

# योग द्वारा हृदय स्वास्थ्य में सुधार: एकविवेचनात्मक अध्ययन

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29

## सारांश—

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 हैं। 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 सर्वशुलभ हैं तथापि, इनके मनोशारीरिक 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 ग्रसितो 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 विशिष्ट वैज्ञानिक शोधअध्ययन के परिणामों में सार्थक आधार पर परिलक्षित हो रही है।

**प्रमुख शब्द—**हृदय, योग, स्वास्थ्य।

## • प्रस्तावना—

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 डिजीज (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

30 तनाव कम करने के नए तरीके खोज रहे हैं। इस दिशा में योग एक पसंदीदा विकल्प बनकर उभरा है  
31 क्योंकि यह व्यायाम और मानसिक शांति दोनों का मिश्रण है। योग को एक पूरक और वैकल्पिक चिकित्सा  
32 पद्धति (सीएएम) के रूप में लोकप्रियता मिली है, जिसमें आसन, प्राणायाम, ध्यान और जीवन के कुछ ऐसे  
33 दर्शन शामिल हैं जो व्यक्ति को भीतर से स्वस्थ महसूस कराते हैं(विश्व स्वास्थ्य संगठन, 2011)।

34 हृदय स्वास्थ्य के प्रबंधन में योग को एक सहायक दृष्टिकोण के रूप में तेजी से पहचान मिल रही  
35 है, खासकर उन जोखिमों को कम करने में जो दिल की बीमारियों का कारण बनते हैं। हालाँकि कई शोध  
36 यह संकेत देते हैं कि योग रक्त वाहिकाओं के स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालता है, लेकिन इसकी पूर्ण  
37 प्रभावकारिता को समझने के लिए अभी और अधिक व्यापक अध्ययन और संश्लेषण की आवश्यकता है। हाल  
38 के समय में, मानसिक विकारों, दिल की बीमारियों, सांस संबंधी समस्याओं और मेटाबॉलिज्म से जुड़ी  
39 बीमारियों के उपचार में योग के औषधीय लाभ प्रमाणित हुए हैं। चिकित्सा जगत में योग थेरेपी को दुनिया  
40 भर में विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं के एक प्रभावी समाधान के रूप में स्वीकार किया जा रहा है। इन  
41 अभ्यासों की सबसे बड़ी खूबी यह है कि ये शरीर और मन के बीच संतुलन बनाने में सक्षम हैं। माना जाता  
42 है कि योग दो मुख्य रास्तों वेगस तंत्रिका को उत्तेजित करके और पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय  
43 करके हृदय स्वास्थ्य के परिणामों में सुधार लाता है(डाउबेनमियर, एवं अन्य साथी, 2007)। हालांकि हृदय  
44 रोग के क्षेत्र में योग की क्षमताओं को जानने के लिए कई परीक्षण हुए हैं, परंतु अब तक उपलब्ध साक्ष्यों का  
45 ग्रंथसूची के आधार पर विश्लेषण और समेकन अभी भी सीमित स्तर पर है।

46  
47 योग विज्ञान स्वास्थ्य देखभाल के क्षेत्र में एक प्रभावशाली और किफायती विकल्प के रूप में सिद्ध  
48 हो चुका है, जो विशेष रूप से हृदय रोगों (ब्लक) के बढ़ते बोझ को कम करने में सहायक है। विभिन्न शोधों  
49 से यह स्पष्ट हुआ है कि योग का अभ्यास शरीर के जैव-रासायनिक मानकों जैसे ग्लूकोज, यूरिक एसिड  
50 और प्रोटीन के स्तर पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। टाइप 2 डायबिटीज और डिस्लिपिडेमिया से जूझ रहे  
51 व्यक्तियों पर किए गए अध्ययनों में यह पाया गया कि योग का प्रभाव कोलेस्ट्रॉल, ट्राइग्लिसराइड्स और  
52 एलडीएल (स्क) स्तर को सुधारने में पारंपरिक दवाओं की तुलना में कहीं अधिक बेहतर था। वर्ष 2016 के  
53 एक व्यापक विश्लेषण के अनुसार, मानक उपचार की तुलना में योग ने उपवास के समय के ग्लूकोज स्तर,  
54 लिपिड प्रोफाइल और रक्तचाप को नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। इस समीक्षा का मुख्य  
55 उद्देश्य हृदय संबंधी जोखिमों, जैसे उच्च रक्तचाप, हृदय गति में परिवर्तनशीलता और लिपिड प्रोफाइल पर  
56 योग के प्रभाव का मूल्यांकन करना है। इसके लिए विभिन्न इलेक्ट्रॉनिक डेटाबेस से शोध परिणामों का  
57 विश्लेषण किया गया है ताकि यह समझा जा सके कि योग किस प्रकार पूर्ण स्वास्थ्य में बदलाव लाता है।

58 • प्रस्तुत शोध का उद्देश्य—

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

61 • प्रयुक्त शोधविधि—

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

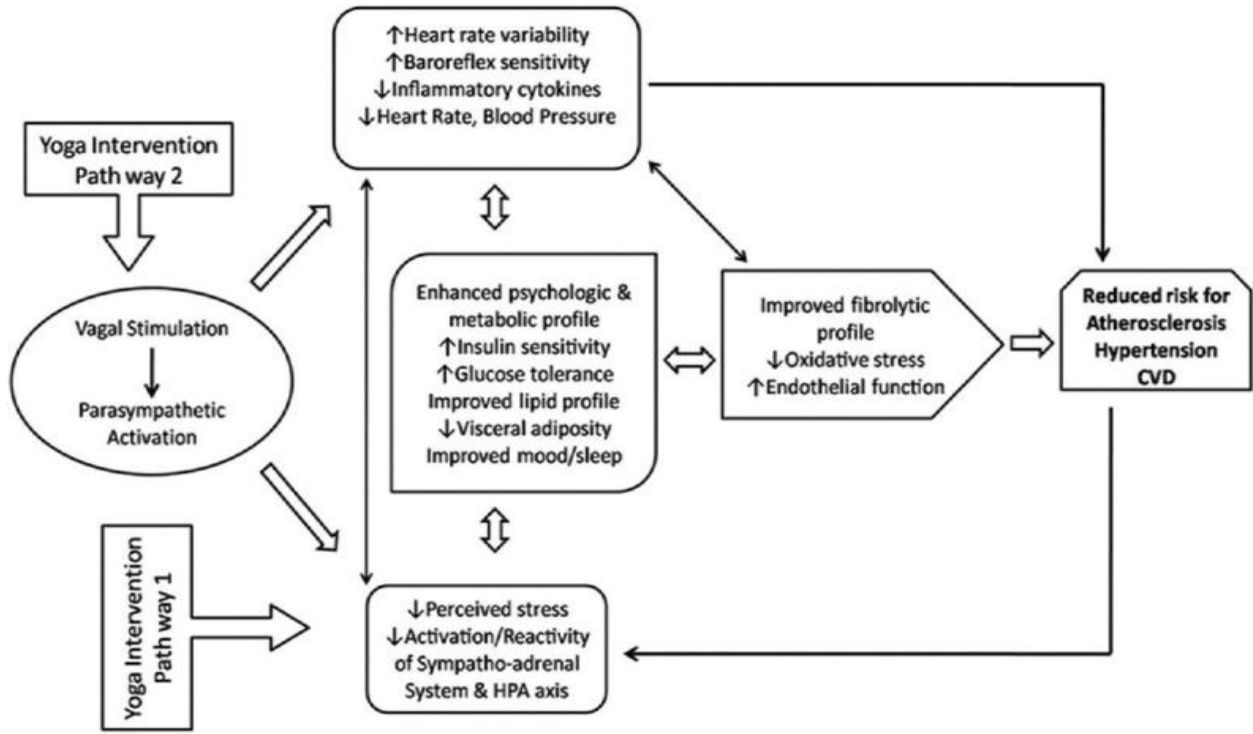
67 • योग द्वारा हृदय स्वास्थ्य—

68 तनाव, जो आधुनिक जीवन का एक अनिवार्य हिस्सा बन चुका है, कोरोनरी हृदय रोग (बृह) के विकास का  
69 एक प्रमुख कारण है। हृदय रोगियों पर किए गए शोध बताते हैं कि नियमित योग अभ्यास से क्लिनिक जाने  
70 वाले मरीजों की संख्या में काफी गिरावट आई है। योग और प्राणायाम मुख्य रूप से  
71 'हाइपोथैलेमस-पिट्यूटरी-एड्रेनल' (भृ०) एक्सिस के माध्यम से तनाव को कम करते हैं, जो मधुमेह और  
72 हृदय रोगों का एक बड़ा कारक है। इसके अलावा, योग वेगस तंत्रिका को सक्रिय करके और पैरासिम्पेथेटिक  
73 रिस्पॉन्स को बढ़ाकर उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करता है (पाल, एवं अन्य साथी, 2014)। यह शरीर के  
74 लिपिड प्रोफाइल, कोलेस्ट्रॉल और वजन में सुधार कर कोरोनरी एथेरोस्क्लेरोसिस (धमनियों का सख्त होना)  
75 के जोखिम को कम करता है। योग न केवल शारीरिक फिटनेस और हृदय-श्वसन क्षमता को बढ़ाता है,  
76 बल्कि यह तंत्रिका-अंतःस्रावी तंत्र को विनियमित कर शरीर में सूजन बढ़ाने वाले कारकों (प्र०) को भी कम  
77 करता है। इसके प्रत्यक्ष परिणामों में हृदय गति का सामान्य होना, अच्छे कोलेस्ट्रॉल (भृ०) में वृद्धि, बुरे  
78 कोलेस्ट्रॉल (स्व०) में कमी और अतालता (तलीलजीउप) की घटनाओं का कम होना शामिल है, जिससे सर्जरी  
79 या पुनर्सर्वहन (तमअंबनसंतप्रंजपवद) की आवश्यकता घट जाती है। वर्ष 2016 में 18-21 वर्ष के चिकित्सा  
80 छात्रों पर किए गए एक अध्ययन में भी सुदर्शन क्रिया योग और प्राणायाम के ऐसे ही लाभकारी प्रभाव देखे  
81 गए थे। एक अन्य अध्ययन के अनुसार, वर्ष 2016 में 18 से 21 वर्ष की आयु के 30 मेडिकल छात्रों में  
82 प्राणायाम का एक विशिष्ट प्रकार 'सुदर्शन क्रिया योग' सिखाया गया। तीन महीनों के निरंतर अभ्यास के  
83 बाद, उन छात्रों के औसत धमनी रक्तचाप (ड।०), ब्लड ग्लूकोज और कोलेस्ट्रॉल के स्तर में सकारात्मक  
84 सुधार देखा गया। ये निष्कर्षतः योग का अभ्यास रक्त से संबंधित महत्वपूर्ण मानकों में बदलाव ला सकता है,  
85 जो भविष्य में हृदय रोगों (बृह) और चयापचय संबंधी विकारों (उमजंइवसपब कपेवतकमते) को रोकने में सहायक  
86 हो सकता है (टेल्स, एवं अन्य साथी, 2014)। इसके अतिरिक्त, बढ़ा हुआ लिपिड स्तर (हाइपरलिपिडिमिया) न  
87 केवल हृदय के लिए बल्कि अल्जाइमर जैसी मस्तिष्क की बीमारियों के लिए भी एक बड़ा खतरा माना जाता

88 है। विभिन्न शोधों में योग के माध्यम से संज्ञानात्मक क्षमता (बवहदपजपअम मदींदबमउमदज) बढ़ने की बात कही  
89 गई है, जिसका मुख्य कारण रक्तचाप और लिपिड स्तर में सुधार होने से तंत्रिका तंत्र और रक्त संचार पर  
90 पड़ने वाला अनुकूल प्रभाव है। हमारे अध्ययन के परिणाम भी यह दर्शाते हैं कि एक महीने के कॉमन योग  
91 प्रोटोकॉल के अभ्यास से प्रतिभागियों के मनो-प्रेरणात्मक प्रदर्शन (चेलबीवउवजवत चमतवितउंदबम) और सूचना  
92 प्रसंस्करण (पदवितउंजपवद चतवबमेपदह) की क्षमता में सांख्यिकीय रूप से वृद्धि हुई है (भट्ट, एवं अन्य साथी,  
93 2016)।

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

105 विभिन्न शोधों से यह प्रमाणित होता है कि योग और ध्यान के माध्यम से कोलेस्ट्रॉल, रक्तचाप,  
106 मानसिक तनाव और टाइप 2 मधुमेह जैसे गंभीर जोखिम कारकों को नियंत्रित किया जा सकता है, जो  
107 मुख्य रूप से कोरोनरी हृदय रोग (ब्लू) के लिए जिम्मेदार होते हैं। एंडरसन और उनके सहयोगियों द्वारा  
108 किए गए एक मेटा-विश्लेषण में पाया गया कि 'ट्रांसडेंटल मेडिटेशन' (भावातीत ध्यान) रक्तचाप को कम  
109 करने में प्रभावी है, जिससे स्ट्रोक और हृदय रोगों से होने वाली मृत्यु दर में कमी आ सकती है (उगोलिनी,  
110 एवं अन्य साथी, 2013)। इसके अलावा, ढेरों प्रमाण मौजूद हैं जो योग को हृदय रोगों के उपचार के लिए  
111 एक सुरक्षित और किफायती विकल्प बताते हैं। हालांकि, इसके प्रभावों को वैज्ञानिक रूप से पूरी तरह सिद्ध  
112 करने के लिए एक मानकीकृत और मान्य योग प्रोटोकॉल निर्धारित करना अनिवार्य है (इनेस, विंसेंट, एवं  
113 टेलर, 2007)। पूर्व के अधिकांश अध्ययनों में केवल योग के किसी एक अंग या किसी विशेष स्कूल की  
114 पद्धति पर ध्यान केंद्रित किया गया था, जो व्यावसायिक हितों से प्रेरित हो सकते हैं और सभी के लिए  
115 सर्वमान्य नहीं हो सकते।



116

117 चित्र: 1— योग उपचार प्रक्रिया का प्रवाह चार्ट(संक्षिप्ताक्षरों का पूरा रूप इस प्रकार हैरू भ्च। =

118

हाइपोथैलेमिक पिट्यूटरी एड्रेनल और ब्लड = हृदय रोग)

119

● योग और हृदय स्वास्थ्य में वैश्विक शोध भागीदारी

120

योग और हृदय स्वास्थ्य पर होने वाले कुल वैज्ञानिक प्रकाशनों में कुछ प्रमुख देशों का वर्चस्व है—संयुक्त

121

राज्य अमेरिका इस क्षेत्र में 38 प्रतिशत योगदान के साथ अग्रणी है। वहीं भारत 29 प्रतिशत योगदान के

122

साथ दूसरे स्थान पर है, जो योग के वैज्ञानिक प्रमाणन में देश की सक्रिय भूमिका को दर्शाता है। अन्य

123

विकसित राष्ट्र यूनाइटेड किंगडम (5 प्रतिशत), ऑस्ट्रेलिया (4 प्रतिशत), और कनाडा (3 प्रतिशत) का भी

124

सराहनीय योगदान है। विविध योगदान लगभग 20 प्रतिशत शोध अन्य विभिन्न देशों से आते हैं (प्रत्येक का

125

योगदान 1–2 प्रतिशत), जबकि 4 प्रतिशत अध्ययनों के भौगोलिक स्रोत अज्ञात हैं।

126

वैज्ञानिक अध्ययनों के निष्कर्ष बताते हैं कि नियमित योगाभ्यास हृदय को निम्नलिखित तरीकों से

127

सुरक्षित रखता है—रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल नियंत्रण— योग उच्च रक्तचाप (भ्लचमतजमदेपवद) को कम करने

128

और हानिकारक स्क्र कोलेस्ट्रॉल के स्तर को घटाने में सहायक है। हृदय की कार्यक्षमता— यह हृदय की

129

मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करता है और हृदय गति (भ्मतज त्जम) को संतुलित रखता है। तनाव और

130

सूजन में कमी—योग शरीर में 'कोर्टिसोल' जैसे तनाव हार्मोन को कम करता है और आंतरिक सूजन

131

(पदसिउउजपवद) को नियंत्रित करता है, जो हृदय रोगों के मुख्य कारक हैं (खालसा, 2004)।

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

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

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

148 स्वस्थ और उच्च रक्तचाप वाले व्यक्तियों पर किए गए शोध यह स्पष्ट करते हैं कि योग केवल एक  
149 शारीरिक गतिविधि नहीं, बल्कि स्वायत्ता तंत्रिका तंत्र (नजवदवउपब छमतअवने लेजमउ) को पुनर्गठित करने की  
150 एक वैज्ञानिक प्रक्रिया है। जहाँ सामान्य व्यायाम शरीर की चयापचय दर और ऑक्सीजन की मांग को बढ़ाते  
151 हैं, वहीं योग का मुख्य उद्देश्य 'विश्राम की प्रतिक्रिया' उत्पन्न करना है। यह प्रक्रिया सहानुभूति तंत्रिका तंत्र  
152 के तनाव को कम कर परासहानुभूति तंत्रिका तंत्र (व्सेलउचंजीमजपब बजपअपजल) को सक्रिय करती है, जिससे  
153 हृदय गति और रक्तचाप में स्वाभाविक कमी आती है (गुड्डेटी, एवं अन्य साथी, 2019)।

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

160 • विचार विमर्श—

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

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

#### 178 • निष्कर्ष

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

190 • संदर्भ सूची—

- 191 [1] अजय वी.एस., गुप्ता आर., पन्नियम्मक्कल जे., चतुर्वेदी वी., दोरैराज प्रभाकरन के.एस.।(2003)। *राष्ट्रीय*  
192 *हृदय रोग डेटाबेस। आईसी हेल्थ का वैज्ञानिक सचिवालय।* नई दिल्ली; स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण  
193 मंत्रालय, भारत सरकार, विश्व स्वास्थ्य संगठन।
- 194 [2] विश्व स्वास्थ्य संगठन। (2011)। रोकें जा सकने वाली महामारी को प्राथमिकता देना। गैर-संक्रामक  
195 रोगों पर मीडिया के लिए एक परिचयात्मक रिपोर्ट। यहां से उपलब्धरू ीजजचरूधूचतवूीव.  
196 पदजधदवदवउउनदपबंइसमऋकपेमेंमेधदबकऋचतपउमत.चक।
- 197 [3] डाउबेनमियर जे.जे., वीडनर जी., समनर एमडी., मेंडेल एन., मेरिट-वर्डन टी., स्टडली जे.,। (2007)।  
198 मल्टीसाइट कार्डियक लाइफस्टाइल इंटरवेंशन प्रोग्राम में महिलाओं और पुरुषों में कोरोनरी जोखिम में  
199 बदलाव में आहार, व्यायाम और तनाव प्रबंधन में बदलाव का योगदान। एन बिहेव मेड।33:57-68-  
200 कवपरू 10-1207/15324796इउ3301ऋ7 द्य
- 201 [4] पाल पी, पाल जी, बालाचंदर जे, जयसेतियासीलोन ई, श्रीकांत वाई, (2014)।हृदय विफलता में हृदय  
202 कार्यप्रणाली और एन टर्मिनल प्रो बीएनपी पर योग चिकित्सा के प्रभाव का अध्ययन करने के लिए एक  
203 यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण। इंटीग्र मेड इनसाइट्स।9:1-6- कवपरू 10-4137/ऋडै13939 द्य
- 204 [5] टेल्स एस, शर्मा एसके, यादव ए, सिंह एन, बालकृष्ण ए., (2014)। अधिक वजन और मोटापे से ग्रस्त  
205 वयस्कों के लिए योग और पैदल चलने के प्रभावों की तुलना करने वाला एक तुलनात्मक नियंत्रित  
206 परीक्षण। मेड साइंस मॉनिट. 20:894-904- कवपरू 10-12659/डैड.889805 द्य
- 207 [6] भट एस, वरमबली एस, करमानी एस, गोविंदराज आर, गंगाधर बीएन। (2016)।जुनूनी बाध्यकारी विकार  
208 के लिए योग-आधारित हस्तक्षेप का डिजाइन और सत्यापन। अंतर्राष्ट्रीय समीक्षा मनोचिकित्सा।  
209 28:327-33। कवपरू 10-3109/09540261-2016-1170001 द्य
- 210 [7] पुलन पीआर., (2010)। हृदय विफलता के रोगियों के लिए योग चिकित्सा के लाभ। शोध सार  
211 अंतर्राष्ट्रीय अनुभाग बी विज्ञान इंजीनियरिंग।71:1-6 द्य
- 212 [8] उगोलिनी डी, नेरी एम, सेसारियो ए, माराजी जी, मिलाजो डी, वोल्टेरानी एम, एट अल।  
213 (2013)।मस्तिष्क और हृदय संबंधी रोगों के पुनर्वास पर साहित्य का ग्रंथसूची विश्लेषणरू बढ़ती संख्या,  
214 घटता प्रभाव कारक। आर्क फिज मेड रिहैबिल। 94:324-31- कवपरू 10-1016/र.चउत.2012-08-  
215 205द्य

- 216 [9] इनेस केई, विसेंट एचके, टेलर एजी। (2007)। हृदय रोग के जोखिम के दीर्घकालिक तनाव और इंसुलिन  
217 प्रतिरोध से संबंधित सूचकांक, भाग 2: मन-शरीर चिकित्सा की संभावित भूमिका। ऑल्टरनेटिव थेरेपी  
218 एंड हेल्थ मेडिसिन। 13:44-51।
- 219 [10] खालसा एस.बी., (2004)। योग एक चिकित्सीय हस्तक्षेप के रूप में: प्रकाशित शोध अध्ययनों का एक  
220 ग्रंथसूची विश्लेषण। इंडियन जे फिजियोल फार्माकोल। 48:269-85
- 221 [11] लीए जे.ए गाओए एक्स.ए हाओए एक्स.ए कांतासए डी.ए मोहम्मदए ई. ए.ए झेंगए एक्स.ए ण्ण औरझांगए एल.  
222 (2021)। कोरोना रीहृदय रोग की द्वितीयक रोकथाम के लिए योग: एक व्यवस्थित समीक्षा और मेटा-  
223 विश्लेषण। कॉम्प्लीमेंट्री थेरेपीज़ इन मेडिसिनए 57ए 102643।
- 224 [12] गुड्डेटीए आर. आर.ए डांगए जी.ए विलियम्सए एम. ए.ए और अल्लाए वी. एम. (2019)। हृदय रोग और पुनर्वास में  
225 योग की भूमिका। जर्नल ऑफ कार्डियोपल्मोनरी रिहैबिलिटेशन एंड प्रिवेंशनए 39(3)ए 146-152।  
226

UNDER PEER REVIEW