



योग और मानव स्वास्थ्य का अन्तर्सम्बन्ध

अंजली देवी

शोधछात्रा, MA 4th Sem

Roll No. MA YOGA 25008

जगद्गुरु रामभद्राचार्य दिव्यांग राज्य विश्वविद्यालय, चित्रकूट, उत्तर प्रदेश

जितेन्द्र प्रताप सिंह

सहायक आचार्य, योग विभाग, जगद्गुरु रामभद्राचार्य दिव्यांग राज्य विश्वविद्यालय

चित्रकूट, उत्तर प्रदेश

शोध-सारांश

योग जीवन जीने की वह कला है जो जीवन की समस्त प्रक्रियाओं को सरल करती है। मानव-सभ्यता की सबसे उत्कृष्ट-परिकल्पना स्वर्ग की है। इस स्वर्ग-सभ्यता की चारुता के अंतर्गत निरोगी-काया, क्लेश मुक्त परिवेश और द्वंद-रहित जीवन, सर्वविधि सम्पन्नता जैसे तथ्यों की उपस्थिति और समन्वय की परिकल्पना निहित है। योग इन सभी परिकल्पनाओं को यथार्थ की भूमि पर सिद्ध करता हुआ दृष्टिगोचर होता है। हमारी आर्षऋषिपरम्परा ने मानव-सभ्यता के कल्याण हेतु जिन अमिय-स्वरूप विद्याओं का नियमन किया उनमें यदि सर्वाधिक महत्वपूर्ण विद्या कोई है तो वह योग है! योग-विद्या मानव जीवन को मन-बुद्धि और अन्तःकरण को जहां एक ओर शुद्धि प्रदान कर समस्त मानसिक-क्लेशों का निवारण करता है, वहीं आसनों और प्राणायाम की दीर्घ-उपयोगिता को फलित करते हुए शारीरिक-रोगों की चिकित्सा अथवा उनकी मूल-निवृत्ति की पृष्ठभूमि रचता है। इस हेतु योग का महत्व वैदिक काल से मानव-सभ्यता के कल्याण हेतु भारतीय-आर्ष मनीषा प्रतिपादित करती चली आ रही है। मानव-जीवन में योग के महत्व के परम-बिंदु को रेखांकित करते हुए श्वेताश्वतरोपनिषद में कहा गया है कि योगाभ्यास से तपा हुआ शरीर रोग, जरा एवं मृत्यु से मुक्त हो जाता है अर्थात्, उसे कोई रोग नहीं होता है न उसे बुढ़ापा आता है और मृत्यु भी नहीं होती है।



न तस्य रोगो न जरा न मृत्युः प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरम्।¹

श्वेताश्वतर 2.12

योग के प्रत्येक चरण का मानव-जीवन पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यह सकारात्मक प्रभाव उसकी दिनचर्या से लेकर समस्त जीवन को प्रभावित करता है। हम योग को अपने जीवन का हिस्सा बनाकर समस्त रोगों और क्लेशों से निवृत्ति की उपादेयता सिद्ध करते हुए अपना जीवन सुलभ और निरोगी बना सकते हैं।

प्रस्तावना-

प्रमुख भारतीय षड्दर्शनों में योग भी एक प्रमुख दर्शन है। योग जो कि असंख्य-वर्षों से दर्शन और साधना का विषय रहा शनैः-शनैः इसके स्वास्थ्य-लाभों से संबंधित तथ्यों का अनावरण हुआ। भारतीय ऋषि-मनीषा विज्ञान की अवधारणाओं को अंगीकार कर अपने स्वरूप का सदैव नियमन करती रही है। यह विज्ञान के बढ़ते वर्चस्व के बाद हुए परीक्षण सिद्ध करते रहे हैं। योग को भी जब वैज्ञानिक-कसौटियों पर उतारा गया तो उसके दीर्घजीवी परिणाम सम्मुख प्रकट हुए, जो मानव स्वास्थ्य पर अपने वृहद-परिणाम सुनिश्चित करते हैं। योग का जो सबसे महत्वपूर्ण पक्ष सम्मुख आता है वह है योग का मनोदैहिक-पक्ष। योग मानव को मात्र एक जैव इकाई नहीं मानता। स्वास्थ्य-विज्ञान पर हुई अनेक खोजों ने जब मन के कार्यों और उसकी आंतरिक-सरंचना पर बल दिया तो उसने मनोविज्ञान के मौलिक-पक्ष को स्वीकार किया। यह सत्य है मानव शरीर और मानव मन के अन्तर्सम्बन्ध को बिना समझे उसके समग्र-स्वास्थ्य के संबन्ध में किसी भी तथ्य का प्रतिपादन या आंकलन नहीं किया जा सकता। अष्टांग योग के आठ अंगों यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि में प्रथम चार शारीरिक स्वास्थ्य के प्रमुख आधार-स्तम्भ हैं।

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोष्टावङ्गानि।²

¹ श्वेताश्वतर 2.12

² योगदर्शनम्, 2.29



इसी प्रकार हठयोग की छः शुद्धिकारक नेति, धौति, बस्ति, नौलि, त्राटक और कपालभाति षट्कर्म शारिरिक स्वास्थ्य-विज्ञान की दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। प्राचीन योग-विज्ञान ने मेरुरज्जु और मस्तिष्क को केंद्रीय तंत्रिका के अवयव के रूप में माना है तथा उनको स्वस्थ रखने पर बल दिया है। इसके अतिरिक्त योग में अंतःस्रावी ग्रंथियों की समुचित क्रियाशीलता और शरीर की रासायनिक प्रतिक्रियाओं को भी महत्वपूर्ण माना गया है। इस प्रकार मनोदैहिक अवस्था की सम्पूर्ण निगरानी रखते हुए मानव के सम्पूर्ण शरीर-विज्ञान पर एक अत्यंत प्रभावी वैज्ञानिक-शोध के रूप में दृष्टिगोचर होता है। मानसिक-स्वास्थ्य का शारीरिक स्वास्थ्य पर बहुत बड़ा प्रभाव पड़ता है। यौगिक-क्रियाएँ मानव की मानसिक-चिकित्सा के साथ-साथ शारीरिक-चिकित्सा का संतुलन साधती हैं। योगाभ्यास जहां एक ओर थकावट, क्लान्ति और आलस्य को दूर कर मन को प्रसन्न रखता है वहीं दूसरी ओर आसन और प्राणायाम की तकनीकों द्वारा समस्त-मानव तंत्र को स्वास्थ्य एवं नवजीवन प्रदान करता है। आधुनिकता की अंधी-दौड़ में मनुष्य भी जैसे यान्त्रिक हो गया हो। इस असामान्य दिनचर्या से ग्रस्त मनुष्य मानसिक विषाद जनित पीड़ाओं और शारीरिक-स्वास्थ्य दोनों के परिदृश्य में रुग्णावस्था में ही दृष्टिगोचर होता है। इस विषादमय परिस्थिति में क्षणिक-लाभ औषधियां दे सकती हैं, किन्तु वे इन विषाद-जनित रोगों का संपूर्ण निवारण नहीं कर सकती हैं। ऐसी अवस्थाओं में यदि सबसे अच्छा कोई तथ्य हमारे सम्मुख उपस्थित होता है तो वह योग है। गहरे ध्यान के द्वारा ही हम मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक तनावों से मुक्ति तथा विश्व को आक्रांत करने वाले रोगों से छुटकारा पा सकते हैं। क्लेशों की स्थूल वृत्तियों का नाश ध्यान के द्वारा ही सम्भव है। इसीलिए गीता में वर्णन आता है कि जिस प्रकार वायुरहित स्थान में स्थित दीपक की लौ चलायमान नहीं होती, वैसी ही उपमा परमात्मा के ध्यान में लगे हुए योगी के चित्त की कही गयी है-

यथा दीपो निवातस्थो नेगंते सोपमा स्मृता ।

योगिनो यतचित्तस्य युंजतो योगमात्मनः ।।³

³ श्रीमद्भगवद्गीता, 6.19



ध्यान वह विज्ञान है जो हमारे शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, बौद्धिक और आध्यात्मिक सभी प्रकार की विकास-यात्रा को गति प्रदान करता है। धारणा, ध्यान समाधि तीनों को संयम कहा जाता है। संयम की स्थिरता के द्वारा ही मनुष्य विवेकवान होता है और विवेकवान मनुष्य कभी मानसिक व्याधियों से ग्रस्त नहीं होता है। वह चतुर्दिक अपनी उन्नति के नवीन उपमान रचता है। योग की इस मनोदैहिक उपचार-प्रक्रिया पर अपने अनुभवों को साझा करते हुए स्वामी शंकरदेवानंद सरस्वती ने बड़े सुंदर ढंग से समझाते हुए लिखा है कि हमारा शरीर थल स्वरूप है, मन समुद्र तथा भावनाएँ समुद्री किनारा हैं। जब मन-रूपी समुद्र अशान्त होता है तो किनारे पर चोट करता है और उसे काटकर सागरतल में ले जाता है। शान्त समुद्र में किनारे सुरक्षित रहते हैं। शान्त चित्त में रोगोपचार की शक्ति रहती है। भावुक व्यक्ति जो चिन्तित एवं परेशान रहता है, उसका शरीर मन की अतिक्रियाशीलता के कारण क्षय होने लगता है। जब तक मन में शान्ति नहीं आयेगी तब तक शरीर पर रोगों का ही आधिपत्य रहेगा। योग मन में शान्ति लाकर रोगों का निदान करता है।

इस प्रकार योग मनुष्य की न मात्र स्वास्थ्य-प्रक्रिया के संवर्द्धन में सहायक है अपितु उसके सर्वांग-विकास घटकों को गति प्रदान करने वाला प्रमुख अवयव भी है। योग और स्वास्थ्य का यह अन्तर्सम्बन्ध मानव मस्तिष्क और मानव-शरीर अर्थात् मनोदैहिक स्वरूप के नियमन की आधारभूमि पर उपजा वह अमृत है जो मानव जीवन के सर्वविधि उत्कर्ष के परम-हेतु सा प्रतीत होता है।

सन्दर्भ-ग्रंथ सूची

- 1-स्वामी सत्यानंद सरस्वती, क्रियात्मक योग, प्रकाशक-योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार संस्करण-2024-पृष्ठ संख्या-7
- 2-स्वामी सत्यानंद सरस्वती, क्रियात्मक योग, प्रकाशक-योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार संस्करण-2024-पृष्ठ संख्या-7



3-योगदर्शनम्, व्याख्याकार-स्वामी सत्यपति परिव्राजक, प्रकाशक-दर्शन योग महाविद्यालय, आर्यवन रोड़, पत्रालय, सागपुर, साबरकांठा, गुजरात, संस्करण-द्वितीय सूत्र संख्या-2.29, पृष्ठ-172

4-स्वामी सत्यानंद सरस्वती, क्रियात्मक योग, प्रकाशक-योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार संस्करण-2024-पृष्ठ संख्या-7

5-स्वामी सत्यानंद सरस्वती, क्रियात्मक योग, प्रकाशक-योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार संस्करण-2024-पृष्ठ संख्या-7

6-स्वामी सत्यानंद सरस्वती, क्रियात्मक योग, प्रकाशक-योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार संस्करण-2024-पृष्ठ संख्या-8

7-स्वामी सत्यानंद सरस्वती, क्रियात्मक योग, प्रकाशक-योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार संस्करण-2024-पृष्ठ संख्या-13

8-श्रीमद्भगवद्गीता, प्रकाशक एवं मुद्रक गीताप्रेस गोरखपुर, श्लोक संख्या-6.19

9-दमा, मधुमेह और योग, निर्देशन-स्वामी सत्यानंद सरस्वती, संकलनकर्ता-स्वामी शंकरदेवानंदसरस्वती प्रकाशक-योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत, संस्करण-2005, पृष्ठ संख्या-9