Think India (Quarterly Journal)
ISSN: 0971-1260 Vol-23, Special Issue-03
in collaboration with
Indira Gandhi Government Girls Degree College,
Rae Bareli, -229001, Uttar Pradesh, India
Sponsored by
Dept. of Higher Education , Govt. of U.P.

NATIONAL SEMINAR ON YOGA FOR WELLNESS AND POSITIVE HEALTH
14th - 15th December, 2019 (Saturday-Sunday)

;kxk d uohure :>ku&,d v/;;u

डॉ0 पुष्पेन्द्र सिंह

सहायक प्रोफेसर शारीरिक षिक्षा

इंदिरा गांधी राजकीय महिला महाविद्यालय

रायबरेली।

सारांष

*^/;ku l Kku vkrk g] /;ku dh deh vKkurk ykrh gA vPNh rjg tkuk fd D;k rEg vkx y tkrk g] vkj D;k rEg jkd j[krk g] vkj ml iFk dk puk tk Kku dh vkj y tkrk g**&c)*

प्रस्तुत आलेख योग के नए ट्रेड्स पर प्रकाष डालता है कि योग केवल ट्रेडिषनल, पवित्र और संजीदा नहीं है बल्कि मजेदार और प्रयोगात्मक भी है कुछ व्यक्ति ऐसे होते हैं, जो योग को केवल जीवन के प्रति एकाग्र करने वाले नजरिए को मानते हैं, तो कुछ को ट्रेडिषनल योगा बोरिंग भी लग सकता है, यह अध्ययन योगा के नए ट्रेंड्स पर जानकारी उपलब्ध कराकर जीवन के प्रति रोमांच पैदा करने में सहायक

सिद्ध होगा। योगा के बारे में अतीत से वर्तमान तक बहुत कुछ पढ़ा और लिखा गया है। फिटनेसे और मानसिक स्वास्थ्य किसी भी व्यक्ति की प्राथमिक आवष्यकता है, चाहे माध्यम ट्रेडिषनल हो या नया। योग

रोग से निरोग होने का मार्ग है, योग हमारी रोजमर्रा के कार्यों को दक्षता और पूरी सतर्कता के साथ कार्य करने की शक्ति है। योग हमारी सोच, कार्य, ज्ञान और समर्पण की भावना को आत्मसात करने पर बल देता है और हम समाज, राष्ट्र एवं स्वयं के लिए भी बेहतर इंसान बनने में मदद मिलती है। श्रीमद् भगवत गीता में कहा गया है 'समत्व योग उच्यते' अर्थात समभाव ही योग है।

विषिष्ट/मुख्य शब्द–ट्रेडिषनल, फिटनेस, मानसिक, स्वास्थ्य, आत्मसात करना, समभाव

परिचय

योग भारत के ऋषियों–मुनियों द्वारा विष्व को दिया गया एक अनमोल उपहार है। योग हमारी सोच, कार्य, ज्ञान और समर्पण को बल देता है। योग से हम न केवल स्वयं को अच्छे से जान पाते हैं अपितु यह दूसरों को समझने में भी हमारी मदद करता है। इस प्रकार योग ''मैं'' से ''हम'' की अनोखी यात्रा है। योग हमें अपने परिवार, समाज, पषु–पक्षियों और समस्त संसार के साथ एक सूत्र में जुड़े रहने की अनुभूति देता है। योग उम्र, लिंग, जाति, पंथ, धर्म और राष्ट्र के बंधन और सीमाओं से परे है। योग किसी में भेद नहीं करता बल्कि यह तो बस अभ्यास करने की इच्छाषक्ति चाहता है।

योग के लिए नए ट्रेंड्स

वैज्ञानिक अनुसंधान एवं डेटा के अनुसार योगा मानसिक, शारीरिक एवं बौद्धिक स्वास्थ्य को बेहतर ढंग से रखने में मददगार साबित होता है। योग के नियमित अभ्यास द्वारा स्ट्रेस, डिप्रेषन, मूड स्विंग और यहाँ तक की नींद न आने जैसी समस्याओं से भी निजात मिलता है। नए जमाने में जहाँ विभिन्न क्षेत्रों में अमूल–चूल परिवर्तन आए हैं, वहीं योगा के भी ट्रेंड बदल गए हैं। अब इसमें डांस, एरोबिक्स अंडरवाटर, एक्वायोगा जैसे कई नई मूव्स शामिल हो गए हैं, जिनका संक्षिप्त विवरण निम्नवत् है–

1. डांस योगा (Dance Yoga) बैले, हिपहॉप, एरोबिक्स, म्यूजिक योग



बदलते फिटनेस ट्रेंड में डांस योगा युवाओं में अत्यधिक प्रचलित हैं। इस योग में डांस मूवमेंट्स को योगासन के रूप में उपयोग किया जाता है। अध्ययनों एवं विषेषज्ञों के मतानुसार, इस योगाभ्यास से जोड़ों में होने वाला दर्द, माइग्रेन, डायबटीज एवं हृदय सम्बन्धी जैसी

बीमारियों से निजात मिलने में सहायता मिलती है।

2. एक्रोयोग (Acro Yoga) पार्टनर योग

यह विधि योगा की सबसे कठिनतम विधियों में से एक है। एक्रो योगा के अंतर्गत मुख्यतः तीन बातें अत्यंत महत्वपूर्ण होती हैं–



क. सोलर एक्रोबेटिक प्रेक्टिस

ख. लूनर हीलिंग आर्ट प्रेक्टिस

ग. योगिक प्रेक्टिस

इस योग के दौरान तीन लोगों की आवष्यकता पड़ती है, जिसमें दो सदस्यों को निरंतर अपनी अलग–अलग भमिकाओं को बदलना पड़ता है, इसमें सांस लेना, सांस छोड़ना और साईकिल स्ट्रेचिंग जैसे व्यायाम/योगा शामिल होते हैं।

3. ऐक्वा योग (AQUA Yoga)

ऐक्वा योगा के अंतर्गत पानी के अंदर योग के आसन किये जाते हैं। पानी के तरणषील स्वभाव के कारण मांसपेषियों व ज्वाइंट्स पर कम दबाव पड़ता है, जिसके कारण शरीर को ज्यादा स्ट्रेच किया जा सकता है। दर्द नहीं होने के कारण आप



इसके परिणामों से ज्यादा संतुष्ट रहेंगे और हंसी–खुषी योग करेंगे। पानी के अंदर योग करने से न केवल मांसपेषियां टोन होती हैं बल्कि शरीर लचीला बनता है व फेफड़ों की कार्यक्षमता भी बढ़ती है। साथ ही साथ आप शरीर का संतुलन बनाना भी सीखते हैं।

4. एरियल योगा (Areial Yoga)



यह योगा सबसे कठिन योगाभ्यासों में से एक है। एन्टी ग्रविटी या एरियल योग में डांस योग और जिमनास्टिक सभी का समन्वय है। इस योग में आप हवा में झूलते हुए एक से बढ़ कर एक कठिन योगासनों को आसानी से कर सकते हैं। इस योगा में शरीर की स्ट्रेचिंग हो जाती है और आप ऐसा महसूस करते है कि मानो हवा में तैर रहे हों।

5. रिस्टोरेटिव योगा (Restorative Yoga)



इस योग का अर्थ है अपने दिमाग, शरीर और आत्मा को खोए हुए सुकून को दोबारा से हासिल करना है। हम अपने शरीर को अच्छी नींद न लेकर, ज्यादा काम करके, अनहेल्दी फूड खाकर नुकसान पहुँचाते रहते हैं। ऐसे से रिस्टोरेटिव योगा हमारे लिए बहुत लाभकारी सिद्ध हो सकता है। योग की इस विद्या में आप सीधे बैठकर अपनी आंखें बंद कर ध्यान लगाते हैं। जिससे शरीर और आत्मा को सुकून मिलता है।

6. हास्य योग (Hasya Yoga)



हास्य योग एक बहुत ही सरल योग अभ्यास होता है। इस येाग में जोर–जोर से खिलखिला कर हंसना होता है, जिसके कारण ही इसे हास्य योग कहते हैं। योग की यह विधि तनाव को दूर करने में बड़ी उपयोगी साबित हुई है। साथ ही साथ रक्तचाप को नियंत्रित करने में नकारात्मक विचारों से छुटकारा दिलाने में भी उत्साहजनक परिणाम प्राप्त हुए हैं।

7. डोगा योग (Doga Yoga)



डोगा योग आजकल विकसित देषों में अत्यधिक प्रचलित है, जिसमें इंसानों और पालतू कुत्तों के साथ मिलकर अभ्यास किया जाता है। इस योगा से इंसान और उनके पालतू जानवरों के बीच बेहतर संबंध बनाने में मदद करता है।

8. साल्ट/नमक योग (Salt Yoga)

इस योगासन को करने के लिए प्रेक्टिस रूम की दीवारें हिमालय नमक के ईंटों से बनी होती है, और मैट नमक के फर्ष पर बिछी हुई होती है। सॉल्ट थेरेपी से स्किन के बाद घाव, चोट आदि ठीक होने के साथ–साथ श्वसन प्रणाली भी अच्छे तरीके से डिटोमनफाई होती है और अच्छी नींद आती है।



9. योगा ऑन व्हील्स (Yoga Wheels)



योगासन की इस विद्या में प्लास्टिक व्हील का उपयोग करके विभिन्न आसनों को किया जाता है। इस प्रकार के आसनों द्वारा पीठ सम्बन्धी समस्याएं, शरीर में लचीलेपन को बढ़ाने के लिए फायदेमंद साबित होता है।

10. डिजिटल योगा (Digital Yoga)



वर्तमान युग डिजिटलीकरण है। इस डिजिटिलाईजेषन से योग भी अछूता नहीं है। परिवर्तन की इस धारा में योग में रूचि रखने वालों के लिए यह योग किसी वरदार से कम नहीं है। जहाँ इंसान इस भागदौड़ जिंदगी में व्यस्त होने के कारण योगाभ्यास के लिए अलग से समय नहीं निकल पाता है तो डिजिटलाईजेषन के द्वारा वीडियो या ऑनलाइन योग गुरू के निर्देषों का पालन करते हुए योग का आनंद एवं लाभ उठाया जा सकता है।

fu"d"k

योग हमेषा से ही भारत की प्राचीन परंपरा का अमूल्य हिस्सा रहा है। यह हमें पंचतत्वों से बने मनुष्य को प्रकृति से जोड़ता है। योग पद्धति वर्तमान समय में भी फिटनेस और मानसिक स्वास्थ्य को तरोताजा बनाए रखने के लिए लगातार विकसित हो रही है। योग की यह खूबसूरती है कि ये केवल पारम्परिक, पवित्र और संजीदा ही नहीं है बल्कि मजेदार और प्रयोगात्मक भी है। योगाभ्यास को जीवन शैली का हिस्सा बनाने के निम्नवत् फायदे/लाभ भी होते हैं–

1. नियमित योग करने से शरीर के सभी अंग सुचारू रूप से कार्य करते हैं।
2. योग के विभिन्न आसनों से शरीर के लचीलेपन में वृद्धि होती है।
3. योग बच्चे से लेकर बुजुर्ग व्यक्ति तक कोई भी योग के आसन कर सकता है। जब तक योग करते रहेंगे, तब तक इसके लाभ मिलते रहेंगे। किसी कारणवष जब योग नहीं कर पाते हैं तब भी इसके कोई साइड इफेक्ट नहीं होते हैं।
4. योग आपके तन के अलावा मन को भी शांति देता है। योग के कई आसन व ध्यान आपके विचारों को नियंत्रित कर संतुलित कर दते हैं जिससे मन शांत रहने लगता है।
5. सफल जीवन के लिए शरीर को सकारात्मक ऊर्जा और मानसिक शक्ति की जरूरत हाती है, जो हमें योग से ही मिलती है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. https://khabar.ndtv.com/news/lifestyle/here-are-some.....
2. https://www.femina.in/hindi/health/fitness/.....
3. https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/.....
4. https://hindi.yogkala.com/....
5. https://www.thehealthsite.com/hindi/photo-gallary/.....
6. https://www.wellnessliving.com/knowledge-sharing/....
7. https://webdunia.com/yoga-articles/benefits-of-yoga/.....
8. https://www.achhiknabar.com/2015/.....
9. अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस–सामान्य योग अभ्यासक्रम (प्रोटोकाल)–भारत सरकार