

# Yoga as A Living Style

DR. BABARAO AMRUTRAO SANGLE

Director Sports and Physical Education, Department of Physical Education & Sports, Bapumiya  
Sirajoddin Patel Arts, Commerce & Science College Pimpalgaon Kale Tq. Jalgaon Jamod; Dist.  
Buldhana, M.H., INDIA.

**Abstract:** इस पेपर का मुख्य उद्देश्य योग से अपनी जीवन शैली में सुधार लाना है। योग एक अत्यन्त प्राचीन ज्ञानानुशासन है। इसे भारत की अत्यन्त महत्वपूर्ण और मूल्यवान पौरुष सम्पत्तियों में से एक माना जाता है। आज सारा विश्व मानव जाति के सम्मुख उपस्थित समस्याओं के समाधान हेतु योग की ओर देख रहा है। अब तक कभी भी योग द्वारा विश्व के विभिन्न लोगों का इतना ध्यान आकर्षित नहीं हुआ है। इस लिए इस पेपर द्वारा जनजागृती के लिए, योग यह दैनिक जीवन में इस्तमाल करने से शारीरिक मानसिक, बौद्धिक तथा अध्यात्मिक प्राप्ति की जा सकती है।

**[Keyword]:** योग, संस्कृति, जीवन, शारीरिक, अध्यात्मिक, ज्ञान, विज्ञान, बौद्धिक, दृष्टि

## I. INTRODUCTION

योग भारतीय संस्कृति की देन है। यही एक ऐसी विद्या है। जिसमें वाद-विवाद का स्थान नहीं है। यही वह कला है। जिसने सर्वसम्मत एवं अविश्वासवादी सिद्धांत के लोग मोक्ष प्राप्त करते हैं। जहाँ योग से आध्यात्मिक लक्ष्य की पूर्ति होती है। वहीं चिकित्सा की दृष्टि से योग को सर्वोच्च औषधि माना जाता है। शारीरिक दृष्टि से सक्रिय मानसिक दृष्टि से तीव्र, संवेगात्मक दृष्टि से संतुलित, बौद्धिक दृष्टि से प्रखर एवं सामाजिक दृष्टि से व्यवहारिक एवं समायोजन यह सभी चीजे योग साधना से सहज ही मिल जाती है।

योगा का अर्थ:

योग शब्द संस्कृत भाषा की 'युज' धातु से लिया गया है। जिसका अर्थ है। जोडना, बाँधना, नियंत्रित करना, ध्यान को नियन्त्रित करना, दूसरे शब्दों में हम कह सकते हैं। चित की वृत्तियों को रोकना या योग का शाब्दिक अर्थ है। अर्थात् चित की वृत्तियाँ नियन्त्रित हो जाये, और अत्यन्त संघल एकाग्रता का निर्माण हो जाये। जब इन्द्रियो शान्त हो जाय जब शरीर विश्राम में हो जाये तथा बुद्धि स्थिर हो जाये। यानी इस अवस्था को सर्वोच्च अवस्था कहते हैं। मन और इन्द्रियों को सुरुचिपूर्ण नियंत्रण को योगा कहते हैं। जो इस अवस्था को प्राप्त कर लेता है। वह सभी आकर्षणों से मुक्ति पा लेता है।

इसके अलावा योग शब्द के तीन अर्थ प्रमुख रूप से बताये जाते हैं।

१) संयोगे

२) संयमने

३) समाधि

योग का इतिहास इतना ही पुराना है, जितना कि भारतवर्ष का इतिहास, योभ कब आरम्भ हुआ?

इसके बारे में अभी तक सही मत नहीं मिला है। सिन्धु घाटी व मोहनजोदडो की खुदाई से पता चलता है कि ३००० ई. पूर्व सिंधु घाटी के लोग योग की साधना करते थे। फिर २१०० ई. पूर्व हिन्दू धर्म ग्रंथ वेद व उपनिषद लिखते गये। जिसमें योग की दार्शनिकता एवं नियमों की चर्चा है। ये ग्रन्थ १००० ई पूर्व तथा ३००० ई पूर्व मध्य में लिखे गये हैं। ४००० ई पूर्व में भागवत गीता में योग के बारे में काफी वर्णन है। फिर रामायण में यम, नियम आदि का वर्णन मिलता है। मध्यकालीन भारत में पातंजलि मुनि का पातंजलि योग का प्रचलन था और वह आज भी है। इसके अतिरिक्त कबीर, सूरदास, तुलसीदास एवं गुरुनानक ने भी अपनी रचना में योग का वर्णन किया है।

Yoga as a living Style:

समदोषः समग्रीश्य समधातुमलक्रियः ।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः स्वस्थ इत्याभिधीयते ॥

आयुर्वेद के सुश्रुत संहिता इस ग्रंथ में स्वस्थ व्यक्ति की विशेषतायें बताई हैं कि जिसके (वात- पित्त-कफ) तीनों दोष सम हो, जिसकी जठराग्नि (पाचन क्रिया) सम हो जिसकी धातुओं (रस-रक्त-मांस-मेद- अस्थि-मजा-शुक्र) की क्रिया सम हो, जिसकी मलों (स्वेट-मूत्र-पुरीष) की क्रिया सम हो, जिसकी आत्मा, दसों इन्द्रियां (पांच-गानेन्द्रियां पाच कर्मेन्द्रियां) और मन प्रसन्न हो वह स्वस्थ कहलाता है।

स्वास्थ्य अनेक घटाकों पर अवलंबित होता है उनमें आहार (कौनसा, कितना, कब लेना इ.) विहार (आदते, निद्रा, विश्राम, स्वच्छता, कार्य दिनचर्या, जीवन पद्धति आदि) और व्यायाम (दण्डबैठक, दौडना, भार उठाना, तैरना सूर्यनमस्कार, योगासन इ.) मुख्य है।

योग यदी जीवन शैली में उपयोग किया जाय तो निम्नवत प्राप्ति योग द्वारा की जा सकती है।

आध्यात्मिक उन्नति या आत्म-गान की प्राप्ति:

१. उन्नती या आत्मज्ञान की प्राप्ति

मैं कौन हूँ? मेरा अपने प्रति. अपने परिवार के प्रति, अपने समाज के प्रति, राष्ट्र के प्रति क्या कर्तव्य हैं? इन के प्रति सजम होना, इ. बातों का विचार करने के लिये हमें योग प्रवृत्त करता है। ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, अष्टांग योग इ. योग के प्रकार उस दृष्टि से मार्गदर्शन करते हैं। अपने जीवन को निर्धारित लक्ष्य की ओर ले जाने के लिये योग सहायता करता है।

२. संस्कृति का संवर्धन

योग भारतीय संस्कृति की देन है। योग जे भारतीय संस्कृति के मूल्यों को आदेशों को सारे विश्व में पहुंचाने का कार्य किया है। वर्तमान समय में योग प्रणाली के प्रचार एवं प्रसार से हम विश्व को शान्ति प्रदान कर सकते हैं, तथा हमारी आगामी पीढ़ी इस योग संस्कृति के माध्यम से भौतिक और आध्यात्मिक ऊँचाइयों को प्राप्त करने में सफल हो सकेगी।

३. माजवी सम्बन्धों का विकास:

सुखद व प्रसन्न जीवन के लिये दूसरों के प्रति अच्छा व्यवहार समर्पण भाव, सादर, नम्रता, सहयोग सहनशीलता इ. गुणों का विकास व्यक्ति में होना जरूरी है। यह गुण अष्टांग योग के यम, नियम, आसन, प्राणायाम, धारणा, ध्यान, समाधि और भक्तियोग इ. से हमें मिलते हैं।

४. स्वास्थ्य के प्रति सजगता:

स्वास्थ्य क्या है? स्वास्थ्य बनाये रखने के लिये कौनसा, कितना, कब, कैसे आहार लेना चाहिये? बुरी आदतों को किस प्रकार स्वास्थ्य पर प्रभाव पडता है? आदि बातों के प्रति हम योगाभ्यास के माध्यम से जागृत रहते हैं।

५. शारीरिक विकास:

शरीरांतर्गत विभिन्न अवयवों के कार्य में समन्वय, मांसपेशियों की कार्यक्षमता, जोड़ों का लचीलापन, अंतःस्त्रावी ग्रंथी, मस्तिष्क, रक्ताभिसरण इ. अवयवों के कार्य में वृद्धि आसन, प्राणायाम, षट्कर्म, बन्ध मुद्रा इ. योगाभ्यास से होता है।

६. मानसिक विकास:

विवेक, चिंतन, मनन, एकाग्रता, सोचना, निर्णय क्षमता, तर्क, मन शांति, भावनात्मक संतुलन इत्यादि बातों का विकास आसन, प्राणायाम, ध्यान इ. यामाभ्यास से होता है।

७. मनोकायिक व्याधियोंपर नियंत्रण:

मलत रहन-सहन तथा खानपान से और तनाव से निर्मित मनोकायिक व्याधियाँ जैसे कब्जियत, वायुविकार, संग्रहणी, अल्सर, मोटापा, रक्तचाप, हृदयरोग, मधुमेह, दमा, मानसिक अस्वस्थता, नैराश्य रीढ़ की व्याधियाँ इत्यादि व्याधियों पर योगाभ्यास द्वारा काफी नियंत्रण लाया जा सकता है।

८. खिलाडियों की शारीरिक क्षमता बढ़ाने तथा बनाये रखने के लिए:

1) Cardio-respiratory Capacity 2) Flexibility 3) Strength 4) Endurance बढ़ाने

के लिये तथा बनाये रखने के लिये आसन, प्राणायाम, षट्कर्म इ. अनुसंधान के आधारपर अति उपयोगी सिद्ध हुये हैं। खिलाडियों की अवकाश कालिन क्षमता बनाये रखने के लिये भी योगाभ्यास उपयुक्त है।

९. खिलाडियों की मानसिक तैयारी के लिये:

अच्छे खिलाड़ी स्पर्धा के समय मनोवैज्ञानिक दबाव में आकर अपना संतुलन खो बैठते हैं। इसका प्रभाव उनके कौशल्य प्रदर्शन पर पडता है। योगाभ्यास से मानसिक दबाव को कम करके खिलाडियों का मानसिक एवं भावनिक संतुलन बनाएँ रखा जाता है।

१०. क्रीडाघात:

खिलाडियों को खेल के दौरान होनेवाली चोटे आसन में होनवाले स्नायु के स्थायी तनाव से कम की जा सकती है। उसी प्रकार से चोटों में सुधार लाया जा सकता है।

निष्कर्ष:

यह पत्र सिद्ध करता है कि योग केवल चटाई पर किए जाने वाले आसनों तक सीमित नहीं है, बल्कि यह जीने की एक कला है जो आधुनिक समय की भागदौड़ और तनावपूर्ण जीवन शैली का एकमात्र समग्र समाधान है।

REFERENCE

१. स्वरस्वती स्वामी शान्तिधर्मानन्द, पूर्ण योग (योग पथदर्शी), (नई दिल्ली: डी. के. प्रिण्टवर्ल्ड. २०००),

२. आचार्य बालकृष्ण, विज्ञान की कसौटी पर योग, (नई दिल्ली: थॉमसन प्रेस, २००७).
३. घोरोटे मनोहर लक्ष्मण एवं गांगुली, योगाभ्यासों की अध्यापन विधियाँ, (पुणे: एसीई एण्टरप्राइजेस, २००१)
४. भारद्वाज, सरल योगासन, (नई दिल्ली: सत्यम् पब्लिशिंग हाऊस, २००५).
५. स्वरस्वती स्वामी सत्यानन्द, आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, (वाराणसी: भार्गव ऑफसेट, २००४).
६. पाठक जितेन्द्र कुमार, योग व्यायाम इतिहास एवं अभ्यास. (वाराणसी: व्यायाम समाज प्रकाशन, १९९१)
७. डॉ. बाबाराव अमृतराव सांगळे, योग शिक्षा (नोएडा: स्पोर्ट्स पब्लिकेशन, २०२१)