



ICSSR Sponsored

ISSN: 2319-9997

*Journal of Nehru Gram Bharati University, 2025; Vol. 14 (I):331-336*

## महिलाओं के उत्तम स्वास्थ्य के लिए योग का महत्व

स्नेहा यादव एवं राजेश कुमार तिवारी

दर्शनशास्त्र एवं योग विभाग

नेहरू ग्राम भारती (मानित विश्वविद्यालय), प्रयागराज(उ.प्र.)

Received: 08.04.2025 Revised: 07.05.2025 Accepted: 24.05.2025

### सारांश

योग भारतीय संस्कृति और दर्शन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, जो मानव जीवन के शारीरिक, मानसिक, और आत्मिक कल्याण पर केंद्रित है। योग महिलाओं के जीवन में खास महत्व रखता है क्योंकि यह शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को संतुलित करने में मदद करता है। योग महिलाओं को उनके जीवन में आने वाली कठिनाइयों का सामना करने के लिए तैयार करता है, चाहे वह मासिक धर्म से जुड़ी समस्याएं हों, गर्भावस्था के दौरान आने वाली बाधाएं हों या रजोनिवृत्ति के प्रभाव हों। यह मानसिक तनाव और शारीरिक समस्याओं दोनों को कम करने का एक प्रभावी उपाय है। योग करने से महिलाओं को चिंता, अवसाद और तनाव से राहत मिलती है। यह शोध पत्र मूल रूप से महिलाओं के जीव और विकास के लिए योग के लाभों के बारे में बात करता है और कैसे योग महिला सशक्तिकरण में सहायक हो सकता है।

### परिचय

हर उम्र की महिलाओं के संपूर्ण विकास के लिए योग बहुत प्रभावशाली हो सकता है। यह महिलाओं को उनके जीवन को अधिक आसान और स्वस्थ बनाने में मदद करता है। वर्तमान जीवनशैली में, महिलाएं घर और कार्यक्षेत्र के बीच संतुलन बनाने की कोशिश करते हुए अक्सर अपने स्वास्थ्य को भुला देती हैं। इसलिए मोटापा, पीठ दर्द, नींद की कमी और थकान जैसे मुद्दे आम हो गए हैं। इन समस्याओं का समाधान योग देता है। नियमित व्यायाम आपके शरीर को लचीला बनाता है, मांसपेशियों को मजबूत बनाता है और रक्त प्रवाह को बेहतर बनाता है। यह भी महिलाओं के हार्मोनल संतुलन में मदद करता है। ध्यान और प्राणायाम मानसिक शांति और सकारात्मकता को बढ़ाते हैं, जो मानसिक स्वास्थ्य के लिए अच्छा है।

योग के नियमित अभ्यास से महिलाओं का शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य सशक्त बनता है। यह हार्मोन संतुलन बनाए रखने, मासिक धर्म संबंधी समस्याओं को कम करने एवं गर्भावस्था में सहायता प्रदान करता है। महिलाएं, जो अक्सर देखभाल करने वालों से लेकर पेशेवरों तक समाज में कई भूमिकाओं को निभाती हैं, विशेष रूप से आंतरिक शांति, मानसिक स्पष्टता और शारीरिक शक्ति को बहाल करने में मदद करने के लिए योग की क्षमता से लाभान्वित हो सकती

हैं।

महिलाओं के गर्भावस्था के दौरान योग बहुत महत्वपूर्ण है। गर्भवती महिलाओं को तनाव से छुटकारा मिलता है, शारीरिक दर्द कम होता है और प्रसवपूर्व योग डिलीवरी को आसान बनाता है। योग, महिलाओं को रजोनिवृत्ति के दौरान शारीरिक और मानसिक परिवर्तनों से निपटने में मदद करता है। इन अवस्थाओं में भुजंगासन, बालासन और सुप्त बद्धकोणासन जैसे योगासन राहत देते हैं।

### योग शब्द का अर्थ

“योग” शब्द का अर्थ है “जुड़ना” या “संयोजन”। “युज” शब्द संस्कृत से आता है। योग केवल एक शारीरिक अभ्यास नहीं है; यह शरीर, मन और आत्मा को एकजुट करने का एक उपाय है। वैदिक साहित्य, जैसे उपनिषदों और भगवद गीता में भी योग का उल्लेख मिलता है। महर्षि पतंजलि ने योग को अपने “योगसूत्र” में आठ अंगों में बाँटा: यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। महिलाओं का जीवन इस प्रक्रिया से सकारात्मक रूप से प्रभावित हो सकता है।

योग बीमारी को रोकता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। नियमित व्यायाम करने से महिलाओं में उच्च रक्तचाप, हृदय रोग और अन्य शारीरिक समस्याओं का खतरा कम होता है। यह चयापचय को बेहतर बनाने और वजन घटाने में भी मदद करता है। सूर्यनमस्कार और कपालभाति जैसे व्यायाम महिलाओं को फिट और ऊर्जावान बनाए रखते हैं। साथ ही, योग से नींद आती है।

योग महिलाओं के व्यक्तिगत जीवन और संबंधों पर भी प्रभाव डालता है। महिलाओं का योग अभ्यास, धैर्य और सकारात्मकता बढ़ाता है, जो उनके पारिवारिक और सामाजिक संबंधों को मजबूत करता है। योग आत्मविश्वास बढ़ाता है और महिलाओं को पेशेवर और व्यक्तिगत जीवन में बेहतर निर्णय लेने में मदद करता है। इससे उनके जीवन में खुशी और संतुलन आता है।

योग अपनाने में कई महिलाओं को मुश्किल होती है। मुख्य बाधाएं समय की कमी, जागरूकता की कमी और प्रशिक्षकों की अनुपलब्धता हैं। लेकिन इन परेशानियों का हल भी संभव है। महिलाएं योग को अपनी जीवनशैली में शामिल कर सकती हैं, ऑनलाइन योग कक्षाओं, कार्यशालाओं और साधारण दिनचर्या के माध्यम से।

योग एक प्राचीन प्रथा है, लेकिन आज भी यह महिलाओं के स्वास्थ्य और कल्याण के लिए उतना ही महत्वपूर्ण है जितना पहले था। यह आपकी शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के साथ-साथ आपके जीवन को सार्थक और संतुलित बनाने में भी मदद करता है। योग को अपनाना एक सकारात्मक और आवश्यक कदम है, जो उनके साथ-साथ उनके परिवार और समाज को भी फायदेमंद है।

### आधुनिक युग में योग का महत्व

योग जीवन का विज्ञान और जीवन जीने की कला है। योग का उदय वेदों के युग में हुआ, यह भारत की प्राचीनतम वैज्ञानिक, उत्तम आध्यात्मिक विद्या है। योग मन को प्रशिक्षित करने की एक विधि है, अपनी सूक्ष्म धारणाओं की शक्ति को विकसित करना ताकि मनुष्य स्वयं आध्यात्मिक सत्यों की खोज कर सके कि कौन सा धर्म, विश्वास और नैतिक मूल्य अंततः शांत हो जाते हैं। योगिक गतिविधियाँ किसी व्यक्ति को उसकी तलाश करने में अत्यधिक सहायता प्रदान करती हैं। सर्वांगीण वृद्धि और विकास यह योग का मुख्य उद्देश्य है। वर्तमान विश्व अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए योग का अभ्यास करता है। इस पेपर में अच्छे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में योग की भूमिका का पता लगाने का प्रयास किया गया है। योग अपने मूल रूप में भावना को आध्यात्मिक जागृति की एक विधि के रूप में तैयार किया गया था लेकिन हाल ही में इसे स्वास्थ्य के विज्ञान के रूप में स्वीकार किया जा रहा है। वर्तमान में योग को स्वास्थ्य के लिए चिकित्सीय एजेंट के रूप में लिया जा रहा है। यह न केवल बीमारी को रोकता है और ठीक करता है बल्कि मदद भी करता है सकारात्मक स्वास्थ्य का रखरखाव में। योग मानव के अंतर्निहित रक्षात्मक तंत्र को मजबूत करने पर बहुत जोर देता है। योग मानव शरीर में और दिमाग को समस्थिति संतुलन प्राप्त करने में मदद करता है। रक्षा का सुदृढ़ीकरण मन और शरीर के बीच तंत्र और सामंजस्य रोग की शुरुआत को रोकता है। अतः योग का उद्देश्य भी यही है। शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य की प्राप्ति।

### योग का महिलाओं के जीवन में महत्व

योग सबसे प्राचीन आध्यात्मिक विज्ञानों में से एक है, जो आत्मा की प्रकृति और उसके माध्यम से जांच करता है। अनुशासन, मनुष्य के अति चेतन मन को जागृत करता है जो नैतिक सत्ता को अमर सर्वोच्च के साथ जोड़ता है। योग आत्म संतुलन की ओर ले जाता है और दर्शन और धर्म दोनों प्रदान करता है। जीवन का असली आनंद तब प्रकट होता है जब हम प्रकृति और संस्कृति, धन और गरीबी, गतिशीलता और शांति, लगाव और वैराग्य को एक कर सकते हैं। योगिक गतिविधियाँ किसी व्यक्ति को उसके सर्वांगीण विकास और सर्वांगीण विकास में सहायता करने में अत्यधिक सहायता प्रदान करती हैं, व्यक्तित्व के आयाम जिसमें महान आत्मा के साथ स्वयं का मिलन भी शामिल है।

### भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग

#### 1. तनाव में कमी और आराम

महिलाएं अक्सर कई भूमिकाएँ निभाती हैं, जिससे दीर्घकालिक तनाव होता है। योग पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करता है, जो विश्राम लाता है और कोर्टिसोल के स्तर को कम करता है। शवासन (शव मुद्रा) (और योग निद्रा) योगिक नींद (जैसे अभ्यास मन को शांत करने और गहरे आराम को बढ़ावा देने में प्रभावी हैं।

#### 2. चिंता और अवसाद का प्रबंधन

हार्मोनल परिवर्तन, सामाजिक दबाव और जीवन परिवर्तन महिलाओं में चिंता और अवसाद में योगदान कर सकते हैं। योग सेरोटोनिन के स्तर को बढ़ाने और तनाव के प्रति मस्तिष्क की प्रतिक्रिया में सुधार करने में मदद करता है। बालासन )बाल मुद्रा (और सुखासन )आसन मुद्रा ( जैसे सौम्य योग अनुक्रमों के साथ नियमित ध्यान, भावनात्मक उथल-पुथल से राहत प्रदान करता है।

### 3. आत्म-सम्मान और शारीरिक छवि को बढ़ावा देना

योग आत्म-जागरूकता और आत्म-स्वीकृति को बढ़ावा देता है। बाहरी दिखावे के बजाय आंतरिक शक्ति और संतुलन पर जोर देकर, योग महिलाओं को अपने शरीर के साथ सकारात्मक संबंध विकसित करने में मदद करता है। यह उन लोगों के लिए विशेष रूप से फायदेमंद है जो खाने के विकारों या शरीर की छवि संबंधी समस्याओं से उबर रहे हैं।

### 4. मासिक धर्म स्वास्थ्य का प्रबंधन

योग मासिक धर्म संबंधी अनियमितताओं, ऐंठन और प्रीमेस्ट्रुअल सिंड्रोम )पीएमएस (को ऐसे आसन के माध्यम से संबोधित करता है जो रक्त प्रवाह को बढ़ाता है और पेट के क्षेत्र को आराम देता है। बद्ध कोणासन )तितली मुद्रा (और सेतु बंधासन )ब्रिज मुद्रा (मासिक धर्म के दौरान दर्द और परेशानी को कम करते हैं। इसके अतिरिक्त, योग हार्मोनल उतार-चढ़ाव को नियंत्रित करके पीएमएस से जुड़े मूड स्विंग को कम करता है।

### 5. गर्भावस्था और प्रसवोत्तर स्वास्थ्य लाभ में सहायता

गर्भावस्था के दौरान प्रसवपूर्व योग को इसके लाभों के लिए व्यापक रूप से मान्यता प्राप्त है। यह पैल्विक मांसपेशियों को मजबूत करता है, मुद्रा में सुधार करता है और पीठ दर्द और सूजन जैसी सामान्य समस्याओं से राहत देता है। सांस लेने के व्यायाम फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाकर और विश्राम को बढ़ावा देकर महिलाओं को प्रसव के लिए तैयार करते हैं। प्रसवोत्तर, योग स्वास्थ्य लाभ में सहायता करता है, स्तनपान में सहायता करता है, और प्रसवोत्तर अवसाद से मुकाबला करता है।

### 6. रजोनिवृत्ति को नेविगेट करना

रजोनिवृत्ति के साथ गर्म चमक, मूड में बदलाव और नींद में खलल जैसे लक्षण भी होते हैं। विपरीत करणी )लेग्स-अप-द-वॉल पोज (जैसे योग आसन और भ्रामरी )बी ब्रीथ (जैसी सांस लेने की तकनीकें इस संक्रमणकालीन चरण के दौरान शरीर के तापमान को नियंत्रित करने, नींद की गुणवत्ता बढ़ाने और भावनात्मक स्थिरता में सुधार करने में मदद करती हैं।

### जीवन के सभी चरणों में योग

#### 1. किशोरियों के लिए योग

युवा लड़कियों के लिए, योग शरीर में जागरूकता पैदा करता है, आत्मविश्वास बढ़ाता है और युवावस्था के शारीरिक और भावनात्मक परिवर्तनों को प्रबंधित करने में मदद करता है। धनुरासन )धनुष मुद्रा (और माइंडफुलनेस तकनीकें जैसे अभ्यास अनुशासन और ध्यान केंद्रित करते हैं, शैक्षणिक और व्यक्तिगत विकास में सहायता करते हैं।

#### 2. कामकाजी महिलाओं के लिए योग

करियर और निजी जीवन में संतुलन बनाए रखने से अक्सर कामकाजी महिलाओं में तनाव और जलन पैदा होती है। कार्यालय योग, जिसमें बैठे हुए रीढ़ की हड्डी को मोड़ना और कलाई को घुमाना जैसे स्ट्रेच शामिल हैं, कार्यस्थल के तनाव को कम करता है। नियमित योग अभ्यास एकाग्रता, ऊर्जा स्तर और कार्य-जीवन संतुलन को बढ़ाता है।

### 3. वृद्ध महिलाओं के लिए योग

वृद्ध महिलाओं में, योग गतिशीलता को बढ़ावा देता है, गठिया जैसी उम्र से संबंधित समस्याओं को रोकता है और संज्ञानात्मक स्वास्थ्य को बनाए रखता है। सौम्य योग क्रम, कुर्सी योग और पुनर्स्थापनात्मक आसन उम्रदराज महिलाओं की अनूठी जरूरतों को पूरा करते हैं, शारीरिक जीवन शक्ति और मानसिक स्पष्टता सुनिश्चित करते हैं।

योग शारीरिक स्वास्थ्य से बढ़कर आध्यात्मिक विकास और आंतरिक शांति प्रदान करता है। उद्देश्य और जुड़ाव चाहने वाली महिलाओं के लिए, योग सचेतनता और आत्म-खोज को बढ़ावा देता है। ओम जप और विजुअलाइजेशन तकनीक जैसी ध्यान पद्धतियां आध्यात्मिक जागरूकता को गहरा करती हैं, जिससे महिलाओं को अपने आंतरिक स्व और ब्रह्मांड के साथ तालमेल बिठाने में मदद मिलती है।

### महिलाओं के लिए योग का समर्थन करने वाले वैज्ञानिक साक्ष्य

कई अध्ययन महिलाओं के स्वास्थ्य में सुधार के लिए योग की प्रभावकारिता को प्रमाणित करते हैं :

- जर्नल ऑफ अल्टरनेटिव एंड कॉम्प्लिमेंट्री मेडिसिन में 2016 के एक अध्ययन से पता चला है कि योग पीएमएस के लक्षणों को कम करता है और महिलाओं में जीवन की समग्र गुणवत्ता में सुधार करता है।
- मेनोपॉज जर्नल में प्रकाशित शोध में रजोनिवृत्ति के लक्षणों, विशेष रूप से नींद की गड़बड़ी और चिंता को कम करने में योग की भूमिका पर प्रकाश डाला गया।
- 2020 की एक व्यवस्थित समीक्षा ने प्रसव पीड़ा को कम करने, मातृ आराम को बढ़ाने और भ्रूण कल्याण को बढ़ावा देने में प्रसव पूर्व योग के लाभों की पुष्टि की।

योग सिर्फ एक अभ्यास नहीं है बल्कि एक जीवनशैली है जो महिलाओं को समग्र स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए सशक्त बनाती है। शारीरिक बीमारियों, भावनात्मक चुनौतियों और आध्यात्मिक आकांक्षाओं को संबोधित करके, योग महिलाओं को जीवन की जटिलताओं को अनुग्रह और लचीलेपन के साथ नेविगेट करने में सक्षम बनाता है। जैसे-जैसे जागरूकता बढ़ती है और वैज्ञानिक प्रमाण जमा होते हैं, महिलाओं के स्वास्थ्य में योग की भूमिका का विस्तार जारी रहेगा, जिससे एक स्वस्थ और अधिक संतुलित समाज को बढ़ावा मिलेगा। यह न केवल उनके शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है, बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक विकास में भी सहायक है। नियमित योगाभ्यास महिलाओं को समाज में सशक्त और आत्मनिर्भर बनाता है। योग भारतीय संस्कृति की आत्मा है, जो शरीर, मन और आत्मा के समग्र संतुलन को प्राप्त करने की प्रक्रिया है।

### उपसंहार

योग महिलाओं को सिखाता है कि अपने व्यस्त कार्यक्रम के बीच भी अपने स्वास्थ्य और कल्याण को कैसे प्राथमिकता दी जाए। प्रत्येक दिन योग का अभ्यास करने के लिए समय समर्पित करके, महिलाएं शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से तरोताजा हो सकती हैं, जिससे वे नई ऊर्जा और ध्यान के साथ काम और व्यक्तिगत जीवन दोनों को देखने में सक्षम हो सकती हैं। योग महिलाओं को उपस्थित और सचेत रहने के लिए प्रोत्साहित करता है, जिससे वे अपने परिवार के लिए भावनात्मक रूप से उपलब्ध रहते हुए काम पर अधिक प्रभावी हो सकती हैं। इसके अलावा, योग महिलाओं को सीमाएं निर्धारित करने और आत्म-देखभाल का अभ्यास करने में मदद करता है, जो संतुलन बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण हैं। योग के माध्यम से विकसित अनुशासन महिलाओं को अपने लिए समय निकालने में मदद करता है, जलन को रोकता है और दीर्घकालिक कल्याण को बढ़ावा देता है। ध्यान और प्राणायाम अभ्यास तनाव मुक्त करने, आराम करने और ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रभावी उपकरणों के रूप में काम करते हैं, जिससे महिलाओं को जीवन की मांगों को अधिक आसानी से पूरा करने में मदद मिलती है।

### सन्दर्भ सूची

1. आचार्य, बालकृष्ण (2018). योग और स्वास्थ्य. पतंजलि योगपीठा
2. शर्मा, रेखा (2021). “महिलाओं के लिए योग”. भारतीय योग पत्रिका, 17(3), 12-23।
3. तिवारी, ओ. पी. (2020). योग: विज्ञान और जीवनशैली. वाराणसी।
4. विश्व स्वास्थ्य संगठन (2021). “योग और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव”.
5. NIH (National Institute of Health). “Benefits of Yoga for Women”.
6. हार्वर्ड यूनिवर्सिटी (2020). “Yoga and Mental Health: A Research Perspective”.
7. शांति प्रकाश आत्रेय 1965, योग मनोविज्ञान श्री ताराप्रकाशन वाराणसी
8. ऐथल, परमेश्वर 1972। संस्कृत पांडुलिपियों की वर्णनात्मक सूची। खंड 8, सांख्य,
9. योग, वैशेषिक और न्याया चेन्नई: अद्यार पुस्तकालय और अनुसंधान केंद्र।

### Disclaimer/Publisher's Note:

The statements, opinions and data contained in all publications are solely those of the individual author(s) and contributor(s) and not of JNGBU and/or the editor(s). JNGBU and/or the editor(s) disclaim responsibility for any injury to people or property resulting from any ideas, methods, instructions or products referred to in the content.