

योग और ध्यान का स्वास्थ्य प्रभाव : एक अत्याधुनिक समीक्षा भावना

प्रोजेक्ट एसोसिएट-1(योग), सी. एस. आर. टी. के. डी. एल., नई दिल्ली

शोध सार :

एक ऐसी उम्र में जहां 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। यह अध्ययन गहन विश्राम और ध्यान प्रथाओं के लिए जागरूकता और अंततः चेतना की अधिक गहन अवस्थाओं के लिए समर्थन प्रदान करता है। लाभकारी प्रभावों में संकट, रक्तचाप में कमी और लचीलापन, मनोदशा और चयापचय विनियमन में सुधार शामिल हो सकते हैं।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

- [1]. भोले, एम वी, 1977, बनारस हिंदू विश्वविद्यालय, वाराणसी में स्वास्थ्य और रोगों पर अंतर्राष्ट्रीय संगोष्ठी में साइको फिजियोलॉजिकल इंपोर्टेंस ऑफ कुछ योगा प्रैक्टिस
- [2]. चक्रवर्ती एस.के., 2987, प्रबंधकीय प्रभावशीलता और कार्य जीवन की गुणवत्ता : भारतीय अंतर्दृष्टि, नई दिल्ली
- [3]. रिबेल, डी. के., जे. एम. ग्रियर्सन, जी. सी. ब्रेनार्ड, और एस. रोसेनजिग. माइंडफुलनेस, 2001, आधारित तनाव में कमी और एक विषम रोगी में जीवन से संबंधित स्वास्थ्य की गुणवत्ता आबादी. जनरल अस्पताल मनोरोग
- [4]. कैंपबेल, 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
- [5]. चक्रवर्ती एस.के., 1993, मूल्यों द्वारा प्रबंधकीय परिवर्तन: एक कॉर्पोरेट तीक्ष्णता सागा, नई दिल्ली
- [6]. ध्यान के माध्यम से कार्य स्थान तनाव का प्रबंधन डॉ गौरव बिस्सा, डॉ. अमित शर्मा, इंटरनेशनल रिसर्च जर्नल 0974-2832
- [7]. श्राव, 1995, योग, यह वैज्ञानिक और व्यावहारिक पहलू हैं, जर्नल ऑफ इंडियन साइकोलॉजी, 13 (2), पृ. 1-1
- [8]. डॉ.के. उदुपा, 1997, मेडिटेशन पर बायोकेमिकल अध्ययन, स्वास्थ्य और रोग, बीएचयू, वर्नसी में तनाव पर अंतर्राष्ट्रीय सेमिनार में प्रस्तुत किया गया पेपर
- [9]. फुएरस्टीन, 1998, द योग परंपरा, इसका इतिहास, साहित्य, दर्शन और अभ्यास, प्रेस्कॉट, एज होहम प्रेस फाउंडेशन, न्यूयॉर्क हार्पर और रो
- [10]. बेकर, 2000, मस्किन, पीआर (एड), पूरक और वैकल्पिक चिकित्सा और मनोचिकित्सा, वाशिंगटन में अमेरिकन योग मनोरोग प्रेस, 107