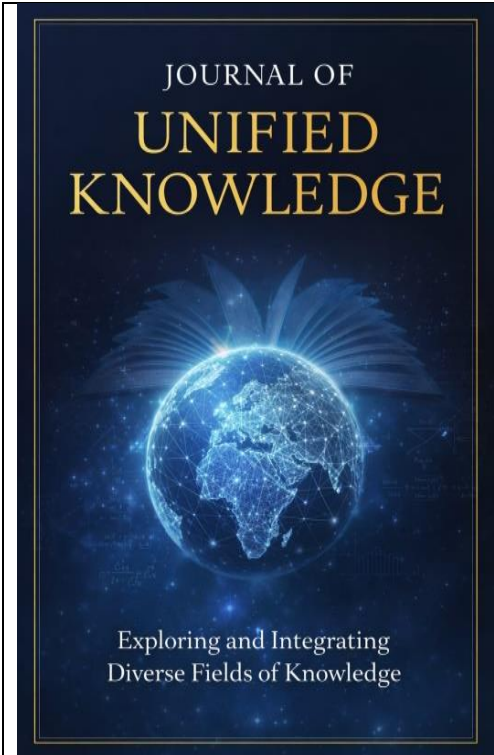




Corresponding author:

भाविका जोशी

शिक्षण सहायक

योग एवम् जीवन विज्ञान विभाग

जैन विश्वभारती संसथान लाडनू

joshibhawikaa@gmail.com

ISSN: 3139-227X

Submission: June 08, 2026

Review : June 22, 2026

Published : July 10, 2026

तनाव मुक्ति में अष्टांग योग की भूमिका

भाविका जोशी

शिक्षण सहायक

योग एवम् जीवन विज्ञान विभाग

जैन विश्वभारती संसथान लाडनू

ईमेल- joshibhawikaa@gmail.com

शोधसार

प्रस्तुत शोध-पत्र आधुनिक जीवनशैली में उत्पन्न होने वाली सबसे बड़ी स्वास्थ्य चुनौती 'तनाव' और भारतीय ज्ञान-परंपरा के 'अष्टांग योग' के माध्यम से इसके स्थायी समाधान का एक व्यापक विश्लेषणात्मक अध्ययन प्रस्तुत करता है। समकालीन युग में सुख-सुविधाओं के विस्तार के बावजूद मानसिक अशांति, चिंता और मनोदैहिक विकारों में तेजी से वृद्धि हुई है। लेख में तनाव के वैज्ञानिक आधार जैसे कोर्टिसोल और एड्रिनलिन का प्रभाव और इसके शारीरिक, मानसिक व भावनात्मक दुष्प्रभावों का विस्तृत वर्गीकरण किया गया है। यद्यपि एलोपैथी, होम्योपैथी और मनोचिकित्सा जैसे माध्यम तात्कालिक लक्षणों को नियंत्रित करते हैं, परंतु वे तनाव की मूल प्रवृत्ति को बदलने में पूरी तरह सक्षम नहीं हैं। इस संदर्भ में, यह लेख महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित अष्टांग योग (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि) को एक संपूर्ण विज्ञान-सम्मत जीवन पद्धति के रूप में प्रस्तावित करता है। यह अध्ययन निष्कर्ष निकालता है कि अष्टांग योग के आठ चरण न केवल शरीर और तंत्रिका तंत्र के तनाव को दूर

करते हैं बल्कि अवचेतन मन की गहरी परतों को भी शुद्ध कर व्यक्ति को पूर्ण, दीर्घकालिक और आनंदमय स्वास्थ्य प्रदान करते हैं।

प्रस्तावना

आज के आधुनिक और प्रतिस्पर्धी युग में 'तनाव' (Stress) मानव जीवन का एक अनिवार्य हिस्सा बनता जा रहा है। तकनीक और सुख-सुविधाओं के बढ़ने के बावजूद मानसिक अशांति, चिंता और अवसाद जैसी समस्याएं तेजी से बढ़ती जा रही हैं। डब्ल्यूएचओ (WHO) के अनुसार तनाव वर्तमान समय की सबसे बड़ी स्वास्थ्य चुनौतियों में से एक है जो न केवल हमारे मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है बल्कि शारीरिक बीमारियों जैसे हार्ट बीपी, माइग्रेन, हृदय रोग का भी कारण बनता है।

इस मानसिक कोलाहल और अशांति के बीच मानव मन स्वाभाविक रूप से शांति और संतुलन की खोज कर रहा है। ऐसे में भारत की प्राचीन ज्ञान-परंपरा 'योग' विश्व के लिए एक मार्गदर्शक बनकर उभरा है। योग केवल शारीरिक व्यायाम या कुछ आसनों का समूह नहीं है बल्कि यह मन, शरीर और आत्मा के बीच सामंजस्य स्थापित करने का एक संपूर्ण विज्ञान है।

तनाव का स्वरूप

साधारण शब्दों में कहें तो जब बाहरी परिस्थितियाँ हमारी मानसिक या शारीरिक क्षमता से अधिक कठिन हो जाती हैं तो हमारा मन और शरीर जो प्रतिक्रिया देता है, उसे तनाव कहते हैं।

यह कोई बीमारी नहीं है बल्कि एक स्थिति है। जब भी हमें किसी खतरे, चुनौती या बड़े बदलाव का सामना करना पड़ता है तब हमारा शरीर आत्मरक्षा में सक्रिय हो जाता है। उदाहरण के लिए, जब जीवन में हमारी इच्छा के विपरीत कुछ घटित होता है या जब हम पर काम का अत्यधिक दबाव होता है तो हमारा मानसिक संतुलन बिगड़ने लगता है और हम असहज महसूस करते हैं; यही अवस्था तनाव है।

तनाव की परिभाषाएँ

1. विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार—

"तनाव किसी कठिन परिस्थिति के कारण उत्पन्न होने वाली मानसिक चिंता या मानसिक खिंचाव की एक अवस्था है।"

2. डॉ. हंस सेल्ये (Dr. Hans Selye) - जिन्हें 'तनाव अनुसंधान का जनक' कहा जाता है:

"तनाव किसी भी मांग के प्रति शरीर की एक सामान्य और अस्पष्ट प्रतिक्रिया है।"

3. रिचर्ड लाज़ारस (Richard Lazarus) के अनुसार:

"तनाव तब उत्पन्न होता है जब व्यक्ति को लगता है कि उसकी परिस्थितियाँ या माँगें, उसके पास उपलब्ध संसाधनों और क्षमता से कहीं अधिक हैं।"

4. महर्षि पतंजलि के अनुसार (योगसूत्र के परिप्रेक्ष्य में):

चित्त में उठने वाली अनियंत्रित तरंगें या वृत्तियाँ और उनके कारण उत्पन्न होने वाले 'क्लेश' (जैसे अविद्या, राग, द्वेष) ही मानसिक विकषेप या तनाव का मूल कारण हैं।

5. योगवसिष्ठ के अनुसार:

मानसिक स्तर पर उठने वाले तीव्र वेग या मानसिक पीड़ा को 'आधि' कहा जाता है, जो बाद में शरीर में बीमारी (व्याधि) के रूप में प्रकट होती है। यही 'आधि' आधुनिक संदर्भ में तनाव है।

वैज्ञानिक आधार

वैज्ञानिक दृष्टिकोण से जब हमारे मस्तिष्क को किसी चुनौती या खतरे का आभास होता है तो हाइपोथैलेमस 'लड़ो या भागो' (Fight or Flight) मोड को सक्रिय कर देता है जिससे एड्रीनल ग्रंथियों से एड्रिनलिन और कोर्टिसोल जैसे स्टेस हार्मोन का स्राव होता है। ऐसी स्थिति में हृदय की धड़कन का तेज होना, रक्तचाप बढ़ना, सांस उथली होना और मांसपेशियों में खिंचाव आना शामिल हैं ताकि शरीर संकट का सामना कर

सके। हालांकि जब यह तनाव लंबे समय तक रहता है तो ये हार्मोन लगातार शरीर में बहते रहते हैं जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को कमजोर कर देते हैं और हार्ट अटैक, टाइप-2 डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, डिप्रेशन, अनिद्रा (Insomnia) जैसी गंभीर साइको-सोमैटिक बीमारियों को जन्म देते हैं।

तनाव को प्रभावित करने वाले कारक

1. व्यक्तिगत कारक (Personal Factors):

- स्वास्थ्य और शारीरिक क्षमता: बीमार या कमजोर शरीर में तनाव झेलने की क्षमता कम होती है। पुरानी बीमारियाँ (Chronic disease) मानसिक और शारीरिक रूप से व्यक्ति को कमजोर कर देती हैं।
- हार्मोनल असंतुलन: कोर्टिसोल और एड्रिनलिन जैसे स्ट्रेस हार्मोन का बढ़ा हुआ स्तर या थायराइड जैसी ग्रंथियों का असंतुलन सीधे भावनात्मक स्थिति और मानसिक शांति को बिगाड़ता है।
- आनुवंशिकी और जीन्स: कुछ लोगों को आनुवंशिक रूप से मजबूत मानसिक बनावट मिलती है जबकि कुछ लोग जीन्स के कारण तनाव और एंजायटी के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं।
- आत्म-छवि और दृष्टिकोण: हमारी सोच (सकारात्मक या नकारात्मक) और आत्म विश्वास भी तनाव के स्तर को तय करता है।

2. पर्यावरणीय कारक (Environmental Factors):

- पारिवारिक वातावरण: परिवार में आपसी कलह, वैचारिक मतभेद या किसी प्रियजन की बीमारी इत्यादि तनाव के सबसे बड़े और प्राथमिक कारण बनते हैं।
- सामाजिक दबाव: समाज की अपेक्षाएं, लोक-लाज का डर और सोशल मीडिया पर दूसरों से खुद की तुलना करना आज के समय में भारी मानसिक तनाव दे रहा है।
- भौतिक पर्यावरण: अत्यधिक प्रदूषण, शोर-शराबा, भीड़भाड़ और प्रकृति से दूरी सीधे हमारे तंत्रिका तंत्र को अशांत करते हैं।
- आर्थिक अनिश्चितता: वित्तीय तंगी, नौकरी की असुरक्षा, कर्ज और लगातार बढ़ती महंगाई व्यक्ति को भविष्य की चिंता में डुबोए रखती है जिससे तनाव बढ़ता है।
- राजनीतिक और वैश्विक अस्थिरता: देश की राजनीतिक उथल-पुथल, नीतियां और वैश्विक स्तर पर युद्ध, महामारियां (जैसे कोविड) या मंदी की खबरें अनजाने में ही सही मन में एक असुरक्षा का भाव और गहरा तनाव पैदा करती हैं।

तनाव के दुष्प्रभाव

1. शारीरिक स्तर पर -

तनाव के कारण शरीर की सामान्य कार्यप्रणाली असंतुलित हो जाती है, जिससे निम्नलिखित लक्षण और बीमारियाँ प्रकट होती हैं:

- हृदय और रक्तसंचार पर असर: अचानक तनाव होने पर हृदय की गति बढ़ जाती है और रक्तचाप बढ़ जाता है, जिससे लंबे समय में हृदय रोगों का खतरा बढ़ता है।
- पाचन तंत्र में गड़बड़ी: पाचन क्रिया धीमी हो जाती है, जिससे एसिडिटी, गैस, कब्ज और आईबीएस (IBS) जैसी समस्याएं होती हैं।
- मांसपेशियों में खिंचाव व क्रोनिक पेन: तनाव में शरीर की मांसपेशियां लगातार सख्त बनी रहती हैं, जिससे पीठ, गर्दन और सिर में दर्द रहने लगता है।
- कमजोर रोग प्रतिरोधक क्षमता: कोर्टिसोल हार्मोन के लगातार स्राव से शरीर की बीमारियों से लड़ने की क्षमता खत्म हो जाती है और व्यक्ति बार-बार बीमार पड़ता है।
- तत्काल शारीरिक प्रतिक्रियाएं: अचानक तनाव की स्थिति में हाथों-पैरों में कमकंपी होना, अत्यधिक पसीना आना, और सांसें उथली होने जैसी शारीरिक प्रतिक्रियाएं होती हैं।
- थकान और कमजोरी: शरीर की ऊर्जा लगातार 'फाइट मोड' में खर्च होने के कारण व्यक्ति हर समय थका हुआ और शारीरिक रूप से कमजोर महसूस करता है।

2. मानसिक स्तर पर -

तनाव हमारी सोचने, समझने और निर्णय लेने की क्षमता को सीधे तौर पर प्रभावित करता है जिससे निम्नलिखित लक्षण प्रकट होते हैं:

- चिंता और अवसाद: मन लगातार अनजाने डर और बेचैनी से घिरा रहता है जो धीरे-धीरे गंभीर अवसाद का रूप ले लेता है।
- एकाग्रता में कमी: चित्त अशांत होने के कारण व्यक्ति किसी भी एक काम पर अपना ध्यान केंद्रित नहीं कर पाता।
- नकारात्मक विचार: मस्तिष्क हमेशा सबसे खराब परिणाम के बारे में सोचने लगता है और सकारात्मकता समाप्त होने लगती है।
- मानसिक भटकाव: विचारों में स्पष्टता नहीं रहती जिससे निर्णय लेने में भ्रम और असमंजस की स्थिति बनी रहती है।
- भावनाओं पर नियंत्रण खोना: मानसिक रूप से थका होने के कारण व्यक्ति अपनी तात्कालिक भावनाओं (जैसे रोना या चिल्लाना) को संभाल नहीं पाता।

3. भावनात्मक स्तर पर -

तनाव हमारी भावनाओं और सामाजिक व्यवहार को पूरी तरह बदल देता है जिससे अंततः आत्मबल कमजोर होता है:

- चिड़चिड़ापन और गुस्सा: छोटी-छोटी बातों पर आपा खो देना, स्वभाव में चिड़चिड़ापन और बात-बात पर गुस्सा आना इसका प्राथमिक लक्षण है।

- गलत आदतें: तनाव से अस्थायी राहत पाने के लिए व्यक्ति अक्सर धूम्रपान, अत्यधिक शराब का सेवन, जंक फूड या स्क्रीन एडिक्शन (ज्यादा मोबाइल देखना) जैसी गलत आदतों का शिकार हो जाता है।
- परिस्थितियों से भागना: चुनौतियों का सामना करने के बजाय व्यक्ति जिम्मेदारी या सामाजिक जीवन से पूरी तरह कटने लगता है।
- आत्मविश्वास में कमी: स्वयं की क्षमताओं पर संदेह होने लगता है और 'मैं कुछ नहीं कर सकता/सकती' का भाव हावी हो जाता है।
- दूसरों पर अत्यधिक निर्भरता: भावनात्मक रूप से कमजोर होने के कारण व्यक्ति अपने छोटे-छोटे निर्णयों और कार्यों के लिए दूसरों पर पूरी तरह निर्भर हो जाता है, जिससे उसका आत्मनिर्भर व्यक्तित्व प्रभावित होता है।

तनाव निवारण के विविध आयाम:

जब तनाव एक गंभीर मानसिक या शारीरिक रूप ले लेता है, तो विभिन्न चिकित्सा पद्धतियाँ इसे नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं:

1. साइकोलॉजिकल और साइकाइट्रिस्ट दृष्टिकोण (Psychological & Psychiatric Care):

- काउंसलिंग और थेरेपी: मनोवैज्ञानिक 'कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी' (CBT) जैसी तकनीकों के माध्यम से व्यक्ति की सोच के पैटर्न को बदलते हैं, जिससे वह परिस्थितियों को सकारात्मक रूप से देख पाता है।
- साइकाइट्रिस्ट और दवाइयाँ: यदि तनाव बहुत अधिक बढ़ जाए और 'क्लिनिकल डिप्रेशन' या 'एंजायटी डिसऑर्डर' का रूप ले, तो मनोरोग विशेषज्ञ (Psychiatrists) एंटी-डिप्रेसेंट्स या एंटी-एंजायटी दवाइयों की मदद लेते हैं। ये दवाइयाँ मस्तिष्क में न्यूरोट्रांसमीटर जैसे सेरोटोनिन के संतुलन को ठीक करती हैं।

2. एलोपैथी इलाज (Allopathy): यह पद्धति तीव्र लक्षणों को तुरंत नियंत्रित करने में सहायक है। नींद न आना, धड़कन बढ़ना या घबराहट जैसी स्थितियों में एलोपैथिक दवाएं मरीज को तुरंत राहत देकर सामान्य स्थिति में लाती हैं।

3. होम्योपैथी इलाज (Homeopathy): होम्योपैथी तनाव को एक 'होलिस्टिक' अर्थात् समग्र बीमारी मानता है। यह व्यक्ति के स्वभाव, मानसिक स्थिति और शारीरिक लक्षणों का अध्ययन करके ऐसी दवाइयाँ देती है जो शरीर की अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती हैं। इसका कोई दुष्प्रभाव नहीं होता।

उपरोक्त सभी चिकित्सा पद्धतियाँ तनाव के लक्षणों का इलाज करने में सक्षम हैं, लेकिन वे तनाव पैदा करने वाली मूल प्रवृत्ति को नहीं बदल पातीं। यहीं पर योग पद्धति की भूमिका शुरू होती है, जो आदिकाल से चली आ रही है। योग केवल व्यायाम नहीं बल्कि जीवन जीने की एक पूर्ण विज्ञान-सम्मत पद्धति है।

तनाव मुक्ति में महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित 'अष्टांग योग' सबसे प्रमुख है, जिसमें आठ चरण शामिल हैं: यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि।

1. यम – बाहरी संघर्षों का अंत

यम का अर्थ है सामाजिक नियम (अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह)।

हमारा आधा तनाव आपसी रिश्तों, झूठ बोलने के डर, दूसरों से आगे निकलने की होड़ और अनियंत्रित इच्छाओं से आता है। जब हम जीवन में यम का पालन करते हैं, तो समाज और परिवार के साथ हमारे टकराव खत्म हो जाते हैं। जब बाहर का कोई शत्रु या विवाद नहीं होगा तो मन स्वतः ही सुरक्षात्मक में आ जाता है और तनाव कम होता है।

2. नियम – आंतरिक अनुशासन और संतोष

नियम का अर्थ है व्यक्तिगत अनुशासन (शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान)।

इसमें सबसे महत्वपूर्ण है 'संतोष'। आज के समय में तनाव का सबसे बड़ा कारण है "जो मेरे पास नहीं है, उसकी अंधी दौड़"। संतोष हमें वर्तमान स्थिति में खुश रहना सिखाता है। 'ईश्वर प्रणिधान' (समर्पण) का अर्थ है कि अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करने के बाद परिणामों को छोड़ देना, जो हमें भविष्य की चिंता से मुक्त करता है।

3. आसन – शारीरिक तनाव को हटाना

आसन का अर्थ है स्थिर और सुखद शारीरिक स्थितियाँ।

जब हम मानसिक रूप से तनाव में होते हैं, तो हमारा शरीर अनजाने में कड़ा हो जाता है—जैसे कंधों का खिंचाव, गर्दन का दर्द या पीठ दर्द। आसन करने से मांसपेशियों में जमा यह शारीरिक तनाव और टॉक्सिन्स बाहर निकलते हैं। आसन करने से शरीर में रक्त का संचार बढ़ता है और 'एंडोर्फिन' (हैप्पी हार्मोन) स्रावित होते हैं, जिससे शरीर और मन दोनों को तुरंत आराम मिलता है।

4. प्राणायाम – तंत्रिका तंत्र को तुरंत शांत करना

प्राणायाम का अर्थ है श्वास-प्रश्वास की गति को नियंत्रित और विस्तारित करना।

हमारी सांसें सीधे हमारे मन से जुड़ी हैं। जब हम तनाव में होते हैं, तो सांसें छोटी और तेज हो जाती हैं, जिससे मस्तिष्क को संकट का संकेत मिलता है। प्राणायाम जैसे गहरी लंबी सांसें, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी आदि के जरिए जब हम जानबूझकर सांसों को धीमा और गहरा करते हैं, तो हमारा स्वयत्त तंत्रिका तंत्र (पैरासिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम) सक्रिय हो जाता है। यह हृदय गति और ब्लड प्रेशर को कम करता है और 'कोर्टिसोल' (स्ट्रेस हार्मोन) के स्तर को तुरंत गिरा देता है।

5. प्रत्याहार – इन्द्रियों पर नियंत्रण

प्रत्याहार का अर्थ है इंद्रियों को बाहरी विषयों से हटाकर भीतर की ओर मोड़ना।

जब हम लगातार बाहरी दृश्यों, ध्वनियों और सूचनाओं के संपर्क में रहते हैं, तो हमारा तंत्रिका तंत्र लगातार तनाव की स्थिति में रहता है। प्रत्याहार के अभ्यास से जब हम अपनी इंद्रियों को बाहरी दुनिया से हटाकर भीतर की ओर मोड़ते हैं, तो यह 'सेंसरी डेप्रिवेशन' (Sensory Deprivation) की स्थिति पैदा करता है, जिससे कोर्टिसोल (तनाव हार्मोन) का स्तर घटता है और परानुकम्पी तंत्रिका तंत्र सक्रिय होकर शरीर को प्राकृतिक रूप से स्वस्थ, ऊर्जावान और तनावमुक्त करता है। न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) के सिद्धांत के अनुसार, यह प्रक्रिया हमारे मस्तिष्क के फ्रंटल कॉर्टेक्स को मजबूत बनाती है, जिससे

एकाग्रता बढ़ती है, मानसिक ऊर्जा की बर्बादी रुकती है और मस्तिष्क बीटा तरंगों (तनाव की स्थिति) से निकलकर अल्फा और थीटा तरंगों (गहरी शांति और रचनात्मकता की स्थिति) में प्रवेश करता है।

6. धारणा – मन के भटकाव को रोकना

धारणा का अर्थ है मन को किसी एक विचार, वस्तु या लक्ष्य पर केंद्रित करना।

एक ही समय में सौ चीजें सोचने वाले मस्तिष्क में तनाव होना स्वाभाविक है। धारणा मन की बिखरी हुई ऊर्जा को एक जगह इकट्ठा करती है। जब मन इधर-उधर भटकना बंद करके एक बिंदु पर टिकता है, तो विचारों की गति धीमी हो जाती है। विचारों की गति का धीमा होना ही तनाव का घटना है।

7. ध्यान – विचारों के चक्रवात को शांत करना

जब धारणा की स्थिति लगातार बनी रहती है, तो वह ध्यान में बदल जाती है। सजगता का निरंतर प्रवाह ही ध्यान है।

ध्यान हमें अपने ही विचारों का 'द्रष्टा' बनना सिखाता है। तनाव तब होता है जब हम किसी बुरे विचार से खुद को जोड़ लेते हैं। ध्यान में हम समझ पाते हैं कि "मैं विचार नहीं हूँ, मैं विचारों को देखने वाला हूँ। यह न्यूरोलॉजिकल स्तर पर मस्तिष्क के 'अमिगडाला' (प्रमस्तिष्कखंड) को शांत करता है और गहरी मानसिक शांति देता है।

8. समाधि – तनाव का समूल नाश

यह योग की चरम अवस्था है, जहाँ साधक का स्वयं का अस्तित्व ब्रह्मांडीय चेतना में विलीन हो जाता है। पूर्ण विचारशून्यता और आनंद की स्थिति।

समाधि में पहुँचकर व्यक्ति उस परम सत्य को जान लेता है कि बाहरी दुनिया के उतार-चढ़ाव (लाभ-हानि, सुख-दुख) अस्थायी हैं। यहाँ आकर अहंकार और 'मैं' का भाव समाप्त हो जाता है, जो सभी मानसिक क्लेशों और तनाव की अंतिम जड़ है। यह पूर्ण और स्थायी तनाव-मुक्ति की अवस्था है।

संक्षेप में कहें तो यम और नियम जीवन से भय और इच्छाओं का तनाव हटाते हैं; आसन और प्राणायाम शरीर और तंत्रिका तंत्र का तनाव दूर करते हैं; और प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधि गहरे अवचेतन मन के तनाव को हमेशा के लिए मिटा देते हैं।

निष्कर्ष (Conclusion)

आधुनिक जीवनशैली में तनाव एक ऐसी अदृश्य बीमारी बन चुका है, जो इंसान को शारीरिक और मानसिक दोनों स्तरों पर विचलित कर देता है। जहाँ दवाइयाँ और बाहरी साधन केवल कुछ समय के लिए राहत दे सकते हैं, वहीं महर्षि पतंजलि द्वारा रचित अष्टांग योग इस समस्या का एक स्थायी और गहरा समाधान प्रस्तुत करता है।

यह केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि जीवन जीने की एक संपूर्ण कला है। यम और नियम जहाँ हमारे सामाजिक और व्यक्तिगत व्यवहार को सुधारकर मानसिक शांति की नींव रखते हैं, वहीं आसन और प्राणायाम शरीर के तनाव-हार्मोन (Cortisol) को कम करके मन को तुरंत शांत करते हैं। इसके बाद

प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि की आंतरिक यात्रा व्यक्ति को अपने विचारों पर नियंत्रण रखना सिखाती है, जिससे वह भविष्य में आने वाली किसी भी विपरीत परिस्थिति

संक्षेप में कहें तो, अष्टांग योग तनाव को सिर्फ दबाता नहीं है, बल्कि उसे जड़ से खत्म करता है। यदि आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में हम अष्टांग योग के इन आठ अंगों को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बना लें, तो न सिर्फ तनाव से मुक्ति संभव है बल्कि एक स्वस्थ, सचेत और आनंदमय जीवन का मार्ग भी प्रशस्त होता है। यह तन और मन को जोड़ने वाला वह शाश्वत सेतु है, जिसकी आज के दौर में हर इंसान को जरूरत है।

संदर्भ सूची (References)

- 1.(2005) पतंजलि योगसूत्र: व्यासभाष्य एवं अन्य टीकाएँ (समाधिपाद एवं साधनपाद) वाराणसी: चौखम्बा विद्याभवन
- 2.सेल्ये, एच. (1956) द स्ट्रेस ऑफ लाइफ, न्यू यॉर्क: मैकग्रा-हिल
- 3.लाज़ारस, आर. एस. और फोकमैन, एस. (1984) स्ट्रेस, अप्रैज़ल, एंड कोपिंग न्यू यॉर्क: स्प्रिंगर पब्लिशिंग कंपनी
- 4.स्वामी कुवल्यानंद (1999) प्राणायाम एवं आसन लोनावला: कैवल्यधाम
- 5.स्वामी सत्यानंद सरस्वती (2002) अष्टांग योग एवं रोग और योग मुंगेर: बिहार स्कूल ऑफ योगा
- 6.नागेन्द्र, एच. आर. और नागरत्ना, आर. (2008) योग फॉर पॉजिटिव हेल्थ एंड स्ट्रेस मैनेजमेंट बेंगलुरु: स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान संस्थान
- 7.विश्व स्वास्थ्य संगठन (2023) मानसिक स्वास्थ्य और वैश्विक तनाव चुनौतियाँ (मेंटल हेल्थ डैशबोर्ड एंड रिपोर्ट्स) जेनेवा: विश्व स्वास्थ्य संगठन
- 8.वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन (2020) डूइंग व्हाट मैटर्स इन टाइम्स ऑफ स्ट्रेस: एन इलस्ट्रेटेड गाइड जेनेवा: वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन