

डा.भरत राज सिंह  
मुकेश कुमार सिंह  
सौरभ सिंह

## योग द्वारा उपचार



डा.भरत राज सिंह  
मुकेश कुमार सिंह  
सौरभ सिंह

# योग द्वारा उपचारः

दर्द से राहत और स्वास्थ्य के लिए एक समग्र  
दृष्टिकोण

वैदिक विज्ञान केंद्र



स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज़, लखनऊ

# योग द्वारा उपचार – दर्द से राहत और स्वास्थ्य के लिए एक समग्र दृष्टिकोण

प्रकाशन: मार्च / अप्रैल 2026

संस्करण: प्रथम

ISBN: 978-93-6581-918-2

## विवरण:

यह पुस्तक योग की उपचारात्मक शक्ति को उजागर करती है—जिसके माध्यम से प्राकृतिक रूप से दर्द से राहत, तनाव में कमी और शरीर-मन के संतुलन की पुनर्स्थापना संभव है। इसमें गर्दन दर्द, पीठ दर्द, तनाव तथा अन्य दीर्घकालिक (क्रोनिक) समस्याओं के प्रबंधन में योग की परिवर्तनकारी भूमिका का विस्तार से वर्णन किया गया है। लेखक के अग्रणी अनुसंधान से प्रेरणा लेते हुए, इस पुस्तक में ऐसे विशिष्ट **योगासन, प्राणायाम तथा ध्यान तकनीकों** का उल्लेख किया गया है जो शारीरिक असुविधा को कम करने के साथ-साथ भावनात्मक संतुलन और मानसिक स्वास्थ्य को भी सुदृढ़ बनाते हैं। व्यावहारिक मार्गदर्शन प्रदान करते हुए यह पुस्तक पाठकों को प्रेरित करती है कि वे आज की तेज़-रफ्तार जीवनशैली में योग को अपनाकर **लचीलापन, शक्ति और समग्र स्वास्थ्य** प्राप्त करने के लिए एक प्राकृतिक तथा बिना किसी आक्रामक चिकित्सा के सुरक्षित मार्ग को अपनाएँ।

## लेखक:

### 1. डॉ. भरत राज सिंह

महानिदेशक एवं प्रभारी, वैदिक विज्ञान केंद्र, स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज़  
19वाँ किमी, लखनऊ—सुल्तानपुर रोड, कासिमपुर बिरुहा, लखनऊ – 226501, भारत

### 2. श्री मुकेश कुमार सिंह

दूरदर्शन केंद्र, लखनऊ, भारत

### 3. श्री सौरभ सिंह

न्यू साउथ वेल्स (NSW), सिडनी, ऑस्ट्रेलिया

वेबसाइट: [www.smslucknow.ac.in](http://www.smslucknow.ac.in); [www.brsinghindia.com](http://www.brsinghindia.com)

ई-मेल: [brsingh@smslucknow.ac.in](mailto:brsingh@smslucknow.ac.in)

निश्चित मूल्य एवं लाइसेंस: यूएस \$3.95, लगभग (₹373)

मानक कॉपीराइट © 2026 भरत राज सिंह। सर्वाधिकार सुरक्षित।

इस पुस्तक या इसके किसी भी भाग को प्रकाशक की स्पष्ट लिखित अनुमति के बिना किसी भी रूप में पुनरुत्पादित या उपयोग नहीं किया जा सकता है, सिवाय पुस्तक समीक्षा या शैक्षणिक/विद्वत् पत्रिका में संक्षिप्त उद्धरण के उपयोग के।

## प्रकाशक:

**NATALS** Natals Publication.

UDYAM-DL-02-0037614

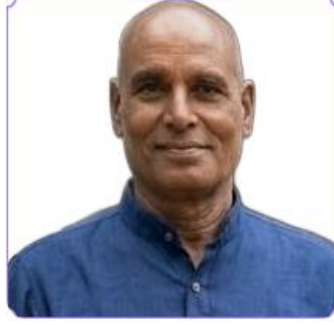
Chhatarpur, SouthWest Delhi-110074,India

E-mail:[natalspublications@gmail.com](mailto:natalspublications@gmail.com)

Copyright © 2026 natals.in

# समर्पण

---



(जन्म: 1939 – देहावसान: 2025)

यह पुस्तक मेरे प्रिय एवं आदरणीय बड़े भाई, स्वर्गीय **श्री राम लखन सिंह** की पावन स्मृति को समर्पित है, जिनकी उपस्थिति हमारे जीवन में सदैव शक्ति और प्रेरणा का स्रोत रही है। यद्यपि वे आज हमारे बीच नहीं हैं, परंतु उनकी ज्ञानपूर्ण सलाह, करुणापूर्ण व्यवहार और अटूट सहयोग आज भी हमें मार्गदर्शन प्रदान करता है।

इस पुस्तक “योग द्वारा उपचार-दर्द से राहत और स्वस्थ के लिए एक समग्र दृष्टिकोण” को लिखने हेतु उनकी प्रेरणा और आत्मिक उपस्थिति निरंतर अनुभव होती रही है। गहन प्रेम और आदर के साथ मैं इस प्रयास को उनकी पावन स्मृति को समर्पित करता हूँ।





# सन्देश

आनंदीबेन पटेल  
राज्यपाल, उत्तर प्रदेश



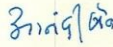
जन भवन  
लखनऊ - 226 027

18 मार्च, 2026

मुझे यह जानकर हर्ष की अनुभूति हो रही है कि स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज, लखनऊ के वैदिक विज्ञान केंद्र द्वारा 'योग द्वारा उपचार: दर्द से राहत और स्वास्थ्य के लिए एक समग्र दृष्टिकोण' नामक पुस्तक का प्रकाशन किया जा रहा है।

योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है, जो शरीर, मन और आत्मा के संतुलन के माध्यम से समग्र स्वास्थ्य की दिशा में मार्गदर्शन प्रदान करता है। मैं आशा करती हूँ कि प्रकाश्य पुस्तक में ऐसे विषयों का समावेश होगा जो योग के प्रति जागरूकता बढ़ाने, स्वस्थ जीवनशैली को प्रोत्साहित करने तथा भारतीय ज्ञान परंपरा के वैज्ञानिक स्वरूप को जन-जन तक पहुँचाने में सहायक सिद्ध होंगे।

मैं पुस्तक के सफल प्रकाशन हेतु अपनी हार्दिक शुभकामनाएं प्रेषित करती हूँ।

  
(आनंदीबेन पटेल)



# प्राक्कथन

---

आधुनिक संसार में, जहाँ कार्य का दबाव, प्रौद्योगिकी और दैनिक जीवन की व्यस्तताएँ लोगों को स्वयं की देखभाल के लिए बहुत कम समय देती हैं, वहाँ अनेक व्यक्ति गर्दन दर्द, पीठ दर्द और तनाव से संबंधित विभिन्न समस्याओं से जूझते दिखाई देते हैं। ये समस्याएँ यद्यपि सामान्य प्रतीत होती हैं, परंतु इनका समग्र स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता पर गहरा प्रभाव पड़ता है। पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों में इन समस्याओं के उपचार हेतु सामान्यतः दवाइयों, फिजियोथेरेपी और कुछ मामलों में शल्य-चिकित्सा का सहारा लिया जाता है। यद्यपि ये उपाय अस्थायी राहत प्रदान कर सकते हैं, किंतु कई बार वे दर्द के मूल कारणों को समाप्त नहीं कर पाते और दीर्घकालिक लाभ भी नहीं दे पाते। इसके अतिरिक्त इन उपचारों के दुष्प्रभाव भी हो सकते हैं तथा प्राकृतिक विकल्प की तलाश करने वाले सभी लोगों के लिए ये हमेशा सुलभ नहीं होते।

समग्र स्वास्थ्य और उपचार की खोज में **योग** एक ऐसी महान साधना के रूप में उभरकर सामने आता है, जो शरीर और मन दोनों के स्तर पर दर्द और तनाव के समाधान का समन्वित मार्ग प्रदान करता है। प्राचीन भारतीय दर्शन में निहित योग एक व्यापक प्रणाली है, जिसमें **योगासन (शारीरिक मुद्राएँ)**, **प्राणायाम (श्वास नियंत्रण)** तथा **ध्यान** सम्मिलित हैं, जो शरीर और मन के भीतर संतुलन और सामंजस्य स्थापित करने में सहायक होते हैं। हाल के वर्षों में योग को उसके चिकित्सीय लाभों के कारण विशेष मान्यता प्राप्त हुई है, विशेषकर दीर्घकालिक दर्द के प्रबंधन और समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में। प्रस्तुत पुस्तक "*योग द्वारा उपचार: दर्द से राहत और स्वास्थ्य के लिए एक समग्र दृष्टिकोण*" विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं के लिए योग की परिवर्तनकारी क्षमता का विस्तृत विवेचन प्रस्तुत करती है और इसे एक प्राकृतिक उपचार पद्धति के रूप में सामने लाती है।

इस पुस्तक में प्रस्तुत अनुसंधान और निष्कर्ष *प्रो. भरत राज सिंह* के कार्यों से प्रेरित हैं, जिनके अध्ययन ने यह स्पष्ट किया है कि विशेष प्रकार के योगासन और प्राणायाम तकनीकें दर्द को कम करने और स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाने में अत्यंत प्रभावी हैं। *प्रो. सिंह* के अग्रणी अनुसंधानों ने यह सिद्ध किया है कि

योग पारंपरिक चिकित्सा उपचारों का एक व्यवहारिक और गैर-आक्रामक विकल्प बन सकता है। उनके अध्ययन न केवल योग के शारीरिक लाभों को रेखांकित करते हैं, बल्कि यह भी दर्शाते हैं कि योग तनाव और भावनात्मक कारणों को भी संबोधित करता है, जो कई दीर्घकालिक रोगों के मूल में निहित होते हैं।

आज के समय में सबसे सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं में से एक **गर्दन का दर्द** है, विशेषकर उन व्यक्तियों में जो लंबे समय तक मेज़ पर बैठकर कार्य करते हैं, कंप्यूटर का उपयोग करते हैं या वाहन चलाते हैं। यह असुविधा प्रायः गलत शारीरिक मुद्रा (पोश्चर), मांसपेशियों में खिंचाव तथा आधुनिक जीवनशैली से जुड़े मानसिक तनाव के कारण उत्पन्न होती है। यद्यपि दवाइयाँ और फिजियोथेरेपी जैसे पारंपरिक उपचार कुछ हद तक सहायक हो सकते हैं, फिर भी वे अक्सर स्थायी राहत प्रदान नहीं कर पाते। प्रो. सिंह के शोध में यह दर्शाया गया है कि कुछ विशेष योगासन—बालासन (Child's Pose), बितिलासन (Cow Pose), त्रिकोणासन (Triangle Pose) और शवासन (Corpse Pose)—गर्दन के दर्द को कम करने तथा मांसपेशियों की शक्ति और लचीलापन बढ़ाने में अत्यंत प्रभावी हैं। ये आसन गर्दन के दर्द के शारीरिक और मानसिक दोनों पहलुओं पर कार्य करते हैं, जिससे तनाव कम होता है, रक्त संचार बेहतर होता है और शरीर में गहरी शांति एवं विश्रान्ति का अनुभव होता है।

इस शोध के परिणाम अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। जिन प्रतिभागियों ने इन योगासनों को अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल किया, उन्होंने गर्दन के दर्द में उल्लेखनीय कमी, मांसपेशियों की शक्ति में वृद्धि और अधिक लचीलापन अनुभव किया। ये आसन केवल गर्दन की मांसपेशियों और जोड़ों को ही प्रभावित नहीं करते, बल्कि उस मानसिक तनाव को भी कम करते हैं जो अक्सर दीर्घकालिक दर्द का कारण बनता है। इससे यह स्पष्ट होता है कि योग **मन और शरीर के गहरे संबंध** को समझते हुए दर्द निवारण के लिए एक प्राकृतिक और दीर्घकालिक समाधान प्रदान करता है, जो पारंपरिक उपचारों के संभावित दुष्प्रभावों से भी मुक्त है।

**पीठ दर्द** भी एक अत्यंत सामान्य समस्या है, जो विश्वभर में करोड़ों लोगों को प्रभावित करती है। इसके पीछे कई कारण हो सकते हैं, जैसे गलत मुद्रा,

मांसपेशियों में खिंचाव और निष्क्रिय जीवनशैली। पारंपरिक उपचारों में प्रायः दवाइयों या फिजियोथेरेपी का उपयोग किया जाता है, किंतु ये उपाय हमेशा स्थायी राहत नहीं देते। योग अपनी समग्र पद्धति के माध्यम से एक प्रभावी विकल्प प्रस्तुत करता है। कैट-काउ पोज़ (Cat-Cow Pose), अधोमुख श्वानासन (Downward-Facing Dog), भुजंगासन (Cobra Pose) और सेतु बंधासन (Bridge Pose) जैसे योगासनो के नियमित अभ्यास से व्यक्ति लचीलापन, शक्ति और सही शारीरिक मुद्रा में महत्वपूर्ण सुधार अनुभव कर सकता है। ये आसन पीठ की मांसपेशियों को खींचते और सशक्त बनाते हैं, तनाव को कम करते हैं तथा शरीर के संतुलन और मानसिक स्वास्थ्य को भी सुदृढ़ करते हैं।

योग की एक महत्वपूर्ण विशेषता यह है कि वह **शरीर के प्रति जागरूकता** को बढ़ाता है, जो पीठ दर्द के प्रबंधन और उसकी रोकथाम में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। जब व्यक्ति अपने शरीर के प्रति अधिक सजग हो जाता है, तब वह उन स्थानों को आसानी से पहचान पाता है जहाँ तनाव या असंतुलन उत्पन्न हो रहा है और जो असुविधा का कारण बनते हैं। यह बढ़ी हुई जागरूकता व्यक्ति को अपने शारीरिक आंदोलनों में सुधार करने, सही मुद्रा अपनाने तथा ऐसी गतिविधियों से बचने में सहायता करती है जो पीठ पर अनावश्यक दबाव डालती हैं।

योग तनाव को कम करने में भी सहायक है, जो अक्सर दीर्घकालिक दर्द की स्थितियों का एक प्रमुख कारण होता है। **ध्यान और प्राणायाम** जैसी विश्रान्ति तकनीकों को अपनाकर व्यक्ति शारीरिक और मानसिक तनाव को कम कर सकता है, जो पीठ दर्द को बढ़ाने में योगदान देता है। इस प्रकार योग न केवल दर्द को कम करता है, बल्कि समग्र स्वास्थ्य और संतुलन की भावना को भी बढ़ावा देता है।

गर्दन और पीठ दर्द के अतिरिक्त, यह पुस्तक अन्य सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं—जैसे **प्रोस्टेट ग्रंथि का बढ़ना, फेफड़ों का स्वास्थ्य, गुर्दों की कार्यक्षमता तथा हृदय रोग**—के प्रबंधन में योग की भूमिका का भी अध्ययन प्रस्तुत करती है। इन प्रत्येक स्थितियों में अपनी विशिष्ट चुनौतियाँ होती हैं, किंतु योग ऐसे उपचारात्मक लाभ प्रदान करता है जो पारंपरिक चिकित्सा उपचारों के साथ मिलकर बेहतर परिणाम दे सकते हैं। उदाहरण के लिए

गोमुखासन (Cow Face Pose), कपालभाति (Skull Shining Breath), सिद्धासन (Adept Pose) और धनुरासन (Bow Pose) जैसे योगाभ्यास श्रोणि (पेल्विक) क्षेत्र में रक्त संचार और लचीलेपन को बढ़ाते हैं, जिससे प्रोस्टेट स्वास्थ्य को समर्थन मिलता है और मूत्र क्रिया में सुधार होता है।

**प्राणायाम का अभ्यास**—विशेषकर भस्त्रिका, कपालभाति और अनुलोम-विलोम—फेफड़ों के स्वास्थ्य पर भी अत्यंत सकारात्मक प्रभाव डालता है। ये श्वसन अभ्यास श्वसन मांसपेशियों को सशक्त बनाते हैं, फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाते हैं तथा ऑक्सीजन के अवशोषण को बेहतर बनाते हैं। परिणामस्वरूप श्वसन क्रिया अधिक प्रभावी होती है और दीर्घकालिक श्वसन संबंधी रोगों के लक्षणों में कमी आती है। इसी प्रकार योग का गुर्दों के स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव प्रमाणित हुआ है, विशेषकर रक्त संचार को बेहतर बनाने, तनाव को कम करने तथा विशिष्ट योगासनों और श्वास तकनीकों के माध्यम से शरीर में विषहरण (डिटॉक्सिफिकेशन) की प्रक्रिया को प्रोत्साहित करने में।

योग की उपचारात्मक क्षमता **हृदय स्वास्थ्य** तक भी विस्तृत है। विश्वभर में रोग और मृत्यु के प्रमुख कारणों में से एक होने के कारण हृदय रोग सार्वजनिक स्वास्थ्य के लिए एक गंभीर चुनौती प्रस्तुत करता है। किंतु नियमित योगाभ्यास से हृदय संबंधी स्वास्थ्य में उल्लेखनीय सुधार देखा गया है। योग रक्त संचार को बेहतर बनाता है, सूजन को कम करता है और शरीर में गहरी शांति तथा विश्रान्ति की अवस्था उत्पन्न करता है। विशेष रूप से **प्राणायाम और ध्यान** जैसे अभ्यास रक्तचाप को नियंत्रित करने, हृदय गति को संतुलित करने तथा तनाव के स्तर को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं—जो हृदय रोग की रोकथाम और हृदयाघात (हार्ट अटैक) के जोखिम को कम करने में अत्यंत आवश्यक कारक हैं।

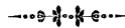
योग का **समग्र स्वास्थ्य दृष्टिकोण**—जो शरीर और मन दोनों के पहलुओं को संबोधित करता है—इसे उपचार का एक अत्यंत प्रभावी साधन बनाता है। योगासन, प्राणायाम और ध्यान के नियमित अभ्यास के माध्यम से व्यक्ति दर्द से राहत, लचीलापन, शारीरिक शक्ति तथा भावनात्मक संतुलन में उल्लेखनीय सुधार अनुभव कर सकता है। यह पुस्तक दैनिक जीवन में योग को अपनाने के लिए एक व्यापक मार्गदर्शिका के रूप में कार्य करती है, जिसमें विभिन्न योगासनों और श्वास तकनीकों के **चरणबद्ध निर्देश** दिए गए

हैं, साथ ही सुरक्षित और प्रभावी योगाभ्यास के लिए व्यावहारिक सुझाव भी प्रदान किए गए हैं।

अंततः इस पुस्तक का उद्देश्य लोगों को अपने स्वास्थ्य और कल्याण की जिम्मेदारी स्वयं लेने के लिए प्रेरित करना है, ताकि वे योग को दर्द से राहत और समग्र स्वास्थ्य के लिए एक **प्राकृतिक तथा गैर-आक्रामक समाधान** के रूप में अपना सकें। चाहे आप दीर्घकालिक दर्द से राहत पाना चाहते हों, तनाव को कम करना चाहते हों या अपने संपूर्ण स्वास्थ्य को बेहतर बनाना चाहते हों, “योग द्वारा उपचार: दर्द से राहत और स्वास्थ्य के लिए एक समग्र दृष्टिकोण” आपको एक स्वस्थ और संतुलित जीवन की दिशा में आगे बढ़ने के लिए आवश्यक ज्ञान और साधन प्रदान करती है।

अतः योग केवल एक शारीरिक अभ्यास नहीं है; यह जीवन जीने की एक पद्धति है। जब आप योग को अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल करते हैं, तब आप अपने स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन और जीवन-दृष्टि में गहरा परिवर्तन अनुभव कर सकते हैं। यह पुस्तक आपको योग की उपचारात्मक शक्ति को समझने और एक अधिक ऊर्जावान, संतुलित तथा शांतिपूर्ण जीवन की ओर पहला कदम बढ़ाने के लिए आमंत्रित करती है।

प्रो. भरत राज सिंह  
श्री मुकेश कुमार सिंह  
श्री सौरभ सिंह





# आभार

---

यह पुस्तक " योग द्वारा उपचार: दर्द से राहत और स्वास्थ्य के लिए एक समग्र दृष्टिकोण" अनेक व्यक्तियों के सामूहिक प्रयास, विचारों और परिश्रम का परिणाम है, जिनका योगदान अत्यंत महत्वपूर्ण और अमूल्य रहा है। इस पुस्तक के प्रमुख लेखक के रूप में मैं, *प्रो. भरत राज सिंह*, तथा हमारे सह-लेखक *श्री मुकेश कुमार सिंह* और *श्री सौरभ सिंह*, उन सभी व्यक्तियों के प्रति अपनी हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त करते हैं जिन्होंने इस कार्य को सफल बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

हम विशेष रूप से माननीया राज्यपाल, उत्तर प्रदेश, *श्रीमती आनंदीबेन पटेल*, के प्रति आभारी हैं, जिनका समर्थन और प्रोत्साहन हमारे लिए निरंतर प्रेरणा का स्रोत रहा है। समग्र स्वास्थ्य और कल्याण के प्रति उनकी दृष्टि इस पुस्तक के मूल संदेश से पूर्णतः मेल खाती है, और उनके मार्गदर्शन ने हमारे शोध तथा उसके प्रसार को दिशा प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

हम *प्रो. जय प्रकाश पाण्डेय*, कुलपति, अब्दुल कलाम तकनीकी विश्वविद्यालय (AKTU), लखनऊ, के प्रति भी हार्दिक धन्यवाद व्यक्त करते हैं। हमारे शैक्षणिक प्रयासों में उनका निरंतर सहयोग और स्वास्थ्य एवं कल्याण के क्षेत्र में अनुसंधान को आगे बढ़ाने के प्रति उनकी प्रतिबद्धता ने हमारे शोध की सफलता में महत्वपूर्ण योगदान दिया है।

हम अपनी सच्ची कृतज्ञता *श्री शरद सिंह*, सचिव व मुख्य कार्यकारी अधिकारी, स्कूल ऑफ़ मैनेजमेंट साइंसेज, लखनऊ के प्रति भी व्यक्त करते हैं, जिनकी विभिन्न पहलों के माध्यम से स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने की प्रतिबद्धता अत्यंत प्रेरणादायक रही है। उनके प्रयासों के साथ-साथ वैदिक विज्ञान केंद्र की समर्पित टीम ने हमारे कार्य को आवश्यक संसाधन और अनुकूल वातावरण प्रदान कर इसके विकास और पूर्णता में महत्वपूर्ण सहयोग दिया है।

व्यक्तिगत रूप से हम अपने परिवारों के प्रति भी गहरी कृतज्ञता व्यक्त करना चाहते हैं, जो इस पूरे सफर में हमारे लिए प्रेम, धैर्य और सहयोग का निरंतर स्रोत रहे हैं। अपनी प्रिय पत्नी श्रीमती मालती सिंह तथा अपने बच्चों निधि सिंह, राहुल सिंह, दीपिका सिंह, सौरभ सिंह और गौरव सिंह को विशेष धन्यवाद, जिनके प्रोत्साहन, समझ और त्याग ने इस कार्य को संभव बनाया। साथ ही अपने पौत्र-पौत्रियों नवदित्य, नंदिका, जयंती और जैत्र सिंह का भी विशेष उल्लेख करना चाहूँगा, जिनकी प्रसन्नता और ऊर्जा हमें स्वास्थ्य और जीवन के महत्व की निरंतर याद दिलाती है।

हम उन सभी व्यक्तियों के भी आभारी हैं जिन्होंने प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से इस पुस्तक के निर्माण में योगदान दिया। उनके विचार, सुझाव, चर्चा और प्रेरणा ने इस पुस्तक की विषयवस्तु को और अधिक परिष्कृत और प्रभावी बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

अंत में, हम लुलू पब्लिशर इन्सु., यूनाइटेड स्टेट ऑफ़ अमेरिका (Lulu Publisher Inc., USA) के प्रति अपनी हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त करते हैं, जिन्होंने इस पुस्तक को प्रकाशन के माध्यम से वैश्विक पाठकों तक पहुँचाने में अत्यंत पेशेवर सहयोग प्रदान किया।

यह पुस्तक अनेक लोगों के सहयोग और सहभागिता का परिणाम है, और हम उन सभी के प्रति अत्यंत आभारी हैं जो इस यात्रा का हिस्सा रहे हैं। हम इस पुस्तक को उन सभी लोगों को समर्पित करते हैं जो योग की परिवर्तनकारी शक्ति के माध्यम से अपने स्वास्थ्य और कल्याण को बेहतर बनाना चाहते हैं।

**प्रो. भरत राज सिंह**

महानिदेशक (तकनीकी)

स्कूल ऑफ़ मैनेजमेंट साइंसेज़

अध्यक्ष, वैदिक विज्ञान केंद्र

लखनऊ।

# अनुक्रमणिका

क्रम सं.	विवरण	पृष्ठ संख्या
-	समर्पण	v
-	सन्देश	vii
-	प्राक्कथन	ix
-	आभार	xv
-	सारांश	xxv
<b>अध्याय – 1</b>	<b>गर्दन के दर्द से राहत के लिए चारयोगासन</b>	<b>1-26</b>
	<b>1.1 गर्दन के दर्द का बोझ</b>	<b>2</b>
	1.1.1 गर्दन के दर्द की व्यापकता और प्रभाव	3
	1.1.2 गर्दन के दर्द के पारंपरिक उपचार	3
	1.1.3 गर्दन के दर्द के प्रबंधन के लिए योग एक समग्र दृष्टिकोण	4
	1.1.4 शोध का केंद्र	5
	1.1.5 शोध का महत्व	6
	<b>1.2 चार आवश्यक आसनों के अभ्यास की विधियाँ</b>	<b>6</b>
	1.2.1 बालासन	7
	1.2.2 बितिलासन (गाय मुद्रा)	10
	1.2.3 त्रिकोणासन (त्रिभुज मुद्रा)	14
	1.2.4 शवासन (मृतक मुद्रा)	18
	<b>1.3 गर्दन के दर्द के प्रबंधन में योग आसनों की प्रभावशीलता</b>	<b>22</b>
	<b>1.4 गर्दन के दर्द के लिए समग्र उपचार</b>	<b>25</b>
	<b>1.5 गर्दन के दर्द पर भविष्य के अनुसंधान अभ्यास हेतु प्रश्न</b>	<b>26</b>

<b>अध्याय – 2</b>	<b>पीठ दर्द से राहत के लिए योगासन</b>	<b>29-70</b>
	<b>2.1 योग के माध्यम से पीठ दर्द का प्रबंधन</b>	<b>31</b>
	2.1.1 दीर्घकालिक (क्रोनिक) पीठ दर्द के प्रबंधन में योग की प्रभावशीलता	31
	2.1.2 पीठ दर्द से राहत के लिए दस प्रमुख योगासन	32
	<b>2.2 आसनों को करने की विधि और उनके लाभ</b>	<b>33</b>
	2.2.1 मार्जरीआसन-बितिलासन	33
	2.2.2 अधोमुख श्वानासन	37
	2.2.3 उलथित त्रिकोणासन	41
	2.2.4 स्फिक्स मुद्रा	44
	2.2.5 भुजंगासन	47
	2.2.6 शलभासन	50
	2.2.7 सेतु बन्धासन	53
	2.2.8 अर्ध मत्स्येन्द्रासन	53
	2.2.9 जठर परिवर्तनासन (दोनों घुटनों के साथ रीढ़ मरोड़)	56
	2.2.10 बालासन	59
	2.2.11 चिकित्सकीय परामर्श	62
	<b>2.3 पीठ दर्द से राहत में योग के प्रभाव का मूल्यांकन</b>	<b>63</b>
	2.3.1 पीठ दर्द के लिए योग की प्रभावशीलता	63
	2.3.2 दर्द में कमी और कार्यात्मक सुधार	63
	2.3.3 योग के माध्यम से दर्द से राहत के तंत्र	64
	2.3.4 तुलनात्मक अध्ययन	64
	2.3.5 सुरक्षा और सावधानियाँ	64
	2.3.6 सीमाएँ और भविष्य के अनुसंधान	65

	<b>2.4 एक समग्र दृष्टिकोण</b>	65
	<b>2.5 दीर्घकालिक प्रभाव और भविष्य की दिशाएँ</b>	67
	<b>अभ्यास हेतु प्रश्न</b>	68
<b>अध्याय – 3</b>	<b>पुरुषों में बढ़े हुए प्रोस्टेट के लिए योगासन एक रामबाण उपाय</b>	<b>71-96</b>
	<b>3.1 प्रोस्टेट स्वास्थ्य के लिए योग – बीपीएच (BPH) का प्रबंधन</b>	72
	3.1.1 प्रोस्टेट का बढ़ना क्या है?	73
	3.1.2 प्रोस्टेट स्वास्थ्य के लिए योग	74
	3.1.3 योगासनों की भूमिका को समझना	75
	<b>3.2 योग अभ्यास की विधियाँ</b>	75
	3.2.1 गोमुखासन लाभ और अभ्यास	76
	3.2.2 कपालभाति : लाभ और अभ्यास विधि	79
	3.2.3 सिद्धासन: लाभ और अभ्यास विधि	83
	3.2.4 धनुरासन:लाभ और अभ्यास विधि	86
	<b>3.3 प्रोस्टेट स्वास्थ्य के लिए योग के लाभ</b>	89
	3.3.1 सूजन को कम करना	90
	3.3.2 मूत्र प्रवाह में सुधार	90
	3.3.3 श्रोणि मांसपेशियों को सुदृढ़ बनाना	91
	3.3.4 समग्र स्वास्थ्य लाभतनाव और चिंता का नियंत्रण	92
	<b>3.4 प्रोस्टेट स्वास्थ्य के लिए समग्र उपचार अभ्यास हेतु प्रश्न</b>	92
		94
<b>अध्याय – 4</b>	<b>स्वस्थ फेफड़ों के लिए योग – प्राणायाम की शक्ति का अनावरण</b>	<b>97-136</b>
	<b>4.1 प्राणायाम और फेफड़ों का स्वास्थ्य</b>	98
	4.1.1 फेफड़ों के स्वास्थ्य का महत्व	99

4.1.2 योग और समग्र स्वास्थ्य	99
4.1.3 प्राणायाम की अवधारणा और फेफड़ों के स्वास्थ्य में इसकी भूमिका	100
4.1.4 प्राणायाम और फेफड़ों के स्वास्थ्य पर उपलब्ध शोधों की समीक्षा	101
4.1.5 प्राणायाम की कार्यप्रणाली	102
4.1.6 इस अध्ययन का क्षेत्र और उद्देश्य	
<b>4.2 श्वसन स्वास्थ्य के लिए अनुसंधान पद्धति</b>	<b>104</b>
4.2.1 प्रतिभागी	104
4.2.2 हस्तक्षेप (Intervention)	105
4.2.3 मापन विधियाँ	112
4.2.4 डेटा विश्लेषण	114
4.2.5 नैतिक विचार	115
<b>4.3 सावधानियाँ और चिकित्सकीय परामर्श</b>	<b>116</b>
4.3.1 निषेध स्थितियाँ	116
4.3.2 शुरुआती साधकों, बुजुर्गों तथा शारीरिक सीमाओं वाले व्यक्तियों के लिए संशोधन	117
4.3.3 सही तकनीक, श्वास की पद्धति और विश्राम का महत्व	119
<b>4.4 फेफड़ों पर प्राणायाम के लाभ</b>	<b>121</b>
4.4.1 पल्मोनरी फंक्शन टेस्ट (PFTs) में महत्वपूर्ण सुधार	121
4.4.2 श्वसन लक्षणों में कमी	123
4.4.3 जीवन की गुणवत्ता (QoL) में सुधार	124
4.4.4 शारीरिक संकेतकों में सुधार: SpO <sub>2</sub> और हृदय गति	125
<b>4.5 फेफड़ों के स्वास्थ्य में प्राणायाम की भूमिका</b>	<b>126</b>

4.5.1 श्वसन मांसपेशियों की शक्ति में वृद्धि	126
4.5.2 फेफड़ों की लोच और क्षमता में सुधार	127
4.5.3 ऑक्सीजन आपूर्ति में वृद्धि और सूजन में कमी	128
4.5.4 फेफड़ों के स्वास्थ्य तथा उससे आगे के व्यापक प्रभाव	129
4.5.5 अध्ययन की सीमाएँ और भविष्य के अनुसंधान की दिशा	130
<b>4.6 निष्कर्षात्मक अंतर्दृष्टियाँ</b>	<b>131</b>
<b>4.7 भविष्य की दिशाएँ</b>	<b>132</b>
<b>अभ्यास हेतु प्रश्न</b>	<b>133</b>
<b>अध्याय – 5 स्वस्थ गुर्दों के लिए योग –कार्यक्षमता की पुनर्स्थापना</b>	<b>137-168</b>
<b>5.1 गुर्दा स्वास्थ्य के प्रति दृष्टिकोण</b>	<b>138</b>
5.1.1 गुर्दा विकार और क्रॉनिक किडनी डिज़ीज़ का प्रभाव	138
5.1.2 गुर्दा रोगों के पारंपरिक उपचार	139
5.1.3 गुर्दा स्वास्थ्य में तनाव की भूमिका	140
5.1.4 गुर्दा स्वास्थ्य के लिए पूरक चिकित्सा के रूप में योग	140
5.1.5 गुर्दा स्वास्थ्य में योग की भूमिका पर शोध	141
<b>5.2 गुर्दा स्वास्थ्य के लिए योग अभ्यास की विधियाँ</b>	<b>142</b>
5.2.1 गुर्दा स्वास्थ्य के लिए आसन	143
5.2.2 गुर्दा स्वास्थ्य के लिए प्राणायाम तकनीकें	148

5.2.3 गुर्दा स्वास्थ्य के लिए ध्यान	151
<b>5.3 गुर्दा कार्यक्षमता को बढ़ाने में योग के लाभ और सावधानियाँ</b>	<b>154</b>
5.3.1 लाभ	154
5.3.2 सावधानियाँ	157
<b>5.4 योग के माध्यम से गुर्दा कार्यक्षमता बढ़ाने के लिए मुख्य सलाह</b>	<b>160</b>
5.4.1 हल्के आसनों पर जोर दें और धीरे-धीरे प्रगति करें	160
5.4.2 तनाव प्रबंधन के लिए प्राणायाम को शामिल करें	161
5.4.3 माइंडफुलनेस और ध्यान को शामिल करें	161
5.4.4 विशेषज्ञ मार्गदर्शन प्राप्त करें	162
5.4.5 जल संतुलन बनाए रखें और स्वस्थ जीवनशैली अपनाएँ	162
<b>5.5 गुर्दा स्वास्थ्य के परिणाम अभ्यास हेतु प्रश्न</b>	<b>163</b>
	<b>165</b>
<b>अध्याय – 6 हृदयाघात की रोकथाम में योग</b>	<b>169-202</b>
<b>6.1 हृदय स्वास्थ्य के लिए दृष्टिकोण</b>	<b>171</b>
6.1.1 हृदयाघात का वैश्विक बोझ और वर्तमान उपचार पद्धतियाँ	172
6.1.2 हृदय स्वास्थ्य में योग की भूमिका	173
6.1.3 तनाव में कमी और भावनात्मक कल्याण	173
<b>6.2 हृदयाघात की रोकथाम के लिए योग की विधियाँ</b>	<b>175</b>
6.2.1 आसन	175
6.2.2 प्राणायाम द्वारा हृदयाघात की रोकथाम के लिए योग	184

	6.2.3 ध्यान द्वारा हृदयाघात की रोकथाम	190
	6.2.4 हृदय स्वास्थ्य के लिए ध्यान की प्रमुख भूमिकाएँ	194
	6.2.5 ध्यान के अभ्यास के लिए प्रमुख सावधानियाँ	195
	<b>6.3 हृदयाघात की रोकथाम में योग के लाभ</b>	196
	<b>6.4 हृदय स्वास्थ्य के परिणाम अभ्यास हेतु प्रश्न</b>	197 198
<b>अध्याय – 7</b>	<b>योग समग्र स्वास्थ्य और रोग-निवारण को कैसे प्रोत्साहित करता है?</b>	203-206
	7.1 गर्दन दर्द से राहत	203
	7.2 पीठ दर्द से राहत	204
	7.3 पुरुषों में बढ़े हुए प्रोस्टेट के लिए रामबाण	204
	7.4 किडनी समस्याओं में सहायक	205
	7.5 फेफड़ों की समस्याओं में लाभकारी	205
	7.6 हृदयाघात की रोकथाम	206
<b>अध्याय – 8</b>	<b>योगिक अभ्यास और लाभ</b>	<b>207-222</b>
	8.1 वैदिक विज्ञान केंद्र की स्थापना	207
	8.2 वैदिक विज्ञान केंद्र की समीक्षा बैठक	211
	8.3 अंतरराष्ट्रीय योग दिवस, 21 जून 2016	214
	8.4 नैक (एनएएसी) टीम का निरीक्षण – 2017	215

8.5 सिडनी, ऑस्ट्रेलिया में अंतरराष्ट्रीय  
योग शिविर 215

8.6 नैक (एनएएसी) टीम का निरीक्षण –  
2023 217

8.7 अनुभव व कथन 217

- संदर्भ 223-227

- पुस्तक संदर्भ 228

---

—•••••—

# सारांश

योग विज्ञान, जिसका इतिहास लगभग 5000 वर्षों से भी अधिक पुराना है, का उद्गम वेदों से माना जाता है—ये प्राचीन ग्रंथ महर्षि वेदव्यास द्वारा त्रेता युग में संकलित किए गए थे। सनातन धर्म के शाश्वत मूल्यों में गहराई से निहित योग का सार चारों वेदों, अठारह पुराणों और 108 उपनिषदों में सुरक्षित रूप से संरक्षित है। इन पवित्र ग्रंथों में योग की प्रारंभिक परिभाषाएँ और दार्शनिक आधार मिलते हैं, जो इसे आत्म-साक्षात्कार और समग्र कल्याण की ओर ले जाने वाला मार्ग बताते हैं।

बाद में महर्षि पतंजलि ने अपने योगसूत्र के माध्यम से योग को व्यवस्थित रूप प्रदान किया। उन्होंने अष्टांग योग की अवधारणा प्रस्तुत की, जिसमें योग के आठ अंग—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि—का वर्णन है। ये आठों अंग शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास के लिए एक व्यापक मार्गदर्शिका प्रदान करते हैं। पतंजलि का यह कार्य आज भी योग साधना की आधारशिला माना जाता है और साधकों को संतुलित, अनुशासित तथा आंतरिक शांति से युक्त जीवन की ओर प्रेरित करता है।

अपने आध्यात्मिक मूल से आगे बढ़ते हुए, आज योग को विश्वभर में चिकित्सीय और निवारक स्वास्थ्य लाभों के लिए व्यापक रूप से मान्यता प्राप्त हो चुकी है। योगासन, प्राणायाम और ध्यान के समन्वय से योग एक समग्र स्वास्थ्य पद्धति प्रदान करता है, जो शरीर और मन दोनों को संतुलित करने में सहायक है।

**गर्दन दर्द** से पीड़ित व्यक्तियों के लिए योग अत्यंत लाभकारी सिद्ध होता है। यह गर्दन के आसपास की मांसपेशियों को खींचकर और सशक्त बनाकर, सही शारीरिक मुद्रा को सुधारता है तथा तनाव को कम करता है। आज के समय में लंबे समय तक बैठकर कार्य करने और स्क्रीन के अधिक उपयोग के कारण गर्दन से जुड़ी समस्याएँ सामान्य हो गई हैं। योग इन समस्याओं वाले क्षेत्रों पर प्रभावी ढंग से कार्य कर धीरे-धीरे राहत प्रदान करता है।

**पीठ दर्द**, जो विश्वभर में एक सामान्य समस्या है, अक्सर गलत मुद्रा, कोर मांसपेशियों की कमजोरी या रीढ़ की असंतुलित स्थिति के कारण होता है। योग ऐसी स्थितियों के मूल कारणों पर कार्य करता है। योगासन शरीर के लचीलेपन को बढ़ाते हैं, कोर मांसपेशियों को सशक्त बनाते हैं और रीढ़ की

सही स्थिति को पुनः स्थापित करने में सहायता करते हैं। नियमित अभ्यास से दीर्घकालिक पीठ दर्द में उल्लेखनीय कमी या पूर्ण राहत संभव है।

पुरुषों में **प्रोस्टेट ग्रंथि का बढ़ना** (*Benign Prostatic Hyperplasia – BPH*) भी एक सामान्य समस्या है, जिससे मूत्र संबंधी कठिनाइयाँ और असुविधा उत्पन्न हो सकती है। कुछ विशेष योगासन श्रोणि क्षेत्र में रक्त संचार को बेहतर बनाते हैं, प्रोस्टेट के आसपास की मांसपेशियों को शिथिल करते हैं तथा सूजन को कम करने में सहायक हो सकते हैं। प्राणायाम भी तनाव को कम करके इस समस्या के प्रबंधन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

योग **गुर्दों के स्वास्थ्य** के लिए भी लाभकारी है। कुछ विशेष योगासन गुर्दों में रक्त संचार को बढ़ाते हैं, जिससे उनकी कार्यक्षमता बेहतर होती है और शरीर में विषैले तत्वों के निष्कासन (डिटॉक्सिफिकेशन) की प्रक्रिया को समर्थन मिलता है। ध्यान और श्वास अभ्यास जैसी तनाव कम करने वाली विधियाँ विशेष रूप से गुर्दा रोगियों के लिए महत्वपूर्ण हैं, क्योंकि तनाव उनकी स्थिति को और अधिक गंभीर बना सकता है।

**श्वसन स्वास्थ्य** के क्षेत्र में भी योग अत्यंत प्रभावी सिद्ध हुआ है। प्राणायाम के अभ्यास से फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है, ऑक्सीजन ग्रहण करने की क्षमता में सुधार होता है तथा श्वसन क्रिया अधिक प्रभावी बनती है। ये अभ्यास विशेष रूप से *अस्थमा*, *सीओपीडी* (*Chronic Obstructive Pulmonary Disease*) तथा अन्य दीर्घकालिक फेफड़ों की बीमारियों (*सीओपीडी0*) से पीड़ित लोगों के लिए अत्यंत लाभकारी हैं, क्योंकि वे उन्हें अधिक सहज और प्रभावी ढंग से श्वास लेने में सहायता करते हैं।

इसके अतिरिक्त, योग **हृदय स्वास्थ्य** और हृदय रोगों की रोकथाम में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। नियमित योगाभ्यास से रक्तचाप नियंत्रित रहता है, कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम होता है और तनाव में कमी आती है—ये तीनों हृदयाघात (हार्ट अटैक) के प्रमुख जोखिम कारक हैं। योग के शांतिदायक प्रभाव मानसिक संतुलन को बढ़ाते हैं, जबकि इसके शारीरिक लाभ स्वस्थ वजन बनाए रखने और बेहतर रक्त संचार को प्रोत्साहित करते हैं।

संक्षेप में, योग केवल एक शारीरिक व्यायाम नहीं है; यह समग्र स्वास्थ्य और संतुलन का एक प्राचीन एवं प्रमाणित विज्ञान है। शरीर, श्वास और मन के समन्वय के माध्यम से योग व्यक्ति को प्राकृतिक और स्थायी रूप से अपने स्वास्थ्य का नियंत्रण तथा आध्यात्मिक उन्नति के लिए अपनाया जाए या चिकित्सीय लाभ के लिए, योग आधुनिक जीवन में संतुलन, ऊर्जा और आंतरिक शांति प्राप्त करने का एक अत्यंत प्रभावी साधन है।

# 1.

## गर्दन के दर्द से राहत के लिए चार योगासन

गर्दन का दर्द एक सामान्य स्वास्थ्य समस्या है, जो जनसंख्या के एक बड़े हिस्से को प्रभावित करती है, विशेषकर उन लोगों को जो लंबे समय तक बैठकर कार्य करते हैं, जैसे कि डेस्क वर्क, कंप्यूटर का उपयोग, या लंबे समय तक वाहन चलाना। यह असुविधा गलत मुद्रा में सोने के कारण भी उत्पन्न हो सकती है, जिससे गर्दन की मांसपेशियों में खिंचाव आ जाता है। यदि लगातार रहने वाले गर्दन दर्द का समय पर उपचार न किया जाए, तो यह अधिक गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं में परिवर्तित हो सकता है, जैसे दीर्घकालिक (क्रॉनिक) दर्द, गतिशीलता में कमी तथा जीवन की गुणवत्ता में गिरावट।

गर्दन दर्द के प्रबंधन के लिए पारंपरिक उपचारों में सामान्यतः दवाइयाँ, फिजियोथेरेपी अथवा कभी-कभी शल्य चिकित्सा (सर्जरी) शामिल होती है, जिनके संभावित दुष्प्रभाव हो सकते हैं और जो सभी के लिए आसानी से उपलब्ध भी नहीं होतीं।

यह शोध गर्दन के दर्द को बिना किसी प्रतिकूल प्रभाव के कम करने के लिए **योगासनों** की संभावनाओं का अध्ययन करता है। योग एक प्राचीन पद्धति है जिसमें शारीरिक आसन, श्वास अभ्यास तथा ध्यान शामिल हैं, और यह समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के साथ-साथ विशिष्ट स्वास्थ्य समस्याओं के समाधान में भी प्रभावी सिद्ध हुई है। इस अध्ययन में चार विशिष्ट योगासनों— बालासन (Child's Pose), बितिलासन (Cow Pose), त्रिकोणासन (Triangle Pose) और शवासन (Corpse Pose) —के प्रभाव का मूल्यांकन किया गया है, ताकि यह देखा जा सके कि वे गर्दन के दर्द से राहत देने तथा गर्दन की मांसपेशियों को मजबूत बनाने में कितने प्रभावी हैं।

**बालासन (Child's Pose)** एक हल्का विश्रामकारी आसन है, जो पीठ और गर्दन की मांसपेशियों को खिंचाव देता है, जिससे तनाव कम होता है और शरीर को आराम मिलता है।

**बितिलासन (Cow Pose)** एक गतिशील मुद्रा है, जो रीढ़ की हड्डी की लचीलापन बढ़ाती है तथा गर्दन और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत बनाती है, जिससे रक्तसंचार में सुधार होता है और जकड़न कम होती है।

**त्रिकोणासन (Triangle Pose)** एक खड़े होकर किया जाने वाला आसन है, जो गर्दन, कंधों और रीढ़ को गहरा खिंचाव देता है, जिससे लचीलापन बढ़ता है और दर्द कम होता है।

**शवासन (Corpse Pose)** एक पुनर्स्थापनात्मक (restorative) आसन है, जो शरीर और मन को पूर्ण विश्राम प्रदान करता है, जिससे गर्दन में उपस्थित तनाव और मानसिक दबाव कम होते हैं।

इस शोध के निष्कर्ष बताते हैं कि इन योगासनों का नियमित अभ्यास गर्दन के स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण सुधार ला सकता है। जिन प्रतिभागियों ने इन आसनों को अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल किया, उन्होंने गर्दन के दर्द में स्पष्ट कमी तथा गर्दन की मांसपेशियों की शक्ति और लचीलेपन में वृद्धि की सूचना दी। योग की समग्र पद्धति केवल गर्दन के दर्द के शारीरिक पहलुओं को ही नहीं बल्कि उस तनाव और मानसिक दबाव को भी संबोधित करती है, जो अक्सर दीर्घकालिक दर्द की स्थिति को बढ़ावा देते हैं।

इस प्रकार, योगासन गर्दन के दर्द के प्रबंधन के लिए एक प्रभावी, सुरक्षित और गैर-आक्रामक विकल्प प्रस्तुत करते हैं, जो पारंपरिक उपचारों से जुड़े जोखिमों के बिना अनेक लाभ प्रदान करते हैं। भविष्य में और अधिक शोध एवं नैदानिक अध्ययन आवश्यक हैं, ताकि गर्दन के दर्द पर योग के दीर्घकालिक प्रभावों का विस्तृत अध्ययन किया जा सके तथा इसे मुख्यधारा की चिकित्सा पद्धति में समाहित किया जा सके। इन योगासनों की सरलता और सुलभता उन्हें उन व्यक्तियों के लिए एक व्यावहारिक विकल्प बनाती है, जो गर्दन के दर्द से राहत पाने के साथ-साथ अपने जीवन की गुणवत्ता में समग्र सुधार चाहते हैं।

## 1.1 गर्दन के दर्द का बोझ

गर्दन का दर्द एक व्यापक समस्या है, जो विश्व की बड़ी जनसंख्या को प्रभावित करती है, विशेषकर उन लोगों को जो लंबे समय तक बैठे रहकर कार्य करते हैं। यह स्थिति हल्की असुविधा से लेकर गंभीर दर्द तक हो सकती

है और प्रायः कार्यक्षमता तथा जीवन की गुणवत्ता में कमी का कारण बनती है (Côté et al., 2008)।

गर्दन के दर्द के उत्पन्न होने में कई कारक योगदान करते हैं, जिनमें खराब शारीरिक मुद्रा (पोश्चर), बार-बार होने वाला मांसपेशीय तनाव, मानसिक तनाव तथा कार्यस्थलों पर उपयुक्त एर्गोनोमिक व्यवस्था का अभाव शामिल हैं (Hoy et al., 2014)। इसकी व्यापकता और लोगों के दैनिक जीवन पर पड़ने वाले गंभीर प्रभाव को देखते हुए गर्दन के दर्द के प्रभावी प्रबंधन के उपायों को समझना अत्यंत आवश्यक है।

### 1.1.1 गर्दन के दर्द की व्यापकता और प्रभाव

गर्दन का दर्द विश्व स्तर पर विकलांगता के प्रमुख कारणों में से एक माना जाता है। Hoy et al. (2014) के अनुसार, अनुमानतः लगभग 20% वयस्क किसी भी समय गर्दन के दर्द का अनुभव करते हैं, जबकि जीवनकाल में इसकी व्यापकता लगभग **48.5%** तक पाई गई है।

कार्यशील आयु वर्ग में गर्दन के दर्द की उच्च दर के कारण कार्यदिवसों की हानि तथा उत्पादकता में कमी के रूप में महत्वपूर्ण आर्थिक बोझ उत्पन्न हो सकता है (Côté et al., 2008)। इसके अतिरिक्त, दीर्घकालिक गर्दन का दर्द मनोवैज्ञानिक समस्याओं जैसे चिंता (Anxiety) और अवसाद (Depression) को भी जन्म दे सकता है, जिससे जीवन की गुणवत्ता पर और अधिक नकारात्मक प्रभाव पड़ता है (Fejer et al., 2006)।

### 1.1.2 गर्दन के दर्द के पारंपरिक उपचार

गर्दन के दर्द के पारंपरिक उपचारों में सामान्यतः दवाओं, फिजियोथेरेपी तथा कुछ मामलों में शल्य चिकित्सा का संयोजन शामिल होता है। दर्द को कम करने और सूजन को नियंत्रित करने के लिए प्रायः नॉन-स्टेरोइडल एंटी-इन्फ्लेमेटरी ड्रग्स (NSAIDs) तथा मांसपेशियों को शिथिल करने वाली दवाएँ (Muscle Relaxants) दी जाती हैं (Childs et al., 2008)।

फिजियोथेरेपी में विभिन्न प्रकार के व्यायाम तथा मैनुअल थेरेपी शामिल होती हैं, जिनका उद्देश्य गर्दन की कार्यक्षमता को सुधारना और मांसपेशियों को मजबूत तथा लचीला बनाकर दर्द को कम करना होता है (Gross et al., 2015)। अधिक गंभीर परिस्थितियों में सर्वाइकल स्पाइन फ्यूजन (Cervical

Spine Fusion) या डिस्क प्रतिस्थापन (Disc Replacement) जैसी शल्य चिकित्सा प्रक्रियाओं पर भी विचार किया जा सकता है (Grob et al., 2014)।

हालाँकि ये उपचार प्रभावी हो सकते हैं, परंतु इनके कुछ संभावित दुष्परिणाम भी हो सकते हैं। दवाओं के उपयोग से पाचन संबंधी समस्याएँ, निर्भरता तथा एलर्जिक प्रतिक्रियाएँ उत्पन्न हो सकती हैं (Deyo et al., 2009)।

फिजियोथेरेपी के लिए प्रशिक्षित विशेषज्ञों की आवश्यकता होती है और यह प्रक्रिया समय-साध्य तथा खर्चीली भी हो सकती है। शल्य चिकित्सा में अंतर्निहित जोखिम तथा लंबी पुनर्प्राप्ति अवधि होती है, जिसके कारण कई रोगियों के लिए यह विकल्प कम आकर्षक होता है (Fejer et al., 2006)।

इसके अतिरिक्त, ये उपचार अक्सर गर्दन के दर्द के मूल कारणों—जैसे खराब मुद्रा और मानसिक तनाव—को संबोधित नहीं कर पाते, जिसके परिणामस्वरूप समस्या बार-बार उत्पन्न हो सकती है।

### 1.1.3 गर्दन के दर्द के प्रबंधन में योग एक समग्र दृष्टिकोण

योग एक प्राचीन भारतीय परंपरा है, जिसमें शारीरिक मुद्राएँ (आसन), श्वास अभ्यास (प्राणायाम) तथा ध्यान तकनीकें सम्मिलित होती हैं। यह समग्र पद्धति शरीर, मन और आत्मा के बीच सामंजस्य स्थापित करने का प्रयास करती है तथा समग्र स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देती है। वर्तमान समय में योग विश्वभर में विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं, विशेषकर मस्क्युलोस्केलेटल (मांसपेशीय-अस्थि संबंधी) दर्द के लिए एक पूरक और वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति के रूप में लोकप्रिय हो गया है (Sherman et al., 2005)।

योगासनों का अभ्यास विशेष रूप से गर्दन के दर्द के प्रबंधन में लाभकारी सिद्ध होता है। ये आसन शरीर की लचीलापन, शक्ति और संतुलन को बढ़ाने के लिए बनाए गए हैं, जिससे मांसपेशीय-अस्थि संबंधी असुविधा कम होती है तथा शरीर की मुद्रा (पोश्चर) में सुधार होता है (Williams et al., 2003)।

इसके अतिरिक्त, योग में नियंत्रित श्वास तथा सजगता (माइंडफुलनेस) पर दिया गया बल मानसिक तनाव और शरीर में जकड़न को कम करने में

सहायता करता है, जो अक्सर दीर्घकालिक गर्दन दर्द के प्रमुख कारण होते हैं (Cramer et al., 2013)।

### 1.1.4 शोध का केंद्र

यह शोध-पत्र चार विशिष्ट योगासनों— बालासन (Child's Pose), बितिलासन (Cow Pose), त्रिकोणासन (Triangle Pose) तथा शवासन (Corpse Pose) —की प्रभावशीलता का अध्ययन करने का उद्देश्य रखता है, ताकि यह समझा जा सके कि ये आसन गर्दन के दर्द को कम करने में किस प्रकार सहायक हैं। इन आसनों का चयन इसलिए किया गया है क्योंकि ये गर्दन तथा ऊपरी पीठ की मांसपेशियों को खिंचाव और मजबूती प्रदान करते हैं, रीढ़ की लचक बढ़ाते हैं तथा शरीर-मन को विश्राम प्रदान करते हैं।

- **बालासन (Child's Pose):** यह एक सौम्य विश्रामकारी मुद्रा है, जो पीठ और गर्दन की मांसपेशियों को खिंचाव देती है, जिससे तनाव कम होता है और शरीर को विश्राम मिलता है। यह विशेष रूप से उन व्यक्तियों के लिए प्रभावी है, जो तनाव-जनित गर्दन दर्द का अनुभव करते हैं (Iyengar, 1966)।
- **बितिलासन (Cow Pose):** यह एक गतिशील आसन है, जो रीढ़ की लचीलापन को बढ़ाता है तथा गर्दन और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है। यह रक्तसंचार में सुधार करता है और जकड़न को कम करता है, जिससे यह दीर्घकालिक गर्दन असुविधा से पीड़ित व्यक्तियों के लिए लाभकारी सिद्ध होता है (Lasater, 1997)।
- **त्रिकोणासन (Triangle Pose):** यह खड़े होकर किया जाने वाला आसन है, जो गर्दन, कंधों और रीढ़ को गहरा खिंचाव प्रदान करता है। इससे शरीर की लचीलापन बढ़ती है और दर्द कम होता है। साथ ही यह संतुलन और स्थिरता को भी बढ़ावा देता है, जिससे भविष्य में गर्दन से संबंधित समस्याओं की संभावना कम हो सकती है (Iyengar, 1966)।
- **शवासन (Corpse Pose):** यह एक पुनर्स्थापनात्मक (restorative) आसन है, जो शरीर और मन को पूर्ण विश्राम प्रदान करता है। शवासन गर्दन में उपस्थित तनाव और मानसिक दबाव को कम करने में सहायक होता है। यह आसन अन्य आसनों के लाभों को समाहित करने तथा समग्र स्वास्थ्य और मानसिक शांति को बढ़ाने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण माना जाता है (Lasater, 1997)।

### 1.1.5 शोध का महत्व

इस शोध का महत्व इस तथ्य में निहित है कि यह गर्दन के दर्द के प्रबंधन के लिए सुलभ, कम लागत वाला और गैर-आक्रामक (non-invasive) उपाय प्रस्तुत कर सकता है। पारंपरिक उपचारों के विपरीत, योग का अभ्यास व्यक्ति घर पर भी न्यूनतम साधनों के साथ कर सकता है, जिससे यह गर्दन के दर्द से राहत पाने के इच्छुक लोगों के लिए एक व्यावहारिक विकल्प बन जाता है। इसके अतिरिक्त, योग का समग्र दृष्टिकोण केवल शारीरिक लक्षणों पर ही नहीं बल्कि उन मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक कारकों पर भी ध्यान देता है, जो गर्दन के दर्द में योगदान करते हैं।

इन चार योगासनों पर केंद्रित यह शोध उनके विशिष्ट लाभों तथा व्यावहारिक उपयोगों के बारे में विस्तृत जानकारी प्रदान करने का प्रयास करता है। यह समझना कि इन आसनों को दैनिक दिनचर्या में प्रभावी ढंग से कैसे शामिल किया जा सकता है, व्यक्तियों को अपने गर्दन के स्वास्थ्य पर नियंत्रण रखने तथा जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने के लिए प्रेरित कर सकता है।

इस प्रकार, गर्दन का दर्द एक सामान्य लेकिन महत्वपूर्ण स्वास्थ्य समस्या है, जिसके लिए प्रभावी प्रबंधन रणनीतियों की आवश्यकता है। यद्यपि पारंपरिक उपचार कुछ हद तक राहत प्रदान करते हैं, परंतु उनके साथ संभावित दुष्प्रभाव और सीमाएँ भी जुड़ी होती हैं। इसके विपरीत, योग शारीरिक आसनों, श्वास अभ्यासों और ध्यान के माध्यम से गर्दन के दर्द के प्रबंधन के लिए एक आशाजनक और समग्र विकल्प प्रस्तुत करता है।

यह शोध-पत्र बालासन, बितिलासन, त्रिकोणासन और शवासन के विशिष्ट लाभों का विश्लेषण करेगा तथा यह स्पष्ट करेगा कि ये आसन गर्दन के दर्द को कम करने और गर्दन के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में किस प्रकार सहायक हैं। इन योगासनों की प्रभावशीलता को रेखांकित करते हुए यह अध्ययन मांसपेशीय-अस्थि संबंधी दर्द के प्रबंधन में योग की उपयोगिता के समर्थन में उपलब्ध वैज्ञानिक साक्ष्यों को और सुदृढ़ करने का प्रयास करता है।

### 1.2 चार आवश्यक आसनों के अभ्यास की विधियाँ

गर्दन का दर्द एक व्यापक समस्या है, जो विशेष रूप से उन लोगों को प्रभावित करता है जो लंबे समय तक बैठे रहने वाली जीवनशैली अपनाते हैं।

योग गर्दन के दर्द को कम करने के लिए एक समग्र (Holistic) और गैर-आक्रामक (Non-invasive) पद्धति प्रदान करता है, जो शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार के स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करती है।

चार विशिष्ट योगासन गर्दन के दर्द से राहत प्रदान करने में विशेष रूप से प्रभावी माने जाते हैं— बालासन (Child's Pose), बितिलासन (Cow Pose), त्रिकोणासन (Triangle Pose) और शवासन (Corpse Pose)।

### 1.2.1 बालासन (Balasana – Child's Pose)

बालासन, जिसे सामान्यतः चाइल्ड पोज़ (Child's Pose) कहा जाता है, योग का एक मूलभूत विश्रामकारी आसन है, जो विशेष रूप से गर्दन के दर्द से पीड़ित व्यक्तियों के लिए अत्यंत लाभकारी है (Fig.1.1)। यह सरल और सौम्य आसन न केवल पीठ की मांसपेशियों को खिंचाव देता है बल्कि गर्दन को भी राहत प्रदान करता है, जिससे शरीर और मन दोनों को गहरा विश्राम मिलता है।

इसकी सरलता और प्रभावशीलता के कारण यह योग अभ्यास का एक महत्वपूर्ण अंग है और इसे शुरुआती से लेकर उन्नत स्तर के साधक सभी आसानी से कर सकते हैं।

### बालासन करने की विधि

1. **फर्श पर घुटनों के बल बैठें:** सबसे पहले फर्श पर घुटनों के बल बैठें। ध्यान रखें कि आपके दोनों बड़े पैर के अंगूठे आपस में स्पर्श कर रहे हों, जबकि घुटनों को कूल्हों की चौड़ाई के बराबर या अपनी सुविधा के अनुसार थोड़ा अधिक फैलाकर रखें।
2. **एड़ियों पर बैठें:** धीरे-धीरे अपने कूल्हों को पीछे की ओर ले जाकर एड़ियों पर टिकाएँ। यह स्थिति जाँघों और निचली पीठ में हल्का खिंचाव उत्पन्न करती है।
3. **आगे की ओर झुकें:** इस स्थिति से श्वास बाहर छोड़ते हुए (exhale) कूल्हों से आगे की ओर झुकें और अपने धड़ (टॉर्सो) को धीरे-धीरे फर्श की ओर ले जाएँ।
4. **माथे को भूमि पर टिकाएँ:** अपने माथे को धीरे से जमीन पर टिकने दें। यदि ऐसा करना असुविधाजनक लगे, तो सहारे के लिए योग ब्लॉक या मुड़ा हुआ कंबल उपयोग किया जा सकता है।

5. **भुजाओं को आगे की ओर फैलाएँ:** अपनी भुजाओं को सामने की ओर फैलाएँ और हथेलियों को जमीन की ओर रखें। वैकल्पिक रूप से अधिक आरामदायक स्थिति के लिए भुजाओं को शरीर के बगल में रखकर हथेलियों को ऊपर की ओर भी रखा जा सकता है।



चित्र 1.1 : बालासन मुद्रा

6. **छाती को जाँघों की ओर दबाएँ:** अपनी छाती को धीरे-धीरे जाँघों की ओर दबाएँ और पीठ को स्वाभाविक रूप से गोल होने दें। इससे पीठ और गर्दन की मांसपेशियों में संचित तनाव कम होता है।
7. **इस स्थिति को बनाए रखें:** इस मुद्रा में कुछ श्वासों तक बने रहें और प्रत्येक श्वास छोड़ते समय शरीर को अधिक गहराई से विश्राम करने दें। सामान्यतः इस आसन को **30 सेकंड से कुछ मिनटों तक** अपनी सुविधा के अनुसार किया जा सकता है।
8. **धीरे-धीरे वापस आएँ:** आसन से बाहर आने के लिए धीरे-धीरे अपने हाथों को शरीर की ओर वापस लाएँ, धड़ को ऊपर उठाएँ और पुनः घुटनों के बल बैठने की स्थिति में आएँ। रीढ़ को धीरे-धीरे सीधा करें ताकि किसी प्रकार का तनाव उत्पन्न न हो।

### बालासन के लाभ (Benefits of Balasana)

बालासन गर्दन और पीठ में संचित तनाव को दूर करने में विशेष रूप से प्रभावी है। इसलिए यह आसन उन लोगों के लिए अत्यंत लाभकारी है जो विशेषकर तनाव से उत्पन्न गर्दन दर्द का अनुभव करते हैं। इसके प्रमुख लाभ निम्नलिखित हैं:

- **तनाव को कम करता है:** बालासन पीठ और गर्दन की मांसपेशियों को खिंचाव प्रदान करता है, जिससे उनमें जमा हुआ तनाव कम होता है। यह विशेष रूप से उन व्यक्तियों के लिए उपयोगी है जो लंबे समय तक बैठे रहते हैं, जैसे कार्यालय में कार्य करने वाले या वाहन चलाने वाले लोग, जिनमें इन भागों में जकड़न और असुविधा सामान्य रूप से देखी जाती है (Sherman et al., 2011)।
- **विश्राम को बढ़ावा देता है:** बालासन की आगे झुकने वाली प्रकृति शरीर और मन में शांति तथा विश्राम की अनुभूति उत्पन्न करती है। यह **पैरासिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम** को सक्रिय करता है, जिससे तनाव और चिंता के स्तर में कमी आती है (Ross & Thomas, 2010)।
- **लचीलेपन में वृद्धि करता है:** बालासन का नियमित अभ्यास रीढ़, कूल्हों और जाँघों के लचीलेपन को बढ़ाता है। यह लचीलापन शरीर की मुद्रा (पोश्चर) को सुधारने में सहायक होता है और गलत मुद्रा के कारण होने वाले गर्दन दर्द की संभावना को कम करता है (Iyengar, 1966)।
- **रक्तसंचार में सुधार करता है:** बालासन में होने वाला हल्का दबाव और खिंचाव सिर, गर्दन और कंधों की ओर रक्त प्रवाह को बेहतर बनाता है। बेहतर रक्तसंचार उपचार प्रक्रिया को तेज करता है तथा इन क्षेत्रों की मांसपेशियों और ऊतकों के स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायक होता है (Woodyard, 2011)।
- **मन-शरीर के संबंध को सुदृढ़ करता है:** बालासन का अभ्यास सजगता (Mindfulness) और मन-शरीर के बीच गहरे संबंध को विकसित करता है। यह जागरूकता व्यक्ति को गर्दन दर्द के मूल कारणों को समझने और उन्हें दूर करने में सहायता करती है, जिससे दीर्घकालिक प्रबंधन अधिक प्रभावी हो सकता है (Gard et al., 2014)।

### **तनाव-जनित गर्दन दर्द में उपयोगिता**

तनाव गर्दन के दर्द का एक प्रमुख कारण है, जो अक्सर गर्दन और कंधों में जकड़न तथा तनाव के रूप में प्रकट होता है। बालासन अपनी शांतिदायक और पुनर्स्थापनात्मक विशेषताओं के कारण तनाव-जनित गर्दन दर्द को कम करने में अत्यंत प्रभावी माना जाता है।

यह आसन शरीर और मन को गहरा विश्राम प्रदान करता है तथा तनाव को कम करके दर्द और जकड़न के चक्र को तोड़ने में सहायता करता है (Pascoe et al., 2017)। दैनिक जीवन में बालासन को शामिल करना तनाव और उसके शारीरिक प्रभावों के प्रबंधन के लिए एक सरल किन्तु अत्यंत प्रभावी उपाय हो सकता है।

### **अनुसंधान और प्रमाण**

कई अध्ययनों ने यह दर्शाया है कि योग, विशेष रूप से बालासन जैसे आसन, गर्दन के दर्द के प्रबंधन तथा समग्र स्वास्थ्य में सुधार के लिए लाभकारी हैं। उदाहरण के लिए, Sherman et al. (2011) के अध्ययन में पाया गया कि नियमित योग अभ्यास करने वाले प्रतिभागियों में दीर्घकालिक कमर दर्द में उल्लेखनीय कमी देखी गई, जो अक्सर गर्दन के दर्द से भी संबंधित होता है। इसके अतिरिक्त Ross और Thomas (2010) के शोध में यह सिद्ध हुआ कि योग अभ्यास, विशेषकर बालासन जैसे विश्रामकारी आसन, तनाव को कम करने तथा मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य में सुधार करने में प्रभावी होते हैं।

इस प्रकार, बालासन अपनी सौम्य और पोषक प्रकृति के कारण गर्दन के दर्द के प्रबंधन के लिए एक समग्र समाधान प्रस्तुत करता है। यह तनाव को कम करने, विश्राम प्रदान करने तथा लचीलापन बढ़ाने में अत्यंत प्रभावी है। नियमित योग अभ्यास में बालासन को शामिल करने से **व्यक्ति गर्दन के दर्द से स्थायी राहत प्राप्त कर सकता है और शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य में समग्र सुधार अनुभव कर सकता है।**

### **1.2.2 बितिलासन (Bitilasana – Cow Pose)**

बितिलासन, जिसे सामान्यतः काउ पोज़ (Cow Pose) कहा जाता है, एक महत्वपूर्ण योगासन है जो रीढ़ की लचीलापन बढ़ाने तथा गर्दन और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है (Fig. 1.2)। यह एक गतिशील योग मुद्रा है जिसे प्रायः मार्जरीआसन (Marjaryasana – Cat Pose) के साथ क्रमबद्ध रूप से किया जाता है, जिससे रीढ़ की हड्डी को अभ्यास के लिए तैयार किया जा सके।

बितिलासन विशेष रूप से उन व्यक्तियों के लिए लाभकारी है जो **गर्दन के दर्द** से पीड़ित होते हैं, क्योंकि यह सर्वाङ्कल (गर्दन) और थोरासिक (ऊपरी

पीठ) क्षेत्रों में गतिशीलता और रक्तसंचार को बढ़ावा देता है। इसके नियमित अभ्यास से रीढ़ की प्राकृतिक गति में सुधार होता है, मांसपेशियों की जकड़न कम होती है और शरीर में संतुलन तथा लचीलापन विकसित होता है।



(अ)

(ब)

चित्र 1.2 : (अ) बितिलासन मुद्रा; (ब) मार्जरीआसन (कैट पोज़)

### बितिलासन करने की विधि

1. **टेबलटॉप स्थिति से प्रारंभ करें:** अपने हाथों और घुटनों के बल आँ, जिससे एक स्थिर आधार बनता है जिसे **टेबलटॉप पोज़िशन** कहा जाता है। ध्यान रखें कि आपके घुटने सीधे कूल्हों के नीचे हों तथा कलाई, कोहनी और कंधे फर्श के प्रति लंबवत एक सीध में हों।
2. **शरीर का सम्यक संरेखण बनाएँ:** सुनिश्चित करें कि आपकी पीठ तटस्थ (neutral) स्थिति में हो, गर्दन लंबी हो और दृष्टि नीचे फर्श की ओर हो, जिससे सिर से लेकर रीढ़ के अंतिम भाग तक शरीर का सही संरेखण बना रहे।
3. **श्वास लेते हुए ऊपर उठाएँ:** गहरी श्वास लेते हुए अपनी पीठ को हल्का मोड़ें और छाती तथा टेलबोन (रीढ़ का अंतिम भाग) को ऊपर की ओर उठाएँ। इससे रीढ़ में एक अवतल (concave) आकृति बनती है। पेट को धीरे-धीरे फर्श की ओर ढीला छोड़ दें और कंधों को फैलाएँ। सिर को हल्का ऊपर उठाकर सामने की ओर देखें, गर्दन में कोमल वक्रता बनाए रखें।

4. **स्थिति को बनाए रखें:** इस स्थिति में कुछ श्वासों तक रहें और रीढ़ के साथ होने वाले खिंचाव तथा गर्दन व पीठ की मांसपेशियों के सक्रिय होने को अनुभव करें। श्वास को सहज और गहरा बनाए रखें।
5. **पुनः सामान्य स्थिति में आँ:** श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे पुनः तटस्थ टेबलटॉप स्थिति में लौट आँ। आप इस गति को दोहराते हुए **बितिलासन और मार्जरीआसन (Cat Pose)** के बीच प्रवाह बना सकते हैं, जिससे रीढ़ की हल्की मालिश होती है।

### **बितिलासन के लाभ (Benefits of Bitilasana)**

बितिलासन अनेक लाभ प्रदान करता है, जो इसे **गर्दन के दर्द को कम करने और रीढ़ के समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाने** के लिए अत्यंत प्रभावी बनाते हैं।

- **रीढ़ की गतिशीलता बढ़ाता है:** बितिलासन रीढ़ को खिंचाव और विस्तार देता है, जिससे लचीलापन बढ़ता है और जकड़न कम होती है। यह विशेष रूप से उन लोगों के लिए लाभकारी है जो लंबे समय तक बैठते या खड़े रहते हैं, जिससे रीढ़ कठोर हो सकती है (Sherman et al., 2011)।
- **गर्दन और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है:** इस आसन में गर्दन और पीठ की मांसपेशियाँ सक्रिय होती हैं, जिससे उनमें शक्ति विकसित होती है। मजबूत मांसपेशियाँ रीढ़ को बेहतर सहारा देती हैं और सर्वाइकल कशेरुकाओं पर दबाव कम करके गर्दन के दर्द को घटाती हैं (Iyengar, 1966)।
- **रक्तसंचार में सुधार करता है:** बितिलासन की गतिशील गति रीढ़ और गर्दन की ओर रक्त प्रवाह को बढ़ाती है, जिससे उपचार प्रक्रिया तेज होती है और सूजन कम होती है। बेहतर रक्तसंचार मांसपेशियों और ऊतकों तक आवश्यक पोषक तत्व पहुँचाने में सहायता करता है (Woodyard, 2011)।
- **विश्राम को बढ़ावा देता है:** इस आसन में होने वाली कोमल रीढ़-वक्रता शरीर और मन को शांति प्रदान करती है। श्वास और गति पर ध्यान केंद्रित करने से तनाव कम होता है, जो तनाव-जनित गर्दन दर्द में विशेष रूप से लाभकारी है (Ross & Thomas, 2010)।
- **शारीरिक मुद्रा के प्रति जागरूकता बढ़ाता है:** बितिलासन का नियमित अभ्यास रीढ़ के सही संरेखण और शरीर की मुद्रा के प्रति

जागरूकता बढ़ाता है। यह जागरूकता दैनिक गतिविधियों में बेहतर पोश्चर विकसित करने में सहायक होती है, जिससे गलत मुद्रा के कारण होने वाले गर्दन दर्द की संभावना कम होती है (Gard et al., 2014)।

### **मार्जरीआसन (Cat Pose) के साथ समन्वय**

बितिलासन प्रायः मार्जरीआसन के साथ किया जाता है, जिससे एक प्रवाहमय अभ्यास बनता है जिसे कैट-काउ स्ट्रेच (Cat-Cow Stretch) कहा जाता है। यह क्रम रीढ़ की लचीलापन और गतिशीलता को और अधिक बढ़ाता है। दोनों आसनों के बीच संक्रमण से पीठ और गर्दन की मांसपेशियाँ क्रमशः फैलती और सिकुड़ती हैं, जिससे रीढ़ को संपूर्ण व्यायाम प्राप्त होता है।

### **कैट-काउ स्ट्रेच करने की विधि**

1. **टेबलटॉप स्थिति से प्रारंभ करें:** हाथों और घुटनों के बल टेबलटॉप स्थिति में आँ।
2. **बितिलासन (Cow Pose) करें:** श्वास लेते हुए पीठ को मोड़ें, छाती और टेलबोन को ऊपर उठाएँ और सामने की ओर देखें।
3. **मार्जरीआसन (Cat Pose) में जाएँ:** श्वास छोड़ते हुए पीठ को ऊपर की ओर गोल करें और ठोड़ी को छाती की ओर ले आँ। नाभि को रीढ़ की ओर खींचें।
4. **दोनों आसनों के बीच प्रवाह बनाए रखें:** प्रत्येक श्वास के साथ इन दोनों आसनों के बीच प्रवाह जारी रखें—श्वास लेते समय काउ पोज़ और श्वास छोड़ते समय कैट पोज़। इस क्रम को कई श्वासों तक दोहराएँ और रीढ़ के खिंचाव तथा गति पर ध्यान केंद्रित करें।

### **अनुसंधान और प्रमाण**

योग के मस्क्युलोस्केलेटल स्वास्थ्य पर प्रभाव से संबंधित विभिन्न अध्ययनों में बितिलासन और मार्जरीआसन के लाभों का उल्लेख मिलता है। Sherman et al. (2011) के अध्ययन में पाया गया कि योग अभ्यास, विशेष रूप से वे आसन जो रीढ़ की गतिशीलता को बढ़ाते हैं, प्रतिभागियों में दीर्घकालिक पीठ और गर्दन के दर्द को उल्लेखनीय रूप से कम करते हैं।

इसी प्रकार, Iyengar (1966) ने भी समग्र स्वास्थ्य बनाए रखने और दर्द की रोकथाम के लिए रीढ़ की लचीलापन और मांसपेशीय शक्ति के महत्व पर बल दिया है।

इस प्रकार, बितिलासन रीढ़ की गतिशीलता, शक्ति और विश्राम पर केंद्रित होकर गर्दन के दर्द के प्रबंधन के लिए एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है। नियमित योग अभ्यास में इस आसन को शामिल करने से व्यक्ति गर्दन के दर्द से राहत प्राप्त कर सकता है तथा रीढ़ के समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बना सकता है। बितिलासन और मार्जरीआसन का संयुक्त अभ्यास इन लाभों को और अधिक बढ़ाता है तथा गर्दन के दर्द को कम करने के लिए एक प्रभावी और समग्र उपाय प्रदान करता है।

### 1.2.3 त्रिकोणासन (Trikonasana – Triangle Pose)

त्रिकोणासन, जिसे सामान्यतः ट्राएंगल पोज़ (Triangle Pose) कहा जाता है, योग का एक महत्वपूर्ण खड़े होकर किया जाने वाला आसन है, जो विशेष रूप से **गर्दन, कंधों और रीढ़** के लिए अनेक लाभ प्रदान करता है (Fig. 1.3)। यह आसन इन अंगों को गहरा खिंचाव देता है, जिससे लचीलापन बढ़ता है और दर्द में कमी आती है। इसके अतिरिक्त, त्रिकोणासन शरीर के **संतुलन और स्थिरता** को भी बढ़ाता है, जिससे भविष्य में गर्दन से संबंधित समस्याओं की संभावना कम हो सकती है। इस भाग में त्रिकोणासन करने की सही विधि तथा इसके विभिन्न लाभों का वर्णन प्रस्तुत किया गया है, जो प्रासंगिक शोध अध्ययनों द्वारा समर्थित हैं।

### त्रिकोणासन करने की विधि (How to Perform Trikonasana)

1. **ताड़ासन (Mountain Pose) में खड़े हों:** सबसे पहले सीधे खड़े होकर **ताड़ासन** की स्थिति ग्रहण करें। ध्यान रखें कि आपके दोनों पैर साथ हों और भुजाएँ शरीर के बगल में हों। त्रिकोणासन के लिए मजबूत और स्थिर आधार बनाना अत्यंत आवश्यक है।
2. **पैरों को फैलाएँ:** अपने पैरों को लगभग **3 से 4 फीट** तक फैलाएँ। यह दूरी आपकी ऊँचाई और लचीलेपन के अनुसार हो सकती है। ध्यान रखें कि दोनों एड़ियाँ एक सीध में हों।
3. **पैरों की स्थिति निर्धारित करें:** अपने **दाएँ पैर को 90 डिग्री** बाहर की ओर घुमाएँ ताकि पंजे योग मैट के सामने की ओर रहें। बाएँ पैर

को हल्का अंदर की ओर लगभग **45 डिग्री** घुमाएँ। दाएँ पैर की एड़ी बाएँ पैर के मध्य भाग (आर्च) के साथ एक सीध में होनी चाहिए।

4. **भुजाओं को फैलाएँ:** अपनी दोनों भुजाओं को फर्श के समानांतर दोनों ओर फैलाएँ और हथेलियों को नीचे की ओर रखें। कंधों को ढीला रखें लेकिन सक्रिय बनाए रखें।



**चित्र 1.3 :** त्रिकोणासन मुद्रा (Trikonasana Pose)

5. **झुकें और हाथ नीचे ले जाएँ:** श्वास छोड़ते हुए अपने धड़ को दाईं ओर कूल्हे से झुकाएँ, ध्यान रखें कि झुकाव कमर से नहीं बल्कि कूल्हे के जोड़ से हो। अपने दाएँ हाथ को अपनी पिंडली, टखने या दाएँ पैर के बाहर फर्श तक ले जाएँ, यह आपके लचीलेपन पर निर्भर करेगा। साथ ही बाएँ हाथ को ऊपर की ओर सीधा फैलाएँ, जिससे दोनों भुजाएँ एक सीध में रहें।
6. **सिर की स्थिति बनाएँ:** अपने सिर को घुमाकर ऊपर उठे हुए बाएँ हाथ की ओर देखें। यदि इससे गर्दन में तनाव उत्पन्न हो, तो आप सामने या नीचे अपने दाएँ पैर की ओर भी देख सकते हैं।

7. **आसन को बनाए रखें:** इस स्थिति में कुछ श्वासों तक रहें। इस दौरान रीढ़ को लंबा बनाए रखने और छाती को खुला रखने पर ध्यान दें। सुनिश्चित करें कि आपके शरीर की रेखा **बाएँ पैर की एड़ी से लेकर सिर के शीर्ष तक** सीधी बनी रहे।
8. **पुनः खड़े हो जाएँ:** श्वास लेते हुए धीरे-धीरे ऊपर उठें। अपने पीछे वाले पैर की एड़ी पर दबाव डालते हुए धड़ को सीधा करें। इसके बाद पैरों की स्थिति बदलकर दूसरी ओर भी इसी प्रकार अभ्यास करें।

### त्रिकोणासन के लाभ

त्रिकोणासन अनेक शारीरिक और मानसिक लाभ प्रदान करता है, विशेष रूप से उन व्यक्तियों के लिए जो **गर्दन के दर्द** से पीड़ित होते हैं। इसके प्रमुख लाभ निम्नलिखित हैं:

- **गर्दन और कंधों को गहरा खिंचाव प्रदान करता है:** त्रिकोणासन गर्दन और कंधों की मांसपेशियों को गहरा खिंचाव देता है, जिससे उनमें जमा तनाव और जकड़न कम होती है, जो अक्सर गर्दन के दर्द के प्रमुख कारण होते हैं (Lasater, 1995)। यह विशेष रूप से उन लोगों के लिए लाभकारी है जो लंबे समय तक बैठे रहकर कार्य करते हैं या जिनकी शारीरिक मुद्रा (पोश्चर) सही नहीं होती।
- **लचीलापन बढ़ाता है:** त्रिकोणासन का नियमित अभ्यास रीढ़ और आसपास की मांसपेशियों के लचीलेपन को बढ़ाता है, जिससे भविष्य में गर्दन और पीठ से संबंधित समस्याओं का जोखिम कम हो जाता है। बेहतर लचीलापन शरीर की गति की सीमा (Range of Motion) को भी बढ़ाता है, जो रीढ़ के समग्र स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है (Coulter, 2001)।
- **संतुलन और स्थिरता को बढ़ावा देता है:** इस आसन में शरीर को स्थिर आधार और सक्रिय कोर मांसपेशियों की आवश्यकता होती है, जिससे संतुलन और स्थिरता में सुधार होता है। बेहतर संतुलन सही मुद्रा बनाए रखने में सहायता करता है और गलत मुद्रा के कारण होने वाले गर्दन दर्द की संभावना को कम करता है (Iyengar, 1979)।
- **रक्तसंचार में सुधार करता है:** इस गतिशील खिंचाव के अभ्यास से शरीर के ऊपरी भाग में रक्त प्रवाह बढ़ता है। बेहतर रक्तसंचार मांसपेशियों और ऊतकों तक पर्याप्त पोषक तत्व और ऑक्सीजन

पहुँचाने में सहायता करता है, जिससे उपचार प्रक्रिया तेज होती है और सूजन कम होती है (Woodyard, 2011)।

- **तनाव और चिंता को कम करता है:** अन्य योगासनों की तरह त्रिकोणासन भी शरीर और मन को शांति प्रदान करता है तथा तनाव को कम करने में सहायक होता है। तनाव अक्सर गर्दन और कंधों की मांसपेशियों में जकड़न और दर्द का कारण बनता है। नियमित योग अभ्यास में इस आसन को शामिल करने से तनाव का प्रभावी प्रबंधन संभव हो सकता है (Ross & Thomas, 2010)।

### अन्य योग अभ्यासों के साथ समन्वय

त्रिकोणासन को विभिन्न योग क्रमों में सम्मिलित करके इसके लाभों को और अधिक बढ़ाया जा सकता है। यह उत्थित पार्श्वकोणासन तथा अर्ध चन्द्रासन जैसे आसनों के साथ मिलकर पूरे शरीर को सक्रिय करने वाला एक प्रभावी योग क्रम तैयार करता है, जिससे समग्र स्वास्थ्य और संतुलन में सुधार होता है।

### उदाहरण योग क्रम

1. **ताड़ासन (Tadasana – Mountain Pose) से प्रारंभ करें:** एक मजबूत और स्थिर आधार स्थापित करें।
2. **त्रिकोणासन (Trikonasana – Triangle Pose) करें:** संतुलन बनाए रखने के लिए दोनों ओर से अभ्यास करें।
3. **उत्थित पार्श्वकोणासन (Utthita Parsvakonasana) में जाएँ:** शरीर के पार्श्व भागों और पैरों में गहरा खिंचाव प्राप्त करें।
4. **अर्ध चन्द्रासन (Ardha Chandrasana – Half Moon Pose) करें:** संतुलन बढ़ाने और कोर मांसपेशियों को सक्रिय करने में सहायक।
5. **अंत में शवासन (Shavasana – Corpse Pose) करें:** शरीर को पूर्ण विश्राम दें और अभ्यास के लाभों को आत्मसात करें।

### अनुसंधान और प्रमाण

त्रिकोणासन के लाभ विभिन्न शोध अध्ययनों और विशेषज्ञों के मतों द्वारा समर्थित हैं। Lasater (1995) ने योगासन के मस्कुलोस्केलेटल प्रणाली पर चिकित्सीय प्रभावों का वर्णन करते हुए बताया कि त्रिकोणासन जैसे आसन

तनाव को कम करने और लचीलापन बढ़ाने में सहायक होते हैं। Coulter (2001) ने रीढ़ के स्वास्थ्य के महत्व पर प्रकाश डालते हुए योग की भूमिका को महत्वपूर्ण बताया है।

इसी प्रकार Iyengar (1979) ने योगासन की सही स्थिति और उनके लाभों का विस्तृत वर्णन करते हुए त्रिकोणासन को समग्र स्वास्थ्य और संतुलन को बढ़ाने वाला प्रमुख आसन बताया है।

इस प्रकार, त्रिकोणासन खिंचाव, लचीलापन और संतुलन पर आधारित एक समग्र योगासन है, जो गर्दन के दर्द के प्रबंधन में अत्यंत प्रभावी सिद्ध हो सकता है। नियमित योग अभ्यास में इस आसन को सम्मिलित करने से व्यक्ति गर्दन के दर्द से उल्लेखनीय राहत प्राप्त कर सकता है तथा रीढ़ के समग्र स्वास्थ्य में सुधार कर सकता है।

### 1.2.4 शवासन (Shavasana – Corpse Pose)

शवासन, जिसे सामान्यतः कॉर्प्स पोज़ (Corpse Pose) कहा जाता है, योग के सबसे महत्वपूर्ण और प्रभावशाली आसनों में से एक है। अपनी सरलता के बावजूद यह शरीर और मन को पूर्ण विश्राम प्रदान करता है। सामान्यतः शवासन का अभ्यास **योग सत्र के अंत में** किया जाता है, ताकि पूरे अभ्यास के शारीरिक और मानसिक लाभों को शरीर में समाहित किया जा सके।

### शवासन करने की विधि (चित्र 1.4 देखें)

1. **पीठ के बल सीधे लेटें:** सबसे पहले किसी समतल और आरामदायक स्थान पर पीठ के बल सीधे लेट जाएँ। सुनिश्चित करें कि आपका शरीर सीधी रेखा में हो, पैर सीधे फैले हों और भुजाएँ शरीर के बगल में आराम से रखी हों।
2. **भुजाओं और पैरों की स्थिति निर्धारित करें:** अपनी भुजाओं को शरीर से थोड़ा दूर रखें और हथेलियों को ऊपर की ओर रखें। पैरों को स्वाभाविक रूप से ढीला छोड़ दें ताकि वे कूल्हों की चौड़ाई के बराबर या थोड़ा अधिक दूरी पर रहें। यह स्थिति पूरी तरह आरामदायक होनी चाहिए।
3. **पूरे शरीर को शिथिल करें:** अपनी आँखें बंद करें और शरीर के प्रत्येक भाग को क्रमशः शिथिल करने पर ध्यान दें। यह प्रक्रिया पैरों की उंगलियों से शुरू करके धीरे-धीरे सिर तक ले जाएँ। सभी

मांसपेशियों के तनाव को छोड़ दें और शरीर को भारी होकर भूमि में विलीन होने दें।

4. **गहरी और शांत श्वास लें:** धीरे-धीरे और गहरी श्वास लें। नाक से श्वास अंदर लें और मुँह या नाक से धीरे-धीरे बाहर छोड़ें। अपने श्वास पर ध्यान केंद्रित करें और सभी विचारों तथा बाहरी विकर्षणों को छोड़ने का प्रयास करें। धीरे-धीरे श्वास स्वाभाविक और सहज हो जाएगी।
5. **आसन में स्थिर रहें:** लगभग **5 से 10 मिनट** तक इस स्थिति में बने रहें। यह अवधि शरीर और मन को पूरी तरह विश्राम देने तथा योग अभ्यास के लाभों को आत्मसात करने के लिए पर्याप्त होती है। यदि समय उपलब्ध हो तो इसे अधिक देर तक भी किया जा सकता है।
6. **आसन से बाहर आएं:** श्वासन से बाहर आने के लिए पहले अपनी श्वास को थोड़ा गहरा करें। धीरे-धीरे अपनी उँगलियों और पैरों की उँगलियों को हिलाएँ ताकि शरीर में पुनः हलचल आए। इसके बाद धीरे से दाईं करवट मुड़कर कुछ क्षण विश्राम करें। जब तैयार हों, तब हाथों की सहायता से धीरे-धीरे बैठने की स्थिति में आँ। इस दौरान आँखें बंद रखें और शरीर को शांत गति से चलाएँ।



चित्र 1.4 : श्वासन मुद्रा

### श्वासन के लाभ

श्वासन अनेक शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक लाभ प्रदान करता है। इसके प्रमुख लाभ निम्नलिखित हैं:

- **तनाव और चिंता को कम करता है:** श्वासन तनाव को कम करने वाला अत्यंत प्रभावी आसन है। गहरे विश्राम की अवस्था उत्पन्न करके यह कॉर्टिसोल (तनाव हार्मोन) के स्तर को कम करने तथा चिंता को

घटाने में सहायता करता है (Woodyard, 2011)। यह आसन मन में शांति और स्थिरता की भावना उत्पन्न करता है, जो मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है।

- **गर्दन और मांसपेशियों के तनाव को कम करता है:** तटस्थ स्थिति में लेटकर शरीर को पूरी तरह शिथिल करने से गर्दन और अन्य मांसपेशियों में जमा तनाव कम होता है। यह विशेष रूप से उन लोगों के लिए लाभकारी है जो तनाव या गलत मुद्रा के कारण दीर्घकालिक गर्दन दर्द से पीड़ित होते हैं (Lasater, 1995)।
- **नींद की गुणवत्ता में सुधार करता है:** श्वासन का नियमित अभ्यास नींद की गुणवत्ता को बेहतर बनाता है। इस आसन में प्राप्त गहरी विश्राम तंत्रिका तंत्र को शांत करता है और शरीर को गहरी तथा आरामदायक नींद के लिए तैयार करता है। अच्छी नींद समग्र स्वास्थ्य और कल्याण के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है (Ross & Thomas, 2010)।
- **शरीर के प्रति जागरूकता बढ़ाता है:** श्वासन सजगता (Mindfulness) और शरीर के प्रति जागरूकता को बढ़ाता है। शरीर के विभिन्न भागों पर ध्यान केंद्रित करते हुए तनाव को छोड़ने की प्रक्रिया से साधक अपने शरीर की स्थिति को बेहतर ढंग से समझ पाते हैं और असुविधा या तनाव के कारणों को पहचान सकते हैं (Iyengar, 1979)।
- **उपचार और पुनर्प्राप्ति को प्रोत्साहित करता है:** श्वासन की पुनर्स्थापनात्मक (restorative) प्रकृति शरीर के उपचार और पुनर्प्राप्ति में सहायक होती है। यह शरीर को विश्राम और पुनर्जीवन का अवसर देता है, जो शारीरिक परिश्रम या चोट के बाद अत्यंत आवश्यक होता है। इसलिए यह आसन बीमारी या शल्य चिकित्सा से उबर रहे व्यक्तियों के लिए भी उपयोगी माना जाता है (Coulter, 2001)।
- **तंत्रिका तंत्र का संतुलन बनाए रखता है:** श्वासन सिम्पेथेटिक और पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र के बीच संतुलन स्थापित करने में सहायता करता है। यह संतुलन शरीर में होमियोस्टेसिस बनाए रखने, हृदय गति, पाचन तथा अन्य स्वायत्त क्रियाओं को नियंत्रित करने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। इससे समग्र स्वास्थ्य बेहतर होता है और

तनाव से संबंधित रोगों का जोखिम कम होता है (Woodyard, 2011)।

### अन्य आसनों के साथ शवासन का समन्वय

शवासन सामान्यतः योग अभ्यास के अंत में किया जाता है ताकि पूर्व में किए गए सभी आसनों के लाभ शरीर में समाहित हो सकें। इसे दिन के दौरान एक त्वरित विश्राम तकनीक के रूप में भी किया जा सकता है। अन्य आसनों के साथ शवासन को जोड़ने से एक संतुलित योग क्रम तैयार होता है, जो शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार के स्वास्थ्य को सुदृढ़ करता है।

### उदाहरण योग क्रम

1. **ताड़ासन (Tadasana – Mountain Pose)** से प्रारंभ करें: एक स्थिर और संतुलित आधार स्थापित करें।
2. **विन्यास क्रम (Vinyasa Sequence)** का अभ्यास करें: डाउनवर्ड डॉग और वीरभद्रासन जैसे आसनों को शामिल करके शक्ति और लचीलापन बढ़ाएँ।
3. **त्रिकोणासन (Trikonasana – Triangle Pose)** करें: शरीर में खिंचाव और संतुलन को बढ़ाएँ।
4. **बितिलासन (Cow Pose) और बालासन (Child's Pose)** करें: रीढ़ की लचीलापन बढ़ाने और शरीर को विश्राम देने पर ध्यान केंद्रित करें।
5. **अंत में शवासन (Shavasana – Corpse Pose)** करें: शरीर को पूर्ण विश्राम दें और योग अभ्यास के सभी लाभों को आत्मसात करें।

### अनुसंधान और प्रमाण

शवासन के लाभ विभिन्न अध्ययनों और विशेषज्ञों के मतों में स्पष्ट रूप से वर्णित किए गए हैं। Woodyard (2011) ने योग के चिकित्सीय प्रभावों का वर्णन करते हुए बताया कि शवासन जैसे विश्रामकारी आसन तनाव को कम करने और समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में अत्यंत प्रभावी होते हैं। Lasater (1995) ने मांसपेशियों के तनाव और दर्द के प्रबंधन में रेस्टोरेटिव योग की महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डाला है।

इसी प्रकार Iyengar (1979) तथा Coulter (2001) ने योगासनों के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक लाभों का विस्तृत वर्णन करते हुए यह बताया कि विश्राम और सजगता समग्र स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए अत्यंत आवश्यक हैं। इस प्रकार, अपनी सरलता के बावजूद **शवासन अत्यंत शक्तिशाली योगासन** है, जो शरीर और मन दोनों को गहरा लाभ प्रदान करता है। गहन विश्राम प्रदान करने, तनाव को कम करने तथा मांसपेशियों के तनाव को दूर करने के कारण यह संतुलित योग अभ्यास का एक अनिवार्य अंग माना जाता है। शवासन का नियमित अभ्यास समग्र स्वास्थ्य में सुधार करता है और व्यक्ति को अधिक स्वस्थ, शांत और संतुलित जीवन जीने में सहायता करता है।

### 1.3 गर्दन के दर्द के प्रबंधन में योगासनों की प्रभावशीलता

इस अध्ययन में चार विशिष्ट योगासनों— बालासन (Child's Pose), बितिलासन (Cow Pose), त्रिकोणासन (Triangle Pose) तथा शवासन (Corpse Pose) —की गर्दन के दर्द को कम करने में प्रभावशीलता का अध्ययन किया गया। इस शोध में साहित्य समीक्षा और व्यावहारिक अनुप्रयोग दोनों को सम्मिलित किया गया, जिसमें इन आसनों के लाभों का मूल्यांकन लचीलापन, मांसपेशीय शक्ति, विश्राम तथा समग्र स्वास्थ्य के संदर्भ में किया गया।

- **बालासन (Child's Pose) की प्रभावशीलता:** बालासन एक सौम्य विश्रामकारी आसन है, जो पीठ और गर्दन की मांसपेशियों को खिंचाव प्रदान करता है तथा शरीर को गहरा विश्राम देता है। अभ्यास करने वाले प्रतिभागियों ने विशेष रूप से **तनाव-जनित गर्दन दर्द** में उल्लेखनीय कमी की सूचना दी। इस आसन की सरलता इसे सभी आयु और फिटनेस स्तर के व्यक्तियों के लिए सुलभ बनाती है तथा तत्काल राहत प्रदान करने का एक व्यावहारिक उपाय प्रस्तुत करती है। Iyengar (1966) तथा Sherman et al. (2011) के अध्ययन भी यह दर्शाते हैं कि बालासन मस्कुलोस्केलेटल तनाव को कम करने और विश्राम को बढ़ावा देने में प्रभावी है।
- **बितिलासन (Cow Pose) का प्रभाव:** बितिलासन रीढ़ की लचीलापन को बढ़ाता है तथा गर्दन और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करता है। इस आसन का अभ्यास करने वाले प्रतिभागियों ने

सर्वाङ्कल क्षेत्र में गतिशीलता में सुधार और जकड़न में कमी का अनुभव किया।

जब बितिलासन को मार्जरीआसन (Cat Pose) के साथ किया जाता है, तो यह रीढ़ के लिए एक सौम्य मालिश की तरह कार्य करता है, जिससे रक्तसंचार बढ़ता है और सूजन कम होती है। Woodyard (2011) तथा Sherman et al. (2011) के शोध भी इन निष्कर्षों की पुष्टि करते हैं और बताते हैं कि इस प्रकार की गतिशील गतिविधियाँ रीढ़ के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक होती हैं।

- **त्रिकोणासन (Triangle Pose) के लाभ:** त्रिकोणासन गर्दन, कंधों और रीढ़ को गहरा खिंचाव प्रदान करता है, जिससे लचीलापन बढ़ता है और दर्द कम होता है। इस आसन का अभ्यास करने वाले प्रतिभागियों में संतुलन और शारीरिक मुद्रा (पोश्चर) में महत्वपूर्ण सुधार देखा गया, जो भविष्य में गर्दन से संबंधित समस्याओं की रोकथाम के लिए अत्यंत आवश्यक है। इसके अतिरिक्त, यह आसन रक्तसंचार को बढ़ाता है और तनाव को कम करता है, जिससे गर्दन के दर्द में और अधिक राहत मिलती है। Lasater (1995) तथा Coulter (2001) के अध्ययनों में भी यह उल्लेख किया गया है कि त्रिकोणासन जैसे आसन रीढ़ के स्वास्थ्य को बनाए रखने और मस्क्युलोस्केलेटल दर्द को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।
- **शवासन द्वारा विश्राम:** शवासन शरीर और मन को पूर्ण विश्राम प्रदान करता है, जिससे गर्दन में संचित तनाव और मानसिक दबाव कम होता है। योग सत्र के अंत में इस आसन का अभ्यास करने वाले प्रतिभागियों ने अधिक मानसिक शांति, बेहतर भावनात्मक संतुलन तथा चिंता में कमी का अनुभव किया, जो दीर्घकालिक दर्द प्रबंधन के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। Ross और Thomas (2010) के शोध भी यह दर्शाते हैं कि शवासन जैसे विश्रामकारी आसन तनाव को कम करने और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में अत्यंत प्रभावी हैं।

### पारंपरिक उपचारों के साथ तुलना

यद्यपि पारंपरिक उपचार जैसे दवाएँ और फिजियोथेरेपी गर्दन के दर्द के प्रबंधन में प्रभावी होते हैं, फिर भी उनके साथ कुछ संभावित दुष्प्रभाव और

सीमाएँ जुड़ी होती हैं। इसके विपरीत, योग एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है, जो न केवल शारीरिक लक्षणों बल्कि दर्द के पीछे छिपे मनोवैज्ञानिक कारणों को भी संबोधित करता है। योग की सुलभता और कम लागत इसे अनेक लोगों के लिए एक व्यावहारिक और प्रभावी विकल्प बनाती है।

### **मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक लाभ**

योग में **सजगता और नियंत्रित श्वास** पर विशेष बल दिया जाता है, जो तनाव और चिंता को कम करने में सहायक होते हैं। ये दोनों ही कारक दीर्घकालिक गर्दन दर्द के प्रमुख कारण माने जाते हैं।

अध्ययन में प्रतिभागियों ने **मानसिक स्पष्टता और भावनात्मक स्थिरता** में सुधार की भी सूचना दी, जो प्रभावी दर्द प्रबंधन के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। Cramer et al. (2013) तथा Pascoe et al. (2017) के अध्ययनों में भी योग के मनोवैज्ञानिक लाभों का उल्लेख किया गया है, जो समग्र दर्द प्रबंधन रणनीतियों में इसकी भूमिका को मजबूत करते हैं।

### **व्यावहारिक अनुप्रयोग**

इन चार योगासनों को दैनिक जीवन की दिनचर्या में शामिल करने से व्यक्ति अपने गर्दन के स्वास्थ्य पर स्वयं नियंत्रण प्राप्त कर सकता है। नियमित अभ्यास से गर्दन के दर्द में दीर्घकालिक राहत प्राप्त की जा सकती है और जीवन की गुणवत्ता में सुधार हो सकता है। इस अध्ययन में प्रस्तुत विस्तृत निर्देश और लाभ उन व्यक्तियों के लिए एक व्यावहारिक मार्गदर्शिका प्रदान करते हैं, जो गर्दन के दर्द को कम करने के लिए गैर-आक्रामक उपायों की तलाश कर रहे हैं।

इस अध्ययन के निष्कर्ष यह दर्शाते हैं कि चयनित चार योगासन— **बालासन, बितिलासन, त्रिकोणासन और शवासन** —गर्दन के दर्द के प्रबंधन और उसे कम करने में प्रभावी हैं। ये आसन एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करते हैं, जो दर्द के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक दोनों पहलुओं को संबोधित करता है। योग की सुलभता और कम लागत इसे गर्दन के दर्द के लिए पारंपरिक उपचारों के साथ एक पूरक चिकित्सा पद्धति के रूप में अत्यंत उपयोगी बनाती है।

## 1.4 गर्दन के दर्द के लिए समग्र उपचार

योगासन गर्दन के दर्द के लिए एक प्रभावी और प्राकृतिक उपचार प्रदान करते हैं, जो पारंपरिक उपचारों से जुड़े दुष्प्रभावों के बिना राहत देते हैं। इस अध्ययन में वर्णित चार प्रमुख आसन— **बालासन, बितिलासन, त्रिकोणासन और शवासन**—गर्दन के दर्द को कम करने, मांसपेशियों की शक्ति बढ़ाने तथा शरीर के लचीलेपन में सुधार करने में सहायक सिद्ध होते हैं। इन आसनों का नियमित अभ्यास गर्दन के स्वास्थ्य में उल्लेखनीय सुधार ला सकता है और जीवन की समग्र गुणवत्ता को बेहतर बना सकता है।

भविष्य में किए जाने वाले और अधिक शोध तथा नैदानिक परीक्षण (Clinical Trials) यह समझने में सहायता कर सकते हैं कि योग किस प्रकार से गर्दन के दर्द को कम करता है तथा इसे मुख्यधारा की चिकित्सा पद्धति के रूप में किस प्रकार अपनाया जा सकता है।

गर्दन का दर्द एक सामान्य समस्या है, जो व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता और कार्यक्षमता पर गहरा प्रभाव डालती है। यद्यपि पारंपरिक उपचार प्रभावी होते हैं, फिर भी उनके साथ कुछ सीमाएँ और संभावित दुष्प्रभाव जुड़े होते हैं तथा वे अक्सर समस्या के मूल कारणों को संबोधित नहीं करते। इसके विपरीत, योग शारीरिक मुद्राओं, श्वास अभ्यासों और ध्यान के माध्यम से गर्दन के दर्द के प्रबंधन के लिए एक समग्र दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है।

- इस अध्ययन में **बालासन, बितिलासन, त्रिकोणासन और शवासन** के लाभों को रेखांकित किया गया है। ये आसन लचीलापन, मांसपेशीय शक्ति, विश्राम और समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं तथा दर्द के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक दोनों कारणों को संबोधित करते हैं। इन आसनों को दैनिक दिनचर्या में शामिल करने से दीर्घकालिक राहत प्राप्त हो सकती है और जीवन की गुणवत्ता में सुधार हो सकता है।

इस शोध के व्यावहारिक निष्कर्ष यह दर्शाते हैं कि गर्दन के दर्द से पीड़ित व्यक्ति अपनी दैनिक दिनचर्या में योग को शामिल करके लाभ प्राप्त कर सकते हैं। योग की **सुलभता और कम लागत** इसे अनेक लोगों के लिए एक व्यावहारिक विकल्प बनाती है, विशेष रूप से उन परिस्थितियों में जहाँ पारंपरिक उपचारों के साथ दुष्प्रभाव और सीमाएँ जुड़ी होती हैं।

## 1.5 गर्दन के दर्द पर भविष्य के अनुसंधान

भविष्य के शोधों में गर्दन के दर्द पर योग के **दीर्घकालिक प्रभावों** का अध्ययन किया जाना चाहिए तथा इसकी प्रभावशीलता की तुलना अन्य वैकल्पिक उपचार पद्धतियों से की जानी चाहिए। इसके अतिरिक्त, अधिक बड़े और विविध जनसंख्या समूहों पर किए गए अध्ययन इन निष्कर्षों की व्यापकता और विश्वसनीयता को और अधिक स्पष्ट कर सकते हैं।

योग का समग्र दृष्टिकोण, जो गर्दन के दर्द के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक दोनों पहलुओं को संबोधित करता है, इस व्यापक समस्या के प्रबंधन के लिए एक प्रभावी समाधान प्रस्तुत करता है। लचीलापन, शक्ति, विश्राम और मानसिक स्पष्टता को बढ़ावा देकर योग व्यक्तियों को अपने गर्दन के स्वास्थ्य पर नियंत्रण प्राप्त करने तथा समग्र कल्याण में सुधार करने के लिए सशक्त बनाता है।

## अभ्यास हेतु प्रश्न

### I. वस्तुनिष्ठ प्रश्न (MCQs)

(प्रत्येक प्रश्न के चार विकल्प हैं: a, b, c, d. सही उत्तर अंत में दिया गया है।)

1. निम्नलिखित में से कौन-सा व्यायाम कमर के निचले हिस्से के दर्द को कम करने में लाभकारी है?

- a) डेडलिफ्ट्स
- b) योग
- c) दौड़ना
- d) तैराकी

उत्तर: b) योग

2. पीठ दर्द से राहत पाने में एक्यूपंचर का मुख्य लाभ क्या है?

- a) मांसपेशियों की शक्ति बढ़ाना
- b) लचीलेपन में सुधार

- c) सूजन को कम करना
- d) मांसपेशियों को शिथिल करना

**उत्तर:** c) सूजन को कम करना

**3. निम्नलिखित में से कौन-सा हर्बल उपचार पीठ दर्द को कम करने में सहायक माना जाता है?**

- a) हल्दी
- b) अदरक
- c) विलो बार्क (Willow Bark)
- d) उपरोक्त सभी

**उत्तर:** d) उपरोक्त सभी

**4. वह चिकित्सा पद्धति क्या कहलाती है जिसमें पीठ दर्द से राहत के लिए गर्म या ठंडे उपचार का उपयोग किया जाता है?**

- a) फिजियोथेरेपी
- b) व्यावसायिक चिकित्सा (Occupational Therapy)
- c) थर्मोथेरेपी
- d) कायरोप्रैक्टिक उपचार

**उत्तर:** c) थर्मोथेरेपी

**5. निम्नलिखित में से कौन-सा मुद्रा सुधार ऊपरी पीठ के दर्द को कम करने में सहायक हो सकता है?**

- a) झुककर बैठना
- b) सीधे खड़े होना
- c) पैरों को क्रॉस करके बैठना
- d) आगे की ओर झुकना

**उत्तर:** b) सीधे खड़े होना

## II. लघु उत्तरीय प्रश्न

**6. नियमित तैराकी पीठ दर्द से पीड़ित लोगों के लिए कैसे लाभकारी होती है?**

(उत्तर: तैराकी मांसपेशियों को मजबूत बनाती है, लचीलेपन को बढ़ाती है और जोड़ों पर दबाव कम करती है।)

7. पीठ दर्द से राहत के लिए स्टैंडिंग डेस्क (Standing Desk) का उपयोग करने के क्या लाभ हैं?

(उत्तर: बेहतर शारीरिक मुद्रा, लंबे समय तक बैठने में कमी तथा अधिक शारीरिक गतिविधि।)

8. दीर्घकालिक पीठ दर्द से राहत में योग के लाभों का वर्णन करें।

(उत्तर: लचीलापन, मांसपेशीय शक्ति, संतुलन में वृद्धि तथा तनाव में कमी।)

### III. सत्य / असत्य प्रश्न

9. सत्य या असत्य: भारी वजन उठाना पीठ दर्द से राहत पाने के लिए लाभकारी होता है।

उत्तर: असत्य

10. सत्य या असत्य: नियमित रूप से चलना, पीठ दर्द को कम करने में सहायक हो सकता है।

उत्तर: सत्य



## 2.

# पीठ दर्द से राहत के लिए योगासन

योग, जिसकी जड़ें भारतीय दर्शन में निहित हैं, अपने बहुआयामी लाभों के कारण विश्वभर में अत्यंत लोकप्रिय हो चुका है। इसके प्रमुख लाभों में से एक है पीठ दर्द को कम करने की क्षमता। यह लेख विशेष रूप से उन योगासनों की प्रभावशीलता का अध्ययन करता है जो पीठ दर्द से राहत प्रदान करने के लिए उपयोगी माने जाते हैं। इसमें विभिन्न योग मुद्राओं का वर्णन किया गया है, जिनमें प्रत्येक आसन को करने की विधि, उससे प्राप्त होने वाले लाभ, आवश्यक सावधानियाँ तथा नियमित अभ्यास से प्राप्त संभावित परिणामों का विस्तृत विवरण दिया गया है।

पीठ दर्द एक सामान्य समस्या है, जो जनसंख्या के बड़े भाग को प्रभावित करती है। इसके कारणों में गलत शारीरिक मुद्रा (पोश्चर), मांसपेशियों में खिंचाव तथा निष्क्रिय जीवनशैली प्रमुख हैं। पारंपरिक उपचारों में सामान्यतः दवाइयाँ और फिजियोथेरेपी शामिल होती हैं, किंतु ये उपचार हमेशा स्थायी राहत प्रदान नहीं कर पाते। इसके विपरीत, योग एक समग्र (Holistic) पद्धति के रूप में न केवल पीठ दर्द के शारीरिक लक्षणों को कम करता है बल्कि मानसिक और भावनात्मक पहलुओं को भी संबोधित करता है, जिससे समग्र स्वास्थ्य और संतुलन को बढ़ावा मिलता है।

दैनिक जीवन में योग को शामिल करने से शरीर के प्रति जागरूकता (Body Awareness) बढ़ती है, जिससे व्यक्ति शरीर के उन भागों की पहचान कर सकता है जहाँ तनाव या असंतुलन उत्पन्न होता है। यह जागरूकता शरीर के पुनःसंरेखण (Realignment), तनाव में कमी तथा लचीलापन और शक्ति में सुधार करने में सहायक होती है।

इस लेख में पीठ दर्द से राहत प्रदान करने वाले **दस प्रमुख योगासनों** का परिचय दिया गया है, जिनमें शामिल हैं—

1. कैट-काउ पोज़ (Cat-Cow Pose)
2. अधोमुख श्वानासन (Downward-Facing Dog)
3. विस्तारित त्रिकोणासन (Extended Triangle Pose)
4. स्फिंक्स पोज़ (Sphinx Pose)
5. भुजंगासन (Cobra Pose)
6. शलभासन (Locust Pose)
7. सेतु बंधासन (Bridge Pose)
8. अर्ध मत्स्येन्द्रासन (Half Lord of the Fishes Pose)
9. जठर परिवर्तनासन (Two-Knee Spinal Twist)
10. बालासन (Child's Pose)

प्रत्येक आसन को विस्तार से समझाया गया है और उसके अभ्यास की क्रमिक विधि दी गई है ताकि उसे सही ढंग से किया जा सके। इन आसनों के लाभों में पीठ की मांसपेशियों को खिंचाव और मजबूती प्रदान करना, रीढ़ की लचीलापन बढ़ाना तथा तनाव और चिंता को कम करना शामिल है, जो अक्सर दीर्घकालिक दर्द के साथ जुड़े होते हैं।

इसके अतिरिक्त, इस लेख में सुरक्षित अभ्यास सुनिश्चित करने के लिए महत्वपूर्ण सावधानियों पर भी प्रकाश डाला गया है, जैसे—अपने शरीर की क्षमता को समझना, अत्यधिक प्रयास से बचना तथा आवश्यकता पड़ने पर आसनों में संशोधन करना।

पीठ दर्द के प्रबंधन में योग की प्रभावशीलता को विभिन्न शोध अध्ययनों द्वारा भी समर्थन प्राप्त है। उदाहरण के लिए, 2017 के एक अध्ययन में यह पाया गया कि नियमित योग अभ्यास करने वाले प्रतिभागियों में दर्द की तीव्रता और शारीरिक कार्यक्षमता में उतना ही सुधार हुआ जितना फिजियोथेरेपी लेने वाले प्रतिभागियों में देखा गया।

यह व्यापक मार्गदर्शिका पाठकों को आवश्यक ज्ञान और व्यावहारिक साधन प्रदान करने का उद्देश्य रखती है, जिससे वे अपने दैनिक जीवन में योग को सुरक्षित और प्रभावी रूप से शामिल कर सकें तथा एक स्वस्थ और दर्द-मुक्त जीवनशैली की ओर अग्रसर हो सकें।

## 2.1 योग के माध्यम से पीठ दर्द का प्रबंधन

पीठ दर्द एक व्यापक समस्या है, जो विश्वभर में लाखों लोगों को प्रभावित करती है। इसकी तीव्रता भिन्न-भिन्न स्तरों की हो सकती है और यह असुविधा, गतिशीलता में कमी तथा जीवन की गुणवत्ता में गिरावट का कारण बन सकती है। पीठ दर्द के कारण बहुआयामी होते हैं, जिनमें गलत मुद्रा, निष्क्रिय जीवनशैली, मांसपेशियों में खिंचाव तथा कुछ चिकित्सीय स्थितियाँ शामिल हैं। पीठ दर्द के पारंपरिक उपचारों में सामान्यतः *दवाइयाँ, फिजियोथेरेपी तथा गंभीर मामलों में शल्य चिकित्सा* शामिल होती है। यद्यपि ये उपचार प्रभावी हो सकते हैं, फिर भी इनके साथ कुछ सीमाएँ और संभावित दुष्प्रभाव जुड़े होते हैं। इसी कारण वैकल्पिक उपचार पद्धतियों के प्रति रुचि बढ़ रही है। इनमें योग एक महत्वपूर्ण माइंड-बॉडी अभ्यास के रूप में उभरकर सामने आया है, जिसमें पीठ दर्द को कम करने की पर्याप्त क्षमता है।

योग, जो भारतीय दर्शन पर आधारित एक प्राचीन पद्धति है, आसन, प्राणायाम और ध्यान के माध्यम से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। योग का अभ्यास मांसपेशियों की शक्ति और लचीलापन बढ़ाने, शारीरिक मुद्रा सुधारने तथा तनाव कम करने में सहायक सिद्ध हुआ है—ये सभी कारक पीठ दर्द के प्रबंधन और रोकथाम में अत्यंत महत्वपूर्ण हैं।

यह समग्र दृष्टिकोण न केवल शारीरिक लक्षणों को कम करता है बल्कि दर्द के मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक पहलुओं को भी संबोधित करता है, जिससे पीठ दर्द से पीड़ित व्यक्तियों को एक व्यापक समाधान प्राप्त होता है।

### 2.1.1 दीर्घकालिक पीठ दर्द के प्रबंधन में योग की प्रभावशीलता

अनुसंधानों से यह संकेत मिलता है कि योग दीर्घकालिक पीठ दर्द के प्रबंधन में विशेष रूप से प्रभावी हो सकता है। Sherman et al. (2011) द्वारा किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि योग का अभ्यास करने वाले प्रतिभागियों में दर्द में उल्लेखनीय कमी तथा कार्यात्मक क्षमता में सुधार देखा गया, जबकि मानक चिकित्सीय उपचार प्राप्त करने वाले प्रतिभागियों में ऐसा प्रभाव अपेक्षाकृत कम था।

इसी प्रकार Williams et al. (2009) के अध्ययन में यह पाया गया कि योग अभ्यास करने वाले प्रतिभागियों ने नियंत्रण समूह की तुलना में पीठ से संबंधित कार्यक्षमता में सुधार तथा दर्द में कमी का अनुभव किया। ये निष्कर्ष पीठ दर्द के प्रबंधन में योग की उपयोगिता को स्पष्ट रूप से दर्शाते हैं।

## 2.1.2 पीठ दर्द से राहत के लिए दस प्रमुख योगासन

इस लेख का मुख्य उद्देश्य उन दस प्रमुख योगासनों का विस्तृत विश्लेषण प्रस्तुत करना है जो पीठ दर्द से राहत प्रदान करने में विशेष रूप से प्रभावी माने जाते हैं। प्रत्येक आसन की अभ्यास विधि, उसके विशिष्ट लाभ तथा आवश्यक सावधानियों का विस्तार से वर्णन किया गया है।

1. **मार्जरीआसन-बितिलासन (Cat-Cow Pose):** यह एक गतिशील क्रम है जिसमें दो आसनों के बीच क्रमिक परिवर्तन किया जाता है। यह रीढ़ को खिंचाव और गतिशीलता प्रदान करता है, जिससे पीठ की मांसपेशियों में तनाव कम होता है तथा रीढ़ का संरक्षण सुधरता है।
2. **अधोमुख श्वानासन (Downward-Facing Dog):** यह योग का एक महत्वपूर्ण आसन है जो पूरी पीठ, हैमस्ट्रिंग और पिंडलियों को खिंचाव देता है तथा कंधों और भुजाओं को मजबूत बनाता है। यह रीढ़ को लंबा करता है और निचली पीठ के दर्द को कम करने में सहायक होता है।
3. **उत्थित त्रिकोणासन (Extended Triangle Pose):** यह खड़े होकर किया जाने वाला आसन है जो पीठ, कूल्हों और हैमस्ट्रिंग को गहरा खिंचाव देता है तथा पैरों को मजबूत बनाता है। यह संतुलन और स्थिरता को भी बढ़ाता है।
4. **स्फिंक्स पोज़ (Salamba Bhujangasana):** यह एक सौम्य बैकबेंड है जो निचली पीठ को लक्षित करता है। यह रीढ़ को मजबूत करता है, छाती को खोलता है और शारीरिक मुद्रा में सुधार करता है।
5. **भुजंगासन (Cobra Pose):** यह अपेक्षाकृत अधिक तीव्र बैकबेंड है जो रीढ़ को मजबूत बनाता है, पेट के अंगों को सक्रिय करता है तथा छाती और कंधों को खिंचाव देता है।
6. **शलभासन (Locust Pose):** यह आसन निचली पीठ, कूल्हों और पैरों की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है तथा शारीरिक मुद्रा को सुधारने में सहायक होता है।
7. **सेतु बंधासन (Bridge Pose):** यह बैकबेंड छाती, गर्दन और रीढ़ को खिंचाव देता है तथा पीठ, कूल्हों और हैमस्ट्रिंग को मजबूत बनाता है।

8. **अर्ध मत्स्येन्द्रासन (Half Lord of the Fishes Pose):** यह बैठकर किया जाने वाला ट्विस्ट है जो रीढ़, कंधों और कूल्हों को खिंचाव देता है तथा रीढ़ की गतिशीलता को बढ़ाता है।
9. **जठर परिवर्तनासन (Two-Knee Spinal Twist):** यह लेटकर किया जाने वाला ट्विस्ट है जो रीढ़ और निचली पीठ को खिंचाव देता है तथा तनाव को कम करता है।
10. **बालासन (Child's Pose):** यह एक विश्रामकारी आसन है जो पीठ, कूल्हों और जाँघों को हल्का खिंचाव देता है तथा मन को शांत करता है। यह विशेष रूप से निचली पीठ के लिए अत्यंत लाभकारी माना जाता है।

इन सभी योगासनों के अपने विशिष्ट लाभ हैं, जो मिलकर पीठ के समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाते हैं। इन आसनों को नियमित योग अभ्यास में शामिल करने से व्यक्ति पीठ दर्द में उल्लेखनीय सुधार तथा समग्र स्वास्थ्य में वृद्धि का अनुभव कर सकता है।

यह लेख इन योगासनों का एक विस्तृत मार्गदर्शन प्रदान करता है, जिससे पाठक उन्हें सुरक्षित और प्रभावी ढंग से अभ्यास कर सकें।

## 2.2 आसनों को करने की विधि और उनके लाभ

### 2.2.1 मार्जरीआसन-बितिलासन

यह एक गतिशील योग क्रम है जिसमें दो आसनों के बीच क्रमिक परिवर्तन किया जाता है। यह अभ्यास रीढ़ को खिंचाव और गतिशीलता प्रदान करता है, जिससे लचीलापन बढ़ता है और पीठ की मांसपेशियों में तनाव कम होता है। पीठ को क्रमशः ऊपर उठाने और नीचे मोड़ने की लयबद्ध गति रीढ़ के संरक्षण को सुधारने और जकड़न को कम करने में सहायक होती है।

#### 2.2.1.1 विधि

**कैट-काउ पोज़**, जिसे संस्कृत में मार्जरीआसन-बितिलासन कहा जाता है, योग का एक मूलभूत क्रम है जिसमें दो आसनों को मिलाकर एक सौम्य प्रवाह बनाया जाता है, जो रीढ़ को खिंचाव और गतिशीलता प्रदान करता है (चित्र 2.1 एवं 2.2)। यह क्रम प्रायः योग अभ्यास की शुरुआत में शरीर को

तैयार करने तथा श्वास और गति के प्रति जागरूकता विकसित करने के लिए किया जाता है।

**1) प्रारंभिक स्थिति:** सबसे पहले टेबलटॉप स्थिति में आँ, अर्थात् हाथों और घुटनों के बल खड़े हों। ध्यान रखें कि आपकी कलाई सीधे कंधों के नीचे और घुटने कूल्हों के नीचे हों। गर्दन को तटस्थ स्थिति में रखें और दृष्टि नीचे की ओर रखें।

**2) बितिलासन (Cow Pose):** गहरी श्वास लेते हुए अपनी पीठ को नीचे की ओर मोड़ें, छाती को आगे और ऊपर उठाएँ तथा टेलबोन (रीढ़ का अंतिम भाग) को ऊपर की ओर ले जाएँ। पेट को धीरे-धीरे नीचे की ओर ढीला छोड़ें और सिर को हल्का ऊपर उठाकर सामने की ओर देखें। यह स्थिति रीढ़ में एक सौम्य वक्रता उत्पन्न करती है और छाती को खोलने में सहायता करती है।



चित्र 2.1 : काउ पोज़ (Cow Pose)

**श्वास लें (Inhale):** श्वास लेते समय अपने पेट को धीरे-धीरे मैट की ओर नीचे झुकने दें, साथ ही अपनी छाती और बैठने की हड्डियों (Sitting Bones) को ऊपर की ओर उठाएँ।

**रीढ़ में वक्रता (Spinal Arch):** अपनी पीठ में हल्का वक्र (आर्च) बनाएँ और पेट तथा रीढ़ में खिंचाव का अनुभव करें। इस दौरान कंधों के ब्लेड (Shoulder Blades) को एक-दूसरे की ओर खींचें, जिससे छाती में खुलापन महसूस होगा।

**सिर की स्थिति (Head Position):** अपने सिर को हल्का ऊपर उठाएँ और सामने की ओर देखें, लेकिन गर्दन पर किसी प्रकार का अनावश्यक तनाव न डालें।

### 3).मार्जरीआसन (Cat Pose)

**श्वास छोड़ें (Exhale):** श्वास छोड़ते समय अपने पेट को रीढ़ की ओर खींचें और पीठ को छत की ओर गोल करें।

**रीढ़ का मोड़ (Spinal Flexion):** अपनी टेलबोन (रीढ़ का अंतिम भाग) को अंदर की ओर मोड़ें और सिर को नीचे झुकाकर ठोड़ी को छाती की ओर ले आएँ।

**कंधों और कूल्हों की स्थिति (Shoulders and Hips):** अपने हाथों से जमीन को हल्का दबाएँ और कंधों के ब्लेड को फैलाएँ। इससे पूरी रीढ़ में गहरा खिंचाव महसूस होगा।



चित्र 2.2 : कैट पोज़ (Cat Pose)

### अभ्यास की निरंतरता और श्वास समन्वय

**प्रवाह और अवधि (Flow and Duration):** प्रत्येक श्वास के साथ बितिलासन (Cow Pose) और मार्जरीआसन (Cat Pose) के बीच क्रमिक रूप से अभ्यास जारी रखें। श्वास लेते समय काउ पोज़ और श्वास छोड़ते समय कैट पोज़ करें। इस क्रम को कम से कम **एक मिनट तक** धीरे-धीरे और पूर्ण जागरूकता के साथ करें।

**श्वास के साथ समन्वय (Breath Coordination):** अपनी श्वास को शरीर की गति के साथ समन्वित रखें। काउ पोज़ में जाते समय गहरी और पूर्ण श्वास लें, तथा कैट पोज़ में आते समय पूरी तरह श्वास बाहर छोड़ें। यह लयबद्ध श्वसन रीढ़ के खिंचाव को गहरा करने और शरीर को अधिक शिथिल बनाने में सहायता करता है।

### 2.2.1.2 लाभ (Benefits)

**मार्जरीआसन-बितिलासन (Cat-Cow Pose)** का अभ्यास विशेष रूप से पीठ दर्द से पीड़ित व्यक्तियों के लिए अनेक लाभ प्रदान करता है:

**रीढ़ की गतिशीलता:** यह क्रम रीढ़ की पूरी गति सीमा (Range of Motion) में आंदोलन को बढ़ावा देकर उसकी लचीलापन और गतिशीलता को बढ़ाता है। नियमित अभ्यास से जकड़न कम होती है और रीढ़ का समग्र स्वास्थ्य बेहतर होता है।

**तनाव से राहत:** इस आसन की कोमल और लयबद्ध गति पीठ, कंधों और गर्दन की मांसपेशियों में जमा तनाव को कम करती है। यह विशेष रूप से उन लोगों के लिए लाभकारी है जिन्हें गलत मुद्रा के कारण **गर्दन दर्द या तनाव-जनित सिरदर्द** होता है।

**शारीरिक मुद्रा में सुधार:** रीढ़ की सही स्थिति के प्रति जागरूकता बढ़ाकर यह अभ्यास बेहतर शारीरिक मुद्रा विकसित करने में सहायता करता है। यह विशेष रूप से उन लोगों के लिए महत्वपूर्ण है जो लंबे समय तक बैठकर कार्य करते हैं।

**तनाव में कमी:** इस क्रम में श्वास और शरीर की गति का समन्वय शरीर और मन को शांत करता है तथा तनाव को कम करने में सहायक होता है। कम तनाव स्तर मांसपेशियों के तनाव और दर्द को भी कम करता है।

**रक्तसंचार में सुधार:** इस आसन की लयबद्ध गति रीढ़ और आसपास की मांसपेशियों में रक्त प्रवाह को बढ़ाती है, जिससे उपचार प्रक्रिया तेज होती है और सूजन कम होती है।

योग के प्रभाव पर किए गए कई शोध इस अभ्यास की उपयोगिता को प्रमाणित करते हैं। उदाहरण के लिए **Sherman et al. (2011)** के अध्ययन में पाया गया कि योग अभ्यास करने वाले दीर्घकालिक कमर दर्द से पीड़ित व्यक्तियों में दर्द और कार्यक्षमता दोनों में महत्वपूर्ण सुधार हुआ। इसी प्रकार **Williams et al. (2009)** के शोध ने यह दर्शाया कि योग अभ्यास रीढ़ की लचीलापन बढ़ाने और दर्द कम करने में सहायक है।

### 2.2.1.3 सावधानियाँ

यद्यपि **कैट-काउ पोज़** अधिकांश लोगों के लिए सुरक्षित और सरल है, फिर भी अभ्यास करते समय कुछ सावधानियाँ आवश्यक हैं ताकि किसी प्रकार की चोट से बचा जा सके:

**कलाई और घुटनों की चोट:** जिन व्यक्तियों को हाल ही में या लंबे समय से कलाई या घुटनों में चोट है, उन्हें यह आसन सावधानीपूर्वक करना चाहिए। घुटनों के नीचे मुलायम गद्दी रखना या हथेलियों के स्थान पर मुट्टियों के सहारे अभ्यास करना दबाव को कम कर सकता है।

**गंभीर पीठ दर्द:** जिन लोगों को अत्यधिक पीठ दर्द या तीव्र चोट है, उन्हें यह आसन करने से पहले चिकित्सक या विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए। उनकी स्थिति के अनुसार संशोधित आसनों की सलाह दी जा सकती है।

**गर्दन की समस्या:** गर्दन पर अधिक दबाव डालने से बचें और गति को सहज रखें। जिन व्यक्तियों को गर्दन की समस्या है, उन्हें ऊपर देखने के बजाय गर्दन को तटस्थ स्थिति में रखना चाहिए।

**गर्भावस्था:** गर्भवती महिलाओं को यह आसन करने से पहले चिकित्सक या योग्य योग प्रशिक्षक से परामर्श करना चाहिए। सुरक्षा और आराम के लिए आसन में आवश्यक संशोधन किए जा सकते हैं।

इस प्रकार, मार्जरीआसन-बितिलासन क्रम एक बहुउपयोगी और प्रभावी योग अभ्यास है, जो पीठ दर्द से पीड़ित व्यक्तियों के लिए महत्वपूर्ण राहत प्रदान कर सकता है। यह रीढ़ की गतिशीलता को बढ़ाता है, मांसपेशियों के तनाव को कम करता है तथा सही मुद्रा को प्रोत्साहित करता है। जागरूकता और सही तकनीक के साथ इसका नियमित अभ्यास रीढ़ के स्वास्थ्य और समग्र कल्याण को बेहतर बनाने में सहायक सिद्ध होता है।

### 2.2.2 अधोमुख श्वानासन

अधोमुख श्वानासन योग के सबसे सामान्य और व्यापक रूप से अभ्यास किए जाने वाले आसनों में से एक है। यह आसन पूरी पीठ, हैमस्ट्रिंग और पिंडलियों को खिंचाव प्रदान करता है तथा कंधों और भुजाओं को मजबूत बनाता है। यह रीढ़ को लंबा करने, निचली पीठ के दर्द को कम करने तथा शरीर की मुद्रा (पोश्चर) को सुधारने में सहायक होता है (**चित्र 2.3**)।

### 2.2.2.1 विधि

अधोमुख श्वानासन योग का एक अत्यंत लोकप्रिय और पहचाने जाने वाला आसन है। इसे प्रायः योग क्रमों में संक्रमण (Transitional Pose), विश्राम (Resting Pose) तथा शक्ति बढ़ाने वाले आसन के रूप में शामिल किया जाता है। नीचे इस आसन को करने की विस्तृत विधि दी गई है:

**प्रारंभिक स्थिति:** सबसे पहले टेबलटॉप स्थिति में आँ, अर्थात् हाथों और घुटनों के बल खड़े हों। अपनी कलाई को कंधों के ठीक नीचे तथा घुटनों को कूल्हों के नीचे रखें। अपनी उँगलियों को फैलाएँ और हथेलियों से जमीन पर समान रूप से दबाव डालें। इसके बाद अपने पैरों की उँगलियों को अंदर की ओर मोड़ें (tuck your toes under)।



चित्र 2.3 : अधोमुख श्वानासन

**कूल्हों को ऊपर उठाएँ (Lift Hips):** श्वास छोड़ते हुए अपने घुटनों को जमीन से ऊपर उठाएँ और पैरों को यथासंभव सीधा करते हुए कूल्हों को छत की ओर उठाएँ। इस स्थिति में शरीर का आकार उल्टे "V" के समान बन जाता है।

**पैरों को सीधा करें (Straighten Legs):** पैरों को सीधा करने का प्रयास करें, किंतु यदि हैमस्ट्रिंग में जकड़न हो तो घुटनों को हल्का मोड़कर रखें। मुख्य उद्देश्य रीढ़ को लंबा करना है, इसलिए सीधी पीठ को प्राथमिकता दें।

**एड़ियों को नीचे दबाएँ (Press Heels Down):** धीरे-धीरे अपनी एड़ियों को जमीन की ओर दबाने का प्रयास करें। एड़ियों का जमीन को छूना आवश्यक नहीं है; उद्देश्य पैरों के पीछे के भाग में खिंचाव उत्पन्न करना है।

**भुजाओं और कंधों का संरेखण (Arm and Shoulder Alignment):** भुजाओं को सीधा रखें और कोहनियों को एक-दूसरे की ओर निर्देशित रखें। हथेलियों से जमीन को दृढ़ता से दबाएँ, विशेषकर तर्जनी और अंगूठे के आधार से। कंधों को कानों से दूर रखें ताकि गर्दन के आसपास स्थान बना रहे।

**सिर की स्थिति (Head Position):** अपने सिर को ऊपरी भुजाओं के बीच ढीला रहने दें और गर्दन को तटस्थ स्थिति में रखें। दृष्टि नाभि या पैरों की ओर हो सकती है।

**कोर और पैरों को सक्रिय करें (Engage Core and Legs):** नाभि को रीढ़ की ओर खींचें ताकि कोर मांसपेशियाँ सक्रिय हों। क्राड्रिसेप्स को सक्रिय करने से भुजाओं पर पड़ने वाला भार कम होता है।

**आसन को बनाए रखें (Hold the Pose):** इस आसन में लगभग एक मिनट तक रहें। गहरी और समान श्वास लेते रहें। प्रत्येक श्वास के साथ रीढ़ को लंबा करें और प्रत्येक श्वास छोड़ते समय एड़ियों को जमीन की ओर दबाएँ तथा कूल्हों को और ऊपर उठाएँ।

**आसन से बाहर आएँ (Release):** आसन समाप्त करने के लिए घुटनों को धीरे-धीरे जमीन पर रखें और पुनः टेबलटॉप स्थिति में लौट आएँ।

### 2.2.2.2 लाभ (Benefits)

अधोमुख श्वानासन योग अभ्यास में अत्यंत महत्वपूर्ण आसन है और अनेक शारीरिक तथा मानसिक लाभ प्रदान करता है:

**पीठ दर्द से राहत:** यह आसन पूरी रीढ़ को खिंचाव देता है और कशेरुकाओं के बीच स्थान बनाता है, जिससे पीठ की मांसपेशियों में तनाव और दर्द कम होता है।

**भुजाओं और पैरों को मजबूत बनाता है:** यह एक प्रभावी पूर्ण-शरीर शक्ति बढ़ाने वाला आसन है। इससे भुजाओं, कंधों और पैरों की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं।

**संतुलन और स्थिरता में सुधार:** यह आसन शरीर में संतुलन और समन्वय को बढ़ाता है, जिससे शरीर के प्रति जागरूकता विकसित होती है।

**लचीलापन बढ़ाता है:** नियमित अभ्यास से हैमस्ट्रिंग, पिनडलियों और कंधों का लचीलापन बढ़ता है, जिससे शरीर की गतिशीलता में सुधार होता है।

**रक्तसंचार को बढ़ाता है:** इस उल्टी स्थिति (Inverted Pose) के कारण मस्तिष्क की ओर रक्त प्रवाह बढ़ता है, जिससे शरीर और मन दोनों में ऊर्जा का संचार होता है।

**मन को शांत करता है:** गहरी और लयबद्ध श्वास के साथ इस आसन का अभ्यास तंत्रिका तंत्र को शांत करता है तथा तनाव और चिंता को कम करता है।

अनेक शोध अध्ययनों ने यह दर्शाया है कि योग अभ्यास, विशेष रूप से अधोमुख श्वानासन जैसे आसन, दीर्घकालिक कमर दर्द को कम करने और शारीरिक कार्यक्षमता को सुधारने में सहायक होते हैं (Sherman et al., 2005; Williams et al., 2005)।

### 2.2.2.3 सावधानियाँ (Precautions)

यद्यपि अधोमुख श्वानासन सामान्यतः सुरक्षित है, फिर भी अभ्यास करते समय कुछ सावधानियाँ आवश्यक हैं:

**कलाई की समस्या:** जिन व्यक्तियों को कलाई में दर्द या कार्पल टनल सिंड्रोम है, उन्हें इस आसन को सावधानीपूर्वक करना चाहिए। आवश्यकता होने पर मुट्टियों के सहारे या सहायक उपकरण का उपयोग किया जा सकता है।

**कंधे की चोट:** कंधों में समस्या होने पर कंधों पर अधिक भार डालने से बचें और सही संरेखण बनाए रखें।

**हैमस्ट्रिंग की चोट:** यदि हैमस्ट्रिंग में जकड़न या चोट हो, तो घुटनों को हल्का मोड़कर रखें और पैरों को जबरदस्ती सीधा न करें।

**उच्च रक्तचाप:** इस आसन की उल्टी स्थिति के कारण उच्च रक्तचाप वाले व्यक्तियों को इसे सावधानीपूर्वक करना चाहिए तथा चिकित्सकीय सलाह लेना उचित है।

**गर्भावस्था:** गर्भावस्था के दौरान, विशेष रूप से दूसरे और तीसरे त्रैमासिक में, इस आसन में संशोधन करना या इसे टालना उचित हो सकता है। योग प्रशिक्षक या चिकित्सक से सलाह लेना आवश्यक है।

इस प्रकार, **अधोमुख श्वानासन** एक बहुउपयोगी और अत्यंत लाभकारी योगासन है जो पीठ दर्द को कम करने, शरीर को मजबूत बनाने और समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक है। सही तकनीक और जागरूकता के साथ इसका अभ्यास करने से व्यक्ति इसके अनेक लाभ सुरक्षित रूप से प्राप्त कर सकता है।

### 2.2.3 उथित त्रिकोणासन

यह खड़े होकर किया जाने वाला आसन पीठ, कूल्हों और हैमस्ट्रिंग को गहरा खिंचाव प्रदान करता है। साथ ही यह पैरों को मजबूत बनाता है और संतुलन तथा स्थिरता में सुधार करता है, जो स्वस्थ रीढ़ बनाए रखने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं (चित्र 2.4)।



चित्र 2.4 : उथित त्रिकोणासन

#### 2.2.3.1 विधि

उथित त्रिकोणासन योग का एक मूलभूत खड़े होकर किया जाने वाला आसन है, जो लचीलापन, शक्ति और संतुलन को बढ़ाने में सहायक है।

**प्रारंभिक स्थिति (Starting Position):** ताड़ासन (Mountain Pose) में सीधे खड़े हों। अपने दोनों पैरों को साथ रखें और भुजाओं को शरीर के बगल में रखें। गहरी श्वास लें और श्वास छोड़ते हुए अपने पैरों को लगभग **3-4 फीट** की दूरी पर फैलाएँ। ध्यान रखें कि दोनों एड़ियाँ एक सीध में हों।

**पैरों की स्थिति (Foot Positioning):** अपने दाएँ पैर को 90° बाहर की ओर घुमाएँ ताकि पंजे सामने की ओर रहें। बाएँ पैर को लगभग 15° अंदर की ओर मोड़ें और सुनिश्चित करें कि दोनों एड़ियाँ एक सीध में हों।

**भुजाओं की स्थिति (Arm Positioning):** अपनी दोनों भुजाओं को कंधों की ऊँचाई पर दोनों ओर फैलाएँ, ताकि वे जमीन के समानांतर रहें। हथेलियाँ नीचे की ओर हों।

**आगे की ओर झुकना (Bending Forward):** श्वास लेते हुए अपनी जाँघों की मांसपेशियों को सक्रिय करें और रीढ़ को लंबा करें। अगली श्वास छोड़ते हुए अपने दाएँ हाथ को मैट के सामने की ओर बढ़ाएँ, जिससे शरीर के दाएँ भाग में खिंचाव उत्पन्न हो।

**हाथ की स्थिति (Hand Placement):** अपने दाएँ हाथ को अपनी पिंडली, टखने या दाएँ पैर के बाहर जमीन पर रखें—यह आपके लचीलेपन पर निर्भर करेगा। ध्यान रखें कि हाथ पर अधिक वजन न डालें ताकि शरीर का संतुलन बना रहे। बायाँ हाथ सीधे ऊपर छत की ओर उठाएँ, जिससे दोनों हाथ एक सीधी रेखा बनाते हैं।

**सिर की स्थिति (Head Position):** अपने सिर को घुमाकर बाएँ हाथ के अंगूठे की ओर देखें। यदि इससे गर्दन में तनाव हो, तो सिर को तटस्थ स्थिति में रखें या नीचे जमीन की ओर देखें।

**कोर और पैरों को सक्रिय करें (Engage Core and Legs):** रीढ़ को सहारा देने के लिए कोर मांसपेशियों को सक्रिय रखें। पैरों को भी सक्रिय रखें—दाईं जाँघ को बाहर की ओर और बाईं जाँघ को हल्का अंदर की ओर घुमाएँ।

**आसन को बनाए रखें (Hold the Pose):** इस आसन में लगभग एक मिनट तक रहें। गहरी और समान श्वास लेते रहें। प्रत्येक श्वास के साथ रीढ़ को लंबा करें और प्रत्येक श्वास छोड़ते समय खिंचाव को थोड़ा और गहरा करें।

**आसन से बाहर आएँ (Release):** आसन समाप्त करने के लिए श्वास लेते हुए पैरों से दबाव देकर धड़ को ऊपर उठाएँ और फिर पैरों को सामने की ओर सीधा कर लें। इसके बाद दूसरी ओर भी इसी प्रकार अभ्यास करें।

### 2.2.3.2 लाभ (Benefits)

उत्थित त्रिकोणासन विशेष रूप से पीठ दर्द से पीड़ित व्यक्तियों के लिए अत्यंत लाभकारी है। इसके प्रमुख लाभ निम्नलिखित हैं:

**रीढ़ को खिंचाव देता है:** यह आसन रीढ़ को लंबा और लचीला बनाता है, जिससे पीठ की मांसपेशियों में तनाव कम होता है और कशेरुकाओं के बीच स्थान बढ़ता है।

**कूल्हों, जाँघों और हैमस्ट्रिंग को खिंचाव देता है:** यह आसन कूल्हों, ग्रीडन और हैमस्ट्रिंग की मांसपेशियों को खिंचाव देता है, जिससे शरीर की गतिशीलता में सुधार होता है।

**पैरों को मजबूत बनाता है:** यह आसन क्राड्रिसेप्स, हैमस्ट्रिंग और पिंडलियों की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है, जिससे रीढ़ को बेहतर सहारा मिलता है।

**संतुलन और स्थिरता में सुधार:** इस आसन को बनाए रखने के लिए संतुलन और समन्वय आवश्यक होता है, जिससे शरीर की स्थिरता और संतुलन में सुधार होता है।

**पीठ दर्द को कम करता है:** पीठ की मांसपेशियों को खिंचाव और मजबूती देकर तथा रीढ़ के संरेखण को सुधारकर यह आसन पीठ दर्द को कम करने में सहायक होता है।

**पाचन में सुधार:** इस आसन में होने वाला हल्का मोड़ और खिंचाव पेट के अंगों को सक्रिय करता है, जिससे पाचन क्रिया में सुधार होता है।

**तनाव को कम करता है:** सजग श्वास के साथ इस आसन का अभ्यास मानसिक तनाव को कम करता है और मन को शांत करता है।

अनेक शोध अध्ययनों ने यह दर्शाया है कि उत्थित त्रिकोणासन जैसे योगासन दीर्घकालिक कमर दर्द को कम करने और शारीरिक कार्यक्षमता को सुधारने में सहायक होते हैं (Sherman et al., 2011; Williams et al., 2009)।

### 2.2.3.3 सावधानियाँ (Precautions)

यद्यपि उत्थित त्रिकोणासन सामान्यतः सुरक्षित है, फिर भी अभ्यास करते समय निम्न सावधानियाँ आवश्यक हैं:

**गर्दन की समस्या:** यदि गर्दन में दर्द हो, तो ऊपर देखने के बजाय सिर को तटस्थ स्थिति में रखें।

**घुटनों की समस्या:** घुटनों में दर्द या चोट होने पर घुटनों को पूरी तरह सीधा या लॉक न करें। हल्का मोड़ बनाए रखें।

**तीव्र कमर दर्द:** यदि तीव्र कमर दर्द हो, तो अधिक झुकने से बचें और रीढ़ को लंबा रखते हुए हल्के रूप में अभ्यास करें।

**गर्भावस्था:** गर्भवती महिलाओं को इस आसन में संशोधन करना चाहिए, जैसे हाथ के नीचे ब्लॉक का उपयोग करना या झुकाव की गहराई कम करना।

**उच्च रक्तचाप:** उच्च रक्तचाप वाले व्यक्तियों को सिर ऊपर उठाकर देखने से बचना चाहिए और सिर को तटस्थ स्थिति में रखना चाहिए।

इस प्रकार, **उत्थित त्रिकोणासन** शरीर को खिंचाव और मजबूती प्रदान करने, संतुलन सुधारने तथा पीठ दर्द को कम करने के लिए अत्यंत लाभकारी योगासन है। सही तकनीक और जागरूकता के साथ इसका अभ्यास करने से इसके अनेक लाभ सुरक्षित रूप से प्राप्त किए जा सकते हैं।

## 2.2.4 स्फिंक्स आसन (Sphinx Pose / Salamba Bhujangasana)

स्फिंक्स आसन एक सौम्य बैकबेंड है जो विशेष रूप से निचली पीठ को लक्षित करता है। यह आसन रीढ़ को मजबूत बनाता है, छाती को खोलता है और शारीरिक मुद्रा में सुधार करता है। निचली पीठ के दर्द से पीड़ित व्यक्तियों के लिए यह एक हल्का किन्तु प्रभावी खिंचाव प्रदान करता है (चित्र 2.5)।

### 2.2.4.1 विधि

स्फिंक्स आसन, जिसे संस्कृत में **सलम्ब भुजंगासन** कहा जाता है, पीठ दर्द से राहत देने वाला एक सरल और प्रभावी बैकबेंड आसन है।

**प्रारंभिक स्थिति (Starting Position):** योग मैट पर पेट के बल लेट जाएँ। अपने पैरों को पीछे की ओर सीधा फैलाएँ और पैरों का ऊपरी भाग जमीन पर टिकाएँ। दोनों पैरों के बीच कूल्हों के बराबर दूरी रखें।

**कोहनियों की स्थिति (Positioning the Elbows):** अपनी कोहनियों को कंधों के ठीक नीचे रखें। अग्र-भुजाओं को आगे की ओर सीधा और एक-दूसरे के समानांतर रखें। हथेलियाँ मैट पर रखें और उँगलियाँ फैलाएँ।

**कोर को सक्रिय करें (Engaging the Core):** अपनी अग्र-भुजाओं और कोहनियों को जमीन पर दबाते हुए छाती को ऊपर उठाएँ। निचली पीठ को सहारा देने के लिए कोर मांसपेशियों को सक्रिय रखें।

**छाती को ऊपर उठाएँ (Lifting the Chest):** श्वास लेते हुए धीरे-धीरे अपनी छाती और सिर को ऊपर उठाएँ और कंधों को पीछे तथा नीचे की ओर खींचें। गर्दन को तटस्थ स्थिति में रखें और दृष्टि सामने या हल्की नीचे की ओर रखें।

**आसन को बनाए रखें (Maintaining the Pose):** इस आसन में लगभग 1 से 5 मिनट तक रहें। गहरी और समान श्वास लेते रहें। प्रत्येक श्वास के साथ रीढ़ को लंबा करने और प्रत्येक श्वास छोड़ते समय कंधों को ढीला करने पर ध्यान दें।



**चित्र 2.5 :** स्फिंक्स आसन (Sphinx Pose)

**आसन से बाहर आना (Releasing the Pose):** आसन समाप्त करने के लिए धीरे-धीरे अपनी छाती और सिर को वापस मैट पर नीचे लाएँ। अपने माथे को हाथों पर टिकाएँ और कुछ गहरी श्वास लेते हुए शरीर को पूर्ण रूप से शिथिल होने दें। इसके बाद आप किसी अन्य आसन में जा सकते हैं या बैठने की स्थिति में आ सकते हैं।

#### 2.2.4.2 लाभ

**स्फिंक्स आसन** विशेष रूप से पीठ दर्द से पीड़ित व्यक्तियों के लिए कई महत्वपूर्ण लाभ प्रदान करता है:

**रीढ़ को मजबूत बनाता है:** छाती को धीरे-धीरे ऊपर उठाने और पीठ की मांसपेशियों को सक्रिय करने से रीढ़ मजबूत होती है। इससे रीढ़ का समग्र स्वास्थ्य बेहतर होता है और भविष्य में पीठ दर्द की संभावना कम होती है।

**छाती और कंधों को खिंचाव देता है:** इस आसन का हल्का बैकबेंड छाती और कंधों की मांसपेशियों को खिंचाव देता है, जिससे जकड़न कम होती है और शारीरिक मुद्रा (पोश्चर) में सुधार होता है। यह विशेष रूप से उन लोगों के लिए लाभकारी है जो लंबे समय तक बैठकर कार्य करते हैं।

**तनाव को कम करता है:** स्फिंक्स आसन तंत्रिका तंत्र को शांत करता है और मानसिक तनाव तथा चिंता को कम करने में सहायक होता है। गहरी और सजग श्वास मानसिक स्पष्टता और विश्राम को बढ़ावा देती है।

**रक्तसंचार में सुधार करता है:** इस आसन में पेट पर हल्का दबाव पड़ता है, जिससे उदर अंगों में रक्तसंचार बढ़ता है और पाचन क्रिया में सुधार होता है।

**लचीलापन बढ़ाता है:** स्फिंक्स आसन का नियमित अभ्यास रीढ़ और आसपास की मांसपेशियों के लचीलेपन को बढ़ाता है, जिससे शरीर की गतिशीलता में सुधार होता है।

**मन-शरीर जागरूकता बढ़ाता है:** यह आसन सजगता और शरीर के प्रति जागरूकता को बढ़ाता है, जिससे व्यक्ति शरीर में मौजूद तनाव या असुविधा के क्षेत्रों को पहचान सकता है।

शोध अध्ययनों ने यह भी सिद्ध किया है कि स्फिंक्स आसन जैसे सौम्य योगासन दीर्घकालिक कमर दर्द को कम करने और कार्यक्षमता में सुधार करने में सहायक होते हैं। उदाहरण के लिए, **Saper et al. (2017)** के अध्ययन में पाया गया कि योग अभ्यास से दीर्घकालिक कमर दर्द में उल्लेखनीय कमी आती है।

#### **2.2.4.3 सावधानियाँ (Precautions)**

यद्यपि स्फिंक्स आसन सामान्यतः सुरक्षित है, फिर भी अभ्यास करते समय निम्न सावधानियाँ आवश्यक हैं:

**गंभीर पीठ दर्द:** यदि आपको अत्यधिक या तीव्र पीठ दर्द है, तो इस आसन का अभ्यास करने से पहले चिकित्सक या योग्य योग प्रशिक्षक से परामर्श अवश्य लें।

**हाल ही में पीठ की सर्जरी:** जिन व्यक्तियों की हाल ही में पीठ की सर्जरी हुई हो, उन्हें पूर्ण रूप से स्वस्थ होने और चिकित्सकीय अनुमति मिलने तक इस आसन से बचना चाहिए।

**निचली पीठ की संवेदनशीलता:** यदि निचली पीठ संवेदनशील हो, तो इस आसन को करते समय कोर मांसपेशियों को सक्रिय रखें और अत्यधिक झुकाव से बचें।

**गर्दन की समस्या:** गर्दन की समस्या होने पर सिर को तटस्थ स्थिति में रखें और गर्दन को अत्यधिक पीछे या आगे न झुकाएँ।

**गर्भावस्था:** गर्भवती महिलाएँ इस आसन में संशोधन कर सकती हैं, जैसे श्रोणि के नीचे मुड़ा हुआ कंबल या बोल्स्टर रखना। इसके लिए चिकित्सक या योग प्रशिक्षक से मार्गदर्शन लेना उचित है।

इस प्रकार, स्फिंक्स आसन एक सरल किन्तु प्रभावी योगासन है, जो पीठ दर्द को कम करने और रीढ़ के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक है। सही तकनीक और जागरूकता के साथ इसका अभ्यास करने से इसके अनेक लाभ सुरक्षित रूप से प्राप्त किए जा सकते हैं।

## 2.2.5 भुजंगासन

भुजंगासन एक अपेक्षाकृत गहरा बैकबेंड है, जो रीढ़ को मजबूत बनाता है, उदर अंगों को सक्रिय करता है तथा छाती, कंधों और पेट को खिंचाव देता है। यह रीढ़ की लचीलापन बढ़ाकर तथा लंबे समय तक बैठने के प्रभावों को कम करके पीठ दर्द से राहत प्रदान करता है (चित्र 2.6)।



चित्र 2.6 : भुजंगासन

### 2.2.5.1 विधि

भुजंगासन, जिसे कोबरा पोज़ (Cobra Pose) कहा जाता है, पीठ दर्द से राहत देने वाला एक अत्यंत प्रभावी योगासन है। इसमें हल्का बैकबेंड होता है जो रीढ़ की शक्ति और लचीलापन दोनों को बढ़ाता है।

**प्रारंभिक स्थिति (Starting Position):** योग मैट पर पेट के बल लेट जाएँ। अपने पैरों को पीछे की ओर सीधा फैलाएँ और पैरों का ऊपरी भाग मैट पर

दबाएँ। अपने हाथों को कंधों के नीचे रखें और कोहनियों को शरीर के पास रखें।

**कोर मांसपेशियों को सक्रिय करें (Engaging the Core):** निचली पीठ को सहारा देने के लिए अपनी कोर मांसपेशियों को सक्रिय करें। इससे बैकबेंड पूरे रीढ़ में समान रूप से वितरित होता है और निचली पीठ पर अत्यधिक दबाव नहीं पड़ता।

**छाती को ऊपर उठाएँ (Lifting the Chest):** श्वास लेते हुए अपने हाथों से हल्का दबाव देते हुए छाती को मैट से ऊपर उठाना प्रारंभ करें। कोहनियों को थोड़ा मोड़ा हुआ रखें और शरीर के पास रखें। ध्यान रखें कि उठाव मुख्यतः छाती से हो, न कि केवल हाथों के बल से।

**रीढ़ को लंबा करना (Lengthening the Spine):** अपने कंधों के ब्लेड को नीचे और पीछे की ओर खींचें, जिससे कंधों और कानों के बीच पर्याप्त स्थान बने। प्रयास करें कि रीढ़ को लंबा रखें और अत्यधिक पीछे की ओर झुकाव से बचें। आपकी दृष्टि सामने या हल्की ऊपर की ओर हो सकती है।

**आसन को बनाए रखना (Holding the Pose):** भुजंगासन को लगभग **30 सेकंड** तक बनाए रखें और गहरी, समान श्वास लेते रहें। प्रत्येक श्वास के साथ छाती में उठाव और विस्तार का अनुभव करें तथा प्रत्येक श्वास छोड़ते समय शरीर को अधिक शिथिल होने दें।

**आसन से बाहर आना (Releasing the Pose):** आसन समाप्त करने के लिए श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे अपनी छाती को मैट पर वापस नीचे लाएँ। माथे को हाथों पर टिकाकर कुछ क्षण विश्राम करें और शरीर को शिथिल होने दें, फिर किसी अन्य आसन में जाएँ या बैठने की स्थिति में आएँ।

## 2.2.5.2 लाभ

**भुजंगासन** विशेष रूप से पीठ दर्द से पीड़ित व्यक्तियों के लिए अनेक लाभ प्रदान करता है:

**रीढ़ को मजबूत बनाता है:** यह आसन रीढ़ की मांसपेशियों, विशेष रूप से निचली पीठ को मजबूत करता है। इससे रीढ़ को बेहतर सहारा मिलता है और कमजोर या असंतुलित मांसपेशियों से उत्पन्न पीठ दर्द कम हो सकता है।

**सायटिका में राहत:** भुजंगासन का हल्का बैकबेंड सायटिक तंत्रिका के आसपास की मांसपेशियों को खिंचाव और मजबूती प्रदान करता है, जिससे सायटिका के लक्षणों में राहत मिल सकती है।

**तनाव को कम करता है:** यह आसन तंत्रिका तंत्र को शांत करता है और मानसिक तनाव तथा चिंता को कम करने में सहायक होता है। गहरी और सजग श्वास मानसिक स्पष्टता और विश्राम को बढ़ाती है।

**शारीरिक मुद्रा में सुधार:** भुजंगासन का नियमित अभ्यास ऊपरी पीठ और कंधों की मांसपेशियों को मजबूत करता है, जिससे शरीर की मुद्रा में सुधार होता है और लंबे समय तक बैठने के दुष्प्रभाव कम होते हैं।

**लचीलापन बढ़ाता है:** यह आसन रीढ़, छाती, कंधों और पेट की मांसपेशियों के लचीलेपन को बढ़ाता है, जिससे शरीर की गतिशीलता में सुधार होता है।

**उदर अंगों को सक्रिय करता है:** इस आसन में पेट पर हल्का दबाव पड़ता है, जिससे उदर अंगों में रक्तसंचार बढ़ता है और पाचन क्रिया में सुधार होता है।

शोध अध्ययनों ने यह भी दर्शाया है कि भुजंगासन जैसे बैकबेंड योगासन दीर्घकालिक कमर दर्द को कम करने और कार्यक्षमता में सुधार करने में सहायक होते हैं। उदाहरण के लिए Tekur, Singphow, Nagendra और Raghuram (2008) के अध्ययन में पाया गया कि योग अभ्यास से दीर्घकालिक कमर दर्द में उल्लेखनीय कमी आई।

### 2.2.5.3 सावधानियाँ

यद्यपि भुजंगासन सामान्यतः सुरक्षित है, फिर भी अभ्यास करते समय निम्न सावधानियाँ आवश्यक हैं:

**कार्पल टनल सिंड्रोम:** जिन व्यक्तियों को कलाई से संबंधित समस्या है, उन्हें इस आसन को संशोधित रूप में करना चाहिए ताकि कलाई पर दबाव कम हो।

**निचली पीठ की चोट:** यदि निचली पीठ में गंभीर चोट हो, तो इस आसन को सावधानीपूर्वक करें। कोर मांसपेशियों को सक्रिय रखें और अत्यधिक झुकाव से बचें।

**गर्भावस्था:** गर्भवती महिलाएँ इस आसन को संशोधित रूप में कर सकती हैं, जैसे श्रोणि के नीचे मुड़ा हुआ कंबल या बोल्स्टर रखना। इसके लिए विशेषज्ञ से मार्गदर्शन लेना उचित है।

**गर्दन की समस्या:** गर्दन की समस्या होने पर सिर को तटस्थ स्थिति में रखें और गर्दन को अत्यधिक पीछे या आगे न झुकाएँ।

**उच्च रक्तचाप:** उच्च रक्तचाप वाले व्यक्तियों को इस आसन को लंबे समय तक न रोकना चाहिए और शांत तथा स्थिर श्वास बनाए रखना चाहिए।

इस प्रकार भुजंगासन पीठ दर्द को कम करने और रीढ़ के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए अत्यंत लाभकारी योगासन है। सही तकनीक और जागरूकता के साथ इसका अभ्यास करने से व्यक्ति इसके अनेक लाभ सुरक्षित रूप से प्राप्त कर सकता है।

## 2.2.6 शलभासन

यह पेट के बल किया जाने वाला आसन निचली पीठ, कूल्हों और पैरों की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है। शरीर के ऊपरी भाग और पैरों को जमीन से ऊपर उठाने से यह शारीरिक मुद्रा को सुधारने तथा निचली पीठ के तनाव को कम करने में सहायक होता है (चित्र 2.7)।

### 2.2.6.1 विधि

**शलभासन**, जिसे अंग्रेज़ी में **Locust Pose** कहा जाता है, एक प्रभावी बैक एक्सटेंशन आसन है जो कई मांसपेशी समूहों को सक्रिय करता है और रीढ़ के स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है।

**प्रारंभिक स्थिति (Starting Position):** योग मैट पर पेट के बल लेट जाएँ। सिर से लेकर पैरों तक शरीर को सीधी रेखा में रखें। अपने पैरों को पीछे की ओर फैलाएँ और दोनों पैरों के बीच कूल्हों के बराबर दूरी रखें। पैरों का ऊपरी भाग मैट पर दबाएँ।

**भुजाओं की स्थिति (Arm Positioning):** अपनी भुजाओं को शरीर के साथ रखें और हथेलियों को नीचे की ओर रखें। आप चाहें तो भुजाओं को सीधा रख सकते हैं या कोहनियों को लगभग **90°** मोड़कर हाथों को शरीर के पास रख सकते हैं।



चित्र 2.7 : शलभासन

**कोर मांसपेशियों को सक्रिय करें (Engaging the Core):** शरीर को ऊपर उठाने से पहले अपनी नाभि को रीढ़ की ओर खींचते हुए कोर मांसपेशियों को सक्रिय करें। इससे निचली पीठ को स्थिरता मिलती है और आसन के दौरान रीढ़ सुरक्षित रहती है।

**शरीर को ऊपर उठाना (Lifting the Body):** गहरी श्वास लेते हुए एक साथ अपनी टाँगों, भुजाओं और छाती को जमीन से ऊपर उठाएँ। पैरों को उठाने के लिए निचली पीठ और कूल्हों की मांसपेशियों (ग्लूट्स) का उपयोग करें। गर्दन को तटस्थ स्थिति में रखते हुए दृष्टि सामने या हल्की नीचे की ओर रखें।

**संतुलन और श्वास (Alignment and Breath):** ध्यान रखें कि कूल्हे जमीन से जुड़े रहें और शरीर संतुलित बना रहे। कंधों को कानों से दूर रखें। इस स्थिति को लगभग **30 सेकंड से 1 मिनट** तक बनाए रखें और श्वास को सहज तथा स्थिर रखें।

**आसन से बाहर आना (Releasing the Pose):** आसन समाप्त करने के लिए श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे अपनी भुजाओं, टाँगों और छाती को वापस मैट पर लाएँ। अपने माथे को हाथों पर टिकाकर कुछ श्वास लेते हुए शरीर को शिथिल करें।

### 2.2.6.2 लाभ

**शलभासन पीठ दर्द से पीड़ित व्यक्तियों के लिए कई महत्वपूर्ण लाभ प्रदान करता है:**

**पीठ को मजबूत बनाता है:** यह आसन विशेष रूप से निचली पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करता है। मजबूत मांसपेशियाँ रीढ़ को बेहतर सहायता देती हैं और भविष्य में होने वाली चोटों से बचाव करती हैं।

**निचली पीठ के दर्द को कम करता है:** शलभासन रीढ़ की लचीलापन बढ़ाता है और सहायक मांसपेशियों को मजबूत बनाता है, जिससे निचली पीठ के दर्द में राहत मिलती है। शोध अध्ययनों ने भी यह दर्शाया है कि योग अभ्यास दीर्घकालिक कमर दर्द को कम करने में सहायक होता है (Cramer et al., 2013)।

**लचीलापन बढ़ाता है:** यह आसन रीढ़, छाती और कंधों की मांसपेशियों को खिंचाव देता है, जिससे शरीर की लचीलापन और गतिशीलता में सुधार होता है।

**भुजाओं और पैरों को मजबूत बनाता है:** शलभासन भुजाओं और पैरों की मांसपेशियों को सक्रिय करता है, जिससे शरीर में शक्ति और सहनशक्ति बढ़ती है।

**शारीरिक मुद्रा में सुधार:** पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करके यह आसन सही मुद्रा बनाए रखने में सहायता करता है और रीढ़ पर पड़ने वाले अनावश्यक दबाव को कम करता है।

**पाचन क्रिया को सक्रिय करता है:** इस आसन में पेट पर हल्का दबाव पड़ता है, जिससे पाचन अंग सक्रिय होते हैं और पाचन क्रिया में सुधार होता है।

**शरीर के प्रति जागरूकता बढ़ाता है:** शलभासन का अभ्यास मन और शरीर के बीच समन्वय बढ़ाता है, जिससे संतुलन, समन्वय और शरीर की समझ विकसित होती है।

### 2.2.6.3 सावधानियाँ

शलभासन करते समय निम्न सावधानियाँ आवश्यक हैं:

**गंभीर पीठ दर्द:** जिन व्यक्तियों को गंभीर पीठ दर्द या डिस्क से संबंधित समस्या हो, उन्हें यह आसन करने से पहले चिकित्सकीय सलाह लेनी चाहिए।

**गर्दन की चोट:** गर्दन में चोट होने पर सिर को अधिक ऊपर उठाने से बचें और गर्दन को तटस्थ स्थिति में रखें।

**गर्भावस्था:** गर्भावस्था के दौरान विशेष रूप से बाद के चरणों में इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

**हाल ही में सर्जरी:** जिन व्यक्तियों की हाल ही में पेट या रीढ़ की सर्जरी हुई हो, उन्हें यह आसन तब तक नहीं करना चाहिए जब तक चिकित्सक अनुमति न दें।

**दर्द या असुविधा:** यदि अभ्यास के दौरान दर्द या असुविधा महसूस हो, तो तुरंत आसन छोड़कर विश्राम करें।

**योग प्रशिक्षक से मार्गदर्शन:** यदि आप योग में नए हैं, तो इस आसन का अभ्यास योग्य योग प्रशिक्षक के मार्गदर्शन में करना उचित है।

इस प्रकार, **शलभासन (Salabhasana)** एक प्रभावी योगासन है जो पीठ दर्द को कम करने, रीढ़ को मजबूत बनाने और शरीर की मुद्रा सुधारने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। सावधानी और सही तकनीक के साथ इसका अभ्यास करने से इसके अनेक लाभ सुरक्षित रूप से प्राप्त किए जा सकते हैं।

### 2.2.7 सेतु बंधासन

यह बैकबेंड आसन छाती, गर्दन और रीढ़ को खिंचाव देता है तथा पीठ, कूल्हों और हैमस्ट्रिंग की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है। यह रीढ़ को लंबा करके और छाती को खोलकर निचली पीठ के दर्द को कम करने में सहायक होता है (चित्र 2.8)।



चित्र 2.8 : सेतु बंधासन

#### विधि (Method):

पीठ के बल लेट जाएँ। अपने घुटनों को मोड़ें और पैरों को कूल्हों की चौड़ाई पर रखें। धीरे-धीरे कूल्हों को ऊपर उठाएँ और शरीर को घुटनों से कंधों तक सीधी रेखा में लाएँ। इस स्थिति को लगभग **एक मिनट** तक बनाए रखें।

**लाभ:** यह आसन रीढ़, गर्दन, छाती और कूल्हों को खिंचाव देता है, पीठ की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है तथा पीठ दर्द को कम करने में सहायक होता है।

**सावधानियाँ:** यदि गर्दन में चोट या दर्द हो, तो इस आसन से बचना चाहिए या विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में अभ्यास करना चाहिए।

### 2.2.8 अर्ध मत्स्येन्द्रासन

अर्ध मत्स्येन्द्रासन एक बैठकर किया जाने वाला ट्विस्ट आसन है जो रीढ़, कंधों और कूल्हों को खिंचाव देता है। यह रीढ़ की गतिशीलता को बढ़ाने और पीठ की मांसपेशियों में तनाव को कम करने में सहायक होता है। ट्विस्टिंग आसन रीढ़ के स्वास्थ्य और लचीलेपन को बनाए रखने के लिए अत्यंत लाभकारी माने जाते हैं (चित्र 2.9)।



चित्र 2.9 : अर्ध मत्स्येन्द्रासन

### 2.2.8.1 विधि

अर्ध मत्स्येन्द्रासन, जिसे Half Lord of the Fishes Pose कहा जाता है, एक बैठकर किया जाने वाला रीढ़ का मोड़ (Spinal Twist) है जो रीढ़ की लचीलापन और शक्ति को बढ़ाता है तथा समग्र स्वास्थ्य के लिए अनेक लाभ प्रदान करता है। इसे करने की विस्तृत विधि निम्नलिखित है:

**प्रारंभिक स्थिति (Starting Position):** फर्श या योग मैट पर बैठें और अपने दोनों पैरों को सामने की ओर सीधा फैलाएँ। रीढ़ को सीधा रखें और कंधों को ढीला रखें। बैठते समय अपने बैठने की हड्डियों (Sit Bones) पर संतुलन बनाएँ।

**दाएँ पैर को मोड़ें (Bend the Right Leg):** अपने दाएँ घुटने को मोड़ें और दाएँ पैर को बाएँ जाँघ के बाहर जमीन पर रखें। दायाँ घुटना ऊपर की ओर रहे और लगभग 90° का कोण बनाए।

**बाएँ पैर की स्थिति (Position the Left Leg):** अपने बाएँ पैर को सामने की ओर सीधा रखें। यदि हैमस्ट्रिंग में जकड़न हो, तो घुटने को थोड़ा मोड़कर भी रख सकते हैं।

**मोड़ के लिए तैयारी (Preparing for the Twist):** अपने बाएँ हाथ को शरीर के पीछे जमीन पर रखें ताकि संतुलन बना रहे। उँगलियाँ शरीर से दूर की ओर हों।

**कोर मांसपेशियों को सक्रिय करें (Engaging the Core):** रीढ़ को सहारा देने और संतुलन बनाए रखने के लिए अपनी कोर मांसपेशियों को सक्रिय रखें।

**धड़ को मोड़ना (Twisting the Torso):** गहरी श्वास लेते हुए रीढ़ को लंबा करें। श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे अपने धड़ को दाईं ओर मोड़ें और बाईं कोहनी को दाएँ घुटने के बाहरी भाग से हल्के से दबाएँ।

**आसन को बनाए रखें (Holding the Pose):** इस स्थिति को **30 सेकंड से 1 मिनट** तक बनाए रखें। प्रत्येक श्वास के साथ रीढ़ को लंबा करें और प्रत्येक श्वास छोड़ते समय मोड़ को थोड़ा गहरा करें। दृष्टि दाएँ कंधे के ऊपर रखें।

**आसन से बाहर आएँ (Releasing the Pose):** धीरे-धीरे शरीर को सीधा करें और प्रारंभिक स्थिति में लौट आएँ। कुछ क्षण शांत बैठकर शरीर को संतुलित होने दें।

**दूसरी ओर दोहराएँ (Repeat on the Other Side):** अब बाएँ पैर को मोड़कर वही प्रक्रिया दूसरी ओर दोहराएँ।

### 2.2.8.2 लाभ

**अर्ध मत्स्येन्द्रासन** विशेष रूप से पीठ दर्द से पीड़ित व्यक्तियों के लिए अनेक लाभ प्रदान करता है:

**रीढ़ को ऊर्जा प्रदान करता है (Energizes the Spine):** यह आसन रीढ़ में रक्तसंचार को बढ़ाता है और तंत्रिकाओं को सक्रिय करता है, जिससे शरीर में ऊर्जा और स्फूर्ति आती है (Cramer et al., 2013)।

**कूल्हों और कंधों को खिंचाव देता है:** यह आसन कूल्हों और कंधों की मांसपेशियों को खिंचाव देता है, जो अक्सर लंबे समय तक बैठने या गलत मुद्रा के कारण कठोर हो जाती हैं (Field et al., 2006)।

**पीठ दर्द को कम करता है:** इस आसन का मोड़ रीढ़ की लचीलापन को बढ़ाता है और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करता है, जिससे निचली पीठ के दर्द में राहत मिलती है (Cramer et al., 2013)।

**पाचन क्रिया को सुधारता है:** यह आसन पेट के अंगों की हल्की मालिश करता है, जिससे पाचन क्रिया में सुधार होता है और कब्ज तथा गैस की समस्या कम हो सकती है (Lohman et al., 2010)।

**शरीर के प्रति जागरूकता बढ़ाता है:** इस आसन का अभ्यास शरीर की स्थिति और संरक्षण के प्रति जागरूकता बढ़ाता है, जिससे दैनिक जीवन में बेहतर मुद्रा विकसित होती है।

**मानसिक विश्राम प्रदान करता है:** गहरी श्वास के साथ इस आसन का अभ्यास मानसिक तनाव और चिंता को कम करता है (Goyal et al., 2014)।

**रीढ़ की लचीलापन बढ़ाता है:** नियमित अभ्यास से रीढ़ अधिक लचीली बनती है और शरीर की गतिशीलता बढ़ती है।

### 2.2.8.3 सावधानियाँ

अर्ध मत्स्येन्द्रासन का अभ्यास करते समय निम्न सावधानियाँ आवश्यक हैं:

**रीढ़ की समस्या:** जिन व्यक्तियों को स्लिप डिस्क, सायटिका या गंभीर पीठ दर्द हो, उन्हें यह आसन करने से पहले चिकित्सकीय सलाह लेनी चाहिए।

**हाल की सर्जरी:** पेट या रीढ़ की हाल की सर्जरी के बाद इस आसन से बचना चाहिए।

**गर्भावस्था:** गर्भावस्था के दौरान इस आसन का अभ्यास केवल विशेषज्ञ की सलाह से करना चाहिए।

**गर्दन की चोट:** गर्दन में समस्या होने पर सिर को अधिक न घुमाएँ और गर्दन को तटस्थ स्थिति में रखें।

**दर्द या असुविधा:** यदि आसन करते समय दर्द या असुविधा हो, तो तुरंत आसन छोड़ दें।

**योग प्रशिक्षक का मार्गदर्शन:** यदि आप योग में नए हैं, तो प्रशिक्षित योग शिक्षक के मार्गदर्शन में अभ्यास करना उचित है।

इस प्रकार **अर्ध मत्स्येन्द्रासन** पीठ दर्द से राहत देने, रीढ़ की लचीलापन बढ़ाने और समग्र स्वास्थ्य सुधारने में अत्यंत प्रभावी योगासन है। सही तकनीक और सावधानी के साथ इसका अभ्यास करने से इसके अनेक लाभ प्राप्त किए जा सकते हैं।

### 2.2.9 जठर परिवर्तनासन

यह लेटकर किया जाने वाला ट्विस्ट आसन रीढ़, कंधों और निचली पीठ को खिंचाव देता है। यह पीठ की मांसपेशियों में तनाव को कम करता है और रीढ़ की गतिशीलता को बढ़ाता है, जिससे पीठ दर्द से राहत मिलती है (**चित्र 2.10**)।



**चित्र 2.10 :** जठर परिवर्तनासन

### 2.2.9.1 विधि

जठर परिवर्तनासन एक विश्रामकारी योगासन है जो रीढ़ को हल्का खिंचाव देता है और शरीर को शिथिल करता है।

**प्रारंभिक स्थिति (Starting Position):** योग मैट पर पीठ के बल लेट जाँएँ। शरीर को सीधा रखें और भुजाओं को शरीर के दोनों ओर रखें, हथेलियाँ नीचे की ओर रहें।

**घुटनों को छाती की ओर लाएँ (Bring Knees to Chest):** धीरे-धीरे अपने घुटनों को मोड़ें और छाती की ओर लाएँ। चाहें तो हाथों से पिंडलियों को पकड़कर हल्का आलिंगन कर सकते हैं। इससे निचली पीठ का तनाव कम होता है।

**मोड़ के लिए तैयारी (Preparing for the Twist):** गहरी श्वास लें और अपनी छाती तथा पेट को फैलाएँ। श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे अपने घुटनों को शरीर के दाईं ओर नीचे लाएँ। ध्यान रखें कि कंधे मैट से उठें नहीं और जमीन से जुड़े रहें।

**पैरों की स्थिति (Positioning the Legs):** घुटनों को नीचे लाते समय उन्हें एक-दूसरे के ऊपर रखें। यदि घुटने जमीन तक न पहुँचें, तो सहारे के लिए तकिया या बोल्स्टर का उपयोग किया जा सकता है।

**भुजाओं की स्थिति (Arm Position):** अपनी भुजाओं को कंधों की ऊँचाई पर **T-आकार** में फैलाएँ या कंधों के स्तर पर रखें और हथेलियाँ ऊपर की ओर रखें। इससे छाती खुलती है और कंधों में गहरा खिंचाव मिलता है।

**सिर की स्थिति (Head Position):** अपने सिर को बाईं ओर घुमाएँ और बाएँ कंधे के ऊपर देखें। इससे रीढ़ का मोड़ और गहरा होता है तथा शरीर अधिक शिथिल होता है। गर्दन को आरामदायक स्थिति में रखें।

**आसन को बनाए रखें (Holding the Pose):** इस स्थिति में **30 सेकंड से 1 मिनट** तक रहें। गहरी श्वास लेते रहें—श्वास लेते समय पेट ऊपर उठे और श्वास छोड़ते समय शरीर को ढीला होने दें।

**केंद्र में लौटना (Returning to Center):** आसन समाप्त करने के लिए गहरी श्वास लेते हुए धीरे-धीरे घुटनों को वापस केंद्र में लाएँ। इस दौरान कोर मांसपेशियों को हल्का सक्रिय रखें।

**दूसरी ओर दोहराएँ (Repeat on the Other Side):** कुछ क्षण विश्राम के बाद यही प्रक्रिया दूसरी ओर दोहराएँ। घुटनों को बाईं ओर ले जाएँ और सिर को दाईं ओर घुमाएँ।

### 2.2.9.2 लाभ

जठर परिवर्तनासन पीठ दर्द से राहत देने तथा समग्र स्वास्थ्य सुधारने में अत्यंत लाभकारी है:

**रीढ़ की गतिशीलता बढ़ाता है:** यह आसन रीढ़ को धीरे-धीरे घुमाकर उसकी लचीलापन और गतिशीलता को बढ़ाता है (Cramer et al., 2013)।

**पीठ और कंधों को खिंचाव देता है:** यह आसन रीढ़ और कंधों की मांसपेशियों को गहरा खिंचाव देता है, जिससे तनाव कम होता है (Field et al., 2006)।

**पीठ दर्द को कम करता है:** योग अभ्यास, विशेष रूप से ट्विस्टिंग आसन, दीर्घकालिक कमर दर्द को कम करने और शारीरिक कार्यक्षमता को बढ़ाने में सहायक पाए गए हैं (Cramer et al., 2013)।

**पाचन क्रिया में सुधार:** इस आसन का मोड़ पेट के अंगों की हल्की मालिश करता है, जिससे पाचन बेहतर होता है और गैस या पेट फूलने जैसी समस्याएँ कम हो सकती हैं (Lohman et al., 2010)।

**तनाव और चिंता कम करता है:** यह आसन शरीर और मन को शिथिल करता है तथा गहरी श्वास के माध्यम से मानसिक तनाव को कम करता है (Goyal et al., 2014)।

**शरीर के प्रति जागरूकता बढ़ाता है:** यह आसन शरीर की संवेदनाओं और श्वास पर ध्यान केंद्रित करने में सहायता करता है, जिससे मुद्रा और संतुलन में सुधार होता है।

**शरीर में संतुलन बनाए रखता है:** दोनों ओर समान रूप से अभ्यास करने से शरीर में मांसपेशीय संतुलन बना रहता है और एकतरफा तनाव कम होता है।

### 2.2.9.3 सावधानियाँ

जठर परिवर्तनासन करते समय निम्न सावधानियाँ आवश्यक हैं:

**रीढ़ या कूल्हों की चोट:** यदि रीढ़ या कूल्हों में चोट हो, तो इस आसन का अभ्यास करने से पहले चिकित्सक से परामर्श लें।

**हाल की सर्जरी:** पेट या रीढ़ की हाल की सर्जरी के बाद इस आसन से बचना चाहिए।

**गर्भावस्था:** गर्भवती महिलाओं को यह आसन करने से पहले विशेषज्ञ से सलाह लेनी चाहिए।

**दर्द या असुविधा:** यदि अभ्यास के दौरान दर्द या असुविधा हो, तो तुरंत आसन छोड़ दें।

**प्रशिक्षक से मार्गदर्शन:** योग में नए साधकों को प्रशिक्षित योग शिक्षक के मार्गदर्शन में अभ्यास करना चाहिए।

इस प्रकार जठर परिवर्तनासन एक अत्यंत प्रभावी और विश्रामकारी योगासन है जो रीढ़ की गतिशीलता बढ़ाने, पीठ दर्द को कम करने और शरीर को शिथिल करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

### 2.2.10 बालासन

**बालासन** एक विश्रामकारी योगासन है जो पीठ, कूल्हों और जाँघों को हल्का खिंचाव देता है। यह मन को शांत करता है और शरीर के तनाव को कम करता है। योग अभ्यास में इसे अक्सर विश्राम आसन के रूप में प्रयोग किया जाता है और यह विशेष रूप से निचली पीठ के लिए लाभकारी है (चित्र 2.11)।



चित्र 2.11 : बालासन

### 2.2.10.1 विधि

**प्रारंभिक स्थिति (Starting Position):** योग मैट पर घुटनों के बल बैठें। घुटनों के बीच कूल्हों जितनी दूरी रखें और बड़े पैर के अंगूठों को पीछे की ओर आपस में मिलाएँ। धीरे-धीरे कूल्हों को एड़ियों पर टिकाएँ।

**आगे की ओर झुकना (Forward Fold):** श्वास छोड़ते हुए अपने धड़ को धीरे-धीरे आगे झुकाएँ और माथे को जमीन पर टिकाएँ। यदि माथा जमीन तक न पहुँचे, तो सहारे के लिए योग ब्लॉक या तकिया का उपयोग करें।

**भुजाओं की स्थिति (Arm Position):** अपनी भुजाओं को आगे की ओर फैलाएँ और हथेलियों को नीचे रखें। वैकल्पिक रूप से भुजाओं को शरीर के पास पीछे की ओर भी रखा जा सकता है।

**कूल्हों और जाँघों का खिंचाव (Hip and Thigh Stretch):** कूल्हों को एड़ियों की ओर धीरे-धीरे नीचे जाने दें। यदि घुटनों या पीठ में असुविधा हो, तो जाँघों और पिंडलियों के बीच मुड़ा हुआ कंबल रखें।

**श्वास और विश्राम (Breathing and Relaxation):** धीमी और गहरी श्वास लें। प्रत्येक श्वास के साथ शरीर को अधिक शिथिल होने दें। इस आसन में 1 से 5 मिनट तक रह सकते हैं।

**आसन से बाहर आना (Returning to Starting Position):** आसन समाप्त करने के लिए धीरे-धीरे हाथों के सहारे उठकर वापस घुटनों के बल बैठ जाएँ।

### 2.2.10.2 लाभ

**बालासन** शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार के लाभ प्रदान करता है। विशेष रूप से पीठ दर्द से पीड़ित व्यक्तियों के लिए यह योगासन अत्यंत लाभकारी माना जाता है।

**रीढ़, कंधों और गर्दन के तनाव को कम करता है:** बालासन रीढ़, कंधों और गर्दन की मांसपेशियों को हल्का खिंचाव देता है, जिससे तनाव कम होता है और शरीर में शिथिलता आती है। शोध के अनुसार बालासन जैसे योगासन मांसपेशियों के तनाव को कम करके दीर्घकालिक पीठ दर्द में उल्लेखनीय कमी ला सकते हैं (Sherman et al., 2011)।

**कूल्हों और जाँघों को खिंचाव देता है:** यह आसन कूल्हों, जाँघों और टखनों की मांसपेशियों को खिंचाव देता है, जिससे लचीलापन बढ़ता है और जकड़न कम होती है। नियमित अभ्यास से कूल्हों के जोड़ों की गतिशीलता में सुधार होता है (Telles et al., 2015)।

**मानसिक शांति और विश्राम प्रदान करता है:** बालासन मन और शरीर दोनों को शांत करता है। यह गहरी श्वास और ध्यान को प्रोत्साहित करता है, जिससे तनाव और चिंता कम होती है तथा मानसिक संतुलन बना रहता है (Ross & Thomas, 2010)।

**रक्तसंचार को बढ़ाता है:** इस आसन में पेट और छाती पर हल्का दबाव पड़ता है, जिससे आंतरिक अंगों में रक्तसंचार बढ़ता है और पाचन क्रिया में सुधार होता है (Williams et al., 2009)।

**विश्राम और पुनर्स्थापन में सहायक:** बालासन अक्सर योग अभ्यास के दौरान विश्राम आसन के रूप में उपयोग किया जाता है। यह शरीर को आराम देने और ऊर्जा पुनः प्राप्त करने में सहायक होता है।

### 2.2.10.3 सावधानियाँ

हालाँकि बालासन सामान्यतः सुरक्षित है, फिर भी अभ्यास करते समय निम्न सावधानियाँ आवश्यक हैं:

**घुटनों की चोट:** यदि घुटनों में चोट हो, तो इस आसन को सावधानीपूर्वक करें। घुटनों के नीचे मुड़ा हुआ कंबल या कुशन रखने से सहारा मिल सकता है।

**गर्भवस्था:** गर्भवती महिलाओं को घुटनों को थोड़ा अधिक फैलाकर यह आसन करना चाहिए ताकि पेट पर दबाव न पड़े।

**गंभीर पीठ की समस्या:** जिन व्यक्तियों को गंभीर कमर दर्द हो, उन्हें यह आसन करने से पहले चिकित्सकीय सलाह लेनी चाहिए।

**टखनों में असुविधा:** यदि एड़ियों पर बैठने से टखनों में दर्द हो, तो टखनों के नीचे तौलिया या कंबल रख सकते हैं।

**सिर की स्थिति:** यदि माथा जमीन तक न पहुँचे, तो सहारे के लिए योग ब्लॉक या कुशन का उपयोग करना चाहिए।

इस प्रकार बालासन एक सरल, आरामदायक और पुनर्स्थापनात्मक योगासन है, जो पीठ दर्द को कम करने, शरीर को शिथिल करने और मानसिक शांति प्रदान करने में अत्यंत सहायक है।

### 2.2.10.4 पीठ दर्द से राहत के लिए योग अभ्यास करते समय सावधानियाँ

पीठ दर्द के उपचार में योग अत्यंत लाभकारी हो सकता है, किन्तु इसे सावधानीपूर्वक करना आवश्यक है ताकि चोट या समस्या की गंभीरता न

बढ़े। सुरक्षित योग अभ्यास के लिए निम्नलिखित दिशानिर्देशों का पालन करना चाहिए।

### 2.2.11 चिकित्सकीय परामर्श

किसी भी नए व्यायाम या योग अभ्यास को प्रारंभ करने से पहले चिकित्सक से परामर्श करना आवश्यक है, विशेषकर उन व्यक्तियों के लिए जिन्हें स्लिप डिस्क, स्पाइनल स्टेनोसिस या अन्य गंभीर रीढ़ संबंधी समस्याएँ हों। चिकित्सक आपके स्वास्थ्य इतिहास के आधार पर यह सलाह दे सकते हैं कि योग आपके लिए उपयुक्त है या नहीं।

#### 2.2.11.1 व्यक्तिगत सुझाव

स्वास्थ्य विशेषज्ञ यह सुझाव दे सकते हैं कि कौन-से योगासन सुरक्षित हैं और किनसे बचना चाहिए। वे विशेष परिस्थितियों के अनुसार आसनों में संशोधन भी सुझा सकते हैं (Sherman et al., 2011)।

#### 2.2.11.2 अपने शरीर की सुनें

**सीमाओं को समझें:** योग का मूल सिद्धांत है कि शरीर की सीमाओं का सम्मान किया जाए। अभ्यास करते समय दर्द की स्थिति में शरीर पर जोर न डालें।

**दर्द के संकेत पहचानें:** मांसपेशियों के खिंचाव से होने वाली हल्की असुविधा और चोट से होने वाले तेज दर्द के बीच अंतर समझना आवश्यक है। यदि तेज दर्द हो, तो तुरंत आसन छोड़ दें (Williams et al., 2009)।

#### 2.2.11.3 सहायक उपकरणों का उपयोग

**योग उपकरणों का प्रयोग:** योग ब्लॉक, स्ट्रैप और बोल्टर जैसे उपकरण आसनों को सुरक्षित और सरल बनाने में सहायता करते हैं।

**आराम और सुरक्षा बढ़ाना:** इन उपकरणों के उपयोग से अभ्यास अधिक आरामदायक बनता है और चोट का जोखिम कम होता है (Telles et al., 2015)।

#### 2.2.11.4 सही संरेखण बनाए रखें

**संरेखण का महत्व:** योग में सही शरीर संरेखण अत्यंत महत्वपूर्ण है। गलत मुद्रा से मांसपेशियों और जोड़ों पर अनावश्यक दबाव पड़ सकता है।

**सही तकनीक पर ध्यान दें:** आसन को गहराई से करने की बजाय सही तकनीक के साथ करना अधिक महत्वपूर्ण है (Sherman et al., 2011)।

### 2.2.11.5 योग्य प्रशिक्षक के मार्गदर्शन में अभ्यास करें

प्रारंभ में योग का अभ्यास किसी **प्रशिक्षित योग शिक्षक** के मार्गदर्शन में करना उचित होता है। प्रशिक्षक सही संरेखण, संशोधन और सुरक्षित अभ्यास के बारे में मार्गदर्शन दे सकते हैं (Ross & Thomas, 2010)।

### 2.2.11.6 धीरे-धीरे प्रगति करें (Gradual Progression)

**शक्ति और लचीलापन विकसित करें:** योग अभ्यास धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए। प्रारंभ में सरल आसनों से शुरू करें और धीरे-धीरे कठिन आसनों की ओर बढ़ें।

**अधिक परिश्रम से बचें:** अत्यधिक अभ्यास मांसपेशियों की थकान और चोट का कारण बन सकता है (Telles et al., 2015)।

## 2.3 पीठ दर्द से राहत में योग के प्रभाव का मूल्यांकन

पीठ दर्द एक सामान्य स्वास्थ्य समस्या है जो विश्वभर में लाखों लोगों को प्रभावित करती है। पारंपरिक उपचारों जैसे दवाइयों, फिजियोथेरेपी और सर्जरी के साथ-साथ योग एक प्रभावी पूरक उपचार के रूप में उभरकर सामने आया है।

### 2.3.1 पीठ दर्द के लिए योग की प्रभावशीलता

कई शोध अध्ययनों ने यह दर्शाया है कि योग अभ्यास दीर्घकालिक पीठ दर्द में राहत प्रदान कर सकता है। उदाहरण के लिए 2017 में *Annals of Internal Medicine* में प्रकाशित एक अध्ययन में 320 प्रतिभागियों को तीन समूहों में बाँटा गया—योग, फिजियोथेरेपी और स्वयं देखभाल शिक्षा। परिणामों से पता चला कि योग और फिजियोथेरेपी दोनों ने दर्द और कार्यक्षमता में समान सुधार प्रदान किया (Saper et al., 2017)।

### 2.3.2 दर्द में कमी और कार्यक्षमता में सुधार

योग अभ्यास करने वाले प्रतिभागियों में दर्द के स्तर में महत्वपूर्ण कमी और दैनिक कार्यों की क्षमता में सुधार देखा गया। ये लाभ **12 महीनों के अनुवर्ती**

अध्ययन में भी बने रहे, जिससे स्पष्ट होता है कि नियमित योग अभ्यास दीर्घकालिक लाभ प्रदान कर सकता है।

### 2.3.3 योग द्वारा दर्द में राहत के तंत्र

**2.3.3.1 शारीरिक लाभ (Physical Benefits):** योग शरीर की शक्ति, लचीलापन और संतुलन को बढ़ाता है। कैट-काउट पोज़, अधोमुख श्वानासन और बालासन जैसे आसन पीठ की मांसपेशियों को सक्रिय करते हैं और जकड़न कम करते हैं (Williams et al., 2009)।

**2.3.3.2 मानसिक लाभ (Mental Benefits):** योग में ध्यान और श्वास अभ्यास शामिल होते हैं, जो मानसिक तनाव को कम करते हैं। तनाव कम होने से मांसपेशियों का तनाव घटता है और दर्द में भी कमी आती है (Telles et al., 2015)।

### 2.3.4 तुलनात्मक अध्ययन

**2.3.4.1 योग बनाम पारंपरिक उपचार:** अध्ययनों में पाया गया है कि आयंगर योग चिकित्सा पारंपरिक व्यायाम चिकित्सा की तुलना में दर्द कम करने और कार्यक्षमता बढ़ाने में अधिक प्रभावी हो सकती है (Williams et al., 2009)।

#### 2.3.4.2 अल्पकालिक और दीर्घकालिक लाभ

Sherman et al. (2011) के अध्ययन में पाया गया कि 12 सप्ताह के योग अभ्यास से मध्यम स्तर का दर्द कम हुआ और कार्यक्षमता में सुधार हुआ। हालांकि इन लाभों को बनाए रखने के लिए नियमित अभ्यास आवश्यक है।

### 2.3.5 सुरक्षा और सावधानियाँ

**जोखिम और निषेध (Risks and Contraindications):** यदि योग गलत तरीके से किया जाए या अत्यधिक अभ्यास किया जाए तो चोट लगने का जोखिम हो सकता है (Telles et al., 2015)।

**पेशेवर मार्गदर्शन का महत्व:** योग प्रशिक्षक के मार्गदर्शन में अभ्यास करने से चोट के जोखिम को कम किया जा सकता है और आसनों का सही अभ्यास सुनिश्चित किया जा सकता है (Ross & Thomas, 2010)।

### 2.3.6 सीमाएँ और भविष्य के शोध

**दीर्घकालिक अध्ययन की आवश्यकता:** अधिकांश शोध अल्पकालिक परिणामों पर केंद्रित हैं। दीर्घकालिक प्रभावों को समझने के लिए अधिक शोध आवश्यक है (Sherman et al., 2011)।

**विविध जनसंख्या पर अध्ययन:** भविष्य के शोध में विभिन्न आयु समूहों और पीठ दर्द के विभिन्न प्रकारों को शामिल करना चाहिए (Williams et al., 2009)।

**समेकित उपचार दृष्टिकोण:** योग को फिजियोथेरेपी, मसाज और माइंडफुलनेस-आधारित उपचारों के साथ जोड़कर अधिक प्रभावी उपचार रणनीतियाँ विकसित की जा सकती हैं (Ross & Thomas, 2010)।

उपरोक्त अध्ययनों के आधार पर यह स्पष्ट है कि योग पीठ दर्द के प्रबंधन के लिए एक प्रभावी पूरक चिकित्सा पद्धति के रूप में उभर रहा है। नियमित योग अभ्यास दर्द को कम करने, शारीरिक कार्यक्षमता को सुधारने और जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाने में सहायक हो सकता है। हालांकि सुरक्षित अभ्यास के लिए सावधानी और विशेषज्ञ मार्गदर्शन आवश्यक है। भविष्य के शोध योग के दीर्घकालिक प्रभावों को और स्पष्ट कर सकते हैं।

## 2.4 समग्र दृष्टिकोण

यह एक तथ्य है कि पीठ दर्द (Back Pain) विश्वभर में लाखों लोगों को प्रभावित करने वाली एक सामान्य स्वास्थ्य समस्या है, जो असुविधा, गतिशीलता में कमी और जीवन की गुणवत्ता में गिरावट का कारण बनती है। पारंपरिक उपचारों में सामान्यतः दवाइयाँ, फिजियोथेरेपी और कभी-कभी सर्जरी शामिल होती हैं। हालांकि, ये विधियाँ हमेशा पूर्ण राहत नहीं देतीं और कभी-कभी इनके साथ दुष्प्रभाव या जटिलताएँ भी हो सकती हैं।

**योग**, जो शारीरिक आसनों, श्वास अभ्यास और ध्यान का समन्वित अभ्यास है, पीठ दर्द के प्रबंधन के लिए एक पूरक और प्रभावी पद्धति के रूप में व्यापक मान्यता प्राप्त कर चुका है। यह निष्कर्ष योग के समग्र लाभों, विशेष आसनों की प्रभावशीलता और सुरक्षित अभ्यास के महत्व को स्पष्ट करता है।

## पीठ दर्द प्रबंधन के लिए समग्र दृष्टिकोण

योग पीठ दर्द के प्रबंधन के लिए एक बहुआयामी दृष्टिकोण प्रदान करता है, जो शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को संतुलित करता है। योग के आसन मांसपेशियों को मजबूत और लचीला बनाते हैं, जिससे शरीर की मुद्रा (posture) में सुधार होता है। यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है क्योंकि अधिकांश पीठ दर्द का कारण मांसपेशियों का असंतुलन और गलत मुद्रा होती है।

इसके अतिरिक्त, योग में ध्यान (meditation) और विश्राम तकनीकें शामिल होती हैं, जो मानसिक तनाव और मांसपेशियों के तनाव को कम करती हैं। इस प्रकार योग शरीर और मन दोनों को संतुलित करके पीठ दर्द के मूल कारणों को संबोधित करता है।

## विशेष योगासनों की प्रभावशीलता

इस अध्ययन में वर्णित योगासन—

- **मार्जरी-बितिलासन (Cat-Cow Pose)**
- **अधोमुख श्वानासन (Downward-Facing Dog)**
- **उत्थित त्रिकोणासन (Extended Triangle Pose)**
- **स्फिंक्स आसन (Sphinx Pose)**
- **भुजंगासन (Cobra Pose)**
- **शलभासन (Locust Pose)**
- **सेतु बंधासन (Bridge Pose)**
- **अर्ध मत्स्येन्द्रासन (Half Lord of the Fishes Pose)**
- **जठर परिवर्तनासन (Two-Knee Spinal Twist)**
- **बालासन (Child's Pose)**

—पीठ दर्द को कम करने में अत्यंत प्रभावी पाए गए हैं।

ये आसन रीढ़ को खिंचाव और मजबूती प्रदान करते हैं, लचीलापन बढ़ाते हैं तथा पीठ की मांसपेशियों में तनाव को कम करते हैं। उदाहरण के लिए, कैट-काउ पोज़ रीढ़ की गतिशीलता को बढ़ाता है और धड़, कंधों तथा गर्दन को खिंचाव देता है, जबकि अधोमुख श्वानासन भुजाओं और पैरों को मजबूत बनाता है तथा पीठ दर्द को कम करने में सहायक होता है।

इन आसनों का नियमित अभ्यास करने से व्यक्ति पीठ दर्द में उल्लेखनीय राहत प्राप्त कर सकता है और समग्र शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार कर सकता है।

### **सुरक्षा और विशेषज्ञ मार्गदर्शन का महत्व**

यद्यपि योग के अनेक लाभ हैं, फिर भी इसका अभ्यास सुरक्षित तरीके से करना अत्यंत आवश्यक है ताकि किसी प्रकार की चोट से बचा जा सके।

योग प्रारंभ करने से पहले चिकित्सक से परामर्श करना आवश्यक है, विशेषकर उन व्यक्तियों के लिए जिन्हें गंभीर पीठ दर्द या अन्य स्वास्थ्य समस्याएँ हैं।

अभ्यास के दौरान शरीर की सीमाओं को समझना और दर्द होने पर आसन को रोक देना आवश्यक है।

योग ब्लॉक, स्ट्रैप और बोल्स्टर जैसे सहायक उपकरणों का उपयोग अभ्यास को अधिक सुरक्षित और आरामदायक बना सकता है।

प्रारंभिक चरण में किसी योग्य योग प्रशिक्षक के मार्गदर्शन में अभ्यास करना उचित होता है ताकि सही तकनीक और संरेखण सुनिश्चित हो सके।

अतः यह स्पष्ट है कि योग पीठ दर्द के प्रबंधन के लिए एक प्रभावी और समग्र पद्धति प्रदान करता है। यह शारीरिक आसनों, श्वास अभ्यास और ध्यान के माध्यम से न केवल पीठ दर्द को कम करता है बल्कि शरीर की लचीलापन, शक्ति और मानसिक संतुलन को भी सुधारता है।

हालाँकि, प्रत्येक व्यक्ति का अनुभव भिन्न हो सकता है। इसलिए सुरक्षित अभ्यास, विशेषज्ञ मार्गदर्शन और नियमितता अत्यंत महत्वपूर्ण है। योग को पारंपरिक चिकित्सा उपचारों के साथ समेकित करके पीठ दर्द के बेहतर प्रबंधन और जीवन की गुणवत्ता में सुधार प्राप्त किया जा सकता है।

## **2.5 दीर्घकालिक प्रभाव और भविष्य की दिशा**

यद्यपि वर्तमान शोध यह दर्शाते हैं कि योग पीठ दर्द को कम करने और शारीरिक कार्यक्षमता में सुधार करने में प्रभावी है, फिर भी इसके

दीर्घकालिक प्रभाव और सुरक्षा को पूरी तरह समझने के लिए और अधिक शोध की आवश्यकता है।

भविष्य के अध्ययनों में निम्न बिंदुओं पर विशेष ध्यान देना चाहिए:

योग अभ्यास के दीर्घकालिक लाभों की स्थिरता का अध्ययन

विभिन्न योगासनों के संभावित जोखिमों और सावधानियों का मूल्यांकन

विभिन्न आयु समूहों और पीठ दर्द के प्रकारों पर योग के प्रभाव का अध्ययन

योग को फिजियोथेरेपी और अन्य चिकित्सा पद्धतियों के साथ समेकित करने की संभावनाएँ

व्यापक और वैज्ञानिक शोध के माध्यम से चिकित्सा और वैज्ञानिक समुदाय पीठ दर्द के उपचार में योग को एक प्रभावी चिकित्सीय साधन के रूप में अधिक स्पष्ट दिशानिर्देशों के साथ स्थापित कर सकता है।

इस प्रकार, योग को नियमित जीवनशैली का हिस्सा बनाकर व्यक्ति न केवल पीठ दर्द से राहत प्राप्त कर सकता है, बल्कि समग्र स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन और जीवन की गुणवत्ता में भी उल्लेखनीय सुधार कर सकता है।

## अभ्यास हेतु प्रश्न

### I. वस्तुनिष्ठ प्रश्न (MCQs)

(प्रत्येक प्रश्न के चार विकल्प हैं: a, b, c, d. सही उत्तर अंत में दिया गया है।)

1. कौन-सा योगासन रीढ़ की गतिशीलता बढ़ाने के लिए पीठ को बारी-बारी से गोल और धनुषाकार बनाता है?

- a) भुजंगासन (Cobra Pose)
- b) मार्जरी-बितिलासन (Cat-Cow Pose)
- c) बालासन (Child's Pose)
- d) सेतु बंधासन (Bridge Pose)

उत्तर: b) मार्जरी-बितिलासन (Cat-Cow Pose)

## 2. अधोमुख श्वानासन (Downward-Facing Dog) का प्रमुख लाभ क्या है?

- a) केवल गर्दन और कंधों को मजबूत करता है
- b) छाती और पेट को खिंचाव देता है
- c) रीढ़ को लंबा करता है और मुद्रा (Posture) में सुधार करता है
- d) कलाई और टखनों को लक्षित करता है

उत्तर: c) रीढ़ को लंबा करता है और मुद्रा में सुधार करता है

## 3. कौन-सा योगासन हल्का बैकबेंड है जो रीढ़ को मजबूत करता है और छाती को खोलता है?

- a) स्फिंक्स आसन (Sphinx Pose)
- b) शलभासन (Locust Pose)
- c) उत्थित त्रिकोणासन (Extended Triangle Pose)
- d) जठर परिवर्तनासन (Two-Knee Spinal Twist)

उत्तर: a) स्फिंक्स आसन (Sphinx Pose)

## 4. कौन-सा योगासन रीढ़ को मोड़ने (twisting) में सहायक है और उसकी गतिशीलता बढ़ाता है?

- a) सेतु बंधासन (Bridge Pose)
- b) अर्ध मत्स्येन्द्रासन (Half Lord of the Fishes Pose)
- c) अधोमुख श्वानासन (Downward-Facing Dog)
- d) शलभासन (Locust Pose)

उत्तर: b) अर्ध मत्स्येन्द्रासन (Half Lord of the Fishes Pose)

## 5. कौन-सा योगासन विश्राम आसन के रूप में प्रयोग किया जाता है और विशेष रूप से निचली पीठ को आराम देता है?

- a) भुजंगासन (Cobra Pose)
- b) शलभासन (Locust Pose)
- c) बालासन (Child's Pose)
- d) उत्थित त्रिकोणासन (Extended Triangle Pose)

उत्तर: c) बालासन (Child's Pose)

## II. लघु उत्तरीय प्रश्न (Short Answer Questions)

### 6. योग पीठ दर्द को कम करने में कैसे सहायक होता है?

संकेत: योग शरीर की लचीलापन बढ़ाता है, मांसपेशियों को मजबूत करता है,

शरीर की सही मुद्रा बनाए रखने में सहायता करता है तथा मानसिक तनाव को कम करता है। ये सभी कारक पीठ दर्द के प्रबंधन और रोकथाम में सहायक होते हैं।

**7. पीठ दर्द से राहत देने वाले किसी तीन योगासनों के नाम लिखिए तथा प्रत्येक का एक लाभ बताइए।**

उदाहरण:

**मार्जरी-बितिलासन:** रीढ़ की लचीलापन बढ़ाता है।

**भुजंगासन:** रीढ़ की मांसपेशियों को मजबूत करता है।

**बालासन:** पीठ और कंधों के तनाव को कम करता है।

**8. पीठ दर्द के लिए योग अभ्यास करते समय किन सावधानियों का पालन करना चाहिए?**

संकेत:

अधिक जोर न लगाएँ

आवश्यकता अनुसार आसनों में संशोधन करें

शरीर की सीमाओं को समझें

सही मुद्रा और संरिखण बनाए रखें

आवश्यकता होने पर विशेषज्ञ से मार्गदर्शन लें

### III. सत्य / असत्य

**9. योग केवल पीठ दर्द के शारीरिक लक्षणों को ही प्रभावित करता है।**

**उत्तर:** असत्य (False)

योग मानसिक और भावनात्मक पहलुओं को भी प्रभावित करता है और समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है।

**10. नियमित योग अभ्यास पीठ दर्द के उपचार में फिजियोथेरेपी जितना प्रभावी हो सकता है।**

**उत्तर:** सत्य (True)

कई शोध अध्ययनों में पाया गया है कि योग अभ्यास से दर्द और कार्यक्षमता में उतना ही सुधार हो सकता है जितना फिजियोथेरेपी से।



# 3.

## पुरुषों में बढ़े हुए प्रोस्टेट के लिए योगासन एक रामबाण उपाय

प्रोस्टेट ग्रंथि का बढ़ना, जिसे चिकित्सकीय भाषा में बेनाइन प्रोस्टेटिक हाइपरप्लासिया (BPH) कहा जाता है, वृद्ध पुरुषों में एक सामान्य समस्या है। वर्तमान समय में यह समस्या युवाओं में भी देखने को मिल रही है, जिसका प्रमुख कारण बैठे रहने वाली जीवनशैली, असंतुलित आहार और शारीरिक गतिविधि की कमी है।

यह लेख प्रोस्टेट संबंधी समस्याओं को कम करने के लिए योग को एक प्राकृतिक उपचार विधि के रूप में प्रस्तुत करता है। कुछ प्रमुख योगासन—*गोमुखासन (Gomukhasana)*, *कपालभाति (Kapalbhati)*, *सिद्धासन (Siddhasana)* और *धनुरासन (Dhanurasana)*—प्रोस्टेट ग्रंथि के स्वास्थ्य में सुधार और मूत्र संबंधी समस्याओं को कम करने में सहायक माने जाते हैं।

इन योग अभ्यासों की प्रभावशीलता का मुख्य कारण यह है कि वे श्रोणि क्षेत्र (pelvic region) में रक्तसंचार को बढ़ाते हैं, शरीर की लचीलापन और शक्ति को सुधारते हैं तथा मानसिक शिथिलता प्रदान करते हैं।

**गोमुखासन** कूल्हों और जाँघों को खिंचाव देता है, जिससे श्रोणि क्षेत्र में तनाव कम होता है और प्रोस्टेट से संबंधित लक्षणों में राहत मिल सकती है।

**कपालभाति प्राणायाम** श्वास तकनीक है जो शरीर में ऑक्सीजन के प्रवाह को बढ़ाती है और मूत्र प्रणाली की कार्यक्षमता को बेहतर बनाती है।

**सिद्धासन** एक बैठकर किया जाने वाला आसन है जो श्रोणि के संतुलन और स्थिरता को बनाए रखता है तथा रक्तसंचार और तंत्रिका कार्यों को सुधारता है।

**धनुरासन** एक बैकबेंड आसन है जो पेट के अंगों को सक्रिय करता है और श्रोणि क्षेत्र में रक्तसंचार बढ़ाकर प्रोस्टेट की सूजन को कम करने में सहायक हो सकता है।

यह लेख इन योगासनों की विधि, लाभ और अभ्यास की सही तकनीक पर विस्तार से चर्चा करता है। नियमित अभ्यास से मूत्र प्रवाह में सुधार, प्रोस्टेट के बढ़ने के लक्षणों में कमी तथा समग्र प्रोस्टेट स्वास्थ्य में सुधार देखा जा सकता है। योग इन समस्याओं के उपचार में चिकित्सकीय उपचार और जीवनशैली सुधार के साथ एक पूरक उपाय के रूप में कार्य कर सकता है।

### 3.1 प्रोस्टेट स्वास्थ्य के लिए योग – BPH का प्रबंधन

प्रोस्टेट ग्रंथि का बढ़ना, जिसे बेनाइन प्रोस्टेटिक हाइपरप्लासिया (BPH) कहा जाता है, विश्वभर में पुरुषों को प्रभावित करने वाली एक महत्वपूर्ण स्वास्थ्य समस्या बनता जा रहा है। यह प्रोस्टेट ग्रंथि की गैर-कैंसरकारी वृद्धि है, जो मूत्र संबंधी कई समस्याओं का कारण बन सकती है और व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करती है।

पहले इसे मुख्यतः वृद्ध पुरुषों की समस्या माना जाता था, लेकिन अब खराब खान-पान और निष्क्रिय जीवनशैली के कारण युवा आयु वर्ग में भी इसके लक्षण देखे जा रहे हैं (Lopatkin et al., 2005)।

BPH के उपचार में सामान्यतः दवाइयाँ या शल्य चिकित्सा का उपयोग किया जाता है, लेकिन इन उपचारों के साथ कई बार दुष्प्रभाव या सीमाएँ भी जुड़ी होती हैं। इसी कारण आजकल समग्र स्वास्थ्य दृष्टिकोण (holistic health approach) की ओर लोगों का ध्यान बढ़ रहा है, जिसमें योग एक प्रभावी विकल्प के रूप में उभर रहा है।

योग भारतीय परंपरा पर आधारित एक प्राचीन अभ्यास है जिसमें आसन, प्राणायाम और ध्यान शामिल होते हैं। यह शरीर और मन के संतुलन को बनाए रखने में सहायता करता है। योग का नियमित अभ्यास न केवल लचीलापन और शक्ति को बढ़ाता है बल्कि समग्र स्वास्थ्य और मानसिक संतुलन को भी सुधारता है।

यह अध्ययन प्रोस्टेट स्वास्थ्य के लिए योग की चिकित्सीय क्षमता (therapeutic potential) का विश्लेषण करता है। विशेष रूप से उन योगासनों पर ध्यान दिया गया है जो प्रोस्टेट ग्रंथि के कार्य को बेहतर बनाने में सहायक हो सकते हैं। नियमित अभ्यास से पुरुषों को निम्नलिखित लाभ मिल सकते हैं:

मूत्र संबंधी समस्याओं में कमी  
प्रोस्टेट की कार्यक्षमता में सुधार  
श्रोणि क्षेत्र में रक्तसंचार में वृद्धि  
जीवन की गुणवत्ता में सुधार

### 3.1.1 प्रोस्टेट ग्रंथि का बढ़ना क्या है?

प्रोस्टेट ग्रंथि पुरुष प्रजनन तंत्र का एक महत्वपूर्ण भाग है, जो मूत्रमार्ग (urethra) के चारों ओर स्थित होती है और वीर्य निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

उम्र बढ़ने के साथ यह ग्रंथि सामान्य रूप से थोड़ी बड़ी हो सकती है, जिसे सौम्य प्रोस्टेट वृद्धि (Benign Prostatic Hyperplasia – BPH) कहा जाता है। जब प्रोस्टेट का आकार बढ़ जाता है, तो यह मूत्रमार्ग पर दबाव डालता है, जिससे विभिन्न मूत्र संबंधी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं, जैसे—

बार-बार मूत्र आना  
मूत्र करने में कठिनाई  
मूत्र प्रवाह का कमजोर होना  
रात में बार-बार मूत्र जाना (Nocturia)  
मूत्राशय पूरी तरह खाली न होना



चित्र 3.1 : प्रोस्टेट ग्रंथि का आकार

गंभीर स्थितियों में BPH निम्न समस्याएँ भी उत्पन्न कर सकता है:

मूत्र रुक जाना (Urinary Retention)

मूत्राशय में पथरी

मूत्र मार्ग संक्रमण

गुर्दों को नुकसान

यदि समय पर उपचार न किया जाए तो ये समस्याएँ गंभीर स्वास्थ्य जोखिम बन सकती हैं (चित्र 3.1 में दर्शाया गया है)।

प्रोस्टेट ग्रंथि के बढ़ने का सटीक कारण अभी पूरी तरह स्पष्ट नहीं है, हालांकि उम्र से संबंधित हार्मोनल परिवर्तन और आनुवंशिक कारक इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसके अतिरिक्त जीवनशैली से जुड़े कई कारक भी BPH (Benign Prostatic Hyperplasia) के लक्षणों को बढ़ाने में योगदान देते हैं, जैसे—

संतृप्त वसा (saturated fats) से भरपूर आहार

फलों और सब्जियों का कम सेवन

बैठकर रहने की आदत (sedentary lifestyle)

मोटापा

शारीरिक गतिविधि की कमी

ये सभी कारक प्रोस्टेट से जुड़ी समस्याओं को बढ़ा सकते हैं (Roehrborn, 2008)।

### 3.1.2 प्रोस्टेट स्वास्थ्य के लिए योग

वर्तमान समय में आधुनिक जीवनशैली—जिसमें अत्यधिक तनाव, असंतुलित आहार और शारीरिक निष्क्रियता शामिल है—के कारण पुरुषों में प्रोस्टेट संबंधी समस्याएँ तेजी से बढ़ रही हैं। यद्यपि पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियाँ दवाइयों या शल्य चिकित्सा के माध्यम से उपचार प्रदान करती हैं, लेकिन इन उपचारों के साथ कई बार दुष्प्रभाव भी जुड़े होते हैं और वे समस्या के मूल कारणों को पूरी तरह संबोधित नहीं कर पाते।

ऐसी स्थिति में **योग एक समग्र (holistic) उपचार पद्धति** के रूप में सामने आता है, जो शारीरिक और मानसिक दोनों पहलुओं को संतुलित करता है। योग अभ्यास में कई प्रकार की तकनीकें शामिल होती हैं, जैसे—

योगासन (Asanas)

प्राणायाम (Breathing Techniques)

विश्राम तकनीकें (Relaxation Techniques)

ध्यान (Meditation)

ये सभी अभ्यास मिलकर शरीर के विभिन्न अंगों के कार्यों को संतुलित करते हैं और प्रोस्टेट स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक हो सकते हैं।

### 3.1.3 योगासनों की भूमिका को समझना

कुछ विशेष योगासन प्रोस्टेट ग्रंथि के स्वास्थ्य को सुधारने और उससे संबंधित मूत्र समस्याओं को कम करने में सहायक माने जाते हैं। इन आसनों का चयन इस आधार पर किया जाता है कि वे—

- श्रोणि क्षेत्र (pelvic region) में रक्तसंचार बढ़ाते हैं
- शरीर की लचीलापन और शक्ति को सुधारते हैं
- श्रोणि क्षेत्र में तनाव को कम करते हैं

इन आसनों को नियमित योग अभ्यास में शामिल करने से BPH के लक्षणों में कमी और प्रोस्टेट स्वास्थ्य में सुधार संभव हो सकता है।

#### 3.1.3.1 गोमुखासन

गोमुखासन एक बैठकर किया जाने वाला योगासन है जिसमें कूल्हों, जाँघों और टखनों को खिंचाव मिलता है। यह श्रोणि क्षेत्र में लचीलापन बढ़ाता है और तनाव को कम करता है, जो प्रोस्टेट ग्रंथि के बढ़ने में योगदान दे सकता है।

कूल्हों को खोलने और निचले शरीर में रक्तसंचार बढ़ाने के कारण यह आसन मूत्र प्रवाह में सुधार करने और BPH से संबंधित असुविधा को कम करने में सहायक हो सकता है।

#### 3.1.3.2 कपालभाति

कपालभाति एक शक्तिशाली प्राणायाम तकनीक है जो श्वसन तंत्र को शुद्ध करती है और शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ाती है।

यह अभ्यास पेट के अंगों को सक्रिय करता है और रक्तसंचार को बेहतर बनाता है। इसके परिणामस्वरूप मूत्र प्रणाली की कार्यक्षमता में सुधार होता है तथा श्रोणि क्षेत्र में सूजन कम हो सकती है।

#### 3.1.3.3 सिद्धासन

सिद्धासन एक ध्यानात्मक बैठने की मुद्रा है जो श्रोणि के संतुलन और स्थिरता को बनाए रखती है।

यह आसन श्रोणि अंगों में रक्तसंचार को संतुलित करता है और ऊर्जा के प्रवाह को नियंत्रित करता है, जिससे प्रोस्टेट स्वास्थ्य में सुधार और समग्र शारीरिक संतुलन प्राप्त होता है।

### 3.1.3.4 धनुरासन

धनुरासन एक बैकबेंड योगासन है जो श्रोणि और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करता है। नियमित अभ्यास से यह आसन पेट के अंगों को सक्रिय करता है और श्रोणि क्षेत्र में रक्तसंचार बढ़ाकर प्रोस्टेट संबंधी समस्याओं को कम करने में सहायक हो सकता है।

## 3.2 योग अभ्यास की विधियाँ

### 3.2.1 गोमुखासन (Gomukhasana – Cow Face Pose): लाभ और अभ्यास

गोमुखासन, जिसे अंग्रेज़ी में *Cow Face Pose* कहा जाता है, एक महत्वपूर्ण योगासन है जो शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार के लाभ प्रदान करता है। यह आसन विशेष रूप से **मूत्र मार्ग में अवरोध को कम करने और प्रोस्टेट ग्रंथि के आकार को नियंत्रित करने** में सहायक माना जाता है। इस अनुभाग में गोमुखासन के लाभ, अभ्यास की विधि और इसके चिकित्सीय प्रभावों को विस्तार से समझाया गया है।

#### 3.2.1.1 गोमुखासन के लाभ

- **मूत्र मार्ग का स्वास्थ्य (Urinary Tract Health):** गोमुखासन मूत्र मार्ग के स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी है। यह आसन श्रोणि क्षेत्र में खिंचाव और संकुचन उत्पन्न करता है, जिससे रक्तसंचार बढ़ता है और गुर्दों तथा मूत्राशय के कार्य में सुधार होता है (Iyengar, 1976)।
- **प्रोस्टेट स्वास्थ्य (Prostate Health):** यह आसन प्रोस्टेट ग्रंथि के आकार को कम करने में सहायक माना जाता है। विशेष रूप से BPH से पीड़ित व्यक्तियों के लिए यह लाभकारी हो सकता है। इस आसन में होने वाला संकुचन और विस्तार प्रोस्टेट ग्रंथि को सक्रिय करता है, जिससे रक्तसंचार बढ़ता है और सूजन कम होती है (Swanson, 2012)।
- **अतिरिक्त लाभ (Additional Benefits):** गोमुखासन कंधों, बगल (armpits), ट्राइसेप्स और छाती की मांसपेशियों को खिंचाव देता है, जिससे शरीर की लचीलापन बढ़ती है और तनाव कम होता है। साथ ही यह कूल्हों और जाँघों को भी खिंचाव देकर निचले शरीर की

गतिशीलता को बेहतर बनाता है (Kaminoff & Matthews, 2012)।

### 3.2.1.2 गोमुखासन करने की विधि (चित्र 3.2 देखें)

**चरण-दर-चरण निर्देश**

**1. आरामदायक स्थिति में बैठें:** योग मैट पर आरामदायक स्थिति में बैठें। अपनी रीढ़ को सीधा रखें और कंधों को ढीला रखें।



चित्र 3.2 : गोमुखासन की मुद्रा

#### 1. घुटनों की स्थिति बनाना:

सबसे पहले दाएँ पैर को बाएँ घुटने के ऊपर इस प्रकार रखें कि दोनों घुटने एक-दूसरे के ऊपर क्रमबद्ध दिखाई दें। बायाँ पैर दाएँ कूल्हे के समीप तथा दायीं पैर बाएँ कूल्हे के पास स्थित होना चाहिए।

#### 2. दाएँ हाथ को ऊपर ले जाना:

दाएँ हाथ को सिर के ऊपर उठाएँ तथा कोहनी से मोड़ते हुए हाथ को पीठ के पीछे की ओर ले जाएँ।

### 3. पीठ के पीछे हाथों को पकड़ना:

अब बाएँ हाथ को पीठ के पीछे से ऊपर की ओर मोड़ते हुए दाएँ हाथ को पकड़ने का प्रयास करें। यदि दोनों हाथों को पकड़ना संभव न हो, तो योग बेल्ट, पट्टा अथवा तौलिये की सहायता से दोनों हाथों के बीच की दूरी को जोड़ा जा सकता है।

### 4. स्थिति को बनाए रखना:

कुछ समय तक इस स्थिति में स्थिर रहें। इस दौरान श्वास-प्रश्वास पर ध्यान केंद्रित करें और रीढ़ की हड्डी को सीधा बनाए रखें।

### 5. विश्राम और पुनरावृत्ति:

कुछ क्षण बाद धीरे-धीरे हाथों और पैरों को ढीला छोड़ दें तथा शरीर को विश्राम दें। थोड़े विश्राम के पश्चात इसी प्रक्रिया को विपरीत दिशा में दोहराएँ, अर्थात् बाएँ पैर को दाएँ घुटने के ऊपर रखें और बाएँ हाथ को सिर के ऊपर ले जाएँ।

### 3.2.1.3 शारीरिक क्रियाविज्ञान संबंधी तंत्र (Physiological Mechanisms)

#### 1. मांसपेशियों का खिंचाव और दबाव:

गोमुखासन के चिकित्सकीय प्रभाव का मुख्य आधार शरीर के कुछ विशिष्ट मांसपेशी समूहों तथा आंतरिक अंगों पर पड़ने वाला नियंत्रित खिंचाव और दबाव है। यह आसन कूल्हों की अपसारक (Hip Abductors), बाह्य घूर्णक (External Rotators) तथा वक्षीय मांसपेशियों (Pectoral Muscles) को खींचता है, जिससे मांसपेशियों का तनाव कम होता है और शरीर की लचीलापन क्षमता में वृद्धि होती है। साथ ही श्रोणि (Pelvic) क्षेत्र तथा निचले उदर पर पड़ने वाला दबाव आंतरिक अंगों को सक्रिय करता है, जिससे रक्त प्रवाह में वृद्धि होती है और अंगों की कार्यक्षमता में सुधार होता है (Ray, 2002)।

## 2. तंत्रिका तंत्र पर प्रभाव:

यह आसन तंत्रिका तंत्र को भी प्रभावित करता है। गोमुखासन के अभ्यास के दौरान नियंत्रित और सजग श्वसन क्रिया पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करती है, जिससे शरीर में शिथिलता और मानसिक शांति उत्पन्न होती है तथा तनाव कम होता है। इसका सकारात्मक प्रभाव समग्र स्वास्थ्य के साथ-साथ मूत्र एवं प्रजनन तंत्र पर भी पड़ता है (Saraswati, 2008)।

## 3. ऊर्जात्मक लाभ:

ऊर्जा के दृष्टिकोण से गोमुखासन शरीर के चक्रों के संतुलन में सहायक माना जाता है, विशेष रूप से मूलाधार चक्र और स्वाधिष्ठान चक्र के संतुलन में। ये ऊर्जा केंद्र स्थिरता, आधारभूत शक्ति तथा प्रजनन अंगों से संबंधित माने जाते हैं। इन चक्रों के संतुलन से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार देखा जा सकता है (Judith, 2004)।

### 3.2.1.4 सावधानियाँ एवं निषेध

यद्यपि गोमुखासन अनेक स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है, फिर भी इसका अभ्यास सावधानीपूर्वक करना आवश्यक है। जिन व्यक्तियों को घुटनों या कंधों में गंभीर चोट या दर्द हो, उन्हें इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए अथवा किसी प्रशिक्षित योग विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में ही करना चाहिए। इसके अतिरिक्त जिन लोगों को कूल्हों या रीढ़ की हड्डी से संबंधित गंभीर समस्याएँ हों, उन्हें इस आसन का अभ्यास करने से पहले चिकित्सकीय परामर्श अवश्य लेना चाहिए।

### 3.2.2 कपालभाति: लाभ और अभ्यास

कपालभाति प्राणायाम योग की एक महत्वपूर्ण श्वास तकनीक है, जिसे "स्कल शाइनिंग ब्रीद" अर्थात् मस्तिष्क को प्रकाशित करने वाली श्वास प्रक्रिया के रूप में भी जाना जाता है। यह अभ्यास शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डालने के लिए प्रसिद्ध है। विशेष रूप से यह अभ्यास प्रोस्टेट ग्रंथि में होने वाली सूजन को कम करने तथा शरीर के समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायक माना जाता है।

इस खंड में कपालभाति के प्रमुख लाभों, इसके अभ्यास की विधि तथा इसके पीछे कार्य करने वाले शारीरिक क्रियाविज्ञान संबंधी तंत्र का विश्लेषण प्रस्तुत किया गया है।

### 3.2.2.1 कपालभाति के लाभ

#### 1. प्रोस्टेट ग्रंथि की सूजन में कमी:

कपालभाति प्राणायाम प्रोस्टेट ग्रंथि की सूजन को कम करने में सहायक माना जाता है। प्रोस्टेटाइटिस नामक इस स्थिति के कारण मूत्र संबंधी समस्याएँ और असुविधा उत्पन्न हो सकती है। कपालभाति में तीव्र और शक्तिशाली श्वास-त्याग की क्रिया श्रोणि क्षेत्र में रक्त परिसंचरण तथा लसीका प्रवाह को बढ़ाती है, जिससे सूजन में कमी आती है और ऊतकों की पुनर्स्थापना में सहायता मिलती है (Singh, 2016)।

#### 2. समग्र स्वास्थ्य का संरक्षण:

कपालभाति एक समग्र स्वास्थ्यवर्धक अभ्यास है, जो शरीर की विभिन्न प्रणालियों को सक्रिय करता है। यह श्वसन तंत्र की क्षमता को बढ़ाता है, पाचन क्रिया को सुदृढ़ करता है तथा शरीर के विषैले पदार्थों के निष्कासन में सहायक होता है। तीव्र श्वास-त्याग की प्रक्रिया शरीर से कार्बन डाइऑक्साइड तथा अन्य अवांछित तत्वों को बाहर निकालने में मदद करती है, जबकि लयबद्ध श्वसन उदर अंगों को सक्रिय कर पाचन और चयापचय की क्रियाओं को बेहतर बनाता है (Telles et al., 2010)।

#### 3. मानसिक स्पष्टता और एकाग्रता में वृद्धि:

कपालभाति का अभ्यास मानसिक स्पष्टता तथा ध्यान क्षमता को भी बढ़ाता है। यह मस्तिष्क तक ऑक्सीजन की आपूर्ति को बढ़ाकर संज्ञानात्मक क्रियाओं और एकाग्रता में सुधार करता है। इसके अतिरिक्त यह पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करके तनाव और चिंता को कम करने में सहायता करता है, जिससे मन में शांति और संतुलन की अवस्था उत्पन्न होती है (Brown & Gerbarg, 2005)।



चित्र 3.3 : कपालभाति की मुद्रा

### 3.2.2.2 कपालभाति करने की विधि (चित्र 3.3 देखें)

#### क्रमबद्ध अभ्यास प्रक्रिया

- **भूमि पर पद्मासन अथवा सुखासन में बैठें:** सबसे पहले भूमि पर आरामदायक स्थिति में पद्मासन या सुखासन में बैठें। आप योगा मैट अथवा कुशन का उपयोग कर सकते हैं ताकि रीढ़ की हड्डी सीधी रहे और बैठने की स्थिति स्थिर बनी रहे।
- **हाथों को घुटनों पर रखें:** अपने दोनों हाथों को घुटनों पर ध्यान मुद्रा में रखें। हथेलियाँ ऊपर या नीचे की ओर रखी जा सकती हैं, जैसा आपको सुविधाजनक लगे। इस दौरान कंधों को ढीला रखें और रीढ़ को सीधा बनाए रखें।
- **नाक से तीव्र श्वास-त्याग करें:** पहले सामान्य रूप से गहरी श्वास लें, फिर नाक के माध्यम से तीव्रता से श्वास बाहर निकालें। प्रत्येक श्वास-त्याग के साथ उदर (पेट) की मांसपेशियों को संकुचित करें ताकि वायु ऊर्जा के साथ बाहर निकले। इसके बाद होने वाली श्वास स्वतः और बिना किसी प्रयास के भीतर चली जाती है।
- **7 से 10 मिनट तक अभ्यास करें:** इस प्रकार तीव्र श्वास-त्याग की प्रक्रिया को लगभग 7 से 10 मिनट तक जारी रखें। प्रारम्भ में अभ्यास की गति धीमी रखें, विशेषकर यदि आप नए साधक हैं। धीरे-धीरे

अभ्यास में दक्षता आने पर गति बढ़ाई जा सकती है। पूरे अभ्यास के दौरान श्वास की लय को संतुलित और नियंत्रित बनाए रखें।

### 3.2.2.3 शारीरिक क्रियाविज्ञान संबंधी तंत्र (Physiological Mechanisms)

- 1) **श्वसन तंत्र पर प्रभाव:** कपालभाति का प्रमुख प्रभाव श्वसन प्रणाली पर पड़ता है। तीव्र और शक्तिशाली श्वास-त्याग की क्रिया डायाफ्राम तथा उदर मांसपेशियों को मजबूत बनाती है, जिससे फेफड़ों की क्षमता और कार्यकुशलता में वृद्धि होती है। इसके परिणामस्वरूप शरीर में ऑक्सीजन की आपूर्ति बेहतर होती है और श्वसन स्वास्थ्य में सुधार होता है (Madanmohan et al., 2005)।
- 2) **रक्त परिसंचरण एवं लसीका तंत्र पर प्रभाव:** कपालभाति का अभ्यास रक्त परिसंचरण तथा लसीका तंत्र को भी सक्रिय करता है। तीव्र श्वसन क्रिया शरीर में रक्त प्रवाह को बढ़ाती है और लसीका प्रणाली को उत्तेजित करती है, जिससे शरीर में विषैले तत्वों का निष्कासन होता है तथा सूजन कम होने में सहायता मिलती है। यह विशेष रूप से प्रोस्टेट ग्रंथि के लिए लाभकारी माना जाता है, क्योंकि बेहतर रक्त प्रवाह सूजन को कम करने और ऊतकों की मरम्मत में सहायक होता है (Singh, 2016)।
- 3) **तंत्रिका तंत्र पर प्रभाव:** कपालभाति का अभ्यास तंत्रिका तंत्र को भी प्रभावित करता है। इसकी लयबद्ध श्वसन प्रक्रिया पैरासिम्पैथेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय कर सकती है, जिससे मानसिक शांति और विश्राम की स्थिति उत्पन्न होती है तथा तनाव में कमी आती है। यह प्रभाव शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को सुदृढ़ करने तथा शरीर की स्व-उपचार क्षमता को बढ़ाने में सहायक हो सकता है (Brown & Gerbarg, 2005)।

### 3.2.2.4 सावधानियाँ एवं निषेध

यद्यपि कपालभाति अनेक स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है, फिर भी इसका अभ्यास सावधानीपूर्वक किया जाना चाहिए। जिन व्यक्तियों को उच्च रक्तचाप, हृदय रोग या श्वसन संबंधी गंभीर समस्याएँ हैं, उन्हें इस अभ्यास को करने से पहले चिकित्सकीय परामर्श लेना चाहिए। इसके अतिरिक्त जिन

लोगों को पेट से संबंधित रोग हों या हाल ही में पेट की शल्य चिकित्सा हुई हो, उन्हें पूर्ण स्वस्थ होने तक इस अभ्यास से बचना चाहिए।

### 3.2.3 सिद्धासन: लाभ और अभ्यास

सिद्धासन योग का एक पारंपरिक बैठने वाला आसन है, जिसे शारीरिक और मानसिक दोनों दृष्टियों से अत्यंत महत्वपूर्ण माना जाता है। यह आसन विशेष रूप से प्रोस्टेट से संबंधित समस्याओं को कम करने तथा शरीर की मांसपेशियों को सुदृढ़ बनाने में सहायक माना जाता है।

इस खंड में सिद्धासन के प्रमुख लाभों, इसके अभ्यास की विधि तथा इसके पीछे कार्य करने वाले शारीरिक क्रियाविज्ञान संबंधी तंत्र का विस्तृत वर्णन प्रस्तुत किया गया है।

#### 3.2.3.1 सिद्धासन के लाभ

- **प्रोस्टेट संबंधी समस्याओं में राहत:** सिद्धासन प्रोस्टेट ग्रंथि से संबंधित समस्याओं, जैसे प्रोस्टेटाइटिस तथा सौम्य प्रोस्टेट वृद्धि (Benign Prostatic Hyperplasia – BPH) में सहायक माना जाता है। इस आसन के अभ्यास से श्रोणि क्षेत्र में रक्त प्रवाह बढ़ता है, जिससे सूजन में कमी आती है और ऊतकों की मरम्मत की प्रक्रिया को प्रोत्साहन मिलता है। इस आसन में एड़ी द्वारा पेरिनियम (मूल क्षेत्र) पर पड़ने वाला हल्का दबाव प्रोस्टेट ग्रंथि को सक्रिय करता है, जिससे इसकी कार्यक्षमता में सुधार होता है और प्रोस्टेट वृद्धि से संबंधित लक्षणों में कमी आ सकती है (Iyengar, 1976)।
- **मांसपेशियों को सुदृढ़ बनाना:** सिद्धासन शरीर की विभिन्न मांसपेशियों को सुदृढ़ बनाने में भी सहायक है। इस आसन में पैरों, कूल्हों तथा निचले कमर क्षेत्र की मांसपेशियाँ सक्रिय रहती हैं, जिससे उनमें शक्ति और लचीलापन विकसित होता है। इसके अतिरिक्त इस मुद्रा को बनाए रखने के लिए कोर मांसपेशियों की स्थिरता आवश्यक होती है, जिससे उदर क्षेत्र की मांसपेशियाँ सुदृढ़ होती हैं और शरीर की समग्र मुद्रा में सुधार होता है (Kaminoff & Matthews, 2012)।
- **अन्य लाभ:** प्रोस्टेट स्वास्थ्य और मांसपेशियों की मजबूती के अतिरिक्त सिद्धासन के अनेक अन्य लाभ भी हैं। यह मन को शांत

करता है, तनाव को कम करता है तथा ध्यान और एकाग्रता को बढ़ाने में सहायक होता है। इसके अतिरिक्त यह शरीर के ऊर्जा केंद्रों के संतुलन में भी सहायक माना जाता है, जिससे शारीरिक तथा मानसिक संतुलन और आंतरिक शांति की अनुभूति होती है (Saraswati, 2008)।



चित्र 3.4 : सिद्धासन की मुद्रा

### 3.2.3.2 सिद्धासन करने की विधि (चित्र 3.4 देखें)

#### क्रमबद्ध अभ्यास प्रक्रिया

- 1) **पैरों को सामने सीधा फैलाकर बैठें:** सबसे पहले भूमि पर इस प्रकार बैठें कि दोनों पैर सामने की ओर सीधे फैले हों। ध्यान रखें कि रीढ़ की हड्डी सीधी रहे और कंधे ढीले तथा सहज अवस्था में हों।
- 2) **बाएँ पैर की एड़ी को पैरों के मध्य रखें:** अब बाएँ घुटने को मोड़ें और बाएँ पैर की एड़ी को पेरिनियम (मूल क्षेत्र) के पास रखें। पैर का तलवा दाएँ जांघ के भीतरी भाग से सटा होना चाहिए।
- 3) **दाएँ पैर को ऊपर रखें:** इसके बाद दाएँ घुटने को मोड़ें और दाएँ पैर को बाएँ पैर के ऊपर रखें। इस प्रकार दोनों एड़ियाँ एक सीध में

हों। दाएँ पैर की एड़ी जननास्थि (प्यूबिक बोन) के समीप हल्का दबाव बनाती है।

- 4) **दोनों टखनों को समरेखित करें:** अपने पैरों की स्थिति को इस प्रकार समायोजित करें कि दोनों टखने संतुलित और एक सीध में हों तथा पैरों के तलवे जांघों के भीतरी भाग से सटे रहें।
- 5) **घुटनों को भूमि पर टिकाएँ और ध्यान मुद्रा में बैठें:** दोनों घुटनों को भूमि पर टिकने दें। अब पीठ को सीधा रखें और शरीर को स्थिर अवस्था में रखें। कंधों को ढीला छोड़ें तथा हाथों को घुटनों पर या किसी उपयुक्त मुद्रा (मुद्रा) में रखें।
- 6) **कुछ क्षण 'ॐ' का उच्चारण करें:** आँखें बंद करें और कुछ क्षण तक "ॐ" का उच्चारण करें। श्वास की लय तथा मंत्र के कंपन पर ध्यान केंद्रित करें, जिससे धीरे-धीरे मन ध्यान की अवस्था में प्रवेश करने लगता है।

### 3.2.3.3 शारीरिक क्रियाविज्ञान संबंधी तंत्र

- 1) **रक्त परिसंचरण एवं तंत्रिका तंत्र पर प्रभाव:** सिद्धासन का प्रमुख प्रभाव रक्त परिसंचरण और तंत्रिका तंत्र पर पड़ता है। इस आसन में बैठने से श्रोणि क्षेत्र में रक्त प्रवाह बढ़ता है, जिससे प्रोस्टेट ग्रंथि में होने वाली सूजन को कम करने और ऊतकों के पुनर्स्थापन में सहायता मिल सकती है। इसके अतिरिक्त एड़ी द्वारा पेरिनियम पर पड़ने वाला हल्का दबाव श्रोणि क्षेत्र की नसों और ग्रंथियों को सक्रिय करता है, जिससे उनकी कार्यक्षमता में सुधार होता है (Ray, 2002)।
- 2) **मांसपेशीय लाभ:** सिद्धासन के अभ्यास से शरीर की कई मांसपेशियाँ सक्रिय होती हैं, जिससे शक्ति और लचीलापन दोनों में वृद्धि होती है। इस मुद्रा में पैरों, कूल्हों तथा निचले कमर क्षेत्र की मांसपेशियाँ सक्रिय रहती हैं, जिससे मांसपेशीय सहनशक्ति और स्थिरता बढ़ती है। साथ ही इस स्थिति को बनाए रखने के लिए कोर मांसपेशियों का सक्रिय होना आवश्यक होता है, जिससे उदर क्षेत्र की मांसपेशियाँ सुदृढ़ होती हैं और शरीर की समग्र मुद्रा में सुधार होता है (Kaminoff & Matthews, 2012)।
- 3) **मानसिक एवं ऊर्जात्मक लाभ:** सिद्धासन का अभ्यास मानसिक शांति और ऊर्जा संतुलन प्रदान करता है। यह मुद्रा मन को शांत करती है तथा तनाव को कम करने में सहायक होती है। आसन के

दौरान "ॐ" का जप ध्यान की अनुभूति को गहरा बनाता है और आंतरिक शांति की अनुभूति कराता है। योगिक दृष्टिकोण से यह माना जाता है कि सिद्धासन शरीर के ऊर्जा केंद्रों (चक्रों) को संतुलित करता है, विशेष रूप से मूलाधार और स्वाधिष्ठान चक्र को, जो स्थिरता, आधार तथा प्रजनन अंगों से संबंधित माने जाते हैं (Judith, 2004)।

### 3.2.3.4 सावधानियाँ एवं निषेध

यद्यपि सिद्धासन अनेक लाभ प्रदान करता है, फिर भी इसका अभ्यास सावधानीपूर्वक करना आवश्यक है। जिन व्यक्तियों को घुटनों या कूल्हों में गंभीर चोट या दर्द की समस्या हो, उन्हें इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए या प्रशिक्षित योग विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में ही करना चाहिए। इसके अतिरिक्त जिन लोगों को रीढ़ की हड्डी से संबंधित गंभीर समस्याएँ हों, उन्हें इस आसन का अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले चिकित्सकीय सलाह अवश्य लेनी चाहिए।

### 3.2.4 धनुरासन: लाभ और अभ्यास

धनुरासन, जिसे अंग्रेज़ी में **Bow Pose** कहा जाता है, योग का एक महत्वपूर्ण आसन है जो विशेष रूप से शरीर के पीछे के भाग, विशेषकर कमर और श्रोणि क्षेत्र की मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए जाना जाता है। इस आसन के नियमित अभ्यास से न केवल मांसपेशियों की शक्ति और लचीलापन बढ़ता है, बल्कि यह भी माना जाता है कि यह प्रोस्टेट से संबंधित समस्याओं को कम करने में सहायक हो सकता है (चित्र 3.5) ।



चित्र 3.5 : धनुरासन की मुद्रा

इस खंड में धनुरासन के प्रमुख लाभों का विश्लेषण, इसके अभ्यास की क्रमबद्ध विधि तथा इसके स्वास्थ्य लाभों के पीछे कार्य करने वाले शारीरिक क्रियाविज्ञान संबंधी तंत्र का विस्तृत अध्ययन प्रस्तुत किया जाएगा।

### 3.2.4.1 धनुरासन के लाभ

- **श्रोणि और पीठ की मांसपेशियों को सुदृढ़ करना:** धनुरासन श्रोणि (Pelvic) और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए अत्यंत प्रभावी योगासन माना जाता है। इस आसन में गहरा पीछे की ओर झुकाव (Backbend) होता है, जिससे पूरी रीढ़ की हड्डी सक्रिय होती है और उसमें लचीलापन तथा शक्ति का विकास होता है। इसके साथ ही यह आसन श्रोणि क्षेत्र को भी सक्रिय करता है, जिससे मांसपेशियों की सहनशक्ति और स्थिरता बढ़ती है। यह क्रिया कमर और श्रोणि को बेहतर समर्थन प्रदान करती है, जिससे चोट की संभावना कम होती है तथा शरीर की समग्र मुद्रा में सुधार होता है (Iyengar, 1976)।
- **प्रोस्टेट संबंधी समस्याओं में राहत:** धनुरासन का नियमित अभ्यास प्रोस्टेट से संबंधित समस्याओं, जैसे प्रोस्टेटाइटिस तथा सौम्य प्रोस्टेट वृद्धि (Benign Prostatic Hyperplasia – BPH) में लाभकारी माना जाता है। यह आसन श्रोणि क्षेत्र को सक्रिय कर वहाँ रक्त परिसंचरण को बढ़ाता है, जिससे प्रोस्टेट ग्रंथि के स्वास्थ्य को प्रोत्साहन मिलता है। बेहतर रक्त प्रवाह सूजन को कम करने तथा प्रोस्टेट की सामान्य कार्यप्रणाली को बनाए रखने में सहायक होता है (Swanson, 2012)।
- **अन्य अतिरिक्त लाभ:** श्रोणि और पीठ की मांसपेशियों पर प्रभाव के अतिरिक्त धनुरासन अनेक अन्य लाभ भी प्रदान करता है। यह आसन शरीर के अग्रभाग—जैसे छाती, उदर, जांघों और कूल्हों के अग्र भाग—को खींचता है, जिससे शरीर में लचीलापन बढ़ता है और मांसपेशियों का तनाव कम होता है। साथ ही यह पाचन अंगों को सक्रिय कर पाचन क्रिया तथा चयापचय को बेहतर बनाता है। इसके अतिरिक्त यह छाती को विस्तारित कर श्वसन क्षमता को बढ़ाता है और फेफड़ों की कार्यकुशलता में सुधार करता है (Kaminoff & Matthews, 2012)।

### 3.2.4.2 धनुरासन करने की विधि (चित्र 3.5 देखें)

#### क्रमबद्ध अभ्यास प्रक्रिया

- 1) **पेट के बल लेटें और पैरों को थोड़ा अलग रखें:** सबसे पहले पेट के बल भूमि पर लेट जाएँ। दोनों पैरों को कूल्हों की चौड़ाई के बराबर दूरी पर रखें। हाथों को शरीर के दोनों ओर रखें और हथेलियाँ ऊपर की ओर रखें।
- 2) **पैरों को मोड़ें और टखनों को पकड़ें:** अब घुटनों को मोड़ते हुए एड़ियों को नितंबों की ओर लाएँ। दोनों हाथों को पीछे ले जाकर टखनों को पकड़ें। पकड़ मजबूत हो लेकिन शरीर में अनावश्यक तनाव न हो।
- 3) **छाती को ऊपर उठाएँ और शरीर को नाभि पर संतुलित करें:** गहरी श्वास लेते हुए छाती को भूमि से ऊपर उठाएँ। उसी समय जांघों और घुटनों को भी ऊपर उठाएँ ताकि शरीर का संतुलन नाभि के आसपास बने। इस स्थिति में पीठ धनुष के आकार में मुड़ जाती है और शरीर धनुष के समान प्रतीत होता है।
- 4) **सामान्य श्वास लेते हुए मुद्रा को बनाए रखें:** इस स्थिति में सामान्य रूप से श्वास लेते रहें। दृष्टि सामने रखें और शरीर को स्थिर बनाए रखें। उन्नत साधक इस मुद्रा को लगभग 5 से 7 मिनट तक बनाए रख सकते हैं, जबकि प्रारंभिक साधक अपनी क्षमता के अनुसार समय निर्धारित कर सकते हैं।
- 5) **धीरे-धीरे सामान्य स्थिति में लौटें:** श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे शरीर को नीचे लाएँ। छाती और जांघों को भूमि पर रखें, टखनों को छोड़ दें और प्रारंभिक स्थिति में लौट आएँ। इसके बाद कुछ क्षण तक पेट के बल विश्राम करें।

### 3.2.4.3 शारीरिक क्रियाविज्ञान संबंधी तंत्र

- **मांसपेशीय सक्रियता:** धनुरासन का प्रमुख प्रभाव शरीर की मांसपेशियों की सक्रियता पर आधारित है। यह आसन पीठ, श्रोणि तथा पैरों की मांसपेशियों को सक्रिय करता है, जिससे उनमें शक्ति और लचीलापन बढ़ता है। गहरे बैकबेंड के कारण शरीर का अग्रभाग खिंचता है, जबकि पीठ की मांसपेशियों का संकुचन रीढ़ की हड्डी को सहारा प्रदान करता है और शरीर की स्थिरता को बढ़ाता है।

इससे शरीर की मुद्रा में सुधार होता है तथा पीठ से संबंधित चोटों का जोखिम कम होता है (Ray, 2002)।

- **रक्त परिसंचरण और लसीका तंत्र पर प्रभाव:** धनुरासन का अभ्यास रक्त परिसंचरण तथा लसीका तंत्र को भी सक्रिय करता है। यह आसन श्रोणि क्षेत्र में रक्त प्रवाह को बढ़ाता है, जिससे प्रजनन अंगों—विशेषकर प्रोस्टेट ग्रंथि—का स्वास्थ्य बेहतर होता है। बेहतर रक्त प्रवाह सूजन को कम करने तथा प्रोस्टेट की कार्यक्षमता को बनाए रखने में सहायक होता है। इसके अतिरिक्त लसीका तंत्र की सक्रियता शरीर से विषैले पदार्थों के निष्कासन में सहायक होती है (Singh, 2016)।
- **तंत्रिका तंत्र पर प्रभाव:** धनुरासन तंत्रिका तंत्र को भी सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। गहरा बैकबेंड पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय कर सकता है, जिससे शरीर में शिथिलता और मानसिक शांति की अनुभूति होती है तथा तनाव में कमी आती है। इसके साथ ही यह आसन श्वसन क्षमता को बढ़ाता है, जिससे फेफड़ों की कार्यक्षमता और शरीर में ऑक्सीजन की उपलब्धता में सुधार होता है (Brown & Gerbarg, 2005)।

#### 3.2.4.4 सावधानियाँ एवं निषेध

यद्यपि धनुरासन अनेक स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है, फिर भी इसका अभ्यास सावधानीपूर्वक करना आवश्यक है। जिन व्यक्तियों को पीठ या गर्दन में गंभीर चोट या दर्द हो, उन्हें इस आसन से बचना चाहिए या प्रशिक्षित योग विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में ही इसका अभ्यास करना चाहिए। इसके अतिरिक्त जिन लोगों को हृदय रोग, उच्च रक्तचाप या पेट से संबंधित समस्याएँ हों, उन्हें इस आसन का अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले चिकित्सकीय सलाह अवश्य लेनी चाहिए।

### 3.3 प्रोस्टेट स्वास्थ्य के लिए योग के लाभ

योग एक प्राचीन समग्र साधना है, जिसमें शारीरिक आसन, श्वसन अभ्यास और ध्यान का समन्वय होता है। यह न केवल सामान्य स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है, बल्कि प्रोस्टेट ग्रंथि के स्वास्थ्य के लिए भी विशेष रूप से उपयोगी सिद्ध हो सकता है। योग के नियमित अभ्यास से शरीर में सूजन को

कम करने, मूत्र प्रवाह को बेहतर बनाने, श्रोणि मांसपेशियों को मजबूत करने तथा समग्र स्वास्थ्य को संतुलित रखने में सहायता मिलती है।

इस खंड में यह विश्लेषण किया गया है कि कपालभाति, गोमुखासन, सिद्धासन और धनुरासन जैसे योगाभ्यास किस प्रकार प्रोस्टेट से संबंधित समस्याओं को कम करने में सहायक हो सकते हैं।

### 3.3.1 सूजन को कम करना

- **सूजन में कमी के तंत्र:** योग शरीर में होने वाली सूजन को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। प्रोस्टेट ग्रंथि की दीर्घकालिक सूजन, जिसे प्रोस्टेटाइटिस कहा जाता है, के कारण दर्द, सूजन और मूत्र संबंधी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। योगाभ्यास, विशेष रूप से कपालभाति जैसे प्राणायाम, रक्त परिसंचरण को बढ़ाते हैं और शरीर के विषैले तत्वों के निष्कासन में सहायता करते हैं। बेहतर रक्त प्रवाह सूजन को कम करने और ऊतकों की मरम्मत की प्रक्रिया को तेज करने में सहायक होता है।
- **कपालभाति और विषहरण प्रक्रिया:** कपालभाति प्राणायाम में तीव्र श्वास-त्याग की प्रक्रिया के माध्यम से शरीर से कार्बन डाइऑक्साइड तथा अन्य अवांछित पदार्थ बाहर निकलते हैं। यह तकनीक रक्त में ऑक्सीजन की मात्रा को बढ़ाती है तथा लसीका तंत्र को सक्रिय करती है, जो सूजन को कम करने के लिए महत्वपूर्ण है। नियमित अभ्यास से प्रोस्टेटाइटिस से जुड़ी सूजन और असुविधा में कमी देखी जा सकती है। Brown आदि (2012) के अनुसार कपालभाति के माध्यम से बढ़ा हुआ रक्त प्रवाह और विषहरण प्रक्रिया प्रोस्टेट की सूजन को कम करने में सहायक होती है।

### 3.3.2 मूत्र प्रवाह में सुधार

- **लक्षणों में कमी:** बार-बार मूत्र त्याग की आवश्यकता या मूत्र आरंभ करने में कठिनाई जैसे लक्षण प्रोस्टेट संबंधी समस्याओं में सामान्य रूप से देखे जाते हैं। गोमुखासन और सिद्धासन जैसे योगासन मूत्र मार्ग पर पड़ने वाले दबाव को कम कर मूत्र प्रवाह को बेहतर बनाने में सहायक हो सकते हैं।

- **गोमुखासन और प्रोस्टेट स्वास्थ्य:** गोमुखासन में घुटनों को एक के ऊपर एक रखते हुए रीढ़ को सीधा रखा जाता है। यह मुद्रा मूत्र मार्ग में होने वाली अवरोध स्थितियों को कम करने और प्रोस्टेट ग्रंथि के आकार को नियंत्रित करने में सहायक हो सकती है। इससे मूत्र तंत्र की कार्यक्षमता में सुधार होता है तथा प्रोस्टेट के आसपास की सूजन कम हो सकती है। Singh और Choudhary (2008) के अध्ययन में पाया गया कि गोमुखासन का नियमित अभ्यास मूत्र अवरोध के लक्षणों को कम करने में सहायक हो सकता है।
- **सिद्धासन और मूत्र क्रिया:** सिद्धासन भी मूत्र क्रिया को बेहतर बनाने के लिए प्रभावी माना जाता है। इस ध्यानात्मक मुद्रा में बैठने से प्रोस्टेट ग्रंथि पर अनावश्यक दबाव कम होता है और मूत्र नियंत्रण बेहतर हो सकता है। सिद्धासन में टखनों की सही स्थिति और घुटनों का भूमि पर स्थिर रहना शरीर को संतुलित आधार प्रदान करता है, जो स्वस्थ मूत्र प्रवाह बनाए रखने में सहायक होता है।

### 3.3.3 श्रोणि मांसपेशियों को सुदृढ़ बनाना

- **श्रोणि मांसपेशियों की भूमिका:** मजबूत श्रोणि मांसपेशियाँ प्रोस्टेट ग्रंथि को सहारा देने और मूत्र नियंत्रण बनाए रखने के लिए अत्यंत आवश्यक होती हैं। धनुरासन जैसे योगासन श्रोणि और पीठ की मांसपेशियों को सुदृढ़ बनाने में विशेष रूप से प्रभावी होते हैं।
- **धनुरासन और श्रोणि शक्ति:** धनुरासन में पेट के बल लेटकर घुटनों को मोड़ा जाता है और टखनों को पकड़ते हुए छाती को ऊपर उठाया जाता है। इस स्थिति में शरीर धनुष के समान आकार ले लेता है। यह आसन श्रोणि और पीठ की मांसपेशियों को सक्रिय कर उनकी शक्ति और लचीलापन बढ़ाता है। Choi आदि (2014) के अनुसार धनुरासन का नियमित अभ्यास श्रोणि मांसपेशियों की शक्ति को बढ़ा सकता है, जो मूत्र नियंत्रण बनाए रखने के लिए आवश्यक है।
- **समग्र लाभ:** श्रोणि मांसपेशियों को मजबूत करने से न केवल प्रोस्टेट ग्रंथि को समर्थन मिलता है, बल्कि शरीर की कोर स्थिरता भी बेहतर होती है। यह स्थिरता दैनिक गतिविधियों के लिए महत्वपूर्ण है और कमर दर्द जैसी समस्याओं से भी बचाव कर सकती है।

**3.3.4 समग्र स्वास्थ्य लाभतनाव और चिंता का नियंत्रण:** तनाव और चिंता प्रोस्टेट संबंधी समस्याओं को बढ़ा सकते हैं। योग के ध्यानात्मक अभ्यास मानसिक शांति प्रदान करते हैं और तनाव को कम करने में सहायक होते हैं। ध्यान, गहरी श्वास तथा कोमल योगासन शरीर में विश्राम की अवस्था उत्पन्न करते हैं।

- **मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव:** योग मानसिक संतुलन और जागरूकता को बढ़ावा देता है। यह पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय कर तनाव से उत्पन्न शारीरिक प्रतिक्रियाओं को संतुलित करता है। Gupta आदि (2006) के अनुसार योग के तनाव-नियंत्रण प्रभाव मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाते हैं और चिंता तथा अवसाद के लक्षणों को कम कर सकते हैं।
- **समग्र स्वास्थ्य संवर्धन:** योग का नियमित अभ्यास शरीर की लचीलापन, शक्ति और संतुलन को बढ़ाता है। यह एक समग्र जीवनशैली प्रदान करता है जिसमें शारीरिक व्यायाम, श्वसन नियंत्रण और ध्यान का संतुलित समावेश होता है।
- **दीर्घकालिक लाभ:** योग का निरंतर अभ्यास प्रोस्टेट स्वास्थ्य और समग्र जीवन गुणवत्ता में दीर्घकालिक सुधार ला सकता है। इससे सूजन में कमी, मूत्र प्रवाह में सुधार, श्रोणि मांसपेशियों की मजबूती तथा मानसिक स्वास्थ्य में संतुलन प्राप्त होता है।

### 3.4 प्रोस्टेट स्वास्थ्य के लिए समग्र प्राकृतिक उपाय

योग प्रोस्टेट वृद्धि और उससे संबंधित लक्षणों के प्रबंधन के लिए एक प्राकृतिक और समग्र पद्धति प्रदान करता है। गोमुखासन, कपालभाति, सिद्धासन और धनुरासन जैसे योगाभ्यासों को दैनिक जीवन में शामिल करके पुरुष प्रोस्टेट वृद्धि के लक्षणों को काफी हद तक कम कर सकते हैं तथा अपनी जीवन गुणवत्ता में सुधार कर सकते हैं। इस क्षेत्र में योग की पूर्ण क्षमता को समझने के लिए आगे और अधिक वैज्ञानिक अनुसंधान तथा नैदानिक अध्ययन की आवश्यकता है।

- **गोमुखासन (Cow Face Pose):** यह एक प्रभावी योगासन है जो मूत्र मार्ग में अवरोध को कम करने और प्रोस्टेट ग्रंथि के आकार को नियंत्रित करने में सहायक हो सकता है। इसके वैज्ञानिक तंत्र को

समझते हुए यदि इसे नियमित रूप से अभ्यास में लाया जाए तो यह मूत्र और प्रोस्टेट स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक हो सकता है।

- **कपालभाति (Skull Shining Breath):** यह एक शक्तिशाली प्राणायाम तकनीक है जो प्रोस्टेट की सूजन को कम करने और समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक हो सकती है। इसके नियमित अभ्यास से शरीर की ऊर्जा, श्वसन क्षमता और मानसिक स्पष्टता में वृद्धि होती है।
- **सिद्धासन (Accomplished Pose):** यह एक महत्वपूर्ण ध्यानात्मक योगासन है जो प्रोस्टेट समस्याओं को कम करने तथा शरीर की मांसपेशियों को सुदृढ़ बनाने में सहायक माना जाता है। नियमित अभ्यास से शारीरिक और मानसिक संतुलन दोनों में सुधार हो सकता है।
- **धनुरासन (Bow Pose):** यह योगासन श्रोणि और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है तथा प्रोस्टेट से संबंधित समस्याओं को कम करने में सहायक माना जाता है। इसके नियमित अभ्यास से शरीर की शक्ति, लचीलापन और संतुलन में वृद्धि होती है।

अतः योग एक समग्र प्रणाली प्रदान करता है जो सूजन को कम करने, मूत्र प्रवाह को बेहतर बनाने, श्रोणि मांसपेशियों को मजबूत करने तथा मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को संतुलित रखने में सहायक है। कपालभाति, गोमुखासन, सिद्धासन और धनुरासन जैसे योगाभ्यासों का नियमित अभ्यास प्रोस्टेट स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण सुधार ला सकता है तथा जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बना सकता है।

## अभ्यास हेतु प्रश्न

### I. वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न (बहुविकल्पीय प्रश्न – MCQs)

(प्रत्येक प्रश्न के चार विकल्प हैं: a, b, c, d। सही उत्तर प्रत्येक प्रश्न के अंत में दिया गया है।)

1. कौन-सा योगासन विशेष रूप से कूल्हों और जांघों को खींचता है तथा श्रोणि क्षेत्र के तनाव को कम करने में सहायक होता है?

- a) धनुरासन
- b) सिद्धासन
- c) गोमुखासन
- d) कपालभाति

उत्तर: c) गोमुखासन

2. निम्नलिखित में से कौन-सी श्वसन तकनीक शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ाने तथा उदर अंगों को सक्रिय करने में सहायक होती है?

- a) सिद्धासन
- b) कपालभाति
- c) धनुरासन
- d) गोमुखासन

उत्तर: b) कपालभाति

3. प्रोस्टेट स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में सिद्धासन की मुख्य भूमिका क्या है?

- a) जांघों की मांसपेशियों को मजबूत करना
- b) फेफड़ों की क्षमता बढ़ाना
- c) श्रोणि क्षेत्र के संतुलन और रक्त परिसंचरण को बढ़ाना
- d) यकृत (लिवर) का विषहरण करना

उत्तर: c) श्रोणि क्षेत्र के संतुलन और रक्त परिसंचरण को बढ़ाना

4. धनुरासन (Bow Pose) विशेष रूप से किसके लिए प्रभावी माना जाता है?

- a) हैमस्ट्रिंग मांसपेशियों को खींचने के लिए

- b) भुजाओं की शक्ति बढ़ाने के लिए
  - c) श्रोणि और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करने के लिए
  - d) तंत्रिका तंत्र को शांत करने के लिए
- उत्तर:** c) श्रोणि और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करने के लिए

**5. आजकल युवा पुरुषों में प्रोस्टेट वृद्धि के प्रमुख कारणों में से एक क्या है?**

- a) अत्यधिक जल सेवन
  - b) निष्क्रिय जीवनशैली और असंतुलित आहार
  - c) आनुवंशिक परिवर्तन
  - d) अत्यधिक योग अभ्यास
- उत्तर:** b) निष्क्रिय जीवनशैली और असंतुलित आहार

## II. लघु उत्तरीय प्रश्न (संक्षिप्त संकेत सहित)

**6. कपालभाति प्रोस्टेट वृद्धि के प्रबंधन में किस प्रकार सहायक होती है?**

**संकेत:** कपालभाति श्वसन प्रक्रिया शरीर में ऑक्सीजन के प्रवाह को बढ़ाती है, उदर अंगों को सक्रिय करती है तथा श्रोणि क्षेत्र की सूजन को कम कर मूत्र क्रिया को बेहतर बनाने में सहायता करती है।

**7. ऐसे दो योगासन बताइए जो श्रोणि क्षेत्र में रक्त परिसंचरण को बढ़ाते हैं तथा उनके प्रभाव का संक्षेप में वर्णन कीजिए।**

**संकेत:** गोमुखासन और धनुरासन — ये आसन श्रोणि क्षेत्र के तनाव को कम करते हैं तथा निचले शरीर की मांसपेशियों को सुदृढ़ बनाते हैं, जिससे मूत्र क्रिया में सुधार होता है।

**8. प्रोस्टेट वृद्धि (BPH) के लक्षणों के प्रबंधन में योग को समग्र (Holistic) दृष्टिकोण क्यों माना जाता है?**

**संकेत:** योग में शारीरिक आसन, श्वसन नियंत्रण तथा विश्राम एवं ध्यान तकनीकों का समन्वय होता है, जिससे शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार के स्वास्थ्य में सुधार होता है।

### III. सत्य / असत्य प्रश्न

9. सिद्धासन एक गतिशील योगासन है जिसमें तीव्र गति से शरीर को चलाना पड़ता है।

उत्तर: असत्य — यह एक स्थिर बैठने की मुद्रा है जो मानसिक शांति और श्रोणि संतुलन को बढ़ावा देती है।

10. नियमित योग अभ्यास प्रोस्टेट वृद्धि के लक्षणों के प्रबंधन में दवाओं की आवश्यकता को कम करने में सहायक हो सकता है।

उत्तर: सत्य



# 4.

## स्वस्थ फेफड़ों के लिए योग – प्राणायाम की शक्ति का अनावरण

यह अध्ययन योग के एक प्रमुख अंग **प्राणायाम** के फेफड़ों के स्वास्थ्य पर प्रभाव का विश्लेषण करता है तथा इसे श्वसन स्वास्थ्य के लिए एक प्राकृतिक हस्तक्षेप के रूप में समझने का प्रयास करता है। इस शोध में मिश्रित पद्धति का उपयोग किया गया, जिसमें मात्रात्मक मापों के साथ-साथ 100 प्रतिभागियों से प्राप्त गुणात्मक प्रतिक्रियाओं का भी विश्लेषण किया गया। अध्ययन में विशेष रूप से तीन प्रमुख प्राणायाम तकनीकों—**भस्त्रिका, कपालभाति और अनुलोम-विलोम**—के अभ्यास का मूल्यांकन किया गया, ताकि यह समझा जा सके कि ये तकनीकें श्वसन क्रिया के विभिन्न पहलुओं को किस प्रकार प्रभावित करती हैं।

शोध के परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि इन प्राणायाम अभ्यासों के नियमित अभ्यास से फेफड़ों की क्षमता, श्वसन मांसपेशियों की शक्ति, शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा तथा सूजन में कमी जैसे महत्वपूर्ण सुधार देखे गए। इन तकनीकों के माध्यम से श्वसन दक्षता में वृद्धि होती है, क्योंकि वे श्वास लेने और छोड़ने से संबंधित मांसपेशियों को सुदृढ़ करती हैं, ऑक्सीजन के अवशोषण को बढ़ाती हैं तथा श्वसन तंत्र को तनाव और संक्रमण से बचाने वाले प्राकृतिक तंत्र को मजबूत करती हैं।

अध्ययन में शामिल प्रतिभागियों ने अपने जीवन की गुणवत्ता में सुधार की सूचना दी तथा श्वसन संबंधी लक्षणों—जैसे **सांस फूलना और थकान**—में कमी का अनुभव किया। इस अध्ययन में उन शारीरिक प्रक्रियाओं का भी विश्लेषण किया गया है जो इन लाभों के पीछे कार्य करती हैं, जैसे कि *फेफड़ों की लोच में वृद्धि, वायु प्रवाह में सुधार तथा श्वसन तंत्र में ऑक्सीडेटिव तनाव में कमी।*

यह शोध इस तथ्य को रेखांकित करता है कि यदि प्राणायाम का नियमित अभ्यास किया जाए, तो यह श्वसन स्वास्थ्य के प्रबंधन में एक सहायक पद्धति के रूप में कार्य कर सकता है और दीर्घकालिक श्वसन रोगों के लक्षणों की रोकथाम तथा नियंत्रण में भी सहायक हो सकता है।

इसके अतिरिक्त अध्ययन में प्राणायाम के सुरक्षित अभ्यास के लिए आवश्यक सावधानियों और चिकित्सकीय पहलुओं को भी स्पष्ट किया गया है, विशेष रूप से उन व्यक्तियों के लिए जिनको पहले से कोई स्वास्थ्य समस्या हो। व्यक्तिगत मार्गदर्शन तथा अभ्यास की तीव्रता को धीरे-धीरे बढ़ाने की सिफारिश की गई है, जिससे अभ्यास सुरक्षित भी रहे और चिकित्सीय लाभ अधिकतम प्राप्त हो सकें।

यह अध्ययन प्राणायाम को फेफड़ों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए एक सुलभ, प्राकृतिक और औषधि-रहित उपाय के रूप में प्रस्तुत करता है, जो श्वसन स्वास्थ्य तथा समग्र जीवन शक्ति को बढ़ाने का प्रभावी माध्यम बन सकता है।

#### 4.1 प्राणायाम और फेफड़ों का स्वास्थ्य

फेफड़ों का स्वास्थ्य समग्र शारीरिक कल्याण के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह शरीर के ऊतकों तक ऑक्सीजन पहुँचाने, प्रतिरक्षा प्रणाली को संतुलित रखने तथा शारीरिक सहनशक्ति बनाए रखने में केंद्रीय भूमिका निभाता है।

फेफड़ों की कार्यक्षमता कई कारकों से प्रभावित होती है, जिनमें जीवनशैली, पर्यावरणीय परिस्थितियाँ और शारीरिक सक्रियता प्रमुख हैं। हाल के वर्षों में क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिज़ीज़ (COPD), अस्थमा तथा अन्य श्वसन रोगों का वैश्विक स्तर पर बढ़ता हुआ भार वैज्ञानिकों को वैकल्पिक तथा औषधि-रहित उपायों की खोज के लिए प्रेरित कर रहा है (WHO, 2020)।

इन्हीं उपायों में योग एक महत्वपूर्ण समग्र अभ्यास के रूप में उभरकर सामने आया है। योग के अंतर्गत **प्राणायाम**, अर्थात् नियंत्रित श्वसन अभ्यास, फेफड़ों की क्षमता, शक्ति और लचीलापन बढ़ाने के लिए विशेष रूप से प्रभावी माना जाता है।

### 4.1.1 फेफड़ों के स्वास्थ्य का महत्व

श्वसन स्वास्थ्य केवल शारीरिक कार्यक्षमता के लिए ही नहीं बल्कि मानसिक और भावनात्मक संतुलन के लिए भी अत्यंत आवश्यक है। शरीर की प्रत्येक कोशिका, विशेषकर मस्तिष्क की कोशिकाएँ, पर्याप्त ऑक्सीजन पर निर्भर करती हैं। जब फेफड़ों की कार्यक्षमता कम हो जाती है, तो शरीर के अंगों और ऊतकों तक ऑक्सीजन की आपूर्ति प्रभावित होती है, जिससे विभिन्न स्वास्थ्य समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं (Culver, 2020)।

अध्ययनों से यह भी स्पष्ट हुआ है कि फेफड़ों की कम क्षमता और खराब श्वसन स्वास्थ्य हृदय रोग, मानसिक क्षीणता तथा जीवन की गुणवत्ता में कमी से जुड़ा हुआ है (Sin et al., 2015)। इसलिए फेफड़ों की अच्छी कार्यक्षमता बनाए रखना न केवल स्वास्थ्य के लिए बल्कि जीवन प्रत्याशा और जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाने के लिए भी आवश्यक है।

प्रदूषण, धूम्रपान और निष्क्रिय जीवनशैली के कारण श्वसन रोगों की समस्या कई समाजों में तेजी से बढ़ रही है (CDC, 2019)। सामान्यतः इन रोगों के उपचार में दवाएँ, शारीरिक चिकित्सा तथा जीवनशैली में परिवर्तन शामिल होते हैं, किन्तु कई बार इन उपचारों के दुष्प्रभाव, सीमित उपलब्धता या उच्च लागत भी देखी जाती है।

इस संदर्भ में **प्राणायाम** एक ऐसा प्राकृतिक और स्व-नियंत्रित अभ्यास है जो श्वसन स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए एक सुलभ और टिकाऊ विकल्प प्रदान करता है।

### 4.1.2 योग और समग्र स्वास्थ्य

योग एक बहुआयामी पद्धति है जिसमें आसन (शारीरिक मुद्राएँ), प्राणायाम (श्वसन नियंत्रण) तथा ध्यान शामिल होते हैं। इसका उद्देश्य शरीर और मन के बीच संतुलन स्थापित करना है।

प्राचीन भारत में उत्पन्न यह परंपरा आज विश्वभर में स्वास्थ्य संवर्धन के लिए अपनाई जा रही है। विभिन्न अध्ययनों से यह प्रमाणित हुआ है कि योग *शारीरिक शक्ति, लचीलापन, मानसिक स्पष्टता और भावनात्मक संतुलन* को बढ़ाने में सहायक है (Iyengar, 2017)।

योग का समग्र दृष्टिकोण, जो शारीरिक और मानसिक दोनों पहलुओं को संबोधित करता है, इसे स्वास्थ्य सेवाओं में एक प्रभावी पूरक चिकित्सा के रूप में स्थापित करता है (Ross & Thomas, 2010)।

अनुसंधानों से यह भी स्पष्ट हुआ है कि योग *हृदय स्वास्थ्य में सुधार, तनाव में कमी तथा प्रतिरक्षा प्रणाली की मजबूती* में सहायक होता है (Field, 2011)। योग के भीतर प्राणायाम विशेष रूप से श्वसन प्रणाली को लक्षित करता है। नियंत्रित श्वसन तकनीकों के माध्यम से यह फेफड़ों की कार्यक्षमता तथा ऑक्सीजन ग्रहण करने की क्षमता को बेहतर बनाता है (Jerath et al., 2006)।

क्योंकि प्राणायाम के अभ्यास के लिए किसी विशेष उपकरण या बड़े स्थान की आवश्यकता नहीं होती, इसलिए यह सभी आयु वर्ग के लोगों के लिए सुलभ और व्यावहारिक अभ्यास है।

#### 4.1.3 प्राणायाम की अवधारणा और फेफड़ों के स्वास्थ्य में इसकी भूमिका

प्राणायाम शब्द संस्कृत के दो शब्दों—**प्राण (जीवन ऊर्जा)** और **आयाम (विस्तार या नियंत्रण)**—से मिलकर बना है। इसका आशय श्वास के माध्यम से जीवन ऊर्जा के प्रवाह को नियंत्रित और विस्तारित करना है।

प्राणायाम में विभिन्न प्रकार की श्वसन तकनीकें शामिल होती हैं, जैसे:

- **भस्त्रिका (तेज श्वसन)**
- **कपालभाति (तीव्र श्वास-त्याग)**
- **अनुलोम-विलोम (वैकल्पिक नासिका श्वसन)**

इन तकनीकों का उद्देश्य श्वसन प्रक्रिया को संतुलित करना, फेफड़ों की क्षमता बढ़ाना तथा शरीर की ऑक्सीजन वहन क्षमता को बेहतर बनाना है (Raghuraj & Telles, 2008)।

प्राणायाम का अभ्यास **पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र** को सक्रिय करता है, जिससे मानसिक शांति प्राप्त होती है, तनाव कम होता है और प्रतिरक्षा प्रणाली सुदृढ़ हो सकती है (Brown & Gerbarg, 2005)।

उदाहरण के लिए:

- **भस्त्रिका** में तीव्र श्वास-प्रश्वास के माध्यम से डायाफ्राम और श्वसन मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं।
- **कपालभाति** श्वसन मार्ग को साफ करने और एल्वियोली वेंटिलेशन को बढ़ाने में सहायक है।
- **अनुलोम-विलोम** श्वसन संतुलन, मानसिक शांति और तंत्रिका तंत्र के संतुलन में मदद करता है।

इन अभ्यासों के माध्यम से प्राणायाम फेफड़ों की लोच बढ़ाने, ऑक्सीजन अवशोषण को सुधारने और श्वसन प्रणाली की कार्यक्षमता को बेहतर बनाने में सहायक हो सकता है (Coulter et al., 2016)।

**4.1.4 प्राणायाम और फेफड़ों के स्वास्थ्य पर पूर्ववर्ती शोधों की समीक्षा**  
फेफड़ों के स्वास्थ्य पर प्राणायाम के चिकित्सीय प्रभावों को लेकर हाल के वर्षों में अनेक वैज्ञानिक अध्ययनों में रुचि बढ़ी है। विभिन्न शोधों से यह संकेत मिलता है कि प्राणायाम का नियमित अभ्यास फेफड़ों की कार्यक्षमता में सुधार ला सकता है, विशेषकर उन व्यक्तियों में जो श्वसन संबंधी रोगों से प्रभावित हैं।

एक अध्ययन में अस्थमा से पीड़ित प्रतिभागियों पर प्राणायाम अभ्यास का प्रभाव देखा गया, जिसमें **Forced Expiratory Volume (FEV1)** तथा अन्य फेफड़ों से संबंधित मापदंडों में महत्वपूर्ण सुधार दर्ज किया गया। यह परिणाम श्वसन क्षमता में वृद्धि और बेहतर श्वसन दक्षता का संकेत देता है (Singh et al., 2012)।

इसी प्रकार, *क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिज़ीज़ (COPD)* से प्रभावित व्यक्तियों पर किए गए एक अन्य अध्ययन में पाया गया कि नियमित प्राणायाम अभ्यास से सांस फूलने की समस्या में कमी आई तथा रक्त में ऑक्सीजन संतृप्ति में सुधार हुआ। इससे यह स्पष्ट होता है कि प्राणायाम श्वसन सहनशक्ति बढ़ाने तथा लक्षणों को कम करने में सहायक हो सकता है (Donesky-Cuenco et al., 2009)।

इसके अतिरिक्त, कई शोध यह भी दर्शाते हैं कि प्राणायाम श्वसन तंत्र में होने वाली सूजन को कम करने में सहायक हो सकता है। श्वसन रोगों की प्रगति में

सूजन एक महत्वपूर्ण कारक मानी जाती है (Guleria et al., 2016)। जब फेफड़ों में सूजन बढ़ती है, तो वायुमार्ग संकुचित हो जाते हैं और फेफड़ों की लोच कम हो जाती है, जिससे श्वसन समस्याएँ और गंभीर हो सकती हैं (Barnes, 2008)।

प्राणायाम का नियमित अभ्यास तनाव को कम करने और शरीर में विश्राम की स्थिति उत्पन्न करने में सहायक होता है, जिससे सूजन संबंधी प्रतिक्रियाओं में भी कमी आ सकती है। इस प्रकार यह पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों के साथ एक पूरक उपचार के रूप में उपयोगी सिद्ध हो सकता है।

#### 4.1.5 प्राणायाम की कार्यप्रणाली

प्राणायाम श्वसन तंत्र की क्रियाओं को कई जैव-शारीरिक तंत्रों के माध्यम से प्रभावित करता है। नियंत्रित और लयबद्ध श्वसन प्रक्रिया श्वास छोड़ने की अवधि को बढ़ाती है, जिससे शरीर से अतिरिक्त कार्बन डाइऑक्साइड बाहर निकलती है और एल्वियोली में वायु विनिमय अधिक प्रभावी होता है (Jerath et al., 2006)।

इसके अतिरिक्त, प्राणायाम की नियमित लयबद्ध श्वसन प्रक्रिया पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करती है, जिससे शरीर में विश्राम की अवस्था उत्पन्न होती है और श्वसन मार्गों में सूजन कम हो सकती है (Brown & Gerbarg, 2005)।

यह विश्राम प्रतिक्रिया हृदय तथा श्वसन तंत्र दोनों पर सकारात्मक प्रभाव डालती है, क्योंकि हृदय-स्वास्थ्य और श्वसन-स्वास्थ्य एक-दूसरे से घनिष्ठ रूप से जुड़े हुए हैं (Pal et al., 2004)।

प्राणायाम अभ्यास के दौरान होने वाली मांसपेशीय गतिविधियाँ—विशेषकर डायफ्रामिक श्वसन—पसलियों के बीच की मांसपेशियों (Intercostal Muscles) को सुदृढ़ बनाती हैं। ये मांसपेशियाँ फेफड़ों के विस्तार और संकुचन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं (Coulter et al., 2016)।

इन मांसपेशियों की शक्ति में वृद्धि से फेफड़ों की कार्यक्षमता बेहतर होती है, क्योंकि श्वसन मांसपेशियाँ दबाव और वायु प्रवाह के परिवर्तनों के अनुकूल

अधिक प्रभावी ढंग से कार्य कर पाती हैं। इससे फेफड़ों की लोच बढ़ती है और श्वसन थकान की संभावना कम होती है (Raghuraj & Telles, 2008)।

#### 4.1.6 इस अध्ययन का उद्देश्य और दायरा

यद्यपि प्राणायाम और फेफड़ों के स्वास्थ्य के बीच संबंध पर कई सकारात्मक निष्कर्ष सामने आए हैं, फिर भी विभिन्न जनसमूहों में इसके प्रभावों को समझने के लिए व्यापक और व्यवस्थित अनुसंधान की आवश्यकता बनी हुई है।

पूर्ववर्ती अध्ययनों में मुख्य रूप से कुछ विशिष्ट श्वसन मापदंडों में सुधार की जानकारी प्राप्त हुई है, किन्तु यह अध्ययन फेफड़ों के स्वास्थ्य के कई पहलुओं—जैसे *फेफड़ों की क्षमता, श्वसन मांसपेशियों की शक्ति तथा जीवन की गुणवत्ता*—का समग्र मूल्यांकन करने का प्रयास करता है।

इसके अतिरिक्त, यह अध्ययन प्राणायाम अभ्यास से संबंधित व्यावहारिक पहलुओं—जैसे आवश्यक सावधानियाँ और चिकित्सकीय मार्गदर्शन—पर भी विचार करता है, ताकि श्वसन स्वास्थ्य के लिए इसके उपयोग की एक संतुलित समझ विकसित की जा सके।

इस शोध का मुख्य उद्देश्य यह विश्लेषण करना है कि प्राणायाम अभ्यास किस सीमा तक फेफड़ों के स्वास्थ्य में सुधार ला सकता है तथा किस प्रकार यह शारीरिक लाभों के साथ-साथ जीवन की गुणवत्ता को भी बेहतर बना सकता है।

फेफड़ों की कार्यक्षमता, श्वसन मांसपेशियों की शक्ति तथा सूजन में कमी जैसे पहलुओं पर प्राणायाम के प्रभावों का अध्ययन करके यह शोध *पूरक चिकित्सा पद्धतियों* के क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान देने का प्रयास करता है।

अतः प्राणायाम को एक प्राकृतिक, सुलभ और प्रभावी अभ्यास के रूप में देखा जा सकता है, जो श्वसन स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक हो सकता है। यह अध्ययन प्राणायाम के वैज्ञानिक आधार को स्पष्ट करते हुए इसे स्वास्थ्य संवर्धन की व्यावहारिक पद्धति के रूप में प्रस्तुत करता है।

## 4.2 श्वसन स्वास्थ्य के लिए अनुसंधान पद्धति

इस अध्ययन में 18 से 65 वर्ष आयु वर्ग के 100 प्रतिभागियों को शामिल किया गया, जिन्हें श्वसन संबंधी समस्याएँ थीं। इन प्रतिभागियों ने 12 सप्ताह तक चलने वाले प्राणायाम आधारित योग कार्यक्रम में भाग लिया, जिसमें प्रति सप्ताह तीन सत्र आयोजित किए गए।

अध्ययन में फेफड़ों की कार्यक्षमता का मूल्यांकन करने के लिए फेफड़ों की कार्यक्षमता परीक्षण (Pulmonary Function Tests -PFTs) का उपयोग किया गया। इन परीक्षणों के माध्यम से निम्नलिखित मापदंडों का विश्लेषण किया गया:

- फोर्सर्ड एक्सपायरेटरी वॉल्यूम (FEV1)
- फोर्सर्ड वाइटल कैपेसिटी (FVC)
- पीक एक्सपायरेटरी फ्लो रेट (PEFR)

इसके अतिरिक्त प्रतिभागियों से लक्षणों से संबंधित प्रश्नावली तथा जीवन की गुणवत्ता (Quality of Life – QoL) सर्वेक्षण भी भरवाए गए, ताकि श्वसन लक्षणों और सामान्य स्वास्थ्य में हुए परिवर्तनों का मूल्यांकन किया जा सके। शारीरिक मापदंडों में ऑक्सीहीमोग्लोबिन संतृप्ति तथा हृदय गति की भी निगरानी की गई।

प्राप्त आँकड़ों का विश्लेषण विभिन्न सांख्यिकीय विधियों के माध्यम से किया गया, जिनमें वर्णनात्मक सांख्यिकी (Descriptive Statistics) तथा विविधता विश्लेषण (Analysis of Variance –ANOVA) शामिल थे। इन विधियों के माध्यम से हस्तक्षेप से पहले और बाद के परिणामों की तुलना की गई।

इसके साथ ही प्रतिभागियों की गुणात्मक प्रतिक्रियाओं का थीमेटिक विश्लेषण (Thematic Analysis) किया गया, जिससे यह समझने में सहायता मिली कि प्राणायाम अभ्यास ने उनके श्वसन स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता को किस प्रकार प्रभावित किया।

### 4.2.1 प्रतिभागी

इस अध्ययन में 18 से 65 वर्ष आयु वर्ग के 100 प्रतिभागियों को शामिल किया गया, जिनमें हल्के से मध्यम स्तर की श्वसन समस्याएँ पाई गईं। इन

प्रतिभागियों की भर्ती सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों तथा ऑनलाइन श्वसन सहायता समूहों के माध्यम से की गई।

अध्ययन में शामिल होने के लिए यह आवश्यक था कि प्रतिभागियों में अस्थमा, दीर्घकालिक अवरोधक फेफड़ा रोग (Chronic Obstructive Pulmonary Disease-COPD) अथवा अन्य हल्के श्वसन विकार जैसे लक्षण मौजूद हों, परंतु उनकी स्थिति इतनी गंभीर न हो कि उन्हें तत्काल चिकित्सकीय उपचार की आवश्यकता पड़े।

अध्ययन से बाहर रखने के मानदंडों में निम्न स्थितियाँ शामिल थीं:

- गंभीर श्वसन रोग जिनके लिए बार-बार अस्पताल में भर्ती होना पड़े
- हाल ही में हुआ श्वसन संक्रमण
- गर्भावस्था
- शारीरिक या मानसिक सीमाएँ जो योग अभ्यास में बाधा उत्पन्न कर सकती हों

प्रतिभागियों की भर्ती क्लिनिकों और सामुदायिक केंद्रों में लगाए गए पोस्टरों तथा स्वास्थ्य से संबंधित सोशल मीडिया समूहों में प्रकाशित विज्ञापनों के माध्यम से की गई।

सभी प्रतिभागियों का प्रारंभिक साक्षात्कार लेकर यह सुनिश्चित किया गया कि वे अध्ययन की शर्तों को पूरा करते हैं। प्रत्येक प्रतिभागी से सूचित सहमति प्राप्त की गई।

अध्ययन के दौरान नैतिक मानकों का पूर्ण पालन किया गया। प्रतिभागियों को यह स्पष्ट रूप से बताया गया कि वे किसी भी समय अध्ययन से बाहर हो सकते हैं और उनकी व्यक्तिगत जानकारी गोपनीय रखी जाएगी। प्रतिभागियों को यात्रा व्यय की प्रतिपूर्ति तथा अध्ययन में भागीदारी के लिए एक छोटा प्रोत्साहन भी प्रदान किया गया।

#### 4.2.2 हस्तक्षेप

इस अध्ययन में 12 सप्ताह का एक संरचित योग कार्यक्रम लागू किया गया, जिसमें मुख्य रूप से प्राणायाम तकनीकों पर ध्यान केंद्रित किया गया। प्रत्येक

सप्ताह तीन सत्र आयोजित किए गए और प्रत्येक सत्र की अवधि लगभग **45 मिनट** थी।

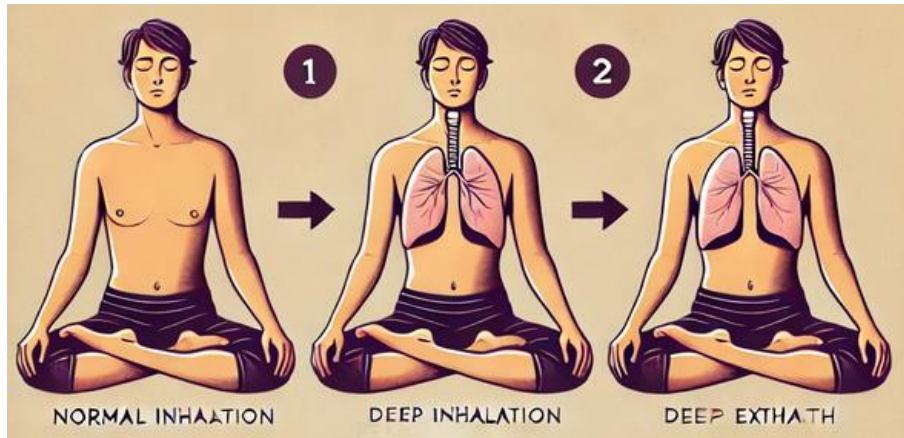
इन सत्रों का संचालन प्रमाणित योग प्रशिक्षकों द्वारा किया गया, जिन्हें प्राणायाम अभ्यास और अध्ययन प्रोटोकॉल का विशेष प्रशिक्षण दिया गया था। कार्यक्रम में तीन प्रमुख प्राणायाम तकनीकों को शामिल किया गया:

- भस्त्रिका
- कपालभाति
- अनुलोम-विलोम

इन तकनीकों को क्रमबद्ध और नियंत्रित तरीके से सिखाया गया, ताकि प्रतिभागी सुरक्षित रूप से अभ्यास कर सकें और धीरे-धीरे अपनी क्षमता के अनुसार अभ्यास की तीव्रता बढ़ा सकें।

#### 4.2.2.1 भस्त्रिका प्राणायाम

भस्त्रिका प्राणायाम में तीव्र गति से श्वास लेना और छोड़ना शामिल होता है। यह तकनीक लोहार की धौंकनी (bellows) की गति के समान होती है, जिसके कारण इसे भस्त्रिका कहा जाता है।



**चित्र 4.1 :** भस्त्रिका प्राणायाम की मुद्रा

इस अभ्यास में गहरी और तेज श्वास-प्रश्वास के माध्यम से डायाफ्राम तथा श्वसन मांसपेशियों को सक्रिय किया जाता है, जिससे फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है और शरीर में ऑक्सीजन की आपूर्ति बेहतर होती है।

नियमित अभ्यास से यह तकनीक श्वसन मार्ग को सक्रिय करती है, रक्त परिसंचरण को बढ़ाती है तथा शरीर में ऊर्जा और स्फूर्ति का संचार करती है।

## भस्त्रिका प्राणायाम करने की विधि (चित्र 4.1 देखें)

### क्रमबद्ध अभ्यास प्रक्रिया

#### चरण 1 : आरामदायक बैठने की स्थिति चुनें

- भूमि पर पद्मासन या सुखासन जैसी किसी सुविधाजनक ध्यान मुद्रा में बैठें।
- रीढ़ की हड्डी सीधी रखें तथा कंधों को ढीला और सहज अवस्था में रखें।
- दोनों हाथों को घुटनों पर रखें और **ज्ञान मुद्रा** बनाएं (अंगूठा और तर्जनी उंगली को आपस में स्पर्श कराएं)।

#### चरण 2 : श्वसन अभ्यास के लिए तैयारी करें

- अपनी आँखें बंद करें और मन को शांत करने के लिए कुछ गहरी श्वास लें।
- शरीर को सीधा रखते हुए छाती को खुला और विस्तृत रखें, जिससे श्वसन प्रक्रिया सहज हो सके।

#### चरण 3 : तीव्र श्वास-प्रश्वास करें

- नाक के माध्यम से गहरी और तीव्र श्वास भीतर लें, जिससे फेफड़े पूर्ण रूप से फैल सकें।
- इसके बाद पेट की मांसपेशियों को संकुचित करते हुए नाक से ही तेज़ी से श्वास बाहर छोड़ें।
- श्वास लेना और छोड़ना दोनों समान गति और बल से होना चाहिए, जिससे धौंकनी जैसी लयबद्ध गति उत्पन्न हो।

#### चरण 4 : नियमित लय बनाए रखें

- इस तीव्र श्वास-प्रश्वास की प्रक्रिया को लगभग **20 से 30 बार** करें, जिसे एक चक्र (Round) माना जाता है।
- श्वसन की गति सक्रिय और सशक्त रखें तथा श्वास की गति मुख्यतः **डायाफ्राम** से संचालित होनी चाहिए।

#### चरण 5 : विराम लें और अनुभव करें

- एक चक्र पूरा होने के बाद गहरी श्वास लें और कुछ क्षणों के लिए रोककर रखें।

- धीरे-धीरे श्वास बाहर छोड़ें और शरीर में उत्पन्न होने वाले अनुभवों को महसूस करें।
- इसी प्रक्रिया को **2 से 3 चक्रों** तक दोहराएँ और अभ्यास में सहजता आने पर धीरे-धीरे इसकी अवधि बढ़ा सकते हैं।

#### 4.2.2.2 कपालभाति प्राणायाम

कपालभाति योग की एक प्रमुख श्वसन तकनीक है, जिसमें तीव्र और शक्तिशाली **श्वास-त्याग (Exhalation)** पर विशेष ध्यान दिया जाता है। "कपालभाति" शब्द का अर्थ है **मस्तिष्क को प्रकाशित करने वाली श्वास क्रिया**, जो शरीर को ऊर्जावान बनाने और श्वसन तंत्र को शुद्ध करने में सहायक मानी जाती है।

इस अभ्यास में पेट की मांसपेशियों के संकुचन के माध्यम से नाक से तीव्र गति से श्वास बाहर निकाली जाती है, जबकि श्वास का भीतर जाना स्वाभाविक रूप से होता है। नियमित अभ्यास से यह तकनीक फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाने, श्वसन मार्ग को साफ रखने तथा शरीर में ऑक्सीजन की आपूर्ति को बेहतर बनाने में सहायक हो सकती है।



चित्र 4.2 : कपालभाति प्राणायाम की मुद्रा

**कपालभाति प्राणायाम करने की विधि (चित्र 4.2 देखें)**

**क्रमबद्ध अभ्यास प्रक्रिया**

**1. भूमि पर सुखासन या पद्मासन में बैठें**

- सबसे पहले भूमि पर आरामदायक ध्यान मुद्रा में बैठें, जैसे **सुखासन** या **पद्मासन**।
- आप योग मैट या कुशन का उपयोग कर सकते हैं ताकि शरीर संतुलित रहे और रीढ़ की हड्डी सीधी बनी रहे।
- बैठते समय शरीर को स्थिर और सहज रखें।

## 2. हाथों को घुटनों पर रखें

- दोनों हाथों को घुटनों पर ध्यान मुद्रा में रखें।
- हथेलियाँ ऊपर या नीचे की ओर रखी जा सकती हैं, जैसा आपको सुविधाजनक लगे।
- ध्यान रखें कि कंधे ढीले हों और रीढ़ की हड्डी सीधी रहे।

## 3. नाक से तीव्र श्वास-त्याग करें

- पहले सामान्य रूप से गहरी श्वास लें।
- इसके बाद नाक के माध्यम से तीव्र और शक्तिशाली रूप से श्वास बाहर निकालें।
- प्रत्येक श्वास-त्याग के साथ पेट की मांसपेशियों को संकुचित करें ताकि वायु बलपूर्वक बाहर निकले।
- श्वास का भीतर जाना स्वाभाविक और बिना किसी प्रयास के होना चाहिए।

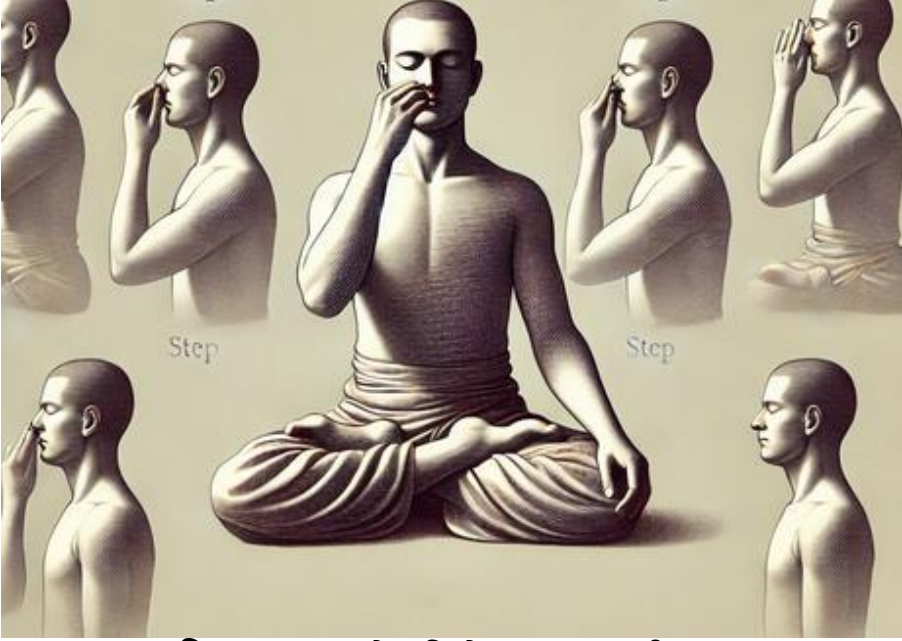
## 4. 5 से 10 मिनट तक अभ्यास करें

- इस प्रक्रिया को लगभग **5 से 10 मिनट** तक जारी रखें।
- प्रारंभ में धीमी गति से अभ्यास करें, विशेषकर यदि आप नए साधक हैं।
- अभ्यास में सहजता आने पर धीरे-धीरे इसकी गति बढ़ाई जा सकती है।
- पूरे अभ्यास के दौरान श्वास की लय को नियंत्रित और संतुलित बनाए रखें।

### 4.2.2.3 अनुलोम-विलोम प्राणायाम

अनुलोम-विलोम प्राणायाम योग की एक महत्वपूर्ण श्वसन तकनीक है, जिसमें बारी-बारी से दोनों नासिकाओं से श्वास लेने और छोड़ने की प्रक्रिया की जाती है। इसे **नाड़ी शोधन प्राणायाम** भी कहा जाता है, क्योंकि यह शरीर की ऊर्जा नाड़ियों को शुद्ध करने और संतुलित करने में सहायक माना जाता है।

इस अभ्यास में नियंत्रित और लयबद्ध श्वसन के माध्यम से श्वसन तंत्र की कार्यक्षमता बढ़ती है, फेफड़ों की क्षमता में सुधार होता है तथा शरीर में ऑक्सीजन का संतुलन बेहतर होता है। इसके अतिरिक्त यह तंत्रिका तंत्र को शांत करने, मानसिक तनाव को कम करने और एकाग्रता बढ़ाने में भी सहायक होता है।



चित्र 4.3 : अनुलोम-विलोम प्राणायाम की मुद्रा

**अनुलोम-विलोम प्राणायाम करने की विधि (चित्र 4.3 देखें)**  
**क्रमबद्ध अभ्यास प्रक्रिया**

**चरण 1 : आरामदायक बैठने की स्थिति अपनाएँ**

- भूमि पर सुखासन या पद्मासन में बैठें।
- रीढ़ की हड्डी सीधी रखें तथा कंधों को ढीला और सहज रखें।
- बाएँ हाथ को घुटने पर **ज्ञान मुद्रा** में रखें (अंगूठा और तर्जनी उंगली का स्पर्श)।
- दाएँ हाथ को **विष्णु मुद्रा** में रखें (तर्जनी और मध्यमा उंगली को मोड़कर अंगूठे और अनामिका से नासिकाओं को नियंत्रित करें)।

## चरण 2 : श्वसन अभ्यास के लिए तैयारी करें

- आँखें बंद करें और कुछ गहरी श्वास लेकर मन को शांत करें।
- दाँएँ अंगूठे से दाईं नासिका को धीरे से बंद करें।

## चरण 3 : बाईं नासिका से श्वास लें

- दाईं नासिका बंद रखते हुए बाईं नासिका से धीरे और गहरी श्वास लें।
- श्वास को सहज और स्थिर रखते हुए फेफड़ों को पूर्ण रूप से भरने का प्रयास करें।

## चरण 4 : बाईं नासिका बंद कर दाईं से श्वास छोड़ें

- अब अनामिका उंगली से बाईं नासिका बंद करें।
- दाईं नासिका खोलें और धीरे-धीरे पूरी श्वास बाहर निकालें।

## चरण 5 : दाईं नासिका से श्वास लें

- बाईं नासिका बंद रखते हुए दाईं नासिका से गहरी श्वास लें।

## चरण 6 : दाईं नासिका बंद कर बाईं से श्वास छोड़ें

- अंगूठे से दाईं नासिका बंद करें।
- बाईं नासिका खोलकर धीरे-धीरे श्वास बाहर छोड़ें।
- इस प्रकार एक पूर्ण चक्र पूरा होता है।
- इसी प्रक्रिया को **5 से 10 चक्रों** तक दोहराएँ तथा अभ्यास में सहजता आने पर धीरे-धीरे अवधि बढ़ाएँ।

## प्राणायाम सत्र की संरचना

प्रत्येक सत्र की शुरुआत हल्के वार्म-अप से की जाती थी, जिसमें छाती और श्वसन मांसपेशियों को शिथिल करने के लिए हल्के स्ट्रेचिंग अभ्यास शामिल थे। इसके बाद प्राणायाम अभ्यास प्रारंभ किया जाता था, जिसमें प्रत्येक तकनीक का अभ्यास लगभग **10 से 15 मिनट** तक कराया जाता था।

कार्यक्रम में शामिल प्रमुख प्राणायाम अभ्यासों का उद्देश्य निम्न प्रकार था:

- **भस्त्रिका प्राणायाम:** इसमें तीव्र श्वास-प्रश्वास की क्रिया होती है, जो श्वसन मांसपेशियों को मजबूत करने और फेफड़ों की क्षमता बढ़ाने में सहायक मानी जाती है (Upadhyay et al., 2008)।
- **कपालभाति प्राणायाम:** इसमें शक्तिशाली श्वास-त्याग की प्रक्रिया के माध्यम से श्वसन मार्ग को साफ करने और एल्वियोली वेंटिलेशन को बढ़ाने में सहायता मिलती है (Joshi et al., 1992)।
- **अनुलोम-विलोम प्राणायाम:** यह अपेक्षाकृत हल्की श्वसन तकनीक है, जिसमें वैकल्पिक नासिका श्वसन के माध्यम से श्वसन प्रवाह को

संतुलित किया जाता है, तनाव कम किया जाता है और पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र सक्रिय होता है (Telles & Desiraju, 1991)।

हस्तक्षेप की एकरूपता बनाए रखने के लिए योग प्रशिक्षकों को एक **संरचित सत्र मार्गदर्शिका** प्रदान की गई थी, जिसमें श्वसन पैटर्न, अभ्यास की तीव्रता और सप्ताहों के अनुसार प्रगति का विवरण दिया गया था।

प्रतिभागियों को सभी प्रत्यक्ष सत्रों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया गया। यदि कोई प्रतिभागी किसी सत्र में उपस्थित नहीं हो पाया, तो उसे घर पर अभ्यास करने के लिए रिकॉर्ड किए गए सत्र उपलब्ध कराए गए ताकि कार्यक्रम की निरंतरता बनी रहे।

प्रशिक्षकों ने उपस्थिति का विस्तृत रिकॉर्ड रखा तथा जिन प्रतिभागियों को अभ्यास के दौरान कठिनाई या असुविधा हुई, उन्हें व्यक्तिगत मार्गदर्शन भी प्रदान किया गया।

### 4.2.3 मापन विधियाँ

प्राणायाम कार्यक्रम के फेफड़ों के स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता पर प्रभाव का मूल्यांकन करने के लिए विभिन्न परीक्षण और सर्वेक्षण किए गए। इनका आयोजन तीन चरणों में किया गया:

- प्रारंभिक चरण (Baseline)
- मध्य चरण (Midpoint)
- हस्तक्षेप के पश्चात (Post-Intervention)

### 1. पल्मोनरी फंक्शन टेस्ट (PFTs)

फेफड़ों की कार्यक्षमता का वस्तुनिष्ठ मूल्यांकन करने के लिए पल्मोनरी फंक्शन टेस्ट किए गए। इनमें निम्न प्रमुख मापदंड शामिल थे:

- **Forced Vital Capacity (FVC)** – बलपूर्वक महत्वपूर्ण क्षमता
- **Forced Expiratory Volume in One Second (FEV1)**
- **Peak Expiratory Flow Rate (PEFR)**

इन परीक्षणों को एक डिजिटल पोर्टेबल स्पाइरोमीटर की सहायता से नियंत्रित चिकित्सीय वातावरण में किया गया। परीक्षण तीन चरणों में किए गए:

- सप्ताह 0 (प्रारंभिक)
- सप्ताह 6 (मध्य)
- सप्ताह 12 (अंतिम)

परीक्षण से 24 घंटे पहले प्रतिभागियों को श्वसन संबंधी दवाओं के उपयोग और अत्यधिक शारीरिक गतिविधियों से बचने के लिए कहा गया, ताकि मापन पर बाहरी प्रभाव न पड़े (American Thoracic Society, 2005)।

## 2. लक्षण प्रश्नावली

श्वसन लक्षणों से संबंधित अनुभवात्मक जानकारी प्राप्त करने के लिए प्रतिभागियों से एक प्रश्नावली भरवाई गई। यह प्रश्नावली **COPD Assessment Test (CAT)** और **Asthma Control Test (ACT)** जैसे मानक उपकरणों से अनुकूलित की गई थी।

इसमें निम्न लक्षणों का मूल्यांकन किया गया:

- खाँसी
- घरघराहट (Wheezing)
- सांस फूलना
- छाती में जकड़न

प्रतिभागियों ने प्रत्येक लक्षण को **1 से 5 के पैमाने** पर अंकित किया, जिसमें:

1 = कोई लक्षण नहीं

5 = अत्यधिक गंभीर लक्षण

यह प्रश्नावली भी तीन चरणों में भरवाई गई—प्रारंभ, मध्य और अंतिम चरण—ताकि लक्षणों में हुए परिवर्तनों का विश्लेषण किया जा सके।

## 3. जीवन की गुणवत्ता सर्वेक्षण (Quality of Life – QoL)

जीवन की समग्र गुणवत्ता का आकलन करने के लिए **WHOQOL-BREF** सर्वेक्षण का उपयोग किया गया (WHOQOL Group, 1998)।

इस सर्वेक्षण में चार प्रमुख आयाम शामिल थे:

- शारीरिक स्वास्थ्य
- मानसिक कल्याण
- सामाजिक संबंध
- पर्यावरणीय संतुष्टि

प्रत्येक आयाम में प्रश्नों को **1 से 5 के पैमाने** पर अंकित किया गया, जहाँ अधिक अंक बेहतर जीवन गुणवत्ता को दर्शाते हैं।

यह सर्वेक्षण दो बार किया गया:

- अध्ययन प्रारंभ में
- हस्तक्षेप के पश्चात

#### 4. शारीरिक मापदंड

अध्ययन के दौरान दो प्रमुख शारीरिक संकेतकों को मापा गया:

- ऑक्सीहीमोग्लोबिन संतृप्ति ( $SpO_2$ )
- हृदय गति (Heart Rate)

$SpO_2$  का मापन पल्स ऑक्सीमीटर द्वारा किया गया, जिससे रक्त में ऑक्सीजन की मात्रा का आकलन किया जा सके (Brouillette et al., 2000)।

हृदय गति का मापन भी प्रत्येक सत्र में किया गया, जिससे प्राणायाम अभ्यास के दौरान हृदय-श्वसन प्रणाली की प्रतिक्रिया को समझा जा सके।

#### 4.2.4 डेटा विश्लेषण

अध्ययन में प्राप्त आँकड़ों का विश्लेषण **मात्रात्मक और गुणात्मक दोनों पद्धतियों** से किया गया।

##### 4.2.4.1 वर्णनात्मक सांख्यिकी (Descriptive Statistics)

वर्णनात्मक सांख्यिकी का उपयोग प्रतिभागियों की आधारभूत विशेषताओं—जैसे आयु, लिंग और श्वसन स्थिति—का सार प्रस्तुत करने के लिए किया गया। इसके साथ ही PFTs, लक्षण प्रश्नावली, QoL सर्वेक्षण और शारीरिक मापदंडों के प्रारंभिक, मध्य और अंतिम परिणामों का औसत (Mean), मानक विचलन (Standard Deviation) तथा आवृत्ति वितरण (Frequency Distribution) की सहायता से विश्लेषण किया गया।

##### 4.2.4.2 वैरिएंस विश्लेषण (ANOVA)

समय के विभिन्न चरणों (प्रारंभ, मध्य और अंतिम) में हुए परिवर्तनों का विश्लेषण करने के लिए **Repeated Measures ANOVA** का उपयोग किया गया (Field, 2013)।

इस विधि के माध्यम से श्वसन कार्यक्षमता, लक्षणों की गंभीरता, जीवन गुणवत्ता तथा शारीरिक मापदंडों में हुए सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण परिवर्तनों का परीक्षण किया गया।

इसके अतिरिक्त **Post Hoc Analysis** के माध्यम से यह निर्धारित किया गया कि किस समय बिंदु पर महत्वपूर्ण सुधार दिखाई देने लगे।

#### 4.2.4.3 थीमैटिक विश्लेषण (Thematic Analysis)

प्रश्नावली और QoL सर्वेक्षण में शामिल खुले प्रश्नों से प्राप्त गुणात्मक जानकारी का विश्लेषण **Braun और Clarke (2006)** की पद्धति के अनुसार किया गया।

इस प्रक्रिया में प्रतिभागियों के अनुभवों से संबंधित प्रमुख विषयों की पहचान की गई, जैसे:

- श्वसन स्वास्थ्य में अनुभव किए गए सुधार
- मानसिक और भावनात्मक प्रभाव
- प्राणायाम अभ्यास में आने वाली चुनौतियाँ

इन विषयों को व्यवस्थित रूप से वर्गीकृत किया गया ताकि हस्तक्षेप के प्रभाव को अधिक व्यापक रूप से समझा जा सके।

#### 4.2.5 नैतिक विचार

इस अध्ययन के लिए संस्थागत नैतिक समिति (Institutional Review Board) से स्वीकृति प्राप्त की गई। सभी प्रतिभागियों से **सूचित सहमति (Informed Consent)** ली गई तथा उनकी व्यक्तिगत जानकारी को गोपनीय रखा गया।

अध्ययन के दौरान संभावित जोखिमों—जैसे श्वसन अभ्यास के दौरान हल्की असुविधा—के बारे में प्रतिभागियों को पहले से अवगत कराया गया और उन्हें किसी भी प्रतिकूल प्रतिक्रिया की सूचना देने के लिए प्रोत्साहित किया गया।

इन सभी प्रक्रियाओं के माध्यम से प्रतिभागियों की सुरक्षा, डेटा की विश्वसनीयता तथा नैतिक अनुसंधान मानकों का पालन सुनिश्चित किया गया।

अतः यह संरचित प्राणायाम हस्तक्षेप, व्यापक मापन विधियों और कठोर डेटा विश्लेषण के साथ, श्वसन समस्याओं से प्रभावित व्यक्तियों में फेफड़ों के स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता पर प्राणायाम के प्रभावों का वैज्ञानिक रूप से मूल्यांकन करने के उद्देश्य से तैयार किया गया। इस अध्ययन के माध्यम से

प्राणायाम को श्वसन स्वास्थ्य के लिए एक प्रभावी पूरक उपाय के रूप में समझने में महत्वपूर्ण जानकारी प्राप्त होती है।

### 4.3 सावधानियाँ और चिकित्सकीय परामर्श

#### 4.3.1 निषेध स्थितियाँ (Contraindications)

यद्यपि प्राणायाम अधिकांश लोगों के लिए लाभकारी माना जाता है, फिर भी इसमें प्रयुक्त कुछ विशेष श्वसन तकनीकें कुछ स्वास्थ्य स्थितियों में जोखिम उत्पन्न कर सकती हैं। इसलिए प्रतिभागियों की सुरक्षा सुनिश्चित करने और संभावित दुष्प्रभावों को कम करने के उद्देश्य से निम्न निषेध स्थितियाँ निर्धारित की गईं।

##### 4.3.1.1 गर्भावस्था

गर्भवती महिलाओं को ऐसे प्राणायाम अभ्यासों से बचने की सलाह दी गई जिनमें तीव्र या जोरदार श्वसन शामिल होता है, जैसे **कपालभाति** और **भस्त्रिका**। इन तकनीकों के दौरान पेट के क्षेत्र में दबाव उत्पन्न हो सकता है, जिससे गर्भाशय पर अनावश्यक तनाव पड़ सकता है और भ्रूण के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ने की संभावना रहती है (Rakhshae, 2011)।

अनुसंधानों से यह भी संकेत मिलता है कि यद्यपि कुछ हल्के प्राणायाम अभ्यास गर्भावस्था के दौरान सुरक्षित हो सकते हैं, लेकिन अत्यधिक तीव्र अभ्यास गर्भाशय के संकुचन की संभावना को बढ़ा सकते हैं, विशेषकर गर्भावस्था के अंतिम चरणों में (Riley, 2004)।

इस कारण गर्भवती महिलाओं के लिए हल्के और शांत श्वसन अभ्यासों की सिफारिश की गई, जैसे **अनुलोम-विलोम प्राणायाम**, जो बिना अधिक उदर संकुचन के श्वसन को संतुलित करता है और मानसिक शांति प्रदान करता है।

##### 4.3.1.2 गंभीर श्वसन रोग

जिन व्यक्तियों को गंभीर श्वसन रोग हैं, जैसे उन्नत स्तर का **क्रॉनिक ऑक्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिज़ीज़ (COPD)** या अनियंत्रित अस्थमा, उनके लिए कुछ प्राणायाम अभ्यास लक्षणों को बढ़ा सकते हैं।

भस्त्रिका और कपालभाति जैसी तीव्र श्वसन तकनीकें **हाइपरवेंटिलेशन** उत्पन्न कर सकती हैं और वायुमार्ग के संकुचन को बढ़ा सकती हैं (Cramer et al., 2018)।

कुछ अध्ययनों के अनुसार तीव्र प्राणायाम अभ्यास ऐसे व्यक्तियों में **हाइपोक्सिया (ऑक्सीजन की कमी)** तथा श्वसन संकट को बढ़ा सकता है, जिनकी फेफड़ों की क्षमता पहले से ही सीमित है (Singh et al., 2009)। इसी कारण गंभीर श्वसन रोगों से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए इन तकनीकों को निषिद्ध माना गया। ऐसे व्यक्तियों को प्राणायाम अभ्यास प्रारंभ करने से पहले अपने चिकित्सक से परामर्श लेने की सलाह दी गई, ताकि उनकी स्वास्थ्य स्थिति के अनुसार सुरक्षित अभ्यास निर्धारित किए जा सकें।

#### 4.3.1.3 हृदय-वाहिकीय रोग

जिन प्रतिभागियों को **उच्च रक्तचाप या हृदय रोग** जैसी हृदय-वाहिकीय समस्याएँ थीं, उन्हें तीव्र प्राणायाम अभ्यासों से बचने की सलाह दी गई।

तीव्र श्वसन पैटर्न सहानुभूति तंत्रिका तंत्र (Sympathetic Nervous System) की सक्रियता को बढ़ा सकते हैं, जिससे रक्तचाप और हृदय गति में अस्थायी वृद्धि हो सकती है (Harinath et al., 2004)।

ऐसी स्थिति हृदय रोगियों के लिए जोखिमपूर्ण हो सकती है। इसलिए इन प्रतिभागियों के लिए शांत और नियंत्रित श्वसन तकनीकों की सिफारिश की गई।

विशेष रूप से **अनुलोम-विलोम प्राणायाम** को सुरक्षित विकल्प माना गया, क्योंकि यह रक्तचाप को संतुलित करने तथा हृदय गति परिवर्तनशीलता (Heart Rate Variability) को बेहतर बनाने में सहायक पाया गया है (Telles et al., 2013)।

#### 4.3.2 प्रारंभिक साधकों, वृद्ध व्यक्तियों और शारीरिक सीमाओं वाले प्रतिभागियों के लिए संशोधन

अध्ययन को अधिक सुलभ और सुरक्षित बनाने के लिए प्रारंभिक साधकों, वृद्ध प्रतिभागियों तथा शारीरिक सीमाओं वाले व्यक्तियों के लिए कुछ विशेष संशोधन किए गए। इन संशोधनों का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना था कि प्रत्येक प्रतिभागी बिना अत्यधिक शारीरिक दबाव के सुरक्षित रूप से प्राणायाम अभ्यास कर सके।

##### 4.3.2.1 प्रारंभिक साधकों के लिए संशोधन

जो प्रतिभागी प्राणायाम से परिचित नहीं थे, उनके लिए अभ्यास की शुरुआत धीरे-धीरे की गई। सबसे पहले उन्हें अपनी **स्वाभाविक श्वसन प्रक्रिया का**

**अवलोकन** करने के लिए कहा गया, ताकि वे श्वास के प्रति जागरूक हो सकें।

इसके बाद धीरे-धीरे संरचित प्राणायाम तकनीकों का अभ्यास कराया गया। प्रारंभ में हल्के अभ्यास, जैसे **अनुलोम-विलोम**, पर अधिक ध्यान दिया गया, जबकि भस्त्रिका और कपालभाति जैसे तीव्र अभ्यास तब शुरू किए गए जब प्रतिभागी मूल तकनीकों में सहज हो गए (Sengupta, 2012)।

शुरुआती प्रतिभागियों को चित्रात्मक मार्गदर्शिकाएँ और चरणबद्ध निर्देश भी दिए गए, जिससे उनकी समझ और आत्मविश्वास में वृद्धि हुई।

#### **4.3.2.2 वृद्ध प्रतिभागियों के लिए अनुकूलन**

वृद्ध प्रतिभागियों को प्राणायाम अभ्यास करते समय विशेष सावधानी बरतने के लिए कहा गया। उम्र के साथ फेफड़ों की लोच और श्वसन मांसपेशियों की शक्ति में कमी आ सकती है, जिससे तीव्र श्वसन अभ्यास कठिन हो सकते हैं (Khosla et al., 2009)।

इसलिए भस्त्रिका और कपालभाति जैसे अभ्यासों की तीव्रता कम कर दी गई। वृद्ध प्रतिभागियों को कम गति और कम बल के साथ अभ्यास करने की सलाह दी गई, ताकि वे आरामदायक लय में अभ्यास कर सकें।

साथ ही बैठने की स्थिति में सहारा प्रदान किया गया और यह सुनिश्चित किया गया कि अभ्यास के दौरान कमर या पेट के क्षेत्र पर अनावश्यक दबाव न पड़े।

#### **4.3.2.3 शारीरिक सीमाओं वाले प्रतिभागियों के लिए अनुकूलन**

जिन प्रतिभागियों को गतिशीलता में कमी या मांसपेशीय समस्याएँ थीं, उनके लिए अभ्यास में विशेष अनुकूलन किए गए। कुछ प्राणायाम अभ्यासों को ऐसी स्थितियों में कराया गया जो अधिक आरामदायक और सहायक थीं, जैसे कुर्सी पर बैठकर या अर्ध-विश्राम मुद्रा में।

इन स्थितियों के माध्यम से प्रतिभागी अपनी रीढ़ को सीधा रख सकते थे और मांसपेशियों पर अतिरिक्त दबाव नहीं पड़ता था।

मांसपेशीय समस्याओं वाले प्रतिभागियों को अभ्यास की तीव्रता के बजाय **श्वास की गहराई और विश्राम** पर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रोत्साहित किया गया (Streeter et al., 2010)।

इसके अतिरिक्त जिन व्यक्तियों को डायाफ्रामिक नियंत्रण में कठिनाई थी, उनके लिए जोरदार श्वास-त्याग से बचते हुए हल्की और गहरी श्वसन तकनीकों का अभ्यास कराया गया।

#### 4.3.3 सही तकनीक, श्वसन पैटर्न और विश्राम का महत्व

प्राणायाम के अभ्यास में सही तकनीक अत्यंत महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह लाभों को अधिकतम करने और संभावित असुविधाओं को कम करने में सहायक होती है।

यदि श्वसन पैटर्न गलत हो या अभ्यास बहुत तेजी से किया जाए, तो चक्कर आना, हाइपरवेंटिलेशन या चिंता जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। इसलिए प्रत्येक सत्र में सही तकनीक, श्वसन जागरूकता और विश्राम पर विशेष बल दिया गया।

##### 4.3.3.1 तकनीक और श्वसन जागरूकता

प्रभावी प्राणायाम का आधार **सचेत और नियंत्रित श्वसन** है। प्रतिभागियों को **डायाफ्रामिक श्वसन** की तकनीक सिखाई गई, जिसमें श्वास लेते समय छाती के बजाय डायाफ्राम का विस्तार होता है।

अनुसंधानों से पता चला है कि यह तकनीक फेफड़ों के वेंटिलेशन में सुधार करती है और शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ाने में सहायक होती है (Chanavirut et al., 2006)।

प्रशिक्षकों ने प्रत्येक प्राणायाम तकनीक का प्रदर्शन चरणबद्ध तरीके से किया और धीमी तथा नियंत्रित श्वास-प्रश्वास पर जोर दिया।

उदाहरण के लिए **अनुलोम-विलोम** में प्रतिभागियों को बारी-बारी से नासिकाओं से श्वास लेने और छोड़ने की प्रक्रिया सिखाई गई, जिसमें अंगूठे और अनामिका से नासिकाओं को नियंत्रित किया जाता है। यह तकनीक श्वसन प्रवाह को संतुलित करती है और स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को संतुलित कर मानसिक शांति प्रदान करती है (Telles et al., 2013)।

##### 4.3.3.2 श्वसन पैटर्न

प्रत्येक प्राणायाम तकनीक का अपना विशिष्ट श्वसन पैटर्न होता है, जो श्वसन और तंत्रिका तंत्र को सक्रिय या शांत करने का कार्य करता है।

उदाहरण के लिए भस्त्रिका में तीव्र श्वसन के माध्यम से श्वसन मांसपेशियों को सक्रिय किया जाता है, जबकि प्रतिभागियों को यह सलाह दी गई कि वे अपनी सुविधा के अनुसार लय बनाए रखें और शरीर पर अनावश्यक दबाव न डालें। प्रशिक्षक प्रतिभागियों की गतिविधियों पर लगातार ध्यान रखते थे, ताकि कोई भी व्यक्ति अपनी क्षमता से अधिक प्रयास न करे, क्योंकि अत्यधिक प्रयास से हाइपरवेंटिलेशन या सांस फूलने की समस्या उत्पन्न हो सकती है (Jerath et al., 2006)।

इसके अतिरिक्त जिन प्रतिभागियों को चिंता की समस्या थी, उनके लिए श्वास छोड़ने की अवधि को थोड़ा बढ़ाने का सुझाव दिया गया, क्योंकि लंबा श्वास-त्याग पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय कर मानसिक शांति प्रदान करता है (Brown & Gerbarg, 2005)।

#### 4.3.3.3 विश्राम पर विशेष बल

प्राणायाम अभ्यास में विश्राम एक महत्वपूर्ण तत्व है, क्योंकि यह श्वसन अभ्यास के प्रभावों को शरीर और मन में समाहित करने में सहायता करता है।

प्रत्येक सत्र के अंत में प्रतिभागियों को लगभग **5 से 10 मिनट तक श्वासन** में विश्राम कराया गया, जिससे शरीर को प्राणायाम के प्रभावों को आत्मसात करने का अवसर मिला (Telles et al., 2011)।

यह चरण विशेष रूप से उन व्यक्तियों के लिए महत्वपूर्ण था जिन्हें श्वसन अभ्यास के दौरान असुविधा या भावनात्मक प्रतिक्रिया का अनुभव हुआ। विश्राम की अवस्था मांसपेशियों के तनाव को कम करती है, **कॉर्टिसोल स्तर को घटाती है** और समग्र कल्याण की भावना को बढ़ाती है (Streeter et al., 2012)।

अतः इस अध्ययन में अपनाई गई सावधानियाँ और संशोधन यह दर्शाते हैं कि प्राणायाम अभ्यास को व्यक्तिगत स्वास्थ्य स्थिति के अनुसार अनुकूलित करना अत्यंत आवश्यक है। विशेष रूप से श्वसन या हृदय रोगों से ग्रस्त व्यक्तियों, प्रारंभिक साधकों, वृद्ध प्रतिभागियों तथा शारीरिक सीमाओं वाले लोगों के लिए उचित दिशा-निर्देश अत्यंत महत्वपूर्ण हैं।

स्पष्ट निषेध स्थितियों, सुरक्षित संशोधनों तथा सही तकनीक, श्वसन पैटर्न और विश्राम पर बल देकर अध्ययन ने एक सुरक्षित और प्रभावी अभ्यास वातावरण सुनिश्चित किया। इन दिशानिर्देशों का पालन करने से प्रतिभागी प्राणायाम के

लाभ प्राप्त कर सकते हैं और संभावित जोखिमों को न्यूनतम रखा जा सकता है।

#### 4.4 फेफड़ों पर प्राणायाम के लाभ

इस अध्ययन के परिणाम दर्शाते हैं कि **12 सप्ताह के प्राणायाम आधारित हस्तक्षेप** से प्रतिभागियों के फेफड़ों की कार्यक्षमता, श्वसन लक्षणों में कमी, जीवन की गुणवत्ता (QoL) तथा शारीरिक संकेतकों में उल्लेखनीय सुधार हुआ। ये परिणाम फेफड़ों के स्वास्थ्य तथा समग्र कल्याण के लिए प्राणायाम के संभावित लाभों को स्पष्ट करते हैं।

अध्ययन के दौरान **पल्मोनरी फंक्शन टेस्ट (PFTs), लक्षण प्रश्रावली, जीवन गुणवत्ता सर्वेक्षण तथा शारीरिक मापदंडों**—जैसे ऑक्सीहीमोग्लोबिन संतृप्ति और हृदय गति—से प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण किया गया, जिससे अध्ययन अवधि में हुए परिवर्तनों की व्यापक जानकारी प्राप्त हुई।

##### 4.4.1 पल्मोनरी फंक्शन टेस्ट (PFTs) में महत्वपूर्ण सुधार

प्रतिभागियों में **Forced Expiratory Volume in One Second (FEV1), Forced Vital Capacity (FVC) तथा Peak Expiratory Flow Rate (PEFR)** जैसे मापदंडों में प्रारंभिक चरण से लेकर अध्ययन समाप्ति तक सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण सुधार देखा गया।

ये सुधार इस बात का संकेत देते हैं कि प्राणायाम अभ्यास फेफड़ों की क्षमता तथा श्वसन स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

##### 4.4.1.1 एक सेकंड में बलपूर्वक श्वासत्याग आयतन (FEV1)

अध्ययन के दौरान FEV1 के औसत मानों में महत्वपूर्ण वृद्धि दर्ज की गई ( $p < 0.01$ )। FEV1 वह माप है जो यह बताता है कि व्यक्ति एक सेकंड में कितनी मात्रा में वायु को बलपूर्वक बाहर निकाल सकता है। यह फेफड़ों की कार्यक्षमता और श्वसन दक्षता का एक महत्वपूर्ण संकेतक माना जाता है (Pellegriano et al., 2005)।

FEV1 में वृद्धि यह दर्शाती है कि प्रतिभागियों के वायुमार्गों में वायु प्रवाह बेहतर हुआ और श्वसन मांसपेशियाँ अधिक सशक्त हुईं। यह सुधार संभवतः **भस्त्रिका और कपालभाति** जैसे प्राणायाम अभ्यासों के कारण हुआ, जिनमें

शक्तिशाली श्वास-त्याग के साथ श्वसन मांसपेशियों की सक्रियता बढ़ती है (Upadhyay et al., 2008)।

यह निष्कर्ष पूर्ववर्ती अध्ययनों के अनुरूप है, जिनमें पाया गया कि प्राणायाम अभ्यास श्वसन शक्ति को बढ़ाने में सहायक हो सकता है, विशेषकर उन व्यक्तियों में जिन्हें अवरोधक फेफड़ों के रोग हैं (Singh et al., 2009)।

#### 4.4.1.2 फोर्स वाइटल कैपेसिटी (FVC)

FVC में भी हस्तक्षेप के बाद महत्वपूर्ण वृद्धि देखी गई ( $p < 0.01$ )। FVC फेफड़ों की वह अधिकतम क्षमता दर्शाता है जिसमें व्यक्ति गहरी श्वास लेने के बाद अधिकतम वायु बाहर निकाल सकता है।

इस मापदंड में सुधार फेफड़ों की लोच में वृद्धि तथा वायु धारण और निष्कासन की बेहतर क्षमता का संकेत देता है, जिससे ऑक्सीजन ग्रहण करने की क्षमता भी बढ़ती है (Chanavirut et al., 2006)।

प्राणायाम अभ्यासों के दौरान डायाफ्राम और वक्षीय मांसपेशियों की सक्रियता बढ़ती है, जिससे फेफड़ों का विस्तार अधिक प्रभावी होता है। इससे प्रतिभागियों को अधिक मात्रा में वायु लेने और छोड़ने की क्षमता विकसित होती है।

ये परिणाम उन अध्ययनों के अनुरूप हैं जिनमें बताया गया है कि प्राणायाम स्वस्थ व्यक्तियों और श्वसन सीमाओं वाले रोगियों दोनों में फेफड़ों के विस्तार को बढ़ा सकता है (Cramer et al., 2018)।

#### 4.4.1.3 पीक एक्सपिरेटरी फ्लो रेट (PEFR)

कार्यक्रम के अंत तक PEFR मानों में भी महत्वपूर्ण वृद्धि दर्ज की गई ( $p < 0.01$ )। PEFR वह माप है जो बताता है कि व्यक्ति कितनी अधिकतम गति से वायु बाहर निकाल सकता है।

इसमें सुधार यह संकेत देता है कि वायुमार्ग में प्रतिरोध कम हुआ और श्वसन प्रवाह अधिक सुगम हो गया। यह परिणाम संभवतः प्राणायाम के लयबद्ध श्वसन अभ्यासों के कारण हुआ, जो ब्रॉंकियल मांसपेशियों को शिथिल करने और श्वसन को सहज बनाने में सहायक हो सकते हैं (Rai & Ram, 2016)।

PEFR में वृद्धि यह भी दर्शाती है कि प्रतिभागियों को वायु बाहर निकालने में अधिक सुविधा हुई, जो विशेष रूप से **अस्थमा और COPD** जैसे रोगों से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए लाभकारी हो सकती है।

#### 4.4.2 श्वसन लक्षणों में कमी

अध्ययन के परिणामों से यह भी स्पष्ट हुआ कि प्राणायाम अभ्यास ने श्वसन संबंधी लक्षणों—जैसे सांस फूलना, घरघराहट और खाँसी—को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

इन परिवर्तनों का आकलन मानकीकृत लक्षण प्रश्नावली के माध्यम से किया गया।

##### 4.4.2.1 सांस फूलना (Dyspnea)

सांस फूलने के औसत स्कोर में अध्ययन के अंत तक महत्वपूर्ण कमी देखी गई ( $p < 0.05$ )। यह संकेत देता है कि प्रतिभागियों को दैनिक गतिविधियों के दौरान कम सांस फूलने की समस्या हुई।

FEV1 और FVC में सुधार भी इस परिणाम का समर्थन करते हैं, क्योंकि बेहतर फेफड़ों की कार्यक्षमता वायु प्रवाह और ऑक्सीजन विनिमय को सुधारती है (Goyal et al., 2014)।

प्राणायाम में शामिल **धीमी और डायाफ्रामिक श्वसन तकनीकों** ने प्रतिभागियों को अपनी श्वसन प्रक्रिया को नियंत्रित करने में सहायता की, जिससे सांस फूलने की घटनाओं में कमी आई।

##### 4.4.2.2 घरघराहट और खाँसी

घरघराहट और खाँसी के लक्षणों में भी महत्वपूर्ण कमी देखी गई ( $p < 0.05$ )। घरघराहट में कमी यह संकेत देती है कि प्राणायाम अभ्यास वायुमार्ग के प्रतिरोध को कम करने और ब्रॉंकियल मांसपेशियों को शिथिल करने में सहायक हो सकता है (Telles et al., 2013)।

इसी प्रकार खाँसी में कमी संभवतः **कपालभाति** जैसी तकनीकों के कारण हुई, जिनमें शक्तिशाली श्वास-त्याग के माध्यम से श्वसन मार्ग में जमा श्लेष्मा को बाहर निकालने में सहायता मिलती है (Streeter et al., 2012)।

इन लक्षणों में कमी यह दर्शाती है कि प्राणायाम श्वसन रोगों के लक्षण प्रबंधन में एक प्रभावी सहायक उपाय हो सकता है।

### 4.4.3 जीवन की गुणवत्ता (QoL) में सुधार

WHOQOL-BREF सर्वेक्षण के आधार पर प्रतिभागियों के जीवन की गुणवत्ता के विभिन्न आयामों में महत्वपूर्ण सुधार देखा गया। इन आयामों में शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन, सामाजिक संबंध तथा पर्यावरणीय संतुष्टि शामिल थे।

#### 4.4.3.1 शारीरिक स्वास्थ्य

ऊर्जा स्तर, गतिशीलता और दर्द जैसे पहलुओं को शामिल करने वाले शारीरिक स्वास्थ्य आयाम में महत्वपूर्ण सुधार देखा गया ( $p < 0.01$ )।

श्वसन लक्षणों में कमी और फेफड़ों की क्षमता में सुधार के कारण प्रतिभागियों ने अधिक ऊर्जा और कम थकान का अनुभव किया। बेहतर ऑक्सीजन आपूर्ति ने उनकी शारीरिक सहनशक्ति को भी बढ़ाया।

#### 4.4.3.2 मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित आयाम में भी महत्वपूर्ण सुधार देखा गया ( $p < 0.01$ )।

प्राणायाम के दौरान धीमी और नियंत्रित श्वसन प्रक्रिया **पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र** को सक्रिय करती है, जिससे तनाव और चिंता में कमी आती है (Jerath et al., 2006)।

प्रतिभागियों ने बताया कि श्वसन नियंत्रण सीखने से उन्हें मानसिक शांति और आत्म-नियंत्रण की अनुभूति हुई।

#### 4.4.3.3 सामाजिक संबंध और पर्यावरणीय संतुष्टि

यद्यपि इन आयामों में सुधार अपेक्षाकृत कम था, फिर भी यह सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण पाया गया ( $p < 0.05$ )।

बेहतर श्वसन स्वास्थ्य के कारण प्रतिभागी सामाजिक गतिविधियों में अधिक आत्मविश्वास के साथ भाग लेने लगे, जिससे उनके सामाजिक संबंधों में सकारात्मक प्रभाव पड़ा (Sengupta, 2012)।

#### 4.4.4 शारीरिक संकेतकों में सुधार: SpO<sub>2</sub> और हृदय गति

फेफड़ों की कार्यक्षमता और लक्षणों में सुधार के अतिरिक्त, शारीरिक संकेतकों—विशेष रूप से SpO<sub>2</sub> और हृदय गति—में भी सकारात्मक परिवर्तन देखे गए।

##### 4.4.4.1 ऑक्सीहीमोग्लोबिन संतृप्ति (SpO<sub>2</sub>)

अध्ययन अवधि के दौरान SpO<sub>2</sub> के औसत मानों में महत्वपूर्ण वृद्धि देखी गई (p < 0.01)।

SpO<sub>2</sub> रक्त में हीमोग्लोबिन द्वारा वहन की जा रही ऑक्सीजन की मात्रा को दर्शाता है और यह श्वसन तथा परिसंचरण प्रणाली की दक्षता का महत्वपूर्ण संकेतक है।

SpO<sub>2</sub> में वृद्धि यह दर्शाती है कि प्राणायाम अभ्यास के कारण फेफड़ों में ऑक्सीजन अवशोषण अधिक प्रभावी हुआ, संभवतः फेफड़ों के विस्तार और बेहतर वेंटिलेशन के कारण।

##### 4.4.4.2 हृदय गति में कमी

12 सप्ताह के कार्यक्रम के अंत तक प्रतिभागियों की विश्राम अवस्था में हृदय गति में महत्वपूर्ण कमी देखी गई (p < 0.01)।

अनुलोम-विलोम जैसे प्राणायाम अभ्यास धीमी और लयबद्ध श्वसन पर आधारित होते हैं, जो पैरासिम्पैथेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय कर हृदय गति को नियंत्रित करने में सहायक होते हैं (Brown & Gerbarg, 2005)।

कम हृदय गति बेहतर हृदय स्वास्थ्य का संकेत है और यह दर्शाती है कि शरीर तनाव के प्रति अधिक संतुलित प्रतिक्रिया देने में सक्षम हो गया है।

अतः इस अध्ययन के परिणाम यह स्पष्ट करते हैं कि प्राणायाम अभ्यास फेफड़ों की कार्यक्षमता, श्वसन लक्षणों, जीवन की गुणवत्ता तथा शारीरिक संकेतकों में सुधार लाने में प्रभावी है।

PFTs में देखी गई वृद्धि—विशेष रूप से FEV<sub>1</sub>, FVC और PEFr—यह दर्शाती है कि प्राणायाम फेफड़ों की क्षमता और कार्यक्षमता को बढ़ाने में सहायक हो सकता है।

इसके अतिरिक्त सांस फूलना, घरघराहट और खाँसी जैसे लक्षणों में कमी प्रतिभागियों के लिए व्यावहारिक राहत प्रदान करती है।

जीवन की गुणवत्ता में सुधार यह दर्शाता है कि प्राणायाम के लाभ केवल श्वसन स्वास्थ्य तक सीमित नहीं हैं, बल्कि यह मानसिक और सामाजिक कल्याण को भी प्रभावित करते हैं।

SpO<sub>2</sub> में वृद्धि और हृदय गति में कमी जैसे शारीरिक संकेतक यह भी दर्शाते हैं कि प्राणायाम का प्रभाव श्वसन तंत्र के साथ-साथ हृदय-वाहिकीय प्रणाली पर भी सकारात्मक हो सकता है।

इन निष्कर्षों के आधार पर प्राणायाम को श्वसन स्वास्थ्य कार्यक्रमों में शामिल करने की सिफारिश की जा सकती है तथा विभिन्न जनसमूहों में इसके प्रभावों को समझने के लिए आगे और शोध की आवश्यकता है।

## 4.5 फेफड़ों के स्वास्थ्य में प्राणायाम की भूमिका

वर्तमान अध्ययन प्राणायाम—जो योग की एक महत्वपूर्ण श्वसन तकनीक है—के फेफड़ों के स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभावों को स्पष्ट करता है। अध्ययन के परिणाम दर्शाते हैं कि प्राणायाम अभ्यास से श्वसन और शारीरिक दोनों प्रकार के मापदंडों में सुधार हुआ। यह निष्कर्ष पूर्ववर्ती शोधों के अनुरूप है, जिनमें बताया गया है कि प्राणायाम श्वसन संबंधी समस्याओं से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए लाभकारी हो सकता है, क्योंकि यह फेफड़ों की कार्यक्षमता को बढ़ाता है, लक्षणों को कम करता है और जीवन की गुणवत्ता में सुधार करता है (Cramer et al., 2018; Sengupta, 2012)।

प्राणायाम के प्रभावों के पीछे कई जैव-शारीरिक तंत्र कार्य करते हैं, जिनमें *श्वसन मांसपेशियों की शक्ति में वृद्धि, फेफड़ों की लोच और क्षमता में सुधार, शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा में वृद्धि तथा सूजन में कमी* प्रमुख हैं।

### 4.5.1 श्वसन मांसपेशियों की शक्ति में वृद्धि

अध्ययन का एक प्रमुख निष्कर्ष यह था कि एक सेकंड में बलपूर्वक श्वासत्याग आयतन (Forced Expiratory Volume in One Second -FEV1) में वृद्धि हुई, जो यह संकेत देता है कि प्राणायाम अभ्यास श्वसन मांसपेशियों को मजबूत करने में प्रभावी हो सकता है।

भस्त्रिका और कपालभाति जैसे प्राणायाम अभ्यासों में तीव्र श्वास-प्रश्वास शामिल होता है, जिससे डायफ्राम और पसलियों के बीच स्थित मांसपेशियाँ

सक्रिय होती हैं और समय के साथ अधिक सशक्त हो जाती हैं (Rai & Ram, 2016)।

मजबूत श्वसन मांसपेशियाँ व्यक्ति को श्वास पर बेहतर नियंत्रण प्रदान करती हैं और वायु प्रवाह को अधिक प्रभावी बनाती हैं, विशेषकर शारीरिक गतिविधियों के दौरान (Upadhyay et al., 2008)।

यह लाभ विशेष रूप से **COPD और अस्थमा** जैसे रोगों से प्रभावित व्यक्तियों के लिए महत्वपूर्ण हो सकता है, जहाँ वायुमार्ग में अवरोध प्रमुख समस्या होती है (Singh & Singh, 2009)।

इसके अतिरिक्त, श्वसन मांसपेशियों की शक्ति में वृद्धि शारीरिक गतिविधियों के दौरान सहनशक्ति को बढ़ाती है और सांस फूलने की अनुभूति को कम करती है। जब व्यक्ति अधिक प्रभावी ढंग से वायु बाहर निकालने में सक्षम होता है, तो गैसों का आदान-प्रदान बेहतर होता है और फेफड़ों में वायु फँसने की संभावना कम हो जाती है, जो अवरोधक फेफड़ों के रोगों में एक सामान्य समस्या होती है (Telles et al., 2013)।

इस प्रकार प्राणायाम को श्वसन मांसपेशियों को मजबूत करने का एक सरल और कम प्रभाव वाला अभ्यास माना जा सकता है, विशेषकर उन व्यक्तियों के लिए जो पारंपरिक व्यायाम नहीं कर सकते (Chanavirut et al., 2006)।

#### 4.5.2 फेफड़ों की लोच और क्षमता में सुधार

इस अध्ययन में **Forced Vital Capacity (FVC)** में हुई वृद्धि यह दर्शाती है कि प्राणायाम फेफड़ों की लोच और क्षमता को बेहतर बनाने में सहायक हो सकता है।

FVC उस वायु की मात्रा को दर्शाता है जिसे व्यक्ति गहरी श्वास लेने के बाद अधिकतम रूप से बाहर निकाल सकता है। इसमें वृद्धि यह संकेत देती है कि फेफड़ों के ऊतक अधिक लचीले हो गए हैं और उनकी वायु धारण क्षमता बढ़ गई है (Pellegrino et al., 2005)।

अनुलोम-विलोम जैसे प्राणायाम अभ्यास, जिनमें धीमी और नियंत्रित श्वसन प्रक्रिया शामिल होती है, फेफड़ों को धीरे-धीरे विस्तार देने में सहायक होते हैं

और एल्वियोली में वायु प्रवाह को बेहतर बनाते हैं (Telles & Desiraju, 1991)।

समय के साथ यह प्रक्रिया फेफड़ों के भीतर वायु के समान वितरण में सहायता करती है और **एल्वियोली के संकुचन (Atelectasis)** की संभावना को कम करती है। इससे श्वसन संक्रमण का जोखिम भी कम हो सकता है, क्योंकि फेफड़ों के सूक्ष्म वायुकोष सक्रिय बने रहते हैं (Streeter et al., 2012)।

इसके साथ ही **Peak Expiratory Flow Rate (PEFR)** में सुधार यह दर्शाता है कि प्राणायाम वायुमार्ग के प्रतिरोध को कम करने में सहायक हो सकता है, जिससे वायु का प्रवाह अधिक सहज हो जाता है।

धीमी और नियंत्रित श्वसन तकनीकें ब्रोंकियल प्रतिरोध को कम कर सकती हैं और वायुमार्ग को अधिक खुला बनाए रखती हैं, जिससे श्वास को नियंत्रित करना आसान हो जाता है (Goyal et al., 2014)।

यह लाभ विशेष रूप से अस्थमा से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए महत्वपूर्ण हो सकता है, क्योंकि इससे घरघराहट और श्वसन असुविधा कम हो सकती है।

इस प्रकार प्राणायाम फेफड़ों की क्षमता और लचीलापन बढ़ाकर श्वसन सहनशक्ति में सुधार करता है, जो वृद्ध व्यक्तियों और दीर्घकालिक श्वसन रोगों से प्रभावित लोगों के लिए विशेष रूप से लाभकारी हो सकता है (Cramer et al., 2018)।

#### 4.5.3 ऑक्सीजन आपूर्ति में वृद्धि और सूजन में कमी

अध्ययन के दौरान प्रतिभागियों के ऑक्सीहीमोग्लोबिन संतृप्ति ( $SpO_2$ ) स्तर में महत्वपूर्ण वृद्धि देखी गई, जो बेहतर ऑक्सीजन आपूर्ति का संकेत देती है।  $SpO_2$  रक्त में हीमोग्लोबिन द्वारा वहन की जा रही ऑक्सीजन की मात्रा को दर्शाता है और यह श्वसन तथा परिसंचरण प्रणाली की दक्षता का एक महत्वपूर्ण संकेतक है।

प्राणायाम के दौरान होने वाली लयबद्ध श्वसन प्रक्रिया ऑक्सीजन और कार्बन डाइऑक्साइड के आदान-प्रदान को अधिक प्रभावी बनाती है, जिससे शरीर में ऑक्सीजन की उपलब्धता बढ़ती है (Jerath et al., 2006)।

कुछ प्राणायाम अभ्यासों में **कुम्भक (श्वास रोकना)** और गहरी श्वास शामिल होती है, जिससे फेफड़ों में वायु अधिक समय तक बनी रहती है और ऑक्सीजन के रक्त में अवशोषित होने की प्रक्रिया अधिक प्रभावी हो जाती है (Brown & Gerbarg, 2005)।

इसके अतिरिक्त, प्राणायाम का एक महत्वपूर्ण प्रभाव **सूजन में कमी** से भी संबंधित है। कई दीर्घकालिक श्वसन रोगों में वायुमार्गों में सूजन प्रमुख कारण होती है, जिससे घरघराहट और खाँसी जैसे लक्षण उत्पन्न होते हैं (Sengupta, 2012)।

अध्ययनों से यह भी संकेत मिलता है कि प्राणायाम शरीर में सूजन उत्पन्न करने वाले साइटोकाइनों के स्तर को कम कर सकता है। नियंत्रित श्वसन तकनीकें शरीर की तनाव प्रतिक्रिया को कम करती हैं और सूजन से संबंधित जैव-रासायनिक मार्गों को संतुलित कर सकती हैं (Telles et al., 2013)।

यह प्रभाव संभवतः प्राणायाम के द्वारा **पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र की सक्रियता** के कारण होता है, जो शरीर में तनाव और सूजन को कम करने में सहायक होता है (Streeter et al., 2012)।

#### 4.5.4 फेफड़ों के स्वास्थ्य से परे व्यापक प्रभाव

अध्ययन में प्रतिभागियों के **जीवन की गुणवत्ता (QoL)** में हुए सुधार यह दर्शाते हैं कि प्राणायाम के लाभ केवल श्वसन स्वास्थ्य तक सीमित नहीं हैं।

जब श्वसन कार्यक्षमता में सुधार होता है, तो व्यक्तियों को दैनिक गतिविधियों में अधिक ऊर्जा मिलती है, श्वसन से संबंधित चिंता कम होती है और स्वास्थ्य के प्रति नियंत्रण की भावना बढ़ती है (Goyal et al., 2014)।

यह निष्कर्ष उन अध्ययनों के अनुरूप है जिनमें पाया गया है कि प्राणायाम तनाव और चिंता को कम करने में सहायक होता है, जो अक्सर दीर्घकालिक श्वसन रोगों से प्रभावित व्यक्तियों में देखे जाते हैं (Singh & Singh, 2009)। प्राणायाम के मानसिक लाभ मुख्यतः स्वायत्त तंत्रिका तंत्र पर इसके शांत प्रभाव के कारण होते हैं, जिससे विश्राम की अवस्था उत्पन्न होती है और मानसिक संतुलन बेहतर होता है।

इसके अतिरिक्त अध्ययन में **विश्राम अवस्था में हृदय गति में कमी** भी देखी गई, जो यह दर्शाती है कि प्राणायाम हृदय-स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र की सक्रियता के कारण हृदय गति कम होती है और हृदय गति परिवर्तनशीलता में सुधार होता है, जो बेहतर हृदय-वाहिकीय स्वास्थ्य का संकेत है (Jerath et al., 2006)।

इस प्रकार प्राणायाम श्वसन और हृदय-स्वास्थ्य के बीच संबंध को मजबूत करता है और **COPD तथा हृदय रोग** जैसे सहवर्ती रोगों वाले व्यक्तियों के लिए एक समग्र उपचार पद्धति के रूप में उपयोगी हो सकता है (Cramer et al., 2018)।

#### 4.5.5 अध्ययन की सीमाएँ और भविष्य के अनुसंधान की दिशा

यद्यपि इस अध्ययन के परिणाम आशाजनक हैं, फिर भी कुछ सीमाएँ ध्यान में रखने योग्य हैं।

पहली सीमा यह है कि अध्ययन में शामिल प्रतिभागियों की आयु 18 से 65 वर्ष के बीच थी और वे सभी श्वसन समस्याओं से प्रभावित थे। इसलिए इन निष्कर्षों को वृद्ध व्यक्तियों या स्वस्थ जनसंख्या पर सीधे लागू नहीं किया जा सकता। भविष्य के अध्ययनों में विभिन्न आयु समूहों—जैसे बच्चों, वृद्ध व्यक्तियों और स्वस्थ लोगों—को शामिल किया जा सकता है।

दूसरी सीमा अध्ययन की **12 सप्ताह की अवधि** है। यद्यपि इस अवधि में महत्वपूर्ण परिवर्तन देखे गए, फिर भी दीर्घकालिक अध्ययन यह स्पष्ट कर सकते हैं कि क्या इन लाभों को बनाए रखने के लिए नियमित अभ्यास आवश्यक है।

इसके अतिरिक्त लक्षणों और जीवन की गुणवत्ता से संबंधित कुछ डेटा प्रतिभागियों की स्वयं की रिपोर्ट पर आधारित था, जो कभी-कभी व्यक्तिपरक हो सकता है। भविष्य के अध्ययनों में **सूजन संबंधी जैव-रासायनिक संकेतकों या फेफड़ों की इमेजिंग** जैसे अधिक वस्तुनिष्ठ मापदंडों को शामिल किया जा सकता है।

इस प्रकार यह अध्ययन प्राणायाम को फेफड़ों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए एक महत्वपूर्ण अभ्यास के रूप में प्रस्तुत करता है।

श्वसन मांसपेशियों की शक्ति में वृद्धि, फेफड़ों की क्षमता और लचीलापन में सुधार, बेहतर ऑक्सीजन आपूर्ति तथा सूजन में कमी जैसे तंत्रों के माध्यम से प्राणायाम श्वसन रोगों से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए एक प्रभावी पूरक उपचार बन सकता है।

इसके अतिरिक्त जीवन की गुणवत्ता में सुधार और हृदय-स्वास्थ्य से जुड़े सकारात्मक परिणाम यह दर्शाते हैं कि प्राणायाम के लाभ श्वसन प्रणाली से आगे बढ़कर समग्र स्वास्थ्य को भी प्रभावित करते हैं।

इन निष्कर्षों के आधार पर श्वसन पुनर्वास कार्यक्रमों में प्राणायाम को शामिल करना एक **सुरक्षित, प्राकृतिक और सुलभ विकल्प** हो सकता है, जो व्यक्तियों को फेफड़ों के स्वास्थ्य और समग्र कल्याण में सुधार करने में सहायता प्रदान कर सकता है।

#### 4.6 निष्कर्षात्मक अंतर्दृष्टि

यह अध्ययन यह दर्शाता है कि योग, विशेषकर **प्राणायाम**, फेफड़ों के स्वास्थ्य और श्वसन कार्यक्षमता को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। अध्ययन के निष्कर्षों से यह स्पष्ट हुआ कि प्राणायाम अभ्यास से **पल्मोनरी फंक्शन टेस्ट (PFTs), श्वसन लक्षणों में कमी, जीवन की गुणवत्ता (QoL) तथा शारीरिक संकेतकों**—जैसे ऑक्सीजन संतृप्ति और हृदय गति—में उल्लेखनीय सुधार देखा गया।

ये परिणाम इस तथ्य का समर्थन करते हैं कि प्राणायाम को पारंपरिक श्वसन उपचार पद्धतियों के साथ एक **पूरक उपचार (Complementary Therapy)** के रूप में अपनाया जा सकता है, विशेष रूप से उन व्यक्तियों के लिए जो दीर्घकालिक श्वसन रोगों से प्रभावित हैं।

प्राणायाम की सरलता, सुलभता और कम शारीरिक दबाव वाली प्रकृति इसे विभिन्न जनसमूहों के लिए उपयुक्त बनाती है। विशेष रूप से सीमित गतिशीलता या कम शारीरिक सहनशक्ति वाले व्यक्तियों के लिए यह एक सुरक्षित और व्यावहारिक विकल्प हो सकता है। इस प्रकार प्राणायाम की उपयोगिता और प्रभावशीलता व्यापक स्तर पर लागू की जा सकती है।

प्राणायाम का एक महत्वपूर्ण लाभ यह है कि यह श्वसन मांसपेशियों को सुदृढ़ करता है, फेफड़ों की लोच और क्षमता को बढ़ाता है तथा गैसों के आदान-प्रदान की प्रक्रिया को अधिक प्रभावी बनाता है। इन सभी प्रक्रियाओं का संयुक्त प्रभाव श्वसन स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक होता है।

ये लाभ केवल अस्थमा या COPD जैसे श्वसन रोगों से प्रभावित व्यक्तियों तक सीमित नहीं हैं, बल्कि उन लोगों के लिए भी उपयोगी हो सकते हैं जो **निवारक स्वास्थ्य उपायों** को अपनाना चाहते हैं। फेफड़ों की क्षमता और ऑक्सीजन आपूर्ति में वृद्धि से शरीर की सहनशक्ति बढ़ती है, सांस फूलने की समस्या कम होती है और तनाव के प्रति शरीर की सहनशीलता बेहतर होती

है। इससे यह स्पष्ट होता है कि प्राणायाम का प्रभाव केवल शारीरिक स्वास्थ्य तक सीमित नहीं है, बल्कि यह समग्र स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है।

इन सकारात्मक परिणामों को ध्यान में रखते हुए स्वास्थ्य विशेषज्ञों को श्वसन पुनर्वास कार्यक्रमों तथा सामान्य स्वास्थ्य संवर्धन कार्यक्रमों में प्राणायाम को एक पूरक अभ्यास के रूप में शामिल करने पर विचार करना चाहिए। प्राणायाम पारंपरिक चिकित्सा उपचारों के साथ मिलकर रोगियों के स्वास्थ्य परिणामों को बेहतर बना सकता है और कुछ स्थितियों में दवाओं पर निर्भरता को भी कम कर सकता है।

यह समग्र दृष्टिकोण आधुनिक स्वास्थ्य प्रणाली की उस प्रवृत्ति के अनुरूप है जिसमें **निवारक, समग्र और एकीकृत चिकित्सा पद्धतियों** को महत्व दिया जा रहा है। प्राणायाम एक ऐसा सरल और किफायती अभ्यास है जिसे उचित मार्गदर्शन के साथ व्यक्ति स्वयं भी नियमित रूप से कर सकता है।

अतः यह अध्ययन श्वसन स्वास्थ्य के क्षेत्र में प्राणायाम की भूमिका के समर्थन में उपलब्ध वैज्ञानिक प्रमाणों को और सुदृढ़ करता है। एक पूरक उपचार पद्धति के रूप में इसका उपयोग शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार के स्वास्थ्य में सुधार ला सकता है। जैसे-जैसे प्राणायाम के लाभों के प्रति जागरूकता बढ़ेगी, वैसे-वैसे इसे चिकित्सकीय अभ्यासों और स्वास्थ्य कार्यक्रमों में अधिक व्यापक रूप से शामिल किया जा सकेगा, जिससे श्वसन स्वास्थ्य और समग्र जीवन गुणवत्ता में सुधार संभव होगा।

#### 4.7 भविष्य के अनुसंधान की दिशा

भविष्य के अनुसंधानों में प्राणायाम के फेफड़ों के स्वास्थ्य पर **दीर्घकालिक प्रभावों** का अध्ययन किया जाना चाहिए, विशेषकर बड़े नमूना समूहों और विभिन्न सामाजिक एवं आयु वर्गों को शामिल करते हुए।

इसके अतिरिक्त विभिन्न प्राणायाम तकनीकों—जैसे भस्त्रिका, कपालभाति और अनुलोम-विलोम—के व्यक्तिगत प्रभावों का विश्लेषण करना भी उपयोगी होगा, जिससे श्वसन स्वास्थ्य के लिए अधिक **व्यक्तिगत और लक्षित अनुशंसाएँ** तैयार की जा सकें।

भविष्य के अध्ययन वृद्ध व्यक्तियों तथा गंभीर श्वसन या हृदय-वाहिकीय रोगों से प्रभावित जनसंख्या पर भी केंद्रित होने चाहिए, ताकि प्राणायाम की व्यापक उपयोगिता को बेहतर ढंग से समझा जा सके।

इसके साथ ही प्राणायाम के जैव-शारीरिक तंत्रों—जैसे सृजन से संबंधित संकेतकों, स्वायत्त तंत्रिका तंत्र की कार्यप्रणाली तथा गैस विनिमय की प्रक्रिया—पर इसके प्रभावों का विस्तृत अध्ययन किया जाना चाहिए।  
ऐसे अनुसंधान यह समझने में सहायता करेंगे कि प्राणायाम किस प्रकार श्वसन स्वास्थ्य को प्रभावित करता है और किस प्रकार इसे आधुनिक स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली में अधिक प्रभावी ढंग से एकीकृत किया जा सकता है।

## अभ्यास हेतु प्रश्न

### I. वस्तुनिष्ठ प्रश्न (बहुविकल्पीय प्रश्न – MCQs)

(प्रत्येक प्रश्न के चार विकल्प हैं: a, b, c, d। सही उत्तर प्रत्येक प्रश्न के अंत में दिया गया है।)

1. कौन-सा प्राणायाम अभ्यास तीव्र श्वास-प्रश्वास के माध्यम से श्वसन मांसपेशियों को सुदृढ़ बनाता है?

- a) अनुलोम-विलोम
- b) भस्त्रिका
- c) कपालभाति
- d) नाडी शोधन

उत्तर: b) भस्त्रिका

2. कपालभाति प्राणायाम का प्रमुख लाभ क्या है?

- a) दोनों नासिकाओं का संतुलन
- b) कमर दर्द में कमी
- c) श्वसन मार्ग को साफ करना और श्लेष्मा (म्यूकस) को कम करना
- d) पाचन क्रिया को बढ़ाना

उत्तर: c) श्वसन मार्ग को साफ करना और श्लेष्मा (म्यूकस) को कम करना

3. अनुलोम-विलोम प्राणायाम किसके लिए सबसे अधिक प्रभावी माना जाता है?

- a) दृष्टि सुधारने के लिए
- b) स्मरण शक्ति बढ़ाने के लिए

- c) तनाव कम करने और फेफड़ों के वायु प्रवाह को संतुलित करने के लिए  
d) हृदय गति बढ़ाने के लिए  
**उत्तर:** c) तनाव कम करने और फेफड़ों के वायु प्रवाह को संतुलित करने के लिए

#### 4. 100 प्रतिभागियों पर किए गए प्राणायाम अभ्यास संबंधी अध्ययन का एक प्रमुख निष्कर्ष क्या था?

- a) शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा कम हो गई  
b) फेफड़ों की लोच में कमी आई  
c) फेफड़ों की क्षमता में वृद्धि और सूजन में कमी  
d) कोई महत्वपूर्ण परिवर्तन नहीं हुआ  
**उत्तर:** c) फेफड़ों की क्षमता में वृद्धि और सूजन में कमी

#### 5. निम्नलिखित में से कौन-सा प्राणायाम के माध्यम से श्वसन स्वास्थ्य में सुधार का प्रमुख तंत्र नहीं है?

- a) इंटरकोस्टल मांसपेशियों को मजबूत करना  
b) कार्बन डाइऑक्साइड (CO<sub>2</sub>) के संचय को बढ़ाना  
c) एल्वियोली वेंटिलेशन में सुधार करना  
d) पैरासिम्पैथेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करना  
**उत्तर:** b) कार्बन डाइऑक्साइड (CO<sub>2</sub>) के संचय को बढ़ाना

## II. लघु उत्तरीय प्रश्न (संक्षिप्त संकेत सहित)

#### 6. भस्त्रिका प्राणायाम फेफड़ों के स्वास्थ्य में किस प्रकार योगदान देता है?

**संकेत:** भस्त्रिका में तीव्र श्वास-प्रश्वास की प्रक्रिया डायफ्राम और श्वसन मांसपेशियों को सुदृढ़ बनाती है, जिससे फेफड़ों की क्षमता और गैसों के आदान-प्रदान में सुधार होता है।

#### 7. कपालभाति प्राणायाम श्वसन स्वास्थ्य को बनाए रखने में क्या भूमिका निभाता है?

**संकेत:** इसमें शक्तिशाली श्वास-त्याग की प्रक्रिया होती है जो वायुमार्ग को

साफ करती है, श्लेष्मा को कम करती है तथा एल्वियोली वेंटिलेशन को बेहतर बनाती है।

### **8. अनुलोम-विलोम प्राणायाम मानसिक स्पष्टता और विश्राम के लिए क्यों लाभकारी माना जाता है?**

**संकेत:** यह दोनों नासिकाओं से संतुलित श्वसन को बढ़ावा देता है, पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करता है तथा तनाव को कम करने में सहायता करता है।

## **III. सत्य / असत्य प्रश्न**

**9. प्राणायाम अभ्यास से श्वसन तंत्र में ऑक्सीडेटिव तनाव और सूजन में कमी आ सकती है।**

**उत्तर:** सत्य

**10. प्राणायाम का अभ्यास करने के लिए महंगे उपकरण और बड़े खुले स्थान की आवश्यकता होती है।**

**उत्तर:** असत्य





# 5.

## स्वस्थ गुर्दों के लिए योग –कार्यक्षमता की पुनर्स्थापना

योग एक प्राचीन समग्र अभ्यास है, जो शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक संतुलन को बढ़ावा देता है। आधुनिक वैज्ञानिक अनुसंधानों में यह पाया गया है कि योग का नियमित अभ्यास गुर्दों (किडनी) के स्वास्थ्य को बनाए रखने और उनकी कार्यक्षमता को सुधारने में सहायक हो सकता है। यह शोधपत्र इस बात का विश्लेषण करता है कि योग किस प्रकार रक्त परिसंचरण, विषहरण (Detoxification), तनाव नियंत्रण तथा समग्र शारीरिक स्वास्थ्य के माध्यम से गुर्दों के स्वास्थ्य को समर्थन प्रदान करता है।

इस अध्ययन में योग के प्रमुख घटकों—**आसन (शारीरिक मुद्राएँ), प्राणायाम (श्वसन अभ्यास) और ध्यान**—का विश्लेषण किया गया है, विशेष रूप से उन व्यक्तियों के संदर्भ में जो **क्रॉनिक किडनी डिज़ीज़ (CKD)** या अन्य गुर्दा संबंधी विकारों से प्रभावित हैं।

तनाव कई गुर्दा रोगों के विकास और प्रगति में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। योग तनाव को कम करके रक्तचाप को नियंत्रित करने, सूजन को कम करने तथा रक्त प्रवाह को बेहतर बनाने में सहायता करता है। ये सभी कारक गुर्दों की कार्यक्षमता को सुरक्षित रखने और उसके ह्रास को रोकने में सहायक होते हैं।

योग के माध्यम से बेहतर ऑक्सीजन आपूर्ति और अपशिष्ट पदार्थों के निष्कासन की प्रक्रिया को भी प्रोत्साहन मिलता है, जिससे शरीर में ऐसा चयापचय वातावरण बनता है जो गुर्दों के स्वास्थ्य के लिए अनुकूल होता है। इसके अतिरिक्त यह अध्ययन योग को दैनिक जीवन में सुरक्षित रूप से

शामिल करने के लिए आवश्यक सावधानियों और व्यावहारिक सुझावों पर भी प्रकाश डालता है। इस प्रकार योग को गुर्दों के स्वास्थ्य प्रबंधन में पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों के साथ एक प्रभावी **पूरक उपचार** के रूप में प्रस्तुत किया गया है।

## 5.1 गुर्दा स्वास्थ्य के प्रति दृष्टिकोण (Approach to Kidney Health)

गुर्दे मानव शरीर के अत्यंत महत्वपूर्ण अंग हैं, जो प्राकृतिक फिल्टर के रूप में कार्य करते हैं। ये शरीर से अपशिष्ट पदार्थों और अतिरिक्त द्रव को बाहर निकालते हैं, इलेक्ट्रोलाइट संतुलन बनाए रखते हैं तथा रक्तचाप को नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

ये सेम के आकार के अंग रीढ़ की हड्डी के दोनों ओर पसलियों के नीचे स्थित होते हैं और शरीर की अनेक जैव-शारीरिक क्रियाओं के लिए आवश्यक हैं। **National Kidney Foundation (2019)** के अनुसार, गुर्दे प्रतिदिन लगभग **200 क्वार्ट रक्त को छानते हैं**, जिनमें से लगभग **2 क्वार्ट अपशिष्ट पदार्थ और अतिरिक्त जल** मूत्र के माध्यम से शरीर से बाहर निकल जाते हैं।

फिल्ट्रेशन के अतिरिक्त, गुर्दे कई महत्वपूर्ण हार्मोनों के निर्माण में भी भाग लेते हैं, जो रक्तचाप, लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण और हड्डियों के स्वास्थ्य को नियंत्रित करते हैं (Jha et al., 2013)। इसलिए यदि गुर्दों की कार्यक्षमता में कोई कमी आती है, तो यह शरीर के समग्र संतुलन (होमियोस्टेसिस) को प्रभावित कर सकती है।

### 5.1.1 गुर्दा विकार और क्रॉनिक किडनी डिज़ीज़ का प्रभाव

गुर्दा विकार कई रूपों में प्रकट हो सकते हैं। इनमें अचानक उत्पन्न होने वाली स्थितियाँ, जैसे संक्रमण या औषधीय विषाक्तता से उत्पन्न **Acute Kidney Injury (AKI)**, से लेकर धीरे-धीरे विकसित होने वाली **Chronic Kidney Disease (CKD)** तक शामिल हैं (Levey et al., 2015)।

CKD आज एक वैश्विक स्वास्थ्य समस्या बन चुकी है और अनुमानतः विश्व की लगभग **10% जनसंख्या** इससे प्रभावित है (International Society of Nephrology, 2013)।

यह रोग धीरे-धीरे बढ़ता है और अंततः **End-Stage Renal Disease (ESRD)** तक पहुँच सकता है, जहाँ रोगी के जीवित रहने के लिए डायलिसिस या किडनी प्रत्यारोपण आवश्यक हो जाता है (Chen et al., 2020)।

CKD से प्रभावित व्यक्तियों को कई चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, जैसे:

- अत्यधिक थकान
- शरीर में सूजन
- हड्डियों में दर्द
- जीवन की गुणवत्ता में कमी

ये समस्याएँ इस बात की आवश्यकता को रेखांकित करती हैं कि पारंपरिक उपचारों के साथ अतिरिक्त उपाय भी अपनाए जाएँ, जो लक्षणों को कम करने और जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने में सहायक हों (Bello et al., 2017)।

### 5.1.2 गुर्दा रोगों के पारंपरिक उपचार

गुर्दा रोगों के उपचार के लिए पारंपरिक चिकित्सा में मुख्यतः तीन प्रमुख उपाय अपनाए जाते हैं:

- औषधीय उपचार
- डायलिसिस
- किडनी प्रत्यारोपण

उदाहरण के लिए, रक्तचाप को नियंत्रित करने और CKD की प्रगति को धीमा करने के लिए **ACE inhibitors** तथा **Angiotensin II receptor blockers (ARBs)** जैसी दवाओं का उपयोग किया जाता है (Uhlig et al., 2021)।

हालाँकि ये उपचार मुख्यतः लक्षणों को नियंत्रित करने पर केंद्रित होते हैं और उन मूल कारणों को पूरी तरह संबोधित नहीं करते जो गुर्दा विकारों को बढ़ाते हैं, जैसे तनाव और अस्वस्थ जीवनशैली।

डायलिसिस जीवनरक्षक प्रक्रिया है, लेकिन इसके साथ कई दुष्प्रभाव भी जुड़े होते हैं, जैसे संक्रमण का खतरा और मांसपेशियों में ऐंठन। साथ ही यह रोगी की जीवनशैली और दैनिक गतिविधियों पर भी महत्वपूर्ण प्रभाव डालता है (Chen et al., 2020)।

इन चुनौतियों के कारण शोधकर्ताओं और स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने ऐसे पूरक उपचारों की खोज प्रारंभ की है जो गुर्दा स्वास्थ्य को अधिक समग्र तरीके से समर्थन प्रदान कर सकें।

### 5.1.3 गुर्दा स्वास्थ्य में तनाव की भूमिका

तनाव को अब गुर्दा स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले एक महत्वपूर्ण कारक के रूप में पहचाना जा रहा है। लंबे समय तक रहने वाला तनाव शरीर में **कोर्टिसोल जैसे तनाव हार्मोन** के स्तर को बढ़ा देता है, जिससे रक्तचाप बढ़ सकता है और प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो सकती है (Cohen et al., 2012)।

उच्च रक्तचाप गुर्दों पर अतिरिक्त दबाव डालता है और नेफ्रॉन को क्षति पहुँचा सकता है, जिससे गुर्दों की कार्यक्षमता धीरे-धीरे कम होने लगती है (Saran et al., 2015)।

इसलिए तनाव को नियंत्रित करना गुर्दा स्वास्थ्य के प्रबंधन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। इसी कारण गैर-औषधीय उपायों—विशेष रूप से योग—के प्रति वैज्ञानिक रुचि बढ़ रही है (Cramer et al., 2014)।

### 5.1.4 गुर्दा स्वास्थ्य के लिए पूरक चिकित्सा के रूप में योग

योग भारत में उत्पन्न एक प्राचीन अभ्यास है जिसमें **आसन, प्राणायाम और ध्यान** शामिल होते हैं। यह शरीर और मन के बीच संतुलन स्थापित करता है तथा तनाव से मुकाबला करने की क्षमता को बढ़ाता है (Iyengar, 2005)।

योग के समग्र लाभों के कारण चिकित्सा समुदाय में भी इसके प्रति रुचि बढ़ रही है, क्योंकि यह हृदय, श्वसन और अंतःस्रावी प्रणालियों सहित शरीर की विभिन्न प्रणालियों को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है (Ross & Thomas, 2010)।

योग का नियमित अभ्यास तनाव को कम करता है, रक्त परिसंचरण को बेहतर बनाता है और शरीर में ऊर्जा का संतुलन बनाए रखता है। यही कारण है कि इसे गुर्दा रोगों सहित कई दीर्घकालिक रोगों के लिए एक **पूरक उपचार पद्धति** के रूप में देखा जा रहा है (Field, 2011)।

योग का एक महत्वपूर्ण प्रभाव यह है कि यह **पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र** को सक्रिय करता है, जिसे “विश्राम और पाचन” प्रतिक्रिया भी कहा जाता है (Brown & Gerbarg, 2005)।

इस प्रणाली के सक्रिय होने से निम्न लाभ होते हैं:

- रक्तचाप में कमी
- रक्त परिसंचरण में सुधार
- सूजन में कमी

ये सभी कारक गुर्दों की कार्यक्षमता को बनाए रखने के लिए आवश्यक हैं, क्योंकि गुर्दों को अपशिष्ट पदार्थों को प्रभावी रूप से छानने के लिए पर्याप्त रक्त प्रवाह की आवश्यकता होती है।

प्राणायाम इस प्रक्रिया में विशेष भूमिका निभाता है, क्योंकि नियंत्रित श्वसन तकनीकों के उतकों तक ऑक्सीजन की आपूर्ति बढ़ाती हैं और मानसिक शांति प्रदान करती हैं (Jerath et al., 2006)।

### 5.1.5 गुर्दा स्वास्थ्य में योग की भूमिका पर शोध

हाल के अध्ययनों से यह संकेत मिला है कि योग अभ्यास **क्रॉनिक किडनी डिज़ीज़ (CKD)** से प्रभावित व्यक्तियों के लिए लाभकारी हो सकता है।

**Bidwell et al. (2017)** द्वारा किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि योग आधारित हस्तक्षेप से रक्तचाप में कमी, ऑक्सीडेटिव तनाव में कमी तथा मानसिक स्वास्थ्य में सुधार हुआ।

एक अन्य अध्ययन में यह पाया गया कि योग और माइंडफुलनेस अभ्यास सूजन से संबंधित संकेतकों को कम करते हैं और प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करते हैं, जो CKD से प्रभावित व्यक्तियों के लिए महत्वपूर्ण है (Sharma et al., 2013)।

इसके अतिरिक्त योग में जागरूकता और आत्म-स्वीकृति पर दिया गया बल रोगियों को मानसिक रूप से अधिक सशक्त बनाता है, जिससे वे दीर्घकालिक रोगों से उत्पन्न मनोवैज्ञानिक तनाव का बेहतर सामना कर सकते हैं (Cramer et al., 2014)।

यह शोधपत्र उन तंत्रों का विश्लेषण करने का प्रयास करता है जिनके माध्यम से योग गुर्दा के स्वास्थ्य और कार्यक्षमता को समर्थन प्रदान कर सकता है। इसमें विशेष रूप से उन **आसनों और प्राणायाम तकनीकों** पर ध्यान दिया गया है जो गुर्दा विकारों से प्रभावित व्यक्तियों के लिए लाभकारी हो सकते हैं। क्योंकि CKD एक जटिल रोग है, इसलिए यह समझना आवश्यक है कि योग को उपचार योजनाओं में किस प्रकार सुरक्षित रूप से शामिल किया जा सकता है। इस अध्ययन में संभावित जोखिमों और सावधानियों पर भी चर्चा की गई है, ताकि योग अभ्यास सुरक्षित और प्रभावी रूप से किया जा सके।

इस प्रकार, जैसे-जैसे गुर्दा रोग विश्वभर में लाखों लोगों को प्रभावित कर रहे हैं, योग जैसे पूरक उपचारों का उपयोग एक समग्र स्वास्थ्य दृष्टिकोण प्रदान कर सकता है। रक्त परिसंचरण में सुधार, तनाव में कमी और समग्र स्वास्थ्य संवर्धन के माध्यम से योग गुर्दा स्वास्थ्य के लिए एक महत्वपूर्ण सहायक उपाय सिद्ध हो सकता है।

## 5.2 गुर्दा स्वास्थ्य के लिए योग अभ्यास की विधियाँ

यह अध्ययन उन विशेष योग तकनीकों—**आसन, प्राणायाम और ध्यान**—का विश्लेषण करता है जो गुर्दा की कार्यक्षमता के लिए लाभकारी हो सकती हैं। इन तकनीकों का चयन पारंपरिक योग अभ्यासों और उपलब्ध वैज्ञानिक साहित्य के आधार पर किया गया है।

इन अभ्यासों का मुख्य उद्देश्य है:

- रक्त परिसंचरण में सुधार
- तनाव में कमी
- विषहरण प्रक्रियाओं को समर्थन

इस खंड में प्रत्येक तकनीक की विधि, अभ्यास की अवधि, आवृत्ति और आवश्यक सावधानियों का वर्णन किया गया है।

### 5.2.1 गुर्दा स्वास्थ्य के लिए आसन

योगासन शरीर में रक्त प्रवाह को बेहतर बनाते हैं, आंतरिक अंगों को सक्रिय करते हैं और मानसिक शांति प्रदान करते हैं। गुर्दा स्वास्थ्य के लिए विशेष रूप से वे आसन उपयोगी होते हैं जो पेट, कमर और गुर्दों के आसपास के क्षेत्र में हल्का दबाव और विश्राम उत्पन्न करते हैं।

#### 5.2.1.1 भुजंगासन (Cobra Pose)

भुजंगासन कमर के निचले भाग पर हल्का दबाव डालता है और गुर्दों के आसपास के क्षेत्र में रक्त प्रवाह को बढ़ाता है, जिससे इस क्षेत्र में ऊर्जा और परिसंचरण में सुधार होता है।

#### विधि (Procedure):

- योगा मैट पर पेट के बल लेट जाएँ।
- दोनों हाथों को कंधों के नीचे रखें और कोहनियों को शरीर के पास रखें।
- गहरी श्वास लेते हुए हथेलियों पर दबाव डालें और धीरे-धीरे छाती को ऊपर उठाएँ।
- कोहनियों को थोड़ा मुड़ा रहने दें।

#### अवधि (Duration):

- इस स्थिति को लगभग **15-30 सेकंड** तक बनाए रखें और सामान्य श्वास लेते रहें।
- इसके बाद धीरे-धीरे वापस प्रारंभिक स्थिति में लौटें और इस प्रक्रिया को **2-3 बार** दोहराएँ।

#### आवृत्ति (Frequency):

- सप्ताह में **3-5 बार** अभ्यास किया जा सकता है।

### संशोधन (Modifications):

- जिन व्यक्तियों को कमर में दर्द की समस्या हो, उन्हें अत्यधिक पीछे झुकने से बचना चाहिए।
- छाती को हल्के से उठाकर इस आसन का सरल रूप भी किया जा सकता है (Iyengar, 2005)।



**Fig. 5.1:** Bhujangasana (Cobra Pose)

#### 5.2.1.2 धनुरासन

धनुरासन एक प्रभावी योगासन है जो पेट के अंगों, विशेष रूप से गुर्दों (किडनी), को सक्रिय करने में सहायक माना जाता है। इस आसन में शरीर धनुष के आकार का हो जाता है, जिससे पेट और कमर के निचले भाग में खिंचाव उत्पन्न होता है। यह खिंचाव उदर क्षेत्र के अंगों—जैसे गुर्दे, यकृत और पाचन तंत्र—में रक्त परिसंचरण को बढ़ाने में सहायक होता है (चित्र 5.2)।



**चित्र 5.2 : धनुरासन (Bow Pose)**

धनुरासन एक महत्वपूर्ण योगासन है जो पेट और कमर के निचले भाग को सक्रिय करता है। इस आसन में शरीर धनुष के समान आकार ले लेता है, जिससे उदर क्षेत्र में खिंचाव उत्पन्न होता है और गुर्दों सहित आंतरिक अंगों में रक्त परिसंचरण बेहतर होता है। यह आसन गुर्दों के कार्य को सक्रिय करने तथा शरीर की लचीलापन और शक्ति को बढ़ाने में सहायक माना जाता है।

### **विधि (Procedure)**

- योग मैट पर पेट के बल लेट जाएँ।
- घुटनों को मोड़ें और एड़ियों को नितंबों की ओर लाएँ।
- दोनों हाथों को पीछे ले जाकर टखनों को पकड़ें।
- गहरी श्वास लेते हुए छाती, जाँघों और सिर को धीरे-धीरे ऊपर उठाएँ।
- शरीर को धनुष के आकार में संतुलित रखें।

### **अवधि (Duration)**

- इस स्थिति को लगभग **10-20 सेकंड** तक बनाए रखें।
- अभ्यास में दक्षता आने पर इसे धीरे-धीरे **30 सेकंड** तक बढ़ाया जा सकता है।
- इस आसन को **दो बार** दोहराएँ।

### **आवृत्ति (Frequency)**

- इस आसन का अभ्यास सप्ताह में लगभग **3-4 बार** करने की सलाह दी जाती है।

## संशोधन (Modifications)

- जिन व्यक्तियों की लचीलापन कम है, वे टखनों को पकड़ने के लिए **योग स्ट्रैप** का उपयोग कर सकते हैं।
- यदि कमर में तनाव महसूस हो, तो जाँघों को जमीन के थोड़ा पास रखते हुए आसन का अभ्यास करें (Sahay et al., 2016)।

### 5.2.1.3 पश्चिमोत्तानासन

पश्चिमोत्तानासन एक शांत और प्रभावी आगे की ओर झुकने वाला आसन है, जो गुर्दा को हल्की मालिश प्रदान करता है तथा निचले पेट और श्रोणि (पेल्विक) क्षेत्र में रक्त परिसंचरण को सक्रिय करता है (**चित्र 5.3**)। यह आसन पाचन तंत्र को भी उत्तेजित करता है और शरीर में लचीलापन बढ़ाने में सहायक होता है।

## विधि (Procedure)

- जमीन पर बैठकर दोनों पैरों को सामने की ओर सीधा फैलाएँ।
- श्वास लेते हुए रीढ़ को सीधा और लंबा करें।
- श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे आगे झुकें और हाथों को पैरों या पिंडलियों की ओर बढ़ाएँ।
- हाथों को पैरों, टखनों या पिंडलियों पर आराम से रखें।

## अवधि (Duration)

- इस स्थिति को लगभग **30 सेकंड** तक बनाए रखें और धीमी तथा गहरी श्वास लेते रहें।
- इस प्रक्रिया को **दो बार** दोहराएँ।

## आवृत्ति (Frequency)

- इस आसन का अभ्यास सप्ताह में **3-5 बार** किया जा सकता है।

## संशोधन (Modifications)

- यदि पैरों तक पहुँचने में कठिनाई हो तो **योग स्ट्रैप** का उपयोग किया जा सकता है।
- कमर पर दबाव कम करने के लिए घुटनों को थोड़ा मोड़कर भी यह आसन किया जा सकता है (Ross & Thomas, 2010)।



**चित्र 5.3:** पश्चिमोत्तानासन (बैठकर आगे झुकने की मुद्रा)

#### 5.2.1.4 अर्ध मत्स्येन्द्रासन (Half Lord of the Fishes Pose)

यह मरोड़ने वाली योग मुद्रा पेट के आंतरिक अंगों को दबाव देकर उनकी मालिश करती है, जिससे गुर्दों (किडनी) की कार्यक्षमता सक्रिय होती है और शरीर के विषैले तत्वों के निष्कासन (डिटॉक्सिफिकेशन) में सहायता मिलती है (चित्र 5.4)।



**चित्र 5.4:** अर्ध मत्स्येन्द्रासन (Half Lord of the Fishes Pose)

- **विधि (Procedure):** एक पैर को सीधा फैलाकर बैठें और दूसरे पैर को मोड़कर उसका पंजा विपरीत घुटने के बाहर रखें। अब धड़ को मुड़े हुए घुटने की ओर मोड़ें। एक हाथ को पीछे जमीन पर सहारे के लिए रखें और दूसरे हाथ से घुटने को पकड़कर शरीर को स्थिर रखें।

- **अवधि (Duration):** प्रत्येक ओर 15–30 सेकंड तक इस स्थिति में रहें। दोनों ओर से दो-दो बार दोहराएँ।
- **आवृत्ति (Frequency):** सप्ताह में 3–4 बार अभ्यास करें।
- **संशोधन (Modifications):** जिन लोगों को रीढ़ की हड्डी में असुविधा हो, वे हल्का मरोड़ करते हुए सीधे बैठकर कम गहराई में द्विस्ट करें (Brown & Gerbarg, 2005)।

## 5.2.2 गुर्दा स्वास्थ्य के लिए प्राणायाम तकनीकें

प्राणायाम योग अभ्यास का एक महत्वपूर्ण भाग है। यह शरीर में ऑक्सीजन की आपूर्ति को बढ़ाता है, तनाव को कम करता है और रक्त परिसंचरण में सुधार करता है—ये सभी कारक गुर्दों (किडनी) के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए अत्यंत आवश्यक हैं।

### 5.2.2.1 नाड़ी शोधन (वैकल्पिक नासिका श्वसन)

वैकल्पिक नासिका श्वसन तंत्रिका तंत्र को शांत करने, तनाव को कम करने तथा गुर्दों की ओर रक्त प्रवाह को बेहतर बनाने में प्रभावी माना जाता है (चित्र 5.5)।



चित्र 5.5: नाड़ी शोधन (वैकल्पिक नासिका श्वसन)

- **विधि (Procedure):** आराम से सीधे रीढ़ के साथ बैठें। दाएँ अंगूठे से दाईं नासिका बंद करें और बाईं नासिका से गहरी श्वास लें। फिर अनामिका (रिंग फिंगर) से बाईं नासिका बंद करके दाईं नासिका से

श्वास बाहर छोड़ें। इसके बाद दाईं नासिका से श्वास लें, उसे बंद करें और बाईं नासिका से श्वास छोड़ें।

- **अवधि (Duration):** 5-10 मिनट तक अभ्यास करें और अपनी सुविधा के अनुसार धीरे-धीरे समय बढ़ाएँ।
- **आवृत्ति (Frequency):** प्रतिदिन अभ्यास करें, विशेषकर प्रातः या सायंकाल।
- **संशोधन (Modifications):** प्रारम्भ में कम समय से अभ्यास शुरू करें और यह सुनिश्चित करें कि श्वास की प्रक्रिया सहज तथा शांत रहे (Jerath et al., 2006)।

### 5.2.2.2 कपालभाति (Skull Shining Breath)

कपालभाति प्राणायाम में तीव्र गति से श्वास को बाहर छोड़ना शामिल होता है। यह शरीर के विषैले तत्वों को बाहर निकालने (डिटॉक्सिफिकेशन), ऑक्सीजन की आपूर्ति बढ़ाने तथा उदर के अंगों को सक्रिय करने में प्रभावी माना जाता है (चित्र 5.6)।



चित्र 5.6: कपालभाति

- **विधि (Procedure):** आरामदायक आसन में बैठें। पहले धीरे-धीरे श्वास अंदर लें, फिर पेट की मांसपेशियों को संकुचित करते हुए तीव्र और बलपूर्वक श्वास बाहर छोड़ें। प्रत्येक चक्र में 20-30 श्वास करें और प्रत्येक चक्र के बीच कुछ सामान्य श्वास लें।
- **अवधि (Duration):** प्रत्येक में 30 श्वास के 3 चक्र करें।

- **आवृत्ति (Frequency):** सप्ताह में 3-4 बार अभ्यास करें।
- **संशोधन (Modifications):** यदि उच्च रक्तचाप या कोई असुविधा हो तो इस तकनीक से बचें। चक्कर आने से बचने के लिए इसका अभ्यास अच्छी तरह हवादार स्थान पर करें (Cramer et al., 2014)।

### 5.2.2.3 भ्रामरी (Bee Breath)

भ्रामरी प्राणायाम शरीर और मन को शिथिल करता है तथा तनाव को कम करता है, जो गुर्दों (किडनी) के स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है (चित्र 5.7)।

- **विधि (Procedure):** आराम से बैठें, आँखें बंद करें और उँगलियों को हल्के से चेहरे पर रखें। गहरी श्वास लें, फिर श्वास छोड़ते समय मधुमक्खी जैसी गुंजन ध्वनि उत्पन्न करें, जिससे उत्पन्न कंपन मन को शांत करता है।
- **अवधि (Duration):** 5-10 मिनट तक अभ्यास करें।
- **आवृत्ति (Frequency):** प्रतिदिन अभ्यास करें, विशेषकर सोने से पहले, ताकि मन को शांति और विश्राम मिल सके।



चित्र 5.7: भ्रामरी (मधुमक्खी श्वास / भ्रामरी प्राणायाम)

- **संशोधन (Modifications):** एक शांत वातावरण में अभ्यास करें जिससे एकाग्रता बढ़े। यदि कान में संक्रमण या कोई असुविधा हो तो इसका अभ्यास न करें (Sharma et al., 2013)।

### 5.2.3 गुर्दा स्वास्थ्य के लिए ध्यान

ध्यान के तनाव कम करने, मानसिक शांति बढ़ाने तथा समग्र मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने के लाभ अच्छी तरह से प्रमाणित हैं। ध्यान की वे विधियाँ जो श्वास-जागरूकता (Breath Awareness) और माइंडफुलनेस पर आधारित होती हैं, तनाव से उत्पन्न उच्च रक्तचाप और सूजन को कम करके गुर्दों के स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायक हो सकती हैं (Field, 2011)।

#### 5.2.3.1 गुर्दा स्वास्थ्य के लिए निर्देशित दृश्यांकन

निर्देशित दृश्यांकन (Guided Visualization) में मन में ऐसे सकारात्मक चित्रों या कल्पनाओं का निर्माण किया जाता है जो शरीर और मन को शांति तथा उपचार की अनुभूति कराते हैं। यह अभ्यास कॉर्टिसोल हार्मोन के स्तर को कम करके गुर्दों के स्वास्थ्य को सहारा देता है, जिससे अप्रत्यक्ष रूप से रक्तचाप को संतुलित बनाए रखने में सहायता मिलती है (चित्र 5.8)।



चित्र 5.8: गुर्दा स्वास्थ्य के लिए निर्देशित दृश्यांकन

- **विधि (Procedure):** आरामदायक बैठने या लेटने की स्थिति में आँखें बंद करें, श्वास पर ध्यान केंद्रित करें और कल्पना करें कि उपचारात्मक ऊर्जा गुर्दों की ओर प्रवाहित हो रही है। यह भी कल्पना करें कि गुर्दे सुचारु रूप से कार्य कर रहे हैं और शरीर में संचित विषैले तत्वों को बाहर निकाल रहे हैं।
- **अवधि (Duration):** 10–15 मिनट तक अभ्यास करें।
- **आवृत्ति (Frequency):** प्रतिदिन अभ्यास करें, विशेषकर प्रातः या सायंकाल।

- **संशोधन (Modifications):** एकाग्रता और विश्राम को बढ़ाने के लिए ऑडियो गाइड या रिकॉर्डेड विजुअलाइज़ेशन का उपयोग किया जा सकता है (Cohen et al., 2012)।

### 5.2.3.2 माइंडफुलनेस ध्यान (Mindfulness Meditation)

माइंडफुलनेस ध्यान शरीर की जागरूकता को बढ़ाता है और तनाव को कम करता है, जिससे गुर्दा के स्वास्थ्य के लिए अनुकूल वातावरण बनता है (चित्र 5.9)।

- **विधि (Procedure):** आराम से सीधे रीढ़ के साथ बैठें। अपनी श्वास पर ध्यान केंद्रित करें और प्रत्येक श्वास-प्रश्वास को बिना किसी निर्णय के शांतिपूर्वक देखें। जब मन में विचार आएँ, तो उन्हें स्वीकार करें और धीरे से ध्यान पुनः श्वास पर ले आएँ।
- **अवधि (Duration):** प्रारम्भ में 5 मिनट से शुरू करें और धीरे-धीरे इसे 20 मिनट तक बढ़ाएँ।



चित्र 5.9: माइंडफुलनेस ध्यान

- **आवृत्ति (Frequency):** प्रतिदिन अभ्यास करें, विशेष रूप से सुबह के समय, जिससे पूरे दिन के लिए शांत और संतुलित मानसिक अवस्था बन सके।
- **संशोधन (Modifications):** यदि आप ध्यान में नए हैं, तो मार्गदर्शित माइंडफुलनेस ऐप या ऑडियो का उपयोग कर सकते हैं। एकाग्रता बनाए रखने के लिए शांत वातावरण में अभ्यास करें (Bello et al., 2017)।

### 5.2.3.3 मैत्री भाव ध्यान (Loving-Kindness Meditation)

मैत्री भाव ध्यान (Loving-Kindness Meditation) करुणा और सकारात्मक भावनाओं को बढ़ाता है, तनाव को कम करता है और शोधों के अनुसार यह सूजन (Inflammation) से जुड़े जैविक संकेतकों को कम करके शारीरिक स्वास्थ्य को भी समर्थन देता है (चित्र 5.10)।

- **विधि (Procedure):** आरामदायक आसन में बैठें, आँखें बंद करें और मन ही मन ऐसे वाक्य दोहराएँ—“मैं स्वस्थ और शांत रहूँ।” इसके बाद धीरे-धीरे यही शुभकामना अपने प्रियजनों तथा सभी प्राणियों के लिए भी करें।
- **अवधि (Duration):** 10–15 मिनट।
- **आवृत्ति (Frequency):** सप्ताह में 3–4 बार अभ्यास करें।
- **संशोधन (Modifications):** प्रारम्भ में केवल अपने लिए शुभकामना के वाक्यों से शुरुआत करें और धीरे-धीरे दूसरों के लिए भी इसे विस्तारित करें, ताकि मानसिक दबाव या असहजता महसूस न हो (Shapiro & Schwartz, 2011)।



चित्र 5.10: मैत्री भाव ध्यान

इस प्रकार चयनित योग तकनीकें—जिनमें विशिष्ट आसन, प्राणायाम अभ्यास तथा ध्यान की विधियाँ शामिल हैं—गुर्दों (किडनी) की कार्यक्षमता को समर्थन देने के लिए एक समग्र दृष्टिकोण प्रस्तुत करती हैं। रक्त प्रवाह को बढ़ाकर, तनाव को कम करके तथा पैरासिम्पैथेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करके ये

अभ्यास गुर्दों से संबंधित समस्याओं की प्रगति को कम करने और जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाने में सहायक हो सकते हैं।

इन तकनीकों को धीरे-धीरे अपनाना चाहिए तथा प्रत्येक अभ्यास को व्यक्ति की शारीरिक स्थिति और सुविधा के अनुसार अनुकूलित करना आवश्यक है। ये अभ्यास गुर्दों के स्वास्थ्य के प्रबंधन के लिए एक समग्र (Holistic) दृष्टिकोण प्रदान करते हैं और इन्हें पारंपरिक चिकित्सा उपचारों के साथ सुरक्षित रूप से सम्मिलित करके समग्र स्वास्थ्य में सुधार किया जा सकता है।

### 5.3 गुर्दा कार्यक्षमता को बढ़ाने में योग के लाभ और सावधानियाँ

योग को गुर्दों के स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव के लिए व्यापक रूप से स्वीकार किया गया है। इसके प्रमुख लाभों में रक्त परिसंचरण में सुधार, सूजन में कमी, तनाव में कमी, शरीर के विषहरण (डिटॉक्सिफिकेशन) में सहायता तथा ऑक्सीजन की आपूर्ति में वृद्धि शामिल हैं। ये लाभ विशेष रूप से उन व्यक्तियों के लिए महत्वपूर्ण हैं जो गुर्दा रोग या गुर्दों से संबंधित अन्य समस्याओं का सामना कर रहे हैं, क्योंकि योग पारंपरिक उपचारों के साथ मिलकर गुर्दा स्वास्थ्य के लिए एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है।

हालाँकि सुरक्षित अभ्यास सुनिश्चित करने के लिए कुछ सावधानियाँ भी आवश्यक हैं, विशेषकर उन लोगों के लिए जिनमें पहले से गुर्दा से संबंधित समस्याएँ मौजूद हैं। इस खंड में गुर्दा स्वास्थ्य के लिए योग के विशिष्ट लाभों का वर्णन किया गया है तथा इसकी प्रभावशीलता को अधिकतम करने और संभावित जोखिमों को कम करने के लिए आवश्यक सावधानियों को भी स्पष्ट किया गया है।

#### 5.3.1 लाभ

##### 5.3.1.1 बेहतर रक्त परिसंचरण (Improved Circulation)

गुर्दों के स्वास्थ्य के लिए योग का एक प्रमुख लाभ रक्त परिसंचरण में सुधार है। योगासन, विशेष रूप से वे आसन जिनमें उदर क्षेत्र पर हल्का दबाव या मरोड़ उत्पन्न होता है, गुर्दों की ओर रक्त प्रवाह को सक्रिय करते हैं। इससे

गुर्दों की रक्त को छानने और विषैले तत्वों को बाहर निकालने की क्षमता बेहतर होती है।

बेहतर रक्त परिसंचरण के कारण गुर्दों तक अधिक पोषक तत्व और ऑक्सीजन पहुँचते हैं, जिससे उनकी पुनरुत्पादन (Regenerative) क्षमता को समर्थन मिलता है।

अध्ययनों से यह भी ज्ञात हुआ है कि बेहतर रक्त प्रवाह क्रॉनिक किडनी डिज़ीज़ (CKD) से पीड़ित व्यक्तियों के लिए लाभकारी हो सकता है, क्योंकि इससे गुर्दों को और अधिक क्षति होने का जोखिम कम हो सकता है (Streeter et al., 2012)।

भुजंगासन (Cobra Pose) और पश्चिमोत्तानासन (Seated Forward Bend) जैसे आसन उदर क्षेत्र को हल्के रूप से दबाते और फिर मुक्त करते हैं, जिससे गुर्दों के आसपास रक्त प्रवाह में सुधार होता है और ठहराव कम होता है। इन आसनों का नियमित अभ्यास गुर्दों की रक्त आपूर्ति को बढ़ाकर विषैले तत्वों और चयापचयी अपशिष्ट को अधिक प्रभावी रूप से बाहर निकालने में सहायता करता है।

### 5.3.1.2 सूजन में कमी (Reduced Inflammation)

दीर्घकालिक सूजन (Chronic Inflammation) गुर्दा रोग की प्रगति का एक प्रमुख कारण है। योग के अभ्यास से शरीर में सूजन से संबंधित जैविक संकेतकों में कमी देखी गई है, विशेषकर उन अभ्यासों में जो तनाव को कम करते हैं, जैसे प्राणायाम और ध्यान।

उदाहरण के लिए, शोध से यह सिद्ध हुआ है कि नियमित योगाभ्यास शरीर में सीआरपी (**C-Reactive Protein**) के स्तर को कम कर सकता है, जो सूजन का एक प्रमुख संकेतक है और गुर्दा रोग सहित कई दीर्घकालिक रोगों से जुड़ा हुआ है (Kiecolt-Glaser et al., 2010)।

नाड़ी शोधन (Alternate Nostril Breathing) और भ्रामरी प्राणायाम (Bee Breath) जैसे श्वसन अभ्यास पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करते हैं, जिससे तनाव से उत्पन्न सूजन कम होती है।

सूजन में कमी आने से गुर्दा रोग की प्रगति को धीमा किया जा सकता है, जिससे गुर्दे के ऊतकों को आगे होने वाली क्षति से बचाया जा सकता है और उनकी कार्यक्षमता को बनाए रखने में सहायता मिलती है।

### 5.3.1.3 तनाव में कमी (Stress Reduction)

तनाव गुर्दा रोग का एक महत्वपूर्ण जोखिम कारक माना जाता है। लंबे समय तक रहने वाला तनाव शरीर में कॉर्टिसोल हार्मोन के स्तर को बढ़ाता है, जिससे रक्तचाप और सूजन बढ़कर गुर्दों की कार्यक्षमता प्रभावित हो सकती है।

योग के तनाव-निवारक लाभ व्यापक रूप से प्रमाणित हैं। यह कॉर्टिसोल के स्तर को कम करता है और मानसिक शांति प्रदान करता है। माइंडफुलनेस ध्यान और गहरी श्वास जैसी तकनीकें वेगस तंत्रिका को सक्रिय करती हैं, जिससे कॉर्टिसोल का उत्पादन कम होता है और मन में शांति की अवस्था उत्पन्न होती है (Brown & Gerbarg, 2005)।

ध्यान आधारित अभ्यास विशेष रूप से गुर्दा रोग से पीड़ित व्यक्तियों के लिए लाभकारी हो सकते हैं, क्योंकि तनाव प्रबंधन इस रोग की गंभीरता को बढ़ने से रोकने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इस प्रकार नियमित योगाभ्यास तनाव को कम करने का एक प्रभावी माध्यम बन सकता है और अप्रत्यक्ष रूप से गुर्दों के स्वास्थ्य को भी बेहतर बना सकता है।

### 5.3.1.4 विषहरण (Detoxification)

योग शरीर की प्राकृतिक विषहरण प्रक्रिया को सक्रिय करने में सहायता करता है और गुर्दों को शरीर के प्रमुख फिल्टर के रूप में उनकी भूमिका निभाने में सहयोग देता है। कुछ योगासन उदर क्षेत्र को हल्के दबाव और मरोड़ के माध्यम से सक्रिय करते हैं, जिससे गुर्दों सहित उदर के अंगों की कार्यक्षमता बढ़ती है।

उदाहरण के लिए, धनुरासन (Bow Pose) और अर्ध मत्स्येन्द्रासन (Half Lord of the Fishes Pose) उदर क्षेत्र को सक्रिय करते हैं और गुर्दों से अपशिष्ट पदार्थों के निष्कासन की प्रक्रिया को प्रोत्साहित करते हैं (Cramer et al., 2014)।

विषहरण की प्रक्रिया को बढ़ाकर योग गुर्दों पर जमा हुए विषैले तत्वों के भार को कम करने में मदद करता है और इन अंगों पर पड़ने वाले दबाव को घटाता है।

### 5.3.1.5 ऑक्सीजन की आपूर्ति में वृद्धि

पर्याप्त ऑक्सीजन गुर्दों के स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है। ऑक्सीजन की कमी (Renal Hypoxia) गुर्दों को क्षति पहुँचा सकती है।

प्राणायाम तकनीकें, विशेष रूप से धीमी और गहरी श्वास पर आधारित अभ्यास, फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाती हैं और शरीर के विभिन्न ऊतकों—जिसमें गुर्दे भी शामिल हैं—तक ऑक्सीजन की आपूर्ति को बेहतर बनाती हैं। कपालभाति और अनुलोम-विलोम जैसे श्वसन अभ्यास ऑक्सीजन ग्रहण को बढ़ाते हैं तथा हृदय-वाहिका तंत्र को सक्रिय करते हैं, जिससे शरीर में ऑक्सीजन का वितरण बेहतर होता है (Sengupta, 2012)।

ये प्राणायाम तकनीकें रक्त की ऑक्सीजन वहन क्षमता को बढ़ाकर गुर्दों की चयापचयी प्रक्रियाओं को समर्थन देती हैं। इस प्रकार बेहतर ऑक्सीजन आपूर्ति गुर्दों को हाइपोक्सिक क्षति से बचाकर उनके दीर्घकालिक स्वास्थ्य और कार्यक्षमता को बनाए रखने में सहायक होती है।

### 5.3.2 सावधानियाँ

यद्यपि योग गुर्दों के स्वास्थ्य के लिए अनेक लाभ प्रदान करता है, फिर भी इन अभ्यासों को सावधानीपूर्वक करना आवश्यक है, विशेषकर उन व्यक्तियों के लिए जिन्हें पहले से गुर्दों से संबंधित कोई समस्या है। गुर्दों से जुड़े लक्षणों को बढ़ने से रोकने और शरीर पर अतिरिक्त दबाव से बचने के लिए कुछ संशोधन तथा सावधानियाँ आवश्यक होती हैं।

#### 5.3.2.1 तीव्र आसनों से बचें

गुर्दा रोग से पीड़ित व्यक्तियों को अत्यधिक कठिन या श्रमसाध्य योगासन नहीं करने चाहिए, क्योंकि ऐसे आसन उदर क्षेत्र पर अत्यधिक दबाव डाल सकते हैं और गुर्दों की समस्या को बढ़ा सकते हैं।

गहरे मरोड़ (Deep Twists) या अधिक झुकाव वाले बैकबेंड आसन गुर्दों और कमर के निचले हिस्से पर अनावश्यक दबाव डाल सकते हैं। उदाहरण के लिए चक्रासन (Full Wheel Pose) या शीर्षासन (Headstand) जैसे आसनों से बचना चाहिए, क्योंकि ये गुर्दों की ओर रक्त प्रवाह को प्रभावित कर सकते हैं तथा उदर क्षेत्र पर अतिरिक्त तनाव उत्पन्न कर सकते हैं। इसके स्थान पर हल्के और सरल आसनों का अभ्यास करना चाहिए, जिनमें अत्यधिक मरोड़ या दबाव न हो। शुरुआती साधकों या स्वास्थ्य समस्याओं वाले व्यक्तियों को सुरक्षित और प्रभावी अभ्यास के लिए आवश्यक संशोधनों पर ध्यान देना चाहिए (Chong et al., 2011)।

### 5.3.2.2 चिकित्सक से परामर्श करें

जिन व्यक्तियों को गंभीर गुर्दा रोग है या जो डायलिसिस जैसे उपचार से गुजर रहे हैं, उनके लिए योग अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले चिकित्सक से परामर्श लेना अत्यंत आवश्यक है।

कुछ योगासन ऐसे हो सकते हैं जो सभी रोगियों के लिए उपयुक्त न हों, क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति की स्वास्थ्य स्थिति भिन्न होती है। चिकित्सक यह सलाह दे सकते हैं कि कौन-से योग अभ्यास उपयुक्त हैं और किन संशोधनों को अपनाने से संभावित जटिलताओं से बचा जा सकता है।

चिकित्सकीय परामर्श व्यक्ति को ऐसा योग कार्यक्रम निर्धारित करने में सहायता करता है जो उसकी स्वास्थ्य आवश्यकताओं के अनुरूप हो, जिससे लाभ अधिकतम और जोखिम न्यूनतम हो सके (McEwen, 2012)।

### 5.3.2.3 जल संतुलन बनाए रखें (Hydration)

गुर्दा संबंधी समस्याओं वाले व्यक्तियों के लिए शरीर में पर्याप्त जल संतुलन बनाए रखना अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि निर्जलीकरण (Dehydration) गुर्दों की कार्यक्षमता को और अधिक प्रभावित कर सकता है तथा जटिलताओं का जोखिम बढ़ा सकता है।

यद्यपि योग अभ्यास सामान्यतः शरीर में संतुलन और ऊर्जा को बढ़ावा देता है, फिर भी गुर्दा रोग से पीड़ित व्यक्तियों को विशेष रूप से अपने तरल पदार्थ के सेवन पर ध्यान देना चाहिए, खासकर उन अभ्यासों के बाद जिनमें प्राणायाम या विषहरण से संबंधित आसन शामिल हों।

अभ्यास से पहले और बाद में पर्याप्त पानी पीना चाहिए, परंतु अभ्यास के दौरान अत्यधिक पानी पीने से बचना चाहिए, क्योंकि इससे कमजोर गुर्दों पर

अतिरिक्त दबाव पड़ सकता है। उचित जल सेवन गुर्दों की छानने की प्रक्रिया को सहारा देता है, जिससे विषैले तत्वों को बाहर निकालने में सहायता मिलती है और अंगों पर तनाव कम होता है (Han & Lee, 2017)।

#### 5.3.2.4 आसनों में संशोधन करें (Modify Poses)

कुछ योगासन ऐसे हो सकते हैं जिन्हें गुर्दों पर दबाव कम करने तथा कमर या उदर क्षेत्र में असुविधा से बचने के लिए संशोधित करने की आवश्यकता होती है। उदाहरण के लिए, कमर दर्द या कमजोर गुर्दा कार्यक्षमता वाले व्यक्तियों को गहरे मरोड़ या अत्यधिक झुकाव वाले आगे झुकने के आसनों से बचना चाहिए।

इसके स्थान पर वे योग ब्लॉक, बेल्ट या स्ट्रैप जैसे सहायक साधनों का उपयोग कर सकते हैं, जिससे शरीर पर दबाव कम होता है और हल्का खिंचाव प्राप्त होता है।

इस प्रकार के संशोधन साधकों को बिना चोट या असुविधा के योग के लाभ प्राप्त करने में सक्षम बनाते हैं और अभ्यास को सुरक्षित तथा गुर्दा स्वास्थ्य के अनुकूल बनाए रखते हैं। उदाहरण के लिए, आगे झुकने वाले आसनों में घुटनों को हल्का मोड़ लेना या मरोड़ की गहराई को सीमित करना अभ्यास को अधिक सुरक्षित और प्रभावी बना सकता है (Sharma et al., 2013)।

इस प्रकार योग गुर्दों के स्वास्थ्य के लिए अनेक लाभ प्रदान करता है, जिनमें बेहतर रक्त परिसंचरण, सूजन में कमी, तनाव से राहत, विषहरण तथा ऑक्सीजन की आपूर्ति में वृद्धि शामिल हैं। ये प्रभाव गुर्दा रोग के पारंपरिक उपचारों के साथ मिलकर स्वास्थ्य प्रबंधन के लिए एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान कर सकते हैं।

हालाँकि अभ्यास करते समय कुछ सावधानियाँ आवश्यक हैं, जैसे अत्यधिक कठिन आसनों से बचना, चिकित्सकीय परामर्श लेना, शरीर में जल संतुलन बनाए रखना तथा आवश्यकतानुसार आसनों में संशोधन करना।

यदि योग को सजगता और उचित मार्गदर्शन के साथ किया जाए, तो यह गुर्दों की कार्यक्षमता को समर्थन देने, जटिलताओं के जोखिम को कम करने तथा समग्र स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाने का एक प्रभावी साधन बन सकता है। एक पूरक चिकित्सा पद्धति के रूप में योग व्यक्तियों को प्राकृतिक और सुलभ माध्यम प्रदान करता है, जिससे वे अपने शरीर की सीमाओं और चिकित्सकीय परिस्थितियों का सम्मान करते हुए अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं।

## 5.4 योग के माध्यम से गुर्दा कार्यक्षमता बढ़ाने के लिए मुख्य सलाह

योग गुर्दों के स्वास्थ्य को समर्थन देने के लिए एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है। यह न केवल एक निवारक उपाय के रूप में उपयोगी है, बल्कि उन लोगों के लिए भी सहायक है जिन्हें पहले से गुर्दों से संबंधित समस्याएँ हैं। नीचे दिए गए सुझाव योग को सुरक्षित और प्रभावी रूप से दैनिक जीवन में शामिल करने के लिए महत्वपूर्ण दिशानिर्देश प्रदान करते हैं। इन दिशानिर्देशों में हल्के योगासन, श्वास अभ्यास, तनाव प्रबंधन तकनीकें तथा विशेषज्ञ परामर्श पर विशेष बल दिया गया है, जिससे अधिकतम लाभ और न्यूनतम जोखिम सुनिश्चित हो सके।

### 5.4.1 हल्के आसनों पर जोर दें और धीरे-धीरे प्रगति करें

गुर्दों के स्वास्थ्य के लिए हल्के योगासन विशेष रूप से प्रभावी होते हैं, क्योंकि वे उदर क्षेत्र पर अत्यधिक दबाव डाले बिना गुर्दों की ओर रक्त प्रवाह को सक्रिय करते हैं।

मार्जरीआसन-बितिलासन (Cat-Cow), बालासन (Child's Pose) और पश्चिमोत्तानासन (Seated Forward Bend) जैसे सरल आसन रक्त परिसंचरण को बढ़ाते हैं तथा गुर्दों के आसपास हल्का संकुचन और शिथिलता उत्पन्न करके विषहरण (डिटॉक्सिफिकेशन) और विश्राम में सहायता करते हैं।

हल्के आसनों से शुरुआत करने से शुरुआती साधकों या शारीरिक सीमाओं वाले व्यक्तियों को योग अभ्यास में धीरे-धीरे अभ्यस्त होने का अवसर मिलता है।

योग के लाभों को पूर्ण रूप से प्राप्त करने के लिए **नियमितता अत्यंत महत्वपूर्ण है**। यदि प्रतिदिन केवल कुछ मिनट भी इन आसनों का अभ्यास किया जाए, तो धीरे-धीरे शरीर इन गतिविधियों के अनुकूल हो जाता है और लाभ मिलने लगते हैं।

जब शरीर इन हल्के अभ्यासों का अभ्यस्त हो जाए, तब धीरे-धीरे थोड़े अधिक सक्रिय आसनों—जैसे मरोड़ वाले आसन—को शामिल किया जा सकता है, जो गुर्दों और उदर अंगों की ओर रक्त प्रवाह को और बेहतर बनाते हैं।

हालाँकि अभ्यास की तीव्रता को अचानक बढ़ाने से बचना चाहिए, क्योंकि इससे गुर्दों और आसपास के अंगों पर अनावश्यक दबाव पड़ सकता है।

### 5.4.2 तनाव प्रबंधन के लिए प्राणायाम को शामिल करें

श्वास अभ्यास या **प्राणायाम**, गुर्दा स्वास्थ्य के लिए किए जाने वाले योग अभ्यास का अत्यंत महत्वपूर्ण भाग हैं, क्योंकि तनाव का गुर्दों की कार्यक्षमता पर सीधा प्रभाव पड़ता है।

नाड़ी शोधन (Alternate Nostril Breathing) और गहरी उदर श्वास (Diaphragmatic Breathing) जैसी तकनीकें मन को शांत करती हैं, तनाव हार्मोन के स्तर को कम करती हैं और पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करती हैं।

तनाव गुर्दा रोग का एक प्रमुख कारण माना जाता है, क्योंकि यह रक्तचाप बढ़ाता है और ऑक्सीडेटिव तनाव उत्पन्न करता है, जिससे गुर्दों पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है।

प्रतिदिन केवल **5-10 मिनट प्राणायाम** का अभ्यास भी तनाव हार्मोन को संतुलित रखने और मानसिक शांति बनाए रखने में सहायक हो सकता है।

नियमित प्राणायाम अभ्यास चिंता और तनाव से जुड़ी प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने में मदद करता है तथा शरीर को शांत अवस्था में बनाए रखता है, जिससे गुर्दों की कार्यक्षमता को समर्थन मिलता है।

नियंत्रित श्वास के माध्यम से कॉर्टिसोल के स्तर को कम करके शरीर रक्तचाप और सूजन को संतुलित बनाए रख सकता है, जिससे गुर्दों को प्रत्यक्ष लाभ मिलता है।

### 5.4.3 माइंडफुलनेस और ध्यान को शामिल करें

ध्यान और माइंडफुलनेस अभ्यास गुर्दों के स्वास्थ्य के लिए सहायक भूमिका निभाते हैं, क्योंकि ये तनाव को कम करते हैं और समग्र मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाते हैं।

मार्गदर्शित ध्यान, माइंडफुलनेस श्वसन या सकारात्मक कल्पना (Visualization) जैसे अभ्यास गहन विश्राम प्रदान करते हैं और व्यक्ति को शांत तथा सकारात्मक मानसिक स्थिति विकसित करने में सहायता करते हैं।

ध्यान रक्तचाप को नियंत्रित रखने में भी सहायक होता है और तनाव से उत्पन्न गुर्दों पर पड़ने वाले दबाव को कम करता है।

जो लोग ध्यान में नए हैं, वे कुछ मिनटों की श्वास-जागरूकता या बॉडी-स्कैन अभ्यास से शुरुआत कर सकते हैं और धीरे-धीरे समय बढ़ाकर एकाग्रता तथा विश्राम की क्षमता विकसित कर सकते हैं।

#### 5.4.4 विशेषज्ञ मार्गदर्शन प्राप्त करें

जिन व्यक्तियों को गुर्दा संबंधी समस्याएँ हैं—विशेषकर **क्रॉनिक किडनी डिज़ीज़ (CKD)** से पीड़ित या डायलिसिस उपचार ले रहे लोग—उन्हें योग अभ्यास शुरू करने से पहले स्वास्थ्य विशेषज्ञ से परामर्श अवश्य लेना चाहिए। कुछ योगासन और श्वसन तकनीकें विशेष चिकित्सा स्थितियों में उपयुक्त नहीं हो सकतीं, इसलिए व्यक्तिगत स्वास्थ्य स्थिति के अनुसार संशोधन आवश्यक हो सकता है।

अनुभवी योग प्रशिक्षक या चिकित्सीय योग विशेषज्ञ (Therapeutic Yoga Instructor) से मार्गदर्शन प्राप्त करना भी लाभकारी हो सकता है। वे आसनों में संशोधन, श्वास तकनीकों के अनुकूलन और व्यक्तिगत स्वास्थ्य आवश्यकताओं के अनुसार योग कार्यक्रम तैयार करने में सहायता कर सकते हैं।

#### 5.4.5 जल संतुलन बनाए रखें और स्वस्थ जीवनशैली अपनाएँ

गुर्दों के स्वास्थ्य के लिए पर्याप्त जल सेवन अत्यंत महत्वपूर्ण है। निर्जलीकरण गुर्दों की कार्यक्षमता को प्रभावित कर सकता है और योग अभ्यास के दौरान भी कठिनाई उत्पन्न कर सकता है।

योग अभ्यास से पहले और बाद में पर्याप्त पानी पीना शरीर में उचित रक्त परिसंचरण बनाए रखने में सहायता करता है और गुर्दों पर अनावश्यक दबाव को कम करता है।

इसके अतिरिक्त संतुलित आहार, नियमित शारीरिक गतिविधि, अत्यधिक नमक से परहेज़ तथा प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों (Processed Foods) का कम सेवन जैसी जीवनशैली आदतें भी गुर्दों की कार्यक्षमता को बेहतर बनाए रखने में सहायक होती हैं।

इस प्रकार, यदि योग को नियमित रूप से दैनिक जीवन का भाग बनाया जाए, तो यह गुर्दों के स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी सिद्ध हो सकता है। उपरोक्त सुझावों का पालन करके व्यक्ति सुरक्षित और प्राकृतिक तरीके से अपनी गुर्दा कार्यक्षमता को बेहतर बना सकता है।

नियमितता, सजगता और विशेषज्ञ मार्गदर्शन के साथ किया गया योग गुर्दों के स्वास्थ्य को समर्थन देने, शारीरिक सुदृढ़ता बढ़ाने तथा मानसिक स्पष्टता और संतुलन को विकसित करने का प्रभावी माध्यम बन सकता है।

योग के पुनर्स्थापनात्मक प्रभावों का लाभ उठाने के लिए हल्के योगासन और प्राणायाम को दैनिक अभ्यास में शामिल करना चाहिए। प्रारम्भ में सरल आसनों से शुरुआत करें और शरीर के अनुकूल होने पर धीरे-धीरे अभ्यास की तीव्रता बढ़ाएँ।

तनाव प्रबंधन के लिए प्राणायाम और ध्यान पर विशेष ध्यान देना आवश्यक है, क्योंकि तनाव गुर्दा रोग की प्रगति का एक प्रमुख कारण है। अंततः योग अभ्यास शुरू करने से पहले स्वास्थ्य विशेषज्ञ से परामर्श लेना अत्यंत आवश्यक है, विशेषकर उन व्यक्तियों के लिए जिन्हें पहले से गुर्दों से संबंधित कोई समस्या है।

### **5.5 गुर्दा स्वास्थ्य के परिणाम**

योग अपने विविध अभ्यासों के माध्यम से गुर्दों के स्वास्थ्य और उनकी कार्यक्षमता को बेहतर बनाने का एक प्रभावी और बहुआयामी माध्यम बनकर उभरता है। योग में शारीरिक आसनों, प्राणायाम (श्वसन अभ्यास) तथा ध्यान का समन्वित अभ्यास शरीर के साथ-साथ मन पर भी सकारात्मक प्रभाव डालता है, जिससे गुर्दों की कार्यक्षमता को प्रभावित करने वाले शारीरिक और मानसिक दोनों कारकों पर नियंत्रण पाया जा सकता है।

योग के नियमित अभ्यास से रक्त परिसंचरण में सुधार होता है, जिससे गुर्दों की ओर रक्त प्रवाह बेहतर होता है। यह गुर्दों की छानने (Filtration) और विषैले पदार्थों को बाहर निकालने की प्रक्रिया के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। इसके अतिरिक्त योग तनाव को कम करने में भी सहायक है, जो गुर्दा रोग की प्रगति का एक महत्वपूर्ण जोखिम कारक माना जाता है। योग अभ्यास कॉर्टिसोल के स्तर को कम करता है और मानसिक शांति को बढ़ावा देता है, जिससे व्यक्ति भावनात्मक और शारीरिक तनाव को बेहतर ढंग से नियंत्रित कर पाता है।

योग के विषहरण (Detoxification) संबंधी लाभ भी उल्लेखनीय हैं। कुछ विशेष योगासन उदर के आंतरिक अंगों को सक्रिय करते हैं, जिससे शरीर में संचित विषैले तत्वों और चयापचयी अपशिष्ट पदार्थों को बाहर निकालने में सहायता मिलती है। इसके साथ ही नियंत्रित श्वसन तकनीकों के माध्यम से शरीर में ऑक्सीजन की आपूर्ति बढ़ती है, जिससे गुर्दों के ऊतकों को पर्याप्त ऑक्सीजन प्राप्त होती है। यह कोशिकाओं के स्वास्थ्य और उनकी कार्यक्षमता को बनाए रखने के लिए अत्यंत आवश्यक है।

यह समग्र (Holistic) दृष्टिकोण विशेष रूप से उन व्यक्तियों के लिए महत्वपूर्ण है जो दीर्घकालिक गुर्दा रोग (Chronic Kidney Disease) से पीड़ित हैं, क्योंकि योग पारंपरिक चिकित्सा उपचारों के साथ मिलकर उनके प्रभाव को बढ़ाने में सहायक हो सकता है।

हालाँकि यह स्पष्ट रूप से समझना आवश्यक है कि योग पारंपरिक चिकित्सा उपचार का विकल्प नहीं है। इसे सहायक (Complementary) उपचार के रूप में देखा जाना चाहिए, जो मानक चिकित्सा पद्धतियों के साथ मिलकर बेहतर परिणाम प्रदान कर सकता है। जिन व्यक्तियों को गुर्दों से संबंधित समस्याएँ हैं, उन्हें योग अभ्यास शुरू करने से पहले स्वास्थ्य विशेषज्ञ से परामर्श अवश्य लेना चाहिए, ताकि उनका अभ्यास उनकी चिकित्सकीय स्थिति और व्यक्तिगत स्वास्थ्य आवश्यकताओं के अनुरूप हो सके।

समग्र रूप से देखा जाए तो योग को दैनिक जीवन में शामिल करने से व्यक्ति अपने स्वास्थ्य प्रबंधन में सक्रिय भूमिका निभा सकता है। इस प्राचीन पद्धति को अपनाकर व्यक्ति शारीरिक सुदृढ़ता, मानसिक संतुलन और समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बना सकता है, साथ ही अपने गुर्दों को उनकी महत्वपूर्ण कार्यप्रणाली बनाए रखने में सहायता प्रदान कर सकता है।

जैसे-जैसे वैज्ञानिक अनुसंधान योग के विभिन्न लाभों को प्रमाणित कर रहे हैं, वैसे-वैसे यह स्पष्ट होता जा रहा है कि योग गुर्दों के स्वास्थ्य को प्रोत्साहित करने और गुर्दा रोग से प्रभावित व्यक्तियों के जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाने का एक महत्वपूर्ण और प्रभावी साधन है।

# अभ्यास हेतु प्रश्न

## I. वस्तुनिष्ठ प्रश्न (MCQs)

(प्रत्येक प्रश्न के चार विकल्प हैं: a, b, c, d। सही उत्तर प्रत्येक प्रश्न के अंत में दिया गया है।)

1. योग गुर्दों के स्वास्थ्य को समर्थन देने का एक प्रमुख तरीका क्या है?

- a) ग्लूकोज़ स्तर बढ़ाना
- b) कॉर्टिसोल स्तर बढ़ाना
- c) रक्त परिसंचरण में सुधार और तनाव को कम करना
- d) अत्यधिक मूत्र उत्पादन को बढ़ाना

उत्तर: c) रक्त परिसंचरण में सुधार और तनाव को कम करना

2. निम्नलिखित में से योग का कौन-सा घटक ऑक्सीजन की आपूर्ति बढ़ाने और विश्राम को बढ़ावा देने से विशेष रूप से जुड़ा है?

- a) श्वासन
- b) प्राणायाम
- c) त्राटक
- d) सूर्य नमस्कार

उत्तर: b) प्राणायाम

3. दीर्घकालिक तनाव गुर्दों के स्वास्थ्य को मुख्य रूप से किस प्रकार प्रभावित करता है?

- a) लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या बढ़ाकर
- b) चयापचय को कम करके
- c) रक्तचाप बढ़ाकर और प्रतिरक्षा तंत्र को कमजोर करके
- d) पाचन क्रिया को बढ़ाकर

उत्तर: c) रक्तचाप बढ़ाकर और प्रतिरक्षा तंत्र को कमजोर करके

4. निम्नलिखित में से कौन-सा हार्मोन, जो दीर्घकालिक तनाव के कारण बढ़ जाता है, गुर्दों की कार्यक्षमता को प्रभावित कर सकता है?

- a) इंसुलिन
- b) कॉर्टिसोल
- c) एस्ट्रोजन
- d) ऑक्सीटोसिन

उत्तर: b) कॉर्टिसोल

5. Bidwell et al. (2017) के अध्ययन में गुर्दा रोग से पीड़ित व्यक्तियों पर योग के प्रभाव के बारे में क्या पाया गया?

- a) इसका कोई मापनीय प्रभाव नहीं पड़ा
- b) इससे उनकी स्थिति और खराब हो गई
- c) इससे रक्तचाप में सुधार हुआ और ऑक्सीडेटिव तनाव कम हुआ
- d) इससे केवल शरीर की मुद्रा (Posture) में सुधार हुआ

उत्तर: c) इससे रक्तचाप में सुधार हुआ और ऑक्सीडेटिव तनाव कम हुआ

## II. लघु उत्तरीय प्रश्न (संकेत सहित)

6. योग क्रॉनिक किडनी डिज़ीज़ (CKD) से पीड़ित व्यक्तियों में सूजन को कम करने में कैसे सहायक होता है?

संकेत: योग पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करता है, जिससे तनाव से उत्पन्न सूजन कम होती है और प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया में सुधार होता है।

7. गुर्दों की कार्यक्षमता के लिए बेहतर रक्त परिसंचरण क्यों महत्वपूर्ण है?

संकेत: गुर्दे अपशिष्ट पदार्थों को प्रभावी रूप से छानने के लिए पर्याप्त रक्त प्रवाह पर निर्भर करते हैं। बेहतर परिसंचरण ऑक्सीजन और पोषक तत्वों की आपूर्ति को बढ़ाता है।

8. CKD से पीड़ित व्यक्ति के दैनिक जीवन में योग को शामिल करने से पहले किन सावधानियों पर ध्यान देना चाहिए?

**संकेत:** व्यक्ति की स्वास्थ्य स्थिति का मूल्यांकन आवश्यक है; कुछ योगासन संशोधित करने या उनसे बचने की आवश्यकता हो सकती है ताकि शरीर पर अतिरिक्त दबाव न पड़े।

### III. सही या गलत प्रश्न

9. योग रक्तचाप को नियंत्रित करके और तनाव को कम करके क्रॉनिक किडनी डिज़ीज़ (CKD) के प्रबंधन में सहायता कर सकता है।

उत्तर: सही (True)

10. प्राणायाम अभ्यास गुर्दा रोग से पीड़ित व्यक्तियों के लिए हानिकारक होते हैं और उनसे बचना चाहिए।

उत्तर: गलत (False)





# 6.

## हृदयाघात की रोकथाम में योग

हृदयाघात या मायोकार्डियल इन्फार्क्शन (**Myocardial Infarction**) विश्वभर में रोगग्रस्तता और मृत्यु के प्रमुख कारणों में से एक है, जो प्रतिवर्ष लाखों लोगों को प्रभावित करता है। हृदय रोग के प्रबंधन के लिए सामान्यतः दवाओं और शल्य चिकित्सा जैसे पारंपरिक उपचारों का उपयोग किया जाता है। हालांकि, वर्तमान समय में योग जैसे वैकल्पिक एवं पूरक उपचारों की ओर भी बढ़ता हुआ ध्यान दिया जा रहा है, जो हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और हृदय से संबंधित रोगों की रोकथाम में सहायक सिद्ध हो रहे हैं। यह लेख हृदयाघात की रोकथाम और उपचार में योग की भूमिका का अध्ययन करता है, जिसमें मुख्य रूप से *आसन (Asanas)*, *प्राणायाम (Pranayama)* और *ध्यान (Meditation)* जैसे महत्वपूर्ण घटकों पर ध्यान केंद्रित किया गया है।

योग एक प्राचीन भारतीय परंपरा है, जिसकी जड़ें भारतीय दर्शन में निहित हैं। अपने **समग्र (Holistic) दृष्टिकोण** के कारण यह शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक तीनों स्तरों पर स्वास्थ्य को संतुलित करता है। इसी कारण योग जटिल स्वास्थ्य समस्याओं, जैसे हृदय रोग, के समाधान में विशेष रूप से प्रभावी माना जाता है। नियमित योगाभ्यास से विभिन्न तंत्रों के माध्यम से हृदय-स्वास्थ्य में सुधार होता है। योग के आसन शरीर की लचीलापन, मांसपेशियों की शक्ति और रक्त संचार को बेहतर बनाते हैं। नियंत्रित शारीरिक गतियों के माध्यम से आसन हृदय-तंत्र की कार्यक्षमता को बढ़ाते हैं, जिससे हृदय पर पड़ने वाला दबाव कम होता है।

**प्राणायाम**, अर्थात् योगिक श्वसन तकनीकें, स्वायत्त तंत्रिका तंत्र (Autonomic Nervous System) को नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं, जो

हृदय गति और रक्तचाप जैसी अनैच्छिक क्रियाओं को नियंत्रित करता है। गहरी श्वास से संबंधित अभ्यास, जैसे डायफ्रामेटिक श्वसन या अनुलोम-विलोम प्राणायाम, सहानुभूति तंत्रिका तंत्र (Sympathetic Nervous System) की सक्रियता को कम करते हैं और शरीर में शांति की अवस्था उत्पन्न करते हैं। इससे रक्तचाप कम होता है, हृदय गति नियंत्रित रहती है तथा सूजन (Inflammation) में कमी आती है, जो हृदयाघात की रोकथाम के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण कारक हैं।

योग का एक अन्य महत्वपूर्ण अंग **ध्यान** है, जो मानसिक तनाव को कम करके हृदय स्वास्थ्य को और अधिक सुदृढ़ बनाता है। दीर्घकालिक तनाव हृदय रोग के प्रमुख जोखिम कारकों में से एक है। तनाव के कारण शरीर में कई शारीरिक प्रतिक्रियाएँ उत्पन्न होती हैं, जैसे कॉर्टिसोल हार्मोन का बढ़ना, रक्तचाप में वृद्धि और सूजन संबंधी संकेतकों का बढ़ना, जो अंततः हृदय रोग के विकास में योगदान देते हैं। ध्यान के नियमित अभ्यास से इन तनाव-जनित प्रतिक्रियाओं में कमी आती है और मानसिक स्पष्टता तथा भावनात्मक स्थिरता में वृद्धि होती है।

योग के लाभ केवल शारीरिक स्वास्थ्य तक सीमित नहीं हैं। नियमित योगाभ्यास व्यक्ति को **सजग और संतुलित जीवनशैली** अपनाने के लिए प्रेरित करता है, जैसे संतुलित आहार, नियमित शारीरिक गतिविधि तथा शराब और तंबाकू के सेवन में कमी। ये सभी जीवनशैली परिवर्तन योग के प्रत्यक्ष शारीरिक प्रभावों के साथ मिलकर दीर्घकालिक हृदय स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाते हैं।

अतः योग हृदय स्वास्थ्य के लिए एक **समग्र और बहुआयामी दृष्टिकोण** प्रदान करता है, जो हृदय रोग के शारीरिक और मानसिक दोनों कारणों को संबोधित करता है। यदि व्यक्ति अपने दैनिक जीवन में **आसन, प्राणायाम और ध्यान** को नियमित रूप से शामिल करता है, तो वह हृदयाघात के जोखिम को काफी हद तक कम कर सकता है और समग्र स्वास्थ्य एवं कल्याण में सुधार प्राप्त कर सकता है। इस प्रकार, योग को पूरक चिकित्सा के रूप में अपनाने पर यह हृदयाघात की रोकथाम और प्रबंधन में एक प्रभावी, प्राकृतिक और समग्र उपाय सिद्ध हो सकता है।

## 6.1 हृदय स्वास्थ्य के लिए दृष्टिकोण

हृदयाघात, जिसे मायोकार्डियल इन्फार्क्शन (MI) भी कहा जाता है, आज भी विश्वभर में रोगग्रस्तता और मृत्यु के प्रमुख कारणों में से एक है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, हृदय रोगों सहित हृदयाघात विश्व में होने वाली कुल मृत्यु का लगभग 31% कारण है (WHO, 2021)। हृदयाघात तब होता है जब हृदय की मांसपेशियों के किसी भाग में रक्त प्रवाह अवरुद्ध हो जाता है, जो प्रायः कोरोनरी धमनियों में प्लाक (plaque) के जमाव के कारण होता है (Libby et al., 2019)। इस अवरोध के कारण ऊतकों को क्षति पहुँचती है, जिससे गंभीर जटिलताएँ या मृत्यु तक हो सकती है।

हृदय स्वास्थ्य के प्रबंधन में पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियाँ—जैसे औषधीय उपचार, शल्य चिकित्सा तथा जीवनशैली में सुधार (संतुलित आहार और व्यायाम)—महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। किंतु हाल के शोधों में यह भी पाया गया है कि योग जैसी समग्र (holistic) पद्धतियाँ हृदय रोग की रोकथाम और प्रबंधन में सहायक हो सकती हैं (Narayana et al., 2020)।

योग लगभग 5000 वर्ष पुरानी भारतीय मन-शरीर आधारित साधना है, जिसे अब पश्चिमी चिकित्सा में भी उसके व्यापक स्वास्थ्य लाभों के लिए स्वीकार किया जा रहा है (Ross & Thomas, 2010)। सामान्यतः योग को केवल आसनों तक सीमित समझा जाता है, परंतु वास्तव में यह एक बहुआयामी अभ्यास है जिसमें प्राणायाम (श्वस नियंत्रण) और ध्यान (Meditation) भी शामिल हैं। इन तीनों के माध्यम से शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित किया जाता है।

अध्ययनों से यह सिद्ध हुआ है कि योगाभ्यास शारीरिक शक्ति बढ़ाने, लचीलापन सुधारने और तनाव कम करने में सहायक है, जो हृदय स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण कारक हैं (Khalsa, 2016)। इस प्रकार योग हृदय रोग के शारीरिक और मानसिक दोनों कारणों को संबोधित करने का एक समग्र ढाँचा प्रदान करता है।

यह लेख हृदयाघात की रोकथाम और उपचार की पारंपरिक रणनीतियों के पूरक के रूप में योग की संभावनाओं का अध्ययन करता है। विशेष रूप से

इसके तीन प्रमुख घटकों—आसन, प्राणायाम और ध्यान—के माध्यम से यह समझने का प्रयास किया गया है कि योग हृदय क्रिया, तनाव नियंत्रण और समग्र स्वास्थ्य को कैसे बेहतर बनाता है।

### 6.1.1 हृदयाघात का वैश्विक बोझ और वर्तमान उपचार पद्धतियाँ

विश्व में हृदय रोगों का बोझ अत्यंत गंभीर स्तर पर पहुँच चुका है। अनुमानतः प्रतिवर्ष **17.9 मिलियन से अधिक मृत्यु** हृदय एवं रक्तवाहिका संबंधी रोगों के कारण होती हैं (WHO, 2021)। विकसित और विकासशील दोनों प्रकार के देशों में **अस्वस्थ जीवनशैली**, जैसे खराब आहार, शारीरिक निष्क्रियता, धूम्रपान तथा तनाव, हृदयाघात की बढ़ती घटनाओं के प्रमुख कारण हैं (Libby et al., 2019)।

सामान्य चिकित्सा उपचारों में प्रायः स्टैटिन, बीटा-ब्लॉकर तथा एंटीप्लेटलेट दवाओं का उपयोग किया जाता है। इसके अतिरिक्त एंजियोप्लास्टी (Angioplasty) या कोरोनरी आर्टरी बाईपास ग्राफ्टिंग (CABG) जैसी शल्य प्रक्रियाएँ भी अपनाई जाती हैं। इन उपचारों का उद्देश्य कोलेस्ट्रॉल, रक्तचाप तथा धमनियों में प्लाक के जमाव जैसे जोखिम कारकों को नियंत्रित कर भविष्य में होने वाली हृदय घटनाओं के जोखिम को कम करना होता है।

हालाँकि ये चिकित्सा पद्धतियाँ प्रभावी हैं, लेकिन अक्सर ये केवल शारीरिक लक्षणों को ही नियंत्रित करती हैं और कई बार तनाव, अस्वस्थ जीवनशैली और भावनात्मक असंतुलन जैसे मूल कारणों को पूरी तरह संबोधित नहीं कर पातीं। इसलिए आजकल कई रोगी और चिकित्सक पूरक उपचारों, विशेषकर योग, को पारंपरिक चिकित्सा के साथ अपनाने की ओर अग्रसर हो रहे हैं (McCaffrey et al., 2017)।

योग की विशेषता यह है कि यह शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक अभ्यासों का समन्वय है, जो हृदय स्वास्थ्य के लिए एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है। योग न केवल हृदय क्रिया को बेहतर बनाता है बल्कि तनाव को कम करने, भावनात्मक संतुलन बढ़ाने और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने में भी सहायता करता है (Sharma & Haider, 2013)। यही कारण है कि योग हृदयाघात की **रोकथाम और उपचार दोनों में उपयोगी** माना जाता है।

### 6.1.2 हृदय स्वास्थ्य में योग की भूमिका

अनेक वैज्ञानिक अध्ययनों ने सिद्ध किया है कि योग का हृदय स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इसका एक महत्वपूर्ण लाभ है हृदय दर परिवर्तनशीलता (Heart Rate Variability – HRV) में सुधार। HRV हृदय की उस क्षमता का माप है जिससे वह बदलती परिस्थितियों के अनुसार स्वयं को अनुकूलित करता है (Sullivan et al., 2018)। कम HRV को हृदय रोग के अधिक जोखिम से जोड़ा जाता है, जबकि **प्राणायाम और ध्यान** जैसे योग अभ्यास HRV को बढ़ाते हैं, जिससे हृदय की सहनशीलता बढ़ती है और अतालता तथा हृदयाघात का जोखिम कम होता है।

योग रक्तवाहिकाओं के स्वास्थ्य में भी सुधार करता है। रक्तवाहिकाओं की भीतरी परत को **एंडोथीलियम (Endothelium)** कहा जाता है, जिसका सही कार्य स्वस्थ रक्त प्रवाह और **एथेरोस्क्लेरोसिस** की रोकथाम के लिए अत्यंत आवश्यक है (Thiyagarajan et al., 2015)। नियमित योगासन अभ्यास से एंडोथीलियल कार्य में सुधार, रक्तचाप में कमी तथा रक्त परिसंचरण में वृद्धि देखी गई है, जिससे धमनियों में प्लाक जमने और अवरोध बनने की संभावना कम हो जाती है (Patel & Newstead, 2018)।

इसके अतिरिक्त योग अभ्यास से *लिपिड प्रोफाइल में सुधार, सूजन संबंधी संकेतकों में कमी तथा रक्त शर्करा के स्तर का बेहतर नियंत्रण* भी देखा गया है, जो हृदय स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं (Sharma & Haider, 2013)। Chu et al. (2016) के एक मेटा-विश्लेषण में पाया गया कि योग अभ्यास करने वाले व्यक्तियों में **कुल कोलेस्ट्रॉल, LDL तथा ट्राइग्लिसराइड्स** के स्तर में उल्लेखनीय कमी आई। साथ ही, **C-Reactive Protein (CRP)** जैसे सूजन संकेतकों में कमी से यह भी संकेत मिलता है कि योग दीर्घकालिक सूजन को कम करने में सहायक हो सकता है, जो हृदय रोग का एक प्रमुख कारण है।

### 6.1.3 तनाव में कमी और भावनात्मक कल्याण

तनाव हृदयाघात का एक प्रमुख जोखिम कारक है। दीर्घकालिक तनाव के कारण शरीर में कॉर्टिसोल का स्तर बढ़ता है, रक्तचाप में वृद्धि होती है और सूजन बढ़ जाती है (Kop, 2012)। योग, विशेष रूप से **प्राणायाम और**

**ध्यान**, तनाव प्रबंधन और भावनात्मक संतुलन बनाए रखने के लिए अत्यंत प्रभावी साधन हैं।

योग अभ्यास **पैरासिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम** को सक्रिय करता है, जिससे शरीर की तनाव प्रतिक्रिया कम होती है। इसके परिणामस्वरूप **कॉर्टिसोल स्तर कम होता है और शरीर का समग्र तनाव भार घटता है** (Brown & Gerbarg, 2005)।

योग का एक प्रमुख अंग **ध्यान** है, जो चिंता, अवसाद और मानसिक तनाव को कम करने में सहायक सिद्ध हुआ है (Sedlmeier et al., 2012)। ध्यान के नियमित अभ्यास से व्यक्ति में मानसिक शांति, एकाग्रता और भावनात्मक स्थिरता बढ़ती है, जिससे हृदय रोग से जुड़ी मनोवैज्ञानिक चुनौतियों का बेहतर सामना किया जा सकता है।

अध्ययनों से यह भी पता चला है कि नियमित ध्यान अभ्यास करने वाले व्यक्तियों में **पुनः हृदयाघात होने का जोखिम कम** होता है और हृदयाघात से बचे रोगियों के **जीवन की गुणवत्ता (Quality of Life)** में सुधार होता है (Lavretsky, 2010)।

इस प्रकार हृदयाघात आज भी एक गंभीर वैश्विक स्वास्थ्य चुनौती बना हुआ है, जहाँ पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियाँ मुख्यतः शारीरिक लक्षणों पर केंद्रित रहती हैं। किंतु अब स्पष्ट होता जा रहा है कि तनाव, भावनात्मक संतुलन और जीवनशैली भी हृदय स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

योग अपने **आसन, प्राणायाम और ध्यान** के समन्वित अभ्यास के माध्यम से हृदय रोग के शारीरिक और मानसिक दोनों आयामों को संबोधित करता है। यह हृदय क्रिया को बेहतर बनाता है, तनाव को कम करता है और स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देता है। इसलिए हृदयाघात की **रोकथाम और प्रबंधन** में योग एक प्रभावी पूरक साधन के रूप में उभर रहा है। भविष्य में योग पर बढ़ते शोध के साथ, हृदय रोग की रोकथाम और पुनर्वास कार्यक्रमों में योग को सम्मिलित करना रोगियों के स्वास्थ्य परिणामों को बेहतर बनाने का एक आशाजनक मार्ग सिद्ध हो सकता है।

## 6.2 हृदयाघात की रोकथाम के लिए योग की विधियाँ

योग हृदय स्वास्थ्य के लिए पारंपरिक चिकित्सा उपचारों का एक प्रभावी **पूरक अभ्यास** बनकर उभरा है। यह एक समग्र (Holistic) दृष्टिकोण प्रदान करता है जिसमें *शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य* तीनों का समावेश होता है। हृदयाघात की रोकथाम के लिए योग की सबसे प्रभावी विधियों में **विशिष्ट योगासन (Asanas)** शामिल हैं, जो हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं, शरीर की लचीलापन बढ़ाते हैं और तनाव को कम करते हैं। इन आसनों के साथ **प्राणायाम (श्वास नियंत्रण)** और **ध्यान** को जोड़कर एक संपूर्ण स्वास्थ्य दिनचर्या तैयार की जाती है। इस खंड में कुछ प्रमुख आसनों पर चर्चा की गई है तथा उनके लाभ और हृदयाघात की रोकथाम में उनकी भूमिका को समझाया गया है।

### 6.2.1 आसन

आसन योग अभ्यास का **शारीरिक आधार** होते हैं। इनका उद्देश्य केवल लचीलापन और मांसपेशियों की शक्ति बढ़ाना ही नहीं है, बल्कि रक्त परिसंचरण को बेहतर बनाकर, तनाव कम करके और शरीर की समग्र कार्यप्रणाली को संतुलित करके हृदय स्वास्थ्य को भी सुधारना है। हृदय स्वास्थ्य के लिए कुछ विशेष आसन **छाती, रीढ़ तथा श्वसन तंत्र** पर विशेष प्रभाव डालते हैं, जिससे इन क्षेत्रों में तनाव कम होता है और हृदय की कार्यक्षमता में सुधार होता है। नीचे कुछ ऐसे महत्वपूर्ण आसनों का वर्णन किया गया है जो हृदय स्वास्थ्य में सहायक होते हैं।

#### 6.2.1.1 ताड़ासन

ताड़ासन, जिसे माउंटेन पोज भी कहा जाता है, योग अभ्यास का एक मूलभूत आसन माना जाता है। इसमें व्यक्ति सीधे खड़े होकर शरीर के संतुलन और सही मुद्रा पर ध्यान केंद्रित करता है। देखने में सरल होने के बावजूद इस आसन को सही ढंग से बनाए रखने के लिए **एकाग्रता और सजगता** की आवश्यकता होती है।



## विधि

- सीधे खड़े हों और अपने पैरों को **एक साथ या थोड़ा अलग** रखें। दोनों पैरों के अंगूठों को एक सीध में रखें।
- पैरों के चारों कोनों को **समान रूप से जमीन पर दबाएँ**।
- जांघ की मांसपेशियों को सक्रिय करते हुए **घुटनों को हल्का ऊपर उठाएँ**, लेकिन घुटनों को पूरी तरह लॉक न करें।
- रीढ़ को सीधा रखते हुए शरीर को ऊपर की ओर **लंबा खींचें**। सिर, गर्दन और रीढ़ को एक सीध में रखें।
- पेट को हल्का अंदर की ओर खींचते हुए **कोर मांसपेशियों को सक्रिय** करें।
- कॉलरबोन को चौड़ा करें और छाती को हल्का ऊपर उठाएँ, जबकि कंधों को आराम की स्थिति में रखें।
- दोनों भुजाओं को शरीर के पास ढीला रखें, हथेलियाँ सामने या शरीर की ओर रहें।
- शरीर का भार दोनों पैरों पर **समान रूप से वितरित** रखें।
- नाक से धीरे-धीरे **गहरी और स्थिर श्वास** लें और छोड़ें। दृष्टि सामने या थोड़ा ऊपर रखें।

## लाभ

- 1. शरीर की मुद्रा में सुधार:** ताड़ासन रीढ़ को सीधा रखकर और कोर मांसपेशियों को मजबूत करके शरीर की सही मुद्रा विकसित करता है। सही मुद्रा फेफड़ों की क्षमता बढ़ाती है, जिससे रक्त में ऑक्सीजन का स्तर बेहतर होता है और हृदय पर दबाव कम पड़ता है (Ray & Mittelman, 2017)।
- 2. संतुलन और स्थिरता:** यह आसन शरीर के संतुलन को सुधारता है और मानसिक स्थिरता प्रदान करता है। संतुलित मन और शरीर तनाव को कम करते हैं, जो हृदयाघात की रोकथाम में महत्वपूर्ण है क्योंकि दीर्घकालिक तनाव उच्च रक्तचाप और हृदय रोग से जुड़ा होता है (Woodyard, 2011)।

## सावधानियाँ

- **घुटनों को अत्यधिक सीधा न करें:** घुटनों को अधिक पीछे मोड़ने या पीठ को अधिक झुकाने से बचें, क्योंकि इससे असुविधा और खिंचाव हो सकता है।

- **गर्दन और कंधों में तनाव से बचें:** जिन लोगों को गर्दन या कंधों में पुराना दर्द है, उन्हें सिर और कंधों की स्थिति पर विशेष ध्यान देना चाहिए और उन्हें आराम की स्थिति में रखना चाहिए।

### 6.2.1.2 वृक्षासन

**वृक्षासन**, या **ट्री पोज़**, एक संतुलन आधारित खड़े होकर किया जाने वाला आसन है। इसमें एक पैर को दूसरे पैर की **जांघ या पिंडली** पर रखा जाता है और दोनों हाथों को **प्रार्थना मुद्रा में छाती के सामने या सिर के ऊपर** उठाया जाता है। यह आसन शरीर के संतुलन, एकाग्रता और मानसिक शांति को बढ़ाता है।



### विधि

- सीधे खड़े हों, दोनों पैर साथ रखें, भुजाएँ शरीर के पास रखें और शरीर का भार दोनों पैरों पर समान रूप से वितरित करें।
- अपना भार धीरे-धीरे **बाएँ पैर पर स्थानांतरित करें** और बाएँ पैर को मजबूती से जमीन पर टिकाएँ। खड़े रहने वाले पैर को मजबूत रखें तथा जांघ और कोर मांसपेशियों को सक्रिय करें।
- **दाएँ घुटने को मोड़ें** और दाएँ पैर के तलवे को बाएँ पैर की **भीतरी जांघ** पर रखें (ध्यान रखें कि पैर घुटने के जोड़ पर न रखा जाए)। संतुलन बनाए रखने के लिए पैर और जांघ को एक-दूसरे की ओर दबाएँ।
- संतुलन बनाए रखने के लिए अपनी दृष्टि (दृष्टि/Drishti) को सामने किसी स्थिर बिंदु पर केंद्रित करें। इससे शरीर स्थिर और संतुलित रहेगा।

- जब शरीर स्थिर महसूस हो, तो दोनों हथेलियों को छाती के सामने **प्रार्थना मुद्रा (अंजलि मुद्रा)** में जोड़ लें।
- वैकल्पिक रूप से, भुजाओं को ऊपर उठाकर **“V” आकार** में रखें या दोनों हथेलियों को सिर के ऊपर जोड़कर मुद्रा को और विस्तृत बना सकते हैं।
- रीढ़ को सीधा और लंबा रखें तथा खड़े पैर को सक्रिय बनाए रखें। कल्पना करें कि आपका शरीर सिर के शीर्ष से ऊपर की ओर उठ रहा है जबकि पैर जमीन में स्थिर हैं।
- **गहरी और स्थिर श्वास** लेते रहें। इस मुद्रा को लगभग **5-10 श्वासों** तक (या जितना सहज लगे) बनाए रखें।
- धीरे-धीरे दाएँ पैर को नीचे लाकर पुनः **ताड़ासन** में आ जाएँ। इसके बाद यही प्रक्रिया दूसरी ओर दोहराएँ।

## लाभ

**1. संतुलन और एकाग्रता में वृद्धि:** यह आसन संतुलन और ध्यान की आवश्यकता रखता है, जिससे मन शांत होता है और तनाव कम होता है। संतुलन बनाए रखने से **पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र** सक्रिय होता है, जिससे हृदय गति कम होती है और रक्तचाप नियंत्रित रहता है (Riley, 2014)। तनाव हार्मोन **कोर्टिसोल** में कमी आने से हृदय स्वास्थ्य को प्रत्यक्ष लाभ मिलता है।

**2. पैरों की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है:** वृक्षासन पैरों और कोर मांसपेशियों को मजबूत बनाता है तथा पूरे शरीर में **रक्त परिसंचरण को बेहतर** करता है। बेहतर रक्त प्रवाह से हृदय को पर्याप्त रक्त आपूर्ति होती रहती है, जिससे हृदयाघात का जोखिम कम होता है।

## सावधानियाँ

**1. अत्यधिक प्रयास से बचें:** जिन लोगों को घुटनों की चोट या संतुलन से संबंधित समस्या हो, उन्हें इस आसन का अभ्यास सावधानीपूर्वक करना चाहिए। आवश्यकता पड़ने पर **दीवार या किसी सहारे** का उपयोग किया जा सकता है।

**2. पैर की सही स्थिति:** ध्यान रखें कि पैर **घुटने के जोड़ पर न रखा जाए**, क्योंकि इससे घुटने पर दबाव पड़ सकता है और चोट लगने की संभावना बढ़ सकती है।

### 6.2.1.3 सेतु बंधासन

सेतु बंधासन, जिसे ब्रिज पोज़ कहा जाता है, एक ऐसा आसन है जिसमें व्यक्ति पीठ के बल लेटकर घुटनों को मोड़ता है और पैरों को कूल्हों की चौड़ाई पर रखता है। इसके बाद कूल्हों को ऊपर उठाया जाता है जबकि छाती और कंधे जमीन पर टिके रहते हैं, जिससे पीठ में एक धनुषाकार (arch) बनता है।



#### विधि

- पीठ के बल सीधे लेट जाएँ। दोनों भुजाएँ शरीर के पास रखें और हथेलियाँ जमीन की ओर रहें। घुटनों को मोड़ें और पैरों को कूल्हों की चौड़ाई पर रखते हुए नितंबों के पास जमीन पर टिकाएँ।
- सुनिश्चित करें कि दोनों पैर समानांतर हों और घुटने कूल्हों की सीध में आगे की ओर हों। एड़ियाँ शरीर के इतनी निकट हों कि उंगलियाँ उन्हें हल्के से छू सकें।
- पैरों को जमीन पर दबाएँ और श्वास लेते हुए कूल्हों और निचली पीठ को जमीन से ऊपर उठाएँ। नितंब और जांघ की मांसपेशियों को सक्रिय करके श्रोणि (pelvis) को ऊपर उठाएँ।
- कूल्हों को उठाते समय छाती को ठुड्डी की ओर लाने का प्रयास करें, जबकि गर्दन को आराम से मैट पर टिकाए रखें। कंधों से घुटनों तक शरीर को सीधी रेखा में रखने का प्रयास करें।
- कंधों को हल्का अंदर की ओर मोड़ें ताकि छाती और अधिक खुल सके और शरीर का ऊपरी भाग स्थिर रहे। यदि सहज लगे तो पीठ के नीचे दोनों हाथों की उंगलियाँ आपस में फँसा सकते हैं और भुजाओं को जमीन की ओर दबाएँ।
- जांघों को समानांतर रखें और घुटनों को आगे की ओर रखें। इस स्थिति में 5-10 श्वासों तक बने रहें और श्वास को शांत और समान बनाए रखें।

- **श्वास छोड़ते हुए** धीरे-धीरे कूल्हों को जमीन पर वापस लाएँ, एक-एक कशेरुका (vertebra) को क्रमशः नीचे रखते हुए। कुछ क्षण विश्राम करें और आवश्यकता हो तो पुनः दोहराएँ।

## लाभ

1. **छाती और हृदय क्षेत्र को खोलता है:** यह आसन छाती को फैलाने और फेफड़ों की क्षमता बढ़ाने में सहायक है, जिससे ऑक्सीजन का बेहतर अवशोषण होता है और हृदय पर कार्यभार कम पड़ता है (Woodyard, 2011)।
2. **रक्त परिसंचरण में सुधार:** सेतु बंधासन छाती, गर्दन और रीढ़ को खींचता है, जिससे शरीर में रक्त प्रवाह बेहतर होता है। बेहतर परिसंचरण धमनियों में प्लाक जमने की संभावना को कम करता है, जो हृदयाघात का प्रमुख कारण है (Raghuraj et al., 1998)।
3. **थायरॉयड ग्रंथि को सक्रिय करता है:** यह आसन थायरॉयड ग्रंथि को भी उत्तेजित करता है, जो शरीर के चयापचय (metabolism) को नियंत्रित करती है और स्वस्थ वजन बनाए रखने में सहायता करती है—जो हृदय रोग की रोकथाम में महत्वपूर्ण है।

## सावधानियाँ

- **रीढ़ से संबंधित समस्याएँ:** जिन लोगों को गर्दन या पीठ की पुरानी समस्या हो, उन्हें इस आसन में अत्यधिक पीछे की ओर झुकाव से बचना चाहिए। आवश्यकता पड़ने पर कूल्हों के नीचे **योग ब्लॉक** का सहारा लिया जा सकता है।
- **घुटनों का अत्यधिक खिंचाव न करें:** ध्यान रखें कि घुटने टखनों की सीध में रहें और बाहर की ओर न फैलें, अन्यथा घुटनों में चोट लग सकती है।

### 6.2.1.4 भुजंगासन

**भुजंगासन**, जिसे **कोबरा पोज़** कहा जाता है, एक पीछे की ओर झुकने वाला आसन है। इसमें व्यक्ति पेट के बल लेटकर छाती और सिर को ऊपर उठाता है, जबकि पेट का निचला भाग, पैर और पंजे जमीन पर टिके रहते हैं। इस आसन



में हाथ सहारा देते हैं, परंतु शरीर को ऊपर उठाने में पीठ की मांसपेशियाँ भी सक्रिय होती हैं।

## विधि

- पेट के बल लेट जाएँ (प्रोन स्थिति) और दोनों पैरों को पीछे की ओर सीधा फैलाएँ। पैरों के ऊपर का भाग जमीन से लगा रहे और हाथों को कंधों के नीचे रखें।
- अपनी **श्रोणि (pelvis)** को मैट में मजबूती से दबाएँ, ताकि शरीर उठाते समय निचली पीठ सुरक्षित रहे।
- गहरी श्वास लेते हुए धीरे-धीरे **सिर और छाती को ऊपर उठाना शुरू करें**। शरीर को ऊपर उठाने में मुख्यतः पीठ की मांसपेशियों का उपयोग करें, हाथों का सहारा कम लें। कोहनियाँ मुड़ी हुई और शरीर के पास रहें।
- कंधों की हड्डियों (shoulder blades) को पीछे और नीचे की ओर खींचें, छाती को ऊपर उठाएँ और गर्दन को लंबा तथा सामान्य स्थिति में रखें।
- शरीर को उतनी ही ऊँचाई तक उठाएँ जहाँ तक आरामदायक लगे। ध्यान रखें कि निचली पसलियाँ मैट पर ही रहें और रीढ़ में समान वक्र (curve) बने।
- निचली पीठ की सुरक्षा के लिए **कोर मांसपेशियों को सक्रिय** रखें।
- इस स्थिति में लगभग **15-30 सेकंड** तक रहें और श्वास को शांत एवं नियमित बनाए रखें।
- श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे छाती और सिर को वापस जमीन पर ले आएँ।

## लाभ

- 1) **रीढ़ को मजबूत बनाता है:** भुजंगासन रीढ़ के साथ स्थित मांसपेशियों को मजबूत करता है, जिससे शरीर की मुद्रा (posture) बेहतर होती है। एक मजबूत और लचीली रीढ़ शरीर के समग्र स्वास्थ्य तथा हृदय-वाहिका तंत्र को सहारा देती है (Satyananda, 2006)।
- 2) **छाती को खोलता है और फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ाता है:** यह आसन छाती को फैलाता है और फेफड़ों को अधिक विस्तार देता है, जिससे रक्त में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है। बेहतर ऑक्सीजन

आपूर्ति हृदय पर दबाव को कम करती है और हृदय-स्वास्थ्य को सुधारती है (Sharma & Haider, 2013)।

- 3) **तनाव कम करता है:** भुजंगासन में गहरी और नियंत्रित श्वास लेने से **पैरासिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम** सक्रिय होता है, जिससे तनाव हार्मोन कम होते हैं और शरीर में शांति तथा विश्राम की अनुभूति होती है (Riley, 2014)।

### सावधानियाँ

- 1) **निचली पीठ की समस्या:** जिन लोगों को कमर के निचले हिस्से में दर्द या चोट हो, उन्हें यह आसन सावधानी से करना चाहिए और अत्यधिक पीछे झुकने से बचना चाहिए। आवश्यकता होने पर **स्फिंक्स पोज़** (जिसमें कोहनियाँ जमीन पर रहती हैं) का हल्का रूप अपनाया जा सकता है।
- 2) **कंधों में तनाव से बचें:** कंधों को कानों की ओर सिकोड़ने से बचें, क्योंकि इससे गर्दन और ऊपरी पीठ में तनाव उत्पन्न हो सकता है। अभ्यास के दौरान कंधों को आरामदायक स्थिति में रखें।

### हृदयाघात की रोकथाम में आसनों की प्रमुख भूमिका

हृदयाघात की रोकथाम में योग की प्रभावशीलता का मुख्य कारण यह है कि यह शारीरिक और मानसिक दोनों कारकों को प्रभावित करता है जो हृदय रोग में योगदान देते हैं। योगासन मांसपेशियों की शक्ति, सही शरीर मुद्रा और लचीलापन बढ़ाकर शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार करते हैं, जिससे हृदय-वाहिका तंत्र का कार्य बेहतर होता है।

इसके अतिरिक्त आसन रक्तचाप को कम करने, रक्त परिसंचरण को बेहतर बनाने और तनाव को घटाने में सहायक होते हैं, जो हृदय स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं (Innes et al., 2005)।

तनाव में कमी योग का सबसे महत्वपूर्ण लाभ है। दीर्घकालिक तनाव हृदय रोग का प्रमुख कारण है क्योंकि इससे **कार्टिसोल** और **एड्रेनालिन** का स्तर बढ़ता है, रक्तचाप बढ़ता है और धमनियों में प्लाक बनने की प्रक्रिया तेज हो जाती है (Kop, 2012)। योगासन विश्राम और सजगता (mindfulness) को

बढ़ावा देकर इन हानिकारक प्रभावों को कम करते हैं, जिससे हृदय अधिक कुशलता से कार्य कर पाता है।

### योगाभ्यास के लिए प्रमुख सावधानियाँ

यद्यपि योग हृदय स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी है, फिर भी विशेषकर उन लोगों को सावधानी बरतनी चाहिए जिन्हें पहले से स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ हैं या जो योग के नए अभ्यासकर्ता हैं।

- **चिकित्सक से परामर्श लें:** जिन लोगों को हृदय रोग, उच्च रक्तचाप या अन्य स्वास्थ्य समस्याएँ हैं, उन्हें योग प्रारंभ करने से पहले चिकित्सक की सलाह अवश्य लेनी चाहिए।
- **अत्यधिक प्रयास से बचें:** योग को बलपूर्वक नहीं करना चाहिए। अभ्यासकर्ता को अपने शरीर की सीमाओं को समझना चाहिए और अत्यधिक दबाव से बचना चाहिए।
- **सहायक उपकरणों का उपयोग करें:** शुरुआती अभ्यासकर्ताओं या सीमित गतिशीलता वाले लोगों के लिए योग ब्लॉक, स्ट्रैप या बोल्स्टर जैसे उपकरण सही स्थिति बनाए रखने में सहायक होते हैं।
- **श्वास नियंत्रण पर ध्यान दें:** योग में श्वास नियंत्रण अत्यंत महत्वपूर्ण है। आसनों के साथ **प्राणायाम** का अभ्यास करने से योग के लाभ और अधिक बढ़ जाते हैं, क्योंकि यह तनाव को कम करता है और शरीर को शांत करता है।

नियमित योगाभ्यास हृदय स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी सिद्ध हो सकता है, विशेष रूप से हृदयाघात की रोकथाम में। ताड़ासन, वृक्षासन, सेतु बंधासन और भुजंगासन जैसे आसन शरीर को मजबूत बनाते हैं, रक्त परिसंचरण को सुधारते हैं, फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ाते हैं और तनाव को कम करते हैं— जो सभी हृदय स्वास्थ्य के लिए आवश्यक कारक हैं।

हालाँकि योग का अभ्यास करते समय सजगता और सावधानी अत्यंत आवश्यक है। शरीर के संकेतों को समझते हुए और उचित सावधानियाँ अपनाकर नियमित रूप से योग का अभ्यास किया जाए तो यह हृदयाघात की रोकथाम और समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने का एक प्रभावी साधन बन सकता है।

## 6.2.2 प्राणायाम द्वारा हृदयाघात की रोकथाम

हृदय रोग आज भी विश्व में मृत्यु के प्रमुख कारणों में से एक है। आधुनिक चिकित्सा हृदय रोगों के उपचार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है, किंतु जीवनशैली में सुधार—जैसे तनाव प्रबंधन, नियमित व्यायाम और सही श्वास तकनीकें—हृदय स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक हैं।

योग अपने समग्र दृष्टिकोण के माध्यम से, जिसमें **आसन, प्राणायाम और ध्यान** शामिल हैं, हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण योगदान देता है। विशेष रूप से **प्राणायाम (श्वास नियंत्रण की विज्ञान)** हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में अत्यंत प्रभावी है, क्योंकि यह श्वसन क्रिया को सुधारता है, शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ाता है, तंत्रिका तंत्र को संतुलित करता है और तनाव को कम करता है।

इस खंड में तीन प्रमुख प्राणायामों—

- **अनुलोम-विलोम (Alternate Nostril Breathing)**
- **कपालभाति (Skull Shining Breath)**
- **भ्रामरी (Bee Breath)**

—की विधि, लाभ और सावधानियों का अध्ययन किया जाएगा तथा यह समझा जाएगा कि ये प्राणायाम **हृदयाघात की रोकथाम में कैसे सहायक हो सकते हैं।**

### 6.2.2.1 अनुलोम-विलोम प्राणायाम

अनुलोम-विलोम एक मूलभूत प्राणायाम तकनीक है जिसमें साधक बारी-बारी से दोनों नासिकाओं से श्वास लेता और छोड़ता है। यह प्राणायाम श्वास को नियंत्रित करके शरीर और मन में संतुलन स्थापित करता है तथा हृदय स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी माना जाता है।



### विधि

- किसी आरामदायक ध्यान मुद्रा (जैसे पद्मासन, सुखासन या वज्रासन) में बैठें। रीढ़ सीधी रखें और कंधों को ढीला रखें।
- दाएँ हाथ के अंगूठे से **दाईं नासिका बंद करें** और बाईं नासिका से गहरी श्वास लें।

- अब उसी हाथ की अनामिका से **बाई नासिका बंद करें**, दाई नासिका खोलें और धीरे-धीरे श्वास बाहर छोड़ें।
- इसके बाद दाई नासिका से श्वास लें, फिर उसे बंद करके बाई नासिका से श्वास छोड़ें।
- इस प्रकार यह एक चक्र पूरा होता है।
- इस प्रक्रिया को **5-10 मिनट तक धीरे और नियंत्रित श्वास के साथ दोहराएँ**।

## लाभ

**1. तंत्रिका तंत्र का संतुलन:** अनुलोम-विलोम **सिम्पेथेटिक (fight-or-flight)** और **पैरासिम्पेथेटिक (rest-and-digest)** तंत्रिका तंत्र के बीच संतुलन स्थापित करता है। इससे तनाव और चिंता कम होती है, जो हृदय रोग के प्रमुख कारणों में से हैं (Sengupta, 2012)। यह संतुलन रक्तचाप और हृदय गति को नियंत्रित रखने में सहायता करता है।

**2. श्वसन क्रिया में सुधार:** दोनों नासिकाओं से बारी-बारी से श्वास लेने से श्वसन तंत्र मजबूत होता है, फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है और ऑक्सीजन का अवशोषण बेहतर होता है। इससे हृदय को पर्याप्त ऑक्सीजन मिलती है, जिससे हृदय का कार्यभार कम होता है और हृदय स्वास्थ्य में सुधार होता है (Patel & North, 2017)।

## सावधानियाँ

- जिन लोगों को **गंभीर हृदय रोग या उच्च रक्तचाप** की समस्या है, उन्हें अनुलोम-विलोम करते समय श्वास रोकने (breath retention) से बचना चाहिए, क्योंकि इससे छाती के अंदर दबाव बढ़ सकता है और हृदय पर अतिरिक्त तनाव पड़ सकता है।
- श्वास को हमेशा **धीरे और सहज रूप से** लेना और छोड़ना चाहिए। श्वास को बलपूर्वक लेने या छोड़ने से चक्कर या असुविधा हो सकती है।

### 6.2.2.2 कपालभाति प्राणायाम

कपालभाति एक ऊर्जावान प्राणायाम तकनीक है जिसमें तेज़ और बलपूर्वक श्वास छोड़ना तथा **स्वाभाविक श्वास लेना** शामिल होता है। यह अभ्यास शरीर की शुद्धि, श्वसन क्रिया में सुधार तथा मानसिक स्पष्टता बढ़ाने के लिए प्रसिद्ध है।



## विधि

- किसी आरामदायक आसन (जैसे सुखासन, पद्मासन या वज्रासन) में बैठें। रीढ़ सीधी रखें और हाथों को घुटनों पर रखें।
- नाक से गहरी श्वास लें।
- अब **पेट को अंदर की ओर खींचते हुए तेज़ और बलपूर्वक श्वास बाहर छोड़ें।**
- प्रत्येक बलपूर्वक श्वास छोड़ने के बाद श्वास स्वतः और सहज रूप से अंदर चली जाती है।
- प्रारंभ में **20-30 बार श्वास छोड़ने का अभ्यास करें** और धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाकर **60-100 बार** तक ले जाएँ।

## लाभ

**1. शरीर का विषहरण :** कपालभाति फेफड़ों और श्वसन तंत्र से विषैले तत्वों को बाहर निकालने में सहायता करता है। इससे ऑक्सीजन का आदान-प्रदान बेहतर होता है और हृदय पर पड़ने वाला भार कम होता है (Singh et al., 2011)।

**2. रक्त परिसंचरण में सुधार:** कपालभाति में बलपूर्वक श्वास छोड़ने से पूरे शरीर में रक्त प्रवाह बढ़ता है। इससे ऑक्सीजन युक्त रक्त हृदय और अन्य महत्वपूर्ण अंगों तक बेहतर तरीके से पहुँचता है। बेहतर परिसंचरण रक्त के थक्के और धमनियों में अवरोध बनने के जोखिम को कम करता है, जो हृदयाघात के सामान्य कारण हैं (Sengupta, 2012)।

**3. वजन नियंत्रण में सहायता:** कपालभाति चयापचय (metabolism) को सक्रिय करता है और वजन कम करने में सहायता करता है। मोटापा हृदय रोग का एक प्रमुख जोखिम कारक है, इसलिए वजन नियंत्रण हृदय स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है (Patel & North, 2017)।

## सावधानियाँ

- जिन लोगों को **उच्च रक्तचाप, हृदय रोग या श्वसन संबंधी समस्याएँ** हैं, उन्हें कपालभाति का अभ्यास करने से पहले चिकित्सक से परामर्श करना चाहिए। इस तकनीक में बलपूर्वक श्वास छोड़ने के कारण रक्तचाप बढ़ सकता है और हृदय-तंत्र पर अतिरिक्त दबाव पड़ सकता है।

- **गर्भवती महिलाओं** को कपालभाति का अभ्यास नहीं करना चाहिए, क्योंकि पेट की तेज़ गति भ्रूण के लिए असुविधाजनक या हानिकारक हो सकती है।

### 6.2.2.3 भ्रामरी प्राणायाम

भ्रामरी प्राणायाम एक शांतिदायक श्वास तकनीक है जिसमें श्वास छोड़ते समय मधुमक्खी जैसी **भिनभिनाहट की ध्वनि** उत्पन्न की जाती है। यह तकनीक सरल होने के बावजूद तनाव को कम करने और मन को शांत करने में अत्यंत प्रभावी मानी जाती है।

#### विधि

- किसी शांत और आरामदायक स्थान पर बैठें तथा आँखें बंद कर लें।
- नाक से गहरी श्वास लें।
- श्वास छोड़ते समय मधुमक्खी की भिनभिनाहट जैसी ध्वनि (हम्मिंग साउंड) उत्पन्न करें।
- ध्वनि के कंपन पर ध्यान केंद्रित करें और उसके मन को शांत करने वाले प्रभाव को महसूस करें।
- इस प्रक्रिया को **5-10 मिनट तक** दोहराएँ, प्रत्येक बार गहरी श्वास लेते हुए और भिनभिनाहट के साथ श्वास छोड़ते हुए।



#### लाभ

- **तनाव और चिंता में कमी:** भ्रामरी प्राणायाम *पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र* को सक्रिय करता है, जिससे शरीर में विश्राम की अवस्था उत्पन्न होती है। तनाव में कमी हृदयाघात की रोकथाम में महत्वपूर्ण है क्योंकि दीर्घकालिक तनाव उच्च रक्तचाप, तेज हृदयगति और धमनियों की सूजन से जुड़ा होता है (Sengupta, 2012)।
- **रक्तचाप को नियंत्रित करता है:** भ्रामरी का शांतिदायक प्रभाव **कॉर्टिसोल जैसे तनाव हार्मोन** के उत्पादन को कम करता है,

जिससे रक्तचाप नियंत्रित रहता है और हृदय पर पड़ने वाला दबाव कम होता है (Singh et al., 2011)।

- **नींद की गुणवत्ता में सुधार:** भ्रामरी प्राणायाम मानसिक शांति प्रदान करता है और नींद की गुणवत्ता को बेहतर बनाता है। पर्याप्त और अच्छी नींद हृदय स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है क्योंकि खराब नींद को **उच्च रक्तचाप, स्ट्रोक और हृदयाघात** से जोड़ा गया है (Sengupta, 2012)।

## सावधानियाँ

- भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास **शांत वातावरण** में करना चाहिए, क्योंकि बाहरी शोर भिनभिनाहट की ध्वनि के शांतिदायक प्रभाव को बाधित कर सकता है।
- जिन व्यक्तियों को **गंभीर अवसाद या मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ** हों, उन्हें यह अभ्यास योग विशेषज्ञ या स्वास्थ्य विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में करना चाहिए, क्योंकि गहरी श्वास और ध्वनि के कंपन से भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ उत्पन्न हो सकती हैं।

## हृदय स्वास्थ्य के लिए प्राणायाम की प्रमुख भूमिकाएँ

प्राणायाम और हृदय-स्वास्थ्य के बीच संबंध वैज्ञानिक रूप से स्थापित है। अनेक शोधों से यह सिद्ध हुआ है कि श्वास नियंत्रण तकनीकें स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को संतुलित करने, फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ाने और रक्तचाप को नियंत्रित करने में सहायक होती हैं—जो हृदय रोग की रोकथाम के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं।

### 1. तनाव में कमी

दीर्घकालिक तनाव हृदय रोग का प्रमुख कारण है, जो उच्च रक्तचाप, अतालता (arrhythmias) और मायोकार्डियल इन्फार्क्शन का जोखिम बढ़ाता है। **अनुलोम-विलोम और भ्रामरी** जैसे प्राणायाम पैरासिम्पैथेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करते हैं, जिससे शरीर में विश्राम की अवस्था उत्पन्न होती है और तनाव हार्मोन कम होते हैं (Sharma et al., 2018)।

## 2. रक्त परिसंचरण में सुधार

**कपालभाति** प्राणायाम डायफ्राम को सक्रिय करके और ऑक्सीजन ग्रहण क्षमता बढ़ाकर रक्त परिसंचरण को बेहतर बनाता है। बेहतर परिसंचरण से ऑक्सीजन युक्त रक्त हृदय और अन्य महत्वपूर्ण अंगों तक सुचारु रूप से पहुँचता है, जिससे धमनियों में अवरोध बनने का जोखिम कम होता है (Sharma et al., 2018)।

## 3. फेफड़ों की क्षमता और ऑक्सीजन आपूर्ति

प्राणायाम तकनीकें फेफड़ों की क्षमता बढ़ाती हैं और रक्त में ऑक्सीजन की मात्रा को सुधारती हैं। विशेष रूप से **अनुलोम-विलोम** श्वसन क्रिया को बेहतर बनाता है, जिससे हृदय को पर्याप्त ऑक्सीजन मिलती है और हृदय-वाहिका तंत्र पर दबाव कम होता है (Sengupta, 2012)।

## प्राणायाम अभ्यास के लिए प्रमुख सावधानियाँ

यद्यपि प्राणायाम हृदय स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी है, फिर भी विशेष रूप से उन लोगों को सावधानी बरतनी चाहिए जिन्हें पहले से स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ हैं।

1. **चिकित्सकीय परामर्श लें:** जिन लोगों को हृदय रोग, उच्च रक्तचाप या श्वसन संबंधी समस्याएँ हैं, उन्हें प्राणायाम प्रारंभ करने से पहले चिकित्सक से सलाह लेनी चाहिए।
2. **अत्यधिक प्रयास से बचें:** प्राणायाम को धीरे और सजगता के साथ करना चाहिए। कपालभाति जैसे बलपूर्वक श्वास वाले अभ्यास उच्च रक्तचाप या हृदय रोग वाले लोगों को सावधानी से करने चाहिए।
3. **शांत वातावरण में अभ्यास करें:** प्राणायाम का अभ्यास शांत और आरामदायक वातावरण में करना चाहिए ताकि ध्यान केंद्रित रहे और अधिकतम लाभ प्राप्त हो।
4. **शरीर के संकेतों को समझें:** यदि अभ्यास के दौरान चक्कर, असुविधा या सांस लेने में कठिनाई हो तो तुरंत अभ्यास रोक दें और विशेषज्ञ से परामर्श करें।

प्राणायाम हृदय स्वास्थ्य को बनाए रखने और हृदयाघात के जोखिम को कम करने का एक प्राकृतिक और प्रभावी साधन है। अनुलोम-विलोम, कपालभाति और भ्रामरी जैसी तकनीकें श्वसन क्रिया को बेहतर बनाती हैं, रक्त परिसंचरण

को सुधारती हैं, तनाव को कम करती हैं और शरीर में विश्राम की अवस्था उत्पन्न करती हैं—जो सभी हृदय स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक हैं।

हालाँकि प्राणायाम का अभ्यास सही मार्गदर्शन और सावधानी के साथ करना चाहिए, विशेष रूप से उन लोगों के लिए जिन्हें पहले से हृदय संबंधी समस्याएँ हैं। नियमित और सजग अभ्यास के माध्यम से प्राणायाम **हृदय रोग की रोकथाम और समग्र स्वास्थ्य के संवर्धन** में एक शक्तिशाली साधन बन सकता है।

### 6.2.3 ध्यान द्वारा हृदयाघात की रोकथाम

योग एक समग्र स्वास्थ्य पद्धति है जिसमें **आसन, प्राणायाम और ध्यान** के माध्यम से शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को संतुलित किया जाता है। इन घटकों में से **ध्यान (Meditation)** तनाव को कम करने, मन को शांत करने और भावनात्मक संतुलन बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है—जो हृदय स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक हैं।

इस खंड में ध्यान की दो प्रमुख विधियों—

- माइंडफुलनेस मेडिटेशन (Mindfulness Meditation)
- लविंग-काइंडनेस मेडिटेशन (Loving-Kindness Meditation)

—पर चर्चा की जाएगी, जो हृदय रोग की रोकथाम में विशेष रूप से प्रभावी मानी जाती हैं। साथ ही इन ध्यान विधियों की **विधि, लाभ और सावधानियों** का भी वर्णन किया जाएगा।

#### 6.2.3.1 माइंडफुलनेस मेडिटेशन

माइंडफुलनेस मेडिटेशन वर्तमान क्षण के प्रति बिना किसी निर्णय के जागरूकता बनाए रखने की प्रक्रिया है। इस अभ्यास में साधक अपनी श्वास, शरीर की संवेदनाओं या आसपास के अनुभवों पर ध्यान केंद्रित करता है, जबकि उत्पन्न



होने वाले विचारों और भावनाओं को शांतिपूर्वक स्वीकार करके उन्हें जाने देता है।

यह ध्यान पद्धति **स्वीकार्यता, सजगता और भावनात्मक संतुलन** को विकसित करती है, जिससे तनाव कम होता है और मानसिक नियंत्रण बेहतर होता है—जो हृदय स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।

## विधि

- किसी शांत और आरामदायक स्थान पर बैठें। अपनी **रीढ़ सीधी रखें** और हाथों को गोद या घुटनों पर आराम से रखें।
- आँखें बंद करें और स्वयं को शांत करने के लिए **कुछ गहरी श्वासें लें**।
- अपना ध्यान अपनी **श्वास के आने और जाने की अनुभूति** पर केंद्रित करें।
- यदि आपका मन भटकने लगे, तो बिना किसी आलोचना के धीरे-से अपना ध्यान फिर से श्वास पर ले आँ।
- इस अभ्यास को **10-20 मिनट तक** जारी रखें। अभ्यास में सहज होने पर समय को धीरे-धीरे बढ़ाया जा सकता है।

## लाभ

- 1) **तनाव और कॉर्टिसोल स्तर में कमी:** माइंडफुलनेस मेडिटेशन तनाव से संबंधित हार्मोन **कॉर्टिसोल** के स्तर को कम करने में सहायक है। दीर्घकालिक तनाव रक्तचाप और हृदय गति को बढ़ाकर हृदयाघात का जोखिम बढ़ाता है। तनाव में कमी आने से हृदय स्वास्थ्य में सुधार होता है (Hölzel et al., 2011)।
- 2) **हृदय दर परिवर्तनशीलता (HRV) में सुधार:** HRV हृदय स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण संकेतक है। अधिक HRV बेहतर तनाव प्रबंधन और हृदय रोग के कम जोखिम से जुड़ा होता है। शोधों से पता चला है कि माइंडफुलनेस मेडिटेशन HRV को बढ़ाता है, जिससे हृदय तनाव के प्रति बेहतर प्रतिक्रिया दे पाता है (Thayer et al., 2012)।
- 3) **रक्तचाप को कम करता है:** माइंडफुलनेस मेडिटेशन का नियमित अभ्यास **सिस्टोलिक और डायस्टोलिक रक्तचाप** दोनों को कम करने में सहायक पाया गया है, जिससे हृदय-वाहिका तंत्र पर दबाव कम पड़ता है (Hughes et al., 2013)।

## सावधानियाँ

- सामान्यतः माइंडफुलनेस मेडिटेशन सुरक्षित है। फिर भी जिन व्यक्तियों को **गंभीर चिंता या आघात (trauma) से संबंधित मानसिक समस्याएँ** हैं, उन्हें यह अभ्यास किसी प्रशिक्षित चिकित्सक या ध्यान-विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में करना चाहिए, क्योंकि कभी-कभी यह अभ्यास भावनात्मक अनुभवों को तीव्र कर सकता है।
- शुरुआती अभ्यासकर्ताओं को लंबे समय तक ध्यान बनाए रखना कठिन लग सकता है। इसलिए शुरुआत **5-10 मिनट के छोटे सत्रों** से करनी चाहिए और धीरे-धीरे अवधि बढ़ानी चाहिए।

### 6.2.3.2 लविंग-काइंडनेस मेडिटेशन

लविंग-काइंडनेस मेडिटेशन, जिसे **मेत्ता ध्यान** भी कहा जाता है, एक ऐसा ध्यान अभ्यास है जिसमें साधक स्वयं और दूसरों के प्रति **करुणा, प्रेम और सद्भावना** की भावना विकसित करता है।

यह ध्यान पद्धति भावनात्मक संतुलन को बढ़ाती है और *क्रोध, द्वेष, ईर्ष्या तथा शत्रुता* जैसी *नकारात्मक भावनाओं* को कम करती है। ये नकारात्मक भावनाएँ तनाव बढ़ाकर हृदय रोग के जोखिम को बढ़ा सकती हैं, इसलिए मेत्ता ध्यान मानसिक शांति और हृदय स्वास्थ्य दोनों के लिए अत्यंत लाभकारी माना जाता है।

### विधि

- आरामदायक स्थिति में बैठें और अपनी आँखें बंद करें।
- मन और शरीर को शांत करने के लिए कुछ गहरी साँसें लें।
- अब मन ही मन प्रेम और दया से भरे वाक्य दोहराना शुरू करें, जैसे – “मैं खुश रहूँ, मैं स्वस्थ रहूँ, मैं सुरक्षित रहूँ, मेरा जीवन सहज और शांतिपूर्ण हो।”
- धीरे-धीरे यही शुभकामनाएँ दूसरों के लिए भी दें—पहले अपने प्रियजनों के लिए, फिर सामान्य परिचित लोगों के लिए, और अंत में उन लोगों के लिए जिनसे आपका मतभेद हो सकता है।



- इस अभ्यास को 10-20 मिनट तक करें और मन में करुणा तथा सद्भावना की भावना विकसित करने पर ध्यान दें।

## लाभ

- **नकारात्मक भावनाएँ कम करता है:** लविंग-काइंडनेस मेडिटेशन क्रोध, शत्रुता और द्वेष जैसी नकारात्मक भावनाओं को कम करने में मदद करता है, जो हृदय रोग के जोखिम को बढ़ाती हैं। करुणा और सहानुभूति बढ़ने से मानसिक संतुलन और हृदय स्वास्थ्य बेहतर होता है (Hofmann et al., 2011)।
- **सकारात्मक भावनाएँ और मानसिक शक्ति बढ़ाता है:** यह ध्यान प्रेम, आनंद और कृतज्ञता जैसी सकारात्मक भावनाओं को बढ़ाता है, जो बेहतर हृदय स्वास्थ्य से जुड़ी होती हैं। सकारात्मक भावनाएँ तनाव को कम करके और प्रतिरक्षा प्रणाली को बेहतर बनाकर हृदय की रक्षा करती हैं (Fredrickson et al., 2008)।
- **सामाजिक संबंधों को मजबूत करता है:** लविंग-काइंडनेस मेडिटेशन लोगों के बीच जुड़ाव और सामाजिक सहयोग की भावना को बढ़ाता है, जो हृदय स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। सामाजिक अलगाव और अकेलापन हृदय रोग के बड़े जोखिम कारक हैं, और सकारात्मक संबंध इन जोखिमों को कम कर सकते हैं (Kok et al., 2013)।

## सावधानियाँ

- सामान्यतः लविंग-काइंडनेस मेडिटेशन अधिकांश लोगों के लिए सुरक्षित माना जाता है। लेकिन जिन लोगों को स्वयं के प्रति दया (self-compassion) महसूस करने में कठिनाई होती है या अभ्यास के दौरान तीव्र भावनात्मक प्रतिक्रिया होती है, उन्हें किसी प्रशिक्षक या चिकित्सक के मार्गदर्शन में अभ्यास करना चाहिए।
- कुछ लोगों को शुरुआत में उन व्यक्तियों के लिए करुणा की भावना विकसित करना कठिन लग सकता है जिनसे उनका मतभेद हो। ऐसे मामलों में पहले स्वयं के प्रति करुणा विकसित करना आवश्यक है, उसके बाद धीरे-धीरे दूसरों के लिए अभ्यास करें।

### 6.2.4 हृदय स्वास्थ्य के लिए ध्यान की प्रमुख भूमिकाएँ

अनुसंधानों से पता चला है कि ध्यान (Meditation) तनाव को कम करके, भावनाओं को नियंत्रित करने में मदद करके और शरीर-मन को शांति प्रदान करके हृदय स्वास्थ्य को काफी बेहतर बना सकता है। ध्यान के शारीरिक लाभों में रक्तचाप में कमी, हृदय गति की लय (heart rate variability) में सुधार और सूजन में कमी शामिल है—जो सभी हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक हैं।

- 1) **तनाव में कमी:** तनाव हृदय रोग का एक प्रमुख जोखिम कारक है, जो उच्च रक्तचाप, एथेरोस्क्लेरोसिस (धमनियों का कठोर होना) और हार्ट अटैक का कारण बन सकता है। माइंडफुलनेस और लविंग-काइंडनेस जैसे ध्यान अभ्यास तनाव हार्मोन कॉर्टिसोल को कम करते हैं और शरीर को शिथिल करते हैं, जिससे रक्तचाप कम होता है और हृदयाघात का जोखिम घटता है (Hölzel et al., 2011)।
- 2) **भावनात्मक नियंत्रण में सुधार:** क्रोध, शत्रुता और द्वेष जैसी भावनाएँ हृदय रोग से जुड़ी हुई हैं। लविंग-काइंडनेस मेडिटेशन व्यक्ति में करुणा विकसित करता है और नकारात्मक भावनाओं को कम करता है, जिससे मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है और हृदयाघात का खतरा कम हो सकता है (Hofmann et al., 2011)।
- 3) **रक्तचाप में कमी और हृदय गति की लय में सुधार:** ध्यान अभ्यास सिस्टोलिक और डायस्टोलिक दोनों प्रकार के रक्तचाप को कम करने में मदद करते हैं, जिससे हृदय पर दबाव कम पड़ता है। नियमित ध्यान करने से हृदय गति की लय (Heart Rate Variability) भी बेहतर होती है, जो बेहतर हृदय कार्यप्रणाली का संकेत है (Thayer et al., 2012)।
- 4) **सामाजिक सहयोग और जुड़ाव में वृद्धि:** लविंग-काइंडनेस मेडिटेशन लोगों में सहानुभूति और सामाजिक जुड़ाव की भावना बढ़ाता है, जो हृदय स्वास्थ्य के लिए सुरक्षात्मक कारक हैं। सामाजिक समर्थन हृदय रोग के जोखिम को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, और ध्यान करने वाले लोग अक्सर अपने संबंधों में अधिक जुड़ाव और सहयोग महसूस करते हैं (Kok et al., 2013)।

### 6.2.5 ध्यान के अभ्यास के लिए प्रमुख सावधानियाँ

यद्यपि ध्यान हृदय स्वास्थ्य के लिए अनेक लाभ प्रदान करता है, फिर भी कुछ सावधानियों का ध्यान रखना आवश्यक है, विशेषकर उन व्यक्तियों के लिए जिन्हें कुछ चिकित्सकीय या मानसिक समस्याएँ हों।

- 1) **चिकित्सक से परामर्श लें:** जिन व्यक्तियों को गंभीर चिंता (anxiety), अवसाद (depression) या किसी प्रकार के मानसिक आघात (trauma) की समस्या है, उन्हें ध्यान अभ्यास शुरू करने से पहले किसी चिकित्सक या विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए, क्योंकि कुछ ध्यान तकनीकें प्रारंभ में भावनात्मक लक्षणों को बढ़ा सकती हैं।
- 2) **धीरे-धीरे शुरुआत करें:** शुरुआत करने वाले लोगों को ध्यान का अभ्यास 5-10 मिनट से शुरू करना चाहिए और धीरे-धीरे समय बढ़ाना चाहिए। प्रारंभ में बहुत लंबे समय तक ध्यान करने से निराशा या असुविधा हो सकती है।
- 3) **आवश्यकता होने पर निर्देशित ध्यान का उपयोग करें:** जिन लोगों को ध्यान के दौरान एकाग्रता बनाए रखने में कठिनाई होती है या जो ध्यान के लिए नए हैं, उनके लिए निर्देशित ध्यान सत्र सहायक हो सकते हैं। आजकल कई मोबाइल ऐप और ऑनलाइन संसाधन उपलब्ध हैं जो शुरुआती लोगों के लिए निर्देशित ध्यान प्रदान करते हैं।

ध्यान, विशेष रूप से *माइंडफुलनेस मेडिटेशन* और *लविंग-काइंडनेस मेडिटेशन*, तनाव को कम करने, भावनात्मक संतुलन को बेहतर बनाने और शरीर-मन को शांत करने के माध्यम से हृदय रोग की रोकथाम में एक प्रभावी साधन है। ये अभ्यास रक्तचाप को कम करते हैं, हृदय गति की लय (Heart Rate Variability) को बेहतर बनाते हैं और सकारात्मक भावनाओं को बढ़ाते हैं, जो हृदय स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं।

हृदय स्वास्थ्य की समग्र देखभाल के लिए यदि ध्यान को दैनिक जीवन में शामिल किया जाए तो यह हृदयाघात (Heart Attack) के जोखिम को काफी हद तक कम कर सकता है और समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बना सकता है।

हालांकि, जिन लोगों को पहले से कोई शारीरिक या मानसिक समस्या है, उन्हें ध्यान का अभ्यास सावधानी और उचित मार्गदर्शन के साथ करना चाहिए। नियमित अभ्यास और सही मार्गदर्शन के साथ ध्यान हृदय स्वास्थ्य को बनाए

रखने और जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

### 6.3 हृदयाघात की रोकथाम में योग के लाभ

- 1) **तनाव में कमी:** दीर्घकालिक तनाव (Chronic Stress) हृदयाघात का एक प्रमुख जोखिम कारक है। योग में शारीरिक आसन, प्राणायाम और ध्यान का संयोजन तनाव को कम करने, कॉर्टिसोल हार्मोन को घटाने और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक होता है।
- 2) **हृदय-धमनी कार्यप्रणाली में सुधार:** नियमित योग अभ्यास रक्तचाप को कम करता है, हृदय गति को संतुलित करता है और रक्त संचार को बेहतर बनाता है, जो हृदय स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। विशेष रूप से **प्राणायाम** फेफड़ों की क्षमता बढ़ाता है और रक्त में ऑक्सीजन की मात्रा को सुधारता है, जिससे हृदय-धमनी तंत्र को लाभ मिलता है।
- 3) **वजन नियंत्रण:** मोटापा हृदय रोग का एक प्रमुख जोखिम कारक है। योग में होने वाली शारीरिक गतिविधियाँ और योग के साथ अपनाई जाने वाली सजग भोजन आदतें (mindful eating) स्वस्थ वजन बनाए रखने में मदद करती हैं, जिससे हृदयाघात का जोखिम कम होता है।
- 4) **भावनात्मक स्वास्थ्य में सुधार:** भावनात्मक तनाव और अवसाद का संबंध हृदयाघात से पाया गया है। योग के अभ्यास जैसे माइंडफुलनेस मेडिटेशन और लविंग-काइंडनेस मेडिटेशन मानसिक संतुलन को बढ़ाते हैं, नकारात्मक भावनाओं को कम करते हैं और जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करते हैं।
- 5) **समग्र स्वास्थ्य दृष्टिकोण:** अन्य व्यायाम पद्धतियों की तुलना में योग एक समग्र (Holistic) दृष्टिकोण प्रदान करता है, जिसमें शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य का समन्वय होता है। यह व्यापक दृष्टिकोण दीर्घकालिक जीवनशैली में सकारात्मक परिवर्तन लाकर हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है।

## 6.4 हृदय स्वास्थ्य परिणाम

योग हृदयाघात (Heart Attack) की रोकथाम और प्रबंधन के लिए एक बहुआयामी (multifaceted) दृष्टिकोण प्रदान करता है। इसके अभ्यास न केवल तनाव और चिंता को कम करने में सहायक होते हैं, बल्कि श्वसन क्रिया को बेहतर बनाते हैं, नकारात्मक भावनाओं को घटाते हैं और अंततः हृदय रोग के जोखिम को कम करते हैं। इसके प्रमुख उपाय निम्नलिखित हैं:

### 1. आसन

- **ताड़ासन:** यह मूलभूत आसन शरीर की मुद्रा (posture), संतुलन और शरीर के संरेखण (alignment) को सुधारता है, जो हृदय स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण है।
- **वृक्षासन:** यह संतुलन का आसन पैरों की मांसपेशियों को मजबूत करता है और एकाग्रता को बढ़ाता है, जिससे तनाव कम करने में सहायता मिलती है।
- **सेतुबंधासन:** यह आसन छाती, गर्दन और रीढ़ को खींचता है, जिससे हृदय क्षेत्र खुलता है और रक्त संचार में सुधार होता है।
- **भुजंगासन:** यह पीछे की ओर झुकने वाला आसन रीढ़ को मजबूत करता है, छाती को खोलता है और हृदय की कार्यप्रणाली में सुधार करता है।

### 2. प्राणायाम

- **अनुलोम-विलोम:** यह तकनीक तंत्रिका तंत्र को संतुलित करती है और श्वसन क्रिया को बेहतर बनाती है, जिससे हृदय रोग का जोखिम कम होता है।
- **कपालभाति:** यह शुद्धिकरण श्वास तकनीक शरीर से विषैले तत्वों को बाहर निकालने में मदद करती है और रक्त संचार को बेहतर बनाती है, जो हृदय स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।
- **भ्रामरी:** यह शांतिदायक प्राणायाम तनाव और चिंता को कम करता है, जो हृदयाघात के प्रमुख जोखिम कारक हैं।

### 3. ध्यान

- **माइंडफुलनेस मेडिटेशन:** यह ध्यान विधि वर्तमान क्षण के प्रति जागरूकता और स्वीकार्यता को बढ़ाती है, जिससे तनाव कम होता है और हृदय स्वास्थ्य को लाभ मिलता है।
- **लविंग-काइंडनेस मेडिटेशन:** यह अभ्यास करुणा और सकारात्मक भावनाओं को बढ़ाता है तथा नकारात्मक भावनाओं को कम करता है, जिससे भावनात्मक संतुलन और हृदय स्वास्थ्य में सुधार होता है।

योग केवल शारीरिक स्वास्थ्य को ही नहीं सुधारता, बल्कि मानसिक और भावनात्मक संतुलन को भी बढ़ाता है, जो हृदयाघात से जुड़े जोखिम कारकों को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। हालांकि योग पारंपरिक चिकित्सा उपचारों का विकल्प नहीं है, लेकिन यह एक प्रभावी **पूरक चिकित्सा** के रूप में कार्य कर सकता है।

दैनिक जीवन में योग को शामिल करने से हृदय-धमनी स्वास्थ्य में उल्लेखनीय सुधार हो सकता है, जिससे यह **हृदयाघात की रोकथाम के लिए एक प्रभावी रणनीति** बन जाता है।

## अभ्यास के लिए प्रश्न

### I. वस्तुनिष्ठ प्रश्न (बहुविकल्पीय प्रश्न)

(प्रत्येक प्रश्न के चार विकल्प हैं: a, b, c, d। सही उत्तर प्रश्न के अंत में दिया गया है।)

1. योग का कौन-सा घटक मुख्य रूप से स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को नियंत्रित करने में मदद करता है?

- a) आसन
- b) प्राणायाम

- c) सूर्य नमस्कार
- d) ध्यान

**उत्तर:** b) प्राणायाम

**2. हृदय-धमनी स्वास्थ्य में योग का एक प्रमुख लाभ किसमें सुधार करना है?**

- a) केवल फेफड़ों की क्षमता
- b) केवल कंकाल मांसपेशियों की लचक
- c) हृदय गति परिवर्तनशीलता (HRV)
- d) यकृत (लिवर) की कार्यप्रणाली

**उत्तर:** c) हृदय गति परिवर्तनशीलता (HRV)

**3. तनाव और हृदय रोग से संबंधित कौन-सा हार्मोन योग और ध्यान से कम होता है?**

- a) इंसुलिन
- b) टेस्टोस्टेरोन
- c) कॉर्टिसोल
- d) एड्रेनालिन

**उत्तर:** c) कॉर्टिसोल

**4. नियमित योग अभ्यास हृदयाघात की रोकथाम में कैसे सहायक है?**

- a) LDL कोलेस्ट्रॉल बढ़ाकर
- b) रक्त संचार को कम करके
- c) रक्तचाप और सूजन को कम करके
- d) चयापचय (Metabolism) को धीमा करके

**उत्तर:** c) रक्तचाप और सूजन को कम करके

**5. निम्नलिखित में से कौन-सा हृदय-धमनी स्वास्थ्य से संबंधित योग का प्रत्यक्ष लाभ नहीं है?**

- a) एंडोथीलियल कार्यप्रणाली में सुधार
- b) भावनात्मक तनाव में कमी
- c) एथेरोस्क्लेरोसिस में वृद्धि
- d) सूजन के संकेतकों में कमी

**उत्तर:** c) एथेरोस्क्लेरोसिस में वृद्धि

## II. संक्षिप्त प्रश्न एवं उनके उत्तर

### 6. प्राणायाम हृदयाघात की रोकथाम में कैसे सहायक है?

**उत्तर:** प्राणायाम या योगिक श्वसन स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को संतुलित करता है, सहानुभूति तंत्रिका क्रिया (sympathetic activity) को कम करता है और परानुकंपी तंत्रिका क्रिया (parasympathetic activity) को बढ़ाता है। इससे हृदय गति कम होती है, रक्तचाप नियंत्रित रहता है और सूजन घटती है—ये सभी कारक हृदयाघात की रोकथाम में महत्वपूर्ण हैं।

### 7. हृदय-धमनी स्वास्थ्य में ध्यान (Meditation) की क्या भूमिका है?

**उत्तर:** ध्यान मनोवैज्ञानिक तनाव को कम करता है, कॉर्टिसोल के स्तर को घटाता है, भावनात्मक स्थिरता बढ़ाता है और चिंता को कम करता है। इन लाभों से हृदय स्वास्थ्य बेहतर होता है और हृदय संबंधी समस्याओं की पुनरावृत्ति का जोखिम कम होता है।

### 8. हृदय रोग की रोकथाम में योग को समग्र (Holistic) दृष्टिकोण क्यों माना जाता है?

**उत्तर:** योग शारीरिक और मानसिक दोनों पहलुओं को संबोधित करता है। यह आसनों के माध्यम से हृदय-धमनी कार्यप्रणाली को सुधारता है, प्राणायाम और ध्यान के माध्यम से तनाव को नियंत्रित करता है तथा स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करता है। इस कारण यह हृदय रोग की रोकथाम के लिए एक समग्र उपाय माना जाता है।

## III. सही / गलत प्रश्न

### 9. योग शरीर में कॉर्टिसोल का स्तर बढ़ाकर हृदयाघात के जोखिम को कम करता है।

**उत्तर:** गलत (False)

**व्याख्या:** योग कॉर्टिसोल के स्तर को कम करता है, जिससे तनाव कम होता है और हृदयाघात का जोखिम घटता है।

10. ध्यान भावनात्मक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है और चिंता तथा अवसाद को कम करके हृदय स्वास्थ्य में सुधार करता है।

उत्तर: सही (True)

11. आसनों का नियमित अभ्यास रक्त संचार को बेहतर बनाता है और हृदय-धमनी कार्यक्षमता को बढ़ाता है।

उत्तर: सही (True)

12. योग केवल एक शारीरिक व्यायाम है और इसका तनाव या भावनात्मक स्वास्थ्य पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता।

उत्तर: गलत (False)

**व्याख्या:** योग में प्राणायाम और ध्यान भी शामिल हैं, जो तनाव को कम करने और भावनात्मक संतुलन बनाए रखने में अत्यंत प्रभावी हैं।

13. हृदय गति परिवर्तनशीलता (HRV), जो योग से बेहतर होती है, हृदय-धमनी लचीलापन और स्वास्थ्य का सकारात्मक संकेत है।

उत्तर: सही (True)





# 7.

## योग समग्र स्वास्थ्य और रोग-निवारण को कैसे बढ़ावा देता है?

योग, एक प्राचीन साधना पद्धति के रूप में, अनेक प्रकार की स्वास्थ्य समस्याओं में अपनी प्रभावशीलता सिद्ध कर चुका है। यह न केवल रोगों की रोकथाम में सहायक है बल्कि उपचारात्मक लाभ भी प्रदान करता है। जब आधुनिक स्वास्थ्य समस्याओं—जैसे गर्दन दर्द, पीठ दर्द, प्रोस्टेट का बढ़ना, किडनी संबंधी समस्याएँ, फेफड़ों के रोग और हृदयाघात—के संदर्भ में योग का अध्ययन किया जाता है, तो यह शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाने का एक व्यापक और प्रभावी साधन के रूप में सामने आता है।

### 7.1 गर्दन दर्द से राहत

आज की आधुनिक जीवनशैली में, जहाँ लोग कंप्यूटर के सामने लंबे समय तक बैठते हैं या स्मार्टफोन पर झुककर काम करते रहते हैं, गर्दन दर्द एक सामान्य समस्या बन गई है। योग न केवल गर्दन दर्द के लक्षणों को कम करने में मदद करता है बल्कि इसके मूल कारणों को भी संबोधित करता है।

कैट-काउ स्ट्रेच, ब्रिज पोज़ और गर्दन के हल्के घुमाव जैसे योगासन गर्दन और कंधों की मांसपेशियों को लंबा और मजबूत बनाने में सहायक होते हैं। ये अभ्यास रक्त संचार को बेहतर बनाते हैं, मांसपेशियों के तनाव को कम करते हैं और गर्दन की गतिशीलता को पुनः स्थापित करते हैं। इसके अतिरिक्त, योग सत्रों में शामिल ध्यान और श्वास अभ्यास तनाव को कम करने और मन को शांत करने में मदद करते हैं, जिससे मांसपेशियों में तनाव के कारण होने वाला गर्दन दर्द भी कम हो जाता है।

## 7.2 पीठ दर्द से राहत

पीठ दर्द विश्व की सबसे सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं में से एक है, जिससे लाखों लोग लंबे समय तक पीड़ा और असुविधा का अनुभव करते हैं। आधुनिक जीवन की निष्क्रिय जीवनशैली इस समस्या का एक प्रमुख कारण है।

योग रीढ़ की सही स्थिति, शरीर की मूल मांसपेशियों की शक्ति और लचीलापन बढ़ाने पर विशेष जोर देता है, जिससे पीठ दर्द में उल्लेखनीय राहत मिलती है। अधोमुख श्वानासन, भुजंगासन और बालासन जैसे योगासन रीढ़ की हड्डी को खिंचाव देकर उसे दबावमुक्त करते हैं, कोर मांसपेशियों को मजबूत बनाते हैं और निचली पीठ के तनाव को कम करते हैं।

रीढ़ को सहारा देने वाली मांसपेशियों को मजबूत बनाकर योग न केवल पीठ दर्द को कम करता है बल्कि भविष्य में इसके पुनः होने की संभावना को भी घटाता है। इसके साथ ही, योग में प्रयुक्त सचेत श्वास तकनीकें तनाव और मानसिक दबाव को कम करती हैं, जो अक्सर मांसपेशियों की जकड़न और दर्द का कारण बनते हैं।

## 7.3 पुरुषों में बढ़े हुए प्रोस्टेट के लिए प्रभावी उपाय

सौम्य प्रोस्टेटिक हाइपरप्लासिया (Benign Prostatic Hyperplasia - BPH) या प्रोस्टेट ग्रंथि का बढ़ना उम्र बढ़ने के साथ पुरुषों में होने वाली एक सामान्य समस्या है। इससे असुविधा, बार-बार पेशाब आने की समस्या और अन्य मूत्र संबंधी परेशानियाँ उत्पन्न हो सकती हैं।

यद्यपि पारंपरिक उपचारों में दवाइयाँ और शल्य चिकित्सा शामिल होती हैं, योग एक प्राकृतिक और गैर-आक्रामक विकल्प प्रदान करता है जो प्रोस्टेट स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक हो सकता है। वीरासन, पश्चिमोत्तानासन और बद्ध कोणासन जैसे योगासन श्रोणि क्षेत्र में रक्त संचार को बढ़ाते हैं, सूजन को कम करते हैं और प्रोस्टेट के आसपास की मांसपेशियों को शिथिल करते हैं।

योग में श्वास और विश्राम पर दिया गया विशेष ध्यान तनाव को भी कम करता है, जो BPH के लक्षणों को बढ़ा सकता है। इस प्रकार, योग प्रोस्टेट वृद्धि से

पीड़ित पुरुषों के लिए एक सहायक और प्राकृतिक उपचार पद्धति के रूप में कार्य कर सकता है।

## 7.4 किडनी संबंधी समस्याओं में सहायक

किडनी शरीर से अपशिष्ट पदार्थों को छानकर बाहर निकालने और शरीर के आंतरिक संतुलन को बनाए रखने में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। योग किडनी के स्वस्थ कार्य को बनाए रखने में सहायक सिद्ध हो सकता है। उष्णसन, सेतु बंधासन और शलभासन जैसे योगासन पेट और निचली पीठ के क्षेत्र को सक्रिय करते हैं, जहाँ किडनी स्थित होती हैं। ये आसन किडनी में रक्त संचार को बढ़ाते हैं और शरीर से विषैले पदार्थों को बाहर निकालने की प्रक्रिया को प्रोत्साहित करते हैं।

इसके अतिरिक्त, प्राणायाम और अन्य श्वास अभ्यास रक्त में ऑक्सीजन की मात्रा को बढ़ाते हैं, जो किडनी के स्वस्थ कार्य के लिए आवश्यक है। योग के शांतिदायक प्रभाव तनाव को भी कम करते हैं, क्योंकि लंबे समय तक बना रहने वाला तनाव किडनी के कार्य को प्रभावित कर सकता है। इसलिए, योग किडनी संबंधी समस्याओं के लिए रोकथाम और उपचार दोनों दृष्टियों से उपयोगी हो सकता है।

## 7.5 फेफड़ों की समस्याओं में लाभकारी

फेफड़ों का स्वास्थ्य शरीर में ऑक्सीजन की आपूर्ति बनाए रखने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। अस्थमा या क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिज़ीज़ (COPD) जैसी श्वसन संबंधी बीमारियों से पीड़ित व्यक्तियों को अक्सर सांस लेने में कठिनाई और फेफड़ों की क्षमता में कमी का सामना करना पड़ता है। योग विशेष रूप से प्राणायाम के माध्यम से फेफड़ों के स्वास्थ्य को सुधारने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। गहरी उदर श्वास, नाड़ी शोधन प्राणायाम और भ्रामरी प्राणायाम जैसी तकनीकें फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाती हैं, ऑक्सीजन ग्रहण को बेहतर बनाती हैं और श्वसन क्रिया को अधिक प्रभावी बनाती हैं।

ये अभ्यास श्वसन मांसपेशियों को मजबूत करते हैं, चिंता और तनाव को कम करते हैं तथा मन में शांति की भावना उत्पन्न करते हैं। इस प्रकार, योग न

केवल फेफड़ों की शारीरिक कार्यक्षमता को बेहतर बनाता है बल्कि मानसिक शांति भी प्रदान करता है, जो दीर्घकालिक श्वसन रोगों के प्रबंधन में अत्यंत महत्वपूर्ण है।

## 7.6 हृदयाघात की रोकथाम

हृदय स्वास्थ्य एक ऐसा क्षेत्र है जहाँ योग ने अत्यंत सकारात्मक परिणाम प्रदर्शित किए हैं। योगासन, प्राणायाम और ध्यान के संयोजन के माध्यम से योग हृदय रोग के प्रमुख जोखिम कारकों—जैसे उच्च रक्तचाप, उच्च कोलेस्ट्रॉल और तनाव—को कम करने में सहायता करता है।

नियमित योगाभ्यास रक्त संचार को बेहतर बनाता है, रक्त शर्करा के स्तर को संतुलित करता है और हृदय की कार्यक्षमता को बढ़ाता है। योग का ध्यानात्मक पक्ष मानसिक स्वास्थ्य को भी सुधारता है और तनाव हार्मोन के उत्पादन को कम करता है, जो हृदयाघात के जोखिम को बढ़ा सकते हैं।

इसके अतिरिक्त, योग जागरूकता और आत्मनियंत्रण की भावना विकसित करता है, जिससे व्यक्ति स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित होता है—जैसे संतुलित आहार और नियमित शारीरिक गतिविधि—जो हृदय रोगों की रोकथाम के लिए अत्यंत आवश्यक हैं।

## निष्कर्ष

इस प्रकार, योग स्वास्थ्य के लिए एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है, जो शरीर और मन दोनों पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। चाहे बात गर्दन दर्द, पीठ दर्द, प्रोस्टेट समस्याओं, किडनी विकारों, फेफड़ों की बीमारियों या हृदयाघात की रोकथाम की हो—योग एक सहायक चिकित्सा पद्धति के रूप में कार्य करता है जो शरीर की प्राकृतिक उपचार क्षमता को बढ़ावा देता है।

योगासन, प्राणायाम और ध्यान के संतुलित अभ्यास के माध्यम से योग शरीर को स्वस्थ, मन को शांत और जीवन को अधिक संतुलित बनाता है। यह एक प्राकृतिक और गैर-आक्रामक पद्धति है जो जीवन की गुणवत्ता को सुधारने और दीर्घकालिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में अत्यंत प्रभावी सिद्ध होती है।



# 8.

## योगिक अभ्यास और लाभ

### 8.1 वैदिक विज्ञान केंद्र की स्थापना, तिथि (21 अप्रैल 2015)

वैदिक विज्ञान केंद्र की स्थापना स्कूल ऑफ़ मैनेजमेंट साइंसेज, लखनऊ के संस्थापक एवं समूह संस्थानों के अध्यक्ष श्री सतीश कुमार सिंह द्वारा अक्षय तृतीया, वैशाख शुक्ल पक्ष, मंगलवार, विक्रम संवत् 2072, दिनांक 21 अप्रैल 2015 को की गई।

इस केंद्र की स्थापना का मुख्य उद्देश्य भारत के पौराणिक ग्रंथों में निहित वैज्ञानिक तथ्यों का अध्ययन करना तथा उन्हें आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण के साथ नए स्वरूप में प्रस्तुत कर समाज तक पहुँचाना है।



यहाँ भारतीय ज्ञान परंपरा के माध्यम से जीवन के रहस्यों को समझने का प्रयास किया जाता है। योग के वैज्ञानिक सिद्धांतों और उससे जुड़े आध्यात्मिक शिक्षाओं का अध्ययन कर शरीर को स्वस्थ रखने के उपायों को वैज्ञानिक पद्धति से समझाया जाता है। साथ ही, नवीन शोधों के माध्यम से

विद्यार्थियों को प्रेरित किया जाता है कि वे इन ज्ञानों को समाज में प्रसारित करें और विश्व में “**वसुधैव कुटुम्बकम्**” के मंत्र को फैलाने में योगदान दें।

इस प्रकार वैदिक विज्ञान केंद्र भारतीय आध्यात्मिक परंपरा, योग और आधुनिक विज्ञान के समन्वय द्वारा मानव कल्याण और वैश्विक एकता की भावना को प्रोत्साहित करने का कार्य करता है।

अंधाधुंध विकास की दौड़ ने भारत के युवाओं को अपनी संस्कृति से काफी दूर कर दिया है, जबकि ‘**संस्कृत भाषा**’ का ज्ञान भी अब केवल कुछ ही विद्यालयों, संस्थानों और विश्वविद्यालयों तक सीमित रह गया है। आज आवश्यकता इस बात की है कि औद्योगिक विकास में वैदिक ग्रंथों की भूमिका का पुनः अध्ययन किया जाए। यदि यह देखा जाए कि ये ग्रंथ वर्तमान विकास की सीमाओं से परे होते हुए भी उससे संबंधित हैं और उन्हें मानक (बेंचमार्क) के रूप में समझा जाए, तो यह संभव है कि वैदिक काल में तकनीकी विकास आज की अपेक्षा कहीं अधिक उन्नत रहा हो।



हाल के समय में सामने आए कुछ तथ्यों ने हमें यह पुनर्विचार करने के लिए प्रेरित किया है कि भारत के लोगों का ज्ञान और उत्साह कितना व्यापक रहा होगा। हमारे वे पूर्वज, जो बाहरी रूप से धर्म से जुड़े हुए प्रतीत होते हैं, संभवतः हमसे भी अधिक विद्वान और ज्ञानवान थे। आज भी अनेक ऐसे तथ्य हैं जिनकी खोज और वैज्ञानिक अध्ययन अभी शेष है। इसलिए आवश्यक है कि इन विषयों पर गंभीर अनुसंधान किया जाए, ताकि अन्य देश हमें यह बताने या सिखाने की स्थिति में न हों कि हमारे प्राचीन ग्रंथों में दिए गए संदर्भ सही हैं या नहीं।

यहाँ हम कुछ उदाहरण प्रस्तुत करना चाहेंगे—

**प्रथम:** गोस्वामी तुलसीदास जी ने *हनुमान चालीसा* में एक प्रसिद्ध पंक्ति लिखी है—

**“जुग सहस्र जोजन पर भानु।  
लील्यो ताहि मधुर फल जानु।।”**

आज जब आधुनिक वैज्ञानिक संस्थाएँ, जैसे कि NASA, इस विषय पर हुए शोधों के आधार पर पृथ्वी और सूर्य की दूरी के वैज्ञानिक अनुमान प्रस्तुत करती हैं, तब यह पंक्ति पुनः चर्चा का विषय बनती है।

यहाँ प्रयुक्त शब्दों का अर्थ इस प्रकार समझाया जाता है—

- **जुग (युग)** – कलियुग, द्वापर, त्रेता और सतयुग; जिनकी अवधि क्रमशः 1200, 2400, 3600 और 4800 वर्ष मानी जाती है। कुल = 12000 वर्ष।
- **सहस्र** – 1000
- **जोजन** – लगभग 8 मील
- **1 मील** – लगभग 1.6 किमी

इस प्रकार गणना करने पर—

$12000 \times 1000 \times 8 \times 1.6 = 15,36,00,000$  **किमी** (लगभग 15 करोड़ 36 लाख किमी)

इस आधार पर यह माना जाता है कि तुलसीदास जी द्वारा लिखी गई यह पंक्ति यह संकेत देती है कि उस समय खगोल विज्ञान का ज्ञान अत्यंत विकसित रहा होगा, या उस युग के विद्वानों को ब्रह्मांड संबंधी गहन ज्ञान प्राप्त था।

**द्वितीय:** गोस्वामी तुलसीदास जी द्वारा रचित *रामचरितमानस* के अनुसार, श्रीराम की सेना को भारत से श्रीलंका पहुँचाने के लिए **नल और नील** के नेतृत्व में *राम सेतु* का निर्माण किया गया था। आधुनिक भाषा में कहा जाए तो वे उस समय के उत्कृष्ट **सिविल इंजीनियर** थे।

उपग्रह चित्रों के आधार पर NASA द्वारा भी इस क्षेत्र में पत्थरों की एक शृंखला के अस्तित्व की जानकारी सामने आई है। वर्णन मिलता है कि इस सेतु के निर्माण में लकड़ी के आधार (wood piling) पर पत्थर रखे गए थे। जिन पत्थरों का उपयोग किया गया उनकी घनत्व अपेक्षाकृत कम थी, जिससे वे जल में तैरने की क्षमता रखते थे। यह सिद्धांत भी रामायण में वर्णित नल-नील की तकनीक से संबंधित माना जाता है।

वर्तमान में यह सेतु समुद्र की सतह से लगभग **7 फीट नीचे** पाया जाता है, जो संभवतः पिछले लगभग **6000 वर्षों में समुद्र स्तर में वृद्धि** के कारण हुआ है। इसे कई विद्वान वैदिक काल की अद्भुत सिविल इंजीनियरिंग का उदाहरण मानते हैं।

**तृतीयः** हमारे वैदिक कालीन ग्रंथों—जैसे **वेदों और पुराणों**—में सूर्य में “ॐ” **ध्वनि** के अस्तित्व का उल्लेख मिलता है, जिसे प्राचीन काल से *ओंकार* या *शंखनाद* की ध्वनि से जोड़ा जाता है। योग और ध्यान की परंपरा में यह भी कहा गया है कि निरंतर साधना के माध्यम से **कुंडलिनी जागरण** संभव है, जो आत्मा को ब्रह्म से जोड़ने का मार्ग माना जाता है।

इस प्रकार, ध्यान और योगाभ्यास के माध्यम से मनुष्य अपनी चेतना को उच्च स्तर तक विकसित कर सकता है और आत्मा का परमात्मा से संबंध स्थापित कर सकता है।

## वैदिक विज्ञान केंद्र की दृष्टि एवं मिशन

### दृष्टि (Vision)

भारत की वैदिक ज्ञान परंपरा, जो प्राचीन काल में विश्व के अग्रणी ज्ञान स्रोतों में से एक रही है, उसे अधिकाधिक विद्वानों तथा विशेष रूप से तकनीकी और वैज्ञानिक क्षेत्रों में अध्ययनरत विद्यार्थियों तक पहुँचाना इस केंद्र की प्रमुख दृष्टि है। साथ ही, विज्ञान और प्रौद्योगिकी के उन आयामों को भी उजागर करना है जिनका उल्लेख हमारे प्राचीन ग्रंथों में मिलता है, किंतु जिनकी अभी तक पूर्ण वैज्ञानिक पुष्टि नहीं हो सकी है और जो वर्तमान समय में सामूहिक कल्पना का भी एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं।

## मिशन (Mission)

- वैदिक विज्ञान के गहन अध्ययन और ज्ञान को प्रोत्साहित करना।
- संस्कृत भाषा के अध्ययन तथा उसके प्रसार को बढ़ावा देना।
- वैदिक गणित के अध्ययन और ज्ञान का विस्तार करना।
- योग की सरल प्रक्रियाओं और उनके लाभों का प्रसार करना।
- ध्यान (मेडिटेशन) की विधियों और उनके लाभों का अध्ययन और प्रचार।
- 'ॐ' के सही उच्चारण तथा उससे प्राप्त होने वाली शक्ति का ज्ञान प्रदान करना।
- कुंडलिनी के ज्ञान, उसके जागरण की विधि और उससे प्राप्त होने वाले लाभों का अध्ययन।
- आध्यात्मिकता के माध्यम से दूरस्थ संचार (Remote Communication) की अवधारणा का अध्ययन।
- अंतर्मुखता के माध्यम से दूरस्थ व्यक्तियों की गतिविधियों को जानने की अवधारणा को समझना।
- गर्भावस्था के दौरान गर्भस्थ शिशु में ज्ञान और संस्कारों के संचार का अध्ययन।
- विमान विज्ञान तथा विभिन्न ऊर्जा स्रोतों से संबंधित विज्ञान और प्रौद्योगिकी का अध्ययन।
- 'युग' के विषय में गहन अध्ययन और ज्ञान का विस्तार।
- भारतीय पंचांग, ज्योतिष आदि का अध्ययन और ज्ञान।
- आध्यात्मिकता से संबंधित अमूल्य ग्रंथों के संकलन हेतु अभियान चलाना।
- वैदिक ज्ञान और विज्ञान के माध्यम से विश्व में जनकल्याण की भावना को आगे बढ़ाना।
- समय-समय पर अंतर्निहित ज्ञान के नए आयामों को विकसित करना।

## 8.2 वैदिक विज्ञान केंद्र की समीक्षा बैठक

लगभग एक वर्ष पश्चात दिनांक **05 मार्च 2016** को वैदिक विज्ञान केंद्र की एक समीक्षा बैठक आयोजित की गई, जिसकी अध्यक्षता **श्री गदाधर**

**नारायण सिन्हा (सेवानिवृत्त महानिदेशक, पुलिस)** ने की। इस बैठक में श्री राम शब्द मिश्र, श्री एस.बी.एल. मेहरोत्रा, श्री जगदीश चंद्र शाह, श्री ए.सी. मेहरोत्रा, श्री जे.बी. सिंह तथा श्री शरद सिंह (सचिव एवं कार्यकारी अधिकारी, एसएमएस संस्थान), निदेशक **प्रो. भरत राज सिंह**, डॉ. जगदीश सिंह, डॉ. धर्मेन्द्र सिंह आदि ने भाग लिया। बैठक में वैदिक विज्ञान केंद्र की गतिविधियों पर विस्तार से चर्चा की गई।

बैठक के संयोजक **प्रो. भरत राज सिंह** ने उपस्थित सभी विद्वानों और विचारकों को भारत के प्राचीन ग्रंथों में निहित ज्ञान की महान धरोहर से अवगत कराया। उन्होंने बताया कि इन ग्रंथों में अनेक अद्भुत और आश्चर्यजनक तथ्य छिपे हुए हैं। उन्होंने यह भी कहा कि हमें यह जानकर आश्चर्य नहीं होना चाहिए कि लगभग **5000 वर्ष पूर्व महाभारत** में वर्णित **शकुनि मामा** द्वारा उपयोग किया गया **विमान** आज भी अफगानिस्तान के गांधार पर्वत क्षेत्र में होने की चर्चा मिलती है। यदि इस प्रकार की जानकारी की पुष्टि हो जाती है, तो यह न केवल हमारे लिए गर्व का विषय होगा, बल्कि महाभारत, रामायण, वेद और पुराण जैसे हमारे प्राचीन ग्रंथों की प्रमाणिकता का भी सशक्त उदाहरण होगा।

प्रो. सिंह ने यह भी बताया कि **स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज** द्वारा **21 अप्रैल 2015** को **वैदिक विज्ञान केंद्र** की स्थापना इस उद्देश्य से की गई थी कि भारत के प्राचीन ग्रंथों में छिपे रहस्यों की खोज की जा सके और उन्हें वर्तमान तकनीकी ज्ञान के संदर्भ में समझाया जा सके। इस केंद्र का मुख्य उद्देश्य वेद, पुराण, महाभारत और रामायण जैसे ग्रंथों में उपलब्ध ज्ञान का अध्ययन कर उसे राज्य, देश तथा विदेश के वैज्ञानिक समुदाय के समक्ष प्रस्तुत करना है, जिससे भविष्य में अनुसंधान के नए मार्ग खुल सकें।

पिछले एक वर्ष में वैदिक विज्ञान केंद्र के अंतर्गत किए गए महत्वपूर्ण शोध कार्यों की रिपोर्ट भी बैठक में प्रस्तुत की गई, जिसे विद्यार्थियों और शिक्षकों के बीच भी प्रसारित किया गया। इस रिपोर्ट के मुख्य बिंदु इस प्रकार हैं—

- 1) मानव शरीर की संरचना में रक्त हृदय के माध्यम से धमनियों द्वारा शरीर के प्रत्येक भाग तक पहुँचता है। लखनऊ तथा उसके आसपास के विद्वानों के साथ हुई चर्चाओं में यह तथ्य सामने आया कि रक्त में

लौह तत्व (Iron) पाया जाता है और धमनियों में इसी लौहयुक्त रक्त का संचार होता है। यदि वैज्ञानिक दृष्टि से किसी प्रकार की चुंबकीय शक्ति उत्पन्न की जाए, तो इस लौहयुक्त रक्त में विद्युत ऊर्जा का प्रवाह संभव हो सकता है। शरीर में ऊर्जा का संचार सामान्यतः भोजन के माध्यम से होता है, किंतु यह भी विचार किया गया कि वैदिक मंत्रों के उच्चारण से भी ऊर्जा उत्पन्न की जा सकती है। इसी कारण विद्यार्थियों और शिक्षकों द्वारा दैनिक प्रार्थना आरंभ की गई, जिससे सकारात्मक ऊर्जा का अनुभव हुआ तथा अध्ययन में एकाग्रता भी बढ़ी।

- 2) वैदिक विज्ञान केंद्र द्वारा प्रत्येक तीन माह में कम से कम एक बैठक आयोजित की जाती है, जिसमें विद्वान अपने अनुभव साझा करते हैं। साथ ही यह निर्णय लिया गया कि सप्ताहांत में एक घंटे का योग कार्यक्रम आयोजित किया जाए, जिससे छात्र-छात्राओं का मानसिक एवं शारीरिक विकास हो सके। यह कार्यक्रम **21 जून 2015 (विश्व योग दिवस)** के अवसर पर कुछ शिक्षकों द्वारा प्रारंभ किया गया। उनके अनुभव के अनुसार, श्वास से उत्पन्न होने वाले कंपन (vibrations) धमनियों को मजबूत बनाते हैं और उनमें जमे हुए रक्त के थक्कों को समाप्त करने में सहायक होते हैं।
- 3) प्राचीन ग्रंथों—जैसे वेद, पुराण, महाभारत और रामायण—में विमानों या उड़ने वाले यंत्रों का भी उल्लेख मिलता है। इस विषय में भारतीय ग्रंथों और पांडुलिपियों का अध्ययन किया जा रहा है। विमान विज्ञान से संबंधित एक ग्रंथ, जिसे महर्षि **भारद्वाज** से संबद्ध माना जाता है, उसकी पांडुलिपि **1916** में पंडित सुबराय शास्त्री द्वारा तैयार की गई थी, जिसमें केवल छह अध्याय प्राप्त हुए। इसका अंग्रेजी अनुवाद **1973** में जियाद जोशेरे द्वारा किया गया। इस विषय पर भी केंद्र समय-समय पर गहन अध्ययन कर रहा है और विद्यार्थियों को पौराणिक विज्ञान के विकास से अवगत कराया जाता है।
- 4) केंद्र द्वारा जून 2015 में यह जानकारी भी साझा की गई कि महाभारत काल में प्रयुक्त एक विमान अफगानिस्तान के पर्वतीय क्षेत्र की एक गुफा में होने की चर्चा है। बताया गया कि इसे खोजने का

प्रयास करने वाले आठ अमेरिकी सैन्य कमांडो रहस्यमय ऊर्जा के कारण लापता हो गए। यह भी कहा गया कि अमेरिका के तत्कालीन राष्ट्रपति **बराक ओबामा** ने अपने अफगानिस्तान दौरे के दौरान उस स्थल का निरीक्षण किया था और जनवरी 2013 में फ्रांस, जर्मनी और ब्रिटेन के प्रमुखों को भी इसे देखने के लिए आमंत्रित किया था। बताया जाता है कि बाद में इस विमान को शोध के लिए अमेरिकी अंतरिक्ष एजेंसी द्वारा अध्ययन हेतु ले जाया गया। इस संबंध में जानकारी अमेरिकी वेबसाइट *Ancient Alien Disclose.tv* पर भी प्रकाशित हुई थी, जिसका वीडियो बाद में हटा दिया गया, किंतु सैनिकों की बातचीत का ऑडियो उपलब्ध बताया गया। इस विषय से संबंधित एक विस्तृत वीडियो फरवरी 2016 में **IBN07** चैनल पर भी प्रसारित हुआ था।

बैठक के अंत में अध्यक्ष **श्री गदाधर नारायण सिन्हा** को धन्यवाद ज्ञापन प्रस्तुत किया गया। साथ ही राज्य और देश के सभी विद्वानों, शिक्षाविदों और वैज्ञानिकों से अनुरोध किया गया कि वे भारत के पौराणिक ग्रंथों में निहित वैज्ञानिक तथ्यों का अध्ययन और अनुसंधान कर उन्हें समाज के समक्ष प्रस्तुत करें।

इस प्रकार भारत की प्राचीन ज्ञान परंपरा को पुनर्जीवित कर विज्ञान और प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में नए शोध कार्यों के माध्यम से देश को विश्व में अग्रणी बनाने का आह्वान किया गया।

### 8.3 अंतरराष्ट्रीय योग दिवस, दिनांक 21 जून 2016

स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज लखनऊ के महानिदेशक **डॉ. भरत राज सिंह** द्वारा अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर महाविद्यालय परिसर में योग शिविर का आयोजन कर योग प्रशिक्षण प्रदान किया जाता रहा है। इस अवसर पर शिक्षकों, कर्मचारियों तथा विद्यार्थियों के बीच योग के महत्व के प्रति जागरूकता फैलाने का कार्य भी किया गया।



स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज द्वारा स्थापित वैदिक विज्ञान केंद्र में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर शिक्षकों, कर्मचारियों व विद्यार्थियों को डॉ. भरत राज सिंह, आरएस मिश्रा और जीएन सिन्हा ने योग कराया।

जनकल्याण समिति के तत्वाधान में नवनिर्मित विरामखण्ड-5 योगकेंद्र में बारिश के बावजूद बड़ी संख्या में लोग शामिल हुए। योग को शक्ति के बारे में पर्यावरण वैज्ञानिक प्रो. भरत राज सिंह, कोआपरेटिव बैंक के सेवानिवृत्त जनरल मैनेजर आरएस मिश्रा व सेवानिवृत्त डीजीपी जीएन सिन्हा ने विस्तार से जानकारी दी। उधर, स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज में योग शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें बड़ी संख्या में गणमान्य व्यक्तियों के साथ शिक्षकों, कर्मचारियों और कॉलेज के विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया।

## 8.4 नैक (एनएएसी) टीम का निरीक्षण – 2017

वर्ष 2017 में स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज लखनऊ का निरीक्षण नैक (NAAC) की टीम द्वारा किया गया। निरीक्षण के दौरान टीम के सदस्यों ने विद्यार्थियों के वार्षिक परिणामों की सराहना की। साथ ही पाठ्यक्रम की दिनचर्या में **दैनिक प्रार्थना और योग अभ्यास** को सम्मिलित किए जाने की भी प्रशंसा की गई।

संस्थान की **20-30 प्रतिशत की उत्कृष्ट विकास दर** (growth rate) को भी सराहा गया और इसे NAAC की रिपोर्ट में विशेष रूप से उल्लेखित किया गया।

## 8.5 अंतरराष्ट्रीय योग शिविर, सिडनी (ऑस्ट्रेलिया)

**दिनांक: 06 जून – 11 अगस्त 2018**

आज विश्व के अधिकांश लोग यह स्वीकार करने लगे हैं कि **योग** मन को शांति, सकारात्मक विचार और शरीर को स्वास्थ्य के साथ-साथ प्रचुर ऊर्जा प्रदान करता है। विश्व स्तर पर उपलब्ध आँकड़ों से यह भी ज्ञात हुआ है कि जिन देशों में योग को अपनाया गया है, वहाँ लोगों के **चिकित्सा व्यय में लगभग 40-60 प्रतिशत तक की कमी** देखी गई है। योग हमारी **भारतवर्ष की अमूल्य धरोहर** है, जिसे लगभग **5000 वर्ष पूर्व ऋषि-मुनियों** ने अपने ग्रंथों—विशेष रूप से Patanjali के **योगसूत्र**—के माध्यम से मानव समाज को प्रदान किया।

भारत के प्रधानमंत्री नरेद्र मोदी की एक अनूठी पहल के रूप में **अंतरराष्ट्रीय योग दिवस** मनाने का विचार प्रस्तुत किया गया। उन्होंने **27 सितंबर 2014** को United Nations General Assembly में अपने संबोधन में कहा—

*"योग भारत की प्राचीन परंपरा का एक अमूल्य उपहार है। यह मन और शरीर की एकता का प्रतीक है। योग मनुष्य को सोचने, कार्य करने, संयम रखने तथा मनुष्य और प्रकृति के बीच सामंजस्य स्थापित करने की शिक्षा देता है।"*



इसके पश्चात **11 दिसंबर 2014** को संयुक्त राष्ट्र में भारत के स्थायी प्रतिनिधि Ashok Mukerji ने इस प्रस्ताव को प्रस्तुत किया। इस प्रस्ताव को **177 देशों** का समर्थन प्राप्त हुआ और **21 जून 2015** को पहला **अंतरराष्ट्रीय योग दिवस** मनाया गया।

इसी क्रम में स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज लखनऊ के महानिदेशक डॉ. भरत राज सिंह ने अंतरराष्ट्रीय स्तर पर योग प्रशिक्षण प्रदान करने के उद्देश्य से ऑस्ट्रेलिया के सिडनी शहर के अबोर्न पार्क में एक माह का अंतरराष्ट्रीय योग शिविर आयोजित किया।

21 जून 2018 को विश्व योग दिवस के अवसर पर भी उन्होंने योग के प्रति जन-जागरूकता फैलाने का अभियान चलाया और वहाँ उपस्थित लोगों को योग दिवस की शुभकामनाएँ देते हुए योग के महत्व से अवगत कराया।

### 8.6 नैक (एनएएसी) टीम का निरीक्षण – 2023

वर्ष 2023 में स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज लखनऊ का निरीक्षण नैक (NAAC) की पीयर टीम द्वारा किया गया। निरीक्षण के दौरान यह पाया गया कि पाठ्यक्रम की दिनचर्या में दैनिक प्रार्थना और योग अभ्यास को सम्मिलित किए जाने से विद्यार्थियों के परिणाम 90 प्रतिशत से अधिक रहे।

पीयर टीम ने इस पहल की सराहना की और इसे अपनी रिपोर्ट में भी उल्लेखित किया। साथ ही, NAAC के द्वितीय चक्र (Second Cycle) के मूल्यांकन में संस्थान को A+ ग्रेड प्रदान किया गया।

### 8.7 अनुभव व कथन (Testimonials)

#### i). गोरख प्रसाद निषाद (16 अक्टूबर 2020)

मैंने 82 वर्ष की आयु पार कर ली है। पहले मुझे चलने में कठिनाई होती थी तथा जोड़ों में लगातार दर्द बना रहता था। लगभग 70 वर्ष की आयु में यह समस्या तब उत्पन्न हुई जब एक दिन अचानक मेरा रक्तचाप अत्यधिक बढ़ गया, जिसके कारण मेरे शरीर का बायाँ भाग लकवाग्रस्त हो गया।



मेरे निवास के पास वसन्ती पार्क में डॉ. भरत राज सिंह एवं श्री राम शब्द मिश्र द्वारा वर्ष 2012 से एक योग केंद्र संचालित किया जा रहा था, जहाँ नियमित रूप से योगाभ्यास एवं प्रशिक्षण दिया जाता था। इसी प्रेरणा से मैंने वर्ष 2015

से योग कक्षाओं में भाग लेना प्रारम्भ किया और नियमित रूप से प्राणायाम, भ्रामरी, उद्गीथ के साथ भस्त्रिका, कपालभाति तथा अनुलोम-विलोम का अभ्यास करने लगा। कुछ समय के नियमित अभ्यास के बाद मुझे जोड़ों के दर्द से काफी राहत मिली तथा प्रोस्टेट ग्रंथि की वृद्धि से संबंधित समस्या में भी सुधार हुआ।

अतः मैं सभी लोगों को यह सलाह देना चाहता हूँ कि वे नियमित रूप से योगाभ्यास करें, जिससे जीवन स्वस्थ, संतुलित और सुखमय बन सके।

— गोरख प्रसाद निषाद

पूर्व मंत्री, पशुपालन विभाग

विराम खंड-5/850, गोमतीनगर, लखनऊ

## ii). मुकेश कुमार सिंह (31 अक्टूबर 2020)

मेरी आयु लगभग 49 वर्ष है। मैं समाचार पत्रों और पत्रिकाओं में प्रकाशित "स्वास्थ्य व विज्ञान" कॉलम में डॉ. भरत राज सिंह के योग संबंधी लेख नियमित रूप से पढ़ता था और उन्हीं से प्रेरित होकर योगाभ्यास प्रारम्भ करने का निर्णय लिया।



वर्ष 2016 में मेरा वजन लगभग 110 किलोग्राम हो गया था। इसके बाद मैंने लखनऊ के जनेश्वर पार्क में आयोजित नियमित योग कक्षाओं में भाग लेना शुरू किया। लगभग 10-12 महीनों के नियमित अभ्यास के बाद मेरा वजन घटकर 85 किलोग्राम रह गया और शरीर में नई ऊर्जा तथा स्फूर्ति का अनुभव हुआ।

वर्ष 2016 से 2017 के बीच लगभग 25 किलोग्राम वजन कम होने के बाद मैंने कई राष्ट्रीय स्तर की दौड़ों में भाग लिया और 10 किलोमीटर की दौड़ में दूसरा स्थान प्राप्त किया। इसके पश्चात मैंने योग का उच्च प्रशिक्षण प्राप्त किया और योग में स्नातकोत्तर डिप्लोमा प्रमाणपत्र भी अर्जित किया।

वर्तमान में मैं एक **योग प्रशिक्षक** के रूप में नियमित योग कक्षाएँ संचालित करता हूँ और लोगों को मन, हृदय तथा स्वास्थ्य के संतुलन हेतु योगिक चेतना के प्रति जागरूक कर रहा हूँ।

— **मुकेश कुमार सिंह**

योग प्रशिक्षक

दूरदर्शन लेखा विभाग, लखनऊ

### iii). डॉ. भरत राज सिंह (15 नवम्बर 2020)

मैंने अपनी आयु के 77 वर्ष पार कर लिए हैं। वर्ष 2009 से मुझे मूत्र अवरोध (Urine Retention) अर्थात प्रोस्टेट ग्रंथि के बढ़ने की समस्या अनुभव होने लगी। डॉक्टरों की सलाह पर विभिन्न अस्पतालों में परीक्षण कराए गए, जिनमें यूरिक एसिड का स्तर बढ़ा हुआ पाया गया।

एस.जी.पी.जी.आई., लखनऊ में कराई गई जाँच से यह संकेत मिला कि इसका प्रभाव किडनी पर भी पड़ सकता है। इसके बाद अलीगंज स्थित एक चिकित्सक से परामर्श लेने पर उन्होंने बताया कि मेरी प्रोस्टेट ग्रंथि बढ़ गई है और लेज़र ऑपरेशन की आवश्यकता पड़ सकती है।

जाँच रिपोर्ट में मूत्र अवरोध लगभग 35 ग्राम से अधिक पाया गया। डॉक्टर ने तत्काल राहत के लिए प्रतिदिन **Urimax-30** कैप्सूल लेने की सलाह दी, परंतु कुछ दिनों बाद इसके दुष्प्रभाव दिखाई देने लगे और पेट खराब रहने लगा। परिणामस्वरूप मुझे यह दवा बंद करनी पड़ी।

चूँकि मैं नियमित रूप से योगाभ्यास करता था, इसलिए मैंने प्रतिदिन 20-30 मिनट तक कपालभाति, बाह्य प्राणायाम तथा मंडूक प्राणायाम का अभ्यास प्रारम्भ किया। कुछ ही महीनों के नियमित अभ्यास के बाद मेरी प्रोस्टेट संबंधी समस्या लगभग समाप्त हो गई और पिछले 10-11 वर्षों से मैं बिना किसी औषधीय उपचार के सामान्य जीवन व्यतीत कर रहा हूँ।

अपने अनुभव के आधार पर मैं समाज को यह संदेश देना चाहता हूँ कि नियमित योगाभ्यास जीवन को स्वस्थ और सुखी बनाता है। इससे मन की एकाग्रता बढ़ती है और व्यक्ति नई ऊर्जा के साथ राष्ट्र निर्माण में योगदान दे सकता है।

— डॉ. भरत राज सिंह

पर्यावरणविद एवं महानिदेशक (तकनीकी)  
स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज, लखनऊ

#### iv). श्री राजीव भाटिया (15 अप्रैल 2022)

मेरी आयु लगभग 55 वर्ष है। मैं लंबे समय तक मुंबई में बैंक ऑफ इंडिया में कार्यरत रहते हुए भी नियमित रूप से योगाभ्यास करता रहा हूँ। जनवरी 2020 में बैंक ऑफ इंडिया, क्षेत्रीय कार्यालय, विभूति खंड, लखनऊ में पदस्थापित होने के बाद मेरा संपर्क प्रो. भरत राज सिंह से हुआ।



मैं प्रोस्टेट की समस्या से पीड़ित था। एक दिन मैंने अपनी समस्या डॉ. सिंह को बताई। उन्होंने मुझे प्रतिदिन 20-30 मिनट योगाभ्यास करने की सलाह दी, जिसमें कपालभाति प्राणायाम, तितली आसन और मंडूकासन का संयोजन शामिल था। साथ ही उन्होंने दो सप्ताह बाद प्रगति की जानकारी देने को कहा।

कुछ ही दिनों में आश्चर्यजनक परिवर्तन दिखाई देने लगा। पहले मुझे रात में 3-4 बार मूत्र त्याग के लिए उठना पड़ता था, जो घटकर 1-2 बार रह गया। इसके साथ ही मैंने अपनी **Uri-Max** दवा लेना भी बंद कर दिया।

अब मैं पूर्णतः स्वस्थ अनुभव करता हूँ। मैं योग एवं वैदिक विज्ञान केंद्र के प्रभारी डॉ. भरत राज सिंह का हृदय से आभारी हूँ, जिन्होंने नियमित योगाभ्यास के माध्यम से अनेक रोगों के उपचार का प्रभावी मार्ग दिखाया।

— राजीव भाटिया

शाखा प्रबंधक, बैंक ऑफ इंडिया

v). श्री उमेश चन्द्र तिवारी (05 मई 2022)



मैं लगभग 68 वर्ष का हूँ। मैं उत्तर प्रदेश सरकार से सेवानिवृत्त आईएएस अधिकारी हूँ और वर्तमान में विराम खंड-5/51, गोमतीनगर, लखनऊ में निवास करता हूँ। अपनी सेवा अवधि के दौरान मुझे लगातार सिगरेट पीने की आदत पड़ गई थी।

हालाँकि सार्वजनिक निर्माण विभाग (PWD) में कार्यकाल के दौरान मेरी मुलाकात डॉ. भरत राज सिंह से हुई थी, लेकिन वर्ष 2016 से वसन्ती पार्क स्थित योग केंद्र में हमारा नियमित संपर्क बना रहा। उन्होंने मुझे सलाह दी कि मैं प्रतिदिन पार्क में पीपल के वृक्ष के नीचे आधे घंटे बैठूँ, स्वच्छ वायु (ऑक्सीजन) ग्रहण करूँ तथा पौधों और वृक्षों को पानी देने का कार्य करूँ।

इस अभ्यास से मुझे सिगरेट पीने की आदत छोड़ने में आश्चर्यजनक लाभ मिला और अब मैं पहले से अधिक स्वस्थ और अच्छा महसूस करता हूँ। आज मैं भी लोगों को नियमित रूप से योगाभ्यास करने के लिए प्रेरित करता हूँ।

— उमेश चन्द्र तिवारी  
आईएएस (सेवानिवृत्त)  
5/51, विराम खंड  
गोमतीनगर, लखनऊ

vi). श्री रामायण सिंह (15 जुलाई 2022)

मैं लगभग 83 वर्ष का हूँ। मैं प्रादेशिक सशस्त्र कांस्टेबुलरी (PAC) से हेड क्लर्क के पद से सेवानिवृत्त हुआ हूँ और वर्तमान में विराम खंड-5, गोमतीनगर में निवास करता हूँ। वर्ष 2008 से मेरी मुलाकात प्रातःकालीन सैर के दौरान डॉ. भरत राज सिंह से होती रही है। हम वसन्ती पार्क स्थित योग केंद्र में नियमित रूप से मिलते हैं, साथ में टहलते हैं और कुछ योगासन भी करते हैं।



मुझे बवासीर (फिस्टुला) की समस्या थी। डॉ. सिंह ने मुझे प्रतिदिन ध्यान और योगाभ्यास करने तथा ताज़ा, हल्का और गर्म भोजन ग्रहण करने की सलाह दी।

आज नियमित ध्यान, योगाभ्यास और खान-पान की आदतों में परिवर्तन के कारण मुझे इस रोग में काफी राहत मिली है और मैं स्वयं को स्वस्थ अनुभव करता हूँ।

— रामायण सिंह

5/611, विराम खंड  
गोमतीनगर, लखनऊ

### 9.7 श्री एस.बी.एल. मेहरोत्रा (10 फरवरी 2023)



मेरी आयु लगभग 78 वर्ष है। मैंने वर्ष 1970 में **SVNIT, सूरत** से मैकेनिकल इंजीनियरिंग की डिग्री प्राप्त की। मैं उत्तर प्रदेश एग्रो लिमिटेड से सेवानिवृत्त हूँ और वर्तमान में विराम खंड-5/521, गोमतीनगर, लखनऊ में निवास करता हूँ।

पहले मुझे चलने के दौरान कमर और पैरों के जोड़ों में असुविधा महसूस होती थी। डॉ. भरत राज सिंह, जो कॉलेज में मुझसे एक वर्ष जूनियर थे, वसन्ती पार्क स्थित योग केंद्र में प्रतिदिन योगाभ्यास करते हैं।

उनके मार्गदर्शन में योगाभ्यास अपनाने के बाद मैंने अपने स्वास्थ्य और शारीरिक स्थिति में उल्लेखनीय सुधार अनुभव किया है। अब मैं अपने साथियों और मित्रों को भी अच्छे स्वास्थ्य और समग्र कल्याण के लिए नियमित योगाभ्यास को प्राथमिकता देने के लिए प्रेरित करता हूँ।

— एस.बी.एल. मेहरोत्रा

5/521, विराम खंड  
गोमतीनगर, लखनऊ



# संदर्भ

- American Heart Association. (2020). हृदयाघात के जोखिम कारक। प्राप्त स्रोत: <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-attack/risk-factors-for-heart-attack>
- American Psychological Association. (2020). *Publication Manual of the American Psychological Association* (7वाँ संस्करण). वाशिंगटन, डी.सी.: लेखक।
- American Thoracic Society. (2005). स्पाइरोमेट्री का मानकीकरण (1994 अद्यतन)। *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 152(3), 1107–1136।
- Barnes, P. J. (2008). अस्थमा और क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिज़ीज़ में साइटोकाइन नेटवर्क। *The Journal of Clinical Investigation*, 118(11), 3546–3556।
- Bello, A. K., Levin, A., Tonelli, M., आदि। (2017). वैश्विक गुर्दा स्वास्थ्य देखभाल की स्थिति का आकलन। *JAMA*, 317(18), 1864–1881।
- Bidwell, W., Yazawa, M., Aoun, J. E., आदि। (2017). क्रॉनिक किडनी डिज़ीज़ के उपचार के रूप में योग: एक समीक्षा। *Journal of Integrative and Complementary Medicine*, 23(5), 395–403।
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). मनोविज्ञान में थीमैटिक विश्लेषण का उपयोग। *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101।
- Brosseau, L., Tousignant, M., Alberta, M., & Ménard, J. (2002). क्रॉनिक लो बैक पेन के उपचार के लिए चिकित्सीय व्यायाम की प्रभावशीलता: एक व्यवस्थित समीक्षा। *Physiotherapy Canada*, 54(3), 164–178।  
<https://doi.org/10.3138/ptc.54.3.164>
- Brouillette, R. T., & Morales, M. (2000). फेफड़ों की बीमारी की गंभीरता के मूल्यांकन के मानदंड। *Journal of Pediatrics*, 137(5), 653–658।

- Brown, D. R., Carroll, J., Workman, A., White, P. E., & Plotnikoff, R. C. (2012). पुरुषों के लिए योग: लाभ और विचारों की समीक्षा। *International Journal of Men's Health*, 11(3), 184–200।
- Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2005). सुदर्शन क्रिया योगिक श्वसन द्वारा तनाव, चिंता और अवसाद का उपचार: भाग-I—न्यूरोफिज़ियोलॉजिकल मॉडल। *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11(1), 189–201।
- Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2005). योगिक श्वसन, ध्यान और दीर्घायु। *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1057, 192–207।
- Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2005). सुदर्शन क्रिया योगिक श्वसन द्वारा तनाव, चिंता और अवसाद का उपचार: भाग-II—क्लिनिकल अनुप्रयोग और दिशानिर्देश। *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11(4), 711–717।
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2019). फेफड़ों की बीमारियों के आँकड़े और डेटा। प्राप्त स्रोत: <https://www.cdc.gov/lungdisease/data.html>
- Chanavirut, R., Khaidjapho, K., Jaree, P., & Pongnaratorn, P. (2006). योग अभ्यास से युवा स्वस्थ थाई व्यक्तियों में छाती का विस्तार और फेफड़ों की क्षमता में वृद्धि। *Thai Journal of Physiological Sciences*, 19(1), 1–7।
- Chen, T. K., Knicey, D. H., & Grams, M. E. (2020). क्रॉनिक किडनी डिज़ीज़ का निदान और प्रबंधन: एक समीक्षा। *JAMA*, 322(13), 1294–1304।
- Childs, J. D., Cleland, J. A., Elliott, J. M., आदि। (2008). गर्दन दर्द के लिए क्लिनिकल प्रैक्टिस दिशानिर्देश। *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 38(9), A1–A34।
- Chong, C. S., Tsunaka, M., Tsang, H. W., Chan, E. P., & Cheung, W. M. (2011). स्वस्थ वयस्कों में तनाव प्रबंधन पर योग के प्रभाव: एक व्यवस्थित समीक्षा। *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 17(1), 32–38।
- Chu, P., Gotink, R. A., Yeh, G. Y., Goldie, S. J., & Hunink, M. G. (2016). हृदय रोग और मेटाबोलिक सिंड्रोम के जोखिम कारकों को

- संशोधित करने में योग की प्रभावशीलता: एक व्यवस्थित समीक्षा और मेटा-विश्लेषण। *European Journal of Preventive Cardiology*, 23(3), 291–307।
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2012). मनोवैज्ञानिक तनाव और रोग। *JAMA*, 298(14), 1685–1687।
- Coulter, H. D. (2001). *Anatomy of Hatha Yoga: A Manual for Students, Teachers, and Practitioners*. Honesdale, PA: Body and Breath Inc.
- Cramer, H., Lauche, R., Haller, H., Langhorst, J., & Dobos, G. (2013). लो बैक पेन के लिए योग: एक व्यवस्थित समीक्षा और मेटा-विश्लेषण। *The Clinical Journal of Pain*, 29(5), 450–460।
- Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., & Dobos, G. (2013). अवसाद के लिए योग: एक व्यवस्थित समीक्षा और मेटा-विश्लेषण। *Depression and Anxiety*, 30(11), 1068–1083।
- Field, T. (2011). योग पर क्लिनिकल अनुसंधान की समीक्षा। *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 17(1), 1–8।
- Gard, T., Hölzel, B. K., & Lazar, S. W. (2014). ध्यान का उम्र से संबंधित संज्ञानात्मक गिरावट पर संभावित प्रभाव। *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1307(1), 89–103।
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., & Shapiro, G. K. (2014). मनोवैज्ञानिक तनाव और कल्याण के लिए ध्यान कार्यक्रम: एक व्यवस्थित समीक्षा और मेटा-विश्लेषण। *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357–368।
- Gupta, N., Khera, S., Vempati, R. P., Sharma, R., & Bijlani, R. L. (2006). योग आधारित जीवनशैली हस्तक्षेप का चिंता पर प्रभाव। *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 50(1), 41–47।
- Harinath, K., Malhotra, A. S., Pal, K., आदि। (2004). हठ योग और ओंकार ध्यान का कार्डियोरेस्पिरेटरी प्रदर्शन, मनोवैज्ञानिक प्रोफाइल और मेलोटोनिन साव पर प्रभाव। *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 10(2), 261–268।
- Iyengar, B. K. S. (1966). *Light on Yoga*.

- Iyengar, B. K. S. (2005). *Light on Life: The Yoga Journey to Wholeness, Inner Peace, and Ultimate Freedom*.
- Jerath, R., Edry, J. W., Barnes, V. A., & Jerath, V. (2006). दीर्घ प्राणायामिक श्वसन का शरीरविज्ञान। *Medical Hypotheses*, 67(3), 566–571।
- Jha, V., Garcia-Garcia, G., Iseki, K., आदि। (2013). क्रॉनिक किडनी डिज़ीज़: वैश्विक आयाम और दृष्टिकोण। *The Lancet*, 382(9888), 260–272।
- Kaminoff, L., & Matthews, A. (2012). *Yoga Anatomy*. Human Kinetics.
- Lasater, J. (1995). *Relax and Renew: Restful Yoga for Stressful Times*.
- Lavretsky, H. (2010). ध्यान और हृदय स्वास्थ्य: रोकथाम और उपचार में अनुप्रयोग। *Journal of Psychosomatic Research*, 69(1), 13–20।
- Narayana, S., Shantakumar, N., & George, J. (2020). हृदय रोगों के प्रबंधन में योग। *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 14(1), LE01–LE04।
- Ross, A., & Thomas, S. (2010). योग और व्यायाम के स्वास्थ्य लाभ: तुलनात्मक अध्ययनों की समीक्षा। *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(1), 3–12।
- Sahay, B. K., Jindal, R., & Goswami, R. (2016). गुर्दा रोगों में योग का उपयोग। *Indian Journal of Nephrology*, 26(6), 423–428।
- Sengupta, P. (2012). योग और प्राणायाम के स्वास्थ्य प्रभाव: एक अद्यतन समीक्षा। *International Journal of Preventive Medicine*, 3(7), 444–458।
- Sherman, K. J., Cherkin, D. C., Erro, J., Miglioretti, D. L., & Deyo, R. A. (2005). क्रॉनिक लो बैक पेन के लिए योग, व्यायाम और स्व-देखभाल पुस्तक की तुलना। *Annals of Internal Medicine*, 143(12), 849–856।
- Streeter, C. C., Gerbarg, P. L., Saper, R. B., आदि। (2012). योग का स्वायत्त तंत्रिका तंत्र और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव। *Medical Hypotheses*, 78(5), 571–579।

- Telles, S., Singh, N., & Balkrishna, A. (2013). तनाव से उत्पन्न मानसिक विकारों के प्रबंधन में योग। *Frontiers in Psychiatry*, 4, 47।
- Woodyard, C. (2011). योग के चिकित्सीय प्रभाव और जीवन की गुणवत्ता में वृद्धि की क्षमता। *International Journal of Yoga*, 4(2), 49–54।

## संदर्भ पुस्तकें

1. प्राणिक हीलिंग — मास्टर चोआ कोक सुई
2. ध्यान द्वारा आत्म-साक्षात्कार — मास्टर चोआ कोक सुई
3. मनुष्य का आध्यात्मिक सार — मास्टर चोआ कोक सुई
4. ऋग्वेद — योगिक क्रियाएँ
5. पतंजलि योग
6. हठ प्रदीपिका
7. घेरंड संहिता
8. विज्ञान भैरव तंत्र
9. प्रदीपिका ग्रंथ
10. योग संकलन — स्वामी रामदेव
11. योग दर्शन — श्री श्री रवि शंकर
12. राजयोग प्रवचन श्रृंखला
13. सच्चे योगी का जीवन
14. गृहस्थ जीवन में राजयोग
15. मन की सच्ची शांति
16. ज्ञान योग का पथ
17. योग की विधि और सिद्धि
18. सात्त्विक योग के साथ जीवन
19. योग दर्शन (हिंदी), 2019 — डॉ. भरत राज सिंह
20. योग फिलॉसफी (अंग्रेज़ी), 2020 — डॉ. भरत राज सिंह
21. सुपरब्रेन योग और ध्यान (हिंदी), 2021 — डॉ. भरत राज सिंह
22. सुपरब्रेन योग और मेडिटेशन (अंग्रेज़ी), 2022 — डॉ. भरत राज सिंह
23. प्राणिक ऊर्जा (हिंदी), 2022 — डॉ. भरत राज सिंह
24. प्राणिक एनर्जी (अंग्रेज़ी), 2022 — डॉ. भरत राज सिंह
25. योग विज्ञान (हिंदी), 2023 — डॉ. भरत राज सिंह
26. द योगा साइंस (अंग्रेज़ी), 2024 — डॉ. भरत राज सिंह





# योग द्वारा उपचार – दर्द से राहत और स्वास्थ्य के लिए एक समग्र दृष्टिकोण

**ISBN: 978-93-6581-918-2**

**Price: US Dollar \$3.95 (INR ₹373)**

**NATALS** Natals Publication.

UDYAM-DL-02-0037614

Chhatarpur, SouthWest Delhi-110074,India

E-mail:natalspublications@gmail.com

---

Copyright © 2026 natals.in