



नित्य जीवन में योग एवं उसका महत्व

स्वाति पारीक

योग चिकित्सक

Date of Submission: 28-04-2024

Date of Acceptance: 06-05-2024

परिचय

योग, भारत से शुरू हुई एक प्राचीन पद्धति है, जिसने अपने गहन शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक लाभों के लिए वैश्विक मान्यता प्राप्त की है। इस शोध पत्र में, हम योग के बहुमुखी आयामों और दैनिक जीवन में इसके महत्व का पता लगाएंगे। इसके इतिहास, दर्शन, प्रथाओं और समकालीन प्रासंगिकता के गहन विश्लेषण के माध्यम से, हम समय कल्याण को बढ़ाने और शरीर, मन और आत्मा के बीच सामंजस्यपूर्ण संबंध को बढ़ावा देने में योग की परिवर्तनकारी शक्ति का पता लगाते हैं। तनाव से राहत से लेकर बेहतर लचीलेपन तक, बेहतर दिमागीपन से लेकर आध्यात्मिक जागृति तक, योग एक संतुलित और पूर्ण जीवन जीने के लिए एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है।

संकेताक्षर:- योग, स्वास्थ्य, आध्यात्मिकता।

योग की परिभाषा और उत्पत्ति

योग की उत्पत्ति प्राचीन भारत में देखी जा सकती है, जहां यह समय कल्याण और आत्म-प्राप्ति को बढ़ावा देने के लिए डिज़ाइन की गई शारीरिक,

मानसिक और आध्यात्मिक प्रथाओं की एक व्यापक प्रणाली के रूप में उभरा। शब्द "योग" संस्कृत धातु "युज" से लिया गया है, जिसका अर्थ है जोड़ना या एकजुट करना, जो शरीर, मन और आत्मा में सामंजस्य स्थापित करने के इसके उद्देश्य को दर्शाता है। जबकि योग की सटीक उत्पत्ति प्राचीनता में छिपी हुई है, पुरातात्विक साक्ष्य बताते हैं कि योग अभ्यास 5,000 साल से भी अधिक पुराना है। योग का सबसे पहला संदर्भ वेदों के नाम से जाने जाने वाले प्राचीन ग्रंथों में पाया जा सकता है, विशेष रूप से ऋग्वेद में, जिसमें ब्रह्मांडीय व्यवस्था और सभी अस्तित्वों के अंतर्संबंध की प्रशंसा की गई है। एक दार्शनिक और व्यावहारिक अनुशासन के रूप में योग का औपचारिक व्यवस्थितकरण वैदिक काल (1500-500 ईसा पूर्व) के दौरान हुआ, जिसमें प्रारंभिक दार्शनिक ग्रंथों का विकास हुआ, जिन्हें उपनिषद के नाम से जाना जाता है। इन ग्रंथों ने कर्म, धर्म और मोक्ष (मुक्ति) जैसी अवधारणाओं का परिचय देते हुए स्वयं (आत्मान) और परम वास्तविकता (ब्रह्मण) की प्रकृति की व्याख्या की।



शास्त्रीय योग दर्शन के मूलभूत ग्रंथों में से एक पतंजलि का योग सूत्र है, माना जाता है कि इसे दूसरी शताब्दी ईसा पूर्व के आसपास संकलित किया गया था। पतंजलि के योग सूत्र ने योग की शिक्षाओं को आठ अंगों या चरणों से युक्त एक व्यवस्थित ढांचे में संहिताबद्ध किया, जिसे अष्टांग योग के रूप में जाना जाता है। इन अंगों में नैतिक दिशानिर्देश (यम और नियम), शारीरिक मुद्राएं (आसन), सांस नियंत्रण (प्राणायाम), इंद्रिय प्रत्याहार (प्रत्याहार), एकाग्रता (धारणा), ध्यान (ध्यान), और अवशोषण (समाधि) शामिल हैं। आज, योग का अभ्यास दुनिया भर में विविध पृष्ठभूमि और संस्कृतियों के लाखों लोगों द्वारा किया जाता है, जो इसकी सार्वभौमिक अपील और अनुकूलन क्षमता को दर्शाता है। जबकि योग लगातार विकसित और नवीन हो रहा है, इसका सार आत्म-खोज, आंतरिक परिवर्तन और परमात्मा के साथ मिलन के प्राचीन ज्ञान में निहित है।

योग के शारीरिक स्वास्थ्य लाभ

योग के शारीरिक स्वास्थ्य लाभ असंख्य और अच्छी तरह से प्रलेखित हैं, जो वैज्ञानिक अनुसंधान और सदियों के वास्तविक प्रमाणों द्वारा समर्थित हैं। योग, शारीरिक मुद्राओं (आसन), सांस नियंत्रण (प्राणायाम), और सचेतन गति पर जोर देने के साथ, शारीरिक फिटनेस, लचीलेपन, शक्ति, संतुलन और समग्र कल्याण में सुधार के लिए एक समग्र

दृष्टिकोण प्रदान करता है। यहां योग के कुछ प्रमुख शारीरिक स्वास्थ्य लाभ दिए गए हैं:

1. बेहतर लचीलापन:

योग में मांसपेशियों और संयोजी ऊतकों को खींचना और लंबा करना शामिल है, जिससे जोड़ों में लचीलापन और गति की सीमा बढ़ सकती है। योग आसन के नियमित अभ्यास से मांसपेशियों में तनाव और कठोरता को कम करने में मदद मिलती है, जिससे पूरे शरीर में अधिक लचीलेपन और गतिशीलता को बढ़ावा मिलता है।

स्थिरसुखमासनम् ॥ ४६ ॥

2. बढ़ी हुई ताकत:

कई योग मुद्राओं में कोर, हाथ, पैर और पीठ सहित प्रमुख मांसपेशी समूहों की भागीदारी की आवश्यकता होती है। योगासन करने से मांसपेशियों की ताकत और सहनशक्ति बढ़ती है, जिससे शरीर को टोन और सुडौल बनाने में मदद मिलती है। इसके अतिरिक्त, वजन उठाने वाले योग आसन हड्डियों के घनत्व में सुधार कर सकते हैं और ऑस्टियोपोरोसिस के खतरे को कम कर सकते हैं।

3. उन्नत संतुलन और स्थिरता:

योग में संतुलन आसन, जैसे वृक्ष आसन (वृक्षासन) और योद्धा ॥ (वीरभद्रासन ॥), प्रोप्रियोसेप्शन को चुनौती देते हैं और संतुलन और स्थिरता में सुधार करते हैं। संतुलन आसन का अभ्यास करके, व्यक्ति



पैरों और कोर की मांसपेशियों को मजबूत कर सकते हैं, समन्वय में सुधार कर सकते हैं और गिरने के जोखिम को कम कर सकते हैं।

4. बेहतर मुद्रा:

योग शरीर की मुद्रा के संरेखण और जागरूकता पर जोर देता है, जो खराब मुद्रा में योगदान देने वाले असंतुलन और गलत संरेखण को ठीक करने में मदद कर सकता है। योग अभ्यास के माध्यम से पीठ, कंधों और कोर की मांसपेशियों को मजबूत करने से रीढ़ की उचित संरेखण को बढ़ावा मिल सकता है और पीठ दर्द और संबंधित मस्क्युलोस्केलेटल समस्याओं के जोखिम को कम किया जा सकता है।

5. बेहतर हृदय स्वास्थ्य:

योग की कुछ शैलियाँ, जैसे कि विन्यास और पावर योग, में मुद्राओं के गतिशील, प्रवाहपूर्ण अनुक्रम शामिल होते हैं जो हृदय गति को बढ़ाते हैं और हृदय संबंधी सहनशक्ति को बढ़ाते हैं। योग के नियमित अभ्यास से परिसंचरण में सुधार हो सकता है, रक्तचाप कम हो सकता है और हृदय रोग और स्ट्रोक का खतरा कम हो सकता है।

6. उन्नत श्वसन क्रिया:

प्राणायाम, या योगिक श्वास तकनीक, योग अभ्यास का अभिन्न अंग है और श्वसन क्रिया पर गहरा प्रभाव डाल सकते हैं। गहरी साँस लेने के व्यायाम, जैसे दीर्घ प्राणायाम (तीन-भाग साँस) और उज्जायी प्राणायाम (विजयी साँस), फेफड़ों की क्षमता, ऑक्सीजनेशन और श्वसन दक्षता को बढ़ाते हैं।

7. तनाव में कमी:

योग को पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करने, विश्राम को बढ़ावा देने और कोर्टिसोल जैसे तनाव हार्मोन के उत्पादन को कम करने में मददगार पाया गया है। योग आसन, प्राणायाम और ध्यान का अभ्यास करके, व्यक्ति शारीरिक तनाव

और मानसिक तनाव को कम कर सकते हैं, जिससे समग्र स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है।

8. दर्द प्रबंधन:

योग को गठिया, फाइब्रोमायल्जिया और पीठ के निचले हिस्से में दर्द जैसी स्थितियों से जुड़े पुराने दर्द और परेशानी को कम करने में प्रभावी पाया गया है। यिन योग और रिस्टोरेटिव योग जैसे सौम्य योग अभ्यास तनाव को दूर करने, लचीलेपन में सुधार करने और पुराने दर्द के क्षेत्रों में आराम को बढ़ावा देने में मदद कर सकते हैं।



योग से मानसिक और आध्यात्मिक विकास

मानसिक और भावनात्मक कल्याण, साथ ही आध्यात्मिक विकास और आत्म-प्राप्ति, योग अभ्यास के मूलभूत पहलू हैं। जबकि योग अक्सर शारीरिक मुद्राओं (आसनों) से जुड़ा होता है, इसकी परिवर्तनकारी शक्ति शरीर के दायरे से कहीं आगे तक फैली हुई है। सचेतन अभ्यास, श्वास क्रिया और ध्यान के माध्यम से, योग मानसिक स्पष्टता, भावनात्मक संतुलन और आध्यात्मिक जागृति के लिए गहरा लाभ प्रदान करता है। यहां योग के मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक आयामों की खोज की गई है:

1. मानसिक और भावनात्मक कल्याण:

- तनाव में कमी: आसन, प्राणायाम और ध्यान सहित योग अभ्यास, पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करते हैं, विश्राम को बढ़ावा देते हैं और कोर्टिसोल जैसे तनाव हार्मोन के उत्पादन को कम करते हैं। योग के नियमित अभ्यास से चिंता,



अवसाद और पुराने तनाव के लक्षणों को कम किया जा सकता है।

- **भावनात्मक विनियमन:** योग भावनात्मक जागरूकता और लचीलापन पैदा करता है, जिससे व्यक्तियों को कठिन भावनाओं के प्रबंधन के लिए स्वस्थ मुकाबला रणनीति विकसित करने में मदद मिलती है। सचेतन गतिविधि और श्वास-क्रिया दबे हुए भावनात्मक तनाव को दूर कर सकती है और शांति और समता की भावना को बढ़ावा दे सकती है।

- **बेहतर एकाग्रता:** योग उन प्रथाओं के माध्यम से मानसिक फोकस और एकाग्रता को बढ़ाता है जिनके लिए निरंतर ध्यान और वर्तमान-क्षण जागरूकता की आवश्यकता होती है। मन को सांस या शरीर की संवेदनाओं पर केंद्रित रहने के लिए प्रशिक्षित करके, व्यक्ति अपने संज्ञानात्मक कौशल को तेज कर सकते हैं और समग्र उत्पादकता में सुधार कर सकते हैं।

- **बढ़ी हुई आत्म-जागरूकता:** योग आत्म-चिंतन और आत्मनिरीक्षण को प्रोत्साहित करता है, किसी के विचारों, भावनाओं और व्यवहार पैटर्न की गहरी समझ को बढ़ावा देता है। माइंडफुलनेस प्रथाओं के माध्यम से, व्यक्ति अधिक आत्म-जागरूकता और आत्म-करुणा विकसित कर सकते हैं, जिससे आत्म-स्वीकृति और आंतरिक शांति में वृद्धि हो सकती है।

2. आध्यात्मिक विकास और आत्म-साक्षात्कार:

- **परमात्मा से जुड़ाव:** योग आंतरिक स्व (आत्मान) और सार्वभौमिक चेतना (ब्राह्मण) के साथ गहरा संबंध विकसित करके आध्यात्मिक जागृति और आत्म-प्राप्ति का मार्ग प्रदान करता है। ध्यान, मंत्र जाप और भक्ति अनुष्ठान जैसी प्रथाओं के माध्यम से, व्यक्ति अहंकार की पहचान को पार कर सकते हैं और परमात्मा के साथ एकता का अनुभव कर सकते हैं।

- **सद्गुणों का विकास:** योग दर्शन यम और नियम के नाम से जाने जाने वाले नैतिक सिद्धांतों पर जोर देता है, जो नैतिक जीवन और आध्यात्मिक विकास के लिए दिशानिर्देश के रूप में काम करते हैं। अहिंसा (अहिंसा), सत्य (सच्चाई), और अपरिग्रह (गैर-लगाव) जैसे गुणों का अभ्यास करके, व्यक्ति अपने कार्यों को उच्च आध्यात्मिक आदर्शों के साथ जोड़ सकते हैं।

- **चेतना का विस्तार:** योग अभ्यास, जैसे ध्यान और प्राणायाम, चेतना का विस्तार करते हैं और गहरी आंतरिक शांति और शांति की स्थिति प्रदान करते हैं। मन के उतार-चढ़ाव (चित्त वृत्ति) को शांत करके, व्यक्ति जागरूकता और पारलौकिक आनंद की उच्च अवस्था तक पहुँच सकते हैं।

- **आत्म-साक्षात्कार:** योग का अंतिम लक्ष्य आत्म-साक्षात्कार है, या शुद्ध जागरूकता के रूप में किसी के वास्तविक स्वरूप का प्रत्यक्ष अनुभव है। योग के व्यवस्थित अभ्यास के माध्यम से, व्यक्ति अपनी सहज दिव्यता को जागृत कर सकते हैं और संपूर्ण सृष्टि के साथ अपने अंतर्संबंध का एहसास कर सकते हैं।

निष्कर्ष

योग केवल एक व्यायाम या आध्यात्मिक अभ्यास नहीं है; यह जीवन का एक तरीका है जो समग्र कल्याण चाहने वाले व्यक्तियों के लिए गहरा लाभ प्रदान करता है। इस पूरे शोध पत्र में, हमने दैनिक जीवन में योग के महत्व का पता लगाया है, इसकी प्राचीन उत्पत्ति से लेकर इसके आधुनिक अनुप्रयोगों तक। योग को अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल करके हम शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्पष्टता, भावनात्मक संतुलन और आध्यात्मिक विकास कर सकते हैं। योग आधुनिक जीवन की जटिलताओं से निपटने, तनाव को प्रबंधित करने, लचीलेपन को बढ़ाने और अपने और अपने आसपास की दुनिया के साथ गहरे संबंध को बढ़ावा देने के लिए व्यावहारिक तकनीकों की पेशकश करने के लिए एक परिवर्तनकारी उपकरण के रूप में कार्य



करता है। जैसे-जैसे हम अधिक सचेत और प्रामाणिक रूप से जीने का प्रयास करते हैं, आइए हम योग के कालातीत ज्ञान और शरीर, मन और आत्मा के अंतर्संबंध पर इसकी गहन शिक्षाओं को अपनाएं। नियमित अभ्यास और सचेत जागरूकता के माध्यम से, हम संतुलन, सद्भाव और कल्याण का जीवन विकसित करने के लिए योग की परिवर्तनकारी शक्ति का उपयोग कर सकते हैं।

स्रोत

- 1852, 1853: First translation of Yoga Sutras of Patanjali in English containing first two chapters by J.R Ballyntyne published by The Benaras College, in 1872 Govind Deva Shastri completed remaining two chapters.
- 1882, 1885: The whole complete book was published in 1882 and final revised edition published in 1885. The Yoga Philosophy with comments of Bhojaraja, J.R Ballantyne, Govind Shastri Deva, edited by Tookaram Tatya, Bombay Theosophical publication fund.
- 2003: Chip Hartranft, *The Yoga-Sutra of Patanjali: A New Translation with Commentary*, Shambhala Classics, Boulder, Colorado.
- 2022: Viswanatha Thalakola, *The Yoga Sutras of Patanjali Made Simple*. Amazon KDP Select, Seattle
- योग संगठन और वेबसाइटें: इंटरनेशनल एसोसिएशन ऑफ योग थेरेपिस्ट (IAYT), योग एलायंस, और कृपालु सेंटर फॉर योग एंड हेल्थ।
- एकीकृत चिकित्सा केंद्र: एंड्रयू वेइल सेंटर फॉर इंटीग्रेटिव मेडिसिन, क्लीवलैंड क्लिनिक सेंटर फॉर इंटीग्रेटिव मेडिसिन, और मैरीलैंड विश्वविद्यालय में सेंटर फॉर इंटीग्रेटिव मेडिसिन।
- म्यूएलर, मैक्स (1899) भारतीय दर्शन की छह प्रणालियाँ; सांख्य और योग, नय और वैशेषिक । कलकत्ता :सुशील गुप्ता) इंडिया (लिमिटेड आईएसबीएन 978-0-7661-4296-1. पुनर्मुद्रण संस्करण; मूल रूप से द सिक्स सिस्टम्स ऑफ इंडियन फिलॉसफी के शीर्षक के तहत प्रकाशित ।
- रंगनाथन, श्याम) 2008)। पतंजलि का योग सूत्र :अनुवाद, टिप्पणी और परिचय । दिल्ली :पेंगुइन ब्लैक क्लासिक्स। आईएसबीएन 978-0-14-310219-9.
- सेन, अमिया पी) .2006)। " राज योग :आत्म-साक्षात्कार का विज्ञान"। अपरिहार्य विवेकानन्द । ओरिएंट ब्लैकस्वान .पृ .219-227. आईएसबीएन 978-81-7824-130-2.
- शर्मा, चंद्रधर) 1987)। भारतीय दर्शन का एक महत्वपूर्ण सर्वेक्षण । दिल्ली :मोतीलाल बनारसीदास . आईएसबीएन 978-81-208-0365-7.