



ISSN: 2456-4419

Impact Factor: (RJIF): 5.18

Yoga 2023; 8(2): 100-104

© 2023 Yoga

www.theyogicjournal.com

Received: 22-06-2023

Accepted: 26-07-2023

Narendra Kumar

Research Scholar, Department of
Yoga, Maharaja Agrasen
Himalayan Garhwal University,
Uttarakhand, India

Dr. Manju Bora

Associate Professor, Department
of Yoga, Maharaja Agrasen
Himalayan Garhwal University,
Uttarakhand, India

आधुनिकीकरण से उपजे मानसिक स्वास्थ्य पर प्राणायाम के सकारात्मक प्रभाव का अध्ययन

Narendra Kumar and Dr. Manju Bora

सारांश

सर्वप्रथम समाज में रहते हुए हम एक सामाजिक प्राणी हैं। आये दिन विविध उतार-चढ़ाव को हम देखते हैं और इस बात से भी इन्कार नहीं किया जा सकता कि आधुनिकीकरण क्रांति से मनुष्य ने चौद-तारों में अपनी पहुँच बना ली है। और निरन्तर औद्योगिक क्रांति तीव्र रूप ले रही है। जहाँ नये-नये संसाधनों की खोज रही है, वही प्रतिपल मानवीय गुणों का हास भी हो रहा है। यही आपाधापी में मनुष्य कई दुष्चंताओं का शिकार बन रहा है। चिकित्सक इसे लाइफ स्टाइल डिसऑर्डर कहते हैं। मानसिक स्वास्थ्य मन से जुड़ी हुई प्रक्रिया है। मन के प्रसन्न रहने से ही शरीर के सारे सिस्टम पॉजीटिव कार्य करते हैं। और मन की अशांति शरीर को नगेटिव ऊर्जा प्रदान करती है। मनोकायिक रोग मन की गहराईयों में पलते हैं। और शरीर के धरातल पर पनपते हैं। योग जीवन के रूपान्तरण की एक विशिष्ट कला एवं विज्ञान है। योग द्वारा हिंसा, क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष आदि दुष्प्रवृत्तियों का रूपान्तरण स्वतः, अहिंसा, क्षमा, एकाग्रता, प्रेम करुणा में सहज ही हो जाता है। कई मनोरोगों में प्राणायाम द्वारा आशातीत परिणाम पाये गये हैं क्योंकि प्राणायाम द्वारा ली गई दिव्य प्राणिक ऊर्जा शरीर व मन के विषाक्त द्रव्यों को समाप्त करने में सक्षम होती है।

कूट शब्द: प्राणायाम, योग, चिकित्सक, औद्योगिक, आधुनिकीकरण

1. प्रस्तावना

प्राणायाम दो संस्कृत शब्दों और पतंजलि के योग के आठ अंगों का चौथा अंग है। संस्कृत शब्द 'प्राण' का अर्थ है जैव-ऊर्जा या जीवन शक्ति और 'आयाम' का अर्थ है इस जैव-ऊर्जा या जीवन शक्ति का विनियमन।

पतंजलि योग सूत्र के अनुसार: स्थिर मुद्रा (आसन) में की गई श्वास की प्रश्वसनीय और निःश्वसन गतिविधियों का नियमन और ठहराव प्राणायाम है।

हठ योग ग्रंथों में वर्णित प्राणायाम तकनीकों को प्राणायाम के पारंपरिक तरीकों का अभ्यास करने के लिए एक अलग मानसिकता, विशिष्ट वातावरण की आवश्यकता होती है। इन हठ योग ग्रंथों की कठिनाई को समझते हुए, द योगा इंस्टीट्यूट के संस्थापक, श्री योगेन्द्रजी ने महसूस किया कि आज की भागदौड़ भरी जिंदगी को देखते हुए गृहस्थ के लिए ऐसी प्रथाएँ कठिन हैं।

इसलिए, श्री योगेन्द्रजी ने गृहस्थ के लिए प्राणायाम तकनीकों को सरल बनाया। इन्हें योगेन्द्र प्राणायाम कहा जाता है और इन्हें क्रमानुसार 1 से 9 तक क्रमांकित किया गया है। नीचे 9 योगेन्द्र प्राणायाम उनके लाभों के साथ दिए गए हैं।

- 1) श्वास का समान होना
- 2) इंटरकोस्टल श्वास
- 3) क्लैविक्युलर श्वास
- 4) डायफ्रामिक श्वास
- 5) शून्यक – साँस का निलम्बन (पोस्ट-एचलेशन)
- 6) पूरक – लंबे समय तक साँस लेना
- 7) कुम्भक – साँस रोकना
- 8) रेंचक – लंबे समय तक साँस छोड़ना
- 9) योगेन्द्र अनुलोम विलोम – बारी-बारी से नासिका से साँस लेना

1.1 प्राणायाम का महत्त्व

प्राणायाम आपको साँस लेने की सही तकनीक सीखने में मदद करता है जो लयबद्ध, एक समान, धीमी

Corresponding Author:

Narendra Kumar

Research Scholar, Department of
Yoga, Maharaja Agrasen
Himalayan Garhwal University,
Uttarakhand, India

और सामंजस्यपूर्ण होती है। सांस को नियंत्रित करना सीखकर व्यक्ति शरीर की कार्यप्रणाली को नियंत्रित कर सकता है। इसके अतिरिक्त, यह शरीर, मन और आत्मा के बीच संबंध विकसित करने में मदद करता है।

प्राण या सांस का मन और आत्मा से बहुत गहरा संबंध है। प्राणायाम न केवल सांस लेने के व्यायाम का एक सेट है जो फेफड़ों को अतिरिक्त ऑक्सीजन प्रदान करता है, बल्कि यह तंत्रिका तंत्र और शरीर को भी प्रभावित करता है।

सांस लेने के व्यायाम में सांस लेना, छोड़ना और सांस रोकना शामिल है। योग में सांसों पर नियंत्रण के साथ आसनों का अभ्यास किया जाता है और इस अभ्यास से लाभ पाने के लिए आपको यह समझ विकसित करनी होगी कि कब सांस लेनी है और कब छोड़नी है। जब आप सांस पर ध्यान केंद्रित करना शुरू करते हैं और मन और शरीर पर इसके प्रभाव को समझते हैं, तो आप उनकी शारीरिक, भावनात्मक और मानसिक भलाई में सुधार करना शुरू कर देते हैं।

प्राणायाम का उद्देश्य श्वास, मन और शरीर के बीच सामंजस्य लाना और संबंध बनाना है। यह अभ्यास विषाक्त पदार्थों को निकालता है, शरीर को ऑक्सीजन की आपूर्ति करता है, सांस की गुणवत्ता में सुधार करता है, फेफड़ों की क्षमता बढ़ाता है, तनाव और चिंता को कम करता है, और मानसिक क्षमता और मुकाबला करने के कौशल को मजबूत करता है।

1.2 अध्ययन की आवश्यकता

आधुनिक युग की विकृत जीवन शैली के कारण रोगों की बाढ़ सी आ गई है। इससे मानसिक रोगों की अप्रत्याशित वृद्धि स्वास्थ्य के लिए गंभीर संकट का कारण बनी हुई है। इसकी जटिल एवं सूक्ष्म प्रकृति के कारण आधुनिक चिकित्सा विज्ञान इनके सामने असहाय स्थिति में अनुभव करता है। इस स्थिति में चिकित्सा विज्ञानियों का योग पद्धतियों की ओर मुड़ना स्वाभाविक ही है।

यह देश सभ्य, सुसंस्कृत ऋषि-मुनियों की तपस्थली है। चारों ओर दृष्टि दौड़ाने से प्रतिपल यह आभास होता है कि हम आधुनिकीकरण की दौड़ में अपनी गरिमा को खोते जा रहे हैं। हमसे बड़ा दीन दुर्बल और असहाय और कौन हो सकता है। कि विशिष्ट खजाना हमारे हाथ में है। लेकिन आधुनिकीकरण व पाश्चात्यकरण ने उस खजाने की चाबी छीन ली है।

वर्तमान में आवश्यकता है कि हम हमारे गौरव गरिमा के वैभव को पुनः प्राप्त करें। यह तब होगा, जब व्यक्ति मानसिक रूप से स्वस्थ होगा।

2. साहित्यिक सर्वेक्षण

समस्त वेद, पुराण, उपनिषद आदि प्राणायाम की उपयोगिता का बखान करते हैं जिससे दुर्लभ उपलब्धियों की प्राप्ति होती है।

1. अरुण कुमार साद (2004) इन्होंने प्राणाकर्षण प्राणायाम पर अपना शोध कार्य किया। इसके लिए इन्होंने 40 प्रयोज्यों को लिया प्रातः काल आधा घंटा एक माह तक प्राणाकर्षण प्राणायाम कराया और निष्कर्ष में पाया कि फेफड़ों की वायुधारण क्षमता स्तर, हिमोग्लोबिन स्तर आदि में सुधार पाया गया।
2. भगवंत खंडाईत (2004) इन्होंने नाडी शोधन प्राणायाम व कपाल भांति पर शोध कार्य किया जिसके लिए 40 प्रयोज्यों का चयन किया। आधा घंटा प्रतिदिन 20 दिन इन क्रियाओं को सम्पन्न कराया। परीक्षण के लिए 'डिप्रेशन स्केल' का प्रयोग किया। परिणाम में यह पाया कि इससे अवसाद के स्तर में कमी हुई।
3. सन्तोष विश्वकर्मा (नैदानिक मनोविज्ञान) (2004) इन्होंने अपना शोध अध्ययन कार्य शांतिकुंज में चलने वाले युगशिल्पी सत्र के प्रयोज्यों पर किया जिसमें महिला व पुरुषों को दो श्रेणी में बाटा गया और यह देखना चाहा कि प्राणाकर्षण प्राणायाम का

चिंता व तनाव पर क्या प्रभाव पड़ता है जिसके परिणाम में पाया कि चिन्ता व तनाव को कम करने में प्राणाकर्षण प्राणायाम का प्रभाव सकारात्मक है।

4. हरीश कुमार सिंह (2009) इन्होंने मनोरोग में प्राणायाम के प्रभाव का अध्ययन किया। अपने निष्कर्ष में बताया कि व्यक्ति में भय, क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष, अनिद्रा, तनाव आदि मानसिक बिमारियों से ग्रस्त व्यक्ति प्राणायाम के माध्यम से समुचित गति को पा सकते हैं।
5. वेलरी आई0 चिरकोव (2002) ने जनरल ऑफ क्रॉस कल्चरल साइकोलॉजी 32 (5) 918635 में इन्होंने अपने अध्ययन का विषय सेल्फ डिटरमिनेशन थ्योरी ऑफ ह्यूमैन मोटिवेशन एण्ड साइकोलोजिकल वेल-बिंग पर शोध किया। साइकोलोजिकल वेल-बिंग पर अच्छा प्रभाव पाया गया।

3. विश्लेषण एवं व्याख्या

3.1 प्राणायाम का अर्थ व परिभाषा

प्राणायाम दो शब्दों से मिलकर बना है। प्राण+आयाम— अर्थात् प्राणों का, श्वासों का विस्तार करना। आचार्य पं० श्रीराम शर्मा जी के अनुसार प्राणायाम का तात्पर्य है प्राणशक्ति का परिशोधन व अभिवर्द्धन प्राणायाम का सम्बन्ध मनुष्य के स्वास्थ्य एवं आरोग्य से भी है। मन और प्राण का परस्पर अटूट सम्बन्ध है मन के निरोध से प्राण का स्पंदन रुक जाता है। इससे मन में एकाग्रता आती है। पा०यो०सू० 2/49 में भी इसे बताया गया है। विलियम फेरिंग्श ने अपने शोध में पाया है कि क्रोध, शोक, चिन्ता, भय आदि की स्थिति में श्वास गति बदलती है जिसे प्राणायाम से नियंत्रित किया जा सकता है।

3.2 प्राणों की शक्ति का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभावः

यौगिक दृष्टिकोण से देखने में प्राणायाम के कई प्रकार हैं और कई नाम भी लेकिन सभी प्रकार के प्राणायामों का श्वासप्रश्वास से गहरा सम्बन्ध है और श्वसन क्रिया शरीर व मन दोनों को ही इंक्रुत करती है।

महर्षि पंतजलि ने योग दर्शन में इस बात को स्पष्ट किया है कि अविद्या आदि क्लेश को नष्ट किया जा सके तो मनोरोग दूर हो सकता है। इन क्लेशों को क्षीण करने के रूप में महर्षि प्राणायाम की महिमा को बतलाते हैं।

अन्वेषणों के माध्यम से यह प्राप्त हुआ है कि एंजाइटी न्यूरोसिस में उज्जायी व अनुलोम-विलोम प्राणायाम से तथा उच्च रक्तचाप में सूर्यभेदी- चन्द्रभेदी उज्जायी प्राणायाम का आशातीत परिणाम पाया गया। प्राणायाम से नाडियों, प्राण नलिकाओं एवं प्राण के प्रवाह पर व्यापक असर होता है जिससे मानसिक स्थिरता की प्राप्ति होती है। शराब की एक घूंट व एक मिनट का क्रोध एक बार में एक हजार न्यूरान नष्ट कर देता है। प्राणायाम में प्रति श्वास-प्रश्वास से न्यूरान की रक्षा होती है।

जिस प्रकार से हम श्वास लेते हैं। उस स्थिति में फंफड़ों के सूक्ष्म अंग अपने पूरे विस्तार के साथ नहीं फैल पाते। फलस्वरूप इसके कुछ भाग निष्क्रिय होकर रुग्ण हो जाते हैं। परिणामतः कई शारीरिक व मानसिक रोगों की उत्पत्ति होती है। सामान्य श्वसन से 4.5 प्रतिशत ही आक्सीजन हमारा शरीर खपत कर पाता है। लेकिन सही श्वसन क्रिया तथा प्राणायाम से आक्सीजन की खपत तीन गुनी 13.5 प्रतिशत अधिक हो जाती है। इसी अनुपात में शरीर से विषाक्त पदार्थों का निष्कासन भी बढ़ जाता है। प्राणायाम से रक्त संचरण की प्रक्रिया तीव्र हो जाती है। जिससे मस्तिष्क को अधिक मात्रा में शुद्ध रक्त मिलने लगता है। जिससे मस्तिष्क शांत व सजग हो जाता है।

3.3 प्राणायाम के शारीरिक लाभः

1) फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है

जब आप नियमित रूप से प्राणायाम का अभ्यास करना शुरू करते

हैं, तो फेफड़ों से एकत्रित बासी वायु बाहर निकल जाती है। श्वसन की मांसपेशियों को मजबूत करते हुए छाती की दीवार का विस्तार और ऑक्सीजन का स्तर बढ़ जाता है। यह डायाफ्राम को सक्रिय उपयोग में लाता है और अंततः गहरी सांस लेने में मदद करता है। कपालभाति और भस्त्रिका जैसे तेजी से सांस लेने वाले प्राणायाम श्वसन मांसपेशियों को तेजी से फैलने और सिकुड़ने के लिए सशक्त बनाते हैं। इससे फेफड़ों की कार्यप्रणाली बेहतर होती है।

2) प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार

प्राणायाम अभ्यास में डायाफ्रामिक सांस लेने के व्यायाम शामिल होते हैं जो पाचन तंत्र को व्यस्त रखते हैं, जिसमें लगभग 80 प्रतिशत प्रतिरक्षा ऊतक शामिल होते हैं। गहरी प्राणायाम सांस लेने का अभ्यास शरीर की प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया को बेहतर बनाने और मजबूत करने में मदद करता है।

जब आप तनावग्रस्त होते हैं, तो संक्रमण और विषाक्त पदार्थों से लड़ने की प्रतिरक्षा प्रणाली की क्षमता कम हो जाती है। प्राणायाम अभ्यास के दौरान, आप रक्त को अधिक ऑक्सीजन प्रदान करने के लिए प्रत्येक सांस की लंबाई बढ़ाते हैं। यह पैरासिम्पेथेटिक या तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित करता है। एक शोध अध्ययन के अनुसार, प्राणायाम का अभ्यास शरीर में सफेद रक्त कोशिकाओं की संख्या को बढ़ाने में मदद करता है जो प्रतिरक्षा प्रणाली के भागों में से एक है। यह शरीर को संक्रमण से बचाने में मदद करता है।

3) वजन कम करता है

प्राणायाम के अभ्यास में सचेत, गहरी, धीमी सांस लेना शामिल है जो शरीर के सेलुलर समुदाय में ऑक्सीजन की आपूर्ति को बढ़ाता है। इससे मेटाबोलिज्म बढ़ता और सक्रिय होता है जो अंततः बीएमआई कम करने में मदद करता है।

कपालभाति, भस्त्रिका और अनुलोम-विलोम जैसे प्राणायाम अभ्यासों के माध्यम से, अधिकांश वसा फेफड़ों के माध्यम से शरीर से कार्बन डाइऑक्साइड के रूप में बाहर निकलती है। व्यायाम में सांस लेना और सांस छोड़ना के माध्यम से पेट की दीवारों पर तेजी से स्ट्रोक (अंदर और बाहर) शामिल होते हैं। इस प्रक्रिया के माध्यम से, शरीर अधिक CO₂ बाहर निकालता है और शरीर की कोशिकाओं के माध्यम से ऑक्सीजन खींचता है।

4) बेहतर पाचन

विभिन्न शोध अध्ययनों ने पुष्टि की है कि नियमित प्राणायाम अभ्यास चिड़चिड़ा आंत्र सिंड्रोम (आईबीएस) और गैस्ट्रोएसोफेगल रिफ्लक्स रोग (जीआरडी) जैसी पुरानी स्थितियों के प्रबंधन में एक बड़ी भूमिका निभा सकता है।

जब आप प्राणायाम का अभ्यास शुरू करते हैं, तो आंत में ऑक्सीजन की आपूर्ति बढ़ जाती है। इससे रक्त प्रवाह अधिक होता है और आंतों की ताकत बेहतर होती है जो भोजन को अवशोषित करने और पचाने में मदद करती है।

इसके अतिरिक्त, जब कोई प्राणायाम के साथ योग आसन का अभ्यास करता है, तो पाचन तंत्र की पैरासिम्पेथेटिक गतिविधि में वृद्धि होती है और अंततः तनाव कम हो जाता है। यह सांस के माध्यम से शरीर से गैस्ट्रिक एसिड, पाचन एंजाइमों और सूक्ष्म चयापचय अपशिष्टों को निकालने में भी मदद करता है।

5) उच्च रक्तचाप/उच्च रक्तचाप को कम करता है

प्राणायाम अभ्यास का शरीर और दिमाग पर सुखदायक और शीतलन प्रभाव पड़ता है जो तनाव को कम करने और उच्च रक्तचाप को कम करने में काफी मदद करता है। यह मानसिक रूप से मुकाबला करने के कौशल में सुधार करते हुए चमत्कारिक रूप से क्रोध और निराशा को कम करता है।

भ्रामरी प्राणायाम, अनुलोम-विलोम और सीताली प्राणायाम जैसे धीमे और गहरे प्राणायाम तनावग्रस्त नसों को आराम देने में मदद करते

हैं और अंततः हृदय गति को धीमा कर देते हैं। हृदय गति में यह कमी रक्त वाहिकाओं का विस्तार करती है और समग्र रक्तचाप को कम करती है।

भस्त्रिका प्राणायाम का अभ्यास पैरासिम्पेथेटिक सिस्टम को सक्रिय करके स्वायत्त तंत्रिका तंत्र में सुधार करता है।

धीमे और गहरे प्राणायाम उच्च रक्तचाप या उच्च रक्तचाप को कम करने में मदद कर सकते हैं, यहां तक कि हृदय रोग के रोगियों में भी। इस तरह की सामंजस्यपूर्ण और लयबद्ध सांस लेने से आपको जीवन के प्रति शांतिपूर्ण और सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने में मदद मिलेगी। इससे तनाव के लिए स्वचालित रूप से कोई जगह नहीं बचती है और इस प्रकार, रक्तचाप नियंत्रण में रहता है।

3.4 प्राणायाम के भावनात्मक लाभ:

1) एकाग्रता और दिमागीपन विकसित करता है

आज, लोग फोकस बनाए रखने, लंबे समय तक ध्यान केंद्रित करने और मजबूत याददाश्त के साथ संघर्ष कर रहे हैं। प्राणायाम अभ्यास आपको सांस, उसकी शैलियों और पैटर्न पर ध्यान केंद्रित करने और वर्तमान क्षण में चौकस रहने के लिए प्रशिक्षित करता है। इससे आपको सचेतना बढ़ाने में मदद मिलती है और अंततः, आप बेहतर एकाग्रता रखना सीखते हैं।

प्राणायाम का अभ्यास सेरेब्रल कॉर्टेक्स और मस्तिष्क के अन्य हिस्सों को बढ़ावा देता है जो जागरूकता, विचार, ध्यान और चेतना में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। जब आप सांस पर ध्यान देते हैं, तो आप शरीर की जागरूकता, भावना और ध्यान के मस्तिष्क के हिस्सों को सक्रिय करते हैं; पैरासिम्पेथेटिक गतिविधि बढ़ाएं और मानसिक स्पष्टता में सुधार करें।

ब्रह्मरी प्राणायाम विचारों के निरंतर मंथन को कम करता है और तनाव को कम करता है। यह मन को शांत करता है और दिमागीपन और जागरूकता पैदा करने में मदद करता है। इस प्राणायाम अभ्यास के दौरान उत्पन्न होने वाली गुनगुनाती हुई ध्वनि मस्तिष्क की कोशिकाओं को उत्तेजित करती है, जिसके परिणामस्वरूप मस्तिष्क में थीटा तरंगों के निकलने के कारण उच्च एकाग्रता और बेहतर स्मरण शक्ति होती है।

2) तनाव से राहत मिलती है

क्या आपने कभी तनावग्रस्त होने पर अपनी सांसों के पैटर्न पर ध्यान दिया है? क्या आप जानते हैं कि आपकी सांस लेने का तरीका आपकी मानसिक स्थिति के बारे में बहुत कुछ बता सकता है?

जब आप तनावग्रस्त होते हैं तो आपकी सांस छोटी, तेज और भारी होती है। प्राणायाम का अभ्यास शरीर और मस्तिष्क में अधिक ऑक्सीजन की आपूर्ति को सक्षम बनाता है जो तंत्रिकाओं को शांत करता है और अन्य महत्वपूर्ण अंगों के कामकाज में सुधार करता है। यह ऑक्सीजन विषाक्त पदार्थों को साफ करती है और कार्बन डाइऑक्साइड को साफ करती है जो व्यक्ति को शांत, कम चिंतित और बेहतर फोकस स्तर वाला बनाती है।

3) नींद को बढ़ावा देता है

आपको नींद आने में समस्याओं का सामना करने का एक कारण यह है कि आपका दिमाग अभी भी सक्रिय है और विभिन्न चीजों और स्थितियों के बारे में सोच रहा है।

शांतिपूर्ण नींद पाने के लिए, व्यक्ति को शांत मन और शरीर की आवश्यकता होती है और इसे प्राप्त करने के लिए प्राणायाम सबसे अच्छा अभ्यास है। जब आप बिस्तर पर जाने से पहले धीमी गति से सांस लेने वाले प्राणायाम का अभ्यास करते हैं, तो शरीर और दिमाग को आराम और शांति के संकेत मिलते हैं, जिससे नींद के लिए सही वातावरण बनता है।

प्राणायाम का अभ्यास रक्तचाप और हृदय गति को कम करता है, भावनात्मक रुकावटों, तनाव और नकारात्मकता को दूर करता है

और अधिक शांति और शांति लाता है। पेट की श्वास और भ्रामरी प्राणायाम जैसे प्राणायाम श्वास व्यायाम मन और शरीर को शांत करते हैं और खर्चाओं और दिन की नींद को कम करते हैं।

4) सकारात्मक सोच का अभ्यास करने में मदद करता है

जब आप नकारात्मक मानसिकता विकसित करने लगते हैं तो भावनात्मक समस्याएं बढ़ जाती हैं। प्राणायाम श्वास अभ्यास का अभ्यास आपको अभी पर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रशिक्षित करता है। यह आपको जीवन में हर चीज के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने में मदद करता है।

माइंडफुलनेस के माध्यम से, आप ध्यान केंद्रित करना और पल में मौजूद रहना सीखते हैं। इस तरह का दृष्टिकोण तनाव के स्तर को कम करता है। प्राणायाम के माध्यम से, आप सांस, मन और शरीर के बीच सामंजस्य बनाना सीखते हैं जो आपको तनाव से निपटने के लिए बेहतर ढंग से सुसज्जित बनाता है।

तनावपूर्ण स्थितियों में भी, आप सांस पर ध्यान केंद्रित करना सीखते हैं, सचेत रहते हैं और सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ समाधान तलाशते हैं।

5) अधिक संतुलन लाता है

जब आप उत्तेजित या तनावग्रस्त होते हैं, तो आप क्रोधित हो जाते हैं, मूड में बदलाव आते हैं और बेचैन हो जाते हैं। आप अपनी भावनाओं का संतुलन खो देते हैं और आपको अपनी भावनाओं पर एक निश्चित नियंत्रण बनाए रखना मुश्किल हो जाता है। एक इंसान के रूप में यह सामान्य है लेकिन व्यक्ति को ऐसी स्थितियों से उबरने और संतुलन पाने के लिए हमेशा प्रयास करने की आवश्यकता होती है। प्राणायाम का अभ्यास भावनात्मक उथल-पुथल को संतुलित करने में मदद करता है।

प्राणायाम अभ्यास के नियमित अभ्यास के माध्यम से, व्यक्ति धीरे-धीरे जागरूकता पैदा करना और भावनात्मक घावों को ठीक करना शुरू कर देता है। सांस, शरीर और दिमाग के बीच सामंजस्य आपको भावनात्मक, मानसिक और शारीरिक संतुलन हासिल करने में मदद करेगा।

प्राणायाम एक अभ्यास है जो आपको अपने प्राण या जीवन को विनियमित करने में मदद करता है। प्राणायाम सांस लेने की तकनीक आपको शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण की संतुलित स्थिति प्राप्त करने में मदद करने के लिए डिज़ाइन की गई है। प्राणायाम के नियमित अभ्यास से आपके जीवन की गुणवत्ता और अवधि में सुधार होता है।

4. निष्कर्ष

वर्तमान अध्ययन ने सामान्य आबादी की मनोदशा पर योगिक हस्तक्षेप: प्राणायाम का प्रभाव दिखाया है। यह आम लोगों के लिए महत्वपूर्ण है जो रोजमर्रा की जिंदगी में शारीरिक और मानसिक समस्याओं का सामना करते हैं और सकारात्मक मनोदशा प्राप्त करना चाहते हैं। आज के भौतिकवादी युग में लोग विभिन्न मानसिक एवं मनोवैज्ञानिक समस्याओं से ग्रस्त हैं। लोग अपने स्वयं के प्रयासों से आत्म परिवर्तन में संलग्न होते हैं

आध्यात्मिक स्वास्थ्य का अच्छे से ध्यान रखा जाए तो समाज को अवश्य लाभ होगा। सीमित रूप से अध्ययन ने अपना लक्ष्य हासिल कर लिया है लेकिन अभी भी बहुत लंबा रास्ता तय करना बाकी है।

योग: प्राणायाम और मनोदशा स्थितियों पर मौजूदा व्यवस्थित शोध अध्ययन चिकित्सा क्षेत्र में अधिक हैं। रोग प्रक्रियाओं पर चिकित्सीय प्रभाव, योग के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक लाभों: प्राणायाम का अध्ययन किया गया है।

वर्तमान शोध ने योग और प्राणायाम के क्षेत्र में मौजूदा ज्ञान में विनम्रतापूर्वक योगदान दिया है। हालांकि, यह ध्यान दिया जा सकता है कि अध्ययन की कुछ सीमाएँ थीं और इसके निष्कर्षों को

सावधानी से लेने की आवश्यकता है। योग का आंतरिक तंत्र: प्राणायाम और इसके शरीर और मन पर पड़ने वाले सूक्ष्म प्रभाव बहुत जटिल हैं और इनका व्यापक तरीके से उपयोग नहीं किया गया है।

उत्तरदाताओं द्वारा प्रदान किया गया। विभिन्न स्तरों के लोगों को शामिल करने के लिए नमूने को बड़ा करके डेटा बेस का विस्तार करने के लिए और अधिक कठोर प्रयास की भी आवश्यकता है। मात्रात्मक अध्ययन के अलावा चिकित्सकों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के बारे में भी जानने का प्रयास किया गया। उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के बारे में अतिरिक्त प्रश्न पूछे गए। अगला घटक प्राणायाम अभ्यास के परिणाम से संबंधित गुणात्मक डेटा के बारे में था। व्यक्तियों को प्राणायाम अभ्यास से प्राप्त शारीरिक, सामाजिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक लाभों के बारे में अनुभव साझा करने के लिए कहा गया। यह पाया गया कि प्राणायाम का अभ्यास करने वालों को बेहतर मनोदशा का अनुभव हुआ। उन्होंने नियंत्रण समूह की तुलना में विशेष रूप से प्रायोगिक समूह में अधिक शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का प्रतिनिधित्व किया।

योग: प्राणायाम से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में समग्र सुधार हुआ। नियंत्रण समूह की तुलना में प्रायोगिक समूह को भावनात्मक व्यवहार में लाभ हुआ। प्राणायाम अभ्यास ने स्मृति और एकाग्रता और अन्य संज्ञानात्मक कौशल जैसे सोच, तर्क आदि में सुधार करने में भी मदद की है। इसने अभ्यासकर्ताओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता में भी सुधार किया है। वे दूसरों की तुलना में अपनी भावनाओं और संवेदनाओं की बेहतर निगरानी कर सकते थे जिससे उन्हें संज्ञानात्मक गतिविधियों और सामाजिक स्वास्थ्य को सुविधाजनक बनाने में मदद मिली।

परिणामों ने अभ्यासकर्ताओं की मनोदशा पर सकारात्मक प्रभाव दिखाया। वे सकारात्मक मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य लेकर आए। वर्तमान अध्ययन में योग: प्राणायाम का अभ्यास करने वाले व्यक्तियों की मनोदशा पर श्वास व्यायाम के प्रभाव को देखने का प्रयास किया गया। जिन तंत्रों के माध्यम से प्राणायाम काम करता है, उनकी भी खोज की आवश्यकता है। मनोआध्यात्मिक क्षेत्र में और अधिक अन्वेषण की आवश्यकता है। योग: प्राणायाम के दावों के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक आधार को जानने के लिए न्यूरो वैज्ञानिकों और चिकित्सा विशेषज्ञों के सहयोग से भविष्य में इस क्षेत्र में और अधिक गहन अध्ययन की आवश्यकता है।

यह भी ध्यान दिया जा सकता है कि वर्तमान अध्ययन एक बहुत ही जटिल क्षेत्र में एक शुरुआत है और केवल अधिक ठोस प्रयास से ही सकारात्मक लाभ संभव होगा। इस प्रकार कहा जा सकता है कि योग: प्राणायाम के अभ्यास का उद्देश्य व्यक्ति के साथ-साथ समाज का कल्याण करना है।

वर्तमान अध्ययन ने इस दिशा में एक प्रयास किया है लेकिन मानव मनोविज्ञान के बारे में समग्र दृष्टिकोण प्राप्त करने के लिए अभी भी एक लंबा रास्ता तय करना बाकी है।

संदर्भ सूची

1. ब्राउन, के.डब्ल्यू., रयान, आर.एम., और क्रिसवेल, जे.डी. (2007)। माइंडफुलनेस: इसके लाभकारी प्रभावों के लिए सैद्धांतिक आधार और साक्ष्य। साइकोल. पूछताछ. 18, 211-237.
2. ब्राउन, आर.पी., और गेरबर्ग, पी.एल. (2005)। तनाव, चिंता और अवसाद के उपचार में सुदर्शन क्रिया योगिक श्वास: भाग ५-नैदानिक अनुप्रयोग और दिशानिर्देश। जे. अल्टरन. पूरक होना। मेड. 11, 711-717.
3. बुटज़र, बी., बरी, डी., टेल्स, एस., और खालसा, एस.बी.एस. (2016बी)। स्कूली पाठ्यक्रम के भीतर योग को लागू करना: सामाजिक-भावनात्मक शिक्षा और सकारात्मक छात्र परिणामों में सुधार के लिए एक वैज्ञानिक तर्क। जे. बाल सेवा. 11,

3-24.

4. बुत्जर, बी., अहमद, के., और खालसा, एस.बी.एस. (2016ए)। योग युवा वयस्क संगीतकारों में सकारात्मक मनोवैज्ञानिक अवस्था को बढ़ाता है। आवेदन. साइकोफिजियोल। बायोफीडबैक 41, 191-202।
5. कैल्प, एस. (2020)। शांतिपूर्ण और खुशहाल स्कूल: सकारात्मक शिक्षण वातावरण कैसे बनाएं? इंटर. इलेक्ट्रॉन. जे. प्राथमिक शिक्षा. 12, 311-320.
6. क्रैस्के, एम.जी., और स्टीन, एम.बी. (2016)। चिंता। लैंसेट 388, 3048-3059।
7. कुन्हा, एम., और पाइवा, एम.जे. (2012)। किशोरों में पाठ चिंता: आत्म-आलोचना और स्वीकृति और दिमागीपन कौशल की भूमिका। स्पैन जे. साइकोल. 15, 533-543.
8. धनविजय, ए.डी., और चंदन, एल. (2018)। प्रथम वर्ष के स्नातक मेडिकल छात्रों में कथित तनाव और हृदय स्वायत्त कार्यों पर नाडी शुद्धि प्राणायाम का प्रभाव। नेटल. जे. फिजियोल. फार्म. फार्माकोल. 8, 898-902.
9. डिएक्स्ट्रा, आर., स्वलाड, एम., ग्रेवेस्टीन, सी., बेन, जे., और रिटर, एम.डी. (2008)। "दुनिया भर में सामाजिक और भावनात्मक कौशल सिखाना। प्रभावशीलता की एक मेटा-विश्लेषणात्मक समीक्षा," सामाजिक और भावनात्मक शिक्षा में: एक अंतर्राष्ट्रीय विश्लेषण, संस्करण एफ.बी. पाब्लो और सी. क्लाउडर (सैंटेंडर: फंडासिओन मार्सेलिनो बोटिन), 255-312।
10. डोर्नी, जेड (2005)। भाषा सीखने वाले का मनोविज्ञान: दूसरी भाषा अधिग्रहण में व्यक्तिगत अंतर। महवाह, एनजे: लॉरेंस एर्लबॉम एसोसिएट्स पब्लिशर्स।
11. एल्खाफैफी, एच. (2005). अरबी भाषा कक्षा में सुनने की समझ और चिंता। मॉड. लैंग जे. 89, 206-220.
12. गुप्ता, ए., सिन्हा, एस., प्रिबेश, एस., और मायरा, एस. (2014)। छात्रों की उपलब्धि में एक नई सांस: प्राणायाम और शैक्षिक परिणाम। इंटर. जे. हम. समाज. विज्ञान. आविष्कार करना। 3, 38-46.