



## सामाजिक जीवन में भारतीय संस्कृति एवं योग की प्रासंगिकता

डॉ. निशा

समाजशास्त्र विभाग

महात्मा गांधी बालिका विद्यालय (पी.जी.) कॉलेज, फिरोजाबाद

### सारांश :

योग और भारतीय संस्कृति का गहरा संबंध है क्योंकि योग भारतीय संस्कृति के आध्यात्मिक और धार्मिक परंपराओं का अहम् हिस्सा है। प्राचीन भारतीय आध्यात्मिक परंपराओं से उत्पन्न हुआ एवं देश की संस्कृति का एक अभिन्न अंग है। सांस्कृतिक शक्ति के रूप में योग भारत के प्रति विश्व में एक सकारात्मक वातावरण निर्मित करने के साथ उसके बारे में अधिकाधिक जानने के लिए लोगों को प्रेरित कर रहा है। यह प्रक्रिया अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भारत की पहचान को पुष्ट और प्रतिष्ठित करने का काम कर रही है। संपूर्ण विश्व के लोग योग के साथ-साथ आसन, प्राणायाम, ध्यान, शांति आदि शब्दों से परिचित हो रहे हैं भारतीय संस्कृति, संस्कारों और परंपराओं में अपना विश्वास प्रकट कर रहे हैं। इसका प्रमुख विषय आत्म साक्षात्कार है। वेद, उपनिषद, स्मृति, पुराण, भगवतगीता आदि सभी ग्रन्थों में योग के संदर्भ में उल्लेख है। इसकी अपनी विशेषता है कि यह केवल सैद्धांतिक ही नहीं बल्कि व्यावहारिक भी है। स्वस्थ शरीर तथा सबल आत्मा दोनों ही इसका प्रतिपाद्य विषय है। "योगः कर्मसु कौशलम्" अर्थात् कर्मों में योग का नाम ही योग है। योग मूलतः एक अत्यंत सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित आध्यात्मिक अनुशासन है जो मन और शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करने पर केंद्रित है। यह स्वस्थ जीवन जीने की कला और विज्ञान है। योग शब्द संस्कृत के श्युज् धातु से बना है जिसका अर्थ जुड़ना, जोड़ना या एकजुट होना है।

भारत में योग का इतिहास 5000 साल से भी अधिक पुराना है जिसकी शुरुआत सिंधु सरस्वती सभ्यता से हुई थी। योग का पहला लिखित उल्लेख ऋग्वेद में मिलता है। अथर्ववेद में सांसों पर नियंत्रण के महत्व पर जोर दिया गया है। पतंजलि ने योगसूत्र लिखकर योग को एक व्यवस्थित वैज्ञानिक और सुसंगत रूप दिया जो आज भी योग का आधार है। वेदों में वर्णित योग केवल आसन या मुद्राओं का शारीरिक अभ्यास नहीं बल्कि एक समग्र प्रणाली है जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण को समाहित करती है। 21 जून को आदियोगी भगवान शिव ने अपने शिष्यों को योग का ज्ञान देना शुरू किया था। इसलिए यह दिवस योग का उद्गम भी कहलाता है। खगोलीय और आध्यात्मिक महत्व के कारण ही 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है।

आज की तीव्र गति और अत्यधिक प्रतिस्पर्धी दुनिया में युवा लोग अभूतपूर्व स्तर के तनाव, चिंता और मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का सामना कर रहे हैं। शैक्षणिक प्रदर्शन, सोशल मीडिया और सामाजिक अपेक्षाओं का दबाव के कारण वे अभिभूत, अवसाद ग्रस्त और बर्नआउट की भावनाएं अनुभव करते हैं। ऐसी स्थिति में योग तनाव चिंता को कम करने और



समग्र मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने के लिए एक शक्तिशाली उपकरण सिद्ध हो सकता है। नियमित योग अभ्यास के माध्यम से युवा अपनी भावनाओं को प्रतिबंधित करना, अपनी आत्म जागरूकता बढ़ाना और जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए मार्ग प्रशस्त कर सकते हैं।

भारतीयों ने हमेशा अपने जड़ों की उपेक्षा की है। हमने हमेशा अपने संस्कृति को हेय दृष्टि से देखा क्योंकि पश्चिम ने हमें बताया कि हम हीन और असभ्य हैं लेकिन अब इसकी स्वीकार्यता बढ़ रही है विश्व इस निष्कर्ष पर पहुंच चुका है कि तन मन को स्वस्थ रखने की यह विद्या मानव जीवन के सर्वांगीण विकास में उपयोगी है यह विज्ञान सम्मत विद्या अपने नाम के अनुरूप विश्व को जोड़ने के साथ शांति एवं सद्भाव का संदेश देने का भी काम कर रही है इससे उत्तम और क्या होगा कि योग के माध्यम से एक खुशहाल विश्व का निर्माण हो और सर्वत्र यह भाव व्याप्त हो कि विश्व एक परिवार है। भारतीय संस्कृति का अभीष्ट भी यही है। हमें यह ज्ञात होना चाहिए कि वेद और योग के नियम और नैतिकता हमारे जीवन का मूल आधार है। भारत हमेशा सांस्कृतिक रूप से समृद्ध और सभ्य रहा है योग को लोकप्रिय बनाने एवं उसकी महत्व से परिचित कराने का श्रेय भारतीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को है क्योंकि उन्होंने ही संयुक्त राष्ट्र के मंच से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने का आग्रह किया था। योग विश्व को भारत की एक ऐसी देन है जो किसी वरदान से कम नहीं है।

**बीज शब्द**—योग, आध्यात्मिक अनुशासन, समग्र प्रणाली, विज्ञान सम्मत विधा, आत्म जागरूकता

## उद्देश्य

- योग की वास्तविक अवधारणा से परिचित कराना ।
- सामाजिक जीवन में योग की महत्ता
- वर्तमान समय में भारतीय संस्कृति एवं योग की प्रासंगिकता से परिचित कराना ।
- विश्व स्तर पर भारतीय संस्कृति, संस्कारों एवं परंपराओं में छिपी वैज्ञानिकता से परिचित कराना ।

**ijfr**— शोध पत्र में व्याख्यात्मक पद्धति एवं द्वितीय स्रोतों का प्रयोग किया गया है।

## योग का इतिहास

योग की जड़े बहुत प्राचीन हैं। इसके प्रमाण सिंधु सरस्वती सभ्यता की मुहरों और जीवाश्मों में योग और ध्यान करते मिले हैं। यूं कहे कि भारत में योग का इतिहास 5000 साल से भी अधिक पुराना है। योग का पहला लिखित उल्लेख ऋग्वेद में मिलता है। अथर्ववेद में सांसों पर नियंत्रण के महत्व जोर दिया गया है । योग दर्शन के प्रवर्तक आचार्य पतंजलि ने विक्रम की तीसरी शताब्दी के लगभग विभिन्न प्राचीन ग्रंथों में बिखरे हुए योग संबंधी विचारों का संग्रह कर व्याख्या सहित योग सूत्र नामक ग्रंथ की रचना की। पतंजलि ने योग सूत्र लिखकर योग को एक व्यवस्थित, वैज्ञानिक और सुसंगत रूप दिया है जो आज भी योग का आधार है। उपनिषदों में योग के दार्शनिक और आध्यात्मिक पहलुओं को विस्तार से समझाया गया है। भगवतगीता में योग के विभिन्न मार्गों की रूपरेखा भक्ति योग (भक्ति का मार्ग) कर्म योग (कर्म का मार्ग) ज्ञान योग (ज्ञान का मार्ग) जो आध्यात्मिक अनुशासन और उच्च चेतना की खोज पर जोर देती है। वेदों में वर्णित योग केवल आसन या मुद्राओं का शारीरिक अभ्यास नहीं बल्कि एक समग्र प्रणाली है जो शारीरिक मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण को समाहित करती है। 21 जून को आदि योगी भगवान शिव ने अपने शिष्यों को योग का ज्ञान देना शुरू किया था इसलिए यह दिवस योग का उद्गम भी कहलाता है। खगोलीय और आध्यात्मिक महत्व के कारण ही 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है । खगोलीय दृष्टि से 21 जून उत्तरी गोलार्ध में वर्ष का सबसे लंबा दिन होता है जिसे ग्रीष्म संक्रांति कहते हैं। इस दिन सूर्य



की किरणें ज्यादा समय तक रहती हैं जो ऊर्जा और जीवन शक्ति का प्रतीक माना जाता है। वर्ष 2014 में भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने संयुक्त राष्ट्र महासभा में 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने करने का प्रस्ताव रखा जिसे संयुक्त राष्ट्र ने स्वीकार किया। भारतीय समाज में योग दैनिक जीवन में गहराई से समाया हुआ है, प्राणायाम (श्वास नियंत्रण) और आसान जैसी पारंपरिक प्रथाओं से लेकर शरीर मन और आत्मा के मध्य समन्वय स्थापित कर मनुष्य सामाजिक सक्रियता बनाए रखते हुए समाज की बेहतरीन योग देता है।

## योग की महत्ता

योग भारत की लोक परंपराओं वैदिक और उपनिषद विरासत का हिस्सा है। योग आज दुनियाभर में भारत की महत्वपूर्ण सांस्कृतिक आध्यात्मिक पूंजी है। दैनिक जीवन में योग शारीरिक मानसिक और भावनात्मक रूप से स्वस्थ बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। हमारा शरीर एक वाद्य यंत्र की तरह है इसे सही सुर, लय एवं ताल में चलाने की कला का नाम ही योग है। योग और ध्यान भारतीय संस्कृति की धार्मिक और आध्यात्मिक परंपरा का अहम हिस्सा है। सामाजिक जीवन में योग की महत्ता परिलक्षित हो रही है जो हमें इन रूपों में दृष्टव्य हो रहा है—

- योग तन मन को स्वस्थ रखने में सहायक है।
- योग शरीर, मन, भावनाओं और ऊर्जा पर ध्यान केंद्रित करता है।
- योग रक्तचाप को कम करने और हार्मोन संतुलित रखने में मदद करता है।
- योग प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाता है, बीमारी से दूर रखता है जिससे स्वस्थ और संतुलित जीवन शैली मिलती है।
- योग तनाव और चिंता को कम करने में सहायक है।
- योग मन को शांत रखता है।
- योग रक्त संचार को बेहतर बनाने में मदद करता है।
- योगासन से शरीर में लचीलापन बना रहता है एवं मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।
- यह आत्म स्वीकृति और आत्म प्रेम की भावना को बढ़ाता है।
- यह श्वसन क्रिया को बेहतर बनाता है।
- यह क्रोध प्रबंधन में मदद करता है।
- योग के नियमित अभ्यास से दिनभर ऊर्जा का प्रवाह बना रहता है।

योग व्यक्ति को पूर्णता स्वस्थ एवं संतुलित रखने की कला है। यह आत्म शुद्धि और आत्मज्ञान का सर्वोत्तम साधन है। आज की भाग दौड़ और तनाव भरी जिंदगी में शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए योग प्रत्येक व्यक्ति की दिनचर्या का अंग होना चाहिए।

## भारतीय संस्कृति एवं योग

भारतीय संस्कृति में योग का महत्व आध्यात्मिक, शारीरिक और मानसिक रूप से समन्वय स्थापित करने के लिए है। जिसका अंतिम लक्ष्य आत्मसाक्षात्कार और परमात्मा से एकत्व स्थापित करना है। आधुनिक समय में योग की प्रासंगिकता और भी बढ़ गई है क्योंकि यह संतुलित जीवन और सबल स्वास्थ्य प्राप्त करने का समग्र मार्ग प्रदान करता है। योग दर्शन पतंजलि के योग सूत्र पर आधारित है जो अष्टांग योग (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारण, ध्यान, समाधि) के माध्यम से



व्यक्ति के जीवन को सुव्यवस्थित करता है। यून कहें कि योग समन्वय का प्रतीक है जो भारतीय संस्कृति की प्रमुख विशेषता है। योग सिर्फ एक अभ्यास नहीं बल्कि जीवन जीने की एक शैली है।

भारत के प्राचीन ग्रंथों, उपनिषदों में योग और आध्यात्म का विपुल भंडार है जो प्रकृति, व्यक्ति और ब्रह्मांड के बीच संबंध और आत्मसाक्षात्कार के मार्ग के बारे में अंतर्दृष्टि प्रदान करते हैं। वेदों में वर्णित योग केवल आसन या मुद्राओं का शारीरिक अभ्यास नहीं बल्कि एक समग्र प्रणाली है जो शारीरिक, मानसिक आध्यात्मिक कल्याण को समाहित करती है। एक और जहां योग का अभिप्राय जोड़ना या एकाकार होना है वहीं दूसरी ओर योग आध्यात्मिकता आत्मखोज एवं आत्मपरिवर्तन की और आंतरिक यात्रा है। वैदिक ज्ञान परंपरा ईश्वर के साथ प्रगाढ़ संबंध स्थापित करना, जीवन के अर्थ एवं उद्देश्य की तलाश करना, प्रेम, करुणा, कृतज्ञता जैसे गुणों को विकसित करना सिखाती है।

भारतीय संस्कृतियों की दिशा एवं दशा आज मिली जुली हुई है। एक ओर यह प्राचीन जड़ों जैसे योग, धर्म, नृत्य, संगीत और कला में जीवंत है और विश्व स्तर पर प्रशंसित है, वहीं दूसरी ओर यह पश्चिमीकरण, वैश्वीकरण बदलती जीवन शैली के कारण चुनौतियों का सामना कर रही है जिससे परंपराओं से विचलन और सांस्कृतिक उदासीनता देखने को मिलती है। युवाओं को अपनी सांस्कृतिक जड़ों से जुड़ने के लिए शिक्षा, कला संवर्धन और सामुदायिक भागीदारी पर ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता है जो पारंपरिक एवं समृद्ध भारतीय संस्कृति को संरक्षित करने में सहायक होगी।

### वर्तमान परिपेक्ष्य में योग की प्रासंगिकता

योग जैसे-जैसे लोकप्रिय हो रहा है वैसे-वैसे भारत की सांस्कृतिक शक्ति से विश्व परिचित हो रहा है। सांस्कृतिक संस्कृति के रूप में योग भारत के प्रति विश्व में एक सकारात्मक वातावरण निर्मित करने के साथ अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भारत की पहचान को पुष्ट एवं प्रतिष्ठित करने का काम कर रही है। आज की तीव्र गति और अत्यधिक प्रतिस्पर्धी दुनिया में युवा लोग भूतपूर्व स्तर के तनाव, चिंता और मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का सामना कर रहे हैं। शैक्षणिक प्रदर्शन, सोशल मीडिया और सामाजिक अपेक्षाओं के दबाव के कारण वे अभिभूत अवसादग्रस्त और बर्नआउट की भावनाएं अनुभव करते हैं। ऐसी स्थिति में योग तनाव, चिंता को कम करने समग्र मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने के लिए एक शक्तिशाली उपकरण सिद्ध हो सकता है। योग दर्शन का उद्देश्य है कि मनुष्य पंचविधि क्लेशों तथा नानाविधि कर्मफलों से योग द्वारा विमुक्त होकर मोक्ष प्राप्त करे। योग दर्शन में मन की पंचविधि प्रवृत्तियां (क्षिप्त, मूढ़, विक्षिप्त, निरुद्ध और एकांत) वर्णित हैं। नियमित योग अभ्यास के माध्यम से युवा अपनी भावनाओं को प्रतिबंधित करना, अपनी आत्म जागरूकता बढ़ाना और जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए मार्ग प्रशस्त कर सकते हैं इसके साथ योग और आध्यात्म की शिक्षाओं को अपनाकर युवा लोग आंतरिक शांति करुणा और सामाजिक जिम्मेदारी की भावना विकसित कर सकते हैं जो स्वयं और समाज में सकारात्मक बदलाव को प्रेरित कर सकती है। योग और आध्यात्म के अभ्यास के माध्यम से युवा परिवर्तन के अभिकर्ता बन सकते हैं।

### निष्कर्ष

भारतीयों ने हमेशा अपने जड़ों की उपेक्षा की है। हमने हमेशा अपनी संस्कृति को हेय दृष्टि से देखा क्योंकि पश्चिम ने हमें बताया कि हम हीन और असभ्य हैं लेकिन अब इसकी स्वीकार्यता बढ़ रही है। विश्व इस निष्कर्ष पर पहुंच चुका है कि तन-मन को स्वस्थ रखने के साथ ही यह विधा मानव जीवन के सर्वांगीण विकास में भी उपयोगी है। यह विज्ञान सम्मत विधा अपने नाम के अनुरूप विश्व को जोड़ने के साथ शांति और सद्भाव का संदेश देने का भी काम कर रही है। इससे उत्तम और क्या होगा कि योग के माध्यम से एक खुशहाल विश्व का निर्माण हो और सर्वत्र यह भाव व्याप्त हो कि विश्व एक परिवार है। भारतीय संस्कृति का अभीष्ट भी यही है। हमें यह ज्ञात होना चाहिए कि वेद और योग के नियम और नैतिकता हमारे जीवन का मूल आधार है। भारत हमेशा सांस्कृतिक रूप से समृद्ध और सभ्य रहा है। योग को लोकप्रिय बनाने और



उसकी महत्ता से परिचित कराने का श्रेय भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को है क्योंकि उन्होंने संयुक्त राष्ट्र के मंच से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने का आग्रह किया था। योग विश्व को भारत की एक ऐसी देन है जो किसी वरदान से काम नहीं है।

योग का सांस्कृतिक महत्त्व उतना ही विविध और बहुआयामी है जितना कि इसकी परंपराएं। भारत में प्राचीन जड़ों से लेकर पश्चिम में इसके आधुनिक रूपांतर तक योग एक वैश्विक अभ्यास के रूप में विकसित हुआ है जो सांस्कृतिक सीमाओं से परे है एवं दुनिया भर के लोगों को जोड़ता है। जैसे-जैसे योग का विकास एवं अनुकूलन जारी है यह एकता, जागरूकता और व्यक्तिगत परिवर्तन को बढ़ावा देने का शक्तिशाली उपकरण सिद्ध हुआ है। विभिन्न परंपराओं में योग के सांस्कृतिक महत्त्व को स्वीकार कर हम अपने अभ्यास को और गहरा कर सकते हैं एवं एक अधिक समावेशी वैश्विक योग समुदाय में योगदान कर सकते हैं।

### सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. दूबे ,जगदीश नारायण, "संस्कृति का इतिहास" वाराणसेय संस्कृत संस्थान वाराणसी, प्रथम संस्करण— 1988, पृष्ठ 35
2. भगवत गीता अध्याय 2,50,40
3. बसवरही, डॉ. ईश्वर वी. "योग : इसकी उत्पत्ति इतिहास और विकास" Ministry of External Affairs, Government of India, 23 April 2015
4. त्यागी, डॉ कृष्ण गोपाल, "आधुनिक भारतीय समाज में वैदिक ज्ञान की उपयोगिता", राधा कमल मुखर्जी : चिंतन परंपरा National peer Review Journal of Social Science, सामाजिक विज्ञान संस्थान बरेली, (उ.प्र.), वर्ष 27, अंक 1, जनवरी –जून 2025, पृष्ठ 137,138
5. Sharma, Shriman Pandit, "Vaidik wisdom the ultimate science", Giri Trading Agency, private limited, Chennai, 2016, page 104

### Cite this Article:

डा. निशा, " सामाजिक जीवन में भारतीय संस्कृति एवं योग की प्रासंगिकता" The Research Dialogue, Open Access Peer-reviewed & Refereed Journal, Pp.164-168



This is an Open Access Journal / article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY-NC-ND 3.0) which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. All rights reserved.



# CERTIFICATE

## of Publication

*This Certificate is proudly presented to*

डॉ. निशा

**For publication of Research Paper title**

सामाजिक जीवन में भारतीय संस्कृति एवं योग की प्रासंगिकता

Published in 'The Research Dialogue' Peer-Reviewed / Refereed Research Journal  
and E-ISSN: 2583-438X, Volume-04, Issue-04, Month January, Year-2026, Impact  
Factor (RPRI-4.73)

Dr. Lohans Kumar Kalyani  
Editor- In-chief



Dr. Neeraj Yadav  
Executive-In-Chief- Editor

**Note:** This E-Certificate is valid with published paper and the paper  
must be available online at: <https://theresearchdialogue.com/>  
DOI: <https://doi.org/10.64880/theresearchdialogue.v4i4.21>