

प्राचार्य

शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय

राजगढ़ (ब्यावरा) म.प्र.

संदेश

अत्यंत हर्ष एवं गर्व का विषय है कि शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय राजगढ़ में आयोजित राष्ट्रीय वेबिनार में प्रस्तुत शोध पत्र पुस्तिका के रूप में प्रकाशित किए जा रहे हैं।

स्वस्थ जीवन एवं विश्व कल्याण की अनिवार्य आवश्यकता में योग की भूमिका निर्वाह रूप से विगत वर्षों से बड़ी है। मन, बुद्धि और शरीर को समयक रूप से विकसित करने में योग की भूमिका निर्विवाद रूप से स्वयं सिद्ध हैं। योग की लोकप्रियता विगत कुछ वर्षों से लगातार बड़ी है। सम्पूर्ण विश्व 21 जून को किसी त्यौहार से कम नहीं मनाता है। भारत की कुशल कूटनीति एवं बढ़ती सामरिक धाक ने योग को विश्व पटल पर लोकप्रिय बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। आज योग भारत की पहचान का आधार है।

उच्च शिक्षा में योग की अनिवार्यता को प्रतिस्थापित करने में निश्चय ही यह पुस्तिका मिल का पत्थर साबित होगी एवं विद्यार्थियों के सामान्य जीवन का अनिवार्य हिस्सा योग बनेगा ऐसी कामना है।

हार्दिक शुभकामनाओं सहित।



डॉ. एम. एल. गुप्ता

प्राचार्य शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय

राजगढ़ (ब्यावरा) म.प्र.

अनुकथन

यह अत्यंत प्रसन्नता का विषय है कि योग जैसे अनिवार्य विषय पर महाविद्यालय परिवार के सहयोग से एक महत्वपूर्ण पुस्तिका प्रकाशित होने जा रही है। उच्च शिक्षा में जबसे योग को आधार पाठ्यक्रम के अन्तर्गत शामिल किया गया तब से योग विद्यार्थियों की समस्या का अनिवार्य हिस्सा बनता जा रहा है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के क्रियान्वयन के मूलभूत बिन्दुओं में योगाभ्यास को अनिवार्य हिस्सा माना गया है। शिक्षा, स्वास्थ्य और जीवन पद्धति के कौशल को योग निरन्तर मांझता रहा है। भौतिकवादी दुनिया में बढ़ते मानसिक तनाव को शांत एवं स्वस्थ करने में योग की भूमिका निर्विवाद रूप से वर्तमान समय में अग्रणी बनी हुई है। शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय राजगढ़ में आयोजित राष्ट्रीय वेबीनार में योग के विभिन्न पहलुओं पर परिचर्चा की गई। यह पुस्तिका निश्चित रूप से उसी गम्भीर परिचर्चा का सार है। योग को विद्यार्थियों के पाठ्यक्रम के साथ-साथ उनके जीवन का अनिवार्य हिस्सा बनाने में निश्चय ही यह पुस्तिका कारगर साबित होगी। मुझे आशा ही नहीं पूरा विश्वास है कि राष्ट्रीय शिक्षा के मूल तत्व में समाहित योगाभ्यास को जन-जन तक इस पुस्तिका के माध्यम से पहुंचाया जा सकेगा।



डॉ. सुनीता साहू
संयोजक राष्ट्रीय वेबीनार
शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय
राजगढ़ (ब्यावरा) म.प्र.

प्राक्कथन

किसी भी देश का प्रतिनिधित्व उस देश की कौशल क्षमताएँ करती हैं, भारत की जब भी बात आती है। तो योग की सनातन पद्धति निश्चय ही उसका प्रतिनिधित्व किया है। मनुष्य की सम्पूर्ण जीवन चक्र में योग की अनिवार्यता प्राचीन काल से बनी है। मनुष्य ने जैसे-जैसे भौतिक सुविधाओं का विकास किया, प्रकृति का अंधा दोहन शुरू किया, तब से मनुष्य को दिखावटी आराम ही मिला है। मानव की परमशांति इस दिखावटी माहौल में कहीं खोती जा रही है मनुष्यता के खोकलेपन में परम शांति लाने में योग की महत्वपूर्ण भूमिका हो सकती है। विगत 10 वर्षों से आमजनमानस ऐलोपेथी से आयुर्वेद एवं योग की जीवन पद्धति की ओर बढ़ते दिख रहे हैं। योग की आवश्यकता का अनुमान इसी बात से लगाया जा सकता है कि वर्तमान में प्रतिवर्ष संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा सम्पूर्ण विश्व में 21 जून को योग दिवस के रूप में बड़ी धूम-धाम के साथ मनाया जाता है।

मध्यप्रदेश शासन के उच्च शिक्षा विभाग की महती मंशा के अनुरूप हमारे महाविद्यालय में भी “स्वस्थ जीवन और कल्याण के लिए योग” विषय पर राष्ट्रीय वेबीनार का आयोजन किया गया इस वेबीनार की सफलता का सार तत्त्व पुस्तिका के रूप में सामने आने वाला है। निश्चय ही योग के क्षेत्र में विद्यार्थियों, शोधार्थियों के लिए यह पुस्तिका नये क्षितिज स्थापित करेगी ऐसी मंगल शुभकामनाएँ।



श्री मोहन पुरी

सहायक प्राध्यापक हिन्दी

शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय राजगढ़ (ब्यावरा) म.प्र।

प्रशस्ति

वर्तमान जीवन शैली ने मनुष्य के जीवन में कई गंभीर समस्याएं उत्पन्न कर दी हैं, जिनमें प्रमुख रूप से मानसिक तनाव, ब्लड शुगर, अनियंत्रित रक्तचाप, अनिद्रा और पाचन संबंधी समस्याएं आज बहुत ही आम समस्याएं बन गई हैं। वर्तमान जीवन शैली से उत्पन्न इन समस्याओं ने हमें पुनः हमारी प्राचीन जीवन पद्धति और आयुर्वेद की ओर लौटते हुए इनका अनुसरण करने के लिए बाध्य किया है। इसी बात को ध्यान में रखते हुए भारत सरकार के अथक प्रयासों से संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा योग दिवस मनाएं जाने की घोषणा की गई है। निश्चित रूप से योग दिवस के माध्यम से संपूर्ण विश्व में योग के प्रति जागरूकता उत्पन्न होगी और मानव स्वास्थ्य की इन वर्तमान समस्याओं से हम बेहतर तरीके से लड़ सकेंगे। योग के महत्व को समझते हुए उच्च शिक्षा विभाग, मध्य प्रदेश शासन की पहल अनुसार महाविद्यालय द्वारा राष्ट्रीय वेबीनार का आयोजन संपन्न किया गया है। निश्चित ही ऐसे समस्त सम्मिलित प्रयासों से हमारा समाज योग से जुड़कर संपूर्ण लाभ प्राप्त कर सकेगा। यह पुस्तिका विद्यार्थियों, शोधार्थियों और समस्त पाठकों को योग के प्रति आकर्षित करने और इसके महत्व को जानने में अपना योगदान देगी। ऐसी मंगल कामनाएं हैं।



सहसंयोजक
डॉक्टर मोहम्मद लुकमान मंसूरी
सहायक प्राध्यापक प्राणी शास्त्र।

Contents

विभिन्न बीमारियों में योग की उपयोगिता: एक समाजशास्त्रीय अध्ययन	6
आधुनिक जीवन शैली में योग की उपादेयता	12
विभिन्न बिमारियों में योग की उपयोगिता	18
योग और हमारा स्वास्थ्य	26
मानव शरीर पर योग का प्रभाव	32
योग: समुत्कर्ष एवं निःश्रेयस का रहस्य, एक अध्ययन	37
शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के साथ आध्यात्मिक लाभ के लिए योग का महत्व	41
स्वस्थ जीवन और कल्याण के लिए योग	46
स्वस्थ जीवन और कल्याण के लिए योग	50
Yoga Darshan of Swami Vivekananda	53
Yoga for healthy living and wellness	57
Relevance of Yoga in present lifestyle for healthy living	63
A Study of Perspective Role of Mudras in Yoga	67
Yoga for healthy living and wellness	75
Yoga for healthy living and wellness	79

विभिन्न बीमारियों में योग की उपयोगिता: एक समाजशास्त्रीय अध्ययन

डॉ. सुभाष कुमार दांगी

सहायक प्राध्यापक समाजशास्त्र

शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय राजगढ़

सारांश

योग आसन शरीर में लचीलेपन आत्मविश्वास और शक्ति विकसित करने के लिए जाना जाता है। मानसिक तनाव, मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, कोरोनरी हृदय रोग और क्रोनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज जैसी आधुनिक बीमारियों के उपचार के लिए योग पिछले कुछ दशकों में शोध का विषय रहा है। व्यक्तिगत अध्ययन इन स्थितियों में योग के लाभकारी प्रभाव को दर्शाता है। योग इन स्थितियों के उपचार के लिए गैर फार्मास्युटिकल उपाय के पूरक के रूप में उपयोगी है। हालाँकि, इन अध्ययनों में चिकित्सीय उद्देश्यों के लिए केवल योग आसन, प्राणायाम और छोटी अवधि के ध्यान का उपयोग किया गया है। वास्तव में योग का अर्थ व्यक्तिगत चेतना का सर्वोच्च चेतना से मिलन है। इसमें योग के आठ चरण शामिल हैं, जिनमें यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि शामिल हैं। इनके गहन अभ्यास से आत्म-साक्षात्कार होता है, जो योग का मुख्य उद्देश्य है। योग के सोपानों और लक्ष्य पर एक विश्लेषणात्मक नजर डालने से ज्ञात होता है कि यह जीवन का एक समग्र तरीका है जो पूर्ण शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक कल्याण और प्रकृति के साथ सद्भाव की स्थिति की ओर से जाता है।

कीवर्ड: चित्ता, कोरोनरी हृदय रोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, ध्यान, मानसिक तनाव, प्राणायाम, योग

परिचय

योग एक संस्कृत शब्द है जो बुज से आया है, जिसका अर्थ है इकट्ठा होना, बांधना ।

योग अब चीन, जापान, तिब्बत, दक्षिण पूर्व एशिया और श्रीलंका के साथ साथ भारत से बौद्ध

धर्म में फैल गया है, और इस समय पूरी सभ्य दुनिया में लोग इससे परिचित हैं। योग को अलग-अलग नामों से पुकारा जाता है। इसे प्राणायान, ध्यान, योग भी कहते हैं। योग ध्यान की एक शाखा है। जहां बैठकर या बैठकर योगाभ्यास किया जाता है। यह एक आध्यात्मिक प्रक्रिया है जहां शरीर, मन और आत्मा संयुक्त होते हैं। योग शब्द हिंदू धर्म जैन धर्म और बौद्ध धर्म में ध्यान की प्रक्रिया से संबंधित है। आधुनिकीकरण और वैश्वीकरण के साथ बदलती जीवनशैली के परिणामस्वरूप मानसिक तनाव, मधुमेह, उच्च रक्तचाप और हृदय रोग तेजी से बढ़ती महामारी हैं। हालांकि योग की उत्पत्ति हजारों साल पहले भारत में हुई थी, लेकिन इसे 18वीं सदी में पश्चिमी दुनिया में पेश किया गया था। पिछले

कुछ दशकों में, यह मानसिक तनाव, मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, कोरोनरी हृदय रोग और गंभीर फुफ्फुसीय रोग में चिकित्सीय उपाय के रूप में अनुसंधान का विषय बना हुआ है।

विभिन्न बीमारियों में योग की उपयोगिता के आयाम

योग आसन शरीर, मन और आत्मा को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। शरीर और मन को शांत करने के लिए यह शारीरिक और मानसिक अनुशासन का एक संतुलन बनाता है। योग तनाव और चिंता का प्रबंधन करने में भी सहायक है। योग आसन शक्ति शरीर में लचीलेपन और आत्मविश्वास विकसित करने के लिए जाना जाता है। विभिन्न बीमारियों में योग की उपयोगिता सम्बन्धी समाजशास्त्रीय अध्ययन के आयाम इस प्रकार हैं-

उच्च रक्तचाप

उच्च रक्तचाप से ग्रस्त रोगियों में रक्तचाप को नियंत्रित करने में प्रतिदिन लगभग 1 घंटे का नियमित योगाभ्यास प्रभावी पाया गया है। जवाहरलाल इंस्टीट्यूट ऑफ पोस्टग्रेजुएट मेडिकल एजुकेशन एंड रिसर्च पुडुचेरी के एक अध्ययन से पता चला है कि 6 सांस/मिनट की दर से सुख प्राणायाम करने से 5-6 मिनट के अभ्यास के भीतर उच्च रक्तचाप के रोगियों में हृदय गति और उच्च रक्तचाप कम हो जाता है। (1)

अधिक वजन और मोटापा

अधिक वजन और मोटापा मधुमेह, उच्च रक्तचाप और हृदय रोग के लिए जोखिम कारक है। प्रयोग को मोटापे के प्रबंधन में सहायक पाया गया है। एक योग विशेषज्ञ द्वारा प्रतिदिन सुबह 1 घंटे लगातार तीन महीनों तक योग आसन और प्राणायाम के प्रशिक्षण के परिणामस्वरूप शरीर के वजन बॉडी मास इंडेक्स और कमर कूल्हे के अनुपात में कमी आई। (2)

चिंता, तनाव और अवसाद

योग तनाव और तनाव सम्बन्धी विकारों की रोकथाम के साथ-साथ प्रबंधन में भी प्रभावी हैं। आठ अध्ययनों पर आधारित एक मूल्यांकन में पाया कि योग सामान्य रूप से चिंता या चिंता विकारों के इलाज में प्रभावी है। हालाँकि, उत्साहजनक परिणाम है, विशेष रूप से जुनूनी बाध्यकारी विकार के साथ (3) उन रोगियों पर एक अध्ययन जो अवसादरोधी दवाएं ले रहे थे। लेकिन जो केवल आंशिक छूट में थे, उनमें अवसाद, कोष, चिंता और न्यूरोटिक लक्षणों में महत्वपूर्ण कमी देखी गई। अध्ययन अवसाद के पूरक उपचार के रूप में योग की क्षमता का समर्थन करता है। (4) एक व्यवस्थित समीक्षा ने अवसादग्रस्त विकारों पर योग हस्तक्षेप के लाभकारी प्रभावों का प्रदर्शन किया है। (3)

मधुमेह

भारत को दुनिया की मधुमेह राजधानी कहा जाता है क्योंकि यहां मधुमेह के सबसे अधिक मामले पाए जाते हैं योग आसन और प्राणायाम का अभ्यास टाइप 2 मधुमेह के नियंत्रण में मदद करता है और चिकित्सा में सहायक के रूप में काम कर सकता है। भारत के एक अन्य अध्ययन में 40 दिनों के अभ्यास के बाद योग आसन और प्राणायाम ने गैर-इंसुलिन निर्भर मधुमेह मेलिटस के रोगियों में उपवास के साथ-साथ भोजन के बाद रक्त शर्करा के स्तर को कम कर दिया। उनमें 10 दिनों के भीतर बेहतरी की भावना विकसित हुई और मधुमेह - राधी दवाओं का सेवन कम हो गया। (5)

शरीर की थकान

जब हम योग करते हैं तो मांसपेशियों में खिचाप, मराठ जैसी कई क्रियाएं होती हैं। इससे हमारे शरीर की थकान दूर होती है और हम हमेशा तरोताजा महसूस करते हैं। यदि आप नियमित रूप से योग करते हैं तो आपके शरीर में ऊर्जा का संचार होगा।

हृदय धमनी रोग

एक यादृच्छिक नियंत्रित अध्ययन में एजियोग्राफिक रूप से सिद्ध कोरोनरी धमनी रोग वाले मरीज जिन्होंने 1 वर्ष की अवधि के लिए योग व्यायाम का अभ्यास किया, उनमें प्रति सप्ताह एंजाइनल एपिसोड की संख्या में कमी, व्यायाम क्षमता में सुधार और शरीर के वजन में कमी देखी गई। योग समूह में पुनरुद्धार प्रक्रियाओं की कम आवश्यकता होती थी। वर्ष में अनुवर्ती एजियोग्राफी से पता चला कि नियंत्रण समूह की तुलना में योग समूह में काफी अधिक धाव वापस आ गए। इस प्रकार योग व्यायाम गंभीर कोरोनरी धमनी रोग वाले रोगियों में एथेरोस्क्लेरोसिस के प्रतिगमन को बढ़ाता है और इसको प्रगति को रोकता है। (6)

वजन पर काबू

दुनिया की 80 प्रतिशत आबादी मोटापे से ग्रस्त हैं। हालांकि योग को अपनी जीवनशैली में शामिल करके हम मोटापे को नियंत्रित कर सकते हैं। योग करने से शरीर लचीला बनता है। यह हमारी मांसपेशियों को मजबूत करता है और शरीर अतिरिक्त चर्बी को कम करता है। यह हमारे पाचन तंत्र को भी मजबूत करता है। योग फिट रहने का एक बेहतरीन तरीका है।

लंबे समय तक फेफड़ों में रुकावट

योग प्रशिक्षण से फेफड़ों की कार्यप्रणाली और श्वसन एवं नि श्वसन मांसपेशियों की ताकत में उल्लेखनीय सुधार होता है। अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स), दिल्ली द्वारा एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण में यह बताया गया कि योग आसन, प्राणायाम और ध्यान ने हल्के से मध्यम ब्रॉन्कियल अस्थमा वाले लोगों में फुफ्फुसीय कार्य के कई

उपायों में सुधार किया और व्यायाम प्रेरित अस्थमा में कमी आई योग ने जीवन की गुणवत्ता में सुधार किया, ब्रॉन्कियल अस्थमा से बचाव दवाओं के उपयोग को कम किया और अकेले पारंपरिक उपचार की तुलना में दवाओं के उपयोग में कमी हासिल की।

योग का महत्व

योग के चरण या अंग आठ अंगों का उद्देश्य विवेकपूर्ण ज्ञानोदय या आत्मबोध करना है वे इस प्रकार हैं- यम-संयम आत्म-नियमन की संहिता नियम पालन, अभ्यास, आत्म-प्रशिक्षण, आसन- ध्यान मुद्रा प्राणायाम श्वास और प्राण का विस्तार नियमन, नियंत्रण, प्रत्याहार इंद्रियों को बाहर निकालना, अंदर लाना धारणा एकाग्रता, च्यानरू ध्यान, समाधि— गहरी तल्लीनता, उच्च अवस्था में ध्यान, पूर्ण एकाग्रता

पाँच यम - इनको संयम, परहेज, आत्म-नियमन का कोड माना जाता है ये इस प्रकार हैं- अहिंसा - अहिंसा हानि न पहुंचाना चोट पहुंचाना सत्य तच्चाई इमानदारी अस्तेय चोरी न करना. इस हद तक कि व्यक्ति को उस चीज की इच्छा भी नहीं करनी चाहिए जो उसकी अपनी नहीं है। ब्रह्मचर्य उच्चतम वास्तविकता के प्रति जागरूकता में चलना, परमात्मा को याद करना भगवान की उपस्थिति का अभ्यास करना अपरिग्रह-इंद्रियों के माध्यम से अपरिग्रह।

पांच नियम ये आत्म-प्रशिक्षण के पालन या अभ्यास हैं और हमारी व्यक्तिगत आंतरिक दुनिया से संबंधित हैं। ये पाँच नियम इस प्रकार हैं- शौच शरीर और मन की स्वच्छता और पवित्रता संतोष वर्तमान में जो कुछ भी उसके पास है उसकी संतुष्टि या सहज स्वीकृति। तप- इंद्रियों के तप या प्रशिक्षण के माध्यम से मानसिक अशुद्धियों का विनाश होता है और शरीर और इंद्रियों और कार्यों के मानसिक अंगों पर नियंत्रण आता है। स्वाध्याय स्वाध्याय पवित्र शब्दों पर चिंतन और शास्त्रों का अध्ययन ईश्वर प्रणिधान सर्वोच्च सत्ता के प्रति (समर्पण, भक्ति, और अभ्यास के फल का समर्पण: ।

सुझाव

ध्यानध्यान के लिए लंबे समय तक बैठने के लिए शरीर को फिट बनाने के लिए आसन का अभ्यास करें। ध्यान के लिए किसी भी आसन का उपयोग किया जा सकता है, जो स्थिर हो (सिर, गर्दन और छाती एक सीध में हो, रीढ़ की हड्डी में प्राकृतिक बन रह जाए), स्थिर, गतिहीन और आरामदायक हो। यह ध्यान को आराम देने या किसी विशेष मुद्रा में बैठने के प्रयास को ढीला करने और ध्यान को अनंत के साथ विलय करने की अनुमति देकर प्राप्त किया जाता है।

प्राणायाम जागरूकता के साथ सांस नियंत्रण और सांस लेने की तकनीक का अभ्यास सांस को धीमा और सूक्ष्म बनाना, साँस छोड़ना लम्बा होता है। साँस लेने और छोड़ने के बीच का ठहराव समाप्त हो जाता है। यह मन को नियंत्रित करने और एकाग्रता में मदद करता है।

प्रत्याहार- बाहरी दुनिया और मन में छवियों से अनुभूति और क्रिया की इंद्रियों को हटा देना। जब इंद्रियां और क्रियाएं अपने मानसिक क्षेत्र में संबंधित वस्तुओं के साथ जुड़ना बंद कर देती हैं, तो वे आत्मसात हो जाती या वापस उसी मन क्षेत्र में चली जाती हैं जहां से ये उत्पन्न हुई थीं। इसे प्रत्याहार कहा जाता है।

धारणा (एकाग्रता)- यह मन का ध्यान किसी एक वस्तु पर टिकाए रखना या स्थिर करना समाधि- आनंद की स्थिति, किसी विषय या ईश्वर में तल्लीनता की स्थिति तक पहुंचना ।

निष्कर्ष

योग एक ऐसे समाज के निर्माण में मदद करता है, जहां बाहरी नियंत्रण या पुलिस व्यवस्था पर निर्भर रहने के बजाय दूसरों को नुकसान न पहुंचाने और ईमानदारी बनाए रखने में आत्म-नियमन होता है, जो निश्चित रूप से हर समय मौजूद नहीं रह सकता है। योग का मुख्य उद्देश्य आत्म की प्राप्ति या सर्वोच्च चेतना के साथ आत्म-चेतना का मिलन है। आत्म-प्रशिक्षण की प्रथाओं के माध्यम से हमारी व्यक्तिगत आंतरिक दुनिया से निपटने वाले पांच नियम मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद करते हैं। एक व्यक्ति जिसका मन साफ है और सकारात्मक विचार रखता है, एक व्यक्ति जो संतुष्ट है जो अपने शरीर, उसकी इंद्रियों और कार्यों पर नियंत्रण रखता है और अपने मन पर नियंत्रण रखता है यह निश्चित ही मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति है। निरंतर आत्मनिरीक्षण और धर्मग्रंथों का पाठ व्यक्ति को बेहतर बनाने में मदद करेगा और कर्मों के फल को ईश्वरप्रणिधान को समर्पित करने का अभ्यास विनम्रता और सेवा की भावना विकसित करने में मदद करता है। इसलिए यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि योग का अभ्यास स्वास्थ्य के सभी आयामों यानी शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक के लिए फायदेमंद है और साथ ही प्रकृति के साथ सद्भाव को बढ़ावा देता है और पर्यावरण के संरक्षण में मदद करता है। अतः योग के सोपानों और लक्ष्य पर एक विश्लेषणात्मक नजर डालने / से ज्ञात होता है कि यह जीवन का एक समग्र तरीका है जो पूर्ण शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक कल्याण और प्रकृति के साथ सद्भाव की स्थिति की ओर ले जाता है।

संदर्भ सूची

1. दर्वेन्द्र कुमार तनेजा, भवनानी एबी, संजय जेड, मदनमोहन उच्च रक्तचाप के रोगियों में हृदय

संबंधी चर पर सुख प्राणायाम का तत्काल प्रभाव 2011

2. बालाजी पीए, स्मिता वीआर सादात एएस टाइप 2 मधुमेह में चयापचय मापदंडों और मानवमिति पर योग प्राणायाम अभ्यास के प्रभाव।

3. किर्कवुड जी. रैम्पेस एच, टफे वी, रिचर्डसन जे पिलकिंगटन के चिंता के लिए योग- शोध साक्ष्य की एक व्यवस्थित समीक्षा। 2005

4. शापिरो डी. कुक आईए डेविडोव डीएम ओटावियानी सी ल्यूचर एएफ अब्रान्स एम। अवसाद के पूरक उपचार के रूप में योग उपचार के परिणाम पर लक्षणों और मनोदशाओं का प्रभाव एडिड आधारित परिपूरक वैकल्पिक औषधि 2007

5. मल्होत्रा वी. सिंह एस. सिंह कमी, मधु एसवी गुप्ता पी. टंडन ओपी गैर-इंसुलिन निर्भर मधुमेह में योग आसन और प्राणायाम के प्रभाव। भारतीय जे परंपरा ज्ञान. 2004
6. मनचंदा एससी, नारंग आर रेड्डी केएस सचदेवा यू प्रभाकरन डी. धर्मानंद एस. एट अल। योग जीवनशैली के हस्तक्षेप से कोरोनरी एथेरोस्क्लेरोसिस की रोकथाम।
7. हिमालयी गुरुओं का पारंपरिक योग और ध्यान 2013 दिसंबर 1 को देखा गया। यहां उपलब्ध है: www-swamij-com
- 8 प्रभावानंद एस ईशरवुड सी. चेन्नई श्री रामकृष्ण मठ- • पतंजलि योग सूत्र ।
9. आयुष मंत्रालय भारत सरकार नई दिल्ली [www-main ayush-gov-in](http://www-main-ayush-gov-in)

आधुनिक जीवन शैली में योग की उपादेयता

श्री मोहन पुरी

सहायक प्राध्यापक हिन्दी

शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय राजगढ़

सारांश 21वीं सदी- अल्ट्रा इन्फार्मेशन टेक्नोलॉजी के युग में वैज्ञानिक अविष्कारों ने जहाँ मानव जीवन में अनुदानों-वरदानों के भण्डार भर दिये, भौतिक क्षेत्र को विकास की चरम बुलंदियों तक पहुंचा दिया, मानवता के कल्याण एवं विकास के कई नये आयाम विकसित किये, वहीं दूसरी ओर मानवीय अस्तित्व से जुड़ी अनेकों घातक विसंगतियों को भी जन्म दिया। जहाँ आरोग्यता को जीवन का पर्याय माना जाता है वहीं मानवीय जीवन में अनेक प्रकार की शारीरिक, मानसिक एवं मनोकायिक विकृतियाँ जीवन की सहचर बन गयी हैं। इस प्रकार काल के इस परिवर्तन चक्र में सम्पूर्ण मानव समुदाय आधुनिक विज्ञान के महाविकास की महायात्रा के चरम बिन्दु पर खड़ा अपने अस्तित्व के संकट से जूझ रहा है। आज के इस भागमभाग की जिन्दगी एवं आधुनिक जीवन शैली के कारण तमाम तरह के शारीरिक-मानसिक एवं मनोकायिक

रोगों के साथ काम संबंधित विकारों के भार हमें झेलने पड़ रहे हैं। जिनमें मधुमेह, दिल के रोग, मोटापा, उच्चरक्तचाप, अल्सर, एसिडिटी, तनाव, अवसाद तथा कैंसर प्रमुख हैं, चिकित्सक जिन्हें जीवन शैली विकृति या लाइफ स्टाइल डिसऑर्डर कहते हैं, क्योंकि यह मूलतः खानपान से लेकर आचरण-व्यवहार की विकृतियों से पनपते हैं। पिछले दो दशक पूर्व जहाँ इन रोगों की कोई खास चर्चा नहीं थी। आज ये ही जीवन के गंभीर संकट बन गये हैं। वास्तव में आधुनिक मानव बिगड़े खानपान और बुरी तरह अव्यवस्थित जीवन शैली के द्वारा इन रोगों को स्वयं निमंत्रण दे रहा है। इस भौतिकवादी सभ्यता ने प्रकृति पर विजय पाने का अहंकार दिया, भोगवादी संस्कृति दी, सभी मानवीय संबंधों, जीवन मूल्यों का बाजारीकरण कर दिया काम-वासना, लोभ-मोह जैसे विकारों को सुलगा कर मानवीय अस्तित्व को महाविनाश के कगार पर पहुंचा दिया है।

अगर इन सारी समस्याओं के मूल में दृष्टिपात किया जाय तो एक ही कारण समझ में आता है कि अपनी पुरातन भारतीय जीवन शैली जिसमें भोग और त्याग, धर्म और अर्थ, प्रेय और श्रेय, अभ्युदय और निःश्रेयस, भौतिकता और आध्यात्मिकता का संतुलित समन्वय ही जीवन का आदर्श माना जाता है, को छोड़ कर व्यक्ति आधुनिक जीवन शैली की चकाचौंध में अविवेक का अवलंबन लेकर नरकीटक एवं नरपशु का अमानवीय जीवन जी रहा है। इस तरह वर्तमान भौतिकवादी, विश्व दृष्टिकोण, विज्ञान एवं तकनीकी पर अधिक पराश्रयता तथा योग विहीन जीवनशैली जहाँ

व्यक्तित्व की महाव्याधियों का मूल कारण है, वहीं इनके उपचारार्थ इन सब में एक आमूल-चूल परिवर्तन अपेक्षित है। एक अधिक समग्र जीवनदृष्टि स्वस्थ एवं संतुलित जीवन पद्धति की आवश्यकता है इच्छा शक्ति का सम्यक विकास एवं भाव संतुलन मस्तिष्क का समग्र विकास एक स्वस्थ संतुलित, सामंजस्यपूर्ण जीवन के लिए अनिवार्य है और यही सब कुछ यौगिक जीवन शैली हमें प्रदान करती है।

आधुनिकता का यह युग औद्योगिक क्रान्ति के रूप में जाना जाता है निःसंदेह वैज्ञानिक विकास की उपलब्धियाँ चकाचौंध कर देने वाली हैं। वैज्ञानिक अविष्कारों ने जहाँ मानव जीवन में अनुदानों वरदानों के भण्डार भर दिये, भौतिक क्षेत्र को विकास के चरम बुलंदियों तक पहुँचा दिया, मानवता के कल्याण एवं विकास के कई नये आयाम विकसित किये, वहीं दूसरी ओर मानवीय अस्तित्व से जुड़ी अनेकों घातक विसंगतियों को भी जन्म दिया। जहाँ आरोग्यता को जीवन का पर्याय माना जाता है तथा जीवेम शरदः शतम् की उक्ति पर विश्वास किया जाता है वहीं मानवीय जीवन में अनेक प्रकार की शारीरिक, मानसिक एवं मनोकायिक विकृतियाँ जीवन की सहचर बन गयी हैं। इस प्रकार काल के इस परिवर्तन चक्र में सम्पूर्ण मानव समुदाय आधुनिक विज्ञान के महाविकास की महायात्रा के चरम बिन्दु पर खड़ा अपने अस्तित्व के संकट से जूझ रहा है।

विकास और प्रगति की चाह में मानव समुदाय दृष्टिहीनों की भाँति दौड़ रहा है चारों ओर एक अफरा तफरी सी मची हुई है। किसी के पास वक्त नहीं है कि वह पल भर अपने पास बैठ कर खुद के बारे में कुछ सोच सके। लोभ, मोह, व्यक्ति के मन-मस्तिष्क पर इस कदर हावी हो चुका है कि सच दिखाई ही नहीं दे रहा है। ऐसी स्थिति में विचारों में तीव्र उतार-चढ़ाव आ रहे हैं तथा आन्तरिक तथा वाह्य शरीर पर इसका विपरीत प्रभाव पड़ रहा है। विचारों की विकृति निरन्तर शरीर को रोगी बना रही है। सोचा जाये तो व्यक्ति आज चारों ओर से समस्याओं से घिर चुका है।

आधुनिक युग में पनपी भोगवादी संस्कृति को उपभोक्तावाद एवं वैश्वीकरण के दौर में स्वार्थपरता की सहज स्वाभाविक उपज कहा जा सकता है। इस आधुनिकता के प्रभाव से मानवीय सभ्यता पूरी तरह यंत्रीकृत हो गयी है। अधिक से अधिक सुख-सुविधाओं एवं भोग साधनों का अर्जन सफलता का पर्याय बन गया है। सफलता की इस अंधी दौड़ में जीवन पद्यति इस कदर अस्त-व्यस्त एवं विकृत हो गई है कि इसमें बिना रुके, बिना थके दौड़ने वाले धावक शीघ्र ही अनेक मनोकायिक रोगों एवं विकारों के जाल में फँस जाते हैं। आधुनिकता, विकृतियों के धागे में गुंथी, प्रगति का ऐसा आकर्षण है जो सम्पूर्ण मानव समुदाय को धीरे-धीरे मृग मरीचिका की भाँति अपनी ओर आकर्षित कर क्षणिक सुख के पश्चात् दीर्घकालिक विकृतियों के पाश में कस देने वाली है। आज की इस विषम परिस्थिति को देखकर महर्षि भर्तृहरि की उक्ति का यथार्थ रूप दृष्टिगोचर होता है-

तृष्णा न जीर्णा वमेयव जीर्णाः । भोगान भुक्ता वमेयव भुक्ताः ।

आज के भोगवादी सभ्यता की देन आधुनिक जीवन शैली ने जहाँ मानवीय जीवन को चौतरफा क्षति पहुँचायी है जिसमें जीवन की सुख चैन, प्रसन्नता, सब कुछ समाहित हो गई है एवं अनेक प्रकार की मानसिक एवं शारीरिक समस्याएं काल के रूप में प्रकट हो रही हैं। अस्त-व्यस्त जीवनचर्या के कारण तनाव, चिन्ता, निराशा, आत्महीनता के साथ विभिन्न मनोकायिक विकृतियाँ जैसे- हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, अस्थमा, मधुमेह, अल्सर, एसिडिटी, तनाव, अवसाद एवं कैंसर जैसी खतरनाक बीमारियाँ मानव समुदाय को प्रभावित कर रही है। चिकित्सक जिन्हें जीवन शैली रोग या Life style Disorder कहते हैं (आचार्य श्रीराम शर्मा 1998)। क्योंकि यह मूलतः खानपान से लेकर आचरण-व्यवहार की विकृतियों में पनपते हैं। पिछले दो दशक पूर्व जहाँ इन रोगों की कोई खास चर्चा नहीं थी, आज ये ही जीवन के गंभीर संकट बन गये हैं। वास्तव में आधुनिक मानव बिगड़े खानपान और बुरी तरह अव्यवस्थित जीवन शैली के द्वारा इन रोगों को स्वयं निमंत्रण दे रहा है।

परिणामतः अधिक पाने की चाह जीवन में तनाव की स्थिति तथा असन्तोष की भावना को बढ़ावा एवं पल्लवित पुष्पित होने का मौका मिल रहा है। तनाव जीवन की एक अनिवार्य किन्तु विध्वंसक आवश्यकता में एक है। इनकी उपयोगिता सामान्य अवस्था में प्रगति के लिए अनिवार्य है किन्तु यदि यह जीवन में अपनी पैठ बना ले सारा जीवन अन्दर ही अन्दर जल कर समाप्त हो जायेगा। तनाव की तुलना उस हीरे से की जा सकती है जो जब श्रृंगार बन कर आभूषण में रहता है तो व्यक्तित्व को सुन्दरता प्रदान करता है, किन्तु मुँह में जाते ही गले की फाँस बन जाता है और मृत्यु को बुलावा देता है। तनाव की प्रगतिवादिता इस युग के गले की फाँस बन गई है और पूरे विश्व को अपनी चपेट में लेती जा रही है। Seward Brain Luke (2003) के एक सर्वेक्षण के अनुसार अमेरिका में तनाव का संक्रमण एक वायरस की तरह हो रहा है। इसी दिशा में विश्व स्वास्थ्य संगठन ने भी प्रमाण प्रस्तुत किये हैं इसका प्रसार विश्व के हर राष्ट्र एवं हर कोने में हो रहा है। और यह एक महामारी बन चुका है (World Health Report 2003) इसी सन्दर्भ में मानवीय मन के मर्मज्ञ डॉ. प्रणव पण्ड्या (2003) का कहना है कि "भोगवादी मूल्यों पर आधारित आज की भौतिकवादी संस्कृति ही बढ़ते हुये तनाव का प्रमुख कारण है।"

इसी विषय पर डॉ. प्रणव पण्ड्या (2003) का मत है कि प्रौद्योगिकी की उन्नति और सूचनाओं के अतिभार में स्थिति इतनी दयनीय हो गई है कि हमें अपने चारों ओर ऐसा व्यक्ति प्रायः मिलना कठिन है जिसे मानसिक रूप से सन्तुलित कहा जाये तथा जो दबाव तनाव और चिन्ताओं से मुक्त हो।" वास्तव में यह तथ्य पूर्णतया सत्य है। आज के युग में पूर्णतया स्वास्थ्य व्यक्ति की कल्पना उसी तरह निर्थक है जैसे सूखे

पुष्प को पुनः डाल पर लगाना। इस भौतिकवादी सभ्यता ने प्रकृति पर विजय पाने का अहंकार दिया। भोगवादी संस्कृति दी। सभी मानवीय संबंधों, जीवन मूल्यों का बाजारीकरण कर दिया काम-वासना, लोभ-मोह जैसे विकारों को सुलगा कर मानवीय अस्तित्व को महाविनाश के कगार पर पहुँचा दिया है (कृष्णा गुप्ता 2002)।

अगर इन सारी समस्याओं के मूल में दृष्टिपात किया जाय तो एक ही कारण समझ में आता है कि अपनी पुरातन भारतीय जीवन शैली जिसमें भोग और त्याग, धर्म और अर्थ, प्रेय और श्रेय, अभ्युदय और निःश्रेयस, भौतिकता और आध्यात्मिकता का संतुलित समन्वय ही जीवन का आदर्श माना जाता है, को छोड़ कर व्यक्ति आधुनिक जीवन शैली की चकाचौंध में अविवेक का अवलंबन लेकर नरकीटक एवं नरपशु का अमानवीय जीवन जी रहा है (डॉ. शशिप्रभा 1996)। विविध अप्रत्याशित रूप से बढ़ते मनोरोगों एवं शारीरिक समस्याओं व पर्यावरण से उपजे संकटों के निवारण

में आज विभिन्न चिकित्सा पद्धतियाँ प्रचलित हैं जैसे ऐलोपैथी होम्योपैथी, साइको थैरेपी, रेडियो एक्टिव थैरेपी, सपोर्टिव थैरेपी, एवर्जन थैरेपी आदि। इसमें कोई शक नहीं है कि इन चिकित्सा पद्धतियों ने स्वास्थ्य जगत में क्रान्ति का माहौल ला दिया है और ऐसी समस्याओं का समाधान भी खोज निकाला है जो अब तक अत्यधिक खतरनाक तथा असाध्य समझी जाती थीं। लेकिन इसके विपरीत समस्याएँ बढ़ रही हैं इनसे सिद्ध होता है कि कहीं न कहीं इन चिकित्सा पद्धतियों में कुछ जोड़ने की आवश्यकता है। देखा जाये तो आधुनिक चिकित्सा शरीर चिकित्सा का मूल मानती है और वह रोग के लक्षण पर जोर आजमाइश करती है। समस्याओं का मूल कारण लक्षण से भिन्न होता है। यही कारण है कि रोग दशकों दब तो जाते हैं लेकिन एक समय के बाद पुनः अतितीव्रता के साथ सामने आते हैं।

वैदिक काल के आरंभ एवं आदि कालीन चिकित्सकीय उन्नति का परिणाम समेटे गोग वा (6/1/11/30) के इस सत्य को आज का संपूर्ण मनोचिकित्सक समुदाय भी टी जिन्दगी की समस्याओं की जड़ें इंसान के मन में होती हैं। रोग शारीरिक हो या म 8/81 म कारक अचेतन मन की परतों में छिपा होता है। आधुनिक मनोविज्ञान के अनुसार समस्त समस्याओं की अचेतन में दबी भावनाएँ होती हैं जो अनेकों रूपों में समय-समय पर प्रकट होती रहती हैं। योगी इसे चित कहते हैं जिसको ब्लैक बाक्स कहा जा सकता है। जिसमें हमारे वर्तमान जीवन की सभी इच्छाएँ, आकाक्षाएँ, आदत - संस्कार आदि समाहित रहते हैं। यही संस्कार हमारे भावी जीवन के सुख-दुखों का निर्धारण करते हैं।

(Dr Brain Weiss 2001)।

ऐसी स्थिति में जबकि मँहगी चिकित्सा पद्धतियाँ पूर्ण चिकित्सा देने में असमर्थ साबित हो रही है। आवश्यकता है एक ऐसी चिकित्सा पद्धति की जो कम व्ययी तथा चिरस्थायी परिणाम देने वाली हो एवं जिससे संपूर्ण मानव समुदाय का चातुर्दिक उत्थान हो। Gowri & Ellen (2001) के अनुसार समस्त समाज आज तक एक समग्र चिकित्सा तंत्र की आवश्यकता महसूस कर रहा है। ऐसे में ध्यान स्वतः ही चिर पुरातन भारतीय योग की विद्याओं पर जा टिकता है। यौगिक साधना जीवन को

नया आयाम देने वाली है। यौगिक क्रियाओं में चार प्रकार की क्रिया सम्मिलित की जा सकती है। जो जीवन को नया आयाम तथा विचारों में सकारात्मक चिन्तन देने में सक्षम है। यौगिक विधाओं को इस रूप में देखा जा सकता है :-

1. Psychic Disciplinary Exercise (अन्तःकरण को अनुशासित करने के लिए)
2. Psychosomatic Energising Exercise (अन्तःकरण को ऊर्जा से परिपूर्ण करने के लिए)
3. Psychic Supplementary Exercise (सहयोगी क्रियाओं को प्रयोग में लाया जाता है।)
4. Psychic Super Exercise (चेतना को उच्चतम अवस्था में ले जाने के लिए)

साधनाओं व क्रियाओं का आरम्भ इन्हीं विद्याओं से होता है। यही चार कारक जीवन का सार हैं जिन पर यौगिक साधनायें प्रभाव डालती हैं। साधनायें सकारात्मक चिन्तन को उत्प्रेरित करती हैं। सकारात्मकता व्यक्ति की नकारात्मकता पर सदैव भारी होती है ऐसी स्थिति में वैचारिक शुद्धि के साथ-साथ शारीरिक स्वास्थ्य को भी बल मिलता है।

आचार्य श्रीराम शर्मा (1984) के शब्दों में मानवी सत्ता दो हिस्सों में बँटी हुई है। एक शरीर पदार्थ और दूसरी-चेतना, मन, बुद्धि, अंतस्। आवश्यकता इन दोनों को पूर्णतया विकसित करने की है। किसी एक को उपेक्षित छोड़ देने पर विकास के स्थान पर समस्याएँ ही जन्म लेंगी। क्योंकि समग्र दृष्टि का अभाव एवं एकांगी प्रयत्नों के कारण ही अनेकानेक समस्याओं का जन्म होता है तथा वे संकट का कारण बनती हैं। संतुलित एवं सुव्यवस्थित विकास क्रम के लिए उन सभी पक्षों का समावेश करना होता है जो शारीरिक मानसिक एवं आत्मिक प्रगति के लिए जरूरी हों (डॉ. मन्दाकिनी

श्रीमाली 2001) । यही सब हमें यौगिक जीवन शैली प्रदान करता है। इसी संतुलित एवं सुव्यवस्थित जीवन शैली को बताते हुए भगवान श्रीकृष्ण गीता (6/17) में कहते हैं कि इसको अपनाकर योगी कभी दुःख को प्राप्त नहीं होता है

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु। युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥

योग और आधुनिक विज्ञान का तुलनात्मक अध्ययन करने वाली प्रख्यात विदुषी साधिका Coster G (1974) के शब्दों में योग पद्धति मानव जाति के लिए सार्वभौम रूप से सत्य है और इसमें उपलब्ध सामग्री की हम असीम लाभ के साथ जाँच और प्रयोग कर सकते हैं। साथ ही यह दावा करती हैं कि योग मानसिक विकास की एक व्यवहारिक पद्धति है। मैं पूर्ण आश्वस्त हूँ कि महर्षि पतंजलि का योगसूत्र कुछ ऐसी सूचनाएँ रखता है। मानवीय मन के विशेषज्ञ कार्लरोजर्स ने इस क्षेत्र में बहुतायत शोध कार्य किये हैं, उनके अनुसार मानवीय स्वास्थ्य संकट के समाधान का समस्त विज्ञान योग शास्त्र में उपलब्ध है (Sachdeva 1978) ।

वास्तव में योग एक ऐसी वैज्ञानिक जीवन साधना पद्धति है जिसका उद्देश्य मनुष्य का सर्वांगीण विकास क समुन्नयन है। कहने का तात्पर्य यह है कि योग का उद्देश्य मानव जीवन को चातुर्दिक शान्ति एवं सुख देने का है। इस तथ्य की पुष्टि हम आचार्य श्री राम शर्मा (1962) के इस तथ्य से कर सकते हैं जिसमें उन्होंने यौगिक चिकित्सा के महत्व को समझाते हुए कहा है कि "मनोविकारों का प्रभाव निश्चित रूप से शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ता है सीध, सरल और स्वाभाविक जीवन सब प्रकार से शान्तिदायक और श्रेयस्कर है। काम, क्रोध, मोह, मद-मत्सर, निराशा, अवसाद, चिन्ता, भय, संशय आदि मनोविकार आमतौर से अपने भीतर से उत्पन्न होते हैं। इनकी जड़ मानसिक दुर्बलता एवं विचारों की भ्रान्ति में ही सन्निहित होती है। मानसिक विकृति मस्तिष्क के उन तत्वों को बुरी तरह नष्ट करती है जो स्वास्थ्य को सुरक्षित रखने की दृष्टि से अत्यन्त उपयोगी एवं आवश्यक हैं। फलतः जीवन तत्व और आयु का निरन्तर क्षरण होता रहता है। ऐसी स्थिति में यौगिक साधनाएँ व्यक्ति की शारीरिक और मानसिक स्थिति को संभालने में सहायक होती हैं। निष्कर्षतः योग साधना मानवीय चेतना का विज्ञान है जो हमारे जीवन के आंतरिक एवं बाह्य वातावरण के साथ सामन्जस्य स्थापित करता है। मस्तिष्क की कार्य क्षमता को बढ़ाता है, शरीर व मन को विश्राम देता है तथा जीवन को आरोग्यता से उच्चतर चेतना की ओर अग्रसर करता है। इस प्रकार यौगिक जीवन हमें शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक रूप से परिपूर्ण सुखी, सम्मुन्नत जीवन प्रदान करता है।

सन्दर्भ सूची

- आचार्य श्री राम शर्मा (1962)- मानसिक स्थिति का स्वास्थ्य पर प्रभाव, अखण्ड ज्योति संस्थान मथुरा ।
 आचार्य, श्रीराम शर्मा (1984) - आत्मविश्वास जगायें- सफलता पायें, अज्यो वर्ष 47 अंक 4. पृ. 50, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा।
 आचार्य श्रीराम शर्मा (1998)- जीवम शरदः शतम्, वांगमय 41, पृ. 1.91, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा।
 कुमार, डॉ. शशिप्रना (1996)- वैदिक विमर्श पृ. 5, जे. पी. पब्लिकेशन हाऊस दिल्ली। गुप्ता, कृष्णा (2002)- चेतना मानव अनुसंधान पत्रिका, भारतीय उच्च अध्ययन संस्थान- शिमला।

पण्ड्या, डॉ प्रणव (2003)- इस युग की महाव्याधि मानसिक तनाव, अ.ज्यो वर्ष 67, अंक 1 पृ. 14. अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा।

श्रीमाली, डॉ. मन्दाकिनी (2001)- प्रज्ञापुरुष का समग्र दर्शन, पृ. 7.2, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा।

Coster G (1974) - Yoga and Western Psychology: A Comparison. Oxford University Press, London. [Gowri A, Ellen H (2001) American Family Physician , Spirituality & Medical Practice: Using the Hope Questions as a Practical Tool of Spiritual Assessment. American Academy of Family Physician.

Sachdeva IP (1978) - Yoga and Depth Psychology. Motilal Banarsidas, Bangalore Road, Jawahar Nagar, Delhi-7.

Seward Brain Luke (2003) - Managing Stress. Pp-13

Weiss Dr. Brain (2001) Through Time into Healing How Past Time Life Regression Therapy can Heal Mind, Body and Soul. MacKay's of Chatham PLC, Chatham, Kent. Pp-72.

World Health Report 2003 Pp-7.

विभिन्न बिमारियों में योग की उपयोगिता

आभा आनन्द
सहायक प्राध्यापक
अर्थशास्त्र
शा. स्ना. महाविद्यालय
राजगढ़ (ब्यावरा) म.प्र.

योग भारतवर्ष की परम्पराओं में रचा बसा एक विज्ञान है जो समय की कसौटी पर पूर्णतः खरा उतरा है। भारत की वसुंधरा पर योग ऋषियों व मुनियों का प्रदत्त वरदान है। जिसे उन्होंने अपने जीवन में परख कर आम लोगो के परमार्थ प्रस्तुत किया। महर्षि पतंजलि ने प्राचीन योग अभ्यासों को सुव्यवस्थित व आधिकारिक ग्रंथ के रूप में वर्गीकृत कर पातंजलयोगसूत्र का नाम दिया तथा मानव जीवन के सर्वांगीण विकास के लिए योग के आठ अंगों का प्रतिपादन किया जो अष्टांग योग के नाम से प्रख्यात हुये हैं :-

- I. यम (आत्मसंयम)
- II. नियम (आत्मशोधन के नियमों का पालन)
- III. आसन (शारीरिक मुद्रायें)
- IV. प्राणायाम् (श्वास प्रश्वास का नियमन)
- V. प्रत्याहार (इंद्रियों को उनके विषय से रोकना)
- VI धारणा (चिंतन)
- VII. ध्यान (तल्लीनता) और
- VIII. समाधि (पूर्ण आत्मतन्मयता)

योग का अभ्यास प्रमुख रूप से नैतिक और आध्यात्मिक विकास के लिए है किन्तु आम व्यक्ति द्वारा इसका अभ्यास मानसिक और शारीरिक दुर्बलताओं से मुक्ति पाने, रोग प्रतिरोधक क्षमता को बेहतर बनाने, तनाव व कुठा अवसाद को दूर करने के लिए किया जाता है।

योग का प्रादुर्भाव आज लगभग हजारों वर्ष पूर्व का माना जाता है। मोहन जोदड़ों की मुद्रा पर पद्मासन मुद्रा में बैठे योगी का अंकन, सिंधु घाटी सभ्यता में योग साधनारत अनेक आकृतियाँ एवं जीवाश्म अवशेष इस बात के पुख्ता प्रमाण प्रस्तुत करते हैं कि प्राचीन भारत योग विद्या से परिपूर्ण था।

योग एक चिकित्सा पद्धति होने के साथ-साथ स्वस्थ जीवन जीने की कला और विज्ञान भी है जो मनुष्यों के शारीरिक मानसिक, भावनात्मक, नैतिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक तमाम पहलुओं को श्रेष्ठतर बनाने में अपना योगदान देता है। आज योग समय की प्रबलतम आवश्यकता है। स्वास्थ्य की उन्नति, बिमारियों से बचाव, जीवन शैली के विभिन्न रोगों के समुचित प्रबंधन के लिए आज संपूर्ण ब्रम्हांड के वैज्ञानिक निरंतर योग में अपने प्रसन्नता का स्रोत ढूँढ रहे हैं। अनेको योग अनुसंधान केंद्र इसकी उपादेयता सिद्ध कर रहे हैं कि वास्तव में योग विज्ञान में इतनी शक्ति है कि वह लोगों की अपेक्षाओं को साकार करने में पूर्णतया समर्थवान है।

योग जीवन में अप्रतिम खुशी उपलब्ध कराता है। हमें प्रकृति से निकट से निकटतम लाने का प्रयास करता है। हमें पाँच तत्वों (क्षिति, जल, पावक, गगन, समीरा) से जोड़कर स्मरण कराता है कि हम इसी प्रकृति के उदर से जन्में हैं और इसी में विलिन हो जायेंगे। योग जीवन के प्रति आशान्वित बनाता है हमें स्वस्थ सुखद शांतिपूर्ण, चिंतारहित जीवन बिताने के लिए अभिप्रेरित करता है।

भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के प्रयासों से विश्वपटल पर योग को विशिष्ट पहचान प्राप्त हुआ है। 27 सितम्बर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा के 69 वें सत्र के समय अपने उद्बोधन में उन्होंने कहा था कि योग प्राचीन भारतीय परम्परा एवं संस्कृति की अमूल्य देन है। योगाभ्यास शरीर एवं मनन विचार एवं कर्मय आत्मसंयम एवं पूर्णता की एकात्मकता तथा मानव एवं प्रकृति के बीच सामंजस्य प्रदान करता है तथा यह स्वास्थ्य एवं कल्याण का पूर्णतावादी दृष्टिकोण है। योग केवल व्यायाम नहीं है, बल्कि स्वयं के साथ विश्व व प्रकृति के साथ एकत्व खोजने का भाव है। योग हमारी जीवन शैली में परिवर्तन लाकर हमारे अंदर जागरूकता उत्पन्न करता है तथा प्राकृतिक परिवर्तनों से शरीर में होने वाले बदलावों को सहन करने में सहायक हो सकता है। आइए हम सब मिलकर योग को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में स्वीकार करने की दिशा में कार्य करें। योग के प्रति प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के लगाव तथा प्रेरणा से संयुक्त राष्ट्र द्वारा 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया गया। यह हमारे लिए अत्यंत गौरव पूर्ण पल है। उल्लेख है कि 75 दिन के रिकॉर्ड समय के अंदर यह प्रस्ताव पारित हो गया। यही नहीं बल्कि यह ऐसा प्रस्ताव है जिसमें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के लिए 177 देश सह प्रायोजक हैं। आयुर्वेद आयु का विज्ञान है और इसमें आरोग्य की संकल्पना काफी व्यापक है यह और योग दोनों हमें बताता है कि हम प्राकृतिक साधनों से भी अपना उपचार कर सकते हैं। योग सूत्रों की रचना के साथ ही उसी काल में महान ऋषि और चिकित्सा आचार्य चरक ने चरक संहिता का संकल्प किया जिसे आर्युवेद का महान ग्रंथ कहा जाता है। वात पित्त, कफ की तीनों ऊर्जाओं में मानसिक, शारीरिक और सामाजिक स्तर पर असंतुलन आने पर स्वस्थता व रूग्णता हमें जकड़ लेती है अतः योग व आयुर्वेद के संयम व सम्मिश्रण से हम पूर्ण स्वस्थता प्राप्ति कर चिरायु व दीर्घायु हो सकते हैं। आयुष पद्धतियाँ जिनके अंतर्गत आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी सिद्ध एवं होम्योपथिक चिकित्सा पद्धतियाँ आते हैं, आज महत्वपूर्ण चिकित्सा पद्धतियों के रूप में उभर कर सामने आए हैं। योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा जिनका मूल मंत्र है :- "मिट्टी, पानी, धूप, हवा, सभी रोगों की यही दवा पूर्णतया सरल, सहज, प्राकृतिक, मितव्ययी, पूर्णतया साइड इफैक्टरहित उत्कृष्ट चिकित्सा पद्धति है जिनके अनुपालन से न

केवल स्वस्थ, सुखद, समृद्ध, शांतिपूर्ण जीवन शैली का प्रसाद प्राप्त होता है वरन् इस प्रदूषण रहित, रसायन मुक्त स्वस्थ वसुंधरा व उत्कृष्ट स्वच्छ पर्यावरण निर्माण में भी सहायक होते हैं अतः शनैः शनैः इन चिकित्सा प्रणालियों के

अनुपालन में दिन प्रतिदिन वृद्धि होती जा रही है। योग को अब कैरियर के रूप में देखा जा रहा है। NEP-2020 में न केवल योग संपूर्ण पाठ्यक्रम है वरन् इसमें बी.ए.एम.ए. प्रमाण-पत्र डिप्लोमा व पीएच डी स्तर की शिक्षा प्रदान करने का प्रावधान है। आज संपूर्ण विश्व में योग के प्रशिक्षित योगाचार्य व योग चिकित्सको की मांग प्रबल रूप में बढ़ रही है। इन योग प्रशिक्षकों की गुणवत्ता को मानकीकृत करने के उपाय भी लिए जा रहे हैं। योग के विकास एवं प्रचार प्रसार के लिए केंद्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद तथा मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान की स्थापना की गई है जो अपनी विभिन्न योजनाओं के माध्यम से योग के प्रचार प्रसार में अग्रसरित है।

आने वाले समय में योग की आवश्यकता और बढ़ने वाली है क्योंकि बीमारियां दुनिया में तेजी से पैर प्रसार रही हैं। मधुमेह, मोटापा, उच्च व निम्न रक्तचाप, तनाव, हृदय रोग, अवसाद, कुठा के पीड़ित घर-घर में बढ़ते ही जा रहे हैं दुषित वातावरण, रासायनिक उर्वरकों व कीटनाशकों का बढ़ता जाल, बिगड़ी जीवनशैली, आराम पसंद जीवन कर्म रहित मनुष्यता अंधकारपूर्ण गुफा में हमें धकेल रही है जहां से निकलने का मार्ग सिर्फ योग के पास है अतः योग का प्रकाश हमारे जीवन को आलोकित करने हेतु संकल्पित है हमें इसका अनुशरण कर चिर प्रसन्नता को प्राप्त करना है। आगे हम देखें कि योग के सटीक अभ्यास ने कितने रोगियों को जीवनदान किया है :-

विभिन्न बिमारियों से रोगग्रस्त व्यक्तियों के परीक्षण उपरांत उन्हें सात दिन तक योग व प्राणायाम करने के पश्चात् बिमारियों पर योग एवं प्राणायाम का सार्थक प्रभाव पाया गया। नीचे तालिका में यह प्रदर्शित है :-

शिविर आवासीय (सप्तदिवसीय) तालिका :-

स.क्र.	बिमारियों के नाम	रोगियों की संख्या	परीक्षण उपरांत प्रतिशत लाभ
01	टीबी	230	65%
02	अस्थमा	235	60.43%
03	रक्तचाप	338	82.25%
04	मधुमेह	779	53.79%
05	हेमोग्लोबिन की कमी	25	24%

06	हिपेटाइटिस (यकृत रोग)	874	67.73%
07	थाइराइड ग्रंथि	112	76%
08	कोलेस्ट्रॉल (Cholesterol)	868	61.98%
09	HHDL(Good Cholesterol)	109	63.30%
10	VLDL (Painful Cholesterol)	813	38.75%
11	ट्राइग्लोराइड	834	62.59%
12	सीरम यूरिया	839	50.77%
13	किडनी रोग	841	60.64%
14	यूरिक एसिड	38	55.26%

आवासीय योग शिविर में टीबी के 230 रोगियों को उपचार के रूप में योग प्राणायाम सात दिनों तक कराया गया। उसके बाद पुनः परीक्षण करने पर 65 रोगियों में सार्थक एवं प्रत्याशित लाभ पाए गए। अस्थमा के 235 रोगियों को योग प्राणायाम कराने पर 60 प्रतिशत लाभ परिलक्षित हुए। रक्त चाप के 338 रोगियों को योग प्राणायाम कराने के उपरांत 82 प्रतिशत लोग लाभान्वित हुए मधुमेह के 779 रोगियों को योग प्राणायाम कराए जाने पर 53 प्रतिशत रोगी लाभान्वित हुए। हीमोग्लोबिन की कमी वाले 25 रोगियों का योग प्राणायाम से उपचारित होने पर 7 दिनों के पश्चात् 24 प्रतिशत रोगियों की स्थिति में सुधार हुआ। हेपेटाइटिस (यकृत रोग) से पीड़ित 874 रोगियों को योग प्राणायाम से 67 प्रतिशत आराम मिला। थाइराइड ग्रंथि से रोगग्रस्त 112 रोगियों में 76 प्रतिशत आराम मिला। कोलेस्ट्रॉल के 868 रोगियों को उपचार उपरांत 61 प्रतिशत रोगमुक्त हुए। एच.एच.डी.एल (जिन्हें अच्छा कोलेस्ट्रॉल कहते हैं) के 109 रोगियों में से 63 प्रतिशत रोगियों को फायदा हुआ VLDL (जिन्हें कष्टदायी कोलेस्ट्रॉल कहते हैं) से पीड़ित 813 रोगियों को योग प्राणायाम को सात दिनों तक अभ्यास कराने से 38 प्रतिशत रोगियों को तकलीफ से मुक्ति मिली। ट्राइग्लोसराइड के 834 रोगियों को सात दिवस तक शिविर में योग प्राणायाम के सख्त अभ्यास से 62 प्रतिशत रोगियों में आशानुकूल सकारात्मक परिवर्तन पाए गए सीरम यूरिया के 839 रोगियों को उक्त उपचारित करने पर परीक्षण में 50 प्रतिशत रोगियों में सकारात्मक परिवर्तन पाए गए। किडनी संबंधित बिमारी से ग्रसित 841 रोगियों को सप्त दिवसीय अभ्यास उपरांत परीक्षण में 60 प्रतिशत रोगियों में सकारात्मक परिवर्तन पाया गया। इसी प्रकार यूरिक एसिड के 38 रोगियों को लाभ मिला। उपर वर्णित समस्त योग प्राणायाम आवासीय योग शिविर में मात्र सात दिन प्रशिक्षित योग प्रशिक्षक को निरंतर सतत मार्गदर्शन व निगरानी में आयोजित किए गए जिनमें सप्त दिवसीय उपचार उपरांत पुनः परीक्षण करने पर आशातीत परिणाम को सुखद प्राप्ति हुई। ये परिणाम न केवल रोगियों के लिए लाभप्रद हैं वरन

संपूर्ण मानवता की सेवा के लिए कल्याणकारी है। योग प्राणायाम का मानव मस्तिष्क पर अत्यंत प्रभावशाली लाभ उत्पन्न होता है क्योंकि अधिकांश पीड़ाओं का उदगम स्थल मनुष्य का मस्तिष्क है। योग प्राणायाम के अभ्यास से तंत्रिका तंत्र पर नियंत्रण सीखकर मस्तिष्क तरंगीय तंत्र, हारमोनस स्त्राव, चयापचाय क्रियाओं को संतुलित व नियंत्रित कर रोगों पर विजय पा सकते हैं।

आगे कुछ प्राणायाम का संक्षिप्त विवरण प्रस्तुत किया जा रहा है :-

A) भस्त्रिका प्राणायाम - सुखासन सिद्धासन में बैठकर दोनों नाकछिद्रों से श्वास को फेफड़ों में भरना व छोड़ना ही भस्त्रिका प्राणायाम है जिसे पाँच मिनट तक किया जा सकता है यानि एक मिनट में बारह बार अभ्यास करना उचित होता है तीव्रगति से इसे करना वर्जित है तथा इसके निरंतर अभ्यास से सर्दी जुकाम से मुक्ति तथा मानसिक रोगों में भी यह फायदेमंद है।

B) कपाल भ्रांति प्राणायाम - कपालभ्रांति में श्वास छोड़ने पर बल दिया जाता है तथा पेट अंदर जाना चाहिए। इसे भी मध्यम गति से करने पर वजन घटाना, मधुमेह में लाभपद, दमा, श्वास, एलर्जी, कब्ज लीवर से मुक्ति मिलती है। इसे 15 मिनट तक किया जा सकता है।

C) बाह्य प्राणायाम इस प्राणायाम में श्वास लेकर श्वास बाहर छोड़ने में त्रिबंध लगाए जाते हैं यह 5 या 11 बार करते हैं। इससे थाइराइड से मुक्ति पेट व हार्निया रोग में आराम मिलते हैं।

D) अनुलोम विलोम प्राणायाम इसके अन्तर्गत बाँये नसिका से श्वास लेना तथा दाँयें से छोड़ना व दाँयें से श्वास लेकर बाँये नसिका से छोड़ना इसे भी 15 मिनट तक कर सकते हैं इससे हृदय अवरोध खुलना, उच्च रक्तचाप लकवा माइग्रेन डिप्रेसन में लाभ होता है।

E) भ्रामरी प्राणायाम - तर्जनी उंगली को आज्ञा चक्र पर लगाते हैं। मध्यमा अंगुली से आँखें एवं अंगूठे से कानों को बंद गहरा श्वास लेकर मुँह बंद करके ओम का उच्चारण करके भ्रमर के समान ध्वनी निकालते हैं इसे तीन ग्यारह और इक्कीस बार तक कर सकते हैं। भ्रामरी प्राणायाम से तनाव, अनिद्रा, उच्च रक्तचाप में नियंत्रण, एकाग्र में वृद्धि, भावनात्मक तनाव घटते हैं।

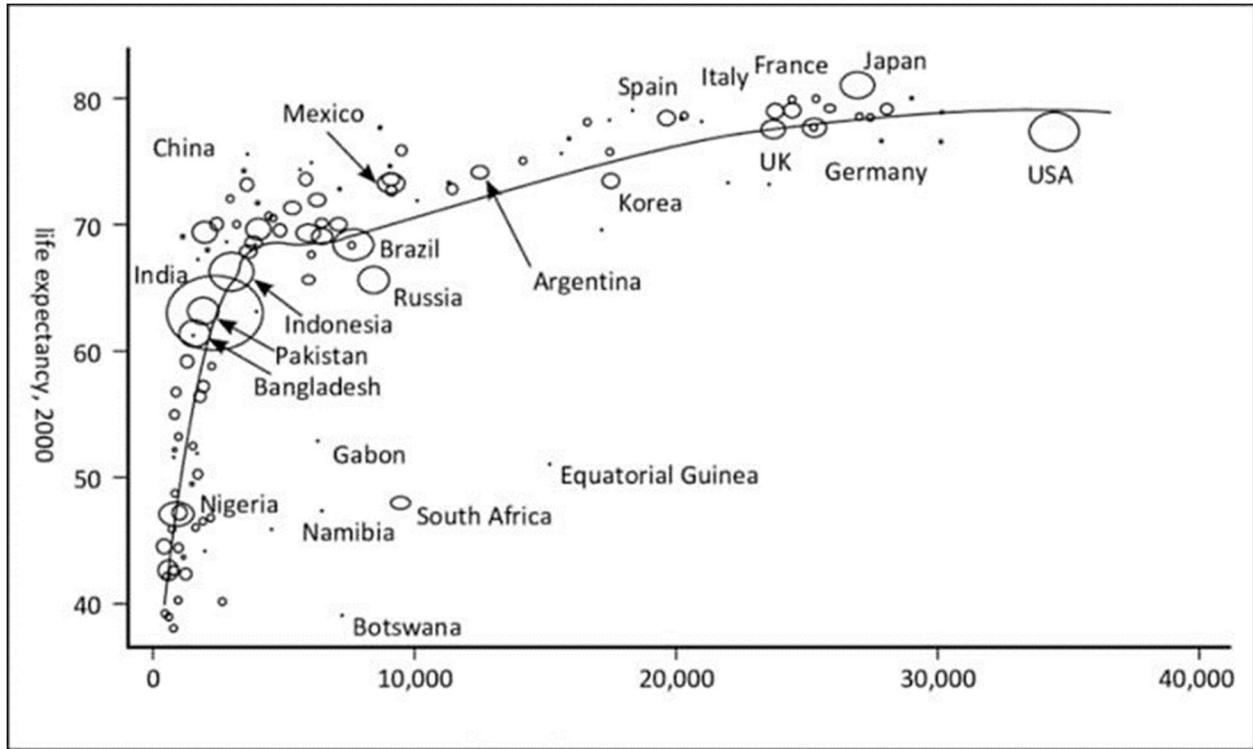
F) उद्गीथ प्राणायाम- उद्गीथ प्राणायाम अन्तर्गत आँखें बंद करके गहरा श्वास लेकर ओम का उच्चारण करते हैं, तीन बार ऐसा करके अंत में दोनों हथेलियों को रगड़ कर गरम उष्मा से आँखें अंजन करते आँखें खोलते हैं। इस प्राणायाम से मन की वृत्ति, तनाव, अनिद्रा, डिप्रेसन से नकारात्मक भावनाओं से मुक्ति प्राप्त होती है। समस्त प्राणायाम के मध्य में आँखें बंद कर ओम का मानसिक चिंतन करना, ध्यान करना भी प्राणायाम का ही प्रकार है।

शारीरिक स्वस्थता के लिए यह आवश्यक है शरीर के विजातीय पदार्थों का सुचारु रूप से निष्कासन हो। निष्कासन हेतु फेफड़ों, आंत, किडनी, त्वचा की शुद्धि परमावश्यक है और यह योग प्राणायाम से ही संभव है। योग व प्राणायाम सहित प्राचीन भारतीय चिकित्सा पद्धतियों को विज्ञान की कसौटी पर प्रमाणित कर रोगियों को रोग मुक्त कर एक

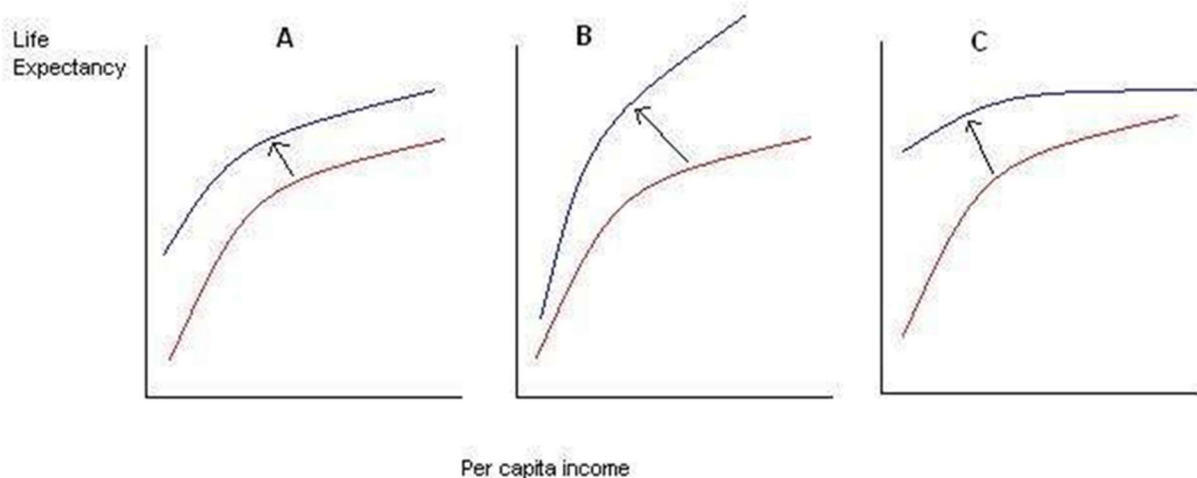
विकसित गौरवशाली समृद्धशाली व स्वावलंबी भारत के निर्माण में सफल योगदान देना है। क्योंकि विकास और स्वास्थ्य के बीच दिलचस्प रिश्ता है जिसे प्रीस्टन कर्व के रूप में जाना जाता है।

नीचे के आरेख में सहस्राब्दि प्रीस्टन कर्व को दिखाया गया है :-

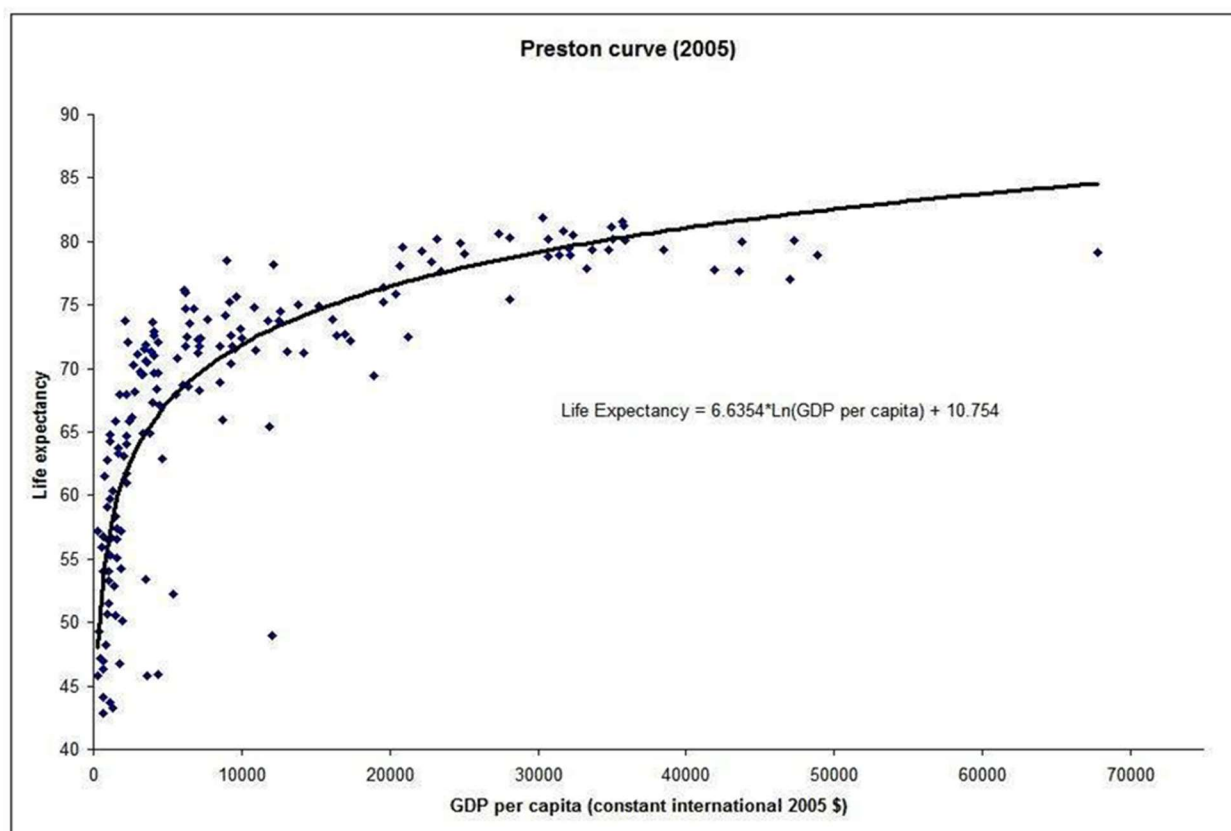
चित्र- सहस्राब्दि प्रीस्टन कर्व



स्रोत: डीटन, एंगस 2004- वैश्वीकरण के युग में स्वास्थ्य नेशनल ब्यूरो ऑफ 4 इकॉनॉमिक रिसर्च। लेखक की गणनाएं विश्व विकास संकेतक 2003 (जीवन प्रत्याशा और पेन वर्ल्ड टेबल) (जीडीपी) पर आधारित हैं।



The Preston curve, using cross-country data for 2005. The x-axis shows GDP per capita in 2005-international dollars, the y-axis shows life expectancy at birth. Each dot represents a particular country.



Source: Preston curve - [Wikipedia en.in.wikipedia.org](http://en.in.wikipedia.org)

The Preston curve, using cross-country data for 2005. The x-axis shows GDP per capita in 2005 international dollars, the y-axis shows life expectancy at birth. Each dot represents a particular country.

वर्ष 1975 में सैमुअल प्रोस्टन ने दर्शाया कि यदि जीवन प्रत्याशा के अनुसार आँके गए देशों के स्वास्थ्य को प्रति व्यक्ति जीडीपी के अनुसार आँके गए देशों के धन के विपरित रखा जाए तो एक बिंदू पर प्रति व्यक्ति जीडीपी में मामूली वृद्धि होने पर भी जीवन प्रत्याशा में तेजी से वृद्धि होगी। उसके बाद यह कर्व एकाएक समतल हो जाता है और इस बिन्दु के बाद जीवन प्रत्याशा में साधारण वृद्धि के लिए सार्वजनिक स्वास्थ्य पर होने वाले व्यय में बड़े पैमाने पर बढ़ोतरी किए जाने की जरूरत होती है। (डीटन 2013) जनसंख्या के स्वास्थ्य की स्थिति देश के आर्थिक विकास के साथ सुधरती है। हालांकि इन सवालों पर कई दशकों से चर्चा की गई है लेकिन आर्थिक स्पष्टता हाल के वर्षों में आई है कि सहस्राब्दि विकास लक्ष्यों (2000-2015) और सतत विकास में लक्ष्यों (2016-2030) में स्वास्थ्य की प्रमुखता जिसे उसके उपरांत संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा स्वीकार किया गया, इस मान्यता से उत्पन्न होती है कि स्वास्थ्य न्यायोचित और टिकाऊ विकास के लिए निर्णायक है और विकास के अन्य क्षेत्रों से परस्पर बारीकी से जुड़ा है। अतः भारतवर्ष को विकसित देशों की भाँति मानव संसाधन विकास को सुनिश्चित करने हेतु स्वास्थ्य को सर्वोच्च प्राथमिकता प्रदान करना न्यायोचित और योग प्राणायाम इसमें ब्रह्मास्त्र की प्रभावशाली भूमिका निर्वहन में सक्षम है।

References (संदर्भ सूची)

1. "योग स्वास्थ्य, सामंजस्य और शांति के लिए आचार्य, डा.एन. ईश्वर तथा रस्तोगी, डा.राजीव, रुक्षेत्र, जून 2016 पृष्ठ 34-35
2. "पतंजलि और आयुर्वेदिक योग की भारतीय परंपरा राठौर, डा. चिंतामणी, म.प्र. हिंदी ग्रंथ दमी, भोपाल 2022, पृष्ठ 96-97
3. योग शिक्षा ग्रामीण स्वास्थ्य की दिशा में एक प्रभावी विकल्प, मुछाल, डा. महेश कुमार, कुरुक्षेत्र, अप्रैल, 2011, पृष्ठ 43-45,
4. "योग का दार्शनिक पक्ष" महोड़ा धर्मवीर सिंह, आजकल, जून 2023, पृष्ठ 40-41 05. योग के सिद्धांत जोशी डा. कालिदास एवं शंकर, डा. गणेश, म.प्र. हिंदी ग्रंथ अकादमी, पृष्ठ 01
5. "भारत में स्वास्थ्य क्षेत्र: दृष्टिकोण और भावी रूपरेखा सुंदररामन टी योजना फरवरी, 2016, पृष्ठ 09,
6. सतत विकास युग में स्वास्थ्य" रेड्डी के श्री नाथ योजना, फरवरी 2016, पृष्ठ 25
7. Source: Preston Curve, Wikipedia, accessed on 19/09/2023, https://en.m.wikipedia.org/wiki/Preston_curve.

योग और हमारा स्वास्थ्य

सीता आठिया

ग्रंथपाल, शासकीय महाविद्यालय

राजगढ़ (ब्यावरा) म.प्र.

सारांश :- योग एवं ध्यान विज्ञान की एक अति प्राचीन शाखा है। योग भारतीय संस्कृति का हिस्सा रहा है। इसका भारत में लगभग पांच हजार वर्ष पुराना इतिहास रहा है। इस लेख में योग की प्रारंभिक जानकारी के साथ योग के प्रकार एवं इसके हमारे शरीर पर होने वाले प्रभावों को जानने का प्रयास किया गया है। आज के साथ युग जब मानसिक व्याधियां एवं शारीरिक समस्याएँ बहुत अधिक बढ़ गयी हैं वही योग शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने का सबसे कारगर उपाय बन गया है। सामान्य रूप से लोग यह सोचते हैं कि योगासन प्राणायाम एवं ध्यान कोई व्याधि शुरू होने अथवा वृद्धावस्था में करना चाहिये परंतु यह कार्य यदि प्रारंभ से ही किया जाये तो न तो शरीर रोगों से ग्रसित होगा न नहीं मन विकारों से घिरेगा। योग एवं प्राणायाम करने की कोई उम्र नहीं होती परंतु उम्र के अनुसार इसके प्रभाव कम जरूर हो सकते हैं। इसीलिये आज के युथ योग के महत्व को समझ चुके हैं और जिम जाने की अपेक्षा योग एवं प्राणायाम करना ज्यादा पसंद कर रहे हैं। योग बिना किसी इलाज के व्यक्ति के मन के नकारात्मक विकारों को दूर करता है और मन को सकारात्मक विचारों से भर देता है। योग से व्यक्ति का व्यक्तित्व निखर जाता है और वह आत्मविश्वास से भर जाता है। प्रत्येक वर्ष 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जाता है 2023 के अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम "वसुधैव कुटुम्बकम् के लिये योग इसका तात्पर्य है कि धरती एक परिवार है और धरती पर रहने वाले लोगों के स्वास्थ्य के लिये योग कोरोना काल के बाद गंभीर बीमारियां तेजी से बढ़ गयी हैं। कम उम्र में ही हाई ब्लड प्रेसर, डायबिटीज, हार्ट अटैक और कैंसर जैसी गंभीर बीमारियां बहुत अधिक बढ़ गयी हैं। इन बीमारियों से प्राकृतिक रूप से निपटने के लिये योग काफी हद तक कारगर है परंतु फिर भी हमें किसी योगाचार्य या योगविद से पर्याप्त जानकारी हासिल करके ही हमारे शरीर की क्षमता अनुसार योगाभ्यास करना चाहिए।

प्रस्तावना :- योग क्या है ? सामान्य अर्थ में योग मन और शरीर की अवस्थाओं का एक हो जाना है। मैत्रायणी उपनिषद् में लिखा है एकटव प्राणमनसेरिद्रयाणां तनैव च सर्वभाव परित्यागो योग इत्यामि भीयते अर्थात् योग वह अवस्था है जिसमें मन विचारों से मुक्त होकर इंद्रियों और प्राणों के साथ एक हो जाता है। जब से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की घोषणा की हुयी है तब से योग की ज्यादा चर्चा होने लगी है। इसका उल्लेख वेदों, पुराणों उपनिषदों, गीता आदि धर्मग्रंथों में भी मिलता है। परंतु इसकी शुरुआत करने का श्रेय महर्षि पतंजलि को दिया जाता है। महर्षि पतंजलि ने कहा था योगश्चित्तवृत्ति निरोध अर्थात् चित्त की वृत्तियों के निरोध का नाम योग है। सामान्य रूप से शारीरिक व्यायामों को ही योग मान लिया जाता है परंतु योग मात्र इतना नहीं है। योग श्वसन और शारीरिक अभ्यास है जो कि हमारे शरीर को स्वास्थ्य देने के साथ हमें दीर्घायु भी बनाता है। हमारे शरीर में अनेक नाडियां और चक्र होते हैं योग द्वारा इनमें निहित ऊर्जा स्रोतों को जाग्रत करके व्यक्ति दैवीय शक्ति प्राप्त कर लेता है।

महत्वपूर्ण शब्द :- योग, ध्यान योगाभ्यास, प्राणायाम, मानसिक स्वास्थ्य शारीरिक स्वास्थ्य व्यायाम आसन जीवन शैली मन व्याधियां आत्मविश्वास, योगाचार्य चिकित्सा एकाग्रता आदि ।

अध्ययन का उद्देश्य :- इस अध्ययन का उद्देश्य निम्नवत् है-

योग के बारे में जानकारी प्रदान करना
योग के लाभ एवं हानियों का पता लगाना
योग का स्वास्थ्य पर होने वाले प्रभाव के बारे में जानना
योग ध्यान प्राणायाम एवं व्यायाम के महत्व पर चर्चा करना..
विभिन्न बीमारियों पर योग के प्रभाव का पता लगाना :
योग के बारे में जागरूकता पैदा करना ।

अध्ययन प्रविधि :-

इस लेख को लिखने के लिये उपलब्ध समसामयिक साहित्य का अध्ययन किया गया है। समाचार पत्रों - पत्रिकाओं एवं इंटरनेट पर उपलब्ध साहित्य का अध्ययन किया गया है एवं व्यक्तिगत अनुभव के आधार पर यह लेख लिखने का प्रयास किया गया है।

योग के लाभ :-

1. मन की शांति :-

मन को शांत और प्रसन्न रखने के लिये योग एवं ध्यान का बहुत अधिक महत्व है। आज के भाग-दौड़ वाले जीवन में दिन भर में अनेक विचार मन में आते जाते रहते हैं। यह विचार मन पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं। योग - एवं ध्यान के द्वारा इन विचारों को संतुलित करके मन को एकाग्र एवं शांत किया जा सकता है। आज के तनावपूर्ण जीवन में चित्त की एकाग्रता केवल योग एवं ध्यान के द्वारा ही संभव है।

2. तनाव से मुक्ति :-

आधुनिक खानपान, जीवन शैली, काम के बोझ की अधिकता नींद की कमी और भी कई कारणों से व्यक्ति बहुत ही जल्दी से तनाव में घिर जाता है। कई योग अभ्यास ऐसे हैं जो तनाव या स्ट्रेस पर नियंत्रण करने में हमारी सहायता करते हैं। योग करने से अनगिनत लाभ मिलते हैं।

3. थकावट से मुक्ति :-

दिनभर की भागदौड़ वाली दिनचर्या के बाद शरीर की थकान को दूर करने का सबसे ज्यादा कारगर उपाय है योग एवं प्राणायाम से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है और शरीर के अंतरूनी अंगों की क्षमता भी योग के माध्यम से दुरुस्त की जा सकती है। जिससे शरीर की कार्यक्षमता में वृद्धि होती है और बार-बार थकावट से मुक्ति से मिलती है।

4. रोगों से मुक्ति :-

योग एवं प्राणायाम से कई प्रकार के रोगों से मुक्ति मिल सकती है। अलग-अलग अंगों के रोगों के लिये अलग-अलग प्राणायाम एवं योगासन जिसके करने से गंभीर से गंभीर रोग भी ठीक हो सकते हैं। नियमित रूप से योगाभ्यास करने से व्यक्तियों के शरीर के रोगों को स्वतः ही दूर रहते हैं। उम्र के बढ़ने के साथ शारीरिक एवं मानसिक शक्तियां कम होने लगती हैं। योग से हम निरोगी एवं दीर्घायु बन सकते हैं।

5. वजन पर नियंत्रण :-

आजकल की कार्यशैली एवं खानपान की वजह से शरीर का वजन बढ़ना सामान्य सी बात हो गयी है। बहुत सारे लोग मोटापे की समस्या से परेशान रहते हैं और वजन कम करने के लिये कई प्रकार की दवाइयों का सहारा लेने लगते हैं जिससे उनके स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है और शरीर और भी कई प्रकार के रोगों से ग्रसित हो जाता है। वजन को कम करने या नियंत्रित करने का सबसे कारगर उपाय योग है। नियमित योगाभ्यास से शरीर का मेटाबॉलिज्म ठीक रहता है पाचन सही रहता है जिससे लचीलापन रहता है जिससे वजन नियंत्रित रहता है।

6. हार्मोनल बदलाव पर नियंत्रण :-

व्यक्ति का शरीर उम्र के साथ-साथ कई तरह के हार्मोनल बदलावों से गुजरता है। इस बदलाव से उत्पन्न होने वाली समस्याओं एवं परेशानियों को योग के माध्यम से नियंत्रित किया जा सकता है। महिलाओं में उम्र के साथ होनेवाले हार्मोनल बदलावों पर नियंत्रण रखने के लिये योग सर्वोत्तम है।

ऊपर वर्णित लाभों के अलावा योग हमारी एकाग्रता एवं स्मरण शक्ति को बढ़ाता है, चेहरे की खूबसूरती बढ़ाता है। शरीर को शक्तिवान एवं ऊर्जावान बनाना गर्भावस्था में मां को सभी प्रकार से उत्तम साबित होता है।

सूर्य नमस्कार :- एक संपूर्ण व्यायाम

हम जब भी योग की बात करते हैं तब सूर्य नमस्कार का नाम हमारे दिमाग सबसे पहले आता है। सभी प्रकार के योगासनों में सूर्य नमस्कार सर्वश्रेष्ठ है। सभी आयु वर्ग के व्यक्तियों को सूर्य नमस्कार से लाभ होता है। यह 12 अलग-अलग आसनों में विभाजित है जिससे संपूर्ण शरीर का व्यायाम हो जाता है। इस व्यायाम से अनगित फायदे हैं। यदि

सुबह के समय इसका नियमित अभ्यास किया जाये तो यह संपूर्ण शरीर को स्वस्थ रखने में सक्षम है। सूर्य नमस्कार शरीर के संतुलन को बनाता है दिमाग को शांत रखता है, शरीर का लचीलापन बढ़ाता है, मांसपेशियों को मजबूत करता है रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है रक्त संचार दुरुस्त करता है और मन को शांत रखने में सहायक होता है। इसलिये सूर्य नमस्कार को संपूर्ण व्यायाम कहा जाता है।

योग कब करें:-

अब हम यह जानने का प्रयास करते हैं कि योग या योगा कब तथा किस समय करना चाहिये। कई बार हमें इस बात की जानकारी नहीं होती कि योग कब करना चाहिये। वैसे तो योग किसी भी समय किया जा सकता है। कुछ लोग सुबह तो कुछ लोग इसे शाम के समय करना पसंद करते हैं। योग के लाभ या हानि भी इस बात पर निर्भर करते हैं कि इसे किस समय किया जा रहा है। विशेषज्ञों के अनुसार योग या ध्यान सुबह के समय खाली पेट करने से सर्वाधिक फायदा होता है। सुबह के समय का योगाभ्यास हमारे शरीर को दिनभर तरोताजा बनाये रखने में मदद करता है। तनाव को कम करता है और दिनभर काम करने की ऊर्जा प्रदान करता है। शाम के समय के योग करने के अपने अलग फायदे हैं व्यस्त जीवनशैली के चलते बहुत लोग शाम के समय योग करना पसंद करते हैं। कुछ लोगों के ऑफिस आदि कार्य सुबह से ही शुरू हो जाते हैं इसलिये सुबह का समय वह योगाभ्यास को नहीं दे पाते और शाम के समय का चयन करते हैं। शाम के समय का योगाभ्यास दिनभर की थकावट को कम कर देता है, स्ट्रेस कम करता है और व्यक्ति को अच्छी नींद आ जाती है।

योग कब ना करें -

हमारे शरीर के लिये हर तरह से उपयोगी होने के बाद भी योग को हम हर समय या हर परिस्थिति में नहीं कर सकते। अतः अब हम यह जानने का प्रयास करते हैं कि हमें योग कब नहीं करना चाहिये जिससे हमारे शरीर को सबसे ज्यादा फायदा हो:-

खाना खाने के तुरंत बाद योग नहीं करना चाहिये। खाना खाने के लगभग 2 से 3 घंटे बाद ही योगाभ्यास करना चाहिये। किसी गंभीर बीमारी में या किसी भी प्रकार की सर्जरी के बाद मोच या फक्कर होने की स्थिति में योगाभ्यास नहीं करना चाहिये।

स्नान करने के तुरंत बाद या योग करने के तुरंत बाद स्नान नहीं करना चाहिये। योग करने के लगभग 30 मिनट बाद ही स्नान करना चाहिये या स्नान करने के 30 मिनट बाद ही योग करना चाहिये।

स्त्रियां गर्भावस्था में डॉक्टर की सलाह लेकर ही योगाभ्यास करें।

बहुत अधिक थकावट या तनाव की स्थिति में भी योग करने से बचना चाहिये।

योग करने के तुरंत बाद अधिक बाँड़ी स्ट्रेच वाले अभ्यास करने से बचना चाहिये।

अधिक गर्मी अधिक ठंड या वातावरण में अत्यधिक नमी होने की स्थिति में योग नहीं करना चाहिये।

अनियमित योगाभ्यास से बचना चाहिये योग नियमित करने के ज्यादा फायदे होते हैं।

योगाभ्यास आसान आसनों से शुरू करना चाहिये उसके पश्चात् कठिन आसनों का अभ्यास करना चाहिये।

मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिये योग का महत्व -

हमारे शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिये योग बहुत ही लाभप्रद है। योग एवं प्राणायाम से शरीर के साथ हमारी वाणी और कर्मों को भी संतुलित किया जा सकता है। प्राचीनकाल से ही हमारे ऋषिमुनि एकांत में जाकर प्राणायाम करते थे और अपने शरीर को स्वस्थ एवं बुद्धि को तीक्ष्ण रखते थे। योग विज्ञान पर आधारित है और हमारे शरीर को स्वस्थ रखने में पूर्णरूप से सक्षम है। जरूरत इस बात की है कि हमें प्रतिदिन अपने लिये कम से कम आधा घंटा देना होगा जिसमें एकाग्र होकर हम योग करें और आधा से एक घंटा योग करने से शरीर की मांसपेशियों को दुरुस्त रखा जा सकता है और दिमाग को शांत रखने के साथ तनाव अनिद्रा मोटापा आदि बहुत सी बीमारियों पर नियंत्रण रखा जा सकता है। योग से कई प्रकार की बीमारियों को ठीक किया जा सकता है। सेहत को दुरुस्त रखने के लिये कई प्रकार के योगासन सहायक होते हैं। नियमित योग करने निम्नलिखित फायदे होते हैं:-

रक्तचाप और हृदय गति को नियंत्रित रखने में मददगार।

शरीर को आराम मिलता है
 आत्मविश्वास बढ़ता है।
 तनाव को कम करता है।
 शरीर को संतुलित रखता है।
 मन को एकाग्र रखता है।
 अनिद्रा की बीमारी को दूर करता है।
 पाचन तंत्र को सुधारता है।
 मधुमेह जैसी बीमारिया को खत्म करता है।
 सफेद बाल एवं झुर्रियां जैसी समस्या को दूर करता है।

निष्कर्ष :-

योग एक ऐसी विद्या है जो न सिर्फ शारीरिक चरन मानसिक सामाजिक और नैतिक स्तर पर हमें स्वस्थ बनाती है। वैसे तो योग जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है परंतु सामान्य जन मानस इसके महत्व को या तो जानते नहीं हैं या जानकर भी महत्व नहीं देते हैं। योग का उदभव और विकास भारत में ही हुआ है। योग के रूप में एक बहुत ही महत्वपूर्ण शक्ति हमारे पास है। परंतु हम इसका ज्यादा लाभ नहीं उठा पा रहे हैं। जबकि पश्चिमी देश योग के महत्व को बहुत ही अच्छी तरह से जान चुके हैं और वहां ज्यादा से ज्यादा लोग इसे अपने जीवन का हिस्सा बना चुके हैं परंतु भारत में यह आज भी उपेक्षित है। आज के युग में इसका महत्व जन सामान्य को बताने के उद्देश्य से 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जाता है। और सभी शिक्षण संस्थानों एवं अन्य शासकीय विभागों में 21 जून को इसका अभ्यास अनिवार्य कर दिया है जिससे विशेषकर युवा पीढ़ी में योग के प्रति जागरूकता बढ़े। हर आयु वर्ग का व्यक्ति चाहे वह

बच्चा हो या जवान हो या बूढ़ा व्यक्ति हो कोई भी योग कर सकता है। बस जरूरत इस बात की है कि योग को नियमित किया जाये और पर्याप्त समय दिया जाये। इसके अतिरिक्त कुछ और बातों का ध्यान रखा जाये। जैसे यदि शरीर में कोई बीमारी है तो उसकी गंभीरता अनुकूल वातावरण समय हवा एवं रोशनी समय सीमा आदि।

संदर्भ:-

1. अमर उजाला कॉम
2. आयुष नेट आयुष gov.in
3. International journal of yoga (jan-june-20)
4. रचना 162 (मई जून 2023) P.26-30
5. पत्रिका समाचार कॉम
6. दैनिक भास्कर समाचार पत्र कॉम

मानव शरीर पर योग का प्रभाव
डॉ. बी. एल. वर्मा
सहायक प्राध्यापक अर्थशास्त्र
शासकीय महाविद्यालय राजगढ़ मध्य प्रदेश

प्रस्तावना

योग एक ऐसी प्रक्रिया जहां शरीर, मन और आत्मा संयुक्त होते हैं (योग)। यह शब्द हिंदू धर्म, जैन "धर्म और बौद्ध धर्म में ध्यान की प्रक्रिया से संबंधित है। योग एक संस्कृत शब्द है जो युज से आया है, जिसका अर्थ है इकट्ठा होना, बांधना। योग अब चीन, जापान, तिब्बत, दक्षिण पूर्व एशिया और श्रीलंका के साथ-साथ भारत से बौद्ध धर्म में फैल गया है, और इस समय पूरे सभ्य दुनिया में लोग इससे परिचित हैं। पीएम नरेंद्र मोदीजी भी प्रतिदिन योग करते हैं। दुनियाभर में अब योग का प्रचलन बढ़ गया है। योग को हिन्दू धर्म से जोड़कर देखने के चलते बहुतों के मन में इसको लेकर विरोध भी है और संदेह भी। हालांकि योग विद्या का मूल उद्देश्य आपको स्वस्थ करना ही नहीं है, बल्कि मोक्ष अर्थात् खुद को पहचानना है। योग मानता है कि स्वयं तक पहुंचने के लिए आपको सबसे पहले अपने शरीर को ही सीढ़ी बनाना होगा अतः इसका स्वस्थ रहना जरूरी है। एक स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन और आत्मा का निवास होता है। आओ अब जानते हैं कि योग करने से जीवन में क्या प्रभाव पड़ता है? जब हम कहते हैं कि योग सीखना चाहिए, इसका यह मतलब नहीं कि आसन सीखना। यदि आप योग सीखना चाहते हैं तो योग के सभी अंगों को धीरे-धीरे सीखें। शुरुआत अंग संचालन से करते हैं और फिर धीरे-धीरे यम, नियम साधते हुए आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार व धारणा साधने की सोचते हैं। इस बीच उसे ध्यान, बंध, मुद्रा और क्रियाओं को भी सीखना चाहिए। यदि यह सभी सीख लिया तो समझो आप योग बन गए लेकिन लोग बस आसन ही सीख ले, तो बहुत बड़ी बात है।

योग की एक विशेष क्रिया 'भूचरी मुद्रा' का जब कोई अभ्यास करता है, तो उसकी पीनियल ग्रंथि सक्रिय हो सकती है। भूचरी मुद्रा को सिद्ध गुरु से सीखा जा सकता है। और उस पर आसानी से प्रभुत्व पाया जा सकता है प्राणायाम की विधियों में नाडी शोधन का सीधा प्रभाव पीनियल ग्रंथि पर आता है। हाइपोथेलेमस, पीनियल और पिट्यूटरी ग्रंथियां आकार में कोई ज्यादा बड़ी नहीं होती हैं। फिर भी इनकी कार्य प्रणाली में अगर कोई दोष उत्पन्न हो जाये, तो वह दोष शरीर की पूरी कार्य प्रणाली को विनाश की ओर ले जा सकता है। हाइपोथेलेमस ग्रंथि की मानव शरीर में क्या भूमिका है? एक छोटे से पतले टुकड़े, चिप के आकार की यह ग्रंथि मानव के इतनी बड़े शरीर का कम्प्यूटर है। पिट्यूटरी और पीनियल, ये दोनों ग्रंथियां संदेशों द्वारा आपसी संपर्क में रहती हैं, जिन संदेशों को आगे हाइपोथेलेमस द्वारा डी-कोड किया जाता है। उस प्राप्त जानकारी के अनुसार, हाइपोथेलेमस ग्रंथि विविध अंतःस्त्रावीय ग्रंथियों को अपने हार्मोन्स को स्त्रवित करने के लिए प्रभावित करती हैं। ये हार्मोन्स ऐसे रासायनिक संदेशवाहक हैं, जो शरीर में होने वाले विविध कार्यों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। जैसे- शरीर की रचना, शरीर की वृद्धि, विकास, मेटाबॉलिज्म इत्यादि। अगर ये हार्मोन्स शरीर में से निकाल लिए जायें, तो पीछे कुछ भी नहीं बचेगा वास्तव में हाइपोथेलेमस, पीनियल और पिट्यूटरी, ये तीन ग्रंथियां शरीर के सभी अंगों के कार्यों को सुचारु रूप से चलाने का सबसे महत्वपूर्ण कार्य करने में बहुत बड़ी भूमिका निभाती हैं।

कुछ योगासन इन ग्रंथियों पर सीधा प्रभाव डालते हैं, जिससे इन ग्रंथियों की कार्य प्रणाली के दोष दूर किए जा सकते हैं। जैसे- सर्वांगासन से आप मस्तिष्क की इन महत्वपूर्ण ग्रंथियों को उत्तम कार्य क्षमता में रख सकते हैं अगर सर्वांगासन की स्थिति में शरीर को दस मिनट तक रखा जाये तो मस्तिष्क की और बहने वाले रक्त प्रवाह में विशेष रूप से वृद्धि होगी हालांकि अपनी योग्यता अनुसार निरन्तर इसका अभ्यास करने से ही आप इसमें सक्षम हो पायेंगे। इस आसन को दस मिनट करने के लिए कम से कम दो-तीन महीने का अभ्यास चाहिए। एक ही दिन में यह नहीं होने वाला सर्वांगासन के अभ्यास से पीनियल, पिट्यूटरी और हाइपोथैलेमस, इन ग्रंथियों की कार्यप्रणाली में हम सुधार ला सकते हैं।

योग व्यायाम के लाभ:

योग करने के कई फायदे हैं। जहां सिर्फ जिम करने से हमारा शरीर स्वस्थ रहता है, वहीं योग हमारे शरीर के साथ-साथ दिमाग को भी स्वस्थ बनाता है। योग के कुछ लाभ:

1. मन की शांति

योग न केवल हमारे शरीर की मांसपेशियों को अच्छा व्यायाम देता है, बल्कि यह हमारे दिमाग को शांत रखने में भी मदद करता है। चिकित्सा अनुसंधान से पता चला है कि योग शारीरिक और मानसिक दोनों रूप से अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है। योग तनाव से राहत देता है और बेहतर नींद लाता है, भूख और पाचन को बढ़ाता है। यह दिमाग को हमेशा शांत रखता है।

2. तनाव मुक्त जीवन

यदि आप योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करते हैं तो आप तनाव मुक्त जीवन जी सकते हैं। अध्ययनों से पता चलता है कि आज हर दूसरा व्यक्ति तनाव में है

3. शरीर की थकान

जब हम योग करते हैं तो मांसपेशियों में खिंचाव, मरोड़, मरोड़ और खिंचाव जैसी कई क्रियाएं होती हैं। इससे हमारे शरीर की थकान दूर होती है और हम हमेशा तरोताजा महसूस करते हैं। यदि आप नियमित रूप से योग करते हैं तो आपके शरीर में ऊर्जा का संचार होगा।

4. रोग मुक्त शरीर

योगाभ्यास शरीर को स्वस्थ बनाता है, क्योंकि यह हमें रोगों से लड़ने की शक्ति देता है। हृदय रोग, मधुमेह और अस्थमा जैसी कई अन्य बीमारियों के लिए योग की सलाह दी जाती है।

योग रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है और श्वसन संबंधी विकारों को भी दूर करता है। इसलिए अगर आप रोजाना योग करेंगे तो आप स्वस्थ रहेंगे।

5. वजन पर काबू

दुनिया की अस्सी प्रतिशत आबादी मोटापे से ग्रस्त है। हालांकि योग को अपनी जीवनशैली में शामिल करके हम मोटापे को नियंत्रित कर सकते हैं। योग करने से शरीर लचीला बनता है। यह हमारी मांसपेशियों को मजबूत करता है और शरीर से अतिरिक्त चर्बी को कम करता है। यह हमारे पाचन तंत्र को भी मजबूत करता है। योग फिट रहने का एक बेहतरीन तरीका है। मन की शांति योग न केवल हमारे शरीर की मांसपेशियों को अच्छा व्यायाम देता है, बल्कि यह हमारे दिमाग को शांत रखने में भी मदद करता है।

तनाव मुक्त जीवन यदि आप योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करते हैं तो आप तनाव मुक्त जीवन जी सकते हैं।

आधुनिक जीवन में योग का महत्व

आधुनिक जीवन शैली ने मन शरीर के संबंधों में सामंजस्य खो दिया है जिससे उच्च रक्तचाप, कोरोनरी हृदय रोग और कैंसर जैसी कई तनाव-आधारित बीमारियां हो गई हैं। इन बीमारियों को रोकने और उनका इलाज करने के प्रयास ने बेहतर जीवन शैली और बेहतर रणनीतियों की खोज को गति दी, जो कि योग जैसे प्राचीन विषयों की पनुखज में परिवर्तित हो गए, जीवन शैली को स्थायी मानसिक शांति के लिए शक्तिशाली अचकू नुस्खे के साथ जोड़ना जैसा कि नैदानिक अध्ययनों द्वारा पुष्टि की गई है। योग आधुनिक जीवन जीने का सही जीवन जीने का विज्ञान है और इसे हमारे दैनिक जीवन में शामिल किया जाना चाहिए। यह सप्ताह में एक बार सिर्फ दो घंटे की हॉबी क्लास नहीं है। योग में दिमाग को शांत करने, लचीलापन बनाए रखने, शारीरिक और मानसिक ऊर्जा का दोहन करने और एक एकीकृत व्यक्तित्व विकसित करने में मदद करने के लिए तकनीकी प्रणालियां हैं। यह भावनाओं को संतुलित करने और मन और शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करने का एक तरीका है। एक व्यक्ति अपनी जीवन शैली के अनुसार योग के कई मार्गों हठ, भक्ति, राज, ज्ञान और कर्म योग में से एक या दो या - अधिक के संयोजन को चुन सकता है। व्यक्ति प्राणायाम, आसन, विश्राम, ध्यान और प्रत्याहार तकनीकों का अभ्यास कर सकता है, साथ ही जहां संभव हो व्यक्तिगत और सामाजिक विषयों का पालन कर सकता है। यह व्यक्ति पर निर्भर करता है कि वह यह पता करे कि उसकी आवश्यकताओं, जीवन शैली और व्यक्तित्व के लिए कौन सा मार्ग सबसे उपयुक्त है। एक सामान्य जीवन शैली का नेतृत्व करते हुए योग का अभ्यास किया जा सकता है, लेकिन विभिन्न आकांक्षाओं, मानसिकता और स्वयं के प्रति दृष्टिकोण और जीवन में बातचीत के साथ योग का अभ्यास करने की कला व्यक्ति के मन, शरीर और आत्मा को नियंत्रित करने में मदद करती है। यह एक शांतिपूर्ण शरीर और मन को प्राप्त करने के लिए शारीरिक और मानसिक विषयों को एक साथ लाता है, तनाव और चिंता को प्रबंधित करने में मदद करता है और आपको तनावमुक्त रखता है।

यह लचीलेपन, मांसपेशियों की ताकत और बॉडी टोन को बढ़ाने में भी मदद करता है। यह श्वसन, ऊर्जा और जीवन शक्ति में सुधार करता है। योग का अभ्यास करना सिर्फ स्ट्रेचिंग जैसा लग सकता है, लेकिन यह आपके शरीर के लिए आपके महसूस करने, देखने और चलने के तरीके से बहुत कुछ कर सकता है।

११ दिसंबर २०१४ को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने प्रत्येक वर्ष २१ जून को विश्व योग दिवस के रूप में मान्यता दी है। योग की परिभाषा हमारे ग्रंथों में अलग अलग है परंतु इसका सीधा संबंध मानव शरीर के स्वास्थ्य से ही जुड़ा है। योग हमें प्रकृति से जोड़ता है। योग हर वर्ष अब मनाया जाता है क्योंकि योग मानव के लिए एक सहारे का कार्य करेगा, यह आधुनिक जीवन जहां अचानक से मौसम बदल रहे हैं वनस्पति कम हो रही है, पर्यावरण दूषित हो रहा है तो ऐसे में मानव शरीर का नुकसान होना समझ में आता है, मानव शरीर को सुरक्षित रखने के उपायों में से एक योग है। आधुनिक जीवन में लोगो के पास समय कम कार्य ज्यादा है और बीमारियां बढ़ रही हैं जिसका तुरन्त निवारण नहीं है लोग तनावों से घिर रहे हैं, इस आधुनिक युग में मस्तिष्क का कार्य बहुत बढ़ गया है आबादी बढ़ने से दुर्घटना स्तर का बढ़ना और तनाव स्तर का बढ़ना मामूली बात है। ऐसे में मस्तिष्क संबंधी बीमारी भी बढ़ रही है, ज्यादातर बाहरी देशों में मस्तिष्क संबंधी बीमारी या डिसऑर्डर मिलते हैं जिनका जीवन बहुत तनावपूर्ण होता है इसीलिए योग को आज इतनी बड़ी महता दी जा रही है क्योंकि स्नायु विज्ञान अभी बाल्यावस्था में है अर्थात स्नायु विज्ञान अभी भी शोध के अवस्था में हैं, इसलिए स्नायु संबंधी बीमारी वाले मानव को डॉक्टर हमेशा योग की सलाह जरूर देता है क्योंकि योग हमारी नाडियों (तंत्रिका) को सुधारता है और उन्हें जगाता है जिसकी फिलहाल अभी तक कोई दवा नहीं है जो नुकसान हुई न्यूरोन्स को एकदम से सही कर सके। योग हमारे मन की स्थिति को स्थिर रखता है, जब हम मंत्र योग करते हैं तो जो उच्चारण होता है वह ११० हर्ट्ज की ध्वनि उत्पन्न करता है जिससे एक कंपन का अनुभव होता है अर्थात हमारे न्यूरोन को मसाज का अनुभव सा होता है, और हमारा मस्तिष्क इस समय शांत और एकाग्र हो जाता है इसीलिए सुबह सुबह ॐ उच्चारण ११० हर्ट्ज की ध्वनि में करने से मस्तिष्क रोग काबू में आता है, उदहारण के लिए हम माइग्रेन जैसी बीमारियों से मुक्त हो जाते हैं और इस समय में माइग्रेन जैसी बीमारी को कोई दवा पूर्ण रूप से सही नहीं कर सकती केवल योग के सिवा ।

उपसंहार

भारत योगों का घर है यहाँ तंत्र मंत्र योग से कर्म योग, ज्ञान योग हठ योग आदि प्रकार के योग मौजूद हैं, जिनका हमारे जीवन में अलग अलग रूप से महत्व है। लोग इस आधुनिक जीवन में बहुत व्यस्त हैं, जब मस्तिष्क को आराम नहीं मिलता तो यह योग ही हमारे मस्तिष्क को ८ घंटे की नींद जितना आराम देता है, योग द्वारा कई प्रकार की न्यूरो बीमारियों को ठीक होते देखा गया है, और आजकल के युग में न्यूरो बीमारियों से ग्रसित लोग योग को ज्यादा महत्व देते हैं क्योंकि योग उन्हें एक प्रकार से बीमारी से सुकून प्राप्त करवाता है। योग में बताए गए आसन हमारे शरीर की सभी नसों और तंत्रिकाओं को खींचती हैं जिनसे हमारी नसे सही रूप से कार्य कर सके योग में अलग अलग आसन मस्तिष्क के अलग अलग तंत्रिकाओं को सक्रिय करती हैं और उन्हें ठीक करती हैं। और यह एक बहुत सटीक कारण है की अन्य देशों में योग को क्यों एकदम से अपना लिया। क्योंकि वो यह जानते हैं की योग बहुत कारगर है मानव शरीर को स्वस्थ रखने हेतु। इसीलिए योग आधुनिक जीवन में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. पतंजलि योग सूत्र, स्वामी विवेकानंद प्रकाशन लिटरेसी हाउस 2019
2. श्रीमद् भागवत गीता, आर. आर. वर्मा प्रकाशक ऑडिबल स्टूडियो 2021
3. योग निद्रा, स्वामी सत्यानंद सरस्वती प्रकाशन योग पब्लिकेशंस ट्रस्ट मुंगेर बिहार भारत
4. योग और साधना, डॉक्टर अंजू लता प्रकाशन फ्रेंड्स एप्लीकेशंस इंडिया 2021
5. योगी कथामृत, परमहंस योगानंद प्रकाशन YSS ऑफ इंडिया 2023
6. पतंजलि योग दर्शन, डॉ. मृदुल कीर्ति प्रभात प्रकाशन 2018
7. योग साधना, स्वामी रामदेव दिव्य प्रकाशन 2005
8. संपूर्ण योग विद्या, राजीव जैन त्रिलोक मंजुल पब्लिकेशंस 2008

योग: समुत्कर्ष एवं निःश्रेयस का रहस्य, एक अध्ययन

डॉ शैलेंद्र कुमार मेवाड़े

(सहायक प्राध्यापक राजनीति विज्ञान)

शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय राजगढ़ जिला राजगढ़

प्रस्तावना:-

अलौकिक घटनाओं की व्याख्या प्रकृति को नियंत्रित कर उससे परे जाने की कला आनन्दमय कोष तक पहुँचने की विकास 4 यात्रा आत्म • साक्षात्कार आत्मा की अमरता की अनुभूति अन्तर्दृष्टि, अन्तर्ज्ञान हृदय की पवित्रता की पराकाष्ठा. मस्तिष्क का संपूर्ण विकास मानव से महामानव बनने का उद्यम समुत्कर्ष एवं निःश्रेयस की प्राप्ति तथा आत्मा की . तुरीयावस्था को प्राप्त करने का हल यदि किसी के पास है तो वह है योगी योगी जिस क्रिया द्वारा उपरोक्त क्षमतायें प्राप्त करता है वह है योग ।

प्रकृति में दो प्रकार की अभिव्यक्तियों हैं 1. स्थूल 2. सूक्ष्म, सूक्ष्म कारण है और स्थूल कार्य योग के अभ्यास से सूक्ष्मतम अनुभूति प्राप्त होती है। दर्शनशास्त्र का लक्ष्य है पूर्णता प्राप्त करके आत्मा को मुक्त + कर लेना । इसका उपाय है योग योग बहुभावव्यापी शब्द है । संसार में जितने भी महापुरुष हुये हैं, वे किसी न किसी दृष्टि से योगी थे क्योंकि योग के द्वारा ही सामान्य सीमा को पार किया जा सकता है । प्रत्येक आत्मा अत्यक्त ब्रम्हा है । बाह्य एवं अन्तः प्रकृति को वशीभूत करके आत्मा को इस ब्रम्हभाव में व्यक्त करना ही जीवन का चरम लक्ष्य है किन्तु यह लक्ष्य बिना योग के संभव नहीं है, क्योंकि हम जहाँ से रास्ता तय करना प्रारंभ करेंगे वह योग की परिधि में ही आयेगा । समस्त ज्ञान स्वयं की अनुभूति पर टिके हैं । जिस ज्ञान को हम अनुमान से प्राप्त करते हैं और जिसमें हम सामान्य से विशेष तक पहुँचते हैं । उसकी जड़ स्वानुभूति है ।

योग क्या है - योग शब्द का अर्थ है जोड़ना और उसका अन्य अर्थ उत्थान भी है। योग शब्द संस्कृत के राज धातु से बना है । जिसका अर्थ जुड़ना या मिलना अथवा मिल जाना । मानव शरीर पंच तत्वों से मिलकर बना है तथा सूक्ष्म शरीर तक जाने के लिए पंच कोष की यात्रा करनी पड़ती है। शरीर आत्मा व मन तीनों पर नियंत्रण तीनों पहचानना अर्थात् शारीरिक मानसिक आत्मिक तीनों अवस्थाओं के बीच संतुलन का नाम ही योग है । आत्मक व परमात्मा के बीच अज्ञान का माया रूपी पर्दा पड़ा है उसे हटाने का कार्य योग करता है और उसी माया रूपी विकार के काले बादल के छूट जाने पर जीव स्वयं के वास्तविक स्वरूप से जुड़ जाता है

तकारष्टुः स्वम पेऽवस्थानम्

कहकर महर्षि पतंजली ने इसे भी समझाया है। योगभ्यास से चित्र की एकाग्रता आती है। इसी एकाग्रता से ज्ञान की प्राप्ति होती है तथा इसी ज्ञान मार्ग से जीवात्मा को मुक्ति का मार्ग मिलता है तथा इससे ही कर्म बंधन के मुक्ति के

मार्ग प्रशस्त होते हैं। यही पूर्ण वियोग है। इस अर्थ में योग का अर्थ वियोग होता है। भगवान शिव ने माता पार्वती को योग शिखोपदनिषद में योग का महत्व समझाते हुए कहा कि अन्य शास्त्र व्याकरणादि पढ़कर मनुष्य शास्त्र जाल में फँस जाता है तथा केवल विमोहित होता है परन्तु वास्तविक ज्ञान योग के बिना संभव नहीं है।

विदुर नीति

योग रक्षते धर्मो विधा योगेन रक्षते योग से धर्म और विद्या दोनों की रक्षा होती है। ज्ञान निष्ठो विरक्तमो धर्म जाऽपि जितेन्द्रियः बिना योगेन देवोऽपि न मोक्षं लभते प्रिये

(भगवान शंकर)

योग की श्रेष्ठता बताते हुए एक महादेव शिव ने माता पार्वती को योग का उपदेश देते हुए कहा कि है प्रिय योग विहीन ज्ञान मोक्षदायक नहीं हो सकता है, प्रिय ज्ञानवान संसार विरक्त धर्मज्ञ जितेंद्रिय होने से ही मुक्ति नहीं मिलती मोक्ष के लिए तो देवताओं को भी योग करना पड़ता है। अद्वैतानुभूति योग जीवात्मा व परमात्मा का सम्पूर्ण रूप से मिलन योग है।

योग: मोक्ष प्रवर्तक :

(महर्षि चरक)

योग साधना करने से योगी अवश्य ही मोक्ष को प्राप्त कर लेता है। शिक्षा में नैतिक मूल्यों का महत्व एवं योग की भूमिका महर्षि पतंजलि योग सूत्र का प्रारंभ करते हैं तो प्रथम सूत्र में ही अनुशासन की बात करते हैं।

अवयोगानुशासनम्

अर्थात् एक विशेष प्रकार के नियमों से बंधे हुए योग शास्त्र का अब आरंभ होता है।

शोध प्रविधि इस शोध पत्र में योग:

समुत्कर्ष एवं निःश्रेयस का रहस्य एक अध्ययन नामक शोध पत्र में द्वितीयक शोध सामाग्री के आधार पर आचार मीमांसीय अध्ययन किया गया है। जहाँ तक मानव के आचरण को समुन्नत करने का साधन योग की क्रिया विधि है। इसी के आधार पर द्वितीय खोतों को खोजने का प्रयास किया गया है।

उद्देश्य विज्ञान पर सरलता से सत्यता में विश्वास किया जाता है, क्योंकि यह प्रयोग पर आधारित है। वैज्ञानिकों ने स्वयं कुछ प्रयोगाधारित तथ्य एकत्र किये हैं। ये तथ्य प्रत्यक्ष अनुभूति पर निर्भर हैं। जब वैज्ञानिक अपने उन सिद्धांतों

पर विश्वास करने के लिए कहते हैं, तब वे जन सामान्य की अनुभूति पर उनकी सत्यासत्य के निर्णय का दायित्व छोड़ देते हैं। प्रत्येक विज्ञान का एक आधार है और उससे जो सिद्धांत निकलते हैं, उनकी सच्चाई कोई भी इच्छानुसार जान सकता है। किन्तु प्रश्न उठता है कि बाह्य क्षेत्रों से परे अन्तर्क्षेत्रों (यथा मन, बुद्धि, चित, आत्मा 1. धर्म आध्यात्म अन्तर्दृष्टि आदि) में भी कोई उभय निष्ठ तत्व हैं या नहीं। यदि धर्म के संबंध में विचार करें तो संसार के समस्त धर्मों के बारे में हमें यह शिक्षा मिलती है कि धर्म केवल श्रद्धा और विश्वास पर स्थापित है और अधिकांश स्थलों में तो वह भिन्न भिन्न मतों की समष्टि मात्र है। यही कारण है कि धर्मों के बीच सकारात्मक तत्वों के साथ नकारात्मक तत्व भी आ जाते हैं। कुछ का कथन है कि बादलों के उपर एक महान पुरुष है, वही सारे संसार पर शासन करता है। व्यक्तिगत रूप से मेरे भी ऐसे अनेक भाव हो सकते हैं, जिन पर विश्वास करने के लिए मैं दूसरों से कहता हूँ। किन्तु कोई इस विश्वास का कारण पूछे तो मैं उसे युक्ति देने में असमर्थ हो जाता हूँ।

इसीलिए धर्म और दर्शनशास्त्र की निन्दा सुनी जाती है। किन्तु वास्तव में धर्म विश्वास की एक सार्वभौमिक भित्ति है वही विभिन्न देश के विभिन्न सम्प्रदायों के भिन्न भिन्न मतवादों और सब प्रकार की विभिन्न धारणाओं को नियमित करती है। उन सबके मूल में जाने पर हम पाते हैं कि ये भी स्वानुभूति पर प्रतिष्ठित हैं। यह अनुभूति केवल योग द्वारा ही अर्जित की जा सकती है।

समस्या यदि संसार में किसी प्रकार के विज्ञान के किसी विषय की किसी ने कभी प्रत्यक्ष उपलब्धि की है तो इससे इस सार्वभौमिक सिद्धांत पर पहुँचा जा सकता है कि पहले भी कोटि कोटि बार उसकी उपलब्धि की संभावना थी और भविष्य में भी अनन्त काल तक उसकी उपलब्धि की संभावना बनी रहेंगी। एकरूपता ही प्रकृति का बड़ा नियम है। एक बार जो घटित हुआ, वह पुनः घटित हो सकता है। इसलिए योग विद्या के आचार्यगण कहते हैं कि धर्म पूर्वकालीन अनुभवों पर केवल स्थापित ही नहीं, वरन् इन अनुभवों से स्वयं संपन्न हुये बिना कोई भी धार्मिक नहीं हो सकता। जिस विद्या के द्वारा ये अनुभव प्राप्त होते हैं, उसका नाम है- 'योग'। समाधान मनुष्य चाहता है कि सत्य, वह सत्य का स्वयं अनुभव करना चाहता है और जब वह सत्य की धारणा कर लेता है। हृदय के अंतरतम प्रदेश में उसका अनुभव कर लेता है, वेद कहते हैं, तभी उसके सारे संदेह दूर हो जाते हैं। सारा तमोजाल छिन्न भिन्न हो जाता है और सारी वक्रता सीधी हो जाती है।

‘भियते हृदय ग्रन्थि छिद्यन्ते सर्वसंशयाः क्षीयन्ते चास्य कर्माणि तस्मिन्हृष्टे परावरे ॥’

-मुण्डकोपनिषद - 12/2/811 ' हे अमृत के पुत्रों, हे दिव्यधाम निवासियों, सुनो- मैंने अज्ञानान्धकार से आलोक में जाने का रास्ता पा लिया है, जो समस्त तम के पार हैं, उसको जानने पर ही वहाँ जाया जा सकता है मुक्ति का और कोई दूसरा उपाय नहीं ।'

शृण्वन्तु विश्वे अमृतस्य पुत्रा आये धामानि दिव्यानि तस्थः । वेदाध्यते पुरुषं महान्तमादिव्य वर्ण तमसः

पुरस्तात् । तमेव विदित्याति मृत्युमेति नान्यः पन्था विद्यतेऽयनाय ॥ ॥ श्वेताश्वतर ॥

निष्कर्ष - इस सत्य को प्राप्त करने के लिए योग विद्या मानव के समक्ष यथार्थ, व्यावहारिक और साधनोपयोगी वैज्ञानिक प्रणाली रखने का प्रस्ताव करती है। योग विद्या मनुष्य को उसकी अपनी आन्तरिक अवस्थाओं के पर्यवेक्षण का इस प्रकार उपाय दिखा देती है। मन ही उस पर्यवेक्षण का यंत्र है। मनोयोग की शक्ति का सही सही नियमन कर जब उसे अन्तर्जगत की ओर परिचालित किया जाता है, तभी वह मन का विश्लेषण कर सकती है और तब उसके प्रकाश से हम समझ सकते हैं कि हमारे भीतर क्या घट रहा है और हम मन के परे जाकर उस खजाने का पता लगा सकते हैं जिसे भारतीय चिन्तन परम्परा में उद्घोष किया गया है- आमानं विद्धि ।

संदर्भ ग्रंथ सूची :

1. विवेकानंद साहित्य भाग प्रथम, अद्वैत आश्रम, मायावती अल्मोरा ।
2. मुण्डकोपनिषद् ।
3. श्वेताश्वतरोपनिषद् ।
4. वर्मा, प्रो. सवालिया बिहारी : पतंजलि योग तर्क नहीं विज्ञान है, युनिवर्सिटी पब्लिकेशन, दिल्ली, संस्करण (1999)
5. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती आसन प्राणायाम, मूद्रा एवं बंध योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार (2006)
6. योग संदेश 11 अगस्त 2004 अंक : 12 दिठीग मन्दिर ट्रस्ट, हरिद्वार।
7. योजना, वर्ष 59 जून 2015, अंक 12 प्रकाशन विभाग, नई दिल्ली ।

शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के साथ आध्यात्मिक लाभ के लिए योग का महत्व

डॉ जयश्री गुप्ता

सहायक प्राध्यापक, विधि

शासकीय स्नातकोत्तर

महाविद्यालय राजगढ़

प्रस्तावना

मनुष्य का जीवन ईश्वर द्वारा प्रदत्त बहुमूल्य उपहारों में से एक है। गीता में जब भगवान कृष्ण अपना विराट रूप अर्जुन को दिखाते हैं तो गीता कार की मुख से निकलता है “दीवि सूर्य सहस्रत्रस्य” अर्थात् इतना प्रकाश भगवान की भीतर था जितना सहस्रत्रओं सूर्य के एक साथ उदय होने पर निकलता है। हमारी जीवन के प्रत्येक प्रभात की किरण हमें यही स्मरण दिलाती हुई आती है कि उस अपरिमित एवं अनंत प्रकाश के एक अंश के रूप में हम धरती पर आए हैं। आवश्यकता उसके मूल्य को समझने की है जो परमात्मा ने हमें दिया है। ईश्वर ने मनुष्य को अतुलनीय संपदा से भरा पूरा जीवन दिया है और वह सफल तभी हो पाता है जब वह इस संपदा का सदुपयोग करना जानता है। अतः ईश्वर द्वारा दिए गए इस मूल्यवान शरीर को साधने के लिए योग, प्राणायाम एवं ध्यान की आवश्यकता होती है। योग का अर्थ एवं आसनो के प्रकार योग का अर्थ आत्मा को परमात्मा के साथ जोड़ देने से निकलता है, शुद्धता को महानता के साथ कामना को भावना के साथ, स्वार्थ को परमार्थ के साथ एवं क्रिया को मनोयोग के साथ जोड़ देने का नाम तथा स्वयं को परमात्म चेतना में विसर्जित कर देने का नाम योग कहा जा सकता है।

योग में नियम के बाद आसनों का क्रम आता है। नियम जहां मानसिक स्थिरता एवं सामाजिक संतुलन के हेतु हैं तो वही आसान व्यक्ति को स्वस्थ, सबल एवं निरोग बनाए रखने में सहायता करते हैं। बिना स्वस्थ एवं निरोग जीवन के योग की धारणा, ध्यान जैसे प्रयोग की कल्पना भी नहीं की जा सकती।

आसन वे शारीरिक मुद्राएं एवं क्रियाएं हैं जो व्यक्ति को लंबे समय तक स्वस्थ रहने में सहायक सिद्ध होती हैं, साथ ही आसनों में ऐसे व्यायाम भी आते हैं जो व्यक्ति को आंतरिक रूप से सबल एवं पुष्ट बनाते हैं और सूक्ष्म ग्रंथियों के जागरण में सहायता कर गुप्त रूप से आध्यात्मिक लाभ पहुंचाते हैं। आसनों में कुछ बैठकर किए जाते हैं, कुछ लेट कर तो कुछ खड़े होकर।

आसनों के इन प्रकारों के अंतर्गत इनकी संख्या सैकड़ों से लेकर हजारों तक हो सकती है हालांकि शास्त्रों में प्रचलित आसनों की संख्या 84 ही मानी गई है। उनकी खोज अधिकांश रूप से प्राणियों की विशिष्ट शारीरिक मुद्राओं के आधार पर हुई है, जब वे शरीर को तानकर या खींचकर चैतन्य बनाते हैं। इसी आधार पर विभिन्न आसनो के नाम कुछ इस प्रकार हैं, जैसे कुकुट आसन गरुडासन मयूरासन सिंहासन उष्ट्रासन, भुजंगासन, शशांक आसन आदि।

आसन एवं पहलवानी कसरत के बीच अंतर जानना आवश्यक है। आज की पीढ़ी का रुझान आसन के बजाय वेटलिफ्टिंग और बॉडीबिल्डिंग की ओर अधिक है। जिसके लिए वे कई घंटे जिम में जाकर पसीना बहाते हैं और कुछ ही दिनों में उनके

शरीर की मांसपेशियां उभरने लगती हैं और गठीली हो जाती हैं, लेकिन शरीर सौष्ठव की इन पहलवानी कसरतों के साथ शरीर के कुछ ही अंगों जैसे बाहरी मांसपेशियों का विकास होता है जबकि आसन में समग्र रूप से मांसपेशियों का व्यायाम होता है।

आसन के लाभ

इस प्रकार दीर्घकालीन स्वास्थ्य की दृष्टि से आसनों का कोई मुकाबला नहीं है। इसके द्वारा शरीर के आंतरिक अंगों की भी अच्छी खासी मालिश एवं कसरत होती है, इसके साथ ही शरीर में विद्यमान सूक्ष्म ग्रंथियां एवं चक्र गतिशील हो जाते हैं जो व्यक्ति को शारीरिक ही नहीं मानसिक एवं आध्यात्मिक लाभ भी देते हैं इसीलिए योग में आसनों को विशेष महत्व दिया गया है।

हालांकि सभी आसनों को करने की आवश्यकता नहीं होती है। अपने शरीर की आवश्यकता, आयु एवं सशक्तता के आधार पर इनका चयन किया जा सकता है ध्यान के लिए मुख्य रूप से पद्मासन, सिद्धासन सुखासन आदि को उपयुक्त माना जाता है। इसी प्रकार शरीर के संवर्धन एवं स्वास्थ्य की दृष्टि से • पश्चिमोत्तासन, धनुरासन, भुजंगासन शलभासन नौकासन, सिंहासन सर्वांगासन, नटराज आसन आदि आसनों का प्रयोग किया जाता है। शीर्षासन जैसे आसान उपयोगी होने के बावजूद सावधानी की मांग करता है। अपने समय एवं आवश्यकता के अनुसार 8 से 10 आसनों का चयन किया जा सकता है। यदि समय का अभाव हो तो विभिन्न आसनों को एक सुव्यवस्थित समूह के रूप में भी लिया जा सकता है। प्रज्ञा योग के आसन व्यायाम के अंतर्गत ऐसे 9 आसनों को लिया है जो समय शरीर की कसरत की आवश्यकता को पूरा करते हैं। आसन के क्रम योग के आसनों का क्रम इस प्रकार है ताडासन, पादहस्तासन, वज्रासन, उष्ट्रासन योग मुद्रासन, अर्थ ताडासन, शशांक आसन, भुजंगासन, तिर्यक भुजंगासन पुनः शशांक आसन, अर्धताडासन, उष्ट्रासन, पादहस्तासन लाडासन और अंत में मुट्ठीयों को कसते हुए बल की भावना के साथ श्वास छोड़ते हुए सावधान की स्थिति। आसनों के प्रारंभ में मांसपेशियों एवं घुटनों की जकड़न को दूर करने के लिए वार्म अप कसरतों को किया जा सकता है और अंत में मांसपेशियों के शीतलीकरण के अंतर्गत श्वासन एवं योग निद्रा का प्रयोग किया जा सकता है।

प्रज्ञा योग व्यायाम को हर उम्र का व्यक्ति कर सकता है। इसमें सभी प्रमुख अंगों की जकड़न एवं दुर्बलता दूर होने से शरीर में लय आती है एवं शक्ति का संचार होता है। योग व्यक्ति के समय विकास के लिए अत्यंत लाभकारी है। इसी प्रकार सूर्य नमस्कार को किया जा सकता है जिसमें 12 आसनों का क्रम सूर्य को ध्यान में रखते हुए किया जाता है। इसमें श्वास की लय के साथ सूर्य मंत्र एवं चर्कों का ध्यान किया जाता है।

आवश्यक सावधानियां

आसन करते समय कुछ बातों का ध्यान रखना आवश्यक होता है जैसे-

प्रातःकाल सूर्योदय से पूर्व एवं शोच के बाद का समय इनको करने के लिए सबसे उपयुक्त रहता है।

अपनी स्थिति के अनुसार शेष समय निर्धारित किया जा सकता है।

स्नान से पूर्व आधा घंटा या फिर स्नान के बाद का समय आसन करने के लिए उपयुक्त रहते हैं।

सासों का क्रम आसन करने में विशेष महत्व रखता है। सांस को लेने व छोड़ने की लय अपना एक विशेष

प्रभाव डालती है।

आसन के समय खिचाव या झटके से बचना चाहिए और इन्हें लय के साथ धीरे-धीरे अपनी शारीरिक क्षमता के अनुसार करना चाहिए।

आसन भोजन के पूर्व या फिर भोजन के तीन घंटे बाद करना चाहिए।

आसन शुद्ध हवा में प्रकृति की गोद में करने का प्रयास करना चाहिए। यदि कमरे में आसन करना हो तो

सुनिश्चित करले कि वहा का परिवेश साफ सुथरा एवं हवादार हो।

कपड़े यथासंभव ढीले एवं आरामदायक हो।

आसन के तुरंत बाद कुछ खाने पीने से बचना चाहिए। आधे घंटे विश्राम के बाद फल दूध आदि ले सकते हैं। आसन व्यायाम के पूर्ण लाभ के लिए आसन से पूर्व वार्म अप एवं अंत में शीतलीकरण को अवश्य करना चाहिए।

स्वस्थ एवं सुखी जीवन की कल्पना करने वालों को अपने आहार विहार, चिंतन और चरित्र के बारे में भी जागरूक रहना आवश्यक है। इस प्रकार इन आसनो को अपनी आवश्यकता, क्षमता एवं अवस्था को देखते हुए जीवन क्रम का हिस्सा बनाया जा सकता है और योग साधना का अंग मानते हुए इनसे शारीरिक मानसिक एवं आध्यात्मिक दृष्टि से समय लाभ लिया जा सकता है।

प्राणायाम का महत्व

पतंजलि की अष्टांग योग में यम नियम और आसन के बाद प्राणायाम चौथे चरण में आता है। इसका उद्देश्य प्राण को स्थिर कर मन को ध्यान के अनुकूल बनाना है क्योंकि प्राण का मन से सीधा संबंध है यदि प्राण चंचल है तो फिर मन भी वैसा ही आचरण करता है और यदि प्राण पुष्ट होता है तो मन भी पुष्ट होता है। प्राण की अशुद्धि मन की साधना में एक बड़ी बाधा मानी जाती है। प्राणायाम मन का मैल दूर करके मन को ध्यान के अनुकूल बनाने में सहायक बनाता है।

वास्तव में प्राण एक सूक्ष्म तत्व हैं जिसको हम अपने श्वास प्रश्वास के रूप में अनुभव करते हैं और इसे प्राण वायु का नाम देते हैं। प्राण के कारण ही सभी जीव प्राणी कहलाते हैं, और प्राण के शरीर से निकलते ही उसे निशप्राण घोषित किया जाता है। मानव शरीर में प्राण की मात्रा के कारण ही शरीर की गतिविधियां चलती रहती है और प्राण के विकृत होने पर तरह तरह की बीमारियां उत्पन्न होती है। प्राण, सूक्ष्म नाडीयों के माध्यम से शरीर में प्रवाहित होता है। प्राणायाम द्वारा

इन नाडीयों में प्रवाहित अशुद्ध प्राण की शुद्धि होती है और इस प्रकार प्राण का विस्तार होता है और मनुष्य प्राणवान बनता है।

इसी तरह प्राणायाम के साथ फेफड़ों का व्यायाम भी होता है। सही ढंग से श्वास न लेने के कारण फेफड़ों में स्थित वायु कोस्ट कमजोर हो जाते हैं और फेफड़ों की कमजोरी से तपेदिक जैसे रोग पनपते हैं। प्राणायाम के द्वारा लिया गया गहरा श्वास इन वायु कोषों को सक्रिय बनाता है और फेफड़ों को सशक्त बनाता है। प्राणायाम की इन लाभों को देखते हुए हमारे ऋषि-मुनियों ने प्राणायाम की विद्या को अनिवार्य रूप से शामिल रखा। नियमित रूप से प्राणायाम के अभ्यास से स्वास्थ्य पर अद्भुत प्रभाव दिखाई देता है और

भीतर एक नई शक्ति का संचार अनुभव होता है। आध्यात्मिक विकास की लिए ध्यान का महत्व आध्यात्मिक शक्तियों के विकास के लिए ध्यान परम आवश्यक है जिस प्रकार दवा शरीर से बिमारियों को दूर करती है उसी तरह ध्यान अतः स्थूल को स्वस्थ करता है। ध्यान हमारी जागरूकता और हृदय सहित सभी इंद्रियों की संवेदनशीलता को बढ़ाता है। ध्यान हमारी भावनाओं में वृद्धि करता है और सकारात्मकता को बढ़ाता है यही सकारात्मकता और भावनाएं हमें ईश्वर के निकट ले जाती हैं।

ध्यान का मतलब कुछ करना नहीं है बल्कि ध्यान है पूर्ण विराम की अवस्था में सांसों के प्रति चेतन होना। पूर्ण का तात्पर्य है शरीर, मन और हृदय यानी क्रिया सोच विचार और भावनाओं तीनों के विश्राम की अवस्था ध्यान प्रयास करने से नहीं आता जब भी हम ध्यान में उतरने का प्रयास करते हैं खलल पड़ेगा लेकिन जैसे ही हम अपने को पूरी तरह छोड़ देंगे हमें पता भी नहीं चलेगा कि हम कब ध्यान में उतर गए। हमारी क्रियाओं के तीन तल हैं, एक शरीर का तल जहां हम कुछ कर्म करते हैं दूसरा तल मन का है जहां हम सोचते विचारते हैं और तीसरा तल है हमारे हृदय का जहां हम भावनाओं का अनुभव करते हैं। इन तीनों के भीतर एक चौथा तल और है वहां सिर्फ प्राण है, सिर्फ चेतना है, जहां हम शरीर, मन या फिर हृदय से कुछ भी नहीं कर रहे होते हैं।

हम समझते हैं कि अगर हम बीमार नहीं हैं तो हम स्वस्थ हैं लेकिन बीमार ना होने का मतलब स्वस्थ होना नहीं है, कुछ और भी चाहिए ध्यान वही चीज है। ध्यान हमारी आध्यात्मिक समस्याओं का समाधान है ध्यानी का जीवन के प्रति दृष्टिकोण बदल जाता है, उसके भीतर मैत्री भाव और क्षमा भाव आता है, यह उसे ध्यान की उच्चतर अवस्था अर्थात् समाधि में उतारने में सहायक होता है, जिससे व्यक्ति का परमात्मा के साथ गहरा संबंध स्थापित हो जाता है। वास्तविक योगी वही है। ध्यानी अंतर्मुखी जरूर होता है मगर वह गंभीर नहीं होता वह जीवन को खेल की तरह लेता है यही प्रवृत्ति उसे वर्तमान में जीने में मदद सकती है, जिसे साक्षी भाव विकसित होता है और व्यक्ति के लिए स्वयं को घटना का साक्षी मात्र समझना आसान होता है।

जो भी ध्यानी होगा वह अकारण ही संतोष आनंद और मस्ती में दिखेगा क्योंकि उसने दूसरों से तुलना करना छोड़ दिया है। जैसे ही आप अपने आप से परिचित होते हैं आपकी समझ में आ जाता है कि अन्य लोग भी आपकी ही तरह अद्वितीय हैं। जागरण की यह अवस्था सबके प्रति सहज सम्मान जगाती है।

ध्यान की प्रक्रिया हमारे शरीर के सातों चक्रों को सक्रिय करने का प्रयास है क्योंकि आंतरिक जीवन की

समृद्धि इसी से संभव है। कुंडलिनी जागरण होते ही जीवन ऊर्जा का अनुभव होने लगता है। ध्यानी का आज्ञा चक्र सक्रिय होता है और आज्ञा चक्र की सक्रियता से ज्ञान के द्वार खुलते हैं और व्यक्ति पहली बार उस शक्ति से परिचित होता है जिसे वास्तविक अर्थ में चमत्कार कहा जा सकता है। उसकी जिंदगी प्रेम 1) स्नेह, श्रद्धा और करुणा जैसी श्रेष्ठ भावनाओं से ओतप्रोत हो जाती है। इस प्रकार से ध्यान के माध्यम से अपनी चेतना को एक नया आयाम दिया जा सकता है।

संदर्भ ग्रंथ

अखंड ज्योति, संस्थापक पंडित श्री राम शर्मा आचार्य, संपादक डॉ प्रणव पंड्या अंक जून 2023 नवंबर 2020 एवं दिसंबर 2020

स्वस्थ जीवन और कल्याण के लिए योग
तृप्ति जायसवाल
सहायक प्राध्यापक
विक्रम विश्वविद्यालय, उज्जैन, (मप्र)

प्रस्तावना : आज आधुनिक काल में मानवीय जीवन में जहां स्थूल और भौतिक क्षेत्र में अद्भुत उपलब्धियां जुड़ी हैं, वहीं जीवन के आंतरिक स्वरूप में गुण कर्म स्वभाव में समूचे व्यक्तित्व में विघटन की गहरी खाई बन चुकी हैं। मानवीय गरिमा के अनुरूप व्यक्ति के नाम पर जीवन में कुछ विशेष नहीं रह गया है अभाव असंतोष क्रोध क्लेश, दुख दवंद तनाव अवसाद जैसी ना जाने कितनी बीमारियों ने मानव व्यक्तित्व को जकड़ रखा है। व्यक्ति इनसे छुटकारा पाने को छटपटा रहा है लेकिन उसे यह समझना होगा कि व्यक्तित्व विखंडन की इन समस्याओं का समाधान आज के भौतिक विज्ञान के पास न होकर आध्यात्मिक विज्ञान के पास है। प्राचीन भारतीय संस्कृति के पुरोधा ऋषियों ने हमारे जीवन पद्धति के निर्माण में वे सारे सूत्र संजोए हैं, जिससे कि मानवीय व्यक्तित्व संतुलित, सामंजस पूर्ण और विकसित बना सके। इसमें योग बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है।

पतंजलि योग सूत्र में सर्वप्रथम योग का परिचय देते हुए कहा है कि योग के द्वारा साधकों के लिए अलग-अलग योग प्रणालियों का वर्णन किया गया है, इसमें उच्च स्तरीय साधकों के लिए बताई गई योग प्रणाली है, अभ्यास एवं वैराग्य, श्रद्धा स्मृति, समाधि, प्रज्ञा, ईश्वर प्रणिधान मध्यम स्तरीय साधकों के लिए बताई गई योग प्रणाली है, स्वाध्याय, ईश्वर प्रणिधान। इसी प्रकार निम्न स्तरीय साधकों के लिए बताई गई योग प्रणाली है यह नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, और यम योग अभ्यास योग अभ्यास संपूर्ण स्वास्थ्य जिसमें शारीरिक मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य सम्मिलित है पर सकारात्मक प्रभाव डालता है एवं समग्र जीवन को संतुलन एवं आरोग्य प्रदान करता है।

पहले योग प्रक्रिया है, शारीरिक व्यायाम शारीरिक व्यायाम से शरीर एवं प्राण ऊर्जा का संतुलित प्रभाव बनता है। इसके अभ्यास से स्नायु मंडल, अंतर स्त्रावी ग्रंथियां, पाचन तंत्र रक्त परिसंचरण एवं मांसपेशियों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। जिससे यह सभी अंग अवयव सुचारु रूप से क्रियाशील बनते हैं।

दूसरी योग प्रक्रिया है नाडी शोधन प्राणायाम। प्राण तत्व को जीवन का पर्याय कहा गया है प्राणायाम के अभ्यास से जीवन में प्राण पर सीधा नियंत्रण स्थापित होता है। प्राण तत्व ही जब नाडियों के द्वारा शरीर में प्रवाहित होता है। तो उसे जीवन शक्ति, विचार शक्ति प्रेरणा शक्ति आदि विभिन्न स्वरूपों में रखा जाता है। इसके प्रभाव में बाधा उत्पन्न हो रही हो जाने पर अनेक मानव शारीरिक रोग पैदा हो जाते हैं। प्राणायाम के द्वारा इन्हीं नाडी को सक्रिय एवं मुक्त किया जाता है। वैज्ञानिक शोध निष्कर्ष में नाडी शोधन प्राणायाम के अभ्यास से स्वास्थ्य पर नियंत्रण स्थापित होता है। जिससे शरीर क्रिया विज्ञान पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। दर्द चिंता, तनाव आदि में कमी आती है। इसका शरीर एवं स्वास्थ्य लाभ पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

योग प्राण विद्या की तीसरी तकनीक है गायत्री मंत्र जाप गायत्री मंत्र जाप का अपना स्वतंत्र विज्ञान है। यह आंतरिक चेतना का मंथन करने वाली अत्यंत शक्तिशाली प्रक्रिया है। यह सभी शरीर को स्वस्थ रखने एवं मनोविकारों को दूर करने में सहायक होते साथ ही मंत्र जब से मन में शांति प्रसन्नता सात्विकता और उत्साह का भी विकास होता है। विशेषज्ञों का मानना है की मां गायत्री मंत्र जप के फल स्वरूप ध्वनि तरंगों की आवृत्तियों का एक चक्र सा बन जाता है। जो अभ्यास करता उसके शरीर विचार और भावना तंत्र को प्रभावित व रूपांतरित करता है। मस्तिष्क के विकारों का दमन होता है। इससे प्राण में प्रकृति एवं जीवनी शक्ति में वृद्धि होती है। अंतिम योग प्रक्रिया है योग जीवनचर्या। योग दिनचर्या का उद्देश्य जीवन ऊर्जा का संचय करना एवं आत्मिक ऊर्जा से उसे ऊर्जा का नियोजन करना है। योग जीवन चर्या में कुछ विशिष्ट गुणों को अनिवार्य रूप से अपनाना पड़ता है, जैसे प्रेम, दयावान, अहिंसा की भावना, उदारता, ईमानदारी उद्यमिता सक्रियता, संयम व सत्यता। योग जीवन शैली से व्यक्ति का संपूर्ण जीवन सकारात्मक दिशा में गति करता है एवं शरीर मन एवं भावना क्षेत्र से जुड़ी चुनौतियों से दूर बना रहता है।

"योग कर्मसु कौशलम्" ...अर्थात् कर्मों में कुशलता ही योग है। योग एक ऐसी शिक्षात्मक पद्धति पद्धति है, जिससे मनुष्य के मस्तिष्क का विकास होता है, मानसिक चंचलता शांत होती है, स्मरण शक्ति बढ़ती है। योगाभ्यास न केवल शरीर को लचीला बनाता है अपितु अनुशासन तथा मानसिक क्रियात्मक भी लाता है इससे एकाग्रता बढ़ती एवं सृजनात्मक प्रेरणा प्राप्त होती है। यदि हम योगाभ्यास को अपने जीवन में शामिल कर सकते हैं तो कुछ सामान्य नियमों का पालन कर सकते हैं तो हमारी प्रतिभा का कोई अंत नहीं होगा चाहे जो भी तुम्हारा कार्य क्षेत्र हो। योग का आधार वैज्ञानिक है, योग का संबंध मनुष्य के मस्तिष्क, शरीर और मन से है इसलिए अगर चाहते हैं कि हमारा जीवन सफल हो, उज्ज्वल हो, तो योग को अपने जीवन में एक अवसर अवश्य दें। आधुनिक मनोविज्ञान कहता है कि चेतना के तीन मुख्य स्तर होते हैं तीन मुख्य क्षेत्र होते हैं, चेतन, अवचेतन और अचेतन। चेतन मन के क्षेत्र में इंद्रियों के साथ हमारा जो संबंध रहता है वह इंद्रिय ज्ञान को ग्रहण करता है हमारी चेतना जागृत अवस्था में इंद्रिय ज्ञान को ग्रहण करती है लेकिन हमारा जो अवचेतन मन है चाहे मनुष्य जागृत रहे या सुषुप्त रहे अवचेतन मन का स्वरूप किसी माइक्रोफोन की तरह रहता है, जो हमेशा ऑन रहता है। जो लघु रूप से सभी चीजों को ग्रहण करता है, और स्मृति में उनका अंकित करता जाता है। जीवन का जो अचेतन क्षेत्र है, योग कहता है कि संस्कारों का निर्माण इसी चेतन क्षेत्र में होता है, और चेतन के बीज वृक्ष के रूप में फल फूल के रूप में प्रकट होता है। योग के ३ क्रम हैं (१) मंत्र, (२) आसान और (३) प्राणायाम इस क्रम में पहले हम मंत्र सीखने हैं क्योंकि मंत्र के द्वारा हम अपनी चेतना को और भी संवेदनशील बनाकर अपनी चेतना के भीतर तनाव को हटाकर चेतन को शांत और निर्मल बनाकर नए संस्कार को ग्रहण कर सकते हैं मंत्र का अर्थ होता है, मन को बंधन से मुक्त करना, और मुख्य बंधन तो है तनाव का अगर विचार भी आते हैं तो वह जीवन में तनाव उत्पन्न करते हैं। अगर वासनाएं भी उत्पन्न होती है तो वह जीवन में तनाव उत्पन्न करती है। अगर किसी के भीतर महत्वाकांक्षाएं होती हैं तो उनके कारण तनाव होता है, और तनाव के कारण हमारा मन असंतुलित हो जाता है। क्रोध के कारण हमारा मन असंतुलित हो जाता है इसी असंतुलन को समाप्त करने के लिए मंत्र की परिभाषा में कहा गया है जो मन को बंधन से मुक्त करता है वह मंत्र है। योग में गायत्री मंत्र का बहुत महत्व है क्योंकि यह एक ऐसा विशिष्ट मंत्र है, जिसके स्पंदन, जिसकी ध्वनि, मस्तिष्क के सुषुप्त केंद्रों को जाग्रत करती है। विज्ञान तो कहता है कि इस पदार्थमय शरीर के भीतर ऊर्जा छुपी है। इस स्वाभाविक स्पंदन में एक ध्वनि है, और उस ध्वनि को मंत्र कहते हैं, जब हम गायत्री मंत्र का जाप करते हैं तो गायत्री मंत्र शब्द रूप में नहीं बल्कि ध्वनि रूप में स्पंदन रूप में जाकर हमारे मस्तिष्क को प्रभावित करता है। इसका प्रत्यक्ष उदाहरण विदेश में देखने को मिलता है। यहां पर हम लोगों ने मंत्रों के साथ धर्म को जोड़ लिया है, इसलिए सोचते हैं कि यह किसी धर्म का मंत्र है। मंत्र के महत्व पर हमारे देश तथा विदेशों में भी अनेक

शोध हुए हैं, गायत्री मंत्र की जो ध्वनि है, जो स्पंदन है, वह मस्तिष्क के सुप्त केदो को जागृत करते हैं, जिसका संबंध ग्रहणशीलता और संवेदनशीलता से रहता है। गायत्री मंत्र में आकर और उकार का संयोग होता है यह अकार और उकार की ध्वनियां हमारे मस्तिष्क के दाहिने और बाएं गोलार्ध को प्रभावित करती हैं। यह धर्म का विषय नहीं है यह विज्ञान का विषय है, विज्ञान भी कहता है कि सामान्य रूप से मानव जीवन ही मस्तिष्क के मात्र 10% केंद्र अभी जागृत है और बाकी 90% केंद्र सुषुप्त अवस्था में है। तो जब 10% मस्तिष्क केंद्रों की जागृति में आज हमारी यह उपलब्धि है, तो आप अंदाज लगाइए, कल्पना कीजिए कि जब मस्तिष्क 100% ऊर्जावान हो जाएंगे जागृत हो जाएंगे तो मानव जीवन की क्या उपलब्धि हो सकती है। महर्षि अरविंद इसी को महामानव कहते हैं, महामानव बनने की कल्पना उन्होंने जो की थी वह पूर्ण मस्तिष्क की जागृति का लक्षण था, प्रतीक था। योग में मंत्र के पश्चात आसनों का अभ्यास आता है, इनमें से आसनों के अभ्यास से मन मस्तिष्क का शोधन होता है। महत्वपूर्ण योगासन में सूर्य नमस्कार, ताड़ासन, हलासन, शवासन है। योगासन में अनुशासन का समावेश किया गया है ताकि व्यक्तित्व का सामंजस्य पूर्ण बहुमुखी विकास संभव हो सके। जब हम योगासन का श्री गणेश करते हैं तो इसका तात्कालिक प्रयोजन व्यक्तित्व मात्र का बाह्य आवरण अर्थात् भौतिक शरीर होता है। योगासनों के नियमित अभ्यास द्वारा शरीर के विभिन्न जोड़ मेरुदंड स्वस्थ, लचीले और सक्रिय बनते हैं। ग्रंथियां के मूल स्थान की सूक्ष्म मालिश होती है। जिससे अनेक शारीरिक असामान्यताएं तो दूर होती ही हैं, शरीर के अंगों तथा अन्य प्रणालियों के बीच स्वस्थ संतुलन भी कायम होता है। नियमित योग अभ्यास से मनुष्यों में एकाग्रता की क्षमता बढ़ती है। स्मृति और तर्कशक्ति का विकास होता है। चेतन अवचेतन अचेतन मन तथा मस्तिष्क में संतुलन आता है।

योग का तृतीय चरण प्राणायाम है। मस्तिष्क में प्राण संचार के लिए प्राणायाम का अभ्यास भी महत्व पूर्ण है। प्राणायाम का मात्र इतना ही महत्व नहीं है कि वह हमारे फेफड़ों को शुद्ध प्राण वायु की आपूर्ति करते हैं। उन्हें स्वस्थ रखते हैं, अपितु इनका हमारे मस्तिष्क तथा भावनाओं पर भी हितकारी प्रभाव पड़ता है। प्राणायाम के नियमित अभ्यास द्वारा भावनात्मक स्थिरता, सृजनात्मक भावनात्मक ऊर्जा को मुक्त करती है। इसके फल स्वरूप अभ्यासी में आत्मविश्वास, आत्म नियंत्रण तथा स्व चेतना का अच्छा विकास संभव होता है। प्राणायाम से श्वास प्रश्वास त्रुटि रहित होती है, एवं उसमें दक्षता आती है। मनुष्य सही ढंग से श्वास लेना सीखते हैं। प्राणायाम से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है। प्राण शक्ति में बढ़ोतरी होती है। मस्तिष्क को अतिरिक्त ऊर्जा मिलती है। जिससे उनके कार्य क्षमता बढ़ जाती है। मनुष्य की स्मरण शक्ति और एकाग्रता में वृद्धि होती है, महत्वपूर्ण प्राणायाम में नाडी शोधन प्राणायाम, कपालभाती प्राणायाम, अनुलोम विलोम प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम ओम का जप, शामिल है। नाडी शोधन प्राणायाम जिसमें हम बाएं से स्वास्थ्य लेते हैं और दाएं से छोड़ते हैं, फिर दाएं से लेते हैं और बाएं से छोड़ते हैं। जिससे मस्तिष्क के दोनों गोलार्ध सक्रिय रहते हैं संपूर्ण मस्तिष्क एक तत्व में रहता है। इसके नियमित अभ्यास से मनुष्यों में कभी लकवा नहीं होता है।

नियमित योगाभ्यास जैसे सूर्य नमस्कार, नाडी शोधन प्राणायाम, योग निद्रा, आदि से मनुष्य में एकाग्रता की क्षमता बढ़ती है। स्मृति और तर्कशक्ति का विकास होता है। संपूर्ण मनुष्य में विश्लेषणात्मक बौद्धिक क्षमता के साथ-साथ आत्मिक गुण(जैसे करुणा, दया, प्रेम, सहनशीलता, धैर्य) साथ ही सृजनात्मक गुण, रचनात्मक गुण (जैसे गायन, वादन, चित्रकारी) सृजनात्मक गुण आदि प्रतिभा का विकास होता है। योगासन के द्वारा मनुष्य का जीवन सफलताओं तथा प्रसन्नता से सदैव भरा रहता है।

सन्दर्भ सूची

अखंड ज्योति

पातंजल योग सूत्र

श्रीमद्भागवत गीता (गीता प्रेस गोरखपुर)

योग और बालक

स्वस्थ जीवन और कल्याण के लिए योग
आस्था यादव (शोधार्थी)
शासकीय दिग्विजय स्नाकोतर महविद्यालय (हिंदी विभाग)
राजनांदगांव (छत्तीसगढ़)

स्वस्थ जीवन जीने के लिए योग अति आवश्यक है योग के विभिन्न पहलू को जानने से पहले यह जानना आवश्यक है कि योग क्या है?

योग क्रिया है जो मनुष्य के भीतर छिपी हुई इंद्रियों को विकसित करती है योग के द्वारा मनुष्य अपने जीवन में हो रही परेशानियों से मुक्ति पता है योग को कई नाम से जाना जाता है इसमें प्राणायाम योगासन योग एक शाखा के समान है इनमें आराम से एक स्थान में स्थिर बैठकर योगाभ्यास किया जाता है योग एक आध्यात्मिक प्रक्रिया है इसे करने से शरीर मन और आत्मा संयुक्त होते हैं योग शब्द की क्रिया हिंदू धर्म जैन धर्म बौद्ध धर्म की प्रक्रिया से संबंधित है।

योग शब्द संस्कृत से बना है इसका अर्थ होता है एकत्रित होना या इकट्ठा होना या बांधना। योग समकालीन भारत में ही किया जाता था परंतु वर्तमान में योग आज विश्व के कई देशों में किए जाते हैं जैसे चीन जापान अमेरिका दक्षिण पूर्व एशिया और श्रीलंका इसके अलावा और भी कई देशों में योग किया जाता है।

योग व्यायाम के लाभ

योग करने के कई फायदे हैं व्यायाम हमारे शरीर को स्वस्थ रखता है वही योग हमारे शरीर को स्वस्थ रखने के साथ-साथ मन मस्तिष्क भी स्वस्थ रखता है।

मन की शांति

योग व व्यायाम से शरीर स्वस्थ होने के अलावा यह हमारे मन को भी शांति प्रदान करता है मनुष्य का हर एक अंग किसी न किसी स्थिति से गुजरता है कभी छोटे कभी अचानक से दर्द उठ जाना या किसी अनावश्यक बीमारी का शिकार हो जाना यह सब योगासन व्यायाम के द्वारा इन पर नियंत्रण पाया जा सकता है आज चिकित्सा के अनुसंधानों से यह ज्ञात हुआ है कि योग मनुष्य के शारीरिक व मानसिक दोनों रूप से एक अच्छे स्वास्थ्य के लिए मददगार साबित हो रहा है। जो हमारे मस्तिष्क में होने वाले तनाव से मुक्ति और बेहतर नींद लाता है तथा पाचन शक्ति को मजबूत बनाता है योग की समस्त क्रियों के द्वारा शरीर की भीतरी मांसपेशियों को स्वस्थ तथा मजबूत बनाया जा सकता है।

तनाव से मुक्ति

मनुष्य के जीवन में हर दिन एक नई समस्या आ पड़ती है जिससे मनुष्य तनाव से ग्रसित हो जाता है। अपनी मस्तिष्क को तनाव से मुक्ति पाना चाहते हैं तो अपनी दिनचर्या में योग को शामिल किया जाना आवश्यक है योग के द्वारा आप तनाव से मुक्ति पाएंगे और अपनी जीवन को तनाव मुक्त जीवन बनाएंगे।

शरीर की थकान दूर करना व ऊर्जा का संचार

जब हम स्कूल कॉलेज या ऑफिस में किसी अन्य स्थानों में नौकरी के लिए जाते हैं। और घर आने के बाद हम खुद को बहुत थका हुआ पाते हैं हमारी मांसपेशियों में दर्द की अनुभूति होने लगती है और शरीर पूरी तरह थकावट से भर जाता है ऐसी स्थिति में हमें योग का सहारा लेना चाहिए योग के द्वारा हमारे मांसपेशियों में एक खिंचाव सा लगने लगता है। मरोड़ खिंचाव जैसी क्रियाएं होने लगते हैं योग के बाद

कुछ भी करो हमें थकान से राहत मिल जाती है और हमारा शरीर पहले की तरह सक्रिय हो जाता है यदि हम निरंतर योगासन करते रहें तो हमारे शरीर में ऊर्जा का संचार होने लगेगा और हम स्वस्थ रहेंगे।

रोग मुक्ति शरीर

योगासन से शरीर में होने वाली बीमारियों (रोगों) से मुक्ति पा सकते हैं आज सारे देशों में देखा जाए तो कई प्रकार की नई-नई बीमारियां बढ़ती जा रही है दुनिया में 70% लोग मधुमेह बीमारी से लड़ रहे हैं लोगों में हृदय रोग अस्थमा जैसे बड़ी बीमारियां तेजी से फैलती जा रही है इसके मुक्ति हेतु चिकित्सक भी योग करने की सलाह देते हैं।

योग रक्त संचार के स्तर को नियंत्रित करने में हमारी मदद करता है और स्वास्थ्य संबंधी विकारों को दूर करता है इसलिए स्वस्थ रहने के लिए रोजाना योग करें।

वजन पर नियंत्रण

आज की वर्तमान स्थितियों में लोगों के पास समय ही नहीं रहा है कि वह अपने स्वास्थ्य का ध्यान रख सके ऐसी भाग दौड़ वाली जिंदगी में लोग ऐसे उलझे हुए होते हैं कि उन्हें जरा सा भी यह नहीं पता होता कि वह अपने स्वास्थ्य को लेकर लापरवाह हो रहे हैं जल्दबाजी में वे घर का खाना छोड़कर बाहर का खाना खाना ज्यादा पसंद करते हैं बाहर का खान पान जो की हानिकारक होता है लोगों की दिनचर्या इतनी व्यस्त हो गई है की वे बाहर का खाना खाना ही पसंद करते हैं और यह उनकी आदत बन जाती है और जैसे-जैसे समय बीतता जाता है। हमारे शरीर में कई प्रकार की बीमारियां जन्म लेने लगती है जिसे लोग परेशान होने लगते हैं बाहर का खाने से मोटापा मधुमेह जैसी बीमारियां जल्दी होने लगती हैं बाहर का खाना खाने से मोटापा बहुत जल्दी हो जाता है दुनिया की 80% आबादी मोटापे से ग्रस्त है। यदि हम योग को अपनी रोजाना दिनचर्या में शामिल करें तो हमें मोटापे से छुटकारा मिल सकता है योग करने से शरीर में लचीलापन आता है।

यह हमारी मांसपेशियों को मजबूत बनाता है और शरीर में जमी अतिरिक्त चर्बी को काम करता है तथा पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है। योग हमें फिट रखने में काफी मदद करता है।

निर्वाण प्राकृतिक चिकित्सानिःशुल्क परामर्श के अनुसार

स्वस्थ जीवनशैली जीने के लिए योग का महत्व

घर निर्वाण ब्लॉग स्वस्थ जीवनशैली जीने के लिए योग का महत्व!

स्वस्थ जीवनशैली जीने के लिए योग का महत्वा

एक कार सिर्फ एक मशीन नहीं है जो पहियों को घुमाती है, बल्कि उसे अच्छी तरह से काम करने की स्थिति में भी होना चाहिए-- इसी तरह हमारा शरीर भी काम करता है। अधिकांश लोगों के लिए शारीरिक फिटनेस उनके स्वास्थ्य और जीवन शक्ति को निर्धारित कर सकती है; हालांकि, मानसिक स्वास्थ्य भी उतना ही महत्वपूर्ण है यदि कोई व्यक्ति स्वयं के सभी स्तरों पर खुशी के बिना शारीरिक रूप - से स्वस्थ है तो वह पूरी तरह से जीवन नहीं जी सकता है।

योग उन कई सांस्कृतिक प्रथाओं में से एक है जिन्हें आधुनिक समाज में पुनर्जीवित किया जा रहा है। भारत में, योग सदियों से अस्तित्व में हैं और इसे स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखने के लिए दुनिया भर के चिकित्सकों द्वारा अपनाया गया है। उन लोगों के लिए जिन्होंने पहले योग करने का प्रयास किया है लेकिन उम्र बढ़ने के साथ खुद को अपनी दैनिक जीवन शैली से नाखुश पाया है, उनके लिए उत्तर हो सकता है: योग! एक अध्ययन से पता चला है कि दैनिक अभ्यास के कारण मध्यम आयु वर्ग के लोग लंबे समय तक जीवित रहते हैं, जो इस विशेष जनसांख्यिकीय को किसी भी अवसर पर इन प्राचीन प्रथाओं जैसे कि श्वास तकनीक या ध्यान अभ्यास का उपयोग करने में पहले से कहीं अधिक रुचि देता है घर पर बैठकर टीवी देखने से लेकर - कार्यालय तक। ऐसी बैठकें जहां आप अपने कार्य प्रवाह को बाधित किए बिना बार- बार नहीं उठ सकते।

योग हमारे जीवन का अभिन्न अंग है योग के द्वारा ही हमारे शरीर की विभिन्न बीमारियों का अंत होता है मस्तिष्क में उत्पन्न होने वाले तनाव से मुक्ति मिलती है योग के द्वारा हम रक्त संचार को नियंत्रित करते हैं। योगासन हमारे मन के स्तर को अशुद्धियों से मुक्त करता है और हमारे शरीर में ऊर्जा का संचार प्रभावित करता है हमारे शरीर में होने वाले विभिन्न प्रकार की बीमारियों से लड़ने की शक्ति प्रदान करता है।

अंत में मैं यह संदेश देना चाहूंगी कि योग में वह शक्ति है जो हमारे शरीर की हर बीमारियों से लड़ने में हमारी मदद करता है और हमारे शरीर को स्वस्थ व सक्रिय बनाता है योग को अपने रोजाना दिनचर्या में शामिल करें और स्वस्थ रहें।

सन्दर्भ ग्रन्थ-

शोध ग्रंथ के रूप में यह लेख ऑनलाइन गूगल व यूट्यूब के माध्यम से लिखने में सहायता हेतु लिया गया है।

धन्यवा

Yoga Darshan of Swami Vivekananda
Dr. Akhilesh Kumar Rai
 Assistant Professor, Department of History,
 Govt. P.G. College, Rajgarh- 465661 (M.P.)

Abstract

The dynamic life of Swami Vivekananda, the visionary of the era, will be remembered by every human being for ages. The culture of his works is seen rising on the world horizon. His Vedanta thought is spreading its sanctifying influence on the global level beyond the borders of India. Vivekananda is the future seer of all these events. Today's independent India and the essence of human life as a whole is found in Swamiji's life and literature. His life will remain a philosophy for the inner development of every person. Yug Purush Swami ji has given the life mantra of fearlessness to the countrymen. Patriotism and religion were the sacrifices of Vivekananda. He once said deeply about yoga, all this in the high state of vibration of the mind Yoga is the path leading to the eternal God and divinity. In fact Swami Vivekananda has contributed in giving Yoga a different dimension and helping people to lead a righteous and spiritual life. Concentration is the essence of holistic knowledge, Yoga controls the sense mind and will. The ultimate aim of yoga is to realize God and shine in the light of the divine soul. Vivekananda's yoga philosophy will continue to be the lifeblood of humanity.

Keywords- Yoga, Karma Yoga, Bhakti Yoga, Gyan Yoga, Raj Yoga.

Introduction

Yoga means to join. Yoga is basically a science-based spiritual discipline, which establishes harmony between mind and body. It is the art of healthy living. Swami Vivekananda gave a new direction to world history. The philosophy of Indian culture in Swamiji's personality and thoughts was like a vast ocean. Swami ji's whole life was dedicated to the service of Indians. Swami ji has brightened the forms of Vedic religion and culture. He was a true worshiper of Indian culture. The youth have been given the key to understand the basic truths of life through thought, philosophy and education. Swami Vivekananda was full of feelings of great nationalist, patriot and universal brotherhood. The life-giving life of Yogacharya Swami Vivekananda brings glory to every human being. Fraternity has been called "universal religion".

Swami Vivekananda's thinking was not limited to only one country or a particular religion, but the human society of the whole world was included in its limits. For Swami Vivekananda, Mahatma Gandhi has aptly said, "He needs no preamble". Today's independent India and the vital question of human life will definitely be found in Swamiji's life and literature.

Swami Vivekananda's Yoga Philosophy

Vivekananda has presented the unique traditions of Yoga to the world. Yoga Vidya is coordinated in Swami Vivekananda's thought and practice. Triveni of knowledge, action and devotion is seen in his personality and the culmination of Raja Yoga in his life. There are many currents of Yoga – in these Raja Yoga, Hatha

Yoga, Karma Yoga, Bhakti Yoga, Gyan Yoga are considered important. Vivekananda has presented the specific method of Yoga to the world in a practical way. Yoga, Bhakti Yoga etc. have worked to awaken the feelings of devotion and dedication towards spirituality and yoga among the youth. Where in the Vedas and Shastras is it that Brahmagya becomes omniscient. and infinite khat. The secret of success in auspicious work is Infinite patience & infinite purity.

Patanjali's Yoga Darshan Samadhi Pada has a sutra - *Yogaschittavritti Nirodh*: That is, to restrain the instincts that are going on in the mind, good or bad, is the same yoga. I have seen a rare person experiencing such a blessed state of mind and he is Dakshineswar. K Ramakrishna is Paramhansa. When there is an absence of religion in the world, then to get the human race out of sorrow, the ocean of compassion, Niranjana, the formless God accepts the cover of impassable Maya and incarnates. There is another law of nature that The process works to complete the element that has to be produced. That's why nature produces such a man whenever the world needs it. Infinite purity and infinite patience, this is what is needed in any auspicious work. The secret of achieving success is found in Swamiji's life. Swamiji has said in his own words- "Fear is death. We have to rise above all kinds of fear, so be ready to sacrifice your life. Carrying only the burden of flesh and bones will not do anything. Sacrifice the self completely for God. Take initiation of the self-sacrifice mantra. Like Dadhichi Muni, offer this body of flesh and blood to others. (*Vivekananda Jeevan Charitra* 1863)

To rise above humanity and lead a life of spiritual practice is the greatest philosophy of yoga. Vivekananda wanted only the realization of truth, true philosophy the mother of spiritual practice, the source of creative power, the source of man's will power and man's Adopted the best motivational power to do so, many Upanishads and Vedas were adopted. Especially in discussion thought, Swamiji adopted Spencer-like method. practiced the philosophy of German philosophers Kant, Schopenhauer. Together, he practiced the philosophy of John Stuart Mill and August Comte. Swami ji awakened the whole world with the roar of a lion with his human service and gave a peaceful message of religious tolerance, coordination, sacrifice and human service to the world. New Awakened India Swami Vivekananda, the ancient seer and the personality of the era, saw the truth through his studies. According to him, there are two forms of knowledge, the knowledge of the material world and the knowledge of the self. Man should acquire both types of knowledge. Swamiji believed Jnana Yoga, Karma Yoga, Bhakti Yoga are necessary for self-realisation. The initial stage of Yoga is practice of Asana Pranayama along with Yama-Niyama to make human/students physically healthy, Introversion through Pratyahara and mental form through Dharana, Meditation. It was used by our ancient sages by going to the forests and performing severe penance, as well as it was also used in the ancient education system. Swami Vivekananda, through his talent, developed the concept of yoga in the state of meditation, i.e. concentration or Learning was able to be done using absorption. It is said about Swamiji that he was able to study several books in a day and through yoga the capacity of Swamiji's mind and brain increased.

Shrimad Bhagwat Geeta has three paths of knowledge, action and devotional yoga. *Ashtanga Yoga* is described in the second chapter of Patanjali Yoga Darshana composed by Maharishi Patanjali in yoga. Swami Vivekananda presented this idea to the world in a practical way through *Mantra Yoga, Hatha Yoga, Laya Yoga* and *Raja Yoga*. Through methods, the masses and especially the youth became aware of the spirit of devotion to spirituality and yoga. Swami Vivekananda was of the opinion that yoga should be practiced in a systematic way like science and that infinite knowledge and power resides in every person. They should be awakened through yoga. There is a verse of *Raja Yoga* - "*Yogagananushtanaad ashudhdhikshayey gyandiptira vivekkhyate*:" (1/28) That is, infinite knowledge and power resides in every person, by awakening them, concentrate the mind of man and make him "Samadhi" is to reach the state of concentration.

Human society will always be indebted to Swami ji for the work he did for the promotion of religion, aiming at human service. His name will always be leading among the great promoters of Hinduism in Indian history. Swami ji for the attainment of divine knowledge His desire increased, so he took refuge in Ramakrishna Paramhansa. The Guru recognized his energy and started teaching. Guru Ramakrishna inspired Swamiji to work for the welfare and upliftment of mankind. In the 19th century, Swami Vivekananda started the use of Raja Yoga in its modern sense. His lectures on this subject have been published in the form of a book called "Raja Yoga", which can be called the main modern treatise of "*Patanjali Yoga*". Raja Yoga is the king of all yoga. It is called yoga because the ingredients of every yoga are definitely found in it. Maharishi Patanjali explains the truth of yoga in the second sutra of *Samadhipad*. Practice and quietness are needed for this. By using this tool, troubles are destroyed, the mind becomes happy, the instincts of the mind are calm, the light of knowledge spreads and the seeker attains the state of *Samadhi*. This is "Yoga" to integrate into the supreme goal. *Karma* worship, mind restraint and knowledge express your feelings through this, unite with "*Brahm Tattva*" through *Pranasanyam* and become free, this is the only religion and religion is the same yoga. According to him, the ultimate aim of human life is soul realization, attainment of God i.e. attainment of salvation. Yoga philosophy is needed for soul realization.

Swamiji used to say- "*Every soul is the unmanifest Brahman. The ultimate goal of life is to express this Brahman of the soul by subduing the external and internal instincts.*" Yoga is the best way to attain this type of knowledge. Swami Vivekananda believed that through yoga there is a complete development of a person such as-

Physical development,
Mental and intellectual development,
Spiritual development,
Positive attitude,
Moral and character development,
Development of national unity and world brotherhood.

Swami ji believed that education in real terms It prepares a person to lead a material life and to attain spiritual liberation.

Conclusion

The conclusion of the above topic is as follows-

Swami ji believes that the form of knowledge and yoga is in the mind of man. Once the cover of ignorance is removed, then a new door is opened in the world of religion through spiritual practice happens.

Swami Vivekananda has presented the specific traditions of Yoga philosophy to the world in a practical manner.

Swami Vivekananda's education and Yoga philosophy emphasized on various aspects of India including youth, religion, education, character building.

A practical aspect of realizing the divine power through "Yoga" has been shown how to awaken such highest righteousness within you.

The secret of infinite patience, infinite purity has been shown through Yoga Darshan.

Swami Vivekananda believed that "*Yogdarshan*" is necessary for soul realization. The ultimate aim of human life is to attain God i.e. attainment of salvation.

According to Swami ji, there are two forms of knowledge, the knowledge of the material world and the knowledge of the soul, both of which Kinds of knowledge should be acquired.

Swami Vivekananda wanted to develop the feeling of universal brotherhood through yoga; he correctly represented all forms of Vedic religion and culture.

Vivekananda wanted to keep India's culture alive by reconstructing India's past. Vivekananda strengthened the roots of both nationalism and religion. Vivekananda believed that religious education can make us courageous, self-confident and ascetic. Gives inspiration to live life. Impressed by Swami Vivekananda, Subhash Chandra Bose considered him as his spiritual teacher.

References

1. Complete Works of Swami Vivekananda 1962, Advaita Ashram, Kolkata, (hereafter CW) 2.15; 3.302.
2. Swami Gambhirananda First Edition 1967, *Shri Sharda Devi Jeevan Charitra Shri Ramakrishna Ashram*, Rajkot.
3. Swami Sarvadananda 2001, *Yogacharya Swami Vivekananda biography*, Sri Ramakrishna Mission, Rajkot.
4. Swami Sarvadananda 2012, *Narendra to Veer Sanyasi Vivekananda* Ramakrishna Ashram, Rajkot.
5. *Rajyoga*- Swami Vivekananda Advait Ashram Mayawati Champawat Uttaranchal 2006.
6. Swami Shardananda 2014, *ShriRamkrishna Leelaprasang*, shri Ramkrishna Ashram, Rajkot.
7. <https://www.academicjournal.in>
8. <https://www.jansatta.com>

Yoga for healthy living and wellness

Rahul Bhaisaniya
Asst Professor (Physics)
Government PG College Rajgarh

Abstract

Yoga in Daily Life is a system of practice consisting of various levels of development in the areas of physical, mental, social and spiritual health. This gives the space to connect with loved ones and maintain socially healthy relationships. When the body is physically healthy, the mind is clear, focused and stress is under control. When you are healthy you are in touch with your inner Self, with others and your surroundings on a much deeper level, which adds to your spiritual health. The word “Yoga” originates from Sanskrit and means “to join, to unite”. Yoga exercises have a holistic effect and bring body, mind, consciousness and soul into balance. The main goals of “Yoga in Daily Life” are Physical Health, Mental Health, Social Health, Spiritual Health, Self-Realization or realization of the Divine within us. These goals are attained by Love and help for all living beings, Respect for life, protection of nature and the environment, A peaceful state of mind, Full vegetarian diet, Pure thoughts and positive lifestyle, Physical, mental and spiritual practices, Tolerance for all nations, cultures and religions. Yogic techniques are known to improve one’s overall performance. Pranayama is an important, yet little known part of Yoga. Until recently, this art and science of yogic breathing was almost completely unknown to the common man like many other ancient Indian arts.

What is yoga?

Yoga is a Sanskrit word translated as “yoke” or “union.” To yoke means to draw together, to bind together; or to unite. Its aim is to yoke or create a union of the body, mind, soul, and universal consciousness. This process of uniting the physical, mental, emotional, and spiritual aspects of ourselves is what allows yogis to experience deep states of freedom, peace and self-realization.

Yoga offers physical and mental health benefits for people of all ages. And, if you’re going through an illness, recovering from surgery or living with a chronic condition, yoga can become an integral part of your treatment and potentially hasten healing.

A yoga therapist can work with patients and put together individualized plans that work together with their medical and surgical therapies. That way, yoga can support the healing process and help the person experience symptoms with more centeredness and less distress.

Yoga is an ancient system of physical, mental and spiritual practices that have been passed down through the generations from teacher to student. Yogic practices include breathing techniques, postures, relaxation, chanting, and other meditation methods. There are many different styles of yoga, each with their own unique focus and approach to creating a unitive state. Its origins are traced back thousands of years to the Upanishads, a collection of yogic texts dating from roughly 800 BC to 400 AD. While the word “yoga” was first mentioned in the Rigveda, but the first time it was used with its modern meaning is in the Katha Upanishad. This ancient spiritual text was written sometime between the 5th and 3rd century BCE.

The Yoga Sutras is one of the most famous text on the fundamentals of yoga and was written by Patanjali around 200 BCE. In this foundational text, he defines yoga in sutra.

yogash chitta-vritti-nirodhah.

This translates as “Yoga is the cessation of the whirling fluctuations of the mind.”

This cessation of thoughts is the result of a dedicated and consistent practice of yoga. By calming our mental chatter, this contemplative practice connects to the source of our being where we can experience the unity of our own self, as well as the unity of everything else around us.

Goals of Yoga

Yoga is a meditative process of self-discovery and liberation. It is a diverse collection of practices that aims to control the mind, recognize a detached witness consciousness, and free oneself from the cycle of birth and death. It teaches us to see ourselves clearly, to understand what is true about who we are, and to let go of anything that does not serve us. It helps us to become aware of our thoughts, feelings, and beliefs, and to change them when they no longer serve us. It gives us the tools to make better choices in life, and to live more fully.

Yoga is a practice that allows us to transform and purify our bodies, minds, and souls. It expands our consciousness to help us connect with nature and the universe around us. It also gives us greater access to inner resources to teach us about self-awareness, acceptance, compassion, patience, gratitude, forgiveness, humility, love, peace, and joy. limbs of yoga

Patanjali laid out the fundamentals of yoga philosophy and practice in his classic text, the Yoga Sutras. He describes eight limbs or steps to reach the goal of the practice. Each limb is a spiritual, mental, or physical practice that builds upon one another. The limbs of the eightfold path are:

1. Yama – The moral codes of conduct
2. Niyama – The physical observances and internal practices
3. Asana – The proper posture
4. Pranayama – The proper breathing exercises
5. Pratyahara – The withdrawal of senses from external distractions
6. Dharana – The mental concentration and focusing the mind
7. Dhyana – The meditation and focus on a single point
8. Samadhi – The cessation of all mental activity to attain a state of oneness

The practices of yoga

There are six main branches of traditional yoga. In each of these, the goal of unity is achieved through different yoga practices. Each of these different aspects of yoga will resonate differently with practitioners based on their disposition, skill, and ability.

These are:

1. Raja (the royal path) – focuses on meditation practices
2. Karma (the path of action) – focuses on action and service in daily life

3. Jnana (the path of knowledge) – focuses on discriminative wisdom and self inquiry
4. Bhakti (the path of devotion) – focuses on devotion to God
5. Tantra (the path of ecstasy) – focuses on ritual and initiation
6. Hatha (the forceful path) – focuses on energy and movement of the body

Modern yoga in the West

In the West, the word “yoga” has come to mean a particular style called hatha yoga. This branch emphasizes postures (asanas), breathing exercises (pranayama), stress relief, relaxation, physical fitness and wellness. The focus is primarily on the physical body which differs from traditional yoga, where the focus is more inward and spiritual. There are many schools of hatha, each with its own unique style and philosophy.

A philosophy of life

Yoga isn’t just meditative exercise, it is a complete philosophy of life. It is a detailed methodology to connect with our highest truth, live with intention, and to make choices that serve our highest good. Through yoga, we come back to our true nature again and again, as we peel back layers of conditioning and habit. Each time we stand on our yoga mat or sit on a meditation cushion, we have the opportunity to discover who we truly are, and we begin to understand the true nature of the universe.

Over the past several years, yoga has gained popularity, even among medical professionals, and in the western world. Yoga is known as an excellent practice that connects the mind, spirit, and body through the process of meditation, physical exercises (poses or asanas) and controlled breathing.

The birth of yogic science is from the Vedic period, and its various practices have effectively impacted multiple human generations in better health and wellness. We’ve all heard that incorporating yoga in our daily lives helps to adopt a positive lifestyle and changes the way we live.

Today, with our lives becoming extremely hectic, stressful and competitive, Yoga is a muchneeded resource for our wellness. the different aspects of yoga and how it can help us in our overall fitness and wellbeing.

Benefits of Yoga

We’ve all heard that yoga keeps our body healthy, but it also enhances the wellness of our mind, by overcoming stress, and tension. Most people believe that meditation and yoga is meant for the older generation, however, the fact is that age is not a concern at all. Yoga can be performed by all age groups, whether you are 8 or 80, you can do yoga, considering your body limitations. Listed below are some of the primary benefits of yoga:

Minimizes Stress

It reduces the effects of stress hormones by encouraging relaxation and lowering blood pressure, improving heart rate, boosting the immune system, and easing the symptoms of depression, anxiety, and fatigue.

Helps in Pain Relief

Yoga helps the body become flexible, encouraging flexibility of bones & joints. People who suffer from arthritis, back pain, etc. must practice yoga.

Improves Heart Health

Regular breathing practices in yoga improves lung and heart health by improving oxygen supply in the body.

Improves Posture

Poor posture is one of the main reasons for aches such as on the back, neck, joints, muscles, etc. Yoga poses gradually help to maintain better posture by improving muscle and bone health.

Protects Your Spine

Yoga includes plenty of postures like forward bending, backward bending, twists, and turns to make your spine healthy and flexible.

Lowers Blood Pressure

One of the yoga asanas named Shavasana (Corpse Pose) helps in a good drop in systolic blood pressure by relaxing the muscles and releasing tension, thus maintaining BP level in your body.

Helps You Sleep Better

Our hectic schedules and busy lifestyles lead to us compromising our sleep, which results in headaches, anxiety, stress, etc. Meditation and asanas reduce the tiredness, and stress from the body, in turn promoting better sleep.

Prevents Digestive Problems

Yoga works well in providing relief from digestive issues such as ulcers, syndrome, constipation, and irritable bowel by activating the efficiency of body cells, to fight against various problems.

Mind-Body Connection

Meditation and certain asanas, help in controlling breathing while retraining calmness and peace for your mind. It slows down the loop of frustration, anger, fear, regret, stress, etc. and thus improves overall wellness.

A Balanced Day and Night through Yogic Routine

After gaining the theoretical knowledge of yoga, let us understand how to implement those practices in our daily lifestyle. Here are some of the basic guidelines prescribed to follow for a healthy living.

Healthy living begins with the idea of waking up early in the morning followed by meditation and breathing exercises so that the rest of the day goes well. Yoga states that three wholesome meals every day with an interval of approximately 5-6 hours promotes good health. As per your schedule, you can accommodate yoga asanas after your meditation or in the evening before sunset.

Make sure to eat 3-4 hours before you sleep, instead of sleeping soon after dinner.

“Peace of mind is happiness and health is wealth! Yoga shows a way to achieve both.”

– Swami Vivekanand.

Precautions to Take While Doing Yoga For Beginners

When you start doing yoga poses for beginners, you should be aware of certain precautions. These will only enhance your experience and result in more advantages for you. Here are some precautions to be mindful of:

1. You should perform yoga only if you are relaxed. Yoga should not be undertaken while in a condition of exhaustion or illness.
2. Never undertake yoga activities quickly. Yoga should be done slowly and as prescribed.
3. Perform yoga after a few hours of eating meals - you should wait at least 2 to 3 hours before doing yoga asanas.
4. Just as you shouldn't eat soon after your yoga session, it is not advisable to drink water immediately. It is recommended that you wait for a half hour.
5. After doing yoga asanas for beginners, do not undertake a strenuous exercise routine.
6. Consult your doctor before you start yoga, and this is essential if you have a preexisting health condition.

Conclusion

In conclusion, yoga is a comprehensive path to wellness, integrating physical, mental, and spiritual dimensions. As a practice, it promotes strength, flexibility, and balance, while also fostering mental clarity, emotional resilience, and a sense of community. By embracing yoga, individuals can embark on a holistic journey towards optimal health and well-being. In the face of modern life's challenges, yoga offers a timeless solution, proving that the ancient practice is more relevant today than ever before.

References

1. National center for complementary and integrative health.
2. dailylife.com/body/yoga
3. “Yoga.” Merriam-Webster.com Dictionary, Merriam-Webster, https://www.merriamwebster.com/dictionary/yoga. Accessed 10 Jun. 2022.
4. poweryoga.com/blog/mental-health-benefits-yoga/
5. www.beerhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/pilates-and-yogahealth-benefits
6. www.Artofliving.Org/In-En/IntroductionYoga
7. www.beerhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/pilates-and-yogahealth-benefits
8. Veerabhadra, G. M., & Shivaliela, S. S. (2021). Benefits of yoga in daily life: A literature review. International Journal of Advance Research in Community Health Nursing, 3(1), 43-45.
9. www.artofliving.org/in-en/introductionyoga
10. aspiringyouths.com/essay/yoga-the-path-to-wellness/
11. www.bajajfinservmarkets.in/insurance/health-insurance/yoga/yoga-forbeginners.html

12. <https://www.intowellness.in/yoga-a-practice-for-better-and-healthy-living/>

Relevance of Yoga in present lifestyle for healthy living

Alka Varshney
Assistant Professor Zoology
Govt PG College
Morena

Dr. Abha Varshney
Assistant Professor Geography
Govt KRG Autonomous College
Gwalior

Abstract

‘Yoga’ is derived from the Sanskrit word “yuji,” which means union. Yoga is an ancient practice of bringing mind and body together. It incorporates breathing exercises, meditation and poses designed to encourage relaxation and reduce stress. Now a days we have hi-tech, advanced medical facilities, and yet we are leading a stressful, unhealthy, and unstable life. Amidst this chaos, Yoga can bring us not only peace of mind, body, and soul but furthermore, adding more value to our life. The relevance of yoga in modern life is adorable one as yoga improves our focus span, sharpens our memory, enhances creativity. To maintain a positive mindset and physical health, yoga is a must. Yoga can improve our muscle strength, stamina, brings immune and mental stability. The importance of yoga in modern life is endless. The best lesson yoga teaches us to focus on the present. Yoga has been practiced in India since ancient times. People all around the world look up to India for inspiration and for following Yoga. Yoga is essential for every human being if we want to maintain balance between oneself and the environment. By including Yoga in our daily lives, one can walk on the path of self-knowledge and self-realization. Discipline, positive thinking, perseverance, proper orientation, prayer, humbleness, and kindness are some of the qualities can attained from yoga. Life is meaningful when one has good health. If health is not good, one can be able to achieve one’s goals and could not remain happy. Without health everything is next to nothing. Practicing yoga every day improves our IQ and memory. Yoga brings us to the present moment and helps us to stay focused.

Key words: Social media, Yuji, IQ, immunity, stress, memory, self-realization.

Introduction

The ancient practice of bringing mind and body together is ‘yoga’. It has breathing exercises, meditation and poses that are designed to encourage relaxation and to reduce stress. Modern life is full of comfort with less physical work like no water fetching from a well, going to schools and colleges on vehicles, leading our daily life with machines. So, in a simple sense, for making our life more comfortable and convenient, and paying for it with obesity, hypertension, and cardiac problems. Besides having hi-tech, advanced medical facilities, and yet we are leading a stressful, unhealthy, and unstable life. Yoga can, not only bring us peace of mind, body, and soul but furthermore, adds more value to our life. The relevance of yoga in modern life is adorable as yoga improves our focus span, sharpens our memory, enhances creativity. For maintaining a positive mindset and physical health, yoga is a must. That is what conventionally people did in older times. Our emotional stability gets affected due to the hustle-bustle of our daily life. But practicing Yoga can help to prevent it. Our muscular strength, stamina, immune and mental stability can be enhanced by Yoga. The importance of yoga in modern life is endless. The best lesson that yoga teaches us to focus on the present. Yoga has been practiced in India since ancient times. People all around the world look up to India for inspiration and for following Yoga. If we want to maintain balance between oneself and the environment Yoga is essential for every human being. Yoga can be practiced by any age group as there is no age barrier. One can walk on the path of self-knowledge and

self-realization by including Yoga in our daily lives. We can attain discipline, positive thinking, perseverance, proper orientation, prayer, humbleness, and kindness from yoga. Life is meaningful when one has good health. If health is not good, one can be able to achieve one's goals and could not remain happy. Without health everything is next to nothing. Practicing yoga every day improves our IQ and memory. The modern lifestyle everyone is busy with smartphones, laptops, TVs, and social media. Yoga brings us to the present moment and helps us to stay focused.

Importance of Yoga in life

Yoga can act as a magic wand for city dwellers. In a busy schedule, regular practice of yoga can improve coordination and reaction time. It also improves their concentration and helps them to be less distracted by thoughts.

Yoga for flexible body

Many people start doing yoga to achieve a flexible body. The yoga poses, postures, and sequences help to increase the body's range of motion. Practicing yoga is a safe approach to do a workout with a mindful approach, allowing the nervous system to release the muscles into gentle, effective stretches. Through this, the risk of injuring ligaments and tendons reduces. Sometimes the flexible training does have aggressive approaches, but that is not what yoga aims to do. Releasing tension in the muscles can also help them to relax and let go, helping our body to open more.

Yoga for new mothers

Yoga is a full-body workout. Yoga is very much important for new mothers. It strengthens their body and help them to get back in shape. Various poses in yoga constantly transition in our bodies into different positions. By doing this, we challenge our muscles to support our body weight and strengthen it. There's no doubt that regular practice of yoga tones our muscles and helps us to look more attractive.

Yoga for Balancing life

Balancing personal and working life can be chaotic many a times. This busy schedule makes us go through anxiety, low energy levels, or even depression. And here, yoga comes to our rescue as it brings peace and mindfulness to our life. One of the importance of yoga in modern life is it helps to calm our fluctuating energy levels. Yoga may make us lean and thin, but it is not just an exercise for that. The main aim of yoga is to help us build strong muscles. It is an amazing practice to strengthen our core and overall, too. And there's no denying that in the long run, strong muscle does better to us than just looking good.

Yoga for stout posture

Yoga can address any imbalances as it strengthens and stretches our whole body. As we age, our posture can often deteriorate. With time, our back muscles become weak; chest muscles become tight, the habitual movements are restricted to using only some muscles, etc. By practicing Yoga, we can stretch out the chest, strengthen the muscles of the back and overall, the whole body. Not only this, but we are also ourselves start to become more aware of our body and posture. With time, we automatically self-correct, which forms a healthier alignment of our bodies.

Yoga for joint problems

While practicing yoga, our joints move at full range, thereby strengthening the muscles around the joints, helping them to stabilize. The mobilization of the joints improves the flow of synovial fluid, which lubricates them, allowing for smooth and healthy movement of the bones, thus promoting healthy joints. To restore the joints, synovial fluid also delivers fresh oxygen and nutrients to the joint cartilage. Yoga can be helpful to those with more serious joint problems such as arthritis, improving physical function, and reducing joint pain.

Yoga for calm mind

Yoga aims to bring us out of our jumbled thoughts and live in the present moment. It is about uniting the mind, body, and breath. It is a proven fact that mindfulness brings benefits to many health conditions. It is particularly effective in promoting positive mental health. In addition to this, mindfulness practices have been shown to strengthen the immune system, improve social relationships, reduce anxiety, depression, and neuroticism.

Yoga for relaxation

Most of the people who sign up for yoga want to improve their flexibility. But it keeps alluring them back because practicing yoga makes them feel so much better. In our hectic modern lifestyle, yoga acts as an antidote to help us focus, reduce stress, and relax our muscles.

Yoga for blood pressure

The risk of heart attack and stroke is high for people having high blood pressure. Too much stress is a contributing factor to high blood pressure. It is a serious medical condition, which needs medical attention, but practicing yoga is thought to directly improve blood pressure. The deep breathing and relaxation techniques of yoga can reduce high blood pressure even after you are done with it. Certain yoga postures such as Shavasana, Supported Bridge Pose, Legs Up the Wall Pose, or Corpse Pose are quite beneficial for those with high blood pressure.

Yoga for healthy mind

It usually happens that we drift to wrong paths because our mind is not healthy, and we have stress about various matters. Our bad habits won't interfere with our yoga practice, but yoga will surely interfere with our wrongdoings. One of the great things about yoga is that it helps us to tune into what our body wants but, most importantly, what it needs. Many people find that the acceptance and self-compassion that they practice by Yoga can have a profound impact on the way it treats bodies. It can be through improved activity levels, or better nutritional choices, or reduced intake of alcohol.

Yoga for breathing

Yoga starts with taking deep breaths and practicing some breathing techniques. These techniques can be amazing for restoring our body balance and the vitality of the mind. The techniques teach us to control our breathing that can increase energy levels and relax the muscles. It also reduces stress, anxiety, and depression. On a physiological level, it is said that doing yoga regularly can improve lungs and breathing capacity both, not only in healthy adults but also in those who suffer from asthma.

Yoga for healing

Our body has an incredible ability to heal itself. By practicing yoga, we create an environment that kicks in our body's healing power. It is partly because of the effects of mindfulness on our immune system, which increases our body's ability to fight any disease and restore health. Not only this, but yoga also has the strengthening and lengthening effect that can improve mobility and function, helping the body to recover from physical injury as well. When our body is mentally at peace, our sleeping patterns also improve, thereby enhancing wellbeing and greatly improving the quality of life. Yoga helps in developing the body and mind and it is a substitute for medicine. While practicing yoga, maintaining a proper healthy diet is also necessary as the food consumed by us impacts our body.

Conclusion

To sum it up, Yoga has a positive impact on our lives along with numerous benefits. Yoga makes us to understand the purpose of life, the meaning of existence. It may be relative in method but absolute in the objective. Our life is full of responsibilities, hectic schedules, long working hours, amidst this maybe we forget to be happy. There are times when it's hard to maintain a balance between our working life and personal life. We may not know, but this indirectly affects our health. So, to escape that phase, it is necessary to spare some time for exercise, yoga, etc. The importance of Yoga in our life is that it helps in controlling a person's mind, body, and soul.

References

1. Balasubramanian Sundar (2019), Mind your breathing, Notion Press Publications.
2. Kirti Mridul (2020) Patanjali Yog darshan, Prabhat Publications.
3. Grover Satyapal (2011), Yog aur bhojandwaraRogo ka ilaj, V&S Publications.
4. Iyengar BKS (2006), Light on Yoga, Thorsons Publications.
5. Saraswati Swami Satyananda (1997), Asana pranayama Mudra Bandha, Yoga Publications Trust.
6. Smith Jennifer (2020), Easy Yoga Exercises to calm your mind, lose weight and strengthen your body, Audiobook.
7. Swanson Ann (2019), Science of Yoga, DK Publications.
8. Tiwari Gidwani Payal (2020), Body Goddess: The Complete Guide on Yoga for Women, Penguin Books Publications.

A Study of Perspective Role of Mudras in Yoga

Dr. Ranu Khareliya Kansliwal
Assistant Professor(ENGLISH)
Govt. PG College (RAJGARH)

Abstract

As we have seen hands and fingers take an interesting shape or form during yoga practice or meditation. The likes of hands in prayer position before Surya Namaskar or connecting the thumb and index fingers of both hands in meditation? Well, these positions of the hands and fingers are sacred gestures called *mudras*. Like other practices in yoga, they have purpose and significance.

In this research paper, we'll explore what mudras are, their importance in yoga and meditation, as well as a few of the best mudras for chakra balancing and everyday practice.

keywords- Meditation, Mudras, Gestures

Introduction

A mudra is a gesture or seal used in yoga. The practice of these gestures and seals channel the flow of prana life force. There are many mudras. They are categorized as hand *hasta* mudras, body (*kaya*) and consciousness (*citta*) mudras. We commonly use hand mudras.

Role of Ayurveda in Mudras

Ayurveda explains the body as being made up of five elements; fire, air, space, earth and water. A healthy body has a balance of these elements. Conversely, a dominating or weakening element would cause an imbalance in the body and have a negative impact on one's health. This would express as illness or disease. There are five elements and five fingers. Each finger represents an according element. In yoga philosophy, it is said that through each finger, runs the prana for each element. By manipulating the pranas we can increase or decrease the prana to a specific part of the body. That is why a mudra is also referred to as a seal. We are sealing or locking the pranas for a specific purpose.

When a specific mudra is used for a specific purpose, it can help restore the balance of the five elements of the body using prana.

The fingers represent, accordingly, each element:

1. **The Thumb** - represents the fire element
2. **The Index finger** - represents the air element
3. **The Middle finger** - represents the space element
4. **The Ring finger** - represents the earth element
5. **The Pinky finger** - represents the water element

The Five Pranas

1. **Apana** – the force required for excretion, like sweating, urinating, etc.
2. **Samana** – the force required for digestion and metabolism.
3. **Prana** – the force required for the heart to pump.
4. **Vyana** – the force required circulation and movement.
5. **Udana** – the force required for upper body actions like talking, thinking, eye movement, etc.

Five Mudras for Meditation and Yoga

Mudras function as a unifying force to bring together and balance the body through the hands.

As we have two hands, so do we have two sides of the body; solar energy on the right side and lunar energy on the left side. The Gyana Mudra, for example, connects the right solar prana via the Pingala Nadi to the left lunar energy via the Ida Nadi. Mudras work to singularly stimulate solar or lunar energy too.

Apart from balancing energies in the body, mudras are also used in meditation and yoga practice to enhance focus and help direct our awareness inwards.

There are many mudras for meditation and yoga, each with its own unique purpose and benefit for the mind, body and spirit. Some of the most widely practiced hand mudras for meditation and yoga include Namaskar Mudra, Chin Mudra, Gyana Mudra and Vayu Mudra

1. Namaskar Mudra

In this mudra we join the palms and fingers together in a prayer position in front of your heart. This mudra joins elements together and balances both sides of the body. It invokes the feeling of calmness and compassion and that is why we use it often in meditation.



2. Chin Mudra

This is one of the most commonly practiced mudras in meditation. It is the mudra for wisdom. It involves connecting the thumb and index finger with the palms on the knees and palms facing up. Imagine holding a sheet of paper in between the fingers to get an idea of the gentle pressure to be applied between the fingers in this mudra.

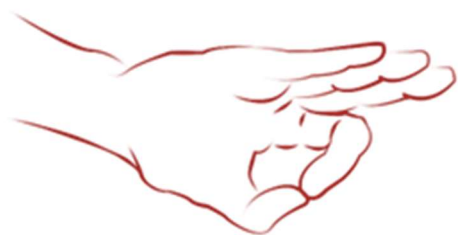
In pranayama and meditation, this powerful mudra helps build concentration and heighten your internal awareness. We use this mudra during the day as the fingers and palms face toward the sun's energy.



3. Gyana (Jnana Mudra)

The positioning of the fingers is like Chin Mudra but with the palms and fingers facing downward. When the sun is up, we use Chin Mudra to receive the energy of the sun. When the sun has set, we use Gyana Mudra with palms facing downward as we keep the sun's energy we have received during the day. This mudra has the same benefits as Chin Mudra, such as helping to gain focus and internal awareness.

In this mudra we bring the thumb *fire element* and index *air element* together to *burn* the air and decrease *vata* (air) energy, helping us to concentrate better. To explain further, too much of the air element disturbs the mind. Decreasing the air element using the fire element helps to decrease mental disturbances.



Gyana Mudra

4. Vayu Mudra

This mudra is created by folding your index finger into the base of the thumb then crossing your thumb over the index finger.

This mudra is not to be confused with Chin Mudra. They are similar in their positioning of the hands and effect however, in Vayu Mudra we use it to vastly decrease the *vayu* air element. If the air element dominates the body, for example too much stress or anxiety issues, skin infections or much air in the intestine, you use this mudra.



Vayu Mudra

5. Dhyana Mudra

This is referred to as the 'concentration mudra.' For Dhyana Mudra you bring your right hand above your left hand. Rest your right hand over the left hand. Bring the tips of your thumbs together and keep the fingers together. The fire element is connected via the thumbs and the other elements are at rest. This mudra engages the intellect and calms the mind. Dhyana Mudra is a renowned hand mudra for meditation, with many iconic pictures and statues of Lord Buddha in Dhyana Mudra.



Dhyana Mudra

6. Healing Mudras for Chakra Balancing

Mudras play a powerful role in maintaining the delicate balance of the chakra system. Chakras are the energy centers of the body. There are seven chakras dotted along the spine, each responsible for specific spiritual, emotional, psychological, and physical aspects of our being.

As a result, a blockage or malfunction in the chakra system can lead to physical, psychological, and emotional abnormalities. By manipulating energy in the body, chakra mudras can help you restore balance to your energy system and cultivate a healthier wellbeing.

As mentioned above, each of the fingers represents an element. This is the same for the first 5 chakras in the body:

1. Root Chakra (Muladhara) - Earth Element
2. Sacral Chakra (Svadhishthana) - Water Element
3. Solar Plexus Chakra (Manipura) - Fire Element
4. Heart Chakra (Anahata) - Air Element
5. Throat Chakra (Vishuddha) - Ether (Space) Element
6. Third Eye Chakra (Ajna) - Light
7. Crown Chakra (Sahasrara) - Thought

To balance the chakras, we balance the element in the body by performing the corresponding mudra. Here are 7 mudras for chakra healing, activation and alignment:

1. Prithvi Mudra for the Root Chakra (Muladhara Chakra)

Meaning 'earth' in Sanskrit, Prithvi is a mudra typically performed in yoga and chakra meditation to awaken the earth element and restore balance to the Root Chakra. This grounding Root Chakra Mudra promotes stability and inner strength. Prithvi Mudra is also used in Ayurveda to purge toxins from the body and treat digestive disorders.

This Root Chakra Mudra is fairly simple to form and only requires the tips of the fingers to touch. With your hands pointed up to the sky, allow the tips of your ring finger and thumb to meet in the middle of your palm.

Prithvi Mudra**2. Varun Mudra for the Sacral Chakra (Svadhishthana Chakra)**

The Varun Mudra is a popular hand gesture in meditation and pranayama that increases the water content in your body and restores balance to the Sacral Chakra. If your body does not have enough water, it cannot function properly. The Varun Mudra corrects this imbalance, hydrating the body and purifying the blood for healthier skin and strong joints. As a mudra for the Sacral Chakra, it also reduces symptoms caused by a blocked Sacral Chakra.

To perform this Sacral Chakra Mudra, open your palms and clear your mind. Then, join the tip of your little finger with the tip of your thumb. The remaining fingers will naturally curl in, but try your best to keep them straight without straining your hand.

Varun Mudra**3. Agni Mudra for the Solar Plexus Chakra (Manipura Chakra)**

The Agni Mudra is associated with the fire element which manifests itself as heat in the body. Performing this Solar Plexus Mudra in meditation or yoga stimulates your 'agni' or digestive fire, which aids digestion and ignites our inner light. With your conscious mind wide awake, you'll gain clarity on your life and boost your self-esteem.

To activate your Manipura or Solar Plexus Chakra with the Agni Mudra, fold your ring finger into your palm and gently rest the base of your thumb over the top of your ring finger.

Agni Mudra



4. Vayu Mudra for the Heart Chakra (Anahata Chakra)

Translating to 'wind' or 'air,' the Vayu Mudra is a powerful hand gesture that balances the air element in the body and realigns the Heart Chakra. Performing the Vayu Mudra can bolster your sense of Self and eliminate restlessness and indecisiveness. On a physical level, this powerful Heart Chakra Mudra can also remove excess air blocked in the body and ease symptoms of diseases like Sciatica and Parkinson's, as well as knee pain.

To practice this Heart Chakra Mudra, cross your thumb over the tip of your index finger. Allow your thumb to rest here gently, ensuring that all your other fingers are extended.

Vayu Mudra



5. Akash Mudra for the Throat Chakra (Vishuddha Chakra)

The Akash Mudra, also known as Shuni Mudra, is a popular hand gesture typically used in Ayurveda to increase space in the chakra system and activate the Throat Chakra. Regular practice of this Throat Chakra Mudra can increase calcium content and manage certain health problems such as a locked jaw and high blood pressure. Mudras for the Throat Chakra can also boost your intuition and expand your consciousness.

To form the Akash Mudra, simply join the tip of your middle finger with the tip of your thumb and straighten the rest of your fingers.

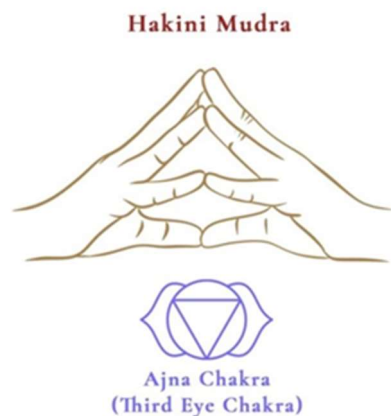
Akash Mudra



6. Hakini Mudra for the Third Eye Chakra (Ajna Chakra)

The Hakini Mudra is a sacred hand gesture associated with the divine energy. Also called the mudra of the mind, practitioners use this mudra to channel prana to the Third Eye or Ajna Chakra and open one's conscious mind. If you struggle to focus or find yourself overthinking everything, this Third Eye Mudra can improve your concentration and enhance your creativity.

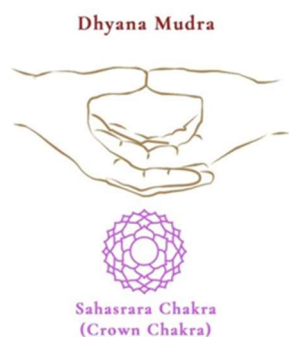
To practice the Hakini Mudra, draw your fingertips and thumbs together to touch lightly in the center of your body. Imagine there is a ball of light between your hands. You can hold the pose here or raise the mudra up to the Third Eye Chakra, in the center of your forehead.



7. Dhyana Mudra for the Crown Chakra (Sahasrara Chakra)

As mentioned above, the Dhyana Mudra is a concentration mudra which helps practitioners reach a deeper state of meditation. It is also used to awaken the Crown Chakra and promote inner peace.

To form this Crown Chakra Mudra, rest your right hand on top of the left, palms facing upward. Then, raise your thumbs slightly so that the tips meet in the middle.



Conclusion

Mudras are powerful tools that can deepen your focus, balance your energies within and improve your overall health and wellbeing. Incorporating these hand gestures into your daily yoga and meditation sessions will also add a new dimension to your practice.

Reference

1. Sastri, Pandit A. Mahadeva, ed. The Yoga Upanisad-s: with the commentary of Sri Upanisad-Brahmayogin

2. Nagendra, H.R. (2011). Prāṇāyāma, the Art and Science. Bangalore: Swami Vivekananda Yoga Prakashana, India.
3. Nagendra, H.R. (2011). Yoga: The Path of Will-Power. Rāja Yoga, Vol. 4. Bangalore: Swami Vivekananda Yoga Prakashana, India.
4. Nagendra, H.R. (2014). Yoga for Physical Stamina Development: Yoga in Education for Total Personality Development. Bangalore: Swami Vivekananda Yoga Prakashana, India.
5. Nagendra, H.R. and Nagaratna, R (2008). Yoga Practices. Bangalore: Swami Vivekananda Yoga Prakashana.
6. Nagendra, H.R. and Nagaratna, R. (1998). Yoga for Asthma. Bangalore: Swami Vivekananda Yoga Prakashana: India.
7. Nagendra, H.R. and Nagaratna, R. (1998). Yoga for Promotion of Positive Health. Bangalore: Swami Vivekananda Yoga Prakashana, India.

Yoga for healthy living and wellness
Devyani Singh Jadaun
Student, B.A.LL. B 3 rd. year
Department of legal studies and Research, Barakatullah University

Abstract

Yoga, a centuries-old practise with its roots in India, has endured time to become a beloved and widely accepted method of reaching physical, mental, and emotional well-being. Impurities on the levels of the mind, body, and speech are frequently cited as causes of illness or poor health. Distress can be caused by your own speech in both you and those around you. Even discomfort or suffering should be handled as a medical emergency. Meditation and pranayama might help to relax the mind and get rid of tension. It enhances mental health, resulting in better mental stability and calm that is felt as a continual sense of well-being. It promotes stress reduction and mindfulness and goes beyond simple exercise. Yoga may be tailored to your needs whether you're a novice or an expert, making it a flexible tool for improving your overall wellness. A more balanced and peaceful existence can be attained via regular yoga practise, both physically and mentally. It's a path to inner calm and self-discovery, making it a useful tool for sustaining and improving your general well-being. Accept the practise of yoga and set out on a path to a more meaningful and healthy existence.

Keywords: Yoga; Wellness; Meditation; physical wellbeing; emotional wellbeing ; pranayama ;Stress management

Introduction

Yoga, a centuries-old practise with its roots in India, has endured time to become a beloved and widely accepted method of reaching physical, mental, and emotional well-being. It's a holistic strategy for fostering a better, more peaceful life; it's more than just a set of physical postures.

Yoga is primarily about balance. In order to establish a condition of holistic wholeness, the body, mind, and spirit must be brought together. Yoga provides a plethora of advantages that go well beyond the mat through a combination of physical postures (asanas), regulated breathing methods (pranayama), meditation, and awareness.

We will explore the many components of yoga and how they affect your general health and wellbeing during this exploration tour. Yoga has the ability to improve your life in various ways, from increased flexibility and strength to reduced stress and improved mental clarity.

This guide will offer insights, advice, and practises to help you harness yoga's transforming power for a healthier, more contented life, regardless of your level of experience. So let's go on this adventure together and learn how yoga can significantly impact your pursuit of holistic wellbeing.

Yoga for a Healthy living

The word "Swasthya" for health in Sanskrit has a deep significance. It is derived from the Sanskrit words "Swa" (the Self) and "Stha" (centred). Swasthya can be loosely translated as "Centred in one's own Self" because of this. The Self is referred to as Sat-Chit-Ananda, or Being-Consciousness-Bliss, in the Indian

philosophical system. This is how every being truly is. Any departure from this level of health is seen as a sickness.

A stable, self-assured person is in good health. That is to say, defining a healthy individual involves more than just physical fitness; mental fitness is also very important. It is impossible to claim, "I'm healthy, but I'm not interested in life." Your level of energy in life reveals your level of health.

Impurities on the levels of the mind, body, and speech are frequently cited as causes of illness or poor health. Distress can be caused by your own speech in both you and those around you. Even discomfort or suffering should be handled as a medical emergency.

Body, mind, and spirit are like a tripod; if even one part isn't working well, our life won't be in balance, which can cause illness. Yoga, which is a part of ayurveda, is the connection that unites the body, mind, and spirit into one to create harmony. The existence of this equilibrium in turn supports life.

Our way of life would not be complete without yoga. It purges the mind's level of impurities and integrates everything with spirit. For instance, stress, anxiety, or sadness may be linked to insomnia. Instead than just taking medication, you must deal with the problem. You gain a more comprehensive understanding of your own mind, body, thoughts, and emotions, as well as greater clarity, and you are better equipped to direct your prana (life energy) in a way that will help you advance in life.

Yoga can be practised at any time, and one can begin with meditation or straightaway with pranayama without even performing the asanas (postures). Because the mind must be in sync with the body when practising yoga asanas, be careful not to only extend your body. Because the asanas won't have much of an impact on you if your awareness isn't present, you can't be watching television or reading the newspaper while performing them. But if you time each stretch to the breath and your awareness, your practise will take on yogic characteristics.

Yoga can help you breathe more slowly and deeply, which will expand your lungs and drop your blood pressure. Diabetes patients who practise yoga have been shown to have lower cholesterol and sugar levels, which lowers their risk of heart attacks, renal failure, and blindness.

Meditation and pranayama might help to relax the mind and get rid of tension. It enhances mental health, resulting in better mental stability and calm that is felt as a continual sense of well-being. Memory, physical coordination, and mental clarity can all be enhanced by meditation, which causes the brain's alpha waves to become quieter and more like those that are typically experienced during profound relaxation.

Meditation can improve awareness and aid in overcoming negative mental states like rage and irritation. This enhances one's connections, social well-being, and ability to respond calmly to any event that arises in life.

Asanas improve the body's flexibility, strength, and balance. It increases blood circulation, tones the internal organs, and detoxifies the body. The practise of yoga has the power to rejuvenate bodily tissues and slow down the ageing process. The spine and joints' flexibility is improved, which makes the body appear younger. It can erase flaws brought on by bad work habits and fix incorrect postures.

Vihaar (Daily Routine) is a crucial factor in determining how healthy a person is. A sadhak should be aware of what is appropriate for their way of life.

Our bodies have a tendency to be healthy. At some level, our bodily intelligence warns us that what we are doing is wrong, but because we are acting on our emotions and minds, we all have justifications for our actions. When you become a slave to your mind, that intelligence falters and leads to bodily difficulties. It quickly develops into a pattern.

When we treat a headache as a disease and not as a sign for something deeper, the underlying cause quickly manifests itself on a much larger scale.

An Overview of Yoga for Wellness

Yoga for wellness is a comprehensive strategy for enhancing your emotional, mental, and physical health through the practise of yoga. Yoga promotes balance, flexibility, strength, and inner calm by combining physical poses (asanas), controlled breathing (pranayama), and meditation. It promotes stress reduction and mindfulness and goes beyond simple exercise. Yoga may be tailored to your needs whether you're a novice or an expert, making it a flexible tool for improving your overall wellness.

Personal Wellness

"Physical Wellness" refers to your body's overall physical health, which includes exercise, water intake, dietary habits, and sleep. It should go without saying that practising asanas with yoga has several benefits. Yoga has benefits for cardiovascular and muscular endurance as well as core stability, mobility, and balance training. Regular yoga practice—or any other type of physical activity—can improve the quality of your sleep.

Emotional wellness

"Emotional wellness" refers to the ability to understand and productively express your feelings and emotions. It also discusses effective coping mechanisms for stress management. Yoga offers a number of stress-reduction techniques, such as mantras, chanting, and pranayama (breathwork). Moving your body is a terrific way to conclude the stress cycle.

Spiritual wellness

Your moral principles, life's guiding principles, and sense of purpose are all examples of what is meant by "spiritual wellness." This can be helped by engaging in religious practises or even just simple awareness and meditation. Your yoga practise allows you the opportunity to connect with your highest self, which you may refer to as your soul, spirit, consciousness, or light. Spiritual wellbeing is a deeply personal experience that encourages you to trust your inner wisdom.

Good Mental Health

The promotion of a lifelong interest in learning and the development of curiosity is the theme of "Intellectual Wellness"! One of the niyamas (personal practises) on the eight-limb path of yoga is swadyaya, which means self-study. You can accomplish this by enrolling in a yoga teacher training programme since it will deepen your understanding of the practise and of yourself. If you're interested in learning more about the many sides of yoga, there are innumerable publications available.

Social wellness

The term "social wellness" describes your sense of belonging to a community and the development and upkeep of good relationships in your life. Joining a yoga community like Uptown Yoga is a great way to meet others who have similar goals and interests as you. Even if you consider yourself to be shy, signing up for a yoga class is a great way to meet new people. By joining a yoga group, you may surround yourself with motivational people and ideas and experience a sense of community.

Conclusion

In conclusion, yoga is a potent discipline that makes a substantial contribution to healthy living and all-around wellness. It provides a wide range of physical advantages, including better posture, flexibility, and strength. Additionally, yoga's emphasis on attentive breathing and meditation helps foster mental clarity while easing stress and anxiety.

Due to its adaptability, yoga is available to individuals of different ages and fitness levels. There is probably a yoga style and programme that meets your goals, whether you're looking to unwind, get more energy, or get relief from a particular health concern.

A more balanced and peaceful existence can be attained via regular yoga practise, both physically and mentally. It's a path to inner calm and self-discovery, making it a useful tool for sustaining and improving your general well-being. Accept the practise of yoga and set out on a path to a more meaningful and healthy existence.

References

1. <https://www.artofliving.org/in-en/wellness/physical/healthy-living/yoga-for-health-and-wellness>
2. <https://www.skillsyouneed.com/ps/yoga-for-wellbeing.html>
3. <https://www.yogicwayoflife.com/yoga-for-healthy-living/>
4. https://www.oziva.in/?utm_source=affise&utm_term=107&utm_medium=64f9f89ac100d40001eb9cce&utm_campaign=auctera&pid=107&sub2=7&sub1
5. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/yoga-benefits-beyond-the-mat>

Yoga for healthy living and wellness

Karnika Singh

Abstract

Yoga and wellness is one of the most discussed topics. Yoga has been gaining popularity ever since the declaration of the International Day of Yoga by the United Nations (UN) in 2015. A lot of individuals resorted to yoga during COVID and it has continued and expanded since then. Through this paper, we'd understand the role of yoga in our day-to-day life. The paper will also explore the correlation between Brahmari pranayama and mental health and whether yoga practices lead to better health of individuals or not.

Introduction

The word 'Yoga' is derived from the Sanskrit root 'Yuj', meaning 'to join' or 'to yoke' or 'to unite'. Yoga was being practiced in the pre-Vedic period but the great Sage Maharshi Patanjali systematised and codified the then existing practices of Yoga. After Patanjali, many Sages and Yoga Masters contributed greatly for the preservation and development of the field through their well- documented practices and literature. The teaching of Hatha Yoga such as the practice of Asana contribute for the physical and mental health, steadiness and feeling of well-being and keeps an individual free from diseases of the mind and body. The Number of seals and fossil remains of Indus Saraswati valley civilization with Yogic motives and figures performing Yoga Sadhana suggest the presence of Yoga in ancient India. Various practices involved in the tradition of Yoga include disciplined lifestyle (Yama and Niyama), cleansing procedures (Kriya), physical postures (Asana), breath regulation (Pranayama), concentration (Dharana) and meditation (Dhyana). Postures or asanas are just one of the eight limbs of yoga as laid out by Patanjali in Yoga Sutra. They are merely a prelude to deeper states of meditation that leads to self-discovery.

World Health Organization has defined Wellness as: "Wellness is a state of complete physical, mental, and social well-being, and not merely the absence of disease or infirmity."

In this day and age, wellness depends on the lifestyle choices we make and the habits we build. Wellness specifies the physiological, emotional, cognitive, moral and social elements.

Methods and Findings

Stress Management: Stress can be defined as any type of change that causes physical, emotional, or psychological strain. Stress is your body's response to anything that requires attention or action. Yoga has effects on the sympathetic nervous system and vagal activity, changing the way of perceiving stressors in stress management. One meta-analysis on the effect of yoga on stress has reported that yoga practices are associated with better regulation of both sympathetic nervous and hypothalamic-pituitary-adrenal systems, reducing perceived stress in stress management among populations including healthy and sick individuals (Pascoe et al., 2017).

Mental & Emotional health: Our mental health is affected by various factors including childhood trauma, injuries, loneliness, experiencing discrimination and stigma, social disadvantage, poverty or debt, bereavement (losing someone close to you), severe or long-term stress, having a long-term physical health condition, unemployment or losing your job, homelessness or poor housing, being a long-term career for someone, drug and alcohol misuse, domestic violence, bullying or other abuse as

an adult, significant trauma as an adult, such as military combat, being involved in a serious incident in which you feared for your life, or being the victim of a violent crime, physical causes – for example, a head injury or a neurological condition such as epilepsy can have an impact on your behavior and mood. Although lifestyle factors including work, diet, drugs and lack of sleep can all affect your mental health, if you experience a mental health problem, there are usually other factors as well. 2018 survey of young adults (involving 1,820 participants) showed that practicing yoga regularly was associated with better eating and physical activity habits. In interviews, people who took the survey said they thought yoga supported healthier habits through greater mindfulness, motivation to participate in other forms of activity, and eating healthier. In addition, the yoga community itself was characterised as a social circle that encouraged connection, where healthy eating was commonplace.

Bhramari pranayama (humming bee breath)

It is the most common and slow pranayama practice which is done in the following manner-

1. Use your thumbs to close ears
2. Then use last 3 fingers (little, ring and middle) to close your eyes
3. Rest forefingers on your forehead
4. Start by inhaling through both nostrils
5. **Exhale with a humming sound and feel the vibrations**

A study has shown that the practice of Bhramari for 10 min enhances inhibition and reaction time in the stop signal task that involves cognitive inhibition, in 31 healthy male individuals.

In another research, an observational study was conducted in a medical college among 110 students aged between 18-22 years for a period of 2 months. The participants were instructed to do 9 rounds of Bhramari pranayama every day for 3 weeks. The immediate and training effect of pranayama practice on HRV (Heart Rate Variability) was assessed. Scientific research has recommended slow breathing as adjunctive therapy for insomnia and it is well-established that poor sleep impairs the autonomic nervous system and the impaired autonomic nervous system adversely impacts the sleep quality.

Results

After training of Bhramari pranayama for 3 weeks, there was a decrease in Systolic Blood Pressure (SBP), Diastolic Blood Pressure (DBP). This sound and exhale emphasis helps to down-regulate the nervous system to create calm. By stimulating the vagus nerve, we can help to initiate what is known as the relaxation response.

Brahmari

- Improve issues related to eyes, nose, and mouth.
- Lowers blood pressure, stress, and exhaustion.
- Is beneficial in cases of sleeplessness.

- helps in controlling migraine headaches.
- Assists in keeping good heart health by preventing heart blockages.
- provides a soothing effect on nerves.

Conclusion

Yoga has been a part of Indian culture since ages and now, it is prominent across the world. The number of individuals practicing yoga has gone up remarkably, specially post COVID. According to the recent hypertension guideline, stress reduction by behavioural therapy like guided breathing exercise is an easy and non-expensive method of blood pressure reduction. Brahmari is a simple yet effective method of pranayama and studies have started showing results in various fields. Practising it on a daily basis leads to betterment of brain tissues through vibrations, It influences multiple systems in the body like respiratory, autonomic nervous systems; hence its effects on total emotional status as well as mental disorders like stress, anxiety, and depression.

References

1. <https://yoga.ayush.gov.in/>
2. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0975947617303224#bib30>, Glik, 1986
3. http://www.iamj.in/current_issue/images/upload/3913_3918.pdf
4. <https://biomedicineonline.org/index.php/home/article/view/1501>
5. <https://bebodywise.com/blog/bhramari-pranayama/>