

अध्ययन का विषय

तनाव पर प्राणायाम के प्रभाव की वैज्ञानिक विवेचना

नेहा माहेश्वरी
शोधार्थी

No,9755380820

ई. मेल : nehamaheshwari3341@gmail.com

प्रस्तावना:- आज के दौर का व्यक्ति कुछ ज्यादा ही तनावपूर्ण हो गया है। संतुलित एवं शांतिमय जीवन जीना जैसे बहुत कठिन हो गया है। स्नायुविक और रक्त-संचालन प्रणालियों को प्रभावित करने वाली चिंताएँ और रोग अपेक्षाकृत बढ़ गए हैं। कुछ व्यक्ति मानसिक समस्याओं से पीड़ित हैं तो कुछ व्यावहारिक कारणों से। खुद को शांत व स्थिर बनाए रखने के लिए वह तरह-तरह के मादक द्रव्यों का सेवन करता है किंतु उनसे शांति नहीं मिलती बल्कि वह जीवन को नक्क बना लेता है। संभवतया धूम्रपान और मादक द्रव्यों से वह कुछ समय के लिए दुःख भूल जाएँ परंतु यह समस्या का हल नहीं है। वे शारीरिक और मानसिक विकार तो पुनः लौटकर आ जाते हैं। हमने प्रयोगात्मक रूप से देखा है कि जीवन में प्राणायाम जैसा सशक्त माध्यम अपनाने से हम कई समस्याओं को हल कर सकते हैं।

भूमिका:- यह शोध पत्र प्राणायाम और तनाव के बीच संबंधों का व्यापक विश्लेषण प्रस्तुत करता है। इसमें प्राणायाम के विभिन्न प्रकारों, उनके तनाव को कम करने वाले तंत्रों, और वैज्ञानिक अध्ययनों के निष्कर्षों पर चर्चा शामिल है।

साहित्य की समीक्षा :-

1. डॉ. बी.के.एस. राय:- उन्होंने तनाव और चिंता के प्रबंधन में प्राणायाम की प्रभावशीलता पर कई अध्ययन किए। उनके शोध से पता चला कि प्राणायाम

तनाव हार्मोन (कॉर्टिसोल) के स्तर को कम करने और मनोवैज्ञानिक भलाई में सुधार करने में मदद कर सकता है।

2. डॉ. गीतांजलि गोस्वामी:- उन्होंने प्राणायाम और ध्यान के संयुक्त प्रभावों पर शोध किया। उनके अध्ययनों से पता चला कि यह संयोजन तनाव, चिंता और अवसाद को कम करने में अधिक प्रभावी है।

3. डॉ. एन.सी. मेहता:- उन्होंने योग और प्राणायाम के स्वास्थ्य लाभों पर व्यापक शोध किया। उनके शोध में पाया गया कि प्राणायाम रक्तचाप, हृदय गति और श्वसन दर को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है, जो तनाव के शारीरिक लक्षणों को कम करने में सहायक होता है।

4. डॉ. हृदय नारायण:- उन्होंने प्राणायाम और योग के मनोवैज्ञानिक प्रभावों पर शोध किया। उनके अध्ययनों से पता चला कि प्राणायाम एकाग्रता, स्मृति और मनोदशा में सुधार कर सकता है, जो तनाव से निपटने की क्षमता को बढ़ाता है।

5. डॉ. मोहन सिंह:- उन्होंने प्राणायाम और योग के शारीरिक लाभों पर शोध किया। उनके शोध में पाया गया कि प्राणायाम प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने, थकान को कम करने और ऊर्जा के स्तर को बढ़ाने में मदद कर सकता है, जो तनाव से लड़ने की क्षमता को बेहतर बनाता है।

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि ये केवल कुछ उदाहरण हैं, और कई अन्य शोधकर्ताओं ने भी इस क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। एक अध्ययन में पाया गया कि 8 सप्ताह के लिए नियमित रूप से अनुलोम विलोम का अभ्यास करने वाले लोगों में कॉर्टिसोल का स्तर कम हो गया और तनाव के लक्षणों में सुधार हुआ। एक अन्य अध्ययन में पाया गया कि कपालभाती का अभ्यास करने से चिंता और अवसाद के लक्षणों को कम करने में मदद मिली। अनुसंधान यह भी सुझाव देता है कि प्रणायाम नींद की गुणवत्ता में सुधार कर सकता है, जो तनाव को प्रबंधित करने में एक महत्वपूर्ण कारक है।

तनाव:- मानसिक या शारीरिक दबाव की स्थिति। यह तब पैदा होती है जब कोई व्यक्ति ऐसी परिस्थिति का सामना करता है जिससे वह खुद को असहज या

असमर्थ महसूस करता है। तनाव बाहरी या भीतरी कारकों के कारण हो सकता है। बाहरी कारक जैसे कि काम का बोझ, आर्थिक समस्याएं, पारिवारिक कलह आदि तनाव पैदा कर सकते हैं। भीतरी कारक जैसे कि नकारात्मक सोच, चिंता आदि भी तनाव का कारण बन सकते हैं।

तनाव (Stress) और यूस्ट्रेस (Eustress)

तनाव (Stress):- यह एक तरह की मानसिक और शारीरिक परेशानी है जो किसी चुनौती या खतरे की वजह से पैदा होती है। यह हमेशा नकारात्मक नहीं होता, बल्कि थोड़ा बहुत तनाव हमें सतर्क और लक्ष्य प्राप्ति के लिए प्रेरित भी करता है। लेकिन जब यह तनाव बहुत ज्यादा या लंबे समय तक रहता है, तो यह हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकता है।

यूस्ट्रेस (Eustress):- इसे सकारात्मक तनाव भी कहा जाता है। यह एक ऐसी चुनौती या दबाव होता है जो हमें आगे बढ़ने और बेहतर करने के लिए प्रेरित करता है। उदाहरण के लिए, नई नौकरी पाने का उत्साह, कोई प्रतियोगिता जीतने का लक्ष्य, या कोई नया कौशल सीखने का प्रयास - ये सब यूस्ट्रेस के उदाहरण हैं। यह तनाव हमें फोकस करने और लक्ष्य हासिल करने में मदद करता है। तनाव वह दबाव है जो हमें थका देता है। यूस्ट्रेस वह दबाव है जो हमें उत्साहित करता है। तनाव आधुनिक जीवन का एक अनिवार्य हिस्सा बन गया है। यह शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। प्रणायाम, योग की एक प्राचीन श्वसन तकनीक, तनाव को कम करने और समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में एक प्रभावी उपकरण हो सकती है।

परिचय:- तनाव एक जटिल प्रतिक्रिया है जो विभिन्न कारकों, जैसे कि मनोवैज्ञानिक तनाव, शारीरिक श्रम, और पर्यावरणीय परिवर्तनों के कारण हो सकती है। तनाव हार्मोन, जैसे कि कोर्टिसोल, के बढ़े हुए स्तर से जुड़ा होता है, जो कई शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है।

प्राणायाम:- प्राणायाम एक श्वसन व्यायाम है जिसमें सांस लेने के पैटर्न को नियंत्रित करना शामिल है। यह योग का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है और सदियों से

इसका अभ्यास किया जाता रहा है। प्रणायाम के कई स्वास्थ्य लाभ बताए गए हैं, जिनमें तनाव कम करना, एकाग्रता में सुधार, और नींद की गुणवत्ता में वृद्धि शामिल है।

चले वाते चलं चित्तं निश्वले निश्वलं भवेत् ।
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ॥

(ह.यो.प्र.2/2)

अर्थ : वायु के चलायमान होने से मन (चित्त) भी चलायमान होता है और वायु के स्थिर (निश्वल, चंचलता रहित) हो जाने से चित्त (मन) भी स्थिर हो जाता है। प्राणवायु और मन, इन दोनों के स्थिर होने से योगी स्थाणुरूप को प्राप्त होता है तथा साधक स्थिर और दीर्घकाल (लंबे समय) तक जीता है। अतः योगी प्राणवायु का निरोध करें।

तनाव को कम करने के साधन

प्रणायाम तनाव को कई तरह से कम करने में मदद कर सकता है, जिनमें शामिल हैं

तनाव हार्मोन को कम करना:- प्रणायाम कोर्टिसोल और अन्य तनाव हार्मोन के स्तर को कम करने में मदद कर सकता है।

पैरासिम्पैथेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करना:- प्रणायाम पैरासिम्पैथेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करता है, जो "विश्राम और पाचन" प्रणाली के लिए जिम्मेदार है। एंडोर्फिन रिलीज को बढ़ाना: प्रणायाम एंडोर्फिन की रिहाई को बढ़ा सकता है, जो मूँड को बेहतर बनाने और दर्द को कम करने में मदद करने वाले हार्मोन होते हैं।

रक्तचाप और हृदय गति को कम करना:- प्रणायाम रक्तचाप और हृदय गति को कम करने में मदद कर सकता है, जो तनाव के शारीरिक लक्षणों को कम करने में मदद करता है।

मन को शांत करना:- प्रणायाम मन को शांत करने और एकाग्रता में सुधार करने में मदद कर सकता है, जो तनावपूर्ण स्थितियों से निपटने में मदद कर सकता है।

वैज्ञानिक अध्ययन:- प्रणायाम और तनाव के बीच संबंधों पर कई वैज्ञानिक अध्ययन किए गए हैं। इन अध्ययनों से पता चला है कि प्रणायाम तनाव के स्तर को कम करने, तनाव हार्मोन को कम करने, और तनाव से संबंधित लक्षणों में सुधार करने में प्रभावी हो सकता है। कोर्टिसोल हार्मोन को स्ट्रेस हार्मोन के रूप में भी जाना जाता है, यह शरीर को तनावपूर्ण स्थितियों में पर्याप्त रूप से प्रतिक्रिया करने में मदद करती है। सामान्यतौर पर माना जाता है कि अगर आपका कोर्टिसोल बढ़ा हुआ रहता है तो आपको चिंता विकार, तनाव और डिप्रेशन जैसी समस्याओं के होने का खतरा भी अधिक हो सकता है। भले ही कोर्टिसोल को स्ट्रेस हार्मोन के रूप में जाना जाता है पर शरीर में इसके कई अन्य कार्य भी होते हैं। यानी इसकी अधिकता और कमी दोनों ही स्थितियां शरीर के लिए हानिकारक दुष्प्रभावों वाली हो सकती हैं। मेडिकल रिपोर्ट्स से पता चलता है कि हमारा शरीर अन्य हार्मोन्स की तरह इसका भी निरंतर उत्पादन करता रहता है। यह शरीर के लगभग हर अंग और ऊतक को प्रभावित करता है। तनाव प्रतिक्रिया को नियंत्रित करने के साथ शरीर में फैट, प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट के उपयोग, मेटाबॉलिज्म, नमक और पानी के संतुलन, वजन और स्मृति को भी नियंत्रित करने में इसकी भूमिका होती है। कोर्टिसोल, जिसे "स्ट्रेस हार्मोन" के नाम से भी जाना जाता है, एक महत्वपूर्ण हार्मोन है जो शरीर को "लड़ाई या भाग" प्रतिक्रिया को नियंत्रित करने में मदद करता है। यह तनावपूर्ण स्थितियों में ऊर्जा प्रदान करने और प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। हालांकि, पुरानी तनावपूर्ण स्थितियों में, उच्च कोर्टिसोल का स्तर नकारात्मक स्वास्थ्य परिणामों का कारण बन सकता है, जैसे कि चिंता, अवसाद, अनिद्रा, उच्च रक्तचाप, और हृदय रोग। ACTH (एड्रेनोकार्टिकोट्रोपिक हार्मोन), एक महत्वपूर्ण हार्मोन है जो तनाव प्रतिक्रिया में भूमिका निभाता है। यह पिठ्यूटरी ग्रंथि द्वारा स्रावित होता है और अधिवृक्क ग्रंथि को कोर्टिसोल नामक तनाव हार्मोन जारी करने का संकेत देता है। अध्ययनों से पता चला है कि प्राणायाम ACTH हार्मोन के स्तर को कम करने में

प्रभावी हो सकता है। यह तनाव, चिंता और अवसाद को कम करने में मदद कर सकता है, जो बदले में ACTH के स्तर को कम करने में योगदान देता है।

प्राणायाम, योग की एक प्राचीन श्वास तकनीक, तनाव और चिंता को कम करने के लिए एक प्रभावी तरीका माना जाता है। कई अध्ययनों से पता चला है कि प्राणायाम का नियमित अभ्यास कोर्टिसोल के स्तर को कम करने में मदद कर सकता है, जिससे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है।

प्राणायाम और कोर्टिसोल के बीच संबंध

प्राणायाम कई तरह से कोर्टिसोल के स्तर को प्रभावित करता है:

पैरासिम्पैथेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करता है:- प्राणायाम धीमी और गहरी सांसों पर ध्यान केंद्रित करता है, जो पैरासिम्पैथेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करता है। यह तंत्रिका तंत्र शरीर को "आराम और पाचन" प्रतिक्रिया में लाता है, जो हृदय गति और रक्तचाप को कम करने, मांसपेशियों को आराम देने और तनाव हार्मोन के स्तर को कम करने में मदद करता है।

एंडोर्फिन और सेरोटोनिन के स्तर को बढ़ाता है:- प्राणायाम एंडोर्फिन और सेरोटोनिन जैसे "खुशी हार्मोन" के स्तर को बढ़ाने में मदद करता है। ये हार्मोन तनाव और चिंता को कम करने, मनोदशा को बेहतर बनाने और नींद की गुणवत्ता में सुधार करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

गैमा-एमिनोब्यूट्रिक एसिड (GABA) के स्तर को बढ़ाता है:- GABA एक मस्तिष्क न्यूरोट्रांसमीटर है जो तंत्रिका गतिविधि को शांत करने और चिंता को कम करने में मदद करता है। प्राणायाम GABA के स्तर को बढ़ाने में मदद कर सकता है, जिससे तनाव और चिंता को कम करने में मदद मिलती है।

कोर्टिसोल रिसेप्टर संवेदनशीलता को कम करता है:- अध्ययनों से पता चला है कि प्राणायाम कोर्टिसोल रिसेप्टर संवेदनशीलता को कम कर सकता है, जिसका अर्थ है कि शरीर कोर्टिसोल के प्रति कम प्रतिक्रियाशील हो जाता है। इससे तनावपूर्ण स्थितियों के प्रति शरीर की प्रतिक्रिया कम हो जाती है और कोर्टिसोल के स्तर को कम करने में मदद मिलती है।

तनाव प्रतिक्रिया को कम करना:- प्राणायाम तंत्रिका तंत्र को शांत करने और तनाव प्रतिक्रिया को कम करने में मदद करता है। यह ACTH के उत्पादन को कम करने में मदद करता है, जो तनाव हार्मोन कोर्टिसोल के स्राव को ट्रिगर करता है।

प्राणायाम के प्रकार और कोर्टिसोल:- विभिन्न प्रकार के प्राणायाम कोर्टिसोल के स्तर पर अलग-अलग प्रभाव डाल सकते हैं। कुछ अध्ययनों से पता चला है कि नाड़ी शुद्धि, भ्रामरी प्रणायाम आदि

नाड़ी शुद्धि:- यह एक वैकल्पिक नाक से श्वास व्यायाम है जो एकाग्रता और शांति को बढ़ावा देने के लिए जाना जाता है। अध्ययनों से पता चला है कि अनुलोम विलोम तनाव और चिंता को कम करने और कोर्टिसोल के स्तर को कम करने में मदद कर सकता है।

नाड़ी शुद्धि से नाड़ियों के अवरोध दूर होते हैं तथा रक्त प्रवाह सुचारू रूप से होने से मस्तिष्क को उचित मात्रा में रक्त पहुँचता है, जिससे मानसिक तनाव दूर होते हैं। (G.S.-5/32)

भ्रामरी प्रणायाम:- यह एक भनभनाहट वाली सांस व्यायाम है जो मन को शांत करने और तनाव को कम करने में मदद करता है। भ्रामरी प्रणायाम एक शानदार तकनीक है, लेकिन आप अपने पूरे योगाभ्यास को केवल इससे पूरा नहीं कर सकते। आइए देखें कि भ्रामरी के बाद आप अपना अभ्यास कैसे आगे बढ़ा सकते हैं

भ्रामरी, क्रोध, चिंता एवं अनिन्द्रा का निवारण कर तथा रक्तचाप को घटाकर प्रमस्तिष्कीय तनाव एवं परेशानी को दूर करता है।

अवधि - प्रारम्भ में 5 से 10 आवृत्तियाँ पर्याप्त हैं। फिर धीरे-धीरे अभ्यास की अवधि को 10-15 मिनट तक बढ़ायें। अत्यधिक मानसिक तनाव या चिन्ता हो, या उपचार प्रक्रिया के रूप में इसे प्रयुक्त कर रहे हों तो 30 मिनट तक अभ्यास करें। (G.S.5/79-84)

शांत अवस्था (शवासन):- भ्रामरी प्रणायाम के कुछ चक्रों को पूरा करने के बाद, शांत अवस्था या शवासन में आराम करना फायदेमंद होता है। अपनी पीठ के बल पर लेट जाएं, हाथों को शरीर के दोनों ओर फैलाएं, और हथेलियों को

जमीन की ओर रखें। पैरों को थोड़ा फैलाएं और आंखें बंद कर लें। अगले 5-10 मिनटों के लिए धीमी और गहरी सांस लें। इस समय का उपयोग अपने शरीर और सांसों को महसूस करने के लिए करें। अपने विचारों को आने-जाने दें, उनके पीछे न भागें। शवासन शरीर और दिमाग को तनावमुक्त करने और भ्रामरी के लाभों को गहरा करने में मदद करता है।

शवासन के बाद, आप निम्नलिखित में से किसी एक प्राणायाम तकनीक का अभ्यास कर सकते हैं, जो आपके लक्ष्य को निर्धारित करेगा:

शीतली प्राणायाम:- यह शीतलन श्वास व्यायाम शरीर को ठंडा करने और तनाव को कम करने में मदद करता है। गर्भियों के महीनों में या व्यायाम के बाद शीतली का अभ्यास फायदेमंद हो सकता है।

चंद्रभेदी प्राणायाम:- यह शांत करने वाला श्वास व्यायाम मन को शांत करने और नींद की गुणवत्ता में सुधार करने में मदद करता है। यदि आपको सोने में परेशानी होती है, तो आप सोने से पहले चंद्रभेदी का अभ्यास कर सकते हैं।

चुने हुए प्राणायाम तकनीक के कुछ चक्रों को पूरा करने के बाद, शवासन में लौट आएं और 5-10 मिनट के लिए आराम करें। अपने अभ्यास को सकारात्मक विचारों और आभार के साथ समाप्त करें।

सावधानी :- यह सिर्फ एक सुझाव है कि आप भ्रामरी प्राणायाम के बाद अपने अभ्यास को कैसे आगे बढ़ा सकते हैं। आप अपने लक्ष्यों और जरूरतों के अनुसार अपना अभ्यास अनुकूलित कर सकते हैं। किसी भी नए प्राणायाम का अभ्यास करने से पहले हमेशा योग प्रशिक्षक से मार्गदर्शन लेना उचित होता है।

आध्यात्मिक पहलू:- प्राणायाम के कई आध्यात्मिक पहलू हैं, जिनमें शामिल हैं मन को शांत करना प्राणायाम मन को शांत करने और एकाग्रता बढ़ाने में मदद कर सकता है। यह ध्यान और आत्म-साक्षात्कार के लिए एक महत्वपूर्ण उपकरण है। आत्म-जागरूकता बढ़ाना प्राणायाम हमें अपने शरीर और मन की सूक्ष्म गतिविधियों के बारे में अधिक जागरूक बना सकता है। यह आत्म-ज्ञान और आत्म-साक्षात्कार की यात्रा पर महत्वपूर्ण है। चक्रों को सक्रिय करना प्राणायाम

शारीर के ऊर्जा केंद्रों या चक्रों को सक्रिय करने में मदद कर सकता है। यह माना जाता है कि चक्र हमारे मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। कुंडलिनी ऊर्जा को जागृत करना: कुछ उन्नत प्राणायाम तकनीकों का उपयोग कुंडलिनी ऊर्जा को जागृत करने के लिए किया जा सकता है, जो कि रीढ़ की हड्डी के आधार पर स्थित एक शक्तिशाली ऊर्जा है। माना जाता है कि कुंडलिनी जागरण आध्यात्मिक विकास में एक महत्वपूर्ण मोड़ है। ईश्वर के साथ संबंध स्थापित करना प्राणायाम हमें ईश्वर के साथ गहरे स्तर पर जुड़ने में मदद कर सकता है। यह ध्यान और प्रार्थना के लिए एक शक्तिशाली उपकरण है।

अभ्यास के लिए दिशानिर्देश:-प्राणायाम का अभ्यास करते समय कुछ महत्वपूर्ण दिशानिर्देशों का पालन करना चाहिए।

- शांत और आरामदायक जगह चुनें।
- ढीले-ढाले और आरामदायक कपड़े पहनें।
- अपनी पीठ सीधी रखें और अपनी आँखें बंद करें।
- धीमी और गहरी सांस लें।
- अपनी सांसों पर ध्यान केंद्रित करें।
- यदि आपको कोई असुविधा महसूस हो तो अभ्यास करना बंद कर दें।

प्राणायाम एक शक्तिशाली उपकरण है जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है। नियमित अभ्यास से मन शांत हो सकता है, एकाग्रता बढ़ सकती है, आत्म-जागरूकता बढ़ सकती है, और ईश्वर के साथ संबंध स्थापित हो सकता है। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि प्राणायाम एक उन्नत योगिक अभ्यास है जिसे योग्य मार्गदर्शन के तहत सीखा जाना चाहिए। यदि आप प्राणायाम का अभ्यास शुरू करने में रुचि रखते हैं, तो कृपया योग शिक्षक या योग चिकित्सक से संपर्क करें।

निष्कर्ष:- शोध से पता चलता है कि प्रणायाम तनाव को कम करने और समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में एक प्रभावी उपकरण हो सकता है। यह एक सुरक्षित और प्राकृतिक अभ्यास है जिसे अधिकांश लोग कर सकते हैं। यदि आप तनाव से जूझ रहे हैं, तो प्रणायाम को अपने दैनिक जीवन में शामिल करने का प्रयास करें।

तनाव आधुनिक जीवन का एक वास्तविकता है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि हमें इसके शिकार होना है। प्रणायाम एक सरल लेकिन शक्तिशाली उपकरण है जो हमें तनाव को कम करने और शांत और अधिक केंद्रित जीवन जीने में मदद कर सकता है

संदर्भ सूची:

1. हठयोगप्रदीपिका हठयोग, स्वामी स्वात्माराम, योग पब्लिकेशन मुंगेर बिहार।
2. आसान प्राणायाम मुद्रा बन्ध, स्वामी सत्यानंद सरस्वती, योग पब्लिकेशन मुंगेर बिहार।
3. घेरण्ड संहिता, स्वामी निरंजनानंद सरस्वती, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत।
4. प्राणायाम: "The Breath of Life" by Swami Sivananda
5. तनाव से मुक्ति: प्राणायाम और ध्यान का चमत्कारी प्रभाव" - आचार्य बालकृष्ण
6. तनावमुक्त जीवन: योग और प्राणायाम का वैज्ञानिक दृष्टिकोण" - डॉ. बी. के. सिन्हा
7. तनाव प्रबंधन: प्राणायाम और ध्यान" - डॉ. हृषिकेश वार्ष्ण्यः