

युवाओं की निर्णय क्षमता पर हठयोग प्रदीपिका और योग के पड़ने वाले प्रभाव

इंद्रजीत विश्रोई¹, डॉ० राजेश कुमार त्यागी²

¹रिसर्च स्कॉलर, सनराइज यूनिवर्सिटी अलवर
²सहायक प्रोफेसर, सनराइज विश्वविद्यालय, अलवर

सारांश

'योग' शब्द युज् समाधौ आत्मनेपदी दिवादिगणीय धातु में 'घञ्' प्रत्यय लगाने से निश्पन्न होता है इस प्रकार 'योग' भाब्द का अर्थ हुआ-समाधि अर्थात् चित्त वृत्तियों का निरोध। वैसे 'योग' भाब्द 'युजिर् योगे', 'युजसंयमने' धातु से भी निश्पन्न होता है किन्तु तब इस स्थिति में योग भाब्द का अर्थ क्रमशः योगफल, जोड़ तथा नियमन होगा। श्रीमदभगवद् गीता में श्री कृष्ण ने एक स्थल पर कहा है- "योगः कर्मसु कौशलम्"। हठयोग सिखाने के लिए सबसे पहला ज्ञात शैव कार्य लगभग बारहवीं शताब्दी का अमराउघप्रबोध है। इसका हठयोग कुछ हद तक कालचक्र परंपरा के अनुरूप है क्योंकि दोनों सहायक प्रथाएं हैं जो नाद को प्रेरित करती हैं। फिर भी, अमराउघप्रबोध के हठयोग का एक बहुत निकट प्रतिरूप ग्यारहवीं शताब्दी के वज्रयान कार्य में मौजूद है जिसे अमृतसिद्धि कहा जाता है। दोनों में तीन जटिल मुद्राओं और ध्वनियों की एक प्रणाली (नाद), आनंद और शून्य (शून्य) के समान खाते हैं। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि अमृतसिद्धि के लेखक इसके योग की पहचान हठयोग के रूप में नहीं करते हैं। इसका कारण पाठ में नहीं बताया गया है, लेकिन ऐसा प्रतीत होता है कि हठयोग कुछ बौद्ध विद्वानों के बीच एक विवादास्पद अभ्यास रहा है, और यह भी संभव है कि हठयोग, या कम से कम उस समय की इसकी कुछ तकनीकों के पुराने संबंध थे अन्य धार्मिक परंपराओं के साथ। पहले के बौद्ध कार्यों के विपरीत, अमराउघप्रबोध में हठयोग चार गुना पदानुक्रम में अंतर्निहित है जिसमें राजयोग प्रमुख योग है। राजयोग को मानसिक गतिविधि की अनुपस्थिति के रूप में परिभाषित किया गया है, 6 एक ध्यानपूर्ण अवस्था जिसे उसी युग के अन्य शैव योग ग्रंथों में इस नाम से जाना जाता था।

मुख्य भाब्द: श्रीमदभगवद् गीता, हठयोग, अमृतसिद्धि, अनुपस्थिति, मानसिक

प्रस्तावना

भारतीय प्राच्य विद्याओं में योग विद्या को सबसे अधिक माना जाता है। भारतीय प्राच्य विद्याओं में व्याकरण, ज्योतिष, साहित्य, छन्दशास्त्र, गणित, अर्थशास्त्र, राजनीतिशास्त्र और संगीतशास्त्र आदि प्रमुख विशय माने जाते हैं। इन शास्त्रों के विद्वान होने पर उस 'अक्षर ब्रह्म' का साक्षात्कार नहीं होता। केवल योग विद्या ऐसी अनुपम विद्या है, जिससे ब्रह्म की साक्षात् अनुभूति हो सकती है।

यदि हम भारतीय वाङ्मय साहित्य का गम्भीरता से अध्ययन करें, तो हमें ज्ञात होगा कि योग का प्रारम्भ वेदों से हुआ है वेदों में ऐसे मन्त्र हैं, जिनका अर्थ योग पर ही होता है। मनुष्य योग द्वारा मन के देवता चन्द्रमा को उद्धृष्ट करता है। इसी प्रकार वह अपने चाक्षुश आत्मा से सूर्य नामक तत्त्व की जाग्रति करता है, प्राण नामक आत्मा से वायु, मुख या वाक् से अग्नि, इन्द्रनाभि या मध्य स्थान से अन्तरिक्ष आत्मा, सेतु विचरण शिर या पूर्वर्ध से धौ, श्रोत से दिशायें और लोक पाद से भूमि। यह सब सृष्टि रचना योगी की आत्मिक अति सृष्टि रचना कही जा सकती है। 18 ऋग्वेद में कहा है कि -

"तद्धिपासो विपन्यवो जाग्रवासः समिन्धते विश्णोर्यत्परमं पदम्" (ऋग्वेद 1-22-29)

अर्थात् जब स्तुतियों से संलग्न जागरूक विप्र अर्थात् योग के तप से एवं योग की समापतियों को सिद्ध करने के अनन्त, जिस योग के साधक ने अपनी बुद्धि के मलों को दूर कर लिया है, उस विप्र ऋषि ने उस व्यापक विश्णु के परम पद को प्राप्त कर लिया है। 19 जब तक जीवात्मा उस ब्रह्म का साक्षात्कार नहीं कर सकता, तब तक अपने हृदय रूपी आसन को योग या क्रिया योग के द्वारा अपना शोधन एवं उसको पवित्र नहीं कर लेता है। आज योग की पद्धतियाँ विकसित हुई हैं जैसे-ध्यानयोग, राजयोग, मंत्रयोग अनेक लययोग, भावातीतयोग, जप, भोग आदि अनेक प्रकार की भौलियाँ देश-विदेश में प्रचलित हैं। योग की परम्परा भारतीय साधना प्रणालियों में सबसे प्राचीन है, योग वस्तुतः साधना पक्ष को प्रमुखता देता है, उसकी सृष्टि प्रक्रिया सौख्य जैसी है, वह समाधि के लिए परवैराग्य तथा ईश्वर प्राणिधान को साधन भूत मानता है।

1.2 हठयोग का अर्थ एवं परिभाषा

हठयोग विद्या भारतीय ऋषि मुनियों की जीवन चर्या रही है। योग-विद्या का स्थान युगों पूर्व भी भीर्ष पर था और आज भी शीर्ष पर है भविष्य में भी रहेगा, इसमें किंचित भी सन्देह नहीं है। योग के विशय ज्ञान कराने वाले अनेक मार्ग हैं यथा राजयोग, हठयोग, लययोग, मंत्रयोग भक्तियोग आदि। योग में मन का विज्ञान 'राजयोग' है और आज के युग में मानव कल्याण का समाचीन साधन जो है, वह राजयोग की उच्च स्थिति को प्राप्त करने में सहायक हठयोग है। चौदहवीं-15वीं शताब्दी में योग का पक्ष धूमिल हो चला था और इसी समय में 'श्री स्वात्माराम' ने हठयोग के सही पक्ष को जन सामान्य एवं विद्वानों के समक्ष रखा। स्वात्माराम जी के अनुसार हठयोग व राजयोग अलग-अलग पक्ष नहीं, अपितु एक दूसरे के लिए ही है, दोनों की चरम परिणति समाधि में ही होती है। हठयोग - हठ+योग=हठयोग योगिक साहित्य के अनुसार हठ दो भाब्दों 'ह' और 'ठ' से बना है।

हकारेण तु सूर्य रु स्यात् ठकारेणन्दुरुच्यते।

सूर्य चन्द्रमसौरेक्यं हठ इत्यभिधीयते।। (योग शिखोपनिषद्)

जिनमें 'ह' से तात्पर्य हकार अर्थात् सूर्य स्वर 'ठ' से तात्पर्य 'ठकार' अर्थात् चन्द्र स्वर। हठयोग अर्थात् सूर्य स्वर व चन्द्र स्वर का एकीकरण या संयोग है, इन दोनों विग्रहों के लिए संस्कृत में कई नाम हैं यथा-

हठ हठ

'ह' + 'ठ'

हम् ठम्

पिंगला इड

सूर्यस्वर चन्द्रस्वर
ग्रीष्म भीत
पित्त कफ
दिन रात्रि
शिव भाक्ति
ब्रह्म जीव
दक्षिण वाम

हठयोग की परिभाषा— हठयोग वह संसाधन या प्रक्रिया है, जिसमें अपने प्राण को इड़ा एवं पिंगला से हटा करके सुशुम्ना में प्रवाहित कर उर्ध्वगति देकर तथा ' अट्चक्र भेदन करके सहस्त्रार चक्र में पहुँचकर मोक्ष की प्राप्ति की जाती है, उसे हठयोग कहते हैं।

चयनित ग्रन्थों का सामान्य परिचय

इस पावन भारत भूमि पर जब—जब अनाचार या दुश्प्रचार बढ़ा है, तब—तब अनेक महापुरुषों ने जन्म लिया है, ऐसा ही योग के क्षेत्र में हुआ, योग की भ्रान्तियों को मिटाने के लिए समय—समय पर अनेक सिद्धयोगियों ने इस भूमि पर अवतरण किया है। उनमें स्वात्माराम जी का नाम अग्रणीय है। जिन्होंने हठयोग विद्या का गहन अध्ययन कर 'हठप्रदीपिका' नामक ग्रन्थ की रचना की। उस समय की व्याप्त भ्रान्तियों को स्वात्माराम ने बताया है।

भ्रान्त्या बहुमतेध्वान्ते राजयोग मजानतम्।

हठप्रदीपिकां धत्ते स्वात्मारामः कृपाकरः।। (हठप्रदीपिका 1/3)

स्वात्माराम ने बताया कि हठयोग और राजयोग दो अलग—अलग मार्ग नहीं हैं दोनों की चरम परिणति राजयोग (समाधि) में ही होती है। जिस प्रकार राजयोग मात्र साधन ही नहीं अपितु साध्य भी है, वैसे ही हठयोग भी अपने आप में पूर्ण नहीं है।

हठयोग के बिना राजयोग तथा राजयोग के बिना हठयोग अपूर्ण है। (हठप्र 2/76)

सर्वप्रथम स्वात्माराम हठप्रदीपिका ग्रन्थ को प्रारम्भ करते हुए योग के आदि गुरु आदिनाथ 'I' त्व को प्रणाम करते हैं। फिर आगे बढ़ते हुए ग्रन्थ का वर्णन किया है। हठप्रदीपिका विशुद्ध हठयोग—परम्परा के आदि आचार्य है। हठयोग और राजयोग एक ही सिक्के के दो पहलु हैं, अर्थात् भारीरिक्त तथा मानसिक क्रियाएँ दोनों एक ही हैं। हठयोग में भारीरिक्त क्रियाएँ प्रमुख होती हैं, जबकि राजयोग में आध्यात्मिक अनुभवों के लिए मानसिक पक्ष प्रमुख होता है। स्वात्माराम ने हठप्रदीपिका में वेशभूषा व बाह्य आडम्बरो पर प्रश्न चिन्ह लगाया है। उन्होंने केवल सतत् अभ्यास को ही सफलता की सीढ़ी माना है। योगाभ्यास में निरन्तर अभ्यास से ही लाभ मिलता है। हठप्रदीपिका में कुछ वाक्यों को पढ़कर अतिशयोक्ति का अनुभव होता है जैसे—मुत्थु पर विजय वृद्ध भी तरुण होता है। लेकिन उनके शब्द नहीं, आशय को आधार मानकर वर्णन है। हठप्रदीपिका संस्कृत भाषा में पद्य—बद्ध लिखी गई है। स्वात्माराम ने हठयोग को सोपान कहा है, आसन को हठयोग में प्रगति के लिए प्रथम स्थिति माना है। किन्तु वे प्रक्रियाएँ जो मानसिक और आध्यात्मिक अनुभवों की ओर नहीं ले जाती हैं, जिनकी पराकश्ट परमतत्त्व के साक्षात्कार में नहीं होती, वे न तो हठयोग हैं और न राजयोग। स्वात्माराम की हठप्रदीपिका में हठयोग के प्रति उक्त प्रकार का व्यवहारिक दृष्टिकोण समाज के लिए जितना अधिक उपयोगी पहले था, उतना ही आज भी हठप्रदीपिका में 'प्राणायाम' के आठों प्रकार का विस्तार से वर्णन मिलता है। नाड़ियों के सभी प्रकार के मलों को केवल प्राणायाम के अभ्यास से ही मिटाया जा सकता है, इसका स्पष्ट उल्लेख स्वात्माराम ने किया है।

षट्कर्मा के विशय में भी उन्होंने बताया है कि यह सभी के लिए नहीं है, यह तो केवल उनके लिए है, जिनमें मेद व कफ की अधिकता है। स्वात्माराम ने चतुर्ग योग का वर्णन किया है—(आसन, प्राणायाम, मुद्रा, नादानुसंधान)। स्वात्माराम पतंजलि से भिन्न विचार धारा के थे, उन्होंने यम—नियमों को योग का अंग नहीं माना है। कहीं—कहीं पर हठप्रदीपिका का नाम भिन्न है। जैसे— 'हठयोग प्रदीपिका', लेकिन स्वात्माराम ने 'हठप्रदीपिका' ही नाम दिया है। स्वात्माराम ने व्यवस्थित रूप से किसी एक दार्शनिक विचारों का निरूपण नहीं किया।

2. साहित्य की समीक्षा

मेजिच, (2005) ने अपने अध्ययन "सकारात्मक स्वास्थ्य: वैचारिक स्थान, आयाम और निहितार्थ" में। शोधकर्ता ने निष्कर्ष दिया कि "सकारात्मक स्वास्थ्य विकृति विज्ञान या बीमारी के साथ मिलकर स्वास्थ्य की एक व्यापक अवधारणा उत्पन्न करता है, जो व्युत्पत्ति की दृष्टि से संपूर्णता की अवधारणा पर आधारित है और डब्ल्यूएचओ के संविधान में निहित है। सकारात्मक स्वास्थ्य के सबसे मान्यता प्राप्त पहलुओं में कामकाज/लचीलापन, संसाधन/समर्थन और जीवन की गुणवत्ता शामिल हैं। सकारात्मक स्वास्थ्य के व्यवस्थित आकलन को व्यापक नैदानिक मॉडल में शामिल किया जा रहा है जो परामर्श करने वाले व्यक्ति की समग्रता पर ध्यान देकर निदान और देखभाल में प्रभावशीलता और नैतिकता को बढ़ा सकता है। स्वास्थ्य, एक अनमोल मानवीय चिंता, एक व्यापक स्थिति और अनुभव का गठन करती है। हालांकि, विकृति विज्ञान, इसके महत्वपूर्ण क्षेत्रों में से एक, ने पेशेवरों द्वारा स्वास्थ्य पर चर्चा करने और स्वास्थ्य देखभाल करने पर ध्यान एकाधिकार कर लिया है।

हिशमैन (2006) ने अपने अध्ययन "माइंडिंग द बॉडी: योगा, अवतार और कल्याण" में शोधकर्ता ने निष्कर्ष दिया कि "बीसवीं सदी के उत्तरार्ध में पश्चिम में योग का एक नाटकीय प्रवाह देखा गया। हठ योग विश्राम और ध्यान का एक आंदोलन—आधारित रूप है जो शारीरिक मुद्राओं, व्यायाम और श्वास तकनीकों को जोड़ता है। वर्तमान अध्ययन ने आत्म—वस्तुकरण के हानिकारक प्रभावों के खिलाफ बफर के साथ—साथ अवतार (यानी शरीर के प्रति जागरूकता और प्रतिक्रियाशीलता) और कल्याण को बढ़ावा देने के लिए योग की क्षमता की जांच की। परिणामों से पता चला कि अध्ययन में महिलाओं ने कार्यक्रम में भागीदारी के बाद अपने शरीर को कम वस्तु बनाया। इसके अलावा, पुरुषों और महिलाओं दोनों के बीच, अधिक लगातार योग अभ्यास शरीर के प्रति जागरूकता, सकारात्मक प्रभाव और जीवन के साथ संतुष्टि में वृद्धि के साथ—साथ नकारात्मक प्रभाव में कमी से जुड़ा था।

3. अध्ययन के उद्देश्य:—

1. युवाओं की निर्णय क्षमता पर हठयोग प्रदीपिका और योग के पढ़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।
2. युवाओं के सामंजस्य पर हठयोग प्रदीपिका और योग के पढ़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।

4. भाोध पद्धति

यह एक खोजपूर्ण या जांच रिपोर्ट है, जैसा कि शीर्षक से ही स्पष्ट है। विश्लेषण में कार्यकारी विकास या विचारों के सिद्धांतों को परिभाषित करने के लिए भगवद गीता की खोज शामिल है। इसलिए यह भगवद गीता और हठ योग की मूल बातों की एक जांच होगी ताकि ऐसे श्लोक खोजे जा सकें जिनका उपयोग अधिकारियों द्वारा प्रशिक्षण मॉड्यूल तैयार करने के लिए स्रोत के रूप में किया जा सके। कोटारी (1990) कहते हैं कि इस तरह के अध्ययनों में मुख्य ध्यान विचारों और अवलोकनों की खोज पर होता है। अध्ययन के अंत में एक प्रशिक्षण मैनुअल तैयार किया जाएगा। चयनित संगठनों के अधिकारियों के लिए, इस मैनुअल का उपयोग केवल प्रशिक्षण सत्र आयोजित करने के लिए किया जाएगा ताकि इस तरह के कार्यक्रम के संचालन की व्यवहार्यता का पता लगाया जा सके और यह पता लगाया जा सके कि क्या यह कार्यक्रम अधिकारियों के दैनिक कार्य में प्रथम दृष्ट्या उपयोगी और रुचिकर होगा। भगवद गीता से संबंधित इन प्रशिक्षण मॉड्यूल की उपयोगिता इस समीक्षा का हिस्सा नहीं है।

कार्यप्रणाली

जैसा कि ऊपर बताया गया है, यह गीता का एक संपूर्ण खोजपूर्ण अध्ययन है। अध्ययन के भाग के रूप में, गीता के मूल पाठ और गीता पर लिखी गई कुछ पुस्तकों का अध्ययन किया गया है, जो इसे आध्यात्मिक ग्रंथ के रूप में व्याख्यायित करती हैं और प्रबंधन सिद्धांतों के स्रोत के रूप में प्रस्तुत करती हैं। इनमें से कुछ पुस्तकों का उल्लेख साहित्य समीक्षा में किया गया था। इन पुस्तकों के लेखकों और दूसरे अध्याय में जांचे गए अन्य कार्यों ने स्पष्ट रूप से स्थापित किया है कि गीता में प्रबंधन के कुछ सिद्धांत शामिल हैं। हालाँकि, अध्याय चार में, गीता में पाई जाने वाली प्रबंधन अवधारणाओं को परिभाषित करने के लिए गीता की एक अनुभवजन्य समीक्षा की गई है और इस अध्ययन के आधार पर प्रशिक्षण पुस्तिका पूरी तरह से तैयार की गई है।

जैसा कि पहले बताया गया है, यह भगवद गीता का एक खोजपूर्ण या खोजपूर्ण अध्ययन है। इस प्रकार, विश्लेषण में पहला कदम गीता का व्यापक अध्ययन करना और प्रत्येक अध्याय के सार को रेखांकित करना होगा ताकि उसमें पाई जाने वाली सृष्टि की विभिन्न अवधारणाओं या विचारों को पहचाना जा सके।

दूसरे चरण में, इस प्रकार परिभाषित अवधारणाओं के आधार पर एक प्रशिक्षण मॉड्यूल तैयार किया जाएगा।

तीसरे चरण के रूप में प्रशिक्षण मॉड्यूल के माध्यम से चयनित संगठनों में प्रशिक्षण कार्यक्रम चलाए जाएंगे। विभिन्न संगठनात्मक स्तरों से संबंधित अधिकारी प्रशिक्षण सत्रों में भाग लेंगे और सभी प्रतिभागियों से फीडबैक एकत्र किया जाएगा।

5. परिणाम एवं चर्चा

ट्राइग्लिसराइड तालिका का परिणाम दृ 5.1

ट्राइग्लिसराइड पर पूर्व, पश्चात और समायोजित पश्चात परीक्षण स्कोर के डेटा के सहप्रसरण का विश्लेषण प्रायोगिक और नियंत्रण समूहों का (मिलीग्राम/डीएल में)

परीक्षण	प्रायोगिक समूह	नियंत्रण समूह	विचरण का स्रोत	वर्गों का योग	स्वतंत्रता की डिग्री	माध्य वर्ग	एफ अनुपात
पूर्व-परीक्षण							
औसत	160.8	160.7	समूहों के बीच	0.025	1	0.025	0.001
मानक विचलन(±)	5.7	4.27	समूहों के भीतर	963.92	58	25.37	
पश्चात-परीक्षण							
औसत	147.8	160.3	समूहों के बीच	1562.5	1	1562.5	70.23*
मानक विचलन(±)	4.51	4.91	समूहों के भीतर	845.4	58	22.45	
समायोजित पश्च-परीक्षण							
औसत	147.8	160.3	समूहों के बीच	1576.95	1	1576.9	199.6*
			समूहों के भीतर	291.36	57	7.88	

*0.05 विश्वास स्तर पर सार्थक

तालिका दर्शाती है कि प्रायोगिक और नियंत्रण समूहों के ट्राइग्लिसराइड पर पूर्व-परीक्षण औसत मान क्रमशः 160.8 और 160.7 हैं।

• पूर्व-परीक्षण स्कोर के लिए प्राप्त 'एफ' अनुपात 0.001, ट्राइग्लिसराइड पर 0.05 विश्वास के स्तर पर महत्व के लिए आवश्यक स्वतंत्रता की डिग्री 1 और 58 के लिए तालिका मान 4.10 से कम था। प्रायोगिक और नियंत्रण समूहों के ट्राइग्लिसराइड पर पोस्ट-टेस्ट औसत मान क्रमशः 147.8 और 160.3 हैं।

• पोस्ट-टेस्ट स्कोर के लिए प्राप्त 'एफ' अनुपात 70.23, ट्राइग्लिसराइड पर 0.05 विश्वास के स्तर पर महत्व के लिए आवश्यक स्वतंत्रता की डिग्री 1 और 58 के लिए तालिका मान 4.10 से अधिक था। प्रायोगिक समूह और नियंत्रण समूह के समायोजित पोस्ट-टेस्ट औसत क्रमशः 147.8 और 160.3 हैं।

• समायोजित पोस्ट-टेस्ट माध्य के लिए प्राप्त 'एफ' अनुपात 199.6, ट्राइग्लिसराइड पर विश्वास के 0.05 स्तर पर महत्व के लिए आवश्यक स्वतंत्रता की डिग्री 1 और 57 के लिए 4.11 के तालिका मान से अधिक था।

• अध्ययन के परिणामों ने संकेत दिया कि ट्राइग्लिसराइड पर प्रायोगिक और नियंत्रण समूहों के पोस्ट और समायोजित पोस्ट-टेस्ट माध्य के बीच एक महत्वपूर्ण अंतर था।

एचडीएल कोलेस्ट्रॉल तालिका का परिणाम दृ 5.2

पूर्व, पश्चात और समायोजित पश्चात परीक्षण स्कोर के एचडीएल कोलेस्ट्रॉल पर डेटा के सहप्रसरण का विश्लेषण प्रायोगिक और नियंत्रण समूहों का (मिलीग्राम / डीएल में)

परीक्षण	प्रायोगिक समूह	नियंत्रण समूह	विचरण का स्रोत	वर्गों का योग	स्वतंत्रता की डिग्री	माध्य वर्ग	एफ अनुपात
पूर्व-परीक्षण							
औसत	36.35	36.15	समूहों के बीच	0.4	1	0.4	0.047
मानक विचलन(±)	2.52	3.28	समूहों के भीतर	325.1	58	8.56	
पश्चात-परीक्षण							
औसत	32.05	36.05	समूहों के बीच	160	1	160	32.02*
मानक विचलन(±)	1.79	2.61	समूहों के भीतर	189.9	58	4.997	
समायोजित पश्च-परीक्षण							
औसत	32	36.1	समूहों के बीच	168.09	1	168.09	59.44*
			समूहों के भीतर	104.63	57	2.83	

*0.05 विश्वास स्तर पर सार्थक

तालिका दर्शाती है कि प्रायोगिक और नियंत्रण समूहों के एचडीएल कोलेस्ट्रॉल पर पूर्व-परीक्षण औसत मान क्रमशः 36.35 और 36.15 हैं।

• पूर्व-परीक्षण स्कोर के लिए प्राप्त 'एफ' अनुपात 0.047, एचडीएल कोलेस्ट्रॉल पर 0.05 विश्वास के स्तर पर महत्व के लिए आवश्यक स्वतंत्रता की डिग्री 1 और 58 के लिए तालिका मान 4.10 से कम था। प्रायोगिक और नियंत्रण समूहों के एचडीएल कोलेस्ट्रॉल पर पोस्ट-टेस्ट औसत मान क्रमशः 32.05 और 36.05 हैं।

• पोस्ट-टेस्ट स्कोर के लिए प्राप्त 'एफ' अनुपात 32.02, एचडीएल कोलेस्ट्रॉल पर 0.05 विश्वास के स्तर पर महत्व के लिए आवश्यक स्वतंत्रता की डिग्री 1 और 58 के लिए तालिका मान 4.10 से अधिक था। प्रायोगिक समूह और नियंत्रण समूह के समायोजित पोस्ट-टेस्ट औसत क्रमशः 32 और 36.1 हैं।

• समायोजित पोस्ट-टेस्ट माध्य के लिए प्राप्त 'एफ' अनुपात 59.44, एचडीएल कोलेस्ट्रॉल पर विश्वास के 0.05 स्तर पर महत्व के लिए आवश्यक स्वतंत्रता की डिग्री 1 और 57 के लिए 4.11 के तालिका मान से अधिक था।

• अध्ययन के परिणामों ने संकेत दिया कि एचडीएल कोलेस्ट्रॉल पर प्रायोगिक और नियंत्रण समूहों के पोस्ट और समायोजित पोस्ट-टेस्ट माध्य के बीच एक महत्वपूर्ण अंतर था।

तनाव के स्तर का परिणाम तालिका 5.3

पूर्व, पश्चात और समायोजित पश्चात परीक्षणों के तनाव के स्तर पर डेटा के सहप्रसरण का विश्लेषण प्रायोगिक और नियंत्रण समूहों के स्कोर

परीक्षण	प्रायोगिक समूह	नियंत्रण समूह	विचरण का स्रोत	वर्गों का योग	स्वतंत्रता की डिग्री	माध्य वर्ग	एफ अनुपात
पूर्व-परीक्षण							
औसत	36.5	36.7	समूहों के बीच	0.4	1	0.4	0.017
मानक विचलन(±)	4.2	5.53	समूहों के भीतर	915.2	58	24.08	
पश्चात-परीक्षण							
औसत	28.65	36.15	समूहों के बीच	562.5	1	562.5	25.41*
मानक विचलन(±)	3.92	5.37	समूहों के भीतर	841.1	58	22.13	
समायोजित पश्च-परीक्षण							
औसत	28.73	36.07	समूहों के बीच	537.84	1	537.84	90.09*
			समूहों के भीतर	220.90	57	5.97	

0.05 आत्मविश्वास स्तर पर महत्वपूर्ण

तालिका दर्शाती है कि प्रायोगिक और नियंत्रण समूहों के तनाव स्तरों पर पूर्व-परीक्षण औसत मान क्रमशः 36.5 और 36.7 हैं।

- पूर्व-परीक्षण स्कोर के लिए प्राप्त 'F' अनुपात 0.017 तनाव स्तर पर 0.05 आत्मविश्वास स्तर पर महत्व के लिए आवश्यक स्वतंत्रता की डिग्री 1 और 58 के लिए तालिका मान 4.10 से कम था। प्रयोगात्मक और नियंत्रण समूहों के तनाव स्तर पर पोस्ट-टेस्ट माध्य मान क्रमशः 28.65 और 36.15 हैं।
- पोस्ट-टेस्ट स्कोर के लिए प्राप्त 'एफ' अनुपात 25.41 तनाव स्तर पर विश्वास के 0.05 स्तर पर महत्व के लिए आवश्यक स्वतंत्रता की डिग्री 1 और 58 के लिए तालिका मान 4.10 से अधिक था। प्रयोगात्मक समूह और नियंत्रण समूह के समायोजित पोस्ट-टेस्ट माध्य क्रमशः 28.73 और 36.07 हैं।
- समायोजित पोस्ट-टेस्ट माध्य के लिए प्राप्त 'एफ' अनुपात 90.09 तनाव स्तर पर विश्वास के 0.05 स्तर पर महत्व के लिए आवश्यक स्वतंत्रता की डिग्री 1 और 57 के लिए तालिका मान 4.11 से अधिक था।
- अध्ययन के परिणामों ने संकेत दिया कि तनाव के स्तर पर प्रयोगात्मक और नियंत्रण समूहों के पोस्ट और समायोजित पोस्ट-टेस्ट माध्य के बीच एक महत्वपूर्ण अंतर था।

सारांश

हाल के वर्षों में, नैदानिक साहित्य ने मन-शरीर उपचारों से हृदय संबंधी स्वास्थ्य लाभों की रिपोर्ट की है। (जयसिंघे-2004)। मन-शरीर उपचार का एक प्रकार, योग, संयुक्त राज्य अमेरिका और दुनिया के कई हिस्सों में लोकप्रियता में बढ़ रहा है। योग, जिसका अर्थ संस्कृत में "मिलन" है। इसमें शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक तत्व शामिल हैं। पश्चिम में, हठ योग, योग की एक शैली, का सबसे अधिक अभ्यास किया जाता है। हठ योग में शारीरिक व्यायाम की एक श्रृंखला शामिल है जो रीढ़ और मांसपेशियों को सांस नियंत्रण के साथ समन्वय में खींचने और उत्तेजित करने पर ध्यान केंद्रित करती है, जिसे हाइपोथैलेमिक-पिट्यूटरी-एड्रिनल अक्ष और सिम्पैथोएड्रिनल गतिविधि को स्थिर करने के लिए माना जाता है। राष्ट्रीय स्वास्थ्य साक्षात्कार सर्वेक्षण (2007) के अनुसार, अमेरिका की लगभग 20% आबादी ने किसी न किसी रूप में मन-शरीर अभ्यास का उपयोग किया है। एक अन्य अध्ययन का अनुमान है कि अमेरिका में लगभग 15 मिलियन वयस्कों ने अपने जीवन में कम से कम एक बार योग का अभ्यास किया है, जो कि स्वास्थ्य संबंधी विशिष्ट स्थितियों के लिए कल्याण या उपचार की तलाश में है। बीसवीं सदी की शुरुआत में शुरू हुए चिकित्सीय हस्तक्षेप के रूप में योग का अनुप्रयोग, घटक अभ्यासों के विभिन्न मनोवैज्ञानिक-शारीरिक लाभों का लाभ उठाता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- [1]. ब्रायन क्रांस और जॉर्ज क्रुसिक (2013) हेल्थलाइन डॉट कॉम, योग और अवसाद। चासा, आर.रेबेका (2013)। कॉलेज के छात्रों के लिए तनाव प्रबंधन और योग, विकिपीडिया।
- [2]. कार्ल, ए ब्रूटस, एडवर्ड आर. एशवुड, डेविड ई. ब्रंस और बारबरा जी सॉयर, (2006)। फंडामेंटल्स ऑफ क्लिनिकल बायोकेमिस्ट्री, नई दिल्ली: रीड. ई सेवियर इंडिया प्राइवेट लिमिटेड, 117.
- [3]. सेंटर फॉर स्टडीज ऑन ह्यूमन स्ट्रेस (2007), इंसानों में तनाव को कैसे मापें?, फर्नांड-सेगुइन रिसर्च सेंटर ऑफ लुइस-एच. लाफॉन्टेन हॉस्पिटल क्यूबेक, कनाडा।
- [4]. चंद्रशेखरन.के (1999), योग के माध्यम से स्वस्थ स्वास्थ्य- प्रेम कल्याण प्रकाशन- मदुरै, नवंबर।
- [5]. क्रिस्टाना एल. एक्विलांटे, फार्मा.डी और जोसेफ पी. वंदे ग्रिंड, फार्म.डी., बीसीपीएस, मेटाबोलिक सिंड्रोम, फार्माकोथेरेपी सेल्फ-असेसमेंट प्रोग्राम, 6वां संस्करण।
- [6]. डे युन सेओ, सुंग रयूल ली, आर्तुरो फिगुएरोआ, ह्यॉंग क्यू किम, येओंग हो बेक, यी सुह क्वाक, नारी किम, टैक हून चोई, ब्यॉंग डू री, क्यूंग जू पार्क, सॉन्ग यंग पार्क, और जिन हान (2012), योग प्रशिक्षण मोटे लड़कों में मेटाबोलिक मापदंडों में सुधार करता है, कोरियन जर्नल ऑफ फिजियोलॉजी एंड फार्माकोलॉजी, जून; 16(3):175-180.
- [7]. दामोदरन ए, मालती ए, पाटिल एन, एट अल. कार्डियोवैस्कुलर जोखिम प्रोफाइल को संशोधित करने में योग अभ्यासों की चिकित्सीय क्षमता। जे एसोसिएशन फिजिशियन इंडिया 2002;50:633-40.
- [8]. डेविड शापिरो, लैन ए. कुक, दिमित्री एम. डेविडोव, क्रिस्टीना ओटावियानी, एंज्यू एफ. ल्यूचर और मिशेल अब्राम्स (2007), अवसाद के पूरक उपचार के रूप में योग: उपचार के परिणाम पर लक्षणों और मनोदशाओं का प्रभाव, एडवांस एक्सेस प्रकाशन 28 फरवरी, ईसीएएम 2007; 4(4)493-502 कवप:10.1093/ईकेम/नेल 14।
- [9]. डेसे क्रिस्टीना रोड्रिग्स परेरा, मार्सियो फ़्लानियो मौरा डी अराउजो, रॉबर्टो वेगनर जूनियर फ़रेयर डी फ़राइटास, कार्ला रिफ़िना डी सूजा टेक्सेरा, लूसिया जानेटी, मार्टा मारिया कोएल्हो डैमस्कैनो (2014), कॉलेज के छात्रों के बीच चयापचय सिंड्रोम के संभावित निर्माता के रूप में गर्दन की परिधि, रेव लैटिनो-एम। म्दमितउंहमउ नवंबर-दिसंबर;22(6):973-9.
- [10]. धनंजय एस, सदाशिव, तिवारी एस, कुमार आर (2011)। मोटापे से जुड़े जोखिम कारकों के प्रबंधन में योग अभ्यास का प्रभाव, एक पायलट अध्ययन। प्त्र; 1:1-4।
- [11]. धनंजय एस, सदाशिव, और राजन कुमार (2013), योग अभ्यास के माध्यम से मनोवैज्ञानिक संकट और मोटापे को कम करना, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योग, जनवरी-जून; 6(1); 66-70।
- [12]. अस्वीकरण, (2001)। कैलोरी बर्न करना: योग, प्रकाशक /कंपइमजपब सपमिजलसम.बवउ गाइटन, (1980)। मानव शरीर का कार्य: मेडिकल एलाइड एजेंसी, 207.
- [13]. एर्सिन ओगस, मुस्तफा आगा टेकिंडल, येल्डा सीलन, मर्व डेमिरल, नेसे एमसिओग्लू, एलएलसीआईएम एरकन, डेनिज एरोग्लू, सेविनक हैनर (2013), स्वास्थ्य विज्ञान संकाय के छात्रों में मेटाबोलिक सिंड्रोम के जोखिम, बाल्कन मेडिकल जर्नल, ट्राक्या यूनिवर्सिटी फैकल्टी ऑफ मेडिसिन का आधिकारिक जर्नल।
- [14]. ईवा कासी, पनागिता परवानिडी, ग्रेगरी कल्टसस और जॉर्ज क्रूसोस (2011), मेटाबोलिक सिंड्रोम: परिभाषाएँ और विवाद, बीएमसी मेडिसिन सेंट्रल।
- [15]. ईवा कासी, पनागिता परवानिडी, ग्रेगरी कल्टसस, जॉर्ज क्रूसोस, मेटाबोलिक सिंड्रोम: परिभाषाएँ और विवाद, बीएमसी मेडिसिन 2011;9:48।