

सही मानसिक व्यवहार और दृष्टिकोण में योग की भूमिका

Role of Yoga in Correct mental behaviour and attitude

Dr. Ram Kishore
Assistant Professor (Yoga)
School of Health Science
CSJMU, Kanpur

सही मानसिक व्यवहार और दृष्टिकोण

Correct mental behaviour and attitude

योगसूत्र के अनुसार निम्न मानसिक दशाओं को योग के बाधक तत्व और सही मानसिक व्यवहार नहीं माना गया है:—

ब्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः । योगसूत्र 1.30

अर्थात्

ब्याधि, स्त्यान, संशय, प्रमाद, आलस्य, अविरति, भ्रान्ति दर्शन, अलब्ध भूमिकत्व और अनवस्थितत्व ये चित्त के नौ विक्षेप हैं। वे ही विघ्न रूप हैं।

सही मानसिक व्यवहार और दृष्टिकोण में योग की भूमिका

Role of Yoga in Correct mental behaviour and attitude

प्रमुख योगाभ्यास

1. चित्त प्रसादन
2. एकतत्व अभ्यास
3. अभ्यास—वैराग्य
4. क्रियायोग
5. अष्टांगयोग

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