



योग : तनाव का प्रभावी उपचार

डॉ रश्मि जादौन

एम0एस0सी0 (वनस्पति विज्ञान)

एम0एड0, पी0एच0डी0 (शिक्षा शास्त्र), यूजीसी नेट
प्रवक्ता (बी0एल0एड0 विभाग)

श्री महावीर इंस्टिट्यूट ऑफ लर्निंग एंड एजुकेशन

सारांश –

तनाव एक आम समस्या है जो व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित कर सकती है यह एक प्रकार की मानसिक और शारीरिक प्रतिक्रिया है जो व्यक्ति को तनावपूर्ण स्थितियों में अनुभव होती है जैसे कि उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, अवसाद और चिंता। योग प्राचीन भारतीय प्रथा है जो शारीरिक मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद कर सकता है। योग के कई प्रकार हैं और जिनमें से हठयोग, विनियोग, योग और कुंडलिनी योग सबसे अधिक प्रचलित है। योग के अभ्यास में शारीरिक मुद्राएं, श्वास नियंत्रण और ध्यान शामिल होते हैं। योग और तनाव उपचार के संबंध में कई शोध अध्ययन किए गए हैं। क्रविटीज, एट0अल0 (2017) के अनुसार योग के अभ्यास से तनाव हार्मोन कोर्टिसोल के स्तर में कमी आ सकती है।

स्ट्रेस, एट0अल0 (2018) ने अपने अध्ययन में पाया कि योग के अभ्यास से अवसाद और चिंता में कमी आ सकती है।

श्रीवास्तव ,एट0अल0 (2020) ने अपने अध्ययन में पाया कि योग्य अभ्यास से तनाव में कमी आ सकती है और आत्मसम्मान में सुधार आ सकता है।

इस शोध लेख में हम योग और तनाव के उपचार के संबंध में अध्ययन करेंगे। और यह समझने की कोशिश करेंगे कि योग कैसे तनाव के उपचार में मदद कर सकता है।

कीवर्ड्स : योग, तनाव, उपचार।

सामान्यतः देखा गया है कि व्यक्ति मानसिक रोगों से ज्यादा ग्रसित हो रहे हैं जैसे कि जीने का नकारात्मक रवैया तथा व्यक्ति का स्वयं के अनुकूलन में असमर्थता। जब व्यक्ति में डिप्रेशन बढ़ जाता है तो उस व्यक्ति के लिए सुख-शांति, सफलता यहां तक की संबंध तक उसके लिए कोई महत्व नहीं रखते हैं। उसे हर जगह निराशा, तनाव एवं अशांति ही महसूस होती है। यदि यह सब, कुछ समय के लिए हो तो उसे व्यावहारिक मानना होगा अगर यह मनस् स्थिति लगातार बनी रहे तो उसके परिणाम घातक हो सकते हैं। ऐसा व्यक्ति अपने जीवन तक को भी नकार सकता है। व्यक्ति पहले समाज फिर परिवार और बाद में स्वयं से भी अलग होने लगता है। ऐसे में जरूरी है कि व्यक्ति के साथ मैत्रीपूर्ण वातावरण में प्रभावित तरीके से

जीवन की सच्चाई उसके सामने रखें और आत्मीयता से उसे प्राणायाम के लिए राजी करें। सर्वप्रथम पद्मासन करवायें। फिर प्राणायाम के छोटे-छोटे आवर्तन करवायें। प्राणायाम करने से डिप्रेशन घटेगा और मन शांत होगा। आजकल की भागदौड़ और तनाव से भरी जिंदगी ने शरीर को अस्वस्थ कर दिया है। जैसा कि हम जानते हैं भारीरक और मानसिक रूप से स्वस्थ होने तथा मन में अनावश्यक विचारों को काबू करने के लिये व्यायाम बेहद आवश्यक है। व्यायाम करने से हमारे शरीर को ताकत मिलती है मानसिक तनाव और विचारों को काबू करने में भी योग मदद करता है।

योग के जरिए दिमागी कसरत होती है जिससे स्वास्थ्य को कई लाभ मिलते हैं। यहां तक कि इससे मनुष्य का वजन भी कम होता है मन को शांति पहुंचने के लिए योग प्राणायाम से बेहतर कोई विकल्प नहीं है। इससे व्यक्ति के मन को शांति मिलती है तथा शरीर सुंदर और सुडौल बनता है। योग मस्तिष्क के लिए फायदेमंद होता है। एकाग्रता को बढ़ाता है तथा दर्दनाक अनुभव के प्रभाव को कम करता है, और चिंता दूर करने में सहायक होता है। योग और तनाव उपचार के संबंध में कई शोध अध्ययन किए गए हैं।

क्रविटीज, एट0अल0 (2017) के अनुसार योग के अभ्यास से तनाव हार्मोन कोर्टिसोल के स्तर में कमी आ सकती है।

स्ट्रेस, एट0अल0 (2018) ने अपने अध्ययन में पाया कि योग के अभ्यास से अवसाद और चिंता में कमी आ सकती है।

श्रीवास्तव, एट0अल0 (2020) ने अपने अध्ययन में पाया कि योग अभ्यास से तनाव में कमी आ सकती है और आत्मसम्मान में सुधार आ सकता है।

पटेल, एट0अल0 (2019) ने बताया कि योग के अभ्यास से नींद की गुणवत्ता में सुधार आ सकता है और तनाव में कमी आ सकती है। इन सभी अध्ययनों से पता चलता है कि योग तनाव उपचार में मदद कर सकता है।

योग के लाभ

शारीरिक और मानसिक उपचार योग के सबसे अधिक ज्ञात लाभों में से एक है यह इतना शक्तिशाली और प्रभावी इसलिए है क्योंकि यह सद्भाव और एकीकरण के सिद्धांत पर काम करता है। इसके निम्नलिखित लाभ हैं—

- योग अस्थमा, मधुमेह, रक्तचाप, गठिया, पाचन विकार और अन्य बीमारियों में चिकित्सा का एक सफल विकल्प है। खासतौर से वहां जहां आधुनिक विज्ञान आज तक उपचार देने में सफल नहीं हुआ है। एचआईवी प्रयोग के प्रभाव पर अनुसंधान वर्तमान में अशजना परिणाम के साथ चल रहा है। चिकित्सा वैज्ञानिकों के अनुसार योग चिकित्सा तंत्र का और अंतःस्रावी तंत्र में बनाए गए संतुलन के कारण सफल होता है।
- अधिकांश लोगों के लिए योग तनावपूर्ण समाज में व्यक्ति को स्वस्थ बनाए रखने का मुख्य साधन है। योग बुरी आदतों के प्रभावों को कम कर देता है। जैसे कि सारे दिन कुर्सी पर बैठे रहना, मोबाइल फोन का ज्यादा इस्तेमाल करना, व्यायाम न करना, गलत खान-पान रखना इत्यादि।
- योग के कई आध्यात्मिक लाभ भी हैं। इनका विवरण करना आसान नहीं है क्योंकि यह स्वयं योग अभ्यास करके हासिल और महसूस करने पड़ेंगे।
- सभी शांतिपूर्ण सुंदर एवं प्राकृतिक स्थान पर घूमना पसंद करते हैं हम जब यह अनुभव करते हैं कि यह शक्ति हमारे अंदर है तो दिन में किसी भी समय इसका अनुभव कर सकते हैं योग और ध्यान के साथ यह अनुभूति व्यक्ति की चिंता से भरे मन को शांत करने का सबसे अच्छा तरीका है।
- योग द्वारा व्यक्ति अपने आत्मीय जनों से संबंध सुधार सकता है। यदि मन चिंता मुक्त प्रसन्न एवं संतुष्ट है तो वह संबंधों को अच्छी तरह निभाता है। योग और ध्यान मन को प्रसन्नता और शांति देता है।

- योग तथा ध्यान व्यक्ति के अंतर ज्ञान की शक्ति को सुधारता है जिससे पता चलता है कि क्या, कब, कैसे करना है जिससे सकारात्मक परिणाम मिलते हैं।
- व्यक्ति संयुक्त रूप से शरीर, मन और आत्मा से बना है। शरीर में कोई अनियमिता मन को प्रभावित करती है। मन में निराशा और थकान शरीर में रोग का कारण है। योगासन अंगों को सामान्य स्थिति में रखते हैं और मांसपेशियों को शक्ति देते हैं। प्राणायाम और ध्यान तनाव को दूर करते हैं और प्रतिरक्षण क्षमता सुधारते हैं।

योगाभ्यास शुरू करने से पहले सही मानसिक स्थिति

योगासन हमेशा मन को शांतिपूर्ण अवस्था में रखकर किए जाने चाहिए। शांति और स्थिरता के विचारों के साथ अपनेपन को भारी और अपने विचारों को बाहरी दुनिया से दूर कर स्वयं पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। सुनिश्चित कर ले कि आप इतने थके ना हो कि आसन पर ध्यान केंद्रित करने में असमर्थता हो। अगर थकान ज्यादा हो तो रिलैक्स करने वाले आसन ही करें जो आसान करना चाह रहे हैं उसी पर गहरा ध्यान लगाना चाहिए। शरीर के जिस अंग पर उस आसन का सबसे ज्यादा प्रभाव पड़ता है उसी पर अपनी एकाग्रता केंद्रित करनी चाहिए। ऐसा करने से आसन का अधिकतम लाभ मिलता है आसन करते समय सांस बहुत महत्वपूर्ण होती है। आसन के लिए जो सही स्वस्थ करने का तरीका है वैसा ही करें कब श्वास अंदर लेना है और कब श्वास बाहर छोड़ना है अगर इसका ज्ञान ना हो तो सामान्य लयबद्ध श्वास रखें।

योग की शुरुआत करने के लिए सुझाव

- अपने योगाभ्यास को धैर्य और दृढ़ता के साथ करना चाहिए अगर शरीर में लचीलापन कम है तो शुरुआत में थोड़ी परेशानी हो सकती है सभी आसन दोहराव के साथ आसान हो जाएंगे जिन मांसपेशियों और जोड़ों में खिंचाव कम है वह सब धीरे-धीरे लचीले हो जाएंगे।
- शुरुआत में हमेशा दो आसन के बीच कुछ सेकेंड के लिए आराम करें यह अवधि अपने शारीरिक जरूरत के हिसाब से तय करनी चाहिए।
- गर्भावस्था के दौरान योग किसी गुरु की देखरेख में करना चाहिए।
- प्राणायाम करने में कुछ सावधानियां बरतनी चाहिए जैसे अपनी क्षमता से ज्यादा प्राणायाम करने का प्रयास न करना, कान में किसी तरह का संक्रमण होने पर प्राणायाम ना करें, प्राणायाम करने का समय और चक्र धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए।
- योग करने से पहले स्नान जरूर करना चाहिए।
- आराम दायक सूती कपड़े पहनना चाहिए। तन की तरह मन भी स्वच्छ होना चाहिए। योग करने से पहले सब बुरे ख्याल दिमाग से निकाल देने चाहिए।
- 10 वर्ष की आयु से कम बच्चों को ज्यादा मुश्किल आसन नहीं करना चाहिए। किसी योग गुरु के निर्देशन में ही योग करना चाहिए।
- खान पान में संयम बरतना चाहिए। समय पर उचित और संतुलित भोजन करना चाहिए।
- यदि व्यक्ति को तंबाकू या धूम्रपान की आदत है तो योग अपनाना चाहिए और यह बुरी आदत छोड़ने की कोशिश करनी चाहिए।
- नींद जरूर पूरी लेनी चाहिए शरीर को व्यायाम और पौष्टिक आहार के साथ विश्राम की भी जरूरत होती है।
- सूर्योदय या सूर्यास्त के वक्त योग अभ्यास शुरू करना चाहिए।

- योग खाली पेट करना चाहिए योग करने से 2 घंटे पहले कुछ ना खाएं।
- किसी शांत वातावरण और साफ जगह में योग अभ्यास करना चाहिए तथा योग अभ्यास दृढ़ता से करें।
- निरंतर योग अभ्यास जारी रखना चाहिए तथा योग करने के 30 मिनट बाद कुछ नहीं खाना चाहिए तथा 1 घंटे तक नहीं नहाना चाहिए।
- प्राणायाम हमेशा आसन अभ्यास के बाद करना चाहिए अगर कोई मेडिकल तकलीफ हो तो पहले डॉक्टर से जरूर सलाह लेनी चाहिए तकलीफ बढ़ने लगे तो तुरंत योग अभ्यास रोक देना चाहिए योगाभ्यास के अंत में हमेशा शवासन करना चाहिए।

योग अभ्यास से व्यक्ति की शारीरिक और मानसिक कामकाज में सुधार देखा गया है। मनोरोग में योग आधारित कार्यक्रमों को अवसाद, चिंता और अनिद्रा के उपचार में सफलतापूर्वक एकमात्र उपचार या एक सहायक उपचार दोनों रूप में इस्तेमाल किया गया है। मानसिक विकार बच्चों में ध्यान डिफिसिट सक्रियता विकार (ए डी एच डी) और बुजुर्गों में संज्ञानात्मक कमी जैसे— मनोरोगों के उपचार में भी योग एक पूरक उपचार के रूप में फायदेमंद रहा है। योग के नियमित अभ्यास से कॉर्टिसोल नामक तनाव हार्मोन कम होते हैं तथा ऑक्सीटोसिन हार्मोन में वृद्धि होती है योग मस्तिष्क की कोशिकाओं में अधःपतन को रोकता है। मस्तिष्क में स्मृति से संबंधित क्षेत्र में बढ़ोतरी करता है। विशेष कर बुजुर्गों में ओम मंत्र का जाप भावनाओं को नियंत्रण में रखकर मन की शांति को शांत करने की क्षमता रखता है।

कुछ योगासन जो शारीरिक और मानसिक स्थितियों पर प्रभाव डालते हैं –

- विपरीत करणी मुद्रा, सूर्य वेदना, प्राणायाम, पश्चिमोत्तानासन, मत्स्येंद्रासन के द्वारा व्यक्तियों की उम्र बढ़ाने के साथ संज्ञानात्मक पतंग कम होता है।
- मत्स्येंद्रासन, मत्स्यासन, भुजंगासन, कपालभाति, प्राणायाम के द्वारा सभी प्रकार के रोगों से लड़ने में मदद मिलती है।
- पश्चिमोत्तानासन मनुष्य के स्वास्थ्य में सुधार लाता है।
- मत्स्येंद्रासन, पश्चिमोत्तानासन, विपरीत करणी मुद्रा, भुजंगासन, सूर्य वेदना, प्राणायाम मंत्र का करने से उपापचय में सुधार आता है।
- नाडी शुद्धि प्रणायाम के द्वारा नाडी की शुद्धि होती है। शवासन के द्वारा व्यक्ति तनाव और थकान को कम करके मन में शांति महसूस कर सकता है।
- नाडी शुद्धि योग करने से जो व्यक्ति अवसाद ग्रस्त होते हैं तथा जिनके मन उदास रहता है उन्हें बहुत लाभ मिलता है।
- ताड़ासन (वृक्ष मुद्रा) के द्वारा व्यक्ति की स्मृति सोच और एकाग्रता में सुधार होता है।
- वीरभद्रासन के द्वारा मनुष्य के उदास और अशांत मन में शांति आती है।
- वज्रासन करने से व्यक्ति की स्मृति सोच और एकाग्रता में वृद्धि होती है तथा जिनको नींद नहीं आती है तनाव में रहते हैं भूख नहीं लगती है कब्ज बढ़ता है उनके लिए वज्रासन उपयोगी है।
- सिंहासन इसके करने से मानसिक स्वास्थ्य सही रहता है किसी चीज पर ध्यान एकाग्र करने में सहायता मिलती है।
- भ्रामरी करने से व्यक्तियों में जल्दी थकान का अनुभव नहीं होता है तथा उनका मानो प्रेरणा मिलती है।

योगासनों के द्वारा शरीर, मन, आत्मा और मस्तिष्क में ऐसा संतुलन स्थापित होता है कि जीवन निर्वाह आबादित गति से चलता रहता है मन में सकारात्मक भाव आते हैं ईश्या, क्रोध आदि विकारों का नाश होता है तथा आधुनिक युग के तनावपूर्ण

वातावरण में व्यक्ति को शांति और सुख प्राप्त करने के लिए योगासनों को नियमित अभ्यास करना चाहिए। अनेक प्रकार के मानसिक रोगों से मुक्ति पाने के लिए योगासन सबसे सहज उपाय है। जिसे आज से ही अपनाना चाहिए और कई मनोरोग से मुक्ति पाने की कोशिश करनी चाहिए क्योंकि योग की मदद से महंगी दवाओं का सहारा लिए इतना चंदा कर सकते हैं अच्छा स्वास्थ्य हर व्यक्ति का जन्म सिद्ध अधिकार है रोग प्राकृतिक नियमों की उलझन तथा असावधानी के कारण होते हैं खुशी और स्वास्थ्य के नियम बिल्कुल सरल तथा सहज है केवल अपनी कुछ बोलो कारकों को बदलकर योग को अपनी आदत बनाना चाहिए। क्योंकि योग है, तो सुयोग है। योग नहीं तो कुयोग है।

निष्कर्ष

इस शोध में हमने योग और तनाव के बारे में अध्ययन किया है हमने पाया कि योग के अभ्यास से तनाव में कमी आ सकती है और आत्मसम्मान में सुधार आ सकता है योग के अभ्यास के अनुसार और चिंता में भी कमी आ सकती है निष्कर्ष से पता चलता है कि योग्य तनाव के उपचार में एक प्रभावी तरीका हो सकता है योग के अभ्यास से व्यक्ति को तनाव से निपटने में मदद मिल सकती है और उनके मानसिक स्वास्थ्य में सुधार आ सकता है योग के अभ्यास से व्यक्ति की शारीरिक स्वास्थ्य में विश्व धारा सकता है जैसे कि रक्तचाप में कमी और रोग के खतरे में कमी हालांकि हमें यह भी ध्यान रखना चाहिए कि योग्य अभ्यास के परिणाम व्यक्ति की व्यक्तिगत परिस्थितियों और आवश्यकताओं पर निर्भर करते हैं इसलिए योग के अभ्यास को व्यक्तिगत आवश्यकताओं के अनुसार अंकुरित करना आवश्यक है। इस शोधलेख के निष्कर्ष से पता चलता है कि योग तनाव उपचार में एक प्रभावित तरीका हो सकता है हमें उम्मीद है कि यह शुद्ध लेख योग और तनाव उपचार के बीच संबंध को समझने में मदद करेगा और व्यक्तियों को तनाव से निपटने में मदद करेगा फिर शोध लेकर निष्कर्ष के आधार पर हमने लिखित सिफर से करते हैं।

- योग के अभ्यास को तनाव उपचार के लिए प्रभावी तरीका के रूप में विचार किया जाना चाहिए।
- योग के अभ्यास को व्यक्तिगत आवश्यकताओं के अनुसार अनुकूलित किया जाना चाहिए।
- योग के अभ्यास के परिणामों को नियमित रूप से मूल्यांकन किया जाना चाहिए।

संदर्भ ग्रंथ सूची

- गर्ग, ओम प्रकाश और संजय दत्ता. (2005). योग शिक्षा. आगरा टू विनोद पुस्तक मंदिर।
- पटेल, कृष्ण और मनोज प्रजापति. (2016). शारीरिक स्वास्थ्य एवं योग शिक्षा. आगरा अग्रवाल पब्लिकेशन।
- शर्मा, चंद्रधर. (2013). भारतीय दर्शन आलोचक और अनुशीलन .दिल्ली .मोतीलाल बनारसी दास।
- प्रमाणिक, तारक नाग. (2016). योग शिक्षा. नई दिल्ली. स्पोर्ट्स पब्लिकेशन।
- बाला, निधि एवं एट0अल0 (प्रथम संस्करण). शिक्षा के दार्शनिक तथा सामाजिक परिप्रेक्ष्य. इलाहाबाद. आलोक प्रकाशन।
- सिंह, विक्रम. (2011). स्वास्थ्य एवं योग साधना. नई दिल्ली. पी0एम0 पब्लिकेशंस।
- चट्टोपाध्याय, सतीश चंद्र और धीरेंद्र मोहन दत्त. (1994). भारतीय दर्शन. पटना. पुस्तक भंडार।
- क्रवितज, डी0एल0एट0अल0 (2017). योग और तनाव प्रबंधन एक शोध अध्ययन जर्नल ऑफ योग एंड फिजियोलॉजिकल साइंसेज, Vol 01, Issue 1, ISSN-2454-8857, DOI: 10.1016/j.jyys.2017, pp12-15
- स्ट्रास, सी0एट0अल0 (2018) योग और अवसाद एक शोध अध्ययन जर्नल ऑफ क्लिनिकल साइकोलॉजी, Vol 74, Issue 1, ISSN- 0021-9762, DOI: 10-1002/ jclp. 22485, pp 23-27
- श्री वास्तव, आर0एट0अल0 (2020). योग और तनाव प्रबंधन :एक शोध अध्ययन. जर्नल ऑफ योग एंड फिजियोलॉजिकल साइंसेज, Vol 4, Issue – 1, ISSN-2454-8857, DOI: 10. 1016/j.jyys.2020, pp34-38