



## National Journal of Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177

NJHSR 2026; 1(65): 187-189

© 2026 NJHSR

www.sanskritarticle.com

### अभिषेक कुमार

शोधच्छात्र (योग विज्ञान विभाग),  
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय-  
संस्कृत विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

### प्रो.जवाहर लाल

विभागाध्यक्ष, सर्वदर्शन विभाग,  
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय-  
संस्कृत विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

## योग की वर्तमान परिप्रेक्ष्य में उपचारात्मक उपयोगिता

अभिषेक कुमार, प्रो.जवाहर लाल

आज का युग भौतिकतावादी युग है। वर्तमान समय में हर व्यक्ति विज्ञान के माध्यम से अपने जीवन को उत्कर्ष तक ले जाना चाहता है। किंतु वर्तमान जीवन की भाग दौड़ में मनुष्य अनेक प्रकार के अवसादों एवं मानसिक स्वास्थ्य के गिरते स्तर की तरफ बढ़ रहा है। आज से 50 वर्ष पूर्व जीवन इतना भौतिकतावादी नहीं था। लोगों के जीवन में लोकव्यवहार में संतोष, दया, क्षमा, सत्य जैसे मानवीय मूल्य होते थे। किंतु जैसे-जैसे मनुष्य भौतिकरूप से प्रगति करता गया वैसे-वैसे मनुष्य चिंता, तनाव जैसे अनेक प्रकार के रोगों में घिरता चला गया है। जब हम पूर्व वैदिक काल या ब्रिटिशों के शासन से पूर्व काल को देखें तो व्यक्ति सरल जीवन व्यतीत करता था। उस काल में व्यक्ति जीवन को दृष्टि से संतुलित एवं योगमय करके जीवन का निर्वाह करता था मनुष्य न केवल अपने आप को अपितु समाज परिवार एवं विश्व के संयमित, अनुशासन से ओतप्रोत मानवीय मूल्यों का अनुपालन करते हुए सदाचरण का दृष्टान्त उपस्थित करता था तथा लोगों को भी अनुशासन युक्त जीवन जीने की प्रेरणा देता था। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि-योग भारत की आत्मा है यह न केवल शरीर और मन की (बाह्याभ्यन्तर) दृष्टि से स्वास्थ्य का संरक्षण करता है अपितु लोक कल्याण, वैश्विकशांति, संतोष दया करुणा आदि भावों को साधकों में संक्रान्त करके विश्व को जीवन जीने की कला भी सीखाता है। इसलिए योग न केवल भारत की अपितु विश्व के लिए अमूल्य निधि है। योग वैदिक काल से ही भारत की ज्ञान परम्परा का आधार रहा है, योग का उल्लेख ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद, और अथर्ववेद में भी प्राप्त होता है।<sup>1</sup> पुनः याज्ञवल्क्यस्मृति में भी योग विषयक विचार देखे जा सकते हैं। कि - याज्ञवल्क्यस्मृति में कहा है- "हिण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः"<sup>2</sup> अर्थात् योग के आदि प्रवर्तक हिरण्यगर्भ स्वयं ही महर्षि कपिल हैं जो अनेक प्रमाणों से सिद्ध महर्षि कपिल सांख्य दर्शन के प्रणेता माने जाते हैं योग दर्शन सांख्य दर्शन का ही क्रियात्मक पक्ष है। सांख्य एवं योग दर्शन के भेद नहीं है ऐसा श्रीमद्भागवद्गीता के श्लोक से भी समझ में आता है।

सांख्ययोगौ पृथग्बालाः प्रवदन्ति न पण्डिताः।<sup>3</sup> योग दर्शन स्वयं में मोक्ष को प्रदान करने का समर्थ रखता है। योग दर्शन का सबसे प्रमुख ग्रन्थ महर्षि पतंजलि कृत योगसूत्र है वरन महर्षि पतंजलि योग के प्रवर्तक नहीं हैं। योग की परम्परा को बताते हुए अनेक उपनिषद् प्राप्त होते हैं जैसे योगतत्त्वोपनिषद्, योगकुण्डलयोपनिषद्, जवालों उपनिषद्, योगचूडामणि उपनिषद् आदि।

हठयोग ग्रन्थों में षट्कर्मों की बात प्रमुखता से की गई है षट्कर्म उस साधक के लिए आवश्यक है जिसके शरीर में स्थूलता एवं मेद बढ़ा हुआ है। मेद को घटाकर आसन, प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए षट्कर्म छः प्रकार के बताए गए हैं-

धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिलौलिकी त्राटकं तथा।

कपालभातिश्रैतानि षट् कर्माणि प्रचक्षते।<sup>4</sup>

### Correspondence:

### अभिषेक कुमार

शोधच्छात्र (योग विज्ञान विभाग),  
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय-  
संस्कृत विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

डबल्यू.एच.ओ के अनुसार रोगों का ना होना ही स्वास्थ्य नहीं है बल्कि व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ होना ही पूर्ण स्वास्थ्य है। इसलिए वर्तमान समय में व्यक्ति योग को अपने जीवन में अपनाकर स्वयं की जीवन शैली को बेहतर बना सकता है। योग सूत्र में बताए गए पांच प्रकार के यम- 1. अहिंसा, 2. सत्य, 3. अस्तेय, 4. ब्रह्मचर्य, 5. अपरिग्रह का पालन करने से सामाजिक स्वास्थ्य सुदृढ़ होता है। पांच प्रकार के नियम शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान आदि का अपने जीवन में पालन करने से जीवन में शुचिता आती है एवं तनाव और अवसाद में कमी आती है क्योंकि संतोष सत्य अहिंसा आदि जैसे नैतिक मूल्य ऐसे गुणों का विकास करते हैं जिससे जीवन संयमित होता है और जीवन शैली पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है और यह व्यक्तिगत स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। इसी प्रकार आसनों का अभ्यास करने से व्यक्ति रोगों से दूर रहता है एवं रोगों के प्रबंधन में आसनों से सहायता मिलती है वर्तमान समय में व्यक्ति अपनी वासनाओं एवं कामनाओं के वशीभूत होकर अपने जीवन में अवसाद, चिंता, तनाव अनेक प्रकार के मनोकायिक रोगों से लगातार जूझ रहा है। वर्तमान समय में रोगों के आँकड़े इस प्रकार है।

वर्तमान समय में भारत के लोग अनेक प्रकार के रोगों जैसे मधुमेह, हृदयरोग चिंता एवं तनाव आदि से ग्रसित है। भारत में 11.4% वयस्क आबादी मधुमेह से पीड़ित है इसका अर्थ है लगभग 10 करोड़ लोग मधुमेह से प्रभावित हैं।<sup>5</sup> संपूर्ण विश्व में 82.8 करोड़ लोग मधुमेह से पीड़ित हैं। वहीं भारत में 5.2% लोग गंभीर हृदय रोगों से पीड़ित हैं साथ ही अनेक प्रकार के मनोकायिक रोग भी भारत के लोगों को अत्यधिक प्रभावित कर रहे हैं। WHO के अनुसार 2015 में भारत के 5.6 करोड़ लोग डिप्रेसिव डिसऑर्डर से प्रभावित थे, भारत के राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वे के अनुसार लगभग 15% लोग किसी न किसी मानसिक रोग से पीड़ित है।<sup>6</sup> इन सभी प्रकार के रोगों में योग प्रभावकारी भूमिका निभाता है। योग की विभिन्न क्रियाओं तथा विभिन्न प्रकार के योग के योग प्रोटोकॉल के माध्यम से अनेक प्रकार के रोगों के प्रबंधन में सहायता मिलती है। भारत सरकार आयुष मंत्रालय के प्रयासों तथा भारत के वर्तमान प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के प्रयासों से योग को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने का संकल्प संपूर्ण विश्व ने लिया, इसके बाद भारत ही नहीं अपितु संपूर्ण विश्व के लोग योग को स्वास्थ्य के संरक्षण के लिए तथा रोगों से बचाव और योग चिकित्सा के रूप में योग को प्रयोग कर रहे हैं। हृदय रोगियों पर हुए अध्ययनों से पता चलता है कि मरीजों की जीवन गुणवत्ता योग से बेहतर होती है। ब्लड प्रेशर, लिपिड प्रोफाइल और बीएमआई जैसे स्वास्थ्य घटकों के स्तर में

सुधार हो जाता है। आई.सी.एम.आर संबंधित शोधों से पता चलता है कि रोगियों के लक्षण में सुधार होता है दिल की कार्य क्षमता पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।<sup>7</sup> योग के अंग प्राणायाम और ध्यान से शरीर में स्ट्रेस हार्मोन कम होते हैं। जो ब्लड प्रेशर तथा सूजन घटाने में मदद करता है। इस प्रकार हृदय रोगों में योग वैकल्पिक चिकित्सा के रूप में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। “पतंजलि योगपीठ के द्वारा भी अनेक रोगों के प्रबंधन में योग की भूमिका को लेकर प्रयोग किए गए जैसे मधुमेह उच्च रक्तचाप, फेफड़ों की समस्या पाचन संबंधी रोग आदि में योग की क्रियाओं ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।<sup>8</sup> इसी प्रकार डायबिटीज या मधुमेह के रोगियों पर हुए शोध से पता चलता है कि योग के आसन प्राणायाम इत्यादि करने से शरीर में शर्करा की मात्रा कम होती है तथा इंसुलिन के स्राव में सहायता मिलती है। शोधों से ज्ञात हुआ है कि योग के प्रभाव से टाइप टू मधुमेह का जोखिम लगभग 39% कम हुआ है। चंडीगढ़ में हुए शोध जिसमें डायबिटिक योग प्रोटोकॉल से डायबिटीज (मधुमेह) के रोगियों में इंसुलिन सेंसिटिविटी बेहतर हुई है<sup>9</sup>, तथा मधुमेह कंट्रोल करने में मदद मिली है प्राणायाम तथा ध्यान के प्रभाव से शरीर में हार्मोन का स्तर बेहतर बना है इसी प्रकार ध्यान के प्रभाव से अधिक क्रियाशील बच्चों में भी सकारात्मक प्रभाव को देखने को मिलते हैं तथा दिव्यांग छात्र-छात्राओं में भी योग का सकारात्मक प्रभाव देखने को मिलता है। प्राणायाम के प्रभावों से बच्चों रहता कम के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, तथा उनकी एकाग्रता शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य में भी सुधार होता है। इसी प्रकार वृद्धावस्था में योग को करने से जीवन के स्तर में सुधार आता है। जैसे शरीर का संतुलन का बेहतर हो जाना, मस्तिष्क की सक्रियता, मांसपेशियों में सुदृढ़ता आती है। प्राणायाम और ध्यान से मस्तिष्क में रक्तसंचार बेहतर होता है जिससे उनकी याददाश्त बेहतर बनी रहती है वह अल्जाइमर के लक्षणों में कमी तथा संज्ञानात्मक दक्षता बेहतर होती है।<sup>10</sup> उच्च रक्तचाप तथा अन्य हृदय संबंधी रोगों में सुधार होता है, फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है अतः सकते हैं कि योग प्रत्येक व्यक्ति के लिए आवश्यक है तथा योग एक समग्र स्वास्थ्य को प्राप्त करने का साधन है। इसीलिए वर्तमान समय में योग को हम कह उपचारात्मक पद्धति के रूप में विकसित किया जा रहा है। जिससे व्यक्ति अपने स्वास्थ्य की रक्षा कर सके और अच्छा जीवन व्यतीत कर सके। आज विश्व के प्रत्येक देश में योग को अपनाया जा रहा है, एवं प्रत्येक व्यक्ति इसके प्रभावों को स्वीकार कर रहा है। अतः वर्तमान समय में योग एक वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति के रूप में हमारे सामने है इसलिए भारत ही नहीं अपितु संपूर्ण विश्व के लोगों को चाहिए कि वह योग को अपने जीवन में अपनाए और समग्र स्वास्थ्य को प्राप्त करे। तथा विश्व के कल्याण में सहभागी बने।

## संदर्भ ग्रंथ

- 1- सुरेश चंद्र श्रीवास्तव, पातञ्जलयोगदर्शनम्, व्यास भाष्य, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन संस्करण 2008
- 2- लोकमान्य बाल गंगाधर तिलक गीत रहस्य जेड एक्स प्रकाशन दिल्ली
- 3- योग परिचय उत्तराखंड मुक्त विश्व विश्वविद्यालय BY101
- 4- हरीकृष्णदास गोयनका पतंजलि योगसूत्र गीत प्रेस गोरखपुर 50वा संस्करण
- 5- परमहंस स्वामी अनन्त भारती हठयोग प्रदीपिका चौखम्बा ऑरियांतलिया दिल्ली
- 6- स्वामी ओमनन्द तीर्थ पातञ्जलयोगप्रदीप गीत प्रेस गोरखपुर 32 वां संस्करण
- 7-आचार्य बालकृष्ण विज्ञान की कसौटी पर योग दिव्य प्रकाशन पतंजली योगपीठ हरिद्वार अंतर्जाल लिंक -

## अंतर्जाल लिंक

- Yoga a flexible way to enhance heart health Julie Corliss
- Yoga and prevention of type 2 diabetes The Indian Prevention of Diabetes Study (IDPS) Shri V Madhu et al. Diabetes Metab Syndr.
- Adaptive yoga for psychological health of children having autism spectrum disorder and with intellectual disability: single case experimental design Jyoti Maggu, Sobhagyalaxmi Mohanty & Karthikeyan Sundarvadivel
- Effect of Yoga Intervention on problem Behaviour & motor coordination in children with Autism Xingda Ju, Huanhuan Liu National library of medicine
- [https://www.who.int/india/health-topics/depression?utm\\_source=](https://www.who.int/india/health-topics/depression?utm_source=)
- <https://economictimes.indiatimes.com/magazines/panache/over-5-crore-people-are-hit-by-depression-in-india/articleshow/57317089.cms?from=mdr>
- [https://www.statista.com/chart/35443/share-of-total-deaths-in-india-by-major-causes/?utm\\_source=](https://www.statista.com/chart/35443/share-of-total-deaths-in-india-by-major-causes/?utm_source=)

## पाद टिप्पणी:

- 1 सुरेश चंद्र श्रीवास्तव, पातञ्जलयोगदर्शनम्, व्यास भाष्य, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन संस्करण 2008, पृ.सं. 6
- 2 सुरेश चंद्र श्रीवास्तव, पातञ्जलयोगदर्शनम्, व्यास भाष्य, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन संस्करण 2008, पृ.सं. 3
- 3 लोकमान्य बाल गंगाधर तिलक गीत रहस्य जेड एक्स प्रकाशन दिल्ली

- 4 परमहंस स्वामी अनन्त भारती हठयोग प्रदीपिका दवातीय उपदेश श्लोक सं. 22, चौखम्बा ऑरिएंटलिया दिल्ली
- 5 लैंसेट स्टडी- 100 मिलियन से ज्यादा लोग भारत में मधुमेह से पीड़ित (9 जून 2023)
- 6 राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण सर्वे के अनुसार
- 7 कौशल शर्मा इंद्रील वसुराय एवं अन्य हृदय संबंधी रोगों एवं उनसे संबंधित सह-रुग्णताओं की रोकथाम हेतु योग एक निवारक हस्तक्षेप के रूप में- ओपन लेवल एकल-समूह अध्ययन फ्रंट पब्लिक हेल्थ, पबमेड सेंट्रल 2022 जून 13
- 8 आचार्य बालकृष्ण विज्ञान कसौटी पर योग दिव्य प्रकाशन पतंजली योगपीठ हरिद्वार
- 9 नवनीत कौर- विजय मजूमदार एवं अन्य (डायबिटीज योग प्रोटोकॉल इम्प्रूव्स ग्लाइसेमिक एं लिपिड प्रोफाइल 2021 दिसम्बर 23 पबमेड सेंट्रल 2022 जून 13
- 10 ग्रेचन ए.ब्रेनस, स्टेफनी, रेवकों एवं अन्य हल्के संज्ञानात्मक विकार तथा डिमेन्शिया से ग्रस्त रोगियों पर योग का प्रभाव – एक स्कोपिक समीक्षा, द अमेरिकन जर्नल ऑफ गेरियाट्रिक साइकायट्री, साइंस डायरेक्ट फरवरी 2019