SAMQUEST-Journal of Emerging Innovations
E-ISSN 3108-1207
Vol.2, Issue 1,pp.215-224 , Jan -June 2026
Available online at: https://www.samglobaluniversity.ac.in/archives/

# योग चिकित्सा द्वारा धूम्रपान नियंत्रण और फेफड़ों की धारक क्षमता पर पड़ने वाले प्रभाव का समीक्षात्मक अध्ययन ।

विकास राजपूत शोधार्थी योग विज्ञान एवं समग्र स्वास्थ्य विभाग
सैम ग्लोवल विश्व विद्यालय रायसेन भोपाल (म.प्र.)
डॉ. अजय दुबे
*Corresponding author Email:* **vikasrathode2511@gmail.com**
**Received**:25/05/2026; **Accepted**:21/06/2025 ;**Published**:22/07/2026

## सारांश

प्रस्तुत अध्ययन में योग चिकित्सा द्वारा धूम्रपान नियंत्रण और फेफड़ों की धारक क्षमता पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभाव का अध्ययन करेंगे। आधुनिक जीवन शैली के दिखावे के चक्कर में मनुष्य कई प्रकार की बुरी आदतों को अपना रहा है। प्राचीन काल से ही मनुष्य अपनी इच्छाओं और इंद्रिय सुख की प्राप्ति के लिए प्रयासरत रहा है, और इसी के चलते नशा भी उसकी एक प्रवृत्ति बन चुका है। वर्तमान समय में नशे को शौक या सभ्यता के परिपेक्ष में देखा जाने लगा है आधुनिक समय में धूम्रपान नशे के रूप में सबसे ज्यादा प्रचलन में है और यह जनमानस को खोखला कर रहा है। धूम्रपान कई प्रकार की शारीरिक और मानसिक बीमारियों जैसे (फेफड़ों का कैंसर, श्वसन संबंधी बीमारियां, मधुमेह,प्रजनन क्षमता पर बुरा प्रभाव, डिमेन्शिया,हृदय रोग,टी.वी., COPD चिंता,तनाव, एवं अवसाद आदि) के लिए उत्तरदाई माना जा रहा है। लगभग सभी देशों में किशोर से लेकर वृद्ध महिला एवं पुरुष सभी धूम्रपान के शिकार हो रहे हैं।

यह समीक्षात्मक अध्ययन योग चिकित्सा के दो प्रमुख पहलुओ पर ध्यान केन्द्रित करता है धूम्रपान नियंत्रण और फेफड़ों की धारक क्षमता में सुधार, योग इसमें एक प्रभावी पूरक चिकित्सा के रूप में संभावित लाभ दिखता है, यह शोध इंगित करता है कि योग के तनाव और नकारात्मक मनोदशा को कम करके धूम्रपान छोड़ने में सहायता करता है । एवं योग के अभ्यास से फेफड़ों की धारक क्षमता पर महत्वपूर्ण सकारात्मक प्रभाव देखे गये हैं। यौगिक शुद्धि क्रियाएं फेफड़ों और अन्य आंतरिक अंगों को सक्रिय करके श्वसन कार्य प्रणाली को बेहतर बनाने में मदद करतीं हैं, आसन ऑक्सीजन की

खपत को बढाता है ,और प्राणायाम श्वसनतंत्र की मासपेशियों को मजबूत करता है ।

अगर समय रहते इसकी रोकथाम नहीं की गई तो यह और भी विकृत रूप ले सकता है, इसलिए इसकी रोकथाम की आवश्यकता है और इस रोकथाम में योग मददगार साबित हो सकता है। अध्ययनों के अनुसार योग धूम्रपान के शरीर पर पड़ने वाले प्रभावों को कम करने का दावा करता है।

कूट शब्द - योग, योग चिकित्सा , धूम्रपान नियंत्रण, फेफड़ो की क्षमता

## प्रस्तावना –

मानव सभ्यता के इतिहास में नशे का प्रयोग किसी न किसी रूप में सदैव विद्यमान रहा है। प्रारम्भिक काल में नशीले पदार्थों का उपयोग धार्मिक अनुष्ठानों, विशेष सामाजिक अवसरों अथवा सीमित सांस्कृतिक संदर्भों तक ही सीमित था। किंतु आधुनिक औद्योगिक एवं उपभोक्तावादी समाज में नशा, विशेषकर धूम्रपान, एक सामाजिक प्रवृत्ति और जीवनशैली का अंग बन गया है। यह परिवर्तन केवल व्यवहारिक नहीं है, बल्कि इसके दूरगामी शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आर्थिक दुष्परिणाम स्पष्ट रूप से परिलक्षित हो रहे हैं। धूम्रपान आज वैश्विक स्तर पर एक गंभीर सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या के रूप में उभरा है। यह न केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य को क्षति पहुँचाता है, बल्कि स्वास्थ्य-व्यवस्था पर आर्थिक बोझ भी बढ़ाता है। लगभग सभी देशों में किशोरों से लेकर वृद्ध महिला एवं पुरुष सभी धूमपान के शिकार हो रहे हैं, जो मानव स्वस्थ्य को प्रभावित कर रहे हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की रिपोर्ट के अनुसार पूरे विश्व की लगभग 135 करोड आबादी धूमपान में संलग्न है और प्रतिवर्ष लगभग 80 लाख लोगों की तंबाखू से मौत होती है। यही ऑकडा भारत में देखे तो लगभग 90 लाख लोग भारत में धूमपान के शिकार है जिसमें लगभग 70 प्रतिशत पुरुष और 30 प्रतिशत महिलायें धुमपान करते हैं। भारत में प्रत्येक वर्ष लगभग 10 लाख लोगों की मौत तंबाखू के कारण होती है। (WHO report 2022)

योग शब्द संस्कृत की युज् धातु से बना है ,जिसका अर्थ है –जोड़ना ,संलग्न करना ,समायोजित करना या भावनात्मक एकता लाना। प्राचीन वैदिक परंपरा की अनुपम देन योग है ,जिसे हमारे ऋषि मुनिओ के द्वारा समग्र मानव के कल्याण हेतु विकसित किया गया यह योग वर्तमान समय में ऐसी अमूल्य औषधि है जिसका प्रयोग कर प्रत्येक व्यक्ति स्वस्थ्य मस्तिष्क व स्वस्थ्य शरीर को प्राप्त कर निरोगी बन सकता है योग व्यक्ति और समाज के मध्य सेतु का कार्य करता है यह न केवल आत्मिक उत्थान का मार्ग प्रशस्त करता है बल्कि एक स्वस्थ संतुलित एवं



©2026,SAMQUEST-Journal of Emerging Innovations

मूल्य परक समाज की स्थापना में भी महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है । अतः योग को एक समग्र जीवन दर्शन के रूप में स्वीकार करना वर्तमान समय की अनिवार्य आवशकता है ।

**आयुर्वेद के अनुसार (आयुर्वेद सिद्धात रहस्य-आचार्य बालकृष्ण) -** आयुर्वेद में जडी-बूटी से युक्त धूम्रपान के विषय में बताया गया है। इस धूमपान से छाती, गले तथा सिर में हल्कापन आता है और कफ और वात संबंधी समस्याओं में भी आराम मिलता है। उचित समय और उचित मात्रा में इसका सेवन बताया है। अधिक धूमपान करने से व्यक्ति बिमार भी हो सकता है।

**आधुनिक धूमपान-** नशे आदि के लिए तंबाखू, सुरति आदि को जलाकर उसे बार-बार मुह से खीचना एवं बाहर निकालने की क्रिया धूमपान कहलाती है। यह धूमपान मनुष्य को कई शारीरिक एवं मानसिक बीमारियों के लिए उत्तरदायी है।

**अधिक धूमपान करने से शरीर पर प्रभाव-**

**रक्तपित्तान्ध्य बार्धित तत् मूर्छा मद मोहकृत्।**
**धूमा अकाले अतिपीतो वा तत्र**
**शीत विष्टिर्हितः ।। (सुश्रुत संहिता)**

अर्थात अनुचित समय पर या अधिक मात्रा में धूम्रपान करने से रक्तपित्त ,अंधापन ,बहरापन ,अत्यधिक प्यास ,चेतना की हानि,बेहोशी ,मद ,मोह ,भ्रम होता है ,इसके लिए ठंडी व्यवस्था अपनानी चाहिए ।

**धूम्रपान की अवधारणा एवं समस्या-स्वरूप-**

धूम्रपान तंबाकू-उत्पादों के दहन से उत्पन्न धुएँ को श्वसन के माध्यम से शरीर में प्रवेश कराने की प्रक्रिया है। यह प्रक्रिया धीरे-धीरे व्यक्ति को शारीरिक एवं मानसिक रूप से निर्भर बना देती है। धूम्रपान की आदत प्रारंभ में सामाजिक या जिज्ञासात्मक होती है, किंतु कालांतर में यह एक गहरी व्यसनात्मक प्रवृत्ति का रूप ले लेती है।

योग-दर्शन के परिप्रेक्ष्य में धूम्रपान को अविद्या, राग एवं अभिनिवेश से उत्पन्न व्यवहार माना जा सकता है। पतंजलि योगसूत्र में वर्णित पंचक्लेश सिद्धांत के अनुसार व्यक्ति अपने दुःख का स्वयं कारण बनता है। धूम्रपान भी चित्त की असंयमित वृत्तियों का ही परिणाम है, जो व्यक्ति को शारीरिक एवं मानसिक दुःख की ओर ले जाती हैं।

**फेफडो की धारक क्षमता –** फेफड़े मानव शरीर का अत्यंत महत्वपूर्ण अंग हैं, जिनका मुख्य कार्य ऑक्सीजन का ग्रहण एवं कार्बन-डाइऑक्साइड का निष्कासन है। फेफड़ों की श्वसन क्षमता का तात्पर्य उनकी उस क्षमता से है, जिसके माध्यम से वे वायु को ग्रहण, धारण एवं निष्कासित करते हैं। वाइटल कैपेसिटी, टाइडल वॉल्यूम, श्वसन दर आदि इसके प्रमुख मानक हैं।


©2026,SAMQUEST-Journal of Emerging Innovations

जब हम सामान्य सांस लेते हैं तो हम 500 एमएल वायु को खींच सकते है. इसमें से 350 एमएल वायु फेंफड़ो में जाती है बांकी 150 एमएल वायु विड पाईप में रूक जाती है इस क्रिया को टाइडल वॉल्यूम कहते हैं।जब हम सशक्त रूप से सांस लेते हैं तब हम 2000 एमएल से 3000 एमएल तक वायु को खींच सकते हैं। इसे इंस्पिरेटरी रिजर्व वॉल्यूम कहते हैं।इसको हम स्पायरोमीटर की सहायता से माप सकते हैं। धूम्रपान के कारण फेफड़ों की कोशिकाएँ क्षतिग्रस्त हो जाती हैं, जिससे श्वसन क्षमता में निरंतर गिरावट आती है। परिणामस्वरूप व्यक्ति को अल्प श्रम में भी श्वास-कष्ट, थकान एवं कार्यक्षमता में कमी का अनुभव होता है

**योग चिकित्सा-** आयुर्वेद के अनुसार चिकित्सा का अर्थ 'या क्रियाव्याधिहरणि सा चिकित्सा निगद्यते । अर्थात विभिन्न क्रियायें, संसाधन व उपाय जिनसे रोग का निराकरण होता है, उन्हें चिकित्सा की संज्ञा दी जाती है। योग चिकित्सा से तात्पर्य, योग विज्ञान अर्थात यौगिक क्रियाओं के द्वारा रोग का निवारण करना ही योग चिकित्सा कहलाती है। इसमें शुद्धिकियायें, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध एवं ध्यान आदि द्वारा चिकित्सा दी जाती है। (स्वास्थ्य वृत्त एवं आयुर्वेद- डॉ राकेश गिरी)

**धूम्रपान नियंत्रण में योग का प्रभाव -** धूम्रपान विश्व स्तर पर एक प्रमुख सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या है, जिससे फेफड़ों के कार्य में कमी, खराब मुद्रा और जीवन की गुणवत्ता कम होती है। धूम्रपान छोड़ने की इच्छा रखने वालों के लिए योग एक सहायक चिकित्सा के रूप में प्रभावी हो सकता है। योग तनाव और नकारात्मक मनोदशा को कम करने में मदद करता है, और यह वजन नियंत्रण में भी सहायक हो सकता है, जो धूम्रपान छोड़ने में बाधाएं हैं कपालभाति जैसे योगासन रक्त परिसंचरण में सुधार करते हैं और केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को व्यवस्थित करते हैं, जिससे मस्तिष्क की शक्ति बढ़ती है और धूम्रपान करने की इच्छा कम होती है। बालासन मन और दिमाग को शांत करने में मदद करता है, जो धूम्रपान छोड़ने के लिए महत्वपूर्ण है । सर्वांगासन शरीर में रक्त प्रवाह को बेहतर बनाता है और तनाव व अवसाद को कम करके धूम्रपान की इच्छा को कम करने में मदद करता है अध्ययनों से पता चला है कि योग, विशेष रूप से हल्के धूम्रपान करने वालों में, धूम्रपान abstinence (छोड़ने) की संभावना को बढ़ा सकता है। एक अध्ययन में, योगाभ्यासियों में आठ सप्ताह के अंत में abstinence प्राप्त करने की संभावना वेलनेस प्रतिभागियों की तुलना में 37% अधिक थी। प्रत्येक योग कक्षा में भाग लेने से छोड़ने की



©2026,SAMQUEST-Journal of Emerging Innovations

संभावना 12% बढ़ गई । महिलाओं में धूम्रपान छोड़ने के लिए योग एक प्रभावी पूरक चिकित्सा हो सकता है, जिससे चिंता कम होती है और कथित स्वास्थ्य में सुधार होता है

**फेफड़ों की क्षमता पर योग का प्रभाव -** योग फेफड़ों के लिए कई लाभ प्रदान करता है। विभिन्न आसन छाती की मांसपेशियों को मजबूत करते हैं, फेफड़ों की क्षमता बढ़ाते हैं, और ऑक्सीजन का सेवन बढ़ाते हैं। योग मांसपेशियों को मजबूत करते हुए और मुद्रा में सुधार करते हुए पेट और छाती की श्वास को बढ़ावा देता है । 35 वर्ष की आयु के बाद फेफड़ों की क्षमता स्वाभाविक रूप से कम होने लगती है, और अस्थमा, सीओपीडी, प्रदूषण या धूम्रपान जैसी समस्याएं इसे बढ़ा सकती हैं। फेफड़ों के व्यायाम श्वसन मांसपेशियों को मजबूत रखते हैं और स्वस्थ ऑक्सीजन स्तर बनाए रखने में मदद करते हैं योग श्वास व्यायाम, जैसे कि डायाफ्रामिक श्वास, फेफड़ों के विस्तार को अधिकतम करता है, डायाफ्राम पर नियंत्रण में सुधार करता है, और श्वास-प्रश्वास में पूरी मदद करता है।

होंठ सिकोड़कर सांस लेना श्वास की गति को धीमा करता है और वायुमार्गों को खुला रखने में मदद करता है, जिससे फेफड़ों में अधिक हवा अंदर-बाहर होती है। यह अस्थमा और सीओपीडी से पीड़ित लोगों के लिए विशेष रूप से फायदेमंद है।

वैकल्पिक नासिका श्वास वायुप्रवाह को बेहतर बनाने, फेफड़ों के कार्य को बढ़ाने और विश्राम को बढ़ावा देने में मदद करता है प्राणायाम तकनीकें, जैसे कि अनुलोम विलोम और कपालभाति,श्वसन दक्षता में सुधार करती हैं। छाती खोलने वाले आसन जैसे ब्रिज पोज, कैमल पोज और कोबरा पोज फेफड़ों के पूर्ण विस्तार और बेहतर वायु प्रवाह को बढ़ावा देते हैं ।

नियमित रूप से योग का अभ्यास करने से फेफड़ों की कार्यक्षमता में सुधार होता है, जैसा कि अधिकतम inspiratory pressure, अधिकतम expiratory pressure, अधिकतम voluntary ventilation, forced vital capacity, forced expiratory volume in 1 second, और peak expiratory flow rate द्वारा मापा जाता है।

10 सप्ताह के नियमित योगाभ्यास से फेफड़ों की कार्यक्षमता में सुधार होता है, और यह सुधार फिटनेस स्तर और प्राणायाम के अभ्यास की अवधि से संबंधित है। योग अस्थमा के रोगियों के जीवन स्तर में सुधार कर सकता है और उनके फेफड़ों की कार्यक्षमता को बढ़ा सकता है।



©2026,SAMQUEST-Journal of Emerging Innovations

सीओवीआईडी-19 के हल्के संक्रमण वाले लोगों के लिए भी श्वास व्यायाम फेफड़ों की क्षमता को बेहतर बनाने में सहायक हो सकते हैं।

**धूम्रपान नियंत्रण में योग-दर्शन की भूमिका -** धूम्रपान नियंत्रण में योग-दर्शन की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है, विशेषकर यम-नियम के पालन, आत्मसंयम और इच्छाशक्ति के विकास के माध्यम से । यह मन की वृत्तियों पर नियंत्रण करने का अभ्यास है,जैसा कि पतंजलि योग दर्शन में कहा गया है: **“योगश्चित्तवृत्तिनिरोध:”।**

**यम-नियम: नैतिक आधारशिला -** महर्षि पतंजलि द्वारा रचित योगसूत्र में वर्णित अष्टांग योग के आठ अंगों में यम और नियम को पहला स्थान दिया गया है । यम और नियम योग दर्शन के नैतिक सिद्धांत हैं जो व्यक्ति के जीवन को अनुशासित और नैतिक बनाने में सहायक होते हैं । यम 'नियंत्रण' या 'रोकथाम' का अर्थ है, जो दूसरों और स्वयं के साथ संबंधों को प्रभावित करने वाली प्रतिबद्धताओं का प्रतिनिधित्व करते हैं यम (सामाजिक आचार संहिता):यम में अहिंसा (अहिंसा), सत्य (सत्यवादिता),अस्तेय (चोरी न करना), ब्रह्मचर्य (संयम) और अपरिग्रह (गैर-अधिकार) जैसे तत्व शामिल है। ये सिद्धांत व्यक्तियों को स्वस्थ और शांतिपूर्ण तरीके से जीवन जीने में मदद करते हैं। उदाहरण के लिए, अहिंसा का पालन न केवल शारीरिक हिंसा से दूर रहना है, बल्कि विचारों और शब्दों में भी अहिंसा को अपनाना है सत्यवादिता और अस्तेय जैसे यम व्यक्ति को ईमानदारी और नैतिक व्यवहार की ओर अग्रसर करते हैं, जो धूम्रपान जैसे व्यसनों से मुक्ति पाने के लिए आवश्यक आत्म-नियंत्रण को बढ़ावा देते हैं ।

नियम (व्यक्तिगत अनुशासन) नियम व्यक्तिगत अनुशासन और अभ्यास से संबंधित है। इसमें शौच (पवित्रता), संतोष (संतुष्टि), तप (तपस्या), स्वाध्याय (आत्म-अध्ययन) और ईश्वर प्रणिधान (ईश्वर को समर्पण) शामिल हैं। शौच शरीर और मन की पवित्रता को दर्शाता है, जबकि संतोष आंतरिक शांति और तृप्ति की भावना को बढ़ावा देता है, जो व्यसन की लालसा को कम करने में मदद करता है। तपस्या इच्छाशक्ति को मजबूत करती है, और स्वाध्याय आत्म-जागरूकता को बढ़ाता है, जिससे व्यक्ति अपनी आदतों को बेहतर ढंग से समझ पाता है और उन पर नियंत्रण पा सकता है ।

**आत्मसंयम और इच्छाशक्ति का विकास -** यम और नियम का पालन मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने, भावनात्मक संतुलन को बढ़ावा देने और मानसिक बीमारियों से बचने में मदद करता है। धूम्रपान छोड़ने की प्रक्रिया में व्यक्ति को अक्सर तनाव, चिंता और निकोटीन वापसी के



©2026,SAMQUEST-Journal of Emerging Innovations

लक्षणों का अनुभव होता है। योग और ध्यान के माध्यम से आत्मसंयम और इच्छाशक्ति का विकास इन चुनौतियों का सामना करने में मदद करता है ।

महर्षि पतंजलि ने मन के विकारों को दूर करने के लिए यम-नियम का सर्वप्रथम वर्णन किया है। मन की एकाग्रता के लिए धारणा, ध्यान और समाधि (संयम) पर बल दिया गया है। ध्यान के माध्यम से इंद्रियों को नियंत्रित और संयमित किया जा सकता है, जिससे मन की चंचलता समाप्त होती है और स्थिरता आती है। यह स्थिर मन धूम्रपान की लालसा को कम करने में सहायक होता है । योग अभ्यास शरीर में ऑक्सीजन के स्तर को बेहतर बनाता है, मानसिक तनाव को घटाता है और आत्मनियंत्रण क्षमता को बढ़ाता है। यह धूम्रपान की इच्छा को धीरे-धीरे कम कर सकता है। कपालभाति, नाड़ी शोधन प्राणायाम, भुजंगासन, सेतुबंधासन और सर्वांगासन जैसे योगासन और प्राणायाम धूम्रपान छोड़ने में विशेष रूप से सहायक होते हैं। इन अभ्यासों से नर्वस सिस्टम को ऊर्जा मिलती है, दिमाग शांत होता है, नाड़ियां साफ होती हैं, और धूम्रपान के लिए बेचैनी कम होती है ।विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, हर साल लगभग 80 लाख लोग धूम्रपान से संबंधित बीमारियों के कारण अपनी जान गंवाते हैं, और भारत में लगभग 26 करोड़ लोग तंबाकू या धूम्रपान की लत से पीड़ित हैं। योग-दर्शन के सिद्धांत, विशेषकर यम-नियम, आत्मसंयम और इच्छाशक्ति के विकास के माध्यम से, इस गंभीर समस्या से मुक्ति दिलाने में एक प्रभावी और प्राकृतिक मार्ग प्रदान करते है ।

## उपसंहार

प्रस्तुत समीक्षात्मक अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि धूम्रपान आधुनिक समाज की एक गंभीर सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या है, जो व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक जीवन को गहराई से प्रभावित करती है। धूम्रपान का सीधा प्रभाव फेफड़ों की संरचना एवं कार्यक्षमता पर पड़ता है, जिसके परिणामस्वरूप श्वसन क्षमता में निरंतर कमी, सांस की तकलीफ, कार्यक्षमता में गिरावट तथा दीर्घकाल में सीओपीडी, अस्थमा एवं फेफड़ों के कैंसर जैसी जटिल बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं। इस प्रकार धूम्रपान न केवल व्यक्ति के स्वास्थ्य को क्षति पहुँचाता है, बल्कि स्वास्थ्य-व्यवस्था पर भी अतिरिक्त बोझ डालता है।

इस संदर्भ में योग चिकित्सा एक प्रभावी, सुरक्षित एवं समग्र पूरक चिकित्सा पद्धति के रूप में उभरकर सामने आती है। योग शरीर, मन एवं चेतना के संतुलन पर आधारित है और यही

इसकी सबसे बड़ी विशेषता है। प्रस्तुत अध्ययन के निष्कर्ष दर्शाते हैं कि नियमित योगाभ्यास से फेफड़ों की धारक क्षमता में उल्लेखनीय सुधार संभव है। योगासन छाती एवं श्वसन मांसपेशियों को सशक्त बनाते हैं, प्राणायाम श्वसन दक्षता को बढ़ाते हैं तथा शुद्धि क्रियाएँ फेफड़ों एवं आंतरिक अंगों को सक्रिय कर श्वसन तंत्र को सुदृढ़ करती हैं। इसके परिणामस्वरूप वाइटल कैपेसिटी, फोर्स्ड वाइटल कैपेसिटी तथा पीक एक्सपायरेटरी फ्लो रेट जैसे श्वसन मानकों में सकारात्मक परिवर्तन देखे गए हैं।

धूम्रपान नियंत्रण के संदर्भ में योग का महत्व विशेष रूप से उल्लेखनीय है। धूम्रपान की लत केवल शारीरिक निर्भरता नहीं, बल्कि मानसिक एवं भावनात्मक असंतुलन का भी परिणाम है। योग अभ्यास तनाव, चिंता, अवसाद एवं नकारात्मक मनोदशा को कम करके धूम्रपान की तीव्र इच्छा को नियंत्रित करने में सहायता करता है। ध्यान एवं प्राणायाम के माध्यम से आत्म-जागरूकता, आत्मसंयम एवं इच्छाशक्ति का विकास होता है, जो धूम्रपान छोड़ने की प्रक्रिया में निर्णायक भूमिका निभाते हैं।

योग-दर्शन के अंतर्गत वर्णित यम-नियम जैसे नैतिक सिद्धांत व्यक्ति को अनुशासित एवं संयमित जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करते हैं। अहिंसा, संतोष, तप एवं स्वाध्याय जैसे तत्व व्यक्ति को अपने शरीर और मन के प्रति उत्तरदायी बनाते हैं, जिससे व्यसन से मुक्ति की प्रक्रिया अधिक स्थायी एवं प्रभावी हो जाती है। इस प्रकार योग केवल लक्षणों का उपचार नहीं करता, बल्कि व्यसन के मूल कारणों पर कार्य करता है।

अंततः यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि योग चिकित्सा धूम्रपान नियंत्रण एवं फेफड़ों की धारक क्षमता में सुधार हेतु एक वैज्ञानिक, दार्शनिक एवं व्यावहारिक दृष्टि से अत्यंत उपयोगी पद्धति है। यदि योग को नशा मुक्ति कार्यक्रमों एवं सार्वजनिक स्वास्थ्य नीतियों में समाहित किया जाए, तो धूम्रपान से उत्पन्न रोगों की रोकथाम एवं मानव स्वास्थ्य के संवर्धन में उल्लेखनीय सफलता प्राप्त की जा सकती है।

## संदर्भ सूची (References)


1. **मैक्लिवर, एस., ओ'हैलोरन, डी., मैक गार्डलैंड, एम. (2004)**हठयोग का धूम्रपान व्यवहार पर प्रभाव। *ऑल्टरनेटिव थैरेपीज़ इन हेल्थ एंड मेडिसिन,* 10(2), पृ. 22।
2. **बॉक, बी.सी., मैरो, के.एम., बेकर, बी.एम., विलियम्स, डी.एम., ट्रेमोंट, जी., गैस्किन्स, आर.बी., जेनिंग्स, ई.,**

**फावा, जे., मार्कस, बी.एच. (2010)**धूम्रपान त्याग के लिए पूरक उपचार के रूप में योग: 'क्विटिंग बैलेंस स्टडी' के प्रतिभागियों की विशेषताएँ। *बीएमसी कॉम्प्लीमेंटरी एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन,* 10(1), 1–8।

3. **दाई, सी.एल., शर्मा, एम. (2014)**श्वास और प्रश्वास के मध्य योग: धूम्रपान त्याग हेतु एक हस्तक्षेप। *जर्नल ऑफ एविडेंस-बेस्ड कॉम्प्लीमेंटरी एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन,* 19(2), 144–149।
4. **शर्मा, एम., कॉर्बिन, डी.एल. (2006)**सामाजिक संज्ञानात्मक सिद्धांत पर आधारित योग-आधारित व्यवहारिक हस्तक्षेप का धूम्रपान त्याग पर प्रारंभिक अध्ययन। *कैलिफोर्निया जर्नल ऑफ हेल्थ प्रमोशन,* 4(4), 63–76।
5. **कुक, एफ., बुलेन, सी., व्हिटेकर, आर., मैकरॉबी, एच., चेन, एम.एच., वॉकर, एन. (2008)** धूम्रपान स्थिति की पुष्टि हेतु लार में निक एलर्ट कोटिनिन परीक्षण की निदानात्मक सटीकता। *निकोटिन एंड टोबैको रिसर्च,* 10(4), 607–612।
6. **विश्वेश्वरैया, एन.के., टेलेस, एस. (2004)**फुफ्फुसीय तपेदिक में पूरक चिकित्सा के रूप में योग का यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण। *वाइली ऑनलाइन लाइब्रेरी*।
7. **दोजाद, वी.पी., सुरडी, ए.डी. (2012)**अल्पकालिक योग अभ्यास का फेफड़ों की कार्यक्षमता परीक्षणों पर प्रभाव। *इंडियन जर्नल ऑफ बेसिक एंड एप्लाइड मेडिकल साइंसेज़*।
8. **सोनी, आर., मनीष, के., सिंह, एस. (2012)**क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिज़ीज (COPD) रोगियों में योग प्रशिक्षण का प्रसरण क्षमता पर प्रभाव: एक नियंत्रित परीक्षण। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योग*।
9. **कुपेश्मिड्ट, एस., बार्नाबेल, टी. (2019)**फेफड़ों की कार्यक्षमता में सुधार करने वाले योग श्वसन (प्राणायाम) प्रोटोकॉल की परिभाषा। *होलिस्टिक नर्सिंग प्रैक्टिस*।
10. **शर्मा, एस.बी., मधु, एस.वी., टैडन, ओ.पी. (2002)**नॉन-इंसुलिन डिपेंडेंट डायबिटीज मेलिटस (NIDDM) रोगियों में योगासनों के माध्यम से फेफड़ों की कार्यक्षमता का आकलन। *इंडियन जर्नल ऑफ फिज़ियोलॉजी एंड फार्माकोलॉजी*।
11. **बालयोगी, ए. (2003)**योग प्रशिक्षण का हाथ की पकड़ शक्ति, श्वसन


©2026,SAMQUEST-Journal of Emerging Innovations

दबाव एवं फेफड़ों की कार्यक्षमता पर प्रभाव।

12. **एलिबेरो, ए., वैन रेंसबर्ग, के.जे.वी., ड्रोब्स, जे.डी. (2011)**एरोबिक व्यायाम एवं हठयोग का धूम्रपान की तीव्र इच्छा पर तात्कालिक प्रभाव। *निकोटिन एंड टोबैको रिसर्च*, 13(10), 1140–1148।
13. **यामामोटो-मोरीमोटो, के., होरिबे, एस., ताकाओ, आर., अनामी, के. (2019)**निष्क्रिय मध्य आयु वर्ग के स्वस्थ व्यक्तियों में योग का शारीरिक एवं श्वसन कार्यों पर सकारात्मक प्रभाव। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योग*।
14. **लोत्फालियन, एस., स्पीयर्स, सी.ए., जूलियानो, एल.एम. (2020)**माइंडफुलनेस आधारित यौगिक श्वसन का धूम्रपान की तीव्र इच्छा (क्रेविंग), भावनात्मक अवस्था एवं धूम्रपान व्यवहार पर प्रभाव। *साइकोलॉजी ऑफ एडिक्टिव बिहेवियर*, 34(2), 351।
15. **जेफ्रीज़, ई.आर., ज़्वोलेन्स्की, एम.जे., बकनर, जे.डी. (2020)**धूम्रपान कम करने या छोड़ने का प्रयास कर रहे व्यक्तियों में हठयोग का धूम्रपान की तीव्र इच्छा पर तात्कालिक प्रभाव।
16. **जूलियासिह, एन.के.ए., असाना, आई.एन. (2002)**योग सूर्य नमस्कार प्रशिक्षण द्वारा पीठ की मांसपेशियों की लचीलापन एवं शक्ति में वृद्धि तथा इंडोनेशिया के हिंदू विश्वविद्यालय के छात्रों में फेफड़ों की वाइटल कैपेसिटी में सुधार। *Retrieved on*, 06(08)।
17. **भवनानी, ए.बी. (2003)**योग प्रशिक्षण का हाथ की पकड़ शक्ति, श्वसन दाब (Respiratory Pressures) एवं फेफड़ों की कार्यक्षमता पर प्रभाव। *ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन*, 44 (सप्लीमेंट 1), 168–168।
18. **अटिंगर, ई.ओ., गोल्डस्टीन, एम.एम., सेगल, एम.एस. (1958)** सामान्य व्यक्तियों में धूम्रपान का श्वसन यांत्रिकी पर प्रभाव। *अमेरिकन रिव्यू ऑफ ट्यूबरकुलोसिस एंड पल्मोनरी डिज़ीज*, 77(1), 1–9।



©2026,SAMQUEST-Journal of Emerging Innovations