



INTERNATIONAL JOURNAL OF TRENDS IN EMERGING RESEARCH AND DEVELOPMENT

INTERNATIONAL JOURNAL OF TRENDS IN EMERGING RESEARCH AND DEVELOPMENT

Volume 2; Issue 5; 2024; Page No. 104-108

Received: 02-06-2024

Accepted: 07-07-2024

योग एवं पंचकोश सिद्धांत: मानसिक एवं शारीरिक कल्याण पर प्रभाव का एक समीक्षात्मक अध्ययन

¹Anita Tomar and ²Dr. Parul Kumar

¹Research Scholar, Department of Yoga, Maharaja Agrasen Himalayan Garhwal University, Uttarakhand, India

²Assistant Professor, Department of Yoga, Maharaja Agrasen Himalayan Garhwal University, Uttarakhand, India

Corresponding Author: Anita Tomar

सारांश

यह शोधपत्र योग और पंचकोश सिद्धांत के बीच संबंधों की व्याख्या करते हुए मानसिक एवं शारीरिक कल्याण पर इनके प्रभाव का विश्लेषण करता है। योग एक प्राचीन भारतीय जीवन-पद्धति है जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक संतुलन को बढ़ावा देती है। वहीं, पंचकोश सिद्धांत (अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय एवं आनंदमय कोश) मानव अस्तित्व के पाँच स्तरों का वर्णन करता है। इस अध्ययन में योगाभ्यास के माध्यम से पंचकोशों के सुधार एवं समग्र स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों की समीक्षा की गई है। शोध में पाया गया कि योग के नियमित अभ्यास से तनाव, चिंता, अवसाद जैसी मानसिक समस्याओं तथा उच्च रक्तचाप, मधुमेह जैसी शारीरिक बीमारियों में सुधार होता है। यह अध्ययन योग और पंचकोश सिद्धांत के एकीकृत दृष्टिकोण को प्रस्तुत करता है, जो समग्र स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है।

मूलशब्द: योग, पंचकोश, अन्नमय कोश, प्राणमय कोश, मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश, आनंदमय कोश, मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक स्वास्थ्य, आध्यात्मिक कल्याण

प्रस्तावना

योग भारतीय संस्कृति की एक प्राचीन विद्या है, जिसका उद्देश्य शरीर, मन और आत्मा के बीच सामंजस्य स्थापित करना है। पतंजलि के योगसूत्र में योग को "चित्तवृत्ति निरोध" के रूप में परिभाषित किया गया है, जिसका अर्थ है मन की चंचलता पर नियंत्रण। वहीं, वेदांत दर्शन में पंचकोश सिद्धांत मानव अस्तित्व के पाँच आवरणों (कोश) का वर्णन करता है, जो शरीर से लेकर आत्मा तक के स्तरों को दर्शाता है। मानव का जीवन अत्याधिक भौतिकवादी होने के कारण प्रतिदिन जिंदगी में विभिन्न प्रकार की समस्याओं एवं रोगों से घिरा रहता है। मानव जीवन एक दुर्लभ जीवन है। यह सभी प्राणियों में सर्वश्रेष्ठ जीवन है। जिसकी प्राप्ति के लिए देवता भी तरसते हैं। जैसे वेदों में कहा गया है कि "बड़े भाग मानुष तन पावा, सुर दुर्लभ सब ग्रंथाहि गावा" मनुष्य जीवन को पाकर उसे व्यर्थ ही गवा देता है, और उसे रोग, दोष, मोह आदि आदि से ग्रसित कर लेता है। जिससे नाना प्रकार के दुख, संतापो, पीडाओ से घिरा रहकर अपनी जीवन लीला समाप्त कर लेता है। तथा अपने जीवन के उद्देश्य की पूर्ति नहीं कर पाता और इस संसार सागर

से मुक्त नहीं हो पाता अर्थात मानव जीवन का उद्देश्य मोक्ष प्राप्ति, अखंड सुख की प्राप्ति करना है। यह सभी सुख, समग्र स्वास्थ्य की प्राप्ति समाधि द्वारा ही प्राप्त हो सकती है। और यह समाधि पंचकोशी की सहायता के माध्यम से सिद्ध होती है। मानव जीवन तीन शरीरों से मिलकर बना है। स्थूल, सूक्ष्म और कारण। इन्हीं तीनों की शुद्धि तथा परिपक्व बनाकर मानव समस्त रोगों से मुक्त होकर ईश्वर का साक्षात्कार कर लेता है। यह पंचकोश जो आत्मा के पांच आवरण के नाम से जाने जाते हैं। अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय और आनंदमय। इन कोशों से समग्र स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है। जिसको प्राप्त करके मानव सफलतापूर्वक जीवन का निर्वाह करता है। जिस प्रकार प्याज की परत होती है वैसे ही आत्मा की पांच आवरण माने गए हैं। यह कोश आत्मा के पांच आवरण हैं। पहला अन्नमयकोश जो हमारे स्थूल, भौतिक शरीर का निर्माण कर समस्त व्याधियों का नाश करता है। शरीर को स्वस्थ बनाए रखता है। प्राणमय और मनोमय कोश में जो हमारे सूक्ष्म शरीर का निर्माण करता है। तथा सभी आधियों को दूर करता है। मानसिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य की प्राप्ति करने में सहायक है। विज्ञानमय और आनंदमय कोश जो हमारे कारण

शरीर को निर्माण करता है, तथा अखंड सुखों की प्राप्ति कर आत्मसाक्षात्कार से परमात्म साक्षात्कार करता है। जो आत्मिक सुखों की पूर्ति करने में सहायक है। यह तैत्तरीयोपनिषद में वर्णित पंचकोशी साधना अत्यंत सरल व प्रभावकारी है। जो मानव जीवन को परिष्कृत कर सभी रोगों को दूर कर आत्मसाक्षात्कार एवं केवल्य की प्राप्ति कराने में सहायक है और यह सब समग्र स्वास्थ्य पर निर्भर करता है।

हमारे प्राचीन और आधुनिक ग्रंथों और विशेषज्ञों द्वारा कल्याण की स्थिति को अच्छी तरह से परिभाषित किया गया है। लेकिन यह अध्ययन व्यापक अध्ययन के विशेष जोर को आकर्षित करेगा – शारीरिक मानव अस्तित्व के पांच कोशों या परतों का क्षेत्र; जबकि एक व्यक्ति अपने स्वयं के कामकाज के लिए स्वास्थ्य, खुशी, समृद्धि और कल्याण की स्थिति के लिए निर्धारित होता है। इस अध्ययन का मूल लक्ष्य पंचकोशों के अभ्यास और मूल्यांकन और उनके ज्ञान द्वारा किसी व्यक्ति के लिए कल्याण की स्थिति का पता लगाना है। कल्याण की स्थिति पंचकोश की संतुलित स्थिति पर निर्भर करती है। सभी मनुष्य खुशी चाहते हैं। हम सहज रूप से महसूस करते हैं कि हमें खुश रहने का अधिकार है। कोई भी मरना नहीं चाहता। हर कोई जीना चाहता है और इस तरह से जीना चाहता है कि उसके अस्तित्व को किसी भी तरह का कोई दुख या अपूर्णता परेशान न करे। इसका मतलब है कि वह हमेशा आनंद में रहना चाहता है। उसके पास सब कुछ जानने की तीव्र इच्छा है, सभी प्रकार के ज्ञान प्राप्त करने की इच्छा है। इस प्रकार, सभी जीवन सत् (पूर्णता), चित् (ज्ञान), और आनंद (आनंद) से प्रेरित हैं। धार्मिक ग्रंथों के अनुसार, भगवान के गुणों में सत्-चित्-आनंद शामिल हैं।

यह दर्शाता है कि लोग भगवान के साथ विशेषताओं को साझा करते हैं। आत्म-जागरूकता यह मान्यता है कि मनुष्य भगवान से अलग नहीं है। मनुष्य को इस सत्य को समझना चाहिए और तभी वह जीवन में खुश रह सकता है। पंचकोशों का ज्ञान और उनके अभ्यास जैसे – उपवास, आसन अभ्यास, प्राणायाम अभ्यास आदि। वे स्वस्थ, खुश और सभी इच्छाओं से संतुष्ट होने का मूल स्रोत हैं। ये पंचकोश व्यक्ति को ईश्वर की कृपा से समृद्ध जीवन प्रदान करते हैं और अस्तित्व का मार्ग खोजने में मदद करते हैं। यह कल्याण की स्थिति के भौतिक से आध्यात्मिक आयामों को बढ़ा सकता है। यह अध्ययन पंचकोश के अभ्यासों के माध्यम से प्रत्येक व्यक्ति की कल्याण की स्थिति को विकसित करने के लिए शास्त्रीय आधार प्रदान करेगा। कल्याण व्यक्ति के लिए संपूर्ण व्यक्तित्व पर जोर देता है और पंचकोश शारीरिक मानव अस्तित्व की परतें हैं। योग में आपकी शारीरिक और मानसिक क्षमताओं को तुरंत सुधारने की शक्ति है, साथ ही यह आपके मन और शरीर को दीर्घकालिक फिटनेस के लिए तैयार करता है। योग में आपकी शारीरिक और मानसिक क्षमताओं को तुरंत सुधारने की शक्ति है, साथ ही यह आपके मन और शरीर को दीर्घकालिक फिटनेस के लिए तैयार भी करता है।

मनुष्य अपने मूल में सर्वव्यापी शाश्वत आत्मा है। वह खुद को पाँच भ्रामक कोशों या आवरणों, अन्नमय, प्राणमय, मनोमय और विज्ञानमय, जो सभी भ्रामक हैं, और आनंदमय, भ्रम और अज्ञानता के कारण बाँध लेता है, और मानता है कि वह अलग-अलग रूपों के प्रति संवेदनशील है। उसका एक हिस्सा महसूस करता है कि जब अन्नमय कोष, या भौतिक शरीर नष्ट हो जाता है, तो वह भी जल जाता है। वह खुद को एक काले व्यक्ति के रूप में देखता है। अपने अज्ञान (अविद्या) के कारण, वह अपने बेटे, पत्नी, पशुधन, धन, घर और अन्य संपत्तियों के प्रति आकर्षित हो जाता है और मानता है कि वह उनका मालिक है। वह खुद को एक छात्र, एक गृहिणी, एक तपस्वी, आदि के रूप में कल्पना करता है। मानव शरीर पाँच घटकों से बना है। इसे वास्तविक आत्मा के

साथ भ्रमित नहीं किया जाना चाहिए। सरल भ्रम, 'मैं' और 'मेरा' की भ्रामक अवधारणाएँ, अज्ञानी व्यक्ति को संसार से बाँधती हैं। वह प्राणमय कोष से जुड़ता है और खुद से सोचता है, "मुझे भूख लगी है, प्यास लगी है, और मैंने यह कार्य किया है।" वास्तविक आत्मा की तुलना में प्राणमय कोष पहले की तुलना में बहुत अलग है। वह मनोमय कोष के साथ बातचीत करता है और मानता है कि 'मैं क्रोधित हूँ, मैं कामुक हूँ, मैं लालची हूँ।' किसी भी तरह से मनोमय कोष को किसी व्यक्ति की वास्तविक आत्मा के बराबर नहीं माना जा सकता। विज्ञानमय कोष के रूप में, वह खुद को सभी चीजों का जानकार मानता है, यह मानते हुए कि "मैं चतुर हूँ, मैं सब कुछ जानता हूँ, मैं आनंद लेने वाला हूँ।" वह मानता है कि 'मैं आनंदमय हूँ' क्योंकि वह आनंदमय कोष से जुड़ता है। विज्ञानमय और आनंदमय कोष मनुष्य की सच्ची आत्मा से पूरी तरह अलग हैं। ये कोष एक दूसरे के भीतर बसे हुए हैं, ठीक वैसे ही जैसे पाँच बर्तनों का एक सेट एक दूसरे के भीतर बसा हुआ है, जैसे प्याज की परतें। सिंगलेट को शरीर के करीब पहना जाता है। इसके ऊपर शर्ट पहनी जाती है, वास्केट को वास्केट के ऊपर पहना जाता है, कोट को कोट के ऊपर पहना जाता है, और ओवरकोट को कोट के ऊपर पहना जाता है। फिर भी, ये पाँच कोष आत्मा को घेरे हुए हैं। शिक्षार्थी को यह बताने से पहले कि कोशों से परे ब्रह्म, अंदर की सबसे गहरी आत्मा के बराबर है, प्रशिक्षक पहले छात्र को पाँच कोशों की प्रकृति का वर्णन करता है। ब्रह्म कोशों से परे है। यह शाखा की नोक को इंगित करने के बाद तारे को इंगित करने के समान है। अरुंधति न्याय व्यक्ति को एक बहुत विशाल तारा दिखाने से शुरू होता है, उसके बाद एक बहुत छोटा तारा, और फिर सबसे छोटा तारा। दूसरी ओर, जो निर्देश दिए जाते हैं, वे व्यक्ति की सोच को स्पष्ट से सूक्ष्म की ओर ले जाते हैं, और फिर सूक्ष्म से और भी सूक्ष्म की ओर, और इसी तरह आगे बढ़ते हैं। मानव मन के अंदर निवास करने वाली सूक्ष्म आत्मा को पहचानने के लिए, जो इस अनंत संसार में एकत्रित हुई अनेक प्रकार की वासनाओं और अशुद्धियों से कलंकित हो गई है, शिक्षक अपने ज्ञानवर्धक व्याख्यानों में उपयुक्त तकनीक या विधि बताते हैं। इस मूलभूत सत्य को उजागर करके कि आत्मा और ब्रह्म एक ही हैं, प्रबुद्ध शिक्षक अपने शिष्यों को प्रभावों के दायरे से ऊपर उठने में मदद करते हैं।

मनुष्य, निःसंदेह, कोशों से परिचित है। जैसे-जैसे वह ध्यान करता है, उसकी सोच स्पष्ट होती जाती है। वह वास्तविक और अवास्तविक के बीच, स्थायी और अस्थायी के बीच अंतर करने की अपनी क्षमता में सुधार करता है। इस विवेक प्रतिभा को विकसित करने के बाद, पहला कोश उसके लिए चिंता का विषय नहीं रह जाता। कोशों के नीचे छिपे गहनतम आत्मा तक पहुँचने के लिए, वह प्रत्येक के माध्यम से अपना रास्ता बनाता है, प्रत्येक के पीछे क्या है, यह खोजता है। प्रत्येक कोश को धीरे-धीरे त्याग दिया जाता है जब तक कि वह जन्म और मृत्यु के चक्र से मुक्त नहीं हो जाता और ब्रह्म में विलीन नहीं हो जाता। श्रुतियों का मूल लक्ष्य परम निर्वाण (मोक्ष) प्राप्त करने के तरीके के रूप में ब्रह्म ज्ञान सिखाना है। आत्मा ब्रह्म है, और आप वह हैं, ताकि ब्रह्म-विद्या का जहाज मनुष्य को विशाल महासागर (कोशों) की सबसे दूर की सीमा तक पहुँचा सके। यह अज्ञानता के कारण रस्सी का साँप में बदल जाना जैसा है, और यही बात आत्मा के पाँच कोशों वाले मनुष्य में परिवर्तन के बारे में भी सत्य है। अन्नमय कोष मानव शरीर का अधिकांश भाग बनाता है। लिंग शरीर, जिसे आमतौर पर "सूक्ष्म शरीर" के रूप में जाना जाता है, प्राणमय, मनोमय और विज्ञानमय कोष (सूक्ष्म शरीर) से बना है। आनंदमय कोष कारण शरीर (कारण शरीर) की मूल संरचना है। भोजन में पोषक तत्व भौतिक शरीर बनाते हैं। असंयुक्त, अपंचिकृत

या अविभाजित घटक सूक्ष्म शरीर बनाते हैं। संस्कार या मूल अज्ञान आकस्मिक शरीर (आदिम अज्ञान) बनाते हैं। आनंदमय कोष अन्य चार कोशों का स्रोत है, जिसमें सूक्ष्म और स्थूल शरीर शामिल हैं। अन्नमय कोष के धर्म "जन्म और मृत्यु" हैं। प्राणमय कोष के धर्म प्यास और भूख हैं। मनोमय कोष में मोह (भ्रम) और शोक (दुःख) दोनों गुण होते हैं। आत्मा हर समय अछूती और शुद्ध रहती है। जन्म, मृत्यु, भूख, प्यास, मोह और दुख संसार के सागर या षड उर्मिस की छह लहरें हैं। जब कोई व्यक्ति जागता है, तो उसका भौतिक शरीर कार्य करता है। स्वप्न देखते समय सूक्ष्म शरीर सक्रिय होता है, जबकि गहन निद्रा के दौरान कारण शरीर सक्रिय होता है गहन निद्रा के दौरान, बस एक पतली सी बाधा मानव जागरूकता को परम आत्मा या ब्रह्म से अलग करती है। इस डेटा का उपयोग यह प्रदर्शित करने के लिए किया जाता है कि व्यक्तिगत आत्मा ब्रह्म के समतुल्य है जो अन्नमय के पाँच स्तरों (भोजन परत) से लेकर आनंदमय (आनंदमय परत) के अंदर और बाहर दोनों जगह मौजूद है, और फिर अज्ञान की पाँच परतों को समाप्त करके अपने भीतर के कर्नेल को निकालता है।

अन्नमय कोष, जिसे श्रुति में पाँच पक्षियों के रूप में चित्रित किया गया है, को बलि की अग्नि द्वारा दर्शाया गया है। बलि की लपटों को अक्सर पक्षियों के रूप में दर्शाया जाता है, जिनके सिर, पंख, सूंड और पूंछ कई प्रकार के पक्षियों से मिलते जुलते हैं। इस चित्र में प्रत्येक कोष को पाँच घटकों के रूप में दिखाया गया है। (सुरेश्वराचार्य)। प्राणमय कोष या महत्वपूर्ण म्यान को पिघले हुए तांबे के रूप में मानें जिसे भट्टी में डाला जा रहा है। चारों कोशों में से किसी का कोई सिर या ऐसा कुछ नहीं है। मामले को सरल बनाने के लिए, विचार करें कि ये कोश पिघली हुई धातु से बने हैं और फिर उपयोगकर्ता के शरीर के आकार में ढाले गए हैं। यह चारों कोशों को ध्यान केंद्रित करने और विवेक करने में सहायता करेगा। अन्नमय कोष में प्राणमय और अन्य तीन कोश शामिल हैं। तीन कोश प्राणमय कोष के सभी तीन कोशों को, मनोमय कोष के दो को और विज्ञानमय कोष में से एक को समाहित करते हैं। "श्रुति प्राण और प्राणमय कोष या महत्वपूर्ण म्यान की प्रकृति की जांच करती है, ताकि अन्नमय कोष या भोजन म्यान और प्राणमय कोष या महत्वपूर्ण म्यान के बीच की कड़ी को सुधारा जा सके। जबकि स्थूल भौतिक शरीर को कभी-कभी आत्मा के लिए गलत समझा जाता है हिंदू धर्म में, प्राणमय कोष को अक्सर सच्चे आत्म या आत्मा के साथ भ्रमित किया जाता है। इस प्राण-आधारित आत्म की तुलना एक एयर कंप्रेसर की धौंकनी से की जा सकती है।

आधुनिक समय में योग के प्रति वैज्ञानिक रुचि बढ़ी है, क्योंकि यह मानसिक तनाव, शारीरिक रोगों तथा आध्यात्मिक असंतुलन को दूर करने में सहायक सिद्ध हुआ है। इस शोधपत्र का उद्देश्य योग और पंचकोश सिद्धांत के बीच संबंधों की पड़ताल करना तथा इनके मानसिक एवं शारीरिक कल्याण पर प्रभाव का विश्लेषण करना है।

उद्देश्य एवं लक्ष्य

1. योग और पंचकोश सिद्धांत के बीच संबंधों की व्याख्या करना।
2. योग के विभिन्न आयामों (आसन, प्राणायाम, ध्यान) का पंचकोशों पर प्रभाव का अध्ययन करना।
3. मानसिक स्वास्थ्य (तनाव, चिंता, अवसाद) पर योग के प्रभाव का विश्लेषण करना।
4. शारीरिक स्वास्थ्य (रोग प्रतिरोधक क्षमता, हृदय स्वास्थ्य, पाचन) पर योग के प्रभाव की समीक्षा करना।
5. आध्यात्मिक विकास में योग एवं पंचकोश सिद्धांत की भूमिका का मूल्यांकन करना।

साहित्य समीक्षा

1. योग का ऐतिहासिक एवं दार्शनिक परिप्रेक्ष्य

- पतंजलि के योगसूत्र (200 ईसा पूर्व) में अष्टांग योग का वर्णन।
- भगवद्गीता में कर्मयोग, ज्ञानयोग एवं भक्तियोग की अवधारणा।
- हठयोग प्रदीपिका में आसन, प्राणायाम एवं मुद्राओं का विवरण।

2. पंचकोश सिद्धांत: वेदांतिक दृष्टिकोण

- तैत्तिरीय उपनिषद में पंचकोशों का विस्तृत वर्णन।
- अन्नमय कोश (शारीरिक स्तर), प्राणमय कोश (ऊर्जा स्तर), मनोमय कोश (मानसिक स्तर), विज्ञानमय कोश (बौद्धिक स्तर), आनंदमय कोश (आध्यात्मिक स्तर)।

3. योग एवं पंचकोश: वैज्ञानिक अध्ययन

- अन्नमय कोश: योगासनों द्वारा शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार (सिंह एवं अग्रवाल, 2018)।
- प्राणमय कोश: प्राणायाम से श्वसन तंत्र एवं ऊर्जा स्तर में वृद्धि (शर्मा एवं गुप्ता, 2019)।
- मनोमय कोश: ध्यान एवं योग निद्रा द्वारा मानसिक शांति (दास एवं राव, 2020)।

दलाल एवं अन्य (2020) अनुसंधान परियोजना को करने में किस प्रकार कार्यप्रणाली का पालन किया जाना चाहिए के विषय में कृष्णा दलाल ने लिखा है कि "एक बहुत अच्छी व्यवस्थित प्रणाली जिसका हमेशा अनुसरण करते हुए एक अच्छे अनुसंधान प्रक्रिया किसी भी क्षेत्र में तय समय में इच्छित लक्ष्य की प्राप्ति करना है।" कदम-कदम प्रक्रिया से आगे बढ़ते हुए उससे प्राप्त परिणामों की लिपिबद्ध करते हुए जो किसी दूसरे अनुसंधानकर्ता द्वारा अनुसरण और अनुसंधान करने के लिए उपलब्ध हो। हमेशा याद रखना चाहिए कि सभी परिणाम को लिपिबद्ध करना चाहिए। विपरीत परिणामों सहित यदि कोई हो तो जिससे समान क्षेत्र पर कार्य करने वालों को प्रभावित व मार्गदर्शित कर सकें। परियोजना का प्रारूप प्रारम्भिक स्तर पर कमजोर नहीं होना चाहिए। इससे केवल परिणाम ही नहीं अवसरों एवं आर्थिक नुकसान भी होता है, जो भी हो कोई भी समझौता नहीं होना चाहिए। अध्ययन के समय पालन की जाने वाली पद्धति सभी के लिए एक समान होनी चाहिए। यदि कोई बदलाव हो तो उसकी चर्चा की जानी चाहिए और वह सभी रोगियों पर समान रूप से लागू करनी चाहिए। शोध परियोजना के सफल निष्कर्ष निकालने के लिए एक शोध विवरण को लिखना चाहिए। लिखने से यह परियोजना का प्रारूप एक प्रक्रिया के रूप में लिखित रहता है, जिसके अनुसार दूसरे शोध किये जा सकते हैं, लेकिन किसी भी आवश्यकता के अनुरूप प्रस्ताव तैयार करना होता है।

डॉ. एच आर नागेन्द्र (2020) द्वारा विवेकानन्द योग केन्द्र अनुसंधान फाउण्डेशन बेंगलूर में 01 नवम्बर 1995 से 01 नवम्बर 1997 तक योग चिकित्सा एकीकृत दृष्टिकोण के प्रभाव का तनाव से सम्बन्धित बीमारियों पर किया गया, जिसके लिए चिंता, कमरदर्द, अस्थमा, क्रानिक दर्द, मधुमेह (डॉयबिटिज मेलिटस) उच्च रक्तचाप (हाइपरटेंशन) मोटापा, रुमेटॉइड गठिया, आदि बीमारियों के 840 रोगियों को सम्मिलित किया गया। इन्हे अनुक्रमिक रूप में 3 समूहों में अर्थात् 280, 280, 280 में विभाजित किया गया। सभी का स्वायत्त, मनोवैज्ञानिक, बायोकेमिकल मानकों पर मूल्यांकन पहले और बाद में किया गया था। तीन विशेष प्राणायाम सभी को नाड़ी शुद्धि, सूर्यनुलोमा, चन्द्रनुलोमा करवाये गये। नाड़ी शोधन प्राणायाम, चिन्ता, दमा, उच्च रक्तचाप, में

लाभकारी पाया गया था। चन्द्रविलोम पीठ दर्द, शरीर दर्द, मधुमेह के रोगियों के लिए उपयोगी था। सूर्य विलोम प्राणायाम मोटापा एवं जोड़ों के दर्द वालों के लिए उपयोगी था।

डॉ. एन एन प्रधान (2019) ने ध्यान के समय स्नायविक तन्त्र की प्रक्रियाओं की जटिलताओं को ई ई जी सिग्नलस् के माध्यम से समझाने की कोशिश की। मानसिक स्वास्थ्य संस्थान बेंगलूर नवम्बर 1995 से नवम्बर 1998 तक इन उद्देश्यों को पूर्ण किया। ध्यान के समय में तन्त्रिका विज्ञान का प्रयोगात्मक शृंखला को डेटा का प्रयोग करके खोजा गया। ध्यान के समय में जटिलताएँ उलझन में कमी आती हैं। ध्यान के समय मस्तिष्क शांतचित एवं संतुलित दिखाई देता है। ध्यान से आराम की स्थिति में भी मस्तिष्क की उलझने विभिन्न विचलित एवं अव्यवस्थित भ्रमित करने वाली प्रक्रियाओं की स्वतंत्रता ध्यान करने से कम हो जाती है। सभी गतिविधियाँ संयमित और संतुलित होकर एक मार्ग की ओर बढ़ने लगती हैं।

रेखा एवं अन्य (2019) शोध के अन्तर्गत योग का अभ्यास करने वाले और योग का अभ्यास नहीं करने वाले युगल दम्पति के सम्पूर्ण स्वास्थ्य एवं प्रजनन व्यवहार का तुलनात्मक अध्ययन अगस्त 1988 से जुलाई 1999 तक किया गया। योगी के विश्राम की क्रियाएँ हाईपरकोलेस्ट्रॉलिक रोगियों के खून में इसके स्तर को कम करके खून के प्रवाह को नियन्त्रित एवं संतुलित करती हैं। सामान्य आहार लेने एवं योगाभ्यास से सीरुप का स्तर कम हुआ। कुछ दिन तक योगाभ्यास के बाद इनमें यौन से सम्बन्धित सभी रोग एवं समस्याएँ दूर होकर इनके वैवाहिक जीवन व सम्बन्धों में अच्छा सामन्जस्य था। इनमें यौन-सम्बन्धों की समरसता में कोई डर, कलह, इसके प्रति गलत विचार आदि नहीं थे। प्रजनन पथ संक्रमण (आरटीआई), ल्यूकोरिया और योनि संक्रमण तथा गर्भावस्था में मूत्र में गड़बड़ी एवं पुरुष प्रजनन प्रक्रिया में परिणाम उत्साहवर्धक एवं स्वस्थ थे।

कौशिक एवं अन्य (2019) रियोजना प्रोफाइल के अंतर्गत आत्मदर्शन केन्द्र दिल्ली में अक्टूबर 1997 से सितम्बर 2000 तक स्कूल जाने वाले छात्रों की याददाश्त तेज करने के लिए योग के प्रभाव का अध्ययन किया गया। ध्येय यह रहा कि स्कूल जाने वाले छात्रों में योग की क्रियाओं के अभ्यास या योग का अनुसरण करने से उनकी याददाश्त की क्षमता का विकास होकर उनमें उच्च लक्षण विकसित होंगे। इस अध्ययन के लिए 7838 बच्चे लिए गये और 6328 छात्रों के दो समूह 3164, 3164 के बनाये गये, जिसमें एक समूह 3164 छात्रों को योगाभ्यास कराया गया। दूसरे 3164 छात्रों के समूह को नियन्त्रित समूह कहा गया जिन्हें योग नहीं करवाया गया। जिसमें नियन्त्रित समूहों और योग समूहों का आर्थिक एवं अध्ययन का क्षेत्र एवं स्तर समान था। नियन्त्रित समूहों को कोई योग अभ्यास नहीं करवाया गया। योग समूहों और नियन्त्रित समूहों में शुरुआत और 15 दिन अभ्यास के बाद 4 स्मृति सम्बन्धित परीक्षण किये गये। जिनकी प्रकृति एवं वातावरण एवं व्यवस्था समान थी। पहले 15 दिन में योग समूहों ने नित्य 3 घण्टे प्रतिदिन योगाभ्यास किया। परन्तु नियन्त्रित गुप में केवल अपने प्रतिदिन के कार्य एवं स्कूल अध्यापन से सम्बन्धित कार्य सम्पादित किये। योग अभ्यास समूहों के अभ्यास में निम्न योग अभ्यास क्रियाएँ शामिल थी। कपालभाती से प्रभावित शुद्धी क्रियाएँ, योगासन, श्वास का ध्यान रखते हुये, भ्रामरी प्राणायाम पर विशेष जोर, जागरूकता के साथ धारण और ध्यान का अभ्यास, त्राटक एवं मुद्राओं का अभ्यास, गहरे लम्बे श्वास एवं आराम की प्रक्रिया, भगवत गीता के श्लोकों का गुनगुनाना एवं गाना, कहानियों के अनुसार यम-नियम, योगी खेल, सात्विक आहार, दूध फल एवं सुखे मेवे दिये गये। ऑडियो परीक्षण (दुबारा याद करने की क्षमता) पहचान परीक्षण (विजुअल परीक्षण) पहचान दुबारा याद का परीक्षण (आडियो-विजुअल) कहानी सुनने के बाद

उत्तर देने और दुबारा याद करने आदि परीक्षणों के द्वारा आंकलन किया गया। 09 से 14 वर्ष के छात्रों पर किये गये इस अध्ययन में योग अभ्यास करने वाले छात्रों की स्मृति विकास को विकसित करके उनकी क्षमता में उच्च प्रभाव प्राप्त हुए।

शोध पद्धति

इस अध्ययन में गुणात्मक एवं मात्रात्मक दोनों शोध पद्धतियों का उपयोग किया गया।

1. डेटा संग्रह

- प्राथमिक स्रोत: योग चिकित्सकों, आध्यात्मिक गुरुओं से साक्षात्कार।
- द्वितीयक स्रोत: पुस्तकें, शोध पत्र, ऑनलाइन डेटाबेस।

2. नमूना चयन

100 प्रतिभागियों पर अध्ययन (50 योगाभ्यासी, 50 गैर-योगाभ्यासी)।

डेटा विश्लेषण तालिकाएँ

तालिका 1: प्रतिभागियों का जनसांख्यिकीय विवरण

विवरण	योगाभ्यासी (n=50)	गैर-योगाभ्यासी (n=50)
औसत आयु (वर्ष)	35.2 ± 6.4	36.8 ± 7.1
लिंग (पुरुष/महिला)	28/22	26/24
शैक्षिक स्तर	85% स्नातक	78% स्नातक
योग अभ्यास की अवधि	3.5 ± 1.2 वर्ष	-

तालिका 2: मानसिक स्वास्थ्य पर योग का प्रभाव (t-test परिणाम)

पैरामीटर	योगाभ्यासी (माध्य ± SD)	गैर-योगाभ्यासी (माध्य ± SD)	p-मान
तनाव स्तर	12.4 ± 3.1	20.8 ± 4.5	<0.001
चिंता स्कोर	8.6 ± 2.7	15.2 ± 3.9	<0.001
अवसाद स्कोर	6.3 ± 1.9	11.5 ± 2.8	<0.001

तालिका 3: शारीरिक स्वास्थ्य पर योग का प्रभाव (ANOVA परिणाम)

पैरामीटर	योगाभ्यासी (माध्य ± SD)	गैर-योगाभ्यासी (माध्य ± SD)	p-मान
रक्तचाप (सिस्टोलिक)	120 ± 8 mmHg	135 ± 10 mmHg	<0.01
रक्तचाप (डायस्टोलिक)	78 ± 6 mmHg	88 ± 7 mmHg	<0.01
BMI (किग्रा/मी ²)	22.1 ± 2.3	26.4 ± 3.1	<0.001

तालिका 4: आध्यात्मिक विकास पर योग का प्रभाव

पैरामीटर	योगाभ्यासी (माध्य ± SD)	गैर-योगाभ्यासी (माध्य ± SD)	p-मान
विज्ञानमय कोश स्कोर	8.9 ± 1.5	5.2 ± 1.8	<0.001
आनंदमय कोश स्कोर	7.5 ± 1.2	4.1 ± 1.4	<0.001

परिणाम एवं व्याख्या

- मानसिक स्वास्थ्य: योगाभ्यासियों में तनाव स्तर 40: कम पाया गया।
- शारीरिक स्वास्थ्य: नियमित योग करने वालों में रक्तचाप स्थिरता में सुधार।
- आध्यात्मिक विकास: ध्यान से विज्ञानमय एवं आनंदमय कोश में सकारात्मक परिवर्तन।

परिणामों की व्याख्या

तालिका 5: परिणामों की व्याख्या

परिणाम	व्याख्या	निष्कर्ष
तनाव में 40% कमी	योगाभ्यासियों में कोर्टिसोल स्तर कम, मन की स्थिरता अधिक पाई गई।	योग तनाव प्रबंधन में प्रभावी है।
रक्तचाप में सुधार	नियमित योग से हृदय गति संतुलित, रक्त प्रवाह बेहतर हुआ।	योग उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने में सहायक।
BMI में कमी	योगाभ्यासियों का वजन एवं चयापचय संतुलित पाया गया।	योग मोटापा नियंत्रण में उपयोगी।
विज्ञानमय कोश में वृद्धि	ध्यान से बौद्धिक स्पष्टता एवं आत्म-जागरूकता बढ़ी।	योग मानसिक स्पष्टता को बढ़ावा देता है।
आनंदमय कोश में सुधार	योगाभ्यासियों में आंतरिक शांति एवं आनंद का स्तर अधिक पाया गया।	योग आध्यात्मिक संतुष्टि को बढ़ाता है।

चर्चा एवं निष्कर्ष

यह अध्ययन स्पष्ट करता है कि योग पंचकोशों के सभी स्तरों (शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक) को संतुलित करता है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान भी योग को एक समग्र उपचार पद्धति के रूप में मान्यता दे रहा है। भविष्य में और अधिक वैज्ञानिक शोध की आवश्यकता है ताकि योग एवं पंचकोश सिद्धांत के बीच संबंधों को और गहराई से समझा जा सके।

महत्वपूर्ण निष्कर्ष:

- मानसिक स्वास्थ्य: योग तनाव, चिंता और अवसाद को कम करने में सक्षम है।
- शारीरिक स्वास्थ्य: योग रक्तचाप, तड़प और हृदय स्वास्थ्य में सुधार करता है।
- आध्यात्मिक विकास: योग पंचकोशों (विशेषकर विज्ञानमय एवं आनंदमय कोश) को सक्रिय करता है।

संदर्भ

- एक्सेन, फोलीन जी. कार्यस्थल सेटिंग में चिकित्सा योग-अनुभूत तनाव और कार्य क्षमता-एक व्यवहार्यता अध्ययन। *कॉम्प्लीमेंट थेरेपि*. 2017;30:61-66
- भारशंकर जेआर, मंडापा एडी, फाटक एमएस एट अल. राज-योग मध्यस्थों में स्वायत्त कार्य। *इंडियन जे फिजियोल फार्माकोल*. 2015;59(4):396-401.
- भवनानी एबी, रामनाथन एम, बालाजी आर एट अल. स्वस्थ युवा स्वयंसेवकों में हृदय गति और रक्तचाप पर विभिन्न योग आसनों का तुलनात्मक तत्काल प्रभाव। *अंतर्राष्ट्रीय योग पत्रिका*. 2014;7(2):89-95।
- भवनानी एबी। स्वास्थ्य और कल्याण: एक योगिक परिप्रेक्ष्य।
- भूषण एलआई। योगिक जीवनशैली और व्यक्तिपरक कल्याण। *यम और नियम: नैतिक अनुशासन का मार्ग*। 1998।
- कोहेन डीएल, बाउलर ए, फिशर एसए एट अल। रक्तचाप अध्ययन π (स्डठै) में जीवनशैली संशोधन: रक्तचाप में कमी पर जीवनशैली संशोधन बनाम 24-सप्ताह के संरचित योग कार्यक्रम की प्रभावकारिता का आकलन करने वाले एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण का अध्ययन प्रोटोकॉल। *कंटेम्प विलन ट्रायल्स*. 2013;36(1):32-40.
- दास एम, दीपेश्वर एस, सुब्रमण्य पी एट अल. स्कूली बच्चों में साइको-मोटर प्रदर्शन और आत्म-प्रभावकारिता पर योग-आधारित व्यक्तित्व विकास कार्यक्रम का प्रभाव। *फ्रंट पीडियाट्रिक*। 2016;4:62.
- दीपेश्वर एस, विंचुरकर एसए, विश्वेश्वरैया एनके एट अल. ध्यान और ध्यान संबंधी कार्य से संबंधित प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स पर हेमोडायनामिक प्रतिक्रियाएँ। *फ्रंट सिस्ट न्यूरोसाइंस* 2015;8:252.
- दिव्या टीएस, विजयलक्ष्मी एमटी, मिनी के एट अल. स्वस्थ स्वयंसेवकों में योग के कार्डियोपल्मोनरी और मेटाबोलिक

प्रभाव। *इंट जे योग*. 2017;10(3):115-120.

- आयर एच ए, सिद्धार्थ पी., एसेवेडो बी. एट अल. कुंडलिनी योग और हल्के संज्ञानात्मक हानि का एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण। *इंट साइकोजेरिएट्रिक*। 2017;29(4):557-567.
- आयर एच.ए., एसेवेडो बी., यांग एच. एट अल. वृद्ध वयस्कों के लिए योग हस्तक्षेप के बाद तंत्रिका संपर्क और स्मृति में परिवर्तन: एक पायलट अध्ययन। *जे अल्जाइमर डिस्*. 2016;52(2):673-684।
- मंडनमोहन, जटिया एल., उडुपा के. एट अल. हाथ की पकड़, श्वसन दबाव और फुफुसीय कार्य पर योग प्रशिक्षण का प्रभाव। *इंडियन जे फिजियोल फार्माकोल*. 2003;47(4):387-392।
- मदनमोहन, थॉम्ब्रे डी.पी., बालकुमार बी. एट अल. प्रतिक्रिया समय, श्वसन सहनशक्ति और मांसपेशियों की ताकत पर योग प्रशिक्षण का प्रभाव। *इंडियन जे फिजियोल फार्माकोल*. 1992;36(4):229-233.
- सुब्रमण्य पी, टेल्स एस. दो योग-आधारित विश्राम तकनीकों का मेमोरी स्कोर और स्टेट एंग्जायटी पर प्रभाव। *बायोसाइकोसोक मेड*. 2009;3:8.
- विवेकानंद। राज योग या आंतरिक प्रकृति पर विजय। *अद्वैत आश्रम* 2006 (1923 का पुनर्मुद्रण)।
- आत्मा के साथ मनोविज्ञान की शाश्वत खोज: केन विल्बर के इंटीग्रल मनोविज्ञान के संदर्भ में श्री अरबिंदो के आध्यात्मिक योग मनोविज्ञान की प्रासंगिकता की जांच। *मोतीलाल बनारसीदास पब्लिक*, 2002।

Creative Commons (CC) License

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) license. This license permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.