योगिक उपचार के उपरान्त स्थिति :-

योग एक परिचय

भारत वर्ष ज्ञान, विज्ञान, धर्म एवं दर्शन के चिंतन में अग्रणी राष्ट्र रहा है। इस क्रम में योग महत्वपूर्ण विज्ञान है। योग शब्द की उत्पत्ति "यूज" धातु से हुई है जिसका तात्पर्य होता है जोड़ना। जोड़ने के कई अर्थ हैं। आत्मा को परमात्मा से जोड़ना, मन, इन्द्रियों तथा शरीर को जोड़ना, शरीर की भौतिक तथा मानसिक शक्तियों का समन्वय करना, मानव को मानव से जोड़ना, व्यक्तियों को जीवन के वास्तविक उद्देश्य से जोड़ना आदि।

योग विद्या का व्यापक स्वरूप तथा उसका परिणाम सिन्धु एवं सरस्वती नदी घाटी सभ्यताओं (2700 ई.पू.) की अमर संस्कृति का प्रतिफलन माना जाता है। योग का अभ्यास पूर्व वैदिक काल में भी किया जाता था। महर्षि पतंजलि ने उस समय के प्रचलित प्राचीन योग अभ्यासों को व्यवस्थित व वर्गीकृत किया और उनके निहितार्थ और इससे सम्बन्धित ज्ञान को पातंजलि योग सूत्र नामक ग्रन्थ में क्रमबद्ध तरीके से व्यवस्थित किया।