



## मेटाबॉलिक सिंड्रोम पर योग के प्रभाव पर एक समीक्षा

नीरजा रावत<sup>1\*</sup>, डॉ. कपिल देव<sup>2</sup>

1. रिसर्च स्कॉलर, श्री कृष्णा विश्वविद्यालय, छतरपुर, म.प्र., भारत  
kyoqish221@gmail.com ,
2. सहायक प्रोफेसर, श्री कृष्णा विश्वविद्यालय, छतरपुर, म.प्र., भारत

**सारांश:** मेटाबोलिक सिंड्रोम दुनिया भर में वयस्क आबादी में अत्यधिक प्रचलित है। ऐसे युवा वयस्कों, में जो विशेष रूप से जो विश्वविद्यालय में पढ़ रहे हैं, योग ऐसे युवा वयस्कों में मेटाबोलिक सिंड्रोम को रोकने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। ऐसे वयस्क अपने जीवन में एक महत्वपूर्ण मोड़ पर हैं और उनकी अपनी जीवनशैली का विकल्प उनके भविष्य के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। मेटाबोलिक सिंड्रोम एक जटिल विकार है जिसे विश्वव्यापी महामारी माना जाता है। मेटाबोलिक सिंड्रोम को परस्पर जुड़े कारकों के एक समूह द्वारा परिभाषित किया गया है कोरोनारी हृदय रोग (सीएचडी), हृदय एथेरोस्क्लेरोटिक रोगों के अन्य रूपों (सीवीडी), और मधुमेह मेलिटस प्रकार (डीएमटी 2) के जोखिम को बढ़ाता है। इसके मुख्य घटक 22 डिस्लिपिडेमिया (उच्च ट्राइग्लिसराइड्स और एपोलिपोप्रोटीन बी (एपीओबी) युक्त लिपोप्रोटीन, और कम उच्च घनत्व वाले लिपोप्रोटीन (एचडीएल), धमनी रक्तचाप (बीपी) में वृद्धि और अनियंत्रित ग्लूकोज होमोस्टैसिस, जबकि पेट का मोटापा और इंसुलिन प्रतिरोध (आईआर) हैं। सिंड्रोम की मुख्य अभिव्यक्ति के रूप में अधिक ध्यान आकर्षित किया है (जॉर्ज एट अल 2011) मेटाबोलिक सिंड्रोम, जो हृदय जोखिम, मधुमेह और स्ट्रोक जैसे मुद्दों का एक संग्रह है, किसी व्यक्ति के जीवन पर काफी प्रभाव डाल सकता है। कई अध्ययनों से पता चला है कि योग किसी के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण के लिए फायदेमंद है, और यह इन तीनों को बनाए रखने में मदद कर सकता है। इस समीक्षा के दायरे में, मेटाबॉलिक सिंड्रोम की रोकथाम प्राथमिक फोकस है, योग एक अत्यंत प्राचीन पद्धति है जिसकी जड़ें भारत में हैं। इसका प्राथमिक उद्देश्य शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक क्षेत्रों सहित किसी व्यक्ति के अस्तित्व के सभी पहलुओं में सद्भाव और कल्याण को बढ़ावा देना है। इस तथ्य के कारण कि योग में ऐसे अभ्यास शामिल हैं जिनका उद्देश्य स्पष्ट रूप से तंत्रिका तंत्र को शांत करना है, यह मनोवैज्ञानिक तनाव से बचने या कम करने के लिए उपयुक्त है जो (ध्यान और एकाग्रता) को प्रभावित करता है और साथ ही शारीरिक तनाव भी होता है जिसके परिणामस्वरूप चयापचय संबंधी अनियमितताएं देखी जाती हैं। योग का एक हिस्सा रक्तचाप को कम करने, हृदय गति को नियंत्रित करने, धमनियों की लोच को बढ़ाने, नाड़ी की दर को कम करने और हृदय के स्ट्रोक की मात्रा को बढ़ाने में मदद करता है। तनावपूर्ण स्थिति के दौरान तनाव हार्मोन शिथिल हो जाते हैं, इन हार्मोनों का लंबे समय तक या बार-बार संपर्क हृदय और विशेष रूप से रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचा सकता है। योग मन और शरीर की आरामदायक स्थिति को बढ़ावा देता है और तनाव को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने के लिए भी व्यापक रूप से जाना जाता है हार्मोन, हृदय गति कम करना और रक्तचाप कम करना। प्राणायाम, जो सांस लेने के व्यायाम का योगिक नाम है, धीमी, गहरी सांस लेने के लिए प्रोत्साहित करता है सांस लेना और मौखिक रूप से योग मंत्रों का उच्चारण करना। धीमी, गहरी सांस लेने की इस विधि से हृदय गति धीमी हो जाती है और अधिक ऑक्सीजन रक्त में प्रवेश करती है। यह बदले में पूरे मन और शरीर में शांति और स्वस्थता उत्पन्न होती है

**मुख्य शब्द:** मेटाबोलिक सिंड्रोम, योग, व्यायाम, शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, कोरोनारी हृदय रोग, ध्यान

----- X -----

### परिचय

#### मेटाबोलिक सिंड्रोम

मेटाबोलिक सिंड्रोम (एमएस) एक गतिहीन और तनावपूर्ण जीवन शैली से जुड़ा है और कम सक्रिय लोगों को असमान रूप से प्रभावित करता है। योग को कम प्रभाव वाला मन-शरीर तनाव से राहत देने वाला व्यायाम माना जाता है, और शोधकर्ता मेटाबोलिक संबंधी विकारों के प्रबंधन के लिए योग के लाभों पर अपना ध्यान बढ़ा रहे हैं। विभिन्न एमएस जोखिम कारकों पर इसके प्रकार, अवधि और आवृत्ति के संदर्भ में, कॉलेज के छात्रों के लिए मेटाबॉलिक सिंड्रोम और योग हस्तक्षेप की चिकित्सीय प्रभावकारिता का प्रबंधन करना भी महत्वपूर्ण है। पिछली समीक्षा एमएस जोखिम कारकों जैसे ग्लूकोज होमोस्टैसिस मार्कर, लिपिड प्रोफाइल, एडिपोसाइटोकिन्स और कार्डियोवैस्कुलर जोखिम कारकों पर योग के प्रभावों की वर्तमान वैज्ञानिक समझ का सारांश प्रस्तुत करती है, और कार्रवाई के संभावित तंत्र पर चर्चा करती है (प्रकाश एस. एट अल 2019)।

मेटाबोलिक सिंड्रोम कोई स्थिति नहीं है, यह जोखिम कारकों का एक संयोजन है जैसे कि उच्च रक्त चाप, उच्च रक्त शर्करा, उच्च ट्राइग्लिसराइड्स, कम एचडीएल (अच्छा) कोलेस्ट्रॉल और पेट की चर्बी। मेटाबोलिक सिंड्रोम, विशेष रूप से, धमनियों में प्लाक के गठन का परिणाम हो सकता है, जिसे एक स्थिति के रूप में जाना जाता है। लिपिड, चिकनी मांसपेशियों की कोशिकाएं,

मैकोफेज फोम कोशिकाएं, और अन्य रसायन धमनी की दीवारों का पालन करते हैं, और धमनियां अवरुद्ध और भंगुर हो जाती हैं जिसके परिणामस्वरूप दिल का दौरा या एक आघात। सबसे अच्छी बात यह है कि मेटाबॉलिक सिंड्रोम आमतौर पर जीवनशैली में बदलाव और आहार के साथ प्रबंधनीय है।

मेटाबोलिक सिंड्रोम यानि उपापचयी सिंड्रोम हृदय रोग जोखिम कारकों का एक संग्रह है जो हृदय रोग, स्ट्रोक और मधुमेह के विकास की संभावना को बढ़ाता है। इस स्थिति को सिंड्रोम एक्स, इंसुलिन प्रतिरोध सिंड्रोम और डिसमेटाबोलिक सिंड्रोम सहित अन्य नामों से भी जाना जाता है। उपापचयी सिंड्रोम वाले लोगों की संख्या उम्र के साथ बढ़ती है, जो 60 और 70 के दशक में 40% से अधिक लोगों को प्रभावित करती है (कृष्णमूर्ति एट अल 2020)।

### मेटाबोलिक सिंड्रोम के लक्षण

आमतौर पर, तत्काल कोई शारीरिक लक्षण नहीं होते हैं। मेटाबोलिक सिंड्रोम से जुड़ी चिकित्सा समस्याएं समय के साथ विकसित होती हैं। यदि आप सुनिश्चित नहीं हैं कि आपको उपापचयी सिंड्रोम है, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से मिलें। वह रक्तचाप, लिपिड प्रोफाइल (ट्राइग्लिसराइड्स और एचडीएल और रक्त ग्लूकोज सहित आवश्यक परीक्षण प्राप्त करके निदान करने में सक्षम होंगे।

मेटाबोलिक सिंड्रोम के रोगियों में निम्नलिखित लक्षण और संकेत हो सकते हैं

- बाँडी मास इंडेक्स (बीएमआई) और कमर की परिधि दोनों उच्च हैं।
- उच्च ट्राइग्लिसराइड स्तर, कम एचडीएल कोलेस्ट्रॉल स्तर, या उपवास रक्त शर्करा के स्तर जो उच्च उच्च रक्तचाप हैं।
- एसेंथोसिस नाइग्रिकन्स इंसुलिन प्रतिरोध का संकेत गर्दन और बगल जैसी सिलवटों और सिलवटों में त्वचा के काले पड़ने से होता है।

उपापचयी सिंड्रोम और मोटापे से संबंधित अन्य चिकित्सा मुद्दों में शामिल हैं:

- पॉलीसिस्टिक अंडाशय सिंड्रोम (पीसीओएस)
- फैटी लिवर
- बाधक निद्रा अश्वसन

### मेटाबोलिक सिंड्रोम का कारण

मेटाबोलिक सिंड्रोम का सटीक कारण ज्ञात नहीं है। मेटाबोलिक सिंड्रोम की कई विशेषताएं "इंसुलिन प्रतिरोध" से जुड़ी हैं। इंसुलिन प्रतिरोध का मतलब है कि शरीर ग्लूकोज और ट्राइग्लिसराइड के स्तर को कम करने के लिए कुशलता से इंसुलिन का उपयोग नहीं करता है। अनुवांशिक और जीवनशैली कारकों के संयोजन के परिणामस्वरूप इंसुलिन प्रतिरोध हो सकता है। जीवनशैली के कारकों में आहार संबंधी आदतें, गतिविधि और शायद बाधित नींद पैटर्न (जैसे स्लीप एपनिया शामिल हैं)। आनुवंशिकी, उम्र बढ़ने का आहार, गतिहीन व्यवहार, बाधित क्रोनोबायोलॉजी, मूड विकार, साइकोट्रोपिक दवा का उपयोग और अत्यधिक शराब का उपयोग जैसे कारकों के साथ वर्तमान खाद्य वातावरण चयापचय सिंड्रोम में योगदान देता है। लंबे समय तक तनाव हाइपोथैलेमिकपिट्यूटरी-एड्रेनल अक्ष (एचपीए-अक्ष) के हार्मोनल संतुलन को बिगाड़कर एक अंतर्निहित कारण हो सकता है, जिससे उच्च कोर्टिसोल स्तर, इंसुलिन प्रतिरोध, डिस्लिपिडेमिया, उच्च रक्तचाप और कम टर्नओवर ऑस्टियोपोरोसिस हो सकता है। एचपीए-अक्ष की शिथिलता पेट के मोटापे से लेकर हृदय रोग, टाइप 2 मधुमेह और स्ट्रोक तक के खतरे की व्याख्या कर सकती है। मनोवैज्ञानिक तनाव भी हृदय रोग से जुड़ा हुआ है (गुप्ता एट अल 2021)।

मोटापा और अधिक वजन- केंद्रीय मोटापा इस स्थिति का एक महत्वपूर्ण पहलू है, जो दर्शाता है कि कमर की परिधि और सिंड्रोम

की व्यापकता परिधि और मोटापे में वृद्धि के बीच उच्च संबंध है। फिर भी, इसके महत्व के बावजूद सामान्य वजन वाले मोटापे के मरीजों में इंसुलिन प्रतिरोध और सिंड्रोम भी हो सकता है।

**निष्क्रियता की जीवनशैली-** हृदय रोगों घटनाओं और संबंधित मृत्यु दर का अनुमान शारीरिक निष्क्रियता से लगाया जाता है। गतिहीन व्यवहार का कई चयापचय सिंड्रोम घटकों के साथ संबंध होता है। आनुवंशिक रूप से अतिसंवेदनशील व्यक्ति जो दिन में एक घंटे से अधिक समय तक इन व्यवहारों में लगे रहते हैं, उनमें चयापचय सिंड्रोम विकसित होने का जोखिम दोगुना बढ़ जाता है, जिसमें वृद्धि भी शामिल है वसा ऊतक, एचडीएल कोलेस्ट्रॉल में कमी, और ट्राइग्लिसराइड्स, रक्तचाप और ग्लूकोज में वृद्धि की प्रवृत्ति।

**उम्र बढ़ने-** मेटाबोलिक सिंड्रोम 50 वर्ष से अधिक उम्र की अमेरिकी आबादी के 44% को प्रभावित करता है। उस जनसांख्यिकीय के संबंध में, सिंड्रोम से पीड़ित महिलाओं का प्रतिशत पुरुषों की तुलना में अधिक है। दुनिया भर की अधिकांश आबादी में सिंड्रोम की व्यापकता की उम्र पर निर्भरता देखी जाती है।

**मधुमेह-** यह अनुमान लगाया गया है कि टाइप 2 मधुमेह या बिगड़ा हुआ ग्लूकोज सहिष्णुता (आईजीटी) वाले अधिकांश रोगियों में चयापचय सिंड्रोम होता है। इन आबादी में मेटाबोलिक सिंड्रोम की उपस्थिति टाइप 2 मधुमेह या सिंड्रोम के बिना आईजीटी वाले रोगियों की तुलना में हृदय रोगों के अधिक प्रसार से जुड़ी है। हाइपोएडिपोनेक्टिनेमिया को इंसुलिन प्रतिरोध को बढ़ाने के लिए दिखाया गया है, और इसे चयापचय सिंड्रोम के विकास के लिए एक जोखिम कारक माना जाता है।

**हृदय - धमनी रोग-** कोरोनरी हृदय रोग (सीएचडी) के रोगियों में चयापचय सिंड्रोम का अनुमानित प्रसार 50% है, समय से पहले कोरोनरी धमनी रोग (45 वर्ष की आयु) वाले रोगियों में, विशेष रूप से महिलाओं में, 37% का प्रसार है। उचित हृदय पुनर्वास और जीवनशैली में बदलाव के साथ, सिंड्रोम की व्यापकता को कम किया जा सकता है।

**लिपोडिस्ट्रोफी-** सामान्य तौर पर लिपोडिस्ट्रोफिक विकार मेटाबोलिक सिंड्रोम से जुड़े होते हैं। लिपोडिस्ट्रोफी के आनुवंशिक और अधिग्रहीत दोनों रूप गंभीर इंसुलिन प्रतिरोध और चयापचय सिंड्रोम के कई घटकों को जन्म दे सकते हैं।

**सिज़ोफ्रेनिया और अन्य मानसिक रोग-** सिज़ोफ्रेनिया, स्किज़ोफ्रेक्टिव डिसऑर्डर या बाइपोलर डिसऑर्डर वाले मरीजों में मेटाबोलिक सिंड्रोम की पूर्व प्रवृत्ति हो सकती है जो गतिहीन जीवन शैली, खराब आहार संबंधी आदतों, देखभाल तक सीमित पहुंच और एंटीसाइकोटिक दवा-प्रेरित प्रतिकूल प्रभावों से बढ़ जाती है। यह पाया गया है कि सिज़ोफ्रेनिया से पीड़ित 32% और 51% व्यक्ति मेटाबोलिक सिंड्रोम के मानदंडों को पूरा करते हैं; पुरुषों की तुलना में महिलाओं में इसका प्रचलन अधिक है।

**आमवाती रोग-** आमवाती रोगों से जुड़ी सह-रुग्णता के संबंध में नए निष्कर्ष सामने आए हैं। सोरायसिस और सोरियाटिक गठिया दोनों को मेटाबोलिक सिंड्रोम से जुड़ा हुआ पाया गया है।

### मेटाबोलिक सिंड्रोम का निदान

यदि आपके पास निम्न में से तीन या अधिक हैं तो आपको मेटाबोलिक सिंड्रोम का निदान किया जाता है :-

1. पुरुषों के लिए 40 इंच या उससे अधिक की कमर और महिलाओं के लिए 35 इंच या उससे अधिक (पेट भर में मापा जाता है)
2. 130/85 mm Hg या उससे अधिक का रक्तचाप या रक्तचाप की दवाएं ले रहे हैं
3. 150 mg/dl से ऊपर ट्राइग्लिसराइड का स्तर।
4. उपवास रक्त ग्लूकोज स्तर 100 mg/dl से अधिक या ग्लूकोज कम करने वाली दवाएं ले रहे हैं
5. एक उच्च घनत्व वाले लिपोप्रोटीन स्तर 40 mg/dl (पुरुष) से कम या 50 mg/dl (महिला) से कम।

## मेटाबोलिक सिंड्रोम के जोखिम कारक

निम्नलिखित कारक आपके मेटाबोलिक सिंड्रोम होने की संभावनाओं को बढ़ाते हैं:

1. **आयु** :- मेटाबोलिक सिंड्रोम का आपका जोखिम उम्र के साथ बढ़ता है।
2. **मोटापा** :- बहुत अधिक वजन उठाना, विशेष रूप से आपके पेट में, मेटाबोलिक सिंड्रोम का खतरा बढ़ जाता है।
3. **मधुमेह** :- यदि आपको गर्भावस्था के दौरान मधुमेह (गर्भावधि मधुमेह) था या यदि आपके पास टाइप 2 मधुमेह का पारिवारिक इतिहास है, तो आपको मेटाबोलिक सिंड्रोम होने की अधिक संभावना है।
4. **अन्य रोग** :- यदि आपको कभी भी गैर-मादक वसायुक्त लीवर रोग, पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम या स्लीप एपनिया हुआ हो तो आपके मेटाबोलिक सिंड्रोम का जोखिम अधिक होता है।

## मेटाबोलिक सिंड्रोम की जटिलताएँ

मेटाबोलिक सिंड्रोम होने से आपको निम्न जटिलताएँ हो सकती हैं :-

1. **मधुमेह प्रकार 2**:- यदि आप अपने अतिरिक्त वजन को नियंत्रित करने के लिए जीवनशैली में बदलाव नहीं करते हैं, तो आप इंसुलिन प्रतिरोध विकसित कर सकते हैं, जिससे आपके रक्त शर्करा का स्तर बढ़ सकता है। आखिरकार, इंसुलिन प्रतिरोध से टाइप 2 मधुमेह हो सकता है।
2. **हृदय और रक्त वाहिका रोग**:- उच्च कोलेस्ट्रॉल) और उच्च रक्तचाप आपकी धमनियों में सजीले टुकड़े के निर्माण में योगदान कर सकते हैं। ये सजीले टुकड़े आपकी धमनियों को संकीर्ण और सख्त कर सकते हैं, जिससे दिल का दौरा या स्ट्रोक हो सकता है।

## मेटाबोलिक सिंड्रोम से बचाव

शारीरिक निष्क्रियता और अतिरिक्त वजन मेटाबोलिक सिंड्रोम के विकास के लिए मुख्य अंतर्निहित योगदानकर्ता हैं, इसलिए व्यायाम करना, स्वस्थ भोजन करना और, यदि आपका अधिक वजन या मोटापा है, तो आपके लिए स्वस्थ वजन की दिशा में काम करना इस स्थिति से जुड़ी जटिलताओं को कम करने या रोकने में मदद कर सकता है। मेटाबोलिक सिंड्रोम से जुड़ी आपकी समस्याओं के कुछ पहलुओं को प्रबंधित करने के लिए आपका डॉक्टर दवाएं भी लिख सकता है। अपने जोखिम को कम करने के कुछ तरीके निम्न हैं :-

1. यदि आप अधिक वजन या मोटापे से ग्रस्त हैं तो स्वस्थ भोजन करना और ऐसा वजन प्राप्त करना जो आपके लिए स्वस्थ हो: स्वस्थ भोजन और मध्यम वजन घटाने, शरीर के वजन के 5% से 10% की सीमा में, आपके शरीर की इंसुलिन को पहचानने की क्षमता को बहाल करने में मदद कर सकता है और बहुत कम कर सकता है। संभावना है कि सिंड्रोम अधिक गंभीर बीमारी बन जाएगा। यह आहार, व्यायाम, या वजन कम करने वाली दवाओं की मदद से भी किया जा सकता है, अगर आपके डॉक्टर ने इसकी सिफारिश की हो।
2. **व्यायाम**: अकेले बड़ी हुई गतिविधि आपकी इंसुलिन संवेदनशीलता में सुधार कर सकती है। रोजाना 30 मिनट की तेज सैर जैसे एरोबिक व्यायाम वजन घटाने, रक्तचाप और ट्राइग्लिसराइड्स के स्तर में सुधार और मधुमेह के विकास के जोखिम को कम कर सकते हैं। अधिकांश स्वास्थ्य सेवा प्रदाता प्रत्येक सप्ताह 150 मिनट एरोबिक व्यायाम करने की सलाह देते हैं। वजन कम किए बिना भी व्यायाम हृदय रोग के जोखिम को कम कर सकता है। शारीरिक गतिविधि में कोई भी वृद्धि मददगार है, यहां तक कि उन लोगों के लिए भी जो प्रति सप्ताह 150 मिनट की गतिविधि करने में असमर्थ हैं।
3. **आहार परिवर्तन**: ऐसा आहार बनाए रखें जो कार्बोहाइड्रेट को कुल कैलोरी के 50% से अधिक न रखे। कार्बोहाइड्रेट का स्रोत साबुत अनाज (जटिल कार्बोहाइड्रेट) होना चाहिए, जैसे कि साबुत अनाज की ब्रेड और ब्राउन राइस। फलियां (उदाहरण के लिए,

बीन्स), फल और सब्जियों के साथ साबुत अनाज उत्पाद आपको उच्च आहार फाइबर की अनुमति देते हैं। रेड मीट और पोल्ट्री कम खाएं। इसके बजाय, अधिक मछली खाएं (बिना छिलके वाली और तली हुई नहीं)। आपके दैनिक कैलोरी का तीस प्रतिशत वसा से आना चाहिए। कैनोला तेल, जैतून का तेल, अलसी के तेल और ट्री नट्स जैसे स्वस्थ वसा का सेवन करें (बालासुब्रमण्यम एट अल 2017)।

## योग

"योग" शब्द की उत्पत्ति संस्कृत शब्द "युज" (एकजुट होना) या "योक" (जोड़ना) से हुई है। इसे आज राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान द्वारा एक प्रकार की पूरक और वैकल्पिक चिकित्सा (सीएएम) के रूप में जाना जाता है। योग जीवन जीने का एक तरीका है, जो जीवन के शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक पहलुओं के बीच संतुलन बनाए रखने में मदद करता है। योग अन्य शारीरिक व्यायामों से अलग है क्योंकि यह अभ्यास के दौरान सांस नियंत्रण और ध्यान केंद्रित करने जैसे मुख्य तत्वों पर जोर देता है।

"योग" शब्द मूल रूप से एक संस्कृत शब्द है और स्वाभाविक रूप से अधिकांश योग ग्रंथ संस्कृत भाषा में लिखे गए हैं। यह सबसे बहुमुखी संस्कृत शब्दों में से एक है, जिसके अर्थ की पूरी श्रृंखला "सरल मिलन" से लेकर "टीम," "नक्षत्र" और "संयोजन" तक फैली हुई है। योग आत्म-विकास का सबसे पुराना ज्ञात विज्ञान है क्योंकि यह मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक नियंत्रण देता है। इसका विकास हजारों वर्ष पहले भारत में हुआ था। योग का शाब्दिक अर्थ है जुड़ना, व्यक्तिगत स्व का सार्वभौमिक स्व के साथ जुड़ना। यह जुड़ाव आसन नामक विशिष्ट शारीरिक मुद्राओं, प्राणायाम नामक श्वास अभ्यास और ध्यान के अभ्यास और महारत के माध्यम से प्राप्त किया जाता है। योग जीवन जीने का तरीका है। (लक्ष्मी कुमारी 2003) -योग अभ्यास हमारे फेफड़ों की क्षमता और श्वसन को बढ़ा सकता है, तनाव का विरोध करने की हमारी क्षमता में सुधार कर सकता है, शरीर के वजन और मोटाई को कम कर सकता है, कोलेस्ट्रॉल और रक्त शर्करा के स्तर को कम कर सकता है और इस प्रकार शरीर की प्राकृतिक प्रणाली को स्थिर, बहाल और जीवंत बना सकता है, इसलिए योग है तथाकथित तनावग्रस्त आधुनिक जीवनशैली से उत्पन्न मनुष्य की सभी बीमारियों के लिए सबसे अच्छी निवारक और उपचारात्मक और निवारक दवा है (कुमार 2008) ।

हिंदू पवित्र ग्रंथ, भगवद गीता, जो 'योग का धर्मग्रंथ' है, का अर्थ है कि योग जीवन में एक प्रकार का अभ्यास है: यह मन को भगवान के साथ एकजुट कर रहा है, इस प्रकार व्यक्ति आत्मा को पूर्ण शांति प्रदान कर रहा है। दूसरे शब्दों में, योग के माध्यम से मनुष्य मन की आनंदमय स्थिति तक पहुँच सकता है। योग केवल शरीर और मन को पूरी तरह शांत बनाकर उन पर शासन करना है। हल्कापन, विश्राम, संतुलन और स्वस्थ भावना जैसे कई लाभ योग के द्वारा होते हैं, योग व्यक्ति को स्वयं से मिलन प्राप्त करने में सक्षम बनाता है। रविशंकर (2002) के अनुसार, योग अच्छा स्वास्थ्य, मन का संतुलन और आत्मबोध प्राप्त करने के लिए मन और शरीर को नियंत्रित और विकसित करने की एक व्यवस्थित और व्यवस्थित प्रक्रिया है।

### योग के प्रकार

भारत की विभिन्न प्रकार की योग प्रणालियाँ जिनके द्वारा मनुष्य सिद्धि प्राप्त कर सकता है, ये निम्नलिखित हैं

**हठ योग:** यह शारीरिक और मानसिक शाखा है जिसका उद्देश्य शरीर और मन को प्रधान बनाना है।

**राज योग:** इस शाखा में ध्यान और योग के आठ अंगों के रूप में जाने जाने वाले अनुशासनात्मक चरणों की एक श्रृंखला का कड़ाई से पालन शामिल है।

**कर्म योग:** यह सेवा का एक मार्ग है जिसका उद्देश्य नकारात्मकता और स्वार्थ से मुक्त भविष्य बनाना है।

**भक्ति योग:** इसका उद्देश्य भक्ति का मार्ग स्थापित करना, भावनाओं को प्रसारित करने का एक सकारात्मक तरीका और स्वीकृति और सहनशीलता विकसित करना है।

**ज्ञान योग:** योग की यह शाखा ज्ञान, विद्वान के मार्ग और अध्ययन के माध्यम से बुद्धि के विकास के बारे में है।

**तंत्र योग:** यह अनुष्ठान, समारोह या किसी रिश्ते की समाप्ति का मार्ग है।

**अष्टांग योग:** पतंजलि के योग या अष्टांग योग के आठ अंग हैं यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। ये आठ अंग एक दूसरे से जुड़े हुए हैं। इन्हें केवल महसूस या अनुभव किया जा सकता है। ग्रंथों के अध्ययन और अपने जीवन में उसका अभ्यास करने से प्रत्येक अंग नेतृत्व करता है, उत्तरोत्तर जागरूकता के अगले उच्च चरण और आध्यात्मिक जीवन तक पहला पांच अंग यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार से संबंधित हैं। व्यक्ति की मौखिक क्रियाएँ या बाहरी प्रथाएँ इसे बहिरंग योग कहा जाता है, इस अवस्था में हमारा शरीर और मन शुद्ध हो जाता है और आंतरिक शुद्धि के लिए तैयार हो जाता है। धारणा, ध्यान और समाधि की प्रक्रिया और ये तीन अनुशासन भी हैं, अधिक आंतरिक रूप

से मन-उन्मुख बुद्धि इसलिए इसे अंतरंग योग कहा जाता है। अंतिम तीन चरण आध्यात्मिक के परिणामस्वरूप उत्पन्न चेतना की उन्नत अवस्थाएँ हैं। हर कदम हमारे जीवन के लक्ष्य तक पहुंचने के लिए एक कदम मात्र है।

योग का प्राचीन भारतीय विज्ञान जीवन जीने का एक तरीका है जिसमें परिवर्तन शामिल हैं, मानसिक दृष्टिकोण, आहार और विशिष्ट तकनीकों जैसे योग आसन (आसन), श्वास अभ्यास (प्राणायाम), और ध्यान का अभ्यास। (तैमिनी आईके-1961)।

विभिन्न योग तकनीकों में, श्वास अभ्यास (प्राणायाम) बैठकर किया जा सकता है, और जो लोग शारीरिक रूप से सक्रिय हैं उनके लिए यह कम चुनौतीपूर्ण है। (रामदेव एस, 2005)। योग ने ऑक्सीडेटिव तनाव के सुधार के साथ-साथ न्यूरोएंडोक्राइनल तंत्र के माध्यम से मधुमेह रोगियों की ग्लाइसेमिक स्थिति में सुधार करने में अपनी प्रभावकारिता साबित की है। (यादव आरके, एट अल., 2005)।

## योग के लाभ

योगाभ्यास के महत्वपूर्ण लाभ निम्नलिखित हैं।

बेहतर लचीलापन- योग मानव शरीर को बेहतर लचीलेपन को सुनिश्चित करता है क्योंकि यह मानव मांसपेशियों को टोन करता है ताकि उसकी सहनशक्ति और ऊर्जा को बढ़ाया जा सके। समय के साथ मांसपेशियां कमजोर हो जाएंगी और मानव जोड़ गति की एक सीमित सीमा में स्थिर हो जाएंगे। इसलिए योग के शुरुआती सत्र मांसपेशियों की जकड़न को कम करने में मदद करेंगे जिससे व्यक्ति की शारीरिक क्षमता धीरे-धीरे बढ़ेगी।

बेहतर मुद्रा- खराब मुद्रा देखने में खराब लगती है और शरीर पर नकारात्मक प्रभाव डालती है। खराब मुद्रा को पीठ दर्द, गर्दन दर्द, जोड़ों की समस्याओं और मांसपेशियों की थकान से जोड़ा गया है। कुछ चीजें हैं जिन्हें लागू किया जा सकता है ताकि मुद्रा में सुधार हो सके। खराब मुद्रा को ठीक करने के लिए योग सबसे अच्छे तरीकों में से एक है क्योंकि प्रत्येक मुद्रा का उद्देश्य शरीर को अप्राकृतिक स्थितियों में मजबूर किए बिना शरीर को उचित संरक्षण में वापस लाना है। योगिक मुद्राओं के लिए पूरे शरीर को एक साथ काम करने की आवश्यकता होती है, ग्रीवा से लेकर कंधे, पीठ और निचले शरीर तक, जिससे मानव शरीर का एक स्वस्थ और उचित संरक्षण होता है।

उत्तम संतुलन- योग परम संतुलन का विज्ञान है। एक इंसान उचित सामग्री या भौतिक इकाई की जुड़वां संस्थाओं द्वारा शासित होता है जिसे आध्यात्मिक या मानसिक क्षमता से प्रमाणित करना होता है। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन ही स्वस्थ मनुष्य को पूर्ण बनाता है। आसन शुरुआती गतिविधियों से लेकर अधिक उन्नत स्ट्रेच तक, योग मुद्राओं को धारण करने के लिए व्यक्ति को ध्यान केंद्रित करने और ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता होती है। समय के साथ योग का अभ्यास ध्यान केंद्रित करने की क्षमता और एकाग्रता की अवधि को तेज करता है जिससे ये शारीरिक मुद्राएं आसन और अधिक आरामदायक हो जाती हैं।

अधिक ताकत- अन्य प्रकार के वर्कआउट के विपरीत, जहां व्यायाम में पंप आयरन या योग के साथ पुल अप शामिल होता है, अभ्यासकर्ता को विभिन्न स्थितियों में प्रवेश करने और पकड़ने की आवश्यकता होती है, यह स्वाभाविक रूप से मांसपेशियों को मजबूत करने में मदद करता है। जैसे ही एक आसन आसन हो जाता है, काम शुरू करने के लिए हमेशा दूसरा, कठिन आसन होता है। जबकि लगभग हर योग मुद्रा शरीर को मजबूत मांसपेशियों के निर्माण में मदद करती है, उनमें से कुछ सर्वोत्तम में तख्तियां, भकासन और विभिन्न उल्टे पिरामिड आसन शामिल हैं।

बेहतर नींद- योग तंत्रिका तंत्र को आराम देने में मदद करता है, जिससे मानव बुद्धि बढ़ती है। यह सभी कौशल विकास संकायों के मूल पर ध्यान केंद्रित करता है जिससे स्मृति प्रतिधारण और बौद्धिक संज्ञानात्मक क्षमताओं में सुधार होता है। पहले से बताए गए लाभों के अतिरिक्त, मन को शांत करने के लिए योग का ध्यान संबंधी पहलू काम आता है। एक शांत और शांत दिमाग मानसिक कंपन को कम करता है जिससे मानव शरीर के भीतर कायाकल्प शक्ति बढ़ती है। ऐसे विशिष्ट आसन हैं जिनका अभ्यास लोगों को अधिक गहरी नींद में मदद करने के लिए किया जा सकता है। उतानासन, हलासन या शवासन उच्च रक्तचाप और अस्थिरता को कम करने के साथ-साथ मल त्याग को भी ठीक करने में मदद करता है। इनसे शरीर को आराम की स्थिति में लाने में मदद मिलेगी, जिससे आरामदायक नींद प्राप्त करना आसान हो जाएगा।

अधिक ऊर्जा- योग शरीर के लिए कुछ चीजें करता है जिसके परिणामस्वरूप ऊर्जा में वृद्धि होती है। योग का अभ्यास सांस को नियंत्रित करने में मदद करता है, यानी रक्त वाहिकाओं को ऑक्सीजन की ताजा तरंगें प्राप्त होती हैं। किसी व्यक्ति के ऊर्जा स्तर को बढ़ाने के लिए यह अत्यंत महत्वपूर्ण है। उल्टिनात्रिकोणासन, उत्कटासन और शलभासन जैसे आसन थकान को दूर करने में मदद करते हैं। ये आसनसोर आसन व्यक्ति को अधिक जागृत महसूस करने में भी मदद करते हैं, जिससे दिन अधिक उत्पादक होता है।

निम्न रक्तचाप- उच्च रक्तचाप की निगरानी करना और उसे कम करना महत्वपूर्ण है क्योंकि इससे दिल का दौरा, स्ट्रोक और अन्य अस्वास्थ्यकर हृदय संबंधी घटनाएं हो सकती हैं। दवाएँ लेने के अलावा, उच्च रक्तचाप को कम करने के प्राकृतिक तरीके भी हैं। ध्यान अच्छा महसूस करने पर होना चाहिए और ध्यान निरंतर विकास पर होना चाहिए। इन सकारात्मक परिणामों के अलावा, आसन धारण करते समय ध्यान पर ध्यान केंद्रित करने से रक्तचाप में कमी पाई जा सकती है।

बेहतर सर्कुलेशन- सभी जटिल आसनों के साथ, योग वास्तव में हृदय को पंप करने और रक्त संचार करने में सक्षम बनाता है। इसका मतलब है कि ताजा रक्त और ऑक्सीजन सभी कोशिकाओं और अंगों तक पहुंचाया जाता है, जिससे उनका कार्य बढ़ता है। योग रक्त को पतला करता है जिससे दिल का दौरा और स्ट्रोक का खतरा कम हो सकता है, क्योंकि ये अक्सर रक्त के थक्कों के कारण होते हैं। उपर्युक्त सकारात्मक परिणामों के अलावा, योग हाथों और पैरों की सूजन को कम करने में भी मदद कर सकता है। कुर्सी मुद्रा, नीचे की ओर कुत्ता और योद्धा मुद्रा केवल तीन मुद्राएं हैं जो परिसंचरण में सुधार कर सकती हैं।

कम कोलेस्ट्रॉल- कोलेस्ट्रॉल एक लिपिड है जो रक्तप्रवाह में पाया जाता है। जबकि शरीर को कुछ कोलेस्ट्रॉल की आवश्यकता होती है, बहुत अधिक एलडीएल कोलेस्ट्रॉल धमनियों में प्लाक का निर्माण, रक्त के थक्के, दिल का दौरा और स्ट्रोक का कारण बन सकता है। काफी प्रभावशाली रूप से, कई अध्ययनों से पता चला है कि योग एलडीएल "खराब" कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और एचडीएल "अच्छे" कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के अनुसार, एचडीएल कोलेस्ट्रॉल वास्तव में धमनियों से एलडीएल कोलेस्ट्रॉल को हटाने में मदद करता है और इसे वापस यकृत में ले जाता है, जहां यह टूट जाता है और शरीर से बाहर निकल जाता है।

हृदय रोग का कम जोखिम- रक्तचाप को कम करने, परिसंचरण को बढ़ाने और खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करने के बीच, यह कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि योग किसी व्यक्ति को हृदय रोग के जोखिम को कम करने में मदद करता है। विभिन्न यौगिक आसन और गहरी साँस लेने के व्यायाम हृदय को बेहतर ढंग से कार्य करने में मदद करते हैं, पूरे शरीर में रक्त के प्रवाह को बढ़ाते हैं और संपूर्ण संचार प्रणाली में सुधार करते हैं।

कम दर्द- आज हम जो अधिकांश दर्द अनुभव कर रहे हैं वह हमारी गति और गतिविधि की कमी से संबंधित है। योग मानव शरीर के दर्द को कम करने का एक तरीका है। योग का अभ्यास करने की एक छोटी अवधि के बाद, कोई व्यक्ति अपने शरीर को उचित संरक्षण में आते हुए पा सकता है। जब ऐसा होता है, तो संभावना है कि शरीर का बहुत सारा दर्द दूर हो जाएगा। कई अध्ययनों के अनुसार, योगिक आसन और ध्यान दोनों गठिया के दर्द, कार्पल टनल सिंड्रोम, पीठ दर्द, फाइब्रोमायलजिया और अन्य दर्दनाक पुरानी स्थिति को कम करने में मदद कर सकते हैं। आशावादी बने रहना और यह महसूस करना महत्वपूर्ण है कि यह एक रातोंरात की प्रक्रिया होने की संभावना नहीं है। ऐसे विशिष्ट आसन हैं जो शरीर तंत्र के उचित नियमन और बीमार अंगों के आसन प्रबंधन के माध्यम से दर्द को कम कर सकते हैं, लेकिन ये योग अभ्यासकर्ता के निरंतर अभ्यास की मात्रा के आधार पर अलग-अलग होंगे। योग में पीठ दर्द, गठिया दर्द के साथ-साथ शरीर की अन्य शारीरिक समस्याओं के लिए विशिष्ट दिनचर्या और आसन हैं, जिससे यह आधुनिक समय में स्वास्थ्य देखभाल की सबसे समग्र प्रणाली बन गई है।

मेटाबोलिज्म को बूस्ट करें- मेयो क्लिनिक के अनुसार "चयापचय" शब्द का तात्पर्य भोजन को ऊर्जा में परिवर्तित करने की प्रक्रिया से है। प्रत्येक व्यक्ति की अपनी चयापचय दर होती है, जो जीवनशैली से प्रभावित होती है। जब कोई अधिक सक्रिय होता है, तो उसके चयापचय को बढ़ावा मिलेगा। यह मेटाबोलिज्म में सहायता करता है।

वजन घटना- योग चयापचय को बढ़ावा देने और मजबूत मांसपेशियों के निर्माण में मदद कर सकता है। संयोग से, ये दो चीजें हैं जो वजन घटाने के लिए जरूरी हैं। सचेत भोजन की आदतें जिनमें ढेर सारी हरी पत्तेदार सब्जियाँ, जैविक फल और दालों के साथ शाकाहारी भोजन और साथ ही एक स्वस्थ जीवनशैली शामिल है, एक कायाकल्प करने वाले चयापचय के साथ शरीर के उचित वजन को बढ़ाती है।

बेहतर रोग प्रतिरोधक क्षमता- कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली कई प्रकार की चीजों से उत्पन्न हो सकती है जैसे नींद की कमी, दीर्घकालिक तनाव और खराब पाचन। चूंकि योग उन सभी चीजों में सुधार करता है, इसलिए यह आश्चर्य की बात नहीं है कि योग प्रतिरक्षा प्रणाली को भी मजबूत कर सकता है। डॉक्टरों के अनुसार, योग चार मुख्य शारीरिक प्रणालियों को उत्तेजित कर सकता है जो प्रतिरक्षा प्रणाली से जुड़ी हैं। इनमें संचार, पाचन, तंत्रिका और अंतःस्रावी तंत्र शामिल हैं। इनमें से कम से कम एक प्रणाली को लाभ पहुंचाने वाले आसन करने से प्रतिरक्षा पर सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। इसका मतलब है कि लगभग हर योग आसन प्रतिरक्षा प्रणाली को बेहतर बनाने और उत्तेजित करने में मदद करेगा। हालाँकि, कुछ आसन ऐसे हैं जो अधिक प्रभावी हैं। इनमें ब्रिज, शोल्डर स्टैंड और हेड स्टैंड शामिल हैं।

बेहतर श्वसन- अच्छे जीवन और अच्छे स्वास्थ्य की कला स्वयं की सांस को नियंत्रित करने की शक्ति से शुरू होती है। योग मानव सांस के स्व-नियमन में मदद करता है। जिस प्रयास या सहजता से कोई व्यक्ति सांस लेता है वह उसकी भलाई का मानक बन जाता है। योग अभ्यासकर्ता को हम जिस वायु में सांस लेते हैं उसे नियंत्रित और विनियमित करने के इस भव्य विज्ञान में आरंभ करता है। यह केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को शांत करके ध्यान को अंदर की ओर खींचता है। परिणामी शांति में मन और शरीर आराम करना शुरू कर देते हैं जिससे स्वयं के चारों ओर सकारात्मकता का आभास बढ़ जाता है। योग के माध्यम से मानव सांस के इस स्व-नियमन तंत्र को प्राणायाम कहा जाता है। अर्थात्, मनुष्य की जीवनदायिनी शक्ति जो वायु है, को विनियमित करना। प्राणायाम में साँस लेना या "अंदर की ओर साँस लेना और साँस छोड़ना या हवा को बाहर की ओर खींचना" की दोहरी प्रक्रियाएँ शामिल हैं। गहरी साँस लेना, फेफड़ों की क्षमता का विस्तार करना और श्वास तंत्र के प्रति अधिक सचेत होना सभी इस प्रक्रिया का हिस्सा हैं। इस प्रकार योग एक आदर्श समीकरण का प्रयास करता है। दो प्रक्रियाएँ जिससे किसी भी श्वसन रोग की संभावना समाप्त हो जाती है। यह किसी व्यक्ति के वायुमार्ग को खोलने में मदद कर सकता है और उनके फेफड़ों को अधिक प्रभावी ढंग से कार्य करने में मदद कर सकता है।

कम तनाव और चिंता- आधुनिक मनुष्य जीवित रहने के लिए मनुष्य द्वारा बनाई गई दौड़ का प्रतीक है। बिल, बॉस, परिवार और रोजमर्रा की जिंदगी की भागदौड़ के बीच, लोग अधिकतम तनाव में रहते हैं। जैसे कि तनाव का अहसास उतना बुरा नहीं है, पुराना तनाव कई तरह से स्वास्थ्य पर कहर ढाता है। इससे खराब पाचन, वजन में उतार-चढ़ाव, कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली, हृदय संबंधी स्थितियाँ और भी बहुत कुछ हो सकता है। तनाव को स्वाभाविक रूप से दूर करने का एक तरीका व्यायाम करना है। शोधकर्ताओं के अनुसार, जब योग का अभ्यास किया जाता है, तो सेरोटोनिन जैसे मस्तिष्क में अच्छा महसूस कराने वाले रसायन जारी होते हैं, जो आपको बेहतर मूड में लाते हैं। इसके अलावा, योग मन को शांत करने में मदद करता है, और शरीर को ऊर्जा ब्लॉकों को मुक्त करने का एक आउटलेट देता है जो तनाव को खत्म करने में मदद करता है।

बेहतर मेमोरी- चूंकि योग मस्तिष्क में रक्त के प्रवाह को बेहतर बनाता है, इसलिए इसे अक्सर मस्तिष्क-वर्धक कसरत के रूप में देखा जाता है। पादहस्तासन एक महान मस्तिष्क-शक्तिवर्धक आसन है और इसमें झुकना शामिल है ताकि सिर घुटनों के पास हो और हवा फेफड़ों से बाहर निकल जाए। इसके लिए पर्याप्त अभ्यास की आवश्यकता होती है और इसे मस्तिष्क में रक्त के प्रवाह को बढ़ाने वाला माना जाता है।

रक्त शर्करा का स्तर कम करें- यह मधुमेह रोगियों और उन लोगों के लिए बहुत अच्छी खबर है जिनके बारे में कहा गया है कि उन्हें मधुमेह होने का खतरा है। नियमित रूप से करने पर योग रक्त शर्करा के स्तर को कम करने की क्षमता रखता है। एक अच्छी तरह से संतुलित आहार के साथ, यह इन स्तरों को स्वस्थ मापदंडों के भीतर रखने में काफी मदद कर सकता है। मधुमेह के

रोगियों को अक्सर व्यायाम और व्यायाम करने की सलाह दी जाती है, योग एक ऐसा व्यायाम है जो अग्न्याशय के कार्य को शीघ्रता से नियंत्रित कर सकता है। योगाभ्यास का सबसे महत्वपूर्ण लाभ यह है कि इसका अभ्यास घर पर आसानी से सभी परिस्थितियों में किया जा सकता है, चाहे मौसम कोई भी हो, और बिना किसी अतिरिक्त उपकरण के। प्राणायाम रक्त शर्करा को कम करने में मदद करता है।

सोडियम के स्तर को कम करता है- औसत अमेरिकी को प्रतिदिन लगभग 3,400 मिलीग्राम सोडियम मिलता है, जो अनुशंसित से कहीं अधिक है। बल्कि, अमेरिकियों के लिए आहार संबंधी दिशानिर्देश प्रतिदिन सोडियम को 2,300 मिलीग्राम से कम तक सीमित करने की सलाह देते हैं। जबकि सोडियम एक महत्वपूर्ण पोषक तत्व है, बहुत अधिक मात्रा में द्रव प्रतिधारण, उच्च रक्तचाप, स्ट्रोक और अन्य हृदय समस्याएं हो सकती हैं। टेबल नमक में कटौती करने के साथ-साथ, सक्रिय होना और सोडियम को बाहर निकालना महत्वपूर्ण है। सुझाव: कोई व्यक्ति हॉट योगा आजमाना चाह सकता है, जो सौना जैसे तापमान वाले कमरे में किया जाने वाला योग है। यह पसीने के माध्यम से विषाक्त अपशिष्ट को बाहर निकालने में मदद करता है।

पाचन में सुधार करता है- योग शरीर की बाहरी मांसपेशियों को टोन करने में मदद करता है जिससे व्यक्ति फिट रहता है। आंतों के अंदर, मांसपेशियों की एक परत भी होती है जो भोजन के अपशिष्ट को बाहर निकालने में मदद करने के लिए लगातार सिकुड़ती रहती है। यदि शरीर को पर्याप्त शारीरिक गतिविधि से वंचित किया जाता है, तो आंतों की मांसपेशियां बहुत अधिक शिथिल हो सकती हैं। योग में, मांसपेशियों के व्यायाम के साथ-साथ गहरी सांस लेने के व्यायाम का संयोजन किया जाता है जो वास्तव में अंगों की मालिश करता है, आंतों की मांसपेशियों को काम करता है, और मल के रूप में फंसे किसी भी विषाक्त पदार्थ को बाहर निकालने में मदद करता है। यह कब्ज से राहत दिलाने में भी मदद करता है या पाचन तंत्र में सुधार करता है।

जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण पैदा करता है- जीवन के प्रति बेहतर दृष्टिकोण अपनाने से जीवन के लगभग हर पहलू में मदद मिल सकती है। सामान्य रूप से शारीरिक व्यायाम और विशेष रूप से योगिक व्यायाम मानव मन से सभी अस्वस्थ विचारों को खत्म कर देते हैं। योग सेरोटोनिन के स्तर को बढ़ाता है और तनावपूर्ण विचारों की उलझन से मुक्त होने में मदद कर सकता है। योग का अधिकतम लाभ प्राप्त करने के लिए व्यक्ति को योगासन, प्राणायाम और ध्यान के अभ्यास को जोड़ना होगा। (अयंगर, 2001)

आंतरिक शांति पैदा करने में मदद करता है- जब पहली बार योग करना शुरू करते हैं, तो किसी को आसन करने में कठिनाई हो सकती है और उसे धारण करने में और भी अधिक कठिनाई हो सकती है। किसी व्यक्ति की आंतरिक स्थिति निराशा और थकावट के साथ मिश्रित अराजकता और भ्रम की हो सकती है। लेकिन एक बार जब अभ्यासकर्ता अभ्यास के माध्यम से आसन की स्थिरता प्राप्त कर लेता है, तो यह सभी मानसिक फोकस को अंदर की ओर नियंत्रित करता है, जो शांति पैदा करता है जिसे आमतौर पर योग के लिए जिम्मेदार ठहराया जाता है।

लसीका द्रव को स्थानांतरित करता है- लसीका प्रणाली दिलचस्प है क्योंकि इसमें अपने तरल पदार्थ को स्थानांतरित करने के लिए कोई पंप नहीं है जैसे हृदय रक्त पंप करता है। बल्कि, यह लसीका द्रव को गतिमान करने के लिए पूरे दिन पर्याप्त गति प्राप्त करने के लिए शरीर पर निर्भर करता है। हालाँकि, शारीरिक व्यायाम की कमी लसीका द्रव के अनुचित जल निकासी के कारण होने वाली लसीका संबंधी समस्याओं की एक आभासी महामारी को जन्म देती है। इसे ठीक करने के लिए, दोषपूर्ण प्रणाली को ठीक करने के लिए वास्तव में कुछ विशिष्ट योग मुद्राओं की आवश्यकता होती है। (पारिख एट अल 2016)

## निष्कर्ष

सीमाओं के भीतर, वर्तमान अध्ययन के परिणाम इस विषय पर निम्नलिखित निष्कर्ष की अनुमति देते प्रतीत होते हैं। छात्रों में मेटाबोलिक सिंड्रोम अधिक आम है। हालाँकि, अध्ययन में आहार सेवन, शारीरिक गतिविधि और आर्थिक पृष्ठभूमि का मूल्यांकन नहीं किया गया था, लेकिन इस व्यापकता को गतिहीन निष्क्रिय जीवन, उच्च कैलोरी या खराब आहार आदतों, शैक्षणिक तनाव, अनिश्चित भविष्य और स्वास्थ्य देखभाल पर उचित ध्यान की कमी के परिणामस्वरूप समझाया गया था। योग व्यायाम के प्रशिक्षण प्रभाव ने चयापचय सिंड्रोम पर महत्वपूर्ण प्रभाव दिखाया। विशेष रूप

से तनाव हार्मोन कोर्टिसोल स्तर को सकारात्मक रूप से बढ़ाकर, तनाव सहन करने की क्षमता में वृद्धि हुई और पेट का मोटापा, डिसलिपिडेमिया, सिस्टोलिक दबाव, डायस्टोलिक दबाव में कमी आई और बिगड़ा हुआ ग्लूकोज सहिष्णुता को नियंत्रित किया गया और एचडीएल कोलेस्ट्रॉल स्तर में वृद्धि हुई। परिणामों से पता चलता है कि तनावग्रस्त छात्रों में कमर की परिधि, सिस्टोलिक रक्तचाप, डायस्टोलिक रक्तचाप, उपवास रक्त ग्लूकोज, ट्राइग्लिसराइड, एचडीएल कोलेस्ट्रॉल, तनाव और अवसाद में महत्वपूर्ण स्तर का अंतर है। इसलिए, यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि योग के प्रभाव के कारण मेटाबॉलिक सिंड्रोम कम हो जाता है।

## संदर्भ

1. अंकद आर.बी., हेरूर ए, पाटिल एस, शशिकला जी.वी., चिनगुडी एस. स्वस्थ व्यक्तियों में हृदय कार्यों पर अल्पकालिक प्राणायाम और ध्यान का प्रभाव. दिल का दृश्य: ऑफ जे ग्लफ हार्ट असोक. 2011; 12 (2): 58 – 62.
2. अनंतकृष्णन आर., उथिरपति ए. तनावग्रस्त कॉलेज छात्रों के बीच मेटाबोलिक सिंड्रोम पर योग व्यायाम का प्रभाव 2017; 246
3. अजय बालासुब्रमण्यम, शौम राव, रंजीता मिश्रा, राजगोपाल वी.शेखर, क्रिस्टी एम.बैलेंटाइन (2008), एशियाई भारतीयों में मेटाबोलिक सिंड्रोम और संबद्ध जोखिम कारकों की व्यापकता, स्पिंगर- जर्नल ऑफ इमिग्रेंट एंड माइनॉरिटी हेल्थ, अगस्त, वॉल्यूम 10, अंक 4 , पीपी 313-323.
4. अनुपमा त्यागी, मार्क कोहेन, जॉन रीस और शर्ली टेल्स (2014), योग चिकित्सकों, गैर-योग चिकित्सकों और चयापचय सिंड्रोम, बीएमसी, पूरक और वैकल्पिक चिकित्सा वाले व्यक्तियों में मानसिक तनाव और योग प्रथाओं के लिए चयापचय प्रतिक्रियाओं का एक खोजपूर्ण अध्ययन।
5. एमी व्हीलर, और लिंगा विल्किन (2007), कथित तनाव, हृदय गति और श्वास दर पर योग आसन के प्रभाव का एक अध्ययन, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योग थेरेपी-नंबर 17
6. एंगस यू (2014), मेटाबॉलिक सिंड्रोम पर योग का प्रभाव, क्लिनिकल ट्रायल्स.जीओवी, यू.एस.नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ की एक सेवा।
7. बालाजी पी.ए., स्मिता आर.वार्न, सैयद सआदत अल्ली (2011), योग के प्रभाव- टाइप 2 मधुमेह में चयापचय मापदंडों और मानवमिति पर प्राणायाम अभ्यास, अंतर्राष्ट्रीय बहुविषयक अनुसंधान जर्नल।
8. बेथ, पोटियर (2007), कॉलेज स्टूडेंट्स फेस मोटापा, उच्च रक्तचाप, मेटाबोलिक सिंड्रोम, न्यू न्यूट्रिशनल रिसर्च इंडिकेट्स कॉलेज स्टूडेंट्स, यूनिवर्सिटी ऑफ न्यू हैम्पशायर, संयुक्त राज्य अमेरिका।
9. डेसे क्रिस्टीना रोड्रिगस परेरा, मार्सियो फ़्लानियो मौरा डी अराउजो, रॉबर्टो वैगनर जूनियर फ्रेयर डी फ्रीटास, कार्ला रिफिना डी सूजा टेक्सेरा, लूसिया ज़ानेटी, मार्टा मारिया कोएल्हो डेमस्केनो (2014), कॉलेज के छात्रों के बीच मेटाबोलिक सिंड्रोम के संभावित निर्माता के रूप में गर्दन की परिधि, रेवा लातीनी-हूँ. Enfermagem नवंबर-दिसंबर;22(6):973-9.
10. धनंजय एस, सदाशिव, तिवारी एस, कुमार आर (2011)। मोटापे से जुड़े जोखिम कारकों के प्रबंधन में योग अभ्यास का प्रभाव; एक पायलट अध्ययन. आईएसआरजे; 1:1-4.
11. धनंजय.एस., सदाशिव, और रज्जन कुमार (2013), योगाभ्यास के माध्यम से मनोवैज्ञानिक संकट और मोटापा कम करना, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योगा, जनवरी-जून; 6(1); 66-70.
12. रामदेव एस: प्राणायाम: इसका दर्शन और अभ्यास। हरिद्वार, भारत: दिव्य प्रकाशन, 2005।
13. रीड, गोविन और थॉमसन, जॉन एम. (1985) फिटनेस के लिए व्यायाम नुस्खे। एंगलवुड क्लिफ्स ह्यू जेरी: प्रेंटिस हॉल जेएनसी, 205। कॉलेज के छात्रों पर आराम (योग निद्रा), एमयू छात्र स्वास्थ्य केंद्र।

14. रॉडा जर्न, बुक डिलन (2014), नए अध्ययन से पता चलता है कि योग और ध्यान मस्तिष्क को प्रशिक्षित करने में मदद कर सकते हैं, मिनेसोटा विश्वविद्यालय में बायोमेडिकल इंजीनियरों द्वारा नया शोध।
15. रोसमंड.आर, डल्लामन एम, ब्योर्नटॉर्प पी (1998), पुरुषों में तनाव से संबंधित कोर्टिसोल स्राव: पेट के मोटापे और अंतःस्रावी, चयापचय और हेमोडायनामिक असामान्यताओं के साथ संबंध। जे क्लिन एंडोक्रिनोल मेटाब;83:1853।
16. विजकैनो, एम. (2013)। टाइप 2 मधुमेह रोगियों के लिए हठ योग अभ्यास: एक पायलट अध्ययन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योग थेरेपी, 2(2), 59-65।
17. विलियम डी. मैकआर्डल, फ्रैंक आई. कैच और विक्टर एल. कैच (1991)। व्यायाम शरीर क्रिया विज्ञान ऊर्जा. पोषण और मानव प्रदर्शन, ली फेबिगर, लंदन।
18. वुस्ट एस, फेडरेंको I, हेलहैमर डी, किर्शबाउम सी (2000)। आनुवंशिक कारक, कथित दीर्घकालिक तनाव, और जागृति के लिए मुक्त कोर्टिसोल प्रतिक्रिया। साइकोन्यूरोएंडोक्राइनोलॉजी;25:707-20.
19. यादव आरके, रे आरबी, वेम्पति आर, बिजलानी आरएला लिपिड पेरोक्सीडेशन पर एक व्यापक योग आधारित जीवन शैली संशोधन कार्यक्रम का प्रभाव। इंडस्ट्रीज जे फिजियोल फार्माकोल 2005; 49(3):358-62.
20. चिंता और अवसाद के लिए योग (2009), हार्वर्ड मानसिक स्वास्थ्य पत्र, [www.health.harvard.edu/mentalextra](http://www.health.harvard.edu/mentalextra)
21. योगाचार्य विश्वास मांडलिक और डॉ. प्रफुल्ल डोरले, योग और वजन प्रबंधन (मोटापा), [Yogopoint.com](http://Yogopoint.com)
22. योगास, वी.के. (2003): योग के प्राचीन भारतीय विज्ञान के उद्देश्य में, योग समग्र जीवन का विज्ञान, विवेकानन्द केन्द्र प्रकाशन ट्रस्ट, चेन्नई द्वारा प्रकाशित, 275-277