

Asana

(1)

आसन का अर्थ है।

आसन का अर्थ है शरीर की स्थिति या आसन (Posture) इसका अर्थ आरामदायक स्थिति या आसन में बैठना भी होता है इसकी लोकप्रियता के कारण अधिकतर व्यक्ति यह सोचते हैं कि योग कुद्वन्द्वी किन्तु आसन ही महत्वपूर्ण यह कि आसन ही योग ही होता है आसन योग की ओर एक कदम होता है विशेष रूप से आसन शरीर को लचीला, युक्त व स्थिर रखने के लिए किन्तु जाते हैं आसन शरीर में वेता के अनिच्छित जमाव को कम करने शरीर की सु-दृष्टि को भी बढ़ाते हैं आसन किन्तु न शरीर में ही

(1) पद्मासन, 2 वज्रासन, लुङ्गासन, शवासन, चक्रासन, ताडानसन,

(2) प्रत्याहार - प्रत्याहार एक आत्मनिपतंत्रण की प्रक्रिया है जो जिसमें व्यक्ति अपनी इन्द्रियाँ (Senses) निपतंत्रण करने के योग्य हो जाता है परन्तु भौतिकत्व व इन्द्रियाँ को मन्दा की राफ़ काना ही प्रत्याहार कहलाता है प्रत्याहार में इन्द्रियाँ उन वाह्य वस्तुओं जो भौतिक रूप में वास्तविकता को बाधित करती हैं जैसे वायु, सु-दृष्टि, स्पर्श, स्वाद, गंध Smell, आदि व्यक्ति का आत्म कल्पना के रास्ते से ध्यान हटा देती हैं या ध्यान को इतनी राफ़ नीच लेती हैं

(3)

ध्यान का अर्थ है

घाण्टा

मस्तिष्क की एकाग्रता से ही ध्यान होता है यह देखा जाता है कि मस्तिष्क में विखटाव (Scatter) होने की प्रवृत्ति होती है लेकिन यदि विखटाव मस्तिष्क को नियंत्रण में लाया जाए व एक फोकस बिन्दु पर काँट किया जाए तो इसी प्रकार प्रकाश कहा जाता है फोकस बिन्दु मार्ग के केंद्र में या -नाभ में परकृत होती है। इसी प्रकार प्रकाश का प्रसार हो सकता है घाण्टा समाधि की ओर पहला कदम है वास्तव में घाण्टा एक मानसिक व्यापार है जो योगी को ध्यान व समाधि की ओर ले जाने का योग्य बनाती है।

ध्यान

ध्यान मस्तिष्क की पूर्ण स्थिरता की एक प्रक्रिया है यह समाधि से पूर्व की स्थिति होती है ध्यान प्रत्येक पल हमारे जीवन्त जुड़ा रहता है जब भी वास्तव में हम कोई विशेष कार्य करते हैं तो प्रयत्न यह सुझाव दिया जाता है। उस कार्य को ध्यान से करना लेकिन हम अत्यंत अल्प नहीं समझते वास्तव में बिना किसी विषय-र (Divergence) बिन्दु के एक समय के दौरान मस्तिष्क की एकाग्रता ही ध्यान कहलाती है।