

आधुनिक ज़वनमां योडानुं महत्व

डॉ. श्रद्धा रघुवंशी

डेप्युटी रजुस्ट्रार
लकुलीश योड युनीवर्सिटी

अभूत

आधुनिक ज़वन पद्धति आपणा स्वास्थ्यने शारीरिक, मानसिक अने सामाजिक रीते विविध पासाओमां असर करे छे. ज़वननी पेटर्ननी असरोने नियंत्रित करवा माटे आधुनिक ज़वननी असर विशे लोकोमां ज़गुति वधारवानी ज़रूर छे. तंद्दरस्त ज़वनशैलीने प्रोत्साहन आपवा माटे योग्य आहार, शारीरिक प्रवृत्ति अने समुदायमां वातयित अने सामाजिककरणनी वधु सारी रीतनो समावेश थाय छे. आ बधानी सकारात्मक असरो छे जे आपणे योगाभ्यासमां सरणताथी मेणवी शकीये छीये. योड आपणा रोज़िंदा ज़वनशैलीना परिणामे घणा रोगो थवानुं ज़ोभम घटाडशे. आ पेपर, तेथी, आधुनिक ज़वनमां योडाना महत्व विशे वात करे छे. आ लेभ व्यास युनिवर्सिटीमां योडाना वर्गमां हाजरी आपती वभते योडानी प्रेक्टिस करता मने मणेला व्यवहारिक पाठना आधारे लभवामां आव्यो छे. अने आ लेभमां में केन्द्रमां तालीम आपती वभते मारी पोतानी परिस्थितिमां जे अवलोकन कर्युं तेनो समावेश कर्यो छे. स्वास्थ्य अे कोर्षण व्यक्तित्वनुं प्राथमिक ध्येय छे अने तेथी योडानी प्रेक्टिस करीने घणा पैसा भर्या विना योग्य स्वास्थ्य प्राप्त करी शकय छे. तेथी, आ लेभ आधुनिक ज़वनमां योडाना महत्व विशे वाचकने शारीरिक, सामाजिक अने आध्यात्मिक स्वास्थ्य टकावी राभवा योगाभ्यास करवा प्रोत्साहित करे छे.

परिचय

आधुनिक ज़वनशैलीमां योडाना महत्वनी चर्चा करता पहेला. आधुनिक ज़वन साथे संकणावेली समस्याओनी चर्चा करवी ज़रूरी छे. स्वाभाविक छे के आधुनिक ज़वनशैली आजना माणसना ज़वनने सरण बनावी रही छे. जो के, ते शारीरिक, सामाजिक, मानसिक अने आध्यात्मिक बंने रीते स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर करे छे. आवी समस्याओना कारणो अनेक छे जेमां डेटलीक शारीरिक कसरतनो अभाव छे, ज़वनने सरण बनाववा माटे आपेल मशीननो उपयोग करीने टेक्नोलोज़नो उपयोग करवो अने अमारो मोटाभागनो समय आ मशीनो पर विताववो, स्थणेशी बीजा स्थणो परिवहन साथे ड़रवुं अने ओडिसमां लांबा समय सुधी बेसी रहेवुं. कोम्प्युटरनी सामे तेमांथी डेटलाक छे. आधुनिक ज़वनशैली ज़ाडापणुं अथवा स्थणतानुं ज़ोभम वधारे छे. तदनुसार, डायबिटीस, हृदय रोग, अने केन्सरनुं सर्जन. आधुनिक टेक्नोलोज़ना कारणे प्रदूषणने कारणे श्वसन संबंधी विविध रोगो थाय छे जेनाथी घणा लोको पीडाय छे. मनोवैज्ञानिक रीते, व्यक्तित्वो वधता तणाव अने हताशा माटे संवेदनशील होय छे. कोम्प्युटर अने ईन्टरनेट पर लांबो समय विताववाने कारणे सामाजिक अलगतता आवशे. परिणामे, WHO जे आरोग्यने व्याख्यायित करे छे तेनी असर थाय छे. आथी, अेवुं तारण काढवुं शक्य छे के वर्तमान विविध आधुनिक ज़वनशैली व्यवस्थाओ आपणा स्वास्थ्यने घणी रीते असर करे छे.

आधुनिक ज़वनमां तकनीकी प्रगति अने सरण ज़वनशैली उपरांत, भोराकनी आदत पणुं बदलाई रही छे. पहेलाना समयमां लोको कुदरती भोराक ड़णो अने शाकभाजुनो उपयोग करता हता. आ आदत फ़ास्ट फ़ूड जेवी इन्टरनीमां कृत्रिम रीते उत्पादित भोराकमां स्थानांतरित थाय छे. पर्यावरण अने कार्यशैली पणुं बदलाई छे अने भास करीने शहेरी औद्योगिक सेटिंगमां लोकोना ज़वन पर तेनी नकारात्मक असर पडे छे. आ पेपर, तेथी, आधुनिक ज़वनशैली पेटर्नना परिणामे समस्याओना उपाय तरीके योडाना महत्व साथे व्यवहार करे छे.

योगनुं महत्व

योग संस्कृत मूल युजमांथी उतरि आव्यो छे, जेनो अर्थ छे जोडवुं, जोडवुं अथवा जोडवुं, अने ते कोछ 'प्रेक्टिस' तरीके गणवामां आवे छे जे स्वयं अने परमात्मा वर्येना जोडाएने सरण बनाववामां मडद करे छे. "चार योगो छे, जेम के, कर्मयोग, लक्ति योग, राजयोग अने ज्ञान योग" (शिवानंद, 1999) [5]. "योग अे डिलसूझी पर आधारित छे जे आपणा रोञ्जिदा जवन माटे व्यवहारु अने उपयोगी छे. योग छखनीय शारीरिक डेरडारोनुं निर्माण करे छे अने तेनो मजबूत वैज्ञानिक पायो छे" (वर्मा अेट अल. 2015) [8].

आधुनिक जवनमां योगनुं महत्व समजाववा माटे सौ प्रथम आधुनिक जवननी विशेषता समजवी जरूरी छे. Soewondo (1996) [6], नीयेनी रीते काम जवन, भावानी शैली अने कौटुंबिक जवननी द्रष्टिअे आधुनिक जवननी लाक्षिकताओ दर्शावे छे.

व्यस्त जवनना संदर्भमां शहरना लोको पासे घणुं काम होय छे, परिणामे, तेओ सवारे वहेला नीकणे छे अने मोडा घरे पाछा डरे छे, तेमनी पासे आराम माटेनो समय भूब ज ओछो होय छे कारण के तेओ भूब ज तणावपूर्ण ट्राडिकमां वाहन यलावे छे. जम आधुनिक माणस कोछ अेक प्रवृत्तिमां नहीं परंतु जवन कमाववा माटेनी विविध प्रवृत्तिओमां सामेल थाय छे, अने प्रौद्योगिक प्रवृत्तिओने उडपी बनावे छे ते तकनीको द्वारा संयालित मजबूत व्यवसायिक प्रवृत्तिओमां सामेल थाय छे.

भावानी शैलीना संदर्भमां आधुनिक पुडुओ पासे पोतानो भोराक रांघवा माटे पूरतो समय नथी अने तेथी ते इास्ट इास्ट रेस्टोरन्टसमांथी भाय छे जेमां पोषक आहारनो अभाव होय छे.

कौटुंबिक जवन, कौटुंबिक जवन मोटाभागना किस्साओमां न्युक्लियर कौटुंबिक प्रकारनुं होय छे, अने पिता, माता अने बाणकोनो मणवानो समय भूब ज ओछो होय छे, कुटुंबनी मांग पूरी करवामां माता अने पिता बनेनी भूमिका अघरी अने तणावपूर्ण होय छे. सौथी उपर, भास करीने जहैरात अेजन्सीओनी स्पर्धात्मकताने लीघे, बाणकोनी मांगमां वधारो थयो छे जे बाणको माटे माथानो दुभावो छे. वालीओ तेमनी मांग पूरी करे.

व्यक्तिनी जवनशैलीमां परिवर्तन शारीरिक, मानसिक अने आध्यात्मिक स्वास्थ्य माटे सकारात्मक योगदान आपे छे. आना माटे वर्तणुकीय गौठवण अने वलणमां डेरडारनी जरूर छे. गौठवण अने डेरडार अे आपणा स्वास्थ्य माटे सकारात्मक योगदान छे. आथी, योगाभ्यास जवनना तमाम क्षेत्रोमां परिवर्तन लावे छे. ते भावनात्मक, शारीरिक अने मानसिक रीते स्वस्थ नागरिको बनाववा माटे उपयोगी छे.

मारा व्यवहारु अनुभवो परथी, हुं सांस्कृतिक रीते अलग समाजमांथी भारतमां आव्यो छुं, हुं मारा संशोधन कार्य माटे आव्यो छुं. अने, तेथी आपो दिवस हुं पुस्तकालयमां बेसीने लभवामां अने वांचवामां मारो समय पसार करतो. लाछेरीमां लांबा समय सुधी बेसी रहेवाथी धीमे धीमे मारुं जवन कंटाणाजनक बने छे, लले में मारा यथापययना स्वास्थ्य पर तेनी असरनुं परीक्षण न कर्युं होय. ते स्पष्ट छे के बेसवाथी आपणा शरीरनी चरबी अने शर्करानी प्रक्रियाने अेवी रीते असर थाय छे के जेनाथी हृदय रोग अने डायबिटीसनुं जोभम वघे छे. अेमां कोछ शंका नथी के दिवसना मोटा भागना समय सुधी बेसी रहेवुं स्वास्थ्य माटे अेटलुं ज भतरनाक होछे शके छे जेटलुं रोगना अन्य कारणो छे. हुं पण धीमे धीमे वधता तणाव अने हताशा माटे संवेदनशील. पछी, में केरण युनिवर्सिटीमां सांजना योग वर्गमां हाजरी आपवानुं शरु कर्युं. मारा प्रशिक्षण केन्द्र सुधी पहोचवा माटे हुं लगलग 10-15 किमी बसमां अेक सडर माटे मुसाडरी कडुं छुं अने मारा रहेवाना स्थणे पाछा आववा माटे ते ज किमी लागी. में दर्शाव्युं के योग वर्गो मने जवननो पाठ शीभव्यो. में विविध शारीरिक कसरतो करवानुं शरु कर्युं. तण महिनानो प्रमाणपत्र प्रोग्राम पूर्ण कर्था पछी हुं अठवाडियामां ओछामां ओछा तण दिवस मारा नाना लिविंग रुममां कसरत कडुं छुं, जे मारी परिस्थितिओने सुधारे छे. निःशंकपणे योगना व्यायाममां "शिस्त, छखशक्ति, निश्चय अने महान प्रयास"नो समावेश थाय छे, अने योगनो अनुभव अनपेक्षित रीते थाय छे (इरही, 2005) [3].

आधुनिक जवनमां योगना महत्वने शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक लाभ हेठण वर्गीकृत करी शकय छे. योगनी प्रेक्टिसमां घणा लोको योगने मात्र शारीरिक निष्कर्षण साथे संबंधित करे छे परंतु ते योग्य नथी ते शारीरिक तंदुरस्ती

अथवा मुद्रानी बहार जाय छे, ते आप्नी बाजुनी विचार प्रणाली छे जे आपणा जिवनने केवी रीते श्रेष्ठ बनाववुं तेनी मूल्यवान समज प्रदान करी शके छे, जेमां मात्र चिंतानो પણ समावेश थतो नथी. शारीरिक, પણ जिवनना भावनात्मक, मानसिक अने आध्यात्मिक भागो. सामान्य योग अे "जिवननो मार्ग" छे (डलेर: 2004) [2].

मन अने शरीर वच्ये परस्पर संबंघ छे "ज्यारे शरीर शारीरिक रीते स्वस्थ होय छे, त्यारे मन स्पष्ट रीते केन्द्रित होय छे अने ताण निबंधनमां होय छे" (सुनील, 2015) [7]. तेथी, रोजिंदा जिवनमां योगनो अभ्यास करवाथी मडद मणे छे. मन अने शरीर वच्ये तंदुरस्त संबंघ जाणवो. आपणा जिवनना तमाम पासाओमां मानसिक, शारीरिक अने भावनात्मक विकास माटे बनेनो विकास अने संतुलन महत्वपूर्ण छे. वर्तमानमां सामनो करवा माटे जिवन जिववानुं योग्य विज्ञान शोधवानी जरूर छे. जिवननी परिस्थिति. अने निःशंकपणे, योग अे योग्य जिवन जिववानुं विज्ञान छे कारण के तेनुं ध्यान व्यक्तिना आध्यात्मिक, शारीरिक, मानसिक अने सामाजिक सुभाकारी जेवा बने सर्वग्राही रीते संकलित पासाओ पर छे. योग "तणाव घटाडवा, तमारा स्वास्थ्य अने शारीरिकने जाणववा अने सुधारवामां मडद करे छे. तंदुरस्ती, अने वधु सुमेणभर्या अने संतोषकारक व्यक्तिगत अने जातीय संबंघोनी रचना"(डलेयर 2004) [2]. काममां वधु इणदाची बनवा माटे પણ ते उपयोगी छे (Ibid).

आधुनिक जिवनमां योगनुं महत्व समजवा माटे आधुनिक समयमां जिवननी परिस्थितिने समजवी जरूरी छे. जे अेक आर्थिक, सामाजिक अने पर्यावरणीय परिस्थिति छे के जे मानव मानसिक अने शारीरिक रीते पीडाछ रह्यो छे.

आधुनिक समाजमां, माणभुं अने मूल्यो ञडपथी बडलाय छे पारिवारिक जिवन तेमना युगमां पुनःरचनामांथी पसार थयुं छे. इक्त थोडा उदाहरणो टांकवा माटे: वधु काम करती माता, वधु नाणाकीय डबाण, परमाणु कुटुंबो पहला जेटला स्थिर नथी, विस्तृत परिवारो घटी रह्या छे, अने वधु डबाणयुक्त कार्य शेड्यूल छे. व्यस्त समयने कारणे व्यक्तित्व अने अेकलता वघे छे. बीजा शब्दोमां कहीअे तो, शहरी आधुनिक समाजमां जिवन वधु जटिल अने घण्टीवार तणावथी भरेलुं होय छे. परिणामे, घणा लोको तणावपूर्ण जिवननो अनुभव करे छे अने तेओ व्यस्त समयपत्रक धरावे छे जे शहरी आधुनिक जिवनशैलीनुं लक्षण धरावे छे. कलाको डर कलाके, डिवसे डिवसे, शरीर आपणने जे आंतरवैयक्तिक अने अंगत ताणनो सामनो करे छे तेनो सामनो करवामां मडद करवा माटे अेकत्र थाय छे.

आपणे बधा जाणीअे छीअे के योग मुद्रामां सुधारो करे छे, ओक्सिजनना सेवनमां वधारो करे छे, शसन, पायन, अंतःस्त्रावी अने प्रजनन अने उत्सर्जन प्रणालीनी कामगरीमां वधारो करे छे. लागणीओ पर तेनी असरो मनने शांत करवा, पर्यावरण साथे ट्युन करवा अने मानसिक बेचेनीने कारणे थती अनिद्राने ओछी करवा माटे समान रीते झयदाकारक छे. स्पर्धात्मक, तणावपूर्ण कार्यकारी वातावरणमां, माथानो दुभावो, पीठ अने भलामां दुभावो, अेलर्जी अने अस्थमाथी पीडाता लोको माटे योगनी भूब ललामण करवामां आवे छे. योग वर्तणुकीय विकृति, नर्वस ब्रेकडाउन अने मेनिक डिप्रेसनने પણ मटाडे छे. योगनो नियमित अभ्यास आपणने सुभाकारी, अेकाग्रता अने स्वस्थतानी तात्कालिक भावना वधारिने आपणे जे પણ शारीरिक के मानसिक स्थितिओथी पीडाता होछे छीअे तेने स्वीकारवामां मडद करे छे (अनिता:2014) [1].

योग अे छे जे मुभ्यत्वे व्यवहारमां अनुभववाय छे अने आ मडद करे छे

आधुनिक माणस रोजिंदा व्यवहारमांथी घणुं मेणवे छे. "तेना आध्यात्मिक स्वभावने लीघे, योगना निष्णातोअे सूचयुं छे के योगने आपणी बौद्धिक इंकल्टीओ द्वारा समजवी अथवा समजु शकतो नथी अने ते इक्त आ रीते ज अनुभववी शकय छे" (Heerman 2014). तेथी ज हुं व्यवहारिक रीते योगनो अनुभव कथां पछी आ लेभ लभवानुं शरू करुं छुं.

आ आधुनिक समयमां योग अे आधुनिक टेक्नोलोजी अने बेडाडु वर्तणुको पर तेनी/तेणीनी अवलंबन प्रकृतिने कारणे आधुनिक माणसनी वेडनाओ माटे श्रेष्ठ उकेल तरीके प्रदान करवामां आवे छे. विज्ञान अने टेक्नोलोजीनो विकास जिवनने सरण बनावतो होवा छतां तेनी आपणा जिवन पर પણ विपरीत असर पडे छे. आ आधुनिक समयमां शारीरिक श्रम भूब ज ओछो थछ गयो छे जेना कारणे आधुनिक माणस पोतानी जिवनशैलीमां डेरझर करे छे. जिवनशैलीमां परिवर्तन जिवन टकावी राखवा माटे स्पर्धनुं सर्जन करे छे जे मानसिक अने शारीरिक बने प्रकारना तणावथी पीडाय छे. योग व्यवस्थित व्यायाम द्वारा आवी समस्यानो उकेल पूरो पाडे छे जे ते प्रेक्टिस करता लोकोने प्रदान करे छे.

डब्ल्युએચઓ અનુસાર - "સ્વાસ્થ્ય એ સંપૂર્ણ શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક સુખાકારીની સ્થિતિ છે અને માત્ર રોગ અથવા અશક્તિની ગેરહાજરી નથી" (WHO 1964). આથી રોજબરોજના જીવનમાં યોગની પ્રેક્ટિસ કરતી વ્યક્તિઓને આ એકીકૃત સંપૂર્ણ લાભ પ્રદાન કરવામાં યોગનું યોગદાન ઘણું મોટું છે.

નિયમિત યોગાભ્યાસ માનસિક સ્પષ્ટતા અને ઠંડક બનાવે છે, શરીરની જાગૃતિને વેગ આપે છે, તાણની પેટર્નથી રાહત આપે છે, મનને આરામ આપે છે અને એકાગ્રતા વધારે છે. યોગ એવા સાધનો પૂરા પાડે છે કે જેના દ્વારા વ્યક્તિ જે પીડાને મેનેજ કરી શકે છે અને લાચારી અને હતાશાની લાગણી સાથે વિરોધાભાસમાં મદદ કરે છે (વર્મા 2015) [8].

ઉપરની ચર્ચામાં બતાવ્યા પ્રમાણે યોગાસન કરવાથી શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય મળે છે. શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક સુખાકારીના સંપૂર્ણ ભરણ પર પણ WHO ભાર મૂકે છે? તે માત્ર રોગની ગેરહાજરી નથી જે ડબલ્યુએચઓ અનુસાર આરોગ્ય લાવે છે. મજબૂત પરસ્પર સંબંધ છે.

શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક વિશ્વ વચ્ચે. એકની ખામી આપણી સિસ્ટમની એકંદર કામગીરી પર અસર કરે છે. જ્યારે ભૌતિક શરીર સ્વસ્થ હોય ત્યારે જ મન યોગ્ય રીતે કાર્ય કરે છે અને તણાવ પણ નિયંત્રિત થાય છે. આ સામાજિક અને આધ્યાત્મિક જીવનને સરળ બનાવે છે, તેથી તે આ આંતરસંબંધિત પરિબળ હેઠળ છે જે યોગને સાકાર કરવાનો હેતુ છે. યોગમાં બીજી મહત્વની બાબત છે શ્વાસ લેવાની કસરત. યોગની પ્રેક્ટિસમાં કરવામાં આવતી શ્વાસની કસરત એ તણાવ અને ચિંતાનો ઉકેલ છે. સ્વાભાવિક છે કે વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીથી ચાલતા આધુનિક જીવનને કારણે તણાવ અને ચિંતા જેવી સમસ્યા સર્જાઈ છે. તેથી, શ્વાસ લેવાની કસરત કરતી વખતે આપણે જે ચિંતા અને તાણનો સામનો કરીએ છીએ તે ધીમે ધીમે ઓછી થાય છે.

યોગ આપણા પર્યાવરણ સાથે સુમેળમાં રહેવામાં મદદ કરે છે; તે આપણને આપણી જાતને ઓળખવામાં મદદ કરે છે, જે કુદરતી વાતાવરણમાં આપણે જીવીએ છીએ અને આપણે જે સમાજના છીએ તેની સાથે શાંતિપૂર્ણ રીતે સંપર્ક કરવામાં મદદ કરીએ છીએ.

શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે આપણા આહારમાં સંતુલન રાખવું જરૂરી છે. આપણે જે પ્રકારનો ખોરાક ખાઈએ છીએ તેની અસર આપણા શરીર પર પડે છે. યોગ એ એક નૈતિક સિદ્ધાંત તરીકે શીખવે છે કે આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તેમાંથી આપણે પસંદ કરવું જોઈએ અને વનસ્પતિ ખોરાક પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ, અને આપણે માંસના ખોરાક, અને આલ્કોહોલ, દવાઓ અને નિકોટિનથી દૂર રહેવું જોઈએ.

યોગમાં, માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવાની વિવિધ રીતો છે. "સ્વ-તપાસ અને સ્વ-જ્ઞાનનું એક મહત્વપૂર્ણ સાધન એ "સ્વ-પૂષ્કરણ ધ્યાન" ની તકનીક છે, જે સ્વ-વિશ્લેષણની એક પગલું-દર-પગલા ધ્યાન તકનીક છે. આ ધ્યાન પ્રેક્ટિસમાં, આપણે આપણા અર્ધજાગૃતના સંપર્કમાં આવીએ છીએ. આપણી ઈચ્છાઓ, સંકુલ, વર્તણૂકની રીતો અને પૂર્વગ્રહોનો સ્ત્રોત" (સુનીલ 2015) [7].

સામાન્ય રીતે, આધુનિક જીવનમાં યોગનું મહત્વ છે "આસનમાં સુધારો, ઓક્સિજનનું સેવન વધારવું આપણા શરીરની વિવિધ પ્રણાલી જેમ કે શ્વાસન, પાચન, અંતઃસ્ત્રાવી અને પ્રજનન અને ઉત્સર્જન પ્રણાલીની કામગીરીમાં વધારો કરે છે" (અનીતા, 2014) [1.]. સ્પર્ધાત્મક, તણાવપૂર્ણ કાર્યકારી વાતાવરણમાં (ibid), જે આધુનિક જીવનની વિશેષતાઓ છે તેવા લોકો માટે યોગનું ખૂબ સૂચન કરવામાં આવે છે.

યોગ એ ભ્રામક પડદામાંથી છૂટકારો મેળવવાનું એક સાધન છે જે આપણી વચ્ચે સ્થિત છે અને જીવનની ગતિશીલ ઊર્જા (ફરહી 2005) [3]. અન્ય શારીરિક કસરતોથી વિપરીત યોગ માટે મેદાન, સ્ટેડિયમ અથવા તેના જેવા દોડવાની જરૂર નથી, અમે નાની જગ્યામાં સરળતાથી પ્રેક્ટિસ કરી શકીએ છીએ જે તમારા પલંગની નજીક અથવા તમારા ઘરની કોઈપણ જગ્યાએ યોગ મેટ માટે પૂરતી છે.

તેથી, આધુનિક જીવનની પરિસ્થિતિના પરિણામે આવતી તમામ સમસ્યાઓને નિયંત્રિત કરવા માટે યોગનો અભ્યાસ કરવો મહત્વપૂર્ણ છે. યોગ એ સર્વગ્રાહી છે જે શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક લાભો પ્રદાન કરે છે.

निष्कर्ष

आधुनिक જીવનશૈલી જટિલ અને તણાવથી ભરેલી છે. પરિણામે, શહેરી વિસ્તારોમાં લોકો જીવનના અસ્તિત્વની જરૂરિયાતને પૂર્ણ કરવા માટે કામના સમયપત્રકમાં વ્યસ્ત છે. આધુનિક માણસ તકનીકી પ્રગતિને કારણે સ્પર્ધાત્મક વાતાવરણમાં જીવી રહ્યો છે. વર્તમાન જીવનશૈલીમાં ખાસ કરીને શહેરી ઔદ્યોગિક સમાજમાં કાર્યશૈલી, ખાવાની ટેવ અને પારિવારિક જીવનનું માળખું સંપૂર્ણપણે બદલાઈ ગયું છે. આ સમાજમાં વિસ્તૃત કૌટુંબિક માળખું અકલ્પ્ય છે, અને ન્યુક્લિયર કૌટુંબિક માળખું સંચાલન કરવું તે જંગી માંગણીઓને કારણે વ્યસ્ત છે. આ જીવનશૈલી વ્યક્તિઓમાં તણાવ લાવે છે જે વિવિધ પ્રકારના રોગો તરફ દોરી જાય છે. તેથી, યોગાભ્યાસ એ આરોગ્યની સમસ્યાઓને નિયંત્રિત કરવા માટે મહત્વપૂર્ણ છે. આધુનિક જીવન પરિસ્થિતિ. યોગ એ સર્વગ્રાહી છે જે શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક લાભો પ્રદાન કરે છે.

REFERENCES

- [1] Anita. Need and Importance of Yoga in Healthy Living An International Indexed Online Journal. Global International Research Thoughts, 2014. www.darpanonline.org/GIRT, accessed 14/06/2017.
- [2] Claire T. Yoga for men. Postures for Healthy Stress free-living. The Career press, Inc, USA, 2004.
- [3] Farhi D. Bringing Yoga to Life: The everyday practise of Enlightened Living. Harper Collins Publisher, Australia, 2005.
- [4] Heerman G. Yoga in the Modern World: The Search for The "Authentic" Practice: Asia 489, Independent Research Project, Sociology, and Anthropology thesis, 2014. http://soundideas.pugetsound.edu/csoc_theses Accessed 12/06/2017.
- [5] Sivananda Sri Swami. Yoga in daily life. Eighth Edition: A divine life society publication, 1999. <http://www.SivanandaDlshq.org/>. Accessed 14/06/2017.
- [6] Soewondo S. Stress factors in modern urban lifestyles: Indonesian perspectives. Asia Pacific J Clinical Nutrition. 1996; 5(3):135-137.
- [7] Sunil. The importance of yoga in daily Life. <https://www.Researchgate.net/publication/278673574>, accessed. 2015, 2017.
- [8] Verma, *et al*. The importance of yoga in the twenty-first century. International Journal of Physical Education, Sports and Health. 2015; 2(2):1-2. www.Kheljournal.com. Accessed, 2017.
- [9] World Health Organization (WHO). Constitution of World Health Organization. <http://www.who.int/about/mission/en/>, Accessed, 2017.