

वर्तमान समय में योग एवं ध्यान की उपयोगिता का एक विवेचनात्मक अध्ययन

अनिल जोशी

शोधार्थी,

डॉ. विजेन्द्र प्रकाश कपरुवान,

सहायक आचार्य, योग विभाग,

श्री खुशाल दास विश्वविद्यालय, राजस्थान

शोध सार : वर्तमान समय में जीवन की जटिलताएँ इतनी बढ़ती जा रही हैं जो कि मनुष्य विभिन्न शारीरिक एवं मानसिक रोगों से ग्रसित होता जा रहा है। वर्तमान परिस्थितियों को देखकर ही मनुष्य के भविष्य का अनुमान लगता है, परन्तु यदि व्यक्ति का वर्तमान ही ठीक न हो और अपाहिज हो जाए तो ऐसा प्रतीत होता है कि मानो समय का प्रवाह रुक गया है। एक ऐसी उम्र में जहाँ युवा पीढ़ी तेजी से मोटापे का सामना कर रही है और असामान्य दर पर स्वास्थ्य के मुद्दों का सामना कर रही है, फिटनेस बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। शारीरिक और मानसिक दोनों रूप से फिट होने से शरीर पर मन का पूर्ण नियंत्रण प्राप्त किया जा सकता है। योग और ध्यान का प्राचीन काल से भारत में अभ्यास किया गया है और एक स्वस्थ मन और एक स्वस्थ शरीर प्रदान करता है, जो हमारी पीढ़ी के तनाव से भरे युवाओं को चाहिए। योग को एक व्यापक अभ्यास माना जाता है जो मानव शरीर के मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक तत्वों को एकीकृत करता है। इस अध्ययन का उद्देश्य शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर योग और ध्यान के लाभों की जांच करना था।

मुख्य बिन्दु : वर्तमान समय, योग, ध्यान।

परिचय : आज के समाज में जो तेजी से एक अधिक गतिहीन जीवन शैली के साथ आ रहा है, हृदय की फिटनेस और शरीर के वजन दोनों को बनाए रखने के लिए दैनिक गतिविधि के स्तर को बढ़ाने के लिए पहले से कहीं अधिक आवश्यकता है। फिटनेस का मतलब केवल शारीरिक रूप से फिट होना नहीं है, बल्कि मानसिक रूप से भी ठीक है। कोई भी व्यक्ति केवल तभी कार्य कर सकता है जब व्यक्ति मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ हो। इस तरह के व्यक्तियों को चिकित्सीय परिस्थितियों का भी कम खतरा होता है। जबकि अधिकांश लोग अकेले शारीरिक फिटनेस पर ध्यान केंद्रित करते हैं, वे भूल जाते हैं कि एक ध्वनि दिमाग केवल एक ध्वनि शरीर में मौजूद है। मन और शरीर को संघ और सद्भाव में एकीकृत करने के लिए पश्चिमी दुनिया में तेजी से जीवन का एक अनुशासित तरीका है, योग शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य में सुधार करता है।

यह तनाव, चिंता और अवसाद को प्रबंधित करने और कम करने का एक प्रभावी तरीका भी प्रदान करता है और कई अध्ययन हुए हैं जो मन से संबंधित विकारों पर योग की प्रभावकारिता को प्रदर्शित करते हैं। योग में शारीरिक व्यायाम (आसन) रोगी के शारीरिक लचीलेपन, समन्वय और शक्ति को बढ़ाने के लिए करते हैं, जबकि श्वास अभ्यास और ध्यान मस्तिष्क को

अधिक जागरूकता विकसित करने और चिंता को कम करने के लिए शांत और ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है, और इसके परिणामस्वरूप जीवन की उच्च गुणवत्ता होती है। एक बस उनके भावनात्मक कल्याण से स्वास्थ्य के पहलू को अलग नहीं कर सकता। व्यापक रूप से आदर्श स्वास्थ्य कार्यक्रम में एरोबिक शामिल हैं, एनारोबिक और प्रतिरोध प्रशिक्षण, लचीलापन और कोर-बिल्डिंग अभ्यास के अलावा योग और ध्यान पसंद करते हैं।

योग की उपयोगिता :

- **शारीरिक स्तर पर :** योग के माध्यम से, शरीर शरीर के भीतर लाभकारी रासायनिक प्रक्रियाओं की एक पंक्ति को ट्रिगर करता है, हृदय गति को धीमा करता है, रक्त लैक्टेट के स्तर को कम करता है, मांसपेशियों के तनाव को कम करता है, फेफड़ों में अधिक कुशल गैस विनिमय की ओर जाता है, कोर्टिसोल के निचले स्तर और अधिवृक्क स्तर। यह न केवल प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाता है, बल्कि उच्च ऊर्जा स्तर, और बढ़ी हुई ताकत में भी परिणाम करता है।
- **रक्तचाप को सामान्य करना :** योग और प्राणायाम के माध्यम से शरीर में रक्त परिसंचरण में सुधार किया जा सकता है और उच्च रक्तचाप और निम्न रक्तचाप दोनों का इलाज करने के लिए साबित हुआ है। योग स्ट्रेचिंग का अभ्यास धमनियों को नम बनाए रखता है और धमनियों की कठोरता को कम करता है जो फिर से रक्तचाप को कम करता है। यह सकारात्मक ऊर्जा के निर्माण के परिणामस्वरूप बेहतर और बेहतर जीवन शैली का निर्माण करता है। कुछ आसनों में नसों को सुखाने के द्वारा हृदय गति को धीमा करने की शक्ति होती है और दिल के दौरे की संभावना को कम करता है।
- **मानसिक स्तर पर :** अध्ययनों के माध्यम से यह पाया गया है कि योग के लाभों में बढ़े हुए ध्यान, एकाग्रता के स्तर और मानसिक स्पष्टता शामिल हैं। यह तनाव के स्तर को नीचे लाने, अवसाद और चिंता को कम करने में भी मदद करता है। चूंकि तनाव कम हो गया है, नींद चक्र में सुधार हुआ है। जीवन के एक तरीके के रूप में योग आत्म छवि और भलाई की भावनाओं को बढ़ाता है।
- **इम्यून सिस्टम बूस्ट :** जब नियमित रूप से अभ्यास किया जाता है और नियमित रूप से आराम की स्थिति में होता है, तो मस्तिष्क सकारात्मक न्यूरोट्रांसमीटर सेरोटोनिन का अधिक उत्पादन करता है और नकारात्मक कोर्टिसोल से कम उत्तेजित करता है जो संज्ञानात्मक कौशल को प्रभावित करता है, उच्च रक्तचाप और रक्त शर्करा असंतुलन को प्रभावित करता है, जिससे प्रभावित होता है। प्रतिरक्षा प्रणाली बुरी तरह से।
- **योग का सबसे अनूठा लाभ यह है कि यह एक व्यक्ति के स्वयं की बेहतर समझ, एक निश्चित शांति और जागरूकता स्तर की ओर जाता है। जबकि कुछ अभ्यास के आध्यात्मिक पहलुओं का आनंद लेते हैं, तथ्य यह है कि यह एक व्यक्ति को अपने व्यक्तित्व को विकसित करके समग्र रूप से बदलने की शक्ति है।**
- **ध्यान का महत्व :** ध्यान, या जैसा कि पश्चिमी लोग इसे माइंडफुलनेस कहते हैं, में ध्यान, स्मृति और भावनात्मक बुद्धि जैसे कौशल को बढ़ाने की क्षमता है।
- **भवन लचीलापन :** अध्ययन बताते हैं कि ध्यान चिंता के स्तर को कम करने के लिए साबित हुआ है, जिससे तनाव के तहत लचीलापन और प्रदर्शन बढ़ रहा है।

- **भावनात्मक बुद्धिमत्ता को बढ़ाता है :** मस्तिष्क इमेजिंग अध्ययनों से पता चलता है कि ध्यान आपकी भावनाओं को नियंत्रित करने और नियंत्रित करने की आपकी क्षमता को बढ़ाने में मदद कर सकता है। अधिक सटीक होने के लिए, यह शरीर पर नियंत्रण करने में दिमाग की मदद करता है न कि दूसरे तरीके से।
- **रचनात्मकता को बढ़ावा देता है :** यह विभिन्न अध्ययनों के माध्यम से वैज्ञानिक रूप से साबित हो चुका है कि मानव मन सबसे रचनात्मक है और मन की शांत स्थिति में होने पर सबसे उज्ज्वल अंतर्दृष्टि और सफलताएं मिलती हैं। ध्यान के दौरान मन एक सुकून की स्थिति में होता है और इस प्रकार अपने सबसे अच्छे तरीके से विवेकी सोच को प्रोत्साहित करता है और किसी समस्या के समाधान के लिए अधिकतम संख्या में समाधान करता है, जो रचनात्मकता के सबसे महत्वपूर्ण पहलुओं में से एक है।
- **रिश्तों को बेहतर बनाता है :** तनाव के तहत, व्यक्ति अपने दृष्टिकोण को संकुचित करते हैं और यह सहानुभूति की भावना को कम करता है, जिससे प्रदर्शन और संबंध प्रभावित होते हैं। ध्यान का व्यक्ति के मूड को बेहतर बनाने के लिए सीधा संबंध है, जो एक टीम में प्रदर्शन और संबंध दोनों को बेहतर बनाता है।
- **बढ़ाया फोकस :** ध्यान हमारी प्रवृत्ति को विचलित करने में मदद करता है जिससे बेहतर सोचने और ध्यान केंद्रित रहने की हमारी क्षमता बढ़ जाती है। यह व्यक्ति में संज्ञानात्मक और निर्णय लेने के कौशल को बेहतर बनाने में भी मदद करता है।
- **नींद और ऊर्जा के स्तर में सुधार करता है :** ध्यान का अभ्यास करने से नींद की गड़बड़ी कम होती है और उनकी नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है। बेहतर नींद का मतलब है तनाव और थकान के निचले स्तर। एक सुसंगत नींद चक्र आपके सर्कैडियन लय को विनियमित करने में मदद करता है, जो यह सुनिश्चित करता है कि आपकी ऊर्जा का स्तर पूरे दिन बना रहे।
- **भलाई की भावनाओं में सुधार :** भलाई की बेहतर भावना के लिए भावनात्मक स्थिरता बहुत महत्वपूर्ण है। किसी की भावनाओं को मास्टर करने की क्षमता अधिक संसाधन और उत्पादक बनने के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। एक ध्यान अभ्यास विकसित करने से आपकी भावनाओं के बारे में अधिक जागरूक हो जाएगा। आधुनिक जीवनशैली के तनाव के लिए ध्यान एक उपाय है। यह तंत्रिका तंत्र को संतुलन में लाता है।
- **खोज :** अध्ययन ने दैनिक जीवन में योग अभ्यास के लाभों के बारे में जानकारी दी है और इसका उपयोग स्वास्थ्य की समस्याओं और बीमारियों को दूर करने और कल्याण की भावना को बनाए रखने के लिए किया जाता है। इसलिए यह तनाव, चिंता, अवसाद और अन्य मनोदशा जैसे कई स्वास्थ्य मुद्दों के लिए चिकित्सा चिकित्सा के विकल्प के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है विकार।

निष्कर्ष

विशेषज्ञ योग को सुरक्षित मानते हैं। व्यक्ति इसे अपने जीवन में अपनाकर पारंपरिक चिकित्सा उपचार से बचने और केवल एक वैकल्पिक चिकित्सा पर भरोसा करने के लिए सुरक्षित नहीं हो सकता है। किसी भी शारीरिक गतिविधि की तरह, योग से मांसपेशियों में खिंचाव या मोच आ सकती है। एक योग सत्र से पहले कोमल खींच चोटों को रोकने में मदद कर सकता है। विश्राम की बढ़ी हुई भावनाओं का लाभ, आत्म-विश्वास और शरीर की छवि में सुधार, बेहतर दक्षता, बेहतर पारस्परिक संबंध, योग

के माध्यम से ध्यान में वृद्धि और जीवन के एक तरीके के रूप में ध्यान जीवन पर एक आशावादी दृष्टिकोण को प्रोत्साहित करता है।

योग का अभ्यास शक्ति और शांति को बढ़ावा देते हैं। एक मांसपेशी, एक ग्रंथि या एक तंत्रिका केंद्र पर प्रत्येक चाल के प्रभावों को सावधानीपूर्वक सोचा जाता है। आप अपने आप को विशेष दर्द से छुटकारा पाने के लिए कुछ व्यायामों का चयन कर सकते हैं, जैसे कि पीठ के दर्द से पीठ-पैकिंग योग। योग स्कीन के लिए आपकी मदद कर सकता है या अवसाद या भय की भावनाओं को नियंत्रित करने में आपकी मदद कर सकता है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची :

- बेकर, (2000), मस्किन, पीआर (एड), पूरक और वैकल्पिक चिकित्सा और मनोचिकित्सा, वाशिंगटन में अमेरिकन योग मनोरोग प्रेस, 107–145 में मनोरोग और चिकित्सा में योग के उपयोग।
- रिबेल, डी. के., जे. एम. ग्रियर्सन, जी. सी. ब्रेनार्ड, और एस. रोसेनजिग. माइंडफुलनेस—आधारित तनाव में कमी और एक विषम रोगी में जीवन से संबंधित स्वास्थ्य की गुणवत्ता आबादी. जनरल अस्पताल मनोरोग, जुलाई 2001 23 (4), पृ 183–192
- कैपबेल, डेबरा एलीज, और कैथलीन ए. मूर. (2004), अवसाद, चिंता और तनाव के लिए एक निवारक और उपचार के रूप में योग. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योग थेरेपी, 14, पृ 53–58
- भोले, एम वी (1977)। बनारस हिंदू विश्वविद्यालय, वाराणसी में स्वास्थ्य और रोगों पर अंतर्राष्ट्रीय संगोष्ठी में साइको फिजियोलॉजिकल इंपोर्टेंस ऑफ कुछ योगा प्रैक्टिस
- चक्रवर्ती एस.के. प्रबंधकीय प्रभावशीलता और कार्य जीवन की गुणवत्ता : भारतीय अंतर्दृष्टि। नई दिल्ली, मैकग्रा हिलय 1987।
- चक्रवर्ती एस.के. मूल्यों द्वारा प्रबंधकीय परिवर्तन: एक कॉर्पोरेट तीक्ष्णता सागा। नई दिल्ली, 1993
- ध्यान के माध्यम से कार्य स्थान तनाव का प्रबंधन डॉ. गौरव बिस्सा, डॉ. अमित शर्मा, इंटरनेशनल रिसर्च जर्नल 0974–2832, (16)
- राव (1995), योग, यह वैज्ञानिक और व्यावहारिक पहलू हैं, जर्नल ऑफ इंडियन साइकोलॉजी, 13 (2), पृ. 1–12।
- डॉ.के. उदुपा, (1997), मेडिटेशन पर बायोकेमिकल अध्ययन, स्वास्थ्य और रोग, बीएचयू, वर्नसी में तनाव पर अंतर्राष्ट्रीय सेमिनार में प्रस्तुत किया गया पेपर।
- फुएरस्टीन, (1998), द योग परंपरा, इसका इतिहास, साहित्य, दर्शन और अभ्यास, प्रेस्कॉट, एज होहम प्रेस फाउंडेशन, न्यूयॉर्क हार्पर और रो।