

## PROJECT COMPLETION REPORT

In Malayalam

യോഗ ചെയ്യുന്നവരെയും അത് തുടരുന്നവരെയും കുറിച്ച് ഇന്ത്യയെ ആസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ഒരു പഠനം



പത്മജലി യോഗ ഗവേഷണ കേന്ദ്രം, കോഴിക്കോട്  
കേരള, ഇന്ത്യ

May 2024

## പഠനത്തിന്റെ വിവരങ്ങൾ

**Project Title:** യോഗ ചെയ്യുന്നവരെയും അത് തുടരുന്നവരെയും കുറിച്ച് ഇന്ത്യയെ ആസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ഒരു പഠനം

**Institution undertaking the study:** പതഞ്ജലി യോഗ ഗവേഷണ കേന്ദ്രം, കോഴിക്കോട്, കേരളം, ഇന്ത്യ

**Period of study:** January to May 2024

**Project Investigators:** Dr. K. Madhava Chandran, Independent Social Researcher, Kozhikode.

Former Chief Scientist & Head, Water Management (Agriculture) Division, Centre for Water Resources Development & Management (CWRDM), Kozhikode, an institution under the Kerala State Council for Science, Technology & Environment (KSCSTE), Govt. of Kerala. **Email:** [chandmadhava@gmail.com](mailto:chandmadhava@gmail.com); [madhavachand@yahoo.com](mailto:madhavachand@yahoo.com) **Mobile/WhatsApp:** + 91 9446397971

**Co- Principal Investigator:** Yogacharya P. Unniraman, Director, Patanjali Yoga Research Centre, Kozhikode

**Co-Investigator:** Sri K. K. Unnikrishnan, Yoga Instructor, Patanjali Yoga Research Centre, Kozhikode

## സംഗ്രഹം

ഇന്ത്യൻ സംസ്കാരത്തിൽ നിന്നും ഉടലെടുത്ത പതഞ്ജലി മഹർഷിയുടെ മഹത്തായ സംഭാവനയായ യോഗ ഇന്ത്യയിൽ ചെയ്യുന്നവരുടെ കണക്ക് ലഭിക്കുവാൻ ഒരു പൈലറ്റ് പഠനം നടത്തുന്നതിന് പ്രസക്തി ഉണ്ട്. ഈ പശ്ചാത്തലത്തിലാണ് ഈ റിപ്പോർട്ടിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്ന പഠനം നടത്തിയിട്ടുള്ളത്.

വാക്യാപ്പിലൂടെയും ഇമെയിലിലൂടെയും അയച്ച ഒരു ചോദ്യാവലി ഉപയോഗിച്ച് ഇന്ത്യയിലുള്ള 800 ആളുകളിൽ നിന്ന് വിവരങ്ങൾ ശേഖരിച്ചാണ് ഈ പഠനം നടത്തിയത്. ഇപ്പോൾ യോഗ ചെയ്യുന്നുണ്ടോ, നേരത്തെ യോഗ ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ, ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് തുടരുന്നുണ്ടോ എന്നീ കാര്യങ്ങളാണ് പ്രധാനമായും ചോദ്യാവലിയിൽ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിരുന്നത്. ലഭിച്ച വിവരങ്ങൾ ഉത്തരം നൽകുന്നവരുടെ ശതമാനമായാണ് റിപ്പോർട്ടിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഇന്ത്യയിൽ യോഗ ചെയ്യുന്നവർ എത്രയാണ് എന്നുള്ളതനിന്റെ കണക്കുകൾ മറ്റു പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങളിൽ നിന്നും എടുത്ത് ഈ പഠനത്തിലെ ഫലങ്ങളുമായി ഈ റിപ്പോർട്ടിൽ താരതമ്യം ചെയ്തിട്ടുണ്ട്.

പഠനത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ട 800 ആളുകളിൽ, 30 ശതമാനം പേരാണ് ഇപ്പോൾ യോഗ ചെയ്യുന്നതായി സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഇപ്പോൾ യോഗ ചെയ്യാത്ത 560 ആളുകളിൽ, 60 പേർ നേരത്തെ യോഗ ചെയ്തിരുന്നെങ്കിലും, അത് ചെയ്യുന്നത് പിന്നീട് നിർത്തി. ഇതിൽ 67 ശതമാനം ആളുകൾ പിന്നീട് താൽപ്പര്യം ഇല്ലാതായി എന്നും, 20 ശതമാനം ആളുകൾ അസുഖങ്ങളുണ്ടായത് ഉണ്ടായതുകൊണ്ടാണ് നിർത്തിയത് എന്നും, 13 ശതമാനം ആളുകൾ യോഗ ചെയ്യാൻ ഏകദേശം ഒരു മണിക്കൂർ വേണ്ടിവരുന്നത് മടുപ്പിന് ഇടയാക്കി എന്നുമാണ് പറഞ്ഞത്. ഇപ്പോൾ യോഗ ചെയ്യുന്നവർ കുറവാണെന്നും, നേരത്തെ യോഗ ചെയ്തവർ യോഗ ചെയ്യുന്നത് തുടരാത്തതിന്റെ പ്രധാന കാരണം താൽപ്പര്യ കുറവാണ് എന്നുള്ളതാണ് ഇത് കാണിക്കുന്നത്. സാധാരണയായി ഏകദേശം ഒരു മണിക്കൂർ ദിവസവും ചെയ്യേണ്ട യോഗ ചിലരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം യോഗ തുടരാനുള്ള താൽപ്പര്യകുറവിന് കാരണമാകുന്നതായി ഈ പഠനത്തിൽ ഉൾപ്പെടാത്ത ചില യോഗ ചെയ്യുന്നവർ ഈ പഠനത്തിന്റെ ഒരു ഇൻവെസ്റ്റിഗേറ്ററോട് ഒരു സമയത്ത് സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്.

യോഗ ചെയ്യാത്ത 560 ആളുകളിൽ ചെയ്യാൻ ഇപ്പോൾ താൽപ്പര്യമില്ല എന്ന് 60 ശതമാനം ആളുകൾ പറഞ്ഞു. താൽപര്യമുണ്ടെന്ന് പറഞ്ഞവരോട് യോഗ പഠിച്ചു ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയ ശേഷം കുറെ കാലത്തേക്ക് അത് തുടരാൻ കഴിയുമെന്ന് തോന്നുന്നുണ്ടോ എന്ന് ചോദിച്ചപ്പോൾ, 50 ശതമാനം തുടരും എന്നും ബാക്കിയുള്ള 50 ശതമാനം പേർ ഇപ്പോൾ പറയാൻ കഴിയില്ല എന്നുമാണ് പറഞ്ഞത്. സമയം കിട്ടിയില്ലെങ്കിൽ യോഗ നിർത്തേണ്ടി വരും എന്നുള്ള കാരണമാണ് യോഗ തുടർന്ന് കൊണ്ടുപോകാൻ പറ്റുമെന്ന് ഇപ്പോൾ പറയാൻ കഴിയില്ല എന്ന ഉത്തരം നൽകിയ എല്ലാവരും സൂചിപ്പിച്ചത്. യോഗ ചെയ്യാൻ താല്പര്യം ഇല്ലാത്തവരിൽ 62.5 ശതമാനം ആളുകൾ ചെയ്യാൻ സമയം ലഭിക്കുമെന്ന് ഉറപ്പില്ല എന്നും, 25 ശതമാനം ആളുകൾ യോഗയുടെ ആവശ്യകത തോന്നുന്നില്ല എന്നും, 12.5 ശതമാനം പേർ യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയാലും അത് തുടർന്ന് കൊണ്ട് പോകാൻ സാധിക്കുമെന്ന് ഉറപ്പില്ല

എന്നും ആണ് താല്പര്യമില്ലാത്തതിന്റെ കാരണങ്ങളായി സൂചിപ്പിച്ചത്. ഇതിൽ നിന്നും രണ്ടു കാര്യങ്ങൾ വ്യക്തമാണ്. യോഗ പഠിച്ചു ചെയ്യാനുള്ള താൽപ്പര്യം ആളുകളിൽ കാര്യമായി ഇല്ല എന്നുള്ളതാണ് ഒന്ന്. രണ്ടാമത്തേത് യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയാലും കുറെ പേർക്ക് പിന്നീട് അത് തുടർന്നു കൊണ്ട് പോകാൻ കഴിയുമെന്ന് ഉറപ്പില്ല.

യോഗയിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന ഗുണങ്ങൾ, പ്രത്യേകിച്ച് മാനസികമായ ഉത്തേജനത്തെ കുറിച്ച് ഒന്നെങ്കിൽ വേണ്ടത്ര അറിവില്ലാഞ്ഞിട്ടോ, അല്ലെങ്കിൽ അത് ലഭിക്കുന്ന മറ്റു മാർഗങ്ങളായ വ്യായാമങ്ങളും മറ്റും ചെയ്യുന്നത് കൊണ്ടോ, അതുമല്ലെങ്കിൽ മാനസികമായ ബുദ്ധിമുട്ടുകളും മറ്റു അസുഖങ്ങളും കാര്യമായി ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ടോ ആയിരിക്കാം ഒരു പക്ഷെ യോഗ ചെയ്യണം എന്നുള്ള ചിന്താഗതി ഈ പഠനത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ട പലർക്കും ഉണ്ടാകാത്തത്. ഈ പഠനത്തിൽ ഉള്ള 50 ശതമാനം ആളുകൾ ധ്യാനമോ ആർട്ട് ഓഫ് ലിവിങ്ങോ ചെയ്യുന്നതായി സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. അത് പോലെ, 65 ശതമാനം ആളുകൾ ദിവസവും നടക്കാറുണ്ട് എന്നുള്ളതും സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇവയിലൂടെ മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ഗുണങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതായി അവർ എല്ലാവരും തന്നെ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. യോഗ ചെയ്യാൻ താല്പര്യം പലർക്കും ഉണ്ടാവാത്തത് ഒരു പക്ഷെ ഇത് കൊണ്ടുമായിരിക്കാം. എന്നാൽ, യോഗയുടെ മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ഗുണങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള വേണ്ടത്ര അവബോധം ഉണ്ടായാൽ, മാനസിക ബുദ്ധിമുട്ടുകളും, അസുഖങ്ങളും, കാര്യമായി ഉള്ളവർക്ക് അവ മറികടക്കാനായി യോഗ ചെയ്യാനും തുടർന്ന് കൊണ്ട് പോകാനും താൽപ്പര്യം ഉണ്ടാവാൻ ഇടയുണ്ട്. യോഗാഭ്യാസത്തിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന ഗുണങ്ങളെക്കുറിച്ച് സർക്കാർ തലത്തിലും, യോഗ കേന്ദ്രങ്ങളും മറ്റും വേണ്ടത്ര ബോധവൽക്കരണം നടത്താത്തത് കൊണ്ടായിരിക്കാം ഒരു പക്ഷെ യോഗ ചെയ്യുന്നവരുടെ എണ്ണം കുറവാകുന്നത്.

അമേരിക്കയിൽ ആസ്ഥാനമായ പ്യൂ റിസർച്ച് സെന്ററിന്റെ (Pew Research Centre) 2020ലെ കണക്കു പ്രകാരം, ഏകദേശം 35 ശതമാനം ഇന്ത്യക്കാർ ആണ് യോഗ ചെയ്യുന്നത്. ഇതിൽ 22 ശതമാനം പേർ മാസത്തിൽ ഒരു തവണയോ, അതിൽ കുറവോ മാത്രമേ യോഗ ചെയ്യുന്നുള്ളൂ. ഹിന്ദു മതത്തിൽ നിന്നും ഉണ്ടായ ഒന്നാണ് യോഗ എന്നിരുന്നാലും, നവംബർ 2019 മുതൽ മാർച്ച് 2020 വരെയുള്ള കാലയളവിൽ പ്യൂ റിസർച്ച് സെന്റർ നടത്തിയ ഒരു സർവ്വേയിൽ, ഇന്ത്യയിലുള്ള ഏകദേശം 60 ശതമാനം ഹിന്ദുക്കൾ യോഗ ചെയ്യുന്നില്ല എന്നുള്ളതാണ് കണ്ടെത്തിയത്. ഇന്ത്യക്കാർ യോഗയെ സ്വീകരിച്ചിട്ടില്ല. പകരം, വിവിധ രോഗങ്ങൾക്ക് മരുന്നിനെയാണ് ആശ്രയിക്കുന്നതെന്ന് യോഗ പ്രൊഫഷണലായ ബി കെ എസ് അയ്യങ്കാർ പറയുന്നു.

ഇന്ത്യയിലുള്ള ഭൂരിഭാഗം ആളുകളും യോഗ ചെയ്യുന്നില്ല എന്നുള്ളതാണ് ഇതിൽ നിന്നെല്ലാം മനസിലാക്കാൻ സാധിക്കുന്നത്. ഈ റിപ്പോർട്ടിൽ സൂചിപ്പിച്ച പഠനവും അത് തന്നെയാണ് കാണിക്കുന്നത്. വേണ്ട രീതിയിലുള്ള ബോധവൽക്കരണത്തിലൂടെയും, പ്രത്യേകിച്ച് മാനസിക ബുദ്ധിമുട്ടുകളും മറ്റുള്ള അസുഖങ്ങളും ഉള്ളവരുടെ ഇടയിൽ, ഇപ്പോൾ ഉള്ള ഏകദേശം ഒരു മണിക്കൂറിൽ നിന്നും മാറി കുറച്ചു കൂടി ചുരുങ്ങിയ സമയത്തിനുള്ളിൽ ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്ന യോഗയുടെ പ്രചാരണത്തിലൂടെയും യോഗ ചെയ്യാൻ താല്പര്യപ്പെടുന്നു ആളുകളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സാധിച്ചേക്കാം. കൂടാതെ, യോഗയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് വിവിധ സ്ഥാപനങ്ങൾ നടത്തിയിട്ടുള്ള പഠനങ്ങളുടെ ഫലങ്ങൾ ക്രോഡീകരിച്ച് സെമിനാറുകളും മറ്റു

ബോധവൽക്കരണ പരിപാടികളും കഴിയുന്നത്ര ആളുകളുടെ ഇടയിൽ നടത്തി യോഗയോടുള്ള താൽപ്പര്യം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ യോഗ സ്ഥാപനങ്ങളും മറ്റും ശ്രമിക്കുന്നത് യോഗ ചെയ്യുന്നവരുടെ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായകരമായേക്കാം. വരും കാലങ്ങളിൽ ആധുനിക ജീവിത ശൈലിയുടെ പ്രത്യേകതയായ മാനസിക സമ്മർദ്ദവും, അതിലൂടെ ഉണ്ടാവുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളും കുറയ്ക്കാൻ ഇത് അത്യാവശ്യമായ ഒരു കാര്യമാണെന്ന് തോന്നുന്നു.

### **ആമുഖം**

ഇന്ത്യൻ സംസ്കാരത്തിൽ നിന്നും ഉടലെടുത്ത പതഞ്ജലി മഹർഷിയുടെ മഹത്തായ ഒരു സംഭാവനയാണ് യോഗ. യോഗാഭ്യാസം ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിന് ഉത്തമമായ ഒരു ഉപാധിയാണ്. യോഗയുടെ ഗുണങ്ങൾ യോഗ ചെയ്യുന്നവരുടെ അനുഭവങ്ങളും, പല പഠനങ്ങളും കാണിച്ചിട്ടുണ്ട്. ജീവിതശൈലിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന മാനസികവും ശാരീരികവുമായ വിവിധ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ചികിത്സ ഒഴിവാക്കി പരിഹാരം കാണാൻ യോഗ സഹായകരമാകും. ആയതിനാൽ, യോഗാഭ്യാസം പ്രചരിപ്പിച്ച ഇന്ത്യയിൽ യോഗ ചെയ്യുന്നവരുടെ കണക്ക് ലഭിക്കുവാൻ ഒരു പൈലറ്റ് പഠനം നടത്തുന്നതിന് പ്രസക്തി ഉണ്ട്. ഈ പശ്ചാത്തലത്തിലാണ് ഈ റിപ്പോർട്ടിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്ന പഠനം നടത്തിയിട്ടുള്ളത്.

### **പഠനം നടത്തിയ രീതി**

വാക്കാപ്പിലൂടെയും ഇമെയിലിലൂടെയും അയച്ച ഒരു ചോദ്യാവലി ഉപയോഗിച്ച് ഇന്ത്യയിലുള്ള 800 ആളുകളിൽ നിന്ന് വിവരങ്ങൾ ശേഖരിച്ചാണ് ഈ പഠനം നടത്തിയത്. ഇപ്പോൾ യോഗ ചെയ്യുന്നുണ്ടോ, നേരത്തെ യോഗ ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ, ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് തുടരുന്നുണ്ടോ എന്നീ കാര്യങ്ങളാണ് പ്രധാനമായും ചോദ്യാവലിയിൽ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിരുന്നത്. ലഭിച്ച വിവരങ്ങൾ ഉത്തരം നൽകുന്നവരുടെ ശതമാനമായാണ് റിപ്പോർട്ടിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഇന്ത്യയിൽ യോഗ ചെയ്യുന്നവർ എത്രയാണ് എന്നുള്ളതറിയാൻ കണക്കുകൾ മറ്റു പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങളിൽ നിന്നും എടുത്ത് ഈ പഠനത്തിലെ ഫലങ്ങളുമായി ഈ റിപ്പോർട്ടിൽ താരതമ്യം ചെയ്തിട്ടുണ്ട്



## **പഠനത്തിന്റെ ഫലങ്ങളും വ്യാഖ്യാനവും**

പഠനത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ട 800 ആളുകളിൽ, 30 ശതമാനം പേരാണ് ഇപ്പോൾ യോഗ ചെയ്യുന്നതായി സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഇപ്പോൾ യോഗ ചെയ്യാത്ത 560 ആളുകളിൽ, 60 പേർ നേരത്തെ യോഗ ചെയ്തിരുന്നെങ്കിലും, അത് ചെയ്യുന്നത് പിന്നീട് നിർത്തി. ഇതിൽ 67 ശതമാനം ആളുകൾ പിന്നീട് താൽപ്പര്യം ഇല്ലാതായി എന്നും, 20 ശതമാനം ആളുകൾ അസുഖങ്ങളുണ്ടായത് ഉണ്ടായതുകൊണ്ടാണ് നിർത്തിയത് എന്നും, 13 ശതമാനം ആളുകൾ യോഗ ചെയ്യാൻ ഏകദേശം ഒരു മണിക്കൂർ വേണ്ടിവരുന്നത് മടുപ്പിന് ഇടയാക്കി എന്നുമാണ് പറഞ്ഞത്. ഇപ്പോൾ യോഗ ചെയ്യുന്നവർ കുറവാണെന്നും, നേരത്തെ യോഗ ചെയ്തവർ യോഗ ചെയ്യുന്നത് തുടരാത്തതിന്റെ പ്രധാന കാരണം താൽപ്പര്യം കുറവാണ് എന്നുള്ളതാണ് ഇത് കാണിക്കുന്നത്. സാധാരണയായി ഏകദേശം ഒരു മണിക്കൂർ ദിവസവും ചെയ്യേണ്ട യോഗ ചിലരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം യോഗ തുടരാനുള്ള താൽപ്പര്യം കുറവിന് കാരണമാകുന്നതായി ഈ പഠനത്തിൽ ഉൾപ്പെടാത്ത ചില യോഗ ചെയ്യുന്നവർ ഈ പഠനത്തിന്റെ ഒരു ഇൻവെസ്റ്റിഗേറ്ററോട് ഒരു സമയത്ത് സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്.

യോഗ ചെയ്യാത്ത 560 ആളുകളിൽ ചെയ്യാൻ ഇപ്പോൾ താൽപ്പര്യമില്ല എന്ന് 60 ശതമാനം ആളുകൾ പറഞ്ഞു. താൽപ്പര്യമുണ്ടെന്ന് പറഞ്ഞവരോട് യോഗ പഠിച്ചു ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയ ശേഷം കുറെ കാലത്തേക്ക് അത് തുടരാൻ കഴിയുമെന്ന് തോന്നുന്നുണ്ടോ എന്ന് ചോദിച്ചപ്പോൾ, 50 ശതമാനം തുടരുമെന്നും ബാക്കിയുള്ള 50 ശതമാനം പേർ ഇപ്പോൾ പറയാൻ കഴിയില്ല എന്നുമാണ് പറഞ്ഞത്. സമയം കിട്ടിയില്ലെങ്കിൽ യോഗ നിർത്തേണ്ടി വരും എന്നുള്ള കാരണമാണ് യോഗ തുടർന്ന് കൊണ്ടുപോകാൻ പറ്റുമെന്ന് ഇപ്പോൾ പറയാൻ കഴിയില്ല എന്ന ഉത്തരം നൽകിയ എല്ലാവരും സൂചിപ്പിച്ചത്. യോഗ

ചെയ്യാൻ താല്പര്യം ഇല്ലാത്തവരിൽ 62.5 ശതമാനം ആളുകൾ ചെയ്യാൻ സമയം ലഭിക്കുമെന്ന് ഉറപ്പില്ല എന്നും, 25 ശതമാനം ആളുകൾ യോഗയുടെ ആവശ്യകത തോന്നുന്നില്ല എന്നും, 12.5 ശതമാനം പേർ യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയാലും അത് തുടർന്ന് കൊണ്ട് പോകാൻ സാധിക്കുമെന്ന് ഉറപ്പില്ല എന്നും ആണ് താല്പര്യമില്ലാത്തതിന്റെ കാരണങ്ങളായി സൂചിപ്പിച്ചത്. ഇതിൽ നിന്നും രണ്ടു കാര്യങ്ങൾ വ്യക്തമാണ്. യോഗ പഠിച്ചു ചെയ്യാനുള്ള താൽപ്പര്യം ആളുകളിൽ കാര്യമായി ഇല്ല എന്നുള്ളതാണ് ഒന്ന്. രണ്ടാമത്തേത് യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയാലും കുറെ പേർക്ക് പിന്നീട് അത് തുടർന്നു കൊണ്ട് പോകാൻ കഴിയുമെന്ന് ഉറപ്പില്ല.

യോഗയിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന ഗുണങ്ങൾ, പ്രത്യേകിച്ച് മാനസികമായ ഉത്തേജനത്തെ കുറിച്ച് ഒന്നെങ്കിൽ വേണ്ടത്ര അറിവില്ലാഞ്ഞിട്ടോ, അല്ലെങ്കിൽ അത് ലഭിക്കുന്ന മറ്റു മാർഗങ്ങളായ വ്യായാമങ്ങളും മറ്റും ചെയ്യുന്നത് കൊണ്ടോ, അതുമല്ലെങ്കിൽ മാനസികമായ ബുദ്ധിമുട്ടുകളും മറ്റു അസുഖങ്ങളും കാര്യമായി ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ടോ ആയിരിക്കാം ഒരു പക്ഷെ യോഗ ചെയ്യണം എന്നുള്ള ചിന്താഗതി ഈ പഠനത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ട പലർക്കും ഉണ്ടാകാത്തത്. ഈ പഠനത്തിൽ ഉള്ള 50 ശതമാനം ആളുകൾ ധ്യാനമോ ആർട്ട് ഓഫ് ലിവിങ്ങോ ചെയ്യുന്നതായി സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. അത് പോലെ, 65 ശതമാനം ആളുകൾ ദിവസവും നടക്കാറുണ്ട് എന്നുള്ളതും സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇവയിലൂടെ മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ഗുണങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതായി അവർ എല്ലാവരും തന്നെ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. യോഗ ചെയ്യാൻ താല്പര്യം പലർക്കും ഉണ്ടാവാത്തത് ഒരു പക്ഷെ ഇത് കൊണ്ടുമായിരിക്കാം. എന്നാൽ, യോഗയുടെ മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ഗുണങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള വേണ്ടത്ര അവബോധം ഉണ്ടായാൽ, മാനസിക ബുദ്ധിമുട്ടുകളും, അസുഖങ്ങളും, കാര്യമായി ഉള്ളവർക്ക് അവ മറികടക്കാനായി യോഗ ചെയ്യാനും തുടർന്ന് കൊണ്ട് പോകാനും താൽപ്പര്യം ഉണ്ടാവാൻ

ഇടയുണ്ട്. യോഗാഭ്യാസത്തിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന ഗുണങ്ങളെക്കുറിച്ച് സർക്കാർ തലത്തിലും, യോഗ കേന്ദ്രങ്ങളും മറ്റും വേണ്ടത്ര ബോധവൽക്കരണം നടത്താത്തത് കൊണ്ടായിരിക്കാം ഒരു പക്ഷെ യോഗ ചെയ്യുന്നവരുടെ എണ്ണം കുറവാകുന്നത്.

ഇന്ത്യയിൽ യോഗ ചെയ്യുന്ന 500 പേരിൽ മാധവ ചന്ദ്രനും മറ്റുള്ള ഗവേഷകരും (2022) നടത്തിയ ഒരു പഠനത്തിൽ, യോഗ ചെയ്യുന്നവരിൽ ഏകദേശം 53 ശതമാനം ആളുകൾ മാത്രമേ അത് തുടരുന്നുള്ളൂ എന്ന് കണ്ടെത്തി. ഏകദേശം 60 ശതമാനം പേർ സമയ ലഭ്യതയുടെ പ്രശ്നം കാരണമാണ് യോഗ തുടരാത്തത് എന്ന് സൂചിപ്പിച്ചു. കുറഞ്ഞ വിദ്യാഭ്യാസം ഉള്ളവരെ താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ, വിദ്യാഭ്യാസം കൂടുതൽ ഉള്ളവരിൽ യോഗ തുടരുന്നവരുടെ എണ്ണം കുറവാണ്. കൂടുതൽ വയസ്സുള്ളവരാണ് വയസ്സ് കുറഞ്ഞവരേക്കാൾ താരതമ്യേന കൂടുതലായി യോഗ തുടരുന്നത്. അത് പോലെ, കൂടുതൽ കല്യാണം കഴിച്ചവർ കഴിക്കാത്തവരെക്കാൾ യോഗ തുടരുന്നില്ല. എന്നാൽ, ആണുങ്ങളും, പെണ്ണുങ്ങളും തമ്മിൽ യോഗ തുടരുന്നവരുടെ എണ്ണത്തിൽ കാര്യമായ വ്യത്യാസം കാണപ്പെട്ടില്ല.

അമേരിക്കയിൽ ആസ്ഥാനമായ പ്യൂ റിസർച്ച് സെന്ററിന്റെ (Pew Research Centre) 2020ലെ കണക്കു പ്രകാരം, ഏകദേശം 35 ശതമാനം ഇന്ത്യക്കാർ ആണ് യോഗ ചെയ്യുന്നത്. ഇതിൽ 22 ശതമാനം പേർ മാസത്തിൽ ഒരു തവണയോ, അതിൽ കുറവോ മാത്രമേ യോഗ ചെയ്യുന്നുള്ളൂ. ഹിന്ദു മതത്തിൽ നിന്നും ഉണ്ടായ ഒന്നാണ് യോഗ എന്നിരുന്നാലും, നവംബർ 2019 മുതൽ മാർച്ച് 2020 വരെയുള്ള കാലയളവിൽ പ്യൂ റിസർച്ച് സെന്റർ നടത്തിയ ഒരു സർവ്വേയിൽ, ഇന്ത്യയിലുള്ള ഏകദേശം 60 ശതമാനം ഹിന്ദുക്കൾ യോഗ ചെയ്യുന്നില്ല എന്നുള്ളതാണ് കണ്ടെത്തിയത്. (Source: Most Indians, including most Hindus,



do not practice yoga. <https://www.pewresearch.org/short-reads/2021/07/06/most-indians-including-most-hindus-do-not-practice-yoga/> - retrieved on 5<sup>th</sup> May 2024).

ഇന്ത്യയിലെ ഒരു വിധം സോണുകളിൽ നിന്നും ഒരു സർവ്വേയിലൂടെ 162,330 പേരിൽ നിന്നും ശേഖരിച്ച വിവരങ്ങൾ പ്രകാരം, 11.8 ശതമാനം ആളുകൾ മാത്രമേ യോഗ ചെയ്യുന്നുള്ളൂ (മിശ്രയും മറ്റുള്ള ഗവേഷകരും, 2020). യോഗയുടെ ആസ്ഥാനം ഇന്ത്യ ആണെങ്കിലും, മറ്റൊരു കണക്ക് (2023ലെ) പ്രകാരം, രാജ്യത്തുള്ള ഏകദേശം 12 ശതമാനം ആളുകൾ മാത്രമേ യോഗ ചെയ്യുന്നുള്ളൂ (Source: Yoga Statistics. <https://www.yogavidyaschool.com/blog/yoga-statistics> - retrieved on 5<sup>th</sup> May 2024).

ഇന്ത്യക്കാർ യോഗയെ സ്വീകരിച്ചിട്ടില്ല. പകരം, വിവിധ രോഗങ്ങൾക്ക് മരുന്നിനെയാണ് ആശ്രയിക്കുന്നതെന്ന് യോഗ പ്രൊഫഷണലായ ബി കെ എസ് അയ്യങ്കാർ പറയുന്നു (Source: <https://www.yogajournal.com/press-releases/indians-not-into-yoga-says-iyengar/>)

ഇന്ത്യയിലുള്ള ഭൂരിഭാഗം ആളുകളും യോഗ ചെയ്യുന്നില്ല എന്നുള്ളതാണ് ഇതിൽ നിന്നെല്ലാം മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കുന്നത്. ഈ റിപ്പോർട്ടിൽ സൂചിപ്പിച്ച പഠനവും അത് തന്നെയാണ് കാണിക്കുന്നത്. വേണ്ട രീതിയിലുള്ള ബോധവൽക്കരണത്തിലൂടെയും, പ്രത്യേകിച്ച് മാനസിക ബുദ്ധിമുട്ടുകളും മറ്റുള്ള അസുഖങ്ങളും ഉള്ളവരുടെ ഇടയിൽ, ഇപ്പോൾ ഉള്ള ഏകദേശം ഒരു മണിക്കൂറിൽ നിന്നും മാറി കുറച്ചു കൂടി ചുരുങ്ങിയ സമയത്തിനുള്ളിൽ ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്ന യോഗയുടെ പ്രചാരണത്തിലൂടെയും യോഗ ചെയ്യാൻ താല്പര്യപ്പെടുന്നു ആളുകളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സാധിച്ചേക്കാം. കൂടാതെ, യോഗയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് വിവിധ സ്ഥാപനങ്ങൾ നടത്തിയിട്ടുള്ള പഠനങ്ങളുടെ ഫലങ്ങൾ ക്രോഡീകരിച്ച് സെമിനാറുകളും മറ്റു ബോധവൽക്കരണ പരിപാടികളും കഴിയുന്നത്ര ആളുകളുടെ ഇടയിൽ നടത്തി യോഗയോടുള്ള താൽപ്പര്യം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ യോഗ സ്ഥാപനങ്ങളും

മറ്റും ശ്രമിക്കുന്നത് യോഗ ചെയ്യുന്നവരുടെ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായകരമായേക്കാം. വരും കാലങ്ങളിൽ ആധുനിക ജീവിത ശൈലിയുടെ പ്രത്യകതങ്ങളായ മാനസിക സമ്മർദ്ദവും, അതിലൂടെ ഉണ്ടാവുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളും കുറയ്ക്കാൻ ഇത് അത്യാവശ്യമായ ഒരു കാര്യമാണെന്ന് തോന്നുന്നു.

## References

Amit S Mishra, Rajesh SK, Vadiraja HS, Raghuram Nagarathna, Akshay Anand, Himshikha Bhutani, Madhava Sai Sivapuram, Amit Singh and Hongasandra Ramarao Nagendra (2020). Knowledge, Attitude, and Practice of Yoga in Rural and Urban India, KAPY 2017: A Nationwide Cluster Sample Survey. *Medicines (Basel)*. 2020 Feb; 7(2): 8. doi: 10.3390/medicines7020008

Madhava Chandran, K., Vijayaraghavan, N., Valsan, T., Sreekumaran, C. and Radhakrishnan, N. P (2022). Practice and Continuation of yoga: A study from India. *International Journal of Arts, Humanities and Social Studies*, 4 (4): 116-119.