

ग्रामीण क्षेत्र की महिलाओं की मांसपेशीय क्षमता पर योगाभ्यास के प्रभाव का अध्ययन

प्रिया¹, डॉ० नितिन ढोमने²

¹शोधार्थी, श्री खुशालदास विश्वविद्यालय, हनुमानगढ, राजस्थान

²शोध निर्देशक, श्री खुशालदास विश्वविद्यालय, हनुमानगढ, राजस्थान

Received: 24 Oct 2024

Accepted & Reviewed: 25 Oct 2024,

Published : 31 Oct 2024

Abstract

समाज में महिलाओं की भूमिका बहुत ही महत्वपूर्ण होती है। महिलाएँ जन्म से मृत्युपर्यंत एक अहम भूमिका अदा करती हैं। महिलाओं द्वारा ही परिवार का निर्माण होता है। तथा परिवारों से समाज का निर्माण होता है। और समाज से मिलकर देश व राष्ट्र का निर्माण होता है। इसीलिए महर्षि दयानन्द सरस्वती ने सत्यार्थ प्रकाश में कहा है कि माता निर्माता भवति" माता निर्माण करने वाली होती है। गृहणी महिलाओं की बात करे तो एक गृहणी महिला का जीवन बहुत अधिक जटिल होता है क्योंकि गृहणी महिलाओं को अपने व्यक्तिगत जीवन के साथ-साथ अपने बच्चों और परिवार का भी विशेष ध्यान रखना पड़ता है। श्रवण (श्रवण, 2017, पृ. 87-88) के अनुसार एक अच्छे व स्वस्थ समाज के निर्माण के लिए सर्वप्रथम हमें महिलाओं के स्वास्थ्य को ध्यान में रखना होगा क्योंकि महिलाओं में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता लाना एक समाज के लिए अति आवश्यक है।

प्रस्तुत शोध पत्र में शोधार्थी ने ग्रामीण क्षेत्र की महिलाओं की मांसपेशीय क्षमता पर योगाभ्यास के प्रभाव का अध्ययन किया। शोधार्थी ने अपने शोध में पाया कि योगाभ्यास करने से ग्रामीण क्षेत्र की महिलाओं की मांसपेशीय ताकत बढ़ती है। प्रस्तुत शोध पत्र में शोधार्थी ने देहरादून के ग्रामीण क्षेत्र की महिलाओं का चयन किया, जिनका आयु वर्ग 30 से 40 वर्ष हो। प्रयोगात्मक समूह को 12 सप्ताह तक 60 मिनट प्रतिदिन योगाभ्यास कराया गया। जबकि नियंत्रित समूह को किसी भी प्रकार का कोई अभ्यास नहीं कराया गया। नियंत्रित समूह और प्रयोगात्मक समूह के प्रारंभिक आंकड़ों और 12 सप्ताह बाद के आंकड़ों को एकत्रित करके उनका सांख्यिकी विधि से परिणाम एवं निष्कर्ष निकाला गया। परिणाम प्राप्त होने के बाद निष्कर्ष निकलता कि, जिस समूह को योगाभ्यास कराया गया, उस समूह की महिलाओं की मांसपेशीय ताकत में वृद्धि हुई। इस प्रकार नियंत्रित और प्रयोगात्मक समूह की मांसपेशीय क्षमता में अंतर प्राप्त हुआ है। प्रस्तुत शोध पत्र से यह सिद्ध होता है कि योगाभ्यास करने से ग्रामीण महिलाओं की मांसपेशीय क्षमता बढ़ती है।

मूल शब्द :- ग्रामीण महिला, शारीरिक स्वस्थता, मांसपेशीय क्षमता, योगाभ्यास।

Introduction

ग्रामीण महिलाओं को स्वास्थ्य का विशेष ध्यान रखना चाहिए। महिलाओं के स्वास्थ्य को प्रभावी रूप देने के लिए हमें सर्वप्रथम महिलाओं के स्वास्थ्य से सम्बन्धित दक्षता कारकों को विकसित करना अति आवश्यक होगा। स्वास्थ्य से सम्बन्धित दक्षता कारकों पर बात करे तो ऐसे कारक जो स्वस्थता की प्राथमिक नींव का कार्य करते हैं। दक्षता (फिटनेस) जिसके ऊपर एक मनुष्य का स्वस्थता से सम्बन्धित जीवन खड़ा होता है। दक्षता (फिटनेस) से तात्पर्य कार्य करने की क्षमता से है। जिसके

अन्तर्गत वे कारक आते हैं। ललिता (ललिता 2018, पृ. 10) के अनुसार जो कार्य कुशलता को बढ़ाने में सहायक होते हैं। जिसमें शारीरिक मांसपेशियों की ताकत शारीरिक मांसपेशियों की सहनशीलता, हृदय फेफड़ो तथा धमनी व शिराओ की सहनशीलता शरीर का लचीलापन तथा शरीर में वसा व मांसपेशियों के अनुपात से है। इन सभी कारकों को विकसित करने के पश्चात ही महिलाओं या किसी भी मनुष्य व्यायाम क्षमता को विकसित किया जा सकता है। "आज के समय में योग का भी बहुत अधिक महत्त्व है। योग भी शारीरिक स्वास्थ्य व दक्षता को बनाए रखने के लिए अपनाया जा सकता है। योग में हम प्राणायाम द्वारा शरीर को संतुलन में ला सकते हैं। आसनों द्वारा शरीर को लचीला व मजबूत बना सकते हैं। मुद्रा बंध व क्रियाओं द्वारा शरीर को शुद्ध वसा मुक्त सहनशील व बलवान बना सकते हैं।" (चन्द्रशेर 2018, पृ. 63) महिलाओं के लिए योग कार्यक्रम को अपने दैनिक जीवन में अपनाना भी सरल हो सकता है। महिलाओं के दैनिक जीवन पर योग का बहुत अधिक सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। "हम शरीर को स्वस्थ व दक्षता प्रदान करने के लिए योग को अपने जीवन में अपना सकते हैं। क्योंकि योग को अपनाने से और अधिक लाभ प्राप्त किया जा सकता है।" (एकता— 2003, पृ. 15–30)

ग्रामीण महिला :- ग्रामीण महिलाएं वे महिलाएं होती हैं जो ग्रामीण क्षेत्र में निवास करती हैं। ग्रामीण क्षेत्र में रहने वाली महिलाओं का कार्य बहुत कठिन होता है। उनकी दिनचर्या सुबह जल्दी शुरू होकर रात को देर तक समाप्त होता है। उन्हें आराम करने का समय बहुत कम मिल पाता है। उन्हें बहुत से शारीरिक कार्य करने पड़ते हैं। जिसके कारण वह अपना शारीरिक रूप से ध्यान नहीं रख पाती है और बहुत सी बीमारियां या शारीरिक कमजोरी का सामना करती है। इसके साथ-साथ ग्रामीण क्षेत्र में शिक्षा की भी कमी होती है, जिसके कारण उन्हें यह पता नहीं चलता कि शरीर का किस प्रकार ध्यान रखा जाए और अपनी शरीर की क्षमता को बनाए रखने के लिए कैसा भोजन खाना चाहिए और किस प्रकार का व्यायाम या योग करना चाहिए? ग्रामीण क्षेत्र की महिलाएं अधिकतर कम पढ़ी-लिखी लेकिन शारीरिक रूप से अधिक मेहनत करने वाली होती हैं, जिसके कारण उन्हें यह पता नहीं चलता कि उन्हें किस प्रकार से अपनी दिनचर्या रखनी चाहिए। अपनी शारीरिक क्षमता को बनाए रखना अर्थात् अपनी मांसपेशी ताकत को बनाए रखने के लिए उन्हें किस प्रकार का योगाभ्यास करना चाहिए।

योग :- योग वह पद्धति है जो मनुष्य क्यों जीवन की वास्तविकता के साथ रह कर जीवन जीना सिखाती है। भारतीय ऋषि पाणिनी जी ने योग शब्द की व्युत्पत्ति के विषय में बताते हुए कहा है कि "युजिर योगे"— जिसका अर्थ है जोड़ना। यहाँ जोड़ने से तात्पर्य सामान्य जोड़ने से भी हो सकता है तथा इसे जीवन से जोड़े तो मनुष्य का अपने कार्यों या कर्तव्य से जुड़ना जैसे अध्यापक का विद्यार्थियों को क्षमता पूर्वक सिखाना या विद्यार्थियों का विद्या अध्ययन से जुड़ना आदि। योग शब्द को महर्षि पतंजलि योग दर्शन में समाधि पाद के दूसरे ही सूत्र में कहते हैं —

"योगश्चित्त वृत्ति निरोधः" (यो. सूत्र 1/2)

इस सूत्र में महर्षि जी चित्त जो कि मन, बुद्धि व अहंकार के समन्वय से बनता है तथा चित्त की वृत्ति भी महर्षि जी पांच बताते हैं, जो प्रणाम, विपर्यय, विकल्प, निद्रा व स्मृति इन पांच वृत्तियों की असामान्य या चंचल अवस्था में चित्त किसी कार्य में या लक्ष्य में स्थिर नहीं हो पाता अर्थात् चित्त वृत्तियों के कारण चलायमान रहता है। महर्षि पतंजलि यहां उपदेश करते हैं कि चित्त वृत्तियों का निरोध ही योग है।

आसन :- शरीर के प्रत्येक भाग को व्यवस्थित व वास्तविक स्थिती में दृढता पूर्वक स्थिरता प्रदान करने की प्रक्रिया आसन कहलाती है। सर्वप्रथम बात करे महर्षि पतंजलि के अनुसार योग दर्शन के दूसरे अध्याय के 46 वे सूत्र में कहा गया है—

“स्थिर सुखमासनम्” (यो०सू० 2/46)

इस सूत्र में महर्षि जी कह रहे है कि किसी स्थिती में स्थिर होकर सुखपूर्वक लम्बे समय तक बैठने की प्रक्रिया आसन है। संस्कृत शब्द कोष में आसन को बैठने की स्थिति या बैठने का आधार आसन कहा गया है।

शरीर की स्थिती को विशेषता प्रदान करना जिसमे वह खड़ा होना, बैठना, चलना व भागना एवं क्रमबद्ध ढंग से कर सके। आसन से तात्पर्य है शरीर की वह स्थिती प्रदान करना जिसमे वह इस प्रकार संतुलित रहता है जिससे वह अपने रोजमर्रा के कार्यों में बिना थकान बना रहे। शरीर के अंगों पर कम दबाव के साथ लम्बे समय तक शरीर को एक स्थिती में बनाए रख सके, एक अच्छा आसन कहलाता है।

प्राणायाम :- प्राणायाम से तात्पर्य है प्राणों का व्यायाम अर्थात् श्वास व प्रश्वास की सामान्य या स्वाभाविक स्थिति को परिवर्तित करना ही प्राणायाम है। प्रत्येक जीव वायु को ग्रहण करने व छोड़ने की क्रिया जीवन पर्यन्त करते हैं, जब तक जीव के अन्दर प्राण विद्यमान है, तब तक ही जीव को या मनुष्य को चेतन या जीवित माना जाता है, श्वास लेना व छोड़ना एक सामान्य या स्वाभाविक प्रक्रिया के अन्तर्गत आती है, जब हम इस सामान्य प्रक्रिया को परिवर्तित करते हैं, तब यह प्रक्रिया श्वाणायाम का रूप धारण कर लेती है। महर्षि पतंजलि ने प्राणायाम के विषय में योग सूत्र में कहा है —

“तस्मिन् सति श्वास—प्रश्वास योगर्ति विच्छेद रु प्राणायामरू” (यो० सू० 2/49)

अर्थात् जब आसन की स्थिरता प्राप्त हो जाये तब श्वास—प्रश्वास की स्वाभाविक गति यो परिवर्तित करना ही प्राणायाम है।

योग के शारीरिक लाभ से सम्बन्धित पूर्व शोध :-

- आज के समय में मनुष्य के दैनिक क्रियाकलापों के अनुसार योग का बहुत अधिक महत्व है, मनुष्यों को शारीरिक मानसिक रूप से सुंदर रहने के लिए योग को अपनाना अतिआवश्यक है। (के. चन्द्रशेखर, 2019, पृ. 64–69)
- Bhutkar] et-al (2011) ने मांसपेशियों की ताकत सामान्य शरीर की सहनशक्ति और शरीर रचना पर सूर्य नमस्कार के नियमित अभ्यास के प्रभावों का मूल्यांकन किया। बेंच प्रेस और शोल्डर प्रेस तकनीक के लिए शरीर की मांसपेशियों की ताकत पुनिरवृत्ति अधिकतम (1RM) द्वारा निर्धारित की गई थी, पीठ और पैर की मांसपेशियों की ताकत का आकलन करने के लिए बैक और लैंग डायमोमेट्री का प्रयोग किया गया। पुशअप और सिटअप परीक्षणों द्वारा सामान्य शरीर की सहनशक्ति का मूल्यांकन किया गया बेंच प्रेस द्वारा मांसपेशियों की ताकत में पुरुष और महिला में उल्लेखनीय वृद्धि देखी गई। शरीर में वसा के प्रतिशत में उल्लेखनीय कमी केवल महिला में देखी गई लेकिन पुरुष विषयो में नहीं। निष्कृष यह निकालता है कि सूर्य नमस्कार स्वयं को तदुरुस्ती को उच्चतम स्तर पर रखने के लिए एक आदर्श योगाभ्यास हो सकता है।

- विश्वबंधु, कल्लोल (2016) ने “पूर्व किशोरावस्था के छात्रों में मांसपेशियों की ताकत और लचीलेपन पर 6 सप्ताह योग और एरोबिक व्यायाम का प्रयोग के अध्ययन में 60 विषयों का चयन किया। जिनमें से 20 योग समूह में, 20 एरोबिक समूह में, 20 की नियंत्रित समूह में विभाजित किया। सांख्यिकी विश्लेषण के लिए एनकोवा का प्रयोग किया गया तथा सार्थकता का स्तर 0.5 निर्धारित किया था। पूर्व किशोरावस्था के छात्रों में मांसपेशियों की ताकत और लचीलेपन का पूर्व प्रशिक्षण तथा पश्चात् प्रशिक्षण का योग समूह, एरोबिक समूह तथा नियंत्रित समूह के बीच बहुत अंतर है।
- मणिमाकलाई और चित्रा (2011) ने “योगासन अध्ययन पर प्रभाव जो विश्वविद्यालय की महिलाओं में महिलाओं को लाभ पहुंचाता है” का अध्ययन किया। अन्नामलाई विश्वविद्यालय को 30 स्वस्थ और अनियमित महिला वर्ग के 30 विभिन्न वर्गों से चुना गया था और यह 18 से 25 वर्ष की थी। विषय नियंत्रण और प्रायोगिक समूहों को दो समूहों में बांटा गया है। प्रायोगिक समूह में, सीट को पांच सप्ताह के लिए आठ सप्ताह के लिए पांच सप्ताह के लिए चुना गया था। नियंत्रण समूहों ने अपने नियमित कार्य के अलावा किसी अन्य प्रशिक्षण कार्यक्रम में प्रवेश नहीं किया है। अभ्यास अवधि से पहले और बाद में सभी विषयों की जांच की गई। प्री-टेस्ट और पोस्ट-टेस्ट के परिणामों की तुलना एनालिसिस ऑफ को-वेरेनिक्स से की गई। यदि आप मांसपेशी ताकत की तलाश में हैं, तो आप नियंत्रण समूह की तुलना में आठ सप्ताह तक योगी के अभ्यास में उल्लेखनीय सुधार देख सकते हैं।

शारीरिक स्वस्थता :- शरीर को सामान्य तौर पर कार्य करने के लिए तैयार रखने तथा शरीर के प्रत्येक अंग-प्रत्यांग को सुचारु रूप से चलाने के लिए स्वास्थ्य सम्बन्धित दक्षता का होना अति आवश्यक है।

स्वास्थ्य सम्बन्धित दक्षता के अन्तर्गत वे घटक आते हैं, जो शरीर के आन्तरिक कार्यों को सुचारु और प्रभावी बनाए रखते हैं। स्वास्थ्य सम्बन्धित दक्षता का सम्बंध शरीर के आन्तरिक कार्यों से है। (अभय, 2015, पृ. 95-99)

मांसपेशी ताकत :- शरीर की मांसपेशीयों की वह क्षमता जो किसी कार्य को करते समय उत्पन्न प्रतिरोध के विरुद्ध अधिकतम बल उत्पन्न कर सके। (अभय, 2015, पृ. 105)

मांसपेशी सहनशीलता – शरीर की मांसपेशीयों की वह क्षमता जो किसी कार्य को करते समय उत्पन्न प्रतिरोध के विरुद्ध लम्बे समय तक बल लगा सके। (अभय, 2015, पृ. 105)

शक्तियों और होली (1997) के अनुसार पेशी ताकत पर बल पैदा करने के लिए मांसपेशियों की अधिकतम क्षमता है। इसका मूल्यांकन करने के लिए, एक कार्य करन में मांसपेशी अधिकतम संकुचन के दौरान कितना बल पेश कर सकती है। लगभग सभी कार्यों में पेशी ताकत तहत्वपूर्ण है। घर के आसपास के नियमित कार्य में भी पेशी ताकत की आवश्यकता होती है।

शोधार्थी द्वारा किया गया शोध कार्य :- प्रस्तुत शोध पत्र में शोधार्थी ने देहरादून के ग्रामीण क्षेत्र की महिलाओं का चयन किया, जिनका आयु वर्ग 30 से 40 वर्ष हो। प्रयोगात्मक समूह को 12 सप्ताह तक 60 मिनट प्रतिदिन योगाभ्यास कराया गया। योगाभ्यास में कराये गये आसन व प्राणायाम –

आसन— ताडासन, त्रिकोणासन, हस्तोतानासन, पश्चिमोतानासन, उष्ट्रासन, सुप्त वज्रासन, शशांकासन, स्वस्तिकासन, नौकासन, पवनमुक्तासन, भुजांगासन, धनुरासन, मकरासन।

प्राणायाम— नाडीशोधन, उज्जायी, भ्रामरी

नियंत्रित समूह को किसी भी प्रकार का कोई अभ्यास नहीं कराया गया। नियंत्रित समूह और प्रयोगात्मक समूह के प्रारंभिक आंकड़े और 12 सप्ताह बाद के आंकड़ों को एकत्रित करके उनका सांख्यिकी विधि से परिणाम एवं निष्कर्ष निकाला गया :-

मांसपेशी ताकत (MUSCULAR STRENGTH)

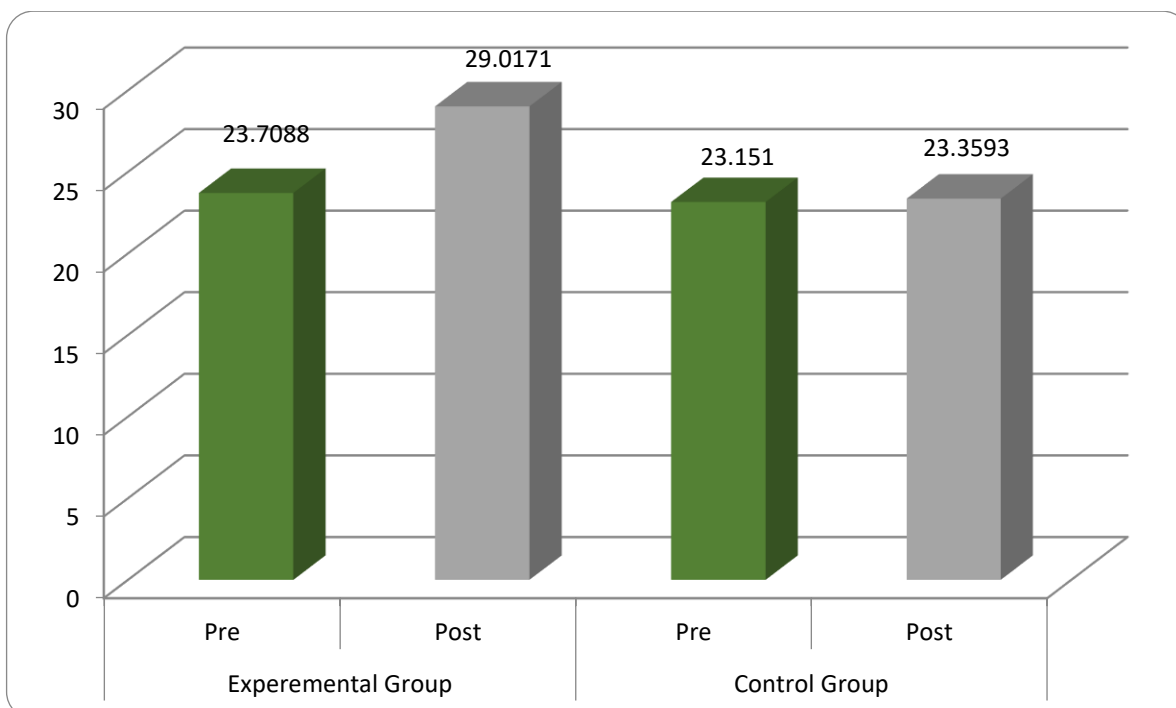
TABLE -I

Paired Samples Statistics of Muscular Strength

		Mean	N
Experimental Group	Pre-Test	23.7088	120
	Post-Test	29.0171	120
Control Group	Pre-Test	23.151	120
	Post-Test	23.3593	120

टेबल-I में प्रयोगात्मक समूह के प्राथमिक आंकड़े व प्रशिक्षण उपरान्त आंकड़ों का मध्यमान क्रमशः 23.7088 व 29.0171 तथा नियंत्रित समूह के प्राथमिक आंकड़े व प्रशिक्षण उपरान्त आंकड़ों का मध्यमान क्रमशः 23.151 व 23.3593 है।

GRAPH – A



निष्कर्ष :- प्रस्तुत सारणी ग्राफ से स्पष्ट होता है कि योगाभ्यास द्वारा नियन्त्रित समूह की अपेक्षा प्रयोगात्मक समूह में धनात्मक वृद्धि हुई है । अतः यहाँ सिद्ध होता है कि योगाभ्यास का ग्रामीण महिलाओं की मांसपेशी क्षमता अर्थात् ताकत पर धनात्मक प्रभाव पड़ता है ।

संदर्भ ग्रन्थ सूची :-

- महर्षि पतंजलि कृत योगसूत्र
- मन कृत मनुस्मिर्ति
- महर्षि घेरण्ड कृत घेरण्ड संहिता
- महर्षिदयानन्द कृत सत्याथ प्रकाश
- स्वात्मारामकृत हठयोग प्रदीर्पिका
- वेम्पति आर, बिजलानी आर एल, दीपक के के, ब्रोन्कियल अस्थमा के प्रबन्धक में योग पर आधारित एक व्यापक जीवन शैली संशोधन कार्यक्रम की प्रभाव कारिता : 1 यादृच्छिक नियन्त्रित पशिक्षण, बी एम सी पल्स मेड, 2000, 9: 37 ।
- ली एसडब्ल्यू, मैनुकुसो सीड, चार्लसन एमई । समुदाय-आधारित मन-शरीर प्रशिक्षण कार्यक्रम में नए प्रतिभागियों का सम्बन्धित अध्ययन । जे जनरल इंर्न मेड । 2004: 19(7):760-5
- मूरुगेशन आर, गोविन्दराजुलु ए एन, बेरा टी के, उच्च रक्तचाप के प्रबन्धन में चयनित योगाभ्यासो का प्रभाव, इंडियन जे फिजियोल फार्माकोल, 2000, 44: 207-210 ।
- मनचन्दा एस सी, नांरग आर, रेडडी के एस आदि, योग जीवन शैली हस्तक्षेप के साथ कोरोनारी एथेरोक्लेरोसिस की मन्दता, जे अशोक फिजिसियन इंडिया, 2000, 48: 687-94
- वेम्पति आर, बिजलानी आर एल, दीपक के के, ब्रोन्कियल अस्थमा के प्रबन्धक में योग पर आधारित एक व्यापक जीवन शैली संशोधन कार्यक्रम की प्रभाव कारिता : 1 यादृच्छिक नियन्त्रित पशिक्षण, बी एम सी पल्स मेड, 2000, 9: 37 ।
- कर्मानन्द डा० स्वामी रोग और योग (1990) पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार भारत ।
- श्रीवास्तव सुरेशचन्द (2016) पांतजन योग दर्शन चौखम्बा सुभारती प्रकाशन ।
- डा० श्रीराम तानपुरे वी- शरीर रचना तथा क्रिया विज्ञान स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, द्वितीय संस्करण 1 जन० 2019 ।
- Satish, V., Rao R.M., Manjunath, NK., Amritanshu, R., Vivek.V., shreeganesh, H.R. & Deepashree, S. (2018) Yoga versus physical exercise for cardia-respiratory fitness in adolesent school children, A ransonized controlled trial. International journal of adolesent medicine and health, 1 (a head of print).
- Gharote, ML. Ganguly, SK. and Moorthy, A. M (1976). Effect of Yogic Trainnig on minimum muscular fitness. Y.M.Vol.XVIII:3&41-20.
- Giri, C.(1966), Yoga and physical fitness with special reference to athletics , IATHPER Quarterly jurnal pp, 2-6.
- Gharote. M.L. (1970), Effect of Yogic Exercise on Strength and Endurance of the Abominal Muscular of the Females, Vyam Vidnyarn.vol.IV: 1; pp.11-13.