



ISSN: 3049-2017

IJMH 2026; 3(5): 20-22

© 2026 IJMH

www.themultijournal.com

Received: 21-08-2026

Accepted: 07-09-2026

Publish : 08-09-2026

डॉ. विक्रम सिंह कण्डारी

पीएच.डी., योग,

निर्वाण विश्वविद्यालय,

जयपुर, राजस्थान, भारत

स्वस्थ वृद्धावस्था के संवर्धन में योग की भूमिका : पारंपरिक योगदृष्टि एवं आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाणों का समीक्षात्मक अध्ययन

डॉ. विक्रम सिंह कण्डारी**सारांश**

वृद्धावस्था मानव जीवन की एक स्वाभाविक एवं अपरिहार्य अवस्था है। आयु बढ़ने के साथ शरीर की कार्यक्षमता, मांसपेशीय शक्ति, संतुलन, लचीलापन, स्मरणशक्ति तथा मानसिक स्वास्थ्य में परिवर्तन दिखाई दे सकते हैं। आधुनिक जीवनशैली, शारीरिक निष्क्रियता, सामाजिक एकाकीपन तथा विभिन्न दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याएँ वृद्धावस्था की गुणवत्ता को प्रभावित कर सकती हैं। ऐसी स्थिति में स्वस्थ एवं सक्रिय वृद्धावस्था के लिए सुरक्षित, सरल, कम खर्चीली तथा जीवनशैली के अनुकूल उपायों की आवश्यकता है।

योग भारतीय ज्ञान परंपरा की एक समग्र साधना-पद्धति है, जिसमें शरीर, श्वास, मन, आचरण एवं आत्म-जागरूकता को महत्व दिया गया है। प्रस्तुत शोध-पत्र का उद्देश्य स्वस्थ वृद्धावस्था के संवर्धन में योग की भूमिका का पारंपरिक योगदर्शन तथा आधुनिक वैज्ञानिक शोधों के आधार पर समीक्षात्मक अध्ययन करना है। इसके लिए पतञ्जलि योगदर्शन, भगवद्गीता तथा हठयोग परंपरा के प्रमुख ग्रंथों के साथ-साथ योग एवं वृद्धावस्था से संबंधित प्रकाशित वैज्ञानिक अध्ययनों और व्यवस्थित समीक्षा-विवेक्षणों का अध्ययन किया गया है।

उपलब्ध वैज्ञानिक प्रमाणों से संकेत मिलता है कि नियमित एवं उपयुक्त योगाभ्यास वृद्धजनों में संतुलन, लचीलापन, मांसपेशीय शक्ति, शारीरिक कार्यक्षमता तथा मानसिक स्वास्थ्य के कुछ आयामों में लाभकारी हो सकता है। पंद्रह अध्ययनों पर आधारित एक व्यवस्थित समीक्षा में संतुलन, लचीलेपन, मांसपेशीय शक्ति तथा अवसाद संबंधी लक्षणों में सकारात्मक प्रभाव पाए गए, यद्यपि विभिन्न अध्ययनों के बीच पर्याप्त विविधता भी पाई गई।

वृद्धजनों में योग एवं संज्ञानात्मक कार्यक्षमता से संबंधित शोधों में भी स्मृति, कार्यकारी कार्य तथा ध्यान जैसे क्षेत्रों में संभावित लाभ के संकेत प्राप्त हुए हैं। योग को स्वस्थ वृद्धावस्था के लिए एक संभावित समग्र एवं पूरक पद्धति के रूप में देखा जा सकता है।

प्रस्तावना

मानव जीवन जन्म से वृद्धावस्था तक निरंतर परिवर्तन की प्रक्रिया है। वृद्धावस्था इस जीवन-यात्रा का स्वाभाविक चरण है। आयु बढ़ने के साथ शरीर एवं मन की कार्यप्रणाली में अनेक परिवर्तन होते हैं। इन परिवर्तनों को केवल रोग के रूप में देखना उचित नहीं है, क्योंकि वृद्धावस्था स्वयं कोई रोग नहीं, बल्कि जीवन की एक सामान्य अवस्था है।

समस्या तब उत्पन्न होती है जब आयु के साथ व्यक्ति की शारीरिक सक्रियता अत्यधिक कम हो जाती है, मांसपेशीय शक्ति घटने लगती है, संतुलन प्रभावित होता है, दैनिक कार्यों में निर्भरता बढ़ती है तथा मानसिक सक्रियता कम हो जाती है। ऐसी परिस्थितियों में वृद्ध व्यक्ति की स्वतंत्रता और जीवन की गुणवत्ता प्रभावित हो सकती है।

आज विश्व के अनेक देशों में वृद्ध जनसंख्या का अनुपात बढ़ रहा है। इसलिए स्वस्थ वृद्धावस्था केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य का विषय न रहकर सार्वजनिक स्वास्थ्य की महत्वपूर्ण आवश्यकता बन गई है। स्वस्थ वृद्धावस्था का अर्थ केवल अधिक वर्षों तक जीवित रहना नहीं है, बल्कि व्यक्ति की शारीरिक क्षमता, मानसिक संतुलन, सामाजिक सहभागिता और दैनिक जीवन में स्वतंत्रता को यथासंभव बनाए रखना भी है।

योग इस दृष्टि से विशेष महत्व रखता है क्योंकि इसमें शरीर को सक्रिय रखने के साथ-साथ श्वास, मन, एकाग्रता, विश्राम तथा जीवनशैली के पक्षों पर भी ध्यान दिया जाता है।

1. स्वस्थ वृद्धावस्था की अवधारणा

स्वस्थ वृद्धावस्था का व्यापक अर्थ व्यक्ति की कार्यक्षमता और स्वतंत्रता को अधिक समय तक बनाए रखना है।

Correspondence:**डॉ. विक्रम सिंह कण्डारी**

पीएच.डी., योग,

निर्वाण विश्वविद्यालय,

जयपुर, राजस्थान, भारत

वृद्धावस्था में निम्न क्षेत्रों का विशेष महत्व है :

1.1 शारीरिक क्षमता

दैनिक कार्यों को स्वतंत्र रूप से करने के लिए पर्याप्त मांसपेशीय शक्ति, संतुलन, लचीलापन और गतिशीलता आवश्यक है।

1.2 मानसिक क्षमता

स्मृति, ध्यान, निर्णय क्षमता तथा मानसिक सजगता व्यक्ति की स्वतंत्रता और सामाजिक सहभागिता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

1.3 भावनात्मक संतुलन

वृद्धावस्था में सामाजिक भूमिकाओं, पारिवारिक परिवर्तनों और जीवन की विभिन्न परिस्थितियों के कारण भावनात्मक चुनौतियाँ उत्पन्न हो सकती हैं। मानसिक संतुलन बनाए रखना इसलिए आवश्यक है।

1.4 सामाजिक सहभागिता

परिवार एवं समाज से जुड़ाव वृद्ध व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य तथा जीवन-संतोष के लिए महत्वपूर्ण हो सकता है।

1.5 आत्मनिर्भरता

स्वस्थ वृद्धावस्था का महत्वपूर्ण संकेत यह है कि व्यक्ति अपनी दैनिक आवश्यकताओं को यथासंभव स्वयं पूरा कर सके।

2. योगदर्शन में शरीर और मन का महत्व

पतञ्जलि योगसूत्र में कहा गया है :

“योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।”

इस सूत्र में योग को चित्त की वृत्तियों के नियमन से संबंधित किया गया है। इससे स्पष्ट होता है कि योग की दृष्टि केवल शरीर तक सीमित नहीं है।

अष्टाङ्ग योग में यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि का क्रम दिया गया है।

वृद्धावस्था के संदर्भ में इन अंगों की उपयोगिता को व्यापक रूप से समझा जा सकता है। यम और नियम जीवनशैली तथा आचरण के स्तर पर अनुशासन प्रदान करते हैं। आसन शरीर की स्थिरता एवं क्षमता के लिए उपयोगी हो सकते हैं। प्राणायाम श्वास-जागरूकता को विकसित करता है। धारणा एवं ध्यान मानसिक एकाग्रता और आत्म-अवलोकन की दिशा में सहायक हो सकते हैं।

इस प्रकार योग वृद्धावस्था के केवल शारीरिक पक्ष को नहीं, बल्कि व्यक्ति के समग्र जीवन को संबोधित करता है।

3. वृद्धावस्था में शारीरिक परिवर्तन

आयु बढ़ने के साथ शरीर में अनेक स्वाभाविक परिवर्तन होते हैं। इनमें मांसपेशीय शक्ति में कमी, जोड़ों की गतिशीलता में कमी, संतुलन में परिवर्तन तथा शारीरिक सहनशीलता में कमी प्रमुख हो सकती हैं।

इन परिवर्तनों की गति सभी व्यक्तियों में समान नहीं होती। जीवनशैली, आहार, शारीरिक सक्रियता, सामाजिक परिस्थितियाँ तथा पूर्व स्वास्थ्य-स्थिति इन पर प्रभाव डाल सकती हैं।

योग के नियमित अभ्यास में शरीर के विभिन्न अंगों को नियंत्रित एवं जागरूक ढंग से संचालित किया जाता है। इसलिए उचित रूप से चयनित योगाभ्यास शरीर की गतिशीलता बनाए रखने में सहायक हो सकते हैं। 2023 में प्रकाशित व्यवस्थित समीक्षा में वृद्धजनों के बीच योग से संतुलन, लचीलापन तथा मांसपेशीय शक्ति में महत्वपूर्ण सुधार के प्रमाण प्राप्त हुए।

4. योग एवं संतुलन

संतुलन वृद्धावस्था में अत्यंत महत्वपूर्ण शारीरिक क्षमता है। संतुलन में कमी होने पर व्यक्ति के गिरने की संभावना बढ़ सकती है और गिरने की घटना से शारीरिक चोट के साथ-साथ आत्मविश्वास में भी कमी आ सकती है।

योग के कुछ आसनों में शरीर को नियंत्रित स्थिति में बनाए रखने का अभ्यास किया जाता है। इससे शरीर की स्थिति के प्रति जागरूकता, स्थिरता और समन्वय को चुनौती मिल सकती है।

60 वर्ष या उससे अधिक आयु के व्यक्तियों पर किए गए योग-आधारित अभ्यासों की व्यवस्थित समीक्षा एवं विश्लेषण में संतुलन तथा शारीरिक गतिशीलता में सकारात्मक प्रभाव पाए गए।

इसलिए वृद्धजनों के लिए योगाभ्यास तैयार करते समय संतुलन संबंधी सरल अभ्यासों को व्यक्ति की क्षमता के अनुसार सम्मिलित किया जा सकता है। हालाँकि ऐसे अभ्यासों में सुरक्षा का विशेष ध्यान रखना चाहिए। कमजोर संतुलन वाले व्यक्तियों को आवश्यकतानुसार दीवार, कुर्सी या प्रशिक्षित सहायक का सहारा दिया जा सकता है।

5. योग एवं लचीलापन

वृद्धावस्था में शरीर के विभिन्न जोड़ों की गतिशीलता में कमी आ सकती है। इससे बैठने, उठने, चलने तथा दैनिक कार्यों में कठिनाई हो सकती है। उचित सीमा में किए गए योगासन शरीर को धीरे-धीरे गतिशील करने का अवसर देते हैं। योगाभ्यास का उद्देश्य वृद्ध व्यक्ति को कठिन मुद्रा में ले जाना नहीं होना चाहिए, बल्कि उसकी वर्तमान क्षमता के अनुरूप सुरक्षित गति प्रदान करना होना चाहिए। वृद्धजनों पर किए गए 2023 के व्यवस्थित समीक्षा-विश्लेषण में योग के कारण लचीलेपन में सुधार पाया गया। इससे यह संकेत मिलता है कि नियमित एवं अनुकूलित योगाभ्यास वृद्धावस्था में शारीरिक गतिशीलता बनाए रखने के लिए उपयोगी हो सकता है।

6. योग एवं मांसपेशीय शक्ति

वृद्धावस्था में मांसपेशीय शक्ति में कमी दैनिक जीवन की स्वतंत्रता को प्रभावित कर सकती है। कुर्सी से उठना, सीढ़ियाँ चढ़ना, लंबे समय तक खड़ा रहना तथा वस्तुओं को उठाना जैसी गतिविधियों में पर्याप्त मांसपेशीय शक्ति की आवश्यकता होती है। योग के कुछ आसन शरीर के भार को नियंत्रित करने तथा मांसपेशियों को सक्रिय रखने की आवश्यकता उत्पन्न करते हैं।

वृद्धजनों पर किए गए व्यवस्थित समीक्षा-विश्लेषण में योग से मांसपेशीय शक्ति में सकारात्मक प्रभाव पाया गया। फिर भी योग को प्रत्येक प्रकार के शक्ति-प्रशिक्षण का पूर्ण विकल्प मानना उचित नहीं होगा। आवश्यकता के अनुसार योग के साथ अन्य उपयुक्त शारीरिक गतिविधियों को भी जोड़ा जा सकता है।

7. योग एवं संज्ञानात्मक कार्यक्षमता

वृद्धावस्था में स्मृति, ध्यान, प्रतिक्रिया की गति और अन्य मानसिक क्षमताओं में परिवर्तन हो सकते हैं। यद्यपि सामान्य आयु-संबंधी परिवर्तन और रोगजन्य संज्ञानात्मक ह्रास अलग-अलग अवस्थाएँ हैं, फिर भी मानसिक सक्रियता को बनाए रखना महत्वपूर्ण है। योग में ध्यान, एकाग्रता, श्वास-जागरूकता तथा शरीर के प्रति सजगता जैसे तत्व सम्मिलित होते हैं। इसलिए यह अनुमान लगाया गया है कि नियमित योगाभ्यास संज्ञानात्मक कार्यक्षमता के कुछ पक्षों को प्रभावित कर सकता है।

8. योग एवं मानसिक स्वास्थ्य

वृद्धावस्था में मानसिक स्वास्थ्य का महत्व शारीरिक स्वास्थ्य के समान ही है। जीवनसाथी या मित्रों का अभाव, सामाजिक भूमिकाओं में परिवर्तन, सेवानिवृत्ति तथा शारीरिक निर्भरता जैसी परिस्थितियाँ मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती हैं। योग के आसन, श्वास-अभ्यास और ध्यान व्यक्ति को स्वयं के शरीर एवं मन के प्रति जागरूक होने का अवसर देते हैं। 2023 के व्यवस्थित समीक्षा-विश्लेषण में वृद्धजनों में अवसाद संबंधी लक्षणों पर योग का सकारात्मक प्रभाव पाया गया। शोधकर्ताओं ने चिंता के संबंध में भी सकारात्मक संकेत बताए, जबकि तनाव और चलने की क्षमता के संबंध में उपलब्ध प्रमाण निर्णायक नहीं थे। इससे स्पष्ट होता है कि योग मानसिक स्वास्थ्य के लिए संभावित सहायक उपाय हो सकता है, लेकिन गंभीर मानसिक रोगों की चिकित्सा में विशेषज्ञ चिकित्सकीय देखरेख आवश्यक है।

9. योग एवं जीवन की गुणवत्ता

जीवन की गुणवत्ता केवल बीमारी की अनुपस्थिति का नाम नहीं है। इसमें शारीरिक क्षमता, मानसिक संतोष, सामाजिक संबंध, स्वतंत्रता और दैनिक गतिविधियों में भागीदारी सम्मिलित होती है। वृद्ध व्यक्ति के लिए यदि शरीर अधिक सक्रिय हो, संतुलन बेहतर हो, मन शांत हो और वह दैनिक कार्यों को अधिक स्वतंत्रता से कर सके, तो उसके जीवन की गुणवत्ता में सुधार संभव है।

वृद्धजनों में योग के प्रभाव पर किए गए व्यवस्थित अध्ययनों में शारीरिक कार्यक्षमता और जीवन की गुणवत्ता को भी महत्वपूर्ण परिणाम के रूप में शामिल किया गया है। इसलिए भविष्य के शोध में केवल शारीरिक मापों के बजाय जीवन की गुणवत्ता को भी प्रमुख परिणाम के रूप में सम्मिलित किया जाना चाहिए।

10. वृद्धजनों के लिए योग की अनुकूलनशीलता

सभी वृद्ध व्यक्तियों की शारीरिक क्षमता समान नहीं होती। इसलिए एक ही प्रकार का योगाभ्यास सभी के लिए उपयुक्त नहीं हो सकता। योग को व्यक्ति की क्षमता के अनुसार निम्न प्रकार से अनुकूलित किया जा सकता है :

- खड़े होकर किए जाने वाले सरल अभ्यास।
- कुर्सी के सहारे किए जाने वाले अभ्यास।
- बैठकर किए जाने वाले अभ्यास।
- आवश्यकता के अनुसार शयन स्थिति में किए जाने वाले अभ्यास।
- सरल श्वास-जागरूकता।
- हल्के ध्यान एवं विश्राम अभ्यास।
- संतुलन के लिए सहारे का उपयोग।

इस प्रकार योग की विशेषता उसकी अनुकूलनशीलता में भी दिखाई देती है।

11. योगाभ्यास में सुरक्षा

वृद्धजनों के लिए योग सिखाते समय सुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता दी जानी चाहिए। अभ्यास कराते समय निम्न बातों पर ध्यान देना आवश्यक है :

- व्यक्ति की वर्तमान शारीरिक क्षमता का आकलन।
- कठिन आसनों से प्रारंभ न करना।
- शरीर पर अनावश्यक दबाव न डालना।
- संतुलन संबंधी अभ्यासों में उचित सहारा देना।
- श्वास को जबरदस्ती न रोकना।

- दर्द होने पर अभ्यास रोकना।
- अत्यधिक थकान से बचना।
- आवश्यकता होने पर चिकित्सकीय परामर्श लेना।

योग शिक्षक को यह समझना चाहिए कि वृद्ध व्यक्ति की क्षमता युवा व्यक्ति से भिन्न हो सकती है। इसलिए तुलना के बजाय व्यक्तिगत प्रगति पर ध्यान देना अधिक उचित है।

निष्कर्ष :

स्वस्थ वृद्धावस्था आज के समय की एक महत्वपूर्ण स्वास्थ्य एवं सामाजिक आवश्यकता है। योग वृद्धजनों के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायक हो सकता है। आसन संतुलन, लचीलापन, गतिशीलता और मांसपेशीय शक्ति को बनाए रखने में उपयोगी हैं। प्राणायाम, ध्यान और श्वास-जागरूकता मानसिक शांति एवं आत्म-जागरूकता को बढ़ावा दे सकते हैं। वैज्ञानिक अध्ययनों में योग से संतुलन, लचीलापन, शारीरिक शक्ति तथा अवसाद संबंधी लक्षणों में सकारात्मक प्रभाव देखे गए हैं।

संज्ञानात्मक कार्यक्षमता पर भी योग के संभावित लाभों के प्रारंभिक प्रमाण प्राप्त हुए हैं। हालाँकि, इसे किसी रोग की निश्चित चिकित्सा के रूप में नहीं माना जाना चाहिए। अतः योग को स्वस्थ वृद्धावस्था के लिए एक सुरक्षित, अनुकूलनीय और प्रभावी पूरक पद्धति के रूप में अपनाया जा सकता है।

संदर्भ :

1. झा, पीताम्बर (2017) हठप्रदीपिका, 6वां प्रशासन, केवल्यधाम लोनावाला। 9788189 485122
2. गोयंका, हरि कृष्ण दास, (2020). महर्षि पतंजलि योग कृति योग दर्शन, पांचवा संस्करण, गीता प्रेस गोरखपुर।
3. भक्तिवेदांत, ए.सी. (1983). श्रीमद्भगवद्गीता यथारूप, द्वितीय हिंदी संस्करण, श्लोक 2/50, प्रकाशक भक्ति वेदांत बुक ट्रस्ट हरे कृष्ण धाम जूहू, मुंबई। ISBN:978-93-85986-18-5
4. Patel, N. K., Newstead, A. H., & Ferrer, R. L. (2012). The effects of yoga on physical functioning and health related quality of life in older adults: A systematic review and meta-analysis. Journal of Alternative and Complementary Medicine, 18(10), 902–917.
5. World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization.
6. World Health Organization. (2022). Ageing and health. World Health Organization.