

Original Article

आधुनिक जीवनशैलीमध्ये योगाचे महत्त्व : शारीरिक, मानसिक व सामाजिक आरोग्याच्या दृष्टीने
एक अभ्यास

डॉ. धनंजय शामसुंदर सिरसाट

सहायक प्राध्यापक, शिक्षणशास्त्र संकुल,
स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ, नांदेड

Manuscript ID:
yrj-150204

ISSN: 2277-7911
Impact Factor – 7.025

Volume 15
Issue 2
Apr-May-June- 2026
Pp. 33 - 36

Submitted: 15 Apr. 2026
Revised: 30 Apr. 2026
Accepted: 10 May 2026
Published: 01 June 2026

Corresponding Author:
डॉ. धनंजय शामसुंदर सिरसाट

Quick Response Code:



Web: <https://yra.ijaar.co.in/>



DOI:
10.5281/zenodo.23277638

DOI Link:
<https://doi.org/10.5281/zenodo.23277638>



Creative Commons



सारांश:

आधुनिक जीवनशैलीमध्ये तंत्रज्ञानाचा वाढता वापर, शारीरिक हालचालींचा अभाव, अनियमित आहार, कामाचा ताण आणि अपुरी विश्रांती यामुळे व्यक्तीच्या शारीरिक व मानसिक आरोग्यावर विपरीत परिणाम होताना दिसून येतो. अशा परिस्थितीत योग ही केवळ व्यायामाची पद्धत नसून शरीर, मन आणि विचार यांच्यात संतुलन निर्माण करणारी समग्र जीवनपद्धती म्हणून महत्त्वपूर्ण ठरते. योगासन, प्राणायाम, ध्यान आणि विश्रांतीच्या विविध पद्धतींच्या नियमित सरावामुळे शारीरिक क्षमता, लवचिकता, संतुलन, एकाग्रता आणि मानसिक स्थैर्य वाढण्यास मदत होऊ शकते. प्रस्तुत लेखामध्ये आधुनिक जीवनशैलीच्या संदर्भात योगाचे शारीरिक, मानसिक, भावनिक आणि सामाजिक आरोग्यावर होणारे संभाव्य परिणाम यांचा वर्णनात्मक व विश्लेषणात्मक पद्धतीने अभ्यास करण्यात आला आहे. विद्यार्थ्यांमध्ये योगाचा नियमित सराव विकसित केल्यास त्यांच्या आरोग्यदायी सवयी, आत्मशिस्त, एकाग्रता आणि सकारात्मक दृष्टिकोनाच्या विकासाचा चालना मिळू शकते. त्यामुळे योग शिक्षणाचा शैक्षणिक प्रक्रियेत प्रभावी समावेश करणे ही आजच्या काळाची गरज आहे.

प्रमुख शब्द: योग, आधुनिक जीवनशैली, शारीरिक आरोग्य, मानसिक आरोग्य, ध्यान, प्राणायाम, एकाग्रता.

Creative Commons (CC BY-NC-SA 4.0)

This is an open access journal, and articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-NC-SA 4.0), which permits others to remix, adapt, and build upon the work non-commercially, provided that appropriate credit is given and that any new creations are licensed under identical terms.

How to cite this article:

डॉ. धनंजय शामसुंदर सिरसाट (2026). आधुनिक जीवनशैलीमध्ये योगाचे महत्त्व : शारीरिक, मानसिक व सामाजिक आरोग्याच्या दृष्टीने एक अभ्यास. Young Researcher, 15(2), 33 – 36. <https://doi.org/10.5281/zenodo.23277638>

प्रस्तावना:

योगाची परंपरा भारतीय संस्कृतीचा एक महत्त्वपूर्ण भाग आहे. योगामध्ये शरीर, श्वास, मन आणि

विचार यांच्यात संतुलन साधण्यावर भर दिला जातो. आजच्या वेगवान जीवनशैलीमध्ये व्यक्तीला विविध प्रकारच्या शारीरिक आणि मानसिक आव्हानांना सामोरे

जावे लागते. दीर्घकाळ बसून काम करणे, मोबाईल व संगणकाचा अधिक वापर, व्यायामाचा अभाव, झोपेतील अनियमितता आणि मानसिक ताण या समस्या सर्व वयोगटांमध्ये वाढताना दिसतात. योगाच्या नियमित सरावामुळे व्यक्तीला स्वतःच्या शरीराची आणि मनाची जाणीव होण्यास मदत होते. आसनांमुळे शरीराची हालचाल, लवचिकता व संतुलन सुधारण्यास मदत होते, तर प्राणायाम आणि ध्यानामुळे श्वसनावर नियंत्रण, मानसिक शांतता आणि एकाग्रता विकसित करण्यास सहाय्य मिळू शकते.

अभ्यासाची गरज:

आजच्या जीवनशैलीमध्ये आरोग्यविषयक समस्या वाढत असताना प्रतिबंधात्मक आरोग्यविषयक उपायांना विशेष महत्त्व प्राप्त झाले आहे. प्रत्येक व्यक्तीला महागडी साधने किंवा विशेष सुविधा उपलब्ध असतीलच असे नाही. योगाची अनेक मूलभूत तंत्रे कमी साधनांमध्ये आणि मर्यादित जागेत करता येतात. विशेषतः विद्यार्थ्यांच्या जीवनात योगाचे महत्त्व अधिक आहे. अभ्यासाचा ताण, परीक्षेची चिंता, स्क्रीन टाइम आणि शारीरिक निष्क्रियता यांचा त्यांच्या दिनचर्येवर परिणाम होऊ शकतो. नियमित योगाभ्यास विद्यार्थ्यांमध्ये आरोग्यदायी जीवनशैली विकसित करण्यासाठी उपयुक्त ठरू शकतो.

अभ्यासाची उद्दिष्टे:

प्रस्तुत अभ्यासाची प्रमुख उद्दिष्टे पुढीलप्रमाणे आहेत :

1. आधुनिक जीवनशैलीमध्ये योगाचे महत्त्व स्पष्ट करणे.
2. योगाचा शारीरिक आरोग्याशी असलेला संबंध अभ्यासणे.
3. योगाचा मानसिक आरोग्य आणि एकाग्रतेशी असलेला संबंध स्पष्ट करणे.
4. प्राणायाम व ध्यानाचे आरोग्यविषयक महत्त्व विशद करणे.
5. विद्यार्थ्यांच्या जीवनात योग शिक्षणाची आवश्यकता स्पष्ट करणे.
6. निरोगी व संतुलित जीवनशैलीसाठी योगाची भूमिका अधोरेखित करणे.

संशोधन पद्धती:

प्रस्तुत लेखासाठी वर्णनात्मक व विश्लेषणात्मक संशोधन पद्धतीचा वापर करण्यात आला आहे. योग, शारीरिक आरोग्य, मानसिक आरोग्य, जीवनशैली आणि योग शिक्षणाशी संबंधित उपलब्ध पुस्तके, संशोधन लेख, शैक्षणिक साहित्य आणि विश्वसनीय संदर्भसाहित्याचा अभ्यास करून विषयाचे विश्लेषण करण्यात आले आहे. या लेखामध्ये प्राथमिक स्वरूपाचा सांख्यिकीय डेटा वापरण्यात आलेला नाही. त्यामुळे निष्कर्ष हे उपलब्ध साहित्याच्या विश्लेषणावर आधारित आहेत.

योगाचे शारीरिक आरोग्यावर महत्त्व:

योगासनांचा नियमित सराव शरीराच्या विविध हालचालींमध्ये सुधारणा करण्यास मदत करू शकतो. विविध आसनांमुळे स्नायूंचा वापर, सांध्यांची हालचाल, शरीराची लवचिकता आणि संतुलन यावर सकारात्मक परिणाम होण्याची शक्यता असते. योगाभ्यासामध्ये शरीराची स्थिती योग्य ठेवण्यावर भर दिला जात असल्याने शरीर-जाणीव विकसित होण्यास मदत होते. नियमित शारीरिक हालचालींच्या सवयीमुळे निष्क्रिय जीवनशैलीचे दुष्परिणाम कमी करण्यास सहाय्य मिळू शकते.

मानसिक आरोग्यामध्ये योगाची भूमिका:

आधुनिक जीवनशैलीमध्ये मानसिक ताण ही एक महत्वाची समस्या आहे. योगातील श्वसन तंत्र, ध्यान आणि विश्रांतीच्या पद्धती व्यक्तीला वर्तमान क्षणावर लक्ष केंद्रित करण्यास मदत करू शकतात. ध्यानाच्या नियमित सरावामुळे एकाग्रता, आत्म-जाणीव आणि भावनिक नियंत्रण विकसित करण्यास मदत होऊ शकते. त्यामुळे विद्यार्थ्यांसाठी तसेच कामाच्या ताणाला सामोरे जाणाऱ्या व्यक्तींसाठी योग उपयुक्त ठरू शकतो.

प्राणायामाचे महत्त्व:

प्राणायामामध्ये श्वासाच्या गतीवर आणि पद्धतीवर जाणीवपूर्वक नियंत्रण ठेवण्याचा सराव केला जातो. श्वास आणि मानसिक अवस्था यांच्यात संबंध असल्याने नियंत्रित श्वसनाचा उपयोग विश्रांती आणि मानसिक स्थैर्यासाठी केला जातो. अनुलोम-विलोम, भ्रामरी यांसारख्या श्वसन पद्धतींचा योग्य प्रशिक्षणाखाली

सराव केल्यास व्यक्तीला श्वसनाविषयी जागरूकता आणि मानसिक शांततेचा अनुभव मिळू शकतो.

विद्यार्थ्यांच्या जीवनातील योगाचे महत्त्व:

विद्यार्थी जीवन हा व्यक्तिमत्त्व विकासाचा महत्वाचा टप्पा आहे. या काळात शारीरिक आरोग्याबरोबरच मानसिक संतुलन आणि आत्मशिस्त विकसित होणे आवश्यक आहे.

शैक्षणिक संस्थांमध्ये योगाचा नियमित समावेश केल्यास विद्यार्थ्यांना पुढील बाबींमध्ये मदत होऊ शकते :

- एकाग्रता वाढविणे
- शरीराची लवचिकता सुधारण्यास मदत
- शारीरिक निष्क्रियता कमी करणे
- ताणतणावाचे व्यवस्थापन
- सकारात्मक दृष्टिकोन विकसित करणे
- आत्मशिस्त निर्माण करणे
- विश्रांती व झोपेच्या सवयी सुधारण्यास मदत

योग आणि सामाजिक आरोग्य:

योग व्यक्तीच्या वैयक्तिक आरोग्यापुरता मर्यादित नसून सामाजिक आरोग्याच्या दृष्टीनेही महत्वाचा आहे. योगाभ्यासामध्ये संयम, आत्म-जाणीव, शिस्त आणि सकारात्मक विचार यांना महत्त्व दिले जाते. या मूल्यांचा व्यक्तीच्या सामाजिक वर्तनावरही सकारात्मक प्रभाव पडू शकतो. योग शिबिरे, सामूहिक योगाभ्यास आणि योग दिनाचे आयोजन यामुळे समाजामध्ये आरोग्यविषयक जागरूकता निर्माण करण्यास मदत होते.

आंतरराष्ट्रीय योग दिनाचे महत्त्व:

योगाच्या सार्वत्रिक आरोग्यविषयक महत्त्वाची दखल घेऊन 21 जून हा आंतरराष्ट्रीय योग दिन म्हणून साजरा केला जातो. या दिवसाच्या माध्यमातून योगाचा नियमित सराव, निरोगी जीवनशैली आणि शारीरिक-मानसिक आरोग्य याबाबत जनजागृती करण्याची संधी मिळते. योग दिन हा केवळ एका दिवसाचा कार्यक्रम न राहता वर्षभर आरोग्यदायी जीवनशैली अंगीकारण्याची प्रेरणा देणारा उपक्रम ठरावा, ही त्यामागील व्यापक संकल्पना असावी.

योगाभ्यास करताना आवश्यक काळजी:

योगाचा सराव करताना व्यक्तीचे वय, शारीरिक क्षमता आणि आरोग्यस्थिती लक्षात घेणे आवश्यक आहे. आसने जबरदस्तीने किंवा चुकीच्या पद्धतीने करण्याऐवजी प्रशिक्षित व्यक्तीच्या मार्गदर्शनाखाली करणे अधिक सुरक्षित आहे. नवशिक्यांनी सोप्या आसनांपासून सुरुवात करून हळूहळू सरावाची पातळी वाढवावी. कोणतीही शारीरिक अडचण किंवा विशेष आरोग्यविषयक परिस्थिती असल्यास तज्ज्ञांचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे.

निष्कर्ष:

आधुनिक जीवनशैलीतील शारीरिक निष्क्रियता, मानसिक ताण आणि अनियमित दिनचर्या लक्षात घेता योगाचे महत्त्व अधिक वाढले आहे. योगासन, प्राणायाम आणि ध्यान यांचा नियमित व योग्य पद्धतीने सराव

केल्यास शारीरिक तंदुरुस्ती, मानसिक स्थैर्य, एकाग्रता आणि आत्म-जाणीव विकसित करण्यास मदत होऊ शकते. विद्यार्थी, शिक्षक, कर्मचारी आणि सर्वसामान्य नागरिक यांच्या दैनंदिन जीवनामध्ये योगाचा समावेश केल्यास आरोग्यदायी जीवनशैली विकसित करण्यास हातभार लागू शकतो. त्यामुळे योगाकडे केवळ व्यायाम म्हणून न पाहता शरीर, मन आणि जीवनशैली यांच्यात संतुलन निर्माण करणारी समग्र आरोग्यपद्धती म्हणून पाहणे आवश्यक आहे.

“नियमित योगाभ्यास ही केवळ आरोग्याची सवय नसून निरोगी आणि संतुलित जीवनाकडे जाणारी वाट आहे.”

संदर्भसूची:

1. Ministry of AYUSH, Government of India. Common Yoga Protocol.
2. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour.
3. Patanjali. Yoga Sutras of Patanjali.
4. Feuerstein, G. The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice.
5. Iyengar, B. K. S. Light on Yoga.
6. International Day of Yoga – United Nations related educational resources.