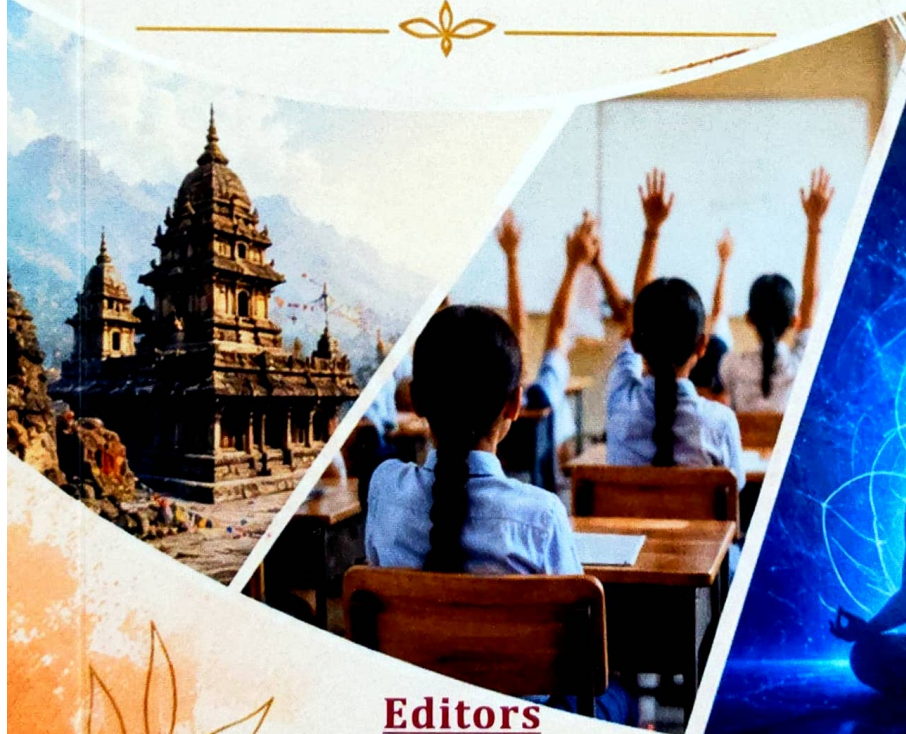


YOGA



— ACROSS —
**CULTURES,
CLASSROOMS**
— AND —
CONSCIOUSNESS



Editors

Dr. Divya R. Panjwani



Prof. Monowar Alam Khalid



Prof. Kuldeep Singh



Yoga Across Cultures, Classrooms, and Consciousness

Editors

Dr. Divya R. Panjwani

*Assistant Professor, Department of Education,
Integral University, Lucknow*

Dr. Monowar Alam Khalid

*Dean, Students' Welfare,
Professor, Department of Environmental Science,
Integral University, Lucknow*

Dr. Kuldeep Singh

*Professor, Faculty of Pharmacy,
Integral University, Lucknow*



BOOK RIVERS
WE CREATE READERS

No part of this publication may be reproduced, transmitted or stored in a retrieval system, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying recording or otherwise, without the prior permission of the author.

Published by: - Book Rivers

Website: - <https://www.bookrivers.com/>

Email: publish@bookrivers.com

First Print Edition - 2026

Copyright©: Editors

Title: Yoga Across Cultures, Classrooms, and Consciousness

Editors: Dr. Divya R. Panjwani

Prof. Monowar Alam Khalid,

Prof. Kuldeep Singh

All Rights Reserved

ISBN: 978-93-6884-749-6

MRP: 340/-INR

(Printed in India)

Table of Content

Section I

Foundations of Yogic Philosophy and Consciousness

Content	Page. No
Chapter – 1	
Philosophy of Yoga	1
<i>Dr. Imran A. Jagadal, MD., Dr. Tarun Kumar Singh, MD.</i>	
Chapter – 2	
Philosophy, Psychology, and Practice of Yoga: An Integrated Path to Human Development	19
<i>Dr. Divya R. Panjwani, Prof. (Dr.) M.A. Khalid</i>	
Chapter – 3	
The Quest for Artificial Consciousness: Maharishi Mahesh Yogi's Perspective on Machine Intelligence	28
<i>Dr. Shweta Dwivedi, Mohammad Faisal, Aditi Srivastava, Saumya Singh</i>	
Chapter – 4	
भारतीय ज्ञान परम्परा में योग का मूल स्वरूप, योग साधना एवं कुछ भ्रान्त धारानाये	51
<i>डॉ. संदीप ठाकरे</i>	
Chapter – 5	
Stillness and the Self: Yogic Detachment in T.S. Eliot's <i>Four Quartets</i>	61
<i>Dr. Mohammad Adeel, Dr. Eram Fatima</i>	

Chapter – 6

Ashram To Living Room: Yoga's Journey Into Indian Homes 73

Dr. Intezar Mahdi

Section II

Yoga across Culture and Society

Chapter – 7

योग – संस्कृतियों का सेतु, हृदयों का संगम और विविधता में एकता का पथ 83

डॉ. एम् यू राजा, डॉ. उमा पांडेय

Chapter – 8

From Solstice to Solidarity: The Rise of International Yoga Day and India's Global Wellness Movement 95

Dr. Divya R. Panjwani, Prof. (Dr.) M.A. Khalid

Chapter – 9

Yoga Is a Key to Enhancing Human Capital 107

Mrs. Asha Haridas Durgude, Assistant Professor

Chapter – 10

Ashtanga Yoga for Leaders: An Overview of Work-Life Synergy. 119

Shahlin Qureshi

Chapter – 11

Impact of Yoga Practices on Stress Management and Productivity in Corporate Settings 127

Dr. Mrunal Mehta, Dr. Dhaval Kataria

Section III

Yoga in Education and Human Development

Chapter – 12

Functions and benefits of yoga in education: its physical and Psychological aspects 135

Dr. Anil Kumar Singh

Chapter – 13

Sarve Santu Niramaya” : Educating for Wholeness through Yoga 155

Priyanka Joshi, Prof. Dinesh Kumar

Chapter – 14

Yoga in the Classroom: Cultivating Mindfulness and Resilience in Educational Settings 173

Dr. Arshiya Idris

Chapter – 15

Yoga in Educational Institutions 183

Ajaz Ahmad, Kuldeep Singh, Syed Misbahul Hasan, Arun Kumar, Shom Prakash Kushwaha, Mahvish Akhlaq

Chapter – 16

Instructional Language in Yoga: Clear and Effective English Cues 201

Dr. C. PRIYA

Chapter -17

Impact of Yoga on Academic Anxiety, Self-Handicapping, And Science Achievement of the Adolescents 213

Laxmi Kant, Dr. Sonia Sharma

CHAPTER -7

योग – संस्कृतियों का सेतु, हृदयों का संगम और विविधता में एकता का पथ

डॉ. एम् यू राजा, यूनिवर्सिटी लाइब्रेरियन इंटीग्रल यूनिवर्सिटी

डॉ. उमा पांडेय, असिस्टेंट लाइब्रेरियन इंटीग्रल यूनिवर्सिटी

योगा वेलनेस इंस्ट्रक्टर, योगा सर्टीफिकेशन बोर्ड ,आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

सार:

प्राचीन भारतीय ज्ञान प्रणालियों और समकालीन प्रवृत्तियों का प्रतिच्छेदन, विशेष रूप से योग के क्षेत्र में, एक आकर्षक प्रवचन का प्रतीक है जो वैश्विक स्तर पर गूंजता है। यह भारतीय ज्ञान प्रणालियों के बहुआयामी आयामों और उनके गतिशील विकास पर गहराई से विचार करता है, जिसमें आधुनिक युग में योग की स्थायी प्रासंगिकता और अनुकूलन पर विशेष ध्यान दिया गया है। ऐतिहासिक जड़ों, दार्शनिक आधारों, वैज्ञानिक प्रगति, सामाजिक-सांस्कृतिक निहितार्थों और व्यावसायीकरण की गतिशीलता की व्यापक खोज के माध्यम से, यह अध्ययन उस जटिल ताने-बाने को उजागर करने का प्रयास करता है जो परंपरा और नवाचार को एक साथ जोड़ता है। योग भारतीय ज्ञान प्रणालियों का सबसे व्यापक रूप से मान्यता प्राप्त और प्रचलित पहलू है, जो परंपरा और आधुनिकता के संश्लेषण को समझने के लिए एक केंद्र बिंदु के रूप में कार्य करता है। पतंजलि के योग सूत्र जैसे प्राचीन ग्रंथों में इसकी उत्पत्ति से लेकर दुनिया भर के स्टूडियो, जिम और वेलनेस सेंटरों में इसकी समकालीन अभिव्यक्तियों तक, योग ने व्यक्तिगत और सामाजिक परिवर्तन के लिए एक समग्र प्रणाली के रूप में अपने सार को बनाए रखते हुए एक उल्लेखनीय परिवर्तन किया है। आसन, प्राणायाम, ध्यान और माइंडफुलनेस तकनीकों सहित विविध योग प्रथाओं के विश्लेषण के माध्यम से। यह अध्याय उन अंतर्निहित सिद्धांतों को उजागर करने का प्रयास करता है जो समग्र कल्याण की खोज में परंपरा को नवाचार के साथ जोड़ते हैं।

Keywords: मुख्य शब्द: योग, संस्कृति, वैश्विक शांति, भारतीय संस्कृति, अंतरराष्ट्रीय योग दिवस. अच्छा स्वास्थ्य और जीवनस्तर, लैंगिक समानता, असमानता में कमी, शांति और न्याय के लिए संस्थान.

परिचय

योग वैदिक काल से भारतीय संस्कृति में एक विशिष्ट देन है। (Egenes, 1996). इसकी सार्वभौमिकता ने इसे विश्वव्यापी बना दिया है, हालांकि यह भारत में पैदा हुआ था। योग आज विभिन्न देशों, धर्मों और संस्कृतियों को एकसूत्र में पिरोता है, न कि सिर्फ एक शारीरिक या मानसिक अभ्यास। यह अध्याय योग की उस भूमिका का विश्लेषण करता है जो वह सौहार्द, सहिष्णुता और शांति को विश्वव्यापी स्तर पर बढ़ावा देता है। मानव समाज विविधतापूर्ण है— भाषा, धर्म, संस्कृति, जाति, नस्ल और विचारधाराओं की अनेकता मानवता को अलग करती है। (Feuerstein, 2003). कभी-कभी यह विविधता विभाजन, संघर्ष और असहिष्णुता का कारण बनती है, जबकि यह समृद्धि और जीवंतता का प्रतीक है। योग ऐसी परिस्थितियों में विकसित होता है और इन विविधताओं के बीच एकता और समरसता का निर्माण करता है। (Birdee, et.all. 2008). वैश्विक भारतीय विरासत की बात करें तो योग शायद सबसे अधिक मान्यता प्राप्त है, जिसने सभी के कल्याण के लिए पूरी दुनिया में यात्रा की है। योग कई सांस्कृतिक चीजों की तरह, एक प्राचीन और निरंतर 5000 साल पुरानी भारतीय सभ्यता की विरासत है और फिर भी विज्ञान के समर्थन से काफी आधुनिक है। (Mallinson, & Singleton, 2017). योग के वैश्वीकरण की उत्पत्ति सबसे पहले प्लेटो और अरस्तू के समय में पश्चिम के संपर्क में आई, जिन्होंने अपनी कलाओं में भारतीय मूल्यों और प्रथाओं को मान्यता दी। तीसरी शताब्दी ईसा पूर्व में सिकंदर के भारत आगमन से ये संपर्क और मजबूत हुए। आधुनिक योग ने 1800 के दशक के उत्तरार्ध में गति पकड़ी, जब स्वामी विवेकानंद और अन्य महान गुरुओं जैसे ओशो, महर्षि महेश योगी, परमहंस योगानंद, स्वामी सत्यानंद, श्री रविशंकर, स्वामी रामदेव, डॉ. प्रणव पांड्या और कई अन्य ने पश्चिम की यात्रा की और हाल के समय में योग के विज्ञान और अभ्यास की शुरुआत की।