



योग शिक्षा का मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन

गीता सैनी (1) एवं प्रो. डॉ. नम्रता शर्मा(2)

(1)शोधार्थी, शिक्षा संकाय, महर्षि अरविन्द विश्वविद्यालय, जयपुर, राजस्थान

(2) आचार्य, शिक्षा संकाय, महर्षि अरविन्द विश्वविद्यालय, जयपुर, राजस्थान

सारांश (Abstract)

मेंटल हेल्थ मुख्य रूप से इंसान के दिमाग की हेल्थ को बनाए रखने से जुड़ी है। फिजिकल हेल्थ के साथ-साथ दिमाग का बैलेंस बनाए रखना बहुत ज़रूरी है। आज मेंटल हेल्थ बनाए रखना पूरी दुनिया की गंभीर समस्याओं में से एक है। इंडस्ट्रियाइज़ेशन और मॉडर्नाइज़ेशन के तेज़ी से बढ़ने के कारण, एक व्यक्ति अक्सर खुद और अपने सामाजिक हालात के बीच बैलेंस बनाए रखने में नाकाम रहता है। “मेंटल हेल्थ पूरी पर्सनैलिटी का पूरी तरह और तालमेल से काम करना है” (हैडफील्ड)। योग भारत की तरफ से इंसानों को दिए गए सबसे अद्भुत तोहफों में से एक है। यह योग का विज्ञान है जो किसी व्यक्ति को जीवन के सभी पहलुओं जैसे फिजिकल, मेंटल, इमोशनल, मोरल, स्पिरिचुअल डेवलपमेंट वगैरह में डेवलप करने में मदद करता है। यह रिसर्च स्टूडेंट्स की मेंटल हेल्थ पर योग के असर पर आधारित हालिया रिसर्च सबूतों को समराइज़ करता है। यह चैप्टर योग का मतलब, अलग-अलग योगिक प्रैक्टिस, हेल्दी लाइफस्टाइल बनाए रखने के लिए योग का महत्व, योग के फायदों पर रोशनी डालता है। ये रिसर्च रिव्यू कई ऐसे एरिया के बारे में आइडिया देते हैं जहाँ योग स्टूडेंट के साथ-साथ समाज के लोगों के लिए भी फायदेमंद हो सकता है। योग भारत की तरफ से इंसानों को दिए गए सबसे शानदार तोहफों में से एक है। यह योग का साइंस है जो किसी इंसान को ज़िंदगी के सभी पहलुओं जैसे फिजिकल, मेंटल, इमोशनल, मोरल, स्पिरिचुअल डेवलपमेंट वगैरह में डेवलप करने में मदद करता है। यह चैप्टर स्टूडेंट्स की मेंटल हेल्थ पर योग के असर पर आधारित हालिया रिसर्च सबूतों को समराइज़ करता है। यह चैप्टर योग और मेंटल हेल्थ का मतलब समझने में मदद करें, हेल्दी लाइफस्टाइल बनाए रखने के लिए योग का महत्व, योग के फायदे। ये अनुसंधान समीक्षा देना एक विचार के बारे में अनेक क्षेत्रों जहाँ योग मई होना लाभकारी के लिए विद्यार्थी जैसा और समाज के लोगों के लिए भी। इस ज़रूरी टॉपिक पर और रिसर्च आर्टिकल की तुरंत ज़रूरत है।

कीवर्ड: योग, मेंटल हेल्थ, स्टूडेंट्स

परिचय

समाज में ग्लोबलाइज़ेशन, मॉडर्नाइज़ेशन, इंडस्ट्रियाइज़ेशन जैसे बदलावों की वजह से इंसान पर असर पड़ा है और आज के हालात बहुत ज़्यादा कॉम्पिटिटिव हो गए हैं, और स्टूडेंट्स और युवाओं को अपनी ज़िंदगी के हर हिस्से में इस कॉम्पिटिशन का सामना करना पड़ता है। इसलिए आज एक स्टूडेंट अपनी रोज़मर्रा की लाइफस्टाइल में स्ट्रेस, ओवरलोड, एंगज़ायटी, डिप्रेशन से आज़ाद नहीं है। एक स्टूडेंट कमोबेश एक आसान ज़िंदगी जीता है जहाँ वह अपने परिवार, माता-पिता या समाज के बहुत ज़्यादा प्रेशर को झेलने की कोशिश करता है। इस वजह से, उन स्टूडेंट्स को कई तरह की साइकोलॉजिकल प्रॉब्लम होती हैं जो उनकी फिजिकल हेल्थ और खासकर मेंटल हेल्थ के लिए चैलेंज पैदा करती हैं।

वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइज़ेशन की रिपोर्ट बताती है कि दुनिया की लगभग आधी आबादी मेंटल बीमारी से प्रभावित है, जिसका असर उनके सेल्फ-एस्टीम, रिश्ते और रोज़मर्रा की ज़िंदगी में काम करने की क्षमता पर पड़ता है। इंसान की ज़िंदगी में मेंटल हेल्थ का रोल बहुत ज़रूरी है क्योंकि यह न सिर्फ़ किसी इंसान की ज़िंदगी पर असर डालता है, बल्कि समाज में शांति और मेलजोल बनाए रखने में भी मदद करता है। एक हेल्दी इंसान सिर्फ़ फिजिकली ही नहीं बल्कि मेंटली भी हेल्दी होता है। अगर कोई इंसान फिजिकली फिट है, इमोशनली ठीक है, ज़िंदगी के अलग-अलग हालात में अच्छी तरह से एडजस्ट हो जाता है, बैलेंस्ड मैच्योर पर्सनैलिटी है, और उसकी सोशल और मोरल वैल्यूज़ अच्छी हैं, तभी उसे मेंटली हेल्दी इंसान माना जाता है। हाल के कुछ समय में, स्टूडेंट्स की फिजिकल और मेंटल सेहत पर बहुत ज़ोर दिया गया है और समाज के ओवरऑल डेवलपमेंट को बढ़ावा दिया गया है। मेंटल हेल्थ एक बेसिक फैक्टर है जो अच्छी फिजिकल हेल्थ, इंटेलेक्चुअल डेवलपमेंट, इमोशनल स्टेबिलिटी, सोशल डेवलपमेंट, मोरल डेवलपमेंट, एडजस्ट करने की क्षमता, सैटिस्फैक्शन, खुशी, लक्ष्यों को पाना, इंटीग्रेटेड पर्सनैलिटी का डेवलपमेंट वगैरह के लिए ज़िम्मेदार है।

किसी व्यक्ति की मेंटल हेल्थ को बेहतर बनाने में योग बहुत ज़रूरी भूमिका निभाता है। योग करना सिर्फ़ भारत में ही पॉपुलर नहीं है, बल्कि यह पश्चिमी देशों में भी ज़िंदगी की गंभीर समस्याओं जैसे स्ट्रेस से निपटने और ज़िंदगी की क्वालिटी को बेहतर बनाने के तरीके के तौर पर पॉपुलर है। योग सिर्फ़ एक एक्सरसाइज़ नहीं है, बल्कि यह पूरी तरह से सेहत बनाने का एक तरीका है - फिजिकल, सोशल, मेंटल, इमोशनल और स्पिरिचुअल।

योग की अवधारणा:

हज़ारों साल पहले योग का कॉन्सेप्ट भारत में शुरू हुआ था। इसे शरीर, मन और आत्मा को शामिल करते हुए दुनिया में पर्सनल डेवलपमेंट का सबसे पुराना सिस्टम माना जाता है। योग शब्द YUJ मूल से आया है जिसका मतलब है जुड़ना या एक होना। यह मन की गतिविधियों पर काबू पाना है, और आत्मा का परमात्मा से मिलन है। योग खुद को बेहतर बनाने के सबसे पुराने जाने-माने विज्ञानों में से एक है, जिसकी शुरुआत पुराने भारत में हुई थी। योग एक ऐसा विज्ञान है जो किसी को अपने जीवात्मा (आत्मा) को परमात्मा (सार्वभौमिक आत्मा) के साथ जोड़ना सिखाता है और आखिर में मिलन ही 'योग' की पूर्ति है। यहां तक कि जो तकनीकें किसी को परमात्मा को पाने की ओर आगे बढ़ाती हैं, उन्हें भी "योग" कहा जाता है (चक्रवर्ती और सहाना 1984)।

महर्षि पतंजलि को योग के मॉडर्न कॉन्सेप्ट का जनक माना जाता है और वे एक महान डॉक्टर भी थे। उन्होंने 300 BC में योग को मन और भावनाओं पर पूरी तरह काबू पाने के तौर पर बताया था। थ्योरी के हिसाब से योग सिस्टम सांख्य फिलॉसफी के उन्हीं सिद्धांतों पर आधारित है और इसमें वेदांत की कुछ शिक्षाएं भी शामिल हैं। योग के कई स्कूल हैं, जिनमें कर्म योग (एक्शन), भक्ति योग (डिवोशन), ज्ञान योग (सेल्फ-स्टडी), और राज योग (विल-पावर) खास तौर पर जाने जाते हैं। योग सिस्टम के आठ हिस्से इस तरह हैं: यम (संयम), नियम (पालन), आसन (पोस्चर), प्राणायाम (सांस पर कंट्रोल), प्रत्याहार (इंद्रियों को शांत करना), धर्म (एकाग्रता), ध्यान (मेडिटेशन) और समाधि (आध्यात्मिक रूप से खुद को पूरी तरह से महसूस करना)। ये आपस में इतने जुड़े हुए हैं कि एक के बिना दूसरा बेमतलब और बेअसर है।

योग और योग की प्रैक्टिस सबसे पॉपुलर योगदानों में से एक है, जिसकी पूरी दुनिया में अहम भूमिका है। जैसा कि हम सब जानते हैं कि योग का मुख्य मकसद ही ज़िंदगी के सभी पहलुओं में पर्सनैलिटी को जोड़ना है। ऐसा विकास पाने के लिए लोगों ने अलग-अलग टेक्नीक इस्तेमाल कीं। योग लिटरेचर में शामिल और अलग-अलग परंपराओं में आगे बढ़ाई गई ये टेक्नीक या प्रैक्टिस भी योग के नाम से जानी जाती हैं (घरोटे, 1976)। योग और योग की प्रैक्टिस आज न सिर्फ़ शारीरिक और मानसिक बीमारियों के इलाज के लिए बल्कि एक हेल्दी, खुशहाल और सफल ज़िंदगी को बनाए रखने, बचाने और बढ़ावा देने के लिए भी बहुत असरदार हैं। लोगों के लिए योग और योग की प्रैक्टिस के महत्व और उपयोगिता को देखते हुए, यूनाइटेड नेशंस (UNO) ने हर साल 21 जून को इंटरनेशनल योग डे घोषित किया है।

योगिक अभ्यासों को तीन कैटेगरी में बांटा गया है-

आसन : यह अब तक बनाए गए फिजिकल कल्चर के सबसे ज़रूरी सिस्टम में से एक है। यह फिजिकल बॉडी को बैलेंस करने का मुख्य योगिक टूल है। यह खास पैटर्न के आसनों को बताता है जो स्ट्रेचिंग के ज़रिए मन और शरीर को स्थिर करते हैं। इसका मकसद न्यूरोमस्क्युलर टॉनिक इंपल्स में सही रिदम बनाना और आम मसल टोन को बेहतर बनाना है। प्राणायाम : इसे सांस कंट्रोल करने का साइंस माना जाता था। इसमें एक्सरसाइज की एक सीरीज़ होती है जो खास तौर पर शरीर की ज़रूरतों को पूरा करने और उसे हेल्दी रखने के लिए होती है। प्राणायाम का मुख्य मकसद ऑटोनॉमिक नर्व सिस्टम पर कंट्रोल पाना है, इसके ज़रिए यह दिमागी काम पर असर डालता है। यह शरीर और दिमाग को गहरा आराम देता है, नर्वस सिस्टम के साथ-साथ रेस्पिरेटरी सिस्टम को भी मज़बूत करता है, कॉन्संट्रेशन बढ़ाता है, स्ट्रेस, डिप्रेशन वगैरह से राहत देता है।

मेडिटेशन: यह एक ऐसी प्रैक्टिस है जिसमें दिमागी काम पर कंट्रोल करना शामिल है। यह बाहरी चीज़ों से इंद्रियों को हटाने से शुरू होकर बाहरी माहौल को पूरी तरह से भूलने तक होता है। मेडिटेशन का बेसिक प्रिंसिपल अंदरूनी जागरूकता बढ़ाना है। मेडिटेशन किसी व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक और इमोशनल हेल्थ को बेहतर बनाता है।

ये सभी योगिक प्रैक्टिस साइको फिजिकल नेचर की हैं। कुछ प्रैक्टिस मेंटल प्रोसेस के डायरेक्ट कंट्रोल पर ज़ोर देती हैं और दूसरी प्रैक्टिस ज़्यादा फिजिकल या साइकोलॉजिकल होती हैं।

योग का महत्व:

योग जीवन का एक पूरा विज्ञान है और इसे शरीर, मन और आत्मा को शामिल करते हुए दुनिया में पर्सनल डेवलपमेंट का सबसे पुराना सिस्टम माना जाता है। योग करने की कला एक व्यक्ति को कई तरह से मदद करती है।

यह सही कहा गया है कि, "हेल्थ ही सब कुछ नहीं है, लेकिन हेल्थ के बिना सब कुछ कुछ भी नहीं है"। योग की एक्सरसाइज से फिजिकल हेल्थ को फायदा होता है और यह शरीर, मन और आत्मा के बीच बैलेंस बनाने में मदद करता है। योग करने से व्यक्ति को अच्छी फिजिकल हेल्थ बनाए रखने में मदद मिलती है।

अच्छी फिजिकल हेल्थ के साथ-साथ अच्छी मेंटल हेल्थ की हालत भी बहुत ज़रूरी है। योग मन को बैलेंस और शांत रखने में मदद करता है और इंसान की मेंटल हेल्थ को बढ़ावा देता है और उसे बेहतर बनाता है। अलग-अलग योगाभ्यास अलग-अलग मेंटल डिऑर्डर, टेंशन, फ्रस्ट्रेशन वगैरह से निपटने में मदद करते हैं।

इससे सोशल हेल्थ भी बढ़ती है। सोशल हेल्थ का मतलब है खुद खुश रहने और दूसरों को खुश करने की काबिलियत। सीधे शब्दों में कहें तो यह आराम करने और ज़िंदगी को उसकी पूरी खूबसूरती में महसूस करने की काबिलियत है। योग करने से लोगों के मन में पॉजिटिविटी आती है ताकि वे समाज की भलाई के लिए काम कर सकें, अपनी प्रकृति और पर्यावरण को बचाने के लिए काम कर सकें वगैरह।

यह दिमाग के काम को बेहतर बनाकर व्यक्ति के दिमागी विकास की प्रक्रिया में भी मदद करता है।

किसी व्यक्ति के आध्यात्मिक विकास के लिए योग बहुत ज़रूरी है। योग व्यक्ति को जीवन की रक्षा करने और जीवन के सभी रूपों की पहचान और आज़ादी का सम्मान करने की हर व्यक्ति की ज़िम्मेदारी को समझने में मदद करता है। यह पॉजिटिव सोच, सहनशीलता, एकाग्रता, अहिंसा के सिद्धांत को बढ़ाता है जिससे आखिरकार आध्यात्मिक स्वास्थ्य का विकास होता है।

यह लोगों को खुद को समझने की प्रक्रिया में मदद करता है। योग लोगों को उनके असली रूप और अंदर के भगवान को जानने में मदद करता है। योग करने से सेल्फ-कंट्रोल, खुद पर काबू, आत्मविश्वास, खुद से फैसला लेने की क्षमता, सच्चा प्यार और लोगों को अपने अंदर भगवान को जानने में मदद मिलती है।

योग व्यक्ति को स्ट्रेस मैनेज करने में मदद करता है। नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ़ हेल्थ के अनुसार, साइंटिफिक सबूत बताते हैं कि योग स्ट्रेस मैनेजमेंट, मेंटल हेल्थ, माइंडफुलनेस, हेल्दी खाना, वज़न कम करने और अच्छी नींद में मदद करता है।

यह सही संतुलन और तालमेल पाने में मदद करता है।

स्टूडेंट्स की मेंटल हेल्थ पर योग का असर (रिव्यू की समरी):

वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइज़ेशन (WHO, 2014) के अनुसार, मेंटल हेल्थ का मतलब सिर्फ़ मेंटल बीमारी का न होना नहीं है। इसे अच्छी सेहत की ऐसी हालत के तौर पर बताया गया है जिसमें हर इंसान अपनी काबिलियत को पहचानता है, ज़िंदगी के आम तनावों का सामना कर सकता है, अच्छे से और अच्छे से काम कर सकता है, और अपनी कम्युनिटी में योगदान दे पाता है। योग के कई फ़ायदे हैं जैसे फिजिकल फ़ायदा, मेंटल फ़ायदा और स्पिरिचुअल फ़ायदे। पहले भी कई रिसर्च स्टडीज़ हुई हैं जिनसे पता चला है कि योग इंसान को उसकी फिजिकल और मेंटल हेल्थ दोनों को बेहतर बनाने में मदद करता है। बेडो AE और मर्फी SO (2004) ने नर्सिंग स्टूडेंट्स में मेडिटेशन और योग से स्ट्रेस कम करने और हमदर्दी बढ़ाने पर स्टडी की। स्टडी के नतीजों से पता चला कि स्ट्रेस के कई पहलुओं में अच्छे टैंड देखे गए, जिनमें रवैया, टाइम का दबाव और टोटल स्ट्रेस शामिल हैं। स्टडी के नतीजों से यह भी पता चला कि ध्यान रखने से दूसरों की नेगेटिव भावनाओं को अपनाने की आदत भी कम हो सकती है।

सिंह टी और कौर, पी. (2004) ने लिंग और धर्म के संबंध में छात्र-शिक्षकों के आत्मविश्वास पर ध्यान के प्रभाव पर एक अध्ययन किया और पाया कि पुरुष और महिला दोनों और हिंदू और सिख दोनों धर्मों के छात्र-शिक्षकों को ध्यान से समान रूप से लाभ हुआ है, जब पूर्व-आत्मविश्वास और सामान्य बुद्धिमत्ता को सांख्यिकीय रूप से नियंत्रित किया गया था।

रे US एट अल. (2007) ने युवा फेलोशिप कोर्स ट्रेनी की फिजिकल और मेंटल हेल्थ पर योग एक्सरसाइज के असर पर एक स्टडी की और पाया कि योग प्रैक्टिस के बाद एंग्जायटी और डिप्रेशन में कमी और बेहतर मेंटल फंक्शन जैसे कई साइकोलॉजिकल पैरामीटर में सुधार हुआ। शर्मा एट अल. (2010) ने अपनी स्टडी, स्कूल स्टूडेंट्स में एकेडमिक स्ट्रेस और मेंटल वेलबीइंग के लिए योग और कॉग्निटिव बिहेवियर टेक्नीक में पाया कि योग के कुछ खास आसन, मुद्रा और प्राणायाम को कॉग्निटिव बिहेवियर थेरेपी की कुछ खास टेक्नीक के साथ मिलाकर एकेडमिक स्ट्रेस कम किया गया और स्कूल के चुने हुए बच्चों के मेंटल वेलबीइंग को बेहतर बनाया गया और नतीजों से इन बच्चों के एकेडमिक स्ट्रेस से काफी राहत और मेंटल वेलबीइंग में काफी सुधार दिखा।

वुडयार्ड सी (2011) ने योग के थेराप्यूटिक असर और जीवन की क्वालिटी बढ़ाने की इसकी क्षमता के बारे में पता लगाया और पाया कि एंग्जायटी, स्ट्रेस और डिप्रेशन के असर को कम करने में योग अपने अच्छे असर में बेहतर है।

मेनेजेस एट अल. (2015) ने योग प्रैक्टिस की इमोशन रेगुलेशन क्षमता का रिव्यू किया और पाया कि योग हेल्दी लोगों और किसी फिजिकल बीमारी से परेशान लोगों में इमोशनल फंक्शनिंग में सुधार करता है, खासकर साइकोलॉजिकल सेल्फ-रिपोर्टेड वैरिएबल्स में। निष्कर्ष में यह बताया गया है कि योग हेल्दी साइकोलॉजिकल रिस्पॉन्स को बढ़ावा देने में मदद कर सकता है, जो इमोशन रेगुलेशन स्ट्रेटेजी के तौर पर इसकी क्षमता को दिखाता है।

गुप्ता एट अल. (2016) ने अपने आर्टिकल, क्या योग खुशी और मेंटल बैलेंस पर असर डालता है: योग करने वालों और जो योग नहीं करते, उनके बीच तुलना? में दिखाया है कि योग करने वालों में, जो योग नहीं करते, उनकी तुलना में खुशी और मेंटल बैलेंस का लेवल ज़्यादा था। जिन लोगों को योग का अनुभव था, उनमें जो योग नहीं करते, उनकी तुलना में खुशी और मेंटल बैलेंस का लेवल ज़्यादा था।

तिवारी, GK (2016) ने योग और मेंटल हेल्थ के बीच एक कम समझे गए रिश्ते पर बात की और योग का असली मतलब बताया और मेंटल हेल्थ पाने, उसे बनाए रखने और बढ़ावा देने में योग और योगिक प्रैक्टिस की भूमिका का आकलन किया। इसके अलावा, स्टडी का नतीजा यह निकला कि योग और योगिक प्रैक्टिस में लोगों, समाजों और समुदायों के जीवन में हेल्थ और खुशी को बनाए रखने, सुधारने, बढ़ाने और पालने में मदद करने की काफी क्षमता है। इन संबंधित मुद्दों पर भविष्य के रिसर्च वर्क पर तुरंत ज़ोर दिया गया।

राजकुमार, एम (2017) ने अपनी स्टडी में पाया कि स्कूल स्टूडेंट्स में योग और मेडिटेशन थेरेपी के असर से मेंटल हेल्थ, सेल्फ-कॉन्सेप्ट और अचीवमेंट मोटिवेशन लेवल में काफी सुधार हुआ।

सिंह AP (2017) ने अपने रिव्यू पेपर, जिसका टाइटल है, 'योग फॉर मेंटल हेल्थ: अपॉर्चुनिटीज़ एंड चैलेंजेज़' में बताया है कि योग किसी व्यक्ति की पॉजिटिविटी को मज़बूत कर सकता है ताकि वह अपनी साइकोलॉजिकल वेलनेस की

ज़िम्मेदारी खुद ले सके और मेंटल हेल्थ प्रॉब्लम्स के इलाज और रोकथाम पर होने वाले बड़े खर्च को बचा सके। यह दे सकता है

वेलनेस बनाए रखने, बढ़ती सुसाइडल टेंडेंसी, एंगजायटी से जुड़ी चिंताओं को दूर करने, समाज में फ्रस्ट्रेशन और झगड़ों से निपटने और अपनी काबिलियत और संभावनाओं के बारे में पूरी जानकारी के साथ करियर चुनने में बहुत मदद मिलती है।

योग का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

वृद्धि आपका आत्म-सम्मान : बहुमत का उन्हें लगातार दिखाना कम आत्मसम्मान। कब आप सौदा इस के साथ प्रकार का नकारात्मक दवाई सेवन, ज़्यादा खाना, काम करना बहुत लंबे समय तक सोने वाला आस-पास आप मई वेतन कीमत का स्वास्थ्य कम करना मानसिक रूप से, भावनात्मक रूप से और नैतिक रूप से. अगर आप लेना ए सकारात्मक नज़रिया और अभ्यास ध्यान, आप होना यह समझने में सक्षम होना कि क्या आप योग्य हैं या, योग सिद्धांत के अनुसार, क्या आप सर्वशक्तिमान का प्रतिबिंब हैं, पहले संक्षिप्त झलकियों में और बाद में ज़्यादा गहराई से अनुभव करें। अगर आप लगातार खुद को परखने और बेहतर बनाने के मकसद से ट्रेनिंग करते हैं, तो आप खुद का एक नया पहलू खोज पाएँगे—सिर्फ़ एरोबिक्स सेशन के बदले में नहीं। आप शुक्रगुज़ारी, अफ़सोस और राहत की भावनाओं का अनुभव करेंगे, साथ ही अनुभूति का संबंधित नहीं को कुछ बड़ा. हालांकि आध्यात्मिकता करता है नहीं उद्देश्य को सुधार किसी का स्वास्थ्य, यह अक्सर एक बाय-प्रोडक्ट होता है, जैसा कि कई क्लिनिकल जांचों से पता चला है।

आपके नर्वस सिस्टम को ठीक रखता है: कुछ अनुभवी योगियों का अपने शरीर पर बहुत ज़्यादा कंट्रोल होता है, कई का कौन हैं कामयाब द्वारा तंत्रिका प्रणाली। वैज्ञानिक देखा योगियों कौन इस्तेमाल किया गया ए ध्यान तकनीक कारण अनियमित दिल लय, विकास करना अद्वितीय ब्रेन वेव पैटर्न, और उठाना तापमान का उनका हाथों को 15 डिग्री फ़ारेनहाइट तक गर्म करें। अगर आप योग से ऐसा कर सकते हैं, तो आप प्रेग्नेंट होने पर पेल्विस में ब्लड फ़्लो को बढ़ाना सीख सकते हैं या अगर आपको सोने में परेशानी होती है तो आराम कर सकते हैं।

बनाएं शांति का दिमाग : द योग सूत्र द्वारा पतंजलि दावा वह ध्यान कम कर देता है भावनात्मक अशांति। या करने के लिए रखना यह एक और रास्ता, यह तेज करता है आंतरिक चक्र का आकर्षण, निराशा, अपराधबोध, गुस्सा, और चिंता। आप शायद अगर आप अपने मन को शांत करना सीख लें तो ज़्यादा समय तक जिएं और सुरक्षित रहें, क्योंकि डिप्रेशन से बहुत सारी हेल्थ प्रॉब्लम होती हैं। ऐसा जैसा सिर दर्द और चिंता जैसा कुंआ जैसा ल्यूपस, एमएस, एक्जिमा, उच्च खून दबाव, और दिल हमले.

निर्माण ऊपर आपका प्रतिरक्षा प्रणाली : द प्रतिरक्षा प्रणाली कर सकना होना मजबूत के माध्यम से आसन और प्राणायाम, लेकिन रिसर्च से पता चलता है कि मेडिटेशन अब तक का सबसे मजबूत इम्यून-बूस्टिंग असर देता है। यह आम तौर पर इम्यून सिस्टम के काम करने के तरीके पर अच्छा असर डालता है, और ज़रूरत पड़ने पर इसे बढ़ाता है। (उदाहरण के लिए, वैक्सीन के जवाब में एंटीबॉडी रेट बढ़ाना) और ज़रूरत पड़ने पर इसे कम करना (उदाहरण के लिए, सोरायसिस जैसी ऑटोइम्यून कंडीशन में बहुत ज़्यादा असरदार इम्यून फंक्शन को कम करना)।

आपके अंगों में तनाव कम होता है: क्या आपने कभी खुद को फ़ोन या स्टीयरिंग व्हील को ज़ोर से पकड़ते हुए देखा है? या सिकुड़ना आपका नाक कब आप देखना पर ए कंप्यूटर स्क्रीन? ऐसा स्वचालित पैटर्न में हाथ, हाथ, पैर, पीठ और चेहरे पर लगातार तकलीफ, मांसपेशियों में कमजोरी और दर्द हो सकता है, तनाव बढ़ सकता है और हालत बिगड़ सकती है मनोदशा। कब आप अभ्यास योग, आप मई सूचना वह आप रखा तनाव में आपका मुँह, बाल, या चेहरे और गर्दन की

मसल्स। आप बस ध्यान लगाकर अपनी जीभ और सिर के बीच के स्ट्रेस को कम कर सकते हैं। क्वाड्रिसेप्स, ट्रेपेज़ियम और बटक्स जैसी बड़ी मसल्स को रिलैक्स करना सीखने में सालों लग सकते हैं।

आपके एड्रिनल ग्लैंड्स को रेगुलेट करता है: योग कॉर्टिकल वॉल्यूम को कम करने में मदद करता है। अगर यह कुछ खास नहीं लगता है तो इस पर विचार करें। आम तौर पर, एड्रिनल ग्लैंड्स किसी गंभीर स्थिति के जवाब में कॉर्टेक्स बनाते हैं, जिससे कुछ समय के लिए इन्सुलिन फंक्शन बढ़ जाता है। अगर संकट के बाद भी कॉर्टिकल रेट ज़्यादा रहते हैं तो वे इन्सुलिन सिस्टम को कमज़ोर कर सकते हैं। लंबे समय तक याददाश्त में कुछ समय के लिए बढ़ोतरी कॉर्टिकल मदद फायदेमंद होती है, लेकिन लगातार ज़्यादा रेट परफॉर्मंस को खराब कर देते हैं और दिमाग में हमेशा के लिए बदलाव ला सकते हैं। ज़हरीले कॉर्टिकल पदार्थ सच में जुड़ा हुआ को स्थितियाँ ऐसा जैसा गंभीर अवसाद, ऑस्टियोपोरोसिस (क्योंकि यह चुरा कैल्शियम और अन्य पोषक तत्वों से हड्डियाँ और से बचाता है गठन का नया हड्डी), उच्च खून दबाव, और इंसुलिन प्रतिरोध। रिसर्चर्स का कहना है कि "खाना ढूँढने की एक्टिविटी" (जिससे आप तब खाते हैं जब आप परेशान, चिढ़े या स्ट्रेस में होते हैं) चूहों में हाई कॉर्टिकल रेट से प्रभावित होती है। शरीर एकस्ट्रा कैलोरी एब्ज़ॉर्ब करता है और उन्हें पेट की चर्बी के रूप में स्टोर करता है, जिससे वज़न बढ़ता है और डायबिटीज़ और हार्ट अटैक का खतरा बढ़ जाता है।

निष्कर्ष

शिक्षा का उद्देश्य है नहीं केवल को देना ज्ञान लेकिन अधिक महत्वपूर्ण बात को टैप करें छिपी हुई प्रतिभाएँ और संभावनाएँ का छात्र और मदद करना उन्हें विकास करना शारीरिक रूप से, बौद्धिक रूप से, नैतिक रूप से और आध्यात्मिक रूप से. योग पूरी शिक्षा देने और शरीर और मन को स्वस्थ रखने और शारीरिक या मानसिक बीमारियों से मुक्त रखने के इस काम में मदद कर सकता है। योग एक स्वस्थ व्यक्ति बनाने में मदद करता है। विभिन्न पहलुओं में बातचीत और संतुलन का इंसान व्यक्तित्व योग बन गया है तेजी लोकप्रिय के तौर पर रूप का व्यायाम हाल के सालों में रिलैक्सेशन और शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों के लिए इसके फ़ायदे अच्छी तरह से पता हैं। यह स्टडी योग की जांच करता है प्रभाव डालता है पर मानसिक स्वास्थ्य, शामिल कैसे योग है महत्त्व का छात्र मानसिक स्वास्थ्य। इन नतीजों का योग को एक कॉम्प्लेमेंट्री थेरेपी के तौर पर बढ़ावा देने पर क्या असर होगा, इस पेपर के नतीजे में बताया गया है। मेंटल हेल्थ का फिजिकल हेल्थ से गहरा कनेक्शन है। अच्छी फिजिकल हेल्थ अच्छी मेंटल हेल्थ को बढ़ावा देती है। स्वास्थ्य और उपाध्यक्ष विपरीत है भी सत्य और योग काम करता है जैसा ए सहायता प्रणाली में वृद्धि का पूरी हेल्थ। एजुकेशन सिस्टम, साइकोलॉजी रिसर्चर्स को योग के अलग-अलग रूपों और किसी की ज़िंदगी में इसके महत्व के बारे में अवेयरनेस बढ़ाने और योग से जुड़ी नेगेटिव सोच को खत्म करने में अहम भूमिका निभाने की ज़रूरत है।

ये रिव्यू कई ऐसे एरिया बताते हैं जहाँ योग फायदेमंद हो सकता है, लेकिन योग और अलग-अलग योगिक प्रैक्टिस के बारे में डिटेल में समझने के लिए और रिसर्च की ज़रूरत है। अलग-अलग रिसर्च स्टडी का नतीजा यह है कि योग खुशी बढ़ाता है, मेंटल प्रॉब्लम से निपटता है, किसी व्यक्ति की फिजिकल, मेंटल, मोरल, स्पिरिचुअल भलाई में मदद करता है, साइकोलॉजिकल डिसऑर्डर को कम करता है, सेल्फ-अवेयरनेस में सुधार करता है, इमोशनल स्टेबिलिटी बनाए रखता है, यह टीनएजर्स को होने वाली प्रॉब्लम से निपटने में सही लगता है।

योग एक पूरा साइंस है जो हमारे विकास में तालमेल बिठाता है और फिजिकल हेल्थ, मेंटल हेल्थ, इमोशनल डेवलपमेंट जैसे सभी एरिया के विकास में मदद करता है, शांति और तालमेल को बढ़ावा देता है वगैरह। इस तरह योग पॉजिटिव विचारों और मूल्यों को बढ़ावा देकर सोच के आदतन पैटर्न को पहचानने और फिर से सिखाने की एक प्रैक्टिस है। अलग-अलग योगिक प्रैक्टिस हैं जो किसी व्यक्ति को बैलेंस, फ्लेक्सिबिलिटी, ताकत, फोकस, रिलैक्सेशन, अवेयरनेस और सेल्फ-कॉन्फिडेंस बनाए रखने में मदद करती हैं। ये रिव्यू साबित करते हैं कि योग और योगिक प्रैक्टिस में किसी व्यक्ति, समाज और कम्युनिटी की ज़िंदगी में हेल्थ और खुशी को बनाए रखने, सुधारने, बढ़ाने और पालने में मदद करने की क्षमता है। एजुकेशन सिस्टम, साइकोलॉजी रिसर्चर्स को योग के अलग-अलग रूपों और किसी की ज़िंदगी में इसके महत्व

के बारे में अवेयरनेस का लेवल बढ़ाने और योग से जुड़ी नेगेटिव सोच को खत्म करने में अहम भूमिका निभाने की ज़रूरत है।

संदर्भ:

चक्रवर्ती बी.के., घोष एच.एन., सहाना एस.एन. (1984). ह्यूमन फिजियोलॉजी 2nd एडिशन. द न्यू बुक स्टॉल, कलकत्ता, इंडिया.

चौधरी, जेपी, जाखड़ वाई., और पाठक, ए. (2019). रोज़मर्रा की ज़िंदगी में योग का महत्व-एक रिव्यू आर्टिकल. वर्ल्ड जर्नल ऑफ़ फ़ार्मास्युटिकल एंड मेडिकल रिसर्च, ISSN 2455-3301, wjpmr, 2019, 57), 51-53.

देवेन, SB किशोरों में एकेडमिक परफॉर्मेंस बढ़ाने में योग का महत्व।

धुलाभाई पी. बी (2016). हायर सेकेंडरी लेवल के स्टूडेंट की याददाश्त और मेंटल हेल्थ पर योग के असर की एक स्टडी।

Ph. D. थीसिस, डिपार्टमेंट ऑफ़ एजुकेशन, पैसिफिक यूनिवर्सिटी।

घोरोटे, एम.एल. (1982). योगिक अभ्यास के लिए गाइडलाइन्स, मेधा पब्लिकेशन, लोनावाला।

गुप्ता, आर.के., भारद्वाज, ए.के., गौतम, के., और भारद्वाज, पी. (2013). वृद्धावस्था में मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य समस्याओं के प्रबंधन के लिए योग: एक अवलोकन. भारतीय सामाजिक और मनोवैज्ञानिक अध्ययन, 6 (2).

गुप्ता, आर.के., सिंह, एस., और सिंह, एन. (2016). क्या योग खुशी और मानसिक संतुलन पर असर डालता है: योग करने वालों और योग न करने वालों के बीच तुलना? ऑनलाइन जर्नल ऑफ़ मल्टीडिसिप्लिनरी रिसर्च, 2 (3):1-5.

कुमावत, पी. आर. (2016). प्राइमरी टीचर्स की मेंटल हेल्थ पर योग का असर एक स्टडी। Ph. D. थीसिस, स्कूल ऑफ़ एजुकेशनल साइंसेज, स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाड़ा यूनिवर्सिटी।

मेनेजेस, सी.बी., डेलपियाज़, एन.आर., कीसो, एल.जी., स्पर्ब, डब्ल्यू., हर्टज़बर्ग, जे., और ओलिवेरा, ए.ए. (2015). योग और इमोशन रेगुलेशन: प्राइमरी साइकोलॉजिकल आउटकम और उनके फिजियोलॉजिकल कोरिलेट्स का रिव्यू। साइकोलॉजी एंड न्यूरोसाइंस, 8(1), 82-101.

पतंजलि (2003) पतंजलि के योग सूत्र। डोवर पब्लिकेशन्स।

राजकुमार, एम (2017). स्कूली छात्रों में मेंटल हेल्थ सेल्फ-कॉन्सेप्ट और अचीवमेंट मोटिवेशन को बेहतर बनाने में योग और मेडिटेशन थेरेपी की भूमिका। Ph. D. थीसिस, फिजिकल एजुकेशन और हेल्थ साइंसेज डिपार्टमेंट। अलगप्पा यूनिवर्सिटी।

शर्मा, वी., श्रीवास्तव, एस., मल्होत्रा एस., सिंह आर., और सिंह टी. बी (2010). स्कूली छात्रों में पढ़ाई के तनाव और मानसिक सेहत के लिए योग और कॉग्निटिव व्यवहार तकनीकें। दिल्ली साइकियाट्री जर्नल, वॉल्यूम 13 नंबर 1.

श्रॉफ़ FM, असगरपुर, M (2017). योग और मेंटल हेल्थ: एक रिव्यू. फिजियोथेरपिस्ट 2:132. Doi: 10.4172/2573-0312.100032.

सिंह ए. पी (2017) मेंटल हेल्थ के लिए योग: मौके और चुनौतियां। MOJ योग फिजिकल थेर 2 (1): 00009. DOI: 10.15406/mojypt.2017.02.00009.

तिवारी, जी. के. (2016). योग और मेंटल हेल्थ: एक ऐसा रिश्ता जिस पर कम ध्यान दिया गया है। द इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ इंडियन साइकोलॉजी। वॉल्यूम 4, इश्यू 1, नंबर 76।

वुडयार्ड सी (2011) योग के थेराप्यूटिक असर और जीवन की क्वालिटी बढ़ाने की इसकी क्षमता के बारे में बता रहे हैं। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ योगा 4 (2):49-54.

वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइज़ेशन, (2014). मेंटल हेल्थ: अच्छी सेहत की स्थिति।

<http://www.who.int/features/factfiles/mental> -- health / en/ से 29. 07. 2021 को लिया गया।