

अध्याय - 7

ध्यान

ध्यान केवल साधारण एकाग्रता नहीं है अपितु मन को एकाग्रता प्रदान करने की विशिष्ट विधि है। ध्यान के अभ्यास से अभ्यासी तनाव-मुक्त होकर एकाग्रचित्त होता है। मानसिक स्थिरता की प्राप्ति होती है।

ध्यान की कुछ उपयोगी प्रक्रियाओं का उल्लेख नीचे किया जा रहा है-

7.1 श्वास ध्यान

जिस ध्यानात्मक आसन में आप सुखपूर्वक अधिक समय तक बैठ सकते हैं, नेत्र बंद करके बैठें। इसके पश्चात् सामान्य रूप से श्वसन क्रिया करते हुए श्वास पर ध्यान ले जाइए कि शरीर के अंदर श्वास कहाँ तक आ जा रही है इस पर निरंतर ध्यान दें। जितनी देर हम कर सकते हैं, आसानी से करते रहें। उसके बाद ध्यान छोड़कर नेत्रों को धीरे से खोलें।

7.2 मंत्र ध्यान

मंत्र ध्यान करने के लिए मन के स्तर पर किसी भी मंत्र का मौन जाप करना चाहिए। इस क्रिया में नेत्र बंद रखें तथा अभ्यास-मंत्र छोटा लें।

7.3 दिनचर्या ध्यान

दिनचर्या ध्यान के लिए प्रातः काल जगने से रात्रि सोने तक दिनभर में किये गये क्रिया-कलापों का एकाग्र होकर स्मरण करना ही दिनचर्या ध्यान कहलाता है। यह ध्यान रात्रि में सोने से पूर्व करें।

अभ्यास प्रश्न

प्रश्न 1. सही विकल्प चुनकर लिखिए -

1. श्वास ध्यान में ध्यान रखा जाता है-

(अ) नासिका पर (ब) श्वास पर (स) पेट पर (द) कण्ठ पर

प्रश्न 2. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए -

1. ध्यान किसे कहते हैं?
2. ध्यान लगाने से होने वाले कोई दो लाभ बताओ।
3. दिनचर्या ध्यान क्या है और कब लगाया जाता है?

परिशिष्ट

योग कक्षाओं का प्रारंभ निम्नलिखित प्रार्थना से होगा -

ॐ सहनाववतु । सहनौभुनक्तु ।

सहवीर्यकरवावहे । तेजस्विनावधीतमस्तु माविद्विषावहे ।।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

उपरोक्त प्रार्थना के अतिरिक्त शिक्षक एवं विद्यार्थी की सुविधानुसार अन्य प्रार्थना भी की जा सकती है ।

8.1 योगाधारित दैनिक क्रिया कलापों की समय-सारिणी -

क्र.	अभ्यास	अवधि
1.	ब्रह्मनाद	1 मिनट
2.	प्रार्थना	3 मिनट
* 3.	प्रेरक प्रसंग	5 मिनट
* 4.	सूक्ष्म यौगिक क्रियायें	5 मिनट
5.	करतल ध्वनि (ताली बजाना)	1 मिनट
6.	आसन	17 मिनट
7.	प्राणायाम	5 मिनट
8.	ध्यान	3 मिनट

- निर्देश :-**
1. उपरोक्त समय-सारणी सप्ताह में किसी एक दिन के लिये है, जिसका निर्धारण विद्यालय स्तर पर किया जाए ।
 2. विद्यालय में समय एवं स्थान की सुविधानुसार योगाभ्यास नियमित भी करवाया जा सकता है ।
 3. विद्यालय के सुविधानुसार समय में उपर्युक्त तारांकित गतिविधियाँ नियमित रूप से करावें तथा शेष अन्य गतिविधियाँ विद्यार्थी घर पर नियमित रूप से करें ।
 4. योग-सम्बन्धी गतिविधियों का मूल्यांकन विद्यार्थियों की स्व-मूल्यांकन प्रणाली पर आधारित होगा ।
 5. योग का मूल्यांकन विद्यार्थी के मूल्यांकन-पत्रक से किया जाएगा ।

xfrfof/k& योगासन के विभिन्न चित्रों को पुस्तक, पत्रिका एवं समाचार पत्रों से प्राप्त कर नाम के साथ चिपकाए ।

izkstsDV • क्रि-4 चार आसनों की आकृति बनाकर उनके लाभ लिखिए ।

- खड़े होकर किये जाने वाले आसनों के चार्ट बनाए ।
- पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले आसनों की सूची एवं लाभ लिखे ।

स्वमूल्यांकन-पत्रक

माह

सप्ताह की अवधि दिनांकसेतक

क्र.	दिनचर्या का स्थान एवं प्रकार	सप्ताह का पहला दिन	सप्ताह का दूसरा दिन	सप्ताह का तीसरा दिन	सप्ताह का चौथा दिन	सप्ताह का पाँचवाँ दिन	सप्ताह का छठवाँ दिन
------	------------------------------	--------------------	---------------------	---------------------	--------------------	-----------------------	---------------------

घर में

1.	प्रातः जागरण समय						
2.	दैनिक क्रिया-कलाप (समय-सारणी के अनुसार)						
3.	स्वावलंबन (अपना कार्य स्वयं करना)						
4.	योग गतिविधियाँ						
5.	पाठ्यक्रम-संबंधित अध्ययन-समय						

विद्यालय में

1.	आचरण अभिवादन						
2.	प्रार्थना में ध्यान						
3.	योग के प्रति रुझान						
4.	स्वास्थ्य के प्रति जागरुकता/रुझान						
5.	मित्रों के साथ व्यवहार						
6.	हस्ताक्षर पालक						
7.	हस्ताक्षर शिक्षक						

स्तर - श्रेष्ठ/उत्तम/मध्यम/सामान्य/सुधारात्मक

शिक्षक का अभिमत