

## योग और प्रौद्योगिकी

तिलकराज गौड़\*

### सारांश

योग पहले से कहीं ज्यादा लोकप्रिय हो गया है। योग करने के लिए योग-केन्द्रों में जाने में बहुत समय लग जाता है, लेकिन आमतौर पर योगी अपने शिक्षकों से मार्गदर्शन और समायोजन पाते हैं। हालांकि, प्रौद्योगिकी की मदद से, आप अपने घर में योग का अभ्यास कर सकते हैं। यहां तकनीकी उपकरण संभावित रूप से आपके व्यक्तिगत ट्रेनर बन सकते हैं और अभ्यास की अपनी पद्धति को बदल सकते हैं। जैसे-जैसे दुनिया विकसित होती है, हमारे सामने दो पथ उभरे हैं जो कुछ कठिन प्रतीत होते हैं। पहला जो विज्ञान और प्रौद्योगिकी के माध्यम से आगे बढ़ रहे हैं, और दूसरा जो प्राचीन ज्ञान और आंतरिक अनुभव की तलाश में हैं। हालांकि इन दो दृष्टिकोणों के प्रकाश में एक तीसरा रास्ता योग का उभरा है। ऐसे कई लोग हैं जो एक चेतना और जागरूकता पर केंद्रित उन्नत तकनीकी जीवन की शांति के बीच संतुलन खोजने की सख्त कोशिश कर रहे हैं। शुरुआत है, वर्तमान प्रगति के बीच यह एक ऐसा समय है जब पुराने फायदेमंद प्रथाओं और योग में विभाजन गायब हो रहा है। प्रौद्योगिकी हमारे जीवन का एक अभिन्न अंग बन गया है। यह कहा गया है कि शिक्षकों और मनोचिकित्सकों के काम में प्रौद्योगिकी के साथ प्रतिस्थापित होने का न्यूनतम मौका है। लेकिन, जैसे-जैसे समय बढ़ रहा है, कृत्रिम बुद्धि सभी क्षेत्रों तक पहुंच रही है। योग भी कोई अपवाद नहीं है। योग-केंद्रित ऐप्स को लोकप्रिय रूप में उपयोग किया जा रहा है। चूंकि वे सभी योग अभ्यास का समर्थन विशेषज्ञों से चित्रों या वीडियो के द्वारा मार्गदर्शन प्राप्त करते हैं। और कुछ ऐप्स आपकी प्रगति को ट्रैक करते हैं और आपको प्रतिक्रिया देते हैं। कई उत्पादों को योग के लिए पेश किया गया है जो प्रौद्योगिकी के माध्यम से अपने अभ्यास को बढ़ाने का इरादा रखते हैं।

### प्रस्तावना

योग एक प्राचीन अनुशासन है जिसका अर्थ है शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक प्रथाओं को जोड़ना, जोड़ना, जोड़ना या संतुलित करना। हालांकि इक्कीसवीं शताब्दी में नई तकनीक इस पुराने अभ्यास को एक आधुनिक रूप दे रही है, जिसने इसे और भी लोगों को योग के लिए कोशिश करने के लिए प्रोत्साहित किया है। प्रौद्योगिकी हमारे जीवन का एक अभिन्न अंग बन गया है। जैसे-जैसे समय बढ़ रहा है, कृत्रिम बुद्धि सभी क्षेत्रों तक पहुंच रही है। योग भी कोई अपवाद नहीं है। टेक-योग योग के क्षेत्र में नवीनतम रूप है। टेक-योग शब्दावली का मतलब है कि इस पुराने अभ्यास को एक आधुनिक रूप यानी योग के साथ तकनीक को एकीकृत करना, और अधिक आसान और आरामदायक बनाना है। टेक-योग ने लोगों को विशेष रूप से युवाओं को योग को आजमाने के लिए और भी प्रोत्साहित किया है। प्रौद्योगिकी ने इस वृद्धि में भूमिका निभाई है, जिससे योग अधिक सुलभ हो गया है, और एक विलक के साथ दुनिया भर के लाखों योग करने वाले एक संपर्क में आ जाते हैं। टेक-योग अच्छा है क्योंकि इसकी सहायता से दुनिया भर में लोग योग कर रहे हैं। योग के साथ उच्च तकनीक के विभिन्न रूप जैसे योग ऐप्स, योग

सॉफ्टवेयर, उच्च तकनीक गियर, योग कपड़ों, योग वीडियो गेम हैं।

बाजार में कई उत्पाद उपलब्ध हैं जो प्रौद्योगिकी के माध्यम से योग के आपके अनुभव को बढ़ाएंगे। योग के लिए बनाए गए ऐप्स और वेबसाइटों के अलावा, कई हार्डवेयर डिवाइस हैं जो योग के उद्देश्य को पूरा करते हैं।

**योग ऐप्स:**—योग ऐप्स ऑनलाइन उपलब्ध हैं जो सभी प्रकार के योग सिखाते हैं, जो आपको विशिष्ट लक्ष्यों को लक्षित करने, दोस्तों को चुनौती देने, प्रगति साझा करने, अपना स्वयं का योग समुदाय, ब्लॉग इत्यादि बनाने में मदद करते हैं। इसके अलावा इन ऐप्स के साथ कई हार्डवेयर गैजेट्स जोड़ सकते हैं, जो आपके योग अनुभव को बेहतर बना सकते हैं। डेटा संग्रह के लिए इन ऐप्स को आसानी से सेंसर वाले योग पैट, योग मैट, योग बैग, जूते इत्यादि के साथ जोड़ा जा सकता है।

पाकेट योग एक बेहद प्रसिद्ध योग ऐप है जो योग पॉज का स्पष्ट दृश्य प्रदान करता है, साथ ही आपके हृदय गति और कैलोरी जैसे महत्वपूर्ण आंकड़ों का ट्रैक भी रखता है। यह ऐपल टीवी और ऐपल वॉच पर भी उपलब्ध है।

\*पी.एच.डी. रिसर्च स्कॉलर, भगवंत विश्वविद्यालय, अजमेर (राजस्थान)

योगट्रिल आपको दुनिया भर में योग विशेषज्ञों से जोड़ता है। यह योग रिट्रीट और रिसोर्ट्स, स्टूडियो और प्रशिक्षकों का एक विशाल डेटाबेस प्रदान करता है—ताकि आप योग के साथ हमेशा अपना लक्ष्य खोज सकें।

माइंडबॉडी आपको अपने जिम, फिटनेस और योग नियुक्तियों को एक ही स्थान पर बुक करने (और भुगतान करने) की अनुमति देता है। यह अंतरराष्ट्रीय स्तर पर काम करता है और आप समूह जिम सत्र भी ढूँढ सकते हैं।

### योग सॉफ्टवेयर

योग सॉफ्टवेयर हैं जो आपको योग दिनचर्या तैयार करने में मदद करता है। ऐसे योग सॉफ्टवेयर भी हैं जो योग स्टूडियो और योग शिक्षकों को अपने योग व्यवसाय चलाने में मदद करता है। दोनों प्रकार के योग सॉफ्टवेयर उपयोगकर्ताओं को जबरदस्त मदद करते हैं।

### योग डीवीडी या ऑनलाइन योग स्ट्रीमिंग

डीवीडी या ऑनलाइन योग स्ट्रीमिंग वीडियो किसी भी समय अपने घर की सुविधा में देखा जा सकता है। इसके अलावा, योग शुरू करने वाले कुछ लोग कक्षा में जाने में सहज महसूस नहीं कर सकते हैं लेकिन योग शुरू करना चाहते हैं। योग डीवीडी लोगों को योग में पेश करने का एक शानदार तरीका है।

### हाई-टेक योग गियर

सेंसर लगे हुए उच्च तकनीक योग गियर तकनीक योग उत्साही लोगों के बीच अधिक से अधिक लोकप्रिय हो रही है। कुछ लोकप्रिय हाई-टेक योग गियर योग बैग, सहायक उपकरण, जैसे योग मैट, ब्लॉक, बोल्स्टर इत्यादि हैं। इन हाई-टेक योग गियर को योग मार्गदर्शन ऐप्स, सॉफ्टवेयर इत्यादि के साथ आसानी से जोड़ा जा सकता है।

### योग कपड़े

नवीनतम योग कपड़ों के द्वारा हमारे अभ्यास में सुधार करने में मदद मिलती है और योग सत्रों जैसे योग पैट, शर्ट और यहां तक कि सेंसर लगे जूतों से योग सत्र के दौरान हमारी सहजता बढ़ जाती है। ये सेंसर आपके

शरीर और स्थिति के बारे में डेटा को समझते हैं और प्रसारित करते हैं। टेक-योग कपड़ों को एक संबंधित ऐप स्मार्टफोन या टैबलेट के साथ जोड़ा जा सकता है, जो सेंसर से डेटा प्राप्त करता है और संसाधित करता है। इस डेटा के आधार पर योग ऐप्स आपको अपने अभ्यास के बारे में मार्गदर्शन दे सकते हैं।

### योग वीडियो गेम

योग में एक और नवीनतम प्रवृत्ति योग वीडियो गेम है। योग वीडियो गेम में, आप एक वीडियो गेम के साथ योग चाल चलते हैं। इस तरह, आप मनोरंजन के साथ योग करते हैं। युवाओं के बीच योग को लोकप्रिय बनाने और बनाने के लिए यह तकनीक प्रभावी हो सकती है। प्रौद्योगिकी के साथ योग को एकीकृत करने से अंतरराष्ट्रीय स्तर पर तकनीक-समझदार चिकित्सकों का एक बिल्कुल नया बाजार बन जाएगा।

### योग के लाभ

- ★ आपके शरीर के लचीलापन में सुधार करता है।
- ★ मांसपेशियों को ताकतवर बनाता है।
- ★ आपकी मुद्रा को प्रभावित करता है।
- ★ उपास्थि और जोड़ों को टूटने से बचाता है।
- ★ आपकी रीढ़ की हड्डी की रक्षा करता है।
- ★ आपकी हड्डियों को बेहतर बनाता है।
- ★ आपके रक्त प्रवाह में वृद्धि करता है।
- ★ आपके दिल की गति को सामान्य रखता है।
- ★ आपके रक्तचाप को ठीक रखता है।
- ★ अपने एंजिनल ग्रंथियों को नियंत्रित करता है।
- ★ आपको खुश रखता है।
- ★ आपकी नींद में मदद करता है।
- ★ आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली कार्यक्षमता को बढ़ावा देता है।
- ★ अपने फेफड़ों को उचित सांस लेने देता है।
- ★ अल्सर, चिड़चिड़ा आंत्र सिंड्रोम, कब्ज और अन्य पाचन समस्याओं को रोकता है।
- ★ आपको दिमाग को शांति देता है।
- ★ आपके आत्म-सम्मान को बढ़ाता है।
- ★ आपके दर्द मिटा देता है।
- ★ आपको आंतरिक शक्ति देता है।
- ★ मार्गदर्शन के साथ आपको जोड़ता है।
- ★ आपको दवा मुक्त रखने में मदद करता है।
- ★ परिवर्तन के लिए जागरूकता पैदा करता है।

- ★ आपके रिश्तों को लाभ प्रदान करता है।
- ★ एलर्जी और वायरस को दूर रखता है।
- ★ आपको दूसरों की सेवा करने में मदद करता है।
- ★ आत्म देखभाल को प्रोत्साहित करता है।
- ★ एक स्वस्थ जीवनशैली मिलती है।
- ★ रक्त शर्करा कम करता है।
- ★ आपको फोकस करने में मदद करता है।
- ★ आपके सिस्टम को आराम देता है।
- ★ आपके तंत्रिका तंत्र को स्वस्थ बनाए रखता है।
- ★ आपके अंगों में तनाव जारी करता है।

### निष्कर्ष

आजकल दुनिया भर के लाखों लोगों ने योग के अभ्यास से खुद को लाभान्वित किया है जिससे प्राचीन काल से चली आ रहे योग अभ्यासों को संरक्षित और बढ़ावा दिया गया है। योग का अभ्यास खिल रहा है, और हर दिन और अधिक जीवंत बढ़ रहा है।

### संदर्भ ग्रंथ

- गुप्त कृष्ण कुमार (2008). योग शिक्षा, लक्ष्मी बुक डिपो, भिवानी
- नाग्रेन्द्र एच. आर. (2007). योग का आधार और उसके प्रयोग. विवेकानन्द योग प्रकाशन, बंगलौर
- पटेल श्री कृष्ण (2017). शारीरिक, स्वास्थ्य एवं योग शिक्षा. अग्रवाल पब्लिकेशन्स, आगरा, प्रथम अंक, 352-241
- मंगल डॉ एस. के., मंगल डॉ उशा, सतीश कुमार (2005). योग शिक्षा, आर्य बुक डिपो, नई दिल्ली
- शुक्ला डॉ अतुल (2007). योग शिक्षा. खेल साहित्य केन्द्र, नई दिल्ली,
- सरस्वती स्वामी सत्यानन्द (2006). आसन प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, प्रथम अंक, 352-241