

स्वस्थ जीवन शैली के लिए अष्टांग योग: एक अवलोकन

*सचिन रोहिला

**डॉ गौरव

Paper Received: 12.09.2022 / Paper Accepted: 24.10.2022 / Paper Published: 25.10.2022

Corresponding Author: सचिन रोहिला; doi:10.46360/cosmos.ah.520222013

सारांश

अष्टांग योग अन्य मौजूदा योग प्रथाओं जैसे अयंगर के साथ कुछ विशेषताओं को साझा करता है, लेकिन इसमें अनूठी विशेषताएं भी हैं जो इसे अवसाद, चिंता, आत्म-सम्मान और पारस्परिक कार्यप्रणाली में सुधार करने के लिए विशेष रूप से शक्तिशाली बना सकती हैं। विशेष रूप से, अष्टांग योग में बढ़ती कठिनाई की छह श्रृंखलाएं शामिल हैं, सभी समान मूल सिद्धांतों का पालन करते हैं। प्रत्येक श्रृंखला में वृद्धिशील कठिनाई के एक निर्धारित संख्या वाले आसन होते हैं, जिनका अभ्यास एक अपरिवर्तनीय क्रम में किया जाता है। एक बार पिछले आसन में महारत हासिल करने के बाद अभ्यासी अगले आसन की ओर बढ़ते हैं। आसनों को विन्यास द्वारा जंजीर से बांधा गया है, जो गतिशील, तरल, गति क्रम हैं जो अष्टांग को व्यायाम का एक एरोबिक रूप बनाते हैं। अष्टांग योग का एकमात्र रूप है जिसका त्रिस्तना के साथ अभ्यास किया जाता है, जो आसन, सांस और टकटकी के समन्वय पर ध्यान केंद्रित करने को संदर्भित करता है। त्रिस्ताना का लक्ष्य एकाग्रता को प्रेरित करना है, ध्यान का पहला स्तर, इस प्रकार है। सबसे पहले, आसन तकनीकी रूप से जटिल होते हैं, और उनके सही निष्पादन के लिए शरीर के संरक्षण और शक्ति और लचीलेपन के उपयोग पर सावधानीपूर्वक मानसिक ध्यान देने की आवश्यकता होती है। दूसरा, विन्यास को बनाने वाली प्रत्येक गतिविधि को या तो एक श्वास या साँस छोड़ने के साथ समन्वित किया जाता है और एक विशिष्ट संख्या में साँस लेने के लिए आसन आयोजित किए जाते हैं। इसके लिए साँस पर ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता होती है और यह एक अंतर्निहित नियंत्रित श्वास अभ्यास का गठन करता है।

मूल शब्द: अष्टांग योग, आसन, स्वस्थ जीवन ।

प्रस्तावना

प्रत्येक आसन और विनयसा बनाने वाली प्रत्येक गति का एक विशिष्ट टकटकी बिंदु होता है, उदाहरण के लिए हाथ, बाहरी विकर्षणों को कम करने और एकाग्रता को और अधिक प्रेरित करने के लिए। इन तीन तत्वों पर निर्बाध एकाग्रता को बढ़ावा देकर, त्रिस्ताना भी चिकित्सकों को उनके उतार-चढ़ाव वाले विचारों से दूर करता है। साथ में, ये विशेषताएं अष्टांग को महत्वपूर्ण एरोबिक गुणों के साथ "आंदोलन ध्यान" ध्यान में बनाती हैं। अंत में, अष्टांग एक प्रगतिशील निपुणता अभ्यास है। प्रत्येक नई मुद्रा में निराशा, संदेह और बेचैनी का एक नया सेट शामिल होता है। इन चुनौतियों पर काबू पाने के लिए उनके अनुभव को स्वीकार करने और उन्हें शांत, धैर्य और समभाव से प्रबंधित करने की आवश्यकता है। इनमें से कुछ गुण चटाई से परे एक कम प्रतिक्रियाशील और जीवन के लिए अधिक संतुलित दृष्टिकोण में कई डोमेन में लाभ के साथ विस्तारित हो सकते हैं। यह एकीकृत अभ्यास निम्नलिखित कारणों से अवसाद और चिंता के लिए विशेष रूप से सहायक हो सकता है। सबसे पहले, जैसा कि ऊपर बताया गया है, व्यायाम, नियंत्रित श्वास और ध्यान सभी में अपने स्वयं के सहायक गुण होते हैं। अष्टांग इन तीन अभ्यासों को अपनाता है, प्रत्येक अपने प्रदर्शित लाभों के साथ, और उन्हें 60- से 75- मिनट के अभ्यास में जोड़ता है। दूसरा, त्रिस्ताना को विशेष रूप से ध्यान केंद्रित करने के लिए डिज़ाइन किया गया है, ध्यान की स्थिति को आसन-आधारित योग के अभ्यास से जुड़े मनोदशा में सुधार के साथ निकटता से दिखाया गया है।

साहित्य की समीक्षा

कोनार, लता और भुवनेश्वरन (2000) [2] ने दो सप्ताह की अवधि के लिए प्रतिदिन लगभग 8 मिनट तक एक योग आसन के अभ्यास के बाद 8 स्वस्थ पुरुषों (17-18 वर्ष की आयु) में आराम करने वाली हृदय गति में महत्वपूर्ण कमी देखी। प्रतिभागी शोल्डर स्टैंड में लगे हुए हैं, एक ऐसा आसन जिसमें शरीर उल्टा होता है, पैर फर्श से लंबवत होते हैं, हाथ पीठ के निचले हिस्से पर टिके होते हैं और ऊपरी भुजाएँ और कंधे फर्श पर दबते हैं। शोल्डर स्टैंड एक उच्च माना जाने वाला योग आसन है जिसमें शरीर के उलटने के कारण हृदय प्रणाली को स्वास्थ्य लाभ प्राप्त होता है, जिससे हृदय द्वारा किए जाने वाले कार्य में कमी आती है। कोनार एट अल। परिकल्पना की गई कि शोल्डर स्टैंड का नियमित अभ्यास उच्च रक्तचाप के लिए एक गैर-औषधीय उपचार प्रदान कर सकता है।

मैककैफ्रे, रुक्नुई, हल्थाकिट और कासेटसोम्बून (2005) [3] ने देखा कि सिस्टोलिक और डायस्टोलिक रक्तचाप दोनों में कमी आई है, साथ ही 27 पुरुष और महिला, उच्च रक्तचाप से ग्रस्त प्रतिभागियों (56.7 वर्ष की औसत आयु) में हृदय गति में कमी आई है, जो योग में 8 सप्ताह की अवधि से लगे हुए हैं। प्रतिभागियों को योग पर शैक्षिक सामग्री और मुद्राओं के निर्देशात्मक प्रदर्शनों के साथ एक अभ्यास दिनचर्या दी गई। प्रतिभागियों ने एक निर्देशात्मक टेप का पालन किया, सप्ताह में तीन बार लगभग 60 मिनट के लिए योग का अभ्यास किया।

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

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

एक मिलान उच्च रक्तचाप नियंत्रण समूह जिसने उच्च रक्तचाप के बारे में सामान्य आउट पेशेंट शिक्षण प्राप्त किया, जिसमें आहार और व्यायाम के सुझाव शामिल थे, ने आठ सप्ताह के हस्तक्षेप के बाद रक्तचाप में कोई सकारात्मक परिवर्तन नहीं दिखाया और हृदय गति को आराम दिया।

वुडयार्ड सी (2011) [4] इस अध्ययन का उद्देश्य योग के चिकित्सीय प्रभावों के बारे में चयनित लेखों के निष्कर्षों का आकलन करना और नियमित योग अभ्यास के लाभों की व्यापक समीक्षा प्रदान करना है। जैसे-जैसे योग जैसे मन-शरीर फिटनेस कार्यक्रमों में भागीदारी दर बढ़ती जा रही है, स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों को योग की प्रकृति और इसके कई चिकित्सीय प्रभावों के प्रमाण के बारे में सूचित किया जाना महत्वपूर्ण है। इस प्रकार, यह पांडुलिपि योग के चिकित्सीय प्रभावों के बारे में जानकारी प्रदान करती है क्योंकि इसका अध्ययन विभिन्न आबादी में विभिन्न बीमारियों और स्थितियों के बारे में किया गया है। चिकित्सीय योग को स्वास्थ्य स्थितियों के उपचार के लिए योग मुद्राओं और अभ्यास के रूप में परिभाषित किया गया है और इसमें संरचनात्मक, कम करने या कम करने से रोकने के लिए योग प्रथाओं और शिक्षाओं में निर्देश शामिल हैं। शारीरिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक दर्द, पीड़ा या सीमाएं। इस अध्ययन के नतीजे बताते हैं कि योगाभ्यास मांसपेशियों की ताकत और शरीर के लचीलेपन को बढ़ाते हैं, श्वसन और हृदय संबंधी कार्यों को बढ़ावा देते हैं और सुधारते हैं, लत से उबरने और उपचार को बढ़ावा देते हैं, तनाव, चिंता, अवसाद और पुराने दर्द को कम करते हैं, नींद के पैटर्न में सुधार करते हैं और समग्र रूप से अच्छी तरह से सुधार करते हैं। -होना और जीवन की गुणवत्ता।

स्वस्थ जीवन शैली के लिए अष्टांग योग

अष्टांग आत्म-सम्मान के लिए फायदेमंद हो सकता है क्योंकि यह समय के साथ सुधार की अनुमति देने वाली शारीरिक रूप से मांग और वृद्धिशील अभ्यास है। तेजी से कठिन मुद्राओं और उनसे जुड़े विन्यासों की प्रगतिशील महारत आत्म-प्रभावकारिता की भावना को बढ़ावा दे सकती है, जो मानव गतिविधि के कई क्षेत्रों में आत्म-सम्मान के साथ अत्यधिक सहसंबद्ध है। अष्टांग पारस्परिक संबंधों में सुधार कर सकता है। अभ्यास के लिए आवश्यक शांत और समभाव एक कम प्रतिक्रियाशील पारस्परिक रुख में सामान्यीकृत हो सकता है जिससे अधिक विचारशील बातचीत की अनुमति मिलती है। संबंधित रूप से, दिमागीपन, जो स्वीकृति और गैर-प्रतिक्रियाशीलता भी पैदा करती है, रिश्तों के लिए फायदेमंद साबित हुई है। विशेष रूप से, उच्च स्वभावपूर्ण दिमागीपन उच्च आत्म अभिव्यक्ति और सहानुभूति, और कम सामाजिक चिंता से जुड़ा हुआ है। इसके अलावा, दिमागीपन कौशल बढ़ाने के उद्देश्य से किए गए हस्तक्षेप पारस्परिक संबंधों में सुधार करते हैं,

जो प्रतिभागियों को उनकी स्वचालित प्रतिक्रियाओं के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए, अभ्यस्त तरीकों से प्रतिक्रिया करने के बजाय अधिक विचारशील बातचीत के लिए परिस्थितियों का निर्माण करते हैं।

- योग एक वैज्ञानिक हो सकता है- हमारे शारीरिक, मानसिक और धार्मिक कोणों की आध्यात्मिक शिक्षा और गहन रूप से दिमागी उन्नति। इसका अन्तिम बिन्दु सर्व-अपरिहार्य दैवीय चेतना के साथ एकात्मता सिद्ध करके दैवत्व को समाप्त करना है। श्री अरबिंदो के अनुसार, "सभी जीवन योग है" क्योंकि योग एक सिद्धांत हो सकता है जो हमारे जीवन के सामान्य अभ्यास से जुड़ा हो सकता है। योग का पारंपरिक चमत्कार यह होगा कि हमारी सामाजिक विरासत का सबसे मूल्यवान मोती सैकड़ों वर्षों के ठहराव और निर्मम दूरस्थ हमलों के कारण छिपने के बावजूद संरक्षित किया गया है। क्या अधिक है, अभी तक यह हमारा दायित्व है कि हम इसे पूरी मानव जाति के सौभाग्य के लिए विज्ञापित करें और इसका प्रसार करें।

- योग सर्वव्यापक है और इसकी संबद्धता सर्वसमावेशी है। यह इसका सबसे अच्छा तात्पर्य यह है कि हमारे स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के साथ-साथ तनाव और तनाव की समस्या का पूर्वानुमान लगाने और निगरानी करने के लिए जो हमारे स्वास्थ्य दिमागी संचार ढांचे द्वारा नियंत्रित नहीं किया जा सकता है। भौतिकवादी अध्ययन के अनुसार, हम मुख्य रूप से एक शरीर की इकाई के लिए देखते हैं जो मानस को ढंकता है।

- इसके विपरीत, पढ़ने के पीछे धार्मिक और हिंदू धर्म की प्रेरणा से, हम मानव क्षमता वाले क्षेत्रीय इकाई धार्मिक प्राणियों के लिए देखते हैं। दूसरे शब्दों में, हम एक व्यक्तिगत आत्मा के क्षेत्र पर नज़र रखते हैं जिसके पास दो अद्भुत उपकरण हैं, शरीर और मस्तिष्क।

- आत्मा, शरीर और मानस ये तीनों पदार्थ अनंत और शक्तिशाली रूप से एक दूसरे के साथ चलते हैं और प्रभावित करते हैं। हमारे अस्तित्व के सभी 3 भागों पर इसके दिलचस्प परिणाम के कारण योग का हमारे समग्र स्वास्थ्य और व्यवहार पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है।

- योग अपने विज्ञान, सिद्धांत और कला के रूप में प्रकृति में व्यापक है। इसके सशक्तिकरण, निवारक और चिकित्सा क्षमता के रूप में। इसका परिणाम इस आधार पर संवर्धित है कि यह हमारे शारीरिक, मानसिक और साथ ही धार्मिक स्वास्थ्य को भी बढ़ाता है। योग एक भरोसेमंद और सुरक्षित प्रथा है। स्वास्थ्य मध्यस्थता के विभिन्न तरीकों की तुलना में, इसके कुछ उपहार। जहां तक आपके अवसर, जीवन शक्ति और संसाधनों का संबंध है, यह व्यावहारिक है। योग शारीरिक क्षमताओं को बढ़ाता है: सोम खुद से निपटने के लिए एक शानदार रूप से मजबूत प्रणाली हो सकती है। योग इस तकनीक में

मदद करता है और हमारी शारीरिक क्षमताओं और स्वास्थ्य को बढ़ाता है। अनुसंधान उद्यम ने प्रदर्शित किया है कि हिंदू धर्म की रणनीतियाँ अनुमानित और सहायक शारीरिक परिवर्तन करती हैं और ध्वनि तार्किक आधार रखती हैं।

वास्तव में, योग प्रशिक्षण के कई लंबे खंड भी शारीरिक और मानसिक क्षमताओं को बढ़ाएंगे। आसन और प्राणायाम का पालन करने से स्थिति और कार्डियो-श्वसन क्षमताओं में सामान्य परिवर्तन होता है। हमने रिपोर्ट किया है कि तीन महीने के लिए योग प्रशिक्षण चयापचय प्रक्रिया भार, सांस रोककर रखने के समय और हाथ से पकड़ने की गुणवत्ता में एक प्रमुख वृद्धि प्रदान करता है।

इसका मतलब है कि डिग्री में वृद्धि हुई शारीरिक गुणवत्ता और कार्डियो-श्वसन कार्य से संबंधित है। इसी तरह की एक रिपोर्ट में, हमने योग सिखाने के बाद दृश्य और श्रव्य प्रतिक्रिया समय में भी बड़ी कमी देखी है। इसका तात्पर्य दिमाग द्वारा तेज और अतिरिक्त समशीतोष्ण सूचना विज्ञान से है। हमने यह भी बताया है कि एक बार योग सिखाने के बाद, कम तीव्रता में कार्डियो-ट्रांशे के लिए सक्रिय चिंता का अभ्यास करें।

यह अनुशंसा करता है कि योग शिक्षण एक को अधिक गंभीर व्यायाम ढेर सहन करने में बदल देगा। विशिष्ट कर्मचारियों ने पता लगाया है कि योग निर्देश मैनुअल एप्रीट्यूड स्कोर और इंजन की गति में एक बड़ा बदलाव पैदा करता है। निरंतरता की उत्कृष्ट उपलब्धियों से लैस योगी की जोन इकाई। भावनात्मक तंदुरुस्ती के लिए योग: जिस तरह हमारे शरीर को हमेशा स्वस्थ रहने के लिए व्यायाम, खाने की दिनचर्या और नहाने की जरूरत होती है, उसी तरह हमारे दिमाग को मानसिक स्थिति के लिए आंतरिक अभ्यास की जरूरत होती है। मानक व्यक्तित्व अनियंत्रित विचारों का कूड़ा-करकट हो सकता है।

उपसंहार

बीसवीं शताब्दी में एकदम से शुरू हुई एक पुनर्स्थापनात्मक मध्यस्थता के रूप में योग का उपयोग, भाग के विभिन्न मनो-शारीरिक लाभों का शोषण करता है। शारीरिक गतिविधियाँ (आसन) रोगी की शारीरिक अनुकूलता, समन्वय और गुणवत्ता का निर्माण कर सकती हैं, जबकि श्वास अभ्यास और प्रतिबिंब शांत हो सकते हैं और मानस को अधिक ध्यान देने योग्य ध्यान देने और तनाव कम करने के लिए केंद्रित कर सकते हैं, और इसके परिणामस्वरूप उच्च व्यक्तिगत संतुष्टि मिलती है। अन्य उपयोगी प्रभावों में दर्द में कमी, रक्तचाप में कमी और लचीलापन, झकाव और चयापचय नियंत्रण में सुधार शामिल हो सकते हैं। यह व्यक्त किया जा रहा है कि एक पुनर्स्थापनात्मक मध्यस्थता के रूप में योग पर परीक्षा का एक प्रमुख हिस्सा भारत में निर्देशित किया गया था और

इनमें से एक बड़ा विभाजन भारतीय डायरियों में वितरित किया गया था, जिनमें से कुछ पश्चिमी चिकित्सकों और वैज्ञानिकों के लिए हासिल करना कठिन है। 2004 से उनकी ग्रंथमितीय जांच में, उन्होंने पाया कि चयनित परीक्षाओं में से 48% अनियंत्रित थे, जबकि 40% यादृच्छिक नैदानिक प्रारंभिक और 12% गैर-आरसीपी (एन-आरसीपी) थे। सिद्धांत वर्गीकरण जो कि मानसिक, हृदय और श्वसन अव्यवस्था थे। योग के उपचारात्मक प्रभावों पर नैदानिक अनुसंधान अध्ययनों और कुछ सटीक सर्वेक्षणों के विकासशील संग्रह के बावजूद, अभी भी कुछ संकेतों और चिकित्सीय स्थितियों के लिए इसकी नैदानिक प्रासंगिकता के संबंध में मजबूत पुष्टि का अभाव है। कुछ विशेष संकेतों और स्थितियों के लिए, योग मध्यस्थता के लाभकारी परिणामों का विवरण देने वाली कुछ जांचों के साथ परस्पर विरोधी पुष्टि होती है, फिर भी अन्य परीक्षण कम निर्विवाद हैं। कुछ मामलों में, परीक्षा आबादी (जैसे, आयु, यौन अभिविन्यास, और स्वास्थ्य स्थिति), योग मध्यस्थताओं के हित के बिंदुओं और अनुवर्ती दरों के बीच विरोधाभासों के कारण ये विसंगतियां आ सकती हैं।

हितों का टकराव

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

संदर्भ

1. कोवेन, वी.एस. और एडम्स, टीबी (2005)। योग आसन अभ्यास के शारीरिक और अवधारणात्मक लाभ: एक पायलट अध्ययन के परिणाम। द जर्नल ऑफ़ बॉडीवर्क एंड मूवमेंट थेरेपीज़, 9, 211-219।
2. कोनार, डी., लता, आर. और भुवनेश्वरन, जेएस (2000)। कार्डियोवास्कुलर रिस्पॉन्स टू हेड-डाउन-बॉडी-अप पोस्टुरल एक्सरसाइज (सर्वांगासन)। इंडियन जर्नल ऑफ़ फिजियोलॉजी एंड फार्माकोलॉजी, 44, 392-400।
3. मैककैफ्री, आर., रुकनुई, पी., हत्याकिट, यू., और कासेट्सोमबून, पी. (2005)। थाईलैंड में उच्च रक्तचाप से ग्रस्त व्यक्तियों पर योग के प्रभाव। होलिस्टिक नर्सिंग प्रैक्टिस, 19, 173-180।
4. वुडयार्ड, सी. (2011)। योग के चिकित्सीय प्रभाव और जीवन की गुणवत्ता बढ़ाने की इसकी क्षमता की खोज। इंट जे योगा, 4(2), 49-54, डीओआई: 10.4103/0973-6131.85485।
5. गोर्टिक, चू पी, आरए, ये जीवाई, गोल्डी, एसजे और हुनिक, एमजी (2016)। हृदय रोग और चयापचय सिंड्रोम के लिए जोखिम कारकों को संशोधित करने में योग की प्रभावशीलता: यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षणों की एक व्यवस्थित समीक्षा और मेटा-विश्लेषण। यूरो जे प्रीव कार्डिओल, 23, 291-301।