



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

योग का इतिहास

डॉ. अमिता सिंह

सहा. प्राध्यापक इतिहास

शासकीय महाकोशल अग्रणी महाविद्यालय
जबलपुर

शोध सारांश

योग भारतीय सभ्यता की प्राचीनतम आध्यात्मिक और दार्शनिक परंपराओं में से एक है जिसका इतिहास हजारों वर्षों पुराना माना जाता है। 'योग' शब्द संस्कृत धातु 'युज्' से बना है जिसका अर्थ है जोड़ना या एकत्व स्थापित करना। योग का मूल उद्देश्य शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित कर मानव को आध्यात्मिक उन्नति की ओर अग्रसर करना है। योग के प्रारंभिक संकेत सिंधु-सरस्वती सभ्यता की मुहरों और मूर्तियों में ध्यान मग्न आकृतियों के रूप में मिलते हैं जिससे यह स्पष्ट होता है कि उस समय भी ध्यान और साधना की परंपरा विद्यमान थी।

वैदिक काल में योग की अवधारणा तप, ध्यान और आत्मसंयम के रूप में विकसित हुई। उपनिषदों में आत्मा और परमात्मा के मिलन को योग का मुख्य लक्ष्य माना गया है। बाद में महर्षि पतंजलि ने अपने प्रसिद्ध ग्रंथ योगसूत्र में योग को व्यवस्थित रूप प्रदान करते हुए अष्टांग योग की व्याख्या की जिसने योग दर्शन को एक वैज्ञानिक और दार्शनिक आधार प्रदान किया।

मध्यकाल में हठयोग की परंपरा का विकास हुआ जिसमें शारीरिक साधना और प्राण नियंत्रण पर विशेष बल दिया गया। आधुनिक युग में स्वामी विवेकानंद, स्वामी शिवानंद, श्री अरविंद तथा अन्य योगाचार्यों ने योग को वैश्विक स्तर पर लोकप्रिय बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

योग का इतिहास केवल अतीत की परंपराओं का वर्णन नहीं है बल्कि यह मानव जीवन को संतुलित और आध्यात्मिक रूप से समृद्ध बनाने वाली एक निरंतर विकसित होती परंपरा का प्रतीक है। इसलिए योग का अध्ययन और अभ्यास आज भी उतना ही प्रासंगिक और आवश्यक है जितना कि प्राचीन काल में था। वर्तमान समय में योग केवल आध्यात्मिक साधना तक सीमित नहीं है बल्कि यह स्वास्थ्य, मानसिक शांति, तनाव-नियंत्रण और समग्र जीवनशैली सुधार का प्रभावी माध्यम बन चुका है। इस प्रकार योग का इतिहास भारतीय परंपरा की निरंतरता, सांस्कृतिक समृद्धि और उसकी वैश्विक प्रासंगिकता को स्पष्ट रूप से दर्शाता है।

की वर्ड: आध्यात्म, दार्शन, अष्टांग योग, हठयोग,

योग भारतीय संस्कृति और दर्शन की एक अत्यंत प्राचीन तथा समृद्ध परंपरा है। इसका इतिहास हजारों वर्षों पुराना माना जाता है। 'योग का मुख्य उद्देश्य मनः शरीर और आत्मा के बीच सामंजस्य स्थापित करना तथा आत्मिक शांति और परम सत्य की प्राप्ति करना है।

योग की परंपरा का विकास भारत में अत्यंत प्राचीन काल से होता आया है। इसके प्रारंभिक संकेत सिंधु-सरस्वती सभ्यता की मुहरों और मूर्तियों में मिलते हैं। मोहनजो-दारो में प्राप्त शिव पशुपति की मोहर जिनमें ध्यान मुद्रा में बैठे हुए योगी के चित्र पाए गए हैं। इससे यह अनुमान लगाया जाता है कि उस समय भी ध्यान और योग जैसी साधनाओं का प्रचलन रहा होगा।

वैदिक काल में योग की अवधारणा और अधिक स्पष्ट रूप से विकसित हुई। ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद और अथर्ववेद में तपः ध्यान, प्राण नियंत्रण और आत्मसंयम से संबंधित विचार मिलते हैं जो आगे चलकर योग के सिद्धांतों का आधार बने। इसके बाद उपनिषदों में योग की आध्यात्मिक व्याख्या मिलती है जहाँ आत्मा और परमात्मा के मिलन को योग का मुख्य लक्ष्य माना गया है।

योग के व्यवस्थित और वैज्ञानिक स्वरूप का विकास महर्षि पतंजलि द्वारा रचित योगसूत्र में मिलता है जिसे योग दर्शन का मूल ग्रंथ माना जाता है। पतंजलि ने योग को आठ अंगों में विभाजित किया जिन्हें अष्टांग योग कहा जाता है। यह प्रणाली आज भी योग साधना का आधार मानी जाती है।

मध्यकाल में हठयोग का विकास हुआ जिसमें शरीर और प्राण के नियंत्रण पर विशेष बल दिया गया। इस काल में नाथ संप्रदाय के योगियों तथा कई संतों ने योग की परंपरा को आगे बढ़ाया। आधुनिक काल में स्वामी विवेकानंद, श्री अरविंद, स्वामी शिवानंद, बी.के.एस. अयंगर आदि महान व्यक्तियों ने योग को विश्व स्तर पर लोकप्रिय बनाया। आज योग केवल आध्यात्मिक साधना तक सीमित नहीं है बल्कि यह स्वास्थ्य, मानसिक शांति और जीवनशैली सुधार का महत्वपूर्ण माध्यम बन गया है। विश्व स्तर पर योग के महत्व को देखते हुए 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जाता है।

इस प्रकार योग का इतिहास अत्यंत प्राचीन, समृद्ध और निरंतर विकसित होने वाली परंपरा का प्रतिनिधित्व करता है जिसने न केवल भारत की संस्कृति को प्रभावित किया बल्कि पूरे विश्व को स्वास्थ्य और आध्यात्मिकता का मार्ग भी प्रदान किया।

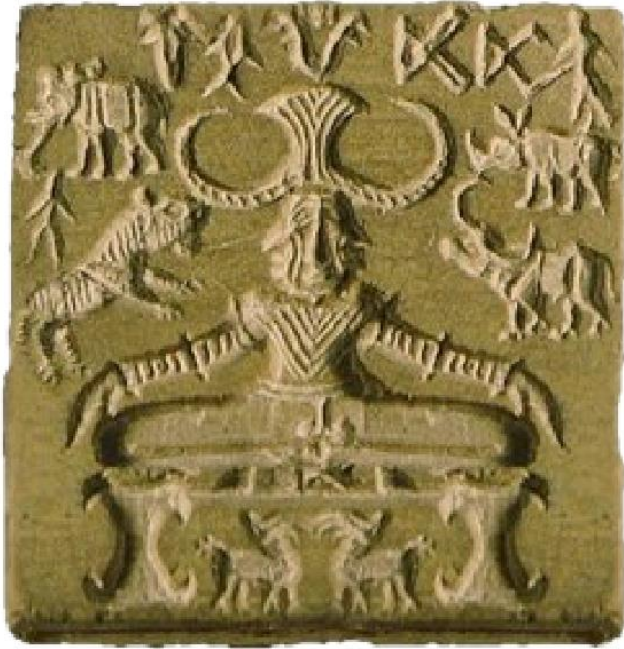
योग का इतिहास

योग एक आध्यात्मिक प्रक्रिया है जिसमें शरीर और आत्मा की एकरूपता योग कहलाता है। योग का शब्दिक अर्थ है- समाधि अर्थात् चित्त वृत्तियों का निरोध। पातञ्जली योग दर्शन के अनुसार - योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है।

योग द्वारा हम ध्यान, समाधि और मोक्ष तक पहुंचते हैं। योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत शब्द युज् से हुई है जिसका अर्थ है "जोड़ना" या "एकजुट होना"। शरीर के साथ मन का एकीकरण है। बौद्ध धर्म के अनुसार - कुशल चितैकगता योगः अर्थात् कुशल चित्त की एकाग्रता योग है। आप अपने परिवेश और प्रकृति के साथ एकीकरण कर रहे हैं। और अंततः आपकी व्यक्तिगत चेतना सार्वभौमिक चेतना के साथ आपके मन का एकीकरण है।

योग विद्या में भगवान शिव को प्रथम योगी माना जाता है। उन्होंने अपने ज्ञान को सप्तर्षियों नामक सात विद्वानों तक फैलाया। जिन्होंने इस ज्ञान को सात अलग-अलग दिशाओं में फैलाया। योग वह ज्ञान है जिसे मनुष्य अपनी भौतिक सीमाओं से परे विकसित कर सकता है।

योग के प्राचीन ऐतिहासिक साक्ष्य सिंधु घाटी सभ्यता से प्राप्त हुए हैं। यहाँ प्राप्त मूर्तियाँ जिनकी मुद्रा योग या समाधि को प्रदर्शित करती है। उस काल में योग के अस्तित्व के प्रमाण हैं। पुरातत्वज्ञ ग्रेगरी पोसेल के अनुसार भये मूर्तियाँ योग के धार्मिक संस्कार" से सम्बन्ध को बताती है। थॉमस मेकाले लिखते हैं कि यह छह रहस्यमय सिंधु घाटी की मूर्तियों में हठ योग का मूलबन्धासन नाम का आसन प्रदर्शित है।



योग हिन्दू धर्म, जैन धर्म और बौद्ध धर्म में ध्यान की प्रक्रिया से सम्बन्धित है। योग शब्द भारत से बौद्ध पन्थ के साथ चीन, जापान, तिब्बत, दक्षिण पूर्व एशिया और श्रीलंका में विस्तार पाया। पहले 'योग' शब्द का उल्लेख ऋग्वेद में मिलता है। इसके बाद उपनिषदों में इसका उल्लेख आया है। जो वेदों में छिपे अर्थ को व्यक्त करते हैं व्यक्तिगत शिक्षाओं के माध्यम से मन और आत्मा की कार्यप्रणाली पर प्रकाश डालते हैं। वे आत्मज्ञान प्राप्त करने के लिए ध्यान और मंत्र जाप का समर्थन करते हैं। 108 उपनिषदों में से 20 योग उपनिषद हैं। उपनिषद विभिन्न योग तकनीकों के बारे में बात करते हैं। भगवद्गीता में योग के बारे में बहुत चर्चा हुई है। भगवद्गीता में ज्ञान योग, भक्ति योग, कर्म योग और राज योग का उल्लेख है। गीतोपदेश में भगवान श्रीकृष्ण स्वयं अर्जुन को योग का महत्व बताते हुए कर्मयोग, भक्तियोग व ज्ञानयोग का वर्णन करते हैं। गीता के चौथे अध्याय के पहले श्लोक में कृष्ण अर्जुन से कहते हैं-

इमं विवस्वते योगं प्रोक्तवानहमव्ययम्।

विवस्वान्मनवे प्राह मनुरिक्ष्वाकवेऽब्रवीत्॥ ४.१

अर्थात् हे अर्जुन मैंने इस अविनाशी योग को सूर्य से कहा था, सूर्य ने अपने पुत्र वैवस्वत मनु से कहा और मनु ने अपने पुत्र राजा इक्ष्वाकु से कहा। प्रसिद्ध संवाद 'योग याज्ञवल्क्य' में, जो कि बृहदारण्यक उपनिषद में वर्णित है, में याज्ञवल्क्य और गार्गी के बीच श्वास लेने सम्बन्धी व्यायाम, आसन और ध्यान का उल्लेख है। गार्गी द्वारा छांदोग्य उपनिषद में भी योगासन के बारे में बात की गई है।

कठोपनिषद में सबसे पहले योग शब्द सही अर्थ में प्रयुक्त हुआ है। माना जाता है कि कठोपनिषद की रचना ईसापूर्व पांचवीं और तीसरी शताब्दी ईसापूर्व के बीच के कालखण्ड में हुई थी। पतञ्जलि का योगसूत्र योग का सबसे महत्वपूर्ण ग्रन्थ है। इसका रचनाकाल ईसा की द्वितीय शताब्दी से ईसा की चौथी शताब्दी के मध्य माना जाता है। सूत्रों में लिपिबद्ध होने से पूर्व यह ज्ञान गुरु शिष्य परंपरा के माध्यम से मौखिक रूप से बहुत पहले से मौजूद था।

योग का वर्णन सर्वप्रथम वेदों में मिलता है। वैदिक संहिताओं के अंतर्गत तपस्वियों का उल्लेख मिलता है। वैदिक काल में एकाग्रता का विकास करने के लिए और सांसारिक कठिनाइयों को पार करने के लिए योगाभ्यास किया जाता था। इस काल में यज्ञ और योग का बहुत महत्व था। ब्रह्मचर्य आश्रम में वेदों की शिक्षा के साथ ही शस्त्र और योग की शिक्षा भी दी जाती थी।

यस्माद्वते न सिध्यति यज्ञो विपश्चितश्चन। स धीनां योगमिन्वति॥ ऋग्वेद संहिता , मंडल-1, सूक्त-18, मंत्र-7
अर्थात्- योग के बिना विद्वान का भी कोई यज्ञकर्म सिद्ध नहीं होता।

हिंदू ग्रंथ और बौद्ध ग्रन्थों में ध्यान तकनीकों का वर्णन प्राप्त होता है। वे उन ध्यान की प्रथाओं और प्रक्रियाओं का वर्णन करते हैं जो बुद्ध से पहले अस्तित्व में थीं और साथ ही उन प्रथाओं का वर्णन करते हैं जो पहले बौद्ध धर्म के भीतर विकसित हुईं।

हिंदु वाङ्मय में, योग" शब्द पहले कथा उपनिषद में प्रस्तुत हुआ जहाँ शारीरिक एवं मानसिक नियंत्रण के अर्थ में प्रयुक्त हुआ है जो उच्चतम स्थिति प्रदान करने वाला माना गया है। भारतीय दर्शन में, षड् दर्शनों में से एक का नाम योग है। पतंजलि प्राचीन भारत के एक मुनि थे जिन्हें संस्कृत के अनेक महत्वपूर्ण ग्रन्थों का रचयिता माना जाता है। इनमें से योगसूत्र उनकी महानतम रचना है।



महर्षि पतंजलि

पतंजलि ने वेद में बिखरी योग विद्या को समग्र रूप में प्रस्तुत किया। उन्होंने सार रूप योग के 195 सूत्र संकलित किए। इसके आठ अंग हैं: यम (सामाजिक आचरण), नियम (व्यक्तिगत आचरण), आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, इन्द्रियों की वापसी, धारणा, एकाग्रता, ध्यान; और समाधि। यद्यपि पतंजलि योग में शारीरिक मुद्राओं एवं श्वसन को भी स्थान दिया गया है लेकिन ध्यान और समाधि को अधिक महत्व दिया गया है। योग सूत्र में किसी भी आसन या प्राणायाम का नाम नहीं है। शारीरिक मुद्रा शरीर को लचीला बनाती हैं। श्वसन मानसिक एवं संवेगात्मक द्रष्टि से स्थिर बनाता है। शरीर में ऊर्जा के स्तर में सुधार करता है।

इसी काल में योग से सम्बन्धित कई ग्रन्थ रचे गए, जिनमें पतंजलि का योगसूत्र, याज्ञवल्क्य का “योग याज्ञवल्क्य”, असंग रचित भयोगाचार भूमि शास्त्र और बुद्धघोष रचित भविशुद्धिमग्ग प्रमुख हैं। पतंजलि, व्यापक रूप से औपचारिक योग दर्शन के संस्थापक माने जाते हैं। पतंजलि योग, बुद्धि के नियंत्रण के लिए एक प्रणाली है जिसे राज योग के रूप में जाना जाता है। इस युग में, आदि शंकराचार्य जैसे कई संतों और दार्शनिकों ने योग की शिक्षाओं और तकनीकों को अपनाने, विकसित करने और निरंतरता प्रदान करने में अपना योगदान दिया। उनकी शिक्षाओं और ज्ञान योग जैसे यौगिक अनुष्ठानों से कोई भी व्यक्ति निर्वाण या मुक्ति प्राप्त कर सकता है।

योग का लक्ष्य स्वास्थ्य में सुधार से लेकर मोक्ष, आत्मा को परमेश्वर का अनुभव प्राप्त करने तक है। जैन धर्म, और शैव संप्रदाय में योग का लक्ष्य मोक्ष का रूप लेता है, जो सभी सांसारिक कष्ट एवं जन्म और मृत्यु के चक्र संसार से मुक्ति प्राप्त करना है। उस क्षण में परम ब्रह्म के साथ समरूपता का एक एहसास है। महाभारत में, योग का लक्ष्य ब्रह्म के दुनिया में प्रवेश के रूप में वर्णित किया गया है। ब्रह्म के रूप में आत्मा को अनुभव करते हुए जो सभी वस्तुओं में व्याप्त है। मीर्चा एलीयाडे योग के बारे में कहते हैं कि यह सिर्फ एक शारीरिक व्यायाम ही नहीं है, एक आध्यात्मिक तकनीक भी है। सर्वपल्ली राधाकृष्णन लिखते हैं कि समाधि में निम्नलिखित तत्व शामिल हैं: वितर्क, विचार, आनंद और अस्मिता। यम और नियम बुनियादी दिशानिर्देश हैं। यम दूसरों के साथ बातचीत करने के लिए पांच नैतिक आचार संहिताओं को शामिल करता है: सत्यता, विचारों, वाणी और कार्यों के स्तर पर। दूसरों के प्रति और स्वयं के प्रति भी अहिंसा, अस्तेय, चोरी न करना, उस चीज़ का लालच न करना जो स्वयं की नहीं है।

अपरिग्रह और ब्रह्मचर्य, शारीरिक स्तर पर इसका तात्पर्य ब्रह्मचर्य से है। गृहस्थों के लिए इसका तात्पर्य निष्ठा से है।

अष्टांग योग का दूसरा अंग, नियम, आत्म-अनुशासन के लिए पांच संयम बताता है: शौच, स्वच्छता, न केवल बाहरी स्वच्छता बल्कि मन की शुद्धता। संतोष, किसी के जीवन में हर चीज की विकल्प-रहित स्वीकृति। तपस्या, आध्यात्मिक पथ पर सहन करना। स्वाध्याय, स्वयं सीखना और स्वयं के बारे में सीखना। महान भक्ति के साथ सर्वशक्तिमान की इच्छा के प्रति पूर्ण समर्पण। यम और नियम का परिश्रमपूर्वक अभ्यास करने से समाधि के दिव्य अनुभव को प्राप्त किया जा सकता है।

प्राणायाम की विभिन्न मुद्राएं प्राणायाम के द्वारा अपने श्वसन के प्रति जागरूकता पैदा करना और श्वसन को अपनी इच्छा से विनियमित करना शामिल है। यह अपने मन की चेतना को विकसित करने में मदद करता है तथा मन पर नियंत्रण रखने में भी मदद करता है।

प्रत्याहार ज्ञानेंद्रियों से अपनी चेतना को अलग करने का प्रतीक है, जो बाहरी वस्तुओं से जुड़े रहने में हमारी मदद करती हैं। धारणा ध्यान (शरीर एवं मन के अंदर) के विस्तृत क्षेत्र का द्योतक है, जिसे अक्सर संकेंद्रण के रूप में समझा जाता है। ध्यान शरीर एवं मन के अंदर अपने आप को केंद्रित करना है। स्थूलता से सूक्ष्मता की ओर बढ़ना और समाधि - एकीकरण को प्राप्त करना है।

बंध और मुद्राएं प्राणायाम से संबद्ध साधनाएं हैं। इनको योग की उच्चतर साधना के रूप में देखा जाता है क्योंकि इनमें मुख्य रूप से श्वसन पर नियंत्रण के साथ शरीर (शारीरिक - मानसिक) की कतिपय पद्धतियों को अपनाना शामिल है। इससे मन पर नियंत्रण और सुगम हो जाता है तथा योग की उच्चतर सिद्धि का मार्ग प्रशस्त होता है। षट्कर्म विषाक्तता दूर करने की प्रक्रियाएं हैं तथा शरीर में संचित विष को निकालने में मदद करते हैं और ये नैदानिक स्वरूप के हैं।

योग हमारे शरीर, मन, भावना एवं ऊर्जा के स्तर पर काम करता है। इस कारण योग को चार भागों में बांटा गया है : कर्मयोग जहां हम अपने शरीर का उपयोग करते हैं। भक्तियोग जहां हम अपनी भावनाओं का उपयोग करते हैं। ज्ञानयोग जहां हम मन एवं बुद्धि का प्रयोग करते हैं और क्रियायोग जहां हम अपनी ऊर्जा का उपयोग करते हैं। योग की शिक्षा का उद्देश्य संतुलित व्यक्तित्व का निर्माण करना है। ऐसा माना जाता है कि सहज, सरल, संतुलित, पारदर्शी व्यक्तित्व स्वयं, परिवार, समाज, राष्ट्र, प्रकृति और पूरी मानवता के लिए अधिक उपयोगी होगा। पश्चिमी जगत के "योग" के आधुनिक रूप से इतर परम्परागत योग का केन्द्र ध्यान है और वह सांसारिक लगावों से विमुक्ति का प्रयास है।

योग के इतिहास का महत्व

योग का इतिहास भारतीय सभ्यता, दर्शन और आध्यात्मिक परंपरा का एक महत्वपूर्ण अंग है। इसका विकास हजारों वर्षों की साधना का परिणाम है। योग का अध्ययन केवल शारीरिक अभ्यासों तक सीमित नहीं है बल्कि इसके इतिहास के माध्यम से मानव जीवन, समाज और आध्यात्मिक चेतना के विकास को समझा जा सकता है। योग का इतिहास यह दर्शाता है कि यह परंपरा अत्यंत प्राचीन है और इसकी जड़ें वैदिक तथा उपनिषदकालीन विचारधारा में निहित हैं। भगवद्गीता और पतंजलि के योगसूत्र में योग की अवधारणा मिलती है। इसके व्यवस्थित सिद्धांतों का विकास बाद में विभिन्न दार्शनिक परंपराओं में हुआ।

योग के इतिहास का अध्ययन भारतीय ज्ञान परंपरा को समझने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। योग का उद्भव प्राचीन भारत में हुआ और यह केवल एक व्यायाम पद्धति नहीं बल्कि एक दार्शनिक प्रणाली है जिसका उद्देश्य शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करना है। योग की अवधारणा का उल्लेख प्राचीन वैदिक साहित्य में मिलता है और बाद में उपनिषदों तथा अन्य दार्शनिक ग्रंथों में इसे अधिक स्पष्ट रूप से विकसित किया गया। इसका अध्ययन करने से हमें ऋषि-मुनियों द्वारा विकसित आध्यात्मिक और वैज्ञानिक तकनीक की जानकारी मिलती है जिससे इस परंपरा का संरक्षण और प्रसार संभव होता है।

योग के इतिहास का महत्व इस बात में निहित है कि यह हमें भारतीय संस्कृति और आध्यात्मिक परंपराओं के विकास को समझने में सहायता करता है। योग का संबंध केवल हिंदू धर्म से ही नहीं बल्कि बौद्ध और जैन परंपराओं से भी रहा है। इन सभी परंपराओं में ध्यान, आत्मसंयम और आत्मबोध

के सिद्धांतों को महत्व दिया गया है। इससे स्पष्ट होता है कि योग भारतीय आध्यात्मिक जीवन का एक व्यापक और समन्वित अंग रहा है।

योग के इतिहास का अध्ययन मानव स्वास्थ्य और जीवनशैली के विकास को समझने में भी सहायक है। प्राचीन काल से ही योग को मानसिक शांति, आत्म नियंत्रण और शारीरिक संतुलन प्राप्त करने का माध्यम माना गया है। आधुनिक युग में भी योग को स्वास्थ्य, तनाव-नियंत्रण और समग्र कल्याण के लिए प्रभावी माना जाता है जिससे इसकी ऐतिहासिक परंपरा की निरंतर प्रासंगिकता सिद्ध होती है।

योग का इतिहास वैश्विक सांस्कृतिक संवाद में भारत की महत्वपूर्ण भूमिका को उजागर करता है। आधुनिक समय में योग विश्व में लोकप्रिय है। इसे भारत की सांस्कृतिक धरोहर के रूप में देखा जाता है। योग का इतिहास यह दर्शाता है कि भारत की प्राचीन परंपराओं ने विश्व को स्वास्थ्य, आध्यात्मिकता और जीवन-दर्शन का एक महत्वपूर्ण मार्ग दिखाया है।

निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि योग का इतिहास केवल अतीत का अध्ययन नहीं है बल्कि यह मानव जीवन के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास की एक दीर्घ परंपरा का द्योतक है। इसका अध्ययन भारतीय संस्कृति की गहराई को समझने के साथ-साथ आधुनिक समाज में संतुलित और स्वस्थ जीवन के लिए भी मार्गदर्शन प्रदान करता है। योग का इतिहास मानव सभ्यता के आध्यात्मिक, दार्शनिक और सांस्कृतिक विकास की एक दीर्घ एवं समृद्ध परंपरा को दर्शाता है। प्राचीन काल से लेकर आधुनिक युग तक योग ने मानव जीवन को संतुलित, अनुशासित और उद्देश्यपूर्ण बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। वैदिक साहित्य, उपनिषदों, भगवद्गीता तथा पतंजलि के योगसूत्र जैसे ग्रंथों में योग की जो अवधारणा विकसित हुई, उसने भारतीय दर्शन और आध्यात्मिक चिंतन को गहराई से प्रभावित किया। योग का विकास विभिन्न कालों में भिन्न-भिन्न रूपों में हुआ—प्रारंभिक ध्यान और तप की परंपरा से लेकर पतंजलि के अष्टांग योग तथा मध्यकालीन हठयोग तक इसकी विधियों और सिद्धांतों में विस्तार हुआ। इस प्रक्रिया ने योग को केवल एक आध्यात्मिक साधना तक सीमित नहीं रखा बल्कि इसे जीवन-पद्धति के रूप में स्थापित किया।

आधुनिक युग में योग का महत्व और भी अधिक बढ़ गया है। आज योग को शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन, तनाव-नियंत्रण और समग्र जीवन-कल्याण के लिए विश्व में अपनाया जा रहा है। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर योग की स्वीकृति यह सिद्ध करती है कि यह भारत की अमूल्य सांस्कृतिक धरोहर है जिसने पूरे विश्व को स्वास्थ्य और आत्मिक शांति का मार्ग प्रदान किया है।

इस प्रकार कहा जा सकता है कि योग का इतिहास केवल अतीत की परंपराओं का वर्णन नहीं है बल्कि यह मानव जीवन को संतुलित, स्वस्थ और आध्यात्मिक रूप से समृद्ध बनाने वाली एक निरंतर विकसित होती परंपरा का प्रतीक है। इसलिए योग का अध्ययन और अभ्यास आज भी उतना ही प्रासंगिक और आवश्यक है जितना कि प्राचीन काल में था।

संदर्भ ग्रंथ

- Denise Lardner Carmody, John Carmody (1996), Serene Compassion. Oxford University Press US. p. 68
- अलेक्जेंडर वॉन दी ओरिजिन ऑफ बुद्धिस्ट मेडिटेशन. रौटलेडज 2007ए पृष्ठ 50
- फ्लडए पी. 95^व विद्वानों कथा उपनिषद को पूर्व बौद्धत्व के साथ सूचीबद्ध नहीं करते उदाहरण के लिए हेल्मथ वॉन ग्लासेनप्प देख सकते हैं 1950
- <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/vonglasenapp/wheel002.html>. Archived 2013-02-04
- वेस्ट वोल. 37 अंख. 3 जुलाई. ए 1987 जिसे अरविंद शर्मा की समीक्षा पीपी. 325.331
- थॉमस विलियम ह्यूड डेविड विलियम स्टेडए पाली-इंग्लिश शब्दकोष. मोतीलाल बनारसीदास पब्ल 1993 पृष्ठ 558
- गिल फ्रॉस्टलए दी धम्मपदाए शम्भालाए 2005ए पृष्ठ 56ए 130
- राधाकृष्णन अंड मूर
- चटर्जी अंड दत्ताए पी. 42

- फ्लड 1996 पीपी. 96.98
- मीर्चा ईटुए मीर्चा एलीयाडेए बुखारेस्ट एकल की रोमानिया का प्रकाशन संस्था
- सर्पवल्ली राधाकृष्णनए भारतीय दर्शनए दूसरा खंडए लंडनए जॉर्ज एलन और उइंन का प्रकाशन संस्था
- द एकोनॉमिक टाइम्स अंग्रेजी संस्करण 13 अगस्त, 2023

