



आधुनिक युग में योग चिकित्सा की प्रासंगिकता

अंशिका पांडेय

MA 4th Sem, Roll No.MA YOGA 25011

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

मानव-स्वास्थ्य और शरीर पर हुए अनेक-शोधों ने नाना प्रकार के रोगों और उनके निदान हेतु नाना प्रकार की औषधियों का निर्माण किया। ये औषधियां रुग्णता के उपचार हेतु अवश्य हैं, यह भी सत्य है कि इनकी उत्पत्ति अथवा निर्माण रोगों के निदान के हेतु ही हुआ है, किन्तु यह एक रोग को जहां समाप्त करती हैं वहां एक नए रोग की पीठिका को अपने कुप्रभावों द्वारा जन्म देती हैं। योग एक ऐसी विद्या है जिसके उपक्रम द्वारा हम न सिर्फ रोगों पर नियंत्रण रख उनका उपचार कर सकते हैं, अपितु अनेक प्रकार के दुष्प्रभावों से भी बच सकते हैं। योग अनुशासन से युक्त वह कला है जो मनोदैहिक रूप से आरोग्यता प्रदान करती है। अधिकांश मानसिक और शारीरिक रोगों की रोकथाम और उनका उपचार योग-विद्या द्वारा सम्भव है। योग मनोरोगों से लेकर शारीरिक रोगों तक की रोकथाम और उनके उपचार हेतु सक्षम है और इसका कोई भी दुष्प्रभाव शरीर पर और मानसिक-स्थिति पर नहीं पड़ता। इस दृष्टि से आधुनिक युग में योग की प्रासंगिकता अन्य उपचार विधियों और औषधियों से लागत में शून्य और परिणाम में दीर्घजीवी और प्रभावी सिद्ध होगी।

प्रस्तावना-

योग-साधना स्वास्थ्य की दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण है। अष्टांग योग का तीसरा और चौथा अंग शारीरिक और मानसिक दृष्टि से महत्वपूर्ण है। आसन और प्राणायाम के साथ-साथ



ध्यान भी मनुष्य को असीम शांति का अनुभव कराता है। योगासनों द्वारा शारीरिक शक्तियों का विकास होता है तो मानसिक स्थिरता प्राप्त होती है। आसन और प्राणायाम के द्वारा सभी अंग सुचारु रूप से कार्य करते हैं तथा अन्तःस्रावी तंत्र प्रभावित होता है जिससे ग्रंथियों के स्राव संतुलित होते हैं। वहीं हठयोग के षट्कर्मों द्वारा शरीर में व्याप्त मल को बाहर निकालकर हम अन्तः-शुद्धि करते हैं। जिससे वात, पित्त, कफ संतुलित होता है। वमन के द्वारा कफ और पित्त की निवृत्ति होती है तथा वस्ति क्रिया से वात की निवृत्ति होती है। इस प्रकार इन तीनों की साम्यावस्था प्राप्त कर शरीर को निरोगी बनाया जा सकता है। योगानुष्ठान के द्वारा सकल मनोदैहिक रोगों को दूर किया जा सकता है। योग वह कला है जिसे धारण कर अनेक प्राणघातक रोगों से स्वयं को बचाया जा सकता है। श्वेताश्वतरोपनिषद में योग के महत्व को दर्शाते हुए इसीलिए कहा गया है जिसने योग रूपी अग्नि में अपने शरीर को तपा लिया उस मनुष्य के शरीर में न तो कोई रोग होता है और न ही उसमें बुढ़ापे के लक्षण प्रकट होते हैं—

न तस्य रोगो न जरा न मृत्युः

प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरम्।¹

(श्वेताश्वतर 2.12)

वर्तमान समय में अनेक रोगों से ग्रसित व्यक्ति नाना प्रकार की औषधियों का सेवन कर रोग से अगर एक हद तक निजात पा भी लेता है तो उसके कारण उत्पन्न प्रभावों को जल्दी क्षीण नहीं कर पाता। योग ऐसी स्थिति में भी अत्यंत लाभकारी है। मनोकायिक व्याधियों के निराकरण हेतु इसीलिए लीक से हटकर किसी नवीन-विधि की आवश्यकता प्रतीत होती है जिसकी पूर्ति योग की समन्वय के द्वारा हो सकती है। डॉ स्वामी सत्यानंद सरस्वती इस तथ्य पर उदाहरण सहित अपने विचार रखते हुए कहते हैं कि दमा और मधुमेह से पीड़ित व्यक्तियों को दिन-प्रतिदिन अपनी दशा में ह्रास दृष्टिगत होता है। लगातार बीमार रहने के कारण

¹ श्वेताश्वतरोपनिषद 2.12



उनके जीवन की गुणवत्ता नष्ट हो जाती है। निरंतर औषधि सेवन के बावजूद वे जीवन के दैनिक कार्यकलाप में खुलकर भाग नहीं ले पाते। योग का दावा है कि इस विषम स्थिति से निजात दिलायी जा सकती है।² योग के द्वारा अनिष्टकर दवाओं की मात्रा में कमी की जा सकती है। योग की विधियों के अवलम्बन से बिना किसी अनिष्टकर भूमिका के हम रोगों का निर्मूल करने में सक्षम हो सकते हैं। इन्सुलिन के अधिकाधिक सेवन के द्वारा धमनियों में कड़ापन आ जाता है, जो हृदयाघात का एक प्रमुख कारण है। एक प्रयोग द्वारा यह प्रमाणित हुआ है कि शारीरिक व्यायाम एवं रेशेदार आहार के सेवन से इन्सुलिन की मात्रा बहुत कम की जा सकती है।³ इस प्रकार योग-चिकित्सा अत्यधिक गंभीर हो चुके रोगों में औषधियों के साथ मिलकर अत्यंत प्रभावी हो जाती है और रोगी को नित्य-दिनचर्या हेतु नैसर्गिक स्फूर्ति प्रदान कर उसे रोगी होने के आभास से दूर ले जाती है। यदि रोगी अपने को रोगी न महसूस करे तो आधे से ज्यादा रोग ऐसे ही ठीक हो जाता है।

यदि हम आधुनिक परिपेक्ष्य में देखें तो स्वास्थ्य को एक बहुआयामी अवस्था के रूप में बताया गया है। शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक सभी स्तरों पर सन्तुलन ही स्वास्थ्य है। केवल दैहिक स्वास्थ्य का उपचार एक चौथाई उपचार मात्र है।⁴ इस प्रकार समकालीन चिकित्सा-प्रणालियां अधूरी जान पड़ती हैं उनका यदि योग की पद्धतियों के साथ समन्वय हो जाए तो वे पूर्णता को प्राप्त कर सकती हैं क्योंकि योग मनोदैहिक उपचार प्रक्रिया के साथ-साथ आध्यात्मिक और सामाजिक स्तर के लक्षणों पर भी कार्य करता है। बीमारी की रोकथाम, शारीरिक क्षमता में वृद्धि एवं समुचित उपचार तीनों विधियों से शारीरिक व्याधियां नियंत्रित की जा सकती हैं, परंतु प्रमुखतः लाक्षणिक उपचार पर केन्द्रित रहना महज एक तिहाई उपचार है।⁵ योगाभ्यास से केवल स्थूल स्वच्छता ही नहीं होती बल्कि इससे विचारों

² दमा मधुमेह और योग स्वामी शंकरदेवानंद सरस्वती पृष्ठ संख्या-169

³ दमा मधुमेह और योग स्वामी शंकरदेवानंद सरस्वती पृष्ठ संख्या-170

⁴ रोग और योग, स्वामी कर्मानंद सरस्वती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर, बिहार,

⁵ रोग और योग, स्वामी कर्मानंद सरस्वती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर, बिहार,



के सूक्ष्म-वातावरण में भी बदलाव दृष्टिगोचर होते हैं। योगाभ्यास के द्वारा जहां शारीरिक कार्य-प्रणालियों में सन्तुलन स्थापित होता है वहीं भावनाओं, विचारों एवं व्यवहारादि में भी सन्तुलन प्राप्त होता है। योगी प्राण के सहज प्रवाह और अवरुद्ध प्रवाह को देखता है। यदि किसी बिंदु पर प्राण का प्रवाह अवरुद्ध है तो वहां रोग होगा, जब हमारे शरीर में प्राण का सन्तुलित एवं सुनियोजित वितरण होगा तब स्वास्थ्य एवं सुखमयता का प्रादुर्भाव होगा। योगाभ्यास द्वारा प्राण का वितरण सुनियोजित एवं संतुलित होता है साथ ही शरीर की सफाई भी होती है। इस कारण से रोग की आशा नगण्य हो जाती है और योगोपचार इसी प्रविधि पर काम करता है। शक्ति-प्रवाह के अवरोधन एवं असन्तुलन का प्रादुर्भाव, जिसका प्रत्यक्षीकरण विभिन्न प्रकार की शारीरिक बीमारियों में होता है, किसी एक कोशिका में हो सकता है। अतएव इसका कारण भौतिक, भावनात्मक, मानसिक, पराभौतिक या आध्यात्मिक हो सकता है। बीमारियों के सही लक्षण इस बात पर निर्भर होंगे कि कौन-सी नाड़ी अवरुद्ध है।⁶

इस प्रकार योगोपचार मानव-शरीर से संबंधित सभी तंत्रों एवं मनोद्वेगों से संबंधित रोगों की रोकथाम और उनके उपचार हेतु सक्षम है। योगाभ्यास की सबसे बड़ी विशेषतः यह है कि यह उपचार के साथ-साथ जीवन-प्रक्रिया को सहज एवं नैसर्गिक बनाए रखने में मदद करता है। योग न सिर्फ शारीरिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है, अपितु यह मानसिक स्वास्थ्य एवं सभी प्रकार की प्रक्रियाओं की पुनर्संरचना में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इस दृष्टि से आधुनिक-चिकित्सा विधियों के साथ-साथ योगोपचार की भी प्रासंगिकता अत्यंत महत्वाकांक्षा के साथ सिद्ध दृष्टिगोचर होती है।

सन्दर्भ-ग्रंथ सूची

1-श्वेताश्वतरोपनिषद, 2.12

⁶ नवयोगिनी तंत्र, स्वामी मुक्तानंद, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार पृष्ठ संख्या-26



2—दमा मधुमेह और योग स्वामी शंकरदेवानंद सरस्वती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, संस्करण—2005, पृष्ठ संख्या—169

3—दमा मधुमेह और योग स्वामी शंकरदेवानंद सरस्वती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, संस्करण—2005, पृष्ठ संख्या—170

4—रोग और योग, स्वामी कर्मानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, संस्करण—2013,

5—रोग और योग, स्वामी कर्मानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, संस्करण—2013,

6—नवयोगिनी तंत्र, स्वामी मुक्तानंद, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, संस्करण—2003, पृष्ठ संख्या—26