आधुनिक जीवन मे योग का महत्व

डॉ0 मनोज कुमार प्रजापति
एसोसिएट प्रोफेसर, प्रो0 एच0 एन0 मिश्रा कॉलेज ऑफ एजूकेशन, कानपुर

सारांश

योग शरीर, आत्मा तथा परमात्मा के मिलने का सर्वोच्च साधन है। योग से व्यक्ति अपने अन्तःमन को इतना मजबूत व स्थिर बना लेता है कि वह दुनिया की बुनियादी समस्याओं से ऊपर उठकर परमेश्वर के समीप पहुँच जाता है जिसने यह दुनिया स्थापित की है। योग के द्वारा व्यक्त को शारीरिक तौर से मजबूत बनाया जा सकता है। यौगिक क्रियाओ व आसनो के माध्यम से शरीर को हष्ट–पुष्ट व बलवान बनाया जा सकता है।

संकेत शब्द **:** *शरीर, स्वास्थ्य, योग।*

प्रस्तावना :–

पश्चिमोतानासन, वक्रासन, शीर्षासन, हल आसन, मयूर आसन, धुनरआसन आदि आसनो की सहायता से मानव अपने शरीर को सुन्दर व सुडौल बना सकता है। योग के महत्व को निम्नलिखित प्रकार से व्यक्ति किया जा सकता है।

- इनसे शरीर के स्वास्थ्य की रक्षा होती है। योगिक क्रियाओ का शरीर के रक्त परिसंचरण तन्त्र पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।
- योगासनो के उत्सर्जन तन्त्र की प्रक्रियाएँ नियमित होती है। इनसे तन्त्रिका तन्त्र के स्नायु एवं तन्त्रिकाएँ सुदृढ. बनती है।
- योग से मस्तिष्क की कार्य क्षमता में वृद्धि होती है।
- इनके द्वारा श्वसन तन्त्र, पाचन तन्त्र तथा अंतःस्रावी ग्रन्थियाँ क्रियाशील रहती हैं।
- योगासन से भावनाओ और विचारो पर नियन्त्रण रहता है। हार्मोन के सन्तुलित रहने से शारीरिक वृद्धि उचित ढंग से होती है।
- योगिक क्रियाओ से रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है। एकाग्रता एवं मानसिक शक्ति मे वृद्धि होती है।
- योग से मन मे धैर्य, सन्तोष, हर्ष, विनम्रता आदि सद्गुणो का विकास होता है। व्यक्तित्व के समग्र विकास मे इनका योगदान महत्वपूर्ण है।
- योग आन्तरिक सफाई मे अमूल्य योगदान देता है। यौगिक क्रियाएँ, प्राणायाम तथा योगासन आदि से श्वास पर नियंत्रण तथा श्वसन संस्थान की उचित क्रियाशीलता प्राप्त होती है।
- योग से व्यक्ति को अपनी मानसिक शक्तियो को सजग, स्थिर, संयमित एव नियंत्रित रखने के कार्य में बहुत मदद मिलती है।
- योग शारीरिक व मानसिक रोगो से लड़ने की निरोधात्मक शक्ति को बढ़ाता है। योग से रक्त परिभ्रमण, विसर्जन संस्थान सभी की उचित कार्यशीलता तथा क्षमता का विकास होता है।
- योग के द्वारा शारीरिक अंग सुदृढ़ होते हैं व उनमें लचक पैदा होती है। योग द्वारा जोड़ों तथा हड्डियो मे भी मजबूती आती है। रक्त चाप तेज होता है। हल आसन तथा धनुरासन रीढ़ की हड्डी की लचक बढ़ाने मे सहायक है योग के अतिरिक्त कोई भी व्यायाम या क्रिया ऐसा नहीं है जो रीढ़ की हड्डी की लचक बढ़ा सके। मयूर आसन से कलाई मजबूत होती है।

- योग व्यक्ति को एक एक आदर्श कार्य (Ideal Structure) प्रदान करने में सहायता करता है। यौगिक क्रियाओ ं व योगासनो ंसे शरीर के अन्दरूनी व बाहरी अंग हष्ट–पुष्ट व सुड़ौल बन जाते हैं तथा व्यक्ति के शरीर मे ं कोई विकार पैदा नहीं होने पाता है। एक योगी की कायादेखकर अनायास ही मन उस ओर खिंच जाता है।
- योग के द्वारा पूरे शरीर के अंगों में लयात्मकता का संचार हो जाता हैं प्राणायाम के द्वारा व्यक्ति अपने श्वांस को नियंत्रित करना सीख लेता है। तथा श्वांस पर नियंत्रण रखने से वह सभी क्रियाओं को लय के साथ–साथ करने की आदत सीख जाता है।
- योग के द्वारा व्यक्ति मे ंमानसिक स्थिरता पैदा होती है तथा वह स्वयं मे ंएक अद्भुत प्रसन्नता का अनुभव करता है ।
- योग के द्वारा व्यक्ति नैतिक गुणो ंसे परिपूर्ण हो जाता है, वह सदाचारी, अहिंसा का पालन करने वाला, परोपकारी जीवो ंपर दया करने वाला, चोरी न करना आदि गुणो ंको अपने अन्दर आत्मसात् कर लतेा है।
- योग के द्वारा व्यक्ति की वृद्धि एवं विकास सुव्यवस्थित ढंग से निरन्तर चलता रहता है। योग करने वाले व्यक्ति का शारीरिक विकास व वृद्धि अन्य लागेा ंकी अपेक्षा कहीं अधिक अच्छी होती है।
- मानव शरीर को स्वस्थ रखने के लिये विभिन्न प्रकार की व्यायाम पद्धतियाँ प्रचलित हैं। इनमे ंयौगिक क्रियाएँ भी एक श्रेष्ठ व्यायाम पद्धति है। यौगिक क्रियाएँ करने से उत्तम स्वास्थ्य एवं दीर्घायु की प्राप्ति की जा सकती है। इसीलिए स्वास्थ्य एव ंशारीरिक शिक्षा मे ंयोग को महत्वपूर्ण स्थान दिया गया हैं।
- योग विद्या एक अपूर्व विज्ञान है जो भारत के मनीषियों और ऋषि–मुनियो ंके निरन्तर अभ्यास से सिद्ध होने के बाद हमको ंप्राप्त हुई है। आजकल यौगिक क्रियाएँ विदेशों में अधिक लाकेप्रिय हो रही है।
- विदेशों में इनकी लोकप्रियता ही इनकी वैज्ञानिकता का प्रमाण है। योग का मुख्य केन्द्र मानव का शरीर है। स्पष्ट ही कि हमारे प्राचीन मनीषियो ंको शारीरिक रचना का पूर्ण ज्ञान था। तभी उन्होने ंयह बताया कि कौन–सा आसन और कौन–सा प्राणायाम शरीर के किस अंग को अधिक स्वस्थ बनायेगा।
- यौगिक क्रियाओ ंके अभ्यास से रोगाणुओ ंसे बचाव होता है एवं इनसे रोगो ंकी चिकित्सा भी सम्भव है। ध्यान से मानसिक सन्तुलन मे ंवृद्धि हो रही है, क्योकि इसके अभ्यास से मस्तिष्क स्रावो ंपर नियन्त्रण स्थापित करके विचारो ंका सन्तुलन बनाये रखा जा सकता है। आज असाध्य रोगो ंकी आसान, प्राणायाम व ध्यान आदि यौगिक क्रियाओ ंद्वारा चिकित्सा के बारे में वैज्ञानिक शोध कार्य करने मे ंसंलग्न हैं इससे इनके वैज्ञानिक आधार की पुष्टि होती है। शारीरिक व मनोवैज्ञानिक व्याधियो ंका कारण तनाव तथा दबाव है। इन सभी बीमारियो ंको पक्का इलाज योग द्वारा ही हो सकता है। योग शरीर के कार्य क्षमता को बढ़ाता हैं तथा मानव शरीर के आंतरिक व बाह्य कार्यकलापो ंपर अच्छा प्रभाव डालता है। योग के पहलुओ ंको समझकर योग के वैज्ञानिक होने ंके प्रमाण निम्न रूप से प्राप्त कर सकते हैंः– 1. आसन 2. प्राणायाम 3. शुद्धि क्रियायें 4 यौगिक मुद्राएँ 5 बन्ध (Bandha)
- आसन (Asanas)
- योगासन शरीर के भीतरी अगं को पर्याप्त कसरत कराते हैं।

- मन को शांत करने तथा इन्द्रियो ंको काबू करने के लिए योगासन शरीर की मानसिक शक्तियो ंका विकास करता है।
- योगासन से शरीर की प्रतिरोधक शक्ति बढती है। तथा बीमारियाँ दूर रहती हैं।
- विभिन्न योगासनो ंद्वारा रक्त धमनियो ंमे ंखून शुद्ध होता है।
- योगासन शरीर की विभिन्न–ग्रंथियों को सक्रिय करता है जिससे शरीर मे ंसंतुलित विकास होता है।
- योगासन से शारीरिक व मानसिक विकास के साथ–साथ बौद्धिक तथा आध्यात्मिक विकास भी होता है।

प्राणायामः

- यह शरीर को पवित्र करके ज्ञान का संचार करती है। इसे आत्मा का योग कहा गया है।
- प्राणायाम तंत्रिका तंत्र को भी मजबूती देता है। यह मन को केन्द्रित करने की शक्ति बढाता है।
- यह पाचन तंत्र को चुस्त करता है नाड़ियों को मजबूत बनाता है।
- रक्त को ऑक्सीजन की ज्यादा आपूर्ति मिलती है तथा व्यक्ति तरोताजा महसूस करता है।
- प्राणायाम लीवर, जठर ग्रन्थियाँ तथा उदर पेशियो ंको चुस्त बनाता है।
- प्राणाया मतंत्र को शीतलता देता है तथा ऑखों व कानो ंको आराम देता है।
- यह नलिकाओ ंको साफ करके शरीर से सुस्ती हटाता है।
- यह ह्रदय को मजबूत कर श्वसन तंत्र व संचार तंत्र को दुरूस्त करता है।

शुद्धि क्रियाएंः

- शरीर के तीन दोष कफ, पित तथा वात के बीच संतुलन भी बनाती हैं
- इन दोषो ंमें असंतुलन होने से बीमारी होती है। शुद्ध क्रिया का मुख्य उद्दश्ेय शरीर की स्वच्छता है। जब

  शरीर के विभिन्न तंत्र साफ सुथरे होंगे तो शरीर में ऊर्जा स्वतन्त्र रूप से बहने लगेगी।
- दमा, ब्राकांयटिस व पल्मोनरी क्षय रोग जैसी ग्राससनली की बीमारियो ंको ठीक करने व बचाव मे शुद्धि क्रियाएं लाभप्रद हैं।
- एलर्जी, कोल्ड तथा कान ऑख व गले की कई बीमारियो ंको देर करने में शुद्धि क्रियाएं मदद करती है।
- कब्ज, एसिडिटी, अपच तथा अन्य पाचन समस्याओ ंको ठीक करती है।
- मूत्राशय मे ंइन्फक्शन को रोकंता है, तथा गुर्दे से पथरी बनने से बचाता है।
- अगर भोजन अधिक मात्रा में खा लिया गया हो तो आंतो ंमें ज्यादा बोझ पड़ने मे ंक्रियाएं बचाती है।
- शरीर मे ंऊष्मा पैदा करके भूख व हाजमा, अवशोषण तथा मल त्याग में सहायक हैं।
- ऑखो ंको स्वच्छ व चमकदार बनाता है।

यौगिक मुद्राएँ :

मुद्रा का अभिप्राय आध्यात्मिक अर्थ में मुद्रा अन्तरात्मा से मिलन है। कहा जाता है कि मुद्रा और बन्ध चक्रो और सुप्त कुण्डलिनी की शक्तियो ंको जगाने की गुप्त विधि है।

बन्ध (Bandha) :

बन्ध का शाब्दिक अर्थ है–कड़ा करना या बाँधना। किसी अंग विशेष का संकोचन करना या खड़ा करना बन्ध कहलाता है। योगासन एव ंप्राणायाम द्वारा हमारे शरीर से जिस शक्ति का बहिर्गमन होता है, उसे हम बन्धो ंके द्वारा रोककर अन्तुमुर्खी करते हैं। बन्ध का अर्थ ही है बाँधना, रोकना। ये बन्ध प्राणायाम में अत्यन्त सहायक हैं बिना बन्धो ंप्राणायाम अधूरे है।

Conclusion:

- मन को शांत करने तथा इन्द्रियो ंको काबू करने के लिए योगासन शारीरिक व मानसिक शक्तियो ंका विकास करता है।
- योगासन से शरीर की प्रतिरोध शक्ति बढ़ती है। तथा बीमारियाँ दूर रहती है।
- शरीर और लचीला बनता है।
- योगासन से एकाग्रता तथा फफेड़ों का प्रसार बढता़ है जिससे रक्त शुद्ध होता है।
- योगासन मेरू–दण्ड को लचीला बनाता है।
- योगासन शरीर की विभिन्न ग्रंथियो ंको उद्दीप्त करता है जिससे शरीर मे ंसंतुलित विकास होता है।
- योगासन द्वारा कब्ज, गैस, मधुमेह, रक्तचाप, सिर दर्द आदि ठीक हो जाता हैं।
- योगासन के लिए आयु व लिंग की कोई रोक नहीं है। इससे लम्बे समय तक अच्छी सेहत पाई जा सकती है।
- योगासन थकावट घटाता है तथा नाड़ियों को आराम पहुँचाता है।

सन्दर्भ सूची :–

सिंह, अजमेर एवं अन्य. (2008). *शारीरिक शिक्षा तथा ओलम्पिक अभियान.* नई दिल्ली : कल्याणी पब्लिशर्स.

वर्मा, व्यासदेव एवं अन्य. (2008). *शारीरिक शिक्षा अध्यापक परीक्षा मैनुअल.* नई दिल्ली : एच.जी. पब्लिशर्स.

Sindhu, I.S., "A Study of Teachers' Motivaton, Student Adjustment and their Academic Achievement", Indian Educational Abstracts, Vol. 6 No. 1, Jan. 2006.

Singh, Birbal, "A Survey of facilities and personnel of Physical Education In Selected Government High Schools Of Manipur", Unpublished M.P.Ed. Thesis, L.N.C.P.E. Jiwaji University, 1988.

Spencer, Charles, "The Status Of Physical Education In Selected Public High Schools in the State of South Dakota", Dissertation Abstracts International, Vol. 35, December, 1974.

Tandon, Radha Krishan, "A Study of Physical Education & Sports Programme; Professional Preparation & Facilities in Senior Secondary Schools of Delhi", Unpublished Ph. D. Thesis, Jamia Millia Islamia, New Delhi, 2010.

Thakur, Sumitra, “Assessment of Physical Education Programme in Secondary Schools of Himachal Pradesh”, Unpublished Ph.D. Thesis, Punjab University, 1997.

Thomas, Edward Henderson, “To analyse and evaluate the Physical Education Programme in State supported Junior Colleges of Alabama”, Dissertation Abstracts International, Vol. 42, October, 1978.

Trudeau, Francois, and Roy J. Shephard, "Relationships of Physical Activity to Brain health and the Academic performance of School children". American Journal of Lifestyle Medicine Vol. 4 No. 2, April 2010.

Vamadevappa, H.V., “Study of the Effectiveness of Parental Involvement on Academic Achievement among Higher Primary Students”, Indian Educational Abstracts, Vol. 6, No. 1, January, 2006.

Vernekar, Ramlal Saji, “Survey of Physical Education and Sports facilities In Secondary Schools of North Goa District”, Unpublished M.Phil. Thesis, University Of Pune, 2000.

Vohra, Raj, “Proposed Programme of Physical Education, activities for Higher Secondary Schools in Simla”, Unpublished M.A. Thesis, Punjab University, 1967.

Vyas, A., “A study of learning style, mental ability, academic performance and other ecological correlates of Under Graduate Adolescent Girls of Rajasthan”, Indian Educational Abstracts, Vol. 6, No. 2, July, 2006.

Yadav, R., “The vocational preferences of adolescents in relation to their intelligence and achievement”, Indian Educational Abstracts, Vol. 6, No. 2, July, 2006.

How to cite reference of this paper-

Prajapati, M. K.. (2022). आधुनिक जीवन मे योग का महत्व. *Educational Metamorphosis, 1*(1), 34-38.