

## चिकित्सा चिकित्सा में योग कैसे प्रभावी है

नितिन कुमार, सहायक आचार्य (योग), एस वी जैन कॉलेज, भादरा (राजस्थान)

### सार

एक चिकित्सा योग अभ्यास वह है जो चिकित्सा समस्या के उपचार या रोकथाम के लिए योग प्रथाओं को शामिल करता है। चिकित्सा योग के लिए अपनी पूर्ण क्षमता का एहसास करने के लिए इसमें योग के भौतिक पहलुओं के साथ-साथ उपयुक्त श्वास तकनीक, जागरूकता और ध्यान शामिल हैं। रक्त शर्करा के स्तर को कम करने, मस्कुलोस्केलेटल दर्द को कम करने और एक स्वस्थ हृदय प्रणाली को बनाए रखने सहित शरीर पर विभिन्न लाभकारी प्रभावों के लिए कई अध्ययनों में योग का प्रदर्शन किया गया है। मानसिक शक्ति में वृद्धि और आक्रामकता, उदासी और चिंता जैसी नकारात्मक भावनाओं में कमी सहित महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक लाभ प्रदान करने के लिए योग का अभ्यास भी प्रदर्शित किया गया है। योग योग हमारे दैनिक जीवन का एक अनिवार्य हिस्सा है। योग आधुनिक जीवन का अभिन्न अंग बन गया है। योग के स्वास्थ्य लाभ सर्वविदित हैं, यही वजह है कि इतने सारे लोग इसमें भाग लेते हैं। यह कई तरह की बीमारियों के इलाज में मदद करता है। इस पत्र में हमारा ध्यान चिकित्सा उपचार के रूप में योग पर है।

**कीवर्ड:** योग; योग अभ्यास; चिंता; डिप्रेशन; दिमागीपन; ध्यान; वात रोग; एडीएचडी; हृदवाहिनी रोग; सूजन और जलन।

### परिचय

पिछले दशक में योग के अभ्यास ने पश्चिमी समाज और चिकित्सा में प्रवेश किया है। इस प्राचीन तकनीक के बारे में सीखने से हमें पता चला है कि इसके फायदे बढ़े हुए लचीलेपन और मांसपेशियों की टोन से काफी आगे हैं। हालांकि हठ योग, या योग का शारीरिक अभ्यास, उचित आसन संरेखण, मस्कुलोस्केलेटल ताकत और धीरज के साथ-साथ संतुलन पर जोर देता है, योग के अध्ययन और अभ्यास में माइंडफुलनेस-आधारित अभ्यास शामिल हैं जैसे कि माइंडफुल ब्रीदिंग तकनीक, केंद्रित एकाग्रता, ध्यान और स्वयं-अभ्यास में प्रतिबिंब। आज, गैर-संचारी रोग (एनसीडी) विश्व स्तर पर अधिकांश मौतों के लिए जिम्मेदार हैं, और आधुनिक चिकित्सा ने पिछली शताब्दी में संचारी बीमारियों को कम करने में जबरदस्त सफलता हासिल की है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार, एनसीडी से होने वाली 80 प्रतिशत मौतें चार प्राथमिक बीमारियों के कारण होती हैं: हृदय रोग, कैंसर, टाइप 2 मधुमेह और श्वसन संबंधी विकार। तंबाकू का उपयोग, गतिहीन जीवन शैली, नियमित व्यायाम की कमी, खराब आहार और पुराने मनोसामाजिक तनाव सभी की एनसीडी में भूमिका है, जो संयुक्त राज्य में मृत्यु का प्रमुख कारण हैं। कई एनसीडी में एक महत्वपूर्ण योगदान पुरानी सूजन और तनाव है, जिसे कम करने में योग को विशेष रूप से प्रभावी दिखाया गया है। रक्त ग्लूकोज विनियमन और हृदय स्वास्थ्य सहित शरीर को कई तरह से लाभ पहुंचाने के लिए योगिक और माइंडफुलनेस-आधारित गतिविधियों का प्रदर्शन किया गया है। योग को पर्याप्त मनोवैज्ञानिक लाभ प्रदान करने के लिए भी प्रदर्शित किया गया है, जैसे कि सतर्कता और सुखद भावनाओं को बढ़ाना, और अभ्यास के अभ्यास के माध्यम से आक्रामकता, उदासी और चिंता की नकारात्मक भावनाओं को कम करना। इन उत्साहजनक परिणामों और अधिक प्राकृतिक, कम-तकनीक, कम लागत, और आम तौर पर स्वस्थता के लिए सुरक्षित दृष्टिकोण के लिए रोगियों की बढ़ती इच्छा के आलोक में, कई स्वास्थ्य चिकित्सक अपने अभ्यासों में चिकित्सा योग को शामिल करके प्रतिक्रिया दे रहे हैं।

### नुस्खा: योग

चिकित्सा योग एक निवारक उपाय और चिकित्सा मुद्दों के लिए संभावित उपचार के रूप में योग के अभ्यास को संदर्भित करता है। चिकित्सा योग योग के भौतिक पहलुओं से परे है, जो शरीर को मजबूत बनाने के लिए आवश्यक और सहायक हैं, लाभ को अधिकतम करने के लिए उचित श्वास विधियों, ध्यान, ध्यान और आत्म-प्रतिबिंब / अध्ययन को जोड़ने के लिए। शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण "योग चिकित्सा" या चिकित्सा योग चिकित्सा द्वारा प्राप्त किया जा सकता है। बीमारी के मूल कारणों के बारे में खुद को ठीक करने और शिक्षित करने की योग की क्षमता के माध्यम से स्वास्थ्य की सकारात्मक स्थिति प्राप्त की जा सकती है। एक आदर्श दुनिया में, चिकित्सा योग चिकित्सा एक अनुरूप, व्यक्तिगत और

समग्र दृष्टिकोण होगा जो न केवल रोगी के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण को संबोधित करता है, बल्कि उसके परिवार, सामाजिक नेटवर्क, रोजगार की जगह और संस्कृति को भी संबोधित करता है। चिकित्सक जो चिकित्सा योग में शिक्षित हैं, वे विशेष रूप से साँस लेने के तरीके (प्राणायाम), सुखदायक मुद्राएं, माइंडफुलनेस अभ्यास और ध्यान, साथ ही साथ अन्य जीवन शैली सलाह दे सकते हैं, यदि किसी व्यक्ति को चिंता का निदान किया गया है। पारंपरिक चिकित्सा के दुष्प्रभावों के विकल्प के रूप में, उपचार का यह रूप रोगियों के लिए दीर्घकालिक स्वास्थ्य लाभ दे सकता है। योग की माइंडफुलनेस और मेडिटेशन प्रथाओं का उद्देश्य मन को कम विचलित होना और विचारों की कभी न खत्म होने वाली धारा में शामिल होना सिखाना है। ये विधियां रोगियों को अधिक लचीला बनने, तनाव से निपटने और चिंता-उत्प्रेरण स्थितियों की पहचान करने और उनसे बचने में मदद करती हैं। एक बोनस के रूप में, वे लोगों को अपनी चिंताओं पर सोचने और उन चिंताओं के मूल कारणों की खोज करने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं।

ऐसे समय होते हैं जब चिकित्सा योग का उपयोग चिंता-विरोधी दवाओं और/या मनोचिकित्सा के संयोजन में किया जाता है। योग का सबसे अधिक प्रभाव होने के लिए, इसे रोगी का ध्यान प्रतिक्रियाशील से सक्रिय स्वास्थ्य देखभाल में स्थानांतरित करना चाहिए। स्वस्थ या "स्वस्थ" को कल्याण की स्थिति के रूप में परिभाषित किया जाता है जो एक व्यक्ति को अपने आंतरिक स्व पर ध्यान केंद्रित करने और आत्म-साक्षात्कार के अंतिम उद्देश्य को प्राप्त करने की अनुमति देता है। जब आप वास्तव में अपने "स्व" को योगिक शब्दावली में वर्णित करते हैं, तो आपको "शांति में" कहा जाता है। जब हम अपना आपा खो देते हैं, तो हम "बीमार" हो जाते हैं। जब स्वास्थ्य को परिभाषित करने की बात आती है, तो यह पश्चिमी विचार से थोड़ा अलग है, जिसे अक्सर बीमारी की अनुपस्थिति के रूप में वर्णित किया जाता है। योग शिक्षाओं के अनुसार, "बीमारी ज्वलंत स्वास्थ्य की कमी है।" विचार की इस शैली में, यह फिर से पुष्टि की जाती है कि योग स्वास्थ्य, शांति और कल्याण के चिरस्थायी स्व को खोजने का एक मार्ग है।

- (1) चिकित्सा योग का विज्ञान;
- (2) स्वास्थ्य और तनाव के बीच की कड़ी;
- (3) स्वास्थ्य देखभाल के लिए योग-आधारित दृष्टिकोण; और
- (4) इस समीक्षा लेख में चिकित्सा योग उपचार पर आधारित सभी शोधों की जांच की जाएगी।

## योग क्या है

हजारों वर्षों से योग का अभ्यास शरीर, मन और आत्मा के सामंजस्य प्रणाली के माध्यम से आंतरिक शांति और स्वतंत्रता प्राप्त करने के साधन के रूप में किया जाता रहा है। सभी लोग, चाहे उनकी धार्मिक संबद्धता कुछ भी हो, योग से लाभान्वित हो सकते हैं। व्यक्तिगत विचार अप्रभावित रहते हैं, और यह दर्शन लोगों के लिए आध्यात्मिक रूप से विकसित होने के लिए एक वाहन के रूप में कार्य करता है, जिसमें उनके स्वयं के अंतरतम स्वयं सहित, उनके आस-पास की हर चीज के साथ उनके अंतर्संबंध के बारे में जागरूकता को बढ़ावा दिया जाता है। तंत्र, मंत्र, कुंडलिनी, भक्ति, ज्ञान, कर्म और राज योग योग की कई पारंपरिक परंपराओं में से कुछ हैं, जिनमें से प्रत्येक के पास इन कड़ियों को जगाने के अपने तरीके हैं। जब हम अपने मन को शांत करते हैं ताकि हमारे वास्तविक स्वयं प्रकट हो सकें और अपने वास्तविक स्वरूप में आराम कर सकें और दर्द से मुक्त हो सकें, हम पतंजलि के प्रसिद्ध ग्रंथ, पतंजलि के योग सूत्र के अनुसार "योग" का अभ्यास कर रहे हैं। सूत्रों के अनुसार रोग आध्यात्मिक साधना, उन्नति और कष्टों से मुक्ति में बाधक है। प्राणायाम, ध्यान (जागरूकता सहित), आसन (शारीरिक मुद्राएं), और आत्म-प्रतिबिंब सभी पारंपरिक योग प्रथाओं (शास्त्रीय या स्व-अध्ययन) का हिस्सा हैं, योग, एक प्रकार का ध्यान होने के कारण, यह आवश्यक है कि अभ्यासी पूरी तरह से उपस्थित हो। हर समय। इस तकनीक से चिंता और अवसाद को कम किया जा सकता है, जो यहां और अभी (जो काफी हद तक अतीत से संबंधित है) पर केंद्रित है। सभी योगाभ्यासों का मूल वर्तमान क्षण की गैर-निर्णयात्मक जागरूकता है। रोगियों और प्रदाताओं दोनों को बढ़ी हुई आत्म-जागरूकता से लाभ मिलता है क्योंकि यह चिकित्सकों को अपने रोगियों को अपना पूर्ण अविभाजित ध्यान देने की अनुमति देता है। तब रोगी को अपनी भलाई पर ध्यान देना सिखाया जा सकता है।

## चिकित्सा योग नुस्खा

इस संदर्भ में, चिकित्सा योग को बीमारी को रोकने, इलाज करने या कम करने के लिए पारंपरिक योग प्रथाओं के अनुप्रयोग के रूप में परिभाषित किया गया है। एक चिकित्सक के लिए स्वस्थ आहार के पूरक के रूप में योग को निर्धारित करना और कैफीन, तंबाकू और शराब जैसे उत्तेजक पदार्थों के उपयोग में कमी के साथ-साथ अच्छी नींद की स्वच्छता और परिवार के सदस्यों सहित प्रियजनों और दोस्तों के समर्थन के लिए यह आदर्श है। और जीवनसाथी, साथ ही सहायता समूह जिनमें मनोचिकित्सा शामिल हो भी सकती है और नहीं भी। चिकित्सा योग उपचार धीरे-धीरे और स्वयं की देखभाल के साथ शुरू होना चाहिए। एक चिकित्सीय उपकरण के रूप में योग के लिए एक अच्छा प्रारंभिक बिंदु यह है कि आप इसे अपने रोगी के मौजूदा चिकित्सा उपचार के पूरक के रूप में सोचें। पर्याप्त दवा या मनोचिकित्सा के अभाव में योग को प्रतिस्थापन के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए। दूसरी ओर, योगिक तकनीक उन रोगियों में बीमारी के पाठ्यक्रम को रोकने या रोकने में सक्षम हो सकती है जो जोखिम में हैं लेकिन अब अधिक कठोर उपचार की आवश्यकता नहीं है।

पुराने पीठ दर्द से पीड़ित या उच्च तनाव वाले जीवन जीने वाले मरीजों को नियमित योग अभ्यास से एक निवारक उपाय के रूप में लाभ हो सकता है, जिससे वे अधिक आक्रामक उपचार से बच सकते हैं। एक अनुस्मारक के रूप में, सभी योग सभी रोगियों के लिए उपयुक्त नहीं हैं, और योग चिकित्सा केवल एक समूह योग सत्र में शामिल होने से अलग है जहां योग प्रशिक्षक को किसी व्यक्तिगत छात्र की स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं या कठिनाइयों के बारे में पता नहीं हो सकता है। हालांकि कई लाइसेंस प्राप्त योग शिक्षकों और प्रशिक्षकों की शरीर रचना विज्ञान और शरीर विज्ञान में कुछ पृष्ठभूमि होती है, लेकिन उनकी शिक्षा हमेशा इस क्षेत्र में योग चिकित्सक या अन्य स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से मेल नहीं खाती है। योग चिकित्सा, एक नियमित योग सत्र के विपरीत, एक चिकित्सकीय पेशेवर द्वारा पूरी तरह से शारीरिक परीक्षा और इतिहास लेने से शुरू होती है। योग पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित करता है, जो स्वस्थ स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को बनाए रखने में मदद करता है। एक "सकारात्मक" या "नकारात्मक" तनाव सहानुभूति तंत्रिका तंत्र को ट्रिगर करता है, जिसे अक्सर हमारे "आपातकालीन प्रतिक्रिया प्रणाली" के रूप में जाना जाता है, जो ओवरड्राइव में जाता है।

वाहिकासंकीर्णन "उड़ान या लड़ाई" प्रतिक्रिया के परिणामस्वरूप होता है, जो शरीर को युद्ध के लिए बेहतर तरीके से तैयार करने के लिए चरम सीमाओं और पाचन तंत्र में रक्त के प्रवाह को कम करता है। हृदय और रक्तचाप बढ़ जाता है, यकृत ग्लाइकोजन को ग्लूकोज में तोड़ देता है, ब्रोन्कियल नलिकाएं चौड़ी हो जाती हैं, और रक्त प्रवाह पैटर्न बदल जाता है, जिसके परिणामस्वरूप पाचन तंत्र की गतिविधि कम हो जाती है और मूत्र उत्पादन कम हो जाता है। दूसरी ओर, विश्राम, पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करता है, जिसे कभी-कभी शरीर के "आराम और पाचन" कार्य के रूप में जाना जाता है। पैरासिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम (PNS) के कारण पाचन तंत्र, मस्तिष्क, हाथ-पैर और यौन अंगों में रक्त के प्रवाह में वृद्धि होती है। दो तंत्रिका तंत्रों के बीच यह चल रही परस्पर क्रिया तब होती है जब हम में से कई लोग अपनी दैनिक दिनचर्या के बारे में सोचते हैं, जैसे कि कुछ नया सोचना या सामना करना। शारीरिक उत्तेजना को कम करके और स्वायत्त प्रणाली की इस निरंतर क्रिया को शांत करके, योगिक तकनीकें प्रभावी होती हैं। बेहतर पैरासिम्पेथेटिक टोन किसी की हृदय गति और रक्तचाप को कम कर सकता है और साथ ही साथ किसी की सांस को आराम दे सकता है और हृदय गति परिवर्तनशीलता को बढ़ा सकता है।

## तनाव

शब्द "सहानुभूति अतिप्रवाह" आजकल कई लोगों की स्थिति का वर्णन करता है। जब शरीर लगातार तनाव महसूस करता है और अल्पकालिक सहानुभूति तनाव प्रतिक्रिया पूरे दिन बनी रहती है, तो इसे निरंतर तनाव के रूप में जाना जाता है। दुर्भाग्य से, हम उन दबावों से निपटने की क्षमता के साथ पैदा नहीं हुए थे जिनका हम आज सामना कर रहे हैं। हाइपोथैलेमिक-पिट्यूटरी-एड्रेनल (एचपीए) अक्ष, शरीर में सबसे महत्वपूर्ण न्यूरोएंडोक्राइन सिस्टम में से एक, लंबे समय तक उत्तेजना के परिणामस्वरूप सक्रिय हो जाता है। एक व्यक्ति की तनाव प्रतिक्रिया, प्रतिरक्षा प्रणाली, पाचन, और ऊर्जा की खपत और भंडारण



सभी एचपीए अक्ष के नियंत्रण में हैं। हाइपोथैलेमस से कॉर्टिकोट्रोपिन-रिलीज़िंग फैक्टर (सीआरएफ) की रिहाई धुरी को गति में सेट करती है। यह बदले में पूर्वकाल पिट्यूटरी ग्रंथि को एंड्रोनोकोर्टिकोट्रोपिक हार्मोन (एसीटीएच) और एंड्रोनल कॉर्टेक्स को कोर्टिसोल बनाने और छोड़ने का कारण बनता है। यह हार्मोन तनाव के दौरान वसा, प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट को ग्लूकोज में परिवर्तित करके शरीर की चयापचय प्रक्रियाओं में सहायता करता है। लंबे समय तक तनाव की प्रतिक्रिया के बाद, रक्त शर्करा का स्तर बढ़ जाता है, प्रतिरक्षा प्रणाली दब जाती है, और गुर्दे नमक और पानी बनाए रखते हैं, जिसके परिणामस्वरूप रक्त की मात्रा और रक्तचाप में वृद्धि होती है। कोर्टिसोल का हाइपोथैलेमस और पिट्यूटरी ग्रंथि पर हानिकारक प्रभाव पड़ता है, जिसके परिणामस्वरूप सीआरएफ और एसीटीएच की रिहाई में कमी आती है। इस समय शरीर और समग्र प्रणाली में होमियोस्टैसिस को बहाल कर दिया गया है। जब तक शरीर तनाव में है, चक्र एचपीए अक्ष के परिणामी निरंतर सक्रियण के साथ जारी रहता है। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि सभी तनाव हानिकारक नहीं होते हैं। जब शरीर तनाव को संभालने में सक्षम होता है और किसी के प्रदर्शन को बढ़ाने के लिए इसका उपयोग कर सकता है तो विभिन्न और महत्वपूर्ण लाभ होते हैं। तनाव के जवाब में, शरीर 1,400 से अधिक जैव रासायनिक प्रतिक्रियाओं का उत्पादन करता है, जो शरीर, मन, भावनाओं और व्यवहार पर प्रभाव डालते हैं। जब किसी व्यक्ति की तनाव को संभालने की क्षमता तनावपूर्ण हो जाती है, तो तनाव एक नकारात्मक अर्थ ग्रहण कर लेता है। इस समय थकावट के कारण शारीरिक और भावनात्मक थकान हो सकती है।

मांग से निपटने के लिए एक व्यक्ति की क्षमता, जिसमें बाहरी परिस्थितियों के प्रति उनकी भावनात्मक और मानसिक प्रतिक्रिया शामिल है। यदि कोई व्यक्ति लगातार तनाव में रहता है, चाहे वह तनाव वास्तविक हो या काल्पनिक हो, तो तंत्रिका तंत्र के लिए ओवरड्राइव में जाना संभव है। इस समय, एपिनेफ्रीन उत्पादन में गिरावट के कारण सहानुभूति तंत्रिका तंत्र की वास्तविक गतिविधि कम हो जाती है, लेकिन कॉर्टिकोस्टेरोइड्स की रिहाई सामान्य से ऊपर के स्तर पर सक्रिय रहती है। ऐसे में हो सकता है कि व्यक्ति को इस बात का अंदाजा भी न हो कि वह तनाव का अनुभव कर रहा है। सभी प्रकार की दिनचर्या और अपरिहार्य चीजें पुराने तनाव का कारण बन सकती हैं, जिनमें शामिल हैं: हर समय चिंता करना, दिन-प्रतिदिन के जीवन के तनाव से निपटना, अपने काम या पारिवारिक जीवन या किसी की वित्तीय स्थिति से निराश होना, पर्याप्त नींद न लेना या सही खाना खा रहे हैं। तनाव केवल अतीत में हुई दर्दनाक या भयावह घटनाओं के किसी व्यक्ति के स्मरण के कारण हो सकता है। व्यस्त स्कूल और खेल कार्यक्रम के साथ सीईओ से लेकर बच्चे तक हर कोई तनाव के अत्यधिक स्तर के कारण इस निरंतर सहानुभूति उत्तेजना से पीड़ित है। क्या इस बात का कोई महत्व है कि तनाव हमारे जीवन का एक स्वाभाविक हिस्सा है? यह चिंताजनक है कि तनाव से संबंधित बीमारी की कीमत हम सभी को कितनी है। रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्रों के अनुसार, प्राथमिक देखभाल डॉक्टरों की सभी यात्राओं में से सत्तर प्रतिशत से अधिक तनाव से संबंधित समस्याओं के लिए जिम्मेदार हैं। इस श्रेणी में, आपको सिरदर्द और पीठ दर्द से लेकर दिल की धड़कन और चिड़चिड़ा आंत्र सिंड्रोम (IBS) से लेकर चिंता और अवसाद के साथ-साथ त्वचा की स्थिति और शारीरिक और मानसिक थकावट के अन्य रूप मिलेंगे।

### **योग अभ्यास कैसे करते हैं?**

योग आसन (मुद्रा) और अन्य आंदोलन अनुक्रम सिखाते समय, प्रशिक्षक अक्सर श्वास और ध्यान तकनीकों में निर्देश भी शामिल करते हैं। जब अन्य प्रकार के व्यायाम की तुलना में, धीमी, लयबद्ध गति और श्वास में पैरासिम्पेथेटिक और योनि स्वर को बढ़ावा देने की संभावना अधिक होती है। हृदय गति परिवर्तनशीलता (एचआरवी), जो दिल की धड़कन के बीच के समय अंतराल में उतार-चढ़ाव है, योनि के बढ़े हुए स्वर का सूचक है। एक तनाव की प्रतिक्रिया में, यह शारीरिक घटना भविष्यवाणी कर सकती है कि हृदय गति कितनी जल्दी सामान्य हो जाती है, घटना शांत हो जाती है। घटी हुई एचआरवी के परिणामस्वरूप मायोकार्डियल फ्रंक्शन में गिरावट आती है, जिसे अक्सर मायोकार्डियल रोथगलन के बाद नोट किया जाता है। बढ़ी हुई पैरासिम्पेथेटिक गतिविधि हृदय गति परिवर्तनशीलता (एचआरवी) में वृद्धि से जुड़ी हुई है। वैकल्पिक नथुने से सांस लेने जैसी योगिक सांस लेने की विधियों को बढ़ी हुई पैरासिम्पेथेटिक गतिविधि, एचआरवी में वृद्धि और नियमित रूप से अभ्यास करने पर सिस्टोलिक रक्तचाप में गिरावट से जोड़ा गया

है। यह प्रोलैक्टिन और ऑक्सीटोसिन के उत्पादन को बढ़ाने के लिए भी सिद्ध हुआ है, जो इन हार्मोनों की रिहाई के माध्यम से लोगों के साथ मित्रता, शांति और संबंध की भावनाओं को प्रोत्साहित कर सकता है (बच्चे के जन्म के दौरान जारी किया जाता है जो मां को आराम करने और अपने नवजात शिशु के साथ बंधन में मदद कर सकता है। दर्दनाक प्रक्रिया)। तनाव से राहत देने वाले प्रभाव, जैसे कम कोर्टिसोल के स्तर और कम शारीरिक लक्षण, नियमित योग अभ्यास से जुड़े हुए हैं।

तनाव और घबराहट की प्रतिक्रिया में नॉरपेनेफ्रिन के संश्लेषण के लिए मस्तिष्क का प्राथमिक स्थान Locus coeruleus, अनुभव के साथ समय के साथ धीमा हो जाता है। नॉरपेनेफ्रिन का कम उत्पादन शरीर को आराम और शांत करने में मदद करता है, जिसके परिणामस्वरूप श्वसन और हृदय गति कम होती है। कम सहानुभूति गतिविधि के परिणामस्वरूप, कोर्टिकोस्ट्रॉपिन जारी करने वाले कारक की रिहाई कम हो जाती है, जिससे कोर्टिसोल उत्पादन में गिरावट आती है।

### ध्यान

औपचारिक ध्यान मस्तिष्क की संरचना और कार्य को बदलने में सक्षम प्रतीत होता है। जो लोग नियमित रूप से ध्यान का अभ्यास करते हैं, वे विशिष्ट स्थानों में मजबूत मस्तिष्क संरचना के लिए खोजे गए हैं। अधिक से अधिक शोध मस्तिष्क पर योग के सकारात्मक प्रभावों को दिखाते हैं, विशेष रूप से उन क्षेत्रों में जो भावनात्मक विनियमन और कार्यकारी कार्यों को प्रभावित करते हैं। इंसुला, वेंट्रोमेडियल प्री-फ्रंटल कॉर्टेक्स, और पूर्वकाल सिंगुलेट कॉर्टेक्स सभी उल्लेखनीय उदाहरण (एसीसी) हैं। इंसुला के कार्यों में प्रोप्रियोसेप्शन, अपने शरीर का ज्ञान और भावनाओं पर नियंत्रण शामिल हैं। नियोजित, समस्या-समाधान और भावनात्मक नियंत्रण सभी वेंट्रोमेडियल प्री-फ्रंटल कॉर्टेक्स (पीएफसी) में होते हैं। एसीसी मस्तिष्क का स्व-नियामक नियंत्रण केंद्र है, जो आपको अपने संज्ञानात्मक लचीलेपन को बढ़ाने के साथ-साथ अपने ध्यान पर प्रतिस्पर्धी मांगों के बीच संघर्षों को टैक करने और हल करने की अनुमति देता है। मस्तिष्क का यह क्षेत्र दीर्घकालिक स्मृति, भावनात्मक विनियमन और अनुभूति के साथ-साथ पुराने तनाव और अवसादग्रस्तता की स्थिति के लिए महत्वपूर्ण है, संभवतः बाएं हिप्पोकैम्पस में हिप्पोकैम्पस न्यूरोटॉफिक प्रोटीन की अभिव्यक्ति के कारण, जिसे मोटाई में वृद्धि के लिए दिखाया गया है। ध्यान के साथ (मस्तिष्क-व्युत्पन्न न्यूरोटॉपिक कारक या बीडीएनएफ)। हिप्पोकैम्पस, जिसमें तनाव, तनाव से संबंधित अवसाद और अभिघातजन्य तनाव का प्रतिरोध होता है, को कई अध्ययनों में हिप्पोकैम्पस की बढ़ी हुई गतिविधि से जोड़ा गया है। पीटीएसडी रोगियों में हिप्पोकैम्पस की मात्रा कम हो जाती है, जैसा कि वेंट्रोमेडियल पीएफसी की गतिविधि और एमिग्डाला का नियमन है, जिसके परिणामस्वरूप भय, आवेग, चिंता और अवसादग्रस्तता की अफवाह बढ़ जाती है।

### योग और न्यूरोट्रांसमीटर

कई न्यूरोट्रांसमीटर और हार्मोन, जिनमें GABA, सेरोटोनिन और डोपामाइन शामिल हैं, को योग अभ्यास से बढ़ाया जा सकता है, जिससे यह एक प्राकृतिक अवसादरोधी बन जाता है। "बॉन्डिंग हार्मोन" ऑक्सीटोसिन के बढ़े हुए स्तर को मेलाटोनिन के स्तर में वृद्धि से जोड़ा गया है, जो नींद की शुरुआत, गुणवत्ता और नियंत्रण में सहायता करता है, जबकि "मेलाटोनिन" के स्तर को भी बढ़ाता है, जो नींद की शुरुआत करने वाला हार्मोन है। GABA शरीर में एक प्रमुख निरोधात्मक न्यूरोट्रांसमीटर है, जो तंत्रिका तंत्र की उत्तेजना और गतिविधि (CNS) को कम करता है। तनाव, भय, निराशा, चिंता और नींद पर नियंत्रण की प्रतिक्रिया में, गाबा एक प्रमुख कारक है। सिज़ोफ्रेनिया, अवसाद, चिंता, PTSD, मिर्गी, और नींद की समस्याओं को मस्तिष्क में असामान्य रूप से निम्न GABA स्तरों से जोड़ा गया है। चिंता और अवसाद के लिए दवाएं जो केंद्रीय तंत्रिका तंत्र में जीएबीए के स्तर को बढ़ाती हैं,

उन्हें प्रभावी पाया गया है। जीएबीए पैरासिम्पेथेटिक और सहानुभूति प्रणालियों को संतुलन में लाने की योग की क्षमता का एक प्रमुख घटक है (आमतौर पर पैरासिम्पेथेटिक टोन को बढ़ाकर और सहानुभूति सक्रियण को कम करके)। पूरे केंद्रीय तंत्रिका तंत्र में गाबा के स्तर को बढ़ाने के लिए, ध्यान जालीदार नाभिक और मस्तिष्क के प्री-फ्रंटल कॉर्टेक्स को सक्रिय करता है। अनुसंधान के अनुसार, GABAergic निरोधात्मक इंटरियरनों द्वारा कोर्टिकल गतिविधि के निषेध को अधिक अनुभूति और बेहतर भावनात्मक

नियंत्रण से जोड़ा गया है। मस्तिष्क में गाबा के स्तर को अन्य उपचारों की तरह प्रभावी ढंग से बढ़ाने के लिए कई अध्ययनों में योग और ध्यान पाया गया है।

## योग और टेलोमेरेस

यह तेजी से स्पष्ट होता जा रहा है कि मेडिटेशन, माइंडफुलनेस प्रैक्टिस और योग हमारे दिमाग और शरीर को खराब होने से बचाने में मदद कर सकते हैं क्योंकि हम टेलोमेरेस को स्थिर और विस्तारित करके बढ़े हो जाते हैं। गुणसूत्र के सिरों में टेलोमेरेस शामिल होते हैं, जो छोटे, बार-बार होने वाले अनुक्रम होते हैं जो गुणसूत्र क्षरण और कोशिका मृत्यु से रक्षा करते हैं। वे गुणसूत्र की अखंडता को बनाए रखते हैं। जब टेलोमेरेस छोटा या सुलझता है तो कोशिकाएं अधिक तेजी से बढ़ती हैं। छोटे होने पर गुणसूत्र अपनी संरचनात्मक अखंडता खो देते हैं। यह स्थापित किया गया है कि टेलोमेरेस की लंबाई मनुष्यों में उम्र बढ़ने, बीमारी और समय से पहले मौत का सूचक है। कोशिका बुढ़ापा, समय से पहले बुढ़ापा, और उम्र बढ़ने से संबंधित विकारों की एक विस्तृत श्रृंखला, जिसमें हृदय रोग, कैंसर, स्ट्रोक, अल्जाइमर, धब्बेदार अधः पतन (एएमडी), अधिग्रहित इम्यूनोडिफीसिअन्सी सिंड्रोम और पुराने ऑस्टियोआर्थराइटिस शामिल हैं, सभी छोटे टेलोमेरेस से जुड़े हुए हैं।

प्रोजेरिया, क्रि-डु-चैट, डाउन सिंड्रोम, ट्यूबरस स्केलेरोसिस, डिस्केरटोटिक जन्मजात और फैंकोनी एनीमिया कुछ ऐसे बाल रोग हैं जिनसे वे जुड़े हुए हैं। एंजाइम टेलोमेरेज़ टेलोमेयर को छोटा होने से रोकता है। पुराने तनाव को छोटे टेलोमेरेस और कम टेलोमेरेज़ गतिविधि से जोड़ा गया है, जो दोनों उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को तेज कर सकते हैं। डीन ओर्निश के अनुसार, 2008 के एक अध्ययन ने संकेत दिया कि जिन लोगों ने स्वास्थ्य के लिए एक समग्र दृष्टिकोण का अभ्यास किया (जिसमें एक अच्छा आहार और नियमित व्यायाम शामिल था) उनके परिधीय रक्त मोनोन्यूक्लियर कोशिकाओं में एक बढ़ी हुई टेलोमेरेस गतिविधि थी। दिलचस्प बात यह है कि इस अध्ययन के विषयों में मनोवैज्ञानिक परेशानी और कम घनत्व वाले लिपोप्रोटीन कोलेस्ट्रॉल दोनों में काफी कमी आई थी। पांच साल बाद, 2013 में, अनुवर्ती शोध के लिए उन्हीं प्रतिभागियों और नियंत्रणों का सर्वेक्षण किया गया। उनके आयु-मिलान नियंत्रणों ने उनके टेलोमेरेस की लंबाई या गतिविधि में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं दिखाया। इस शोध के अनुसार, 2008 और 2013 में लिए गए रक्त के नमूनों के बीच प्रत्येक कोशिका के टेलोमेरेस (RTL) और टेलोमेरेज़ एंजाइम गतिविधि (TEA) की औसत लंबाई की तुलना की गई। निष्कर्षों के अनुसार, दो समूहों के बीच अंतर सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण होने के साथ पांच साल। पहली बार, एक यादृच्छिक नियंत्रित प्रयोग ने दिखाया कि किसी के जीवन के तरीके को बदलने से समय के साथ किसी के टेलोमेरेस को लम्बा करने में मदद मिल सकती है।

यह भी पाया गया है कि माइंडफुलनेस मेडिटेशन आरटीएल से बचाव में मदद कर सकता है। 2013 में किए गए एक आकर्षक शोध ने गैर-ध्यानकर्ताओं के एक समूह और एलकेएम चिकित्सकों के एक समूह (एन -22) पर एलकेएम (लविंग-काइंडनेस मेडिटेशन) के प्रभावों की जांच की। एलकेएम, जिसे बौद्ध परंपरा में मेट्रा भवन के रूप में भी जाना जाता है, दूसरों को शुभकामनाएं भेजने के अभ्यास के माध्यम से करुणा पैदा करने की एक तकनीक है। इसमें किसी भी धर्म के लोग भाग ले सकते हैं। यह आत्म-और अन्य-देखभाल, चिंता, मित्रता और करुणा पर एक चिंतन है। परिधीय रक्त ल्यूकोसाइट्स का उपयोग करके दोनों समूहों के आरटीएल स्तर का मूल्यांकन किया गया था। पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए, एलकेएम चिकित्सकों के आरटीएल नियंत्रण समूह (पी = 0.007) की तुलना में काफी लंबे पाए गए। इन निष्कर्षों, अध्ययन के मामूली नमूना आकार के बावजूद, यह दर्शाता है कि ध्यान, विशेष रूप से एलकेएम अभ्यास, आरटीएल को बढ़ावा दे सकता है, जो उम्र बढ़ने और जीवन काल से जुड़ा एक बायोमार्कर है।

## योग और सूजन

जब शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली किसी संक्रमण, चोट या तनाव का पता लगाती है, तो सूजन आ जाती है। हालांकि, निरंतर और पुरानी सूजन के प्रमुख स्वास्थ्य परिणाम हो सकते हैं। इस तथ्य के बावजूद कि यह तीव्र सूजन से कम स्पष्ट है, निम्न-स्तर की पुरानी प्रणालीगत सूजन वर्षों तक किसी का ध्यान नहीं जाना संभव है। पुरानी बीमारी के विकास का जोखिम है, जैसे कि टाइप II मधुमेह, हृदय रोग, एथेरोस्क्लेरोसिस, ऑटोइम्यून बीमारी और उम्र बढ़ने से संबंधित बीमारियां, साथ ही समय के साथ शरीर को नुकसान। जैसा



कि हमने पहले ही दिखाया है, योग अल्पकालिक और दीर्घकालिक तनाव दोनों को प्रबंधित करने का एक प्रभावी तरीका है। रक्त में सी-रिएक्टिव प्रोटीन और अन्य भड़काऊ साइटोकिन्स योग द्वारा कम होने की सूचना दी गई है, जबकि कई इम्युनोग्लोबुलिन और प्राकृतिक हत्यारे कोशिकाओं के स्तर में वृद्धि हुई थी। हाल के अध्ययनों के अनुसार, योग करने वालों को उनके सिस्टम में अधिक मात्रा में लैप्टिन और एडिपोनेक्टिन भी दिखाया गया है, जो दोनों ही शरीर में सूजन को कम करने का काम करते हैं। एंडोथेलियल फंक्शन और कार्डियोप्रोटेक्शन दोनों को एडिपोनेक्टिन द्वारा बढ़ाया जाता है। हाल के एक अध्ययन के अनुसार, थोड़ा सा अभ्यास भी बड़ा प्रभाव डाल सकता है। यादव एट अल द्वारा 2012 का एक शोध दिखाया गया है कि 10-दिवसीय योग-आधारित जीवनशैली हस्तक्षेप भी पुरानी बीमारी के रोगियों में तनाव के भड़काऊ संकेतकों को कम कर सकता है।

पुरानी सूजन संबंधी विकारों वाले 86 रोगियों, जिनमें अधिक वजन / मोटापे से ग्रस्त थे, ने दस दिवसीय योग-आधारित हस्तक्षेप कार्यक्रम किया जिसमें योग आसन, प्राणायाम, और शोध के दौरान व्यक्तिगत और समूह दोनों तनाव प्रबंधन सत्र शामिल थे। दस दिनों के हस्तक्षेप के बाद, कोर्टिसोल, ट्यूमर नेक्रोसिस फैक्टर-अल्फा (TNF- $\alpha$ ), और इंटरल्यूकिन-6 (IL-6) में सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण परिवर्तन (p 0.05), साथ ही एंडोर्फिन के स्तर में वृद्धि हुई। 2014 के एक यादृच्छिक, नियंत्रित वैज्ञानिक शोध के अनुसार, केवल तीन महीनों के लिए योग का अभ्यास करने से स्तन कैंसर से बचे लोगों में सूजन संकेतकों के साथ-साथ थकान संवेदनाओं को कम करने के लिए दिखाया गया है। अध्ययन के 12 हफ्तों के दौरान, 200 महिलाओं को सप्ताह में दो बार 90 मिनट के हठ योग पाठ या प्रतीक्षा सूची नियंत्रण समूह में नामांकित किया गया था। परीक्षण शुरू होने से पहले, सभी स्तन कैंसर उपचार समाप्त हो गए थे। दिलचस्प बात यह है कि महिलाएं जितनी अधिक योगाभ्यास करती हैं, उनके परिणाम उतने ही बेहतर होते हैं। इन निष्कर्षों के कारण, यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि हस्तक्षेप के बाद छह महीने के लिए थकान और सूजन दोनों कम हो गए थे (क्रमशः 57 प्रतिशत और 20 प्रतिशत की कमी)। इसका तात्पर्य यह है कि योगाभ्यास शुरू करने के महीनों बाद भी, सूजन के लक्षणों में सुधार जारी रह सकता है।

## योग और पीठ दर्द/गठिया

अमेरिकन कॉलेज ऑफ रुमेटोलॉजी के अनुसार, ऑस्टियोआर्थराइटिस और रुमेटीइड गठिया से पीड़ित, नियमित व्यायाम और शारीरिक गतिविधि से बहुत लाभान्वित होते हैं। इन लोगों की बीमारी को बढ़ाए बिना जोड़ों के स्वास्थ्य में सुधार लाने में व्यायाम का महत्वपूर्ण प्रभाव दिखाया गया है। नियमित शारीरिक गतिविधि के परिणामस्वरूप, गठिया के रोगियों को जोड़ों का दर्द कम और जीवन शक्ति अधिक होती है। वे अक्सर सुबह कम जकड़न और बेहतर नींद का अनुभव करते हैं। योग में प्रोप्रियोसेप्टिव अवेयरनेस, कोऑर्डिनेशन, बैलेंस और पोस्टुरल अलाइनमेंट, जो सभी जोड़ों की बीमारी वाले लोगों के लिए महत्वपूर्ण हैं, को योग में शामिल किया गया है। यादृच्छिक नियंत्रित अध्ययनों की समीक्षा में योग को अल्पावधि में कार्यात्मक हानि में सुधार करने में प्रभावी दिखाया गया था, जिसने इसे पुरानी पीठ दर्द (सीएलबीपी) के लिए एक हस्तक्षेप के रूप में जांच की थी। यद्यपि शारीरिक उपचार से पीठ के निचले हिस्से में पुराने दर्द (सीएलबीपी) वाले व्यक्तियों में दर्द, पीठ के कार्य और रीढ़ की हड्डी की गतिशीलता में सुधार हुआ है, लेकिन इन परिणामों पर योग चिकित्सा का बड़ा प्रभाव दिखाया गया है।

जॉन्स हॉपकिन्स विश्वविद्यालय के शोधकर्ता मूनज़ एट अल। 2015 में योग और गठिया का एक बड़ा, अच्छी तरह से डिज़ाइन किया गया यादृच्छिक नियंत्रित अध्ययन (आरसीटी) पूरा किया। अधिकांश भाग के लिए, इस अध्ययन ने रुमेटी और पुराने ऑस्टियोआर्थराइटिस के गतिहीन रोगियों की भलाई पर योग के प्रभावों को देखा, यह पाया कि नियमित योग अभ्यास ने इन रोगियों के शारीरिक और भावनात्मक कल्याण में सुधार किया। आठ सप्ताह तक चले हस्तक्षेप के बाद शारीरिक परेशानी, समग्र स्वास्थ्य, ऊर्जा, एडीएल करने की क्षमता, संतुलन, ऊपरी शरीर की ताकत और मानसिक स्वास्थ्य उपायों में सुधार हुआ। तथ्य यह है कि अध्ययन के निष्कर्ष के नौ महीने बाद भी लगभग सभी देखे गए फायदे अभी भी स्पष्ट थे, वास्तव में दिलचस्प है।

**योग और हृदय रोग:** हृदय रोग, स्ट्रोक, एथेरोस्क्लेरोसिस, अतालता, उच्च रक्तचाप, हाइपरलिपिडिमिया, कोरोनरी धमनी रोग और परिधीय संवहनी रोग सभी प्रकार के हृदय रोग (सीवीडी)

हैं, जो विश्व स्तर पर मृत्यु, विकलांगता और रुग्णता का प्रमुख कारण है। कार्डियोवैस्कुलर बीमारी को रोकने और इलाज के उद्देश्य से दवाओं, उपचार के नियमों और कार्यक्रमों में की गई भारी प्रगति के बावजूद, अभी भी उनके कार्यान्वयन में कई बाधाओं को दूर करने के साथ-साथ अब उपलब्ध उपचारों की सीमाएं भी हैं। एंडोथेलियल अस्थिरता और शिथिलता ऑक्सीडेटिव तनाव का परिणाम है, जो विभिन्न प्रकार के जोखिम कारकों के कारण हो सकता है। अवसाद, चिंता, और अन्य तनावों से इंटरल्यूकिन -6, फाइब्रिनोजेन सी-रिएक्टिव प्रोटीन और ट्यूमर नेक्रोसिस फैक्टर-अल्फा सहित भड़काऊ और वासोएक्टिव मध्यस्थों की एक श्रृंखला प्रतिक्रिया हो सकती है, जो तब हृदय रोग के विकास में योगदान कर सकती है। इस कैस्केड के साथ इन विशिष्ट प्रक्रियाओं में से कई योग चिकित्सा द्वारा बाधित हो सकती हैं, जिससे यह सीवीडी के लिए एक पर्याप्त और लागत प्रभावी उपचार बन जाता है। सर्वोत्तम एट अल के एक शोध के अनुसार, यहां तक कि एक अल्पकालिक योग-आधारित कार्यक्रम सीवीडी जोखिम को कम कर सकता है। दस-दिवसीय योग हस्तक्षेप कार्यक्रम में भाग लेने वाले अधिक वजन वाले और मोटे पुरुषों को उनके बीएमआई और सिस्टोलिक रक्तचाप को नाटकीय रूप से कम करने के लिए दिखाया गया था। इन लोगों में आईएल -6 और एडिपोनेक्टिन जैसे भड़काऊ मार्करों में काफी बदलाव पाया गया।

अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन का कहना है कि नियमित योग अभ्यास रक्तचाप को कम कर सकता है, फेफड़ों की क्षमता बढ़ा सकता है, श्वसन और हृदय क्रिया को बढ़ा सकता है, हृदय गति बढ़ा सकता है और मांसपेशियों की ताकत में सुधार कर सकता है। ऑटोनोमिक नर्वस सिस्टम के होमियोस्टैसिस (एलोस्टैटिक लोड में कमी) में सुधार होता है और योग का अभ्यास करते समय शरीर की होमियोस्टैसिस (सहानुभूति गतिविधि को कम करना) को बहाल किया जाता है, जैसा कि पहले बताया गया है। यह HPA अक्ष की प्रतिक्रियाशीलता को भी कम करता है। कार्डियोवैगल फ़ंक्शन में सुधार किया जा सकता है और योग में इन दोनों मार्गों को कम करके सीवीडी की ओर ले जाने वाली सूजन प्रक्रियाओं को रोका जा सकता है। कंजेस्टिव हार्ट फेल्योर के मरीज कृष्णा एट अल द्वारा किए गए एक दिलचस्प शोध के विषय थे। 2014 में। योग सत्र से पहले और बाद में हृदय गति, रक्तचाप, एचआरवी और दर-दबाव उत्पाद (आरपीपी) की निगरानी की गई कि वे कैसे बदल गए। एचआरवी और आरपीपी दोनों पैरासिम्पेथेटिक टोन और मायोकार्डियल ओ<sub>2</sub> खपत और हृदय पर बोझ के संकेतक हैं, जैसा कि इस लेख में पहले चर्चा की गई थी।

ये दोनों पैरामीटर दर्शाते हैं कि हृदय का स्वायत्त तंत्रिका तंत्र कितनी अच्छी तरह काम कर रहा है। दिल की विफलता वाले 130 रोगियों के लिए 12-सप्ताह के योग हस्तक्षेप कार्यक्रम से पहले और उसके दौरान, एचआर, बीपी और कार्डियक ऑटोनोमिक फ़ंक्शन के मार्करों को प्रत्येक हस्तक्षेप अवधि से पहले और बाद में मापा गया था। योग समूह ने एचआर, बीपी और आरपीपी में नियंत्रण समूह की तुलना में 0.05 के पी मूल्यों के साथ पर्याप्त कमी दिखाई। सहानुभूति तंत्रिका तंत्र मॉड्यूलन काफी कम हो गया और पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र मॉड्यूलेशन (एचएफएनयू-उच्च आवृत्ति सामान्यीकृत इकाई) नियंत्रण की तुलना में हस्तक्षेप में काफी बढ़ गया-दोनों संकेत एचआरवी में सुधार का संकेत देते हैं। इस अध्ययन के निष्कर्षों के अनुसार, हृदय की विफलता के रोगियों को योग चिकित्सा के साथ अपनी चिकित्सा देखभाल को पूरक करने में मदद मिल सकती है। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि गंभीर और/या विघटित हृदय विफलता वाले रोगियों में, शारीरिक गतिविधि को अच्छी तरह से सहन नहीं किया जा सकता है, लेकिन योग, विशेष रूप से मध्यम आसन और सांस लेने की तकनीक, इन व्यक्तियों द्वारा अच्छी तरह से स्वीकार की जा सकती है। कई यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षणों की जांच की गई है।

उच्च रक्तचाप के लिए एक सहायक और एकीकृत उपचार के रूप में योग की प्रभावकारिता। योग चिकित्सा सिस्टोलिक रक्तचाप को प्रति दिल की धड़कन में 10 मिलीमीटर और डायस्टोलिक रक्तचाप को औसतन 8 मिलीमीटर प्रति दिल की धड़कन कम करती है। योग केवल उच्च रक्तचाप के उपचार में प्रभावी प्रतीत होता है, पूर्व उच्च रक्तचाप के उपचार में नहीं। उच्च रक्तचाप की दवा के सहायक के रूप में, योग चिकित्सा की सलाह केवल इस समय दी जा सकती है, न कि एक अकेले चिकित्सीय विकल्प के रूप में। उच्च रक्तचाप के रोगियों के लिए योग चिकित्सा में, शारीरिक योग आसनों की तुलना में श्वास और ध्यान अधिक महत्वपूर्ण प्रतीत होते हैं। योग के पैरासिम्पेथेटिक और सहानुभूतिपूर्ण स्वर-घटते घटक



उच्च रक्तचाप से जुड़े अति सक्रिय सहानुभूति तंत्रिका तंत्र को संतुलित करने का काम करते हैं। योग का अभ्यास आपको आत्म-विनियमन में भी मदद कर सकता है ताकि आपका मन और शरीर आपके शारीरिक, भावनात्मक, स्वायत्त और मनोवैज्ञानिक प्रणालियों को संतुलन में लाने के लिए मिलकर काम कर सकें, जो आपके शरीर पर जोर देने पर महत्वपूर्ण है। 2013 के एक शोध के अनुसार, अयंगर योग के सकारात्मक प्रभाव पाए गए हैं। कार्यक्रम के पूरा होने के बाद आयोजित प्रश्नावली के परिणामों के अनुसार, आठ सप्ताह का योग कार्यक्रम तनाव और चिंता को कम करने, नींद की गुणवत्ता में सुधार और शोध प्रतिभागियों के लिए शांत मानसिक और भावनात्मक स्थिति को बढ़ाने में प्रभावी पाया गया।

हालांकि शोध से पता चलता है कि योग अभ्यास रक्तचाप को कम करने में प्रभावी हो सकते हैं, यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि इनमें से कई अध्ययनों में "योगिक जीवन शैली" के हिस्से के रूप में आहार परिवर्तन, व्यायाम, और/या सहायक सलाह और परामर्श भी शामिल है। इस चिह्न 2017, 4, 12 11 में 20 बिंदु समय पर योग की रक्तचाप को कम करने की क्षमता अभी भी एक रहस्य है। हमें यह पता लगाने के लिए अधिक कठोर नियंत्रित परीक्षणों की आवश्यकता है कि क्या योग उच्च या पूर्व-उच्च रक्तचाप वाले लोगों में निम्न रक्तचाप की सहायता कर सकता है ताकि बेहतर योग अभ्यास, कार्यक्रम और उपचार तैयार किया जा सके। आलिंग फिब्रिलेशन रोगियों को योग चिकित्सा से सहायक उपचार (AF) के रूप में लाभ हो सकता है। कई विशेषज्ञ इस बात से सहमत हैं कि AF का पैथोफिज़ियोलॉजी स्वायत्त तंत्रिका तंत्र गतिविधि पर बहुत अधिक निर्भर करता है और सहानुभूति और पैरासिम्पैथेटिक तंत्रिका तंत्र के बीच असंतुलन एक योगदान कारक है।

**लक्कीरेड्डी एट अल। 2013** के एक नैदानिक अध्ययन में पैराक्सिस्मल एएफ वाले 49 व्यक्तियों पर तीन महीने के योग हस्तक्षेप कार्यक्रम के प्रभावों का विश्लेषण किया। वायुसेना की घटनाओं, दोनों रोगसूचक और स्पर्शोन्मुख, को तीन महीने की नियंत्रण अवधि के दौरान और फिर हस्तक्षेप के दौरान ट्रैक किया गया था। दोनों प्रकार की घटनाओं के लिए लक्षणों और गैर-लक्षणात्मक एपिसोड दोनों में महत्वपूर्ण कमी देखी गई, दोनों का पी मान 0.01 से कम है। शोध प्रतिभागियों में चिंता और उदासी को कम करने के साथ-साथ समग्र कल्याण और शारीरिक और सामाजिक कामकाज जैसे कई गुणवत्ता वाले जीवन मेट्रिक्स में पर्याप्त सुधार दिखाया गया। AF वाले इन व्यक्तियों को योग उपचार से लाभ माना जाता है क्योंकि यह HPA अक्ष संतुलन को पुनर्स्थापित करता है और सूजन और ऑक्सीडेटिव तनाव को कम करता है, जो आलिंग रीमॉडेलिंग, माइक्रो-री-एंट्री सर्किट और AF के लिए ट्रिगर को कम करता है, लेकिन विशिष्ट तंत्र एक रहस्य बना हुआ है।

## बाल रोग के लिए योग

डेटा के बढ़ते शरीर के अनुसार, योग और अन्य माइंडफुलनेस-आधारित गतिविधियाँ आज के युवाओं के लिए आवश्यक हैं। आज की दुनिया में, बच्चे और किशोर तनाव और मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों का सामना कर रहे हैं जो पहले कभी नहीं देखे गए। बच्चे अब तकनीकी रूप से उन्नत वातावरण में रहते हैं जहां उन्हें कई दैनिक मोड़ और प्रलोभनों का सामना करना पड़ता है, साथ ही साथ साधियों के दबाव और अत्यधिक उत्तेजना का सामना करना पड़ता है। भीड़भाड़, उत्पादक समय को कम आंकना, और अकादमिक उपलब्धि पर बढ़ा हुआ ध्यान सभी परिवारों पर बढ़ते तनाव में योगदान दे रहे हैं, जो अवकाश और शांत समय की कमी के कारण बढ़ रहा है। बी जब उनके पूर्ववर्तियों की तुलना में, युवा लोगों की वर्तमान पीढ़ी सबसे अधिक "तनावग्रस्त" है। आज के परिवेश में बच्चे और किशोर लगातार प्रौद्योगिकी, इंटरनेट और सोशल मीडिया से प्रेरित हैं। अधिक तनावग्रस्त होने के अलावा, इन दबावों से निपटने के लिए बच्चों और युवाओं में मुकाबला करने की क्षमता भी कम होती है।

आंतरिक तनाव के कारण युवाओं में नींद न आना, लगातार पेट में परेशानी और सिरदर्द, उदासी, चिंता और मिजाज सहित स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से पीड़ित होना बहुत ही असामान्य है। स्कूल पिछले कुछ वर्षों में जीवन कौशल कार्यशालाओं और शारीरिक शिक्षा कक्षाओं जैसे कार्यक्रमों में कटौती कर रहे हैं। इन तनाव प्रबंधन कौशल में महारत हासिल करना अधिक कठिन हो जाता है क्योंकि बच्चे बड़े हो जाते हैं यदि उन्हें कम उम्र में नहीं पढ़ाया जाता है। योग बच्चों, किशोरों और युवा वयस्कों को कम उम्र से ही अपनी भावनाओं और तनाव को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है, जो उन्हें भविष्य में तनाव से निपटने

में मदद कर सकता है। नतीजतन, उनकी भलाई और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होगा, उनकी सामान्य लचीलापन में वृद्धि होगी, और इन गतिविधियों के कारण उनका जीवन समग्र रूप से बेहतर संतुलित होगा। योगिक तकनीकें व्यक्ति को वर्तमान क्षण पर ध्यान केंद्रित करने में मदद करती हैं और शरीर और दिमाग को जोड़ने के लिए मन को प्रबल विचारों से मुक्त करती हैं। योगिक साँस लेने के अभ्यास सभी उम्र के बच्चों के लिए फायदेमंद हो सकते हैं, जिनमें वे लोग भी शामिल हैं जिन्हें नखरे हो रहे हैं या उन्हें सोते समय मदद की ज़रूरत है।

## निष्कर्ष

योग और माइंडफुलनेस-आधारित गतिविधियों के कई स्वास्थ्य लाभ दिखाए गए हैं, जो स्वास्थ्य के प्रबंधन में उनके उपयोग का समर्थन करते हैं। यद्यपि कई अध्ययनों और शोध परीक्षणों ने विभिन्न चिकित्सा स्थितियों के लिए योग के उपचार या सहायक चिकित्सा के रूप में उपयोग को दिखाया और इसकी वकालत की है, इनमें से कुछ अध्ययनों में गंभीर खामियां हैं जिन्हें इंगित किया जाना चाहिए। इन अध्ययनों की एक बड़ी संख्या गैर-मानक प्रक्रियाओं का उपयोग करते हुए सीमित नमूना संख्या और लघु अनुवर्ती अवधि के साथ एकल-केंद्र परीक्षण हैं। इसके अतिरिक्त, योग अनुसंधान के क्षेत्र में पारंपरिक उपचार के रूप में उपयोग की जाने वाली योग प्रथाओं की विशाल श्रृंखला की अंतर्निहित चुनौती को ध्यान में रखा गया है। लंबी अवधि के परिणामों के साथ बड़े, बहु-केंद्रित अध्ययन और मानक योग कार्यक्रमों और एक समान कार्यप्रणाली का उपयोग करने की आवश्यकता है।

हालाँकि इसमें केवल एक गोली खाने की तुलना में अधिक समय और प्रयास लगता है, शोध से पता चलता है कि नियमित योग अभ्यास उतना ही प्रभावी हो सकता है। योग किसी की अपनी आत्मा और आत्मा के साथ फिर से जुड़ने में सहायता करता है। एक्यूंपंचर का उपयोग यह पता लगाने के लिए किया जा सकता है कि किसी व्यक्ति की स्थिति क्यों और कैसे शुरू हुई, साथ ही उनकी उपचार प्रक्रिया को नीचे से ऊपर तक शुरू करने में सहायता करने के लिए। इस तकनीक का उपयोग करके, आप इस बारे में अधिक जागरूक हो सकते हैं कि आप अपने आस-पास के वातावरण पर कैसे प्रतिक्रिया करते हैं और अलग तरह से प्रतिक्रिया करने की क्षमता विकसित करते हैं। यहां और अभी में रहना तब आसान होता है जब हम समय को धीमा करने और अपने भीतर से जुड़ने के लिए लेते हैं। अंततः, यह आज के समाज की उन्मत्त गति के साथ आने वाले तनावों और तनावों को कम करने में सहायता कर सकता है।

## संदर्भ

1. खालसा, एस.बी.; कोहेन, एल.; मैककॉल, टी.; टेल्स, एस. स्वास्थ्य देखभाल में योग के सिद्धांत और अभ्यास, पहला संस्करण; हैंडसप्रिंग पब्लिशिंग: स्कॉटलैंड, यूके, 2016।
2. हंटर, डीजे; रेड्डी, के.एस. गैर - संचारी रोग। एनईजेएम 2013, 369, 1336-1343। [क्रॉसरेफ] [पबमेड]
3. यादव, आर.के.; सर्वोत्तम, के.; मगन, डी.; यादव, आर। क्रोनिक थकान सिंड्रोम का दो साल का अनुवर्ती मामला: योग-आधारित जीवन शैली के हस्तक्षेप के बाद व्यक्तित्व में पर्याप्त सुधार। वैकल्पिक। पूरक। मेड. 2015, 21, 246-249। [क्रॉसरेफ] [पबमेड]
4. क्लेनिन-योबास, पी.; ऊ, डब्ल्यू.एन.; सुजैन यू. पी.वाई.; लाउ, वाई। वृद्ध वयस्कों में अवसाद और चिंता पर विश्राम हस्तक्षेप के प्रभाव: एक व्यवस्थित समीक्षा। एजिंग मेंट। स्वास्थ्य 2015, 19, 1043-1055। [क्रॉसरेफ] [पबमेड]
5. अमरनाथ, बी.; नागेंद्र, एच.आर.; देशपांडे, एस। बेंगलुरु में होम गार्ड्स में सकारात्मक और नकारात्मक भावनाओं पर एकीकृत योग मॉड्यूल का प्रभाव: एक प्रतीक्षा सूची यादृच्छिक नियंत्रण परीक्षण। इंट. जे योग 2016, 9, 35-43। [क्रॉसरेफ] [पबमेड]
6. डीब्रुइन, ई.; फॉर्म्सा, एआर; फ्रिजस्टीन, जी.; बोगल्स, एस.एम. माइंडफुलनेस: कर्मचारियों में तनाव से राहत के लिए संयुक्त शारीरिक व्यायाम, योग और माइंडफुलनेस मेडिटेशन के प्रभाव। अवधारणा अध्ययन का प्रमाण। दिमागीपन 2017, 8, 204-217। [क्रॉसरेफ] [पबमेड]
7. दानहौअर, एस.सी.; एडिंगटन, ई.एल.; सोहल, एस.जे.; चौल, ए.; कोहेन, एल। कैंसर के उपचार के दौरान योग चिकित्सा की समीक्षा। सपोर्ट केयर कैंसर। 2017 [क्रॉसरेफ] [पबमेड]

8. ज़ियाओयुन, एल।; ली, एच। दर्द कालक्रम में तंत्रिका प्लास्टिसिटी पर तनाव विनियमन की भूमिका। तंत्रिका प्लास्ट। 2016. [क्रॉसरेफ]
9. गेरा, जी.; सोमानी, एल.; मैनफ्रेडिनी, एम.; रग्गी, एम.; सारासीनो, एम.; अमोरे, एम.; लियोनार्डी, सी.; कोर्टेस, ई.; डोनिनी, सी। संयमी हेरोइन उपयोगकर्ताओं के बीच भावनाओं के लिए अनियंत्रित प्रतिक्रियाएं: बचपन की उपेक्षा और लत की गंभीरता के साथ सहसंबंध। कार्यक्रम न्यूरो-साइकोफार्माकोल। बायोल। मनश्चिकित्सा 2014, 48, 220-228। [क्रॉसरेफ] [पबमेड]
10. झाओ, जे.; लियू, जे.; डेनी, जे.; ली, सी.; ली, एफ.; चांग, एफ.; चेन, एम.; यिन, डी. TLR2 Naive CD4+ T कोशिकाओं में शामिल, Th1/Th2 और Th17 को विनियमित करके तनाव-प्रेरित प्रतिरक्षा दमन को बचाता है। न्यूरोइम्यूनोमॉड्यूलेशन 2015, 22, 328-336। [क्रॉसरेफ] [पबमेड]
11. मोरे, जे.एन.; बोगरो, आई.ए.; स्कॉट, ए.बी.; सेगरस्ट्रॉम, एससी तनाव और मानव प्रतिरक्षा समारोह में वर्तमान दिशा-निर्देश। कर। राय। साइकोल। 2015, 5, 13-17. [क्रॉसरेफ] [पबमेड]
12. गौडन, जे.पी.; ग्लेसर, आर.; मालार्की, डब्ल्यूबी; बेवर्सडॉर्फ, डी.; कीकोल्ट-ग्लेसर, जे। क्रोनिक स्ट्रेस, डेली स्ट्रेसर्स, और सर्कुलेटिंग इंप्लेमेंटरी मार्कर। स्वास्थ्य मनोविज्ञान। 2012, 31, 264-268। [क्रॉसरेफ] [पबमेड]

