

स्वस्थ जीवन में योग की भूमिका



डॉ. शाहेदा सिद्दीकी

प्राध्यापक (समाजशास्त्र)

शा. ठाकुर रणमत सिंह, महाविद्यालय,

रीवा म.प्र. (भारत)

Article Info

Volume 4 Issue 2

Page Number: 09-13

Publication Issue :

March-April-2021

Article History

Accepted : 02 March 2021

Published : 07 March 2021

सारांश :- योग अत्यंत सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित एक आध्यात्मिक विधा है। इसका उद्देश्य मस्तिष्क और काया के बीच सामंजस्य स्थापित करना है। यह स्वस्थ जीवन की कला और विज्ञान है। योग अपने दृष्टिकोण में संपूर्ण होने के नाते जीवन के सभी पक्षों में तालमेल लाता है। इसलिए इसे रोगों की रोकथाम, स्वास्थ्य संवर्द्धन और जीवनशैली से संबंधित विसंगतियों के प्रबंधन के लिए जाना जाता है। योग का लक्ष्य आत्मानुभूति, सभी तरह की पीड़ाओं पर विजय और मोक्ष या कैवल्य की स्थिति की प्राप्ति है। योग साधना का मुख्य लक्ष्य जीवन के सभी पक्षों में स्वतंत्रता, स्वास्थ्य और सामंजस्य है। वर्तमान में योग सेहत के लिए अपनाया जाने वाला सबसे प्रमुख उपाय है। भारत में योग को एक विस्तृत अभ्यास माना गया है जिसमें जीवन का हर पहलू शामिल है। वास्तव में यह जीने का एक संपूर्ण तरीका है।

पारिभाषिक शब्द :- आध्यात्मिक विधा, सामंजस्य, आत्मानुभूति, कैवल्य, एवं संवर्द्धन आदि।

आज सम्पूर्ण जगत में निराशा, आक्रोश, अशांति और असंतोष का प्रभाव है। मनुष्य इन सब से इस तरह से घिर चुका है, कि वह जगत के कल्याण की सोच भी नहीं पा रहा है। हमारे चारों ओर प्रकृति का संकट भी मंडरा रहा है, इन सब से निजात पाने के लिए इस समय हमें जीवन में शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक संतुलन की जरूरत है। इसलिये जीवन समन्वय को स्थापित करने के लिए योग अति आवश्यक है। आधुनिक जगत में योग का महत्व बढ़ गया है। इसके बढ़ने का कारण व्यस्तता है जबकि मन और शरीर अत्यधिक तनाव, वायु प्रदूषण तथा भागमभाग के जीवन में रोग ग्रस्त हो चला है। आधुनिक व्यक्ति का चित या मन अपने केन्द्र से भटक गया है। अंतर्मुखी और बहिर्मुखी होने में संतुलन नहीं रहा है। आध्यात्मिक उन्नति या शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के

लिए योग की आवश्यकता व महत्व को प्रायः सभी दर्शनों एवं भारतीय सम्प्रदायों ने एकमत व मुक्त कंठ से स्वीकारा है। योग पूर्ण रूप से प्रायोगिक विज्ञान है। योग जीवन जीने की कला है। योग एक पूर्ण चिकित्सा पद्धति है।

हमारे भारत वर्ष को योग विद्या को जन्म देने का गौरव प्राप्त है। योग की एक ऐसा मार्ग है जिससे मानव सब दुःखों से मुक्त होकर अपने जीवन को आनंदमय व दीर्घायु बना सकता है। योग से विमुक्त होने के कारण ही आज हर व्यक्ति दुखी तथा व्यथित है। आज व्यक्ति अपनी शारीरिक निस्तेजता खोता जा रहा है। अल्पायु में ही नाना प्रकार के रोगों ने उम्र से पहले ही व्यक्ति को बूढ़ा बना दिया है। योग दर्शन एक मानवतावादी सार्वभौम, सम्पूर्ण जीवन दर्शन है और भारतीय संस्कृति का मूल मंत्र है। इस भौतिकवादी क्लेशमय जीवन में योग की सबसे अधिक आवश्यकता है। योग एक ऐसी वैज्ञानिक चिकित्सा पद्धति है जो व्यक्ति को सदैव प्रसन्नचित्त रखती है, उसमें अनन्त ज्ञान का भंडार भरती है तथा मन पर नियंत्रण करने की क्षमता विकसित करती है। जड़ तत्व से प्राण और फिर प्राण से मन और मन से परे विज्ञान, तत्पश्चात् पूर्ण ब्रह्म की अभिव्यक्ति होती है। योग उस दिशा में मानवता को ले जाने वाला एक प्रशस्त मार्ग है। यद्यपि योग साधना वैयक्तिक है, परन्तु उसका परिणाम सार्वजनिक है, क्योंकि इसका उद्देश्य मनुष्य को अति मानसिक स्तर तक ले जाना है।

भारतीय दर्शन में योग दर्शन का महत्वपूर्ण स्थान है वेद, उपनिषद्, श्रीमद् भागवद् गीता आदि ग्रन्थों में योग प्रक्रिया का विशेष वर्णन 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।¹

महर्षि, पतंजलि के अनुसार योग का अर्थ है— चित्त वृत्तियों का निरोध है। चित्त से तात्पर्य मनुष्य के अन्तःकरण (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— मूढ, क्षिप्त, विक्षिप्त, एकाग्र और निरुद्ध। मूढ 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।²

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।

स्वस्थ जीवन में योग :-

जिन योग साधनाओं का व्यापक तौर पर अभ्यास किया जाता है वे हैं— यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि, बंध और मुद्राएं, शत कर्म, युक्त आहार, युक्त कर्म, मंत्र जाप, इत्यादि।

यम का मतलब निषेध और नियम का अर्थ अनुपालन है। इन दोनों को योग साधना की पूर्व शर्त माना जाता है। आसनों से काया और मस्तिष्क को स्थिरता मिलती है।³ इनमें शामिल विभिन्न शारीरिक मुद्राओं से व्यक्ति को अपने कायिक अस्तित्व के प्रति जागरूकता का आभास होता है। स्वस्थ जीवन के लिए योग आसनों का व्यापक तौर पर अभ्यास किया जा रहा है।

प्राणायाम से अपने श्वास के प्रति जागरूकता विकसित होती है। इसके जरिए व्यक्ति अपने अस्तित्व के क्रियाशील या महत्वपूर्ण आधार के रूप में श्वास का अपनी इच्छा से नियमन करता है। इससे अपने मस्तिष्क के प्रति जागरूकता विकसित होने के अलावा उस पर नियंत्रण स्थापित करने में भी मदद मिलती है। प्राणायाम की शुरुआत श्वास-प्रश्वास के बारे में समझ विकसित करने से होती है। बाद में नियमित, नियंत्रित और अनुवीक्षित श्वास और श्वास के जरिए इस प्रक्रिया में बदलाव लाया जाता है। इससे श्वास के क्रम में पूरक और कुंभक तथा प्रश्वास के दौरान रोचक स्थिति के बारे में जागरूकता पैदा होती है।⁴

प्रत्याहार बाहरी वस्तुओं से संपर्क बनाए रखने में मददगार इंद्रियों से व्यक्ति की चेतना के अलगाव का संकेतक है। धारणा का मतलब काया और मस्तिष्क के अंदर प्यान का वह व्यापक क्षेत्र है, जिसे आमतौर पर हम एकाग्रता के रूप में जानते हैं। ध्यान का अर्थ काया और मस्तिष्क के अंदर केंद्रित अवधान और समाधि की एकात्मकता है।

योग जिन पद्धतियों के जरिए मस्तिष्क और शरीर के लिए एकीकृत औषधि के तौर पर काम करता है, उन्हें निम्न बिन्दुओं द्वारा समझा जा सकता है, यथा—

1. यह संचित विषाक्त पदार्थों को विभिन्न शुद्धि क्रियाओं के जरिए दूर करता है। शरीर के जोड़ों के सूक्ष्म व्यायाम से विश्रान्ति की भावना पैदा होती है। शरीर की सभी वाहिकाओं में मुक्त प्रवाह से विषाणुओं के जमाव से पैदा होने वाला संक्रमण दूर रहते हैं।
2. समुचित पोषण के साथ योग की जीवनशैली सकारात्मक एंटीऑक्सीडेंट को बढ़ाती है। इससे हमारी उपचय, विरोहक और उपचार की प्रक्रियाओं को बल मिलता है।
3. योग में हम बिना तनाव के स्थिर और आरामदेह ढंग से विभिन्न शारीरिक मुद्राओं का अभ्यास करते हैं। इससे हमारे समूचे शरीर को स्थिरता मिलती है। शारीरिक संतुलन और सहजता से हमारा मानसिक और

भावनात्मक संतुलन भी बढ़ता है। इसके अलावा, हमारी सभी शारीरिक प्रक्रियाएं स्वास्थ्यवर्धक ढंग से संचालित होती हैं।

4. श्वास प्रतिमानों से स्वतः श्वास प्रणाली पर हमारा नियंत्रण बढ़ता है। इससे ऊर्जा पैदा होती है और भावनात्मक स्थिरता बढ़ती है। हमारा मस्तिष्क और भावनाएं श्वास के प्रतिमान और गति से जुड़ी हैं। लिहाजा श्वास की प्रक्रिया धीमी होने से स्वायत्त कार्यकलाप, उपापचय की प्रक्रियाएं और भावनात्मक प्रतिक्रियाएं प्रभावित होती हैं।⁵
5. योग शारीरिक गतिविधि को श्वास से जोड़ कर मनोदैहिक तारतम्य पैदा करता है। योग में शरीर का संबंध अन्नमयकोष (संरचनात्मक अस्तित्व) से और मस्तिष्क का नाता मनोमयकोष (मनोवैज्ञानिक अस्तित्व) से है। प्राणायाम कोष (श्वास की ऊर्जा पर आधारित हमारा शारीरिक अस्तित्व) इन दोनों के बीच में स्थित है। इस तरह मनोदैहिक सामंजस्य में श्वास की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।
6. योग हमारे मस्तिष्क को हमारी गतिविधियों पर सकारात्मक ङंग से केंद्रित करता है। इससे ऊर्जा के प्रवाह में वृद्धि होती है। इसके परिणामस्वरूप शरीर के विभिन्न हिस्सों और अंदरूनी अंगों तक स्वस्थ प्रवाह संभव होता है। जहां हमारा मस्तिष्क होगा, प्राण का प्रवाह वहीं होता है।
7. योग शारीरिक और मानसिक प्रक्रियाओं के जरिए शरीर, भावना और मस्तिष्क के समूह को आराम पहुंचाता है। इससे बाहरी और अंदरूनी तनावों के सामने हमारी दर्द सहने की क्षमता बढ़ती 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।
5. गृहस्थ जीवन में रहते 'भोग' एवं 'मोक्ष' दोनों तत्वों की सहज प्राप्ति तथा जीवन की समस्त सांसारिक परेशानियों से छुटकारा संभव।

6. मनुष्य का दिव्य रूपान्तरण संभव।
7. विद्यार्थियों की एकाग्रता एवं याद्दाशत में सिद्धयोग द्वारा अभूतपूर्व वृद्धि
8. वृत्ति परिवर्तन (तामसिक से सात्विक) संभव~

इस प्रकार स्पष्ट है योग सामाजिक संरचना को संगठित करने की एक इकाई हैं। अतः वर्तमान गतिशील एवं सांस्कृतिक घुटन वाले युग में समाज की संरचना व व्यवस्था को सुसंगठित बनाए रखने व सामाजिक विघटन को रोक के लिए योग पर पारस्परिक निर्भरता बढ़ रही है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. आत्मानन्द, स्वामी अक्षय, 2006 योग और योगासन, नई दिल्ली प्रतिभा प्रतिष्ठान, पृष्ठ-138
2. भारती राकेश, 2008 योगदर्शन, दिल्ली पृष्ठ-31
3. चतुर्वेदी, खेमचंद 2007, योग साधना आधुनिक परिप्रेक्ष्य में वाराणसी विश्वविद्यालय, पृष्ठ-82
4. गर्ग, कुमार कृष्ण, 2000 योग विज्ञान तथा जीवन में उसकी उपयोगिता, दिल्ली प्रकाशन, पृष्ठ-78
5. मिश्रा, महेन्द्र कुमार, 2011 योग द्वारा स्वास्थ्य, जयपुर इंडियन पब्लिशिंग हाउस, पृष्ठ-52-53
6. शर्मा उर्षा, 2007 योगासन और उसके लाभ, इलाहाबाद भारती प्रकाशन, पृष्ठ-30