



ISSN: 2456-4419

Impact Factor: (RJIF): 5.18

Yoga 2022; 7(2): 185-187

© 2022 Yoga

[www.theyogicjournal.com](http://www.theyogicjournal.com)

Received: 08-10-2022

Accepted: 19-11-2022

**Bhawana Kanwar**

Yoga and Ayurveda Counsellor,  
VMOU, Regional Centre,  
Jodhpur, Rajasthan, India

**Ajay Pal Singh**

Yoga and Ayurveda Counsellor,  
VMOU, Regional Centre,  
Jodhpur, Rajasthan, India

## तनाव नियंत्रण में योग के महत्व का अध्ययन

**Bhawana Kanwar and Ajay Pal Singh**

### सारांश

प्रस्तुत अध्ययन का प्रमुख ध्येय मानसिक तनाव के उपचार में सहायक यौगिक क्रियाओं के महत्व पर प्रकाश डालना है। यौगिक क्रियाओं के नियमित प्रदर्शन से द्वारा ही न केवल शारीरिक विकास बल्कि मानसिक विकास के लक्ष्य को भी प्राप्त किया जा सकता है अतः यह अध्ययन इस बात को समीक्षा करता है कि वर्तमान में अनेकों रोगों से ग्रस्त नागरिकों के जीवन में योग अपने पुरातन स्वरूप से ही उपचारात्मक साधन के तौर पर प्रयोग किया जाता रहा है।

**कूट शब्द-** आसन, प्राणायाम, यौगिक क्रियाएँ, मानसिक तनाव, योग अभिवृत्ति।

### प्रस्तावना

मानसिक तनाव एक मनोवैज्ञानिक चुनौती है जिसे हम अत्यधिक तनाव के रूप में मांसपेशियों में संचित करते रहते हैं। जैसे जैसे तनाव की मात्रा वृद्धि करती जाती है तैसे तैसे ही शारीरिक भाव भंगिमा एवं गतिविधियों की अभिवृत्ति प्रभावित होने लगती है। अंततः यह गम्भीर स्थिति शारीरिक एवं मानसिक असंतुलन को जन्म देती है। इस दौरान नियमित रूप से योग क्रियाओं में सम्मिलित रहने के परिणामस्वरूप आसन एवं प्राणायाम के अभ्यास शारीरिक नाड़ी अवरोधों को दूर करने में, रक्त प्रवाह के सुचारु क्रियान्वयन में तथा संगीत की स्वर ध्वनियाँ योग करने वालों के मन मस्तिष्क में अल्फ़ा तरंग उत्पन्न होती हैं। यह तरंग मानसिक अवरोधों को दूर करने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। इस प्रकार योग शारीरिक विकास में मानसिक अवरोधों के प्रति साकारात्मक परिवेश का निर्माण करता है।

पतंजलि के अनुसार, "योग चित्तवृद्धि निरोध है।"

सत्यानंद (2001) के अनुसार, "चिंता एक दुखद मानसिक एवं भावात्मक स्थिति है। चिंता विकृति को कम करने मनो यौगिक उपगमों में क्रम सूक्ष्म संधि संचालन क्रियाएँ और प्रज्ञा योग व्यायाम को लिया जाता है, जो चिंता स्तर कम करने में सार्थक प्रभाव डालते हैं।"

### अध्ययन उद्देश्य

**प्रस्तुत अध्ययन निम्न उद्देश्य पर आधारित है-**

मानसिक विकास में अवरोधी तनाव के नियंत्रण में यौगिक उपगमों के महत्व का समझना।

**Corresponding Author:**

**Bhawana Kanwar**

Yoga and Ayurveda Counsellor,  
VMOU, Regional Centre,  
Jodhpur, Rajasthan, India

## अध्ययन प्रविधि

इस अध्ययन के अंतर्गत अध्ययन उद्देश्यों की पूर्ति हेतु द्वितीयक स्रोतों से प्राप्त ज्ञान संग्रहण कर विश्लेषणात्मक विधि का प्रयोग किया गया है। इन स्रोतों के अंतर्गत पूर्व में की गये अध्ययनों एवं चर्चित पुस्तकों से प्राप्त जानकारी को आधार बनाया गया है।

## संबंधित साहित्य का अवलोकन

Vasuki K And C Kalaiyaran (2022) <sup>[1]</sup>, सरस्वती स्वामी सत्यानंद (2001), Bhogal, R.S., Oak, J.P. and Bera, T.K. (1999) <sup>[2]</sup>, Gruber, K. (2008) <sup>[7]</sup>, Cutshall, S. M., Wentworth, L. J., Wahner-Roedler, D. L., Vincent, A., Schmidt, J. E., Loehrer, L. L., & Bauer, B. A. (2011) <sup>[6]</sup>, Hepburn, S. J., & McMahon, M. (2017) <sup>[5]</sup>, Patel N, deepika baria, varsha joshijoshi (2016) <sup>[6]</sup> आदि।

## मानसिक तनाव नियंत्रण में यौगिक उपग्रहों का महत्व

मानसिक तनाव मनोवैज्ञानिक कारकों के प्रभाव का परिणाम है। मानसिक तनाव न केवल मानसिक स्वास्थ्य को ही प्रभावित करता है बल्कि शारीरिक गतिविधियों में भी व्यवधान उत्पन्न करने में सक्षम है। पूर्व में अनेकों ऐसे अध्ययन किये जा चुके हैं जो इस बात की पुष्टि करते हैं कि मानसिक रूप से रोगी व्यक्ति एक स्वस्थ मानसिक पेशेवर व्यक्ति के तुलना में अपनी सकारात्मक जीवन शैली के विकास में सदैव पिछड़े ही रहते हैं। इसका मुख्य कारण होता है किसी भी परिस्थिति अथवा विपरीत दशाओं में मानसिक रूप से अपरिपक्व रह जाना। इन परिस्थितियों में योग द्वारा मानसिक एकाग्रता एवं परिपक्वता में वृद्धि के पीछे यौगिक क्रियाओं के दौरान किये जाने वाले योग आसन एवं प्राणायाम की अनेको क्रियाएँ सम्मिलित होती हैं जिनका संबंध शिराओं व धमनियों में प्रवाहित होने वाले रक्त के प्रवाह को प्रभावित करने के साथ ही पेशीय उतकों की मूल स्थिति में परिवर्तन करने से होता है।

भोगल, ओक एवं बेरा (1999) द्वारा 9 माह योग शिक्षण के अंतर्गत योग के प्रति अभिवृत्ति एवं मनस्ताप के प्रभाव को समझने हेतु G S कॉलेज केवल्यधाम के 25 स्वस्थ छात्रों को चयन किया गया एवं नियंत्रण समूह में इसी महाविद्यालय के 14 अन्य छात्रों को चयनित कर परिणामों का आंकलन किया गया। प्राप्त परिणामों में पाया गया कि अभिवृत्ति मापनी एवं मन स्ताप अनुसूची पर सार्थक परिवर्तन पाया जाता है। सीधे शब्दों में कहे तो GS महाविद्यालय के छात्रों द्वारा नियमित रूप से योग में सक्रिय रहने के फलस्वरूप उन छात्रों में मनस्ताप की प्रवृत्ति में तेजी से कमी आती है जिससे वे कम मन स्ताप

का अनुभव करते हैं।

नेहल पटेल एवं सहयोगियों (2016) द्वारा महिलाओं में मानसिक तनाव नियंत्रण में योग विषय पर अध्ययन गुजरात आयुर्वेद विश्वविद्यालय, जामनगर के योग संस्थान में आयोजित किया गया। इसे अंतर्गत 25 से 50 आयु वर्ग कामकाजी एवं गैर कार्यरत कुल 50 महिलाओं को चुना गया। ये सभी महिलाएं इसी थी जिन्होंने पूर्व में कभी भी योग प्रशिक्षण नहीं लिया था। नियमित रूप से 16 सप्ताह तक योग से संबंध रखते हुए सांख्यिकीय विश्लेषण किया गया। प्राप्त परिणाम में पाया गया कि योग प्रशिक्षण से पहले और बाद में स्कोर मन स्ताप अनुसूची क्रमशः  $47.04 \pm 1.99$  और  $32.20 \pm 4.72$  पाया गया। अर्थात् योग प्रशिक्षण से पूर्व महिलाओं में तनाव का स्तर 47.04 था जो कि 16 सप्ताहों के योग प्रशिक्षण के पश्चात 32.20 पाया गया।

## 1. प्राणायाम द्वारा तनाव नियंत्रण

हेपबर्न, एस.जे., और मैकमोहन, एम. द्वारा 2017 में एक शोध अध्ययन किया गया, जिसमें प्रयोगात्मक समूह ने पांच सप्ताह तक प्राणायाम किया। प्रायोगिक समूह ने तनाव में कमी और उनमें नियंत्रण की अनुभूति को स्वीकारा तथा यह निष्कर्ष निकाला गया कि प्राणायाम तनाव प्रबंधन में सहायक है।

## 2. हठ योग द्वारा तनाव नियंत्रण

हठ योग को मानसिक शांति हेतु अत्यन्त कारगर बताया गया है। इसे कार्य स्थल पर उत्पन्न तनाव के नियंत्रण का सर्वाधिक सुविधाजनक एवं व्यावहारिक समाधान के तौर पर प्रस्तुत किया जाता रहा है। यह योग किसी भी कार्य में संलग्न कर्मचारियों के मध्य तनाव नियंत्रण हेतु विश्राम तकनीक सिखाने में कारगर है।

## 3. ध्यान एवं शितिकरण-अभ्यास द्वारा तनाव नियंत्रण

कटशेल, एस.एम. एवं सहयोगियों द्वारा 2011 में इस विषय पर एक अध्ययन किया गया। जिसमें प्रतिभागियों ने नियमित रूप से 4 सप्ताह तक ध्यान का अभ्यास किया। यह निष्कर्ष निकाला गया कि ध्यान तनाव और चिंता प्रबंधन में मदद करता है।

## 4. अष्टांग विन्यास योग द्वारा तनाव नियंत्रण

गुबर, के. द्वारा 2008 में इस विषय पर एक अध्ययन किया गया। जिसके अंतर्गत प्रायोगिक समूह ने अष्टांग योग का अभ्यास तीन महीनों के लिए सप्ताह में दो बार 60 से 90 मिनट के लिए किया। अध्ययन के अंत में, यह पाया गया कि अष्टांग योग तनाव प्रबंधन और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने में मददगार है। यह सांस लेने की

दर और हृदय की लय में भी सुधार करता है ।

## 5. आसनों द्वारा तनाव नियंत्रण

ईसा से दूसरी शताब्दी पूर्व पातंजलि ने योगसूत्र ग्रंथ में योगाभ्यास के सिद्धान्त निर्धारित किए थे। उन्होंने ध्यानावस्था को ही 'आसन' कहा था । विभिन्न प्रकार के आसन जैसे बालासन, सुखासन, हलासन, श्वासन, उत्तानासन आदि के अभ्यास और प्राणायाम में सांस लेने और छोड़ने से तनाव व अवसाद को दूर रखने में मदद मिलती है।

## निष्कर्ष

संपूर्ण अध्ययन की विश्लेषण के पश्चात प्राप्त निष्कर्ष योग के बहुमुल्य योगदान की प्रस्तुति करता है। मानसिक अवरोधों से मुक्ति पाने में सर्वाधिक सुविधा जनक एवं व्यावहारिक साधन योग को ही माना गया है जिसकी पुष्टि अनेकों शोधों द्वारा की जा चुकी है। यह अध्ययन भी वर्तमान समय में यौगिक उपगमों में सक्रियता से प्राप्त होने वाले शारीरिक एवं मानसिक लक्ष्यों की पुष्टि पर प्रकाश डालता है। यौगिक उपगमों के अंतर्गत आसन, प्राणायाम, ध्यान, अष्टांग विन्यास आदि क्रियाएँ न केवल भौतिक लाभ पहुंचाती हैं बल्कि मानसिक रोगों से लड़ने एवं मानसिक दृणता को स्थिर करने में बेहद सक्षम प्रतीत होती हैं।

## संदर्भ सूची

1. Vasuki KC Kalaiyaran. Role of yoga in stress management: A case study. International Journal of Yoga, Physiotherapy and Physical Education. 2022;7(6):20-21.
2. Bhogal RS, Oak JP, Bera TK. Effect of Nine Month Training Programme on Measures of Neuroticism, Attitude Towards Yoga and Value System. Yoga-Mimamsa; Kaivalyadhama, Lonavala. 1999, 2002 Apr, 34.
3. सरस्वती स्वामी सत्यानंद 2001, योग प्रदीप, अंक 5, योग प्रकाशन ट्रस्ट मुंगेर
4. Patel N, Deepika Baria, Varsha Joshijoshi. Effect of yoga on stress in women, Journal of Research in Medical and Dental Science; 2016;4 (3);2016.
5. Hepburn SJ, McMahan M. Pranayama Meditation (Yoga Breathing) for Stress Relief: Is It Beneficial for Teachers?. Australian Journal of Teacher Education. 2017;42(9):142-159.
6. Cutshall SM, Wentworth LJ, Wahner-Roedler DL, Vincent A, Schmidt JE, Loehrer LL, *et al.* Evaluation of a biofeedback-assisted meditation program as a stress management tool for hospital nurses: a pilot study. Explore. 2011;7(2):110-112.
7. Gruber K. The physiological and psychological effects of Ashtanga yoga (Doctoral dissertation). State University of New York College at Cortland, United States; c2008.