

व्यक्तिपरक कल्याण और जीवनशैली के प्रबंधन में योग की भूमिका

दीप चंद पवार (शोधार्थी)

जगदीश प्रसाद झाबरमल टिबरेवाला विश्वविद्यालय, झुंझुनू

डॉ. लारा शर्मा(सहा.आचार्य)

योग विज्ञान एवं मानवीय चेतना विभाग

महर्षि दयानंद सरस्वती यूनिवर्सिटी, अजमेर

● सारांश

योग स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती का प्राचीन विज्ञान है भारत के ऋषियों और मुनियों ने मानवता के कल्याण के लिए प्रदान किया है सकारात्मक स्वास्थ्य खुशी और आंतरिक सद्भाव से भरा सार्थक जीवन जीने का एक महत्वपूर्ण साधन है यह एक कला और विज्ञान, व्यवहारिक पद्धति है योग के द्वारा मानव शारीरिक मानसिक सामाजिक और आध्यात्मिक लाभ प्राप्त करता है। सकारात्मक स्वास्थ्य शारीरिक मानसिक भौतिक भावनात्मक सामाजिक और राजनीतिक स्वास्थ्य खुशी और आंतरिक सद्भाव से भर साथ जीवन जीने का महत्वपूर्ण साधन है।

योग में शारीरिक मुद्राओं श्वास अभ्यास और ज्ञान को एकीकृत करने की एक प्राचीन प्रथा है जिसने स्वास्थ्य को बेहतर बनाने की अपनी क्षमता के लिए व्यापक लोकप्रियता हासिल की है। योग विज्ञान और कला के साथ-साथ संपूर्ण जीवन शैली है यह मनुष्य को मुक्ति या स्वरूप स्थिति का मार्ग नहीं बताती बल्कि उसके दैनिक और सांसारिक जीवन में आने वाली संपूर्ण व्यावहारिक समस्याओं के समाधान में भी सहायक सिद्ध होती है। इस प्रकार मनोविज्ञान, चिकित्सा और योग में व्यक्ति परक कल्याण एक प्रमुख निदान और परिणाम चर के रूप में उभर रहा है। लोग अपने कल्याण के निरंतर आधार पर व्यक्तिपरक रूप से आकलन करते हैं।

● प्रस्तावना

योग एक प्राचीन दर्शन और अभ्यास प्रणाली है जो शारीरिक मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए सदियों से उपयोग की जा रही है व्यक्तिपरक कल्याण व्यक्तिगत खुशी और जीवन में संतोष की भावना संदर्भित करता है जीवन शैली प्रबंधन अच्छी आदतों और व्यवहारों को अपनाने के माध्यम से समग्र स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने की प्रक्रिया है व्यक्तिपरक कल्याण से तात्पर्य है कि लोग अपने जीवन का मूल्यांकन कैसे करते हैं यह व्यक्तिपरक कल्याण व्यक्ति के अपने जीवन के अनुभव

को प्रदर्शित करता है इसमें भावनात्मक कल्याण जीवन संतुष्टि और सकारात्मक भावनाएं शामिल हैं आधुनिक जीवन शैली में अक्सर तनाव और चिंता व्यक्ति पर कल्याण की कमी का कारण बनती है।

योग शारीरिक मुद्राएं आसन प्राणायाम ध्यान और विश्राम तकनीक पर ध्यान देने के साथ समग्र कल्याण को बेहतर बनाने के लिए समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है। योग का महत्व जितना व्यक्तिगत स्तर पर है उतना ही सामाजिक स्तर पर भी पाया जाता है समाज का निर्माण व्यक्तियों से मिलकर होता है और यदि समाज में रहने वाले व्यक्ति जब यम नियम का पालन करते हैं तो उससे सुंदर और संयमी समाज का निर्माण होता है योग साधना में रत हुआ व्यक्ति चरित्रवान बुद्धिमान ऊर्जावान सही रास्ते पर चलने वाला लोकमंगल की कामना करने वाला समर्पणकर्ता होता है।

योग की कला और विज्ञान अब तक की सबसे बेहतरीन जीवन शैली है यह मधुमेह और उच्च रक्तचाप जैसे प्रतीत जीवन शैली विकारों के प्रबंधन में प्रभावी है आधुनिक जीवन शैली यौगिक आहार, यौगिक दृष्टिकोण और विभिन्न योग अभ्यास मनुष्य को मजबूत बनाने तथा सकारात्मक स्वास्थ्य को विकसित करने में मदद करते हैं आज के भागम भाग की जिंदगी एवं आधुनिक जीवन शैली के कारण तमाम तरह के शारीरिक मानसिक एवं मनोकायिक रोगों के साथ काम सम्बन्धी विकारों के भार झेलने पड़ रहे हैं जिनसे मधुमेह, दिल का दौरा, मोटापा, उच्च रक्तचाप अवसाद, तनाव जैसी समस्याएं देखने को मिलती है चिकित्सा जिन्हें जीवन शैली या लाइफस्टाइल डिसऑर्डर कहती है। कैवल्यधाम के संस्थापक स्वामी कुवलयाणंद बताते हैं कि सकारात्मक स्वास्थ्य का मतलब सिर्फ बीमारी से मुक्ति नहीं है बल्कि है जीवन जीने और महसूस करने का उल्लासपूर्व और ऊर्जावान तरीका है जो सभी स्तरों पर कल्याण की चरम सीमा है हमारे स्वस्थ जीवन जीने के लिए स्वस्थ जीवन शैली अपनाना या उनका पालन करना महत्वपूर्ण है। दैनिक जीवनशैली अभ्यास की इस प्रणाली जिसमें शारीरिक मानसिक सामाजिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के आठ स्तर शामिल किए जाते हैं योग संपूर्ण जीवन की अनुभूति करने का विज्ञान और कला है इसका उद्देश्य अंतिम वास्तविकता अथवा उच्चतम चेतन को प्राप्त करना है यह सफल जीवन पद्धति और शारीरिक, मानसिक, भावनात्मकता, बौद्धिक, सामाजिक, आध्यात्मिक कल्याण के द्वारा व्यक्ति अध्यात्म के उच्चतम शिखर को प्राप्त करता है यह सभी जीवन शैली के प्रबंधन के द्वारा ही सिद्ध होता है।

- योग का व्यक्तिपरक कल्याण में योगदान
- तनाव व चिंता के प्रबंधन:-

तनाव एक व्यक्ति और उसके जीवन के बीच बातचीत की जटिल प्रक्रिया है तनाव व्यक्ति के स्वास्थ्य कार्य प्रदर्शन सामाजिक जीवन और परिवार के सदस्यों के साथ संबंध को प्रभावित करता है योग से केवल तनाव

दूर नहीं होता बल्कि शरीर मन और मस्तिष्क को शांति मिलती है आत्मा शुद्ध होती है जिससे व्यक्तिपरक विकास होता है।

■ मनोदशा व नींद की गुणवत्ता में सुधार

योग विश्राम और तनाव कम करने में मदद करता है अधिकांशत लोगों को अपने जीवन के अवांछित मुद्दों के कारण उन्हें ठीक से सोने में असमर्थता होती है नियमित योग अभ्यास द्वारा अनिद्रा से मुक्त होकर जीवन में अपनी जिम्मेदारियां के प्रति अधिक ध्यान केंद्रित कर पाते हैं जिस से व्यक्ति के व्यक्तिपरक कल्याण में सहयोग प्राप्त होता है।

■ एकाग्रता आत्म जागरूकता व आत्म स्वीकृति को बढ़ाना

योग अभ्यास आत्म निरीक्षण और आत्म प्रतिबिंब को प्रोत्साहित करता है जब हम चिंतित होते हैं तो हमें भूलने की बीमारी हो जाती है मन उलझन से ग्रसित हो जाता है योग मन को शांत करने के साथ बेहतर एकाग्रता प्रदान करता है प्राणायाम के माध्यम से मन पर नियंत्रणों पर नियंत्रण स्थापित होता है जिससे एकाग्रता विकसित होती है।

■ जीवन के अर्थ उद्देश्य व आध्यात्मिक विकास में सहायक

योग के आठ अंग सार्थक और उद्देश्य पूर्ण जीवन जीने के लिए नैतिक सिद्धांतों से युक्त हैं यह नैतिक आचरण और आत्म अनुशासन के लिए एक नुस्खे के रूप में कार्य करते हैं तथा वे व्यक्ति के स्वभाव के साथ आध्यात्मिक पहलुओं को स्वीकार करते हैं तथा स्वास्थ्य की ओर ध्यान केंद्रित करते हैं योग की शारीरिक मुद्राएं स्वास्थ्य व्यायाम शरीर को ध्यान करने योग्य और आध्यात्मिक विकास के लिए तैयार करती हैं।

व्यक्तिगत उन्नति व सर्वांगीण विकास

योग के द्वारा व्यक्ति को अपने लक्ष्यों की प्राप्ति में मदद मिलती है और जिससे वह अपनी क्षमताओं को समझना व उन्नत करने का मार्ग प्रशस्त करता है प्रत्येक व्यक्ति का चारित्रिक बल और आत्मा उसके व्यक्तित्व निर्माण में बहुत महत्वपूर्ण होती है इसलिए संस्कारों के माध्यम से चरित्र निर्माण आवश्यक हो जाता है योग व्यक्ति के शारीरिक मानसिक बौद्धिक आध्यात्मिक विकास में परिवर्तन लाता है अष्टांग योग के माध्यम से व्यक्ति के संपूर्ण व्यक्तित्व का विकास होता है यह व्यक्ति के व्यावहारिक पक्ष को मजबूत करता है।

● जीवन शैली प्रबंधन में योग की भूमिका

- तनाव प्रबंधन की कौशलता विकसित करता है –

हम सभी किसी न किसी कारणवश तनाव चिंता और अवसाद में रहते हैं यह मुद्दे हमारे दैनिक जीवन के प्रमुख अंग है बदलती जीवन शैली के कारण मानव जीवन में बहुत परिवर्तन हो रहा है योग उन्नत जीवन शैली के माध्यम से हमारे जीवन से जुड़ी समस्त शारीरिक और मानसिक व्याधियों से हमें मुक्त करता है योग के विभिन्न साधन जैसे शारीरिक आसन स्वास्थ्य से जुड़े प्राणायाम मन से जुड़े ध्यान धारणा समाधि विश्राम आदि से तनाव के प्रबंधन का कार्य करता है यह सभी योग के द्वारा बताई गई उन्नत जीवन शैली के कारण कारगर सिद्ध होती है।

■ समय प्रबंधन कौशल विकसित करना

विकास और प्रगति की चाह में मानव समुदाय दृष्टिहीनों की भांति दौड़ रहा है किसी के पास वक्त नहीं है कि पल भर बैठकर कुछ सोच सके उनके मस्तिष्क पर लोभ मोह इतना हावी हो चुका है की सफलता की अंधी दौड़ में अपनी जीवन पद्धति को अस्त व्यस्त कर रहा है जिससे वह मनोकायिक रोग के जाल में फंस रहा है योग व्यक्ति के अनुशासन और आत्म जागरूकता को बढ़ाता है योग का प्रथम उद्देश्य यही रहता है कि व्यक्ति में अनुशासन का विकास करना यह अनुशासन का विकास अष्टांग योग में वर्णित यह नियम के माध्यम से विकसित किया जाता है जिससे व्यक्ति का आचरण तथा उसकी आत्म जागरूकता का विकास होता है और उसके समय प्रबंधन के कौशल में सुधार होता है।

■ प्रकृति विरोधी जीवन के तरीकों में सुधार

आज कि इस आधुनिक जीवन शैली में लोग सोने जागने उठने बैठने खाने-पीने विश्राम सोने संबंधी सभी प्राकृतिक नियमों का उल्लंघन कर रहे हैं इस कारण से आज लोगों के पास धन तो है लेकिन वह गरीबी में है इनमें जीवन का आनंद अनुभव करने की क्षमता नहीं है योग के माध्यम से व्यक्ति की अस्त व्यस्त जीवन पद्धति को बदलकर प्राकृतिक जीवन पद्धति की ओर ले जाते हैं योग उनको एक आदर्श जीवन शैली प्रदान करने में मदद करता है जिससे व्यक्ति का शारीरिक मानसिक आध्यात्मिक बौद्धिक विकास होता है।

■ शारीरिक रोगों से मुक्ति में कारगर

जिस प्रकार आज नए-नए अविष्कार हुए हैं आज मानव को अनेक नई-नई सुख सुविधाएं आसानी से उपलब्ध हुई है उन्हें सुख सुविधाओं के चलते शारीरिक श्रम का अभाव हुआ है जिस कारण व्यक्ति में अनेक रोग जैसे हाईबीपी, शुगर, अस्थमा, दमा, मोटापा माइग्रेन सिर दर्द सर्वाइकल कमर दर्द आदि रोगों ने घेर लिया है परंतु योग के द्वारा इन सभी आधुनिकता के कारण हो रहे शारीरिक रोगों पर सफलता हासिल की जा सकती है योगासनों के द्वारा व्यक्ति का अस्थि संस्थान शरीर के भीतरी अंग सशक्त होते हैं प्राणायाम से नाड़ीया सुचारू रूप से कार्य करती हैं योग डिप्रेशन और एंजायटी जैसे मनरोगों में सहायक होता है रक्त शुगर

को कम करने बेड या खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करने तथा गुड कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाने में मदद करता है नियमित रूप से योग अभ्यास से पुराने से पुराने रोग से राहत मिलती है जिस व्यक्ति का सकारात्मक विकास होता है।

योग की समग्र जीवन शैली कला और विज्ञान अब तक की सबसे बेहतरीन जीवन शैली रही है यह मधुमेह और उच्च रक्तचाप जैसे प्रचलित जीवन शैली विकारों के प्रबंधन में प्रभावी है।

योग जीवन शैली यौगिक आहार योग दृष्टिकोण और विभिन्न योग अभ्यास मनुष्य को मजबूत बनाने और सकारात्मक स्वास्थ्य विकसित करने में मदद करती आई है जिससे वह तनाव को बेहतर तरीके से झेलने में सक्षम होते हैं।

योग के अंगों में अष्टांग योग में यम नियम के पालन भी महत्वपूर्ण है अपने समाज की व्यवस्थाओं को देखते हुए समाज को मजबूत बनाने में का पूर्ण योगदान है।

स्वामी विवेकानंद जी ने यम नियम को चरित्र निर्माण की नींव के रूप में दर्शाया है इन्हीं के द्वारा योग व्यक्तिपरक कल्याण के रूप में भूमिका निभाता है तथा यम नियम मनुष्य के मन की बुराइयों जैसे राग द्वेष जीवन मृत्यु काम क्रोध आदि को दूर करता है।

योग एक वैज्ञानिक तकनीक है जो जीवन के प्रबंधन तनाव व्यक्तित्व के विकास और अस्तित्व के निर्माण पर केंद्रित हैं योग की व्याख्या महर्षि पतंजलि में योग के आठ अंगों के रूप में बताई है उन्होंने बताया कि पूर्ण कल्याण तथा शारीरिक मानसिक और आत्मिक शुद्धि के लिए अष्टांग योग जरूरी है।

यौगिक जीवन शैली यौगिक आहार यौगिक दृष्टिकोण और विभिन्न योग अभ्यास मनुष्यों को खुद को मजबूत बनाने और सकारात्मक स्वास्थ्य विकसित करने में मदद करते हैं जिससे वे तनाव को बेहतर तरीके से दूर कर पाते हैं।

जीवन की गुणवत्ता में सुधार जैसे यौगिक आहार, अष्टांग योग, सकारात्मक स्वास्थ्य आदि इन योग के तरीकों से दिनचर्या में सुधार होता है और स्वस्थ जीवन शैली अपना कर तनाव से निपटा जाता है जिससे व्यक्तिपरक कल्याण में सुधार होता है।

विभिन्न अध्ययनों से पता चलता है कि आसन प्राणायाम विश्राम तकनीक श्वसन और ध्यान व दैनिक अभ्यास और तनाव प्रबंधन आहार और जीवन शैली इन सभी को मिलाकर किए गए शोध के अनुसार व्यक्ति पर कल्याण के स्कोर में सुधार हुए हैं।

हठ योग की शिक्षा जैसे की आसन का अभ्यास शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य स्थिरता और कल्याण की भावना के लिए योगदान देता है और व्यक्ति को मन और शरीर की बीमारियों से मुक्त रखना है यह तकनीक मन और शरीर की शुद्धि में सहायक है।

अनुसंधान विधि

इस अध्ययन में प्राथमिक में द्वितीय स्रोतों के माध्यम से तथा विभिन्न विद्वानों के माध्यम से लिखी गई पुस्तकों के लिखे लेखों अध्ययन किया जाएगा इस अध्ययन के आधार पर ही निष्कर्ष निकाला जाएगा।

व्यक्तिपरक कल्याण और जीवनशैली प्रबंधन में योग की भूमिका पर हुए: शोध पत्रों की समीक्षा

सिद्धप्पा (2022) स्वास्थ्य और कल्याण योग के अनुसार योग स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती का विज्ञान है यह सकारात्मक स्वास्थ्य और खुशी आंतरिक सद्भाव से भरा सार्थक जीवन जीने का एक महत्वपूर्ण तरीका है महर्षि पतंजलि के अष्टांग योग के सिद्धांत और अभ्यास ऐसे जीवन जीने में बड़ा योगदान देते हैं योग का अभ्यास ही मानव जीवन के कष्टों को दूर करने का बड़ा साधन सिद्ध होता है।

बिजलानी एल एट ओर यॉग(2007) के प्रकाशित शोध के अनुसार योग योग आधारित और जीवनशैली संबंधित तनाव प्रबंधन कार्यक्रम नौ दिनों तक चलाया गया जिसमें हृदय और मधुमेह के रोगी तथा मोटापा रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल से ग्रसित लोगों की जीवनचर्या में परिवर्तन देखने को मिला।

कैवल्य धाम के संस्थापक कुवलयांनंद जी स्वामी (1997) बताते हैं कि सकारात्मक स्वास्थ्य का मतलब सिर्फ बीमारी से मुक्ति नहीं है बल्कि ये है जीवन जीने और महसूस करने का उल्लास पूर्ण और ऊर्जावान तरीका है जो सभी स्तरों पर कल्याणकारी हाँ चरम अवस्था है।

सरिता पारीक सहायक प्रोफ़ेसर(2022) बताती है कि योग किसी व्यक्ति को उसके विकास की पूर्णता तक पहुँचाने के क्रमबद्ध प्रक्रिया है जिसके द्वारा युवाओं में शारीरिक मानसिक और आध्यात्मिक व आर्थिक क्षमता का विकास होता है उनके निर्णय क्षमता संवेगों का प्रदर्शन सामंजस्य आदि योग के द्वारा सही होता है।

रत्ना शर्मा (2008) अपने अपने शोध में 19-76 वर्ष की आयु के 72 युवक व युवतियों का चयन किया है और उन्हें जीवनशैली एकीकृत जीवनशैली में भाग लेने के लिए शामिल किया इनके शोध अध्ययन में इनको आसन प्राणायाम विश्राम तकनीक दैनिक अभ्यास तनाव प्रबंधन जीवनशैली इन सभी विषयों पर इनकी चर्चा हुई जिसमें उनके व्यक्तिगत कल्याण के स्तर में सुधार देखने को मिला।

मिस्टर उद्धव मनोहर (2021) अपनी शोध पत्र तनाव प्रबंधन में योग का योगदान में बताते हैं कि व्यक्ति का स्वास्थ्य है उसकी जीवन शैली के कारण प्रभावित होता है जिससे उसके सामाजिक मानसिक आध्यात्मिक

स्तर में कमी देखने को मिलती है और उसके जीवन में तनाव का स्तर बढ़ने लगता है परंतु जीवन शैली में जब योग को शामिल किया जाता है जिसमें व्यायाम योग साधना विभिन्न योगाभ्यास धारणा ध्यान या अष्टांग योग के माध्यम से व्यक्ति हर स्तर पर लाभान्वित होता है उसके जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है तथा उसके निद्रा का स्तर एकाग्रता का स्तर विश्राम का स्तर आत्मविश्वास में वृद्धि आदि का विकास होता है।

डॉ अरुण कुमार साव(2019) अपने शोध पत्र आधुनिक जीवन शैली के परिपेक्ष में योग की उपादेयता में लिखते हैं कि जीवन शैली विकृति और लाइफस्टाइल डिसऑर्डर के कारण विभिन्न प्रकार के रोग जैसे मधुमेह दिल के रोग मोटापा रक्तचाप अल्सर एसिडिटी तनाव आदि उत्पन्न होते हैं परंतु योग जीवन शैली के माध्यम से वह अपनी जीवन पद्धति को सही कर सकता है उसमें सुधार होता है तथा अपने आंतरिक एवं बाह्य वातावरण में सामंजस्य स्थापित करता है उनके अनुसार यही योग जीवन हमें शारीरिक मानसिक आध्यात्मिक रूप से परिपूर्ण जीवन प्रदान करता है।

अवनीश कुमार परिहार (2022) अष्टांग योग का मानव जीवन पर प्रभाव में बताते हैं कि योग प्राचीन ऋषियों द्वारा खोजी गई अनुपम संपूर्ण मानवता के लिए वरदान सिद्ध हुई है यह दैनिक और सांसारिक जीवन में आने वाली संपूर्ण व्यावहारिक समस्याओं के समाधान में सहायक होती है तथा व्यक्ति अष्टांग योग के माध्यम से अपने जीवन को सुखमय बना सकता है।

कुंवर जय सिंह (2022) आधुनिक जीवन शैली में योग की प्रासंगिकता में लिखते हैं कि योग प्राचीन काल से ही प्रचलित रहा है आधुनिक जीवन शैली में व्यक्ति शारीरिक मानसिक रूप से बहुत ही आवश्यक और व्याधि ग्रस्त हो जाता है तनावपूर्ण जीवन जीने लगता है इसलिए आधुनिक चिकित्सा के क्षेत्र में योग को अपना अत्यंत आवश्यक है क्योंकि योग के माध्यम से व्यक्ति मन पर नियंत्रण करता है विचारों पर नियंत्रण करता है अपनी दिनचर्या में सुधार करता है जिससे मधुमेह दिल के रोग मोटापा अल्सर तनाव आदि पर नियंत्रण पाया जा सकता है और योग ही सफल जीवन पद्धति अर्थात् शारीरिक मानसिक भावनात्मक बौद्धिक सामाजिक आध्यात्मिक कल्याण से मुक्त संपूर्ण जीवन के कल्याण का मार्ग प्रशस्त करता है।

ललित कुमार (2023) अपने शोध मानव जीवन में योग का महत्व एवं उपयोगिता के निष्कर्ष में बताते हैं कि आज के भाग दौड़ भरे युग में जीवन अस्त व्यस्त हैं जिससे अनेक असाध्य रोग मानसिक तनाव बीपी शुगर मोटापा माइग्रेन सिर दर्द सर्वाइकल आदि रोग पनपते हैं इन रोगों का निदान योग के माध्यम से होता है योग का निरंतर अनुसरण करने पर व्यक्ति शारीरिक मानसिक बौद्धिक आध्यात्मिक उत्थान करता है और व्यक्ति का सर्वांगीण विकास होता है।

राजेश कुमार (2022) शोध पत्र यम नियम के पालन का हमारे जीवन पर प्रभाव में लिखते हैं कि मानव इस मशीनी युग सभी स्वास्थ्य सुविधाओं के होते हुए भी शारीरिक व मानसिक रूप से स्वास्थ्य को लेकर चिंतित है उनके अनुसार व्यक्ति अवसाद तनाव जैसी बीमारियों से ग्रसित है जब वह योग के माध्यम से प्रार्थना सकारात्मक दृष्टिकोण स्वाध्याय उपासना भक्ति योग एवं नियमों का पालन आदि करता है तो उसके सकारात्मक मनोवैज्ञानिक तरीको की कार्यशीलता पर अच्छा सुधारात्मक असर पड़ता है उसकी मनोवैज्ञानिक स्थिति सही होती है यम और नियम यही मानव समाज के विकास की दृष्टि और स्वास्थ्य के दृष्टिकोण में उपयोगी है।

शोधार्थी तारकेश्वर नाथ पांडे (2022) अपने शोध प्रबंध में बताते हैं कि योग एक बहुत ही वैज्ञानिक तकनीक है जो जीवन के प्रबंध तनाव व्यक्तित्व विकास एवं संपूर्ण अस्तित्व के निर्माण पर केंद्रित हैं योग का अभ्यास एक सांस के रूप में या पूरे जीवन के रूप में किया जा सकता है बेहतरीन शिक्षण उत्कर्ष प्रशिक्षण निरंतर प्रयास और ऊंचे परिवेश में कोई भी व्यक्ति अपने जीवन को उत्तम बन सकता है।

निष्कर्ष

प्रमुख शोध अध्ययन बताते हैं कि योग्य व्यक्ति पारक कल्याण में महत्वपूर्ण रूप से सुधार करता है एक स्वस्थ जीवन शैली में योगदान देता है तनाव को कम करके विश्राम को बढ़ाकर आत्म जागरूकता को बढ़ाकर तथा योग व्यक्तियों को सकारात्मक जीवन शैली विकल्प बनाने और बेहतर समग्र कल्याण का अनुभव करने में सक्षम बनाता है योग कई मानसिक और मनो विकारों के उपचार में मानसिक स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है कुछ ऐसे अध्ययन हुए जिसमें पता चलता है कि जो लोग व्याधियों से पीड़ित हैं मधुमेह जैसे बीमारियों से पीड़ित है उनके व्यक्ति पर कल्याण सूची के आंकड़ों को देखा गया उनकी तुलना के पश्चात 10 दिन की तुलना की अवधि के भीतर 77 विषयों के व्यक्ति पर कल्याण स्कोर में सुधार देखने को मिला इससे पता चलता है की छोटी जीवन शैली में संशोधन और तनाव प्रबंधन शैक्षिक कार्यक्रम में विश्व में व्यक्ति पर कल्याण अंकों में उल्लेखनीय सुधार होता है।

योग में जीवन शैली से जुड़ी बीमारियों और विकारों को रोकने तथा उनका प्रबंधन करने की बहुत क्षमता है और योग जीवन शैली हमारे लोगों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सराहनीय योगदान दे रही है। तथा योग स्वास्थ्य के लिए एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है योग के द्वारा स्वस्थ जीवन शैली संतुलित आहार और पूर्ण जीवन विकसित की जाती है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- MEDICINE, N. L. (2024). EXPLORING THE THERAPEUTIC EFFECT OF YOGA AND ITS ABILITY TO INCREASE QUALITY OF LIFE . *IJOY* .
- RATNA SHARMA, N. S. (2008). EFFECT OF YOGA BASED LIFESTYLE INTERVENTION ON SUBJECTIVE WELL-BEING. *INDIAN J PHYSIOL PHARMACOL* , 123-121.
- YADAV, S. K. (2015). IMPORTANCE OF YOGA IN DAILY LIFE . *RESEARCH GATE* , 1-4.
- कुमार, र. (2022). यम नियम के पालन का हमारे जीवन पर प्रभाव हिंदी . *IJCRT*, 1-5.
- गोखले, उ. म. (2021). *तनाव प्रबंधन में योग का योगदान*. रैयत शिक्षण संस्था.
- ज्योति. (2018). व्यक्तित्व विकास में ध्यान की भूमिका . *IYHMSS*, 499-500.
- निंबालकर, स. (2002). *स्वास्थ्य के लिये योग*. मुंबई : योग विद्या निकेतन मुंबई .
- परिहार, अ. स. (2022). अष्टांग योग का मानव जीवन पर प्रभाव . *IJCRT*, 1-4.
- पांडेय, त. न. (2022). आधुनिक जीवन शैली में योग अवं प्राकृतिक चिकित्सा की प्रासंगिता. *SHODHAGANGA* , 332-348.
- पांडेय, त. न. (2022). आधुनिक जीवन शैली में योग अवं प्राकृतिक चिकित्सा की प्रासंगिता . *शोधगंगा* , 322-348.
- पारीक, स. (2022). युवाओ के व्यक्तित्व विकास में योग की भूमिका का अध्ययन . *IJCRT*, 27-37.
- मिश्रा, ड. प. (2020). *प्राकृतिक चिकित्सा सिद्धांत एवं व्यवहार* . लखनऊ: मानव संसाधन विकास मंत्रालय उत्तर प्रदेश हिंदी संस्थान .
- मोहन, ल. (2023). मानव जीवन में योग का महत्व उपयोगिता एवं . *RRSSH*, 88-90.
- सतपाल, ड. (2000). *योगासन और स्वास्थ्य*. दिल्ली : किताब घर .
- साव, ड. अ. (2019). आधुनिक जीवन शैली के परिपेक्ष्य में योग की उपादेयता. *दृष्टिकोण हिंदी जर्नल* , 80-85.
- साव, ड. अ. (2020). योग एक उच्च स्तरीय मनोविज्ञान. *AIBPRRRJ*, 209-212.
- सिंह, क. ज. (2004). आधुनिक जीवन शैली में योग की प्रासंगिता. *IARSSC*, 212-216.