

शारीरिक एवं मानसिक आरोग्यता में योगिक प्रबंधन की भूमिका - एक सैद्धांतिक एवं प्रयोगात्मक विश्लेषण पर्यवेक्षक

डॉ. अंतिम जैन

सह-पर्यवेक्षक, रवीन्द्रनाथ टैगोर विश्वविद्यालय, रायसेन (म.प्र.)

डॉ. रत्नेश पांडे

शोधार्थी, रवीन्द्रनाथ टैगोर विश्वविद्यालय, रायसेन (म.प्र.)

रौनक सोनी

योग विभाग, रवीन्द्रनाथ टैगोर विश्वविद्यालय, रायसेन (म.प्र.)

सारांश (Abstract)

तेजी से बढ़ते मनोरोग, जीवनशैली विकारों एवं मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के समाधान हेतु समग्र स्वास्थ्य देखभाल पद्धतियों की आवश्यकता है। योग, एक प्राचीन जीवन-विज्ञान, शरीर, मन और आत्मा के संतुलन द्वारा स्वास्थ्य को सुदृढ़ करता है। यह शोध, योगिक साधनों – षटकर्म, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, ध्यान एवं योगनिद्रा – के सैद्धांतिक आधार तथा प्रयोगात्मक प्रभावों का विश्लेषण प्रस्तुत करता है। निष्कर्ष यह सिद्ध करते हैं कि आधुनिक स्वास्थ्य देखभाल में योग एक अत्यावश्यक साधन है।

मुख्य शब्द (Keywords)

योगिक प्रबंधन, मानसिक स्वास्थ्य, षटकर्म, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, ध्यान, योगनिद्रा, तनाव प्रबंधन, जीवनशैली रोग, समग्र आरोग्यता

