना जरूरी है। भाग-दौड़ भरी जीवन शैली के चलते कई तरह के रोग और शौक तो जन्म लेते ही हैं। साथ ही व्यक्ति जीवन के बहुत से मोर्चे पर असफल हो जाता है। ऐसे में यदि यहाँ बताए गए योग के 10 उपाय अपना लिए तो दिल और दिमाग सही हो जाएगा और जीवन में सुख, शांति, निरोगी काया, मानसिक दृढ़ता और सफलता प्राप्त करेंगे।"<sup>3</sup>

**1) अंग संचालन:-** बहुत से लोग कहते हैं कि हमारे पास योग करने का समय नहीं उन लोगों के लिए है अंग संचालन या सूक्ष्म व्यायाम। इसे आसनों की शुरुआत के पूर्व किया जाता है। इससे शरीर आसन करने लायक तैयार हो जाता है। सूक्ष्म व्यायाम के अंतर्गत नेत्र, गर्दन, कंधे, हाथ-पैरों की एड़ी-पंजे, घुटने आदि की बेहतर वर्जिश होती है।

**2) प्राणायाम :-** हमारे शरीर में खाना पचाने और शरीर को स्वस्थ रखने का कार्य हवा करती है। इसे प्राणवायु कहते हैं। हवा निकल गई तो समझो मृत्यु हो गई। हवा जिंदगी है, अन्न जल प्राथमिक नहीं है। इसके लिए अनुलोम-विलोम प्राणायाम करते रहेंगे तो यह एक तरह से शरीर के भीतर और अंगों और सूक्ष्म नाडियों को शुद्ध पुष्ट कर देगा।

**3) मालिश :-** मालिश से मांसपेशियाँ पुष्ट होती हैं। रक्त संचार सुचारु रूप से चलता है। इससे तनाव, अवसाद भी दूर हो जाता है। शरीर कांतिमय बनता है और मन प्रसन्न हो जाता है।

**4) व्रत:-** व्रत ही संयम, संकल्प और तप है। इससे शरीर में जमा गंदगी बाहर निकल जाती है। यदि सप्ताह में एक बार भी व्रत पूर्ण नहीं रखते हैं। तो निश्चित ही शरीर के साथ अन्याय है। यह भी देखना जरूरी है कि किस मात्रा में खा रहे हैं। योग में संयमित आहार-विहार आचार-विचार की आवश्यकता है।

**5) योग हस्त-मुद्राएँ :-**

योग की हस्त मुद्राओं को करने में ज्यादा समय नहीं लगता बस एक बार सीखने की जरूरत है। इसे कभी भी, कभी भी कर सकते हैं। इस से जहाँ निरोगी काया पायी जा सकती है। वहीं यह मस्तिष्क को भी स्वस्थ रखती है। हस्त मुद्राओं को अच्छे से जानकर नियमित करे तो लाभ ही लाभ है।

**6) ईश्वर प्रणिधान :-**

एकेश्वरवादि होने या किसी एक ही देवता या शक्ति को अपना इष्ट बनाने से चित्त संकल्पवान, धारणा संपन्न तथा निर्भिक होने लगता है। यह जीवन की सफलता हेतु अत्यंत आवश्यक है। जो व्यक्ति ग्रह-नक्षत्र, असंख्य देवी-देवता, तंत्र-मंत्र और तरह-तरह के अंध

विश्वासों पर विश्वास करता है उसका संपूर्ण जीवन भ्रम, भटकाव और विरोधाभासों में ही बीत जाता है। इससे निर्णयहीनता का जन्म होता है। जिस व्यक्ति में समय पर निर्णय लेने की क्षमता नहीं है वह जिंदगी में कभी तरक्की नहीं कर पाता।

**7) ध्यान:-** ध्यान अत्यंत महत्वपूर्ण है। ध्यान हमारी उर्जा को फिर से संचित करने का कार्य करता है। यह हमारे मस्तिष्क को तेज बनाता है और हर तरह का तनाव मिटा देता है। इसलिए सिर्फ पांच मिनट का ध्यान हमें जीवन में शांति प्रदान करता है।

**8) प्रार्थना :-** प्रार्थना से मन की प्रसन्नता बढ़ती है। इष्ट के चित्र के समक्ष दिया या धूप जलाकर, हाथ जोड़कर कम से कम दस मिनट तक उसके प्रति समर्पण भाव रखकर उनकी स्तुति करने से मन और मस्तिष्क



मे सकारात्मक शांति और विकास होता है। जिससे व्यक्ति के जीवन में विश्वास, शुभ और लाभ होने लगता है।

**9) स्वाध्याय :-** स्वाध्याय आत्मा का भोजन है। स्वाध्याय का अर्थ है स्वयं अध्ययन करना। स्वयं के ज्ञान, कर्म और व्यवहार की समीक्षा करते हुए आगे बढ़ना चाहिए। किताबों को अपना मित्र बनाए।

**10) सत्य :-** सत्य में बहुत ताकत होती है योग का प्रथम अंग 'यम' है और यम का उपअंग है 'सत्य'। जब व्यक्ति सत्य की राह से दूर रहता है। तो वह अपने जीवन में संकट खड़े कर लेता है। असत्य भाषी व्यक्ति के मन में भ्रम और द्वन्द्व रहता है। जिसके कारण मानसिक रोग उत्पन्न होते हैं।

सत्य बोलने और सत्य आचरण करते रहने से व्यक्ति का आत्मबल बढ़ता है। मन स्वस्थ और शक्ति शाली बनता है। शरीर में किसी भी प्रकार के रोग से जैसे 'कोरोना' के खिलाफ लड़ने की प्रतिरोधक क्षमता का विकास होता है।

उपरोक्त दस उपाय जीवन को बदलने की क्षमता रखते हैं। डॉ.मनिषा बंदिष्टी के अनुसार, "कोरोना वैश्विक महामारी ने हमें पैसा नहीं तो आरोग्य हमारे आनंदी जीवन का नींव है, यह सिद्ध किया है। इस महामारी के बाद हमारा जीवन पहले जैसा रहनेवाला नहीं। अभी और भविष्य में कुछ समय तक प्रतिरोध शक्ति यही हमारी कोरोना के खिलाफ लड़ने का एक मात्र अस्त्र रहेगा।"<sup>4</sup>

**योग और प्राणायाम के लाभ :-**

शारीरिक और मानसिक उपचार योग और प्राणायाम के सबसे अधिक ज्ञात लाभों में से एक है। यह इतना शक्तिशाली और प्रभावी इसलिए है क्योंकि यह सदभाव और एकीकरण के सिद्धांत पर काम करता है।

योग, अस्थमा, मधुमेह, रक्तचाप, गठिया, पाचविकार और अन्य बीमारियों में चिकित्सा के एक सफल विकल्प है। अधिकांश लोगों के लिए, योग केवल तणावपूर्ण समाज में स्वास्थ्य बनाए रखने का मुख्य साधन है। योग बुरी आदतों के प्रभावों को उलट देता है। जैसे सारे दिन कुर्सी पर बैठे रहना, मोबाईल फोन का ज्यादा इस्तेमाल करना, व्यायाम ना करना, गलत खान पान हर व्यक्ति को योग अलग रूप से लाभ पहुंचाता है। तो योग को अवश्य अपनाए और अपनी मानसिक, भौतिक, आत्मिक और आध्यात्मिक सेहत में सुधार लाए। डॉ. रोहित साने के शब्दों में, "रोग प्रतिरोध शक्ति बढ़ाने के लिए रोज सुबह आधा घंटा योगासन और प्राणायाम करने से हमारी इम्युनिटी बढ़ सकती है और विटामिन सी का सेवन कर प्रतिरोध शक्ति बढ़ा सकते हैं। बैचेनी और परेशानी बढ़ाने की आवश्यकता नहीं, चिंता नहीं तो चिंतन से शरीर सुदृढ़ रख सकते हैं। चले संकल्प करे स्वस्थ शरीर और स्वस्थ देश का।"<sup>5</sup>

**योग के प्रकार :-**

योग के चार प्रमुख प्रकार या चार रास्ते हैं।

**1) राजयोग :-**

राज का अर्थ शाही है और योग की इस शाखा का सबसे अधिक महत्वपूर्ण अंग है ध्यान। इस योग के आठ अंग हैं जिस कारण से पतंजलि ने इसका नाम रखा था अष्टांग योग। यह आठ अंग इस प्रकार है। यम (शपथ लेना) नियम (आचरण का नियम या आत्मानुशासन) आसन, प्राणायाम (श्वास नियंत्रण) प्रत्याहार (इंद्रियों का नियंत्रण) धारण (एकाग्रता) ध्यान (मेडिटेशन) और समाधि (परमानंद या अंतिम मुक्ति)।

राजयोग आत्मविवेक और ध्यान करने के लिए तैयार व्यक्तियों को आकर्षित करता है। आसन राजयोग का सबसे प्रसिद्ध अंग है।

**2) कर्मयोग :-**

यह शाखा कर्मयोग या सेवा का मार्ग है। और हमें से कोई भी इस मार्ग से बच नहीं सकता है। कर्मयोग का सिद्धांत यह है कि जो आज हम अनुभव करते हैं। वह हमारे कार्यद्वारा अतीत में बताया गया है। इस बारे में जागरूक होने से हम वर्तमान को अच्छा भविष्य बनाने का रास्ता बना सकते हैं। जो हमें नकारात्मकता और स्वार्थ से बाध्य होने से मुक्त करता है। निस्वार्थ भाव से किया हुआ कार्य कर्मयोग है।

**3) भक्तियोग :-**

भक्तियोग भक्ति के मार्ग का वर्णन करता है। सभी के लिए सृष्टि में परमात्मा को देखकर, भक्तियोग भावनाओं को नियंत्रित करने का एक सकारात्मक तरीका है। भक्ति का मार्ग हमें सभी के लिए स्वीकार्यता और सहिष्णुता पैदा करने का अवसर प्रदान करता है।

**4) ज्ञानयोग :-**

अगर हम भक्ति को मन का योग मानते हैं, तो ज्ञानयोग बुद्धि का योग है, तपि या विद्वान का मार्ग है। इस पथ पर चलने के लिए योग के ग्रंथों और ग्रंथों के अध्ययन के माध्यम से बुद्धि के विकास की



आवश्यकता होती है। ज्ञानयोग को सबसे कठिन माना जाता है। और साथ ही साथ सबसे प्रत्यक्ष इसमें गंभीर अध्ययन करना होता है।

इस प्रकार अपने आप में ओर योग में विश्वास रखें। सकारात्मक सोच एक आदर्श योगाभ्यास की सच्ची साथी हैं आपकी मानसिक दशा और दृष्टिकोण ही अंतमें आपको योग से मिलनेवाले तमाम फायदे दिलाती है।

**प्राणायाम: -**

बाबा रामदेव ने खास तीन प्राणायाम के नाम बताए हैं। जिसे करके कोरोना वायरस की चपेट आने से बचा जा सकता है हमने इसके बारे में जब डॉक्टरों और वैज्ञानिकों के द्वारा किए गये अध्ययन को पढा तो यह काफी हदतक सही प्रतीत हुआ। नीचे जाने कि कौन से तीन प्राणायाम करने से कोरोना वायरस से बचा जा सकता है।

दरअसल कोरोना का संक्रमण उन लोगों को जल्दी अपना शिकार बना सकता है, जिनकी इम्युन पावर बहुत कमजोर होती है। आमतौर पर होनेवाले संक्रमण में भी किसी व्यक्ति की इम्युनिटी कमजोर होती है, तो वह जल्दी बीमार हो जाता है। नेशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नॉलाजी इन्फार्मेशन के द्वारा सुझाए गये तीन प्राणायाम आपकी इम्युनिटी को मजबूत बनाकर आपको कोरोना वायरस के संक्रमण से बचाए रखने में मदद करेंगे।

**1)कपालभाती :-**

कपालभाती एक प्रचलित प्राणायाम है। इस प्राणायाम को करने की प्रक्रिया में सांस लेते हैं। और छोड़ते हैं। रोजाना करीब पांच मिनट तक इस प्राणायाम को करने से रोग प्रतिरोध क्षमता मजबूत होगी और किसी भी प्रकार के संक्रमण से बचे रहेंगे।

2)अनुलोम-विलोम : - अनुलोम-विलोम से मजबूत होती है इम्युनिटी। सामान्य रूप से होनेवाली सर्दी खांसी और जुकाम तक नहीं होती। इस प्राणायाम से श्वसन तक्रिया बेहतर हो जाती है।

3)भस्त्रिका प्राणायाम :- भस्त्रिका प्राणायाम के जरिए भी कोरोना वायरस से संक्रमित होने से बच सकते हैं। भस्त्रिका प्राणायाम से शरीर की कोशिलाएं स्वस्थ बनी रहती है और श्वसन क्रिया से जुड़ी कोई भी बीमारी नहीं होगी साथ ही साथ इम्युनिटी भी मजबूत रहेगी। इस कारण कोरोना वायरस के संक्रमण से बचे रहेंगे।

योगासन, प्राणायाम और सूर्यनमस्कार से हम अपने शरीर को मजबूत बना सकते हैं। एम देवयानी के शब्दों में "आंखों में स्थित चमक, चेहरे पर का तेज यह आंतरिक उर्जापर आधारित रहती है। धरती पर स्थित सभी जीवजंतुओं को जगानेवाली, शरीर, मन, बुद्धी को विकसित करनेवाली सौर शक्ति हमारा प्राण है। सूर्य अपने शरीर में असंख्य स्थानों में चैतन्य स्वरूप, अखंड कार्यरत रहता है। वैज्ञानिक दृष्टि से देखा जाय तो सूर्य किरणों से मिलनेवाला विटैमीन 'डी' हमें अनेक बीमारी से दूर रखती है, अपने प्रत्येक - पेशी का पोषण करने के लिए और अपना व्यक्तिमत्व में उत्साह, वीर्य, साहस, तेज ओज ज्वलंत रखने के लिए रोज यह आरोग्य खजिने को लूटना चाहिए"।<sup>6</sup>

कुल मिलाकर शरीर रुपी संपत्ति बहुत बढी है। शरीर है तो सबकुछ है। कोरोना रुपी महामारी के इस तुफान से टकराना है तो योगासन, प्राणायाम, सूर्यनमस्कार जैसे अस्त्र का प्रयोग कर स्वास्थ्य रुपी मार्ग को अपनाकर चलते रहेंगे तो उज्वल भविष्य हमारे सामने रहेगा यह निश्चित।

**संदर्भ :**

- 1) श्री श्री रविशंकर - व्ही. डब्लू. आर्ट ऑफ लिटिंग, ओ.आरजी
- 2) माय उपचार कॉम /योगा ए आर
- 3) जोशी अनिरुध्द, एम, हिन्दी वेब दुनियाँ कॉम
- 4)डॉ.मनिषा बंदिष्ठी, लाइफ स्टाईल स्कोच' प्रतिरोध शक्ति के चार स्तंभ, दै.सकाळ, औरंगाबाद

दि.12 मई 2020 पृ.10

- 5)डॉ. साने रोहित- 'सदृढ शरीर, सदृढ देश' सोलापूर आकाशवाणी वार्ताकन दि. 7 जुलाई 2020

सुबह 7.45

- 6) एम देवयानी, योग प्रशिक्षक- सूर्यनमस्कार आरोग्याचा खजिना, दै.सकाळ, औरंगाबाद दि.12 मई

2020 पृ.10

  
Principal

Jawahar Arts, Science & Commerce College,  
Andur Tal. Tuljapur Dist, Osmanabad