

योग और ध्यान

डॉ. मोहम्मद एजाज शेख

डायरेक्टर ऑफ फिजिकल एज्युकेशन

डी .बी. सायन्स कॉलेज, गोंदिया

मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दे जैसे अवसाद, चिंता और पुराना तनाव आदी समस्याए वर्तमान में अधिक मात्रा में प्रचलित हैं, और हृदय रोग, कैंसर और अस्थमा के साथ-साथ गंभीर स्वास्थ्य स्थितियां मानी जाती हैं। जब मनोवैज्ञानिक और शारीरिक स्वास्थ्य के मुद्दों की बात आती है तो योग और माइंडफुलनेस मेडिटेशन जैसे एकीकृत और समग्र मन-शरीर अभ्यास तेजी से लोकप्रिय और फायदेमंद हो गए हैं। वास्तव में, योग और ध्यान को तनाव कम करने की तकनीक माना जाता है जो इस बात को प्रभावित कर सकती है कि हम मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के मुद्दों से कैसे संबंधित हैं, जिससे अंततः कम दुख और जीवन के परिणामों से लगाव होता है।

तो योग और ध्यान के क्या लाभ हैं?

वर्तमान भारतीय लोगों की 'चलते-फिरते जीवनशैली और मल्टीटास्किंग मानसिकता को देखते हुए, हम अपने आप को अति उत्तेजना की एक पुरानी स्थिति में पा सकते हैं जिसमें लड़ाई-उड़ान फ्रीज प्रतिक्रिया प्रणाली (यानी, सहानुभूति तंत्रिका तंत्र (एसएनएस) अति सक्रिय हो जाती है। इस तरह हमारे व्यस्त और अराजक जीवन से गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याएं कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली, तनाव, साथ ही चिंता और अवसाद में वृद्धि हो सकती है। इसके अलावा, प्रतिक्रियाशीलता (या तनाव) की एक पुरानी स्थिति में रहने से एसएनएस जीवित और सतर्क रहता है, जो समय के साथ मस्तिष्क में डोपामाइन और सेरोटोनिन के स्तर को कम करता है। इन न्यूरोट्रांसमीटर के निम्न स्तर अक्सर जीवन में आनंद और आनंद के नुकसान से जुड़े होते हैं, जो उदास व्यक्तियों में से एक सामान्य घटना है।

योग एक समग्र और ध्यानपूर्ण अभ्यास है जिसमें शारीरिक गति (आसन), श्वास (प्राणायाम), ध्यान (ध्यान) और विश्राम (सवासना) शामिल हैं। अभ्यास

मन शरीर जागरूकता पैदा करता है, शारीरिक गति को बढ़ावा देता है, और किसी के आंतरिक परिदृश्य (जैसे, भावनाओं, विचारों, शारीरिक संवेदनाओं के साथ अंतरंगता पैदा करता है। योग आत्म-सुखदायक भी हो सकता है, तंत्रिका तंत्र को शांत करके तनाव प्रतिक्रिया प्रणाली को प्रभावित करता है। तनाव प्रतिक्रिया प्रणाली पर इसके प्रभाव के माध्यम से योग शारीरिक उत्तेजना को कम करने में मदद कर सकता है।

योग और ध्यान के बीच अंतर क्या हैं?

जबकि बौद्ध परंपरा से योग और माइंडफुलनेस मेडिटेशन के बीच कुछ अंतर हैं, ये दो प्रथाएं निर्विवाद रूप से सहक्रियात्मक हैं और प्रतीत होता है कि विनिमय है। माइंडफुलनेस एक विशिष्ट ध्यान वस्तु (जैसे, सांस, मंत्र) पर ध्यान बनाए रखने की क्षमता है, जिसमें लाभकारी (बनाम नकारात्मक विचारों पर लौटने पर जोर दिया जाता है। एक निश्चित समय के लिए आंखें बंद करके शांत स्थान पर बैठकर, साथ ही एक योग कक्षा के दौरान सांस और गति पर ध्यान केंद्रित करते हुए और एक मुद्रा से दूसरी मुद्रा में संक्रमण करते हुए, अधिक पारंपरिक तरीके से माइंडफुलनेस का अभ्यास किया जा सकता है। योग माइंडफुलनेस मेडिटेशन असहज विचारों, भावनाओं या संवेदनाओं का विरोध करने या दिमाग को साफ करने की कोशिश करने के बजाय, वर्तमान-क्षण के अनुभवों के बारे में जागरूकता बढ़ाने की सुविधा प्रदान करता है। इस तरह, माइंडफुलनेस मेडिटेशन छात्र को यह सीखने में मदद कर सकता है कि भावनाओं, विचारों और भावनाओं के प्रति चल रही प्रतिक्रियाओं पर जिज्ञासा और ध्यान देने के लिए मूल्यांकन या आलोचनात्मक सोच से कैसे छुटकारा पाया जाए और अंततः वास्तविकता की स्पष्टता के साथ पीड़ा को कम किया जाए।

योग और ध्यान के बीच एक उल्लेखनीय अंतर योग का भौतिक पहलू (आसन) है, जो अनिवार्य रूप से दिमागीपन का एक रूप है जो वर्तमान क्षण के अनुभव के साथ एक मुद्रा से दूसरी मुद्रा में जाने के दौरान या लंबे समय तक बने रहने के दौरान संबंध का समर्थन करता है। इसके अलावा, योग अभ्यास का भौतिक तत्त्व दर्द, जकड़न और मांसपेशियों में तनाव के माध्यम से काम करने में छात्र की सहायता कर सकता है। इसके अलावा कुछ व्यक्ति ऐसे भी हैं जो गहन मनोवैज्ञानिक या शारीरिक समस्याओं के कारण बैठने का ध्यान अभ्यास करने में सक्षम नहीं हो सकते हैं। इन व्यक्तियों के लिए, कम पीड़ा के लिए उनका मार्ग एक शारीरिक आसन अभ्यास के माध्यम से पाया जाता है जो शायद दिमागीपन तकनीकों को एकीकृत करता है।

ध्यान और एकाग्रता के लिए मन और शरीर दोनों को तैयार करने के लिए अक्सर योगाभ्यास का अभ्यास किया जाता है। योग मेडिटेशन पोज सक्रिय पोज जैसे सूर्य नमस्कार और आर्म बैलेंस से लेकर आराम और शांत करने वाले पोज तक हो सकते हैं। सक्रिय मुद्राएं अक्सर कक्षा की शुरुआत में अभ्यास की जाती हैं और सहानुभूति तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित करती हैं, अन्यथा लड़ाई उड़ान फ्रीज प्रतिक्रिया के रूप में जाना जाता है। जब आराम करने वाले पोज के बाद, जैसे कि समर्थित बैंक या फॉरवर्ड बेंड, पैरासिम्पैथेटिक या विश्राम प्रतिक्रिया सक्रिय होती है, जिससे व्यक्ति अधिक शांत और शांतिपूर्ण स्थान पर जा सकता है। अंततः, प्राणायाम, माइंडफुलनेस और मूवमेंटपर जोर देने वाला शारीरिक अभ्यास भावनात्मक और शारीरिक तनाव से गुजरने का एक मार्ग है,

जो शरीर को बैठे हुए ध्यान के लिए तैयार करता है। माइंडफुल योग (या योग और माइंडफुलनेस मेडिटेशन तकनीकों का एकीकरण) व्यक्तियों को असहज भावनात्मक और शारीरिक अनुभवों के साथ होने का अभ्यास करने के लिए एक स्वस्थ और सुरक्षित वातावरण प्रदान करता है, और अंततः चटाई पर अपने शरीर के साथ पुनर्मिलन और पूरी तरह से निवास करता है। फिर इन कौशलों को चटाई से स्थानांतरित

किया जा सकता है और रोजमर्रा की स्थितियों में लागू किया जा सकता है।

योग ध्यान क्या है और क्या नहीं:

ध्यान एक प्रक्रिया है, जो मन के एक सफल मोड और इस विश्वास के परिणामस्वरूप होती है कि मन और हमारी बुद्धि के साथ जो कुछ भी हो सकता है, उससे कहीं अधिक उच्च और अधिक संतोषजनक सत्य है। आमतौर पर लोगों को ध्यान को गंभीरता से शुरू करने के लिए मानसिक और कामुक क्षेत्र में खुशी और समाधान की तलाश में एक गतिरोध पर आना है। ध्यान जीवन से अलग नहीं है। यह तुरंत काम करने की उम्मीद नहीं की जा सकती। यह शुद्ध और सात्विक जीवन की पराकाष्ठा है। सभी अपेक्षाओं को छोड़ देना और ध्यान अभ्यास में स्वयं को खुला और स्थिर रखना सबसे अच्छा है। इंद्रियों को वापस लेने और मन को शांत करने के प्रयास अक्सर ध्यान की ओर ले जाते हैं ये राज योग की सीढ़ी के चौथे और पांचवें चरण हैं। ध्यान 7 वां है यदि आप अभी तक ध्यान नहीं कर सकते हैं, तो शांत रहने का प्रयास करें, इंद्रियों को वापस लें और मन को एकाग्र करें यह पहले से ही बहुत मददगार है। आसन और प्राणायाम का अभ्यास ध्यान की और तीसरा और चौथा चरण है। स्थिर ध्यान मुद्राएं और श्वास का नियमन मन को शांत करने में काफी मदद करता है। ध्यान के लिए बहुत सारे प्राण और मानसिक एकाग्रता की आवश्यकता होती है। जीवन शैली का विनियमन प्राण की आंतरिक खोज और प्राप्ति के लिए संरक्षित करने में सहायक होता है। कम प्राण वाले बीमार व्यक्ति को मन की किरणों को इकट्ठा करने और ध्यान करने के लिए पर्याप्त प्राण रखने में अधिक कठिनाई होती है। उस समय प्रार्थना में विश्राम करना सहायक होता है। जप का नियमित अभ्यास मंत्रों का जप, ध्यान के लिए मन को तंदुरुस्त रखता है। मंत्र मन को प्राण देते हैं और एक को सीधे शुद्ध पारलौकिक ऊर्जा के संबंध में लाते हैं। ध्यान में सफलता दैनिक जीवन में मानसिक शक्ति और शांति में देखी जाती है; न कि शानदार मानसिक घटनाओं का अनुभव करने में।

संक्षेप में, गुण और व्यक्ति के आधार पर ध्यान व्यक्ति को सर्वोच्च भक्ति की ओर ले जा सकता है, चाहे वह किसी भी रूप या नाम में हो, यह विश्वास या विश्वास भी हो सकता है कि किसी के अंधेरे या भ्रम से परे एक सत्य या प्रकाश है। भक्ति योग भावनात्मक ऊर्जा को प्रसारित करने और ध्यानी की मानसिक एकाग्रता और इच्छा को संतुलित करने के लिए आवश्यक स्वीकृति, नम्रता और आत्म-समर्पण का दृष्टिकोण लाने में सहायक है। ध्यान केवल तकनीक नहीं हो सकती, यह प्रेम और भक्ति से अलग है।

ध्यान भी निराधार कल्पना नहीं है, चीजों को देखना, हवा में उड़ना, सूक्ष्म यात्रा करना, दीवारों से गुजरना, लोगों के विचारों को पढ़ना ध्यान का एकमात्र लक्ष्य मानसिक शांति और संतुलन प्राप्त करना है। ध्यान सभी सूक्ष्म प्रभावों के लिए स्वयं को खोलना नहीं है। ध्यान हवा में महल नहीं बनाता, ध्यान स्वप्न अवस्था में बहना नहीं है। ध्यान किसी प्रकार की अपेक्षा नहीं है। ध्यान 'अंतर करना नहीं है और किसी की जिम्मेदारियों को छोड़ना नहीं है।

ध्यान आंतरिक दुनिया में भागना, दूसरों से अलग होना और खुद को अलग करना नहीं है। यह बहुत महत्वपूर्ण बिंदु है, क्योंकि लोग मन में संतुलन और पवित्रता वापस लाने के लिए वास्तव में कुछ भी किए बिना अपूर्णताओं की द्वैत दुनिया में दर्द से बचने के लिए ध्यान का सहारा लेते हैं। इसलिए ध्यान को दूसरों की सेवा करने, दूसरों को और स्वयं को क्षमा करने और अपने हृदय को प्रेम और करुणा के लिए खोलने की आवश्यकता है। कर्म योग से ध्यान आसान होता है। ध्यान किसी की बुद्धि को त्यागना नहीं है। यह जानबूझकर बुद्धि का उपयोग भ्रम और वास्तविकता के बीच के अंतर को जानने के लिए कर रहा है और अंततः ज्ञान के सहज स्रोत में टैप करने के लिए सीमित बुद्धि से परे जा रहा है। ध्यान भय या इच्छाओं के साथ नहीं आ सकता। अज्ञात का सामना करने और अनुभव करने और मन के नए क्षेत्रों को चलाने के लिए साहस और विश्वास की आवश्यकता होती है।

ध्यान करने के लिए दिमाग का स्वस्थ और मजबूत होना जरूरी है। व्याकुल, विक्षिप्त और भयभीत मन को

ध्यान नहीं करना चाहिए। गंभीर ध्यान करने से पहले, मन की नकारात्मक प्रवृत्तियों को दूर करने के लिए आसन और प्राणायाम और चिकित्सीय परामर्श का सहारा लेना बेहतर है। नियमित रूप से शांत बैठना, मन को शांत करने का प्रयास करना, पहले से ही सहायक है। आत्म-जांच और आत्म-जागरूकता, किसी के विचारों को देखने की नियमित आदत ध्यान की प्रक्रिया में एक कदम है। यदि कोई स्वयं को मन से अलग करने का प्रयास नहीं कर रहा है तो वह ध्यान नहीं कर सकता। यह जानना कि मन स्वयं नहीं है, और मन की गतिविधियों से अलग होना पहले से ही ध्यान में एक बड़ा कदम है। निचले दिमाग को नियंत्रित करने और उच्च दिमाग का प्रयोग करने के लिए छोटे दैनिक विजय पहले से ही बड़े कदम हैं। आत्म-जागरूकता ध्यान के लिए एक कदम है, जो पृष्ठभूमि, भीतर की चेतना के साथ विलय करने का चरण है। आत्म-जागरूकता विचारों की शुद्धि (सही ढंग से सोचना सीखना या सात्विक विचारों और सात्विक आहार को पोषित करना) और मानसिक गतिविधि में कमी (जिसका अर्थ है परमात्मा पर एकाग्रता बढ़ाना) से शुरू होती है।

ध्यान और योग के संयोजन के लाभ: ध्यान और योग को जोड़ना एक ध्यान दिनचर्या शुरू कर सकता है और दोनों अभ्यासों के शारीरिक और मानसिक लाभ प्रदान कर सकता है। ध्यान का सबसे लोकप्रिय रूप दिमागीपन है, जिसमें आम तौर पर बैठना, अपनी सांसों को दया न करना और भविष्य या अतीत पर ध्यान दिए बिना वर्तमान क्षण की संवेदनाओं, भावनाओं और विचारों के बारे में जागरूकता लाना शामिल है।

शोध के एक बड़े निकाय के अनुसार माइंडफुलनेस मेडिटेशन तनाव, चिंता, अवसाद के लक्षणों को कम करने में मदद कर सकता है। वैसे ही आत्म-जागरूकता में सुधार, स्मृति और ध्यान में सुधार, पुराने दर्द को कम करे, नींद में सुधार कम रक्तचाप आदी में भी मदद कर सकता है।

योग, जो इसके मूल में शारीरिक मुद्राओं (या आसन) से संबंधित सांस का काम है, का भी इसके मन शरीर लाभों लिए दृढ़ता से अध्ययन किया गया है। योग के

कारण लचीलापन बढ़ता है, संतुलन में सुधार होता है, ताकत बढ़ाता है, शरीर की चर्बी कम करता है, तनाव को कम करता है, चिंता कम करता है, पुराने दर्द को कम करता है, शक्ति बढ़ाता है, नींद में सुधार करता है।

योग के दौरान ध्यान कैसे करे: योग के साथ-साथ ध्यान भी किया जाए तो इसके दुगुने लाभ मिलते हैं। इसीलिए अपने योगाभ्यास को 'अधिक' ध्यानमय बनाएं। योग में ध्यान के तत्त्व शामिल हैं। मन, शरीर और सांस के बीच संबंध चलती ध्यान के रूप में इसे रूपांतरित करने के लिए आपको केवल कुछ सरल बदलाव करने की आवश्यकता हो सकती है। लोकप्रिय यूट्यूब य योग प्रशिक्षक सारा बेथ बताते हैं, 'एक चलती ध्यान एक लक्ष्य या गंतव्य के बिना आंदोलन के प्रति जागरूक और जागरूक हो रहा है।' 'यदि आपने कभी विनयसा योग किया है और प्रवाह में खो गए हैं तो आपने वास्तव में कोशिश किए बिना इस चलती ध्यान का अनुभव किया है।' सारा बेथ के अनुसार, योग को चलते-फिरते ध्यान के रूप में बदलना हर छोटी-छोटी हलचल और किसी विशेष क्षण के दौरान हर पेशी में उत्तेजना का आनंद लेने के बारे में है। यह मुद्रा को मारने के बारे में नहीं है या आप आगे कहाँ जा रहे हैं बस हर वर्तमान क्षण में जो हो रहा है उसका आनंद लें, वह कहती हैं।

योग ध्यान के लिए कोई कठोर और तेज नियम नहीं हैं, लेकिन कुछ रणनीतियाँ आपको अपने सिर से और अपने शरीर में आने में मदद कर सकती हैं। यदि आप पसीने को तोड़ने के एकमात्र उद्देश्य के लिए अपनी योग कक्षाओं के माध्यम से शक्ति प्राप्त कर रहे हैं, तो आप अपने शरीर और अपने आस-पास के गहरे संबंध के लिए कुछ तकनीकों को आजमाना चाहेंगे।

1. एक इरादा सेट करें: या एक मंत्र चुनै एक मंत्र एक शब्द या वाक्यांश है जिसे आप ध्यान के दौरान दोहराते हैं। यह न केवल आपकी मानसिकता और दृष्टिकोण को किसी स्थिति पर बदलने में मदद कर सकता है, बल्कि आपकी टू-इ. सूची या काम जैसे विकर्षणों को दूर करने में भी मदद कर सकता है। सुनिश्चित नहीं हैं कि आपका मंत्र क्या होना चाहिए। अपने लक्ष्यों के बारे में सोचे या आप वर्तमान में किसके साथ संघर्ष कर रहे हैं:

आत्म-प्रेम या स्वीकृति? इंपोस्टर सिंड्रोम? ध्यान की कमी? रिश्ते के मुद्दे? एफओएमओ? भविष्य की चिंता? अपने योग अभ्यास को अधिक ध्यानपूर्ण बनाने के लिए इनमें से किसी एक मंत्र का प्रयास करें, या अपना स्वयं का बनाएं: 'मैं एक अनुभव से परिभाषित नहीं हूँ, मैं इस क्षण में संतुष्ट हूँ। मैं अपनी भावनाएँ नहीं हूँ, मेरे पास यह सब कुछ है जो मुझे चाहिए। मैं सक्षम हूँ, यह हो जाएगा।', 'हमेशा के लिए कुछ भी नहीं रहता।', 'मेरा दिल मेरा मार्गदर्शन करेगा।', 'आपके पास जो जीवन है उससे प्यार करें। श्वास ले श्वास छोड़े (सांस लेते और छोड़ते समय बस इसे अपने सिर में दोहराने से ध्यान भंग या जहरीले विचारों को दूर करने में मदद मिल सकती है।)

2. प्रवाह को धीमा करें: जल्दी करने की कोई आवश्यकता नहीं है। आपको घोंघे की गति से नहीं जाना है (आप अभी भी बह सकते हैं, लेकिन आप प्रत्येक मुद्रा के माध्यम से भी दौड़ना नहीं चाहते हैं। कुंजी उस गति से आगे बढ़ना है जो प्राकृतिक और आरामदायक महसूस करती है। और आपकी सांस लेने में जल्दबाजी नहीं करती है। आप एक ऐसी गति से बहना चाहते हैं जहाँ प्रत्येक श्वास पूर्ण, गहरी और जानबूझकर हो ।

3. अपनी सांसों को आपका मार्गदर्शन करने दे: श्वास योग का इतना बड़ा घटक है और यही योग के कई रूपों को वैसे भी कुछ हद तक ध्यानपूर्ण बनाता है। अपनी उज्जयी सांस को खोजने की कोशिश करें, जिसमें आप अपने गले के पिछले हिस्से में थोड़ा सा संकुचन बनाए रखते हुए और अपने होठों को बंद रखते हुए अपनी नाक से सांस लेते और छोड़ते हैं। यह हाहा ध्वनि के समान लगता है जो आप दर्पण को फॉगिंग करते समय करते हैं। साँस छोड़ते पर शुरू करें, और फिर प्रत्येक मुद्रा को अपनी सांस से मिलाएँ, लेकिन बेझिझक कई साँसों के लिए पोज पकड़ें। प्रत्येक साँस छोड़ने के साथ उन विचारों और भावनाओं को छोड़ने का प्रयास करें जो अब आपकी सेवा नहीं कर रहे हैं।

4. सभी संवेदनाओं को महसूस करें: अपने व्यस्त दिमाग से बाहर निकलने में मदद करने के लिए, शारीरिक संवेदनाओं पर ध्यान दें। अपनी मांसपेशियों को संलग्न

करने और अधिक जमीनी महसूस करने के लिए शरीर के अंगों को फर्श में डालें। हर समय, ध्यान दें कि आप कहाँ तनाव में हैं, आप किन स्थितियों में अधिक समय तक रहना चाहते हैं, और आपका शरीर अधिक संतुलित महसूस करने के लिए किन सूक्ष्म समायोजनों के लिए कह रहा है। यदि आप एक एसेक्रम का अभ्यास कर रहे हैं जिसे आप दिल से जानते हैं (जैसे सूर्य नमस्कार), तो ध्यान भटकाने और दिमागीपन बढ़ाने के लिए अपनी आँखें बंद करने पर विचार करें।

5. चिंतित विचारों को स्वीकार करें और छोड़ें: आपका मन भटकना शुरू कर सकता है, और यह बिल्कुल ठीक है। जब आपको लगता है कि आपका ध्यान स्थानांतरित हो रहा है, तो इसे धीरे से अपनी साँस और अपने हाथों, पैरों और अपने शरीर के अन्य क्षेत्रों में शारीरिक संवेदनाओं पर पुनर्निर्देशित करें। अगर चिंता उबलने लगे, तो उसे होने दें। प्रत्येक चिंतित विचार को स्वीकार करें और फिर साँस छोड़ते हुए इसे छोड़ दें।

6. उन उम्मीदों को छोड़ें: ध्यान के किसी भी रूप की तरह, योग के दौरान ध्यान करने का कोई सही तरीका नहीं है। जब तक आप वर्तमान क्षण में मौजूद रहने के लिए एक बिंदु बना रहे हैं, और सम्मान करते हैं कि आपके शरीर को क्या चाहिए, आप समय के साथ लाभ का अनुभव करेंगे। इसके बारे में तनाव न करें।

योग और ध्यान को अपने कार्य जीवन का हिस्सा क्यों बनाना चाहिए?

कार्यस्थल, इन दिनों पहले से कहीं अधिक तनावपूर्ण हो गया है। समय सीमा को पूरा करने के दबाव के साथ भयंकर प्रतिस्पर्धी माहौल लोगों को अपने पैर की उंगलियों पर व्यस्त रखता है। इसके अलावा, आधुनिक तकनीक देखते हुए लोग चौबीसों घंटे काम कर रहे हैं, भले ही वे काम को घर ले जा रहे हों या यात्रा के दौरान कार्यस्थल पर तनाव का यह निर्माण व्यक्तियों की उत्पादकता पर सीधा प्रभाव डालता है और परिणामस्वरूप संगठन के आरओआई को प्रभावित करता है। इसके अलावा इन दिनों मनुष्य को काम से शायद ही कभी समय मिलता है। वे अधिक घंटे और कड़ी मेहनत करते हैं। दोषपूर्ण जीवन शैली के साथ अतिरिक्त काम का दबाव उन्हें चिंता प्रवण बनने में

योगदान देता है, जो घर और काम दोनों पर उनकी निर्णय लेने की प्रक्रिया को काफी हद तक प्रभावित करता है।

इस प्रकार एक सकारात्मक कार्यस्थल वातावरण तैयार करना आवश्यक है और इसे नियमित रूप से बढ़े बदलाव किए बिना काम पर योग की शुरुआत करके सफलतापूर्वक प्राप्त किया जा सकता है। योग और ध्यान अपने तरीके से अलग-अलग अभ्यास हैं, लेकिन दोनों ही आध्यात्मिकता पर आधारित हैं और मन और शरीर को लाभ पहुंचाते हैं। योग शारीरिक मुद्राओं या आसनों को सचेत श्वास के साथ जोड़ता है। दूसरी ओर ध्यान दिमाग को तेज और स्पष्ट रखने में मदद करता है, तनाव से राहत देता है और किसी की भलाई की समग्र भावना में सुधार करता है।

कार्यस्थल में सबसे आम अभ्यास माइंडफुलनेस मेडिटेशन है। यह एक अभ्यास है जो मन का ध्यान शरीर और श्वास पर लाता है ताकि एकाग्रता में सुधार करने और विचारों और भावनाओं के बारे में खुली जागरूकता को बढ़ावा देने में मदद मिल सके। कम तनाव और बेहतर उत्पादकता के अलावा, नियमित ध्यान अभ्यास मस्तिष्क में रचनात्मक द्वार खोलने में मदद करता है। बढ़ते फोकस के साथ, समस्या को सुलझाने के कौशल अधिक रचनात्मक होते हैं और नए विचार अधिक स्वतंत्र रूप से दिमाग में प्रवेश करते हैं। दिमागीपन पर शोध से पता चलता है कि ध्यान, स्मृति और भावनात्मक बुद्धि जैसे कौशल को तेज करता है। संक्षेप में काम से पहले या बाद में योग दिनचर्या करना बहुत अच्छा है, लेकिन आप अपने बाकी दिनों में कुछ हिस्सों को भी शामिल कर सकते हैं। स्ट्रेच ब्रेक उन लोगों के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण हैं जिनकी नौकरी के लिए उन्हें कंप्यूटर के सामने लंबे समय तक डेस्क पर बैठना पड़ता है। इससे पीठ दर्द और गर्दन में दर्द हो सकता है। अपने डेस्क पर स्ट्रेच करने के लिए बस कुछ मिनट लेने से तनाव दूर हो सकता है, उत्पादकता बढ़ सकती है और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आप बेहतर महसूस करते हैं। इसलिए कहते हैं, 'करे योग.... रहे निरोग'।

संदर्भ ग्रंथ:

१. पंडीत श्रीराम, शर्मा आचार्य, आसन और प्राणायाम, युग निर्माण योजना, गायत्री तपोभूमि, मथुरा, 2006.
२. Charaka V. (1942) *Yoga for health*. London, Yoga Society Publications.
३. Iyengar, B.K.S. (1999) *Light on the yoga sutras of Patanjali (Fourth Edition)*. Delhi, Harper Collins,
४. Bender Birch, Beryl Power Yoga Prion, London, 2000.
५. Swami Muktibodhananda Saraswati Hatha Yoga Pradipika, Bihar School of Yoga, India, 1993.
६. <https://sivanandayogafarm.org/what&is&yoga&meditation/>
७. <https://poweryoga.com/blog/benefits&and&differences&yoga&meditation/>