

सूर्यनमस्कार एवं ध्यानात्मक आसनों कायुवाओं के प्रत्याबल स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।

चंदन सिंह लटवाल* डॉ० गीता पाण्डेय ** डॉ० नवीन चन्द्र भट्ट***

सारांश – प्रस्तुत अध्ययन उत्तराखण्ड के कु० वि० नैनीताल के अल्मोड़ा परिसर में अध्ययनरत 18 से 26 वर्ष के युवाओं पर किया गया। अध्ययनरत युवाओं के प्रत्याबल स्तर (चिंता, तनाव, अवसाद) पर सूर्यनमस्कार और ध्यानात्मक आसनों का प्रभाव देखा गया। इसके उपरांत प्रयोगात्मक समूह 80 में ध्यानात्मक व सूर्यनमस्कार का 3 माह तक प्रत्येक कार्य दिवस किया गया। 3 माह के उपरांत दोनों समूहों में पूर्व एवं पश्चात् की स्थिति के प्रत्याबल स्तर पर प्रभाव देखने हेतु प्रयोगात्मक एवं नियंत्रित समूह में टी-परीक्षण किया गया। प्रान्त परिणाम दर्शाते हैं कि प्रयोगात्मक समूह में पूर्व एवं पश्चात् की स्थिति में प्रत्याबल (चिंता, तनाव, अवसाद) स्तर में सार्थक अंतर पाया गया। सर्वप्रथम सभी प्रयोज्यों को एक सप्ताह का योगिक प्रशिक्षण दिया गया, जिसमें प्रयोज्यों को योग के विभिन्न योगासनों में से कुछ चयनित योगासनों के अभ्यास हेतु उसके अभ्यास विधि, लाभ, सावधानी आदि की जानकारी दी गयी। एक सप्ताह के योगिक प्रशिक्षण के बाद प्रयोज्यों को प्रतिदिन 45 मिनट, तीन माह तक चयनित योगासनों का अभ्यास कराया गया।

प्रस्तावना – हर रोज हम सभी अपनी जिंदगी में तमाम मुश्किलों का सामना करते हैं। कई बार ऐसे हालात आते हैं जिन्हें हम चाहकर भी संभाल नहीं पाते हैं। तो कई बार उनसे निपटते हुए हमें भारी टेंशन का सामना करना पड़ता है। स्ट्रेस या तनाव होना सामान्य बात है। ये तब महसूस होता है जब किसी स्थिति से निपटना मुश्किल हो जाता है। ऐसा नहीं है कि हमारे पूर्वजों की जिंदगी में तनाव नहीं होता था, लेकिन वो 'करो या मरो' की स्थिति को अपनाकर आसानी से इससे पार पा सकते थे। आज हमारे जीवन में तनाव की मात्रा और उनकी आवृत्ति भी कहीं ज्यादा है। अगर तनाव लंबे वक्त तक रहे तो ये हमारे इम्यून सिस्टम और हृदय को नुकसान पहुंचा सकता है। इसके अलावा बाहरी बीमारियों से निपटने की हमारी शारीरिक और मानसिक क्षमता भी प्रभावित होती है। डॉ० एस रूपेन्द्र राव (2017) ने Indian Streams Research Journal में सूर्यनमस्कार का तनाव पर प्रभाव: एक अध्ययन में वर्तमान शोध में तनाव पर सूर्यनमस्कार के प्रभाव का अध्ययन किया गया। इस हेतु देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार के 30 छात्रों का चयन आकस्मिक प्रति चयन विधि से किया गया तथा पूर्व-पश्चात् परीक्षण अभिकल्प का प्रयोग किया गया। इस अध्ययन में सांख्यिकीय में विश्लेषण के बाद पाया गया कि सूर्यनमस्कार से तनाव में महत्वपूर्ण रूप से कमी आती है। गोबेक (2018) ने महर्षि योगासनों का मनोदशा, प्रसन्नता स्तर एवं ध्यान के दौरान अनुभवों पर प्रभाव का अध्ययन किया और पाया कि योगाभ्यास का इन पर सार्थक प्रभाव पड़ा।

योग की अर्थ :- योग शब्द गूढ एवं जटिल शब्द है, इसका व्यवहार बहुत व्यापक अर्थ में किया जाता है और इसका क्षेत्र भी बहुत विस्तृत है। **योग शब्द संस्कृत के 'युज धातु' से बना है।** जिसका अर्थ है जोड़ना अर्थात् किसी वस्तु में अपने को लगाना व अपने को जोड़ना। जीवन की पूर्णता प्राप्त करने के लिए मन से और शरीर से जो क्रिया करनी होगी, उसे योग कहते हैं। **यजु धातु का अर्थ है** :- युजिर योगे अर्थात् संयोग जोड़ना है **कथादिगीय 'युज' 'दुःख' रूप संसार के संयोग से रहित होने का नाम ही योग है।**

योग का आध्यात्मिक अर्थ है :- वह साधन जिसके द्वारा योगी को जीवात्म और परमात्मा के साथ ज्ञानपूर्वक संयोग होता है।

योग की परिभाषाएं :- योग को अलग-अलग विषयों और ग्रन्थों में विद्वानों ने अनेक प्रकार से परिभाषित किया है जो निम्न प्रकार है –

गणित शास्त्र में योग शब्द अर्थ – गणित में योग शब्द का अर्थ जोड़ योगफल प्रयुक्त होता है।

सांख्य शास्त्र में योग – प्रकृति-पुरुष का पुथकत्व स्थापित कर अर्थात् दोनों (प्रकृति/पुरुष) वियोग करके पुरुष के स्वरूप में स्थित हो जाना योग है।

याज्ञवल्क्य स्मृति के अनुसार योग – "संयोगो योग इत्यक्तो जीवात्मनो परमात्मो" अर्थात् जीवात्मा व परमात्मा के मिलने को योग कहा है। आत्मा अपने चित्त को शुद्ध कर सभी सांसारिक बन्धनों को काटकर परमात्मा के सानिध्य में निवास करें। उसके अनुसार आत्मा अज्ञान के कारण परमात्मा को भूल कर इस संसार चक्र में फंसा हुआ है। "दुःखः सभोग वियोगं योग संज्ञितम्" अर्थात् मनुष्य जीवन पर्यन्त दुखों के लिए समाप्त होना ही योग है, दुखों के इसी संयोग का पूर्णतः वियोग होना ही योग है।

गीता में योग :- योग में स्थित हुआ कर्म फल को त्यागकर और सिद्धि असिद्धि से सम होकर तू कर्मों को कर यह समता ही योग है।

"समत्वं योग उच्यते" 2/48 जब साधक का चित्त सुख-दुःख, शीत-उष्ण, जय-पराजय, सिद्धि-असिद्धि, मान-अपमान में समान बना रहे इस अवस्था में सभी पदार्थों में भाव बना रहे, उसे योग कहते हैं।

पतंजलि के अनुसार – "योग चित्तवृत्ति निरोध" चित्त की वृत्तियों को रोकना ही योग है।

मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ – किसी व्यक्ति को सम्पूर्ण व्यक्तित्व उसके स्वास्थ्य पर टिका होता है। अब बात करे व्यक्ति के स्वास्थ्य के विघटन की तो यह दो तरह से होता है पहला शारीरिक रोग दूसरा मानसिक रोग से। शारीरिक रोगी का उपचार करना आसान है किन्तु मानसिक रोगों का ईलाज बहुत कठिन है। इसका मुख्य कारण मानसिक रोगों की पहचान नहीं हो पाती है, इसकी पहचान के लिए कोई तकनीक अब तक नहीं बनाई जा सकी। व्यक्ति के मानसिक विकारों का ना होना ही व्यक्ति को मानसिक स्वस्थ कहलाता है।

साहित्यिक सर्वेक्षण –

सिन्हा बी. एट ऑल. (2004) में हृदय एवं श्वास गति में सूर्यनमस्कार के दौरान हृदय गति एवं श्वास गति में क्या परिवर्तन आता है इसका अध्ययन किया। इस दौरान ऑक्सीजन की मात्रा कितनी अंदर गई। कार्बन डाई ऑक्साइड कितनी बाहर आई एवं हृदय संबंधी गति विधियों का अध्ययन किया गया। इन क्रिया कलापों को सूर्य नमस्कार के दौरान ही नापा गया। इसमें ये पाया गया कि ऑक्सीजन की खपत पहले कम थी एवं सबसे अधिक खपत सूर्य नमस्कार क्रिया में थी। इस क्रिया को हृदय एवं श्वास संबंधित गति विधियों को सुधार के लिए सबसे उपयुक्त पाया गया।

डॉ. अमित गोत्स (2012) द्वारा किये गये शोध में उनके द्वारा 800 किशोरों को लिया गया जिसको उन्होंने दो समूह में विभाजित किया। पहला समूह प्रायोगात्मक समूह था तथा दूसरा समूह नियंत्रित समूह का दोनों में पूर्व व पश्चात् परीक्षण किया। जिसके द्वारा उन्होंने योगा कैप्सूल प्रायोगिक समूह को सात सप्ताह तक दिया। जिसमें उन्होंने कुछ योगासन, प्राणायाम, ध्यान व प्रार्थना सम्बन्धित प्रयोग किये जिसका परिणाम उन्होंने किशोरों के एकाग्रता एवं स्मृति पर देखा जिसके परिणाम स्वरूप उन्होंने पाया कि किशोरों को प्रायोगात्मक समूह में एकाग्रता व स्मृति नियंत्रित समूह से बेहतर पाये गये।

बलराम प्रधान एंड एच आर नागेन्द्र (2010) ने अपने एक शोध अध्ययन में बच्चों की एकाग्रता पर दो योग प्रतिपादित श्वासन की विधियों का तात्कालिक प्रभाव बच्चों की एकाग्रता पर किया। परिणाम में चक्रीय ध्यान चित्तविश्राम विधि के बाद बच्चों में तात्कालिक प्रभाव अत्यधिक सकारात्मक था।

समस्या का कथन – सूर्यनमस्कार एवं ध्यानात्मक आसनों का युवाओं के प्रत्याबल स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।

शोध विधि – इस अध्ययन में प्रयोगात्मक विधि का प्रयोग किया गया है, और पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण शोध विधि का प्रयोग किया गया है।

शोध अभिकल्प

80

कुल प्रयोज्य

40

40

सूर्यनमस्कार करने वाले

ध्यानात्मक आसन करने वाले

उद्देश्य

- सूर्यनमस्कार का युवाओं के प्रत्याबल पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।
- ध्यानात्मक आसनों का युवाओं के प्रत्याबल पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।
- सूर्यनमस्कार व ध्यानात्मक आसनों का युवाओं के प्रत्याबल पर पड़ने वाले प्रभावों का तुलनात्मक अध्ययन करना।

परिकल्पनाएं

- सूर्यनमस्कार का युवाओं के प्रत्याबल स्तर पर पड़ने वाले प्रभावों में सार्थक अन्तर नहीं पाया जाता है।
- ध्यानात्मक आसनों का युवाओं के प्रत्याबल स्तर पर पड़ने वाले प्रभावों में सार्थक अन्तर नहीं पाया जाता है।
- सूर्यनमस्कार व ध्यानात्मक आसनों का युवाओं के प्रत्याबल स्तर पर पड़ने वाले प्रभावों में सार्थक अन्तर नहीं पाया जाता है।

प्रत्याबल मापनी के परिणाम (सूर्यनमस्कार करने वाले युवा)**प्रत्याबल –**

Group 1 V/s Group 2	T-test Independent Samples Note : Variabiles were treated Independent Samples										
	Mean Group1	Mean Group 2	T- Value	df	P	Valid N Group 1	Valid N Group 2	Std. Dev Group 1	Std. Dev Group 2	F-ratio Variance	P Variance
Pratabal Pre V/s Pratyabal Post	17.7500	10.5750	4.0645	78	0.000114	40	40	8.4845	7.2567	1.3669	0.3330

प्रत्याबल मापनी के परिणाम (ध्यानात्मक आसन करने वाले युवा)**प्रत्याबल –**

Group 1 V/s Group 2	T-test Independent Samples Note : Variabiles were treated Independent Samples										
	Mean roup1	Mean Group 2	T-Value	df	P	Valid N Group 1	Valid N Group 2	Std. Dev Group 1	Std. Dev Group 2	F-ratio Variance	P Variance
Pratayabal Pre V/s Pratayabal Post	18.2500	9.5500	5.35903	78	0.000001	40	40	8.76984	5.3395	2.6976	0.002533

सूर्यनमस्कार और ध्यानात्मक आसनों का युवाओं में प्रत्याबल, समायोजन एवं प्रसन्नता स्तर पर परिणामों की व्याख्या प्रयोज्यों की प्रत्याबल स्तर की स्थितियों के मध्यमानों का उल्लेख सारणी संख्या 1 से 5 एवं आलेख संख्या 1 में किया गया है।

प्रत्याबल मापनी

उद्देश्य – सूर्यनमस्कार का युवाओं के प्रत्याबल (कुल) स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।

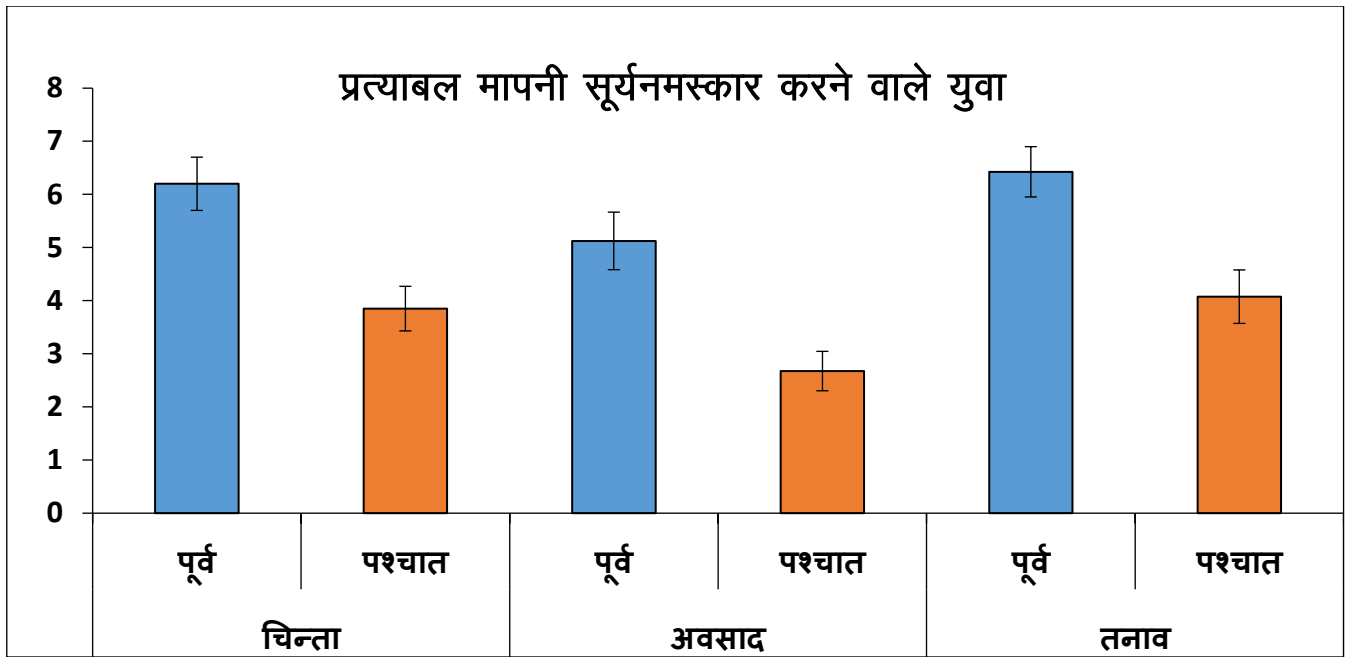
परिकल्पना – सूर्यनमस्कार का युवाओं के प्रत्याबल (कुल) स्तर पर पड़ने वाले प्रभावों में सार्थक अन्तर नहीं पाया जाता है।

सारणी संख्या : पूर्व प्रायोगिक परीक्षण एवं पश्च प्रायोगिक स्तर-1 (तीन माह पश्चात) के मध्य कुल प्रत्याबल स्तर की तुलना (सूर्यनमस्कार करने वाले छात्र)

	अवलोकन की अनुसूची	माध्य	मानक विचलन	मानक त्रुटि	सह-संबंध	टी-मूल्य	महत्वपूर्ण का स्तर
प्रत्यबल	पूर्व परीक्षण	17.75	8.484	1.3415	0.7204	4.064	0.000114
	पश्चात् परीक्षण	10.57	7.25				

सारणी संख्या : 4

आलेख संख्या 1 : पूर्व प्रायोगिक परीक्षण एवं पश्च प्रायोगिक स्तर-1 (तीन माह पश्चात) पर प्रत्याबल के मध्यमानों का चित्रात्मक प्रदर्शन



आलेख संख्या : 1

उपरोक्त सारणी संख्या 1 से 5 तथा आलेख संख्या 1 के विश्लेषण करने पर यह ज्ञात होता है कि पूर्व प्रायोगिक स्तर पर प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों के कुल प्रत्याबल का मध्यमान पूर्व में 17.75 था जो तीन माह सूर्यनमस्कार का अभ्यास के पश्चात् घटकर 10.57 हो गया। उक्त मध्यमानों में पूर्व प्रायोगिक स्तर (प्रारम्भिक स्तर) की अपेक्षा पश्च प्रायोगिक स्तर (तीन माह पश्चात्) पर महत्वपूर्ण सुधार पाया गया। अन्तर की मानक त्रुटि 1.3415 के साथ मानक विचलन क्रमश 8.484 एवं 7.25 पाया गया है। स्वतंत्र की मात्रा 78 पर टी मूल्य 4.064 है जो कि $p=0.000114$ ($p<0.05$) के महत्वपूर्ण स्तर पर सार्थक है

प्रत्याबल (ध्यानात्मक)

उद्देश्य – ध्यानात्मक आसन का युवाओं के प्रत्याबल (कुल) स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।

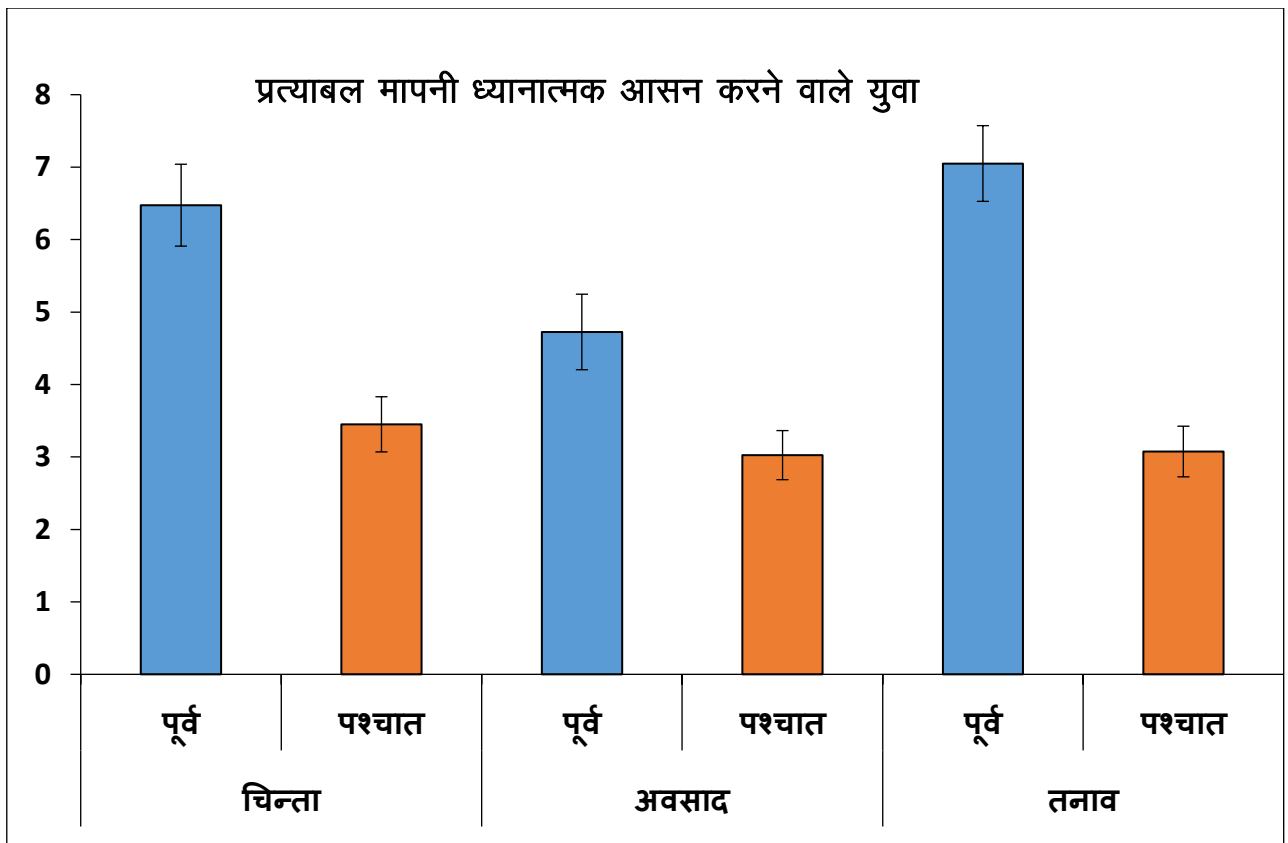
परिकल्पना – ध्यानात्मक आसन का युवाओं के प्रत्याबल (कुल) स्तर पर पड़ने वाले प्रभावों में सार्थक अन्तर नहीं पाया जाता है।

सारणी संख्या : पूर्व प्रायोगिक परीक्षण एवं पश्च प्रायोगिक स्तर-1 (तीन माह पश्चात्) के मध्य कुल प्रत्याबल स्तर की तुलना (ध्यानात्मक आसन करने वाले छात्र)

अवलोकन की अनुसूची	माध्य	मानक विचलन	मानक त्रुटि	सह-संबंध	टी-मूल्य	महत्वपूर्ण स्तर
पूर्व परीक्षण	18.25	8.76	1.386	0.772	5.359	0.000001
पश्चात् परीक्षण	9.55	5.33				

सारणी संख्या : 8

आलेख संख्या 2 पूर्व प्रायोगिक परीक्षण एवं पश्च प्रायोगिक स्तर-1 (तीन माह पश्चात्) पर प्रत्याबल के मध्यमानों का चित्रात्मक प्रदर्शन



आलेख संख्या : 2

उपरोक्त सारणी संख्या 8 के विश्लेषण करने पर यह ज्ञात होता है कि पूर्व प्रायोगिक स्तर पर प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों के कुल प्रत्याबल का मध्यमान पूर्व में 18.25 था जो तीन माह ध्यानात्मक आसन का अभ्यास के पश्चात् घटकर 9.55 हो गया। उक्त मध्यमानों में पूर्व प्रायोगिक स्तर (प्रारम्भिक स्तर) की अपेक्षा पश्च प्रायोगिक स्तर (तीन माह पश्चात्) पर महत्वपूर्ण सुधार पाया गया। अन्तर की मानक त्रुटि 1.386 के साथ मानक विचलन क्रमश 8.76 एवं 5.33 पाया गया है।

स्वतंत्र की मात्रा 78 पर टी मूल्य 5.359 है जो कि $p=0.000001$ ($p<0.05$) के महत्वपूर्ण स्तर पर सार्थक है।

प्रत्याबल के परिणामों का विवेचना

सूर्यनमस्कार व ध्यानात्मक आसनों के माध्यम से तनाव और अवसाद की समस्या को कम किया जा सकता है। योग का नियमित अभ्यास तनाव पैदा करने वाले हार्मोन के स्तर को कम करने के साथ मानसिक शांति प्राप्त करने में मदद करता है। जिन लोगों को अक्सर तनाव या अवसाद की समस्या करती है, ऐसे रोगियों के लिए नियमित रूप से सूर्यनमस्कार व ध्यानात्मक आसनों का अभ्यास काफी फायदेमंद हो सकता है।

परीक्षणों से प्राप्त आँकड़ों एवं मापनियों के विश्लेषण करने से पता चलता है कि परिणाम के आधार पर उपर्युक्त परिकल्पनाएं $p<0.05$ स्तर पर सार्थक है। यदि हम प्राप्त परिणामों को देखें तो प्रत्याबल के मध्यमानों में स्पष्टतः अन्तर है कि युवाओं प्रयोज्यों के प्रत्याबल के स्तर में महत्वपूर्ण सुधार हुआ है।

पूर्व प्राप्त विश्लेषण में प्रत्याबल का मध्यमान सूर्यनमस्कार करने से पूर्व 17.75 व ध्यानात्मक आसन करने से पूर्व 18.25 है जो तीन माह के सूर्यनमस्कार एवं ध्यानात्मक आसनों के अभ्यास के पश्चात् क्रमश 10.57 एवं 9.55 प्राप्त हुआ जो $p<0.05$ स्तर पर सार्थक है।

जो व्यक्ति नियमित सूर्यनमस्कार व ध्यानात्मक आसन का अभ्यास करता है वो शारीरिक व मानसिक दोनों रूपों से स्वस्थ होगा। ध्यान से उसका मन एकाग्र रहेगा, शान्त रहेगा, सही निर्णय लेने में सक्षम होगा, वहीं सूर्यनमस्कार से उसका शरीर लचीला होगा। सकारात्मक सोच वाले व्यक्ति निराशा और अवसाद के शिकार नहीं होते हैं। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में आत्मविश्वास, निर्णय लेने की क्षमता, संतुलन की क्षमता, उच्च आकांक्षा एवं आत्म मूल्यांकन करने की क्षमता आदि गुण पाये जाते हैं।

निष्कर्ष— प्रस्तुत शोध परिणामों के अवलोकन के पश्चात् जो निष्कर्ष प्राप्त हुए उसमें पाया कि सभी परिकल्पनाएं अस्वीकृत हुई हैं। इससे यह स्पष्ट होता है, कि अनुभावनात्मक अध्ययनों के आधार पर किसी निष्कर्ष पर पहुंचा जा सकता है। प्रस्तुत शोध के परिणाम तथ्यपरक पाये गये हैं, जिसके पक्ष में अनेक ऐतिहासिक शोध परिणाम सहायक हुए हैं तथा इससे यह निष्कर्ष निकलता है, कि उक्त अध्ययन सूर्य नमस्कार एवं ध्यानात्मक आसनों का युवाओं के प्रत्याबल, समायोजन, प्रसन्नता स्तर पर प्रभाव पड़ता है।

संदर्भ ग्रन्थ –

- 1 पैसिया स्टीवन असिस्टेन्ट प्रो0, "मानसिक रोगों पर योग के प्रभाव का अध्ययन", डिपार्टमेन्ट ऑफ न्यूरोलॉजी, न्यूयार्क यूनिवर्सिटी ऑफ मेडिसीन, न्यूयार्क, अगस्त 2001.
- 2 तीर्थ, स. ओ. (२००६). पातंजल योग प्रदीप. गोरखपुर : गीताप्रेस.
- 3 दशोरा, न. (२००६). पातंजल योगसूत्र. हरिद्वार : रणधीर प्रकाशन.
- 4 नौटियाल, ड. व. (2012). योग द्वारा मानसिक आरोग्य. इलाहाबाद : किताबमहल .
- 5 भट्ट, न.च. (2019). योग दिग्दर्शिका, दिल्ली : किताब महल पब्लिशर्स.
- 6 भट्ट, न.च. (2019). योग दिग्दर्शिका, दिल्ली : किताब महल पब्लिशर्स.
- 7 नौटियाल वि.प्र. (2018). योग और स्वास्थ्य. दिल्ली : किताब महल पब्लिशर्स.
- 8 भट्ट, न.च. और वर्मा. वि. (2021). समग्र योग महाविज्ञान, दिल्ली : किताब महल पब्लिशर्स.
- 9 Alexander Wynne, "The Origin of Buddhist Meditation." Routledge. 2007.
- 10 Amber W Li, Carroll-Ann w Goldsmith et al. (2012). The Effect of yoga on Anxiety and Stress. Alternative Medicine Review. March 2012, vol.17 issue , p 27-35
- 11 Bhutkar Pratima M., Bhutka Milind V. r (etal), "Effect of Suryanamaskar Practice on Cardio-Respiratory Fitnessparameters - A pilot Study", Al Ameen J. Medical Science Vol. 1 No. 2 H AmeenCharitable Fund trust, Banglore, 2008.
- 12 Fondran Kristine M., "The Effect of Surya Namaskar Yoga Practice on Resting Heart Rate, Blood Pressure, Flexibility, Upper

Body Muscle Endurance and perceived well-being in healthy adults", A Master Degree Dissertation submitted to Develend State University, Aug. 2008.