



ISSN (O): 2320-5407
ISSN (P): 3107-4928

Journal Homepage: www.journalijar.com

INTERNATIONAL JOURNAL OF ADVANCED RESEARCH (IJAR)

Article DOI:10.21474/IJAR01/23200
DOI URL: <http://dx.doi.org/10.21474/IJAR01/23200>



RESEARCH ARTICLE

योग द्वारा हृदय स्वास्थ्य में सुधार: एक विवेचनात्मक अध्ययन

सीमायादव¹, डॉ. मनेष कंवर² डॉ. धर्मबीर यादव³

1. पीएच.डी. शोधार्थी, योगविभाग, ज्योतिविद्यापीठ, जयपुर (राजस्थान), भारत.
2. सहायकआचार्य, योगविभाग, ज्योतिविद्यापीठ, जयपुर (राजस्थान), भारत.
3. सहायकआचार्य, योगविभाग, इंदिरागांधीविश्वविद्यालय, मीरपुर, रेवाड़ी, हरियाणा।

Manuscript Info

Manuscript History

Received: 4 February 2026

Final Accepted: 8 March 2026

Published: April 2026

Key words:-

हृदय, योग, स्वास्थ्य।

Abstract

वैदिक ज्ञान की प्रमुख शाखा रूपी योग मनुष्य जीवन के समस्त पहलुओं को प्रभावित करता है। योग अभ्यास मनोवैज्ञानिक व आध्यात्मिक आधार पर मन-शरीर के कल्याण और उपचार के सभी तत्वों को समाहित करते हुए स्वास्थ्य लाभ हेतु एक व्यापक व सार्थक दृष्टिकोण के लिए अत्यन्त ही आवश्यक है। विशेषतः गैर-संक्रामक रोगों के तहत हृदय धमनी रोगों के कारण लगभग 50 प्रतिशत वर्तमान वैश्विक मृत्यु दर में भागीदारी रखते हैं। चूंकि वर्तमान में इन रोगों के उपचार व प्रबंधन हेतु अनेकानेक औषधीय उपचार सरलता से सर्वपुलभ हैं तथापि, इनके मनोवैज्ञानिक दुष्प्रभाव उपचार से कई गुना अधिक देखे जा रहे हैं। अतएव, हृदय धमनी रोगों से जड़ से निजात पाने हेतु तनाव प्रबंधन एवं स्वस्थ जीवनशैली से जुड़ी योग जैसे प्राकृतिक एवं अत्यन्त प्रभावकारी रणनीतियों को ग्रसितों द्वारा व्यापक स्तर पर अपनाया जा रहा है। इस संदर्भ में वैश्विक सर्वेक्षण यह दर्शाते हैं कि पिछले कुछ दशकों से योग द्वारा हृदय स्वास्थ्य हेतु अनेकानेक स्वास्थ्य मिशन वर्तमान में सार्थक रूप से चलाये जा रहे हैं व जिनके परिणाम भी अपेक्षित व स्वास्थ्य संवर्धक देखे जा रहे हैं। विशेषतः भारत सरकार द्वारा गैर-संक्रामक रोगों की रोकथाम हेतु वर्ष 2010 से चलाये जा रहे राष्ट्रीय 'एनपीसीडीसीएस' कार्यक्रम जिसे वर्तमान में 'एनपी-एनसीडी' कहा जाता है के अंतर्गत हृदय धमनी रोगों के प्रबंधन व रोकथाम हेतु योग को भी शामिल किया गया है, जिसके परिणाम अत्यन्त ही प्रभावशाली देखे जा रहे हैं व जिनकी पुष्टता वर्तमान में सम्पन्न विविध वैज्ञानिक शोधअध्ययन के परिणामों में सार्थक आधार पर परिलक्षित हो रही है।

"© 2026 by the Author(s). Published by IJAR under CC BY 4.0. Unrestricted use allowed with credit to the author."

Introduction :-

कोरोनरी धमनी रोग (सीएडी), मधुमेह, कैंसर, जैसी गैर-संक्रामक बीमारियाँ मिलकर वैश्विक मृत्यु दर में 50 प्रतिशत कारण बनती हैं। इनमें से, हृदय रोग (सीवीडी) विश्व स्तर पर मृत्यु और विकलांगता का प्रमुख कारण माना जाता है (डब्ल्यू.एच.ओ., 2011)। वैश्विक स्तर पर होने वाली कुल मौतों में से लगभग 29.6 प्रतिशत सीएडी के कारण होती हैं (डब्ल्यू.एच.ओ., 2003)। विश्व स्वास्थ्य संगठन (2011) के अनुमानों के अनुसार, वर्ष 2030 तक कोरोनरी आर्टरी डिजिजी (सीएडी) से होने वाली मौतों का आंकड़ा लगभग 23.8 मिलियन तक पहुँच सकता है (गुप्ता, एवं अन्य साथी, 2003)। हृदय रोगों के विकास में धूम्रपान, वसायुक्त खान-पान, शारीरिक सक्रियता की कमी और मनोवैज्ञानिक कारक जैसे कि तनाव, अवसाद और व्यवहार में कड़वाहट मुख्य भूमिका निभाते हैं। वर्तमान में हृदय रोगों के उपचार के लिए उपलब्ध दवाओं का प्रभाव एक सीमा तक ही सीमित है और उनके कई दुष्प्रभाव भी देखने को मिलते हैं। यही कारण है कि अपने जीवन स्तर को बेहतर बनाने और बीमारी को दोबारा होने से रोकने के लिए लोग अब स्वस्थ जीवनशैली और तनाव कम करने के नए तरीके खोज रहे हैं। इस दिशा में योग एक पसंदीदा विकल्प बनकर उभरा है क्योंकि यह व्यायाम और मानसिक शांति दोनों का मिश्रण है। योग को एक पूरक और वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति (सीएएम) के रूप में लोकप्रियता मिली है, जिसमें आसन, प्राणायाम, ध्यान और जीवन के कुछ ऐसे दर्शन शामिल हैं जो व्यक्ति को भीतर से स्वस्थ महसूस कराते हैं (विश्व स्वास्थ्य संगठन, 2011)। हृदय स्वास्थ्य के प्रबंधन में योग को एक सहायक दृष्टिकोण के रूप में तेजी से पहचान मिल रही है, खासकर उन जोखिमों को कम करने में जो दिल की बीमारियों का कारण बनते हैं। हालाँकि कई शोध यह संकेत देते हैं कि योग रक्त वाहिकाओं के स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालता है, लेकिन

Corresponding Author:-सीमायादव

Address:-पीएच.डी. शोधार्थी, योगविभाग, ज्योतिविद्यापीठ, जयपुर (राजस्थान), भारत.

इसकी पूर्ण प्रभावकारिता को समझने के लिए अभी और अधिक व्यापक अध्ययन और संश्लेषण की आवश्यकता है। हाल के समय में, मानसिक विकारों, दिल की बीमारियों, सांस संबंधी समस्याओं और मेटाबोलिज्म से जुड़ी बीमारियों के उपचार में योग के औषधीय लाभ प्रमाणित हुए हैं। चिकित्सा जगत में योग थैरेपी को दुनिया भर में विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं के एक प्रभावी समाधान के रूप में स्वीकार किया जा रहा है। इन अभ्यासों की सबसे बड़ी खूबी यह है कि ये शरीर और मन के बीच संतुलन बनाने में सक्षम हैं। माना जाता है कि योग दो मुख्य रास्तों वेगस तंत्रिका को उत्तेजित करके और पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करके हृदय स्वास्थ्य के परिणामों में सुधार लाता है (डाउबेनमियर, एवं अन्य साथी, 2007)। हालांकि हृदय रोग के क्षेत्र में योग की क्षमताओं को जानने के लिए कई परीक्षण हुए हैं, परंतु अब तक उपलब्ध साक्ष्यों का ग्रंथसूची के आधार पर विश्लेषण और समेकन अभी भी सीमित स्तर पर है।

योग विज्ञान स्वास्थ्य देखभाल के क्षेत्र में एक प्रभावशाली और किफायती विकल्प के रूप में सिद्ध हो चुका है, जो विशेष रूप से हृदय रोगों (हृदय) के बढ़ते बोझ को कम करने में सहायक है। विभिन्न शोधों से यह स्पष्ट हुआ है कि योग का अभ्यास शरीर के जैव-रासायनिक मानकों जैसे ग्लूकोज, यूरिक एसिड और प्रोटीन के स्तर पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। टाइप 2 डायबिटीज और डिस्टिलिडेमिया से जुड़ा रहे व्यक्तियों पर किए गए अध्ययनों में यह पाया गया कि योग का प्रभाव कोलेस्ट्रॉल, ट्राइग्लिसराइड्स और एलडीएल (स्व) स्तर को सुधारने में पारंपरिक दवाओं की तुलना में कहीं अधिक बेहतर था। वर्ष 2016 के एक व्यापक विश्लेषण के अनुसार, मानक उपचार की तुलना में योग ने उपवास के समय के ग्लूकोज स्तर, लिपिड प्रोफाइल और रक्तचाप को नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। इस समीक्षा का मुख्य उद्देश्य हृदय संबंधी जोखिमों, जैसे उच्च रक्तचाप, हृदय गति में परिवर्तनशीलता और लिपिड प्रोफाइल पर योग के प्रभाव का मूल्यांकन करना है। इसके लिए विभिन्न इलेक्ट्रॉनिक डेटाबेस से शोध परिणामों का विश्लेषण किया गया है ताकि यह समझा जा सके कि योग किस प्रकार पूर्ण स्वास्थ्य में बदलाव लाता है।

• प्रस्तुत शोध का उद्देश्य—

वर्तमान शोध का प्रमुख उद्देश्य नियमित योगाभ्यास द्वारा हृदय स्वास्थ्य में सुधार का विवेचनात्मक अध्ययन करना है।

• प्रयुक्त शोधविधि—

प्रस्तुतशोधअध्ययन के तहत नियमित योगाभ्यास द्वारा हृदय स्वास्थ्य में सुधार का विवेचनात्मक अध्ययन सैद्धांतिक रूप से किया गया है। तथा इस सैद्धांतिक शोधकार्य हेतु गुणात्मक दृष्टिकोण प्रयुक्त करते हुए प्रस्तुत शोध विषय के विवेचनात्मक अध्ययन हेतु प्रमुख योगिक ग्रंथों एवं वर्तमान में राष्ट्रीय व अंतराष्ट्रीय शोध पत्रिकाओं में प्रकाशित उच्च गुणवत्ता वाले शोधअध्ययनों के आधार पर द्वितीयक ऑकड़ों के संग्रहण के लिए वर्णनात्मक अनुसंधान पद्धति उपयुक्त की गयी है।

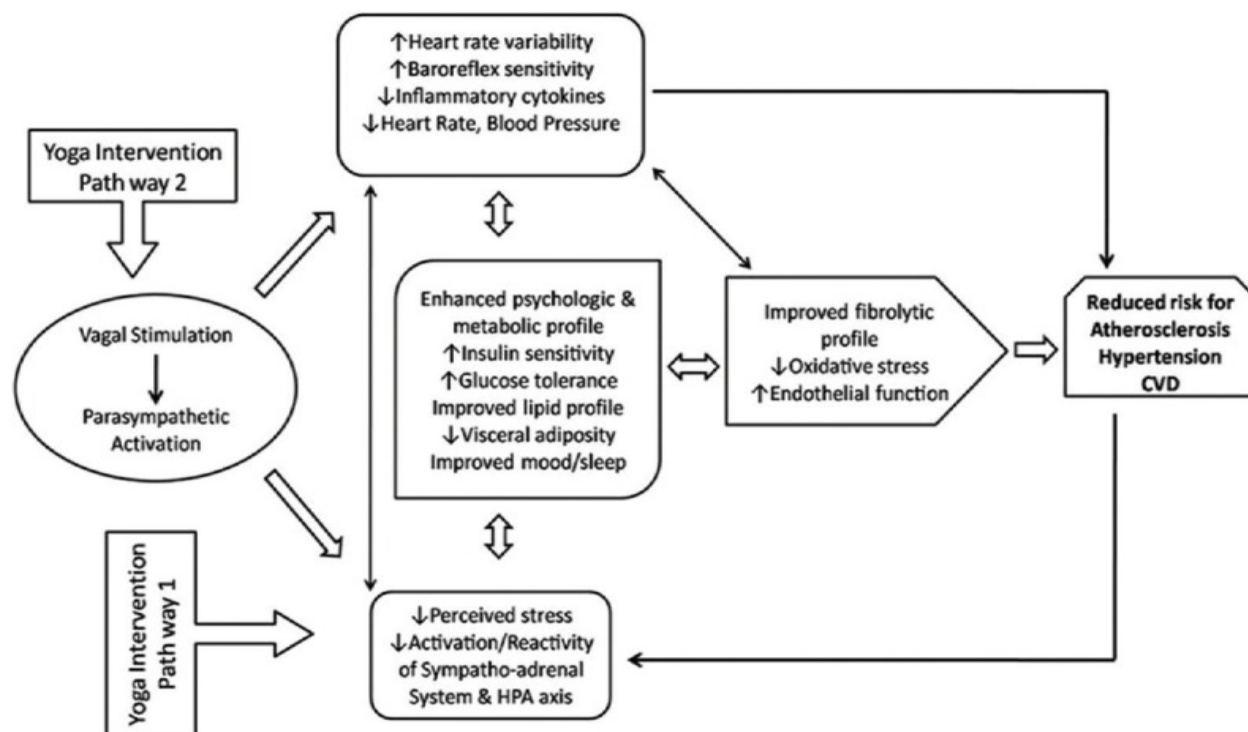
• योग द्वारा हृदय स्वास्थ्य—

तनाव, जो आधुनिक जीवन का एक अनिवार्य हिस्सा बन चुका है, कोरोनरी हृदय रोग (हृदय) के विकास का एक प्रमुख कारण है। हृदय रोगियों पर किए गए शोध बताते हैं कि नियमित योग अभ्यास से क्लिनिक जाने वाले मरीजों की संख्या में काफी गिरावट आई है। योग और प्राणायाम मुख्य रूप से 'हाइपोथैलेमस-पिट्यूटरी-एड्रेनल' (HPA) एक्सिस के माध्यम से तनाव को कम करते हैं, जो मधुमेह और हृदय रोगों का एक बड़ा कारक है। इसके अलावा, योग वेगस तंत्रिका को सक्रिय करके और पैरासिम्पेथेटिक रिस्पॉन्स को बढ़ाकर उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करता है (पाल, एवं अन्य साथी, 2014)। यह शरीर के लिपिड प्रोफाइल, कोलेस्ट्रॉल और वजन में सुधार कर कोरोनरी एथेरोस्क्लेरोसिस (धमनियों का सख्त होना) के जोखिम को कम करता है। योग न केवल शारीरिक फिटनेस और हृदय-श्वसन क्षमता को बढ़ाता है, बल्कि यह तंत्रिका-अंतःस्त्रावी तंत्र को विनियमित कर शरीर में सूजन बढ़ाने वाले कारकों (PS6) को भी कम करता है। इसके प्रत्यक्ष परिणामों में हृदय गति का सामान्य होना, अच्छे कोलेस्ट्रॉल (HDL) में वृद्धि, बुरे कोलेस्ट्रॉल (LDL) में कमी और अतालता (तृतीयक) की घटनाओं का कम होना शामिल है, जिससे सर्जरी या पुनर्संवहन (तमअंबनसंतप्रंजपवद) की आवश्यकता घट जाती है। वर्ष 2016 में 18-21 वर्ष के चिकित्सा छात्रों पर किए गए एक अध्ययन में भी सुदर्शन क्रिया योग और प्राणायाम के ऐसे ही लाभकारी प्रभाव देखे गए थे। एक अन्य अध्ययन के अनुसार, वर्ष 2016 में 18 से 21 वर्ष की आयु के 30 मेडिकल छात्रों में प्राणायाम का एक विशिष्ट प्रकार 'सुदर्शन क्रिया योग' सिखाया गया। तीन महीनों के निरंतर अभ्यास के बाद, उन छात्रों के औसत धमनी रक्तचाप (डा।), ब्लड ग्लूकोज और कोलेस्ट्रॉल के स्तर में सकारात्मक सुधार देखा गया। ये निष्कर्षतः योग का अभ्यास रक्त से संबंधित महत्वपूर्ण मानकों में बदलाव ला सकता है, जो भविष्य में हृदय रोगों (हृदय) और चयापचय संबंधी विकारों (उमजंझवसपब कपेवतकमते) को रोकने में सहायक हो सकता है (टेल्स, एवं अन्य साथी, 2014)। इसके अतिरिक्त, बड़ा हुआ लिपिड स्तर (हाइपरलिपिडिमिया) न केवल हृदय के लिए बल्कि अल्जाइमर जैसी भ्रष्टाकार बीमारियों के लिए भी एक बड़ा खतरा माना जाता है। विभिन्न शोधों में योग के माध्यम से संज्ञानात्मक क्षमता (बवहदपजपअम मदीदबमउमदज) बढ़ने की बात कही गई है, जिसका मुख्य कारण रक्तचाप और लिपिड स्तर में सुधार होने से तंत्रिका तंत्र और रक्त संचार पर पड़ने वाला अनुकूल प्रभाव है। हमारे अध्ययन के परिणाम भी यह दर्शाते हैं कि एक महीने के कॉमन योग प्रोटोकॉल के अभ्यास से प्रतिभागियों के मनो-प्रेरणात्मक प्रदर्शन (चेलबीवउवजवत चमतवितउंदबम) और सूचना प्रसंस्करण (पदवितउंजपवद चतवबमपदह) की क्षमता में सांख्यिकीय रूप से वृद्धि हुई है (भट, एवं अन्य साथी, 2016)।

स्वास्थ्य के लिए लिपिड प्रोफाइल का संतुलित होना अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि पिछला डेटा यह स्पष्ट करता है कि कोलेस्ट्रॉल का असंतुलन अल्जाइमर जैसे रोगों का कारक बन सकता है, जहाँ व्यक्ति की सोचने-समझने की शक्ति कम होने लगती है (पुलन, 2010)। यद्यपि कई अध्ययनों ने योग के माध्यम से मानसिक क्षमताओं में सुधार की पुष्टि की है, लेकिन चुनौती यह है कि अलग-अलग शोधों में योग की अलग-अलग पद्धतियों का उपयोग किया गया है। इसलिए, यह जरूरी है कि आयुष मंत्रालय द्वारा प्रमाणित 'कॉमन योग प्रोटोकॉल' (वृत्) जैसे मानकीकृत अभ्यासों का ही उपयोग किया जाए ताकि उनके सटीक लाभों को सुनिश्चित किया जा सके। शर्मा और उनके साथियों के एक अध्ययन के अनुसार, नाडीशोधन जैसे धीमी गति के प्राणायाम और भस्त्रिका जैसे तीव्र गति के प्राणायाम, दोनों ही स्वस्थ व्यक्तियों की मानसिक कार्यप्रणाली में सुधार करते हैं। जहाँ दोनों ही प्रकार के अभ्यास फायदेमंद हैं, वहीं तीव्र प्राणायाम के अभ्यास से सुनने की कार्यक्षमता, ऑडिटरी वर्किंग मेमोरी, केंद्रीय तंत्रिका प्रसंस्करण और संवेदी-मोटर प्रदर्शन पर अतिरिक्त सकारात्मक प्रभाव देखे गए हैं।

विभिन्न शोधों से यह प्रमाणित होता है कि योग और ध्यान के माध्यम से कोलेस्ट्रॉल, रक्तचाप, मानसिक तनाव और टाइप 2 मधुमेह जैसे गंभीर जोखिम कारकों को नियंत्रित किया जा सकता है, जो मुख्य रूप से कोरोनरी हृदय रोग (हृदय) के लिए जिम्मेदार होते हैं। एंडरसन और उनके सहयोगियों द्वारा किए गए एक मेटा-विश्लेषण में पाया गया कि 'ट्रांसडेंटल मेडिटेशन' (भावातीत ध्यान) रक्तचाप को कम करने में प्रभावी है, जिससे स्ट्रोक और हृदय रोगों से होने वाली मृत्यु दर में कमी आ सकती है (उगोलिनी, एवं अन्य साथी, 2013)। इसके अलावा, ढेरों प्रमाण मौजूद हैं जो योग को हृदय रोगों के उपचार के लिए एक सुरक्षित और किफायती विकल्प बताते हैं। हालांकि, इसके प्रभावों को वैज्ञानिक रूप से पूरी तरह सिद्ध करने के लिए एक मानकीकृत और मान्य योग प्रोटोकॉल निर्धारित करना अनिवार्य है (इनेस, विसेंट, एवं टेलर, 2007)। पूर्व के अधिकांश अध्ययनों में केवल योग के किसी

एक अंग या किसी विशेष स्कूल की पद्धति पर ध्यान केंद्रित किया गया था, जो व्यावसायिक हितों से प्रेरित हो सकते हैं और सभी के लिए सर्वमान्य नहीं हो सकते।



चित्र: 1— योग उपचार प्रक्रिया का प्रवाह चार्ट(संक्षिप्ताक्षरों का पूरा रूप इस प्रकार है: \uparrow = हाइपोथैलेमिक पिट्यूटरी एड्रेनल और \downarrow = हृदय रोग)

• योग और हृदय स्वास्थ्य में वैश्विक शोध भागीदारी

योग और हृदय स्वास्थ्य पर होने वाले कुल वैज्ञानिक प्रकाशनों में कुछ प्रमुख देशों का वर्चस्व है—संयुक्त राज्य अमेरिका इस क्षेत्र में 38 प्रतिषत योगदान के साथ अग्रणी है। वहीं भारत 29 प्रतिषत योगदान के साथ दूसरे स्थान पर है, जो योग के वैज्ञानिक प्रमाणन में देश की सक्रिय भूमिका को दर्शाता है। अन्य विकसित राष्ट्र यूनाइटेड किंगडम (5 प्रतिषत), ऑस्ट्रेलिया (4 प्रतिषत), और कनाडा (3 प्रतिषत) का भी सराहनीय योगदान है। विविध योगदान लगभग 20 प्रतिषत शोध अन्य विभिन्न देशों से आते हैं (प्रत्येक का योगदान 1–2 प्रतिषत), जबकि 4 प्रतिषत अध्ययनों के भौगोलिक स्रोत अज्ञात हैं।

वैज्ञानिक अध्ययनों के निष्कर्ष बताते हैं कि नियमित योगाभ्यास हृदय को निम्नलिखित तरीकों से सुरक्षित रखता है—रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल नियंत्रण—योग उच्च रक्तचाप (भलचमतजमदेपवद) को कम करने और हानिकारक स्क्व कोलेस्ट्रॉल के स्तर को घटाने में सहायक है। हृदय की कार्यक्षमता—यह हृदय की मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करता है और हृदय गति (भमंतज तंजम) को संतुलित रखता है। तनाव और सूजन में कमी—योग शरीर में 'कोर्टिसोल' जैसे तनाव हार्मोन को कम करता है और आंतरिक सूजन (पदसिउउंजपवद) को नियंत्रित करता है, जो हृदय रोगों के मुख्य कारक हैं (खालसा, 2004)।

योग केवल एक शारीरिक गतिविधि नहीं, बल्कि हृदय स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने वाली एक प्रामाणिक पद्धति है। आधुनिक चिकित्सा अनुसंधान यह स्पष्ट करते हैं कि नियमित योगाभ्यास से रक्तचाप (सिस्टोलिक और डायस्टोलिक) में उल्लेखनीय कमी आती है, जिससे हृदय की कार्यप्रणाली पर पड़ने वाला दबाव कम होता है। इसके अतिरिक्त, यह शरीर के मेटाबोलिज्म पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। हानिकारक स्क्व कोलेस्ट्रॉल को घटाने और रक्त शर्करा (भू 11ब) के स्तर को नियंत्रित करने में योग अत्यंत सहायक सिद्ध हुआ है।

शारीरिक लाभों के साथ-साथ, योग के आसन और प्राणायाम हमारे पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करते हैं। यह प्रक्रिया तनाव पैदा करने वाले हार्मोन्स को कम कर हृदय गति को स्थिर करती है और शरीर में होने वाली सूक्ष्म सूजन (पदसिउउंजपवद) को घटाती है। वैज्ञानिक प्रमाण, विशेष रूप से हार्वर्ड हेल्थ के विश्लेषण, यह दर्शाते हैं कि योग न केवल हृदय की विफलता (भमंतज थंयसनतम) के रोगियों की व्यायाम क्षमता और जीवन की गुणवत्ता में सुधार करता है, बल्कि बॉडी मास इंडेक्स (टडब) और कमर के घेरे को कम करने में भी प्रभावी है (ली, एवं अन्य साथी, 2021)।

वैश्विक स्तर पर, विशेषकर भारत और अमेरिका के शोधकर्ताओं द्वारा किए गए अध्ययनों ने योग के चिकित्सीय महत्व को रेखांकित किया है। उगोलिनी और खालसा जैसे वैज्ञानिकों के शोध निष्कर्षों के अनुसार, पिछले कुछ दशकों में हृदय संबंधी पुनर्वास के क्षेत्र में योग पर आधारित वैज्ञानिक प्रकाशनों में भारी वृद्धि हुई है, जो इस प्राचीन पद्धति की आधुनिक चिकित्सा में प्रासंगिकता को सिद्ध करती है।

स्वस्थ और उच्च रक्तचाप वाले व्यक्तियों पर किए गए शोध यह स्पष्ट करते हैं कि योग केवल एक शारीरिक गतिविधि नहीं, बल्कि स्वायत्ता तंत्रिका तंत्र (नजवदवउपब छमतववनेलेजमउ) को पुनर्गठित करने की एक वैज्ञानिक प्रक्रिया है। जहाँ सामान्य व्यायाम शरीर की चयापचय दर और ऑक्सीजन की मांग को बढ़ाते हैं, वहीं योग का मुख्य उद्देश्य 'विश्राम की प्रतिक्रिया' उत्पन्न करना है। यह प्रक्रिया सहानुभूति तंत्रिका तंत्र के तनाव को कम कर

परासहानुभूति तंत्रिका तंत्र (ट्रैलउचंजीमजपब बजपअपजल) को सक्रिय करती है, जिससे हृदय गति और रक्तचाप में स्वाभाविक कमी आती है (गुड्डेटी, एवं अन्य साथी, 2019)।

चूँकि हृदय गति और रक्तचाप सीधे तौर पर हमारे तंत्रिका तंत्र की स्थिति को दर्शाते हैं, इसलिए इन्हें योग के प्रभाव को मापने के लिए सबसे सटीक, गैर-आक्रामक और लागत प्रभावी मापदंड माना जाता है। लिपिड प्रोफाइल और एरोबिक फिटनेस में सुधार के साथ-साथ, योग के माध्यम से प्राप्त होने वाली आंतरिक जागरूकता उच्च रक्तचाप जैसी दीर्घकालिक स्थितियों के प्रबंधन में एक प्रभावी वैकल्पिक चिकित्सा के रूप में उभर रही है। यह न केवल शरीर की कार्यक्षमता बढ़ाता है, बल्कि हृदय पर पड़ने वाले अतिरिक्त दबाव को कम कर ऊर्जा का संरक्षण भी करता है।

विचार विमर्श-

साहित्यिक पुनरावलोकन यह स्पष्ट करता है कि योग और हृदय रोग के अंतर्संबंधों पर शोध कार्यों में पिछले कुछ वर्षों में वैश्विक स्तर पर तीव्र वृद्धि देखी गई है। वर्तमान में, इस विषय पर सर्वाधिक प्रकाशन अमेरिका और भारत से प्राप्त हो रहे हैं। प्रस्तुत अध्ययन विशेष रूप से भारतीय राज्यों के डेटा पर केंद्रित है, क्योंकि भारत इस क्षेत्र में एक प्रमुख योगदानकर्ता होने के बावजूद इस विशिष्ट भौगोलिक क्षेत्र के बारे में वैज्ञानिक जानकारी अभी भी सीमित है। राज्य-स्तरीय विश्लेषण न केवल समकक्षों की तुलना में वर्तमान स्थिति को स्पष्ट करता है, बल्कि यह लागत प्रभावी समाधानों, वैज्ञानिक प्राथमिकताओं और रोग नियंत्रण रणनीतियों को समझने में भी सहायक है। विश्लेषण यह भी संकेत देता है कि हृदय रोगियों पर योग के प्रभाव को मापने के लिए उच्च गुणवत्ता वाले नैदानिक परीक्षणों की कमी है। अतः, हृदय रोगों के प्रबंधन में योग की प्रभावकारिता प्रमाणित करने के लिए अधिक गहन शोध की आवश्यकता है।

वर्तमान अध्ययन के निष्कर्षों के आधार पर, हम हृदय रोगियों की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए योग के प्रति एक एकीकृत दृष्टिकोण का समर्थन करते हैं। इसमें आसन, प्राणायाम, क्रिया, ध्यान और विश्राम तकनीकों के साथ-साथ योग-आधारित जीवनशैली संशोधनों और आहार संबंधी परामर्श का समावेश अनिवार्य होना चाहिए। हृदय संबंधी सकारात्मक प्रभावों को प्रकट करने के लिए कम से कम 12 सप्ताह की निरंतर हस्तक्षेप अवधि की अनुशंसा की जाती है, जिसमें घर पर किए जाने वाले व्यक्तिगत अभ्यास को विशेष महत्व दिया जाना चाहिए। भविष्य में, मानक औषधीय और मनोचिकित्सा पद्धतियों के साथ योग की तुलना करने वाले बायोमार्कर अध्ययनों और दीर्घकालिक प्रभावकारिता पर केंद्रित शोध की आवश्यकता है, ताकि हृदय स्वास्थ्य के क्षेत्र में योग की संभावनाओं को पूरी तरह से साकार किया जा सके।

निष्कर्ष

योग हृदय स्वास्थ्य प्रबंधन के लिए एक प्रभावी पूरक दृष्टिकोण के रूप में उभर रहा है, जो विशेष रूप से हृदय रोगों से जुड़े जोखिम कारकों को कम करने में सहायक है। विभिन्न शोध यह संकेत देते हैं कि योग का अभ्यास संवहनी स्वास्थ्य (टेंशनसंतीमंसजी) पर सकारात्मक प्रभाव डालता है, हालांकि इसके पूर्ण प्रभाव को समझने के लिए अभी और अधिक गहन विश्लेषण की आवश्यकता है। हृदय संबंधी उपचारों के साथ योग का समावेश एक लाभकारी सहायक चिकित्सा सिद्ध हो सकता है। यद्यपि वर्तमान साक्ष्य मुख्य जोखिम कारकों पर योग के सकारात्मक प्रभाव का समर्थन करते हैं, लेकिन इन परिणामों की पुष्टि करने और संवहनी स्वास्थ्य पर इसके अंतर्निहित तंत्र (डमबीदपेउ) को स्पष्ट करने के लिए उच्च-गुणवत्ता वाले और बड़े पैमाने पर नैदानिक परीक्षण अनिवार्य हैं। पारंपरिक कार्डियक रिहैबिलिटेशन कार्यक्रमों में योग को एकीकृत करने से रोगियों के स्वास्थ्य परिणामों में उल्लेखनीय सुधार होने की प्रबल संभावना है। अतएव उपरोक्त लेख के आधार पर यह कहा जा सकता है कि योग के द्वारा हृदय स्वास्थ्य में सुधार संभव है।

संदर्भ सूची-

- [1] अजय वी.एस., गुप्ता आर., पन्थियम्मक्कल जे., चतुर्वेदी वी., दोरैराज प्रभाकरन के.एस.।(2003)। *राष्ट्रीय हृदय रोग डेटाबेस। आईसी हेल्थ का वैज्ञानिक सचिवालय*। नई दिल्ली; स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार, विश्व स्वास्थ्य संगठन।
- [2] विश्व स्वास्थ्य संगठन। (2011)। रोकें जा सकने वाली महामारी को प्राथमिकता देना। गैर-संक्रामक रोगों पर मीडिया के लिए एक परिचयात्मक रिपोर्ट। यहां से उपलब्ध है [http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs284/en/](#)।
- [3] डाउबेनमियर जे.जे., वीडनर जी., समनर एमडी., मेंडेल एन., मेरिट-वर्डन टी., स्टडली जे.,। (2007)। मल्टीसाइट कार्डियक लाइफस्टाइल इंटरवेंशन प्रोग्राम में महिलाओं और पुरुषों में कोरोनरी जोखिम में बदलाव में आहार, व्यायाम और तनाव प्रबंधन में बदलाव का योगदान। *एन बिहेव मेड* **33:57-68**- कवपरू **10-1207/15324796**इउ330177 द
- [4] पाल पी, पाल जी, बालाचंदर जे, जयसेतियासीलोन ई, श्रीकांत वार्ड, (2014)। हृदय विफलता में हृदय कार्यप्रणाली और एन टर्मिनल प्रो बीएनपी पर योग चिकित्सा के प्रभाव का अध्ययन करने के लिए एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण। *इंटीग्र मेड इनसाइट्स* **9:1-6**- कवपरू **10-4137/पड. 13939** द
- [5] टेल्स एस, शर्मा एसके, यादव ए, सिंह एन, बालकृष्ण ए., (2014)। अधिक वजन और मोटापे से ग्रस्त वयस्कों के लिए योग और पैदल चलने के प्रभावों की तुलना करने वाला एक तुलनात्मक नियंत्रित परीक्षण। *मेड साइंस मॉनिट*. **20:894-904**- कवपरू **10-12659/डैड.889805** द
- [6] भट एस, वरमबली एस, करमानी एस, गोविंदराज आर, गंगाधर बीएन। (2016)। जुनूनी बाध्यकारी विकार के लिए योग-आधारित हस्तक्षेप का डिजाइन और सत्यापन। अंतर्राष्ट्रीय समीक्षा मनोचिकित्सा। **28:327-33**। कवपरू **10-3109/09540261-2016-1170001** द
- [7] पुलन पीआर., (2010)। हृदय विफलता के रोगियों के लिए योग चिकित्सा के लाभ। शोध सार अंतर्राष्ट्रीय अनुभाग बी विज्ञान इंजीनियरिंग। **71:1-6** द
- [8] उगोलिनी डी, नेरी एम, सेसारियो ए, माराजी जी, मिलाजो डी, वोल्टेरानी एम, एट अल। (2013)। मस्तिष्क और हृदय संबंधी रोगों के पुनर्वास पर साहित्य का ग्रंथसूची विश्लेषणरू बढ़ती संख्या, घटता प्रभाव कारक। *आर्क फिज मेड रिहैबिल*। **94:324-31**- कवपरू **10-1016/रं.चउत.2012-08-205** द

- [9] इनेस केई, विंसेंट एचके, टेलर एजी। (2007)। हृदय रोग के जोखिम के दीर्घकालिक तनाव और इंसुलिन प्रतिरोध से संबंधित सूचकांक, भाग 2: मन-शरीर चिकित्सा की संभावित भूमिका। ऑल्टरनेटिव थेरेपी एंड हेल्थ मेडिसिन। 13:44-51।
- [10] खालसा एस.बी., (2004)। योग एक चिकित्सीय हस्तक्षेप के रूप में: प्रकाशित शोध अध्ययनों का एक ग्रंथसूची विश्लेषण। इंडियन जे फिजियोल फार्माकोल। 48:269-85
- [11] लीए जे.ए गाओए एक्स.ए हाओए एक्स.ए कांतासए डी.ए मोहम्मदए ई.ए .ए झेंगए एक्स.ए ण्ण और झांगए एल .)2021। कोरोनरी हृदयरोग की द्वितीयक रोकथाम के लिए योग: एक व्यवस्थित समीक्षा और मेटा विश्लेषण। कॉम्प्लीमेंट्री थेरेपीज़ इन मेडिसिन 57 102643।
- [12] गुड्टेटीए आर.आर .ए डांगए जी.ए विलियम्सए एम.ए .ए और अल्लाए बी) .एम .2019। हृदय रोग और पुनर्वास में योग की भूमिका। जर्नल ऑफ कार्डियोपल्मोनरी रिहैबिलिटेशन एंड प्रिवेंशन 39(3) 146-152