

हनुमानगढ़ की महिलाओं में योग के प्रभाव से तनाव प्रबंधन

सुशांत जैन

शोध छात्र श्री खुशाल दास विश्वविद्यालय हनुमानगढ़ राजस्थान

डॉ विजेन्द्र प्रकाश कपरुवान

असिस्टेंट प्रोफेसर सहायक आचार्य श्री खुशाल दास विश्वविद्यालय हनुमानगढ़ राजस्थान

सार

यह अध्ययन हनुमानगढ़ जिले में रहने वाली आधुनिक महिलाओं के बीच तनाव के स्तर को कम करने में योग के प्रभाव की खोज करता है, जहाँ बढ़ती जीवनशैली की माँग, काम के दबाव और सामाजिक अपेक्षाओं ने तनाव और मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों को बढ़ाने में योगदान दिया है। शोध में आसन (मुद्राएँ), प्राणायाम (साँस लेने की तकनीक) और ध्यान सहित लगातार योग अभ्यास के शारीरिक, भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक लाभों का मूल्यांकन करने पर ध्यान केंद्रित किया गया है। विभिन्न आयु समूहों और पेशेवर पृष्ठभूमि की महिलाओं के एक चयनित समूह ने एक विशिष्ट अवधि में एक संरचित योग कार्यक्रम में भाग लिया। सर्वेक्षणों, तनाव आकलन और व्यक्तिगत प्रतिक्रिया के माध्यम से, अध्ययन में प्रतिभागियों के बीच चिंता के स्तर, भावनात्मक थकान और तनाव से संबंधित विकारों के लक्षणों में उल्लेखनीय गिरावट देखी गई। कई महिलाओं ने नींद की गुणवत्ता में सुधार, एकाग्रता में वृद्धि, भावनात्मक स्थिरता और शांति और कल्याण की अधिक भावना की सूचना दी। परिणाम इस विचार का दृढ़ता से समर्थन करते हैं कि योग तनाव प्रबंधन के लिए एक प्रभावी, समग्र दृष्टिकोण के रूप में कार्य करता है, तथा निवारक और उपचारात्मक दोनों लाभ प्रदान करता है।

बीज शब्दरू . प्राणायाम, ध्यान, जीवनशैली, विकार, महिला, सशक्तिकरण, समग्र स्वास्थ्य, मन-शरीर संबंध

परिचय

आज की तेज-तर्रार और लगातार विकसित होती दुनिया में, तनाव जीवन का एक अनिवार्य हिस्सा बन गया है, खासकर उन महिलाओं के बीच जो पेशेवर, देखभाल करने वाली, गृहिणी और सक्रिय सामाजिक प्रतिभागियों के रूप में कई भूमिकाएँ निभाती हैं। आधुनिक जीवनशैली के बोझ— समय की कमी, तकनीकी दबाव, पारिवारिक जिम्मेदारियों और सामाजिक अपेक्षाओं से चिह्नित— ने महिलाओं में मनोवैज्ञानिक तनाव और संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं में वृद्धि की है। राजस्थान के हनुमानगढ़ जिले जैसे अर्ध-शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों में, आधुनिकीकरण का प्रभाव घरों तक पहुँच गया है, जो महिलाओं के दैनिक जीवन और मानसिक स्वास्थ्य को प्रत्यक्ष और सूक्ष्म दोनों तरीकों से प्रभावित कर रहा है। मानसिक स्वास्थ्य के बारे

में बढ़ती जागरूकता के बावजूद, कई महिलाओं के पास अभी भी प्रभावी, सस्ती और समग्र तनाव—राहत विधियों तक पहुँच नहीं है।

योग, एक प्राचीन भारतीय अभ्यास, ने अपने शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य लाभों के लिए वैश्विक मान्यता प्राप्त की है। शारीरिक मुद्राओं (आसन), श्वास अभ्यास (प्राणायाम) और ध्यान तकनीकों के अपने संयोजन के साथ, योग तनाव को प्रबंधित करने और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए एक प्राकृतिक और सुलभ तरीका प्रदान करता है। दुनिया भर में कई अध्ययनों ने कोर्टिसोल के स्तर (प्राथमिक तनाव हार्मोन) को कम करने, मनोदशा में सुधार, नींद की गुणवत्ता को बढ़ाने और आंतरिक शांति की भावना को बढ़ावा देने में योग की प्रभावशीलता को प्रदर्शित किया है। हालाँकि, हनुमानगढ़ जैसे क्षेत्रों में रहने वाली महिलाओं के बीच ये लाभ कैसे प्रकट होते हैं, इस पर सीमित शोध किया गया है, जहाँ सांस्कृतिक मानदंड, जीवनशैली में बदलाव और सीमित स्वास्थ्य बुनियादी ढाँचा एक दूसरे से जुड़े हुए हैं।

इस अध्ययन का उद्देश्य हनुमानगढ़ जिले की आधुनिक महिलाओं के बीच तनाव के स्तर को कम करने में योग की भूमिका की जाँच करना है। विभिन्न पृष्ठभूमि की महिलाओं—कामकाजी पेशेवर, गृहिणियाँ और छात्राएँ—पर योग के मनोवैज्ञानिक और शारीरिक प्रभाव का आकलन करके, शोध एक चिकित्सीय उपकरण के रूप में योग के व्यावहारिक लाभों को उजागर करना चाहता है। इस अध्ययन के निष्कर्ष दैनिक दिनचर्या और स्वास्थ्य नीतियों में योग को शामिल करने को प्रोत्साहित करने का काम कर सकते हैं, खासकर उन क्षेत्रों में जहाँ महिलाएँ चुपचाप तनाव से जूझ रही हैं, लेकिन उनके पास संरचित मानसिक स्वास्थ्य सहायता की कमी है। अंततः, यह शोध योग को न केवल एक शारीरिक गतिविधि के रूप में, बल्कि एक जीवनशैली अभ्यास के रूप में बढ़ावा देने की आकांक्षा रखता है जो आधुनिक महिलाओं के जीवन में लचीलापन, आत्म-जागरूकता और भावनात्मक संतुलन को बढ़ावा दे सकता है।

उद्देश्य

1. आधुनिक महिलाओं में व्याप्त तनाव के स्तर पर योग की प्रभावशीलता का अंकलन करना
2. आधुनिक महिलाओं के तनाव स्तर को घटाने में योगासनों की भूमिका मूल्यांकन करना

तनाव की अवधारणात्मक पृष्ठभूमि

तनाव की अवधारणा की उत्पत्ति प्राचीन काल से ही है। सेली ने तनाव को इस प्रकार परिभाषित किया है: शरीर पर की गई किसी भी मांग के प्रति शरीर की अनिर्दिष्ट प्रतिक्रिया। तनाव की अवधारणा प्राकृतिक विज्ञानों से उधार ली गई है। 18वीं और 19वीं शताब्दी के दौरान, तनाव को खलब के साथ समझा जाता था। दबाव या खिंचाव किसी भौतिक वस्तु या व्यक्ति पर लगाया जाता है जो इन बलों का प्रतिरोध करता है और अपनी मूल स्थिति को बनाए रखने का प्रयास करता है। इस तरह से अवधारणा के उपयोग ने भौतिकविदों और इंजीनियरों को अपने उद्देश्यों के अनुरूप इसे अपनाने के लिए प्रोत्साहित किया। इस

प्रकार, इंजीनियरिंग में तनाव को किसी पदार्थ के विकृत होने पर लगने वाले आंतरिक बल और उस क्षेत्र के अनुपात के रूप में जाना जाता है जिस पर बल कार्य करता है।

तनाव शब्द का उपयोग विभिन्न रूप से (1) उत्तेजना (जीव पर कार्य करने वाला बाहरी बल)। (2) प्रतिक्रिया (शारीरिक कार्यों में परिवर्तन), (3) अंतःक्रिया (जीव विज्ञान में बाहरी बल और उसके विरोध में प्रतिरोध के बीच अंतःक्रिया), और (4) उपरोक्त कारकों के अधिक व्यापक संयोजन के लिए किया गया है।

तनाव बाहरी ताकत के रूप में

तनाव की घटना पर बाहरी बल का दृष्टिकोण उन परिस्थितियों पर केंद्रित होता है जिन्हें लोग तनावपूर्ण अनुभव करते हैं। तनाव को एक स्वतंत्र चर के रूप में माना जाता है, जो कमोबेश व्यक्ति के नियंत्रण से परे होता है। वीट्ज के अनुसार तनावपूर्ण उत्तेजनाएँ हैं

1. सूचना प्रसंस्करण में तेजी
2. हानिकारक पर्यावरणीय उत्तेजनाएँ
3. कथित खतरा
4. मनोवैज्ञानिक कार्य में व्यवधान
5. अलगाव और कारावास
6. अवरोध
7. समूह दबाव, और
8. निराशा

मनोवैज्ञानिक कार्य

तनाव को ऐसी स्थिति की प्रतिक्रिया के रूप में माना जाता है जिसमें व्यक्ति को शारीरिक या मनोवैज्ञानिक रूप से बदलाव के अनुकूल होना पड़ता है। सामान्य अनुकूलन सिंड्रोम के सिद्धांत का प्रस्ताव दिया, जिसमें कहा गया है कि जब किसी जीव को किसी खतरे का सामना करना पड़ता है तो सामान्य शारीरिक प्रतिक्रिया तीन चरणों में होती है।

अलार्म प्रतिक्रियारू पहले चरण में एक प्रारंभिक शॉक चरण शामिल होता है जिसमें प्रतिरोध कम हो जाता है, और एक प्लाउंटर्शॉक चरण जिसमें रक्षात्मक तंत्र सक्रिय हो जाते हैं।

अलार्म प्रतिक्रिया स्वायत्त उत्तेजना द्वारा विशेषता हैरू एड्रेनालाईन निर्वहनय हृदय गति में वृद्धि मांसपेशियों की टोन, और रक्त सामग्रीय और जठरांत्र संबंधी अल्सरेशन। खतरे की प्रकृति और तीव्रता और जीव की

स्थितियों के आधार पर प्रतिरोध की अवधि भिन्न होती है और लक्षणों की गंभीरता हल्के उत्साह से लेकर अनुकूलन की बीमारी तक भिन्न हो सकती है।

प्रतिरोध का चरणरूप इस चरण के दौरान अधिकतम अनुकूलन होता है। अलार्म प्रतिक्रिया की विशेषता वाले शारीरिक लक्षण गायब हो जाते हैं। प्रतिरोध सामान्य से ऊपर के स्तर तक बढ़ जाता है। यदि तनाव बना रहता है, या रक्षात्मक प्रतिक्रिया अप्रभावी साबित होती है, तो जीव अगले चरण में बिगड़ जाता है।

थकावट का चरणरूप अनुकूलन ऊर्जा समाप्त हो जाती है, अलार्म प्रतिक्रिया के संकेत फिर से प्रकट होते हैं, और प्रतिरोध स्तर अपरिवर्तनीय रूप से कम होने लगता है। जीव नष्ट हो जाता है। इस सिद्धांत की एक बड़ी कमी यह है कि संबंधित शोध इन्फ्रा-मानव विषयों पर किया गया था, जहां तनाव आमतौर पर शारीरिक या पर्यावरणीय होते हैं और यह हमेशा मानव जीवों के संबंध में नहीं होता है।

इंटरएक्टिव दृष्टिकोण

इस दृष्टिकोण के अनुसार तनाव को बाहरी मांग और आंतरिक संसाधनों के एक इंटरएक्टिव परिणाम के रूप में देखा जाता है। मैकग्राथ बताते हैं, तनाव की संभावना तब होती है जब किसी पर्यावरणीय स्थिति को ऐसी मांग के रूप में माना जाता है जो व्यक्ति की क्षमताओं और संसाधनों को पूरा करने की क्षमता से अधिक होने का खतरा पैदा करती है, ऐसी स्थिति में जब उसे मांग को पूरा करने और न पूरा करने से मिलने वाले पुरस्कारों और लागतों में पर्याप्त अंतर की उम्मीद होती है।

व्यापक दृष्टिकोण

यह दृष्टिकोण तनाव को न केवल इंटरएक्टिव शब्दों में देखता है, बल्कि व्यक्ति और उसके पर्यावरण के लिए एक व्यक्तिगत घटना के रूप में भी देखता है। इसे स्थितिजन्य परिणाम के रूप में देखा जाता है।

तनाव के प्रतिकूल प्रभाव

किसी न किसी समय हर कोई तनाव से पीड़ित होता है। रिश्तों की मांग, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं, कार्यस्थलों पर दबाव, ट्रैफिक जाम, समय सीमा को पूरा करना, बढ़ते तनाव तनाव के वैध कारण हैं। लोगों के पास तनाव प्रबंधन के अपने तरीके हैं। कुछ लोगों में, तनाव से प्रेरित प्रतिकूल भावनाएँ और चिंताएँ बनी रहती हैं और बढ़ती जाती हैं। तनाव प्रबंधन तकनीकों को समझना और उनमें महारत हासिल करना इस आधुनिक बीमारी के प्रतिकूल प्रभावों को रोकने में मदद कर सकता है।

चुनौतीपूर्ण स्थिति में मस्तिष्क शरीर को रक्षात्मक कार्रवाई के लिए तैयार करता है – तनाव हार्मोन, अर्थात् कॉर्टिसोन और एड्रेनालाईन जारी करके लड़ाई या उड़ान प्रतिक्रिया। ये हार्मोन रक्तचाप बढ़ाते हैं और शरीर स्थिति पर प्रतिक्रिया करने के लिए तैयार हो जाता है। एक ठोस रक्षात्मक कार्रवाई (लड़ाई प्रतिक्रिया) के साथ रक्त में तनाव हार्मोन का उपयोग किया जाता है, जिससे तनाव के प्रभाव और चिंता के लक्षण कम हो जाते हैं।

जब हम किसी तनावपूर्ण स्थिति (उड़ान प्रतिक्रिया) का मुकाबला करने में विफल होते हैं, तो हार्मोन और रसायन लंबे समय तक रक्त प्रवाह में अप्रकाशित रहते हैं। इसके परिणामस्वरूप तनाव से संबंधित शारीरिक लक्षण जैसे कि मांसपेशियों में तनाव, ध्यान केंद्रित न कर पाना, चक्कर आना और दिल की धड़कनों का तेज होना आदि होते हैं। हम सभी रोजमर्रा की जिंदगी में कई तरह के तनावों (तनाव के कारणों) का सामना करते हैं, जो अगर जारी न किए जाएँ तो जमा हो सकते हैं। इसके बाद, यह मन और शरीर को लड़ने या भागने की तैयारी में लगभग लगातार अलार्म-स्थिति में रहने के लिए मजबूर करता है। संचित तनाव की यह स्थिति तीव्र और पुरानी दोनों तरह की मनोदैहिक बीमारियों के जोखिम को बढ़ा सकती है और मानव शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर सकती है। शरीर में लगभग हर प्रणाली तनाव से प्रभावित होती है। यह हृदय और संचार प्रणाली, फेफड़े और श्वसन प्रणाली, मांसपेशियों और जोड़ों, जननांगों और मूत्र प्रणाली, पाचन तंत्र, मस्तिष्क और मन आदि को प्रभावित करता है।

तनाव के कारण

तनाव के कारण अत्यधिक व्यक्तिगत होते हैं। व्यक्ति को तनावपूर्ण क्या लगता है, यह कई कारकों पर निर्भर करता है, जिसमें व्यक्तित्व, जीवन के प्रति सामान्य दृष्टिकोण, समस्या-समाधान क्षमताएँ और सामाजिक सहायता प्रणाली शामिल हैं। जो चीज किसी के लिए तनावपूर्ण है, वह किसी और के लिए तटस्थ या आनंददायक भी हो सकती है।

किसी व्यक्ति से बहुत अधिक अपेक्षाएँ, रिश्तों का दबाव, मौसमरू बीमारी, नींद में गड़बड़ी, किशोरावस्था, रजोनिवृत्ति, बुढ़ापा, बेचौनी, चिड़चिड़ापन, थकान और तनाव की भावना, ध्यान केंद्रित करने में असमर्थता आदि तनाव के कुछ कारण हैं।

बार-बार होने वाला शारीरिक और मनोवैज्ञानिक तनाव आत्म-सम्मान को कम कर सकता है, पारस्परिक और शैक्षणिक प्रभावशीलता को कम कर सकता है और आत्म-दोष और आत्म-संदेह का चक्र बना सकता है। हमारे स्वास्थ्य के लिए यह महत्वपूर्ण है कि हमें तनाव का इष्टतम स्तर पता होना चाहिए जिसे हम प्रभावी ढंग से प्रबंधित करना सीख सकें।

ऑक्सफोर्ड डिक्शनरी द्वारा शतनाव शब्द को शारीरिक या मानसिक ऊर्जा की मांग से जुड़ी स्थिति के रूप में परिभाषित किया गया है। एक स्थिति या परिस्थिति (हमेशा प्रतिकूल नहीं), जो किसी व्यक्ति के सामान्य शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बिगाड़ सकती है। चिकित्सकीय भाषा में शतनाव को शरीर के होमियोस्टेसिस में गड़बड़ी के रूप में परिभाषित किया जाता है। मन-शरीर पर यह मांग तब होती है जब वह जीवन में लगातार होने वाले बदलावों से निपटने की कोशिश करता है। शतनाव की स्थिति प्रकृति में शसापेक्ष लगती है। मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि अत्यधिक तनाव की स्थिति मानव स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, लेकिन मध्यम स्तर पर तनाव सामान्य है और कई मामलों में उपयोगी साबित होता है। फिर भी, तनाव नकारात्मक स्थितियों का पर्याय है। आज, मानव गतिविधि के तेजी से विविधीकरण के साथ, हम तनाव के कई कारणों और तनाव और अवसाद के लक्षणों का सामना करते हैं।

सेले ने तनाव को शरीर की किसी भी मांग के प्रति अनिर्दिष्ट प्रतिक्रिया के रूप में परिभाषित किया है। तनाव शोधकर्ता लाजरस के अनुसार, तनाव स्थिति के मूल्यांकन से शुरू होता है। तनाव ऐसी चीज है जिसे प्रबंधित किया जाना चाहिए लेकिन खत्म नहीं किया जाना चाहिए। नकारात्मक तनाव के साथ-साथ सकारात्मक तनाव या यूस्ट्रेस भी होता है। नकारात्मक तनाव या संकट प्रकृति का अपना संकेतक है जो हमें तत्काल कुछ व्यक्तिपरक समायोजन करने के लिए प्रेरित करता है। कुछ लोग तनाव को चुनौती के रूप में देखते हैं और कुछ अन्य इसे खतरे के रूप में देखते हैं। तनाव की तीव्रता का स्तर मांग और मुकाबला करने के कौशल के बीच असंतुलन की डिग्री से निर्धारित होता है।

मन बहुत बेचौन, बलशाली और मजबूत है, हे कृष्ण, मन को नियंत्रित करना वायु को नियंत्रित करने से अधिक कठिन है अर्जुन से श्री कृष्ण (भगवद गीता 6-34)

1967 में, मनोचिकित्सक थॉमस होम्स और रिचर्ड राहे ने यह निर्धारित करने के लिए 5,000 से अधिक चिकित्सा रोगियों के मेडिकल रिकॉर्ड की जांच की कि क्या तनावपूर्ण घटनाएं बीमारियों का कारण बन सकती हैं। मरीजों को एक सापेक्ष स्कोर के आधार पर 43 जीवन की घटनाओं की सूची बनाने के लिए कहा गया था। उनके जीवन की घटनाओं और उनकी बीमारियों के बीच एक सकारात्मक 0.1 सहसंबंध पाया गया। उनके परिणामों को सोशल रीएडजस्टमेंट रेटिंग स्केल (रैंक) के रूप में प्रकाशित किया गया था, जिसे आमतौर पर होम्स और राहे तनाव स्केल के रूप में जाना जाता है। बाद के सत्यापन ने तनाव और बीमारी के बीच संबंधों का समर्थन किया है। होम्स और राहे तनाव पैमाने के अनुसार तनाव को मापने के लिए, किसी व्यक्ति के जीवन के पिछले वर्ष की घटनाओं पर लागू होने वाले जीवन परिवर्तन इकाइयों की संख्या को जोड़ा जाता है और अंतिम स्कोर से यह अनुमान लगाया जाता है कि तनाव स्वास्थ्य को किस प्रकार प्रभावित करता है।

1. तनाव और विकार

जब हम तनाव में होते हैं, तो हम अपने विचारों, भावनाओं, व्यवहार और शारीरिक स्वास्थ्य में अलग-अलग प्रसंकेतों का अनुभव कर सकते हैं।

हाल के शोध से पता चलता है कि दो-तिहाई से लेकर 90 प्रतिशत तक बीमारियाँ तनाव से संबंधित होती हैं। निम्न तालिका में कुछ स्वास्थ्य समस्याओं की सूची दी गई है जो दीर्घकालिक तनाव के कारण हो सकती हैं या बढ़ सकती हैं।

• तनाव से जुड़ी स्वास्थ्य समस्याएँ

दिल का दौरा, उच्च रक्तचाप, स्ट्रोक, कैंसर, मधुमेह, अवसाद, मोटापा, खाने के विकार, मादक द्रव्यों का सेवन, अल्सर, चिड़चिड़ा आंत्र सिंड्रोम, ऑटोइम्यून रोग (जैसे ल्यूपस), थायरॉयड की समस्याएँ, बांझपन, मांसपेशियों में खिंचाव, ठंडे या पसीने से तर हाथ, सिरदर्द, पीठ या गर्दन की समस्याएँ, नींद में गड़बड़ी, पेट में तकलीफ, अधिक सर्दी और संक्रमण, थकान, तेज साँस लेना या दिल की धड़कन तेज होना, काँपना, मुँह सूखना, पाचन संबंधी समस्याएँ, मांसपेशियों में तनाव और दर्द। सीने में दर्द, अनियमित दिल

की धड़कन। उच्च रक्तचाप, वजन बढ़ना या घटना, अस्थमा या सांस फूलना, त्वचा संबंधी समस्याएं, सेक्स ड्राइव में कमी, आदि और कई अन्य समस्याएं और भी बहुत कुछ।

- **तनाव से जुड़ी बौद्धिक समस्याएं**

स्मृति संबंधी समस्याएं। निर्णय लेने में कठिनाई, ध्यान केंद्रित करने में असमर्थता, भ्रम, केवल नकारात्मक देखना, दोहराव या तेजी से चलने वाले विचार, खराब निर्णय, वस्तुनिष्ठता की हानि, भागने या भागने की इच्छा।

- **तनाव से जुड़ी भावनात्मक समस्याएं**

मूडी और अतिसंवेदनशील, बेचौनी और चिंता, अवसाद, क्रोध और नाराजगी, आसानी से चिढ़ जाना और पतनावग्रस्त। अभिभूत होने की भावना, आत्मविश्वास की कमी, उदासीनता, असफलता का डर, आत्म-आलोचना, अनुचित समय पर हंसने या रोने की इच्छा, डर, शर्मिंदगी

- **तनाव से जुड़ी व्यवहार संबंधी समस्याएं**

ज्यादा या कम खाना, बहुत अधिक या बहुत कम सोना, दूसरों से अलग रहना, जिम्मेदारियों की उपेक्षा करना, शराब, धूम्रपान और नशीली दवाओं के उपयोग में वृद्धि, घबराहट की आदतें (जैसे नाखून चबाना, चहलकदमी करना), दांत पीसना या जबड़े को कसना, व्यायाम या खरीदारी जैसी गतिविधियों को अधिक करना, गुस्सा खोना, अप्रत्याशित समस्याओं पर अति प्रतिक्रिया करना, हकलाना या बोलने में अन्य कठिनाइयाँ, रोना।

तनाव के लक्षण और संकेत अन्य मनोवैज्ञानिक या शारीरिक समस्याओं के कारण हो सकते हैं, इसलिए शारीरिक लक्षणों का मूल्यांकन करने के लिए डॉक्टर से परामर्श करना महत्वपूर्ण है। इसी तरह, चिंता या अवसाद जैसे भावनात्मक लक्षण तनाव के अलावा अन्य स्थितियों को भी छिपा सकते हैं।

निष्कर्ष

योग दर्शन मानव ज्ञान और शरीर विज्ञान, मनोविज्ञान, नैतिकता और आध्यात्मिकता पर अंतर्दृष्टि का परिणाम है जिसे मानवता के कल्याण के लिए हजारों वर्षों से एक साथ एकत्रित और अभ्यास किया जाता रहा है। तनाव के प्रबंधन का योगिक तरीका पूरी तरह से समग्र है। सदियों पुराने योग ने एक बार फिर तनाव को कम करने में अपनी विशिष्टता साबित की है। यह देखा गया है कि महिलाओं में तनाव को कम करने में योग का महत्वपूर्ण प्रभाव है और यहाँ तक कि जीवन के सभी अलग-अलग क्षेत्रों में भी। क) व्यावसायिक क्षेत्र, ख) पारिवारिक क्षेत्र, ग) व्यक्तिगत क्षेत्र, घ) आर्थिक कारकों का क्षेत्र, ङ) बाहरी कारकों का क्षेत्र, और च) तनाव के स्तर में कमी के अलावा शारीरिक कारकों का क्षेत्र। यह देखा गया है कि महिलाओं को अन्य लाभ भी हुए हैं। वे हैं क) वजन में कमी, मोटापे से ग्रस्त लोगों में शारीरिक माप, ख) पाचन में सुधार और कब्ज से राहत, ग) नींद के पैटर्न में सुधार, घ) मासिक धर्म की समस्याओं

से राहत, ड) सामान्य स्वास्थ्य में सुधार, च) अधिक सकारात्मक और जिम्मेदार बनना, छ) पीठ के निचले हिस्से के दर्द और जोड़ों में अकड़न से राहत।

संदर्भ

1. बार्न्स पीएम, पॉवेल-ग्रीनर ई, मैकफैन के, नाहिन आरएल. वयस्कों में पूरक और वैकल्पिक चिकित्सा का उपयोगरू संयुक्त राज्य अमेरिका, 2002. एडव डेटा। 2004रू1-19.
2. ब्रैंडन एच हिडाका। बीए. आधुनिकता की बीमारी के रूप में अवसादरू बढ़ते प्रचलन के लिए स्पष्टीकरण। जे एफेक्ट डिसॉर्ड। 2012ल140-205-14.
3. कोहेन एल, वार्नेके सी, फौलाडी आरटी, रोड्रिगज एमए, चाउल-रीच ए. लिम्फोमा के रोगियों में तिब्बती योग हस्तक्षेप के प्रभावों के एक यादृच्छिक परीक्षण में मनोवैज्ञानिक समायोजन और नींद की गुणवत्ता। कैंसर। 2004ल100-2253-60।
4. चू पी, गोटेन्क आरए, येह जीवाई, गोल्डी एसजे, हुनिक एमजी। हृदय रोग और चयापचय सिंड्रोम के लिए जोखिम कारकों को संशोधित करने में योग की प्रभावशीलतारू यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षणों की एक व्यवस्थित समीक्षा और मेटा-विश्लेषण। यूर जे प्रीव कार्डियोल। 2016ल23-291-307।
5. चोंग सीएस, त्सुनाका एम, चौन ईपी। स्वस्थ वयस्कों में तनाव प्रबंधन पर योग के प्रभावरू एक व्यवस्थित समीक्षा। गुडी, ई. स्तन और प्रोस्टेट कैंसर के रोगियों में जीवन की गुणवत्ता, मनोदशा, तनाव के लक्षणों और कोर्टिसोल, डीहाइड्रोएपिएंड्रोस्टेरोन सल्फेट (डीएचईएस) और मेलाटोनिन के स्तर के संबंध में माइंडफुलनेस-आधारित तनाव में कमी। साइको न्यूरो एंडोक्राइनोलॉजी। 2004 मई29(4)448-74।
6. क्रिस्टोफर जे, क्रिस्टोफर एस, डुनगन टी, शूर एम। माइंडफुलनेस प्रथाओं के माध्यम से आत्म-देखभाल सिखानारू परामर्शदाता प्रशिक्षण में योग, ध्यान और चीगोंग का अनुप्रयोग। जे ह्यूमनिस्ट साइकोल। 2006ल46(4)ल494-509।
7. क्रिटिकल अप्रेजल स्किल्स प्रोग्राम। बी.सी.एच. (केस कंट्रोल स्टडी) चेकलिस्ट।
8. चट्टा, आर. रघुराम, एन. वेंकटराम, पी. और होंगानंधरा एन.आर. योग चिकित्सा के लिए एक एकीकृत दृष्टिकोण के साथ भारतीय महिलाओं में रजोनिवृत्ति के लक्षणों का उपचाररू एक यादृच्छिक नियंत्रण अध्ययन। रजोनिवृत्ति, 2008 सितंबर-अक्टूबर 15(5)862-70।
9. चट्टा, रितु और रघुराम, नागरत्ना और वेंकटरम, पद्मलता और होंगसांद्रा, नागेंद्र। (2017)। योग चिकित्सा के एकीकृत दृष्टिकोण से भारतीय महिलाओं में रजोनिवृत्ति के लक्षणों का उपचार – एक यादृच्छिक नियंत्रण अध्ययन। रजोनिवृत्ति (न्यूयॉर्क, एन.वाई.)। 15. 862-70. 10.1097कीनउ. 0म013उ318167म902।

10. चंद्रा एस, जायसवाल ए, सिंह आर, झा डी, मित्तल ए. मानसिक तनावरू सुदर्शन क्रिया योग द्वारा न्यूरोफिजियोलॉजी और इसका विनियमन। आने वाले कॉलेज के छात्रों में तनाव कम करने के लिए योग और संज्ञानात्मक-व्यवहार हस्तक्षेपरू एक पायलट अध्ययन। जे एप्लाइड बायोबिहेव रिसर्च। 2017ल22(4)सं.12068।
11. क्रूज-जेन्टोफ्ट ए, बेयेन्स जे, बाउर जे, एट अल। साकोपेनिया की परिभाषा और निदान पर यूरोपीय सहमतिरू वृद्ध लोगों में साकोपेनिया पर यूरोपीय कार्य समूह की रिपोर्ट। आयु वृद्धि। 2010ल39(4)412-423।
12. छिकारा, अन्नू और जैन, मानसी और वत्स, साक्षी और काशु, फैजान और चहल, अक्ष और गुलिया, सोनाली और वज्रला, कृष्णा और सिद्धीकी, मोहम्मद और राय, ऋचा। (2016)। डिसमेनोरिया से पीड़ित महिलाओं में तनाव और चिंता को कम करने में योग की भूमिका। जर्नल ऑफ लाइफस्टाइल मेडिसिन। 13. 90-96। 10.15280कीते.2023.13.2.90।
13. दुबे, प्रवीण और सर्वा, महेश और सिंह, पवित्रा। (2022)। छात्रों के बीच प्रभावी मन शरीर और तनाव में कमी पर योग का अनुप्रयोग। 10.13140ीजउ.2.2.30696.60169।
14. डुआने-पोर्टर डब्ल्यू, कॉयटॉक्स आरआर, मैकडफी जेआर, गुड एपी, शर्मा पी, मेनेला एच, एट अल। अवसाद, चिंता और अभिघातजन्य तनाव विकार के लिए योग का साक्ष्य मानचित्र। जे फिज एक्ट हेल्थ। 2016ल13-281-8।
15. डेलगास यू, स्टेंगर ई, इंगमैन-हेन्सन टी. मल्टीपल स्केलेरोसिस और शारीरिक व्यायामरू प्रतिरोध-, धीरज- और संयुक्त प्रशिक्षण के अनुप्रयोग के लिए सिफारिशें। मल्टीपल स्केलेर। 2008-14रू35दु 53।
16. द्विवेदी, मनीष। (2018)। योग के विशेष संदर्भ में तनाव प्रबंधन का एक अध्ययन। उभरते शोधकर्ता। 1. 1-9।
17. डेविड, जयराम और मुखर्जी, अशोक। (2020)। स्कूली शिक्षकों के मानसिक तनाव प्रबंधन में योग अभ्यास का प्रभाव। 128-129।
18. डेरेबेले, गुरुराजा और हरानो, काओरी और टोयोटाके, इकेनागा और कोबायाशी, हारुओ। (2023)। मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभावरू जापान में युवा और वरिष्ठ विषयों के बीच एक तुलनात्मक अध्ययन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योग। 4. 7-12। 10.4103.नच.0973-6131.78173.
19. द्विवेदी, मनीष और सिंह, एस. (2021)। तनाव प्रबंधन हस्तक्षेप रणनीति के रूप में योग निद्रा। 9.

20. डिसूजा, ओविन और जोस, एग्नेस और सुरेश, सुचारिता और बालिगा, श्रीनाथ। (2018)। स्कूल जाने वाले किशोरों में तनाव कम करने में योग निद्रा की प्रभावशीलतारू एक पायलट अध्ययन। नैदानिक अभ्यास में पूरक चिकित्सा। 45.101462. 10.1016कीत.इरइंबी.2021.101462.