आधुनिक जीवन में योग चिकित्सा की भूमिका

रेनू मौर्या
प्रवक्ता, शारीरिक शिक्षा विभाग
सन्त कवि बाबा बैज नाथ राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय,
हरख, बाराबंकी(उ0प्र0)-225121, भारत

सार

योग चिकित्सा आत्म जागरूकता, और परमात्मा प्राप्ति के उद्देश्य के लिए शरीर को स्वस्थ बनाने और विचारशील मन को विकसित करने के लिए पहली बार भारतीय योगियों द्वारा विकसित की गयी है। इन योगियों द्वारा योग के माध्यम से अद्भुत शारीरिक स्वस्थता और मानसिक शक्तियों का विकास किया गया था। इस आधुनिक दुनिया में नियमित रूप से योग अभ्यास के द्वारा स्वास्थ्य में सुधार के साथ–साथ योग के सभी लाभ प्राप्त किये जा सकते हैं। योग का विधिपूर्वक अभ्यास करके आप एक स्वस्थ, संतुलित, शारीरिक और मानसिक स्थिति में होने के कारण अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ा कर आत्म चिकित्सा के लिए अपने शरीर में अच्छा वातावरण उत्पन्न कर सकते हैं। योग आत्म–समझ को बढ़ावा देता है और यह आप और आपके शरीर में ही सामंजस्य बनाने की अनुमति देता है। योग दृष्टिकोण आपके शरीर और एक स्वस्थ मन के साथ अपने उचित समन्वय में सभी प्रणालियों के समुचित संचालन पर केंद्रित होता है। लम्बे समय तक नियमित योग किए जाने से समग्र स्वास्थ्य सुधार में मदद मिलेगी तथा इससे महत्वपूर्ण शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य लाभ भी प्राप्त होगा।

Importance of Yoga Therapy in Modern life

Renu Maurya
Assistant Professor, Department of Physical Education
Sant Kavi Baba Baij Nath Govt. P. G. College
Harakh, Barabanki(U. P.)-225121, India

Abstract

Indian yogi's for the first time developed yoga therapy in order to inculcate self awareness, divine realization, thinking capacity of soul and make human body healthy. They invisaged amazing body fitness and grater mental power through yoga. In this modern world we can get all benefits of yoga for improvement in health that comes with regular practice. By practicing yoga methodically you can lift your immune system, being in a healthier, balanced physical and mental condition; can create great environment in your body for self-healing. Yoga promotes self-understanding and this allows you and your body to reconcile itself. Yoga viewpoint concentrates on proper operation of all systems in your body and their appropriate coordination with a healthy mind. As you learn the long-tested art of yoga, the positions and breathing exercises will expressively help to improve your overall health. Regular practice of yoga positively does provide significant physical and mental health benefits.

प्रस्तावना

वर्तमान समय में मानव ने स्वयं को अनेक शारीरिक व मानसिक रोगों के चक्रव्यूह में फँसा लिया है। इन रोगों की चपेट में आने का मुख्य कारण है व्यक्ति द्वारा शारीरिक कार्य न करना अर्थात् मशीनों की सहायता से ही सभी कार्य करने की प्रवृत्ति का तेजी से बढ़ना। व्यक्ति का अकेले घंटों तक मशीनों के साथ रहना तथा सुबह–शाम पैदल न चलने की आदत आदि न होना भी विभिन्न रोगों को जन्म देती है। इन रोगों से छुटकारा पाने के लिए व्यक्ति भिन्न–भिन्न चिकित्सा पद्धतियों का सहारा लेता है। किन्तु वर्तमान में व्यक्ति की कार्य–प्रणाली व खान–पान को देखते हुऐ 'योग उपचार' से बढ़कर अन्य कोई भी पद्धति कारगर सिद्ध नहीं हो सकती है। अतः वर्तमान में प्रत्येक व्यक्ति को योग चिकित्सा का पूर्ण ज्ञान होना चाहिए।

योग चिकित्सा का अर्थ

योग चिकित्सा से अभिप्राय है– योग के द्वारा विभिन्न रोगों का उपचार करना। योग चिकित्सा एक ऐसी पद्धति है जिसके द्वारा चिकित्सक के बिना भी यदि व्यक्ति रोग का गहन अनुभव रखता है तो अपना उपचार स्वयं कर सकता है। योग चिकित्सा में व्यक्ति स्वयं अपने स्वास्थ्य की देखभाल करते हुए अनेक असाध्य रोगों पर भी नियंत्रण पा सकने में समर्थ हो सकता है। योग चिकित्सा एलोपैथी चिकित्सा, आयुर्वेदिक चिकित्सा, होम्योपैथिक चिकित्सा, यूनानी चिकित्सा व चुम्बकीय चिकित्सा से सर्वथा अलग है। किन्तु योग चिकित्सा जहाँ यौगिक क्रियाओं व अन्य योग के साधनों से चिकित्सा करती है वहीं अन्य चिकित्सा पद्धतियाँ दवाइयाँ व अन्य तरीकों से अपनी चिकित्सा करते हैं। यहाँ एक बात ध्यान देने योग्य है कि योग चिकित्सा अन्य उपरोक्त

सभी चिकित्सा पद्धति से उपचार कराते समय भी चिकित्सक की परामर्श पर की जा सकती है।

सम्पूर्ण स्वास्थ्य में योग चिकित्सा का स्थान

कई चिकित्सा पद्धतियाँ व्यक्ति के मनोकायिक व्याधियों व जीर्ण रोगों से छुटकारा दिलाने में विफल रही हैं, क्योंकि रोगी के सूक्ष्म शरीर के तल का स्पर्श नहीं कर सकी है। व्यक्ति इस भौतिक शरीर से कहीं अधिक है। अधिकांश चिकित्सा प्रणालियाँ मन की बीमारियों को समझने में सफल नहीं हुई है। वे मन के अन्तःकरण तक नहीं पहुंच पायी है। उन्हें मन की गहराई व शक्ति का अनुभव नहीं है। इस दिशा में मानसिक व्याधियों(बीमारियों) के नियंत्रण में योग की भूमिका अद्धितीय है, क्योंकि यौगिक ध्यान की तकनीकें हमें मन की गहराइयों तक ले जाती है। यौगिक क्रियाएं हमारे चेतन मन का विस्तार करती हैं।

योग के अनुसार मानव– अस्तित्व के भौतिक, भावात्मक, मानसिक, इन्द्रिय बोध से परे एवं आध्यात्मिक आयाम है और जब तक इनमें से प्रत्येक पक्ष का समुचित पोषण एवं विकास नहीं होगा, हमें संतुलित और समग्र स्वास्थ्य प्राप्त नहीं होगा। इस सन्दर्भ में अत्याधुनिक औषधियों को योग का सहयोग अत्यन्त लाभकारी होगा। योग न केवल हमारे मन और व्यक्तित्व के अति सूक्ष्म आयामों की स्पष्ट रूप–रेखा प्रस्तुत करता है, वरन् हमें कुछ ऐसी विधियाँ प्रदान करता है, जिनसे हम अपने मन और चेतना को स्वस्थ एवं संतुलित रख सकते हैं।

यहाँ यह ध्यान देने योग्य तथ्य है कि दमा, मधुमेह अथवा अन्य मनोकायिक व्याधियों के उपाचार या निराकरण के लिए हमें वाह्य शारीरिक लक्षणों के परे जाकर देखना चाहिए। योग द्वारा हमें अपने मन तथा अन्यों के मन को समझने के लिए अच्छी सहायता प्राप्त होती है। चाहे कोई मरीज हो या योग शिक्षक अथवा चिकित्सक हो, सबको योग द्वारा यह दक्षता प्राप्त हो सकती है।

योग चिकित्सा पद्धति एवं अन्य चिकित्सा पद्धति

योग चिकित्सा पद्धति व अन्य चिकित्सा– पद्धतियाँ एक दूसरे की विरोधी न होकर परस्पर एक–दूसरे की सहयोगी है। सभी चिकित्सा पद्धति मानव–जाति के स्वास्थ्य लाभ की दिशा में कार्य करती हैं। सबका लक्ष्य मानव को बीमारियों से बचाकर स्वस्थ व पुष्ट बनाये रखना है। योग की भूमिका उन चिकित्सा पद्धतियों जैसे एलोपैथी, होम्योपैथी, आयुर्वेद, चुम्बकीय चिकित्सा आदि की तरह उपचारात्मक नहीं है। इसकी भूमिका सुदृढ़ स्वास्थ्य प्रदान करने की है। विशुद्ध रूप से रोग की प्रगति और औषधि की खुराक को घटाने–बढ़ाने एवं अन्य जाँच–पड़ताल के लिए बनी रहती है। योग शरीर को स्वस्थ कर दवा की मात्रा को घटाने का कार्य करता है और धीरे–धीरे रोग को ठीक करने में मदद करता है। इस प्रकार दवा और योग परस्पर एक दूसरे से सहयोगी है। यदि हम दोनों प्रणालियों का सर्वोत्तम उपयोग करे तो रोगी और चिकित्सक दोनों लाभान्वित हो सकते हैं।

इसके लिए रोगी को समय–समय पर अपने चिकित्सक के पास जाँच–पड़ताल के लिए जाते रहना चाहिए। इससे योग शिक्षक को भी पता चलता रहेगा कि उसकी पद्धति कितनी कारगर सिद्ध हो रही है।

संक्षेप में हम कह सकते हैं कि योग चिकित्सा व अन्य चिकित्सा पद्धतियाँ एक–दूसरे की पूरक हैं, विरोधी नहीं और इनके बेहतर समन्वय से व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक व भावात्मक व्याधियों का निवारण किया जा सकता है।

योग चिकित्सा की आव यकता

योग चिकित्सा के द्वारा शरीर का वाह्य तथा आंतरिक अंगों को स्वस्थ रखने में मदद मिलती है। जब तक हमारे शरीर के अन्तः व वाह्य अंग स्वस्थ नहीं होंगे, तब तक हम कोई भी कार्य भली–भांति नहीं कर पायेंगे। शरीर एवं मन का परस्पर, पर बड़ा गहरा सम्बन्ध है। योग चिकित्सा पद्धति द्वारा शरीर के समस्त विकार सात मार्गों–दायें बायें नाक, गुदा, जननेन्द्रियों, त्वचा, दांये–बायें कानों व दांयी–बायीं आँखों के द्वारा बाहर निकाल दिये जाते हैं। जिसके कारण शरीर स्वस्थ रहता है।

योग चिकित्सा द्वारा न केवल रोगोपचार किया जा सकता है, बल्कि इसका प्रतिरोधात्मक उपयोग भी किया जा सकता है और रोग से उपजी पीड़ा का दमन भी हो सकता हे। योग सर्वदा स्वास्थ्यवर्द्धक है। हमें यह ध्यान रखना चाहिए कि शरीर और मन का समग्रतः समन्वित स्वरूप ही हमारा स्वास्थ्य है। जब तक हम अपने समग्र व्यक्तित्व के विविध आयामों को संतुलित नहीं कर लेते तब तक पूर्ण स्वास्थ्य को प्राप्त नहीं कर सकते।

योग के सुधारात्मक एवं बचावात्मक प्रभाव

योग विभिन्न रोगों को दूर करने में एक अहम् भूमिका निभाता है। योग शरीर में एकत्र एवं संचित विषाक्त तत्वों, रसायनों, अपशिष्ट द्रव्यों, जिनसे मुख्य कोशिकाएं, लसिका, तंत्रिका तथा अन्य शारीरिक प्रणालियाँ अवरूद्ध हो गई हैं, उनको साफ कर शरीर को स्वस्थ एवं संतुलित करने में मदद करता है। ये विकार शरीर क्रियात्मक कार्यों को अस्त–व्यस्त कर देते हैं। जिसके परिणामस्वरूप प्राण ऊर्जाओं के क्षेत्र विकृत हो जाते हैं और रोग प्रकट होता है। शारीरिक ऊर्जा की विकृति से मन प्रभावित होता है। जिससे पीड़ा, तनाव और दुःख उत्पन्न होते हैं। शरीर की विकृत प्रक्रियाओं में सुधार लाकर उन्हें स्वाभाविक रूप से कार्य करने योग्य बनाने हेतु योग एक उत्तम क्रिया विधि है। विभिन्न रोगों में योग के सुधारात्मक एवं बचावात्मक प्रभावों का वर्णन निम्न प्रकार से है–

1. उक्त रक्त चाप

क) आसन	सुप्त ताड़ासन	10 मिनट
ख) प्राणायाम	चन्द्र भेदी	10 मिनट
ग) जप	'ऊँ'	10 मिनट
घ) मुद्रा	अपान वायु मुद्रा	
ङ) प्रेक्षा	दीर्घश्वास प्रेक्षा, शरीर पर नीले रंग का ध्यान	
च) तप	तले, चिकने भोजन का त्याग।	

2. निम्न रक्तचाप

क) आसन	उत्तानपादासन, पद्मासन, सिद्धासन, शशांकासन	5 मिनट
ख) प्राणायाम	कपालभात्ति, उज्जाई, सूर्यभेदी, भस्त्रिका	5 मिनट
ग) प्रेक्षा	दर्शन केन्द्र पर लाल रंग का ध्यान, शरीर प्रेक्षा	10 मिनट
घ) मुद्रा	प्राण मुद्रा	
ङ) जप	'ऊँ'	10 मिनट
च) तप	तली–भुनी वस्तुओं का त्याग	

3. सिर दर्द

क) आसन	पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, शशांकासन	
ख) प्राणायाम	नाड़ी शोधन, स्वर परिवर्तन, शीतली	5 मिनट
ग) प्रेक्षा	ललाट पर सफेद रंग का ध्यान	10 मिनट
घ) मुद्रा	अपान मुद्रा	
ङ) जप	'ऊँ'	
च) तप	तली–भुनी वस्तुओं का त्याग	

4. जुकाम

क) आसन	सिद्धासन, उत्तानपादासन, मत्स्यासन, भुजंगासन	
ख) प्राणायाम	नाड़ी शोधन, सूर्यभेद्री	5 मिनट
ग) प्रेक्षा	मुख पर लाल रंग का ध्यान	5 मिनट
घ) जप	'ऊँ' (वज्रासन मुद्रा में)	10 मिनट
ङ) मुद्रा	प्राण मुद्रा, सूर्य मुद्रा, लिंग मुद्रा	
च) तप	तली एवं चिकनी वस्तुओं का त्याग	

नोट : पेट की सफाई के लिए एनिमा आदि का प्रयोग तथा आवश्यकतानुसार कफ शुद्धि के लिए कुंजल का प्रयोग एवं नेत्ती क्रिया भी कर सकते हैं।

5. ज्वर (बुखार)

क) आसन	कायोत्सर्ग	
ख) प्राणायाम	स्वर परिवर्तन, पित्त के प्रयोग से आए ज्वर में चन्द्र स्वर का प्रयोग	
ग) प्रेक्षा	तेजस केन्द्र पर ध्यान 20 या 25 मिनट विशुद्धि केन्द्र पर ध्यान	10 मिनट
घ) जप	'ऊँ'	10 मिनट
ङ) तप	उपवास	

6. कमर दर्द

क) आसन	उत्तानपादासन, भुजंगासन, मकरासन, मत्स्यासन	
ख) प्राणायाम	सूर्यभेद्री, दर्द के स्थान पर ध्यान केन्द्रित के सूक्ष्म भस्त्रिका	5 मिनट
ग) प्रेक्षा	कमर तथा उसके होने वाले दर्द की प्रेक्षा	10 मिनट
घ) जप	'ऊँ'	10 मिनट
ङ) तप	अनामिका और अगुंष्ठ को सटाकर दबाव दें	15 मिनट
च) मुद्रा	वायु, मुद्रा, सहनमुख मुद्रा।	

7. त्वचा के रोग

क) आसन	पेट और श्वास की दस क्रियाएँ, भुजंगासन, सर्वांगासन पश्चिमोत्तानासन, मत्स्यासन

	ख) प्राणायाम	नाड़ी शोधन, अनुलोम–विलोम, ग्रीष्म ऋत में शीतली, सूक्ष्म भस्त्रिका	5 मिनट
	ग) प्रेक्षा	पूरे शरीर पर हरे रंग का ध्यान	10 मिनट
	घ) जप	'ऊँ'	10 मिनट
	ङ) मुद्रा	वरूण मुद्रा	
	च) तप	नमक में कमी करना, भोजन भी कम लेना।	
8.	पाचन तंत्र की बीमारियाँ		
	क) आसन	अग्निसार, उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, मत्स्यासन, इष्टवंदन, पेट की दस क्रियाएं	
	ख) प्राणायाम	सूर्यभेद्री, अनुलोम–विलोम	10 मिनट
	ग) प्रेक्षा	पाचन तंत्र पर पीले रंग का ध्यान	10 मिनट
	घ) जप	'ऊँ'	10 मिनट
	ङ) मुद्रा	सूर्य मुद्रा, लिंग मुद्रा, सुरभि मुद्रा	
	च) तप	तली, चिकनी व अपाच्य वस्तुओं का त्याग	
9.	कब्ज होने पर		
	क) आसन	अग्निसार, पेट की दस क्रियाएं, इष्टवंदन	
	ख) प्राणायाम	दीर्घश्वास, अनुलोम–विलोम	5 मिनट
	ग) प्रेक्षा	ठुड्डी के नीचे के भाग को हथेली से दबायें और उस पर ध्यान केन्द्रित करें	10 मिनट
	घ) जप	'ऊँ'	10 मिनट
	ङ) मुद्रा	सूर्य मुद्रा, शंख मुद्रा, नमस्कार मुद्रा।	
	च) तप	तला–भुना भोजन का त्याग।	
10.	श्वसन सम्बन्धी रोग		
	क) आसन	पश्चिमोत्तानासन, भुजंगासन, मत्स्यासन, सुप्त वज्रासन, नौकासन	
	ख) प्राणायाम	सूर्यभेद्री, उज्जाई, अनुलोम–विलोम,सूक्ष्म भस्त्रिका	
	ग) प्रेक्षा	श्वास पर नारंगी रंग का ध्यान	10 मिनट
	घ) जप	'ऊँ'	
	ङ) मुद्रा	वायु मुद्रा, प्राण मुद्रा	
	ङ) तप	शीतल पदार्थों का त्याग।	
11.	पैर व घुटने में दर्द		
	क) आसन	पवनमुक्तासान, पश्चिमोतानासन	
	ख) प्राणायाम	दीर्घ श्वास, घुटने पर ध्यान केन्द्रित कर सूक्ष्म भस्त्रिका	
	ग) प्रेक्षा	दर्द वाली जगह का ध्यान	10 मिनट
	घ) जप	'ऊँ' का दीर्घ उच्चारण	10 मिनट
	ङ) मुद्रा	वायु मुद्रा, अपान मुद्रा	
	च) तप	मीठे व खटाई वाले पदार्थ का त्याग	
12.	नेत्र–दोष		
	क) आसन	गर्दन एवं नेत्र की यौगिक क्रियाएं, मत्स्यासन, सिंहासन, सर्वांगासन	
	ख) प्राणायाम	दीर्घश्वास, शीतली	5 मिनट
	ग) प्रेक्षा	आँख पर हरे रंग का ध्यान	10 मिनट
	घ) जप	'ऊँ' नमः शिवायः	10 मिनट
	ङ) मुद्रा	प्राण मुद्रा, नमस्कार मुद्रा	
	च) तप	तामसिक भोजन का त्याग	

उपरोक्त रोगों के अतिरिक्त अन्य अनेक रोगों का उपचार भी यौगिक चिकित्सा द्वारा सम्भव है। संक्षेप में हम कह सकते हैं कि यौगिक चिकित्सा के सुधारात्मक एवं बचावात्मक प्रभाव अत्यन्त सकारात्मक सिद्ध होते हैं तथा इनका अनुकरण करके विभिन्न रोगों से बचा जा सकता है।

संदर्भ

1. आनंद, श्री(1999) द कंपलीट बुक ऑफ योग, हार्मोनी ऑफ बॉडी एण्ड माइंड, ओरिएंट पेपर बैंक, मदरसा रोड, कश्मीरी गेट, दिल्ली।

2. आइंगर, वी0 के0 एस0(1982) लाईट ऑन योग, ग्रेट ब्रिटेन, जॉर्ज एलन एण्ड अनबिन।
3. सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द(1995) आसन, प्राणायाम मुद्रा, बदर, बिहार स्कूल ऑफ योग गंगा दर्शन, मुंगेर, बिहार, भारत।
4. शर्मा, ललिता(1999) ऑल यू वांटेड़ टू नो अबाउट योग, स्टर्लिंग पब्लिशर्स प्राइवेट लि0।
5. शर्मा, पी0 डी0(1984) योग, योगासन, प्राणायाम फॉर हेल्थ, नवनीत पब्लिकेशंस लि0, अहमदाबाद, गुजरात, भारत।