



ISSN: 3049-2017  
IJMH 2026; 3(3): 74-76  
© 2026 IJMH  
www.themultijournal.com  
Received: 05-05-2026  
Accepted: 03-06-2026  
Publish : 04-06-2026

#### अखिलेश कुमार यादव

एमफिल योग, नेट इन योग,  
पीएचडी - दर्शनशास्त्र एवं योग,  
पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय,  
रायपुर (छ. ग.)

#### प्रो. भगवन्त सिंह

से.नि. आचार्य एवं अध्यक्ष,  
दर्शन एवं योग अध्ययनशाला,  
पं. रविशंकर शुक्ल वि.वि.,  
रायपुर (छ. ग.)

#### Correspondence:

#### अखिलेश कुमार यादव

एमफिल योग, नेट इन योग,  
पीएचडी - दर्शनशास्त्र एवं योग,  
पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय,  
रायपुर (छ. ग.)

## वर्तमान समय में “पारंपरिक योग” की प्रासंगिकता

अखिलेश कुमार यादव, प्रो. भगवन्त सिंह

#### शोध सार:-

पारंपरिक योग भारतीय संस्कृति और दर्शन का एक अमूल्य उपहार है जिसकी जड़ें वेद, उपनिषद, गीता और पतंजलि योगसूत्र तक फैली हुई हैं। वर्तमान भौतिकवादी युग में जहाँ तनाव, अवसाद, असंतुलित जीवनशैली और नैतिक पतन जैसी समस्याएँ बढ़ रही हैं वहीं पारंपरिक योग की आवश्यकता और भी प्रबल हो जाती है। यह केवल आसन या व्यायाम आदि का साधन नहीं है, बल्कि मन, शरीर और आत्मा के संतुलन का विज्ञान है।

वर्तमान में योग मानसिक शांति, शारीरिक स्वास्थ्य, नैतिक मूल्यों और आध्यात्मिक उन्नति का प्रभावी माध्यम है। पारंपरिक योग व्यक्ति को आत्म-अनुशासन, संयम, धैर्य और करुणा जैसे गुणों से संपन्न करता है। इसके अभ्यास से जीवनशैली में सकारात्मक परिवर्तन आते हैं, रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और व्यक्ति तनावमुक्त होकर स्वस्थ और संतुलित जीवन जीता है। सामाजिक दृष्टि से भी पारंपरिक योग समरसता, सहयोग और भाईचारे की भावना को प्रोत्साहित करता है। वैश्विक स्तर पर यह शांति और संतुलन की ओर ले जाने वाला मार्ग है। इस प्रकार पारंपरिक योग आज भी उतना ही प्रासंगिक है जितना प्राचीन काल में था। आधुनिक चुनौतियों से निपटने के लिए इसको जीवन का अभिन्न अंग बनाना आवश्यक है।

#### प्रस्तावना:-

पारंपरिक योग वह योग है जो प्राचीन भारतीय परंपरा वेदों, उपनिषदों, महाभारत, भगवद्गीता, पातंजल योगसूत्र और अन्य प्रामाणिक ग्रंथों में वर्णित सिद्धांतों, विधियों और साधनाओं पर आधारित है। यह योग गुरु-शिष्य परंपरा के माध्यम से पीढ़ी-दर-पीढ़ी संप्रेषित हुआ है। इससे शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक तीनों स्तरों पर संतुलित विकास होता है तथा यह चेतना के उत्थान और आत्मिक प्रगति का एक पूर्ण मार्ग है।

पारंपरिक योग भारतीय संस्कृति की एक अनुपम विरासत है जिसका उद्देश्य केवल शरीर को स्वस्थ बनाना या मन को शांत करना ही नहीं है बल्कि आत्मा, मन और शरीर के बीच संतुलन स्थापित कर व्यक्ति को मोक्ष की ओर ले जाना भी है। यह आत्मस्वरूप साक्षात्कार करने की एक गहन साधना प्रणाली है। यद्यपि आज योग को आधुनिक स्वास्थ्य पद्धति के रूप में वैश्विक स्तर पर अपनाया जा रहा है फिर भी इसके मूल में पारंपरिक मूल्यों, आध्यात्मिक उद्देश्य और साधना की गहराई है।

#### ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

योग का इतिहास अत्यंत प्राचीन है। इसका उल्लेख वेद, उपनिषद, महाभारत, गीता और अनेक स्मृतियों में मिलता है। उदाहरणार्थ:-

#### • वेद और उपनिषदों में योग:-

ऋग्वेद के मंत्रों में योग का उल्लेख इस प्रकार हुआ है:-

यस्मादृते न सिध्यति यज्ञो विपश्चितश्चन स धीनां योगाभिन्वति।<sup>1</sup>

अर्थात् योग के बिना किसी विद्वान का भी यज्ञ कर्म सिद्ध नहीं होता है। वह योग क्या है, सो चित्त वृत्तियों का निरोध है। वह कर्तव्य कर्म मात्र में व्याप्त है।

कठोपनिषद् में यम-नचिकेता संवाद का वर्णन है जिसमें यम, नचिकेता को योगोपदेश देते हुए कहते हैं:-

“यदा पंचावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह।

बुद्धिश्च न विचेष्टति तामाहुः परमां गतिम्॥

तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रिय धारणाम्।

अप्रमत्तस्तदा भवति योगो हि प्रभवाप्ययौ॥”<sup>2</sup>

अर्थात् “जब मन के सहित पाँचों ज्ञानेन्द्रियाँ, भलीभाँति स्थिर हो जाती हैं और बुद्धि भी किसी प्रकार की चेष्टा नहीं करती उस स्थिति को परमगति कहते हैं। उस इन्द्रियों की स्थिर धारणा को ही योग मानते हैं क्योंकि उस समय साधक प्रमादरहित हो जाता है। योग उदय और अस्त होने वाला है अर्थात् इससे शुभ संस्कारों की उत्पत्ति और अशुभ संस्कारों का नाश होता है।”

याज्ञवल्क्य स्मृति में योग की परिभाषा देते हुए महर्षि याज्ञवल्क्य लिखते हैं:-

“संयोगो योग इत्युक्तो जीवात्मपरमात्मनो”<sup>3</sup>

अर्थात् “जीवात्मा व परमात्मा के संयोग को योग कहते हैं।”

● भगवद्गीता में योग:-

श्रीमद्भगवद्गीता में श्रीकृष्ण ने योग को तीन प्रमुख रूपों में प्रस्तुत किया है। यथा:-

“योगस्थः कुरु कर्माणि, संगत्यक्त्वा धनंजय ।

सिद्धयसिद्धयोः समो भूत्वा, समत्वं योग उच्यते ॥”<sup>4</sup>

अर्थात् “हे धनंजय! तू आसक्ति का त्याग करके, सिद्धि और असिद्धि में समभाव वाला होकर योग में स्थित हुआ कर्तव्य कर्मों को कर क्योंकि समत्व ही योग कहा जाता है।”

श्रीमद्भगवद्गीता के दूसरे अध्याय में ही योग की एक अन्य परिभाषा देते हुए कहते हैं:-

“बुद्धियुक्तो जहातीह, उभे सुकृतदुष्कृते ।

तस्माद्योगाय युज्यस्व, योगः कर्मसु कौशलम् ॥”<sup>5</sup>

अर्थात् “समबुद्धियुक्त पुरुष, पुण्य और पाप दोनों को इसी लोक में त्याग देता है अर्थात् उनसे मुक्त हो जाता है। इससे तू समत्वरूप योग में लग जा, यह समत्वरूप योग ही कर्मों में कुशलता है अर्थात् कर्मबन्ध से छूटने का उपाय है।”

इस प्रकार योग की एक और महत्वपूर्ण परिभाषा देते हुए भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं:-

“तं विद्याद् दुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम् ।

स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽनिर्विण्णचेतसा ॥”<sup>6</sup>

अर्थात् “जो दुःखरूप संसार के संयोग से रहित है तथा जिसका नाम योग है उसको जानना चाहिए। वह योग न उकताए हुए अर्थात् धैर्य और उत्साहयुक्त चित्त से निश्चयपूर्वक करना कर्तव्य है।”

● हठप्रदीपिका में योग:-

हठप्रदीपिका में हठयोगी स्वामी स्वात्माराम जी योग की परिभाषा इस प्रकार देते हैं:-

“तत्समं च द्वयोरैक्यं जीवात्मपरमात्मनोः ।

प्रनष्टसर्वसंकल्पः समाधिः सोऽभिधीयते ॥”<sup>7</sup>

अर्थात् “जीवात्मा, परमात्मा के मिलन से साधक के सभी संकल्प नष्ट हो जाते हैं यही समाधि या योग की अवस्था है।”

योगसूत्र में योग:-

योगसूत्र में महर्षि पतंजलि ने योग की परिभाषा चित्तवृत्ति के निरोध के सन्दर्भ में इस प्रकार दिये हैं:-

“योगश्चित्तवृत्ति निरोधः ॥”<sup>8</sup>

अर्थात् “चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है” स्पष्ट करता है कि योग का उद्देश्य मन की चंचलता को रोककर स्थिरता प्राप्त करना है। महर्षि पतंजलि ने योगसूत्र में अष्टांग योग का उल्लेख किये हैं:-

“यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टांगानि”<sup>9</sup>

अर्थात् यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि एक वैज्ञानिक क्रम प्रदान करता है। यह केवल शारीरिक साधना नहीं, बल्कि आचार, अनुशासन, ध्यान और आत्मसाक्षात्कार तक पहुँचने की प्रक्रिया है।

वर्तमान समय में पारंपरिक योग की आवश्यकता:-

आज मानव समाज अनेक संकटों से जूझ रहा है। इनके निवारण में योग की आवश्यकता और भी स्पष्ट हो जाती है। इसे निम्नलिखित बिन्दुओं में समझा जा सकता है:-

4.1 शारीरिक स्वास्थ्य के लिए:-

आधुनिक जीवनशैली जनित रोग जैसे- मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, मोटापा, अस्थमा इत्यादि बढ़ रहे हैं। पारंपरिक योगासन और प्राणायाम इन रोगों की रोकथाम और उपचार दोनों में सहायक हैं।

4.2 मानसिक स्वास्थ्य के लिए:-

WHO के अनुसार भारत में लगभग 14% लोग मानसिक विकारों से पीड़ित हैं। ध्यान और प्रत्याहार मानसिक तनाव, अवसाद और अनिद्रा से मुक्ति देते हैं। चित्तवृत्ति-निरोध की प्रक्रिया मनुष्य को आंतरिक शांति प्रदान करती है।

4.3 सामाजिक और नैतिक जीवन के लिए:-

आज समाज में हिंसा, असमानता और भोगवाद बढ़ रहा है। यम-नियम (अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह और शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्राणिधान) सामाजिक समरसता और नैतिक जीवन की आधारशिला हैं।

4.4 शिक्षा और व्यक्तित्व विकास के लिए:-

विद्यार्थियों के लिए योग एकाग्रता, स्मरणशक्ति और निर्णय क्षमता बढ़ाने का साधन है। यह अनुशासन और आत्मविश्वास प्रदान करता है।

4.5 पर्यावरणीय और वैश्विक दृष्टि से:-

योग मनुष्य को प्रकृति के साथ सामंजस्य स्थापित करना सिखाता है। अपरिग्रह और अहिंसा का सिद्धांत अतिउपभोगवादी संस्कृति को संयमित कर सकता है। यदि वैश्विक स्तर पर योग अपनाया जाए तो यह विश्वशांति और पर्यावरण संरक्षण का आधार बन सकता है।

आधुनिक शोध और योग:-

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान ने भी योग के लाभों को स्वीकार किया है। AIIMS दिल्ली में हुए शोध में पाया गया कि योगासन और प्राणायाम उच्च रक्तचाप और मधुमेह के मरीजों में सकारात्मक परिणाम देते हैं।<sup>10</sup> हार्वर्ड मेडिकल स्कूल के शोध के अनुसार, नियमित ध्यान और प्राणायाम तनाव हार्मोन (Cortisol) के स्तर को कम करते हैं।<sup>11</sup> WHO ने 2014 में “Traditional Medicine Strategy” में योग को स्वास्थ्य संरक्षण के लिए उपयोगी माना।<sup>12</sup> इन अध्ययनों से सिद्ध होता है कि पारंपरिक योग केवल आस्था नहीं, बल्कि वैज्ञानिक दृष्टि से भी प्रमाणित है।

#### चुनौतियाँ:-

पारंपरिक योग के महत्व के बावजूद इसके सामने कई चुनौतियाँ हैं:-

- 1.व्यवसायीकरण- योग को केवल व्यायाम और फिटनेस उद्योग तक सीमित कर दिया गया है।
- 2.अधूरी समझ- लोग केवल आसन को ही योग समझते हैं, जबकि ध्यान, प्राणायाम और यम-नियम की उपेक्षा करते हैं।
- 3.वैज्ञानिक शोध की कमी- भारत में अभी भी पर्याप्त वैज्ञानिक शोध नहीं हुए हैं।
- 4.जीवनशैली में लापरवाही- आधुनिक पीढ़ी पारंपरिक अनुशासन और संयम को अपनाने से बचती है।

#### समाधान:-

- 1.शिक्षा प्रणाली में योग को अनिवार्य बनाया जाए।
- 2.जन-जागरूकता अभियान चलाकर योग के समग्र स्वरूप को बताया जाए।
- 3.पारंपरिक और वैज्ञानिक शोधों को जोड़कर योग को प्रमाणिक रूप से प्रस्तुत किया जाए।
- 4.योग के व्यावसायीकरण से बचें और इसकी आध्यात्मिक धारा को सुरक्षित रखें।

आधुनिक युग में योग को प्रायः शारीरिक व्यायाम के रूप में देखा जाता है, परंतु पारंपरिक योग इससे कहीं अधिक व्यापक, गूढ़ और आध्यात्मिक साधना है। यह भारतीय जीवन दर्शन का सार है जो शरीर, मन और आत्मा के बीच गहन सामंजस्य स्थापित करता है। इसका लक्ष्य सिर्फ बाहरी स्वास्थ्य नहीं बल्कि अंदर से जागृत बुद्धि, निर्मल आत्मा और समर्पित हृदय की रचना करना है। वर्तमान युग में आवश्यकता है कि योग को पुनः उसकी मूल आध्यात्मिक गहराई और पारंपरिक संवेदनाओं से जोड़ा जाए, ताकि इसका वास्तविक स्वरूप लोगों तक पहुँच सके। इसके लिए पारंपरिक योग को आत्मसात एवं उसका अनुकरण अत्यावश्यक है।

#### निष्कर्ष:-

पारंपरिक योग भारतीय संस्कृति का अद्वितीय उपहार है। यह केवल शारीरिक स्वास्थ्य का साधन नहीं बल्कि मानसिक शांति, सामाजिक समरसता, नैतिक अनुशासन और आध्यात्मिक उन्नति का मार्ग है। वर्तमान समय में जब मनुष्य तनाव, रोग, असमानता और पर्यावरणीय संकट से जूझ रहा है तब पारंपरिक योग ही ऐसा

उपाय है जो इन समस्याओं का समाधान कर सकता है। यदि व्यक्ति और समाज योग को जीवनशैली में अपनाएँ तो एक स्वस्थ, संतुलित और शांतिपूर्ण समाज की स्थापना संभव है।

वर्तमान समय में पारंपरिक योग की प्रासंगिकता न केवल बनी हुई है बल्कि और भी अधिक बढ़ गई है। आज का युग भौतिक सुख-सुविधाओं, तकनीकी विकास और उपभोगवादी संस्कृति का है जहाँ मनुष्य बाहरी प्रगति तो कर रहा है लेकिन आंतरिक स्तर पर असंतुलन, तनाव, अवसाद, नैतिक पतन और जीवनशैली-जन्य रोगों से जूझ रहा है। ऐसे समय में पारंपरिक योग जीवन को समग्र दृष्टि प्रदान करता है। यह केवल आसनों या व्यायाम का नाम नहीं, बल्कि जीवन की एक ऐसी पद्धति है जो शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शांति, नैतिक उन्नति और आध्यात्मिक जागरण का आधार बनती है।

योगसूत्र, उपनिषद और गीता इत्यादि में प्रतिपादित योग-तत्व आज भी उतने ही प्रासंगिक हैं जितने प्राचीन काल में थे। पारंपरिक योग व्यक्ति को आत्म-नियंत्रण, चित्तवृत्ति-निरोध और आत्म-साक्षात्कार की ओर ले जाता है जिससे जीवन में संतुलन और सामंजस्य आता है। वैश्वीकरण, प्रतिस्पर्धा और उपभोक्तावाद से उत्पन्न तनाव को दूर करने का सबसे प्रभावी साधन योग ही है। योगियों के लिए साधना मार्ग, भोगियों के लिए साधन मार्ग तथा रोगियों के लिए योग उपचार मार्ग है।

अतः कहा जा सकता है कि पारंपरिक योग आधुनिक युग की जटिलताओं का समाधान है। यह स्वास्थ्य, शिक्षा, सामाजिक समरसता, पर्यावरण संतुलन और वैश्विक शांति सभी क्षेत्रों में उपयोगी और आवश्यक है। पारंपरिक योग की मूल भावना को समझकर यदि इसे जीवन में आत्मसात किया जाए तो यह मनुष्य को न केवल स्वस्थ और संतुलित बनाएगा बल्कि समाज और विश्व को भी अधिक शांतिपूर्ण और मानवीय दिशा देगा।

इस प्रकार स्पष्ट है कि वर्तमान समय में पारंपरिक योग की प्रासंगिकता न केवल बनी हुई है, बल्कि और भी अधिक आवश्यक हो गई है।

#### संदर्भ सूची:-

1. ऋग्वेद, 1/18/7
2. कठोपनिषद्, 2/3/10-11
3. याज्ञवल्क्य स्मृति, 1/44
4. श्रीमद्भगवद्गीता, 2/48
5. श्रीमद्भगवद्गीता, 2/50
6. श्रीमद्भगवद्गीता, 6/23
7. हठप्रदीपिका, 4/7
8. योगसूत्र, 1/2
9. योगसूत्र 2/29
10. AIIMS, New Delhi – Clinical Research on Yoga (2018)
11. Harvard Medical School – Yoga and Health Research (2017)
12. Traditional Medicine Strategy (2014-2023)