



REVIEW OF RESEARCH

ISSN: 2249-894X

IMPACT FACTOR : 5.7631 (UIF)

VOLUME - 10 | ISSUE - 3 | DECEMBER - 2020



कोरोना काल के दौरान विभिन्न रोगों से लड़ने में योग और व्यायाम की भूमिका का अध्ययन

डॉ. मोहन म. वानखेडे

पूजा शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, गोंदिया

सारांश:

स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और अच्छा स्वास्थ्य पैदा करने वाले पहलुओं के लिए योग का दुनिया भर में स्वागत किया जाता है। कई विश्वविद्यालय और अन्य जगहों पर तीन दशकों से अधिक के शोध ने तनाव के स्तर को कम करके और स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देकर गैर-संचारी रोगों में होमियोस्टैसिस स्थापित करने में ध्यान सहित योग प्रथाओं की प्रभावकारिता को दिखाया है। व्यक्तियों के स्वास्थ्य के लिए एक समग्र ढांचा प्रदान करने के लिए मन और शरीर के अंतर्संबंध और असंतुलन को ठीक करने की गहन जांच की गई है। गंभीर कोरोनावायरस रोग 19 (COVID-19) संक्रमण के वैश्विक प्रसार ने विश्व में समग्र मामले के घातक अनुपात के हाल ही में विश्लेषण किए गए अनुमान के साथ गहरा वैश्विक स्वास्थ्य संकट पैदा कर दिया था।



कोरोनावायरस रोग का प्रसार और आज हम जिस त्रासदी का सामना कर रहे हैं, वह हमें मनुष्यों के अस्तित्व के लिए तत्काल आवश्यक उत्तरों और पाठ्यक्रम सुधारों की खोज करती है। इसने हमारे ज्ञान के आधार के साथ-साथ परिचारक सामाजिक और व्यक्तिगत जीवन शैली पर कई सवाल खड़े किए हैं। संक्रमण के उन्मूलन की सुविधा के लिए मेजबान की प्रतिरक्षा एक आवश्यक आवश्यकता है। इसलिए, यदि हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली सामान्य और मजबूत है, तो हमारे पास वायरस के हमले पर जीत हासिल करने की बहुत अच्छी संभावना होती है। इस प्रकार, कई विश्वविद्यालय और अन्य जगहों पर किये गए व्यापक कार्य से पता चला है कि व्यवस्थित विशेष आसन अभ्यास, प्राणायाम, ध्यान और मंत्र शरीर में एक व्यापक स्पेक्ट्रम प्रतिरक्षा निर्माण प्रदान कर सकते हैं ताकि वायरल संक्रमण को रोका जा सके और/या उसका विषाणु कम हो। इस शोधपत्र में कोरोना काल के दौरान विभिन्न रोगों से लड़ने में योग और व्यायाम की भूमिका का अध्ययन किया गया है।

मुख्य शब्द: योग, व्यायाम, खेल, मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक स्वास्थ्य, वायरल संक्रमण, कोरोनावायरस रोग

अनुसंधान के लिए प्रयुक्त डेटा संग्रह विधि

शोध पत्र के लिए डेटा पुस्तकों, वेबसाइटों और संबंधित साहित्य से एकत्र किया गया है।

अनुसंधान के उद्देश्य

- 1) कोरोना काल के दौरान विभिन्न रोगों से लड़ने में योग की भूमिका का अध्ययन करना।
- 2) कोरोना काल के दौरान विभिन्न रोगों से लड़ने में व्यायाम की भूमिका का अध्ययन
- 3) कोरोना काल के दौरान विभिन्न रोगों से लड़ने में योग और व्यायाम के लाभ और विपरीत परिणामों की खोज करना।

परिचय:

भारत ने 23 मार्च, 2020 को दुनिया का सबसे व्यापक लॉकडाउन लगाया। बहुत से लोग या तो अपने घरों या नियंत्रण क्षेत्रों में फंसे हुए थे, जिससे छोटे व्यवसायों की कमाई बाधित हो रही थी, घरेलू नौकरानियों, दिहाड़ी मजदूरों और मजदूरों के काम में बाधा आ रही थी। इसके अलावा, जनता और स्वास्थ्य कर्मियों के बीच बीमारी की संक्रामक प्रकृति की अनिश्चितता ने भय, घबराहट, चिंता और तनाव को जन्म दिया। पुरानी बीमारियों वाले लोगों में भी तनाव तेज हो गया क्योंकि COVID-19 की संवेदनशीलता और गंभीरता सह-रुग्णता से जुड़ी थी। इसके अलावा, वैश्विक इन्फोडेमिक और नकली समाचारों ने आम जनता के बीच चिंता और तनाव को बढ़ा दिया। COVID-19 महामारी पर वर्तमान अध्ययन में, यह बताया गया है कि लगातार वैश्विक मीडिया फीड और इंटरनेट के उपयोग के कारण मनोवैज्ञानिक तनाव पर प्रभाव अधिक स्पष्ट हो सकता है।

जैसा कि विश्व युद्ध स्तर पर कोविड -19 महामारी से जूझ रहा है, भारत की पारंपरिक योग प्रणाली को प्रतिरक्षा को बढ़ावा देने, समग्र स्वास्थ्य और कल्याण में सुधार के साधन के रूप में स्थापित किया गया है। उचित नींद की कमी खराब पोषण और तनावपूर्ण जीवन जीने से, सभी कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली और बीमारी की चपेट में आ जाते हैं। लगातार योगाभ्यास- विशेष रूप से कुछ पोज के साथ - हमारे चेहरे की सुंदरता और चमक को भी बढ़ा सकता है साथ ही हमारी रोग प्रतिकार शक्ति को बढ़ाकर। व्यक्ति महंगे सौंदर्य प्रसधनों पर निर्भर रहने के बजाय योग मुद्राओं और व्यायामों के चयन के माध्यम से अपने आप को अंदर से इलाज करके एक सुंदर, कोमल, चमकदार और निर्दोष त्वचा प्राप्त कर सकते हैं। इस तेजी से भागती दुनिया में जहां किसी को अपना खयाल रखने के लिए मुश्किल से स्लीमय मिलता है। यहां में कुछ योग दिनचर्या और आहार का सुझाव सही रहें। जिनका पालन करके कोरोना काल के दौरान विभिन्न रोगों से लड़ने हेतु व्यक्ति अपनी प्रतिरक्षा को बनाए रख सकते हैं।

योग आज के दिन और उम्र में बहुत प्रासंगिक है, विशेष रूप से हमारी तेज-तरार आधुनिक जीवन शैली के संदर्भ में स्वास्थ्य और सौंदर्य दोनों के लिए। एक मजबूत प्रतिरक्षा प्रणाली, अच्छा स्वास्थ्य और सुंदरता एक दूसरे के पूरक हैं। जब तक आप अंदर से स्वस्थ नहीं होंगे, तब तक आप सच्ची सुंदरता नहीं दिखा सकते। बेदाग त्वचा, चमकदार बाल के लिए अच्छा स्वास्थ्य सूची में सबसे ऊपर होना चाहिए। वास्तव में, समग्र स्वास्थ्य के आयुर्वेदिक सिद्धांतों में विश्वास रखना चाहिये। जिसमें योग कार्यक्रम का एक अभिन्न अंग है। समग्र सौंदर्य देखभाल की यह अवधारणा अद्वितीय है और दुनिया भर में प्रचलित है।

व्यक्ति अपने दैनिक जीवन में सख्त दिशानिर्देशों को शामिल करके योग से अपनी सुंदरता को बढ़ा सकते हैं। प्राणायाम आपको उम्र बढ़ने के संकेतों को उलटने में मदद करता है जिसमें झुर्रियाँ, झुलसी त्वचा, कौवा के पैर और महीन रेखाएँ शामिल हैं। प्राणायाम ऑक्सीजन के बढ़ते सेवन के कारण रक्त को शुद्ध करने में भी मदद करता है जो प्रतिरक्षा में सुधार के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। माइंडफुल मेडिटेशन बिना किसी निर्णय के वर्तमान क्षण में होने वाले अनुभवों पर जानबूझकर किसी का ध्यान आकर्षित करने की मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया है, जिसे ध्यान के अभ्यास के माध्यम से विकसित किया जाता है। माइंडफुल मेडिटेशन से बेहतर स्वास्थ्य लाभ हो सकते हैं, जिसमें बेहतर प्रतिरक्षा कार्य, रक्तचाप में कमी और संज्ञानात्मक कार्य में वृद्धि शामिल है। जो लोग नियमित रूप से ध्यानपूर्वक ध्यान का अभ्यास करते हैं उनके बारे में एक निश्चित चमक होती है जो भीतर से आती है और बाहर की ओर फैलती है। यह कम तनाव हार्मोन में मदद करता है जो प्रतिरक्षा प्रणाली से समझौता करता है, जबकि फेफड़ों और श्वसन पथ को कंडीशनिंग करता है, शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने के लिए लसीका प्रणाली को उत्तेजित करता है, और विभिन्न अंगों को ऑक्सीजन युक्त रक्त लाता है ताकि उनका इष्टतम कार्यसुनिश्चित हो सके जो हमें स्वस्थ रहने में मदद करता है।

व्यक्ति के शरीर को आवश्यक विटामिन, खनिज, आहार फाइबर, प्रोटीन और एंटीऑक्सीडेंट प्राप्त करने के लिए व्यक्तिको प्रतिदिन विभिन्न प्रकार के ताजे और असंसाधित खाद्य पदार्थ खाने चाहिए। पर्याप्त पानी पीना चाहिए। फल, सब्जियां, फलियां (जैसे दाल, बीन्स), नट और साबुत अनाज जैसे असंसाधित मक्का, बाजरा, जई, गेहूं, ब्राउन राइस या स्टार्चयुक्त कंद या जड़ें जैसे आलू, रतालू, तारो या कसावा, और पशु स्रोतों से खाद्य पदार्थ खाएं (जैसे मांस, मछली, अंडे और दूध)। स्नैक्स के लिए, चीनी, वसा या नमक में उच्च खाद्य पदार्थों के बजाय कच्ची सब्जियां और ताजे फल चुनना चाहिये।

वर्तमान COVID हेल्थ असेसमेंट स्केल (CHAS) सर्वेक्षण को उन प्रतिभागियों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य और रोगों से मुकाबला करने के कौशल का मूल्यांकन करने के लिए डिज़ाइन तैयार किया गया था। इसमें उन व्यक्तियों का अध्ययन किया गया जिन्होंने योग का अभ्यास किया और जो नहीं करते थे। कई अध्ययनों से पता चला कि योग हाइपोथैलेमिक-पिट्यूटरी-एड्रेनल सिस्टम, सहानुभूति तंत्रिका तंत्र कोर्टिसोल को कम करने, और सीडी 4, हृदय गति, रक्त ग्लूकोज में वृद्धि से संकेतित प्रतिरक्षा में सुधार करके शारीरिक और

मानसिक स्वास्थ्य में सकारात्मक बदलाव लाता है। इस प्रकार, ऐसा प्रतीत होता है कि योग चिकित्सकों की सामान्य आबादी के बीच स्वस्थ जीवन शैली है। इस अध्ययन ने जांच की कि योग को दैनिक दिनचर्या में शामिल करना शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है। साथ ही, योगाभ्यास करने वालों की जीवनशैली स्वस्थ होती है, जो लॉकडाउन के तहत प्रतिबंधों और तनाव से निपटने की उनकी क्षमता में सुधार करती है।

कोरोना काल के दौरान विभिन्न रोगों से लड़ने में योग और व्यायाम की भूमिका:

योग तनाव प्रतिक्रिया की भावनात्मक रूप से आवेशित स्थिति को पहचानता है, जिसमें मन विचारों की हिंसक गति की स्थिति होती है और इसलिए, यह असहनीय हो जाता है। योग तकनीकें मन को सभी हिंसक प्रतिक्रियाओं को छोड़ने के लिए प्रशिक्षित करती हैं और उन्हें प्रेम और स्वीकृति (प्रशमन) के सकारात्मक विचारों से बदल देती हैं। प्यार और विश्वास का ऐसा रवैया दिमाग और दिल के बीच संकेत भेजता है जो एक साथ काम करना शुरू कर देता है तनाव को व्यक्ति को अस्थिर नहीं होने देता। सभी योग अभ्यास गहन विश्राम का उपयोग करते हैं जो प्रतिरक्षा दमन को रोकने के लिए सभी तनावों और तनावों को मुक्त कर सकता है जो अन्यथा संक्रामक बैक्टीरिया और वायरस के हमले की प्रतिक्रियाओं को कमजोर कर देता। हमें तनाव के लिए मारक का अभ्यास करने की आवश्यकता है- काम पर या घर पर भी - तनाव का अनुभव करने के समय थोड़े समय के लिए खुद को एक कमरे में बंद कर सकते हैं।

COVID-19 जैसी स्थितियों में योग चिकित्सा की सटीक भूमिका को समझने के लिए तनाव में कमी और प्रतिरक्षा मॉड्यूलन के लिए योग के उपयोग के लिए अच्छी तरह से समझी गई अंतर्निहित तंत्र को COVID-19 जैसी संक्रामक स्थिति के प्रबंधन में इसकी पूरक भूमिका के आधार के रूप में माना जाएगा। जैसा कि WHO यूरोपीय क्षेत्र में नए COVID-19 मामले सामने आ रहे हैं, कई स्वस्थ व्यक्तियों से स्व-संगरोध में घर पर रहने का अनुरोध किया जा रहा है। कुछ देशों में फिटनेस सेंटर और अन्य स्थान जहां व्यक्ति सामान्य रूप से सक्रिय होते हैं, अस्थायी रूप से बंद रहेंगे। लंबे समय तक घर पर रहना शारीरिक रूप से सक्रिय रहने के लिए एक महत्वपूर्ण चुनौती बनसकता है। गतिहीन व्यवहार और शारीरिक गतिविधि के निम्न स्तर व्यक्तियों के स्वास्थ्य, कल्याण और जीवन की गुणवत्ता पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं। स्व-संगरोध भी अतिरिक्त तनाव पैदा कर सकता है और नागरिकों के मानसिक स्वास्थ्य को चुनौती दे सकता है। योग की शारीरिक गतिविधि और विश्राम तकनीक इस समय के दौरान आपको शांत रहने और अपने स्वास्थ्य की रक्षा करने में मदद करने के लिए मूल्यवान उपकरण हो सकते हैं। डब्ल्यूएचओ ने प्रति सप्ताह 150 मिनट की मध्यम-तीव्रता या 75 मिनट की जोरदार-तीव्रता वाली शारीरिक गतिविधि या दोनों के संयोजन की सिफारिश की है। इन सिफारिशों को अभी भी घर पर ही किया जा सकता है, वो भी बिना किसी विशेष उपकरण के और सीमित स्थान के साथ।

योग अभ्यास के दौरान गतिविधि में वृद्धि एक शांत दिमाग और बेहतर सेलुलर प्रतिरक्षा के बीच संबंधों की ओर इशारा करती है। सामाजिक दूरी बार-बार हाथ धोने और संक्रमित व्यक्तियों और उनके संपर्कों के अलगाव के नए मानदंडों को बनाए रखने के अलावा हमें लोगों के शरीर और दिमाग दोनों में प्रतिरक्षा का निर्माण करना चाहिए। वर्तमान में यह कहने के लिए कई प्रमाण हैं कि योग अभ्यास शरीर को आवश्यक प्रतिरक्षा प्रदान कर सकता है और शरीर के लिए रोग मुक्त होमोस्टैटिक अवस्था का आश्वासन दे सकता है। यह योग की तीन बुनियादी अवधारणाओं पर आधारित है जैसा कि पारंपरिक ग्रंथों में बताया गया है और वह है हमारी मानव प्रणाली और सामान्य रूप से संपूर्ण सृष्टि के पांच पहलुओं की कुल और सही समझनायोएनेर्जी (प्राणामय कोश), मन (मनोमय कोश), और बुद्धि (विग्नमाया कोश) के साथ सबसे स्थूल (अन्नमय) के रूप में भौतिक चेतना की कारण अवस्था के साथ सूक्ष्म परतें जो आनंद की परत का निर्माण करती हैं जिसे आनंदमय कोश कहा जाता है। प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत रखने वाली इच्छाशक्ति को बढ़ाकर मन पर महारत हासिल करने के लिए कई योग तकनीकें उपलब्ध हैं। इनमें आसन, प्राणायाम, मंत्रों के साथ या बिना मंत्रों का ध्यान और क्रियाओं के माध्यम से विषहरण शामिल हैं। इन अभ्यासों के साथ, योग साहित्य में प्रतिपक्ष भावना (विपरीत मनोवृत्ति) के रूप में जानी जाने वाली मानसिक प्रवृत्ति की सिफारिश की जाती है।

किसी भी समग्र चिकित्सा को किसी व्यक्ति के शरीर-मन-चेतना के पूरे स्पेक्ट्रम को संबोधित करना चाहिए ताकि मानव व्यक्तित्व की समग्रता मानव चेतना में अगले विकास के लिए तैयार हो। शरीर, प्राण, मन और भावनाओं, ज्ञान और आनंद के पांच कोशों को इस समझ के साथ संबोधित किया गया है कि किसी एक में असंतुलन सभी कोशों में विकार ला सकता है। विकार केवल तभी माना जाता है जब यह मन या शरीर के स्तर तक फैल जाता है और उन्हें अलग-थलग करने से केवल क्षणिक राहत मिलती है। एक पूर्ण इलाज के लिए उपरोक्त

सभी आवरणों को संबोधित किया जाना चाहिए और ठीक किया जाना चाहिए ताकि व्यक्ति न केवल लक्षण मुक्त हो बल्कि कमजोर मानवीय स्थिति से परे चेतना की गहराई का पता लगाने के लिए भी तैयार हो।

स्व-संगरोध में घर पर सक्रिय रहने और गतिहीन व्यवहार को कम करने के समय दिन के दौरान छोटे सक्रिय ब्रेक सकते हैं। शारीरिक गतिविधि के छोटे मुकाबलों में साप्ताहिक अनुशासन शामिल होती हैं। व्यक्ति हर दिन सक्रिय रहने के लिए प्रेरणा के रूप में नीचे दिए गए सुझाए गए अभ्यासों का उपयोग कर सकते हैं। योग के साथ-साथ नाचना, बच्चों के साथ खेलना और घरेलू काम जैसे सफाई और बागवानी करना घर पर सक्रिय रहने के अन्य साधन हैं। एक ऑनलाइन व्यायाम कक्षा लगा सकते हैं। ऑनलाइन योग कक्षाओं का लाभ उठा सकते हैं। इनमें से कई मुफ्त हैं और इन्हें YouTube पर देखा जा सकता है। यदि व्यक्ति को इन अभ्यासों को करने का कोई अनुभव नहीं है तो सावधान रहना चाहिये और अपनी सीमाओं से अलग रहना चाहिये। जब भी संभव हो खड़े होकर अपने गतिहीन समय को कम करें। आदर्श रूप से, हर 30 मिनट में बैठने और लेटने के समय को बाधित करने का लक्ष्य रखें। खड़े रहते हुए काम करना जारी रखने के लिए एक ऊंची मेज का उपयोग करके या किताबों या अन्य सामग्रियों के ढेर को व्यवस्थित करके एक स्थायी डेस्क स्थापित करने पर विचार करें। गतिहीन खाली समय के दौरान संज्ञानात्मक रूप से उत्तेजक गतिविधियों को प्राथमिकता देना चाहिये, जैसे पढ़ना, बोर्ड गेम और पहेलियाँ।

अपने पैरों को कुर्सी से लगभग आधा मीटर की दूरी पर रखते हुए कुर्सी की सीट को पकड़ें। अपनी बांहों को मोड़ें जैसे ही आप अपने कूल्हों को जमीन पर टिकाएं, फिर बाजूओं को सीधा करें। इस अभ्यास को 10-15 बार (या अधिक) करें, 30-60 सेकंड के लिए आराम करें और 5 बार तक दोहराएं। यह एक्सरसाइज आपके ट्राइसेप्स को मजबूत बनाती है। अपने पैरों को एड़ियों के ऊपर घुटनों के बल जमीन पर मजबूती से टिकाएं। कूल्हों को उतना ही ऊपर उठाएं जितना वह सहज महसूस करें और धीरे-धीरे उन्हें फिर से नीचे करें। इस अभ्यास को 10-15 बार (या अधिक) करें, 30-60 सेकंड के लिए आराम करें और 5 बार तक दोहराएं। इस एक्सरसाइज से आपके ग्लूटस मजबूत होते हैं अपने हाथों को अपने कंधों के नीचे और घुटनों को अपने कूल्हों के नीचे रखें। बारी-बारी से एक हाथ आगे और विपरीत पैर पीछे उठाएं। इस अभ्यास को 20-30 बार (या अधिक) करें, 30-60 सेकंड के लिए आराम करें, और 5 बार तक दोहराएं। यह व्यायाम आपके पेट, ग्लूटस और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करता है। अपने घुटने को अपनी कोहनी से स्पर्श करें, घुटने को बगल की तरफ उठाएं, बारी-बारी से। अपनी गति स्वयं खोजें। इसे 1-2 मिनट के लिए करने की कोशिश करें, 30-60 सेकंड के लिए आराम करें और 5 बार तक दोहराएं। यह व्यायाम आपके दिल और सांस लेने की दर को बढ़ाना चाहिए। अपनी उंगलियों को अपनी पीठ के पीछे इंटरलेस करें। अपनी बांहों को फैलाएं और अपनी छाती को आगे की ओर खोलें। 20-30 सेकंड (या अधिक) के लिए इस स्थिति में रहें। यह स्थिति आपकी छाती और कंधों को फैलाती है।

अपने पैरों को कूल्हे की दूरी पर रखें पैर की उंगलियों को थोड़ा बाहर की ओर इशारा करते हुए। घुटनों को जितना हो सके मोड़ें एड़ियों को जमीन पर रखें और घुटनों को पैरों के ऊपर (सामने नहीं) रखें। पैरों को मोड़ें और फैलाएं। इस अभ्यास को 10-15 बार (या अधिक) करें, 30-60 सेकंड के लिए आराम करें और 5 बार तक दोहराएं। यह व्यायाम आपके पैरों और ग्लूटस को मजबूत करता है। अपने कानों को अपनी उंगलियों से स्पर्श करें और पैरों को जमीन पर रखते हुए अपने ऊपरी शरीर को ऊपर उठाएं। ऊपरी शरीर को फिर से नीचे करें। इस अभ्यास को 10-15 बार (या अधिक) करें, 30-60 सेकंड के लिए आराम करें और 5 बार तक दोहराएं। यह व्यायाम आपकी पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करता है। इष्टतम स्वास्थ्य के लिए स्वस्थ भोजन करना और हाइड्रेटेड रहना याद रखना भी महत्वपूर्ण है। डब्ल्यूएचओ चीनी-मीठे पेय पदार्थों के बजाय पानी पीने की सलाह देता है। वयस्कों के लिए मास्क पेय पदार्थों को सीमित करना चाहिये। युवा लोगों, और गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं, या अन्य स्वास्थ्य कारणों से इनसे सख्ती से बचना चाहिये। भरपूर मात्रा में फल और सब्जियां सुनिश्चित करें और नमक, चीनी और वसा का सेवन सीमित करें। रिफाइंड खाद्य पदार्थों के बजाय साबुत अनाज को प्राथमिकता दें। एक घुटने को विपरीत कोहनी से, बारी-बारी से स्पर्श करें। अपनी गति स्वयं खोजें। इसे 1-2 मिनट के लिए करने की कोशिश करें, 30-60 सेकंड के लिए आराम करें और 5 बार तक दोहराएं। यह व्यायाम आपके दिल और सांस लेने की दर को बढ़ाना चाहिए। कंधों के नीचे कोहनियों के साथ, अपने अग्रभागों को जमीन पर मजबूती से टिकाएं। कूल्हों को सिर के स्तर पर रखें। 20-30 सेकंड (या अधिक, यदि संभव हो तो) के लिए रुकें, 30-60 सेकंड के लिए आराम करें, और 5 बार तक दोहराएं। इस एक्सरसाइज से आपके पेट, हाथ और पैर मजबूत होते हैं।

अपने कूल्हों को दीवार के करीब (5-10 सेंटीमीटर) लाएं और अपने पैरों को आराम दें। अपनी आँखें बंद करें अपने शरीर को आराम करो और अपनी श्वास को उत्तरोत्तर गहरा करो। किसी भी विचार या चिंता पर ध्यान केंद्रित न करने की कोशिश करते हुए, अपनी सांस पर ध्यान केंद्रित करें। इस मुद्रा में 5 मिनट तक आराम करें। यह स्थिति आरामदायक, आरामदेह और तनावमुक्त होने के लिए है। जमीन

पर घुटनों के बल, अपने कूल्हों को अपनी एड़ी पर लाएं। अपने पेट को अपनी जांघों पर टिकाएं और सक्रिय रूप से अपनी बांहों को आगे बढ़ाएं। सामान्य रूप से सांस लें। 20-30 सेकंड (या अधिक) के लिए इस स्थिति में रहें। यह स्थिति आपकी पीठ कंधों और शरीर के किनारों को फैलाती है। अपने पैरों को क्रॉस करके फर्श पर आराम से बैठें (वैकल्पिक रूप से, एक कुर्सी पर बैठें)। सुनिश्चित करें कि आपकी पीठ सीधी हो। अपनी आँखें बंद करो, अपने शरीर को आराम करो और अपनी श्वास को उत्तरोत्तर गहरा करो। किसी भी विचार या चिंता पर ध्यान केंद्रित न करने की कोशिश करते हुए, अपनी सांस पर ध्यान केंद्रित करें। इस स्थिति में 5-10 मिनट या उससे अधिक समय तक रहें, आराम करने और अपने दिमाग को साफ करने के लिए। इस तरह के कई व्यायाम जो योग के संयोजन है कोरोना काल के दौरान विभिन्न रोगों से लड़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे है

शारीरिक गतिविधि में सभी प्रकार के सक्रिय मनोरंजन, खेल में भागीदारी, साइकिल चलाना और पैदल चलना, साथ ही वे गतिविधियाँ शामिल हैं जो आप काम पर और घर और बगीचे के आसपास करते हैं। यह व्यायाम या खेल नहीं होना चाहिए- खेल, नृत्य, बागवानी, और यहां तक कि घर की सफाई और भारी खरीदारी करना शारीरिक रूप से सक्रिय होने का हिस्सा है। COVID-19 महामारी के दौरान, जब हम में से बहुत से लोग अपने परेशानियों में बहुत प्रतिबंधित हैं सभी उम्र और क्षमताओं के लोगों के लिए जितना संभव हो उतना सक्रिय होना और भी महत्वपूर्ण है। यहां तक कि बैठने से एक छोटा ब्रेक 3-5 मिनट की शारीरिक गतिविधि, जैसे चलना या खींचना, मांसपेशियों के तनाव को कम करने, मानसिक तनाव को दूर करने और रक्त परिसंचरण और मांसपेशियों की गतिविधि में सुधार करने में मदद करेगा। नियमित शारीरिक गतिविधि भी दिन को एक दिनचर्या देने और परिवार और दोस्तों के संपर्क में रहने का एक तरीका बनने में मदद कर सकती है।

नियमित शारीरिक गतिविधि से शरीर और दिमाग दोनों को फायदा होता है। यह उच्च रक्तचाप को कम कर सकता है, वजन को प्रबंधित करने में मदद कर सकता है और हृदय रोग, स्ट्रोक, टाइप 2 मधुमेह और विभिन्न कैंसर के जोखिम को कम कर सकता है। यह हड्डी और मांसपेशियों की ताकत में भी सुधार करता है और संतुलन, नल-चालापन और फिटनेस बढ़ाता है। वृद्ध लोगों के लिए, संतुलन में सुधार करने वाली गतिविधियाँ गिरने और चोटों को रोकने में मदद करती हैं। बच्चों के लिए नियमित शारीरिक गतिविधि स्वस्थ विकास और विकास का समर्थन करने और बाद के जीवन में बीमारी के जोखिम को कम करने में मदद करती है और नियमित गतिविधि के माध्यम से, बच्चे मौलिक आंदोलन कौशल विकसित कर सकते हैं और सामाजिक संबंध बना सकते हैं।

निष्कर्ष:

कोरोनावायरस रोग-2019 के बारे में अनिश्चितता और इसके परिणामस्वरूप लॉकडाउन ने व्यापक आतंक तनाव और चिंता का कारण बना दिया है। योग एक ज्ञात अभ्यास है जो तनाव और चिंता को कम करता है और प्रतिरक्षा को बढ़ा सकता है। कोरोनावायरस रोग के दौरान गैर-योग समूह के व्यक्तियों में पदार्थों और अस्वास्थ्यकर भोजन का उपयोग करने की अधिक संभावना थी और अच्छी गुणवत्ता वाली नींद की संभावना कम थी। योग चिकित्सकों ने अच्छी शारीरिक क्षमता और सहनशक्ति की सूचना दी। योग समूह के व्यक्तियों ने गैरयोग समूह व्यक्तियों की तुलना में कम चिंता, तनाव, भय और बेहतर मुकाबला करने की रणनीति के लक्षण दिखाई दिए। योग समूह ने लॉकडाउन और कोरोनावायरस रोग से जुड़े तनाव और चिंता से निपटने के लिए अद्भुत और बेहतर क्षमता का प्रदर्शन किया। योग समूह में, ध्यान करने वाले प्रतिभागियों का मानसिक स्वास्थ्य अपेक्षाकृत बेहतर था। यह सूचक है कि कोरोना काल के दौरान विभिन्न रोगों से लड़ने में योग और व्यायाम की भूमिका महत्वपूर्ण रही है

संदर्भ:

- *Ann Swanson, Science of Yoga: Understand the Anatomy and Physiology to Perfect your Practice, DK Publisher (January 2019)*
- *Tejpal Sharma, Corona 2020 Per Prahaar karo Yoga aur Chhodo Mansahar (Hindi), Evincepub Publishing; 1st edition (January 2020)*
- *Rohit Shankar Mane, Yoga during COVID-19: Corona yoga Kindle Edition*
- *Rajiv Jain Trilok, Sampoorn Yog Vidhya, Manjul Publishing House Pvt. Ltd. (July 2008)*
- *Swami Karmanada Saraswati, Rog Aur Yog in Hindi, Bihar School of Yoga (January 2013)*

- <https://hi.wikipedia.org/wiki/%E0%A4%B5%E0%A5%8D%E0%A4%AF%E0%A4%BE%E0%A4%AF%E0%A4%BE%E0%A4%AE>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7336943/>
- <https://www.everydayhealth.com/yoga/can-yoga-lower-your-risk-of-getting-sick/>
- <https://avenuemail.in/significance-of-yoga-against-corona/>
- <https://www.indemb-oman.gov.in/docs/15977288626.%20English%20-%20Yoga%20and%20Ayurveda%20and%20its%20increased%20importance%20during%20COVID-19.pdf>
- <https://link.springer.com/article/10.1007/s10238-020-00650-3>
- <https://www.ayush.gov.in/docs/yoga-guidelines.pdf>
- <https://www.aa.com.tr/en/latest-on-coronavirus-outbreak/yoga-boosts-immune-system-fight-against-covid-19-guru/1884546>
- <https://www.gicofindia.com/images//pdf/newsletters/Kshitij-Magazine-Sep-2020.pdf>
- <https://www.coalindia.in/media/documents/7b8235f71e5346fcb63f1cee7b44154a-compressed-c70b6cd706aabb68778984fa16fcad64.pdf>
- <https://www.thehindu.com/news/national/andhra-pradesh/yoga-improves-immunity-helps-fight-covid-19/article31879286.ece>
- <https://content.iospress.com/articles/work/wor203219>
- <https://healthlibrary.askapollo.com/does-practising-pranayama-increase-the-risk-of-corona-infection/#:~:text=While%20on%20lockdown%2C%20physical,conditions%20and%20doctor's%20advice.>
- <https://healthlibrary.askapollo.com/does-practising-pranayama-increase-the-risk-of-corona-infection/#:~:text=While%20on%20lockdown%2C%20physical,conditions%20and%20doctor's%20advice.>
- <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-covid-19-staying-active#:~:text=Regular%20physical%20activity%20benefits%20both,%2C%20flexibility%20and%20fitness.>
- <https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/fitness/how-yoga-can-keep-us-healthy-during-the-pandemic/articleshow/76482216.cms>
- <https://theprint.in/india/yoga-helping-covid-19-patients-defeat-the-disease-pm-modi/445882/>