

# आधुनिक जीवनशैली में योग की भूमिका (Role of Yoga in Modern Lifestyle)

शोधार्थी - अभिषेक पाण्डेय

राजनीति विज्ञान विभाग प्रो राजेंद्र

सिंह रज्जू भैया विश्वविद्यालय प्रयागराज

डॉ राघवेंद्र पाण्डेय

सहायक आचार्य जी पी जी

कॉलेज फतेहपुर

## 1. प्रस्तावना (Introduction)

21वीं सदी की जीवनशैली तेज़, प्रतिस्पर्धात्मक और अत्यधिक डिजिटल हो गई है। नींद की कमी, अस्वस्थ खान-पान, तनाव, और तकनीक पर अत्यधिक निर्भरता ने मानव जीवन को असंतुलित कर दिया है। ऐसी स्थिति में, योग न केवल शरीर के लिए व्यायाम है, बल्कि यह मानसिक और शारीरिक संतुलन को बनाये रखने का एक महत्वपूर्ण साधन है। दूसरे शब्दों में यह मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक संतुलन की कुंजी बन चुका है।

आज के आधुनिक युग में विज्ञान और तकनीक ने जहाँ जीवन को सुविधाजनक बनाया है, वहीं तनाव, चिंता, अव्यवस्थित दिनचर्या और मानसिक अशांति जैसी समस्याएँ भी तेजी से बढ़ी हैं। लोग बाहरी सुख-सुविधाओं की दौड़ में अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की उपेक्षा कर रहे हैं। इसी बदलती जीवनशैली में योग की भूमिका अत्यंत प्रासंगिक और आवश्यक हो गई है।

योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि यह एक ऐसी जीवन पद्धति है जो व्यक्ति को भीतर से सशक्त, शांत और संतुलित बनाती है। यह न केवल तनाव को कम करने में मदद करता है, बल्कि एकाग्रता, आत्म-नियंत्रण और सकारात्मक सोच को भी बढ़ाता है। आज जब हर आयु वर्ग – बच्चे, युवा, वयस्क और वृद्ध – किसी न किसी रूप में जीवन के दबावों से जूझ रहा है, तब योग उनके लिए एक प्राकृतिक और प्रभावशाली समाधान प्रदान करता है।

इस प्रकार, वर्तमान समय में योग की उपयोगिता और प्रासंगिकता पहले से कहीं अधिक बढ़ गई है। यह न केवल स्वस्थ जीवन का मार्ग दिखाता है, बल्कि आत्मिक शांति और संतुलन भी प्रदान करता है, जो आज के युग में अत्यंत दुर्लभ होता जा रहा है।

## 2. आधुनिक जीवनशैली की चुनौतियाँ

पहले \_\_\_\_\_ समस्या

शारीरिक मोटापा, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदय रोग

मानसिक तनाव, चिंता, अवसाद, अनिद्रा

सामाजिक अकेलापन, डिजिटल लत, ध्यान की कमी

भावनात्मक गुस्सा, चिड़चिड़ापन, आत्मविश्वास में कमी

## 3. योग का परिचय

"योग" संस्कृत शब्द "युज" से बना है, जिसका अर्थ है "जोड़ना" – अर्थात् आत्मा का परमात्मा से, शरीर का मन से और मन का सांसों से जुड़ाव। योग एक समग्र जीवनशैली है, जिसमें शारीरिक मुद्राएँ (आसन), श्वास नियंत्रण (प्राणायाम), ध्यान (ध्यान/मेडिटेशन) और नैतिक आचरण (यम-नियम) शामिल हैं। योग की परम्परा अत्यन्त प्राचीन है और इसकी उत्पत्ति हजारों वर्ष पहले हुई थी। ऐसा माना जाता है कि जब से सभ्यता शुरू हुई है तभी से योग किया जा रहा है। अर्थात् प्राचीनतम धर्मों या

आस्थाओं (faiths) के जन्म लेने से काफी पहले योग का जन्म हो चुका था। योग विद्या में शिव को "आदि योगी" तथा "आदि गुरु" माना जाता है।

भगवान शंकर के बाद वैदिक ऋषि-मुनियों से ही योग का प्रारम्भ माना जाता है। बाद में कृष्ण, महावीर और बुद्ध ने इसे अपनी तरह से विस्तार दिया। इसके पश्चात पतञ्जलि ने इसे सुव्यवस्थित रूप दिया। इस रूप को ही आगे चलकर सिद्धपंथ, शैवपंथ, नाथपंथ, वैष्णव और शाक्त पंथियों ने अपने-अपने तरीके से विस्तार दिया।

योग से सम्बन्धित सबसे प्राचीन ऐतिहासिक साक्ष्य सिन्धु घाटी सभ्यता से प्राप्त वस्तुएँ हैं जिनकी शारीरिक मुद्राएँ और आसन उस काल में योग के अस्तित्व के प्रत्यक्ष प्रमाण हैं। योग के इतिहास पर यदि हम दृष्टिपात करें तो इसके प्रारम्भ या अन्त का कोई प्रमाण नहीं मिलता, लेकिन योग का वर्णन सर्वप्रथम वेदों में मिलता है और वेद सबसे प्राचीन साहित्य माने जाते हैं।

#### 4. डिजिटल युग और योग

आज अधिकांश लोग घंटों स्क्रीन (मोबाइल, लैपटॉप) के सामने बैठते हैं, जिससे आँखों में थकावट, मानसिक अशांति और नींद की समस्या होती है।

#### 5. योग समाधान देता है:

त्राटक (आँखों के लिए योग) से दृष्टि में सुधार

अनुलोम-विलोम से मस्तिष्क में ऑक्सीजन की आपूर्ति

शवासन और ध्यान से मानसिक शांति

#### 5. केस स्टडी

विषय: कॉरपोरेट कर्मचारियों में तनाव प्रबंधन हेतु योग का प्रभाव

स्थान: पुणे, भारत | अवधि: 8 सप्ताह

प्रतिभागी: 50 कर्मचारी | प्रक्रिया: प्रतिदिन 30 मिनट योग (असन + प्राणायाम + ध्यान)

परिणाम:

तनाव स्तर में औसतन 45% की कमी

नींद की गुणवत्ता में 30% सुधार

कार्य-उत्पादकता में 20% वृद्धि

मानसिक स्पष्टता और एकाग्रता में सुधार

#### 6. वैज्ञानिक प्रमाण (Evidence-Based Benefits)

NIH (USA): योग से कोर्टिसोल (तनाव हार्मोन) में कमी आती है

Frontiers in Psychology (2024): महिलाओं में योग से जीवन संतुष्टि और आत्म-सम्मान में वृद्धि

WHO रिपोर्ट (2023): योग मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने का प्रभावी उपाय है

AIIMS और Morarji Desai Institute (India): नियमित योग से टाइप 2 डायबिटीज और हाई बीपी पर नियंत्रण

## 7. योग के लाभ

शारीरिक मानसिक सामाजिक आध्यात्मिक  
लचीलापन, दर्द में कमी तनाव मुक्त जीवन रिशतों में सामंजस्य आत्म-जागरूकता  
रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि ध्यान केंद्रित करने की क्षमता आत्म-नियंत्रण सकारात्मक दृष्टिकोण

### साहित्य समीक्षा

#### (Literature Review on the Role of Yoga in Modern Lifestyle)

साहित्य समीक्षा का उद्देश्य यह जानना होता है कि किसी विषय पर पूर्व में कितने और कैसे अध्ययन हुए हैं, और उस ज्ञान के आधार पर वर्तमान अध्ययन या विचार कितना प्रासंगिक है। “आधुनिक जीवनशैली में योग की भूमिका” पर अनेक विद्वानों, चिकित्सकों और शोधकर्ताओं ने विचार प्रस्तुत किए हैं, जिनसे यह स्पष्ट होता है कि योग न केवल स्वास्थ्य की दृष्टि से, बल्कि मानसिक शांति और जीवन की गुणवत्ता बढ़ाने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

#### 1. योग और तनाव प्रबंधन:

स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान संस्थान (SVYASA) और AIIMS द्वारा किए गए कई शोध इस बात की पुष्टि करते हैं कि नियमित योगाभ्यास तनाव हार्मोन (कोर्टिसोल) को कम करता है।

Patel et al. (2012) ने अपने अध्ययन में पाया कि ऑफिस कर्मचारियों में 6 सप्ताह के योग सत्र के बाद कार्यस्थल तनाव में 40% तक की कमी आई।

#### 2. मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव:

World Health Organization (WHO) के अनुसार, अवसाद और चिंता आज की सबसे बड़ी मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियाँ हैं।

Harvard Medical School (2017) की रिपोर्ट के अनुसार, योग और प्राणायाम से मस्तिष्क में GABA नामक न्यूरोट्रांसमीटर का स्तर बढ़ता है, जिससे मन में स्थिरता और सकारात्मकता आती है।

#### 3. शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार:

योग से हृदय रोग, मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप जैसी बीमारियों में लाभ पाया गया है।

Iyengar (2005) के अनुसार, योग शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और मांसपेशियों को लचीलापन प्रदान करता है।

#### 4. जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में योग का योगदान:

NCCIH (National Center for Complementary and Integrative Health) की एक रिपोर्ट में बताया गया है कि योग नियमित रूप से करने से जीवनशैली संबंधी बीमारियों जैसे — PCOD, थायरॉइड, और इंसोमनिया में उल्लेखनीय सुधार होता है।

#### 5. आधुनिक परिप्रेक्ष्य में योग की वैश्विक स्वीकृति:

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (21 जून) की स्थापना स्वयं इस बात का प्रमाण है कि योग अब केवल भारत तक सीमित नहीं है, बल्कि यह एक वैश्विक स्वास्थ्य पद्धति बन चुका है।

UNESCO ने भी योग को Intangible Cultural Heritage of Humanity घोषित किया है।

## 8. निष्कर्ष (Conclusion)

योग आधुनिक जीवनशैली के असंतुलन को संतुलन में बदलने का एक प्रभावशाली साधन है। यह न केवल शरीर को स्वस्थ रखता है, बल्कि मानसिक स्फूर्ति, भावनात्मक संतुलन और आत्मिक शांति भी प्रदान करता है। इसे दिनचर्या में शामिल कर व्यक्ति जीवन की गुणवत्ता (Quality of Life) को बेहतर बना सकता है।

## 9. सुझाव (Recommendations)

हर विद्यालय, कार्यालय एवं समुदाय में योग अभ्यास अनिवार्य रूप से जोड़ा जाए  
सोशल मीडिया की लत से उबरने हेतु डिजिटल डिटॉक्स + योग को जोड़ा जाए  
मानसिक रोगियों के लिए योग थेरेपी को चिकित्सा में शामिल किया जाए  
सरकार और निजी संस्थाएं मिलकर योग के प्रचार-प्रसार हेतु पहल करें

## 10. संदर्भ (References)

1. Bhavanani, A. B. (2017). Role of yoga in prevention and management of lifestyle disorders
2. Agrawal, M. K. (2025). Effects of Yogic Diet on Lifestyle Diseases – Journal of Chemical Health Risks
3. Frontiers in Psychology (2024). Yoga Intervention and Well-Being in Female Students
4. Ministry of AYUSH, Govt. of India
5. WHO Mental Health Reports (2023)
6. पतञ्जलि योगसूत्र – महर्षि पतञ्जलि
7. मूल ग्रंथ, योग दर्शन का आधार स्तम्भ
8. हठयोग प्रदीपिका – स्वामी स्वात्माराम
9. हठ योग से संबंधित महत्वपूर्ण ग्रंथ
10. गेरंद संहिता (Gheranda Samhita)
11. सप्तसाधन योग की विस्तृत चर्चा
12. शिव संहिता (Shiva Samhita)
13. तांत्रिक योग का उल्लेखनीय ग्रंथ  
Light on Yoga – B.K.S. Iyengar
14. आधुनिक समय में योग आसनों की व्याख्या  
The Heart of Yoga – T.K.V. Desikachar
15. पतञ्जलि योगसूत्र की व्याख्या आधुनिक दृष्टिकोण से  
Yoga Anatomy – Leslie Kaminoff & Amy Matthews