



INTERNATIONAL JOURNAL OF TRENDS IN EMERGING RESEARCH AND DEVELOPMENT

INTERNATIONAL JOURNAL OF TRENDS IN EMERGING RESEARCH AND DEVELOPMENT

Volume 3; Issue 4; 2025; Page No. 153-158

Received: 07-04-2025
Accepted: 14-06-2025

आधुनिक समाज में स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने में आधुनिक योग की महत्वपूर्ण भूमिका

¹Singroley Sarita Prabhudayal and ²Dr. Kapil Dev

¹Research Scholar, Shri Krishna University, Chhatarpur, Madhya Pradesh, India

²Assistant Professor, Department of Yoga, Shri Krishna University, Chhatarpur, Madhya Pradesh, India

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17460275>

Corresponding Author: Singroley Sarita Prabhudayal

सारांश

एक स्वस्थ और संपूर्ण जीवन जीना आत्म-जागरूकता और निर्णय लेने की एक सतत यात्रा है। स्वस्थ रहना केवल बीमार न होने से कहीं अधिक है; यह जीने का एक बिल्कुल नया तरीका है। अगर हम शारीरिक रूप से स्वस्थ और निरोगी रहना चाहते हैं, तो हमें अच्छी आत्म-देखभाल का अभ्यास करना होगा, जो कि शारीरिक स्वास्थ्य का लक्ष्य है। स्वास्थ्य के कई पहलुओं को एक साथ समझना ज़रूरी है। स्वस्थ जीवन जीने के लिए योग का अभ्यास करना आवश्यक है, जो एक विज्ञान और कला दोनों है। योग सूत्र और वेद इस अभ्यास का आधार हैं, जो आत्मज्ञान और मुक्ति की खोज करता है। समकालीन जीवन की भागदौड़ भरी प्रकृति के कारण हम दिन-प्रतिदिन भावनात्मक स्थिरता खो रहे हैं। शारीरिक फिटनेस के एक रूप के रूप में योग में हर कोई रुचि रखता है। विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं के लिए, यह एक सर्वोत्तम योग आसन है।

मूलशब्द: स्वास्थ्य, योग, समाज, शारीरिक, और बीमारियों

प्रस्तावना

हमारे आधुनिक समाज में प्रवाह पर योग का महत्व बहुत अधिक है। प्रत्येक व्यक्ति योग के द्वारा अपने शरीर को फिट रखना चाहता है। यही कारण है कि योग विभिन्न प्रकार की बीमारियों से पीड़ित लोगों के लिए इतना स्वास्थ्यवर्धक है। योग मनुष्य को मानसिक और शारीरिक रूप से स्वास्थ्य विकास को बनाए रखने में मदद करता है। योग वजन घटाने, एक मजबूत और लचीले शरीर, चमकदार सुंदर त्वचा, शांत मन, सभ्य मनुष्य के अच्छे स्वास्थ्य की गतिविधियों पर ध्यान केंद्रित करता है। हालाँकि, योग को केवल आंशिक रूप से समझा जाता है क्योंकि यह योग आसनों के लिए अधूरा है। अपने आप में इसके लाभ केवल शरीर के स्तर पर ही माने जाते हैं और हम शरीर, मन और श्वास को एकजुट करने में योग द्वारा प्रदान किए जाने वाले अपार लाभों को महसूस करने में विफल रहते हैं। जब मनुष्य सामंजस्य में होते हैं, तो जीवन की यात्रा शांत, खुशहाल और अधिक पूर्ण होती है। योग मानव जीवन का विज्ञान और जीवन जीने की कला है। वेदों और उपनिषदों से उद्भूत, योग आत्म-साक्षात्कार और मुक्ति पर

बल देता है। पारंपरिक योग के प्रणेता पतंजलि, मुक्ति प्राप्त करने के लिए स्वयं को जानने के महत्व पर प्रकाश डालते हैं। योग एक समग्र अभ्यास है जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य सहित अनेक लाभ प्रदान करता है। यह व्यक्ति को भावनात्मक, शारीरिक और मानसिक शक्ति विकसित करने में मदद करता है, जिससे उसका जीवन अधिक संतुलित और संपूर्ण बनता है। आधुनिक समय में, दैनिक जीवन के तनावों के कारण योग का महत्व और भी बढ़ गया है। तकनीक के बढ़ते चलन और एकल परिवारों के साथ, व्यक्तियों को कई चुनौतियों का सामना करना पड़ता है जो उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती हैं।

योग स्वास्थ्य और कल्याण के लिए एक व्यापक दृष्टिकोण प्रदान करके इन समस्याओं का समाधान प्रदान करता है। यह शारीरिक व्यायाम से आगे बढ़कर भावनात्मक, मानसिक और आध्यात्मिक जीवन को बेहतर बनाने के लिए बहुमूल्य अंतर्दृष्टि प्रदान करता है। योग के महत्व को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक लाभों में विभाजित किया जा सकता है। यह तनाव कम करने, स्वास्थ्य और

कल्याण में सुधार करने और सौहार्दपूर्ण संबंध बनाने में मदद करता है। 3,000 साल पुरानी परंपरा, योग, अब पश्चिमी दुनिया में स्वास्थ्य के प्रति एक समग्र दृष्टिकोण के रूप में जानी जाती है और राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान द्वारा इसे पूरक एवं वैकल्पिक चिकित्सा (सीएएम) के रूप में वर्गीकृत किया गया है। "योग" शब्द संस्कृत मूल "युज" से आया है जिसका अर्थ है मिलन, या बंधन, जुड़ना, ध्यान को निर्देशित और एकाग्र करना।

योग का नियमित अभ्यास शक्ति, सहनशक्ति, लचीलापन बढ़ाता है और मित्रता, करुणा और बेहतर आत्म-नियंत्रण के गुणों को विकसित करता है, साथ ही शांति और कल्याण की भावना भी विकसित करता है। निरंतर अभ्यास से जीवन के दृष्टिकोण में बदलाव, आत्म-जागरूकता और जीवन को पूरी तरह से और वास्तविक आनंद के साथ जीने के लिए ऊर्जा की बेहतर भावना जैसे महत्वपूर्ण परिणाम भी प्राप्त होते हैं। योग का अभ्यास "भागो या लड़ो" तनाव प्रतिक्रिया के विपरीत एक शारीरिक स्थिति उत्पन्न करता है और तनाव प्रतिक्रिया में इस रुकावट के साथ, मन और शरीर के बीच संतुलन और एकता की भावना प्राप्त की जा सकती है। योग मन-शरीर की तंदुरुस्ती का एक रूप है जिसमें मांसपेशियों की गतिविधि और स्वयं, श्वास और ऊर्जा के प्रति जागरूकता पर आंतरिक रूप से निर्देशित सचेतन ध्यान का संयोजन शामिल है।

योग की उपचार प्रणाली की शिक्षाओं और अभ्यासों के मूल में चार मूल सिद्धांत हैं। पहला सिद्धांत यह है कि मानव शरीर एक समग्र इकाई है जिसमें विभिन्न परस्पर संबंधित आयाम एक-दूसरे से अविभाज्य हैं और किसी एक आयाम का स्वास्थ्य या बीमारी अन्य आयामों को प्रभावित करती है। दूसरा सिद्धांत यह है कि व्यक्ति और उनकी ज़रूरतें अद्वितीय होती हैं और इसलिए उनके प्रति इस दृष्टिकोण को अपनाया जाना चाहिए कि इस वैयक्तिकता को स्वीकार किया जाए और उनके अभ्यास को तदनुसार ढाला जाए। तीसरा सिद्धांत यह है कि योग आत्म-सशक्तीकरण है; साधक स्वयं अपना उपचारक है।

साहित्य समीक्षा

सुमन एट अल (2021) [1] यह लेख हमारे शरीर के स्वास्थ्य में योग के महत्व पर केंद्रित है। योग सर्वोत्तम स्वास्थ्य और आरोग्य मॉड्यूल है क्योंकि यह व्यापक और सर्वव्यापी है। आरोग्य एक स्वस्थ और संतुष्ट जीवन के प्रति जागरूक होने और निर्णय लेने की एक क्रियाशील प्रक्रिया है। स्वास्थ्य केवल रोग मुक्ति से कहीं अधिक है; यह प्रगति और विकास की एक अनूठी प्रक्रिया है। सभी प्रकार के शारीरिक स्वास्थ्य, आदर्श स्वास्थ्य और शारीरिक कार्य के लिए हमारे शरीर की उचित देखभाल को बढ़ावा देते हैं। स्वास्थ्य के कई पहलू हैं जिन पर सभी को एक साथ ध्यान केंद्रित करना चाहिए। सामान्य तौर पर, अच्छा स्वास्थ्य आपके शरीर को अच्छे स्वास्थ्य और फिटनेस में रखने के लिए शारीरिक गतिविधि, पोषण और मानसिक स्वास्थ्य के संतुलित दृष्टिकोण को बढ़ावा देता है। योग एक उच्च और स्वस्थ जीवन शैली है। यह कार्यस्थल में असाधारण सफलता या दक्षता और मन व भावनाओं पर बेहतर नियंत्रण सुनिश्चित करता है; योग से व्यक्ति शारीरिक और मानसिक दोनों तरह का संतुलन प्राप्त कर सकता है।

सुनंदा एट अल (2025) [2] योग के साथ एक यात्रा एक व्यापक अनुशासन है जिसमें शारीरिक तकनीकें (आसन), श्वास-नियमन (प्राणायाम), ध्यान और नैतिक निर्देश (यम-नियम) शामिल हैं। योग का मूल उद्देश्य मन, शरीर और आत्मा के बीच सामंजस्य और

संतुलन प्राप्त करना है। सत्य और अहिंसा पर योग का ध्यान व्यक्तियों को समानता, न्याय और शांति की वकालत करके समाज में सक्रिय योगदान देने के लिए प्रेरित कर सकता है। सामुदायिक महत्व वाले योग कार्यक्रम सामाजिक परिवर्तन के उत्प्रेरक के रूप में कार्य कर सकते हैं। योग उन क्षेत्रों में एक सेतु का काम कर सकता है जहाँ सामाजिक तनाव और संघर्ष आम हैं, संचार और समझ को बढ़ावा देकर। योग दर्शन शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक कल्याण सहित विकास के आठ क्षेत्रों के अस्तित्व को बढ़ावा देता है। इसके अतिरिक्त, योग व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य और संज्ञानात्मक स्थिरता में सुधार करके आत्म-जागरूकता और स्वीकृति को बढ़ावा देता है।

अरुण, टी एट अल (2020) [3] योग विभिन्न आबादी में व्यक्तिपरक कल्याण, मानसिक स्वास्थ्य और कार्यकारी कामकाज में सुधार करने में प्रभावी है। इस अध्ययन का उद्देश्य महिला छात्रों में आत्मसम्मान पर योग के दीर्घकालिक प्रभाव का आकलन करना था। कला और विज्ञान महाविद्यालय, चेन्नई, भारत से साठ महिला छात्रों (18 से 21 वर्ष की आयु के बीच) को विषय के रूप में चुना गया था। उन्हें दो समूहों में यादृच्छिककरण की वैज्ञानिक विधि का उपयोग करके यादृच्छिक किया गया था; योग और नियंत्रण। योगिक प्रथाओं को 3 महीने (12 सप्ताह), सप्ताह में 6 दिन सुबह के सत्र में संचालित करने के लिए निर्धारित किया गया था। यह पूर्व-पश्चात सत्र के साथ एक प्रायोगिक-नियंत्रण समूह का अध्ययन था। साइकोमेट्रिक टेस्ट का उपयोग करके आत्मसम्मान को मापा गया था। सांख्यिकीय विश्लेषण के लिए, तीन महीने बाद दर्ज किए गए डेटा के साथ पूर्व डेटा की तुलना करने के लिए टी-टेस्ट का उपयोग किया गया था।

कामराजू, एम. एट अल (2023) [4] हाल के वर्षों में व्यायाम और विश्राम के एक रूप के रूप में योग तेज़ी से लोकप्रिय हुआ है, और शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों के लिए इसके लाभ सर्वविदित हैं। यह अध्ययन मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभावों की जाँच करता है, जिसमें यह भी शामिल है कि यह तनाव को कैसे कम करता है और भावनात्मक स्थिरता में सुधार करता है। यह अध्ययन योग के सैद्धांतिक और व्यावहारिक आधारों, इसके स्वास्थ्य लाभों का समर्थन करने वाले चिकित्सा अनुसंधान, और इसके अनुप्रयोग से जुड़ी कठिनाइयों और सीमाओं का एक सामान्य सारांश प्रस्तुत करता है। पूरक चिकित्सा के रूप में योग को बढ़ावा देने के लिए इन निष्कर्षों के निहितार्थों को इस शोध पत्र के निष्कर्ष में शामिल किया गया है।

उषा एट अल (2019) [5] इस अध्याय में, हम इस बात पर चर्चा करेंगे कि योग मनोवैज्ञानिक कल्याण में कैसे योगदान दे सकता है। यह अध्याय अल्बर्ट बंदुरा द्वारा उनके व्यापक 'मानव प्रेरणा और सीखने के सामाजिक संज्ञानात्मक सिद्धांत' में विकसित आत्म-प्रभावकारिता के सैद्धांतिक ढाँचे की पृष्ठभूमि में प्रासंगिक साहित्य की समीक्षा पर आधारित होगा। हमारे अध्ययन से उदाहरण शामिल किए गए हैं: "युवा लोगों के मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने के लिए योग?" सबसे पहले, हम कुछ मौजूदा सामाजिक प्रवृत्तियों को संबोधित करेंगे जो लोगों के सामान्य कल्याण के लिए रोजमर्रा के तनाव और चुनौतियों में योगदान करती हैं। दूसरा, हमारा लक्ष्य हमारे शीर्षक "मनोवैज्ञानिक कल्याण के लिए योग" में अवधारणाओं से संबंधित कुछ वैचारिक स्पष्टीकरण प्राप्त करना है। तीसरा, हम इस बात पर चर्चा करेंगे कि योग आत्म-नियमन के लिए एक उपकरण के रूप में कैसे कार्य कर सकता है।

आधुनिक योग

आधुनिक जीवन में योग की भूमिका पर चर्चा करने से पहले, आधुनिक जीवन से जुड़े मुद्दों पर चर्चा करना ज़रूरी है। ज़ाहिर है, आधुनिक जीवनशैली आज के लोगों के जीवन को आसान बना रही है। हालाँकि, इसका शारीरिक, सामाजिक, मनोवैज्ञानिक और आध्यात्मिक रूप से स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव भी पड़ता है। इस प्रकार की समस्या के कई कारण हैं, जिनमें से कुछ हैं शारीरिक व्यायाम की कमी, तकनीक का ज़्यादा इस्तेमाल और इन मशीनों पर बहुत समय बिताना, और काम की व्यस्तता के कारण लंबे समय तक ऑफिस या घर में बैठे रहना। कंप्यूटर के सामने समय बिताना इनमें से एक है। आधुनिक जीवनशैली मोटापे के खतरे को बढ़ाती है। इसलिए, मधुमेह, हृदय रोग और कैंसर जैसी बीमारियाँ होती हैं। आधुनिक तकनीक से होने वाले प्रदूषण के कारण कई लोग विभिन्न श्वसन रोगों से ग्रस्त हो गए हैं।

परिणामस्वरूप, डब्ल्यूएचओ इस निष्कर्ष पर पहुंचा कि मौजूदा तकनीक और आधुनिक जीवन में इसका व्यापक उपयोग हमारे स्वास्थ्य को कई तरह से प्रभावित करता है। विज्ञान और तकनीक से प्रेरित तेज जीवनशैली के कारण आधुनिक लोगों को तंत्रिका संबंधी समस्याएं होती हैं। शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण के लिए उसे आराम के लिए कम समय की आवश्यकता होती है। जब लोग सोचते हैं कि वे आराम कर रहे हैं, तो वे मोबाइल पर चैटिंग में व्यस्त रहते हैं, जो जीवन में एक और मानसिक तनाव लाता है। आधुनिक जीवन में, तकनीकी उन्नति और आरामदायक जीवनशैली के अलावा, खाने की आदतें भी बदल गई हैं। लोग पहले प्राकृतिक खाद्य पदार्थों जैसे फलों और सब्जियों का उपयोग करते थे। यह आदत ऐसे भोजन में बदल गई है जो फास्ट फूड रेस्तरां जैसे कारखानों में कृत्रिम रूप से उत्पादित होता है।

आधुनिक योग में आसन (मुद्राएँ) और ध्यान सहित कई तकनीकें शामिल हैं, जो हिंदू धर्म के कुछ दर्शनों, शिक्षाओं और प्रथाओं से ली गई हैं और विभिन्न प्रकार के स्कूलों और संप्रदायों में संगठित हैं। एलिजाबेथ डी मिशेलिस ने इसे चार प्रकारों में वर्णित किया है: आधुनिक मनोदैहिक योग, जैसा कि द योगा इंस्टीट्यूट में है; आधुनिक संप्रदाय योग, जैसा कि ब्रह्माकुमारीज़ में है; आधुनिक आसन योग, जैसा कि अयंगर योग में है; और आधुनिक ध्यान योग, जैसा कि प्रारंभिक भावातीत ध्यान में है। योग एक प्राचीन अभ्यास है, जिसके महत्वपूर्ण ग्रंथ बौद्ध, हिंदू और जैन परंपराओं में पाए जाते हैं। यह प्राचीन भारतीय ग्रंथों में एक शब्द है जिसकी कई परिभाषाएँ हैं।

योग ने पारंपरिक रूप से दर्शन के एक स्कूल और एक व्यक्ति के उद्धारक और आध्यात्मिक अभ्यास के लिए कई मार्गों को संदर्भित किया है। इन ऐतिहासिक ग्रंथों में 8.4 मिलियन आसनों का उल्लेख है, लेकिन कोई विवरण प्रदान नहीं किया गया है। कुछ हठ योग ग्रंथ, जिनमें से कुछ 10 वीं शताब्दी के आसपास के हैं, कई आसन प्रथाओं का विस्तार से वर्णन करते हैं। आसनों के साथ, इन ऐतिहासिक ग्रंथों में अतिरिक्त रूप से श्वास अभ्यास, ध्यान, कभी-कभी तंत्र अभ्यास और आध्यात्मिक मुक्ति (मोक्ष) के साधन के विभिन्न रूप शामिल हैं।

आधुनिक योग की भूमिका और आधुनिक जीवन में इसकी भूमिका

आधुनिक जीवन हमें आरामदायक महसूस कराता है। अपने जीवन को अधिक आरामदायक और सुविधाजनक बनाने के लिए, हम मोटापे, उच्च रक्तचाप और हृदय संबंधी समस्याओं की कीमत

चुकाते हैं। हमारी उच्च तकनीक वाली चिकित्सा सुविधाओं के बावजूद, हम अभी भी तनावपूर्ण, अस्वस्थ और अस्थिर जीवन जी रहे हैं। ऐसे में, योग हमारे शरीर, मन और आत्मा को शांति प्रदान कर सकता है और हमारे जीवन में और अधिक मूल्य जोड़ सकता है। आधुनिक जीवन में योग का बहुत महत्व है। योग हमें स्वस्थ जीवन जीना सिखाता है। यह हमारी एकाग्रता, रचनात्मकता और हमारी याददाश्त को बढ़ाता है। सकारात्मक शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए योग आवश्यक है।

आधुनिक जीवन की भागदौड़ भरी जिंदगी में, हमारी भावनात्मक स्थिरता दिन-प्रतिदिन कम होती जा रही है। लेकिन योग इसे रोकने में मदद कर सकता है। इसलिए, आधुनिक जीवन में योग का एक और महत्वपूर्ण पहलू यह हो सकता है कि योग हमारी मांसपेशियों की शक्ति, सहनशक्ति में सुधार कर सकता है और प्रतिरक्षा और मनोवैज्ञानिक स्थिरता ला सकता है। यह लेख आधुनिक जीवन में योग के अनेक महत्वों, विशेष रूप से व्यस्त दिनचर्या में योग को कैसे शामिल किया जाए, पर पूरी तरह से समर्पित है।

आधुनिक जीवन में योग का महत्व

अपना ध्यान बढ़ाएँ और ध्यान केंद्रित रहने में मदद करें: आधुनिक जीवन में योग का महत्व असीम है। योग हमें जो सबसे अच्छा पाठ्यक्रम सिखाता है, वह वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करना है। हाल के एक अध्ययन में, मैंने पाया कि हर दिन योग का अभ्यास करने से हमारी बुद्धि और याददाश्त बेहतर हो सकती है। हर दिन, हमारा ध्यान और एकाग्रता आधुनिक जीवन शैली जैसे मोबाइल फोन, लैपटॉप, टेलीविजन और सोशल मीडिया द्वारा बमबारी की जाती है। सौभाग्य से, योग हमारी जागरूकता को वर्तमान में ला सकता है और हमें केंद्रित और फोकस रहने में मदद कर सकता है।

शहरी निवासियों के लिए, योग जादू की तरह काम करता है। नियमित अभ्यास योग समन्वय और प्रतिक्रिया समय में सुधार कर सकता है और उन्हें अपने व्यस्त कार्यक्रम में मदद कर सकता है। यह उनका ध्यान भी बढ़ा सकता है और उन्हें अपने मानसिक संकट को कम करने में मदद कर सकता है। योग का निरंतर श्वास व्यायाम आराम करने और सहानुभूति तंत्रिका तंत्र से पैरासिम्पैथेटिक तंत्रिका तंत्र में संतुलन को स्थानांतरित करने में मदद करता है

शक्ति निर्माण में सहायता करें

योग आपके शरीर को निखारने में अहम भूमिका निभाता है। आजकल डॉक्टर अपने मरीजों को रोज़ाना योग करने की सलाह देते हैं। उदाहरण के लिए, नई माँओं के लिए योग ज़रूरी है। योग शरीर को मज़बूत बनाता है और उन्हें अपना सुडौल शरीर वापस पाने में मदद करता है। इसका कारण यह है कि योग में कई स्टेचिंग व्यायाम शामिल होते हैं। इसलिए, भले ही यह पूरे शरीर का व्यायाम हो, यह कम प्रभाव वाला व्यायाम होता है। हमने लगभग 40 मांसपेशियों का द्रव्यमान खोना शुरू कर दिया था, और 50 की उम्र तक पहुँचते-पहुँचते यह प्रक्रिया और तेज़ हो गई। अगर हम मांसपेशियों के निर्माण के लिए कोई व्यायाम नहीं करते हैं, तो हम कमज़ोर होते जाएँगे और आगे चलकर अपनी आज़ादी खो देंगे। लेकिन योग की बदौलत हम इस प्रक्रिया को रोक सकते हैं।

योग में कई तरह के खेल शामिल हैं, और आप लगातार अलग-अलग आसन कर सकते हैं। ऐसा करके, हम मांसपेशियों को

शरीर के वजन को सहारा देने और बढ़ाने के लिए प्रेरित करते हैं। नियमित योग अभ्यास मांसपेशियों का निर्माण कर सकता है और हमें अधिक आकर्षक बना सकता है। हमारी व्यस्त जिंदगी ने हमें चिंतित, ऊर्जावान और यहाँ तक कि कुछ मामलों में काम और निजी जीवन के बीच संतुलन बनाने के लिए अवसादग्रस्त बना दिया है। ऐसे में, योग हमारे जीवन में शांति और जागरूकता ला सकता है। आधुनिक जीवन में योग का एक महत्वपूर्ण पहलू हमारी ऊर्जा के लगातार बदलते स्तर को शांत करने में मदद करना है। योग केवल एक हल्का-फुल्का व्यायाम नहीं है।

लचीलापन और मुद्रा बढ़ाएँ

आधुनिक जीवन में योग का एक और महत्वपूर्ण पहलू यह है कि यह हमें अधिक लचीला शरीर रखने में मदद करता है, और परिणामस्वरूप, हमारा जीवन अधिक प्रबंधनीय हो जाता है। आमतौर पर हम घुटने के दर्द से पीड़ित होते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि जांघ और टिबिया का अनुचित संरेखण कूल्हों को कड़ा कर सकता है और घुटने के जोड़ पर दबाव डाल सकता है। मांसपेशियों की जकड़न के कारण होने वाली एक और परेशानी पीठ दर्द और खराब मुद्रा है। हैमस्ट्रिंग को कसने से काठ का रीढ़ सपाट हो जाएगा और पीठ के निचले हिस्से में दर्द होगा। कठोर मांसपेशी और संयोजी ऊतक खराब मुद्रा को जन्म दे सकते हैं। वास्तव में, काम की ज़रूरतों के कारण, मुझे आज अपना अधिकांश समय बैठे हुए बिताना पड़ता है। लंबे समय तक बैठे रहने से मेरा जीवन उबाऊ हो जाएगा, भले ही मैंने अपने चयापचय स्वास्थ्य पर इसके प्रभावों का परीक्षण न किया हो।

इसमें कोई संदेह नहीं है कि दिन के अधिकांश समय में स्वास्थ्य संबंधी खतरे अन्य बीमारियों के समान ही होते हैं। मैं धीरे-धीरे तनाव और हताशा के प्रति अधिक संवेदनशील भी हो गया। फिर, रात्रि योग कक्षाओं में भाग लेना शुरू किया। अपने प्रशिक्षण केंद्र पहुंचने के बाद, मैंने बस से लगभग 5-10 किलोमीटर की यात्रा की, और अपने निवास पर लौटकर उसी किलोमीटर पैदल चला। मैंने साबित कर दिया कि योग कक्षा ने मुझे जीवन भर के लिए कुछ सिखा दिया। मैंने अलग-अलग शारीरिक व्यायाम करना शुरू कर दिया। तीन महीने का सर्टिफिकेट प्रोग्राम पूरा करने के बाद, मैंने छोटे से लिविंग रूम में हफ्ते में कम से कम तीन दिन व्यायाम का अभ्यास किया, जिससे मेरी स्थिति में सुधार हुआ। इसमें कोई संदेह नहीं है कि योग अभ्यास में "अनुशासन, इच्छाशक्ति, दृढ़ संकल्प और महान प्रयास" शामिल है और योग का अनुभव अप्रत्याशित रूप से हुआ है।

आधुनिक जीवन में स्वास्थ्य के लिए योग

योग का अभ्यास व्यक्ति के लिए आत्म-साक्षात्कार का सर्वोत्तम मार्ग है। योग मानव जीवन का विज्ञान और जीवन जीने की कला है। योग वेदों और उपनिषदों के काल में प्रकट हुआ। भारतीय दर्शन, भारतीय उपमहाद्वीप के दार्शनिक चिंतन के एक संप्रदाय को संदर्भित करता है और दार्शनिक अन्वेषण के इस क्षेत्र के विस्तार में प्रगति की है, जिसके परिणामस्वरूप कई पुस्तकें और दार्शनिक प्रणालियाँ सामने आई हैं। भारतीय दर्शन की संपूर्ण प्रणाली जीवन दर्शन के एक उपयोगी अंग के रूप में योग के अभ्यास पर बल देती है। पतंजलि पारंपरिक योग प्रणाली के संस्थापक हैं।

उनका कहना है कि भौतिक जगत, जिसमें हमारा शरीर, मन और अहंकार भी शामिल है, से स्वयं की सही दिशा जानकर ही मुक्ति

प्राप्त की जा सकती है। योगाभ्यास एक धार्मिक व्यक्ति के लिए आत्म-साक्षात्कार का एक उपयोगी साधन है। दूसरी ओर, योग स्वयं और शरीर व मन के बीच के अंतर को समझने और इस प्रकार मुक्ति प्राप्त करने के लिए पवित्रता और एकाग्रता के व्यावहारिक तरीकों के महत्व पर बल देता है। योगाभ्यास स्वयं को शुद्ध करने, अर्थात् शरीर और मन को निर्मल करने का सर्वोत्तम तरीका है।

मनुष्य सदियों से स्वास्थ्य, सुख और शांति की खोज में लगा हुआ है। फिर भी, सबसे बड़ी खुशी की प्राप्ति कठिन परिश्रम से ही होती है, जो स्वास्थ्य, सफलता और मोक्ष की कुंजी है। तन, मन और आत्मा व्यक्ति के आधार स्तंभ हैं। उपनिषदों के काल से लेकर आज तक आत्मा की खोज की जाती रही है, लेकिन कुछ ही लोगों को इसकी शिक्षा का लाभ मिल पाता है। योग केवल शरीर के लिए व्यायाम का एक रूप नहीं है; यह एक स्वस्थ, सुखी और शांतिपूर्ण जीवन शैली का पहला ज्ञान है जो एकता और आत्म की ओर ले जाता है। यह लोगों को सुखी बनाने की कामना है। व्यक्ति अपनी जीविका कमाने के लिए एक ही काम नहीं, बल्कि कई तरह के काम करता है, और वह खुद को तकनीक के कठिन काम में लगाता है जो चीजों को गति प्रदान करता है।

पारिवारिक जीवन, कई मामलों में एकल परिवार जैसा होता है, और पिता, माता और बच्चों के बीच मिलने का समय कम होता है, परिवार की माँगों को पूरा करने में माता-पिता की भूमिका प्रबल और तनावपूर्ण होती है। खासकर मीडिया से प्रतिस्पर्धा के कारण, बच्चों की माँग बढ़ गई है, जिससे उनकी ज़रूरतें पूरी करना माता-पिता के लिए सिरदर्द बन गया है। अपनी जीवनशैली में बदलाव शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य में सकारात्मक योगदान देता है। इसके लिए व्यवहार और आचरण में बदलाव ज़रूरी है।

हर कोई योग के माध्यम से अपने शरीर का व्यायाम करना चाहता है। यह विभिन्न बीमारियों से पीड़ित लोगों के लिए सर्वोत्तम योगासनों में से एक है। योग व्यक्ति को मानसिक और शारीरिक विकास बनाए रखने में मदद करता है। योग वजन घटाने, मजबूत और लचीले शरीर, सुंदर, चमकदार त्वचा, शांत मन और सभ्य मनुष्य के अच्छे स्वास्थ्य पर केंद्रित है। हालाँकि, योग को केवल योगासन (योग मुद्राओं) के एक अभिन्न अंग के रूप में ही समझा जाता है। अपने आप में, इसके लाभ केवल उसी स्तर पर दिखाई देते हैं और हम शरीर, मन और श्वास को जोड़कर योग द्वारा प्रदान किए जाने वाले महान लाभों को नहीं समझ पाते हैं। जब लोग एक साथ काम करते हैं, तो यात्रा और जीवन अधिक शांत, सुखी और अधिक संतुष्टिदायक हो जाते हैं। योग के लाभ गहन और सूक्ष्म हैं। यहाँ हम योग अभ्यास के महत्व के बारे में निम्नलिखित बिंदुओं पर प्रकाश डालते हैं और चर्चा करते हैं।

वजन घटाना: एक व्यक्ति तभी स्वस्थ होता है जब वह न केवल सहज हो, बल्कि मानसिक और भावनात्मक रूप से भी स्वस्थ हो। योग भी यहाँ लाभकारी है। सूर्य नमस्कार और कपालभाति प्राणायाम पुरुषों में वजन घटाने में मदद करने वाले योगासन हैं। सभी प्रकार के योगासन जल्दी वजन कम नहीं कर सकते क्योंकि ये आसन आसान होते हैं। इस योगासन का उद्देश्य आमतौर पर शरीर का लचीलापन बढ़ाना, एकाग्रता में सुधार करना और आपकी मांसपेशियों को मजबूत बनाना होता है। एक बार जब आपका शरीर योगासन से परिचित हो जाए, तो आपको वजन घटाने के लिए योगासन करना शुरू कर देना चाहिए।

तनाव से राहत: प्रतिदिन कुछ मिनट योग करना तन और मन दोनों पर हावी होने वाले तनाव को दूर करने का एक बेहतरीन तरीका हो सकता है। योग, प्राणायाम और ध्यान मन से तनाव दूर करने के प्रभावी तरीके हैं। हम सभी अपने मन को शांत करने के लिए सुंदर प्रकृति के साथ एक शांत और सुकून भरी जगह पर जाना पसंद करते हैं। योग और ध्यान मन को शांत करने के महत्वपूर्ण तरीके हैं। योग व्यायाम, स्ट्रेचिंग, खिंचाव और ध्यान का एक लोकप्रिय रूप है। योग मन की तनाव प्रतिक्रिया और तनाव के प्रति व्यक्ति के दृष्टिकोण को बदलता है, साथ ही आत्मविश्वास विकसित करता है, कल्याण की भावना को बढ़ाता है और विश्राम और शांति की भावना पैदा करता है।

बेहतर प्रतिरक्षा: हमारा शरीर शरीर, मन और आत्मा का एक सामंजस्यपूर्ण संयोजन है। शरीर में जो भी खराबी होती है, उसका असर मन पर भी पड़ता है और इसी तरह मन में क्रोध या कमजोरी शरीर में बीमारी के रूप में प्रकट हो सकती है। नियमित योगाभ्यास ने प्रभावी परिणाम दिखाए हैं। विभिन्न आसन संकोच दूर करते हैं, शारीरिक शक्ति का निर्माण करते हैं, ऊर्जा के स्तर को बढ़ाते हैं, तनाव और चिंता को कम करते हैं और सकारात्मक सोच व मन में ताज़गी प्रदान करते हैं।

अधिक जागरूकता के साथ जीवन जीना: मन हमेशा सक्रिय रहता है - अतीत से भविष्य की ओर गतिमान - लेकिन कभी वर्तमान में नहीं। मन की इस अवधारणा को समझकर, हम खुद को चिंता या क्रोध से बचा सकते हैं और मन को शांत कर सकते हैं। योग और प्राणायाम जागरूकता बढ़ाने और मन को वर्तमान स्थिति में वापस लाने में मदद करते हैं, जहाँ वह प्रसन्न और केंद्रित रह सकता है।

बेहतर रिश्ते: योग जीवनसाथी, माता-पिता, दोस्तों या प्रियजनों के साथ संबंधों को बेहतर बनाने में भी मदद कर सकता है! जब मन शांत, प्रसन्न और संतुष्ट होता है, तो वह मानव जाति के लिए संवेदनशील रिश्तों को बेहतर ढंग से निभाने में सक्षम होता है। योग और ध्यान मन को प्रसन्न और शांत रखने में मदद करते हैं; अपने करीबी लोगों के साथ आपके मज़बूत होते खास रिश्तों का लाभ उठाएँ।

बढ़ी हुई ऊर्जा: दिन के अंत तक इंसान पूरी तरह से थका हुआ महसूस करता है। दिन भर कई कामों के बीच उलझना कभी-कभी काफी थका देने वाला हो सकता है। कभी-कभी रोज़ाना योग का अभ्यास ही उन्हें लंबे दिन के बाद भी तरोताज़ा, ऊर्जावान और तनावमुक्त महसूस कराता है। कभी-कभी निर्देशित ध्यान आपको बहुत लाभ पहुँचाता है, जिससे आप व्यस्त दिन के बीच में भी तरोताज़ा और तरोताज़ा महसूस करते हैं।

लचीलापन और बेहतर मुद्रा: एक मज़बूत, सुडौल और ज़्यादा लचीले शरीर का लाभ उठाने के लिए बस योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करें। नियमित योगाभ्यास शरीर की मांसपेशियों को खींचकर उन्हें मज़बूत बनाता है। यह खड़े होने, बैठने, सोने या चलने के दौरान शरीर की स्थिति को बेहतर बनाने में भी मदद करता है। इससे उन्हें गलत मुद्रा के कारण होने वाले दर्द से बचने में मदद मिलेगी। बेहतर माइंडफुलनेस: योग और ध्यान व्यक्ति की संज्ञानात्मक क्षमताओं को बढ़ा सकते हैं ताकि व्यक्ति यह समझ सके कि सकारात्मक परिणाम प्राप्त करने के लिए क्या, कब और कैसे करना है। यह कारगर है। इसे स्वयं देखना होगा।

श्वास शक्ति: प्राणायाम से जुड़े योगाभ्यास हमारे फेफड़ों की शक्ति और सहनशक्ति को बढ़ाने में मदद करते हैं, जिससे विस्तार और संकुचन के संदर्भ में, हम अपने शरीर में अधिक ऑक्सीजन ले पाते हैं और रक्त शुद्धिकरण के लिए शुद्ध रक्त का हमारे शरीर के सभी भागों में उचित वितरण सुनिश्चित होता है। श्वास क्षमता में सुधार: योग हमारी श्वास लेने की क्षमता और शक्ति को बढ़ाकर, उसकी मात्रा की स्थिरता और सहजता को बढ़ाकर और श्वास की आवृत्ति को कम करके, हमारे शरीर की श्वसन प्रणाली को नियंत्रित करने में हमारी मदद करता है।

स्वस्थ मांसपेशियाँ: ये रीढ़ की हड्डी सहित हमारी मांसपेशियों की गति के समुचित कार्य और नियंत्रण के लिए बहुमूल्य सहायता प्रदान करते हैं। परिणामस्वरूप, हम रीढ़ की हड्डी के उचित संरक्षण सहित अच्छी मुद्रा बनाए रखने में सक्षम होते हैं। ये कारक आवश्यक मांसपेशियों के लचीलेपन और कोमलता को बनाए रखने के अलावा हमारी मांसपेशियों की शक्ति में वांछित वृद्धि में भी योगदान करते हैं, जिसके परिणामस्वरूप हमारे जीवन के लंबे समय तक एक अत्यंत युवा ऊर्जा बनी रहती है। शरीर की सफाई: ये हमारे शरीर के आंतरिक अंगों और प्रणालियों की सफाई और सफाई के काम में हमारी मदद करते हैं, जिसमें हमारे रक्त और उसके चैनलों की सफाई, श्वसन प्रणाली और पाचन तंत्र की सफाई और अस्वास्थ्यकर पदार्थों का उचित निष्कासन और निष्कासन शामिल है। हमारे शरीर से विदेशी पदार्थ।

स्वस्थ शरीर: ये गतिविधियाँ न केवल शरीर के लिए विभिन्न रोगों और बीमारियों से बचाव हेतु एक शक्तिशाली अवरोधक साबित होती हैं, बल्कि लोगों के उपचार और आरोग्य के लिए महत्वपूर्ण समाधान भी प्रदान करती हैं। उदाहरण के लिए, यह सर्वविदित है कि योगाभ्यास गठिया, पीठ दर्द और ऑस्टियोपोरोसिस, उच्च रक्तचाप और निम्न रक्तचाप, अस्थमा, मधुमेह और मिर्गी, सिरदर्द, हृदय रोग और मल्टीपल स्क्लेरोसिस आदि के मामलों में उत्कृष्ट उपचार और आरोग्य प्रदान करता है।

निष्कर्ष

हर किसी को एक साथ अपने स्वास्थ्य के कई पहलुओं पर ध्यान देना पड़ता है। अच्छी तरह से जीने के लिए योग का अभ्यास करना है, जो एक विज्ञान और कला दोनों है। नींद की गुणवत्ता में सुधार, थकावट और तनाव संबंधी समस्याओं को कम करता है, शरीर में शक्ति और लचीलापन बढ़ाता है, और प्रतिरक्षा प्रणाली को मज़बूत करता है। योग सूत्र और वेद इस अभ्यास का आधार हैं, जो ज्ञान और मुक्ति की खोज करता है। मनोवैज्ञानिक कल्याण के संदर्भ में, परिणामों से पता चला कि योग, विशेष रूप से प्राणायाम और ध्यान की श्वास तकनीकें, तनाव और चिंता को कम करने में बहुत सहायक होती हैं। यदि आप खुद को बेहतर जानना चाहते हैं, तो योग ही एकमात्र रास्ता है। अच्छी तरह से जीने के लिए योग का अभ्यास करना है, जो एक विज्ञान और कला दोनों है। वेदों और उपनिषदों के समय में योग अस्तित्व में आया।

संदर्भ

1. कुमार S, ठाकुर D, सुबोध S, सिंह, त्रिपाठी M, कुमार P, कुमार S, et al. स्वास्थ्य कल्याण में योग की भूमिका: एक व्यवस्थित समीक्षा. तुर्क फ़िज़ियोथेरेपी वे रिहैबिलिटेशन डर्गिंसी/तुर्की जर्नल ऑफ़ फिजियोथेरेपी एंड रिहैबिलिटेशन. 2021;32:30229-30236.

2. रावत K, चंद्रवंशी D, साहू V, पेदेकर (घरे) S. मनो-सामाजिक स्वास्थ्य और समग्र कल्याण को बनाए रखने में योग के परिप्रेक्ष्य. नवजात सर्जरी जर्नल. 2025;14:291-295. doi:10.63682/jns.v14i6.3259.
3. मीरा R, बी R, प्रसन्ना A, मीरा A, अरुण T. महिला विद्यार्थियों के बीच चयनित मनोवैज्ञानिक चर पर व्यापक योग अभ्यास का प्रभाव. शीआन जियानझू केजी डक्स्यू जुएबाओ/जर्नल ऑफ़ शीआन यूनिवर्सिटी ऑफ़ आर्किटेक्चर एंड टेक्नोलॉजी. 2020;12:3284-3289.
4. कामराजू M. मानसिक स्वास्थ्य पर योग का प्रभाव. इंडोनेशियाई जर्नल ऑफ़ कम्प्युनिटी एंड स्पेशल नीड्स एजुकेशन. 2023;3:141-146. doi:10.17509/ijcsne.v3i2.57747.
5. हेगन I, कोफोएड S, नायर U. आधुनिक जीवन और संदर्भों में मनोवैज्ञानिक कल्याण के लिए योग. 2019. doi:10.4018/978-1-5225-7039-4.ch020.
6. कलिता J, कलिता H. 21वीं सदी में योग शिक्षा: आधुनिक सामाजिक संदर्भों में इसके महत्व, प्रभाव और जुड़ाव का व्यापक अन्वेषण. 2024;6:1-6. doi:10.36948/ijfmr.2024.v06i05.29221.
7. वर्मा A, विधाते S, शेटे S. अनार्थों में आत्म-सम्मान, मानसिक स्वास्थ्य और जीवन संतुष्टि बढ़ाने में योग की भूमिका. असुरक्षित बच्चों और युवा अध्ययन. 2025;1:1-13. doi:10.1080/17450128.2025.2518415.
8. ब्रह्मभट्ट A, कुमावत P. योग और माइंडफुलनेस अभ्यास: आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण कार्यक्रमों में उनकी भूमिका. रिसर्च रिव्यू जर्नल ऑफ़ इंडियन नॉलेज सिस्टम्स. 2024;1:09-17. doi:10.31305/rrijks.2024.v1.n2.002.
9. खुशीद A, अज़हर K. वयस्कों में मनोवैज्ञानिक कल्याण, जीवन में सुधार और जीवन की गुणवत्ता पर योग का प्रभाव. पत्रकारिता, राजनीति और समाज. 2023;1:27-45. doi:10.63067/fvopp9no.
10. सेमवाल D, चौहान A, मिश्रा S, सेमवाल R. योग में हालिया विकास: एक वैज्ञानिक परिप्रेक्ष्य. आयुष जर्नल: आयुर्वेद, योग, यूनानी, सिद्ध और होम्योपैथी. 2016;5:14-20.
11. गुड्मारेस J, कार्दोसो F, लीमा A. बुजुर्गों के आत्म-सम्मान और आत्म-छवि को बेहतर बनाने में योग कार्यक्रम की प्रभावशीलता. Motricidade. 2020;16:170-175. doi:10.6063/motricidade.17833.
12. मेघा KM, यादव V, रोज़ A, कुमार S, शर्मा R. योग चिकित्सा: शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने का एक समग्र दृष्टिकोण. इंडियन जर्नल ऑफ़ योगा एक्सरसाइज एंड स्पोर्ट साइंस एंड फिजिकल एजुकेशन. 2025;18-30. doi:10.58914/ijyesspe.2025-10.1.4.
13. गोलोक डे ज़ावाला A, लैंटोस D, बोडेन D. योग आसन 'पावर पोज़' की तुलना में व्यक्तिपरक ऊर्जा और आत्म-सम्मान को बढ़ाते हैं. फ्रंटियर्स इन साइकोलॉजी. 2017;8. doi:10.3389/fpsyg.2017.00752.
14. फील्ड T. योग अनुसंधान समीक्षा. नैदानिक अभ्यास में पूरक चिकित्सा. 2016;24. doi:10.1016/j.ctcp.2016.06.005.
15. हेगड़े S, डी P, करिअप्पा A. जीवन की गुणवत्ता में सुधार के लिए मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव: समीक्षाओं का संक्षिप्त सारांश. 2023;2:1-7.

Creative Commons (CC) License

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) license. This license permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.