

## श्वसन सहनशक्ति पर अष्टांग योग गतिविधियों का प्रभाव

**ALOK KUMAR JHA**  
RESEARCH SCHOLAR SUNRISE UNIVERSITY ALWAR RAJASTHAN

**DR. NITIN KUMAR**  
ASSOCIATE PROFESSOR SUNRISE UNIVERSITY ALWAR RAJASTHAN

### सारांश

अनगिनत व्यक्तियों के जीवन की गुणवत्ता विकसित करने के लिए योग एक अतिरिक्त चिकित्सा के रूप में आम होता जा रहा है। एक सर्वे में 135 लोगों का ग्रुप बनाया गया और उन्हें छह महीने तक योगा करने, टहलने या ग्रुप को कंट्रोल करने का काम दिया गया। योग का अभ्यास करने वालों ने जीवन की गुणवत्ता में उल्लेखनीय विकास किया, इसके अलावा, अन्य समूह के लोगों की तुलना में मूड और थकान भी अनुकूल हो गई। कुछ अन्य सर्वेक्षणों ने जांच की है कि कैसे योग जीवन के मूल्य को विकसित कर सकता है और कैंसर के रोगियों में लक्षणों को सीख सकता है। एक अन्य सर्वेक्षण में स्तन कैंसर से पीड़ित कुछ महिला सदस्यों की जांच की गई जिन्हें कीमोथेरेपी दी जा रही थी। उन्हें मतली और उल्टी जैसी परेशानियां थीं, लेकिन योग ने जीवन की समग्र गुणवत्ता में सुधार किया। पीएमई से संबंधित सर्वेक्षण में जांच की गई कि आठ सप्ताह के योग ने स्तन कैंसर से पीड़ित महिलाओं को कैसे प्रभावित किया। जब सर्वेक्षण समाप्त हुआ, तो महिलाओं को कम दर्द के साथ-साथ सीमित थकान का अनुभव हो रहा था और स्फूर्ति, स्वीकृति और मनोरंजन के चरणों में सुधार हुआ था। कुछ अन्य अध्ययनों से पता चला है कि योग नींद की गुणवत्ता को विकसित करने और सुधारने में सहायता कर सकता है, आध्यात्मिक कल्याण में सुधार कर सकता है, सामाजिक कार्य विकसित कर सकता है और कैंसर वाले रोगियों में चिंता और अवसाद के लक्षणों को कम कर सकता है।

**मुख्यशब्द:** अष्टांग योग गतिविधियाँ, कार्डियो-श्वसन सहनशक्ति, जीवन की गुणवत्ता, चिंता और अवसाद

## प्रस्तावना

इस बात के प्रमाण हैं कि छह सप्ताह की अवधि के लिए योग के प्रशिक्षण से चरण परीक्षण और प्रक्रिया के जवाब में पसीना आना कम हो जाता है, दोनों लिंगों में 40 मिमीएचजी परीक्षणों में श्वसन प्रणाली के दबाव और जीवित रहने की कार्यप्रणाली में वृद्धि होती है। इसके अतिरिक्त कुछ अन्य शोधों में, उन्होंने यह निष्कर्ष निकाला है कि बारह सप्ताह तक योगाभ्यास करने के बाद श्वास लेने और छोड़ने पर दबाव, जिसके लिए साँस छोड़ने के बाद सांस को रोका जा सकता है, और हाथ की पकड़ की ताकत पर प्रभाव बढ़ जाता है। जोशी और अन्य ने अतिरिक्त रूप से पुष्टि की है कि कम से कम छह सप्ताह की अवधि के लिए प्राणायाम करने से सांस लेने की प्रक्रिया में श्वसन की कम दर के मामले में बेहतर वेंटिलेटर सिस्टम होता है, और अनिवार्य अनिवार्य क्षमता में वृद्धि होती है, पहले दूसरे के बाद अनिवार्य श्वसन मात्रा होती है, अत्यंत इच्छित प्रसारण, प्रवाह की उच्चतम

श्वसन दर, और समय की दृढ़ता ताकि कोई व्यक्ति सांस रोक सके। योग से संबंधित व्यायाम करने के दस सप्ताह बाद मकवाना और अन्य द्वारा किए गए प्रयोग में तुलनीय लाभकारी प्रभाव पाए गए, ये श्वास लेने और छोड़ने के दबाव में वृद्धि है जो सलाह देता है कि योग करने से श्वसन और श्वसन की मांसपेशियों को मजबूत किया जा सकता है। श्वसन और कंकाल की मांसपेशियों के बीच समानता है। योग की तकनीक में आइसोमेट्रिक कसना भी शामिल है जो कंकाल से संबंधित मांसपेशियों की ताकत को बढ़ाने के लिए भी जाना जाता है। कोई व्यक्ति कितनी देर तक सांस रोक सकता है यह प्रारंभ में फेफड़ों की मात्रा पर निर्भर करता है। फेफड़े का आयतन बड़ा होने से श्वसन से संबंधित मांसपेशियों के सहज संकुचन की घटना और परिमाण कम हो जाता है, जिससे सांस रोकने की बेचैनी कम हो जाती है। योग अभ्यास में, व्यक्ति लगातार और जानबूझकर श्वास केंद्रों की प्रक्रिया में उत्तेजना को बढ़ाता है, इस प्रकार श्वास प्रक्रिया

पर शक्ति प्राप्त करता है। कार्डियोरेस्पिरेटरी परिणाम में वृद्धि के अलावा, यह उन लोगों में सांस रोकने के बड़े हुए समय के बारे में विवरण दे सकता है जो योग में प्रशिक्षित हैं। (अधिकारी, 1999) ने स्कूल के छात्रों की श्वास प्रणाली सहनशक्ति पर योग के चुने हुए अभ्यासों के परिणामों के बारे में एक सर्वेक्षण किया। शोध योग के अभ्यास के परिणामस्वरूप स्वास्थ्य परीक्षण में उल्लेखनीय प्रगति का संकेत देता है।

## अष्टांग योग आठ अंग

i. 5 यम जो नैतिक सीमाओं और नैतिक बाधाओं से जुड़े हैं

अस्तेय: व्यक्ति में चोरी न करने का स्वभाव होना चाहिए। हर किसी को खुद को क्षुद्रता और ईर्ष्या से मुक्त करना होगा।

अपरिग्रह: व्यक्ति में लालच रहित स्वभाव होना चाहिए और जीवन को सरल बनाने के लिए दयालुता और संग्रह न करके अत्यंत सरल जीवन जीना चाहिए।

अहिंसा: किसी को हिंसा और प्रकृति को नुकसान पहुंचाने में विश्वास नहीं करना चाहिए और किसी

जीवित प्राणी को नुकसान नहीं पहुंचाना चाहिए जो अप्रत्यक्ष रूप से सहानुभूतिपूर्ण जीवन में सुधार करता है और मन और हृदय दोनों आराम की स्थिति में होते हैं।

ब्रह्मचर्य: इसमें आत्म-अनुशासन और आत्म-त्याग अभ्यास हैं।

सत्या: व्यक्ति को हमेशा अपने मन, अपने शब्दों और अपने कार्यों की ईमानदारी और ईमानदारी पर विश्वास करना चाहिए। यह सर्वोच्च नैतिकता है

ii. 5 नियम जो आंतरिक अखंडता को बढ़ाने से जुड़े हैं

तपस: व्यक्ति के पास आंतरिक लक्ष्य और उचित जीवन दिशा की रोशनी के साथ विकास की चिंगारी होनी चाहिए।

सौचा: यह मन की स्वच्छता और पवित्रता के साथ-साथ हृदय, शरीर और पर्यावरण के लिए भी है।

संतोष: व्यक्ति को आंतरिक संतुष्टि के तरीकों को जानना चाहिए ताकि हमें अपनी खुशी के लिए दूसरे को दोष न देना पड़े।

स्वाध्याय: व्यक्ति को बुद्धि के साथ-साथ

आंतरिक समझ भी होनी चाहिए। ईश्वर-

प्रणिधान: व्यक्ति को समर्पण और भक्ति के साथ

सर्वोच्च के प्रति समर्पित होना चाहिए।

### iii. आसन या आसन

इसका अर्थ है शरीर से जुड़े आसन जो कई वर्षों से लेकर सदियों तक विकसित होते रहे हैं। ये शरीर के भीतर ऊर्जा के प्रवाह में सुधार के कारण शारीरिक सुंदरता को बढ़ाते हैं, मन की चंचलता को भी कम या खत्म करते हैं जिससे मन के स्वास्थ्य के साथ-साथ शारीरिक स्वास्थ्य और जीवन शक्ति में भी वृद्धि होगी। इससे हमारे जीवन की कमजोरी, ताकत और कार्यों के बारे में भी पता चलता है।

### iv. सांस के लिए नियमन यानि प्राणायाम

सांस से जुड़ी सबसे सहयोगी ऊर्जा प्राण है और इसे जीवन की सांस भी कहा जा सकता है। दूसरा आधा शब्द, आयाम। सांस के खिंचाव और

विस्तार की ओर ले जाता है। कुल मिलाकर तात्पर्य यह है कि श्वास के समुचित नियंत्रण, नियमन एवं संचालन द्वारा जीवन ऊर्जा का विस्तार। आम तौर पर, यह कहा जाता है कि अपनी सांसों को सुनकर हम अपनी मन की सीमाओं और शरीर की सीमाओं का विस्तार कर सकते हैं। यह भी आशीर्वाद स्वरूप में से एक है।

### 5. प्रत्याहार इंद्रिय के अभ्यास से जुड़ा हुआ है

यह रूप हमें अपनी इंद्रियों को बाहरी वातावरण से दूर करने के लिए कहता है ताकि हम अपने आंतरिक स्व से अधिक जुड़े रहें और जिससे खुशी और संतुष्टि मिले। पूरी प्रक्रिया में बताया गया कि हमारे मानव शरीर में पूरा ब्रह्मांड है। कछुए की मुद्रा जैसे कुछ आसन करने से आत्म-निरीक्षण और प्रत्याहार प्रक्रिया अधिक आत्म-समझ को बढ़ाती है।

### vi. एकाग्रता के अभ्यास को धारणा कहा जाता है

एकाग्रता अभ्यास के कई रूप मौजूद हैं। इस अभ्यास से मन के साथ-साथ शरीर में भी ऊर्जा का प्रवाह बढ़ता है जिससे हमारे मन और शरीर

को अधिक ताकत मिलती है और सकारात्मक ऊर्जा का संग्रह होता है जो ध्यान की स्थिति प्राप्त करने में मदद करता है।

सातवीं. ध्यान का दूसरा रूप ध्यान कहलाता है जब एकात्मता, एकतरफ़ा प्रवाह या मन की एकाग्रता का उचित अभ्यास होता है तो उसे ध्यान कहा जाता है। यह अभ्यास पूरी तरह से पूर्ण है और आपके मन और शरीर की सीमाओं से परे जाने में मदद करता है ताकि आप ब्रह्मांड की सर्वोच्च शक्तियों से जुड़ सकें और कई लोगों ने बताया है कि यह प्रकृति के साथ जुड़ने की प्रक्रिया है।

viii. **सुख, आनंद और आत्मज्ञान की अवस्था को समाधि कहा जाता है**

योग का सर्वोच्च रूप और पिछले सभी सात अंगों का परिणाम है। यह मूलतः अत्यधिक ध्यान है। मूल रूप से, यह पूरी तरह से पूर्ण है और यह खुशी की स्थिति की ओर ले जाता है जब आपको किसी चीज़ की आवश्यकता नहीं होगी जैसा कि आप स्वयं बेहतर जानते हैं।

**स्वास्थ्य भौतिक शरीर की फिटनेस से जुड़ा हुआ है**

मनुष्य की ताकत का उपयोग मनुष्य की स्वास्थ्य संबंधी ताकत के संदर्भ में समान रूप से किया जाता है; इसे बिना किसी थकान के व्यावसायिक, मनोरंजक और दैनिक गतिविधियों को करने की क्षमता के रूप में परिभाषित किया गया है और इसमें हाइपो-काइनेटिक रोग के जोखिम को कम करने और डिग्री कल्याण को बढ़ाने के लिए शारीरिक गुण हैं।

मानव शरीर के भीतर उन लक्षणों का उत्पादन जो एक सुरक्षा कवच के रूप में कार्य करते हैं जो हमें विभिन्न बीमारियों से बचाते हैं, उन्हें आमतौर पर भौतिक शरीर की सुंदरता के साथ मानव स्वास्थ्य के रूप में वर्णित किया जाता है जिसे कुछ शारीरिक व्यायामों द्वारा प्राप्त किया जा सकता है। भलाई से संबंधित यह सभी मनुष्यों के लिए महत्वपूर्ण है और इसे शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षकों द्वारा लागू किया जाना चाहिए। कल्याण चिंता लागत को मजबूत करना और विभिन्न कॉलेजों, स्कूलों

संस्थानों/संगठनों ने उन लाभों को महसूस किया है जो इन स्वास्थ्य गतिविधियों में भाग लेने से प्राप्त किए जा सकते हैं जो मानव शरीर को उस उद्देश्य के लिए उपयुक्त बनाते हैं, छात्रों के लिए कुछ पहल की जानी चाहिए। ऐसी संस्था/संगठन ने महसूस किया है कि इस तरह की पहल प्रोग्रामर जीवंत स्वास्थ्य को प्रोत्साहित करते हैं और स्वास्थ्य के मुद्दों पर कम पैसा खर्च होने के मामले में अर्थव्यवस्था में भी योगदान करते हैं; प्रारंभिक मृत्यु आर्थिक समझ में आती है क्योंकि खराब स्वास्थ्य की कीमत बीमारी, प्रारंभिक मृत्यु, प्रगति दक्षता और गैर-उपस्थिति के रूप में होती है।

## शरीर की संरचना

मानव शरीर पर योग करने के प्रभाव में शरीर का वजन, शरीर में द्रव्यमान का सूचकांक, शरीर में जमा वसा और झुके हुए द्रव्यमान का प्रतिशत शामिल होता है। (रे, 2001) ने शरीर में एकत्रित वसा के प्रतिशत में इसी तरह की कमी की खोज की। (त्वचा की तह की चौड़ाई के आधार पर) पुरुष सैन्य अधिकारियों के शरीर में दुबले द्रव्यमान के प्रवर्धन के भीतर, जो आधे साल तक

प्रतिदिन एक घंटे लंबे योग सत्र में भाग लेते थे। (ट्रान, 2001) में 10 अप्रशिक्षित व्यक्ति (1 सज्जन, 9 महिलाएँ) थे, जिनकी उम्र 18-27 वर्ष के बीच थी, 2 महीने की अवधि के लिए हठ योग के रूप में जाने जाने वाले योग में शामिल थे। उत्तरदाताओं ने दो महीने की अवधि में औसतन 21.5 सत्रों (प्रति सप्ताह लगभग 2.7 सत्र) में भाग लिया, इस शर्त के साथ कि उत्तरदाताओं को प्रति सप्ताह कम से कम 2 सत्र, दो महीनों में कुल 16 सत्रों में भाग लेना चाहिए। भले ही मांसपेशियों की शक्ति और लोच में विकास हुआ हो, हाइड्रोस्टैटिक वजन के साथ गणना के अनुसार शरीर के वजन या संरचना में कोई बदलाव नहीं हुआ? इसी प्रकार के परिणामों की जांच (कोवेन, 2005) द्वारा की गई, जिन्होंने एक महीने और दो सप्ताह की अवधि में हठ योग और अस्थाना योग जैसे योग प्रकारों के प्रभावों को मापा। 17 उत्तरदाता (9 अष्टांग, 8 हठ) थे, दोनों पुल्लिंग और स्त्रीलिंग, जिनकी आयु 20-58 वर्ष थी, (एसडी=10.6, मतलब 31.8) ने एक सप्ताह में दो बार भाग लिया। 90 मिनट की अवधि के लिए

हठ/अस्थाना के योग सत्र। उत्तरदाताओं ने 12 सत्रों में औसतन 9.15 भाग लिया।

निर्धारित अवधि के दौरान जो चर केवल शरीर की संरचना को मापा गया था वह शरीर का वजन था, जिसमें कोई ध्यान देने योग्य परिवर्तन नहीं दिखा। यह संभावित है, जैसा कि ट्रान एट अल द्वारा किए गए शोधों में दिखाया गया है। और काउमेन और एडम्स, कि योग के 6-8 सप्ताह की समयावधि और योग के नीचे दिए गए तीन सत्र शरीर की संरचना को बदलने के लिए मानव उत्तेजना के लिए पर्याप्त नहीं हैं। (गुबर के., 2008)

## पेट की ताकत

बेरात.टी.के., (1976) ने स्कूली लड़कों के अध्ययन में मोटर फ़ंक्शन पर तीन साल के योग व्यायाम कार्यक्रम के प्रभाव पर शोध में पाया कि सक्रिय जीवनशैली चर (जैसे कार्डियो वैस्कुलर सहनशक्ति, पेट की मांसपेशियों की ताकत/सहनशक्ति,) पर प्रदर्शन के उच्च स्तर को बनाए रखती है। गतिहीन लोगों की तुलना में शरीर में वसा%, लचीलापन और संतुलन)। (घरोटे, 1970) ने तीन सप्ताह की अवधि का योग

प्रशिक्षण आयोजित किया और सिट-अप परीक्षण के माध्यम से 12 महिलाओं के पेट की मांसपेशियों की ताकत और सहनशक्ति में महत्वपूर्ण सुधार लाया।

योगाभ्यास से आम तौर पर कार्य क्षमता और उनके प्रदर्शन का विकास होता पाया गया है। शरीर की भलाई में न केवल कार्डियो श्वसन स्वास्थ्य और मांसपेशियों की ताकत शामिल है, बल्कि विभिन्न अंगों का सिंक्रनाइजेशन और लोच भी शामिल है यानी शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की विविधता जिसे पूरे सिस्टम और व्यवस्था की सम्मिलित क्षमता के रूप में मांगा जा सकता है। प्रदर्शन के संदर्भ में उपयोग किया जाता है। यह तथ्य कि स्ट्रेचिंग लचीलेपन को बढ़ाती है, आम तौर पर सच माना जाता है, और यह संभवतः योग की प्रमुख रूप से मान्यता प्राप्त शारीरिक उपज है। इस तथ्य के अनुरूप, ऐसा प्रतीत होता है कि अधिकांश शोध योग अभ्यासों के शारीरिक प्रभावों को मापने के लिए किए गए हैं, न कि लचक के माप को शामिल किया गया है। यद्यपि लचीलेपन के लाभों को पहचाना जा रहा है, मूल्यांकन करते

समय, फिट करने और परीक्षण करने के लिए सीमित आयाम थे, जो मुख्य रूप से हैमस्ट्रिंग, ट्रंक और कूल्हे की लचीलेपन का आकलन करते हैं। (कोवेन, 2005) द्वारा पहले बताए गए शोध का उपयोग लचीलेपन के आकलन के लिए परीक्षण को इकट्ठा करने और पहुंचने के लिए किया जा रहा था, और एक महीने और दो सप्ताह की अवधि के लिए योग के प्रशिक्षण के बाद महत्वपूर्ण वृद्धि दर्ज की गई थी। (वॉल्स, 2007) ने भी दो महीने की अवधि के लिए सप्ताह में एक बार योग सत्र करने के बाद धड़ के लचीलेपन में उल्लेखनीय वृद्धि देखी, लेकिन कंधे के लचीलेपन में कोई उल्लेखनीय वृद्धि नहीं देखी गई। (ट्रान, 2001) ने सिट के साथ-साथ पहुंच परीक्षण के अलावा लचीलेपन आकलन का उपयोग किया। शोधकर्ता ने लचीलेपन को चार स्तरों पर मापा: टखने में लचीलापन, कंधे में ऊंचाई, धड़ का विस्तार और धड़ का लचीलापन। शोधकर्ताओं ने दो महीने की अवधि के लिए योग के प्रशिक्षण के बाद सभी आयामों में उल्लेखनीय वृद्धि स्थापित की है। कंधे और धड़ के विस्तार की ऊंचाई में प्रमुख और उल्लेखनीय वृद्धि पाई गई,

जो क्रमशः 155 प्रतिशत और 188 प्रतिशत बढ़ गई।

एट अल द्वारा दर्शाया गया लचीलापन बढ़ता है। इसके अतिरिक्त संवर्धित ट्रंक लचीलेपन के पिछले दस्तावेजों को बनाए रखें, और पूरे शरीर में ज्ञात लचीलेपन को प्रमाणित करें, जो योग के अभ्यासों का परिणाम है। (गुबर के., 2008)।

## अष्टांग योग मनोविज्ञान

मानव व्यवहार के अध्ययन का तात्पर्य वास्तव में "मानस का अध्ययन" है। पश्चिम से जुड़ी संस्कृति में, लगभग सभी आबादी खुद को प्रतिध्वनि और मजबूत दिमाग समझती है जब तक कि ऐसा नहीं पाया जाता है। पश्चिमी मनोविक्षेपण और मनोविज्ञान की संस्कृति से भिन्न स्तर की चिकित्सा उन लोगों के लिए फायदेमंद पाई गई जो मानसिक रूप से परेशान हैं - यदि किसी भी कारण या अन्य परिस्थिति में 'आम' लोग नहीं हैं, तो वे दैनिक औसत मानव कार्य के रूप में आसानी से काम करने में सक्षम नहीं हैं। आधार. योग की मूल बातों का कार्य केवल मनुष्य की धारणा, अधिग्रहण, मनुष्य की



भावनाओं पर आधारित अनुभवों तक ही सीमित नहीं है। चूँकि इसका आधार और दायरा व्यापक सिद्धांतों और टिप्पणियों और, आम धारणाओं के नीचे अंतर्निहित सत्य पर निर्भर है, यह मानवता को न केवल संक्षिप्त, संभव रूप में देखता है, बल्कि लौकिक, विश्वव्यापी प्रकृति का भी पालन करता है। यह प्राकृतिक व्यवस्था के संबंध में बड़े स्कीमाटा में मानव की सराहना करता है और असीमित ब्रह्मांड में उसकी स्थिति को समझने और समझने की कोशिश करता है, और इसलिए आवश्यक उपकरण प्रदान करता है जिसका उपयोग किसी के पदार्थ, सांसारिक स्व (सूक्ष्म जगत) को एक के माध्यम से पूरक करने के लिए किया जाता है। यह अनंत, व्यापक प्राकृतिक संसार (स्थूल जगत) है। केवल व्यक्ति के मानस में योग (एकता, सहमति) का संगठन-एक निष्पक्ष और दिमागदार मस्तिष्क संतुलन शारीरिक स्थिति, संतुष्टि, समृद्धि और शांति का एहसास कराएगा। यह योग का उद्देश्य है, और योग की गहराई के साथ-साथ मनोविज्ञान का प्रभाव भी है।

## जीवन स्तर

स्थितियों के जीवन को नियमित रूप से लेखन में वैज्ञानिक विचार के रूप में उपयोग किया जाता है जो विभिन्न इंडेंटड समूहों और संपूर्ण आबादी को दर्शाता है। अवधारणा भिन्न हो सकती है, लेकिन डोमेन के संबंध में आधार है जिसे वाक्यांश के भीतर शामिल किया जा सकता है। दर्शकों को यह भी स्पष्ट है कि एक साथ लक्षित जीवन-स्थितियों और भावनात्मक व्यक्तिगत परीक्षाओं को चिंतन और जिस तरह से प्रत्येक व्यक्ति के लिए आवश्यक है, उसमें उतार-चढ़ाव के रूप में प्राप्त किया जाना चाहिए। एक बहुआयामी दृष्टिकोण व्यक्तिगत संतुष्टि का एक मॉडल देता है जो जीवन क्षेत्रों के व्यापक दायरे में उद्देश्य और अमूर्त मार्करों और व्यक्तिगत गुणों का समन्वय करता है। जीवन क्षेत्र के मुद्दों को छह क्षेत्रों के भीतर क्रमबद्ध किया जा सकता है: मानसिक, लाभकारी, शारीरिक, सामाजिक, भावनात्मक और शहरी समृद्धि। इसका सटीक विवरण कुछ भी हो, मॉडल को एक निश्चित एकल उपकरण का अनुमान लगाने के लिए ब्लू प्रिंट के बजाय व्यक्तिगत संतुष्टि विचार के अनुरूप अनुमान लगाने के लिए एक प्रणाली

के रूप में उन्नत किया गया है। पद्धतिगत अनुकूलनशीलता की अभी भी आवश्यकता है। अपरिवर्तित बिंदु अक्षमता वाले लोगों के अनुभव के बारीक अंश को अधिक व्यापक दुनिया के अनुभव से जोड़ना है। बुजुर्गों में आराम की गुणवत्ता और जीवन की प्रकृति (क्यूओएल) पर लंबी अवधि के योग अभ्यास के प्रभाव का आकलन करना। शोध अध्ययन से पता चलता है कि वृद्ध लोगों के लिए नियमित योग अभ्यास आराम की गुणवत्ता प्राप्त करने और क्यूओएल बढ़ाने में मदद कर सकता है।

शोध मानक योग अभ्यासों के लाभों का व्यापक लेखा-जोखा देते हैं। बड़ी संख्या में अद्वितीय कष्टों और स्थितियों से जूझते हुए अलग-अलग आबादी में योग के लाभकारी परिणामों की जांच की जा रही है। चिकित्सा में उपयोग किए जाने वाले योग को स्वास्थ्य स्थितियों को ठीक करने के लिए योग रुख और अभ्यास के उपयोग के रूप में स्पष्ट किया जाता है और योग अभ्यास में मार्गदर्शन मिलता है और शारीरिक, संरचनात्मक, भावनात्मक और पीड़ा, गंभीर दर्द या दर्द को रोकने, कम करने या कम करने का

निर्देश दिया जाता है। प्रतिबंध। इस परीक्षण के परिणाम से पता चलता है कि योग व्यायाम ठोस शक्ति और शरीर की लोच को बढ़ाता है, सांस लेने की प्रक्रिया और हृदय संबंधी कामकाज को बढ़ाता है और सुधारता है, लत से मुक्ति और सुधार को बढ़ावा देता है, तनाव, अवसाद, चिंता और लगातार दर्द को कम करता है, आराम के पैटर्न को विकसित करता है, और कुल मिलाकर समृद्धि और व्यक्तिगत संतुष्टि में सुधार होता है।

## निष्कर्ष

इस अध्ययन के शोध परिणाम समूह प्रायोगिक में सीआरई पर पीआरटी और पीओटी के बीच सकारात्मक रूप से महत्वपूर्ण प्रभाव का संकेत देते हैं। इसका मतलब यह है कि बेहतर अष्टांग योग प्रशिक्षण कार्डियो-श्वसन सहनशक्ति को बढ़ाता है। सीआरई के मामले में, विषय ने अष्टांग योग प्रशिक्षण समूह में प्रयोगात्मक और नियंत्रण समूहों के बीच एक महत्वपूर्ण अंतर दिखाया। इसका मतलब है कि यदि अष्टांग योग नियमित रूप से विशिष्ट समय अवधि में किया जाता है तो इसका मानव हृदय-श्वसन प्रणालियों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इस अध्ययन

का परिणाम शरीर संरचना (उप स्कैपुला और ट्राइसेप्स) में अष्टांग योग प्रशिक्षण के बीच सकारात्मक रूप से महत्वपूर्ण प्रभाव को इंगित करता है। इसका मतलब और निष्कर्ष यह है कि बेहतर अष्टांग योग प्रशिक्षण से शरीर में वसा कम होती है और स्वास्थ्य जोखिम कारक कम होते हैं। रक्तचाप और मधुमेह. शरीर संरचना के मामले में, विषय ने अष्टांग योग प्रशिक्षण समूह में समूह नियंत्रण और प्रयोगात्मक के बीच एक महत्वपूर्ण अंतर दिखाया। इसका मतलब यह है कि बेहतर अष्टांग योग प्रशिक्षण शरीर की संरचना को बढ़ाता है। प्रायोगिक समूह में पेट की ताकत पर अष्टांग योग प्रशिक्षण समूह के बीच महत्वपूर्ण अंतर था। पेट की ताकत के मामले में, विषय ने अष्टांग योग प्रशिक्षण समूह में प्रयोगात्मक और नियंत्रण समूह के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं दिखाया। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि प्रायोगिक और नियंत्रण समूह ने अंतर दिखाया है लेकिन प्रशिक्षण का कोई खास प्रभाव नहीं दिखा है। इस अध्ययन का परिणाम लचीलेपन पर पीआरटी और पीओटी प्रदर्शन के बीच सकारात्मक रूप से महत्वपूर्ण

प्रभाव का संकेत देता है। इसका मतलब यह है कि बेहतर अष्टांग योग प्रशिक्षण लचीलेपन को बढ़ाता है। लचीलेपन के संबंध में, विषय ने समूह नियंत्रण और लचीलेपन पर अष्टांग योग प्रशिक्षण के प्रयोगात्मक के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं दिखाया। परिणामों से पता चलता है कि प्रशिक्षण का प्रभाव प्रायोगिक समूह के पूर्व और बाद के डेटा पर पड़ा, लेकिन नियंत्रण समूहों पर भी कुछ सुधार देखा गया। इस अध्ययन के परिणाम जीवन की गुणवत्ता पर अष्टांग योग प्रशिक्षण के सकारात्मक महत्वपूर्ण प्रभाव का संकेत देते हैं। इसका अर्थ और निष्कर्ष यह है कि बेहतर अष्टांग योग प्रशिक्षण जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाता है।

## संदर्भ ग्रंथ सूची

1. कोवेन, वी.ए. (2005)। योग आसन अभ्यास के शारीरिक और अवधारणात्मक लाभ: एक पायलट अध्ययन के परिणाम। द जर्नल ऑफ़ बॉडीवर्क एंड मूवमेंट थैरेपीज़, 211219।

2. कोहेन एल, वार्नके सी, फौलादी आर.टी., रोड्रिगज एम.ए और चौउल-रीच। (2004)। लिम्फोमा.कैंसर के रोगियों में तिब्बती योग हस्तक्षेप के प्रभावों के यादृच्छिक परीक्षण में एक मनोवैज्ञानिक समायोजन और नींद की गुणवत्ता: अमेरिकन कैंसर सोसायटी के अंतःविषय अंतर्राष्ट्रीय जर्नल 100, 2253-2260।

3. चैलाइन., ई. (2001). योग का सरल मार्ग. लंदन: एमक्यू.

4. कोलमैन, जे. (1970). असामान्य मनोविज्ञान और आधुनिक जीवन. बॉम्बे: डी.बी. तारापोरवाला संस एंड कंपनी प्राइवेट लिमिटेड

5. डॉ. बलजीत सिंह सेखों, डी. एस. (2016)। विश्वविद्यालय के पुरुष छात्रों के बीच महत्वपूर्ण क्षमता पर चयनित योग प्रथाओं का प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ साइंस एंड रिसर्च, 306-307।

6. दास, एच.ए. (2016)। भावनात्मक बुद्धिमत्ता और मनोवैज्ञानिक कल्याण पर

ध्यान बनाम ध्यान के साथ प्रार्थना का प्रभाव: एक तुलनात्मक अध्ययन। द इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इंडियन साइकोलॉजी, 187.

7. डॉ.पी.सैथिलकुमार। (2015)। स्कूली लड़कियों की महत्वपूर्ण क्षमता और शारीरिक वसा पर योगाभ्यास का प्रभाव। हाल के शोध और अनुप्रयुक्त अध्ययन के अंतर्राष्ट्रीय जर्नल, 6-8।

8. द्विवेदी, बी.डी. (2009)। जीवन की गुणवत्ता का पैमाना। नई दिल्ली: प्रसाद साइको कॉर्पोरेशन.1-6

9. डी. गोलेमैन. (1998)। इमोशनल इंटेलिजेंस के साथ काम करना। न्यूयॉर्क: बैथम पुस्तकें।

10. धनराज, वी. (1974). चयनित शारीरिक मापदंडों पर योग और 5बीएक्स फिटनेस योजना का प्रभाव। डॉक्टरेट थीसिस । अलबर्टा विश्वविद्यालय, कनाडा।

11. एनसारी, पी. (2017)। किशोरों के बीच भावनात्मक बुद्धिमत्ता और सामाजिक कौशल

में सुधार कैसे करें: एक नए लागू करना। जे बुद्धि विकलांगता रेस, 126-  
माइक्रोएक्सप्रेस प्रशिक्षण का विकास और 135।  
परीक्षण।

12. एपस्टीन, आर. (1999)। हमारी  
भावनाओं की कुंजी. साइकोलॉजी टुडे से  
लिया गया:

[https://www.psychologytoday.com/articles  
/1999](https://www.psychologytoday.com/articles/1999)

13. निःश्वसन आरक्षित मात्रा चिकित्सा  
परिभाषा। (1828) W.merriamwebster.com  
से लिया गया: [https://www.merriam-  
webster.com>expi...](https://www.merriam-webster.com>expi...)

14. फौज़ान, के.एम. (2008)। सूर्य नमस्कार  
योग अभ्यास का प्रभाव स्वस्थ वयस्कों में  
हृदय गति और रक्तचाप, लचीलेपन, ऊपरी  
शरीर की मांसपेशियों की सहनशक्ति और  
अच्छी तरह से महसूस होने वाले आराम पर  
पड़ता है। अप्रकाशित थीसिस. क्लीवलैंड  
राज्य विश्वविद्यालय.

15. फेल्से, डी. (1997)। जीवन की गुणवत्ता  
की अवधारणा को परिभाषित करना और