योग एवं कृत्रिम बुद्धिमत्ता की भारतीय संस्कृति में उपादेयता

डॉ0 मोहित कुमार, प्राचार्य, मोहिनी देवी डिग्री कॉलेज, रूड़की, mohitlohan10295@gmail.com

शोध सारांश

भारतीय संस्कृति में योग का महत्व अत्यधिक गहन और प्राचीन है। यह केवल शारीरिक आसनों और प्राणायाम तक सीमित नहीं है, बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक शांति प्राप्त करने का एक संपूर्ण विज्ञान है। दूसरी ओर, कृत्रिम बुद्धिमत्ता आधुनिक युग की सबसे बड़ी तकनीकी क्रांति है, जो जीवन के हर पहलू को बदलने की क्षमता रखती है। वर्तमान समय में, योग और कृत्रिम बुद्धिमत्ता का संयोजन एक नई दिशा और दृष्टिकोण प्रदान कर रहा है। यह न केवल योग को आधुनिक तकनीक के साथ जोड़ रहा है, बल्कि इसे और अधिक सुलभ, प्रभावी और वैज्ञानिक भी बना रहा है। कृत्रिम बुद्धिमत्ता, मानव मस्तिष्क की तर्क करने, सीखने, और निर्णय लेने की क्षमता को मशीनों में विकसित करने की तकनीक है। जिसने चिकित्सा, शिक्षा, कृषि, और उद्योग जैसे अनेक क्षेत्रों में क्रांति ला दी है। यह बड़ी मात्रा में डेटा का विश्लेषण करने और जटिल समस्याओं को हल करने में सक्षम है। इसका उद्देश्य जीवन को अधिक सुविधाजनक और कुशल बनाना।

योग और कृत्रिम बुद्धिमत्ता का मेल भारतीय संस्कृति के प्राचीन ज्ञान और आधुनिक विज्ञान का अनूठा संगम है। यह संयोजन पारंपरिक योग को एक नई तकनीकी पहचान देता है और इसे अधिक लोगों तक पहुँचाने में सहायक बनता है। कृत्रिम बुद्धिमत्ता के माध्यम से योग को डिजिटल प्लेटफॉर्म पर अधिक प्रभावी तरीके से प्रस्तुत किया जा रहा है। ऑनलाइन योग कक्षाएं, वर्चुअल योग प्रशिक्षक, और ए. आई. योग को विश्व स्तर पर लोकप्रिय बना रहे हैं। इससे न केवल योग का प्रसार हुआ है, बल्कि यह अधिक लोगों को अपनी जीवनशैली में योग को अपनाने के लिए प्रेरित कर रहा है।

योग और कृत्रिम बुद्धिमत्ता का संगम एक ऐसा नवाचार है, जो भारतीय संस्कृति के प्राचीन ज्ञान को आधुनिक तकनीक के साथ जोड़ता है। यह न केवल योग को प्रभावी और सुलभ बनाता है, बल्कि मानवता के लिए स्वास्थ्य, शांति, और संतुलन का संदेश भी फैलाता है। योग और ए.आई. का यह संयोजन भारतीय संस्कृति को एक वैश्विक पहचान देते हुए मानवता को स्वस्थ और संतुलित जीवन जीने की प्रेरणा देता है।