

 <p>EDUINDEX®</p>	<p style="text-align: center;">Think India (Quarterly Journal)</p> <p>ISSN: 0971-1260 Vol-23, Special Issue-03 in collaboration with Indira Gandhi Government Girls Degree College, Rae Bareli, -229001, Uttar Pradesh, India Sponsored by Dept. of Higher Education , Govt. of U.P.</p>	
--	---	---

NATIONAL SEMINAR ON YOGA FOR WELLNESS AND POSITIVE HEALTH
14th - 15th December, 2019 (Saturday-Sunday)

; kx | Lkufir o bl dk egRo

डा० गगन कुमार
असि० प्रोफेसर, अर्थशास्त्र
राजकीय महाविद्यालय, सीतापुर, उ०प्र०

श्रीमती प्रियंका भारती
असि० प्रोफेसर, अर्थशास्त्र
राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, सीतापुर

सारांश

प्रस्तुत लेख में योग संस्कृति एवं इसके महत्व पर प्रकाश डालने का प्रयास किया गया है। साथ ही इस लेख में योग के लाभ, योग के मुख्य प्रकार, योग करने के आधाभूत नियम एवं योग के मुख्य के आसन पर भी चर्चा की गयी है। योग शब्द का एक अर्थ है जोड़ना एवं दूसरा अर्थ है अनुशासन। योग न सिर्फ हमें बीमारियों से बचाता है बल्कि हमें संतुलित जीवन जीने में मदद करता है। आज विभिन्न प्रकार की बीमारियों के लिए विभिन्न प्रकार के योग किये जा रहे हैं। भारत ही नहीं वरन सम्पूर्ण विश्व में जीवन प्रत्याशा आयु बढ़ाने में योग एक महत्वपूर्ण साधन बन चुका है। योग से मिलने वाले अनेकोनेक लाभ के कारण आज इसका महत्व सभी आयु वर्ग के लोगों के लिए महत्वपूर्ण हो गया है।

प्रस्तावना

हमारे देश में योग हजारों वर्ष पूर्व प्रारम्भ हुआ, जिसका उद्देश्य था समाज के लोगों को आध्यात्मिक ज्ञान देना। योग का अभ्यास पहली बार भारत में विकसित किया गया था और हजारों वर्षों में विकसित हुआ है¹। वैश्वीकरण के इस भागदौड़ भरी जिन्दगी में योग का महत्व दिन प्रतिदिन बढ़ता जा रहा है। आज हजारों-हजार लोग घरों में शिविरों के माध्यम से स्वयं को योग के द्वारा निरोगी रख रहें, अपनी एकाग्रता बढ़ा रहे हैं। आज योग आध्यात्म तक सीमित न रह कर बल्कि स्वास्थ्य सुधार में कारगर सिद्ध हुआ है।

आजकल तनाव कम करने का सबसे बेहतरीन तरीकों में एक है योग। वर्ष 2015 में 21 जून को अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने की घोषणा मा० प्रधानमंत्री जी द्वारा की गयी। उसके बाद

प्रतिवर्ष 21 जून को पूरे देश में विशेष रूप में शैक्षिक संस्थाओं में छात्र-छात्राओं को योग के सही तरीके, प्रकार एवं महत्व बताकर इसका अभ्यास कराया जाता है।

देश में योग का अभ्यास लगभग 5000 वर्षों से किया जा रहा है। समय के साथ योग के कई स्कूल और संगठन उभरे हैं²। आज भारत ही नहीं वरन सम्पूर्ण विश्व में योग पर विशेष महत्व दिया जा रहा है। प्राचीन भारत में ध्यान, योग केवल ऋषि मुनि, साधु संतो तक सीमित था, लेकिन आज समय के साथ-साथ योग प्रत्येक व्यक्ति की आवश्यकता बन चुका है। योग से मिलने वाले अनेकोनेक लाभ के कारण आज इसका महत्व सभी आयु वर्ग के लोगों के लिए महत्वपूर्ण हो गया है।

योग के लाभ

- (1). शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य में सुधार ।
- (2). चिन्ता, तनाव व अनिद्रा से बचाव ।
- (3). शरीर में लोचशीलता व चुस्ती व स्फूर्ति ।
- (4). एकाग्रता बढ़ाने व ध्यान केन्द्रित करने में सहायक ।
- (5). रक्त प्रवाह व नाड़ी तंत्र को मजबूत रखने में सहायक ।
- (6). मोटापा व भारीपन दूर करने में सहायक ।
- (7). पाचनतंत्र में सुधार ।
- (8). सहनशक्ति व आंतरिक शांति में अभिवृद्धि ।
- (9). आलस्य दूर कर ऊर्जा प्रदान करने में सहायक ।
- (10). हृदय की कार्यक्षमता में सुधार ।
- (11). श्वसन क्षमता में अभिवृद्धि ।
- (12). वजन नियंत्रित करने में सहायक ।
- (13). रक्तचाप नियंत्रित रखना ।
- (14). शरीर के दर्द को कम कर, प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार ।
- (15). मन में सकारात्मकता एवं ऊर्जा का संचार करना ।

योग के मुख्य प्रकार

- (1). ज्ञान योग— इसके अंतर्गत मन को शांत रखने वाले योग को सम्मिलित किया जाता है।
- (2). कर्म योग— इसके अन्तर्गत वजन नियंत्रण किया जाता, मोटापा नहीं होता, इसमें मस्तिष्क व मांसपेशियाँ दोनों की कार्यक्षमता बढ़ती है।
- (3). राजयोग— इसके अन्तर्गत मुख्य रूप से पदमासन एवं सूर्य नमस्कार जैसे योग सम्मिलित हैं, जिससे शरीर में सुस्ती व फुर्ती रहती है।
- (4). भक्ति योग— इसके अन्तर्गत मुख्य रूप से चिन्ता, तनाव व अनिद्रा सम्बन्धी योग शामिल है।
- (5). हठ योग— इसके अन्तर्गत अनुलोम विलोम, कपालभाँति, भुजंगासन, ताड़ासन, त्रिकोणासन इत्यादि मुख्य रूप में सम्मिलित हैं।

योग करने के आधारभूत नियम

- (1). योग सदैव सूर्योदय से पूर्व करना लाभकारी होता है।
- (2). योग सदैव हल्के व आरामदायक वस्त्र धारण कर करना चाहिए।
- (3). योग किसी दरी या चटाई पर बैठकर करना चाहिए।

- (4). खाली पेट योग करना लाभकारी होता है, योग से एक छोटा पूर्व व पश्चात भोजन नहीं ग्रहण करना चाहिए।
- (5). बेहतर परिणाम के लिए योग हमेशा विशेषज्ञ से सीखकर सही ढंग से करना चाहिए।
- (6). योग के दौरान श्वास लेने व छोड़ने का तरीका सही होना ।
- (7). योग का प्रारम्भ सदैव सरल आसन से करना चाहिए।
- (8). बीमारी या दर्द की अवस्था में सही आसन का चुनाव करना हितकर रहता है।
- (9). योग करने से पूर्व तन व मन को शांत रखना चाहिए।
- (10). गंभीर बीमारी की अवस्था में योग से बचना चाहिए।

योग के मुख्य आसन

योग के आसनों में विविधता है इन सबका अपना-अपना महत्व है। व्यक्ति के अन्दर प्रत्येक प्रकार के विकार एवं बीमारियों हेतु अलग-अलग आसनों का महत्व है। हमारे देश के सबसे प्रचलित निम्न आसन हैं।

- (1). शीर्षासन
- (2). ताड़ासन
- (3). मत्स्यासन
- (4). स्वास्तिकासन
- (5). कोणासन
- (6). पदमासन
- (7). गरुड़ासन
- (8). मयूरासन
- (9). धनुषासन
- (10). बज्रासन
- (11). गोमुखासन
- (12). शलमासन
- (13). सिंहासन
- (14). पर्वतासन
- (15). भुजंगासन
- (16). अनुलोम विलोम
- (17). कपालभाँति

योग शब्द का मूलतः संस्कृत भाषा से लिया गया है जिसके दो अर्थ होते हैं पहले शब्द का अर्थ है जोड़ना और दूसरे शब्द का अर्थ अनुशासन है जिसका सरल अर्थ है शरीर व मस्तिष्क के जुड़ाव द्वारा अनुशासन । योग में, लचीले व्यायाम को शामिल किया जाता है, जिससे मांसपेशियों ढीली और आराम मिलता है³। खेल और खेल चिकित्सा के लिए योग के लाभों में शामिल हैं बेहतर स्वास्थ्य, कम चोट लगना, बेहतर मनोविज्ञान। यह स्पष्ट रूप से दुष्प्रभाव रहित है⁴।

योग मानव जीवन में आज काफी महत्वपूर्ण हो गया है क्योंकि यह न सिर्फ हमें बीमारियों से सुरक्षित रखता है बल्कि हमें संतुलित जीवन जीने में मदद करता है। वर्तमान युग में योग एकाग्रता बढ़ाने, अवसाद, चिन्ता मनोविकार दूर करने में बहुत ही उपयोगी सिद्ध हुआ है। यह बच्चों और वयस्कों को शारीरिक गतिविधि में

सफलता का अनुभव करने का अवसर प्रदान करता है, जो जीवन की मजबूत नींव बनाने में मदद कर सकता है⁵।

निष्कर्ष

हमारी प्राचीन भारतीय सभ्यता व संस्कृति योग व ध्यान के लिए विश्व विख्यात रही है। आज विश्वविद्यालय के साथ-साथ महाविद्यालयों, स्कूल में इसे विस्तार पूर्वक सम्मिलित कर आवश्यक विषयों से जोड़कर इस क्षेत्र में शोध कार्य किए जाने की आवश्यकता है। तन व मन को नियंत्रित व विकार रहित रखने में योग का सबसे ज्यादा योगदान है। विशेष प्रकार के योग बीमारी दूर करने व अन्य महत्वपूर्ण उद्देश्य के लिए किए जाते हैं। आज किसी भी व्यक्ति को सफल जीवन जीने के लिए योग एक महत्वपूर्ण साधन बन चुका है। नियमित योग द्वारा जीवन प्रत्याशा आयु में सहायक सिद्ध हो सकता है। इसलिए आज भारत ही नहीं सम्पूर्ण विश्व में योग को खास महत्व दिया जाने लगा है।

सन्दर्भ सूची

1. शशीधर, खेल प्रदर्शन पर योग का प्रभाव अन्तरराष्ट्रीय पत्रिका योग, फिजियोथेरेपी और शारीरिक शिक्षा, खण्ड 3, भाग 1, जनवरी 2018, पृष्ठ-20
2. लक्ष्मी शर्मा, खेल में योग का लाभ अन्तरराष्ट्रीय पत्रिका खेल स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा, 2015, पृष्ठ 30
3. टाटियाना वी. रायना, एथलीट के लिए योग का लाभ एथलीट थेरेपी टुडे, मार्च 2006, पृष्ठ 31
4. आर. नाथरथना, संध्या कुमार व एलेक्स हैकी, खेल के लिए योग के लाभ क्रिमसन पब्लिशर्स, अगस्त 2018 खण्ड -3 भाग-4, पृष्ठ-2
5. पूनम, खेल एवं शारीरिक शिक्षा में योग का लाभ अन्तरराष्ट्रीय पत्रिका शैक्षिक नियोजन एवं प्रशासन खण्ड-1 संख्या-1 वर्ष, पृष्ठ 40