

योग और स्वास्थ्य

Sonali Singh Assistant Prof. JKP [PG] College
Muzaffarnagar

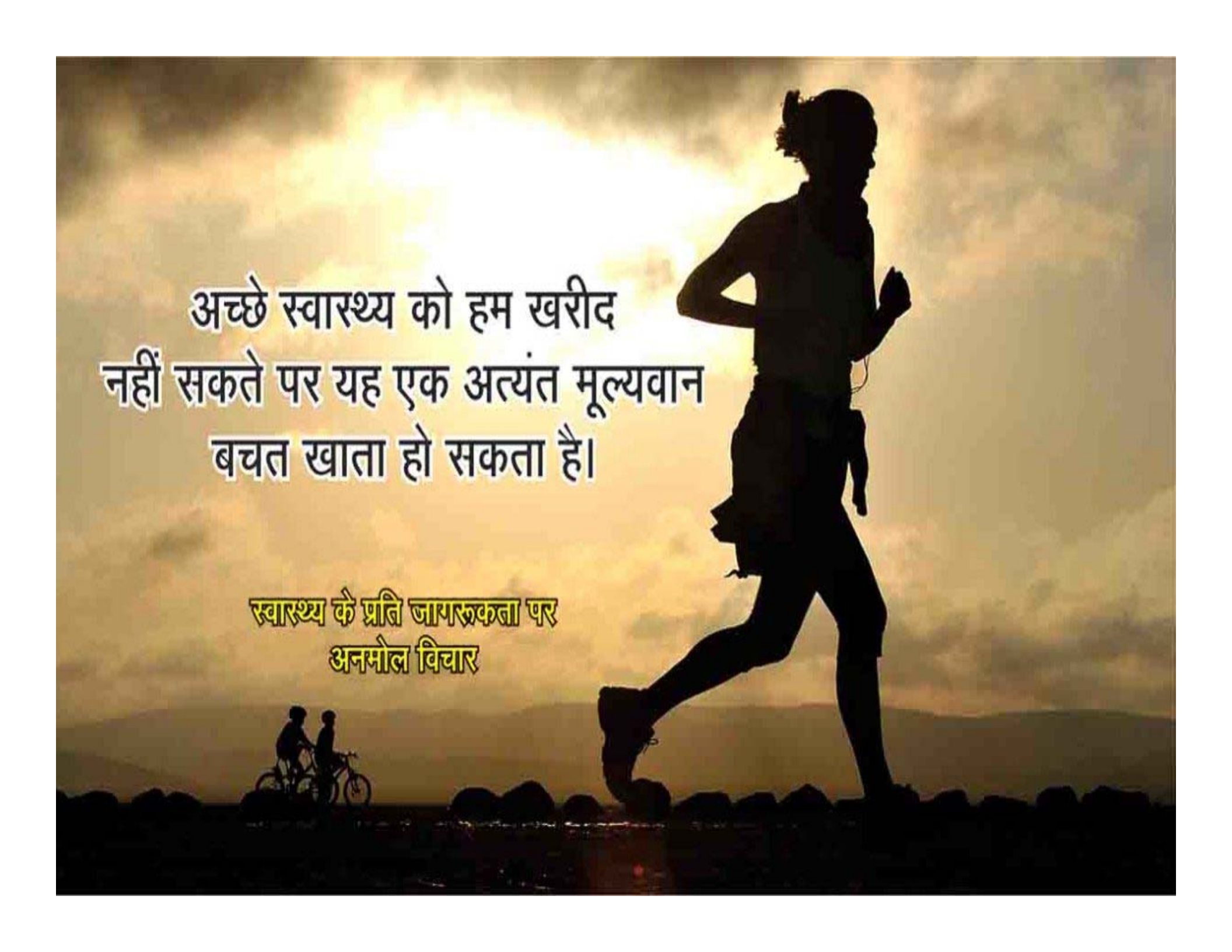
हमारे देश में योग का प्राचीन काल से ही बहुत अधिक महत्व है। योग्य वह प्रक्रिया है। जिसमें तन एवं मन दोनों एक साथ एकाग्र किए जाते हैं।

योग करने के अनेकों फायदे हैं।

व्यतीत करते हैं। योग करने से हमारे अंदर की नकारात्मक ऊर्जा खत्म होती है। और हमें जीने की एक नई दिशा प्रदान होती है। जिससे हम अपनी जिंदगी में अपने काम को और अच्छे तरीके से कर सकें। योग करने से हमारा तन एवं मन शांत होता है। योग करने से हमारी पाचन क्रिया ठीक रहती है। और स्वास्थ्य ठीक रहता है। योग करने से अनेकों तरह की बीमारियों से बचा जा सकता है। और हम स्वस्थ रह सकते हैं।

प्राचीन काल में साधु संत (योग के द्वारा) अपना ध्यान अपने लक्ष्य की प्राप्ति के लिए लगाया करते थे।

प्राचीन काल के लोग अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए भी योग किया करते थे। पुराने समय में लोगों का स्वस्थ रहने का एक और कारण उस समय का खानपान था। यदि हम आज के समय को देखें तो हमें चारों तरफ दूषित खान पान देखने को मिलता है। जिससे हमारे शरीर को बहुत नुकसान पहुंचता है। जिसके कारण हमें अनेको तरह की बीमारियों का सामना करना पड़ता है। आज का किसान खेती में फसल को जल्दी उगाने की वजह से अनेकों तरह के केमिकल का उपयोग कर रहा है। जो कि मिट्टी के द्वारा पानी में भी पहुंच जाता है। एवं पानी व सब्जियां दोनों ही हमारे लिए नुकसानदायक हैं।

A silhouette of a person running is shown against a bright, hazy sunset sky. The runner is in mid-stride, moving from left to right. In the background, two other people are silhouetted riding bicycles on a path. The overall scene is peaceful and emphasizes physical activity and health.

अच्छे स्वास्थ्य को हम खरीद
नहीं सकते पर यह एक अत्यंत मूल्यवान
बचत खाता हो सकता है।

स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता पर
अनमोल विचार

योगा हमारे देश के साथ और अनेकों देशों में भी प्रचलित है। जैसे चीन जापान तिब्बत और श्रीलंका इत्यादि देशों में योग को महत्व दिया जाता है। इस समय योग से पूरे जगत के लोग इससे परिचित हैं। आज के इस मॉडर्न जमाने में योग का नाम बदलकर योगा कर दिया गया है। और संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 11 दिसंबर 2014 को प्रत्येक वर्ष 21 जून को विश्व योग दिवस के रूप में मान्यता दी। जिसे हम सब अब पूरे विश्वभर में 21 जून को विश्व योग दिवस के रूप में मनाते हैं।

लचीलापन योग हमारे शरीर को लचीलापन प्रदान करता है। जैसे कि कुछ लोगों के शरीर में इधर-उधर झुकने या उठते बैठते समय वहशी कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। जब कोई मनुष्य नियमित योग अभ्यास करता है। तो उसे इसका परिणाम जल्दी देखने को मिलता है। जिससे वह अपने जोड़ों के दर्द को कम कर सकते हैं। जो कि अधिकतर वयस्क को लोगों में देखने को मिलती है। योग एक ऐसा प्राकृतिक तरीका है। जो कि अनेकों रोगों से मुक्ति दिलाता है। एवं शरीर को लचीलापन एवं फुर्ती प्रधान करता है।