



# National Journal of Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177

NJHSR 2025; 1(63): 185-186

© 2025 NJHSR

www.sanskritarticle.com

सतेन्द्र

शोधार्थी,

योग विज्ञान विभाग,

श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत-

विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

## तनाव प्रबंधन में योग की भूमिका

सतेन्द्र

सारांश

आधुनिक जीवनशैली में तनाव (Stress) एक गंभीर मनो-शारीरिक समस्या के रूप में उभरकर सामने आया है, जो व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक कार्यक्षमता एवं सामाजिक व्यवहार को प्रभावित करता है। तनाव के दीर्घकालिक प्रभाव अनेक रोगों जैसे उच्च रक्तचाप, अवसाद, मधुमेह तथा हृदय रोगों से जुड़े पाए गए हैं। योग एक प्राचीन भारतीय जीवन-दर्शन है, जो शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक संतुलन स्थापित करने में सहायक है। प्रस्तुत शोध पत्र में योग के विभिन्न घटकों- यम-नियम, आसन, प्राणायाम, एवं ध्यान आदि की तनाव प्रबंधन में भूमिका का शास्त्रीय एवं वैज्ञानिक दृष्टिकोण से विश्लेषण किया गया है।

कुंजी शब्द:- तनाव, योग, प्राणायाम, ध्यान, मानसिक स्वास्थ्य

### 1. प्रस्तावना

तनाव को वह मानसिक एवं शारीरिक अवस्था माना जाता है, जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताओं से अधिक दबाव अनुभव करता है। हंस सैली (Hans Selye) के अनुसार, तनाव किसी भी माँग के प्रति शरीर की असामान्य प्रतिक्रिया है। आज की प्रतिस्पर्धात्मक जीवनशैली, कार्य-दबाव, पारिवारिक समस्याएँ तथा सामाजिक अपेक्षाएँ तनाव के प्रमुख कारण हैं। तनाव के निरंतर बने रहने से उच्च रक्तचाप, अनिद्रा, चिंता, अवसाद, मधुमेह आदि रोग विकसित हो सकते हैं। इस संदर्भ में योग एक समग्र एवं प्राकृतिक उपाय के रूप में उभरता है।

### 2. तनाव की अवधारणा

तनाव वह मानसिक, भावनात्मक एवं शारीरिक अवस्था है, जो तब उत्पन्न होती है जब व्यक्ति पर उसकी क्षमता से अधिक मांगें, दबाव या चुनौतियाँ आती हैं। इन परिस्थितियों में शरीर और मन संतुलन बनाए रखने के लिए प्रतिक्रिया करते हैं, जिसे तनाव कहा जाता है।

सरल शब्दों में कह सकते हैं कि-

जब किसी स्थिति, समस्या या परिवर्तन के कारण व्यक्ति असहजता, बेचैनी, चिंता या दबाव महसूस करता है, तो वह स्थिति तनाव कहलाती है।

तनाव मुख्यतः तीन प्रकार का होता है-

1. शारीरिक तनाव

2. मानसिक तनाव

Correspondence:

सतेन्द्र

शोधार्थी,

योग विज्ञान विभाग,

श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत-

विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

### 3. भावनात्मक तनाव

लगातार तनाव व्यक्ति की प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर देता है तथा मनोदैहिक रोगों को जन्म देता है।

### 3. योग:- अर्थ एवं परिभाषा

'योग' शब्द संस्कृत की युज्धातु से बना है, जिसका अर्थ है-जोड़ना या एकत्व स्थापित करना। पातंजल योगसूत्र के अनुसार-"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" (योगसूत्र 1/2) अर्थात् योग चित्त की वृत्तियों का निरोध है। योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि शरीर-मन-आत्मा के समन्वय की एक वैज्ञानिक जीवन-पद्धति है। योग तनाव के मूल कारणों पर कार्य करता है, न कि केवल लक्षणों पर। यही मानसिक तनाव से मुक्ति का मूल सिद्धांत है।

### 4. तनाव प्रबंधन में योग के घटक

#### 4.1 यम-नियम

यम और नियम व्यक्ति की जीवन-दृष्टि को सकारात्मक बनाते हैं। तनाव को स्वीकार करने और उससे उबरने की क्षमता को विकसित करते हैं। अहिंसा, सत्य आदि यम एवं शौच, संतोषादि नियम जैसे नैतिक सिद्धांत मानसिक संतुलन एवं सकारात्मक जीवन दृष्टि को विकसित करते हैं।

#### 4.2 आसन

योगासन शरीर में दृढ़ता, लचीलापन, संतुलन एवं स्नायु-शांति प्रदान करते हैं। ताड़ासन, भुजंगासन, वज्रासन, पवनमुक्तासन, शवासन, आदि आसन शरीर की मांसपेशियों को शिथिल कर तनावजन्य जकड़न को कम करते हैं। नियमित योगाभ्यास से कॉर्टिसोल हार्मोन (तनाव हार्मोन) का स्तर घटता है। आसन तंत्रिका तंत्र को संतुलित और शांत कर तनाव को कम करते हैं।

#### 4.3 प्राणायाम

प्राणायाम से स्वायत्त तंत्रिका तंत्र (**Autonomic Nervous System**) संतुलित होता है। श्वास-प्रश्वास की गति धीमी होने से मन शांत होता है। इसका अभ्यास श्वसन प्रक्रिया को नियंत्रित कर मानसिक स्थिरता प्रदान करता है। अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, नाडीशोधन, उद्गीत आदि प्राणायाम का अभ्यास कोर्टिसोल हार्मोन को नियंत्रित करने में सहायक हैं।

#### 4.4 ध्यान

ध्यान से चित्त की चंचलता कम होती है। एकाग्रता, आत्म-नियंत्रण एवं भावनात्मक स्थिरता बढ़ती है। नकारात्मक विचारों में कमी आती है। तथा चिंता, भय एवं अवसाद में कमी आती है। नियमित ध्यान से मस्तिष्क की अल्फा तरंगों में वृद्धि होती है, जो मानसिक शांति से जुड़ी हैं।

### 5. वैज्ञानिक दृष्टिकोण

आधुनिक शोधों से यह सिद्ध हुआ है कि योगाभ्यास से -

- हृदयगति नियंत्रित होती है
  - रक्तचाप में कमी आती है
  - चिंता एवं अवसाद में उल्लेखनीय कमी होती है
- योग पैरासिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम को सक्रिय कर तनाव की प्रतिक्रिया को संतुलित करता है।

### 6. निष्कर्ष

योग तनाव प्रबंधन का एक प्रभावी, सुरक्षित एवं दीर्घकालिक उपाय है। यह केवल लक्षणों को नहीं, बल्कि तनाव के मूल कारणों को संबोधित करता है। नियमित योगाभ्यास व्यक्ति को मानसिक शांति, आत्म-नियंत्रण एवं जीवन-संतुलन प्रदान करने के साथ-साथ इस योग्य बनाता है कि वह जीवन की चुनौतियों का सामना सहजता से कर सके। अतः योग को जीवनशैली का अभिन्न अंग बनाना वर्तमान समाज की आवश्यकता है।

### सन्दर्भ सूची

1. Patanjali. (2002). Yoga Sutras of Patanjali. Kaivalyadhama, Lonavla.
2. Selye, H. (1976). The Stress of Life. McGraw-Hill, New York.
3. Taimni, I. K. (1999). The Science of Yoga. Theosophical Publishing House.
4. योगेन्द्र, श्री. (2010). योग एवं मानसिक स्वास्थ्य. योगेन्द्र योग संस्थान, मुंबई।
5. WHO. (2013). Mental Health and Well-being. World Health Organization
6. Iyengar, B. K. S. (2001). Yoga: The Path to Holistic Health. DK Publishing.
7. Benson, H., & Proctor, W. (2010). Relaxation Revolution. Scribner.
8. Sharma, R. (2015). Yoga and Stress Management. New Delhi: Sports Publication.
9. WHO (2019). Mental Health and Stress Management Reports.