योग का इतिहास एवं विकास

(History and Development of Yoga)

B.Sc.- Yoga

Paper-1 : Foundations of Yoga

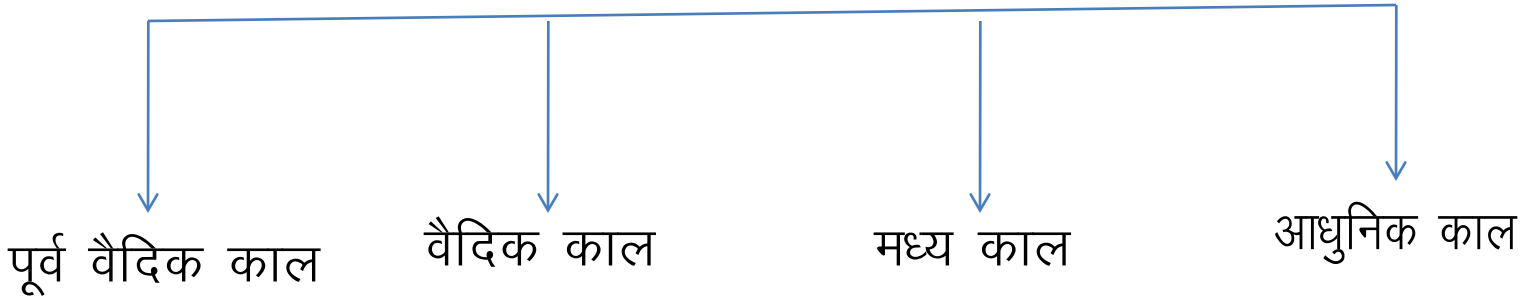
(School of Health Science)

Dr. Ram Kishore

Assistant Professor

CSJM University, Kanpur

योग का इतिहास



पूर्व वैदिक काल

1. हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः।। (मनुस्मृति)

2. सांख्यान्य वक्ता कपिलः परमर्षि च उच्यते।

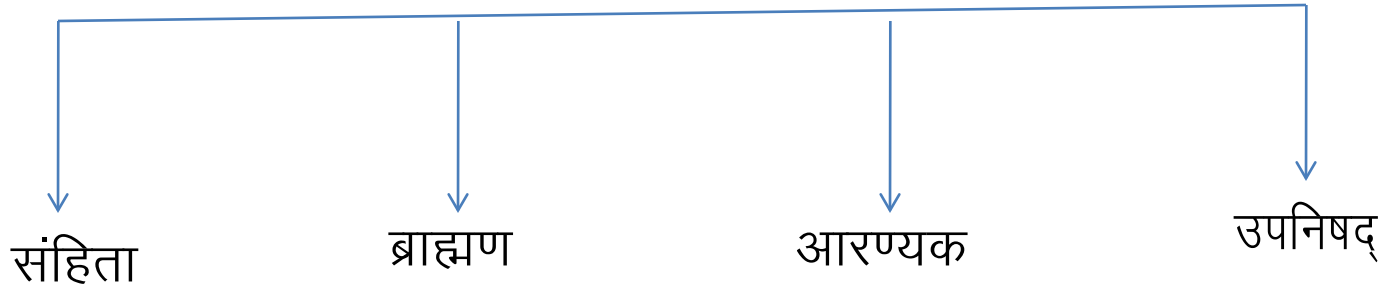
   हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः।। महाभारत 2/394/65

3. इमं विवस्वते योगं प्रोक्तवानहमव्ययम्।

   विवस्वान् मनवे प्राह, मनु इक्ष्वाकवे अन्नवीत।। (गीता 4/1)

   (मैंने इस अक्षय फलदायक योग को पहले सूर्य (विवस्वान) से कहा था। सूर्य ने अपने पुत्र मनु से कहा और मनु ने अपने पुत्र इक्ष्वाकु को बताया)

वैदिक काल



1. यस्मादृते न सिध्यति यज्ञो विपश्चि। स धीनां योगमिन्वति।

(ऋग्वेद 1/18/7)

2. इमं यवमष्टायोगौः षड्योगेभिरचर्कृषुः। तेना ते तन्वोइरपोऽपाचीनमपण्यये।।

(अथर्व. 6/91/1)

3. इन्द्रियों की स्थिर धारणा का नाम योग है।

(कठोपनिषद् 2/3/11)

योग का इतिहास

मध्ययुगीन पुरातात्विक प्रमाण

एक मान्यता यह भी है कि योग विद्या का प्रारम्भ सैन्धव कालीन सभ्यता की देन है। यदि सिन्धु कालीन सभ्यता पर दृष्टिपात करें तो पता चलता है कि मोहनजोदड़ों में जो धर्मिक अवशेष प्राप्त हुए हैं

मध्यकाल

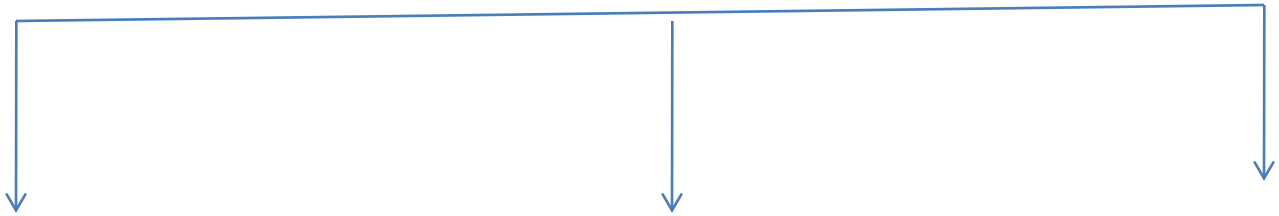
- धार्मिक
- दार्शनिक
- आध्यात्मिक

पक्ष दबता हुआ प्रतीत हुआ।

- हठयोग का तीव्र विकास।
- शरीर विज्ञान का प्रवेश।
- हठयोग के ग्रन्थ : हठप्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, शिवसंहिता की रचना।
- आसन्न,प्राणायाम, मुद्रा बन्ध का अधिक प्रचलन।

- स्वात्माराम
- महर्षिघेरण्ड
- श्रीनिवास

आधुनिक काल



योगी

- श्री अरविन्द
- विवेकानन्द
- गाँधी

प्रचलित योग की शाखाएं:

- समग्रयोग
- राजयोग
- अनाशक्तियोग

प्रकृति

- स्वास्थ्य विज्ञान।
- जन कल्याण के प्रयोग में गति।
- स्वास्थ्य संवर्धन, संरक्षण और रोगोंपचार पर केन्द्रित

धन्यवाद

Thanks