

आधुनिक जीवन में व्यक्तित्व विकास में यौगिक आयाम की भूमिका

श्याम सुन्दर

शोध छात्र, योग

डा. नीरु श्रीमाली

शोध निदेशिका

मोहनलाल सुखाडिया विश्वविद्यालय, उदयपुर

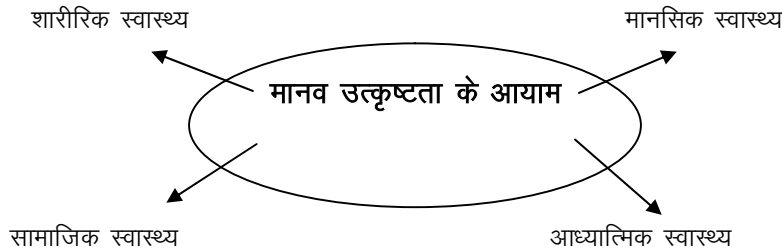
शोध सार : योग और ध्यान हमारे देश की सबसे प्राचीनतम चिकित्सा प्रणाली मानी जाती है। हमारे देश का दर्शन व्यक्ति को 100 वर्षों तक जीवित रहने की प्रेरणा प्रदान करता है। जीवन वह भी सम्पूर्ण स्वास्थ्य के साथ, इसी परिकल्पना को योग एवं ध्यान मूर्त स्वरूप प्रदान करता है। मनुष्य का शरीर प्राण जितने समय तक स्थिर रहते हैं, वही आयु मानी जाती है। जब यह प्राण जीव से विरक्त होते हैं, वही मृत्यु कहलाती है। अतः इस आयु कालखण्ड में शरीर के उपर्युक्त हित-अनहित एवं अनेक रोगों के निर्मित चिकित्सा एवं रोगों से निदान के ज्ञान तथा शरीर को पूर्ण रूपेण स्वस्थ रखने के साथ निरोग लम्बी आयु को बनाने का ज्ञान ही योग एवं आयुर्वेद आत्मसात करता है।

योग का ज्ञान पूर्णतः शारीरिक क्रिया प्रतिक्रिया पर आधारित होती है। *ध्यान जितना सरल दिखता है उतना सरल नहीं है। यह एक ऐसा अभ्यास है जो मनुष्य के जीवन को एक अलग आराम प्रदान करता है। ध्यान एक योग किया व तकनीक है, अनुशासन की एक युक्ति है, जिसका एकाग्रता, तनावहीन, मानसिक स्थिरता व संतुलन धैर्य और सहनशक्ति प्राप्त करना है।*

मुख्य शब्द : योग, ध्यान, मानव उत्कृष्टता, शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य।

परिचय : सात्विक ऊर्जा का बहाव भगवान का एक सर्वोच्च उपहार है। जो बिमार मानवता की भलाई में सकारात्मक योगदान दे सकता है। यह ऊर्जा मनुष्य में जागरूकता, तेज दृष्टि, आत्मनिरीक्षण, अंतर्ज्ञान और रचनात्मकता, आत्म अनुशासन यह सभी उत्कृष्टता के मुख्य पहलू हैं। उत्कृष्टता के लिए मनुष्य को अंदर से मजबूत होना आवश्यक है। ऐसा आंतरिक आदमी नियम देता है, इस आंतरिक आदमी के पास अपने निपटान में बहुत शक्तिशाली शस्त्रागार है। इसमें संपूर्ण मानसिक, आनुवंशिक स्वभाव और आनुवंशिकता शामिल है, जो हमेशा विद्यमान हैं। आत्म अनुशासन अर्थात् स्व आंतरिक मनुष्य को नियंत्रित करता है। यह एक विशिष्ट बल है जो स्व को प्रशिक्षित और उसकी रक्षा करता है। इसे विवेक के रूप में जाना जाता है। विवेक ही मनुष्य का मूल है। इसे कुरान में मानव प्रकृति के रूप में जाना जाता है। यदि स्व प्रसारित होता है, तो अंतरात्मा इसे सीधा रखने की कोशिश करती है। विवेक हमेशा स्व के गलत होने के खिलाफ भारी पड़ता है। यदि स्व सीमाएं तोड़ता है तब यह अधूरा रह जाता है, तो अंतरात्मा हड़ताल के सही क्षण की प्रतीक्षा करती रहती है। विवेक स्व के सही पैटर्न को समायोजित करता है। इस तरह के एक राज्य को महान विस्तार के क्षेत्र में प्रवेश करना चाहिए। पूर्णता, मौलिकता और परतंत्रता तीन फूल हैं। जो आदमी में लाखों लोगों के बीच दिखाई देना चाहिए। जिससे वह सम्माननीय और लायक बन जाता है। महापुरुष का मुख्य कार्य विवेक व स्व के बीच सामंजस्य, दृष्टि और प्रेरणा हाथ जोड़ती है, विश्वास कार्यों का पर्यवेक्षण करता है, जिससे प्रलोभन वाष्पित हो जाता है।

व्यक्तित्व विकास के आयाम



किसी व्यक्ति को इन विभिन्न दिव्य आयामों को प्राप्त करके ही मानव उत्कृष्टता का विकास कर सकता है। उसके लिए उसे संस्कार, प्रार्थना, पूजा, यज्ञ और यन्त्र, मंत्र और स्तुति का अभ्यास एवं एक जीवन शैली जो वेदों में लिखी गई है, उसे अपनाना चाहिए। जो कि 5000 वर्ष से भी अधिक पुरानी हैं। ऋग्वेद को दुनिया का सबसे पुराना लिखित ग्रंथ माना जाता है। मॉडर्न मैन इन प्रथाओं को अंधविश्वास, जादू-टोना, टोटके के रूप में मानते हैं और जीवन में रहस्यमय, तर्कहीन और बेकार हो जाते हैं। हालांकि, पिछले 5 दशकों के दौरान आधुनिक विज्ञान की खोजों और आविष्कारों ने यह कहा कि ये प्रथाएं वैज्ञानिक, तर्कसंगत और मनुष्य के जीवन और जीवन के लिए बहुत उपयोगी हैं। वह मानव उत्कृष्टता के उद्देश्य से हैं और यहां तक कि दैनिक रूप से 15-30 मिनट योग व ध्यान का अभ्यास करते हुए, व्यवसायी और उसके आसपास रहने वाले लोगों के जीवन में गहरा परिवर्तन करेंगे। एक दैनिक और नियमित अभ्यास से व्यक्ति के व्यक्तिगत, पेशेवर, सामाजिक और आध्यात्मिक जीवन में जबरदस्त बदलाव आता है। यह धीरे-धीरे और उत्तरोत्तर आंतरिक वातावरण बनाता है जो भौतिक जीवन में सफलता के लिए अनिवार्य हैं। वे एक व्यक्ति के जीवन में शांति, समृद्धि और सफलता प्राप्त करने में मदद करते हैं और स्वास्थ्य, सद्भाव और खुशी के लिए घर और कार्यालय में अनुकूल वातावरण बनाने में मदद करते हैं, जैसे कि—

स्वास्थ्य : योगसूत्र के अनुसार, स्वास्थ्य को मनो-शारीरिक असंतुलन की स्थिति के रूप में परिभाषित किया जा सकता है, जिसे हमारे अस्तित्व संबंधी दुःखों से निकलने वाले मन के संशोधनों के साथ पहचानने के कारण अनुभव किया जाता है। स्वास्थ्य शरीर और मन की एक लचीली अवस्था है जिसे किसी व्यक्ति के भीतर एक सीमा के संदर्भ में वर्णित किया जा सकता है, वह उस स्थिति से दूर हो सकता है जिसमें वह शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक अनुभव के आनंद के चरम पर होता है, पर्यावरण, उम्र के संबंध में, आंतरिक या बाहरी उत्तेजनाओं के संचालन से उस स्थिति को पुनः प्राप्त कर सकते हैं। अर्थात् स्वास्थ्य कल्याण की एक सकारात्मक स्थिति है जिसमें व्यक्तियों के मानसिक और शारीरिक क्षमताओं का हार्मोनल विकास एक समृद्ध और पूर्ण जीवन का आनंद लेता है।

डब्ल्यूएचओ के अनुसार, (1948), स्वास्थ्य पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति है, न कि केवल बीमारी या दुर्बलता का अभाव है। उत्कृष्टता हमारे जीवन का एक अनिवार्य घटक है। जिसके अर्न्तगत मानव शरीर प्रकृति की सबसे अनमोल और अद्भुत रचना है और यह इसकी देखभाल करती है। भारतीय योग साहित्य में हमारे पास कई विश्वसनीय पाठ हैं जिनमें शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य शामिल हैं और साथ ही आसन, प्राणायाम, क्रिया, मुद्रा, बन्ध इत्यादि द्वारा उनकी देखभाल और इलाज के साथ स्वास्थ्य समस्या और बीमारी का समाधान भी दिया गया है।

स्वास्थ्य और भोजन : मानव शरीर में सबसे छोटी इकाई कोशिका ही मानी जाती है। इन कोशिकाओं के अनेक प्रकार माने जाते हैं। जिनमें पतली, मोटी, छोटी, लम्बी, तथा ऊभरा हुई कोशिका प्रमुख हैं। ये कोशिकाएँ ही शक्ति का आधार होती हैं। इन्हीं में जीवन का रहस्य छिपा हुआ होता है। ये अगर स्वस्थ होती हैं। तो शरीर स्वस्थ होता है और इनकी अस्वस्थता ही शारीरिक अस्वस्थता का कारण बनता है। कोशिकाओं का स्वस्थ व ऊर्जा व्यक्ति द्वारा ग्रहण किए गए भोजन पर निर्भर करता है। वास्तविकता में भोजन वह पदार्थ है जो शरीर को ऊर्जा व शक्ति प्रदान करता है। शरीर का वृद्धि एवं विकास इसी पर निर्भर करता है। इसके इतर जो कोशिकाओं का निर्माण है वो चौदह रसायनिक तत्वों पर आश्रित है। इनमें कौलशियम, आक्सीजन, नाइट्रोजन, कार्बन, गंधक, पोटेशियम, सोडियम, प्लोरीन, मैग्नीशियम, लीथियम, सिलिकॉन, क्लोरीन, लौह व आयोडीन इत्यादि प्रमुख हैं। इनमें तीन हाइड्रोजन, नाइट्रोजन, व आक्सीजन को छोड़ अन्य समस्त तत्व ठोस एवं मोलिक हैं। सामान्यतः भोजन में अनेक तत्वों की आवश्यकता होती है। परन्तु विशेष रूप से इनमें विटामिन्स, खनिज, लवण, जल, वसा, प्रोटीन व कार्बोहाइड्रेट की आवश्यकता पड़ती है।

स्वास्थ्य नियम : जीवन के चार पुरुषार्थ माने जाते हैं— धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष। इसके अतिरिक्त प्रत्येक कार्य का आधार आपका शरीर ही होता है। क्योंकि कर्म तो शरीर से भी सम्पादित किए जाते हैं। अस्तु इस हेतु यह अत्यन्त अनिवार्य हो जाता है कि शरीर स्वास्थ्य हो। अन्यथा की स्थिति में कोई भी व्यक्ति अस्वरूप शरीर से किसी भी कर्म को पूर्ण रूपेण नहीं क्रियान्वित कर सकता। अतः प्रत्येक व्यक्ति को अपने अपनी शरीर को स्वस्थ रखना उसका नैतिक धर्म व कर्म भी है।

इस निमित्त पुरातन नवीन कुछ नियम भी स्थापित हैं जिनका पूर्ण परिपालन व्यक्ति को पूर्व स्वास्थ्य प्रदान कर सकता है। पूर्ण स्वस्थ व्यक्ति ही सुख की कामना का योग्य अधिकारी होता है। अस्तु इन नियमों की परिचर्चा अत्यन्त आवश्यक है।

शारीरिक स्वास्थ्य : शारीरिक स्वास्थ्य शरीर की एक ऐसी स्थिति है जिसमें शारीरिक प्रणाली और शारीरिक गतिविधियां सामान्य रूप से प्रवीण होती हैं। शारीरिक स्वास्थ्य शरीर के सभी हिस्सों के लिए सामान्य उपस्थिति, आकार, संरचना और कार्य करता है। स्वास्थ्य सभी प्रकार के आकांक्षाओं और मनुष्य की उपलब्धि का साधन है। इसका मतलब केवल एक मजबूत शरीर और बीमारियों का अभाव नहीं है, बल्कि संतुलित मन, नियंत्रित इंद्रियां, सहज बुद्धि और एकीकृत अहंकार में व्यक्तित्व के सभी महत्वपूर्ण संकायों की परिपूर्ण विकास शामिल है। एक स्वस्थ व्यक्ति न केवल खुद के लिए वरन अपने राष्ट्र और दुनिया के लिए भी एक वरदान है। स्वास्थ्य सुंदरता, साहस, सहनशीलता, आनंद, शक्ति, शांति, समृद्धि और रचनात्मकता का आधार है।

योगी मुक्तिबोधानंद के अनुसार हठयोग आज मानवता के लिए बहुत महत्वपूर्ण विज्ञान है। जिसमें वर्णित आसन और प्राणायाम शरीर को नियंत्रित करने के अधिक शक्तिशाली और प्रभावी तरीके हैं। घेरण्य संहिता में शरीर की स्थिरता के लिए आसन, जो शरीर के रोगों को दूर और स्थिरता प्रदान करती है। मुद्रा और बन्ध से शरीर और मन पर अच्छा प्रभाव डालते हैं तथा प्राण के प्रवाह से शरीर में रुकावट को दूर कर ऊर्जा का विकास करता है। बन्धु शारीरिक कमजोरी और अशुद्धता को दूर करता है जिससे मनुष्य सुख प्राप्त करता है। पंच प्राण— प्राण, अपान, उदान, समान, व्यान। जो शरीर को कम बीमार और खुश रखने में मदद करते हैं। शिवसंहिता में, शिव और पार्वती की बातचीत का संग्रह है। साथ ही आसन का वर्णन शारीरिक फिटनेस को विकसित और स्वस्थ रखता है। वशिष्ठसंहिता के अनुसार आसन शरीर अशुद्धता को बढ़ाता और शरीर को पाप मुक्त करता है। यहाँ पाप का अर्थ है अशुद्धता या बीमारी। पतंजलि योगसूत्र में आसन और प्राणायाम शारीरिक फिटनेस के लिए महत्वपूर्ण कहा है।

स्थिर सुखमासनम् ।। 2.46 ।।

पतंजलि ने वर्णन किया है कि आसन का अर्थ है आराम से बैठने की स्थिति में खुद को बैठने से शारीरिक और मानसिक स्तर का विकास होता है और उम्र बढ़ने और बीमारी की रोकथाम भी होती है।

मानसिक स्वास्थ्य : मानसिक स्वास्थ्य एक सामान्य शब्द है जो एक एकीकृत दृष्टिकोण का वर्णन है जिसमें आत्मीय, व्यवहारिक, संज्ञानात्मक, शारीरिक, सामाजिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य शामिल है। ऐतिहासिक रूप से मानसिक स्वास्थ्य शब्द को 1920 के दशक में मनोरोग के विकल्प के रूप में पेश किया गया था और इसका उपयोग मानसिक बीमारी और मानसिक बाधा दोनों को कवर करने के लिए किया गया था। मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति की एक अवस्था है जो व्यक्तित्व की पूर्ण समन्वित गतिविधियों को व्यक्त करती है। मानसिक स्वास्थ्य व्यक्तिगत स्वास्थ्य और आसपास की दुनिया के बीच संतुलन की एक स्थिति है, एक स्वयं और दूसरों के बीच सद्भाव की स्थिति, स्वयं की वास्तविकताओं और अन्य लोगों के बीच एक सह-अस्तित्व और साथ ही पर्यावरण की भी। यदि मनुष्य अपने मस्तिष्क को लंबे समय तक स्वस्थ और क्रियाशील रखना चाहता है तो आपको व्यायाम की मदद से अपने मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करना होगा। यदि आप एक स्वस्थ जीवन शैली चाहते हैं तो मानसिक व्यायाम आवश्यक है। डॉक्टरों का सुझाव है कि मानसिक व्यायाम की मदद से आप तनाव का सफलतापूर्वक मुकाबला कर सकते हैं। फिजियोलॉजिस्ट के एक शोध के अनुसार मानसिक व्यायाम अवसाद की भावनाओं से निपटने में एक सफल विकल्प है। यह अभ्यास आपको जीवन के प्रति एक शानदार दृष्टिकोण प्रदान करते हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य की कोई आधिकारिक परिभाषा नहीं है। सांस्कृतिक मतभेद, व्यक्तिपरक आकलन और प्रतिस्पर्धी पेशेवर सिद्धांत सभी को प्रभावित करते हैं। योग मन, शरीर और आत्मा के लिए सबसे अच्छा व्यायाम है। यह आपके मस्तिष्क को संपूर्ण शरीर के संपूर्ण विश्राम के साथ एक संपूर्ण कसरत देता है। मानसिक स्वास्थ्य की फिटनेस के लिए यौगिक तकनीक मुख्य भूमिका निभाते हैं, जो मन की स्थिरता को बनाए रखते हैं व एक बिंदु पर ध्यान केंद्रित करने के लिए शक्ति की एकाग्रता विकसित करते हैं और इंद्रियों को नियंत्रित करने की शक्ति को सही दिशा दें। घेरण्य संहिता में योग के सात अभ्यासों का वर्णन किया गया है जिसमें प्राणायाम के अभ्यास से एकाग्रता, नाड़ियों की शुद्धि, श्वास प्रक्रिया पर नियंत्रण, मन शांत और गलत इच्छाओं और विचार से मुक्त रखता है। स्वामी मुक्तिबोधानंद ने हठयोग ग्रंथ के द्वितीय अध्याय में प्राणायाम और षट्कर्म का वर्णन किया गया है। जिसमें स्पष्ट रूप से कहा गया है कि प्राण को नियंत्रित करने से मन स्वतः ही

नियंत्रित हो जाता है। इसे केवल प्राणायाम द्वारा नियंत्रित किया जा सकता है। प्राणायाम की वजह से मन का संघर्ष हल्का, मन शांत महसूस करके, सभी गलत इच्छाओं से मुक्त महसूस करता है और मानव मन को सही दिशा में ले जाकर जीवन में सफलता लाता है।

सामाजिक स्वास्थ्य : योग के अनुसार, सकारात्मक सामाजिक स्वास्थ्य का सबसे महत्वपूर्ण पैरामीटर है दूसरों के आनंद में आनंद। स्वार्थ से आत्महीनता की ओर बढ़ने को सामाजिक स्वास्थ्य के विकास का मापक माना जाता है। सामाजिक व्यवस्था परिवारों के बीच बातचीत से बनती है। एक बच्चे का पहला प्रशिक्षण स्कूल परिवार है। परिवार में नैतिकता और अच्छी प्रवृत्तियों की ध्वनि नींव स्वाभाविक रूप से संबद्ध गुणों और आदतों से संपन्न होती है। परिवारों के लिए परस्पर सम्मान, सहयोग और जिम्मेदारियों के आदान-प्रदान, सहिष्णुता, रचनात्मकता, मेहनती और सकारात्मक सोच की स्वस्थ प्रवृत्तियों की खेती आवश्यक है, जो स्वस्थ समाज के लिए फायदेमंद है। शाश्वत मूल्य— सत्य, पवित्र प्रेम, परस्पर सहयोग, करुणा, परोपकारी सेवा और चरित्र की निर्मलता, आत्मा की इच्छा की स्वाभाविक अभिव्यक्ति होना, दिव्य संस्कृति के अस्तित्व के लिए समान रूप से महत्वपूर्ण और आवश्यक रहा है। इसलिए किसी भी समाज के स्वस्थ विकास और व्यवहार्य प्रगति के लिए।

पतंजलि के अष्टांगयोग में यम को वर्णित किया गया है। सामाजिक स्वास्थ्य के लिए पतंजलि बताते हैं कि यम का अभ्यास मनुष्य को सही रास्ता प्रदान करता है और ऐसी बुरी इच्छाओं और कार्यों से दूर रहता है जो हो सकता है मानव और मानव समाज के लिए हानिकारक है—

अहिंसा सत्यास्तेय ब्रह्मचर्यापरिग्रहायमाः ॥ 2.30 ॥

अर्थात् अहिंसा, सत्य, अस्तेय, अपरिग्रह व ब्रह्मचर्य। यह पांच प्रणाली मनुष्य को सामाजिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए सही दिशा देती है और मानव के लिए सहानुभूति, हंसमुखता, मित्रता लाती है और अच्छे या बुरे की समझ भी विकसित करते हैं।

आध्यात्मिक स्वास्थ्य : डब्ल्यूएचओ द्वारा अनुसार व्यक्ति के सर्वांगीण विकास का चौथा आयाम आध्यात्मिक स्वास्थ्य है। योग और उपनिषदों के ग्रंथों में आध्यात्मिक स्वास्थ्य के मानदंड का वर्णन किया गया है जो संतोष की प्राकृतिक स्थिति के बारे में आत्म जागरूकता है। ऐसे व्यक्ति की गतिविधियों को धन, नाम या प्रसिद्धि के भौतिक लाभ की आवश्यकता से प्रेरित नहीं किया जाता है और वह पूरी तरह से सरलता, सच्चाई और आत्मविश्वास की विशेषता वाले लौकिक व्यवस्था के साथ समाज में कार्य करते हैं। यह अनंत आनंद और संतोष की स्थिति है, जो जीवन के उतार-चढ़ाव से कम नहीं है। आधुनिक मनोवैज्ञानिक द्वारा वर्णित ऐसे राज्य का निकटतम माप आत्म-बोध हो सकता है। आत्म ध्यान के मूल्यों, क्षमता, आत्म संबंध, आत्म स्वीकृति, तालमेल, आक्रामकता की स्वीकृति, ध्यान में अंतरंग संपर्क के लिए क्षमता के रूप में गैर-ध्यानी की तुलना में बेहतर स्कोर दिखाने के लिए मंत्र ध्यान पर कई अध्ययन किए गए थे।

हठयोगप्रदीपिका में, स्वामी मुक्तिबोधानंद ने समाधि के अभ्यास के बारे में बताया जो उनकी क्षमता के बारे में जागरूकता लाता है। समाधि आत्म क्षमता के प्रति जागरूक होने की अवस्था है जो मनुष्य में स्फिरिचुअलिटी को बढ़ाती है। घेरण्ड संहिता में आंतरिक बुराई को दूर करने के लिए और स्वयं के प्रत्यक्ष बोध की गुणवत्ता को बताने के लिए ध्यान का वर्णन है, जो मानव को आध्यात्मिक रूप से विकसित करते हैं। पतंजलि योगदर्शन में अष्टांगयोग प्रणाली में नियमा का वर्णन किया गया है जो व्यक्तित्व के विकास और आध्यात्मिक प्रगति को सुविधाजनक बनाती है, जैसा कि इस सूत्र में कहा गया है—

शौचसन्तोषतपः स्वाध्यायेईश्वरप्राणिधानानि नियमः ॥ 2.32 ॥

अर्थात् पवित्रता, संतोष, तपस्या, स्वयं और शास्त्र का अध्ययन करना एवं परमात्मा के प्रति समर्पण। आध्यात्मिकता आपको खुद को ठीक करने में मदद करेगी। आध्यात्मिकता की मदद से आप स्वयं के समग्र अर्थों की खोज कर सकते हैं जो आपके मानसिक स्वास्थ्य को ठीक करने में आपकी मदद करेंगे। अध्यात्म का अर्थ है शरीर, मन और आत्मा की धारणा से परिचित होना। इसे आंतरिक आत्मा से जुड़े रहने की एक प्रक्रिया के रूप में देखा जा सकता है। आध्यात्मिकता की मदद से आप अपने परिवेश में सामंजस्य जोड़ सकते हैं और अपने जीवन में शांति ला सकते हैं।

उपसंहार : योग व ध्यान एक ऐसा क्षेत्र है जहाँ समग्र स्वास्थ्य की बात को पूर्ण रूपेण माना जाता है। अन्यत्र स्थानों में स्वास्थ्य तो प्राप्त हो सकता है। परन्तु पूर्ण स्वास्थ्य को बात को स्वीकार करना निश्चित ही थोड़ा समस्यात्मक है। इसी पर्याय से योग को

स्थापत्य के क्षेत्र का महत्वपूर्ण पर्याय वर्तमान में माना जा सकता है। परन्तु योग में सम्पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त से सकता है। योग अपना कार्य अधिक प्रभाव के साथ सम्पन्न कर सकता है। जिससे परिणाम निश्चित ही उत्तम नहीं सर्वोत्तम ही प्राप्त होगा। इस पृथ्वी पर हमारे शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक अस्तित्व का प्रमाण देने के लिए हमारा शरीर है। हमारे सभी सुख और दुख केवल हमारे शरीर के माध्यम से व्यक्त किए जाते हैं और इसके बिना वे अपना अर्थ खो देते हैं। यहां तक कि आत्मा, यदि हम इसे अस्तित्व में मानते हैं, तो यह मरते ही हमारे शरीर में बस जाती है। इसलिए हमारे शरीर की स्थिति हर दृष्टिकोण से बहुत महत्वपूर्ण हो जाती है— शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक। एक स्वस्थ शरीर एक स्वस्थ दिमाग और हमारे बौद्धिक और आध्यात्मिक विकास की ओर जाता है। यह तथ्य हमें स्वास्थ्य के कानून में लाता है। एक स्वस्थ व्यक्ति की अस्वस्थ व्यक्ति की तुलना में अधिक सकारात्मक दृष्टिकोण होने की संभावना है। स्वस्थ रहने के लिए हमारे स्वास्थ्य पर ध्यान देना आवश्यक है क्योंकि हमारे पास सकारात्मक जीवन जीने की अधिक संभावना है और हमारा एकीकृत विकास आसान हो जाता है क्योंकि हमें यह सोचना चाहिए कि हमारा शरीर भगवान का निवास स्थान है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची :

1. शिवानंद, स्वामी, (2001), कुंडली योग, द डिवाइन लाइफ सोसायटी, उत्तरांचल
2. आत्माराम, (1980), हठप्रदीपिका, श्रीमन् माधव योगमंदिर समिति, कैवल्यधाम, लोनावाला
3. एक कामकाजी आबादी में तनाव का प्रबंधन, जे. ऑक्फोर्ड. मेड., 22 (4), 1980
4. मुक्तिबोधानंद, स्वामी, (1993), हठयोगप्रदीपिका, बिहार योग प्रकाशन ट्रस्ट
5. आचार्य, पं. श्रीराम शर्मा, वांग्मय खंड 39, निर्गुण जीवन के महापर्व पूर्ण सूत्र, अखंड ज्योति संस्थान मथुरा
6. स्वरस्वती, स्वामी निरंजना और सरस्वती, सतसंगानंद, (1997), घेरण्य संहिता, बिहार योग भारती, बिहार
7. नायर एच.एस, माथुर आर.एम और कुमार आरएस (1975), मानव शारीरिक दक्षता पर यौगिक अभ्यास का प्रभाव, इंडियन जर्नल ऑफ मेडिकल रिसर्च
8. जायसवाल, डॉ. सीताराम, (1974), मानोविज्ञान की रूपरेखा, हिन्दी समिति, सूचना विभाग, उत्तर प्रदेश शासन लखनऊ
9. गोयन्दका, हरिकृष्णदास, योगदर्शन, गीता प्रेस गोरखपुर, वि. सं.— 2035
10. दशोरा, नन्दलाल पातंजलि योगसूत्र, (1998), रणधीर प्रकाशन, रेलवे रोड, हरिद्वार
11. नागेंद्र, एच. आर, नागरथना, आर., और टेल्स, शर्ली, (2003), योग और कैसर, बैंगलोर, स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन
12. मित्तल, के.आर. (2004), सकारात्मक कानून के 21 कानून, नई दिल्ली, स्टर्लिंग प्रकाशक प्रा. लि.
13. शंकरदेवानंद, स्वामी, (1998), योग ऑन हाइपरटेंशन, बिहार स्कूल ऑफ योग बिहार