

## स्वस्थ जीवन शैली के लिए योग और प्राकृतिक चिकित्सा

Singh, Paramvir<sup>1</sup> & Yadav, Triloki<sup>2</sup><sup>1</sup>Research Scholar, Department of Yoga, NIILM University, Kaithal<sup>2</sup>Research Supervisor, Department of Yoga, NIILM University, Kaithal

## CITATION

Singh, P. & Yadav, T., (2025) स्वस्थ जीवन शैली के लिए योग और प्राकृतिक चिकित्सा

*Shodh Manjusha: An International Multidisciplinary Journal*, 02(02), 89–103.

<https://doi.org/10.70388/sm250144>

## Article Info

Received: Dec 21, 2024

Accepted: Mar 23, 2025

Published: Jul 10, 2025

## Copyright



This article is licensed under a license [Commons Attribution-Non-commercial-No Derivatives 4.0 International Public License \(CC BY-NC-ND 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

<https://doi.org/10.70388/sm250144>

4

## सार

योग और प्राकृतिक चिकित्सा का एकीकरण स्वास्थ्य के लिए एक व्यापक, समग्र दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है जो मन, शरीर और आत्मा का स कल्याण में सुधार करता है। प्राकृतिक चिकित्सा, शरीर की प्राकृतिक उपचार क्षमताओं पर ध्यान केंद्रित करते हुए, बीमारी के मूल कारणों को संबोधित करती है और आहार समायोजन, व्यवहार में संशोधन और प्राकृतिक उपचारों के उपयोग के माध्यम से रोकथाम का समर्थन करती है। संयुक्त होने पर, योग और प्राकृतिक चिकित्सा शारीरिक स्वास्थ्य और भावनात्मक लचीलेपन को बढ़ावा देने में एक दूसरे के पूरक हैं। इन प्रथाओं के एकीकरण से आत्म-जागरूकता और दिमागीपन बढ़ता है, जिससे अधिक संतुलन और जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है। इसके अलावा, योग और प्राकृतिक चिकित्सा के संयुक्त चिकित्सीय लाभ मानसिक स्पष्टता, भावनात्मक कल्याण और स्थायी कल्याण का समर्थन करते हैं। यह एकीकृत दृष्टिकोण दीर्घकालिक स्वास्थ्य के लिए एक प्रभावी और समग्र मार्ग प्रदान करता है, जो व्यक्तियों को विभिन्न स्वास्थ्य चिंताओं को रोकने और संबोधित करने के साथ-साथ शारीरिक और मानसिक संतुलन बनाए रखने के लिए उपकरण प्रदान करता है। कुल मिलाकर, योग और प्राकृतिक चिकित्सा मिलकर आजीवन कल्याण को बढ़ावा देने के लिए एक स्थायी, प्राकृतिक विकल्प प्रस्तुत करते हैं।

**कीवर्ड:** योग, प्राकृतिक चिकित्सा, समग्र स्वास्थ्य, मन-शरीर-आत्मा, शारीरिक कल्याण, भावनात्मक लचीलापन।

## परिचय

योग और प्राकृतिक चिकित्सा का एकीकरण स्वास्थ्य के लिए एक समग्र और व्यापक दृष्टिकोण प्रदान करता है, जो मन, शरीर और आत्मा के अंतर्संबंध पर ध्यान केंद्रित करता है [1]। योग, शारीरिक

मुद्राओं, साँस लेने के व्यायाम और ध्यान के मिश्रण के साथ, तनाव, चिंता और पुरानी स्थितियों को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करते हुए शारीरिक लचीलेपन, शक्ति और संतुलन को बढ़ावा देता है। पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित करके, योग आराम लाता है, कोर्टिसोल के स्तर को कम करता है और समग्र कल्याण को बढ़ाता है। प्राकृतिक चिकित्सा शरीर की जन्मजात उपचार शक्तियों पर जोर देकर, प्राकृतिक उपचारों, आहार समायोजन और जीवनशैली में संशोधन के माध्यम से बीमारी की रोकथाम और मूल कारणों पर ध्यान केंद्रित करके योग का पूरक है [2]। साथ में, ये प्रथाएं शारीरिक स्वास्थ्य और भावनात्मक लचीलेपन दोनों का समर्थन करते हुए सहक्रियात्मक रूप से काम करती हैं। यह संयोजन अधिक आत्म-जागरूकता, दिमागीपन और संतुलन को बढ़ावा देता है, जिससे जीवन की गुणवत्ता अधिक पूर्ण होती है। योग और प्राकृतिक चिकित्सा को एकीकृत करने के चिकित्सीय लाभ मानसिक स्पष्टता, भावनात्मक स्थिरता और दीर्घकालिक कल्याण तक भी विस्तारित होते हैं, जिससे यह दृष्टिकोण पारंपरिक चिकित्सा का एक स्थायी विकल्प बन जाता है। यह व्यक्तियों को संतुलन बनाए रखने, स्वास्थ्य समस्याओं को रोकने और मौजूदा स्थितियों का समाधान करने के लिए उपकरण प्रदान करता है [3]। कुल मिलाकर, योग और प्राकृतिक चिकित्सा का एकीकरण आजीवन स्वास्थ्य और कल्याण की दिशा में एक प्राकृतिक, प्रभावी मार्ग प्रदान करता है, जो व्यक्तियों को शारीरिक और मानसिक सद्भाव प्राप्त करने के साधन प्रदान करता है।

### साहित्य समीक्षा

योग और प्राकृतिक चिकित्सा के एकीकरण ने स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देने के लिए एक समग्र दृष्टिकोण के रूप में मान्यता प्राप्त की है। योग, अपनी शारीरिक मुद्राओं, साँस लेने के व्यायाम और ध्यान के साथ, लचीलेपन, शक्ति और मानसिक स्पष्टता को बढ़ाता है। प्राकृतिक चिकित्सा, शरीर की प्राकृतिक उपचार क्षमताओं पर ध्यान केंद्रित करते हुए, आहार समायोजन, जीवनशैली में बदलाव और प्राकृतिक उपचारों के माध्यम से बीमारी के मूल कारणों का समाधान करती है। साथ में, ये प्रथाएं

## स्वस्थ जीवन शैली के लिए योग और प्राकृतिक चिकित्सा

शारीरिक स्वास्थ्य, भावनात्मक लचीलेपन और मानसिक कल्याण में सुधार के लिए एक व्यापक विधि प्रदान करती हैं, जो दीर्घकालिक स्वास्थ्य और कल्याण के लिए पारंपरिक चिकित्सा के लिए एक स्थायी विकल्प प्रदान करती हैं।

### साहित्य समीक्षा का सारांश

लेखक	काम किया	निष्कर्ष
सिंह, पी. (2024)	दीर्घकालिक रोग प्रबंधन पर योग और प्राकृतिक चिकित्सा के सहक्रियात्मक प्रभावों का पता लगाया।	पाया गया कि योग और प्राकृतिक चिकित्सा का संयोजन पुरानी बीमारियों के प्रबंधन के लिए एक व्यापक दृष्टिकोण प्रदान करता है, जिससे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों में सुधार होता है।
Kaur, M. (2023)	जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों की रोकथाम में योग और प्राकृतिक चिकित्सा की जांच की।	निष्कर्ष निकाला गया कि योग और प्राकृतिक चिकित्सा का एक संयुक्त दृष्टिकोण जीवनशैली संबंधी बीमारियों के विकास के जोखिम को काफी कम कर देता है, जिससे दीर्घकालिक स्वास्थ्य में वृद्धि होती है।
शर्मा, एन. (2022)	भावनात्मक लचीलेपन और समग्र कल्याण को बढ़ाने के लिए योग और प्राकृतिक चिकित्सा के संयोजन पर ध्यान केंद्रित किया गया।	पाया गया कि योग और प्राकृतिक चिकित्सा मिलकर भावनात्मक स्थिरता में सुधार करते हैं, चिंता को कम करते हैं और समग्र कल्याण को बढ़ावा देते हैं।
जोशी, आर. (2021)	दीर्घकालिक तनाव में जीवन की गुणवत्ता में सुधार के लिए प्राकृतिक चिकित्सा और योग की भूमिका का विश्लेषण किया गया।	पता चला कि योग और प्राकृतिक चिकित्सा पुराने तनाव को कम करने में मदद करती हैं, जिससे जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है और बेहतर तनाव प्रबंधन होता है।
मेहता, डी. (2021)	शारीरिक और मानसिक कल्याण पर योग और प्राकृतिक चिकित्सा के प्रभाव पर एक व्यवस्थित समीक्षा की गई।	माना गया कि योग और प्राकृतिक चिकित्सा समग्र स्वास्थ्य प्रबंधन का समर्थन करते हुए शारीरिक स्वास्थ्य सुधार और मानसिक कल्याण दोनों में योगदान करते हैं।
गुप्ता, आर. (2020)	चयापचय संबंधी विकारों के प्रबंधन में योग और प्राकृतिक चिकित्सा के एकीकरण की जांच की गई।	पाया गया कि यह एकीकरण चयापचय संबंधी कार्यों में सुधार करता है, लक्षणों को कम करता है और चयापचय संबंधी विकारों वाले रोगियों में

		समग्र स्वास्थ्य को बढ़ाता है।
शर्मा, एन. (2020)	प्राकृतिक चिकित्सा स्वास्थ्य पद्धतियों में एक पूरक चिकित्सा के रूप में योग पर ध्यान केंद्रित किया गया।	पाया गया कि जब योग को प्राकृतिक चिकित्सा में शामिल किया जाता है, तो यह चिकित्सीय प्रभाव को बढ़ाता है और बीमारी से तेजी से ठीक होने में सहायता करता है।

### रिसर्च गैप

जबकि योग और प्राकृतिक चिकित्सा का एकीकरण स्वास्थ्य के लिए एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है, उनकी संयुक्त दीर्घकालिक प्रभावशीलता को समझने में एक महत्वपूर्ण शोध अंतर बना हुआ है। अधिकांश अध्ययन व्यक्तिगत प्रथाओं पर ध्यान केंद्रित करते हैं, उनके सहक्रियात्मक प्रभावों की सीमित खोज के साथ। इसके अतिरिक्त, वे तंत्र जिनके माध्यम से योग और प्राकृतिक चिकित्सा मानसिक स्वास्थ्य, पुरानी स्थितियों और समग्र कल्याण को प्रभावित करते हैं, पूरी तरह से समझ में नहीं आते हैं। शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य समस्याओं की एक विस्तृत श्रृंखला को रोकने और इलाज करने के लिए ये प्रथाएं एक साथ कैसे काम करती हैं, इस पर सबूत स्थापित करने के लिए अधिक व्यापक, अनुदैर्घ्य अध्ययन की आवश्यकता है।

### कार्यप्रणाली

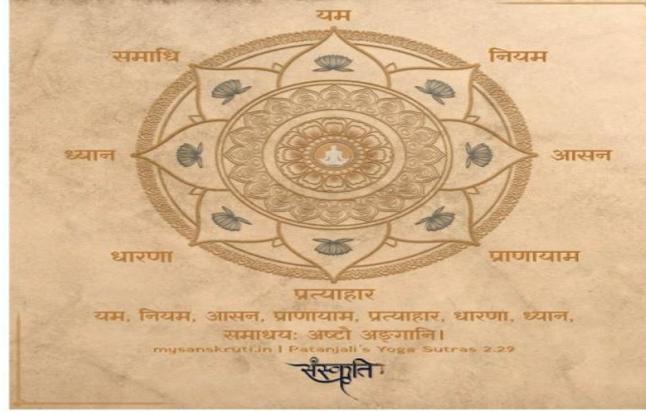
योग और प्राकृतिक चिकित्सा का एकीकरण स्वास्थ्य के लिए एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है जो मन, शरीर और आत्मा के अंतर्संबंध पर केंद्रित है [4]। योग, शारीरिक मुद्राओं (आसन), सांस लेने की तकनीक और ध्यान पर जोर देने के साथ, विश्राम, दिमागीपन और तनाव प्रबंधन को बढ़ावा देता है, जो पुरानी स्वास्थ्य स्थितियों के प्रबंधन और रोकथाम के लिए महत्वपूर्ण हैं। यह तनाव, चिंता और अवसाद को कम करते हुए लचीलेपन, शक्ति, संतुलन और हृदय स्वास्थ्य में सुधार करता है। नियमित योग अभ्यास पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करता है, जिससे हृदय गति, रक्तचाप और कोर्टिसोल के स्तर को कम करने में मदद मिलती है, जिससे समग्र कल्याण में मदद मिलती है।

Singh, P. & Yadav, T.

इसके अतिरिक्त, योग प्रोप्रियोसेप्शन को बढ़ाता है और स्वस्थ परिसंचरण को बढ़ावा देता है, जिससे हृदय रोग, गठिया और पीठ दर्द जैसी पुरानी बीमारियों का खतरा कम हो जाता है। प्राकृतिक चिकित्सा आहार परिवर्तन, व्यवहार में संशोधन और हाइड्रोथेरेपी, वनस्पति चिकित्सा और होम्योपैथी जैसे प्राकृतिक उपचारों के उपयोग के माध्यम से शरीर की प्राकृतिक उपचार क्षमताओं पर ध्यान केंद्रित करके योग का पूरक है। दोनों प्रथाएं रोकथाम, जीवनशैली में संशोधन और शरीर की खुद को ठीक करने की जन्मजात क्षमता को प्राथमिकता देती हैं, जो इष्टतम स्वास्थ्य के लिए एक एकीकृत मार्ग प्रदान करती हैं। साथ में, योग और प्राकृतिक चिकित्सा संतुलन, आत्म-जागरूकता और स्वास्थ्य प्रबंधन के लिए एक समग्र दृष्टिकोण पर जोर देते हैं, जिससे वे जीवन की गुणवत्ता में सुधार और शारीरिक, भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य मुद्दों की एक विस्तृत श्रृंखला को संबोधित करने के लिए शक्तिशाली उपकरण बन जाते हैं [5]।

## परिणाम एवं चर्चा

**योग: दर्शन और अभ्यास:** योग, एक दर्शन और अभ्यास दोनों के रूप में, पहली बार पतंजलि द्वारा मूलभूत पाठ में व्यक्त किया गया था *योग सूत्र*, जिसे व्यापक रूप से योग पर आधिकारिक मार्गदर्शिका माना जाता है (लासटर, 1997) [6]। आज, कई लोग योग को मुख्य रूप से आसन, आसन के शारीरिक अभ्यास से जोड़ते हैं, लेकिन आसन समग्र उपचार को बढ़ावा देने के लिए उपयोग किए जाने वाले कई उपकरणों में से एक है। वास्तव में, 196 सूत्रों में से केवल तीन *योग सूत्र* आसन को संबोधित करते हैं, जबकि बाकी योग के विभिन्न अन्य पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करते हैं, जैसे सचेत श्वास, ध्यान, जीवनशैली और आहार परिवर्तन, दृश्य और ध्वनि का उपयोग, आदि। में *योग सूत्र*, पतंजलि जागरूकता और आत्मज्ञान के लिए अष्टांगिक मार्ग प्रस्तुत करते हैं जिसे कहा जाता है *अष्टांग*, जिसका अनुवाद "आठ अंग" है (चित्र 1)। यह मार्ग शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक प्रथाओं को एकीकृत करते हुए एक संतुलित और स्वस्थ जीवन शैली प्राप्त करने के लिए एक व्यापक दृष्टिकोण प्रदान करता है।



चित्र 1 योग के आठ अंग.

योग के आठ अंग नैतिक सिद्धांत हैं जो व्यक्तियों को सार्थक और उद्देश्यपूर्ण जीवन की ओर मार्गदर्शन करने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं। ये सिद्धांत नैतिक आचरण, आत्म-अनुशासन और स्वस्थ जीवन के लिए एक खाका के रूप में काम करते हैं, साथ ही किसी के अस्तित्व के आध्यात्मिक आयामों को भी स्वीकार करते हैं। योग को मन-शरीर चिकित्सा के एक रूप के रूप में मान्यता प्राप्त है, जो व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक पहलुओं को एकीकृत करके समग्र स्वास्थ्य को बढ़ाता है, खासकर तनाव से संबंधित बीमारियों के प्रबंधन में। शोध से पता चला है कि तनाव हृदय रोग, कैंसर, स्ट्रोक और अन्य पुरानी बीमारियों (ग्रानाथ, 2006) जैसी स्थितियों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है [7]। स्वास्थ्य पर तनाव के प्रभाव को देखते हुए, बीमारी के बोझ को कम करने के लिए तनाव प्रबंधन को प्राथमिकता देना और नकारात्मक भावनात्मक स्थिति को कम करना आवश्यक है। समग्र तनाव प्रबंधन दृष्टिकोण के रूप में, योग एक पूरक और वैकल्पिक चिकित्सा (सीएएम) अभ्यास के रूप में कार्य करता है, जो शरीर में शारीरिक घटनाओं की एक श्रृंखला को ट्रिगर करता है जो तनाव प्रतिक्रिया को कम करने में मदद करता है। हाल के वर्षों में योग का वैज्ञानिक अध्ययन काफी बढ़ गया है, कई नैदानिक परीक्षणों से इसके चिकित्सीय प्रभावों और लाभों की खोज की गई है। चिकित्सीय योग में विभिन्न स्वास्थ्य स्थितियों से निपटने के लिए योग मुद्राओं और प्रथाओं को लागू करना शामिल है। यह उन शिक्षण तकनीकों पर ध्यान केंद्रित करता है जो

शारीरिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक दर्द, पीड़ा या सीमाओं को रोकते हैं, कम करते हैं या कम करते हैं। योग अभ्यास मांसपेशियों की ताकत और लचीलेपन को बढ़ाने, श्वसन और हृदय संबंधी कार्यों में सुधार करने, लत से उबरने में सहायता करने, तनाव, चिंता, अवसाद और पुराने दर्द को कम करने, नींद के पैटर्न में सुधार करने और समग्र कल्याण और जीवन की गुणवत्ता को बढ़ावा देने में मदद करता है (चित्र 2)। .

**योग के चिकित्सीय लाभ:** योग विश्राम को बढ़ावा देता है, सांस को धीमा करता है, और दिमागीपन को प्रोत्साहित करता है, शरीर के संतुलन को सहानुभूति तंत्रिका तंत्र (लड़ाई-या-उड़ान प्रतिक्रिया से जुड़ा) से पैरासिम्पेथेटिक प्रणाली में स्थानांतरित करने में मदद करता है, जो विश्राम प्रतिक्रिया को ट्रिगर करता है [8] यह बदलाव शांत और पुनर्स्थापनात्मक है, हृदय गति, श्वास दर, रक्तचाप और कोर्टिसोल के स्तर को कम करता है, जबकि महत्वपूर्ण अंगों और आंतों में रक्त के प्रवाह को बढ़ाता है। योग के अभ्यास से संतुलित ऊर्जा उत्पन्न होती है, जो प्रतिरक्षा प्रणाली के कामकाज के लिए आवश्यक है। यह हाइपोथैलेमस के पीछे या सहानुभूति क्षेत्र को रोकता है, तनाव के प्रति शरीर की प्रतिक्रिया को अनुकूलित करता है और स्वायत्त नियामक तंत्र को बहाल करता है। योग भय, आक्रामकता और क्रोध के लिए जिम्मेदार मस्तिष्क के क्षेत्रों को भी दबाता है, जबकि मस्तिष्क में आनंद केंद्रों को उत्तेजित करता है, जिससे आनंद और विश्राम की स्थिति उत्पन्न होती है। इसके परिणामस्वरूप योग और ध्यान का अभ्यास करने वालों में चिंता, कम हृदय गति, श्वसन दर, रक्तचाप और समग्र तनाव का स्तर कम हो जाता है। नियमित योग अभ्यास से सेरोटोनिन के स्तर को बढ़ाकर और न्यूरोट्रांसमीटर और कोर्टिसोल को तोड़ने वाले एंजाइम मोनामाइन ऑक्सीडेज की गतिविधि को कम करके अवसाद के लक्षणों में सुधार दिखाया गया है। दवा के दुष्प्रभावों या गैर-फार्मास्युटिकल दृष्टिकोणों की प्राथमिकता के कारण अवसाद से पीड़ित कई व्यक्ति योग सहित पूरक उपचारों की ओर रुख करते हैं। शोध अवसाद, तनाव और चिंता को कम करने में योग के लाभकारी प्रभावों का समर्थन करता है। योग के सबसे तात्कालिक लाभों में से एक लचीलेपन में सुधार है। निरंतर अभ्यास धीरे-धीरे हड्डियों और जोड़ों

के आसपास की मांसपेशियों और संयोजी ऊतकों को ढीला कर देता है, जिससे दर्द और दर्द को कम करने में मदद मिल सकती है। योग मांसपेशियों की ताकत बनाने और बनाए रखने में भी मदद करता है, गठिया, ऑस्टियोपोरोसिस और पीठ दर्द जैसी स्थितियों से सुरक्षा प्रदान करता है। जोड़ों को उनकी पूरी गति से घुमाकर, योग उपास्थि को पोषण देता है, अधःपतन को रोकता है और गठिया और पुराने दर्द के जोखिम को कम करने में मदद करता है। अध्ययनों से पता चला है कि आसन और ध्यान दोनों गठिया, कार्पल टनल सिंड्रोम और पीठ दर्द जैसी स्थितियों वाले लोगों में दर्द को कम कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त, योग प्रोप्रियोसेप्शन और संतुलन में सुधार करता है। योग रक्त परिसंचरण को बढ़ाता है, हीमोग्लोबिन और लाल रक्त कोशिकाओं के स्तर को बढ़ाता है, जो सुनिश्चित करता है कि शरीर की कोशिकाओं तक ऑक्सीजन कुशलतापूर्वक पहुंचाई जाती है। यह बेहतर परिसंचरण रक्त को पतला करने में भी मदद करता है, जिससे रक्त के थक्कों के कारण होने वाले दिल के दौरों और स्ट्रोक का खतरा कम हो जाता है। ट्विस्टिंग पोज आंतरिक अंगों से शिरापरक रक्त को बाहर निकालने में मदद करता है, जिससे ट्विस्ट जारी होने पर ताजा ऑक्सीजन युक्त रक्त प्रवाहित होता है। उल्टे आसन पैरों और श्रोणि से हृदय तक शिरापरक वापसी को बढ़ावा देते हैं, जहां फेफड़ों में रक्त ऑक्सीजनित होता है। अध्ययनों से संकेत मिलता है कि योग आराम करने वाली हृदय गति को कम करता है, सहनशक्ति बढ़ाता है और व्यायाम के दौरान ऑक्सीजन ग्रहण में सुधार करता है। योग के माध्यम से एरोबिक हृदय गति सीमा तक लगातार पहुंचने से दिल के दौरों का खतरा कम हो सकता है, भले ही अभ्यास स्वाभाविक रूप से एरोबिक न हो। योग-आधारित उपचारों को आम तौर पर तीन दृष्टिकोणों में वर्गीकृत किया जाता है: व्यवहार में संशोधन (जैसे कि सोने से पहले कैफीन से परहेज करना), विश्राम तकनीकें (जैसे प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम, योग और ध्यान), और औपचारिक मनोचिकित्सा। विश्राम को प्रेरित करने और मन को संतुलित करने की अपनी क्षमता के कारण, योग का नींद में सुधार और अनिद्रा के इलाज की क्षमता के लिए अध्ययन किया गया है। मूड और तनाव पर अपने सकारात्मक प्रभाव के अलावा, योग कार्डियो-श्वसन प्रदर्शन को बढ़ाता है, मनोवैज्ञानिक

## स्वस्थ जीवन शैली के लिए योग और प्राकृतिक चिकित्सा

कल्याण में सुधार करता है और प्लाज्मा मेलाटोनिन के स्तर को बढ़ाता है। यह सिस्टोलिक और डायस्टोलिक दोनों रक्तचाप, साथ ही ऑर्थोस्टेटिक असहिष्णुता को भी काफी कम करता है। योग बेहतर हृदय दक्षता, बेहतर स्वायत्त नियंत्रण और समग्र स्वास्थ्य में योगदान देता है। योग पर आधारित जीवनशैली में बदलाव से कोरोनरी धमनी रोग के रोगियों में कोरोनरी घावों को उलटने और मायोकार्डियल परफ्यूजन को बढ़ाने में मदद मिलती है। जबकि हृदय संबंधी कार्यप्रणाली में उम्र के साथ स्वाभाविक रूप से गिरावट आती है, जो लोग नियमित रूप से योग का अभ्यास करते हैं, वे धीमी गति से गिरावट का अनुभव करते हैं, जो योग का अभ्यास नहीं करने वालों की तुलना में कम हृदय गति और रक्तचाप बनाए रखते हैं।



**चित्र 2 योगाभ्यास की भावना।**

योग का अभ्यास करने की भावना केवल शारीरिक आसन या व्यायाम से परे है; इसमें स्वास्थ्य, कल्याण और आत्म-जागरूकता के लिए एक समग्र दृष्टिकोण शामिल है। मूल रूप से, योग शरीर, मन और आत्मा को इस तरह से जोड़ने के बारे में है जो सद्भाव, संतुलन और आंतरिक शांति को बढ़ावा देता है। यह जीवन का एक दर्शन है जो आत्म-जागरूकता, दिमागीपन और इरादे के साथ जीने को प्रोत्साहित करता है।

**योग की भावना इस पर जोर देती है:**

1. **आत्म अनुशासन:** योग आत्म-अनुशासन और नियमित अभ्यास को प्रोत्साहित करता है, जो मानसिक और शारीरिक शक्ति बनाने में मदद करता है। यह अनुशासन जीवन के सभी क्षेत्रों तक फैला हुआ है, स्वस्थ आदतों और अधिक सचेत विकल्पों को प्रोत्साहित करता है।

2. **सचेतनता और उपस्थिति:** योग के मूलभूत पहलुओं में से एक है पल में पूरी तरह मौजूद रहने का अभ्यास। सचेतन श्वास और सचेतन गति के माध्यम से, अभ्यासकर्ता मानसिक स्पष्टता और भावनात्मक स्थिरता को बढ़ावा देते हुए मन को शांत करना और अपने शरीर के साथ तालमेल बिठाना सीखते हैं।

3. **संतुलन और सामंजस्य:** योग न केवल शारीरिक गतिविधियों में बल्कि जीवन में भी संतुलन को प्रोत्साहित करता है। यह सिखाता है कि काम और आराम, गतिविधि और विश्राम, और बाहरी प्रभावों और आंतरिक शांति के बीच संतुलन कैसे बनाए रखा जाए। योग का अभ्यास शरीर और दिमाग को संरेखित करने, एकता और कल्याण की भावना को बढ़ावा देने में मदद करता है।

4. **करुणा और स्वीकृति:** योग की भावना स्वयं और दूसरों दोनों के प्रति करुणा पर भी जोर देती है। यह किसी की सीमाओं को स्वीकार करना, आत्म-प्रेम और सहानुभूति को बढ़ावा देना सिखाता है। अभ्यासकर्ता स्वयं के प्रति नम्र होना और धैर्य और दयालुता के साथ चुनौतियों का सामना करना सीखते हैं।

5. **परमात्मा से जुड़ाव:** कई लोगों के लिए, योग एक आध्यात्मिक अभ्यास है जो उन्हें उच्च शक्ति या दिव्य ऊर्जा से जोड़ता है [9] चाहे ध्यान, जप, या केवल उपस्थित रहने के माध्यम से, योग व्यक्तियों को स्वयं, दुनिया और ब्रह्मांड के साथ एक गहरे संबंध का अनुभव करने की अनुमति देता है।

6. **समग्र स्वास्थ्य:** योग केवल शारीरिक फिटनेस के बारे में नहीं है; यह शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक कल्याण को एकीकृत करके समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। अभ्यास के माध्यम से,

Singh, P. & Yadav, T.

व्यक्ति तनाव को कम करने, लचीलेपन और ताकत में सुधार करने, भावनात्मक लचीलेपन को बढ़ाने और आंतरिक शांति की भावना को बढ़ावा देने के लिए उपकरण प्राप्त करता है।

**7. अनासक्ति और जाने देना:** योग अनासक्ति का सिद्धांत सिखाता है - इच्छाओं, अपेक्षाओं और निर्णयों को त्यागने की क्षमता। परिणामों के प्रति लगाव को दूर करके और परिणाम के बजाय प्रक्रिया पर ध्यान केंद्रित करके, योग स्वतंत्रता और शांति की भावना को प्रोत्साहित करता है।

**8. उद्देश्य के साथ जीना:** योग का आध्यात्मिक पहलू व्यक्तियों को अपने कार्यों को जीवन में उनके मूल्यों और उद्देश्य के साथ संरेखित करने के लिए प्रोत्साहित करता है। इसका मतलब है ईमानदारी, सचेतनता और जागरूकता के साथ जीना, ऐसे विकल्प चुनना जो किसी के उच्च लक्ष्यों और दूसरों की भलाई के अनुरूप हों।

**स्वास्थ्य के प्रति प्राकृतिक चिकित्सा दृष्टिकोण:** प्राकृतिक चिकित्सा प्राथमिक देखभाल का एक विशिष्ट रूप है जो प्राचीन चिकित्सा परंपराओं को आधुनिक वैज्ञानिक प्रगति और अनुसंधान के साथ जोड़ती है। यह सिद्धांतों के एक अनूठे सेट पर आधारित है जो शरीर की खुद को ठीक करने की अंतर्निहित क्षमता को स्वीकार करता है, बीमारी की रोकथाम पर जोर देता है और इष्टतम स्वास्थ्य प्राप्त करने में व्यक्तिगत जिम्मेदारी को प्रोत्साहित करता है। प्राकृतिक चिकित्सा दर्शन में, बीमारी को शरीर के प्राकृतिक संतुलन में व्यवधान के रूप में देखा जाता है। शरीर, और पुनर्प्राप्ति को प्राकृतिक प्रणालियों के भीतर सद्भाव बहाल करने के ढांचे के भीतर देखा जाता है। विभिन्न कारक, जैसे कि खराब पोषण, दीर्घकालिक तनाव और पर्यावरणीय विषाक्त पदार्थ, इष्टतम स्वास्थ्य में हस्तक्षेप कर सकते हैं। प्राकृतिक चिकित्सक (एनडी) का उद्देश्य इन गड़बड़ियों की पहचान और समाधान करके स्वास्थ्य को बहाल करना है। इसे प्राप्त करने के लिए, एनडी स्वास्थ्य में योगदान देने वाले मूलभूत कारकों को पहचानने से शुरू होता है। जब इन निर्धारकों से समझौता किया जाता है या असंतुलित किया जाता है, तो वे अशांति का स्रोत बन सकते हैं। उपचार और कल्याण को बढ़ावा देने के लिए इन गड़बड़ियों को पहचानने और कम करने पर ध्यान केंद्रित किया गया है।

**प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियाँ:** कई प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियाँ नीचे दी गई तालिका में सूचीबद्ध हैं:

**तालिका 1 प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों और उनके चिकित्सीय प्रभावों का सारांश।**

क्रमांक	प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियाँ	सिफारिशों	उपचारात्मक प्रभाव
1	आहार और नैदानिक पोषण	फलों, सब्जियों, साबुत अनाज, फलियां, जंगली पकड़ी गई मछली, दुबले पशु प्रोटीन और संपूर्ण डेयरी उत्पादों से भरपूर एक संतुलित संपूर्ण आहार।	हृदय रोग, कैंसर, स्ट्रोक, मधुमेह और मोटापे को नियंत्रित करता है।
2	व्यवहार परिवर्तन	बुनियादी परामर्श, जीवनशैली में संशोधन, सम्मोहन चिकित्सा, ध्यान, बायोफीडबैक और तनाव प्रबंधन।	भावनात्मक संकट कम होता है, मन की सकारात्मक स्थिति बढ़ती है और जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है। माइंडफुलनेस अभ्यास मस्तिष्क, स्वायत्त तंत्रिका तंत्र, तनाव हार्मोन, प्रतिरक्षा प्रणाली और खाने, सोने और मादक द्रव्यों के उपयोग जैसे स्वास्थ्य व्यवहारों को प्रभावित करता है।
3	जल	पानी का उसके किसी भी रूप (पानी, बर्फ, भाप) में बाहरी या आंतरिक उपयोग।	श्वेत रक्त कोशिका गिनती (न्यूट्रोफिल, लिम्फोसाइट्स, मोनोसाइट्स) में महत्वपूर्ण वृद्धि। संक्रमण की आवृत्ति कम करता है, लिम्फोसाइट गिनती बढ़ाता है, सीओपीडी रोगियों में इंटरल्यूकिन अभिव्यक्ति को नियंत्रित करता है। संधिशोथ, ऑस्टियोआर्थराइटिस, घाव प्रबंधन, बवासीर, वैरिकाज़ नसों और पुरानी हृदय विफलता को ठीक

स्वस्थ जीवन शैली के लिए योग और प्राकृतिक चिकित्सा

			करता है।
4	होम्योपैथी	पौधों, खनिजों या जानवरों से बने पदार्थ, जो किसी विशेष बीमारी के समान लक्षण पैदा करने के लिए जाने जाते हैं, बेहद पतले रूप में दिए जाते हैं।	संक्रमण, ओटिटिस, एलर्जिक राइनाइटिस और अस्थमा को ठीक करता है।
5	वानस्पतिक चिकित्सा	चाय, टिंचर, पोल्टिस, बाम, स्नान, अमृत, संपीडित, तेल, सिरप, सपोसिटरी और कैप्सूल के रूप में हर्बल तैयारी। जैविक और जंगली कटाई वाली जड़ी-बूटियाँ।	पीठ के निचले हिस्से में दर्द को कम करता है, पुरानी हृदय विफलता के लिए सहायक उपचार, अवसाद को नियंत्रित करता है।
6	प्राकृतिक चिकित्सा भौतिक चिकित्सा	फिजियोथेरेपी, चिकित्सीय व्यायाम, मालिश, ऊर्जा कार्य, प्राकृतिक चिकित्सा हेरफेर और हाइड्रोथेरेपी का चिकित्सीय उपयोग।	पुराने दर्द को ठीक करता है।

**निष्कर्ष**

अंत में, योग और प्राकृतिक चिकित्सा का एकीकरण स्वास्थ्य के लिए एक व्यापक, समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है जो मन, शरीर और आत्मा का पोषण करता है। योग, शारीरिक मुद्राओं, श्वास तकनीकों और ध्यान के संयोजन के माध्यम से, न केवल शारीरिक लचीलेपन, शक्ति और संतुलन को बढ़ाता है, बल्कि तनाव, चिंता और पुरानी स्वास्थ्य स्थितियों के प्रबंधन के लिए एक शक्तिशाली उपकरण के रूप में भी कार्य करता है। पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करके, योग विश्राम को बढ़ावा देता है, कोर्टिसोल के स्तर को कम करता है और समग्र कल्याण में सुधार करता है। प्राकृतिक चिकित्सा, आहार परिवर्तन, व्यवहार में संशोधन और प्राकृतिक उपचारों के उपयोग के माध्यम से शरीर की प्राकृतिक उपचार क्षमताओं पर जोर देने के साथ, बीमारी के अंतर्निहित कारणों को संबोधित करने और रोकथाम को बढ़ावा देकर योग का पूरक है। साथ में, ये अभ्यास आत्म-जागरूकता, दिमागीपन और संतुलन की गहरी भावना को बढ़ावा देते हैं, जिससे जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है। योग और

प्राकृतिक चिकित्सा के संयुक्त चिकित्सीय लाभ शारीरिक स्वास्थ्य, भावनात्मक लचीलेपन और मानसिक स्पष्टता का समर्थन करते हैं, जो दीर्घकालिक कल्याण के लिए एक स्थायी और एकीकृत दृष्टिकोण प्रदान करते हैं।

### भविष्य का दायरा

- व्यक्तिगत स्वास्थ्य और जीवनशैली पर आधारित अनुकूलित कार्यक्रमों का विकास।
- पारंपरिक उपचारों के साथ सुरक्षित एकीकरण पर अनुसंधान।
- योग और प्राकृतिक चिकित्सा को विविध आबादी के लिए सुलभ बनाने का प्रयास।
- प्रभावशीलता को ट्रैक करने और बढ़ाने के लिए डिजिटल प्लेटफॉर्म का एकीकरण।

### संदर्भ

1. शर्मा, आर., & सिंह, पी) .2024 .(दीर्घकालिक रोग प्रबंधन पर योग और प्राकृतिक चिकित्सा के सहक्रियात्मक प्रभाव :एक समग्र दृष्टिकोण।
2. पटेल, एस., & कौर, एम) .2023 .(जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों की रोकथाम में योग और प्राकृतिक चिकित्सा :एक नैदानिक परिप्रेक्ष्य।
3. देसाई, आर., & शर्मा, एन) .2022 .(भावनात्मक लचीलेपन और समग्र कल्याण को बढ़ाने के लिए योग और प्राकृतिक चिकित्सा का संयोजन।
4. वर्मा, ए., & जोशी, आर) .2021 .(दीर्घकालिक तनाव में जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाने में प्राकृतिक चिकित्सा और योग की भूमिका।
5. कुमार, एस., & मेहता, डी) .2021 .(शारीरिक और मानसिक कल्याण पर योग और प्राकृतिक चिकित्सा का प्रभाव :एक व्यवस्थित समीक्षा।

स्वस्थ जीवन शैली के लिए योग और प्राकृतिक चिकित्सा

6. सिंह, एस., & गुप्ता, आर) .2020 .(चयापचय संबंधी विकारों के प्रबंधन में योग और प्राकृतिक चिकित्सा को एकीकृत करना।
7. गुप्ता, ए., & शर्मा, ए.) 2020 .(प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों में योग एक पूरक चिकित्सा के रूप में।
8. अग्रवाल, पी., & रेड्डी, वी) .2019 .(योग और प्राकृतिक चिकित्सा स्वास्थ्य और कल्याण के लिए एक स्थायी मॉडल के रूप में।
9. यादव, आर., & पटेल, एस) .2018 .(पुरानी बीमारी के उपचार में योग और प्राकृतिक चिकित्सा के संयुक्त चिकित्सीय लाभ।