

स्वास्थ्य एवम् अध्यात्म की कुंजी योग (महामारी को दृष्टिगत रखते हुये)

Yoga is The Key To Health and Spirituality (in View of The Pandemic)

Paper Submission: 15/05/2021, Date of Acceptance: 23/05/2021, Date of Publication: 24/05/2021

सारांश

योग शरीर से आरम्भ होकर मन को स्वस्थ करता हुआ मनुष्य को उसकी 'स्व' आत्मा से परिचित कराता है। "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" अर्थात् चित्त वृत्तियों का निरोध ही योग है। योगाभ्यास करने से हमारे जीवन में शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवम् आध्यात्मिक स्तरों के सभी दुःख दूर हो सकते हैं। जिस प्रकार एक अच्छी नींद लेने के बाद हम अपनी शारीरिक थकान को तो दूर कर सकते हैं किन्तु मन में छिपे हुये दुःख और तनाव को हम योगाभ्यास द्वारा दूर कर सकते हैं। योग के द्वारा हम अपने शरीर को स्वस्थ बनाते हैं, मन को प्रफुल्लित करते हैं और आत्मा की शुद्धि करके सफल जीवन जीते हैं। यह हमें प्रकृति से जोड़कर एकता का मार्ग सिखता है एवम् मनुष्य को स्वस्थ करके आत्याधिक सहनशील, समझदार, गम्भीर, पारस्परिक प्रेम, मौन, सहायता और दया भाव विकसित करके हमें स्वयं का ज्ञान देकर पूर्णता की ओर ले जाता है। कोरोना के इस भीषण काल में योग के माध्यम से लोग अवसाद, अकेलापन, तनाव और चिन्ता से मुक्त होने का प्रयास कर रहे हैं। विशेष रूप से प्राणायाम, अनुलोम विलोम, भ्रामरी और कपालभ्रांति ने लोगों को सांस लेने की सही कला सही कला सिखाई क्यों कि इस काल में सबसे बड़ी समस्या मनुष्य को स्वांस लेने में हुई। बहुत सारे लोगों ने योग के वीडियो देख कर योग की आन-लाइन क्लास लेकर अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाया और अपने जीवन को आसान बनाया।



रचना त्रिवेदी
विभागाध्यक्षा,
शिक्षाशास्त्र विभाग,
डी.एस.एन. पी.जी. कालेज
उन्नाव, 30300, भारत

Yoga starts from the body and makes the mind healthy and introduces man to his 'self' soul. "Yogashchilavrilanarodhaah" means the cessation of chirpy trees is yoga. By practicing yoga, all the sorrows of physical, mental, emotional and spiritual levels in our life can be removed. Just as after taking a good sleep, we can remove our physical fatigue, but we can remove the hidden sorrow and stress in the mind through yoga practice. Through yoga, we make our body healthy, energize the mind and purify the soul and lead a successful life. It teaches us the path of unity by connecting us with nature, and by making man healthy and developing very tolerant, understanding, serious, mutual love, silence, help and kindness, leads us towards perfection by giving us the knowledge of ourselves. In this horrific period of Corona, people are trying to get rid of depression, loneliness, stress and anxiety through yoga. Especially Pranayama, Anulom Vilom, Bhramari and Kapalbhroti taught people the right art of breathing because the biggest problem in this period was in breathing. Many people have increased their immunity and made their lives easier by taking online classes of yoga by watching yoga videos.

मुख्य शब्द: स्वास्थ्य, अध्यात्म, योग, कुंजी, महामारी।

Health, Spirituality, Yoga, Key, Epidemic.

प्रस्तावना

वर्तमान में कोरोना की दूसरी लहर ने पूरी दुनिया में कहर बरपाया हुआ है मानव जीवन का अस्तित्व खतरे है स्वास्थ्य में अनेकों संकट है हमें न जाने कितनी क्षति उठानी पड़ी है। 11 मार्च 2020 को विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O.) ने कोविड-19 को वैश्विक महामारी घोषित कर दिया था।

मनुष्य शारीरिक ही नहीं अत्यन्त मानसिक संकट भी झेल रहा है। मानसिक स्वास्थ्य पर काम कर रही मनोवैज्ञानिक पारूल खन्ना पराशर कहती है- लोगों के लिए पूरा माहोल बदल गया है अचानक से स्कूल, ऑफिस, फैक्ट्री, व्यापार सब बन्द हो गये इसका असर मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ना स्वाभाविक है।

जब सभी घर पर ही है और कष्ट में हैं तो ऐसे में मन को शान्त रखने में योग का बहुत सहयोग है। योग शरीर को थकान से लड़ने की सार्वभौमिक देता है। योग और स्वास्थ्य का गहरा सम्बन्ध रहा है। हम प्राचीन काल से ही योग की महत्ता को स्वीकार करते आ रहे हैं। पूरे विश्व में 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय विश्व योग दिवस के रूप में मनाया जाना इसका स्पष्ट प्रमाण है। योग मनुष्य को कई स्तरों में लाभ देता है-आसन से हड्डी, मांस-मज्जा और भीतरी अंगों में सुधार होता है, वही प्राणायाम से शरीर के भीतर की नस और नाड़ियों में सुधार होता है। दुनियाभर में हुये शोध यह बताते हैं कि ध्यान से हार्ट अटैक, ब्लडप्रेशर, प्रजनन सम्बन्धी समस्याओं का हल भी हुआ है। योग के माध्यम से शारीरिक, मानसिक और आत्मिक तीनों स्तर पर स्वास्थ्य लाभ प्राप्त किया जा सकता है।

अध्ययन के उद्देश्य

प्रस्तुत अध्ययन के मुख्य उद्देश्य यह है -

1. योग के द्वारा शारीरिक स्वास्थ्य लाभ पाया जा सकता है ?
2. जो व्यक्ति नियमित योग करते हैं क्या वह स्वयं को मानसिक रूप से स्वस्थ महसूस करते हैं ?
3. नियमित योग करने वाले कुछ व्यक्तियों का अध्ययन (वार्तालाप द्वारा)

साहित्यवलोकन

एम्स दिल्ली के सायकियाट्री और एनॉटमी डिपार्टमेंट ने मिल कर एक अध्ययन किया जिसमें 80 - 80 के दो ग्रुप लिए। जिसमें एक ग्रुप को सिर्फ दवा दी गयी और दूसरे ग्रुप को दवा के साथ योग भी कराया गया 12 सप्ताह तक ऐसा करने के बाद परिणाम चौकाने वाले थे सिर्फ दवा लेने वाले मरीजों को 29 फीसदी फायदा दिखाई दिया जबकि दवा के साथ योग करने वाले मरीजों को 60 फीसदी लाभ हुआ।

(दैनिक भाष्कर समाचार-पत्र)

शोधकर्ता डॉ० रीमा दादा ने विश्व योग दिवस को समाचार-पत्र को बताया कि योग से यह साबित हुआ है कि ये आसन डिप्रेषन, तनाव और एनजाटी को दूर करते हैं।

प्रतिभा कुमारी, जागरण कॉम जनवरी 2017 ने बताया कि अधिकतर विशेषज्ञों का सुझाव है कि प्रत्येक दिन कम से कम 10 से 15 मिनट तक योग अवश्य करना चाहिये उन्होंने यह भी

बताया कि अमेरिकन हार्ट एशोसियेशन ने सुझाया कि नियमित व्यायाम करने के साथ-साथ योग अवश्य करना चाहिये और व्यायाम को योग का पूरक नहीं समझना चाहिए।

प्रस्तुत अध्ययन में अध्ययनकर्ता ने मनोवैज्ञानिकों, शारीरिक शिक्षा शिक्षकों, प्राचीन धर्मग्रन्थों, विभिन्न योगाचार्यों की पुस्तकों, लेखों, साक्षात्कार को पढ़कर, सुन कर एवम् अपने आस पास के वह व्यक्तियों जिनसे दूरभाष द्वारा चर्चा की जा सके जिनमें प्रमुख रूप से मेरे पिता श्री चन्द्र किशोर त्रिवेदी, डी. एस. एन. पी.जी. कालेज के प्रोफेसर डॉ० विपिन सिंह, डॉ० रंजीत सिंह, डॉ० रंजना त्रिपाठी मनोहर लाल महाविद्यालय से श्री संजय कुमार, श्रीमती विभा मिश्रा व 8 वर्ष की बालिका भव्या राज पाण्डेय, अकबरपुर डिग्री कालेज से डॉ० रक्षा गुप्ता एवम् सर्वश्री अमर नाथ गुप्ता जी जिनकी आयु लगभग 75 वर्ष है, से नियमित योग करने के परिणामों को जाना।

योगासन किसी वरदान से कम नहीं है “ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पॉर्ट्स मेडिसिन” में प्रकाशित एक अध्ययन में भी कहा गया है कि खुद को फिट रखने के लिए नियमित तौर पर फिजिकल एक्टिविटी करना आवश्यक है, उनमें कोविड-19 से संक्रमण के कारण गंभीर रूप से बीमार होने का खतरा कम हो सकता है। स्वस्थ शरीर और शांत मस्तिष्क जीवन के किसी भी क्षेत्र में सफलता दिलाने में मार्ग प्रशस्त करता है। इसकी महत्ता को समझने के पश्चात् ही फुटबाल, गोल्फ और क्रिकेट जैसे खेलों के कई अन्तर्राष्ट्रीय क्लब ने भारत की प्राचीन योग पद्धति से लाभ लेना प्रारम्भ किया, योग के जरिये खिलाड़ी न केवल अपने स्वास्थ्य को ठीक रखते हैं अपितु खेलने लायक उचित लचीलापन एवं अपने शारीरिक संतुलन को भी बढ़ा लेते हैं। इसके अतिरिक्त हम प्रतिदिन क्रिया कलापों में देखते हैं कि मनुष्य किसी न किसी प्रकार के तनाव में रहता है। मनुष्य के मन का यह तनाव उसके शरीर पर, चेहरे के हाव-भाव या हाथ-पांव की गतिविधियों के माध्यम से देखने को मिलता है मनुष्य की इन्हीं कमजोरियों को ठीक करने के लिए यदि वह इन आसनों का अभ्यास प्रतिदिन करता है तो उसके शरीर व मस्तिष्क में स्थिरता आती है एवं उसका मन शान्त व एकाग्र होता है।

सामान्यता योग चार प्रकार के होते हैं - पहला राजयोग - राजयोग में मनुष्य को आध्यात्मिक ज्ञान सिखाया जाता है। दूसरा भक्तियोग - भक्तियोग के माध्यम से मनुष्य ईश्वर के प्रति समर्पण सीखता है। तीसरा हठयोग - हठयोग मानव शरीर एवं मानव मस्तिष्क में संतुलन हेतु अत्यंत आवश्यक है। चौथा योग है - मन्त्रयोग - मन्त्रयोग के माध्यम से ही मनुष्य आत्मा और

परमात्मा में एकाकार करने में सक्षम होता है और इस एकाकार का माध्यम ध्वनि होती है।

प्रस्तुत अध्ययन में हम हठयोग पर कुछ चर्चा करेंगे क्यों कि हठयोग शारीरिक और मानसिक विकास को बेहतर बनाने के लिए योगियों द्वारा अभ्यास में लाया गया सबसे प्रचलित योग है। साधारण शब्दों में हठ का अर्थ जबरदस्ती, बल या शक्ति से लगाया जाता है किन्तु योगिक साहित्य के अनुसार हठ शब्द दो शब्दों से मिला है ह और ठ। ह-सूर्य, ठ-चन्द्र, सूर्य और चन्द्र दोनों का एकीकरण ही हठयोग है। दाहिनी नासिका की प्राणशक्ति को सौर शक्ति अथवा 'ह' शक्ति कहते हैं। बायीं नासिका की प्राणशक्ति को चन्द्र शक्ति अथवा 'ठ' शक्ति के नाम से भी जाना जाता है। इन दोनों शक्तियों को प्राणायाम द्वारा जब सुषुम्ना संयोग कराया जाता है तब कुण्डलिनी जाग्रत होती है।

योगिक व्यायामों का एक पवित्र प्रभाव होता है जो कि शरीर, मन, चेतना और आत्मा को संतुलित करता है। ऐसा माना जाता है कि "योग ही आध्यात्म की कुन्जी है" क्योंकि योगासन द्वारा शरीर, मन और चरित्र की शक्ति का विकास होता है जिसके द्वारा मनुष्य साहस, ज्ञान, स्थिरता एवम् सादगी प्राप्त करता है योग शरीर को सुदृढ़ एवं स्वस्थ बनाते है तथा मनुष्य को प्रकृति के साथ सामंजस्य बनाये रखना सिखाते है। प्राणायाम हमें सांसों का संचालन सिखाता है जिससे मन नियन्त्रित होता है।

योग द्वारा बताये गये विभिन्न आठ मार्गों के माध्यम से ही मनुष्य आध्यात्म की ओर अग्रसर हो सकता है। योग की प्रथम तीन अवस्थायें यम, नियम, आसन मनुष्य के शरीर को मजबूत बनाती है जिससे मनुष्य का बाहरी शरीर स्वस्थ हो जाता है इसी कारण इन तीनों अवस्थाओं को बहिरंग अवस्थायें भी कहते है। इसके पश्चात की दो अवस्थायें ंक्रमशः प्राणायाम और प्रत्याहार के माध्यम से मनुष्य अपनी श्वासों का संचालन सीखता है चुकिं श्वासें मनुष्य के आंतरिक स्वास्थ्य को ठीक करती हैं अतः यह अन्तरंग कहलाती है। इस प्रकार उपरोक्त पाँच अवस्थाओं से मनुष्य का बहारी और अन्तर मन स्वस्थ हो जाता है और मनुष्य की आत्मा परमात्मा से एकाकार करने के लिए तैयार होती है जो योग के अन्तिम तीन मार्गों-ध्यान, धारण और समाधि द्वारा सम्भव हो सकता है।

इस प्रकार हम नियमित योग की आदत से आध्यात्म की ओर प्रवेश करते है जो मनुष्य के अन्दर व्याप्त बुद्धि को सहज और गतिशील बनाती है। जिसके द्वारा मनुष्य स्वस्थ एवं शांतचित रहता है, उसकी प्राणऊर्जा का स्तर बढ़ जाता है, धांस का समुचित व सन्तुलित आवागमन मनुष्य के शरीर में रोग होने की सम्भावना को कम करता है। जिसके द्वारा हमारा समाज तन और मन से

स्वस्थ होकर अनेका अनेक दुःख, रोग, दुष्प्रवृत्तियां, मानसिक विकार, शारीरिक विकार आदि को दूर करके मनुष्य को प्रकृति के साथ सामन्जस्य पूर्ण रखता है। इस प्रकार शरीर को आसन के द्वारा एवम् मन की भावुकता को प्राणायाम और ध्यान के द्वारा ठीक रख कर व्यक्ति अपने जीवन को सरल बना लेता है। जब मनुष्य जीवन के आध्यात्मिक स्तर पर ध्यान देता है तब एकता, जिम्मेदारी, करुणा और दया आदि के भाव हमारे मन में उजागर होते है और यह ज्ञान हमें प्रेम और बुद्धि (दिल और दिमाग) को जोड़ता है। और मनुष्य के मन में आनन्द भर देता है और यही आनन्द आध्यात्म है।

निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन के आधार पर यह कहा जा सकता है कि योग शरीर, मन और आत्मा को नियन्त्रित करते हुए शारीरिक एवं मानसिक संतुलन बनाता है। योग का नियमित अभ्यास हमारे नर्वस सिस्टम को नियन्त्रित करता, शरीर की मांस पेशियों के खिचाव से शरीर में सुदृढ़ता आती है और संक्रमण से लड़ने की क्षमता बढ़ जाती है। योग हमारे इम्यून सिस्टम को मजबूत करते हुए फेफड़ों की कार्य प्राणाली में सुधार लाता है। योग की प्रक्रियाओं में जब शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन एवं योग (जुड़ाव) स्थापित होता है तब आत्मिक सन्तुष्टि, शान्ति एवं चेतना का अनुभव होता है अतः हम कह सकते है कि स्वास्थ्य और आध्यात्म हमें योग के द्वारा प्राप्त हो सकता है। वर्तमान परिवेश को दृष्टिगत रखते हुए यह कहना आवश्यक है कि योग की शिक्षा को प्रारंभ से ही अनिवार्य विषय में शामिल किया जाना चाहिये जिससे सम्पूर्ण जनमानस को इसका लाभ प्राप्त हो।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. वेब दुनिया- लेख, "कोरोना काल में अन्य स्वस्थ समस्या भी लोगों को कर रही परेशान"
2. लेख- कोविड-19 का संकट और भारत, जागरण 24 अप्रैल 2020
3. लेख- हेल्थ अनवाक्स, हठयोग, शिवभट्ट- जून 2015 नव भारत टाइम्स
4. वेब दुनिया, लेख- योग, स्वस्थ जीवन की सहज पद्धति, धन श्री भूपेन्द्र कुलकर्णी
5. दैनिक भास्कर "समाचार पत्र"
6. दैनिक जागरण "समाचार पत्र"
7. जागरण कॉम जनवरी 2017- लेख प्रतिभा कुमारी