

योग का शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक कल्याण में भूमिका

नितिन कुमार, सहायक आचार्य (योग), एस वी जैन कॉलेज, भादरा (राजस्थान)

सारांश

योग एक समग्र स्वास्थ्य प्रणाली है जो मानव जीवन के शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक पक्षों को संतुलित और सशक्त बनाकर संपूर्ण कल्याण को प्रोत्साहित करती है। प्रस्तुत अध्ययन विभिन्न शोधों, पारंपरिक ग्रंथों और आधुनिक वैज्ञानिक विश्लेषणों के आधार पर यह स्पष्ट करता है कि योगाभ्यास न केवल शारीरिक रूप से शरीर को स्वस्थ बनाता है, बल्कि मानसिक एकाग्रता, भावनात्मक स्थिरता और मनोवैज्ञानिक संतुलन के विकास में भी अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। शारीरिक स्तर पर, योग के आसनों, प्राणायाम और क्रियाओं से मांसपेशियों की लचीलेपन, शक्ति, संतुलन तथा श्वसन-तंत्र की कार्यक्षमता में सुधार होता है। इन अभ्यासों से हृदय-स्वास्थ्य, चयापचय क्रिया, प्रतिरक्षा प्रणाली तथा अंतःस्त्रावी ग्रंथियों के कार्य में भी सकारात्मक परिवर्तन देखे जाते हैं, जिससे समग्र शारीरिक क्षमता बढ़ती है।

मानसिक स्तर पर, योग तनाव, चिंता, अवसाद और मानसिक अस्थिरता को कम करने में अत्यंत प्रभावी पाया गया है। प्राणायाम तथा ध्यान के अभ्यास मनको शांत करते हैं, तंत्रिका-तंत्र को संतुलित करते हैं और एकाग्रता एवं स्मरण-शक्ति को बढ़ाते हैं। योग का यह पहलू विशेष रूप से आधुनिक जीवन की तेज गति, प्रतिस्पर्धा और मानसिक दबाव को देखते हुए अत्यधिक प्रासंगिक है। भावनात्मक कल्याण के संदर्भ में, योग भावनाओं को नियंत्रित करने, आत्म-जागरूकता बढ़ाने और सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने में सहायक होता है। ध्यान एवं ध्यान-सदृश तकनीकों से भावनात्मक प्रतिक्रियाओं में संतुलन आता है, जिससे व्यक्ति तनावपूर्ण स्थितियों में भी अधिक संयमित और स्थिर बना रहता है।

समीक्षित साहित्य यह भी बताता है कि योग जीवनशैली संबंधी रोगों—जैसे उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मोटापा, अनिद्रा तथा हृदय संबंधी विकारों—के प्रबंधन में एक प्रभावी चिकित्सीय पद्धति के रूप में उभर रहा है। इसके साथ ही, योग सामाजिक व्यवहार, आत्मविश्वास और पारस्परिक संबंधों को भी सुदृढ़ करता है। अध्ययन का समग्र निष्कर्ष यह है कि योगाभ्यास एक बहुआयामी स्वास्थ्य प्रणाली है, जो मानव शरीर, मन और भावनाओं में सामंजस्य स्थापित कर जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाता है। इसलिए योग को दैनिक जीवन, शिक्षा प्रणाली, कार्यस्थल और स्वास्थ्य-नीतियों में समाहित करना आधुनिक समाज के लिए अत्यंत लाभकारी है।