

श्वेता अग्रवाल

शिवोम विद्यापीठ रायपुरा

"योग की शक्ति"

योग किसी न किसी रूप में। यहीं पर यह मेरे लिए दिलचस्प हो जाता है। यद्यपि योग का अभ्यास दुनिया भर में कई रूपों में किया जाता है, और यह हमें दिया गया सबसे अमूल्य उपहार है, मुझे अक्सर आश्चर्य होता है कि क्या इस क्षेत्र के सभी अभ्यासी योग के वास्तविक सार और उद्देश्य को समझते हैं।

यह समझना महत्वपूर्ण है कि यह विचार कि योग मुख्य रूप से शारीरिक व्यायाम या केवल आसन और प्राणायाम आदि का गठन करता है, गलत है। योग अनिवार्य रूप से एक अत्यंत सूक्ष्म कला और विज्ञान पर आधारित एक आध्यात्मिक अनुशासन है, जो मन और शरीर के बीच या दूसरे शब्दों में - समग्र स्वास्थ्य के बीच सामंजस्य लाने पर केंद्रित है। योग का अभ्यास करने का मुख्य उद्देश्य अच्छी तरह से चलना, अच्छी नींद लेना और सबसे महत्वपूर्ण रूप से अच्छा महसूस करना है। योग की वास्तविक सुंदरता इसकी प्राचीन और जटिल उत्पत्ति को स्वीकार करने और सम्मान करने और हमें प्रदान करने की अद्वितीय क्षमता, गहन आनंद का जीवन देने में निहित है। योग में वह शक्ति है जो हमारे शरीर को सुशोभित करने से परे है, यह हमें और अधिक गहराई से ठीक करने के बारे में है। योग व्यक्तियों को जागरूक होने और अपने शरीर के बारे में अधिक जागरूक बनने में मदद करता है। योग में एक व्यायाम को नियंत्रण का सादृश्य बनाने की शक्ति है।

आपकी दिनचर्या में योग और सुपरफूड संतुलन, स्वास्थ्य और सद्भाव की स्थिति प्राप्त करने में मदद कर सकते हैं। यह एक स्वस्थ जीवन शैली पारिस्थितिकी तंत्र को बनाए रखने में भी मदद करता है।

यह आपको अपनी आंतरिक शक्ति के भंडार में टैप करने में मदद करेगा और एक स्वस्थ जीवन शैली को बनाए रखते हुए लचीलापन और खुशी पा सकता है।

स्कूलों में योग के अद्भुत लाभ

स्कूल और कॉलेज जाने वाले छात्रों के पास युवा हो सकते हैं, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि वे जीवन के तनावों और दबावों से बचे हैं। तो आइए बात करते हैं स्कूलों में योग के फायदों के बारे में।

दिन में घंटों एक डेस्क पर बैठना, घर वापस जाना और दैनिक गृहकार्य को पूरा करने के लिए किताबें डालना, कई परीक्षाओं का अध्ययन करना और परीक्षा देना, विभिन्न पाठ्येतर गतिविधियों में भाग लेना आदि सभी शरीर और मन को तनाव में डालते हैं।

1) की शांति लाने में मदद करता है

अकेले अकादमिक पाठ्यक्रम की विशालता छात्रों को चकित कर सकती है और फिर भी, वे कई अन्य पाठ्यतर गतिविधियों और सामाजिक जीवन से भी निपटते हैं। प्राणायाम और माइंडफुलनेस का अभ्यास करके, छात्र वास्तव में सीखते हैं कि चिंता को कैसे संभालना है और जीवन के विभिन्न पहलुओं को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करना है।

मन की शांति अच्छे हार्मोन की रिहाई को उत्तेजित करती है जिसका स्नोबॉल प्रभाव होता है और सामान्य रूप से बच्चे के स्वभाव को ऊपर उठाता है।

2) आत्म-नियंत्रण में सुधार करता है

नियंत्रित श्वास और नियंत्रित गति के माध्यम से योग लोगों को आत्मसंयम की शिक्षा देता है। नतीजतन, वे आवेगपूर्ण प्रतिक्रिया नहीं करते हैं या भावनात्मक स्थिति में भी जल्दबाजी में निर्णय नहीं लेते हैं।

आत्म-संयम के साथ, एक व्यक्ति अपने क्रोध को नियंत्रण में रख सकता है और आवश्यकता पड़ने पर तर्कसंगत निर्णय ले सकता है। यदि एक युवा योगी कम उम्र में आत्म-संयम सीख सकता है, तो वास्तव में उसके लिए कोई दरवाजा कभी बंद नहीं किया जा सकता है।

3) स्कूल में अनुपस्थिति और हिंसा को कम करता है

अच्छे स्वास्थ्य और संतुलित स्वभाव के कारण, बच्चों के स्कूल से अनुपस्थित रहने या छोटी-छोटी बातों पर आपस में झगड़ने की संभावना कम होती है। इसके बजाय, वे स्कूल में अधिक सकारात्मक रूप से संलग्न होते हैं और अपने शिक्षकों और साथियों के साथ स्वस्थ संबंध विकसित करते हैं।

4) स्मृति और ध्यान अवधि में सुधार करता है

योग वयस्कों और बच्चों दोनों में स्मृति कार्य को बेहतर बनाने में मदद करता है, जिसका सीधा लाभ बच्चों में बेहतर शैक्षणिक प्रदर्शन होगा। यह बच्चों के ध्यान अवधि और ध्यान को बेहतर बनाने में भी मदद करता है। वास्तव में, योग अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर से पीड़ित बच्चों के साथ-साथ इसके मूल को कम करके सहायता करता है।

इस रोग से पीड़ित कई बच्चे नियमित योगाभ्यास से अपनी दवा को कम करने में सक्षम होते हैं।

5) तनाव और चिंता को कम करता है

योग उन्हें अपने तनाव से निपटने और मन की शांति वापस लाने में मदद करता है। जो लोग नियमित रूप से योग का अभ्यास करते हैं वे न केवल तनाव और चिंता के निम्न स्तर की रिपोर्ट करते हैं और बाद में अकादमिक प्रदर्शन में सुधार करते हैं।

योग एक सदियों पुरानी कला है लेकिन वर्तमान समय में पहले से कहीं अधिक प्रासंगिक है। जब योग के लाभों की बात आती है, तो यह केवल हिमशैल का सिरा है। इसमें कई सकल और बढ़िया पुरस्कार हैं जो आपको स्वस्थ और आनंदमय जीवन जीने में मदद कर सकते हैं। अपने बच्चे को योग की प्रचुरता उपहार में दें और देखें कि लाभ धीरे-धीरे सामने आते हैं!

भगवद गीता कहती है, "योग स्वयं की, स्वयं के माध्यम से, स्वयं की यात्रा है।"

धन्यवाद