

## योगासनों का मूल्यांकन सिद्धान्त

डॉ० राकेश गिरि

प्रोफेसर, योग विज्ञान विभाग, गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार

Email: [rgiri1955@gmail.com](mailto:rgiri1955@gmail.com)

राहुल कुमार

शोध छात्र, योग विज्ञान विभाग, गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार

Email: [rahul30upadhyay@gmail.com](mailto:rahul30upadhyay@gmail.com)

### संक्षिप्त रूप

वर्तमान समय में सामान्य जन मानस योग को स्वास्थ्य संरक्षण एवं रोगोपचार का एक समुचित संसाधन मानकर अपने जीवन में अपना रहे हैं। आज भी भीड़-भाड़ भरी जिन्दगी में जिस प्रकार से मनुष्य की जीवनशैली हो रही है, उससे वह किसी न किसी व्याधि, तनाव, अवसाद से ग्रसित है। यहाँ तक की छोटे बच्चे भी किसी न किसी रोग से ग्रस्त होते जा रहे हैं। इस प्रकार की दिनचर्या व जीवनशैली को देखते हुए योग ही एकमात्र ऐसा साधन है, जिसको शिक्षा जगत में योग शिक्षा के विषय पर चिन्तन मनन करने की आवश्यकता है। योग शिक्षा में मनुष्य जीवन व शिक्षण संसाधनों में शिक्षार्थियों के मानसिक, शारीरिक, अध्यात्मिक एवं चरित्रिक सभी प्रकार से चहुँमुखी विकास किया जा सकता है। वर्तमान शिक्षा प्रणाली में योग का मूल्यांकन उचित प्रकार से हो, तो योगाभ्यासों से मनुष्य व शिक्षार्थियों को शिक्षा में अच्छे और उच्चतम परिणाम सामने आयेंगे। यदि योगासनों का अभ्यास मूल्यांकन के सिद्धान्तों को ध्यान में रखकर कराया जाये, तो शरीर निरोगी बनता है। जिस प्रकार से आज योग शिक्षा में योगाभ्यास नित्य कराये जाने वाला कर्म है और इनकी विद्यालयों/शिक्षण संस्थाओं में षट्मासिक/वार्षिक परीक्षाएँ भी होती है। जिन परीक्षाओं में मूल्यांकन के सिद्धान्तों के अभाव के कारण, मूल्यांकन ठीक प्रकार से नहीं हो पाता है, जिससे शिक्षार्थियों को हानि उठानी पड़ती है। जिस प्रकार से योगाभ्यासों की परीक्षाएँ व प्रतियोगिताएँ होती है, उनमें मूल्यांकन की अहम् प्रक्रिया होती है, अगर मूल्यांकन सिद्धान्त तय हों और उनको ध्यान में रखकर मूल्यांकन हो, तो सभी का मूल्यांकन समान व उचित रूप से हो सकेगा और निर्धारित लक्ष्य की प्राप्ति हो सकेगी; व इन सभी समस्याओं का निराकरण हो सकेगा।

आधुनिक समय में योग विषय की मान्यता भारतवर्ष में ही नहीं; बल्कि सम्पूर्ण विश्व भर में व्याप्त हो रही है। भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र दोमोदर दास मोदी के सफल प्रयास द्वारा संयुक्त राष्ट्र ने 192 देशों के अनुमोदन पर 21 जून, 2015 को पहली बार अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने की घोषणा की। भविष्य में यह दिन अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जायेगा; जिससे योग का विश्वस्तरीय प्रचार-प्रसार हो सकेगा। भारत के योग गुरु बाबा रामदेव के द्वारा भी योग को जीवित करने का कार्य अपने प्रचार-प्रसार व योग शिवरों के आयोजन से योग में वृद्धि हुई है। आज के समय में सामान्य जन योग को स्वास्थ्य संरक्षण एवं सवर्धन तथा रोगोपचार का समुचित संसाधन के रूप अपना रहे हैं। उक्त समय को देखते हुए योग विषय पर प्रकाश डालने की आवश्यकता है। योग का सम्बन्ध हमारे शरीर, मन,

भावना तथा आत्मा के विकास से है। यौगिक विज्ञान इस बात को भली भाँति स्वीकार करता है अर्थात् जीवन के सर्वांगीण विकास का माध्यम योग है।

योग शिक्षा से विद्यार्थी अपने मानसिक, शारीरिक, बौद्धिक, चारित्रिक व अध्यात्मिक विकास करता है, वर्तमान यौगिक शिक्षा प्रणाली में जिस प्रकार योग बढ़ता जा रहा है और योग में विभिन्न प्रकार की प्रतियोगितायें व परीक्षायें हो रही हैं उनमें योग शिक्षा में मूल्यांकन हेतु मूल्यांकन सिद्धान्तों का होना और उनके बारे में जानना अति आवश्यक है।

विद्यार्थियों को यदि आसनों का ठीक प्रकार से सही विधियों द्वारा अभ्यास कराया जाये और उनके मूल्यांकन सिद्धान्तों को ध्यान में रखकर योगासनों का अभ्यास कराया जाये, तो न केवल मानसिक, शारीरिक, अध्यात्मिक रूप से लाभ पहुँचता है; बल्कि व्यवहारिक जीवन और मनोबल में वृद्धि होती है।

### 1.0 आसन शब्द का अर्थ एवं परिभाषा

आसन शब्द संस्कृत की आस् धातु से बना है जिसका सामान्य रूप से अर्थ होता है बैठना या बैठने की स्थिति। बैठने के उपयोग में आने वाली चटाई/कुर्सी/सोफा/दरी/जूट से बनी बैठने की वस्तु को भी संस्कृत भाषा में आसन कहा जाता है। दूसरे प्रयोग में मनुष्य की किसी भी स्थिति में सुखपूर्वक बैठने की स्थिति को भी आसन कहा गया है। योग में उस स्थिति को आसन की संज्ञा दी गई है।

### 1.1 परिभाषा

हठप्रदीपिका के अनुसार

**हठस्य प्रथमङ्गत्वादासनं पूर्वमुच्यते।**

**कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चाङ्गलाधवम्।<sup>1</sup>**

अर्थात् आसनों के निरन्तर दीर्घकालीन अभ्यास से साधक के शरीर व मन में स्थिरता आरोग्यता एवं शारीरिक अंगों में हल्कापन आता है।

**क्रियायुक्तस्य सिद्धिः स्याद् क्रियस्य कथं भवेत्।**

**न शास्त्रपाठमात्रेण योगसिद्धिः प्रजायते।<sup>2</sup>**

अर्थात् बिना अभ्यास क्रिया के कोई भी सिद्धि कैसे प्राप्त कर सकता है योग में केवल शास्त्र पढ़ने से ही सिद्धि नहीं प्राप्त हो सकती है।

महर्षि पतंजलि के अनुसार

**स्थिर सुखमासनम्।<sup>3</sup>**

अर्थात् शरीर की यह स्थिति जोकि विभिन्न अंगों व प्रत्यंगों के प्रयास की जाती है तथा जिसका दीर्घकालीन व निरन्तर अभ्यास साधक को स्थिरता व सुखानुभूति प्रदान करने में सहायक हो, वह आसन कहलाता है।

भारतीय उपनिषदों जैसे तेजोबिन्दु उपनिषद्, अमृतनादोपनिषद्, श्वेताश्वतरोपनिषद्, योग चूडामणि उपनिषद्, ध्यानबिन्दु उपनिषद्, मण्डल ब्रह्मणोपनिषद् आदि में भी पतंजलि सम्मत स्थिर सुखम आसनम् वाली परिभाषा के समान ही है।

<sup>1</sup> ह०प्र० 1/17

<sup>2</sup> ह०प्र० 1/65

<sup>3</sup> यो०सू० 2/46

### गीता के अनुसार

सम कायशिरोग्रीय धारयनचलं स्थिर।

सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशाश्चानवलोकयन्।।<sup>4</sup>

अर्थात् स्थिर होकर काय (पीठ) गर्दन, मस्तक को सम अर्थात् सीधी खड़ी रेखा में रखकर दृष्टि नासिका के अग्रभाग पर टिका कर आसन पर बैठना चाहिए।

### महर्षि घेरण्ड के अनुसार

असनानि समस्तानि यावन्तो जीवजन्वत।

चतुरशीति लक्षाणि शिवेन कामिलानि प।।<sup>5</sup>

अर्थात् संसार में जितने जन्तु हैं, जितने भी जीव हैं। उतनी ही संख्या आसनों की होती है, भगवान शिव ने पहले ही चौरासी लाख आसनों को कहा है उनमें से चौरासी आसन श्रेष्ठ है। वही फिर कहते हैं—

तेषा मध्ये विशिष्टनि षोडशोन शतं क्रतम्।

तेषां मध्ये मर्त्यलोके हुत्रिशद्यसनं शुभम्।।<sup>6</sup>

उन आसनों में भी बत्तीस आसनों को अति विशिष्ट और अत्यधिक शुभ समझना चाहिये।

महर्षि घेरण्ड ने आसनों को षट्कर्म के पश्चात दूसरे स्थान पर रखा है, वही स्वामी स्वात्माराम ने हठ प्रदीपिका में आसन को प्रथम स्थान पर रखा है। स्वामी स्वात्माराम जी ने केवल पन्द्रह आसनों को प्रमुख बताया है। जिससे शरीर में स्थिरता, आरोग्यता एवं हल्कायन आता है। महर्षि पतंजलि द्वारा अष्टांग योग में आसन को तीसरे स्थान पर रखा है तथा स्थिर होकर सुखपूर्वक बैठने को ही आसन माना है। किसी विशेष नाम से आसन को नहीं दर्शाया है। शिव संहिता में केवल चार आसनों

सिद्धासनं तत पदमासनं चोग्र च स्वास्त्रिकम्।।<sup>7</sup>

सिद्धासन, पदमासन, उग्रसान, स्वासिकासन इन चार को ही उत्तम माना है।

## 2.0 आसनों का वर्गीकरण

आसनों का वर्गीकरण मनुष्यतः तीन प्रकार से किया जाता है— (1) ध्यानात्मक, (2) विश्रामात्मक, (3) संवर्धनात्मक।

### 1. ध्यानात्मक आसन

यह आसन शरीर की स्थिति को लगातार लम्बे समय तक दीर्घ काल तक स्थिर रख सकते हैं। इनमें स्थिर होकर चित्त एकाग्र होकर ध्यानावस्था में लम्बे समय तक बैठा जा सकता है। इस वर्ग के आसन प्राणायाम व कुण्डलिनी योग के लिये भी होते हैं।

### 2. विक्षामात्मक आसन

<sup>4</sup> गीता 6/13

<sup>5</sup> घेरण्ड संहिता 2/4

<sup>6</sup> घेरण्ड संहिता 2/2

<sup>7</sup> शिव संहिता 3/100

इस वर्ग में आने वाले आसन शरीर व मन को पूर्ण शान्ति प्रदान करते हैं इन आसनों को संवर्धनात्मक आसनों के मध्य विश्राम हेतु प्रयोग में लाते हैं।

### 3. संवर्धनात्मक आसन

ये आसन शरीर के संवर्धन को ध्यान में रखकर किये जाते हैं, ये शरीर की मांसपेशियों को समन्वय विकसित करती है और व्यायाम कराकर शारीरिक विकास करवाते हैं।

अभ्यास क्रम में आसनों का वर्गीकरण निम्न प्रकार है—

## आसन

### 2.1 ध्यानात्मक

- (अ) पद्मासन
- (ब) सिद्धासन
- (स) स्वास्तिकासन

### 2.2 संवर्धनात्मक

- (अ) आगे झुकने वाले — पादहस्तासन, पश्चिमोत्तानासन
- (ब) पीछे झुकने वाले — हस्तोत्तानासन, उष्ट्रासन, धनुरासन
- (स) मेरूदण्डीय — हलासन, चक्रासन
- (द) उर्ध्व स्थिति वाले — सर्वांगासन, शीर्षासन
- (य) पार्श्वस्थिति — अर्धमत्स्येन्द्रासन वक्रासन
- (र) शरीर सन्तुलन — बकासन, कुक्कुटासन, मयूरासन
- (ल) उदर प्रदेशीय — पवनमुक्तान, हलासन, मण्डुकासन

### 2.3 विश्रामात्मक (शवासन, मकरासन)

योग शिक्षा के आसनों का मूल्यांकन करते समय निम्न सिद्धान्तों का पालन अवश्य होना चाहिये।

1. आसन करते समय उचित पोषाक, दरी, चटाई/योगा मैट अवश्य होनी चाहिये।
2. आसन से पूर्व षट्कर्मों का अभ्यास किया होना चाहिये।
3. आसन करते समय शौच इत्यादि से निर्वृत्त हुआ होना चाहिए।
4. योगासनों में शारीरिक गतियों में सन्तुलन बनाकर रखना चाहिये अर्थात् कोई आसन यदि बाँयी तरफ से किया हो, तो उसके दाँयी तरफ से भी उस आसन का पूर्ण अभ्यास करना चाहिए।
5. किसी शल्य चिकित्सा या प्रसव के एक महीने तक आसन का अभ्यास न हो।
6. आसन खाली पेट ही होना चाहिये।
7. आसनों के अभ्यास के तुरन्त बाद भोजन या स्नान नहीं करना चाहिये।
8. आसन करते समय मन एकाग्र हो, कोई तनाव इत्यादि नहीं होना चाहिये।
9. आसन में आने और जाने में सरलता हो कम्पन नहीं होना चाहिये।
10. आसन उचित समय/निर्धारित समय में पूर्ण किया जाना चाहिये।
11. आसन को बलपूर्वक करने का प्रयास न किया जा रहा हो।
12. आसन को करने के लिये बार-बार अभ्यास न किया जा रहा हो।
13. आसन शास्त्रोक्त प्रयोगिक विधि के अनुसार उचित होना चाहिये।
14. आसनों में सरलता, स्थिरता और प्रभावशीलता होनी चाहिये।

15. आसन करते समय टीक की पोशाक एक समान होना चाहिये।
16. आसन करते समय आसन का स्थान साफ एवं स्वच्छ होना चाहिये।
17. आसन की चिकित्सीय जानकारी कौन सा आसन कब करना है कब नहीं करना है; किस आसन को करने से कौन का रोग बढ़ अथवा घट सकता है; इसकी जानकारी अवश्य होनी चाहिये।
18. आसन का नियमित अभ्यास है; अथवा पहली बार किया जा रहा है, इसका ध्यान रखना चाहिये।
19. आसन करते समय क्या-क्या त्रुटियाँ कर रहा है उनका ध्यान रखकर अंकों में कटौती की जानी चाहिये।
20. आसन में जाने और आने की स्थिति को ध्यान में रखना चाहिये।
21. निरीक्षक को चाहिये कोई भी शिक्षार्थी जो योगासन कर रहा है वह किसी घातक बीमारी, ऑपरेशन, शल्य चिकित्सा से पीड़ित न हो, वह स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मानसिकता के साथ ही योगासन कर रहा होना चाहिये।

### **3.0 आधुनिक परिपेक्ष्य में योग शिक्षा में योगासनों के मूल्यांकन सिद्धान्तों की उपादेयता**

#### **3.1 विद्यालयी शिक्षा क्षेत्र में**

आधुनिक विद्यालयी शिक्षा में आज योग के अभ्यास लगभग सभी जगह नियमित रूप से कराया जाने वाला विषय बना हुआ है जिसकी वार्षिक या षट्मासिक परीक्षाएँ भी समय समय पर करायी जाती हैं, यदि आसन के मूल्यांकन सिद्धान्तों के आधार पर परीक्षाओं में मूल्यांकन किया जाये, तो शिक्षार्थी के द्वारा किये जा रहे आसनों की गुणवत्ता में वृद्धि होगी और उन सभी आसनों का पूर्ण लाभ उसके जीवन में होगा।

#### **3.2 प्रतियोगिता क्षेत्र में**

वर्तमान समय में योग ऐसा विषय हो गया है जिसकी समय समय पर जिला स्तर राज्य स्तर और राष्ट्रीय स्तर पर योग की प्रतियोगिताएँ होती हैं। जिनमें विभिन्न आसन व योगाभ्यास होते हैं। आसनों के मूल्यांकन सिद्धान्तों से उन सभी प्रतिभागियों का समान रूप से मूल्यांकन हो सकेगा और उनकी प्रतियोगिता में वृद्धि होगी।

#### **3.3 चिकित्सा क्षेत्र में**

आज के समय में योग बहुत सी व्याधियों के लिये वरदान प्रभावित हो रहा है। आसनों के अभ्यास से शरीर स्वस्थ रहता है और निरोगी बनता है आसन के मूल्यांकन सिद्धान्तों से रोगी को आसन के अभ्यास निरोगी करने में सहायता मिलती है। उसे स्वास्थ्य के प्रतिशत का ज्ञान होता है।

#### **3.4 शारीरिक क्षेत्र में**

योग के माध्यम से आज मनुष्य स्वस्थ और निरोगी होता जा रहा है। योगासनों के मूल्यांकन सिद्धान्तों से शरीर मानसिक, शारीरिक और अध्यात्मिक तीनों प्रकार से स्वस्थ और उच्चतम लक्ष्य की प्राप्ति कर सकता है। जिससे मन व शरीर स्वस्थ, सुडौल, निरोगी बना रहता है।

#### **3.5. आहारीय क्षेत्र में**

योग शिक्षा में आहार एक महत्वपूर्ण योगदान रखता है। आहार से मानसिक कृति तैयार होती है योगासनो के अभ्यास और उनके तय मूल्यांकन सिद्धान्तों से मनुष्य के आहार-विहार में बदलाव आता है जिससे शरीर, शुद्ध और योग मार्ग पर तेजी से बढ़ता है।

#### 4.0 सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. डॉ० राकेश गिरि, "स्वस्थ वृत्त विज्ञान एवं यौगिक चिकित्सा"; प्रकाशक – शिक्षा भारती (उत्तराखण्ड) निकुंज विहार, आर्य नगर, हरिद्वार – 249404
2. ह०प्र० 1/17
3. ह०प्र० 1/65
4. यो०सू० 2/46
5. गीता 6/13
6. घेरण्ड संहिता 2/14
7. घेरण्ड संहिता 2/12
8. शिव संहिता 3/100