

	Think India (Quarterly Journal) ISSN: 0971-1260 Vol-23, Special Issue-03 in collaboration with Indira Gandhi Government Girls Degree College, Rae Bareli, -229001, Uttar Pradesh, India Sponsored by Dept. of Higher Education , Govt. of U.P.	
---	---	---

NATIONAL SEMINAR ON YOGA FOR WELLNESS AND POSITIVE HEALTH
14th - 15th December, 2019 (Saturday-Sunday)

0;fäRo fodk l e ;kx dk egRo

डॉ० सुरेन्द्र कुमार
असि० प्रो०—गणित
राजकीय महाविद्यालय पिहानी, हरदोई

सारांश

प्रस्तुत लेख में व्यक्तित्व विकास एवं इसके महत्व पर प्रकाश डालने का प्रयास किया गया है। साथ ही इस लेख में व्यक्तित्व विकास के आयाम, जीवन में योग के महत्व एवं लाभ पर भी चर्चा की गयी है। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का निवास होता है। यदि हमारा मन स्वस्थ होगा तभी हमारा तन भी स्वस्थ रह सकता है। योग के विभिन्न उद्देश्यों में से एक मुख्य उद्देश्य है स्वयं को निरोग रखना। यदि कोई भी व्यक्ति प्रतिदिन आधे घण्टे योग करे तो वह आजीवन स्वस्थ एवं लम्बा जीवन जी सकता है। भागदौड़ भरी जिंदगी में व्यस्तता एवं तनाव आम जीवन में अक्सर देखने को मिलता है। योग न सिर्फ चिन्ता तनाव अनिद्रा को दूर करता है बल्कि हमारे अन्दर सकारात्मक ऊर्जा भर हमारे व्यक्तित्व विकास में सहायक होता है।

प्रस्तावना

भारतीय मनीषियों ने सतत चिन्तन, मनन और आध्यात्मिक ज्ञान के आधार पर मानव जीवन के कल्याण हेतु अनेक विधियाँ विकसित की हैं, उन विधियों में से एक है 'योग'। योग वह विद्या है, जो हमें स्वस्थ जीवन जीने की कला सिखाती है और असाध्य रोगों से बचाती है। यह हमें अपने लिए नहीं, बल्कि

सबके लिए जीने का सन्देश देती है। सम्पूर्ण विश्व में योग मानव चेतना के वैश्विक विज्ञान के रूप में स्थापित हो चुका है। आदि काल में ऋषियों द्वारा उपलब्धि के लिए आविष्कृत 'योग विद्या' को वर्तमान में चिकित्सा विज्ञान के विकल्प के रूप में भी देखा जा रहा है। योग शब्द का अर्थ जोड़ या मिलन होता है लेकिन योग दर्शन में चित्त की वृत्तियों के समाधि को 'योग' कहा गया है। इस प्रकार समाधि की उच्च

अवस्था में स्थित होकर आत्मदर्शन स्वरूप की उपलब्धि ही योग है। आत्मज्ञान साधना हेतु शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य, निश्चयात्मक बुद्धि, दृढ़ संकल्प शक्ति, और अक्षय प्राण ऊर्जा की आवश्यकता होती है। इसके बिना कोई साधक साधना के मार्ग में एक कदम भी नहीं चल सकता। इन्हीं आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु सिद्ध संतो, योगियों ने विविध प्रकार के आसन—प्राणायाम आदि का आविष्कार किया था। आज कल इन्हीं क्रियाओं का चिकित्सा के क्षेत्र में सफलता पूर्वक प्रयोग और उपयोग किया जा रहा है। इसके आश्चर्यजनक परिणाम भी सामने आ रहे हैं। योग भारत सरकार द्वारा एक मान्य चिकित्सा पद्धति है।

स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन रहता है, और यदि हमारा मन स्वस्थ नहीं होगा तो शरीर भी स्वस्थ नहीं रह पायेगा। योग चिकित्सा की नजर में ज्यादातर शारीरिक बीमारियां भी मन प्रवेश करती हैं। ज्यादातर रोग साइकोसेमेटिक होते हैं और इन पर औषधियों का कोई विशेष प्रभाव नहीं पड़ता है। सम्पूर्ण स्वास्थ्य संवर्धन हेतु समस्त आयुवर्ग के लिए योग आवश्यक है। आसन, प्राणायाम आदि का नियमित अभ्यास हमें कई शारीरिक मानसिक बीमारियों मुक्ति दिलाता है। व्यक्ति की कार्यक्षमता व कार्यकुशलता को बढ़ाता है। चाहे छात्र हों या शिक्षक, सेवा करने वाले लोग हों या व्यापारी, कृषक हों या बेरोजगार, वर्तमान में योग सभी के लिए अति आवश्यक है। योग केवल रोगों से मुक्ति ही नहीं दिलाती बल्कि व्यक्ति में सकारात्मकता व विवेकशीलता की भी वृद्धि कराती है। योग आज की आवश्यकता और भविष्य की संस्कृति है।

योग के लिए किसी खास समय, स्थान व खान—पान आदि की कोई खास बाध्यता नहीं होती। इसका निर्धारण अभ्यास करने वाले व्यक्ति की क्षमता और आवश्यकता के अनुसार करना होता है। कोई एक नियम या दिनचर्या सभी के लिए अनुकूल नहीं हो सकती। योग हेतु बहुत समय की भी आवश्यकता नहीं, सामान्यतया एक घण्टा पर्याप्त होता। यदि आप के पास समय का अभाव है तो मात्र 15 मिनट में भी योगाभ्यास कर सकते हैं। इसके लिए किसी योग संस्थान में जाकर प्रशिक्षण प्राप्त करें, या किसी प्रशिक्षित व अनुभवी योग शिक्षक का सहयोग लें। उससे सीखें और उसी के मार्गदर्शन में अभ्यास करें।

योग में की जाने वाली क्रियाओं का उद्देश्य होता है सभी प्रकार की बीमारियों को दूर कर हृष्ट पुष्ट और सुंदर शरीर का निर्माण। इसके लिये विभिन्न प्रकार के आसन, प्राणायाम व ध्यान आदि का अभ्यास किया जाता है। विश्व भर में अनेकों लोग योग साधना द्वारा विविध प्रकार से लाभान्वित हो रहे हैं।

21 जून को पूरी दुनिया में योग दिवस मनाया जाता रहा है। योग लगभग पांच हजार साल पुराना विज्ञान है। पतंजलि ने योग की रचना की। वैसे तो योग का वेद, पुराणों में उल्लेख मिलता है जो इस समयावधि से कहीं अधिक पुराना है। योग का ज्ञान गुरुशिष्य परम्परा से एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी को हस्तांतरित होता रहा। उपनिषद, वेद, पुराण, भगवद गीता, शिव संहिता, हठयोग प्रदीपिका, योग दर्शन आदि कई ग्रंथों में योग विद्या का उल्लेख मिलता है। सभी को आधार बनाकर पतंजलि ने योग दर्शन के मूल ग्रन्थ की रचना की।

योग केवल रोगों को दूर करने की प्रक्रिया नहीं है, योग का काम शरीर के रोगों को दूर कर, मन को शांत तथा पवित्र कर आत्मा का परमात्मा से सम्बन्ध बनाना है। योग के दो अर्थ हैं—प्रथम जोड़ना दूसरा समाधि जब तक हम स्वयं से नहीं जुड़ते समाधि तक पहुँचना असम्भव होगा। मन को बुद्धि से तथा बुद्धि को मन से जोड़ता है योग। योग मनुष्य के भीतर जो भी बिखरा हुआ है उसे अंतर्मन से जोड़ता है। योग के फायदों के कारण आज पूरा विश्व योग की ओर अग्रसर हो रहा है। शारीरिक स्वास्थ्य तथा मानसिक शान्ति वो भी बिना दवाओं के प्रयोग के किसे नहीं आकर्षित करेगी। योग केवल जिम किया जाने वाला व्यायाम नहीं है इसे अपनी दैनिक जीवन शैली बनाएं, तभी योग सार्थक होगा। योग किसी धर्म विशेष या देश के लिए नहीं है यह तो सभी के लिए है जो स्वयं को स्वस्थ रखना चाहे।

ये तो सभी जानते हैं योग शरीर को स्वस्थ, लचीला तथा मजबूत बनता है। एक शोध में पाया कि योग करने से ब्रेन को नर्व एक्टिविटी रेगुलेट करने में आसानी होती है। ये रसायन लोगों के मूड और एन्गजाइटी डिसऑर्डर के कारण कम होने लगता है। ऐसे में दवाएं लेने से बेहतर है योग करें, जिससे तनाव दूर होकर मूड भी अच्छा होगा।

योग का सबसे बड़ा फायदा यह है कि इसका कोई नुकसान नहीं है प्राकृतिक चिकित्सा में योग का मुख्य स्थान है। यह हमें प्रकृति से जोड़ती है। योग से कई असाध्य रोगों को दूर किया जा सकता है। योग से रक्तचाप, तनाव, मोटापा, कोलेस्ट्रॉल आदि पर नियन्त्रण होता है, जो कि बड़ी बीमारियों के मुख्य कारण हैं। रक्त संचार ठीक रहता है। इसका प्रभाव तन पर ही नहीं मन पर भी पड़ता है। जिससे चेहरे पर भी तेज तथा सुन्दरता में वृद्धि होती है।

आजकल की बिगड़ी दिनचर्या शारीरिक तथा मानसिक बीमारियों का कारण बन रही है। मधुमेह, रक्तचाप, अस्थमा, गठिया, हृदयघात जैसी बीमारी आम होती जा रही है। योग से अधिकतर बीमारियों को खत्म किया जा सकता है। गलत तरीके से किये गये योग से कोई लाभ नहीं मिल पाता, और मन का विश्वास हटने लगता है। सही तरीके से किया गया योग से सकारात्मक असर दिखाकर जिंदगी में बदलाव महसूस होता है।

योग श्वसन क्रिया को नियंत्रित कर तन और मन में सन्तुलन बनाए रखता है। इसलिए योग को अपने दैनिक जीवन में अवश्य शामिल करें। योग इतना विस्तृत है कि उसे कुछ शब्दों में बांधना मुश्किल है, व्यक्तित्व विकास एक चरण है जिसके 4 आयाम होते हैं।

1. शारीरिक आयाम

हमारा सूक्ष्म शरीर जो अंगों और हमारे शरीर में कोशिकाओं के द्वारा किया गये काम का समन्वय है। जब एक भी ऊर्जा केन्द्र बाधित हो जाते हैं तो शारीरिक समस्याएँ अंगों में प्रकट को नियंत्रित करती है। योग से कुछ बीमारियाँ दिखाई देते हैं पारंपरिक चिकित्सा लक्षणों का इलाज करने की कोशिश करता है। इस प्रकार, यहाँ तक कि तथाकथित असाध्य बीमारियों का इलाज कर सकते हैं, केन्द्रों की सफाई का काम सहज ढंग से कुंडलिनी की ऊर्जा के द्वारा होता है।

2. मानसिक आयाम

जब हम ध्यान की एक दिशा में प्रवेश करते हैं, तो हम शान्ति के एक दायरे में प्रवेश करते हैं, विचार जो कि आक्रमण है वो हमें मिटना है, वर्तमान ही वास्तविकता है। हमारी चेतना तीव्रता से हमें दुनिया कि सीधी छवि भेजते हैं जो हमारे मन या हमारे संस्कार से बदली नहीं जा सकती। ध्यान व्यक्ति के भीतर निम्नलिखित पहलुओं में सुधार लाता है—

1. एकाग्रता
2. रचनात्मकता
3. आत्मविश्वास
4. निर्णय क्षमता निर्माण
5. संचार कौशल
6. नेतृत्व के गुण

3. भावनात्मक आयाम

जब कुंडलिनी जागृत है और हम एक ध्यान के राज्य में डूब रहे हैं तो हमारी भावनाओं को भी संतुलन में लाया जाता है। सभी कमजोरियों जो शुद्ध और ईमानदारी की भावनाओं की अभिव्यक्ति में बँधी है जैसे

लालच, असुरक्षा, जलन सब कम हो रहे हैं। ध्यान हमें परिवार में संबंधों में सुधार और शिक्षकों और मित्रों के साथ संबंधों में सुधार करने में भी मदद करता है।

4. आध्यात्मिक आयाम

सहज योग ध्यान सच की जागरूकता, और आनंद के बारे में हमें बताता है। इसमें वह व्यक्ति फिर से पैदा हो जाता है और आत्म साक्षात्कार प्राप्त कर लेता है। इसका मतलब हमारी आध्यात्मिकता का सार है, जो जब तक छिपा होता है और फिर वास्तविकता बन जाता है। सभी के साथ हमारा संघ मजबूत और घनिष्ठ बनता जाता है और यह लाभ कुंडलिनी की जागृति के रूप में मिलता है। इस मध्यमार्ग से हमारे भीतर की स्थापना होती है उसी के द्वारा हमें प्रतिदिन सभी प्रकार के शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक, सामाजिक और व्यावसायिक लाभ भी प्राप्त होते हैं।

जीवन में योग का महत्व और लाभ

1. 'kj hj dk yphyk vkj etcr cukrk g' – जिम में आप किसी खास अंग का ही व्यायाम कर पाते हैं जबकि योग से शरीर के संपूर्ण अंग प्रत्यंगों, ग्रंथियों का व्यायाम होता है। जिस वजह से हमारे सारे अंग सुचारु रूप से अपना कार्य करते हैं क्योंकि योग से हमारे शरीर के अंगों को बल मिलता है जिससे हमारा शरीर दिन-प्रतिदिन लचीला और मजबूत होता जाता है।
2. LQfr! cuk, j[krk g – नियमित योग से आप खुद को प्रकृति के नजदीक महसूस करते हैं जिससे आप पूरे दिन तरोताजा और स्फूर्ति महसूस करते हैं। मानसिक तौर पर भी आप शांत रहेंगे जिससे तनाव भी दूर होगा।
3. eu dk j[k 'kk – जब मन-मस्तिष्क शांत होंगे तो तनाव भी दूर होगा। नियमित योग आसनों और ध्यान से मस्तिष्क शांत होता है और शरीर संतुलित रहता है।
4. jkx&çfrjk/kd {kerk dk c<k,& – योगाभ्यास से चेहरे पर चमक आती है। शरीर में दिन-प्रतिदिन रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है। बुढ़ापे में भी स्वस्थ बने रहते हैं। शरीर निरोग, बलवान और स्वस्थ बनता है।
5. ruko l j[k nj – योग के नित्य अभ्यास से मांसपेशियों की अच्छी कसरत होती है। जिस कारण तनाव दूर होता है, ब्लड प्रेशर-कॉलस्ट्रॉल कंट्रोल होता है, नींद अच्छी आती है, भूख भी अच्छी लगती है और पाचन भी सही रहता है। इसके नियमित अभ्यास से तनाव धीरे-धीरे पूर्णरूप से खत्म हो जाता है।
6. nni vkj ekVik l j[k nj – योग से शरीर फ्लेक्सिबल होता है और शरीर को शक्ति मिलती है। इसके नियमित अभ्यास से पीठ, कमर, गर्दन, जोड़ों के दर्द की समस्या तो दूर होती ही है साथ ही योग आपके शरीर की खराब मुद्रा की संरचना को ठीक करता है जिससे भविष्य में होने वाले दर्द से बचा जा सकता है। नियमित योग से शरीर की कैलोरी बर्न होती है और मोटापा घटते जाता है जिससे शरीर का वजन नियंत्रित रहता है।
7. jkx j[k nj – योग से श्वास की गति पर नियंत्रण बढ़ता है जिससे श्वास सम्बन्धित रोगों में बहुत लाभ मिलता है जैसे दमा, एलर्जी, साइनोसाइटिस, पुराना नजला, सर्दी-जुकाम आदि रोगों में तो योग का ही अंग प्राणायाम बहुत फायदेमंद है। ऐसे आसन जिनमें कुछ समय के लिये सांस को रोक कर रखा जाता है। जो हृदय, फेफड़े और धमनियों को स्वस्थ रखने में सहायक होता है। ऐसे आसन आपके दिल को फिट रखते हैं। इससे फेफड़ों को ऑक्सीजन लेने की क्षमता बढ़ती है जिससे शरीर की कोशिकाओं को ज्यादा ऑक्सीजन मिलता है। जिससे शरीर पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

8. j ä&l pkj dk l gh d jrk g – विभिन्न प्रकार के योग और प्राणायाम से शरीर में रक्त का प्रभाव ठीक होता है। नित्य योग से मधुमेह का लेवल घटता है। यह बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करता है इस कारण मधुमेह के रोगियों के लिए योगा बेहद आवश्यक है। सही रक्त-संचार से शरीर को ऑक्सीजन और पोषक तत्वों का संवहन अच्छा होता है जिससे त्वचा और आन्तरिक अंग स्वस्थ बनते हैं।
9. xHkkOLFkk e: ykHk – गर्भावस्था के दौरान नियमित योगा करने से शरीर स्वस्थ रहता है। शरीर से थकान और तनाव दूर होता है जो माँ और बच्चे के स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है। गर्भावस्था में होने वाली कोई भी समस्या जैसे— पीठ दर्द, कमर दर्द, पैरों में खिंचाव, नींद ना आना, चिड़चिड़ापन, अपच, श्वास संबंधित सभी समस्याओं से मुक्ति मिल जाती है।
10. ekf l d /ke: e: – योग के नित्य अभ्यास से मासिक धर्म में होने वाली पीड़ा से महिलाओं को मुक्ति मिलती है। पीरियड में नियमितता रहती है, शरीर में इस दौरान आलस, घबराहट, चक्कर आना जैसी समस्याओं से भी निजात मिलती है। शरीर में फुर्ती और चुस्ती बनी रहती है।

निष्कर्ष

आधुनिक युग में योग का महत्व बढ़ गया है। इसके बढ़ने का कारण व्यस्तता और मन की व्यग्रता है। आधुनिक मनुष्य को आज योग की ज्यादा आवश्यकता है, जबकि मन और शरीर अत्यधिक तनाव, वायु प्रदूषण तथा भागमभाग के जीवन से रोगग्रस्त हो चला है। अपने केंद्र से भटक गया है। उसके अंतर्मुखी और बहिर्मुखी होने में संतुलन नहीं रहा। अधिकतर अति-बहिर्मुख जीवन जीने में ही आनंद लेते हैं जिसका परिणाम संबंधों में तनाव और अव्यवस्थित जीवनचर्या के रूप में सामने आया है। योग का महत्व इसलिए भी बढ़ गया है कि मनुष्य जाति को अब और आगे प्रगति करना है तो योग सीखना ही होगा। अंतरिक्ष में जाना है, नए ग्रहों की खोज करना है। शरीर और मन को स्वस्थ और संतुलित रखते हुए अंतरिक्ष में लम्बा समय बिताना है तो विज्ञान को योग की महत्ता और महत्व को समझना होगा।

मानव अपने जीवन की श्रेष्ठता के चरम पर अब योग के ही माध्यम से आगे बढ़ सकता है, इसलिए योग के महत्व को समझना होगा। योग व्यायाम नहीं है अपितु विज्ञान का चौथा आयाम और उससे भी आगे है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. डा० रामनाथ शर्मा डा० रचना शर्मा— भारतीय मनोविज्ञान— एटलाटिक पब्लिशर्स एण्ड डिस्ट्रीब्यूटर्स, बी-2, विशाल एन्क्लेव नई दिल्ली पृ०सं० 25-26
2. राजकुमारी पाण्डेय— भारतीय योग परम्परा के विविध आयाम, राधा पब्लिकेशन्स 4378/4 बी० अंसारी रोड, दरियागंज नई दिल्ली, 1973, पृ०सं० 24-25
3. लक्ष्मीशर्मा— खेल में योग का लाभ अन्तरराष्ट्रीय पत्रिका खेल स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा, 2015 पृष्ठ 30
4. Shoben, E.J- Toward the Concept of Normal Personality, P.183-189
5. Ray, U. S., Mukhopadhyaya, S., Purkayastha, S., Asnani, V., Tomer, O., Prashad, R., Thakur, L. &Selvamurthy, W. Effect of Yogic Exercises on Physical and Mental Health of Young Fellowship Course Trainees, Indian J Physiol Pharmacol. 2001, 45 (1), P.37-53
6. Sivananda Sri Swami. Yoga in daily life.
7. C. S. Chong, M. Tsunaka, H.W. Tsang, E. P. Chanand W. M. Cheung, “Effects of Yoga on stress management in healthy adults: a systematic review.” Alternative Therapies in Health and Medicine, 2011, Vol. 17, no. 1, P.32,