



हृदय घात की रोकथाम में हस्त योग मुद्रा का हृदय और मस्तिष्क सम्बन्धी मानकों पर प्रभाव

त्रिपाठी डी.¹, कलंत्री वाय.², कुमार एच.³, चिटनीस वी.⁴, चिटनीस एस.⁴, कलंत्री आर.सी.⁵, भट्ट जे.के.^{1*}

¹शिवोमा आश्रम, 83 द्वारकापुरी, 20X40 ब्लॉक लाइन, इन्दौर, म.प्र., भारत

²शाह पैथोलोजी, 410, नंदलालपुरा चौराहा, जवाहर मार्ग, इन्दौर, म.प्र., भारत

³डिपार्टमेंट ऑफ बायोकेमिस्ट्रीएंड बायोफिजिक्स, युनिवर्सिटी ऑफ केलिफोर्निया, सेन फ्रांसिस्को, सीए, यूएसए

⁴सीएचएल हॉस्पिटल, डिपार्टमेंट ऑफ माइक्रोबायोलॉजी, एबी रोड, नियर एलआईजी स्क्वेअर, इन्दौर, म.प्र., भारत

⁵कलंत्री नर्सिंग होम, 219, जवाहर मार्ग, इन्दौर, म.प्र., भारत

shivomaashram@gmail.com

Available online at: www.isca.in, www.isca.me

Received 18th February 2017, revised 4th April 2017, accepted 16th April 2017

शोध सार

हृदय घात विश्व में मृत्यु का प्रमुख कारण है तथा प्रतिदिन इस प्रकार के प्रकरण बढ़ते जा रहे हैं। हस्त योग मुद्रा हृदय घात, रक्तचाप, मधुमेह एवं अन्य बहुत सी बीमारियों की रोकथाम में सकारात्मक रूप से सहायक सिद्ध हो रही है। हमारे इस अध्ययन में, 41 महिला वपुरुष (27 सामान्य व 14 हृदय रोगी) जिनकी उम्र 30-64 वर्ष है, सम्मिलित किया है। सभी पर निर्धारित प्रक्रिया के अंतर्गत हस्त योग मुद्राकराई गई एवं प्रक्रिया के पूर्व व पश्चात हृदय तथा मस्तिष्क सम्बन्धी मानकों को रिकॉर्ड किया गया। हृदय रोगियों में सिस्टोलिक, डायस्टोलिक रक्तचाप, हृदय गति व रक्त के चिपचिपेपन में प्रभावशाली कमी आई है। इसके साथ ही रक्त छिड़काव की मात्रा, कोरोनरी छिड़काव का दबाव, मस्तिष्क के ऊतकों में रक्त संचार व स्मृति सूचकांक में वृद्धि हुई। हमारा यह मानना है कि यह हस्त योग मुद्रा अंगुलियों में स्थित तंत्रिका के माध्यम से शरीर में अनुकूल प्रभाव उत्पन्न करती है। अंगुलियों की परस्पर क्रिया हृदय प्रणाली पर अनुकूल प्रभाव बनाती है और इसे बेहतर करती है। मरीज को अचानक हृदय घातहोने की स्थिति में एवं चिकित्सालय में भर्ती होने से पहले प्राथमिक सहायक चिकित्सा (प्राइमरी सपोर्टिव मेडिकल एड) के रूप में इस हस्त योग मुद्रा का उपयोग आपातकालीन उपकरण के रूप में किया जा सकता है। वयू की यह मुद्रा मृत्यु पर संभावित विजय है अतः इस मुद्रा को "V" मुद्रा के नाम से प्रतिपादित किया गया है। " V" अर्थात -(मृत्यु पर)विजय ।

शब्दकुंजिया: हार्ट अटैक, मुद्रा, योग हस्त मुद्रा, हार्ट मुद्रा, हैण्ड मुद्रा।

प्रस्तावना

विश्व में हृदय घात (हार्ट अटैक) से होने वाली मृत्यु के आंकड़े बताते हैं कि हृदय घात एक घातक रोग है। हृदय घातको ऐसे घातक रोगों में सम्मिलित किया गया है जिसके कारण संसार में हर मिनट कोई व्यक्ति मृत्यु या अपंगता से पीड़ित हो रहा है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार 2005 में दीर्घकालीन (क्रोनिक) रोगों से होने वाली मृत्यु का संभावित आंकड़ा 5,46,6000 था जो अगले दस वर्षों में बढ़कर 60 मिलियन हो

गया। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार 2005 में भारत में दीर्घकालीन रोगों जैसे संक्रामकरोग, मातृ और प्रसवकालीन, पोषक तत्वों की कमी 36%, हृदय रोग (कार्डियोवेस्कुलर रोग) 28%, घाव 11%, अन्य दीर्घकालीन बीमारियां 8%, कैंसर 8%, दीर्घकालीन श्वसन रोग 7% और मधुमेह 2% थे²। हृदय से संबंधित रोग से मृत होने वालों की संख्या अब कुल मृत्यु दर के लगभग एक चौथाई हो गई है। स्ट्रोक और इशिमिक हृदयरोग मृत्यु के प्रमुख कारणों में से एक हैं। वैश्विक स्तर पर हृदय रोगियोंकी मृत्युदर प्रति 100000 की जनसंख्या पर 235

है वहीं भारत में यह प्रति 100000 की जनसंख्या पर 272 है, जो वैश्विक औसत से कहीं अधिक है³। कोरोनारी धमनी रोग, मधुमेह, मोटापा, उच्च रक्तचाप और वातरोगग्रस्त हृदय रोग के कारण भारत में हृदय गति रुकने (हार्ट फेल) के मामले 1.3 से 4.6 मिलियन के बीच हैं, जो 4,91,600-1.8 वार्षिक दर से बढ़ रहे हैं⁴। चिकित्सा विज्ञान में हाल ही में प्रगति के बावजूद, हृदय गति रुकनेके कारण मृत्यु दर और रुग्णता का प्रतिशत काफी अधिक बना हुआ है⁵। यह देखने में आया है कि योग चिकित्सा विधान (थेरेपी) तकनीक के नियमित अभ्यास से हृदय रोग से पीड़ित रोगियों पर महत्वपूर्ण एवं सकारात्मक प्रभाव हो सकते हैं। कई अध्ययनों से पता चलता है कि योग से स्वास्थ्य में कई लाभ होते हैं, मुख्य रूप से उच्च रक्तचाप, मोटापा और उच्च कोलेस्ट्रॉल में, जो हृदय की बीमारियों के प्रमुख कारण हैं⁶⁻¹⁰। हमारे विद्वान वैज्ञानिकों अर्थात् "ऋषियों" ने हजारों साल पहले प्राचीन भारतीय ग्रंथों में योग तकनीकों का वर्णन किया एवं योग करने के सही तरीके बताये, परन्तु ऐसा कहा जाता है कि वे अपने शिष्यों को यह सभी प्रक्रियाएं श्रुति अर्थात् सुनाकर, व्यवहारिक रूप से या मौखिक परंपरा के माध्यम से सिखाते थे। ज्ञान की विकास यात्रा में यह प्रक्रिया वर्तमान में लुप्त प्रायः हो गई, और अब हमारे समक्ष यह लिखित रूप में उपलब्ध है, जिस पर पुनः अभ्यास और शोध करना होगा। केवल एक शास्त्र का अध्ययन करके, कोई व्यक्ति चिकित्सा के इस विज्ञान का असली महत्व कभी नहीं जान सकता। अतः एक चिकित्सक विज्ञान की अन्य जितनी सहयोगी शाखाओं का अध्ययन कर सके उसे करना चाहिए¹¹। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने भी हृदय संबंधी, उच्च रक्तचाप और अन्य दीर्घकालीन बीमारियों के इलाज के लिए वैकल्पिक और पारंपरिक तरीकों के उपयोग पर शोध करने के लिये जोर दिया है¹²। योग तकनीक संवेदी (सिम्पेथेटिक) और सहानुकम्पी (पैरासिम्पेथेटिक) तंत्रिका तंत्र (नर्वस सिस्टम) को संतुलित करता है जिससे पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त किया जा सके¹³।

हस्त मुद्रा याहस्त योग मुद्रा योग का ही एक अंग है और यह मुद्राएं हाथ की हथेलियों, उँगलियों को विशेष स्थानों पर स्पर्श कर बनाई जाती हैं जिससे एक विशेष प्रकार की सकारात्मक ऊर्जा उत्पन्न होती है और साथ ही स्वास्थ्य सुधार भी होता है¹⁴। वैदिक काल में पूजा पूर्ण भावना के साथ और हाथ पैर की विशेष मुद्रा बनाकर नृत्य करते हुए की जाती थी। इस पूजा में

नर्तकका ईश्वर के प्रति पूर्ण समर्पण महसूस होता था। ये नृत्य हस्त मुद्राएं आध्यात्मिक और स्वास्थ्य लाभ के पहलुओं सहित जीवन के सभी भागों को ध्यान में रख कर बनाई जाती थी। यह हस्तयोग मुद्राएं आगे चलकर स्वास्थ्य लाभ एवं रोगों के उन्मूलन के लिए इस्तेमाल की जाने लगी। इन हस्तयोग मुद्राओं और इसके व्यावहारिक उपयोग से सम्बंधित साहित्य की खोज करने पर बहुत सीमित प्रकाशन देखने को मिलते हैं¹⁵। यह अध्ययन दिल के दौरों की स्थिति में चिकित्सकीय उपचार प्राप्त करने के लिए चिकित्सालय पहुँचने के पूर्व हृदय और मस्तिष्क संबंधी मापदंडों पर हस्त योग मुद्रा के प्रभाव का मूल्यांकन करने के लिए किया गया था। हस्तयोगमुद्रा हृदय रोगियों में नियमित चिकित्सा सहायता के साथ एक महत्वपूर्ण जीवन रक्षक चिकित्सा साबित हो सकती है।

विधियां

यह अध्ययन दिसंबर 2015 से अक्टूबर 2016 के बीच किया गया, जिसमें इंदौर शहर, मध्य प्रदेश, भारत से 41 व्यक्तियों को सम्मिलित किया गया था। रोगी 30-65 वर्ष के बीच आयु वर्ग के थे। 41 व्यक्तियों में से 14 हृदय रोगी और 27 स्वस्थ स्वयंसेवक थे। सभी व्यक्तियों से एक पूर्व लिखित अनुमति लेकर हस्त योग मुद्रा पर स्पष्टीकरण दिया गया। शरीर के विभिन्न मापदण्ड लेने से पूर्व सभी रोगियों एवं स्वयंसेवकों को 20 मिनट के लिए विश्राम करने के लिए कहा गया। इसके पश्चात, हृदय दर चिकित्सक द्वारा और रक्तचाप रक्तदाबमापी द्वारा दर्ज किया गया। 4जी-क्वांटम मैग्नेटिक रेसोनेन्स एनालाइजर, केवा, जापान की सहायता से रक्त का चिपचिपापन (ब्लड विस्कोसिटी), रक्त छिड़काव की मात्रा (मायोकार्डियल ब्लड परफ्यूजन वॉल्यूम), कोरोनारी छिड़काव का दबाव (कोरोनरी परफ्यूजन प्रेशर), मस्तिष्क के ऊतकों में रक्त का संचार (ब्रेन टिशू ब्लड सप्लाई) और स्मृति सूचकांक (मैमोरी इंडेक्स) को मापा गया। वर्तमान अध्ययन के सांख्यिकीय आंकड़ों के विश्लेषण के लिएएमएस ऑफिस 2010 सॉफ्टवेयर एवं पेअर्ड टी-टेस्ट का उपयोग किया गया।

हस्तयोगमुद्रा विधि¹⁶ चित्र-1 में दर्शायी गयी है: १. सबसे पहले दोनों हाथों की तर्जनी उंगली को अंगूठे के सबसे नीचे के पोर की मूल रेखा के नीचे रखें और तर्जनी उंगली की टिप को

दबाएं। २. फिर अनामिका एवं मध्यमा की टिप को अंगूठे के प्रथम पोर के मध्य बिंदु से थोड़ा ऊपर चित्र में दिखाए अनुसार स्पर्श करें। ३. अब तर्जनी पर अंगूठे के मध्यवर्ती व्यूह का दबाव डालें और मध्यमा के पूरे पोर पर तथा अनामिका के एक तिहाई पोर पर अंगूठे से दबाव डालें। ४. इस मुद्रा को 15 मिनट तक करें।

परिणाम और चर्चा

इस अध्ययन में उन 14 हृदय रोगी, जिन्होंने १५ मिनट तक इस हस्त योग मुद्रा को किया, के आंकड़ों (डाटा) का विश्लेषण किया। प्राप्त परिणाम को औसत (मीन) ± मानक विचलन (स्टैंडर्ड डेविएशन) (तालिका-1, तालिका-2) में व्यक्त किया है।

तालिका-1: हृदय रोगियों के हृदयगति एवं रक्तचाप के माप पर हस्त योग मुद्रा का प्रभाव

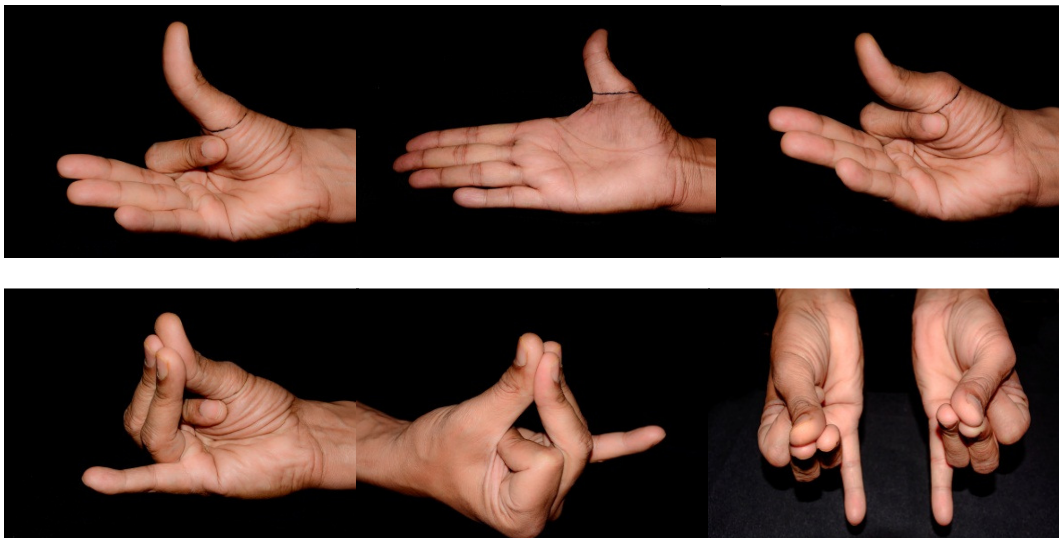
वेरिएबल	योग हस्त मुद्रा के पूर्व	योग हस्त मुद्रा के 15मिनट पश्चात्	Pमान
हृदयगति (bts/min.)	71.5 ± 15.08	68 ± 12.74	<0.001 **
सिस्टोलिक रक्तचाप (mmHg)	134.57 ± 14.79	127.71 ± 11.42	<0.001 **
डायस्टोलिक रक्तचाप (mmHg)	84.5 ± 7.94	80.21 ± 5.69	<0.01 *

**अतिउल्लेखनीय, *उल्लेखनीय

तालिका-2: क्वांटम मैग्नेटिक रेजोनेंस एनालाइजर मशीन का उपयोग कर हृदय रोगियों के हृदय और मस्तिष्क सम्बन्धी माप पर हस्त योग मुद्रा का प्रभाव

वेरिएबल	योग हस्त मुद्रा के पूर्व औसत ±मानक विचलन	योग हस्त मुद्रा के 15मिनट पश्चात् औसत ± मानक विचलन	Pमान
रक्त का चिपचिपापन	62.70±8.73	61.44±8.99	<0.001**
रक्त छिड़काव की मात्रा	4.52 ± 0.46	4.70 ± 0.44	<0.01*
कोरोनरी छिड़काव का दबाव	15.25 ± 5.02	16.38 ± 4.38	<0.01*
मस्तिष्कके ऊतकों में रक्त संचार	115.19 ± 28.20	124.96 ± 27.13	<0.01*
स्मृति सूचकांक	0.22±0.12	0.26±0.15	<0.001**

** अतिउल्लेखनीय, * उल्लेखनीय



चित्र-1: मुद्रा को क्रमबद्ध करने की प्रक्रिया

हस्तयोगमुद्रा का प्रभाव हृदय रोगियों की हृदय गति और रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) के माप को तालिका-1 में दर्शाया है। हस्तयोगमुद्रा करनेके बादहृदयरोगियों की हृदयगति में उल्लेखनीय कमी [(हाईलि स्टेटिस्टिकलि सिग्नीफिकेंट) (रिडक्शन)] देखने को मिली। साथ हीसिस्टोलिकरक्तचाप और डायस्टोलिक रक्तचाप में भी हस्तयोगमुद्रा करने के बाद काफी हद तक कमी आई।

हृदय की बीमारी से ग्रसित रोगियों पर हस्तयोग मुद्रा के प्रभाव को क्वांटम मैग्नेटिक रेजोनेंस एनालाइजर मशीन का उपयोग कर हृदय (कार्डीअक) और मस्तिष्क (न्युरोलोजीकल) सम्बन्धी माप तालिका-2 में बताये गए है। हस्तयोगमुद्रा से रक्त के चिपचिपेपन (ब्लड विस्कोसिटी) में अभूतपूर्व कमी आई। रक्त छिड़काव की मात्रा (मायोकार्डियल ब्लड परफ्यूजन वॉल्यूम) बढ़ी हुई मिली। कोरोनरी छिड़काव के दबाव (कोरोनरी परफ्यूजन प्रेशर) में भी समान परिवर्तन देखे गए। रक्त छिड़काव की मात्रा एवं कोरोनरी छिड़काव के दबाव दोनों के परिणामों में उल्लेखनीय सांख्यिक (स्टेटिस्टिकलि सिग्नीफिकेंट) परिवर्तन देखे गए।

हस्त योग मुद्रा का प्रभाव मस्तिष्क के ऊतकों में रक्त संचार सम्बन्धी मानक (न्युरोलोजीकल पेरामीटर्स ऑफ ब्रेन टिशू ब्लड सप्लाई) एवं स्मृति सूचकांक (मैमोरी इंडेक्स) पर भी सकारात्मक पाया गया जो तालिका-2 में दर्शाया गया है। मस्तिष्क के ऊतकों में रक्त के संचार सम्बन्धी मानकों (पेरामीटर ऑफ ब्रेन टिशू ब्लड सप्लाई) के आंकड़ों में उल्लेखनीय तथा स्मृति सूचकांक में अति उल्लेखनीय परिवर्तन पाया गया।

हृदय की बीमारी से पीड़ित रोगियों में जीवन के प्रति उदासीनता एवं तनाव सामान्य रूप से देखने में आता है। यद्यपि मेडिकल साइंस के विकास से दवाइयों के दुष्परिणाम, खतरे एवं मृत्युदर में कमी आई है परन्तु लंबे समय तक इन दवाओं के उपयोग से दुष्परिणाम संभावित है। वर्तमान समय में बीमारी के लक्षणों को केंद्रित कर ही दवाई दी जाती है। दूसरी ओर, बीमारी हमारी जटिल शारीरिक संरचना में असंतुलन के कारण उत्पन्न होने वाली स्थिति है। किसी एक बीमारी की स्थिति में शरीर में संतुलन बिगड़ जाने से कुछ विशेष लक्षण उत्पन्न होते हैं। कोई दवाई किसी एक बीमारी के निश्चित कारण को तो नियंत्रित कर

सकती है पर विभिन्न शारीरिक बदलाव व असंतुलन की स्थिति में शरीर को सुचारु रूप से चलाने और समन्वय बनाये रखने में असफल हो सकती है। ऐसा ही एक तंत्र है तंत्रिका तंत्र (नर्वस सिस्टम) और न्यूरो हार्मोनल एक्सिस। मानव शरीर क्रिया विज्ञान (ह्युमन फिजियोलोजी), तंत्रिका तंत्र और हार्मोनलतंत्र की सहायता से नियंत्रित एवं संचालित होता है¹⁷। अंगों या न्यूरो हार्मोनल एक्सिस के साथ अंग (ऑर्गन) तंत्र के उचित समन्वय के लिए शरीर में समस्थापन (होमिओस्टेसिस) है। ऐसी परिस्थिति में यहां, इस तरह के दोनों अंग प्रणाली के साथ ही तंत्रिका तंत्र और न्यूरो हार्मोनल तंत्र के जटिल नेटवर्क को प्रभावित करके स्वस्थ जीवन के लिए आवश्यक संतुलन की दिशा में शरीर विज्ञान के लिए योग के रूप वैकल्पिक शारीरिक गतिविधि की महत्वपूर्ण भूमिका है¹⁷। दवाओं के साथ विशिष्ट योग, आसन, प्राणायाम, हस्त योग मुद्रा और एक संतुलित जीवन शैली कुछ रोगों किस्थिति में आगे की जटिलताओं से शीघ्र स्वास्थ्य लाभ के साथ-साथ रोकथाम में सहायता करती है। नियमित योगाभ्यास से हमारे शरीर या पर्यावरण द्वारा उत्पन्न होने वाले हानिकारक आविष (टॉक्सिन) को कम किया जासकता है¹⁷। हस्त योग मुद्रा व्यक्ति की शारीरिक, आध्यात्मिक,मानसिक स्वास्थ्य वृद्धि बिना किसी प्रतिकूल प्रभाव के करती है। यह एक मूल्यवान तकनीक है, जो बिना कोई आर्थिक मूल्य चुकाए हमें स्वस्थ रखती है। हस्त योग मुद्रा इतिहास में हजारों वर्षों पूर्व भारतीय ऋषियों द्वारा स्थापित की गई^{14,16}।

हमारे अध्ययन में पाया गया कि 15 मिनट - हस्त योग मुद्रा करने के पश्चात् हृदय गति, सिस्टोलिक रक्तचाप, डायस्टोलिक रक्तचाप और रक्त के चिपचिपेपन में अभूतपूर्व कमी आई। बी.एच. कृष्णा द्वारा किये गए एक अलग अध्ययन में भी पाया गया कि योग करने वाले समूह की हृदय गति, रक्तचाप और मायोकार्डियल ऑक्सीजन खपत (रेट प्रेशर प्रोडक्ट द्वारा) में अन्य की अपेक्षा कमी आई¹⁸। अन्य अध्ययन में भी योग करने से हृदय गति और रक्तचापमें कमी आई, हमारे अध्ययन में V मुद्रा करने पर भी यही परिणाम देखे गए¹⁹⁻²¹। पूरे शरीर के योगासन एवं व्यायाम द्वारा नाडी तंत्र (वैस्कुलर सिस्टम) के रक्त प्रवाह में जो परिवर्तन होते हैं वही एवं उससे अधिक सकारात्मक परिवर्तन V मुद्रा से उँगलियों पर दिए गए दबाव से देखने में आए। एक अन्य समूह के अध्ययन में देखा गया कि थोड़े समय

के लिए एरोबिक्स करने पर दिमाग में रक्त की आपूर्ति बढ़ी, स्मरण शक्ति में भी वृद्धि देखी गई²²। हमारे अध्ययन में भी V मुद्रा का अभ्यास करने के बाद रक्त छिड़काव की मात्रा, कोरोनरी छिड़काव के दबाव की बढ़ोतरी के साथ साथ मस्तिष्क के ऊतकों में रक्त संचार तथा स्मृति सूचकांक में भी उल्लेखनीय वृद्धि हुई।

हम जानते हैं कि, यह अध्ययन एक सीमित स्तर हुआ परंतु आकार और संख्या में छोटे दिखने वाले इस अध्ययन के प्रारम्भिक परिणाम भविष्य में बड़े पैमाने पर हस्त मुद्रा के दीर्घकालीन महत्व एवं प्रभाव को दर्शाते हैं, विशेषतः हस्त मुद्रा का प्रभाव किसी विशेष बीमारी में। एक और सीमा है, कि हमने सभी रोगियों को एक जैसे अभ्यास सत्र करवाए, उनकी दैनिक जीवन शैली और अन्य चिकित्सीय जटिलता अलग अलग रोगियों में भिन्न थी। परन्तु, अभ्यास सत्र के तुरंत बाद निरीक्षण दर्ज किया गया जिससे कि रोगियों के दैनिक जीवन में होने वाले परिवर्तन अप्रभावित रहें।

हाथ के, विशेष रूप से हाथ की हथेली के न्यूरोएनाटोमीकल फीचर के हमारे अवलोकन और अध्ययन से हम प्रस्तावित करते हैं कि, यह योग मुद्रा अंगुलियों और हथेली की तंत्रिकाके अंत (नर्व एंडिंग) में प्रभाव डालती है। सभी अंगुलियों (मध्यमा, अनामिका, तर्जनी) एवं अंगुठे की परस्पर क्रिया हथेली और कलाई की नसों में स्पंदन उत्पन्न करती है। इन नसों पर पड़ने वाले दबाव से नसों और मस्तिष्क के विशेष क्षेत्रों के माध्यम से हृदय मापदंडों पर एक प्रणालीगत प्रभाव पड़ता है। बाद में, हृदय गति और रक्तचाप में कमी, तंत्रिका गतिविधि के पक्ष में स्वायत्त (ऑटोनॉमिक) तंत्रिका तंत्र के बीच संतुलन साधने के लिए घटकों में एक बदलाव के संकेत मिलते हैं। स्वायत्त तंत्रिका तंत्र के इस अधिमिश्रण (मोड्यूलेशन प्रणाली) पर हस्त योग मुद्रा का अनुकूल प्रभाव पड़ा होगा। स्वायत्ततंत्र पर प्रभाव, परिधीय (पेरीफेरल) तंत्रिका तंत्र और केंद्रीय (सेन्ट्रल) तंत्रिका तंत्र के उच्च क्षेत्रों के माध्यम से मध्यस्थता द्वारा संचालित हुआ। जैसा कि हमने प्रस्तावित किया था, यह मुद्रा स्वायत्त तंत्र पर अनुकूल प्रभाव डालती है और यह केंद्रीयतंत्रिका तंत्रके विशिष्ट क्षेत्रों में मरीज के अस्पताल में भर्ती होने तक शारीरिक स्थिति (फिजियोलोजिकल कंडीशन) स्थिर कर जीवन को बचाने में सहायक है। हमारे प्रारम्भिक अध्ययन में इस मुद्रा का उपयोग एक डॉक्टर द्वारा गंभीर सीने में दर्द, बेहोशी (हृदय घात), दिल के दौरोंकी स्थिति में तीन अलग अलग मरीजों पर किया गया।

इस मुद्रा को दूसरों के द्वारा रोगी पर करवाने के बाद रोगी की स्थिति स्थिर हुई और उसे आगे के इलाज के लिए चिकित्सालय में भर्ती कराया गया। हमने देखा कि रोगी के जीवन को बचाने के अतिरिक्त सामान्य स्वस्थ व्यक्ति में इस मुद्रा के नियमित अभ्यास से एक स्वस्थ हृदय, मजबूत मस्तिष्क और तेज स्मृति उत्पन्न की जा सकती है।

निष्कर्ष

वर्तमान अध्ययन के परिणामों से संकेत मिलते हैं कि हृदय घात की स्थिति में इस योग मुद्रा का उपयोग रोगी को अस्पताल तक पहुंचाने के लिए आपातकालीन उपकरण के रूप में किया जा सकता है। इस तरह यह मुद्रा मृत्यु पर एक संभावित जीत है, इसलिए इस मुद्रा को V मुद्रा के रूप में प्रतिपादित (कांड) किया गया है।

अभिस्वीकृति

हम सर्वश्री राजीव शर्मा, हरिश मिश्रा, उमेश नरेश पाहुजा तथा अन्य सभी सहभागियों के आभारी हैं जिन्होंने इसपरियोजना में सहयोग किया। हम डॉ. संजॉय सान्याल, डॉ. नजीम सिद्दीकी तथा डॉ. अर्चना वर्मा के भी आभारी हैं जिन्होंने बहुमूल्य सुझाव एवं विचारशील इनपुट प्रदान किये। हम श्री वी.के.धीर सेवानिवृत्तसहायक निदेशक डाक सेवा, के भी हृदय से आभारी हैं जो न केवल इस परियोजना में सम्मिलित हुए वरन इस वैचारिक होम में पूर्णाहुति रूप में एक महान प्रेरक एवं मार्गदर्शक रहे।

संदर्भ

1. नोहरीआ ए., लुईस ई., एवं स्टीवेंसन एल. डब्ल्यू. (2002). मेडिकल मैनेजमेंट ऑफ एडवांस्ड हार्ट फेल्युर. *जे एम मेड एसोसीएशन.*, 287(5), 628-40.
2. डब्ल्यू.एच.ओ. (2016). द इम्पेक्ट ऑफ क्रोनिक डिजीज इन इंडिया. http://www.who.int/chp/chronic_disease_report/media/india.pdf.
3. दोरायराज पी. और सलीमवाय (2010). कार्डियोवैस्कुलर डिजीज इन इंडिया :लेसंस लर्नट एंड चेलेंजेसअहेड *.इंडियन जे मेड रिसर्च.*, 132(5), 529-530.

4. हाफमेन एम.डी एंडप्रभाकरण डी.(2010). हार्ट फेल्युर : एपीडेमीओलोजी एंड प्रिवेंशन इन इंडिया .*नेशनल मेडिकल जरनल ऑफ इंडिया.*, 23(5), 283-228.
5. पौला पुलन आर एवं अन्य (2008). इफेक्ट ऑफ योगा ऑन इन्फ्लेमेशन एंड एक्सरसाइज केपेसिटी इन पेशेंट्स विथ क्रोनिक हार्ट फेल्युर ,*जरनल ऑफ कार्डिअक फेल्युर.*, 14(5), 407-13.
6. योगेन्द्र जे .एवं अन्य(2004). बेनिफिशियल इफेक्ट्स ऑफ योगा लाइफ स्टाइल ऑन रिवर्सिबिलिटी ऑफ इन्धेमिक हार्ट डिजीज :केरिंग हार्ट प्रोजेक्ट ऑफ इंटरनेशनल बोर्ड ऑफ योगा .*जरनल एसोसिएशन फिजीशियन इंडिया.*, 52, 283-289.
7. भास्कर जे.आर .एवं अन्य(2003). इफेक्ट ऑफ योगा ऑन कार्डियोवैस्कुलर सिस्टम इन सबजेक्ट्स अबोव 40इयर्स . *इंडियन जरनल ऑफ फिजिओलोजी एंड फार्मकोलोजी.*, 47(2), 202-206.
8. दामोदरन ए .एवं अन्य(2002). थेराप्युटिक पोर्टेशियल ऑफ योगा प्रेक्टिसेस इन मोडिफाइंग कार्डियोवैस्कुलर रिस्क प्रोफाइल इन मिडिल एज्ड मेन एंड वीमेन .*जरनल एसोसिएशन फिजीशियन इंडिया.*, 50(5), 633-640.
9. भावनानी ए.बी .एवं अन्य(2012). इमीडियेट कार्डियोवैस्कुलर इफेक्ट्स ऑफ प्रणव प्राणायाम इन हाइपरटेंसिव पेशेंट्स .*इंडियन जरनल ऑफ फिजिओलोजी एंड फार्मकोलोजी.*, 56(3), 273-278.
10. शांताकुमारी एन .एवं अन्य(2013). इफेक्ट्स ऑफ अ योगा इंटरवेंशन ऑन लिपिड प्रोफाइल्स ऑफ डायबिटीज पेशेंट्स विथ डायबलीपिडिमिया .*इंडियन हार्ट जरनल.*, 65(2), 127-131.
11. नृपेन्द्रनाथ सेनगुप्ता एंड बलाई चन्द्र सेनगुप्ता (1937). सुश्रुत ,सुश्रुत संहिता ,कलकत्ता :सी.के .सेन एंड कंपनी.
12. प्रसाद एल.वी .(2002). इंडियन सिस्टम ऑफ मेडिसिन एंड होमिओपैथी ट्रेडिशनल मेडिसिन इन एशिया .चौधरी रंजित राय ,एडिटर्स ,*न्यू देहली :डब्ल्यू .एच .ओ .रीजनल ऑफिस फॉर साऊथ ईस्ट एशिया* ,283-286.
13. मुरलीकृष्णन के .एवं अन्य(2012). मेजरमेंट ऑफ द इफेक्ट्स ऑफ ईशा योगा ऑन कार्डिअक ऑटोनोमिक नर्वस सिस्टम यूसिंग शार्ट टर्म हार्ट रेट वेरिअबिलिटी .*जरनल ऑफ आयुर्वेद इंटीग्रल मेडिसिन.*, 3, 91-96.
14. हिरशी गेटरुड (2003).मुद्राज. योगा इन युअर हैंड्स सेम्युल विसर ,*यूनाइटेड स्टेट्स ऑफ अमेरिका* ,224.
15. त्रिपाठी डी., भट्ट जे.के. एवं अन्य(2016). इफेक्ट ऑफ योगा हैण्ड मुद्रा फॉर कंट्रोलिंग हाई ब्लड प्रेशर .*रिसर्च जरनल ऑफ रिसेंट साइंसेस.*, 5, 33-35.
16. फेडरिक डब्ल्यू.बुंस (2005). मुद्राज इन बुद्धिस्ट एंड हिन्दू प्रेक्टिसेस .डीके प्रिंट वर्ल्ड प्राइवेट लिमिटेड .
17. पल्लव सेनगुप्ता(2012)हेल्थ इम्पेक्ट्स ओफ योगा एंडप्राणायाम:ए स्टेट-ऑफ-द-आर्ट रिव्यू.*आईएनटी जे पीआरइवी एमइडी.*, 3(7), 444-458.
18. बंडी हरी कृष्णा एवं अन्य (2014). इफेक्ट ऑफ योगा थेरेपी ऑन हार्ट रेट ,ब्लड प्रेशर एंड कार्डिअक ऑटोनॉमिक फंक्शन इन हार्ट फेल्युर .*जरनल ऑफ क्लिनिकल एंड डायग्नोस्टिक रिसर्च.*, 8(1), 14-16.
19. संथा जे .एवं अन्य (1981).स्टडी ऑफ समफिजिओलोजीकल एंड बायोकेमिकल पेरामीटर्स सबजेक्ट्स अंडर गोइंग योगा ट्रेनिंग .*इंडियन जरनल ऑफ मेडिसिन रिसर्च.*, 74, 120-124.
20. आनंद बी.के. (1991). योगा एंड मेडिकल साइंसेस .*इंडियन जरनल ऑफ फिजिओलोजी एंड फार्मकोलोजी.*, 35(2), 84-87.
21. भावनानी बी .एंड रामनाथन एम. (2013). इमीडियेटकार्डियोवैस्कुलर इफेक्ट्स ऑफ ए सिंगल योगा सेशन इन डिफरेंट कंडीशंस .*आल्टरनेटिव एंड इंटीग्रेटीवमेडिसिन* ,2(9), 1-4.
22. केपमेन सेंद्रा बी .एवं अन्य (2013).शोर्टर टर्मएरोबिक एक्सरसाइज इम्पुट्स ब्रेन ,कॉग्निशन एंड कार्डियोवैस्कुलर फिटनेस इन एजिंग ,*फ्रंटियर्स इन एजिंग न्यूरोसाइंस* ,5,75.

नोट: शोध पत्र पूर्व में अंग्रेजी भाषा में *Research Journal of Recent Sciences*, Vol. 6(2), 16-20, February (2017) प्रकाशित हो चुका है। www.isca.in