



योग में शोध की आवश्यकता

(Need for Research in Yoga)

Author – Kailash Chand Katara, Assistant Professor Department of Yoga, Govind Guru tribal University Banswara, Rajasthan

Abstract : शारीरिक, मानसिक और शारीरिक समस्याओं पर काबू पाने के लिए योग और यौगिक क्रियाओं को सिखाए जाने और योग का अभ्यास किए जाने की बहुत आवश्यकता है। मेरा शोधपत्र मुख्य रूप से मानसिक पहलुओं से संबंधित है, क्योंकि यह वर्तमान की आवश्यकता है। मैं इस संस्था से आग्रह करता हूँ कि वे शोध के माध्यम से योग को जटिल के बजाय सरल बनाएं। योग, प्राचीन भारत की एक ऐसी समृद्ध परंपरा है जो सदियों से मानव कल्याण में योगदान देती रही है। यह केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि मन, शरीर और आत्मा का एक समग्र विकास है। हालाँकि योग के लाभों को सदियों से अनुभव किया जाता रहा है, फिर भी आधुनिक युग में वैज्ञानिक पद्धति से इसका अध्ययन और अधिक महत्वपूर्ण हो गया है।

Keywords : योग, प्राणायाम, शारीरिक, मानसिक, तनाव, योग में वैज्ञानिक प्रमाण, योग के स्वास्थ्य लाभ मानसिक स्वास्थ्य और योग, प्रमाण-आधारित योग चिकित्सा, योग और शारीरिक स्वास्थ्य, आधुनिक चिकित्सा में योग, योग की प्रभावशीलता, तनाव प्रबंधन में योग, योग पर नवीन शोध, योग की वैश्विक स्वीकृति, योग और मानसिक शांति, बीमारियों के उपचार में योग, योग की नई तकनीकें, प्राचीन योग और आधुनिक विज्ञान एवं योग के लाभ पर अनुसंधान

Article : शारीरिक, मानसिक और शारीरिक समस्याओं पर काबू पाने के लिए योग और यौगिक क्रियाओं को सिखाए जाने और योग का अभ्यास किए जाने की बहुत आवश्यकता है। मेरा शोध मुख्य रूप से मानसिक पहलुओं से संबंधित है, क्योंकि यह वर्तमान की आवश्यकता है। मैं इस संस्था से आग्रह करता हूँ कि वे शोध के माध्यम से योग को जटिल के बजाय सरल बनाएं।

- वैज्ञानिक प्रमाण और विश्वसनीयता:** योग एक प्राचीन अभ्यास है, लेकिन इसके कई लाभों के बारे में आज के वैज्ञानिक दृष्टिकोण से विस्तृत और सटीक प्रमाण की आवश्यकता है। शोध से यह पुष्टि की जा सकती है कि योग किस प्रकार शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डालता है, जिससे इसे और अधिक विश्वसनीय और मान्यता प्राप्त चिकित्सा प्रणाली के रूप में स्थापित किया जा सके।
- स्वास्थ्य लाभों की पुष्टि:** योग के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक लाभों पर शोध करके यह समझा जा सकता है कि योग विभिन्न बीमारियों और स्वास्थ्य स्थितियों जैसे तनाव, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, अवसाद आदि में कैसे मदद करता है। शोध द्वारा योग की विभिन्न मुद्राओं, प्राणायाम और ध्यान तकनीकों के प्रभावों को बेहतर ढंग से समझा जा सकता है।
- प्रमाण-आधारित चिकित्सा :** आधुनिक चिकित्सा और स्वास्थ्य देखभाल में प्रमाण-आधारित उपचार महत्वपूर्ण है। योग पर शोध करके इसे एक प्रमाणित चिकित्सा पद्धति के रूप में शामिल किया जा सकता है, जिससे चिकित्सक और स्वास्थ्य विशेषज्ञ इसे अपने उपचारों में सम्मिलित करने के लिए अधिक उत्साहित होंगे।

4. **नई जानकारी और विकास: शोध से योग की प्राचीन पद्धतियों में नवीन दृष्टिकोण प्राप्त किए जा सकते हैं।** जैसे कि विभिन्न योग आसनों का प्रभाव विभिन्न आयु समूहों, लिंग, और शारीरिक स्थितियों पर क्या होता है, इस पर नई जानकारी इकट्ठा करके योग की पद्धतियों को और अधिक प्रभावशाली बनाया जा सकता है।
5. **मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव:** मानसिक तनाव, चिंता, अवसाद और अन्य मानसिक समस्याओं पर योग के प्रभावों को समझने के लिए गहन अध्ययन की आवश्यकता है। शोध से यह समझने में मदद मिलती है कि योग मन को शांत करने और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने में किस प्रकार से सहायक हो सकता है।
6. **योग की वैश्विक स्वीकृति:** शोध से योग की वैज्ञानिक पुष्टि करने पर इसे विश्व स्तर पर स्वास्थ्य देखभाल के क्षेत्र में और अधिक स्वीकृति मिल सकती है। इससे योग की पद्धतियों को और अधिक लोगों तक पहुंचाने में सहायता मिलेगी, जिससे यह दुनिया भर में स्वस्थ जीवनशैली का एक प्रमुख हिस्सा बन सकता है।
7. **संस्कृतियों और अनुकूलन:** शोध से यह भी समझा जा सकता है कि विभिन्न संस्कृतियों और समुदायों में योग को किस प्रकार से अनुकूलित किया जा सकता है, ताकि यह अधिक लोगों के लिए सुलभ और प्रभावी बन सके।

योग पर शोध करने से इसकी पुरातनता और आधुनिकता का सही संतुलन प्राप्त किया जा सकता है, जिससे इसे और भी सुदृढ़ और प्रासंगिक पद्धति के रूप में प्रस्तुत किया जा सके।

हाल के वर्षों में विज्ञान और प्रौद्योगिकी के विकास ने मनुष्य के जीवन को तेज, व्यस्त और तनाव से भरा बना दिया है। मशीनों ने मांसपेशियों पर दबाव को काफी हद तक कम कर दिया है, लेकिन तंत्रिकाओं पर दबाव बहुत बढ़ गया है। इसके परिणामस्वरूप तनाव विकार या मनोदैहिक विकार कहलाते हैं। हमारा मन और शरीर एक निश्चित सीमा तक तनाव का भार वहन करने में सक्षम है। यदि तनाव उस सीमा से आगे जारी रहता है, तो मनो-शारीरिक प्रक्रियाओं का संतुलन गड़बड़ा जाता है, और इसके परिणामस्वरूप कुसमायोजन के विभिन्न लक्षण दिखाई देते हैं। मन तनाव को उन आवेगों के रूप में व्यक्त करता है जो मस्तिष्क से शरीर की विभिन्न मांसपेशियों में प्रवाहित होते हैं। यदि ये मांसपेशियां ग्रंथियों और अंगों पर प्रभाव डालती रहेंगी, तो इससे संबंधित अंग या ग्रंथियों की खराबी पैदा होगी। जब तक मन में व्याप्त तनाव से मुक्ति नहीं मिलती, तब तक संबंधित अंगों की खराबी ठीक नहीं किया जा सकता। योग का सबसे महत्वपूर्ण लाभ शारीरिक और मानसिक उपचार है। उम्र बढ़ने की प्रक्रिया, जो काफी हद तक एक कृत्रिम स्थिति है, जो मुख्य रूप से ऑटोइन्टॉक्सिकेशन या आत्म-विषाक्तता के कारण होती है, योग का अभ्यास करके धीमी की जा सकती है। आसन, प्राणायाम और ध्यान के नियमित अभ्यास से मधुमेह, रक्तचाप, पाचन विकार, गठिया, आर्टियोस्क्लेरोसिस, पुरानी थकान, अस्थमा, वैरिकाज नसों और हृदय की स्थिति जैसी विविध बीमारियों में मदद मिल सकती है। प्रयोगशाला परीक्षणों ने साबित कर दिया है कि योगी की स्वायत्त या अनैच्छिक कार्य जैसे तापमान, हृदय की धड़कन और रक्तचाप को सचेत रूप से नियंत्रित करने की क्षमता बढ़ जाती है। एचआईवी पर योगिक अभ्यासों के प्रभावों पर शोध वर्तमान में आशाजनक परिणामों के साथ चल रहा है। आसन या मुद्राएँ मांसपेशियों, नसों और जोड़ों को लाभकारी तरीके से कार्य करने में मदद करेंगी और सभी आंतरिक अंगों को थकान पैदा किए बिना प्रभावी ढंग से कार्य करने के लिए तैयार करेंगी। प्राणायाम जो व्यवस्थित और लयबद्ध श्वसन है, शरीर के शारीरिक और मानसिक अंगों को आराम देने में मदद करता है और प्रत्येक कोशिका को ऑक्सीजन युक्त रखता है जो चयापचय में मदद करता है। निम्नलिखित की रोकथाम के लिए योग में बहुत सारे शोध किए गए हैं: अस्थमा, श्वसन समस्या, उच्च रक्तचाप, पीठ दर्द, गठिया, वजन कम करना, कैंसर आदि। अस्थमा: भारत में योग संस्थानों में किए गए अध्ययनों ने अस्थमा में सुधार करने में प्रभावशाली सफलता की सूचना दी है। यह भी साबित हुआ है कि अस्थमा के हमलों को आमतौर पर दवाओं का सहारा लिए बिना योग विधियों द्वारा रोका जा सकता है।

श्वसन संबंधी समस्याएँ: योग का अभ्यास करने वाले रोगियों में अपनी श्वास संबंधी समस्याओं को नियंत्रित करने की क्षमता प्राप्त करने की बेहतर संभावना होती है। योगिक श्वास अभ्यास की मदद से, बिना चिकित्सकीय सहायता के साँस की गंभीर तकलीफ़ के हमले को नियंत्रित करना संभव है। विभिन्न अध्ययनों ने श्वसन संबंधी समस्याओं वाले रोगियों के लिए योग के लाभकारी प्रभावों की पुष्टि की है। योग के विश्राम और व्यायाम घटक उच्च रक्तचाप (हाइपरटेंशन) के उपचार और रोकथाम में एक प्रमुख भूमिका निभाते हैं। बायोफीडबैक और योगिक श्वास और विश्राम तकनीकों के संयोजन से रक्तचाप कम होता है और इससे पीड़ित लोगों में उच्च रक्तचाप की दवा की आवश्यकता कम होती है। माना जाता है कि योग मस्तिष्क के दर्द केंद्र को रीढ़ की हड्डी में स्थित गेटकंट्रोलिंग तंत्र और शरीर में प्राकृतिक दर्द निवारक के स्राव को विनियमित करने में मदद करके दर्द को कम करता है। योग में इस्तेमाल किए जाने वाले श्वास व्यायाम भी दर्द को कम कर सकते हैं। क्योंकि जब आप साँस छोड़ते हैं तो मांसपेशियाँ शिथिल हो जाती हैं, साँस छोड़ने के समय को बढ़ाने से आराम मिलता है और तनाव कम होता है। साँस लेने के प्रति जागरूकता शांत, धीमी श्वसन प्राप्त करने और आराम और दर्द प्रबंधन में सहायता करती है। पीठ दर्द चिकित्सा सहायता लेने का सबसे आम कारण है। योग का उपयोग लगातार शक्ति और लचीलेपन को बढ़ाकर पीठ दर्द को ठीक करने और रोकने के लिए किया जाता रहा है। तीव्र और दीर्घकालिक तनाव दोनों ही मांसपेशियों में तनाव पैदा कर सकते हैं और पीठ की समस्याओं को बढ़ा सकते हैं।

शारीरिक, मानसिक और शारीरिक समस्याओं पर काबू पाने के लिए योग और योगिक क्रियाओं को सिखाए जाने और योग का अभ्यास किए जाने की बहुत आवश्यकता है। मेरा शोधपत्र मुख्य रूप से मानसिक पहलुओं से संबंधित है, क्योंकि यह वर्तमान की आवश्यकता है। मैं इस संस्था से आग्रह करता हूँ कि वे शोध के माध्यम से योग को जटिल के बजाय सरल बनाएं। निम्नलिखित कारणों से हाल के वर्षों में विज्ञान और प्रौद्योगिकी के विकास ने मनुष्य के जीवन को तेज, व्यस्त और तनाव से भरा बना दिया है। मशीनों ने मांसपेशियों पर दबाव को काफी हद तक कम कर दिया है, लेकिन तंत्रिकाओं पर दबाव बहुत बढ़ गया है। इसके परिणामस्वरूप तनाव विकार या मनोदैहिक विकार कहलाते हैं। हमारा मन और शरीर एक निश्चित सीमा तक तनाव का भार सहन करने में सक्षम है। यदि तनाव उस सीमा से आगे जारी रहता है, तो मनो-शारीरिक प्रक्रियाओं का संतुलन गड़बड़ा जाता है, और इसके परिणामस्वरूप कुसमायोजन के विभिन्न लक्षण दिखाई देते हैं। मन तनाव को उन आवेगों के रूप में व्यक्त करता है जब तक मन में व्याप्त तनाव से मुक्ति नहीं मिल जाती, तब तक संबंधित अंगों के विकार को ठीक नहीं किया जा सकता। योग का सबसे महत्वपूर्ण लाभ शारीरिक और मानसिक उपचार है। उम्र बढ़ने की प्रक्रिया; जो काफी हद तक एक कृत्रिम स्थिति है, जो मुख्य रूप से ऑटोइंटोक्सिकेशन या आत्म-विषाक्तता के कारण होती है, योग का अभ्यास करके धीमी की जा सकती है। आसन, प्राणायाम और ध्यान के नियमित अभ्यास से मधुमेह, रक्तचाप, पाचन विकार, गठिया, एथेरोस्क्लेरोसिस, पुरानी थकान, अस्थमा, वैरिकाज नसों और हृदय की स्थिति जैसी विभिन्न बीमारियों में मदद मिल सकती है। प्रयोगशाला परीक्षणों ने साबित कर दिया है कि योगी की स्वायत्त या अनैच्छिक कार्यों, जैसे तापमान, हृदय की धड़कन और रक्तचाप को सचेत रूप से नियंत्रित करने की क्षमता बढ़ जाती है।

जोड़ों को आराम देने के लिए योग के हल्के व्यायाम योग की धीमी गति की हरकतें और हल्के दबाव से जोड़ों में गहराई तक पहुँचते हैं। इसके अलावा, गहरी साँस लेने के व्यायाम के साथ आसान स्ट्रेच मांसपेशियों को बाँधने वाले तनाव को दूर करते हैं और जोड़ों को और भी मजबूत बनाते हैं। योग व्यायाम और विश्राम दोनों का मिश्रण है – गठिया के लिए एकदम सही नुस्खा। नियमित योग अभ्यास से वजन कम करने में मदद मिल सकती है। सबसे पहले, कुछ आसन सुस्त ग्रंथियों को उत्तेजित करके उनके हार्मोनल स्राव को बढ़ाते हैं। थायरॉयड ग्रंथि, विशेष रूप से, हमारे वजन पर बहुत प्रभाव डालती है क्योंकि यह शरीर के चयापचय को प्रभावित करती है। कई आसन हैं, जैसे कि कंधे पर खड़े होना और मछली की मुद्रा, जो थायरॉयड ग्रंथि के लिए विशिष्ट हैं। वसा चयापचय भी बढ़ता है, इसलिए वसा मांसपेशियों और ऊर्जा में

परिवर्तित हो जाती है। इसका मतलब है कि वसा कम करने के साथ-साथ आपकी मांसपेशियों की टोन बेहतर होगी और जीवन शक्ति का स्तर भी बढ़ेगा। नियमित योग अभ्यास मानसिक स्पष्टता और शांति पैदा करता है, शरीर के प्रति जागरूकता बढ़ाता है, पुराने तनाव पैटर्न से राहत देता है, मन को शांत करता है, ध्यान केंद्रित करता है और एकाग्रता को बढ़ाता है। योग शारीरिक और मनोवैज्ञानिक दोनों स्तरों पर आत्म-जागरूकता बढ़ाने का प्रयास करता है। योग का अध्ययन करने वाले रोगी विश्राम को प्रेरित करना सीखते हैं और फिर जब भी दर्द होता है तो तकनीक का उपयोग करते हैं। योग का अभ्यास पुराने दर्द से पीड़ित लोगों को अपने दर्द से सक्रिय रूप से निपटने के लिए उपयोगी उपकरण प्रदान कर सकता है और असहायता और अवसाद की भावनाओं का मुकाबला करने में मदद कर सकता है। योग में इस्तेमाल की जाने वाली एक आम तकनीक है एक बार में एक नथुने से सांस लेना। मस्तिष्क के विद्युत आवेगों के इलेक्ट्रोएन्सेफेलोग्राम (ईईजी) अध्ययनों से पता चला है कि एक नथुने से सांस लेने से मस्तिष्क के विपरीत हिस्से में गतिविधि बढ़ जाती है। कुछ विशेषज्ञों का सुझाव है कि एक नथुने से सांस लेने का नियमित अभ्यास मस्तिष्क के दाएं और बाएं हिस्से के बीच संचार को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है। अध्ययनों से यह भी पता चला है कि मस्तिष्क की यह बढ़ी हुई गतिविधि बेहतर प्रदर्शन से जुड़ी है और डॉक्टर यह भी सुझाव देते हैं कि योग संज्ञानात्मक प्रदर्शन को बढ़ा सकता है।

मनोदशा में परिवर्तन और जीवन शक्ति: मानसिक स्वास्थ्य और शारीरिक ऊर्जा का आकलन करना मुश्किल है, लेकिन लगभग हर कोई जो कुछ समय तक योग में भाग लेता है, वह दृष्टिकोण और ऊर्जा के स्तर पर सकारात्मक प्रभाव की रिपोर्ट करता है। योगिक स्ट्रेचिंग और श्वास अभ्यास से मानसिक और शारीरिक ऊर्जा दोनों पर स्फूर्तिदायक प्रभाव पड़ता है और मनोदशा में सुधार होता है। जब आप योगिक भावना प्राप्त करते हैं, तो आप शांति से खुद को जानना शुरू कर सकते हैं। स्वयं की खोज करने और स्वयं का आनंद लेने का मूल्य, करने के बजाय होने की यात्रा शुरू करता है। फिर जीवन को "मैट से दूर योग" का अभ्यास करके जिया जा सकता है। योग का सार मानसिक शांति, बेहतर एकाग्रता शक्ति, जीवन की एक शांत स्थिति और रिश्तों में सामंजस्य प्राप्त करना है। उपरोक्त सभी लाभ छात्रों को उनकी शैक्षणिक उपलब्धियों में मदद करेंगे। छात्रों के लिए योग शुरू करने के कारण: शारीरिक गतिविधि की कमी, स्कूल बैग ले जाना, विकलांगता, मानसिक दबाव, मोटापा आदि। यद्यपि योग को प्राणायाम और विश्राम तकनीकों के माध्यम से तनाव को दूर करने के प्रभावी तरीकों में से एक माना जाता है, लेकिन अधिकांश खिलाड़ियों द्वारा इसे प्रशिक्षण घटक के रूप में गंभीरता से नहीं लिया जाता है। समीक्षा और साहित्य से पता चलता है कि योग महत्वपूर्ण क्षमता को बढ़ाने में मदद करता है, लेकिन फिर भी कोच और प्रशिक्षक इसे बहुत कम महत्व देते हैं।

योग के लाभों को वैज्ञानिक रूप से सिद्ध करना आवश्यक है ताकि इसे एक वैध चिकित्सा पद्धति के रूप में स्वीकार किया जा सके। यह आधुनिक चिकित्सा पद्धति के साथ योग को एकीकृत करने में भी मदद करेगा। योग के विभिन्न पहलुओं पर शोध से नई खोजें हो सकती हैं जो योग के अभ्यास को और अधिक प्रभावी बना सकती हैं। उदाहरण के लिए, विभिन्न बीमारियों में योग के विशिष्ट आसनों और प्राणायामों की भूमिका का अध्ययन किया जा सकता है। योग के विभिन्न शैलियों और तकनीकों का अध्ययन करके योग के अभ्यास को मानकीकृत किया जा सकता है। इससे योग शिक्षकों को अधिक प्रभावी ढंग से प्रशिक्षित किया जा सकता है और योग अभ्यास को अधिक सुरक्षित बनाया जा सकता है। वैज्ञानिक शोध के माध्यम से योग के लाभों को जनता तक पहुँचाया जा सकता है। इससे योग को एक लोकप्रिय स्वास्थ्य पद्धति के रूप में बढ़ावा मिलेगा और अधिक लोग योग का अभ्यास करने के लिए प्रेरित होंगे। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में तनाव, चिंता और अवसाद जैसी मानसिक समस्याएँ आम हो गई हैं। योग इन समस्याओं का एक प्रभावी समाधान हो सकता है। शोध के माध्यम से योग के मनोवैज्ञानिक लाभों को समझा जा सकता है और इसे इन समस्याओं के उपचार में शामिल किया जा सकता है। योग के विभिन्न आसनों और प्राणायामों का शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन। तनाव, चिंता, अवसाद और अन्य मानसिक विकारों में

योग की भूमिका का अध्ययन। विभिन्न रोगों जैसे कि मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग आदि में योग के उपयोग का अध्ययन। योग शिक्षकों के प्रशिक्षण और योग शिक्षण पद्धतियों में सुधार के लिए शोध।

निष्कर्ष : शोधकर्ताओं को समाज की जरूरतों और तात्कालिकता पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। इससे स्वतः ही मांग पैदा होगी जिससे योग संस्कृति लोकप्रिय होगी। योग में शोध एक महत्वपूर्ण क्षेत्र है जो योग को वैज्ञानिक दृष्टिकोण से समझने और इसे आधुनिक दुनिया में अधिक प्रासंगिक बनाने में मदद करता है। शोध के माध्यम से योग के लाभों को सिद्ध किया जा सकता है और इसे एक वैज्ञानिक आधार दिया जा सकता है। यह योग को एक वैश्विक स्वास्थ्य पद्धति के रूप में स्थापित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा।

References :

1. Streeter, C. C., Gerbarg, P. L., Saper, R. B., Ciraulo, D. A., & Brown, R. P. (2012). Effects of yoga on the autonomic nervous system, gamma-aminobutyric-acid, and allostasis in epilepsy, depression, and post-traumatic stress disorder. *Medical Hypotheses*, 78(5), 571-579.
2. Ross, A., & Thomas, S. (2010). The health benefits of yoga and exercise: A review of comparison studies. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(1), 3-12.
3. McCall, T. (2007). *Yoga as Medicine: The Yogic Prescription for Health and Healing*. Bantam Books.
4. Iyengar, B. K. S. (2005). *Light on Life: The Yoga Journey to Wholeness, Inner Peace, and Ultimate Freedom*. Rodale Books.
5. Gupta, N., Khera, S., Vempati, R. P., Sharma, R., & Bijlani, R. L. (2006). Effect of yoga based lifestyle intervention on state and trait anxiety. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 50(1), 41-47.