

व्यक्तित्व के संपूर्ण एकीकरण में योग की भूमिका

Role of Yoga in Total Integration of Personality

Dr. Ram Kishore

Assistant Professor (Yoga)

School of Health Science

CSJMU, Kanpur

योग की दृष्टि में संपूर्ण व्यक्तित्व

Total Personality According to Yoga

योगसूत्र के अनुसार व्यक्तित्व का आधार चित्त की भूमियाँ हैं।

1. क्षिप्तावस्था
2. मूढावस्था
3. विक्षिप्तावस्था
4. एकाग्रावस्था
5. निरुद्धावस्था

व्यक्तित्व के संपूर्ण एकीकरण में योग की भूमिका

Role of Yoga in Total Integration of Personality

योगसूत्र के अनुसार व्यक्तित्व का सम्पूर्ण एकीकरण योग की अवस्था में होता है, जिसके लिए निम्न अभ्यास बतलाये गये हैं—

1. अभ्यास—वैराग्य
2. क्रियायोग
3. अष्टांगयोग

व्यक्तित्व के संपूर्ण एकीकरण में योग की भूमिका

Role of Yoga in Total Integration of Personality

अभ्यास—वैराग्य

व्यक्तित्व के संपूर्ण एकीकरण में योग की भूमिका

Role of Yoga in Total Integration of Personality

क्रियायोग

1. तप

2. स्वध्याय

3. ईश्वर प्रणिधान

व्यक्तित्व के संपूर्ण एकीकरण में योग की भूमिका

Role of Yoga in Total Integration of Personality

अष्टांगयोग

1. यम
2. नियम
3. आसन
4. प्राणायाम
5. प्रत्याहार
6. धारणा
7. ध्यान
8. समाधि



Thanks