

योग जीवन जीने का तरीका है...

संस्कृत शब्द में योग का अर्थ है 'जुड़ना' या 'जोड़ना'। योग व्यायाम का एकमात्र रूप है जो शरीर, मन और आत्मा पर बल देता है, जबकि अन्य व्यायाम विधियाँ शारीरिक स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करती हैं। योग का अंतिम उद्देश्य शारीरिक स्वस्थता, मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक संतुलन के बीच सामंजस्य स्थापित करना है।

योग एक ऐसी गतिविधि है जिसका अभ्यास किसी भी उम्र और उपयुक्तता स्तर के व्यक्ति कर सकते हैं। योग मुद्रा व्यायाम की एक अंग, जोड़ो और मांसपेशियां खिंच कर रुकने की विधि हैं, जो लचीलेपन में सुधार करती हैं और मांसपेशियां की कोमलता बढ़ाती हैं। अधिक लचीलापन मानव शरीर की मांसपेशियाँ व जोड़ों की विस्तार की क्षमता बढ़ा देती हैं। जितना अधिक लचीलापन होगा, खेल के दौरान आघात लगने की संभावना उतनी ही कम होगी। अधिक लचीलापन सही गति और कम आंतरिक प्रतिरोध के कारण खेलों में बेहतर प्रदर्शन भी प्रदान करता है। योग आसन शारीरिक संतुलन में भी सुधार करते हैं। शरीर की संतुलन क्षमता मांसपेशियों के बीच स्नायुमांसपेशीय (न्यूरो-मस्कुलर) समन्वय को भी बढ़ता है। संतुलन क्षमता खेल खेलते समय अच्छा रुख और क्रिया का बेहतर निष्पादन प्रदान करती है। संतुलन क्षमता खेल खेलने के दौरान गिरने से बचने के कारण कम चोट से से संबंधित है।

प्राणायाम योगाभ्यास का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। ये (प्राणायाम) तकनीकें सांस को नियंत्रित करती हैं, मन को शांत करती हैं और ऊर्जा के स्तर को बढ़ाती हैं। एक जीवित व्यक्ति बिना किसी अतिरिक्त प्रयास के लगातार सांस लेता रहता है। लेकिन समय के साथ, उम्र बढ़ने और अन्य कारकों के कारण, सांस बहुत उथली हो जाती है और फेफड़ों की क्षमता कम हो जाती है। श्वास अभ्यास, जिसे प्राणायाम के रूप में जाना जाता है, फेफड़ों की महत्वपूर्ण क्षमता में सुधार करता है, जो प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से किसी व्यक्ति के हृदय स्वास्थ्य में सुधार करता है। प्राणायाम एक व्यक्ति द्वारा अपने बिस्तर पर भी किया जा सकता है यदि वह अस्वस्थ है। प्राणायाम किसी भी उम्र और लिंग का मनुष्य कर सकता है। प्राणायाम अधिक हवा (अधिक ऑक्सीजन) को अंदर लेने की अनुमति देता है। कई शोध अध्ययनों में, यह पाया गया है कि प्राणायाम हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करता है। प्राणायाम श्वास अभ्यास भी ध्यान का एक रूप है। जब हम अपनी सांस पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो हम उन अन्य पहलुओं के बारे में सोचना बंद कर देते हैं जो हमारे जीवन में तनाव का कारण हो सकते हैं। श्वास अभ्यास तनाव को दूर करने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक है। तनाव में कमी उच्च रक्तचाप (बी.पी.) में भी सुधार करती है। प्राणायाम और इसी तरह की साँस लेने की क्रियाएँ तैराकों, निशानेबाजों और कई अन्य खेलों को लाभ पहुँचाती हैं।

खेलों में, 'श्रेशोल्ड' नामक शब्द का उपयोग 'हाइपोक्सिमिया' और 'हाइपोक्सिया' के लिए किया जाता है। हाइपोक्सिमिया रक्त में ऑक्सीजन की कम मात्रा है, और हाइपोक्सिया ऊतकों (मांसपेशियों) में ऑक्सीजन की कम मात्रा है। यदि एथलीटों की महत्वपूर्ण क्षमता बेहतर है, तो इस स्थिति से बचा जा

सकता है। प्राणायाम एथलीटों के लिए दोनों (हाइपोक्सिमिया और हाइपोक्सिया) स्थितियों को तुरंत दूर करने में सहायक है। एथलीटों के लिए एक और थ्रेशोल्ड को लैक्टिक अम्ल सहनशीलता क्षमता के रूप में जाना जाता है। जब एथलीट उच्च तीव्रता की गतिविधियाँ करते हैं, तो शरीर में लैक्टिक एसिड का संचय बढ़ जाता है, और एथलीट थका हुआ महसूस करता है। अधिक मात्रा में ऑक्सीजन का सेवन लैक्टिक एसिड के संचय में देरी कर सकता है। इसलिए, कई एथलीट हृदय संबंधी गतिविधि में संलग्न होते हैं। प्राणायाम एथलीटों को वायु सेवन क्षमता बढ़ाने में सक्षम कर सकता है, जो लैक्टिक एसिड के संचय में देरी कर सकता है। इस तरह, प्राणायाम एथलीटों और अन्य लोगों को थकान को दूर करने और ऊर्जावान महसूस करने में मदद करता है।

सचेतनता वर्तमान क्षण पर ध्यान देने का अभ्यास है, बिना किसी निर्णय के, अपने विचारों, भावनाओं और शारीरिक संवेदनाओं पर ध्यान केंद्रित करना। इसमें अनुभवों को उनके प्रकट होने के समय देखना शामिल है, बजाय उनके बहाव में जाने के। योग दर्शन कहता है 'आत्मा से परमात्मा का मिलन', जिसका अर्थ है कि न केवल शरीर, बल्कि आपकी आत्मा को यह महसूस होना चाहिए कि उसने शाश्वत दिव्य ईश्वर को प्राप्त कर लिया है या उसमें बदल गई है, जिसे कोई दर्द और तनाव नहीं है। शरीर दर्द से मुक्त होना चाहिए, आत्मा विचारों से मुक्त होनी चाहिए, मन को भावनाओं पर नियंत्रण होना चाहिए। योग अभ्यास उसी तरह उत्साह की भावना प्रदान करता है जैसे अन्य व्यायाम प्रणाली व्यवस्थाएँ करती हैं। उत्साह की स्थिति तनाव को कम करती है और व्यक्ति को खुश महसूस कराती है और आंतरिक शांति की भावना प्राप्त करती है। सक्रिय व्यक्ति हमेशा निष्क्रिय व्यक्ति की तुलना में युवा और ऊर्जावान महसूस करता है। योगिक जीवनशैली यम और नियमों के अभ्यास के बारे में है। ये अहिंसा, सत्य, चोरी न करना, संयम और अपरिग्रह सहित सदाचारी जीवन जीने के लिए नैतिक दिशानिर्देश हैं। योगिक जीवनशैली में कर्म योग पर भी जोर दिया जाता है। यह मार्ग निस्वार्थ भाव से काम करने और परिणामों की आसक्ति के बिना काम करने पर जोर देता है। इसे इस उदाहरण से समझा जा सकता है। प्रतियोगिताओं और खेल प्रतियोगिताओं के अवसर पर, यह देखा गया है कि कई लोग हार के डर से भाग नहीं लेते हैं। लेकिन जब प्रतियोगिता समाप्त होती है, तो उन्हें पता चलता है कि अगर वे प्रतियोगिता में खेलते या भाग लेते, तो वे जीत सकते थे या वे बेहतर प्रदर्शन कर सकते थे। यदि प्रत्येक प्रतिभागी को सांत्वना पुरस्कार दिया जाए, तो ऐसे व्यक्ति को प्रतियोगिता में भाग न लेने का पछतावा हो सकता है। यह एक सामान्य मानवीय मनोविज्ञान है

दूसरे उदाहरण में, यदि कोई व्यक्ति (नाम A) किसी दूसरे व्यक्ति (नाम B) के साथ दौड़ में भाग लेता है और दौड़ के दौरान उसका प्रतिद्वंद्वी (नाम B) गिर जाता है। ऐसी स्थिति में नाम A प्रतिभागी को लाभ होता है। लेकिन ऐसी संभावना दोनों व्यक्तियों के लिए समान होती है। किसी भी प्रयास का परिणाम एक से अधिक कारकों पर निर्भर हो सकता है। इसलिए, परिणाम के बारे में सोचे बिना, व्यक्ति को व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन में अच्छा काम करते रहना चाहिए और साथ ही योगिक जीवनशैली भी अपनानी चाहिए।

योग और ध्यान मानसिक ध्यान और एकाग्रता में सुधार करते हैं। उच्च मानसिक ध्यान और एकाग्रता जीवन में विभिन्न लक्ष्यों को प्राप्त करने में प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष लाभ प्रदान करते हैं। कम मानसिक ध्यान किसी व्यक्ति को उसके पूरे पते के बिना खोजने जैसा है। इसलिए, खोजने वाला व्यक्ति वास्तविक स्थान पर पहुँचने से पहले कई स्थानों पर जाएगा। स्पष्ट मानसिकता और विचार वाला व्यक्ति अपने काम पर ध्यान केंद्रित कर सकता है और कम प्रयास और विकर्षणों के साथ कम समय में लक्ष्य प्राप्त कर सकता है।

योगिक जीवनशैली संतुलित आहार और योगिक आहार, नियमित व्यायाम और सचेत जीवन जीने की स्वस्थ आदतों के बारे में भी है। यह अब कोई रहस्य नहीं है कि योग लचीलापन, शक्ति, संतुलन और मुद्रा में सुधार करता है। यह तनाव, चिंता और अवसाद को भी कम करता है। योग ध्यान और एकाग्रता को बेहतर बनाता है। योग आत्म-जागरूकता, आंतरिक शांति और खुद और दुनिया के साथ गहरे संबंध को बेहतर बनाता है।