

कामकाजी महिलाओं के शारीरिक एवं भावनात्मक स्तर पर योगाभ्यास का प्रभाव : एक प्रयोगात्मक अध्ययन



पीएच. डी. (योग) उपाधि हेतु
शोध—प्रबंध

शोध—निर्देशक

डॉ. शाम गणपत तिखे

सहायक प्राध्यापक

योग एवं आयुर्वेद विभाग

शोधार्थी

दीप्ति मुदगल

पीएच. डी. (योग)

नामांकन क्र. EN21—00011

योग एवं आयुर्वेद विभाग

सनातन धर्म एवं भारतीय ज्ञान अध्ययन केन्द्र

साँची बौद्ध—भारतीय ज्ञान अध्ययन विश्वविद्यालय

साँची, रायसेन (म.प्र.)

2024

कामकाजी महिलाओं के शारीरिक एवं भावनात्मक स्तर पर योगाभ्यास का प्रभाव : एक प्रयोगात्मक अध्ययन



पीएच. डी. (योग) उपाधि हेतु

शोध—प्रबंध

शोध—निर्देशक

डॉ. शाम गणपत तिखे

सहायक प्राध्यापक

योग एवं आयुर्वेद विभाग

शोधार्थी

दीप्ति मुदगल

पीएच. डी. (योग)

नामांकन क्र. EN21-00011

विभागाध्यक्ष

योग एवं आयुर्वेद विभाग

सनातन धर्म एवं भारतीय ज्ञान अध्ययन केन्द्र

साँची बौद्ध—भारतीय ज्ञान अध्ययन विश्वविद्यालय

साँची, रायसेन (म.प्र.)

2024



शोधार्थी द्वारा घोषणा-पत्र

मैं एतद् द्वारा घोषणा करती हूँ कि यह शोध कार्य कामकाजी महिलाओं के शारीरिक एवं भावनात्मक स्तर पर योगाभ्यास का प्रभाव : एक प्रयोगात्मक अध्ययन, डॉ. शाम गणपत तिखे, सहायक प्राध्यापक, योग एवं आयुर्वेद विभाग, सनातन धर्म एवं भारतीय ज्ञान अध्ययन केन्द्र साँची बौद्ध-भारतीय ज्ञान अध्ययन विश्वविद्यालय, साँची (म.प्र.), के अधीन किया गया मेरा मौलिक शोध-कार्य है, जिसे विभागीय शोध समिति द्वारा अनुमोदित किया गया है।

मैं यह भी घोषणा करती हूँ कि मेरी जानकारी के अनुसार इस शोध-प्रबंध में किसी प्रकार का ऐसा तथ्य उद्धृत नहीं किया गया जो इस विश्वविद्यालय या किसी अन्य विश्वविद्यालय के समक्ष किसी भी उपाधि हेतु प्रस्तुत किया गया हो। मैं यह भी घोषण करती हूँ कि—

1. मैंने यू.जी.सी. अधिनियम 2009 के मापदण्डों के अनुसार एक सत्र का कोर्स वर्क सफलतापूर्वक पूर्ण किया है।
2. शोध-प्रबंध अन्तिम रूप से जमा करने से पूर्व विभागीय शोध समिति के समक्ष प्रस्तुति दी है और दिए गए निर्देशों/सुझावों के आधार पर संशोधनों को सफलतापूर्वक शामिल किया है।
3. शोध-प्रबंध से संबंधित दो शोधपत्रों का प्रकाशन ISSN/रेफर्ड जर्नल में प्रकाशित किये हैं जिनकी छायाप्रति शोध-प्रबंध के अन्त में संलग्न है। मैंने शोध विषय से संबंधित शोधपत्र को अंतर्राष्ट्रीय एवं राष्ट्रीय संगोष्ठी में प्रस्तुत किया है।

स्थान : साँची

दिनांक :

हस्ताक्षर

शोधार्थी

दीप्ति मुदगल



सर्वाधिकार

मैं दीप्ति मुदगल एतद् द्वारा घोषणा करती हूँ कि साँची बौद्ध-भारतीय ज्ञान अध्ययन विश्वविद्यालय, साँची द्वारा इस शोध-प्रबंध “कामकाजी महिलाओं के शारीरिक एवं भावनात्मक स्तर पर योगाभ्यास का प्रभाव : एक प्रयोगात्मक अध्ययन” को शैक्षणिक/अनुसंधान उद्देश्य से इलेक्ट्रॉनिक या प्रिंट प्रारूप में उपयोग करने के अधिकार होंगे।

नोट :- शोधार्थी अथवा अन्य द्वारा शोध-प्रबंध/लघुशोध-प्रबंध के आँकड़ों/ निष्कर्ष का प्रयोग व्यक्तिगत रूप से किया जा सकेगा बशर्ते कि विश्वविद्यालय के सर्वाधिकार का उल्लेख किया जाए।

स्थान : साँची

दिनांक :

हस्ताक्षर

शोधार्थी

दीप्ति मुदगल



प्रमाण—पत्र

यह प्रमाणित किया जाता है कि शोध विषय “कामकाजी महिलाओं के शारीरिक एवं भावनात्मक स्तर पर योगाभ्यास का प्रभाव : एक प्रयोगात्मक अध्ययन”, दीप्ति मुदगल द्वारा किया गया शोध कार्य है, जिसे साँची बौद्ध—भारतीय ज्ञान अध्ययन विश्वविद्यालय में पीएच. डी. उपाधि के लिए मेरे निर्देशन में पूर्ण किया गया।

मेरी जानकारी के अनुसार —

1. यह शोधार्थी का मौलिक कार्य प्रतीत होता है।
2. यह शोध कार्य यू.जी.सी. के दिशा—निर्देशों को पूरा करता है।
3. विश्वविद्यालय की पीएच. डी. उपाधि से संबंधित अध्यादेश की आवश्यकताओं को पूरा करता है।

स्थान : साँची

दिनांक :

हस्ताक्षर

शोध—निर्देशक

डॉ. शाम गणपत तिखे

सहायक प्राध्यापक

योग एवं आयुर्वेद विभाग

हस्ताक्षर

विभागाध्यक्ष

योग एवं आयुर्वेद विभाग

सनातन धर्म एवं भारतीय ज्ञान अध्ययन केन्द्र

साँची बौद्ध—भारतीय ज्ञान अध्ययन विश्वविद्यालय, साँची, रायसेन (म.प्र.)



आभार

सर्वप्रथम मैं परमपिता परमात्मा को कोटि कोटि प्रणाम करती हूँ तथा अपने पूर्वजों एवं माता-पिता, ससुर जी को नमन करती हूँ जिनकी असीम कृपा और आशीर्वाद से इस शोध कार्य को पूर्ण करने में सफल हुई हूँ। विश्व की संपूर्ण नारी शक्ति को प्रणाम, जिसने कभी मां, बहन, बेटी और पत्नी बनकर समाज और परिवार को संतुलन और एक दिशा प्रदान की।

प्रस्तुत शोध प्रबंध अत्यंत परिश्रम एवं लगन का कार्य है, जिस हेतु एक निश्चित योजना एवं मार्गदर्शन की अत्यंत आवश्यकता होती है। इस शोध प्रबंध की पूर्णता, मेरे स्वयं के प्रयास से संभव नहीं थी, अतः इस शोध प्रबंध के कार्य में जिन महानुभावों का मार्गदर्शन, निर्देशन एवं सहयोग प्राप्त हुआ है, उनके प्रति अपना आभार प्रकट करना मैं अपना परम कर्तव्य एवं सौभाग्य समझती हूँ।

यह मेरा सौभाग्य है कि मुझे यह शोध कार्य डॉ. शाम गणपत तिखे, योग विभाग के निर्देशन में पूर्ण करने का अवसर प्राप्त हुआ है, जो स्वयं ज्ञान से परिपूर्ण एवं योग्य प्राध्यापक हैं। आपने अमूल्य समय देकर शोध कार्य में जो मुझे सहयोग प्रदान किया है, उसके लिए मैं हमेशा आपकी हृदय से आभारी रहूँगी।

मैं विशेष रूप से डॉ. उपेन्द्र बाबू खत्री, विभागाध्यक्ष योग एवं आयुर्वेद विभाग के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करती हूँ, साथ ही संस्थान के सभी श्रद्धेय गुरुवर कुलगुरु प्रो. वैद्यनाथ लाभ, कुलसचिव प्रो. अल्केश चतुर्वेदी, पूर्व कुलगुरु डॉ. नीरजा गुप्ता, डीन डॉ. नवीन मेहता, डॉ. प्रभाकर पांडे, डॉ. नवीन दीक्षित, डॉ. राहुल सिध्दार्थ, डॉ. संतोष प्रियदर्शी, डॉ. देवेन्द्र सिंह, डॉ. सुष्मिता नंदी आदि ने शोधकार्य में ऊर्जा स्रोत के रूप में मुझे सहयोग प्रदान किया।

योग विभाग के कार्यालय में कार्यरत श्री धम्मदीप सहारे, सुश्री मितिका शर्मा, श्री अतुल मिश्रा को आभार जिन्होंने मुझे सहयोग प्रदान किया।

मैं अपने सहयोगी सभी मित्र बंधुओं का भी आभार व्यक्त करती हूँ, जिन्होंने मेरी आवश्यकता पढ़ने पर मुझे पूर्ण सहयोग प्रदान किया। मेरी सहयोगी मित्र सुश्री सिमरन यादव, सुश्री महादेवी चतुर्वेदी,

सुश्री आस्था शुक्ला, सुश्री ममता चौधरी, सुश्री ज्योति सलाम, श्री अरविंद अहिरवार, श्री दिग्विलास दिनकर, श्री ब्रजेश साहू, आदि ने पूरे शोध कार्य की अवधि में मुझे सहयोग प्रदान किया।

विश्वविद्यालय के पुस्तकालय एवं पुस्तकालय प्रभारी डॉ. अमित ताम्रकर, श्री हरीश असाटी, श्री प्रकाश मण्डलोई के सहयोग के लिए मैं आभार व्यक्त करती हूँ। अंत में मैं उन सभी ग्रंथ एवं ग्रंथकारों, शोध पत्र एवं शोधार्थियों की आभारी हूँ, जिनका प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष रूप से यतिकिंचित सहयोग इस कार्य को करने में निमित्त बने।

मैं अपनी सासु माँ, जेठ, पति देव का आभार प्रकट करना चाहती हूँ, जिनके आशीर्वाद, प्रेरणा, प्रोत्साहन और सतत त्याग से मैं इस शोध कार्य को पूर्ण करने में सफल हुई हूँ साथ ही देवर, देवरानी और परिवार के नन्हें बच्चों ध्रुव, केतन और संस्कृति का स्नेह, सतत् त्याग और सहयोग से शोध कार्य को पूर्ण करने में सफल हुई हूँ।

इस शोध प्रबंध की पूर्णता केवल मेरे स्वयं के प्रयास से संभव नहीं था। अतः इस शोध कार्य में जिन महानुभावों का प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष मार्गदर्शन, निर्देशन और सहयोग प्राप्त हुआ है, उन सभी के प्रति मैं अपना आभार प्रकट करती हूँ।

धन्यवाद

शोधार्थी

दीप्ति मुदगल

पीएच. डी. (योग)



The Report is Generated by DrillBit Plagiarism Detection Software

Selected Language

Hindi

Submission Information

Author Name	Deepti Mudgal
Title	कामकाजी महिलाओं के शारीरिक एवं भावनात्मक स्तर पर योगाभ्यास का प्रभाव: एक प्रयोगात्मक अध्ययन
Paper/Submission ID	2541602
Submitted by	coordinator.inflibnet@subis.edu.in
Submission Date	2024-11-18 20:31:41
Document type	Thesis

Result Information

Similarity	3%
------------	----

A Unique QR Code use to View/Download/Share Pdf File



शोधसार (Abstract)

पृष्ठभूमि (Background)

आज के आधुनिक युग में, कामकाजी महिलाओं की जीवनशैली में कई चुनौतियाँ हैं जो उनके शारीरिक और भावनात्मक स्तर पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती हैं। कार्यस्थल पर प्रतिस्पर्धा, समय की कमी, एवं पारिवारिक जिम्मेदारियों के बीच संतुलन बनाना उनके लिए तनावपूर्ण हो सकता है। इसके परिणामस्वरूप, उन्हें उच्च रक्तचाप, हृदय दर में वृद्धि, मोटापा, चिंता, अवसाद, एकाग्रता में कमी जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। ऐसे में, योग एक प्रभावी समाधान के रूप में उभरता है जो शारीरिक और भावनात्मक स्तर को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है।

उद्देश्य (Objective)

इस अध्ययन का उद्देश्य कामकाजी महिलाओं के शारीरिक और भावनात्मक स्तर पर योग के प्रभावों का आकलन करना है। यह अध्ययन इस बात पर केंद्रित है कि योगाभ्यास कैसे रक्तचाप, हृदय दर, बॉडी मास इंडेक्स, भावनात्मक बुद्धिमत्ता, निरंतर ध्यान, चयनात्मक ध्यान को प्रभावित करता है।

विधियाँ (Methods)

इस अध्ययन में, 21 से 45 वर्ष की आयु की 80 कामकाजी महिलाओं को शामिल किया गया। उन्हें दो समूहों में विभाजित किया गया: एक समूह जिसने योगाभ्यास किया (प्रायोगिक समूह) एवं दूसरा समूह जिसने कोई योगाभ्यास नहीं किया (नियंत्रण समूह)।

योग समूह ने तीन माह का योगाभ्यास किया, जिसमें विभिन्न आसन, प्राणायाम, ध्यान विधि सम्मिलित थीं। शारीरिक स्तर के मापदंडों (रक्तचाप, हृदय दर, बॉडी मास इंडेक्स) एवं भावनात्मक स्तर के मापदंडों (भावनात्मक बुद्धिमत्ता, निरंतर ध्यान, चयनात्मक ध्यान) का आकलन योग हस्तक्षेप से पहले तथा बाद में किया गया।

परिणाम (Result)

अध्ययन के परिणामों से पता चला कि योग हस्तक्षेप ने कामकाजी महिलाओं के शारीरिक और भावनात्मक स्तर दोनों में महत्वपूर्ण सुधार हुआ। योग समूह में रक्तचाप, हृदय दर, बॉडी मास इंडेक्स में कमी देखी गई, जबकि नियंत्रित समूह में कोई महत्वपूर्ण परिवर्तन नहीं हुआ। इसके अतिरिक्त, योग समूह ने भावनात्मक बुद्धिमत्ता, निरंतर ध्यान, तथा चयनात्मक ध्यान में वृद्धि दिखाई, जबकि नियंत्रित समूह में कोई महत्वपूर्ण सुधार नहीं हुआ।

निष्कर्ष (Conclusion)

यह अध्ययन इस बात की पुष्टि करता है कि योग कामकाजी महिलाओं के शारीरिक और भावनात्मक स्तर को बेहतर बनाने में प्रभावी भूमिका निभा सकता है। योगाभ्यास से रक्तचाप, हृदय दर, बॉडी मास इंडेक्स को नियंत्रित करने, भावनात्मक स्तर को बढ़ावा देने, एवं एकाग्रता में सुधार करने में मदद मिल सकती है। इस प्रकार, योग को कामकाजी महिलाओं के जीवन में एक स्वस्थ तथा संतुलित जीवनशैली को बढ़ावा देने के लिए एक प्रभावी माध्यम के रूप में एकीकृत किया जा सकता है।

अनुक्रमणिका

अध्याय क्र.	विषय	पृष्ठ क्र.
1.	प्रस्तावना (INTRODUCTION)	1–26
1.1	पृष्ठभूमि (Background)	1
1.2	अध्ययन का औचित्य (Rationale of the Study)	3
1.3	यौगिक दृष्टिकोण (Yogic Approach)	4
1.4	समस्या कथन (Statement of Problem)	9
1.5	अध्ययन के उद्देश्य (Objectives of the Study)	10
1.6	शोध प्रश्न (Research Questions)	11
1.7	शोध परिकल्पनाएं (Research Hypothesis)	12
1.8	अध्ययन का महत्व (Significance of the Study)	12
1.9	अध्ययन का परिसीमन (Limitations of the Study)	13
1.10	शारीरिक स्तर एवं भावनात्मक स्तर मापन के लिए मानकीकृत पैमाने (Standardized Scales for Measuring Physical and Emotional Levels)	14
1.11	प्रमुख शब्दों की परिभाषाएं (Definition of Key Terms)	15
2.	साहित्य की समीक्षा (REVIEW OF LITERATURE)	27–39
3.	शोध प्रविधि (RESEARCH METHODOLOGY)	40–47
3.1	शोध अभिकल्प (Research Design)	40
3.2	प्रतिदर्श एवं प्रतिचयन (Sample and Sampling)	40
3.2.1	प्रतिदर्श (Sample)	40
3.2.2	प्रतिचयन (Sampling)	41

3.3	जनसंख्या (Population)	41
3.4	प्रस्तुत शोध में प्रतिदर्श और प्रतिचयन प्रक्रिया (Sample and Sampling Procedure in the Present Study)	41
3.5	कार्यविधि का फ्लो चार्ट (Flow Chart of Methodology)	42
3.6	समावेशन एवं बहिष्करण मापदंड (Inclusion and Exclusion Criteria)	43
3.6.1	समावेशन मापदंड (Inclusion Criteria)	43
3.6.2	बहिष्करण मापदंड (Exclusion Criteria)	43
3.7	शोध उपकरणों की विवेचना (Applicability of Research Instruments)	43
3.7.1	शारीरिक स्तर (Physical Level)	46
3.7.2	भावनात्मक स्तर (Emotional level)	46
3.8	योग हस्तक्षेप (Yoga Intervention)	47
3.9	प्रस्तुत शोध चरों का विवरण (Description of the Presented Research Variables)	47
3.9.1	स्वतंत्र चर (Independent Variables)	47
3.9.2	आश्रित चर (Dependent Variable)	47
3.10	आंकड़ों का संग्रह और विश्लेषण (Data Collection and Analysis)	47
4.	परिणाम (RESULTS)	48–51
4.1	योगाभ्यास के प्रभाव	48
4.2	शारीरिक स्तर पर योगाभ्यास के सकारात्मक प्रभाव	48
4.3	भावनात्मक स्तर पर योगाभ्यास के सकारात्मक प्रभाव	49
4.4	सामाजिक और व्यावसायिक जीवन पर योगाभ्यास के सकारात्मक प्रभाव	51
5.	विमर्श (DISCUSSION)	52–54
6.	उपसंहार (CONCLUSION)	55–57
6.1	मुख्य निष्कर्षों का सारांश	55
6.2	निहितार्थ	55

6.3	सीमाएँ	56
6.4	भविष्य के अनुसंधान के लिए अनुशंसा	56
6.5	वर्तमान समय में कामकाजी महिलाओं के लिए योगाभ्यास की प्रासंगिकता	56
सन्दर्भ ग्रन्थ सूची (REFERENCES)		58–73
तालिका सूची (LIST OF TABLES)		74–84
आरेख सूची (LIST OF FIGURES)		85–94
परिशिष्ट (APPENDICES)		95–160
● सहमति पत्र (Inform Consent Form) ● शोध में उपयोग किये गए उपकरणों के चित्र (Pictures of Equipment used in Research) ● प्रश्नावली (Questionnaire) ● पंक्तिबद्ध डेटा (Raw Data) ● शोध कार्य के दौरान ली गई तस्वीरे (Photos Taken During Research Work) ● प्रकाशित शोध पत्र (Publications from this Doctoral Thesis) ● संगोष्ठी प्रमाण पत्र (Conference Certificates)		

तालिका सूची

तालिका क्र.	विषय	पृष्ठ क्र.
1.1	शारीरिक स्तर एवं भावनात्मक स्तर मापन के लिए मानकीकृत पैमाने	74
1.2	सामान्य रक्तचाप तालिका	74
1.3	उच्च रक्तचाप गंभीरता स्तर तालिका (Hypertension Severity Level Table)	75
1.4	आयु और सामान्य पल्स दर तालिका	75
1.5	बॉडी मास इंडेक्स तालिका	75
3.1	शारीरिक स्तर मापन के लिए पैरामीटर (Parameters for Physical Level Measurement)	76
3.2	भावनात्मक स्तर मापन के लिए पैरामीटर (Parameters for Emotional Level Measurement)	76
3.3	योग हस्तक्षेप (Yoga Intervention)	77
3.4	चर: स्वतंत्र चर, आश्रित चर	77
4.1	बीपी प्रायोगिक समूह का पूर्व-पश्चात विश्लेषण (BP of Experimental Group Pre-Post Analysis)	78
4.2	बीपी नियंत्रित समूह का पूर्व-पश्चात विश्लेषण (BP of Control Group Pre-Post Analysis)	78
4.3	बीएमआई प्रायोगिक समूह का पूर्व-पश्चात विश्लेषण (BMI of Experimental Group Pre-Post Analysis)	78
4.4	बीएमआई नियंत्रित समूह का पूर्व-पश्चात विश्लेषण (BMI of Control Group Pre-Post Analysis)	79
4.5	प्रायोगिक समूह का पल्स रेट पूर्व-पश्चात विश्लेषण (Pulse Rate of Experimental Group Pre-Post Analysis)	79

4.6	नियंत्रित समूह का पल्स रेट पूर्व-पश्चात विश्लेषण (Pulse Rate of Control Group Pre-Post Analysis)	79
4.7	प्रायोगिक समूह का ईक्यू (ईएस+ईएम+ईसी) पूर्व-पश्चात विश्लेषण (Experimental Group of EQ (ES+EM+EC) Pre-Post Analysis)	80
4.8	नियंत्रित समूह का ईक्यू (ईएस+ईएम+ईसी) पूर्व-पश्चात विश्लेषण (Control Group of EQ (ES+EM+EC) Pre-Post Analysis)	81
4.9	डीएलएसटी प्रायोगिक समूह का पूर्व-पश्चात विश्लेषण (DLST of Experimental Group Pre-Post Analysis)	82
4.10	डीएलएसटी नियंत्रित समूह का पूर्व-पश्चात विश्लेषण (DLST of Control Group Pre-Post Analysis)	82
4.11	एसएलसीटी प्रायोगिक समूह का पूर्व-पश्चात विश्लेषण (SLCT of Experimental Group Pre-Post Analysis)	82
4.12	एसएलसीटी नियंत्रित समूह का पूर्व-पश्चात विश्लेषण (SLCT of Control Group Pre-Post Analysis)	83
4.13	प्रायोगिक समूह का डेटा विश्लेषण (Data Analysis of Experimental Group)	83
4.14	नियंत्रित समूह का डेटा विश्लेषण (Data Analysis of Control Group)	84

आरेख सूची

आरेख क्र.	विषय	पृष्ठ क्र.
4.1	प्रायोगिक समूह का माध्य रक्तचाप सूचकांक (Mean Blood Pressure Index of Experimental Group)	85
4.2	नियंत्रित समूह का माध्य रक्तचाप सूचकांक (Mean Blood Pressure Index of Control Group)	85
4.3	रक्तचाप सूचकांक में प्रतिशत परिवर्तन (Percentage Change in Blood Pressure Index)	86
4.4	बीएमआई सूचकांक का औसत मूल्य (प्रायोगिक समूह) (Mean Value of BMI Index (Experimental Group))	86
4.5	बीएमआई सूचकांक का औसत मूल्य (नियंत्रित समूह) (Mean Value of BMI Index (Control Group))	87
4.6	बीएमआई सूचकांक में प्रतिशत परिवर्तन (Percentage Change in BMI Index)	87
4.7	प्रायोगिक समूह का माध्य पल्स दर सूचकांक (Mean Pulse Rate Index of Experimental Group)	88
4.8	नियंत्रित समूह बीट्स प्रति मिनट (बीपीएम) का औसत पल्स दर सूचकांक (Percentage Change in Pulse Rate Index)	88
4.9	पल्स दर सूचकांक में प्रतिशत परिवर्तन (Percentage Change in Pulse Rate Index)	89
4.10	प्रायोगिक समूह का माध्य ईक्यू सूचकांक (Mean EQ Index of Experimental Group)	89
4.11	नियंत्रित समूह का माध्य ईक्यू सूचकांक (Mean EQ index of Control Group)	90
4.12	ईक्यू सूचकांक में प्रतिशत परिवर्तन (Percentage Change in EQ Index)	90
4.13	प्रायोगिक समूह का माध्य डीएलएसटी सूचकांक (Mean DLST Index of	91

	Experimental Group)	
4.14	नियंत्रित समूह का माध्य डीएलएसटी सूचकांक (Mean DLST Index of Control Group)	91
4.15	डीएलएसटी सूचकांक में प्रतिशत परिवर्तन (Percentage Change in DLST Index)	92
4.16	डीएलएसटी (एनए) सूचकांक में प्रतिशत परिवर्तन (Percentage Change in DLST (NA) Index)	92
4.17	प्रायोगिक समूह का माध्य एसएलसीटी सूचकांक (Mean SLCT Index of Experimental Group)	93
4.18	नियंत्रित समूह का माध्य एसएलसीटी सूचकांक (Mean SLCT Index of Control Group)	93
4.19	एसएलसीटी (एनए) सूचकांक में प्रतिशत परिवर्तन (Percentage Change in SLCT (NA) Index)	94

अध्याय-1

प्रस्तावना (*Introduction*)



अध्याय-1

प्रस्तावना (INTRODUCTION)

1.1 पृष्ठभूमि (Background)

समकालीन समाज के तेजी से विकसित हो रहे परिदृश्य में, कामकाजी महिलाओं के सामने आने वाली मांगें और चुनौतियाँ काफी बढ़ गई हैं। एक आधुनिक कामकाजी महिला विभिन्न भूमिकाओं और जिम्मेदारियाँ लेकर खड़ी है, और उन्हें जिस तरह से संतुलित करती है, वो अक्सर उसके शारीरिक और भावनात्मक स्तर को प्रभावित करती है। ये चुनौतियाँ बहुआयामी हैं, कार्यस्थल में उत्कृष्टता, समर्पण और पेशेवर विकास के लिए निरंतर प्रतिबद्धता की आवश्यकता होती है। साथ ही, घरेलू क्षेत्र में देखभाल, पोषण और पारिवारिक संबंधों को बनाए रखने सहित, अपनी स्वयं की जिम्मेदारियाँ होती हैं। इन दो क्षेत्रों के बीच निरंतर बदलाव एक अनूठी कसौटी बनाता है, योग जो कामकाजी महिलाओं को लचीला, संसाधन संपन्न और उल्लेखनीय रूप से उन्नत व्यक्तित्व में ढालता है। इसी पृष्ठभूमि का यह अध्ययन एक योगाभ्यास की क्षमता का पता लगाने की कोशिश है।¹

“यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवता”

—मनु स्मृति 3.56

मनु स्मृति में कहा गया है कि जहाँ महिलाओं का सम्मान होता है, वहाँ देवता निवास करते हैं। महिलाएँ प्रेम, करुणा, परोपकार, निस्वार्थता और साहस का प्रतीक हैं। वे अपने परिवार को प्यार और समर्पण से सींचती हैं। आज महिलाओं ने शिक्षा, राजनीति, न्याय व्यवस्था, कला और विज्ञान जैसे सभी क्षेत्रों में अपनी योग्यता साबित की है।

यह भी सच है कि समाज में अभी भी महिलाओं को अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के बारे में जागरूक करने की आवश्यकता है। उन्हें स्वास्थ्य संबंधी जानकारी और सुविधाओं तक पहुंच प्रदान करना ज़रूरी है ताकि वे एक स्वस्थ और संपन्न जीवन जी सकें।

प्राचीन ज्ञान में निहित और संस्कृतियों और पीढ़ियों में अनुकूलित, योग शारीरिक और भावनात्मक स्तर को बढ़ाने के लिए एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है। जैसे-जैसे समाज

¹ Atkinson, N. L., & Permuth-Levine, R. (2009). Benefits, barriers, and cues to action of yoga practice: A focus group approach. American journal of health behavior, 33(1), 3-14. DOI: 10.5993/ajhb.33.1.1.

विकसित होता जा रहा है, कामकाजी महिलाओं के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में योग की प्रासंगिकता तेजी से महत्वपूर्ण होती जा रही है।^{2,3,4}

यह अध्ययन कामकाजी महिलाओं के शारीरिक और भावनात्मक स्तर को बढ़ाने के लिए उत्प्रेरक के रूप में योगाभ्यास की क्षमता का पता लगाने के लिए बनाया गया है। इस अध्ययन के पीछे तर्क बहुआयामी है। सबसे पहले, कार्यबल में महिलाओं के बढ़ते महत्व और उनके सामने आने वाली अनूठी चुनौतियों को स्वीकार करना आवश्यक है।

जबकि योग, एक प्राचीन अभ्यास, ने शारीरिक स्वास्थ्य एवं भावनात्मक संतुलन को बढ़ावा देने में लगातार अपनी प्रभावशीलता दिखाई है, कामकाजी महिलाओं द्वारा सामना की जाने वाली चुनौतियों के लिए इसका लक्षित अनुप्रयोग अभी भी कम खोजा गया है। इस प्रायोगिक अध्ययन का लक्ष्य कामकाजी महिलाओं के शारीरिक स्तर पर योगाभ्यास के प्रभाव का मूल्यांकन किया गया है, जिसमें रक्तचाप, हृदय दर एवं बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई)⁵ जैसे कारकों में संभावित सुधार शामिल हैं।⁶

इसके अतिरिक्त, अध्ययन का उद्देश्य कामकाजी महिलाओं के भावनात्मक स्तर पर लगातार योगाभ्यास के प्रभाव का आकलन करना है, जिसमें भावनात्मक बुद्धिमत्ता या भावनात्मक भागफल (इमोशनल क्योशंट), निरंतर ध्यान (सस्टेंड अटेंशन) और चयनात्मक ध्यान (सेलेक्टिव अटेंशन) जैसे पहलुओं पर विशेष ध्यान दिया गया है। समय की कमी और अन्य प्रतिबद्धताओं को ध्यान में रखते हुए, अध्ययन में कार्यरत महिलाओं की दैनिक दिनचर्या में योग को शामिल करने की व्यावहारिकता का भी मूल्यांकन किया गया है। अंत में, अध्ययन साक्ष्य-आधारित अंतर्दृष्टि प्रदान करने का प्रयास करता है, जो कार्यस्थल कल्याण कार्यक्रमों को सूचित करता है, जिससे महिला कर्मचारियों के बीच उत्पादकता और नौकरी की संतुष्टि में संभावित रूप से वृद्धि होती है।

संक्षेप में, इस अध्ययन का उद्देश्य कामकाजी महिलाओं के शारीरिक एवं भावनात्मक स्तर पर योगाभ्यास के प्रभाव को प्रकट करना या सामने लाना है। इस महत्वपूर्ण शोध को संबोधित करके, हम मूल्यवान अंतर्दृष्टि प्रदान करते हैं, जो महिलाओं को आधुनिक कार्यबल के

² Kaleeswari, G., Kalyani, C. V., Jayarani, J. S., & Rohilla, K. K. (2021). Effect of yoga on pulse rate and blood pressure among women. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(10), 3670-3674.

³ Kaur, R., & Sharma, S. (2021). Effect of Yoganidra on Anxiety and Depressive Symptoms in Working Women. *International Research Journal of Ayurveda and Yoga*, 4(11), 49-52.

⁴ Kurwale, M. V., & Gadkari, J. V. (2014). Effect of yogic training on physiological variables in working women. *Indian journal of physiology and pharmacology*, 58(3), 306-310.

⁵ Dr. Aparna Govil Bhasker, Body Mass Index, Available from <https://www.thehealthsite.com/hindi/diseases-conditions/what-is-bmi-hazards-of-high-bmi-> last accessed on 2022, May, 27.

⁶ Mullur, L. M., Khodnapur, J. P., Bagali, S., Aithala, M., & Dhanakshirur, G. B. (2014). Role of yoga in modifying anxiety level in women. *Indian journal of physiology and pharmacology*, 58(1), 92-95.

भीतर स्वस्थ, अधिक संतुलित जीवन जीने के लिए सशक्त बनाती है। समग्र कल्याण की ओर जाने वाला मार्ग कामकाजी महिलाओं के लिए एक उज्ज्वल और अधिक संतुष्टिदायक भविष्य का मार्ग प्रदान करता है, जो लगातार विकसित हो रहे पेशेवर परिदृश्य में उनके शारीरिक और भावनात्मक स्तर एवं सफलता को बढ़ाता है।

1.2 अध्ययन का औचित्य (Rationale of the Study)

यह अध्ययन कामकाजी महिलाओं को समकालीन जीवन की जटिलताओं से निपटने के लिए आवश्यक ज्ञान से सशक्त बनाने के लिए, अटूट प्रतिबद्धता को दर्शाता है। इस शोध के पीछे तर्क इस विश्वास में निहित है कि प्रत्येक कामकाजी महिला न केवल कार्यबल में एक मूल्यवान योगदानकर्ता है, बल्कि भलाई और खुशी की निर्माता भी है।

इस अध्ययन का महत्व योग की स्थायी विरासत से और भी बढ़ जाता है, योग एक ऐसा अभ्यास है, जो समय की कसौटी पर खरा उतरा है। पूरे इतिहास में, योग ने जीवन को बदलने, नवीनीकृत करने एवं शरीर और मन दोनों को पुनर्जीवित करने की एक अनूठी क्षमता का प्रदर्शन किया है। कामकाजी महिलाओं द्वारा सामना की जाने वाली अनूठी चुनौतियों के लिए इसका विशिष्ट अनुप्रयोग जिसे यह अध्ययन संबोधित करता है। इस प्रायोगिक अध्ययन प्रक्रिया के चार स्तंभ हैं –

- **शारीरिक प्रभाव का आकलन:** शारीरिक स्तर में सुधारों को मापकर, योग के शारीरिक लाभों के प्रमाण प्रदान करता है। इस ज्ञान के साथ कामकाजी महिलाओं को सशक्त बनाना, उन्हें इन लाभों का अधिक प्रभावी ढंग से उपयोग करने में सक्षम बनाता है।
- **भावनात्मक लाभों की जांच:** इमोशनल क्योशंट (Emotional Quotient), सस्टेंड अटेंशन (Sustained Attention) और सेलेक्टिव अटेंशन (Selective Attention) मापन द्वारा भावनात्मक लचीलापन बढ़ाने एवं भावनात्मक स्तर में सुधार करने में योग की परिवर्तनकारी शक्ति को प्रकट करने के लिए भावनात्मक क्षेत्र का अध्ययन करते हैं। कामकाजी महिलाओं के लिए जो अक्सर भावनात्मक बोझ उठाती हैं, यह अन्वेषण महत्वपूर्ण है।
- **व्यवहार्यता की जांच:** व्यावहारिकता हमारे अध्ययन के मूल में है। कामकाजी महिलाओं की दैनिक दिनचर्या में योग को एकीकृत करने की व्यवहार्यता की जांच करके, इसे अपनाने में आ रही कथित बाधाओं को दूर करते हैं। जिससे प्राप्त लक्ष्यों के माध्यम से महिलाओं को सशक्त बनाया जा सके।
- **साक्ष्य-आधारित अंतर्दृष्टि प्रदान करना:** साक्ष्य-आधारित शोध के प्रति हमारी प्रतिबद्धता कार्यस्थल कल्याण कार्यक्रमों तक फैली हुई है। इस अध्ययन से प्राप्त अंतर्दृष्टि में ऐसे

कार्यक्रमों के विकास को प्रेरित करने की क्षमता है, जो न केवल व्यक्तिगत कामकाजी महिलाओं के जीवन को बेहतर बनाते हैं, बल्कि समग्र उत्पादकता और नौकरी की संतुष्टि को भी बढ़ाते हैं।

यह अध्ययन योग की परिवर्तनकारी क्षमता को प्रकट करने के लिए समर्पण का प्रमाण है। यह आधुनिक दुनिया में कामकाजी महिलाओं के लिए एक स्वस्थ, अधिक संतुलित और पूर्ण जीवन का समर्थन करने का आह्वान है। नए क्षेत्रों की खोज करके, अनुभवजन्य न्यादर्श एकत्र करके और व्यावहारिक अंतर्दृष्टि प्रदान करके, शोध का लक्ष्य कामकाजी महिलाओं को न केवल पेशेवर उत्कृष्टता से बल्कि समग्र कल्याण (Holistic Wellness) से समृद्ध जीवन जीने के लिए सशक्त बनाना है।

1.3 यौगिक दृष्टिकोण (Yogic Approach)

योग एवं शारीरिक स्वास्थ्य (Yoga and Physical Health)

योग को प्राचीन काल से शारीरिक स्तर के लिए एक व्यापक प्रणाली माना जाता रहा है। यह विभिन्न आसन, प्राणायाम और ध्यान आदि अभ्यासों के माध्यम से मन, शरीर और आत्मा को एकीकृत करता है। शारीरिक प्रणालियों के सामंजस्यपूर्ण कार्यप्रणाली पर बल विभिन्न भारतीय योग ग्रंथों में अच्छी तरह से प्रलेखित है, जो योग को शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने और सुधारने के लिए एक समग्र दृष्टिकोण के रूप में वर्णित करते हैं।

यौगिक ग्रंथों और साहित्य से साक्ष्य

- **हठयोग प्रदीपिका:** हठ योग पर मूलभूत ग्रंथों में से एक मूलभूत ग्रंथ हठयोग प्रदीपिका है, जो शारीरिक शक्ति, लचीलापन और धैर्य विकसित करने में योग की भूमिका पर जोर देती है।

हठयोग प्रदीपिका, हठयोग से जुड़ा एक प्रसिद्ध ग्रंथ है। इसे गुरु गोरखनाथ के शिष्य स्वामी स्वात्माराम ने लिखा था। यह ग्रंथ 15वीं शताब्दी में लिखा गया था। हठयोग प्रदीपिका के बारे में कुछ मुख्य बातें, यह ग्रंथ हठयोग के सबसे प्रभावशाली ग्रंथों में से एक है। यह ग्रंथ चार अंग में बंटा है, इसमें चार अंग आसन, प्राणायाम, मुद्राबंध, नादानुसंधान विषयों का वर्णन है।⁷ इसमें शारीरिक और आध्यात्मिक क्रियाओं का मिश्रण है। इस ग्रंथ में 15 अलग-अलग आसनों का उल्लेख और वर्णन है। इस ग्रंथ में आसनों को करने के लाभ के बारे में भी स्पष्ट सूत्र हैं।

⁷ गौतम, च. (2005). हठयोग प्रदीपिका, संस्कृति संस्थान, ख्याजा कुतुब (वेदनगर) बरेली, पृ. क. 28.

- **घेरण्ड संहिता:** एक प्राचीन योगिक ग्रंथ, घेरण्ड संहिता में शरीर की सफाई एवं शारीरिक स्वास्थ्य के लिए ये सप्त साधन बताए हैं: शोधन, दृढता, स्थिरता, धैर्य (धीरता), लघुता (हल्कापन), प्रत्यक्षीकरण व निर्लिप्तता। यह चेतना के उच्च स्तर को प्राप्त करने के लिए शारीरिक शुद्धि एवं शारीरिक शक्ति, दृढता, धैर्य, शारीरिक स्फूर्ति के महत्व का वर्णन करता है। आसनों को शरीर को मजबूत करने के साधन के रूप में सूचीबद्ध किया गया है, जबकि षट्कर्म (सफाई तकनीक) आंतरिक अंगों को शुद्ध करते हैं, पाचन, परिसंचरण और समग्र जीवन शक्ति में सुधार करते हैं।^{8,9}
- **श्रीमद्भगवद्गीता:** श्रीमद्भगवद्गीता मुख्य रूप से योग के दार्शनिक पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करती है, लेकिन यह शारीरिक स्वास्थ्य बनाए रखने के महत्व को भी रेखांकित करती है। भगवान कृष्ण ने भगवद्गीता के अध्याय 6 में शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक एकाग्रता एवं आध्यात्मिक विकास के बारे में बताया है। यह शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक एकाग्रता और आध्यात्मिक विकास के आधुनिक सिद्धांतों के अनुरूप है, जो जीवनशैली में संतुलन और नियमितता के महत्व पर जोर देता है।¹⁰
- **पातंजलयोग दर्शन :** पतंजलि के योग सूत्र में, शारीरिक स्वास्थ्य को योग के आठ अंगों में से एक आसन की अवधारणा के माध्यम से अप्रत्यक्ष रूप से संदर्भित किया गया है। पतंजलि ने योग को आध्यात्मिक प्रथाओं के लिए आधार के रूप में वर्णित किया है, इस बात पर बल देते हुए कि मानसिक एकाग्रता एवं आध्यात्मिक विकास के लिए शारीरिक रूप से स्वस्थ शरीर महत्वपूर्ण है।¹¹

पतंजलि के योग सूत्र में कहा गया है,

“स्थिरसुखमासनम्” । (2/46)

अर्थात् आसन की परिभाषा में दो ही शब्दों का प्रयोग किया गया है, एक स्थिरता और दूसरा सुख। अतः शरीर की स्थिर व सुखमय अवस्था आसन कहलाती है। जिस अवस्था में हमारा शरीर ज्यादा समय तक बिना हिले-डुले रहता है।^{12,13}

- **स्वामी शिवानंद की रचनाएँ:** आधुनिक युग में, एक प्रसिद्ध भारतीय आध्यात्मिक एवं योग गुरु स्वामी शिवानंद ने अपनी पुस्तक द साइंस ऑफ प्राणायाम में योग और शारीरिक स्वास्थ्य के बीच संबंध पर बल दिया। शिवानंद के अनुसार, प्राणायाम श्वसन प्रणाली को

⁸ सरस्वती निरंजनानन्द (1997). घेरण्डसंहिता, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, पृ. क. 15–20.

⁹ किशोर डॉ. राम (2018). योग विज्ञान, चौखम्मा पब्लिशर्स, गोकुल भवन के-37/109, गोपाल मंदिर लेन, वाराणसी (भारत), पृ. क. 145–158.

¹⁰ श्रीमद्भगवद्गीता (संवत् 2069). गीताप्रेस, गोरखपुर, पृ. क. 84–98.

¹¹ पातंजलयोगदर्शन (संवत् 2076). गीताप्रेस, गोरखपुर, पृ. क. 62–73.

¹² श्रीवास्तव, सुरेशचन्द्र (2022). पातंजल योग दर्शन, चौखम्मा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी. अध्याय 2 सूत्र-46.

¹³ तीर्थ, श्रीस्वामी ओमानंद (संवत् 2073). पातंजलयोग – प्रदीप, गीताप्रेस, गोरखपुर. सू. – 2/46.

मजबूत करता है, रक्त को शुद्ध करता है और शरीर को फिर से जीवंत करता है। उन्होंने मांसपेशियों की ताकत, लचीलापन और जीवन शक्ति विकसित करने पर योग के प्रभाव के बारे में भी बात की, यह सुझाव देते हुए कि योग शारीरिक स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए सर्वोत्तम विधियों में से एक है।¹⁴

- **योगिक स्वास्थ्य का वैज्ञानिक समर्थन:** आधुनिक वैज्ञानिक अध्ययनों ने इन प्राचीन ग्रंथों में वर्णित योग के शारीरिक लाभों की पुष्टि की है। शोधों से पता चला है कि योग के अभ्यास से एंटीऑक्सीडेंट स्तर, प्रतिरक्षा तंत्र¹⁵, और हृदय संबंधी स्वास्थ्य¹⁶ में सुधार होता है, मांसपेशियों की ताकत बढ़ती है, लचीलापन बढ़ता है और शरीर की चर्बी कम होती है। इसके अतिरिक्त, योग संतुलन, समन्वय और श्वसन क्रिया में सुधार करता है, जिससे यह समग्र शारीरिक स्वास्थ्य के लिए एक प्रभावी दृष्टिकोण बन जाता है।

भारतीय साहित्य में वर्णित शारीरिक स्वास्थ्य के लिए योग का समग्र दृष्टिकोण न केवल शरीर की शारीरिक शक्ति को बढ़ाता है, बल्कि इसकी कार्यात्मक दक्षता में भी सुधार करता है। यह आंतरिक शुद्धि, संतुलन एवं विभिन्न शारीरिक प्रणालियों के बीच सामंजस्य पर ध्यान केंद्रित करता है, इस प्रकार स्वास्थ्य को बनाए रखने और बढ़ावा देने के लिए योग एक समय-परीक्षणित विधि प्रदान करता है।

योग एवं भावनात्मक स्वास्थ्य (Yoga and Emotional Health)

योग को भावनात्मक स्वास्थ्य पर इसके गहन प्रभाव के लिए लंबे समय से मान्यता प्राप्त है, जो तनाव, चिंता और भावनात्मक असंतुलन को प्रबंधित करने के लिए सहायता प्रदान करता है। प्राचीन भारतीय ग्रंथों में निहित, भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए योगिक दृष्टिकोण शरीर, मन और आत्मा को संरेखित करने की अवधारणा पर आधारित है।¹⁷ भारतीय दर्शन के अनुसार, भावनात्मक असंतुलन मन में उतार-चढ़ाव से उत्पन्न होती है, जिसे 'चित्त वृत्ति' के रूप में जाना जाता है, और योग का अभ्यास इन उतार-चढ़ाव को शांत करने का लक्ष्य रखता है, जिससे भावनात्मक स्थिरता एवं शांति मिलती है।

¹⁴ Swami Sivananda, (1997). The Science of Pranayama, A Divine Life Society Publication, Tehri-Garhwal, Pg. No. 21-55.

¹⁵ Lim, S. A., & Cheong, K. J. (2015). Regular yoga practice improves antioxidant status, immune function, and stress hormone releases in young healthy people: a randomized, double-blind, controlled pilot study. The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 21(9), 530-538.

¹⁶ Pandya, N. H., Goswami, T., & Trivedi, R. S. (2020). Effect of yoga on pulse rate and blood pressure. Indian J Clin Anat Physiol, 7(1), 12-5.

¹⁷ Chauhan, Vipin & Singhal, Priyank. (2021). Powering Emotional Awareness for Digitally Absorbed Students Through Yoga. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/359204014> last accessed on 2024, July, 20.

भावनाओं को संतुलित करने में योग की भूमिका (Role of Yoga in Balancing Emotions)

पतंजलि के योग सूत्रों में, महर्षि पतंजलि भावनात्मक संतुलन लाने में आसन, प्राणायाम और ध्यान जैसे अभ्यासों के महत्व पर प्रकाश डालते हैं। पतंजलि के अनुसार, चित्त वृत्तियों का निरोध करना ही योग है।¹⁸ योग मन को तब तक स्थिर करता है, जब तक कि वह पूर्ण और चरम शांति की स्थिति में न आ जाए, ताकि व्यक्ति जीवन को वैसा ही अनुभव कर सके जैसा वह वास्तविकता के रूप में है।

“योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः” । (1/2)

अर्थात् चित्त वृत्तियों का निरोध की अवधारणा इस बात पर बल देती है कि लगातार अभ्यास के माध्यम से भावनात्मक स्थिरता प्राप्त की जा सकती है।¹⁹ सांस को नियंत्रित करके और मन को केंद्रित करके, व्यक्ति तनाव, चिंता और अन्य भावनात्मक असंतुलन को कम कर सकते हैं।^{20,21}

प्राणायाम और भावनात्मक नियंत्रण (Pranayama and Emotional Control) : प्राणायाम के अभ्यास से, अनुलोम-विलोम और भ्रामरी जैसी विशिष्ट श्वास तकनीकें प्राण (जीवन शक्ति) के प्रवाह को नियंत्रित करने में मदद करती हैं, जिसका भावनात्मक स्वास्थ्य पर सीधा प्रभाव पड़ता है।²² हठयोग प्रदीपिका विस्तार से बताती है, कि प्राणायाम किस तरह नाड़ियों (ऊर्जा केन्द्र) को साफ कर सकता है, जिससे प्राण का मुक्त प्रवाह होता है, जिसके परिणामस्वरूप मानसिक स्पष्टता और भावनात्मक शांति मिलती है। यह शुद्धिकरण प्रक्रिया शरीर में जमा नकारात्मक भावनाओं को मुक्त करने में भी मदद करती है, जिससे भावनात्मक स्वास्थ्य की स्थिति को बढ़ावा मिलता है।²³ प्राणायाम का अभ्यास बुद्धि के प्रकाश पर पड़े, अज्ञान के आवरण को हटाता है।²⁴ जिससे मन एकाग्र होता है²⁵ तथा प्राणायाम नकारात्मक भावनाओं और भय को दूर करता है।²⁶

ध्यान और भावनात्मक स्पष्टता (Focus and Emotional Clarity): ध्यान, योग का एक अभिन्न अंग है, जो भावनात्मक स्पष्टता को बढ़ावा देता है और मानसिक अस्वस्थता को कम करता है। गीता जी में ध्यान द्वारा मन को एकाग्र करने और आंतरिक शांति की स्थिति में प्रवेश

¹⁸ कल्याण योगांक (संवत् 2075). गीताप्रेस, गोरखपुर, पृ. क्र. 119-120.

¹⁹ विवेकानन्द स्वामी (2016). राजयोग, स्वामी ब्रह्मस्थानन्द धन्तोली, नागपुर, पृ. क्र. 100-104.

²⁰ विवेकानन्द एस. (2023). राजयोग, Mapple Press Private Limited पृ. क्र. 32-47.

²¹ Tamini (I.K.) (2015). The Science of Yoga, The Theosophical House, Adyar, Chennai, India, Pg. No. 06-10.

²² सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द (1994). स्वर योग, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, पृ. क्र. 61-64.

²³ गौतम, च. (2005). हठयोग प्रदीपिका, संस्कृति संस्थान, खाजा कुतुब (वेदनगर) बरेली, पृ. क्र. 82-102.

²⁴ Iyengar, B.K.S. (2022). Light on the Yoga Sutras of Patanjali, Harper Collins Publisher Limited, London Bridge Street, London Pg. No. 33.

²⁵ सरस्वती, स्वामी निरंजनानन्द (2012). प्राण एवं प्राणायाम, बिहार योग विद्यालय, मुंगेर बिहार, भारत, पृ. क्र. 131.

²⁶ Muktibodhananda, S. (2015). Hatha Yoga Pradipika, Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India. Pg. No. 228.

करने के तरीके के रूप में वर्णित किया है। नियमित ध्यान न केवल तनाव को कम करता है, बल्कि व्यक्ति की भावनाओं के बारे में जागरूकता भी बढ़ाता है, जिससे व्यक्ति को भावनात्मक केन्द्र पर प्रतिक्रिया करने के बजाय असंतुलन को दूर करने में मदद मिलती है।²⁷ साथ ही ध्यान के माध्यम से क्लेशों को कम किया जा सकता है, जिससे भावनात्मक स्पष्टता आती है। शिवसंहिता के अनुसार प्रथम पाँच चक्रों पर ध्यान लगाने से जो फल प्राप्त होता है, वह फल सिर्फ आज्ञाचक्र पर ध्यान लगाने से प्राप्त हो जाता है। जिससे भावनात्मक संतुलन व स्पष्टता प्राप्त होती है।²⁸

योग दर्शन में भावनात्मक स्वास्थ्य (Yoga Philosophy in Emotional Health): योग साहित्य में मुख्य ग्रंथों में से एक भगवद गीता, भावनाओं के प्रति योग दृष्टिकोण के बारे में अंतर्दृष्टि प्रदान करती है। भगवान कृष्ण द्वारा अर्जुन को दी गई शिक्षाएँ जीवन की चुनौतियों का सामना करते हुए समभाव विकसित करने पर केंद्रित हैं। वैराग्य एवं भक्ति का अभ्यास करने से व्यक्ति भावनाओं को अनुग्रह और लचीलेपन के साथ नियंत्रित कर सकता है।²⁹ यह विशेष रूप से कामकाजी महिलाओं के लिए प्रासंगिक है, जो व्यक्तिगत और व्यावसायिक क्षेत्रों में विभिन्न भूमिकाओं को संतुलित करती हैं, क्योंकि यह उन्हें भावनात्मक संतुलन बनाए रखने के लिए साधन प्रदान करता है।

भावनात्मक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव का वैज्ञानिक सत्यापन (Scientific Validation of the Effects of Yoga on Emotional Health)

आधुनिक शोधों ने भी इन प्राचीन शिक्षाओं को मान्य किया है। अध्ययनों से पता चला है कि नियमित योगाभ्यास 'कोर्टिसोल' (तनाव हार्मोन) के स्तर को कम करता है, और सेरोटोनिन के स्तर को बढ़ाता है, जो स्वास्थ्य से जुड़ा एक न्यूरोट्रांसमीटर है। ये निष्कर्ष भारतीय योग ग्रंथों में किए गए दावों के अनुरूप हैं, जो योग को भावनात्मक सामंजस्य के मार्ग के रूप में बढ़ावा देते हैं। शरीर, श्वास और मन को एकीकृत करके, योग भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है, लचीलापन, स्पष्टता और भावनात्मक शक्ति का विकास करता है। कामकाजी महिलाओं के लिए, यह अभ्यास न केवल उनके भावनात्मक स्तर को बढ़ाता है, बल्कि उन्हें तनाव का प्रबंधन करने एवं अपने मांगलिक जीवन में संतुलन बनाए रखने के लिए भी सशक्त बनाता है।

²⁷ श्रीमद्भगवद्गीता, (संवत् 2069), गीताप्रेस, गोरखपुर, पृ. क्र. 158-164.

²⁸ स्वामी महेशानन्दजी एवं अन्य संपादक मण्डल (2004). शिवसंहिता एक आलोचनात्मक संस्करण (हिन्दी), कैवल्यधाम, श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, लोनावला, पुणे, महाराष्ट्र, पृ. क्र. 261-281.

²⁹ श्रीमद्भगवद्गीता (संवत् 2069), गीताप्रेस, गोरखपुर, पृ. क्र. 43-50.

1.4 समस्या कथन (Statement of Problem)

योग के लाभों का समर्थन करने वाले साक्ष्यों की बढ़ती संख्या के बावजूद, कामकाजी महिलाओं पर इसके विशिष्ट प्रभाव को समझने में महत्वपूर्ण शोध कम मौजूद है। यह अंतर विशेष रूप से दबावपूर्ण है क्योंकि कामकाजी महिलाओं को अलग प्रकार के तनाव का सामना करना पड़ता है, जो सामान्य आबादी द्वारा सामना किए जाने वाले तनावों से काफी भिन्न होता है। कामकाजी महिलाओं पर व्यक्तिगत जिम्मेदारियों के साथ मांग वाले व्यवसाय को संतुलित करने की जटिल चुनौतियों का एक विशिष्ट क्रम बनाती हैं, जिन्हें पूर्व योग अनुसंधानों में पर्याप्त स्थान नहीं मिला है। इन चुनौतियों का सामना करने के लिए योग को कैसे तैयार किया जा सकता है, इस पर केंद्रित अध्ययन की कमी का तात्पर्य है कि कामकाजी महिलाओं के लिए संभावित लाभ पर्याप्त सीमा तक अनदेखे किए गए हैं।

इसके अतिरिक्त, अधिकांश मौजूदा शोध, योग के लाभों के बारे में केवल अल्पकालिक अंतर्दृष्टि प्रदान करते हैं, दीर्घकालिक प्रभावों का अध्ययन कम किए गए हैं, जो स्वास्थ्य एवं कल्याण में निरंतर सुधार का आकलन करने के लिए महत्वपूर्ण हैं। यह कमी इस बात की व्यापक समझ को रोकती है कि योग लंबे समय तक कामकाजी महिलाओं को कैसे प्रभावित करता है और व्यवसाय की संतुष्टि, नौकरी के प्रदर्शन एवं समग्र जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाने में इसकी भूमिका क्या है। अध्ययनों की कमी इस विशिष्ट जनसांख्यिकीय पर योग के स्थायी प्रभाव को मापने की हमारी क्षमता में एक महत्वपूर्ण अंतर छोड़ती है।

कामकाजी महिलाओं के व्यस्त जीवन में योग को एकीकृत करने की व्यावहारिक चुनौतियाँ एक और क्षेत्र है, जिसके गहन अध्ययन कम किए गए हैं। शोध अक्सर काम और पारिवारिक जीवन के दबावों के बीच दैनिक दिनचर्या में योग को शामिल करने के यथार्थवादी पहलुओं को अनदेखा कर देते हैं। इन व्यावहारिक विचारों को संबोधित किए बिना, क्रियाशील सिफारिशें प्रदान करना और प्रभावी कल्याण कार्यक्रम विकसित करना मुश्किल है, जो योगाभ्यास को बनाए रखने में कामकाजी महिलाओं का समर्थन करते हैं।

कामकाजी महिलाओं के लिए प्रासंगिक विशिष्ट शारीरिक स्वास्थ्य एवं भावनात्मक स्वास्थ्य को पैमाने द्वारा मापन के शोध की उल्लेखनीय कमी है, जबकि सामान्य अध्ययन योग के लाभों को दर्शाते हैं, इस तथ्य के सीमित प्रमाण हैं कि शारीरिक स्तर के मापन के लिए रक्तचाप, हृदय दर एवं बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) और भावनात्मक स्तर के मापन के लिए इमोशनल क्योशंट (Emotional Quotient), सस्टेंड अटेंशन (Sustained Attention) और सेलेक्टिव अटेंशन (Selective Attention) जैसे विशेष संकेतकों का प्रयोग कम किया गया है,

जिससे यह पता करना मुश्किल है कि यह परिणाम को कैसे प्रभावित करता है। कामकाजी महिलाओं की विशिष्ट आवश्यकताओं को संबोधित करने वाले लक्षित हस्तक्षेप (Targeted Intervention) बनाने के लिए इन विशिष्ट प्रभावों को समझना महत्वपूर्ण है। जिससे यह अन्वेषण के लिए एक महत्वपूर्ण क्षेत्र बन जाता है।

1.5 अध्ययन के उद्देश्य (Objectives of the Study)

कामकाजी महिलाओं के स्वास्थ्य को समझने एवं उसे बेहतर बनाने की खोज में, इस अध्ययन का उद्देश्य कामकाजी महिलाओं के स्वास्थ्य पर (शारीरिक स्तर एवं भावनात्मक स्तर पर) योगाभ्यास के बहुमुखी प्रभाव का पता लगाना है। कामकाजी महिलाओं को अक्सर अपने पेशेवर और व्यक्तिगत जीवन की मांगों के कारण शारीरिक और भावनात्मक तनावों के एक अनूठे संयोजन का सामना करना पड़ता है। समग्र स्वास्थ्य के लिए एक लाभकारी अभ्यास के रूप में योग की बढ़ती मान्यता को देखते हुए, इस जनसांख्यिकीय पर इसके विशिष्ट प्रभावों की जांच करना महत्वपूर्ण है। इस अध्ययन का उद्देश्य इस बात की व्यापक जांच प्रदान करना है कि योग शारीरिक स्तर, भावनात्मक स्तर के विभिन्न पहलुओं को कैसे प्रभावित करता है। इन क्षेत्रों को संबोधित करके, शोध का लक्ष्य योग के व्यावहारिक लाभों और आज की भाग-दौड़ युक्त जीवन-शैली में कामकाजी महिलाओं के जीवन को बेहतर बनाने में इसकी संभावित भूमिका के बारे में मूल्यवान अंतर्दृष्टि प्रदान करना है।

1. कामकाजी महिलाओं में शारीरिक स्तर पर योगाभ्यास के प्रभाव का अध्ययन करना।
2. कामकाजी महिलाओं में भावनात्मक स्तर पर योगाभ्यास के प्रभाव का अध्ययन करना।
3. वर्तमान संदर्भ में कामकाजी महिलाओं के बीच योगाभ्यास की उपयोगिता की जांच करना।

1. कामकाजी महिलाओं में शारीरिक स्तर पर योगाभ्यास के प्रभाव का अध्ययन करना।

यह प्राथमिक उद्देश्य शोधार्थी के शोध का मूल है, जो कामकाजी महिलाओं के बीच विभिन्न शारीरिक मापदंडों पर योगाभ्यास के प्रभाव की जांच करने पर केंद्रित है। रक्तचाप, हृदय दर, एवं बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) जैसे संकेतकों को सटीक रूप से मापकर और उनका विश्लेषण करके, प्रस्तुत शोध का लक्ष्य इस जनसांख्यिकीय के भीतर शारीरिक स्तर को सकारात्मक रूप से प्रभावित करने की योग की क्षमता का अनुभवजन्य प्रमाण प्रदान करना है। यह उद्देश्य योगाभ्यास और प्रमुख शारीरिक स्वास्थ्य मीट्रिक में सुधार के बीच एक स्पष्ट संबंध स्थापित करना चाहता है, जो स्वास्थ्य हस्तक्षेप के रूप में इसकी प्रभावशीलता के बारे में मूल्यवान अंतर्दृष्टि प्रदान करता है।

2. कामकाजी महिलाओं में भावनात्मक स्तर पर योगाभ्यास के प्रभाव का अध्ययन करना।

यह उद्देश्य योग के प्रभाव के भावनात्मक स्तर के आयामों की गहराई में है, यह पता लगाता है कि कामकाजी महिलाओं के बीच भावनात्मक स्तर को कैसे बढ़ाया जा सकता है। शोध का उद्देश्य यह जांचना है कि योगाभ्यास भावनात्मक स्तर के मापदंडो इमोशनल क्योशंट (Emotional Quotient), सस्टेंड अटेंशन एवं सेलेक्टिव अटेंशन को कैसे प्रभावित करता है। अनुभवजन्य विश्लेषण के माध्यम से, शोध द्वारा उन तरीकों को सामने लाना चाहते हैं, जिनसे योग अधिक संतुलित और सामंजस्यपूर्ण भावनात्मक स्थिति में योगदान देता है।

3. वर्तमान संदर्भ में कामकाजी महिलाओं के बीच योगाभ्यास की उपयोगिता की जांच करना।

यह व्यापक उद्देश्य कामकाजी महिलाओं के जीवन के समकालीन संदर्भ में योगाभ्यास की व्यावहारिक उपयोगिता और प्रासंगिकता का मूल्यांकन करता है। गहन मूल्यांकन करके, शोध का उद्देश्य कामकाजी महिलाओं की दैनिक दिनचर्या में योग को शामिल करने की व्यवहार्यता और वास्तविक दुनिया की प्रयोज्यता का पता लगाना है। यह उद्देश्य इस व्यापक प्रश्न को संबोधित करता है कि आज कामकाजी महिलाओं के सामने आने वाली विशिष्ट चुनौतियों और मांगों को ध्यान में रखते हुए योग एक मूल्यवान और सुलभ कल्याण अभ्यास (Accessible Wellness Practice) है, जो कामकाजी महिलाओं में शारीरिक स्तर पर एवं भावनात्मक स्तर पर सहायक हो सकता है, इसका मूल्यांकन करना है।

इन शोध उद्देश्यों को इस बात की व्यापक समझ प्रदान करने के लिए तैयार किया गया है कि योग कामकाजी महिलाओं में शारीरिक एवं भावनात्मक स्तर को कैसे प्रभावित करता है, और इसकी व्यावहारिक उपयोगिता का आकलन कैसे करता है। महत्वपूर्ण शारीरिक मापदंडो एवं भावनात्मक स्तर के कार्यों का गहन अध्ययन और अनुभवजन्य विश्लेषण के माध्यम से, शोध का उद्देश्य कामकाजी महिलाओं के लिए योग के बहुमुखी लाभों को प्रस्तुत करना है। अंततः, इस शोध कार्य द्वारा कामकाजी महिलाओं को उनके समग्र कल्याण (Overall Well-Being) को बढ़ाने और आधुनिक कार्यबल के भीतर एक स्वस्थ, अधिक संतुलित जीवन प्राप्त करने के लिए सशक्त बनाने से हैं।

1.6 शोध प्रश्न (Research Questions)

1. योगाभ्यास कामकाजी महिलाओं के शारीरिक स्तर को कैसे प्रभावित करता है, मुख्यता रक्तचाप, हृदय दर और बीएमआई के संदर्भ में?

2. योगाभ्यास कामकाजी महिलाओं के भावनात्मक स्तर को किस सीमा तक प्रभावित करता है, जिसमें इमोशनल क्योशंट (Emotional Quotient), सस्टेंड अटेंशन (Sustained Attention) और सेलेक्टिव अटेंशन (Selective Attention) जैसे पहलू सम्मिलित हैं?
3. आधुनिक कार्यबल में कामकाजी महिलाओं के सामने आने वाली विशिष्ट चुनौतियों और मांगों को ध्यान में रखते हुए, वर्तमान संदर्भ में कामकाजी महिलाओं के दैनिक जीवन में योगाभ्यास को शामिल करने की व्यावहारिक प्रासंगिकता क्या है?

1.7 शोध परिकल्पनाएं (Research Hypothesis)

1. **शून्य परिकल्पना** : कामकाजी महिलाओं में शारीरिक एवं भावनात्मक स्तर पर योगाभ्यास की प्रक्रिया का सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।
2. **वैकल्पिक परिकल्पना** : कामकाजी महिलाओं में शारीरिक एवं भावनात्मक स्तर पर योगाभ्यास की प्रक्रिया का सार्थक प्रभाव पड़ता है।

1.8 अध्ययन का महत्व (Significance of the Study)

इस अध्ययन का महत्व कामकाजी महिलाओं के लिए योग की परिवर्तनकारी शक्ति को साक्ष्य प्रदान करने की इसकी क्षमता में निहित है, जो वर्तमान शोध में महत्वपूर्ण अंतराल को संबोधित करता है। योग शारीरिक एवं भावनात्मक स्तर को कैसे प्रभावित करता है, इसकी व्यवस्थित जांच करके, इस शोध का उद्देश्य इसके लाभों के अनुभवजन्य, साक्ष्यप्रदान और इसके कार्यान्वयन में व्यावहारिक अंतर्दृष्टि प्रदान करना है। निष्कर्षों से कामकाजी महिलाओं को अपने स्वास्थ्य को बेहतर बनाने, तनाव को अधिक प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने और भावनात्मक लचीलापन बढ़ाने के लिए, सशक्त बनाने की आशा है, जो उनके जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने के लिए एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है। यह अध्ययन कार्यस्थल स्वास्थ्य कार्यक्रमों के विकास को भी प्रभावित कर सकता है, जिससे एक स्वस्थ, अधिक सशक्त एवं उत्पादक महिला कार्यबल को बढ़ावा मिल सकता है।

इसके अतिरिक्त, यह शोध कामकाजी महिलाओं द्वारा सामना की जाने वाली अनूठी चुनौतियों और तनावों को स्वीकार करता है और उन्हें संबोधित करता है, इस बारे में लक्षित अंतर्दृष्टि प्रदान करता है कि योग को उनकी विशिष्ट आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए कैसे तैयार किया जा सकता है। लिंग-विशिष्ट मुद्दों पर ध्यान केंद्रित करके, अध्ययन स्वास्थ्य की अधिक सूक्ष्म समझ में योगदान देता है, जो सामान्य स्वास्थ्य प्रथाओं से परे है। यह अनुकूलित दृष्टिकोण प्रभावी हस्तक्षेप विकसित करने और कामकाजी महिलाओं के लिए एक संतुलित और पूर्ण जीवन को बढ़ावा देने के लिए महत्वपूर्ण है। अध्ययन के निहितार्थ कार्यस्थल

स्वास्थ्य कार्यक्रमों तक फैले हुए हैं, जिसमें महिला कर्मचारियों के स्वास्थ्य को बढ़ाने के उद्देश्य से संगठनात्मक रणनीतियों को सूचित करने की क्षमता के प्रतिफल में उत्पादकता और नौकरी की संतुष्टि में वृद्धि कर सकता है, साथ ही अधिक सहायक और संतुलित कार्य वातावरण को बढ़ावा दे सकता है। दैनिक दिनचर्या में योग को एकीकृत करने की व्यावहारिकता का आकलन करके और कार्यस्थल समर्थन की भूमिका का मूल्यांकन करके, अध्ययन आधुनिक कार्य जीवन की बाधाओं के भीतर स्वास्थ्य प्रथाओं को सुलभ और प्रभावी बनाने के व्यापक प्रश्न को प्रस्तुत करता है। इसके अतिरिक्त, यह शोध एक समग्र स्वास्थ्य प्रतिमान को बढ़ावा देता है, जो कामकाजी महिलाओं को एक व्यापक दृष्टिकोण से अपने स्वास्थ्य पर विचार करने के लिए प्रोत्साहित करता है, जिसमें शारीरिक और भावनात्मक स्तर शामिल हैं। इसका उद्देश्य महिलाओं के स्वास्थ्य, योग और कार्यस्थल स्वास्थ्य से संबंधित ज्ञान को आगे बढ़ाना है, जिससे आगे के अन्वेषण के लिए एक आधार तैयार हो सके। योगाभ्यास के दीर्घकालिक प्रभावों का मूल्यांकन करके, अध्ययन स्वास्थ्य प्रथाओं की स्थिरता एवं कामकाजी महिलाओं के जीवन पर उनके स्थायी प्रभाव को प्रस्तुत करता है। यह अध्ययन एक ऐसी स्व-देखभाल संस्कृति के विकास का समर्थन करता है जो समग्र स्वास्थ्य को प्राथमिकता देती है, अंततः एक अधिक संतुलित और सामंजस्यपूर्ण कार्यबल में योगदान देती है। विविधता और समावेश को बढ़ावा देकर, अध्ययन यह सुनिश्चित करता है कि स्वास्थ्य पहल कामकाजी महिलाओं के लिए प्रभावी हैं और सामाजिक स्वास्थ्य पर व्यापक प्रभाव डालती हैं। यह भावनात्मक स्तर और कार्य-जीवन संतुलन के बारे में चर्चाओं में भी योगदान देता है, सकारात्मक बदलाव को प्रेरित करता है और कामकाजी महिलाओं के बीच सदभाव को बढ़ावा देता है। संक्षेप में, अध्ययन न केवल योग के लाभों के बारे में हमारी समझ को बढ़ाता है, बल्कि कार्यबल में महिला सशक्तिकरण और लैंगिक समानता का भी समर्थन करता है, जिससे एक स्वस्थ और अधिक न्यायसंगत भविष्य का मार्ग प्रशस्त होता है।

1.9 अध्ययन का परिसीमन (Limitations of the Study)

- अध्ययन में केवल कामकाजी महिलाओं का चयन कर शोधकार्य को सीमांकित किया गया है।
- प्रस्तुत अध्ययन 21 से 45 वर्ष की कामकाजी महिलाओं का न्यादर्श लेकर सीमांकित करने का प्रयास किया गया है।
- अध्ययन के उद्देश्य को ध्यान में रखते हुए आश्रित चरों के मापन हेतु शोध उपकरणों का चयन किया गया।

- अध्ययन के अन्तर्गत न्यादर्श (Sample) के आकार का चुनाव उपलब्ध साधन एवं सुविधाओं के अनुसार किया गया।
- यह अध्ययन भोपाल में स्थित विद्यालयों की कामकाजी महिलाओं तक सीमित रखा गया।
- अध्ययन हेतु विद्यालयों में कार्यरत महिलाओं को न्यायदर्श के रूप में चयनित किया गया।
- अध्ययन हेतु N=80 कामकाजी महिलाओं को यादृच्छिक रूप (रैंडम सलेक्शन) से प्रयोज्य के रूप में चयनित कर दो समूहों में (प्रायोगिक और नियंत्रण समूह) विभाजित किया गया।

1.10 शारीरिक स्तर एवं भावनात्मक स्तर मापन के लिए मानकीकृत पैमाने (Standardized Scales for Measuring Physical and Emotional Levels) {तालिका 1.1}

शारीरिक स्तर

- रक्त चाप (ब्लड प्रेशर) मापन के लिए स्फिग्मोमैनोमीटर (OMRON HEM-7120 Automatic Blood Pressure Machine)।³⁰
- नाड़ी दर (हृदय दर) मापन के लिए पल्स ऑक्सीमीटर (MedTech Oxygard)।³¹
- बी.एम.आई. (बॉडी मास इंडेक्स) मापन के लिए सेंटीमीटर स्केल (Stature Meter) (लंबाई के लिए) एवं वजन मापन के लिए इलेक्ट्रॉनिक वेइंग मशीन।³²

भावनात्मक स्तर

- इमोशनल क्योशंट मापन के लिए इमोशनल क्योशंट क्वेश्चनेयर।³³
- सस्टेंड अटेंशन मापन के लिए डिजिटल लेटर सबस्ट्यूशन टेस्ट।³⁴
- सेलेक्टिव अटेंशन मापन के लिए सिक्स लेटर कैंसिलेशन टेस्ट।³⁵

³⁰ Mathur, P., Leburu, S., & Kulothungan, V. (2022). Prevalence, awareness, treatment and control of diabetes in India from the countrywide national NCD monitoring survey. *Frontiers in public health*, 10, 748157.

³¹ Pathak, P. D., Lakade, L. S., Patil, K. V., Shah, P. P., Patel, A. R., & Davalbhakta, R. N. (2023). Clinical evaluation of feasibility and effectiveness using a virtual reality device during local anesthesia and extractions in pediatric patients. *European Archives of Paediatric Dentistry*, 24(3), 379-386.

³² Pawar, S. V., Choksey, A. S., Jain, S. S., Surude, R. G., & Rathi, P. M. (2016). Prevalence of overweight and obesity in 4 schools of south Mumbai. *Journal of Clinical and Diagnostic Research: JCDR*, 10(3), OC01.

³³ Tripathi, M. N., Kumari, S., & Ganpat, T. S. (2018). Psychophysiological effects of yoga on stress in college students. *Journal of education and health promotion*, 7(1), 43.

³⁴ Vineetha, V., Vinutha, S., Karthiyanee, K., Kumar, A., Nagendra, H. R., & Ganpat, T. S. (2018). Yoga therapy for sustained attention. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 6(1), 70-72.

³⁵ Madankumar, S., & Kalpanadevi, M. (2019). Nasikagra Drishti to enhance the selective attention on performance of six-letter cancelation task by young adults. *Saudi Journal of Sports Medicine*, 19(1), 17-20.

1.11 प्रमुख शब्दों की परिभाषाएं (Definition of Key Terms)

प्रमुख शब्द

- i) स्वास्थ्य (Health)
- ii) शारीरिक स्वास्थ्य (Physical Health)
- iii) रक्तचाप (Blood Pressure)
- iv) हृदय दर (Heart Rate)
- v) बॉडी मास इंडेक्स (Body Mass Index)
- vi) भावनात्मक स्वास्थ्य (Emotional Health)
- vii) भावनात्मक भागफल (Emotional Quotient)
- viii) निरंतर ध्यान (Sustained Attention)
- ix) चयनात्मक ध्यान (Selective Attention)
- x) कामकाजी महिलाएँ (Working Women)
- xi) योग (Yoga)

i) स्वास्थ्य (Health)

आयुर्वेद के अनुसार,

“समदोषः, समग्निश्च समधातुमलक्रियः। प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते”।।

(सुश्रुतसंहिता सूत्र – 15/48)

अर्थात् सुश्रुत ने उपरोक्त सूत्र में एक स्वस्थ व्यक्ति की विशेषताओं का वर्णन किया है कि दोषों का संतुलन होना चाहिए, पाचन अग्नि संतुलित अवस्था में होनी चाहिए एवं धातुओं तथा मल (अपशिष्ट) को सामान्य अवस्था में कार्य करना चाहिए। आत्म, इंद्रियां एवं मन सुखद अवस्था में होनी चाहिए। ऐसे व्यक्ति को स्वस्थ व्यक्ति कहा जाता है।³⁶

स्वास्थ्य एक बहुआयामी अवधारणा है जो जीवन को उसके सर्वश्रेष्ठ रूप में अनुभव करने के विचार को समाहित करती है। यह जीवन के ऐसे तरीके को दर्शाता है, जो आदर्श रूप से स्वास्थ्य को प्राथमिकता देता है, जहाँ शरीर, मन और आत्मा एक हो जाते हैं। यह जीवन के

³⁶ अम्बिकादत्तशास्त्री (2018). सुश्रुतसंहिता, चौखम्मा संस्कृत संस्थान, वाराणसी। (सुश्रुतसंहिता सूत्र – 15/48).

प्रति एक उद्देश्यपूर्ण दृष्टिकोण, जीवन को पूरी तरह से जीने की प्रतिबद्धता और सामाजिक, व्यक्तिगत और पर्यावरणीय आयामों में प्रभावी कामकाज की विशेषता है।³⁷ [तालिका 1.1]

ii) शारीरिक स्वास्थ्य (Physical Health)

शारीरिक स्वास्थ्य को दैनिक कार्यों को उत्साह और सतर्कता के साथ करने, अत्यधिक थकान से मुक्त होने और अवकाश गतिविधियों का आनंद लेने और अप्रत्याशित स्थितियों को संभालने के लिए पर्याप्त ऊर्जा के साथ करने की क्षमता के रूप में परिभाषित किया जाता है।³⁸ शारीरिक स्वास्थ्य के तहत शारीरिक स्तर के घटकों जैसे रक्तचाप, नाड़ी दर, बॉडी मास इंडेक्स का अध्ययन किया गया।

iii) रक्तचाप (Blood Pressure)

रक्तचाप, रक्त वाहिकाओं की दीवारों पर रक्त द्वारा डाला जाने वाला दबाव होता है। यह हृदय की मांसपेशियों के संकुचन से बनता है। रक्तचाप को मापने के लिए ब्लड प्रेशर कफ का उपयोग किया जाता है। रक्तचाप को सामान्य रूप से दो रीडिंग का उपयोग करके मापा जाता है। पहला सिस्टोलिक दबाव, यह हृदय के संकुचन के बाद मापा जाता है, दूसरा डायस्टोलिक दबाव, यह हृदय के संकुचन से पहले मापा जाता है।³⁹ [तालिका 1.2] [तालिका 1.3]⁴⁰

iv) हृदय दर (Heart Rate)

हृदय दर, जिसे अक्सर नाड़ी दर के रूप में संदर्भित किया जाता है, यह इंगित करती है कि एक मिनट में हृदय कितनी बार धड़कता है, और यह दर व्यक्तियों के बीच भिन्न हो सकती है। यह आराम करने पर कम हो जाती है और व्यायाम के दौरान बढ़ जाती है क्योंकि शारीरिक गतिविधि के दौरान शरीर को अधिक ऑक्सीजन युक्त रक्त की आवश्यकता होती है।⁴¹ एक सामान्य व्यक्ति की हृदय दर लगभग 72 से 80 बीट प्रति मिनट की सीमा में होती है, जिसे सामान्य माना जाता है। हृदय दर 100 बीट प्रति मिनट की सीमा से अधिक होने पर टिकीकार्डिया कहा जाता है, यह असामान्य हृदय दर है। [तालिका 1.4]⁴¹

³⁷ Myers, J. E., Sweeney, T. J. veWitmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling wellness: A holistic model for treatment planning. Journal of Counseling and Development, 78 (3), 251-266.

³⁸ Clarke, H. H. (1976). Application of measurement to health and physical education. 5th ed. (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall, Inc., 1976), pp.84-85.

³⁹ Blood Pressure UK. Blood pressure and you [Internet]. Available from:

<http://www.bloodpressureuk.org/BloodPressureandyou/Thebasics/Bloodpressure>. last accessed on 2023 May 26.

⁴⁰ <https://www.medindia.net/patients/calculators/bp-chart.asp>

⁴¹ Dr. Medhavi Agarwal, Pulse Rate Available from <https://www.myupchar.com/first-aid/pulse-rate-in-hindi> last accessed on 2023, May, 27.

v) बॉडी मास इंडेक्स (Body Mass Index)

बॉडी मास इंडेक्स (बी.एम.आई.) किसी व्यक्ति के वजन तथा ऊंचाई के आधार पर उसके शरीर में वसा की मात्रा का माप है। बी.एम.आई. की गणना करना महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह बताता है कि किसी व्यक्ति का वजन स्वस्थ सीमा के भीतर है या नहीं। स्वस्थ वजन बनाए रखना समग्र स्वास्थ्य एवं बीमारियों के नियंत्रण के लिए महत्वपूर्ण है। सटीक बी.एम.आई. ज्ञान व्यक्ति को अपने वजन को प्रभावी रूप से प्रबंधित करने के लिए सक्षम बनाता है।⁴² [तालिका 1.5]

$$\text{बी.एम.आई.} = \text{किलोग्राम में वजन (किग्रा)} / \text{मीटर में ऊंचाई (एम)}^2$$

vi) भावनात्मक स्वास्थ्य (Emotional Health)

भावनात्मक स्वास्थ्य का अर्थ है कि कोई व्यक्ति कैसे सोचता एवं महसूस करता है, तथा इसमें जीवन की घटनाओं से निपटने की उनकी भलाई की भावना, उनकी क्षमता और वे अपनी तथा दूसरों की भावनाओं को किस प्रकार स्वीकार एवं संसाधित करते हैं। भावनात्मक स्वास्थ्य का तात्पर्य यह नहीं है कि व्यक्ति हर समय खुश रहे, बल्कि यह है, कि वे दैनिक जीवन में आने वाली विभिन्न भावनाओं को स्वीकार एवं संसाधित भी कर सकते हैं।⁴³

भावनात्मक स्वास्थ्य यह बताता है कि कैसे व्यक्ति अपने स्वयं के जीवन का मूल्यांकन करते हैं, दोनों संज्ञानात्मक और भावनात्मक रूप से।⁴⁴ यह व्यक्तिपरक स्वास्थ्य का एक प्रमुख पहलू है, जिसमें किसी की भावनात्मक प्रतिक्रियाएं और संज्ञानात्मक आकलन शामिल हैं। जीवन संतुष्टि का मूल्यांकन करते समय, व्यक्ति अपने पिछले अनुभवों और भविष्य की अपेक्षाओं पर विचार करते हैं। भावनात्मक स्वास्थ्य के उच्च स्तर को लगातार सकारात्मक भावनाओं, न्यूनतम नकारात्मक मूड और समग्र जीवन संतुष्टि की विशेषता है। भावनात्मक स्वास्थ्य के स्नेहपूर्ण घटक में भावनाएं एवं मनोदशा शामिल हैं, जबकि संज्ञानात्मक घटक विभिन्न जीवन कार्यक्षेत्र, जैसे कि परिवार, काम और जीवन के साथ किसी की संतुष्टि से संबंधित है।

vii) भावनात्मक भागफल (Emotional Quotient)

भावनात्मक भागफल (इमोशनल क्वोशंट), जिसे भावनात्मक बुद्धिमत्ता (इमोशनल इंटेलेजेंस) के रूप में भी जाना जाता है, भावनाओं को प्रभावी ढंग से देखने, व्यक्त करने,

⁴² Dwyer JT, Melanson KJ, Sriprachy-anunt U, et al. Dietary Treatment of Obesity. [Updated 2015 Feb 28]. In: Feingold KR, Anawalt B, Blackman MR, et al., editors. Endotext [Internet]. South Dartmouth (MA): MDText.com, Inc.; 2000-. Table 4, Classification of Weight Status by Body Mass Index (BMI) Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK278991/table/diet-treatment-obes.table4clas/>

⁴³ Retrieved from <https://www-definitivehc-com/resources/glossary/emotional> & health last accessed on 2024, Mar, 11.

⁴⁴ Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. Lo-pez (Eds.), Handbook of positive psychology (pp. 463-473). London: Oxford University Press.

समझने, प्रेरित करने और विनियमित करने की क्षमता को संदर्भित करता है। उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाले व्यक्ति आत्म-जागरूकता प्रदर्शित करते हैं और अपनी भावनाओं को प्रबंधित करने में कुशल होते हैं, जिससे उन्हें तनाव, चिंता, अवसाद से बचने में मदद मिलती है। वे दीर्घकालिक लक्ष्यों के पक्ष में तत्काल संतुष्टि में देरी कर सकते हैं, अल्पकालिक इच्छाओं के लिए प्रलोभन का विरोध करते हैं। यह भावनात्मक क्षमता उन्हें दूसरों के साथ सहानुभूति रखने, सामाजिक संपर्क को सुचारु रूप से मार्गदर्शन करने, संकट में उन लोगों को समर्थन प्रदान करने, साथियों को प्रेरित करने और प्रभावी ढंग से संघर्षों को हल करने की अनुमति देती है।⁴⁵

बौद्धिक कौशल सफलता के लिए महत्वपूर्ण है, भावनात्मक क्षमता किसी की क्षमताओं का पूरी तरह से लाभ उठाने के लिए समान रूप से महत्वपूर्ण है। भावनात्मक अक्षमता अक्सर व्यक्तियों को अपनी पूरी क्षमता तक पहुंचने में बाधा डालती है। ईक्यू के लिए तीन सैद्धांतिक दृष्टिकोण में विशिष्ट क्षमता दृष्टिकोण, एकीकृत दृष्टिकोण और मिश्रित मॉडल दृष्टिकोण शामिल हैं।⁴⁶

viii) निरंतर ध्यान (Sustained Attention)

सरस्टेंड अटेंशन किसी गतिविधि पर दीर्घ समय तक ध्यान केंद्रित करने की योग्यता है। यह वह है जो किसी गतिविधि पर तब तक ध्यान केंद्रित करना संभव बनाता है, जब तक कि उसे पूरा होने में समय लगता है, भले ही अन्य विचलित करने वाली उत्तेजनाएँ उपस्थित हों। निरंतर ध्यान को सामान्यतया सतर्कता एवं एकाग्रता में बांटा जाता है। यह मुख्य संज्ञानात्मक कौशल हमें अपनी जीवनशैली की गतिविधियों एवं कार्यों को कुशलतापूर्वक तथा सफलता पूर्वक पूर्ण करने में सहायता प्रदान करता है।⁴⁷

ix) चयनात्मक ध्यान (Selective Attention)

सेलेक्टिव अटेंशन, किसी विशेष वस्तु पर कुछ समय के लिए ध्यान केंद्रित करने की प्रक्रिया है, जबकि साथ विकर्षणों एवं अप्रासंगिक सूचनाओं को नजरअंदाज करना है। चयनात्मक ध्यान को निर्देशित ध्यान, नियंत्रित ध्यान आदि शब्दों से भी जाना जाता है।⁴⁸

⁴⁵ Yusoff, M. S. B., Rahim, A. F. A., Mat Pa, M. N., See, C. M., Ja'afar, R., & Esa, A. R. (2011). The validity and reliability of the USM Emotional Quotient Inventory (USMEQ-i). its use to measure Emotional Quotient (EQ) of future medical students. *International Medical Journal*, 18(4), 293-299.

⁴⁶ Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits?. *American psychologist*, 63(6), 503.

⁴⁷ <https://www.cognifit.com/science/focus/sustained-attention> last accessed on 2022, May, 10.

⁴⁸ <https://study.com/learn/lesson/selective-attention-theory-examples.html> (Selective Attention) last accessed on 2023, Sep, 10.

x) कामकाजी महिलाएँ (Working Women)

“कामकाजी महिलाएँ” शब्द में वे महिलाएँ शामिल हैं, जो लाभकारी रोजगार में सक्रिय रूप से भाग लेती हैं या पेशेवर गतिविधियों में संलग्न होती हैं, जबकि साथ ही साथ अपने निजी जीवन से जुड़ी जिम्मेदारियाँ भी निभाती हैं। यह व्यापक परिभाषा पेशेवर पृष्ठभूमि से परे है, जिसमें विभिन्न कैरियर पथों और अनुभवों वाली महिलाएँ शामिल हैं, जो अपने व्यावसायिक प्रयासों को अपने जीवन के बहुमुखी आयामों के साथ कुशलता पूर्वक सामंजस्य स्थापित करती हैं।⁴⁹

xi) योग (Yoga)

योग शब्द की उत्पत्ति “युजिरयोगे” “युजसमाधौ” एवं “युजसंयमन” धातु से मानी जाती है, लेकिन यहां योग का अर्थ “युजिरयोगे” से लिया गया है। योग को बाँधना, जुड़ना, एकजुट, मिलना एवं जोड़ना इत्यादि अर्थ में लेकर स्पष्ट करने का प्रयास निम्न परिभाषाओं के माध्यम से किया जा रहा है।

श्रीमद्भगवद्गीता में योग को निम्न प्रकार परिभाषित किया गया है –

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय।

सिद्धयसिद्धयोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते॥

– (श्रीमद्भगवद्गीता – 2/48)

अर्थात् योग में स्थित होकर कर्म करने का अर्थ है, आसक्ति का त्याग करना तथा सफलता एवं असफलता में समभाव रखना।⁵⁰

“तं विद्याद् दुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम्”।

– (श्रीमद्भगवद्गीता – 6/23)

अर्थात् वह विद्या जो दुःख रूपी संसार के संयोग से दूर करने में समर्थ है वह योग है।⁵¹

हठयोग ग्रंथों के अनुसार, योग को सूर्य (ह) नाड़ी और चंद्रमा (ठ) नाड़ी के मिलन को प्राप्त करने के साधन के रूप में वर्णित किया गया है।^{52,53}

⁴⁹ [https://library.fiveable.me/key-terms/ap-hug/working-women\(workingwomen\)](https://library.fiveable.me/key-terms/ap-hug/working-women(workingwomen)) last accessed on 2023, Oct, 02.

⁵⁰ गौड, अक्षय कुमार (व्याख्याकार) (संवत् 2075). श्रीमद्भगवद्गीता, झोलिया पुस्तक भण्डार, हरिद्वार, अध्याय 2 सूत्र-48.

⁵¹ गौड, अक्षय कुमार (व्याख्याकार) (संवत् 2075). श्रीमद्भगवद्गीता, झोलिया पुस्तक भण्डार, हरिद्वार, अध्याय 6 सूत्र-23.

⁵² ज्ञानशंकर सहाय (व्याख्याकार) श्रीस्वात्मारामकृत (2021). हठयोगप्रदीपिका, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, पृ. क्र. xiv – xv.

⁵³ Reddy, M. Venkata (2011). Hatharatnavali, M.S.R. Memorial Yoga Series, Arthamuru, East Godavari, Distt. Andhra Pradesh, India. (Pg. No. lxiii).

योगवासिष्ठ के अनुसार – “मनः प्रशमनोपायो योगइत्यभिधीयते” ।

– (यो.वा. 3.9.32)

अर्थात् योग वह युक्ति है जिसके द्वारा मन को प्रसन्न रखा जा सकता है।⁵⁴

उपरोक्त संदर्भ में वियोग अर्थात् विमुख एवं संयोग अर्थात् नित्य योग से लिया गया है। इन परिभाषाओं से स्पष्ट होता है कि वियोग पृथकता है तथा सम्मेलन योग है। मन को प्रसन्न रखने का भाव ही योग है और यह तभी संभव है। जब उसमें दुःख से अलग होने की क्षमता विकसित हो सके तथा ये क्षमता समत्वभाव, दृष्टभाव की प्रधानता से ही विकसित हो सकती है। समबुद्धि, समभाव, संतुलित मन की स्थिति का परिणाम ही योग है और यह भाव इंद्रियों को बाह्य विषयों से पृथक कर आंतरिक विषयों में सम्मिलित करने की प्रक्रिया में प्रविष्ट होने पर ही विकसित होता है।

आसन

पातंजल योग सूत्र के अनुसार “स्थिरसुखमासनम्” अर्थात् स्थिर भाव से, निश्चल रूप से तथा सुखपूर्वक बैठने को आसन कहते हैं।⁵⁵

घेरण्ड संहिता के अनुसार आसनों का अभ्यास शारीरिक स्थिरता एवं दृढ़ता के लिए किया जाता है, यहां दृढ़ता का अभिप्राय शरीर का स्थिर होना है अर्थात् जब शरीर एक स्थिति में लंबे समय तक बिना शारीरिक तनाव एवं कष्ट के सुखपूर्वक स्थिति में रह सकें, तब वह स्थिति आसन कहलाती है।⁵⁶

आसन

- i) सूर्य नमस्कार
- ii) अर्धकटि चक्रासन (कटि चक्रासन)
- iii) ताड़ासन
- iv) त्रिकोणासन
- v) शशांकासन

⁵⁴ योगवासिष्ठ (संवत् 2073). गीताप्रेस, गोरखपुर, (यो.वा. 3.9.32).

⁵⁵ पातंजलयोगदर्शन (संवत् 2076). गीताप्रेस, गोरखपुर, पृ. क्र. 72.

⁵⁶ सरस्वती निरंजनानन्द (1997). घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, पृ. क्र. 123.

- vi) पश्चिमोत्तानासन
- vii) पवनमुक्तासन
- viii) मत्स्यासन
- ix) शलभासन
- x) भुजंगासन
- xi) मकरासन

i) सूर्य नमस्कार

सूर्य नमस्कार का अर्थ “सूर्य को अभिवादन” है। सूर्य आध्यात्मिक चेतना का प्रतीक है। सूर्य नमस्कार एक पूर्ण साधना है, क्योंकि इसमें आसन, प्राणायाम, मंत्र एवं ध्यान की विधियों का समावेश है। यह शरीर की सभी मांसपेशियों एवं जोड़ों को ढीला करने और उनमें खिंचाव लाने तथा भीतरी अंगों को पोषित करने का एक प्रभावी तरीका है। योग में सूर्य का प्रतिनिधित्व पिंगला नाड़ी द्वारा किया जाता है और पिंगला नाड़ी के नियमित प्रवाह से शारीरिक एवं मानसिक स्तरों पर शक्ति संतुलित हो जाती है। बारह आसनों की आधारशिला पर सूर्य नमस्कार के अभ्यास की रचना की गयी है।⁵⁷

ii) अर्धकटि चक्रासन (कटि चक्रासन)

अर्धकटि चक्रासन (कटि चक्रासन), एक ऐसा अभ्यास है जो कमर, पीठ एवं निचले हिस्से का पोषण करता है इस आसन के लिए दोनों पंजों के मध्य लगभग आधा मीटर का अंतर रखते हुए दोनों भुजाओं को सीधे सामने की ओर श्वास लेते हुए उठाते हैं, तत्पश्चात श्वास छोड़ते हुए कमर को बायीं ओर मोड़ते हुए दाहिने हाथ को बायें कंधे पर और बायीं भुजा से पीठ को लपेटते हुए बाएं हाथ को कमर के दाहिनी ओर लाते हैं जिसे कटि चक्रासन⁵⁸ कहते हैं।

iii) ताड़ासन

ताड़ासन यह ताड़ एवं आसन शब्दों से बना होता है। यहाँ ताड़ का अर्थ ताड़ के पेड़ से है और आसन का अर्थ योग आसन से है। अतः जिस आसन को करने से ताड़ के पेड़ की आकृति बनती है, उसे ताड़ासन कहा जाता है। यह आसन शारीरिक एवं मानसिक संतुलन विकसित करने वाला अभ्यास है,⁵⁹ जिसमें दोनों पंजों को मिलाकर, भुजाओं को सिर के ऊपर उठाते हुए संपूर्ण शरीर को तानते हुए, कुछ सेकेंड कुंभक लगाकर स्थिरता का प्रयास करते हुए संपन्न किया जाता है, इस अभ्यास के फलस्वरूप मेरुदंड के स्नायु के अवरोध दूर होते हैं।

⁵⁷ सरस्वती, एस. (2006). आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, भारत: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर, बिहार, पृ. क्र. 165–166.

⁵⁸ सरस्वती, एस., (2006). आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, भारत: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर, बिहार, पृ. क्र. 147–148.

⁵⁹ सरस्वती, एस. (2006). आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, भारत: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर, बिहार, पृ. क्र. 144–145.

iv) त्रिकोणासन

त्रिकोणासन⁶⁰ करते समय शरीर का आकार त्रिकोण के समान होने के कारण इसे त्रिकोणासन कहा जाता है। इस आसन के अभ्यास के लिए दोनों पंजों के मध्य एक मीटर की दूरी रखते हुए, दाहिने पंजे को दाएं तरफ घुमाते हैं, दोनों भुजाओं को कंधों की ऊंचाई तक उठाते हैं, रेचक करते हुए दाईं ओर झुकते हुए, दाहिने घुटने को थोड़ा मोड़ते हुए, दाहिने हाथ को दाहिने पंजे पर रखते हैं एवं बायीं हथेली को सामने की ओर घुमाते हुए, बाएं हाथ की ओर देखते हैं, यह स्थिति त्रिकोणासन कहलाती है।

v) शशांकासन

शशांकासन एक सरल गतिशील आगे की ओर झुकने वाला आसन है जो शरीर और मन को आराम एवं ऊर्जा प्रदान करते हुए एक सौम्य खिंचाव प्रदान करता है। यह आसन नमानुरूप शांत और शीतल प्रभाव प्रदान करता है⁶¹ तथा कशेरुकाओं के मध्य से निकलने वाली तंत्रिकाओं पर से दबाव को कम करता है। यह नाम संस्कृत के शशक से आया है, जिसका अर्थ "खरगोश" है। वज्रासन में बैठा कर, दोनों भुजाओं को सीधे सिर के ऊपर ले जाकर, श्वास छोड़ते (रेचक करते) हुए सामने की ओर झुकते हुए, दोनों हाथों एवं ललाट को जमीन पर स्पर्श करते हुए, विश्राम करने की प्रक्रिया शशांकासन कहलाती है।

vi) पश्चिमोत्तानासन

पश्चिमोत्तानासन⁶² योग के महत्वपूर्ण आसनों में से एक है, जो संस्कृत के दो मूल शब्दों "पश्चिम" तथा "उत्तान" से मिलकर बना है। पश्चिमोत्तानासन में पश्चिम शरीर के पिछले हिस्से (पीठ आदि) को संदर्भित करता है एवं उत्तान का अर्थ है खिंचाव। दोनों पाँवों को दंड के समरूप सहज भाव से भूमि पर फैलाये तत्पश्चात दोनों हाथों से दोनों पैरों के अंगूठों को पकड़ते हुए, कमर से पीठ को आगे की ओर झुकाते हुए, माथे को घुटनों पर रखते हैं एवं कोहनियाँ जमीन से स्पर्श करती हैं, इस प्रकार यह आसन पश्चिमोत्तानासन कहलाता है।

vii) पवनमुक्तासन

पवनमुक्तासन⁶³ शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है, यहाँ पवन का अर्थ है हवा और मुक्ता का अर्थ है मुक्त करना। पीठ के बल लेटकर दोनों पैर मिलते हुए, ऊपर की ओर उठाते हैं, तत्पश्चात घुटनों को मोड़ते हुए, दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में फंसा कर, घुटनों के

⁶⁰ सरस्वती, एस. (2006). आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, भारत: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर, बिहार, पृ. क्र.157.

⁶¹ सरस्वती, एस. (2006). आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, भारत: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर, बिहार, पृ. क्र.127-129.

⁶² सरस्वती निरंजनानन्द (1997). घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, पृ. क्र.167-169.

⁶³ आयुष मंत्रालय (2017). अंतरराष्ट्रीय योग दिवस सामान्य योग अभ्यासक्रम (प्रोटोकाल), मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, पृ. क्र. 32.

ठीक नीचे रखते हैं और घुटनों को पेट की ओर लाते हैं, तदोपरांत सिर को उठाते हुए टुड्डी या नासिका के अग्र भाग को दोनों घुटनों के मध्य रखते हैं, यह स्थिति पवनमुक्तासन कहलाती है।

viii) मत्स्यासन

मत्स्यासन⁶⁴ पीठ के बल लेटकर किया जाने वाला आसन है। यह नाम संस्कृत के “मत्स्य” और “आसन” से लिया गया है। मत्स्य जिसका अर्थ मछली है और आसन जिसका अर्थ मुद्रा है। पद्मासन में बैठ कर, दोनों हाथों की कोहनी का सहारा लेते हुए, पीठ के बल लेट जाए, तत्पश्चात वक्ष को थोड़ा ऊपर उठाते हुए, सर को पीछे की ओर ले जाएं और सिर के ऊपरी भाग को जमीन से स्पर्श कराएं। दाएं पैर के अंगूठे को बाएं हाथ से और बाएं पैर के अंगूठे को दाएं हाथ से पकड़े एवं कोहनियों को जमीन से स्पर्श करता हुआ रखें। इस प्रकार संपन्न आसन मत्स्यासन कहलाता है।

ix) शलभासन

यह परंपरागत आसन है। संस्कृत शब्द शलभ का अर्थ है “टिड्डी”। आसन की अंतिम अवस्था में शरीर की आकृति टिड्डी के समान होने के कारण शलभासन कहलाता है।⁶⁵ जमीन पर पेट के बल लेटकर दोनों हाथ जंघाओं के बगल में, दोनों एड़ी एवं पंजे मिले हुए। टुड्डी को जमीन पर रखते हुए, धीरे-धीरे पैरों को आकाश की ओर उठाते हैं, यह स्थिति शलभासन कहलाती है।

x) भुजंगासन

भुजंगासन⁶⁶, नाम संस्कृत शब्द “भुजंग” से लिया गया है। जमीन पर पेट के बल लेटकर, दोनों पैर के पंजे आपस में इस प्रकार मिलाकर रखे कि एड़ियों की दिशा आकाश की ओर एवं पंजे जमीन की ओर रहें। दोनों हाथों को कोहनी से मोड़कर कंधों के पास रखकर हथेलियाँ तथा माथा जमीन पर रखते। तत्पश्चात हाथों पर जोर न देकर पेट एवं पीठ पर दबाव देते हुए कंधे तथा सिर को नाभि तक ऊपर उठाते हैं, इस प्रकार संपन्न आसन भुजंगासन कहलाता है।

xi) मकरासन

संस्कृत में मकर शब्द का अर्थ मगर या घड़ियाल होता है। इस आसन में शरीर की स्थिति मगर की आकृति के समान हो जाती है, इसलिए इसे मकरासन⁶⁷ कहा जाता है। पेट के बल लेटकर, दोनों पैरों को अलग-अलग रखते हुए, हाथों की हथेली को टुड्डी पर टिकाने के पश्चात कोहनियाँ जमीन पर और चेहरा दोनों हथेलियों के बीच में रहे, इस प्रकार संपन्न आसन मकरासन कहलाता है।

⁶⁴ सरस्वती निरंजनानन्द (1997). घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, पृ. क्र.158-160.

⁶⁵ सरस्वती निरंजनानन्द (1997). घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, पृ. क्र. 190.

⁶⁶ सरस्वती निरंजनानन्द (1997). घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, पृ. क्र. 197-199.

⁶⁷ सरस्वती निरंजनानन्द (1997). घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, पृ. क्र. 192-193.

प्राणायाम

प्राणायाम शब्द दो शब्दों "प्राण" एवं "आयाम" से मिलकर बना है, जिसमें प्राण का अर्थ "जीवन शक्ति" एवं आयाम का अर्थ "ऊर्जा को नियंत्रित करना" होता है। इस अर्थ में प्राणायाम का तात्पर्य एक ऐसी क्रिया से है, जिसके द्वारा प्राण का विस्तार तथा प्रसार करना एवं उसे नियंत्रण करना है। जिसमें शरीर में स्थित समस्त नाड़ीयों में प्राण प्रवाह को नियंत्रित रखने की प्रक्रिया विद्यमान है। प्राणायाम, नाड़ी शुद्धि के साथ चित्त का भी आधार है –

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत् ।

योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ॥

— (ह.प्र.-2.2)

अर्थात् प्राणवायु के चलायमान होने पर चित्त भी चंचल हो जाता है, और प्राणवायु के स्थिर हो जाने से चित्त भी स्थिर हो जाता है। यदि वायु और चित्त दोनों ही निश्चल रहें तो स्थाणुत्व की प्राप्ति होती है, इसलिए वायु का निरोध करना चाहिए।⁶⁸

प्राणायाम

- i) कपालभाति क्रिया
- ii) नाड़ीशोधन प्राणायाम
- iii) शीतली प्राणायाम
- iv) भस्त्रिका प्राणायाम
- v) भ्रामरी प्राणायाम

i) कपालभाति क्रिया

संस्कृत शब्द "कपाल" का अर्थ "ललाट" होता है और "भाति" का अर्थ "दीप्ति" या "प्रकाश" होता है। अतः कपालभाति वह अभ्यास है जो मस्तिष्क के अग्रभाग में स्पष्टता या प्रकाश लाता है। कपालभाति को कपालशोधन के नाम से भी जाना जाता है।⁶⁹ कपालभाति के अभ्यास में फेफड़े धौकनी का कार्य करते हैं, यह एक औदरिक अभ्यास है। अभ्यास के समय श्वास की गति में किसी प्रकार का अंतर नहीं आता, रेचक को बाहर हल्के झटके के साथ निकालते हैं, पूरक स्वतः होता है।

⁶⁸ गौतम, च. (2005). हठयोग प्रदीपिका, संस्कृति संस्थान, ख्वाजा कुतुब (वेदनगर) बरेली, पृ. क्र. 60-61.

⁶⁹ सरस्वती, एस. (2006). आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, भारत: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर, बिहार, पृ. क्र. 422-424.

ii) नाडीशोधन प्राणायाम

चंद्र नाड़ी से पूरक करके सूर्य नाड़ी से रेचक करने और पुनः सूर्य नाड़ी से पूरक करके चंद्र नाड़ी से रेचक करने की प्रक्रिया नाडीशोधन कहलाती है। इस प्रक्रिया से शरीर में स्थित समस्त नाड़ियों के अवरोध दूर हो जाते हैं एवं मानसिक शांति प्राप्त होती है।⁷⁰

iii) शीतली प्राणायाम

जिह्वा को बाहर निकालकर उसे नली के सदृश मोड़ कर उस नली के द्वारा गहरी श्वास खींचकर, उदर को वायु से परिपूर्ण कर कुछ समय तक कुंभक द्वारा वायु को धारण कर दोनों नासिका छिद्रों से वायु को निकालना शीतली प्राणायाम कहलाता है। इस प्राणायाम से मांसपेशियों में शिथिलता आती है एवं भूख –प्यास पर नियंत्रण प्राप्त होता है, यह प्राणायाम मानसिक एवं भावनात्मक उत्तेजनाओं को शांत करता है।⁷¹

iv) भस्त्रिका प्राणायाम

पद्मासन में बैठकर दायां नासिका छिद्र से 20 बार जल्दी जल्दी श्वास को लेना एवं छोड़ना है, तत्पश्चात् 21वीं श्वास लेते हुए क्षमता अनुसार कुंभक लगाकर उसी नासिका छिद्र (दायां नासिका छिद्र) से रेचक करना एवं बाएं नासिक छिद्र से भी उक्त विधि को दुहराना, फिर दोनों नासिका छिद्रों से एक साथ इस अभ्यास को दुहराना भस्त्रिका प्राणायाम कहलाता है।⁷²

v) भ्रामरी प्राणायाम

षण्मुखी मुद्रा में बैठते हुए, संपूर्ण शरीर को स्थिर रखें। नासिका से पूरक करके, रेचक के समय भ्रमर के गुंजन के समान आवाज निकले, यह ध्वनि स्थिर, अखंड, गहरी एवं सम होनी चाहिए। यह प्रक्रिया भ्रामरी प्राणायाम कहलाती है।⁷³

ध्यान: योग निद्रा

योग निद्रा⁷⁴ का अभिप्राय एक ऐसी प्रक्रिया से है, जिसमें शारीरिक अंगों के साथ ही साथ चेतन मन को भी विश्राम का अवसर प्राप्त होता है, जब शरीर के विभिन्न अंगों को विश्रान्ति की प्राप्ति होती है तो शरीर की आंतरिक शक्ति में पुनरोत्पादन की क्रिया सक्रिय हो जाती है, जब विश्राम अधिक होता है तो ग्रहणशीलता भी अधिक होती है और जब विश्राम कम होता है, तो चेतन मन इंद्रियों के संपर्क में होता है जिससे ग्रहणशीलता भी कम होती है। अतः

⁷⁰ सरस्वती, एस. (2006). आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, भारत: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर, बिहार, पृ. क्र. 400–402, 407.

⁷¹ सरस्वती निरंजनानन्द (1997). घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, पृ. क्र. 321–322.

⁷² सरस्वती निरंजनानन्द (1997). घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, पृ. क्र. 323.

⁷³ आयुष मंत्रालय (2017). अंतरराष्ट्रीय योग दिवस सामान्य योग अभ्यासक्रम (प्रोटोकाल), मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, पृ. क्र. 37–38.

⁷⁴ सरस्वती, एस. (2013). योग निद्रा, भारत: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर, बिहार, पृ. क्र. 1–3.

योग निद्रा सर्वप्रथम विश्रांति प्रदान करती है जिससे शरीर के विभिन्न स्तरों को नवीन ऊर्जा की प्राप्ति संभव हो जाती है।

“कामकाजी महिलाओं के शारीरिक एवं भावनात्मक स्तर पर योगाभ्यास का प्रभाव: एक प्रयोगात्मक अध्ययन” शीर्षक के अंतर्गत, यह अध्ययन कामकाजी महिलाओं के जीवन में योग के महत्व और प्रभाव को उजागर करता है। आज की तेज़ रफ़्तार जीवनशैली में, महिलाएं न केवल अपने परिवार की जिम्मेदारियों को संभालती हैं, बल्कि कार्यस्थल पर भी अपनी भूमिका निभाती हैं। इस संदर्भ में, योगाभ्यास एक महत्वपूर्ण साधन बन जाता है जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को संतुलित रखने में सहायक होता है। योग केवल एक व्यायाम नहीं है; यह एक समग्र स्वास्थ्य प्रणाली है जो शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करती है। नियमित योगाभ्यास से महिलाएं न केवल अपने तनाव को कम कर सकती हैं, बल्कि आत्मविश्वास और आंतरिक शक्ति भी प्राप्त कर सकती हैं योगाभ्यास से शरीर की लचीलेपन में वृद्धि होती है और मांसपेशियों की मजबूती बढ़ती है। यह न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है, बल्कि हार्मोनल असंतुलन जैसी समस्याओं का समाधान भी करता है, जो विशेष रूप से महिलाओं में आम हैं। योग मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी अत्यंत लाभकारी होता है। यह तनाव और अवसाद को कम करने में मदद करता है, जिससे महिलाएं अपने दैनिक जीवन की चुनौतियों का सामना करने में सक्षम हो पाती हैं। इस अध्ययन का उद्देश्य कामकाजी महिलाओं के जीवन में योगाभ्यास के इन सभी पहलुओं का गहन विश्लेषण करना है, ताकि यह स्पष्ट हो सके कि कैसे योग उनके शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

अध्याय-2
साहित्य की समीक्षा
(*Review of Literature*)



अध्याय-2

साहित्य की समीक्षा (REVIEW OF LITERATURE)

साहित्य की समीक्षा शोध का आधार होती है। साहित्य समीक्षा, किसी शोध विषय से संबंधित पहले से उपलब्ध वैज्ञानिक साहित्य का गहन अध्ययन और विश्लेषण करने की एक विद्वत्तापूर्ण पद्धति है। इसमें शोधकर्ता विभिन्न स्रोतों, जैसे शोध पत्रों, पुस्तकों, और रिपोर्टों का समीक्षात्मक मूल्यांकन करता है और उनसे प्राप्त ज्ञान को एक सुसंगत रूप में प्रस्तुत करता है। अन्वेषक ने प्रस्तुत शोध से संबंधित विषयों पर आधारित विभिन्न साहित्य एकत्र किए हैं और उनका समीक्षात्मक अध्ययन किया है। इस साहित्य समीक्षा ने शोध के प्रश्नों को बेहतर तरीके से परिभाषित करने और शोध की दिशा निर्धारित करने में मदद की है।

श्रीमद्भगवद्गीता में श्रीकृष्ण जी ने शरीर को क्षेत्र कहा है और इसे जानने वाले को क्षेत्रज्ञ।⁷⁵ पंच महाभूत, अहंकार, बुद्धि, अव्यक्त प्रकृति, मन, दसों इंद्रियाँ, पांचों इंद्रियों के विषय तथा द्वेष, इच्छा, सुख दुःख, चेतना, संघात, घृति तथा इनके समूह। संक्षेप में क्षेत्र और क्षेत्रज्ञ के यही विकार हैं।⁷⁶ जब मन, इंद्रियों (मोह, भय) के वशीभूत होता है, तो हृदय की दुर्बलता उत्पन्न होती है। श्रीकृष्ण ने श्रीमद्भगवद्गीता में मन को नियंत्रित करने के महत्व को विस्तार से समझाया है, उन्होंने अर्जुन को बताया कि मन को वश में करने से जीवन में पूर्ण सिद्धि प्राप्त होती है, उन्होंने यह भी कहा कि मन के नियंत्रण के बिना जीवन में शांति एवं आनंद प्राप्त नहीं किया जा सकता है। भगवान कृष्ण के अनुसार, मन को नियंत्रित करने के लिए अभ्यास और वैराग्य का संयोजन आवश्यक है।⁷⁷ भगवान कृष्ण का कहना है कि जब भी मन अपनी चंचल और अस्थिर प्रकृति के कारण भटकता है, तो हमें उसे आत्मा के नियंत्रण में वापस लाने का प्रयास करना चाहिए।⁷⁸ मन को एकाग्र करने के लिए श्रीमद्भगवद्गीता में कहा गया है कि शरीर, मस्तक और गर्दन को सम करके अचल होकर स्थिर हो तथा अपनी नासिका के अग्रभाग को देखते हुए सभी दिशाओं से अपनी दृष्टि हटाये, भय रहित होकर शांत चित्त से मन को योग में लगाने से मन नियंत्रित होता है।⁷⁹ इस प्रकार हम कह सकते हैं कि जब मन, इंद्रियों के वशीभूत होता है तो वह अपनी चंचल एवं अस्थिर प्रकृति के कारण भटकता है, जिसका प्रभाव शारीरिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य पर पड़ता है।

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥

—(श्रीमद्भगवद्गीता, 6/17)

⁷⁵ श्रीमद्भगवद्गीता (संवत् 2069). गीताप्रेस, गोरखपुर, श्लोक क्र. 13/1.

⁷⁶ श्रीमद्भगवद्गीता (संवत् 2069). गीताप्रेस, गोरखपुर, श्लोक क्र. 13/5, 13/6.

⁷⁷ श्रीमद्भगवद्गीता (संवत् 2069). गीताप्रेस, गोरखपुर, श्लोक क्र. 6/35.

⁷⁸ श्रीमद्भगवद्गीता (संवत् 2069). गीताप्रेस, गोरखपुर, श्लोक क्र. 6/26.

⁷⁹ श्रीमद्भगवद्गीता (संवत् 2069). गीताप्रेस, गोरखपुर, श्लोक क्र. 6/3, 6/14.

अर्थात् दुःखों का नाश करने वाला योग, तो यथायोग्य आहार एवं विहार करने वाले का, कर्मों में यथायोग्य चेष्टा करने वाले का तथा यथायोग्य सोने एवं जागने वाले का ही सिद्ध होता है।⁸⁰

नव योगिनी तन्त्र के अनुसार, चक्र शरीर एवं मन को एक ही प्राणिक ऊर्जा से जोड़ते हैं, जिससे दोनों के बीच संतुलित संबंध स्थापित होता है। अव्यवस्थित जीवनशैली से शारीरिक कष्ट होता है, जिसका सीधा प्रभाव मन पर पड़ता है। भावनाओं में असंतुलन से मन में प्राणों को प्रभावित करता है, जिससे हार्मोनों, स्वाधिष्ठान चक्र और स्नायुओं पर बाधाएं आती हैं। चक्रों को कमल के रूप में दर्शाया जाता है, जिनकी पंखुड़ियां इड़ा और पिंगला नाड़ियों की शाखाओं का प्रतिनिधित्व करती हैं। प्रत्येक चक्र की पंखुड़ियों की संख्या अलग-अलग होती है, जो उस चक्र की विशिष्ट ऊर्जा और कार्य को दर्शाती है। नाड़ियों में रुकावट से शरीर के संबद्ध अंग या अवयव में स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। इन समस्याओं को आसन, प्राणायाम या अन्य अभ्यासों के माध्यम से नाड़ियों के शुद्धिकरण द्वारा दूर किया जा सकता है।⁸¹

योगाभ्यास का प्रभाव बहुआयामी होता है, जो शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को सुधारता है। यह ग्रंथ महिलाओं के लिए योग साधना पद्धति पर आधारित है, जिसमें महिलाओं के स्वास्थ्य से संबंधित व्याधियों जैसे मोटापा⁸², विषाद⁸³ आदि की जानकारी और उनके यौगिक उपचार का विस्तृत वर्णन है।

तैत्तिरीयोपनिषद के अनुसार – पंच कोशों के माध्यम से मनुष्य को अपने शारीरिक एवं भावनात्मक स्तर को सही तरीके से समझने मदद मिलती है, न कि केवल अपने भौतिक शरीर के अस्तित्व के बारे में। तैत्तिरीयोपनिषद ने मनुष्य की इस समग्र अवधारणा को व्यवस्थित रूप से प्रस्तुत किया है। यह मनुष्य को पाँच प्रमुख कोशों या अस्तित्व के आवरणों के रूप में देखता है, जिन्हें अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय और आनंदमय कोश कहा जाता है। ये सभी कोश एक – दूसरे को प्रभावित करते हैं एवं स्वयं भी प्रभावित होते हैं, इन कोशों में असंतुलन से ये कोश एक – दूसरे को असंतुलित करते हैं।⁸⁴ इन सभी को ध्यान में रखते हुए, योगाभ्यास का शारीरिक एवं भावनात्मक स्तर पर प्रभाव पूरी तरह से समग्र हो जाता है। यह इन सभी स्तरों पर शारीरिक एवं भावनात्मक स्तर के प्रभाव को समझने पर आधारित है। जब मनोमय कोश अर्थात् भावनाओं में असंतुलन होता है, तो यह कोश अपने से जुड़े अन्य कोशों अर्थात् अन्नमय, प्राणमय आदि कोश को भी असंतुलित करता है, जिसके परिणाम स्वरूप शारीरिक एवं भावनात्मक असंतुलन (व्याधि) की उत्पत्ति होती है, अतः इन कोशों में संतुलन स्थापित करने के लिए उचित आहार, विहार, आसन, प्राणायाम एवं ध्यान आदि का अभ्यास करना चाहिए।

⁸⁰ श्रीमद्भगवद्गीता (संवत् 2069). गीताप्रेस, गोरखपुर, श्लोक क्र. 6/17.

⁸¹ मुक्तानंद, एस. (2005). नव योगिनी तन्त्र, भारत : योग पब्लिकेशंस ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, पृ. क्र. 30-31.

⁸² मुक्तानंद, एस. (2005). नव योगिनी तन्त्र, भारत : योग पब्लिकेशंस ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, पृ. क्र. 124-142.

⁸³ मुक्तानंद, एस. (2005). नव योगिनी तन्त्र, भारत : योग पब्लिकेशंस ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, पृ. क्र. 166-174.

⁸⁴ दशोरा, एन. एवं शर्मा, डी. (2021). 11 ग्यारह उपनिषद संग्रह, रणधीर प्रकाशन, हरिद्वार. पृ. क्र. 60-87.

पातंजलयोगदर्शन अनुसार चित्त की वृत्ति के निरोध को ही योग कहा गया है।¹⁹ चित्त वृत्तियों के पांच प्रकार – प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा और स्मृति होते हैं⁸⁵ तथा इन वृत्तियों का निरोध अभ्यास एवं वैराग्य द्वारा संभव होता है।⁸⁶ चित्त के नौ विक्षेप शारीरिक, भावनात्मक एवं मानसिक स्तर पर दिखाई देते हैं, जो व्याधि, स्त्यान, संशय, प्रमाद, आलस्य, अविरति, भ्रांतिदर्शन, अलब्धभूमिकत्व एवं अनवस्थितत्व हैं⁸⁷ और इन नौ विक्षेप के साथ पांच विघ्न दिखाई देते हैं, जो दुःख (मन और शरीर में पीड़ा), दौर्मनस्य (क्षोभ), अंग-मेजयत्व (शरीर के अंगों में कंपन), श्वास (बाहरी कुंभक में बाधा), प्रश्वास (भीतरी कुंभक में बाधा) होते हैं।⁸⁸ ये पांचों लक्षण विक्षिप्त चित्त में होते हैं, अर्थात् जब शारीरिक और भावनात्मक स्तर में असंतुलन होता है। तब यह लक्षण प्रतीत होते हैं। इस असंतुलन को चित्तप्रसादन द्वारा दूर किया जा सकता है अर्थात् सुखी मनुष्यों में मित्रता की भावना करने से, दुःखी व्यक्तियों में दया की भावना करने से, पुण्यात्मा पुरुषों में प्रसन्नता की भावना से और पापियों में उपेक्षा की भावना करने से चित्त के द्वेष, राग, ईर्ष्या, क्रोध एवं घृणा आदि विघ्नों का नाश होकर चित्त शुद्ध व निर्मल हो जाता है।⁸⁹ पातंजलयोगदर्शन में पंच क्लेशों का वर्णन है⁹⁰, इन्हीं को शारीरिक, भावनात्मक, एवं मानसिक स्तर के दुःख का कारण बताया गया है और अविद्या को इन पंच क्लेशों का मूल बताया गया है।⁹¹ पातंजलयोगदर्शन में योग के अंगों का उल्लेख किया गया है⁹², जिनका अनुष्ठान करने से शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक स्तर पर संतुलन स्थापित किया जा सकता है।

योगवाशिष्ठ के अनुसार, आधि-व्याधि दोनों ही दुःख के मूल कारण हैं। आधि (मानसिक दुःख) और व्याधि (शारीरिक रोग) परस्पर एक दूसरे का कारण बन सकते हैं या एक साथ उत्पन्न हो सकते हैं। शारीरिक पीड़ा को व्याधि कहते हैं, जबकि मानसिक पीड़ा को आधि कहते हैं। इन दोनों का मूल कारण अज्ञान है। औषधियों से इनकी निवृत्ति हो सकती है, लेकिन समूल नाश ज्ञान के द्वारा ही संभव है। परमात्मा-ज्ञान और इंद्रिय निग्रह की अनुपस्थिति में राग-द्वेष, चिंता, और जड़ता के कारण मानसिक विकार (आधियाँ) उत्पन्न होते हैं। इसके अलावा, प्रबल इच्छाओं का अनियंत्रित होना, मूर्खता, चिंता की अधिकता, दुष्ट भोजन, और निकृष्ट स्थानों पर निवास करने से शारीरिक रोग (व्याधियाँ) उत्पन्न होते हैं। ये कारण मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं और रोगों को जन्म देते हैं। इन कारणों से बचने के लिए परमात्मा-ज्ञान, इंद्रिय निग्रह, और स्वस्थ जीवनशैली का पालन करना आवश्यक है। स्वास्थ्यवर्धक पदार्थों की प्राप्ति से शारीरिक रोग नष्ट होते हैं और अज्ञान के नाश होने से

⁸⁵ स्वामी हरिहरानन्द आरण्य (1987). पातंजलयोगदर्शनम्, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, सूत्र क्र. 1/6.

⁸⁶ स्वामी हरिहरानन्द आरण्य (1987). पातंजलयोगदर्शनम्, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, सूत्र क्र. 1/12.

⁸⁷ स्वामी हरिहरानन्द आरण्य (1987). पातंजलयोगदर्शनम्, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, सूत्र क्र. 1/30.

⁸⁸ स्वामी हरिहरानन्द आरण्य (1987). पातंजलयोगदर्शनम्, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, सूत्र क्र. 1/31.

⁸⁹ स्वामी हरिहरानन्द आरण्य (1987). पातंजलयोगदर्शनम्, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, सूत्र क्र. 1/33.

⁹⁰ स्वामी हरिहरानन्द आरण्य (1987). पातंजलयोगदर्शनम्, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, सूत्र क्र. 2/3.

⁹¹ स्वामी हरिहरानन्द आरण्य (1987). पातंजलयोगदर्शनम्, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, सूत्र क्र. 2/4.

⁹² स्वामी हरिहरानन्द आरण्य (1987). पातंजलयोगदर्शनम्, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, सूत्र क्र. 2/28.

मानसिक विकार भी समाप्त हो जाते हैं। मानसिक पीड़ाएं चित्त को व्याकुल कर देती हैं, जिससे शरीर में क्षोभ उत्पन्न होता है। क्रोधी व्यक्ति अपने आगे के मार्ग को नहीं देख पाता और गलत मार्ग की ओर बढ़ता है। प्राण वायु की असमानता से कफ, पित्त आदि की अधिकता होती है, जिससे शारीरिक विकार उत्पन्न होते हैं। इस प्रकार, मानसिक विकार (आधि) शारीरिक रोग (व्याधि) को उत्पन्न करते हैं और मानसिक विकारों के अभाव में शारीरिक रोग भी नष्ट हो जाते हैं।⁹³

योगवाशिष्ठ की अवधारणाएं हैं कि चित्त स्पंदन के कारण जगत भ्रांति होती है जैसे रात्रि में जलती हुई लुकाठी को गोल घुमाने से अग्निमय जगत असत हुए भी सत सा दिखाई पड़ता है। वैसे ही चित्त के संकल्प विकल्प से जगत दिखाई पड़ता है। शास्त्रों के अनुसार, चित्त की वृत्तियों के विनाश के लिए दो उपाय हैं : योग और ज्ञान। योग चित्त की वृत्तियों को नियंत्रित करता है, जबकि ज्ञान परमात्मा के साक्षात्कार के द्वारा चित्त की वृत्तियों का विनाश करता है। चित्त का स्पंदन प्राण स्पंदन पर आश्रित है, अतः प्राण निरोध से मन की वृत्तियाँ शांत हो जाती हैं। इसके बाद, मन के संकल्पों का अभाव होने से संसार का भ्रम नष्ट हो जाता है।⁹⁴ भूमध्य, तालु, नासिका, और कंठाग्र से लेकर 12 अंगुल के परिमित प्रदेश में एकाग्रता से अभ्यास करने से प्राणों की गति शांत हो जाती है और प्राण निरोध हो जाता है।⁹⁵

महर्षि घेरण्ड के अनुसार, घटस्थ योग शरीर पर आधारित योग है। शरीर को हम देख सकते हैं, अनुभव कर सकते हैं। हम, शरीर की विभिन्न व्याधियों का सामना करते हैं। उसे संतुष्ट एवं सुखी बनाने के लिए हम कर्म करते हैं। जब शरीर पर आधारित योग अभ्यास प्रारंभ करते हैं तो उस अभ्यास का सीधा प्रभाव हमारे मस्तिष्क पर पड़ता है, एवं मस्तिष्क की गतिविधियाँ शांत हो जाती हैं। शारीरिक योग अभ्यास का जो प्रभाव हमारे मन पर पड़ता है, उसके द्वारा मन की चंचलता शांत हो जाती है। शांति की प्राप्ति के बाद हम अपने संस्कारों एवं कर्मों को परिमार्जित कर सकते हैं।⁹⁶

Patel, N. S., et. al., (2024), द्वारा प्रदर्शित निष्कर्ष है कि दैनिक योग अभ्यास से अनेक शारीरिक कारक, जैसे नाड़ी दर और रक्तचाप में सुधार होता है।⁹⁷ Devi, N., (2024), ने पाया कि SKY योग तथा एरोबिक अभ्यासों के माध्यम से, कामकाजी महिलाओं के बॉडी मास इंडेक्स में महत्वपूर्ण सुधार हुआ।⁹⁸

Yogapriya, K., & Annadurai, R. (2022), ने अपने शोध में हठ योग प्रशिक्षण एवं शारीरिक व्यायाम के संयोजन के कारण कामकाजी महिलाओं के शारीरिक और कार्यात्मक

⁹³ योगवाशिष्ठ (संवत् 2073). गीताप्रेस, गोरखपुर, पृ. क्र. 395.

⁹⁴ योगवाशिष्ठ (संवत् 2073). गीताप्रेस, गोरखपुर, पृ. क्र. 304.

⁹⁵ योगवाशिष्ठ (संवत् 2073). गीताप्रेस, गोरखपुर, पृ. क्र. 306.

⁹⁶ सरस्वती निरंजनानन्द (1997). घेरण्डसंहिता, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंबई बिहार, पृ. क्र. 306.

⁹⁷ Patel, N. S., Patel, N. K., Chaudhari, M., & Pathak, N. R. (2024). Effect of yoga on pulse rate and blood pressure. National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology, 14(3), 425-425.

⁹⁸ Devi, N. (2019). Influence of Sky Yoga and Aerobic Exercise on Bmi Among Working Women.

घटकों से युक्त चयनित विषयों में वांछनीय परिवर्तनों का अध्ययन कर निष्कर्ष प्राप्त किया कि हठ योग प्रशिक्षण से शारीरिक चर में महत्वपूर्ण सुधार हुआ है।⁹⁹

Kumari S. (2022) ने अध्ययन कर बताया कि योग एक प्राचीन प्रथा है जो तनाव कम करने, मानसिक-शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार करने और फिटनेस बढ़ाने में मदद करती है। यह शारीरिक मुद्राओं और साँस लेने के व्यायामों के माध्यम से मन और शरीर को संतुलित करता है, जिससे आराम और तनावमुक्ति मिलती है।¹⁰⁰ Anbalagan, P., et. al., (2021), ने शोध कर बताया कि कामकाजी महिलाओं को हठ योग प्रशिक्षण द्वारा उनके कूल्हे के जोड़ का लचीलापन, कंधे के जोड़ का लचीलापन, साँस रोकने की क्षमता, नाड़ी की दर में सार्थक परिणाम प्राप्त हुए।¹⁰¹

Chauhan, V., & Singhal, P. (2021), के अध्ययन से पता चलता है कि योग अभ्यास तकनीक छात्रों की भावनात्मक जागरूकता के विकास के लिए लाभदायक हो सकता है। इसलिए, दैनिक अभ्यास और कॉलेज की दिनचर्या में योग को शामिल करना व्यवहार्य लगता है और यह कक्षा में और साथ ही अन्य सामाजिक सामंजस्य में कॉलेज के छात्रों में भावनात्मक अपरिपक्वता की कमी के कारण उत्पन्न होने वाली कई समस्याओं को हल करने में मदद कर सकता है। छात्रों के बीच बेहतर भावनात्मक जागरूकता न केवल उन्हें बल्कि शिक्षकों को भी लाभान्वित करेगी।¹⁷

Kaur, R., & Sharma, S. (2021), ने मूल्यांकन के आधार पर बताया कि कामकाजी महिलाओं के योगाभ्यास (योगनिद्रा) करने वाले समूह, कामकाजी महिलाओं के गैर-योगाभ्यास करने वाले समूहों की तुलना में चिंता एवं अवसादग्रस्तता के लक्षण में महत्वपूर्ण कमी दर्शाते हैं।³

Kaleeswari, G., et. al., (2021), के द्वारा निष्कर्ष दिया गया कि योग चिकित्सा में प्राणायाम और ध्यान द्वारा महिलाओं के रक्तचाप एवं नाड़ी दर में सार्थक परिणाम दिखे, जो सांख्यिकीय रूप से भी सिद्ध हुए। योग चिकित्सा पुरानी बीमारियों वाले रोगियों के रक्तचाप और नाड़ी दर को नियंत्रित करने का एक प्रभावी तरीका हो सकता है।²

Yazdanparast, F., et. al., (2020), द्वारा प्रदर्शित निष्कर्ष बताते हैं कि अधिक वजन तथा मोटापे से ग्रस्त महिलाओं में आराम चयापचय दर (आर.एम.आर.) एवं सीरम एडिपोनेक्टिन पर योग अभ्यास का प्रभाव सार्थक है। ऐसा प्रतीत होता है कि सामान्य ऊर्जा प्रतिबंध आहार की तुलना में कम ऊर्जा प्रतिबंध के साथ योग अभ्यास और वजन घटाने के कार्यक्रमों में

⁹⁹ Yogapriya, K., & Annadurai, R. (2022). Influence of short-term combined specific task hatha yoga and corporeal exercise on physiological variables of working women.

¹⁰⁰ Kumari, S. (2022). Yoga for Working Women: How Yoga Can Help You Achieve Balance in Life. *International Journal of Advanced Ayurveda, Yoga, Unani, Siddha and Homeopathy*, 11(1), 674-677.

¹⁰¹ Anbalagan, P., Meenatchi, G., Mahasuran, A., Athees Kumar, P., & Vineesh, T. J. (2021). Effect of hatha yoga practices on selected physical and physiological parameters among the working women. <https://www. Journalof sports. com/pdf /2021 /vol6issue2/PartC/6-2-103-495.pdf> last accessed on 2024, Oct, 02.

शामिल लोगों के लिए वजन प्रबंधन में अधिक प्रभावी है।¹⁰² Blanco, I., et. al., (2020), ने अन्वेषण कर निष्कर्ष दिया कि ध्यान, रिट्रीट नकारात्मक उत्तेजनाओं की प्रमुखता को कम करने में प्रभावी होता है जो बदले में, भावनात्मक कार्य के लिए लाभदायक होता है।¹⁰³

Kumaravelu, P., & Das, M. D. K. (2020), ने अध्ययन में अनिद्रा से पीड़ित कामकाजी महिलाओं पर योगिक अभ्यासों के प्रभाव का विश्लेषण किया गया। परिणामों से पता चलता है कि योगिक अभ्यासों से तनाव और अवसाद में उल्लेखनीय कमी आई। यह अध्ययन दर्शाता है कि योग अनिद्रा से पीड़ित महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद कर सकता है।¹⁰⁴

Pandya, N. H., et. al., (2020), ने मूल्यांकन के आधार पर बताया कि योग के नियमित अभ्यास से नाड़ी दर, सिस्टोलिक रक्तचाप एवं डायस्टोलिक रक्तचाप में अत्यधिक महत्वपूर्ण कमी आई। और निष्कर्ष निकाला कि नियमित योगाभ्यास करने से हृदय संबंधी कार्य में सुधार होता है, जो हृदय संबंधी बीमारियों की संभावना को कम करने में सहायक हो सकता है।¹⁶

Ganpat, T. S. (2020), ने अध्ययन में बताया कि योग निद्रा, विश्वविद्यालय के छात्रों के बीच ईएस (भावनात्मक संवेदनशीलता), ईएम (भावनात्मक परिपक्वता), ईसी (भावनात्मक योग्यता) और ईक्यू (भावनात्मक भागफल) में वृद्धि से संबद्ध है। इस प्रकार, योग निद्रा, विश्वविद्यालय के छात्रों के बीच ईआई (भावनात्मक बुद्धिमत्ता) को बढ़ाने के लिए एक प्रभावी अभ्यास हो सकता है, जिसका उनके शैक्षणिक प्रदर्शन पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।¹⁰⁵

Sudharkodhy, S., et. al., (2019), ने शोध कर निष्कर्ष निकाला कि मेडिकल छात्रों को योगाभ्यास कराने से छात्रों में SLCT और DLCT द्वारा ध्यान, एकाग्रता और स्मृति में सभी मापदंडों पर सार्थक परिणाम प्राप्त हुए।¹⁰⁶ Ghaffarilaleh, G., et. al., (2019), के अनुसार योग का अवसाद के लक्षणों एवं रक्तचाप पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, इसलिए इसे पी.एम.एस. (Premenstrual Syndrome) रोगियों के लिए पूरक या वैकल्पिक उपाय के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है।¹⁰⁷

¹⁰² Yazdanparast, F., Jafarirad, S., Borazjani, F., Haghighizadeh, M. H., & Jahanshahi, A. (2020). Comparing between the effect of energy-restricted diet and yoga on the resting metabolic rate, anthropometric indices, and serum adipokine levels in overweight and obese staff women. *Journal of research in medical sciences : the official journal of Isfahan University of Medical Sciences*, 25, 37.

¹⁰³ Blanco, I., Roca, P., Duque, A., Pascual, T., & Vazquez, C. (2020). The effects of a 1-month meditation retreat on selective attention towards emotional faces: An eye-tracking study. *Mindfulness*, 11(1), 219-229.

¹⁰⁴ Kumaravelu, P & Das, Deb. (2020). Effect of Yogic Practices on Selected Psychological Variables Among Working Women Suffering From Insomnia.

¹⁰⁵ Ganpat, T. S. (2020). Yoga nidra practice enhances emotional intelligence in university students. *Alternative and Complementary Therapies*, 26(5), 214-218.

¹⁰⁶ Sudharkodhy, S., Balan, K., & Patil, N. J. Effect of Integrated Yoga on Psychological Variables-A Comparative Study. Retrieved from https://www.ijhsr.org/IJHSR_Vol.9_Issue.8_Aug2019/IJHSR_Abstract.02.html last accessed on 2023, July, 05.

¹⁰⁷ Ghaffarilaleh, G., Ghaffarilaleh, V., Sanamno, Z., & Kamalifard, M. (2019). Yoga positively affected depression and blood pressure in women with premenstrual syndrome in a randomized controlled clinical trial. *Complementary therapies in clinical practice*, 34, 87-92.

Manna, I. (2019), अन्वेषण कर बताया कि योग अभ्यास शारीरिक वसा, हृदय एवं फुफुसीय रोगों की संभावना को कम करता है।¹⁰⁸ Pandit, D. P., et. al., (2019), अध्ययन कर बताया कि योगथेरेपी से प्रतिभागियों के शारीरिक वजन, शरीर में वसा द्रव्यमान, शरीर में वसा प्रतिशत एवं बीएमआई में सकारात्मक कमी आती है, सिस्टोलिक तथा डायस्टोलिक रक्तचाप में कुछ कमी आती है, साथ ही अच्छे परिणाम के लिए लंबी अवधि के नियमित योग अभ्यास की अनुशंसा की।¹⁰⁹ Banerjee, S., (2019), ने शहरी क्षेत्रों में गतिहीन जीवन शैली जीने वाली कामकाजी महिलाओं में मोटापे से जुड़े हाइपोथायरायडिज्म पर योग हस्तक्षेप के प्रभाव का अध्ययन किया और निष्कर्ष निकाला कि दैनिक जीवन में आहार अनुवर्ती के अलावा योग अभ्यास के माध्यम से मोटापे एवं हाइपोथायरायडिज्म में कमी आती है।¹¹⁰

Lemay V., et. al. (2019), पाया गया कि योग हस्तक्षेप से छात्रों की चिंता और तनाव के स्कोर में काफी कमी आई है, जबकि उनकी कुल जागरूकता में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है।¹¹¹ Deshmukh, S., (2019), शोध में पाया गया कि योग प्रशिक्षण द्वारा महिलाओं के हीमोग्लोबिन, सिस्टोलिक रक्तचाप, डायस्टोलिक रक्तचाप और प्लस दर पर सकारात्मक प्रभाव पड़ा।¹¹²

Damodaran, K., & Mahadevan, V. (2019), ने अपने शोध विषय कामकाजी महिलाओं में उच्च रक्तचाप पर योग अभ्यासों के प्रभाव का अध्ययन कर निष्कर्ष निकाला कि कामकाजी महिलाओं में योग प्रशिक्षण से सिस्टोलिक और डायस्टोलिक रक्तचाप में महत्वपूर्ण सुधार होता है।¹¹³

Schmalzl, L., et. al., (2018), ने अध्ययन कर दर्शाया कि नियमित योग अभ्यास करने से निरंतर ध्यान में सुधार के साथ तनाव में कमी के महत्वपूर्ण परिवर्तन देखे गए।¹¹⁴ Taheri, M., et. al., (2018), ने बताया कि योगाभ्यास से महिलाओं में संतुलन और चयनात्मक ध्यान सहित मोटर और संज्ञानात्मक (Cognitive) प्रदर्शन दोनों में महत्वपूर्ण सुधार ($P \leq 0.05$) होता है।¹¹⁵

¹⁰⁸ Manna, I. (2019). Study the influence of yoga on body composition and cardio- pulmonary functions on healthy female volunteers. *Int J Physiol*, 4, 106-10.

¹⁰⁹ Pandit, D. P., Upadhyah, A., Goyal, P., & Sharma, D. (2019). Effect of short term yoga on body weight, BMI, body fat percentage & blood pressure. *Indian J Clin Anat Physiol*, 6(2), 179-82.

¹¹⁰ Banerjee, S. (2019). Study on yoga intervention along with diet on hypothyroidism associated with obesity among sedentary working women in West Bengal. *International Journal of Yoga and Allied Sciences*, 8(1), 18-23.

¹¹¹ Lemay, V., Hoolahan, J., & Buchanan, A. (2019). Impact of a Yoga and Meditation Intervention on Students' Stress and Anxiety Levels. *American journal of pharmaceutical education*, 83(5), 7001.

¹¹² Deshmukh, S. (2019). Effect Of Yoga Training On Physiological Variables of Working Women. *Pulse, Aayushi International Interdisciplinary Research Journal (AIIRJ)*, 4, 120-122.

¹¹³ Damodaran, K., & Mahadevan, V. (2019). Effect of yoga practices on hypertension among working women. Retrieved from <https://www.journalofsports.com/archives/2019/vol4/issue1/5-1-79> last accessed on 2023, Oct, 22.

¹¹⁴ Schmalzl, L., Powers, C., Zanesco, A. P., Yetz, N., Groessl, E. J., & Saron, C. D. (2018). The effect of movement-focused and breath-focused yoga practice on stress parameters and sustained attention: A randomized controlled pilot study. *Consciousness and cognition*, 65, 109-125.

¹¹⁵ Taheri, M., Irandoust, K., Seghatoleslami, A., & Rezaei, M. (2018). The effect of yoga practice based on biorhythms theory on balance and selective attention of the elderly women. *Iranian Journal of Ageing*, 13(3), 312-323.

Tripathi, Mahesh Narain., et. al. (2018), ने बताया कि योग का मनोवैज्ञानिक स्तर पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जिससे कॉलेज के छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन में वृद्धि होती है।¹¹⁶ Sarkar, S., et. al., (2018), ने पाया कि माइग्रेन के दर्द और इससे संबंधित तनाव विकारों वाली कार्यरत महिलाओं द्वारा योग अभ्यास करने से उनके सीरम कोर्टिसोल स्तर, चिंता, अवसाद की स्थिति, नींद, नाड़ी दर, रक्तचाप और माइग्रेन की स्थिति में उल्लेखनीय सुधार हुआ है।¹¹⁶ Özlem, Ü., & Naciye, Y. V. (2018), अध्ययन में बताया कि योगिक अभ्यास से महिलाओं में नींद की गुणवत्ता (SQ), भावनात्मक स्थिति (DS) और जीवन की गुणवत्ता (QOL) पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।¹¹⁷ Patel N.K., et. al. (2018), ने बताया कि MEMT (मास्टरिंग इमोशन्स टेक्नीक) योग थेरेपी को भावनाओं के नियमन और भावनात्मक जागरूकता में सुधार करने में प्रभावी पाया गया। ERQ, PANAS, SCS और MAAS जैसे आकलन का उपयोग किया गया।¹¹⁸

Chu, I. H., et. al., (2017), ने बताया कि योग कार्यक्रम पैरासिम्पेथेटिक टोन को बढ़ाने और अवसादग्रस्तता के लक्षणों एवं कथित तनाव को कम करने में प्रभावी है, जो उच्च अवसादग्रस्तता के लक्षणों वाली महिलाओं में था। महिलाओं को अपने अवसादग्रस्तता के लक्षणों एवं तनाव से निपटने तथा अपने HRV (Heart Rate Variability) हृदय दर परिवर्तनशीलता में सुधार करने के लिए नियमित योग अभ्यास की सिफारिश की जा सकती है।¹¹⁹ Rinella, S., et. al., (2017), ने बताया कि हठ योग के अभ्यास से महिलाओं के ध्यान और एकाग्रता में सकारात्मक सुधार आता है। हठ योग के अभ्यास को एक ऐसे कारक के रूप में देखा जा सकता है जो लोगों के जीवन की गुणवत्ता को सुधार सकता है।¹²⁰

Tiwari, A., & Mishra, A. (2016), के शोध परिणामों ने यह प्रमाणित किया कि नियमित योग अभ्यासियों के भावनात्मक बुद्धिमत्ता और स्वस्थ जीवन शैली की आदतों पर सकारात्मक प्रभाव दिखाता है साथ ही यह शोध, योग जागरूकता कार्यशाला और योग प्रशिक्षण की अनुशंसा करता है।¹²¹

Cramer, H., et. al., (2016), शोधकर्ता ने निष्कर्षतः पाया कि योग हस्तक्षेप ने पेट के मोटापे से ग्रस्त महिलाओं में शरीर के वजन, कमर के अनुपात, शरीर में वसा प्रतिशत,

¹¹⁶ Sarkar, S., Jha, A., & Misra, R. (2018). Effect of Yoga in Migraine and related stress disorder among working woman. Medical Science, 6(2), 11-16. <https://cmrasociety.org/journal/index.php/ms/article/view/97/104> last accessed on 2023, Oct, 22.

¹¹⁷ Ülger, Özlem & Naciye, Yagli. (2018). The Effects of Yoga on Sleep, a Depressed State, and Quality of Life, in both Working and Inactive Women. Annals of Health and Health Sciences. 5. 82

¹¹⁸ Patel, N. K., Nivethitha, L., & Mooventhana, A. (2018). Effect of a Yoga Based Meditation Technique on Emotional Regulation, Self-compassion and Mindfulness in College Students. Explore (New York, N.Y.), 14(6), 443-447.

¹¹⁹ Chu, I. H., Wu, W. L., Lin, I. M., Chang, Y. K., Lin, Y. J., & Yang, P. C. (2017). Effects of Yoga on Heart Rate Variability and Depressive Symptoms in Women: A Randomized Controlled Trial. Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.), 23(4), 310-316.

¹²⁰ Rinella, Sergio & Romeo, Rossella & Di Corrado, Donatella & Massimino, Simona. (2017). Attentional processes and affective regulation ability of women practicing Hatha Yoga. Acta Medica Mediterranea. 33. 863-868. 10.19193/0393-6384_2017_6_169.

¹²¹ Tiwari, A., & Mishra, A. (2016). Effect Of Yoga Practices on Emotional Intelligence And Healthy Life Style Habits.

बीएमआई, शरीर की मांसपेशियों के द्रव्यमान प्रतिशत, मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य, व्यक्तिपरक तनाव, आत्म-सम्मान, शरीर के बारे में जागरूकता तथा शारीरिक संवेदनाओं में विश्वास (सभी $P < 0.05$) मध्यम रूप से सकारात्मक प्रभाव डाला। इस आबादी में योग सुरक्षित है और महिलाओं में पेट के मोटापे से निपटने के लिए एक तकनीक के रूप में इसकी अनुशंसा की जा सकती है।¹²²

Barnes, V.A. (2016), के अनुसार अपेक्षाकृत कम हस्तक्षेप अवधि में देखे गए और अधिक वजन वाले किशोरों में रक्तचाप और व्यायाम पर योग के लाभकारी प्रभाव का सुझाव देते हैं। लंबे समय तक फॉलो-अप के साथ एक बड़े समूह में प्रतिकृति और सत्यापन की आवश्यकता है।¹²³

Muchhal, M. K., & Kumar, A. (2015), ने बताया कि योग, तंत्रिका और ग्रंथि तंत्र को प्रभावित करता है, जो हमें भावनात्मक रूप से अधिक जागरूक बनाता है जिससे भावनात्मक परिपक्वता आती है।¹²⁴ Singh, A., & Sharma, S. K. (2015), ने अपने शोध विषय निम्न रक्तचाप से पीड़ित कामकाजी महिलाओं पर कुर्सी योग और शारीरिक व्यायाम के प्रभावों का अध्ययन कर बताया कि कामकाजी महिलाओं को कुर्सी योग एवं शारीरिक व्यायाम करने पर सार्थक परिणाम प्राप्त हुए।¹²⁵

Guo, Y. H., et. al., (2014), ने अधिक वजन वाली मध्यम आयु वर्ग की महिलाओं और युवा महिलाओं के शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य में सुधार पर उच्च तापमान योग अभ्यास के प्रभाव का आंकलन कर, इस बात की पुष्टि की कि उच्च तापमान योग, लिपिड एवं वजन को कम करते हैं, और शारीरिक कार्यों को बेहतर बनाने तथा मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं।¹²⁶

Kishore, R., et. al., (2014), ने बताया कि विशेष योग पैकेज के नियमित अभ्यास, रजोनिवृत्ति के बाद अधिक वजन वाली महिलाओं के हृदय संबंधी सुधार के लिए फायदेमंद होता है। इसके अतिरिक्त, यह पैकेज श्वसन दर और सांस रोकने के समय में सुधार के लिए भी लाभदायक है। अनुशंसा की गई है कि अध्ययन बिना किसी नियंत्रण समूह के सीमित विषयों तक ही सीमित है, जिसका अध्ययन किया जाना बाकी है।¹²⁷

¹²² Cramer, H., Thoms, M. S., Anheyer, D., Lauche, R., & Dobos, G. (2016). Yoga in Women With Abdominal Obesity: A Randomized Controlled Trial. *Deutsches Arzteblatt international*, 113(39), 645–652.

¹²³ Barnes VA (2016) Impact of Yoga on Exercise and Blood Pressure in Adolescents. *Int J Complement Alt Med* 3(4): 00082. DOI:10.15406/ijcam.2016.03.00082.

¹²⁴ Muchhal, D. M. K., & Kumar, A. (2015). Effect of Yogic Exercise on Emotional Maturity of B. Ed. Students. *International Journal of Indian Psychology*, 3(1).

¹²⁵ Singh, A., & Sharma, S. K. (2015). Effects of Chair Yoga and Physical Exercises on Working Women Suffering from Low Blood Pressure. *International Journal of Physical Education Sports Management and Yogic Sciences*, 5(3), 37-40.

¹²⁶ Guo, Y. H., Wang, F., Hu, J. P., Wang, Y., & Zhang, L. Y. (2014). Effect of high temperature yoga exercise on improving physical and mental well-being of overweight middle-aged and young women. *International journal of clinical and experimental medicine*, 7(12), 5842–5846.

¹²⁷ Kishore, Dr & Pal, Rameswar. (2014). Effects of yogic practice in certain cardio respiratory parameters on overweight postmenopausal women. *Al Ameen Journal of Medical Sciences*. 7. 316 - 321.

Yoshihara, K., et. al., (2014), के अनुसार महिलाओं में योग सोमाटाइजेशन और मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति में सुधार करता है।¹²⁸ Krishnan, L. (2014), ने अध्ययन कर निष्कर्ष निकाला कि सामाजिक-आर्थिक तनावों के अंतर्गत अप्रत्याशित मेहमानों के आने के बाद, घरेलू मदद की अनुपस्थिति कामकाजी महिलाओं में बड़ा तनाव पैदा करती है, इसके अलावा बच्चों के भविष्य एवं पति की नौकरी की असुरक्षा की चिंता परिवार में, रिश्तों में तनाव पैदा करने में प्रमुख भूमिका निभाती है। इसलिए कामकाजी महिलाओं को काम तथा जीवन के बीच संतुलन बनाए रखने की जरूरत है और तनाव मुक्त जीवन जीने के लिए ध्यान, संतुलित आहार एवं मनोरंजन से भरपूर तनाव प्रबंधन रणनीतियों को अपनाना चाहिए।¹²⁹

Panigrahi, A., et. al., (2014), ने निष्कर्ष निकाला कि अध्ययन के 32.9% उत्तरदाताओं का मानसिक स्वास्थ्य खराब था और इनमें से केवल 10% महिलाओं ने किसी भी तरह की मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की मांग की थी। लॉजिस्टिक रीग्रेशन विश्लेषण (Logistic Regression Analysis) से पता चला कि सहकर्मियों का अनुकूल रवैया, पति के साथ अपनी समस्याओं को साझा करना और योग/ध्यान/व्यायाम के लिए समय बिताना जैसे तीन पूर्वानुमानों ने विवाहित कामकाजी महिलाओं की मानसिक स्वास्थ्य स्थिति पर महत्वपूर्ण सकारात्मक प्रभाव डाला। कार्यस्थल के साथ-साथ सामुदायिक स्तर पर विवाहित कामकाजी महिलाओं के लिए मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं के बारे में एक निवारक कार्यक्रम इस सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या को कम करने में एक उपयोगी रणनीति हो सकती है।¹³⁰

Kurwale, M. V., & Gadkari, J. V. (2014), ने अध्ययन कर बताया कि कामकाजी महिलाओं में गैर-कामकाजी महिलाओं की अपेक्षा तनाव का स्तर ज्यादा होता है। घर एवं कार्यस्थल पर कार्य के तनाव की अधिक मात्रा तथा परिवार एवं घर के वातावरण पर इसका प्रभाव देखा गया, जो उनके मनोवैज्ञानिक, शारीरिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। इस उद्देश्य को ध्यान में रखकर कामकाजी महिलाओं के कार्डियोरेस्पिरेटरी पैरामीटर एवं चिंता स्कोर पर योगिक अभ्यास एवं ध्यान के प्रभाव का आकलन कर सार्थक परिणाम प्राप्त किए।⁴ Krishna, B. H., et. al., (2014), के अध्ययन से पता चलता है कि मानक चिकित्सा उपचार के अतिरिक्त योग चिकित्सा से रक्तचाप कम होता है, हृदय पर भार कम होता है तथा हृदय विफलता के रोगियों में पैरासिम्पेथेटिक गतिविधि में सुधार होता है।¹³¹ Mullur, L. M., et. al., (2014), ने स्पष्ट रूप से स्वस्थ पूर्णकालिक गृहिणियों में चिंता के स्तर को निर्धारित एवं

¹²⁸ Yoshihara, K., Hiramoto, T., Oka, T., Kubo, C., & Sudo, N. (2014). Effect of 12 weeks of yoga training on the somatization, psychological symptoms, and stress-related biomarkers of healthy women. *BioPsychoSocial medicine*, 8(1).

¹²⁹ Krishnan, Latha. (2014). Factors Causing Stress among Working Women and Strategies to Cope Up. *IOSR Journal of Business and Management*. 16. 12-17. 10.9790/487X-16551217.

¹³⁰ Panigrahi, A., Padhy, A. P., & Panigrahi, M. (2014). Mental health status among married working women residing in Bhubaneswar city, India: a psychosocial survey. *BioMed research international*, 2014, 979827.

¹³¹ Krishna, B. H., Pal, P., G K, P., J, B., E, J., Y, S., M G, S., & G S, G. (2014). Effect of yoga therapy on heart rate, blood pressure and cardiac autonomic function in heart failure. *Journal of clinical and diagnostic research : JCDR*, 8(1), 14–16.

उनके बीच चिंता के स्तर पर योग के प्रभावों का अध्ययन कर निष्कर्ष निकाला कि नियमित योग अभ्यास से पल्स रेट, एस.बी.पी., डी.बी.पी., और चिंता स्कोर में कमी आती है।¹³²

Satyanarayana, P., et. al., (2013), ने दर्शाया कि योग प्रशिक्षण द्वारा, सिस्टोलिक (औसत 20%) एवं डायस्टोलिक (11%) रक्तचाप, हृदय दर (औसत 12.5%), बॉडी मास इंडेक्स में कमी आई है। अतः ये परिणाम बताते हैं कि योग के साथ कुल समूह में रक्तचाप, हृदय दर तथा बीएमआई में उल्लेखनीय कमी आई है।¹³²

Moliver, N., et. al., (2013), ने शोध अध्ययन में इस बात की पुष्टि की कि महिला के बढ़े हुए योग अनुभव ने मनोवैज्ञानिक कल्याण के बढ़े हुए स्तरों की भविष्यवाणी की।¹³³ Gawali, S. R., et. al., (2013), के अनुसार कामकाजी महिलाओं के दैनिक जीवन में योग का नियमित अभ्यास चिंता के स्तर को कम करता है एवं कल्याण की व्यक्तिपरक भावना को बेहतर बनाता है। चिंता के स्तर का मूल्यांकन करने के लिए स्पीलबर्गर की स्थिति एवं लक्षण चिंता पैमाने का उपयोग किया गया।¹³⁴

Huang, F. J., et. al., (2013), ने मूल्यांकन के आधार पर बताया कि महिलाओं में हठ योग अभ्यास, हृदय दर परिवर्तनशीलता और पर्सिब्ड स्ट्रेस स्केल (Perceived Stress Scale) पर सकारात्मक रूप से प्रभाव डालता है। जिससे शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य में सकारात्मक वृद्धि होती है।¹³⁵

Papp, M. E., et. al., (2013), ने बताया कि हठ योग करने से एच.आर.वी. (heart rate variability) में उल्लेखनीय सुधार हुआ।¹³⁶ Lee, J.A., et. al., (2012), ने अध्ययन कर बताया कि योग व्यायाम, मोटापे से ग्रस्त रजोनिवृत्त महिलाओं में एडिपोनेक्टिन स्तर, चयापचय सिंड्रोम एवं सीरम लिपिड जैसे हानि कारक कारकों में सुधार करता है। परिणामतः योग व्यायाम मोटापे से ग्रस्त रजोनिवृत्त महिलाओं में मोटापे के कारण होने वाली हृदय रोग को रोकने में प्रभावी है।¹³⁷

¹³² Satyanarayana, P., Vijaya Benerji, G., Rekha Kumari, D., Meka, F. B., & Kummari, N. R. (2013). Effect of yoga on heart rate, blood pressure, body mass index. *Dent Med Sci*, 8, 36-9.

¹³³ Moliver, N., Mika, E., Chartrand, M., Haussmann, R., & Khalsa, S. (2013). Yoga experience as a predictor of psychological wellness in women over 45 years. *International journal of yoga*, 6(1), 11–19.

¹³⁴ Gawali, S. R., & Dhule, S. S. (2013). Effect of Yoga on anxiety levels in working women. *International Journal of Science and Research*, 2(12), 2319-7064.

¹³⁵ Huang, F. J., Chien, D. K., & Chung, U. L. (2013). Effects of Hatha yoga on stress in middle-aged women. *The journal of nursing research : JNR*, 21(1), 59–66.

¹³⁶ Papp, M. E., Lindfors, P., Storck, N., & Wändell, P. E. (2013). Increased heart rate variability but no effect on blood pressure from 8 weeks of hatha yoga - a pilot study. *BMC research notes*, 6, 59. <https://doi.org/10.1186/1756-0500-6-59> Retrieved from <https://bmcrsnotes.biomedcentral.com/articles/10.1186/1756-0500-6-59> last accessed on 2023, July, 08.

¹³⁷ Lee, J. A., Kim, J. W., & Kim, D. Y. (2012). Effects of yoga exercise on serum adiponectin and metabolic syndrome factors in obese postmenopausal women. *Menopause (New York, N.Y.)*, 19(3), 296–301.

Innes, K. E., et. al., (2012), ने अपने शोध आलेख में बताया कि योग, आर.एल.एस. (Restless Legs Syndrome) से पीड़ित वृद्ध महिलाओं में नींद, मनोदशा, कथित तनाव तथा रक्तचाप में सुधार के लिए एक प्रभावी हस्तक्षेप प्रदान करता है।¹³⁸

Woodyard C. (2011), ने अध्ययन कर बताया कि योगिक अभ्यास मस्तिष्क के उस क्षेत्र को रोकता है, जो भय और क्रोध जैसी भावनाओं के लिए जिम्मेदार होता है, जबकि मध्य अग्रमस्तिष्क और अन्य क्षेत्रों को उत्तेजित करता है, जिससे आनंद और परमानंद की स्थिति पैदा होती है।¹³⁹

Balaji, P. (2011), ने अध्ययन कर बताया कि योगिक अभ्यास के सार्थक प्रभाव से महिलाओं के वजन में कमी, कमर में वसा संचय में कमी एवं फेफड़ों के लचीलेपन में वृद्धि होती है।¹⁴⁰ Hartfiel, N., et. al., (2011), ने शोध कर बताया कि कर्मचारियों के बीच भावनात्मक कल्याण और तनाव के प्रति लचीलापन बढ़ाने में योग प्रभावी है।¹⁴¹

Bulut-Jakovljevic, D. (2010, September), ने अध्ययन कर बताया कि योग अभ्यास आत्म-जागरूकता की प्रक्रिया को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित कर सकता है, जो आत्म-नियंत्रण, अन्य लोगों के साथ सहानुभूति और भावनात्मक क्षमता के विकास की दिशा में प्रारंभिक कदम है।¹⁴²

Satyapriya, M., et. al., (2009), ने अपने शोध विषय स्वस्थ गर्भवती महिलाओं में कथित तनाव और मापी गई स्वायत्त प्रतिक्रिया दोनों पर एकीकृत योग अभ्यास तथा निर्देशित योग विश्राम के प्रभाव का अध्ययन कर निष्कर्ष निकाला कि योग स्वस्थ गर्भवती महिलाओं में तनाव को कम करता है एवं तनाव के प्रति अनुकूली स्वायत्त प्रतिक्रिया में सुधार करता है।¹⁴³

Kumar, M., et. al., (2008), ने अपने शोध विषय मध्यम आयु वर्ग की महिलाओं के BMI एवं लिपिड प्रोफाइल पर योग अभ्यास के प्रभावों का अध्ययन कर इस बात की पुष्टि की कि योग अभ्यास करने से BMI, कुल कोलेस्ट्रॉल, ट्राइग्लिसराइड्स एवं एलडीएल (Low-Density Lipoprotein) को कम करने में सार्थक परिणाम दिए।¹⁴⁴ Arora, S., &

¹³⁸ Innes, K. E., & Selfe, T. K. (2012). The Effects of a Gentle Yoga Program on Sleep, Mood, and Blood Pressure in Older Women with Restless Legs Syndrome (RLS): A Preliminary Randomized Controlled Trial. *Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM*, 2012, 294058.

¹³⁹ Woodyard C. (2011). Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *International journal of yoga*, 4(2), 49-54.

¹⁴⁰ Balaji, P. (2011). The impact of Hatha yoga practices and surya namaskar for developing women physiological parameters. *Ovidius Univ Ann Ser Phys Educ SportScience Mov Health*, 11(1), 16-20.

¹⁴¹ Hartfiel, N., Havenhand, J., Khalsa, S. B., Clarke, G., & Krayner, A. (2011). The effectiveness of yoga for the improvement of well-being and resilience to stress in the workplace. *Scandinavian journal of work, environment & health*, 37(1), 70-76.

¹⁴² Bulut-Jakovljevic, D. (2010, September). The contribution of yoga to the development of emotional competencies. In *International Interdisciplinary Scientific Conference Future and Perspectives*. <https://yoga-sci.eu/wp-content/uploads/2014/08/Proceedings-Yoga-The-Light-Of-icrouniverse-Yoga-Federation-of-Serbia-2010.pdf> last accessed on 2023, July, 24

¹⁴³ Satyapriya, M., Nagendra, H. R., Nagarathna, R., & Padmalatha, V. (2009). Effect of integrated yoga on stress and heart rate variability in pregnant women. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 104(3), 218-222.

¹⁴⁴ Kumar, M., Sukh, P., Singh, D., & Jagbir. (2008). Effect of yoga life style intervention on body weight and blood chemistry of middle aged women. *Journal of exercise science and physiotherapy*, 4(2), 76-80.

Bhattacharjee, J. (2008), के अनुसार योग संतुलित ऊर्जा उत्पन्न करने में मदद करता है और कॉर्टिकोस्टेरोइड्स और कैटेकोलामाइन के उत्पादन में कमी लाता है, जिससे तनाव प्रतिक्रिया कम होती है।¹⁴⁵

Dhingra, R., et. al., (2005), ने अध्ययन में पाया कि सामाजिक समायोजन जितना अधिक होगा, महिलाओं का एस.क्यू. भी उतना ही अधिक होगा।¹⁴⁶ Subhalakshmi, N. K., et. al., (2005), ने शोध द्वारा निष्कर्ष निकाला कि नाड़ी शोधन प्राणायाम द्वारा मस्तिष्क से जुड़े क्रिया कलापों के साथ कार्डियोपल्मोनरी प्रतिक्रियाओं पर सकारात्मक प्रभाव प्राप्त किए।¹⁴⁷

Pau, A. K. H., et. al. (2004), ने अध्ययन कर बताया कि कम ईआई (भावनात्मक बुद्धिमत्ता) स्कोर वाले छात्र कम आत्मसम्मान के कारण स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाने वाले व्यवहार में संलग्न होते हैं, जबकि उच्च ईआई छात्रों में आत्मनिरीक्षण और समीक्षा, सामाजिक और पारस्परिक कौशल अपनाने की अधिक संभावना होती है।¹⁴⁸ Slovacek, S. P., et.al. (2003), ने बताया कि योग कक्षा में भाग लेने से छात्रों को अपने दृष्टिकोण, व्यवहार, शारीरिक स्वास्थ्य और समग्र शैक्षणिक दृष्टिकोण को बेहतर बनाने में मदद मिलती है, साथ ही छात्रों में अपने बारे में अच्छा महसूस करने की दर में 20% की वृद्धि होती है।¹⁴⁹

अन्वेषक ने कामकाजी महिलाओं के शारीरिक एवं भावनात्मक स्तर पर योगाभ्यास का प्रभाव पर 6 यौगिक ग्रंथों और 52 शोध पत्र (वैज्ञानिक साहित्य) का अध्ययन किया। साहित्य सर्वेक्षण विभिन्न शोध प्लेटफार्मों जैसे Google Scholar, Pubmed, Web of Science, Research Gate और Scopus के माध्यम से किया गया था। एकत्रित साहित्य से पता चलता है कि योग चिकित्सा से शारीरिक एवं भावनात्मक स्तर पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है।

इस साहित्य समीक्षा से यह स्पष्ट होता है कि योगाभ्यास कामकाजी महिलाओं के लिए एक महत्वपूर्ण साधन है, जो उनके शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक होता है। इस अध्ययन का उद्देश्य इन पहलुओं का गहन विश्लेषण करना और योग के लाभों को उजागर करना है।

¹⁴⁵ Arora, S., & Bhattacharjee, J. (2008). Modulation of immune responses in stress by Yoga. International journal of yoga, 1(2), 45-55. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.43541>.

¹⁴⁶ Dhingra, Rajni & Manhas, Sarika & Thakur, Nirmala. (2005). Establishing Connectivity of Emotional Quotient (E.Q), Spiritual Quotient (S.Q.) with Social Adjustment: A Study of Kashmiri Migrant Women. Journal of Human Ecology. 18. 313-317.

¹⁴⁷ Nk, Subhalakshmi & Saxena, S. & D'Souza, Urban. (2004). Immediate effect of nadishodhana pranayama on some selected parameters of cardiovascular, pulmonary and higher functions of brain. Thai J Physiol Sci. 18.

¹⁴⁸ Pau, A. K. H., Croucher, R., Sohanpal, R., Muirhead, V., & Seymour, K. (2004). Emotional intelligence and stress coping in dental undergraduates—a qualitative study. British dental journal, 197(4), 205-209.

¹⁴⁹ Slovacek, Simeon & Tucker, Susan. (2003). A Study of the Yoga Ed Program at The Accelerated School.

अध्याय-3
शोध प्रविधि
(*Research Methodology*)



अध्याय-3

शोध प्रविधि (RESEARCH METHODOLOGY)

शोध प्रविधि (Research Methodology) एक ऐसा व्यवस्थित तरीका है, जिसके द्वारा किसी भी विषय पर गहन अध्ययन एवं विश्लेषण किया जाता है। यह सिर्फ डेटा इकट्ठा करने के बारे में नहीं है, बल्कि यह जानने के बारे में है कि डेटा कैसे इकट्ठा करना है, उसे कैसे विश्लेषण करना है, और उससे क्या निष्कर्ष निकालना है।

शोध प्रविधि किसी भी शोध अध्ययन की रीढ़ होती है। यह एक ऐसा ढांचा है, जो शोधकर्ता को अपने शोध प्रश्न का उत्तर खोजने के लिए एक व्यवस्थित और वैज्ञानिक तरीका प्रदान करता है।

3.1 शोध अभिकल्प (Research Design)

अनुसंधान की अभिकल्पना एक नियंत्रित वैज्ञानिक जाँच प्रक्रिया है, जो शोध को एक सुदृढ़ आधार प्रदान करती है। अनुसंधान अभिकल्पना, संपूर्ण अनुसंधान प्रक्रिया का एक ऐसा नियोजित ढांचा है जो शोध से जुड़ी सभी भावी परिस्थितियों का पूर्वानुमान लगाने एवं उन्हें नियंत्रित करने में शोधकर्ता की सहायता करता है। यह एक सुविचारित प्रक्रिया है, जो संभावित परिस्थितियों को नियंत्रित करने और शोध के उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए अपनाई जाती है।

शोध अभिकल्प, एक योजना, संरचना एवं रणनीति है जिसका उपयोग शोधकर्ता द्वारा शोध प्रश्नों के उत्तर प्राप्त करने के लिए किया जाता है। यह एक खाका या ब्लूप्रिंट है जो अध्ययन के उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए आवश्यक प्रक्रियाओं और विधियों को रेखांकित करता है।¹⁵⁰

शोधकर्ता द्वारा प्रयोगात्मक अभिकल्प (Experimental Design) का चुनाव किया गया, जिसमें दो समूहों (योगाभ्यास और नियंत्रित समूह) का मूल्यांकन दो समय बिंदुओं पर किया गया – योग हस्तक्षेप से पहले (बेसलाइन) और योग हस्तक्षेप के तीन माह बाद।

3.2 प्रतिदर्श एवं प्रतिचयन (Sample and Sampling)

किसी भी शोध अध्ययन में, प्रतिदर्श एवं प्रतिचयन प्रक्रिया महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ये शोध की आधारशिला होते हैं, और जितनी मजबूत यह आधारशिला होगी, शोध के परिणाम उतने ही विश्वसनीय और सटीक होंगे।

3.2.1 प्रतिदर्श (Sample)

जनसंख्या का एक छोटा सा भाग प्रतिदर्श कहलाता है। यह जनसंख्या का प्रतिनिधित्व करता है और इसका उपयोग जनसंख्या के बारे में अनुमान लगाने के लिए किया जाता है।

¹⁵⁰ Kerlinger, Fred. N. (1983). Foundations of Behavioral Research. Second Indian Reprint. New Delhi: Surjeet Publications.

3.2.2 प्रतिचयन (Sampling)

प्रतिचयन वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा जनसंख्या से प्रतिदर्श का चयन किया जाता है। यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है कि प्रतिदर्श जनसंख्या का सही प्रतिनिधित्व करे जिससे शोध के परिणामों को सामान्यीकृत किया जा सके।¹⁵¹

3.3 जनसंख्या (Population)

जनसंख्या : किसी अध्ययन में शामिल सभी इकाइयों का समूह जनसंख्या कहलाता है। यह वह संपूर्ण समूह है जिसके बारे में हम जानकारी प्राप्त करना चाहते हैं।

शोध प्रक्रिया में अनेक स्तरों के आधार पर प्रतिदर्शन प्रक्रिया की जाती है जैसे—समष्टि (Universe), जनसंख्या (Population), आमंत्रित न्यादर्श (Invited Sample), स्वीकृत न्यादर्श (Accepted Sample), आंकड़ों को प्रस्तुत करने वाला न्यादर्श (Data Presenter Sample)।¹⁵²

3.4 प्रस्तुत शोध में प्रतिदर्श और प्रतिचयन प्रक्रिया (Sample and Sampling Procedure in the Present Study)

इस शोध में, भोपाल शहर के विद्यालयों की 21 से 45 वर्ष आयु की कामकाजी महिलाओं (शिक्षिकाएं और अन्य स्कूल कर्मचारी) को सामान्य स्वास्थ्य प्रश्नावली (GHQ 12) एवं शारीरिक स्वास्थ्य संबंधित जानकारी के माध्यम से स्क्रीन किया गया था। शारीरिक और मानसिक स्तर पर स्पष्ट रूप से स्वस्थ महिलाओं को “यादृच्छिक प्रतिचयन”¹⁵³ के माध्यम से 80 महिलाओं का चयन (40 प्रयोगात्मक समूह के लिए और 40 नियंत्रित समूह के लिए) किया गया था। प्रत्येक प्रतिभागी से सूचित सहमति प्रपत्र (Informed Consent) प्राप्त किया गया था।

योग समूह (प्रयोगात्मक समूह): इस समूह में 40 प्रतिभागियों को शामिल किया गया था, जिन्होंने तीन माह (सप्ताह में 6 दिन) तक एक निर्धारित योग हस्तक्षेप कार्यक्रम में भाग लिया था।

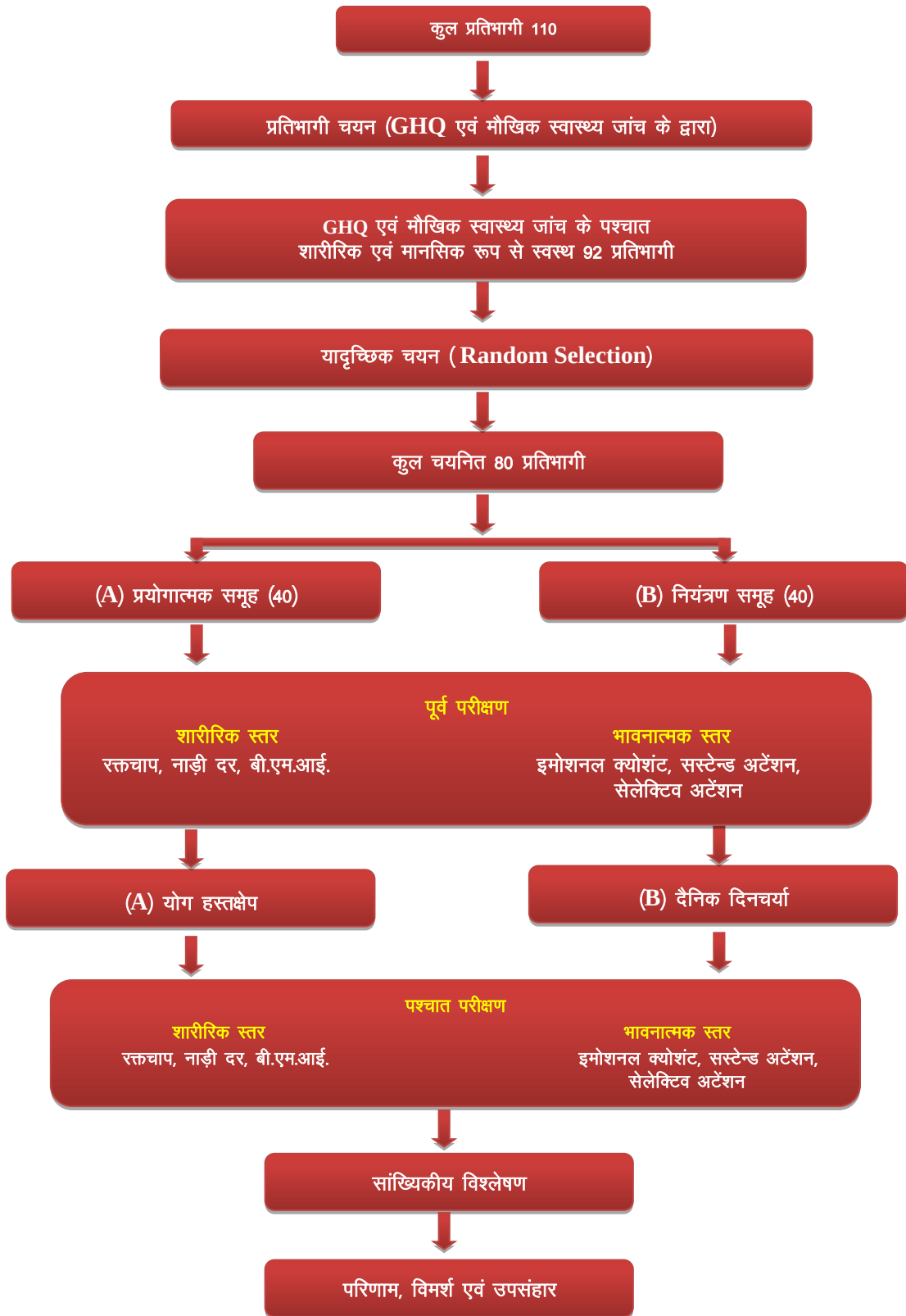
नियंत्रण समूह: इस समूह में 40 प्रतिभागियों को शामिल किया गया था, जिन्होंने अपनी दैनिक दिनचर्या में कोई बदलाव नहीं किया और किसी भी प्रकार के योग हस्तक्षेप में भाग नहीं लिया।

¹⁵¹ कपिल, एच. के. (2015). अनुसंधान विधियाँ, एच. पी. भार्गव बुक हाउस, पृ. क्र. 60.

¹⁵² श्रीवास्तव, जे.पी. (1996). सामाजिक अनुसंधान, सर्वेक्षण एवं सांख्यिकी, न्यायदर्श, भारत: यूनिवर्सिटी पब्लिकेशन, बी-137, कर्मपुर, नई दिल्ली, पृ. क्र. 49-50.

¹⁵³ गुप्ता, एस.पी. (2015). अनुसंधान संदर्शिका संप्रत्यय, कार्यविधि एवं प्रविधि, शारदा पुस्तक भवन, इलाहाबाद, पृ. क्र. 124.

3.5 कार्यविधि का फ्लो चार्ट (Flow Chart of Methodology)



व्याख्या: यह प्रवाह चार्ट (Flow Chart) प्रस्तुत शोध अध्ययन के डिजाइन को दर्शाता है।

3.6 समावेशन एवं बहिष्करण मापदंड (Inclusion and Exclusion Criteria)

3.6.1 समावेशन मापदंड (Inclusion Criteria)

अध्ययन में शामिल होने के लिए निम्नलिखित मापदंडों को पूरा करना आवश्यक था:

- महिला होना
- कामकाजी पेशेवर होना
- 21 से 45 वर्ष के बीच की आयु होना
- सामान्य स्वास्थ्य प्रश्नावली (GHQ) एवं हैल्थ हिस्ट्री के आधार पर शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ होना

3.6.2 बहिष्करण मापदंड (Exclusion Criteria)

निम्नलिखित मापदंडों को पूरा करने वाली महिलाओं को अध्ययन से बाहर रखा गया:

- शारीरिक या मानसिक रूप से अस्वस्थ होना
- गर्भवती होना
- 21 से 45 वर्ष के आयु सीमा के बाहर होना

3.7 शोध उपकरणों की विवेचना (Applicability of Research Instruments)

1. **स्फिग्मोमैनोमीटर (Sphygmomanometer):** यह एक ऐसा उपकरण है जिसका उपयोग रक्तचाप मापने के लिए किया जाता है। यह दो भागों से बना होता है: एक फुलाने योग्य कफ (Inflatable Cuff) जो बांह के ऊपरी भाग में बांधा जाता है, और एक मापने वाला यंत्र जो रक्तचाप को मिलीमीटर पारा (mmHg) में दर्शाता है। स्फिग्मोमैनोमीटर दो प्रकार के रक्तचाप को मापता है: सिस्टोलिक रक्तचाप, डायस्टोलिक रक्तचाप। प्रस्तुत शोध में OMRON HEM-7120 Automatic Blood Pressure Machine³⁰ का उपयोग किया गया था। [तालिका 1.2, 1.3]

2. **पल्स ऑक्सीमीटर (Pulse Oximeter):** यह एक छोटा, पोर्टेबल उपकरण है जिसका उपयोग रक्त में ऑक्सीजन संतृप्ति (Oxygen saturation) को मापने के लिए किया जाता है। इसे आमतौर पर उंगली लोब पर क्लिप किया जाता है। प्रस्तुत शोध में पल्स ऑक्सीमीटर (MedTech Oxygard)³¹ का उपयोग किया गया था। [तालिका 1.4]

3. बॉडी मास इंडेक्स (Body Mass Index) : यह शरीर के वजन और ऊंचाई के अनुपात के आधार पर शरीर में वसा की मात्रा का एक माप है। इसकी गणना निम्नलिखित सूत्र से की जाती है:

$$\text{BMI} = [\text{वजन (किलोग्राम)} / \{(\text{ऊंचाई (मीटर)} \times \text{ऊंचाई (मीटर)})\}]$$

BMI का उपयोग यह निर्धारित करने के लिए किया जाता है कि कोई व्यक्ति कम वजन, सामान्य वजन, अधिक वजन, या मोटापे से ग्रस्त है या नहीं। प्रस्तुत शोध में बॉडी मास इंडेक्स मापन के लिए सेंटीमीटर स्केल—Stature Meter (लंबाई के लिए) एवं वजन मापन के लिए इलेक्ट्रॉनिक वेइंग मशीन³² का प्रयोग किया गया था। [तालिका 1.5]

4. जनरल हेल्थ क्वेश्चनेयर-12 (General Health Questionnaire):

गोल्डबर्ग, स्कोरिंग की बाइनरी विधि (0, 0, 1, 1) का उपयोग करने वाला यह 12 प्रश्न (GHQ 12) परीक्षण चार मजबूत उप-पैमानों पर मूल्यांकन देता है। इन चार उप-पैमानों के अंकों का योग कुल स्वास्थ्य के लिए स्कोर देता है। सामान्य स्वास्थ्य प्रश्नावली में कम अंक स्वास्थ्य की बेहतर स्थिति का संकेत देते हैं। यह हाल की मानसिक स्थिति के बारे में जानकारी प्रदान करता है, इस प्रकार एक विशिष्ट कट-ऑफ (3) से ऊपर का स्कोर संभावित मनोरोग संकट की उपस्थिति की पहचान करता है।¹⁵⁴

5. इमोशनल क्योशंट (Emotional Quotient)

डॉ दलीप सिंह और डॉ एन. के. चड्ढा द्वारा विकसित EQ-22 प्रश्नावली, भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence या EQ) को मापने के लिए डिजाइन की गई एक स्व-रिपोर्ट प्रश्नावली है।

EQ परीक्षण, डॉ दलीप सिंह एवं डॉ एन. के. चड्ढा द्वारा प्रस्तावित परिभाषा के अनुसार, भावनात्मक बुद्धिमत्ता एक व्यक्ति की आंतरिक और तात्कालिक वातावरण से प्राप्त होने वाली विभिन्न प्रकार की भावनात्मक उत्तेजनाओं का उचित और सफलतापूर्वक जवाब देने की क्षमता है। यह तीन मनोवैज्ञानिक आयामों पर आधारित है:

1. भावनात्मक संवेदनशीलता (Emotional Sensitivity)
2. भावनात्मक परिपक्वता (Emotional Maturity)
3. भावनात्मक योग्यता (Emotional Competence)

¹⁵⁴ Comotti, A., Fattori, A., Greselin, F., Bordini, L., Brambilla, P., & Bonzini, M. (2023). Psychometric Evaluation of GHQ-12 as a Screening Tool for Psychological Impairment of Healthcare Workers Facing COVID-19 Pandemic. *La Medicina del lavoro*, 114(1), e2023009. <https://doi.org/10.23749/mdl.v114i1.13918>

इन आयामों को मापने के लिए, EQ परीक्षण को विशेष रूप से डिजाइन किया गया है। यह एक मानकीकृत प्रश्नावली है जिसकी टेस्ट-रीटेस्ट विश्वसनीयता: 0.94, स्प्लिट-हाफ विश्वसनीयता: 0.89, वैधता: 0.89. यह परीक्षण व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन में भावनात्मक कौशल का उपयोग करने के तरीके को मापता है, जिससे आस-पास के लोगों के बारे में अधिक जानने में मदद मिलती है। यह प्रश्नावली भरने में आसान है और इसकी स्कोरिंग भी सरल है।¹⁵⁵

6. डिजिट लेटर सब्स्टिट्यूशन टेस्ट (DLST)

अंक अक्षर प्रतिस्थापन कार्य परीक्षण (DLST) शीट में यादृच्छिक ढंग से व्यवस्थित अंकों की 8 पंक्तियाँ 12 स्तंभ होते हैं। प्रत्येक शीट के शीर्ष पर कुंजी, 9 अंकों में से प्रत्येक को 9 चयनित अक्षरों के साथ जोड़ती है। विषयों को प्रत्येक अंक के नीचे खाली बॉक्स में संबंधित अक्षर लिखने होते हैं। अक्षरों को प्रतिस्थापित करने की रणनीति का विकल्प प्रत्येक विषय पर निर्भर करता है: क्षैतिज रूप से, लंबवत रूप से, या एक बार में एक अंक का चयन करना। विषयों को 90 सेकंड के परीक्षण समय में अंकों के लिए यथासंभव अधिक से अधिक अक्षरों को प्रतिस्थापित करना होता है। यह परीक्षण ध्यान अवधि के मानक उपाय है।¹⁵⁶

यह परीक्षण किए गए कुल सही और गलत उत्तरों के आधार पर जाँचा गया। अंतिम स्कोर, सभी सही उत्तरों में से गलत उत्तरों की संख्या घटाकर निकाला गया था।

7. सिक्स लेटर कैंसिलेशन टेस्ट (SLCT)

छह-अक्षर निरस्तीकरण कार्य परीक्षण (SLCT) में वर्णमाला के अक्षरों की 22 पंक्तियों 14 स्तंभों की एक शीट होती है, जो यादृच्छिक रूप से व्यवस्थित होती है। प्रत्येक शीट के शीर्ष पर छह लक्ष्य अक्षरों के नाम होते हैं। विषयों को लक्ष्य अक्षरों को रद्द करने के लिए दो संभावित रणनीतियों का विकल्प दिया जाता है (i) एक बार में सभी छह अक्षर या (ii) एक समय में एक ही लक्ष्य अक्षर का चयन करना। यह भी सुझाव दिया जाता है कि, अपनी पसंद के अनुसार, वे परीक्षण शीट पर क्षैतिज, ऊर्ध्वाधर या यादृच्छिक पथों का अनुसरण करें। उन्हें 90 सेकंड के परीक्षण समय में यथासंभव अधिक से अधिक लक्ष्य अक्षरों को रद्द करने के लिए कहा जाता है।¹⁵⁶

इस परीक्षण के लिए स्कोरिंग में कुल निरस्तीकरण प्रयास, तथा गलत निरस्तीकरण की संख्या शामिल है। कुल प्रयास किए गए स्कोर में से गलत तरीके से किए गए प्रयास के स्कोर को घटाकर नेट स्कोर प्राप्त किया गया था।

¹⁵⁵ Retrieved from <https://www.scribd.com/doc/59844666/Emotional-Intelligence-Questionnaire-by-Dalip-Singh> last accessed on 2023 Sept 01.

¹⁵⁶ Retrieved from <https://www.scribd.com/document/392142660/six-letter-cancelation> last accessed on 2023 Sept 01.

मूल्यांकन (Assessments)

दोनों समूहों का अध्ययन की शुरुआत में (बेसलाइन) और योग हस्तक्षेप के तीन महीने बाद मूल्यांकन किया गया।

मूल्यांकन में निम्नलिखित स्तर शामिल थे :

शारीरिक स्तर (Physical Level),
भावनात्मक स्तर (Emotional Level)

3.7.1 शारीरिक स्तर (Physical Level)

- रक्तचाप {Blood Pressure (B.P.)}: डिजिटल स्प्रिंगमोमैनोमीटर (OMRON HEM-7120 Automatic Blood Pressure Machine)³⁰ का उपयोग करके मापा गया था।
 - हृदय दर {Heart Rate /Pulse Rate}: पल्स ऑक्सीमीटर (MedTech Oxygard)³¹ का उपयोग करके मापी गई थी।
 - बॉडी मास इंडेक्स {Body Mass Index (B.M.I.)}: वजन (किलोग्राम) / ऊंचाई (मीटर)² के सूत्र का उपयोग करके गणना की गई। सेंटीमीटर स्केल (लंबाई के लिए) एवं वजन मापन के लिए इलेक्ट्रॉनिक वेइंग मशीन का उपयोग किया गया था।³²
- {तालिका 3.1}

3.7.2 भावनात्मक स्तर (Emotional Level)

- **भावनात्मक भागफल (इमोशनल क्वाशंट)³³:** 22-आइटम स्व-मूल्यांकन (इमोशनल क्वाशंट क्वेश्चनयर) प्रश्नावली का उपयोग करके मूल्यांकन किया गया था (Emotional Quotient Assessment by Emotional Quotient Questionnaire).
 - **निरंतर ध्यान (सस्टेंड अटेंशन)³⁴:** अंक पत्र प्रतिस्थापन परीक्षण (डिजिट लेटर सब्स्टिट्यूशन टेस्ट) का उपयोग करके मूल्यांकन किया गया था (Sustained Attention Assessment by Digit Letter Substitution Test).
 - **चयनात्मक ध्यान (सेलेक्टिव अटेंशन)³⁵:** छः पत्र निरस्तीकरण परीक्षण (सिक्स लेटर कैंसिलेशन टेस्ट) का उपयोग करके मापा गया था (Selective Attention Assessment by Six Letter Cancellation Test).
- {तालिका 3.2}

3.8 योग हस्तक्षेप (Yoga Intervention)

प्रयोगात्मक समूह ने तीन महीने तक योग कार्यक्रम में भाग लिया था। प्रयोगात्मक समूह को 64 मिनट का योगाभ्यास कराया गया था, इस कार्यक्रम में निम्नलिखित शामिल थे:

- प्रार्थना (2 मिनट)
- आसन (25 मिनट): सूर्यनमस्कार, अर्धकटि चक्रासन (कटि चक्रासन), ताड़ासन, त्रिकोणासन, शशांकासन, पश्चिमोत्तानासन, पवनमुक्तासन, मत्स्यासन, शलभासन, भुजंगासन और मकरासन।
- प्राणायाम (15 मिनट): कपालभाति, नाडीशोधन, शीतली, भस्त्रिका और भ्रामरी।
- ध्यान (20 मिनट): योगनिद्रा 1
- प्रार्थना (2 मिनट)

उपरोक्त यौगिक अभ्यास पूर्व शोधों पर आधारित था, जो प्रस्तुत शोध अध्ययन के विषय से संबंधित है।^{6,17,157} {तालिका 3.3}

3.9 प्रस्तुत शोध चरों का विवरण (Description of the Presented Research Variables)

3.9.1 स्वतंत्र चर (Independent Variables)

प्रयोगात्मक समूह में आसन, प्राणायाम, ध्यान को स्वतंत्र चर के अंतर्गत रखा गया।

3.9.2 आश्रित चर (Dependent Variable)

- शारीरिक स्तर : रक्तचाप (BP), हृदय दर (HR), बॉडी मास इंडेक्स (BMI)
 - भावनात्मक स्तर : भावनात्मक भागफल (Emotional Quotient), चयनात्मक ध्यान (Selective Attention), निरंतर ध्यान (Sustained Attention)
- {तालिका 3.4}

3.10 आंकड़ों का संग्रह और विश्लेषण (Data Collection and Analysis)

योग हस्तक्षेप से पहले और बाद में उपर्युक्त मूल्यांकन उपकरणों का उपयोग किया गया था। शोध अध्ययन के प्रभावों का आकलन करने के लिए, एसपीएसएस सॉफ्टवेयर का उपयोग करके सांख्यिकीय परीक्षण युग्मित टी परीक्षण पद्धति के माध्यम से किया गया।

¹⁵⁷ Sharma, K. K., Thirumaleshwara, P. H., Udayakumara, K., & Savitha, B. (2014). A study on the effect of yoga therapy on anaemia in women. European Scientific Journal, 10(21).

अध्याय-4 परिणाम (*Results*)



अध्याय-4

परिणाम (RESULTS)

4.1 योगाभ्यास के प्रभाव

यह अध्ययन कामकाजी महिलाओं पर योगाभ्यास के प्रभावों की गहन जांच करता है, जिसमें शारीरिक और भावनात्मक स्तर के साथ-साथ संज्ञानात्मक कार्यप्रणाली एवं सामाजिक-व्यावसायिक जीवन पर भी ध्यान केंद्रित किया गया था। प्राप्त परिणाम स्पष्ट रूप से योगाभ्यास के बहुआयामी सकारात्मक प्रभावों को दर्शाते हैं।

4.2 शारीरिक स्तर पर योगाभ्यास के सकारात्मक प्रभाव

1. रक्तचाप (BP)

सिस्टोलिक रक्तचाप (BP Systolic) योगाभ्यास करने वाले समूह में (Experimental Group) सिस्टोलिक रक्तचाप में 1.97% की सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण कमी देखी गई ($p < 0.05$), जो हृदय स्वास्थ्य में सुधार का संकेत है। जबकि नियंत्रित समूह (Control Group) में 1.23% की मामूली वृद्धि ($p > 0.05$) देखी गई। डायस्टोलिक रक्तचाप (BP Diastolic) योगाभ्यास करने वाले समूह (Experimental Group) में डायस्टोलिक रक्तचाप में 1.56% की कमी ($p < 0.05$) आई, जो हृदय स्वास्थ्य में सकारात्मक सुधार दर्शाती है। इसके विपरीत, नियंत्रित समूह (Control Group) में 0.76% की मामूली वृद्धि ($p > 0.05$) देखी गई। (तालिका 4.1, 4.2) (आरेख 4.1, 4.2, 4.3)

2. बीएमआई (BMI)

योगाभ्यास करने वाले (Experimental Group) समूह में 2.06% की कमी ($p < 0.05$) आई, जिससे बेहतर वजन प्रबंधन और शारीरिक संरचना का संकेत मिलता है। नियंत्रित समूह (Control Group) में 1.52% की मामूली वृद्धि ($p > 0.05$) हुई, जो सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण नहीं थी। (तालिका 4.3, 4.4) (आरेख 4.4, 4.5, 4.6)

3. हृदय दर (Pulse Rate / Heart Rate)

योगाभ्यास (Experimental Group) से हृदय दर में 3.84% की कमी ($p<0.001$) आई, जो बेहतर हृदय कार्यक्षमता और तनाव में कमी का संकेत है। जबकि, नियंत्रित समूह (Control Group) में 3.50% की वृद्धि ($p<0.01$) देखी गई, जो सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण थी। (तालिका 4.5, 4.6) (आरेख 4.7, 4.8, 4.9)

योगाभ्यास करने वाले समूह में सिस्टोलिक और डायस्टोलिक रक्तचाप (क्रमशः 1.97% और 1.56% की कमी, $p<0.05$) दोनों में महत्वपूर्ण कमी देखी गई, जो हृदय स्वास्थ्य में उल्लेखनीय सुधार का संकेत है। यह कमी हृदय रोगों के जोखिम को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। इसके अतिरिक्त, योग समूह में बीएमआई (बॉडी मास इंडेक्स) में 2.06% की कमी आई ($p<0.05$), जो वजन प्रबंधन में योगाभ्यास के प्रभाव को दर्शाता है। यह स्वस्थ शरीर और मोटापे से संबंधित बीमारियों से बचाव में मददगार हो सकता है। योगाभ्यास से हृदय दर में 3.84% की कमी ($p<0.001$) आई, जो बेहतर हृदय कार्यक्षमता और तनाव में कमी का संकेत है। नियंत्रित समूह में इन मापदंडों में कोई महत्वपूर्ण सकारात्मक परिवर्तन नहीं देखा गया, जिससे योगाभ्यास के विशिष्ट लाभ और प्रभावकारिता सिद्ध होती है। ये परिणाम पुष्टि करते हैं कि योगाभ्यास का कामकाजी महिलाओं के शारीरिक स्तर पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

4.3 भावनात्मक स्तर पर योगाभ्यास के सकारात्मक प्रभाव

1. इमोशनल सेंसिटिविटी (ES)

योगाभ्यास करने वाले समूह (Experimental Group) में ES में 3.86% की वृद्धि ($p<0.01$) देखी गई, जो भावनात्मक संवेदनशीलता में सुधार का संकेत है। नियंत्रित समूह में (Control Group) मामूली 0.50% की कमी ($p>0.05$) देखी गई, जो सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण नहीं थी। (तालिका 4.7, 4.8)

2. इमोशनल मेच्योरिटी (EM)

योगाभ्यास करने वाले समूह (Experimental Group) में EM में 2.61% की वृद्धि ($p<0.05$) देखी गई, जो भावनात्मक परिपक्वता में सुधार का संकेत है। नियंत्रित समूह (Control Group) में 0.42% की मामूली वृद्धि ($p>0.05$) देखी गई, जो महत्वपूर्ण नहीं थी। (तालिका 4.7, 4.8)

3. इमोशनल कॉम्पिटेंसी (EC)

योगाभ्यास (Experimental Group) से EC (Emotional Competence) में 2.34% की वृद्धि ($p < 0.05$) हुई, जबकि नियंत्रित समूह (Control Group) में 1.43% की मामूली कमी ($p > 0.05$) देखी गई, जो सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण नहीं थी। (तालिका 4.7, 4.8)

4. इमोशनल क्योशंट (EQ)

योगाभ्यास (Experimental Group) से EQ में 2.75% की वृद्धि ($p < 0.001$) देखी गई, जो भावनात्मक बुद्धिमत्ता और विनियमन में सुधार का संकेत है। नियंत्रित समूह (Control Group) में 0.63% की कमी ($p > 0.05$) हुई, जो महत्वपूर्ण नहीं थी। (तालिका 4.7, 4.8) (आरेख 4.10, 4.11, 4.12)

5. डिजिटल लेटर सबस्टिट्यूशन टेस्ट (DLST)

योगाभ्यास (Experimental Group) से निरंतर ध्यान (सस्टेंड अटेंशन-NA) में 2.43% की वृद्धि ($p < 0.05$) देखी गई, जो संज्ञानात्मक कार्य और एकाग्रता में सुधार का संकेत है। नियंत्रित समूह में (Control Group) DLST-NA में 1.65% की मामूली कमी ($p > 0.05$) देखी गई, जो सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण नहीं थी। (तालिका 4.9, 4.10) (आरेख 4.13, 4.14, 4.15, 4.16)

6. सिक्स लेटर कैंसिलेशन टेस्ट (SLCT)

योगाभ्यास (Experimental Group) करने वाले समूह में चयनात्मक ध्यान (सेलेक्टिव अटेंशन-NA) में 6.54% की वृद्धि ($p < 0.05$) हुई, जबकि नियंत्रित समूह में 1.72% की कमी ($p > 0.05$) देखी गई, जो सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण नहीं थी। (तालिका 4.11, 4.12) (आरेख 4.17, 4.18, 4.19)

योगाभ्यास के भावनात्मक स्तर पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़े, जो आधुनिक जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए काफी महत्वपूर्ण हैं। योग समूह ने भावनात्मक संवेदनशीलता (ES) में 3.86%, भावनात्मक परिपक्वता (EM) में 2.61%, भावनात्मक क्षमता (EC) में 2.34% और भावनात्मक भागफल (EQ) में 2.75% की वृद्धि दिखाई। ये सभी मापदंड भावनात्मक बुद्धिमत्ता, आत्म-जागरूकता, तनाव प्रबंधन और सकारात्मक सोच से जुड़े हैं। इन क्षेत्रों में सुधार व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन में बेहतर संबंधों और संतुष्टि में योगदान दे सकते हैं। ये सभी परिणाम पुष्टि करते हैं कि योगाभ्यास का कामकाजी महिलाओं के भावनात्मक स्तर पर सार्थक प्रभाव पड़ता है।

संज्ञानात्मक कार्यप्रणाली, जिसमें ध्यान, एकाग्रता, और स्मृति शामिल हैं, कार्य कुशलता और निर्णय लेने की क्षमता को प्रभावित करती है। योग समूह में निरंतर ध्यान (DLST-NA द्वारा मापा गया) में 2.43% और चयनात्मक ध्यान (SLCT-NA द्वारा मापा गया) में 6.54% का सुधार देखा गया ($p < 0.05$)। ये परिणाम दर्शाते हैं कि योगाभ्यास संज्ञानात्मक क्षमताओं को बढ़ा सकता है, जो कामकाजी महिलाओं के लिए बहुत फायदेमंद हो सकता है।

इस प्रकार प्राप्त परिणामों से पता चलता है कि शून्य परिकल्पना: “कामकाजी महिलाओं में शारीरिक एवं भावनात्मक स्तर पर योगाभ्यास की प्रक्रिया का सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।” अस्वीकृत सिद्ध होती है एवं वैकल्पिक परिकल्पना “कामकाजी महिलाओं में भावनात्मक स्तर पर योगाभ्यास की प्रक्रिया का सार्थक प्रभाव पड़ता है” स्वीकृत सिद्ध होती है। (तालिका 4.13, 4.14)

4.4 सामाजिक और व्यावसायिक जीवन पर योगाभ्यास के सकारात्मक प्रभाव

1. भावनात्मक स्थिरता और सामाजिक संबंध

योगाभ्यास से भावनात्मक स्थिरता में सुधार से बेहतर पारस्परिक संबंध और कार्यस्थल पर सकारात्मक बातचीत को बढ़ावा मिल सकता है।

2. एकाग्रता और कार्य प्रदर्शन

ध्यान में सुधार के कारण कार्यस्थल पर उत्पादकता और दक्षता में वृद्धि हो सकती है, जिससे कार्य प्रदर्शन बेहतर हो सकता है।

3. तनाव में कमी और कार्य संतुष्टि

योगाभ्यास से तनाव और चिंता में कमी आ सकती है, जिससे कार्य संतुष्टि और कार्यस्थल का माहौल बेहतर हो सकता है।

અધ્યાય– 5

વિમર્શ (*Discussion*)



अध्याय- 5

विमर्श (DISCUSSION)

यह शोध अध्ययन कामकाजी महिलाओं पर योग के प्रभावों का परीक्षण करता है। यह उनके शारीरिक एवं भावनात्मक स्तर, भावनात्मक स्थिरता, सोचने-समझने की क्षमता और सामाजिक-पेशेवर जीवन पर योग के प्रभाव को देखता है। परिणाम बताते हैं कि योगाभ्यास से कामकाजी महिलाओं के जीवन के कई पहलुओं में सकारात्मक बदलाव आते हैं।

शोध अध्ययन से प्राप्त परिणाम के विश्लेषण से यह स्पष्ट होता है कि योगाभ्यास का प्रभाव कामकाजी महिलाओं के शारीरिक एवं भावनात्मक स्तर पर सार्थक रूप से पड़ता है। प्रस्तुत शोध में शारीरिक स्तर के अंतर्गत योगाभ्यास का रक्तचाप (सिस्टोलिक तथा डायसिस्टोलिक), बी.एम.आई. एवं नाड़ी दर पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। सरकार एस. एवं अन्य साथी का शोध, प्रस्तुत शोध के निष्कर्ष को बल प्रदान करता है, जो वर्तमान अनुसंधान अभिमत को बल प्रदान करते हुए कहते हैं कि कामकाजी महिलाओं को पारंपरिक चिकित्सा उपचार के साथ संयुक्त योग चिकित्सा दिए जाने पर रक्तचाप ($p < 0.001$), नाड़ी दर ($p < 0.001$) पर सार्थक प्रभाव पड़ता है।¹¹⁶

शोध जो कालेश्वरी जी. एवं अन्य साथी द्वारा किया गया, प्रस्तुत शोध को सहयोग प्रदान करता है जिसमें बताया गया है कि योग चिकित्सा ने महिलाओं के रक्तचाप एवं नाड़ी दर को नियंत्रित करने का एक प्रभावी तरीका हो सकता है।² पूर्व अनुसंधान जो अंबालागन एवं अन्य साथी द्वारा किया गया अध्ययन बताता है कि हठ योग प्रशिक्षण का समूह की कामकाजी महिलाओं में नाड़ी दर पर हठ योग अभ्यास का सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।¹⁰¹ जो प्रस्तुत शोध का समर्थन करता है।

ठीक इसी प्रकार अन्य अनुसंधान जो दामोदरन के. एवं महादेवन वी. द्वारा किया गया ने शोध परिणामों का विश्लेषण करते हुए कहा है कि कामकाजी महिलाओं को छः सप्ताह योगाभ्यास कराने पर सिस्टोलिक तथा डायसिस्टोलिक रक्तचाप पर योगाभ्यास का सार्थक (0.05) प्रभाव पड़ता है।¹¹³ जो प्रस्तुत शोध अध्ययन को समर्थन प्रदान करता है। इसी प्रकार पूर्व शोध जो बनर्जी एस. द्वारा किया गया दर्शाता है कि योग हस्तक्षेप, विशेष रूप से आहार के संयुक्त होने पर, मोटापे से जुड़े हाइपोथायरॉइडिज्म से पीड़ित कामकाजी महिलाओं के लिए वजन घटाने और थायरॉइड में सुधार के लिए एक प्रभावी रूप से कार्य करता है।¹¹⁰ जो प्रस्तुत शोध को आधार प्रदान करता है।

प्रस्तुत शोध में भावनात्मक स्तर के अंतर्गत योगाभ्यास का भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence or EQ), निरंतर ध्यान (Sustained Attention), चयनात्मक ध्यान (Selective Attention) पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। पूर्व शोध जो कि खेमका एस. एवं अन्य साथी द्वारा किया गया बताता है कि योग हस्तक्षेप के घटक आसन, प्राणायाम, विश्राम तकनीक, ध्यान, जप और व्याख्यान, भावनात्मक बुद्धिमत्ता (EQ), निरंतर ध्यान और चयनात्मक ध्यान पर महत्वपूर्ण सकारात्मक प्रभाव डालते हैं ($p < 0.001$)। यह अध्ययन यह भी दर्शाता है कि EQ स्वास्थ्य के लिए एक महत्वपूर्ण कारक है, जो व्यक्ति के भावनात्मक एवं मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। सत्व गुण तथा EQ के बीच सकारात्मक संबंध होने से यह पता चलता है कि सात्विक व्यक्तित्व वाले लोगों में बेहतर आत्म नियंत्रण एवं भावनात्मक स्थिरता होती है। दीर्घकालिक योगाभ्यास व्यक्तित्व में सुधार करके EQ को मजबूत बना सकता है, जिससे व्यक्ति का स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है।¹⁵⁸ जो प्रस्तुत शोध को आधार प्रदान करता है।

पूर्व शोध अध्ययन जो कि मिर्ज़ाई एम. द्वारा किया गया दर्शाता है कि अवसाद से ग्रस्त महिलाओं में सामाजिक चिंता को कम करने में योगाभ्यास की तुलना में भावनात्मक बुद्धिमत्ता प्रशिक्षण अधिक प्रभावी है।¹⁵⁹ जो प्रस्तुत शोध अध्ययन को समर्थन प्रदान करता है। एक अन्य अध्ययन जो देव पी. एवं अन्य साथी द्वारा किया गया, बताता है कि योगाभ्यास, विश्राम को बढ़ावा देने एवं तनाव को कम करने तथा निरंतर ध्यान को बढ़ाने में उपयोगी साबित हुआ है।¹⁶⁰ जो प्रस्तुत शोध को आधार देता है।

तहरी एम. और उनके साथियों द्वारा किया गया शोध बताता है कि बायोरिदम योग एवं योग समूहों में चयनात्मक ध्यान पर हस्तक्षेप के बाद नियंत्रित समूह की तुलना में महत्वपूर्ण सुधार देखा गया। यह सुधार भावनात्मक और संज्ञानात्मक ज्ञान पर सकारात्मक प्रभाव डालता है, जिससे व्यक्ति के मानसिक तथा भावनात्मक स्वास्थ्य में सुधार होता है।¹¹⁵ जो प्रस्तुत शोध को सहयोग प्रदान करता है। पूर्व शोध अध्ययन जो कि कौर आर. और शर्मा एस. द्वारा किया गया के अनुसार, योगनिद्रा एक शक्तिशाली तकनीक है जो मनोवैज्ञानिक समस्याओं का समाधान करने में मदद करती है। यह तकनीक कामकाजी महिलाओं में चिंता तथा अवसाद को कम करने में विशेष रूप से प्रभावी है, और उनके मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।³ प्रस्तुत शोध अध्ययन को बल प्रदान करता है।

¹⁵⁸ Khemka, S. S., Ramarao, N. H., & Hankey, A. (2011). Effect of integral yoga on psychological and health variables and their correlations. *International Journal of Yoga*, 4(2), 93-99.

¹⁵⁹ Mirzaei, M. (2023). Comparison of the effects of emotional intelligence training and yoga exercises on the social anxiety of women with depression. *Journal of Preventive and Complementary Medicine*, 2(2), 82-91.

¹⁶⁰ Dev, P., Lancet, R. S., Saurav, S., Seshadri, N. G., Singh, B. K., & Jha, M. (2019, March). Effect of yoga on hemodynamic changes at prefrontal cortex during sustained attention task. In 2019 5th International Conference on Advanced Computing & Communication Systems (ICACCS) (pp. 728-731). IEEE.

शोध अध्ययन जो कि कुमारी सोनी द्वारा किया गया दर्शाता है कि योग मन एवं शरीर को संतुलित करने का एक शक्तिशाली अभ्यास है। यह शारीरिक मुद्राओं और प्राणायाम के माध्यम से मन को शांत करने, एकाग्रता बढ़ाने तथा तनाव से मुक्ति दिलाने में मदद करता है। योग मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने का एक प्रभावी तरीका है।¹⁰⁰ यह अध्ययन प्रस्तुत शोध को समर्थन प्रदान करता है। कुछ अन्य शोध दर्शाते हैं कि योगाभ्यास कामकाजी महिलाओं में तनाव और चिंता को कम करने में प्रभावी है। ये अध्ययन यह भी दर्शाते हैं कि योगाभ्यास व्यक्तिगत कल्याण की भावना को बढ़ाता है, संज्ञानात्मक ज्ञान में सुधार करता है और शारीरिक एवं भावनात्मक स्तर पर भी लाभ पहुंचाता है।^{129,130,134,161} ये शोध अध्ययन प्रस्तुत शोध को समर्थन प्रदान करते हैं।

यह अध्ययन स्पष्ट रूप से दर्शाता है कि योगाभ्यास कामकाजी महिलाओं के शारीरिक, एवं भावनात्मक स्तर के लिए अत्यधिक लाभदायक है। ये लाभ उनके सामाजिक और व्यावसायिक जीवन तक फैल सकते हैं, जिससे बेहतर कार्य-जीवन संतुलन और समग्र कल्याण में योगदान होता है। कार्यस्थल पर योग कार्यक्रमों को लागू करने से कर्मचारियों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने, तनाव को कम करने और कार्यस्थल के वातावरण में सुधार करने में मदद मिल सकती है। प्रस्तुत अध्ययन पुष्टि करता है कि योगाभ्यास का कामकाजी महिलाओं के जीवन के विभिन्न पहलुओं पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार से लेकर भावनात्मक स्थिरता और संज्ञानात्मक कार्यक्षमता में वृद्धि तक, योगाभ्यास महिलाओं को स्वस्थ और संतुलित जीवन जीने में मदद कर सकता है। कार्यस्थल पर योगाभ्यास कार्यक्रमों को लागू करने से कर्मचारियों के स्वास्थ्य और उत्पादकता में सुधार हो सकता है। यह अध्ययन कामकाजी महिलाओं को योगाभ्यास को अपनी दिनचर्या में शामिल करने के लिए प्रोत्साहित करता है जिससे वे स्वस्थ, अधिक उत्पादक एवं संतुलित जीवन जी सकें।

¹⁶¹ Miyoshi Y. (2019). Restorative yoga for occupational stress among Japanese female nurses working night shift: Randomized crossover trial. Journal of occupational health, 61(6), 508–516.

अध्याय-6 उपसंहार (*Conclusion*)



अध्याय-6

उपसंहार (CONCLUSION)

यह अध्ययन कामकाजी महिलाओं पर योगाभ्यास के प्रभावों का गहन विश्लेषण प्रस्तुत करता है। इसमें शारीरिक, भावनात्मक और मानसिक स्तर के साथ-साथ संज्ञानात्मक क्षमताओं एवं सामाजिक-व्यावसायिक जीवन पर योग के प्रभावों को शामिल किया गया था। अध्ययन के निष्कर्ष योगाभ्यास के विविध सकारात्मक प्रभावों को स्पष्ट रूप से दर्शाते हैं।

6.1 मुख्य निष्कर्षों का सारांश

- **शारीरिक स्तर:** योगाभ्यास करने वाले समूह में सिस्टोलिक और डायस्टोलिक रक्तचाप (क्रमशः 1.97% और 1.56% की कमी, $p < 0.05$) दोनों में महत्वपूर्ण कमी देखी गई, जो हृदय स्वास्थ्य में उल्लेखनीय सुधार का संकेत है। योग समूह में बीएमआई (बॉडी मास इंडेक्स) में 2.06% की कमी आई ($p < 0.05$), जो वजन प्रबंधन में योगाभ्यास के प्रभाव को दर्शाता है। योगाभ्यास से हृदय दर में 3.84% की कमी ($p < 0.001$) आई, जो बेहतर हृदय कार्यक्षमता और तनाव में कमी का संकेत है।
- **भावनात्मक स्तर:** योग समूह ने भावनात्मक संवेदनशीलता (ES) में 3.86%, भावनात्मक परिपक्वता (EM) में 2.61%, भावनात्मक क्षमता (EC) में 2.34% और भावनात्मक भागफल (EQ) में 2.75% की वृद्धि दिखाई। संज्ञानात्मक कार्य: योग समूह में निरंतर ध्यान (DLST-NA द्वारा मापा गया) में 2.43% और चयनात्मक ध्यान (SLCT-NA द्वारा मापा गया) में 6.54% का सुधार देखा गया।

यह अध्ययन दर्शाता है कि योगाभ्यास कामकाजी महिलाओं के जीवन के विभिन्न पहलुओं पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। शारीरिक स्तर में सुधार से लेकर भावनात्मक स्थिरता और संज्ञानात्मक कार्य क्षमता में वृद्धि तक, योगाभ्यास महिलाओं को स्वस्थ और संतुलित जीवन जीने में मदद कर सकता है।

6.2 निहितार्थ

कार्यस्थल पर योग कार्यक्रमों को लागू करने से कर्मचारियों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने, तनाव को कम करने और कार्यस्थल के वातावरण में सुधार करने में मदद मिल सकती है। यह

कर्मचारियों की उत्पादकता एवं कार्य-जीवन संतुलन को बेहतर बनाने में भी मदद कर सकता है।

6.3 सीमाएँ

यह अध्ययन सीमित संख्या में प्रतिभागियों के साथ किया गया था, और सभी प्रतिभागी एक ही क्षेत्र (भोपाल) और एक ही पेशे अर्थात् स्कूल शिक्षा संस्थान में कार्यरत महिला कर्मचारी (शिक्षिकाएं और स्कूल कर्मचारी) से थे। इसलिए, निष्कर्षों को अन्य आबादी के लिए सामान्यीकृत नहीं किया जा सकता है। इसके अतिरिक्त, लंबी अवधि के प्रभावों का आकलन करने के लिए और शोध की आवश्यकता है।

6.4 भविष्य के अनुसंधान के लिए अनुशंसा

भविष्य के शोध में विभिन्न क्षेत्रों और विभिन्न आयु समूहों के प्रतिभागियों को शामिल किया जाना चाहिए। योगाभ्यास के दीर्घकालिक प्रभावों का आकलन करने के लिए अध्ययन भी आवश्यक हैं।

6.5 वर्तमान समय में कामकाजी महिलाओं के लिए योगाभ्यास की प्रासंगिकता

आज के तनावपूर्ण जीवन में, कामकाजी महिलाओं को शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य संबंधी कई चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। योगाभ्यास इन चुनौतियों से निपटने एवं समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

- 1 नियमित योगाभ्यास रक्तचाप को कम करने में मदद करता है। अध्ययनों से पता चला है कि योग तनाव हार्मोन को कम करता है और रक्त वाहिकाओं को आराम देता है, जिससे रक्तचाप नियंत्रित रहता है।
- 2 योगाभ्यास नाड़ी दर को कम करके हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है। धीमी नाड़ी दर हृदय पर तनाव कम करती है और हृदय रोगों के जोखिम को कम करती है।
- 3 योगाभ्यास वजन घटाने तथा BMI को नियंत्रित करने में मदद करता है। यह चयापचय (Metabolism) को बढ़ाता है और शरीर में वसा को कम करता है।
- 4 योगाभ्यास आत्म-जागरूकता, आत्म-नियमन, और सहानुभूति को बढ़ाकर EQ को बेहतर बनाता है। यह कामकाजी महिलाओं को तनावपूर्ण परिस्थितियों से बेहतर तरीके से निपटने और रिश्तों को मजबूत बनाने में मदद करता है।

- 5 योगाभ्यास एकाग्रता तथा ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को बढ़ाता है, जो कामकाजी महिलाओं के लिए बहुत ज़रूरी है। यह उन्हें काम पर अधिक उत्पादक बनाने में मदद करता है।
- 6 योगाभ्यास ध्यान भटकाने वाली चीज़ों को नज़र अंदाज़ करके महत्वपूर्ण कार्यों पर ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को बढ़ाता है। यह कामकाजी महिलाओं को बहु-कार्य (Multitasking) में बेहतर बनाने में मदद करता है।

योगाभ्यास कामकाजी महिलाओं के लिए एक बहुत ही लाभकारी अभ्यास है। यह उनके शारीरिक तथा भावनात्मक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने, तनाव को कम करने, तथा उत्पादकता को बढ़ाने में मदद कर सकता है। इसलिए, कामकाजी महिलाओं को अपने दैनिक जीवन में योगाभ्यास को शामिल करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची (References)



सन्दर्भ सूची (REFERENCES)

- 1 Atkinson, N. L., & Permuth-Levine, R. (2009). Benefits, barriers, and cues to action of yoga practice: A focus group approach. *American journal of health behavior*, 33(1), 3-14. DOI: 10.5993/ajhb.33.1.1.
- 2 Kaleeswari, G., Kalyani, C. V., Jayarani, J. S., & Rohilla, K. K. (2021). Effect of yoga on pulse rate and blood pressure among women. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(10), 3670-3674.
- 3 Kaur, R., & Sharma, S. (2021). Effect of Yoganidra on Anxiety and Depressive Symptoms in Working Women. *International Research Journal of Ayurveda and Yoga*, 4(11), 49-52.
- 4 Kurwale, M. V., & Gadkari, J. V. (2014). Effect of yogic training on physiological variables in working women. *Indian journal of physiology and pharmacology*, 58(3), 306–310.
- 5 Dr. Aparna Govil Bhasker, Body Mass Index, Available from <https://www.thehealthsite.com/hindi/diseases-conditions/what-is-bmi-hazards-of-high-bmi-> last accessed on 2022, May, 27.
- 6 Mullur, L. M., Khodnapur, J. P., Bagali, S., Aithala, M., & Dhanakshirur, 6. 8. (2014). Role of yoga in modifying anxiety level in women. *Indian journal of physiology and pharmacology*, 58(1), 92-95.
- 7 गौतम, च. (2005). हठयोग प्रदीपिका, संस्कृति संस्थान, ख्वाजा कुतुब (वेदनगर) बरेली, पृ. क्र. 28.
- 8 सरस्वती निरंजनानन्द (1997). घेरण्डसंहिता, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, पृ. क्र. 15–20.
- 9 किशोर डॉ. राम (2018). योग विज्ञान, चौखम्भा पब्लिशर्स, गोकुल भवन के-37/109, गोपाल मंदिर लेन, वाराणसी (भारत), पृ. क्र. 145–158.
- 10 श्रीमद्भगवद्गीता (संवत् 2069). गीताप्रेस, गोरखपुर, पृ. क्र. 84–98.
- 11 पातंजलयोगदर्शन (संवत् 2076). गीताप्रेस, गोरखपुर, पृ. क्र. 62–73.
- 12 श्रीवास्तव, सुरेशचन्द्र (2022), पातन्जल योग दर्शन, चौखम्भा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी. अध्याय 2 सूत्र-46.
- 13 तीर्थ, श्रीस्वामी ओमानद (संवत् 2073). पातन्जलयोग – प्रदीप, गीताप्रेस, गोरखपुर. सू. – 2/46.

- 14 Swami Sivananda, (1997). The Science of Pranayama, A Divine Life Society Publication, Tehri-Garhwal, Pg. No. 21-55.
- 15 Lim, S. A., & Cheong, K. J. (2015). Regular yoga practice improves antioxidant status, immune function, and stress hormone releases in young healthy people: a randomized, double-blind, controlled pilot study. The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 21(9), 530-538.
- 16 Pandya, N. H., Goswami, T., & Trivedi, R. S. (2020). Effect of yoga on pulse rate and blood pressure. Indian J Clin Anat Physiol, 7(1), 12-5.
- 17 Chauhan, Vipin & Singhal, Priyank. (2021). Powering Emotional Awareness for Digitally Absorbed Students Through Yoga. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/359204014> last accessed on 2024, July, 20.
- 18 कल्याण योगांक (संवत् 2075). गीताप्रेस, गोरखपुर, पृ. क्र. 119–120.
- 19 विवेकानन्द स्वामी (2016). राजयोग, स्वामी ब्रह्मस्थानन्द धन्तोली, नागपुर, पृ. क्र. 100–104.
- 20 विवेकानन्द एस. (2023). राजयोग, Mapple Press Private Limited पृ. क्र. 32–47.
- 21 Tamini (I.K.) (2015). The Science of Yoga, The Theosophical House, Adyar, Chennai, India, Pg. No. 06-10.
- 22 सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द (1994). स्वर योग, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, पृ. क्र. 61–64.
- 23 गौतम, च. (2005). हठयोग प्रदीपिका, संस्कृति संस्थान, ख्वाजा कुतुब (वेदनगर) बरेली, पृ. क्र. 82–102.
- 24 Iyengar, B.K.S. (2022). Light on the Yoga Sutras of Patanjali, Harper Colins Publisher Limited, London Bridge Street, London Pg. No. 33.
- 25 सरस्वती, स्वामी निरंजनानन्द (2012). प्राण एवं प्राणायाम, बिहार योग विद्यालय, मुंगेर बिहार, भारत, पृ. क्र. 131.
- 26 Muktibodhananda, S. (2015). Hatha Yoga Pradipika, Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India. Pg. No. 228.
- 27 श्रीमद्भगवद्गीता, (संवत् 2069). गीताप्रेस, गोरखपुर, पृ. क्र. 158–164.
- 28 स्वामी महेशानन्दजी एवं अन्य संपादक मण्डल (2004). शिवसंहिता एक आलोचनात्मक संस्करण (हिन्दी), कैवल्यधाम, श्रीमनमाधव योग मन्दिर समिति, लोनावला, पुणे, महाराष्ट्र, पृ. क्र. 261–281.
- 29 श्रीमद्भगवद्गीता (संवत् 2069). गीताप्रेस, गोरखपुर, पृ. क्र. 43–50.

- 30 Mathur, P., Leburu, S., & Kulothungan, V. (2022). Prevalence, awareness, treatment and control of diabetes in India from the countrywide national NCD monitoring survey. *Frontiers in public health*, 10, 748157.
- 31 Pathak, P. D., Lakade, L. S., Patil, K. V., Shah, P. P., Patel, A. R., & Davalbhakta, R. N. (2023). Clinical evaluation of feasibility and effectiveness using a virtual reality device during local anesthesia and extractions in pediatric patients. *European Archives of Paediatric Dentistry*, 24(3), 379-386.
- 32 Pawar, S. V., Choksey, A. S., Jain, S. S., Surude, R. G., & Rathi, P. M. (2016). Prevalence of overweight and obesity in 4 schools of south Mumbai. *Journal of Clinical and Diagnostic Research: JCDR*, 10(3). OC01.
- 33 Tripathi, M. N., Kumari, S., & Ganpat, T. S. (2018). Psychophysiological effects of yoga on stress in college students. *Journal of education and health promotion*, 7(1), 43.
- 34 Vineetha, V., Vinutha, S., Karthiyanee, K., Kumar, A., Nagendra, H. R., & Ganpat, T. S. (2018). Yoga therapy for sustained attention. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 6(1), 70-72.
- 35 Madankumar, S., & Kalpanadevi, M. (2019). Nasikagra Drishti to enhance the selective attention on performance of six-letter cancelation task by young adults. *Saudi Journal of Sports Medicine*, 19(1), 17-20.
- 36 अम्बिकादत्तशास्त्री (2018). सुश्रुतसंहिता, चौखम्भा संस्कृत संस्थान, वाराणसी। (सुश्रुतसंहिता सूत्र – 15/48).
- 37 Myers, J. E., Sweeney, T. J. veWitmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and Development*, 78 (3), 251-266.
- 38 Clarke, H. H. (1976). Application of measurement to health and physical education. 5th ed. (Englewood Cliffs, N.J: Prentice Hall, Inc., 1976), pp.84-85.
- 39 Blood Pressure UK. Blood pressure and you [Internet]. Available from: <http://www.bloodpressureuk.org/BloodPressureandyou/Thebasics/Bloodpressure>. last accessed on 2023 May 26.
- 40 <https://www.medindia.net/patients/calculators/bp-chart.asp>
- 41 Dr. Medhavi Agarwal, Pulse Rate Available from <https://www.myupchar.com/first-aid/pulse-rate-in-hindi> last accessed on 2023, May, 27.

- 42 Dwyer JT, Melanson KJ, Sriprachy-anunt U, et al. Dietary Treatment of Obesity. [Updated 2015 Feb 28]. In: Feingold KR, Anawalt B, Blackman MR, et al., editors. Endotext [Internet]. South Dartmouth (MA): MDText.com, Inc.; 2000-. Table 4, Classification of Weight Status by Body Mass Index (BMI) Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK278991/table/diet-treatment-obes.table4clas/>
- 43 Retrieved from [https://www-definitivehc-com/resources/glossary/emotional & health](https://www-definitivehc-com/resources/glossary/emotional%20&%20health) last accessed on 2024, Mar, 11.
- 44 Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology (pp. 463-473). London: Oxford University Press.
- 45 Yusoff, M. S. B., Rahim, A. F. A., Mat Pa, M. N., See, C. M., Ja'afar, R., & Esa, A. R. (2011). The validity and reliability of the USM Emotional Quotient Inventory (USMEQ-i). its use to measure Emotional Quotient (EQ) of future medical students. International Medical Journal, 18(4), 293-299.
- 46 Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits?. American psychologist, 63(6), 503.
- 47 <https://www.cognifit.com/science/focus> (sustained attention) last accessed on 2022, May, 10.
- 48 <https://study.com/learn/lesson/selective-attention-theory-examples.html> (Selective Attention) last accessed on 2023, Sep, 10.
- 49 [https://library.fiveable.me/key-terms/ap-hug/working-women\(workingwomen\)](https://library.fiveable.me/key-terms/ap-hug/working-women(workingwomen)) last accessed on 2023, Oct, 02.
- 50 गौड, अक्षय कुमार (व्याख्याकार) (संवत् 2075). श्रीमद्भगवतगीता, झोलिया पुस्तक भण्डार, हरिद्वार, अध्याय 2 सूत्र-48.
- 51 गौड, अक्षय कुमार (व्याख्याकार) (संवत् 2075). श्रीमद्भगवतगीता, झोलिया पुस्तक भण्डार, हरिद्वार, अध्याय 6 सूत्र-23.
- 52 ज्ञानशंकर सहाय (व्याख्याकार) श्रीस्वात्मारामकृत (2021). हठयोगप्रदीपिका, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, पृ. क्र. xiv – xv.
- 53 Reddy, M. Venkata (2011). Hatharatnavali, M.S.R. Memorial Yoga Series, Arthamuru, East Godavari, Distt. Andhra Pradesh, India. (Pg. No. lxiii).
- 54 योगवाशिष्ठ (संवत् 2073). गीताप्रेस, गोरखपुर, (यो.वा. 3.9.32).

- 55 पातंजलयोगदर्शन (संवत् 2076). गीताप्रेस, गोरखपुर, पृ. क्र. 72.
- 56 सरस्वती निरंजनानन्द (1997). घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, पृ. क्र. 123.
- 57 सरस्वती, एस. (2006). आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, भारत: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर, बिहार, पृ. क्र. 165–166.
- 58 सरस्वती, एस., (2006). आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, भारत: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर, बिहार, पृ. क्र. 147–148.
- 59 सरस्वती, एस. (2006). आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, भारत: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर, बिहार, पृ. क्र. 144–145.
- 60 सरस्वती, एस. (2006). आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, भारत: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर, बिहार, पृ. क्र. 157.
- 61 सरस्वती, एस. (2006). आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, भारत: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर, बिहार, पृ. क्र. 127–129.
- 62 सरस्वती निरंजनानन्द (1997). घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, पृ. क्र. 167–169.
- 63 आयुष मंत्रालय (2017). अंतरराष्ट्रीय योग दिवस सामान्य योग अभ्यासक्रम (प्रोटोकाल), मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, पृ. क्र. 32.
- 64 सरस्वती निरंजनानन्द (1997). घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, पृ. क्र. 158–160.
- 65 सरस्वती निरंजनानन्द (1997). घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, पृ. क्र. 190.
- 66 सरस्वती निरंजनानन्द (1997). घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, पृ. क्र. 197–199.
- 67 सरस्वती निरंजनानन्द (1997). घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, पृ. क्र. 192–193.
- 68 गौतम, च. (2005). हठयोग प्रदीपिका, संस्कृति संस्थान, ख्वाजा कुतुब (वेदनगर) बरेली, पृ. क्र. 60–61.
- 69 सरस्वती, एस. (2006). आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, भारत: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर, बिहार, पृ. क्र. 422–424.
- 70 सरस्वती, एस. (2006). आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, भारत: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर, बिहार, पृ. क्र. 400–402, 407.

- 71 सरस्वती निरंजनानन्द (1997). घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, पृ. क्र. 321–322.
- 72 सरस्वती निरंजनानन्द (1997). घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, पृ. क्र. 323.
- 73 आयुष मंत्रालय (2017). अंतरराष्ट्रीय योग दिवस सामान्य योग अभ्यासक्रम (प्रोटोकाल), मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, पृ. क्र. 37–38.
- 74 सरस्वती, एस. (2013). योग निद्रा, भारत: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर, बिहार, पृ. क्र. 1–3.
- 75 श्रीमद्भगवद्गीता (संवत् 2069). गीताप्रेस, गोरखपुर, श्लोक क्र. 13/1.
- 76 श्रीमद्भगवद्गीता (संवत् 2069). गीताप्रेस, गोरखपुर, श्लोक क्र. 13/5, 13/6.
- 77 श्रीमद्भगवद्गीता (संवत् 2069). गीताप्रेस, गोरखपुर, श्लोक क्र. 6/35.
- 78 श्रीमद्भगवद्गीता (संवत् 2069). गीताप्रेस, गोरखपुर, श्लोक क्र. 6/26.
- 79 श्रीमद्भगवद्गीता (संवत् 2069). गीताप्रेस, गोरखपुर, श्लोक क्र. 6/3, 6/14.
- 80 श्रीमद्भगवद्गीता (संवत् 2069). गीताप्रेस, गोरखपुर, श्लोक क्र. 6/17.
- 81 मुक्तानंद, एस. (2005). नव योगिनी तन्त्र, भारत : योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, पृ. क्र. 30–31.
- 82 मुक्तानंद, एस. (2005). नव योगिनी तन्त्र, भारत : योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, पृ. क्र. 124–142.
- 83 मुक्तानंद, एस. (2005). नव योगिनी तन्त्र, भारत : योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, पृ. क्र. 166–174.
- 84 दशोरा, एन. एवं शर्मा, डी. (2021). 11 ग्यारह उपनिषद संग्रह, रणधीर प्रकाशन, हरिद्वार. पृ. क्र. 60–87.
- 85 स्वामी हरिहरानन्द आरण्य (1987). पातंजलयोगदर्शनम् ,मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, सूत्र क्र. 1/6.
- 86 स्वामी हरिहरानन्द आरण्य (1987). पातंजलयोगदर्शनम् ,मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, सूत्र क्र. 1/12.
- 87 स्वामी हरिहरानन्द आरण्य (1987). पातंजलयोगदर्शनम् ,मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, सूत्र क्र. 1/30.
- 88 स्वामी हरिहरानन्द आरण्य (1987). पातंजलयोगदर्शनम् ,मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, सूत्र क्र. 1/31.
- 89 स्वामी हरिहरानन्द आरण्य (1987). पातंजलयोगदर्शनम् ,मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, सूत्र क्र. 1/33.

- 90 स्वामी हरिहरानन्द आरण्य (1987). पातंजलयोगदर्शनम् ,मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, सूत्र क्र. 2/3.
- 91 स्वामी हरिहरानन्द आरण्य (1987). पातंजलयोगदर्शनम् ,मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, सूत्र क्र. 2/4.
- 92 स्वामी हरिहरानन्द आरण्य (1987). पातंजलयोगदर्शनम् ,मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, सूत्र क्र. 2/28.
- 93 योगवाशिष्ठ (संवत् 2073). गीताप्रेस, गोरखपुर, पृ. क्र. 395.
- 94 योगवाशिष्ठ (संवत् 2073). गीताप्रेस, गोरखपुर, पृ. क्र. 304.
- 95 योगवाशिष्ठ (संवत् 2073). गीताप्रेस, गोरखपुर, पृ. क्र. 306.
- 96 सरस्वती निरंजनानन्द (1997).घेरण्डसंहिता, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, पृ. क्र. 306.
- 97 Patel, N. S., Patel, N. K., Chaudhari, M., & Pathak, N. R. (2024). Effect of yoga on pulse rate and blood pressure. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 14(3), 425-425.
- 98 Devi, N. (2019). Influence of Sky Yoga and Aerobic Exercise on Bmi Among Working Women.
- 99 Yogapriya, K., & Annadurai, R. (2022). Influence of short-term combined specific task hatha yoga and corporeal exercise on physiological variables of working women.
- 100 Kumari, S. (2022). Yoga for Working Women: How Yoga Can Help You Achieve Balance in Life. *International Journal of Advanced Ayurveda, Yoga, Unani, Siddha and Homeopathy*, 11(1), 674-677.
- 101 Anbalagan, P., Meenatchi, G., Mahasuran, A., Atheeskumar, P., & Vineesh, T. J. (2021). Effect of hatha yoga practices on selected physicaland physiological parameters among the working women. <https://www. Journalof sports. com/pdf /2021 / vol6issue2/PartC/6-2-103-495.pdf> last accessed on 2024, Oct, 02.
- 102 Yazdanparast, F., Jafarirad, S., Borazjani, F., Haghighizadeh, M. H., & Jahanshahi, A. (2020). Comparing between the effect of energy-restricted diet and yoga on the resting metabolic rate, anthropometric indices, and serum adipokine levels in overweight and obese staff women. *Journal of research in medical sciences : the official journal of Isfahan University of Medical Sciences*, 25, 37.

- 103 Blanco, I., Roca, P., Duque, A., Pascual, T., & Vazquez, C. (2020). The effects of a 1-month meditation retreat on selective attention towards emotional faces: An eye-tracking study. *Mindfulness*, 11(1), 219-229.
- 104 Kumaravelu, P & Das, Deb. (2020). Effect of Yogic Practices on Selected Psychological Variables Among Working Women Suffering from Insomnia. https://www.researchgate.net/publication/351936874_Effect_of_Yogic_Practices_on_Selected_Psychological_Variables_Among_Working_Women_Suffering_From_Insomnia last accessed on 2023, Oct, 08
- 105 Ganpat, T. S. (2020). Yoga nidra practice enhances emotional intelligence in university students. *Alternative and Complementary Therapies*, 26(5), 214-218.
- 106 Sudharkodhy, S., Balan, K., & Patil, N. J. Effect of Integrated Yoga on Psychological Variables-A Comparative Study.
- 107 Ghaffarilaleh, G., Ghaffarilaleh, V., Sanamno, Z., & Kamalifard, M. (2019). Yoga positively affected depression and blood pressure in women with premenstrual syndrome in a randomized controlled clinical trial. *Complementary therapies in clinical practice*, 34, 87–92.
- 108 Manna, I. (2019). Study the influence of yoga on body composition and cardio- pulmonary functions on healthy female volunteers. *Int J Physiol*, 4, 106-10.
- 109 Pandit, D. P., Upadhyah, A., Goyal, P., & Sharma, D. (2019). Effect of short term yoga on body weight, BMI, body fat percentage & blood pressure. *Indian J Clin Anat Physiol*, 6(2), 179-82.
- 110 Banerjee, S. (2019). Study on yoga intervention along with diet on hypothyroidism associated with obesity among sedentary working women in West Bengal. *International Journal of Yoga and Allied Sciences*, 8(1), 18-23.
- 111 Lemay, V., Hoolahan, J., & Buchanan, A. (2019). Impact of a Yoga and Meditation Intervention on Students' Stress and Anxiety Levels. *American journal of pharmaceutical education*, 83(5), 7001.
- 112 Deshmukh, S. (2019). Effect Of Yoga Training On Physiological Variables of Working Women. *Pulse, Aayushi International Interdisciplinary Research Journal (AIIRJ)*, 4, 120-122.
- 113 Damodaran, K., & Mahadevan, V. (2019). Effect of yoga pratics on hypertension among working women. Retrieved from <https://www.>

- journalofsports.com/archives/2019/vol4/issue1/5-1-79 last accessed on 2023, Oct, 22.
- 114 Schmalzl, L., Powers, C., Zanesco, A. P., Yetz, N., Groessl, E. J., & Saron, C. D. (2018). The effect of movement-focused and breath-focused yoga practice on stress parameters and sustained attention: A randomized controlled pilot study. *Consciousness and cognition*, 65, 109–125.
- 115 Taheri, M., Irandoust, K., Seghatoleslami, A., & Rezaei, M. (2018). The effect of yoga practice based on biorhythms theory on balance and selective attention of the elderly women. *Iranian Journal of Ageing*, 13(3), 312-323.
- 116 Sarkar, S., Jha, A., & Misra, R. (2018). Effect of Yoga in Migraine and related stress disorder among working woman. *Medical Science*, 6(2), 11-16. <https://cmrasociety.org/journal/index.php/ms/article/view/97/104> last accessed on 2023, Oct, 22.
- 117 Ülger, Özlem & Naciye, Yagli. (2018). The Effects of Yoga on Sleep, a Depressed State, and Quality of Life, in both Working and Inactive Women. *Annals of Health and Health Sciences*. 5. 82
- 118 Patel, N. K., Nivethitha, L., & Mooventhan, A. (2018). Effect of a Yoga Based Meditation Technique on Emotional Regulation, Self-compassion and Mindfulness in College Students. *Explore (New York, N.Y.)*, 14(6), 443–447.
- 119 Chu, I. H., Wu, W. L., Lin, I. M., Chang, Y. K., Lin, Y. J., & Yang, P. C. (2017). Effects of Yoga on Heart Rate Variability and Depressive Symptoms in Women: A Randomized Controlled Trial. *Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.)*, 23(4), 310–316.
- 120 Rinella, Sergio & Romeo, Rossella & Di Corrado, Donatella & Massimino, Simona. (2017). Attentional processes and affective regulation ability of women practicing Hatha Yoga. *Acta Medica Mediterranea*. 33. 863-868. 10.19193/0393-6384_2017_6_169.
- 121 Tiwari, A., & Mishra, A. (2016). Effect Of Yoga Practices on Emotional Intelligence And Healthy Life Style Habits.
- 122 Cramer, H., Thoms, M. S., Anheyer, D., Lauche, R., & Dobos, G. (2016). Yoga in Women With Abdominal Obesity: A Randomized Controlled Trial. *Deutsches Arzteblatt international*, 113(39), 645–652.

- 123 Barnes VA (2016) Impact of Yoga on Exercise and Blood Pressure in Adolescents. *Int J Complement Alt Med* 3(4): 00082. DOI:10.15406/ijcam.2016.03.00082.
- 124 Muchhal, D. M. K., & Kumar, A. (2015). Effect of Yogic Exercise on Emotional Maturity of B. Ed. Students. *International Journal of Indian Psychology*, 3(1).
- 125 Singh, A., & Sharma, S. K. (2015). Effects of Chair Yoga and Physical Exercises on Working Women Suffering from Low Blood Pressure. *International Journal of Physical Education Sports Management and Yogic Sciences*, 5(3), 37-40.
- 126 Guo, Y. H., Wang, F., Hu, J. P., Wang, Y., & Zhang, L. Y. (2014). Effect of high temperature yoga exercise on improving physical and mental well-being of overweight middle-aged and young women. *International journal of clinical and experimental medicine*, 7(12), 5842–5846.
- 127 Kishore, Dr & Pal, Rameswar. (2014). Effects of yogic practice in certain cardio respiratory parameters on overweight postmenopausal women. *Al Ameen Journal of Medical Sciences*. 7. 316 - 321.
- 128 Yoshihara, K., Hiramoto, T., Oka, T., Kubo, C., & Sudo, N. (2014). Effect of 12 weeks of yoga training on the somatization, psychological symptoms, and stress-related biomarkers of healthy women. *BioPsychoSocial medicine*, 8(1).
- 129 Krishnan, Latha. (2014). Factors Causing Stress among Working Women and Strategies to Cope Up. *IOSR Journal of Business and Management*. 16. 12-17. 10.9790/487X-16551217.
- 130 Panigrahi, A., Padhy, A. P., & Panigrahi, M. (2014). Mental health status among married working women residing in Bhubaneswar city, India: a psychosocial survey. *BioMed research international*, 2014, 979827.
- 131 Krishna, B. H., Pal, P., G K, P., J, B., E, J., Y, S., M G, S., & G S, G. (2014). Effect of yoga therapy on heart rate, blood pressure and cardiac autonomic function in heart failure. *Journal of clinical and diagnostic research : JCDR*, 8(1), 14–16.
- 132 Satyanarayana, P., Vijaya Benerji, G., Rekha Kumari, D., Meka, F. B., & Kummari, N. R. (2013). Effect of yoga on heart rate, blood pressure, body mass index. *Dent Med Sci*, 8, 36-9.

- 133 Moliver, N., Mika, E., Chartrand, M., Haussmann, R., & Khalsa, S. (2013). Yoga experience as a predictor of psychological wellness in women over 45 years. *International journal of yoga*, 6(1), 11–19.
- 134 Gawali, S. R., & Dhule, S. S. (2013). Effect of Yoga on anxiety levels in working women. *International Journal of Science and Research*, 2(12), 2319-7064.
- 135 Huang, F. J., Chien, D. K., & Chung, U. L. (2013). Effects of Hatha yoga on stress in middle-aged women. *The journal of nursing research : JNR*, 21(1), 59–66.
- 136 Papp, M. E., Lindfors, P., Storck, N., & Wändell, P. E. (2013). Increased heart rate variability but no effect on blood pressure from 8 weeks of hatha yoga - a pilot study. *BMC research notes*, 6, 59. <https://doi.org/10.1186/1756-0500-6-59> Retrieved from <https://bmcrsnotes.biomedcentral.com/articles/10.1186/1756-0500-6-59> last accessed on 2023, July, 08.
- 137 Lee, J. A., Kim, J. W., & Kim, D. Y. (2012). Effects of yoga exercise on serum adiponectin and metabolic syndrome factors in obese postmenopausal women. *Menopause (New York, N.Y.)*, 19(3), 296–301.
- 138 Innes, K. E., & Selfe, T. K. (2012). The Effects of a Gentle Yoga Program on Sleep, Mood, and Blood Pressure in Older Women with Restless Legs Syndrome (RLS): A Preliminary Randomized Controlled Trial. *Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM*, 2012, 294058.
- 139 Woodyard C. (2011). Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *International journal of yoga*, 4(2), 49 54.
- 140 Balaji, P. (2011). The impact of Hatha yoga practices and surya namaskar for developing women physiological parameters. *Ovidius Univ Ann Ser Phys Educ SportScience Mov Health*, 11(1), 16-20.
- 141 Hartfiel, N., Havenhand, J., Khalsa, S. B., Clarke, G., & Krayner, A. (2011). The effectiveness of yoga for the improvement of well-being and resilience to stress in the workplace. *Scandinavian journal of work, environment & health*, 37(1), 70–76.
- 142 Bulut-Jakovljevic, D. (2010, September). The contribution of yoga to the development of emotional competencies. In *International Interdisciplinary Scientific Confe Future and Perspectives*. <https://yoga-sci.eu/wp->

- content/uploads/2014/08/Proceedings-Yoga-The-Light-Of-icrouniverse Yoga-Federation-of-Serbia-2010.pdf last accessed on 2023, July, 24
- 143 Satyapriya, M., Nagendra, H. R., Nagarathna, R., & Padmalatha, V. (2009). Effect of integrated yoga on stress and heart rate variability in pregnant women. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 104(3), 218-222.
- 144 Kumar, M., Sukh, P., Singh, D., & Jagbir. (2008). Effect of yoga life style intervention on body weight and blood chemistry of middle aged women. *Journal of exercise science and physiotherapy*, 4(2), 76-80.
- 145 Arora, S., & Bhattacharjee, J. (2008). Modulation of immune responses in stress by Yoga. *International journal of yoga*, 1(2), 45 55. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.43541>.
- 146 Dhingra, Rajni & Manhas, Sarika & Thakur, Nirmala. (2005). Establishing Connectivity of Emotional Quotient (E.Q), Spiritual Quotient (S.Q.) with Social Adjustment: A Study of Kashmiri Migrant Women. *Journal of Human Ecology*. 18. 313-317.
- 147 Nk, Subbalakshmi & Saxena, S. & D'Souza, Urban. (2004). Immediate effect of nadishodhana pranayama on some selected parameters of cardiovascular, pulmonary and higher functions of brain. *Thai J Physiol Sci*. 18.
- 148 Pau, A. K. H., Croucher, R., Sohanpal, R., Muirhead, V., & Seymour, K. (2004). Emotional intelligence and stress coping in dental undergraduates—a qualitative study. *British dental journal*, 197(4), 205-209.
- 149 Slovacek, Simeon & Tucker, Susan. (2003). A Study of the Yoga Ed Program at The Accelerated School.
- 150 Kerliger, Fred. N. (1983). *Foundations of Behavioral Research*. Second Indian Reprint. New Delhi: Surjeet Publications.
- 151 कपिल, एच. के. (2015). अनुसंधान विधियाँ, एच. पी. भार्गव बुक हाउस, पृ. क्र. 60.
- 152 श्रीवास्तव, जे.पी. (1996). सामाजिक अनुसंधान, सर्वेक्षण एवं सांख्यिकी, न्यायदर्श, भारत: यूनिवर्सिटी पब्लिकेशन, बी-137, कर्मपुर, नई दिल्ली, पृ. क्र. 49-50.
- 153 गुप्ता, एस.पी.. (2015). अनुसंधान संदर्शिका संग्रह, कार्यविधि एवं प्रविधि, शारदा पुस्तक भवन, इलाहाबाद, पृ. क्र. 124.
- 154 Comotti, A., Fattori, A., Greselin, F., Bordini, L., Brambilla, P., & Bonzini, M. (2023). Psychometric Evaluation of GHQ-12 as a Screening Tool for Psychological Impairment of Healthcare Workers Facing COVID-19

- Pandemic. *La Medicina del lavoro*, 114(1), e2023009. [https://doi.org/ 10.23749/mdl.v114i1.13918](https://doi.org/10.23749/mdl.v114i1.13918)
- 155 Retrieved from <https://www.scribd.com/doc/59844666/Emotional-Intelligence-Questionnaire-by-Dalip-Singh> last accessed on 2023 Sept 01.
- 156 Retrieved from <https://www.scribd.com/document/392142660/six-letter-cancellation> last accessed on 2023 Sept 01.
- 157 Sharma, K. K., Thirumaleshwara, P. H., Udayakumara, K., & Savitha, B. (2014). A study on the effect of yoga therapy on anaemia in women. *European Scientific Journal*, 10(21).
- 158 Khemka, S. S., Ramarao, N. H., & Hankey, A. (2011). Effect of integral yoga on psychological and health variables and their correlations. *International Journal of Yoga*, 4(2), 93-99.
- 159 Mirzaei, M. (2023). Comparison of the effects of emotional intelligence training and yoga exercises on the social anxiety of women with depression. *Journal of Preventive and Complementary Medicine*, 2(2), 82-91.
- 160 Dev, P., Lancet, R. S., Saurav, S., Seshadri, N. G., Singh, B. K., & Jha, M. (2019, March). Effect of yoga on hemodynamic changes at prefrontal cortex during sustained attention task. In 2019 5th International Conference on Advanced Computing & Communication Systems (ICACCS) (pp. 728-731). IEEE.
- 161 Miyoshi Y. (2019). Restorative yoga for occupational stress among Japanese female nurses working night shift: Randomized crossover trial. *Journal of occupational health*, 61(6), 508–516.

सहायक ग्रन्थ सूची

- 1 भारद्वाज, ईश्वर, (2018). मानवचेतना, सत्यम् पब्लिशिंग हाऊस, नईदिल्ली.
- 2 साव अरुणकुमार एवं सॉव, अखिलेश्वर (2017) योग चिकित्सा, चौखंभा प्रकाशन, दिल्ली.
- 3 Trehan, Seema, (2016), Yoga for Stress Management, Rishabh Books, New Delhi.
- 4 Singh, Vikram, (2016). Healing Power of Yoga, Rishabh Books, New Delhi.
- 5 नोटियाल, विनोदप्रसाद, (2016). योग द्वारा मानसिक आरोग्य, किताबमहल, 22 ए, सरोजनी नायडू मार्ग, इलाहाबाद.
- 6 उपाध्याय, गोविन्दप्रसाद, (2016). आयुर्वेदीय मानस योगचिकित्सा, चौखंभा सुरभारती प्रकाशन, नई दिल्ली.
- 7 सिंह, अरुणकुमार, (2014), उच्चतर सामान्य मनोविज्ञान, मोतीलाल बनारसीदास, नई दिल्ली.
- 8 शर्मा, हरीदत्त, (2014). मानसिक शान्ति के रहस्य, बी. एण्ड एस. पब्लिशर्स, नई दिल्ली.
- 9 आनंद, विनती, (2013). मनोविकृतिविज्ञान, मोतीलाल बनारसीदास, नई दिल्ली.
- 10 Kumar, Kamakhya, (2013). The Hand Book of Yoganidra, D.K Printworld (P) Ltd., New Delhi.
- 11 साव अरुणकुमार, एवं सॉव, अखिलेश्वर, (2013), योग और तनाव, राधा पब्लिकेशन, दरियागंज, दिल्ली.
- 12 दिनकर, रामहर्ष सिंह, (2013) योग और योगिक चिकित्सा, लोक भारती प्रकाशक, इलाहाबाद.
- 13 सरस्वती, शिवानंद, अनुवादक टी.एन. आत्रे, (2013), मानसिक शक्ति, द डिवाईन लाईफ सोसायटी, पत्रालय, शिवानंद नगर टिहरी गढ़वाल, उत्तराखंड.
- 14 सरस्वती, सत्यानंद (2013). योगनिद्रा, योग पब्लिकेशंस ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार.
- 15 सिंह, अरुणकुमार (2013), आधुनिक असमान्य मनोविज्ञान, मोतीलाल बनारसीदास, नई दिल्ली.
- 16 गोकुलानंद, स्वामी (2012). मानसिक तनाव से मुक्ति के उपाय, रामकृष्णमठ, नागपुर.
- 17 द्विवेदी, कपिल (2012) योग और आरोग्य, विश्वविद्यालय प्रकाश, दिल्ली.
- 18 सरस्वती, शिवानंद, अनुवादक श्री स्वामी ज्योतिर्मयानन्द, (2012), प्राणायाम साधना द डिवाईन लाईफ सोसायटी, पत्रालय, शिवानंद नगर, टिहरी गढ़वाल, उत्तराखंड.
- 19 श्रीवास्तव, सी.एम., (2012), तनाव दूर करने के सरल उपाय, मनोज पब्लिकेशंस, नई दिल्ली.

- 20 Bijlani, Ramesh (2011). Back to Health through Yoga, Rupa Publications India Pvt. Ltd., New Delhi.
- 21 सिंह, बृजेश एवं शंकर, गणेश, (2011), स्मृति और एकाग्रता पर प्राणायामक प्रभाव सत्यम पब्लिशिंग हाऊस, नई दिल्ली.
- 22 सरस्वती, निरंजनानंद, (2011), घेरण्डसंहिता, योग पब्लिकेशंस ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार.
- 23 पंड्या, प्रणय, (2011) अन्तर्जगत की यात्रा का ज्ञान विज्ञान, श्रीवेदमातागायत्री ट्रस्ट, शांतिकुंज, हरिद्वार.
- 24 अयंगर बी के एस (2009), प्राणायाम, ओरियंटब्लेक खान प्रा. लि.
- 25 त्रिपाठी, ओ.पी, (2008), योग प्राणायाम और अर्न्तमन, मयंक प्रकाशन, प्रतापगढ़.
- 26 बालकृष्ण, आचार्य, (2007), विज्ञान की कसौटी पर योग, दिव्य प्रकाश, दिव्य योग मंदिर ट्रस्ट, योग पीठ, दिल्ली.
- 27 शिवानंद, स्वामी (2007) देवीमाहात्म्य, द डिवाइन लाइक सोसायटी, शिवानंदनगर टिहरी गढ़वाल, उत्तराखंड.
- 28 शर्मा, रामनाथ, एवं शर्मा रचना, (2005), भारतीय मनोविज्ञान, एटालांटिक पब्लिशर्स एण्ड डिस्ट्रीब्यूटर्स, दिल्ली.
- 29 Shankar, Ganesh, (2005). Psychotherapy Yoga and Sprituality, Jagdamba Publishing Company, Delhi.
- 30 सी. रामहर्ष, (2004). स्वथ्यवृत विज्ञान, चौखम्भा संस्कृत प्रतिष्ठान, नई दिल्ली.
- 31 Panda, N.C. (2003). Yoganidra, Yogic Trance, Theory Practice and Applications, D.K. Printworld (P) Ltd., New Delhi.
- 32 राय, दीनानाथ (2003) धारण ध्यान और मन, कुण्डलिनी योग रिसर्व इंस्टीट्यूट, लखनऊ.
- 33 मुक्तानंद, स्वामी (2003) नवयोगिनी तंत्र, योग पब्लिकेशंस ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार.
- 34 भोगल, रणजीत सिंह, (2002). योग एवं मानसिक स्वास्थ्य, कैवल्यधाम, पुणे.
- 35 वर्णवाल, सुरेश, (2002) योग और मानसिक स्वास्थ्य, न्यू भारतीय बुक कॉर्पोरेशन, दिल्ली.
- 36 Vaze. D.R. (2002), Swadhyaya and Yog Therapy, Vedic Physiology and Anatomy, Kaivalyadhama, Lonavla, Pune.
- 37 स्वामी, निरंजनानंद, (2001). प्राण प्राणायाम, प्राणविद्या, योग पब्लिकेशंस ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार.
- 38 सरस्वती, निरंजनानंद, (2001). धारणादर्शन, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर.
- 39 शर्मा, श्रीराम (1998) साधना की सिद्धि, भाग 2, अखण्डज्योति संस्थान, मथुरा.
- 40 शर्मा, श्रीराम, (1998), प्राणशक्ति एक दिव्य विभूति, अखण्डज्योति संस्थान, मथुरा.
- 41 शर्मा, श्रीराम, (1998) विज्ञान और अध्यात्म परस्पर पूरक, अखण्डज्योति संस्थान, मथुरा.

- 42 शर्मा, श्रीराम, (1998) साधना पद्धतियों का ज्ञान—विज्ञान अखण्डज्योति संस्थान, मथुरा.
- 43 शर्मा, श्रीराम (1998) व्यक्तित्व विकास की उच्चस्तरीय साधनायें, अखण्डज्योति संस्थान, मथुरा.
- 44 शर्मा, श्रीराम, (1996) साधना की सिद्धि, भाग—1, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा.
- 45 जोशी, के.एस. (1995) योग के सिद्धांत और अभ्यास, मध्यप्रदेश हिंदी ग्रंथ अकादमी, भोपाल.
- 46 Frawley, David, (1992) Beyond the mind, Shri Satguru. Publications. Delhi.
- 47 जोशी, के.एस. (1986), योगिक प्राणायाम, ओरियंट पेपर बॉक्स, दिल्ली.
- 48 Singh, R.S., (1985). Correlates of Anxiety, National Psychological Corporation, Agra.
- 49 तीर्थ, श्री स्वामी आमनन्द, सं. 2072, पातंजल योगप्रदीप, गीताप्रेस, गोरखपुर.
- 50 Shodhganga.inflibnet.ac.in
- 51 [Shodhgangatri inflibnet.ac.in](http://Shodhgangatri.inflibnet.ac.in)
- 52 <https://scholar.google.com/>
- 53 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>
- 54 <https://soihub.org/search/>
- 55 <https://www.researchgate.net/scientific-contributions>
- 56 <http://literature.awgp.org/akhandjyoti/1981/January/v2.22>

तालिका सूची
(*List of Tables*)

तालिका सूची (LIST OF TABLES)

तालिका क्र. 1.1: शारीरिक स्तर एवं भावनात्मक स्तर मापन के लिए मानकीकृत पैमाने³⁰⁻³⁵

स्तर	मापन	उपकरण या क्वेश्चनेयर	ब्राण्ड
शारीरिक स्तर	रक्त चाप (ब्लड प्रेशर)	स्फिग्मोमैनोमीटर	OMRON HEM-7120 Automatic Blood Pressure Machine
	नाड़ी दर (हृदय दर)	पल्स ऑक्सीमीटर	MedTech Oxygard
	बॉडी मास इंडेक्स	सेंटीमीटर स्केल (Stature Meter) – लंबाई के लिए एवं वजन मापन के लिए इलेक्ट्रॉनिक वेइंग मशीन	
भावनात्मक स्तर	भावनात्मक बुद्धिमत्ता या भावनात्मक भागफल (इमोशनल क्योशंट)	इमोशनल क्योशंट क्वेश्चनेयर	
	निरंतर ध्यान (सस्टेंड अटेंशन)	डिजिट लेटर सबस्ट्यूशन टेस्ट	
	चयनात्मक ध्यान (सेलेक्टिव अटेंशन)	सिक्स लेटर कैंसिलेशन टेस्ट	

तालिका क्र. 1.2: सामान्य रक्तचाप तालिका⁴⁰

युवा लोगों के लिए	120 / 80 एमएम/एचजी
बुजुर्ग लोगों के लिए	140 / 90 एमएम/एचजी

तालिका क्र. 1.3: उच्च रक्तचाप गंभीरता स्तर तालिका (Hypertension Severity Level Table)⁴⁰

उच्च रक्तचाप गंभीरता स्तर	सिस्टोलिक रक्तचाप	डायस्टोलिक रक्तचाप
धीमा उच्च रक्तचाप	140–160 एमएम/एचजी	90–100 एमएम/एचजी
मध्यम उच्च रक्तचाप	160–200 एमएम/एचजी	100–120 एमएम/एचजी
गंभीर उच्च रक्तचाप	200 एमएम/एचजी से अधिक	120 एमएम/एचजी से अधिक

तालिका क्र. 1.4: आयु और सामान्य पल्स दर तालिका⁴¹

आयु	सामान्य पल्स दर
1 महीने तक	70 से 190
1 से 11 महीने	80 से 160
1 से 2 साल	80 से 130
3 से 4 साल	80 से 120
5 से 6 साल	75 से 115
7 से 9 साल	70 से 110
10 साल से अधिक	60 से 100

तालिका क्र. 1.5: बॉडी मास इंडेक्स तालिका⁴²

वर्गीकरण (Classification)	BMI (Kg/m ²)
सामान्य वजन से नीचे	<18.5
सामान्य वजन	> = 18.5 से <24.9
अधिक वजन	> = 25 से <29.9
प्रथम स्तर मोटापा	> = 30 से <34.9
द्वितीय स्तर मोटापा	> = 35 से <39.9
तृतीय स्तर मोटापा	> = 40

तालिका क्र. 3.1: शारीरिक स्तर मापन के लिए पैरामीटर (Parameters for Physical Level Measurement)³⁰⁻³²

शारीरिक स्तर मापन के लिए पैरामीटर (Parameters for Physical Level Measurement)	शारीरिक स्तर मापने के उपकरण (Measurement Instruments / Tools)
रक्तचाप (Blood Pressure)	Sphygmomanometer (OMRON HEM-7120 Automatic Blood Pressure Machine)
हृदय दर (Heart Rate)	Pulse Oximeter (MedTech Oxygard)
बॉडी मास इंडेक्स (Body Mass Index)	BMI=Weight (kilograms (kg)) / Height in meters (m) squared (For Weight Measurement Used Electronic Weighing Machine, For Height Measurement Used Centimeter Scale- Stature Meter)

तालिका क्र. 3.2: भावनात्मक स्तर मापन के लिए पैरामीटर (Parameters for Emotional Level Measurement)³³⁻³⁵

भावनात्मक स्तर माप के लिए पैरामीटर (Parameters for Emotional Level Measurement)	भावनात्मक स्तर मापने के उपकरण (Emotional Level Measurement Instruments / Tools)
भावनात्मक भागफल – इमोशनल क्वोशंट (Emotional Quotient)	भावनात्मक भागफल प्रश्नावली – इमोशनल क्वोशंट क्वेश्चनयर (Emotional Quotient Questionnaire)
निरंतर ध्यान – सस्टेन्ड अटेंशन (Sustained Attention)	अंक अक्षर प्रतिस्थापन परीक्षण – डिजिट लेटर सब्स्टिट्यूशन टेस्ट (Digit Letter Substitution Test)
चयनात्मक ध्यान – सेलेक्टिव अटेंशन (Selective Attention)	सिक्स लेटर कैंसिलेशन टेस्ट (Six Letter Cancellation Test)

तालिका क्र. 3.3: योग हस्तक्षेप (Yoga Intervention)

योगाभ्यास				
प्रार्थना (2 मिनट)	आसन (25 मिनट)	प्राणायाम (15 मिनट)	ध्यान (20 मिनट)	प्रार्थना (2 मिनट)
	i) सूर्य नमस्कार	i) कपालभाति क्रिया	योग निद्रा 1	
	ii) अर्धकटि चक्रासन (कटि चक्रासन)	ii) नाडीशोधन प्राणायाम		
	iii) ताड़ासन	iii) शीतली प्राणायाम		
	iv) त्रिकोणासन	iv) भस्त्रिका प्राणायाम		
	v) शशांकासन	v) भ्रामरी प्राणायाम		
	vi) पश्चिमोत्तानासन			
	vii) पवनमुक्तासन			
	viii) मत्स्यासन			
	ix) शलभासन			
	x) भुजंगासन			
	xi) मकरासन			

तालिका क्र. 3.4: चर: स्वतंत्र चर, आश्रित चर

स्वतंत्र चर (प्रयोगात्मक समूह में योगाभ्यास कराया गया)	आश्रित चर (दोनों समूहों में मापा गया)	
योगाभ्यास (64 मिनट)	शारीरिक स्तर	भावनात्मक स्तर
प्रार्थना (2 मिनट)	रक्तचाप (BP)	भावनात्मक भागफल (Emotional Quotient)
आसन (25 मिनट)	हृदय दर (HR)	चयनात्मक ध्यान (Selective Attention)
प्राणायाम (15 मिनट)	बॉडी मास इंडेक्स (BMI)	निरंतर ध्यान (Sustained Attention)
ध्यान (20 मिनट)		
प्रार्थना (2 मिनट)		

तालिका क्र. 4.1: बीपी प्रायोगिक समूह का पूर्व-पश्चात विश्लेषण (BP of Experimental Group Pre-Post Analysis)

Name	BP_S_PRE	BP_D_PRE	BP_S_POST	BP_D_POST
Mean	126.93	83.35	124.43	82.05
SD	5.20	2.79	4.24	2.42
p value	0.021	0.029		
% change	-1.97	-1.56		

तालिका क्र. 4.2: बीपी नियंत्रित समूह का पूर्व-पश्चात विश्लेषण (BP of Control Group Pre-Post Analysis)

NAME	BP_S_PRE	BP_D_PRE	BP_S_POST	BP_D_POST
Mean	127.63	82.73	129.2	83.35
SD	3.66	1.57	3.63	1.66
p value	0.057	0.087		
% change	1.23	0.76		

तालिका क्र. 4.3: बीएमआई प्रायोगिक समूह का पूर्व-पश्चात विश्लेषण (BMI of Experimental Group Pre-Post Analysis)

Name	WEIGHT (k.g.)_Pre	HEIGHT (cm)	HEIGHT (F)	HEIGHT (M)	BMI_Pre	WEIGHT (k.g.)_Post	BMI_Post
Mean	57.41	156.05	5.12	1.56	23.56	56.24	23.08
SD	3.9	4.38	0.14	0.04	0.99	3.98	1.02
p value	0.035						
% Change	-2.06						

तालिका क्र. 4.4: बीएमआई नियंत्रित समूह का पूर्व-पश्चात विश्लेषण (BMI of Control Group Pre-Post Analysis)

	WEIGHT (k.g.)_ Pre	HEIGHT (cm)	HEIGHT (F)	HEIGHT (M)	BMI_P re	WEIGHT (k.g.)_Post	BMI_P ost
Mean	54.12	155.95	5.12	1.56	22.22	54.94	22.56
SD	6.37	4.74	0.16	0.05	2.10	6.45	2.15
p value	0.479						
% Change	1.52						

तालिका क्र. 4.5: प्रायोगिक समूह का पल्स रेट पूर्व-पश्चात विश्लेषण (Pulse Rate of Experimental Group Pre-Post Analysis)

Name	Pulse Rate Pre	Pulse Rate Post
Mean	82.65	79.48
SD	4.29	3.58
p value	0.001	
% change	-3.84	

तालिका क्र. 4.6: नियंत्रित समूह का पल्स रेट पूर्व-पश्चात विश्लेषण (Pulse Rate of Control Group Pre-Post Analysis)

Name	Pulse Rate Pre	Pulse Rate Post
Mean	82.83	85.73
SD	3.97	4.05
p value	0.002	
% change	3.50	

तालिका क्र. 4.7: प्रायोगिक समूह का ईक्यू (ईएस+ईएम+ईसी) पूर्व-पश्चात विश्लेषण (Experimental Group of EQ (ES+EM+EC) Pre-Post Analysis)

Name	ES_PRE	EM_PRE	EC_PRE	EQ PRE (ES_PRE+ EM_PRE+EC_PRE)	ES_POST	EM_POST	EC_POST	EQ_POST (ES_POST+ EM_POST+EC_POST)
Mean	77.63	115.13	171.00	363.75	80.63	118.13	175.00	373.75
SD	5.06	6.65	8.64	12.80	3.79	5.96	8.40	12.23
p value	0.004	0.037	0.039	0.001				
% change	3.86	2.61	2.34	2.75				

तालिका क्र. 4.8: नियंत्रित समूह का ईक्यू (ईएस+ईएम+ईसी) पूर्व-पश्चात विश्लेषण (Control Group of EQ (ES+EM+EC) Pre-Post Analysis)

NAME	ES_Pre	EM_Pre	EC_Pre	EQ_Pre(Es_Pre+EM_ Pre+EC_Pre)	ES_Post	EM_Post	EC_Post	EQ_Post(ES_Pre+EM_ Pre+EC_Pre)
Mean	75.75	118.38	165.63	359.75	75.38	118.88	163.25	357.50
SD	5.01	5.48	7.35	15.10	3.47	5.60	8.05	13.73
p value	0.698	0.688	0.172	0.488				
% change	-0.50	0.42	-1.43	-0.63				

तालिका क्र. 4.9: डीएलएसटी प्रायोगिक समूह का पूर्व-पश्चात विश्लेषण (DLST of Experimental Group Pre-Post Analysis)

Name	TA_Pre	WA_Pre	NA_Pre	TA_Post	WA_Post	NA_Post
Mean	53.78	0.18	53.60	54.93	0.03	54.90
SD	2.37	0.38	2.35	2.25	0.16	2.24
p value	0.029	0.025	0.013			
% Change	2.14	-85.71	2.43			

तालिका क्र. 4.10: डीएलएसटी नियंत्रित समूह का पूर्व-पश्चात विश्लेषण (DLST of Control Group Pre-Post Analysis)

NAME	TA_Pre	WA_Pre	NA_Pre	TA_Post	WA_Post	NA_Post
Mean	53.3	0.15	53.15	52.53	0.25	52.28
SD	2.78	0.36	2.71	2.42	0.54	2.37
p value	0.188	0.335	0.129			
% Change	-1.45	66.67	-1.65			

तालिका क्र. 4.11: एसएलसीटी प्रायोगिक समूह का पूर्व-पश्चात विश्लेषण (SLCT of Experimental Group Pre-Post Analysis)

Name	TA_Pre	WA_Pre	NA_Pre	TA_Post	WA_Post	NA_Post
Mean	24.70	0.23	24.48	26.10	0.03	26.08
SD	3.03	0.53	2.88	2.79	0.16	2.75
p value	0.035	0.025	0.013			
% change	5.67	-88.89	6.54			

तालिका क्र. 4.12: एसएलसीटी नियंत्रित समूह का पूर्व-पश्चात विश्लेषण (SLCT of Control Group Pre-Post Analysis)

NAME	TA_Pre	WA_Pre	NA_Pre	TA_Post	WA_Post	NA_Post
Mean	24.83	0.13	24.70	24.50	0.25	24.28
SD	2.93	0.40	2.86	2.41	0.49	2.33
p value	0.590	0.219	0.468			
% change	-1.31	100.00	-1.72			

तालिका क्र. 4.13: प्रायोगिक समूह का डेटा विश्लेषण (Data Analysis of Experimental Group)

Parameter	Mean $\pm$ SD		% Change	P value
	Pre	Post		
BP Systolic	126.93 $\pm$ 5.20	124.43 $\pm$ 4.24	-1.97	0.021*
BP Diastolic	83.35 $\pm$ 2.79	82.05 $\pm$ 2.42	-1.56	0.029*
BMI	23.56 $\pm$ 0.99	23.08 $\pm$ 1.02	-2.06	0.035*
Pulse Rate	82.65 $\pm$ 4.29	79.48 $\pm$ 3.58	-3.84	0.001***
ES	77.63 $\pm$ 5.06	80.63 $\pm$ 3.79	3.86	0.004**
EM	115.13 $\pm$ 6.65	118.13 $\pm$ 5.96	2.61	0.037*
EC	171.00 $\pm$ 8.64	175.00 $\pm$ 8.40	2.34	0.039*
EQ	363.75 $\pm$ 12.80	373.75 $\pm$ 12.23	2.75	0.001***
DLST (NA)	53.60 $\pm$ 2.35	54.90 $\pm$ 2.24	2.43	0.013*
SLCT (NA)	24.48 $\pm$ 2.88	26.08 $\pm$ 2.75	6.54	0.013*

*Significant at $p < 0.05$ (paired-sample t test)

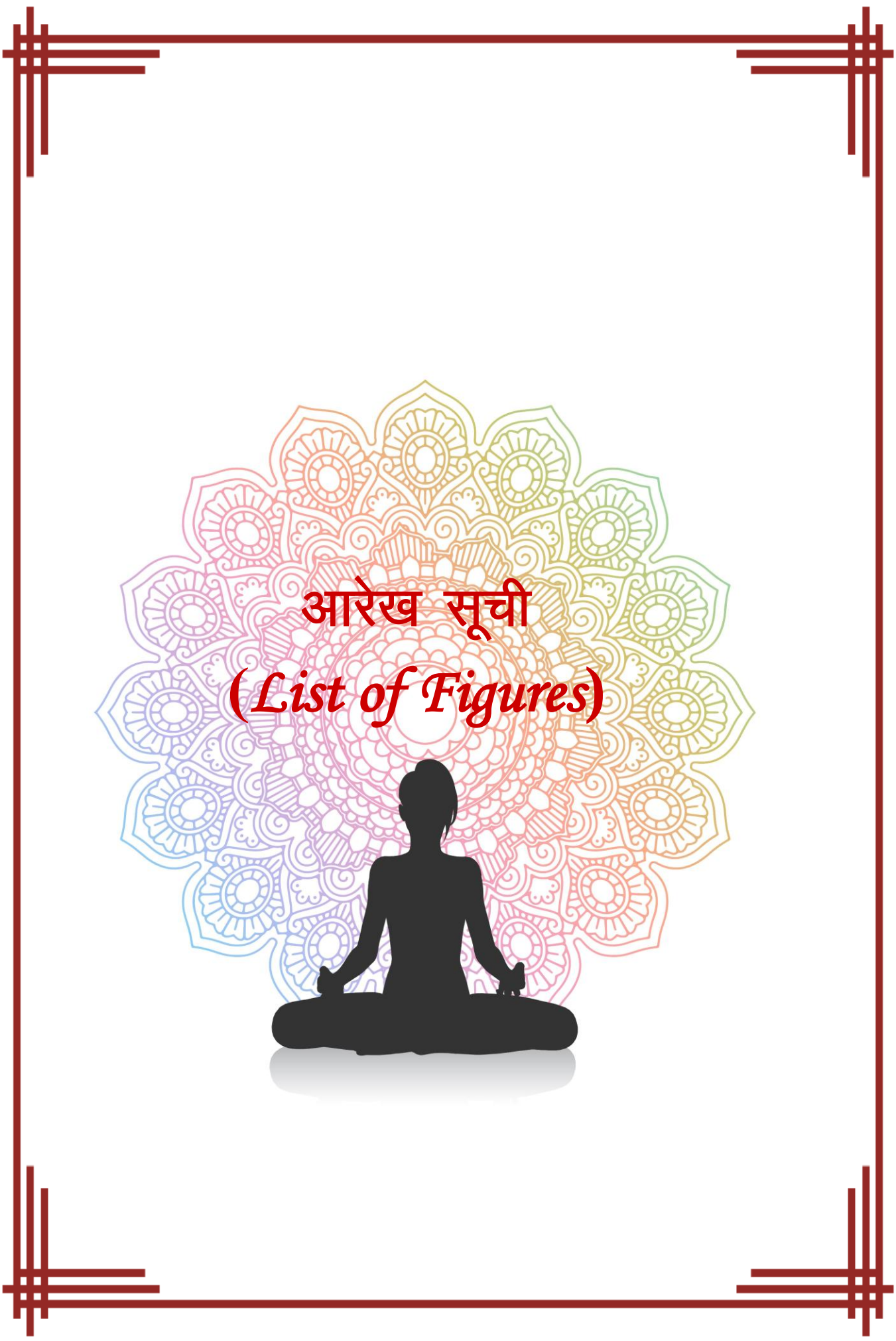
**Highly Significant at $p < 0.01$ (paired-sample t test)

***Very Highly Significant at $p < 0.001$ (paired-sample t test)

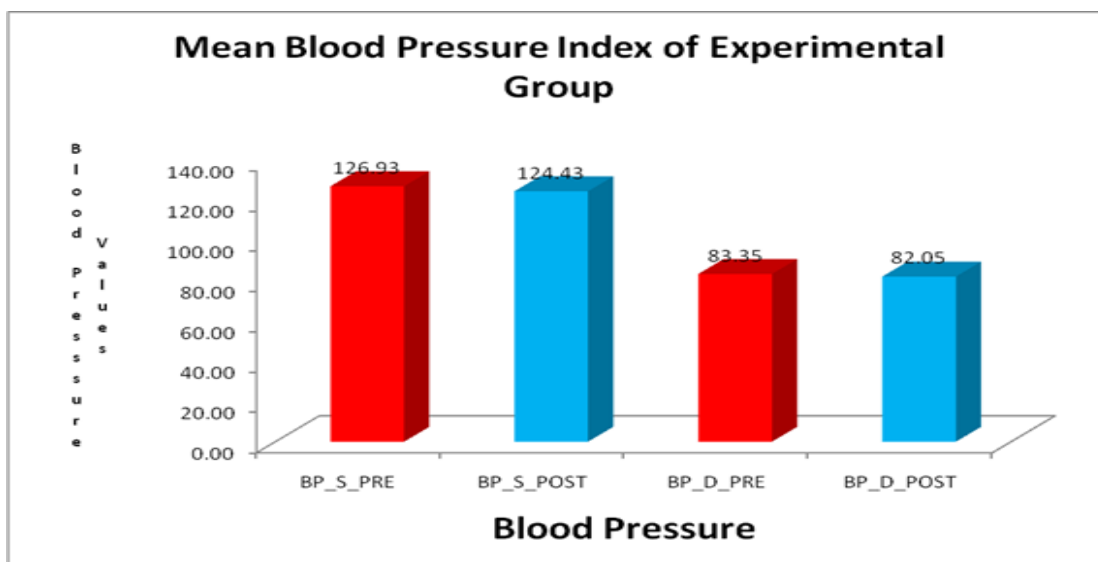
तालिका क्र. 4.14: नियंत्रित समूह का डेटा विश्लेषण (Data Analysis of Control Group)

Parameter	Mean $\pm$ SD		% Change	P value
	Pre	Post		
BP Systolic	127.63 $\pm$ 3.66	129.2 $\pm$ 3.63	1.23	0.057
BP Diastolic	82.73 $\pm$ 1.57	83.35 $\pm$ 1.66	0.76	0.087
BMI	22.22 $\pm$ 2.10	22.56 $\pm$ 2.15	1.52	0.479
Pulse Rate	82.83 $\pm$ 3.97	85.73 $\pm$ 4.05	3.50	0.002*
ES	75.75 $\pm$ 5.01	75.38 $\pm$ 3.47	-0.50	0.698
EM	118.38 $\pm$ 5.48	118.88 $\pm$ 5.60	0.42	0.688
EC	165.63 $\pm$ 7.35	163.25 $\pm$ 8.05	-1.43	0.172
EQ	359.75 $\pm$ 15.10	357.50 $\pm$ 13.73	-0.63	0.488
DLST (NA)	53.15 $\pm$ 2.71	52.28 $\pm$ 2.37	-1.65	0.129
SLCT (NA)	24.70 $\pm$ 2.86	24.28 $\pm$ 2.33	-1.72	0.468

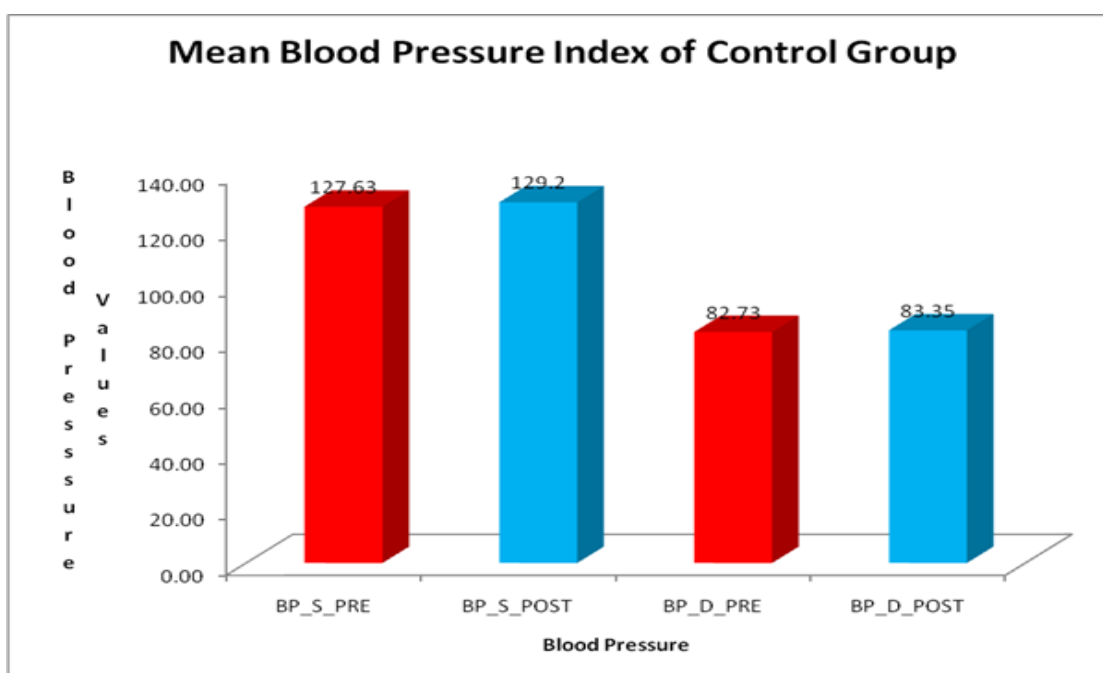
*Significant at $p < 0.05$ (paired-sample t test)



आरेख सूची (*List of Figures*)

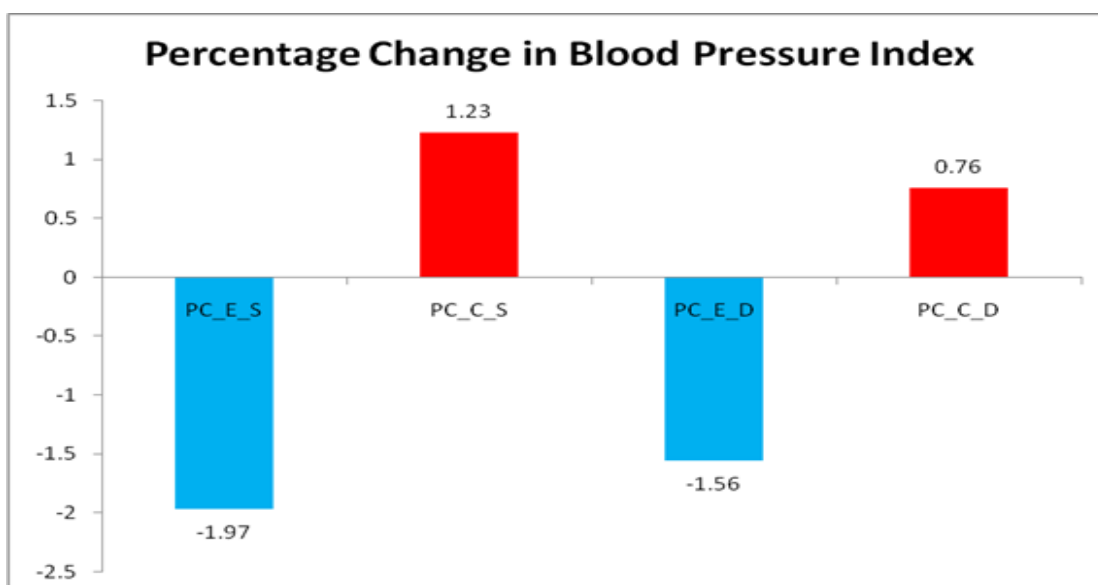


आरेख क्र. 4.1: प्रायोगिक समूह का माध्य रक्तचाप सूचकांक (Mean Blood Pressure Index of Experimental Group)



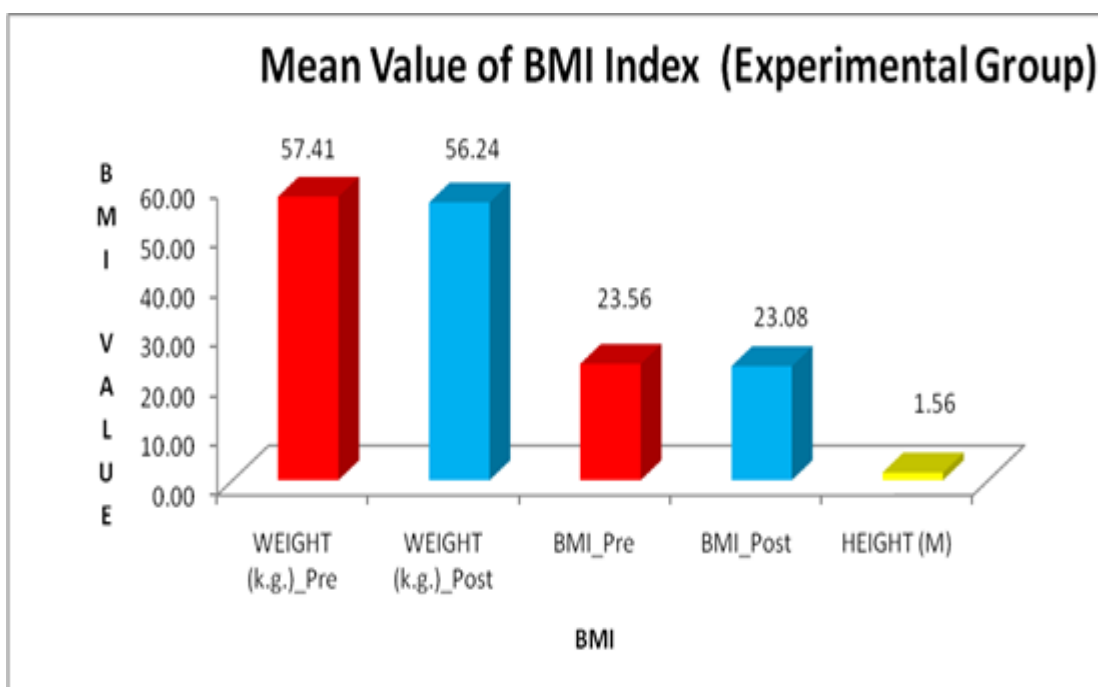
आरेख क्र. 4.2: नियंत्रित समूह का माध्य रक्तचाप सूचकांक (Mean Blood Pressure Index of Control Group)

BP_C	=	BP Control Group
BP_S_PRE	=	BP Systolic Pre
BP_D_PRE	=	BP Diastolic Pre
BP_S_POST	=	BP Systolic Post
BP_D_POST	=	BP Diastolic Post

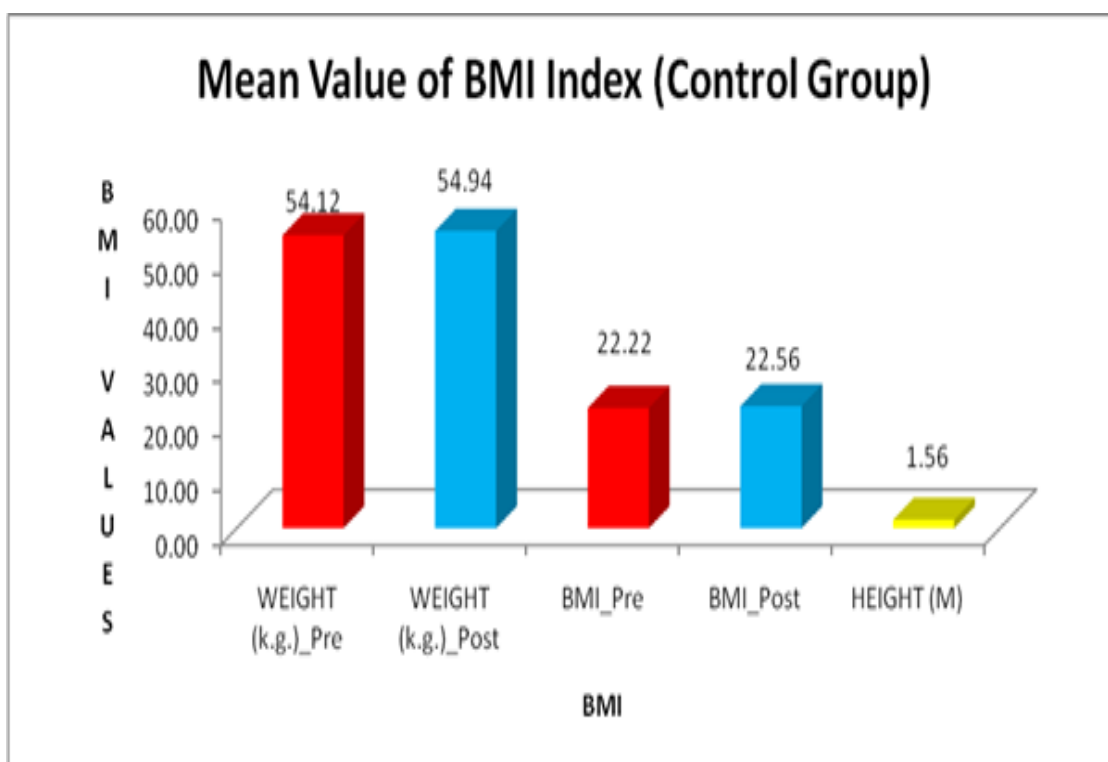


आरेख क्र. 4.3: रक्तचाप सूचकांक में प्रतिशत परिवर्तन (Percentage Change in Blood Pressure Index)

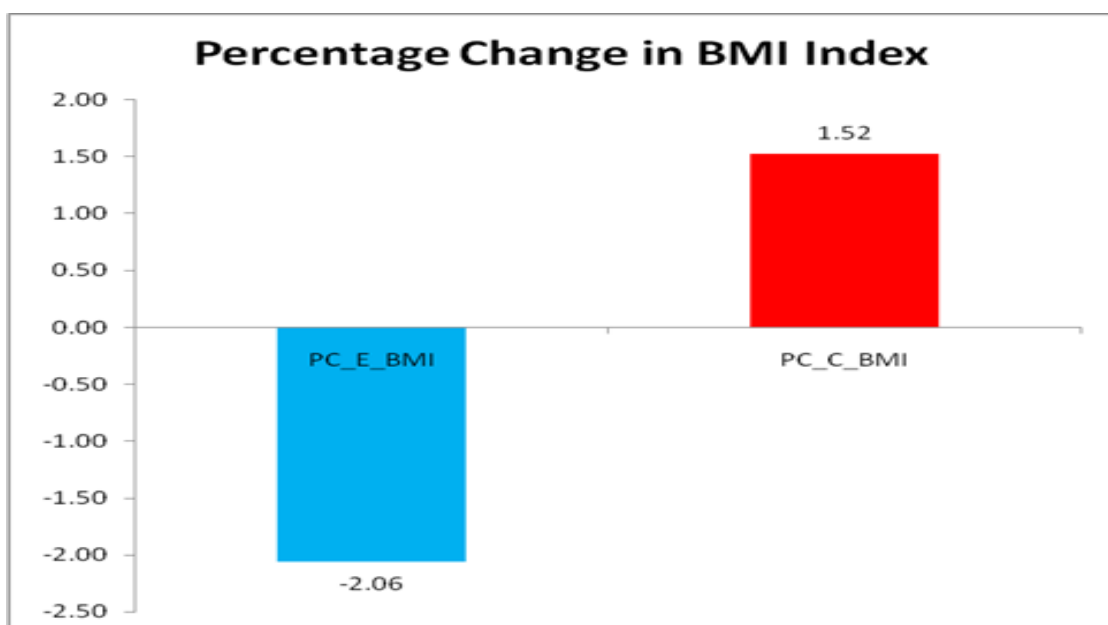
PC = Percentage Change
 E = Experimental Group
 C = Control Group
 S = Systolic Blood Pressure
 D = Diastolic Blood Pressure



आरेख क्र. 4.4: बीएमआई सूचकांक का औसत मूल्य (प्रायोगिक समूह) (Mean Value of BMI Index (Experimental Group))

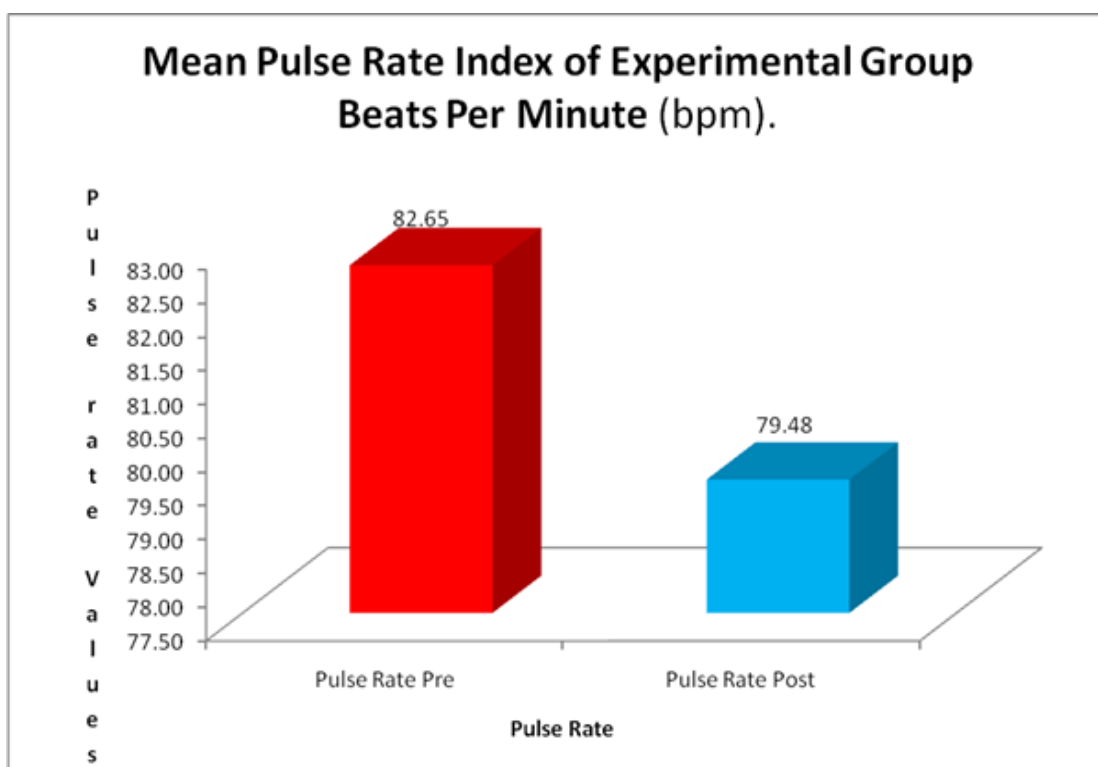


आरेख क्र. 4.5: बीएमआई सूचकांक का औसत मूल्य (नियंत्रित समूह) (Mean Value of BMI Index (Control Group))

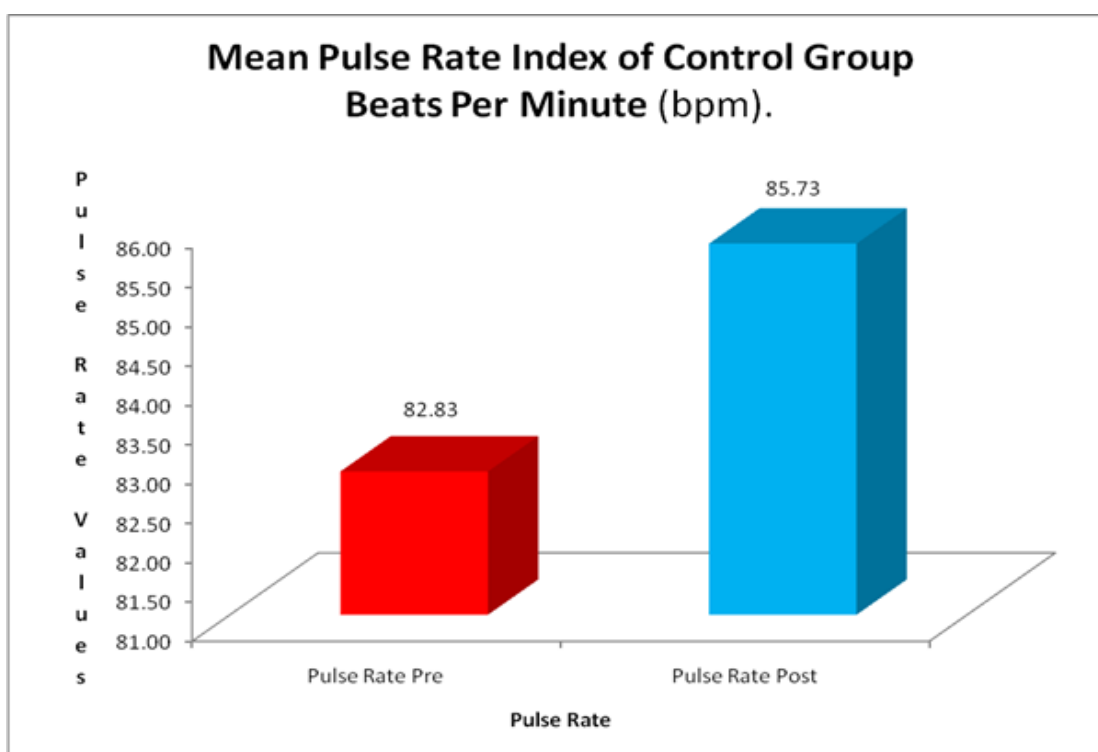


आरेख क्र. 4.6: बीएमआई सूचकांक में प्रतिशत परिवर्तन (Percentage Change in BMI Index)

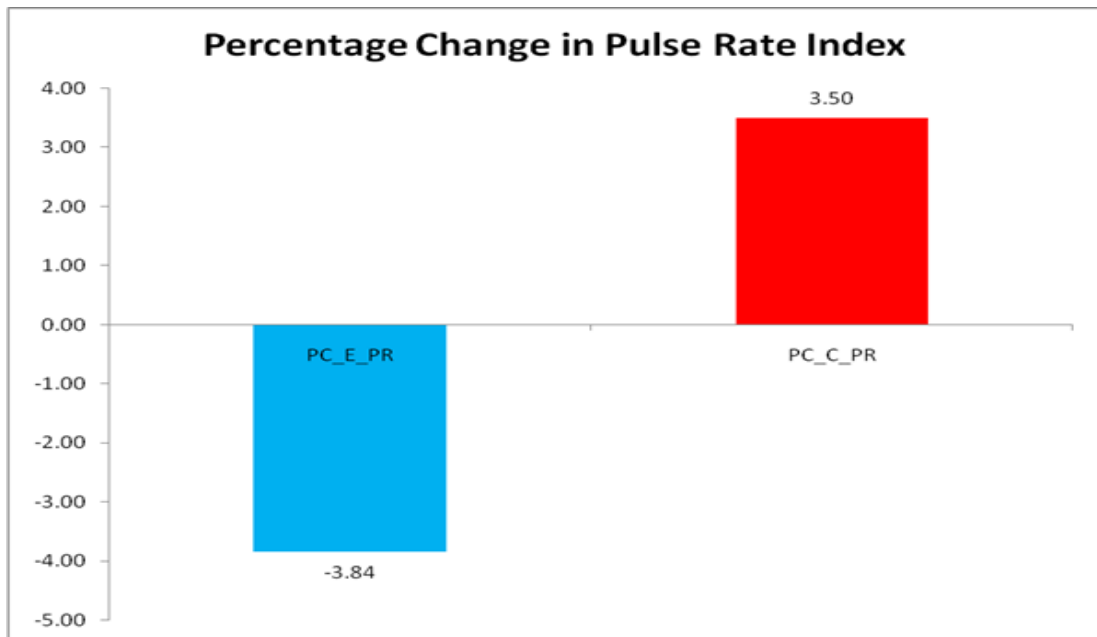
PC = Percentage Change
 E = Experimental Group
 C = Control Group



आरेख क्र. 4.7: प्रायोगिक समूह का माध्य पल्स दर सूचकांक (Mean Pulse Rate Index of Experimental Group)

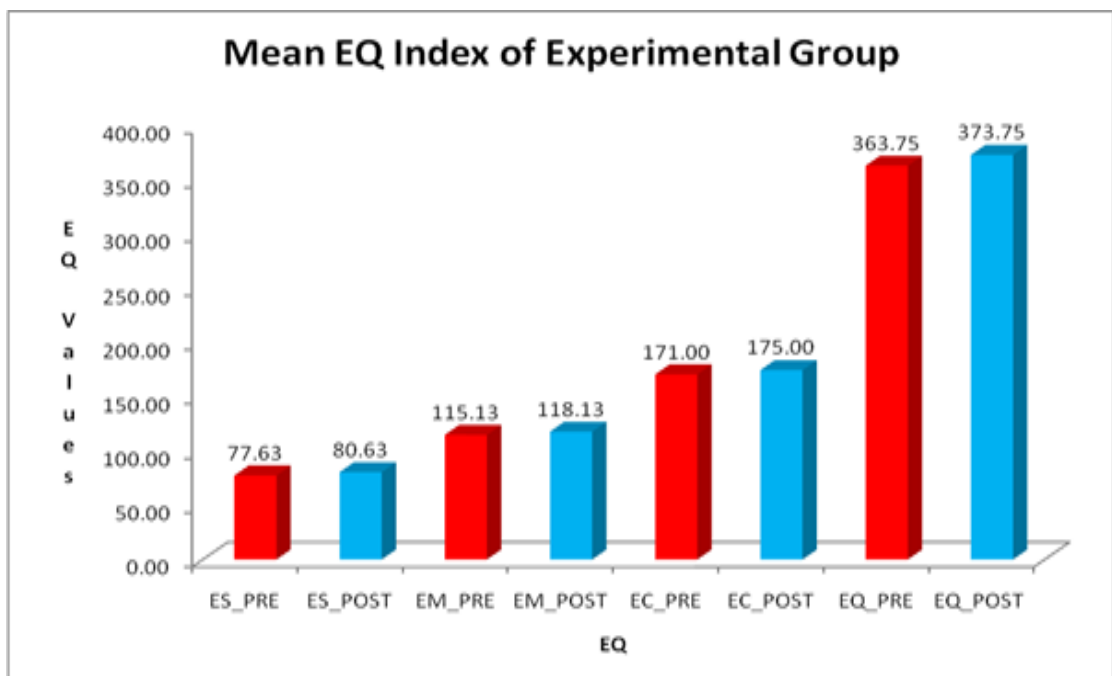


आरेख क्र. 4.8: नियंत्रित समूह बीट्स प्रति मिनट (बीपीएम) का औसत पल्स दर सूचकांक (Mean Pulse Rate Index of Control Group Beats Per Minute (BPM))

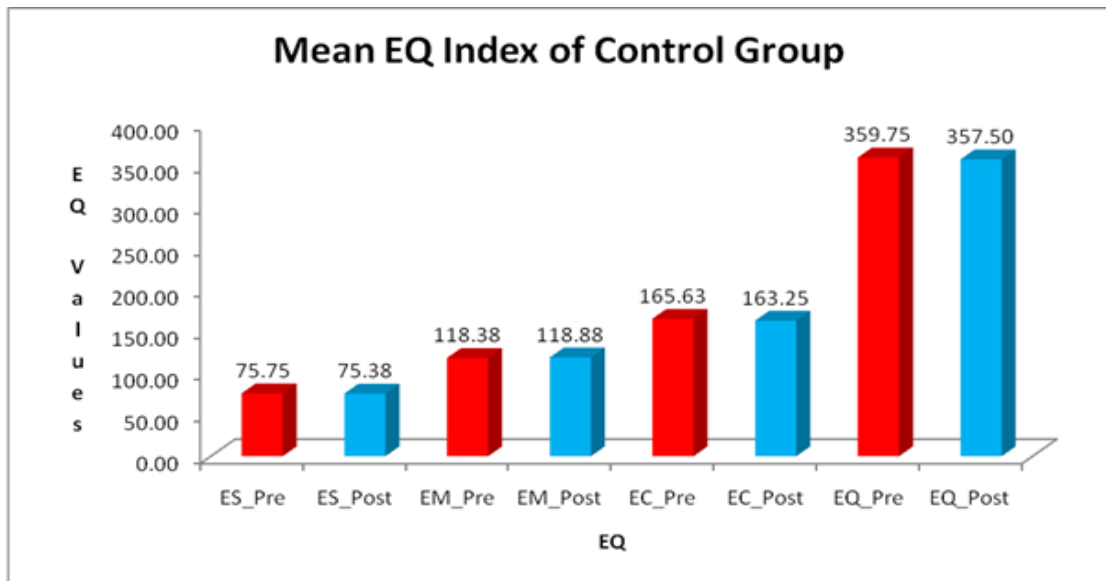


आरेख क्र. 4.9: पल्स दर सूचकांक में प्रतिशत परिवर्तन (Percentage Change in Pulse Rate Index)

PC = Percentage Change
 E = Experimental Group
 C = Control Group
 PR = Pulse Rate

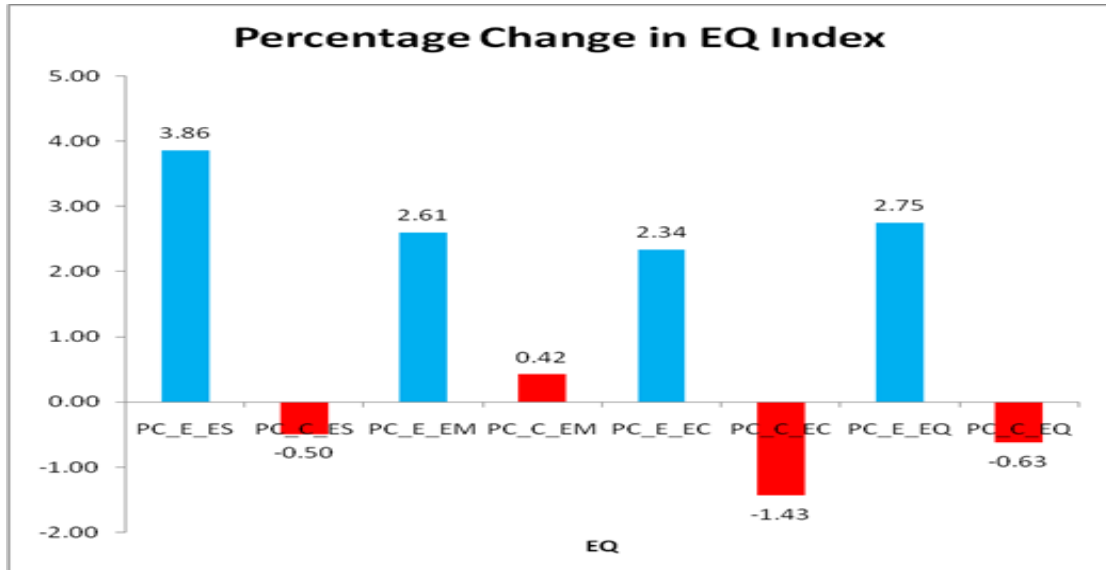


आरेख क्र. 4.10: प्रायोगिक समूह का माध्य ईक्यू सूचकांक (Mean EQ Index of Experimental Group)



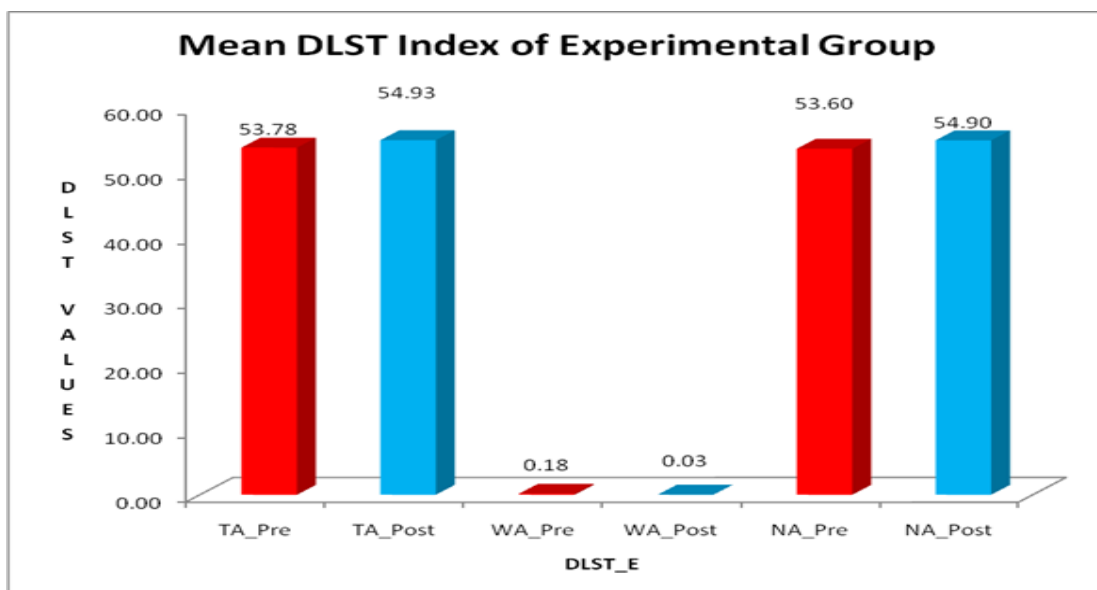
आरेख क्र. 4.11: नियंत्रित समूह का माध्य ईक्यू सूचकांक (Mean EQ index of Control Group)

EQ = Emotional Quotient
 ES = Emotional Sensitivity
 EM = Emotional Maturity
 EC = Emotional Competency
 EQ = ES+EM+EC



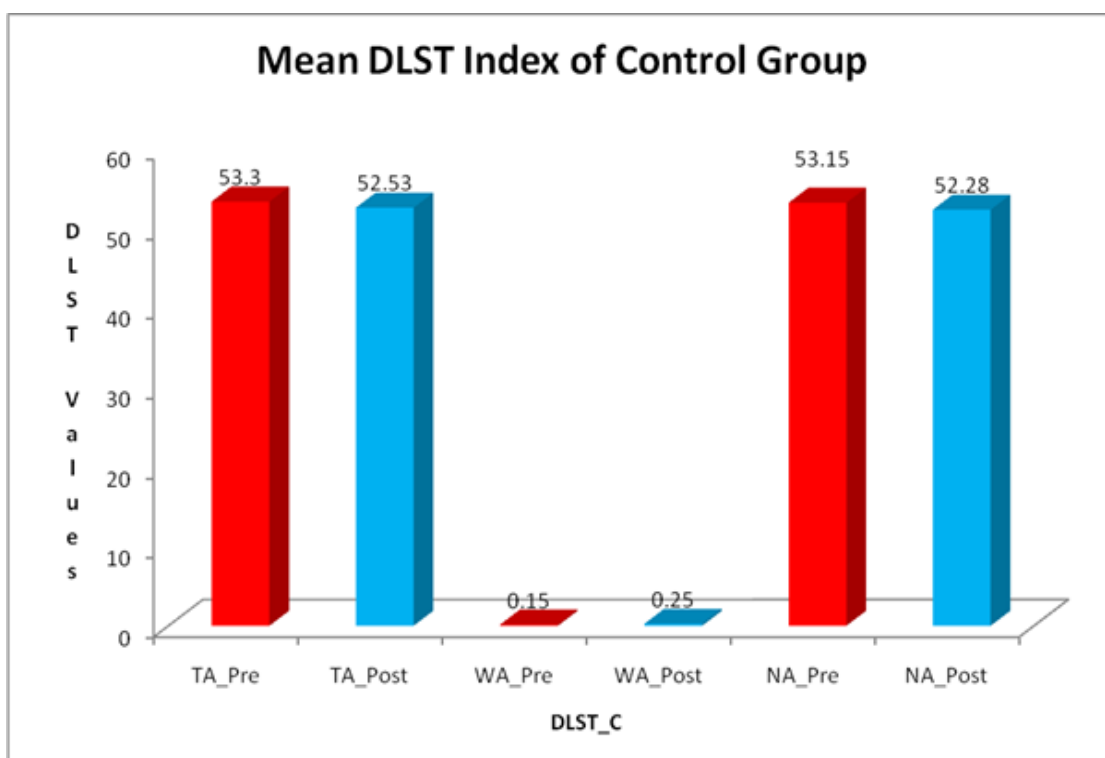
आरेख क्र. 4.12: ईक्यू सूचकांक में प्रतिशत परिवर्तन (Percentage Change in EQ Index)

PC = Percentage Change
 E = Experimental Group
 C = Control Group
 EQ = Emotional Quotient
 ES = Emotional Sensitivity
 EM = Emotional Maturity
 EC = Emotional Competency
 EQ = ES+EM+EC

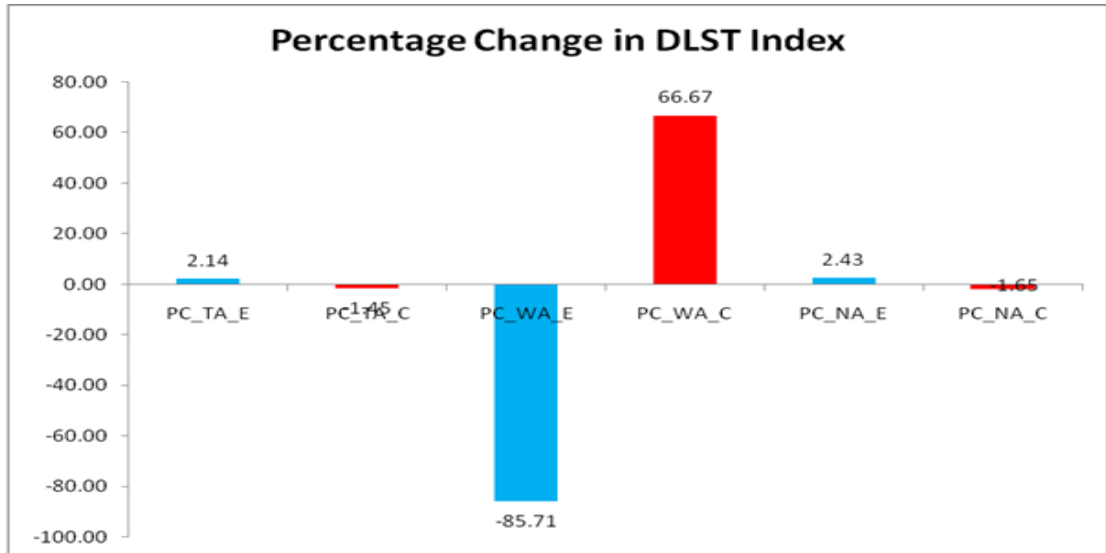


आरेख क्र. 4.13: प्रायोगिक समूह का माध्य डीएलएसटी सूचकांक (Mean DLST Index of Experimental Group)

TA = Total Attempted
 WA = Wrongly Attempted
 NA = Net Attempted

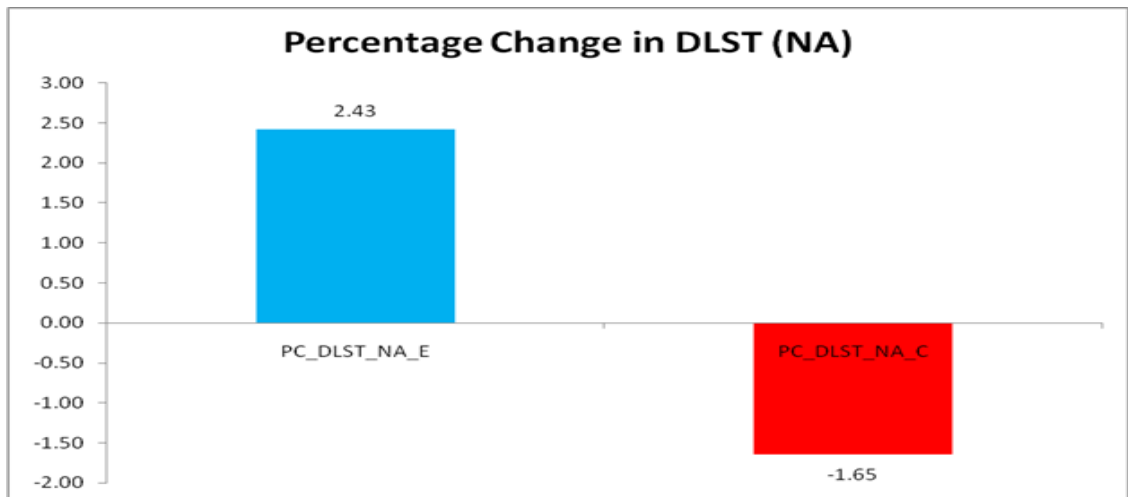


आरेख क्र. 4.14: नियंत्रित समूह का माध्य डीएलएसटी सूचकांक (Mean DLST Index of Control Group)



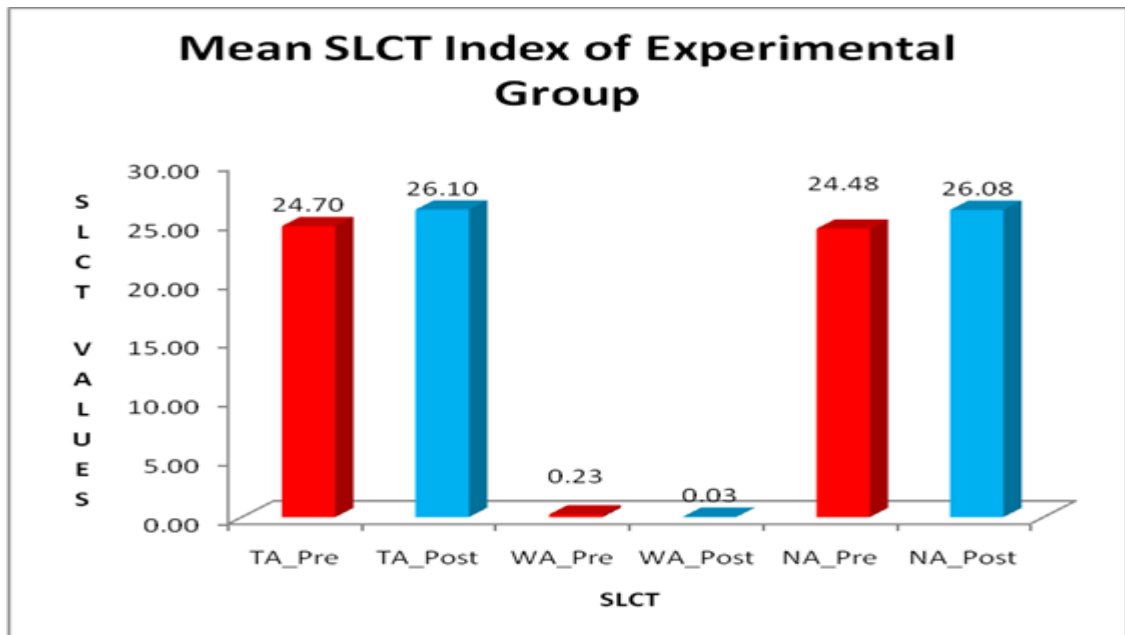
आरेख क्र. 4.15: डीएलएसटी सूचकांक में प्रतिशत परिवर्तन (Percentage Change in DLST Index)

PC = Percentage Change
 E = Experimental Group
 C = Control Group
 TA = Total Attempted
 WA = Wrongly Attempted
 NA = Net Attempted



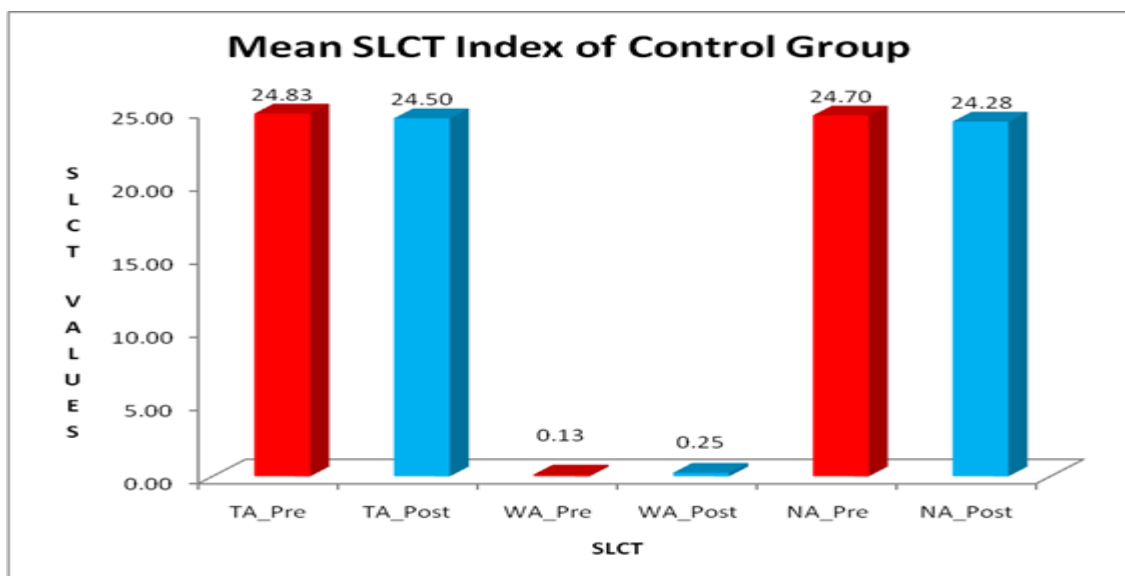
आरेख क्र. 4.16: डीएलएसटी (एनए) सूचकांक में प्रतिशत परिवर्तन (Percentage Change in DLST (NA) Index)

PC = Percentage Change
 E = Experimental Group
 C = Control Group
 NA = Net Attempted
 DLST = Digit Letter Substitution Test



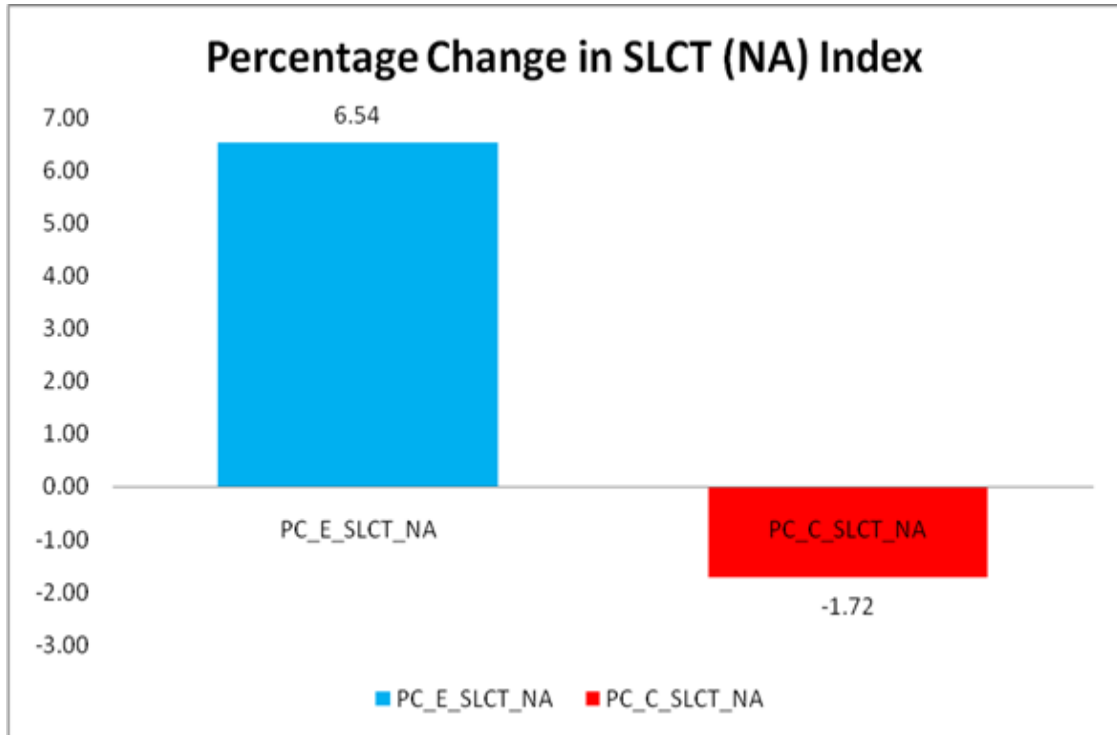
आरेख क्र. 4.17: प्रायोगिक समूह का माध्य एसएलसीटी सूचकांक (Mean SLCT Index of Experimental Group)

E = Experimental Group
 TA = Total Attempted
 WA = Wrongly Attempted
 NA = Net Attempted



आरेख क्र. 4.18: नियंत्रित समूह का माध्य एसएलसीटी सूचकांक (Mean SLCT Index of Control Group)

C = Control Group
 TA = Total Attempted
 WA = Wrongly Attempted
 NA = Net Attempted



आरेख क्र. 4.19: एसएलसीटी (एनए) सूचकांक में प्रतिशत परिवर्तन (Percentage Change in SLCT (NA) Index)

PC = Percentage Change
 E = Experimental Group
 C = Control Group
 NA = Net Attempted

सहमति पत्र
(*Inform Consent form*)



सहमति पत्र (INFORM CONSENT FORM)

INFORMED CONSENT FORM

Title of the project: "कामकाजी महिलाओं के शारीरिक एवं भावनात्मक स्तर पर योगाभ्यास का प्रभाव : एक प्रयोगात्मक अध्ययन"

Investigator: Deepti Mudgal

Name of the Guide: Dr. Sham Ganpat Tikhe

About the Project: This study deals with the effects of yoga practice designed to improve physical and emotional well-being of working women (age group from 21 to 45 year's). All information obtained during the study will be kept confidential and individual report of the test will be given.

1. You can withdraw from the study at any point of the time unconditionally.
2. In case the study does cause any adverse effects, the institution is not liable.

I hereby have understood the above and consent voluntarily to participate in the study.

Place:

Signature of the Participant

Date:

Name of the Participant:

शोध में उपयोग किये गए उपकरणों
के चित्र (*Pictures of Equipment
used in Research*)



शोध में उपयोग किये गए उपकरणों के चित्र
(PICTURES OF EQUIPMENT USED IN RESEARCH)



चित्र 1 : स्फिग्मोमैनीमीटर



चित्र 2 : पल्स ऑक्सीमीटर



चित्र 3 : लम्बाई मापन उपकरण

प्रश्नावली
(*Questionnaire*)

प्रश्नावली (QUESTIONNAIRE)

SHORT GENERAL HEALTH QUESTIONNAIRE (GHQ 12)

Name:

Date:

Have you recently?

1.	Been able to concentrate on what you're doing?	Better than usual	Same as usual	Less than usual	Much less than usual
2.	Lost much sleep over worry?	Not at all	No more than usual	Rather more than usual	Much more than usual
3.	Felt you were playing a useful part in things?	More so than usual	Same as usual	Less useful than usual	Much less than useful
4.	Felt capable of making decisions about things?	More so than usual	Same as usual	Less than usual	Much less capable
5.	Felt constantly under strain?	Not at all	No more than usual	Rather more than usual	Much More than usual
6.	Felt you couldn't overcome your difficulties?	Not at all	No more than usual	Rather more than usual	Much More than usual
7.	Been able to enjoy your normal day-to-day activities?	More so than usual	Same as usual	Less so than usual	Much less than usual
8.	Been able to face up to your problems?	More so than usual	Same as usual	Less so than usual	Much less able
9.	Been feeling unhappy and depressed?	Not at all	No more than usual	Rather more than usual	Much More than usual
10.	Been losing confidence in yourself?	Not at all	No more than usual	Rather more than usual	Much More than usual
11.	Been thinking of yourself as a worthless person?	Not at all	No more than usual	Rather more than usual	Much More than usual
12.	Been feeling reasonably happy, all things considered?	More So than usual	About same as usual	Less so than usual	Much less than usual;

EMOTIONAL QUOTIENT TEST

Developed by Dr. DALIP SINGH & Dr. NK CHADHA

The present EQ test measures three psychological dimensions such as **emotional sensitivity, emotional maturity and emotional competency**. This test has been standardized for professional managers, businessmen, bureaucrats, artists, graduate student, and adolescent population. This EQ test has a test- retest and split-half reliability of 0.94 and 0.89 respectively and validity of 0.89. It has been attempted online by more than 25,000 persons worldwide.

How do you FEEL about yourself and people around you? This EQ test will help you to know more about yourself and about people around you. This test measures the way you use your emotional skills in your personal and professional life.

The 22 situations given below will measure your emotional responses to different situations. Answer on the basis of how you FEEL and not what you THINK. There is no right or wrong answer. Answer honestly and do not spend too much time. Usually your first response is the best response. Do not leave any question unanswered.

Name: -----

Age: -----

GO TO EQ TEST NOW:

- 1. You have been denied a promotion by the management for which you were eligible. Moreover, one of your juniors has been promoted. You are emotionally upset and feel frustrated. What will you do?**
 - a. Talk it over with your boss and ask for reconsideration of the management's decision.
 - b. Start abusing the colleague who superseded you.
 - c. Move to court and obtain a stay order to get justice.
 - d. Identify your shortcomings and try to improve your performance.
- 2. A freshly recruited professional graduate joins your organisation as a management trainee. After a few weeks, she complains to you that she was not being taken seriously by her subordinates. What will you suggest her?**
 - a. Ask her to handle the situation herself and not bother you with trivial matters.
 - b. Tell her that such behaviour should be ignored.
 - c. Ask her to be bold, face the challenge and overcome the problem.
 - d. Empathize with her and help her figure out ways to get others to work with her.
- 3. At the workplace, due to some misunderstanding, your colleagues stop talking to you. You are convinced that there was no fault of yours. How will you react?**
 - a. Wait till they come and start talking to you again.
 - b. Take the initiative, go forward and start talking to them.
 - c. Let things take their own time to improve.
 - d. Ask someone to mediate.
- 4. You get into an argument with your colleague and end up attacking him/her personally. Later you realize that you never intended to tarnish the image of your colleague. How will you handle such ugly situation?**
 - a. Sit calmly and consider what triggered off the arguments and was it possible to control your anger at that point of time.
 - b. Avoid future arguments and leave the room.

-
- c. Apologise to your colleague for your behaviour.
 - d. Continue with the argument till you reach some definite conclusion.
5. **Imagine you are an insurance salesperson selling insurance policies. You approach a number of prospective clients who slam the door on your face and refuse to buy policies. What will you do?**
- a. Blame yourself and stop work for the day.
 - b. Reassess your capabilities as an insurance salesperson.
 - c. Come out with fresh strategies to overcome similar situations in future.
 - d. Contact the clients again some other day.
6. **When someone directly criticizes your behaviour, how will you behave?**
- a. Tend to close up and stop listening.
 - b. Carefully listen to their opinion.
 - c. Tend to get upset about it.
 - d. Think of ways to change your behaviour.
7. **You are on an aircraft and suddenly the air-hostess announces that it has been hijacked by the terrorists. Everyone is in a state of shock. What will be your reaction?**
- a. Blame yourself for choosing an inauspicious day for travelling.
 - b. Be in emotional control and attend to the instructions of the pilot/air hostess.
 - c. Continue to read your magazine and pay little attention to the incident.
 - d. Cry out and vow not to travel by air in future.
8. **Imagine that you are a police officer posted in a sensitive area. You get information of violent ethnic clashes between two religious communities in which people have been killed from both sides and property damaged. What action will you take?**
- a. Decide not to visit the spot personally as there may be a danger to your life.
 - b. Relax; this is not the first time riots have taken place.
 - c. Try to handle the situation by taking action as per law.
-

-
- d. Reach the spot and assuage the feelings of the victims.
- 9. Your grown up daughter starts arguing with you every now and then. She tells you that you cannot impose your old-fashioned attitudes and outdated values on her. How will you tackle her?**
- a. Accept her statement in helplessness and take a low-profile position in the family.
- b. Send her to a psychologist to learn her adjust with her environment.
- c. Manage your emotions and explain your point of view as patiently as possible.
- d. Talk to her and understand her emotions, beliefs and attitudes.
- 10. After weeks of merger of two largest financial firms, hundreds of employees were expected to lose their jobs. You, being the General Manager (HQ), were told to convey to the employee the decision of the management. How will you convey the message?**
- a. Give a gloomy picture and tell them you have no option but to fire half of them.
- b. Give a bright picture and tell them that the company will be blessed with talented people from both firms.
- c. Tell them that you will collect more information to be fair and update them every few days on how things will take shape.
- d. Announce the decision and let the employees take a decision about what they want.
- 11. You are a professor in a college. While delivering a lecture, a student comments that you have not prepared the topic properly and you are just passing the time. This has hurt your self esteem. What will be your reaction?**
- a. Report to the principal of the college about the unruly behavior of the student.
- b. Order the student to leave the classroom at once.
- c. Ask him/her to meet you in your chamber after the class to explain what he/she wants.
- d. Judge the emotions of the class and promise to make amendments accordingly.
-

-
12. **As CEO of a company, while taking a meeting with the union, one of the union leaders levels serious allegations of corruption and favoritism against you. How will you react?**
- Continue with the discussion and listen to their demands with a cool head.
 - Ask union leader to make allegations in writing and offer an impartial enquiry.
 - Cancel further negotiation and ask the union leader to apologise first.
 - Leave the room after assigning the responsibility to your subordinate to continue with the meeting.
13. **You had an argument with your spouse on some trivial family matter and are not on speaking terms for sometime. The situation is causing mental disturbance to both of you. What will you do?**
- Stick to your stand; after all you were never at fault.
 - Try to break the ice by analysing the reasons for the conflict.
 - Make first move and ease the situation.
 - Wait for your spouse to make the first move to restore normalcy.
14. **You hail from a rural area and take admission in a city college. You find your classmates taunting you as you are not smart and are unable to speak good English. How will you manage yourself?**
- Ignore them.
 - Shout back and tell them to mind their own business.
 - Leave studies half way and go back to your village.
 - Accept their challenge and prove that you can match them.
15. **While speaking to an audience, you feel that:**
- It is difficult to convey your speech.
 - You are partly comfortable in conveying your speech.
 - You are comfortable in conveying your speech.
 - You feel that you will do better with some more practice.
16. **Your friend's sister, who got married just one year back, is heading for a**

divorce. She is highly educated and economically self dependent. She comes to you for guidance. What will you advise her?

- a. Tell her to go ahead with the divorce as she is a first class MBA and her husband can not take her for granted
- b. Empathize with her for marrying an academically average person.
- c. Advise her to talk to her husband and figure out the reasons behind the mal-adjustment.
- d. Tell her that academic qualifications are important but these do not help in leading a successful married life.

17. There is blind girl in your class. She trips on her way out of the class. You see a few of your friends making fun of her and laughing at her. What will you do?

- a. Laugh along with your friends.
- b. Ignore the incident as they are your friends.
- c. Help the blind girl make her way out of the class room but say nothing to your friends.
- d. Help the girl and then confront your friends for being so insensitive.

18. While having an argument with someone, if you lose, you:

- a. Feel totally beaten.
- b. Wait for the next opportunity to beat your opponents.
- c. Winning and losing are part of the game.
- d. Analyse the reasons for the loss.

19. You are working as HRD General Manager in a large multi-national company that recruit dozens of fresh MBAs, engineers and other professionals on senior positions every year. This requires time, energy and money. However, you find that 75 percent of the young recruits are leaving the company after around two years of work experience to join more attractive jobs. What will you do?

- a. Ignore the trend. There is rampant unemployment and you can find more people lined up to join your company.
- b. Try to find out the root cause of their leaving the job and take corrective measures to retain them as you have already invested in them heavily.

-
- c. Increase the pay package and lure them in working with you.
 - d. Change the selection criteria and recruit people on the basis of their need and requirements.
- 20. You have been involuntarily transferred to a remote project and posted under a new boss. Although you have been given a pay hike and also a promise for promotion in near future yet, you are not comfortable. Your family can not shift along with you due to education of your children. You are in a sensitive area and your security is also at risk. You are undergoing a mild level of stress. How will you diffuse the stress?**
- a. Enjoy. After all there has been a hike in your pay for working in a sensitive area.
 - b. Wait. It may turn out to be an opportunity for early promotion.
 - c. Lament. Why should such terrible things happen to you only?
 - d. Act in haste. Think to resign and find out a new job for you.
- 21. You have lived your life for so many years on this earth. How would you like to explain your life at the moment in one sentence?**
- a. Successful: Well, I am a contended person who got whatever could make me feel happy.
 - b. OK: Well, it's a mixed experience for me. It's 50:50.
 - c. Comfortable: Well, destiny is in the hand of God. Man is just a puppet.
 - d. Uncomfortable: Well, I feel I deserved better but could not get it.
- 22. As an HRD manager you have to recruit a large number of employees for a multinational firm. After the written test and interview you find that most of candidates who qualified are women. What will be your reaction?**
- a. Hire women employees. They deserve it as they have qualified the selection criteria.
 - b. Well it's a women's world. Hire them any way.
 - c. Hire male and female employees in equal number.
 - d. Avoid women employees as they are a liability.

THE ANSWER SHEET

1. a	12. a
b	b
c	c
d	d
2. a	13. a
b	b
c	c
d	d
3. a	14. a
b	b
c	c
d	d
4. a	15. a
b	b
c	c
d	d
5. a	16. a
b	b
c	c
d	d
6. a	17. a
b	b
c	c
d	d
7. a	18. a
b	b
c	c
d	d
8. a	19. a
b	b
c	c
d	d
9. a	20. a
b	b
c	c
d	d
10. a	21. a
b	b
c	c
d	d
11. a	22. a
b	b
c	c
d	d

THE SCORING KEY

Question No.	Response	Score
1.	a.	15
	b.	5
	c.	10
	d.	20
2.	a.	5
	b.	10
	c.	15
	d.	20
3.	a.	15
	b.	20
	c.	5
	d.	10
4.	a.	20
	b.	15
	c.	10
	d.	5
5.	a.	5
	b.	20
	c.	15
	d.	10
6.	a.	10
	b.	20
	c.	5
	d.	15
7.	a.	5
	b.	20
	c.	15
	d.	10
8.	a.	10
	b.	5
	c.	20
	d.	15
9.	a.	5
	b.	10
	c.	20
	d.	15
10.	a.	5
	b.	20
	c.	15
	d.	10
11.	a.	5
	b.	10
	c.	15
	d.	20

12.	a.	20
	b.	15
	c.	10
	d.	5
13.	a.	5
	b.	15
	c.	20
	d.	10
14.	a.	10
	b.	15
	c.	5
	d.	20
15.	a.	10
	b.	15
	c.	20
	d.	5
16.	a.	5
	b.	10
	c.	20
	d.	15
17.	a.	5
	b.	10
	c.	15
	d.	20
18.	a.	5
	b.	10
	c.	15
	d.	20
19.	a.	5
	b.	20
	c.	15
	d.	10
20.	a.	15
	b.	20
	c.	10
	d.	5
21.	a.	20
	b.	15
	c.	10
	d.	5
22.	a.	20
	b.	15
	c.	10
	d.	5

QUANTITATIVE ANALYSIS OF YOUR SCORES

(THE QUESTIONS DISTRIBUTED AS UNDER)

EQ DIMENSION	Situations
SENSITIVITY	2-8-16-17-22 (5 Situations)
MATURITY	4-6-9-11-12-18-21 (7 Situations)
COMPETENCY	1-3-5-7-10-13-14-15-19-20 (10 Situations)
TOTAL EQ SCORE	All Situations (22 Situations)

INTERPRETATION OF YOUR SCORES: (P-stands for percentile)

EQ DIMENSIONS	P-90 (Extremely high EQ)	P-75 (High EQ)	P-50 (Moderate EQ)	P-40 (Low EQ)	P- 20 (Try the Test some other Day)	Your Score	Your - P
SENSITIVITY (Range of Score: 25-100)	91-100	81-90	56-80	31-55	< 30 ---- - ---	-----	-----
MATURITY (Range of Score: 35-140)	121-140	101-120	81-100	46-80	< 45 ---- -- --	-----	-----
COMPETENCY (Range of score: 50-200)	126-200	96-125	76-95	51-75	< 50 ---- - ---	-----	-----
TOTAL EQ (Range of score: 110-440)	311-440	271-310	201-270	126-200	< 125 -- -----	-----	-----

KNOW HOW THIS EQ TEST WAS MADE:

The EQ test given in this book has been developed by Dr Dalip Singh and Prof NK Chadha. Some of the readers may be interested in knowing how the present EQ test was developed. We are providing details of the procedure which was adopted to finalize the test. This exercise usually is a cumbersome process involving collecting a plethora of data from targeted subjects and making a detailed statistical analysis. The most important step in making a psychological test is its standardisation. This involves situation selection, situation analysis and critically evaluating the reliability and validity of a test on given parameters. Accordingly, the following steps were initiated to finalise the present EQ test:

Situation selection

The present EQ test was made by compiling real-life situations experienced by individuals in their day-to-day life. The situations were selected to avoid response bias such as 'faking- good' or 'social desirability tendency' by the respondents. This tendency refers to the inherent tendency of an individual to conform to the social norms. Psychologists today unanimously hold that the tendency of the individual to make socially desirable rather than true answers to emotional inventories lessens their usefulness. There are ordinarily three approaches to control the social desirability of an emotional inventory. One way is to arrange the situations in an inventory in such a way that the subject is forced to choose between two equally desirable answers. But the forced choice technique has its disadvantage because it seems to create more problems than it solves. The second way is to use an independent social desirability scale and the score on this scale may be correlated with scores on other inventories to give an index for this tendency. The third way is to have such situations in the inventory which are relatively neutral with respect to such desirability and thereby avoid a response bias. In the present context, only such situations which have been deemed relatively neutral with regard to social desirability tendency were introduced. In order to achieve this, the situations were passed on to five judges/experts on psychological, behavioural and emotional aspects with a request to rate each situation on a nine-point rating scale ranging from 'extremely desirable' through 'neutral' to 'extremely undesirable'. A modified version of Edward's instructions given to judges/experts is as given below:

In this test booklet, you find 41 real-life situations from the immediate environment regarding people's liking, disliking, character, way of thinking and doing tasks. These situations reflect some areas of emotional intelligence such as self-awareness, self-regulation, handling relationships, motivation, conflict resolution and stress management. We are not interested in knowing whether the situation applies or does not apply to you personally. You are to rate the situation using the following rating value in front of each situation. Remember that you are to rate the situations in terms of whether you consider them desirable or undesirable in others. Kindly make sure that you have rated each situation.

Please read each situation carefully and rate them on the scale given below as to how socially desirable or undesirable they are if applied to other people.

Rating	Meaning of Rating
1	Extremely undesirable
2	Strongly undesirable
3	Moderately undesirable
4	Mildly undesirable
5	Neutral
6	Mildly desirable
7	Moderately desirable
8	Strongly desirable
9	Extremely desirable

After the experts had rated the situations, the ratings were converted into scores. The mean value of each situation computed on the basis of experts 'ratings' on a nine-point scale constituted the social desirability scale values for each situation. The mean of the scale was theoretically, 5.00. The items which had ratings of 1–3 and 7–9 were rejected as they were higher on socially undesirable well as on socially desirable dimensions; hence ratings of 4–6 were retained. According to Edward, the situations having social desirability scale values around the mean of the social desirability continuum are less prone to social desirability tendencies than those which fall outside this range. As such, it was decided to retain only those situations whose average experts ratings was more than five. Two situations were consequently dropped. The remaining 23 situations were retained after rejection on the basis of social desirability components.

Situation analysis While analysing items of any psychometric tests, two types of information are usually needed: index of situation difficulty and index of situation validity. The question of *situation difficulty* does not arise in emotional inventories, as there is no 'pass' or 'fail' in response. To determine the index of *situation validity*, before administering the scale to subjects for situation analysis, a clear instruction in a very simple language was also prepared and printed on the first page of the scale so that each subject might be able to follow them before he or she responds to situations. Subjects were asked to respond to the situations by putting a tick mark under 'yes' if they agree and under 'no', if they disagree.

Following Kelley's instructions, the scale was administered on an unselected sample from different professions of 300 (males and females) for the purpose of situation analysis. The samples were drawn from different sections of the society. The age range of the subjects was 18 years to 50 years. They were managers, executives from public/private sector undertakings, doctors, senior government officers, entrepreneurs and industrialists from private sector, teachers from colleges and universities and from other professions such as nursing, accountancy, engineering, banking, medicine, information

technology, judiciary, police, business, politics and insurance. On the basis of the total scores of each dimension, the 27th percentile and 73rd percentile were computed which constituted the lower and the upper groups comprising 81 subjects each. Chi-square for each item was computed from the phi- coefficient. The phi-correlation and chi-square values with significant levels for each item are presented below:

Situation Number	Phi-correlation	Chi-square	Level of Significance	Remarks
1	0.33	17.64	0.01	Accepted
2.	0.10	1.62	NS*	Rejected
3	0.11	01.96	NS*	Rejected
4.	0.22	11.81	0.01	Accepted
5.	0.14	03.18	NS*	Rejected
6.	0.24	09.33	0.01	Accepted
7.	0.25	10.13	0.01	Accepted
8.	0.18	05.24	NS*	Rejected
9	0.39	24.64	0.01	Accepted
10	0.29	13.62	0.01	Accepted
11	0.20	06.48	0.05	Accepted
12	0.19	05.84	NS*	Rejected
13	0.29	13.62	0.01	Accepted
14	0.11	01.96	NS*	Rejected
15	0.34	18.73	0.01	Accepted
16	0.26	10.95	0.01	Accepted
17	0.09	01.31	NS*	Rejected
18	0.30	14.58	0.01	Accepted
19	0.25	10.13	0.01	Accepted
20	0.10	01.62	NS*	Rejected
21	0.22	07.84	0.01	Accepted
22	0.31	15.57	0.01	Accepted

* Not significant

The situations having non-significant chi-square values were dropped from the scale at this stage. Two levels of significant that are 5 per cent and 1 per cent were taken as the criterion for dropping the situations. With this, eight situations were dropped and, in the final EQ scale, 15 situations were retained.

Reliability of the test: The concept of reliability occupies a central place in psychological testing. According to Stanley, reliability is the first and primary requisite of any measuring instrument. Reliability refers to internal consistency and temporal stability of the measurement. Both consistency and stability are intimately related but are used in different contexts. When the test yields consistent results upon testing and retesting, it is said to have temporal stability. More approximately, consistency means to what extent the test is internally consistent when administered once. Both stability and consistency are incorporated under the single term reliability.

For the present scale, test-retest and split-half reliabilities were computed. To find the 'retest reliability' a sample of 150 (males and females) was taken. A sample was drawn from different streams of the population as mentioned earlier. The present scale was administered twice with a time interval of 15 days to the same sample. Pearsonian 'r' was computed between the two sets of measures to indicate the stability coefficient of the scale. The retest reliability for the test was found to be 0.94. The 'split-half' is another method of estimating reliability coefficient. It measures internal consistency of test scores. The data collected in the case of retest on 150 subjects, was taken for split-half reliability. The whole data was divided into two halves, namely, 'even' and 'odd' as well as 'first half and second half' for the total scale. The split-half reliability in the case of odd-even items was 0.89 and for the first half and second half was 0.91. Both reliability coefficients are significantly higher which indicate that the present EQ scale enjoys high reliability.

Validity of the test: In psychological measurement, the problem of validity arises because the measurement instruments are indirect. As these instruments are indirect measures, it is very essential to gather sufficient evidence to support that the test measures the traits of characteristics for which it was designed. Validity means truthfulness or usefulness of the test. Thus, validity of a test is concerned with *what* it measures and *how* well it measures. A test stands valid against some independent criteria. Validity is not governed by an all-or-none law; it is a relative term. The test is valid for a particular purpose and in a particular situation only. Moreover, validity is not fixed on unitary characteristics of the test; new validity indices must be sought. In the present case, validity was determined with the help of two techniques (1) face validity, and (2) empirical validity. Face validity is confirmed for the test as seen by the agreement of the five experts who found the test valid. The empirical validity of the scale was assessed by correlating the scale with 'external criteria'. The external criteria taken in the present study was a sample of 60 subjects. The test, designed by Daniel Goleman, and the present scale was administered to these 60 subjects. The scores obtained from both tests were correlated to determine the validity index. The validity was found to be 0.92, which indicates that the present EQ scale is valid. Further, the present scale was co-related with the emotional intelligence test developed by Chadha (2001) on 60 subjects to determine the validity index. The validity was found to be 0.78 which indicates that the present test is valid.

The readers may note that like any other psychological concept, the EQ test also has its share of criticism. Some psychologists have doubts about the authenticity of EQ measurement. They say that the idea that you can measure emotional intelligence like IQ is very misleading. Emotional skills are slippery and relative in a way that IQ is not. They believe that it may not be entirely possible to measure EQ characteristics such as anger, frustration, love and empathy. For example, your communication ability with someone you know is different from your communication ability with a stranger, and each relationship will have its own characteristic emotional communication. If you try to measure empathy, your measurement will depend on whom you are empathetic towards. However, psychologists have established that it is possible to measure emotional characteristics of an individual by using scientific tools.

THE EQ CONCEPT BY DR DALIP SINGH

Dalip Singh (2003) defines Emotional intelligence as “the ability of an individual to appropriately and successfully respond to a vast variety of emotional stimuli being elicited from the inner self and immediate environment. Emotional intelligence constitutes three psychological dimensions—emotional competency, emotional maturity and emotional sensitivity—which motivate an individual to recognise truthfully, interpret honestly and handle tactfully the dynamics of human behaviour.

The three emotional factors are described below in detail:

I. Emotional Competency The managers have to learn the following emotional competencies which have been identified after a detailed research on Indian industry. These competencies are:

Tackling emotional upsets: This means tackling frustrations, conflicts, inferiority complexes etc. It also means avoiding emotional exhaustion such as stress, burnout and negativity of emotions. People in conflict are generally locked into a self-perpetuating emotional spiral in which the genesis of the conflict is usually not clear. Finding ways to deal with anger, fear, anxiety and sadness are essential signs of emotional competency. For example, learning how to manage yourself when upset is one such asset. Being able to channelise emotions to a positive end is another key skill to raise your EQ. Under Indian conditions, inferiority complex arising from issues such as knowledge, education, physical characteristics, religion, region, caste, sex and creed are not uncommon. Inferiority complex is also reflected in the low self-esteem, negative feelings and low opinion about oneself. Research shows that a high level of emotional intelligence helps overcome inferiority complex.

High self-esteem: Many managers often give themselves a negative feedback. On the other hand, there are those who believe that optimism can be a useful asset. Research done in Indian organisations has indicated that leaders should learn to be optimistic to boost their self-esteem. High self-esteem gives a manager realistic confidence to perceive challenges as learning opportunities. As a result, one constantly grows and improves. High self-esteem is the greatest gift a manager can give to himself. Unfortunately, most of us suffer from a wounded self-esteem which often leads to a psychological invalidation of the self. The managers should learn to acquire high self-esteem which is reflected in the feelings of confidence and competence.

Tactful response to emotional stimuli: This means being creative and practical towards emotional prompts elicited from the inner self and the immediate environment. An emotionally intelligent manager will try to manipulate the ongoing environment to his/her advantage by reacting appropriately.

Handling egoism: Egoism is based on the view that the fundamental motive behind all emotional conduct is self-interest. A self-centred manager talks incessantly of himself and his doings and is interested in only his own concerns. Tackling ego problems without hurting one's self-esteem is the key to success. An 'I am never wrong' attitude may be harmful in many situations. One should not be an egoist. It is the root cause of problems in interpersonal relations. Taking the initiative to resume dialogue and breaking the ice in situations where both parties have stuck to their original stand and have refused to budge is a sign of emotional competency.

II. Emotional Maturity Emotional maturity is reflected in the behavioural pattern exhibited by the managers while dealing with the inner self and the immediate environment. Some of the important aspects of emotional maturity are:

Self-awareness: One of the basic emotional skills is the ability to recognise different feelings emanating from within and giving a name to them. Many managers are in fact unable to recognise their feelings and are inclined to deny them. Knowing one's own emotional strength and weaknesses is of great help. For instance, the inner self constantly responds to the outer world. It is generally believed that if one cannot interpret one's own emotions, he or she may not be able to do the same for others. This will reduce your effectiveness in handling interpersonal relationships.

Developing others: Recognising the value of the contribution of others and encouraging their participation can often do good. Appreciating other's point of view and involving them actively in a project are signs of an emotionally intelligent manager. Unfortunately, we in India seem to lack this natural gift.

Delaying gratification: The managers may learn to delay the gratification of reacting to a particular situation instantaneously. This means to gain time to judge whether what is about to be said or done in the heat of the moment is the best course of action by expressing personal concern without anger or passivity, a manager may come out a winner. A manager must have loads of patience and must not allow emotions to get the upper hand. Delaying gratification 'is doing right' and has far-reaching consequences in attaining success in personal and professional life.

Adaptability and flexibility: Knowing how and when to take the lead and when to follow are both essential emotional skills. The managers should know when to be aggressive and when to be passive. He should also know that there is a time to confront, withdraw, speak and remain silent. However, to do so, the manager has to control powerful negative tendencies such as jealousy, manipulation and the feeling of self-grandeur.

III. Emotional Sensitivity In the psychological sense, sensitivity means the characteristic of being peculiarly sensitive and judge the threshold for various types of stimulations, evoking sensations, feelings and emotions. The managers may seek to evolve the following in their personality:

Understanding threshold of emotional arousal: The managers should be in a position to respond to stimuli of low intensity. Equally important is the ability to be aware of the relationship between feelings and actions. What, for instance, triggered a particular emotion? What was the feeling behind a specific action? These are questions that managers ought to ask themselves to understand the intensity of emotions better.

Empathy: Empathy is the ability to sense how other people feel. It is the ability to share and accept another person's feelings. In India, we tend to call it the quality of humanness. It is the ability to listen to others without getting carried away by personal emotions. It is necessary to be able to distinguish between what others do or say, and one's own personal reactions and judgements.

Improving inter-personal relations: Developing quality inter-relationships has a positive effect on all the parties. Positive inter-personal relations are a sure sign of

success. The key to good inter-personal relations is to believe in the basic elements of trust, confidence and reliance. Research has shown that the primary cause of failures among executives was their poor inter-personal relations at the workplace. A manager with poor inter-personal relations will experience considerable stress and anxiety and exhibit lack of trust in others.

Communicability of emotions: The influence of emotions is contagious and travels from one person to another instantaneously. A cheerful manager communicates a message of confidence and self-respect. In contrast, expressions of negative feeling by a manager communicate a message of pessimism, bitterness, suspicion and inferiority. Hence, the managers may learn how to communicate emotions through verbal and non-verbal mediums.

Name :

Date :

DIGIT LETTER SUBSTITUTION TEST**Instructions:**

1. Substitute the digits with corresponding letter as per the given key.
2. Substitute as many possible letters within the given time.
3. Start and stop only when told.

Substitute Letters :

1	2	3	4	5	6	7	8	9
L	H	Y	N	R	E	D	T	J

6	2	4	1	5	7	9	3	2	6	8	5

5	4	7	8	1	2	3	4	9	6	3	7

2	4	6	7	8	9	3	1	2	3	7	4

2	9	4	6	8	1	2	5	9	3	4	7

9	7	4	2	3	8	1	5	6	2	9	1

8	6	2	3	9	4	5	7	1	4	3	9

3	5	9	1	2	5	6	2	7	8	9	1

5	4	9	2	7	1	3	2	8	9	5	6

Total attempted:

Wrongly attempted:

Net Score:

Name :

Date :

SIX LETTER CANCELLATION TEST**Instructions:**

1. Search out the target letters given below and cancel them by slath (/).
2. Cancel as many as possible within the given time.
3. Start and stop only when told.

Target Letters : **J, T, K, M, U, F**

J G Y L S E T B L U V G K H A W U J M K R B
 X N O D F C K N E H W Z L J S D Q L N H U O
 U K W A I M P G Q X M F Y B I R X G F P J K
 Z V B H J S Y D K O S Q T M P O E I A T L E
 T L Y R O Z L F A U I N Z G W T J K D R Y A
 D S Q C E T R W Z J A E H L U Y V Z S O N X
 E W K F H M N C P X R O K I C R F G P I K S
 G U A P S V I O B D C S F X E H W Q M L O R
 H T Y G D L U Q G Y W A B Z D Y V U A E Q P
 L V O E J Z F T L E M H Q J A X R D B Z N J
 S W N Q K H C A Z N O I S M L E J S H G T F
 A P F X O R I J B D P K W I J K O R I B Z A
 R T Y B V D X S U F R X O Q B T B X W D S Z
 M I G U W K O C E N V T H Z M N C U Y P K E

Total attempted:

Wrongly attempted:

Net attempted:

पंक्तिबद्ध डेटा (*Raw Data*)



पंक्तिबद्ध डेटा (RAW DATA)

BLOOD PRESSURE (EXPERIMENTAL)

S.NO	Name	BP_S_PRE	BP_D_PRE	BP_S_POST	BP_D_POST
1	EP1	129	90	127	89
2	EP2	138	88	130	87
3	EP3	110	88	114	87
4	EP4	129	85	126	84
5	EP5	123	90	120	88
6	EP6	118	79	116	80
7	EP7	125	85	123	83
8	EP8	132	84	129	83
9	EP9	114	82	112	82
10	EP10	128	84	125	83
11	EP11	129	82	126	81
12	EP12	130	80	126	80
13	EP13	124	81	122	80
14	EP14	117	76	115	77
15	EP15	123	88	120	82
16	EP16	130	82	128	80
17	EP17	126	82	124	82
18	EP18	120	84	120	83
19	EP19	128	84	126	82
20	EP20	126	83	124	83
21	EP21	128	84	126	83
22	EP22	128	81	126	80
23	EP23	128	81	124	81
24	EP24	130	86	128	85
25	EP25	128	82	127	81
26	EP26	130	83	126	81
27	EP27	132	82	127	81
28	EP28	131	84	129	82
29	EP29	130	82	128	82
30	EP30	126	82	124	80
31	EP31	126	82	123	82
32	EP32	132	84	128	80
33	EP33	128	82	125	81
34	EP34	129	84	128	80
35	EP35	128	82	126	81
36	EP36	127	81	124	80
37	EP37	129	85	126	83
38	EP38	131	82	127	81
39	EP39	131	83	129	82
40	EP40	126	85	123	80

BLOOD PRESSURE (CONTROL)

S.NO	NAME	BP_S_PRE	BP_D_PRE	BP_S_POST	BP_D_POST
1	CP1	132	85	134	86
2	CP2	127	82	129	83
3	CP3	122	80	123	80
4	CP4	126	81	128	81
5	CP5	126	82	129	83
6	CP6	124	81	127	81
7	CP7	125	82	126	82
8	CP8	122	82	125	83
9	CP9	121	82	125	82
10	CP10	122	83	124	82
11	CP11	125	82	128	83
12	CP12	135	84	137	84
13	CP13	123	82	125	83
14	CP14	125	81	129	82
15	CP15	127	82	128	83
16	CP16	126	82	127	84
17	CP17	132	83	136	85
18	CP18	127	88	128	89
19	CP19	129	83	133	83
20	CP20	128	82	130	83
21	CP21	126	81	128	82
22	CP22	130	82	130	84
23	CP23	131	83	133	83
24	CP24	128	81	126	84
25	CP25	127	85	129	86
26	CP26	126	82	129	84
27	CP27	130	83	132	83
28	CP28	131	84	134	86
29	CP29	131	85	132	85
30	CP30	129	82	130	83
31	CP31	130	83	127	84
32	CP32	127	82	129	83
33	CP33	126	84	129	84
34	CP34	128	86	131	85
35	CP35	126	83	127	84
36	CP36	135	82	132	83
37	CP37	126	85	124	81
38	CP38	125	82	124	82
39	CP39	134	83	137	84
40	CP40	135	82	134	82

PULSE RATE (EXPERIMENTAL)

S.NO	Name	Pulse Rate Pre	Pulse Rate Post
1	EP1	82	79
2	EP2	95	88
3	EP3	80	78
4	EP4	79	75
5	EP5	84	80
6	EP6	86	84
7	EP7	85	80
8	EP8	88	83
9	EP9	83	79
10	EP10	78	76
11	EP11	81	78
12	EP12	87	84
13	EP13	79	75
14	EP14	85	83
15	EP15	84	82
16	EP16	91	85
17	EP17	82	80
18	EP18	80	80
19	EP19	75	74
20	EP20	85	82
21	EP21	84	81
22	EP22	85	81
23	EP23	78	75
24	EP24	81	79
25	EP25	84	80
26	EP26	82	79
27	EP27	79	78
28	EP28	85	82
29	EP29	83	80
30	EP30	80	79
31	EP31	74	72
32	EP32	81	79
33	EP33	79	78
34	EP34	76	74
35	EP35	82	72
36	EP36	88	84
37	EP37	84	82
38	EP38	89	80
39	EP39	85	83
40	EP40	78	76

PULSE RATE (CONTROL)

S.NO	NAME	Pulse Rate Pre	Pulse Rate Post
1	CP1	82	90
2	CP2	84	88
3	CP3	80	86
4	CP4	79	83
5	CP5	84	89
6	CP6	86	88
7	CP7	85	88
8	CP8	88	90
9	CP9	83	86
10	CP10	78	91
11	CP11	81	85
12	CP12	87	87
13	CP13	79	80
14	CP14	85	88
15	CP15	84	87
16	CP16	91	94
17	CP17	82	83
18	CP18	80	82
19	CP19	75	78
20	CP20	85	85
21	CP21	84	86
22	CP22	85	88
23	CP23	78	80
24	CP24	81	83
25	CP25	84	86
26	CP26	82	85
27	CP27	79	80
28	CP28	85	88
29	CP29	83	85
30	CP30	88	90
31	CP31	74	75
32	CP32	81	84
33	CP33	89	89
34	CP34	76	80
35	CP35	82	88
36	CP36	88	90
37	CP37	84	86
38	CP38	89	91
39	CP39	85	87
40	CP40	78	80

BODY MASS INDEXED (EXPERIMENTAL)

S.No	Name	WEIGHT (k.g.)_Pre	HEIGHT (cm)	HEIGHT (F)	HEIGHT (M)	BMI_Pre	WEIGHT (k.g.)_Post	BMI_Post
1	EP1	58.2	155	5.085302	1.55000005	24.224764	55.2	22.97606513
2	EP2	64.4	164	5.3805776	1.64000005	23.944079	63.5	23.60945714
3	EP3	50.6	152	4.9868768	1.52000005	21.900968	49.5	21.42486012
4	EP4	62.2	158	5.1837272	1.58000005	24.915877	60.9	24.39512742
5	EP5	60	156	5.1181104	1.56000005	24.654831	58.9	24.20282554
6	EP6	55.2	152	4.9868768	1.52000005	23.891965	53	22.93974922
7	EP7	55.6	159	5.2165356	1.59000005	21.9928	52.4	20.72702688
8	EP8	56.1	152	4.9868768	1.52000005	24.281508	55.5	24.02181287
9	EP9	52.4	151	4.9540684	1.51000005	22.981447	51.6	22.63058493
10	EP10	59.35	167	5.4790028	1.67000005	21.28079	58.6	21.01186713
11	EP11	50.3	149	4.8884516	1.49000005	22.656636	49.8	22.43142057
12	EP12	58	154	5.0524936	1.54000005	24.456062	57.6	24.28739936
13	EP13	59.5	156	5.1181104	1.56000005	24.449374	58.2	23.91518585
14	EP14	60.5	160	5.249344	1.60000005	23.632811	60	23.4374985
15	EP15	52.9	154	5.0524936	1.54000005	22.305615	51.5	21.7152963
16	EP16	60.1	160	5.249344	1.60000005	23.476561	59.5	23.24218601
17	EP17	58.5	155	5.085302	1.55000005	24.349634	58	24.14151771
18	EP18	51.7	152	4.9868768	1.52000005	22.377076	50.5	21.85768558
19	EP19	57	157	5.1509188	1.57000005	23.124669	56.5	22.92182092
20	EP20	62.2	160	5.249344	1.60000005	24.296873	61.1	23.86718597
21	EP21	56	153	5.0196852	1.53000005	23.922421	55.4	23.66610981
22	EP22	64	162	5.3149608	1.62000005	24.386525	63.4	24.15790121
23	EP23	70.1	166	5.4461944	1.66000005	25.439104	68.2	24.74959923
24	EP24	58.6	161	5.2821524	1.61000005	22.607151	57.4	22.14420598
25	EP25	57	152	4.9868768	1.52000005	24.671051	56.3	24.36807323
26	EP26	55.6	158	5.1837272	1.58000005	22.27207	54.7	21.91155123
27	EP27	59.5	157	5.1509188	1.57000005	24.138909	58.4	23.69264322
28	EP28	58.1	155	5.085302	1.55000005	24.183141	57.2	23.80853125
29	EP29	55.3	153	5.0196852	1.53000005	23.623391	54.4	23.23892371
30	EP30	60.5	158	5.1837272	1.58000005	24.234897	59.5	23.8343199
31	EP31	56.8	160	5.249344	1.60000005	22.187499	55.7	21.75781111
32	EP32	53.1	149	4.8884516	1.49000005	23.91784	52.6	23.69262494
33	EP33	54.9	155	5.085302	1.55000005	22.851195	54.1	22.51820876
34	EP34	55.3	152	4.9868768	1.52000005	23.935248	53.2	23.02631432
35	EP35	56.1	153	5.0196852	1.53000005	23.96514	53.1	22.68358179
36	EP36	55.1	160	5.249344	1.60000005	21.523436	54.3	21.21093614
37	EP37	58.4	157	5.1509188	1.57000005	23.692643	57.3	23.24637768
38	EP38	54.9	151	4.9540684	1.51000005	24.07789	52.1	22.84987354
39	EP39	57.4	155	5.085302	1.55000005	23.891778	56.2	23.39229819
40	EP40	55.1	152	4.9868768	1.52000005	23.848683	54.2	23.45913977

BODY MASS INDEXED (CONTROL)

NAME	WEIGHT (k.g.)_Pre	HEIGHT (cm)	HEIGHT (F)	HEIGHT (M)	BMI_ Pre	WEIGHT (k.g.)_Post	BMI_ Post
CP1	55.5	158	5.1837272	1.58000005	22.232013	56.5	22.63258948
CP2	62.2	161	5.2821524	1.61000005	23.995986	62.5	24.11172254
CP3	60.2	170	5.577428	1.70000005	20.830448	61.4	21.24567338
CP4	45.6	154	5.0524936	1.54000005	19.227524	46.2	19.48051823
CP5	45.1	151	4.9540684	1.51000005	19.779833	46.5	20.39384107
CP6	45.5	155	5.085302	1.55000005	18.938604	46.4	19.31321416
CP7	42.5	149	4.8884516	1.49000005	19.143281	43.4	19.54866773
CP8	57.6	155	5.085302	1.55000005	23.975024	58.2	24.22476432
CP9	45.4	146	4.7900264	1.46000005	21.298554	46.1	21.62694551
CP10	46.1	153	5.0196852	1.53000005	19.693279	46.5	19.86415354
CP11	60	155	5.085302	1.55000005	24.973984	60.5	25.18210037
CP12	45.5	152	4.9868768	1.52000005	19.693558	46.5	20.12638375
CP13	52.2	155	5.085302	1.55000005	21.727366	52.5	21.85223585
CP14	55.5	152	4.9868768	1.52000005	24.021813	55.6	24.06509541
CP15	50.1	154	5.0524936	1.54000005	21.124978	50.5	21.29364006
CP16	55.5	161	5.2821524	1.61000005	21.41121	56.1	21.64268215
CP17	55.2	152	4.9868768	1.52000005	23.891965	55.5	24.02181287
CP18	57.1	155	5.085302	1.55000005	23.766908	57.5	23.93340117
CP19	52.5	155	5.085302	1.55000005	21.852236	54.3	22.60145537
CP20	56.5	152	4.9868768	1.52000005	24.454638	57.4	24.84418124
CP21	55.8	154	5.0524936	1.54000005	23.528418	58	24.45606185
CP22	62.2	156	5.1181104	1.56000005	25.558841	63.9	26.25739477
CP23	50.1	158	5.1837272	1.58000005	20.068898	50.4	20.18907097
CP24	60	155	5.085302	1.55000005	24.973984	60.7	25.26534698
CP25	45.2	150	4.92126	1.50000005	20.088888	45.5	20.22222093
CP26	50.2	155	5.085302	1.55000005	20.8949	50.5	21.01976973
CP27	70.2	168	5.5118112	1.68000005	24.872447	70.5	24.9787399
CP28	59.4	158	5.1837272	1.58000005	23.794262	60.7	24.31501206
CP29	63.2	160	5.249344	1.60000005	24.687498	64.2	25.0781234
CP30	61.9	161	5.2821524	1.61000005	23.88025	62.4	24.07314379
CP31	58.2	158	5.1837272	1.58000005	23.31357	58.6	23.47380077
CP32	55.4	152	4.9868768	1.52000005	23.97853	56.7	24.54120342
CP33	56.1	153	5.0196852	1.53000005	23.96514	57.4	24.52048201
CP34	55.5	154	5.0524936	1.54000005	23.401921	57.1	24.07657124
CP35	50.1	158	5.1837272	1.58000005	20.068898	50.6	20.26918633
CP36	58.4	155	5.085302	1.55000005	24.308011	59.3	24.68262069
CP37	57.4	158	5.1837272	1.58000005	22.993109	59.6	23.87437758
CP38	49.1	161	5.2821524	1.61000005	18.942169	49.4	19.0579055
CP39	45.5	155	5.085302	1.55000005	18.938604	46.1	19.18834425
CP40	55.2	164	5.3805776	1.64000005	20.523497	56	20.82093858

EMOTIONAL QUOTIENT (EXPERIMENTAL)

S.No.	Name	ES_PRE	EM_PRE	EC_PRE	EQ_PRE(ES_PRE+EM_PRE+EC_PR)	ES_POST	EM_POST	EC_POST	EQ_POST
									(ES_POST+EM_POST+EC_POST)
1	EP1	80	120	140	340	80	120	150	350
2	EP2	85	115	155	355	85	115	160	360
3	EP3	80	110	165	355	85	110	170	365
4	EP4	80	120	175	375	80	125	180	385
5	EP5	75	105	160	340	80	110	160	350
6	EP6	75	125	180	380	80	125	180	385
7	EP7	70	115	170	355	75	115	170	360
8	EP8	85	110	185	380	85	115	185	385
9	EP9	70	105	185	360	75	110	185	370
10	EP10	80	115	180	375	80	120	180	380
11	EP11	80	115	170	365	85	115	175	375
12	EP12	85	120	180	385	85	120	185	390
13	EP13	80	110	180	370	85	115	180	380
14	EP14	70	105	175	350	75	110	175	360
15	EP15	75	105	170	350	80	110	170	360
16	EP16	70	120	165	355	75	120	170	365
17	EP17	80	110	165	355	80	115	170	365
18	EP18	85	110	170	365	85	115	175	375
19	EP19	75	115	175	365	75	120	175	370
20	EP20	70	110	160	340	75	110	165	350
21	EP21	75	125	175	375	80	125	180	385
22	EP22	80	120	170	370	85	120	175	380
23	EP23	80	125	175	380	80	130	180	390
24	EP24	85	105	165	355	85	115	160	360
25	EP25	70	125	170	365	75	125	175	375
26	EP26	80	130	175	385	80	130	180	390
27	EP27	85	125	170	380	85	130	175	390
28	EP28	75	110	165	350	80	110	170	360
29	EP29	75	115	170	360	80	115	175	370
30	EP30	70	105	165	340	75	110	175	360
31	EP31	80	115	180	375	80	120	185	385
32	EP32	85	110	180	375	85	115	190	390
33	EP33	70	120	175	365	75	125	185	385
34	EP34	80	115	180	375	85	115	185	385
35	EP35	75	120	175	370	80	120	185	385
36	EP36	80	115	170	365	85	120	170	375
37	EP37	80	115	175	370	80	120	180	380
38	EP38	75	120	170	365	80	125	170	375
39	EP39	80	115	170	365	85	120	175	380
40	EP40	75	115	160	350	80	120	170	370

EMOTIONAL QUOTIENT (CONTROL)

S.No.	NAME	ES_Pre	EM_Pre	EC_Pre	EQ_Pre(ES_Pre+EM_ Pre+EC_Pre)	ES_Post	EM_Post	EC_Post	EQ_Post(ES_Pre+EM_ Pre+EC_Pre)
1	CP1	70	110	170	350	75	110	170	355
2	CP2	75	115	160	350	75	115	160	350
3	CP3	70	115	155	340	70	110	155	335
4	CP4	75	110	160	345	75	115	160	350
5	CP5	75	115	160	350	75	115	155	345
6	CP6	75	105	155	335	75	105	150	330
7	CP7	80	115	165	360	80	115	160	355
8	CP8	75	120	155	350	75	120	155	350
9	CP9	70	120	155	345	75	120	150	345
10	CP10	70	110	160	340	70	115	155	340
11	CP11	75	115	165	355	75	115	160	350
12	CP12	80	120	170	370	75	120	170	365
13	CP13	75	115	160	350	75	120	160	355
14	CP14	70	115	160	345	70	115	155	340
15	CP15	85	120	170	375	80	120	170	370
16	CP16	85	125	175	385	80	125	175	380
17	CP17	75	130	175	380	75	130	170	375
18	CP18	80	125	175	380	75	120	175	370
19	CP19	75	125	170	370	80	125	165	370
20	CP20	85	120	180	385	80	120	175	375
21	CP21	75	115	160	350	75	110	160	345
22	CP22	85	130	165	380	85	130	160	375
23	CP23	80	125	170	375	80	125	170	375
24	CP24	75	120	160	355	75	120	155	350
25	CP25	70	120	165	355	70	125	160	355
26	CP26	75	115	160	350	75	120	155	350
27	CP27	80	120	175	375	75	120	175	370
28	CP28	75	120	175	370	80	115	170	365
29	CP29	75	125	175	375	75	120	175	370
30	CP30	80	125	170	375	75	125	170	370
31	CP31	75	120	165	360	75	120	160	355
32	CP32	75	115	165	355	75	115	165	355
33	CP33	70	115	170	355	75	120	165	360
34	CP34	85	125	185	395	80	130	185	395
35	CP35	80	115	160	355	75	115	160	350
36	CP36	75	120	165	360	75	125	160	360
37	CP37	70	115	160	345	70	120	155	345
38	CP38	70	115	160	345	70	120	165	355
39	CP39	75	120	165	360	75	115	160	350
40	CP40	65	115	160	340	70	115	160	345

DIGIT LETTER SUBSTITUTION TEST (EXPERIMENTAL)

S.NO.	Name	TA_Pre	WA_Pre	NA_Pre	TA_Post	WA_Post	NA_Post
1	EP1	51	0	51	53	0	53
2	EP2	54	0	54	55	0	55
3	EP3	51	0	51	53	0	53
4	EP4	55	0	55	55	0	55
5	EP5	52	0	52	53	0	53
6	EP6	55	1	54	56	0	56
7	EP7	53	0	53	53	0	53
8	EP8	54	0	54	55	0	55
9	EP9	51	0	51	53	0	53
10	EP10	56	1	55	57	0	57
11	EP11	52	0	52	54	0	54
12	EP12	55	0	55	58	0	58
13	EP13	57	0	57	58	0	58
14	EP14	60	0	60	61	0	61
15	EP15	52	0	52	54	0	54
16	EP16	51	0	51	52	0	52
17	EP17	55	0	55	56	0	56
18	EP18	54	0	54	55	0	55
19	EP19	52	1	51	53	0	53
20	EP20	55	0	55	56	0	56
21	EP21	57	0	57	58	0	58
22	EP22	53	0	53	54	0	54
23	EP23	51	0	51	52	0	52
24	EP24	53	0	53	54	0	54
25	EP25	58	1	57	59	0	59
26	EP26	52	0	52	53	0	53
27	EP27	57	0	57	58	0	58
28	EP28	54	0	54	55	0	55
29	EP29	58	0	58	58	0	58
30	EP30	55	0	55	56	0	56
31	EP31	52	0	52	53	0	53
32	EP32	53	0	53	54	0	54
33	EP33	51	0	51	52	0	52
34	EP34	56	0	56	57	0	57
35	EP35	54	1	53	55	0	55
36	EP36	50	0	50	52	0	52
37	EP37	52	0	52	53	0	53
38	EP38	55	1	54	56	1	55
39	EP39	51	1	50	52	0	52
40	EP40	54	0	54	56	0	56

DIGIT LETTER SUBSTITUTION TEST (CONTROL)

S.NO.	NAME	TA_Pre	WA_Pre	NA_Pre	TA_Post	WA_Post	NA_Post
1	CP1	52	0	52	51	0	51
2	CP2	55	0	55	55	0	55
3	CP3	58	0	58	57	1	56
4	CP4	51	0	51	51	0	51
5	CP5	53	1	52	51	2	49
6	CP6	56	0	56	55	0	55
7	CP7	50	0	50	50	0	50
8	CP8	54	0	54	53	0	53
9	CP9	53	0	53	52	1	51
10	CP10	52	0	52	51	0	51
11	CP11	52	0	52	51	0	51
12	CP12	55	1	54	55	1	54
13	CP13	50	0	50	50	0	50
14	CP14	54	0	54	53	0	53
15	CP15	59	0	59	57	0	57
16	CP16	51	0	51	50	0	50
17	CP17	52	0	52	51	0	51
18	CP18	50	0	50	50	0	50
19	CP19	55	0	55	54	0	54
20	CP20	60	1	59	58	0	58
21	CP21	53	0	53	53	1	52
22	CP22	50	0	50	50	0	50
23	CP23	56	0	56	55	0	55
24	CP24	50	0	50	51	0	51
25	CP25	56	0	56	56	1	55
26	CP26	52	0	52	51	0	51
27	CP27	52	1	51	52	2	50
28	CP28	51	0	51	50	0	50
29	CP29	50	0	50	50	0	50
30	CP30	54	0	54	53	0	53
31	CP31	57	0	57	56	1	55
32	CP32	54	0	54	53	0	53
33	CP33	51	0	51	50	0	50
34	CP34	55	1	54	53	0	53
35	CP35	50	0	50	51	0	51
36	CP36	51	0	51	50	0	50
37	CP37	53	0	53	52	0	52
38	CP38	59	0	59	57	0	57
39	CP39	51	0	51	50	0	50
40	CP40	55	1	54	53	0	53

SIX LETTER CANCELLATION TEST (EXPERIMENTAL)

S.NO.	Name	TA_Pre	WA_Pre	NA_Pre	TA_Post	WA_Post	NA_Post
1	EP1	22	0	22	24	0	24
2	EP2	25	0	25	26	0	26
3	EP3	21	0	21	23	0	23
4	EP4	24	0	24	25	0	25
5	EP5	28	1	27	29	0	29
6	EP6	23	0	23	24	0	24
7	EP7	29	0	29	30	0	30
8	EP8	21	0	21	22	0	22
9	EP9	24	0	24	24	0	24
10	EP10	20	0	20	22	0	22
11	EP11	27	0	27	28	0	28
12	EP12	31	0	31	32	0	32
13	EP13	22	0	22	23	0	23
14	EP14	20	0	20	22	0	22
15	EP15	24	0	24	25	0	25
16	EP16	21	0	21	24	0	24
17	EP17	27	1	26	28	0	28
18	EP18	28	0	28	29	0	29
19	EP19	23	0	23	25	0	25
20	EP20	22	0	22	23	0	23
21	EP21	25	0	25	26	0	26
22	EP22	21	0	21	23	0	23
23	EP23	27	0	27	28	0	28
24	EP24	23	0	23	27	0	27
25	EP25	25	0	25	26	0	26
26	EP26	28	0	28	29	0	29
27	EP27	21	0	21	25	0	25
28	EP28	29	1	28	30	0	30
29	EP29	30	0	30	31	1	30
30	EP30	26	2	24	29	0	29
31	EP31	24	0	24	25	0	25
32	EP32	22	0	22	23	0	23
33	EP33	25	0	25	26	0	26
34	EP34	24	1	23	25	0	25
35	EP35	29	0	29	30	0	30
36	EP36	24	0	24	25	0	25
37	EP37	27	1	26	28	0	28
38	EP38	22	0	22	23	0	23
39	EP39	29	2	27	30	0	30
40	EP40	25	0	25	27	0	27

SIX LETTER CANCELLATION TEST (CONTROL)

S.NO.	NAME	TA_Pre	WA_Pre	NA_Pre	TA_Post	WA_Post	NA_Post
1	CP1	25	0	25	25	0	25
2	CP2	27	0	27	26	1	25
3	CP3	22	0	22	22	0	22
4	CP4	23	0	23	23	0	23
5	CP5	24	0	24	25	0	25
6	CP6	22	0	22	22	0	22
7	CP7	27	0	27	26	0	26
8	CP8	20	0	20	21	1	20
9	CP9	28	0	28	27	0	27
10	CP10	31	0	31	30	0	30
11	CP11	22	0	22	21	0	21
12	CP12	27	2	25	26	1	25
13	CP13	29	0	29	27	0	27
14	CP14	23	0	23	23	0	23
15	CP15	26	0	26	25	0	25
16	CP16	21	0	21	22	0	22
17	CP17	28	0	28	27	0	27
18	CP18	22	0	22	21	0	21
19	CP19	24	1	23	24	1	23
20	CP20	21	0	21	22	0	22
21	CP21	25	0	25	25	0	25
22	CP22	27	0	27	26	1	25
23	CP23	22	0	22	22	0	22
24	CP24	29	0	29	28	0	28
25	CP25	23	0	23	23	0	23
26	CP26	31	1	30	30	2	28
27	CP27	21	0	21	21	0	21
28	CP28	25	0	25	24	0	24
29	CP29	21	0	21	22	0	22
30	CP30	27	0	27	26	0	26
31	CP31	22	0	22	23	1	22
32	CP32	28	0	28	27	0	27
33	CP33	25	0	25	25	0	25
34	CP34	27	1	26	26	0	26
35	CP35	23	0	23	23	0	23
36	CP36	22	0	22	22	0	22
37	CP37	24	0	24	24	1	24
38	CP38	25	0	25	25	0	25
39	CP39	28	0	28	27	0	27
40	CP40	26	0	26	26	1	25

शोध कार्य के दौरान ली गई तस्वीरे
(*Photos Taken During Research
Work*)



शोध कार्य के दौरान ली गई तस्वीरे

(PHOTOS TAKEN DURING RESEARCH WORK)



चित्र 1: रक्तचाप मापन



चित्र 2 : रक्तचाप मापन



चित्र 3 : नाड़ी दर मापन



चित्र 4 : नाड़ी दर मापन



चित्र 5 : वजन मापन



चित्र 6 : योगाभ्यास के चित्र



चित्र 7 : योगाभ्यास के चित्र



चित्र 8 : योगाभ्यास के चित्र



चित्र 9 : योगाभ्यास के चित्र

प्रकाशित शोध पत्र
(*Publications from this
Doctoral Thesis*)



प्रकाशित शोध पत्र

(PUBLICATIONS FROM THIS DOCTORAL THESIS)

अगस्त, 2024

श्रीविद्यामन्त्रमहायोग • ISSN 2277-5854

UPNUL/2013/51445

अभिनिर्देशित एवं सन्दर्भित

ISSN 2277-5854

UGC CARE LISTED

श्रीविद्यामन्त्रमहायोग

(आगमतन्त्र की शोधपत्रिका)

(षाण्मासिकी)

संस्थापक सम्पादक

श्री दत्तात्रेयानन्दनाथ जी

(सीताराम कविराज)

सम्पादक

प्रो. राजेन्द्र प्रसाद शर्मा

वरिष्ठ शोध अध्येता,

(भारतीय दार्शनिक अनुसन्धान परिषद्)

पूर्व-समन्वयक, उच्च अध्ययन केन्द्र व

पूर्व-अध्यक्ष, दर्शनशास्त्र विभाग,

राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर



श्रीविद्यासाधनापीठ

वाराणसी (उ.प्र.)

वर्ष 14 अङ्क 1

The Role of Yoga in Stress Management for Working Women: A Review Study

Deepti Mudgal and Dr. Sham Ganpat Tikhe

Abstract

This study investigates the role of yoga as a stress management tool tailored specifically for working women. Through an exploration of the multifaceted benefits of yoga, including its effects on physical, mental and emotional well-being, the research highlights its potential in addressing stress-related issues such as anxiety, depression and fatigue. Specific yoga practices are discussed, showcasing their effectiveness in promoting relaxation and resilience. The study also presents implementation strategies and workplace initiatives aimed at integrating yoga into the daily lives of working women. By emphasizing the holistic nature of yoga, this paper aims to encourage working women to adopt yoga as a valuable tool for managing stress and nurturing overall well-being amidst the demands of both their professional and personal lives.

Keywords: Yoga, Working Women, Stress Management, Benefits, Emotional Well-being

Introduction

A. Overview of Stress among Working Women : Stress is a pervasive issue among working women, stemming from workplace pressures, family responsibilities and societal expectations. The workplace environment is filled with deadlines, competition and career aspirations, contributing to stress as a constant companion for women. Juggling professional duties with family obligations, including childcare and household chores, adds layers of stress to their lives. Moreover, societal norms impose expectations on women to balance multiple roles seamlessly, leading to emotional strain and internal conflicts. These factors intertwine to significantly impact the mental and physical well-being of working women.¹ Recognizing and addressing these stressors are crucial for creating supportive environments conducive to the holistic health of working women.

B. Significance of Addressing Stress in Working Women : Managing stress in working women is vital for their health, productivity and overall well-being. Chronic stress can lead to various health issues like hypertension, compromised immunity, anxiety and depression.¹ By addressing stress, women can prevent or alleviate these conditions, leading to a healthier life. Additionally, elevated stress levels can hinder productivity and performance by affecting concentration, creativity and problem-solving abilities. Effective stress management enables women to unlock their full potential, fostering growth and success in their careers and personal lives.² Moreover, managing stress improves the quality of life, allowing women to enjoy their pursuits, spend quality time with loved ones, and engage in fulfilling activities. Addressing stress benefits individuals and promotes healthier communities, gender equality and a supportive environment for everyone's well-being.

C. Introduction to Yoga as a Stress Management Tool : Yoga, originating from ancient India, offers a holistic approach to stress management, benefiting physical, mental and emotional well-being. It integrates the body, mind and spirit, providing a comprehensive solution. Physically, yoga enhances flexibility, strength, and relaxation, reducing tension and muscle stiffness. Mentally and emotionally, it cultivates mindfulness, clarity and resilience, aiding effective stress coping.³ Through breathing techniques, asanas, and meditation, yoga equips individuals with tools to counteract stress responses, fostering calmness and inner peace amid life's challenges. Its versatility and transformative effects make yoga a promising solution for managing stress in today's complex world.

II. Stress Management through Yoga

A. Understanding the Impact of Yoga on Stress

Yoga, encompassing practices like asanas, pranayama and meditation, effectively reduces stress and promotes relaxation.

Asanas - Physical Postures: Yoga postures stretch muscles, release tension and promote relaxation, enhancing bodily awareness and restoring physical balance.

Pranayama - Breathing Techniques: Controlled breathing in yoga calms the nervous system, reduces stress hormones, and increases oxygen flow to the brain, fostering mental clarity and tranquility.

Meditation - Mental Relaxation: Yoga meditation cultivates mindfulness, detaching individuals from stress-inducing thoughts and emotions, leading to mental clarity and inner peace.

These practices work synergistically to regulate the body's stress response, releasing physical tension, inducing relaxation, and fostering mental clarity. Regular yoga practice builds resilience, empowering individuals to navigate stress with ease.⁴ Yoga's profound effects on stress make it an accessible and empowering tool for holistic well-being.

B. Yoga's Influence on Stress-Related Problems

Numerous studies underscore the profound impact of yoga in mitigating an array of stress-related issues, including anxiety, depression, insomnia and overall mental well-being. The holistic nature of yoga, encompassing physical postures, breathing exercises, and meditation, has been extensively researched, unveiling its transformative effects on mental health.⁵

Anxiety and Yoga: Yoga's focus on controlled breathing and mindfulness effectively reduces anxiety levels, fostering calmness and relaxation.

Depression and Yoga: Yoga's combination of physical movement, breathwork, and meditation helps alleviate depressive symptoms by regulating mood and reducing stress hormones.

Insomnia and Yoga: Yoga's relaxation-promoting effects aid in addressing insomnia, with bedtime yoga practices showing promise in improving sleep quality and duration.

Overall Mental Well-being: Yoga's holistic approach enhances emotional regulation, resilience, and mental clarity, leading to increased contentment and reduced perceived stress.

Scientific evidence supports yoga's efficacy in addressing stress-related problems, making it a valuable tool for promoting mental wellness and improving overall quality of life.⁵

III. Yoga Practices for Stress Reduction

A myriad of specific yoga techniques has proven to be immensely beneficial in reducing stress levels. These practices encompass stress-relieving asanas (postures), breathing exercises (pranayama) and mindfulness meditation, collectively offering a comprehensive approach to stress management.²

A. Specific Yoga Techniques

Stress-Relieving Asanas: Yoga postures like Child's Pose, Forward Fold, Cat-Cow Stretch and Legs-Up-The-Wall Pose are known for their calming effects on the body and mind. These poses promote relaxation through gentle stretching and deep breathing.⁶

Breathing Exercises (Pranayama): Techniques such as Diaphragmatic Breathing, Alternate Nostril Breathing help regulate the breath, reduce anxiety and induce relaxation by calming the nervous system.

Mindfulness Meditation: Mindfulness meditation cultivates present-moment awareness, reduces rumination, and enhances resilience to stress. Practices like Body Scan Meditation and Loving-Kindness Meditation guide individuals to observe thoughts and emotions without judgment, promoting inner peace.

These yoga techniques are accessible and adaptable, empowering individuals to manage stress effectively and achieve balance between body and mind in their daily lives.

B. Yoga Programs Tailored for Working Women

Tailored yoga programs address the unique stress-related challenges of working women by offering flexible time slots, shorter yet impactful sessions, and online accessibility. These programs include stress-specific modules targeting common issues and provide practical guidance on integrating yoga into daily routines. Additionally, they foster community and support among participants, empowering women to prioritize their well-being within their professional lives.⁷

IV. Benefits of Yoga for Working Women

A. Physical Benefits of Yoga

Yoga reduces muscle tension, alleviates headaches, and combats fatigue, common manifestations of stress experienced by working women. Through mindful asanas targeting areas prone to stress accumulation, yoga promotes relaxation and eases physical strain. By incorporating spinal alignment, relaxation poses and breathing techniques, yoga helps relieve tension headaches.² Additionally, yoga's combination of active sequences and restorative poses revitalizes the body and mind, combating fatigue induced by chronic stress. Overall, yoga's holistic approach directly addresses the physical toll of stress, enhancing vitality and resilience in working women.

B. Psychological Benefits of Yoga

Yoga, beyond its physical aspects, confers profound psychological benefits, fostering a positive shift in mood, enhancing resilience and equipping individuals with effective coping mechanisms to combat stress.²

Improved Mood: Regular yoga practice uplifts mood, reduces anxiety and depression by stimulating neurotransmitter release, fostering feelings of well-being and contentment.³

Enhanced Resilience: Yoga cultivates self-awareness and mindfulness, empowering individuals to respond to stressors with composure and emotional stability, enhancing resilience.⁷

Effective Coping Mechanisms: Mindfulness developed through yoga enables individuals to acknowledge stress triggers, respond with clarity, and regulate emotions, fostering healthier coping mechanisms for stress.^{7, 3}

V. Implementation Strategies

A. Integrating Yoga into Daily Routine

Busy working women can add yoga to their day.^{2, 8}

Morning Stretch: Spend 10-15 mins on gentle stretches and deep breaths.

Evening Relaxation: Wind down with calming poses and breathing exercises.

Micro-Sessions: Fit yoga into waiting times or commute breaks.

Realistic Goals: Start small and increase gradually.

Support Groups: Join classes or form groups for motivation.

Short yoga sessions can help manage stress and create balance.

B. Workplace Initiatives

On-site Yoga Sessions: Offer convenient sessions led by certified instructors for stress relief.

Wellness Programs: Include yoga in wellness initiatives, providing subsidies for classes or memberships.

Educational Workshops: Host seminars on yoga's stress management benefits.

Relaxation Spaces: Create designated areas with yoga resources for self-guided practice.

Mindfulness Practices: Encourage breathing exercises and brief meditation during the workday.

Employee Feedback: Gather input to tailor yoga initiatives and offer support from management.

VI. Conclusion

yoga offers a myriad of benefits for working women, catering to their physical, mental and emotional well-being. It relieves muscle tension, uplifts mood, promotes emotional resilience, and seamlessly fits into daily routines. By incorporating yoga, women can effectively tackle stress, nurture overall well-being, and embark on a journey of self-discovery and empowerment. Embracing yoga as a self-care tool is crucial for navigating the intricacies of professional and personal life. Starting with simple practices and prioritizing well-being are key, as every small step matters. Yoga transcends stress management; it fosters holistic well-being and encourages personal transformation.

References

- 1) Haw, M. A. (1982). Women, work and stress: A review and agenda for the future. *Journal of Health and Social Behavior*, 132-144.
- 2) Saini, N. (2020). *Yoga and Stress Management*. Friends Publications India.
- 3) Yogitha, B., & Ebnezar, J. (2014). Can Yoga be an Effective Tool in Managing Psychological Stress. *American Journal of Ethnomedicine*, 1(1), 1-7.
- 4) Bonura, K. B., & Pargman, D. (2009). The effects of yoga versus exercise on stress, anxiety, and depression in older adults. *International Journal of Yoga Therapy*, 19(1), 79-89.
- 5) Pascoe, M. C., Thompson, D. R., & Ski, C. F. (2017). Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*, 86, 152-168.
- 6) Gawali, S. R., & Dhule, S. S. (2013). Effect of yoga on anxiety levels in working women. *International Journal of Science and Research*, 2(12), 2319-7064.
- 7) Curtis, K., Osadchuk, A., & Katz, J. (2011). An eight-week yoga intervention is associated with improvements in pain, psychological functioning and mindfulness, and changes in cortisol levels in women with fibromyalgia. *Journal of pain research*, 189-201.
- 8) Romas, J. A., & Sharma, M. (2022). *Practical stress management: A comprehensive workbook*. Academic Press.

Ph.D. Research Scholar – Yoga
Department of Yoga and Ayurveda
Sanchi University of Buddhist - Indic Studies,
Sanchi,
Pin. 464661
Dist Raisen (M.P.)
Mail Id: deepiti222me@gmail.com
Mob: 9425673228

Asst. Professor - Department of Yoga and Ayurveda
Sanchi University of Buddhist Indic Studies
Mail Id: rudranath29@gmail.com



श्रीविद्या साधना पीठ

'शिव सदन', नगवाँ, वाराणसी - 05

दिनांक 22.10.2024

प्रति,

दीप्ति मुद्गल
रिसर्च क्लर्क,
दाखी

महोदय

आपके द्वारा प्रस्तुत शोध लेख

"Prevention, Management and Resolution of Conflicts
in Yogic Traditions" श्रीविद्यामन्त्रमहायोग

(UGC CARE LISTED) में प्रकाशनार्थ स्वीकृत किया जा रहा है।
प्रकाशित होने पर आपको उसे प्रोफ़ेसरी जायेगी।

सादर

महोदय-
राजेन्द्र कुमार शर्मा,
(प्र. राजेन्द्र कुमार शर्मा)

सम्पादक-
श्रीविद्यामन्त्रमहायोग-
पूर्व प्रोफ़ेसर, रामस्वामी विश्वविद्यालय
जायपुर
(M) 9413970601

Prevention, Management, and Resolution of Conflicts in Yogic Traditions**Dr. Tikhe Ashwini Sham**¹Deepthi Mudgal, ²Dr. Ashwini Sham Tikhe, and ³Dr. Sham Ganpat Tikhe**Abstract**

Yogic traditions, including the Yoga Sutra of Patanjali, Bhagavad Gita, Hatha Yoga Texts, and Yoga Upanishads, offer a framework for inner peace and harmony. By emphasizing the prevention, management, and resolution of conflicts, these practices cultivate a culture of harmony and unity. This approach is essential for fostering strong and enduring relationships. While Yogic traditions recognize the value of healthy debate and disagreement for growth, emphasis remains on constructive handling of these situations and prioritizing peaceful resolutions.

Keywords: Yogic traditions, conflict management, and peaceful resolution

Introduction

Yogic traditions, encompassing the profound teachings of the Yoga Sutra of Patanjali, Bhagavad Gita, Hatha Yoga Texts, and Yoga Upanishads, offer a holistic approach to inner peace and harmony. While primarily focused on individual spiritual development, these traditions also provide valuable insights into preventing, managing, and resolving conflicts, which are an inevitable part of human interaction.^{[1],[2],[3]} This research work delves into the yogic perspective on conflict resolution, drawing upon the wisdom of these ancient texts to illuminate pathways towards fostering harmony and unity within oneself and in relationships with others. Yogic practices cultivate a culture of harmony and unity by emphasizing the prevention, management, and resolution of conflicts.^[4] This emphasis is essential for fostering solid and enduring relationships.

Prevention

In the yogic worldview, prevention is the first and most crucial step in addressing conflict.^[1] The practices and principles embedded within yogic traditions offer powerful tools for cultivating inner peace, understanding, and compassion, which in turn, significantly reduce the likelihood of conflict arising in the first place.^{[2],[3]}

1. Self-Awareness

- **Meditation and Introspection:** At the heart of yogic practice lies meditation, a profound tool for cultivating self-awareness. Through regular meditation, individuals learn to observe their thoughts, emotions, and bodily sensations without judgment. This practice fosters a deep understanding of one's internal landscape, including triggers, habitual reactions, and underlying biases.^[4]
- **Recognizing Triggers and Patterns:** By becoming more self-aware, individuals can identify the specific situations, words, or behaviours that tend to provoke negative emotions or reactions. This recognition allows for conscious choice and the opportunity to respond to challenging situations with greater composure rather than reacting impulsively.^[5]
- **Mindful Communication:** Self-awareness extends to communication. Yogic practices encourage mindfulness speech, where individuals speak with intention and awareness of the impact their words have on others. This mindfulness

approach reduces the likelihood of misunderstandings and unintentional offenses that can escalate into conflict. ^{[2], [6]}

2. Ahimsa (Non-Violence)

- **Non-Violence in Thought, Word, and Deed:** Ahimsa, often translated as non-violence, is a core principle in yogic philosophy. It encompasses not only physical non-violence but also non-violence in thoughts and speech. Practicing ahimsa means cultivating a mental attitude of kindness, compassion, and understanding towards oneself and others. ^{[1],[2],[3]}
- **Cultivating Compassion:** Yogic texts like the Yoga Sutras emphasize the importance of developing compassion (Karuna) as a means of preventing conflict. By recognizing the shared humanity in all beings and extending compassion even to those who cause harm, individuals can break the cycle of anger and resentment that fuels conflict. ^[1]
- **Peaceful Communication:** Ahimsa guides individuals to communicate in ways that are respectful, honest, and considerate. This approach minimizes the potential for misunderstandings and promotes open dialogue, even in situations where disagreements arise. ^{[2],[3]}

3. Aparigraha (Non-Possessiveness)

- **Detachment from Material Possessions:** Aparigraha, or non-possessiveness, encourages individuals to let go of excessive attachment to material possessions and worldly desires. This practice helps prevent conflicts arising from competition, greed, or envy. ^{[1],[2],[3]}
- **Cultivating Contentment:** By recognizing that true happiness does not stem from external acquisitions, individuals can cultivate a sense of contentment and inner peace. This contentment reduces the urge to compete with others and fosters a spirit of generosity and cooperation. ^{[1],[2]}
- **Sharing and Giving:** Aparigraha encourages the practice of sharing resources and giving to those in need. This generosity creates a sense of community and interconnectedness, further reducing the likelihood of conflict. ^[4]

The preventive measures outlined in yogic traditions offer a holistic approach to conflict resolution. By cultivating self-awareness, practicing non-violence, and releasing attachment, individuals create a solid foundation for inner peace and harmonious relationships. These practices not only reduce the frequency and intensity of conflicts but also equip individuals with the skills and mindset to navigate disagreements constructively when they do arise. By incorporating these yogic principles into daily life, individuals can contribute to a more peaceful and compassionate world.

Management

While prevention is ideal, conflicts may still arise in human interactions. Yogic traditions offer valuable guidance for managing conflicts constructively, emphasizing communication rooted in truthfulness, inner peace as a foundation for resolution, and compassion as a bridge to understanding.

1. Satya (Truthfulness): The Bedrock of Honest Communication

- **Speaking truthfully and kindly:** Satya, or truthfulness, is a cornerstone of yogic ethics. It involves communicating honestly and with integrity, while also considering the impact of one's words on others. Yogic teachings encourage individuals to speak their truth with kindness and compassion, avoiding harsh or judgmental language that could escalate conflict. ^{[1],[2]}
- **Active Listening:** Satya also involves active listening, practices where individuals fully engage with what others are saying, seeking to understand their perspective before responding. This deep listening fosters mutual respect and creates a space for open dialogue. ^{[4],[5]}
- **Clearing Misunderstandings:** By communicating truthfully and listening attentively, individuals can clarify misunderstandings that often fuel conflict. Honest communication allows for the identification of underlying issues and paves the way for collaborative problem-solving. ^{[7],[8]}

2. Shanti (Peace): Cultivating Inner Calm in the Face of Conflict

- **Inner Peace as a Foundation:** Yogic practices like asana (physical postures), Pranayama (breathing exercises), and meditation cultivate inner peace (Shanti).

This inner calm is invaluable when faced with conflict. Individuals who are grounded in inner peace are less likely to react impulsively or escalate tensions.

- **Responding, Not Reacting:** Shanti enables individuals to respond to conflict situations rather than reacting. This means taking a moment to pause, reflect, and choose a course of action that aligns with their values and promotes resolution. ^{[6],[7]}
- **Creating a Peaceful Atmosphere:** When individuals approach conflict with a sense of inner peace, they create a more conducive atmosphere for resolution. Their calm demeanour can de-escalate tensions and encourage others to engage in constructive dialogue. ^{[4],[5],[6]}

3. Karuna (Compassion): Understanding and Empathizing with Others

- **Seeing the Humanity in Others:** Karuna, or compassion, involves recognizing the suffering and struggles of others. In the context of conflict, this means seeing beyond the immediate disagreement and understanding the underlying emotions and needs of the other person. ^{[4],[5]}
- **Empathetic Listening:** Compassionate communication involves empathetic listening, where individuals strive to understand the other person's perspective without judgment. This deep listening fosters connection and allows for a deeper understanding of the root causes of conflict. ^{[5],[6]}
- **Finding Common Ground:** By approaching conflict with compassion, individuals are more likely to find common ground and identify shared interests. This shared understanding lays the groundwork for collaborative problem-solving and mutually agreeable solutions. ^[6]

The yogic approach to conflict management emphasizes the power of truthful communication, inner peace, and compassion. By integrating these principles into their interactions, individuals can navigate conflicts with greater skill and understanding. This approach not only helps resolve existing conflicts but also strengthens relationships and fosters a more harmonious environment for all involved.

Resolution

Yogic traditions offer profound insights into conflict resolution, emphasizing the importance of forgiveness, equanimity, and inner work. These practices facilitate healing, promote understanding, and ultimately lead to lasting peace within oneself and in relationships.

1. Forgiveness: A Pathway to Healing and Liberation

- **More than Just an Act:** In yogic philosophy, forgiveness is not merely a superficial gesture of pardoning a wrongdoer. It is a transformative process that involves releasing anger, resentment, and the desire for revenge. This process can be challenging, but it is essential for personal healing and growth. ^[7]
- **Releasing Negative Emotions:** Holding onto anger and resentment creates a heavy burden that can weigh down the mind and body. By practicing forgiveness, individuals release themselves from this burden and open the door to emotional healing. ^{[7],[8]}
- **Cultivating Compassion:** Forgiveness often involves cultivating compassion for the person who has caused harm. This does not mean condoning their actions but rather recognizing their shared humanity and understanding that they may be acting out of their own pain or ignorance. ^{[7],[8],[9]}
- **Restoring Relationships:** Forgiveness can pave the way for the restoration of relationships. When both parties are willing to forgive and seek reconciliation, it can lead to deeper understanding and stronger connections. ^{[8],[9]}

2. Equanimity: Maintaining Inner Balance Amidst Turmoil

- **Mental Calmness and Clarity:** Equanimity (Upeksha) refers to a state of mental calmness and balance, regardless of external circumstances. This equanimity is cultivated through Yogic practices like meditation and Pranayama. ^{[1],[2]}
- **Non-Reactivity:** When faced with conflict, individuals who have cultivated equanimity are less likely to react with anger, fear, or defensiveness. Instead, they can maintain a clear and focused mind, allowing them to respond to the situation in a more skilful and compassionate manner. ^{[4],[5]}

- **Objective Perspective:** Equanimity allows individuals to step back from the immediate emotions of the conflict and gain a more objective perspective. This objectivity helps them to see the situation more clearly and make wiser decisions. ^{[1],[5],[7]}
- **Fairness and Impartiality:** When individuals approach conflict with equanimity, they are more likely to treat all parties involved with fairness and impartiality. This fosters an environment of trust and respect, which is essential for finding mutually agreeable solutions. ^{[1],[5],[6]}

3. Inner Work: Addressing the Root Causes of Conflict

- **Recognizing Negative Emotions:** Yogic traditions emphasize the importance of recognizing and understanding the negative emotions that can fuel conflict. This involves looking inward and identifying patterns of anger, greed, jealousy, or ego-driven behaviour. ^{[3],[5],[6]}
- **Transforming Negative Emotions:** Once negative emotions are identified, yogic practices provide tools for transforming them. Meditation, self-inquiry, and mindfulness can help individuals to observe these emotions without judgment and gradually release their grip. ^[9]
- **Cultivating Positive Qualities:** Inner work also involves cultivating positive qualities like compassion, patience, and understanding. These qualities create a more fertile ground for resolving conflicts peacefully and constructively. ^{[7],[8]}
- **Breaking the Cycle of Conflict:** By addressing the root causes of conflict within themselves, individuals can break free from destructive patterns and create more harmonious relationships. ^{[7],[8],[9]}

Conclusion

By embracing Yogic practices, individuals can not only resolve conflicts but also transform them into opportunities for personal growth and deeper understanding. This approach fosters healing, promotes compassion, and ultimately leads to lasting peace and harmony within oneself and in relationships with others. By integrating yogic principles into daily life, individuals can transform conflict into opportunities for personal and interpersonal growth.

References

1. Moonaz S, Jeter P, Schmalzl L. The importance of research literacy for yoga therapists. *Int J Yoga Therap*. 2017 Nov;27(1):131-133.
2. Chowdhary S, Gopinath JK. Clinical hypnosis and Patanjali yoga sutras. *Indian J Psychiatry*. 2013 Jan;55(Suppl 2):S157-64.
3. Pereira LF, Tesser CD. Do yoga para a atenção psicossocial na Atenção Primária à Saúde: um estudo hermenêutico sobre valores e princípios éticos do Yoga Sutra de Patañjali [From yoga to psychosocial care in Primary Health Care: a hermeneutic study on the ethical values and principles of the Yoga Sutras of Patañjali]. *Cien Saude Colet*. 2021 Feb;26(2):711-720. Portuguese.
4. Kalra S, Joshi A, Kalra B, Shanbhag VG, Bhattacharya R, Verma K, Baruah MP, Sahay R, Bajaj S, Agrawal N, Chakraborty A, Balhara YPS, Chaudhary S, Khandelwal D, Aggarwal S, Ram N, Jacob J, Julka S, Priya G, Bhattacharya S, Dalal K. Bhagavad Gita for the Physician. *Indian J Endocrinol Metab*. 2017 Nov-Dec;21(6):893-897.
5. Bhatia SC, Madabushi J, Kolli V, Bhatia SK, Madaan V. The Bhagavad Gita and contemporary psychotherapies. *Indian J Psychiatry*. 2013 Jan;55(Suppl 2):S315-21.
6. Reddy MS. Psychotherapy - insights from bhagavad gita. *Indian J Psychol Med*. 2012 Jan;34(1):100-4. PMID: 22661821; PMCID: PMC3361835.
7. Wiese C, Keil D, Rasmussen AS, Olesen R. Effects of Yoga Asana Practice Approach on Types of Benefits Experienced. *Int J Yoga*. 2019 Sep-Dec;12(3):218-225.
8. Raghavendra BR, Singh P. Immediate effect of yogic visual concentration on cognitive performance. *J Tradit Complement Med*. 2015 Jan 8;6(1):34-6.
9. Prabhu HR, Bhat PS. Mind and consciousness in yoga - Vedanta: A comparative analysis with western psychological concepts. *Indian J Psychiatry*. 2013 Jan;55(Suppl 2):S182-6.

1. Research Scholar, Ph.D. (Yoga)

Sanchi University of Buddhist-Indic Studies

Salamatpur, Madhya Pradesh- 464651

Email: dcepti222mc@gmail.com

Mob: 9425673228

2. Director, Kaivalyam Yoga Vidyapeeth,

225, Sheetal City, Raisen, Madhya Pradesh-464551

Email: rudranath29@gmail.com

Mob: 9902833570

3. Assistant Professor, Department of Yoga and Ayurveda

Sanchi University of Buddhist-Indic Studies

Salamatpur, Madhya Pradesh- 464651

Email: rudranath29@gmail.com

Mob: 9902833570



संगोष्ठी प्रमाण पत्र
(*Conference Certificates*)



संगोष्ठी प्रमाण पत्र (CONFERENCE CERTIFICATES)




जयतु संस्कृतम्

जयतु भारतम्

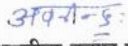
जयतु भारतीया संस्कृतिः

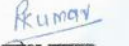

संस्कृत संस्कृति विकास संस्थान
 एवं
रामबचन सिंह राजकीय महिला महाविद्यालय, बगली पिजड़ा, मऊ, उत्तर प्रदेश
अन्तर्राष्ट्रीय संगोष्ठी
 विषय—संस्कृत एवं भारतीय संस्कृति के परिप्रेक्ष्य में योग की वर्तमान समय में प्रासंगिकता
 दिनांक 21-22 जून 2023
प्रमाणपत्र

प्रमाणित किया जाता है कि दीप्ति मुदगल, शोधार्थी, साँची बौद्ध-भारतीय ज्ञान अध्ययन विश्वविद्यालय ने इस संगोष्ठी में सहभागिता की और
USEFULNESS OF YOGA PRACTICES FOR THE PROBLEMS OF PRESENT DAY WORKING WOMEN - A REVIEW STUDY
 विषय पर अपना शोधपत्र प्रस्तुत किया। हम आपके उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हैं।


डॉ. शशिकान्त द्विवेदी
 समन्वयक


डॉ. स्मिता द्विवेदी
 संयोजिका


डॉ. अवनीन्द्र कुमार पाण्डेय
 आयोजन सचिव


रमेश कुमार
 आयोजन अध्यक्ष





National Seminar
 On the occasion of
Indian Philosopher's Day, 2023
 on
Indian Value System:
 Achievements, Relevance and Challenges
 Sponsored by
Indian Council of Philosophical Research, New Delhi
 Organized by
Devanagari Post Graduate College, Gulaothi, Bulandshahr, U.P.
 (Affiliated to Ch. Charan Singh University, Meerut)
Certificate

This is to certify that Prof./ Dr./ Mr./ Ms. दीप्ति मुदगल, शोधार्थी
 University/ College/ Institute साँची बौद्ध भारतीय ज्ञान अध्ययन विश्वविद्यालय, साँची, जिला रायसेन, मध्य प्रदेश
 has presented a paper entitled **Role of Yoga in Holistic Health and Well-being of Working Women : A Review Study**
 in the Seminar held on July 29, 2023 at Devanagari Post Graduate College, Gulaothi, Bulandshahr, U.P.


Prof. Yougash Kumar Tyagi
 Principal & Patron


Dr. Awadhesh Kumar Singh
 Co-Convenor


Dr. Peeyush Tripathi
 Co-Convenor


Dr. Pushpendra Kumar Mishra
 Convenor

