

रोगों से मुक्ति के लिए अष्टांग योग के महत्व पर एक अध्ययन

*सचिन रोहिला

**डॉ गौरव

Paper Received: 13.10.2022 / Paper Accepted: 29.11.2022 / Paper Published: 08.12.2022

Corresponding Author: सचिन रोहिला; doi:10.46360/globus.edu.220222021

सारांश

आज लोग विभिन्न रोगों के शिकार हैं जैसे उच्च रक्तचाप, पेरिकार्डिटिस, मायोकार्डिटिस, एंडोकार्डिटिस और कोरोनरी हृदय रोग, दिल का दौरा, स्ट्रोक इस्केमिक हृदय रोग और हाइपर लिपिडेमिया आदि व्यायाम की कमी, शराब का अधिक सेवन, अस्वच्छ भोजन और अधिक मनोरंजन व अपर्याप्त आराम के लिए समय कारण हैं। योग मन-शरीर चिकित्सा का एक प्राचीन रूप है जो कल्याण की भावना पैदा करने के लिए प्राणायाम और ध्यान, ध्यान नामक श्वास तकनीकों के साथ विशिष्ट शारीरिक मुद्राओं, या आसनों को जोड़ता है। योग में हमारी शारीरिक के साथ-साथ मानसिक समस्याओं का भी अच्छा इलाज है। योग शरीर के अंगों को उनकी कार्यप्रणाली में सक्रिय बनाता है और मानव शरीर के साथ-साथ मन की आंतरिक कार्यप्रणाली पर भी अच्छा प्रभाव डालता है। नियमित अभ्यास हमारे शरीर को फिट रखने में मदद करता है, कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करता है, वजन कम करता है, रक्तचाप को सामान्य करता है और हृदय के प्रदर्शन में सुधार करता है। योग मन को मजबूत बनाते हैं और इस प्रकार हमारे मानव शरीर को धैर्यपूर्वक और धैर्य के साथ दर्द और दुख सहने में सक्षम बनाते हैं।

मूल शब्द: रोग, अष्टांग योग, जीवन की गुणवत्ता।

प्रस्तावना

क्या आप अपने जीवन की गुणवत्ता में सुधार करना चाहते हैं? फिर अष्टांग योग करने का प्रयास करें। पृथ्वी पर सबसे महान व्यावहारिक दर्शन में से एक, जिसे योग कहा जाता है, भारत से आता है। दरअसल यह अष्टांग योग है - अष्ट का अर्थ है 'आठ' और अंग का अर्थ है 'अंग'। इन आठ अंगों को हृदय रोगी और योग चिकित्सक को स्वस्थ और सुखी जीवन जीने में मदद करने के लिए डिज़ाइन किया गया है। अष्टांग योग का अभ्यास जीवन में हृदय रोग, तनाव और तनाव को कम करने में मदद करता है जो एक अच्छी बात है या अधिक से अधिक इसके प्रभाव को कम करता है। इस तरह के व्यस्त जीवन के दौरान मनुष्य थक जाता है और आधुनिक जीवन में कड़ी प्रतिस्पर्धा और ज़ोरदार गतिविधि के लिए मानसिक थकान हो जाती है। रोग से उबरने की प्रक्रिया को बढ़ाने और आधुनिक जीवन में लड़ाई के लिए तैयार होने के लिए योग आसनों के विभिन्न साधनों को जानना प्रत्येक मनुष्य के लिए आवश्यक हो जाता है।

योग शब्द उन परंपराओं के लिए भी लागू किया गया है जो प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से भारतीय स्रोतों से प्रभावित हैं, जैसे तिब्बती योग (= वज्रयान बौद्ध धर्म), जापानी योग (= ज़ेन) और चीनी योग (चान)। यहूदी योग की बात करना थोड़ा भ्रामक है। ईसाई योग या मिस्र योग जब तक कि योग शब्द रहस्यवाद या आध्यात्मिकता के लिए एक साधारण विकल्प के रूप में उपयोग नहीं किया जाता है।

योग शब्द का प्रयोग आमतौर पर संस्कृत साहित्य में किया जाता है। यह पहले से ही प्राचीन संहिता के भीतर कुछ तरीकों से उपयोग किया जाता है जो हिंदुओं के लिए उतना ही पवित्र है जितना कि ईसाईयों के लिए। योग शब्द व्युत्पत्तिशास्त्रीय रूप से मौखिक मूल युग से लिया गया है, जो साथ में बाँधने के रूप में माना जाता है।

साहित्य की समीक्षा

संजीव गुप्ता, (2016) [4] हालांकि न्यूमोनिक कार्यों पर योग प्रशिक्षण के परिणाम पर विभिन्न प्रकार की रिपोर्टें हैं, मेटास्टेसिस दबाव और सहनशक्ति को संभालने पर योग प्रशिक्षण के परिणाम पर केवल कुछ अध्ययन किए जाते हैं इसलिए इस कार्य की समीक्षा करने की योजना बनाई गई थी। योग कोचिंग का परिणाम हैंडी ग्रीप स्ट्रेंथ,

*शोधकर्ता, महाराजा अग्रसेन हिमालयन गढ़वाल विश्वविद्यालय, पौड़ी गढ़वाल, उत्तराखंड, भारत।

**शोध निर्देशक, महाराजा अग्रसेन हिमालयन गढ़वाल विश्वविद्यालय, पौड़ी गढ़वाल, उत्तराखंड, भारत।

हैंड ग्रीप एंडयोरेंस, सबसे अधिक सांस का दबाव, सबसे अधिक सांस का दबाव, मजबूर सांस की मात्रा, पहले सेकंड में मजबूर सांस की मात्रा और चरम सांस प्रवाह। गरीब मातृ जैविक प्रक्रिया और घटिया प्रसवपूर्व देखभाल जो महिलाओं के जोखिम में वृद्धि, कम जन्म के वजन और सहज गर्भपात में समाप्त होती है, आज भी कमजोर या बढ़ती अर्थव्यवस्था वाले कई देशों को पीड़ित करती है। गर्भावस्था के सुपरहाइवे परिणामों की जानकारी के लिए गर्भवती महिलाओं के बीच पोषण जागरूकता बढ़ाने के परिणाम को संबोधित करने वाले अध्ययन दुर्लभ रहते हैं। गर्भवती माताओं के लिए एक व्यावहारिक पोषण जागरूकता कार्यक्रम (एनएपीईएम) के परिणाम की जांच करने और भेद करने की हमारी प्रवृत्ति थी, एक इंप्रेशन क्लस्टर के साथ नवजात शिशु के जन्म के वजन पर यूएन एजेंसी को ऐसी कोई पोषण जागरूकता गतिविधि नहीं मिली। नवजात शिशु के जन्म के तरीके, जन्म के समय संबंधित जटिलताओं और नवजात शिशु के अपगार स्कोर के चर के परिणाम का भी मूल्यांकन किया गया। सहयोगी प्रसवपूर्व देखभाल कार्यक्रम का एक व्यावहारिक हस्तक्षेप परीक्षण जिसमें पोषण जागरूकता शामिल थी, को 53 गर्भवती महिलाओं को शामिल करते हुए आयोजित किया गया था। मेल खाने वाले साक्षात्कार और मूल भाषा में प्रतिभागियों को प्रदान किए गए सूचनात्मक साहित्य के माध्यम से जागरूकता दी गई। चर की पहचान के लिए अध्ययन राशि के दौरान किए गए प्रसव के लिए एक अस्पताल लिखित रिकॉर्ड की जांच की गई। एक बार पोषण जागरूकता कार्यक्रम समाप्त नहीं होने के बाद, मिलान वाली गर्भवती महिलाओं (n = 53) का एक इंप्रेशन क्लस्टर पिछले वर्षों से समकक्ष अस्पताल लिखित रिकॉर्ड से प्राप्त किया गया था। इंटरवेंशन क्लस्टर के भीतर नवजात शिशु के जन्म के वजन में सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण सुधार पाया गया, जहां गर्भवती माताओं को गर्भावस्था के दौरान वांछित पोषण के बारे में जागरूक किया गया। गर्भ से संबंधित जटिलताओं की एक कम घटना भी हस्तक्षेप क्लस्टर के भीतर खोजी गई थी। गर्भधारण के दौरान जैविक प्रक्रिया की जरूरतों के बारे में जागरूकता प्रदान करना और उन्हें पूरा करने के व्यावहारिक तरीकों का सुझाव देना गर्भावस्था से संबंधित पोषण के तहत परेशान करने के लिए एक प्रभावी प्रभावी जीवन दिखाया गया। हमारे पास अपर्याप्त स्वास्थ्य स्वास्थ्य सेवा वितरण और निम्न सामाजिक-आर्थिक मानकों द्वारा चिह्नित एशियाई राष्ट्र के गरीब क्षेत्रों के लिए हस्तक्षेप की प्रभावशीलता दिखाने की प्रवृत्ति थी। सुलभ साक्ष्य-आधारित युक्तियों के संदर्भ में हमारे निष्कर्षों पर चर्चा करने की हमारी प्रवृत्ति थी।

पुष्पा, (2015) [2] योग और आहार दिशा के बारे में लंबे समय से स्वास्थ्य पर उपयोगी प्रभाव डालने के बारे में सोचा गया था। इस अध्ययन का लक्ष्य साठ युवा कॉलेज जाने वाली महिलाओं में आहार और जैविक प्रक्रिया मापदंडों पर योग और आहार दिशा के योगात्मक

उपयोगी प्रभावों का समर्थन करने वाले लघु मोड हस्तक्षेप के अल्पकालिक प्रभाव को देखना था, जो स्वास्थ्य के आवश्यक भागों को मापता है। महानगर विश्वविद्यालय के घटक संकायों में से एक में पंजीकृत। आहार चर को आधार रेखा पर मापा गया था और 3 महीने के हस्तक्षेप के अंत में पूर्व-पश्च हस्तक्षेप शैली को नियोजित किया गया था। पूर्व-हस्तक्षेप क्लस्टर की तुलना में अनाज और बाजरा, दालें, जड़ और कंद, अनुभवहीन बाइफोलिएट सब्जियां, दृश्य वसा और तेल, और चीनी का सेवन हस्तक्षेप के बाद के क्लस्टर में काफी कम था। पूर्व-हस्तक्षेप क्लस्टर के भीतर एस्कोर्बिक एसिड का सेवन अनुशंसित आहार भत्ते से अधिक था, लेकिन हस्तक्षेप के बाद के क्लस्टर में काफी कम हो गया। पूर्व-हस्तक्षेप क्लस्टर की तुलना में हस्तक्षेप के बाद के क्लस्टर के भीतर आहार विटामिन एम का सेवन काफी बढ़ गया है। कुल मिलाकर, प्रत्येक भोजन की खपत और पोषक तत्वों का सेवन 3 महीने की हस्तक्षेप राशि के बाद की सिफारिशों की तुलना में विषयों के बीच सहज नहीं था। टिप्पणियों से पता चलता है कि संक्षिप्त अवधि के मोड संशोधन समर्थित योग और आहार दिशा में कॉलेज जाने वाली महिलाओं में आहार और जैविक प्रक्रिया मापदंडों पर कुछ आवश्यक उपयोगी प्रभाव होते हैं, हालांकि, एक विस्तारित अवधि के हस्तक्षेप से बेहतर समग्र आहार सेवन में सुधार हो सकता है। हजारों साल पहले योग की उत्पत्ति एशियाई राष्ट्र में हुई थी, और आधुनिक युग में, योग और प्राणायाम द्वारा लोगों के बीच स्वास्थ्य और प्राकृतिक उपचार में सहयोगी निषिद्ध जागरूकता की खोज की गई थी, जो स्वास्थ्य के साथ-साथ रोगों के नियंत्रण और रोकथाम के लिए एक प्रभावी तकनीक स्थापित की गई थी। योग में बढ़ते शोध के साथ इसके चिकित्सीय पहलुओं की खोज की जा रही है। योग स्केल बैक तनाव और चिंता के अनुसार था, सहानुभूतिपूर्ण गतिविधि के दमन द्वारा न्यूरो हार्मोनल तंत्र को ट्रिगर करके अनैच्छिक कार्यों में सुधार करता है, और यहां तक कि, आजकल, कई रिपोर्टों में योग को कैंसर रोगियों के शारीरिक स्वास्थ्य के लिए उपयोगी बताया गया है। योग की ऐसी विश्व मान्यता भारत के बढ़ते सांस्कृतिक प्रभाव की भी गवाही देती है। योग और प्राणायाम के द्वारा लोगों में स्वास्थ्य और प्राकृतिक उपचार के प्रति निषेधात्मक जागरूकता पाई गई जो स्वास्थ्य के साथ-साथ रोगों के नियंत्रण और रोकथाम के लिए एक प्रभावी तकनीक के रूप में स्थापित की गई। योग में बढ़ते शोध के साथ इसके चिकित्सीय पहलुओं की खोज की जा रही है। योग स्केल बैक तनाव और चिंता के अनुसार था, सहानुभूतिपूर्ण गतिविधि के दमन द्वारा न्यूरो हार्मोनल तंत्र को ट्रिगर करके अनैच्छिक कार्यों में सुधार करता है, और यहां तक कि, आजकल, कई रिपोर्टों में योग को कैंसर रोगियों के शारीरिक स्वास्थ्य के लिए उपयोगी बताया गया है। योग की ऐसी विश्व मान्यता भारत के बढ़ते सांस्कृतिक प्रभाव की भी गवाही देती है। योग और प्राणायाम के द्वारा लोगों में स्वास्थ्य और प्राकृतिक उपचार के प्रति निषेधात्मक जागरूकता पाई गई जो

स्वास्थ्य के साथ-साथ रोगों के नियंत्रण और रोकथाम के लिए एक प्रभावी तकनीक के रूप में स्थापित की गई। योग में बढ़ते शोध के साथ इसके चिकित्सीय पहलुओं की खोज की जा रही है। योग स्केल बैक तनाव और चिंता के अनुसार था, सहानुभूतिपूर्ण गतिविधि के दमन द्वारा न्यूरो हार्मोनल तंत्र को ट्रिगर करके अनैच्छिक कार्यों में सुधार करता है, और यहां तक कि, आजकल, कई रिपोर्टों में योग को कैंसर रोगियों के शारीरिक स्वास्थ्य के लिए उपयोगी बताया गया है। योग की ऐसी विश्व मान्यता भारत के बढ़ते सांस्कृतिक प्रभाव की भी गवाही देती है। योग स्केल बैक तनाव और चिंता के अनुसार था, सहानुभूतिपूर्ण गतिविधि के दमन द्वारा न्यूरो हार्मोनल तंत्र को ट्रिगर करके अनैच्छिक कार्यों में सुधार करता है, और यहां तक कि, आजकल, कई रिपोर्टों में योग को कैंसर रोगियों के शारीरिक स्वास्थ्य के लिए उपयोगी बताया गया है। योग की ऐसी विश्व मान्यता भारत के बढ़ते सांस्कृतिक प्रभाव की भी गवाही देती है।

रोगों से मुक्ति के लिए अष्टांग योग के महत्व पर

एक अध्ययन

हृदय रोग बीमारी के व्युत्क्रम में अष्टांग योग आधारित जीवन शैली लाभदायक है। अष्टांग योग एक प्राचीन अभ्यास है जिसका उद्देश्य व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, भावुक और गहन माप में समायोजन और भलाई करना है। यह भारत में लंबे समय से ज्ञात प्रथा है जो पश्चिमी संस्कृति में उत्तरोत्तर अधिक विशिष्ट हो गई है। "योग" का तात्पर्य समाधि के रूप में ज्ञात एक अति-संज्ञानात्मक अवस्था में सार्वभौमिक दिव्य चेतना के साथ हमारी व्यक्तिगत जागरूकता के जुड़ाव से है। मानव जाति की प्राथमिक पुस्तक, ऋग्वेद, अंतर्दृष्टि द्वारा योगिक प्रतिबिंब के बारे में कहती है, जबकि यजुर्वेद हमें भावनात्मक कल्याण, शारीरिक गुणवत्ता और संपन्नता के उन्नयन के लिए योग को बढ़ावा देता है। उपनिषद योगिक विचारों से भरे हुए हैं।

इसके अलावा, अष्टांग योग से संबंधित शब्द जैसे प्राणायाम और समाधि भगवद्-गीता में एक से अधिक बार आते हैं। पुरातन भारतीय ऋषियों ने समझा कि राज-योग (आत्मा या आत्मा को माया के परमात्मा में वशीकरण से मुक्त करने की पद्धति) को करने के लिए एक स्वस्थ शरीर की आवश्यकता होती है - "शरीरमद्यम, खलु धर्म साधनम्।" इसलिए उन्होंने "हठ योग" बनाया, जिसमें आसन, मुद्रा, प्राणायाम आदि शामिल हैं। "घरान्दासंहिता" ने कहा कि 84 लाख आसन

थे जिनमें से 16000 आदर्श थे और लगभग 300 ही प्रचलित हैं। "हठयोग-प्रदीपिका" फिर से सभी आसनों को चार आवश्यक वर्गों में विभाजित करती है - सिद्धासन, पद्मासन, सिंहासन और वज्रासन। इसके अतिरिक्त, आसन दो प्रकार के हो सकते हैं - ध्यानासन (एक रुख रीढ़ की रेखा को मुक्त रखता है और पसलियों जैसे अन्य भाग में गुरुत्वाकर्षण आंदोलनों का ध्यान केंद्रित करता है) और षष्ठासन (ठोस शरीर पाने के लिए)।

सिनोप्सिस में, यह ऑडिट उस मन-शरीर व्यायाम की परिकल्पना करता है, उदाहरण के लिए, योग जोड़ों ने आंतरिक समन्वित एकाग्रता के साथ ठोस क्रिया को बनाए रखा, एक अस्थिर आत्म-विचारशील मानसिक स्थिति प्रदान की। यह वैसे ही न्यूरो हार्मोनल उपकरणों को ट्रिगर करता है जो चिकित्सीय लाभ का एहसास करते हैं, विचारशील आंदोलन के छिपाव से साबित होते हैं।

इस तरह, यह दबाव और तनाव को कम करता है, काम करने वाले स्वायत्त और उच्च तंत्रिका फोकस को बढ़ाता है और यहां तक कि, जैसा कि कुछ जांचों में देखा गया है, ट्यूमर रोगियों की शारीरिक शक्ति को बढ़ाता है। जैसा कि हो सकता है, स्वास्थ्य और बीमारी में मानव शरीर पर योग के ऐसे प्रभावों के प्रभावों और घटकों को समझाने के लिए अधिक निर्देशित तार्किक कार्य को पूरा करने की एक स्पष्ट आवश्यकता है। अब तक की बात की गई तार्किक पुष्टि को ध्यान में रखते हुए, मानव सेवाओं में प्रत्येक में से तीन अंतर्हीन, जीवन शैली से संबंधित स्वास्थ्य स्थितियों जैसे वजन, टाइप 2 मधुमेह, हृदय संबंधी बीमारी (सीवीडी), और विकास पर खर्च किए जाते हैं। ये स्थितियां आहार, शारीरिक क्रिया, सिगरेट धूम्रपान, और शीर्ष शराब का उपयोग। खराब मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य, कम सामाजिक समर्थन, और खराब नींद अतिरिक्त कारक हैं जो उनींदापन और मृत्यु दर को बढ़ाते हैं।

भलाई के तरीकों में थोड़ा सा भी सकारात्मक बदलाव करने से अनिवार्य रूप से मृत्यु दर में वृद्धि होती है, और साथ ही साथ अलग-अलग कल्याण प्रथाओं को बदलने से अंधकार और मृत्यु दर में और कमी आती है। जबकि अमेरिका की भलाई के आपातकाल का समाधान स्पष्ट प्रतीत होता है, हमेशा के लिए कल्याणकारी प्रथाओं को बढ़ाना सूक्ष्म हो गया है।

अष्टांग योग, एक पुरानी शिक्षा है जो शारीरिक मुद्राओं, सांस के काम और चिंतन सहित कार्यों के मिश्रण का उपयोग करती है, जिसे पतंजलि द्वारा दूसरे योग सूत्र में "मस्तिष्क की बदलती स्थितियों की शांति" के रूप में वर्णित किया गया है। इसने हाल ही में कार्डियोवैस्कुलर बीमारी, चयापचय विकार, मधुमेह, और विकास सहित जीवनशैली से संबंधित स्वास्थ्य स्थितियों से संबंधित

विभिन्न परिणामों पर ध्यान केंद्रित करते हुए मध्यस्थता के रूप में गारंटी दी है। जबकि लंबे समय से इन स्वास्थ्य स्थितियों से निपटने में ऑक्सीजन खपत गतिविधि एक महत्वपूर्ण साधन रही है, योग के साथ विपरीत गतिविधि की नैदानिक प्रारंभिक समीक्षा में योग को अंतहीन स्वास्थ्य स्थितियों से संबंधित विभिन्न परिणामों को बेहतर बनाने में जोरदार व्यायाम के समकक्ष या बेहतर पाया गया।

सब कुछ को ध्यान में रखते हुए, अष्टांग योग स्वास्थ्य प्रथाओं या जीवन शैली से संबंधित स्वास्थ्य स्थितियों को बढ़ाने के लिए एक मूल्यवान माध्यम हो सकता है। घरेलू अभ्यास की पुनरावृत्ति महत्वपूर्ण होने का आभास देती है - एक व्यक्ति किस हद तक पूर्वाभ्यास कर रहा है या कितनी कक्षाएं लेता है, उससे कहीं अधिक अनिवार्य है। यह एक मूलभूत सत्य को रेखांकित करता है: केवल यह जान लेना ही पर्याप्त नहीं है कि सही अभ्यास कैसे करें। या हो सकता है, ठोस अभ्यासों को अपने दैनिक जीवन में शामिल किया जाना चाहिए। जबकि इन खोजों से पता चलता है कि लोग केवल योग कौशल से लाभ अर्जित करेंगे जो उस ऊर्जा के सापेक्ष हैं जो वे इसे अपने जीवन का हिस्सा बनाने में संसाधनों को लगाएंगे, खोजों से यह भी पता चलता है कि उन्हें लंबे समय तक पूर्वाभ्यास करने की आवश्यकता नहीं है इसलिए लाभ प्राप्त करने के संबंध में।

कोई व्यक्ति क्या अभ्यास करता है, चाहे वह विभिन्न प्रकार की शारीरिक मुद्राएं हों, सांस लेने का काम हो, या प्रतिबिंब हो, इस तथ्य के प्रकाश में महत्वपूर्ण है कि योग अभ्यास के विशिष्ट भागों में विशिष्ट चिकित्सा लाभ हो सकते हैं। यादृच्छिक नैदानिक प्रारंभिकताओं से योग अभ्यास के विशिष्ट भागों और कल्याण के हिस्सों के बीच कारण संबंधों को देखने की उम्मीद है। उदाहरण के लिए, क्या नाजुक रुख पर ध्यान केंद्रित करने वाली मध्यस्थता उत्साहजनक प्रथाओं को सशक्त रूप से प्रभावित करती है? क्या उत्साही रुख पर ध्यान केंद्रित करने वाली मध्यस्थता नाजुक रुख पर ध्यान केंद्रित करने वाली किसी भी मध्यस्थता से बेहतर होती है?

उपसंहार

अष्टांग योग व्यक्ति के विशेषज्ञ और निजी जीवन के बीच सामंजस्य स्थापित करने का एक बहुत ही गहन माध्यम है। अष्टांग योग मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है, तनाव को कम करता है, गुस्से को कम करता है या अधिक आत्म रहस्योद्घाटन करता है। अष्टांग योग साधना हमारे मानस को नियंत्रित करने का एक नीरस व्यवहार्य मार्ग है। लगातार योग साधना हमें ध्यान केंद्रित करने की अधिक क्षमता और काम और सीखने पर स्मृति की अधिक प्रमुख तीव्रता प्रदान करती है। इसे एक बार शुरू करने के लिए सबसे अच्छा दबाव बस्टर माना जाता है, वह इसकी अधिकतम क्षमता को समझेगा और इसे करने की सराहना भी करेगा। योग

साधना हमारी स्वास्थ्य समस्या के एक बड़े हिस्से को निपटाने में मदद करती है। अष्टांग योग साधना मस्तिष्क और आत्मा का अलौकिक उपचार है। योग के महान आचार्य पतंजलि कहते हैं, जो प्रसन्न हैं उनके प्रति दया करो, जो निराश हैं उनके प्रति सहानुभूति रखो, महानता का आनंद लो और कपटी से बेफिक्र रहो। योग साधना और प्राणायाम एक ठोस व्यक्तित्व और स्वस्थ शरीर के लिए आवश्यक कदम हैं।

योग हमारे पूरे शरीर के लिए कुल व्यायाम फ्रेम में से एक है। शारीरिक व्यायाम के साथ योग साधना करने वाले साधक स्वास्थ्य में अधिक लाभ प्राप्त करते हैं क्योंकि योग साधना शारीरिक दृष्टिकोण को नियंत्रित करने के साथ-साथ मानसिक समृद्धि को भी बढ़ावा देती है। कई रोग, शारीरिक और मानसिक दोनों तरह के हैं, प्रथागत साधना से ठीक होने का आभास देते हैं। योग मुद्राएं मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करती हैं जबकि गहन चिंतन और प्राणायाम दबाव को कम करते हैं। किसी की साधना शुरू करने के लिए सूर्य नमस्कार या सूर्य नमस्कार सबसे अच्छा है। यह साधना पूरे शरीर के लिए है और मांसपेशियों की गुणवत्ता और अनुकूलता को बढ़ाती है। मन संबंधी व्यायाम - साधना के बाद अगला है मस्तिष्क को खोलना। साँसों की मिसाल कुछ इस तरह बदली है, इस बिंदु पर कि यह मानस को शांत करता है और जो इस प्रकार मधुमेह, हृदय रोग आदि जैसे विकारों के हमले को कम करता प्रतीत होता है यदि साधना नियमित रूप से दबाव, असंतोष और क्रोध को कम करती प्रतीत होती है। टिके रहना और अच्छा दिखना दो आवश्यक गुण हैं जो साधक में होने चाहिए और दोनों ही साधना के साथ संभव प्रतीत होते हैं। मानव व्यक्तित्व तीव्रता और जीवन शक्ति की एक अव्यवस्थित भंडारण सुविधा है। ध्यान मस्तिष्क की शक्तिशाली और प्रभावी क्षमता का मार्ग है। जब सूर्य की किरणें धनुषाकार दृष्टि से गुजरती हैं, तो वे राक्षसी अवस्था में जुड़ जाती हैं। तुलनात्मक हमारे मस्तिष्क में जीवन शक्ति किरणों की स्थिति है। बस निर्धारण उन्हें गुणवत्ता की स्थिति में ला सकता है। टिके रहना और अच्छा दिखना दो आवश्यक गुण हैं जो साधक में होने चाहिए और दोनों ही साधना के साथ संभव प्रतीत होते हैं। मानव व्यक्तित्व तीव्रता और जीवन शक्ति की एक अव्यवस्थित भंडारण सुविधा है। ध्यान मस्तिष्क की शक्तिशाली और प्रभावी क्षमता का मार्ग है। जब सूर्य की किरणें धनुषाकार दृष्टि से गुजरती हैं, तो वे राक्षसी अवस्था में जुड़ जाती हैं। तुलनात्मक हमारे मस्तिष्क में जीवन शक्ति किरणों की स्थिति है। बस निर्धारण उन्हें गुणवत्ता की स्थिति में ला सकता है। असंतोष और आक्रोश। टिके रहना और अच्छा दिखना दो आवश्यक गुण हैं जो साधक में होने चाहिए और दोनों ही साधना के साथ संभव प्रतीत होते हैं। मानव व्यक्तित्व तीव्रता और जीवन शक्ति की एक अव्यवस्थित भंडारण सुविधा है। ध्यान मस्तिष्क की शक्तिशाली और प्रभावी क्षमता का मार्ग है। जब सूर्य की किरणें धनुषाकार दृष्टि से गुजरती हैं, तो वे राक्षसी अवस्था में जुड़ जाती हैं। तुलनात्मक हमारे मस्तिष्क में जीवन

शक्ति किरणों की स्थिति है। बस निर्धारण उन्हें गुणवत्ता की स्थिति में ला सकता है। जब सूर्य की किरणें धनुषाकार दृष्टि से गुजरती हैं, तो वे राक्षसी अवस्था में जुड़ जाती हैं। तुलनात्मक हमारे मस्तिष्क में जीवन शक्ति किरणों की स्थिति है। बस निर्धारण उन्हें गुणवत्ता की स्थिति में ला सकता है। जब सूर्य की किरणें धनुषाकार दृष्टि से गुजरती हैं, तो वे राक्षसी अवस्था में जुड़ जाती हैं। तुलनात्मक हमारे मस्तिष्क में जीवन शक्ति किरणों की स्थिति है। बस निर्धारण उन्हें गुणवत्ता की स्थिति में ला सकता है।

हिताँ का टकराव

लेखक घोषणा करते हैं कि कोई महत्वपूर्ण प्रतिस्पर्धी वित्तीय पेशेवर या व्यक्तिगत हित नहीं हैं जो इस पांडुलिपि में वर्णित कार्य के प्रदर्शन या प्रस्तुति को प्रभावित कर सकते हैं।

संदर्भ

1. शर्मा, टीना (2009)। योग (अंतर्ज्ञान, निवारक दवा और उपचार)। प्रसूति, स्त्री रोग और नवजात नर्सिंग जर्नल, 27(3), 563-568।
2. पुष्पा (2015)। स्वस्थ युवा स्वयंसेवकों में हृदय गति और रक्तचाप पर विभिन्न योग आसनों का तुलनात्मक तत्काल प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योग, 7(3), 89-95।
3. काब्ला, मेविस पर्ल (2013)। स्कूली बच्चों की पोषण संबंधी स्थिति और डेन्क्येमबोर जिला, पूर्वी क्षेत्र, घाना में इससे जुड़े कारक: भोजन और गैर-स्कूल खिला नीतियों के साथ स्कूलों की तुलना। पोषण जर्नल, 12(3), 7-12।
4. गुप्ता, संजीव (2016)। कार्यस्थल में प्रभावी और व्यवहार्य मन शरीर तनाव में कमी: एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण। जर्नल ऑफ ऑक्जूपेशनल हेल्थ साइकोलॉजी, 17(3), 246-258।
1. क्रैमर, एएफ (2006)। एरिकसन केआई, कोलकोम्बे एसजे, व्यायाम, अनुभूति और उम्र बढ़ने वाला मस्तिष्क। जे एपल फिजियोल, 101(4), 1237-42।