

 <p>EDUINDEX®</p>	<p style="text-align: center;">Think India (Quarterly Journal)</p> <p style="text-align: center;">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.</p>	 <p style="text-align: center;">राजकीय महिला महाविद्यालय रायबरेली विद्ययाऽमृतमश्नुते</p>
--	---	---

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

efgykvka dh thou'kshy e ; kx dk egRo

डॉ० यतीन्द्र मिश्र
एसोसिएट प्रोफेसर, समाजकार्य विभाग
बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय झांसी

सोनू गुप्ता,
शोध छात्रा
बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय झांसी

संपर्क – +91 9161807822,

Email : sonugupta01071981@gmail.com

सारांश

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। समाज में अपने को समायोजित करने के लिये यह आवश्यक है कि वह शारीरिक, मानसिक दृष्टि से पूरी तरह से स्वस्थ है। योग के द्वारा मन की चंचलता तथा समस्त इन्द्रियों पर विजय पायी जा सकती है। योग, एकाग्रता तथा आत्मिक ज्ञान के विकास में सहायक है। योग के माध्यम से हम अपने अपने कार्य को कुशलता के साथ सम्पन्न कर सकते हैं। सिर्फ इतना ही नहीं योग हमें अज्ञान से ज्ञान और अंधकार से प्रकाश की ओर ले जाता है। योग के द्वारा हमें आन्तरिक शक्तियाँ प्राप्त होती हैं। योग अष्ट सिद्धियों का प्रदाता है।

आज कल की व्यस्त जीवनशैली में महिलाओं के लिये योग बहुत आवश्यक है। महिलायें अक्सर सिर दर्द, कमर दर्द, बुखार, यौन संक्रमण तथा तनाव जैसी समस्याओं से परेशान रहती है। योग क्रियाओं के नियमित अभ्यास से बहुत आसानी से इन समस्याओं का समाधान किया जा सकता है। अगर हम और चाहते हैं कि नारी का शोषण बन्द हो, नारी की अस्मिता के साथ खिलवाड़ न हो, नारी की इज्जत सरेआम नीलाम न

हो, तो आवश्यकता है हमारे जागने की, इस समाज के जगाने की, घर-घर में भारतीय संस्कृति की अलख जगाने की, इस समाज को जगाने की, आवश्यकता है पुरजोर विरोध करने की। फिर न मीडिया नारी का शोषण कर सकेगा, न फिर कोई हमारी बहू-बेटियों को सरेआम सड़कों पर छेड़ेगा।

मुख्य शब्द : योग, चंचलता, एकाग्रता, आन्तरिक शक्तियां, यौन संक्रमण

प्रस्तावना

योग, अत्यंत सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित एक आध्यात्मिक अनुशासन है! यह स्वस्थ जीवन जीने की कला और विज्ञान दोनों है! इस प्रकार, यह रोग निवारण, स्वास्थ्य संवर्धन और जीवन शैली से सम्बन्धित विकारों पर नियंत्रण कायम करने के लिये जाना जाता है। योग को व्यापक रूप से 2700ई0 पूर्व सिंधु सरस्वती घाटी सभ्यता की एक “अमिट सांस्कृतिक विरासत” के रूप में माना जाता है। योग ने मानवता के भौतिक और आध्यात्मिक दोनों ही उत्थान में अपनी भूमिका को साबित किया है।³ जैसे-जैसे मनुष्य प्राणायाम का अभ्यास करता है। वैसे-वैसे उसके संचित कर्म-संस्कार, क्लेश आदि दुर्बल होते जाते हैं। एक स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन और एक स्वस्थ मन में स्वस्थ जीवन का रहस्य छिपा रहता है। योग शरीर, मन और चेतना इन तीनों के विकास का समन्वित साधन है और योग का उद्देश्य यह है कि मानव इन तीनों क्षमताओं का सम्पूर्ण रूप से विकास करे, क्योंकि इसके बिना आत्मज्ञान संभव नहीं।⁴

‘योग’ शब्द संस्कृत के ‘युज्’ धातु से बना है। इसका शाब्दिक अर्थ है— जोड़ना किसी वस्तु को अपने में जोड़ना अर्थात् किसी अच्छे कार्य में अपने को लगाना। इस कार्य के प्रकार शारीरिक, मानसिक, धार्मिक, आध्यात्मिक आदि विभिन्न प्रकार के हो सकते हैं। मन से तथा शरीर से जो कार्य किया जाता है। उसे योग कहते हैं।

महर्षि पतंजलि के अनुसार— “योगश्चित्तवृत्ति निरोधः”

अर्थात् “चित्त की वृत्तियों को रोकना ही योग है।”

भगवान श्रीकृष्ण के अनुसार— “तयोग! कर्मसु कौरालम अर्थात् कर्म करने में जो कुशलता है, उसी का नाम योग है।”⁵

भारत में आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध और होम्योपैथी पद्धतियों में शिक्षा तथा अनुसंधान पर ध्यान देने के लिये अलग मंत्रालय का गठन किया गया है। संयुक्त राष्ट्र ने भी शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिये योग के सर्वांगीण लाभों को मान्यता दी तथा प्रत्येक वर्ष 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाये जाने के लिये दिवसम्बर-2014 में महासभा में प्रस्ताव पारित किया। पहली बार 21 जून 2015 को यह दिवस मनाया गया।⁶

श्री नरेन्द्र मोदी ने कहा कि विश्व के अनेक देश ऐसे हैं, जो न हमारी भाषा मानते हैं, न हमारी परम्परा और न संस्कृति से परिचित हैं, लेकिन योग के कारण वे सब भारत से जुड़ने लगे हैं। जो योग शरीर, मन, बुद्धि को जोड़ता है, वह योग आज विश्व को अपने साथ जोड़ने में अहम् भूमिका अदा कर रहा है। प्रधानमंत्री ने कहा कि योग के नये-नये संस्थान खुल रहे हैं। पिछले तीन वर्ष में बहुत बड़ी संख्या में योग शिक्षकों की मांग बढ़ी है। विश्व में नया जॉब मार्केट तैयार हो रहा है।⁷

योग, जाति, पंथ, मजहब, स्त्री, पुरुष के बंधनों से मुक्त है। हमें रोगमुक्त, नशामुक्त, हिंसामुक्त भारत बनाना है। योग से सम्पूर्ण विश्व को युक्त करना है। शूरता, वीरता व दिव्यता के लिये योग आवश्यक है। 21 जून 2018 को पूरे विश्व में आयोजित अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का सबसे बड़ा कार्यक्रम कोटा में आयोजित करवाने के लिये वसुन्धरा जी का धन्यवाद। कोटा विद्या का तीर्थ है। यह ज्ञान की नगरी, विज्ञान की नगरी के साथ-साथ सुसाइड सिटी होता जा रहा है। कोटा में पढ़ने वाले विद्यार्थी अक्सर तनाव में आकर आत्महत्या कर बैठते हैं। यदि विद्यार्थी निरन्तर दस मिनट भी अनुलोम-विलोम करेंगे तो तनाव से मुक्ति मिलेगी। हृदय सम्बंधी बीमारी कभी नहीं होगी। हमें योग के द्वारा सुसाइड होने से बचाना है। सुबह सुबह कम से कम आधा घन्टा योगाभ्यास करें। फिर दिन भर अपना अध्ययन करें। आप अवश्य कामयाब हो जायेंगे। हमें “अहम् इन्द्रो न पराजिग्ये, कृतं मे दक्षिणे हस्ते जियो मे सव्य आहितः” इस वेदमन्त्र को हमेशा याद रखना है। इसका अर्थ है, मैं ऐश्वर्यवान ज्ञानवान हूँ। मेरे दाएं हाथ में परिश्रम पुरुषार्थ और बाएं हाथ में विजय है। इसी संकल्प के साथ आगे बढ़ते जायें। असफलताओं में बिना घबराए धैर्यपूर्वक पुरुषार्थ से सफलता को प्राप्त करें। योग करने वाला आत्महत्या की कभी सोच भी नहीं सकता। योग मात्र एक दिन का इवेंट नहीं हमारी जीवनशैली है।⁸

योगासन द्वारा ऐसा आदर्श शरीर प्राप्त होता है। जो न स्थूल हो, न दुर्बल हो! जो हर प्रकार से अनुपात में सही और ठीक-ठाक हो। नियमित व्यायाम और सन्तुलित आहार द्वारा शरीर को सुडौल रखा जा सकता है। शरीर में भारीपन के कारण शारीरिक मांस-पेशियों में रक्त प्रवाह स्वस्थ रूप से नहीं हो पाता। हृदय पर श्रम के कारण हृदयरोग, ब्लडप्रेसर, मधुमेह आदि घातक रोग होने की आशंका रहती है। शरीर में 10प्रतिशत की वृद्धि होने पर मृत्यु दर बीस प्रतिशत बढ़ जाती है।⁹

लगातार गरिष्ठ भोजन का सेवन, चाय पीने की आदत और शारीरिक श्रम से बचने वाले लोग जिगर के रोगी हो जाते हैं, ऐसे व्यक्तियों के लिये व्यायाम योग द्वारा किया जाये तो सर्वोत्तम है। युवावस्था में महिलाओं के लिये योग की अत्यधिक सिफारिश की जाती है। इस उतार-चढ़ाव भरे समय में युवा लड़कियों के शरीर और मन में बहुत से परिवर्तन आते हैं, जो कि उनके आगे आने वाले पूरे जीवन को प्रभावित करते हैं, बहुत से योगासन महिलाओं के लिये बनाये गये हैं जिसके द्वारा वह बहुत सारे परिवर्तनों को आसानी से

बिना दर्द के अपना लेती है। इसके साथ, प्राणायाम और ध्यान की सहायता से बेचैनी में शांति मिल सकती है। इन आसनों के नियमित अभ्यास से महिलाओं की मांस-पेशियां मजबूत होती हैं, मोटापे से मुक्ति मिलती है तथा स्वस्थ प्रजनन अंगों का विकास होता है। जिससे हार्मोनल संतुलन बना रहता है।¹⁰

झांसी में पतंजलि योग सेण्टर के योग गुरु श्याम बुदौलिया जी से प्राप्त जानकारी के अनुसार योग शिविर में कामकाजी और गृहस्थ जीवन से बुड़ी महिलाओं की समस्याओं के ध्यान में रखकर योगासन कराये जाते हैं। उन्होंने बताया कि इन शिविरों का आयोजन सुबह पांच बजे से प्रारम्भ होकर लगभग आठ बजे तक चलता है। जिसमें एक क्लास विशेष रूप से आयोजित की जाती है और महिलायें इसमें नियमित रूप से आती हैं। स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या का निराकरण योग गुरु द्वारा निःशुल्क किया जाता है और उन्हें उनकी समस्या से सम्बन्धित आसन कराये जाते हैं।

योग आम व्यक्ति से लेकर गर्भवती महिलाओं तक के लिये बेहद फायदेमंद होता है। प्रैग्नेंसी के दौरान हर महिला के शरीर को अलग-अलग परेशानियों से गुजरना पड़ता है। यदि गर्भावस्था में नियमित योग किया जाये तो इसे इन परेशानियों से मुक्ति मिल सकती है! कुछ आसन जो गर्भावस्था में फायदेमंद होते हैं— जैसे मार्जरी आसन, कोणासन, ताड़ासन, श्वासन आदि।

वर्तमान भारतीय समाज में महिलाये जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में (सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक) पुरुषों के बराबर भूमिका निभा रही है। इन सभी भूमिकाओं को पूरा करने के लिये उनका स्वस्थ रहना सबसे आवश्यक है। सही माइने में यह सभी कार्य योग के माध्यम से पूरे किये जा सकते हैं। योग गुरु इसके सही तरीके सिखाते हैं, जिसे घर में था अपने कार्य स्थल पर महिलायें आसानी से कर सकती हैं। इस जीवनशैली में अपनाकर मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ रहा जा सकता है।¹¹

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. गुप्ता, सोनू "वर्तमान समय में योग प्रासंगिकता अंतर्राष्ट्रीय संगोष्ठी" लेख "योग के प्रति महिलाओं की जागरूकता विषयक अध्ययन" RUYEPS-2018 पृष्ठ 24
2. नाटाणी षोभा "भारतीय समाज नारी दषा एवं दिषा" मार्क पब्लिषर्स जयपुर, 2010
3. बासवरेड्डी, ईष्वर वी, "योजना" लेख "स्वास्थ्य व आरोग्य का सही मार्ग" जून 2015 पृष्ठ 9
4. कुमारी, डा0 षिप्रा "अहा जिन्दगी!" स्वास्थ्य एवं आयुर्वेद विषेषांक 2016, पृष्ठ 10
5. षर्मा, श्रीमती आर0के0एच0एस0 शर्मा, डा0 दीपिका पराषर, "शारीरिक षिक्षा एवं स्वास्थ्य षिक्षा" राधा प्रकाषन मन्दिर, आगरा प्रष्ठ 137, 138
6. योजना, लेख, "संपूर्ण स्वास्थ्य की ओर" जून 2015 पृष्ठ 7
7. मोदी, नरेन्द्र "हिन्दुस्तान" लेख "योग ने विष्व में रोजगार का नया बाजार खोला" जून 2017

8. स्वामी जी, रामदेव "योग संदेश" लेख "कोटा राजस्थान में आयोजित चतुर्थ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर विषिष्ट जनों की अभिव्यक्तियाँ" जुलाई 2018
9. कृपाशंकर, आचार्य " सम्पूर्ण योगासन और प्राणायाम", धीरज पाकेट बुक्स पृष्ठ 177
10. <https://www.artofliving.org>
11. <https://hindi.timesnownews.com>