ISSN: 2456–5474 RNI No.UPBIL/2016/68367 Vol-2* Issue-10* November- 2017
Innovation The Research Concept

मोटापा निराकरण एवं योग

सारांश

भौतिकता की प्रगति वरदान के साथ–साथ चुनौती भी है। क्योंकि बदलते परिवेश ने जीवन शैली को बहुत अधिक प्रभावित किया है, वर्तमान समय में ऐसे रोगों की संख्या बढ़ रही है जिनका संबंध असंयमित जीवन शैली से है, इन्हीं में से एक है मोटापा जो स्वयं तो विकार है ही साथ ही अन्य विकारों का भी प्रवेश द्वार है। भारत में ही नहीं अपितु अन्य देशों में भी ज्यादातर परिवारों में किसी ना किसी सदस्य को इस समस्या का सामना करना पड़ रहा है। सभी आयु एवं वर्ग के लोगों में मोटापा तेजी से विकसित हो रहा है।

योग भारतीय संस्कृति की आत्मा है, अगर हम अपनी शाश्वत प्राचीन सभ्यता व संस्कृति, अपने पूर्वज ऋषि–मुनियों द्वारा बताए योग उपायों को अपनाएं एवं उन्हें अंगीकृत करें तो हम रोगों के कुचक्र से निकलकर सहजता से स्वस्थ जीवन यापन कर सकते हैं। योग जीवन यापन का सही तरीका है, दीर्घायु स्वस्थ एवं आनंदमय जीवन जीने की कला है। योगाभ्यास के द्वारा हम स्वस्थ रहने के साथ साथ अपने जीवन को सही दिशा की ओर ले जा सकते हैं योग अभ्यास एक ऐसी प्रक्रिया है जो जीवन रूपी वीणा के तारों को सुव्यवस्थित संतुलित एवं सुनियोजित करता है।

रेखा अग्रवाल
अतिथि व्याख्याता,
योग विभाग,
बरकतउल्ला विश्वविद्यालय,
भोपाल, मध्य प्रदेश

मुख्य शब्द : मोटापा, योग।

प्रस्तावना

व्यक्ति तभी पूर्णता प्राप्त करता है, जब वह शारीरिक मानसिक और भावनात्मक रूप से स्वस्थ हो। जब तक इन तीनों के बीच संतुलन रहता है, तब तक सामाजिक व्यवस्था भी संतुलित बनी रहती है।इन तीनों के असंतुलन से सामाजिक व्यवस्था भी असंतुलित हो जाती है अतः स्वस्थ समाज के लिए यह आवश्यक है कि उस समाज में रहने वाला व्यक्ति भी पूर्ण रुप से स्वस्थ हो तभी एक स्वस्थ समाज की परिकल्पना की जा सकती है।

आधुनिक आडंबर पूर्ण जीवन यापन एवं कृत्रिमता ने मनुष्य के जीवन को बदल दिया है,बढ़ती भौतिकता एवं विलासिता ने उसके जीवन में अनेक विषमताओं और कठिनाइयों को जन्म दिया है,जिनका उसके स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है और मनुष्य अनेक शारीरिक एवं मानसिक रोगों का शिकार हो रहा है इसी आधुनिक भौतिकवादी सभ्यसमाज की देन है मोटापा जो सिर्फ भारत के लिए ही नहीं अपितु संपूर्ण विश्व के लिए चिंताजनक विषय है।

मोटापा अनेक रोगों का जनक है इसे हम योगाभ्यास द्वारा नियंत्रित कर सकते है। योग एक ऐसा उपाय है जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक सभी स्तरों पर सकारात्मक रूप से प्रभावी है

अध्ययन का उद्देश्य

आजकल समाचार पत्रों में आए दिन मोटापे से मुक्ति के लिए विभिन्न तरह की औषधियों का सेवन, शल्य चिकित्सा और भी अनेक बातें पढ़ने को मिलती हैं भले ही इन दवाओं एवं शल्य चिकित्सा आदि का प्रयोग तुरंत लाभ देता हो लेकिन लंबे समय तक इनके सेवन से दीर्घगामी दुष्परिणाम निश्चय ही स्वास्थ्य के प्रति हानिकारक संभावना को जन्म देते हैं, साथ ही यह विधियां कष्टदाई एवं खर्चीली हैं जिनका वहन करना सामान्य व्यक्ति के लिए सरलता से संभव नहीं है।

मोटापा ऐसा रोग है जिसे औषधियों द्वारा दूर करना मुश्किल है यह स्वयं रोग ना होकर अनेक रोगों का जनक है यह एक ऐसी व्याधि है जहां डॉक्टर की सहायता से अधिक व्यक्ति की स्वयं की इच्छा शक्ति की आवश्यकता होती है योग एक ऐसा उपाय है जो शारीरिक मानसिक और आध्यात्मिक सभी स्तरों पर सकारात्मक रूप से प्रभावी है योगाभ्यास की विभिन्न विधाएं मोटापे को नियंत्रित कर शरीर को निरोगी एवं स्वस्थ बनाती हैं।

विषय प्रवेश

सृष्टि के आरंभ से ही मानवीय जीवन अवस्था में पूर्ण स्वास्थ्य व आरोग्य को ही प्रथम महत्व दिया गया है। अस्वस्थ मनुष्य न तो धर्म का यथावत पालन कर सकता है, न ही वह अर्थ का सही उपार्जन कर सकता है और सांसारिक सुख भोगों का आनंद भी उसके लिए संभव नहीं। महर्षि पतंजलि कृत अष्टांग योग साधना मार्ग सांसारिक मनुष्यों के लिए उच्च चेतना प्राप्ति का मार्ग तो है ही साथ ही शरीर एवम् मन को शुद्ध एवं स्वस्थ भी बनाता है।

सामान्य रूप से शरीर में अत्यधिक बसीय तंतुओं का संग्रह होकर मनुष्य का भार उसके औसत भार से अधिक हो जाता है यही अतिरिक्त भार स्थूलता (मोटापा) कहलाता है। मोटापा मुख्य रूप से शरीर में ऊर्जा के असंतुलन का परिणाम है जब ग्रहण की गई ऊर्जा की मात्रा व्यय की गई ऊर्जा की मात्रा से अधिक होती जाती है तो यही अतिरिक्त ऊर्जा शरीर के विभिन्न भागों में इकट्ठी हो, शरीर के भार में वृद्धि कर मोटापे को जन्म देती है।

चिकित्सा विज्ञानियों के अनुसार मोटापे के निम्न मुख्य कारण माने गए हैं

1. अनुवांशिकता
2. अनियमित आहार
3. मानसिक तनाव
4. अनियमित दिनचर्या
5. हार्मोन असंतुलन

योग के अनुसार मानव शरीर पंचतत्व से बना है, जिसमें मन एवं आत्मा है। इस के पांच आधार हैं जिन्हें पंचकोश कहा गया है, योग पद्धति इन पांचों स्तरों पर प्रभाव डालती है। वैज्ञानिक दृष्टिकोण से मानव स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए आवश्यक है कि शरीर के सभी ऊतक अंग एवं तंत्र स्वस्थ हों और सुचारु रुप से अपना कार्य करते रहें, परस्पर इनमें समन्वय एवं सामंजस्य बना रहे इसी से शरीर के आंतरिक अंग जैसे हृदय फेफड़े यकृ त तथा इंद्रियां एवं नाड़ियों की कार्य क्षमता का उचित विकास एवं कार्यों में भी संतुलन होता है, केवल शारीरिक विकास एवं कार्य क्षमता के विकास से ही व्यक्ति स्वस्थ नहीं बन जाता यदि उसका मन स्वस्थ ना हो, इसीलिए शारीरिक स्वास्थ्य के साथ मानसिक स्वास्थ्य भी जुड़ जाता है। जिससे व्यक्ति आत्मसंयमी अनुशासित और कर्तव्य परायण बनता है, उसके व्यक्तित्व में नैतिक पहलुओं का विकास होने से व्यवहार में उत्साह एवं स्फूर्ति झलकती है। वह समाजएवं राष्ट्र के विकास में संतुलित योगदान देता है।

योग की विभिन्न प्रक्रियायें जैसे शुद्धि क्रिया, आसन, प्राणायाम, ध्यान, बंध एवं मुद्रा आदि का नियमित अभ्यास शारीरिक एवं मानसिक रोगों का सूक्ष्म उपचार करने में सक्षम है। आधुनिक समय में होने वाले अधिकांश रोग मनुष्य एवं उसके पर्यावरणजन्य असामांजस्य के कारण उत्पन्न हो रहे हैं। योगाभ्यास मनुष्य के मनोदैहिक व्यवस्था में समायोजन क्षमता प्रदान कर उसे रोगों से बचाता है विभिन्न योगिक अभ्यासों द्वारा शरीर के सभी स्थूल एवं सूक्ष्म अंग–प्रत्यंगों को शुद्ध एवं पुनर्जीवन दिया जाता है। यम नियम रूपी नैतिक नियमों का पालन करने से इंद्रिय संयम तथा आसन प्राणायाम एवं ध्यान के अभ्यास से मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, प्राणायाम का अभ्यास चर्बी नियंत्रण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, एवं व्यक्तित्व का समुचित विकास होता है।

निष्कर्ष

योग एक आध्यात्मिक विषय है, जिसका चरम लक्ष्य आत्मोन्नति तथा कैवल्य की प्राप्ति है। फिर भी योगाभ्यास के अंतर्गत विभिन्न क्रियाएं जैसे आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, ध्यान, शुद्धि क्रिया आदि शरीर के विभिन्न अंगों तथा संस्थानों को प्रभावित करते हैं एवं शरीर क्रिया में व्यापक सकारात्मक परिवर्तन लाते हैं। इनके अभ्यास के परिणाम स्वरुप शरीर के अंगों तथा अंतः स्त्रावी ग्रंथियों की क्रियाशीलता को सुचारु एवं संतुलित बनाते हैं और केवल शरीर ही नहीं बल्कि मन को भी स्वस्थ बनाते हैं। योग की विभिन्न प्रक्रियाओं से स्थूलता का निवारण सरलता से होता है। बढ़ी हुई चर्बी कम होकर स्वस्थ शरीर की प्राप्ति होती है। शरीर हल्का प्रतीत होता है, शरीर में चेतना, स्फूर्ति एवं उत्साह का अनुभव होता है।योगाभ्यासी शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त कर प्रभावशाली व्यक्तित्व को प्राप्त करता है।

व्यक्ति समाज की महत्वपूर्ण इकाई है, स्वस्थ समाज के लिए आवश्यक है कि समाज की इकाई स्वस्थ हो। व्यक्ति कि स्वस्थता ही स्वस्थ समाज की आधारशिला है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. *ओमानंद तीर्थ स्वामी पातंजलयोगप्रदीप गीता प्रेस, गोरखपुर १९८८*
2. *स्वामी कुवल्यानंद योगासन कैवल्यधाम,लोनावाला पुणे १९८३*
3. *स्वामी कुवल्यानंद एवं विणेकर योगिक चिकित्सा केंद्रीय स्वास्थ्य शिक्षा नई दिल्ली १९७१*
4. *डॉ अनंत प्रकाश गुप्ता मानव शरीर रचना एवंक्रिया विज्ञान सुमित प्रकाशन, आगरा २००८*
5. *बृज भूषण गोयल प्राकृतिक स्वास्थ्य एवं योग ऑल इंडिया नेचरक्योर फेडरेशन दिल्ली२००४*
6. *डॉ गाला चर्बी घटाइए चुश्ती बढ़ाइए नवनीत प्रकाशन २००७*
7. *ए सी चौधरी मोटापा घटाइए पुस्तकमहल नईदिल्ली १९८६*
8. *राकेशनाथ, क्योंनाकमकरेंमोटापा विश्वबुक्सनईदिल्ली २००७*
9. *स्वामी निरंजनानंद सरस्वती घेरंड संहिता योग भारती बिहार १९९७*
10. *अंजू ममतानी स्वास्थ्य वाटिका जी प्रकाशन नागपुर २००८*