



# INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

## मानव जीवन पर योग का सकारात्मक प्रभाव

डॉ.नीलिमा गुप्ता  
(प्रभारी-प्राचार्य)

दिशा कॉलेज ऑफ मैनेजमेंट स्टडीज, रायपुर

### सारांश

योग एक आध्यात्मिक प्रक्रिया जहां शरीर, मन और आत्मा संयुक्त होते हैं (योग)) यह शब्द हिंदू धर्म, जैन धर्म और बौद्ध धर्म में ध्यान की प्रक्रिया से संबंधित है।

योग एक संस्कृत शब्द है जो युज से आया है, जिसका अर्थ है इकट्ठा होना, बांधना। योग अब चीन, जापान, तिब्बत, दक्षिण पूर्व एशिया और श्रीलंका के साथ-साथ भारत से बौद्ध धर्म में फैल गया है, और इस समय पूरे सभ्य दुनिया में लोग इससे परिचित हैं। योग करने के कई फायदे हैं। जहां सिर्फ जिम करने से हमारा शरीर स्वस्थ रहता है, वहीं योग हमारे शरीर के साथ-साथ दिमाग को भी स्वस्थ बनाता है

दुनिया की अस्सी प्रतिशत आबादी मोटापे से ग्रस्त है। हालांकि योग को अपनी जीवनशैली में शामिल करके हम मोटापे को नियंत्रित कर सकते हैं। योग करने से शरीर लचीला बनता है। यह हमारी मांसपेशियों को मजबूत करता है और शरीर से अतिरिक्त चर्बी को कम करता है। यह हमारे पाचन तंत्र को भी मजबूत करता है। योग फिट रहने का एक बेहतरीन तरीका है।

योग न केवल हमारे शरीर की मांसपेशियों को अच्छा व्यायाम देता है, बल्कि यह हमारे दिमाग को शांत रखने में भी मदद करता है। चिकित्सा अनुसंधान से पता चला है कि योग शारीरिक और मानसिक दोनों रूप से अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है। योग तनाव से राहत देता है और बेहतर नींद लाता है, भूख और पाचन को बढ़ाता है। यह दिमाग को हमेशा शांत रखता है। यदि आप योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करते हैं तो आप तनाव मुक्त जीवन जी सकते हैं। अध्ययनों से पता चलता है कि आज हर दूसरा व्यक्ति तनाव में है।

## योग का इतिहास:

हिंदू धर्म, बौद्ध धर्म और जैन धर्म में योग शब्द का अर्थ "आध्यात्मिक अनुशासन" है। लोग अक्सर योग को उन मुद्राओं और मुद्राओं से जोड़ते हैं जो व्यायाम की शारीरिक गतिविधि को बनाते हैं, लेकिन करीब से निरीक्षण करने के बाद यह स्पष्ट हो जाता है कि योग के और भी कई पहलू हैं। यह एक ऐसी गतिविधि है जिसका अभ्यास हजारों वर्षों से किया जा रहा है, और यह कुछ ऐसा है जो समय के साथ विकसित और परिवर्तित हुआ है। योग की अवधारणा के बाद से इसके विभिन्न गुट विकसित हुए हैं।

योग का सटीक इतिहास और उत्पत्ति अनिश्चित है हालाँकि, ऐसे टुकड़े हैं जो जुड़े हुए हैं और हमें कुछ निष्कर्ष निकालने की अनुमति देते हैं। यह ज्ञात है कि योग की उत्पत्ति पूर्व से हुई थी। योग के शुरुआती लक्षण प्राचीन शमनवाद में दिखाई देते हैं। 3000 ईसा पूर्व की कलाकृतियों पर योग मुद्राओं के साक्ष्य पाए गए। योग का प्रमाण सबसे पुराने ग्रंथ ऋग्वेद में मिलता है। ऋग्वेद ऋचाओं की एक रचना है। ऋग्वेद के विषयों में प्रार्थना, दैवीय सद्भाव और महान अस्तित्व शामिल हैं।

"शमनवाद का प्राथमिक लक्ष्य समुदाय के सदस्यों को ठीक करना और धार्मिक मध्यस्थों के रूप में कार्य करना था। योग मूल रूप से दुनिया में लागू करने और समझने पर केंद्रित था। बाद में इसका ध्यान स्वयं पर केंद्रित हो गया। आत्मज्ञान ही अंतिम लक्ष्य बन गया।

यह ईसा पूर्व छठी शताब्दी तक नहीं था। कि आसन और ध्यान एक महत्वपूर्ण तत्व बन गए। इन्हें बौद्ध शिक्षाओं द्वारा क्रियान्वित किया गया।

आधुनिक योग:— आधुनिक योग पांच बुनियादी सिद्धांतों पर आधारित है जो स्वामी शिवानंद द्वारा बनाए गए थे।

उचित विश्राम, उचित व्यायाम ,उचित श्वास , उचित खुराक, सकारात्मक सोच और ध्यान

## योग का परिचय:

भारतीय धर्म और दर्शन में योग का अत्यधिक महत्त्व है। आध्यात्मिक उन्नति या शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिये योग की आवश्यकता एवं महत्त्व को प्रायः सभी दर्शनों एवं भारतीय धार्मिक संप्रदायों द्वारा एकमत से स्वीकार किया गया है। जैन और बौद्ध दर्शनों में भी योग के महत्त्व को स्वीकृति प्राप्त है। वर्तमान समय अर्थात् आधुनिक युग में योग के महत्त्व में और अधिक अभिवृद्धि हुई है। मनुष्यों में बढ़ती व्यस्तता एवं मन की व्याकुलता इसके प्रमुख कारणों में से हैं। आधुनिक मनुष्य को आज योग की अत्यधिक आवश्यकता हो गई है। मन और शरीर अत्यधिक तनाव, प्रदूषण एवं भागदौड़ भरी जिंदगी के कारण रोगग्रस्त होते जा रहे हैं। व्यक्ति के अंतर्मुखी और बहिर्मुखी स्थिति में असंतुलन आ गया है।

योग भारत की प्राचीन परंपरा का एक अमूल्य उपहार है। यह दिमाग और शरीर की एकता का प्रतीक है मनुष्य और प्रकृति के बीच सामंजस्य है विचार, संयम और पूर्ति प्रदान करने वाला है तथा स्वास्थ्य और भलाई के लिये एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करने वाला है। यह व्यायाम के बारे में नहीं है लेकिन अपने भीतर एकता

की भावना, दुनिया और प्रकृति की खोज के विषय में है। हमारी बदलती जीवनशैली में यह चेतना बनकर हमें जलवायु परिवर्तन से निपटने में मदद कर सकता है।

योग एक आध्यात्मिक, मानसिक और शारीरिक अभ्यास है जो सदियों से चला आ रहा है। आज, योग के कई प्रकार हैं जो कठिनाई और गति में भिन्न हैं। जबकि विभिन्न प्रकार के योग अलग-अलग महसूस होते हैं, योगी और वैज्ञानिक समान रूप से आपको बताएंगे कि वे सभी आपके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद हैं।

योग सिर्फ एक कसरत से कहीं अधिक है – यह वास्तव में चार घटकों का एक संयोजन है: आसन (जैसे वृक्ष मुद्रा), श्वास अभ्यास, गहन विश्राम और ध्यान जो आपके स्वास्थ्य को कई अलग-अलग स्तरों पर बदल सकते हैं। आपको यह दिखाने के लिए कि योग कितना आसान हो सकता है और आप कैसे कई स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर सकते हैं, हार्वर्ड मेडिकल स्कूल के विशेषज्ञों ने योग का एक परिचय बनाया।

वर्षों तक योग को एक सीमांत अभ्यास माना जाता था जिसे ज्यादातर मशहूर हस्तियां और “नए लोग” अपनाते थे। लेकिन आज लाखों छोटे बच्चों से लेकर अस्सी और नब्बे के दशक के वरिष्ठ नागरिकों तक योग का अभ्यास कर रहे हैं। और यह अच्छी खबर है क्योंकि यह मन-शरीर अभ्यास वास्तव में आपके स्वास्थ्य को दर्जनों अलग-अलग तरीकों से मदद करने की शक्ति रखता है।

एक अध्ययन से पता चलता है कि कैसे योग ने रक्त वाहिका लचीलेपन को 69 %: बढ़ा दिया और यहां तक कि दवाओं के बिना धमनी रुकावटों को कम करने में भी मदद की!

क्यों दर्द विशेषज्ञ डॉक्टरों से पीठ के निचले हिस्से में दर्द के लिए योग का सुझाव देने का आग्रह कर रहे हैं 4 भयावह तरीके से तनाव आपके शरीर को नुकसान पहुंचाता है और योग इन हानिकारक प्रभावों को कम करने में मदद कर सकता है

शोध से पता चलता है कि 90:% तक डॉक्टर के दौरे तनाव-संबंधी समस्याओं से जुड़े होते हैं? इसीलिए योग इतना अचूक उपाय है। यह एक ऐसा उपकरण है जो ताकत, संतुलन, लचीलेपन और समग्र स्वास्थ्य में सुधार करते हुए एक साथ तनाव मुक्त करता है। कोई भी गोली एक समय में आपके जीवन के इतने सारे क्षेत्रों को बेहतर बनाने की शक्ति नहीं रखती है। योग एक समय में आपके शरीर की कई प्रणालियों पर काम करता है

## शरीर और मन के बीच की कड़ी

कई चिकित्सकों का मानना है कि शरीर और दिमाग और कई बीमारियों की व्यापकता के बीच बहुत मजबूत संबंध है। यह विश्वास हाल ही में दुनिया भर में फैल गया है, जहां पहले वे लंबे समय से मानते थे कि मन का शरीर से कोई संबंध नहीं है। हमारी आधुनिक, तेज रफ्तार जीवनशैली में धीमे चलने और अपने लिए समय निकालने के महत्व को भूलना काफी आसान हो जाता है। हर दिन हमें बहुत सी ऐसी जगहें मिलती हैं जहां हमें जाना होता है, जिन लोगों से हमें मिलना होता है, जो काम हमें करने होते हैं और जिन बच्चों की हमें देखभाल करनी होती है। इसे भावनात्मक, वित्तीय और शारीरिक तनाव के साथ जोड़ दें, इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि हमें वास्तव में इस बात पर ध्यान देने में कठिनाई होती है कि हमारा शरीर

हमें क्या बताने की कोशिश कर रहा है। यह और भी गहरा है, इसमें हम मन और प्रतिरक्षा प्रणाली तथा हमारी भावनाओं और हमारे शरीर पर उनके प्रभाव के बीच एक संबंध भी देख रहे हैं। जब हम तनावग्रस्त होते हैं तो आपका शरीर ऐसे हार्मोन छोड़ता है जो आपके तंत्रिका तंत्र और आंतरिक अंगों की कार्यप्रणाली पर बड़ा प्रभाव डालते हैं। कोर्टिसोल मुख्य हार्मोन है जो आपके शरीर के कार्य को प्रभावित करता है

जब तनाव में रखा जाए. यह पाया गया है कि यह स्मृति और कार्यप्रणाली को खराब करता है, वजन बढ़ाता है और कई हृदय संबंधी बीमारियों को जन्म देता है। हमारा पाचन तंत्र भी तनाव से सीधे प्रभावित हो सकता है और यह दिखाया गया है कि तनाव होने पर पोषक तत्व प्रभावी ढंग से अवशोषित नहीं होते हैं। चिड़चिड़ा आंत्र सिंड्रोम और खाद्य एलर्जी भी तनाव से निकटता से जुड़े हुए हैं। मस्तिष्क वेगस तंत्रिका के माध्यम से हमारे पेट में संचार करता है। जब लगातार तनाव में रखा जाता है तो हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली प्रभावित होने लगती है जिससे हम कई बीमारियों की चपेट में आ जाते हैं। शरीर हानिकारक बैक्टीरिया और संक्रमण से प्रभावी ढंग से लड़ने में असमर्थ है, जिसके परिणामस्वरूप सूजन हो सकती है जो कई स्तरों पर हो सकती है। इस कारण से यह माना जाता है कि तनाव के परिणामस्वरूप शरीर में कई ऑटोइम्यून बीमारियाँ जैसे रुमेटीड गठिया, ल्यूपस और ऑस्टियोआर्थराइटिस पैदा होती हैं।

## मनुष्य पर योग का सकारात्मक प्रभाव:

प्राचीन दुनिया को योग की खोज करने में काफी समय लगा, जबकि इसके सकारात्मक प्रभाव आधुनिक स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली पर दिखाई देने लगे हैं। हार्वर्ड से संबद्ध मैसाचुसेट्स जनरल हॉस्पिटल (एमजीएच) के इंस्टीट्यूट फॉर टेक्नोलॉजी असेसमेंट और बेन्सन-हेनरी इंस्टीट्यूट (बीएचआई) द्वारा किए गए एक अध्ययन में यह पाया गया कि योग ने स्वास्थ्य देखभाल लागत को 43: तक कम करने में मदद की है। अध्ययन में, रोगियों ने एक विश्राम प्रशिक्षण कार्यक्रम में भाग लिया, जिससे रक्तचाप, हृदय गति और मांसपेशियों में तनाव कम होने के साथ-साथ तनाव-स्तर और चिंता में काफी कमी आई। विश्राम कार्यक्रम में भाग लेने के बाद रोगियों को वर्ष में बहुत कम स्वास्थ्य देखभाल सेवाओं का उपयोग करते पाया गया।

## बेहतर लचीलापन

अनुभवी योगी खुद को प्रेट्जेल जैसी मुद्रा में बदल लेता है? सच में, कौन जानता था कि मानव शरीर इस तरह भी झुक सकता है?! सच तो यह है कि यदि आप अपने शरीर को ऐसी हरकतें करने के लिए तैयार नहीं रखेंगे तो वह ऐसा करने में सक्षम नहीं होगा। समय के साथ आपकी मांसपेशियां कमजोर हो जाएंगी और आपके जोड़ गति की एक सीमित सीमा में स्थिर हो जाएंगे। इसलिए जब आप अपनी पहली योग कक्षा लेते हैं, तो आप अपने पैर की उंगलियों को छूने में भी सक्षम नहीं हो सकते हैं, अपने पैरों को अपने सिर के पीछे रखना तो दूर की बात है। हालाँकि, इसके साथ बने रहें, और आप धीरे-धीरे देखेंगे कि आपका शरीर ढीला हो रहा है। लचीलापन अच्छे शारीरिक स्वास्थ्य के प्रमुख तत्वों में से एक है। हालांकि, समय के साथ, उम्र बढ़ने, गतिहीन जीवनशैली, तनाव, या अनुचित मुद्रा और चलने की आदतों के कारण आपका शरीर लचीलापन खो सकता है।

यदि आप अपने लचीलेपन को बढ़ाने के लिए तैयार हैं, तो नियमित रूप से योग का अभ्यास सर्वोत्तम हो सकता है।



### शरीर का लचीलापन

मुद्राएं उच्च अनुष्ठान हैं जो प्राण, चक्र और कुंडलिनी को जागृत करने में मदद करती हैं। यह कोष के भीतर प्राणिक संतुलन को बहाल करता है और सूक्ष्म ऊर्जा को ऊपरी चक्रों की ओर निर्देशित करने की अनुमति देता है, जिसके परिणामस्वरूप चेतना की उच्च स्थिति प्राप्त होती है। प्रत्येक मुद्रा एक अलग संबंध स्थापित करती है और शरीर, मन और प्राण पर एक अलग प्रभाव डालती है।

रोग शरीर में असंतुलन से उत्पन्न होते हैं, जो पांच तत्वों: वायु, जल, अग्नि, पृथ्वी और अंतरिक्ष में से किसी की कमी या अधिकता से उत्पन्न होता है।

इन पांच तत्वों में से प्रत्येक का शरीर के भीतर एक विशिष्ट और महत्वपूर्ण कार्य होता है, और हमारी उंगलियों में उनमें से प्रत्येक के गुण होते हैं। जब किसी तत्व का प्रतिनिधित्व करने वाली उंगली अंगूठे से संपर्क करती है, तो वह तत्व संतुलित होता है। परिणामस्वरूप असंतुलन जनित बीमारी का इलाज होता है। मुद्राएं ऊर्जा प्रवाह को संशोधित करती हैं, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी और आकाश के संतुलन को बदलती हैं, जिससे उपचार और स्वास्थ्य बहाली में आसानी होती है।



## बेहतर मुद्राएं

### अधिक ताकत

अन्य प्रकार के वर्कआउट के विपरीत जहां आप आयरन पंप करते हैं या प्रतिरोध बैंड खींचते हैं, योग के साथ, आप प्रतिरोध के रूप में केवल अपने शरीर के वजन का उपयोग करते हैं। चूंकि योग के लिए आपको विभिन्न स्थितियों में प्रवेश करने और धारण करने की आवश्यकता होती है, आप स्वाभाविक रूप से अपनी मांसपेशियों को मजबूत करेंगे। शरीर को बेहतर ढंग से काम करते रहने के लिए पर्याप्त रूप से शक्ति और ऊर्जा की आवश्यकता होती है। विशेषज्ञ बताते हैं कि शरीर की शक्ति को बढ़ाने के लिए पौष्टिक आहार के साथ नियमित रूप से व्यायाम की आदत बनाना आवश्यक माना जाता है। योग विशेषज्ञ बताते हैं कि अपने फिटनेस रूटीन में योगासनों को शामिल करके शारीरिक और मानसिक दोनों तरह की सेहत को ठीक बनाए रखने में मदद मिल सकती है। योगासन शारीरिक शक्ति और संतुलन को बढ़ाने में भी आपके लिए काफी फायदेमंद माने जाते हैं। विशेषज्ञ कहते हैं, योग के अभ्यास की आदत शरीर को स्वस्थ और शक्तिशाली बनाए रखने का सबसे बेहतर विकल्प हो सकता है। यह आपको बीमारियों से बचाने के साथ कार्य करने की क्षमता को भी बढ़ाने में सहायक है।

### शरीर को टोन करता है

योग का एक बहुत बड़ा पहलू यह है कि यह वजन या व्यायाम उपकरण का उपयोग किए बिना आपके शरीर को टोन करने का काम करता है। पुश-अप या पुल-अप की तरह, योग केवल आपके शरीर के वजन को प्रतिरोध के रूप में उपयोग करता है।





## पुश-अप या पुल-अप

### बेहतर नींद

जबकि विशेषज्ञ सलाह देते हैं रात में 7 से 9 घंटे की नींद लेने की, नेशनल स्लीप फाउंडेशन के अनुसार, लाखों लोग इसके आसपास भी नहीं पहुँच पा रहे हैं। बल्कि कई लोग नींद की समस्या से जूझ रहे हैं। यदि आप ऐसे व्यक्ति हैं जिन्हें सोने में परेशानी होती है, तो वैज्ञानिक योग करने की सलाह देते हैं। योग तंत्रिका तंत्र को आराम देने में मदद करता है, जो आपके शरीर का वह हिस्सा है जो आरामदायक नींद के लिए जिम्मेदार है। इसके अतिरिक्त, योग का ध्यान संबंधी पहलू मन को शांत करने में काम आता है। इसलिए यदि दौड़ता हुआ दिमाग आपको रात में अच्छी नींद लेने से रोकता है तो दिन में किसी भी समय योग करने से आपको कुछ राहत मिल सकती है।



## उच्च रक्तचाप

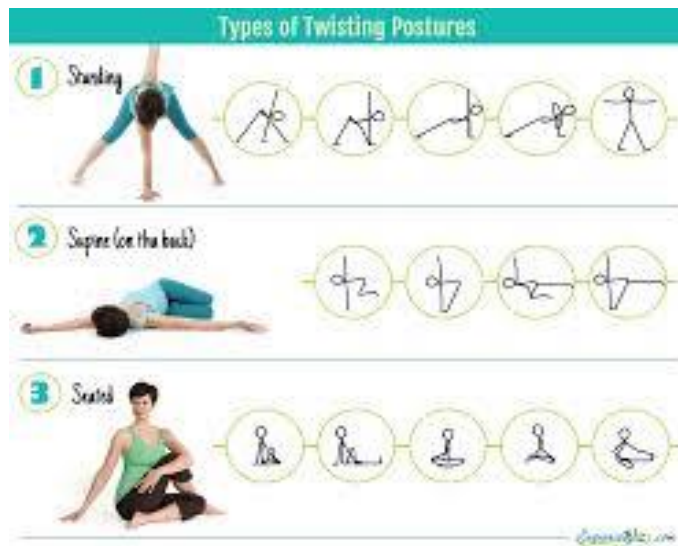
उच्च रक्तचाप को कम करने के लिए योग महत्वपूर्ण है क्योंकि इससे दिल का दौरा, स्ट्रोक और अन्य अस्वास्थ्यकर हृदय संबंधी घटनाएं हो सकती हैं। दवाएँ लेने के अलावा, उच्च रक्तचाप को कम करने के प्राकृतिक तरीके भी हैं। ब्रिटिश मेडिकल जर्नल द लैंसेट में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, योग हमारे हृदय के लिए एक बेहतरीन कसरत है और समय के साथ यह आपके हृदय संबंधी कार्यों में सुधार करेगा। इन लाभों को प्राप्त करने के लिए कुंजी काफी समय तक इसके साथ चिपकी रहती है। एक अध्ययन में, शोधकर्ताओं ने उच्च रक्तचाप से पीड़ित लोगों को देखा और शवासन (शव मुद्रा) के प्रभावों की तुलना केवल सोफे पर लेटने से की। तीन महीने के बाद, शवासन का अभ्यास करने वाले समूह ने सिस्टोलिक रक्तचाप में 26 अंक की गिरावट और डायस्टोलिक रक्तचाप में 15 अंक की गिरावट देखी।



## बेहतर सर्कुलेशन

सभी प्रकार की गतिविधियों और उलटी मुद्राओं के साथ, योग वास्तव में आपके हृदय को पंप करने और रक्त संचार करने में सक्षम बना सकता है। इसका मतलब है कि ताजा रक्त और ऑक्सीजन आपकी कोशिकाओं और अंगों तक पहुंचाया जाता है, जिससे उनका कार्य बढ़ता है। अध्ययनों के अनुसार: "ट्विस्टिंग पोज आंतरिक अंगों से शिरापरक रक्त को निचोड़ता है और ट्विस्ट जारी होने पर ऑक्सीजन युक्त रक्त को प्रवाहित करने की अनुमति देता है। उल्टे आसन पैरों और श्रोणि से शिरापरक रक्त प्रवाह को वापस हृदय तक प्रोत्साहित करते हैं और फिर फेफड़ों के माध्यम से पंप किया जाता है जहां यह ताजा ऑक्सीजन युक्त हो जाता है।"





## “ट्विस्टिंग पोज

### बेहतर कोलेस्ट्रॉल में वृद्धि

कोलेस्ट्रॉल एक लिपिड है जो रक्तप्रवाह में पाया जाता है। जबकि शरीर को कुछ कोलेस्ट्रॉल की आवश्यकता होती है, बहुत अधिक एलडीएल कोलेस्ट्रॉल धमनियों में प्लाक का निर्माण, रक्त के थक्के, दिल का दौरा और स्ट्रोक का कारण बन सकता है। काफी प्रभावशाली रूप से, कई अध्ययनों से पता चला है कि योग एलडीएल “खराब” कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और एचडीएल “अच्छे” कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के अनुसार, एचडीएल कोलेस्ट्रॉल वास्तव में धमनियों से एलडीएल कोलेस्ट्रॉल को हटाने में मदद करता है और इसे वापस यकृत में ले जाता है, जहां यह टूट जाता है और शरीर से बाहर निकल जाता है।

### योग के माध्यम से वजन कम करना

योग आपके चयापचय को बढ़ावा देने और मजबूत मांसपेशियों के निर्माण में मदद कर सकता है, वजन घटाने के लिए कुछ चीजें आवश्यक हैं। यदि हम दैनिक योगाभ्यास करते समय अधिक साबुत, जैविक खाद्य पदार्थ खाना शुरू कर दें तो हमारा वजन तेजी से घटने की संभावना अधिक होगी।



## जैविक खाद्य पदार्थ

### योग से बेहतर इम्युनिटी

क्या आपको हर बार ऐसा महसूस होता है कि आपको सर्दी है या आप बीमार हैं? यदि हां, तो संभवतः आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर है। कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली कई प्रकार की चीजों से उत्पन्न हो सकती है जैसे नींद की कमी, दीर्घकालिक तनाव और खराब पाचन। चूंकि योग उन सभी चीजों में सुधार करता पाया गया है, इसलिए यह आश्चर्य की बात नहीं है कि योग आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को भी मजबूत कर सकता है।

### योग के माध्यम से श्वसन प्रक्रिया बेहतर करना

अपनी पहली योग कक्षा के दौरान, आपको तुरंत एहसास होगा कि मुख्य फोकस में से एक आपकी सांस लेना है। आपसे लगातार अपनी सांसों पर ध्यान देने के लिए कहा जाता है। गहरी साँसें लेना, अपने फेफड़ों की क्षमता का विस्तार करना, और अपनी साँसों के प्रति अधिक सचेत रहना, ये सभी प्रक्रिया योग का हिस्सा हैं। इस कारण से, आपको यह जानकर आश्चर्य नहीं होगा कि योग उन लोगों के लिए बहुत अच्छा है जो किसी भी प्रकार की श्वसन संबंधी बीमारी या स्थिति से पीड़ित हैं। यह किसी व्यक्ति के वायुमार्ग को खोलने में मदद कर सकता है और उनके फेफड़ों को अधिक प्रभावी ढंग से कार्य करने में मदद कर सकता है।



## श्वसन प्रक्रिया

### योग के माध्यम से तनाव और चिंता को कम करना

रोजमर्रा की जिंदगी की भागदौड़ के बीच लोग अत्यधिक तनावग्रस्त रहते हैं। जैसे कि तनाव की भावना उतनी बुरी नहीं है, पुराना तनाव कई तरह से स्वास्थ्य पर कहर ढाता है। इससे खराब पाचन, वजन में उतार-चढ़ाव, कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली, हृदय संबंधी स्थितियां और भी बहुत कुछ हो सकता है। तनाव को स्वाभाविक रूप से दूर करने का एक तरीका व्यायाम करना है। शोधकर्ताओं के अनुसार, जब आप योग करते हैं, तो मस्तिष्क में सेरोटोनिन जैसे अच्छा महसूस कराने वाले रसायन निकलते हैं, जो आपको बेहतर मूड में लाते हैं।

### पाचन तंत्र में सुधार लाता है

आपको शायद इसका एहसास न हो, लेकिन जब आप व्यायाम करते हैं तो आप न केवल अपने पैर और बांह की मांसपेशियों पर काम कर रहे होते हैं। आपकी आंतों के अंदर, मांसपेशियों की एक परत भी होती है जो भोजन के अपशिष्ट को बाहर निकालने में मदद करने के लिए लगातार सिकुड़ती रहती है। हालाँकि, यदि आप पर्याप्त शारीरिक गतिविधि नहीं कर रहे हैं, तो आपकी आंतों की मांसपेशियाँ बहुत अधिक शिथिल हो सकती हैं। योग में, आप गहरी साँस लेने के व्यायाम और घुमाव वाले आसन का संयोजन करते हैं जो वास्तव में अंगों की मालिश करते हैं, आपकी आंतों की मांसपेशियों को काम करते हैं, और किसी भी फंसे हुए विषाक्त मल को बाहर निकालने में मदद करते हैं।

### कई स्थितियों के लक्षणों को कम करता है

कैंसर रोगियों को कीमोथेरेपी उपचार से ठीक होने में मदद करने से लेकर गठिया पीड़ितों को उनके जोड़ों में गतिशीलता वापस लाने में मदद करने तक, योग लक्षणों से राहत प्रदान कर सकता है जब ऐसा लगता है कि कुछ और काम नहीं कर रहा है। योग के बारे में सबसे अच्छी बात यह है कि आप इस समय चाहे किसी भी स्थिति में हों, कम से कम कुछ ऐसे आसन हैं जिन्हें आप कर सकते हैं। कुछ योगाभ्यास सिर्फ साँस लेने

से संबंधित हैं। इसलिए, भले ही आप बिस्तर पर पड़े हों, अपने दिमाग पर ध्यान केंद्रित करने और अपनी श्वसन क्रिया को बेहतर बनाने के लिए ये साँस लेने के व्यायाम कर सकते हैं।

## जीवन के प्रति आपके दृष्टिकोण को बेहतर बनाता है

जीवन के प्रति बेहतर दृष्टिकोण प्राप्त करने से योग आपको अपने जीवन के लगभग हर पहलू में मदद कर सकता है। . कुछ दिनों तक आप महसूस कर सकते हैं कि आपको योग का बेहतर परिणाम नहीं मिल रहा है, लेकिन कुछ दिनों के बाद आपको योग का बेहतर परिणाम दिखाई देगा। शुक्र है, योग सेरोटोनिन के स्तर को बढ़ाता है और आपको मंदी से मुक्त होने में मदद कर सकता है। जीवन के प्रति नए उत्साह के साथ आप नई कार्य परियोजनाओं पर काम कर सकते हैं। जब तक आप शुरुआत नहीं करेंगे आपको कभी पता नहीं चलेगा और अच्छी खबर यह है कि सबसे बुनियादी योग मुद्राएं जीवन के प्रति आपके दृष्टिकोण को बेहतर बनाता है

## योग से आंतरिक शांति प्राप्त होती है

जब आप पहली बार योग करना शुरू करते हैं, तो आपको आसन करने में कठिनाई हो सकती है और उसे धारण करने में और भी अधिक कठिनाई हो सकती है। आपकी आंतरिक स्थिति हताशा और थकावट के साथ मिश्रित अराजकता और भ्रम की हो सकती है। यदि आपमें विश्वास है और उस पर कायम हैं, तो आप बेहतर हो जाएंगे। एक बार जब आसन आपके लिए आसान हो जाएं, तो आप अपने दिमाग को अंदर की ओर मोड़ने में सक्षम हो जाएंगे, जिससे वह शांति पैदा होगी जो आप आमतौर पर योग के कारण सुनते हैं। आपके लचीलेपन को बढ़ाने के साथ-साथ, विशिष्ट योग मुद्राओं का अभ्यास करने से आपको मांसपेशियों की ताकत बनाने और तनाव या चिंता की भावनाओं को कम करने में भी मदद मिल सकती है।

## निष्कर्ष

संक्षेप में, यह समीक्षा बताती है कि योग जोड़ों जैसे मन-शरीर व्यायाम ने आंतरिक रूप से निर्देशित फोकस के साथ मांसपेशियों की गतिविधि को बनाए रखा, जिससे एक अस्थायी आत्म-चिंतनशील मानसिक स्थिति पैदा हुई। यह न्यूरोहार्मोनल तंत्र को भी ट्रिगर करता है जो स्वास्थ्य लाभ लाता है, जो सहानुभूति गतिविधि के दमन से प्रमाणित होता है। इस प्रकार, यह तनाव और चिंता को कम करता है, स्वायत्त और उच्च तंत्रिका केंद्र के कामकाज में सुधार करता है और यहां तक कि, जैसा कि कुछ अध्ययनों में दिखाया गया है, कैंसर रोगियों के शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार करता है। हालाँकि, स्वास्थ्य और बीमारी में मानव शरीर पर योग के ऐसे प्रभावों के प्रभावों और तंत्रों को स्पष्ट करने के लिए अधिक निर्देशित वैज्ञानिक कार्य किए जाने की निश्चित आवश्यकता है। अब तक चर्चा किए गए वैज्ञानिक प्रमाणों को ध्यान में रखते हुए, यह निष्कर्ष निकालना उचित है कि योग बीमारियों की रोकथाम और इलाज में फायदेमंद हो सकता है। वर्तमान में योग भारत ही नहीं पूरे विश्व के लिये प्रासांगिक विषय बना हुआ है। भारत के अलावा कई इस्लामिक देशों ने भी इसे अपनाया है।

**Reference:**

- 1) <http://bembu.com/benefits-of-yoga>
- 2) <http://therenegadepharmacist.com/positive-effects-meditation-yoga-shown-throughout-healthcaresystem/>
- 3) <http://www.yogajournal.com/>
- 4) <http://www.osteopathic.org/oste>
- 5) <http://www.yogawiz.com>
- 6) <http://www.healthandfitnesstravel.com/blog/why-is-yoga-so-good-for-you>
- 7) [http://www.huffingtonpost.in/entry/body-on-yoga\\_n\\_4109595](http://www.huffingtonpost.in/entry/body-on-yoga_n_4109595)

