



योग और शारीरिक स्वस्थता

tpxjs T; ks

क्रीड़ा अधिकारी, शास. गृहविज्ञान स्नातकोत्तर अग्रणी महा. होशंगाबाद

सारांश : भारतीय मनोविज्ञान में हमारे मनीषियों ने योग के मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य के महत्वपूर्ण उपाय के रूप में विश्लेषित किया है। योग भारतीय धरातल पर उपजी वह तकनीक है जो मनुष्य के सर्वांगीण विकास के प्रक्रम का निर्धारण करती है और मानव की एक विद्या के रूप में भारतीय जनमानस ने इसे जीवन शैली के रूप में स्वीकार भी किया है यद्यपि संस्कृत के युज शब्द से उत्पन्न योग का अर्थ जोड़ना मिलना, या युग्मीकरण होता है तथापि योग, शब्दयोग, महायोग, दयायोग, राजयोग, कर्मयोग कई रूपों में यह प्रचलित है। योग कार्य के प्रति उचित भावनात्मक अभिकृति द्वारा खुशी, संतोष, प्रदान करता है। व्यक्ति में समय और शक्ति के मूल्य को पहचानने की क्षमता के विकास के अतिरिक्त शारीरिक, मानसिक, दैहिक, व बौद्धि संतुष्टि एवं ध्यान केन्द्रण की शक्ति विकसित करता है। अनेकों शारीरिक एवं मानसिक तनावों से बचाव हेतु योग महत्वपूर्ण तकनीक के रूप में प्रमाणित प्रविधि है।

प्रस्तावना :

मानसिक स्वस्थ तथा शारीरिक स्वस्थ एक दूसरे के पूरक है क्योंकि सामान्यतः स्वस्थ शारीरिक व मस्तिष्कीय विकास पर ही सम्बंधित व्यक्ति का व्यापक रूप से मानसिक विकास आधारित रहता है, तथा मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति का शारीरिक स्वस्थ भी उत्तम स्तर का होता है।

अतीत में प्रायः धारणा बनी रही है कि यदि शरीर पूर्णतः स्वस्थ है तभी मन भी पूर्णतः स्वस्थ रहता है। (1) (विनदक उपदक पे विनदक पद विनदक इवकल) यदि शरीर निर्मल तथा शुद्ध रहता है, तब मन भी प्रायः स्वच्छ तथा शुद्ध ही रहता है। इस दृष्टिकोण के आगे कुछ अन्य संशोधित व विकसित रूप भी रहा है, कि इन दोनों में पारस्परिक प्रतिक्रियाओं का संबंध है और शरीर तथा मन परिस्थिति के अनुसार, एक दूसरे को निरंतर प्रभावित करते रहते हैं। अतः शारीरिक और मानसिक प्रक्रियाओं में पारस्परिक रूप से गहन संबंध रहता है।

अनेक मानसिक रोगियों के व्यक्तित्व अध्ययनों, प्रेक्षणों व अन्य अन्वेषणों के आधार पर अब यह स्पष्ट होने लगा है कि शारीरिक तथा मानसिक अंतरक्रिया मन की साति की मुख्य भूमिका होती है। एक व्यक्ति में अनेकों मानसिक योग्यताओं, दुर्बलताओं व सतत् अंतर्दोषों तथा मनोग्रस्थियों से उसमें मनोविकृति उत्पन्न होते देखी जाती है, ठीक उसी प्रकार उसमें, अनेक अर्जित मानसिक योग्यताओं, कुशलताओं व धनात्मक अभिकृतियों के विकास से उसमें मानसिक स्वस्थ होते देखा जाता है, और इसके आधार पर ही वह जीवन की

विभिन्न कठिनाईयों व चुनौतियों पर अपना सहज नियंत्रण स्थापित करते देखा जाता है और इस प्रक्रम में अपने व्यक्तिगत जीवन में एक सुखमय स्थिति का अनुभव करते हैं। तनाव या प्रतिबल आधुनिक समाज की एक बड़ी समस्या है। आधुनिक शोषों से पता चलता है कि करीब ७५ प्रतिशत रोगों का कारण ही तनाव है। यहां तक की हृदय रोग एवं कैंसर जैसे जान लेवा रोग में भी तनाव की भूमिका निर्धारित हो चुकी है। साधारण रूप से कहा जा सकता है कि “कोई भी घटना या परिस्थिति जो व्यक्ति को असाधारण अनुक्रिया करने के लिए बाध्य करता है, तनाव कहाला है।” जब व्यक्ति एकव विशेष तरह की मनोवैज्ञानिक अनुक्रियाएँ जैसे चिन्ता, क्रोध, आक्रामकता आदि एवं दैहिक माँगों (बीमारी की अवस्थाएँ, व्यायाम, अत्यधिक तापक्रम आदि) या वैसे पर्यावरणी एवं सामाजिक परिस्थितियों जिसे सचमुच में हानिकारक, अनियंत्रण योग्य तथा निबटाने के मौजूद साधनों को चुनौती देने वाले कारक के रूप में मूल्यांकित किया जाता है, से उत्पन्न होता है।”

मानसिक स्वस्थ और तनाव का संबंध गहरा है क्योंकि तनाव की स्थिति में व्यक्ति का मानसिक स्वस्थ ठीक नहीं कहा जा सकता आज की व्यस्त और भागती जिन्दगी में तनाव स्थिर हो पाता है। तनाव किसी भी कारण से उत्पन्न हो सकता है, जैसे जीवन की संघर्षपूर्ण घटनाएँ प्रेरकों का संघर्ष, दिन-प्रतिदिन के कार्य, कार्य से उत्पन्न तनाव, व पर्यावरणी स्रोत।

जीवन की संघर्षपूर्ण घटनाएँ (जमतेनिसस सपमि मअमदजे) के प्रति जब व्यक्ति ठीक ढंग से समायोजन नहीं कर पाता है तो मानव उत्पन्न होता है ऐसे ही जब प्रेरकों में संघर्ष (ब्बदमिबजपवद इमजूममद सवसपदमे) होते हैं तो इससे व्यक्ति में तनाव उत्पन्न होता है ऐसी परिस्थितियों में जिस अभिप्रेरक की दृष्टि नहीं होती है। उससे व्यक्ति में कुंठा उत्पन्न होती है जो तनाव का एक स्रोत भी है। आजकल तनाव उत्पन्न होने के मुख्य कारणों में कार्य उल्लंघन (वता सैसमे), कार्य से उत्पन्न तनाव (जतमे चतवकनबमक इलूवता) अति महत्वपूर्ण है।

तनाव का कारण चाहे जो भी हो, यह व्यक्ति के सांवेगिक एवं दैहिक स्वास्थ्य पर खराब असर डालता है। अतः इसे कम करने के उपायों पर मनोवैज्ञानिकों ने गंभीरता से सोचा है। तनाव को कम करने से संबंध व्यवहार को समायोजी व्यवहार कहा जाता है।

समायोजी व्यवहार व्यक्ति तथा पर्यावरण के मांगों के बीच किया गया कोई समय की क्रिया व्यवहार नहीं होता बल्कि इन दोनों के अपने-अपने प्रसाधनों मूल्यों एवं मांगों के बीच एक विशेष समय तक लगातार चलने वाली अंतःक्रिया है।

तनाव को कम करने में योग की अहम भूमिका हालांकि यह अटल सत्य है कि योग की जननी ही भारत है जो मनु की भूमिका के अंतर्गत आता है उसका शब्दिक प्रादुर्भाव संस्कृति के शब्द "यूज" से उत्पन्न हुआ है जिसका अर्थ जोड़ना, मिलना या युग्मीकरण होता है। अतः वह कई प्रकार के रूपों में प्रयोग होता रहा है। जैसे "हटयोग" "मंत्रयोग" "भक्तियोग" "दयायोग" "राजयोग" व कर्मयोग। योग का वास्तव में सूत्र वाक्य है। "चित्त-वृत्ति निरोग" योग मनु की एक ऐसी विधि है जो दैहिक मुद्राओं तथा स्वसन अभ्यासों पर आधारित होता है। योग से तात्पर्य विश्वास तथा अभ्यास के ऐसे तंत्र से होता है जो तन व मन को स्वस्थ रखते हैं। मनुष्य को अपनी शक्ति का विकास करके अपनी कार्य करने की क्षमता बढ़ाना चाहिए। अतः अध्यात्मवाद व योगवाद दोनों एक ही दिशा में कार्य करते हैं जैसे मनुष्य के मानसिक स्वास्थ्य का विकास करना जिससे वह जीवन में संतुलन कम करने योग्य बन सके।

योग का प्रमुख कार्य व्यक्ति की क्षमता का विकास करना है इससे निम्न लाभ होते हैं।

१. "योगः कर्मसु कौशलम्" —गीता का कर्म योग ही इसका मूल है योग कर्म के प्रति उचित भावनात्मक अभिकृति उत्पन्न करता है। इससे खुशी, संतोष, व रुचि उत्पन्न होती है।

२. योग के द्वारा व्यक्ति "समय और शक्ति" के मूल्य को पहचान सकने में सक्षम हो सकता है। समय और शक्ति का

तालमेल रखते समय व्यक्ति कम शक्ति लगाकर अधिक कार्य सम्पन्न कर सकता है।

३. कर्मयोग अहंकार रहित होता है, तथा वह मुक्त कर्म या समन्वित कर्म होता है। इससे शारीरिक, मानसिक, दैहिक व बौद्धिक रूप से आराम पहुंचता है।

४. योग में अभ्यास तथा धर्मविधि (त्यजनसे) के माध्यम से व्यक्ति अपनी सांस को नियंत्रित एवं नियमित करने की कोशिश करता है, अपने ध्यान को किसी बिन्दु पर केन्द्रित करने की कोशिश करता है, बाह्य वातावरण पर से ध्यान हटा लेता है। मन में किसी विशेष प्रतीक या घटना की प्रतिमा रखता है तथा विशेष यौगिक मुद्रा में शरीर को लगभग १५ मिनट आत्म के अन्द्रियता से वह एक परिवर्तित चेतना (सजमतमक बवदबपवनेदमे) को अनुभव करने लगता है। इंदकए बीपददं दैपदही ने अध्ययनों में पाया कि इस स्थिति में बनते हैं जो तनाव या बैचेनी के भावा की अवस्था में सामान्यता कमी लाते हैं।

५. योग का मौलिक अर्थ मनु (नपजम उमकपजंजपवद) से है पर आजकल इसका अर्थ "ज्ञानोदय" (मदसपहीजउमदज) से जाना जाता है।

६. योग का एक प्रचलित रूप "अंतर्ज्ञान मनु" है जो १९७० वाले दशक में महर्षि महेश योगी द्वारा प्रतिपादित है जो "मंत्रम योग" का एक प्रारूप है जिसमें व्यक्ति कुछ मंत्रों को बार-बार दोहराता है और वह अपना ध्यान पूर्णता: इसी क्रिया मंत्र पर देता है न कि इधर-उधर की चीजों पर —इससे ध्यान एकाग्रता बढ़ती है जो तनाव में कमी लगती है।

कानेलाकोस, फर्ग्युसनल के अनुसार इससे व्यक्ति द्वारा सीखने के निष्पादन में वृद्धि हो जाती है तथा आक्रमता विद्वेष तथा दुश्चिंता के स्वर में कमी हो जाती है।

योग से दिल की धड़कन दर कम हो जाती है तथा मस्तिष्क विद्युत आरेख में जो परिवर्तन में होता है वह तनाव मुक्ति (त्मसंगंजपवद) की दिशा में होता है ठमदेवद के अनुसार इससे दिल के दौरे, तथा सिर के दर्दों में लाभ मिलता है जो तनाव मुक्ति से संबंधित है। यह अच्छी नींद लाने का साधन भी है—रक्तचाप होना सामान्य तनाव में कमी का परिचायक है।

मनोविज्ञान—विद् रिचर्ड वाईजमैन का कहना है कि अपना भाग्य संवारने वाले लोग इस प्रक्रिया में चार मूलभूत सिद्धांतों को इस्तेमाल करते हैं। वैसे स्वयं इसके बारे में सचेत नहीं होते हर्टफोर्डशायर विश्वविद्यालय में एक शोध ईकार्ड के प्रमुख डॉ. वाईजमैन ने इस अध्ययन के दौरान सर्वाधिक भाग्यवान और सबसे ज्यादा अभागे माने जाने वाले ४०० लोगों के जीवन का विस्तृति अध्ययन किया है और इस क्रम में उन्होंने अनेक तरह के मनोविश्लेषण, पदक, सवालें प्रयोगशाला

तकनीकों और लम्बे-लम्बे साक्षात्कारों का इस्तेमाल किया है। इनका यह अध्ययन "द लक फेक्टर" के रूप में हाल ही में पुस्तक प्रकाशित हुआ है। डॉ. वाईजमैन कहते हैं कि भाग्यवान लोग वे होते हैं जो जीवन में मिले सुअवसरों और अनजाने ही चार मूलभूत सिद्धांत यह होता है कि वे अवसर बनाने, अवसरों का विस्तार कर लेते हैं, वे अपने संगी-साथियों से तालमेल के जरिए अपने लिए अवसर बनाने, अवसरों को पहचानने तथा उसका तुरंत लाभ उठाने में माहिर होते हैं और यह सब वे अत्यंत स्थिर चित्त एवं नये अनुभवों के प्रति एक तरह के खुलेपान के साथ करते हैं भाग्यशाली दिखने वाले लोगों का दूसरा सिद्धांत अपनी सहज वृद्धि और अहसासों के आधार पर प्रभावी तरीके से फैसला करने का होता है।

अतीत में प्रायः यह धारणा बनी रही है कि शरीर पूर्णतः स्वस्थ है तभी मन पूर्णतः स्वस्थ रहता है। 'वनदक उपदक पे विनदक पे' वनदक इवकल यह पूर्णतः गलत नहीं है वास्तविकता तो यह कि शारीरिक और मानसिक प्रक्रियाओं दोनों से संबंधित है जो एक दूसरे निरंतर प्रभावित करते रहते हैं योग इन्हीं प्रतिक्रियाओं पर प्रभावात्मक ढंग से कार्य करता है। हृदयघात में भारतीय योग पद्धति "प्राणायाम" दर्द निवारक औषधी से कमतर नहीं दमा के रोगी के लिए "श्वासन" संजीवनी है। इसी पंक्ति में आता है "आकर्णधिनुरासन" जो मांसपेशियों के तनाव को दूर करने से लाभकारी है।

नित्य उपयोग किए जा सकने वाले आसन

कोणासन

त्रिकोणात्मक मुद्रा वाला होने के कारण इस आसन को "कोणासन" कहा आता है।

अवधि — १० बार इस अभ्यास को करें।

लाभ — यह आसन ठिगने कद वाले स्त्री-पुरुषों के लिए उपयोगी है। इससे शारीरिक लम्बाई में वृद्धि होती है। यह रक्त संचरण में वृद्धि करता है तथा पसलियों को पुष्ट बनाता है। इसके अभ्यास से कमर तथा मेरूदण्ड के लचीलेपन में वृद्धि होती है तथा कमर का मोटापा कम हो जाता है। कफ, दमा, यक्ष्मा आदि व्याधियों में भी लाभ पहुंचाता है।

कूर्मासन

अवधि—१ से ५ मिनट तक।

लाभ— यह आसन मधुमेह, हार्निया, उदर-बायु-विकास क्षयरोग, गल-गण्ड, कण्ठमाला, टॉसिल कला बैठ जाना, नजला जुकाम, श्वास तथा दमा रोग के उन्मूलन में सहायक सिद्ध होता है। यह पाचन शक्ति की वृद्धि करता तथा फेफड़ों एवं पसलियों को चौड़ा और सशक्त बनाता है। इस आसन के अभ्यास से शरीर को आवश्यक मात्रा में उपलब्ध होता है,

अतः जो लोग सदैव शीत का अनुभव करते रहते हों, उनके लिए यह अत्यन्त हितकर है।

गोमुखासन

अवधि— १ से १० मिनट का

लाभ— यह आसन हृदय रोग, क्षयरोग एवं हाईब्लड प्रेशन में लाभकारी है। मेरूदण्ड को सीधाकर उसके दर्द को दूर करता है। जांघे तथा नितम्बों के मोटापे को दूर कर दोनों हानि जाघ तथा नितम्बों की दुर्बलता को दूर करता है। यह हार्निया रोग में भी हितकर है। इसके निन्तर अभ्यास से हार्निया रोग होने की संभावना नहीं रहती। इसके प्रयोग से जंघा, वस्ति प्रदेश एवं नितम्बों में रक्त प्रवाह भलीभंति होने लगता है।

इस आसन की स्थिति में यदि मन को एकाग्र कर दृष्टि को किसी एक वस्तु पर केन्द्रित कर दिया जाय तो यह मन को स्थिर बनाकर चित्त को प्रसन्नता प्रदान करता है।

सिंहासन

अवधि— १ से ५ मिनट तक।

लाभ—यह आसन नेत्र-ज्योति को तीव्र बनाता है एवं पाचन शक्ति में वृद्धि करता है। घुटने जांघ, तथा पिण्डलियों में दर्द की शिकयत को दूर कर, अर्श (बवासीर) रोग के उन्मूलन में सहायक सिद्ध होता है टॉसिल के निवारण में भी यह उपयोगी है।

इस आसन के अभ्यासी मनुष्य स्वयं को शक्ति सम्पन्न अनुभव करने लगते यह शरीर में बल स्फूर्ति एवं आत्मविश्वास की अभिवृद्धि करता है।

भुजगासन

अवधि— ३० सैकण्ड से २ मिनट तक।

लाभ—यह आसन मेरूदण्ड के कड़ेपन को दूर करता है तथा फेफड़ों एवं पसलियों को सशक्त बनाता है। धातु-दौर्बल्य, स्वप्नदोष, वीर्य-विकास आदि को दूर वीर्य को पुष्ट बनाता है। यह अभ्यास मूत्राशय, जरायु, वृक्क, प्लीहा, यकृत एवं क्लोमग्रंथियों को सशक्त करता है। वात-विकार, विकास, विशपतः सन्धिवात के उन्मूलन में अत्यन्त हितकर है।

हलासन

अवधि—३० मिनट से २ मिनट तक।

लाभ— यह अभ्यास सम्पूर्ण शरीर को स्वस्थ एवं सशक्त बनाता है तथा मेरूदण्ड के तनाव को कम करता है। यह पूट की गैस को शान्त करता है तथा मधुमेह एवं हार्निया के निवारण में उपयोगी है। मोटापा दूर करने में इसका अभ्यास हितकर है। यकृत, प्लीहा, वृक्क, मूत्राशय तथा यौनग्रंथियों पर प्रभाव पड़ता है। जिसके कारण ये सभी अंग सशक्त बनते हैं।

विशेष—रक्तचाप एवं हृदय रोगी के लिए यह आसन वर्जित है।

धनुरासन

अवधि—३० सैकण्ड से २ मिनट तक।

लाभ—यह अभ्यास यकृत तथा प्लीहा के रोगों का निवारण कर पाकस्थली को सशक्त बनाता है। फलतः कब्ज एवं उदर-विकार दूर हो जाते हैं। मधुमेह के निवारण में भी यह उपयोगी है।

यह आसन स्त्री-पुरुषों की कामेच्छा को संयमित करता है। मेधा शक्ति की वृद्धि करता है तथा मासिक धर्म के विकारों को दूर कर, उसे सामान्य स्थिति में ले आता है।

यह मोटापे को घटाकर वातरोग का शमन करता है तथा भूख में बढ़ाता है। प्रत्येक आयु के स्त्री-पुरुषों के लिए यह हितकर है।

पश्चिमोत्तानासन

अवधि— १ से १० मिनट तक।

लाभ— यह आसन प्रत्येक आयु के स्त्री-पुरुष के लिए हितकर है। यह जठ राग्नि को प्रदीप्त कर, कब्ज, पेट की गैस आदि उदर-विकारों का शमन करता है। स्वप्नदोष, धातु विकास, प्रेमह, प्रदर, मासिकधर्म, की खराबी एवं गर्भाशयजन्य दोषों को दूर करने में अत्यंत हितकर है। नितम्ब-दोष, जाँघों का मोटापा, हार्निया, संधिवात, गठिया, साईटिका, कण्टमाला, नजला, जुकाम, श्वास-दमा आदि रोग तथा ठिगनेपन को दूर करने में सहायक है। क्षय हृदय रोग तथा हाईब्लडप्रेसर के रोगी भी इससे लाभ उठा सकते हैं। संक्षेप में यह सर्वोपयोगी अत्युत्तम आसन है।

सुप्त पवनमुक्तासन

अवधि :- २० मिनट तक।

लाभ— यह अभ्यास पेट की दूषित वायु को बाहर निकाल उसे शुद्ध कर देता है। पाचन शक्ति को बढ़ाकर, आँवपेचिश आदि विकारों को दूर करता है। छोटी बड़ी आंत, यकृत, प्लीहा, मूत्राशय, किडनी, जरायु तथा योन ग्रंथियों पर प्रभाव डालकर उन्हें शसक्त बनाता है। अतः मधुमेह, हार्निया एवं मासिक धर्म संबंधी विकारों के शमन में भी हितकर है। यह जाँघों के मोटापे को दूर करता है तथा मेरूदण्ड के दर्द को शांत कर देता है।

अन्वेषणों के आधार पर अब यह स्पष्ट होने लगा है कि शारीरिक तथा मानसिक अंतरक्रिया में मन की स्थिति का मुख्य भूमिका होती है एक व्यक्ति अनेक मानसिक योग्यताओं, दुर्बलताओं व सत्त अर्न्तद्भन्दों तथा मनोग्रंथियों से उसमें मनोविकृति उत्पन्न हो जाती है, ठीक उसी प्रकार, उसमें अनेक अर्मित मानसिक योग्यताओं, कुशलताओं व धनात्मक अभिकृतियों के विकास से उसमें मानसिक संतुलन देखा जाता है किन्तु योग के माध्यम से वह जीवन की विभिन्न कठिनाईयों व चुनौतियों पर अपना सहज नियंत्रण स्थापित करते देखा

जाता है और इस प्रक्रम में अपने व्यक्तिगत जीवन में एक सुखमय स्थिति का अनुभव कर सकता है।

संदर्भ सूची :-

- आधुनिक सामान्य मनोविज्ञान, **प्रीति वर्मा**
- आधुनिक सामान्य मनोविज्ञान, **अरूण कुमार सिंह**
- योगासन और स्वास्थ्य, **राजेश दीक्षित**
- नैदानिक मनोविज्ञान, **अरूण कुमार सिंह**
- सामाज मनोविज्ञान, **डॉ. डी.एन. श्रीवास्तव**
- मनोवैज्ञानिक सम्प्रदाय, **डॉ. केदारनाथ शर्मा**
