International Advance Journal of Engineering, Science and Management (IAJESM)
ISSN -2393-8048, July-December 2016, Submitted in November 2016, iajesm2014@gmail.com

योग और स्वास्थ्य में सम्बन्ध का अध्यन

नितिन कुमार, अनुसन्धान विद्वान् योग, बुंदेलखंड विश्वविधालय, झाँसी
डॉ मीना कुमारी, अनुसन्धान पर्वेक्षक योग, बुंदेलखंड विश्वविधालय, झाँसी

योग विद्या प्राचीन काल से अब तक योगियों के हृदय में पवित्र मंदाकिनी के अविरल प्रवाह की तरह प्रवाहित होती आ रही है यह विद्या हमारे ऋषि – मुनियों द्वारा प्रदत्त ऐसा साधन विज्ञान है, जो मानव जाति के उद्धार करने में समर्थ है। योग विद्या द्वारा आत्मा का परमात्मा से मिलन सम्भव है। मस्तिष्क का शरीर का नियन्त्रण हो पाता है । व्यक्तित्व को सुसंस्कृत व सुमन्नत यदि बनाया जा सकता है, तो वह योग विद्या के द्वारा ही सम्भव है, अन्य द्वारा नहीं। यदि योग विद्या को मानव धर्म से अलग कर दिया जाए, तो मानव जाति का उद्वार सम्भव नहीं। योग मानव जाति के लिए वह दिव्य चक्षु है, जिससे प्राप्त योग, दिव्य दृष्टि द्वारा सृष्टि के गूढ़तम रहस्यों को जाना जा सकता है। इसी योग साधना के द्वारा ही आत्म साक्षत्कार, आत्मदर्शन, तत्वदर्शन, दिव्यदर्शन होता है ।

सकारात्मक स्वास्थ्य के लिए योग की आवश्यकता

योग केवल शारीरिक एवं मानसिक व्यायाम के लिए ही नहीं होता। जैसा कि पहले बताया गया है, यह एक दर्शन है – जीवन जीने का एक तरीका। हमारे सभी कष्टों एवं दुखों का मुख्य कारण अविद्या (अज्ञान) है दृ जागरूकता की कमी। यह जागरूकता तथा एक आदर्श तरीके से जीवन जीने के प्रमुख बाधक अज्ञान ही है। जाने–अनजाने में हमारी जीवन शैली खराब हो चुकी है और हम विभिन्न प्रकार की स्वास्थ्य समस्याओं का सामना कर रहे हैं। और ये समस्याएँ केवल शारीरिक (उच्च रक्तचाप, मधुमेह, गठिया, मोटापा आदि) कष्टों तक सीमित नहीं हैं, बल्कि इनमें मानसिक (जैसे कि दुश्चिंता, तनाव, अवसाद, विश्वास की कमी आदि) और सामाजिक (जैसे कि अपराध, हत्या, बलात्कार आदि) समस्याएँ भी सम्मिलित हैं। व्यक्तियों के स्वास्थ्य का सीधा सम्बन्ध एक समाज के स्वास्थ्य और अंततः राष्ट्र के स्वास्थ्य के साथ होता है परंतु हमारा स्वास्थ्य सीधे तौर पर हमारे रहन–सहन के तरीके से सम्बन्धित होता है, अतः समस्त समस्या का मूलभूत कारण है – हमारी जीवन शैली, विश्वास और मूल्य और इन्हें हमारा जीवन दर्शन कहा जा सकता है।

योग, जिसे प्रायः लोग आध्यात्मिक उद्देश्यों के लिए जानते हैं, अब वह स्वास्थ्य के विज्ञान के रूप में स्वीकृत किया जा चुका है। योगाभ्यास का अर्थ रोगों से बचाव एवं उपचार नहीं है बल्कि यह व्यक्ति को सकारात्मक स्वास्थ्य प्राप्त करने का मार्ग प्रशस्त करता है। योग सकारात्मक स्वास्थ्य में सहायता करता है क्योंकि यह हमारे शरीर के प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत कर रोगों से बचाव में सहायता कर सकता है।

- योगाभ्यास विभिन्न रोगों के लिए उपचारात्मक मूल्य भी रखता है।
- यह मन और शरीर के मध्य सामंजस्य लाने का एक माध्यम है।
- योगाभ्यास मानसिक परिवर्तनों को विनियमित करने में सहायक है जोकि मन की अतिक्रियाशील अवस्था पर नियंत्रण रखने में सहायता करता है।
- यह आगे भावात्मक विनियोजन में सहायता करता है।
- यह वैज्ञानिक तौर पर सिद्ध हो चुका है कि योगाभ्यास मनोचिकित्सीय एवं तंत्रिकीय विकारों का प्रभावशाली ढंग से प्रबंधन कर सकते हैं।
- योगाभ्यास दुश्चिंता, असुरक्षा को कम करते हैं तथा संपूर्ण मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाते हैं।
- मन की विश्रांति, निश्चिंतता, ध्यान और केन्द्रित विचार पर योगाभ्यास (ध्यान) के सकारात्मक प्रभाव के लिए वैज्ञानिक तथ्य भी उपलब्ध हैं।

- योग में षक्रिया, जीव–विष, जिसके हानिकारक प्रभाव हो सकते हैं, को दूर कर शरीर के तंत्रों एवं अवयवों को स्वच्छ करने का एक अभ्यास है।
- योगासन निश्चित मुद्रा विकृतियों जैसे कि उत्तक दृढ़न, अग्रकुब्जता, झुकी गर्दन,
- पैरों में दोष आदि के लिए सुधारात्मक उपायों के रूप में भी सहायक है।
- योगासन माँसपेशियों की लोचशीलता को बढ़ाने में भी सहायता करते हैं।

अष्टांग योग, पंतजलि द्वारा मानसिक परिवर्तनों को नियंत्रित करने के एक तरीके के रूप में प्रतिपादित किया गया था परंतु तथ्य यह है कि यह स्वस्थ रहन–सहन का एक तरीका भी है जोकि स्वास्थ्य के सर्वांग उपागम की ओर ले जाता है। अष्टांग योग वास्तव में स्वानुभूति की ओर ले जाने वाली चरणबद्ध प्रक्रिया है। पहले दो चरण योग के आधारभूत सिद्धान्तों की रचना करते हैं। ये चरण हैं:

1. यम– स्वयं को नियंत्रित करना। इसमें सम्मिलित हैं:
   - अहिंसा (हिंसा न करने का अभ्यास)
   - सत्य (सत्य का अभ्यास)
   - अस्तेय (चोरी न करने का अभ्यास)
   - ब्रह्मचर्य (संयम का अभ्यास)
   - अपरिग्रह (असंग्रह वृत्ति का अभ्यास)
2. नियम–व्यक्ति आचार संहिता
   - शौच (स्वच्छता का अभ्यास)
   - संतोष (तृप्ति का अभ्यास)
   - स्वाध्याय (स्व–अध्ययन का अभ्यास)
   - तप (प्रायश्चित का अभ्यास)
   - ईश्वर प्रणिधान (सर्वोच्च शक्ति के प्रति समर्पण का अभ्यास)

3. आसन 4. प्राणायाम 5. प्रत्याहार
6. धारणा 7. ध्यान 8. समाधि

प्राचीन योग साहित्य के अनुसार सकारात्मक स्वास्थ्य में मन की भूमिका

कुछ लोग मन को मस्तिष्क के समानार्थी रूप में प्रयोग करते हैं। यद्यपि ये दोनों एक दूसरे से पूरी तरह अलग हैं। योग में, मन 'अंतर्मन अर्थात् चित्त' के रूप में जाना जाता है। विभिन्न ग्रंथों द्वारा योग को अलग तरह से परिभाषित किया गया है। 'पतंजलि योग सूत्र' योग को इस तरह प्रस्तुत करता है:

'योगश्चित्तवृत्ति निरोधः'

जोकि मानसिक परिवर्तनों के संपूर्ण नियंत्रण से सम्बन्धित है। यहाँ शब्द 'चित्त', संपूर्णता में 'मन' से सम्बन्धित है जोकि मनस (मन), बुद्धि (मेघा) और अहंकार (अहम्) का संघटन है। वृत्ति, परिवर्तन अथवा गतिशीलता अथवा रूपांतरण से सम्बन्धित हैं और निरोध का अर्थ है सीमा अथवा नियंत्रण। भगवद्गीता योग को 'समत्वम् योग उच्चयते' के रूप में परिभाषित करती है जिसका अर्थ है 'मन का संतुलन'। भगवद्गीता के अनुसार योग समचित्तता की अवस्था है जिसमें व्यक्ति जीवन की विभिन्न परिस्थितियों जैसे कि सफलता–असफलता, राग–द्वेष से अप्रभावित रहता है। मन का यह संतुलन व्यक्ति को मन के असंतुलनों से मुक्त रखता है और उसे स्थिर एवं विश्रांत बनाने में उसकी सहायता करता है। महोपनिषद् योग को 'मनः प्रशमनोपायः योगः इत्यभिधीयते' के रूप में परिभाषित करता है जो 'मन के नियंत्रण' से सम्बन्धित है। इन सभी ग्रंथों में मन के अस्तित्व को न केवल सिद्ध किया गया है बल्कि

उसे अत्यधिक महत्त्व भी दिया गया है और संपूर्ण योगाभ्यास 'मन' शब्द के चारों ओर ही घूमता है। ये सभी प्राचीन पाठ यह बताते हैं कि मन को नियंत्रित करना अच्छे स्वास्थ्य की कुंजी है।

यहाँ तक कि हमने मन के महत्त्व पर प्रकाश डालने वाले कुछ कथन भी सुने हैं जैसे कि 'दुनिया को किसने वश में किया, जिसने कि अपने मन को वश में किया' अथवा 'मन के हारे हार है, मन के जीते जीत' । 'मन' अथवा 'अंतर्मन' हमारे जीवन का केन्द्रीय मुद्दा है। योगाभ्यास शरीर, मन और आत्मा के बीच सामंजस्य बनाते हैं। तथा योग का अंतिम लक्ष्य स्वानुभूति है जिसके माध्यम से एक व्यक्ति अपने और समाज के लिए सर्वोत्तम सुनिश्चित करने के योग्य हो पाता है।

निष्कर्ष

योग का परिप्रेक्ष्य स्वास्थ्य की सबसे अधिक प्रयुक्त परिभाषा वह है जोकि विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा दी गई है, जो इस प्रकार है 'केवल रोग अथवा दुर्बलता की अनुपस्थिति नहीं बल्कि संपूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक तंदुरुस्ती की अवस्था'। शारीरिक स्वास्थ्य की अवस्था को शरीर के विभिन्न तंत्रों एवं उनके अवयवों के बीच समन्वय के माध्यम से संपूर्ण शरीर की अधिकतम क्रियाशीलता के रूप में बताया गया है। मानसिक स्वास्थ्य, मनोवैज्ञानिक एवं भावात्मक स्वास्थ्य की एक अवस्था है जिसे बेहतर समझ, सकारात्मक आत्म संकल्पना, स्वयं और दूसरों के साथ सकारात्मक सम्बन्धों, तर्कसंगत व्यवहार, द्रुत प्रत्यक्षण, तार्किक विश्लेषण, दूरदर्शिता, तर्कशक्ति, सही व शीघ्र निर्णय निर्माण, अच्छी स्मृति आदि के द्वारा बताया गया है। सामाजिक स्वास्थ्य की अवस्था को समाज में दूसरों के प्रति चिंता एवं देखभाल के द्वारा जाना जाता है जहाँ चिंतन, भाव और क्रियाएँ केवल अपने तक सीमित न होकर दूसरों के कल्याण पर आधारित होते हैं। आध्यात्मिक स्वास्थ्य आत्मबोध की समझ, अन्वेषण और अनुभूति से सम्बन्धित है। आध्यात्मिक स्वास्थ्य की अवस्था में व्यक्ति सांसारिक प्रपंच जैसे पैसा, संपदा, सुख–दुख, सम्बन्धों आदि से मुक्त होता है और किसी भी परिस्थिति से अप्रभावित रहता है।

संदर्भ पुस्तकें

- बिजलानी, आर. (2008), बैक टू हेल्थ थ्रू योग, नई दिल्लीः रूपा और कॉ. ।
- देव संस्कृति विश्वविद्यालय (2015). योग विज्ञान, 5वाँ संस्करण।
- घटोते, एम.एल. और गांगुली, एस. के. (2011). टीचिंग मैथड्स फॉर योगिक प्रैक्टिसिस, ए.सी.ई. एंटरप्राइसिस, (तृतीय संस्करण)।
- गिरि, एस.जी. (1999). दि अष्टांग योग ऑफ पतंजलि, आनंद आश्रम सत्या प्रेस।
- विवेकानंद केन्द्र योग अनुसंधान संस्थान। रंगानाथन, एस. (2008). पतंजलि योग सूत्र, नई दिल्लीः पैग्विनस बुक्स इंडिया।
- सिंहा, पी. (1987). दि गीता एस इट वॉस दृ रिडिसकवरिंग दि ऑरिजिनल भगवद्गीता, ले सेले यू.एस. ओपन कोर्ट।
- योग टीचर्स मेन्यूअल फॉर स्कूल टीचर्स (2010). मोरारजी देसाई नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ योग, नई दिल्ली।