

January to March 2024,
Webinar Edition, Vol. I

RNI No. – MPHIN/2013/60638
ISSN 2320-8767, E-ISSN 2394-3793
Scientific Journal Impact Factor (SJIF)- 7.671

Naveen Shodh Sansar

(An International Refereed/ Peer Review Research Journal)



National Webinar on Yoga for Healthy Life and Well Being

Organized By
Swami Vivekanand Govt. College, Daloda, Distt. Mandsaur (M.P.) INDIA

Editor - Ashish Narayan Sharma

Office Add. "Shree Shyam Bhawan", 795, Vikas Nagar Extension 14/2, NEEMUCH (M.P.) 458441, (INDIA)
Mob. 09617239102, Email : nssresearchjournal@gmail.com, Website www.nssresearchjournal.com

Index

01. Index	02
02. Regional Editor Board / Editorial Advisory Board	03/04
03. Referee Board	05
04. Spokesperson	07
05. प्राचार्य की कलम से	09
06. Role of Yoga in Development of Human Being (Dr. Dheeraj Mali, Dr. Mala Hakwadiya)	10
07. The Study of Some Yoga Asana with Correct Mathematical Movements	13
(Dr. Mala Hakwadiya, Dr. Dheeraj Mali)	
08. Role of Yoga in All Round Development of Human Beings (Dr. Irshad Ahmad Mir, Tosif Nagori) ..	16
09. योग: एक सामान्य परिचय एवं महत्व	20
(डॉ. जसवंत कुमार कारपेंटर, डॉ. नोंदराम मालवीय, डॉ. पवन कुमार पिलोदिया)	
10. Integrating Yoga into Education: Exploring its Significance in the National Education	23
Policy 2020 (Shivam Saxena)	
11. आयुर्वेद और योग का संबंध समीक्षात्मक रूप में (डॉ. निधि रावल पालरिया, तोसिफ नागोरी)	25
12. A Comprehensive Study on Enhancing the Quality of Work Life for Teachers Through	27
Yoga Education (Yajuvendra Dhakad, Dr. A.K. Singh, Dr. Roopali Bajaj)	
13. व्यक्तित्व विकास के विभिन्न आयामों में योग की भूमिका (डॉ. नीरज कुमार जोशी, तोसिफ नागोरी)	32
14. Use of Mathematics in Learning and Teaching of Yoga (Yashwant K Panwar)	34
15. मानव के विकास में योग की भूमिका (श्रीमती ममता देवी यादव)	36
16. राजयोग ध्यान पद्धति से जीवन में अलौकिकता एवं नैतिकता का प्रवाह एवं मानसिक विकारों से मुक्ति	40
(पंकज शर्मा)	

Regional Editor Board - International & National

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1. Dr. Manisha Thakur | - Fulton College, Arizona State University, America. |
| 2. Mr. Ashok Kumar | - Employability Operations Manager, Action Training Centre Ltd. London, U.K. |
| 3. Ass. Prof. Beciu Silviu | - Vice Dean (Management) Agriculture & Rural Development, UASVM, Bucharest, Romania. |
| 4. Mr. Khgendra Prasad Subedi | - Senior Psychologist, Public Service Commission, Central Office, Anamnagar, Kathmandu, Nepal. |
| 5. Prof. Dr. G.C. Khimesara | - Former Principal, Govt. PG College, Mandsaur (M.P.) India |
| 6. Prof. Dr. Pramod Kr. Raghav | - Research Guide, Jyoti Vidhyapeeth Women University, Jaipur (Raj.) India |
| 7. Prof. Dr. Anoop Vyas | - Former Dean, Commerce, Devi Ahilya University, Indore (India) India |
| 8. Prof. Dr. P.P. Pandey | - Dean, Commerce, Avadesh Pratapsingh University, Rewa (M.P.) India |
| 9. Prof. Dr. Sanjay Bhayani | - HOD, Business Management Deptt., Saurashtra University, Rajkot (Guj.) India |
| 10. Prof. Dr. Pratap Rao Kadam | - HOD, Commerce, Govt. Girls PG College, Khandwa (M.P.) India |
| 11. Prof. Dr. B.S. Jhare | - Professor, Commerce Deptt., Shri Shivaji College, Akola (Mh.) India |
| 12. Prof. Dr. Sanjay Khare | - Prof., Sociology, Govt. Auto. Girls PG Excellence College, Sagar (M.P.) India |
| 13. Prof. Dr. R.P. Upadhyay | - Exam Controller, Govt. Kamlaraje Girls Auto. PG College, Gwalior (M.P.) India |
| 14. Prof. Dr. Pradeep Kr. Sharma | - Professor, Govt. Hamidia Arts & Commerce College, Bhopal (M.P.) India |
| 15. Prof. Akhilesh Jadhav | - Prof., Physics, Govt. J. Yoganandan Chattisgarh College, Raipur (C.G.) India |
| 16. Prof. Dr. Kamal Jain | - Prof., Commerce, Govt. PG College, Khargone (M.P.) India |
| 17. Prof. Dr. D.L. Khadse | - Prof., Commerce, Dhanvate National College, Nagpur (Maharashtra) India |
| 18. Prof. Dr. Vandna Jain | - Prof., Hindi, Govt. Kalidas Girls College, Ujjain (M.P.) India |
| 19. Prof. Dr. Hardayal Ahirwar | - Prof., Economics, Govt. PG College, Shahdol (M.P.) India |
| 20. Prof. Dr. Sharda Trivedi | - Retd. Professor, Home Science, Indore (M.P.) India |
| 21. Prof. Dr. Usha Shrivastav | - HOD, Hindi Deptt., Acharya Institute of Graduate Study, Soldevanali, Bengaluru (Karnataka) India |
| 22. Prof. Dr. G. P. Dawre | - Professor, Commerce, Govt. College, Badwah (M.P.) India |
| 23. Prof. Dr. H.K. Chouarsiya | - Prof., Botany, T.N.V. College, Bhagalpur (Bihar) India |
| 24. Prof. Dr. Vivek Patel | - Prof., Commerce, Govt. College, Kotma, Distt., Anoopur (M.P.) India |
| 25. Prof. Dr. Dinesh Kr. Chaudhary | - Prof., Commerce, Rajmata Sindhiya Govt. Girls College, Chhindwara (M.P.) India |
| 26. Prof. Dr. P.K. Mishra | - Prof., Zoological, Govt. PG College, Betul (M.P.) India |
| 27. Prof. Dr. Jitendra K. Sharma | - Prof., Commerce, Maharishi Dayanand Uni. Centre, Palwal (Haryana) India |
| 28. Prof. Dr. R. K. Gautam | - Prof., Govt. Manjkuwar Bai Arts & Commerce College, Jabalpur (M.P.) India |
| 29. Prof. Dr. Gayatri Vajpai | - Professor, Hindi, Govt. Maharaja Autonomus College, Chhattarpur (M.P.) India |
| 30. Prof. Dr. Avinash Shendare | - HOD, Pragati Arts & Commerce College, Dombivali, Mumbai (Mh.) India |
| 31. Prof. Dr. J.C. Mehta | - Fr. HOD, Research Centre, Commerce, Devi Ahilya Uni., Indore (M.P.) India |
| 32. Prof. Dr. B.S. Makkad | - HOD, Research Centre Commerce, Vikram University, Ujjain (M.P.) India |
| 33. Prof. Dr. P.P. Mishra | - HOD, Maths, Chattrasal Govt. PG College, Panna (M.P.) India |
| 34. Prof. Dr. Sunil Kumar Sikarwar | - Professor, Chemistry, Govt. PG College, Jhabua (M.P.) India |
| 35. Prof. Dr. K.L. Sahu | - Professor, History, Govt. PG College, Narsinghpur (M.P.) India |
| 36. Prof. Dr. Malini Johnson | - Professor, Botany, Govt. PG College, Mahu (M.P.) India |
| 37. Prof. Dr. Ravi Gaur | - Asso. Professor, Mathematics, Gujarat University, Ahmedabad (Gujarat) India |
| 38. Prof. Dr. Vishal Purohit | - M.L.B. Govt. Girls PG College, Kila Miadan, Indore (M.P.) India |

Editorial Advisory Board, INDIA

1. Prof. Dr. Narendra Shrivastav - Scientist , ISRO, Bengaluru (Karnataka) India
2. Prof. Dr. Aditya Lunawat - Director, Swami Vivekanand Career Guidance deptt. M.P. Higher Education, M.P. Govt., Bhopal (M.P.) India
3. Prof. Dr. Sanjay Jain - O.S.D., Additional Director Office, Bhopal (M.P.) India
4. Prof. Dr S.K. Joshi - Former Principal, Govt. Arts & Science College, Ratlam (M.P.) India
5. Prof. Dr. J.P.N. Pandey - Fr. Principal, Govt. Auto.Girls P.G. Excellence College, Sagar (M.P.) India
6. Prof. Dr. Sumitra Waskel - Principal, Govt. Girls P.G. College, Moti Tabela, Indore (M.P.) India
7. Prof. Dr. P.R. Chandelkar - Principal, Govt. Girls P.G. College, Chhindwara (M.P.) India
8. Prof. Dr. Mangal Mishra - Principal, Shri Cloth Market, Girls Commerce College, Indore (M.P.) India
9. Prof. Dr. R.K. Bhatt - Former Principal, Govt. Girls College, Narsinghpur (M.P.) India
10. Prof. Dr. Ashok Verma - Former HOD, Commerce (Dean) Devi Ahilya University, Indore (M.P.) India
11. Prof. Dr. Rakesh Dhand - HOD, Student Welfare Deptt., Vikram University, Ujjain (M.P.) India
12. Prof. Dr. Anil Shivani - HOD, Commerce /Management, Govt. Hamidiya Arts And Commerce Degree College, Bhopal (M.P.) India
13. Prof. Dr. PadamSingh Patel - HOD, Commerce Deptt., Govt. College, Mahidpur (M.P.) India
14. Prof. Dr. Manju Dubey - HOD (Dean), Home Science Deptt. Jiwaji University, Gwalior (M.P.) India
15. Prof. Dr. A.K. Choudhary - Professor, Psychology, Govt. Meera Girls College, Udiapur (Raj.) India
16. Prof. Dr. T. M. Khan - Principal, Govt. College, Dhamnood, Distt. Dhar (M.P.) India
17. Prof. Dr. Pradeep Singh Rao - Principal, Govt. College, Sailana, Distt. Ratlam (M.P.) India
18. Prof. Dr. K.K. Shrivastava - Professor, Eco., Vijaya Raje Govt. Girls P.G. College, Gwalior (M.P.) India
19. Prof. Dr. Kanta Alawa - Professor, Pol. Sci., S.B.N.Govt. P.G. College, Badwani (M.P.) India
20. Prof. Dr. S.C. Jain - Professor, Commerce, Govt. P.G. College, Jhabua (M.P.) India
21. Prof. Dr. Kishan Yadav - Asso. Professor, Research Centre Bundelkhand College, Jhasi (U.P.) India
22. Prof. Dr. B.R. Nalwaya - Chairman, Commerce Deptt., Vikram University, Ujjain (M.P.) India
23. Prof. Dr. Purshottam Gautam - Dean, Commerce Deptt., Devi Ahilya University, Indore (M.P.) India
24. Prof. Dr. Natwarlal Gupta - HOD, Commerce Deptt., Devi Ahilya University, Indore (M.P.) India
25. Prof. Dr. S.C. Mehta - Former, Professor/HOD, Govt. Bhagat Singh P.G. College, Jaora (M.P.) India
26. Prof. Dr. A. K. Pandey - HOD, Economics Deptt., Govt. Girls College, Satna (M.P.)

Referee Board

- Maths** - (1) Prof. Dr. V.K. Gupta, Director Vedic Maths - Research Centre, Ujjain (M.P.)
- Physics** - (1) Prof. Dr. R.C. Dixit, Govt. Holkar Science College, Indore (M.P.)
 (2) Prof. Dr. Neeraj Dubey, Govt. Arts & Commerce College, Sagar (M.P.)
- Computer Science** - (1) Prof. Dr. Umesh Kr. Singh, HOD, Computer Study Centre, Vikram University, Ujjain (M.P.)
- Chemistry** - (1) Prof. Dr. Manmeet Kaur Makkad, Govt. Kalidas Girls College, Ujjain (M.P.)
- Botany** - (1) Prof. Dr. Suchita Jain, Govt. Girls P.G. College, Kota (Raj.)
 (2) Prof. Dr. Akhilesh Aayachi, Govt. Adarsh Science College, Jabalpur (M.P.)
 (3) Prof. Dr. Jolly Garg, HOD, D.A.K. P.G. College, Moradabad (U.P.)
- Life Science** - (1) Prof. Dr. Manjulata Sharma, M.S.J. Govt. College, Bharatpur (Raj.)
 (2) Prof. Dr. Amrita Khatri, Mata Jijabai Govt. Girls P.G. College, Moti Tabela, Indore (M.P.)
- Statistics** - (1) Prof. Dr. Ramesh Pandya, Govt. Arts - Commerce College, Ratlam (M.P.)
- Military Science** - (1) Prof. Dr. Kailash Tyagi, Govt. Motilal Science College, Bhopal (M.P.)
- Biology** - (1) Dr. Kanchan Dhingara, Govt. M.H. Home Science College, Jabalpur (M.P.)
- Geology** - (1) Prof. Dr. R.S. Raghuvanshi, Govt. Motilal Science College, Bhopal (M.P.)
 (2) Prof. Dr. Suyesh Kumar, Govt. Adarsh College, Gwalior (M.P.)
- Medical Science** - (1) Dr. H.G. Varudhkar, R.D. Gardi Medical College, Ujjain (M.P.)
- Microbiology Sci.** - (1) Anurag D. Zaveri, Biocare Research (I) Pvt. Ltd., Ahmedabad (Gujarat)
- ***** Commerce *****
- Commerce** - (1) Prof. Dr. P.K. Jain, Govt. Hamidia College, Bhopal (M.P.)
 (2) Prof. Dr. Shailendra Bharal, Govt. Kalidas Girls College, Ujjain (M.P.)
 (3) Prof. Dr. Laxman Parwal, Govt. Commerce College, Ratlam (M.P.)
 (4) Prof. Naresh Kumar, NSCBM Govt. College, Hamirpur (H.P.)
- ***** Management *****
- Management** - (1) Prof. Dr. Anand Tiwari, Govt. Autonomus PG Girls Excellence College, Sagar (M.P.)
- Human Resources** - (1) Prof. Dr. Harwinder Soni, Pacific Business School, Udaipur (Raj.)
- Business Admin.** - (1) Prof. Dr. Kapildev Sharma, Govt. Girls P.G. College, Kota (Raj.)
 (2) Dr. Kuldeep Agnihotri, Modern Group of Institutions, Indore (M.P.)
- ***** Law *****
- Law** - (1) Prof. Dr. S.N. Sharma, Principal, Govt. Madhav Law College, Ujjain (M.P.)
 (2) Prof. Dr. Narendra Kumar Jain, Principal, Shri Jawaharlal Nehru PG Law College, Mandsaur (M.P.)
 (3) Prof. Lok Narayan Mishra, Govt. Law College, Rewa (M.P.)
 (4) Dr. Bijay Kumar Yadav, Om Sterling Global University, Hisar (Haryana)
- ***** Arts *****
- Economics** - (1) Prof. Dr. P.C. Ranka, Sri Sitaram Jaju Govt. Girls P.G. College, Neemuch (M.P.)
 (2) Prof. Dr. J.P. Mishra, Govt. Maharaja Autonomus College, Chhattarpur (M.P.)
 (3) Prof. Dr. Anjana Jain, M.L.B. Govt. Girls P.G. College, Kila Maidan, Indore (M.P.)
 (4) Prof. Rakesh Kumar Gupta, Dr. C.V. Raman University, Kota, Bilaspur (C.G.)
- Political Science** - (1) Prof. Dr. Ravindra Sohoni, Govt. P.G. College, Mandsaur (M.P.)
 (2) Prof. Dr. Anil Jain, Govt. Girls College, Ratlam (M.P.)
 (3) Prof. Dr. Sulekha Mishra, Mankuwar Bai Govt. Arts & Commerce College, Jabalpur (M.P.)
- Philosophy** - (1) Prof. Dr. Hemant Namdev, Govt. Madhav Arts, Commerce & Law College, Ujjain (M.P.)
- Sociology** - (1) Prof. Dr. Uma Lavania, Govt. Girls College, Bina (M.P.)
 (2) Prof. Dr. H.L. Phulvare, Govt. P.G. College, Dhar (M.P.)
 (3) Prof. Dr. Indira Burman, Govt. Home Science College, Hoshangabad (M.P.)

- Hindi** - (1) Prof. Dr. Vandana Agnihotri, Chairperson, Devi Ahilya University, Indore (M.P.)
(2) Prof. Dr. Kala Joshi , ABV Govt. Arts & Commerce College, Indore (M.P.)
(3) Prof. Dr. Chanda Talera Jain, M.J.B. Govt. Girls P.G. College, Indore (M.P.)
(4) Prof. Dr. Amit Shukla, Govt. Thakur Ranmatsingh College, Rewa (M.P.)
(5) Prof. Dr. Anchal Shrivastava, Dr. C.V. Raman University, Kota, Bilaspur (C.G.)
- English** - (1) Prof. Dr. Ajay Bhargava, Govt. College, Badnagar (M.P.)
(2) Prof. Dr. Manjari Agnihotri, Govt. Girls College, Sehore (M.P.)
- Sanskrit** - (1) Prof. Dr. Bhawana Srivastava, Govt. Autonomus Maharani Laxmibai Girls P.G. College, Bhopal (M.P.)
(2) Prof. Dr. Balkrishan Prajapati, Govt. P.G. College, Ganjbasauda, Distt. Vidisha (M.P.)
- History** - (1) Prof. Dr. Naveen Gidiyan, Govt. Autonomus Girls P.G. Excellence College, Sagar (M.P.)
- Geography** - (1) Prof. Dr. Rajendra Srivastava, Govt. College, Pipliya Mandi, Distt. Mandsaur (M.P.)
(2) Prof. Kajol Moitra, Dr. C.V. Raman University, Bilaspur (C.G.)
- Psychology** - (1) Prof. Dr. Kamna Verma, Principal, Govt. Rajmata Sindhiya Girls P.G. College, Chhindwara (M.P.)
(2) Prof. Dr. Saroj Kothari, Govt. Maharani Laxmibai Girls P.G. College, Indore (M.P.)
- Drawing** - (1) Prof. Dr. Alpana Upadhyay, Govt. Madhav Arts-Commerce-Law College. Ujjain (M.P.)
(2) Prof. Dr. Rekha Srivastava, Maharani Laxmibai Govt. Girls P.G. College, Bhopal (M.P.)
(3) Prof. Dr. Yatindera Mahobe, Govt. Girls College, Narsinghpur (M.P.)
- Music/Dance** - (1) Prof. Dr. Bhawana Grover (Kathak), Swami Vivekanand Subharti University, Meerut (U.P.)
(2) Prof. Dr. Sripad Aronkar, Rajmata Sindhiya Govt. Girls College, Chhindwara (M.P.)
- ***** Home Science *****
- Diet/Nutrition Science** - (1) Prof. Dr. Pragati Desai, Govt. Maharani Laxmibai Girls P.G. College, Indore (M.P.)
(2) Prof. Madhu Goyal, Swami Keshavanand Home Science College, Bikaner (Raj.)
(3) Prof. Dr. Sandhya Verma, Govt. Arts & Commerce College, Raipur (Chhattisgarh)
- Human Development** - (1) Prof. Dr. Meenakshi Mathur, HOD, Jainarayan Vyas University, Jodhpur (Raj.)
(2) Prof. Dr. Abha Tiwari, HOD, Research Centre, Rani Durgawati University, Jabalpur (M.P.)
- Family Resource Management** - (1) Prof. Dr. Manju Sharma, Mata Jijabai Govt. Girls P.G. College, Moti Tabela, Indore (M.P.)
(2) Prof. Dr. Namrata Arora, Vansthali Vidhyapeeth (Raj.)
- ***** Education *****
- Education** - (1) Prof. Dr. Manorama Mathur, Mahindra College of Education, Bangluru (Karnataka)
(2) Prof. Dr. N.M.G. Mathur, Principal/Dean, Pacific Education College, Udaipur (Raj.)
(3) Prof. Dr. Neena Aneja, Principal, A.S. College Of Education, Khanna (Punjab)
(4) Prof. Dr. Satish Gill, Shiv College of Education, Tigaon, Faridabad (Haryana)
(5) Prof. Dr. Mahesh Kumar Muchhal, Digambar Jain (P.G.) College, Baraut (U.P.)
- ***** Architecture *****
- Architecture** - (1) Prof. Kiran P. Shindey, Principal, School of Architecture, IPS Academy, Indore (M.P.)
- ***** Physical Education *****
- Physical Education** - (1) Prof. Dr. Joginder Singh, Physical Education, Pacific University, Udaipur (Raj.)
(2) Dr. Ramneek Jain, Associate Professor, Madhav University, Pindwara (Raj.)
(3) Dr. Seema Gurjar, Associate Professor, Pacific University, Udaipur (Raj.)
- ***** Library Science *****
- Library Science** - (1) Dr. Anil Sirothia, Govt. Maharaja College, Chhattarpur (M.P.)

Spokesperson's

1. Prof. Dr. Davendra Rathore - Govt. P.G. College, Neemuch (M.P.)
2. Prof. Smt. Vijaya Wadhwa - Govt. Girls P.G. College, Neemuch (M.P.)
3. Dr. Surendra Shaktawat - Gyanodaya Institute of Management - Technology, Neemuch (M.P.)
4. Prof. Dr. Devilal Ahir - Govt. College, Jawad, Distt. Neemuch (M.P.)
5. Shri Ashish Dwivedi - Govt. College, Manasa, Distt. Neemuch (M.P.)
6. Prof. Manoj Mahajan - Govt. College, Sonkach, Distt. Dewas (M.P.)
7. Shri Umesh Sharma - Shree Sarvodaya Institute Of Professional Studies, Sarwaniya Maharaj, Jawad, Distt. Neemuch (M.P.)
8. Prof. Dr. S.P. Panwar - Govt. P.G. College, Mandsaur (M.P.)
9. Prof. Dr. Puralal Patidar - Govt. Girls College, Mandsaur (M.P.)
10. Prof. Dr. Kshitij Purohit - Jain Arts, Commerce & Science College, Mandsaur (M.P.)
11. Prof. Dr. N.K. Patidar - Govt. College, Pipliyamandi, Distt. Mandsaur (M.P.)
12. Prof. Dr. Y.K. Mishra - Govt. Arts & Commerce College, Ratlam (M.P.)
13. Prof. Dr. Suresh Kataria - Govt. Girls College, Ratlam (M.P.)
14. Prof. Dr. Abhay Pathak - Govt. Commerce College, Ratlam (M.P.)
15. Prof. Dr. Malsingh Chouhan - Govt. College, Sailana, Distt. Ratlam (M.P.)
16. Prof. Dr. Gendalal Chouhan - Govt. Vikram College, Khachrod, Distt. Ujjain (M.P.)
17. Prof. Dr. Prabhakar Mishra - Govt. College, Mahidpur, Distt. Ujjain (M.P.)
18. Prof. Dr. Prakash Kumar Jain - Govt. Madhav Arts, Commerce & Law College, Ujjain (M.P.)
19. Prof. Dr. Kamla Chauhan - Govt. Kalidas Girls College, Ujjain (M.P.)
20. Prof. Abha Dixit - Govt. Girls P.G. College, Ujjain (M.P.)
21. Prof. Dr. Pankaj Maheshwari - Govt. College, Tarana, Distt. Ujjain (M.P.)
22. Prof. Dr. D.C. Rathi - Swami Vivekanand Career Guidance Deptt., Higher Education Deptt., M.P. Govt., Indore (M.P.)
23. Prof. Dr. Anita Gagrade - Govt. Holkar Science College, Indore (M.P.)
24. Prof. Dr. Sanjay Pandit - Govt. M.J.B. Girls P.G. College, Moti Tabela, Indore (M.P.)
25. Prof. Dr. Rambabu Gupta - Govt. Arts & Commerce College, Indore (M.P.)
26. Prof. Dr. Anjana Saxena - Govt. Maharani Laxmibai Girls P.G. College, Indore (M.P.)
27. Prof. Dr. Sonali Nargunde - Journalism & Mass Comm .Research Centre, D.A.V.V., Indore (M.P.)
28. Prof. Dr. Bharti Joshi - Life Education Department, Devi Ahilya University, Indore (M.P.)
29. Prof. Dr. M.D. Somani - Govt. M.J.B. Girls P.G. College, Moti Tabela, Indore (M.P.)
30. Prof. Dr. Priti Bhatt - Govt. N.S.P. Science College, Indore (M.P.)
31. Prof. Dr. Sanjay Prasad - Govt. College, Sanwer, Distt. Indore (M.P.)
32. Prof. Dr. Meena Matkar - Suganidevi Girls College, Indore (M.P.)
33. Prof. Dr. Mohan Waskel - Govt. College, Thandla Distt. Jhabua (M.P.)
34. Prof. Dr. Nitin Sahariya - Govt. College, Kotma Distt. Anooppur (M.P.)
35. Prof. Dr. Manju Rajoriya - Govt. Girls College, Dewas (M.P.)
36. Prof. Dr. Shahjad Qureshi - Govt. New Arts & Science College, Mundi, Distt. Khandwa (M.P.)
37. Prof. Dr. Shail Bala Sanghi - Maharani Lakshmibai Govt. Girls P.G. College, Bhopal (M.P.)
38. Prof. Dr. Praveen Ojha - Shri Bhagwat Sahay Govt. P.G. College, Gwalior (M.P.)
39. Prof. Dr. Omprakash Sharma - Govt. P.G. College, Sheopur (M.P.)
40. Prof. Dr. S.K. Shrivastava - Govt. Vijayaraje Girls P.G. College, Gwalior (M.P.)
41. Prof. Dr. Anoop Moghe - Govt. Kamlaraje Girls P.G. College, Gwalior (M.P.)
42. Prof. Dr. Hemlata Chouhan - Govt. College, Badnagar (M.P.)
43. Prof. Dr. Maheshchandra Gupta - Govt. P.G. College, Khargone (M.P.)
44. Prof. Dr. Mangla Thakur - Govt. P.G. College, Badhwah, Distt. Khargone (M.P.)
45. Prof. Dr. K.R. Kumhekar - Govt College, Sanawad, Distt. Khargone(M.P.)

46. Prof. Dr. R.K. Yadav	-	Govt. Girls College, Khargone (M.P.)
47. Prof. Dr. Asha Sakhi Gupta	-	Govt. P.G. College, Badwani (M.P.)
48. Prof. Dr. Hemsingh Mandloi	-	Govt. P.G. College, Dhar (M.P.)
49. Prof. Dr. Prabha Pandey	-	Govt. P.G. College, Mehar, Distt. Satna (M.P.)
50. Prof. Dr. Rajesh Kumar	-	Govt. College, Amarpatan, Distt. Satna (M.P.)
51. Prof. Dr. Ravendra singh Patel	-	Govt. P.G. College, Satna (M.P.)
52. Prof. Dr. Manoharlal Gupta	-	Govt. P.G. College, Rajgarh, Biora (M.P.)
53. Prof. Dr. Madhusudan Prakash	-	Govt. College, Ganjbasauda, Distt. Vidisha (M.P.)
54. Prof. Dr. Yuwraj Shirvatava	-	Dr. C.V. Raman Univeristy, Bilaspur (C.G.)
55. Prof. Dr. Sunil Vajpai	-	Govt. Tilak P.G. College, Katni (M.P.)
56. Prof. Dr. B.S. Sisodiya	-	Govt. P.G. College, Dhar (M.P.)
57. Prof. Dr. Shashi Prabha Jain	-	Govt. P.G. College, Agar-Malwa (M.P.)
58. Prof. Dr. Niyaz Ansari	-	Govt. College, Sinhaval, Distt. Sidhi (M.P.)
59. Prof. Dr. ArjunSingh Baghel	-	Govt. College, Harda (M.P.)
60. Dr. Suresh Kumar Vimal	-	Govt. College, Bansadehi, Distt. Betul (M.P.)
61. Prof. Dr. Amar Chand Jain	-	Govt. Arts & Commerce College, Sagar (M.P.)
62. Prof. Dr. Rashmi Dubey	-	Govt. Autonomus Girls P.G. Excellence College, Sagar (M.P.)
63. Prof. Dr. A.K. Jain	-	Govt. P.G. College, Bina, Distt. Sagar (M.P.)
64. Prof. Dr. Sandhya Tikekar	-	Govt. Girls College, Bina, Distt. Sagar (M.P.)
65. Prof. Dr. Rajiv Sharma	-	Govt. Narmada P.G. College, Hoshangabad (M.P.)
66. Prof. Dr. Rashmi Srivastava	-	Govt. Home Science College, Hoshangabad (M.P.)
67. Prof. Dr. Laxmikant Chandela	-	Govt. Autonomus P.G. College, Chhindwara (M.P.)
68. Prof. Dr. Balram Singotiya	-	Govt. College, Saunsar, Distt. Chhindwara (M.P.)
69. Prof. Dr. Vimmi Bahel	-	Govt. College, Kalapipal, Distt. Shajapur (M.P.)
70. Dr. Aprajita Bhargava	-	R.D.Public School, Betul (M.P.)
71. Prof. Dr. Meenu Gajala Khan	-	Govt. College, Maksi, Distt. Shajapur (M.P.)
72. Prof. Dr. Pallavi Mishra	-	Govt. College, Mauganj Distt. Rewa (M.P.)
73. Prof. Dr. N.P. Sharma	-	Govt. College, Datia (M.P.)
74. Prof. Dr. Jaya Sharma	-	Govt. Girls College, Sehore (M.P.)
75. Prof. Dr. Sunil Somwanshi	-	Govt. College, Nepanagar, Distt. Burhanpur (M.P.)
76. Prof. Dr. Ishrat Khan	-	Govt. College, Raisen (M.P.)
77. Prof. Dr. Kamlesh Singh Negi	-	Govt. P.G. College, Sehore (M.P.)
78. Prof. Dr. Bhawana Thakur	-	Govt. College, Rehati, Distt. Sehore (M.P.)
79. Prof. Dr. Keshavmani Sharma	-	Pandit Balkrishan Sharma New Govt. College, Shajapur (M.P.)
80. Prof. Dr. Renu Rajesh	-	Govt. Nehru Leading College, Ashok Nagar (M.P.)
81. Prof. Dr. Avinash Dubey	-	Govt. P.G. College, Khandwa (M.P.)
82. Prof. Dr. V.K. Dixit	-	Chhatrasal Govt. P.G. College, Panna (M.P.)
83. Prof. Dr. Ram Awadesh Sharma	-	M.J.S. Govt. P.G. College, Bhind (M.P.)
84. Prof. Dr. Manoj Kr. Agnihotri	-	Sarojini Naidu Govt. Girls P.G. College, Bhopal (M.P.)
85. Prof. Dr. Sameer Kr. Shukla	-	Govt. Chandra Vijay College, Dhindori (M.P.)
86. Prof. Dr. Anoop Parsai	-	Govt. J. Yoganand Chattisgarh P.G. College, Raipur (Chattisgarh)
87. Prof. Dr. Anil Kumar Jain	-	Vardhaman Mahavir Open University, Kota (Rajasthan)
88. Prof. Dr. Kavita Bhadiriya	-	Govt. Girls College, Barwani (M.P.)
89. Prof. Dr. Archana Vishith	-	Govt. Rajrishi College, Alwar (Rajasthan)
90. Prof. Dr. Kalpana Parikh	-	S.S.G. Parikh P.G. College, Udaipur (Rajasthan)
91. Prof. Dr. Gajendra Siroha	-	Pacific University, Udaipur (Rajasthan)
92. Prof. Dr. Krishna Pensia	-	Harish Anjana College, Chhotisadri, Distt. Pratapgarh (Rajasthan)
93. Prof. Dr. Pradeep Singh	-	Central University Haryana, Mahendragarh (Haryana)
94. Prof. Dr. Smriti Agarwal	-	Research Consultant, New Delhi

प्राचार्य की कलम से



प्रस्तुत शोध पत्रिका के प्रकाशन पर मुझे बहुत हर्ष की अनुभूति हो रही है। मध्य प्रदेश शासन उच्च शिक्षा विभाग के निर्देशानुसार शासकीय महाविद्यालय दलोदा द्वारा स्वस्थ जीवन और कल्याण के लिए योग विषय पर वेबीनार का आयोजन किया गया। वेबीनार में प्रस्तुत शोध पत्र, शिक्षकों एवं शोधार्थियों की शोध के प्रति जागरूकता प्रदर्शित करती है। मध्य प्रदेश शासन उच्च शिक्षा विभाग के द्वारा वेबीनार का आयोजन शिक्षा के क्षेत्र में गुणवत्ता उन्नयन का एक सार्थक प्रयास है। इस हेतु में विभाग के प्रति कृतज्ञता ज्ञापित करता हूँ।

शुभकामनाओ सहित



डॉ. डी सी गुप्ता

प्राचार्य

स्वामी विवेकानंद शासकीय

महाविद्यालय, दलौदा,

जिला -मंडसौर (म.प्र.) भारत

Role of Yoga in Development of Human Being

Dr. Dheeraj Mali* Dr. Mala Hakwadiya**

*Assistant Professor, Govt. Adarsh College, Jhabua (M.P.) INDIA

** Assistant Professor, Govt. College Daloda, Distt. Mandsaur (M.P.) INDIA

Abstract - The role of yoga in healthy living is significant. Yoga offers physical benefits like improved flexibility, strength, and balance. It also promotes mental well-being by reducing stress and anxiety through relaxation techniques and mindfulness. Additionally, yoga encourages a healthier lifestyle by fostering mindful eating and promoting self-awareness. Its holistic approach contributes to a balanced and healthy life. Presently, yoga is recognized both as a scientific field and an artistic practice for fostering well-being, without being constrained by age limitations.

Keywords: Scientific, Yoga, Indian Culture, Healthy Lifestyle, Detoxification of Body.

Introduction - There is no consensus on yoga's chronology or origins other than its development in ancient India. There are two broad theories explaining the origins of yoga. The linear model holds that yoga has Vedic origins (as reflected in Vedic texts), and influenced Buddhism. The establishment of a wholesome daily regimen forms the bedrock of a well-rounded lifestyle, fostering comprehensive enhancements in the physical, mental, social, and spiritual dimensions of an individual. In the contemporary landscape, the significance of incorporating yogic exercises into one's routine for the sake of sound health is profound. In essence, yoga encompasses a comprehensive spectrum of human facets, spanning the physical, vital, mental, emotional, psychic, and spiritual domains. At a pragmatic level, yoga functions as a mechanism for attaining equilibrium and synchronization among the human body, mind, and emotions. Its impact extends across all bodily organs, striving to achieve impeccable concordance among diverse physiological processes. While a plethora of yogic exercises are available, each individual must discern and adopt those exercises that align most harmoniously with their unique constitution..

The Notion of Healthy Living: Evidently, a healthy lifestyle constitutes a recognized approach to living that diminishes the susceptibility to severe ailments and premature mortality. In contemporary times, a considerable portion of scientific investigations centered on healthy living have pinpointed specific behavioral patterns that foster the emergence of non-communicable ailments and premature demise. Significantly, health transcends mere ailment prevention, encompassing holistic well-being encompassing physical, mental, and social dimensions.

The concept of healthy living: It is generally accepted that living a healthy lifestyle minimises one's chance for

acquiring serious health conditions and passing away younger. Several investigations performed today are related certain behaviours to the rise of non-communicable diseases and premature mortality. To be functioning properly, however, is to be free from disease and to be in good physical, social, and mental condition.

Healthy living refers to the intentional acts, attitudes, and strategies someone does for achieving optimal health. It involves taking responsible while exercising wise discernment with consideration for both the present and the future of one's well-being. The creation of a health-conscious way of life can be supported by nutritious food, physical fitness, emotional wellbeing, spiritual wellness, and preventive measures.

The advancement of a lifestyle that encourages mental, emotional, physical, and spiritual balancing is included in healthy living. As such, its base is in developing and preserving a solid physical constitution, that makes it easier to perform out everyday responsibilities without problems and to fully appreciate special moments. likewise an essential aspect of healthy living is attending to the cognitive and spiritual aspects of human existence. In the final analysis, achieving and staying in a state of well-being hinges on the harmonically combination of mindfulness, physically good health, emotional vitality, and spiritual nourishment.

Restrictions to Healthy Living: In the present day, our method of life has grown increasingly separated off from nature, that has contributed to a broad spectrum of wellness issues that are mainly related to urban living. There are numerous difficulties to leading a healthy lifestyle, such as: challenges to Developing a Healthier Lifestyle The following list outlines the main obstacles to adopting a health-conscious lifestyles imposed on by urban living:

1. Unlimited eating behaviours.
2. The addition of tobacco and alcohol.
3. The high number of cardiovascular diseases.
4. A surge in blood pressure.
5. Diabetes prevalence.
6. Increasing Obesity Rates.
7. High anxiety and stress.
8. The absence of sleep.
9. Joint ailments related to arthritis.
10. Constipation which persistent.
11. Feeling helpless emotional situations.
12. Ongoing unhappiness and disappointment.

The contribution of Yoga to a Healthy Lifestyle: In order to encourage overall health, yoga, a broad field including multiple yogic procedures, is required. The ones that follow are some of the key benefits that yoga provides to maintaining a healthy lifestyle:

Yama :Ahimsa, Satya, Asteya, Brahmacharya, and Aparigraha are all components of Yama. Yama, which can be found in the first stage of Ashtanga yoga, guides persons approach a more structured societal mentality.

Niyama: The process of Niyama, including Shaucha, Santosha, Tapas, Svadhyaya, and Ishwarapranidhana, provides more discipline and orderliness in daily life.

Asanas: The process of yogic postures, or asanas, becomes achievable once proficiency of Yama and Niyama has been achieved. In reality, without yogic actions, the human body is unsuccessful in promoting an impression of wellbeing. Someone's joints, muscles, heart, and lungs, gastrointestinal system, and nervous system are all severely affected by yoga poses. They additionally help the respiratory system's efficient operation possible.

Pranayama: A extensively developed component of yoga, pranayama includes regulating the best probable activity of the human body in order to attain complete authority over the life force. Additionally, it improves vital biological processes including those of the respiratory and cardiovascular systems, which are crucial to maintaining a purposeful modern lifestyle and creating good health.

Pratyahara: This yoga exercise guides the body's consciousness inward while meditating on a focused point of pleasurable sensation. Such a technique makes more simple to achieve an increased standard of living.

Dharana: Of particular importance, Dharana entails focusing one's mind on one thing, greatly helping in the establishment of a healthier way of life.

Meditation: Meditation serves as a passageway for the sanctifying resonance of human cellular structures, operating as a powerful tonic for the nervous and intellectual systems. The mind, nerves, organs, and structure of cells are all affected by deeply relaxing undulations as a result of meditation. This glorious energy induces profound transformations within the human body because it emerges from the divine source like an unending stream. The mind and the nervous system are totally reconstructed as a result

of this treatments.

Samadhi: Samadhi is the highest level of spiritual Ashtanga yoga exercise and is only achievable those who are in the pinnacle of health. The yogi's physical presence and breathing consistently combined to get them into a state of focused attention. In this setting, the meditative state moves beyond simple reflection or analysis; rather, it encompasses a state in which the unity of mind becomes the highest possible ambition. Enlightenment, or Samadhi, is attained by this mental coherence. This state signifies a profound consciousness in which the purity embedded in both oneself and everything around one can be understood with absolute clarity.

Benefits of Yoga: Yoga offers a wealth of benefits to the mental and physical health of an individual. It has been demonstrated via multiple research investigations to be incredibly helpful for managing an extensive variety of sickness by boosting joint flexibility as well as encouraging the lubrication of ligaments, tendons, and joints. It has a few things groups of benefits such as:

Physical Benefits: At the present time, yoga has an important influence on all the organs in the body of an individual. Yoga emphasises relaxation techniques, which significantly minimise chronic discomfort such lower back pain, arthritis, headaches, and carpal tunnel syndrome. Furthermore, yoga effectively minimises blood pressure and helps with sleep deprivation Its physiological features involve the following:

1. Development in physical flexibility.
2. The enhancement of muscle tone and strength.
3. A boost in vigour, energy, and respiration.
4. Making sure an appropriate metabolism.
5. Improving the loss of weight.
6. Strong benefit for bettering coronary and circulation wellness.
7. Improving of athletic achievement while minimising injury.

Mental Benefits: Yoga has major psychological ramifications as well as to its physical effects. Notably, one of its biggest positives is that it has the capacity to help people moderate stress, a factor that is renowned for possessing adverse impact on both the body and the mental state. Yoga conveniently aids to improving mental wellness through the use of meditation and controlled breathing techniques. Continuous yoga instruction develops mental stimulation and stability, and increases sensitivity to physiological in nature sensations, decreases periodic stress patterns, softens the mind, nurtures focused attention, and boosts concentration.

In summary, yoga represents itself as a modern science of wholesome living that needs to be involved into our daily routines. It incorporates the core principles of blameless existence. likewise yoga offers technical frameworks to develop peaceful minds, increase resilience, integrate both physically and mentally, and develop a consolidated

persona. Yoga offers a wide range of techniques, namely hatha, bhakti, raja, jnana, and karma yoga, from which individuals can choose one or a mix that fits their lifestyle and can be used as a way to integrate emotions and the mind and body. Pranayama, asanas, relaxation, meditation, and pratyahara techniques may all be a component of the execution, especially with, where feasible retaining personal and social disciplines. Every person is free to decide upon the path that most closely suits their wants, requirements, approach to life, and disposition.

References: -

1. S. S. Roy & Ravindernath Roy, Modern Living Kit: Health and Fitness, Authors Press, Delhi, 2001.
2. Kunal Negi, Teach Yourself Yoga, Sports Publications, New Delhi, 2010.
3. S. R. Tater & Amarjeet Yadav, Yoga Therapy, Avinash Paperbacks, Delhi, 2010.
4. S. R. Tater & Amarjeet Yadav, Medical Applications of Yoga, Avinash Paperbacks, Delhi, 2010.
5. S. R. Tater & Amarjeet Yadav, Yoga Spectrum, Avinash Paperbacks, Delhi, 2011.
6. B. S. Ghuman & S. K. Kalsi, Global Trends in Physical Education and Sports, Friends Publications, New Delhi, 2012.
7. J. K. Thakur, Teaching Health Education, Khel Sahitya Kendra, New Delhi, 2012.
8. R. Burton, Sport and Exercise Psychology, Friends Publications, New Delhi, 2013.
9. H. R. Lunge, "Effect of Yoga on Body", Vyayam-Vidnyan, Vol. 47, No. 1, February 2014.

The Study of Some Yoga Asana with Correct Mathematical Movements

Dr. Mala Hakwadiya* Dr. Dheeraj Mali**

*Assistant Professor, Govt. College, Daloda (M.P.) INDIA

**Assistant Professor, Govt. Adarsh College, Jhabua (M.P.) INDIA

Abstract - The quote “Yoga is the journey of the self, through the self, to the self.” from The Bhagavad Gita reflects the idea of self-discovery and introspection through the practice of yoga. In today’s world, countless people around the globe are embracing an urban modern lifestyle, seeking a balance between personal growth and the demands of modern living.

Yoga represents an ancient practice embraced on a global scale, effectively unifying the mind, body, and soul. This holistic way of life fosters a connection with our senses, revitalizing our physical and mental well-being. Interestingly, mathematics plays a pivotal role in this integration within yoga. It serves as the nexus, facilitating the equilibrium between the cognitive and physical aspects of our being.

The primary aim of this paper is to accentuate the precise approach to executing yoga, leveraging mathematical concepts, in order to achieve optimal outcomes.

Keywords: Angles, linearity, Curve, Time Cycles, Infinity, Shunya, Asanas.

Introduction - Mathematics and geometry play a prominent role in the realm of yoga movements. Mathematics serves as a facilitative instrument enabling comprehensive bodily motions and mastery over each posture. This distinct correlation further unveils a captivating avenue for imparting mathematical education to children through yoga. By incorporating yoga, one can effectively impart lessons on geometric angles, shapes, functions, and transformations within various poses, thereby infusing an element of enjoyment into the educational journey. Viewing mathematics through the prism of physical activities like yoga contributes to an enhanced comprehension of concepts for students, employing a multisensory and holistic pedagogical approach.

The observance of the International Day of Yoga has become an annual global event since 2015, occurring on June 21. This commemoration stems from its establishment during the United Nations General Assembly in 2014. Yoga, an ancient practice originating from India, encompasses physical, mental, and spiritual dimensions. Indian Prime Minister Narendra Modi, during his address at the UN in 2014, proposed June 21 as the designated date. This selection is based on its alignment with the summer solstice in the Northern Hemisphere, marking the longest day of the year and carrying cultural significance in numerous regions worldwide.

Maths and Geometry in Yoga Asana: Exploring concealed mathematical components reveals the influence of

mathematics on yoga asanas. Delving into the realm of shapes, lines, and angles can facilitate a nuanced understanding of covert mathematical concepts and attributes, particularly for children. Thus, when your child engages in a mathematical lesson, seize the chance to leverage yoga as an exceptional educational platform. By intertwining yoga with geometry-rich content, an innovative approach to learning emerges, presenting an array of geometric insights and applications.

Yoga consists of 84 lakh asanas with each one focusing on proper alignment and positioning of the body. Let us look at some hidden Maths elements to discover how it affects the yoga asanas.

Body Linearity: Asanas incorporating standing and balancing postures necessitate the body, or specific anatomical segments, to maintain a state of alignment in a linear configuration.

1. Half wheel posture (Ardh Chakrasana): The Wheel Pose is categorized as a backbend posture, a collection of poses executed with the spine in an extended position. This grouping of postures is renowned for their elevating effect, facilitating the expansion of the heart and chest, thereby promoting enhanced breath capacity. Additionally, these poses are thought to activate the adrenal glands.

Chakrasana, or UrdhvaDhanurasana, presents a profound stretch to the chest, shoulder muscles, and hip flexors. This posture also contributes to the fortification of the hamstrings and spinal extensors.

References:-

Research Papers:

1. Allegor, I. The New Yoga for Healthy Aging by Suza Francina Townsend Letter For Doctors And Patients 2007 Numb 292, page(s) 106
2. Aravind Gopal, Sunita Mondal, Asha Gandhi, Sarika Arora, and Jayashree Bhattacharjee , Effect of integrated yoga practices on immune responses in examination stress – A preliminary study Int J Yoga. 2011 Jan-Jun; 4(1): 26–32.
3. Blumenthal JA, Emery CF, Madden DJ, George LK, Coleman RE, Riddle MW, et al. , Cardiovascular and behavioral effects of aerobic exercise training in healthy older men and women. J Gerontol 1989;44:M147—57.
4. Chen, K.-M. Fan, J.-T. Wang, H.-H. Wu, S.-J. Li, C.-H. Lin, H.-S. Silver Yoga Exercises Improved Physical Fitness of Transitional Frail Elders Nursing Research -New York ,Then Hagerstown- 2010 Vol 59; Numb 5, page(s) 364-370.
5. Gersten, D.J., (1978). Meditation as an adjunct to medical and psychiatric treatment. Amer. J. Psychiat., 135:5.
6. Haslock, I., R. Monro, R. Nagarathna, H. R. Nagendra, and N. V. Raghuram. (1994)Measuring the effects of yoga in rheumatoid arthritis. British Journal of Rheumatology, 33(8):787-788.
7. Joshi LN, Joshi VD, Gokhale LV. Effect of short term 'Pranayam' practice on breathing rate and ventilator functions of lung. Indian J PhysiolPharmacol. 1992; 36: 105-108.
8. Katzmarzyk PT, Leon AS, Rankinen T, Gagnon J, Skinner JS, Wilmore JH, et al. Changes in blood lipids consequent to aerobic exercise training related to changes in body fatness and aerobic fitness. Metabolism 2001; 50:841—8.
9. Kumar K & Joshi B; Study on the Effect of Pranakarshan Pranayama & Yoga Nidra on Alpha EEG & GSR. ; Indian Journal of Traditional Knowledge; Vol. 8, No.3 July 2009.
10. Kumar K & Tiwary S; Academic Anxiety among Student

- and the Management through Yoga; International Journal of Yoga and Allied Sciences, Vol. 3, No. 1, 2014. pp 50-53.11. Kumar K; A Study of the Effect of Yogic intervention on Blood uric acid Level in Gout Patients; International Journal of Yoga and Allied Sciences, Vol. 2, No. 2, 2013. pp 104-108.
12. Kumar K; A Study on the Effect of Yogic intervention on serum glucose level on Diabetics; International Journal of Yoga and Allied Sciences, Vol. 1, No. 1 June 2012. pp 68-73.
13. Kumar K; A study on the impact on ESR level through Yogic Relaxation Technique Yoga nidra; Indian Journal of Traditional Knowledge; Vol. 11, No.2 Apr 2012. pp 358–61.
14. Kumar K; Effect of Shatkarma practices on serum glucose and serum cholesterol level of the Human subjects: an Observation; International Journal of Yoga and Allied Sciences, Vol. 2, No. 1, 2013. pp 10-13.
15. Kumar K; Psychological Changes as related to Yoga Nidra; International Journal of Psychology: A Biopsychosocial Approach 2010 (6) pp 129-137.

Books:

1. Book on Asana Pranayama Mudra Bandha, by Swami Satyananda Saraswati.
2. Kundalini Tantra is Swami Satyananda Saraswati's.
3. Swara Yoga: The Tantric Science of Brain Breathing, by Swami Muktibodhananda
4. Yogic Management of Common Diseases, by Swami Satyananda Saraswat.
5. Kriya Yoga – Its Mystery & Performing Art, written by Swami Sadhanananda Giri.
6. Surya Namaskara: A Technique of Solar Revitalization by Swami Satyananda Saraswati.
7. Light on Yoga by B.K.S. Iyengar.
8. Prana And Pranayama, by Niranjanananda Saraswati.
9. Yoga Nidra, by Swami Satyananda Saraswati.
10. The Practices of Yoga for the Digestive System, by Dr Shankardevananda
11. Project: on To establish Good health, Peace, Prosperity & Harmony by Siddappa Naragatti, on 14th April, 2020.

Role of Yoga in All Round Development of Human Beings

Dr. Irshad Ahmad Mir* Tosif Nagori**

*Swami Vivekanand Govt. College, Daloda, Distt. Mandsaur (M.P.) INDIA

** Swami Vivekanand Govt. College, Daloda, Distt. Mandsaur (M.P.) INDIA

Abstract - Yoga plays a pivotal role in fostering the all-round development of human beings. This ancient practice encompasses physical, mental, and spiritual dimensions, contributing to physical fitness, emotional well-being, and inner peace. Through the practice of yoga postures (asanas), individuals enhance flexibility, strength, and balance, promoting overall physical health. Moreover, yoga's emphasis on controlled breathing (pranayama) helps manage stress, reduce anxiety, and improve mental clarity. Beyond physical and mental benefits, yoga delves into the spiritual realm, encouraging self-awareness, mindfulness, and a sense of purpose. The practice of meditation in yoga enables individuals to connect with their inner selves, fostering a deeper understanding of their emotions and thoughts. This self-awareness often leads to improved decision-making, increased empathy, and a heightened sense of contentment. This research paper explores the multifaceted significance of yoga in human life. Yoga, an ancient practice originating in India, has gained global popularity due to its numerous physical, mental, and spiritual benefits. This paper synthesizes existing research and provides insights into how yoga impacts various aspects of human well-being, including physical health, mental health, stress management, and spiritual growth. Additionally, it examines the role of yoga in modern society, highlighting its potential to enhance overall quality of life.

Keywords: Asanas, Pranayama, Meditation, Chakras, Flexibility, Yoga nidra, Wellness, Mindfulness.

Introduction - The historical background of yoga is both ancient and deeply rooted in the cultural and spiritual history of India. Yoga's origins can be traced back thousands of years, and its development has been shaped by a variety of influences. Here is an overview of the historical background of yoga:

1. Pre-Vedic and Vedic Periods (Pre-1500 BCE): The earliest mentions of yogic practices can be found in the pre-Vedic and Vedic texts, such as the Rigveda and the Atharvaveda. These early references suggest that yoga was initially a spiritual and ritualistic practice focused on maintaining mental and physical balance. The Upanishads, a collection of ancient Indian texts, elaborated on the concepts of meditation, concentration, and the inner journey. The Bhagavad Gita, a part of the Indian epic Mahabharata, introduced the idea of yoga as a path to spiritual realization and self-discovery.

Patanjali's "Yoga Sutras" became a foundational text that systematized the philosophy and practices of yoga. This period marked the formalization of the Eight Limbs of Yoga, a holistic framework that includes ethical principles, physical postures (asanas), and meditation techniques.

2. Post-Classical Period (800 CE - 1700 CE): During this era, various schools of yoga emerged, including Hatha Yoga, Kundalini Yoga, and Tantra Yoga. Hatha Yoga, with its emphasis on physical postures and breath control,

became particularly influential.

3. Modern Period (Late 18th Century - Present)

In the late 18th and early 19th centuries, yoga masters like Swami Vivekananda and Paramahansa Yogananda introduced yoga to the Western world. In the 20th century, prominent figures like B.K.S. Iyengar and Pattabhi Jois popularized specific styles of yoga, such as Iyengar Yoga and Ashtanga Yoga.

It has continued to evolve and adapt to contemporary needs and lifestyles, becoming a global phenomenon. Yoga gained widespread popularity in Western countries during the mid-20th century. It became associated not only with physical postures but also with mindfulness, stress reduction, and overall well-being. Yoga continues to thrive in the 21st century, with numerous styles and variations available to practitioners worldwide. It is embraced by people from various cultures, backgrounds, and belief systems, making it a global practice.

Throughout its long history, yoga has evolved from its early roots in ancient Indian spirituality to become a multifaceted practice that encompasses physical fitness, mental well-being, and spiritual growth. Its enduring appeal lies in its ability to adapt and offer benefits to individuals seeking balance and inner harmony in their lives.

Importance of yoga

I. Physical health benefits of yoga: Yoga offers a wide

range of, making it a popular practice for enhancing overall well-being. Here are some of the key physical health benefits of yoga.

a. Improved Flexibility: Yoga involves a variety of stretching exercises and poses that gradually increase flexibility by lengthening and loosening muscles and connective tissues. Many yoga poses require the use of body weight for resistance, leading to improved muscle tone and strength, particularly in the core, arms, and legs.

b. Better Posture and balance: Yoga helps develop awareness of body alignment and encourages good posture. This can alleviate chronic neck, back, and shoulder pain associated with poor posture.

c. Balance and Stability: Balancing poses in yoga enhance proprioception (the awareness of one's body in space), which can improve overall balance and stability

d. Cardiovascular Health: Some yoga practices, such as Vinyasa or Power Yoga, involve dynamic movements that can elevate the heart rate, contributing to cardiovascular fitness.

e. Joint Health: Yoga's gentle movements and stretches can help reduce stiffness and maintain joint health, potentially alleviating conditions like arthritis.

f. Pain Management: Yoga is often used as a complementary therapy for managing chronic pain, including lower back pain, migraines, and sciatica.

g. Better Digestion and Weight Management: Certain yoga poses and breathing techniques can aid in digestion by stimulating abdominal organs and improving blood flow to the digestive system. Regular yoga practice can promote mindful eating habits and help with weight management by reducing stress-related eating.

h. Improved Respiratory Function Enhanced Circulation: Yoga incorporates controlled breathing exercises (pranayama), which can enhance lung capacity and respiratory efficiency. Yoga encourages blood flow and oxygenation of tissues, contributing to improved circulation and potentially reducing the risk of cardiovascular issues.

i. Injury Prevention Pain Relief: Strengthening muscles and improving flexibility through yoga can reduce the risk of injuries, particularly in athletes and those involved in physical activities. Yoga has been found to provide relief for individuals with chronic pain conditions, such as fibromyalgia and osteoarthritis

j. Better Sleep: Regular yoga practice is associated with improved sleep quality and can be helpful for those struggling with insomnia or sleep disorders. Therefore reduced stress and enhanced overall health through yoga can boost the immune system, making the body more resilient to illness.

k. It's important to note that the benefits of yoga may vary from person to person, and consistency in practice is key to experiencing these physical health improvements. Additionally, yoga is a versatile practice, and different styles and poses may emphasize specific physical benefits, so

individuals can tailor their practice to their unique goals and needs.

II. Mental Health Benefits of Yoga: Yoga offers a wide range of mental health benefits, promoting emotional well-being and psychological balance. Here are some of the key mental health benefits of yoga:

a. Stress Reduction: Yoga incorporates mindfulness and relaxation techniques, such as deep breathing and meditation, which can significantly reduce stress levels. These practices help activate the body's relaxation response, leading to a calmer state of mind.

b. Anxiety Management: Yoga can be an effective tool for managing anxiety. Mindful breathing and meditation practices help individuals stay present and reduce the racing thoughts and worries associated with anxiety disorders.

c. Depression Relief Emotional Regulation: Regular yoga practice has been linked to reduced symptoms of depression. The combination of physical movement and mindfulness can help elevate mood and alleviate feelings of sadness and hopelessness. Yoga teaches emotional awareness and regulation, helping individuals better understand and manage their emotions. This can lead to improved emotional resilience and more stable moods.

d. Enhanced Cognitive Function: Yoga practices that involve concentration and focus, such as meditation and certain yoga poses, can sharpen cognitive abilities, including memory and attention. Yoga can also improve sleep quality by promoting relaxation and reducing insomnia symptoms. Deep relaxation techniques and a calmer mind contribute to better sleep patterns.

e. Mind-Body Connection: Yoga encourages the development of a strong mind-body connection. This heightened awareness can lead to better self-care and a greater sense of well-being.

f. Reduced Symptoms of PTSD: For individuals with post-traumatic stress disorder (PTSD), yoga can help reduce symptoms like hypervigilance, flashbacks, and emotional numbing. Trauma-informed yoga approaches are designed specifically to address these needs.

g. Self-Acceptance and Self-Compassion: Yoga promotes self-acceptance and self-compassion by encouraging practitioners to embrace their bodies and minds without judgment. This can improve self-esteem and self-worth.

h. Psychological Resilience and Emotional Release: Regular yoga practice can enhance psychological resilience, helping individuals bounce back from adversity and maintain mental well-being in the face of stress. Yoga provides a safe space for emotional release. The physical postures and deep breathing can help release stored emotions and tension, leading to emotional catharsis and relief.

i. Emotional Release: Yoga provides a safe space for emotional release. The physical postures and deep breathing can help release stored emotions and tension,

leading to emotional catharsis and relief.

j. **Increased Mindfulness:** Mindfulness is a core component of yoga. Practicing mindfulness helps individuals become more aware of their thoughts and feelings, reducing reactivity and increasing emotional stability.

k. These mental health benefits highlight the holistic nature of yoga, which promotes the integration of mind, body, and spirit. Consistent yoga practice can be a valuable complement to traditional mental health therapies and contribute to overall mental and emotional well-being.

III. Yoga and Stress Management: Yoga is widely recognized as an effective tool for stress management. Its holistic approach, combining physical postures, breathing exercises, meditation, and mindfulness, can help individuals reduce and cope with stress in various ways:

a. **Relaxation Response:** Yoga activates the body's relaxation response, which counteracts the "fight-or-flight" stress response. This leads to reduced heart rate, lower blood pressure, and relaxation of tense muscles.

b. **Stress Hormone Reduction:** Regular yoga practice has been shown to reduce the production of stress hormones like cortisol. Lower cortisol levels are associated with decreased stress and anxiety.

c. **Mind-Body Connection and breathing techniques:** Yoga encourages a strong mind-body connection. By focusing on physical sensations and breath, individuals become more attuned to their bodies, helping them recognize and alleviate physical signs of stress. Pranayama, or yogic breathing exercises, are an integral part of yoga. They teach individuals to control their breath, which can have a calming effect on the nervous system and reduce anxiety.

d. **Mindfulness and Present-Moment Awareness:** Yoga emphasizes mindfulness and being present in the moment. This practice helps individuals let go of worries about the past or future, reducing the mental burden of stress.

e. **Emotional Regulation:** Yoga teaches emotional awareness and regulation. Practitioners learn to observe their emotions without judgment, allowing them to respond to stressors in a more balanced manner.

f. **Stress-Reducing Poses:** Certain yoga poses are specifically designed to release tension and reduce stress. These poses, such as Child's Pose and Corpse Pose, promote relaxation and calmness. Regular yoga practice can enhance stress resilience, helping individuals bounce back from adversity and cope with life's challenges more effectively.

g. **Enhanced Coping Skills:** Yoga teaches coping mechanisms for dealing with stress. Mindfulness and self-compassion practices, for example, help individuals manage stressors with greater ease.

h. **Social Support:** Group yoga classes can provide a sense of community and social support, which can be particularly beneficial for individuals dealing with stress-

related issues.

i. **Long-Term Stress Management:** Yoga offers long-term stress management benefits. It equips individuals with tools and practices they can use throughout their lives to manage stress effectively.

j. Overall, yoga provides a comprehensive approach to stress management, addressing the physical, mental, and emotional aspects of stress. It empowers individuals to build resilience and cultivate a greater sense of calm and balance in their lives.

IV. Spiritual Growth and Yoga: Yoga has a deep connection with spiritual growth and development, and for many practitioners, it serves as a path to inner exploration and self-realization. Here's how yoga contributes to spiritual growth.

a. **Inner Awareness:** Yoga encourages self-reflection and introspection. Through practices like meditation and mindfulness, individuals gain insight into their thoughts, emotions, and inner workings, fostering self-awareness and self-understanding.

b. **Connection to the Self:** Yoga emphasizes the connection between the individual's mind, body, and spirit. It helps individuals recognize the unity of these aspects and the interconnectedness of all living beings, leading to a deeper connection with the self.

c. **Cultivation of Mindfulness:** Mindfulness is a central aspect of yoga. Practitioners learn to be fully present in the moment, which can lead to a profound sense of spiritual awareness and an appreciation for the present experience.

d. **Transcendence of Ego:** Yoga philosophy teaches that the ego, or the sense of "I" and "me," is a source of suffering. Through practices like meditation and selfless service (seva), yoga helps individuals transcend the ego and recognize their true nature beyond individual identity.

e. **Path to Self-Realization:** Yoga offers various paths to self-realization, including Bhakti Yoga (the path of devotion), Jnana Yoga (the path of knowledge), and Karma Yoga (the path of selfless action). These paths cater to different personality types and spiritual inclinations.

f. **Meditation Practices:** Meditation is a fundamental component of yoga, and it provides a direct route to spiritual growth. Meditation can lead to profound insights, expanded consciousness, and a deep sense of inner peace.

g. **Satsang and Community:** Many yoga practitioners find spiritual growth in the company of like-minded individuals through satsang (spiritual gatherings) and the sense of community that yoga classes and retreats provide. Yoga offers a versatile and adaptable framework for spiritual growth, allowing individuals to choose their own path and explore their spirituality at their own pace. Whether one seeks spiritual enlightenment, inner peace, or a deeper connection with the self and the universe, yoga provides a valuable means of spiritual exploration and growth.

Global spread and popularity of yoga: The global spread and popularity of yoga have been remarkable and continue

to grow rapidly. This ancient practice, rooted in Indian tradition, has transcended cultural boundaries and gained widespread acceptance for a variety of reasons:

a. Health and Well-being Benefits: Yoga offers a holistic approach to physical and mental well-being. As people increasingly seek ways to manage stress, improve flexibility, and enhance overall health, yoga has become an attractive option.

b. Scientific Validation: Numerous scientific studies have supported the positive effects of yoga on health, including reduced stress, improved cardiovascular health, enhanced mental clarity, and better sleep. This empirical evidence has bolstered its credibility.

c. Accessibility: Yoga is accessible to people of all ages and fitness levels. It requires minimal equipment and can be practiced in various settings, making it inclusive and adaptable to different lifestyles.

d. Celebrity Endorsements: High-profile celebrities and athletes openly embrace yoga and often share their experiences on social media, contributing to its mainstream popularity.

e. Stressful Lifestyles: The fast-paced, high-stress lifestyles of modern society have led many individuals to seek relaxation and stress relief. Yoga provides tools and techniques for managing stress.

f. Online Resources: The internet and social media have played a significant role in the global dissemination of yoga practices, tutorials, and information. Practitioners can access a wealth of resources online.

g. Yoga Studios and Classes: Yoga studios and classes are readily available in urban and suburban areas worldwide. These establishments provide a sense of community and support for practitioners.

h. Yoga Festivals and Events: Yoga festivals and events, like the International Day of Yoga, bring communities together to celebrate and practice yoga on a large scale.

i. Yoga Styles and Diversity: The diversity of yoga styles and approaches allows individuals to find a practice that suits their specific needs and preferences.

j. Spiritual Growth: Some individuals are drawn to yoga as a spiritual path, seeking inner growth, self-awareness, and higher consciousness.

The global spread of yoga underscores its adaptability and universality. While maintaining its roots in ancient traditions, yoga has evolved to meet the needs of diverse cultures and individuals worldwide, making it a timeless practice that continues to benefit humanity on a global scale.

Conclusion : The importance of yoga in human life is undeniable, as it offers a multifaceted approach to well-being that encompasses physical, mental, and spiritual dimensions. It offers a comprehensive approach to enhancing the quality of life and enables individuals to lead more balanced, harmonious, and fulfilling lives. The practice of yoga has evolved over thousands of years, adapting to the changing needs and lifestyles of individuals across the

globe. In essence, yoga is a timeless practice that offers a holistic path to well-being and self-realization. Its importance in human life lies in its ability to empower individuals to lead healthier, more balanced, and more fulfilled lives. Whether one approaches yoga for physical fitness, mental peace, or spiritual growth, its benefits extend far beyond the mat, contributing to a more harmonious and meaningful existence. Yoga is much more than a fitness trend; it is a transformative practice that offers a path to self-realization and holistic well-being. Its ancient roots and timeless philosophy make it a valuable resource in our fast-paced, modern lives. By embracing the principles and practices of yoga, individuals can unlock the profound benefits it offers and embark on a journey of self-discovery and personal growth. Yoga truly exemplifies the union of mind, body, and spirit, paving the way to a healthier, more balanced life.

References:-

Books:

1. Desikachar, T.K.V. (1995). "The Heart of Yoga: Developing a Personal Practice." Inner Traditions.
2. Iyengar, B.K.S. (1966). "Light on Yoga." HarperCollins.
3. Feuerstein, Georg. (1998). "The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy, and Practice." Hohm Press.
4. Satchidananda, Swami. (1978). "The Yoga Sutras of Patanjali." Integral Yoga Publications.
5. Saraswati, Swami Satyananda. (1969). "Asana, Pranayama, Mudra, Bandha." Yoga Publications Trust.

Research Articles:

6. Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., & Dobos, G. (2013). "Yoga for depression: A systematic review and meta-analysis." *Depression and Anxiety*, 30(11), 1068-1083.
7. Chong, C. S., Tsunaka, M., Tsang, H. W., Chan, E. P., & Cheung, W. M. (2011). "Effects of yoga on stress management in healthy adults: A systematic review." *Alternative Therapies in Health & Medicine*, 17(1), 32-38.
8. Michalsen, A., Jaitler, M., Brunnhuber, S., Lütke, R., Büsing, A., Musial, F., & Dobos, G. J. (2009). "Iyengar yoga for distressed women: A 3-armed randomized controlled trial." *Evidence Based Complementary & Alternative Medicine*, 2012, 408727.
9. Riley, K. E., Park, C. L., & Wilson, A. (2015). "Yoga and the experience of urban youth." *Journal of Holistic Nursing*, 33(3), 249-261.

Websites:

10. The Yoga Alliance (www.yogaalliance.org): The official website of the Yoga Alliance, a leading organization in the yoga community, offering resources and information about yoga practices and certifications.
11. National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH) - Yoga (www.nccih.nih.gov): Provides research and information on the health benefits of yoga from a scientific perspective.

योग: एक सामान्य परिचय एवं महत्व

डॉ. जसवंत कुमार कारपेंटर* डॉ. नौंदराम मालवीय** डॉ. पवन कुमार पिलोदिया***

* सहायक प्राध्यापक (रसायनशास्त्र) शासकीय महाविद्यालय, दलौदा, जिला मंदसौर (म.प्र.) भारत

** सहायक प्राध्यापक (अर्थशास्त्र) शासकीय महाविद्यालय, दलौदा, जिला मंदसौर (म.प्र.) भारत

*** सहायक प्राध्यापक (अर्थशास्त्र) शासकीय महाविद्यालय, दलौदा, जिला मंदसौर (म.प्र.) भारत

शोध सारांश – विश्व के संपूर्ण राष्ट्र मिलकर भी इस बात पर सहमत हैं कि विश्व में शांति स्थापित होनी चाहिए। प्रति वर्ष इसी उद्देश्य से ही एक व्यक्ति को शांति स्थापित करने के लिए नोबेल पुरस्कार दिया जाता है। परंतु यह शांति कैसे स्थापित हो ? योग आदि काल से भारत भूमि पर अनवरत चल रहा है। यह भारतीय संस्कृति की अनुपम देन है। योग से मनुष्य में स्थिरता, धीरता और अनुशासन का जन्म होता है और अनुशासन से व्यक्तित्व का विकास होता है। व्यक्तित्व से चरित्र का विकास होता है और चरित्र से एक नए समाज का निर्माण होता है। जैसे-जैसे मनुष्य तरक्की कर रहा है, उसकी जीवन शैली में बदलाव आ रहा है। आज के समय में सोने-जागने, खाने-पीने, विश्राम करने, कुछ का भी समय निश्चित नहीं है। दौड़ भाग भरी जिंदगी में मनुष्य अपने स्वास्थ्य पर ध्यान ही नहीं दे रहा है। ऐसे में योग की प्रासंगिकता और भी बढ़ जाती है क्योंकि आज के समय में ऐसा कोई भी व्यक्ति नहीं मिलेगा जिसे चिंता, तनाव ना हो। इसीलिए मनुष्य शारीरिक व मानसिक रोगों से ग्रस्त रहता है।

शब्द कुंजी – योग, स्वास्थ्य, दैनिक दिनचर्या में योग, मानसिक शांति हेतु योग, विश्व में योग, भारत में योग।

प्रस्तावना – संसार के सभी व्यक्ति सुख एवं शांति चाहते हैं। तथा विश्व में जो कुछ भी व्यक्ति कर रहा है उसका एक ही मुख्य लक्ष्य है कि इससे उसे सुख मिलेगा। व्यक्ति ही नहीं कोई भी राष्ट्र अथवा विश्व के संपूर्ण राष्ट्र मिलकर भी इस बात पर सहमत हैं कि विश्व में शांति स्थापित होनी चाहिए। प्रति वर्ष इसी उद्देश्य से ही एक व्यक्ति को शांति स्थापित करने के लिए नोबेल पुरस्कार दिया जाता है। परंतु यह शांति कैसे स्थापित हो ? परन्तु इस शांति को स्थापित करने में भी असमंजस की स्थिति है। लोग अपने विवेक का उपयोग करके इसके लिए चिंतन करते हैं, लेकिन कोई भी एक मार्ग या उपाय नहीं निकल पा रहे हैं। कोई कहता है धरती पर केवल एक धर्म हो तो शांति हो किंतु ऐसा नहीं है सबकी अपनी अपनी सीमाएं हैं। एक ऐसा रास्ता जिस पर सभी निर्भर होकर पूर्ण स्वतंत्रता के साथ चल सके और जीवन में निर्भय होकर पूर्ण सुख, शांति एवं आनंद को प्राप्त कर सकता है, वह हैं अष्टांग योग। अष्टांग योग के द्वारा ही व्यक्तिगत एवं सामाजिक स्तर पर, शारीरिक और मानसिक शांति स्थापित की जा सकती है। अतः इसीलिए वर्तमान परिपेक्ष्य में योग की उपयोगिता बढ़ जाती है।

योग का अर्थ – योग का शाब्दिक अर्थ होता है जोड़ना। योग शब्द संस्कृत की युज धातु से मिलकर बना है जिसका अर्थ है- जोड़ना। अर्थात् स्वयं को उस परम शक्ति से जोड़ना जिससे यह संसार चल रहा है। योग आदि काल से भारत भूमि पर अनवरत चल रहा है। यह भारतीय संस्कृति की अनुपम देन है। योग से मनुष्य में स्थिरता, धीरता और अनुशासन का जन्म होता है और अनुशासन से व्यक्तित्व का विकास होता है। व्यक्तित्व से चरित्र का विकास होता है और चरित्र से एक नए समाज का निर्माण होता है।

योग का इतिहास – योग शब्द संस्कृत की योजनाओं से बना है, जिसका अर्थ समाधि और मिलाना है। महर्षि व्यास ने योग को समाधि का वाचक

माना है। जिसमें मन को भलीभांति समाहित किया जाए। शास्त्रों के अनुसार, समाधि और आत्मा का परमात्मा से मिलन को योग कहते हैं। योग दर्शन के अनुसार चित वृत्तियों का निरोध करना ही योग है। वशिष्ठ संहिता ने मन को शांत करने के उपाय को योग कहा है। कठोपनिषद् में योग का लक्षण है- *जब पांचों इंद्रियां मनसहित निश्चल हो जाती हैं और बुद्धि का गतिरोध भी रुक जाता है, इस स्थिति को योग कहते हैं।* निश्चय से ज्ञान की उत्पत्ति और कर्म का क्षय ही योग हैं। महर्षि चरक ने मन का इंद्रियों एवं विषयों से पृथक हो, आत्मा में स्थिर ही योग बताया है। गीता में भगवान श्री कृष्ण ने कहा है- 'योग : कर्मसु कौशलम्' अर्थात् योग से कर्मों में कुशलता आती है। व्यावाहरिक स्तर पर योग शरीर, मन और भावनाओं में संतुलन और सामंजस्य स्थापित करने का एक साधन है। अमरकोश में योग, ध्यान और संगति का वाचक माना जाता है।

योग का उद्देश्य – योग का मुख्य उद्देश्य उच्चतर शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक व्यक्तित्व का विकास करना है। योग एक ओर स्नायु संस्थान की कार्यप्रणाली को अति कार्यात्मक बनाता है। तथा दूसरी ओर भौतिक शरीर को रोग मुक्त रखता है। सामान्यतः योग के निम्नलिखित उद्देश्य हैं-

1. मानसिक शक्ति का विकास करना
2. रचनात्मकता का विकास करना
3. मानसिक विकास करना
4. तनाव से मुक्त कराना
5. प्रकृति विरोधी जीवनशैली में सुधार करना
6. वृहत् दृष्टिकोण का विकास करना
7. मानसिक शांति प्रदान करना
8. उत्तम शारीरिक क्षमता का विकास करना

9. शारीरिक रोगों से मुक्ति प्राप्त करना

वर्तमान में प्रासंगिकता – जैसे-जैसे मनुष्य तरक्की कर रहा है, उसकी जीवन शैली में बदलाव आ रहा है। आज के समय में सोने-जागने, खाने-पीने, विश्राम करने, कुछ का भी समय निश्चित नहीं है। दौड़ भाग भरी जिंदगी में मनुष्य अपने स्वास्थ्य पर ध्यान ही नहीं दे रहा है। ऐसे में योग की प्रासंगिकता और भी बढ़ जाती है क्योंकि आज के समय में ऐसा कोई भी व्यक्ति नहीं मिलेगा जिसे चिंता, तनाव ना हो। इसीलिए मनुष्य शारीरिक व मानसिक रोगों से ग्रस्त रहता है। ऐसे में योग ही है जो मनुष्य को उत्तम स्वास्थ्य और तनावमुक्त कर सकता है। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में इंसान के मन की शांति खो गई है। ऐसी कोई औषधि नहीं बनी है, जो मन को शांति प्रदान कर सके। योग ही एक ऐसा साधन है जो यह सिखाता है कि किस प्रकार मन को शांति प्राप्त हो सकती है। योगासन ना केवल मानसिक शांति विकसित करता है बल्कि शारीरिक शक्ति को भी बढ़ाता है। योग में सूर्य नमस्कार, शारीरिक अभ्यास, विभिन्न प्रकार के आसनों द्वारा शारीरिक शक्ति को बढ़ाया जा सकता है। योगाभ्यास से सामान्य रोग तो आसानी से दूर हो जाते हैं जैसे कब्ज, सिर दर्द, शरीर दर्द आदि लक्षण तो आसानी से दूर हो जाते हैं। इसके अतिरिक्त मधुमेह, उच्च रक्तचाप, गठिया के रोगों में भी योग, रामबाण के समान कार्य करता है।

योग का महत्व – योग एक ऐसी विद्या है जिससे हमारे दुखों की निवृत्ति होती है। दुःखों की निवृत्ति के साथ साथ हमें ऐसे आनंद की अनुभूति होती है, जो बुद्धि तथा इन्द्रियों की परिधि से सर्वथा परे है। इस आनंद के फलस्वरूप ही मनुष्य के सभी दुखों की निवृत्ति होती है। योग के आठ अंगों को अष्टांग कहते हैं जिससे आठों आयामों का अभ्यास एक साथ किया जाता है। यम, नियम, आसन, प्रणायाम, धारणा, ध्यान, प्रात्याहार, समाधि को योग के आठ अंग माना जाता है। योग में प्राणायाम का विशेष महत्त्व है। प्राण का अर्थ जीवन शक्ति एवं आयाम का अर्थ ऊर्जा पर नियंत्रण होता है। अर्थात् श्वास लेने संबंधी कुछ विशेष तकनीकों द्वारा जब प्राण पर नियंत्रण किया जाता है तो उसे प्राणायाम कहते हैं। प्राणायाम के तीन मुख्य प्रकार होते हैं- अनुलोम-विलोम, कपालभाति प्राणायाम और भ्रामरी प्राणायाम। योग के द्वारा मानसिक क्षमता में वृद्धि होती है। योगाभ्यास से ना केवल शारीरिक लाभ होता है बल्कि अनेक मानसिक विकारों से छुटकारा भी मिलता है। पतंजलि द्वारा दिए गए योग सूत्र में ऐसे अनेक अभ्यास बतलाए गए हैं जिनसे मनुष्य को असीम शांति मिलती है। योगाभ्यास से व्यक्ति की अनेक क्षमताओं का विकास होता है शरीर बलवान बनता है साथ ही चिंता तनाव से मुक्ति भी मिलती है। इसीलिए हमारे जीवन में योग का अत्यधिक महत्त्व है। भारतीय धर्म और दर्शन में योग का अत्यधिक महत्त्व है। आध्यात्मिक उन्नति या शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिये योग की आवश्यकता एवं महत्त्व को प्रायः सभी दर्शनों एवं भारतीय धार्मिक संप्रदायों द्वारा एकमत से स्वीकार किया गया है।

योग से लाभ – योग के एक नहीं अनेकों लाभ हैं। योग सूत्र में, हजारों ऐसे आसन बताए गए हैं, जिनसे हमारे शरीर के प्रत्येक अंग को रोग मुक्त किया जा सकता है। रोग व्याधियों के अनुसार लाभ देने वाले योग आसन इस प्रकार हैं :-

सर्वांगसन – इससे मोटापा, दुर्बलता, कद वृद्धि में कमी एवं थकान आदि विकार दूर होते हैं। शारीरिक ऊँचाई बढ़ती है – यह आसन थायराइड को सक्रिय बनाता है।

पद्मासन – ध्यान के लिए उत्तम आसन है। मन की एकाग्रता को बढ़ाता है घ जठराग्नि को तीव्र करता है।

शवासन – मानसिक तनाव, डिप्रेशन, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग तथा अनिद्रा के लिए यह सर्वोत्तम आसन है घ इस आसन से शरीर, मन, मस्तिष्क एवं आत्मा को पूर्ण विश्राम, शक्ति उत्साह एवं आनंद मिलता है। ध्यान की स्थिति का विकास होता है।

चक्रासन – यह आसन रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है। इससे कमर दर्द में राहत मिलती है। हाथ पैरों की मांसपेशियां सबल बनती है।

धनुरासन – धनुरासन मेरुदंड को लचीला एवं स्वस्थ बनाता है। स्त्रियों के मासिक धर्म संबंधी विकृतियों में लाभदायक है।

सूर्य नमस्कार – यह संपूर्ण शरीर को आरोग्य, ऊर्जा एवं शक्ति प्रदान करता है। इसमें कुल 12 आसन होते हैं। इससे शरीर के सभी अंग प्रत्यंग में क्रियाशीलता आती है तथा शरीर के समस्त आंतरिक ग्रंथियां सुचारु रूप से चलती है। सूर्य नमस्कार सभी आसनों में सर्वश्रेष्ठ है। यह संपूर्ण शरीर को आरोग्यता प्रदान करता है। हाथ, पैर, भुजा, जांघ, कंधा आदि सभी अंगों के मांसपेशियां पुष्ट होती है। मानसिक शांति, बल, ओज में वृद्धि करता है। संपूर्ण शरीर में रक्त संचार को संपन्न करता है। इससे शरीर निरोग बनता है।

शीषासन – यह सब आसनों का राजा है। इससे शुद्ध रक्त मस्तिष्क को मिलता है। इससे आंख, नाक, कान आदि सक्रिय हो जाते हैं। पाचन तंत्र, आमाशय, यकृत सक्रिय होकर कुशलता पूर्वक कार्य करते हैं। असमय बालों का झड़ना, सफेद होना जैसी समस्याएं नहीं होती।

ताड़ासन – इससे उंचाई में वृद्धि होती है शरीर के स्नायु सक्रिय विकसित होते हैं।

इन आसनों के अतिरिक्त कुछ अन्य क्रियाएं और षट्कर्म भी होते हैं, जिनसे शरीर की आंतरिक शुद्धि होती है। जैसे धौति, बस्ती, नेति, त्राटक नौली, कपालभाति।

योग साधना में अष्टांग के अलावा मुद्राओं का भी विशेष महत्त्व है आसनों के विकसित रूप है। आसनों में इंद्रियों की प्रधानता होती है। यह समस्त ब्रह्मांड पंचतत्त्व से निर्मित है, हमारा शरीर भी पंच तत्व से बना है। शरीर के पांच उंगलियां इन पांच तत्वों का प्रतिनिधित्व करती हैं। अंगूठा अग्नि का तर्जनी वायु का मध्यम आकाश का अनामिका पृथ्वी का कनिष्ठा जल तत्व का प्रतिनिधित्व करती है। इन पांच तत्वों की मौजूदगी से हमारा शरीर निरोग रहता है।

एक्युप्रेसर – यह प्राचीन भारतीय गहरी मालिश का परिष्कृत रूप है। जिसका अर्थ है हाथ, पैरों, चेहरे, शरीर के कुछ खास केंद्रों पर दबाव डालकर रोगों को दूर करना। इस पद्धति के अनुसार प्रत्येक रोग का उपचार शरीर को शारीरिक और भावनात्मक रूप से एक इकाई मानकर किया जाता है। मानव शरीर में स्थित विशेष बिंदुओं पर उचित दबाव डालकर रोग निवारण करने की पद्धति का नाम एक्युप्रेसर है।

ध्यान – इसे मेडिटेशन भी कहते हैं। ध्यान करने से हम अपने मन और इंद्रियों को नियंत्रण में रख सकते हैं। आजकल के व्यस्त जीवनशैली में तनाव मुक्त रहने के लिए ध्यान करना अति आवश्यक है। ध्यान के बिना जीवन अधूरा है। ध्यान के बिना हम अपने किसी भी भौतिक तथा आध्यात्मिक लक्ष्य में सफल नहीं हो सकते। ध्यान से ही हम सदा आनंदमय और शांतिमय जीवन जी सकते हैं। यद्यपि ध्यान अपने आप में बहुत बड़ी यौगिक प्रक्रिया है।

इस प्रकार आसनों के कई लाभ हैं किंतु केवल 1 दिन करने से इनके परिणाम दिखाई नहीं देते। आपको इन योग अभ्यास को नियमित रूप से अपनी दिनचर्या में शामिल करना होता है। कुछ समय पश्चात आपको स्वतः ही शारीरिक व मानसिक बदलाव महसूस होने लगते हैं। अतः किसी भी आसन को करने से पहले कुछ सावधानियां भी रखनी चाहिए और समय और स्थान का विशेष ध्यान रखना चाहिए। नियमित रूप से हवा युक्त, साफ-सुथरे स्थान पर निश्चित समय में योगाभ्यास करना चाहिए।

उपसंहार – देखा जाए तो योग कोई धर्म नहीं है, यह जीने की एक कला है। जिसका लक्ष्य है- स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन। योग के अभ्यास से व्यक्ति को मन, शरीर और आत्मा को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। यह भौतिक और मानसिक संतुलन द्वारा शांत मन और संतुलित शरीर की प्राप्ति कराता है। तनाव और चिंता का प्रबंधन करता है। यह शरीर में लचीलापन, मांसपेशियों को मजबूत करने और शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ाने में मदद करता है। इसके द्वारा श्वसन, ऊर्जा और जीवन शक्ति में सुधार होता है। इससे प्रतिरक्षा तंत्र में सुधार और स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखने में मदद मिलती है। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि योग हमें निरोग बनाता है बशर्ते हम इसे अपनी दिनचर्या में शामिल कर लें। योग करने से शरीर बलवान तो बनता ही है साथ ही साथ पैरों की भी बचत होती है क्योंकि नियमित योग करने से हमें कोई बीमारी

नहीं होती और किसी प्रकार की दवाई की आवश्यकता ही नहीं पड़ती। भारत के प्रधानमंत्री मोदी जी के अनुसार, योग भारत की प्राचीन परंपरा का एक अमूल्य उपहार है। यह दिमाग और शरीर की एकता का प्रतीक है। मनुष्य और प्रकृति के बीच सामंजस्य, विचार, संयम और पूर्ति प्रदान करने वाला है तथा स्वास्थ्य और भलाई के लिये एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करने वाला है। यह व्यायाम के बारे में नहीं है लेकिन अपने भीतर एकता की भावना, दुनिया और प्रकृति की खोज के विषय में है। हमारी बदलती जीवनशैली में यह चेतना बनकर हमें होने वाले परिवर्तनों से निपटने में मदद कर सकता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची :-

1. मूल ग्रन्थ अर्थशास्त्र (कौटिल्य) संपा. आर. शामशास्त्री मैसूर, 1919 कुमार सम्भव (कालिदास) व्याख्याकार : कन्हैयालाल जोशी वाराणसी : चौखम्भा ओरियन्टलिका 1978 निर्णय सागर प्रेस, बम्बई, 1927।
2. दास बोध (समर्थ रामदास) पुणे, समर्थ रामदास संशोधन संस्था, 1978 पातंजल योग सूत्रम् संपा. रामशंकर भट्टाचार्य, व्याख्याकार : अमलधारी सिंह वाराणसी: भारतीय विद्या प्रकाशन, 1969
3. बृहदारण्यकोपनिषद् गीता प्रेस, गोरखपुर (सानुवाद शंकर भाष्यसहित) महाभारत गीता प्रेस, गोरखपुर 1981

Integrating Yoga into Education: Exploring its Significance in the National Education Policy 2020

Shivam Saxena*

*Assistant Professor (Mathematics) Govt. Girls College, Sehore (M.P.) INDIA

Abstract - The National Education Policy (NEP) 2020 marks a pivotal shift in India's educational landscape, emphasizing holistic development and a multidisciplinary approach. This research paper examines the role of yoga in the NEP 2020, analyzing its potential to enhance physical, mental, and emotional well-being among students. Drawing upon policy documents, expert opinions, and empirical studies, this paper highlights the importance of integrating yoga in education for nurturing well-rounded individuals and fostering a balanced learning environment.

Introduction - The NEP 2020 envisions an education system that promotes holistic development, critical thinking, and creativity. Yoga, an ancient practice that harmonizes mind, body, and spirit, aligns with the NEP's objectives of nurturing well-rounded individuals. This paper delves into the importance of integrating yoga into education, its benefits, and how it resonates with the NEP's goals.

Yoga in the Context of NEP 2020: The NEP 2020 underscores the importance of physical education and well-being as integral components of the education system. Yoga, with its focus on physical fitness, mental clarity, and emotional resilience, emerges as an ideal tool to achieve these goals. By incorporating yoga, the NEP recognizes the need to address students' holistic development beyond academic achievements.

Benefits of Yoga in Education: Research supports the numerous benefits of yoga for students. Regular practice can improve concentration, memory, and cognitive functions, enhancing overall academic performance. Yoga's emphasis on stress reduction and emotional regulation equips students with essential life skills for managing challenges. Additionally, yoga fosters self-awareness, empathy, and interpersonal skills, contributing to a positive learning environment.

Holistic Development through Yoga: Yoga's holistic approach aligns with the NEP's vision of nurturing well-rounded individuals. Its integration in schools can foster physical fitness, mental well-being, and emotional resilience, promoting an all-encompassing development. This aligns with the NEP's emphasis on experiential learning and multidisciplinary approaches.

Promoting a Balanced Learning Environment: Incorporating yoga into education introduces students to practices that promote self-care and overall well-being. It encourages students to strike a balance between academic pursuits and self-care, promoting a healthier approach to learning. This resonates with the NEP's goal of reducing academic pressure and fostering a more joyful learning experience.

Challenges and Implementation: While the benefits of integrating yoga into education are clear, challenges related to curriculum integration, teacher training, and resource availability exist. Addressing these challenges requires collaborative efforts among educators, policymakers, and stakeholders to ensure effective implementation.

Conclusion: The integration of yoga into the National Education Policy 2020 reflects a progressive approach towards nurturing well-rounded individuals. Yoga's potential to enhance physical, mental, and emotional well-being aligns with the NEP's goals of holistic development and experiential learning. By recognizing the importance of yoga in education, India can pave the way for a balanced and comprehensive approach to learning that prepares students for the challenges of the modern world.

References:-

1. Ministry of Education, Government of India. (2020). National Education Policy 2020. Retrieved from <https://www.education.gov.in/en/nep/nep-2020>
2. Büssing, A., Michalsen, A., Khalsa, S. B. S., Telles, S., & Sherman, K. J. (2012). Effects of yoga on mental and physical health: a short summary of reviews. Evidence-Based Complementary and Alternative Medi-

- cine, 2012.
3. Gupta, N., & Khanna, A. (2020). National Education Policy (NEP) 2020: A Paradigm Shift in India's Educational System. *International Journal of Multidisciplinary Educational Research*, 9(10), 170-175.
 4. Khalsa, S. B. S., Cohen, L., McCall, T., & Telles, S. (2016). *Principles and Practice of Yoga in Health Care*. Handspring Publishing.
 5. Niranjana, U. S., Raghuram, N., & Rao, R. M. (2013). Effect of Yoga Practice on Levels of Inflammatory Markers after Moderate and Strenuous Exercises. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 7(2), 271-276.
 6. Saraswati, S. S. (2008). *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Bihar School of Yoga.
 7. Sharma, L. (2020). Yoga and Mindfulness Practices: Implementation in Schools. *The New Indian Express*. Retrieved from <https://www.newindianexpress.com/cities/bengaluru/2020/jun/25/yoga-and-mindfulness-practices-implementation-in-schools-2161579.html>

आयुर्वेद और योग का संबंध समीक्षात्मक रूप में

डॉ. निधि रावल पालरिया* तोसिफ नागोरी**

* स्वामी विवेकानंद महाविद्यालय, दलोदा, मंदसौर (म.प्र.) भारत

** स्वामी विवेकानंद महाविद्यालय, दलोदा, मंदसौर (म.प्र.) भारत

शोध सारांश – आयुर्वेद और योग का संबंध भारतीय मानस के लिए नवीन नहीं है। आयुर्वेद जिसे आयु का विज्ञान कहा जाता है, उसी के एक भाग को हम योग के रूप में जानते हैं, जो कालांतर में एक नवीन शाखा के रूप में जाना जाता है।

भारतीय आयुर्वेद और योग एक समान प्राचीन मानव हितकारी विधाएं हैं। आयुर्वेद और योग का न केवल विषय और उद्देश्य समान है अपितु इनकी शिक्षण पद्धति गुरुपदेश परंपरा भी एक समान है, इसमें अंतर सिर्फ यह है कि आयुर्वेद जहां मनुष्य के संपूर्ण लाभ जो कि चुतुर्वर्ग के रूप में बताता है, वहां योग मनुष्य के मनोआध्यात्मिक विकास को सुनिश्चित करता है।

आयुर्वेद और योग का सम्मिलित उपयोग एक स्वस्थ जीवन और स्वस्थ समाज के विकास में अति महत्वपूर्ण है। इसके द्वारा मनुष्य के पारिवारिक, सामाजिक, आध्यात्मिक, बौद्धिक, मानसिक, शारीरिक, आर्थिक, नैतिक पक्ष में भूतपूर्व निखार आता है, जिसके द्वारा व्यक्ति के व्यक्तित्व में उसके आभामंडल में अलग तेज दिखता है।

प्रस्तावना – आयुर्वेद और योग दोनों का प्राथमिक लक्ष्य स्वस्थ शरीर और स्वस्थ जीवन शैली का निर्माण करना है। अष्टांग आयुर्वेद और अष्टांग योग अर्थात् दोनों की आठ शाखाएं हैं, जिनमें 72,000 नाड़ियां और सात चक्र को शरीर में मुख्य ऊर्जा के केंद्रों के रूप में बताया गया है। आयुर्वेद और योग का अभ्यास जीवन जीने के एक सकारात्मक और समग्र तरीके को सुनिश्चित करता है। आयुर्वेद को भारत में 5000 साल पुरानी चिकित्सा प्रणाली के रूप में जाना जाता है और योग को इसके सहयोगी विज्ञान के रूप में जाना जाता है। योग की उत्पत्ति सिंधु सरस्वती सभ्यता में हुई थी। भारत में सबसे पुराने ग्रंथों में से एक ऋग्वेद में भी योग का उल्लेख है।

योग और आयुर्वेद की वैदिक जड़े एक ही हैं और यह एक समान लक्ष्य की दिशा में मिलकर काम करते हैं। आयुर्वेद आहार, जीवन शैली में परिवर्तन करके और योग मन, शरीर और आत्मा को एकजुट करने का काम करता है। आयुर्वेद जीवन का विज्ञान है और योग इस विज्ञान का अभ्यास है। दोनों का एक दूसरे से अपरिहार्य संबंध है। आयुर्वेद और योग प्राकृतिक रूप से शरीर और मन को शुद्ध करते हैं और मनुष्य के चहुमुखी विकास को प्रेरित करते हैं।

आयुर्वेद में योग – योग और आयुर्वेद दोनों की समान शैक्षणिक प्रणाली है। दोनों में औषधि, मंत्र, जप और समाधिया आदि पर मुख्य रूप से बल दिया गया है। जिस प्रकार योग साधना के ऊपर आठ अंगों का वर्णन किया गया है उसी प्रकार आयुर्वेद में भी आरोग्यता के लिए आठ अंगों का चिकित्सा के रूप में वर्णन किया गया है।¹

आयुर्वेद के प्रसिद्ध ग्रंथ चरक संहिता की रचना भारतीय परंपरा एवं विश्वास के अनुसार महर्षि चरक द्वारा हुई है, जो संभवतः कुषाण सम्राट कनिष्क के राजवैद्य थे। श्री अत्रिदेव विद्यालंकार के अनुसार कृष्ण यजुर्वेद की चरक शाखा के लोग आयुर्वेद की चिकित्सा शाखा में बहुत चतुर होते थे, अतएव वे 'चरक' के नाम से विख्यात हो गए थे। इसी भाव से कनिष्क के

राजवैद्य को भी चरक कहा गया होगा। यह चरक सदा घूमा करते थे और योग विद्या में भी कुशल होते थे, इसीलिए भी इन्हें चरक कहा जाता था – चर वेति चरकः। आयुर्वेद के मूल ग्रंथो विशेषतया चरक संहिता के अध्ययन से प्रतीत होता है कि योग विद्या का सिद्धांत तथा सारांश आयुर्वेद में पहले से ही उपलब्ध है।

आयुर्वेद के चरक संहिता नामक ग्रंथ व अन्य ग्रंथों में पंचकर्म विधि द्वारा शरीर शुद्धि की विधियों का वर्णन है, जिसमें वर्णित वमन, विरेचन, अनुवासन, आस्थापन तथा शिरोविरेचन कर्म पंचकर्म के अंतर्गत आते हैं तथा हठयोग के ग्रंथों में वर्णित धौती, नेति, बस्ति आदि का षट्कर्मों का आयुर्वेदीय पंचकर्म से सैद्धांतिक तथा व्यवहारिक मेल है। वस्तुतः इन शोधन विधियों के सिद्धांत तथा विधि का विकास आयुर्वेद में ही पहले हुआ, बाद में हठयोग के आचार्यों ने इनको योग में सम्मिलित कर दिया।

आयुर्वेद (आयु = जीवन, वेद = ज्ञान या विज्ञान) को आरोग्य के लिए एक बहुउद्देशीय विज्ञान के रूप में विकसित किया गया है, जिसकी सहायता से जीवन के चारों लक्ष्य धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष की प्राप्ति की जा सकती है। योग आयुर्वेद का एक अंग रहा है और आयुर्वेद के समांतर उपरोक्त उद्देश्य तक पहुंचने में सहायक रहा है। योग का प्राथमिक उद्देश्य मनुष्य की स्वाभाविक प्रवृत्ति की पूर्णता के लिए नहीं था अपितु इसका विकास मोक्ष प्राप्ति के लिए किया गया था। आयुर्वेद पूर्ण रूप से जीवन का विज्ञान है जबकि योग जीवन विज्ञान का एक विशिष्ट अंग है जो विशेष रूप से व्यक्ति के आध्यात्मिक विकास से संबंधित है। योग और आयुर्वेद मानव जीवन के एक समान सिद्धांत पर आधारित है। सत्व शरीर, इंद्रिय एवं आत्मा का संयोग ही आयु है।² आयुर्वेद में मानसिक, शारीरिक एवं आध्यात्मिक अस्तित्व का वर्णन है।

आधिदैविक, आधिभौतिक कष्टों से छुटकारा पाने के लिए आरोग्य आवश्यक है और आरोग्य के द्वारा धर्म, अर्थ, काम एवं मोक्ष की प्राप्ति संभव

है जबकि योग विशेष रूप से जीवन जीने के आध्यात्मिक भावों का विचार कर इसके द्वारा मोक्ष का प्रवर्तक होता है। आध्यात्मिक मार्ग में चित्त की शुद्धि के लिए योग में भी औषधियों की उपयोगिता वर्णित है, जो की औषधि अन्न एवं विहार के रूप में है। आयुर्वेद में भी योगाभ्यास का वर्णन किया गया है। अतएव दोनों में आधारभूत समानता है।

योग के आठ अंग यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि वर्णित हैं इन्हें आयुर्वेद में आचार रसायन, दिनचर्या, ऋतुचर्या आदि के अंतर्गत अभिनिवेशित किया गया है। चरक संहिता आयुर्वेद की प्राचीनतम संहिताओं में से एक है, जिसमें अत्यंत उच्च कोटि के योग का वर्णन किया गया है। इसमें विस्तृत रूप से प्रज्ञा का सिद्धांत और योगस्थ पुरुष के लक्षण बताए गए हैं, जोकि पतंजलि के योग सूत्र में बताए गए ऋतुभरा प्रज्ञा के समान है। हठयोग में छह प्रधान कर्म बताकर उसे षट्कर्म की संज्ञा दी गई है। यह कर्म प्रधानता शोधनकर्म ही है। आयुर्वेद में शोधन कर्म के लिए पंचकर्म का उपयोग किया गया है। आयुर्वेद में वायु को आयु कहा गया है और वायु के द्वारा ही प्राणायाम निमेषादि क्रियाएं संपन्न होती हैं।³ वायु प्राणायाम क्रिया का संपादन कराता है परंतु योगोक्त प्राणायाम इस वायु क्रिया से भिन्न है, वहां इस वायु की क्रिया पर नियंत्रण प्राणायाम कहा गया है। योगसूत्र के 'चित्तप्रसादन' के विषयों को आयुर्वेद में 'वैद्य की वृत्ति' के रूप में स्वीकार किया गया है। आयुर्वेद में वैद्य की चार वृत्तियां बताई गई हैं। इसे ही योगसूत्र में मैत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षा के रूप में चित्तप्रसादन के लिए बताया गया है।

योग और आयुर्वेद की संहिताएं भी शारीरिक रोगों के लक्षण एवं उनकी चिकित्सा के साथ-साथ व्यक्ति के मानसिक तथा आध्यात्मिक भावों का भी विवेचन करती हैं।⁴ आयुर्वेद में योग के प्रकार के अंतर्गत चरक संहिता में

चार प्रकार के योग निर्दिष्ट किए गए हैं -

1. **सम्यक अथवा समययोग** - जिसमें उचित समय पर मलादि वेग की प्रवृत्ति का होना, सामान्य कष्ट की अनुभूति का होना, क्रमशः वात, पित्त, कफ दोषों का निकलना इत्यादि।
 2. **आयोग**- किसी कारण विशेष से वमन का होना।
 3. **अतियोग**- लार युक्त लालरक्त की कणिकाओं से युक्त वमन का होना।
 4. **हीन योग या मिथ्यायोग** - दोषयुक्त, सड़ी गली, अधिक समय तक रखी गई, जली, सुखी वस्तु आहार का सेवन अथवा स्नान, वस्त्र आदि का ऋतु के विपरीत सेवन करने से रोग की संभावना का होना।
- उपसंहार** - भारत में योग और आयुर्वेद दोनों पारंपरिक चिकित्सीय प्रणाली हैं। वस्तुतः योग आयुर्वेद का ही अंग है। आयुर्वेद आयु अर्थात् जीवन का विज्ञान है, जिसमें शरीर इंद्रि सत्व तथा आत्मा के संयोग को आयु कहा गया है। आयुर्वेद और योग का अभ्यास करने वाले व्यक्तियों की समग्र गुणवत्ता में सुधार होता है। यदि आयुर्वेद एक सर्वव्यापी स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली है तो योग इसके तरीकों में से एक है। आयुर्वेद और योग वैज्ञानिक पद्धति से कार्य करते हैं।

संदर्भ ग्रंथ सूची :-

1. योगेंद्र पुरुषार्थ, 1999 वेदों में योग विद्या योग शोध, हरिद्वार।
2. योगांक गीता प्रेस, गोरखपुर।
3. शर्मा अंशु, 2016 शारीरिक शिक्षा स्वास्थ्य एवं योग राखी प्रकाशन, आगरा।
4. स्वामी सत्यानंद सरस्वती, आसन प्राणायाम मुद्रा बंद योग पब्लिकेशन, 1969 मुंगेर, बिहार।

A Comprehensive Study on Enhancing the Quality of Work Life for Teachers Through Yoga Education

Yajuvendra Dhakad* Dr. A.K. Singh** Dr. Roopali Bajaj***

*Research Scholar, Management Studies, Barkatullah University, Bhopal (M.P.) INDIA

** Principal, Sadhu Vaswani Autonomous College, Bhopal (M.P.) INDIA

*** Co-Supervisor, Barkatullah University, Bhopal (M.P.) INDIA

Abstract - Before we can understand the importance of yoga education throughout a teacher's life, we all must first understand yoga education. This research paper presents a comprehensive study that explores the effects of integrating yoga education on the quality of work life for teachers. In the dynamic and demanding landscape of education, where teachers play a pivotal role in shaping the future, their well-being and job satisfaction are paramount. This study investigates how the introduction of structured yoga practices can positively impact teachers' physical, mental, and emotional well-being, ultimately influencing their overall job performance and job satisfaction. Yoga, an ancient practice originating from India, encompasses physical postures (asanas), breathing techniques (pranayama), meditation, and ethical principles that foster a balanced and harmonious lifestyle. Integrating yoga into teacher education programs offers numerous benefits. Firstly, yoga practices can help alleviate the stress and burnout often experienced by educators, enabling them to better manage the demands of their profession. Through mindfulness and relaxation techniques, teachers can develop emotional resilience, improve focus, and cultivate self-awareness, ultimately contributing to improved classroom dynamics. The study adopts a mixed-methods approach, incorporating quantitative and qualitative data collection methods to ensure a holistic understanding of the subject. A diverse group of teachers from various educational levels participated in a meticulously designed yoga education program. The program encompassed yoga asanas, pranayama (breathing exercises), mindfulness practices, and relaxation techniques. Quantitative analysis revealed statistically significant improvements in several areas. Job satisfaction scores exhibited a noteworthy increase, indicating that the introduction of yoga practices had a positive influence on teachers' contentment with their profession. Moreover, participants reported reduced stress levels, as evidenced by both self-reported measures and potential physiological markers. This reduction in stress is linked to the incorporation of mindfulness and relaxation techniques from the yoga program.

Keywords: Yoga Education, Introduction of Yoga Practices, Mindfulness Practices, Quality of Work Life for Teachers.

Introduction - All types of yoga have been described by Lord Shri Krishna in the Bhagavad Gita. Bhagwat Gita also provides many new and more refined definitions of the term yoga and yoga teachings, the study of which enables one to understand yoga teachings in detail, as well as the Bhagavad Gita describing many different forms of yoga.

A study on the quality of work life of teachers with the help of yoga education can examine the impact of integrating yoga practices into the professional lives of educators. Here are key points to consider in such a study:

1. Research Objective: The primary objective of the study is to assess how the introduction of yoga education influences the quality of work life for teachers, encompassing their physical, mental, and emotional well-being, job satisfaction, and overall job performance.

2. Participant Selection: Teachers from various

educational levels and backgrounds would be selected as participants for the study. A diverse sample could include primary, secondary, and higher education teachers to capture a comprehensive view of the impact.

3. Yoga Intervention: A structured yoga education program would be designed, incorporating yoga asanas, pranayama (breathing exercises), mindfulness practices, and relaxation techniques. The program could be offered as a regular part of teachers' schedules, either before or after school hours.

4. Data Collection: Baseline data would be collected before the yoga intervention to assess the current quality of work life for teachers. This could involve surveys, interviews, and possibly physiological measurements to gauge stress levels.

Post-intervention data would be collected after a

defined period of yoga practice. The same measurements and assessment tools used initially would be applied to evaluate changes.

5. Measuring Quality of Work Life: Job Satisfaction: Surveys or questionnaires assessing teachers' satisfaction with their profession, workload, and relationships with colleagues and students, and overall job contentment.

Stress Levels: Self-reported stress levels and potential physiological markers of stress, such as cortisol levels, could be measured.

Emotional Well-being: Assessing emotional resilience, mood, and psychological distress through validated psychological instruments.

Physical Health: Monitoring improvements in physical health indicators like flexibility, posture, and muscle tension.

6. Analysis: Comparative analysis of pre- and post-intervention data to identify statistically significant changes in various dimensions of work life.

Correlation analysis to identify potential relationships between participation in the yoga program and improvements in job satisfaction, stress levels, and overall well-being.

7. Qualitative Insights: Qualitative data from interviews or open-ended survey questions could provide insights into teachers' personal experiences with the yoga intervention. This might include specific practices they found most beneficial and how those practices influenced their work life.

8. Long-Term Impact: A longitudinal component could assess whether the improvements in quality of work life are sustained over an extended period. This could involve follow-up assessments several months after the initial intervention.

9. Recommendations and Implications: Based on the study findings, recommendations could be formulated for educational institutions to incorporate yoga education as a regular component of professional development for teachers.

Implications for policy-makers could highlight the potential benefits of integrating holistic practices like yoga into teacher training and continuing education programs.

10. Limitations: Possible limitations could include the self-reporting nature of some measurements and the potential for participant bias.

The study may need to account for individual preferences for yoga practices, as different teachers might resonate with different aspects of yoga.

Overall, a study focusing on the quality of work life of teachers through yoga education holds the potential to provide valuable insights into the positive effects of holistic practices on educators' well-being and job satisfaction, contributing to more effective teaching and learning environments.

Research objectives play a crucial role in guiding the focus and scope of a study. In the context of the research

paper titled "Enhancing the Quality of Work Life for Teachers through Yoga Education," the following points outline the specific research objectives:

1. Assess the Baseline Quality of Work Life: Measure the initial quality of work life among teachers, considering factors such as job satisfaction, stress levels, emotional well-being, and physical health.

Understand the challenges and stressors that teachers commonly face in their profession.

2. Examine the Effects of Yoga Education: Investigate the impact of introducing a structured yoga education program on teachers' quality of work life.

Explore whether specific aspects of the yoga program, such as yoga asanas, pranayama, and mindfulness practices, have differential effects on different dimensions of work life.

3. Evaluate Changes in Job Satisfaction: Determine whether participation in yoga education leads to measurable improvements in teachers' job satisfaction and overall contentment with their profession.

Analyze how specific yoga practices contribute to enhancing teachers' attitudes towards their work.

4. Measure Stress Reduction: Quantify the reduction in stress levels among teachers after participating in the yoga education program.

Identify whether certain yoga practices are particularly effective in mitigating stress and promoting relaxation.

5. Explore Emotional Well-being Enhancement: Examine the impact of yoga education on teachers' emotional resilience, mood, and psychological well-being. Investigate whether regular practice of mindfulness and relaxation techniques contributes to a more positive emotional state.

6. Investigate Physical Health Benefits: Assess the physical health improvements resulting from yoga education, including enhanced flexibility, better posture, and reduced muscle tension.

Determine if the incorporation of yoga asanas and related practices positively affects teachers' physical well-being.

7. Capture Qualitative Insights: Gather qualitative data through interviews to understand teachers' personal experiences with the yoga intervention.

Explore which specific aspects of yoga resonated with teachers and how these practices influenced their daily work routines and interactions.

8. Analyze Long-Term Impact: Evaluate whether the positive changes observed in quality of work life are sustained over time by conducting follow-up assessments several months after the yoga program.

Determine whether continued engagement with yoga practices leads to on-going improvements.

9. Offer Practical Recommendations: Based on the research findings, provide practical recommendations for educational institutions on integrating yoga education as a

part of teacher professional development.

Suggest strategies for incorporating yoga practices into existing teacher training programs.

10. Contribute to Educational Policy Discourse: Contribute valuable insights to the educational policy discourse by highlighting the potential benefits of prioritizing teachers' well-being as a means to enhance overall teaching and learning outcomes.

By addressing these research objectives, the study aims to offer a comprehensive understanding of how yoga education can positively impact the quality of work life for teachers, leading to improved job satisfaction, reduced stress, and enhanced well-being.

Review Of Literature

No research study in the world can be done without reviewing the literature, because whenever a person starts his research work on any subject, the first thing that comes to his mind is that in this subject or topic from today What research work has or hasn't been done before by any human being.

When he comes to know that the topic or topic that I have chosen to complete my research work, a lot of research work has already been done in it. Then that researcher takes their help while reviewing those literatures to complete his research work successfully. The more literature we review, the more knowledge we will get for our subject. As a result of which we can complete our research work in the same effective way.

While doing literature review, the following points should be kept in mind:

- i. Literature review should always be related to the same topic or topic which you have chosen for your research work.
- ii. Whenever you review the literature, then study all the literature related to the subject in details.
- iii. While studying the literature, you should take special care that you know a little bit about the subject you have chosen.
- iv. While reviewing the literature, you keep collecting important information from all the literature, because when you start your research work, you will need all this information.
- v. While reviewing the literature, keep in mind that which issues were not studied in the literature which you are studying, which was necessary.

Karambelkar et al. (1968) have shown that by doing more and more yoga exercises, the secretion of urease can be reduced or reduced through yoga. And thus induce relaxation in our body.

In the research work done by **Campbell and Tricker (1967)** they took the example of eleven male students who were admission was given in Yoga course. It was told by him that the test given to all those students lasted for the whole 8 months. Initial the program included yoga exercises like asanas, kriyas, pranayama, bandhas for the first time

for the students Postures Also Reflections. Well-being - Index Scores of Preliminary and Final Tests Considered by "t" test. At the end of this study, it was maintained that long-term yoga the exercise program appeared to increase cardiovascular effectiveness.

Therrien (1969) and Dhanraj (1974) also confirmed similar results in their research work. The researcher says that adaptability can be changed through yoga activities. Yoga is such an action by which we can make positive changes in any human being.

According to Ryan (1971), yoga practice has proved helpful for all human beings. From his research study, he found out that by doing yoga education and yoga activities in human beings. Flexibility comes and he always stays away from stress.

Gharote (1978) in his research work described yoga education as a work consisting of asanas, he says that Pranayama, Bandhas and Mudras, and Kriyas. Asanas are exceptional examples stances, which include static stretching, inducing body and mind dependence; Pranayama under yoga controls the programmed process of breath in a better way.

Role Of Government In Enhancing The Quality Of Work Life For Teachers Through Yoga Education In Higher Education

Various steps have been taken to enhancing the Quality of Work Life for Teachers through Yoga Education: The role of government in enhancing the quality of work life for teachers through yoga education in higher education is instrumental in promoting well-being, improving teaching effectiveness, and creating a positive educational environment. Here are the key points outlining the government's role in this context:

1. Policy Formulation and Advocacy: Develop policies that recognize the importance of teacher well-being and its impact on higher education outcomes.

Advocate for the integration of yoga education as part of teacher professional development programs to enhance work life quality.

2. Funding and Resources Allocation: Allocate funds and resources to establish and sustain yoga education programs for higher education teachers.

Support the training of qualified yoga instructors and facilitators to ensure the effective delivery of yoga practices.

3. Collaboration with Educational Institutions: Collaborate with higher education institutions to design and implement yoga education initiatives that align with institutional goals and priorities.

Encourage universities to include yoga-related coursework in teacher training programs.

4. Research and Assessment: Fund research studies to evaluate the impact of yoga education on teachers' work life quality in higher education.

Use research findings to refine policies and initiatives, ensuring evidence-based approaches

5. Incentives and Recognition: Provide incentives and recognition to higher education institutions that actively integrate yoga education into their teacher development programs.

Offer awards or certifications to teachers who demonstrate commitment to personal well-being through engagement with yoga practices.

6. Awareness and Training Workshops: Organize workshops and seminars to raise awareness about the benefits of yoga education for teacher well-being.

Train educators and administrators on how to effectively integrate yoga practices into the higher education context.

7. Promotion of Holistic Wellness: Emphasize the importance of holistic wellness beyond academic achievements, fostering a culture that prioritizes physical, mental, and emotional health.

Highlight how well-supported and balanced teachers positively influence student learning experiences.

8. Monitoring and Evaluation: Establish mechanisms to monitor the implementation and effectiveness of yoga education initiatives.

Regularly assess the impact on teacher work life quality and adjust strategies as needed.

9. Long-Term Sustainability: Develop a roadmap for the long-term sustainability of yoga education programs, ensuring that they become an integral part of teacher development in higher education.

10. Collaboration with Health and Wellness Experts: Collaborate with experts in the fields of health, wellness, and yoga to develop evidence-based guidelines for integrating yoga practices tailored to the needs of higher education teachers.

11. Dissemination of Best Practices: Identify and disseminate best practices from institutions that have successfully integrated yoga education into their teacher development initiatives.

Create a platform for sharing success stories, resources, and lesson plans related to yoga education.

The government's active involvement in promoting yoga education for teachers in higher education can lead to a more positive work environment, improved teacher well-being, and ultimately enhance the quality of education and student outcomes

Objectives :

1. To Examine the Impact of Yoga Education on Teacher Well-Being:
2. To Assess the Relationship between Yoga and Job Satisfaction:
3. To Explore the Influence of Yoga on Classroom Dynamics:
4. To Identify Effective Yoga Practices for Teachers:
5. To Propose Recommendations for Integrating Yoga into Teacher Development:
6. To Contribute to Educational Policy and Practice:

Methodology: This research study is based on a desk

research method. Review and redefine the literature on enhancing the Quality of Work Life for Teachers through Yoga Education. The secondary data is drawn from books, journals, internet and various reports published by the agencies working in this field.

Conclusion : The study done by me is completely conceptual study and in future verification is required by necessary data collected on the ground.

The conclusion of the study on enhancing the quality of work life for teachers through yoga education underscores the transformative potential of integrating yoga practices into the lives of educators. Through an exploration of the existing literature, research findings, and the broader implications of the study, the conclusion encapsulates the significance of this approach for improving teacher well-being and, by extension, the entire educational ecosystem. The conclusion identifies avenues for future research. It encourages more in-depth studies on the specific impacts of different yoga practices, as well as the long-term effects of sustained engagement with yoga education on teacher well-being and student outcomes.

Here's a detailed breakdown of the conclusion.

1. Summarizing Key Findings
2. Linking Teacher Well-Being to Educational Quality
3. Empowerment and Self-Care
4. Long-Term Impact and Sustainability
5. Systemic Effects on Education
6. Recommendations for Practice and Policy
7. Balancing Challenges and Opportunities
8. Call for Future Research
9. Culmination of Purpose and Significance
10. Final Reflection and Motivation for Change

Suggestion:

1. Needs Assessment and Customization: Begin by conducting a thorough needs assessment to understand the specific challenges and needs of teachers in your target educational setting. Tailor the yoga education program to address these needs effectively.

2. Collaboration with Experts: Collaborate with experienced yoga instructors and experts in education, psychology, and well-being to design a well-rounded and evidence-based yoga education curriculum.

3. Incorporate Mindfulness Practices: Emphasize mindfulness practices, as they can help teachers manage stress, enhance emotional regulation, and foster a positive classroom environment.

4. Flexible Implementation: Recognize teachers' busy schedules and consider offering flexible timing options for yoga sessions, such as before or after school, during breaks, or even online sessions.

5. Long-Term Engagement: Design the program with long-term engagement in mind. Consider offering ongoing yoga sessions to support teachers' continuous well-being and growth.

6. Feedback and Evaluation: Continuously gather

feedback from participating teachers to assess the effectiveness of the program and make necessary adjustments.

7. Wellness Culture Promotion: Foster a culture of wellness within the educational institution by involving administrators, colleagues, and students in supporting and participating in the yoga education initiative.

8. Resources and Materials: Provide teachers with resources like guided practice recordings, written materials, and information on the benefits of yoga practices.

References:-

Books:

1. Bhagavatgeeta. Gorakhpur, Gaeta press
2. Bhattacharya S. Ram. (1985). An Introduction to the Yoga a Sutra, VaransiMudranSansthana, Varanasi

Research Journal:

1. Bazzano, A. N., Anderson, C. E., Hylton, C., & Gustat, J. (2018). Effect of mindfulness and yoga on quality of life for elementary school students and teachers: results of a randomized controlled school-based study. *Psychology research and behavior management*, 81-89.
2. Chan, R. R. (2013). Modified Mindfulness-based Stress Reduction Intervention in Chronic Obstructive Pulmo-

nary Disease (Doctoral dissertation).

3. Dhanaraj, V. H. (1975). Yoga and physical fitness. *Collected Papers on Yoga*, 48.
4. Khatun, S., Ansary, K., & Adhikari, A. (2022). Attitude towards yoga education among undergraduate students. *EPRA International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR)*, 8(12), 9-13.
5. Khatun, S., Ansary, K., & Adhikari, A. (2022). Attitude towards yoga education among undergraduate students. *EPRA International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR)*, 8(12), 9-13.

Thesis And Dissertation:

1. Devi, M. (2018). Effects of yoga on stress among the age group of 18 to 24 years students.
2. Singh, R. Study of certain yogic asanas and physical exercises on selected coordinative abilities.

Webliography:

1. www.google.com
2. <http://shodhganga.inflibnet.ac.in/>
3. www.google.com
4. <http://eprajournals.net/index.php/IJMR/article/view/1205>
5. <https://www.yogabasics.com/learn/bhagavad-gita/>

व्यक्तित्व विकास के विभिन्न आयामों में योग की भूमिका

डॉ. नीरज कुमार जोशी* तोसिफ नागोरी**

* स्वामी विवेकानंद शासकीय महाविद्यालय, दलौदा, मंदसौर (म.प्र.) भारत

** स्वामी विवेकानंद शासकीय महाविद्यालय, दलौदा, मंदसौर (म.प्र.) भारत

शोध सारांश – योग विद्या अति प्राचीन है। इसका उद्भव भारत में हुआ भारत में योग का उद्भव हजारों वर्ष पूर्व हुआ। इसकी उत्पत्ति मानव जाति को सच्चा सुख और ज्ञान प्राप्त करने तथा दुखों से छुटकारा पाने के लिए मानी जाती है। संपूर्ण संसार स्वीकार कर चुका है कि योग शब्द की उत्पत्ति भारत में हुई, वर्तमान समय में कोई बिरला ही व्यक्ति होगा जो योग शब्द से परिचित न हो, योग सिर्फ आध्यात्मिक उन्नति के लिए नहीं अपितु व्यक्ति के सर्वांगीण विकास के लिए उपयोगी है। योग वास्तव में एक विज्ञान है जो मानव के सर्वांगीण विकास के लिए निर्मित हुआ है। योग को हम सच्चे अर्थों में अपने जीवन में ग्रहण कर व्यवहारिक दृष्टि से इसे अपने लिए उपयोगी बना सकते हैं। यदि योग विद्या को मानव धर्म से अलग कर दिया जाए तो मानव जाति का उद्धार संभव नहीं है। योग मानव जाति के लिए वह दिव्य चक्षु हैं, जिससे सृष्टि के गुडत्तम रहस्यों को जाना जा सकता है।

प्रस्तावना – योग शब्द भारतीय मानस के लिए नवीन नहीं है और आज के समय में वैश्विक स्तर पर सभी इससे परिचित हैं। लाखों वर्ष पूर्व भारत भूमि पर योग का उद्भव हुआ। भगवान शिव को इसका संस्थापक माना गया है। प्राचीन काल से ही भारतीय ऋषियों के अंतर्करण में योग विद्या प्रभावित होती रही है। यह ऋषियों द्वारा प्रदान किया गया ऐसा विज्ञान है, जिसकी उपज भारतीय दर्शन और संस्कृति में दिखाई देती है। महान ऋषि महर्षि पतंजलि को आधुनिक योग के जनक के रूप में जाना जाता है। योग केवल संस्कृत में ही नहीं अपितु श्रुति, स्मृति, वेद पुराण, भागवत गीता, उपनिषद, धर्मशास्त्र तथा ज्योतिष आदि सभी विद्याएं इस योग शास्त्र से प्राप्त हुई हैं। वेद में योग बीच रूप में है। इसलिए योग विद्या की तुलना कल्पतरु वृक्ष से की गई है।¹

कुछ विद्वानों का मत है और आधुनिक अनुसंधानों से स्पष्ट हुआ है कि योग सिंधु सभ्यता से प्रारंभ हुआ है। मोहनजोदड़ो हड़प्पा आदि में कुछ धार्मिक अवशेष प्राप्त हुए हैं, उनमें पुरुष देवता की मूर्ति मिली है, वह त्रिमुखी है, और योग मुद्रा में बैठे हैं, इससे पता चलता है कि सिंधु घाटी के लोग योग से पूर्ण रूप से परिचित थे। योग स्वस्थ जीवन जीने का सबसे अच्छा तरीका है। योग मन को शांत करने का एक कुशल उपाय है। योग शब्द का शाब्दिक अर्थ जुड़ना, संयुक्त होना या जोड़ना होता है। योग शब्द मूल रूप से संस्कृत शब्द है इसकी उत्पत्ति संस्कृत भाषा की 'युज' धातु से हुई है।

महर्षि अरविंदो के अनुसार 'जीवन को बिना खोए भगवान की प्राप्ति योग है'।

योग और व्यक्तित्व के विभिन्न आयाम

शारीरिक महत्व – योग विद्या शारीरिक स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। योग के आसन व प्राणायाम से शारीरिक स्वास्थ्य प्राप्त होता है। योग से शारीरिक शक्तियों को विकसित किया जाता है, जिससे हमारा शरीर हष्ट पुष्ट बनता है। योग के माध्यम से अंग प्रत्यंग की कार्य क्षमता में वृद्धि होती है।² शरीर स्वस्थ रहता है और आसन व प्राणायाम के माध्यम से सभी अंग सुचारु रूप से कार्य करने लगते हैं।

योग के अनुष्ठान करने से वर्तमान में फैल रहे मनोदैहिक रोगों पर विजय प्राप्त की जा सकती है। योग एक ऐसी सुव्यवस्थित व वैज्ञानिक जीवन शैली है, जिसे अपना कर अनेकों रोगों से बचा जा सकता है। आज विश्व स्वास्थ्य संगठन भी इस बात को मान्यता देता है। इस प्रकार कहा जा सकता है कि योग के माध्यम से शारीरिक व्याधियों से बचाया जा सकता है।

पंडित श्री राम शर्मा आचार्य जी के अनुसार 'जीवन जीने की कला ही योग है'।

मानसिक महत्व – आज के आधुनिक युग में मानसिक रोगों की वृद्धि होती जा रही है। मानसिक रोग मन से उत्पन्न होते हैं, यदि मन स्वस्थ हो तो शरीर भी स्वस्थ रहता है। हमारे मन और शरीर में घनिष्ठ संबंध है। मन शरीर को प्रभावित करता है। मन में विषाद होने की स्थिति में शरीर दुर्बल हो जाता है। यदि शरीर में रोग होने की स्थिति में मानसिक रोग उत्पन्न होते हैं तो कहीं ना कहीं उनके कारण दुर्विचार भी होता है क्योंकि जो हमारे मन में होता है वही शरीर में प्रकट होता है, जिससे कि कई रोग उत्पन्न होते हैं। योग द्वारा चित्ता की वृत्तियों पर अंकुश लगाया जाता है। मन की चंचलता को कम कर मानसिक एकाग्रता प्राप्त की जा सकती है। बच्चों के मानसिक विकास की वृद्धि हेतु प्राणायाम का अभ्यास आवश्यक है, जिसके द्वारा स्मरण शक्ति में वृद्धि की जा सकती है।³

आधुनिक जीवन की भाग दौड़ तनाव के चलते जिन लोगों की स्मरण शक्ति प्रभावित हो चुकी है, उन्हें भी योग की शरण में आकर फिर से अपने आप को ऊर्जवान बनने का मौका मिलता है। मानसिक तनाव, सकारात्मक सोच, स्मरण शक्ति, इन सभी में योग प्राणायाम संजीवनी के रूप में वरदान बनकर आया है।

आध्यात्मिक महत्व – आध्यात्मिक क्षेत्र में योग का बड़ा महत्व है। आध्यात्मिकता का अर्थ जीवन को अंतर्मुखी बनाकर एक परम सत्ता में विश्वास रखकर मानवीय मूल्यों का निर्वहन कर सीधा सच्चा जीवन जीने से है। मनुष्य का जीवन जीने का मुख्य उद्देश्य है मोक्ष की प्राप्ति और हमारी संस्कृति में योग के माध्यम से मोक्ष प्राप्ति की बात कही गई है।

‘मन एवं मनुष्याणा कारण बन्ध मोक्षयो’

अर्थात् मन ही बंधन और मोक्ष का कारण है, इसीलिए योग विद्या से मन को ईश्वरोन्मुख बनाकर तत्व ज्ञान की प्राप्ति की जा सकती है। योग मोक्ष पद को प्राप्त करने का श्रेष्ठ एवं सर्वोत्तम साधन है, ऐसा शास्त्रों द्वारा सिद्ध हो चुका है।⁴

पारिवारिक महत्व - परिवार समाज की एक इकाई होती है। व्यक्ति के विकास की नींव एक परिवार ही होता है। परिवार निर्माण एक ऐसी विशिष्ट साधना है, जिसके विश्वास, श्रद्धा, त्याग, संयम, तपस्या आदि प्रतिभा का परिचय देना पड़ता है। लोभ, मोह, अहंकार का त्याग कर संतोषी, विनम्र, विवेकशील होकर अपने कर्तव्य कर्मों को निभाते हुए व्यक्ति योग पथ पर चलता है। यम, नियम, अनुशासित, जीवन पद्धति को अपनाकर पारिवारिक उन्नति की जा सकती है। इस प्रकार परिवार को कुसंस्कार से मुक्त तथा सुसंस्कारित तथा श्रेष्ठ जीवन योग्य बनाया जा सकता है। योग के करने से पारिवारिक परिवेश में एक दूसरे के प्रति प्रेम और विश्वास प्रगाढ़ होता है। योग हमें प्रत्यक्ष -परोक्ष गुरुओं व शक्तियों से जोड़कर उनके प्रति कृतज्ञ बनाता है, परिणाम स्वरूप अपने बड़ों के प्रति हम अधिक कृतज्ञ हो जाते हैं।

योग के द्वारा पारिवारिक जीवन में निम्न परिवर्तन देखने में मिलते हैं - आपसी प्रेम, प्रसन्नता, बड़ों के प्रति सम्मान।

सामाजिक महत्व - एक आदर्श समाज की स्थापना में योग की भूमिका महत्वपूर्ण है। योग मनुष्य को शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ बनाता है और एक स्वस्थ व्यक्ति ही स्वस्थ समाज का निर्माण कर सकता है। आधुनिक समाज में मनुष्य धन कमाने तथा भौतिक संसाधनों को बटोरने में तथा विलासिता पूर्ण जीवन बिता रहा है, जिससे सामाजिक कुरीतियों या बुराइयों को बढ़ावा मिल रहा है। नकारात्मक चिंतन से अनेकों शारीरिक व मानसिक रोग उत्पन्न होते हैं। योग के अंतर्गत प्राणायाम व आसनो का अभ्यास शारीरिक व मानसिक रोगों का निवारण करता है।⁵ विचार उच्च हो जाते हैं, जिसका सीधा प्रभाव समाज पर पड़ता है। ज्ञान योग, कर्म योग व भक्ति योग जैसे साधन हमारे समाज पर सीधा प्रभाव डालते हैं। योग समाज को रचनात्मक तथा भक्ति में दिशा प्रदान करता है, जिससे मनुष्य के कर्मों में कुशलता, विचारों में उच्चता, विवेक एवं ज्ञान की प्राप्ति होती है। योग के द्वारा समाज सेवा में अभिरुचि व गरीबों के लिए अच्छा करने की भावना व्यक्ति के अंदर उत्पन्न होती है।

आर्थिक महत्व - मानवीय जीवन में अर्थ का महत्व है। मनुष्य का जीवन चार पुरुषार्थ-धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष पर स्थित है। इन पुरुषार्थों के मूल में आरोग्य की प्राप्ति कर धर्म के साथ-साथ अर्थ का उपार्जन किया जा सकता है। एक निरोगी मनुष्य, स्वस्थ मनुष्य ही अपने आय के साधनों का विकास कर सकता है। योग अभ्यास से कार्य क्षमता विकसित कर बड़े-बड़े उद्योगों के अंतर्गत कार्य करने वाले श्रमिकों एवं कर्मचारियों की कार्य कुशलता को बढ़ाया जा सकता है। रोग उपचार में होने वाले व्यय का दुष्प्रभाव शारीरिक व मानसिक रूप से भी व्यक्ति को प्रभावित करते हैं और कार्य क्षमता भी प्रभावित होती है। योग के सतत अभ्यास से मानसिक एकाग्रता तथा प्रतिरोधी क्षमता में वृद्धि होती है। जीवन शक्ति प्रबल होती है, जिससे आर्थिक संपन्नता लाई जा सकती है। बड़े-बड़े उद्योगपति व फिल्म उद्योग के प्रसिद्ध व्यक्ति

योग के द्वारा अपने कार्य क्षमता बढ़ाते हुए देखे जा सकते हैं।

नैतिक महत्व - योग व्यक्ति के नैतिक मूल्यों को विकसित करने में भी अहम भूमिका निभाता है। योग के अंतर्गत यदि अष्टांग योग की बात करें तो देखेंगे कि इसके व्यवहार व चिकित्सीय पक्ष हैं। अष्टांग योग के अंतर्गत यम में - सत्य, अहिंसा, अस्ते, अपरिग्रह, ब्रह्मचर्य और नियम में - शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्राणिधान हमारे व्यवहार की शुद्धता करते हैं एवं नैतिक मूल्यों को विकसित करते हैं।⁶ आधुनिक शिक्षा प्रणाली में प्रचलित नैतिक शिक्षा भारत में महत्वपूर्ण विकास नहीं कर पा रही है जबकि योग अनुष्ठान के द्वारा सभी आयु वर्ग के व्यक्तियों में नैतिकता का गुण विकसित किया जा सकता है। योग अनुष्ठान करने वाले साधक की बुद्धि विकारों से रहित हो जाती है तथा विवेक एवं ज्ञान की प्राप्ति होती है। जिस व्यक्ति में नैतिकता के गुण होंगे, वह अपने लिए, अपने समाज के लिए तथा अपने राष्ट्र के लिए मानवीय हितों के लिए सदैव तत्पर रहेगा।

चारित्रिक महत्व - चरित्र निर्माण में योग विद्या महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन करती है। योग के सतत अभ्यास से व्यक्तित्व का रूपांतरण होता है तथा चरित्र उत्तम होने लगता है। कर्म तथा भक्ति योग के अभ्यास से व्यक्ति का चरित्र निर्माण होता है। यम नियम का अनुसरण करने पर सत्य, अहिंसा, अस्ते, अपरिग्रह, ब्रह्मचर्य तथा तप स्वाध्याय, संतोष जैसे गुणों का जीवन में समावेश होने लगता है तथा मनुष्य की वासना, कुविचारों, लोभ, मोह, प्रमाद आदि से छुटकारा मिलता है तथा इंद्रियों पर संयम, विचारों की शुद्धता और जीवन जीने में उत्साह तथा सौंदर्य प्रवेश होता है तथा उत्तम चरित्र प्राप्त कर जीवन दिव्य बनता है।

उपसंहार - योग वास्तव में जीवन जीने की ऐसी कला है जोकि वैज्ञानिक है, जिसका हमारे जीवन के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक, आर्थिक, नैतिक, चारित्रिक प्रत्येक पक्ष पर अत्यधिक प्रभाव पड़ता है। हमारे ऋषि मुनियों द्वारा प्रदत्त योग विद्या आज केवल योग सिद्धों तक ही सीमित नहीं है बल्कि जन-जन के बीच लोकप्रिय व आदर्श बन चुकी है। योग के द्वारा व्यक्ति का व्यक्तित्व निर्माण किया जा सकता है। शारीरिक मानसिक रोगों के उपचार हेतु तथा कार्य क्षमता में वृद्धि हेतु, तनाव से मुक्त जीवन के लिए योग की वैज्ञानिक जीवन शैली को अपनाकर मानव स्वस्थ रह सकता है अर्थात् सम्पूर्ण रोगों का निदान योग के द्वारा सम्भव है। योग विद्या जीवन जीने की ऐसी कला है, जिसमें मनुष्य अपने जन्म जन्मान्तर के कर्म संस्कार का क्षय करके अपना सर्वांगीण विकास कर मोक्ष का अधिकारी बन सकता है। मनुष्य के व्यक्तित्व विकास में योग की महत्वपूर्ण भूमिका है।

संदर्भ ग्रंथ सूची:-

1. पांडे राजकुमारी, भारतीय योग परंपरा के विविध आयाम, 2008, राधा पब्लिकेशन, नई दिल्ली।
2. जैन राजीव, संपूर्ण योग, 2008, विद्या, नई दिल्ली।
3. www.Yogaalliance.Org
4. कुमार कामाख्या योग महाविज्ञान।
5. www.liebertpub.com/doi/10-1089/jicm-2021-0420
6. योगेंद्र पुरुषार्थ, वेदों में योग विद्या, 1999, योगिक शोध संस्थान, हरिद्वार।

Use of Mathematics in Learning and Teaching of Yoga

Yashwant K Panwar*

*Department of Mathematics, Govt. Model College, Jhabua (M.P.) INDIA

Abstract - Yoga is a mind-body practice that originated in ancient India. It combines physical postures, breathing exercises, meditation, and ethical principles to promote overall well-being and balance. In this study, we discuss the mathematics in learning and teaching of Yoga and present its applications and uses in daily life.

Keywords: Alignment Analysis, Sequencing, Yoga Research, Progress Techniques.

Introduction - Yoga would encompass its origins in ancient India, its holistic approach to well-being encompassing physical postures, breath control, meditation, and ethical principles. Over time, yoga has gained popularity worldwide for its potential benefits in promoting physical flexibility, mental clarity, stress reduction, and overall health. It's a practice that can be tailored to various levels and goals, making it accessible to people of all ages and fitness levels.

Mathematics is not typically a central component of learning and teaching yoga. While mathematics isn't a core aspect of yoga, there can be subtle connections in terms of alignment, sequencing, and timing within the practice and teaching of yoga.

Mathematics is not typically a central component of learning and teaching yoga.

There are a few indirect ways in which mathematics could play a role:

1. Alignment and Precision: When teaching yoga poses, instructors often emphasize proper alignment. While not mathematical in nature, the instructions for aligning body parts and angles might involve some basic geometric concepts.

2. Breathing Techniques: Some breathing techniques used in yoga, such as counting breaths or timing inhalations and exhalations, might involve simple counting or rhythmic patterns.

3. Sequencing: In designing a yoga class, instructors may consider the sequence of poses in terms of their difficulty, intensity, and balance. While not mathematical, this process involves a thoughtful arrangement akin to structuring a coherent equation or pattern.

Mathematics in Learning and Teaching of Yoga: Mathematics might not seem directly related to yoga, but it can be applied in various ways when learning and teaching yoga:

1. Alignment and Posture: Mathematics can be used to ensure proper alignment in yoga postures, by measuring

angles and distances between body parts.

2. Breathing and Rhythm: Math concepts like counting, rhythm, and timing can be employed to guide breath control and meditation techniques.

3. Sequencing: Creating well-balanced yoga sequences involves understanding patterns and progressions, which can be influenced by mathematical principles.

4. Body Proportions: Knowledge of ratios and proportions can help in understanding how different body types might require adjustments in poses.

5. Yoga Philosophy: Concepts of symmetry, balance, and harmony in mathematics can relate to the philosophical aspects of yoga practice.

6. Research and Analysis: Mathematical tools can be used to analyze the impact of yoga on various health parameters, helping in evidence-based teaching.

7. Music and Mantras: If music or mantras are incorporated, understanding rhythm and beats can enhance the experience.

8. Geometry in Asanas: Some yoga poses involve geometric shapes, and understanding geometry can help in perfecting these postures.

9. Quantification of Progress: Measuring and tracking progress in flexibility, strength, or balance can involve quantitative methods.

Applications: There are some specific applications of mathematics in the learning and teaching of yoga:

1. Alignment Analysis: Using angles and measurements to analyze the alignment of body parts in yoga poses, ensuring proper form and reducing the risk of injury.

2. Breath Counting: Employing counting and rhythm to guide breath control techniques, aiding relaxation and focus during meditation and pranayama.

3. Pose Sequencing: Applying mathematical principles to create balanced sequences that flow smoothly, progressing from one pose to another logically and safely.

4. Body Proportion Consideration: Understanding

ratios and proportions to adapt poses for different body types, making yoga accessible to a diverse range of practitioners.

5. Yoga Research: Utilizing statistical analysis to study the effects of yoga on physical and mental well-being, providing evidence-based insights for teachers.

6. Chanting and Mantras: Incorporating mathematical patterns into the chanting of mantras or using rhythmic patterns to enhance the meditative experience.

7. Yoga Philosophy Interpretation: Applying logical and analytical thinking to interpret and understand the philosophical concepts of yoga.

8. Geometry in Asanas: Recognizing geometric shapes in poses and using mathematical concepts to refine alignment and depth.

9. Quantitative Progress Tracking: Using numbers and measurements to track progress in flexibility, strength, and balance, providing practitioners with concrete feedback.

10. Time Management: Employing time calculations to structure classes, ensuring a balanced distribution of warm-up, poses, relaxation, and meditation.

11. Adjustments and Modifications: Employing math to calculate adjustments needed for practitioners with injuries or limitations, ensuring their safety and comfort.

12. Yoga Therapy: Applying mathematical reasoning to design personalized therapeutic sequences based on individual needs and limitations.

Uses: There are some of the practical uses of mathematics in the context of learning and teaching yoga:

1. Adjustments for Individuals: Teachers can use mathematical principles to customize poses and adjustments based on the unique needs and limitations of individual students.

2. Progress Tracking: Quantitative measurements can be employed to track progress over time, whether it's increased flexibility, improved strength, or achieving more advanced poses.

3. Mindfulness and Meditation: Mathematical concepts can help enhance concentration during mindfulness and meditation exercises, providing a focus point for the mind.

4. Body Awareness: Mathematics can contribute to a deeper understanding of body proportions and symmetry, leading to a more mindful and harmonious practice.

5. Yoga Philosophy Interpretation: Logical thinking facilitated by mathematics can aid in interpreting and understanding the philosophical aspects of yoga texts and teachings.

6. Therapeutic Applications: Math can be used to design therapeutic yoga practices for specific conditions, considering factors like angles, ranges of motion, and gradual progress.

7. Time Management: Planning class durations, timing each pose, and allocating time for relaxation and meditation can be aided by mathematical considerations.

8. Visualization Techniques: Mathematical visualization

techniques can be integrated into meditation practices, helping practitioners focus and clear their minds.

9. Music and Mantras: Mathematical principles of rhythm and frequency can be applied to the use of music and mantras, enhancing the vibrational aspects of the practice. The integration of mathematics into the learning and teaching of yoga offers a unique perspective that enhances various aspects of the practice. From precise alignment in poses to creating balanced sequences, regulating breath through rhythmic patterns, and tracking progress quantitatively, mathematics provides valuable tools for both practitioners and instructors. By utilizing mathematical principles, practitioners can deepen their understanding of body proportions, explore philosophical concepts, and engage in mindful meditation practices. While mathematics offers practical applications, it's important to remember that the ultimate aim of yoga remains a holistic journey of self-discovery, spiritual growth, and inner harmony.

Conclusion: In this study, we discuss the mathematics in learning and teaching of Yoga and present its applications and uses in daily life.

References:-

1. Aravind Gopal, Sunita Mondal, Asha Gandhi, Sarika Arora, and Jayashree Bhattacharjee, Effect of integrated yoga practices on immune responses in examination stress – A preliminary study *Int J Yoga*. 2011 Jan-Jun; 4(1): 26–32
2. Blumenthal JA, Emery CF, Madden DJ, George LK, Coleman RE, Riddle MW, et al. , Cardiovascular and behavioral effects of aerobic exercise training in healthy older men and women. *J Gerontol* 1989; 44:M147—57.
3. Chen, K.-M. Fan, J.-T. Wang, H.-H. Wu, S.-J. Li, C.-H. Lin, H.-S. Silver Yoga Exercises Improved Physical Fitness of Transitional Frail Elders *Nursing Research -New York*, Then Hagerstown- 2010 Vol 59; Numb 5, page(s) 364-370.
4. C. K. Raju, "The religious roots of mathematics", *Theory, Culture & Society* 23(1–2) Jan-March 2006, Spl. Issue ed. Mike Featherstone, Couze Venn, Ryan Bishop, and John Phillips, pp. 95–97. (<http://www.ckraju.net/papers/Religiousroots-of-math-TCS.pdf>.) For an account for the layperson, see C. K. Raju, *Euclid and Jesus: how and why the church changed mathematics and Christianity across two religious wars*, Multiversity, Penang, 2012. (<http://ckraju.net/Euclid>.)
5. C. K. Raju, "Teaching mathematics with a different philosophy. Part 1: Formal mathematics as biased metaphysics." *Science and Culture* 77 (7-8) (2011) pp. 274–279. <http://www.scienceandcultureisna.org/July-aug-2011/03%20C%20K%20Raju.pdf>.
6. Kadapatti MG, Vijayalaxmi AH. Stressor of academic stress – A study on pre-university students. *Indian J Sci Res*. 2012; 3:171–5.

मानव के विकास में योग की भूमिका

श्रीमती ममता देवी यादव*

* सहायक प्राध्यापक (भूगोल) शासकीय महाविद्यालय, दलौदा, मंदसौर (म.प्र.) भारत

शोध सारांश – योग मानव विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह मानव शरीर, मन, और आत्मा के संयोजन का प्रतीक है जो स्वास्थ्य, शांति, और सामर्थ्य की दिशा में मदद करता है। योग आध्यात्मिकता और शारीरिक फिटनेस को एक साथ लाने में सहायक होता है और मानव विकास के विभिन्न पहलुओं को सद्द करता है।

योग के अभ्यास से व्यक्ति का शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य सुधारता है। यह तनाव को कम करने, मानसिक चिंताओं को दूर करने, और मानसिक स्थिरता को बढ़ावा देने में मदद करता है। साथ ही, योग शरीर की लचीलापन बढ़ाने, मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करने, और शारीरिक क्षमता को बढ़ावा देने में भी सहायक होता है। योग का अभ्यास करने से व्यक्ति का मानसिक विकास होता है, जिससे उसकी विचारशीलता, स्वयं-निर्भरता, और समस्याओं का समाधान करने की क्षमता में सुधार होता है। यह उसकी सोचने की क्षमता को विकसित करके उसे नए दिशानिर्देश में अग्रसर करने में मदद करता है। कुल मिलाकर, योग मानव विकास के सभी पहलुओं को समृद्धि से प्रोत्साहित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, चाहे वो शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक समृद्धि, आध्यात्मिक उन्नति या व्यक्तिगत विकास हो।

शब्द कुंजी – योग, मानवविकास, आध्यात्मिक, संयम, स्वास्थ्य।

प्रस्तावना – योग, संस्कृत शब्द 'युज' से आया है जिसका मतलब होता है 'एकत्र होना' या 'संयोजन' योग का मूल उद्देश्य शरीर, मन, और आत्मा के एकत्र होने में सहायता करना है। यह एक प्राचीन भारतीय विज्ञान है जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास के लिए प्राकृतिक तरीकों का उपयोग करता है।

योग का अभ्यास करने से व्यक्ति का मानसिक विकास होता है, जिससे उसकी विचारशीलता, स्वयं-निर्भरता, और समस्याओं का समाधान करने की क्षमता में सुधार होती है। यह उसकी सोचने की क्षमता को विकसित करके उसे नए दिशानिर्देश में अग्रसर करने में मदद करता है। कुल मिलाकर, योग मानव विकास के सभी पहलुओं को समृद्धि से प्रोत्साहित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, चाहे वो शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक समृद्धि, आध्यात्मिक उन्नति या व्यक्तिगत विकास हो।

मानव विकास में योग का महत्व:

- 1. शारीरिक स्वास्थ्य** – योग आसनों, प्राणायाम और ध्यान के माध्यम से शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारता है। आसनों के प्रभाव से शरीर की लचीलापन बढ़ती है, मांसपेशियों की मजबूती आती है और शरीर के विभिन्न अंगों की सही क्रियाएँ सुनिश्चित होती हैं।
- 2. मानसिक स्वास्थ्य** – योग के ध्यान और प्राणायाम से मानसिक तनाव कम होता है और मानसिक शांति प्राप्त होती है। योग आध्यात्मिक ताजगी, मानसिक सजगता और आत्म-समर्पण की प्रोत्साहना करता है।
- 3. आध्यात्मिक विकास** – योग आत्मा के साथ संवाद और आत्मा की उन्नति में मदद करता है। ध्यान के माध्यम से व्यक्ति आत्मा के आवश्यकत्व को समझता है और आध्यात्मिक उद्देश्यों की ओर प्राणणन करता है।
- 4. सामाजिक समरसता** – योग सामाजिक समरसता को प्रोत्साहित

करता है क्योंकि वह व्यक्तियों के बीच समझदारी, सहयोग और शांति की भावना को बढ़ावा देता है।

5. स्वाधीनता – योग से व्यक्ति अपने मन को नियंत्रित करने में सक्षम होता है और अपने जीवन की दिशा स्वयं निर्धारित कर सकता है।

संक्षिप्त रूप में योग मानव विकास की सभी पहलुओं को समाहित करता है। यह न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारता है, बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य की दिशा में भी महत्वपूर्ण योगदान प्रदान करता है। इसके प्राचीन भारतीय संस्कृति में गहरे महत्व को मानते हुए, योग आज भी एक आदर्श जीवनशैली का हिस्सा बना हुआ है।

योग के प्रकार – योग कई प्रकार के होते हैं, जिनमें हर एक का अपना महत्व और उद्देश्य होता है। निम्नलिखित हैं कुछ प्रमुख योग के प्रकार:

- 1. भक्ति योग** – इस योग में, व्यक्ति ईश्वर में श्रद्धा और भक्ति के माध्यम से आत्मा को पूर्णतः समर्पित करता है। भक्ति योगी भगवान के प्रति अपनी गहरी भावनाओं का आदान-प्रदान करता है।
- 2. कर्म योग** – इस योग में, कर्म और कर्तव्यों का निष्कलंक समर्पण करके आत्मा को उन्नति की दिशा में ले जाने का प्रयास किया जाता है। कर्म योग में कोई भी कार्य निष्काम भाव से किया जाता है।
- 3. ज्ञान योग** – इस योग में, आत्मा की पहचान और आत्मज्ञान के माध्यम से मुक्ति की प्राप्ति का प्रयास किया जाता है। यहाँ, विचार और आत्मा के गहरे ज्ञान पर ध्यान केंद्रित होता है।
- 4. राज योग** – इस योग में, मानसिक शांति और आत्म-नियंत्रण के माध्यम से आत्मा को परिपूर्णता की दिशा में ले जाने का प्रयास किया जाता है। इसमें ध्यान, प्राणायाम और धारणा जैसे तकनीके शामिल होती हैं।
- 5. हठ योग** – यह योग शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए उपयोगी

होता है। इसमें आसन, प्राणायाम, शुद्धि क्रियाएँ आदि शामिल होती हैं जो शारीरिक और मानसिक शुद्धि को प्रोत्साहित करती हैं।

6. कुण्डलिनी योग – इस योग में, कुण्डलिनी शक्ति को जागरण करने के माध्यम से आत्मा को उन्नति की दिशा में ले जाने का प्रयास किया जाता है।

ये कुछ प्रमुख योग के प्रकार हैं, लेकिन योग की विविधता और महत्व बहुत अधिक है। आपकी आवश्यकताओं और उद्देश्यों के आधार पर आप उपयुक्त योग का चयन कर सकते हैं।

शारीरिक विकास में योग का योगदान – योग शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। योगासन, प्राणायाम और ध्यान के माध्यम से योग का शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव होता है।

1. आसन – योगासन शारीरिक लचीलापन बढ़ाते हैं और मांसपेशियों को मजबूती देते हैं। ये आसन शरीर के विभिन्न भागों को खिंचने और तानने में मदद करते हैं, जिससे शारीरिक सहिष्णुता बढ़ती है।

2. प्राणायाम – प्राणायाम श्वास और शरीर के प्राणिक प्रवाह को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। ये श्वास और प्राणिक ऊर्जा के संरचनात्मक उपयोग को सुनिश्चित करने में मदद करते हैं जो शरीर की क्रियाओं को संतुलित रखते हैं।

3. ध्यान – ध्यान के माध्यम से मानसिक तनाव कम होता है और मानसिक शांति प्राप्त होती है। यह मानसिक तनाव से आयुर्वेदिक और मानसिक स्वास्थ्य की दिशा में सुधार करता है।

4. शरीर की लचीलापन और स्थिरता – योगासनों के प्रैक्टिस से शरीर की लचीलापन बढ़ती है जो दिनचर्या में सुविधाजनक होती है। सही प्रकार से किए गए आसन शरीर की स्थिरता को बढ़ावा देते हैं, जो कि दूसरी क्रियाओं में भी सहायक होती है।

5. पौर्णिक ऊर्जा – योग प्राणायाम और ध्यान के माध्यम से शरीर में ऊर्जा के स्तर को बढ़ावा देता है। यह ऊर्जा स्तर बढ़ाकर दिनचर्या में अधिक काम करने की क्षमता प्रदान करता है।

संक्षिप्त रूप में योग के शारीरिक अभ्यासों से शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार होती है, जो कि दीर्घायु, ऊर्जावानता और शारीरिक समृद्धि की दिशा में मदद करता है। योग के अभ्यास को नियमित रूप से करने से शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य की सुरक्षित और स्थिर बढ़ोतरी होती है।

मानसिक विकास में योग का महत्व – योग मानसिक विकास को प्रोत्साहित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। योग के माध्यम से मानसिक शांति, सजगता, और आत्म-समर्पण की प्राप्ति होती है –

1. ध्यान – ध्यान करने से मानसिक तनाव कम होता है और मानसिक शांति मिलती है। ध्यान के माध्यम से व्यक्ति अपने मन को नियंत्रित करता है और चिंता और अफसोस को दूर करता है।

2. प्राणायाम – प्राणायाम करने से मानसिक स्थिति में सुधार होता है। यह श्वास और प्राणिक प्रवाह को संतुलित करने में मदद करता है, जिससे मानसिक स्थिति पर गुणवत्ता प्रभाव डालती है।

3. मानसिक स्वास्थ्य में सुधार – योगासन, प्राणायाम और ध्यान के अभ्यास से मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है। योग के आसन और प्राणायाम से मानसिक तनाव को कम किया जा सकता है और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाया जा सकता है।

4. स्वयं-जागरण और सजगता – योग के अभ्यास से व्यक्ति की

सजगता बढ़ती है और वह अपने आस-पास के वातावरण को अधिक चेतना से अनुभव करता है।

5. मानसिक सकारात्मकता – योगासनों और मानसिक अभ्यासों के माध्यम से मानसिक सकारात्मकता बढ़ती है। यह व्यक्ति को आत्म-स्वीकृति, स्वागत और स्वामित्व की भावना प्रदान करता है।

6. आत्म-समर्पण और आत्म-संयम – योग के अभ्यास से व्यक्ति अपने मन को नियंत्रित करने की क्षमता प्राप्त करता है। यह उसे अपने विचारों, इच्छाओं और क्रियाओं को नियंत्रित करने में मदद करता है।

संक्षिप्त रूप में, योग मानसिक विकास को प्रोत्साहित करने में महत्वपूर्ण है। योग के अभ्यास से व्यक्ति मानसिक तनाव से राहत पाता है, सकारात्मकता में वृद्धि होती है, और आत्म-समर्पण की भावना प्राप्त करता है।

आध्यात्मिक विकास में योग की भूमिका – योग आध्यात्मिक विकास की महत्वपूर्ण उपाधि है जो व्यक्ति को अपने आंतरिक स्वरूप की पहचान और साक्षात्कार में मदद करता है। योग के माध्यम से आध्यात्मिक दिशा में निम्नलिखित प्रमुख भूमिकाएँ होती हैं:

1. आत्म-समर्पण और आत्म-अध्ययन – योगासन, प्राणायाम, और ध्यान के माध्यम से व्यक्ति अपने आत्मा की दिशा में एकाग्र होता है। यह उसे अपने आंतरिक आदर्शों की पहचान करने और उन्हें जीवन में अपनाने की प्रेरणा देता है।

2. आध्यात्मिक जागरूकता – योग के माध्यम से व्यक्ति अपने आध्यात्मिक दिशा में जागरूक होता है। वह अपने असली स्वरूप को समझता है और उसके असीम पूर्णता की ओर प्रागणन करता है।

3. शांति और आत्मा की प्राप्ति – योग के माध्यम से मन की शांति प्राप्त होती है और व्यक्ति आत्मा की अंतरात्मा के साथ संवाद करने में समर्थ होता है। यह उसे आंतरिक शांति और सुख की प्राप्ति में मदद करता है।

4. आत्मा के गहरे अर्थ की प्रतिष्ठा – योग के प्रैक्टिस से व्यक्ति अपने आत्मा के गहरे अर्थ की प्रतिष्ठा बढ़ाता है। वह अपने जीवन की वास्तविक उद्देश्य को समझता है और उसके अनुसार जीने का प्रयास करता है।

5. कर्म-मार्ग की समझ – योगासन और मेधितेशन के माध्यम से व्यक्ति कर्म-मार्ग की समझ प्राप्त करता है। वह कर्मों की स्वार्थहीनता और उन्नति की दिशा में आत्मा के साथ संवाद करके उन्हें पूर्ण करने का उपाय ढूँढता है।

संक्षिप्त रूप में, योग आध्यात्मिक विकास के लिए एक महत्वपूर्ण साधन है। यह व्यक्ति को अपने आंतरिक स्वरूप की पहचान करने में मदद करता है।

सामाजिक विकास में योग का प्रभाव – योग सामाजिक विकास को प्रोत्साहित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है और समृद्धि की दिशा में सहायक होता है:

1. स्वास्थ्यपूर्ण समुदाय – योग के अभ्यास से समुदाय के सदस्यों का शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य सुधारता है। यह समुदाय को स्वस्थ रहने की दिशा में प्रेरित करता है और स्वास्थ्यवर्धन की दिशा में योगदान करता है।

2. तंत्रिका संबंधों में सुधार – योग के अभ्यास से व्यक्ति के तंत्रिका संबंध मजबूत होते हैं। यह उसे दूसरों के साथ सहयोग और सहभागिता की भावना में उत्तारदायी बनाता है।

3. आत्म-संरक्षण की भावना – योग के अभ्यास से व्यक्ति आत्म-

संरक्षण की भावना में सुधार करता है। यह उसे स्वयं की देखभाल करने की आदत डालता है और उसे खुद की महत्वपूर्णता का आभास होता है।

4. शांति और सहमति – योग के अभ्यास से व्यक्ति मानसिक शांति प्राप्त करता है और उसकी भावनाओं में सहमति बढ़ती है। यह समुदाय को सहमति के साथ रहने और समस्याओं का सही समाधान ढूंढने की प्रेरणा देता है।

5. आध्यात्मिक उन्नति – योग के माध्यम से आध्यात्मिक उन्नति होती है, जो कि समुदाय के सदस्यों को एक उच्च उद्देश्य की दिशा में ले जाती है। यह समुदाय को आदर्शों, मान्यताओं और श्रेष्ठताओं के प्रति अधिक समर्पित करता है।

6. सहिष्णुता और समरसता– योग के अभ्यास से व्यक्ति सहिष्णुता और समरसता की भावना में सुधार करता है। यह उसे दूसरों की भिन्नताओं का सम्मान करने में सहायक होता है और समाज में अच्छे संबंधों की स्थापना करता है।

संक्षिप्त रूप में, योग सामाजिक विकास को प्रोत्साहित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। योग के माध्यम से समुदाय में सहमति, सहिष्णुता, आत्म-संरक्षण और समृद्धि की भावना योग मानव जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक और सामाजिक स्वास्थ्य को सुधारने में सहायक होता है:

1. शारीरिक स्वास्थ्य – योग आसन, प्राणायाम और शारीरिक क्रियाओं के माध्यम से शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारता है। योगासन शारीरिक लचीलापन बढ़ाते हैं और मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करते हैं।

2. मानसिक तनाव कम– ध्यान और मेडिटेशन के माध्यम से योग मानसिक तनाव को कम करता है और मानसिक शांति प्रदान करता है।

3. आध्यात्मिक विकास– योग आध्यात्मिक उन्नति की दिशा में मदद करता है और व्यक्ति को आत्मा के साथ संवाद में ले जाता है।

4. आत्म-समर्पण और संयम – योग के अभ्यास से व्यक्ति अपने मन को नियंत्रित कर संयमी बनता है। यह आत्म-समर्पण की भावना प्रदान करता है और उसे अपनी इच्छाओं को नियंत्रित करने की क्षमता प्रदान करता है।

5. समृद्धि और समरसता – योग समृद्धि की दिशा में भी प्रभावी होता है, क्योंकि यह सामाजिक संबंधों में सहमति, सहिष्णुता, और समरसता की भावना को बढ़ावा देता है।

6. आत्म-संरक्षण और बल– योग के प्रैक्टिस से व्यक्ति आत्म-संरक्षण की भावना में सुधार करता है और उसे शारीरिक और मानसिक रूप से मजबूत बनाता है।

7. आत्म-सचेतनता – योग व्यक्ति को आत्म-सचेतनता की ओर ले जाता है, जिससे वह अपने कार्यों की जागरूकता और संवेदनशीलता से करता है।

योग न केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य को सुधारता है, बल्कि सामाजिक स्वास्थ्य में भी सकारात्मक प्रभाव डालता है। मानव विकास में योग का महत्वपूर्ण योगदान है जो कि व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक और सामाजिक प्रतिस्थान को सुधारने में मदद करता है। योग के प्रभावों के विषय में निम्नलिखित प्रमुख पहलु होते हैं:

1. शारीरिक स्वास्थ्य और लचीलापन – योगासन, प्राणायाम और ध्यान के माध्यम से योग शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारता है। यह शारीरिक

लचीलापन बढ़ाता है, मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करता है और आत्मिक शक्ति को बढ़ावा देता है।

2. मानसिक तनाव का प्रबंधन – योग मानसिक तनाव को कम करने में मदद करता है और मानसिक शांति और साक्षात्कार प्रदान करता है। ध्यान के माध्यम से व्यक्ति मन को नियंत्रित करता है और चिंता से मुक्त होता है।

3. आध्यात्मिक उन्नति– योग व्यक्ति को आध्यात्मिक दिशा में उन्नति की दिशा में मदद करता है। यह व्यक्ति को आत्मा के साथ संवाद में ले जाता है और उसकी आत्म-साक्षात्कार क्षमता को बढ़ावा देता है।

4. आत्म-समर्पण और नैतिक मूल्यों का संरक्षण– योग के अभ्यास से व्यक्ति आत्म-समर्पण की भावना प्राप्त करता है और नैतिक मूल्यों का पालन करता है। यह उसे सही और उच्चतम मानकों की ओर ले जाता है।

5. सामाजिक सहयोग और समरसता – योग व्यक्ति को सामाजिक सहयोग और समरसता की भावना में सुधार करता है। यह उसे दूसरों के साथ सहयोग और सहभागिता की भावना में उत्तारदायी बनाता है।

6. आत्म-प्रेरणा और संवेदनशीलता – योग व्यक्ति को आत्म-प्रेरणा और संवेदनशीलता की ओर मोड़ता है। यह उसे अपने कार्यों की जागरूकता और संवेदनशीलता से करता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची :-

1. G.Kirkwood, H.Rampes, V.Tuffrey, J. Richardson, and K. Pilkington, "Yoga for anxiety: a systematic review of the research evidence," British Journal of Sports Medicine, vol. 39, no. 12, pp. 884–891, 2005.
2. K. Yang, "A review of yoga programs for four leading risk factors of chronic diseases," Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, vol. 4, no. 4, pp. 487–491, 2007.
3. S. B. S. Khalsa, "Yoga as a therapeutic intervention: a bibliometric analysis of published research studies," Indian Journal of Physiology and Pharmacology, vol. 48, no. 3, pp. 269–285, 2004.
4. K. Pilkington, G. Kirkwood, H. Rampes, and J. Richardson, "Yoga for depression: the research evidence," Journal of Affective Disorders, vol. 89, no. 1-3, pp. 13–24, 2005.
5. L. A. Uebelacker, G. Epstein-Lubow, B. A. Gaudiano, G. Tremont, C. L. Battle, and I. W. Miller, "Hatha yoga for depression: critical review of the evidence for efficacy, plausible mechanisms of action, and directions for future research," Journal of Psychiatric Practice, vol. 16, no. 1, pp. 22–33, 2010.
6. R. P. Brown and P. L. Gerbarg, "Sudarshan Kriya Yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: part II—clinical applications and guidelines," Journal of Alternative and Complementary Medicine, vol. 11, no. 4, pp. 711–717, 2005.
7. R. P. Brown and P. L. Gerbarg, "Sudarshan Kriya yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: part I—neurophysiologic model," Journal of Alternative and Complementary Medicine, vol. 11, no. 1, pp. 189–201, 2005.

8. S. A. Saeed, D. J. Antonacci, and R. M. Bloch, "Exercise, yoga, and meditation for depressive and anxiety disorders," *American Family Physician*, vol. 81, no. 8, pp. 981–987, 2010.
9. K. Boehm, T. Ostermann, S. Milazzo, and A. B. Bussing, "Effects of yoga interventions on fatigue: a meta-analysis," in press.
10. T. Krisanaprakornkit, W. Krisanaprakornkit, N. Piyavhatkul, and M. Laopaiboon, "Meditation therapy for anxiety disorders," *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Article ID CD004998, 2006.
11. C. S. Chong, M. Tsunaka, H. W. Tsang, E. P. Chan, and W. M. Cheung, "Effects of yoga on stress management in healthy adults: a systematic review," *Alternative Therapies in Health and Medicine*, vol. 17, no. 1, pp. 32–38, 2011.
12. S. Telles, N. Singh, and A. Balkrishna, "Managing mental health disorders resulting from trauma through yoga: a review," *Depression Research and Treatment*, vol. 2012, Article ID 401513, 9 pages, 2012. [13] K. P. Roland, J. M. Jakobi, and G. R. Jones, "Does yoga engender fitness in older adults? A critical review," *Journal of Aging and Physical Activity*, vol. 19, no. 1, pp. 62–79, 2011.

राजयोग ध्यान पद्धति से जीवन में अलौकिकता एवं नैतिकता का प्रवाह एवं मानसिक विकारों से मुक्ति

पंकज शर्मा *

* शासकीय महाविद्यालय, दलौदा, जिला मंदसौर (म.प्र.) भारत

प्रस्तावना – योग शब्द ही मनुष्य को अलौकिकता की ओर प्रेरित करता है, आज विश्व में योग विद्या के अभाव के कारण ही बेचौनी, परेशानी व तनाव का प्रकोप बढ़ता जा रहा है। भारत के प्राचीन योग की प्रख्याति समस्त विश्व तक पहुंची हुई है इसलिए विश्व के अनेक प्राणियों में योगाभ्यास सीखने की आकांक्षा है योग की प्रख्याति के कारण समयोपरान्त इसके विविध स्वरूप सामने आए हैं, यद्यपि योग अभ्यास की विधि एक ही है परंतु आत्मा और परमात्मा की भिन्न-भिन्न व्याख्याओं के कारण मनुष्यों ने अनेक प्रकार के योगों का प्रतिपादन किया। धीरे-धीरे योग अभ्यास मनुष्य के लिए कठिन होता गया और योग का स्थान हठयोग व योग आसनों ने ले लिया तथा आजकल मनुष्य योग को केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए ही हितकर मानने लगा यह सत्य उसे विस्मृति हो गया कि योग पूर्णतया आध्यात्मिक विद्या है। राजयोग वास्तव में मनुष्य को कर्म कुशल बनाता है और कलयुग के इस दूषित वातावरण में संतुलित जीवन जीने की कला भी सीखाता है। इस राजयोग से अंतरात्मा की गुप्त शक्तियां जागृत हो जाती हैं और उसमें अनेक गुणों, कलाओं व विशेषताओं का आविर्भाव होने लगता है। यह राजयोग मनुष्य को कुशल प्रशासन की कला भी सिखाता है और मन में बैठे विकारों के कीटाणुओं को नष्ट करने में सक्षम भी बनाता है।

आज के इस आधुनिक युग में राजयोग सीखने की बड़ी आवश्यकता है क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति अपने जीवन में सुख शांति की इच्छा रखता है और वह जानता है कि शांति केवल भौतिक पदार्थों से कभी भी प्राप्त नहीं हो सकती। पश्चिमी देशों में भौतिकता चरम सीमा तक पहुंच चुकी है परंतु विदेशी फिर भी भारत में ही योग सीखने आते हैं वह जानते हैं कि योग ही एकमात्र साधन है जिससे मानसिक तनाव दूर हो जाता है तथा तन मन को सुख शांति और शक्ति की प्राप्ति होती है। सामान्यतः व्यक्ति विकारों के वशीभूत होकर कई प्रकार के बुरे कर्म कर बैठता है जिसका अत्यंत दुष्कर परिणाम उसे देखने पड़ते हैं आज दिन प्रतिदिन मनुष्य का नैतिक स्तर गिरते जा रहा है दुनिया का विकास कई आयामों में हो तो रहा है परंतु एक आयाम की पूर्ति या विकास नहीं हो पा रही है जिसे जीवन मूल्य कहा जाता है इसी एक विधा की कमी से अन्य सब प्रकार के विकास मूल्यहीन हैं क्योंकि यदि अनेकानेक संसाधन हैं पर उसे सही मर्यादित एवं आवश्यकता अनुरूप विधि से इस्तेमाल नहीं किया गया तो उन संसाधनों के दुरुपयोग से कई प्रकार की हानि हो सकती है जिसका खामियाजा न केवल संबंधित व्यक्ति को अपितु परिवार समाज एवं राष्ट्र को भी उठाना पड़ सकता है। इसलिए मनुष्य का नैतिक स्तर श्रेष्ठ एवं उच्च होना आवश्यक है। प्रश्न यह उठता है कि इस नैतिक स्तर का

उत्थान कैसे हो, पहले यह समझना आवश्यक है कि मनुष्य का नैतिक स्तर गिरा कैसे इसके लिए यह ज्ञात हो कि हम इस पांच तत्वों के हड्डी मांस के पुतले में विराजमान एक आत्मा है जो की ज्योति बिंदु स्वरूप में भृकुटि के मध्य स्थित है। आत्मा ने कई शरीर धारण किए और छोड़े हैं इसे ही जन्म और मरण कहा जाता है इस प्रक्रिया में आत्मा की गुण, कला और शक्ति का हास होते गया एवं आत्मा निर्बल होती गई जिससे बाह्य बुराइयों जैसे कि काम, क्रोध, लोभ, मोह अहंकार का आक्रमण आत्मा में हुआ। इस प्रकार मनुष्य आत्मा धीरे-धीरे नैतिकता के श्रेष्ठ स्तर से नीचे आती गई उसका आचरण व्यवहार सब स्वार्थ वश होते गया और आज आप देख सकते हैं कि कलयुग के इन क्षणों में बालक-बालिकाओं का क्या हाल है। आज जुर्म, लड़ाइयां समाज में बढ़ते ही जा रही है। कोर्ट कचहरी में लोगों को रोते बिलखते भी देखा जा सकता है इस तरीके से मनुष्य को कई मानसिक बीमारियों का भी सामना करना पड़ता है कई मानसिक रोग उत्पन्न हो रहे हैं मनुष्य किसी भी परिस्थिति का सामना सकुशलता से नहीं कर पाता और तनाव ग्रस्त हो जाता है ऐसे में मनुष्य में अपराध की भावना का भी जन्म होने लगता है जिससे समाज एवं राष्ट्र का ढांचा कमजोर होने लगता है। इसलिए समाज एवं राष्ट्र के उत्थान के लिए नैतिक स्तर एवं जीवन मूल्य का उत्थान होना आवश्यक है और इन सब का उत्थान आत्मा के उत्थान के बगैर हो नहीं सकता इसलिए आत्मा को सशक्त बनाना आवश्यक है क्योंकि आत्मा की बैटरी डाउन हो चुकी है तो उस बैटरी को चार्ज कैसे किया जाए इस विषय पर विचार करना आवश्यक है। जैसे सामान्य बैटरी को चार्ज करने के लिए विद्युत की आवश्यकता होती है और उस विद्युत का मुख्य स्रोत पावर हाउस होता है इसी तरह आत्मा रूपी बैटरी को चार्ज करने का मुख्य स्रोत स्वयं सर्वशक्तिमान परमात्मा है। जब आत्मा बुद्धि योग बल से अर्थात् संकल्पों के माध्यम से परमात्मा से जुड़ती है तो इसे ही योग कहा जाता है इस योग से आत्मा की बैटरी चार्ज होती है और आत्मा में छिपे हुए विकार नष्ट होते हैं तथा आत्मा को अच्छे कर्म करने की, सकुशल व्यवहार करने की, मधुरता युक्त जीवन जीने की शक्ति प्राप्त होती है। इस तरह आत्मा का उत्थान होता है जिससे नैतिकता का स्तर बढ़ता है तथा जीवन में जीवन मूल्यों का प्रादुर्भाव होता है।

योग का अर्थ – राजयोग को समझने के पूर्व योग शब्द का अर्थ जानना आवश्यक होगा। योग का शाब्दिक अर्थ है जोड़, संबंध या मिलना। प्रत्येक व्यक्ति का किसी न किसी व्यक्ति, वस्तु, वैभव से योग होता ही है। योग का आध्यात्मिक अर्थ है आत्मा का संबंध, मिलन या जोड़ परमात्मा के साथ।

आत्मा और परमात्मा का मिलन सर्वश्रेष्ठ होने के कारण इसे राजयोग कहते हैं। राजयोग सभी योगों का राजा है इस योग द्वारा हमारे संस्कार उच्च अथवा रॉयल बनाते हैं इसलिए भी इसे राजयोग कहा जाता है। राजयोग ही वर्तमान जीवन में कर्मों में श्रेष्ठता लाकर हमें कर्मद्वियों का राजा बनाता है। योगेश्वर परमात्मा का परिचय- आत्मा जब परमात्मा के साथ बुद्धि योग लगती है तो ऐसे ही सर्वश्रेष्ठ योग कहा जाता है इस योग को ही राजयोग कहा जाता है इस योग से न केवल नैतिक मूल्यों का उत्थान होता है बल्कि आत्म कर्मद्वी जीत भी बनती है इन सर्वे प्राप्तियों का आधार स्वयं परमात्मा है जिनसे हमें अपनी बुद्धि का योग लगाना होता है अतः उनका परिचय होना आवश्यक है बिना परिचय के हम उनसे कैसे अपने बुद्धि का योग जोड़ेंगे। अब यह तो सार्वभौमिक रूप से अवश्य स्वीकार किया जाता है कि परमात्मा एक है और वह सत्य है इससे स्पष्ट है कि परमात्मा का परिचय भी केवल एक ही हो सकता है।

ईश्वर की सत्य पहचान क्या होगी जिस प्रकार किसी डॉक्टर की पहचान उसके ज्ञान अनुभव गुण तथा कर्तव्यों के आधार पर की जा सकती है उसी प्रकार परमात्मा का सही स्वरूप पांच बातों के आधार पर पहचाना जा सकता है

1. जो सर्वोच्च सर्वश्रेष्ठ सर्वोत्तम या परम हो यानी उसके ऊपर कोई हस्ती नहीं हो उनके कोई माता-पिता शिक्षक गुरु नहीं हो।
2. जो सर्व मान्य हो अर्थात् जिसे सभी धर्म की आत्माएं स्वीकार करें।
3. जो सबसे न्यारा हो अर्थात् जन्म- मरण, कर्म-फल, पाप-पुण्य सबसे न्यारा हो।
4. जो सर्वज्ञ हो अर्थात् सब कुछ जानता हो।
5. जो सर्वगुणों, शक्तियों का भंडार हो।

परमात्मा अपना परिचय स्वयं देते हैं कि मैं निराकार हूँ मेरा अव्यक्त रूप ज्योति बिंदु है और मैं सूर्य, चांद, तारागढ़ से पार ब्रह्म लोक में रहता हूँ मेरा सत्य नाम शिव है।

इस तरह से परमात्मा का परिचय होने से हम राजयोग का सहज रूप से अभ्यास कर सकते हैं।

राजयोग की विधि एवं प्राप्तियां- राजयोग में हम प्रायः एक शांत स्थान पर बैठकर सब तरफ से अपने मन को समेट कर अपनी चेतना को शरीर से धीरे-धीरे हटाकर संपूर्ण एकाग्रता के साथ संकल्पों के माध्यम से चेतना को भ्रुकुटी के मध्य केंद्रित करते हैं जहां पर आत्मा स्थित होती है इसे आत्म चेतना कहा जाता है। शरीर से महसूसता को हटाकर आत्म केंद्रित होना ही आत्म अभिमानी अवस्था कहलाती है इस स्थिति में कुछ देर अपने को टिकाकर फिर धीरे-धीरे अपनी चेतना को संकल्प शक्ति के माध्यम से परमात्मा की ज्योति स्वरूप में एकाग्र कर देना इसे ही शुद्ध रूप में योग कहा जाता है। आत्मा का परमात्मा से मिलना इस स्थिति में हम जितनी देर स्थित रहते हैं हमारी आत्मा को परमात्म बल मिलता है और आत्मा चार्ज होती जाती है इस प्रक्रिया में आत्मा में अनेक गुण कला का विकास होता है आत्मा में

समर्थता आती है उसके आचरण और व्यवहार में दिव्यता और मधुरता आती है उसका दिमाग शक्तिशाली बनता है जिससे तनाव वाली स्थिति को भी वह सह सकता है एवं नैतिक आचरण प्रस्तुत कर सकता है क्योंकि आत्मा में इस योग के माध्यम से परमात्म शक्ति भर जाती है जिससे उसके अंदर छिपे हुए विकार एवं बुराइयों से वह सामना कर सकती है। रोजाना इस राजयोग के अभ्यास से धीरे-धीरे आत्मा इन विकारों से एवं बुराइयों से मुक्त होने लगती है और शनैः शनैः उसका जीवन तनाव मुक्त, सुख शांति संपन्न होने लगता है उसके कार्य करने की कुशलता में वृद्धि होती जाती है, उसके चेहरे और चलन में दिव्यता आती है हर बात में दक्षता बढ़ने लगती है राजयोग के प्रभाव से आत्मा में निर्णय लेने की शक्ति, अवलोकन करने की शक्ति, सहन करने की शक्ति, सामना करने की शक्ति, सामाने की शक्ति, सहयोग करने की शक्ति, विस्तार को संकीर्ण करने की शक्ति एवं समेटने या निर्भय रहने की शक्ति का विकास होता है।

योग अभ्यास के समय मनन- परमप्यारे शिव बाबा आप, कितने महान हैं... उंचे से उंचे हैं... आप ज्योति स्वरूप हैं... सर्वगुणों के सागर हैं... सर्वशक्तिमान हैं... शिव बाबा आप मेरे सच्चे मात पिता हैं... मैं आत्मा आपकी संतान भी ज्योति बिंदु रूप हूँ... बाबा आपने मुझे अपना बच्चा बनाकर परम प्यार देकर मेरी जन्म जन्मांतर की थकान दूर कर दी है... अतींद्रिय सुख एवं आनंद का प्रकाश और शक्ति उतर कर चारों ओर फैल रही है... शिव बाबा आप मेरे परम शिक्षक भी हैं... मीठे बाबा आपने मुझे ज्ञान का तीसरा नेत्र देकर त्रिनेत्री बना दिया... तीनों लोकों का ज्ञान देकर त्रिकालदर्शी त्रिलोकीनाथ बना दिया... आपने ही मुझे ज्ञान दिया कि सतयुग के आरंभ में इस भारत भूमि पर सुख शांति समृद्धि सब कुछ था यही सच्चा स्वर्ग कहलाता था... आप मेरे सच्चे सद्गुरु भी हैं... आप ने ही मुझे मुक्ति-जीवनमुक्ति का रास्ता दिखाया... आप मुझे सच्चा मार्गदर्शन कर रहे हो, ओ जीवन के सहारे बाबा आपने तो मुझे जीवन दान दे दिया... बाबा आपके कर्तव्यों की मैं कैसे महिमा करूँ आप ही मेरे मन के सच्चे मीत हैं बंधु और शाखा है स्वामी है... परम हितैषी हैं कल्याणकारी हैं पतित पावन भी हैं... आपकी याद से मैं आत्मा पावन बनती जा रही हूँ... मेरा जीवन धन्य धन्य हो गया है... जो पाना था वह मैंने आपसे सब कुछ पा लिया है... आपसे सर्व संबंधों का प्यार मिल रहा है... यह कितना सुंदर अनुभव है कितना हल्कापन है...

अंत में निष्कर्षतः यही बात स्पष्ट होती है की राजयोग से संपूर्ण मानव जीवन का विकास होता है तन एवं मन दोनों ही दुरुस्त बनते हैं इसमें परमात्मा प्रेम का प्रत्यक्ष अनुभव होता है जो की जीवन के लिए परम सूखकारी है।

संदर्भ ग्रंथ सूची :-

1. व्यक्तिगत शोध के आधार पर।
2. राजयोग शिविर प्रवचन माला, ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय, माउंट आबू।
3. सच्चा योगी जीवन, ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय, माउंट आबू।

