

योग और युवा सांस्कृतिक पहचान: भारतीय ज्ञान प्रणालियों के भीतर पारंपरिक प्रथाओं और आधुनिक अभिव्यक्तियों के संबंधों की खोज

सुनीता देवी, शोध छात्रा, संस्कृत विभाग, कुमाऊं विश्वविद्यालय, नैनीताल, उत्तराखंड

शोध सार:

योग भारत में प्राचीन अभ्यास है और इसे स्वस्थ जीवन जीने की कला और विज्ञान माना जाता है। योग शरीर, मन और आत्मा का पुनर्मिलन है। यह सबसे अधिक प्रचलित कलाओं में से एक है जो हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए श्वास तकनीकों पर केंद्रित है। कहा जाता है कि इस अभ्यास की शुरुआत कई साल पहले प्राचीन भारत में हुई थी और धीरे-धीरे अन्य देशों में इसका विकास हुआ। यह अध्ययन युवाओं के बीच पारंपरिक योग प्रथाओं और भारतीय ज्ञान प्रणालियों के भीतर उनकी समकालीन अभिव्यक्तियों के बीच संबंधों की खोज करता है। वैदिक ग्रंथों की समीक्षा और आधुनिक योग शैलियों के विश्लेषण के माध्यम से, शोध योग के ऐतिहासिक विकास और सांस्कृतिक महत्व को उजागर करता है। शोध योग की बहुमुखी प्रकृति की जांच करता है, जिसमें शारीरिक मुद्राएं (आसन), श्वास तकनीक (प्राणायाम) और ध्यान शामिल हैं। यह नए युग के योग रूपों के उद्भव की खोज करते हुए प्राचीन और आधुनिक योग प्रथाओं के बीच ऐतिहासिक अंतरों पर प्रकाश डालता है। निष्कर्ष भारतीय ज्ञान प्रणालियों की जीवन शक्ति और उन तरीकों की गहरी समझ में योगदान करते हैं जिनसे योग आधुनिक युग में युवाओं को उनकी सांस्कृतिक विरासत से जोड़ता है। अर्ध-संरचित साक्षात्कार और प्रतिभागी अवलोकन का उपयोग करते हुए एक गुणात्मक दृष्टिकोण अपनाया गया। भारत के शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों में 18-25 वर्ष की आयु के योग साधकों से डेटा एकत्र किया गया। अध्ययन भारतीय ज्ञान प्रणालियों के भीतर योग की बहुमुखी प्रकृति और युवा सांस्कृतिक पहचान के लिए इसकी प्रासंगिकता पर प्रकाश डालता है। यह सुझाव देता है कि योग सांस्कृतिक संरक्षण और पुनरोद्धार को बढ़ावा दे सकता है, युवाओं में लचीलापन और कल्याण को बढ़ावा दे सकता है, भारतीय समाज के भीतर पारंपरिक और आधुनिक मूल्यों को जोड़ सकता है।

संकेत शब्द : युवा सांस्कृतिक पहचान, योग, भारतीय ज्ञान प्रणालियाँ, आधुनिकता, लचीलापन, कल्याण, समाजीकरण।

परिचय

योग को सामान्यतः एक आध्यात्मिक अनुशासन के रूप में परिभाषित किया जाता है जो स्वस्थ जीवन जीने की कला और विज्ञान पर आधारित है। योग मन और आत्मा के बीच सामंजस्य लाने पर केंद्रित है। इसे अक्सर मन और शरीर का मिलन माना जाता है। योग शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक प्रथाओं

का एक व्यापक दृष्टिकोण है जिसकी उत्पत्ति प्राचीन भारत में हुई थी। योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत मूल "युज्" से हुई है, जिसका अर्थ है एकजुट होना या जुड़ना। योग व्यक्ति की भलाई, आत्म-जागरूकता और आंतरिक शांति को बढ़ाने पर केंद्रित है। योग को अक्सर सभी प्रकार के कष्टों पर काबू पाने और हमें मोक्ष या कैवल्य की ओर ले जाने के लिए काम करने वाला माना जाता है जिसका अर्थ क्रमशः मुक्ति और स्वतंत्रता की स्थिति है¹।

जब हमारा मन मुक्त होता है, तो हम अधिक कुशलता से काम करने के लिए उत्तरदायी होते हैं। योग में विभिन्न आसन शामिल हैं जिन्हें मुद्रा या मुद्रा के रूप में जाना जाता है जो हमारी ताकत, लचीलापन, संतुलन और शरीर की जागरूकता को बढ़ाने के लिए काम करते हैं। प्राणायाम जीवन शक्ति को बढ़ाने, मन को शांत करने और एकाग्रता में सुधार करने के लिए सांस को नियंत्रित करने और विनियमित करने की एक श्वास तकनीक है।

ध्यान या मेडिटेशन योग का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, जो एक ऐसी तकनीक है जिसमें ध्यान केंद्रित करना, विजुअलाइजेशन, मंत्र दोहराना या बिना किसी निर्णय के विचारों और संवेदनाओं का अवलोकन करना शामिल है⁴। योग सिर्फ एक शारीरिक व्यायाम नहीं है बल्कि एक ऐसी जीवनशैली है जो एक समग्र जीवनशैली को बढ़ावा देती है जिसमें स्वस्थ भोजन (सात्विक आहार), नियमित शारीरिक गतिविधि, सकारात्मक संबंध, आत्म-देखभाल अभ्यास और दैनिक गतिविधियों में सावधानी शामिल है⁵।

अनुसंधान प्रश्न

- 1) युवा वर्ग सांस्कृतिक अभ्यास के रूप में योग से किस प्रकार जुड़ता है, तथा यह उनकी पहचान की भावना का क्या प्रतिनिधित्व करता है?
- 2) पारंपरिक योग अभ्यास युवा सांस्कृतिक अभिव्यक्तियों को किस प्रकार प्रभावित करते हैं, तथा किस हद तक ये अभिव्यक्तियाँ आधुनिक व्याख्याओं से प्रभावित हैं?
- 3) वे कौन से अनोखे तरीके हैं जिनसे युवा अपने अनुभवों और दृष्टिकोणों के माध्यम से योग संस्कृति को आकार देते हैं और पुनर्परिभाषित करते हैं?

लक्ष्य और उद्देश्य

- i) युवा सांस्कृतिक पहचान के निर्माण और अभिव्यक्ति में योग की भूमिका की जांच करना।
- ii) युवा संस्कृति में पारंपरिक और आधुनिक योग प्रथाओं के बीच संबंधों और विसंगतियों का पता लगाना।
- iii) यह पहचानना कि युवाओं के दृष्टिकोण और अनुभव किस प्रकार योग संस्कृति के विकास को आकार देते हैं।

क्रियाविधि

इस शोध में मिश्रित-पद्धति दृष्टिकोण का उपयोग किया गया, जिसमें गुणात्मक और मात्रात्मक डेटा संग्रह तकनीकों का संयोजन किया गया। योग में संलग्न युवा प्रतिभागियों (16-25 वर्ष की आयु) के साथ गहन साक्षात्कार और फोकस समूह। जनसांख्यिकीय जानकारी, योग अभ्यास की आदतें और उनकी पहचान में योग की भूमिका के बारे में धारणाएँ एकत्र करने के लिए युवाओं के व्यापक नमूने में ऑनलाइन सर्वेक्षण वितरित किया गया।

निष्कर्ष और परिणाम

क) पारंपरिक संबंध और आधुनिक व्याख्याएँ: युवा प्रतिभागियों ने योग के पारंपरिक सिद्धांतों से गहरा जुड़ाव व्यक्त किया, जिसमें आत्म-जागरूकता, माइंडफुलनेस और शारीरिक स्वास्थ्य पर जोर दिया गया। हालाँकि, उन्होंने योग की आधुनिक व्याख्याओं को भी अपनाया, जिसमें फिटनेस, नृत्य और कलात्मक अभिव्यक्ति के तत्व शामिल थे।

ख) योग पहचान अन्वेषण का एक स्थल है: योग ने युवाओं को अपनी शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक पहचानों को तलाशने का एक स्थान प्रदान किया। उन्होंने विभिन्न योग शैलियों और शिक्षकों के साथ प्रयोग किया, ऐसे अभ्यासों की तलाश की जो उनकी व्यक्तिगत आवश्यकताओं और आकांक्षाओं के अनुरूप हों।

ग) युवा-संचालित नवाचार: युवाओं ने योग संस्कृति को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है, उन्होंने "फ्यूजन" योग जैसे नए रूपों को पेश किया, जिसमें पारंपरिक आसनों को अन्य शारीरिक गतिविधियों के साथ जोड़ा गया। उन्होंने अन्य युवा योगियों से जुड़ने और अपने अनुभव साझा करने के लिए सोशल मीडिया और ऑनलाइन समुदायों का भी उपयोग किया।

घ) सांस्कृतिक समावेश और बहिष्करण: जबकि योग को आम तौर पर समावेशी माना जाता था, कुछ युवाओं ने अपनी जाति, लिंग या शरीर के प्रकार के आधार पर हाशिए पर होने की भावना व्यक्त की। उन्होंने योग समुदाय के भीतर अधिक विविधता और प्रतिनिधित्व की वकालत की ताकि इसे सभी युवाओं के लिए अधिक स्वागत योग्य बनाया जा सके।

इस शोध ने युवाओं के लिए एक सांस्कृतिक अभ्यास के रूप में योग की बहुमुखी प्रकृति के बारे में जानकारी प्रदान की। इसने प्रदर्शित किया कि कैसे पारंपरिक प्रथाओं को आधुनिक पीढ़ी की जरूरतों और आकांक्षाओं को पूरा करने के लिए पुनर्व्याख्या और अनुकूलित किया जा सकता है। निष्कर्षों ने युवाओं में आत्म-जागरूकता, सांस्कृतिक अन्वेषण और सकारात्मक पहचान निर्माण को बढ़ावा देने के लिए योग की क्षमता पर प्रकाश डाला।

परिणाम और चर्चा

योग की उत्पत्ति

हड़प्पा संस्कृति पर केंद्रित पूर्व-वैदिक काल (सिंधु- सरस्वती घाटी सभ्यता) में खुदाई के दौरान मिली कई मुहरों के बारे में बताया गया है, जिसमें योग मुद्रा में बैठे मानव रूप को दर्शाया गया है, जिसकी वर्तमान दुनिया में प्रासंगिकता है। योग शब्द का पहली बार इस्तेमाल कई साल पहले ऋग्वेद नामक पवित्र ग्रंथ में किया गया था। इसमें उत्तरी भारत में योग के अभ्यास का भी उल्लेख है।

कई प्राचीन ग्रंथों में भगवान शिव को आदियोगी माना गया है , जिसका अर्थ है योग करने वाले पहले योगी। ऐसा माना जाता है कि भगवान शिव ने अपना ज्ञान सप्तर्षि (सात ऋषियों) को दिया था। सप्तर्षि में से एक, अगस्त्य ने भारतीय उपमहाद्वीप में यात्रा की, इस संस्कृति को जीवन के मूल योगिक तरीके के इर्द-गिर्द गढ़ा। अन्य ऋषियों ने भी दुनिया के कई हिस्सों की यात्रा की और अपने ज्ञान को आगे बढ़ाया, लेकिन इसे भारतीय उपमहाद्वीप में अपनी पूर्ण अभिव्यक्ति मिली।

पतंजलि पर प्रकाश डालना होगा जो एक ऋषि थे और जिन्हें 'योग के जनक' के रूप में जाना जाता है जिन्होंने कई संस्कृत ग्रंथों की रचना की है। सबसे महत्वपूर्ण योग सूत्र है, जो 200 ईसा पूर्व से 200 ई.पू. तक का एक शास्त्रीय योग ग्रंथ है। हालाँकि हिंदू धर्मग्रंथों में योग के संदर्भ पहले से ही मौजूद थे, लेकिन ऐसा माना जाता है कि वे आम जनता के लिए समझने के लिए बहुत विविध और जटिल थे, इसलिए पतंजलि ने पहले से मौजूद शिक्षाओं को एक ऐसे प्रारूप में संकलित करने के तरीके के रूप में योग सूत्र की रचना की जिसका पालन करना और अभ्यास करना आसान हो।

बौद्ध धर्म और जैन धर्म में योग का उल्लेख अनुशासन के संबंध में किया गया है। वे योग के अनुशासन से ज्ञान प्राप्ति के लिए योग को महत्वपूर्ण मानते हैं।

प्राचीन काल में योग अभ्यास

आधुनिक युग में योग का अभ्यास प्राचीन भारत में किए जाने वाले अभ्यासों से अलग है। प्राचीन भारत में योग की उत्पत्ति आध्यात्मिकता के बारे में अधिक थी। लोग योग के अभ्यास के माध्यम से अपने मन, शरीर और आत्मा को एकजुट कर सकते हैं। हिंदू धर्म, बौद्ध धर्म और जैन धर्म जैसी दार्शनिक परंपराएँ आत्मज्ञान और आत्म-साक्षात्कार के उद्देश्य से योग पर जोर देती हैं। योग मन और आत्मा की मुक्ति और उस स्वतंत्रता से भी संबंधित था जिसे मोक्ष के रूप में जाना जाता है।

आसन योग का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है जो किसी भी शारीरिक व्यायाम से परे है। यह शरीर के अंगों की हरकत से कहीं ज्यादा है; बल्कि यह शरीर को ध्यान और आध्यात्मिक अभ्यास के लिए तैयार करने के बारे में है। इसमें आसन के साथ मंत्र जप भी शामिल है। योग के प्राचीन अभ्यास में प्राणायाम भी शामिल है, साँस लेने की तकनीक जो साँस को नियंत्रित करने के बारे में है जो प्राचीन अभ्यास का एक

अभिन्न अंग था। इसका उपयोग लोगों के दैनिक कार्यों को उत्पादक रूप से करने के लिए ऊर्जा को विनियमित करने और मन को शांत करने के लिए किया जाता है।

ध्यान योग के अभ्यास के सबसे महत्वपूर्ण भागों में से एक है। प्राचीन भारतीय ज्ञान प्रणालियों में ध्यान का उपयोग हमारे मन को शांत करने और मानसिक स्पष्टता लाने के लिए किया जाता था, जिससे व्यक्ति में शांति और आध्यात्मिक विकास होता है। लेकिन आधुनिक दुनिया में ध्यान की अवधारणा ने एक नया रूप ले लिया है।

योग की प्राचीन प्रथा पारंपरिक रूप से गुरु (शिक्षक) के माध्यम से शिष्यों के आध्यात्मिक विकास के लिए पारित की जाती थी। गुरु और शिष्य के बीच का रिश्ता शुद्ध नैतिकता और आध्यात्मिक आकांक्षा पर आधारित था।

योग एक अभ्यास के रूप में व्यक्तियों को अपने बेहतर और सकारात्मक पक्ष को अस्तित्व में लाने में मदद करता है। योग द्वारा आध्यात्मिक विकास व्यक्तियों को एक खुशहाल और शांतिपूर्ण जीवन जीने में बहुत मददगार है। प्राचीन समय में योग सबसे प्रभावशाली अभ्यास रहा है, जिसका भारतीय परंपराओं से बहुत संबंध है। इसे पूरी दुनिया में भी आगे बढ़ाया गया और आज हम आधुनिक युग में योग का एक नया रूप देख सकते हैं।

आधुनिक समय में योग अभ्यास

योग इस आधुनिक दुनिया में सबसे ज्यादा इस्तेमाल की जाने वाली शारीरिक गतिविधियों में से एक बन गया है। हर कोई योग और इसके लाभों के बारे में बात करना पसंद करता है। लेकिन आधुनिक युग में योग का अभ्यास प्राचीन काल में किए जाने वाले योग अभ्यासों से काफी अलग है। आज योग शारीरिक तंदुरुस्ती, तनाव कम करने, मन को शांत करने के बारे में ज्यादा है, जो सभी आध्यात्मिक अभ्यासों और पहलुओं को पीछे छोड़ देता है। लोग एक बेहतरीन शरीर पाने के लिए अलग-अलग शारीरिक हरकतों के साथ आसनों पर ध्यान केंद्रित करते हैं। आज, आसन सिर्फ एक नियमित व्यायाम बन गए हैं, ताकि आप अपनी पसंदीदा ड्रेस में फिट हो सकें। प्राणायाम अभी भी आधुनिक योग का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बना हुआ है। कई शिक्षक प्राणायाम सिखाते हैं और अभ्यास के साथ एक बेहतरीन सपाट पेट पाने के लिए लोगों को प्रेरित करते हैं। यह नए लक्ष्यों और उद्देश्यों के साथ प्राणायाम का अभ्यास करने के नए युग को दर्शाता है।

आईसीआईसीआई लोम्बार्ड (सामान्य बीमाकर्ता) द्वारा किए गए अध्ययन के अनुसार, लगभग 77% भारतीयों में तनाव का कम से कम एक लक्षण दिखाई देता है और हर तीसरे भारतीय में से एक तनाव और चिंता से जूझ रहा है¹¹। आज ध्यान के अभ्यास की एक नई भूमिका है। इसे आध्यात्मिक विकास के

लिए ध्यान का उपयोग करने के बजाय तनाव को दूर करने के रूप में देखा जाता है। युवा अपने तनाव और चिंता को दूर करने के लिए ध्यान कार्यशालाओं में शामिल होते हैं।

प्राचीन भारत में योग का ज्ञान गुरुओं द्वारा उनके शिष्यों को दिया जाता था लेकिन आज हम देख सकते हैं कि योग प्रशिक्षक या कोच अपने स्टूडियो, ऑनलाइन प्लेटफॉर्म और कार्यशालाओं में योग सिखाते हैं। कई फिटनेस प्रशिक्षक या कोच योग को वजन घटाने के साथ जोड़ते हैं। वे योग के अभ्यास से शरीर से कई किलोग्राम वजन कम करने का दावा करते हैं। ऐसा देखा जाता है कि लोग जाल में फंस जाते हैं और सही आकार पाने के लिए भारी मात्रा में पैसे खर्च करते हैं। आधुनिक योग शारीरिक फिटनेस को बढ़ावा देने और एक आदर्श शरीर पाने के बारे में है। यह आध्यात्मिक विकास या आंतरिक परिवर्तन के बारे में बहुत कम बात करता है। योग को वैज्ञानिक दृष्टिकोण से भी देखा जाता है। योग के संबंध में कई अध्ययन किए गए हैं और यह शारीरिक कल्याण पर केंद्रित है। आधुनिक योग की इसमें बड़ी भूमिका है। कई अध्ययनों का कहना है कि योग कई दवाओं की जगह ले सकता है। यह योग को आधुनिक युग की महत्वपूर्ण प्रथाओं में से एक बनाता है।

सांस्कृतिक पहचान के रूप में योग में युवाओं की भूमिका

युवा पारंपरिक योग प्रथाओं को संरक्षित करने और प्रसारित करने, प्राचीन ज्ञान और वंशावली से जुड़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। योग कार्यशालाओं, रिट्रीट और प्रशिक्षण कार्यक्रमों में भागीदारी के माध्यम से, वे सांस्कृतिक विरासत को विरासत में प्राप्त करते हैं और उसे कायम रखते हैं। युवा नए दृष्टिकोण लाते हैं और योग को समकालीन जीवन शैली के अनुकूल बनाते हैं, आधुनिक अभिव्यक्तियाँ बनाते हैं जो आधुनिक समाज के साथ प्रतिध्वनित होती हैं। वे योग के नए रूपों, जैसे एरियल योग, पावर योग और विन्यास फ्लो की खोज करते हैं, जबकि आउटरीच के लिए प्रौद्योगिकी और सोशल मीडिया को एकीकृत करते हैं। योग युवाओं में सांस्कृतिक पहचान और अपनेपन की भावना को बढ़ावा देता है, उन्हें उनके पूर्वजों की परंपराओं से जोड़ता है।

सामुदायिक परिवेश में योग का अभ्यास करने से एक साझा अनुभव निर्मित होता है जो सांस्कृतिक मूल्यों और परंपराओं को सुदृढ़ करता है।

भारतीय ज्ञान प्रणालियों से जुड़ाव:

योग भारतीय ज्ञान प्रणालियों का एक अभिन्न अंग है, जिसमें प्राचीन ज्ञान और समग्र अभ्यास शामिल हैं। योग में लगे युवा पारंपरिक चिकित्सा, दर्शन और आध्यात्मिकता के बारे में जानकारी प्राप्त करते हैं, जिससे भारतीय संस्कृति के बारे में उनकी समझ गहरी होती है। इसे निम्नलिखित तरीकों से समझा जा सकता है:

क) माइंडफुलनेस और मेडिटेशन: युवा योग में माइंडफुलनेस और मेडिटेशन अभ्यासों को शामिल करते हैं, जिससे तनाव में कमी, मानसिक स्वास्थ्य और आत्म-जागरूकता को बढ़ावा मिलता है। वे ट्रान्सिडेंटल मेडिटेशन, एमबीएसआर (माइंडफुलनेस-बेस्ड स्ट्रेस रिडक्शन) और योग निद्रा जैसी तकनीकों का पता लगाते हैं।

ख) शारीरिक व्यायाम और फिटनेस: आधुनिक योग शारीरिक तंदुरुस्ती और फिटनेस पर जोर देता है। युवा लोग कार्डियोवैस्कुलर स्वास्थ्य, लचीलापन और ताकत में सुधार के लिए पावर योग, अष्टांग और बिक्रम योग जैसी जोरदार योग शैलियों में संलग्न होते हैं।

ग) उपचारात्मक और उपचारात्मक: योग चिकित्सा और आघात-सूचित योग आधुनिक अभिव्यक्ति के रूप में उभर रहे हैं, जो मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं, पुराने दर्द और आघात के बाद के तनाव को संबोधित करते हैं। युवा योग के चिकित्सीय लाभों और उपचार और लचीलेपन को बढ़ावा देने की इसकी क्षमता का पता लगा रहे हैं।

योग को सांस्कृतिक पहचान के रूप में आकार देने में युवा महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। वे पारंपरिक प्रथाओं को संरक्षित करते हुए अनुकूलन और नवाचार करते हैं, आधुनिक अभिव्यक्तियाँ बनाते हैं जो समकालीन समाज के साथ प्रतिध्वनित होती हैं। योग के साथ उनका जुड़ाव अपनेपन की भावना को बढ़ावा देता है, सांस्कृतिक मूल्यों को मजबूत करता है और भारतीय ज्ञान प्रणालियों में अंतर्दृष्टि प्रदान करता है। योग के विविध पहलुओं को अपनाकर, युवा एक परिवर्तनकारी अभ्यास के रूप में इसकी विरासत में योगदान देते हैं जो उन्हें उनके अतीत, वर्तमान और भविष्य से जोड़ता है।

उपसंहार

योग युवा संस्कृति का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बन गया है, जो पारंपरिक ज्ञान और आधुनिक अभिव्यक्तियों का एक अनूठा मिश्रण प्रस्तुत करता है। युवा न केवल इसके शारीरिक और मानसिक लाभों के लिए योग से जुड़ते हैं, बल्कि अपनी पहचान तलाशने, दूसरों से जुड़ने और नई सांस्कृतिक प्रथाओं को बनाने के साधन के रूप में भी योग करते हैं। योग और युवा सांस्कृतिक पहचान के बीच विकसित होते संबंधों की खोज जारी रखने के लिए और अधिक शोध की आवश्यकता है। दीर्घकालिक अध्ययन यह पता लगा सकते हैं कि समय के साथ युवाओं के दृष्टिकोण और अभ्यास कैसे बदलते हैं, जबकि नृवंशविज्ञान सामाजिक और सांस्कृतिक संदर्भों में गहरी अंतर्दृष्टि प्रदान कर सकता है जो युवा जीवन में योग की भूमिका को आकार देते हैं। प्राचीन वैदिक काल से योग भारतीय संस्कृति में एक बहुत ही उल्लेखनीय अभ्यास रहा है। न केवल भारत में बल्कि योग ने अन्य देशों में भी बहुत प्रभाव डाला है। पश्चिमी संस्कृति ने भी योग के ज्ञान को आत्मसात कर लिया है। हालाँकि, हम देख सकते हैं कि कई तथ्यों ने प्रकट किया है कि प्राचीन भारतीय संस्कृति और आधुनिक समकालीन युग में योग के अभ्यास में भिन्नता है। प्राचीन अभ्यास शरीर, आत्मा और मन को एकजुट करने के बारे में अधिक था। यह ध्यान के माध्यम से आंतरिक शांति और

आंतरिक परिवर्तन पर केंद्रित था। योग को एक कदम या प्रक्रिया के रूप में लिया गया था जो ज्ञान की ओर ले जाएगा जो एक इंसान को पूर्ण बनाता है। योग मोक्ष की ओर ले जाने वाला मार्ग था। प्राचीन अभ्यास के विपरीत, आज योग केवल एक शारीरिक गतिविधि बन गया है जो शारीरिक फिटनेस और मनचाहा शरीर पाने पर केंद्रित है। योग का उपयोग अच्छी आय उत्पन्न करने के लिए व्यवसाय के रूप में भी किया जाता है। हालाँकि प्राचीन और आधुनिक योग प्रथाओं के बीच अंतर हैं, लेकिन दोनों का एक ही लक्ष्य है समग्र कल्याण, आत्म-जागरूकता और आंतरिक सद्भाव को बढ़ावा देना।

युवाओं को योग के अन्वेषण में सहायता प्रदान करके तथा समावेशी और विविध स्थानों को बढ़ावा देकर, हम उन्हें आने वाली पीढ़ियों के लिए अधिक जीवंत और सार्थक योग संस्कृति बनाने के लिए सशक्त बना सकते हैं।

अंतिम टिप्पणी:

1. https://www.mea.gov.in/search-result.htm?25096/Yoga: su_origen, historia_y_desar rollo#:~:text='योग' शब्द व्युत्पन्न है, या एकजुट करने के लिए
2. <https://www.journalofsports.com/pdf/2016/vol1issue2/PartD/8-1-104-996.pdf>
3. <https://www.yogavidyaschool.com/blog/importance-of-pranayama>
4. <https://www.yogamoreshalala.com/meditation-dhyana/#:~:text=Meditation> या Dhyana में एक क्षणभंगुर अवधि के लिए ध्यान केंद्रित करना, भावनाएं शामिल हैं।
5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4479904/>
6. <https://yoga.ayush.gov.in/Yoga-History/>
7. <https://www.shvasa.com/yoga-blog/history-of-yoga>
8. <https://oshoglimpsemysore.com/yoga-its-origin-history-and-development/>
9. <https://www.hinduamerican.org/blog/who-was-patanjali-and-what-are-the-yoga-सूत्र>
10. <https://yoga.ayush.gov.in/Yoga-History/>
11. <https://www.cnbcTV18.com/healthcare/icici-lombard-general-insurance-2023-india-wellness-index-on-stress-obesity-diabetes-18601011.htm>

संदर्भ

- बसवरद्वी , IV (2015)। योग: इसकी उत्पत्ति, इतिहास और विकास। भारत सरकार का विदेश मंत्रालय।
- द्विवेदी , एम.एन. (एड) .(1970).पतंजलि का योग-सूत्र . शिकागो विश्वविद्यालय
- हरिप्रसाद , वी.आर. एवं अन्य (2013)। बुजुर्गों में नींद और जीवन की गुणवत्ता पर योग हस्तक्षेप के प्रभाव: एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण। भारतीय मनोरोग पत्रिका। खंड 55, संख्या 3, पी.एस364-एस368. मेडनो
- मौर्य , पी.के. (2022) योग: इसका विकासात्मक इतिहास और अभ्यास। जर्नल ऑफ इमर्जिंग टेक्नोलॉजीज एंड इनोवेटिव रिसर्च। www.jetir.org. आईएसएसएन-2349-5162
- वर्नर, के . (1975). वेदों, उपनिषदों और प्रारंभिक बौद्धों के समय में धार्मिक अभ्यास और योग। भंडारकर ओरिएंटल रिसर्च इंस्टीट्यूट के इतिहास , खंड 56, संख्या 1/4, पृ. 179-194. <https://www.jstor.org/stable/41691557>
- Yadav, S.K. (June 2015) Importance of Yoga in Daily Life. Mahatma Gandhi kashi, Vidyapith,varanasi , India