

## समाज, राष्ट्र एवं विश्व कल्याण के लिए योग की उपयोगिता का मूल्यांकन

**Sachin Rohila,**

Research Scholar, Dept. of Yoga,

Himalayan Garhwal University

**Dr. Thakur Gaurav Vats,**

Associate Professor, Dept. of Yoga,

Himalayan Garhwal University

सार—

ऐसा माना जाता है कि जब से सभ्यता शुरू हुई है तभी से योग किया जा रहा है। योग के विज्ञान की उत्पत्ति हजारों साल पहले हुई थी, पहले धर्मों या आस्था के जन्म लेने से काफी पहले हुई थी। योग विद्या में शिव को पहले योगी या आदि योगी तथा पहले गुरु या आदि गुरु के रूप में माना जाता है। कई हजार वर्ष पहले, हिमालय में कांति सरोवर झील के तटों पर आदि योगी ने अपने प्रबुद्ध ज्ञान को अपने प्रसिद्ध सप्तऋषि को प्रदान किया था। भारतीय योग एक प्राचीन विद्या है। परन्तु वर्तमान समय में इसका प्रचार व प्रसार भारत एवं विश्व के विभिन्न देशों में हो रहा है। योग विज्ञान विश्व में एक अखण्ड विषय बन गया है। अलौकिक साधना, कर्तव्य निष्ठा लक्ष्य के प्रति समर्पण की भावना और आध्यात्मिक गतियों के प्रभाव से भारत तथा विश्व में योग का प्रचार-प्रसार, शिक्षण-प्रशिक्षण विकसित हो रहा है जो पहले संभव नहीं था। आज विश्व के प्रगतिशील देश योग, आयुर्वेद, प्राकृतिक चिकित्सा, हर्बल उत्पाद औषधीय वनस्पति से निर्मित विशुद्ध हर्बल औषधियों की ओर आकर्षित हो रहे हैं। आज स्कूली शिक्षा से लेकर कॉलिज शिक्षा तक पाठ्यक्रम निर्धारित कर छात्रों को शिक्षा प्रदान की जा रही है। प्राचीन काल में योग के क्षेत्र में महर्षि पतंजलि के योगदान को समाज कभी भूल नहीं सकता और इक्कीसवीं सदी में योग शिक्षा के क्षेत्र में स्वामी रामदेव जी के प्रयासों से ही अलग पहचान विश्व में बनी है।

प्रस्तावना—

आज भौतिकवादी युग में प्रत्येक मानव दैहिक, दैविक व भौतिक संतापों से घिरा हुआ है। सम्पूर्ण विश्व में एक व्यक्ति भी ऐसा नहीं है जो तीनों प्रकार के संतापों की पीड़ा को दूर कर सके। वर्तमान समय में मानव नाना प्रकार के संतापों से पीड़ित है। इस पीड़ा को दूर करने के लिए ही योग रूपी दीपक प्रज्ज्वलित हुआ। आज योग की क्रियाएँ करके मनुष्य को व्याधि से मुक्ति प्राप्त हो रही है। महर्षि पतंजलि जो शुंगवंशी राजा पुष्यमित्र शुंग के राजगुरु थे। इनका शासन काल द्वितीय शताब्दी रहा है। महर्षि पतंजलि के जन्म से पूर्व भी योग की विभिन्न विद्याएं ऋषि, मुनियों की जीवन पद्धति थी परन्तु मुनिवर पतंजलि ने 'योग सूत्र' नामक पुस्तक की रचना की। योग सूत्र में चार पाद और इनमें कुल 195 सूत्र हैं। समाधि पाद 51, साधन पाद 55, विभूति पाद 55 और कैवल्य पाद में 34 सूत्र हैं। योग दर्शन का उद्देश्य जीवन को संवारना और समृद्ध करना है। महर्षि पतंजलि ने भाषा-व्याकरण से सम्बन्धित महा भाष्य एवं चरक संहिता की रचना की थी। इक्कीसवीं सदी में योग को अखिल विश्व तक प्रचार-प्रसार करने में स्वामी रामदेव जी की भूमिका अद्वितीय रही है। उनके अथक

प्रयास से संयुक्त राष्ट्र संघ ने 21 जून 2015 को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया। यह पुनीत कार्य देश के प्रधानमंत्री माननीय श्री नरेन्द्र मोदी व स्वामी रामदेव जी के प्रयास से ही हुआ।

प्राचीन काल में मनुष्य की आवश्यकताएं रोटी, कपड़ा और मकान तक सीमित थीं। आधुनिक वैज्ञानिक युग में मनुष्य की आवश्यकताओं में वृद्धि हुई है। उसने उन्हें पूरा करने के लिए विभिन्न साधनों को भी जुटाया है। भारत सदैव से आध्यमिक व वसुधैव कुटुम्बकम् को मानने वाला रहा है। भगवान बुद्ध, गुरुनानक, कबीर की शिक्षाएँ आज भी विश्व के अनेक देशों द्वारा अपनायी जा रही हैं। महर्षि दयानन्द ने वेद ज्ञान को पुनः स्थापित करने का कार्य किया। आधुनिक समय में योग क्रांति के प्रणेता स्वामी रामदेव जी ने योग की अलख जगाकर विश्व में भारत को गौरवमयी स्थान दिलाया है।

योग साधना की मौलिक बातें—

योग हमारे शरीर, मन, भावना एवं ऊर्जा के स्तर पर काम करता है। इसकी वजह से मोटेतौर पर योग को चार भागों में बांटा गया है : कर्मयोग, जहां हम अपने शरीर का उपयोग करते हैं, भक्तियोग, जहां हम अपनी भावनाओं का उपयोग करते हैं ज्ञानयोग, जहां हम मन एवं बुद्धि का प्रयोग करते हैं और क्रियायोग, जहां हम अपनी ऊर्जा का उपयोग करते हैं।

हम योग साधना की जिस किसी पद्धति का उपयोग करें, वे इन श्रेणियों में से किसी एक श्रेणी या अधिक श्रेणियों के तहत आती हैं। हर व्यक्ति इन चार कारकों का एक अनोखा संयोग होता है। “योग पर सभी प्राचीन टीकाओं में इस बात पर जोर दिया गया है कि किसी गुरु के मार्गदर्शन में काम करना आवश्यक है।” इसका कारण यह है कि गुरु चार मौलिक मार्गों का उपयुक्त संयोजन तैयार कर सकता है जो हर साधक के लिए आवश्यक होता है। योग शिक्षा : परंपरागत रूप से, परिवारों में ज्ञानी, अनुभवी एवं बुद्धिमान व्यक्तियों द्वारा (पश्चिम में कंवेन्ट में प्रदान की जानी वाली शिक्षा से इसकी तुलना की जा सकती है) और फिर आश्रमों में (जिसकी तुलना मठों से की जा सकती है) ऋषियों, मुनियों, आचार्यों द्वारा योग की शिक्षा प्रदान की जाती थी। दूसरी ओर, योग की शिक्षा का उद्देश्य व्यक्ति, अस्तित्व का ध्यान रखना है। ऐसा माना जाता है कि अच्छा, संतुलित, एकीकृत, सच पर चलने वाला, स्वच्छ, पारदर्शी व्यक्ति अपने लिए, परिवार, समाज, राष्ट्र, प्रकृति और पूरी मानवता के लिए अधिक उपयोगी होगा। योग की शिक्षा स्व की शिक्षा है। विभिन्न जीवंत परंपराओं तथा पाठों एवं विधियों में स्व के साथ काम करने के व्यौरों को रेखांकित किया गया है जो इस महत्वपूर्ण क्षेत्र में योगदान कर रहे हैं जिसे योग के नाम से जाना जाता है।

योग की क्रियाओं का वर्गीकरण

योग की क्रियाओं को स्थापित करने का श्रेय महर्षि पतंजलि को है। योग दर्शन का मुख्य विषय साधना है। इस रूप में भारत ही नहीं विश्व के समस्त धार्मिक सम्प्रदायों ने इसे ग्रहण किया। परन्तु षडदर्शन में इसकी गणना पतंजलि द्वारा प्रतिपादित योग पद्धति के रूप में हुई है। महर्षि पतंजलि ने अष्टांग योग की क्रियाओं को विकसित किया था। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधि। 21वीं सदी में योग की क्रियाओं का प्रचार एवं प्रसार विश्व पटल तक पहुँचाने का श्रेय स्वामी रामदेव एवं भारत के वर्तमान प्रधानमंत्री मा० श्री नरेन्द्र मोदी जी को है।

## योग दर्शन

योग शब्द 'युज' धातु में 'धञ्' प्रत्यय लगाने से उत्पन्न होता है। पाणिनीय व्याकरण के अनुसार युज तीन गुणों मेंपायी जाती है।

1. युज समाधोदिवादि: आत्मने पदी
2. युजिर योगे रूधादि: परस्मैपदी
3. युज सयमने चुरादि: परस्मैपदी

इस प्रकार योग का अर्थ क्रमशः समाधि, जोड़ और संयमन से होता है। प्रसिद्ध संस्कृतकोश अमरकोश में—“योगः सन्नहनोपायः ध्यान संगति युक्तिषु”—योग ध्यान की संगति है। ध्यान की युक्ति है। “सन्नहन” इस ध्यान में संघर्षशील होना योग है। वैद्यक में नुस्खे (उपाय) को भी योग कहते हैं। ध्यान द्वारा चित्त को एकाग्र करना योग है। दो वस्तुओं की सं गति अर्थात् मेल को योग कहते हैं। वैदिक संहिताओं में योग का आशय मन को परमात्मा में लगाना है।

चित्तवृत्तियों का निरोध ही योग है। ये वृत्तियाँ पाँच हैं—

प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा तथा स्मृति

इन वृत्तियों का निरोध अभ्यास तथा वैराग्य से होता है। चित्त को एकाग्र या स्थिर करना अभ्यास है। ऐहिक तथा पारलौकिक मार्गों से विमुक्त होना वैराग्य है। पातंजलि ने आत्म साधना के लिए अष्टांग योग का प्रतिपादन किया है।

1. यम—सत्य, अहिंसा, अस्तेय, अपरिग्रह, तथा ब्रह्मचर्य का सम्मिलित रूप ही यम है। ये आचार शुद्धि के मूलाधार हैं। पातंजलि का कथन है कि जो सत्य हो जीवन में ढाल लेता है उसे वचन सिद्धि प्राप्त हो जाती है। जो अहिंसा को जीवन में अपना लेता है उसके निकट आकर हिंसक पशु पशुता (क्रूरता) को भूल जाते हैं और मनुष्य से प्यार करने लगते हैं।

अस्ते यको जीवन में अपनाने पर विश्व की समस्त सम्पत्तियाँ प्राप्त हो जाती हैं। अपरिग्रह से पूर्व जन्म की स्मृति हो जाती है और ब्रह्मचर्य से व्यक्ति के चरित्र निर्माण के साथ ही शक्ति भी प्राप्त होती है।

2. नियम—नियम जो 5 बताये गये हैं क्रमशः शौच, मन, वाणी तथा शरीर की शुद्धि 2. संतोष— अर्थात् लोभ न करना तप—अनशन आदि 4. स्वाध्याय—शास्त्र चिंतन तथा 5. ईश्वर— प्राणधान—मन, वचन कर्म से ईश्वर की भक्ति करना।

3. आसन—मुख्य रूप से आसन 3 बताये हैं क्रमशः पदमासन, स्वास्तिकासन तथा सिंहासन।

4. प्राणायाम—भस्त्रिका, अनुलोम—विलोम, कपालभाति प्रमुख प्राणायाम हैं। इससे प्राणवायु ऑक्सीजन अधिकाधिक प्राप्त होती है। श्वसन तं त्रस्वस्थ रहता है। फेफड़े स्वस्थ रहते हैं। व्यक्ति लम्बी आयु प्राप्त करता है।

5. प्रत्याहार—इस अभ्यास से इंद्रियों को वश में किया जाता है। इससे इन्द्रियों को वाह्य विषयों से हटाकर अन्तर्मुखी बनाया जाता है।

6. धारणा—चित्त को एक ही बिन्दु पर स्थिर करना।

7. ध्यान—मन को धारण किये गये बिन्दु पर ही ध्यान लगाये रखना।

8. समाधि—स्वयं को भूलकर विषय में लीन हो जाने को समाधि कहा जाता है।

शोध अध्ययन के उद्देश्य:

1. योग की आवश्यकता का प्रतिदिन अनुभव करना—

वर्तमान समय में समाज में रहने वाले व्यक्ति को योग की महत्ता को समझ कर अपने प्रतिदिन के क्रियाकलाप में सम्मिलित करना ही होगा। वर्तमान में हमारे देश का आम नागरिक भौतिक सुख सुविधाओं का गुलाम बनकर रह गया है। इसी कारण प्रत्येक व्यक्ति उन्माद, अवसाद, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, गैस, कब्ज आदि के रोग से ग्रस्त हो गया है।

इन उपरोक्त व्याधियों से यदि मनुष्य को मुक्ति प्राप्त करनी है तो उसे योग का अभ्यास करना ही होगा। प्राणायाम के कुछ आसनों को करने से एक ओर शारीरिक लाभ होता है। कपालभाती, अनुलोम—विलोम, भस्तिका आसन में मन व शरीर के विकारों को दूर किया जाता है। मनुष्य श्वांस को नियन्त्रित करके दीर्घायु हो सकता है। वहीं दूसरी ओर आध्यात्मिक मार्ग को अपनाकर वह बुरी संगति से बच जाता है। यम, नियम के कड़े अभ्यास से वह देश का जिम्मेदार नागरिक बन जाता है।

2. योग की क्रियाओं को अपनाकर जीवन को स्वस्थ बनाना—

प्रत्येक बालक, व्यक्ति, स्त्री सभी को स्वस्थ रहना बहुत आवश्यक है। आज मनुष्य भौतिक विलासी वस्तुओं के मोह जाल में फँसकर रह गया है। अध्यात्म से दूर होता जा रहा है। जिसके परिणाम स्वरूप भिन्न—भिन्न बीमारियों से पीड़ित है। वह तनाव, उन्माद, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदयरोग जैसी बीमारियों का शिकार हो गया है।

इन सबसे मुक्ति प्राप्त करने का एक ही मार्ग है जो उसे पुनः शिला के रूप में स्थापित कर सकता है। वह योग की भिन्न—भिन्न क्रियाओं को करे। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान धारणा समाधि पतंजलि के अष्टांग योग को अपनाये, उसे मन, चित्त की शांति प्राप्त होगी। शरीर पुनः बलशाली हो जायेगा।

3. योग के माध्यम से सामाजिक व नैतिक मूल्यों में संवर्द्धन करना—

वर्तमान आधुनिक समय में विज्ञान व तकनीकी ज्ञान द्वारा मनुष्य ने आशातीत प्रगति की है। मनुष्य के क्रमिक विकास में प्रारम्भ में मनुष्य जंगल में रहकर शिकार करता था। शनैः शनैः प्रगति होती गई। अग्नि के आविष्कार और पहिये के आविष्कार ने मनुष्य की जीवन शैली को परिवर्तित कर दिया। आधुनिक युग तो कम्प्यूटर का युग है मनुष्य वर्तमान समय में एक मशीन की भांति कार्य कर अधिकाधिक भौतिक वस्तुओं को प्राप्त करना चाहता है। परन्तु समाज में जीवन के आदर्श नैतिक मूल्यों को भूल गया है।

उसे भिन्न—भिन्न नैतिक मूल्यों यथा परोपकार, सद्कर्म, चरित्र, कर्तव्यनिष्ठ, ईमानदार, सत्य का अनुपालन, दया, धार्मिक अनुष्ठानों को करना अपने जीवन में अपनाना होगा। परिवार, माता—पिता, गुरुजन को इस दायित्व का निर्वाह करना होगा। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार धारणा ध्यान समाधि योग के इन आठों अंगों का अभ्यास करने से चित्तवृत्ति निरोध हो जाता है।

समाज में योग की भूमिका—

भारतीय समाज में योग की भूमिका का अध्ययन करना बहुत ही आवश्यक है। समाज के विभिन्न वर्गों को योग से लाभ प्राप्त हो रहा है।

(अ) गृहस्थ व्यक्ति: गृहस्थ व्यक्ति योग के विभिन्न आसनों को प्रातः काल उठकर उन्हें प्रतिदिन करके लाभ प्राप्त हो रहा है।

(ब) विद्यार्थी के जीवन में :वर्तमान समय से स्कूलों तथा कालिजों में योग की नियमित कक्षा चलाकर योग के माध्यम से चारित्रिक निर्माण हो रहा है। छात्रों को भिन्न-भिन्न समस्याओं से निदान दिलाने में भी सहयोग प्राप्त हो रहा है। वह अपने मन व इन्द्रियों को नियन्त्रण करने का लाभ प्राप्त कर रहा है।

(स) व्यापारी एवं नौकरपेशा व्यक्ति: विवेक ज्ञान की प्राप्ति के लिए अनुशासन की आवश्यकता है। आज की अनुशासनहीनता को दूर करने में योग दर्शन की भूमिका महत्वपूर्ण हो सकती है। भौतिक युग में इसकी आवश्यकता है। वर्तमान समय को मुद्रा युग का नाम दिया गया है। बिना धनोपार्जन कोई कार्य करना सम्भव नहीं है। चाहे वह घर में कराया जाने वाला कोई धार्मिक अनुष्ठान क्यों न हो। व्यापारी वर्ग को लाभ-हानि, तेजी व मंदी के बुरे समय को झेलना पड़ता है। वह हानि के कारण हुई क्षति से त्रस्त होकर आत्महत्या तक कर लेता है। आज के परिवेश में स्वामी रामदेव द्वारा चलाये जा रहे शिविर जिनमें योगाभ्यास कराया जाता है। व्याधि हेतु विभिन्न पतंजलि द्वारा उत्पादित दवायें दी जाती हैं। उससे रोगी लाभान्वित होता है। उन्हें प्राणायाम, आसन व ध्यान जैसी प्रविधियों को अपनाकर स्वास्थ्य लाभ प्रदान कराया जाता है।

नौकरपेशा व्यक्ति, पुलिस, सेना में भी योग शिविर का आयोजन कराकर योगाभ्यास से लाभ प्राप्त होता है। देश के वर्तमान प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी ने 21 जून 2015 को संयुक्त राष्ट्र संघ में प्रथम योग दिवस घोषित कर समूचे विश्व को इसकी महत्ता से अवगत कराया है। अष्टांग योग के विभिन्न पदों को यथा यम नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार धारणा ध्यान समाधि का अभ्यास कर अखिल विश्व को स्वस्थ रहने की सदाचारी बनने की अहम संजीवनी बूटी प्रदान की है। योग के पाँच आयाम बताये हैं मनोयोग, राजयोग, बालयोग एवं हठयोग। हठयोग को अपनाने वाले ऋषि महात्मा कन्दराओं में रहकर योग की विभिन्न क्रियायें कर "चित्तानुशासनम्" चित्तवृत्तियों को अनुशासित करने पर आधारित है। जबकि हठयोग का सम्बन्ध शरीर-संचालन एवं रोग मुक्ति से है। हठयोग में नीति, धौती, वस्ति, नौलि, त्राटक, कपालभाति महामुद्रा खेचरी, जालन्धर उद्दीयान, मूत्रबन्ध बज्रोली, अमरोली एवं सहजोली क्रियायें प्रचलन में हैं जिनके विषय में योग-दर्शन मौन है। महर्षि पतंजलि ने योग दर्शन विश्व के मानवमात्र को उद्देश्य बनाकर प्रस्तुत किया है। जिसमें मानव मात्र के अन्तःकरण में निहित दुःख के कारणों का उन्मूलन कर शाश्वत कैवल्य की प्राप्ति का मार्गदर्शन है।

योग की आवश्यकता—

वर्तमान समय में योग बहुत ही महत्वपूर्ण विषय हो गया है।

(अ) योग की प्रतिदिन आवश्यकता—आज मनुष्य आधुनिक युग में मनुष्य जहां एक ओर भौतिक एवं विलासी वस्तुओं का उपयोग कर सुख एवं आनन्द की अनुभूति कर रहा है। वहीं दूसरी ओर मानसिक तनाव एवं विभिन्न व्याधियों से पीड़ित है। उसे चिकित्सा से अधिक मन तथा शरीर की विभिन्न योग की क्रियाओं को करने की आवश्यकता है। वह आसन तथा प्राणायाम करके लाभ प्राप्त कर रहा है। वर्तमान में भारत सरकार ने विभिन्न विश्वविद्यालयों में योग को पाठ्यक्रम में सम्मिलित कर लिया है।

(ब) स्वस्थ जीवन प्राप्त करने के लिए योग की आवश्यकता—योग की क्रियाओं के द्वारा बालक, किशोर एवं वृद्ध सभी को लाभ प्राप्त होता है। इस क्षेत्र में स्वामी रामदेवजी का प्रयास अतुलनीय है। आप शिविर में जाकर

योग कर सकते हैं। समयाभाव के कारण आप वहाँ नहीं जा सकते तो आप उनकी सी0डी0 चलाकर भी योग कर सकते हैं।

(स) मूल्यों के संवर्द्धन में योग की आवश्यकता—आज के आधुनिक युग में समाज में यदि सर्वाधिक पतन हुआ है तो वह है सामाजिक, सांस्कृतिक एवं नैतिक मूल्यों का ह्रास। बच्चों में नैतिक मूल्यों—सत्य बोलना, चोरी न करना, दया, परोपकार, राष्ट्रभक्ति, प्रेम एवं सहिष्णुता, भ्रातृत्व भावना नष्ट हो रही है। आज के विद्यार्थियों को भारी भरकम पाठ्यक्रम को थोपकर केवल उस पाठ्यक्रम को सम्पूर्ण वर्ष में पढ़ाया जाता है। नैतिक व सामाजिक मूल्यों के सम्वर्द्धन हेतु कोई भी प्रयास नहीं होता। पहले गाँव—गाँव व शहरों में रामलीला मंचन, कृष्णलीला मंचन का प्रभाव बालक के मस्तिष्क पर पड़ता था। वह अच्छी बातों को नाटक में देखकर अपनाता था। अब टी0वी0 व सिनेमा ने उन्हें नष्ट कर दिया है।

मोहनदास कर्मचन्द गाँधी जब 8—10 वर्ष के थे उन्होंने ने बाइस्कोप में हरिश्चन्द्र तारावती का नाटक देखकर सत्य को अपनाया और देश के राष्ट्रपिता कहलाये। आज के परिप्रेक्ष्य में माँ—बाप पिकनिक और सैर—सपाटा करने के लिए परिवार सहित जा सकते हैं परन्तु मौहल्ले में हो रही रामलीला को दिखाने के लिए एक दिन भी नहीं ले जाते। विद्यालयों में नाटक व मंचन कराकर मूल्यों को पुनः स्थापित करना होगा।

(द) समाज में योग की भूमिका—समाज के विभिन्न वर्गों जैसे गृहस्थ व्यक्ति, विद्यार्थी, व्यापारी एवं नौकर पे शा व्यक्ति में योग का क्या महत्व है। इसका अध्ययन करना आवश्यक है। गृहस्थ युवक एवं युवतियों को योग की विभिन्न क्रियाओंको करने से निश्चित ही लाभ प्राप्त होगा वे अपनी सुविधानुसार समयबद्ध होकर क्रियाओं को करें।

(य) विद्यार्थी जीवन में योग की भूमिका—विद्यालय व कॉलिज के विद्यार्थियों हेतु प्रदेश सरकार व भारत सरकार ने योग को अनिवार्य कर दिया है। इससे निश्चित ही बालक का चारित्रिक विकास एवं शारीरिक विकास होगा। यम, नियम, आसन, प्राणायाम से बालक का सर्वांगीण विकास होगा। नौकर पेशा एवं व्यापारी के लिए भी योग की क्रियाओं को करना आवश्यक है। सशस्त्र बल में इसे अनिवार्य कर दिया गया है। व्यापारी वर्ग के व्यक्ति अपनी सुविधानुसार भिन्न—भिन्न शिविर में जाकर इसका लाभ प्राप्त कर रहे हैं। भस्त्रिका, अनुलोम—विलोम, कपालभाति, प्राणायाम को करके शरीर को निरोगी बनाया जा सकता है। मधुमेह, उच्च रक्तचाप, दमा, क्षयरोग आदि से मुक्ति प्राप्त की जा सकती है। साइनस की बीमारी में भी लाभ प्राप्त होता है। सर्दी—जुकाम में भी लाभ प्राप्त होता है।

(र) अधिकारी वर्ग के लिए योग की भूमिका—उच्च शिक्षित व्यक्ति यथा—प्रोफेसर, वैज्ञानिक, चिकित्सक, न्यायाधीश आदि वे व्यवसाय एवं पेशा हैं जिन्हें उच्च पढाई करने के लिए अच्छे स्वास्थ्य के साथ मन को एकाग्रचित्त कर ध्यान करना आवश्यक हो जाता है। वे अष्टांग योग की सम्पूर्ण क्रियाओं को यथा—यम नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा ध्यान, समाधि अपनाकर स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करते हैं। अच्छी स्मृति के लिए ध्यान भी करते हैं।

योग के लाभ यम नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा ध्यान, समाधि को क्रमशः अपनाकर व्यक्ति लाभ प्राप्त करता है।

यम व नियम के नियमों को अपनाकर ही बालक का चारित्रिक विकास सम्भव है। आसन व प्राणायाम की क्रियाओं को अपनाकर बालक का शारीरिक विकास होता है। शरीर सौष्ठव होता है। श्वास को नियमित करता

है। दीर्घायु जीवन को प्राप्त करने के लिए कपाल भाति, भस्त्रिका, अनुलोम-विलोम करना परमावश्यक है। जीवन में प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि के सोपानों को अपना कर व्यक्ति सिद्धि प्राप्त कर लेता है। उसका आभामण्डल चमक उठता है। उसे तेज की प्राप्ति होती है। प्रोफेसर, चिकित्सक, न्यायाधीश ध्यान केन्द्रित करने व अच्छी स्मृति प्राप्त करने के लिए उपरोक्त क्रियाएं करते हैं। किसी राष्ट्र के निर्माण में बालक की विशेष भूमिका होती है। आज का बालक कल का नागरिक बनेगा। राष्ट्र के निर्माण में उसकी महती भूमिका होगी। बालक में नैतिक, चारित्रिक व सामाजिक मूल्यों का संवर्द्धन होना आवश्यक है तभी वह अपने दायित्व को अच्छे से निभा सकेगा व अनुशासनप्रिय होगा, कर्तव्यपरायण होगा, राष्ट्रभक्ति, दया, परोपकार आदि के गुण उसमें सम्मिलित होंगे।

परिवार, समाज एवं राष्ट्र के निर्माण में योग का अध्ययन अत्यंत आवश्यक है। योग बालक के शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, चारित्रिक, एवं नैतिक आदि के विकास के लिए योग की क्रियाओं का महत्व अत्यंत उपयोगी है। बालक व व्यक्ति जब योग की क्रियाओं को अपने जीवन में अपनायेंगे तो उनका सर्वांगीण विकास ही नहीं अपितु समाज व राष्ट्र का कल्याण भी होगा। यद्यपि योग हमारे देश में हजारों वर्षों से अपनाया जा रहा था। साधू, सन्यासी, ऋषि, महात्मा, योगी आजीवन ब्रह्मचर्य का जीवन व्यतीत कर योग की क्रियाओं को करके लम्बी आयु को प्राप्त कर लेते थे। मथुरा में अपनी जीवन लीला को व्यतीत करने वाले देवरहा बाबा की आयु सन् 1990 में मृत्यु के समय 250 वर्ष की थी। ऋषि महात्मा कन्दराओं में रहकर योग करते थे। जिनकी आयु का सही अनुमान लगाया जाना कठिन था। वर्तमान समय में स्वामी रामदेव जी ने योग का प्रचार व प्रसार अनेक शिविर आयोजित कर जनता को इसके लाभ से परिचित कराया। दूरदर्शन व्यापक रूप से इसका प्रचार व प्रसार निरन्तर कर रहा है।

स्वामी रामदेव जी व भारत के प्रधानमंत्री मा० श्री नरेन्द्र मोदी जी के प्रयास से संयुक्त राष्ट्र संघ ने सन् 2015 में 21 जून को योग दिवस घोषित किया। ये विश्व के समस्त देशों के नागरिकों के लिए लाभदायक है। इसके करने से मधुमेह, ब्लड प्रेशर, हृदय रोग, अस्थमा आदि अनेक बीमारियों से लोगों को निरन्तर लाभ हो रहा है। निष्कर्ष एवं सुझाव—

दार्शनिक विचार एवं दृष्टिकोण उसके शिक्षा दर्शन अर्थात् शैक्षिक विचारों एवं दृष्टिकोण का निर्धारण करते हैं। उसके दार्शनिक एवं शैक्षिक विचारों एवं दृष्टिकोण की एकमात्र कसौटी राष्ट्रीय संस्कृति होती है। विश्व के अनेक विद्यालयों, महाविद्यालयों, विश्वविद्यालयों में शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा एवं विकास की दृष्टि से योग को एक महत्वपूर्ण विद्या के रूप में पाठ्यक्रम का अंग बनाया जा रहा है। योग को शिक्षण संस्थाओं के माध्यम से और अधिक प्रचलित करना चाहिए जिससे प्रत्येक व्यक्ति अधिकाधिक लाभान्वित हो सके और वे समाज एवं राष्ट्र के उत्थान में महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन कर सकें।

संदर्भ ग्रन्थ सूची—

- सुम्बो, पर्सनैलिटी स्टडी ऑफ इंडिविजुअल्स रेगुलरली प्रैक्टिसिंग ट्रान्सेंडियल मेडिटेशन टेक्नीक, जर्नल ऑफ पर्सनैलिटी एंड क्लिनिकल स्टडीज, वॉल्यूम 4, अंक 3, पृ०सं० 89-92, 2010।
- स्नेहा कुमारी, योग और शारीरिक व्यायाम – एक समीक्षा और तुलना, श्रैफ्ट, खंड 2, अंक 3, पृ०सं० 9-12, 2016।

- डब्ल्यूए थेमिया एट अल,कार्पल टनल सिंड्रोम के लिए योग-आधारित हस्तक्षेप, जर्नल ऑफ अमेरिकन मैथमेटिकल एसोसिएशन, खंड 5, अंक 3, पृ0सं0 8-12, 2010 ।
- जे योगेंद्र, ए कम्पेरेटिव स्टडी ऑफ इफेक्ट्स ऑफ मेडिटेशन एंड रिलैक्सेशन ऑन बायोफिजिकल पैरामीटर्स, जेआईएसआर, खंड 44, अंक 3, पृ0सं0 6-12, 2010 ।
- जेए सेनर, हठ योग के साइको-फिजियोलॉजिकल प्रभाव एक मस्क्युलोकेलेटल और कार्डियोपल्मोनरी फंक्शन: एक साहित्य समीक्षा, द जर्नल ऑफ अल्टरनेटिव एंड कॉम्प्लिमेंट्री मेडिसिन, वॉल्यूम .45, अंक 3, पृ0सं0 8-12, 2017 ।
- जेलीफी, समुदाय की पोषण संबंधी स्थिति का आकलन: दुनिया के विकासशील क्षेत्रों में क्षेत्र सर्वेक्षण के विशेष संदर्भ में, खंड 33, अंक 3, पृ0सं0 12-22, 2009 ।
- अग्निहोत्री, स्व-संकल्पना, चिंता, शक्ति मूल्य और सामाजिक-आर्थिक-स्थिति संबंध, भारतीय मनोवैज्ञानिक समीक्षा, खंड । 35, अंक 11, पृ0सं0 19-23, 2010 ।
- टीना शर्मा,योग (अंतर्ज्ञान, निवारक दवा और उपचार), प्रसूति, स्त्री रोग और नवजात नर्सिंग जर्नल, खंड 27, अंक 3, पृ0सं0 563-568, 2009 ।
- गौडियानो बीए, अवसाद के लिए हठ योग: प्रभावोत्पादकता के साक्ष्य की एक महत्वपूर्ण समीक्षा, भविष्य के अनुसंधान के लिए कार्रवाई के प्रशंसनीय तंत्र और निर्देश, जर्नल ऑफ साइकियाट्रिक प्रैक्टिस, वॉल्यूम 16, अंक 1, पृ0सं0 22-33, 2010 ।