

आध्यात्मिक चिकित्सा पद्धतियों में प्राणायाम और ध्यान की भूमिका

पूनम¹ and डॉ. राजेश कुमार²

¹शोधार्थी, योग-विभाग

²सहायक-अध्यापक, योग-विभाग

सनराइज विश्वविद्यालय, अलवर, राजस्थान

सारांश

आध्यात्मिक चिकित्सा पद्धतियों में प्राणायाम और ध्यान का महत्वपूर्ण स्थान है। ये प्राचीन योगिक अभ्यास न केवल शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुधारते हैं, बल्कि आत्मिक शांति और चेतना के उच्च स्तर को प्राप्त करने में भी सहायक होते हैं। यह शोध पत्र प्राणायाम और ध्यान के वैज्ञानिक एवं आध्यात्मिक पहलुओं को समझने का प्रयास करता है तथा इनके चिकित्सीय प्रभावों का विश्लेषण प्रस्तुत करता है।

मुख्य संकेतक: - आध्यात्मिक चिकित्सा, प्राणायाम, शारीरिक और मानसिक संतुलन।