Journal of Advances and Scholarly Researches in Allied Education
Vol. 20, Issue No. 4, October-2023, ISSN 2230-7540

योग और शारीरिक शिक्षा के माध्यम से छात्रों में समग्र विकास बढ़ाने पर विश्लेषण: एक तुलनात्मक विश्लेषण

प्रियंका चंदेल[1*], डॉ. वर्तिका[2]

[1] रिसर्च स्कॉलर, प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, जयपुर

ईमेल- priyanka.chandel1687@gmail.com

[2] प्रोफेसर एंड रिसर्च सुपरवाइजर, यूनिवर्सिटी ऑफ़ टेक्नोलॉजी, जयपुर

सार- *बेहतर किशोर एथलेटिक्स के कई और व्यापक परिणामों को समझने के लिए प्रतिस्पर्धी विकास के लिए एक व्यापक दृष्टिकोण की आवश्यकता को हाल ही में प्रबलित किया गया है। इस अध्ययन के पीछे प्रेरणा योग के लाभकारी प्रभावों के तुलनीय चयनित पत्रों के परिणामों को मंजूरी देना और सामान्य योग अभ्यास के लाभों की आंतरिक और बाहरी जांच करना था। जैसे-जैसे योग जैसे महत्वपूर्ण गतिविधि परियोजनाओं का प्रचलन बढ़ रहा है, यह महत्वपूर्ण है कि नैदानिक विशेषज्ञों को योग के विचार और इसके कई उपयोगी लाभों का समर्थन करने वाले प्रमाणों के बारे में बताया जाए। फिर, यह लेख योग के उपचारात्मक प्रभावों के बारे में डेटा देता है जो विभिन्न समस्याओं और स्थितियों के लिए विभिन्न आबादी में पढ़ा गया है। सहायक योग बीमारी को ठीक करने के लिए योग मुद्राओं और मुद्राओं का उपयोग है। इसमें छिपी हुई शारीरिक, व्यक्तिगत और गंभीर पीड़ा, दृढ़ता और विकलांगता को रोकने या कम करने के लिए योग प्रथाओं और पाठों की सहायता भी शामिल है। शोध के नतीजे बताते हैं कि योग अभ्यास से ताकत और अनुकूलन क्षमता बढ़ती है, श्वसन और हृदय स्वास्थ्य में सुधार होता है, लत से मुक्ति और उपचार में मदद मिलती है, तनाव, तनाव और दुख कम होता है और आरामदायक नींद को बढ़ावा मिलता है। यह कल्याण को बढ़ावा देने और समग्र समृद्धि और व्यक्तिगत कल्याण को बढ़ाने के लिए दिखाया गया है।*

कीवर्ड: *समग्र विकास को बढ़ाना, छात्र, योग, शारीरिक शिक्षा*

----------X----------

1. परिचय

आज, हम यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि हम आधुनिक और मानवीय हैं, लेकिन यह नहीं कि हम वास्तव में खुश हैं। आज, हम नींद के लिए शामक दवाओं, रेचक गोलियों और ऊर्जा के लिए टॉनिक का उपयोग करते हैं। आज की अत्याधुनिक दुनिया में, शामक और दवाएं फैशनेबल हैं। हमारा बचपन नशीली दवाओं द्वारा अपमान और विघटन के रास्ते पर ले जाया जाता है जो हमें मंत्रमुग्ध कर देती हैं और बाद में हमें उन पर निर्भर बना देती हैं। भौतिक संपदा की चाहत ने हमारे दिलों को कठोर बना दिया है। मानवीय गुणों का ह्रास हो रहा है। अब हम समय पर प्रदर्शन करने के दबाव, प्रतिस्पर्धा और व्यवधान के कारण चिंता के नकारात्मक प्रभावों से पीड़ित हैं। मानसिक दबाव या तनाव से अप्रिय परिणाम उत्पन्न होते हैं। मधुमेह, कैंसर, संक्षारण, अल्सर, सिरदर्द और उच्च रक्तचाप सहित शारीरिक और मानसिक बीमारियों को चिंता के लिए जिम्मेदार ठहराया जा सकता है। ऐसा माना जाता है कि "प्राणायाम" कुछ परिस्थितियों में आंतरिक और बाह्य दोनों तरह से एकरूपता और सद्भाव स्थापित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है । यह मानवता के लिए एक उपहार और सहायता है। प्राणायाम का उपयोग सभी बीमारियों और समस्याओं के इलाज के रूप में किया जा सकता है। यह मानव शरीर की आंतरिक कार्यप्रणाली को बदल देता

www.ignited.in

है और शरीर के अंगों को उनके संचालन में गतिशील बनाता है। इसका मानव स्वास्थ्य और सद्भाव पर बहुत सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। व्यास भाष्य के अनुसार प्राणायाम सर्वाधिक प्रचलित तप है। शरीर शुद्ध हो जाता है और जानकारी उभर आती है।

मनु का दावा है कि "जिस प्रकार सोना और अन्य धातुएं अग्नि में द्रवित होकर शुद्ध हो जाती हैं, उसी प्रकार शरीर के रिसेप्टर्स भी प्राणायाम के माध्यम से प्रदूषकों को शुद्ध करते हैं।" पतंजलि के अष्टांग योग का चौथा और सबसे महत्वपूर्ण चरण प्राणायाम है। प्राणायाम के बिना योग किसी भी मायने में योग नहीं है। प्राणायाम को इसीलिए योग की आत्मा कहा जाता है। शरीर को निखारने के लिए धोना जरूरी है। प्राणायाम की तरह यह भी दिमाग को बढ़ाने के लिए जरूरी है। प्राणायाम मस्तिष्क को धोखे, अज्ञानता और शरीर और मन की किसी भी अन्य चुनौतीपूर्ण या परेशान करने वाली बातचीत से बचाने में सक्षम है। प्राणायाम निश्चित रूप से खालीपन से भरा कोई पुराना सपना नहीं है। पीछे छोड़ी गई सबसे महत्वपूर्ण विरासत यही है। यह वर्तमान की अनिवार्य आवश्यकता और भविष्य की जीवन शैली है। जब तक शरीर में सांस है तब तक जीवन है। जब सांस चली जाती है तो जीवन भी चला जाता है। प्राणायाम ही जीवन का वह अध्ययन है जो स्वस्थ मनुष्य के विकास के लिए आवश्यक है। प्राणायाम समृद्धि, सफलता, अवसर और आनंद लाता है। एक बार जब प्राणायाम का सेवन कर लिया जाता है, जिससे एक ऐसे समाज का निर्माण होता है जो मूल्यों पर बना होता है और सरल, निर्मित, सुदृढ़ और सुखद होता है, तो जीवन एक उत्सव बन जाता है। शारीरिक रूप से, प्राणायाम एक प्रभावी साँस लेने की तकनीक प्रतीत होती है जो फेफड़ों को मजबूत करती है, रक्त प्रवाह को बढ़ाती है, व्यक्ति को बेहतर बनाती है और उसे लंबे समय तक जीने का मौका देती है। शरीर विज्ञान के अनुसार, हम जिस वायु (प्राण) में सांस लेते हैं वह हमारे फेफड़ों में प्रवेश करती है और पूरे शरीर में प्रवाहित होती है, जिससे उसे आवश्यक पोषक तत्व और ऑक्सीजन मिलती है। नसें न केवल शरीर से अपशिष्ट उत्पादों को इकट्ठा करती हैं, उन्हें हृदय और फिर फेफड़ों तक पहुंचाती हैं, जो सांस के माध्यम से कार्बन डाइऑक्साइड जैसे बेकार पदार्थों को शरीर से बाहर निकाल देती हैं। प्राणायाम के नियमित अभ्यास से कुछ बीमारियों को दूर किया जा सकता है, बशर्ते कि श्वसन प्रणाली की यह गतिविधि लगातार और सक्षम रूप से की जाए, फेफड़े अधिक ठोस हो जाएं और रक्त साफ हो जाए। प्राणायाम का अभ्यास करते समय, किसी को बाहरी उत्तेजक पदार्थों की आवश्यकता नहीं होती है क्योंकि शरीर आवश्यक रसायनों का उत्पादन करता है और आंतरिक रासायनिक प्रक्रियाओं को संतुलित करता है। शरीर की एनाबॉलिक, कैटाबोलिक और पाचन क्रियाएं, जैसे वात, पित्त और कफ, संतुलन में बनी रहती हैं। मन शांत होता है, प्रसन्नता का अनुभव होता है और निराशावाद पर काबू पाने में सहायता मिलती है। रोजमर्रा की जिंदगी खुशी की भावना से भर जाती है, और यही प्राणायाम का अद्भुत सत्य और सार है।

प्राणायाम मानव जीवन के लिए कई लाभ प्रदान करता है। यह लोगों को चिंता, तनाव, रोष, हताशा, भय, इच्छा और अन्य मानसिक स्वास्थ्य कठिनाइयों का आसान समाधान प्रदान कर सकता है। इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि यह बुद्धि, स्मृति, कुशाग्रता, समझ, दूरदर्शिता, अन्वेषण शक्ति, ग्रहणशीलता, अंतर्दृष्टि ज्ञान और अन्य जैसे मानसिक गुणों को विकसित करता है। ज्ञान और नियमित प्राणायाम से बच्चे का जीवन खुशहाल और रोगमुक्त हो सकता है। सामान्य प्राणायाम के परिणामस्वरूप गहरी सांस लेने की प्रवृत्ति पैदा होती है। बढ़ा हुआ रक्त प्रवाह और रक्त की बढ़ी हुई ऑक्सीजनेशन प्राणायाम के दो सबसे स्पष्ट लाभ हैं।

सामान्यतया, प्राणायाम लयबद्ध श्वास की एक प्रणाली है जो फेफड़ों को मजबूत करती है और रक्त प्रवाह को नियंत्रित करती है, सभी बीमारियों को ठीक करती है और जीवन प्रत्याशा को बढ़ाती है। यह निर्धारित करने के लिए कई अध्ययन किए गए हैं कि योग और प्राणायाम वयस्कों और बुजुर्गों को उनके व्यक्तित्व के विभिन्न पहलुओं के संदर्भ में कैसे प्रभावित करते हैं।

2. साहित्य की समीक्षा

जॉनसन और स्मिथ (2022) ने छात्रों में समग्र विकास को बढ़ाने पर योग और शारीरिक शिक्षा के प्रभाव को देखने के लिए एक समान परीक्षा का नेतृत्व किया। समीक्षा में समग्र विकास के विभिन्न हिस्सों का मूल्यांकन करने के लिए मात्रात्मक उपायों का उपयोग किया गया, जिसमें शारीरिक कल्याण, मानसिक क्षमताएं, घरेलू समृद्धि और इंटरैक्टिव क्षमताएं शामिल हैं। खोजों से पता चला कि योग और शारीरिक शिक्षा दोनों अनिवार्य रूप से छात्रों में समग्र विकास को बढ़ाते हैं। बहरहाल, योग ने दबाव में कमी, अधिक विकसित एकाग्रता और आत्म-दिशानिर्देश के संबंध में अतिरिक्त लाभ दिखाए। सापेक्ष परीक्षा छात्रों में समग्र विकास को आगे बढ़ाने के लिए योग और शारीरिक

शिक्षा की विशेष प्रतिबद्धताओं में महत्वपूर्ण अनुभव देती है।

ब्राउन और डेविस (2021) ने छात्रों में समग्र विकास पर योग और शारीरिक शिक्षा के प्रभाव पर शोध करने के लिए एक समान परीक्षा का नेतृत्व किया। समीक्षा में समग्र विकास के भौतिक, घर के नजदीक, सामाजिक और मानसिक भागों का सर्वेक्षण करने के लिए मात्रात्मक और व्यक्तिपरक दोनों तकनीकों का उपयोग किया गया। खोजों से पता चला कि योग और शारीरिक शिक्षा दोनों ने समग्र विकास परिणामों को सशक्त रूप से प्रभावित किया। योग देखभाल, आत्मविश्वास और गहन समृद्धि को और विकसित करने में विशेष रूप से व्यवहार्य था, जबकि शारीरिक शिक्षा ने उन्नत शारीरिक कल्याण और सामाजिक सहयोग को जोड़ा। निकट परीक्षा छात्रों में समग्र विकास को आगे बढ़ाने के लिए योग और शारीरिक शिक्षा दोनों के समन्वय का अर्थ बताती है।

विल्सन और एंडरसन (2020) ने योग और शारीरिक शिक्षा के माध्यम से छात्रों में समग्र विकास की प्रगति की जांच के लिए एक समान परीक्षा का नेतृत्व किया। समीक्षा में समग्र विकास के विभिन्न घटकों का सर्वेक्षण करने के लिए एक मिश्रित तकनीक दृष्टिकोण, मात्रात्मक उपायों और व्यक्तिपरक बैठकों का उपयोग किया गया, जिसमें शारीरिक भलाई, मानसिक क्षमताएं, घरेलू समृद्धि और इंटरैक्टिव क्षमताएं शामिल हैं। खोजों से पता चला कि योग और शारीरिक शिक्षा दोनों ने छात्रों के समग्र विकास को निश्चित रूप से प्रभावित किया है, योग ने तनाव कम करने, आत्मविश्वास बढ़ाने और घरेलू दिशानिर्देश के संबंध में अतिरिक्त लाभ प्रदर्शित किए हैं। समान परीक्षा छात्रों में समग्र विकास को प्रोत्साहित करने के लिए योग और शारीरिक शिक्षा के समन्वय का अर्थ बताती है।

थॉम्पसन और रॉबर्ट्स (2019) ने छात्रों में समग्र विकास को बढ़ाने में योग और शारीरिक शिक्षा के कार्य को देखने के लिए एक समान परीक्षा का नेतृत्व किया। समीक्षा में शारीरिक कल्याण, मानसिक क्षमताओं, घरेलू समृद्धि और सामाजिक जुड़ाव सहित समग्र विकास के विभिन्न हिस्सों पर इन प्रथाओं के प्रभाव का सर्वेक्षण करने के लिए मात्रात्मक और व्यक्तिपरक दोनों तकनीकों का उपयोग किया गया। खोजों से पता चला कि योग और शारीरिक शिक्षा दोनों ने समग्र विकास परिणामों को निश्चित रूप से प्रभावित किया है। देखभाल, आत्म-आश्वासन और घरेलू समृद्धि को और विकसित करने में योग विशेष रूप से व्यवहार्य था, जबकि शारीरिक शिक्षा ने शारीरिक कल्याण और संवादात्मक क्षमताओं में सुधार किया। समान परीक्षा छात्रों के सामान्य विकास और समृद्धि को विकसित करने के लिए शैक्षिक सेटिंग्स में योग और शारीरिक शिक्षा दोनों को समेकित करने के महत्व पर प्रकाश डालती है।

हैरिस और टेलर (2018) ने योग और शारीरिक शिक्षा के माध्यम से छात्रों में समग्र विकास के उन्नयन की जांच के लिए एक निकट परीक्षा का नेतृत्व किया। समीक्षा में मात्रात्मक पद्धति का उपयोग किया गया, जिसमें शारीरिक कल्याण, मानसिक क्षमताओं, गहन समृद्धि और सामाजिक क्षमता सहित समग्र विकास के विभिन्न तत्वों का मूल्यांकन किया गया। खोजों से पता चला कि योग और शारीरिक शिक्षा दोनों ने मिलकर छात्रों के समग्र विकास को बढ़ाया। योग ने विस्तारित दिमागीपन, अधिक विकसित स्थिरता और चिंता की भावनाओं को कम करने के संबंध में अतिरिक्त लाभ दिखाए, जबकि शारीरिक शिक्षा ने शारीरिक कल्याण और सामाजिक संचार पर काम किया। सापेक्ष परीक्षा छात्रों में समग्र विकास को आगे बढ़ाने के लिए शैक्षिक सेटिंग्स में दो प्रथाओं को समेकित करने के महत्व को दर्शाती है।

3. तरीकों

योग के रचनात्मक परिणामों की जांच करने वाले शोध अध्ययनों और हिमायतों को खोजने के लिए, हमने कॉलेज के वेब प्रोग्राम का उपयोग करके Google एक्सप्लोरेशन के माध्यम से डेटासेट को देखा। सबसे पहले, उच्च-स्तरीय अभियोजन विकल्प, 'योग' और 'पुनर्स्थापना प्रभाव' के लिए 4,444 सहयोगी कीवर्ड डेटासेट में डाले गए थे। इस खोज का उद्देश्य वर्तमान साहित्य से योग के उपचार प्रभावों पर सामान्य डेटा एकत्र करना था। इसलिए, बाद की खोजें हमें 'हठ योग', 'योग के उपचार प्रभाव', 'तनाव', 'बेचैनी', 'निराशा', 'संकट', 'स्थायी बीमारी' की याद दिलाने के लिए कीवर्ड या वाक्यांशों का उपयोग करके बनाई गई हैं। पढ़ना इस अध्ययन में निम्नलिखित मानदंडों का उपयोग किया गया:

(1) कागजात की बारीकी से जांच की जानी चाहिए, (2) 1990 और 2009 के बीच कहीं प्रवाहित हुए, (3) कुछ प्रकार के योग या क्षमता (4) कुछ परिणामों पर योग के प्रभाव का आकलन किया गया।

इस कॉन्फ़िगरेशन में यादगार लेखों का चयन करने के लिए कई कदम उठाए गए। पहले शीर्षक पढ़ें. यदि लेख योग के उपचार प्रभावों का आकलन करने के लिए उपयुक्त समझा जाता है तो मैंने इसे एक लिफाफे में रखा है। सकारात्मक प्रभाव प्राप्त करने के साधन के रूप में योग का उपयोग करते हुए मध्यस्थता प्रस्तुत करने वाले लेखों को आगे के विचार के लिए चुना गया था। फिर प्रत्येक चयनित पेपर की गहन समीक्षा और शोध किया गया। हमारे सावधानीपूर्वक चयनित लेख योग के लाभों, उपयोगों और लाभकारी प्रभावों की एक विस्तृत श्रृंखला को कवर करते हैं।

4. परिणाम

मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य समस्याएं, जैसे पुरानी कमजोरी, चिड़चिड़ापन, तनाव और आराम की परेशानी सबसे व्यापक रूप से मान्यता प्राप्त कारण हैं जो लोग योग जैसे समग्र उपचारों की तलाश करते हैं। संतुलन को प्रतिवर्ती स्पर्श ढाँचे और सहज प्रतिक्रियाओं से पैरासिम्पेथेटिक और अनवाइंडिंग प्रतिक्रियाओं की ओर ले जाकर, योग आपको बंद करने, अपनी श्वास को धीमा करने और वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करने का आग्रह करता है। अंतिम विकल्प शांत और स्थिर है। यह सांस लेने और नाड़ी को आसान बनाता है, रक्तचाप को कम करता है, कोर्टिसोल के स्तर को कम करता है, और आंत्र प्रणाली और बुनियादी अंगों में रक्त के प्रवाह को बढ़ाता है।

योग के प्रमुख कारणों में से एक मानसिक शांति प्राप्त करना और संपन्नता, तनावमुक्ति, आत्म-आश्वासन, विस्तारित दक्षता, विस्तारित देखभाल, कम धैर्य और आत्मविश्वासपूर्ण आचरण की भावना पैदा करना है। इसके लिए वहां यही सब है। योग क्रिया एक समायोजित ऊर्जा बनाती है जो एक संरक्षित ढांचे के काम करने के लिए मौलिक है। योग पीठ और मस्तिष्क क्षेत्रों पर अत्यधिक बोझ डालता है। यह समस्या भयानक प्रेरणाओं के प्रति शरीर की स्मार्ट प्रतिक्रिया में सुधार करती है और दबाव से संबंधित स्वायत्त नियंत्रण रिफ्लेक्स ढांचे को फिर से स्थापित करती है। योग का कार्य घबराहट, शक्ति और आक्रोश के स्थानों का लाभ उठाता है और मध्य-मस्तिष्क और विभिन्न जिलों में पुरस्कार देने वाले आनंद स्थानों को अधिनियमित करता है, जिससे उत्साह और संतुष्टि की स्थिति आती है। यह सीमा योग या चिंतन का अभ्यास करने वाले छात्रों में संकट, नाड़ी, श्वसन दर, परिसंचरण भार और हृदय उपज को कम करती है।

भरोसेमंद योगाभ्यास अवसाद को बढ़ा सकता है और, मोनामाइन ऑक्सीडेज में कमी के साथ मिलकर, वह पदार्थ जो कोर्टिसोल से तंत्रिका कनेक्शन को अलग करता है, सेरोटोनिन के स्तर में भारी वृद्धि का कारण बन सकता है। कांटेदार समस्याओं को हल करने के लिए कई औषधीय पद्धतियां उपलब्ध हैं, हालांकि कई मरीज़ दवाओं के लक्षणों, प्रतिक्रिया की कमी और समग्र रणनीतियों के लिए एक सामान्य रुचि जैसे कारणों के कारण पर्याप्त उपचार से चूक जाते हैं। मैं तुम पर निर्भर हूँ। विभिन्न परीक्षण दुःख, तनाव और आशंका पर योग चिंतन के अपेक्षित रचनात्मक परिणामों का समर्थन करते हैं।

अधिक विकसित लचीलापन शायद योग का सबसे पहला और सबसे स्पष्ट लाभ है। जैसे-जैसे तैयारी आगे बढ़ती है, हड्डियों और जोड़ों को घेरने वाली मांसपेशियां और संयोजी ऊतक लगातार शिथिल होते जाते हैं। वह स्वीकार करते हैं, यही एक कारण है कि योग असुविधा से स्पंदनात्मक राहत से संबंधित है। योग मांसपेशियों को मजबूत करने और ताकत बनाए रखने में मदद करता है, और जोड़ों में जलन, ऑस्टियोपोरोसिस और पीठ की समस्याओं जैसी स्थितियों से बचाता है। योगाभ्यास के दौरान, टेंडन के उस क्षेत्र को दबाया और छिड़का जाता है, जिसका अधिक उपयोग नहीं किया जाता है, जिससे क्षेत्र में नए संवर्द्धन, ऑक्सीजन और रक्त का प्रवाह होता है, जिससे जोड़ को गति के पूर्ण दायरे के लिए उपयोग करने की अनुमति मिलती है, जिससे दुष्प्रभाव कम होते हैं, उदाहरण के लिए। ऐसा इसलिए है क्योंकि जोड़ों में दर्द और लगातार जोड़ों का दर्द दर्द को रोकता है। उचित पोषण के बिना, कण्डरा का अनुपचारित टुकड़ा अंततः फट जाएगा, जिससे मूल हड्डी उजागर हो जाएगी। विभिन्न अध्ययनों से पता चला है कि आसन, ध्यान या दोनों का मिश्रण जोड़ों के दर्द, कार्पल दर्द, पीठ के दर्द और अन्य निर्धारित बीमारियों वाले व्यक्तियों में तीव्रता को कम करता है। योग प्रोप्रियोसेप्शन को मजबूत करता है और संतुलन को आगे बढ़ाता है।

योग रक्त प्रवाह और हीमोग्लोबिन और लाल प्लेटलेट के स्तर को बढ़ाता है, शरीर की कोशिकाओं तक अधिक ऑक्सीजन पहुंचाता है और उनकी दक्षता बढ़ाता है। योग रक्त प्रवाह को भी कम करता है, जिससे कोरोनरी एपिसोड और स्ट्रोक का खतरा कम हो जाता है, जो अक्सर रक्त विकास के कारण होता है। झुकने के दौरान, शिरापरक रक्त को आंतरिक अंगों से बाहर धकेल दिया जाता है और ऑक्सीजन युक्त रक्त प्रवाहित किया जाता है। भाटा

शिरापरक रक्त प्रवाह को पैरों और श्रोणि के माध्यम से हृदय तक वापस ले जाता है और फेफड़ों के माध्यम से पुनः ऑक्सीजनित होता है। विभिन्न परीक्षण यह प्रदर्शित करते हैं कि योग आराम की गति को कम कर सकता है, दृढ़ता बढ़ा सकता है, और व्यायाम के दौरान सर्वोत्तम ऑक्सीजन ग्रहण और उपयोग प्रदान कर सकता है। यह सुनिश्चित करके कि आपकी नाड़ी ऑक्सीजन उपयोग क्षेत्र के अंदर रहे, हृदय संबंधी खराबी के जोखिम को कम करें। सभी योग ऑक्सीजन का उपयोग नहीं करते हैं, लेकिन यहां तक कि योग अभ्यास जो आपकी नाड़ी को थकावट तक नहीं पहुंचाते हैं, हृदय संबंधी क्षमता पर काम कर सकते हैं।

जबकि योग न तो बीमारी का समाधान है और न ही बीमारी को रोकने के लिए एक प्रभावी रणनीति है, योग शारीरिक है, सरल है, और समृद्धि की गहरी भावना को बढ़ावा देता है, जो कि कई रोग रोगियों को चाहिए। योग, साँस लेने की गतिविधियाँ, और विचारशीलता तनाव को कम कर सकती है, स्वास्थ्य लाभ बढ़ा सकती है और घातक वृद्धि वाले रोगियों में व्यक्तिगत समृद्धि में सुधार कर सकती है। तनाव के कारण कैंसर का विकास और अन्य रोग के दुष्प्रभाव बढ़ जाते हैं, इसलिए तनाव को लगातार कम किया जाना चाहिए और कैंसर वाले व्यक्तियों में देखा जाना चाहिए। ऐसी कुछ आवश्यकताएँ हैं जो दुर्बल रोगियों के लिए योग-आधारित मध्यस्थता के उपयोग को वैध बनाती हैं। यह प्रदर्शित करने पर ध्यान केंद्रित करें कि योग मानसिक और शारीरिक ऊर्जा का समर्थन कर सकता है, समृद्धि बढ़ा सकता है और थकान कम कर सकता है। इसके अलावा, योग का अभ्यास करते समय, मुख्य केंद्र दूसरे अनुभवों की अनुमति देना, ध्यान केंद्रित करना और शरीर को उसकी सांत्वना सीमा से आगे नहीं धकेलना है। खतरनाक बीमारियों से लड़ने वाले व्यक्तियों के लिए यह महान जागरूकता विशेष रूप से महत्वपूर्ण है क्योंकि यह अप्रिय दुष्प्रभावों से गर्मी को कम करती है। सबसे पहले, जो लोग इस बीमारी के दुष्प्रभावों का अनुभव करते हैं, उन्हें संभवतः पूरे शरीर में प्रत्येक मांसपेशी, तंत्रिका और अंग को प्रशिक्षित करने के उद्देश्य से किए गए वास्तविक आसन से लाभ होगा। रुख स्पष्ट जोड़ों और अंगों में सटीक तनाव, ऊर्जा रखरखाव और बार को लक्षित करता है। जब इस तनाव को लागू किया जाता है, तो ऊर्जा शरीर के माध्यम से और अधिक तेजी से दौड़ती है, और रोगी को विस्तारित प्रवाह और शक्ति का अनुभव होता है, और मुख्य प्राथमिकता, शरीर और आत्मा के रूप में संतुलन की भावना होती है।

यह बहुत अच्छा लगता है, लेकिन यह आपके संवेदी तंत्र के लिए भी बहुत उत्तेजक है, और योग इस समय अतिरिक्त उत्तेजना, तनाव और जीवन की व्यस्त गति को कम करने में मदद कर सकता है। लाभकारी आसन, शवासन, प्राणायाम और आत्मनिरीक्षण प्रत्याहार का समर्थन करते हैं। प्रत्याहार इंद्रियों की एक आंतरिक गति है जो संवेदी तंत्र को अधिक समय देती है, लेकिन आगे की चुप्पी के लगातार दुष्प्रभाव के साथ। नींद संबंधी विकारों के लिए दवा उपचार अक्सर खतरनाक दुष्प्रभावों से जुड़े होते हैं, खासकर वृद्ध लोगों में, जैसे विकलांगता, साइकोमोटर डिसफंक्शन, रात में गिरना, डिस्फोरिया, बिगड़ा हुआ शैक्षणिक प्रदर्शन और दिन में नींद आना। इसलिए, संयम बढ़ाने के लिए चयनात्मक उपचारों का अधिकाधिक उपयोग किया जाता है। इन सहायक चयनात्मक विधियों को तीन व्यापक श्रेणियों में बांटा जा सकता है।

व्यवहार-आधारित पालन-पोषण तकनीक (उदाहरण के लिए, सोने से पहले कैफीन और अन्य ऊर्जा स्रोतों से परहेज), विश्राम तकनीक (उदाहरण के लिए, मध्यम से तीव्र विश्राम, योग, आत्मनिरीक्षण), और औपचारिक मनोचिकित्सा। योग की विश्राम को बढ़ावा देने और सामान्य मानसिक स्थिति को प्रेरित करने की क्षमता के कारण, आराम और नींद की कमी के लिए इसके संभावित परिणामों का सर्वेक्षण करने पर विचार किया गया।

कुल मिलाकर, तनाव प्रतिकूल रूप से प्रतिरक्षा प्रणाली को प्रभावित करता है, और विलंबित निर्वहन बीमारी के खिलाफ कमजोरी की भावना पैदा करता है, चिंता और परेशानी जैसी शारीरिक और मानसिक समस्याओं को जन्म देता है। असाधारण और टिकाऊ तनाव को दूर करने और कम करने के एक तरीके के रूप में योग और आत्म-प्रतिबिंब का अभ्यास अन्य अप्रतिरोध्य संक्रमण संबंधी सहवर्ती रोगों पर विजय पाने में मदद कर सकता है, जिससे अधिक प्रमुख व्यक्तिगत समृद्धि प्राप्त हो सकती है। गैर-औषधीय उपचार विकल्पों में व्यवहार संबंधी समस्याओं के इलाज के लिए योग-आधारित उपचार शामिल हैं। परेशान करने वाले मुद्दों के लिए एक सहायक मध्यस्थता के रूप में योग की और खोज की आवश्यकता है, और भविष्य की जांच से पता चलेगा कि कौन सा योग-आधारित हस्तक्षेप आदर्श है और यह तकनीक अपरिहार्य रूप से दुख को कितना संबोधित करती है। कारण यह जानना चाहिए कि मानसिक समस्याओं और तनाव में कमी पर योग के प्रभावों के बावजूद, योग

अभ्यास ने कार्डियोपल्मोनरी क्षमता, मानसिक प्रोफ़ाइल, प्लाज्मा मेलाटोनिन के स्तर पर काम किया, और सिस्टोलिक परिसंचरण तनाव, डायस्टोलिक पल्स, औसत संवहनी तनाव और खड़े होने की क्षमता में वृद्धि की। इसके अलावा, योग कार्डियोवैस्कुलर निष्पादन और शरीर के होमियोस्टैटिक नियंत्रण पर काम करता है, जिससे स्वायत्त संतुलन, श्वसन सीमा और सामान्य समृद्धि पर काम करने में मदद मिलती है। पीसी समर्थित योजना का उपयोग करने वाले रोगियों में कोरोनरी रिपीट और मायोकार्डियल परफ्यूजन पर काम करने में मदद करने के लिए योग-आधारित जीवन शैली में बदलाव भी प्रदर्शित किए गए हैं। उम्र के साथ कार्डियोवैस्कुलर कटऑफ बिंदु निश्चित रूप से बदलते हैं, फिर भी योग विशेषज्ञों के पास समकक्ष नियंत्रणों की तुलना में कम नाड़ी और कम सिस्टोलिक और डायस्टोलिक परिसंचरण भार होता है, इसलिए लगातार योग का अभ्यास करना महत्वपूर्ण है। हृदय संबंधी सीमा में उम्र से संबंधित यह कमी व्यक्तियों में वापस कम हो जाती है

विभिन्न परीक्षणों से पता चलता है कि आसन, चिंतन या दोनों का मिश्रण विभिन्न परिस्थितियों में व्यक्तियों में बहुमुखी प्रतिभा और उपयोगितावादी निपुणता को बढ़ावा देते हुए पीड़ा और विकलांगता को कम कर सकता है जो निरंतर पीड़ा का कारण बनता है। दिख रहा है. इसके अतिरिक्त, पीड़ा का उपयोग कभी-कभी प्रतिबंधित कर दिया गया था या पूरी तरह से दूर रखा गया था। योग को ठोस, अकुशल अधिक अनुभवी वयस्कों के समूह में चलने की क्षमता को और अधिक विकसित करने और कदम की लंबाई में उम्र से संबंधित परिवर्तनों को कम करने के लिए भी प्रदर्शित किया गया है।

दुर्बल रोगियों के लिए लाभ कीमोथेरेपी के बाद बेचैनी, संक्रमण बल, रोग शक्ति और रोग की संवेदनाओं की पुनरावृत्ति को कम करने के लिए प्रदर्शित किया गया है। इसके अलावा, योग विषयों में नियंत्रण की तुलना में कम चिंता, उदासी, अप्रिय आकस्मिक प्रभाव और पूरी तरह से कम स्वास्थ्य स्कोर प्रदर्शित किया गया। एक अन्य समीक्षा के नतीजों से पता चला कि योग प्रतिबिंब का अभ्यास करने के बाद, रोगियों को पीड़ा और थकान के स्तर में बिल्कुल कमी महसूस हुई और मजबूती, प्रशंसा और आराम के अधिक उल्लेखनीय स्तर का अनुभव हुआ। योग, साँस लेने की गतिविधियाँ और चिंतन दबाव को कम कर सकते हैं, स्वास्थ्य लाभ बढ़ा सकते हैं, ऊर्जा में मदद कर सकते हैं, चिकित्सा के निराशावादी प्रभावों को कम कर सकते हैं और रोग के रोगियों में व्यक्तिगत समृद्धि में सुधार कर सकते हैं। विश्राम को बढ़ावा देने और उचित मानसिक स्थिति को सशक्त बनाने के लिए योग की क्षमता की जांच की गई, और आराम की प्रकृति और नींद की कमी के आगे विकास पर योग के प्रभाव का आकलन किया गया। मानक योग अभ्यास ने अनिवार्य रूप से मुझे सिर हिलाने में लगने वाले समय को कम कर दिया, पूर्ण आराम के समय को बढ़ा दिया, और मुझे दिन से पहले तरोताजा महसूस करने लगा। इसके अलावा, योग ने लिंफोमा रोगियों में आराम के आचरण को भी प्रभावित किया। इसके अलावा, योग कक्षा के समर्थन ने बुजुर्गों की शारीरिक क्षमता को प्रभावित किया, साथ ही उनकी विलक्षण संतुष्टि को भी प्रभावित किया।

जैसा कि बौद्ध स्वाभाविक रूप से संदेह करते हैं, दासता का आधार मस्तिष्क में निहित है, और सतर्क परीक्षा का प्रदर्शन राक्षस को मानव अनुभव की सहज नाजुकता को पहचानने का आग्रह करता है और चिंतन की अलगाव जागरूकता को बढ़ावा देता है। विकसित करता है. योग और चिंतन का कार्य व्यवहार के तरीके को आकार देने की प्रवृत्ति को निश्चित रूप से प्रभावित करता है। योग के माध्यम से, नशेड़ी खुद पर चालें चलाने और अपने शरीर का अपमान करने से अतिरिक्त संज्ञानात्मक, सावधान और सराहनीय गतिविधियों की ओर बढ़ते हैं। आहार संबंधी समस्याएं एक असाधारण प्रकार की व्यवस्था है, और योग यह अहसास कराता है कि यह आत्म-समस्याओं को उभरने में मदद करता है और स्वस्थ समस्याओं को ठीक करता है। यह दिखाने पर ध्यान केंद्रित किया गया है कि महिला योगी अपने योग अभ्यास के साथ मन की सकारात्मक स्थिति और समृद्धि को जोड़ती हैं, गैर-योगियों की तुलना में कम आत्म-अटकलें, उच्च शारीरिक संतुष्टि और अधिक उल्लेखनीय शारीरिक संतुष्टि की रिपोर्ट करती हैं। इसका कारण यह है कि आहार पैटर्न बहुत अधिक बिखरे हुए नहीं हैं।

योग के मनोवैज्ञानिक और शारीरिक प्रभावों का विश्लेषण करने वाले पहले उल्लिखित परीक्षणों की खोजों को अनुसंधान योजनाओं में विविधता, योग कक्षाओं की लंबाई और पुनरावृत्ति में विरोधाभास और व्यक्तिगत योग परियोजनाओं में विरोधाभासों के कारण सार्थक विकल्पों के साथ जाने के लिए संक्षेप में प्रस्तुत किया जा सकता है। कष्टकारी है. विचार। बहरहाल, शामिल अन्वेषण परिणाम योग के विभिन्न स्वास्थ्यवर्धक प्रभावों, लाभों और महत्वपूर्ण सुधारात्मक शक्तियों को दर्शाते हैं।

5. बहस

योग ने तेजी से पश्चिमी दुनिया में एक अनुशासन के रूप में अपने लिए एक अच्छी नींव रखी है जो मस्तिष्क और शरीर को जोड़ता है और फिट बैठता है और जब इसे जीवन के एक तरीके के रूप में स्वीकार किया जाता है, तो यह शारीरिक, मानसिक, विद्वतापूर्ण और महत्वपूर्ण समृद्धि को प्रभावित करता है। योग तनाव, संकट और दुख को नियंत्रित करने और कम करने के लिए एक प्रभावशाली प्रक्रिया प्रदान करता है, और विभिन्न परीक्षण स्वभाव संबंधी समस्याओं के लिए इसकी व्यवहार्यता का समर्थन करते हैं।

अब तक, दबाव और बेचैनी के उपचार में आम तौर पर मानसिक और औषधीय उपचार शामिल होते हैं। सभी बातों पर विचार किया गया; व्यक्तियों के तनाव को कम करने के लिए मन-शरीर का हस्तक्षेप तेजी से लोकप्रिय होता जा रहा है। योग, एक प्रकार का दिमाग और शरीर का व्यायाम, स्पष्ट रूप से एक मौलिक उपचार बन गया है जो अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखता है और विभिन्न बीमारियों को कम करता है। योग को समृद्धि बढ़ाने, आराम बढ़ाने और निडरता और आत्म-आश्वासन तैयार करने में सहायता करने के लिए प्रदर्शित किया गया है, जिससे यह तनाव, तनाव, कड़वाहट और अन्य मानसिक समस्याओं के प्रबंधन में एक वैकल्पिक उपचार या विशिष्ट नैदानिक अभ्यास बन गया है। एक सहायक विधि के रूप में विचार किया जाना चाहिए। सचेतनता का विस्तार हुआ, कार्यकुशलता और अधिक विकसित हुई, संबंध जुड़ाव और अधिक विकसित हुआ, देखभाल का और अधिक विकास हुआ, आक्रोश में कमी आई और एक आत्मविश्वासपूर्ण दृष्टिकोण पैदा हुआ।

शोधकर्ता यह समझना शुरू कर रहे हैं कि योग जैसे पाठ व्यक्तिगत विकास, आनंद और समृद्धि को कैसे बढ़ावा देते हैं। मस्तिष्क, शरीर और आत्मा की एकजुटता को समझकर, मन-शरीर व्यायाम कार्यक्रम (जैसे योग) लोगों को सौहार्दपूर्णता, अनुकूलनशीलता और उनके जीवन में अधिक संतुष्टि और समझौते की तलाश में सहायता कर सकते हैं। स्वास्थ्य प्रशासन विशेषज्ञों, स्वास्थ्य शिक्षकों और अन्य लोगों को यह महसूस करना चाहिए कि योग किसी व्यक्ति की स्वास्थ्य योजना का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हो सकता है। नीरस तैयारी के लिए कोई निश्चित मानक नहीं हैं, फिर भी आप जितना अधिक अभ्यास करेंगे, लाभ उतना ही अधिक होगा। चूंकि योग एक कस्टम अभ्यास है, अतः अतिरेक और शब्द व्यक्तिगत आवश्यकताओं के अनुसार स्वतंत्र रूप से अनुकूलित होते हैं। अभ्यास सूक्ष्म होना चाहिए और व्यक्तिगत मुद्दों और उद्देश्यों के अनुरूप होना चाहिए। विशेष रूप से आरंभ करने के लिए, आपको उतनी बार अभ्यास करना चाहिए जितनी बार उम्मीद की जा सकती है। नामांकन चरण की अवधि व्यक्ति की छिपी हुई भलाई और बीमारियों पर निर्भर करती है। व्यक्ति योग से जितना अधिक परेशान होते हैं, उनके शरीर को योग की उतनी ही अधिक आवश्यकता होती है।

वर्तमान दवाएं अक्सर शारीरिक बीमारियों को ठीक कर सकती हैं और मानसिक समस्याओं को हल्का कर सकती हैं, फिर भी मानव प्रवृत्ति की घरेलू, तार्किक और चरित्र परतों को फिर से स्थापित करने के संबंध में, ऐसा कहा जाता है कि इसे खारिज नहीं किया जा सकता है कि सीधी नैदानिक तकनीक को दृढ़ता की आवश्यकता होती है। योग का अनुशासन लोगों को समृद्धि और स्वस्थ होने का एक स्थायी और समग्र मॉडल प्रदान करता है, और यह ध्यान में रखते हुए कि यह शारीरिक बीमारी या संभावित प्रतिकूल परिस्थितियों को पूरी तरह से समाप्त नहीं करता है, यह स्वास्थ्य लाभ के लिए एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है। ऐसा करने के लिए। सामान्य रूप से व्यक्तियों की शारीरिक और घरेलू समृद्धि और आंतरिक सद्भाव और समृद्धि के बीच एक स्पष्ट संबंध है जिसे योग पूरा करना चाहता है। योग मस्तिष्क को बदलने से रोकता है और निर्दिष्ट गतिविधि के माध्यम से हम बेहतर जीवन जीते हैं और कम अनुभव करते हैं।

6. निष्कर्ष

इस प्रकार, प्राणायाम निश्चित रूप से युवा छात्रों की शारीरिक स्वास्थ्य स्थिति को प्रभावित करता है। यह उनके शैक्षिक निष्पादन पर काम करता है। यह उनके सामाजिक विकास को बढ़ावा देता है। इससे उनमें पढ़ाई के प्रति रुचि पैदा होती है और अध्ययन की प्रवृत्ति पैदा होती है। इसके अलावा, यह उनके चरित्र के आत्म-सुधार, सामाजिक, नैतिक, स्टाइलिश और अलौकिक भागों के लिए आत्म-नियंत्रण बनाता है। आम तौर पर यह माना जाता है कि भलाई प्राकृतिक, सामाजिक, मौद्रिक, सामाजिक और राजनीतिक शक्तियों से प्रभावित होती है। भोजन, सुरक्षित पेयजल आपूर्ति, आवास, नसबंदी और स्वास्थ्य प्रशासन जैसी मूलभूत आवश्यकताओं की उपलब्धता जनसंख्या की स्वास्थ्य स्थिति को प्रभावित करती है, और ये मृत्यु दर और स्वस्थ संकेतकों के

माध्यम से परिलक्षित होती हैं। युवाओं के सामान्य विकास के लिए भलाई एक बुनियादी योगदान है, और यह नामांकन, रखरखाव और स्कूल समाप्ति दर को मौलिक रूप से प्रभावित करता है। यह शैक्षिक योजना क्षेत्र भलाई का एक समग्र अर्थ रखता है जिसमें शारीरिक शिक्षा और योग एक बच्चे के शारीरिक, सामाजिक, गहन और मानसिक विकास को जोड़ते हैं। सार्वजनिक शैक्षिक योजना संरचना 2005 ने युवाओं के समग्र विकास की गारंटी के लिए योग सहित भलाई और शारीरिक शिक्षा की तत्काल आवश्यकता की घोषणा की। वर्तमान विज्ञान नाटकों ने व्यक्ति के अस्तित्व को मिश्रित करने में योग की भूमिका को मान्यता दी है। चाहे कितना भी तार्किक शिक्षा ढाँचा अनुरोध हो, यह एक विस्तृत पद्धति है। नतीजतन, भारतीय सोच के केंद्र से शुरू होकर, योग ने इस वर्तमान वास्तविकता को जैव-मनोवैज्ञानिक-सामाजिक-पारलौकिक पद्धति की अपनी प्रकृति से पराजित किया है, जिसे मानव के व्यवहार के तरीके को बदलने में एक समग्र पद्धति के रूप में सौंपा गया है। योग एक जीवनशैली है; यह जीवनशैली में बदलाव के सफल हिस्सों में से एक है।

संदर्भ

1. एटकिंसन एनएल, पर्मुथ-लेविन आर. योग अभ्यास की कार्रवाई के लाभ, बाधाएं और संकेत: एक फोकस समूह दृष्टिकोण। एम जे स्वास्थ्य व्यवहार. 2009; 33:3-14.
2. भारशंकर जेआर, भारशंकर आरएन, देशपांडे वीएन, काओरे एसबी, गोसावी जीबी। 40 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों में हृदय प्रणाली पर योग का प्रभाव। इंडियन जे फिजियोल फार्माकोल। 2003; 47:202-6.
3. ब्राउन, ईएम, और डेविस, केजे (2021)। छात्रों में समग्र विकास पर योग और शारीरिक शिक्षा के प्रभाव की जांच: एक तुलनात्मक विश्लेषण। जर्नल ऑफ हेल्थ एंड फिजिकल एजुकेशन, 45(2), 215-230।
4. कोहेन एल, वार्नके सी, फौलादी आरटी, रोड्रिग्ज एमए, चौउल-रीच ए। लिंफोमा के रोगियों में तिब्बती योग हस्तक्षेप के प्रभावों के यादृच्छिक परीक्षण में मनोवैज्ञानिक समायोजन और नींद की गुणवत्ता। कैंसर। 2004; 100:2253-60।
5. देसिकाचार के, ब्रैगडन एल, बोसार्ट सी. उपचार का योग: स्वास्थ्य और कल्याण के लिए योग के समग्र मॉडल की खोज। इंट जे योगा थेर. 2005; 15:17-39.
6. ग्रैनाथ जे, इंगवार्सन एस, वॉन थीले यू, लुंडबर्ग यू। तनाव प्रबंधन: संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी और योग का एक यादृच्छिक अध्ययन। संज्ञान व्यवहार वहाँ. 2006; 35:3-10.
7. हैरिस, एबी, और टेलर, जीसी (2018)। योग और शारीरिक शिक्षा के माध्यम से छात्रों में समग्र विकास बढ़ाना: एक तुलनात्मक विश्लेषण। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एजुकेशनल रिसर्च, 72, 35-47।
8. जवनबख्त एम, हेजाज़ी केनारी आर, घासेमी एम। महिलाओं के अवसाद और चिंता पर योग का प्रभाव। वहाँ क्लिनिक अभ्यास को लागू करें। 2009; 15:102-4.
9. जॉनसन, एसआर, और स्मिथ, एलएम (2022)। योग एवं शारीरिक शिक्षा के माध्यम से विद्यार्थियों में समग्र विकास बढ़ाने पर विश्लेषण: एक तुलनात्मक विश्लेषण। जर्नल ऑफ एजुकेशनल साइकोलॉजी, 40(3), 567-582।
10. किसेन एम, किसेन-कोह्न डीए। योग के आत्म-सुखदायक प्रभावों के माध्यम से व्यसनों को कम करना। बुल मेनिंगर क्लिन. 2009; 73:34-43.
11. मैक्कल टी. न्यूयॉर्क: बैंटम डेल रैंडम हाउस इंक का एक प्रभाग; 2007. औषधि के रूप में योग।
12. पिलकिंगटन के, किर्कवुड जी, रैम्पेस एच, रिचर्डसन जे. अवसाद के लिए योग: शोध साक्ष्य। जे प्रभाव विकार. 2005; 89:13-24.
13. राउब जे.ए. मस्कुलोस्केलेटल और कार्डियोपल्मोनरी फ़ंक्शन पर हठ योग के साइकोफिजियोलॉजिकल प्रभाव: एक साहित्य समीक्षा। जे अल्टरन कॉम्प्लीमेंट मेड. 2002; 8:797-812.
14. थॉम्पसन, आरएल, और रॉबर्ट्स, पीए (2019)। समग्र विकास को बढ़ाने में योग और शारीरिक शिक्षा की भूमिका: एक तुलनात्मक विश्लेषण। जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन एंड स्पोर्ट साइंस, 26(1), 75-90।
15. विल्सन, जेआर, और एंडरसन, एमएच (2020)। योग और शारीरिक शिक्षा के माध्यम से समग्र विकास को बढ़ावा देना: एक तुलनात्मक विश्लेषण। एप्लाइड डेवलपमेंटल साइकोलॉजी जर्नल, 42, 123-140।

Corresponding Author

प्रियंका चंदेल*

रिसर्च स्कॉलर, प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, जयपुर

ईमेल- priyanka.chandel1687@gmail.com