



# JOURNAL OF EMERGING TECHNOLOGIES AND INNOVATIVE RESEARCH (JETIR)

An International Scholarly Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

## तनाव प्रबंधन की दिशा में प्राकृतिक चिकित्सा के प्रभावों का अध्ययन

PARDEEP SINGH<sup>1</sup>, DR.SUDEEP KUMAR JHA<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Research Scholar Sunrise University, Alwar

<sup>2</sup>Assistance professor, Sunrise University, Alwar

### सारांश

इस अध्ययन का उद्देश्य योग ध्यान और प्राकृतिक चिकित्सा प्रकृति की उपचार शक्ति से संबंधित है क्योंकि यह मानता है कि सभी उपचार शक्तियां आपके शरीर के भीतर हैं। इसका मतलब यह है कि प्रत्येक मानव जीव के भीतर एक उपचार ऊर्जा होती है, जिसमें हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली शारीरिक और मानस दोनों के पूर्ण अर्थों में शामिल होती है, जो हमारे कल्याण और स्वास्थ्य को ठीक करने और बनाए रखने की हमारी क्षमता के लिए जिम्मेदार है। चूँकि हम प्रकृति के विरुद्ध जाने पर ही बीमार पड़ते हैं, रोगों का कारण (विषाक्त पदार्थ) शरीर से इसे दूर करने के लिए बाहर निकाल दिया जाता है। उपवास को प्रकृति के ठीक होने का तरीका बताया गया है। एक पूर्ण विश्राम, जिसमें तरल उपवास शामिल है, सबसे अनुकूल स्थिति है जिसमें एक बीमार शरीर खुद को शुद्ध और स्वस्थ कर सकता है। प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति इस मान्यता पर आधारित है कि शरीर में स्वयं को ठीक करने की एक अंतर्निहित क्षमता होती है। प्राकृतिक चिकित्सा या प्रकृति की उपचार शक्ति (मेडीकेट्रिक्स नेचुरे की तुलना में), वैकल्पिक चिकित्सा में लगभग सभी चिकित्सीय तकनीकों का आधार है। इनमें प्रकृति की उपचार शक्ति में विश्वास, पूरे व्यक्ति के इलाज का महत्व, केवल लक्षणों के बजाय बीमारी के कारण का इलाज करने का लक्ष्य, यह विचार कि बीमारी की रोकथाम ही अंतिम इलाज है और करने की प्राथमिकता रोगी को कोई नुकसान नहीं (जैसे कि साइड इफेक्ट का कारण बनने वाले उपचारों से बचना)। इसका मतलब केवल उन एजेंटों का उपयोग करना है जिन पर जीवन निर्भर करता है।

**मुख्यशब्द:-** तनाव प्रबंधन, प्राकृतिक चिकित्सा, योग ध्यान, प्रतिरक्षा प्रणाली

## प्रस्तावना

योग हमारे शारीरिक, मानसिक और इसके अलावा नैतिक गहन विशेषताओं के समावेशी और सर्वव्यापी विकास और प्रवर्धन के लिए एक अलौकिक विज्ञान है। योग उस सिद्धांत पर निर्भर करता है जो हमारे दैनिक जीवन के लिए व्यावहारिक और सहायक है। योग आकर्षक शारीरिक संशोधनों को विकसित करता है और इसमें ध्वनि तार्किक प्रतिष्ठान होते हैं। प्रसिद्ध स्विस विश्लेषक कार्ल जी जंग ने योग को "निर्माण करने वाले व्यक्ति के अद्वितीय चरित्र से बहुत अलग" ("योग क्या है ...") के रूप में चित्रित किया। योग शब्द की उत्पत्ति "संस्कृत नाम युज" से हुई है जिसका अर्थ है संतुलन बनाना, जुड़ना या विलय करना ("विकिपीडिया")। इसमें प्रत्येक शरीर के हर पहलू को शामिल करना शामिल है - मानसिक और आत्मा - एक मजबूत जीवन को त्यागने के लिए। योग का मकसद लोगों को उनके चरम सीमाओं से अलग करना है जो अक्सर एक आदर्श स्थिति को शामिल करते हैं। अंतहीन एशियाई करियर में योगाभ्यास शुरू हुए। इससे पिछले विचारों और शो में से एक जो बाद में देखा गया है, पतंजलि के दिमाग में स्पष्ट रूप से कहा गया है।

कई पुराने जमाने के लोगों के लिए, योग एक पूरी प्रणाली है, जहां पद कम हैं, सबसे महत्वपूर्ण में से कोई भी। "योग" सब कुछ सुझाता है, न कि केवल एक स्थान, आसन या आसन। जैसा कि ज्ञानियों ने बताया है, योग के सभी उद्देश्य पर्यावरण के लिए आवश्यक हैं। कभी-कभी, डाकघर की स्थिति का सुझाव दिया गया है, केवल लोगों को यह मानने के इरादे से कि "योग" में शरीर की स्थिति या आसन शामिल हैं, और यह दुरुपयोग के इन दिनों का लक्ष्य है। पूरा और दूसरा हिस्सा बदल दिया गया है, अच्छे लोगों के बारे में चतुर और अदृश्य लोगों ने वफादार योग के बारे में सोचा है। ("आधुनिक योग ...") हमारे जीवन का वर्तमान दिन बिखरा हुआ और परेशान है कि दिन-प्रतिदिन की सोच के बावजूद यह हमारे दिल और मस्तिष्क को कम कर देता है। समय के लोगों के जीवन का तरीका सुव्यवस्थित है। विज्ञान ने वर्तमान समय पर विजय प्राप्त कर ली है और खून के किनारे का आदमी पूरी तरह से इस पर निर्भर है। शारीरिक गतिविधि कम हो गई है और अंततः व्यायाम की अनुपस्थिति के कारण वर्तमान समय की गुणवत्ता संतुष्ट है। प्रतिद्वंद्विता के इस समय में, जीवन इतना कठिन और परेशान करने वाला है कि मनुष्य अनुकूलन नहीं कर सकता है और अब विभिन्न मानसिक और मानसिक समस्याओं का सामना कर रहा है। योग इन मुद्दों की सबसे अच्छी व्यवस्था देता है जिससे व्यक्ति वर्तमान में एक बीमारी है। योग के अलावा और कोई काम नहीं है, जो इन मुद्दों का एक साथ सामना नहीं कर सकता। योग इस समय सभी समस्याओं को नियंत्रित करता है। जिम और जिमनास्टिक के बीच अंतर और अंतर करने के लिए जो आपको एक ठोस और स्वस्थ हृदय क्रिया प्रदान करते हैं, योग पर्यावरण में बदलाव प्रदान करता है।

## प्राकृतिक चिकित्सा

प्राकृतिक चिकित्सा, या "प्रकृति का इलाज", स्वास्थ्य देखभाल की एक समग्र प्रणाली है जो बीमारी का विरोध करने और उस पर विजय पाने के लिए शरीर की जन्मजात शक्ति पर निर्भर करती है। 19 प्रकृति उपचार उपचार का एक रचनात्मक तरीका है जिसका उद्देश्य तर्कसंगत उपयोग के माध्यम से रोग के मूल कारण को दूर करना है। प्रकृति में स्वतंत्र रूप से उपलब्ध तत्वों की। यह न केवल उपचार की एक प्रणाली है, बल्कि आंतरिक महत्वपूर्ण तत्वों या मानव शरीर को शामिल करने वाले प्राकृतिक तत्व के अनुरूप जीवन जीने का तरीका भी है। यह जीवन जीने की कला और विज्ञान की पूर्ण क्रांति है। प्राकृतिक चिकित्सा उपचार की एक प्रणाली है जो रोग की रोकथाम में स्वास्थ्य रखरखाव के महत्व पर जोर देती है, और मानव शरीर की अपने संतुलन को बहाल करने और इस तरह खुद को ठीक करने की क्षमता पर निर्भर करती है। "प्राकृतिक चिकित्सा" शब्द पहली बार 19वीं शताब्दी के उत्तरार्ध में गढ़ा गया था, लेकिन इसकी जड़ों का पता 400 ईसा पूर्व के आसपास लगाया जा सकता है, जब हिप्पोक्रेट्स, जिसे इतिहासकारों द्वारा "चिकित्सा का जनक" कहा जाता है, ने प्राकृतिक के अनुसार रोगियों के इलाज की एक प्रणाली विकसित करना शुरू किया। कानून। हिप्पोक्रेट्स के कुछ बुनियादी सिद्धांत, जिन्हें प्राकृतिक चिकित्सक स्वास्थ्य के स्व-स्पष्ट नियम मानते हैं, यह हैं कि यदि शरीर को ऐसा करने का मौका दिया जाए तो वह अपने आप ठीक हो जाएगा; वह भोजन दवा है और एक व्यक्ति जो खाने का चुनाव करता है, उसका उसके सिस्टम पर एक बड़ा प्रभाव पड़ता है (अर्थात, "आप वही हैं जो आप खाते हैं"); और वह रोग शरीर के विषाक्त पदार्थों से छुटकारा पाने का तरीका है - दूसरे शब्दों में, रोग शुद्धिकरण की एक विधि प्रदान करता है ताकि एक स्वस्थ संतुलन बहाल किया जा सके।

## दर्शन

हिप्पोक्रेट्स के विचारों पर आधारित तीन बुनियादी सिद्धांत हैं जो प्राकृतिक चिकित्सा के दर्शन को बनाने के लिए मिलते हैं जैसा कि आज प्रचलित है।

पहले शरीर में आंतरिक ज्ञान और ऊर्जा के माध्यम से खुद को ठीक करने की शक्ति होती है; प्राकृतिक चिकित्सा के अनुयायी किसी भी प्रकार की दवा या आक्रामक उपचार पर प्रकृति की उपचार शक्ति में विश्वास करते हैं।

दूसरा, रोग ऊतकों और अंगों के सामान्य कामकाज में रुकावटों को दूर करने के लिए शरीर की महत्वपूर्ण ऊर्जा की अभिव्यक्ति है। शरीर में असंतुलन कई कारणों से हो सकता है - चाहे रासायनिक, यांत्रिक, या मनोवैज्ञानिक और प्राकृतिक चिकित्सक इन कारणों को खोजने और दूर करने का प्रयास करते हैं।

तीसरा मूल सिद्धांत यह है कि प्राकृतिक चिकित्सा व्यक्ति के मन, शरीर और आत्मा को ध्यान में रखती है; यानी यह स्वास्थ्य के प्रति समग्र दृष्टिकोण है। एक प्राकृतिक चिकित्सक द्वारा शरीर या रोगग्रस्त अंगों का कभी भी अलगाव में इलाज नहीं किया जाता है, क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति अपने मन, शरीर और आत्मा के संयोजन से बना होता है। इसके अलावा, प्रत्येक व्यक्ति के पास अपने स्वयं के वातावरण के लिए एक अनूठी प्रतिक्रिया होती है, जिसमें व्यक्तिगत संवेदनशीलता, आवश्यकताएं और विरासत में मिली प्रवृत्तियां होती हैं।

### प्राकृतिक चिकित्सा तकनीक

प्राकृतिक चिकित्सा प्रकृति की उपचार शक्ति से संबंधित है क्योंकि यह मानता है कि सभी उपचार शक्तियां आपके शरीर के भीतर हैं। इसका मतलब यह है कि प्रत्येक मानव जीव के भीतर एक उपचार ऊर्जा होती है, जिसमें हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली शारीरिक और मानस दोनों के पूर्ण अर्थों में शामिल होती है, जो हमारे कल्याण और स्वास्थ्य को ठीक करने और बनाए रखने की हमारी क्षमता के लिए जिम्मेदार है। चूंकि हम प्रकृति के विरुद्ध जाने पर ही बीमार पड़ते हैं, रोगों का कारण (विषाक्त पदार्थ) शरीर से इसे दूर करने के लिए बाहर निकाल दिया जाता है। उपवास को प्रकृति के ठीक होने का तरीका बताया गया है। एक पूर्ण विश्राम, जिसमें तरल उपवास शामिल है, सबसे अनुकूल स्थिति है जिसमें एक बीमार शरीर खुद को शुद्ध और स्वस्थ कर सकता है।

प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति इस मान्यता पर आधारित है कि शरीर में स्वयं को ठीक करने की एक अंतर्निहित क्षमता होती है। प्राकृतिक चिकित्सा या प्रकृति की उपचार शक्ति (मेडीट्रिक्स नेचुरे की तुलना में), वैकल्पिक चिकित्सा में लगभग सभी चिकित्सीय तकनीकों का आधार है। इनमें प्रकृति की उपचार शक्ति में विश्वास, पूरे व्यक्ति के इलाज का महत्व, केवल लक्षणों के बजाय बीमारी के कारण का इलाज करने का लक्ष्य, यह विचार कि बीमारी की रोकथाम ही अंतिम इलाज है और करने की प्राथमिकता रोगी को कोई नुकसान नहीं (जैसे कि साइड इफेक्ट का कारण बनने वाले उपचारों से बचना)।

इसका मतलब केवल उन एजेंटों का उपयोग करना है जिन पर जीवन निर्भर करता है, और कमोबेश वे प्रकृति में पाए जाते हैं, जैसे हवा, पानी, धूप, विश्राम, व्यायाम और आहार समायोजन। प्राकृतिक चिकित्सा में उपचार के तौर-तरीके सक्रिय उन्मूलन के लिए प्रेरित होते हैं, एक ओर प्रक्रिया जो अन्यथा वंशानुगत पूर्व-निस्तारित कमजोर अंगों में जमा हो जाती है और रोगों के रूप में प्रकट होती है। दूसरी ओर, उपचार में सहायता के लिए प्रत्येक कोशिका में महत्वपूर्ण शक्ति के प्रवाह में मदद

करें। इसलिए, किसी भी बीमारी का उपचार मूल रूप से प्राकृतिक चिकित्सा और योग द्वारा सहायता प्राप्त शरीर की अपनी उपचार प्रक्रियाओं द्वारा शरीर और मन को ठीक करना / देखभाल करना / ठीक करना है।

### प्राकृतिक चिकित्सा में उपचार के तौर-तरीके

1. प्रकृति इलाज उपचार
2. योग चिकित्सा
3. प्राकृतिक जीवन

संपूर्ण चिकित्सीय योजना को 3 चरणों में क्रियान्वित किया जाता है। पहले चरण को उन्मूलन चरण के रूप में जाना जाता है, जिसमें विषाक्त पदार्थों को खत्म करने के लिए उपचार और आहार की योजना बनाई जाती है। दूसरे और तीसरे चरण सुखदायक और रचनात्मक होते हैं जिसमें विषाक्त पदार्थों को खत्म करने और लक्षणों को सुधारने के बाद शरीर की चयापचय गतिविधि को नियंत्रित किया जाता है।

### जल

डॉ. केलॉग (तर्कसंगत हाइड्रोथेरेपी) और अन्य लोगों द्वारा विस्तृत अध्ययन किया गया था कि तापमान की विभिन्न श्रेणियों पर किए गए पानी के अनुप्रयोग प्रत्येक मामले में उपरोक्त 3 चरणों को प्राप्त करने के लिए शरीर में परिसंचरण और थर्मिक प्रतिक्रियाएं उत्पन्न कर सकते हैं। पानी के अनुप्रयोग ठंडे, तटस्थ और गर्म तापमान में किए जाते हैं। शीत हाइड्रियेटिक अनुप्रयोग प्रतिक्रिया द्वारा टॉनिक होते हैं और उन्मूलन और रचनात्मक चरणों में उपयोग किए जाते हैं। तटस्थ स्नान शरीर और मन दोनों को सुखदायक और आराम देता है। एक गर्म आवेदन हालांकि प्रतिक्रिया द्वारा एटोनिक एक त्वरित प्रतिक्रिया उत्पन्न करके दर्द, दर्द को कम करने में सहायक होता है और आंतरिक भीड़ से राहत देता है।

### शीत थेरेपी

शीत चिकित्सीय रूप से आवेदन शरीर की संचार और ऊष्मीय प्रक्रियाओं को बढ़ावा देता है जिसके द्वारा परिसंचरण को शरीर के प्रभावित भागों की ओर निर्देशित किया जाता है। इस प्रतिक्रिया को नियमित रूप से करने से कोशिकाओं के पुनर्निर्माण में मदद मिलेगी और सेलुलर विषाक्त पदार्थों को खत्म करने में मदद मिलेगी।

गर्म मिट्टी के अनुप्रयोग भीड़ से राहत देने, दर्द को कम करने में उपयोगी होते हैं और इसलिए गठिया के रोगियों में उत्कृष्ट उपचारात्मक उपाय हैं। गर्म मिट्टी का प्रयोग निष्क्रिय सूजन की स्थिति में भी किया जाता है जैसे मांसपेशियों में दर्द, फाइब्रोमायल्लिगिया आदि। अस्थमा के रोगियों में ऊपरी पीठ पर गर्म मिट्टी का लेप फेफड़ों की भीड़ से राहत देता है और अस्थमा के रोगियों में पैरॉक्सिसमल हमलों को कम करने में मदद करता है।

## मालिश

मालिश शरीर में रक्त के प्रवाह और लसीका परिसंचरण को विनियमित करने में मदद करती है। मालिश मांसपेशियों को टोन करती है और तंत्रिका अंत को आराम देती है।

## आहार चिकित्सा

प्राकृतिक चिकित्सा में आहार आंतरिक औषधि है। एक प्राकृतिक चिकित्सक रोगी के आहार की योजना उसकी उम्र, बीमारी और पोषण संबंधी आदतों और आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए उसी समय, उपचार के 3 चरणों को ध्यान में रखते हुए बनाता है। उन्मूलन, सुखदायक और रचनात्मक। रोगसूचक तीव्र स्थितियों को दूर करने के लिए भी आहार की योजना बनाई जाती है जो उपचार अवधि के दौरान उपचार संकट के रूप में कुछ समय उत्पन्न हो सकती है। कैलोरी और पोषण संतुलन को ध्यान में रखते हुए विशिष्ट परिस्थितियों में विशिष्ट आहार भी निर्धारित किए जाते हैं। सभी रोगों का प्राकृतिक चिकित्सा उपचार एक स्वस्थ और संतुलित आहार के महत्व पर जोर देता है। अधिक विशिष्ट स्थितियों के इलाज के लिए कुछ मामलों में चिकित्सक द्वारा नियंत्रित आहार का भी उपयोग किया जाएगा। उदाहरण के लिए, उच्च रक्तचाप से पीड़ित लोगों के लिए कम नमक वाला आहार उपयुक्त हो सकता है और मोटापे के इलाज के लिए कम वसा वाले आहार का उपयोग किया जा सकता है। मनुष्य को प्रकृति और ब्रह्मांड के एक अभिन्न अंग के रूप में देखा जाता था, और उसने माना कि उसका स्वास्थ्य उनके साथ सामंजस्य बनाए रखने पर निर्भर करता है। इसे प्राप्त करने के साधन जीवन की मूलभूत अनिवार्यता में मौजूद थे।

## उपचार के चरण

ए) एलिमिनेटिव

बी) सुखदायक

ग) रचनात्मक

**ए) उन्मूलन चरण:**

इस चरण के दौरान रोगियों को तरल आहार पर रखा जाता है, जिसमें उनकी स्थिति के आधार पर शहद का पानी / कोमल नारियल पानी / शहद के साथ नींबू पानी / सब्जी या फलों का रस शामिल होता है। इसके अलावा, रोगियों को दिन में 8 से 12 गिलास पानी पीने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। उपवास को "शारीरिक आराम" के रूप में जाना जाता है और इस अवधि के दौरान संरक्षित ऊर्जा ऊतकों की उपचय गतिविधि में सुधार करने में मदद करेगी। चूंकि भोजन की बाहरी आपूर्ति प्रतिबंधित है, शरीर पहले संग्रहीत ऊर्जा उत्पादक घटकों जैसे वसा, ग्लाइकोजन पर निर्भर करता है।

**बी) सुखदायक चरण:**

व्रत तोड़ने के बाद सुखदायक चरण शुरू होता है। इस अवधि के दौरान आसानी से पचने योग्य खाद्य पदार्थ जैसे मौसमी फल, फलों का रस, कच्ची सब्जियों का सलाद, दलिया, सब्जी। पाचन क्रिया को फिर से उत्तेजित करने के लिए सूप आदि दिए जा रहे हैं।

**ग) रचनात्मक चरण:**

रोगी तीसरे चरण में प्रवेश करता है जिसका उद्देश्य संतुलित आहार और योग और अन्य व्यायामों की मदद से पूरे शरीर का पुनर्निर्माण करना है।

**योग चिकित्सा**

योग चिकित्सा न केवल शरीर को शुद्ध करने में मदद करती है बल्कि शरीर, मन और आत्मा के बीच सामंजस्य लाने में भी मदद करती है। जल नेति, सूत्र नेति, धौती, लघु शंख प्रक्षालन, कपालभाति जैसी यौगिक क्रियाएं व्यक्ति को विषहरण की पूरी प्रणाली को साफ करने में मदद करेंगी। महत्वपूर्ण अंगों की कार्यात्मक क्षमता में सुधार, जोड़ों और मांसपेशियों में लचीलापन लाने और रीढ़ की हड्डी को मजबूत करने और उसकी चपलता में सुधार करने के लिए विभिन्न प्रकार के रोगों में योगासन की विशेष रूप से सिफारिश की जाती है। योगनिद्रा जैसी आराम देने वाली तकनीक मन की आराम क्षमता को बढ़ाएगी जो अंतःस्रावी तंत्र और तंत्रिका पेशीय प्रणालियों के कार्यों को मजबूत करके तनाव सहन करने की क्षमता में सुधार करती है।



## प्राकृतिक जीवन

प्राकृतिक जीवन जीवन का वह चरण है जिसमें शरीर, मन और आत्मा इष्टतम सामंजस्य का आनंद लेते हैं, परिणाम स्वास्थ्य है। प्राचीन प्राच्य चिकित्सा पद्धतियों ने स्पष्ट रूप से उल्लेख किया है कि प्रकृति के साथ रहने से उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त होता है। जो व्यक्ति अपने नियमित खान-पान और नियमित योगाभ्यास के साथ अनुशासित तरीके अपनाता है, उसके शरीर में रोग पैदा करने की स्थिति पैदा नहीं होती है।

1. भोजन दिन में केवल दो बार ही करना चाहिए।
2. एक दिन में कम से कम 8 गिलास ताजे पानी का सेवन करना चाहिए।
3. रोजाना एक घंटा व्यायाम जरूरी है।
4. दिन में दो बार नमाज अदा करनी चाहिए।
5. सप्ताह में एक दिन उपवास रखें।

## योग और ध्यान

वर्तमान उपयोग में "योग" शब्द का अक्सर सीमित अर्थ होता है

- 1) योग की पहचान योगासनों से होती है।
- 2) योग की पहचान एक धर्म या संप्रदाय से होती है।

हालांकि योग समग्र और सार्वभौमिक है। योगासन योग का एक घटक है। यहां हम योग और ध्यान की अभिव्यक्ति का उपयोग यह सुनिश्चित करने के लिए करते हैं कि योग एक समग्र वास्तविकता है। समग्र योग अधिक उपयुक्त अभिव्यक्ति हो सकती है। "परिवर्तनकारी प्रथाओं" शब्द का उपयोग अधिक तटस्थ शब्द हो सकता है।

## योग - ऐतिहासिक आयाम



योग ऐतिहासिक धार्मिक परंपराओं से भी पुराना प्रतीत होता है। जैसे-जैसे मनुष्य विकसित हुए, वे सीधे खड़े हो गए और शायद योग की शुरुआत हुई। दुनिया भर में पाए जाने वाले मनुष्यों को चित्रित करने वाले प्रागैतिहासिक चित्रों में एक विशाल सिर के साथ एक खड़ी संरचना दिखाने की एक सामान्य सार्वभौमिक विशेषता है। यह योगाभ्यास/समझ का संकेत है।

## निष्कर्ष

योग भारतीय सोच के छह बुनियादी सिद्धांतों में से एक है और इसका उपयोग बहुत समय परीक्षण, जोखिम, और मस्तिष्क संबंधी जटिलताओं और मानव जीवन से निपटने के लिए किया गया है। योग सूत्र पतंजलि स्वास्थ्य बढ़ाने वाले नियंत्रण और गिरफ्तारी को जोड़ने के लिए एक स्वस्थ रणनीति की योजना बनाते हैं। योग जीवन शैली कर्म योग (सोचने का एक अनूठा तरीका), ज्ञान योग (व्यक्तिगत जानकारी), भक्ति योग (अद्वितीय खोज की आशा) और राज योग (पहले, प्राणायाम चिंतन, और आगे) की सोच को जोड़ती है। विभिन्न चिंतन विधियां मनोवैज्ञानिक स्तर पर काम करती हैं, इनमें से प्रत्येक अभ्यास को अपने भीतर एक विशिष्ट प्रकार की माइंडफुलनेस बनाने की योजना बनाई जाती है जो इस प्रकार उनकी भावुक क्षमताओं में समायोजन का एहसास कराती है। कई विशेषज्ञों ने दबाव प्रतिक्रिया को कम करने में गतिविधि के लाभों पर ध्यान दिया है। योग को दबाव के संबंध में निर्धारित और जांचा गया है, इस तथ्य के बावजूद कि जांच कम तार्किक रूप से दोहराने योग्य नहीं हैं। वैसे भी, कुछ विशेषज्ञ तनाव और उसके सामान को कम करने में योग के पूर्वाभ्यास से अत्यधिक लाभकारी परिणामों का दावा करते हैं। श्रीनिवास (2014) के अनुसार, शीर्ष स्टाम्प, 'योग' के तहत ज्ञात चौखटों का एक आंदोलन, वास्तविक वास्तविक जीवन के कार्यक्रमों को जोड़ने के लिए एक समृद्ध हॉटस्पॉट दिखाता है। व्यवस्थित परिवर्तन से निपटने के लिए योग एक सर्वांगीण परिभाषित तरीका प्रदान करता है। योग पर प्रायोगिक जांच की खोजों से पता चला कि योग के लंबी दूरी के विशेषज्ञों ने अपने स्वतंत्र कार्यक्रमों का एक अद्भुत जानबूझकर प्रबंधन किया था जिससे उन्हें मानसिक चिंता को ठीक करने में मदद मिली। बड़ी संख्या में योग-आधारित परियोजनाएं, जिन पर व्यापक रूप से तनाव कम करने के उपयोग पर विचार किया गया है, की योजना बनाई जा रही है और कॉर्पोरेट जरूरतों के अनुसार संशोधित की जा रही है।

## संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. Gerbarg P. et.al;(2018) सुदर्शन क्रि का योग उपचार, चिंता और हताशा प्रबंधन का ख्याल रखता है: भाग II - मनोवैज्ञानिक अनुप्रयोग और युक्तियाँ। दुर्घटना और संबंधित दवाओं के जन यू आरनल, खंड -11 (4), पीपी। संख्या 712-718।
2. बहुरू जे। (2017) शॉर्ट-टर्म इंफ्लेमेशन ने ऑटो-कलेक्टिंग द्वारा पुरुष विशेषज्ञों की आत्म-देखी, चिंता और भय द्वारा किए गए कार्य अनुकूलन को बनाया: दो चेक विचार पर विचार करते हैं। जे. एक काम करो। मेड. टॉक्सिकॉल। कॉलेज में मोनाश, नेशनल ब्रुनेई कॉलेज.vol.-3 पीपी नंबर-34-42
3. बेकर, (2016) योग बिजनेस इन साइकियाट्री एंड द क्योर, मस्किन, पीआर (एड), रिलेटेड मेडिसिन एंड साइकियाट्री ऑप्शंस, पीपी। सं.-107-142.
4. बेहरा, डी. (2018)। ब्रॉकाइटिस में योग उपचार स्थायी है। फिजिशियन ऑफ इंडिया रिलेशंस, वॉल्यूम-46;, पीपी नं.-208- 209।
5. बेहरा, डी. और, जिंदल, एस. एट अल; (2018)। ब्रॉन्कियल अस्थमा में यौगिक मस्तिष्क के मस्तिष्क का प्रभाव। लंग इंडिया, vol.-2; पीपी.-110-114
6. Weintrauband बेनेट एट अल; (2018)। उपचार उपचार के रूप में LifeForce योग आवेदन परीक्षण शुरू करें। योग्स जनरल मेडिकल जर्नल, वॉल्यूम-18, पीपी नं.-49.
7. गबुट्टी, ए., और स्पिकुज़ा (2019)। देरी से सांस लेने से हाइपोक्सिया और निर्जलीकरण के लिए कोप्लेक्सफ्लेक्स प्रतिक्रिया कम हो जाती है, और बैरोफ्लेक्स जोड़। वॉल्यूम नंबर- 19, पीपी नंबर- 2222-2228।
8. बेलवोन, स्पाडासिनी, और ट्रामारिन एट अल; (2019) सांस की थोड़ी बढ़ती हुई ब्रीदफ्लेक्स नस स्थायी कोरोनरी हृदय निराशा हृदय वाले लोगों से प्रभावित होती है। फैलाव, 105, 143- एक सौ पैंतालीस।
9. रोसकम (2018)। सांस लेने के प्रभाव में ऑक्सीजन की सांस लेने की लागत वॉल्यूम 3, 1308- 1311 खर्च होती है।

10. भट्टाचार्य, एम., (2018), "नीपको, शिलांग में अवसाद नियंत्रण की जांच", संगठन के व्यावसायिक प्रयास, असम स्कूल, Silchar. ibid को भेजी गई एक कार्रवाई।
11. भट्टाचार्य और संजय (2018)। रचनात्मक कला सेवाएं और प्रबंधन Rt. नई दिल्ली:
12. बछड़ा (2019), "कुछ योग अभ्यासों का व्यायाम", प्रसंस्करण विश्व डोमिनिकन गणराज्य में स्वास्थ्य और बीमारी के दबाव, बनारस हिंदू, वर्जिन के स्कूल में दिखाया गया है।
13. बिकेल, और एडगेन (2018)। हठ योग: समस्याओं को कम करने की कुंजी को कम करना।
14. बेनचेट्टिट, जी। और गेलेगो, जे। एट। अल; (2016) दमा के वातावरण में छोटी श्वसन समस्या का प्रभावी नियंत्रण। संबंधित मोटर वाहन, निन्यानबे (3 पीटी 2), 1384-1386।
15. फिलसेक, एल। (2017)। आप युवा किशोरों को योग सिखाते हैं। स्वस्थ जीवन; 70, 50- पांच।

