



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

योग शिक्षा: योगी जीवनशैली और कल्याण पर एक नया दृष्टिकोण

रिंकू कुमार, कमलेश कुमारी

सारांश:

योग एक प्राचीन अभ्यास है जिसका उद्देश्य एक व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक गुणों में संतुलन और स्वास्थ्य लाना है। योग एक प्रकार का योग है। बहुत से लोग योग के बारे में एक पेड़ के रूप में सोचते हैं। इसके आठ शाखाएँ होती हैं जिनमें आसन, शारीरिक मुद्राएँ, प्राणायाम, श्वास नियंत्रण, प्रत्याहार, इंद्रिय नियंत्रण, धारणा, एकाग्रता, ध्यान, मेडिटेशन और समाधि, सत्य की स्थिति या आनंद कहा जाता है। पश्चिमी देशों में योग के प्रति रुचि बढ़ रही है जबकि यह भारत में लंबे समय से प्रचलित है। आज की दुनिया में मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए योग एक बेहतरीन तरीका है स्वस्थ रहने और अच्छे दिखने का। योग व्यक्ति और अपराधमुक्त समाज दोनों के लिए महत्वपूर्ण है। अच्छा स्वास्थ्य एक स्वस्थ मस्तिष्क से शुरू होता है और अच्छा मस्तिष्क अच्छे नागरिकों का निर्माण करता है। इसका मतलब है कि योग न केवल व्यक्ति के लिए बल्कि पूरे देश के लिए भी महत्वपूर्ण है। योग हमें मस्तिष्क की प्रकृति, मानव के स्वभाव और हमारे मस्तिष्क में भावनाओं के रहने के तरीके के साथ काम करने में मदद करता है। यह लेख उपयोगितावादी दृष्टिकोण से मस्तिष्क, शरीर और आत्मा पर योग के प्रभाव पर केंद्रित है। माध्यमिक डेटा विभिन्न पुस्तकों, जर्नल्स, पेपर्स और सरकारी रिपोर्ट्स से लिया गया है।

किवर्ड्स: मस्तिष्क, शरीर, आत्मा, शैक्षिक प्रदर्शन, नैतिक मूल्य, शारीरिक फिटनेस।

परिचय

आसन का सिद्धांत: आसन शब्द संस्कृत में शारीरिक स्थिति को वर्णित करने के लिए प्रयोग किया जाता है। इसे आसन कहा जाता है और इसका अर्थ है मुद्रा। जब हम आसन करते हैं तो हम अपनी मांसपेशियों, हड्डियों और तंत्रिका तंत्र को आराम देते हैं साथ ही अपने आंतरिक अंगों जैसे लीवर और गुर्दे की मालिश भी करते हैं। यह एक हल्की तान होती है। इस प्रकार पूरे शरीर को एक साथ लाया जाता है। जैसा कि हम अंदर महसूस करते हैं वैसे ही हमारे मस्तिष्क का कार्य प्रभावित होता है। जब हम शारीरिक रूप से तनाव और दबाव कठोरता और कसाव से मुक्त होते हैं तो हमारा मस्तिष्क बेहतर काम करता है। आसन एक संस्कृत शब्द है जिसे सामान्यतः मुद्रा के रूप में अनुवादित किया जाता है जिसका शाब्दिक अर्थ है आराम से और शांत न कि व्यायाम या मुद्रा आप एक हाथ पर पूरी तरह उलटे हो सकते हैं पूरी तरह से तनाव और चिंता से मुक्त। यदि आप सफल होते हैं तो आप कह सकते हैं कि आप एक आसन कर रहा हैं तो एतदः यह सब अपने शरीर को समझने पर आधारित होता है।

प्राणायाम का सिद्धांत: प्राणायाम योग सिर्फ एक प्रकार का व्यायाम नहीं है बल्कि यह आपके चेतना का विस्तार करने, मस्तिष्क को तेज करने और आपकी सहज ज्ञान क्षमता को सुधारने का एक तरीका है। योगिक गतिविधि के परिणामस्वरूप सभी मांसपेशियाँ अंग और अन्य बाहरी अंग सक्रिय हो जाते हैं। श्वास पर नियंत्रण और इसके नियमन के माध्यम से स्वायत्त तंत्रिका तंत्र का नियंत्रण किया जाता है। यही तरीका है। यह आपको अधिक दृढ़निश्चयी बनाता है और सामान्य रूप से आपके पास अधिक इच्छाशक्ति होती है। शरीर के प्रत्येक भाग पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए ताकि आप कोशिकीय स्तर पर छोटे कंपन और भावनाओं को महसूस कर सकें। प्राणायाम श्वास तकनीकों का भी एक सेट है जो योग मुद्राएँ नहीं हैं। श्वास

मानसिक और भावनात्मक प्रक्रियाओं से एक महत्वपूर्ण तरीके से जुड़ी होती है। जब हम अपनी श्वास की लय को समन्वित करते हैं तो हम अपनी भावनात्मक मानसिक और बौद्धिक पैटर्न को बदल सकते हैं। आपने शायद यह महसूस किया होगा कि जब आप डरे हुए होते हैं या गुस्से में होते हैं तो आपकी श्वास कैसे बदलती है लेकिन जब आप शांत और तनाव मुक्त होते हैं तो आप कैसे श्वास लेते हैं धीरे-धीरे और गहरे। श्वास तंत्रिका तंत्र के कुछ हिस्सों मस्तिष्क कार्य और भावनात्मक और बौद्धिक अभिव्यक्तियों को प्रभावित करती है। प्राणायाम हमें मानसिक और भावनात्मक क्रियाओं पर जानबूझकर नियंत्रण रखने की अनुमति देता है। मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए आसन और प्राणायाम अधिक लाभकारी हैं।

योग का उपयोगिता:

जब शांति शिक्षा को किसी देश के सामाजिक और सांस्कृतिक संदर्भ और आवश्यकताओं के अनुसार तैयार किया जाता है तो यह अधिक सफल और अर्थपूर्ण बन जाती है। इसके सांस्कृतिक और आध्यात्मिक पहलुओं के साथ-साथ सार्वभौमिक मानव आदर्शों को भी बढ़ावा दिया जाना चाहिए। शांति जैसे संघर्ष मानव मस्तिष्क से उत्पन्न होती है इसलिए शांति को वास्तविकता बनाने के लिए मस्तिष्क को शांत होना चाहिए। दूसरे शब्दों में शांति को वास्तविकता बनाने के लिए आंतरिक शांति की आवश्यकता होती है। योग लोगों को आंतरिक शांति और आनंद प्राप्त करने में मदद करता है। आप योग को एक कला या एक नैतिक तरीके से जीने के रूप में सोच सकते हैं। यह एक ऐसा तरीका है जिसमें आप अपने शरीर मस्तिष्क और आत्मा का एक साथ ध्यान रखते हैं। पतंजलि जो लगभग 700 ईसा पूर्व के आसपास जीवित थे ने योग सूत्र लिखा जिससे योग पर सबसे प्रामाणिक साहित्य माना जाता है। उन्होंने योग को एक वैज्ञानिक प्रणाली बनाने का सबसे बड़ा श्रेय प्राप्त किया। योग का उद्देश्य शारीरिक मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण प्राप्त करना है। पतंजलि के अनुसार योग को आठ चरणों में बांटा गया है। ये निम्नलिखित हैं — यम . ; योग के लिए नैतिक प्रशिक्षण के माध्यम से आंतरिक शुद्धि — नियम . ; स्वच्छता संतोष तप अध्ययन और भगवान की पूजा — आसन . शारीरिक मुद्राएँ या व्यायाम — प्राणायाम . ; जीवन ऊर्जा श्वास नियंत्रण — प्रत्याहार . ; इंद्रियों का वियोग मस्तिष्क को अंतर्दृष्टिपूर्ण बनाना — धारणा . ; मस्तिष्क की एकाग्रता — ध्यान . ध्यान — समाधि . सुपरकॉन्शियस अवस्था की प्राप्ति

परिवर्तन तंत्र: यह स्पष्ट नहीं है कि योग लोगों को स्वस्थ रहने बीमारियों से बचने ठीक होने या बीमार होने के बाद बेहतर होने में कैसे मदद करता है। कई अध्ययन के अनुसार योग तंत्रिका तंत्र हृदय प्रणाली और जीन अभिव्यक्ति को सकारात्मक रूप से बदलने के माध्यम से काम करता है। जब वागस तंत्रिका उत्तेजित होती है तो स्वायत्त तंत्रिका तंत्र की पैरासैपैथेटिक गतिविधि बढ़ती है जैसे कि मस्तिष्क में ठंड। एक न्यूरोट्रांसमीटर की गतिविधि बढ़ती है। श्वास और शारीरिक आंदोलन जैसे अन्य प्रकार के शारीरिक कार्य हृदय स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालते हैं। योग का भी प्रतिरक्षी कोशिका जीन अभिव्यक्ति पैटर्न पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। योगिक दृष्टिकोण से श्वास मस्तिष्क और शरीर के बीच एक कड़ी के रूप में कार्य करती है। लगभग सभी प्रकार के योग में धीमी डायफ्रामैटिक श्वास होती है। श्वास को धीमा और गहरा करना मस्तिष्क को शांत करने की कुंजी है। इस प्रकार की श्वास के कारण योग मानसिक स्थिरता शांति और संतुलन को पुनः स्थापित करने में मदद कर सकता है। इस शांति और मौन के माध्यम से साधक अंदर से जुड़ने में सक्षम होते हैं। आसन ; मुद्राएँ प्राणायाम ; जीवन शक्ति अभ्यास और ध्यान ; मेडिटेशन सभी योगिक अभ्यास हैं जो मौन और अंदर की सुनवाई को बढ़ावा देते हैं। मैट पर और बाहर अपने आप को और दूसरों को अधिक दयालु और विनम्र बनाने की एक आदत होती है। कहा जाता है कि यदि आपका शरीर लचीला है तो आपका मस्तिष्क भी लचीला होगा। जो लोग इससे प्रभावित होते हैं वे अधिक सहिष्णु क्षमाशील होते हैं और गुस्सा या उदासी से बचने में सक्षम होते हैं। योग यह भी मदद करता है लोगों को उनके सच्चे आत्म से घेर वापस लौटने में आंशिक रूप से प्रकृति की नकल करके। कई आसन जैसे वृक्षासन कुत्ता मुद्रा बिल्ला मुद्रा नाग मुद्रा और बहुत सारे अन्य जानवरों और पौधों जैसे साँप और बिल्लियों पर आधारित होते हैं।

शवासन जिसे प्लॉर्प्स मुद्रा भी कहा जाता है योग कक्षा में अंतिम मुद्रा होती है। यह वह समय होता है जब लोग गहरी विश्राम में अपनी बाहों और पैरों को खोलकर लेटते हैं। यह अक्सर कक्षा का सबसे लोकप्रिय हिस्सा होता है क्योंकि यह

शरीर के गति और कार्य को दिखाता है। डॉण आयुर्वेदरु अधिकतरए वह अपने मरीजों को सलाह देते हैं कि वे एक झपकी लें ताकि वे आधुनिक जीवन की हलचल को संभाल सकें। योग मेंए लोगों को अपने दिलों को भी खोलने की सलाह दी जाती है। दिल चक्र प्रणाली के बीच में होता हैए सात चक्रों के बीच। यहीं पर दिल स्थित है। इसके लिएए आसन जैसे बैक बेंडए कपोतासन और उष्ट्रासन करने से आपके सीने को खोलने में मदद मिलती हैए जो अन्हाता चक्रए या योगिक दिल केंद्र का स्थान है। योगिक दृष्टिकोण और प्राणायाम दिल की खुली अवस्था को बढ़ावा देने में मदद करते हैं। कम न्यायाधीशए स्वयं और दूसरों को अधिक स्वीकार करनाए और जीवन के प्रति एक अधिक शांतिपूर्ण दृष्टिकोण अक्सर इसके परिणाम होते हैं।

योग का मानसिक शारीरिक और आत्मिक प्रभाव:

योग आत्मजागरूकताए आत्मप्रबंधन और आत्मप्रभाविता में सुधार करता हैए जिस प्रकार टीम खेल नहीं कर पातेए जिससे बच्चों को महत्वपूर्ण जीवन कौशल विकसित करने में मदद मिलती है और वे इसे अपनी दैनिक जिंदगी से जोड़ पाते हैं। दूसरे शब्दों मेंए योग बच्चों को वास्तविक कौशल सिखाता हैए जिससे वे अपने स्वास्थ्य को नियंत्रित कर सकते हैंए न कि केवल मैदान पर सफल होने के बजाय। उनकी ज़रूरतें और उनके आसपास का माहौल महत्वपूर्ण होते हैंए इसलिए वे यह सीखते हैं कि वे कैसे खा रहे हैंए चल रहे हैं और अपने शरीर से कैसे व्यवहार कर रहे हैं। योग बच्चों को बहुत अधिक नियंत्रण देता हैए और यह उन्हें महत्वपूर्ण सामाजिक भावनात्मक संज्ञानात्मक और शैक्षिक कौशल सीखने में मदद करता हैए जैसे ध्यान केंद्रित करनाए निर्णय लेनाए दूसरों के साथ काम करनाए तनाव प्रबंधन करनाए और दयालु होना। योग मेंए विद्यार्थी अधिक आत्मनिरीक्षण कर सकते हैं और अपने शरीर में अंदर से शांत हो सकते हैं। उन्हें बड़े सवाल पूछने होते हैं और अपने विचारों भावनाओं और कार्यों के लिए अधिक जिम्मेदारी लेनी होती हैए यही कारण है कि योग उनके लिए अच्छा है। इसके परिणामस्वरूपए छात्र न केवल शारीरिक रूप से स्वस्थ होते हैंए बल्कि भविष्य की समस्याओं का सामना आत्मविश्वास और लचीलापन के साथ करने के लिए भी बेहतर तैयार होते हैं।

योग को विभिन्न स्वास्थ्य लाभ प्रदान करने के लिए रिपोर्ट किया गया हैए जिनमें शामिल हैंरु

- 1ए तनाव को कम करनाए
- 2ए लचीलापन को बहाल करनाए
- 3ए मानसिक समस्याओं से मन को मुक्त करनाए
- 4ए चिंताए उत्तेजना और भ्रम को कम करनाए
- 5ए डिप्रेशन और मानसिक थकान को रोकनाए
- 6ए चेतनाए ध्यान और समस्याओं को हल करने की तत्परता को बहाल करनाए
- 7ए आत्मजागरूकता बढ़ानाए और शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य और विश्राम को बनाए रखना।

योग का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव:

छात्रों को एक कठिन पाठ्यक्रमए प्रतिष्ठित संस्थानों और विश्वविद्यालयों में प्रवेश के लिए तीव्र प्रतिस्पर्धाए और बेरोजगारी के कारण तनाव का सामना करना पड़ता है। वे अपने मातापिता से उच्च उम्मीदें रखते हैं। तनाव सकारात्मक या नकारात्मक दोनों हो सकता है। सकारात्मक तनाव आपकी कार्य क्षमता और प्रदर्शन को बढ़ाता हैए जबकि नकारात्मक तनाव आपको अवसादित कर सकता है। चिकित्सा अनुसंधान के अनुसारए तनाव एक हथियार है जिसका कई लोग यह भी नहीं जानते कि यह उन्हें मार रहा है। योगए शारीरिक और मानसिक लचीलापनए भावनात्मक संतुलन और प्राणिक संतुलन को बढ़ाकरए मानसिक समस्याओं को दूर करके स्कूल में तनाव प्रबंधन में मदद कर सकता है। आसनए प्राणायामए ध्यान और अन्य प्रकार के योग छात्रों को आत्मचिकित्सा करने और अपने मस्तिष्क में तनाव कम करने में मदद कर सकते हैं। जो लोग योग करते हैंए वे इसके सभी रूपों में उपचारित होंगे। आधुनिक जीवनशैली की भागदौड़ ने मानसिक और शारीरिक शांति को बाधित किया है। इस जीवनशैली से कई बीमारियाँ उत्पन्न हुई हैं। योग इस प्रकार की समस्याओं का समाधान करने का प्रयास है और विभिन्न स्तरों की गंभीरता में मदद कर सकता है। योगिक अभ्यासों में तकनीकी प्रणालियाँ समाहित हैंए जो शांति और लचीलापन बनाए रखने में मदद करती हैं। इसके अलावाए गहरे योग से आप अपनी व्यक्तिगतता को एकीकृत कर सकते हैं।

योग का उपयोग जीवनशैली को बेहतर बनाने के लिए किया जा सकता है जिससे अधिक सकारात्मक दृष्टिकोण प्राप्त होता है।

- 1७ योग चिंता और अवसाद के लिए फायदेमंद है।
- 2७ योग याददाश्त और ध्यान को बढ़ाता है।
- 3७ योग मानसिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है।
- 4७ योग लोगों को भयानक घटनाओं से निपटने में मदद करता है

दुनिया भर में कई लोग पोस्ट ट्रॉमैटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर, चैकड से पीड़ित होते हैं जो जीवन में किसी घातक घटना के कारण उत्पन्न होता है। फ्लैशबैक और दुःस्वप्न उन लोगों में सामान्य होते हैं जो इस मानसिक स्थिति से पीड़ित होते हैं। हठ योग को चैक के लक्षणों को कम करने में सहायक सिद्ध किया गया है।

योग का आत्मा पर प्रभाव:

- 1७ योग आपके रिश्तों को मजबूत करने में मदद कर सकता है।
- 2७ योग मानसिक शांति पर एक शांत प्रभाव डालता है।
- 3७ योग हमें आंतरिक शांति प्राप्त करने में मदद करता है।
- 4७ योग हमें कमतेपजल, कठिनाई से निपटने में मदद करता है।

योग के शरीर पर प्रभाव:

- 1७ योग लचीलापन विकसित करने में मदद करता है।
- 2७ योग आपके रक्तचाप को कम करने में मदद कर सकता है।
- 3७ योग पुरानी गर्दन दर्द को कम करने में मदद करता है।
- 4७ योग मजबूत हड्डियाँ बनाने में मदद करता है।
- 5७ योग हृदय रोग के जोखिम को कम करता है।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि योग एक निरंतर अभ्यास है। जैसे-जैसे आप अपनी योगाभ्यास में गहरे उतरते हैं वेसे-वेसे इसके परिणाम और अधिक फायदेमंद होते हैं। यदि योग को दैनिक रूप से किया जाए तो यह शांति, सामंजस्य, प्रेम और हंसी के द्वार को खोल सकता है।

योग और शारीरिक जागरूकता:

ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय द्वारा किए गए शोध से पता चलता है कि योग तनाव या अवसाद से ग्रस्त बंदियों की मदद कर सकता है। यह ध्यान केंद्रित करने में सुधार करता है और सबसे महत्वपूर्ण इसे कम आवेगी बनाता है। जब योग और ध्यान एक साथ किए जाते हैं तो मस्तिष्क और शरीर के बीच संबंध मजबूत होता है जो समग्र फिटनेस और कल्याण में सुधार करता है। योग आसनों के दौरान कई प्रकार के योग नियंत्रित श्वास का उपयोग करते हैं। यह ध्यान का हिस्सा है जो शारीरिक व्यायाम का हिस्सा है। आराम करना अपने विचारों को छोड़ देना और एक स्थिर श्वास पैटर्न पर ध्यान केंद्रित करना ध्यान करने के तरीके हैं बिना योग किए। जब योग और ध्यान नियमित रूप से किया जाता है तो दोनों ही आपके लिए फायदेमंद साबित होते हैं।

मनोविज्ञान और योग की जागरूकता:

नियमित अभ्यास मस्तिष्क के उन हिस्सों में बदलाव करता है जिन्हें देखा जा सकता है। ये बदलाव बेहतर सीखने और याददाश्त, लंबी ध्यान अवधि और बेहतर आत्म-संदर्भ प्रसंस्करण का कारण बन सकते हैं जो इस पर प्रभाव डालता है कि लोग खुद को और दूसरों को कैसे देखते हैं। जब योग और ध्यान नियमित रूप से अभ्यास किए जाते हैं तो यह छात्रों और

अन्य लोगों के लिए सकारात्मक परिणाम उत्पन्न कर सकता है। कुछ शोध के अनुसार ए इसका मानव शरीर पर शारीरिक प्रभाव होता है जो एंटीडिप्रेसेंट्स और एंटी.एंगजायटी मेडिटेशन के लाभों के समान होता है और इस प्रकार मानसिक तनाव और चिंता को कम करता है। योग और ध्यान शारीरिक प्रणालियों को स्वस्थ रखने के लिए आवश्यक हैं। योग एक व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाता है जबकि ध्यान उन्हें मानसिक शांति और शरीर पर नियंत्रण देता है। योग का अंतिम उद्देश्य केवल अच्छे स्वास्थ्य को प्राप्त और बनाए रखना नहीं है बल्कि आत्मसाक्षात्कार करना भी है। एक मृत्युशील व्यक्ति अपने वास्तविक स्व को पहचानकर और मृत्यु के डर को छोड़कर सर्वोत्तम संतुष्टि प्राप्त करता है ;आदिस्वरंद ए 2004। नौकरी की थकान और संगठनात्मक तनाव ऐसे अनुभव हैं जो एक व्यक्ति के काम में होते हैं जैसे अत्यधिक कार्य, खराब कार्य परिस्थितियाँ और विरोधी भूमिकाएँ। भावनात्मक थकावट व्यक्तिगत विघटन और व्यक्तिगत उपलब्धि में गिरावट नौकरी की थकान के संकेत हैं। ध्वर्क डिप्रेशन शब्द का उपयोग उन लोगों का वर्णन करने के लिए किया गया है जो अपने काम से थक गए हैं।

प्राणायाम के प्रभाव:

मनोवैज्ञानिक प्रभाव:

1. तनाव, चिंता और अवसाद को कम करना

2. विचारों और भावनाओं को शांत करना

3. आंतरिक संतुलन को बहाल करना

4. ऊर्जा अवरोधों को मुक्त करना

शारीरिक प्रभाव:

1. शरीर की स्वास्थ्य रक्षा

2. शक्तिशाली सुदृढीकरण

3. ऑक्सीजन अवशोषण में सुधार

4. फेफड़े और हृदय को मजबूत करना

5. शक्तिशाली नियंत्रण

6. तंत्रिका तंत्र का नियंत्रण

7. चिकित्सीय उपचारों और उपचार प्रक्रिया का समर्थन

8. संक्रमण से बचाव के लिए प्रतिरोध बढ़ाना

सभी के लिए योग:

शिक्षा प्राप्त करना यह है कि एक बच्चा या वयस्क दुनिया के बारे में कैसे जानता है चीजों को कैसे सही तरीके से करता है और कैसे खुश रहता है। यह एक व्यक्ति को सभ्य परिष्कृत सांस्कृतिक और शिक्षित बनाता है। शिक्षा ही वह एकमात्र तरीका है जो दुनिया को एक अधिक सभ्य और सामाजिक स्थान बनाने का प्रयास करती है। इसका मुख्य उद्देश्य किसी को अच्छे रूप में दिखाना है। सभी समस्याओं के लिए एक उपचार के रूप में शिक्षा हमेशा उन जगहों पर महत्वपूर्ण रही है जहां लोग रहते हैं। जीवन की सभी समस्याओं को हल करने के लिए यह वही एकमात्र चीज है जिसे आपको खोजना चाहिए। योग का वैश्विक प्रभाव है क्योंकि यह लोगों को अपने शरीर के अंदर कार्यस्थल पर और विद्यालय में अपने रिश्तों में तनाव से निपटने में मदद करता है। यदि आप अंदर से शांत हैं तो आप स्वाभाविक रूप से जो भी काम करते हैं उसमें अच्छा करेंगे। जैसे-जैसे आप अंदर से अधिक शांत होंगे वैसे-वैसे आपके विचार और कार्य अधिक प्रभावी होंगे। श्री ;आदिविन्दो 1969 ई. कहते हैं कि योग का उद्देश्य दिव्य से जुड़ना है और सुपर माइंड में परिवर्तन लाना है। योग का उद्देश्य बुद्धि को छोड़कर सचिदानंद के दिव्य सत्य में प्रवेश करना है जो स्थिर और गतिशील दोनों है और शरीर को उसके अनुसार लाना है। जब योग और ध्यान संयोजन के रूप में किया जाता है तो मस्तिष्क शरीर का संबंध मजबूत होता है जो समग्र फिटनेस और कल्याण में सुधार करता है।

निष्कर्ष

आज के शैक्षिक वातावरण में एक समग्र दृष्टिकोण की कमी है और ज्ञान के समान विकास की कमी है जो केवल बाहरी दुनिया से संबंधित है और न कि किसी व्यक्ति की आंतरिक स्वयं से। आसन और श्वास व्यायाम योग का हिस्सा है जो शरीर में ताकत बनाने और मन को शांत करने का एक तरीका है। यह मानसिक तनाव चिंता और अवसाद से निपटने में मदद करता है जिससे लोग अपने मन और शरीर का उपयोग करके इनसे निपटते हैं। योग हमें भावनात्मक संतुलन बनाए रखने में मदद करता है। यह हमारे मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाता है और चिंता और निराशा को कम करता है। योग याददाश्त और ध्यान को बढ़ाता है जबकि तनावपूर्ण घटनाओं के प्रभाव को कम करता है। इसके परिणामस्वरूप योग को प्राथमिक विद्यालय से अनिवार्य विषय बनाया जाना चाहिए। आजकल केवल वयस्क नहीं बल्कि बच्चे भी ऐसी अपराधों में शामिल हो रहे हैं जो समाज की एक बहुत नकारात्मक छवि प्रस्तुत करते हैं। परिणामस्वरूप योग का संवर्धन आज की आवश्यकता है ताकि नकारात्मक भावनाओं को कम किया जा सके। यह बच्चों में नैतिक मूल्यों के विकास में भी मदद करेगा। योग आजकल पूरी दुनिया में एक शारीरिक मानसिक गतिविधि के रूप में लोकप्रिय हो रहा है जो सुलभ और सस्ता है। यह इसलिए क्योंकि वे किसी और से मदद नहीं लेना चाहते और वे सोचते हैं कि मानसिक स्वास्थ्य सुधारने के लिए योग दवाओं से बेहतर है। योग के साथ साइड इफेक्ट्स कम होते हैं और यह अन्य उपचारों जैसे फार्मास्यूटिकल्स और साइकोथेरेपी की तुलना में सस्ता है। यह आपको शारीरिक रूप से फिट भी बनाता है और आपको आत्मनिर्भर बनने में मदद करता है। योग का मुख्य उद्देश्य आपको अधिक दयालु बनाना है और यह महसूस कराना है कि आप सभी जीवित चीजों से जुड़े हुए हैं। जैसा कि हमने पहले कहा था एक स्वस्थ मन केवल एक स्वस्थ शरीर में पाया जा सकता है। इसलिए शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य एक साथ चलते हैं और योग शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करता है। योग ने यह साबित कर दिया है कि यह लोगों के मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने में मदद करता है। यह स्वीकार्य सुलभ सस्ता है और लोगों को आत्मनिर्भर बनाने में मदद करता है। योग आजकल तनाव और दबाव के इस युग में शारीरिक और मानसिक संतुलन शांति और ताजगी प्राप्त करने की एक संपूर्ण तकनीक बन चुका है। विद्यार्थियों को स्कूल स्तर पर योग सिखाना बेहतर होगा ताकि वे बढ़ते अकादमिक दबावों से निपटने और प्रतिस्पर्धाओं का सामना करने के लिए बेहतर तरीके से तैयार हो सकें और जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखें। अब समय आ गया है कि हम मानसिक और शारीरिक कल्याण प्राप्त करने के लिए अपनी जड़ों की ओर लौटें।

संदर्भ:

1. अथर्ववेद ;2013द्धए तुलसी रामए तुलसी राम ;अनुवादकद्धए अर्श साहित्य प्रचार ट्रस्टए दिल्ली।
2. पतंजलि के योग सूत्र ;2010द्धए राम प्रसाद ;अनुवादकद्धए मुनशीराम महोर्लाए नई दिल्ली।
3. स्वामी रामदेवा योग . इसका दर्शन और अभ्यास। हरिद्वाररु दिव्य प्रकाशनय 2005.3।
4. हठ योग प्रदीपिका ;2013द्धए पंचम सिंह ;संपादकद्धए देव पब्लिशर्स एंड डिस्ट्रीब्यूटर्सए दिल्ली।
5. एलीनोरए सीण ;1989द्ध। योग कैसे काम करता हैरु सोमेटिक योग का परिचय। फ्रीपर्सन प्रेस।
6. जॉर्जए एफण और स्टीफनए बीण ;1993द्ध। अपना योग जीनारु दैनिक जीवन के लिए एक व्यापक मार्गदर्शिका। पुटनाम पब्लिशर्स।
7. डॉण एचणआरण नागेंद्र और डॉण आरण नजारथनाए तनाव प्रबंधन पर नई दृष्टिकोणए स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशनाए बैंगलोरए 2003।
8. डॉण सुधर्शनए बेहतर स्वास्थ्य के लिए योगए राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थानए पुणेए मई 2001 में छठे। तहवचबंत टंटजं में।
9. डॉण एलणआईण भूषण। योगी जीवनशैली और मानसिक कल्याण। बिहार स्कूल ऑफ योग & शिवानंद मठ योग मैगजीन।
10. मार्टिन्सए क्लैरिके एलणए षफिटनेसए मोटापे के विभिन्न संकेतकों और पुर्तगाली बच्चों और किशोरों में क्लस्टर्ड कार्डियोवस्कुलर रोग जोखिम तत्वों के बीच संबंधण ओपन स्पोर्ट्स साइंसेस जर्नलए वॉल्यूम 3 ;2010द्धरु 149. 154।
11. योगराजए पीणए रामराजए पीणए और एलंगोवनए आरणए ;2010द्धए स्कॉलेज की महिलाओं में चयनित आसनों के प्रभाव पर रक्त में कोलेस्ट्रॉल और अधिवृक्क ग्रंथि के कार्यों परण एशियाई जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन एंड कंप्यूटर साइंस इन स्पोर्ट्सए 3रु1ए पृष्ठ 27.29।
12. गॉर्डनए लोरेन्जो एणए मॉरिसनए एरोल यणए मैकग्रोवडरए डोनोवन एणए ;2008द्धए प्टाइप 2 डायबिटीज के रोगियों में व्यायाम चिकित्सा का लिपिड प्रोफाइल और ऑक्सीडेटिव तनाव संकेतकों पर प्रभावण बीएमसी कॉम्प्लीमेंट्री अल्टरनेटिव मेडिसिनए 13;8द्धए पृष्ठ 21।