



योग एवं योगाभ्यास से परिचय

रजनी मिश्रा

शोधार्थी, शिक्षाशास्त्र बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय, झाँसी (उ०प्र०)

डॉ० दीप्ती कुमारी

सहायक आचार्य, शिक्षा संस्थान, बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय, झाँसी (उ०प्र०)

सारांश—

प्रस्तुत शोध में शोधार्थी ने योग एवं योगाभ्यास से परिचय करवाया है। योग विद्या, एक ऐसी विद्या है जिसका प्रयोजन मनुष्य के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, भावनात्मक व आध्यात्मिक विकास करना है योग आधुनिक युग की उत्तेजक परिस्थितियों से उत्पन्न चुनौतियों से टक्कर लेने की क्षमता रखता है। योगाभ्यास की विशेषता यह है कि योगाभ्यास मनुष्य की क्षमताओं व अभियोग्यताओं को सुनिश्चित कर आकार ग्रहण करने योग्य बनाती है जिससे मनुष्य में आत्म-जागृति का ही नहीं बल्कि उसकी अतर्निहित शक्तियों का भी विकास होता है आज योग एवं योगाभ्यास ही एक मात्र ऐसा स्रोत है जो मनुष्य को जीवन जीने की कला सीखाता है योगाभ्यास द्वारा मनुष्य अपनी भाग-दौड़ भरी जिन्दगी से कुछ समय निकालकर मन को आत्मकेन्द्रित कर शान्त व तनाव मुक्त जीवन जीने का प्रयास कर सकता है। योग की उत्पत्ति के पश्चात् योग के समकालीन संदर्भ में इसकी यात्रा की ओर बढ़े। विद्यार्थियों सहित सभी के लिए आत्मबोध एवं आत्म-जागृति करने हेतु योग के सर्वोत्तम लाभ के विषय में चर्चा की गई है। मनुष्य के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावात्मक एवं आध्यात्मिक पक्षों से जुड़े संपूर्ण विकास के लिए योग का योगाभ्यास करना अत्यंत आवश्यक है। शोध के विविध संदर्भों में योग की भूमिका का अध्ययन किया गया है। योग के लिए अपनाया गया उपागम अंतर्शास्त्रीय आकृति ले चुका है और जीवन के विविध पक्षों, व्यक्तिगत, सामाजिक एवं व्यावसायिक क्षेत्र में मनुष्य को संवर्धित करने के लिए ज्यादा से लाभ प्राप्त करने के निरन्तर प्रयास किए जा रहे हैं।

मुख्य शब्द— योग, योगाभ्यास इत्यादि।

प्रस्तावना—

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है और मनुष्य को प्राकृतिक परिवेश में रहना अच्छा लगता है। प्रकृति के पास मनुष्य को देने के लिए बहुत कुछ है मनुष्य सजीव और निर्जीव पदार्थों से घिरा हुआ है जो की उसे सजीव व जीवित बने रहने में सहायता करते हैं मनुष्य को सफलतापूर्वक जीवित रहने के लिए कई कौशलों की आवश्यकता होती है और बद्धि से युक्त होने के कारण वह अपने विचारों, समाज के विकास तथा उन्नयन के लिए कार्य करने को अभिमंत्रित हैं। योगाभ्यासियों ने प्रकृति की कई मुद्राएँ एवं भाव भंगिमताएँ प्रस्तुत की है जोकि एक व्यक्ति के विकास में सहायता करते हैं योगाभ्यास की समझ शिक्षा के क्षेत्र में बालकों की सर्वांगीण क्षमताओं को बढ़ाने में हमारी सहायता

करेगी। शिक्षक विद्यार्थियों के लिए एक सहायक की भूमिका के रूप में कार्य करता है। विद्यार्थियों में अपनी क्षमताओं को जानने, आत्मबोध तथा हमेशा और अधिक सीखने की जिज्ञासा के महत्व को समझेंगे ताकि चुनौतीपूर्ण तरीके से आवश्यकताओं को पूरा किया जा सकता है। ध्यान और योग आसनों का नियमित अभ्यास मनुष्य के आत्मबोध, आत्म-जागृति, शारीरिक-शक्ति, संवेगात्मक बुद्धि, संवेगात्मक-स्थिरता, सामाजिकता, समायोजन और तीव्र बुद्धि प्राप्त करने का आधार प्रदान करेगा जोकि अंततः उनके विकास को समुन्नत करेगा। विभिन्न संदर्भों में योग का प्रयोग, मनुष्य को अपने पर्यावरण के साथ आपसी संबंध विकसित करने में सहायता करता है। यह मनुष्य के सामाजिक, आत्मसंज्ञान तथा व्यावसायिक विकास के साथ-साथ उनके स्वास्थ्य में भी सहायता करेगा।

उद्देश्य-

1. योग की संकल्पना का समकालीन संदर्भ के साथ व्यक्तिगत वृद्धि एवं विकास।
2. मनुष्य द्वारा अपनी क्षमताओं एवं उनके संवर्धन के तरीकों पर चिंतन एवं मनन करना एवं उन्हें बेहतर तरीके से उपयोग में लाने योग्य बनाना।
3. मनुष्य का शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावात्मक एवं आध्यात्मिक रूप से विकास।
4. मनुष्य के दिन-प्रतिदिन के विभिन्न संदर्भों में योगाभ्यास के लाभ एवं उनका प्रयोग।
5. मनुष्य अपनी सामाजिक एवं व्यावसायिक क्षमताओं का उच्चतम प्रयोग करते हुए प्रतिस्पर्धापूर्ण संसार में सफलतापूर्वक जीवित रहने हेतु अपने आत्मविश्वास को बढ़ा सकेंगे।

दर्शन और स्वास्थ्य में योग की भूमिका-

मनुष्य के कल्याण, स्वास्थ्य अथवा तंदरुस्ती में योग की भूमिका पर जाने से पहले हमें 'योग' शब्द के अर्थ को समझने की आवश्यकता है। योग क्या है? यह संकल्पना कहाँ से ली गई है? यह कहाँ से व्युत्पन्न हुई है? इन सभी प्रश्नों के उत्तर जानने के पश्चात् ही योग के महत्व को समझने की ओर बढ़ा जा सकता है।

योग शब्द मूलतः संस्कृत के 'युज' धातु से व्युत्पन्न हुआ है, जिसका अर्थ होता है, एक करना या जोड़ना। अर्थात् किसी भी वस्तु से अपने को जोड़ना या किसी कार्य में स्वयं को लगाना। दूसरे अर्थ में योग शरीर, मन, और आत्मा की एकता का प्रतीक है। योग एवं योगाभ्यास का अंतिम लक्ष्य उच्चतम स्तर पर 'व्यक्तित्व के समेकन' के रूप में लिया गया है जहाँ तक योग का संबंध है, इससे बहुत सी भ्रान्त अवधारणाएँ जुड़ी हुई हैं। कुछ के लिए योग मात्र कुछ आसन करना है लेकिन यह इससे यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि का अभ्यास सम्मिलित है योग स्वयं को शारीरिक रूप से स्वस्थ, मानसिक रूप से सुदृढ़, सामाजिक रूप से समायोजित, आध्यात्मिक रूप से समर्पित और भावात्मक रूप से संतुलित करने का एक अच्छा उपकरण है। और यह व्यक्ति के आध्यात्मिक विकास के लिए भी आधारभूमि तैयार करता है।

योग का मूल हजारों वर्ष पहले से भारत में ही माना गया है और इस तथ्य की पुष्टि के संकेत सिन्धु घाटी सभ्यता के जीवाश्म अवशेष से प्राप्त होते हैं प्राचीन भारत में योग प्रचलित था योग का व्यवस्थित दार्शनिक संदर्भ महर्षि पतंजलि के 'योगसूत्र' में पाया जाता है पतंजलि ने योग को एक नया प्रारूप दिया है और उसके बाद बहुत से योगी एवं शोधकर्ता भी योग के विकास के मार्गों को खोजने में प्रयासरत रहे और अपना उच्चतम योगदान दिया। आज योग विश्व भर में विस्तारित हो चुका है योग प्राचीन भारतीय परम्परा का एक अमूल्य उपहार है यह शरीर और मन, विकास और कर्म, सयंम और उपलब्धि की एकता, मानव और प्रकृति के बीच सामंजस्य तथा स्वास्थ्य एवं कल्याण के संपूर्ण उपागम को साकार करता है योग कोई व्यायाम नहीं है बल्कि संसार और प्रकृति के साथ हमारे एक होने

की भावना की खोज करना है योग द्वारा मनुष्य अपनी जीवन शैली में परिवर्तन एवं चेतना निर्मित कर परिवेशीय परिवर्तनों का सामना करने में सक्षम हो पा रहा है इस प्रकार योग की अन्तर्निहित क्षमताओं को पहचानते हुए 11 दिसंबर 2014 को 193 सदस्यी 'संयुक्त राष्ट्र महासभा' ने, 21 जून को 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' के रूप में मनाए जाने का संकल्प लिया इस रिकॉर्ड को 177 सह-प्रयोजक देशों की सहमति से स्वीकृति दी गयी। अपने संकल्प में 'संयुक्त राष्ट्र महासभा' ने जाना कि योग स्वास्थ्य, सेहत और कल्याण का एक संपूर्ण उपागम प्रदान करता है तथा विश्व की जनसंख्या के स्वास्थ्य के लिए सूचना के बृहद प्रसारण का कार्य भी करता है। योग जीवन के सभी क्षेत्रों में सामंजस्य भी लाता है और इस प्रकार रोगों से बचाव, स्वास्थ्य संवर्धन एवं आधुनिक जीवन शैली से संबंधित कई विकारों के लिए भी जाना जाता है काफी लम्बे समय से योगियों दार्शनिकों एवं विद्वानों जैसे कि पतंजलि, महात्मा गाँधी जी, श्री अरबिंदो और कई अन्य लोगों ने इसे आत्मबोध के रूप में स्वीकार किया है महात्मा गाँधी जी की नैतिकता पूरी तरह से वास्तविक आत्मसंज्ञान के बोध पर आधारित है, जिसमें जीवन से पहचान सम्मिलित है, जो उनके अनुसार, आत्म शुद्धि के बिना असंभव है। आत्म शुद्धिकरण की ओर पहला चरण आत्मविश्लेषण है और दूसरा व्यक्तिनिष्ठ नैतिक शुद्धिकरण। अपने प्रयोजनों की जागरूकता ही प्रयोजनों एवं लक्ष्यों के बीच चयन की संभावना तय करते हैं। अपने स्वयं के अनुभवों के प्रकाश में गाँधी जी कहते हैं कि उपवास और प्रार्थना के माध्यम से आत्म-विश्लेषण एवं आत्म-शुद्धि और गहन हो सकती है। संक्षिप्त रूप से योग-शिक्षा का लक्ष्य तथा उद्देश्य विद्यार्थियों को इस योग्य बनाना है कि वे निम्नलिखित व्यवस्थाएँ अर्जित कर सकें:-

1. शारीरिक क्षमता रखें।
2. मानसिक स्वास्थ्य का अभ्यास करें।
3. भावात्मक स्थिरता रखें।
4. नैतिक एवं आध्यात्मिक मूल्यों को समेकित करें।
5. स्वयं परिवेश के लिए उच्च स्तरीय चेतना प्राप्त करें।

योग में ध्यान का सन्तुलन-

योग में ध्यान की वास्तविक अनुभूति के लिए 'भगवद्गीता' और पतंजलि 'योगसूत्र' का संदर्भ लिया जाना चाहिए ताकि योग में ध्यान एवं इसके विश्रांति सम्बन्धी संज्ञानात्मक व्यावहारिक प्रारूप को समझा जा सके। पतंजलि अष्टांग योग में सातवाँ अवयव होने के कारण 'ध्यान' को चेतना परिवेष्टित माना गया है और इस प्रकार ज्ञान की हमारी मूलभूत जरूरत पूर्ण हो जाती है धारणा रहित एवं प्रतिक्रिया रहित जागरूकता का संकेत करती हुई यह अवस्था अतीन्द्रिय रहती है। सभी कष्ट लुप्त हो जाते हैं। और योग का अह्लाद श्रेष्ठ मानसिक-शारीरिक संतुलन अवस्था को निःसत् करता है

योगाभ्यास में ध्यान का अभ्यास करने के लिए दिशा निर्देश-

- ध्यान में यथेष्ट समयावधि के लिए एक आरामदायक प्रस्थिति में बैठे रहने की योग्यता विकसित करने में आसन और प्राणायाम अभ्यास सहायता करेगा।
- ध्यान के लिए एक शान्तिपूर्ण, निश्चित तथा निस्तब्ध स्थान का चयन करें।
- ध्यान में आत्मसंज्ञान के आंतरिक बोध में प्रवेश करने के लिए अपनी आँखों को हल्के से बन्द रखें।
- ध्यान का अभ्यास मन की सतह पर कई स्मृतियों, भावनाओं और विचारों को आमंत्रित करता है।

- जब ध्यान की प्रक्रिया कुछ समय के लिए चलती है तब आप संपूर्ण शरीर के अमूर्त एवं अविशिष्ट बोध का अनुभव कर सकते हैं अब संपूर्ण शरीर बोध की ओर बढ़ता है। यदि आप आगे शरीर बोध के लिए अपनी विचार प्रक्रिया को व्यवस्थित कर पाने के योग्य नहीं हो पा रहे हैं तो इस स्थिति में वापस श्वास बोध की ओर लौटे, कोशिश करें और प्रक्रिया की ओर बढ़ते रहें।
- शुरु में ध्यान में, सामान्यतः श्वास को पहचानना और उसका अवलोकन मुश्किल होता है यदि मन इधर-उधर भटकता है तो अपराध बोध की भावना न आने दें। धीरे-धीरे दृढ़तापूर्वक अपना ध्यान अपनी श्वास पर लाएँ इससे ध्यान करना आसान हो जाएगा।

पर्यावरण में शांति एवं सामंजस्य के साथ रहने के लिए योग आवश्यक—

आज रहन-सहन की आधुनिक और परंपरागत शैलियों में काफी अंतर है यह उद्दीपन विद्यार्थियों के मन को जीवन शैली प्रतिरूप के विषय में सोचने एवं प्रबुद्ध करने में बहुत सहायक हो सकता है तथा जिसे आधुनिक जीवन शैली के विचारों से संबंधित किया जा सकता है।

भगवद्गीता के अनुसार —“हमारे जीवन की सभी विसंगतियों के बीच मात्र योग जीवन शैली ही हमें सूचितता से संपन्न करेगी तथा हमारे सभी प्रयासों को सर्जनात्मक एवं कुशल बनाएगी।”

सभी तत्व पाँच महाभूतों से बने हैं। शरीर भी इन्हीं पंच-भूतों का संघटन है।



- जो आकाश से उत्पन्न हुए हैं वे ध्वनि, श्रवणात्मक अवयव, प्रकाश सूक्ष्मता और विशिष्टता हैं।
- जो वायु से उत्पन्न हुए हैं वे स्पर्श, स्पर्शी अवयव, स्थूलता आवेग, धातुओं का रूप निर्धारित करना और शारीरिक गतिविधियाँ हैं।
- जो अग्नि से उत्पन्न हुए हैं वे दृष्टि, दृश्य, अवयव, प्रकाश, पाचन एवं अग्नि है।
- जो जल से उत्पन्न हुए हैं वे स्वाद, रस संवेदी अवयव, ठंडापन मृदुता, तैल्यता एवं आर्द्रता है।
- जो पृथ्वी से उत्पन्न हुए हैं वे गन्ध, घ्राणेंद्रिय अवयव, नीरसता, स्थिरता और द्रव्यमान हैं।

सदैव परिवर्तित होते रहने वाले इस संसार में सफलता पूर्वक जीवित रहने और स्वयं को स्वस्थ रखने के लिए मनुष्य को सभी तत्वों के बीच सामंजस्य रखने की आवश्यकता है। प्रतिदिन हम देखते हैं कि हमारे आसपास की चीजें बदल रही हैं। यह विश्व पहले की अपेक्षा तीव्रतर गति से चल रहा है। यह मुख्यतः इस तत्व के कारण है कि भौतिकवादी संसार में विज्ञान एवं तकनीकी हमारे आसपास की प्रत्येक चीज में विस्मयकारी प्रगति कर रही है निःसंदेह यह परिवर्तन जाने अनजाने हमारे चारों ओर के प्राकृतिक आवरण को बाधित करते

हैं। सफल अस्तित्व के लिए मनुष्य को बाहरी पर्यावरण और आंतरिक आत्मसंज्ञान के बीच सामंजस्य बनाए रखने की आवश्यकता होती है।

स्वामी सत्यानंद सरस्वती के अनुसार—“ आपको प्रकृति की चिंता करने की आवश्यकता नहीं क्योंकि प्रकृति एक बुद्धिमान शक्ति है जो अपना ध्यान स्वयं रखती है यदि व्यक्ति प्रकृति का बचाव नहीं करता बल्कि उसका विनाश करता है तो प्रकृति दंड देती है।

विभिन्न संदर्भों में योग एवं योगाभ्यास का प्रयोग—

जब हम योगाभ्यास करते हैं तो प्रायः हम केवले तकनीक पर ध्यान देते हैं तकनीक योग की विषयवस्तु निर्मित करती है वे दर्शन एवं विज्ञान की शाखा का निर्माण करती हैं हालाँकि योग के संदर्भ को याद रखना भी महत्वपूर्ण है। योग को उसके लक्ष्य, पर्यावरण जिसमें वह मौलिक रूप से विकसित हुई है तथा उस पर्यावरण जिसमें उसे अभी प्रयोग किया जा रहा है, के द्वारा संदर्भित किया जाता है संदर्भ बहुत महत्वपूर्ण है संदर्भ के बिना वास्तव में हम योग अथवा अन्य किसी कला अथवा विज्ञान में प्रवीण नहीं हो सकते। संदर्भ की समझ के साथ तकनीक का प्रयोग हमारे योगाभ्यास को उच्च स्तर पर ले जाता है संदर्भ समझने का एक प्रभाव यह है कि हम में महान गहनतर उद्देश्य से जुड़े होने की भावना विकसित होती है योग का उच्चतम लक्ष्य चेतना को जगाना है और अंततः यही वह लक्ष्य है जो सभी अभ्यासों को संदर्भीकृत करता है मन में इस लक्ष्य के साथ योगाभ्यास करने के गौण प्रभाव हैं संपूर्ण स्वास्थ्य और आंतरिक खुशी।

योग का संदर्भीकरण छः दर्शन—

योग को संदर्भीकृत करने के उत्तम तरीकों में से एक है उस पर्यावरण को समझना जिसमें यह विकसित हुई। योग को सदैव से आत्मसंज्ञान विकास की एक प्रक्रिया के एक भाग के रूप में जाना जाता है। यह छः सम्बन्ध दार्शनिक व्यवस्थाओं में से एक दर्शन है जोकि एक-दूसरे को संबल देती है और एक बृहत दार्शनिक व्यवस्था, जोकि षट्दर्शन, छः दर्शन कहलाते हैं, की रचना करती है। दर्शनशास्त्र के लिए संस्कृत में शब्द 'दर्शन' है मूल शब्द 'दृश' धातु से बना है जिसका अर्थ है— देखना, चिंतन करना, समझना अर्थात् दिव्य सहज बोध से देखना। 'दर्शन' शब्द संकेत करता है व्यक्ति जीवन को ध्यानपूर्वक देखता है और सत्य को देखता है हम चीजों को वैसे ही देखते हैं जैसे कि वे हैं योग हमें जीवन को और स्पष्ट रूप से देखना, बेहतर जागरूकता के साथ शरीर, मन व व्यवहारों का परीक्षण करना सीखता है। योग भारत के छः दर्शनों अथवा दार्शनिक एवं ब्रह्मांड विज्ञान सम्बन्धी व्यवस्थाओं में से एक है ये व्यवस्थाएँ निम्नलिखित हैं—

1. **वैशेषिक दर्शन—** (वैज्ञानिक अवलोकन), कणाद द्वारा व्यवस्थित।
2. **न्याय दर्शन—** (तर्क), गौतम द्वारा सूत्रित।
3. **सांख्य दर्शन—** (ब्रह्मांड विज्ञान सम्बन्धी) कपिल द्वारा सूत्रित।
4. **योग दर्शन—** (अंतर्दर्शन), पतंजलि द्वारा सूत्रित।
5. **मीमांसा दर्शन—**(गहन सहज बोध), जैमिनी द्वारा व्यवस्थित।
6. **वेदांत दर्शन—** (वेदों का अंत), वादरायण द्वारा सूत्रित।

इन छः दर्शनों में योगी के लिए सबसे महत्वपूर्ण दो दर्शन हैं पहला, सांख्य दर्शन और दूसरा, वेदान्त दर्शन। सांख्य दर्शन शरीर मन के अवयवों का ज्ञान प्राप्त करता है और इसका पतंजलि पर एक जबरदस्त प्रभाव रहा और वेदांत दर्शन अंतिम शिक्षा सिद्धियों की एक समझ देता है जो योगाभ्यास के द्वारा संभव हैं। इन सभी दार्शनिक व्यवस्थाओं का एक अच्छा संश्लेषण 'भगवद्गीता' में मिल सकता है, जिससे कृष्ण अर्जुन को योग को शिक्षण देते हुए

यह बताते हैं कि अपने जीवन को उच्चतम योग दृष्टि से किस प्रकार जिया जाना चाहिए। इसलिए जब हम योग की तकनीक जोकि योग की विषयवस्तु है, का अभ्यास करते हैं, तो हमें यह याद रखने की आवश्यकता है कि जो भी हम सीख रहे हैं वह बृहत् संपूर्ण का एक भाग है, और यह भी कि अपने सीमित प्रत्यक्षण के साथ हम जो देख अथवा अनुभव कर सकते हैं जीवन उससे कहीं अधिक है। हमें संदर्भ को स्मरण में रखने की आवश्यकता है जिसमें योग विकसित हुआ और यह आधुनिक समय में किए जाने वाला योग गुजरे समय में किए जाने वाले योग से बहुत भिन्न है। इसके साथ, हमें यह स्मरण रखने की आवश्यकता है कि सभी अभ्यास का अंतिम लक्ष्य सत्य दृष्टि और उच्चतर जागरूकता है।

योग का अलग-अलग लोगों के लिए अलग-अलग मतलब हो सकता है बहुत से लोगों के लिए यह एक शांतिपूर्ण जीवन जीने का तरीका है। अन्य मनुष्यों के लिए यह शरीर को विभिन्न बीमारियों एवं विकारों से मुक्त रखने का तरीका है कुछ के लिए इसमें ध्यान के जरिए विश्रान्ति का अभ्यास सम्मिलित है। हालाँकि, योग सिद्धान्त के अनुसार, इसका अंतिम लक्ष्य हमारे छुपे हुए गुणों को प्रस्तुत करना तथा निष्क्रिय योग्यताओं को जगाना है। समय समय पर यह संकल्पना बदलती रही है और प्रोक्ता, योग और उसके लाभों के महत्व को ध्यान में रखते हुए अपनी आवश्यकताओं के अनुसार इसे परिवर्तित कर रहे हैं।

निष्कर्ष—

योग और योगाभ्यास का महत्व विश्वभर में स्वीकार किया गया है और मनुष्य के उन्नयन के लिए अधिकतम परिणाम प्राप्त करने के उद्देश्य से अध्यापकों, प्रशिक्षकों, खिलाड़ियों, शारीरिक एवं शिक्षाशास्त्रियों, चिकित्सीय, व्यवसायिकों, वकील, रक्षा कर्मचारियों, प्रबन्धकों, क्षेत्र कार्यकर्त्ताओं आदि द्वारा अंतर्राष्ट्रीय उपागम का प्रयोग किया जा रहा है। यह संकल्पना विद्यार्थियों को कई प्रकार की गतिविधियाँ और प्रदत्त कार्य देकर स्पष्ट की गई हैं जहाँ विभिन्न संदर्भों में योग के सम्बन्धों का अवलोकन करने के बाद आज हम योग को अपना कर गम्भीर बीमारियों पर विजय प्राप्त कर रहे हैं। आज अनेक प्रसिद्ध हस्तियाँ एवं वैज्ञानिक सभी योग की तरफ आकृष्ट हो रहे हैं क्योंकि इसके अभ्यास के द्वारा उन्होंने अपनी इच्छा शक्ति को विकसित किया है जो मन को सुदृढ़ कर हर चुनौती को स्वीकार कर अपने लक्ष्य पर डटे रहते हुए सफलता प्राप्त करने हेतु तत्पर करती है। मनुष्य के मनोभावों में संवेगात्मक रूप से अनियन्त्रितता कई हद तक स्पष्ट रूप से दिखलाई पड़ती है योगाभ्यास द्वारा अपनी भावनाओं का संवर्द्धन करने का अवसर प्राप्त होता है, योग मस्तिष्क की अक्षमताओं को विकसित कर उन्हें संवेदनशील बनाने में मदद करता है।

संदर्भ—

1. भोगल, आर. एस. (2010), "योग एवं मेंटल हेल्थ एंड बियाण्ड" पुणे कैल्लयधाम (ISBN : 818948561)।
2. एम. डी. एन. आई. वाई. (2010), "योग टीचर्स मैनुअल फॉर स्कूल टीचर्स" मोरारजी देसाई नेशनल इन्स्टीट्यूट ऑफ योग (ISBN : 8978-81-909659-6-5)।
3. एन. सी. ई. आर. टी. (2005), "नेशनल करिकुलम फ्रेमवर्क (NCF)-2005" नई दिल्ली।
4. पतंजलि, एम. (2010), "योग दर्शन मुम्बई: श्री परमहंस स्वामी अङ्गरानंद जी आश्रम ट्रस्ट" (ISBN : 8189308661)।
5. तहतीनन, यू. (1997), "दि कोर ऑफ गाँधीज फिलॉसफी" नई दिल्ली: अभिनव पब्लिकेशन्स।

6. सुमन (2013), "पतंजलि योगाभ्यास का बाल अपराधियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं नैतिक निर्णय पर प्रभाव का अध्ययन" दयालबाग एजुकेशनल इन्स्टीट्यूट दयालबाग एजुकेशनल इन्स्टीट्यूट (डीम्ड यूनिवर्सिटी)।
7. हंस, कुमारी (2021), "कथक नृत्य प्रशिक्षण योगायन, प्राणायाम एवं ध्यान की उपयोगिता" इंदिरा कला संगीत विश्वविद्यालय, खैरागढ़।
8. उदूपा, के. एन. (2007), "स्ट्रेस एंड इट्स मैनेजमेंट बाय योग" दिल्ली मोतीलाल, बनारसीदास पब्लिशर्स (ISBN : 8120800524)।
9. पाण्डेय, नाथ तारकेश्वर (2022), "आधुनिक जीवन शैली में योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा की प्रासांगिकता" महाराजा अग्रसेन हिमालयन गढ़वाल विश्वविद्यालय, शिवनगर।
10. एन. सी. ई. आर. टी. (2015), "योग: ए हेल्थ वे ऑफ लीविंग" जून 2015।

