



मानव उत्कृष्टता के लिए शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के परिप्रेक्ष्य में योग शिक्षा: एक
समीक्षा

Bipin Chandra Joshi, Research Scholar, Dept. of Yoga, Himalayan Garhwal University
Dr. Gaurav Thakur, Assistant Professor, Dept. of Yoga, Himalayan Garhwal University

सार

योग की उत्पत्ति प्राचीन भारत में हुई और यह दुनिया भर में लोकप्रिय हुआ। योग अभ्यास और शिक्षा वर्तमान समय में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। योग शिक्षा और अभ्यास वैदिक युग से ही आश्रमों में गुरुओं द्वारा शुरू किए गए थे। आधुनिक युग में, योग स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा का एक अभिन्न अंग रहा है जो 1988 से माध्यमिक विद्यालय स्तर तक एक अनिवार्य विषय रहा है। भारत में कई विश्वविद्यालय, कॉलेज, प्रमाणित संस्थान योग अभ्यास प्रदान करते हैं और डिप्लोमा और डिग्री पाठ्यक्रम प्रदान करते हैं। योग अभ्यास बेहतर है और यह बच्चों के लिए तनाव से निपटने और खुद को नियंत्रित करने का एक संभावित उपकरण है। युवा और वृद्धों के लिए योग (डॉक्टरों की सलाह के तहत) भावनात्मक संतुलन लाने और दोनों को मजबूत करने के लिए मन और शरीर का प्रशिक्षण प्रदान करता है। योग मूलतः अत्यंत सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित एक आध्यात्मिक अनुशासन है जो मन और शरीर के बीच सामंजस्य लाने पर केंद्रित है। योग के कई प्रकार हैं, विशेष रूप से प्राणायाम इनमें से एक बहुत महत्वपूर्ण है, जो किसी के मन के बारे में जागरूकता विकसित करने और मन पर नियंत्रण स्थापित करने में मदद करता है। विभिन्न साधनाओं के साथ व्यापक रूप से प्रचलित योग में संयम और नियम का पालन किया जाता है।

मुख्य शब्द: योग शिक्षा, योग अभ्यास, आसन, स्वास्थ्य के लिए योग, बच्चों के लिए योग।

प्रस्तावना

योग का इतिहास 5000 वर्षों से पुराना है और योग की शुरुआत उत्तरी भारत में सिंधु-सरस्वती सभ्यता द्वारा विकसित की गई थी। पूर्व-वैदिक काल में महर्षि पतंजलि योग के जनक हैं जिन्होंने मौजूदा योग को व्यवस्थित और संहिताबद्ध किया है जो अभी भी जारी है। योग शब्द का उल्लेख सबसे पहले सबसे

पुराने पवित्र ग्रंथों, ऋग्वेद में किया गया था। यह स्वस्थ जीवन जीने की एक कला और विज्ञान है। 'योग' शब्द की उत्पत्ति संस्कृत धातु 'युज' से हुई है, जिसका अर्थ है 'जोड़ना' या 'एकजुट होना'। योगिक ग्रंथों के अनुसार योग के अभ्यास से व्यक्तिगत चेतना का सार्वभौमिक चेतना के साथ मिलन होता है, जो मन और शरीर, मनुष्य और प्रकृति के बीच पूर्ण सामंजस्य का संकेत देता है। पुराने दिनों में योग का अभ्यास गुरु के मार्गदर्शन में किया जाता था और इसके आध्यात्मिक महत्व को विशेष महत्व दिया जाता था। यह उपासना का एक हिस्सा था और योग साधना आश्रमों में उनके अनुष्ठानों में अंतर्निहित थी। शास्त्रीय काल में व्यास के माध्यम से योग सूत्र में इसका उल्लेख मिलता है। आधुनिक काल में, योग गुरुओं ने दुनिया भर में योग सीखना और अभ्यास करना शुरू किया और अनुयायियों को आकर्षित किया। इस संबंध में, 1893 में स्वामी विवेकानन्द ने योग और विश्व धर्म की सार्वभौमिकता पर शिकागो की संसद में संबोधित किया। 1920 और 1930 के बीच टी.कृष्णमाचार्य, स्वामी शिवानंद और अन्य योगियों द्वारा हठ योग को लोकप्रिय बनाया गया। टी.कृष्णमाचार्य ने 1924 में मैसूर में पहला हठ योग स्कूल खोला।

योग जीवन जीने का एक तरीका है जिसमें मानव कामकाज के सभी क्षेत्रों में समग्रता, सार्थकता, उत्कृष्टता और पूर्णता प्राप्त करने के लिए मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक गुण शामिल हैं। इसमें ऊर्जावान प्रक्रियाएं शामिल हैं जो एक व्यक्ति को उसके व्यक्तित्व में संतुलन बनाने के लिए प्रेरित करती हैं और उसे व्यक्तिगत, परिवार, समुदाय, सामाजिक स्तर पर सबसे रचनात्मक और उत्पादक कार्यप्रणाली के साथ सबसे बड़ा सामाजिक, मनोवैज्ञानिक, आध्यात्मिक और नैतिक समन्वय प्राप्त करने के लिए प्रेरित करती हैं। , वर्तमान पेपर मानसिक स्वास्थ्य को प्राप्त करने, संरक्षित करने और बढ़ावा देने में योग और योग प्रथाओं की भूमिका का पता लगाने और उसका आकलन करने का प्रयास करता है। मानसिक स्वास्थ्य और मानव कामकाज में योग और योग प्रथाओं की उपचारात्मक, निवारक और प्रचारात्मक भूमिका पर चर्चा और पुष्टि की गई है। योग और योगिक प्रथाओं पर आधारित प्रमुख मनोचिकित्सीय प्रथाओं और तकनीकों पर विस्तार से चर्चा की गई है। इसके अलावा, उन तंत्रों को भी मनोवैज्ञानिक विज्ञान के वैज्ञानिक निष्कर्षों के आधार पर पर्याप्त स्थान दिया गया है जिनके माध्यम से योग और योगाभ्यास मानसिक स्वास्थ्य और मानव कार्यप्रणाली पर अपना प्रभाव डालते हैं। इस प्रयास के निष्कर्ष दर्शाते हैं कि योग और योगाभ्यास के वास्तविक मूल्य और स्थान को दुनिया के लोगों तक पहुँचाना होगा। समय आ गया है कि दुनिया को इसके वास्तविक अर्थ और मूल्य के बारे में जागरूक किया जाए और आज दुनिया की मानवता के सामने आने वाली सभी प्रकार की समस्याओं को कम करने के लिए विश्व सभ्यताओं से पहले पारंपरिक भारतीय ज्ञान को समझने के लिए इस मंच का उपयोग किया जाए। योग और योगाभ्यास की गहराई और जीवन शक्ति और ज्ञान की इस अंतःविषय शाखा के बहु-मूल्य का वैज्ञानिक मानकों के अनुसार कम अध्ययन किया गया है। इस अमूल्य भारतीय पारंपरिक ज्ञान को उस

स्थान पर स्थापित करने के लिए उदार वैश्विक प्रयासों की आवश्यकता है जहां इसे होना चाहिए। इस पेपर के निष्कर्ष शिक्षाविदों, नीति निर्माताओं, प्रशासकों, छात्रों और आम जनता के लिए बहुत महत्वपूर्ण होंगे। पूरे विश्व के मानव विकास और कामकाज के सभी पहलुओं में इसके महत्व के कारण, संयुक्त राष्ट्र ने पिछले वर्ष से प्रत्येक वर्ष 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में घोषित किया है। यह वास्तव में महान भारतीय सभ्यताओं और इसके लोगों के लिए एक मान्यता और सम्मान है।

भारतीय परंपरा, संस्कृति और सभ्यता में लंबी ऐतिहासिक पृष्ठभूमि और विचारों के विविध विद्यालय हैं, जिनमें तार्किक सुसंगतता, आध्यात्मिकता पर जोर, सार्थकता और संपूर्णता शामिल है, जिसमें मानव अस्तित्व और कार्यप्रणाली के भौतिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, आध्यात्मिक और धार्मिक पहलुओं को गहरी दार्शनिक नींव के साथ जोड़ा गया है। इसमें जीवन के लगभग सभी पहलुओं को पर्याप्त और स्वीकार्य साक्ष्यों के साथ उपयुक्त तर्कों के साथ शामिल किया गया है जो भारत और भारतीय सभ्यता को विश्व के नेता के रूप में परिणित करता है। भारतीय समाज की कई परंपराओं, ज्ञान, अवधारणाओं और जीवन के तरीकों को दुनिया की अन्य सभ्यताओं में बड़ी श्रद्धा और प्रशंसा के साथ पहुंचाया गया है। योग और योगाभ्यास सबसे लोकप्रिय योगदानों में से एक है जिसने पूरी दुनिया को प्रेरित किया है। सामाजिक-सांस्कृतिक मतभेदों के बावजूद लोगों के लिए योग और योग प्रथाओं की प्रभावकारिता और उपयोगिता के कारण, संयुक्त राष्ट्र (यूएनओ) ने प्रत्येक वर्ष 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में घोषित किया है जो महान भारतीय सभ्यताओं को मान्यता और सम्मान प्रदान करता है।

योग और योगाभ्यास आज न केवल विभिन्न प्रकार के शारीरिक और मानसिक विकारों के इलाज के लिए बल्कि स्वस्थ, खुशहाल और सफल जीवन को बनाए रखने, संरक्षित करने और बढ़ावा देने के लिए भी प्रासंगिक और प्रभावी हैं। भौतिक मूल्यों को अपनाने और अभ्यास करने, कड़ी प्रतिस्पर्धा, पारिवारिक, सामाजिक और सामुदायिक संबंधों के पुनर्गठन और कंप्यूटर प्रौद्योगिकी और मास मीडिया में हाल की प्रगति के कारण सूचना अधिभार के परिणामस्वरूप बढ़ती शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के मद्देनजर यह आर भी उपयोगी है। .

योग जीवन जीने का एक तरीका है जिसमें मानव कामकाज के सभी क्षेत्रों में समग्रता, सार्थकता, उत्कृष्टता और पूर्णता प्राप्त करने के लिए मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक गुण शामिल हैं। इसमें ऊर्जावान और ऊर्जावान प्रक्रियाएं शामिल हैं जो एक व्यक्ति को उसके व्यक्तित्व में संतुलन बनाने के लिए प्रेरित करती हैं और उसे व्यक्तिगत, परिवार, समुदाय, सामाजिक स्तर पर सबसे रचनात्मक और उत्पादक कार्यप्रणाली के साथ सबसे बड़ा सामाजिक, मनोवैज्ञानिक, आध्यात्मिक और नैतिक समन्वय प्राप्त करने के लिए प्रेरित करती हैं। , राष्ट्रीय, अंतर्राष्ट्रीय और लौकिक स्तर। इसने मानसिक स्वास्थ्य को प्राप्त करने, संरक्षित करने और बढ़ावा देने में खुद को साबित किया है। मानसिक स्वास्थ्य और मानव कार्यप्रणाली में इसकी उपचारात्मक, निवारक और प्रोत्साहन भूमिकाओं को अच्छी तरह से समझा

गया है। ऐसी कई मनोचिकित्सीय प्रथाएं और तकनीकें हैं जो योग के दार्शनिक सिद्धांतों पर आधारित हैं। योग की चार शाखाएँ हैं: कर्म योग— क्रिया, भक्ति योग— समर्पण, ज्ञान योग— स्वाध्याय और राज योग— इच्छा शक्ति। राजयोग उनके मनोवैज्ञानिक सहसंबंधों के साथ आठ अंगों वाला मार्ग प्रस्तावित करता है। वे हैं: यम—व्यवहार—बातचीत, नियम—व्यवहार—व्यक्तिगत, आसन—मुद्रा, प्राणायाम—धारण करना, प्रत्याहार—इंद्रियों को वापस लेना, धारणा—एकाग्रता, ध्यान—प्रयास रहित अब और समाधि—पूर्ण अवशोषण। ये इतने आपस में गुंथे हुए और अंतर्संबंधित हैं कि एक के बिना दूसरा अप्रासंगिक और अप्रभावी है।

अवसाद, चिंता और तनाव जैसी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से पीड़ित लोग अक्सर वित्तीय बचत को अधिकतम करने, सिंथेटिक दवाओं के सेवन से परहेज करने या नकारात्मकता से बचने के लिए किसी चिकित्सा या मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से उपचार लेने से पहले स्व-सहायता उपचार के लिए जाते हैं। कलंकीकरण के साथ-साथ अधिक समग्र उपचार की उनकी इच्छा के अनुसरण में। ये पूरक वैकल्पिक चिकित्सा के अंतर्गत आते हैं जिनका उपयोग कई प्रकार की मानसिक और शारीरिक बीमारियों के इलाज के लिए किया जाता है। यह विविध चिकित्सा और स्वास्थ्य देखभाल प्रणालियों, प्रथाओं और उत्पादों के एक समूह को संदर्भित करता है जिन्हें आम तौर पर पारंपरिक चिकित्सा (राष्ट्रीय पूरक और वैकल्पिक चिकित्सा केंद्र (एनसीसीएएम), 2010) का हिस्सा नहीं माना जाता है। योग और योगाभ्यास मन-शरीर हस्तक्षेप श्रेणी के अंतर्गत आते हैं जो शारीरिक कार्यप्रणाली को प्रभावित करने और स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए मन का उपयोग करने के इरादे से मस्तिष्क, दिमाग, शरीर और व्यवहार के बीच बातचीत पर जोर देते हैं (एनसीसीएएम, 2010)। योग पर आधारित इन प्रथाओं को चिंता और अवसाद सहित विभिन्न मानसिक स्वास्थ्य विकारों के इलाज के लिए नियोजित किया जाता है। यह तर्क दिया गया है कि योग आधारित उपचार प्रभावी हैं और मनोचिकित्सा के एक सेट का उपयोग किया जाता है लेकिन उपचार प्रक्रिया में शामिल तंत्र को समझा नहीं जाता है।

यह प्रदर्शित किया गया है कि योग और योगाभ्यास को लोकप्रिय और उपयोगी बनाने के लिए दुनिया भर के लोगों को इसके वास्तविक मूल्य और स्थान से अवगत कराना होगा। मानवता के वर्तमान अनुभव यह स्पष्ट करते हैं कि अब समय आ गया है कि दुनिया को योग और योगाभ्यास के वास्तविक अर्थ और मूल्य के बारे में जागरूक किया जाए ताकि मानवता के सामने आने वाली सभी प्रकार की समस्याओं को कम करने की क्षमता रखने वाली विश्व सभ्यताओं के सामने पारंपरिक भारतीय ज्ञान का अनुवाद किया जा सके। आज की दुनिया. योग और योगाभ्यास की गहराई और जीवंतता और ज्ञान की इस अंतःविषय शाखा के बहु-मूल्य को वैज्ञानिक मानकों के अनुसार कम महत्व दिया गया है। मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों को यह सीखने से लाभ हो सकता है कि योग को क्या प्रभावी बनाता है और ग्राहकों के साथ अपने अभ्यास में अपनी सीख को क्यों और कैसे शामिल किया जाए। योग और शारीरिक

कार्यप्रणाली के बीच संबंध को समझकर, मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर योग के लाभों की सराहना कर सकते हैं जिसके परिणामस्वरूप वे अधिक व्यापक और उपयोगी चिकित्सीय उपचार की पेशकश कर सकते हैं।

अनुसंधान क्रियाविधि

वर्तमान अध्ययन मनुष्य पर योग शिक्षा और अभ्यास के प्रभाव को जानने के लिए रिपोर्ट है। और समाज के संदर्भ में इसके क्या फायदे और नुकसान हैं। इसके अलावा, हमारे समाज में अभ्यास और व्यापक कार्यान्वयन की संभावना जानने के लिए डेटा और जानकारी का मुख्य स्रोत विभिन्न लेखों, विभिन्न वेब स्रोतों जैसे योग और धार्मिक, योग शिक्षा, पतंजलि योग और अन्य पुस्तकों से लिया गया है।

मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए योग शिक्षा

योग शिक्षा का मुख्य उद्देश्य मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभावों को समझाना है। योग व्यक्तियों के दैनिक जीवन के लिए कितना महत्वपूर्ण है योग एक प्राचीन कला और विज्ञान है जिसका लक्ष्य शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक रूप से उच्च स्तरीय कल्याण है। यह अध्ययन द्वितीयक स्रोतों पर आधारित है। योग का मुख्य अभ्यास आसन लोगों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। दैनिक योगासन करने से व्यक्ति अच्छा मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य प्राप्त कर सकता है, इस नए दृष्टिकोण में कहा गया है कि मानसिक स्वास्थ्य में केवल तनाव या अवसाद जैसे नकारात्मक लक्षणों में कमी शामिल नहीं है, बल्कि सकारात्मक अनुभव भी शामिल हैं, जैसे भावनात्मक कल्याण। खुशी और आत्मबोध. योग के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य लाभों और योग में मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के प्रभावों का अध्ययन करना।

योग शिक्षा बच्चों और किशोरों के लिए सबसे पसंदीदा है। 1988 से प्राथमिक और माध्यमिक शिक्षा में पाठ्येतर गतिविधि के रूप में। स्कूली पाठ्यक्रम में योग शुरू करने का अनुभव एक मिश्रित अनुभव रहा है। योग हमेशा जोड़ों और मांसपेशियों के लचीलेपन में सुधार करता है, जो शरीर की समग्र संरचनात्मक सुदृढ़ता के लिए महत्वपूर्ण है। बड़ी हुई जोड़ और मांसपेशियों की लचीलापन गति की एक बड़ी श्रृंखला, या किसी विशेष आंदोलन या आंदोलन की श्रृंखला के लिए प्रदर्शन अक्षांश में वृद्धि का अनुवाद करती है। लचीलेपन, ताकत, मांसपेशियों के आकार और टोनिंग में सुधार करता है, जोड़ों, पीठ, गठिया, माइग्रेन और मांसपेशियों में दर्द को कम करता है, सांस लेने को स्थिर करता है और फेफड़ों की क्षमता में सुधार करता है, रक्त परिसंचरण में सुधार करता है जो हमारे शरीर को विषमुक्त करता है, रक्तचाप को कम करता है, चयापचय को नियंत्रित करता है और पाचन में सुधार करता है। , हार्मोनल प्रणाली को संतुलित करता है। मानसिक रूप से, एकाग्रता, फोकस और मानसिक स्पष्टता में सुधार करता है, बड़े हुए एंडोर्फिन स्राव के माध्यम से तनाव, अवसाद और चिंता को कम करता है, मूड स्थिर करता है, नींद में सुधार करता है और नींद की गड़बड़ी को कम करता है, भलाई और आत्म-छवि की भावनाओं को बढ़ाता है।

तनाव मुक्त दिमाग बनाने की क्षमता योग अभ्यास का एक महत्वपूर्ण लाभ है। शारीरिक अभ्यास का उपयोग सांस नियंत्रण को बढ़ाने के लिए एक उपकरण के रूप में किया जाता है, जो फोकस और एकाग्रता में सुधार करने में मदद करता है, जिससे विचारों की स्पष्टता और स्पष्ट निर्णय लेने में मदद मिलती है। किसी भी खेल क्षेत्र में एक मूल्यवान उपकरण, किसी भी खेल में मानसिक अभ्यास आपको सिखाएगा कि आप अपनी भावनात्मक स्थिति पर नियंत्रण कैसे हासिल करें, ताकि उत्तेजना का स्तर और चिंता हमारे प्रदर्शन में बाधा न बनें।

योग आसन और अभ्यास

योग इस वैदिक साहित्य का एक हिस्सा है और इस महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित किया गया था और योग के आठ अंगों को स्पष्ट किया गया था, अर्थात् – यम (सामाजिक नैतिकता), नियम (व्यक्तिगत नैतिकता), आसन (आसन), प्राणायाम (जीवन शक्ति), प्रत्याहार (मोड़ देना)। इंद्रियाँ अंदर की ओर), धारणा (एक-केंद्रित ध्यान), ध्यान (ध्यान), और समाधि (स्वयं के साथ विलय)। योग में दर्शनशास्त्र के विभिन्न विद्यालय शामिल हैं, उदाहरण के लिए। ज्ञान योग, भक्ति योग, कर्म योग, हठ योग, राज योग, मंत्र योग, शिव योग, नाद योग, लय योग और भी बहुत कुछ। इनमें से आसन हठ योग परंपरा का हिस्सा हैं। किसी तरह, आज के युग में योग केवल शारीरिक मुद्राओं से जुड़ गया है जबकि योग की केंद्रीय शिक्षा मन की सर्वसम्मत स्थिति को बनाए रखना है।

एक शुरुआत के रूप में, अक्सर हम योग की तुलना कुछ कठिन, अंग-मोड़ने वाले आसन से करते हैं। यह अपने आप से जुड़ने की एक सरल प्रक्रिया है – अपनी सांस, शरीर और दिमाग का उपयोग करके। और यह आसान और सहज है। शुरुआती लोगों के लिए योग इस प्रकार है और यह कैसे जीवन में नया आयाम है, यह जानने के लिए, योग सीखने के लिए विशेषज्ञों की मदद लें, आरामदायक पोशाक पहनें, नियमित योग करें, प्रकाश की उपस्थिति में रहें, योगा मैट पर जाने से पहले वार्म-अप करें, मुस्कुराने के लिए मुस्कुराएं। आप मीलों तक अपनी सीमाओं को चुनौती देते हैं – एक समय में एक कदम, हर योग आसन अद्वितीय है, योग खत्म करने के बाद तरोताजा होने के लिए आराम करें।

योग और मानसिक स्वास्थ्य

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ, 2014) के अनुसार, मानसिक स्वास्थ्य केवल मानसिक बीमारी की अनुपस्थिति नहीं है। इसे कल्याण की स्थिति के रूप में परिभाषित किया गया है जिसमें प्रत्येक व्यक्ति को अपनी क्षमता का एहसास होता है, वह जीवन के सामान्य तनावों का सामना कर सकता है, उत्पादक और फलदायी रूप से काम कर सकता है, और अपने समुदाय में योगदान देने में सक्षम होता है। भारतीय दर्शन के अनुसार, योग 'चित्त वृत्ति निरोधः' है – मन को शांत करने की एक तकनीक या मन-वस्तु के संशोधन का संयम योग है (पतंजलि, 1978/1999)। योग के कई फायदे हैं। इन्हें शारीरिक लाभ, मानसिक लाभ और आध्यात्मिक लाभ के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है। योग के शारीरिक

लाभ हैं सुडौल, लचीला और मजबूत शरीर बनाना, मुद्रा में सुधार करना, ऊर्जा स्तर में सुधार करना, संतुलित चयापचय बनाए रखने में मदद करना, श्वसन, पाचन, अंतःस्रावी, प्रजनन और उन्मूलन प्रणालियों के कामकाज को बढ़ाना, कम करना। रक्तचाप, फेफड़ों की कार्यक्षमता में सुधार करने के लिए, नींद बढ़ाने के लिए, हृदय और संचार स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए, दर्द से राहत देने के लिए, एथलेटिक प्रदर्शन में सधार करने और संतुलन में सुधार करने के लिए। योग के प्रमुख मनोवैज्ञानिक लाभ मन को शांत करना, लोगों को पर्यावरण के साथ जोड़ना, एकाग्रता और मानसिक स्पष्टता को बढ़ाना, तनाव और चिंता को कम करना, सकारात्मक विचारों और आत्म-स्वीकृति को प्रोत्साहित करना और लचीलेपन को बढ़ावा देना है जिसके बाद आध्यात्मिक लाभ मिलते हैं। जिसमें आत्मा को जागृत करना, स्वस्थ आध्यात्मिक जागरूकता का निर्माण, मन, शरीर और आत्मा के बीच परस्पर निर्भरता को बढ़ावा देना, सभी चीजों की एकता की अवधारणा को बढ़ाना और व्यक्तिगत ऊर्जा का दिव्य ऊर्जा से जोड़ना शामिल है।

योग और यौगिक अभ्यास प्रकृति में व्यापक हैं जिसमें मनोवैज्ञानिक, जैविक और आध्यात्मिक तंत्र शामिल हैं और बिना किसी नकारात्मक दुष्प्रभाव और सभी लोगों को कवर करने वाले सिद्ध वैज्ञानिक और व्यावहारिक निहितार्थों के साथ एक नए आशाजनक दृष्टिकोण की विशेषता है। शोधकर्ताओं ने तर्क दिया है कि योगाभ्यास मस्तिष्क में बदलाव लाते हैं जिसके परिणामस्वरूप दाएं फ्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स की तुलना में बाईं ओर अधिक सक्रियता होती है। कुछ अध्ययनों से पता चला है कि योग आधारित व्यायाम नए तंत्रिका मार्गों के निर्माण के लिए जिम्मेदार हैं। अपने अध्ययन में, लज़ार एट अल। ने पाया है कि योगाभ्यास अनुनाद सर्किटरी को प्रभावित करते हैं जो मेडियल फ्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स और इंसुला में मोटाई बढ़ाते हैं, विशेष रूप से दाहिनी ओर जिसके परिणामस्वरूप सहानुभूति, स्वयं और दूसरा के प्रति अंतर्विरोध और सामंजस्य, तार्किक और सहज ज्ञान यक्त प्रसंस्करण होता है। इन प्रथाओं से स्वस्थ व्यायाम करने वाले वयस्कों में तनाव के प्रति संवेदनशीलता भी कम हो जाती है। 113 मनोरोग रोगियों पर अपने अध्ययन में, लेवी एट अल। (2005) ने पाया है कि योगाभ्यास मूड को नियंत्रित करने में मदद करता है। एक अन्य अध्ययन में, इन प्रथाओं से भावनात्मक रूप से परेशान महिलाओं को लाभ होता पाया गया है।

यह पाया गया है कि योग और योगाभ्यास से मधुमेह, नींद, पीठ दर्द में इंसुलिन प्रतिरोध से जुड़े हृदय रोग के रोगियों को लाभ होता है। एक नैदानिक नमूने में, ये प्रथाएं जीएबीए स्तर को बढ़ाकर अवसाद और चिंता की समस्याओं को कम करने से जुड़ी थीं और एमिग्डाला को प्रभावित करके व्यक्तियों को तनाव प्रतिक्रिया में मदद करती थीं। यह भी बताया गया है कि योग और योगाभ्यास हाइपोथैलेमस के कामकाज और तनाव प्रतिक्रिया को प्रभावित करते हैं जो रक्तचाप, रक्त शर्करा, हृदय गति, श्वसन को विनियमित करने के लिए जिम्मेदार हैं। विश्राम प्रतिक्रिया पर प्रभाव डालकर, योगाभ्यास पूर्वकाल

सिंगुलेट कॉर्टेक्स पर प्रभाव डालते हैं। और हिप्पोकैम्पस जो अच्छे निर्णय लेने, सहानुभूति, भावना, स्मृति की सुविधा प्रदान करता है। यह बताया गया है कि योग और योगाभ्यास से शारीरिक शक्ति बढ़ती है, लचीलापन बढ़ता है और शारीरिक तनाव कम होता है। एक अन्य अध्ययन में, इन प्रथाओं को लाभकारी भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक, व्यवहारिक और जैविक प्रभाव दिखाया गया है और कल्याण की भावना में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है। योग शरीर के न्यूरोफिजियोलॉजी में भी बदलाव लाता है।

इस बात पर मजबूत सहमति है कि योग और योगाभ्यास का मानव कामकाज और प्रदर्शन पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। वे तंत्र जिनके माध्यम से ये प्रथाएं अपना प्रभाव डालती हैं, कई हैं। ऐसा माना जाता है कि योग प्रभावी है क्योंकि यह मस्तिष्क की न्यूरोकैमिस्ट्री को सकारात्मक रूप से बदल देता है। यह सहानुभूति तंत्रिका तंत्र सहित स्वायत्त तंत्रिका तंत्र (एएनएस) के "तनाव का प्रतिकार करता है और स्वायत्त उत्तेजना को कम करता है"। सांस के काम की जांच करने वाले शोधकर्ताओं ने बताया है कि योग के नियमित अभ्यास से हृदय गति परिवर्तनशीलता बढ़ जाती है, रक्तचाप के स्तर में कमी आती है और श्वसन दर में कमी आती है। यह सहानुभूतिपूर्ण और पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र को हाइपो-रिएक्टिव या हाइपर-रिएक्टिव बनने के बजाय तनाव के जवाब में प्रभावी ढंग से कार्य करने में मदद करता है।

एक और परिकल्पना है जो तर्क देती है कि योगाभ्यास का विभिन्न न्यूरोट्रांसमीटरों की रिहाई पर नियामक प्रभाव पड़ता है। माना जाता है कि मेलाटोनिन मूड और नींद के पैटर्न को नियंत्रित करता है। हरिनाथ एट अल के एक अध्ययन में शोधकर्ताओं ने पाया कि प्रतिभागियों ने योग का अभ्यास करने के बाद मेलाटोनिन के स्तर में वृद्धि देखी। ऐसा माना जाता है कि सेरोटोनिन मूड की स्थिति में सुधार करता है। डेविस एट अल के एक अन्य अध्ययन में, यह बताया गया कि सेरोटोनिन चिंता वाले लोगों में तनाव के प्रति मनोवैज्ञानिक और हृदय संबंधी प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करता है। अवसाद और चिंता से पीड़ित लोगों में जीएबीए का निचला स्तर पाया गया है। स्ट्रीटर एट अल. ने अनुमान लगाया कि योग की शारीरिक मुद्राएं मस्तिष्क में जीएबीए गतिविधि के स्तर को बढ़ाती हैं, जिससे चिंता और अवसादग्रस्तता के लक्षण कम हो जाते हैं।

शोधकर्ताओं ने कुछ मनोवैज्ञानिक तंत्र भी प्रस्तावित किए हैं जिनके माध्यम से योग और योगाभ्यास मानव कल्याण पर अपना प्रभाव डालते हैं। आत्म-धारणा सिद्धांत या चेहरे की प्रतिक्रिया परिकल्पना का तर्क है कि चेहरे की अभिव्यक्ति और मोटर व्यवहार में स्वैच्छिक परिवर्तन के परिणामस्वरूप व्यंजन मनोवैज्ञानिक परिवर्तन भी होते हैं। योग आधारित उपचारों से आत्म-जागरूकता, सकारात्मक आत्म-छवि, आत्मविश्वास, एकाग्रता, क्षमता, उत्पादकता, सामाजिक कौशल और रिश्ते, भावनात्मक योग्यता, लचीलापन, नींद की नियमितता और आध्यात्मिकता में वृद्धि होती है। यह मानव व्यवहार को डी-कंडीशनिंग और पुनः-पैटर्न बनाने में मदद करता है। यह स्वीकार्यता बढ़ाता है और व्यवहारों को

दोबारा तैयार करने में मदद करता है। उदाहरण के लिए, क्रिया योग एक गहन प्रयास है जो विवेकशील क्षमता, बुद्धि द्वारा निर्देशित होता है और स्पष्ट देखने की दिशा में उन्मुख होने में मदद करता है और वर्तमान क्षण जागरूकता और आत्म अध्ययन पर जोर देता है। यह स्वीकार्यता को बढ़ाता है और स्वयं और दूसरों के लिए हानिकारक व्यवहार को कम करने में मदद करता है।

योग और योगाभ्यास आदतन प्रवृत्तियों पर काबू पाने की क्षमता को बढ़ाते हैं जिसके परिणामस्वरूप किसी भी स्थिति में स्वतंत्रता में वृद्धि होती है। योग और योगाभ्यासों की प्रभावशीलता इस बात पर निर्भर करती है कि व्यक्तियों द्वारा उन्हें किस तरह शामिल किया जाता है और उनका अभ्यास किया जाता है। इनका अभ्यास शरीर और मन दोनों स्तरों पर किया जाता है और दिमागीपन और मन की शांति को बढ़ाता है। योग सकारात्मक मनोविज्ञान का एक अच्छा स्रोत है जो विचारों को व्यापक बनाने और सभी मनुष्यों में निहित क्षमताओं का निर्माण करने के लिए सकारात्मक हस्तक्षेप की वकालत करता है। यह गैर-संदर्भित अभ्यास के लिए संदर्भ प्रदान करने के लिए माहौल तैयार करेगा।

निष्कर्ष

मनोवैज्ञानिकों द्वारा कई अवधारणाएँ प्रस्तावित की गई हैं। अरस्तू (1985) ने यूडेमोनिया के बारे में बात की थी जबकि अनुभूति बनाम घाटे से प्रेरित अनुभूति पर मास्लो (1968/1999) ने ध्यान केंद्रित किया था। स्वस्थ मानसिकता, सीखा हुआ आशावाद और आशावादी व्याख्यात्मक शैली, मानव प्रवाह और ब्रॉडन एंड बिल्ड सिद्धांत (फ्रेडरिकसन, 1998) मनोविज्ञान में कुछ ऐसी संरचनाएँ हैं जिनके समान योग के दार्शनिकों द्वारा प्रस्तावित। इस प्रकार, योग संपूर्ण विचारों को विकसित करके सोच के अभ्यस्त पैटर्न को पहचानने और फिर से शिक्षित करने का अभ्यास है। यह संतुलन, लचीलापन, ताकत, फोकस, विश्राम, पैटर्न के बारे में जागरूकता हासिल करने में मदद कर सकता है, जहाँ अटक गया है, अनुभव के साथ अटका हुआ और दृढ़ विश्वास बनना शुरू कर सकता है। इन चर्चाओं से यह स्पष्ट होता है कि योग और यौगिक प्रथाओं में व्यक्तियों, समाजों और समुदायों के जीवन में स्वास्थ्य और खुशी को बनाए रखने, सुधारने, विकसित करने और पोषण करने में मदद करने की पर्याप्त क्षमता है। यह भी स्पष्ट है कि एक मनोचिकित्सा तकनीक के रूप में योग को केवल सीमित संख्या में मानसिक विकारों जैसे सिज़ोफ्रेनिया, चिंता और अवसाद (खालसा, 2013) पर लागू किया गया है। वह तंत्र जिसके माध्यम से योग विभिन्न मानसिक विकारों के उपचार में भूमिका निभाता है, अभी तक ज्ञात और स्थापित नहीं हुआ है, हालांकि इसकी प्रभावशीलता निस्संदेह है। विभिन्न मनोरोग स्थितियों के उपचार के रूप में योग प्रथाओं को स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली में एक स्थान मिल सकता है, यदि प्राथमिक चिकित्सा के रूप में नहीं तो कम से कम एक सहायक के रूप में। यह निष्कर्ष निकालना तर्कसंगत होगा कि मानसिक स्वास्थ्य और योग के संबंध को कम खोजा गया है और भविष्य के शोध को इन मुद्दों को और अधिक कठोर और वैज्ञानिक तरीके से लेना चाहिए। ये निष्कर्ष शिक्षाविदों, नीति निर्माताओं, प्रशासकों, छात्रों

और बड़े पैमाने पर जनता के लिए बहुत मूल्यवान होंगे। यह मानव विकास, कामकाज और प्रदर्शन के सभी पहलुओं के लिए बहुत महत्व रखता है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

- ❖ अरस्तू. (1985)। निकोमैचियन नैतिकता. (इरविन, टेरेस, ट्रांस.)। इंडियानापोलिस, आईएन: हैकेट पब्लिशिंग कंपनी।
- ❖ बाल्डविन, एम. (1999)। स्वस्थ, व्यायाम करने वाले वयस्कों पर हठ योग प्रशिक्षण के मनोवैज्ञानिक और शारीरिक प्रभाव। निबंध सार अंतर्राष्ट्रीय खंड ए: मानविकी और सामाजिक विज्ञान, 60 (4-ए), 1031।
- ❖ बार्न्स, पी.एम., ब्लूम, बी., और नाहिन, आर.एल. (2008)। वयस्कों और बच्चों के बीच पूरक और वैकल्पिक चिकित्सा का उपयोग: संयुक्त राज्य अमेरिका, 2007।
- ❖ ब्रैम्बिला, पी., पेरेज़, जे., बाराले, एफ., शेडिनी, जी., और सोरेस, जे.सी. (2003)। मूड विकारों में गैबैर्जिक डिसफंक्शन। आण्विक मनोरोग, 8, 721-737.
- ❖ ब्राउन, आर.पी., और गेरबर्ग, पी.एल.(2005ए)। तनाव, चिंता और अवसाद के उपचार में सुदर्शन क्रिया योगिक श्वास: भाग ८-न्यूरोफिज़ियोलॉजिकल मॉडल। वैकल्पिक और पूरक चिकित्सा जर्नल, 11(1), 189-210।
- ❖ कोहेन, एल, वार्नके, सी., फौलादी, आर.टी., रोड्रिगज़, एम.ए., चौउल-रीच, ए. (2004)। लिंफोमा के रोगियों में तिब्बती योग हस्तक्षेप के प्रभावों के यादृच्छिक परीक्षण में मनोवैज्ञानिक समायोजन और नींद की गुणवत्ता। कर्क 100 (10): 2253-2260।
- ❖ ज़िक्सजेंटमिहाली, मिहाली। (1997)। प्रवाह ढूँढना: रोजमर्रा की जिंदगी के साथ जुड़ाव का मनोविज्ञान। न्यूयॉर्क: हापर-कॉलिन्स.
- ❖ डेविडसन, रिचर्ड जे., काबट-ज़िन, जॉन एट अल। (2003)। माइंडफुलनेस मेडिटेशन से मस्तिष्क और प्रतिरक्षा कार्य में परिवर्तन उत्पन्न होता है। मनोदैहिक चिकित्सा, 65, 564-570।
- ❖ डेविस, एस.जे.सी., हूड, एस.डी., अर्गिरोपोलोस, एस.वी., मॉरिस, के., बेल, सी., विटचेल, एच.जे., ... पोटोकर, जे.पी. (2006)। सेरोटोनिन की कमी चिंता विकारों से उबर चुके रोगियों में हृदय और मनोवैज्ञानिक तनाव प्रतिक्रियाशीलता दोनों को बढ़ाती है। जर्नल ऑफ़ क्लिनिकल फार्माकोलॉजी, 26(4), 414-418।
- ❖ डे, एल., बैरेट, पी.जे., और युआन, सी.-एस. (2003)। पूरक और वैकल्पिक चिकित्सा चिकित्सा के अन्य रूप। सी.-एस में युआन और ई. जे. बीबर (सं.), पूरक और वैकल्पिक चिकित्सा की पाठ्यपुस्तक (पीपी. 165-202)। न्यूयॉर्क, एनवाई: पार्थेनन।

- ❖ डगलस, एल. (2009)। खान-पान संबंधी विकारों के उपचार में योग एक हस्तक्षेप के रूप में: क्या यह मदद करता है? खाने के विकार, 17, 126–139।
- ❖ फास, एन. (2006). पूरक औषधि का उपयोग कौन करता है? डी. राकेल और में एन. फास (सं.), क्लिनिकल प्रैक्टिस में पूरक चिकित्सा (पीपी. 9–17)। सडबरी, एमए: जोन्स एंड बार्टलेट।
- ❖ फ्रेडरिकसन, बी.एल. (1998)। सकारात्मक भावनाएँ कितनी अच्छी हैं? सामान्य मनोविज्ञान की समीक्षा, 2:300–319.
- ❖ गेरबर्ग, पी.एल., और ब्राउन, आर.पी. (2007)। योग. जे. लेक और डी. स्पीगल (सं.) में, मानसिक स्वास्थ्य देखभाल में पूरक और वैकल्पिक उपचार (पीपी. 381–400)। आर्लिंगटन, वीए: अमेरिकी मनोरोग।
- ❖ हरिनाथ, के., मल्होत्रा, ए.एस., पाल, के., प्रसाद, आर., कुमार, आर., केन, टी.सी.,...साहनी, आर. सी. (2004)। हठ योग और ओंकार ध्यान का कार्डियोरेस्पिरेटरी प्रदर्शन, मनोवैज्ञानिक प्रोफाइल और मेलाटोनिन स्राव पर प्रभाव। जर्नल ऑफ़ अल्टरनेटिव और पूरक चिकित्सा, 10(2), 261–268।
- ❖ इनेस, के.ई. एट अल. (2005)। इंसुलिन प्रतिरोध सिंड्रोम, हृदय रोग और योग से संभावित सुरक्षा से जुड़े जोखिम सूचकांक: एक व्यवस्थित समीक्षा। जर्नल ऑफ़ द अमेरिकन बोर्ड ऑफ़ फैमिली प्रैक्टिस, 18(6), 491–519।