International Advance Journal of Engineering, Science and Management (IAJESM)
ISSN -2393-8048, January-July 2019, Submitted in April 2019, iajesm2014@gmail.com

योग का मानव शरीर पर प्रभाव से सम्बन्ध

गुरतेज कटारिया, अनुसन्धान विद्वान् (योगा), जनार्दन राय नागर राजस्थान विद्यापीठ, उदयपुर (राजस्थान)
डॉ कमल कांत शर्मा, अनुसन्धान प्रयवेक्षक (योगा), जनार्दन राय नागर राजस्थान विद्यापीठ, उदयपुर (राजस्थान)

सार

योगसाधना अथवा योगाभ्यास का मुख्य आधार मानव–शरीर है। शरीर के द्वारा ही योगाभ्यासी साधक विभिन्न यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करने में समर्थ हो सकता है ।इसलिए योगाभ्यास या योगसाधना हेतु साधक के शरीर का स्वस्थ होना नितांत आवश्यक है। व्याधिग्रस्त अथवा अस्वस्थ शरीर के द्वारा योगाभ्यास का सम्पादन सम्भव नहीं है । यद्यपि यह तथ्य सही है कि योगशास्त्र की आधारभूत पृष्ठभूमि दार्शनिक विचारधारा से अनुप्राणित है और उसका सम्पूर्ण अन्तः और बाह्य कलेवर आध्यात्मिक दृष्टिकोण से परिवेष्टित है, जबकि स्वास्थ्य साधन अथवा स्वास्थ्य रक्षा का उद्देश्य केवल भौतिक उपलब्धि मात्र है। आध्यात्मिक अथवा दार्शनिक दृष्टिकोण से मानव शरीर एक भौतिक संगठनात्मक द्रव्य है जो वृद्धि और क्षय को प्राप्त होता हुआ अन्त में विनाश को प्राप्त होता है, अतः यह शरीर नाशवान् है । यह मानव शरीर हड्डियों का एक ऐसा ढांचा है जो मांस और मेद से आवृत (ढका हुआ) है। त्वचा इसका बाह्य आवरण है जो बाह्य आघातों, शीत, आतप (धूप), वर्षा और जीव जन्तुओं द्वारा भक्षण से इसकी रक्षा करती है। रस–रक्त इसे पोषण प्रदान करते हैं तो मज्जा–शुक्र इसमें शक्ति का संचार करते हैं । ये सभी वस्तुएं भौतिक और क्षय को प्राप्त होने वाली होने से नाशवान हैं । अतः इन पर टिके हुए शरीर का नाशवान होना भी स्वाभाविक है।

प्रस्तावना

आधुनिक चिकित्सा अब नई खोजों और विधियों का विकास कर रही है। वे उपचार के लिए एक अद्भुत उपकरण बन गए हैं। अत्याधुनिक अस्पताल बनाए गए हैं। दुनिया भर में हर दिन लाखों स्वास्थ्य कर्मचारियों का उत्पादन किया जा रहा है। क्या मानव समुदाय को इसे एक उपलब्धि या एक त्रासदी मानना चाहिए?

आज चिकित्सा प्रणाली, उपकरण, अस्पताल, श्रमशक्ति की इतनी आवश्यकता क्यों है?

जवाब है, लोग बीमार हो रहे हैं। मरीजों की संख्या तेजी से बढ़ रही है। वह कई बीमारियों से पीड़ित है। अब मूल प्रश्न यह है कि क्या यह एक रोगी या बीमारी से मुक्त जीवन के रूप में माना जाना एक उपलब्धि है?

हमारे पूर्वजों ने दूसरे विकल्प को सबसे अच्छा माना।

इसलिए, उन्होंने इलाज के लिए अस्पताल जाने के बजाय बीमारी से मुक्त जीवन जीना चाहा। वह परिणाम था, योग।

चिकित्सा उपचार लेने की तुलना में बीमारी को रोकने के लिए बेहतर है। तो योग एक विधि है, जो रोग मुक्त जीवन के लिए सहायक है।

योग शरीर को व्यवस्थित और ठीक से काम करता रहता है। यह शरीर के अंगों को मजबूत और फुर्तीला बनाता है। आंतरिक अंगों का कामकाज सही और चुस्त है। न केवल भौतिक शरीर बनाता है, बल्कि मन भी शांत और उत्साहित होता है। इसीलिए किसी भी प्रकार की बीमारियाँ शरीर को प्रभावित नहीं कर सकती हैं।

योग करने से जीवन पर पड़ते हैं यह के प्रभाव

जब हम कहते हैं कि योग सीखना चाहिए, इसका यह मतलब नहीं कि आसन सीखना। यदि आप योग सीखना चाहते हैं तो योग के सभी अंगों को धीरे–धीरे सीखें। शुरुआत अंग संचालन से करते हैं और फिर धीरे–धीरे यम, नियम साधते हुए आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार व धारणा

साधने की सोचते हैं। इस बीच उसे ध्यान, बंध, मुद्रा और क्रियाओं को भी सीखना चाहिए। यदि यह सभी सीख लिया तो समझो कि आप योगी बन गए लेकिन लोग बस आसन ही सीख ले, तो बहुत बड़ी बात है।

1. पहला प्रभाव शरीर होता है स्वस्थ

यदि आहार नियम का पालन करते हुए लगातार सूर्य नमस्कार के साथ आप योग के प्रमुख आसन करते रहते हैं तो 4 माह बाद आपका शरीर एकदम लचीला होकर स्वस्थ हो जाएगा। आप हरदम एकदम तरो–ताजा और खुद को युवा महसूस करेंगे। योगासनों के नियमित अभ्यास से मेरूदंड सुदृढ़ बनता है जिससे शिराओं और धमनियों को आराम मिलता है। शरीर के सभी अंग–प्रत्यंग सुचारु रूप से कार्य करते हैं।

2. मन रहता है हमेशा प्रसन्न

योग करते रहने से मन में कभी भी उदासी, खिन्नता और क्रोध नहीं रहता है। मन हमेशा प्रसन्नचित्त रहता है जिसके चलते आपके आसपास एक खुशनुमा माहौल बन जाता है। आप जीवन में किसी भी विपरीत परिस्थिति से हताश या निराश नहीं होंगे।

3. विचार हो जाते हैं परिष्कृत

मस्तिष्क में किसी भी प्रकार का द्वंद्व और विकार नहीं रहता है। व्यक्ति की सोच बहुत ही विस्तृत होकर परिष्कृत हो जाती है। परिष्कृत का अर्थ साफ–सुथरी व स्पष्ट। ऐसे में व्यक्ति की बुद्धि बहुत तीक्ष्ण हो जाती है तथावह जो भी बोलता है, सोच–समझकर ही बोलता है। भावनाओं में बहकर नहीं बोलता है। योग करते रहने का प्रभाव यह होता है कि शरीर, मन और मस्तिष्क के ऊर्जावान बनने के साथ ही आपकी सोच बदलती है। सोच के बदलने से आपका जीवन भी बदलने लगता है। योग से सकारात्मक सोच का विकास होता है।

4. मिट जाते हैं मानसिक रोग

यदि किसी भी प्रकार का मानसिक रोग है तो वह मिट जाएगा, जैसे चिंता, घबराहट, बेचौनी, अवसाद, शोक, शंकालु प्रवृत्ति, नकारात्मकता, द्वंद्व या भ्रम आदि। एक स्वस्थ मस्तिष्क ही खुशहाल जीवन और उज्ज्वल भविष्य की रचना कर सकता है। योग से जहां शरीर की ऊर्जा जाग्रत होती है, वहीं हमारे मस्तिष्क के अंतरिम भाग में छिपी रहस्यमय शक्तियों का उदय होता है। जीवन में सफलता के लिए शरीर की सकारात्मक ऊर्जा और मस्तिष्क की शक्ति की जरूरत होती है। यह सिर्फ योग से ही मिल सकती है, अन्य किसी कसरत से नहीं।

5. मिट जाते हैं मानसिक रोग

यदि किसी भी प्रकार का मानसिक रोग है तो वह मिट जाएगा, जैसे चिंता, घबराहट, बेचौनी, अवसाद, शोक, शंकालु प्रवृत्ति, नकारात्मकता, द्वंद्व या भ्रम आदि। एक स्वस्थ मस्तिष्क ही खुशहाल जीवन और उज्ज्वल भविष्य की रचना कर सकता है। योग से जहां शरीर की ऊर्जा जाग्रत होती है, वहीं हमारे मस्तिष्क के अंतरिम भाग में छिपी रहस्यमय शक्तियों का उदय होता है। जीवन में सफलता के लिए शरीर की सकारात्मक ऊर्जा और मस्तिष्क की शक्ति की जरूरत होती है। यह सिर्फ योग से ही मिल सकती है, अन्य किसी कसरत से नहीं।

6. बढ़ती है कार्यशीलता

लगातार योग करते रहने से व्यक्ति में कार्यशीलता बढ़ जाती है और वह अपने जीवन के लक्ष्य जल्द से जल्द पूर्ण करने की ओर फोकस कर देता है। मान लो यदि हमारा जीवनकाल 70–75 वर्ष है तो उसमें से भी शायद 20–25 वर्ष ही हमारे जीवन के कार्यशील वर्ष होंगे। उन कार्यशील वर्षों में भी यदि हम अपने स्वास्थ्य और जीवन की स्थिरता को लेकर चिंतित हैं तो फिर कार्य कब करेंगे? जबकि कर्म से ही जीवन में धन, खुशी और सफलता मिलती है।

7. बदल जाता है व्यक्तित्व

योग करते रहने से व्यक्ति का व्यक्तित्व और चरित्र बदल जाता है। वह अपने भीतर से नकारात्मकता और बुरी आदतों को बाहर निकाल देता है। 2 तरह के लोग होते हैं– अंतर्मुखी और बहिर्मुखी। लेकिन योग करते रहने से व्यक्ति दोनों के बीच संतुलन स्थापित करना सीख जाता है। योगी व्यक्ति का व्यक्तित्व अलग ही होता है। भीड़ में उसकी अलग ही पहचान बनती है। वह सबसे अलग ही नजर आता है।

8. आती है अच्छी नींद

प्राणायाम द्वारा प्राणवायु शरीर के अणु–अणु तक पहुंच जाती है जिससे अनावश्यक एवं हानिप्रद द्रव्य नष्ट होते हैं, विषांश निर्वासित होते हैं जिससे सुखद नींद अपने समय पर अपने आप आने लगती है। प्राणायाम और ध्यान से मस्तिष्क आम लोगों की अपेक्षा कहीं ज्यादा क्रियाशील और शक्तिशाली बनता है।

9. आदत से मिलती है मुक्ति

लगातार योग करते रहने से आपके जीवन में हर तरह की आदतों से आपको मुक्ति मिल जाती है। कई लोगों में देर से उठने और देर से सोने की आदत होती है। अनियमित रूप से भोजन करने और शौच जाने की आदत होती है। इसी तरह कुछ तो भी बोलने, सोचने, समझने, सुनने की आदत भी होती है। योग से व्यक्ति हर तरह की आदतों से मुक्त होकर जीवन को एक सुंदर शैली और अनुशासन में ढाल लेता है।

आपको यह जानकर हैरानी होगी कि जिस तरह हमें बचपन से ही खाने की आदत है, उसी तरह हमें जन्म लेने की भी आदत हो जाती है। आदत के चक्र को समझना जरूरी है। क्रोध करने, नफरत करने या प्यार करने की भी आदत हो जाती है। आदतमुक्त जीवन क्या होता है? यह जानना बहुत जरूरी है।

10. योग से पाता है व्यक्ति सिद्धि

यदि व्यक्ति लगातार योग कर रहा है और वह योग के यम और नियम का पालन करते हुए योग की हर तरह की विद्या को फॉलो कर रहा है तो यह तय है कि उसके मस्तिष्क में सिद्धियों का वास होने लगेगा। मन और मस्तिष्क इतना तीक्ष्ण हो जाता है कि वह सभी हदों को पार करके इधर माध्यम के संपर्क में आ जाता है। वह नींद में भी जागा हुआ होता है। बस यहीं से सिद्धियों की शुरुआत होती है। ऐसा साक्षीत्व योग से घटित होने लगता है।

निष्कर्ष

योग के नाम और प्रभाव के बारे में हर किसी को मालूम हैं क्योंकि पिछले कुछ सालों से पूरी दुनिया में योग का जादू चल रहा है। योग को हर रोज अपने जीवन में शामिल कर के आप न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक, भावनात्मक, आत्मिक और आध्यात्मिक कई लाभ पा सकते हैं। अगर आप इस बारे में विस्तार से नहीं जानते, तो कोई बात नहीं। आज हम आपको योग क्या है, इसके लाभ, नियम, प्रकार और मुख्य आसनों के बारे में विस्तार से बताने वाले हैं।

सन्दर्भ सूची

1. भोले, एम.वी. (1977) साइको फिजियोलॉजिकल कुछ योग प्रथाओं का महत्व, स्वास्थ्य और रोग, बनारस हिन्दू विश्वविद्यालय वाराणसी।
2. चक्रवर्ती एस.के. प्रबंधकीय प्रभावशीलता और कार्य जीवन की गुणवत्ता – भारतीय अंतदृष्टि। नई दिल्ली
3. चक्रवर्ती एस.के. (1993) प्रबंधकीय परिवर्तन द्वारा मानः कार्पोरेट तीक्ष्ण ''सागा'' नई दिल्ली।

4. डॉ. गौरव बिस्सा, डॉ. अमित शर्मा, ध्यान के माध्यम से कार्यस्थल का तनाव प्रबन्धन अन्तर्राष्ट्रीय अनुसंधान जर्नल ‛पैछ 0974. 28321;16द्ध
5. राव (1995) योग एक वैज्ञानिक और व्यवहारिक पहलु, जर्नल ऑफ इंडियन साइकोलोजी, 13 (2) पीपी 1—12
6. फुएस्टीन (1998) द योग परम्परा : इसका इतिहास साहित्य दर्शन और अभ्यास प्रेस्कॉट होहर्म न्यूयाक

SHRADHA EDUCATIONAL ACADEMY