

मानव जीवन का सबसे बड़ा धन स्वास्थ्य है। यदि शरीर स्वस्थ और मन प्रसन्न हो, तो जीवन की हर चुनौती का सामना सरलता से किया जा सकता है। आधुनिक जीवनशैली में बढ़ती भागदौड़, तनाव, अनियमित दिनचर्या तथा शारीरिक निष्क्रियता के कारण अनेक प्रकार की शारीरिक एवं मानसिक समस्याएँ उत्पन्न हो रही हैं। ऐसे समय में योग एक ऐसी प्राचीन भारतीय विद्या के रूप में हमारे समक्ष उपस्थित होता है, जो व्यक्ति को स्वस्थ, संतुलित और सफल जीवन जीने की कला सिखाता है। इसी महत्त्व को विश्व स्तर पर स्थापित करने के लिए प्रत्येक वर्ष 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है। योग केवल व्यायाम नहीं है, बल्कि यह शरीर, मन और आत्मा के बीच सामंजस्य स्थापित करने वाली एक समग्र जीवन-पद्धति है। यह स्वास्थ्य, शांति, समृद्धि और आध्यात्मिक उन्नति का अनमोल मंत्र है। 'योग' शब्द संस्कृत धातु 'युज्' से बना है, जिसका अर्थ है जोड़ना या मिलाना। योग व्यक्ति के शरीर, मन, बुद्धि और आत्मा को एक सूत्र में बाँधने का कार्य करता है। भारतीय ऋषियों और मुनियों ने हजारों वर्ष पूर्व योग की खोज की थी। योग का उद्देश्य केवल शारीरिक स्वास्थ्य प्राप्त करना नहीं, बल्कि आत्मिक शांति और जीवन के उच्चतम लक्ष्य की प्राप्ति भी है। योग के अनेक रूप हैं, जैसे राजयोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग और हठयोग। आज सामान्यतः आसन, प्राणायाम और ध्यान को योग के प्रमुख अंगों के रूप में अपनाया जाता है। महर्षि पतंजलि द्वारा रचित 'योगसूत्र' योग दर्शन का प्रमुख ग्रंथ माना जाता है। भारत की पहल पर संयुक्त राष्ट्र महासभा ने वर्ष 2014 में 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया। 21 जून वर्ष का सबसे लंबा दिन होता है, जिसे उत्तरी गोलार्ध में ग्रीष्म अयनांत कहा जाता है। भारतीय परंपरा में इस दिन का विशेष आध्यात्मिक महत्त्व माना गया है। पहला अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 21 जून 2015 को पूरे विश्व में उत्साहपूर्वक मनाया गया। आज विश्व के लगभग सभी देशों में योग दिवस मनाया जाता है। यह भारत की सांस्कृतिक विरासत का वैश्विक सम्मान है और विश्व को भारत की अमूल्य देन का परिचायक भी है। योग स्वास्थ्य का आधार है। यह शरीर को रोगमुक्त रखने और उसकी कार्यक्षमता बढ़ाने में सहायक है। नियमित योगाभ्यास से शरीर लचीला, मजबूत और ऊर्जावान बनता है। मांसपेशियाँ सुदृढ़ होती हैं, रक्त संचार बेहतर होता है तथा रोग-प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है। मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग और जोड़ों के दर्द जैसी समस्याओं में भी योग अत्यंत लाभकारी सिद्ध हुआ है। आज तनाव और अवसाद विश्वभर में गंभीर समस्या बन चुके हैं। योग और ध्यान मन को शांत करते हैं तथा मानसिक तनाव को कम करते हैं। नियमित ध्यान से एकाग्रता, स्मरण शक्ति और आत्मविश्वास में वृद्धि होती है। प्राणायाम फेफड़ों की क्षमता बढ़ाता है और श्वसन तंत्र को मजबूत बनाता है। अनुलोम-विलोम, कपालभाति तथा भ्रामरी जैसे प्राणायाम शरीर को नई ऊर्जा प्रदान करते हैं। योग व्यक्ति के भीतर सकारात्मक सोच विकसित करता है और जीवन के प्रति आशावादी दृष्टिकोण उत्पन्न करता है। स्वास्थ्य और समृद्धि का गहरा संबंध है। स्वस्थ व्यक्ति ही अपने कार्यों को कुशलता और उत्साह के साथ कर सकता है। योग कार्यक्षमता बढ़ाता है, आत्मबल को सुदृढ़ करता है तथा व्यक्ति को सफलता की ओर अग्रसर करता है। समृद्धि केवल धन अर्जित करने का नाम नहीं है, बल्कि मानसिक शांति, पारिवारिक सुख, सामाजिक सम्मान और आंतरिक संतोष भी वास्तविक समृद्धि के अंग हैं। योग इन सभी मूल्यों को विकसित करने का सशक्त माध्यम है। विद्यार्थियों के जीवन में योग का विशेष महत्त्व है। यह उनकी एकाग्रता, स्मरण शक्ति और अध्ययन क्षमता को बढ़ाता है। महिलाओं के स्वास्थ्य एवं मानसिक संतुलन के लिए भी योग अत्यंत लाभकारी है। वहीं वृद्धजनों को सक्रिय, स्वस्थ और आत्मनिर्भर बनाए रखने में योग महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। योग भारत की प्राचीन सांस्कृतिक धरोहर है। यह केवल स्वास्थ्य विज्ञान नहीं, बल्कि जीवन-दर्शन भी है। भारतीय ऋषियों ने योग के माध्यम से आत्मज्ञान और आध्यात्मिक उन्नति का मार्ग प्रशस्त किया। आज योग विश्वभर में भारतीय संस्कृति की पहचान बन चुका है। योग दिवस के अवसर पर विद्यालयों, महाविद्यालयों, सरकारी संस्थानों तथा सामाजिक संगठनों द्वारा सामूहिक योग कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं, जिससे लोगों में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ती है और योग जन-जन तक पहुँचता है। योग का वास्तविक लाभ तभी प्राप्त होता है, जब इसे केवल एक दिवस तक सीमित न रखकर दैनिक जीवन का हिस्सा बनाया जाए। प्रतिदिन कुछ समय योग, प्राणायाम और ध्यान के लिए निकालना चाहिए। साथ ही संतुलित आहार, पर्याप्त नींद और सकारात्मक सोच को भी अपनाना चाहिए। योग हमें सिखाता है कि स्वस्थ जीवन के लिए महंगे साधनों की आवश्यकता नहीं होती; थोड़े से समय और नियमित अभ्यास से हम अपने जीवन में बड़ा परिवर्तन ला सकते हैं।