

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।

प्रस्तावना :

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।

साहित्य समीक्षा :

भोले (1977) ने अपने पेपर कुछ योग प्रथाओं के साइको फिजियोलॉजिकल महत्व में स्वास्थ्य और रोगों पर तनाव पर अंतर्राष्ट्रीय संगोष्ठी में प्रस्तुत किया, योग के विभिन्न पहलुओं को समझाया। योग को जीवन के तरीके के रूप में निम्नलिखित

योग के 4 रूपों के दर्शन शामिल हैं जो हैं : कर्म योग (अलग-थलग करने की क्रिया), ज्ञान योग (स्वयं का ज्ञान), भक्ति योग (सर्वोच्च क्रम में विश्वास) और राजयोग (आसन, प्राणायाम, ध्यान, आदि)।

योग साधनाएं मूल रूप से योग के उपरोक्त चार रूपों— कर्म योग, भक्ति योग, ज्ञान योग और राजयोग के एक उत्तम संयोजन द्वारा व्यक्तित्व के अभिन्न विकास का लक्ष्य रखती हैं, जिसे एकीकृत योग कहा जाता है। प्रबंधकीय प्रभावशीलता और कार्य जीवन की गुणवत्तारू भारतीय अंतर्दृष्टि (1987) और प्रबंधकीय परिवर्तन द्वारा पत्र मान चक्रवर्ती इसके द्वारा एक कॉर्पोरेट तीक्ष्ण प्सागा यह साबित करता है कि योग का अभ्यास करने से प्रबंधकों और श्रमिकों को अपने विचलित मन को नियंत्रित करने और झूठे अहंकार की भावना को खोने की क्षमता मिलती है, जिससे व्यक्तित्व विकास में मदद मिलती है।

चक्रवर्ती इसके के अनुसार, एक समग्र और एकीकृत योग मॉड्यूल जिसमें राज योग (आसन, ध्यान, प्राणायाम, आदि) के दर्शन शामिल हैं, ज्ञान योग (स्वयं का ज्ञान), कर्म योग (अलग कार्यों का मार्ग), भक्ति योग (विश्वास में) सर्वोच्च आदेश। अध्ययन में यादृच्छिक, नियंत्रित, स्वस्थ वरिष्ठों में योग के छह महीने का परीक्षणरू अनुभूति और जीवन की गुणवत्ता पर प्रभाव बैरी एस ओकेन, डैनियल जाजेल, क्रिस्टिन फ्लेगल, शर्ली किशियामा, मिशेल हास, डेल एफ। क्रैमर, जूली लॉरेंस, कैथलीन डेहेन, और जोएन लेवेवा संज्ञानात्मक कार्यों, मूड, थकान और वरिष्ठों के बीच जीवन की समग्र गुणवत्ता पर योग के प्रभाव पर ध्यान केंद्रित करते हैं।

अध्ययन 65 वर्ष की आयु समूहों के भीतर 135 पुरुषों और महिलाओं पर किया गया था और उनके संज्ञानात्मक उपायों पर ध्यान और सतर्कता पर ध्यान केंद्रित कर छह महीने की अवधि के लिए अध्ययन किया गया था। इस पत्र में, लाभ, बाधाएं, और योग अभ्यास की कार्रवाई के लिए संकेत, एक फोकस समूह दृष्टिकोण, स्वास्थ्य व्यवहार के अमेरिकी जर्नल में प्रकाशित, नैन्सी एल एटकिंसन द्वारा लिखा गया, रेचल परमार्थ—लेविन, उन व्यक्तियों के फोकस समूहों का अध्ययन किया जिनके पास कभी नहीं था अपने जीवन में पहले योग का अभ्यास किया और दर्ज किए गए सकारात्मक परिवर्तनों का अध्ययन यह कि यज्ञ दिलवर हुसैन और ब्रज भूषण द्वारा लिखित पत्र साइकोलॉजी ऑफ मेडिटेशन एंड हेल्थ, प्रेजेंट स्टेटस एंड फ्यूचर डायरेक्शंस, मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान के प्रभावों की समीक्षा करता है। मानव शरीर क्रिया विज्ञान पर ध्यान के प्रभाव जैसे कि दिल की धड़कन, रक्तचाप, कॉर्टिकल गतिविधि, चयापचय, श्वसन और त्वचा प्रतिरोध पर भी चर्चा की जाती है। इस पत्र में मानवीय धारणा और संज्ञानात्मक क्षमताओं पर भी चर्चा की गई है।

योग का प्रभाव

- **शारीरिक प्रभाव** : 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 (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 लाभ** : 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।

निष्कर्ष :

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। 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।

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]. 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
- [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]. फुरस्टीन, 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