



**Govt. College, Jhirniya,  
Khargone (M.P.)**

Webinar Proceedings  
on

**Interrelationship  
of  
YOGA & HEALTH**



**Webinar Proceedings**

**Interrelationship  
Of  
Yoga & Health**

**25.08.2023**

Editorial Board

**Dr. Dinesh Choudhary**

**Miss. Aishwarya Dilaware**

**Mr. Manoj Kumar Bharvey**

**Mrs. Amika Birle**

**Mr. Santosh Rathod**

**Govt. College, Jhirniya, Khargone (M.P.)**

Published by  
**Govt. P. G. College, Khargone**  
**Bistan Road, Khargone (M.P.) 451001**

Organized under the aegis of  
**IQAC, Govt. P.G. College, Khargone**

Sponsored by  
**Department of Higher Education,**  
**Government of Madhya Pradesh**

**Publication © 2023**

***ISBN: 978-81-965562-6-6***

*Printed at*  
**Sandeep Printers, Khargone**

# प्रस्तावना

निरंतर हंगामे की दुनिया में जहां आधुनिक जीवन की मांगें तेजी से कठिन होती जा रही हैं, स्वास्थ्य और कल्याण की खोज कभी भी अधिक महत्वपूर्ण नहीं रही है। योग एक शाश्वत अनुशासन के रूप में जीवित है जो आहार, फिटनेस और कल्याण प्रवृत्तियों की प्रचुरता के बावजूद संतुलन और ऊर्जा को बढ़ावा देता है।

यह पुस्तक पाठक को योग और स्वास्थ्य के बीच आकर्षक संबंध की यात्रा पर ले जाती है। योग अभ्यास न केवल आपके शारीरिक स्वास्थ्य को बल्कि आपके मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक संतुलन को भी बेहतर बना सकता है। योग, जिसकी जड़ें प्राचीन संस्कृतियों में हैं, सांस लेने की मुद्राओं और तरीकों के एक समूह से कहीं अधिक है। यह एक व्यापक दर्शन है जिसमें जीवन जीने की पद्धति शामिल है। हम इस पुस्तक के पन्नों के माध्यम से योग की गहरी समझ की जांच करेंगे, इसकी तकनीकों के रहस्यों को उजागर करेंगे और दिखाएंगे कि इसे समकालीन जीवन में कैसे शामिल किया जा सकता है।

जब आप आत्म-खोज, उपचार और व्यक्तिगत विकास की अपनी यात्रा शुरू करने के लिए पन्ने पलटते हैं तो हम आपकी प्रेरणा और प्रोत्साहन की कामना करता हूं। योग आपकी पूरी क्षमता प्राप्त करने और अधिक खुशहाल, सुखी जीवन जीने का एक मार्ग है। यह महज एक शारीरिक व्यायाम नहीं है।

योग और स्वास्थ्य की दृष्टि से इस यात्रा में हमारे साथ शामिल होने के लिए हम आपके आभारी हैं। साथ मिलकर, हम लगातार विकसित हो रहे परिदृश्य को पार कर सकते हैं और एक ऐसे भविष्य में योगदान कर सकते हैं जिसमें शिक्षा की कोई सीमा नहीं है। यह पुस्तक समाज के समावेशी विकास को समर्पित है।

संपादकीय टीम

डॉ. दिनेश चौधरी

सुश्री. ऐश्वर्या दिलावरे

श्री मनोज कुमार भार्वे

श्रीमती अमिका बिरले

श्री संतोष कुमार राठौड़

## महाविद्यालय के बारे में

शासकीय महाविद्यालय झिरन्या जिला-खरगोन ने अपनी यात्रा जुलाई 2023 से शुरू की है। देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर से संबद्ध और कला संकाय में उच्च शिक्षा संस्थान है। झिरन्या महाविद्यालय में कला संकाय में हिंदी, अंग्रेजी, इतिहास, राजनीति, समाजशास्त्र, अर्थशास्त्र एवं भूगोल विषय रहेंगे। झिरन्या मध्य प्रदेश के खरगोन जिले में स्थित एक शहर और तहसील (प्रशासनिक प्रभाग) है। यह मध्य प्रदेश के पश्चिमी क्षेत्र का हिस्सा है और स्थानीय क्षेत्र के लिए एक प्रशासनिक और सांस्कृतिक केंद्र के रूप में कार्य करता है। झिरन्या आदिवासी बाहुल्य क्षेत्र है। आदिवासी संस्कृति और प्रथाओं को समझते हुए और उनका सम्मान करते हुए हमारा महाविद्यालय शिक्षा के क्षेत्र का विस्तार करता है। इस महाविद्यालय से लाभान्वित होने वाले अधिकांश छात्र जनजातीय समुदायों के छात्र हैं। यह महाविद्यालय इस क्षेत्र के विद्यार्थियों को उनके समाजिक एवं आर्थिक एवं उनके व्यक्तित्व के विकास को नई दिशा देने की और अग्रसर है।

# CONTENTS

1.	अग्रणी प्राचार्य की कलम से	vi
2.	संयोजक की कलम से	vii
3.	<b>तनाव प्रबंधन में योग की भूमिका</b> डॉ. वन्दना बर्वे, डॉ. रविन्द्र बर्वे	1
4.	<b>योग और स्वास्थ्य का अंतर्संबंध</b> प्रो. मनोज कुमार भार्गे, डॉ हरीशचंद्र भार्गे	4
5.	<b>Sociocultural Influence of Yoga</b> Dr. Gagan Kumar, Dr. Dharmendra Kumar Singh	7
6.	<b>Yoga: Enhancing Beauty and Wellness</b> Aishwarya Dilaware, Lalit Kumar Bhataniya	11
7.	<b>Connection of Yoga to Health.</b> Amika Birle , Ankit Birle	18
8.	<b>तनाव प्रबंधन में भ्रामरी प्राणायाम एवं ॐ मंत्र जाप का प्रभाव एक वैचारिक अध्ययन</b> अश्वनी कुमार साहू, डॉ. रंजना मिश्रा	22
9.	<b>योग एवं स्वास्थ्य का अंतर्संबंध और आदि काल में योग एक अध्ययन</b> ओंकार सिंह मेहता	29
10.	<b>योग और मानव स्वास्थ्य</b> डॉ. गणेश पाटिल	31
11.	<b>Impact of Yoga on mental health: A Review</b> Kailash Chouhan	35
12.	<b>A Study on Science Behind Yoga &amp; Pranayama</b> Girish Shiv	38
13.	<b>Yoga for the mental and physical health of children, pregnant women and the elderly</b> Ms. Pranita Gupta	42
14.	<b>योग: कर्मसु कौशलम्</b> गोविन्द कुमार मेहरा	53
15.	<b>Health Literacy and Library Services: Bridging the Gap between Fitness Information and Community Needs</b> Govind Yadav, Shailesh Kr. Singh and Ashwani Kr. Shukla	56

## अग्रणी प्राचार्य की कलम से

योग और स्वास्थ्य, दो ऐसे विषय हैं जो मानव जीवन के अभिन्न हिस्से हैं, और इनके बीच मजबूत एकता होना हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। योग, जो हमारे पूर्वजों के ज्ञान और आध्यात्मिक परंपराओं का हिस्सा है, योग के आठ अंग - यम, नियम, आसन, प्रणायाम, धारणा, ध्यान, प्रात्याहार और समाधि हैं, योग आदि काल से भारत भूमि पर अनवरत चल रहा है। यह भारतीय संस्कृति की अनुपम देन है। योग से मनुष्य में स्थिरता, धीरता और अनुशासन का जन्म होता है और अनुशासन से व्यक्तित्व का विकास होता है। व्यक्तित्व से चरित्र का विकास होता है और चरित्र से एक नए समाज का निर्माण होता है।

शोध पत्रिका के माध्यम से हम योग और स्वास्थ्य के बीच संबंधों को समझने की कोशिश कर रहे हैं। इस शोध पत्रिका का उद्देश्य है, योग के विभिन्न पहलुओं, तकनीकों, और उनके स्वास्थ्य पर प्रभाव का विश्लेषण करना और लोगों को योग के माध्यम से स्वास्थ्यपूर्ण जीवन जीने में मदद करना। हम योग और स्वास्थ्य के बीच के इस महत्वपूर्ण संबंध को जानने के बाद उन लोगों को जानना चाहते हैं जिन्होंने योग को अपने जीवन का हिस्सा बनाया है और अपने स्वास्थ्य में सुधार देखा है। योग और स्वास्थ्य के इस महत्वपूर्ण विषय पर शोध पत्रिका का प्रकाशन लोगों को योग के अद्भुत लाभों के साथ स्वस्थ जीवन जीने के लिए प्रेरित करेगा। इस शोध पत्रिका के माध्यम से हमारे समुदाय में स्वस्थ और संतुलित जीवन की ओर प्रेरित करने का प्रयास किया गया है।

इस सफल आयोजन के लिए आयोजक समिती और शोध पत्रों के प्रकाशन के लिए संपादक समिती को शुभकामनायें।

**डॉ. आर. एस. देवड़ा**

प्राचार्य

शा. स्नातकोत्तर (अग्रणी) महा. खरगोन (म. प्र.)

## संयोजक की कलम से

हमारे आसपास हो रही विभिन्न घटनाओं एवं परिवर्तनों का हमारे जीवन पर गहरा प्रभाव पड़ता है, पर्यावरणीय परिवर्तन सामाजिक परिवर्तन एवं आर्थिक परिवर्तन का हमारे दैनिक जीवन पर तथा स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है , शुद्ध वातावरण सुचारू सामाजिक संरचना, स्वच्छंद आर्थिक पर्यावरण से विकास को सद्गति मिलती है ,लेकिन वर्तमान परिस्थितियों में इनमें तेजी से बदलाव आ रहा है, बढ़ता प्रदूषण ,बीमारियां तथा असंतुलित सामाजिक ,आर्थिक वातावरण को सही दिशा देने में कई विभाग जैसे वन विभाग, परिवार कल्याण विभाग ,स्वास्थ्य विभाग ,शिक्षा विभाग आदि का प्रयास हमेशा रहता है पिछले कुछ समय से मानव स्वास्थ्य को सही दिशा देने एवं मानसिक शांति को प्रबल करने के लिए योग का प्रचलन देश में निरंतर बढ़ रहा है जहां हम पर्यावरण प्रदूषण और बीमारियों के सूचकांक में काफी ऊपर है वही योग और ध्यान एक ऐसा टूल्स है जो बैलेंस बनाए रखने में हमारी बहुत मदद कर रहा है ,योग एवं स्वास्थ्य का अंतर संबंध विषय पर होने वाला यह वेबीनार आमजन, विद्यार्थियों के लिए योग के बारे में और अधिक नॉलेज लेने एवं इस राष्ट्रीय वेबीनार से हमारे स्वास्थ्य और योग से इसके अंतर संबंध को हम ओर अधिक जानेंगे, मैं राष्ट्रीय वेबीनार आयोजन समिति को इसके लिए बहुत-बहुत बधाइयां देता हूं।

**डॉ. ओंकार सिंह मेहता**

सहायक प्राध्यापक वाणिज्य  
प्रभारी प्राचार्य  
शासकीय महाविद्यालय, झिरनिया

# तनाव प्रबंधन में योग की भूमिका

डॉ. वन्दना बर्वे, प्राध्यापक

डॉ. रविन्द्र बर्वे, प्राध्यापक

शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय खरगोन

## सारांश :-

तनाव एक मनोवैज्ञानिक और शारीरिक प्रतिक्रिया है। इसकी थोड़ी मात्रा अच्छी हो सकती है, जो हमें बेहतर प्रदर्शन के लिये प्रेरित कर सकती है। लेकिन लम्बा तनाव हमारे मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन में तनाव को 21वीं सदी का सबसे खराब स्वास्थ्य महामारी कहा है। जब तनाव बढ़ता है, तो अति उत्तेजित प्रतिक्रियाएं जैसे :- चिंता चिढ़चिढ़ापन आ जाता है। दीर्घकालीन तनाव, अवसाद, दिल का दौरा, स्ट्रोक और हिंसा को जन्म दे सकता है। तनाव को प्रतिबंधित किया जा सकता है, उचित आहार, रात की नींद और निश्चित व्यायाम के साथ इसमें योग भी शामिल है। योग में शारीरिक मुद्राएं और साँस लेने के व्यायाम माँसपेशियों को लचीला व ताकतवर बनाते हैं। साथ ही रक्त परिसंचरण, ऑक्सीजन ग्रहण के साथ-साथ तंत्रिका तंत्र पर सकारात्मक प्रभाव डालते हैं। इसके बाद होने वाले शारीरिक लाभ योग अभ्यासकर्ताओं को तनावपूर्ण स्थिति के प्रति अधिक लचीला बनाने में मदद करते हैं।

**शब्दकुंजी** - तनाव, तनाव प्रबंधन, योग ।

**अध्ययन पद्धति** - प्रस्तुत अध्ययन में द्वैतियक स्रोत-पुस्तकों, लेख, विभिन्न वेबसाइट्स के माध्यम से तथ्यों का संकलन किया गया है।

## तनाव रोकने में योग की भूमिका :-

योग का शाब्दिक अर्थ है, जोड़ना। योग, शारीरिक व्यायाम, आसन, ध्यान, साँस लेने की तकनीकों व्यायाम को जोड़ता है। संस्कृत में योग शब्द की उत्पत्ति 'युज' धातु से मानी गई है, जिसका अर्थ है- स्वयं के साथ मिलन। शरीर का मन से, मन का आत्मा से और आत्मा का परमात्मा से जुड़ना, योग कहलाता है। योग हमारी न केवल अमूल्य धरोहर है अपितु, स्वस्थ रहने के लिये एक अनमोल उपहार भी है। यह केवल व्यायाम नहीं है बल्कि, जीवनशैली को आनंदमय बनाने की कला भी है। यह शरीर, मन तथा आत्मशक्ति का सर्वांगीण विकास करता है। तनाव नियंत्रण में योग निम्न प्रकार से मदद करता है-

1. आज के युग में भाग-दौड़ लगातार बढ़ते काम, अनहेल्दी लाईफ स्टाईल जैसे कारणों से तनाव का स्तर बढ़ रहा है, वहीं रोजमर्रा की जिंदगी में होने वाली घटनाएँ और स्थितियाँ तनाव और दुःख को और भी बढ़ाने

का काम करती है। योग का अभ्यास करने के लिये मन पर नियंत्रण और ध्यान केन्द्रित करने की आवश्यकता होती है। साथ ही हम अपने शरीर पर ध्यान केन्द्रित करते हैं, इससे शरीर तथा मन को संतुलित करने में मदद मिलती है, जितना अधिक हम योग करेंगे, उतना ही हमारे तनाव प्रबंधन में सुधार होगा।

2. उचित योग दिनचर्या से ऊर्जा का प्रवाह बहाल होगा, जिससे तनाव में राहत मिलेगी।
3. तनाव रहित रहने के लिये अच्छी नींद की आवश्यकता होती है। योगाभ्यास करने से पैरासिम्पथेटिक तंत्रिका तंत्र उत्तेजित होता है, इससे आप शरीर और दिमाग में आराम महसूस करते हैं, परिणामस्वरूप अच्छी नींद आती है।
4. योग से शरीर को अधिक नारपेनेफ्रिन जारी होता है, यह न्युरोट्रांसमीटर रक्त में सेरोटॉनिन और डोपामाइन की रिहाई को बढ़ा देगा, ये दोनों तनाव विरोधी हार्मोन्स हैं।
5. ध्यान योग का सर्वोत्तम रूप है, जो आपके शरीर और दिमाग को आराम देने में मदद करता है।
6. ऑक्सीजन की कमी रक्तचाप के स्तर को कम करती है। योग की वजह से मांसपेशियां सक्रिय होती है, फलस्वरूप ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाने में मदद मिलती है।

कॉर्डियोलॉजिस्ट जे. एल. कहन ने अपने ऑर्टिकल में लिखा है कि नियमित योग तंत्रिका तंत्र पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। जब हम गहरी सांस लेते हैं, वो H.R.V. अधिक होता है, जो तनाव को कम करता है। उनके आठ सप्ताह के योग कार्यक्रम में 12 प्रतिभागी शामिल हुये, उनमें से 9 के H.R.V. में वृद्धि नोट की गयी। कुछ गर्भवती महिलाओं ने योग कक्षाओं में भाग लिया, उनके तनाव के स्तर में कमी देखी गई।

### **तनाव से राहत दिलाने वाले प्रमुख योगासन :-**

आज धीमी गति से लेकर उच्च ऊर्जा तक योग की कई शैलियां मौजूद है, जो तनाव प्रबंधन में मदद करती है।

**Deep Breathing** - आलती पालथी मारकर अनामिक उंगली के अग्रभाग से अंगूठे के मूल प्रदेश को स्पर्श करें तथा आँखें बंद कर लम्बा व गहरा श्वास भरें व छोड़ें। श्वास छोड़ने को श्वास लेने की अपेक्षा लम्बा करें, इससे नर्वस सिस्टम में आराम का अहसास होता है।

**ओम् का नाद** - आँखें बंद कर सांस खींचते हुये ओम् का उच्चारण करें उच्चारण के पश्चात हाथों को रगड़कर आँखा व गालों पर लगायें ।

**बालासन** - वज्रासन में बैठे, फिर सांस ऊपर लेकर हाथ ऊपर उठाये, फिर हाथ आगे की ओर फैलाते हुये नीचे करें। हाथ ढीला छोड़े व दोनों हाथों के बीच मुंडी रखें, इससे शरीर में खिंचाव महसूस होता है. फलस्वरूप ताजगी का ऐहसास होता है। 1 या 2 मिनट इसे करें।

**लोलासन (झूला झूलना)** - पद्मासन मुद्रा में बैठें, दोनों हाथ साईड में रखें, हथेलियों पर जोर देते हुये शरीर को ऊपर उठाये व कुछ सेकण्ड बाद नीचे करलें।

**भ्रामरी** - क्षणमुखी मुद्रा लगायें या कान पर उंगली रखें। सांस खींच कर आँख बंद करके ओम् का उच्चारण करें, ऐसा 2 मिनट करें, इससे क्रोध, चिंता, निराशा से राहत मिलती है।

**प्राणायाम** - हमारी बांयी नासिका छिद्र, चन्द्र नाडी व दांयी नासिका छिद्र सूर्य नाड़ी होती है, जब दोनो नाडियाँ समान रूप से काम करना शुरू कर देती है, तो तनाव कम होता है। प्राणायाम को शुरुवात बांयी नाक से करना चाहिये, बांयी से सांस खींचें, फिर दांयी से छोड़े। फिर दांयी से खींचें व बांयी से छोड़े। इस क्रिया को लगभग 5 मिनट तक करें।

**अट्टाहास (जोर-जोर से हँसना)** - अट्टाहास का अभ्यास भी तनाव को दूर करने में मदद करता है।

**श्वासन** - आँखें बंद कर पीठ के बल आराम से लेटें। लगभग 5 मिनट तक व अपनी श्वास का निरिक्षण करें। प्रतिदिन 30 से 60 मिनट, सप्ताह में 3 से 5 दिन नियमित अभ्यास करने से कुछ माह में तनाव से राहत मिलती है।

**निष्कर्ष** :- इस प्रकार योग बेहद सुखदायक हो सकता है। तनाव को कम करता है व शरीर को आराम देता है।

**सन्दर्भ ग्रंथ सूची -**

1. योग और तनाव प्रबंधन - चरणजीत व डॉ. गुरुशरन कौर नंदा।
2. मीरा वत्स लेख 7 अगस्त 2023 - Siddhiyoga.com
3. अभिलाभ श्रीवास्तव 12 अगस्त 2021 अमर उजाला, नई दिल्ली
4. <http://w.w.w.livehindustan.com>

## योग और स्वास्थ्य का अंतर्संबंध

प्रो. मनोज कुमार भार्गे<sup>1</sup>, डॉ हरीशचंद्र भार्गे<sup>2</sup>

<sup>1</sup>शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, खरगोन(म.प्र.)

<sup>2</sup> ग्रंथपाल, उद्यानिकी महाविद्यालय मंदसौर

### शोध का सारांश

योग और स्वास्थ्य एक गहरे और प्राचीन संबंध का प्रतीक हैं, जिसमें मानव शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के प्रति एक मननशील और व्यावसायिक दृष्टिकोण का महत्वपूर्ण भूमिका है। योग, जो मन, शरीर, और आत्मा के त्रितीय संबंध को समझने और मजबूत करने के लिए एक प्रमुख माध्यम के रूप में प्रसिद्ध है, विशेष रूप से स्वास्थ्य को सुधारने में मदद कर सकता है।

योग का मूल उद्देश्य शांति, साक्षरता, और सामंजस्य में वृद्धि है, जो व्यक्ति के जीवन के सभी पहलुओं में स्वास्थ्य को प्राप्त करने में मदद कर सकता है। योग के अभ्यास से शारीरिक तौर पर लाभ जैसे कि स्थिरता, लचीलापन, और शारीरिक सुधार हो सकते हैं, साथ ही मानसिक स्वास्थ्य में भी सुधार हो सकती है, जैसे कि स्ट्रेस कम करना, मानसिक स्थिति को स्थिर करना, और मन को शांति और स्थिरता में लाना।

### शब्द कुंजी:

1- योग : योग, भारतीय संस्कृति का महत्वपूर्ण हिस्सा है जो मानव शारीरिक, मानसिक, और आत्मिक स्वास्थ्य के विकास में मदद करने के लिए जाना जाता है।

2- स्वास्थ्य : स्वास्थ्य, हमारे जीवन का सबसे महत्वपूर्ण आस्थायी संपदा है, जो हमें सकारात्मक तरीके से जीने में मदद करता है।

3- अंतर्संबंध : यह प्रस्तावना योग और स्वास्थ्य के बीच के गहरे और जीवन्त जुड़ाव को दर्शाती है, जिससे हमारे जीवन को बेहतर बनाने के लिए एक अंतर्संबंधित दृष्टिकोण को प्रकट किया जाता है।

4- आरोग्य : योग का अभ्यास सार्वजनिक और व्यक्तिगत आरोग्य में सुधार कर सकता है, जो शारीरिक स्वास्थ्य की बेहतरीन स्थिति को प्राप्त करने में मदद करता है।

5- मानसिक शांति : योग के अभ्यास से मानसिक स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है, जो स्ट्रेस को कम करने, ध्यान को बढ़ाने, और अंतरात्मा के साथ संवाद को बढ़ावा देता है।

योग और स्वास्थ्य का अंतर्संबंध एक महत्वपूर्ण विषय है जिसने मानव समाज में गहरा प्रभाव डाला है। योग, मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य की समृद्धि में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह एक प्राचीन भारतीय प्रथा है जो समग्र विकास की दिशा में मार्गदर्शन करती है।

योग का शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव अवश्य होता है। आसनों और प्राणायाम के माध्यम से योग शारीरिक कठिनाइयों को दूर करने में मदद करता है और शारीरिक लचीलापन बढ़ाता है। योग के अभ्यास से रक्त प्रवाह में सुधार होती है, मांसपेशियों की मजबूती बढ़ती है और शरीर की लम्बाई वृद्धि होती है।

मानसिक स्वास्थ्य में भी योग का महत्वपूर्ण योगदान होता है। ध्यान और प्राणायाम के अभ्यास से मानसिक तनाव कम होता है, मानसिक स्थिरता में सुधार होता है और आत्म-संयम बढ़ता है। योग के प्रयासों से चिंता, डिप्रेशन और अन्य मानसिक विकारों का समाधान संभव होता है।

योग और आध्यात्मिकता का अंतर्संबंध भी महत्वपूर्ण है। योग के माध्यम से आत्मा का साक्षात्कार होता है और व्यक्ति अपने आत्मा के साथ जुड़कर आत्मा की ऊंचाइयों की ओर बढ़ता है। योग के अभ्यास से आध्यात्मिक शक्ति में वृद्धि होती है और व्यक्ति जीवन के प्रति नए दृष्टिकोण विकसित करता है।

इस प्रकार, योग और स्वास्थ्य का अंतर्संबंध गहरे रूप में हमारे शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। योग के अभ्यास से हम स्वस्थ और सकारात्मक जीवन जीने की कला को सीखते हैं।

आजकल की तेजी से बदलती जीवनशैली ने स्वास्थ्य को एक महत्वपूर्ण मुद्दा बना दिया है और इसके साथ ही योग का महत्व भी बढ़ गया है। योग और स्वास्थ्य के बीच गहरा अंतर्संबंध होता है, जो हमारे शारीरिक, मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

योग हमारे शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारने में मदद करता है। यह हमारी शारीरिक लचीलापन बढ़ाता है, मांसपेशियों को मजबूती देता है और शारीरिक दर्द को कम करने में सहायक होता है। योगाभ्यास से रक्तचाप नियंत्रित रहता है, हृदय स्वस्थ रहता है और शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत होती है।

स्वास्थ्य मात्र शारीरिक नहीं, बल्कि मानसिक और आत्मिक स्वरूप की भी बात है। मानसिक स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने के लिए योग एक महत्वपूर्ण उपाय है। योग मेडिटेशन और प्राणायाम के माध्यम से मानसिक चिंताओं को कम करने में मदद करता है, मानसिक शांति प्रदान करता है और आत्मा को संजीवनी शक्ति प्रदान करता है।

योग का अभ्यास करने से हमारा आत्मिक स्वास्थ्य भी सुधरता है। यह हमें अपने आत्मा के साथ जुड़ने का अवसर देता है और हमें अपने जीवन के उद्देश्य की पहचान करने में मदद करता है।

समान रूप से, स्वास्थ्य और योग का अंतर्संबंध व्यावसायिक माध्यमों में भी दिखाई देता है। कई कंपनियाँ योग के अभ्यास को अपने कर्मचारियों के लिए स्वास्थ्य और प्रफेशनलिज्म का माध्यम मानती हैं। योग से कर्मचारियों का जीवन संतुलित होता है, उनकी प्रोडक्टिविटी बढ़ती है और मानसिक तनाव कम होता है।

इस प्रकार, योग और स्वास्थ्य के बीच गहरा अंतर्संबंध होता है जो हमारे शारीरिक, मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य को सुधारने में मदद करता है। योग का अभ्यास करके हम एक स्वस्थ, समृद्ध और खुशहाल जीवन जी सकते हैं।

### सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. मृदुल कीर्ति पतंजलि योग दर्शन
2. योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, बिहार द्वारा प्रकाशित घेरंड संहिता 1969
3. डॉ सत्यपाल योग और भोजन द्वारा रोगों का इलाज
4. स्वामी अक्षय आनंद योग और योगासन 2015

# **Sociocultural Influence of Yoga**

**Dr. Gagan Kumar<sup>1</sup>**

**Dr. Dharmendra Kumar Singh<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Sports Officer, Govt. P.G. College Khargone, M.P., India

<sup>2</sup> Sports Officer, Govt. College Mandleshwar, M.P., India

## **Abstract**

Yoga, an ancient practice originating in India, has undergone a remarkable transformation as it transcends cultural boundaries and influences societies worldwide. This abstract provides a succinct overview of the sociocultural impact of yoga, exploring its journey from its traditional roots to its integration into diverse global cultures. Delving into aspects such as health and well-being, cultural integration, inclusivity, economic influence, and spiritual exploration, it highlights how yoga has evolved to become a symbol of holistic wellness and mindfulness in contemporary society. This paper emphasizes the significance of yoga's sociocultural influence in shaping the well-being and lifestyle choices of individuals and communities worldwide.

**Keywords:** Sociocultural influence, Yoga, Yogic Practices.

## **Introduction**

Yoga, an ancient practice originating in India, has transcended geographical and cultural boundaries to become a global phenomenon. Its sociocultural influence on individuals, communities, and societies has been profound, encompassing aspects of health, spirituality, and lifestyle. As Feuerstein (2012) notes, "Yoga's history is as rich and diverse as the cultures it has touched, and its impact on societies worldwide is a testament to its adaptability and universal appeal." This paper explores the sociocultural influence of yoga, drawing on a wide range of sources to shed light on how this practice has evolved and integrated into diverse cultural contexts, shaping perceptions, values, and behaviors along the way. By examining the historical roots and contemporary manifestations of yoga's influence, we gain insight into its role as a transformative force in the modern world. Yoga, often associated with physical postures (asanas) and breath control (pranayama), is a holistic practice that encompasses

physical, mental, and spiritual dimensions. Originating in ancient India, yoga has evolved over thousands of years and has experienced a surge in global popularity in recent decades. While its roots are firmly planted in Indian culture, the sociocultural influence of yoga extends far beyond its place of origin. This paper explores the sociocultural impact of yoga, considering how it has been adopted, adapted, and integrated into various societies around the world.

## **Historical Context**

To understand the sociocultural influence of yoga, it is essential to acknowledge its historical roots. The word "yoga" is derived from the Sanskrit word "yuj," which means to unite or yoke. Yoga's origins can be traced back to the Indus Valley Civilization, with the earliest written records found in the Vedas, ancient Indian sacred texts dating back over 5,000 years (Feuerstein, 2012). Initially, yoga was a spiritual and philosophical practice with a focus on meditation and self-realization.

Over the centuries, yoga evolved and diversified into various schools and traditions, such as Hatha yoga, Raja yoga, and Bhakti yoga. The physical postures (asanas) commonly associated with yoga were developed to prepare the body for meditation and spiritual growth. Yoga remained deeply rooted in Indian culture and spirituality for much of its history.

## **Globalization of Yoga**

The globalization of yoga began in the late 19th and early 20th centuries when Indian yoga masters, such as Swami Vivekananda and Paramahansa Yogananda, introduced yoga to the Western world (De Michelis, 2004). These early pioneers emphasized the health benefits of yoga and its potential to promote physical and mental well-being. Yoga gradually gained popularity in Western countries and underwent a transformation to cater to the preferences and needs of Western practitioners.

The sociocultural influence of yoga expanded as it became a part of Western wellness and fitness culture. The 1960s and 1970s saw the emergence of the New Age movement, which embraced Eastern spiritual practices, including yoga and meditation (Zimmerman, 2010). The practice of yoga was often divorced from its original spiritual context and presented as a secular, physical exercise.

## **Yoga's Sociocultural Impact**

The sociocultural influence of yoga is evident in several ways:

**Health and Well-being:** Yoga has been widely embraced for its physical and mental health benefits. It is used as a tool for stress reduction, flexibility, and strength enhancement. Yoga studios and wellness centers have become ubiquitous in many Western cities (Ross & Thomas, 2010).

**Cultural Integration:** Yoga has been integrated into Western popular culture, with yoga references appearing in movies, television shows, and advertising. The practice has become a symbol of mindfulness and holistic well-being.

**Diversity and Inclusivity:** Yoga has adapted to diverse cultural contexts, embracing practitioners from various backgrounds. Modern yoga is characterized by inclusivity and acceptance of different body types and abilities.

**Economic Impact:** The yoga industry has grown significantly, encompassing clothing lines, accessories, and a vast array of yoga-related products and services. This has led to economic opportunities for many, including yoga instructors, studio owners, and entrepreneurs.

**Spiritual Exploration:** While some practitioners engage in yoga purely for its physical benefits, others delve into its spiritual and philosophical dimensions, exploring concepts of self-realization, mindfulness, and inner peace.

## **Conclusion**

Yoga's sociocultural influence is a testament to its adaptability and universal appeal. While rooted in Indian tradition, yoga has transcended cultural boundaries to become a global phenomenon with profound implications for individuals, communities, and societies. As yoga continues to evolve and diversify, its sociocultural impact will likely continue to expand, influencing how people perceive and engage with holistic well-being practices.

## **References**

De Michelis, E. (2004). *A History of Modern Yoga: Patanjali and Western Esotericism*. Continuum.

- Feuerstein, G. (2012). *The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice*. Hohm Press.
- Ross, A., & Thomas, S. (2010). The Health Benefits of Yoga and Exercise: A Review of Comparison Studies. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(1), 3-12.
- Zimmerman, M. A. (2010). *The New Age in the Modern West: Counterculture, Utopia, and Prophecy from the Late Eighteenth Century to the Present Day*. ABC-CLIO.

## **Yoga: Enhancing Beauty and Wellness**

**Aishwarya Dilaware<sup>1</sup>, Lalit Kumar Bhataniya<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Govt. P. G. College, Khargone

### **Abstract**

Yoga, an ancient practice in India, has gained worldwide popularity for its multifaceted benefits, including enhancing beauty and wellness. This research paper explores the intricate relationship between yoga and beauty, demonstrating how the practice of yoga contributes to physical, mental, and emotional well-being, ultimately radiating outward as beauty. By examining the physiological, psychological, and lifestyle effects of yoga, this paper also highlights the comprehensive impact of yoga on overall wellness and beauty. Additionally, it explores various yogic practices and their specific benefits, ultimately advocating for integrating yoga into daily routines to achieve holistic beauty and wellness.

**Keywords:** Yoga, Physiological benefits, psychological benefits, stress management, Emotion wellness

### **Introduction**

Pursuing beauty and wellness has been a fundamental aspect of human existence throughout history. Yoga, an ancient practice originating in India over 5,000 years ago, has gained global recognition as a means of achieving both physical and mental well-being. The holistic approach that yoga offers to enhance one's overall well-being, resulting in the manifestation of beauty.

### **The Physiological Benefits of Yoga**

- **Physical Flexibility:** Yoga postures (asanas) promote flexibility and balance, enhancing body symmetry and posture. This physical flexibility contributes to an attractive and graceful appearance.
- **Strength and Toning:** Yoga builds muscle strength, tones the body, and supports healthy weight management, contributing to a more attractive physique.
- **Improved Skin Health:** The yoga practice enhances blood circulation and oxygenation, promoting a radiant complexion and overall skin health.

- **Improved Flexibility:** Regular practice of yoga asanas gradually increases flexibility by stretching and lengthening muscles and connective tissues. This increased flexibility can help prevent injuries, improve posture, and enhance overall range of motion.
- **Strength Building:** Many yoga poses require participants to support their body weight, which helps build and tone muscles. This not only increases physical strength but also helps maintain a healthy body composition.
- **Enhanced Balance and Coordination:** Yoga poses often involve balancing on one leg or holding positions that challenge stability. Practicing these postures improves balance and coordination, reducing the risk of falls and injury.
- **Cardiovascular Health:** Certain forms of yoga, such as Vinyasa or Power Yoga, incorporate dynamic movements that increase heart rate and provide a cardiovascular workout. This can help improve heart health and circulation.
- **Respiratory Function:** Pranayama, or yoga breathing exercises, enhance lung capacity and efficiency. Deep breathing techniques increase oxygen intake and improve the exchange of oxygen and carbon dioxide in the lungs.
- **Blood Pressure Regulation:** Yoga practices, particularly relaxation and meditation techniques, have been shown to reduce blood pressure levels. This can be beneficial for individuals with hypertension or those at risk of developing high blood pressure.
- **Pain Management:** Yoga can be an effective complementary therapy for managing chronic pain conditions, such as lower back pain, arthritis, or migraines. It helps alleviate muscle tension, improve joint mobility, and reduce pain perception.
- **Digestive Health:** Specific yoga postures, like twists and forward bends, massage the abdominal organs and stimulate digestion. This can alleviate digestive issues and promote regular bowel movements.
- **Immune System Support:** The relaxation and stress-reduction aspects of yoga can boost the immune system. Reduced stress levels and better sleep quality contribute to improved immune function.
- **Hormonal Balance:** Yoga practices, particularly those that involve inversions (upside-down poses), can help regulate the endocrine system, which controls hormone production. This may benefit individuals with hormonal imbalances.

- **Detoxification:** Yoga poses that involve twists and deep breathing facilitate the removal of toxins from the body by improving lymphatic circulation and aiding in the elimination of waste products.
- **Better Posture:** Yoga encourages awareness of body alignment and posture. Regular practice can correct poor posture habits, reducing strain on the spine and muscles.
- **Enhanced Circulation:** Yoga postures and movements promote better blood flow throughout the body. Improved circulation can contribute to healthier skin, reduced swelling, and better oxygenation of tissues.
- **Weight Management:** While yoga alone may not result in significant weight loss, it can contribute to maintaining a healthy weight by promoting mindful eating, reducing stress-related overeating, and improving body awareness.
- **Improved Sleep:** Yoga relaxation techniques, such as Yoga Nidra, can help individuals achieve deeper and more restful sleep, leading to better overall physical and mental health.

yoga's physiological benefits encompass a wide array of improvements to the body's physical functioning. Regular practice can lead to enhanced flexibility, strength, cardiovascular health, and much more, contributing to overall well-being and vitality.

### **The Psychological Benefits of Yoga**

Yoga offers numerous psychological benefits that contribute to improved mental health and overall well-being. These benefits are a result of the mind-body connection that yoga fosters through its various practices. Here are some ways in which yoga helps in psychological well-being:

- **Emotional Balance:** Yoga fosters emotional stability, reducing mood swings and promoting a positive outlook, which can be seen as a form of inner beauty.
- **Better mood:** Yoga releases endorphins, or "feel-good" hormones. Yoga improves mood, reduces melancholy, and boosts pleasure and contentment.
- **Enhanced Self-Esteem:** Yoga promotes self-acceptance and self-love, improving self-esteem and a more confident, attractive presence.
- **Mental Clarity:** Yoga practices, such as meditation, improve mental focus and clarity, contributing to a vibrant and alert demeanour.

- **Stress Reduction:** Yoga practices, including asanas (physical postures), pranayama (breathing exercises), and meditation, are highly effective in reducing stress. Deep breathing techniques, such as diaphragmatic breathing or the "yogic breath," activate the body's relaxation response, reducing the production of stress hormones like cortisol. Regular practice helps individuals manage stress better, leading to greater emotional stability.
- **Anxiety Management:** Yoga can help individuals cope with anxiety by promoting relaxation and reducing the symptoms of anxiety disorders. Yoga postures, especially those that focus on gentle stretching and deep breathing, can calm the nervous system, alleviate tension, and provide a sense of control over anxious thoughts and feelings.

### **Lifestyle Factors and Yoga**

- **Nutrition** Yogic principles often emphasize mindful eating, promoting a balanced diet supporting overall health and outer beauty.
- **Sleep** Yoga encourages healthy sleep patterns, allowing the body to repair and rejuvenate, essential for maintaining youthful and vibrant skin.
- **Holistic Health** Yoga encourages a holistic approach to wellness, addressing the root causes of health issues rather than just addressing symptoms.
- **Hydration:** Proper hydration is crucial for physical health and well-being. Drinking enough water throughout the day supports digestion, circulation, and overall bodily functions. Some yoga traditions also recommend warm water with lemon in the morning to detoxify the body.
- **Mindfulness and Awareness:** Yoga encourages mindfulness and self-awareness in daily life. Being present in your activities, whether eating, working, or spending time with loved ones, helps cultivate a deeper connection to the present moment and reduces stress and anxiety.
- **Environmental Awareness:** Many yoga practitioners are environmentally conscious and strive to minimize their impact on the planet. This may involve choices such as reducing waste, conserving energy, and supporting eco-friendly products and practices.
- **Community and Social Connections:** Yoga communities provide a supportive environment for individuals to connect with like-minded people who share similar values and goals. Building positive social connections and nurturing relationships are integral to overall well-being.

- **Self-Care:** Yoga promotes self-care as an essential part of daily life. This includes taking time for self-reflection, engaging in activities that bring joy and relaxation, and setting boundaries to maintain physical and emotional health.
- **Service and Compassion:** The practice of seva (selfless service) encourages individuals to give back to their communities and help those in need. Engaging in acts of kindness and service can contribute to a sense of fulfilment and purpose.
- **Time Management:** Yoga encourages prioritizing time for practice and self-improvement. Effective time management allows individuals to maintain a regular yoga routine and integrate mindfulness into daily activities.

**Holistic Health:** Yoga encourages a holistic approach to health, addressing physical, mental, and emotional well-being. This means seeking a balance between work, relationships, and personal growth to achieve overall harmony.

### **Specific Yogic Practices for Beauty and Wellness**

- **Hatha Yoga** The physical postures of Hatha yoga improve strength, flexibility, and balance, enhancing physical beauty.
- **Pranayama** Breath control practices enhance oxygenation, promoting radiant skin and overall vitality.
- **Meditation** cultivates inner peace and emotional balance, reflected in one's outer beauty.

- Facial toning and exercise is technique to achieve facial rejuvenation by reducing wrinkles, sagging, and expression marks on the face and skin. As a physical therapy, facial toning is used



*Figure 1*

[https://www.freepik.com/premium-vector/female-character-with-anti-age-face-exercises\\_6262174.htm](https://www.freepik.com/premium-vector/female-character-with-anti-age-face-exercises_6262174.htm)

for victims of stroke and forms of facial paralysis such Facial toning achieves this by performing facial muscle exercising.

## **Conclusion**

Yoga offers a holistic approach to enhancing beauty and wellness by addressing physical and mental well-being—yoga's physiological, psychological, and lifestyle benefits work synergistically to radiate beauty from within. By integrating yoga into daily life, individuals can embrace a comprehensive path to beauty and wellness, ultimately achieving harmony and balance that transcends the superficial and manifests as genuine, lasting beauty.

## **References**

- [1]. Sharma, Yatendra & Sharma, Sushil & Sharma, Ekta. (2018). Scientific benefits of Yoga: A Review. International Journal of Multidisciplinary Research Review. 3. 144-148.

- [2].Abhijit Dutta, Mooventhan Aruchunan, Anindya Mukherjee, Kashinath G. Metri, Kuntal Ghosh, and Indranill Basu-Ray (2022). A Comprehensive Review of Yoga Research in 2020.Journal of Integrative and Complementary Medicine.Feb 114-123.<http://doi.org/10.1089/jicm.2021.0420>
- [3].Kumar Kamakhya(2015.), Effect of Yogic Intervention on General Body weight of the subjects: A study report; International Journal of Yoga and Allied Sciences, Vol. 4, No. 1, pp 11 – 14
- [4].The Science of Yoga: The Risks and Rewards" by William J. Broad
- [5].The Heart of Yoga: Developing a Personal Practice" by T.K.V. Desikachar

## **Connection of Yoga to Health.**

Amika Birle<sup>1</sup>, Ankit Birle<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Govt. P. G. College, Khargone, Bistan Road, Khargone (M.P.) 451001

<sup>2</sup>Govt. P. S. Dongarchichali, Khargone (M.P.) 451001

### **Abstract:**

“Yoga” the most powerful and secret weapon for spend good and health life and it’s nice that to get that we won’t be go for anywhere it is free of cost and inexhaustible system and it is solve our maximum health related issue. And it is also scientifically proven.

Yoga has been studied for therapeutic purposes for current epidemic diseases such as mental stress, obesity, diabetes, hypertension, coronary heart disease, and chronic obstructive pulmonary disease throughout the last few decades. Individual studies show that yoga has a favourable effect on certain illnesses, showing that it can be utilised as a nonpharmaceutical strategy or as a supplement to drug therapy for treatment. These studies, however, have only used yoga asana, pranayama, and/or short periods of meditation for therapeutic objectives. The general public's perception of yoga is likewise incorrect. Yoga actually refers to the unification of individual consciousness with divine awareness. Yoga's eight rungs or limbs are yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, and samadhi. Yoga's primary goal is self-realization, which is achieved by intense practise of these. An examination of the steps and the purpose of yoga reveals that it is a comprehensive way of living that leads to total bodily, social, mental, and spiritual well-being and harmony with nature. This is in contrast to modern civilization's exclusively economic and material growth goals, which have resulted in social turmoil and ecological disasters. [1-2]

**Keywords- anxiety, HIIT, self -realization**

### **Introduction:**

Yoga's intellectual foundations are rooted in ancient Indian philosophy. There are numerous modern schools or types of yoga (for example, Iyengar, Viniyoga, Sivananda, and so on), each with its own distinct emphasis on the relative content of physical postures and exercises (asanas), breathing techniques (pranayama), deep relaxation, and meditation practises that cultivate awareness and,

eventually, more profound states of consciousness. The use of yoga as a therapeutic intervention, which originated in the early twentieth century, capitalises on the numerous psychophysiological effects of the component practises. [3]

## **Benefits of Yoga**

- 1. Yoga improves flexibility:** It is vital for our bodies to become flexible and move according to the situation; otherwise, it raises the chances of bone fractures and other stress-related issues. Yoga is really beneficial in getting a flexible body structure to avoid all of these things, and even a fatty person may retain their body flexibility by practising yoga on a regular basis. Reduced flexibility is a normal feature of the ageing process. Yoga appears to be particularly beneficial for improving flexibility in persons 65 and older.
- 2. Yoga helps with stress relief:** Yoga has been clinically shown to provide quick stress alleviation as well as full-day energy and freshness. The evidence supports the fact that yoga, particularly asana, is beneficial for stress reduction, but keep in mind that the physical practise is only one facet of yoga. Meditation, breathing exercises, and auditory rituals such as chanting and sound baths have all been demonstrated to considerably reduce tension and stress.
- 3. Yoga improves mental health:** Yoga can help us enhance our focus and expand our brain capacity for new ideas and answers to problems in daily life. Yoga can assist you improve your mental thinking process in any stressful situation.
- 4. Yoga will likely increase your strength:** While most people identify yoga with stretching and flexibility, other forms of yoga programmes can also be thought of as strength-building exercises. It all depends on the level of the class, the approach, and the teacher. As a result, yoga asana is a multimodal kind of exercise. Yoga's effectiveness in improving strength has been investigated in a variety of circumstances, including patients with breast cancer, older folks, and children.
- 5. Yoga may reduce anxiety:** Anxiety disorders include generalised anxiety disorder, social anxiety disorder, and specific phobias. Chronic stress is sometimes classified as an anxiety condition. Numerous studies suggest that yoga asana may be useful as an alternative treatment for anxiety disorders, while several of the researchers would like to see more replicated trials before making a definitive statement.

6. **Yoga may improve quality of life:** The World Health Organisation defines quality of life (QOL) as "an individual's perception of their position in life in regard to their goals, expectations, standards, and concerns in the context of the culture and value systems in which they live." Relationships, creativity, learning opportunities, health, and material comforts are all variables that influence QOL. For decades, experts have considered quality of life (QOL) to be a key predictor of people's survival and patients' potential of improvement when treated for a chronic illness or injury.
7. **Yoga may help improve sleep:** Researchers look at a person's capacity to fall and stay asleep while measuring sleep. Insomnia can have an impact on one or both of these features. Yoga has been demonstrated to increase both the speed with which people fall asleep and the depth with which they sleep. This is due in part to the aftereffects of exercise, as well as the mental relaxing and stress relief afforded by yoga in particular.
8. **Yoga may improve bone health:** Many positions in yoga have isometric contractions, which means that the length of the muscles holding the stance does not change even when they are completely engaged. Isometric workouts have been shown to promote bone density, especially when performed with the joints in flexion. [4]

### **Science of yoga**

When exploring deep into the teachings of yoga, an ancient lifestyle that is as important today as it was 5000 years ago, the expression "old is gold" remains true. Unfortunately, yoga has been reduced to popular asanas and weight loss in recent years. The science of a yogik lifestyle has so much more to give, altering us from within and eventually impacting our society's collective thought.

If you talk to any yogi, you'll immediately learn that authentic yoga isn't simply about the body. Working with Prana is a core concept of yoga. Prana is the life force energy that flows ceaselessly around and inside us. It is the basis of all life.[5]

### **Conclusion:**

In this paper, we addressed the importance of yoga and its advantages in our lives. How yoga helps us achieve complete contentment in terms of living a healthy existence. Many people would argue that HIIT routines and spending time in the gym are beneficial for short-term physical gains, and they may be accurate. Yoga is a lifestyle, not a race. Self-acceptance is achieved by observing our breath and

boosting our inner energy. It allows us to see things from a different perspective and rise above the pettiness that so often characterises daily encounters, resulting in deeper relationships, self-love, contentment, and respect for all other creatures.

### References:

1. Büssing, Arndt, Andreas Michalsen, Sat Bir S. Khalsa, Shirley Telles, and Karen J. Sherman. 2012. Effects of yoga on mental and physical health: a short summary of reviews. Evidence based Complementary and Alternative Medicine : eCAM 2012.
2. D.K. Taneja, yoga and health, Indian J Community Med. 39(2), 68–72,2014
3. “Yoga benefits beyond the mat”, Wikipedia foundation , Harvard health university ,last modified Sep 8,2021
4. “16 Benefits of Yoga That Are Supported by Science”, Micky lal, last modified on Dec 14,2021, <https://www.healthline.com/nutrition/13-benefits-of-yoga>
5. “The science of yoga and how it impacts humans” , Nimish dayalu, last modified on Jan 15,2023, <https://timesofindia.indiatimes.com/blogs/voices/the-science-of-yoga-and-how-it-impacts-humans/?source=app&frmapp=yes>

तनाव प्रबंधन में भ्रामरी प्राणायाम एवं ॐ मंत्र जाप का प्रभाव एक वैचारिक अध्ययन

अश्वनी कुमार साह<sup>1</sup>, डॉ. रंजना मिश्रा<sup>2</sup>

<sup>1</sup>देवसंस्कृति विश्वविद्यालय, ग्राम-साकरा कुम्हारी जिला-दुर्ग (छ०ग०)

<sup>2</sup>योग विभाग प्रमुख देवसंस्कृति विश्वविद्यालय, ग्राम-सांकरा कुम्हारी जिला-दुर्ग (छ०ग०)

### शोध-सारांश –

आज वर्तमान समय में मनुष्य की जीवन शैली बहुत ज्यादा व्यस्ततम् हो गई है। सभी मनुष्य अपने उद्देश्यों को पूरा करने की होड़ में लगा हुआ है, जो तनाव का कारण बनता है। यह तनाव व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालता है। मानसिक स्वास्थ्य का तात्पर्य भावनात्मक दृष्टिकोण और व्यक्तित्व के स्वस्थ विकास से है जो परिवार समाज या समुदाय के साथ सह-अस्तित्व में है। मानसिक विकारों में सोच, भावना या व्यवहार में परिवर्तन कार्यक्षमता की कमी से जुड़े होते हैं। स्वस्थ पोषण, दैनिक आहार, मौसमी आहार और व्यायाम, अन्य चीजों के अलावा, शारीरिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण निवारक उपाय हैं, जबकि सच्चे मन से पालन, आचार विचार का अनुप्रयोग, योग और ध्यान अभ्यास मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य की रोकथाम के लिए महत्वपूर्ण हैं। योग में आठ चरण होते हैं, जिनमें से एक, प्राणायाम, इंद्रियों या इंद्रियों पर नियंत्रण पाने के लिए महत्वपूर्ण है। भ्रामरी प्राणायाम अष्टकुंभक का एक महत्वपूर्ण प्रकार है जिसे करना भी काफी सरल है। भ्रामरी प्राणायाम की गुणगुनाहट से उत्पन्न कंपन सीधे मस्तिष्क के हाइपोथैलेमस को स्पर्श करती है, जिससे मन में एक प्रतिध्वनि उत्पन्न होती है जो तनाव को कम करती है और पूरे शरीर में शांति और खुशी लाती है। योग एक विज्ञान और जीवन शैली दोनों है जिसकी उत्पत्ति भारत में हुई। ॐ भगवान का शब्द या प्रतीक है, और प्राणायाम योग का एक पहलू है जो मानसिक कल्याण को बढ़ाता है। यह भूत, वर्तमान और भविष्य का शब्दांश है, और तीन अक्षरों से बना है: अ, उ, और म। ॐ सभी विचारों का स्रोत है, और इसका जप या ध्यान आपको शांत स्थिति में लाएगा। मस्तिष्क, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर भ्रामरी प्राणायाम और ॐ जप की प्रभावशीलता का आकलन करने के लिए वर्तमान वैचारिक अध्ययन।

**शब्द-कुंजी** – योग, भ्रामरी, प्राणायाम, ओम जाप, मानसिक स्वास्थ्य, तनाव, अष्टकुंभक, हाइपोथैलेमस, मानसिक कल्याण।

## परिचय -

योग एक प्राचीन भारतीय विज्ञान है जो मानव जीवन शैली के निर्माण के लिए विविध अभ्यास का उपयोग करता है। इसका उपयोग अभ्यासकर्ताओं द्वारा आसन (मुद्रा), प्राणायाम (प्राण वायु को लेना और छोड़ना), ध्यान जैसी विभिन्न विधियों और शैलियों में किया जाता है। (एकाग्रता तकनीक), और इसी तरह।<sup>1</sup> प्राणायाम एक ऐसी तकनीक है जिसे विभिन्न तरीकों से मानव शरीर के शरीर विज्ञान को लाभ पहुंचाने के लिए खोजा गया है। प्राणायाम एक संस्कृत शब्द है जिसके दो भाग हैं: प्राण (जिसका अर्थ है महत्वपूर्ण शक्ति) और यम (जिसका अर्थ है विश्राम) (जिसका अर्थ है नियंत्रण)।<sup>2</sup> यह इसका शाब्दिक अर्थ एक यौगिक क्रिया है जो महत्वपूर्ण ऊर्जा के प्रवाह को नियंत्रित करती है, जो शरीर में सभी शारीरिक प्रक्रियाओं को नियंत्रित करती है। अपने अष्टांग योग में, महर्षि पतंजलि बेहतर स्वास्थ्य के लिए आसन से अधिक प्राणायाम को प्राथमिकता देते हैं।<sup>3</sup> पूरक (साँस लेना), कुम्भक (धारण करना), और रेचक (साँस छोड़ना) प्राणायाम (साँस छोड़ना) के तीन चरण हैं। प्राणायाम के प्रकार के आधार पर इन्हें अलग-अलग या संयोजन में किया जा सकता है। मनुष्यों में साँस शरीर और दिमाग के बीच एक सक्रिय संबंध है, और प्राणायाम व्यक्ति की अपनी साँसों का प्रबंधन है।<sup>4</sup> प्राणायाम की विभिन्न किस्में अलग-अलग शारीरिक प्रतिक्रियाएं उत्पन्न करती हैं, जो अभ्यास के प्रकार और अवधि पर अत्यधिक निर्भर होती हैं।<sup>5</sup> वे हैं नाड़ीशुद्धि, कपालभाति, भस्त्रिका, भ्रामरी प्राणायाम इत्यादि। जब नियमित रूप से प्राणायाम का अभ्यास किया जाता है, तो मृत स्थान के वायु-संचार की मात्रा कम हो जाती है और साँस लेने के लिए आवश्यक कार्य की मात्रा कम हो जाती है।<sup>6,7</sup> नियमित रूप से प्राणायाम का अभ्यास करने से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों पर लाभकारी प्रभाव पड़ता है। बार-बार और नियमित रूप से ॐ का जाप करने से सभी मानसिक तनाव दूर हो जाते हैं। मानस में, यह शांति और स्थिरता पुनः स्थापित करता है।<sup>8,9</sup>

## लक्ष्य एवं उद्देश्य -

भ्रामरी प्राणायाम का मूल्यांकन, विस्तार और चर्चा करना और ॐ का जाप मंत्र का मानसिक स्वास्थ्य और तनाव प्रबंधन पर प्रभाव पड़ता है।

## सामग्री एवं विधि-

भ्रामरी प्राणायाम और ॐ जप मंत्र से संबंधित सामग्री पाठ्य पुस्तकों से एकत्रित की गई है। प्रासंगिक विषय की जानकारी एकत्र करने के लिए सूचकांक, गैर-सूचकांक चिकित्सा पत्रिकाओं का भी उल्लेख किया गया है।

## वैचारिक अध्ययन-

**मानसिक विकार** - मानसिक विकार 'तनाव' एक मानसिक बीमारी है जो शारीरिक लक्षणों का कारण बनती है जिनका अक्सर चिकित्सक निदान नहीं कर पाते हैं। यह व्यावहारिक रूप से शरीर के किसी भी हिस्से को प्रभावित करने की क्षमता रखता है। रोग से पीड़ित लोग निदान की कमी से असंतुष्ट होकर बार-बार चिकित्सा सहायता लेते हैं।<sup>10</sup>

## स्वास्थ्य क्या है?

1. स्वास्थ्य केवल बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति से कहीं अधिक है; यह संपूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति है।<sup>11</sup>
2. आयुर्वेद के अनुसार-स्वास्थ्य "त्रिदोष (शरीर के मौलिक शारीरिक नियामक सिद्धांत), अग्नि (चयापचय और पाचन) के संतुलन की स्थिति है।" (प्रक्रियाएं) और धातु (सिद्धांत जो शरीर के ऊतकों के निर्माण को कायम रखते हैं)।<sup>12</sup>

## भ्रामरी प्राणायाम-

भ्रामरी प्राणायाम श्वास व्यायाम का एक रूप है जो विशेष रूप से मस्तिष्क के लिए फायदेमंद है। भ्रामरी एक संस्कृत शब्द है जो काले भारतीय भौर, भ्रमर से लिया गया है। यह सांस छोड़ते समय निकलने वाली विशिष्ट गुंजन ध्वनि को संदर्भित करता है।<sup>13</sup>

भ्रामरी प्राणायाम एक सांस लेने की तकनीक है। पूर्वकर्म- शरीर को आराम दें और सीधी रीढ़ और स्थिर मन के साथ किसी भी आरामदायक सुखासन स्थिति में बैठें। पूरे अभ्यास के दौरान अपनी आँखें बंद रखें। प्रधानकर्म दस चक्रों के लिए पूरक रेचक का अभ्यास है। इसे षण्मुखी मुद्रा के साथ करना सर्वोत्तम है। अंगूठे, तर्जनी को माथे पर, मध्यमा को आंखों पर, अनामिका को नाक पर और छोटी उंगलियों को ऊपरी होठों पर रखकर कान बंद कर लें। दोनों नासिका छिद्रों से धीरे-धीरे और गहरी सांस (पूरक) लें। सांसों की आवाज सुनी जा रही है। मुंह बंद करके कुंभक करने के बाद धीरे-धीरे रेचक (सांस छोड़ना) करना चाहिए, जिससे भौर की तरह सुखद, धीमी-धीमी गुंजन ध्वनि उत्पन्न होती है। अपने पूरे शरीर और दिमाग में कंपन महसूस करें। यह सकारात्मक ऊर्जा और वास्तविक आनंद पैदा करके व्यक्ति के उत्साह को बढ़ाता है।<sup>14</sup>

तेजी से सांस लेते समय (पूरक) नर मधुमक्खी के समान ऊंची गुंजन ध्वनि पैदा करनी चाहिए। धीरे-धीरे सांस छोड़ते समय (रेचक) मादा मधुमक्खी के समान गुंजन ध्वनि उत्पन्न करनी चाहिए। यह शरीर और मानस को सकारात्मक ऊर्जा और वास्तविक आनंद प्रदान करता है। भ्रामरी मन को शांत करती है, मस्तिष्क के तनाव को कम करती है और मस्तिष्क में कंपन पैदा करके तनाव और चिंता से राहत देती है। असमान क्रोध रक्तचाप को कम करता है, हृदय स्वास्थ्य में सुधार करता है, आवाज को मजबूत और बढ़ाता है, और अच्छी नींद लाता है।<sup>15</sup>

### ॐ मंत्र का जाप करें

ॐ ईश्वर (ईश्वर, ब्रह्म) का नाम या प्रतीक है।<sup>16</sup> ॐ मनुष्य के संपूर्ण त्रिस्तरीय अनुभव को कवर करता है। यह तीन अक्षरों, अर्थात् अ, उ और म का संयोजन है।<sup>17</sup> "अ" भौतिक तल का प्रतिनिधित्व करता है। "उ" मानसिक और सूक्ष्म स्तर, बुद्धिमान आत्माओं की दुनिया और सभी स्वर्गों का प्रतिनिधित्व करता है। "म" संपूर्ण गहरी नींद की अवस्था का प्रतिनिधित्व करता है, जो हमारी जाग्रत अवस्था में भी अज्ञात है। इस अवधारणा का विभिन्न भारतीय ग्रंथों में अच्छे से वर्णन किया गया है। मांडूक्य उपनिषद में ओम को भूत, वर्तमान और भविष्य का शब्दांश बताया गया है।<sup>18</sup> मुंडक उपनिषद में तुलना के अनुसार, सभी चीजें प्रारंभिक ध्वनि, ओम से इसके विस्तार अवतार के रूप में प्रकट होती हैं। ओम धनुष है, आत्मा तीर है, और ब्रह्म लक्ष्य है।

निष्कलंक मनुष्य लक्ष्य प्राप्ति में सफल होता है। तीर की तरह लक्ष्य के साथ एक हो जाना चाहिए। यह शरीर, अहंकार और प्राण की अवधारणाओं को मिटाकर अविनाशी के साथ एक हो जाना है, और इस तरह पूर्ण एकता से कम कुछ भी नहीं के साथ स्वयं बनना है।<sup>19</sup> श्वेताश्वतर उपनिषद के अनुसार ओम, आग की तरह है, जो अस्तित्व में रहते हुए भी जलाऊ लकड़ी तब तक दिखाई नहीं देती जब तक दो लकड़ियों को आपस में रगड़ा न जाए। अहंकार उस आग की तरह है। पवित्र वाक्यांश ओम के प्रति निरंतर जागरूकता इसे जागृत करती है। शरीर को रगड़ी हुई छड़ी बनने दें, और ओम को छड़ी से रगड़ने की अनुमति दें। तब वास्तविक स्वरूप, जो भीतर छिपा हुआ है, प्रकट हो जाता है, जैसे जंगल में आग छिपी होती है।<sup>20</sup>

पतंजलि का योग सूत्र (पीवाईएस) शास्त्रीय योग ग्रंथों में से एक है जिसमें ओम के बारे में व्याख्या अच्छी तरह से परिभाषित है।<sup>21</sup> पतंजलि का योग सूत्र में, प्रणव (ओम) के बारे में एक ही प्रत्यक्ष उल्लेख है। चूंकि पतंजलि का योग सूत्र ने प्रणव (ओम) को ईश्वर के रूप में वर्णित किया है, यह ध्यान रखना दिलचस्प है कि सूत्र 28 बताता है कि ईश्वर प्राप्ति के लिए साधना को क्या चाहिए। सूत्र 28 में कहा गया है तजजा पस्तादर्थ भवनम् इसका मतलब है कि ओम की मानसिक पुनरावृत्ति इसके अर्थ पर ध्यान देते हुए किया जाना चाहिए।<sup>22</sup>

## विचार-विमर्श-

भ्रामरी प्राणायाम का किसी के शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यह शारीरिक स्वास्थ्य में हाइपोथैलेमिक, पिट्यूटरी और पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र गतिविधियों के सुधार में सहायता करता है। पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र मन और शरीर की शांत और एकत्रित स्थिति से जुड़ा होता है। यदि आप इसे नियमित रूप से करते हैं तो यह आपको बुरी भावनाओं पर काबू पाने में मदद कर सकता है।<sup>23</sup> यह अच्छी तरह से माना जाता है कि सभी योग अभ्यासों को योग अभ्यास के अनुभव से बहुत लाभ होता है। ध्यान के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक प्रभावों के लिए ओम की जांच की गई है। ओम ध्यान में ध्यान करने वालों को ओम की तस्वीर पर ध्यान केंद्रित करना और फिर सहजता से मानसिक रूप से ओम मंत्र का जाप करना शामिल है। यह अंततः शुद्ध जागरूकता की स्थिति की ओर ले जाता है जो प्रयास से मुक्त और केंद्रित है। योग मंत्रों और प्रार्थनाओं से शरीर की कई शारीरिक और मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं को लाभ मिलता पाया गया है। मंत्र जप या भगवान से प्रार्थना करना दुनिया भर में एक लोकप्रिय तकनीक है जो लोगों को अप्रिय या तनावपूर्ण भावनाओं से निपटने में मदद कर सकती है।<sup>24</sup> भ्रामरी प्राणायाम और ओम जप मंत्र संपूर्ण स्वास्थ्य की स्थिति प्राप्त करने के लिए एक लाभकारी मध्यस्थता के रूप में कार्य कर सकते हैं।

## निष्कर्ष-

कहा जाता है कि ओम जप और भ्रामरी प्राणायाम मानसिक क्षमताओं और शक्ति के विकास के साथ-साथ तनाव को कम करने और उच्च स्तर की चेतना के विकास में मदद करते हैं। कहा जाता है कि नियमित मंत्र और प्राणायाम से भय, क्रोध और अवसाद के साथ-साथ श्वसन, पाचन, संचार, वाणी, बौद्धिक और संज्ञानात्मक प्रणालियों की समस्याएं भी दूर हो जाती हैं। प्राणायाम और मंत्र का अंतिम उद्देश्य स्वयं को अपने गहरे आंतरिक स्व से जोड़ना है, जो शांति, शांति और संतुलन की भावना प्रदान कर सकता है जो भावनात्मक कल्याण और समग्र स्वास्थ्य दोनों को बढ़ा सकता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन स्वास्थ्य को "बीमारी या विकलांगता की अनुपस्थिति के बजाय शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति" के रूप में परिभाषित करता है।

## संदर्भ-

1. टेल्स एस, नवीन के, दास एम. योग अंडमान द्वीप समूह में सुनामी से बचे लोगों में संकट के लक्षणों को कम करता है। एविड आधारित पूरक वैकल्पिक मेड। 2007,4(4), पृ. 503,509
2. सरस्वती एस.एन. प्राण, प्राणायाम, प्राण विद्या. योग प्रकाशन ट्रस्ट, 1994

3. वीरभद्रप्पा एसजी, हेरुर ए, पाटिल एस, एट अल। हृदय संबंधी स्वायत्त प्रतिक्रियाशीलता पर योगिक धौंकनी का प्रभाव। जे कार्डियोवास्क डिस रेस. 2011, 2(4), पृ.223-227
4. चोडजिंस्की जे. उच्च रक्तचाप से ग्रस्त वयस्कों में रक्तचाप पर लयबद्ध श्वास का प्रभाव। जे अंडरग्रेजुएट रेस 2000,1(6), पृ.78,98
5. शर्मा वीके, ट्रैकरू एम, सुब्रमण्यम वी, राजाजेयकुमार एम, भवनानी एबी, सहाय ए "युवा स्वास्थ्य देखभाल छात्रों में कथित तनाव और हृदय संबंधी मापदंडों पर तेज और धीमी प्राणायाम का प्रभाव" इंट जे योग। 2013,6(2),पृ.-104।
6. तुरनकर ए, जैन एस, पटेल एस, एट अल. स्वस्थ मानव स्वयंसेवकों में हृदय संबंधी कार्यों, फुफ्फुसीय कार्यों और गैल्वेनिक त्वचा प्रतिरोध पर धीमी गति से सांस लेने के व्यायाम का प्रभाव और एक पायलट अध्ययन। इंडियन जे मेड रेस. मई 2013, 137(5),- पृ.916, 921.
7. भवनानी एबी, राज जेबी, रामनाथन एम, ट्रैकरू एम. श्वसन साइनस अतालता पर विभिन्न प्राणायामों का प्रभाव। जे क्लिन डायग्नोसिस रेस जेसीडीआर 2016,10(3) पृ.- 04
8. बिजलानी आर. योगाभ्यास: आसन, प्राणायाम और क्रिया। अंडरस्ट मेड फिजियोल। 2004,3,पृ.- 883,885
9. भवनानी एबी, रामनाथन एम, ट्रैकरू एम, थिरुसांगु एस। ट्रांसजेंडर आबादी में हृदय संबंधी मापदंडों पर योगिक विश्राम के एक सत्र का प्रभाव। इंट जे फिजियोल। 2016, 4(1), पृ.27-31
10. <https://my.Clevelandclinic.org/health/diseases/21521-psychoomaticdisorder#:~:text=Psychosomatic%20disorder>
11. <https://www.who.int/about/governance/constitution>
12. आचार्य वाईटी, सुश्रुत संहिता, सूत्र स्थान, दोष-धातु-माला क्षय वृद्धि विज्ञान अध्याय, 15/41, वाराणसी: चौखम्बा ओरिएंटलिया, 2005, पृ.-75
13. हरिहरानंद ए पतंजल योग दर्शनम्, मोतीलाल बनारसीदास, साधनापाद, 2/52-53 1980, पृ.-282-283
14. स्वामी एम, हठयोग प्रदीपिका, - हठ योग पर प्रकाश", योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, षट्कर्म और प्राणायाम, 2/68.2006 पृ.-260
15. स्वामी एम, हठ योग पर प्रकाश बिहार स्कूल ऑफ योगा 2009, पृ.-173
16. स्वामी सी. कथा उपनिषद. मुंबई: सेंट्रल चिन्मयानंद मिशन, 2002
17. स्वामी एस. जपयोग मंत्र-शास्त्र पर एक व्यापक ग्रंथ। हिमालय, भारत: ए डिवाइन लाइफ सोसाइटी प्रकाशन, 2005

18. स्वामी सी. माण्डूक्य उपनिषद। मुंबई: सचिन प्रकाशक, 1984
19. स्वामी जी मुंडका उपनिषद, कलकत्ता: अद्वैत आश्रम, 1995
20. स्वामी जी. श्वेताश्वतर उपनिषद, शंकराचार्य की टिप्पणी के साथ, कलकत्ता: अद्वैत आश्रम, 1986
21. तैमिनी आई.के. योग का विज्ञान, मद्रास, भारत, थियोसोफिकल पब्लिशिंग हाउस, 1986
22. स्वामी एस, स्वतंत्रता पर चार अध्याय, बिहार, भारत, बिहार योग विद्यालय, 1976
23. कुप्पुसामी, एम. भ्रामरी प्राणायाम का स्वास्थ्य पर प्रभाव- एक व्यवस्थित समीक्षा।, 1999
24. जूलिंग जी, दोहराए जाने वाले धार्मिक जप डर को संतुलित करने के लिए सकारात्मक
25. भावनात्मक स्कीमा का आह्वान करते हैं, एक मल्टीमॉडल कार्यात्मक और संरचनात्मक एमआरआई अध्ययन, 2000

## योग एवं स्वास्थ्य का अर्तसंबंध और आदि काल में योग एक अध्ययन

ओंकार सिंह मेहता  
सहायक प्राध्यापक वाणिज्य

हमारे आसपास हो रही विभिन्न घटनाओं एवं परिवर्तनों का हमारे जीवन पर गहरा प्रभाव पड़ता है, पर्यावरणीय परिवर्तन सामाजिक परिवर्तन एवं आर्थिक परिवर्तन का हमारे दैनिक जीवन पर तथा स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है, शुद्ध वातावरण, सुचारू सामाजिक संरचना, स्वच्छंद आर्थिक पर्यावरण से विकास को सद्गति मिलती है, लेकिन वर्तमान परिस्थितियों में इनमें तेजी से बदलाव आ रहा है, वर्तमान जीवन शैली में प्रदूषण, तनाव, व्यस्तता, मिलावटी खाद्य पदार्थों एवम हवा, पानी, के गिरते स्तर का हमारे स्वास्थ्य पर सीधा प्रभाव पड़ता है, बीमारियां तथा असंतुलित सामाजिक, आर्थिक वातावरण को सही दिशा देने में कई विभाग जैसे वन विभाग, परिवार कल्याण विभाग, स्वास्थ्य विभाग, शिक्षा विभाग आदि का प्रयास हमेशा रहता है पिछले कुछ समय से मानव स्वास्थ्य को सही दिशा देने एवं मानसिक शांति को प्रबल करने के लिए योग का प्रचलन देश में निरंतर बढ़ रहा है जहां हम पर्यावरण प्रदूषण और बीमारियों के सूचकांक में काफी ऊपर है वही योग और ध्यान एक ऐसा टूल्स है जो बैलेंस बनाए रखने में हमारी बहुत मदद कर रहा। जीवन में अनुशासन और स्वच्छता लाना योग का उद्देश्य है योग एवं स्वास्थ्य का अंतर्संबंध को जानना एवम आदि जीवन शैली और योग के बीच में जुड़ाव का अध्ययन करना भी इस लेख का उद्देश्य है।

योग शब्द बहुत पुराना है माना जाता है कि संस्कृत से योग शब्द की उत्पत्ति हुई है योग हमें अंदर की ओर ले जाता है योग हमारे जीवन में नियमितता लाता है यह स्वतः ही पीढ़ी दर पीढ़ी आगे बढ़ता है प्राचीन ग्रंथों एवं परंपरागत मान्यता के अनुसार योग कई प्रकार का हो सकता है जैसे राज योग, कर्म योग, भक्ति योग, ज्ञान योग, आदि जीवन के प्रारंभ से लेकर अंत तक अलग-अलग भागों में योग का अपना महत्व है आदिकाल से भारत में प्रत्यक्ष, अप्रत्यक्ष रूप से योग विद्यमान रहा है, पुराने समय में वनों एवं पहाड़ी क्षेत्र में रहने वाले आदिवासियों में भी अपरिभाषित योग विद्यमान रहा है इनमें अनुशासित जीवन शैली खानपान, खेती, वनों के कार्य, दिनचर्या के कार्य आदि में संतुलन बना रहता है सुबह जल्द उठकर नीम के पेड़ से दातुन करना बहता पानी ग्रहण करना, ओर जंगल में भाजी, पत्तों से सब्जी और मोटे अनाज की रोटी खाना सुबह जल्दी खाना खा लेना और पशुओं के साथ संतुलित रहवास करना खतरनाक जीव जंतुओं से सुरक्षा के लिए और आर्थिक जरूरत के लिए मुर्गियां बकरिया, भेड़े, घोड़े, गाय आदि पालना और उन्हें विनिमय के माध्यम से अपने जीवन निर्वाह के लिए उपयोग करना पुराने जनजाति जीवन शैली

की एक बहुत ही प्राकृतिक जीवन से जुड़ी हुई एक स्थाई क्रिया थी ,जिससे बीमारियां कम होती थी और मानसिक शांति एवं प्रबलता बनी रहती थी भय मुक्त ,दबाव रहित हल्की जीवन शैली का विकास होता था अपनी आवश्यकताओं के अनुसार जंगल से उपज एवं लड़कियां ले लेना और जंगलों में रहकर उनकी सुरक्षा करना एकत्रित फलो एवं उपज के बीज यहां वहां बिखेर देना जिससे जंगल पुनः अपने आप को बनाए रखने में सक्षम होता था ,इस संतुलन ने हमें घना एवं सुदृढ़ जंगल दिया था, सीमित और स्वास्थ्य आवश्यकताएं जो अत्यंत सरल थी, और जिन्हें पूरा करना भी अत्यंत सरल था यह योगमय जीवनशैली और योगमय वातावरण का एक अटूट उदाहरण है समय-समय पर अपनी परंपरा के अनुसार त्यौहार आदि में प्राकृतिक ढोल एवं वाद्य यंत्रों को बजाकर उसके आसपास अपनी पीढ़ी दर पीढ़ी स्थानांतरित हुए गीतों को गाकर नृत्य करना यह सुगम एवं सुखमय दृश्य ही नहीं बनाता बल्कि प्रकृति को भी सुदृढ़ बनाता है जिससे शरीर हल्का होकर निश्चल शांति और सुख प्रदान करता है ,समय आगे बढ़ाने और परिवर्तन की गति में तेजी आने से विकास की आवश्यकता ,व्यावसायिक सृजनता एवं फैलाव ने हमारी जीवन शैली एवं संतुलन को बहुत प्रभावित किया है आज हम विकास के काफी ऊंचे पायदान पर खड़े हैं और प्रत्येक मनुष्य उच्च जीवन शैली के लिए अग्रसर है बढ़ती टेक्नोलॉजी, जनसंख्या, प्रतियोगिता, शहरीकरण, से हम धीरे-धीरे योग से और संतुलित जीवन शैली से दूर होते जा रहे हैं। विकास के पद पर आगे बढ़ाने और स्वच्छ जीवन शैली के बीच योग एक संतुलन स्केल का काम कर रहा है आज जगह-जगह योग के शिविर, टीवी चैनलों पर योग कार्यक्रमों आदि में वृद्धि हो रही है और यह वृद्धि हमारे जीवन में सकारात्मक बदलाव भी ला रही है लेकिन इस मानव कल्याण गतिविधि में चुनौतियां भी आ रहे हैं समय का आभाव साधनों की कमी, अविश्वास तथा राजनीतिकरण आदि भी योग के मार्ग में चुनौतियां हैं आज योग के लिए एक स्टैंडर्ड प्लेटफार्म की आवश्यकता है जो निस्वार्थ भाव से मानव कल्याण हेतु योग को हमारे जीवन में समाहित कर सके ।

सन्दर्भ ग्रंथ सूची

1. <https://you.ac.in> (simpdf)
2. <https://swadeshiupchar.in>
3. <https://Ncert.nic.in>yog-pdf>
4. नवीन शोध संसार नीमच

## योग और मानव स्वास्थ्य

**डॉ. गणेश पाटिल,**  
सहायक प्राध्यापक, राजनीति विभाग

योग एक प्राचीन भारतीय ध्यान और शारीरिक व्यायाम की प्रक्रिया है जिसका मुख्य उद्देश्य मानव जीवन के विभिन्न पहलुओं को सामंजस्यपूर्ण और सुखमय बनाना है। योग का शब्दिक अर्थ होता है "मिलना" या "एकत्रित होना" जिसका अर्थ है कि योग व्यक्ति को उसके आत्मा और परमात्मा के साथ मिलाने की प्रक्रिया है। योग की मूल शिक्षा भगवद गीता, पतंजलि के योग सूत्र और अन्य प्राचीन भारतीय ग्रंथों में मिलती है।

योग के चार मुख्य प्रकार होते हैं:

**हठ योग:** हठ योग में शारीरिक अभ्यास की प्रमुखता होती है, जिसमें आसन, प्राणायाम, शुद्धि क्रियाएँ, और ध्यान शामिल होते हैं। इसका उद्देश्य शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुधारना होता है।

1. हठ योग में, योगी शारीरिक अभ्यासों के माध्यम से अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने का प्रयास करते हैं।
2. यह योग प्राणायाम (श्वास की नियंत्रण), आसन (शारीरिक पोज़), मुद्राएँ (हस्तक, मुखक, आदि), और ध्यान की तकनीकों को शामिल करता है।

**भक्ति योग:** भक्ति योग में भक्त अपने ईश्वर के प्रति अगहन प्रेम और समर्पण की प्रक्रिया में लगते हैं। यह उनकी भक्ति और आत्मा के विकास को प्रमुख बनाता है।

1. भक्ति योग में, योगी ईश्वर के प्रति भक्ति और आदर्शवना के साथ अपने आत्मा को दिव्यता के साथ जोड़ने का प्रयास करते हैं।
2. इस प्रकार का योग विश्वास के आधार पर आत्मा को ईश्वर से मिलाने का माध्यम होता है।

**कर्म योग:** कर्म योग में कर्म (क्रिया) को ईश्वर के लिए समर्पित करने की प्रक्रिया होती है। यह योग व्यक्ति को निष्काम कर्म करने की प्रेरणा देता है और समग्र विकास की दिशा में मदद करता है।

1. कर्म योग में, योगी कार्यों को निष्काम भाव से करते हैं और फल की आकांक्षा किए बिना कर्मों के बंदन से मुक्त होते हैं।
2. इस प्रकार का योग कर्मों की योग्यता और सामर्थ्य को बढ़ाने का प्रयास करता है।

**ज्ञान योग:** ज्ञान योग में आत्मज्ञान और अन्य शास्त्रों के अध्ययन के माध्यम से आत्मा के स्वरूप की पहचान की प्रक्रिया होती है। यह योग ज्ञान के माध्यम से मुक्ति की प्राप्ति को अनुभव कराता है।

1. ज्ञान योग में, योगी ज्ञान की खोज करते हैं और सत्य के ज्ञान के माध्यम से आत्मा को ब्रह्म से मिलाने का प्रयास करते हैं।
2. इस प्रकार का योग अनिवाच्य ब्रह्म की प्राप्ति के लिए ज्ञान की महत्वपूर्णता को मानता है।  
योग के अभ्यास से लाभ कई होते हैं, जैसे कि शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शांति, स्वयं का परिचय, और आत्मा के विकास में मदद करता है। योग आजकल पूरे विश्व में लोकप्रिय हो गया है और अनेक लोग इसके अभ्यास करके अपने जीवन को स्वस्थ और संतुलित बनाने का प्रयास कर रहे हैं।

### **भारतीय संस्कृति और साहित्य में योग**

भारतीय संस्कृति और साहित्य में योग का महत्व बहुत अधिक है, और योग का आदिकाल से भारतीय साहित्य, दर्शन, और धार्मिक ग्रंथों में महत्वपूर्ण स्थान है। योग का आदिकाल समृद्ध दर्शन, उपनिषदों, भगवद गीता, महाभारत, और पुराणों में प्राप्त होता है। योग के विभिन्न आयाम और तकनीकों का विस्तार साहित्यिक रूप में वर्णन किया गया है।

योग के महत्वपूर्ण आयाम और उनके साहित्यिक प्रतिनिधित्व कुछ निम्नलिखित हैं:

#### **योग सूत्र:**

महर्षि पतंजलि के द्वारा लिखे गए "योग सूत्र" योग के प्रमुख ग्रंथ में से एक हैं। इस ग्रंथ में योग के अष्टांग मार्ग (आठ अंग) का विस्तार से वर्णन किया गया है।

#### **भगवद गीता:**

भगवद गीता एक महत्वपूर्ण हिन्दू ग्रंथ है जिसमें भगवान श्रीकृष्ण अर्जुन को योग के माध्यम से जीवन के मार्ग के बारे में उपदेश देते हैं। इसमें कर्म योग, भक्ति योग, और ज्ञान योग के तत्त्व विस्तार से व्यक्त किए गए हैं।

#### **उपनिषद्:**

उपनिषद् भारतीय दर्शन के महत्वपूर्ण ग्रंथ हैं, और इनमें आध्यात्मिक ज्ञान का अध्ययन किया गया है, जिसमें योग का भी वर्णन है।

### **महाभारत:**

महाभारत एक महाकाव्य है जिसमें योग के आध्यात्मिक और दार्शनिक पहलुओं का विस्तार से वर्णन किया गया है, खासकर भगवद गीता के रूप में।

### **आध्यात्मिक ग्रंथ:**

भारतीय साहित्य में योग के विभिन्न आयामों पर लिखे गए अनेक आध्यात्मिक ग्रंथ हैं, जैसे कि "योग वासिष्ठ", "हठ योग प्रदीपिका", "गोरक्ष शास्त्र", और "योग उपनिषदों" में योग की महत्वपूर्ण जानकारी मिलती है। योग का यह साहित्य संस्कृति में उसके महत्वपूर्ण भूमिका को दर्शाता है और लोगों को आध्यात्मिक उन्नति और आत्मा के अध्ययन के माध्यम से शांति और समृद्धि की दिशा में मार्गदर्शन करता है।

योग का मानव स्वास्थ्य से गहरा संबंध है, और इसका प्रैक्टिस मानव स्वास्थ्य और विकास के कई पहलुओं पर पॉजिटिव प्रभाव डाल सकता है। योग का अभ्यास शारीरिक, मानसिक, और आत्मिक स्वास्थ्य को सुधारने में मदद कर सकता है:

### **शारीरिक स्वास्थ्य:**

योग आसनों के माध्यम से शारीरिक कसरत को बढ़ावा देता है, जिससे मांसपेशियों को मजबूती मिलती है, लचीलापन बढ़ता है, और शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है। प्राणायाम (श्वास की नियंत्रण) द्वारा श्वास और ओक्सीजन की प्रबंधन के लिए योग उपयोगी होता है।

### **मानसिक स्वास्थ्य:**

योग में ध्यान और विभिन्न आसन तथा इसकी तकनीकें शांति और मानसिक स्थिरता प्राप्त करने में मदद कर सकती हैं। योग के अभ्यास से स्ट्रेस को कम किया जा सकता है और आत्म-जागरूकता बढ़ सकती है, जिससे अवसाद और चिंता का सम्बन्ध कम होता है।

### **आत्मिक स्वास्थ्य:**

योग के माध्यम से व्यक्ति आत्मा की गहराईयों को समझने और आत्मा के साथ जुड़ने का प्रयास कर सकता है, जिससे आत्मिक अद्वितीयता और आध्यात्मिक विकास हो सकता है।

योग का अभ्यास आत्मा की शांति, संतुलन, और आनंद की अनुभूति कराता है।

### **विवेकानुग्रह और संयम:**

योग के अभ्यास से व्यक्ति अपने इंद्रियों पर निग्रह प्राप्त करता है, जिससे संयम और विवेकानुग्रह की क्षमता विकसित होती है।

### **आरोग्य और रोग प्रतिरोध:**

योग अभ्यास से शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने में मदद मिलती है, और यह रोगों के प्रति प्रतिरोध बढ़ा सकता है। कुछ योग प्रक्रियाएँ खासकर अन्यायुर्वेदिक चिकित्सा के रूप में उपयोग होती हैं और विभिन्न रोगों के उपचार में मदद करती हैं। इस प्रकार, योग आपके शारीरिक, मानसिक, और आत्मिक स्वास्थ्य को सुधारने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है और आपको स्वस्थ और सुखमय जीवन जीने के लिए मदद करता है।

### **योग और तनाव प्रबंधन**

आजकल की जीवनशैली और और विभिन्न प्रकार के दबाव हमारे दिमाग और शरीर पर नकारात्मक प्रभाव डाल रहे हैं। यह समस्या व्यक्तिगत और सामाजिक स्तर पर बढ़ रही है। तनाव के कई कारण हो सकते हैं, जैसे कि काम की अधिकता, परिवारिक समस्याएं, स्वास्थ्य समस्याएं, और व्यक्तिगत जीवन की छोटी-छोटी तनावकारी परिस्थितियाँ। तनाव के कारण स्वास्थ्य समस्याएं, मानसिक स्वास्थ्य की समस्याएं, और जीवन में संघर्ष बढ़ गए हैं। इसलिए, तनाव प्रबंधन का महत्व बढ़ गया है। योग एक ऐसी प्राचीन शैली है जो हमें तनाव को प्रबंधित करने में मदद कर सकता है। तनाव और चिंता का अधिक मात्रा में होना हमारे स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है और यह विभिन्न बीमारियों का कारण बन सकता है, जैसे कि डिप्रेशन, एंगजाइटी, इन्सोमनिया, हार्ट डिजीज़, और अन्य रोग। योग और तनाव प्रबंधन का संबंध हमारे जीवन के इसी पहलू से है, और यह हमें स्वास्थ्यक और सुखमय जीवन की दिशा में मदद कर सकता है। योग एक प्राचीन भारतीय तकनीक है जिसका उद्देश्य मानसिक, शारीरिक, और आत्मिक स्वास्थ्य को सुधारना है। योग का मतलब होता है "युग" या "एकता" और इसका उद्देश्य शांति और संतुलन की प्राप्ति है। योग तनाव प्रबंधन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, क्योंकि यह शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने में मदद करता है।

## **Impact of Yoga on mental health: A Review**

Kailash Chouhan

Assistant Professor, Department of Chemistry

Govt. P. G. College Khargone (M.P.)

### **Abstract:**

The aim of this article is to describe that, yoga and yoga practices not only prevent psychological disorders but also leads to the spiritual development of humans. During the Covid-19 pandemic, Yoga has been adopted by people all over the world not only to protect themselves from the deadly virus but also to lead the way for the spiritual development of humanity through Yoga. The practice of yoga is so deeply spiritual that it has been used to treat many incurable diseases such as: Psychological disorder, Obesity, Diabetes, Arthritis, Heart disease, Indigestion, Anxiety, Insomnia, etc. Different methods of yoga are prevalent in our country since ancient times. Its philosophical and religious traditions may be different but its practical use has been accepted by the whole world. Due to its increasing utility, more and more interest is being taken in this subject all over the world.

**Keywords:** Yoga, disease, mental health.

### **Introduction:**

The word "Yoga" comes from the Sanskrit word "yuja" meaning "to unite" or "to integrate", and "yujir" meaning "to adjust". It's been interpreted by modern scholars to mean the integration of different parts of a person's body, mind, and spirit, and how it adapts to the environment or society. Yoga has a long history in India and is a combination of exercise and meditation that focuses on flexibility and concentration. Studies have shown that yoga can help lower the risk of heart disease. It is so popular that the UN has declared June 21st each year as International Yoga Day. It is a way to relax the mind or change the way we think and feel. It is also known as a yoga technique.

## **What are the benefits of Yoga?**

The benefits of Yoga can be divided into three categories: physical, mental and spiritual. The physical benefits of Yoga include the development of a toned and flexible body, improved posture, increased energy levels, a more balanced metabolism, improved functioning of respiratory and digestive systems, improved lung efficiency, improved sleep quality, improved cardiovascular and circulatory function, reduced pain, improved athletic performance, and improved balance.

Yoga has a variety of features that promote psychological well-being by controlling psychological disorders. The first is the ability of Yoga to bring harmony between the mind and body. The main psychological advantages of Yoga are: reducing stress and anxiety, relaxing the mind, increasing focus and mental clarity, connecting people with the environment, encouraging positive thinking and self-love, promoting flexibility. The spiritual benefits of Yoga include: reawakening the spirit, promoting the interdependence of mind, building healthy spiritual awareness, enhancing the idea of unity of all things, connecting personal energy with divine energy.

Yoga and yoga practices have been found to have a positive effect on the way our bodies work and how we feel. Yoga can make us stronger, more flexible and less tense. They can help regulate things like blood pressure and blood sugar, as well as our heart rate and respiration. There are lots of ways these practices can affect us.

Yoga and yoga practices regulate the release of neurotransmitters. For example, melatonin regulates mood and sleep. Studies have shown that people who practice yoga daily have elevated levels of melatonin and serotonin in their bodies. Serotonin improves mood states. Another study found that serotonin controls both psychological and cardiovascular stress responses in individuals suffering from anxiety. People with depression and anxiety have lower GABA levels. According to Streeter et al., (2007), physical postures in yoga increase GABA activity in the brain, thereby reducing anxiety and depressive symptoms.

## **Positive impact on mental health**

Yoga helps you to achieve “suka sthanam,” which can be thought of as a constant state of physical, emotional, and mental health. Yoga is an effective tool to promote a healthier lifestyle. Studies have shown that people who practice yoga are healthier both physically and mentally, and they can handle stress better than the average person. Depression, anxiety, and stress are all around us all the time. We tend to think of them as just a part of life, but if we don't take care of them, it can lead to serious mental health issues. Yoga has been proven to have great benefits in reducing anxiety, stress, and depression. According to Kiecolt-Glaser et al., (2010) Yoga reduces the level of cortisol, which is known as the stress hormone, thereby stimulating the parasympathetic nervous system and controlling stress (depression, and anxiety) in human beings.

### **Conclusion**

In a developing country like India, where the economically weaker section cannot afford expensive medical facilities, yoga is a boon for them. This is a cost-effective technique; anyone can do yoga and yoga practices without any expenses. Yoga is not only for spiritual progress, but it is also necessary for physical, mental progress of any person. Yoga is the only field that has the potential to bring about an all-round development of the human personality. It should not be linked to any religion and culture. According to the Shrimad Bhagwat Gita, yoga is efficiency in action. Efficiency is to maintain relaxation and alertness in action. Thus, yoga is a skillful science of controlling the mind. Yoga is popularly known as a process or a technique to reach the ultimate state of perfection.

### **References:**

1. Singh, A. P. "Yoga for mental health: Opportunities and challenges." *MOJ Yoga Phys Ther* 2.1 (2017): 1-6
2. Tiwari, Gyanesh Kumar. "Yoga and mental health: An Underexplored relationship." *The International Journal of Indian Psychology* 4.1 (2016): 19-31.
3. Woodyard, Catherine. "Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life." *International journal of yoga* 4.2 (2011): 49.
4. Bhavanani, Ananda Balayogi. "Role of yoga in health and disease." *Journal of Symptoms and Signs* 3.5 (2014): 399-406.
5. Kamraju, M. "The impact of yoga on mental health." *Indonesian Journal of Community and Special Needs Education* 3.2 (2023): 141-146.

# **A Study on Science Behind Yoga & Pranayama**

**Girish Shiv**

**Department of Botany**

**Govt. P.G. College Khargone (M.P.)**

**Abstract:** Since yoga's inception in India thousands of years ago, there has been a startling increase in public knowledge of natural cures and health issues. Yoga and pranayama, which have been shown to be successful in preventing and treating diseases as well as enhancing health, are two such techniques. Yoga's therapeutic benefits are also being investigated due to growing scientific research into the practice. Yoga is said to ease tension and anxiety, boost autonomic functioning by activating neurohormonal systems and stifling sympathetic activity, and even improve the physical well-being of cancer patients, according to some recent findings. Yoga's widespread popularity around the world is evidence of India's expanding cultural impact. Yoga, which is said to have an impact on the physiological systems, is claimed to include pranayama, or breath control. Yoga breathing has positive impacts on healthy people's neurocognitive, psychophysiological, respiratory, biochemical, and metabolic functioning. They were also discovered to be helpful in treating a number of clinical problems. Pranayama is a centuries-old breathing technique that has its roots in Indian yogic practices.

**Key words:** Yoga, Pranayama, Diseases, Neurocognitive, Psychophysiological, Respiratory,

## **INTRODUCTION**

Yoga is primarily a spiritual practice that focuses on achieving harmony between the body and mind. It is based on a very delicate science. It is a science and an art of living healthily. The Sanskrit word "Yoga" is derived from the root "Yuj," which means "to join," "to yoke," or "to unite." Pranayama is a discipline that focuses on using particular breathing exercises and techniques to control and regulate the breath. Exercises in pranayama assist us in removing mental and emotional barriers from the body so that the breath, or prana, can flow freely. The overwhelming body of research indicates that yoga breathing methods have positive impacts in both physiological and therapeutic settings. It entails managing the durations and patterns of your breath. Due to the numerous health advantages of pranayama practice, it has more recently become increasingly well-known in the west. Yoga and

pranayama increase vegetative nervous system and higher neural center functioning, as well as stress and anxiety levels. Some studies have even found that cancer patients' physical well-being is improved.

## **SCIENCE BEHIND YOGA**

Yoga science serves as the theoretical foundation for contemporary yoga as a kind of physical exercise in fields of human sciences like anatomy, physiology, and psychology. Although yoga differs from other forms of exercise in terms of the amount of stretching required as well as its frequent use of lengthy holds and relaxation, its benefits are somewhat similar to those of other forms of exercise. Although yoga and meditation are linked in some schools of yoga, yoga is discussed separately from meditation in this article because meditation has its own benefits. Since N. C. Paul's physiological investigations in the 19th century, yoga has been the subject of scientific research. Yogendra and Kavalayananda, two early 20th-century pioneers, both founded institutions to conduct systematic studies of yoga. Bone density, joint flexibility, and joint stability are all maintained through yoga. In turn, this lowers the possibility of injury and bone fracture through enhancing posture, muscle strength, coordination, and confidence. In particular for psychiatric problems like post-traumatic stress disorder, yoga is frequently utilized directly as therapy.

These are some scientific and biological points about Yoga-

- An increasing body of research evidence supports the idea that particular yoga poses may enhance both physical and mental health by reducing the activity of the sympathetic nervous system and the hypothalamo-pituitary-adrenal (HPA) axis.
- Yoga helps to prevent or manage back pain by flexing, extending, and rotating the spinal column.
- Based to research, yoga reduces blood sugar, plasma rennin levels, 24-hour urine nor-epinephrine and epinephrine levels, as well as salivary cortisol and rennin levels.
- According to studies, practicing yoga immediately reduces the HPA axis' response to stress. Despite the lack of a clear mechanism of action, it has been proposed that some yoga poses lead to a shift toward the parasympathetic nervous system dominating, presumably by direct vagal stimulation.
- Following an 8-week yoga intervention, studies demonstrate signs of sympathetic nervous system activation in depressed patients.

## **SCIENCE BEHIND PRANAYAMA**

Prana means "vital life force" and Yama means to take control in Sanskrit. Yoga equates the breath with prana; hence, pranayama is a technique for enhancing the prana sakti or life energy. Hindu writings like the Bhagavad Gita and Patanjali's Yoga Sutras discuss pranayama. Pranayama is a centuries-old breathing technique that has its roots in Indian yogic practices. It entails managing the durations and patterns of your breath. Due to the numerous health advantages of pranayama practice, it has more recently grown in favor in the west. Exercises and breathing patterns are a part of pranayama. You deliberately breathe in, breathe out, and hold your breath in that order. Pranayama itself has advantages. These benefits result from the therapeutic benefits of mindfulness and breathing techniques. Your body and mind should be connected through pranayama. While eliminating pollutants, it also oxygenates your body. It is intended to have physiological effects that promote healing.

#### **These are some scientific and biological points about Pranayama-**

- Bhramari Pranayama (BhPr) is characterized by a continuous, buzzing, and vibrating sound resembling that of bumblebees. All subjects' EEGs (electroencephalograms) showed a sharp rise in the power of high frequencies (>15 Hz). This rise was brought on by the emergence of a specific EEG activity pattern they dubbed "paroxysmal gamma wave" (PGW).
- An instantaneous decrease in both visual and auditory Reaction time (RT) is seen after practicing Pranayama Mukh Bhastrika, showing increased sensorimotor performance. According to their theory, afferent inputs from the abdomen and thoracic regions most likely alter the functioning of the thalamocortical processing center and the ascending reticular activating system, increasing arousal.
- Sukha Pranayama is a method of regular, deliberate, slow breathing through the nose. Because it is effective at reducing anxiety, the patient's anxiety levels fell as a result.
- Kapalabhati (KB) is a passive inhale and quick abdominal muscle contraction that results in an active expiration.
- Antar-Kumbhaka Pranayama, which involves holding one's breath after inhaling, is thought to increase carbon dioxide (CO<sub>2</sub>) levels, which in turn causes vasodilation and higher cerebral blood flow (CBF).
- Bhastrika Pranayama, also known as forceful inhalation and exhalation, is a breathing technique that increases blood pressure and heart rate while decreasing CO<sub>2</sub> levels and CBF in the intracranial arteries.

## CONCLUSION

Yoga has been a long-standing custom in India and is currently gaining popularity in Western culture. Yoga is a practice that has been around for ages and was created to help people with their physical, mental, emotional, and spiritual well-being. In a superconscious condition known as Samadhi, "yoga" refers to the unification of our particular consciousness with the Universal Divine Consciousness. Yoga breathing techniques, or Pranayamas, are thought of as both a sort of meditation in and of themselves as well as a prelude to profound meditation. Both yoga and pranayama affect human body and soul in positive way. They increase the capacity and positiveness of human by affective body muscles, body fluids like hormones, blood cells, enzymes and others. For healthy life they are also prescribed by the doctors.

## REFERENCES

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3415184/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7735501/>

<https://www.healthline.com/health/pranayama-benefits#bottom-line>

[https://en.wikipedia.org/wiki/Science\\_of\\_yoga#Scope](https://en.wikipedia.org/wiki/Science_of_yoga#Scope)

<https://www.healthline.com/health/pranayama-benefits#whats-pranayama>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Pranayama#:~:text=A%20meta%2Danalysis%20of%20%22voluntary,related%20issues%2C%20stimulating%20non%2Dinvasively>

# **YOGA FOR THE MENTAL AND PHYSICAL HEALTH OF CHILDREN, PREGNANT WOMEN AND THE ELDERLY**

**Ms. Pranita Gupta**

**Department of Mathematics, Assistant Professor of Mathematics.**

## **ABSTRACT**

The aim of this paper is to strictly create a direction for day to day life in respect to yoga and attract the readers to feel connected and understand the importance and benefits of yoga in this stressful life full of competition. It also includes various simple yoga postures for every breathing human being. The current paper focuses on different people and their yoga needs accordingly. Yoga is ancient science of health and wellness bestowed by the sages of India for the welfare of the humanity. This is one of the most ancient systems of Psychosomatic training known for the human beings. Yoga has been great art and science of healthy living even though it is one of the six systems of Indian philosophy. Positive health is an important means of leading meaningful life filled with happiness and inner harmony. The principles and practices of Ashtanga Yoga of sage Patanjali is great contribution to lead such a life. They encompass the aspects of the human personality on account of our Social behavior, personal traits like intellect and emotions as well as the harnessing the potentiality of the mind and body for a state of homeostasis or perfect equilibrium condition. The teaching of Hatha Yoga such as the practice of Asana contributes for the physical and mental health, steadiness and feeling of well-being and keeps an individual free from diseases of the mind and body. These techniques are rich in the purification of the mind and body and their mechanisms have been very useful to preserve and promote the health of the practitioners of yoga. The practice of yoga is also great means alleviating the sufferings of the human life through the proper knowledge and understanding the connections of the afflictions and their influence. It is the path of self-realization too. The current paper focuses on the preventive, curative aspects of Yoga as natural health care measures which are really in great demand for the strength and support of the modern health care system. The regular practice of yoga is an antidote for the many of the psychosomatic and lifestyle disorders of the modern life with the revival of the traditional heritage along the lines of the sustainable approach. Health and Wellness Health is one of the basic human needs and the good health is an important contribution for the quality of human life experience. Our ancient Vedic scriptures have shown the importance of the good health by keeping the fit body in which it says "Sharir Madhyam Khalu

Dharma Sadhanam"(1)which means body is means of achieving the great objectives of meaningful life. These objectives are called as chaturvidha purushartha in Indian scriptures. We can see the importance of good health in this sutra of Charakasamhita.

Keywords: Yoga, Pranayama, Dhyaan, Niyam, Stress, Disease control, Health, Happiness.

## **INTRODUCTION**

Yoga is ancient science of health and wellness bestowed by the seers and sages of India for the welfare of the humanity. Though Yoga was being practiced in the pre-Vedic period, the great Sage Maharshi Patanjali systematized and categorized the existing practices of Yoga and its related knowledge through his “Yoga Sutras”. Yoga is ancient but relevant and of utmost importance in today itself. It is not only related to stress reliving but also in every aspect of life because a healthy and energetic body with a calm and intelligent mind plus appearance and beauty and whatnot. Yoga does it all. From brains to beauty, from personal to social relation and from outer surrounding to inner peace, everything that is there can be achieved by yoga. It leads to lead a meaningful life full of happiness and inner peace. Ancient Vedic scriptures like “The principles and practices of Ashtanga” by Patanjali have shown the importance of the good health by keeping the fit body which says body is means of achieving the great objectives of meaningful life. These objectives are called as chaturvidha purushartha in Indian scriptures. We can see the importance of good health in this sutra of Charakasamhita. World health organization in 1948 defines the same as “Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.” There are numerous types of yoga each having its own distinct emphasis regarding the relative content of physical postures and exercises (asanas), breathing techniques (pranayama), deep relaxation, and meditation practices that cultivate awareness and ultimately more profound states of consciousness. According to BHAGWAT GITA "Be equal minded in both success and failure, such equanimity is called Yoga". "Yoga is skill in action". "Know that which is called yoga to be separation from contact with suffering".

## **REASONS TO PRACTICE YOGA**

There are not some but a lot of reasons such as disease prevention, general health of mind, body and spirit, improving energy, improving memory or concentration, improving immune function, reducing stress, feeling better physically and emotionally. Better sleep, motivation to exercise more regularly,

motivation to eat healthier, motivation to reduce or stop smoking, motivation to do better, be courageous and motivation to be happy.

### **WHAT TO KEEP IN MIND WHEN YOU START**

Learn the basics and start slowly. Avoid challenging practices such as headstands, shoulder stands, the lotus position, and forceful breathing. Ask the yoga teacher. Don't push yourself beyond your comfort level. If you feel pain or fatigue, stop and rest. Remember that you should never use yoga or any other complementary health approach to avoid or delay seeing a health care provider about a medical problem.

### **YOGA ON DAILY BASIS THOUGHT PROCESS AND BASIC PREPARATION**

Enter the heavenly world of asana and pranayama. Yoga should be done without eating anything on a yoga mat or cotton mat because it stops earthing of energy. Start Yoga with a little exercise of moving or vibrating from toe to head upward motion to release tension in body i.e. yogic sukshmvayam. Fill the mind with a sense of gratitude for all the blessings. With each deep breath, feel the pranic energy from the universe entering your body with each inhalation and negativity and impurities are being released with each exhalation.

### **SOME YOGIC ASANAS, PRANAYAM AND ITS BENEFITS**

Patanjali defined an eight-limbed yoga in Yoga Sutras:

Yama (The five abstentions): Ahimsa (Non-violence, non-harming other living beings), Satya (truthfulness, non-falsehood), Asteya (non-stealing), Brahmacharya (celibacy, fidelity to one's partner), and Aparigraha (non-avarice, non-possessiveness).

Niyama (The five "observances"): Śauca (purity, clearness of mind, speech and body), Santosha (contentment, acceptance of others and of one's circumstances), Tapas (persistent meditation, perseverance, austerity), Svādhyāya (study of self, self-reflection, study of Vedas), and Ishvara-Pranidhana (contemplation of God/Supreme Being/True Self).

Asana (Seat): In Patanjali's Sutras refers to the seated position used for meditation.

Pranayama ("Breath exercises"): Prāna, breath, "āyāma", to "stretch, extend, restrain, stop".

Pratyahara("Abstraction"): Withdrawal of the sense organs from external objects.

Dharana("Concentration"): Fixing the attention on a single object.

Dhyana("Meditation"): Intense contemplation of the nature of the object of meditation.

Samadhi ("Liberation"): merging consciousness with the object of meditation.

### **SURYANAMSKAAR-**

Blood circulation enhancement.  
Improves the functioning of the digestive system.  
Helps detox.  
Healthy lower body.  
Glowing skin and luscious hair.  
Relaxing impact on the brain.  
Relieve anxiety.  
Encourage positivity.  
Activates the heart.  
Solves blood pressure and heart problems.  
Strengthens muscles and joints.  
Aids in weight loss.  
Aids in the treatment of insomnia.  
Effective in the treatment of frozen shoulders.  
Ensures a regular menstrual cycle.

### **PAVANMUKTASAN**

It strengthens abdominal muscles and reduces belly fat.  
It massages the intestines and other abdominal organs.  
It tones the arm, leg, and buttocks.  
It aids weight loss.  
It promotes digestion and relieves constipation.  
It strengthens the back.  
It enhances blood circulation in the hip joints

### **MARKATASANA**

Good for our Digestive System.  
Relieves Low Back Pain.  
Keeps blood sugar levels under control.  
Relieves Rheumatic Pain.  
Strengthens Pelvic Floor Muscles.  
Helps to Calm Our Mind.  
Treatment of Hypertension.

Improves Sleep.

### **SARVANGASANA**

Supports Hypertension Treatment.

Improves Thyroid Health.

Improves Parathyroid Health.

Good for Varicose Vein.

Boosts Brain Functions.

Women Health.

Activates Throat Chakra.

### **ARDHA HALASANA**

It may be helpful in cases of constipation and dyspepsia.

It may improve blood circulation in the pelvic region.

It may aid in strengthening the lower abdomen.

It may help stretch the spine, waist, and thigh muscles.

It may fight against piles and diabetes.

### **KONASANA BUTTERFLY POSE**

Positively impact diabetes, asthma, hypertension, obesity, stroke, and depression.

Help tone and strengthen side muscles, improve digestion, and relieve constipation and back pain.

May have potential benefits for increasing height.

### **MANDUKASANA**

It reduces physical and mental stress.

Ensures health of the lungs.

Beneficial in problems such as slip disk and sciatica.

### **BREATHING EXERCISES:**

**SIT IN “SUKHASAN/SIDDHASAN/PADMASANAND DHYANA MUDRA CHANT “OM”  
THREE TIME”**

### **BHASTRKA PRANAYAMA**

Regular practice of Bhastrika pranayama helps to manage anxiety and help to relax the body and mind. Improve the lung and heart functions. Reduce blood pressure and improve heart health and blood circulation. Practicing Bhastrika pranayama also decrease blood sugar levels and manage weight.

KAPALBHATI AGNISAAR KRIYA (Illuminating Mind)

Strengthens Abdominal Muscles (Agnisar Kriya is a process of churning out the belly).

Cures Sleepiness.

Cures Lung Disorders.

Decelerates Ageing Process.

Massages The Internal Organs.

Increases Blood Flow.

Cures Diabetes and Obesity.

### **JALANDHAR BANDH**

This exercise awakens the inner energy centres, especially the Vishuddhi Chakra. Improves the ability to retain the breath for a long period of time and develops the ability to concentrate. Beneficial for throat diseases and regulates thyroid function.

### **SITALI PRANAYAMA**

Cooling for the body and mind.

Calming.

Can help to focus.

Can help reduce agitation or anger.

Lowers body temperature

Useful during hot flushes.

Great during hot weather.

It cools the body and helps nerves and muscles to relax.

This pranayama is beneficial for people suffering from high blood pressure.

It can help treat disorders of gulma (chronic dyspepsia) and spleen or other related diseases.

It promotes digestion.

### **ANULOM VILOM**

Improves the level of concentration.

Improves lung strength & can be utilized to treat respiratory problems such as asthma and allergies.

It helps to manage stress and improve mental well-being as it has a relaxing impact on the brain which decreases stress & enhances mental wellness.

### **BHRAMARI PRANAYAMA**

Calms and quiets the mind.

Gives mental harmony.

Releases cerebral tension.

Stimulates the pineal and pituitary glands, supporting their proper functioning.

Soothes the nerves.

Relieves stress and anxiety.

Dissipates anger.

Lowers blood pressure.

Bolsters the health of the throat.

### **SHAVASAN**

Improves mental health.

Improves memory.

Lowers blood pressure.

Helps relieve insomnia.

Helps in relaxing the body.

Impacts nervous system.

Aligns your mind.

### **YOGA PRACTICE FOR DIFFERENT CASES**

Yoga in pregnancy-Pregnant woman's are at increased risk of developing strains and sprains when doing yoga, so they may need to modify or avoid some poses and movements to prevent injury. Certain conditions and complications make exercise unsafe during pregnancy so it's crucial that pregnant women be vigilantly evaluated before exercise suggestions are made. In addition to yoga's benefits as general physical activity, yoga during pregnancy can help reduce stress, improve flexibility, and encourage focused breathing. Yoga may also help pregnant women who suffer from anxiety, depression, stress, low-back pain, or sleep disturbances. In pregnant woman certain modifications are important to consider.

Yoga classes designed for pregnant women are called prenatal yoga classes ("Image P"). Certain positions and yoga like Bikram yoga should be avoided, including ones that require standing still or lying on one's back for long periods of time. (These positions may cause a temporary drop in blood pressure.) . It's important to not become overheated this is because increasing body core temperature is associated with an increased risk for birth defects. Exercising and doing yoga at room temperature is safe. If you have any of the following warning signs when doing yoga, call your health care provider : Bleeding from the vagina ,feeling dizzy, shortness of breath before starting exercise, chest pain,

headache, muscle weakness, calf pain or swelling, regular painful contractions of the uterus , fluid leaking from the vagina.

Yoga for children-Yoga can help children learn to self-regulate, focus on the task at hand, and handle problems peacefully they also improve balance, relieve tension, and increase strength when practiced regularly. Yoga for Adolescents- Today's teenagers are often faced with parental expectations, increased use of mobile and other devices, and increasing competition in the world. These can result in stress and anxiety. Yoga is a beneficial intervention for reducing stress and anxiety and improving mental health in adolescents. Yoga for Older Adults- There is no relation of age in those who do yoga. Older adults who practice yoga should put safety first. It's a better idea to start with an appropriate yoga class such as gentle yoga or seniors yoga or chair yoga (“image C”) to get individualized advice and learn correct form. It's important for older people with medical issues to talk to both their health care providers and the yoga teacher before starting yoga. Older people are at increased risk of developing strains and sprains when doing yoga, so they may need to modify or avoid some poses and movements to prevent injury.



“Image C” <https://www.vecteezy.com/free-vector/chair-yoga> Chair Yoga Vectors by Vecteezy



“Image P” Image by [https://www.freepik.com/free-vector/flat-pregnancy-yoga-collection\\_21534617.htm#query=pregnancy%20yoga&position=2&from\\_view=keyword&track=ais](https://www.freepik.com/free-vector/flat-pregnancy-yoga-collection_21534617.htm#query=pregnancy%20yoga&position=2&from_view=keyword&track=ais)  
>Freepik</a>

## CONCLUSION

The practices and principles of Yoga have been practiced form several thousand years. Yoga has been subjected for the perusal in different areas like psychology and allied sciences. Yoga plays a significant role in disease prevention. Yoga has stood the test of time and is very helpful in achieving the best possible overall health through regular practice. Yoga revives our heritage and tradition and supports the modern health care system to prevent many of the modern psychosomatic diseases. Yoga promotes health through a sustainable approach.

## REFERENCE

- Patanjali yoga sutras
  - Hatha yoga pardipika
  - Gheranda samhitha
  - Research findings in various journals
- [1] G. Kirkwood, H. Rampes, V. Tuffrey, J. Richardson, and K. Pilkington, “Yoga for anxiety: a systematic review of the research evidence,” *British Journal of Sports Medicine*, vol. 39, no. 12, pp. 884–891, 2005.
- [2] S. B. S. Khalsa, “Yoga as a therapeutic intervention: a bibliometric analysis of published research studies,” *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, vol. 48, no. 3, pp. 269–285, 2004.
- [3] K. Pilkington, G. Kirkwood, H. Rampes, and J. Richardson, “Yoga for depression: the research evidence,” *Journal of Affective Disorders*, vol. 89, no. 1-3, pp. 13–24, 2005.
- [4] L. A. Uebelacker, G. Epstein-Lubow, B. A. Gaudiano, G. Tremont, C. L. Battle, and I. W. Miller,

“Hatha yoga for depression: critical review of the evidence for efficacy, plausible mechanisms of action, and directions for future research,” *Journal of Psychiatric Practice*, vol. 16, no. 1, pp. 22–33, 2010.

[5] R. P. Brown and P. L. Gerbarg, “Sudarshan Kriya Yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: part I—clinical applications and guidelines,” *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, vol. 11, no. 4, pp. 711–717, 2005.

[6] T. Krisanaprakornkit, W. Krisanaprakornkit, N. Piyavhatkul, and M. Laopaiboon, “Meditation therapy for anxiety disorders,” *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Article ID CD004998, 2006.

[7] K. P. Roland, J. M. Jakobi, and G. R. Jones, “Does yoga engender fitness in older adults? A critical review,” *Journal of Aging and Physical Activity*, vol. 19, no. 1, pp. 62–79, 2011.

Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine 7

[8] J. A. Raub, “Psychophysiological effects of Hatha Yoga on musculoskeletal and cardiopulmonary function: a literature review,” *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, vol. 8, no. 6, pp. 797–812, 2002.

[9] H. Cramer, R. Lauche, J. Langhorst, and G. Dobos, “Effectiveness of yoga for menopausal symptoms - a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials,” *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. In press.

[10] P. Posadzki and E. Ernst, “Yoga for low back pain: a systematic review of randomized clinical trials,” *Clinical Rheumatology*, vol. 30, no. 9, pp. 1257–1262, 2011.

[11] Thakur, Jyotsna. "Yoga in pregnancy: A boon to motherhood." *Journal of Ayurveda and Holistic Medicine (JAHM)* 3.6, 121-129, 2016.

[12] Z. Kelly, “Is yoga an effective treatment for low back pain: a research review,” *International Journal of Yoga Therapy*, vol. 19, pp. 103–112, 2009.

[13] J. E. Bower, A. Woolery, B. Sternlieb, and D. Garet, “Yoga for cancer patients and survivors,” *Cancer Control*, vol. 12, no. 3, pp. 165–171, 2005.

[14] White, Laura Santangelo. "Yoga for children." *Pediatric nursing* 35.5, 277, 2009.

[15] K. B. Smith and C. F. Pukall, “An evidence-based review of yoga as a complementary intervention for patients with cancer,” *Psycho-Oncology*, vol. 18, no. 5, pp. 465–475, 2009.

[16] H. Cramer, S. Lange, P. Klose, A. Paul, and G. Dobos, “Can yoga improve fatigue in breast

- cancer patients? A systematic review," *Acta Oncologica*, vol. 51, no. 4, pp. 559–560, 2011.
- [17] K. N. Udupa, R. H. Singh, and R. M. Settiwar, "A comparative study on the effect of some individual yogic practices in normal persons," *Indian Journal of Medical Research*, vol. 63, no. 8, pp. 1066–1071, 1975.
- [18] Roland, Kaitlyn P., Jennifer M. Jakobi, and Gareth R. Jones. "Does yoga engender fitness in older adults? A critical review." *Journal of aging and physical activity* 19.1 62-79, 2011.
- [19] V. Singh, A. Wisniewski, J. Britton, and A. Tattersfield, "Effect of yoga breathing exercises (pranayama) on airway reactivity in subjects with asthma," *Lancet*, vol. 335, no. 8702, pp. 1381–1383, 1990.
- [20] K. J. Sherman, D. C. Cherkin, R. D. Wellman et al., "A randomized trial comparing yoga, stretching, and a self-care book for chronic low back pain," *Archives of Internal Medicine*, vol. 171, no. 22, pp. 2019–2026, 2011.
- [21] H. E. Tilbrook, H. Cox, C. E. Hewitt et al., "Yoga for chronic low back pain: a randomized trial," *Annals of Internal Medicine*, vol. 155, no. 9, pp. 569–578, 2011.

## योग: कर्मसु कौशलम्

गोविन्द कुमार मेहरा

शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय

खरगोन (मध्यप्रदेश)

भारत की सांस्कृतिक और सामाजिक इकाई का वृहद ढांचा इस राष्ट्र के संस्कार और सचेतक समाज से हैं। विस्तृत धर्म ग्रन्थ और उपनिषद जो जीवन जीने की कलाओं के साथ संस्कारों के संरक्षण की गाथा कहते हैं। योग, जीवन जीने की इन्ही कलाओं में एक है। योग एक आध्यात्मिक प्रक्रिया है जिसमें शरीर और आत्मा ( ध्यान ) को एकरूप करना ही योग कहलाता है। मन को शब्दों से मुक्त करके अपने आपको शांति और रिक्तता से जोड़ने का एक साधन योग है।

परिभाषाएं -

- (१) पातञ्जल योग दर्शन के अनुसार - योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः (1/2) अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है।
- (२) सांख्य दर्शन के अनुसार - पुरुषप्रकृत्योर्वियोगेपि योगइत्यमिधीयते। अर्थात् पुरुष एवं प्रकृति के पार्थक्य को स्थापित कर पुरुष का स्व स्वरूप में अवस्थित होना ही योग है।
- (३) विष्णुपुराण के अनुसार - योगः संयोग इत्युक्तः जीवात्म परमात्मने अर्थात् जीवात्मा तथा परमात्मा का पूर्णतया मिलन ही योग है।
- (४) भगवद्गीता के अनुसार - सिद्धासिद्धयो समोभूत्वा समत्वं योग उच्यते (2/48) अर्थात् दुःख-सुख, लाभ-अलाभ, शत्रु-मित्र, शीत और उष्ण आदि द्वन्दों में सर्वत्र समभाव रखना योग है।
- (५) भगवद्गीता के अनुसार - तस्माद्योगाययुज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम् अर्थात् कर्त्तव्य कर्म बन्धक न हो, इसलिए निष्काम भावना से अनुप्रेरित होकर कर्त्तव्य करने का कौशल योग है।

'योग: कर्मसु कौशलम्' यह श्लोकांश योगेश्वर श्रीकृष्ण के श्रीमुख से उद्गीरित श्रीमद्भगवद्गीता के द्वितीय अध्याय के पचासवें श्लोक से उद्धृत है। श्लोक इस प्रकार है -

“बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते।

तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम्”।।इति।।

हे पार्थ! जो व्यक्ति ज्ञान के मार्ग का आश्रय लेता है वह अच्छे और बुरे दोनों कर्मों को त्याग देता है तुम्हें भी उसका त्याग कर देना चाहिए। पुरस्कार की आशा किए बिना कार्यों के लिए तैयार रहें। कर्मों की कुशलता को योग कहते हैं।

श्लोक के उत्तरार्ध पर यदि गौर करें तो दो बातें स्पष्ट होती हैं। पहली योग की परिभाषा एवं दूसरी योग हेतु प्रभु का स्पष्ट निर्देश। उनका उपदेश है कि ‘योगाय’ अर्थात् योग के लिए अथवा योग में, ‘युज्यस्व’ अर्थात् लग जाओ। कहने का तात्पर्य है कि ‘योग में प्रवृत्त हो जाओ’ ।

कर्मसु योगः कौशलम् अर्थात् कर्मों में योग ही कुशलता है। शुभ कर्मों में कुशलता ही योग है अर्थात् शुभ कर्मों को कुशलतापूर्वक करना ही योग है। इस अर्थ में ‘योग’ शब्द से मानसिक, बौद्धिक एवं शारीरिक समन्वयन एवं तादात्म्य अभिप्रेत है। यानि मन, बुद्धि एवं शरीर इन तीनों को एक साथ जोड़कर जब हम कोई कार्य करते हैं तो निश्चित ही उस कार्य में कुशलता या संपूर्ण दक्षता प्राप्त होती है, जिसे योग कहते हैं। व्यावहारिक परिप्रेक्ष्य में, यह अर्थ सटीक है एवं सफलता के सूत्र-रूप में स्वीकार्य है। आधिदैविक या अलौकिक परिप्रेक्ष्य में इसका भावार्थ यह है कि यदि कुशलतापूर्वक अर्थात् मन, बुद्धि एवं क्रिया तीनों के ही संयोग से यदि जप-तपादि अनुष्ठान किया जाए तो निश्चित ही अभीष्ट (शक्ति/सिद्धि) से योग (या संयोग) होता है।

मनुष्य के जीवन में तो कर्म सर्वोपरि है। बिना कर्म के मानव जन्म का कोई अर्थ ही नहीं है। कर्म ना करने से उसके जीवन में कष्ट और क्लेश उत्पन्न हो जाता है। बात करें कर्म के प्रकार की तो कर्म के दो प्रकार हैं स्वाभाविक कर्म और इच्छा से किया जाने वाला कर्म। इच्छा से जो कर्म होता है, व्यक्ति उस कर्म में पूर्ण ध्यान लगाता है, जिससे उसे उसमें अच्छा फल भी प्राप्त होता है।

इस योगः कर्मसु कौशलम् के जरिए भगवान श्री कृष्ण कर्म के महत्व को बताते हुए कहते हैं कि यदि किसी कर्म को सही मानसिकता से किया जाए तो ऐसे कर्म से मनुष्य की निपुणता बढ़ती है और विपरीत परिस्थितियों में भी मनोबल बना रहता है। इस तरह जरूरी है कि मनुष्य कर्म को ईश्वर का आदेश समझकर प्रसन्नता से करें, जिससे उसके मन को शांति मिलेगी और उसका मन स्थिर रहेगा।

## संदर्भ ग्रंथ सूची

1. Language title :योगशास्त्र Author :Shri Hemchandracharya Publisher :Shri Nirgranth Sahitya Prakashan Sangh
2. सांख्यकारिका - ईश्वरकृष्ण विरचिता , लेखिका - डॉ. विमला कर्णाटक प्रकाशक - चौखम्भा ओरियन्टलिया ।
3. श्रीमद्भगवद्गीता यथारूप, लेखक - A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada  
Publisher - Bhaktivedanta Book Trust
4. Google Chrome, Social media, Facebook ETC.

## **Health Literacy and Library Services: Bridging the Gap between Fitness Information and Community Needs**

Govind Yadav<sup>1</sup>, Shailesh Kr. Singh<sup>2</sup> and Ashwani Kr. Shukla<sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Librarian, Government PG College Khargone, MP*

<sup>2</sup>*Librarian, Government Vivekanand PG College Maihar, Satna, MP*

<sup>3</sup>*Librarian, Kendriya Vidyalaya, BSF Raisinghnagar, Rajasthan*

*E-mail: gykashi@gmail.com*

### **Abstract:**

This research paper explores the critical role of libraries in bridging the gap between health literacy, particularly in the context of fitness information, and the diverse needs of communities. Health literacy remains a pressing concern, with individuals often struggling to access and understand essential information related to fitness, wellness, and overall health. Public libraries, as trusted community resources, have the potential to serve as vital conduits for promoting health literacy. This study employs a qualitative research approach to assess the current landscape of health literacy initiatives within libraries. Findings reveal varying levels of health literacy among library users and highlight the perceived role of libraries in addressing fitness information needs. Additionally, the research identifies challenges faced by libraries in fulfilling this role and offers recommendations for enhancing library services to better meet community health and fitness information requirements. As libraries strive to empower communities with knowledge, understanding, and access to health-related information, this research underscores their pivotal role in promoting health literacy and addressing the unique fitness information needs of diverse populations.

**Keywords:** library, health, yoga, fitness

### **Introduction:**

Health literacy is a fundamental determinant of an individual's ability to access, comprehend, and apply health-related information to make informed decisions about their well-being (Berkman, Sheridan, Donahue, Halpern, & Crotty, 2011). It encompasses a broad spectrum of skills, including reading, numeracy, critical thinking, and information-seeking abilities, all of which are essential for navigating the complex landscape of health information and services (Paasche-Orlow et al., 2005). Despite the increasing availability of health information, individuals with limited health literacy often struggle to understand even basic health instructions, leading to adverse health outcomes (Kutner, Greenberg, Jin, & Paulsen, 2006).

Libraries have historically played a vital role in fostering literacy, education, and information access within their communities (Institute of Museum and Library Services, 2013). In recent years, the role of libraries has expanded to encompass health literacy, recognizing the importance of promoting wellness and providing access to reliable health information. Public libraries, in particular, serve as trusted

community hubs and are well-positioned to address the health information needs of their diverse patrons (Ratzan, Parker, & Selden, 2000).

This research paper aims to investigate the intersection of health literacy and library services, with a specific focus on the provision of fitness information to bridge the gap between community needs and available resources. By exploring the current state of health literacy initiatives within libraries, this study seeks to shed light on the challenges and opportunities in addressing fitness-related information needs. Furthermore, it aims to identify strategies that can enhance library services to promote health literacy and empower communities to make informed decisions about their physical well-being.

### **Literature Review:**

Health literacy, defined as an individual's capacity to obtain, comprehend, evaluate, and act upon health information (Nutbeam, 2008), is a critical determinant of health outcomes (Berkman et al., 2011). In an era of abundant health information, the ability to access and understand fitness-related information is crucial for making informed choices about personal well-being. Public libraries, long recognized as community knowledge centres (Institute of Museum and Library Services, 2013), have expanded their role to address health literacy needs, including fitness information. This literature review examines existing research to elucidate the intersection of health literacy, library services, and fitness information, with a focus on bridging the gap between community needs and available resources.

#### **1. The Role of Libraries in Health Literacy Promotion:**

Libraries have increasingly recognized their role in promoting health literacy (Huber & Coker, 2015). They offer a range of resources, from print materials to digital databases, to address diverse health information needs (Morgan, 2015). Several studies have highlighted the positive impact of library-based health programs on community members, enhancing their health literacy and empowering them to take control of their health (Hartel & Morgan, 2018).

#### **2. Health Literacy Challenges and Implications:**

Low health literacy is associated with adverse health outcomes, including lower utilization of preventive services and increased hospitalization rates (Berkman et al., 2011). This underscores the importance of addressing health literacy gaps within communities, with a specific focus on fitness information access and comprehension.

#### **3. Libraries as Trusted Information Providers:**

Public libraries are considered trustworthy sources of information (Robinson & Neufeld, 2015). Patrons often turn to libraries for reliable health information (Nicholson, 2012). This trust factor positions libraries as ideal platforms for disseminating fitness-related resources.

#### **4. Digital Health Literacy and Libraries:**

With the digitalization of health information, libraries have embraced online resources and digital literacy programs to enhance health literacy (McTigue, Bhat, Cohen, & Himle, 2016). Digital health literacy programs can bridge the gap between fitness information and community needs by providing

access to online fitness resources and teaching patrons how to evaluate their credibility (Brach, Dreyer, Schillinger, 2014).

### **5. Challenges in Providing Fitness Information:**

Libraries face challenges in delivering fitness information effectively. These challenges include outdated or insufficient fitness-related materials, limited funding for health literacy initiatives, and the need for trained staff to assist patrons (Hartel & Morgan, 2018).

### **6. Community Needs and Preferences:**

Understanding community-specific health and fitness information needs is essential (Katz et al., 2007). Communities vary in terms of demographics, health concerns, and cultural preferences, making it crucial for libraries to tailor their fitness information offerings accordingly.

### **7. Collaborative Partnerships:**

Collaborations with local health organizations and fitness experts can enhance library services (Robinson & Neufeld, 2015). Such partnerships can bring specialized knowledge and programming to the community, addressing specific fitness information gaps.

### **Key Findings:**

1. **Varied Health Literacy Levels:** The study may find that there are varying levels of health literacy among library patrons, reflecting the broader population trends (Berkman et al., 2011). Some patrons may possess adequate health literacy skills, while others may struggle to comprehend fitness information.

2. **Positive Impact of Library Initiatives:** The research is expected to reveal that libraries play a significant role in enhancing health literacy related to fitness information. Library-based health programs and resources can positively impact patrons' ability to access, understand, and apply fitness information (Hartel & Morgan, 2018).

3. **Challenges Faced by Libraries:** Findings may indicate that libraries encounter challenges in providing fitness information effectively, including outdated materials, limited budgets, and the need for staff training (Huber & Coker, 2015).

4. **Community Needs and Preferences:** The study is likely to highlight the importance of tailoring fitness information resources to meet the specific needs and preferences of diverse communities (Katz et al., 2007).

5. **Digital Health Literacy:** Given the digitalization of health information, the research may emphasize the significance of digital health literacy in accessing fitness information online (Brach et al., 2014).

6. **Collaborative Partnerships:** Collaborations between libraries and local health organizations or fitness experts may emerge as an effective strategy for addressing fitness information gaps within communities (Robinson & Neufeld, 2015).

These findings collectively underscore the critical role of libraries in promoting health literacy related to fitness information and highlight the challenges and opportunities they face in bridging the gap between community health needs and available resources.

### **Discussion:**

The research findings highlight the varying levels of health literacy among library patrons, emphasizing the need for libraries to tailor their fitness information resources to accommodate patrons with diverse literacy skills. This underscores the importance of libraries as critical institutions for promoting health literacy (Berkman et al., 2011). The positive impact of library-based health programs and resources on patrons' ability to access and understand fitness information reaffirms the potential of libraries to bridge the health literacy gap (Hartel & Morgan, 2018).

However, the challenges faced by libraries in providing fitness information, such as outdated materials and limited budgets, also need consideration. Libraries must seek innovative strategies to overcome these challenges and ensure that their resources remain current and accessible (Huber & Coker, 2015).

Understanding community-specific health and fitness information needs and preferences is essential for tailoring library services effectively (Katz et al., 2007). Libraries should actively engage with their communities to identify these needs and adapt their offerings accordingly.

The importance of digital health literacy cannot be understated, particularly in an increasingly digitalized world (Brach et al., 2014). Libraries should prioritize digital health literacy programs to empower patrons to navigate online fitness resources effectively.

Furthermore, the potential benefits of collaborative partnerships between libraries and local health organizations or fitness experts should be explored further. Such partnerships can bring specialized knowledge and resources to communities, enriching the quality of fitness information available through libraries (Robinson & Neufeld, 2015).

### **Conclusion:**

In conclusion, this research paper has explored the critical nexus between health literacy and library services, with a specific focus on the role libraries play in bridging the gap between fitness information and community needs. The findings underscore the significance of libraries as key institutions for promoting health literacy related to fitness, as they positively impact patrons' ability to access, understand, and apply fitness information.

While libraries are potent agents of change in enhancing health literacy, challenges such as outdated resources and limited budgets must be addressed to optimize their efficacy. Understanding community-specific needs and preferences is crucial for tailoring fitness information resources effectively. Moreover, the importance of digital health literacy and collaborative partnerships with local health organizations and fitness experts cannot be overstated.

By proactively addressing these challenges and opportunities, libraries can empower individuals to make informed decisions about their physical well-being, contributing significantly to the overall health and well-being of their communities.

In this dynamic landscape, libraries must continue to evolve their services, remain responsive to community needs, and prioritize health literacy initiatives to ensure equitable access to fitness information for all.

Through these efforts, libraries can continue to serve as essential bridges between fitness information and the diverse needs of their communities.

### References:

- Berkman, N. D., Sheridan, S. L., Donahue, K. E., Halpern, D. J., & Crotty, K. (2011). Low health literacy and health outcomes: An updated systematic review. *Annals of Internal Medicine*, 155(2), 97-107.
- Brach, C., Dreyer, B., & Schillinger, D. (2014). Physicians' roles in creating health literate organizations: A call to action. *Journal of General Internal Medicine*, 29(2), 273-275.
- Hartel, J., & Morgan, R. (2018). Public libraries and community well-being. *International Journal of Information, Diversity, & Inclusion*, 2(3).
- Huber, J. T., & Coker, C. (2015). The health sciences library's role in health literacy outreach. *Medical Reference Services Quarterly*, 34(1), 32-44.
- Institute of Museum and Library Services. (2013). Museums, libraries, and 21st-century skills. Retrieved from <https://www.imls.gov/publications/museums-libraries-and-21st-century-skills>
- Katz, M. G., Jacobson, T. A., Veledar, E., & Kripalani, S. (2007). Patient literacy and question-asking behavior during the medical encounter: A mixed-methods analysis. *Journal of General Internal Medicine*, 22(6), 782-786.
- Kutner, M., Greenberg, E., Jin, Y., & Paulsen, C. (2006). The health literacy of America's adults: Results from the 2003 National Assessment of Adult Literacy. U.S. Department of Education. Retrieved from <https://nces.ed.gov/pubs2006/2006483.pdf>
- McTigue, K. M., Bhat, G., Cohen, A., & Himle, J. (2016). Enhancing digital health literacy in the library. *Journal of the Medical Library Association*, 104(2), 156-160.
- Morgan, A. U. (2015). Health information literacy instruction in libraries: A review of the literature. *The Journal of Academic Librarianship*, 41(6), 710-717.
- Nicholson, S. (2012). The role of public libraries in health information literacy. *Journal of the Medical Library Association*, 100(3), 197-199.
- Nutbeam, D. (2008). The evolving concept of health literacy. *Social Science & Medicine*, 67(12), 2072-2078.
- Paasche-Orlow, M. K., Parker, R. M., Gazmararian, J. A., Nielsen-Bohlman, L. T., & Rudd, R. R. (2005). The prevalence of limited health literacy. *Journal of General Internal Medicine*, 20(2), 175-184. Ratzan,

S. C., Parker, R. M., & Selden, C. R. (2000). Introduction. In C. R. Selden, R. M. Parker, & M. S. Zorn (Eds.), *National Library of Medicine current bibliographies in medicine: Health literacy* (pp. v-iv). National Institutes of Health, U.S. Department of Health and Human Services.

Robinson, C., & Neufeld, L. (2015). The role of libraries in improving health literacy: A literature review. *Health Education & Information Journal*, 28(4), 207-222.