

समाचार वाणी

खबर जो करें असर !

नाशिक | Thursday, 22 October 2026

सौ. स्मिता पाटील : योग साधना से स्वस्थ जीवन और सकारात्मकता का संदेश

Sanket Morankar

Published on 21 Oct 2026



योग के माध्यम से स्वस्थ जीवन की ओर

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में शारीरिक स्वास्थ्य के साथ मानसिक शांति और सकारात्मकता बनाए रखना भी बेहद महत्वपूर्ण हो गया है। इसी आवश्यकता को समझते हुए सौ. स्मिता पाटील ने 'Yog Sanjeevani Yog Classes' के माध्यम से योग को केवल व्यायाम तक सीमित न रखते हुए एक व्यापक जीवनशैली के रूप में प्रस्तुत किया है।

योग के जरिए शरीर और मन का संतुलन बनाए रखने के साथ अनुशासन, आत्मचिंतन और अच्छे जीवन मूल्यों को विकसित करना उनके कार्य की विशेषता है। उनके लिए योग केवल आसनों का अभ्यास नहीं, बल्कि रोजमर्रा के जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने का एक माध्यम है।

व्यक्तिगत अनुभव से शुरू हुआ योग का सफर

परिवार के सदस्यों को नियमित रूप से योगाभ्यास करते देखकर स्मिता पाटील की भी योग में रुचि विकसित हुई। जब उन्होंने स्वयं योग का अभ्यास शुरू किया, तो उन्हें शारीरिक स्वास्थ्य के साथ मन को मिलने वाली शांति और सकारात्मकता का अनुभव हुआ।

इसी अनुभव से प्रेरित होकर उन्होंने योग के क्षेत्र में उच्च शिक्षा प्राप्त की। आज भी वे अध्ययन, वाचन और नई चीजें सीखने को महत्व देती हैं। ज्ञान को लगातार विकसित करने की उनकी यह प्रवृत्ति उनके प्रशिक्षण और योग के प्रति समर्पण को दर्शाती है।

'Yog Sanjeevani' में अनुशासन और आत्मीयता का संगम

स्मिता पाटील के मार्गदर्शन में 'Yog Sanjeevani' में सभी साधकों के लिए समान नियमों, अनुशासन और आत्मीयता से भरा वातावरण बनाए रखने का प्रयास किया जाता है।

हर व्यक्ति की शारीरिक क्षमता और जरूरत अलग होती है। इसे ध्यान में रखते हुए वरिष्ठ नागरिकों के लिए चेयर योग के साथ ऐसे

योगाभ्यास भी सिखाए जाते हैं, जिन्हें अपनी क्षमता के अनुसार बैठकर या खड़े होकर किया जा सकता है।

आसन और प्राणायाम के साथ यहाँ *Guided Meditation* तथा *Yoga Nidra* का अभ्यास भी कराया जाता है। इन गतिविधियों का उद्देश्य साधकों को नियमित अभ्यास की आदत विकसित करने और शरीर एवं मन के प्रति अधिक जागरूक बनने में सहायता करना है।

‘दिन का संकल्प’: छोटी आदतों से सकारात्मक बदलाव

‘Yog Sanjeevani Yog Classes’ की एक खास पहल है प्रतिदिन दिया जाने वाला ‘दिन का संकल्प’। इसके माध्यम से साधकों को रोजमर्रा की जिंदगी में छोटे-छोटे सकारात्मक बदलाव अपनाने के लिए प्रेरित किया जाता है।

कुछ समय के लिए मोबाइल से दूरी बनाना, शांत मन से भोजन करना, किसी जरूरतमंद की सहायता करना या प्रतिक्रिया देने से पहले एक पल रुककर सोचना—ऐसी सरल गतिविधियों के जरिए सकारात्मक आदतों को बढ़ावा दिया जाता है।

प्रत्येक दिन के योगाभ्यास का समापन 11 बार ॐकार के उच्चारण के साथ किया जाता है। इस प्रकार शारीरिक अभ्यास के साथ मानसिक सजगता और आत्मचिंतन को भी महत्व दिया जाता है।

योग, भारतीय संस्कृति और स्वस्थ जीवनशैली का संगम

योग के सिद्धांतों को दैनिक जीवन से जोड़ने के लिए स्मिता पाटील गांधी जयंती, गीता जयंती और महाशिवरात्रि जैसे अवसरों पर विशेष कार्यक्रम आयोजित करती हैं।

इसके अलावा *Sugar Detox Week*, *Zero Oil Diet* और ट्रेकिंग जैसी गतिविधियों के माध्यम से स्वस्थ जीवनशैली के प्रति जागरूकता बढ़ाने का प्रयास किया जाता है। इन पहलों के जरिए नियमित शारीरिक गतिविधि, खानपान के प्रति सजगता और स्वास्थ्य के प्रति जिम्मेदार दृष्टिकोण को प्रोत्साहित किया जाता है।

योग के माध्यम से समाज से जुड़ाव

स्मिता पाटील की पहल केवल नियमित योग कक्षाओं तक सीमित नहीं है। वृद्धाश्रमों और बालिका आश्रमों में योग सत्र आयोजित करके वे समाज के विभिन्न वर्गों तक योग पहुँचाने का प्रयास करती हैं।

ऐसी गतिविधियाँ योग को अधिक लोगों तक पहुँचाने और स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाने का माध्यम बन सकती हैं। उनका प्रयास इस विचार को सामने लाता है कि योग का लाभ समाज के हर वर्ग तक पहुँचना चाहिए।

‘समत्वं योग उच्यते’ — जीवन में संतुलन का संदेश

भगवद्गीता का संदेश ‘समत्वं योग उच्यते’ स्मिता पाटील के कार्य को दिशा देता है। उनके लिए योग केवल शारीरिक अभ्यास नहीं, बल्कि सकारात्मक सोच, मानसिक संतुलन और सामाजिक संवेदनशीलता को विकसित करने का मार्ग है।

“**Medicine for Your Body and Mind**” — ‘Yog Sanjeevani Yog Classes’ का यह ध्येय वाक्य उनके दृष्टिकोण को सार्थक रूप से व्यक्त करता है। योग के माध्यम से स्वस्थ आदतों, आत्मचिंतन और संतुलित जीवनशैली को बढ़ावा देने की उनकी यात्रा उन लोगों के लिए प्रेरणादायी है, जो अपने दैनिक जीवन में स्वास्थ्य और सकारात्मकता को अधिक महत्व देना चाहते हैं।

संपर्क विवरण

मोबाइल : 9423456517

ई-मेल : yogasanjeevani24@gmail.com