



कोविड-19 के खिलाफ कारगर 'योग'

डॉ.शाहेदा सिद्दीकी

प्राध्यापक,(समाजशास्त्र), शा.ठाकुर रणमत सिंह, महाविद्यालय, रीवा, मध्य प्रदेश, भारत।

Article Info

Volume 5, Issue 1

Page Number : 36-40

Publication Issue :

January-February-2022

Article History

Accepted : 01 Feb 2022

Published : 10 Feb 2022

सारांश- खुद को स्वस्थ रख कर बीमारियों से बचना आज दुनियां भर में इंसान के सामने सबसे बड़ी चुनौती है। योग इस चुनौती से निपटने में हमारी सहायता करता है। यह शरीर, मन और आत्मा को नियंत्रित करने में मददगार है। यह शारीरिक और मानसिक अनुशासन का संतुलन बना कर तनाव से मुक्ति दिलाता है। योग शरीर को लचीला बना कर उसे स्वस्थ रखने में भी मदद करता है। योग अपने दृष्टिकोण में संपूर्ण होने के कारण जीवन के सभी पक्षों में तालमेल लाता है। इसलिये इसे रोगों की रोकथाम, स्वास्थ्य संवर्द्धन और जीवनशैली से संबंधित विसंगतियों के प्रबंधन के लिए जाना जाता है।

मुख्य शब्द- संतुलन, अनुशासन, लचीला, जीवनशैली एवं विसंगतियां तथा प्रबंधन आदि।

तंदुरुस्ती और रोगों से बचाव के लिए हम सदियों से योग का अभ्यास करते आ रहे हैं। पिछले वर्ष जब भारत में कोरोना वायरस का प्रकोप शुरू हुआ, उस समय योग और पारंपरिक भारतीय चिकित्सा पद्धतियां इससे बचाव में बहुत उपयोगी साबित हुईं। देश में लॉकडाउन के दौरान अपने घरों में बंद लोगों ने योग को सहर्ष अपनाया। कुछ समय पहले आई कोरोना की दूसरी खतरनाक लहर में तो अस्पतालों और चिकित्सकों ने इलाज के साथ ही योग पर जोर देना शुरू कर दिया है। 21 जून, 2014 को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की घोषणा के बाद इसे विश्व भर में स्वीकृत मिली है। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस अब स्वास्थ्य के लिए वैश्विक आंदोलन बन गया है। सदियों से चली आ रही यह परंपरा आज भी भारतीयों की जीवनशैली का हिस्सा बनी हुई है।¹ इसका कारण यह है कि योग मानसिक और शारीरिक दोनों तरह के स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है। योग के विभिन्न दर्शनों और गुरु-शिष्य परंपरा के कारण विभिन्न पारंपरिक स्कूलों का उदय हुआ है। प्रत्येक स्कूल का अपना दृष्टिकोण और अभ्यास होता है। व्यापक रूप से प्रचलित योग साधनाएं हैं- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, समाधि बंध और मुद्राएं।

सामान्य रूप में योग को आध्यात्मिक रूप में देखा जाता है या फिर स्वयं को चुस्त-दुरुस्त रखने के लिए एक व्यायाम के रूप में। इससे अलग हटकर योग का उपयोग चिकित्सा में भी है जिसे योग चिकित्सा के नाम से जाना जाता है।² अनादिकाल से सतत अभ्यास, चिंतन-मनन के जरिए ही इस योग थेरेपी का विकास हुआ है। वर्तमान में योग थेरेपी न सिर्फ महामारी से लड़ने में मानव को सक्षम बना सकती है बल्कि स्वास्थ्य को नए आयाम में भी परिभाषित कर सकती है।

योग अनिवार्य रूप से सूक्ष्मविज्ञान पर आधारित आध्यात्मिक अनुशासन है। यह मन और शरीर के बीच तालमेल बनाने के साथ ही विचार और क्रिया, संयम और पूर्ति, मानव और प्रकृति, स्वास्थ्य और कुशलता के लिए एक समग्र दृष्टिकोण है। योग स्वस्थ जीवन जीने की कला और विज्ञान है। प्राचीनकाल से लेकर आज तक प्रसिद्ध योग गुरुओं की शिक्षा से योग पूरे विश्व में फैल गया है। अब लोग बीमारियों की रोकथाम प्रबंध और स्वस्थ रहने के लिए योग पर विश्वास करने लगे हैं। दुनिया भर में लाखों लोग योग के अभ्यास से लाभान्वित हुए हैं। इसी वजह से योग का अभ्यास फल-फूल रहा है और अधिक जीवंत होता जा रहा है।

वर्तमान महामारी (कोविड-19) में योग की भूमिका— कोराना जैसी घातक महामारी से उबरने की कोशिश के संदर्भ में योग अत्यंत उपयोगी हो गया है। जन स्वास्थ्य, निवारक दवा, शारीरिक और मानसिक दोनों मोर्चों पर व्यक्तिगत देखभाल पर अधिक ध्यान दिया जा रहा है। नियमित रूप से योग अभ्यास करने से कोविड-19 से पीड़ित उन हजारों लोगों को राहत मिली है जिन्होंने बीमारी के विभिन्न प्रतिकूल प्रभावों से पूरी तरह से मुक्त होने में योग की सहायता ली।

प्राणायाम (नाडीशोधन, उज्जयी, भ्रामरी आदि) का सही संयोजन कोविड-19 संक्रमण को कम करने में एक व्यापक हस्तक्षेप का जरिया बनाता है। यहां जरूरत है सचेत रहते हुए गहरी, धीमी, लयबद्ध सांस लेने पर जोर देने की। सोने से पहले 15 मिनट गहरी सांस लेने का अभ्यास (अनुलोम-विलोम प्राणायाम) नौद की गहराई को बढ़ाता है जिससे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। योग अभ्यास को नियमित रूप से करने से लोगों को सामान्य स्वास्थ्य और प्रतिरोधक क्षमता में सुधार करने में मदद मिलेगी और इस तरह से योग घातक बीमारियों के खिलाफ एक निवारक उपाय के रूप में काम करेगा।

एक चिकित्सा के रूप में योग—एक चिकित्सा (थेरेपी) के रूप में योग का प्रयोग अब दुनिया के कई हिस्सों में चिकित्सा का अन्य पद्धतियों के विकल्प के रूप में किया जा रहा है। योग करने वालों की संख्या भी लगातार बढ़ती जा रही है। योग अभ्यास के कई लाभ में से एक रक्तचाप नियंत्रण है जिसका सबसे अधिक अध्ययन किया गया है। योग चिकित्सा से टाइप-2 मधुमेह वाले वयस्को की ग्लूकोज सहिष्णुता और इंसुलिन संवेदनशीलता, लिपिड प्रोफाइल, मानवमिति और रक्तचाप जैसे सूचकांकों में सुधार देखा गया है। इससे ऑक्सीडेंट डेमेज में कमी पाई गई है।³ यह भी पाया गया है कि योग के अभ्यास से मधुमेह के रोगियों की दवा पर निर्भरता को कम किया जा सकता है और यह मधुमेह से प्रभावित लोगों में हृदय संबंधी रोगों को रोकने और नियंत्रित करने में मदद कर सकता है।

एक स्वस्थ और शांतिपूर्ण जीवन जीने के लिए समग्र जीवनशैली अपनाना और आहार, व्यायाम आदि का पालन करना जरूरी है। आधुनिक वर्तमान समाज में जीवनशैली संबंधी विकारों की महामारी का सामना कर रहा है जिससे बचने के लिए स्वयं व्यक्तियों को सचेत रूप से खुद में बदलाव लाने होंगे। योग एक उचित और स्वस्थ जीवनशैली को बहुत महत्व देता है। योग के मुख्य घटक—

1.आहार : योग एक स्वस्थ, पौष्टिक आहार पर जोर देता है जिसमें ताजा भोजन, हरा सलाद, अंकुरित भोजन, अपरिष्कृत अनाज और ताजे फलों के संतुलित सेवन के साथ पर्याप्त मात्रा में ताजे पानी का सेवन शामिल है। प्यार और स्नेह के साथ तैयार और परोसे जाने वाले सात्विक आहार के बारे में सजग रहना भी जरूरी है।

2.विहार : अच्छे स्वास्थ्य के लिए शरीर और दिमाग को आराम देने के लिए उचित मनोरंजक गतिविधियां जरूरी है। इसमें उचित विश्राम, क्रिया-वाक-विचारों और सामूहिक गतिविधियों में शांति बनाए रखना शामिल है जिसमें व्यक्ति अहम की भावना खो देता है। कर्म योग अहम की भावना को खोने और सार्वभौमिकता की भावना प्राप्त करने का एक उत्कृष्ट तरीका है।

3.आचार : व्यायाम जैसी स्वस्थ गतिविधियों के महत्व पर भी योग जोर देता है और नियमित रूप से आसन, प्राणायाम और क्रियाओं की सिफारिश करता है। सांस और हृदय के स्वास्थ्य को ऐसी गतिविधियों से बल मिलता है।

4.विचार : कुशल-क्षेम के लिए सही विचार और जीवन के प्रति सही दृष्टिकोण महत्वपूर्ण है। नैतिक रूप से संयम और नियम (यम और नियम) का पालन करने से मन संतुलित रहता है। जैसा कि महात्मा गांधी ने कहा था, इस दुनिया में हर किसी की जरूरत पूरी हो सकती है लेकिन किसी भी एक व्यक्ति के लालच की पूर्ति नहीं हो सकती”।

योग चिकित्सा के सिद्धान्त- भारतीय दर्शन में योग दर्शन का महत्वपूर्ण स्थान है वेद, उपनिषद, श्रीमद् भागवद् गीता आदि ग्रंथों में योग प्रक्रिया का विशेष वृत्त देखने को मिलता है बौद्ध और जैन साहित्य में भी योग पर विचार किया गया है। परन्तु योग को एक स्वतन्त्र, दर्शन के रूप में प्रतिष्ठित करने का श्रेय महर्षि पतंजलि को जाता है। उनके द्वारा प्रतिपादित 'योग सूत्र' योग दर्शन का सर्वप्रथम प्रमाणित ग्रन्थ है। महर्षि, पतंजलि के अनुसार योग का अर्थ है- चित्त वृत्तियों का निरोध है। चित्त से तात्पर्य मनुष्य के अन्तकरण (मन, बुद्धि, अहंकार) से है। मन मनुष्य का सबसे चंचल भाग है। मनुष्य जितने भी नैतिक, अनैतिक कार्य करता है उन सबका कारण चित्त अर्थात् मन ही है। चित्त को नियंत्रित करना अत्यन्त आवश्यक है।

पतंजलि के अनुसार चित्तवृत्तियों का निरोध ही योग है। वृत्तियों का निरोध अभ्यास से होता है। योग के अनुसार चित्त की पाँच अवस्थाएं होती हैं- मूढ़, क्षिप्त, विक्षिप्त, एकाग्र और निरुद्ध। मूढ़ अवस्था में चित्त तमोगुण से प्रभावित रहता है अर्थात् मन इन्द्रियों के भोग में लीन रहता है इस कारण प्राणी आलस्य और निद्रा से घिरा रहता है। क्षिप्त चित्त में रजोगुण, की प्रधानता रहती है इस अवस्था में चित्त अधिक चंचल रहता है किन्तु व्यक्ति अच्छे व बुरे परिणामों की ओर सोच नहीं पाता।

विक्षिप्त अवस्था में रजोगुण, तमोगुण दोनों की प्रधानता रहती है इस कारण वह अपने कर्मों के परिणामों की ओर ध्यान देता है। एकाग्र चित्त में सतोगुण की प्रधानता रहती जिस कारण इस अवस्था में व्यक्ति में ज्ञान का प्रकाश देखने को मिलता है।

निरुद्धावस्था व्यक्ति की पाँचवी अवस्था है इसमें वृत्तियों का सम्पूर्ण निरोध हो जाता है और उसमें स्थिरता आ जाती है।

योग की क्रिया का तंत्र- निम्नलिखित कुछ तंत्र हैं जिनके माध्यम से योग एक एकीकृत मन-शरीर औषधि के रूप में कार्य करता है-

1.विभिन्न शुद्धि क्रियाओं के माध्यम से संचित विषाक्त पदार्थों को साफ करने और सूक्ष्म व्यायाम (शरीर के सभी अंगों के लिए सहज गति) के माध्यम से सहजता के बोध का विकास होता है। यह कई संक्रमणों को रोकता है।

2.उचित पौष्टिक आहार के साथ एक यौगिक जीवनशैली को अपनाने से सकारात्मक एंटीऑक्सीडेंट की वृद्धि होती है और इस प्रकार शरीर में मुक्त कणों (रेडिकल्स) को निष्क्रिय कर देता है। सक्रिय पोषक तत्वों को एनाबॉलिक, रिपेरेटिव और उपचार प्रक्रियाओं पर काम करने में सक्षम बनाता है।

3. बिना किसी तनाव के स्थिर और आरामदायक तरीके के विभिन्न शारीरिक आसन के जरिए पूरे शरीर को स्थिर करता है। शारीरिक संतुलन और स्वयं के साथ सहजता की भावना मानसिक/भावनात्मक संतुलन को बढ़ाती है और सभी शारीरिक प्रक्रियाओं को स्वस्थ तरीके से संचालित होने में सक्षम बनाती है।
4. योग स्वायत्त श्वसन तंत्र पर नियंत्रण में सुधार करता है। यह श्वास पैटर्न ऊर्जा उत्पन्न करता है और भावनात्मक स्थिरता को बढ़ाता है। मन और भावनाएं हमारे सांस लेने के पैटर्न और गति से संबंधित है और इसलिए सांस लेने की प्रक्रिया का धीमा होना स्वायत्त कामकाज, पाचन प्रक्रियाओं के साथ-साथ भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को भी प्रभावित करता है।
5. योग सांस के साथ शरीर की गतिविधियों को एकीकृत करता है जिससे मन और शरीर का तालमेल बनता है। योग में भौतिक शरीर का संबंध अन्नमय कोष (हमारे शारीरिक अस्तित्व) से और मन का संबंध मनोमय कोष से है। प्राणायाम कोष (श्वास की ऊर्जा द्वारा कायम हमारे शारीरिक अस्तित्व) उनके बीच में है। सांसों के जरिए ही मन और शरीर के बीच संतुलन बनता है।
6. यह मन को साकारात्मक रूप से की जाने वाली गतिविधियों पर केंद्रित करता है। ऊर्जाप्रवाह को बढ़ाता है जिसका परिणाम शरीर के विभिन्न हिस्सों और आंतरिक अंगों में स्वस्थ परिसंचरण के रूप में सामने आता है जहां मन जाता है, वहां प्राण प्रवाहित होता है।
7. योग चिंतनशील प्रथाओं के माध्यम से एक शांत आंतरिक वातावरण बनाता है जो बदले में हीमोस्टैटिक तंत्र के सामान्यीकरण को सक्षम बनाता है। योग सभी स्तरों पर संतुलन या समतल के बारे में है। मानसिक संतुलन शारीरिक संतुलन पैदा करता है और इसके विपरीत भी शारीरिक संतुलन से मन भी संतुलित होता है।
8. शारीरिक और मानसिक तकनीकों के माध्यम से शरीर-भावना-दिमाग को आराम देता है जो बाहरी और आंतरिक तनावों के जवाब में मुकाबला करने की क्षमता को बढ़ाते हैं। यह जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाता है जैसा कि कई गंभीर रोगों के मामलों में देखा गया है जहां अन्य उपचार कोई सात्वना देने में सक्षम नहीं होते।
8. यम-नियम और विभिन्न यौगिक मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों के माध्यम से जीवन और नैतिक जीवन के प्रति सही दृष्टिकोण के माध्यम से आत्मविश्वास और आत्मबल को बढ़ाता है। विश्वास, आत्मविश्वास और आत्मबल ही कायाकल्प और स्फूर्ति के लिए सबसे जरूरी है।

योग से होने वाले लाभ-

1. भारतीय योग दर्शन के अनुसार सभी प्रकार के असाध्य रोगों जैसे- एड्स, कैंसर, हीमोफीलिया, डायबिटीज, टी.बी. उच्च रक्तचाप (बी.पी.) आदि समस्त शारीरिक रोगों से मुक्ति संभव।⁶
2. सभी प्रकार के मानसिक रोगों जैसे- तनाव, उन्माद, भय, डिप्रेशन, चिन्ता, अनिद्रा, आक्रोश आदि से मुक्त संभव।
3. सभी प्रकार के नशों जैसे- शराब, अफीम, स्मेक, हेरोइन, भाँग, तम्बाकू (जर्दा), बीड़ी, सिगरेट, गुटखा आदि से बिना परेशानी के छुटकारा संभव।
4. आध्यात्मिकता के पूर्ण ज्ञान के साथ भूत, वर्तमान एवं भविष्य की घटनाओं को ध्यान के दौरान प्रत्यक्ष देखना और सुनना

संभव

1. शर्मा उर्षा, 2007 योगासन और उसके लाभ, इलाहाबाद भारतीय प्रकाशन, पृष्ठ- 48
2. मिश्रा, महेन्द्र कुमार, 2011 योग द्वारा स्वास्थ्य, जयपुर इंडियन पब्लिशिंग हाउस, पृष्ठ- 18
3. प्रतियोगिता विज्ञान, पृष्ठ- 40
4. कुरुक्षेत्र भारत सरकार, पृष्ठ- 60 व 61
5. भारती राकेश, 2008 योगदर्शन, दिल्ली पृष्ठ-63 व 64
6. गर्ग, कुमार कृष्ण, 2000 योग विज्ञान तथा जीवन में उसकी उपयोगिता, दिल्ली प्रकाशन, पृष्ठ- 28