आधुनिक युग में
योग शिक्षा

डॉ. रंजीतसिंह बी. राठौड

प्रकाशक:-
सनराइज पब्लिसर्स एण्ड डिस्ट्रीब्यूटर्स
152, 16ए, गिरनार कॉलोनी, गाँधी पथ,
वैशाली नगर, जयपुर-302021 (राज.)
(M): +919413156675
e-mail : sunrisepd@gmail.com

प्रथम संस्करण : 2023

© **Reserved**

ISBN : 978-93-95299-12-1

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form or by any mean without permission in writing from the publisher.

Printed at : Jaipur

जिस प्रकार मानव जीवन के लिए वायु, जल तथा भोजन की आवश्यकता है और इनके अभाव से मानव जीवित नहीं रह सकता, इसी प्रकार व्यायाम भी मानव जीवन के लिए परम आवश्यक है। इसकी कमी से या इसको नियमित रूप से ना करने से मनुष्य का जीवन दुर्बल और अनेक रोगों का घर बन जाता है जिसके कारण भगवान से प्राप्त सभी ऐश्वर्य भी नीरस प्रतीत होते हैं।

व्यायाम अनेक प्रकार से किया जाता है। दंड पेलना, मुगदर, कुश्ती लड़ना, खेल खेलना, कबड्डी, सैर करना आदि अनेक प्रकार के व्यायाम हैं, परंतु जो व्यायाम धीरे धीरे हो, वही सर्वोतम हैं।

योग संस्कृत धातु युग से उत्पन्न हुआ है जिसका अर्थ है व्यक्तिगत चेतना या आत्मा का सार्वभौमिक चेतना या रूह से मिलन। योग 5000 वर्ष प्राचीन भारतीय ज्ञान का समुदाय है। यद्यपि कई लोग योग को केवल शारीरिक व्यायाम ही मानते हैं जहाँ लोग शरीर को तोड़ते - मरोड़ते हैं और श्वास लेने के जटिल तरीके अपनाते हैं द्य वास्तव में देखा जाए तो ये क्रियाएँ मनुष्य के मन और आत्मा की अनंत क्षमताओं की तमाम परतों को खोलने वाले गूढ विज्ञान के बहुत ही सतही पहलू से संबंधित हैं।

Name : **Dr. Ranjitsinh B. Rathod**
Education : B.com, B.p.ed, M.p.ed, Ph.d, GSET
Birth : PO - Simamoi , Ta-dhanpur, Dist.-Dahod Gujarat-389382
Experience: Physical Director In 12 Year's Shree Sarvjanik Commerce College, Godhara 2011 -12

- Y. S. Arts & K. S.shah Commerce College, Devgadh Baria 2012 Till Date
- Journals National And International 9 Seminar Papers Presented
- Ph. D Guide In Shri Govind Guru University, Godhara, Gujarat

Mo. : 9727975484
Email : rbranjitsinh126@gmail.com

Sunrise
Publishers & Distributors
152, 16A, Girnar Colony, Gandhi Path, Behind Yugantar School, Vaishali Nagar, Jaipur-302 021 (Raj.) | Mob.: +91 94131 56675
E-mail : sunrisepd@gmail.com

₹1695.00
ISBN 978-93-95299-08-4