

योगग्रन्थों में वर्णित विकारों की प्रासंगिकता

डॉ अर्चना शर्मा

योग टीचर

चित्रकूट

सुंदर सिंह

योग प्रशिक्षक

गुरुग्राम यूनिवर्सिटी गुरुग्राम हरियाणा

शोध सार :

योग का व्यक्ति के स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। योग योगियों में आनंद की स्थिति पैदा करता है लेकिन योग का उपयोग चिकित्सीय और पुनर्वास उद्देश्यों के लिए भी किया जाता है। योग विश्राम, फेफड़े के कार्य, भावनात्मक संतुलन और विभिन्न प्रकार के आत्म-नियमन को बढ़ावा देने में मदद करता है। अष्टांग व राजयोग मुख्य रूप से स्वास्थ्य लाभों एवं वृत्ति नियंत्रण पर केंद्रित है। योग जीवन शैली और नैतिक प्रशिक्षण, योग आसन, योग साँस लेने के व्यायाम और एकाग्रता और विश्राम तकनीकों के नियंत्रण के लिए बना है। योगिक परंपरा के अनुसार मानव जाति पुनः स्वर्गीय आनंद प्राप्त करने के लिए वैदिक मूल्यों को अपनाकर मानवता को हवन के आनन्द के साथ स्वस्थ और खुशहाल जीवन प्राप्त करा सकती है।