

International Multidisciplinary
Research Journal

*Indian Streams
Research Journal*

Executive Editor
Ashok Yakkaldevi

Editor-in-Chief
H.N.Jagtap

Indian Streams Research Journal is a multidisciplinary research journal, published monthly in English, Hindi & Marathi Language. All research papers submitted to the journal will be double - blind peer reviewed referred by members of the editorial board. Readers will include investigator in universities, research institutes government and industry with research interest in the general subjects.

Regional Editor

Manichander Thammishetty
Ph.d Research Scholar, Faculty of Education IASE, Osmania University, Hyderabad.

Mr. Dikonda Govardhan Krushanahari
Professor and Researcher ,
Rayat shikshan sanstha's, Rajarshi Chhatrapati Shahu College, Kolhapur.

International Advisory Board

Kamani Perera
Regional Center For Strategic Studies, Sri Lanka

Mohammad Hailat
Dept. of Mathematical Sciences, University of South Carolina Aiken

Hasan Baktir
English Language and Literature Department, Kayseri

Janaki Sinnasamy
Librarian, University of Malaya

Abdullah Sabbagh
Engineering Studies, Sydney

Ghayoor Abbas Chotana
Dept of Chemistry, Lahore University of Management Sciences[PK]

Romona Mihaila
Spiru Haret University, Romania

Ecaterina Patrascu
Spiru Haret University, Bucharest

Anna Maria Constantinovici
AL. I. Cuza University, Romania

Delia Serbescu
Spiru Haret University, Bucharest, Romania

Loredana Bosca
Spiru Haret University, Romania

Ilie Pinteau,
Spiru Haret University, Romania

Anurag Misra
DBS College, Kanpur

Fabricio Moraes de Almeida
Federal University of Rondonia, Brazil

Xiaohua Yang
PhD, USA

Titus PopPhD, Partium Christian University, Oradea,Romania

George - Calin SERITAN
Faculty of Philosophy and Socio-Political Sciences Al. I. Cuza University, Iasi

.....More

Editorial Board

Pratap Vyamktrao Naikwade
ASP College Devrukh,Ratnagiri,MS India

Iresh Swami
Ex - VC. Solapur University, Solapur

Rajendra Shendge
Director, B.C.U.D. Solapur University, Solapur

R. R. Patil
Head Geology Department Solapur University,Solapur

N.S. Dhaygude
Ex. Prin. Dayanand College, Solapur

R. R. Yalikal
Director Managment Institute, Solapur

Rama Bhosale
Prin. and Jt. Director Higher Education, Panvel

Narendra Kadu
Jt. Director Higher Education, Pune
K. M. Bhandarkar
Praful Patel College of Education, Gondia

Umesh Rajderkar
Head Humanities & Social Science YCMOU,Nashik

Salve R. N.
Department of Sociology, Shivaji University,Kolhapur

Sonal Singh
Vikram University, Ujjain

S. R. Pandya
Head Education Dept. Mumbai University, Mumbai

Govind P. Shinde
Bharati Vidyapeeth School of Distance Education Center, Navi Mumbai

G. P. Patankar
S. D. M. Degree College, Honavar, Karnataka
Alka Darshan Shrivastava
Shaskiya Snatkottar Mahavidyalaya, Dhar

Chakane Sanjay Dnyaneshwar
Arts, Science & Commerce College, Indapur, Pune

Maj. S. Bakhtiar Choudhary
Director,Hyderabad AP India.

Rahul Shriram Sudke
Devi Ahilya Vishwavidyalaya, Indore

Awadhesh Kumar Shirotriya
Secretary,Play India Play,Meerut(U.P.)

S.Parvathi Devi
Ph.D.-University of Allahabad

S.KANNAN
Annamalai University,TN

Sonal Singh,
Vikram University, Ujjain

Satish Kumar Kalhotra
Maulana Azad National Urdu University



सूर्य नमस्कार का तनाव पर प्रभाव : एक अध्ययन

डॉ. एस. रूपेन्द्र राव

सहा. प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष मनोविज्ञान विभाग,
प सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़,
बिलासपुर

सारांश :

वर्तमान शोध में तनाव पर सूर्यनमस्कार के प्रभाव का अध्ययन किया गया। इस हेतु देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार के 30 छात्रों का चयन आकस्मिक प्रति चयन विधि से किया गया तथा पूर्व पश्चात परीक्षण अभिकल्प का प्रयोग किया गया। इस अध्ययन में सांख्यिकीय विश्लेषण के बाद पाया गया कि सूर्य नमस्कार से तनाव में महत्वपूर्ण रूप से कमी आती है।

संकेत शब्द :- योग, सूर्य नमस्कार, तनाव, शरीर।

भूमिका

आज का युग भौतिक विशेषताओं से युक्त है। भौतिकवादिता के इस युग में यांत्रिकता व्यस्तता और भाग-दौड़ के कारण मनुष्य अपने प्रतिदिन के कार्यों में तनाव का अनुभव करता है। शहर का विश्राम रहित जीवन और औद्योगिक प्रगति के कारण होने वाली भीड़, घरेलू समस्याएँ आदि मानसिक तनाव को बढ़ाती है।

तनाव यह अवस्था है जब दो शक्तियाँ विपरीत दिशाओं में कार्य करती हैं। जब कोई शक्ति विशेष विधि से कार्य करना चाहता है तो दूसरी शक्ति उसे ऐसा करने से रोकती है। यही तनाव है।

योगाभ्यास द्वारा मानसिक, पेशीय, एवं भावनात्मक तनाव को दूर किया जा सकता है और एक ऐसी स्थिति आती है जबकि अन्तरतम में चल रहे इस संघर्ष का अंत हो जाता है।

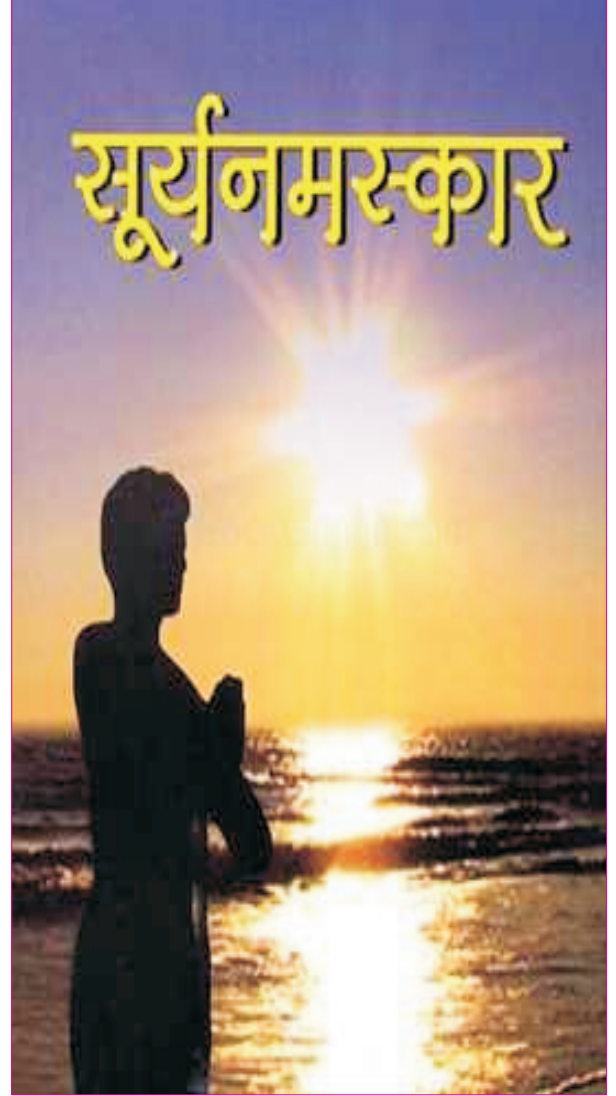
जयस्मिथ के अनुसार— “प्रायः सभी मानसिक समस्याएँ मानवीय चेतना को विखण्डित करने वाली दरारों और उसमें होने वाली ग्रंथियों के कारण जन्मती हैं, पनपती हैं। योग विज्ञान की साधनात्मक प्रक्रियाएँ ही एक मात्र

सारथक समाधान है।”

आज के इस युग में तनाव एक आम समस्या का रूप ले चुका है। चाहे वह विद्यार्थी हो या किसी बड़े संस्थान का मालिक, एक मजदूर हो या प्रतिष्ठित संस्थान का कर्मचारी, तनाव की समस्या हर जगह व्याप्त है। वैसे तो विभिन्न यौगिक अभ्यासों से इसका निराकरण संभव है, परन्तु सूर्य नमस्कार एक ऐसी यौगिक प्रक्रिया है जो हर वर्ग का व्यक्ति बड़ी ही सरलता से कर सकता है। इसका प्रभाव हमारे शारीरिक संस्थान तथा स्नायु संस्थान के साथ मानसिक कार्यों के संचालन में पड़ता है। “सूर्य नमस्कार एक सरल यौगिक प्रक्रिया है। इसमें आठ आसनो का समावेश है जो अलग-अलग स्वतंत्र रूप से महत्व रखते हैं।” एक चक्र में 12 मंत्रों के साथ 8 आसनो की पुनरावृत्ति करते हैं।

सूर्य नमस्कार की पांच की आधार भूत क्रियाएँ हैं – शारीरिक स्थितियाँ अर्थात् आसन, श्वासप्रश्वास अर्थात् प्राणायाम, मंत्र, सजगता, अर्थात् ध्यान, शिथलीकरण। ऋग्वेद के अनुसार – “सूर्यो वै आत्माजगतस्य स्युश्च” अर्थात् सूर्य सारे संसार की आत्मा है। इसलिए हम स्वास्थ्य सामर्थ्य एवं दीर्घायु के लिए सूर्य की पूजा करते हैं। आयुर्वेद में इसे आरोग्य का देवता कहा गया है।

इसकी पहली मुद्रा प्रणाम की मुद्रा है, जिसमें सूर्य की ओर मुख करके खड़ा हुआ जाता है। इसलिए इसे ‘सूर्य नमस्कार’ कहा गया। योगासनो के क्षेत्र में ‘सूर्य नमस्कार’ एक अद्भुत अभ्यास है। इससे स्वास्थ्य शक्ति और क्रियाशीलता में वृद्धि होती है। इसके अतिरिक्त यह आत्मोत्थान में भी सहायक है। इसका संयुक्त परिणाम चेतनात्मक विकास के रूप में सामने आता है। इसमें आसन, प्राणायाम तथा ध्यान की क्रियाएँ साथ-साथ चलती हैं, अतएव यह एक पूर्ण अभ्यास है। कम समय, कम श्रम और व्यस्त जीवन वालो के लिए यह एक आदर्श योगासन है। यह उन तत्त्वज्ञो का अविष्कार है, जिन्हें यह पता था कि इससे केवल स्वास्थ्य रक्षा ही नहीं होती वरन् मानसिक शक्तियों के संतुलन, नियमन और सुनियोजित में भी इसकी महत्वपूर्ण भूमिका है।



इसकी विभिन्न 12 स्थितियों का व्यक्ति जब नियमित रूप से अभ्यास करता है, तो उससे सूक्ष्म ऊर्जा प्रभावित होती है, उसमें एक लयबद्धता आती है और व्यक्ति की सोच संसार के प्रति सकारात्मक बननी है।

समस्या एवं उपकल्पना

प्रस्तुत शोध की एकमात्र समस्या तनाव पर सूर्य नमस्कार के प्रभाव का अध्ययन करना है। यह उपकल्पना की गई कि सूर्य नमस्कार के अभ्यास से तनाव में महत्त्वपूर्ण रूप से कमी आयेगी।

शोध पद्धति

प्रतिदर्श : वर्तमान अध्ययन हेतु 30 विद्यार्थियों का चयन आकस्मिक प्रतिचयन विधि से किया गया।

परीक्षण सामग्री : इस हेतु डॉ. एम. सिंह (2002) द्वारा निर्मित तनाव मापनी का उपयोग किया गया।

अभिकल्प एवं प्रक्रिया : प्रस्तुत अध्ययन में पूर्व-पश्चात् अभिकल्प का प्रयोग किया गया। अंतिम रूप से चयनित पात्रों पर पहले तनाव मापनी प्रशासित की गई। तत्पश्चात् समस्त पात्रों से सूर्य नमस्कार का अभ्यास प्रतिदिन कराया गया। एक माह पश्चात् इन पात्रों पर पुनः तनाव मापनी प्रशासित की गई।

परिणाम एवं विवेचना

तालिका क्रमांक 1: पूर्व तथा पश्चात्, तनाव प्राप्तांक एवं प्राप्त 'टी' मूल्य

परीक्षण	तनाव		प्रतिदर्श संख्या	'टी' मूल्य	सार्थकता स्तर
	मध्यमान	मानक विचलन			
पूर्व	31.00	169.80	30	8.28	0.01
पश्चात्	20.46	112.10			

तालिका 1 से स्पष्ट होता है कि मध्यमान पश्चात् तनाव प्राप्तांक ($M=20.46$) मध्यमान पूर्व तनाव प्राप्तांक से निम्न है। इस अंतर की सार्थकता हेतु प्राप्त 'टी' मूल्य 29 स्वतंत्र संख्या के लिए .01 विश्वसनीयता स्तर पर सार्थक है जो शोध परिकल्पना को स्वीकृत करने हेतु पर्याप्त सांख्यिकीय प्रमाण प्रस्तुत करता है। यह निष्कर्ष ज्ञात किया जा सकता है कि सूर्य नमस्कार के अभ्यास से मनोवैज्ञानिक तनाव में निश्चित रूप से कमी आती है।

सूर्य नमस्कार के प्रभाव द्वारा समस्त ग्रंथियों से उचित मात्रा में रस का स्राव होने लगता है। इसका प्रभाव हमारे शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ जीवन के प्रति हमारे मानसिक दृष्टिकोण पर भी पड़ता है। यह मन को शक्तिशाली बनाता है और दर्द सहन करने की शक्ति विकसित करता है। इसके नियमित अभ्यास से मष्तिष्क शक्तिशाली एवं संतुलित बना रहता है इससे पाचन क्रिया तीव्र हो जाती है। अनुकम्पी तथा परानुकम्पी तंत्रिका प्रणालियों में संतुलन आ जाता है। फलस्वरूप इनके द्वारा नियंत्रित आंतरिक अंगों के कार्य में संतुलन आ जाता है, जिससे तनाव में कमी आती है।

अतः कहा जा सकता है कि सूर्य नमस्कार के अभ्यास से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बना रहता है।

संदर्भ ग्रंथ –

01. आत्मानंद स्वामी अक्षय (2012) योग भगाए रोग प्रभात पेपर बैक्स नई दिल्ली।
02. सुरंगे जी. वी. (2012) सूर्यनमस्कार और युवाशक्ति का जागरण भगवती प्रकाशन रायपुर छत्तीसगढ़।
03. आत्मानंद स्वामी अक्षय (2011) योगासन और शरीर विज्ञान प्रभात पेपर बैक्स नई दिल्ली।
04. योग (एक निर्देश पुस्तिका) (2011) विवेकानंद केंद्र प्रकाशन ट्रस्ट चेन्नई।
05. आर्यंगार बी. के. एस. (2005) योग द्वारा स्वस्थ जीवन प्रभात पेपर बैक्स नई दिल्ली।
06. शेषाद्रि हो. वे. (2010) योग एक सामाजिक अनिवार्यता सुरुचि प्रकाशन केशवकुंज झण्डेवाला नई दिल्ली।
07. सिंह ए. के. (2008) असामान्य मनोविज्ञान मोतीलाल बनारसीदास प्रकाशन नई दिल्ली।
08. कपिल एच. के. (2005) सांख्यिकी मूल तत्त्व (सामाजिक विज्ञानों में) विनोद पुस्तक मंदिर आगरा।
09. सिंह ए. के. (2004) मनोविज्ञान, समाजशास्त्र तथा शिक्षा में शोध विधियाँ मोतीलाल बनारसीदास प्रकाशन नई दिल्ली।

Publish Research Article

International Level Multidisciplinary Research Journal

For All Subjects

Dear Sir/Mam,

We invite unpublished Research Paper, Summary of Research Project, Theses, Books and Book Review for publication, you will be pleased to know that our journals are

Associated and Indexed, India

- * International Scientific Journal Consortium
- * OPEN J-GATE

Associated and Indexed, USA

- Google Scholar
- EBSCO
- DOAJ
- Index Copernicus
- Publication Index
- Academic Journal Database
- Contemporary Research Index
- Academic Paper Database
- Digital Journals Database
- Current Index to Scholarly Journals
- Elite Scientific Journal Archive
- Directory Of Academic Resources
- Scholar Journal Index
- Recent Science Index
- Scientific Resources Database
- Directory Of Research Journal Indexing

Indian Streams Research Journal
258/34 Raviwar Peth Solapur-413005, Maharashtra
Contact-9595359435
E-Mail-ayisrj@yahoo.in/ayisrj2011@gmail.com
Website : www.isrj.org