

स्वस्थ जीवनचर्या के लिए योग का महत्व

डॉ० विवेक कुमार पाण्डेय
 असि० प्रोफेसर—अर्थशास्त्र
 राजीव गाँधी डी०ए०वी० डिग्री कालेज, बॉदा (उ०प्र०)
डॉ० आलोक कुमार पाण्डेय
 असि० प्रोफेसर—बी०एड०
 साई कालेज आफ एजुकेशन, महोबा (उ०प्र०)

भोध सारांश

वर्तमान समय में मानव जीवन संघर्ष और अवसादपूर्ण जीवनशैली को अपनाकर जी रहा है जिस कारण तमाम बिमारियों का शिकार होकर कलहपूर्ण और अवसादपूर्ण जीवन जीने को मजबूर है। संघर्ष का कारण सामाजिक पदास्थिति और अतिमहत्वाकांक्षा है। ऐसे में मानव डायबिटीज, सर्वाइकल स्पाण्डलाइटिस, मोटापा, रक्तचाप सम्बन्धी बिमारियों का शिकार होकर वास्तविक मानव जीवन से दूर हो चुका है। इन स्थितियों में योग एक महत्वपूर्ण चिकित्सा प्रणाली के रूप में मानव जीवन के लिए वरदान साबित हो रहा है।

मुख्य बिन्दु — योगशास्त्र, लाइफस्टाइल डिजीज, इण्डोर्फिन, कार्टिसोल, यौगिक क्रियाएँ।

भारतीय परंपरा हमेशा से ही जीवन को समग्र और संतुलित रूप से जीने की दृष्टि प्रदान करती रही है। भारतीय चिंतन और परंपरा का आधार योगशास्त्र रहा है। योग एक ऐसी अनमोल निधि है जिसका उपयोग करके शारीरिक सौंदर्य और मानसिक शक्ति हासिल की जा सकती है। आज वर्तमान की भागदौड़ भरी जिंदगी में तनाव, अनिद्रा, रक्तचाप, मोटापा और आपाधापी से अनेक रोग जन्म ले रहे हैं। सुबह से लेकर देर रात तक जिंदगी की दौड़-धूप में धीरे-धीरे अनेक बीमारियाँ हमारे शरीर को कमजोर बना रही हैं। ऐसी बीमारियों को 'लाइफस्टाइल डिजीज' अर्थात् जीवनशैली से उत्पन्न बीमारियाँ कहा जाता है। जैसे— मोटापा, सर्वाइकल स्पाण्डलाइटिस, डायबिटीज आदि। मानवीय जीवन लगातार संघर्षमय होता जा रहा है। ऐसी स्थितियों में स्वस्थ जीवनचर्या की समस्या एक चुनौती बनकर उभर रही है।

इस तथ्य के बावजूद कि मनुष्य का स्वभाव आनंदमय होता है, तथापि प्रायः व्यक्ति अपने इस मूल स्वाभाव से इतना भटक गया है कि वह अपनी पहचान पदार्थिक वस्तुओं के साथ करने लगा है। वह अपने मौलिक रूप की अवहेलना करने लगा है। इस कारण आज व्यक्ति इस प्रकार की अवास्तविक पहचान से स्वयं को अपूर्ण, सीमित, दुःखद और असहाय महसूस करने लगा है और धीरे-धीरे व्यक्ति अवसादग्रस्त होता जा रहा है। आज वर्तमान में प्रत्येक व्यक्ति अवसादग्रस्त होता जा रहा है। इसीलिए प्रत्येक व्यक्ति स्वस्थ जीवनचर्या के महत्व को समझ रहा है। और 'जीवनचर्या' में योग को शामिल करने पर जोर दिया जा रहा है।

योग का अर्थ एवं प्रारम्भ

योग शब्द संस्कृत की मूल क्रिया (युज) से बना है। युज का अर्थ है जोड़ना (युज्यते अनेन इति योग)। योग जोड़ने (सम्बद्ध करने) का कार्य करता है। पारंपरिक अर्थ में कहा जा सकता है कि इसमें व्यष्टि स्वत्व का समष्टि स्वत्व के साथ मेल है अर्थात् यह एक अहंकारपूर्ण व्यक्तित्व का एक सर्वव्यापक, शाश्वत और यथार्थ की आनन्दमय अवस्था के रूप में विस्तार है।¹

पतंजलि का योग दर्शन भारतीय छः दर्शनों में से एक दर्शन है। पतंजलि एक महान ऋषि थे, जिन्होंने लगभग 4000 वर्ष (जैसा कि कुछ प्रसिद्ध पाश्चात्य इतिहासकारों ने बताया) योग की आवश्यक

विशेषताओं और सिद्धान्तों को 'सूत्रों' के रूप में संकलित किया जो योग के क्षेत्र में यह एक महान योगदान है। पतंजलि के अनुसार योग मन पर विजय प्राप्त करने की एक चैतन्य प्रक्रिया है।²

भगवद्गीता और उपनिषदों में वर्णित योग का क्षेत्र काफी व्यापक है। स्वामी विवेकानन्द के कहा है कि "योग किसी के कायिक अस्तित्व के विकास को किसी एकल जीवन अथवा कुछ महीनों या थोड़े से घंटों में संपीडित करने का एक साधन है।"³ साधरतया समस्त सृजन में प्रकृति से अन्योन्य क्रियाओं के कारण विकास की प्रक्रिया चलती है। किन्तु इस प्राकृतिक विकास में हजारों और लाखों वर्ष लग सकते हैं। पशुओं में यह लम्बी और जटिल प्रक्रिया होती है। मनुष्य में विवेक शक्ति, चैतन्य सोचने-विचारने का संकाय, मन (बुद्धि) और समुचित ढंग से विकसित स्वैच्छिक नियंत्रण प्रणालियाँ उपलब्ध हैं, जो इस विकास (बुद्धि) में तीव्रता ला सकती है। योग वह व्यवस्थित चैतन्य प्रक्रिया है, जिससे मनुष्य के विकास की प्रक्रिया बहुत कम समय में पूरी की जा सकती है।

श्री अरविन्दो शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक भावनात्मक और आध्यात्मिक स्तरों पर चहुँमुखी व्यक्तित्व के विकास पर जोर देते हैं।⁴ योग से उनका तात्पर्य है व्यक्ति में अव्यक्त क्षमताओं के विकास द्वारा आत्म-पूर्णता की ओर एक व्यवस्थित प्रयास। यह एक एक ऐसी प्रक्रिया है जिससे कमियाँ और अपूर्णताएँ दूर हो जाती हैं और व्यक्ति एक महामानव के रूप में रूपान्तरित हो जाता है। इस प्रकार योग किसी व्यक्ति की उसके विकास को पूर्णता तक पहुँचाने की एक क्रमबद्ध प्रक्रिया है। इस विकास से व्यक्ति चेतना के उच्च स्तर पर जीना सीख जाता है। इस प्रकार योग व्यक्तित्व के चहुँमुखी विकास और वृद्धि तथा मानसिक संवर्धन की कुंजी है।

परिभाषा

पतंजलि ने अपने द्वितीय सूत्र में योग को 'योगश्चित्तवृत्ति-निरोध' (योग सूत्र : 1,2) के रूप में परिभाषित किया है। योग मन को नियंत्रित करने की प्रक्रिया है। नियंत्रण में दो पहलू बताये गये हैं। प्रथम पहलू किसी वांछित विषय अथवा वस्तु पर ध्यान को एकाग्र करने की शक्ति और द्वितीय पहलू लम्बे समय तक शांत रहने की क्षमता।⁵

योग वशिष्ट, जो योग पर सर्वोत्तम ग्रन्थ है, ये योग को मन को शान्त करने का एक कुशल उपाय (मनः प्रशमनोपायः योगः इत्याभिधीयते) बताया गया है।⁶

योगः कर्मसु कौशलम् (गीता 2-50) योग कार्यरूप में परिणत करने में योग एक विशेष कौशल है। स्वस्थ जीवनचर्या में योग का महत्व

- प्रत्येक व्यक्ति सुखी एवं सफल बनना चाहता है। सफलता प्राप्त करने के लिए वह दिन रात कड़ी मेहनत करता है जिसके कारण वह तनाव व अवसाद से ग्रस्त हो जाता है। शरीर तमाम बीमारियों का घर बन जाता है। हमारी प्रसन्नता और उन्नति हमारी अभिवृत्ति, चिन्तन और व्यवहार के प्रतिमान पर आधारित होती है। योग विश्वास दिलाता है कि अगर हम जीवन और चिन्तन की स्वस्थ अभिवृत्तियों और आदतों को अपनाते हैं तो हम स्वस्थ जीवन प्राप्त करके सफलता प्राप्त कर सकते हैं। आज के तनाव और कोलाहलपूर्ण सामाजिक जीवन में योग स्वास्थ्य रक्षा एवं पारिवारिक मंगल का साधन है। योग शरीर में संचित अपशिष्ट पदार्थों को यौगिक क्रियाओं के माध्यम से परिष्कृत करता है और यौगिक सूक्ष्म व्यायाम के माध्यम से स्वस्थ जीवनचर्या निर्धारित करने में सहायक होता है।
- योग विभिन्न शारीरिक मुद्राओं के माध्यम से तनाव रहित, स्थिर और सहज ढंग से पूरे शरीर की देखभाल करता है। आत्म सहजता की भावना, मानसिक संतुलन बढ़ाने और सभी शारीरिक प्रक्रियाओं को स्वस्थ तरीके से करने में सक्षम करता है। श्वास के साथ शरीर की गतिविधियों का तालमेल बनाने से मनोदैहिक समरसता उत्पन्न होती है।⁸

- ऑल इंडिया इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंस (एम्स) नई दिल्ली की एक रिपोर्ट के अनुसार योग मस्तिष्क में कुछ रसायनों के स्तर को बढ़ाकर अवसाद की गंभीरता को कम करने में मदद करता है। योग से तनाव पैदा करने वाले हार्मोन 'कार्टिसोल' में कमी होती है। तनाव बढ़ाने वाले हार्मोन और मस्तिष्क में सूजन बढ़ाने वाले अणुओं का स्तर कम हो जाता है। दवाएं और मनोवैज्ञानिक उपचार पद्धतियां अवसाद को ठीक करने के लिए एक तरीका हो सकती है लेकिन योग उनमें सबसे बेहतर उपाय है।⁹
- आज की तेज रफ्तार जीवनचर्या में तनाव एक अवांछित मगर जीवन का आवश्यक अंग बन गया है। तनाव की स्थिति में सांसे धीरे या तेज हो जाती हैं। कभी रुक-रुक कर चलती हैं। जो चीज संभव नहीं या जो नियंत्रण में नहीं, आपका दिमाग उस पर टिक जाता है। यही तनाव, चिंता के कारण है। योग से इस स्थिति पर नियंत्रण पाया जा सकता है योग करने से 'एंडोर्फिन' यानी प्रसन्नता उत्पन्न करने वाले हार्मोन का स्राव होता है। जिससे तनाव को कम करने में मदद मिलती है।¹⁰
- वर्तमान समाज में समाज की जटिलताओं एवं पर्यावरण चुनौतियों को देखते हुए आधुनिक स्वास्थ्य के लिए योग का एक अद्वितीय योगदान है। स्वास्थ्य जीवनचर्या में निवारक और प्रोत्साहक दोनों ही रूप में योग की अत्यन्त महत्वपूर्ण भूमिका है।
- विद्यार्थी जीवन में एक बात जो अक्सर देखने को मिलती है कि वे कुछ समय तक तो ध्यान केन्द्रित करते हैं। किन्तु अन्य समय में उनके विचार बिखरे होते हैं, उनका मन एक चीज से दूसरी चीजों पर भी भागता रहता है। ऐसे में संयोजन के लिए विद्यार्थियों को व्यायाम, ध्यान व एकाग्रता से संबन्धित ऐसी यौगिक क्रियाओं से जोड़कर रखना चाहिए जिससे कौशल तथा रणनीतियों को सीखने का अभ्यास करने का अवसर मिले।¹¹
- किशोरावस्था को तूफानों एवं झंझावातों का काल कहा जाता है।¹² इस समय शरीर में अनेक हार्मोन से संबन्धित परिवर्तन भी होते हैं। इन हार्मोन के कारण किशोरों के स्वभाव में भी परिवर्तन आता है। जैसे चिन्ता करना एवं चिड़चिड़ापन। योग एवं आसन में विभिन्न शारीरिक मुद्राएँ बनानी होती है। प्राणायाम के द्वारा श्वसन पर फोकस करना होता है और ध्यान में मन को एकाग्र एवं शान्ति करने का अभ्यास किया जाता है। इस तरह ये योगिक क्रियाएँ किशोर विद्यार्थियों के मूड को संतुलित बनाए रखती है।

स्वस्थ जीवनचर्या के लिए यौगिक क्रियाएं

अभ्यास सं.	अभ्यास	दौर	अवधि
1	श्वसन अभ्यास		
	हस्त प्रसारण श्वसन	3x3	2 मिनट
	टखना प्रसारण श्वसन	5	1 मिनट
	खरगोश श्वसन	5	1 मिनट
	शशांकासन श्वसन	5	1 मिनट
	तात्कालिक (विश्रान्ति तकनीक (आईआरटी))	—	1 मिनट
2.	शिथिलन अभ्यास		
	धीमी गति से दौड़ना	—	2 मिनट
	आगे व पीछे झुकना	10	20 सेकण्ड

	Think India (Quarterly Journal) ISSN: 0971-1260 Vol-22, Special Issue-08 in collaboration with Indira Gandhi Government Post Graduate College, Bangarmau, Unnao-209868, Uttar Pradesh, India	
--	--	--

	पार्श्व झुकाव	10	20 सेकण्ड
	मरोड़ना	10	20 सेकण्ड
	पवन मुक्तासन क्रिया	3ग21010	2 मिनट
	त्वरित विश्रान्ति तकनीक (क्यूआरटी)		2 मिनट
3.	सूर्यनमस्कार	3	2मिनट
4.	योगासन		
	खड़े होकर करने वाले आसन (खड़े होकर)		
	अर्धकटि चक्रासन	दोनों ओर	11 मिनट
	त्रिकोणासन	दोनों ओर	11 मिनट
	परिवृत्त त्रिकोणासन	दोनों ओर	30 सेकण्ड प्रत्येक
	बैठकर किए जाने वाले आसन		
	पश्चिमोत्तानासन	—	1 मिनट
	उष्ट्रासन	—	1 मिनट
	वकासन अथवा अर्ध मत्स्येन्द्रासन	दोनों ओर	11 मिनट
	पेट के बल लेटकर किए जाने वाले आसन (अधोमुख या प्रणतासन)		
	भुजंगासन		1 मिनट
	शलभासन		1 मिनट
	पीठ के बल लेटकर (चित्त या उत्तान)		
	हलासन	—	30 सेकण्ड
	चक्रासन	—	30 सेकण्ड
	गहन विश्रान्ति वाली तकनीक (डीआरटी)	—	7 मिनट
5.	प्राणायाम के लिए तैयारी अम्यास		
	स्वच्छता लाने वाला श्वसन (कपालभाति क्रिया)	40—100	1 मिनट
	विभागीय प्रणायाम	3ग4	2 मिनट
6.	प्राणायाम		
	सूर्य अनुलोम विलोम प्राणायाम	5	1.5 मिनट
	नाड़ी शुद्धि प्राणायाम	5	3 मिनट
	शीतली तथा सदंत प्राणायाम	5	1.5 मिनट
	भ्रामरी प्राणायाम	—	1.5 मिनट
	नादानुसंधान प्राणायाम	3ग4	3.5 मिनट
	भक्ति गीत	—	5 मिनट
	ध्यान	—	5 मिनट
	कुल		60 मिनट

स्रोत—शिक्षक शिक्षा विभाग, शिक्षाशास्त्र विद्याशाखा उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी।

योग से मनुष्य को उसके पशुत्व से मुक्त करके पूर्णता की बुलन्दियों तक ले जाने की तकनीकें ही नहीं मिलती, बल्कि जीवन का मार्ग भी इससे प्रशस्त होता है। योग जीवन का वह पथ है, जिसमें शांति, प्रशान्ति, सामंजस्य और स्वास्थ्य, प्रेम और आनन्द, परिशुद्धता और सक्षमता निहित होती है। इस प्रकार के

	Think India (Quarterly Journal) ISSN: 0971-1260 Vol-22, Special Issue-08 in collaboration with Indira Gandhi Government Post Graduate College, Bangarmau, Unnao-209868, Uttar Pradesh, India	
--	--	--

आनन्दमय जीवन के लिए यह प्रेरणा किसी मनुष्य रूपी जीव का अविवेकी प्रयास नहीं है। यह प्रेरणा विवेक सम्मत, प्रसन्नता और सामंजस्य की सही समझ है तथा प्रसन्नता बढ़ाने की अनुकूल मानक प्रणाली का एक व्यावहारिक पहलू है। यह प्रेरणा और मानदण्ड प्राकृतिक नियम द्वारा निर्धारित हैं।

संदर्भ ग्रन्थ –

1. शिक्षक शिक्षा विभाग, शिक्षाशास्त्र विद्याशाखा उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, पेज संख्या 12.
2. वही पेज संख्या
3. जैन, विजय कुमार, योगासन द्वारा रोगोपचार, न्यू साधना पाकेट बुक्स नई दिल्ली पेज संख्या 123.
4. वर्मा प्रीति, डॉ श्रीवास्तव डी0एन0 आधुनिक सामान्य मनोविज्ञान, विनोद पुस्तक मन्दिर, आगरा, पेज संख्या 96.
5. शिक्षक शिक्षा विभाग, शिक्षाशास्त्र विद्याशाखा उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, पेज संख्या 13.
6. वही पेज
7. भगवद्गीता, गीता प्रेस गोरखपुर.
8. पटेल श्री कृष्ण, प्रजापति डॉ0 मनोज, शारीरिक, स्वास्थ्य एवं योग शिक्षा, अग्रवाल पब्लिकेशन्स पेज संख्या 313.
9. दैनिक जागरण नैनीताल, 19 जून 2019, पेज संख्या 11.
10. दैनिक जागरण नैनीताल, 19 जून 2019, पेज संख्या 11.
11. नागेन्द्र एच0आर0 व्यास पुष्पांजलि, विवेकानंद योग प्रकाशन, बंगलौर 2006.
12. सिंह कुमार अरुण, भारती भवन (पब्लिकेशन्स एण्ड डिस्ट्रीब्यूटर्स) पेज संख्या 196.