



माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत् छात्रों के स्वास्थ्य पर कतिपय योगाभ्यास का प्रभाव: एक प्रयोगात्मक अध्ययन

Bhanu Devi, Research Scholar, Yoga, Asian International University, Imphal bhanudevi.artisticgyoga@gmail.com

Abstract

योग का इतिहास अति प्राचीन है जाकि भारतीय ऋषि मुनियों की इस विश्व को अनमोल देन है, 326 ईसापूर्व महर्षि पतंजलि द्वारा योगसूत्र को संकलित किया गया था। हमारे ऋषि मुनियों ने इसके महत्व का पहचाना और इसे जन-जन तक पहुंचाने का कार्य किया। लोगों में यही धारण बनी हुई है कि योग विशेष वर्ग के लिए हैं और इसे हिन्दु धर्म के साथ जोड़ा जा रहा हैं किन्तु यह सत्य नहीं हैं, यह मानव जाति के लिए एक वरदान हैं। विश्व के विकसित और विकासशील देशों ने भी योग के महत्व को पहचाना गया हैं राष्ट्र के अच्छे नागरिक बनाने के लिए अमेरिका, यूरोप और एशियाई देशों में योग की शिक्षा दी जा रही हैं। विश्व बाजार में योग शिक्षकों की मांग बढ़ रही हैं। प्राचीनकाल में योग का अभ्यास नदी किनारे खुले आसमान समतल स्थान पर ब्रह्म मुहूर्त या सूर्योदय के समय ही किया जाता था वही आज वातानुकूलित स्टूडियो में योग का अभ्यास करवाया जा रहा है।

21वीं शताब्दी में आज यह स्थिति हैं कि विश्व में शायद ही कोई ऐसा राष्ट्र हो जहां पर भारतीय योग अभ्यास का प्रचलन न हो। भारत सरकार के अथक प्रयासों के परिणाम स्वरूप संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा '21 जून 2015' को पहली बार 'विश्व योग दिवस' के रूप में मनाया गया जिसमें 177 देशों ने भाग लिया। आज के समय में योग क्षेत्र में अनेक प्रकार के अनुसंधान कार्य चल रहे हैं योग ही एक ऐसा शारीरिक, मानसिक और आत्मिक विषय है जिस पर पृथ्वी पर ही नहीं अपितु अन्तरिक्ष में भी अनुसंधान किया गया। भारत के प्रथम अन्तरिक्ष राकेश शर्मा (1984) और सुनिता विलियमस (2005/06) द्वारा योग के महत्व को समझा गया और उन्होंने अन्तरिक्ष में जाकर योग का अभ्यास किया।

