

महिलाओं में रजोनिवृत्ति काल की समस्याओं पर योग का प्रभाव

Effect of Yoga on Menopausal Problems In Women

Paper Submission: 12/08/2020, Date of Acceptance: 26/08/2020, Date of Publication: 28/08/2020

सारांश

महिलाओं के जीवन में दो चरण बहुत ही महत्वपूर्ण होते हैं पहला जब मासिक धर्म की शुरुआत होती है और दूसरा जब मासिक धर्म बंद होता है। मासिक धर्म का स्थाई रूप से बंद होना रजोनिवृत्ति कहलाता है। इस समय महिलाओं के शरीर एवं मनःस्थिति में अनेक परिवर्तन होते हैं। ये परिवर्तन उनकी मनोकायिक अवस्था को नकारात्मक रूप से भी प्रभावित करते हैं। रजोनिवृत्ति के समय तनाव, अनिद्रा, मोटापा, हृदय रोग, ऑस्टियोपोरोसिस, थायरॉइड, खून की कमी इत्यादि अनेक मनोकायिक विकार उत्पन्न होते हैं। रजोनिवृत्ति के संबंध में पर्याप्त जानकारी न होने के कारण अधिकतर महिलाएँ इन परिवर्तनों को समझने में असमर्थ होती हैं और जीवन का लगभग एक तिहाई हिस्सा इसी परेशानी में गुजार देती हैं। इन सभी समस्याओं के नियंत्रण में योग की महत्वपूर्ण भूमिका है। यौगिक क्रियाओं का अभ्यास महिलाओं के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक स्तर पर संतुलन स्थापित कर स्वास्थ्य प्रदान करता है।

Two stages are very important in the life of women, first when menstruation starts and second when menstruation stops. Permanent menstruation is called menopause. At this time many changes take place in the body and mind of women. These changes also negatively affect their psychological state. During menopause stress, insomnia, obesity, heart disease, osteoporosis, thyroid, anemia etc., many psychiatric disorders arise. Due to lack of adequate knowledge about menopause, most women are unable to understand these changes and spend almost one third of their lives in this problem. Yoga has an important role in controlling all these problems. The practice of Yogic Kriya provides health by balancing women's physical, mental, emotional and spiritual levels.

सुधा राजावत

शोधार्थी,

योग विभाग,

बरकतउल्ला विश्वविद्यालय,

भोपाल, मध्य प्रदेश, भारत

मुख्य शब्द : रजोनिवृत्ति, यौगिक अभ्यास।

Menopause, Yogic Practice.

प्रस्तावना

परिवर्तन प्रकृति का नियम है। यह परिवर्तन कई अवस्थाओं से होकर गुजरता है, तथा संसार के प्रत्येक पदार्थ में कोई न कोई परिवर्तन समय के साथ होता रहता है। इसी श्रृंखला में मानव में भी शिशु अवस्था से लेकर वृद्धा अवस्था तक समय के साथ परिवर्तन होते हैं। इसी प्रकार महिलाओं में भी बढ़ती उम्र के साथ अनेक परिवर्तन होते हैं। इस सृष्टि में स्त्री ईश्वर की अद्भुत कृति है। सृष्टि की उत्पत्ति के साथ ही स्त्री का सृजन हुआ, स्त्री से ही संपूर्ण संसार का निर्माण हुआ इसलिए वह अपने कर्तव्य की गुरुता के भार को सहर्ष वहन करती हुई मानव को संसार चक्र चलाने के लिए सक्षम बनाती है। एक स्त्री बहन, माँ और पत्नी के तौर पर सक्षम, बहुमुखी, सफल और कार्यस्थल में गतिशील है। वह घर के लिए समर्पित गोद की भांति है। जिन्होंने जीवन के बहुत से हिस्सों को एक साथ बाँधकर रखा है। इसीलिए हमारे समाज, संस्कृति और धर्म में महिलाओं का श्रेष्ठ स्थान है। आज आधी आबादी अनेक विकारों से ग्रस्त है। क्योंकि महिला अपने से ज्यादा घर-परिवार एवं कार्य-स्थल पर अधिक समय देती है। जिस कारण अपनी सेहत पर ध्यान नहीं दे पाती और अस्वस्थ होने लगती है। महिलाएँ अपने जीवन में अनेक परिवर्तनों के दौर से गुजरती हैं जहां पर वह अपने शरीर में प्राकृतिक तौर पर होने वाले शारीरिक, मानसिक एवं हार्मोनल बदलाव का अनुभव करती है। रजोनिवृत्ति की अवस्था में हार्मोन असंतुलन के

साधना दौनेरिया

विभागाध्यक्षा

योग विभाग,

बरकतउल्ला विश्वविद्यालय,

भोपाल, मध्य प्रदेश, भारत

कारण कई तरह की बीमारियों की आशंका होती है। एस्ट्रोजन हार्मोन की कमी से अनियमित मासिक चक्र की शिकायत, ओस्टियोपोरोसिस, हृदयाघात, मस्तिष्क विकार, सर्वाइकल और ब्रेस्ट कैंसर का खतरा बढ़ता है। गर्म चमक या अचानक से बहुत पसीना आना भी एक प्रमुख समस्या है। इन समस्याओं की जानकारी के अभाव में महिला अपने जीवन का अधिकांश समय परेशानी में बिताती है। रजोनिवृत्ति के समय होने वाली समस्याओं को नियंत्रित करने के लिए आजकल आधुनिक चिकित्सा पद्धति के स्थान पर वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों का सहारा लिया जा रहा है। जो सहायक भी हैं। इन समस्याओं को नियंत्रित करने के लिए योग एक महत्वपूर्ण सरल एवं सहज साधन है। योग भारतीय जीवन पद्धति का एक अति विशिष्ट अंग है जो आध्यात्मिक अनुशासन एवं अत्यंत सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित ज्ञान है। यह शरीर और मन के बीच संतुलन स्थापित कर सामंजस्य का कार्य करता है। नियमित योगाभ्यास उत्तम स्वास्थ्य प्रदान करता है जिससे शारीरिक मानसिक समस्याओं को सहजता के साथ नियंत्रित कर प्रसन्नचित रहते हुए रजोनिवृत्ति के समय को बिना किसी दुष्परिणाम निकाला जा सकता है।

रजोनिवृत्ति

यौवनारम्भ की भाँति रजोनिवृत्ति भी एक स्वभाविक क्रमिक प्रक्रिया है यह किसी भी महिला के जीवन का वह समय है जब मासिक ऋतुस्राव पूर्णता: बंद हो जाता है। जब लगातार बारह महीने तक ऋतुस्राव चक्र न हो तो महिलाओं की इस स्थिति को रजोनिवृत्ति कहते हैं। यह कोई रोग नहीं है बल्कि महिलाओं के शारीरिक परिवर्तन की एक सामान्य प्रक्रिया है। जिसके बंद हो जाने के बाद महिलाओं के गर्भ धारण करने की सारी संभावनाएं समाप्त हो जाती है। यह स्थिति हार्मोन के उतार-चढ़ाव के कारण होती है। हार्मोन गतिविधियों में बदलाव होने के कारण डिम्बोत्सर्जन और मासिक धर्म होता है। एस्ट्रोजन और प्रोजेस्ट्रोन हार्मोन का निर्माण अंडाशय में होता है, जो मासिक चक्र और डिम्बोत्सर्जन को नियंत्रित करते हैं, जब एस्ट्रोजन हार्मोन का स्तर काफी कम हो जाता है, तब अंडाशय से अंडों का निकलना बंद हो जाता है और मासिक चक्र रुक जाता है। सामान्यतः रजोनिवृत्ति महिलाओं में 40 से 55 वर्ष की उम्र के बीच होती है। परंतु यह 10 से 40 वर्ष की आयु में भी हो सकती है, या फिर 60 वर्ष की उम्र तक भी ना हो रजोनिवृत्ति की औसत आयु 51 वर्ष मानी गई है। रजोनिवृत्ति होने पर एस्ट्रोजन हार्मोन की कमी के कारण शारीरिक एवं मानसिक स्तर पर अनेक प्रकार की समस्याएं उत्पन्न होती है जो बहुत कष्टदायक होती हैं, जिनमें से कुछ समय के साथ ठीक हो जाती हैं कुछ हमेशा के लिए तकलीफ देती रहती है। रजोनिवृत्ति के समय होने वाली शारीरिक मानसिक एवं भावनात्मक समस्याओं को इस प्रकार समझेंगे-

- रजोनिवृत्ति के लक्षण हर महिलाओं में अलग-अलग होते हैं। किसी में अचानक मासिक ऋतुस्राव आना बंद हो जाता है किसी में धीरे-धीरे अनियमित होते हुए बंद होते हैं।
- बहुत अधिक गर्मी लगना एवं पसीना आना

- घबराहट होना सिर में दर्द चक्कर आना
- त्वचा और बालों का सुखापन
- यौन इच्छा का अभाव, योनि में सूखापन, संक्रमण और बार-बार मूत्र त्याग के लिए जाना
- अनियमित और तेज धड़कन एवं हृदय संबंधित रोगों का होना
- बेचोनी, चिंता, उदासीनता और ध्यान केंद्रित न कर पाना

रजोनिवृत्ति होने पर सुस्ती आना नींद ना आना शरीर में शिथिलता रहना, शरीर के विभिन्न हिस्सों दर्द रहना, मोटापा बढ़ना इत्यादि समस्याएं भी हो सकती हैं।

महिलाओं में रजोनिवृत्ति से पहले एस्ट्रोजन हार्मोन के कारण इन समस्याओं से सुरक्षा प्राप्त होती है। रजोनिवृत्ति के लक्षणों से निपटने के लिए कुछ महिलाओं में किसी प्रकार के उपाय या उपचार की जरूरत नहीं पड़ती है यह लक्षण बिना कोई तकलीफ के अपने आप ठीक हो जाते हैं परंतु कई महिलाओं में यह लक्षण शारीरिक और मानसिक रूप से इतने पीड़ादायक होते हैं कि उनके लिए उपचार की आवश्यकता होती है।

योग

योग भारतीय संस्कृति की महत्वपूर्ण धरोहर है। योग केवल भारत ही नहीं वरन विश्व की अनेक संस्कृतियों का आधार स्तंभ है। यह एक प्राचीन विद्या है। हमारे ऋषि-मुनियों ने योग साधना के द्वारा ही अपने आपको अलौकिक अलंकृत कर जन सामान्य को भी इसकी शिक्षा दी है। आज भारत एवं विश्व में योग प्रणाली को भिन्न-भिन्न उद्देश्यों से अपनाया जा रहा है। प्रारंभ में योग को सामान्य आदमी की पहुंच से दूर माना जाता था लेकिन धीरे-धीरे यह बात स्पष्ट होने लगी कि वर्तमान के गतिमान, तनावपूर्ण तथा स्पर्धात्मक जीवन पद्धति में भी स्वास्थ्य पूर्ण सुखमय जीवन जीने में योग का महत्वपूर्ण योगदान है। शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक इन तीनों अवस्थाओं का संतुलन ही योग है। योग मानव शरीर को स्वस्थ और निरोग बनाता है बाहरी तनावों एवं शारीरिक विकारों से मुक्ति दिलाता है जो स्वभाविक क्रियाओं में अवरोध उत्पन्न करते हैं। योगासनों के नियमित अभ्यास द्वारा शरीर की मांसपेशियों, विभिन्न जोड़ों एवं मेरुदंड स्वस्थ लचीले तथा सक्रिय बनते हैं। ग्रंथियों के मूल स्थान की सूक्ष्म मालिश होती है जिससे अनेक शारीरिक असमानताएँ दूर होती है शरीर के अंगों तथा अन्य प्रणालियों के बीच स्वस्थ संतुलन भी कायम होता है। योग रोग प्रतिरोधक प्रणाली को मजबूत बनाकर जीवन में नई ऊर्जा का संचार करता है। यह शरीर को शक्तिशाली एवं लचीला बनाए रखता है। साथ ही तनाव से भी छुटकारा दिलाता है जो रोजमर्रा की जिंदगी के लिए आवश्यक है। आसन, प्राणायाम, मुद्रा बंद एवं ध्यान का अभ्यास तन और मन दोनों को स्वस्थ, प्रसन्न एवं सकारात्मक रूप से क्रियाशील बनाए रखता है। अभ्यास का क्रम निम्नानुसार होगा

प्रार्थना-ॐ सह नाववतु ।

सह नौ भुनक्तु ।

सह वीर्यं करवावहै ।

तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषाव है ।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

- आसन- पीठ के बल- अर्ध हलासन, पूर्ण हलासन, विपरीत करनी, सर्वांगासन, मत्स्यासन, पवनमुक्तासन, सेतुबंध आसन, मर्कटासन।
- पेट के बल- मकरासन, भुजंगासन, शलभासन।
- बैठकर-भद्रासन, वक्रासन, पर्वतासन, पश्चिमोत्तानासन, उष्ट्रासन, मंडूकासन, शशांक आसन।
- खड़े होकर- ताड़ासन, हस्त उत्तानासन, त्रिकोणासन, वृक्षासन।
- प्राणायाम-अनुलोम विलोम, उज्जायी, भ्रामरी एवं शीतली प्राणायाम
- क्रिया- कपालभाती एवं त्राटक
- मुद्रा- योग मुद्रा, ब्रह्म मुद्रा, अश्वनी मुद्रा
- ध्यान
- ओम उच्चारण
- शांतिः पाठ

प्रभाव

महिलाओं के व्यक्तित्व विकास एवं कार्य क्षमता में वृद्धि के लिए यौगिक क्रियाओं का अभ्यास शारीरिक मानसिक भावनात्मक तथा आध्यात्मिक क्षमता को बढ़ाने में उपयोगी है। नियमित योगाभ्यास करने वाली महिलाएं मनोशारीरिक रूप से स्वस्थ होती हैं। विभिन्न शोधों के द्वारा पाया गया है कि नियमित योगाभ्यास क्रोध, तनाव, मानसिक अस्थिरता, चिड़चिड़ापन तथा अन्य कई समस्याओं को नियंत्रित कर प्रसन्नचित एवं स्वस्थ रखता है। योगासनों के अभ्यास से जहां मांसपेशियों की जकड़न खत्म होती है वही प्राणायाम तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करता है। अतः अंतःस्रावी ग्रंथियों कि कार्यप्रणाली को संतुलित कर स्वास्थ्य लाभ प्रदान करते हैं।

स्वामी मुक्तानंद ने असंतुलित हुए हार्मोनों पर योगासनों का विलक्षण संतुलन कारी प्रभाव बताया है। डिम्बाशय से एस्ट्रोजन का स्राव बंद हो जाने के बाद भी यकृत और गुर्दा में इनका उत्पादन जारी रहता है यथोचित योग के अभ्यास के द्वारा हार्मोन के इन अतिरिक्त स्रोतों को सक्रिय रखकर डिम्बाशय के हार्मोन विहीन होने पर भी इस कमी को आंशिक रूप से पूरा किया जा सकता है।

डॉक्टर मकरंद गोरे ने ओम उच्चारण से प्रस्फुटित होने वाले कंठ से सघन एवं सकारात्मक ऊर्जा उत्पन्न होती है जो मस्तिष्क व शरीर की समस्त क्रियाओं को प्रभावित करती है परिणाम स्वरूप नाडीतंत्र सक्रिय होकर मस्तिष्क व शरीर के अन्य भागों की उत्तेजना को शांत व संतुलित कर भावनात्मक स्थिरता, मानसिक शांति एवं प्रसन्नता में वृद्धि होती है।

जोशी एस. एवं अन्य (2011) ने अपने शोध अध्ययन में यादृच्छिक विधि द्वारा योग एवं नियंत्रित समूह का चयन किया। योग समूह को आसन, प्राणायाम एवं ध्यान का अभ्यास कराया एवं नियंत्रित समूह को कोई अभ्यास नहीं करवाया गया। दोनों समूह का परीक्षण पूर्व

तथा 90 दिन पर रजोनिवृत्ति रेटिंग स्केल (MRS) तथा तीन सब स्केल द्वारा किया गया। नियंत्रित समूह की तुलना में योग समूह में रजोनिवृत्ति के लक्षणों को कम करने और उसके प्रबंधन में प्रभावी पाया गया। विभिन्न शोध के आधार पर कह सकते हैं कि यौगिक पद्धति का शरीर मन तथा क्रियातंत्र पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

निष्कर्ष

इस प्रकार हम देखते हैं कि महिलाओं के रजोनिवृत्ति काल की समस्याओं पर यौगिक जीवन पद्धति का सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। अतः योग एक ऐसा महत्वपूर्ण साधन है जो व्यक्तित्व के सर्वाङ्गोन्मुखी बनाता है। मनोकायिक विकारों को दूर कर कई शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है। नियमित योगाभ्यास रजोनिवृत्ति काल में होने वाली समस्याओं को प्रकट ही नहीं होने देता है अगर यदि समस्याएं आती भी है तो वे सहजता के साथ चली भी जाती है। अतः योग जीवन जीने की एक महत्वपूर्ण कला है।

संदर्भ ग्रंथ सूची.

1. योगासन, स्वामी कुवलयांनंद, कैवल्यधाम लोनावला, महाराष्ट्र, 1992
2. Joshi S, Khandwe R, Bapat D, Deshmukh U, 2011. Effect of Yoga on menopausal symptoms.
3. पातंजल योग प्रदीप, श्री स्वामी रामानंद तीर्थ, गीता प्रेस गोरखपुर, 24 संस्करण
4. आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध, स्वामी सत्यानंद सरस्वती, योग पब्लिकेशंस ट्रस्ट मुंगेर बिहार भारत, 2006
5. नाव योगिनी तंत्र महिलाओं के लिए योग साधना पद्धति, स्वामी मुक्तानंद, योग पब्लिकेशंस ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार भारत, 2005
6. हौकिन्स और बॉर्न. शॉ कि गॉइनेकोलॉजी की किताब, दिल्ली (भारत), 1990
7. मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान, प्रोफेसर डॉक्टर अनंत प्रकाश गुप्ता, सुमित प्रकाशन, आगरा भारत
8. शरीर रचना विज्ञान, प्रो. पूर्ण चंद्र जैन, डॉ प्रमोद मालवी, चौखंबा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली (भारत), 2008
9. समग्र स्वास्थ्य एवं यौगिक विधियां, डॉक्टर अनुजा रावत, डॉ असीम कुलश्रेष्ठ, सत्यम पब्लिशिंग हाउस दिल्ली भारत, 2015
10. योग से आरोग्य योगाभ्यास संबंधी क्रमबद्ध प्रस्तुति, जिंदल घर की ओर इंस्टिट्यूट, कुलदीप जैन, बी.जैन पब्लिशर्स (प्राण) ली नई दिल्ली भारत, 2009
11. हठ प्रदीपिका, स्वात्मा राम कृत, कैवल्यधाम श्री मन्साधव योग-मंदिर समिति, लोनावला (पुणे) महाराष्ट्र, भारत, 2001
12. प्राणायाम, स्वामी कुवलयांनंद, कैवल्यधाम लोनावला महाराष्ट्र, जून, 2005
13. शरीर विज्ञान और योगाभ्यास, डॉक्टर मकरंद मधुकर गोरे, न्यू ऐज बुक्स नई दिल्ली, भारत, 2016