

योग का महत्व और लाभ : एक विचार

¹Pardeep Kumar, ²Dr. Manju

¹Research Scholar, ²Assistant Professor, Department of Yoga, CRSU Jind

सार : योग का सच्चा सार हमारी जीवन शक्ति को ऊपर उठाने के आसपास घूमता है या फिर रीढ़ की हड्डी के पास स्थित 'कुंडलिनी' को जागृत करने में। इसे शारीरिक और मानसिक अभ्यासों की श्रृंखला के माध्यम से प्राप्त करना होता है। शारीरिक स्तर पर इस पद्धति में विभिन्न योग मुद्राएं या 'आसन' शामिल हैं, जिनका प्रमुख उद्देश्य शरीर को स्वस्थ रखना है। मानसिक तकनीक में मन को अनुशासित करने के लिए श्वसन व्यायाम या 'प्राणायाम' और मैडिटेशन या 'ध्यान' शामिल हैं।

ISSN : 2348-5612 © URR



मुख्य शब्द : योग , महत्व , लाभ, आध्यात्मिक

योग का अंतिम लक्ष्य व्यक्ति को स्वयं से ऊंचे उठा कर जानोदय की उच्चतम अवस्था प्राप्त करने में मदद करना है। जैसा कि भगवद् गीता में कहा गया है कि, "व्यक्ति स्वयं से संयोग कर के, मन को पूरी तरह से अनुशासित कर सभी इच्छाओं से स्वतंत्र हो कर, जब केवल स्वयं में लीन हो जाता है, तभी उसे योगी माना जाता है।"

योग का महत्व

योग कोई धर्म नहीं है, यह जीने की एक कला है जिसका लक्ष्य है -स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन ।

मनुष्य का अस्तित्व शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक है, योग इन तीनों के संतुलित विकास में मदद करता है। शारीरिक व्यायाम के अन्य रूप, जैसे एरोबिक्स, केवल शारीरिक तंदरुस्ती को ही सुनिश्चित करते हैं। उनमें आध्यात्मिक या सूक्ष्म शरीर के विकास के लिये कुछ नहीं है।

योगिक अभ्यास शरीर में दुबारा से ब्रह्माण्डीय ऊर्जा भर देते हैं और निम्न सुसाध्य करते हैं |

- सही संतुलन और सद्भाव प्राप्त करने में
- स्व-चिकित्सा प्रोत्साहित करता है
- शरीर से विषाक्त पदार्थ और मन से नकारात्मक विचार को बाहर निकाल देता है
- व्यक्तिगत शक्ति में वृद्धि करता है
- आत्मबोध में सुधार करता है
- सजकता, ध्यान और एकाग्रता में मदद करता है, जो कि बच्चों के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण है
- परानुकंपी तंत्रिका तंत्र) पैरास्मिपैथिक नरवस स्स्टम (को सक्रिय करके भौतिक शरीर के तनाव और तनावग्रस्तता में कमी करता है।



- योग साधक फिर से युवा और उत्साहित महसूस करते हैं। इस प्रकार, योग प्रत्येक साधक को शरीर और मन को नियंत्रित करने के लिए शक्ति प्रदान करता है।

योग के लाभ

योग के अभ्यास की कला व्यक्ति के मन, शरीर और आत्मा को नियंत्रित करने में मदद करती है। यह भौतिक और मानसिक संतुलन कर के शान्त शरीर और मन प्राप्त करवाता है। तनाव और चिंता का प्रबंधन करके आपको राहत देता है। यह शरीर में लचीलापन, मांसपेशियों को मजबूत करने और शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ाने में भी मदद करता है। यह श्वसन, ऊर्जा और जीवन शक्ति में सुधार लाता है। योग का अभ्यास करने से ऐसा लगता है कि जैसे यह मात्र शरीर को खींचने या तानने तक ही सीमित है, लेकिन आप जैसा देखते हैं, महसूस और गतिविधि करते हैं, उससे कहीं अधिक यह आपके शरीर को करने में सक्षम करता है।

योग आसन शक्ति, लचीलापन और आत्मविश्वास का निर्माण करते हैं। योग का नियमित अभ्यास करने से वजन में कमी, तनाव से राहत, प्रतिरक्षा में सुधार और एक स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखने में मदद प्राप्त हो सकती है।

निष्कर्ष :

“योग भारत की प्राचीन परंपरा का एक अमूल्य उपहार है। यह 5000 साल पुरानी परंपरा है। यह मन और शरीर की एकता, विचार और कार्य, संयम और पूर्ति, मनुष्य और प्रकृति के बीच सद्भाव, स्वास्थ्य और कल्याण के लिए एक समग्र दृष्टिकोण है। यह सिर्फ व्यायाम के बारे में नहीं है बल्कि अपने आप, दुनिया और प्रकृति के साथ एक होना है। हमारी जीवन शैली में बदल कर और चेतना विकसित कर, यह तंदरूस्ती प्रदान करने में मदद कर सकता है। आइए हम एक अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस अपनाने की दिशा में काम करते हैं।

सन्दर्भ :

1. <https://hi.wikipedia.org/>
2. Patañjali (2001). Yoga Sutras of Patañjali.
3. सरस्वती, स्वामी सत्यानन्दा. नवंबर 2002 (12 वें संस्करण)। "आसन प्राणायाम मुद्रा बंधा
4. Vivekananda, Swami (1994). Raja Yoga. Calcutta: Advaita Ashrama Publication Department.