



ISSN Print: 2394-7500  
 ISSN Online: 2394-5869  
 Impact Factor: 8.4  
 IJAR 2023; 9(7): 161-164  
[www.allresearchjournal.com](http://www.allresearchjournal.com)  
 Received: 01-03-2023  
 Accepted: 08-04-2023

**Bipin Chandra Joshi**  
 Research Scholar, Department  
 of Yoga, Maharaja Agrasen  
 Himalayan Garhwal  
 University, Uttarakhand,  
 India

**Dr. Gaurav Thakur**  
 Assistant Professor,  
 Department of Yoga,  
 Maharaja Agrasen Himalayan  
 Garhwal University,  
 Uttarakhand, India

**Corresponding Author:**  
**Bipin Chandra Joshi**  
 Research Scholar, Department  
 of Yoga, Maharaja Agrasen  
 Himalayan Garhwal  
 University, Uttarakhand,  
 India

## पर्यटन और योग: उत्तराखंड के संदर्भ में एक घटनात्मक विश्लेषण

**Bipin Chandra Joshi and Dr. Gaurav Thakur**

### सारांश

दुनिया भर में लोग बेहतर स्वास्थ्य और कल्याण पर अधिक महत्व दे रहे हैं। योग पर्यटन के प्रति उनकी जरूरतों, दृष्टिकोण और व्यवहार को समझने से इस कम सेवा वाले क्षेत्र में नए व्यावसायिक रास्ते खुलेंगे। योग पर्यटन 'अच्छा महसूस करने के लिए यात्रा करें' प्रवृत्ति के साथ उभरा और विकसित हुआ है। वर्तमान अध्ययन ने योग पर्यटन के लिए प्रेरक कारकों की व्याख्या और खोज की। एक संरचित और अज्ञात प्रश्नावली विकसित की गई और 421 उत्तरदाताओं से प्राथमिक डेटा एकत्र करने के लिए इसका उपयोग किया गया। अध्ययन के निष्कर्षों से पता चला कि शारीरिक स्वास्थ्य बनाए रखना, आध्यात्मिक स्वास्थ्य, तनाव में कमी और जीवन के अनुभवों में सुधार पर्यटकों को योग पर्यटन के लिए सकारात्मक रूप से प्रेरित करता है। हालांकि, अध्ययन में पाया गया कि गंतव्य की विशेषताएं पर्यटकों को योग पर्यटन के लिए प्रभावित करने में योगदान नहीं देती हैं।

**कूटशब्द:** योग पर्यटन, शारीरिक स्वास्थ्य, आध्यात्मिक स्वास्थ्य, तनाव

### प्रस्तावना

पर्यटन दुनिया के सबसे तेजी से विकसित होने वाले उद्यमों में से एक है और कुछ देशों के लिए एक महत्वपूर्ण अपरिचित व्यापार और व्यावसायिक युग है। यह शायद सबसे उल्लेखनीय वित्तीय और सामाजिक चमत्कार है। पर्यटन को आम तौर पर "आनंद के लिए स्थानों पर जाने की क्रिया" के रूप में संदर्भित किया जाता है। पर्यटन का मूल विचार व्यक्तियों के अपने घर के बाहर, उदाहरण के लिए गृह क्षेत्र के विकास पर निर्भर करता है। इसलिए, पर्यटन को किसी शहर, राज्य, देश या दुनिया भर की सीमा के भीतर व्यक्तियों के विकास के रूप में माना जा सकता है। हम सभी ने किसी न किसी समय किसी न किसी पर्यटन गतिविधि में भाग लिया है; भले ही यह हमारे दादा-दादी के पास के शहर में रहने की यात्रा हो या हमारे अपने शहर के स्थलों को देखने के लिए एक सड़क यात्रा या शायद छुट्टियों के लिए किसी दूर देश की यात्रा आदि। इनमें से किसी भी पर्यटन अभ्यास के दौरान शायद देखा कि कई व्यक्ति ट्रेवल प्लानर, डायरेक्ट, कैरियर, अशर्स, टिकट मर्चेन्ट्स इत्यादि जैसी सहायता प्रदान करने से जुड़े हुए हैं।

विश्व 'टूर' लैटिन शब्द टॉर्नस से लिया गया है, जिसका अर्थ है 'वृत्त बनाने के लिए एक उपकरण'। पर्यटन को मनोरंजन और आनंद के एकमात्र उद्देश्य के लिए 24 घंटे के आधार समय से लेकर आधे साल की सीमा तक लोगों के अपने घर के सामान्य स्थान से कहीं और (लौटने की उम्मीद के साथ) यात्रा के रूप में वर्णित किया जा सकता है। डब्ल्यूटीओ के अनुसार 'पर्यटन में मनोरंजन, व्यवसाय और विभिन्न प्रयोजनों के लिए एक अनुक्रमिक वर्ष से अधिक समय तक यात्रा करने और अपने मानक जलवायु के बाहर स्थानों में रहने वाले लोगों की गतिविधियाँ शामिल हैं'।

यात्रा के पीछे की प्रेरणा और पर्यटन के वैकल्पिक प्रकारों के आधार पर पर्यटन के दो प्रकार और कई संरचनाएँ हैं। पर्यटन को अंतर्राष्ट्रीय और घरेलू पर्यटन के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है। जब लोग किसी बाहरी देश की यात्रा करते हैं, तो इसे अंतर्राष्ट्रीय पर्यटन कहा जाता है। किसी बाहरी देश में जाने के लिए, किसी को वैध पहचान, वीजा, स्वास्थ्य रिकॉर्ड, अपरिचित व्यापार इत्यादि की आवश्यकता होती है। अंतर्राष्ट्रीय पर्यटन को आगे दो प्रकारों में विभाजित किया गया है: इनबाउंड पर्यटन और आउटबाउंड पर्यटन। इनबाउंड टूरिज्म का तात्पर्य बाहरी पर्यटकों से है जो एक विशिष्ट देश में प्रवेश करना शुरू करते हैं। जब कोई व्यक्ति अपने मेजबान/स्थानीय देश से बाहर किसी अन्य देश की यात्रा करता है, तो इसे उस देश के लिए इनबाउंड पर्यटन कहा जाता है जहाँ वह यात्रा कर रहा है। उदाहरण के लिए, जब भारतीय मूल से कोई पर्यटक जापान जाता है तो यह जापान के लिए आंतरिक पर्यटन है क्योंकि विदेशी पर्यटक जापान आता है। आउटबाउंड पर्यटन का तात्पर्य अपने देश से दूसरे देश में जाने वाले पर्यटकों से है। जब पर्यटक किसी

अपरिचित जिले की यात्रा करता है तो यह उसके अपने देश के लिए आउटबाउंड पर्यटन है क्योंकि वह अपने देश से बाहर जा रहा है। उदाहरण के लिए, जब भारत से कोई पर्यटक जापान की यात्रा करता है तो यह भारत के लिए आउटबाउंड पर्यटन और जापान के लिए इनबाउंड पर्यटन है।

अपने देश के अंदर व्यक्तियों के घरेलू पर्यटन आंदोलन को घरेलू पर्यटन के रूप में जाना जाता है। एक ही देश में जाना आसान है क्योंकि इसमें औपचारिक यात्रा दस्तावेजों और अनिवार्य स्वास्थ्य जांच और अपरिचित व्यापार जैसे नीरस रीति-रिवाजों की आवश्यकता नहीं होती है। घरेलू पर्यटन में, एक खोजकर्ता को आम तौर पर कई भाषा संबंधी समस्याओं या धन व्यापार संबंधी समस्याओं का सामना नहीं करना पड़ता है।

### पर्यटन के 8 अनोखे उद्देश्य हैं जो नीचे दर्ज हैं:

- शारीरिक उद्देश्य: कई व्यक्ति वास्तविक जागरूकता के कारण यात्रा करते हैं। उनका दौरा उनकी वास्तविक भलाई, समृद्धि और वास्तविक तनावमुक्ति से जुड़ा है।
- खुशी: बहुत से लोग नीरस रोजमर्रा की जिंदगी से मुक्ति पाने के लिए यात्रा करते हैं। उन्हें काफी समय तक आनंद की आवश्यकता होती है।
- आराम, आराम और मनोरंजन: लोग आराम पाने, अपने मन और शरीर को आराम देने और मनोरंजन और उत्साह पाने के लिए यात्रा करते हैं।
- हीथ: बहुत से लोग अच्छी सेहत के लिए नई सांस और शरीर पाने के लिए यात्रा करते हैं। रोमन काल में स्पा का विकास लोगों द्वारा अच्छे स्वास्थ्य की तलाश का परिणाम था।
- जिज्ञासा और संस्कृति: मनुष्य निरंतर यात्रा करना पसंद करता है और दूसरों की जीवन शैली, रीति-रिवाज और धर्म को जानने में रुचि रखता है।
- जातीयता और परिवार: बहुत बड़ी संख्या। बहुत से लोग अपने परिवार, दोस्तों और परिवार के सदस्यों और इसके अलावा नए लोगों से मिलने के लिए यात्रा करते हैं।
- आयोजनों/त्योहारों में भागीदारी: कई व्यक्ति सभाओं, बैठकों और शो में भाग लेने के लिए यात्रा करते हैं। समारोहों और सेवाओं की प्रशंसा करने के लिए कुछ आंदोलन।
- आध्यात्मिक और धार्मिक उद्देश्य: धार्मिक स्थानों पर जाना, यात्राएं करना आदि संभवतः व्यक्तियों का मुख्य उद्देश्य रहा है।

योग, यह शब्द भारतीय पुरानी भाषा संस्कृत शब्द 'योग' से 'दृढ़ता' को दर्शाता है, जिसका गतिशील अर्थ है संयोजन करना, इस दृढ़ता को महत्वपूर्ण परिप्रेक्ष्य में चित्रित किया गया है क्योंकि शक्ति का संबंध शरीर, मन और आत्मा की अनिवार्यता का सुझाव देता है। योग की खोज भारत और नेपाल में हजारों वर्ष पहले ही हो चुकी थी। योग पर अनुभवों और पुरानी रचना का क्रम लगभग 200 ईसा पूर्व से शुरू होता है। (पतंजलि का योग सूत्र) हालांकि ऐसे कई संदर्भ हैं जो वैदिक घटनाओं (2000- 3000 ईसा पूर्व) की ओर इशारा करते हैं जब योग की खोज में सुधार हुआ था।

योग एक पुराने जमाने की भारतीय समृद्धि अनुशासन है, जो सावधानीपूर्वक मानसिक और वास्तविक मध्यस्थता, अभ्यास और प्रयासों के माध्यम से हमारी आत्मा को सार्वभौमिक आत्मा या भगवान के साथ मिलाने की उम्मीद करता है। असाधारण भारतीय ऋषियों और विशेषज्ञों द्वारा योग की खोज की गई, उसके बारे में पूछा गया और बनाया गया, वे अद्भुत प्रेरणा शक्ति थे, और मानव जाति के उत्थान के सिद्धांतों के मिशन में पहाड़ों और जंगलों में व्युत्पत्ति और चिंतन में कमी नहीं आई। और

अंततः हमें प्रकृति के अनुरूप जीवन जीने की देखरेख के लिए जीवन जीने की कई आश्चर्यजनक कल्पनाओं और विशिष्टताओं की योजना बनाई। योग उनमें से एक था। विश्व इतिहास को देखने की शुरुआत से पहले ही योग की खोज हो गई थी।

मौलिक शब्दों में योग को चित्रित किया जा सकता है, यह विज्ञान इंद्रियों से परे दिखता है – देखा, क्षणिक संकेत, अवास्तविकता और विस्तार एक अनाकार दृष्टि और सुपर-सूचक दिव्य देवताओं की एक साझा विशेषता को सच कहा जाए। योग शरीर की लय, मस्तिष्क के सामंजस्य और आत्मा के समन्वय को सशक्त बनाता है और विलय करता है, जीवन का संयोजन बनाता है। योग बुनियादी तौर पर तैयारी की सर्वोत्तम प्रक्रिया के लिए जाना जाता है, क्योंकि यह किसी व्यक्ति में सर्वश्रेष्ठ ब्रांड का नाम निकालता है।

### अध्ययन के उद्देश्य

1. योग पर्यटकों की सामाजिक-जनसांख्यिकीय विशेषताओं की पहचान करना।
2. योग पर्यटकों को प्रभावित करने वाले प्रेरक कारकों की पहचान करना।

### साहित्य समीक्षा

योग पर्यटन 'उत्कृष्ट महसूस करने की यात्रा' पैटर्न का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बन गया है। योग पर्यटन को इसी तरह स्वास्थ्य पर्यटन के एक उपसमूह के रूप में भी देखा जा सकता है। योग का तात्पर्य शरीर, मस्तिष्क और आत्मा के संयोजन से है। योग को आम तौर पर दबाव कम करने, सांस लेने में सुधार, ताकत और अनुकूलन क्षमता में सुधार के स्रोत के रूप में स्वीकार किया जाता है। चरक, शर्मा और चिब (2021) द्वारा निर्देशित जांच भारत के ऋषिकेश में आने वाले पर्यटकों की प्रेरणाओं के आकलन के माध्यम से भलाई, पारलौकिकता और योग पर्यटन के बीच संबंधों पर ध्यान केंद्रित कर रही है।

योग एक अत्यंत व्यापक आंदोलन बन गया है, साथ ही एक प्रकार के पर्यटन के रूप में भी प्रसिद्ध हो रहा है। बहुत से पश्चिमी लोग योग की नींव, भारत में आपत्तियों, जहां योग की शुरुआत हुई, की यात्रा करते हैं, या विभिन्न देशों में योग से जुड़ते हैं (कुंवर और शर्मा, 2020)। तुर्की में भी यही स्थिति है जहां योग एक उल्लेखनीय आंदोलन बन गया है। योग पर्यटन की बढ़ती बदनामी के बावजूद, इस विषय पर अध्ययन की कमी है, विशेष रूप से इसके सामाजिक-सामाजिक प्रभावों की तुलना में। इसलिए ओज्जलबैट और अल्वारेज़ (2020) द्वारा परीक्षा के पीछे की प्रेरणा योग पर्यटन के सामाजिक-सामाजिक पहलुओं पर प्रकाश डालना है। खोजों से पता चलता है कि योग यात्राएँ तीन प्रकार की होती हैं: (1) योग केंद्रित, (2) सामाजिक पर्यटन केंद्रित, और (3) स्वास्थ्य केंद्रित। इनमें विभिन्न उच्चारण और उतार-चढ़ाव वाले अनुभव शामिल हैं, साथ ही स्थानीय क्षेत्र के सहयोग की एक मिश्रित डिग्री और स्थानीय लोगों के लिए संभावित लाभ भी शामिल हैं। अन्वेषण अतिरिक्त रूप से वैधता जैसे कुछ मुद्दों को पहचानता है, विशेषकर मूल आपत्तियों में।

महारानी, पार्ट और सुप्रियादी (2020) ने योग पर्यटन को प्रभावित करने वाले कारकों का एक वैचारिक मॉडल विकसित करने का लक्ष्य रखा है और उन कारकों का विश्लेषण किया है जो बाली में योग पर्यटन को प्रभावित कर रहे हैं। योग के लिए अनुकूल वातावरण और इसमें आधुनिक योग के मिश्रण के कारण बाली में योग पर्यटन की संभावना अधिक हो गई है। मुख्य चरों के आधार पर स्वतंत्र चर के रूप में पुश और पुल कारकों और मध्यस्थ चर के रूप में पर्यटकों की संतुष्टि और पर्यटक प्रेरणाओं का उपयोग करके एक वैचारिक ढांचा विकसित किया गया था। रूपरेखा ने यह निर्धारित करने में मदद की थी कि पर्यटकों के लिए बाली को योग पर्यटन के लिए एक गंतव्य के रूप में चुनने के लिए

कौन से कारक सबसे अधिक प्रेरक हैं। हितधारक प्रेरणा को जितना बेहतर समझेंगे, योग पर्यटन का विभाजन उतना ही अधिक सटीक होगा और बाली में योग पर्यटन का समर्थन करने के लिए संसाधनों का उचित प्रबंधन करने में सक्षम हो सकते हैं। पेपर का निष्कर्ष है कि बाली को योग पर्यटन स्थल के रूप में विकसित करने के लिए इन प्रेरणाओं की पहचान करना और इसे इष्टतम और टिकाऊ बनाने के लिए एक रणनीतिक योजना बनाना बहुत आवश्यक है।

मेकार्टनी (2019) ने एक योग पर्यटक, तीर्थयात्री और पर्यटक-तीर्थयात्री के बीच संबंध विकसित किया है और कैसे व्यक्तिपरक, सन्निहित अनुभव को किसी की अपेक्षाओं, लक्ष्यों और कल्पना के माध्यम से मध्यस्थ किया जाता है। ध्यान यह जानने पर केंद्रित था कि योग अभ्यासकर्ताओं के अनुभव के माध्यम से जांच करने पर पर्यटक और धार्मिक के बीच अंतर कैसे हो सकता है। किसी के व्यक्तिगत अनुभव के बारे में किए गए अध्ययन से पता चला है कि यह एक अलग तरीके से प्रतिबिंबित हो सकता है जिसमें एक व्यक्ति पर्यटक और तीर्थयात्री दोनों हो सकता है और तीर्थयात्रा के माध्यम से शरीर संभावित रूप से कैसे बदल जाता है।

टेलीज एंड गैबल (2019) द्वारा वितरित पेपर का उद्देश्य विज्ञापन पद्धतियों का विश्लेषण करना है जिसे भारत वर्तमान में एक गंभीर योग उद्देश्य के रूप में आगे बढ़ाने के लिए लागू कर रहा है। कार्यप्रणाली में एक रचनात्मक अनुसंधान विश्वदृष्टि, एक व्यक्तिपरक प्रणाली और एक बैठक आधारित सूचना वर्गीकरण तकनीक शामिल है। विभिन्न फाउंडेशनों और योग स्तरों के योग विशेषज्ञों के साथ दस अंदर और बाहर, अर्ध-संगठित बैठकें आयोजित की गईं, जो योग पर्यटन उद्देश्यों के लिए भारत गए हैं। खोजों से पता चला है कि योग पर्यटन की समझ योग से हटने की पेशकश करने वाली आपत्तियों से प्राप्त दृष्टिकोण को प्रदर्शित करने के निर्णय में जरूरी है क्योंकि, जैसा कि जांच से पता चला है, योग की विभिन्न धारणाएं विशिष्ट सीमित समय की प्रक्रियाओं का कारण बनती हैं। भविष्य की खोज शोध के माध्यम से वर्तमान परीक्षा के उदाहरण के आकार और सामाजिक अर्थशास्त्र को विकसित कर सकती है, शायद निकट स्रोतों के माध्यम से, विभिन्न देशों या फाउंडेशनों के अधिक विस्तारित योग विशेषज्ञों की बड़ी सभाओं के माध्यम से।

शर्मा और नायक (2019) के नेतृत्व में अध्ययन ने प्रायोगिक तौर पर एक काल्पनिक मॉडल पर शोध किया, जिसमें वस्तुनिष्ठ चित्र और योग पर्यटन में यात्रियों की पूर्ति के माध्यम से सामाजिक उद्देश्यों पर महत्वपूर्ण पर्यटन मुठभेड़ों (एमटीई) के तत्काल और बैकहैंड प्रभावों का अनुमान लगाया गया। यह परीक्षण भारत में ऋषिकेश आने वाले 502 यात्रियों से एकत्र की गई जानकारी का उपयोग करके किया गया था। पुष्टिकारक कारक जांच और एसपीएसएस पूर्ण पैमाने (प्रक्रिया) का उपयोग करते हुए, खोजों ने पुष्टि की कि एमटीई ने वस्तुनिष्ठ चित्र और दर्शकों की पूर्ति के माध्यम से सीधे और गोल चक्र तरीके से आचरण लक्ष्यों को प्रभावित किया। एमटीई को योग पर्यटन में सामाजिक अपेक्षाओं को सबसे अधिक प्रभावित करने वाले के रूप में पाया गया। यह परीक्षण उन वैज्ञानिकों और विशेषज्ञों के विरुद्ध जाता है जिन्होंने अकेले यात्रियों की पूर्ति को उद्देश्य पूर्ति का सबसे बड़ा प्रभावक माना है।

पश्चिमी दुनिया में परलोक के बदलते परिदृश्य के कारण हाल ही में योग पर्यटन में रुचि और महत्व बढ़ गया है। बहरहाल, इस चमत्कार की ओर रुझान रखने वाला शोध बहुत कम है। डिलेट, डगलस और आंद्रेज्यूस्की (2019) के नेतृत्व में परीक्षा ने योग पर्यटन की जांच की, लेकिन सकारात्मक मानसिक समृद्धि के माप निकाले। 12 अर्ध-संगठित बैठक रिकॉर्ड का विश्लेषण करने के लिए निगमनात्मक सामयिक जांच का उपयोग किया गया था। खोजों ने सकारात्मक मानसिक समृद्धि और असाधारण अनुभवों के

साथ उनके संबंध से संबंधित पांच अनुमानित मापों की उपस्थिति का खुलासा किया। इस परीक्षण के प्रमाणों से पता चला कि योग पर्यटन योग पर्यटकों को यात्रा के दौरान और यात्रा के बाद सकारात्मक मानसिक समृद्धि का अनुभव करने का माहौल देता है। नतीजे बताते हैं कि योग पर्यटन उतार-चढ़ाव वाले स्तरों पर सदस्यों के अस्तित्व को बदल सकता है। एक बड़े स्वास्थ्य पर्यटन परिवेश में इन खोजों की जांच करने वाला भविष्य का परीक्षण उचित है।

### अनुसंधान पद्धति

वर्तमान अध्ययन के लिए, शोधकर्ताओं ने बड़े नमूना आकार के साथ सर्वेक्षण पद्धति के माध्यम से वर्णनात्मक अनुसंधान डिजाइन को अपनाया है। शुरुआत में, गलत डेटा प्रविष्टि और लापता मानों के लिए डेटा सेट की जांच की गई थी। सामान्यता और आउटलेयर के लिए डेटा सेट की जांच की गई। जैसा कि ऊपर प्रस्तावित है, परिकल्पनाओं को मान्य करने के लिए एक-नमूना टी-परीक्षण विश्लेषण का उपयोग किया गया था।

शोधकर्ताओं ने शारीरिक स्वास्थ्य, आध्यात्मिक स्वास्थ्य, तनाव प्रभाव, जीवन प्रभाव और गंतव्य सुविधाओं को मापने के लिए मान्य पैमानों से वस्तुओं के साथ अनुसंधान उपकरणों के रूप में संरचित और अप्रच्छन्न प्रश्नावली का विकास और उपयोग किया है। शोधकर्ताओं ने प्रश्नों की प्रासंगिकता, उत्तरदाताओं द्वारा जानकारी साझा करने की इच्छा, उत्तरदाताओं द्वारा प्रश्नों की समझ, प्रश्नावली को पूरा करने में उत्तरदाताओं द्वारा लगने वाला समय और आसानी तथा प्रतिक्रियाओं की संभावित सीमा का पता लगाने के लिए पायलट सर्वेक्षण के माध्यम से प्रश्नावली का परीक्षण किया है।

शोधकर्ता ने योग पर्यटकों से नमूनों के चयन के लिए सुविधा नमूना तकनीक का उपयोग किया है। सुविधा नमूनाकरण तकनीक लोगों को उनकी स्वयंसेवा की आसानी के कारण चुनकर या उनकी उपलब्धता या आसान पहुंच के कारण इकाइयों का चयन करके प्रतिनिधि डेटा निकालने की एक सांख्यिकीय विधि है। शोधकर्ता ने फील्ड समीक्षकों और व्यवहसम फॉर्म की सहायता से 750 प्रश्नावली वितरित की हैं। इसके जवाब में, शोधकर्ता को 421 उचित प्रतिक्रियाएं मिलीं, जो प्रतिक्रिया की दर 56.13% है। जैसा कि हेयर, एंडरसन, टैथम और ब्लैक (1998) द्वारा कहा गया है, यह नमूना आकार अनुशंसित न्यूनतम से अधिक है।

### परिणाम

वर्तमान अध्ययन के लिए, शोधकर्ताओं ने अध्ययन में प्रस्तावित परिकल्पनाओं को मान्य करने के लिए वन-सैंपल टी-टेस्ट का उपयोग किया है। हालांकि, इससे पहले अनुसंधान उपकरण की उपयुक्तता सुनिश्चित करने के लिए, शोधकर्ताओं ने सामग्री की वैधता और विश्वसनीयता के आँकड़ों का परीक्षण किया है।

तालिका 1: उत्तरदाताओं की जनसांख्यिकीय प्रोफाइल

	आवृत्ति	प्रतिशत	संचित प्रतिशत
आय	25 से कम	156	37.1
	25 से 35	63	15
	35 से 45	127	30.2
	45 और उससे अधिक	75	17.8
लिंग	पुरुष	254	60.3
	महिला	167	39.7
व्यवसाय	सेवा	146	34.7
	स्वनिर्वाह	236	56.1
	अन्य	39	9.3
राष्ट्रीयता	भारतीय	365	86.7
	गैर-भारतीय	56	13.3

उत्तरदाताओं की जनसांख्यिकीय विशेषताओं को तालिका 1 में दिखाया गया है। आयु, लिंग, व्यवसाय और राष्ट्रीयता-वार विवरण तालिका में दिखाया गया है। डेटा विविध समूहों की प्रतिक्रियाएँ दिखाता है और अध्ययन के लिए उपयुक्त है।

**तालिका 2:** एक-नमूना सांख्यिकी

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
भौतिक स्वास्थ्य	421	3.9264	.65596	.03197

**तालिका 3:** एक-नमूना परीक्षण

	Test-value = 3					
				95% Confidence interval of the difference		
	t	df	Sig. (1-tailed)	Mean Difference	Lower	Upper
भौतिक स्वास्थ्य	28.977	420	.000	.92637	.8635	.9892

वन-टेल्ड परीक्षण का उपयोग सांख्यिकीय परिकल्पना का परीक्षण करने के लिए किया जाता है कि शारीरिक स्वास्थ्य के लिए जनसंख्या का मतलब पांच बिंदु समान पैमाने पर 3 से अधिक है। शोधकर्ता ने शारीरिक स्वास्थ्य को मापने के लिए 5 आइटम स्केल का उपयोग किया है। तालिका 3 शारीरिक स्वास्थ्य के वर्णनात्मक आँकड़े प्रदान करती है। तालिका 4 एक-पुंछ वाले एक नमूना परीक्षण के लिए सांख्यिकीय परिणाम दिखाती है। तालिका से यह देखा गया है कि टी आँकड़ों का महत्वपूर्ण मूल्य स्वतंत्रता के 420 डिग्री और महत्व के 5 प्रतिशत स्तर पर 28.97 के रूप में गिना जाता है। हालाँकि, 420 डिग्री स्वतंत्रता और 5 प्रतिशत महत्व के स्तर पर एक-पुच्छीय टी आँकड़ों का परिकलित मूल्य 1.645 है। चूँकि ज आँकड़ों का परिकलित मान ज आँकड़ों के तालिका मान से अधिक है, शून्य परिकल्पना को अस्वीकार करने के लिए पर्याप्त सबूत हैं। इस प्रकार, यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि शारीरिक स्वास्थ्य बनाए रखने की प्रेरणा योग पर्यटन को प्रभावित करती है।

### निष्कर्ष

भारत में विशेषज्ञता के बावजूद योग और यात्रा उद्योग का बाजार विकसित और आगे बढ़ रहा है। दुनिया भर में लोग बेहतर स्वास्थ्य और स्वास्थ्य पर अधिक ध्यान दे रहे हैं। योग के प्रति उनकी आवश्यकताओं, आचरण और आचरण को समझते हुए यात्रा उद्योग इस कम सेवा वाले क्षेत्र में नए विज्ञापन मार्ग खोलेगा। योग, यात्रा उद्योग 'अच्छा महसूस करने के लिए यात्रा करें' पैटर्न के साथ उभरा और विकसित हुआ है।

योग का हिंदू विचार और अभ्यास प्राचीन काल से मौजूद रहा है। योग में गतिविधियों की एक व्यवस्था शामिल है जो व्यक्ति को मानस, शरीर और आत्मा के बीच आदर्श संतुलन प्राप्त करने में सहायता करती है। चिंतन में याचना और संयम शामिल है। पुराने दिनों में योगियों और साधुओं ने योग और चिंतन को एक जीवनशैली के रूप में और आत्म-नियंत्रण और मोक्ष की प्राप्ति के तरीकों के रूप में अभ्यास किया। योग और चिंतन का प्राथमिक उद्देश्य अपनी क्षमताओं और संज्ञान पर ध्यान केंद्रित करना है।

भारत में यात्रा उद्योग इस पारंपरिक प्रकार के वास्तविक अभ्यास को आगे बढ़ाने के लिए बहुत प्रयास कर रहा है; सच तो यह है कि भारत में योग का बहुत अधिक विपणन हुआ है। हालाँकि, यात्रा उद्योग के इस विशिष्ट दृष्टिकोण की अभी तक यात्रा उद्योग द्वारा पूरी तरह से जांच नहीं की गई है, जिसके परिणामस्वरूप उद्योग अधिक आय कमाने का मौका खो रहा है।

### सन्दर्भ

1. चरक एन.एस., शर्मा पी., चिब, आर.एस. (2021)। मानसिक और शारीरिक कल्याण की खोज के रूप में योग पर्यटन: भारत के ऋषिकेश का एक मामला। चिकित्सा पर्यटन उद्योग के विकास और समाज पर इसके प्रभाव में: उभरते अनुसंधान और अवसर (पीपी. 147-169)। आईजीआई ग्लोबल।
2. डिलेट ए.के., डगलस ए.सी., आंद्रेज्यूस्की, सी. (2019)। योग पर्यटन-परिवर्तन के लिए एक उत्प्रेरक? एनल्स ऑफ लीज़र रिसर्च, 22(1), 22-41.
3. हेयर, जे.एफ., एंडरसन, आर.ई., टाथम, आर.एल., और ब्लैक, डब्ल्यू.सी. (1998)। कारक विश्लेषण। बहुभिन्नरूपी डेटा विश्लेषण. एनजे: अप्रेंटिस-हॉल, 3, 98-99।
4. कुंवर, आर.आर., और शर्मा, एन.पी. (2020)। नेपाल में योग पर्यटन और इसकी संभावनाओं का प्रारंभिक अध्ययन। जर्नल ऑफ एपीएफ कमांड एंड स्टाफ कॉलेज, 3(1), 1-20।
5. महारानी, आई.ए.के., पार्टी, आई.बी.एम.डब्ल्यू., और सुप्रियादी, आई.बी.पी. (2020)। बाली में योग पर्यटन को प्रभावित करने वाले कारक: वैचारिक ढांचा मॉडल। विद्योत्तमा सनातन: इंटरनेशनल जर्नल ऑफ हिंदू साइंस एंड रिलीजियस स्टडीज, 4(1), 20-27।
6. मेकार्टनी, पी. (2019)। योग-परिदृश्य, अवतार और कल्पित आध्यात्मिक पर्यटन। पर्यटन और अवतार, 86-106.
7. ओज़नलबैट, ई., और अल्वारेज़, एम.डी. (2020)। योग पर्यटन पर एक सामाजिक-सांस्कृतिक परिप्रेक्ष्य। पर्यटन योजना एवं विकास, 17(3), 260-274।
8. शर्मा, पी., और नायक, जे.के. (2019)। यादगार पर्यटन अनुभवों को पर्यटकों के व्यवहार के निर्धारक के रूप में समझना। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ टूरिज्म रिसर्च, 21(4), 504-518।
9. टेलीज, ई., और गैबल, जे.आर. (2019)। योग कल्याण पर्यटन: भारत में विपणन रणनीतियों का एक अध्ययन। उपभोक्ता विपणन जर्नल