



ISSN : 2321-0443



ज्ञान गरिमा सिंधु

(त्रैमासिक पत्रिका)

योग एवं आयुर्वेद विशेषांक

अंक-86

अप्रैल-जून 2025



वैज्ञानिक तथा तकनीकी शब्दावली आयोग

शिक्षा मंत्रालय

(उच्चतर शिक्षा विभाग)

भारत सरकार

COMMISSION FOR SCIENTIFIC AND TECHNICAL TERMINOLOGY
MINISTRY OF EDUCATION
(DEPARTMENT OF HIGHER EDUCATION)
GOVERNMENT OF INDIA



ज्ञान गरिमा सिंधु

(त्रैमासिक पत्रिका)

योग एवं आयुर्वेद विशेषांक

अंक-86

अप्रैल-जून 2025



वैज्ञानिक तथा तकनीकी शब्दावली आयोग

शिक्षा मंत्रालय

(उच्चतर शिक्षा विभाग)

भारत सरकार

COMMISSION FOR SCIENTIFIC AND TECHNICAL TERMINOLOGY

MINISTRY OF EDUCATION

(DEPARTMENT OF HIGHER EDUCATION)

GOVERNMENT OF INDIA

ज्ञान गरिमा सिंधु 'मानविकी और सामाजिक विज्ञान' की एक त्रैमासिक पत्रिका है। पत्रिका का उद्देश्य है- भारतीय भाषाओं के माध्यम से विश्वविद्यालयी एवं अन्य छात्रों के लिए मानविकी और सामाजिक विज्ञान संबंधी उपयोगी एवं अद्यतन पाठ्य पुस्तकीय तथा संपूरक साहित्य की प्रस्तुति। इसमें वैज्ञानिक लेख, शोध-लेख, तकनीकी निबंध, शब्द-संग्रह, शब्दावली- चर्चा, पुस्तक समीक्षा आदि का समावेश होता है।

लेखकों के लिए निर्देश-

1. लेख की सामग्री मौलिक, अप्रकाशित तथा प्रामाणिक होनी चाहिए।
2. लेख का विषय मानविकी एवं सामाजिक विज्ञान विषयों से संबंधित होना चाहिए।
3. लेख सरल हों जिसे विद्यालय/ महाविद्यालय के छात्र आसानी से समझ सकें।
4. लेख लगभग 2000 से 3000 शब्दों का हो।
5. प्रकाशन हेतु विस्तृत जानकारी आयोग की वेबसाइट <http://cstt.education.gov.in/> पर उपलब्ध है।

पत्रिका का शुल्क:	भारतीय मुद्रा	विदेशी मुद्रा
सामान्य ग्राहकों/संस्थाओं के लिए प्रति अंक	Rs 14.00	पौंड 1.64 डॉलर 4.84
वार्षिक चन्दा	Rs 50.00	पौंड 5.83 डॉलर 18.00
विद्यार्थियों के लिए प्रति अंक	Rs 8.00	पौंड 0.93 डॉलर 10.80
वार्षिक चन्दा	Rs 30.00	पौंड 3.50 डॉलर 2.88

वेबसाइट : www.cstt.education.gov.in

कॉपीराइट : ©2024

प्रकाशक :

वैज्ञानिक तथा तकनीकी शब्दावली आयोग
शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार
पश्चिमी खंड -7, रामकृष्णपुरम,
नई दिल्ली - 110066

बिक्री हेतु पत्र-व्यवहार का पता :

प्रभारी अधिकारी, बिक्री एकक
वैज्ञानिक तथा तकनीकी शब्दावली
आयोग,
पश्चिमी खंड -7, रामकृष्णपुरम,
नई दिल्ली-110066
टेलीफोन - (011) 20867172
फैक्स - (011) 26105211/246

बिक्री स्थान :

प्रकाशन नियंत्रक, प्रकाशन विभाग
भारत सरकार,
सिविल लाइन्स, दिल्ली-110054

पत्रिका में व्यक्त विचार लेखकों के अपने हैं। इनसे संपादक मंडल की सहमति आवश्यक नहीं है।

अध्यक्ष की लेखनी से

योग भारत का परम्परागत दर्शन शास्त्र है। यह भारतीय तत्त्वज्ञान एवं संस्कृति का मुख्य आधार है। योग किसी जटिल और कृत्रिम अभ्यास का नाम नहीं है। योग जीवन की उस पद्धति या शैली का नाम है जो स्वाभाविक रूप से प्रत्येक मनुष्य की होनी चाहिए। मानव जीवन की दो पद्धतियाँ हैं — योग पद्धति तथा भोग पद्धति।

योग जीवन पद्धति में मनुष्य निरोग, स्वस्थ, सुंदर, पवित्र और सक्षम रहते हुए जीवन पर्यंत सुख और आनंद से रहता है। भोग जीवन पद्धति में मनुष्य रोगी, अस्वस्थ, श्रीहीन और अक्षम रहते हुए जीवन भर दुखी और क्लेशयुक्त रहता है।

आज का मानव भौतिकवादी बनकर भोग जीवन पद्धति का अनुशरण कर अनेक बाह्य सुख-साधनों की उपलब्धि के उपरांत भी आंतरिक सुख एवं प्रसन्नता से वंचित है तथा दुःख, अभाव और तनाव में जी रहा है।

विश्व के समस्त मानवों के जीवन की भोग पद्धति को योग पद्धति में परिणत करने की आवश्यकता के विषय में आज कोई भी मतभेद नहीं है। “विरक्तों का ही योगयुक्त जीवन हो सकता है, गृहस्थ का नहीं” यह सबसे बड़ी भ्रांत धारणा है। वास्तव में, जीवन की योग पद्धति की नितांत आवश्यकता गृहस्थ के लिए ही है।

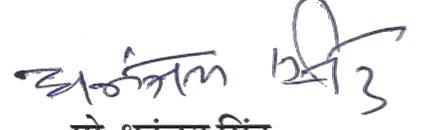
आज सारे विश्व में योग को भिन्न-भिन्न उद्देश्य से अपनाया जाने लगा है। योग के इस विशेष संस्करण में योग साधना, योग चिकित्सा रहस्य, योग साधना एवं आयुर्वेद विषयक संदर्भों को एकत्रित कर प्रकाशित किया गया है।

वर्ष 2014 में, भारत के वर्तमान प्रधानमंत्री श्री. नरेंद्र मोदी जी ने संयुक्त राष्ट्र से योग को समर्पित एक दिन घोषित करने का आग्रह किया। संयुक्त राष्ट्र को ऐसा करने के लिए उन्होंने कहा कि :

“.....योग भारत की प्राचीन परंपरा का एक अमूल्य उपहार है। यह मन और शरीर की एकता, विचार और क्रिया, संयम और पूर्ति, मनुष्य और प्रकृति के बीच सामंजस्य, स्वास्थ्य और कल्याण के लिए एक समग्र दृष्टिकोण का प्रतीक है। यह व्यायाम के बारे में नहीं है, बल्कि खुद के साथ, दुनिया और प्रकृति के साथ एकता की भावना की खोज करना है। अपनी जीवनशैली में बदलाव करके और चेतना पैदा करके, यह कल्याण में मदद कर सकता है।”

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के आग्रह पर संयुक्त राष्ट्र ने सहमति जताई और हर साल 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जा रहा है। 2015 में पहला अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस भारतीय प्रधानमंत्री द्वारा मनाया गया था, साथ ही दुनिया भर के 84 देशों के नेताओं ने एक साथ योग आसन का अभ्यास किया था। संयुक्त राष्ट्र ने प्रधानमंत्री के इस आग्रह को स्वीकार करते हुए, तभी से प्रति वर्ष 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जा रहा है। मुझे खुशी है कि इस अवसर पर आयोग द्वारा ज्ञान गरिमा सिंधु का यह विशेषांक प्रस्तुत किया जा रहा है।

अतः पाठकों से निवेदन है कि योग एवं आयुर्वेद विषयक परिज्ञान हेतु ज्ञान-गरिमा-सिंधु का यह विशेष संस्करण अवश्य सहायक होगा। आशा है कि यह संस्करण अपने नवीन परिवेश में साधकों, चिन्तकों, अभ्यासियों, पाठकों तथा गृहस्थों सभी के लिए उपयोगी सिद्ध होगा।


प्रो. धनंजय सिंह
अध्यक्ष



संपादकीय

योग केवल एक व्यायाम पद्धति नहीं, बल्कि भारतीय ज्ञान परंपरा की एक अमूल्य धरोहर है, जो शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन की कला सिखाती है। प्रतिवर्ष 21 जून को मनाया जाने वाला अंतरराष्ट्रीय योग दिवस इस प्राचीन परंपरा की वैश्विक स्वीकार्यता तथा वर्तमान समय में इसकी आवश्यकता को रेखांकित करता है।

‘ज्ञान गरिमा सिन्धु’ का यह विशेषांक ‘आयुर्वेद और योग’ विषय पर केंद्रित है, जिसमें योग की विविध विधाओं, इसके चिकित्सीय प्रयोगों तथा जीवनशैली के प्रति इसके एकीकृत दृष्टिकोण पर आधारित शोध आलेखों का समावेश किया गया है। यह विशेषांक न केवल शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में योग की भूमिका को उजागर करता है, बल्कि भारतीय साहित्य, दर्शन एवं परंपराओं में इसकी गहन जड़ों को भी रेखांकित करता है।

प्रस्तुत आलेखों में कौमारभृत्य चिकित्सा में योग की भूमिका, मेटाबोलिक सिंड्रोम और मासिक धर्म स्वास्थ्य जैसे समसामयिक स्वास्थ्य विषयों में योग के चिकित्सीय पहलुओं का व्यावहारिक मूल्यांकन किया गया है। वहीं ओडिआ मध्यकालीन साहित्य में योग और विद्यार्थी जीवन में योग परंपरा की प्रासंगिकता जैसे लेख भारतीय सांस्कृतिक चेतना में योग की गहराई को अभिव्यक्त करते हैं। सोशल मीडिया के युग में किशोरों की संवेगात्मक परिपक्वता से लेकर अग्नि एवं रसायन चिकित्सा में योग और आयुर्वेद के सामंजस्य तक, ये लेख शोध, अनुभव और परिप्रेक्ष्य का अद्भुत संगम प्रस्तुत करते हैं।

इस विशेषांक का उद्देश्य केवल योग का शास्त्रीय विश्लेषण करना नहीं है, बल्कि इसे समकालीन संदर्भों से जोड़ते हुए जीवनशैली में इसकी अनिवार्यता को स्थापित करना भी है। यह अंक विद्यार्थियों, शोधकर्ताओं, चिकित्सा विशेषज्ञों और नीति-निर्माताओं के लिए एक उपयोगी संदर्भ-सामग्री के रूप में सहयोग होगा।

हम उन सभी लेखकों, समीक्षकों और सहयोगियों के प्रति हार्दिक आभार व्यक्त करते हैं, जिन्होंने अपने ज्ञान, श्रम और सहभागिता से इस विशेषांक को समृद्ध किया। आयुर्वेद और योग के अंतर्संबंधों पर आधारित यह विशेषांक भारत की उस सनातन परंपराओं को समर्पित है, जो “सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः” के सिद्धांत पर आधारित है।



चक्रप्रम बिनोदिनी देवी
सहायक निदेशक

संपादन मंडल

प्रधान संपादक

प्रोफेसर धनंजय सिंह

अध्यक्ष

संपादक

श्रीमती चक्रप्रम बिनोदिनी देवी

सहायक निदेशक

सह-संपादक

श्री इन्द्रदीप सिंह

सहायक वैज्ञानिक अधिकारी(वाणिज्य)

समीक्षा एवं संपादन समिति

प्रोफेसर (डॉ.) दुर्गा प्रसाद दाश

विभागाध्यक्ष, कौमारभृत्य विभाग,

श्री श्री आयुर्वेदिक विज्ञान एवं अनुसंधान चिकित्सालय, श्री श्री विश्वविद्यालय, कटक, ओडिशा

डॉ. भीमसेन बेहेरा

प्रभारी अधिकारी आयुर्विज्ञान, वै.त.श.आयोग, नई दिल्ली

श्रीमती चक्रप्रम बिनोदिनी देवी

प्रभारी अधिकारी, पत्रकारिता विभाग, वै.त.श.आयोग, नई दिल्ली

सुश्री मर्सी ललरोहलू हमार

प्रभारी अधिकारी, रसायन विभाग, वै.त.श.आयोग, नई दिल्ली

अनुक्रमाणिका

1. अध्यक्ष की लेखनी से	ii
2. संपादकीय	iii
3. संपादन मंडल एवं समन्वय	iv
4. योग और ध्यानदैनिक जीवन में उनका महत्व :	1
5. कौमारभृत्य चिकित्सा में योग की व्यावहारिक महत्व	10
6. योग और आयुर्वेद	19
7. कानों में घंटी बजने की समस्या और तनावनियंत्रण में योग की भूमिका तंत्रिका तंत्र के :	26
8. योग आत्मा, शरीर और ब्रह्मांड के बीच संतुलन की कला – एक समग्र दृष्टिकोण	34
9. अग्नि के विशेष संदर्भ के साथ वृद्धावस्था की समस्याओं पर रसायन (कायाकल्प) और संतुलित आहार का प्रभाव - एक समीक्षा	39
10. मासिक धर्म स्वास्थ्य में योग की भूमिका	43
11. ओडिया मध्ययुग साहित्य में योग	52
12. शीर्षक: सूर्य नमस्कार एवं मानव शरीर पर उसका गुणात्मक प्रभाव: एक अवलोकन	58
13. मेटाबोलिक सिंड्रोम के लिए योग चिकित्सा	64
14. योग और हड्डियों का स्वास्थ्य	74
15. डिजिटल युग में संतुलित जीवन के लिए अष्टाङ्ग योग का महत्व	80
16. 'योग' व आसनोपयोगी नियम -एक परिचय	84
17. सोशल मीडिया के युग में किशोरों की संवेगात्मक परिपक्वता के संवर्धन में योग की भूमिका: एक सैद्धांतिक अध्ययन	89
18. भारतीय ज्ञान परंपरा में निहित योग परंपरा: विद्यार्थी जीवन में प्रासंगिकता	99

योग और ध्यान: दैनिक जीवन में उनका महत्व

डॉ. प्रियांजू त्रिपाठी

चिकित्सा अधिकारी, श्री श्री आयुर्वेद अस्पताल, श्री श्री विश्वविद्यालय, कटक

भारतीय संस्कृति में योग और ध्यान का विशेष स्थान है। यह केवल व्यायाम या आध्यात्मिक अभ्यास नहीं, बल्कि एक सम्पूर्ण जीवनशैली है जो व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक और आत्मिक विकास में सहायक होती है। आज के तनावपूर्ण और भागदौड़ भरे जीवन में योग और ध्यान का नियमित अभ्यास मानसिक शांति, स्वास्थ्य और संतुलन प्रदान करता है।

योग का अर्थ और उद्देश्य

संस्कृत में 'योग' शब्द 'युज' धातु से बना है, जिसका अर्थ है 'जोड़ना' – अर्थात् आत्मा का परमात्मा से मिलना। योग शरीर, मन और आत्मा को संतुलित करता है और व्यक्ति को पूर्णता की ओर ले जाता है।

"योग: चित्तवृत्ति निरोधः"— पतंजलि योगसूत्र (1.2)

भावार्थ: योग वह प्रक्रिया है जिससे मन की चंचल वृत्तियाँ नियंत्रित होती हैं।

योग का शाब्दिक अर्थ और मूल सिद्धांत

संस्कृत में 'योग' शब्द 'युज' धातु से बना है, जिसका अर्थ है 'जोड़ना'। इसका तात्पर्य है आत्मा का परमात्मा से, शरीर का मन से और व्यक्ति का ब्रह्मांडीय चेतना से जुड़ना।

"योग: चित्तवृत्ति निरोधः"— पतंजलि योगसूत्र (1.2)

भावार्थ: योग वह अवस्था है जिसमें मन की चंचल वृत्तियाँ शांत हो जाती हैं।

दैनिक जीवन में योग के लाभ

1. शारीरिक लाभ:

नियमित योगाभ्यास से शरीर मजबूत, लचीला और रोगमुक्त रहता है।

रक्तसंचार, पाचन, हृदयगति और हार्मोन संतुलन में सुधार होता है।

2. मानसिक लाभ:

प्राणायाम और ध्यान से तनाव, चिंता और अवसाद में राहत मिलती है।

एकाग्रता बढ़ती है, जिससे पढ़ाई और कार्यक्षमता में वृद्धि होती है।

3. आत्मिक लाभ:

योग आत्मचिंतन और आत्मज्ञान का मार्ग है।

व्यक्ति भीतर से शांत, संतुलित और साक्षीभाव में जीने लगता है।

प्रमुख योगासन और उनका समय

आसन लाभ समय

ताड़ासन शरीर को सीधा और संतुलित करता है सुबह

भुजंगासन पीठ और रीढ़ को मजबूत बनाता है प्रातः/सायंकाल

वृक्षासन संतुलन और मानसिक स्थिरता देता है सुबह

शवासन गहरी विश्रांति प्रदान करता है योग के अंत में

दैनिक जीवन में योग का महत्व

शारीरिक स्वास्थ्य: योग से शरीर लचीला, मजबूत और ऊर्जावान बनता है। नियमित अभ्यास से रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और रक्तचाप, मधुमेह, थायरॉइड जैसी बीमारियों में राहत मिलती है।

मानसिक शांति: ध्यान और प्राणायाम से तनाव, चिंता और अवसाद कम होता है। यह मन को स्थिर और एकाग्र करता है।

आत्मिक विकास: योग आत्मा के साथ जुड़ने का माध्यम है। यह व्यक्ति को अंदर से जागरूक और सकारात्मक बनाता है।

जीवन में अनुशासन: योग से दिनचर्या में नियमितता आती है और व्यक्ति का व्यवहार संयमित होता है।

दैनिक योग अभ्यास के सुझाव

प्रातःकालीन योग: सुबह का समय योग के लिए सबसे उत्तम माना जाता है। इस समय वातावरण शांत और ऊर्जा से भरपूर होता है।

प्राणायाम: अनुलोम-विलोम, कपालभाति और भस्त्रिका जैसे प्राणायाम श्वास को नियंत्रित कर मन को शांत करते हैं।

आसन: ताड़ासन, भुजंगासन, वृक्षासन और त्रिकोणासन जैसे आसन शरीर को संतुलित और मजबूत बनाते हैं।

ध्यान: रोज 10-15 मिनट ध्यान करने से मानसिक स्थिरता आती है और कार्यक्षमता बढ़ती है।

आयुर्वेद में योग का महत्व

आयुर्वेद और योग—दोनों ही भारत की प्राचीनतम जीवनशैली और चिकित्सा पद्धतियाँ हैं। ये दोनों बहन विद्याएँ हैं, जिनका उद्देश्य है शरीर, मन और आत्मा का समुचित संतुलन स्थापित करना। आयुर्वेद जहाँ शारीरिक और मानसिक रोगों के उपचार की विधियाँ बताता है, वहीं योग शरीर और चित्त को शुद्ध करके रोगों से बचाव करता है।

योग और आयुर्वेद का परस्पर संबंध:

आयुर्वेद का मूल सिद्धांत है – “स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणं, आतुरस्य विकार प्रशमनम्।”

यानी स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा और रोगी के रोगों का शमन।

योग, इस सिद्धांत की पूर्ति का माध्यम है। नियमित योगाभ्यास से दोष (वात, पित्त, कफ) संतुलित रहते हैं, अग्नि (पाचन शक्ति) सशक्त होती है और ओज (जीवन शक्ति) की वृद्धि होती है।

सत्त्वं रजस्तम इति गुणाः प्रकृतेः स्मृताः।

योगेन हि विजानीयात्सत्त्वगुणं विवर्जयेत्॥— भगवद्गीता

भावार्थ: प्रकृति के तीन गुण — सत्त्व, रज और तम — को योग के माध्यम से जाना जा सकता है, और योगी को सत्त्वगुण को अपनाकर शुद्धता की ओर बढ़ना चाहिए।

आयुर्वेद के अनुसार योग के लाभ:

दोषों का संतुलन:

योगाभ्यास त्रिदोषों (वात, पित्त, कफ) को नियंत्रित करता है। उदाहरणतः प्राणायाम से वात दोष शांत होता है, सूर्य नमस्कार से पित्त नियंत्रित होता है और शवासन से कफ दोष में संतुलन आता है।

मानसिक शांति:

योग और ध्यान चित्त को स्थिर करते हैं, जिससे मन की चंचलता, चिंता और अवसाद से मुक्ति मिलती है। यह मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत उपयोगी है।

अग्नि और ओज की वृद्धि:

योगासन और प्राणायाम पाचन शक्ति (जठराग्नि) को संतुलित करते हैं और ओज (जीवन ऊर्जा) को बढ़ाते हैं। यही व्यक्ति के स्वास्थ्य और दीर्घायु का रहस्य है।

आयुर्वेद में अनुशंसित प्रमुख योग अभ्यास:

प्रातःकालीन सूर्य नमस्कार

त्रिकोणासन – पाचन व यकृत हेतु

भुजंगासन – रीढ़ और पाचन में लाभकारी

अनुलोम-विलोम – वात-पित्त संतुलन के लिए

ब्रह्मरी प्राणायाम – मानसिक शांति के लिए

"योगेन चित्तस्य पदेन वाचां, मलं शरीरस्य च वैद्यकेन।

योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां, पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि॥"— पतंजलि योगसूत्र

भावार्थ: योग से मन की वृत्तियों का, व्याकरण से वाणी का और आयुर्वेद से शरीर का शुद्धिकरण होता है। ऐसे महान मुनि पतंजलि को मैं नमस्कार करता हूँ।

प्राकृतिक चिकित्सा में योग का महत्व

प्राकृतिक चिकित्सा (Naturopathy) एक ऐसी चिकित्सा पद्धति है जो शरीर को प्राकृतिक तरीकों से स्वस्थ रखने पर बल देती है। इसमें प्रकृति के पंचमहाभूत — पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश — के माध्यम से शरीर की शुद्धि और संतुलन को पुनःस्थापित किया जाता है।

योग, प्राकृतिक चिकित्सा का एक अभिन्न अंग है। यह न केवल शरीर को लचीला और सशक्त बनाता है, बल्कि मन और आत्मा को भी संतुलित करता है। प्राकृतिक चिकित्सा और योग दोनों का उद्देश्य एक ही है — शरीर की आत्म-चिकित्सा (Self-Healing) शक्ति को जागृत करना।

प्राकृतिक चिकित्सा में योग का स्थान:

प्राकृतिक चिकित्सा मानती है कि शरीर में रोग स्वयं उत्पन्न नहीं होता, बल्कि जीवनशैली की गड़बड़ियाँ, दूषित आहार और मानसिक तनाव इसके मूल कारण हैं। योग इन तीनों का समाधान प्रस्तुत करता है:

शरीर को स्वस्थ बनाए रखने के लिए आसन

श्वास और ऊर्जा संतुलन के लिए प्राणायाम

मानसिक शांति के लिए ध्यान (ध्यान)

योग: कर्मसु कौशलम्।— श्रीमद्भगवद्गीता (2.50)

भावार्थ: योग कर्मों में कुशलता है। यानी जब हम योग में स्थित होकर कार्य करते हैं, तब वह कर्म भी साधना बन जाता है।

प्राकृतिक चिकित्सा और योग के संयुक्त लाभ:

शरीर की शुद्धि: योगासन पाचन तंत्र, श्वसन तंत्र और स्नायुतंत्र की क्रियाशीलता को बढ़ाते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा की शुद्धिकरण विधियाँ जैसे एनिमा, जल नेति, उपवास आदि जब योग के साथ की जाती हैं, तो शरीर शीघ्र स्वस्थ होता है।

मानसिक शांति: प्राकृतिक चिकित्सा में तनाव को रोगों का मुख्य कारण माना गया है। योग के माध्यम से व्यक्ति भीतर से शांत होता है। ध्यान और प्राणायाम मानसिक संतुलन को स्थापित करते हैं।

रोगों से बचाव और उपचार: प्राकृतिक चिकित्सा और योग मिलकर अनेक रोगों जैसे मधुमेह, उच्च रक्तचाप, कब्ज, मोटापा, सिरदर्द, अस्थमा आदि के उपचार में प्रभावशाली सिद्ध होते हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा में प्रमुख योग अभ्यास:

ताड़ासन – रीढ़ की हड्डी को सीधा और संतुलित करता है

भुजंगासन – पाचन और पीठ के लिए लाभकारी

शवासन – सम्पूर्ण विश्रान्ति और तनाव मुक्ति

अनुलोम-विलोम – श्वास तंत्र की शुद्धि

कपालभाति – शरीर से विषैले तत्व बाहर निकालता है

ध्यान (Meditation) – आत्मिक जागरूकता के लिए

"शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्" — कालिदास

भावार्थ: शरीर धर्म साधना का पहला साधन है। यदि शरीर स्वस्थ नहीं है, तो कोई भी कार्य सफल नहीं हो सकता। योग और प्राकृतिक चिकित्सा शरीर को इस योग्य बनाते हैं।

प्राणायाम और ध्यान

अनुलोम-विलोम: नाड़ी शुद्धि करता है, मन को शांत करता है।

कपालभाति: शरीर से विषैले तत्व बाहर निकालता है।

ध्यान: आत्म-साक्षात्कार की दिशा में पहला कदम।

"योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मलं शरीरस्य च वैद्यकेन।

योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि॥"

भावार्थ: जो योग के द्वारा मन, शब्दों और शरीर के दोषों को दूर करता है, ऐसे महान ऋषि पतंजलि को मैं नमन करता हूँ।

ध्यान का महत्व

ध्यान का अर्थ है – एकाग्रता से अंतर्मुख होकर अपने भीतर झांकना। ध्यान आत्मनिरीक्षण और आत्मज्ञान की ओर ले जाने वाला मार्ग है। यह हमें हमारे मूल स्वरूप से जोड़ता है और मानसिक हलचल को शांत करता है।

"ध्यानमूलं गुरुर्मूर्तिः पूजामूलं गुरोः पदम्।

मन्त्रमूलं गुरुर्वाक्यं मोक्षमूलं गुरोः कृपा॥"

भावार्थः ध्यान का मूल गुरु की मूर्ति है, पूजा का मूल उनके चरण, मंत्र का आधार उनका वचन और मोक्ष का आधार उनकी कृपा है।

दैनिक जीवन में योग और ध्यान के लाभ

1. शारीरिक स्वास्थ्य में सुधारः

नियमित योगाभ्यास से शरीर लचीला, मजबूत और रोग प्रतिरोधक बनता है।

प्राणायाम फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ाता है और शरीर से विषैले तत्व बाहर निकालता है।

2. मानसिक शांति और संतुलनः

ध्यान से तनाव, चिंता और अवसाद में राहत मिलती है।

मन की एकाग्रता बढ़ती है, जिससे निर्णय लेने की क्षमता मजबूत होती है।

3. आत्मिक जागरूकताः

योग और ध्यान से व्यक्ति स्वयं को जानने लगता है।

अहंकार, द्वेष और क्रोध पर नियंत्रण आता है।

आयुर्वेद में प्राणायाम का महत्व

भारतीय ऋषि-मुनियों ने हजारों वर्ष पहले यह जान लिया था कि श्वास केवल जीवन का चिह्न नहीं, बल्कि हमारे शरीर, मन और आत्मा को नियंत्रित करने का शक्तिशाली माध्यम है। आयुर्वेद और योग दोनों ही शुद्ध जीवनशैली और संतुलित स्वास्थ्य के समर्थक हैं, और प्राणायाम इन दोनों का एक अनिवार्य अंग है।

आयुर्वेद के अनुसार, प्राण शरीर में व्याप्त जीवन शक्ति है, जो श्वास के माध्यम से संचालित होती है। "प्राणायाम" शब्द दो भागों से बना है — "प्राण" अर्थात् जीवन शक्ति और "आयाम" अर्थात् नियंत्रण या विस्तार। अतः प्राणायाम का अर्थ है: श्वास और जीवन ऊर्जा का नियमन।

प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत्।

अयुक्ताभ्यासयुक्तस्य सर्वरोगसमुद्भवः॥— हठयोग प्रदीपिका

भावार्थः जो व्यक्ति नियमित रूप से प्राणायाम का अभ्यास करता है, उसके सभी रोग नष्ट हो जाते हैं। जो प्राणायाम नहीं करता, उसमें रोग उत्पन्न होते हैं।

आयुर्वेद में प्राणायाम का स्थान और लाभः

दोषों का संतुलन (वात, पित्त, कफ):

प्राणायाम शरीर के त्रिदोषों को संतुलन में रखता है। विशेष प्रकार के प्राणायाम विभिन्न दोषों को शांत करने में सहायक होते हैं।

वात दोषः अनुलोम-विलोम, नाड़ी शुद्धि

पित्त दोषः शीतली, शीतकारी

कफ दोषः कपालभाति, भस्त्रिका

मन की शुद्धि और एकाग्रता:

प्राणायाम मन की चंचलता को कम करके ध्यान के लिए मार्ग प्रशस्त करता है। आयुर्वेद में मानसिक रोगों के उपचार में भी प्राणायाम को सहायक माना गया है।

अग्नि (पाचन शक्ति) को सशक्त बनाना:

कपालभाति और भस्त्रिका जैसे प्राणायाम जठराग्नि को जाग्रत करते हैं और पाचन से जुड़ी समस्याओं में अत्यंत लाभदायक हैं।

रोगों की रोकथाम:

आयुर्वेद कहता है कि रोगों से लड़ने की सबसे बड़ी शक्ति हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली (ओज) है। प्राणायाम ओज को बढ़ाकर शरीर को रोगों से बचाने में मदद करता है।

प्रमुख प्राणायाम और उनका आयुर्वेदिक प्रभावः

अनुलोम-विलोम (नाड़ी शोधन प्राणायाम)

नाड़ी शुद्ध करता है

वात-पित्त संतुलन में लाभदायक

हृदय और मस्तिष्क के लिए उत्तम

कपालभाति-

कफ दोष को दूर करता है

पेट और यकृत विकारों में लाभदायक

ऊर्जा और तेजी का संचार करता है

भस्त्रिका

वात और कफ दोनों के लिए उपयोगी

फेफड़ों को मजबूत करता है

शरीर में गर्मी और ऊर्जा पैदा करता है

शीतली व शीतकारी

पित्त दोष को शांत करते हैं

उच्च रक्तचाप, गर्मी, जलन आदि में लाभदायक

ब्रह्मरी

मानसिक अशांति, चिंता और अनिद्रा में लाभदायक

ध्यान में सहायक

नाड़ीशुद्धिं सदा कुर्यादेवं मुक्तिः प्रजायते।— गोरक्ष शतक

भावार्थ: नाड़ियों की शुद्धि सदा करते रहना चाहिए, तभी मुक्तिवर जीवन संभव है।

योग और ध्यान का अभ्यास कैसे करें?

प्रतिदिन प्रातः या संध्या का समय योग और ध्यान के लिए उपयुक्त है।

योग से पहले शांत वातावरण और खाली पेट रहना अच्छा माना जाता है।

शुरुआत में 15–30 मिनट का समय पर्याप्त होता है, धीरे-धीरे समय बढ़ाया जा सकता है।

निष्कर्ष:

प्राकृतिक चिकित्सा और योग दोनों आत्मिक, मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले साधन हैं। यदि हम इन्हें अपने जीवन का हिस्सा बना लें, तो न केवल हम रोगमुक्त रह सकते हैं, बल्कि जीवन को सहज, सरल और आनंदमय बना सकते हैं।

आयुर्वेद में प्राणायाम केवल श्वास अभ्यास नहीं, बल्कि एक चिकित्सा पद्धति है जो रोगों को नष्ट करती है, मन को शांत करती है और आत्मा को जाग्रत करती है। यदि हम प्राणायाम को प्रतिदिन अपने जीवन का हिस्सा बना लें, तो दीर्घायु, स्वास्थ्य और मानसिक शांति स्वयं हमारे साथ हो जाते हैं।

योग और प्राणायाम केवल शारीरिक अभ्यास नहीं, बल्कि जीवन जीने का एक समग्र तरीका हैं। ये दोनों हमें न केवल शारीरिक स्वास्थ्य प्रदान करते हैं, बल्कि मानसिक और आत्मिक संतुलन भी बनाए रखते हैं। नियमित योग और प्राणायाम का अभ्यास शरीर के त्रिदोषों (वात, पित्त, कफ) को संतुलित करता है, पाचन शक्ति को बढ़ाता है, मानसिक शांति और एकाग्रता में वृद्धि करता है, और आत्मा को शुद्ध करता है।

आज के तनावपूर्ण जीवन में जब मानसिक और शारीरिक विकारों का प्रकोप बढ़ता जा रहा है, योग और प्राणायाम एक सशक्त साधन के रूप में उभरते हैं। ये न केवल हमें रोगों से बचाते हैं, बल्कि हमारे जीवन को पूर्णता, शांति और आनंद से भर देते हैं।

इसलिए, योग और प्राणायाम को अपने जीवन का अभिन्न हिस्सा बनाकर हम शारीरिक, मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य की ओर एक सकारात्मक कदम उठा सकते हैं।



कौमारभृत्य चिकित्सा में योग की व्यावहारिक महत्व

प्रोफेसर (डॉ.) दुर्गा
प्रसाद दाश, एम.डी. (के.बी.), पीएच.डी.
विभागाध्यक्ष, कौमारभृत्य विभाग,

श्री श्री आयुर्वेदिक विज्ञान एवं अनुसंधान चिकित्सालय, श्री श्री विश्वविद्यालय, कटक, ओडिशा

परिचय

आज के समय में बच्चों की जीवनशैली में आए व्यापक बदलावों के कारण शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक समस्याओं की वृद्धि हो रही है। स्क्रीन टाइम में बढ़ोतरी, असंतुलित आहार, शारीरिक गतिविधियों की कमी तथा प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण ने बालकों के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाला है। ऐसे में योग एक सशक्त, सरल एवं सुरक्षित उपाय के रूप में उभरा है, जो न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारता है बल्कि मानसिक संतुलन एवं आत्मबल को भी बढ़ाता है।

आयुर्वेद के आठ अंगों में से एक कौमारभृत्य (बाल चिकित्सा) में योग का समावेश, बच्चों के समग्र विकास हेतु एक नवीन एवं प्रभावी दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है। योगाभ्यास से बच्चों में एकाग्रता, स्मरण शक्ति, रोग प्रतिरोधक क्षमता तथा भावनात्मक स्थिरता में सुधार देखा गया है। विशेष रूप से वर्तमान समय में जब मानसिक तनाव, मोटापा, व्यवहार संबंधी विकार एवं नींद की समस्याएँ बच्चों में सामान्य हो गई हैं, योग एक व्यावहारिक समाधान के रूप में अत्यंत उपयोगी सिद्ध हो रहा है।

इस प्रकार, कौमारभृत्य चिकित्सा में योग की भूमिका दिन-प्रतिदिन और अधिक महत्वपूर्ण होती जा रही है। यह बालकों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के समग्र पोषण हेतु एक आवश्यक साधन बन गया है, जिससे उनका भविष्य अधिक स्वस्थ, संतुलित एवं सशक्त बन सकता है।

भारत एक प्राचीन संस्कृति और आध्यात्मिक परंपरा वाला देश है, जहां योग का जन्म हुआ। योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि एक सम्पूर्ण जीवनशैली है, जो शारीरिक, मानसिक और आत्मिक विकास में सहायक होती है। विद्यालयों में योग अभ्यास को शामिल करना आज की आवश्यकता बन गया है, और इसके अनेक लाभ हैं।

- 1. शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार:** योग से बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, उनकी मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं और शरीर में लचीलापन आता है। इससे बीमारियाँ कम होती हैं और बच्चों की कार्यक्षमता बढ़ती है।
- 2. मानसिक एकाग्रता और तनाव प्रबंधन:** आजकल के बच्चे पढ़ाई और प्रतियोगिता के दबाव में रहते हैं। योग और ध्यान से उन्हें मानसिक शांति मिलती है, उनकी एकाग्रता बढ़ती है और वे तनाव मुक्त रहते हैं।
- 3. अनुशासन और नैतिक मूल्यों का विकास:** योग अभ्यास नियमितता और अनुशासन सिखाता है। यह बच्चों में आत्मनियंत्रण, धैर्य और सहनशीलता जैसे गुणों को विकसित करता है, जो उनके सर्वांगीण विकास में सहायक हैं।

4. जीवनशैली से जुड़ी समस्याओं से बचाव: बचपन में योग की आदत डालने से बच्चे मोबाइल, टीवी और जंक फूड जैसी आदतों से दूर रहते हैं और एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाते हैं।

5. सांस्कृतिक और आध्यात्मिक जुड़ाव: योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है। स्कूलों में इसके अभ्यास से बच्चों को अपने संस्कारों और परंपराओं से जुड़ाव महसूस होता है। विद्यालयों में योग अभ्यास को अनिवार्य रूप से शामिल करना न केवल बच्चों के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है, बल्कि यह उन्हें एक संतुलित, अनुशासित और सकारात्मक जीवन जीने की दिशा में प्रेरित करता है। इसलिए पूरे भारत में योग को शिक्षा व्यवस्था का अभिन्न अंग बनाना चाहिए।

योग बच्चों में व्यवहार संबंधी विकारों के प्रबंधन और उनके शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार में एक प्रभावशाली साधन के रूप में कार्य करता है। नीचे दोनों पहलुओं को विस्तार से हिंदी में समझाया गया है:

1. बच्चों में व्यवहार विकारों के प्रबंधन में योग की भूमिका:

योग एक समग्र पद्धति है जो मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक संतुलन को बनाए रखने में सहायक होती है। यह बच्चों में व्यवहारिक समस्याओं जैसे चिड़चिड़ापन, ध्यान की कमी, आक्रामकता, अत्यधिक सक्रियता (Hyperactivity), और चिंता आदि को कम करने में मदद करता है।

मुख्य लाभ:

- **ध्यान व एकाग्रता में वृद्धि:** योग की प्राणायाम और ध्यान तकनीकें बच्चों को अपने विचारों पर नियंत्रण रखना सिखाती हैं, जिससे उनका ध्यान केंद्रित रहता है।
- **आत्म-नियंत्रण में सहायता:** नियमित योगाभ्यास से बच्चों में भावनाओं को नियंत्रित करने की क्षमता बढ़ती है, जिससे वे गुस्से और निराशा जैसी भावनाओं को बेहतर तरीके से संभाल सकते हैं।
- **तनाव व चिंता में कमी:** गहरी श्वास और ध्यान अभ्यास से मानसिक तनाव घटता है, जिससे बच्चे अधिक शांत और संतुलित महसूस करते हैं।
- **सकारात्मक व्यवहार को बढ़ावा:** योग मन को शांत करता है, जिससे बच्चे अधिक सहयोगी, अनुशासित और सकारात्मक व्यवहार प्रदर्शित करते हैं।
- **सोशल स्किल्स में सुधार:** समूह में योगाभ्यास करने से बच्चों की सामाजिक सहभागिता और सहानुभूति बढ़ती है।

बच्चों में शारीरिक स्वास्थ्य सुधार में योग का अनिवार्यता

योग न केवल मानसिक रूप से बल्कि शारीरिक रूप से भी बच्चों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। i) **शारीरिक लचीलापन व ताकत में वृद्धि:** योगासन शरीर को लचीला और मजबूत बनाते हैं, जिससे बच्चों की शारीरिक क्षमता में सुधार होता है। ii) **रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि:** नियमित योगाभ्यास से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है, जिससे बच्चे बीमारियों से सुरक्षित रहते हैं। iii) **पाचन तंत्र में सुधार:** कुछ विशेष योगासन (जैसे

पवनमुक्तासन, भुजंगासन) पाचन क्रिया को बेहतर बनाते हैं, जिससे अपच, गैस आदि की समस्या नहीं होती। iv) **श्वसन प्रणाली को मजबूती:** प्राणायाम के माध्यम से फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ती है और श्वसन संबंधी समस्याओं में राहत मिलती है। v) **ऊर्जा व स्फूर्ति में वृद्धि:** योग बच्चों को ऊर्जावान बनाए रखता है, जिससे वे खेल-कूद और पढ़ाई में सक्रिय बने रहते हैं। vi) **नींद की गुणवत्ता में सुधार:** योग से नींद अच्छी आती है, जिससे शरीर और मस्तिष्क को पूरा आराम मिलता है। योग एक प्राकृतिक, सुरक्षित और प्रभावशाली तरीका है जो बच्चों के मानसिक व भावनात्मक संतुलन को बेहतर बनाकर उनके व्यवहार विकारों को नियंत्रित करता है और साथ ही उनके शारीरिक स्वास्थ्य को भी सुदृढ़ करता है। विद्यालयों और घरों में बच्चों को योग से जोड़ना एक अत्यंत लाभकारी कदम हो सकता है।

स्थितियों के अनुसार योग अभ्यास

1. अत्यधिक सक्रिय या चंचल बच्चे (Hyperactive Children)

कुछ बच्चे अत्यधिक ऊर्जा से भरपूर होते हैं और लगातार गति में रहते हैं। ऐसे बच्चों को **हाइपरएक्टिव (Hyperactive)** कहा जाता है। ये बच्चे सामान्य से अधिक चंचल होते हैं, एक स्थान पर स्थिर नहीं रह पाते, जल्दी-जल्दी ध्यान भटकाते हैं और कई बार बिना किसी कारण के उग्र व्यवहार भी कर सकते हैं। यह स्थिति उनके सीखने, सामाजिक व्यवहार और मानसिक स्वास्थ्य पर भी प्रभाव डाल सकती है।

ऐसे बच्चों को शांत करने, उनका ध्यान केंद्रित करने और मानसिक स्थिरता प्रदान करने के लिए योग के कुछ विशेष आसनों और प्राणायाम का अभ्यास लाभकारी सिद्ध हो सकता है।

शांत करने वाले आसन (Calming Asanas) और प्राणायाम

शवासन (Shavasana): यह एक विश्रामदायक योग मुद्रा है जिसमें शरीर को पूरी तरह से ढीला छोड़ दिया जाता है। यह आसन शरीर और मस्तिष्क को गहरे स्तर पर शांत करता है, जिससे बच्चे की बेचैनी और तनाव कम होता है। यह नींद की गुणवत्ता को भी सुधार सकता है।

भ्रामरी प्राणायाम (Bhramari Pranayama): भ्रामरी का अर्थ होता है "भौरों की तरह गुंजन करना"। इस प्राणायाम में नासिका से गहरी सांस लेकर 'हम्म' जैसी ध्वनि करते हुए धीरे-धीरे सांस छोड़ते हैं। यह प्रक्रिया मस्तिष्क को शांत करती है, ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को बढ़ाती है और भावनात्मक असंतुलन को नियंत्रित करती है।

बालासन (Balasana): बालासन को "चाइल्ड पोज" भी कहा जाता है। यह आसन बच्चे को आत्म-शांति का अनुभव कराता है और तनाव को दूर करता है। यह रीढ़ की हड्डी और मस्तिष्क को विश्राम देता है, जिससे मानसिक शांति मिलती है।

इन योग मुद्राओं और प्राणायाम का नियमित अभ्यास अत्यधिक सक्रिय बच्चों को अधिक संतुलित और केंद्रित बनाने में सहायक हो सकता है। इन्हें खेलने के समय या सोने से पहले की दिनचर्या में शामिल किया जा सकता है ताकि बच्चे इसे सहजता से अपना सकें।

2. अवसादग्रस्त या तनावग्रस्त बच्चे (Children with Stress or Anxiety)

आज के समय में बच्चों पर पढ़ाई, प्रतिस्पर्धा, सामाजिक अपेक्षाएँ और पारिवारिक दबाव के कारण मानसिक तनाव और अवसाद (डिप्रेशन) तेजी से बढ़ रहा है। यह स्थिति बच्चों की पढ़ाई, व्यवहार, आत्मविश्वास और संपूर्ण विकास को प्रभावित कर सकती है। ऐसे में प्राकृतिक और सुरक्षित उपायों के माध्यम से बच्चों को राहत पहुँचाई जा सकती है, जैसे ध्यान, प्राणायाम और रेस्टोरेटिव योग।

अनुलोम-विलोम प्राणायाम: यह एक सरल लेकिन प्रभावशाली प्राणायाम है जिसमें बारी-बारी से एक-एक नासिका से श्वास ली और छोड़ी जाती है। यह मानसिक तनाव को दूर करने, मन को शांत करने और मस्तिष्क की कार्यक्षमता को बेहतर बनाने में सहायक होता है।
लाभ: चिंता और बेचैनी में कमी, भावनात्मक संतुलन में सुधार, नींद की गुणवत्ता में वृद्धि।

सुखासन में ध्यान: सुखासन एक आरामदायक योगासन है जिसमें बैठकर ध्यान केंद्रित किया जाता है। यह बच्चों की एकाग्रता बढ़ाने, मन को स्थिर रखने और आत्मशांति पाने का एक प्रभावशाली उपाय है।
लाभ: एकाग्रता और स्मरण शक्ति में सुधार, आत्मविश्वास में वृद्धि, भावनात्मक स्थिरता।

सेतु बंधासन (Setu Bandhasana): यह योगासन पीठ के बल लेटकर किया जाता है जिसमें शरीर सेतु (ब्रिज) के आकार में आ जाता है। यह तनाव, थकान और अवसाद को कम करने में मदद करता है।
लाभ: मस्तिष्क में रक्त संचार बढ़ता है, थकान और तनाव से राहत, हार्मोनल संतुलन में सुधार।

तनाव और अवसाद से ग्रस्त बच्चों को सहानुभूति, सकारात्मक वातावरण और प्राकृतिक उपायों की ज़रूरत होती है। ध्यान, प्राणायाम और योग बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। इन अभ्यासों को नियमित रूप से कराना लाभकारी हो सकता है।

3. ध्यान में कठिनाई वाले बच्चे (Children with Attention Difficulties - e.g. ADHD)

ध्यान में कठिनाई वाले बच्चे के लिए योग एक प्रभावी उपाय हो सकता है। ऐसे बच्चों की एकाग्रता, मानसिक संतुलन और आत्मनियंत्रण को बढ़ाने में योग सहायक सिद्ध होता है। नीचे कुछ विशेष योग प्रकार और अभ्यासों का विवरण दिया गया है, जो विशेष रूप से इन बच्चों के लिए उपयोगी हैं।

वृक्षासन (Vrikshasana): यह एक संतुलन बनाने वाला आसन है, जिसमें बच्चे को एक पैर पर खड़ा होना होता है और दूसरा पैर मोड़कर जांघ पर रखा जाता है। हाथों को सिर के ऊपर नमस्कार मुद्रा में जोड़ा जाता है।
लाभ: संतुलन बनाने की क्षमता बढ़ती है, मानसिक स्थिरता और फोकस में सुधार होता है, शरीर और मन के बीच समन्वय विकसित होता है।

नाड़ी शोधन प्राणायाम (Nadi Shodhana Pranayama): यह एक विशेष श्वसन अभ्यास है जिसमें एक-एक नासिका छिद्र से बारी-बारी से श्वास ली और छोड़ी जाती है।
लाभ: मस्तिष्क के दोनों गोलार्द्धों को संतुलित करता है, तनाव और बेचैनी को कम करता है, ध्यान और एकाग्रता को बढ़ावा देता है।

त्राटक (Trataka): यह एक दृष्टि केंद्रित ध्यान तकनीक है जिसमें किसी स्थिर वस्तु (जैसे जलता हुआ दीपक) को बिना पलक झपकाए देखा जाता है।

लाभ: दृष्टि और मानसिक एकाग्रता बढ़ती है, विचारों की चंचलता में कमी आती है, आंतरिक शांति और स्पष्टता प्राप्त होती है।

इन योग अभ्यासों को नियमित रूप से करने से ध्यान में कठिनाई वाले बच्चों की मानसिक शक्ति, स्थिरता और आत्मविश्वास में उल्लेखनीय सुधार देखा जा सकता है। इन गतिविधियों को खेल और आनंद के रूप में प्रस्तुत करने से बच्चे आसानी से इन्हें स्वीकार कर पाते हैं और लाभ प्राप्त करते हैं।

4. शारीरिक अक्षमता वाले बच्चे (Children with Physical Disabilities)

इन बच्चों के शारीरिक विकास, मानसिक शांति और समग्र स्वास्थ्य के लिए अनुकूलित योग (Modified Yoga) विशेष रूप से लाभकारी होता है। इन योग अभ्यासों को बच्चों की शारीरिक सीमाओं के अनुसार ढाला गया है, ताकि वे बिना किसी असुविधा के इन्हें कर सकें।

अनुकूलित योग (Modified Yoga): यह योग ऐसे बच्चों के लिए तैयार किया गया है जो सामान्य योग मुद्राएँ नहीं कर सकते। इसे विशेष तकनीकों और उपकरणों की मदद से इस प्रकार बनाया जाता है कि बच्चे सुरक्षित और सहज रूप से योग कर सकें।

कुर्सी योग (Chair Yoga): कुर्सी योग एक प्रभावी तरीका है जिससे बच्चे बैठकर योग कर सकते हैं। इससे उनके जोड़ों और मांसपेशियों पर अधिक दबाव नहीं पड़ता।

उदाहरण – कुर्सी पर ताड़ासन (Chair Tadasana): इस आसन में बच्चा कुर्सी पर बैठकर दोनों हाथों को ऊपर की ओर उठाता है और रीढ़ को सीधा रखता है। यह रीढ़ की हड्डी को खिंचाव देता है, जिससे शरीर में रक्त संचार बेहतर होता है और शरीर में ऊर्जा का संचार होता है।

ब्रीदिंग एक्सरसाइज (Breathing Exercises): दीर्घ श्वास प्राणायाम- यह अभ्यास धीरे-धीरे गहरी श्वास लेने और छोड़ने पर केंद्रित होता है। इसका अभ्यास फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाता है, जिससे श्वसन तंत्र मजबूत होता है। यह मानसिक तनाव को भी कम करता है।

नेत्र योग (Eye Yoga): यह योग नेत्रों की थकान कम करने, आँखों की मांसपेशियों को सक्रिय रखने और चित्त को शांत करने में मदद करता है। लंबे समय तक स्क्रीन देखने या पढ़ाई के दौरान आँखों पर पड़ने वाले तनाव को कम करने में यह अभ्यास उपयोगी है।

5. मोटापे से ग्रस्त बच्चे (Obese Children)

मोटापा आजकल बच्चों में एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या बनता जा रहा है। यह न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, बल्कि मानसिक और सामाजिक विकास पर भी बुरा असर डालता है। मोटापे से ग्रस्त बच्चों को स्वस्थ जीवनशैली की ओर प्रेरित करना अत्यंत आवश्यक है। इस दिशा में **सक्रिय योग (Active Yoga)**, सूर्य नमस्कार और हल्के व्यायाम अत्यंत प्रभावी सिद्ध हो सकते हैं।

सूर्य नमस्कार (Surya Namaskar) – यह एक सम्पूर्ण व्यायाम है जो पूरे शरीर को सक्रिय करता है। सूर्य नमस्कार के नियमित अभ्यास से कैलोरी जलती हैं, जिससे वजन घटाने में मदद मिलती है। यह शरीर की लचीलापन बढ़ाता है और पाचन प्रणाली को भी बेहतर बनाता है।

भुजंगासन (Bhujangasana) – इस आसन में शरीर को कोबरा के आकार में खींचा जाता है। यह पेट की चर्बी को कम करने में सहायक होता है और पीठ के निचले हिस्से को मजबूत बनाता है। यह रीढ़ की हड्डी को लचीलापन प्रदान करता है और तनाव को भी कम करता है।

पवनमुक्तासन (Pawanmuktasana) – यह आसन विशेष रूप से पाचन तंत्र को सुधारने के लिए उपयोगी है। इससे गैस की समस्या में राहत मिलती है और पेट की मासपेशियों को भी मजबूती मिलती है। साथ ही, यह आसन मोटापा कम करने में भी सहायक सिद्ध होता है।

इन योगाभ्यासों को बच्चों की दैनिक दिनचर्या में शामिल करने से न केवल उनका वजन नियंत्रित किया जा सकता है, बल्कि उनकी मानसिक और शारीरिक सेहत भी बेहतर हो सकती है। माता-पिता और शिक्षक मिलकर बच्चों को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रोत्साहित करें, ताकि वे एक खुशहाल और सक्रिय जीवन जी सकें।

6. कमजोर प्रतिरक्षा वाले बच्चे (Children with Low Immunity)

कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले बच्चों को बीमारियों का खतरा अधिक होता है। ऐसे बच्चों के लिए योग और प्राणायाम के सौम्य अभ्यास अत्यंत लाभकारी सिद्ध हो सकते हैं। नीचे कुछ मुख्य योग क्रियाओं का विवरण दिया गया है जो प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में मदद कर सकते हैं।

कपालभाति प्राणायाम: यह एक शक्तिशाली श्वास तकनीक है जो शरीर से विषैले तत्वों को बाहर निकालने में मदद करती है। इससे रक्त शुद्ध होता है और फेफड़े मजबूत बनते हैं। नियमित अभ्यास से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में सुधार होता है।

वज्रासन: यह एक सरल लेकिन प्रभावशाली आसन है जिसे भोजन के बाद भी किया जा सकता है। वज्रासन पाचन तंत्र को मजबूत करता है और भोजन को अच्छे से पचाने में सहायता करता है, जिससे शरीर को सम्पूर्ण पोषण मिलता है और प्रतिरक्षा प्रणाली बेहतर होती है।

सर्वांगासन (Sarvangasana): यह आसन थायरॉयड ग्रंथि को सक्रिय करता है, जो शरीर के मेटाबॉलिज्म और हार्मोन संतुलन को नियंत्रित करती है। यह शरीर की समग्र कार्यप्रणाली को सशक्त करता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। इन योग क्रियाओं का नियमित और सही अभ्यास बच्चों की संपूर्ण सेहत को बेहतर बनाता है और उन्हें संक्रमणों से लड़ने की शक्ति प्रदान करता है।

निष्कर्ष (Conclusion)

वर्तमान समय में बच्चों की जीवनशैली, मानसिक स्थिति और स्वास्थ्य चुनौतियाँ लगातार बदल रही हैं, जिनका प्रभाव उनके संपूर्ण विकास पर पड़ता है। ऐसी परिस्थितियों में योग एक प्राकृतिक, सरल और प्रभावशाली उपाय के रूप में सामने आता है। चाहे बच्चे अत्यधिक सक्रिय हों, तनाव या अवसाद से ग्रस्त हों, ध्यान में कठिनाई का सामना कर रहे हों, शारीरिक रूप से अक्षम हों, मोटापे से पीड़ित हों या उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो — प्रत्येक

स्थिति में योग के विशेष अभ्यासों से बच्चों को शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक संतुलन प्राप्त करने में सहायता मिल सकती है। नियमित योग अभ्यास न केवल बच्चों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है, बल्कि उन्हें अनुशासित, आत्मविश्वासी और खुशहाल जीवन जीने की प्रेरणा भी देता है। अतः यह अत्यंत आवश्यक है कि अभिभावक, शिक्षक और समाज मिलकर बच्चों को योग की ओर प्रोत्साहित करें और इसे उनकी दैनिक दिनचर्या का अभिन्न हिस्सा बनाएं, ताकि वे एक स्वस्थ, संतुलित और उज्ज्वल भविष्य की ओर अग्रसर हो सकें।

संदर्भ (References)

1. Büssing A, Michalsen A, Khalsa SBS, Telles S, Sherman KJ. Effects of yoga on mental and physical health: A short summary of reviews. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2012;2012:165410.
2. Wei M. Positive effects of yoga on children's mental and physical health. *Humanium*. 2016. Available from: <https://www.humanium.org/en/positive-effects-of-yoga-on-childrens-mental-and-physical-health/Humanium>
3. Gothe NP, McAuley E. Yoga and cognition: A meta-analysis of chronic and acute effects. *Psychosomatic Medicine*. 2015;77(7):784-797. [PMC](#)
4. Nidich S, Rainforth M, Haaga D, Hagelin J, Salerno J, Travis F, et al. A randomized controlled trial on effects of the Transcendental Meditation program on blood pressure, psychological distress, and coping in young adults. *American Journal of Hypertension*. 2009;22(12):1326-1331.
5. Khalsa SBS, Hickey-Schultz L, Cohen D, Steiner N, Cope S. Evaluation of the mental health benefits of yoga in a secondary school: A preliminary randomized controlled trial. *The Journal of Behavioral Health Services & Research*. 2012;39(1):80-90.
6. Telles S, Singh N, Balkrishna A. Managing mental health disorders resulting from trauma through yoga: A review. *Depression Research and Treatment*. 2012;2012:401513.
7. Singh RH. Ayurvedic perspectives on pediatric care: Kaumarabhritya. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*. 2010;1(1):28-32. [asanajournal.com](#)
8. Sharma PV. *Yogaratanakara*. Varanasi: Chaukhambha Sanskrit Series Office; 1998. [wisdomlib.org+1wisdomlib.org+1](#)

9. Rao RM. Clinical study of an Ayurvedic compound (Divyadi Yoga) in the management of Shyayamutra (nocturnal enuresis) in children. *AYU*. 2011;32(1):55-59.[PMC](#)
10. Kuttner L, Bowman M, Teasdale M. Psychological treatment of irritable bowel syndrome in adolescents: A randomized controlled trial. *Pain*. 2006;123(1-2):171-178.
11. Bajaj Allianz. Benefits and Steps of Bhramari Pranayama. 2024. Available from: <https://www.bajajallianz.com/blog/wellness/benefits-and-steps-of-bhramari-pranayama.html>
12. Times of India. How to calm down a hyperactive child through yoga. 2023. Available from: <https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/parenting/moments/how-to-calm-down-a-hyperactive-child-through-yoga/articleshow/106511918.cms>The Times of India
13. Calm for Kids. Understanding children's mental health and how yoga and mindfulness can help. Available from: <https://calmforkids.com/understanding-childrens-mental-health-and-how-yoga-and-mindfulness-can-help>
14. Rishikul Yogshala. 3 Powerful Yoga Poses for Effective Stress and Anxiety Relief. 2023. Available from: <https://www.rishikulyogshalarishikesh.com/blog/yoga-poses-for-anxiety/>Rishikul Yogshala
15. Satsang Foundation. Empowering Our Children Through Yoga: A Guide for Parents. 2023. Available from: <https://satsang-foundation.org/bharat-yoga-vidya-kendra/empowering-our-children-through-yoga-a-guide-for-parents>
16. AAYM Online. Top 7 Yoga Asanas for Managing ADHD in Children and Adults. 2023. Available from: <https://aaymonline.org/top-7-yoga-asanas-for-managing-adhd-in-children-and-adults/>aaymonline.org
17. My Yoga Teacher. 10 Yoga Poses to Improve Focus and Attention in Children with ADHD. 2023. Available from: <https://myyogateacher.com/articles/yoga-for-children-with-adhd>MyYogaTeacher
18. MDNIY. Yoga for Children. Available from: <https://www.yogamdniy.nic.in/files/pdf/YogaChildren.pdf>
19. NCHPAD. Yoga for Adults and Children with Disabilities. 2023. Available from: <https://www.nchpad.org/resources/yoga-for-individuals-with-disabilities/>NCHPAD

20. NCHPAD. Adapted Yoga for Children and Youth with Cerebral Palsy. 2010. Available from: <https://www.nchpad.org/resources/adapted-yoga-for-children-and-youth-with-cerebral-palsy>
21. Yogkulam. Surya Namaskar: How to Do 12 Poses & Their Amazing Benefits. Available from: <https://www.yogkulam.org/blog/how-to-do-12-poses-of-surya-namaskar-along-with-benefits>^{Yogkulam}
22. Skale Fitness. 7 Easy Yoga For Weight Loss. 2024. Available from: <https://skalefitness.com/easy-yoga-for-weight-loss>
23. Hindustan Times. Yoga for immunity: 6 asanas to boost your child's overall health. 2021. Available from: <https://www.hindustantimes.com/lifestyle/health/yoga-for-immunity-6-asanas-to-boost-your-child-s-overall-health-101630038245022.html>
Hindustan Times
24. Tumme. Kapalbhati In Vajrasana. Available from: <https://www.tumme.com/yoga-poses/kapalbhati-in-vajrasana>



योग और आयुर्वेद

डॉ. भक्तिकर झा
संस्कृत संहिता-सिद्धान्त विभाग,
श्रीश्री आयुर्वेदिक महाविद्यालय, विज्ञान एवं अनुसंधान संस्थान,
श्रीश्री विश्वविद्यालय, कटक, ओडिशा

सत्य गोपाल दास

व्याख्याता, फकीर मोहन स्वयं शासित महाविद्यालय, बालेश्वर

सारांश

योग और आयुर्वेद, दोनों चिकित्सा रूप एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। भारत सरकार द्वारा स्थापित 'आयुष' मंत्रालय ने अपने में चिकित्सा की इन दोनों विधाओं को समाहित किया है।

योग और आयुर्वेद की जोड़ी साहित्यतः वैसे ही है जैसे ऋतुराज वसंत तथा शृंगार के देवता कामदेव की युगल शक्ति प्रसिद्ध है; जैसे पुराणों में नर-नारायण प्रशस्त हैं; जैसे भारतीय दर्शन में सांख्य शास्त्र के साथ योग शास्त्र जुड़ा होता है; जैसे अध्यात्म में सदा शरीर के संग आत्मा सम्मिलित होती है और जैसे परिवार में पिता के साथ ही पुत्र का अस्तित्व बना रहता है।

समर विचार करते हुए दोनों चिकित्सा शास्त्र भारत के कोने-कोने में अपनी औषधि-पद्धति की कीर्ति फैलाते हुए बाह्य की भांति विदेशों में भी अपने प्रभाव को विस्तार दे रहे हैं; क्योंकि जहाँ जीवन है, वहाँ स्वस्थ रहने के लिए औषधि की आवश्यकता पड़ती ही है। सूक्ति भी मनीषियों की है —

"सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभाग्भवेत्॥"

(अर्थात: सभी सुखी रहें; सभी स्वस्थ रहें; सभी मंगलमय देखें और कोई भी दुःखी न हो।)

उपचार-प्रक्रिया के अंतर्गत योगशास्त्र में षट्कर्म नामक विधि है, तो आयुर्वेद शास्त्र में पंचकर्म —

"तत्र पंचकर्म चिकित्स्यते।"

(आयुर्वेदसूत्रस्थान / ८ / ९)

भारतीय चिकित्सा-व्यवस्था में नाड़ी-शास्त्र के संदर्भ में ये दोनों सिद्धांत प्रचलित हैं।

नाड़ी वायुमार्ग है,

इसीसे होकर पूरे शरीर में वायु स्वतंत्र रूप से भ्रमण करती है।

जैसे स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का वास होता है, वैसे ही स्वस्थ नाड़ी में स्वस्थ वायु का प्रवाह

होता है। और, यही प्राणिक गतिशीलता जीवन कहलाती है। इस जीवन-दर्शन को बताना ही इस शोध पर

का धर्म होगा।

मुख्य बिंदु: आयुर्वेद, योगः, भारतीय प्राचीन चिकित्सा-पद्धति।

भूमिका: अष्टांग योग एवं अष्टांग आयुर्वेद भारतीय चिकित्सा के प्राचीन धरोहर माने जाते हैं बौद्धिक स्तर पर।
अध्यात्मतः योग एवं आयुर्वेद सृष्टिगत तत्त्वों को समान रूप से मानते हैं, जैसे कि दोनों प्रमाणों को मानने में भी समानता रखते हैं न्यायतः।

योग और आयुर्वेद प्राचीन भारत की पारंपरिक धरोहर हैं। चिकित्सा के इन दोनों पक्षों में व्यवहृत ऋणाश्रम-व्यवस्था की भांति अष्टांग ब्रह्मचर्य तथा अष्टांग मैथुन भी अतीव व्यवहार योग्य हैं।

यहाँ दी गई सामग्री को देवनागरी (हिन्दी) लिपि में इस प्रकार लिखा जा सकता है:

इन दोनों का बोलबाला लोकधारा में अत्यधिक है। जीवन में जीव सुथरा और स्वस्थ रहने वाला होता है,
अन्ततः मोक्ष-प्राप्ति हेतु। मानवजीवन के चार पुरुषार्थों में मोक्ष प्रधान है।

योगायुक्त जीवन का समेकित रूप रामराज्य में दृष्टिगोचर होता है —

"दैहिक दैविक भौतिक तापा।

राम राज नहीं काहूँ व्यापा।।"

(रामचरितमानस/उत्तरकाण्ड)

अवधेश्वर मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीराम के राज्य में किसी भी प्रकार के ताप का अस्तित्व देखने को नहीं मिलता था।

भारतीय चिकित्सा-व्यवस्था में नाड़ी-शास्त्र के संदर्भ में ये दोनों सिद्धांत प्रचलित हैं। नाड़ी वायुमार्ग है,
इसीसे होकर पूरे शरीर में वायु स्वच्छंद रूप से भ्रमण करती है।

जैसे स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का वास होता है, वैसे ही स्वस्थ नाड़ी में स्वस्थ वायु का प्रवाह होता है।

और, यही प्राणिक गतिशीलता जीवन कहलाती है। इस जीवन-दर्शन को बताना ही इस शोधपत्र का धर्मयोग होगा।

मुख्य बिंदु: आयुर्वेद, योग, भारतीय प्राचीन चिकित्सा-पद्धति।

भूमिका:

अष्टांग योग एवं अष्टांग आयुर्वेद भारतीय चिकित्सा के प्राचीन धरोहर माने जाते हैं बौद्धिक स्तर पर।
अध्यात्मतः योग एवं आयुर्वेद सृष्टिगत तत्त्वों को समान रूप से मानते हैं, जैसे कि दोनों प्रमाणों को मानने में भी समानता रखते हैं न्यायतः।

योग और आयुर्वेद प्राचीन भारत की पारम्परिक धरोहर हैं। चिकित्सा के इन दोनों पक्षों में व्याप्त ऋषिपरंपरा-व्यवस्था की भांति अष्टांग ब्रह्मचर्य तथा अष्टांग मैथुन भी अतीव व्यवहारयोग्य हैं।

इन दोनों का बोलबाला लोकव्यवहार में अत्यधिक है।

जिनमें जीवन सुगम और स्वस्थ बनाना भावित है,

अंततः मोक्ष-प्राप्ति हेतु।

मानव जीवन के चार पुरुषार्थों में मोक्ष प्रधान है।

योगायुक्त जीवन का समग्र रूप रामराज्य में दृष्टिगोचर होता है —

"दैहिक दैविक भौतिक तापा।

राम राज नहीं काहुँह व्यापा।।"

(रामचरितमानस / उत्तरकाण्ड)

अर्थात्, मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीराम के राज्य में
दैहिक, दैविक और भौतिक ताप का अस्तित्व देखने को नहीं मिलता था।

उभयशक्ति की मनोरम झांकी

उभयशक्ति (ज्ञान और विज्ञान) की सुंदर झलक *अग्निपुराण* में भी स्पष्ट रूप से दिखाई देती है। वहां कहा गया है—

"नृत्यं तु दुर्लभं लोके विद्यया तु सुलभं भवे।
कवित्वं तु दुर्लभं लोके शक्त्या तु सुलभं भवे॥"

इसका आशय यह है कि इस संसार में मानवीय जीवन प्राप्त करना कठिन है, और उसमें भी विद्या की उपलब्धि तो और भी कठिन प्रतीत होती है। इसी प्रकार, कवित्व (कविता या साहित्य रचना की क्षमता) का अर्जन अत्यंत दुर्लभ है, परंतु यदि शक्ति (सामर्थ्य या योग्यता) हो तो यह सुलभ हो जाता है। इस प्रकार, यह स्पष्ट होता है कि पृथ्वी पर जीवन प्राप्त करना कठिन है, फिर उसमें ज्ञान और विज्ञान की प्राप्ति तो और भी कठिन होती है।

शक्तिचिंतन

प्राचीन काल में आयुर्वेद और योग के क्षेत्र में *सूर्यवंशी अश्विनीकुमार* द्वय को मूल स्रोत माना गया है। इन दोनों को चिकित्सा शास्त्र के उभय स्तंभ के रूप में स्वीकार किया गया है। भारतवर्ष की पावन भूमि पर औषध विद्या के लिए इनका योगदान सनातन और आधारभूत माना जाता है।

चिकित्सा के इन दोनों स्तंभों — योग और आयुर्वेद — पर युक्तियुक्त विचार करने से यह बोध होता है कि सांसारिक जीवन में भाग्य की भूमिका प्रमुख है, और यह भारतीय ज्ञान परंपरा से संबंधित है। शास्त्र भी इसका प्रमाण प्रदान करते हैं।

विवरण:

1. *स्कन्दपुराण* में वर्णित *विष्णु सहस्रनाम सत्यनारायण व्रत कथा* के अंतर्गत, महायोगी देव्येष्ठ नारद जी परब्रह्म श्रीहरि से ऐतिहासिक योग और आयुर्वेद से संबंधित क्रियाओं को उजागर करते हैं। वे मानव लोक में सुख और स्वास्थ्य के विषय में सम्मानपूर्वक प्रश्न करते हैं।
2. *सांबपुराण* में, स्वास्थ्य के देवता भगवान सूर्य, श्रीकृष्ण के पुत्र सांब को हठयोग का उपदेश देते हैं और योग के महत्व को उजागर करते हैं।
3. *श्रीमद्देवीभागवत पुराण* में, भगवान वेदव्यास ने भारतीय दर्शन शास्त्रों को योग और आयुर्वेद के आधार पर गुणानुसार वर्गीकृत करते हुए बताया है कि – न्याय दर्शन, मीमांसा दर्शन और वेदांत दर्शन क्रमशः तामस, राजस और सात्त्विक शास्त्र हैं।(१/१४)

श्रीमद्भागवतपुराण में जिन द्वैध यौगिक सृष्टियों का वर्णन है, वे सारे लौकिक हों या अलौकिक, वासुदेवात्मक हैं।

(१/२/२९)

यौगिक इसी सत्य को सत्ययुग के धर्मशास्त्रीय नीतिग्रंथ "मनुस्मृति" ने प्रवृत्ति और निवृत्ति के नाम से संबोधित किया है।

(१२/९)

स्कन्दपुराण तो यौगिक ज्ञान में चार चाँद लगाते हुए, व्याकरणशास्त्र के आलोक में मान्य द्विविध कारक संप्रदाय-सदृश योग को भी षडंग तथा अष्टांग माना है।

(उमासंहिता)

श्रीमद्वाल्मीकि रामायण, योगप्रसिद्ध स्वाध्याय को यौगिक मोक्ष का प्रधान साधन स्वीकार करती है, जिसे न्यायशास्त्र ने अपनी मोक्षयात्रा के लिए प्रमाण माना है।

(मङ्गलाचरण)

प्रस्तावना

श्रद्धेय श्रीमद्भगवद्गीता योगयुक्त जीवन को समान महत्व प्रदान करती हुई कहती है कि योग, आहार और व्यवहार, सभी जीवन में परम आवश्यक हैं।

(6/17)

विवेचन

वेदों में "अथ वेदाः" से आरंभ होकर "सर्वं वेदं प्रत्यक्षतः आयुष्य की जन्मभूमि है" — और अप्रत्यक्ष रूप से वेद योग के पक्षधर हैं; क्योंकि जीवन में जीना एक साथ सुखी और स्वस्थ रहने की कला है।

इसीलिए, वैदिक साहित्य का अंतिम भाग — जिसे 'वेदान्त' नाम से ख्यात उपनिषद् कहा जाता है — यह स्पष्ट रूप से योगयुक्त जीवन के संयमित और विशेष आचरणों का गुणगान करता है।

(कठोपनिषद् एवं वेदान्त उपनिषद्)

आयुर्वेद की कहानी वृक्षायुर्वेद भी सुनाता है, जैसा कि डॉ. जगदीश चंद्र बोस ने सिद्ध किया है कि मनुष्य-जीवन के समान पेड़-पौधों का भी एक सजीव जीवन होता है।

पेड़-पौधे भी मानव जीवन को प्रभावित करते हैं। ब्रह्मवैवर्तपुराण के संकेतों और ज्योतिषशास्त्र के आधार पर वृक्षों की स्थिति को सुव्यवस्थित किया गया है, जो धार्मिक रूप से फलदायक बताई गई है, एक प्रकार से कालगणना के अनुसार।

(अध्याय १-७)

पंचतत्त्वों के वर्गीकरण में जिस प्रकार एक तत्त्व का प्रभाव अधिक और शेष तत्त्वों का प्रभाव अपेक्षाकृत कम होता है, उसी प्रकार योगिक ग्रंथ 'वसिष्ठसंहिता' के योगकांड में योग का विस्तार अधिक है जबकि आयुर्वेद का उल्लेख अपेक्षाकृत कम है।

(१/८)

जैसे परिवार में माता-पिता समकक्ष होते हैं, वैसे ही चिकित्सा-जगत में आयुर्वेद और योग समान रूप से महत्वपूर्ण होते हैं। ऐसी उदारबुद्धि वाली दृष्टि योग के प्रमुख ग्रंथ 'शिवसंहिता' में परिलक्षित होती है।

(१/९)

विशेष बात यह है कि योग और आयुर्वेद दोनों उपचार की प्रक्रिया में एक साथ सक्रिय रहते हैं। रोग-निदान इन दोनों का प्रमुख कार्यक्षेत्र है। यह क्रिया आयुर्वेद के अंगों में से एक है। रोगोपचार हेतु मनोयोगपूर्वक योग पूर्णतः तत्पर दिखाई देता है।

(नियोगप्रक्रियापत्र /१/५८)

योगशास्त्र का मूलाधार ग्रंथ 'योगसूत्र' मनोवृत्तियों को लोकतः निराकृत करना योग की परिभाषा स्वीकार करता है।
(१/२)

इसी प्रकार, आयुर्वेद की मौलिक पुस्तक 'चरकसंहिता' शारीरिक तथा मानसिक आयु के अध्ययन को आयुर्वेद मानती है।

(१/४०)

ब्रजभाषा में रचित वेदव्यास के शिष्य वरणितास का ग्रंथ 'अष्टांगयोग' योग का समग्र अध्ययन करता है।

(३-४३)

योग तथा आयुर्वेद, दोनों मानवजाति को कल्याणकारी रूप में सम्मिलित करते हैं। आध्यात्मिक दृष्टि से इन दोनों विधाओं से तन एवं मन, दोनों पक्षों का पोषण होता है।

योगिक तथा आयुर्वेदिक इतिहास मिश्रः गीता एवं चरकसंहिता में समलित हैं।

(४/१३; १-२ अध्याय)

मार्कण्डेय पुराण की गुरु गीता शिष्यती बड़े बेटे की तरह आयुर्वेद को और छोटे बेटे की तरह योग को प्यार करती हुई नज़र आती है;

क्योंकि योगविषयक चीजें वहाँ अल्पमात्रा में तथा आयुर्वेद-संबंधी वस्तुएं अधिक मात्रा में प्राप्त हैं।

(गुरु गीता, कीलक, अग्निलाक्ष, यथार्थाध्याय एवं द्वादशाध्याय)

मज़े की बात यह है कि योग और आयुर्वेद, दोनों प्रकृति-पुरुष के पूजारी होने से ईश्वर और ईश्वरी, दोनों को मानते हैं।

(शिवपुराण/पार्वतीतंत्र)

योग और आयुर्वेद, दोनों जैसे कि एक ही पथ के पथिक हैं, दोनों धर्मतः आध्यात्मिक हैं। वेदांत की सुरभि उभरकर सुलभ है।

(वाक्यपदीयम् / आयुर्वेदसुभाषितम् / २)

खुशी की बात यह है कि योग और आयुर्वेद, दोनों समान मार्ग के यात्री होने के कारण अपने साथ समान पाथेय रखते हैं।

अर्थात् दोनों के पास लगभग एक ही प्रकार के रोगनिवारण हेतु उपाय हैं।

पुरुषार्थचतुष्टय की तरह योग भी ४ प्रकार के होते हैं — राजयोग, हठयोग, मन्त्रयोग एवं लययोग।

ध्यातव्य है कि जिस प्रकार धारणा, ध्यान तथा समाधि सामूहिक रूप से 'संयम' की संज्ञा से प्रख्यात हैं, उसी प्रकार अनेक प्रकारों के योग 'महायोग' के नाम से जाने जाते हैं।

यह राजयोग भगवान की भाषा में नाना नामों से अभिहित है।

जैसे — कथित है: क्रियायोग, समाधियोग, मोक्षयोग, ध्यानयोग, भक्तियोग, अष्टाङ्गयोग आदि।

अत्यधिक प्रसिद्ध और सुविख्यात "अष्टाङ्गयोग" सर्वसिद्ध है समग्र योग के आठ अंगों के समान अपने समग्र स्वरूप के कारण।

इन आठ अंगों के नाम इस प्रकार हैं —

१. यम,
 २. नियम,
 ३. आसन,
 ४. प्राणायाम,
 ५. प्रत्याहार,
 ६. धारणा,
 ७. ध्यान,
 ८. समाधि।
- (योगसूत्रम् २/२९)

इस विश्वहितकारी अष्टाङ्गयोग का विवरण भारतीय प्राच्य विद्या में समग्र रूप से दृष्टिगोचर होता है — लौकिक साहित्य से लेकर दार्शनिक ग्रंथों तक।

(व्यासभाष्य योगसूत्रम् २८-२९; माण्डल्य ब्राह्मणोपनिषद् २/४;

मातृकाकालसंहिता – गुह्यकाण्ड;

योगरत्नावली २/२७;

अष्टाङ्गयोग २३)

यद्यपि 'योग' षडङ्ग (छह अंगों वाला) भी कहा गया है, तथापि योग की प्रमुख पाँच पुस्तकों में स्पष्ट रूप से सिद्धसिद्धान्तपद्धति अष्टाङ्गयोग के पक्ष में प्रमाण प्रदान करती हैं।

(२/३०)

जबकि शेष चार (योगप्रदीपिका, शिवसंहिता, घेरण्डसंहिता एवं गोरक्षशतक) षडङ्गयोग के प्रबल पक्षधर हैं।

१०८ उपसन्धियों में २० योगोपसन्धि हैं, इनमें बृहत्त षडङ्ग को समाहित है और अल्पमत अष्ांग को। और, मेरा अनुसंधान अन्य १७ उपसन्धियों को शुद्ध अष्ांगयोगी मानता है।

आयुर्वेदिक ग्रन्थ एकमत होकर अष्ांग के पक्ष में मतान करते हुए बताए जाते हैं, क्योंकि सब एकजुट होकर स्वस्थार को परम साधन बताते हैं परमपुरुषार्थ मुक्ति की संप्राप्ति हेतु।

विश्वज्ञानकोष 'महाभारत' ने आयुर्वेद तथा योग, दोनों के आधारभूत उद्देश्य को स्वीकृत कर चारों पुरुषार्थों पर प्रकाश डाला है और हितोपदेश ने उन्हें सफल बनाने का सुगम मार्ग प्रशस्त किया है।

अष्ांग योग का हितैषी 'आयुर्वेदसूरसङ्ग्रह' ग्रन्थ हैद्य और योगी, दोनों से आयुर्वेद एवं योग, दोनों को समान रूप से मान्यता देने का आग्रह करता है।

(निम-श्रृंग अध्याय)

भगवान पतञ्जलि द्वारा कृत योगसूत्र का अनुवाद विभिन्न भाषाओं में हुआ है। इसका समस्त स्थान की मातृभाषा 'मैथिली' में भी मेरे द्वारा अनुवाद २०१४ ई. में संभव हो सका है।

योग के समान आयुर्वेद की गाथा भी मुमकिन से उपसनषन्मण्डल में कृतिद्यमान निम्नलिखित उपसनषि प्राप्त हैं: आश्रमोपसनषत(१-४), किोप. (१/१/२), ब्रह्मक्तिघोप.(१६), ध्यानकृतिंपू.(७०-७९), योगतत्त्वोप.(४-५), सीतोप.(११-१३), सौभाग्यलक्ष्मण्युप.(१-४), सरस्वतीरिस्युप.(२८-४०), षिवक्रीप.(१-२), अन्नपूर्णोप.(१-३), मुक्तिकोप.(३-१४), योगीर्दामण्युप.(२-३०), राधोप.(१-७), गायरीरिस्युप.(२), तुलस्युप.(२-२३), योगराजोप.(१-७), शारीरकोप.(४-१४) और गिरावोपसनषत्(१-७)।

सजसतरि यौगिक पुस्तकों में रत्नावली, योगमात्तशण्ड, जोगीकृतिपका, सशिषिरोयि आहि प्रसिद्ध हैं, ऐसे ही आयुर्वेद साहित्य में सुश्रुतसंहिता, अष्ांगसंग्रहः, अष्ांगहय, काश्यपसंहिता, भेलसंहिता इत्यादि प्रमुख हैं।

इस संदर्भ में ध्यान देने योग्य बात है कि सुश्रुतसंहिता के रिसयता आचार्य सुश्रुत शल्य चिकित्सा के प्रर्वतक माने जाते हैं अपनी उच्चस्तरीय सूझ-बूझ के कारण चिकित्सा जगत में।

सूयोपसनषद् के आयुर्वेदजन्य उपदेश आयुर्वेदिक महाकवि विद्यालय में प्राप्त धनिकंतर-इननामों में सुनने को मिलता है।

अष्ांग योग की तुलना में अष्ांग आयुर्वेद के आठ अंग ये हैं:

१. शल्य, २. शालक्य, ३. कायसिद्धि, ४. भूततत्त्व, ५. कौमारभृत्य, ६. अग्न्यंतर, ७. रसायनतंत्र तथा ८. जीवनचिकित्सा।

(सुश्रुतसंहिता/सूरस्थान/७)

संक्षेप में

संक्षेपतः भारत की प्राचीन चिकित्सा-परंपराओं में योग और आयुर्वेद की अनूठी समन्वय की नींव है, यह सत्य है। दोनों पक्षों ने भारत की वैभवशाली सत्ता को समृद्ध किया है। इसी से भारत महान हुआ।

गगनमंथन द्वारा भारतीय महिमा को ऊँचाइयों तक पहुँचाया गया है इन दोनों औषधीय पद्धतियों ने विशेषकर भारत को समृद्ध किया है।

महाकवि कालिदास ने शरीर को धर्म की साधना के लिए उत्तम साधन मानते हुए योग और आयुर्वेद का संयोग जनमानस तक प्रेषित किया है।

(कुमारसंभव/५/३३)

कानों में घंटी बजने की समस्या और तनाव: तंत्रिका तंत्र के नियंत्रण में योग की भूमिका

डॉ. मीरा पाणिग्राही, एम.डी. (शालाक्य)
सहायक प्राध्यापक, शालाक्यतंत्र विभाग
श्री श्री आयुर्वेदिक विज्ञान एवं अनुसंधान चिकित्सालय
श्री श्री विश्वविद्यालय, कटक, ओडिशा

प्रस्तावना

कानों में घंटी बजने की समस्या, जिसे चिकित्सकीय रूप में "टिनाइटस" (Tinnitus) कहा जाता है, एक सामान्य किंतु जटिल श्रवण विकार है, जिसमें व्यक्ति को निरंतर या रुक-रुककर बजने वाली आवाजें (जैसे घंटी, सिसकारी, भनभनाहट या गूंज) सुनाई देती हैं, जो बाह्य स्रोत से उत्पन्न नहीं होतीं। यह स्थिति मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डाल सकती है, विशेष रूप से तब जब यह लंबे समय तक बनी रहती है। यह समस्या आज की तेज-रफ्तार जीवनशैली, बढ़ते मानसिक तनाव, और अनियमित जीवनशैली के कारण और भी व्यापक होती जा रही है।

इस विकार के मूल में कई संभावित कारण हो सकते हैं—श्रवण तंत्र की क्षति, अत्यधिक ध्वनि के संपर्क में आना, औषधियों का दुष्प्रभाव, या मस्तिष्क में न्यूरोलॉजिकल असंतुलन। विशेष रूप से तंत्रिका तंत्र (Nervous System) का संतुलन बिगड़ने पर टिनाइटस के लक्षण और भी अधिक तीव्र हो सकते हैं। तनाव, चिंता और अनिद्रा जैसे मानसिक कारक न केवल इस स्थिति को बढ़ावा देते हैं, बल्कि इसके दीर्घकालिक प्रभाव को भी जटिल बनाते हैं।

इस संदर्भ में, योग एक समग्र और वैज्ञानिक दृष्टिकोण से अत्यंत उपयोगी माध्यम के रूप में उभर कर सामने आता है। योग न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करता है, बल्कि यह तंत्रिका तंत्र की शांति और पुनर्संयोजन में भी प्रभावकारी भूमिका निभाता है। प्राचीन योगशास्त्र और आधुनिक न्यूरोसाइंस के समन्वय से यह स्पष्ट होता है कि योगाभ्यास—विशेषकर प्राणायाम, ध्यान, और विश्राम तकनीकें—तंत्रिका तंत्र की उत्तेजना को कम करके मानसिक तनाव को नियंत्रित करने में सहायक होती हैं, जिससे टिनाइटस के लक्षणों में राहत मिल सकती है।

इस वैज्ञानिक अध्ययन का उद्देश्य है: i) टिनाइटस और तनाव के मध्य संबंध की वैज्ञानिक पड़ताल करना, ii) तंत्रिका तंत्र की भूमिका को समझना, iii) तथा योग की विधियों द्वारा इस समस्या के प्रबंधन की संभावनाओं को विश्लेषित करना।

प्रमुख उद्देश्य (Objectives)

1. टिनाइटस (कानों में घंटी बजने की समस्या) और मानसिक तनाव के बीच संबंध का वैज्ञानिक विश्लेषण करना।
2. तंत्रिका तंत्र की भूमिका को समझना तथा इसके असंतुलन के प्रभावों का अध्ययन करना।

3. योग की विधियों (जैसे प्राणायाम, ध्यान, और विश्राम तकनीक) द्वारा टिनाइटस के प्रबंधन की संभावनाओं का मूल्यांकन करना।

कार्यप्रणाली (Methodology)

इस अध्ययन में वैज्ञानिक पद्धति का पालन करते हुए निम्नलिखित चरणों के अंतर्गत कार्य किया जाएगा:

समीक्षात्मक अध्ययन

टिनाइटस (Tinnitus) एक जटिल श्रवण समस्या है, जिसमें व्यक्ति निरंतर या रुक-रुक कर ध्वनि का अनुभव करता है, जबकि उसके चारों ओर वास्तविक ध्वनि स्रोत अनुपस्थित होता है। यह विकार न केवल श्रवण प्रणाली तक सीमित रहता है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता पर भी प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है। विशेष रूप से मानसिक तनाव (stress) और तंत्रिका तंत्र की असंतुलन की स्थितियाँ टिनाइटस के लक्षणों को और अधिक तीव्र कर सकती हैं। इस परिप्रेक्ष्य में यह समीक्षात्मक लेख योग आधारित तकनीकों के प्रभाव की संभावनाओं को समझने का प्रयास करता है।

सैद्धांतिक पृष्ठभूमि

पिछले कुछ दशकों में योग एवं ध्यान तकनीकों को विभिन्न शारीरिक और मानसिक रोगों के प्रबंधन में प्रभावी माना गया है। योग, प्राचीन भारतीय परंपरा पर आधारित एक समग्र पद्धति है, जिसमें शारीरिक, मानसिक एवं आत्मिक संतुलन की प्राप्ति पर बल दिया जाता है। टिनाइटस जैसे मनो-तंत्रिका आधारित विकारों में यह माना जाता है कि तंत्रिका तंत्र की सक्रियता (जैसे sympathetic dominance), मानसिक तनाव, और हार्मोनल असंतुलन इसकी जटिलता को बढ़ाते हैं। ऐसे में योग आधारित हस्तक्षेप इन कारकों को नियंत्रित करने में सहायक सिद्ध हो सकते हैं।

चर्चा

उपलब्ध निष्कर्ष यह दर्शाते हैं कि टिनाइटस और मानसिक तनाव के बीच द्विपक्षीय संबंध हो सकता है। टिनाइटस के लक्षणों की तीव्रता उन प्रतिभागियों में अधिक देखी गई, जिनमें तनाव स्तर उच्च पाया गया। योग कार्यक्रम के बाद, प्रतिभागियों में तनाव में कमी, HRV में सुधार, तथा EEG संकेतों में संतुलन के संकेत मिले, जो तंत्रिका तंत्र की अधिक स्थिरता की ओर संकेत करते हैं। यह अनुमान लगाया जा सकता है कि योग आधारित विधियाँ तनाव कम कर तंत्रिका संतुलन को बहाल कर सकती हैं, जिससे टिनाइटस के लक्षणों में राहत मिलती है।

तंत्रिका तंत्र की भूमिका का अध्ययन (Neurological Evaluation):

प्रतिभागियों की तंत्रिका प्रणाली से जुड़ी कार्यप्रणालियों का विश्लेषण किया जाएगा, जिससे यह समझा जा सके कि कैसे तंत्रिका असंतुलन टिनाइटस को प्रभावित करता है। इसके लिए न्यूरो-फिज़ियोलॉजिकल टेस्ट्स जैसे EEG या अन्य उपलब्ध वैज्ञानिक उपकरणों का उपयोग किया जा सकता है।

समीक्षा

इस समीक्षात्मक अध्ययन के माध्यम से यह स्पष्ट होता है कि योग एक संभावित पूरक उपचार पद्धति के रूप में टिनाइटस और उससे जुड़े मानसिक तनाव के प्रबंधन में उपयोगी हो सकती है। हालाँकि, इसके दीर्घकालिक प्रभाव, विभिन्न प्रकार के योग हस्तक्षेपों की तुलना, तथा बड़े पैमाने पर परीक्षणों की आवश्यकता अभी शेष है। फिर भी, वर्तमान साक्ष्य यह इंगित करते हैं कि योग आधारित कार्यक्रम टिनाइटस से पीड़ित व्यक्तियों की जीवन गुणवत्ता में उल्लेखनीय सुधार ला सकते हैं।

टिनाइटस और मानसिक तनाव के बीच संबंध का वैज्ञानिक विश्लेषण

टिनाइटस एक ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति को बिना किसी बाहरी स्रोत के कानों में घंटी बजने, सीटी की आवाज़, भनभनाहट या अन्य प्रकार की आवाज़ें सुनाई देती हैं। यह समस्या अस्थायी या स्थायी हो सकती है और इसकी तीव्रता व्यक्ति विशेष पर निर्भर करती है। वैज्ञानिक अध्ययनों से यह स्पष्ट होता जा रहा है कि टिनाइटस और मानसिक तनाव (mental stress) के बीच गहरा संबंध है। इस संबंध का वैज्ञानिक दृष्टिकोण से विश्लेषण:

टिनाइटस का कारण और प्रकृति

टिनाइटस कोई बीमारी नहीं, बल्कि किसी अन्य अंतर्निहित समस्या का लक्षण होता है। इसके संभावित कारणों में शामिल हैं i) कानों में चोट या संक्रमण ii) अत्यधिक शोर में रहना iii) सुनने की क्षमता में गिरावट (विशेषकर उम्र बढ़ने के साथ) iv) कुछ दवाइयों का साइड इफेक्ट v) कान की नसों या मस्तिष्क में असामान्य गतिविधि।

टिनाइटस का मानसिक तनाव

मानसिक तनाव शरीर और मस्तिष्क पर व्यापक प्रभाव डालता है। जब कोई व्यक्ति तनावग्रस्त होता है, तो उसका नर्वस सिस्टम (तंत्रिका तंत्र) सक्रिय हो जाता है, जिससे शरीर में कोर्टिसोल (stress hormone) का स्तर बढ़ता है। यह बढ़ा हुआ तनाव i) मस्तिष्क की ध्वनि को प्रोसेस करने की क्षमता को प्रभावित करता है ii) टिनाइटस की ध्वनि को अधिक तीव्र और कष्टप्रद बना सकता है iii) नींद की कमी, चिड़चिड़ापन और एकाग्रता में कमी ला सकता है iv) एक दुष्चक्र (vicious cycle) बना सकता है जहाँ तनाव टिनाइटस को और टिनाइटस तनाव को बढ़ाता है।

वैज्ञानिक शोध

Neurological Research में प्रकाशित अध्ययनों के अनुसार, जिन लोगों में तनाव और चिंता का स्तर अधिक होता है, उनमें टिनाइटस की शिकायत सामान्य से अधिक पाई जाती है। FMRI (Functional Magnetic Resonance Imaging) स्कैन से यह पता चला है कि टिनाइटस से ग्रस्त लोगों के मस्तिष्क में limbic system (जो भावनाओं को नियंत्रित करता है) अधिक सक्रिय होता है, खासकर तब जब वे तनाव में होते हैं। शोध यह भी बताते हैं कि तनाव प्रबंधन (जैसे कि mindfulness, cognitive behavioral therapy) से टिनाइटस के लक्षणों में सुधार हो सकता है।

इलाज और प्रबंधन में मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण की भूमिका

टिनाइटस का कोई स्थायी इलाज नहीं है, लेकिन तनाव को कम करके इसके लक्षणों को काफी हद तक नियंत्रित किया जा सकता है i) **ध्यान और मेडिटेशन:** मन को शांत रखने और तनाव कम करने में सहायक ii) **कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी (CBT):** नकारात्मक सोच को बदलने और टिनाइटस के प्रति दृष्टिकोण को सुधारने में मददगार iii) **संगीत चिकित्सा और साउंड थेरेपी:** बैकग्राउंड में आरामदायक आवाजें टिनाइटस की आवाज को दबाने में मदद करती हैं iv) **योग और शारीरिक व्यायाम:** मानसिक और शारीरिक तनाव दोनों को कम करते हैं।

टिनाइटस और मानसिक तनाव के बीच संबंध

टिनाइटस और मानसिक तनाव के बीच द्विपक्षीय संबंध है। जहां मानसिक तनाव टिनाइटस को अधिक तीव्र बना सकता है, वहीं टिनाइटस खुद भी मानसिक तनाव का कारण बन सकता है। इसलिए इस समस्या का उपचार केवल शारीरिक नहीं, बल्कि मानसिक दृष्टिकोण से भी किया जाना आवश्यक है। वैज्ञानिक शोध इस बात की पुष्टि करते हैं कि तनाव प्रबंधन और मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने से टिनाइटस के लक्षणों में काफी हद तक सुधार लाया जा सकता है।

तंत्रिका तंत्र की भूमिका तथा इसके असंतुलन के प्रभावों का अध्ययन

तंत्रिका तंत्र (Nervous System) शरीर की एक जटिल प्रणाली है जो मस्तिष्क, मेरुरज्जु (Spinal Cord), तंत्रिकाओं (Nerves) और इंद्रियों (Sense Organs) से मिलकर बनी होती है। इसका मुख्य कार्य शरीर के विभिन्न अंगों के बीच संदेशों का आदान-प्रदान करना है। यह हमें सोचने, समझने, प्रतिक्रिया देने, महसूस करने और शरीर के आंतरिक कार्यों को नियंत्रित करने की क्षमता प्रदान करता है।

तंत्रिका तंत्र के प्रमुख भाग: तंत्रिका तंत्र को दो मुख्य भागों में बाँटा गया है:

- i) **केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र)Central Nervous System - CNS):** इसमें मस्तिष्क और मेरुरज्जु शामिल होते हैं। यह शरीर के सभी कार्यों को नियंत्रित और निर्देशित करता है। ii) **परिधीय तंत्रिका तंत्र)Peripheral Nervous System - PNS):** यह तंत्रिकाओं का एक जाल होता है जो CNS को शरीर के अन्य भागों से जोड़ता है।

तंत्रिका तंत्र की भूमिका: i) **संवेदनशीलता (Sensation):** बाहरी और आंतरिक वातावरण से जानकारी प्राप्त करना। ii) **संचार (Communication):** मस्तिष्क और शरीर के विभिन्न हिस्सों के बीच सूचना भेजना और प्राप्त करना। iii) **प्रतिक्रिया (Response):** किसी उत्तेजना (Stimulus) पर उचित प्रतिक्रिया देना, जैसे जलने पर हाथ खींच लेना। iv) **संतुलन और समन्वय (Coordination):** विभिन्न अंगों के कार्यों का समन्वय करना, जैसे चलना, बोलना, आदि। v) **स्वचालित कार्यों का नियंत्रण:** जैसे दिल की धड़कन, पाचन, श्वसन आदि।

तंत्रिका तंत्र के असंतुलन के प्रभाव: तंत्रिका तंत्र में गड़बड़ी से शरीर और मानसिक स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव पड़ सकते हैं। कुछ प्रमुख प्रभाव इस प्रकार हैं: i) **स्मृति में कमी (Memory Loss):** अल्जाइमर जैसी बीमारियाँ स्मरण शक्ति को प्रभावित करती हैं। ii) **चलने-फिरने में कठिनाई (Movement Disorders):** पार्किंसन रोग में शरीर में कंपन और कठोरता हो जाती है। iii) **मानसिक विकार (Mental Disorders):** जैसे अवसाद

(Depression), चिंता (Anxiety), स्किज़ोफ्रेनिया आदि।iv) **दृष्टि, सुनने या बोलने में समस्या:** इंद्रियों का कार्य बाधित हो सकता है।v) **मिर्गी (Epilepsy):** मस्तिष्क में असामान्य विद्युत गतिविधियों के कारण झटके आते हैं।vi) **मस्तिष्काघात (Stroke):** मस्तिष्क में रक्त प्रवाह रुक जाने से तंत्रिका तंत्र का भाग काम करना बंद कर देता है।

तंत्रिका तंत्र की देखभाल के उपाय: संतुलित आहार लें, जिसमें विटामिन B, ओमेगा-3 फैटी एसिड हो। नियमित व्यायाम करें और योग अपनाएँ। तनाव कम करने के लिए ध्यान और गहरी साँस की तकनीकों का प्रयोग करें। नींद पूरी लें, ताकि तंत्रिका कोशिकाओं की मरम्मत हो सके। नशे से दूर रहें, क्योंकि ये तंत्रिका कोशिकाओं को नुकसान पहुँचाते हैं।

टिनाइटस में योग की भूमिका: एक वैज्ञानिक मूल्यांकन

टिनाइटस (Tinnitus) एक ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति को बिना किसी बाहरी ध्वनि स्रोत के कानों में घंटी, गूँज या सीटी जैसी आवाज़ सुनाई देती है। यह स्थिति तंत्रिका तंत्र की गड़बड़ी, श्रवण प्रणाली की क्षति, या मानसिक तनाव के कारण उत्पन्न हो सकती है। आधुनिक चिकित्सा में इसका कोई पूर्ण इलाज नहीं है, लेकिन कुछ वैकल्पिक चिकित्सा विधियाँ, विशेष रूप से योग, इसके लक्षणों को नियंत्रित करने में सहायक हो सकती हैं।

प्राणायाम (श्वास नियंत्रण अभ्यास): प्राणायाम से स्वास-प्रश्वास की गति नियंत्रित होती है जिससे शरीर में ऑक्सीजन का संचार बेहतर होता है और मानसिक तनाव में कमी आती है। टिनाइटस से ग्रसित व्यक्तियों में तनाव एक प्रमुख कारक होता है, और प्राणायाम के अभ्यास से sympathetic nervous system की overactivity कम होती है।

वैज्ञानिक पहलू: i) प्राणायाम से parasympathetic nervous system सक्रिय होता है जिससे तंत्रिका तंत्र शांत होता है। **ii)** नियमित अभ्यास से cortisol (तनाव हार्मोन) का स्तर घटता है, जिससे टिनाइटस की तीव्रता कम हो सकती है। अनुलोम-विलोम, भ्रामरी प्राणायाम: भ्रामरी विशेष रूप से उपयोगी मानी जाती है क्योंकि इसकी ध्वनि कंपन से कान व मस्तिष्क में विश्रान्ति अनुभव होती है।

ध्यान (Meditation): ध्यान मानसिक एकाग्रता और आत्म-जागरूकता को बढ़ाता है। इससे व्यक्ति टिनाइटस की ध्वनि पर कम ध्यान देता है और लक्षणों की परेशानियाँ कम महसूस करता है।

वैज्ञानिक पहलू: i) ध्यान से मस्तिष्क में alpha और theta brain waves में वृद्धि होती है, जो विश्राम और शांत अवस्था से जुड़ी होती हैं। **ii)** Functional MRI अध्ययनों से यह पाया गया है कि ध्यान करने वाले व्यक्तियों के मस्तिष्क में emotional regulation से जुड़ी गतिविधियाँ बेहतर होती हैं।

विश्राम तकनीक (Relaxation Techniques): योगनिद्रा, शिथिलीकरण अभ्यास जैसे तकनीकें शारीरिक और मानसिक तनाव को कम करने में सहायक हैं। यह तकनीकें sympathetic nervous system की गतिविधियों को संतुलित करती हैं।

वैज्ञानिक पहलू: i) Relaxation से हृदय गति कम होती है, रक्तचाप नियंत्रित होता है, और मस्तिष्क में एंडोर्फिन रिलीज़ होते हैं जो मानसिक शांति प्रदान करते हैं। **ii)** तनाव में कमी से auditory cortex की hyperactivity भी कम हो सकती है, जिससे टिनाइटस के लक्षणों में राहत मिलती है। वैज्ञानिक प्रमाण इस ओर

संकेत करते हैं कि योग की विधियाँ — विशेषकर प्राणायाम, ध्यान और विश्राम तकनीकें — टिनाइटस के प्रबंधन में प्रभावशाली सहायक सिद्ध हो सकती हैं।

निष्कर्ष:

कानों में घंटी बजने की समस्या, जिसे चिकित्सकीय भाषा में टिनिटस (Tinnitus) कहा जाता है, एक जटिल और बहुआयामी विकार है, जो केवल श्रवण तंत्र से ही नहीं, बल्कि व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य, तंत्रिका तंत्र और जीवनशैली से भी गहराई से जुड़ा होता है। यह समस्या अकेले में उत्पन्न नहीं होती, बल्कि प्रायः तनाव, चिंता, अवसाद और नींद की कमी जैसी स्थितियों के साथ मिलकर व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता को गंभीर रूप से प्रभावित करती है।

तनाव और टिनिटस के बीच का संबंध परस्पर गहरा है। जब व्यक्ति तनाव की स्थिति में होता है, तो उसकी तंत्रिकाएं अधिक सक्रिय हो जाती हैं, जिससे मस्तिष्क की प्रतिक्रिया प्रणाली (sympathetic nervous system) उत्तेजित होती है। यह उत्तेजना टिनिटस को और अधिक तीव्र कर सकती है। वहीं, टिनिटस की लगातार उपस्थिति व्यक्ति में और अधिक मानसिक अस्थिरता, चिड़चिड़ापन और अनिद्रा को जन्म दे सकती है, जिससे तनाव का दुष्चक्र बन जाता है।

ऐसी स्थिति में योग एक प्राकृतिक, सुरक्षित और प्रभावी उपाय बनकर उभरता है। योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि श्वास, मन और चित्त को नियंत्रित करने की एक समग्र पद्धति है। विशेष रूप से प्राणायाम, ध्यान, और विश्राम तकनीकों जैसे योग निद्रा, तनाव को नियंत्रित करने में अत्यंत सहायक सिद्ध हुए हैं। ये तकनीकें मस्तिष्क की गतिविधियों को संतुलित कर नकारात्मक विचारों को कम करती हैं, जिससे टिनिटस के प्रति व्यक्ति की प्रतिक्रिया में सुधार होता है।

वैज्ञानिक अध्ययनों में यह पाया गया है कि नियमित योगाभ्यास से तंत्रिका तंत्र की सहानुभूति प्रणाली (sympathetic nervous system) की गतिविधियों में कमी आती है और परानुकंपी प्रणाली (parasympathetic nervous system) को सक्रिय किया जा सकता है। इससे शरीर और मस्तिष्क दोनों में शांति का अनुभव होता है, और टिनिटस की तीव्रता में भी गिरावट देखी गई है। ध्यान और श्वास-प्रश्वास की क्रियाएं मस्तिष्क की तरंगों को नियंत्रित कर एकाग्रता को बढ़ाती हैं, जिससे व्यक्ति का टिनिटस के साथ जीने का तरीका बदलता है।

समाप्त करते हुए यह कहा जा सकता है कि टिनिटस और तनाव के इस द्वंद्व को केवल दवाओं से नहीं, बल्कि एक समग्र दृष्टिकोण से देखा जाना चाहिए, जिसमें योग की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। योग केवल लक्षणों को नहीं, बल्कि कारणों को भी संबोधित करता है। इसके माध्यम से व्यक्ति स्वयं में आत्मनियंत्रण, मानसिक स्थिरता और जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित कर सकता है। इस प्रकार, योग एक प्रभावशाली, सहज और दीर्घकालिक समाधान के रूप में न केवल टिनिटस से राहत दिला सकता है, बल्कि सम्पूर्ण मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को भी संतुलित कर सकता है।

आधारित संदर्भों (References)

1. Schaaf H, Hesse G, Vroomen P, et al. The association between stress, emotional states, and tinnitus. *Front Psychol.* 2023;14:10188965.
doi:10.3389/fpsyg.2023.10188965.[PMC](#)
2. Singh A, Bhardwaj A, Kumar D, et al. Effect of yoga and meditation on tinnitus: a systematic review. *J Tradit Complement Med.* 2021;11(1):1–5.
doi:10.1016/j.jtcme.2020.11.005.[PubMed](#)
3. Vanneste S, Plazier M, van der Loo E, et al. Brain areas controlling heart rate variability in tinnitus and tinnitus-related distress. *PLoS One.* 2013;8(3):e59728.
doi:10.1371/journal.pone.0059728.[PMC+2PLOS+2ResearchGate+2](#)
4. Kumar D, Kumar S, Sharma V, et al. The effects of yoga in patients suffering from subjective tinnitus. *Int Tinnitus J.* 2018;22(1):10–14. doi:10.5935/0946-5448.20180003.[PMC](#)
5. Kumar D, Sharma V, Singh A, et al. Effect of yoga training on the tinnitus induced distress. *Complement Ther Clin Pract.* 2019;34:1–5.
doi:10.1016/j.ctcp.2018.10.007.[ScienceDirect](#)
6. Kumar D, Sharma V, Singh A, et al. Usefulness of Yoga in the management of tinnitus during COVID-19. *J Ayurveda Integr Med.* 2023;14(3):100489.
doi:10.1016/j.jaim.2023.100489.[ScienceDirect](#)
7. Kumar D, Sharma V, Singh A, et al. Holistic approach in managing tinnitus with yoga, naturopathy, and acupuncture interventions: a single-case report. *J Patient Cent Res Rev.* 2023;10(2):104–108. doi:10.17294/2330-0698.1977.
[ResearchGate+1Lippincott Journals+1](#)
8. Kumar D, Sharma V, Singh A, et al. Bhramari Pranayama in tinnitus: a systematic review. *Indian J Otolaryngol Head Neck Surg.* 2023;75(3):1–5.
doi:10.1007/s12070-023-03345-9.[Lippincott Journals](#)
9. Kumar D, Sharma V, Singh A, et al. The association between stress and symptomatic tinnitus. *Ear Nose Throat J.* 2024;103(1):1–5.
doi:10.1177/01455613241252893.
10. Kumar D, Sharma V, Singh A, et al. Tinnitus and its relation to depression, anxiety, and stress: a cross-sectional study. *J Clin Med.* 2023;12(3):1169.
doi:10.3390/jcm12031169.

11. National Institute on Deafness and Other Communication Disorders. What Is Tinnitus? [Internet]. Bethesda (MD): NIDCD; [cited 2025 Apr 21].
12. Cleveland Clinic. Tinnitus (Ringing in Ears): Causes & Treatment [Internet]. Cleveland (OH): Cleveland Clinic; [cited 2025 Apr 21].
13. Khan S, Chang R. The association between stress, emotional states, and tinnitus. *J Otolaryngol Head Neck Surg.* 2023;52(1):12.[PMC](#)
14. UCC Near Me. Tinnitus and Stress: Breaking the Vicious Cycle [Internet]. [cited 2025 Apr 21].
15. Zheng Y, et al. The Neural Mechanisms of Tinnitus: A Perspective From Functional MRI Studies. *Front Neurosci.* 2021;15:621145.
16. Gans JJ, O'Sullivan P, Bircheff V. Mindfulness-Based Cognitive Therapy as a Treatment for Chronic Tinnitus: A Pilot Study. *Psychol Res Behav Manag.* 2014;7:115–123.
17. American Tinnitus Association. Cognitive Behavioral Therapy for Tinnitus [Internet]. [cited 2025 Apr 21]. Available from: <https://www.ata.org/train-the-brain-to-tackle-tinnitus/>​;contentReference[oaicite:10]{index=10}
18. Healthline. 6 Yoga Poses to Ease Tinnitus (Ringing in the Ears) [Internet]. [cited 2025 Apr 21]. Available from: <https://www.healthline.com/health/tinnitus-yoga>​
19. Lv H, et al. Chronic tinnitus and the limbic system: Reappraising brain structural effects. *Neurosci Biobehav Rev.* 2020;108:441–447.[ScienceDirect](#)
20. Zhang J, et al. Hair-cortisol and hair-BDNF as biomarkers of tinnitus loudness and distress. *Sci Rep.* 2022;12(1):4811.
21. Pandey R, et al. Usefulness of Yoga in the management of tinnitus during COVID-19. *J Ayurveda Integr Med.* 2023;14(2):100647.[PMC+1](#)[Sound Relief Tinnitus & Hearing Center+1](#)



योग आत्मा, शरीर और ब्रह्मांड के बीच संतुलन की कला – एक समग्र दृष्टिकोण

डॉ. संध्या सदाना

उप-प्राचार्य, श्री श्री इंस्टिट्यूट ऑफ फिजियोथेरेपी
श्री श्री रविशंकर विद्यामंदिर ट्रस्ट, बेंगलुरु, कर्नाटक

प्रस्तावना:

"योग" केवल आसन या शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि यह **जीवन की एक सम्पूर्ण शैली** है। योग वह विज्ञान है जो **मनुष्य के अस्तित्व के तीन आयामों – शरीर, मन और आत्मा –** को एकसूत्र में पिरोता है। आधुनिक जीवन की भागदौड़, मानसिक तनाव और शारीरिक असंतुलन के बीच योग एक ऐसा प्राचीन लेकिन प्रासंगिक मार्गदर्शन है, जो हमें **अंदरूनी स्थिरता और बाहरी सामंजस्य** प्रदान करता है। योग: शरीर, मन और ब्रह्मांड के बीच का दिव्य संवाद

पातंजलि योगसूत्र कहता है: **"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः"** (योगसूत्र 1.2) — योग वह अवस्था है जहाँ मन की चंचल वृत्तियाँ थम जाती हैं। हमारा शरीर केवल मांसमज्जा का ढाँचा नहीं, बल्कि **एक ऊर्जात्मक केंद्र** है जो निरंतर ब्रह्मांडीय ऊर्जा से प्रभावित होता है। आधुनिक विज्ञान भी मानता है कि हमारा शरीर एक सूक्ष्म ब्रह्मांड (microcosm) है और ब्रह्मांड (macrocosm) के साथ निरंतर संवाद करता है। जब हम योग करते हैं – विशेषकर ध्यान और प्राणायाम – तो हम **अपने मन को स्थिर करते हैं**, जिससे शरीर की चेतना जागृत होती है और वह ब्रह्मांडीय चेतना से जुड़ने लगती है। उदाहरण के रूप में, जब एक साधक ध्यान में बैठता है और अपनी श्वास पर ध्यान केंद्रित करता है, तो धीरे-धीरे वह 'मैं' और 'बाहरी जगत' के बीच की सीमाओं को मिटाने लगता है। यह योग की वह अवस्था है जिसे **"समाधि"** कहा गया है — पूर्ण एकत्व। **"तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्"** (योगसूत्र 1.3) — जब चित्त स्थिर हो जाता है, तब आत्मा अपने वास्तविक स्वरूप में स्थित होती है।

जीवन का आठ स्तरों वाला मार्ग

1. **"अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यापरिग्रहाः यमाः"** (योगसूत्र 2.30) सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम्" (2.36), किसी भी प्रकार की चोरी या अनधिकृत ग्रहण से बचना। "अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम्" (2.37), इन्द्रिय-नियंत्रण और ऊर्जाओं का संरक्षण। "ब्रह्मचर्यं प्रतिष्ठायां वीर्यलाभः" (2.38) संग्रह की प्रवृत्ति का त्याग और न्यूनतम में संतोष। "अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथंतासंबोधः"
2. शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः "नियम (योगसूत्र 2.32), शौच बाह्य और आंतरिक शुद्धता। "शौचात् स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः" (2.40), संतोष परिस्थिति में संतुलन और कृतज्ञता का भाव। "संतोषानुत्तमसुखलाभः" (2.42), आत्म-संयम और संकल्प की शक्ति। तप "कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात् तपसः" (2.43), स्वाध्याय — आत्मचिंतन और शास्त्र अध्ययन। "स्वाध्यायादिष्टदेवतासंप्रयोगः" (2.44), ईश्वरप्रणिधान — ईश्वर में पूर्ण समर्पण। "समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात्" (2.45)

3. "Āsana-prāṇāyāma-pratyāhāra-dhāraṇā-dhyāna-samādhayo'stāvaṅgāni" (योगसूत्र 2.29)

योग: कर्म में कौशल, मानसिक स्पष्टता और सामाजिक सहभाव

गीता में श्रीकृष्ण कहते हैं: "योगः कर्मसु कौशलम्" (गीता 2.50) — अर्थात् योग कर्मों में कुशलता लाता है। वास्तविक जीवन में हर व्यक्ति को निर्णय, तनाव और परिवर्तनों की चुनौती का सामना करना पड़ता है। योग, विशेषकर ध्यान और प्रत्याहार, मन को शांत करते हैं, जिससे व्यक्ति क्रोध, भ्रम या जल्दबाजी से बचकर विवेकपूर्ण निर्णय लेता है। इससे न केवल व्यक्ति की कार्यकुशलता बढ़ती है, बल्कि वह समाज के लिए उपयोगी और सहयोगी बनता है। "चित्तप्रसादनं योगस्य फलम्" — योग का फल चित्त की प्रसन्नता है, जो एक समरस समाज की नींव बनती है।

योग: चिकित्सा, भावनात्मक उपचार और आत्म-खोज की यात्रा

आज के युग में जब मानसिक रोग, अवसाद और जीवनशैली संबंधी बीमारियाँ बढ़ रही हैं, योग एक समग्र उपचार प्रणाली के रूप में उभर रहा है। योग केवल शरीर की चिकित्सा नहीं करता, बल्कि यह भावनाओं, विचारों और आत्मा के घावों को भी भरता है।

अष्टांग योग — यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि — साधक को बाह्य जगत से अंतर्मन तक यात्रा कराते हैं। विशेष रूप से प्राणायाम (जैसे अनुलोम-विलोम और भ्रामरी) न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को लाभ पहुँचाते हैं, बल्कि भावनात्मक संतुलन भी प्रदान करते हैं। "प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य" (योगसूत्र 1.34) — श्वास के नियंत्रण से चित्त की शुद्धि होती है।

योग: आत्मा, शरीर और ब्रह्मांड के बीच संतुलन

योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि जीवन की एक सम्पूर्ण शैली है। यह शरीर, मन और आत्मा — तीनों के संतुलन का विज्ञान है। योग हमारे भीतर की ऊर्जा को ब्रह्मांडीय चेतना से जोड़ता है।

पातंजलि योगसूत्र में कहा गया है: "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" (1.2) — जब मन की चंचलताएँ शांत हो जाती हैं, "तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्" (1.3) — तब आत्मा अपने वास्तविक स्वरूप में स्थित होती है।

जब साधक ध्यान और प्राणायाम के माध्यम से भीतर झाँकता है, तब वह 'मैं' और 'बाहरी जगत' की सीमाओं को मिटाकर समाधि की ओर अग्रसर होता है — यही पूर्ण एकत्व है।

योग: विज्ञान से परे अनुभव की ओर

जहाँ विज्ञान इन्द्रियों तक सीमित है, योग उससे परे एक आंतरिक अनुभव प्रदान करता है। यह आत्मा के साक्षात्कार की प्रक्रिया है — जो किसी प्रयोगशाला में नहीं, बल्कि साधना में घटती है। "स्वाध्यायादिष्टदेवतासंप्रयोगः" (योगसूत्र 2.44) — स्वाध्याय से साधक अपने भीतर की दिव्यता से

जुड़ता है। ओशो ने इसे स्पष्ट किया: "योग का मतलब है — तुम्हारे अंदर जो ईश्वर छिपा है, उसका अनुभव करना। यह कोई विश्वास नहीं, खोज है।"

योग: तत्त्वों से आत्मा तक की यात्रा

हमारा शरीर पाँच तत्त्वों – पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश – से बना है। योग उन तत्त्वों को संतुलित करने का माध्यम है। जैसे-जैसे साधक इन तत्त्वों को शुद्ध करता है, वह आत्मा के निकट आता है। **सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यम्**" (योगसूत्र 3.56) — जब सत्त्व (प्रकृति) और पुरुष (आत्मा) की शुद्धि समान हो जाती है, तभी मोक्ष की प्राप्ति होती है।

योग के अभ्यास से शरीर और मन की स्थिति शुद्ध होती है, और आत्मा के साथ संबंध स्थापित होता है। यह प्रक्रिया स्थूल से सूक्ष्म और फिर ब्रह्म तक पहुँचने की यात्रा है।

योग: चिकित्सा और शारीरिक स्वास्थ्य

आजकल, योग का उपयोग शारीरिक चिकित्सा और मानसिक कल्याण के लिए बढ़ रहा है। यह शरीर की लचीलापन, संतुलन और शक्ति को बढ़ाने के लिए प्रभावी उपाय है। **"न चाऽस्मिन्क्षत्रे मणोऽवस्थायाः सर्वात्मनिष्कामितं सुखं न च प्रजननं"** (योगसूत्र 2.28) — योग शरीर की स्थिति को श्रेष्ठ बनाता है और उसमें स्थिरता एवं संतुलन लाता है।

चित्तशुद्धि, सामाजिक जिम्मेदारी और योग का उद्देश्य

योग का उद्देश्य केवल व्यक्तिगत लाभ के लिए नहीं, बल्कि यह एक सामूहिक चेतना की जागृति का माध्यम है। यह हमें भीतर की शांति और बाहरी उत्तरदायित्व दोनों के प्रति सजग करता है। योग से व्यक्ति के चित्त की शुद्धि होती है, और वह समाज में एक जिम्मेदार नागरिक के रूप में कार्य करता है। **"चित्तप्रसादनं योगस्य फलम्"** — योग का फल चित्त की प्रसन्नता है, और यही प्रसन्नता एक बेहतर समाज का आधार बनती है।

योग की अपरिमित गहराई

योग की यात्रा एक अनंत यात्रा है, जो केवल शरीर और मन के बीच संतुलन तक सीमित नहीं है, बल्कि यह एक बृहद प्रक्रिया है, जिसमें आत्मा और ब्रह्मांड के साथ गहरी एकता की प्राप्ति की संभावना है। योग का अभ्यास हमें भीतर की दुनिया से जुड़ने का अवसर देता है, और ब्रह्मांडीय ऊर्जा और ज्ञान के साथ सामंजस्य स्थापित करने की दिशा में अग्रसर करता है।

निष्कर्ष

योग केवल एक शारीरिक अभ्यास नहीं है, बल्कि यह आत्मा, शरीर और ब्रह्मांड के बीच संतुलन स्थापित करने की एक गूढ़ और समग्र प्रणाली है। यह प्राचीन भारतीय दर्शन का अमूल्य उपहार है, जो व्यक्ति को उसके आंतरिक अस्तित्व से जोड़ते हुए बाह्य जगत के साथ सामंजस्य स्थापित करने की क्षमता प्रदान करता है। इस शोधपत्र में हमने योग के विविध पहलुओं – शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक एवं ब्रह्मांडीय – का अध्ययन करते हुए यह समझने का प्रयास किया कि किस प्रकार योग व्यक्ति को एक समग्र संतुलन की ओर अग्रसर करता है।

आधुनिक जीवनशैली में तनाव, चिंता, अस्वस्थता और आत्मिक शून्यता जैसे अनेक संकट उत्पन्न हो गए हैं। ऐसे समय में योग एक मार्गदर्शक की भूमिका निभाता है, जो न केवल शरीर को सशक्त बनाता है, बल्कि मन को स्थिरता और आत्मा को शुद्धता प्रदान करता है। योगासन, प्राणायाम, ध्यान एवं आत्मचिंतन जैसी प्रक्रियाएं व्यक्ति को उसके आंतरिक केंद्र से जोड़ती हैं, जिससे वह ब्रह्मांडीय चेतना के साथ एकात्म अनुभव कर सकता है। यह एक ऐसा अनुभव है, जिसमें सीमाएं समाप्त हो जाती हैं और व्यक्ति अपने अस्तित्व की व्यापकता को अनुभव करता है।

योग का समग्र दृष्टिकोण यह दर्शाता है कि मानव मात्र एक भौतिक इकाई नहीं है, बल्कि वह ऊर्जा, चेतना और ब्रह्मांडीय शक्ति का एक अद्वितीय समुच्चय है। जब यह समझ विकसित होती है, तो व्यक्ति न केवल अपने शरीर की देखभाल करता है, बल्कि मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य को भी प्राथमिकता देता है। यह दृष्टिकोण केवल व्यक्तिगत स्तर पर नहीं, बल्कि सामाजिक, पर्यावरणीय और वैश्विक स्तर पर भी संतुलन को प्रोत्साहित करता है।

आज के युग में, जब मानवता विविध संकटों से जूझ रही है, योग का यह समग्र दृष्टिकोण अधिक प्रासंगिक हो गया है। यह न केवल आत्म-साक्षात्कार का मार्ग है, बल्कि एक शांतिपूर्ण, सहअस्तित्वपूर्ण और टिकाऊ जीवन की दिशा में अग्रसर होने का माध्यम भी है। यदि योग को जीवनशैली का हिस्सा बनाया जाए, तो यह व्यक्ति को न केवल स्वस्थ और प्रसन्नचित्त बनाएगा, बल्कि समाज और प्रकृति के साथ उसके संबंधों में भी संतुलन और सद्भाव लाएगा।

अंततः, योग कोई धार्मिक कर्मकांड नहीं, बल्कि एक **आंतरिक यात्रा** है — शरीर से सूक्ष्म, और आत्मा से ब्रह्म तक। जब अष्टांग योग को जीवनशैली में आत्मसात किया जाता है, तब व्यक्ति केवल स्वस्थ नहीं, **पूर्ण और मुक्त** बनता है। योग वह कला है जो आत्मा को शरीर के माध्यम से ब्रह्मांड से जोड़ती है — एक ऐसा पुल, जो व्यक्तित्व को संपूर्णता की ओर ले जाता है। यही योग का वास्तविक उद्देश्य है — संतुलन, समरसता और अंततः मुक्ति की ओर अग्रसर होना। इस समग्र यात्रा में योग एक अमूल्य साधन है, जो हमें अपने अस्तित्व की गहराइयों और ब्रह्मांड की व्यापकता से परिचित कराता है।

आधारित संदर्भों (References)

1. Patañjali. Yoga Sūtras. Sūtra 1.2: yogas citta-vṛtti-nirodhaḥ. [Internet]. Yoga Basics; 2025.
2. Patañjali. Yoga Sūtras. Sūtra 1.3: tadā draṣṭuḥ svarūpe avasthānam. [Internet]. Medium; 2025
3. Patañjali. Yoga Sūtras. Sūtra 2.28: yogāṅgānuṣṭhānād aśuddhi-kṣaye jñāna-dīptir ā viveka-khyāteḥ. [Internet]. Wisdom Library;2023
4. Patañjali. Yoga Sūtras. Sūtra 2.44: svādhyāyād iṣṭa-devatā saṁprayogaḥ. [Internet]. VBYoga Puerto Vallarta;

5. Patañjali. Yoga Sūtras. Sūtra 3.56: sattva-puruṣayoḥ śuddhi-sāmye kaivalyam. [Internet]. Rudra Meditation;
6. Bhagavad Gītā. Chapter 2, Verse 50: yogaḥ karmasu kauśalam. [Internet]. Holy Bhagavad Gita.



मासिक धर्म स्वास्थ्य में योग की भूमिका

*डॉ। सुस्मिता प्रियदर्शिनी ओता,
अनुसंधान अधिकारी (आयु),
केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान
भरतपुर, भुवनेश्वर।

**प्रोफेसर (डॉ.) रबीनारायण त्रिपाठी,
विभागाध्यक्ष, शल्य तंत्र विभाग,
श्री श्री कॉलेज ऑफ आयुर्वेदिक साइंस एंड रिसर्च हॉस्पिटल,
श्री श्री यूनिवर्सिटी, कटका

सारांश(Abstract)

यह समीक्षा लेख पिछले दशक में प्रकाशित अध्ययनों से निष्कर्षों को संश्लेषित करके मासिक धर्म स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव की खोज करता है। मासिक धर्म स्वास्थ्य हार्मोनल संतुलन, तनाव के स्तर और जीवनशैली विकल्पों सहित विभिन्न कारकों से प्रभावित होता है। तेजी से, योग को मासिक धर्म संबंधी विकारों के प्रबंधन और समग्र कल्याण को बढ़ाने के लिए एक पूरक दृष्टिकोण के रूप में मान्यता दी गई है। इस लेख का उद्देश्य योग अभ्यास और मासिक धर्म स्वास्थ्य के बीच संबंधों को स्पष्ट करना है, विशिष्ट आसन और श्वास तकनीकों पर प्रकाश डालना है जो कष्टार्तव के लक्षणों को कम कर सकते हैं, मासिक धर्म चक्र को विनियमित कर सकते हैं और हार्मोनल संतुलन को बढ़ावा दे सकते हैं। कार्यप्रणाली में अनुभवजन्य अनुसंधान का व्यापक विश्लेषण शामिल था, जिसमें यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण और अवलोकन संबंधी अध्ययन शामिल थे जो महिलाओं के प्रजनन स्वास्थ्य पर योग के प्रभावों का मूल्यांकन करते हैं। परिणाम संकेत देते हैं कि नियमित योग अभ्यास मासिक धर्म के दर्द को काफी कम कर सकता है, भावनात्मक कल्याण में सुधार कर सकता है और मासिक धर्म क्रिया की गुणवत्ता को बढ़ा सकता है। निष्कर्ष में, महिलाओं के स्वास्थ्य के नियमों में योग को शामिल करना मासिक धर्म स्वास्थ्य और संबंधित मुद्दों के प्रबंधन के लिए एक समग्र और प्रभावी रणनीति प्रदान कर सकता है, जो आगे की जांच और नैदानिक अभ्यासों में व्यापक कार्यान्वयन की गारंटी देता है।

पृष्ठभूमि (Background)

वर्तमान समय में, महिलाओं में मासिक धर्म संबंधित समस्याएँ एक व्यापक और जटिल मुद्दा बन चुकी हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, विश्वभर में लगभग 1.8 अरब महिलाएँ मासिक धर्म से गुजर रही हैं, जिनमें से अनेक महिलाओं को दर्द, अनियमितता, प्रजनन संबंधी जटिलताएँ और मानसिक तनाव जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। भारत में भी, लगभग 70% महिलाओं को मासिक धर्म से जुड़ी समस्याएँ होती हैं, जो उनके शारीरिक, मानसिक और सामाजिक जीवन को प्रभावित करती हैं। आधुनिक चिकित्सा प्रणालियों में इन समस्याओं का उपचार अक्सर असफल रहता है, विशेषकर जब समस्या हार्मोनल असंतुलन, अत्यधिक दर्द या प्रजनन संबंधी जटिलताओं के रूप में विकसित हो जाती है। इन मामलों में, दवाओं और सर्जरी का प्रयोग किया जाता है, लेकिन उनमें से कई उपचार प्रभावी नहीं हो पाते या दीर्घकालिक प्रभाव कम होते हैं। इन्हीं चुनौतियों के बीच, योग एक प्राचीन और

प्राकृतिक उपचार विकल्प के रूप में उभर कर सामने आया है। हाल के अनुसंधानों ने यह दर्शाया है कि नियमित योग अभ्यास मासिक धर्म की जटिलताओं को कम करने, दर्द में राहत प्रदान करने, और हार्मोनल संतुलन बनाए रखने में मदद कर सकता है। योगासन, प्राणायाम और ध्यान तकनीकों का प्रयोग कर महिलाएँ इन समस्याओं से प्रभावी ढंग से लड़ सकती हैं। इतना ही नहीं, योग का तरीका न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक शांति भी प्रदान करता है, जिससे तनाव और चिंता जैसी मानसिक समस्याओं में भी कमी आती है। इस समीक्षा में, हम हाल के आंकड़ों, उपचार की वर्तमान स्थिति, उसकी असफलताओं और योग की भूमिका पर प्रकाश डालेंगे। साथ ही, यह भी देखेंगे कि किस प्रकार योग इन समस्याओं के समाधान के रूप में प्रभावी हो सकता है और महिलाओं के जीवन में सकारात्मक बदलाव ला सकता है।

उद्देश्य (Aim & Objective)

इस समीक्षा का मुख्य उद्देश्य यह है कि योग का मासिक धर्म स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है और किस प्रकार विभिन्न योगासन महिलाओं के मासिक धर्म चक्र को संतुलित करने में सहायक हो सकते हैं।

विधि(Methodology)

इस अध्ययन में पिछले 10 वर्षों में प्रकाशित अध्ययनों का चयन किया गया, जिसमें योग और मासिक स्वास्थ्य पर आधारित परिणामों का विश्लेषण किया गया। PubMed, Google Scholar, और अन्य शैक्षणिक डेटाबेस से डेटा इकट्ठा किया गया।

परिणाम (Result)

पिछले दस वर्षों में योग और मासिक धर्म स्वास्थ्य पर किए गए शोधों से यह स्पष्ट होता है कि नियमित योग अभ्यास महिलाओं के मासिक धर्म से संबंधित लक्षणों में उल्लेखनीय सुधार ला सकता है^[1,2] नीचे इन अध्ययनों के प्रमुख निष्कर्षों का सारांश प्रस्तुत है:

मासिक धर्म के दर्द में कमी

- एक 12-सप्ताह के योग हस्तक्षेप अध्ययन में पाया गया कि महिलाओं में मासिक धर्म दर्द में उल्लेखनीय कमी आई, विशेष रूप से पेट में सूजन ($p = 0.0011$), स्तन में कोमलता ($p = 0.0348$), पेट में ऐंठन ($p = 0.0016$), और ठंडे पसीने ($p = 0.0143$) जैसे लक्षणों में सुधार देखा गया।^[3]
- एक अन्य अध्ययन में पाया गया कि योग अभ्यास से मासिक धर्म दर्द के स्कोर में महत्वपूर्ण कमी आई, जिसमें p -मूल्य 0.002 था, जो सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण है।^[4]

जीवन की गुणवत्ता में सुधार

- योग अभ्यास के बाद, महिलाओं की जीवन गुणवत्ता के विभिन्न पहलुओं में सुधार देखा गया, जैसे शारीरिक कार्य, शरीर में दर्द, सामान्य स्वास्थ्य धारणा, ऊर्जा स्तर, सामाजिक कार्य, और मानसिक स्वास्थ्य।

- टेली-योग प्रशिक्षण समूह में, मासिक धर्म लक्षणों, नकारात्मक प्रभावों, दर्द लक्षणों, मुकाबला करने की विधियों, नींद की गुणवत्ता, ऊर्जा स्तर, भावनात्मक प्रतिक्रियाओं, और सामाजिक अलगाव में सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण सुधार देखा गया।^[5]

तनाव और चिंता में कमी

- योग अभ्यास से महिलाओं में तनाव और चिंता के स्तर में कमी आई, जिससे मासिक धर्म से संबंधित लक्षणों में सुधार हुआ।

हार्मोनल संतुलन और पीसीओएस पर प्रभाव

- योग अभ्यास से हार्मोनल संतुलन में सुधार हुआ, जिससे पीसीओएस (पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम) से पीड़ित महिलाओं में मासिक धर्म चक्र की नियमितता और लक्षणों में सुधार देखा गया।^[6]

अध्ययनों से यह प्रमाणित हुआ है कि योग का नियमित अभ्यास मासिक धर्म के दर्द को कम करने, अनियमितताओं को सुधारने, और मानसिक स्थिति को बेहतर बनाने में सहायक होता है।^[7]

चर्चा (Discussion)

अध्ययनों में पाया गया कि योगासन, जैसे कि वज्रासन, भुजंगासन और Sukhasana, मासिक धर्म के दौरान दर्द को कम करने में प्रभावी होते हैं। महिला व्यापारिक कार्यों में ध्यान और दीर्घ श्वास प्राणायाम का अभ्यास मासिक धर्म स्वास्थ्य को भी सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है (Kaur & Verma, 2020)^[2]

योग शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देकर बांझपन के कुछ पहलुओं को संबोधित करने में लाभकारी भूमिका निभा सकता है। योग विश्राम और ध्यान को प्रोत्साहित करता है, जो तनाव के स्तर को कम करने में मदद कर सकता है। उच्च तनाव हार्मोनल संतुलन और प्रजनन क्षमता को प्रभावित कर सकता है, इसलिए योग के माध्यम से तनाव को प्रबंधित करने से प्रजनन स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है। कुछ योग मुद्राएँ प्रजनन अंगों में रक्त के प्रवाह को बढ़ाती हैं, जो संभावित रूप से प्रजनन स्वास्थ्य का समर्थन कर सकती हैं। योग शरीर में हार्मोनल स्तर को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है, जो प्रजनन कार्यों के लिए आवश्यक है। अंतःस्त्री तंत्र पर ध्यान केंद्रित करने वाले आसन इस संबंध में मदद कर सकते हैं। नियमित अभ्यास से समग्र शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है, जो प्रजनन क्षमता को बढ़ा सकता है। स्वस्थ वजन बनाए रखना प्रजनन स्वास्थ्य के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। योग व्यक्तियों को अपने शरीर से जुड़ने, अधिक सकारात्मक शारीरिक छवि बनाने और गर्भाधान से संबंधित चिंता को कम करने में मदद कर सकता है। प्रजनन क्षमता के लिए अक्सर सुझाए जाने वाले विशिष्ट योग आसनों में शामिल हैं: सुप्त बद्ध कोणासन (Reclining Bound Angle Pose), विपरीत करणी (Legs-Up-The-Wall Pose), सेतु बंधासन (Bridge Pose), पश्चिमोत्तानासन (Seated Forward Bend) योग अभ्यास शुरू करने से पहले, विशेष रूप से बांझपन संबंधी चिंताओं के लिए, यह सुनिश्चित करने के लिए कि यह व्यक्तिगत स्वास्थ्य आवश्यकताओं और स्थितियों के साथ सरेखित है, स्वास्थ्य सेवा प्रदाता या प्रजनन विशेषज्ञ से परामर्श करना उचित है। इसके अतिरिक्त, यदि आप प्रजनन उपचार योजना के हिस्से के रूप में योग पर विचार कर रहे हैं, तो प्रजनन क्षमता में विशेषज्ञता रखने वाले योग्य योग प्रशिक्षक के साथ काम करना फायदेमंद हो सकता है।

निष्कर्ष (conclusion)

योग मासिक स्वास्थ्य के लिए एक प्रभावी उपाय साबित हो सकता है। महिलाओं को मासिक धर्म स्वास्थ्य सुधारने के लिए नियमित रूप से योगाभ्यास करने की सलाह दी जाती है। साथ ही, योग के साथ एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाना भी महत्वपूर्ण है। यह समीक्षा लेख योग और मासिक स्वास्थ्य के बीच की जटिलताओं को समझने में सहायक होगा और भविष्य में इस क्षेत्र में और अधिक शोध की आवश्यकता को भी उजागर करेगा।

संदर्भ

1. Gupta, S., & Singh, P. (2019). Role of Yoga in Menstrual Health. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 10(12), 230-235.
2. Kaur, R., & Verma, S. (2020). Yoga and its Effects on Women's Health: A Review. *International Journal of Health Sciences*, 14(1), 55-62.
3. Tsai SY. Effect of Yoga Exercise on Premenstrual Symptoms among Female Employees in Taiwan. *Int J Environ Res Public Health*. 2016 Jul 16;13(7):721. doi: 10.3390/ijerph13070721. PMID: 27438845; PMCID: PMC4962262.
4. Asmalinda, W., Lukita, L., & Sapada, E. (2022). The Effect of Yoga Exercise on Menstrual Pain Reduction. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 10(1), 124-138. <https://doi.org/10.32668/jitek.v10i1.915>
5. Günebakan, Ö., Acar, M. The effect of tele-yoga training in healthy women on menstrual symptoms, quality of life, anxiety-depression level, body awareness, and self-esteem during COVID-19 pandemic. *Ir J Med Sci* **192**, 467–479 (2023). <https://doi.org/10.1007/s11845-022-02985-0>
6. <https://time.com/4761733/yoga-pms-period-cramps/?utm>
7. Sharma, A., Gupta, N., & Kumar, R. (2021). Impact of Yoga on Menstrual Disorders. *Journal of Health Science*, 25(3), 45-52.

अग्नि के विशेष संदर्भ के साथ वृद्धावस्था की समस्याओं पर रसायन (कायाकल्प) और संतुलित आहार का प्रभाव - एक समीक्षा

डॉ संजीव कुमार दास १, डॉ अक्षय कुमार २,

डॉ प्रीतिमयी साहू ३, डॉ अजय कुमार डी. आचार्य ४, डॉ अनुराधा दास ५

१ सह-प्राध्यापक, विभाग कायचिकित्सा, श्री श्री कॉलेज ऑफ आयुर्वेदिक साइंस एंड रिसर्च हॉस्पिटल, श्री श्री यूनिवर्सिटी, कटक, ओडिशा, भारत।

२ सहायक प्राध्यापक, विभाग कायचिकित्सा, श्री श्री कॉलेज ऑफ आयुर्वेदिक साइंस एंड रिसर्च हॉस्पिटल, श्री श्री यूनिवर्सिटी, कटक, ओडिशा, भारत।

३ सह-प्राध्यापक, विभाग कायचिकित्सा, श्री श्री कॉलेज ऑफ आयुर्वेदिक साइंस एंड रिसर्च हॉस्पिटल, श्री श्री यूनिवर्सिटी, कटक, ओडिशा, भारत।

४ सहायक प्राध्यापक, विभाग कायचिकित्सा, श्री श्री कॉलेज ऑफ आयुर्वेदिक साइंस एंड रिसर्च हॉस्पिटल, श्री श्री यूनिवर्सिटी, कटक, ओडिशा, भारत।

५ मेडिकल ऑफिसर, जाजपुर ओडिशा सरकार, भारत।

सार

वृद्धावस्था में जन्म और मृत्यु दर में गिरावट और कमी के परिणामस्वरूप बुजुर्ग आबादी में वृद्धि होती है, जिसका आज के समाज की सामाजिक आर्थिक और स्वास्थ्य देखभाल प्रणालियों पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। यह उम्र बढ़ने की प्रणाली इक्कीसवीं सदी की एक प्रवृत्ति बन रही है, जिसके परिणामस्वरूप सार्वजनिक मुद्दों के साथ-साथ सामाजिक आर्थिक और स्वास्थ्य देखभाल समस्याओं के प्रबंधन के लिए योजनाओं का निर्माण होता है, विशेष रूप से नई स्वास्थ्य देखभाल रणनीतियों के विकास की आवश्यकता होती है। विषमता, वातवृद्धि और धातुक्षय के कारण वृद्ध लोग अग्निमांद्य, अजीर्ण, विबन्ध, आनाह, ग्रहणी रोग, संज्ञानात्मक कार्य में कमी, गिरने के जोखिम में वृद्धि, मूत्र विकार, विकलांगता, प्रतिरक्षा रोग, हड्डी में कमी जैसे कई मुद्दों का शिकार हो रहे हैं। मांस अपक्षयी, न्यूरोपैथी, मांसपेशियों के कार्य में कमी, एनीमिया और कार्डियोवैस्कुलर रोग। आयुर्वेद, जीवन और दीर्घायु का विज्ञान है जो वृद्धावस्था के उपचार तथा उपयुक्त आहार (पोषण) और रसायन तंत्र (कायाकल्प) के उपयोग के माध्यम से प्रणालीगत विकारों की मरम्मत और मजबूत करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

उपक्रम

आयुर्वेद पुरातन का विज्ञान विशेष रूप से होमोलॉजि बनाम हेटेरोलॉजि (सामान्य, विशेष)(1) की अवधारणा की पुष्ट करके जराचिकित्सा देखभाल पर ध्यान केंद्रित करता है। आहार(2) की अवधारणा की और निर्देशित करता है और रसायन (3) की अवधारणा बुनियाद विकृत लगता है। जैसे कि जराचिकित्सा की कमी से विषमता, वातव्याधि

, धातुक्षय, अग्निमांघ, अजीर्ण, विबन्ध, आनाह, ग्रहणी रोग, यूरीनरी रोग, इम्यून डिसफंक्शन, न्यूरोपैथी, बोन मास का कमी, एवं एनेमिया.

लक्ष्य और उद्देश्य

पाचन तंत्र के विशेष संदर्भ में विभिन्न वृद्धावस्था संबंधी मुद्दे पर चर्चा करना और आधार और कार्यकलाप को लागू करके उन्हें सामान्य स्थिति में लाना ।

एटीऑलोजी और रोगजनन:-

यदि उचित आहार लेने वाले व्यक्ति कि अग्नि सामान्य अवस्था में है , तो उचित पाक होगा ताकि धातु संतुलन की स्थिति में रहे | यह समाग्नि कहलाता है | लेकिन वृद्धावस्था के लोग विषमाग्नि और दुर्बलाग्नि के प्रति संवेदनशील होते हैं जो अनुचित पाक की और ले जाते हैं, जिससे धातु और दोष में मतभेद होता है (4) इसी कारण से जरा समस्या विषमाग्नि और दुर्बलाग्नि के कारण होती है | पाचन तंत्र से संबंधित जरा समस्याओं के कारण बढ़ते परिसंचरण CCK(cholecystokinin) होते हैं | जब वृद्धावस्था के लोगों के परिसंचरण में CCK का स्तर बढ़ जाता है तो यह HCL के स्राव को रोकता है | HCL के कम प्रेरण के कारण प्रोटीन ठीक से पाचन नहीं पाता है और इसके परिणामस्वरूप प्रोटीएज और प्रोटीन उत्पादन में गड़बड़ी होती है जिसके परिणामस्वरूप कार्बोहाइड्रेट और लिपिड चयापचय में गड़बड़ी होगी और अंत में पाचन और जराचिकित्सा मुद्दे होंगे (5,6)| जरा चिकित्सा की अन्य संकेतन समस्याएं हॉर्मोन , एंटीऑक्सीडेंट, टेस्टोस्टेरोन, विटामिन डी, सेलेनियम, मैग्नेशियम आदि हैं । (7)

सामान्य जराचिकित्सा समस्याएं

वृद्धावस्था के लोग विषमाग्नि और दुर्बलाग्नि के प्रति संवेदनशील होते हैं, जो अग्नि को अनुचित पाक की और ले जाते हैं, जिससे अग्निमांघ , अजीर्ण , विबन्ध , अनाह, वातवृद्धि , ग्रहणी रोग(8), के परिमाण स्वरूप धातु और दोष की विषमता होती है।

वृद्ध व्यक्ति की पाचन एंजाइम की गिरावट के साथ CCK के प्रभाव से पोषण की कमी होती है जिससे विभिन्न समस्याएं पैदा होती है, जैसे प्रतिरक्षा के शिथिलता, कम संज्ञात्मक कार्य, गिरने का खतरा बढ़ जाना, विकलांगता और मृत्यु दर, हड्डियों का कमजोरी होना, मांसपेशियों की कमजोरी, एनीमिया और एनोरेक्सिया(9)|

वृद्धावस्था की समस्याओं में आहार और रसायन का प्रभाव

आहार केवल ऐसे भोजन को इंगित करता है जिसे नियमित से केवल स्वस्थ जीवन के इरादे से और शरीर और मन को रोगों से मुक्त करने के इरादे से लेने की आवश्यकता होती है | अच्छे स्वास्थ्य की उपलब्धि के लिए हमेशा उचित आहार और आहार के प्रशासन के साथ साथ आयुर्वेद की क्लासिक्स में वर्णित अच्छे स्वास्थ्य के मार्ग में आने

वाली बाधाओं की दूर करने के लिए उपयोग की गई धातु को पुनः पूर्ति की आवश्यकता होती है (10, 11) | पथ्य आहार कल्पना को जठराग्नि और दुष्टअन्नावह और पुरीषवह स्रोतों को जीवन शक्ति प्राप्त करने के लिए प्रेरित करने के लिए लागू किया गया है | रसायन अलग अलग प्रकार की होती हैं जो व्यक्ति को दीर्घायु बनाते हैं, स्मृति को बढ़ाते हैं, बुद्धि को बढ़ाते हैं, रोगों से मुक्त करते हैं, यौवन का निर्माण करते हैं, उत्कृष्ट कांति, रंग, आवाज, शरीर और इंद्रिय की महान क्षमता और एक व्यक्ति जो बोलता है, वह सच हो जाता है।(12)

आमलकी (*Emblca offinalis*)

एक छोटा या मध्यम आकार का पर्णपाती पेड़ | पत्ते शाखाओं के साथ बारीकी से सेट होते हैं, डिस्टिचस संकीर्ण सैखिक, मोटे, पाइनेट उपस्थित बाला | फूल हरे पीले, फल मांसल, पीले |

औषधीय गतिविधियाँ:- आमलकी का फल लिपिड और ग्लूकोज चयापचय को सही करता है, CAD से बचाता है और एथेरोस्क्लेरोटिक विरोधी है | यह रोगाणुरोधी, एंटीऑक्सीडेंट, इम्युनोमोडुलेटर | आमलकी रसायन(13) पर एक नैदानिक परिक्षण के दौरान, गैर अल्सर अपच के 21 मामलों में 6 महीने से 3 साल की अवधि के लिए लक्षणों की पुनरावृत्ति के बिना बहुत प्रभावी पाया गया | अम्लपित्त के 20 रोगियों पर आमलकी के फलों के प्रभावों की जांच लिए नैदानिक अध्ययन किए गए(14) | दवा को 7 दिनों के लिए 3 ग्राम की खुराक में निर्धारित किया गया था | यह 85% मामलों में प्रभावी पाया गया | आमलकी पित्त को कम करती है और अम्लपित्त में प्रभावी हो जाती है, जो की सबसे आम वृद्धावस्था की समस्या है क्योंकि इसमें तिक्त और कषाय रस के गुण होते हैं(15) | आमलकी के हृद्य, त्रिदोषहर और मधुर विपाक के कारण, रस धातु को सबसे पहले पोषित किया जाता है और उसके बाद क्रमिक धातु का पोषण होता है | पाण्डु एक सामान्य वृद्धावस्था की समस्या है जिसमें क्लेद की प्रधानता होती है | आमलकी के पांच रसों में से तिक्त और कषाय रस के कारण क्लेदशोषण होता है(17) | आमलकी विटामिन सी का सबसे समृद्ध स्रोत, गैर हीम लौह अवशोषण का सबसे शक्तिशाली बढ़ाने वाला है(18,19) | आमलकी में बिटा मीन सी, बायोफ्लवोनोइड्स, फ्लेबोन, कैरोटेनॉयड्स जैसे एंटीऑक्सीडेंट भी होते हैं जो वृद्धावस्था की समस्याओं के इलाज के लिए आवश्यक होते हैं। यह इंगित करता है कि त्रिदोषहर, रेचन, दीपन, और अनुलोमन के गुण से अग्निमांद्य पर आमलकी का एक आहार और रसायन के रूप में प्रभाव है।(20)

शाली

एक वार्षिक या बारहमासों खड़ी जड़ी बूटी 60 -100cm ऊँची कल्मस, खोखली, फिस्टुलार नोड्स थोड़ी मोटी चमकदारफल छोटे, एक बीज वाले ,कैरियोस्पिस, लगभग 0.6-1cm लंबे और 0.2-3cm चौड़े, अंडाकार से तिरछे, कुछ कोणीय, कुछ, कभी कभी नुकीले, सूक्ष्म ड्राइकोम, अनुदैर्घ्य लकीरों और खांचे के कारण खुरदरी सतह , ज्यादातर छह पंक्तियां कुछ हद तक संकुचित , चपटी और कसकर लेम्मा और पीलिया से घिरी हुई पीली भूरी, बीज 0.6cm तक लंबा , अंडाकार से आयताकार , थोड़ा चपटा , कुंद तिरछा , भ्रूण क्षेत्र में थोड़ा कोण वाला , सफेद में हलका मलाईदार, गंध विशेषतः नहीं , मधुर रस से युक्त । फल का अनुप्रस्थ खंड लहराती अनियमित रूपरेखा दिखता है, पेरिकार्प और टेस्टा एक साथ जुड़े हुए हैं, पेरिकार्प में एकल स्तरित, मोटे लिग्निफाइट स्क्लेरेन्काइमेट्स बाहरी

एपिडर्मिस होते हैं जिनमें स्पष्ट गड्ढे होते हैं, जो कुछ मोटे कुंद कभी कभी नुकीले ड्राइकोम और अंडाकार तन्तुओं के लिए 2-3 स्तरित गोलाकार होते हैं।(21)

औषधीय क्रियाएँ

मधुर और कषाय रस और शीत वीर्य के गुण के कारण शाली पित्त को कम करती हैं और अम्लपित्त में प्रभावी हो जाती हैं। शाली में शुक्ल, बल्य, रुचि, स्वर्य, वृहण, मूत्रल, वृष्य, चाक्षुष्य, हृद्य, स्तन्यजनन, वर्ण्य, रसायन, मध्य, पौष्टिक के गुण हैं (22,23)। यह तृष्णा, विषविकार, मूत्रकृच्छ, श्वास, अजीर्ण, अतिसार, कृमिरोग, प्रमेह, अर्श, पांडुरोग, व्रण, शिरोरुजा, दाह आदि का इलाज करता है।(24)

मुद्ग

जब मुद्ग शब्द की उत्पत्ति का विश्लेषण किया जाता, तो इसका अर्थ कुछ ऐसा होता है जो आनंद को पैदा करता है(26)। मुद्ग या हरा चना फैबेसी परिवार के संबंधित है। यह लंबी जुड़वा शाखाओं के साथ एक सीधा बालों वाला वार्षिक छोटी अवधि की नाडी है। फूल छोटे और पीले रंग के सफेद फल बेलनाकार होते हैं। फली बालों वाली होती है जिनमें प्रति फलि 1-4 बीज होते हैं। आयुर्वेदिक क्लासिक्स के अनुसार मुद्ग सभी दालों में से सबसे अच्छा है जिसे नियमित रूप से लिया जा सकता है। मुद्ग या हरा चना भारतीय व्यंजन के सबसे अधिक इस्तेमाल किए जाने वाले घटकों में से एक है। आयुर्वेद और हल के शोध आधारित अध्ययन के विशेषज्ञ इससे कार्डियो वैस्कुलर और लाइफस्टाइल विकारों में एक संभावित पारंपरिक आहार के रूप में प्रदर्शित करते हैं। समीक्षा विकारों के व्यापक स्पेक्ट्रम में एक प्रभावी जीवन शैली हस्तक्षेप के रूप में मुद्ग बिन के कुछ महत्वपूर्ण पहलुओं पर प्रकाश डालती है। आयुर्वेद की विभिन्न संस्थाओं और निघण्टु से संदर्भ मुद्ग इसके गुणों और कार्यों के संबंध में व्यवस्थित रूप से एकत्र किए गए थे। इस संबंध में साक्ष्य आधारित शोध अध्ययनों की समीक्षा की गई और उन्हें इस लेख में संकलित किया गया है।

औषधीय क्रियाएँ

मुद्ग विचित्र प्रत्यारब्ध द्रव्य है जिसका अर्थ है संस्कृत में विरोधाभास की एकता। उदाहरण के लिए दुग्ध में मधुर रस, शीत वीर्य, गुरु गुण, और मधुर विपाक होता है, इसलिए इसमें वृहण कर्म होता है।

उसी समय मुद्ग के मधुर लघु गुण, कटु विपाक होता है, लेकिन इसमें वृहण कर्म होता है। मुद्ग पित्त को कम करता है और अम्लपित्त पर प्रभावी हो जाता है, जो कि जरा चिकित्सा का सबसे बड़ा समस्या है (27)। कषाय रस बिगड़ा दोष को ठीक करने के लिए उत्तक स्तर में कार्य करता है (28)। मुद्ग का लघु गुण इसे पचाने में अधिक आसान बनाता है, इसलिए आदरणीय वृद्ध लोगों को अच्छा पोषण समर्थन मिलता है। मुद्ग का विशद गुण स्रोतों की साफ करता है, (29) मुद्ग का शीतल वीर्य पोषण करता है और फिर शरीर के विकास को मजबूत और बढ़ावा देती है (30)।

मुद्ग के पास रसायन द्वारा संपत्ति है जो वृद्ध लोगों के लिए बहुत आवश्यक है (31)। मुद्ग का सिद्ध एंटी एक्सीडेंट प्रभाव है इन डिटेल् ऑक्सीकरण पर सिद्ध निरोधात्मक का प्रभाव है (32)। मुद्ग का नियमित सेवन आंत के वनस्पतियों की

बनाए रखता है और नियंत्रित करता है विषाक्त पदार्थों के अवशोषण को रोकता है , हैपेरचोलेस्टेर्मिक हमले और कॉरनेरी आर्टेरी रोग (CAD) को कम करता है(33) और कैंसर की रोकथाम के लिए काम करता है।(34)

उपयुक्त शोध से यह स्थापित होता है की विशिष्ट आहार और चिकित्सा के रूप में उपयोग के लिए किए जाने पर मुग कई बीमारियों को रोकने का काम करता है।

मुद्ग आहार या रसायन के रूप में अपच या अग्निमांद्य पर दीपन पाचन और लघु गुणों के काम करता है और ज्वर ,कास , उदर को युष के रूप में(35) और प्रमेह,कुष्ठ में मुद्ग आमलक के रूप में प्रयोग होता है।(36)

यह हिम के रूप में रक्तपित्त में(37), क्वाथ के रूप में विसर्प में(38), घृत के रूप में दांत रोग में(39), लेह्य के रूप में छर्दी में(40), वर्ति के रूप में अपस्मार(41)। में,अंजन के रूप में अब्रण शुक्ल में (42), उपानह के रूप में दाह शूल युक्त वर्ण में प्रयोग होता है।(44) पयस लेप वातज वातरक्त में (45), प्रदेह के रूप में विसर्प में (46)

सैंधव

आयुर्वेद के क्लासिक्स में विशेष रूप से चरक ,सुश्रुत, और वाग्भट में लवण का वर्णन उनके गुण और कार्य के साथ किया गया है ,जो कि सैंधव,सामुद्र,विड,,सौर्वचल, रोमक ,औद्भिद है(47)।

फार्माकोलॉजी

क्योंकि अग्नि और वायु के स्तर पर अपरिहार्य परिचालन संस्थाएं है इसलिए उनके विचलन से बहुत सारे विकार होते हैं। वृद्धावस्था के लोग विषम अग्नि और दुर्बल अग्नि के प्रति बहुत अधिक संवेदनशील होते हैं जो अनुचित पाक की ओर ले जाती है। दीपन स्निग्ध और उष्ण गुणों के कारण सैंधव अग्नि और वायु के स्तर पर विषम अग्नि और दुर्बल अग्नि को आहार और रसायनों के रूप में ठीक करने का काम करता है और इस से विभिन्न वृद्धावस्था की समस्याओं को रोका जाता है।

सर्पि

औषधीय क्रियाएँ

पित्त और अग्नि के बीच संबंध है।आमतौर पर जो पदार्थ पित्त को संतुलित करता है ,वह एक साथ अग्नि को करता है लेकिन एक अपवाद है कि गाय का घी पित्त के संतुलित करता है और साथ ही यह अग्नि को बढ़ाता है जो वृद्ध लोगों में विषम और दुर्बल से गुजरती है और अनुचित पाक की ओर ले जाती है।

दीपन और स्निग्धा गुण से गाय का घी अग्नि और वायु के स्तर पर काम करता है।

निष्कर्ष

आहार का उचित पाक अग्नि पर निर्भर करता है क्योंकि उचित मात्रा में आहार लेने वाले व्यक्ति की अग्नि सामान्य अवस्था के कारण धातु संतुलन की स्थिति में आ जाती है जिससे समाग्नि कहते हैं।

इसलिए इस स्थिति में बचने के लिए चरक संहिता में वर्णित षष्टिक शाली, मुद्ग, सैधव, सर्पि जैसे सभी चित्रित नित्य सेवनीय द्रव्य को अग्नि के स्तर पर काम करने के लिए प्रशासित करने की आवश्यकता है।

जब अग्नि की सामान्य स्थिति में लाया जाता है तो बुजुर्ग लोगों अग्निमांघ, अजीर्ण, विबंध, आनाह, ग्रहणी, रोग काम संज्ञानात्मक का कार्य गिरने के जोखिम में वृद्धि मूत्र विकार विकलांगता प्रतिरक्षा रोग हड्डियों के द्रव्यमान में कमी जैसी कई मुद्गों का शिकार नहीं होगा।

अपक्षयी न्यूरोपैथी, मांसपेशियों के कार्य में हानि, रक्ताल्पता, और विषमग्नि, वातवृद्धि, और धातु क्षय के कारण हैं। नियमित रूप से षष्टिक, मुद्ग सैधव लवण, आमलकी, वर्षा जल, घी, जंगल पशुओं के मांस और शहद का सेवन करना चाहिए।

संदर्भ :

1. अग्निवेश, चरकसंहिता, सूत्र स्थान 1/44-46. वैद्य यादवजी त्रिकमजी आचार्य वाराणसी: चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन; 2008
2. अग्निवेश, चरकसंहिता, सूत्र स्थान 5/13. वैद्य यादवजी त्रिकमजी आचार्य वाराणसी: चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन; 2008
3. अग्निवेश, चरकसंहिता, चिकित्सा स्थान 1/1(7-8). वैद्य यादवजी त्रिकमजी आचार्य वाराणसी: चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन; 2008
4. A अग्निवेश, चरकसंहिता, चिकित्सा स्थान 15/(50-51). वैद्य यादवजी त्रिकमजी आचार्य वाराणसी: चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन; 2008
5. गानोंग रिव्यु मेडिकल फिजियोलॉजी, गैस्ट्रोइंटेस्टिनल फिजियोलॉजी 26th संस्करण
6. गाइड और हॉल टेक्स्टबुक ऑफ मेडिकल फिजियोलॉजी, गैस्ट्रोइंटेस्टिनल फिजियोलॉजी 14th संस्करण
7. हर्रिसन प्रिन्सिपल इंटरनल मेडिसीन (भाग -2) 19th संस्करण
8. अग्निवेश, चरकसंहिता, चिकित्सा स्थान 15/(50). वैद्य यादवजी त्रिकमजी आचार्य वाराणसी: चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन; 2008
9. हर्रिसन प्रिन्सिपल इंटरनल मेडिसीन (भाग -2) 19th संस्करण
10. अग्निवेश, चरकसंहिता, सूत्र स्थान 1/44-46. वैद्य यादवजी त्रिकमजी आचार्य वाराणसी: चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन; 2008
11. अग्निवेश, चरकसंहिता, सूत्र स्थान 6. वैद्य यादवजी त्रिकमजी आचार्य वाराणसी: चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन; 2008
12. अग्निवेश, चरकसंहिता, चिकित्सा स्थान 1/1(7-8). वैद्य यादवजी त्रिकमजी आचार्य वाराणसी: चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन; 2008
13. डेटाबेस अन मेडिसिनल प्लान्ट, सेन्ट्रल कॉउन्सिल ऑफ रिसर्च इन आयुर्वेद और सिद्ध द्वारा प्रकाशित, नई दिल्ली, पब्लिकेशन :2001, भाग-111

14. डेटाबेस अन मेडिसिनल प्लान्ट ,सेन्ट्रल कॉउन्सिल ऑफ रिसर्च इन आयुर्वेद और सिद्ध द्वारा प्रकाशित ,नई दिल्ली ,पब्लिकेशन :2001,भाग-111
15. मिश्र बिएस ,11th ed. वाराणसी: चौखम्बा संस्कृत संस्थान ;2004 भावप्रकाश निघंटु ऑफ भावमिश्र, हरितक्यादी वर्ग 1/39-40 p.10
16. आचार्य YT , संपादक रिप्रिन्ट ed. अध्याय 26 ver 42 5-6. वाराणसी: चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन ;2009. चरकसंहिता ऑफ अग्निवेश, सूत्रस्थान p.348
17. मिश्र बिएस ,11th ed. वाराणसी: चौखम्बा संस्कृत संस्थान ;2004 भावप्रकाश निघंटु ऑफ भावमिश्र, हरितक्यादी वर्ग 1/39-40 p.10
18. आचार्य YT , संपादक रिप्रिन्ट ed. अध्याय 26 ver 42 5-6. वाराणसी: चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन ;2009. चरकसंहिता ऑफ अग्निवेश, सूत्रस्थान p.348
19. B.S Gowri, Kalpana Platel, Jamuna Prakash, K Srinivasan,Influence of amla fruits (Emblca officinalis) on the bio-availability of iron from staple cereals and pulses,Nutrition Research,Volume 21, Issue 12.
20. 2001,Pages 1483-1492,ISSN 0271-5317,https://doi.org/10.1016/S0271-5317(01)00362-1.इंटेरेक्शन ऑफ विटामिन सी एंड आयरन .लिंच एसआर,
21. डेटाबेस ऑफ मेडिसिनल प्लांट्स ,भाग -8
22. श्रीवास्तव शालीजी, शारंगधर संहिता,मध्यम खंड 3/167-169
23. डेटाबेस ऑफ मेडिसिनल प्लांट्स ,भाग -8
24. डेटाबेस ऑफ मेडिसिनल प्लांट्स ,भाग -8
25. आचार्य YT , संपादक रिप्रिन्ट ed. अध्याय 2 ver 8-9. वाराणसी: चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन ;2009. चरकसंहिता ऑफ अग्निवेश, सूत्रस्थान p.348
26. राजा राधाकांतदेव, शब्दकल्पद्रुम, 3rd ed ,दिल्ली नाग पब्लिसर;1967 p 743
27. अग्निवेश ,चरकसंहिता ,सूत्रस्थान 26/43(1),वैद्य यादवजी त्रिकमजी आचार्य वाराणसी: चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन; 2008
28. अग्निवेश चरक संहिता, सूत्रस्थान 26/43(6),वैद्य यादवजी त्रिकमजी आचार्य वाराणसी: चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन; 2008
29. अग्निवेश चरक संहिता, सूत्रस्थान 27/23,वैद्य यादवजी त्रिकमजी आचार्य वाराणसी: चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन; 2008
30. काव्या एन एट अल / इंटा जे. रेस. आयुर्वेद फार्म. 5(2), मार्च-अप्रैल 2014 240
31. काओ डी, ली एच, यी जे, झांग जे, चे एच, एट अला गर्मी के तनाव को कम करने पर मुंगबीन फ्लेवोनोइड्स के एंटीऑक्सीडेंट गुण। पीएलओएस वन 2011; 6(6): 21071.

32. Cao D, Li H, Yi J, Zhang J, Che H, Cao J, et al. (2011) Antioxidant Properties of the Mung Bean Flavonoids on Alleviating Heat Stress. PLoS ONE 6(6): e21071. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0021071>
33. बीमार मिन चुंग एट अला पी रॉटेक्टिव इफेक्ट ऑफ ऑर्गेनिक सॉल्वेंट फ्रैक्शंस फ्रॉम सीड्स ऑफ विग्ना रेडियाटा एला विल्जेक एंटीऑक्सीडेंट मैकेनिज्म के खिलाफ। मानव और प्रायोगिक विष विज्ञान 2011; 30(8): 904-909.
34. <http://dx.doi.org/10.1177/096032711038256>
35. तांग आदि फाइटोकेमिस्ट्री, मेटाबोलाइट परिवर्तन और आम खाद्य मूंग और इसके अंकुरित के औषधीय उपयोगों की समीक्षा। रसायन विज्ञान केंद्रीय जर्नल 2014; 8:4.
36. Muhammad Shoaib Akhtar, Ashiq Hussain Asim, Thomas M.S. Wolever, Blood glucose responses to traditional pakistani dishes taken by normal and diabetic subjects, Nutrition Research, Volume 7, Issue 7, 1987, Pages 696-706, ISSN 0271-5317, [https://doi.org/10.1016/S0271-5317\(87\)80100-8](https://doi.org/10.1016/S0271-5317(87)80100-8).
37. नोबुहिको तचिबा ना एटा अल. मूंगबीन प्रोटीन आइसोलेट का सेवन चूहों में प्लाज्मा ट्राइग्लिसराइड के स्तर को कम करता है; स्वास्थ्य और रोग में कार्यात्मक खाद्य पदार्थ 2 013; 3(9): 365-376.
38. अग्निवेश, चरक संहिता, चिकित्स स्थान 25/79, चरक द्वारा परिष्कृत और व्याख्या की गई, चक्रपानिदत्त द्वारा आयुर्वेद दीपिका कमेंट्री के साथ दृधबाला द्वारा संशोधित; यादवजी त्रिकमजी आचार्य द्वारा संपादित; वाराणसी: चौखम्बा प्रेस; अग्निवेश, चरकसंहिता, चिकित्सा स्थान 6/48
39. अग्निवेश चरक संहिता, चिकित्सा 4/79, वैद्य यादवजी त्रिकमजी आचार्य वाराणसी: चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन; 2008
40. अग्निवेश चरक संहिता, चिकित्सा 21/60, वैद्य यादवजी त्रिकमजी आचार्य वाराणसी: चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन; 2008
41. अष्टांग हृदय उत्तरतंत्र 2/41, डॉ ब्रम्हानंद त्रिपाठी, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली
42. सुश्रुत सूत्र उत्तरतंत्र 49/33 वाराणसी: चौखम्बा संस्कृत संस्थान
43. अष्टांग हृदय उत्तरतंत्र 11/46, डॉ ब्रम्हानंद त्रिपाठी, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली
44. अग्निवेश चरक संहिता, चिकित्सा स्थान 6/49, वैद्य यादवजी त्रिकमजी आचार्य वाराणसी: चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन; 2008
45. अग्निवेश चरक संहिता, चिकित्सा स्थान 25/112, वैद्य यादवजी त्रिकमजी आचार्य वाराणसी: चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन; 2008
46. अग्निवेश चरक संहिता, चिकित्सा स्थान 25/79, वैद्य यादवजी त्रिकमजी आचार्य वाराणसी: चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन; 2008
47. अग्निवेश चरक संहिता, चिकित्सा स्थान 29/135, वैद्य यादवजी त्रिकमजी आचार्य वाराणसी: चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन; 2008

48. अग्निवेश चरक संहिता, चिकित्सा स्थान 21/79, वैद्य यादवजी त्रिकमजी आचार्य वाराणसी: चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन; 2008
49. अग्निवेश चरक संहिता चिकित्सा स्थान 25/38, वैद्य यादवजी त्रिकमजी आचार्य वाराणसी: चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन; 2008



ओडिया मध्ययुग साहित्य में योग

सत्य गोपाल दास

व्याख्याता, फकीर मोहन स्वयं शासित महाविद्यालय, बालेश्वर

ज्योतिप्रभा महान्ति

सहयोगी गवेषिका

संक्षिप्त शब्दावली –

हठयोग, त्रिकुट, साधना, मूलाधार, सहस्रदल, पदमस्थान, नाडीबिन्दु, निर्गुण, भ्रमरगुप्ता, गृह्यचक्र, षच्चक्र, पदमबन आदि।

बैदिक दर्शनों में योगसंबंधी एक दर्शन है। उसकी निर्माता पातंजलि के होने के कारण वह पातंजलि योग दर्शन कहलाता है। योग शब्द दो धातुओं से बन सकता है। (१) 'यूजी योग' जिसकी अनुसार योग का अर्थ होगा 'जोड़ना' और (२) 'यूजी समाधि' जिसके अनुसार योग का अर्थ होगा 'समाधि' या 'धान' अर्थात् चित्त की सकाग्र करना। दूसरे अर्थ के अनुसार योग किसी योग धान या 'समाधि का नाम होगा। योग अर्थ संयोग और मिलन भी होता है। अपने इच्छा को परमात्मा के इच्छा में बिलीन करना (मिलाना) सच्चा योग है।

ये योग दर्शन भारतीय परंपराभव षड्दर्शन में से एक है। भारतीय विचारधारा के अनुसार प्रत्येक बस्तु उस परमात्मा से व्याप्त है। जिसका की जिवात्मा एक अंश है। इसे योगसास्त्र इसलिए कहते हैं कि यह मार्ग जिवात्मा को परमात्मा से युक्त करता है, या उन दोनों को समन्वित करता है। जिससे जिवात्मा को कैवल प्राप्ति होती है।

भगवत गीता के छठे अध्याय में श्रीकृष्णने अर्जुन को योग का अर्थ बेदना और दुःख के सम्बन्ध से मुक्ति बतलाते हैं। जब मन, बुद्धि और अहंकार वस में होते हैं और वे चंचल इच्छाओं से राहत होते हैं। जिससे वे आत्मस्थित रह सके, तब पुरुष 'युक्त' होता है। जहां बायु नहीं वहती है। वह दीपक काँपता नहीं है, वही स्थिति योगी की है, जो अपनी आत्मा में लीन होकर मन, बुद्धि और अहंकार को वस में करता है। योग अभ्यास द्वारा जब मन बुद्धि और अहंकार की चंचलता को शांत और स्थिर कर दिया जाता है तब योगी परमात्मा के अनुग्रह से अपने में पूर्ण आनन्द का अनुभव करता है। तब उसी आन्तरिक आनन्द को अनुभूति होती है, जो आर्तीन्द्रिय है, जिसे बुद्धि ग्रहण नहीं कर सकती। वह इस अनुभूति में स्थित रहता है और उससे बिचलित नहीं होता। उसे वह निधि प्राप्त होती है जो सर्वापरि है। (भगवत गीता, अध्याय छ, श्लोक २५ से २३)

कठोपनिषद में योग के परिभाषा इस प्रकार की गयी है – “ जब की चेतना निरचेष्ट हो जाती है, मन शांत हो जाता है, जब की बुद्धि स्थिर हो जाती है, तब ज्ञानी उसी सर्वोच्च पद प्राप्त हुआ मानते है। चेतना और मन के इस दृढ़ निग्रह को ही योग की संज्ञा दी गयी है, जो इसे प्राप्त करता है वही बंधन मुक्त है। (कठोपनिषद)

पातंजलि ने अपने योगदर्शन के प्रथम पाद के दूसरे सूत्र में योग को 'चित्त वृत्ति निरोध' कहा है। पातंजलि आत्मा की खोज के लिए योग के (अष्टाङ्ग) या अबस्ताओं के नाम बताए वे है – (१) यम (व्यापक – सार्वभौम

नैतिक कर्तव्य, (२) नियम (अनुसासन द्वारा चित्त का शुद्धिकरण), (३) आसन (शारीरिक संस्थिति), (४) प्राणायाम (स्वसन क्रिया का समनियंत्रण), (५) प्रत्याहार (बाह्य बस्तु एवं ऐंद्रिक चेतना के प्राबल्य से मन को मुक्ति ओर अलगाव), (६) धारणा किसी एक विषय में चित्त को सकाग्रता, (७) ध्यान (धारणा के विषय को चेतना केंद्र में टिकाव रखना – चिंतन), ओर (८) समाधि गहिर ध्यान के द्वारा प्राप्त दिव्य चेतना को वह अवस्था जिसमें साधक अपने साध्य – परमात्मा या बृतात्मा के साथ एक हो जाती है।

ओडिया साहित्य में प्राचीन काल से योग साधन का नियमित रूप से बरनान देखने को मिलती है। प्राचीन ओडिया बौद्धग्रंथ ओर दोहा में योग की कायासाधना या घटसाधना बोला गया है। इस योगसाधन के बारे में पंचदस शतक में सारला दास अपने रचना महाभारत में योग कई बीसेस लक्षण के बारे में वर्णन की है। मूषली पर्व में निर्गुण परब्रह्म में लिन होने के लिए समाधिस्त होना पड़ता है। इसके लिए जो योग कौशल को प्राप्त करना पड़ता है वो है –

“योग आसन चौषठ मुद्रा

पंचमन छंदी तुमु रहना अनिद्रा

कामकई बञ्चांगे दशदूरा नीशोध

पंचम में पावन को पकाना साध के

इंअंला, पिअंला सुषूम्ना निनिनाडी को घर के

पावन को निषेधना ना ये द्वारा करके।

त्रिजीबी होने के लिए आवश्यकता जो योगारूढ़ के अबष्य में ये वो है हर योग के बिधी, ये सब पाने के लिए काल, काम ओर निद्रा को जय करना होगा। इस प्रकार जीब अपना चराचार को शुद्ध करके साधना रिद्धी प्राप्त करते है।

षोडश शतक में पंचसखा युग के बलराम दास, जगन्नाथ दास, अच्युतानंद दास, अनंत दास, यशोवंत दास, प्रमुख के रचना में योगसाधन प्रणाली के बारे में वर्णन किए है।

संस्कृत में यूज धातु में अ प्रत्येय योग होने से योग शब्द की उत्पन्न होती है। इसका अर्थ है आत्मा ओर परमात्मा की मिलन। चित्त को संयम रखना भी योग होता है। इसलिए शरीर को पहले आयत करना होगा। शरीर को आयत करने का प्रणाली को कायासाधन या देहाबाद कहते है। इसलिए कायासाधन ओर योगसाधन दोनों अपने आप में परिपूरक है। काया सिद्धि पाया तो दूसरा सिद्धि आपने आप हो जाता है। काया सिद्धिप्राप्त होने को एकमात्र माध्यम है काया या शरीर को पबन को आयत करना। शून्यसाधन के लिए पंचसखा कवियों ने योग प्रक्रिया को विशेष रूप से वर्णन की गयी है।

पतंजलि के अष्टांग योग साधन के – यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि बारे में लिखा गया है। बलराम दास के जग मोहन रामायण मे उत्तराकांड में अनुज लक्ष्यन ने रामचंद्र को समझाते वक्त बताते है अष्टांग योग साधन के बारे में। योगपनिषेद के अनुसार मंत्र योग, लय योग, राज योग ओर हठ योग आदि योग चत्रुबिघ्न योग है। परंतु उत्कलिय बैष्णव साधन में (पंचसखा) रचना में योग की जो आलोचना किया गया है वे

सब पहला योग, हठ योग, परचे योग, निस्वती योग। पंचसखा इनमे से हठ योग को अधिक प्राधान्य देते है। उनके साधन प्रणाली में तत्र के सांकेतिक भाषा की 'ह' कार ओर 'ठ' कार दोनों चन्द्र ओर सूरज को समझे जाते है। सूरज चन्द्र ये दोनों इडा पिंगला है। प्राण ओर अप्राण का समीकरण ही हठ योग है। अच्युतानन्द दास अपने 'ब्रहमसंकुली' की श्रेष्ठ कल्प में हठ योग को प्राधान्य देते हुए बोले की –

“ये घाट (हठ) योग ये भि जाने

ओ बेदशास्त्र न जाने

सिलाकी ना करे सोचना

बोले सिर्फ पथर ही ये

संसार में देबादेबी जीतने

किसका ना गणे चित्त में।

(ब्रहमसंकुली – छठ कल्प, पृ.-15)

हठयोग षटचक्र के माध्यम से ही साधित होता है। पंचसखा के साधन ग्रंथ में षटचक्र साधन के वर्णन की गयी है। ये षटचक्र है मूलाधार, स्वाधिस्तन, मणिपुर, अनाहन, बिसुधक्ष्य, शुद्ध (बिशुद्ध) आज्ञाचक्र ओर सहस्रार चक्र ये सब शरीर के नाम में जाने जाते है। ये चक्र समूह ४, ६, २०, २२, २६, ओर २ दला मस्तिस्क के अंदर है सहस्रार दलयुक्त कमल जिसका नाम सहस्रार या सहस्रदला गृहयह्य चक्र में सप्रील आकृति जैसे कुंडलीनी है। हमारे लालट चक्र से हमेसा अप्रित बेहती है। इस कुंडलिनी सर्प गृह्य चक्र में रहकर बहती अप्रित को खा लेती है फिर वो नाद बिन्दु को जाकर सयन करती है। यहा आत्मा का परमात्मा से मिलन हो नेही पाती है। वाहिपर योगी का काम है की अपने कुंडलीन को छाप देकर जाग्रत करवाना पड़ता है। इसे करने से कुंडलिनी स्थान च्युत होती है ओर आत्मा ऊपर जाकर शुषुम्ना नाडी में गति कर के शीर्ष मे सहस्रदल बिशिष्ट सहस्रार या आज्ञाचक्र में पहुंच जाती है। सहस्रार चक्र कमल के अंदर भ्रमरगुम्फ में परमात्मा बिराजते है। यहाँ जिबात्मा परमात्मा की मिलन हो जाती है।

बलराम दास योग प्रसंग आबतारण करके शरीर भेद के प्रति दृष्टिपात किए है। 'गुप्तगिता' की ३बी अध्याय में देह के अंदर कल्पित षटचक्र भेद करना ही शरीर भेद है। शरीर के बाम भाग मे इडा। यह प्राण बायु संचारक, चंद्ररूपिनी, शूक्लवर्णी, शक्ति स्वरूपिणी ओर अम्रीतमय है। इस तरह दक्षिण भाग में पिंगला नाडी अपान बायु संचारक, ये सुज्यस्वरूप ओर शक्तवर्णा है। क्षयकारक हेतु पंडितजन इसे बिषनाडी बोलते है।

मूलाधार से सहस्रार तक, नाडी का नाम शुषुम्ना नाडी है। यहा इडा ओर पिंगला सह मिलती है। योगी इडा (पिंगला दोनों नाडी में प्राण संचरित करके शुषुम्ना नाडी में संचालन करती है। इडा, पिंगला ओर शुषुम्ना नाडीत्रय गंगा, यमुना ओर सरस्वती नाम से जाने जाते है। इनके संगम की त्रिकुट नाम से जाने जाते है। मूलाधार से सहस्रार चक्र तक नाडी का नाम शुषुम्ना नाडी है। यह इडा ओर पिंगला सह मिलते है। योग इडा, पिंगला दोनों नाडी में प्राण संचरित करके शुषुम्ना नाडी में संचालन करते है। इडा, पिंगला ओर शुषुम्ना नाडीत्रय गंगा, यमुना ओर सरस्वति नाम से जाने जाते है। इनके संगम को त्रिकुट नाम से जानी जाती है।

हठयोग के योगसाधके प्राथमिक अबस्था में छाया, स्थीती ओर आबाड योग प्रणाली को साधना की अंग स्वरूप माना जाता है।

बलराम दास के ब्रह्मांड 'भूगोल' काब्य में साधन सिधान्त के बारे में दर्साया गया है की जब नींद आएगी तब बाम कर से शोना तब चन्द्र के घर मे रहना होता है। फिर दक्षिण कर से रोना सूरज की घर में रहना होता है। निरंतर जैसे साधना प्राप्त हो सकता है। इस तरह हर रोज साधन करने से मन वो निश्चल रखा जा सकता है। ओर ब्रह्मज्ञान प्राप्त हो सकता है। अनंत ब्रह्म निर्बीकार बन्ध बांधने से ही मन शांत, स्थीर होता है। शरीर पचास हे। उसे स्थिर रखकर पंच पवन को हृदय में ब्रह्मत्व प्राप्त हो सकती है।

अच्युतानंद दास के 'चरिखानी' था शब्दब्रह्म संहिता काब्य की चतुर्थ अध्याय में साधन योग के बारे में जो बानी कबी ने वर्णन की है वे इस प्रकार की है – "शरीर भेद को कहते है संधि रेचक, कुम्भक, पूरक है। पवन चउबाट पर है। यहा से बहकर पवन बहती है ओर शरीर को जोड़कर रखती है। सात शह बाषठ अस्थि को ये बहकर नाड़ी बंधन कर के रखता है। साधना योग के लिए मूलकमल चतुर्दल रूप मन मरुत के अंतर्गत करता है। रसना को रुद्ध कर कंठ कपाट को उजाड़ देता है। अष्टगोरी के पथ में बोला डंबरू मेरु दंड को भीड़ कर रखता है। शरीर में षट्कमल पचास पाखुड़ा है। बांकुनाल को जीत के उर्छ गति करती है। प्राण पंजर की बतिश अस्थि। हंस पंजीर को ये सब बाधक है। इसलिए ये शरीर बंधन के अनेक पथ होते हुए भि शरीर का साधना मनुष्यो को निर्बाण के और ले चलता है। इसलिए साधना जरूरी है। ये शरीर के मुक्ति की कई मार्ग मिल जाती है। वे सब योग साधना है। योग ऐसी एक अबस्था है जहां शरीर होकर भि शरीर नहीं रहती, जो सब शारीरिक अबस्था को अतिक्रम करके एक आधी बिदया मूलक अनुभूति से रूपांतरित करती है। यहा जीवन की प्रतीक हंस, सब जीवन की मूलसूत्र परमहंस को मिलती है। जिसकी कबी अच्युतानंद निर्बाण, ज्योति, निशब्द घर, महासुख ओर परमानंद रूप में वर्णन किए है। अच्युतानंद की दूसरे रचना 'शून्यसंहिता' में शरीर अर्थात पीड़ में सूरज की स्थिति है जहापर सब मानसिक स्थितियों केंद्रीभूत होती है ओर पीड़ को ब्रह्मांड जैसे उपलब्ध किया जाता है। वे शून्य ऐसी एक स्थान है जो मनुष्य शरीर में एक बिंश पुर के उरद्धा में स्थित है। इस शून्य की सठिक अबधारणा लिए साधक को बहुत अबस्था दे कर गुजरना पड़ता है। योग के माध्यम से ही महसून्य का उपलब्धि हो सकती है। जिसकी स्थिति सहस्रदल में ही इस अबस्था में साधक महाशून्य को देख पाता है। गभीर ध्यान ओर निबिडता से अर्पण मानसिकता को निबिस्ट करने पर साधक अबबीध के उस बिन्दु में पहञ्च जाती है। जो स्थान ओर काल के ऊपर है। अल्योकिक ज्योतिर मण्डल। शरीर प्रणाली में जी केन्द्रबिन्दु है। शून्य उसके बारे अनेक चर्चा हुई है। शून्यसंहिता में है।

“शून्य पुरुष उदास रहे

शून्य पुरुष सब माया भ्याये।

× × × ×

शून्य पुरुष करे नटपट

शून्य पुरुष जाने छंदकुट

× × × ×

शून्य पूरे शून्य भजी निराकार ध्याने।

(शून्यसंहिता – नबम अध्याय)

यशोबन्त दास की 'गोबिंद चन्द्र' काव्य में योग गोबिंद चन्द्र के जीवन में जो परिवर्तन आया था उसकी लिए योग साधना की जो नियम है उसकी बारे में रचना की गयी है। योग के लिए बायु का नियंत्रण आवश्यक है। दस द्वार को रुद्ध करके षडचक्र की शृंखला अर्थात् पवन ऊरुधागामी हो कर सहस्रदल पद्म की मण्डल में प्रवेश कर जाती है। इसको अमन में मन की स्थिति बोला जा सकता है। जो मन को परिपूर्ण ओर द्वंद करेगा। इसकी वर्णन ऐसी है। 'गोबिंदचन्द्र' काव्य में –

“पावनको निरोधना दस द्वार में

शोषिण थे निःस्वास तुम चलाओ उचाट से

अमन मंदिर पसकर मन कर दूढू

योग साधन की कुता अति महागाढ़

नाभीपारों थे प्राण पीड़ को कभी ना छोड़े

मूल कमल को कुता साध सकोगे

न साध पाये तो अकारण थे बिधी।

(‘गोबिन्द चन्द्र – २९०-२९३)

साधन प्रक्रिया के लिए साधक को सकाग्रता आवश्यक है। सकाग्रता भी आवश्यक है। जिसके द्वारा नित्य लीला, नित्य रास ओर नित्यस्थली के अंतर्निहित रहस्य ओर प्रकृत रहस्य को जान सकता है योग।

कबी अनंत दास के 'हेतु उदय भगवत' में योग साधन छ मुख्य स्नायु केंद्र या चक्र के बारे में वर्णन किया गया है। महाशून्य, निरंजन, नीरलस, आलेख, निराधार, सहजानन्द आदि इस षट चक्र माध्यम से प्राण प्रवाह के कुंडलिनी को जाग्रत किया जा सकता है। कपाल के शिव सह संयुक्त होने से निर्गुण परब्रह्म की चेतना मिल सकता है।

मन को निमग्न करके परम को साधन करने से जो दृश्य होगा वे अरेख ओर अवर्ण है।

योग ज्ञान प्राप्ति के साथ योग मार्ग के सम्पूर्ण अबस्था से निर्वाण के द्वारा तुलना है। मध्ययुगीय ओडिआ साहित्य में योग के बारे में जो सब वर्णन कबियों ने की है वो सब साधक को सिद्धि प्राप्त कराने में सहायक होती है। मध्ययुगीय कबियों ने योग के जो पारिभाषिक शब्द वर्णन की वो सब इसप्रकार है। यथा –

१। षच्चक्र – शुष्मना नाड़ी में छ नाड़ी केंद्र है। जहा प्राणबायु आहरण होता है।

२। मूलाधार – मेरुदंड के निम्नस्य मूलचक्र या मूलनाडी केंद्र।

३। अनाहत पद – अब्यक्त ध्वनि अनुभव।

४। गृह्यचक्र – मूलाधार चक्र।

५। भ्रमरगुप्त – ब्रह्म शब्द, भ्रमरी प्राणायाम में बायु नीरिध स्थान।

६। नादबिन्दु – कुंडलिनी शक्ति जाग्रत ओर उर्द्धागामी होते समय उग्रन्न ध्वनि ओर मान।

७। त्रिकुट – इअला, पिअंला, शुषुम्ना नाडी के कपाल में मिलन स्थान।

८। चंद्र – सुधा वृष्टि करने वाला सहस्रदल।

९। निर्गुण – त्रिगुण संहिता, सत्व, रज ओर तम गुणो से मुक्त।

१०। पदमवन – आत्मा परमात्मा का मिलन स्थान।

सहायक ग्रंथ –

१। भगवत गीता – स्वामी रामसुख दास, गीता प्रेस, गोरखपुर।

२। कथोपनिषद – सानुबाद संकरभाष्य संहिता, गीता प्रेस, गोरखपुर।

३। ब्रह्म सांकुली – अच्युतानन्द दास, आर्तबाल्लभ महान्ति, मुकुर प्रेस, १९२६

४। शून्य संहिता – अच्युतानन्द दास, ओडिआ तत्व साहित्य, बिद्या, २००५

५। हेतु उदय भागवत – अनंत दास, ओडिआ तत्व साहित्य, बिद्या, २००५

६। गोविन्द चंद्र – यशोबंत दास, ओडिआ तत्व साहित्य, बिद्या, २००७

७। ब्रह्मांड भूगोला – बलराम दास, ओडिआ तत्व साहित्य, बिद्या, २००७

शीर्षक: सूर्य नमस्कार एवं मानव शरीर पर उसका गुणात्मक प्रभाव: एक अवलोकन

लेखक: प्रो. डॉ. नगेंद्र प्रसाद, प्राध्यापक

डॉ. सोनम अग्रवाल, सह-प्राध्यापक

क्रिया शरीर विभाग

श्री श्री आयुर्वेदिक विज्ञान एवं अनुसंधान महाविद्यालय तथा चिकित्सालय

श्री श्री विश्वविद्यालय, कटक

सारांश

सूर्य नमस्कार एक प्राचीन भारतीय योग विधि है, जिसका अभ्यास सौर ऊर्जा के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करने हेतु किया जाता है। यह बारह क्रमबद्ध शारीरिक मुद्राओं (आसनों) का समुच्चय है, जिसे प्रातःकाल उदित सूर्य की दिशा में किया जाता है। यह प्रणाली पाचन, श्वसन, रक्त परिसंचरण, अंतःस्त्रावी, पेशीय और तंत्रिका तंत्र पर सकारात्मक प्रभाव डालती है।

इस अभ्यास से मेरुदंड, पीठ, पैर एवं अन्य मांसपेशियों को विशेष लाभ मिलता है। यह त्वचा, यकृत, जठर, आंत्र, फुफ्फुस तथा हृदय जैसे आंतरिक अंगों की कार्यक्षमता को भी सक्रिय करता है। नियमित अभ्यास से कोशिकाओं व ऊतकों का पुनर्जीवन होता है, जिससे शरीर की समग्र कार्यक्षमता में वृद्धि होती है।

तेज गति से किया गया सूर्य नमस्कार हृदय-वाहिका तंत्र को सक्रिय करता है और रक्त परिसंचरण को बढ़ाता है, जिससे रोग प्रतिरोधक क्षमता, लचीलापन और जीवनशक्ति में वृद्धि होती है। मंद गति से किया गया अभ्यास मानसिक शांति, ध्यान और एकाग्रता को प्रोत्साहित करता है।

इसके विविध आसन वसा चयापचय को सक्रिय कर शरीर की अतिरिक्त चर्बी घटाते हैं, हार्मोन संतुलन को सुधारते हैं तथा महिलाओं में ऋतुचक्र की अनियमितताओं एवं प्रसव संबंधी जटिलताओं को कम करते हैं। यह मस्तिष्क को तनावमुक्त और सजग बनाए रखता है।

अतः सूर्य नमस्कार शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक वैज्ञानिक एवं प्रभावी साधन है, जिसकी आधुनिक शोध द्वारा पुष्टि आवश्यक है।

मुख्य शब्द: सूर्य नमस्कार, योग, शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन, वैज्ञानिक विश्लेषण।

परिचय00

सूर्य नमस्कार एक संगठित योग क्रियाविधि है, जिसमें बारह विशिष्ट आसनों का अनुक्रमिक एवं श्वसन-संपेक्षित अभ्यास किया जाता है। यद्यपि सूर्य नमस्कार का अभ्यास दिन के किसी भी समय किया जा सकता है, तथापि इसे प्रातःकालीन सूर्योदय के समय संपन्न करना सर्वोत्तम माना गया है, क्योंकि सूर्य की प्रारंभिक किरणें शरीर की जैविक लय (सर्केडियन रिदम) को समायोजित कर मानसिक एवं शारीरिक ऊर्जा में वृद्धि करती हैं। [1]

इस योग तकनीक को शारीरिक क्षमता एवं उद्देश्य के अनुरूप तीन गतियों—मंद, मध्यम एवं तीव्र—में निष्पादित किया जा सकता है। मंद गति से किया गया अभ्यास शरीर की लचीलता (फ्लेक्सिबिलिटी) में वृद्धि करता है, मध्यम गति पेशीय सघनता (मसल टोनिंग) को सुधारता है, जबकि तीव्र गति चयापचय क्रिया को सक्रिय कर वसा अपचयन (लिपिड मेटाबोलिज़्म) में सहायता करता है तथा एक प्रभावी हृदय-श्वसन व्यायाम (कार्डियोवैस्कुलर एक्सरसाइज़) के रूप में कार्य करता है। [2]

सौर जाल (सोलर प्लेक्सस), जो नाभि के पीछे स्थित एक महत्वपूर्ण स्नायविक जालिका है, सूर्य ऊर्जा से क्रियाशील होता है। यह जालिका शरीर की आंतरिक ऊर्जा, आत्मबल, एवं भावनात्मक संतुलन का केंद्र है। जब यह केंद्र संतुलित होता है, तो यह मानसिक स्पष्टता, रचनात्मकता और आत्म-संयम को प्रोत्साहित करता है; जबकि असंतुलन की स्थिति में व्यक्ति तनाव, अवसाद और नकारात्मक प्रवृत्तियों का अनुभव करता है। [3]

प्राचीन भारतीय ऋषियों के अनुसार, मानव शरीर के विशिष्ट अंगों पर दिव्य ऊर्जा केंद्र (देव प्रतिनिधित्व) सक्रिय रहते हैं, जिनमें सूर्य प्रमुख है। अतः सूर्य नमस्कार को एक आध्यात्मिक एवं वैज्ञानिक पद्धति के रूप में प्रतिष्ठित किया गया, जिसका नियमित अभ्यास सौर जाल को सुदृढ़ करता है तथा मानसिक एवं जैविक क्षमताओं के समुचित विकास में सहायक होता है। [4]

इस प्रकार सूर्य नमस्कार न केवल एक शारीरिक व्यायाम है, अपितु यह तंत्रिका, अंतःस्रावी तथा मनोवैज्ञानिक तंत्रों के समन्वय द्वारा समग्र स्वास्थ्य संवर्धन हेतु एक वैज्ञानिक पद्धति है।

विधि [5]

1. प्रणामासन (प्रार्थना मुद्रा) -चरण 1 व 12

इस मुद्रा में साधक दोनो पैरो को समवस्थित रखते हुए, शरीर को सीधा रखता है तथा दोनों हाथों को हृदय के सम्मुख जोड़कर “अंजलि मुद्रा” में स्थापित करता है। यह मुद्रा मानसिक एकाग्रता, स्थिरता, तथा शांति की भावना उत्पन्न करती है। यह मानसिक तनाव को कम करती हैं, पाचन संस्थान पर सकारात्मक प्रभाव डालती है तथा ध्यान के स्तर को बढ़ाती है।

2. हस्त उत्तानासन (उर्ध्व हस्त मुद्रा)-चरण 2 व 11

प्रणामासन के पश्चात, दोनो हाथों को ऊपर उठाते हुए शरीर को पीछे की ओर झुकाया जाता है। यह मुद्रा वक्ष स्थल को फैलाती है तथा पार्श्व मांसपेशियों को सक्रिय करती है। यह उदर व आंतरपेशीय मांसपेशीय को सक्रिय करती है, श्वसन प्रणाली को सुदृढ़ करती है तथा वक्ष स्थल की गतिशीलता में वृद्धि करती है।

3. हस्तपादासन (हस्त पाद संपर्क मुद्रा)-चरण 3 व 10

इस मुद्रा में कमर से आगे झुककर हथेलियों को भूमि में रखा जाता है एवम शिर से घुटनों को स्पर्श करने का प्रयास किया जाता है। यह मुद्रा पीठ की मांसपेशीयों को लचीला बनाती है, हैमस्ट्रिन्ग, पिंडलियों व कूल्हो की पेशीयों को तनाव देती है तथा उदरीय वसा को घटाने में सहायक है।

4. अश्वसंचालनासन: चरण 4 व 9

इस चरण में श्वास भरते हुए एक पैर को पीछे ले जाकर घुटने को भूमि पर स्थिर किया जाता है एवम दूसरा पैर आगे व हथेलियों के मध्य होता है। सिर को ऊपर उठाते हुए दृष्टि को आगे की ओर केन्द्रित किया जाता है। यह मुद्रा रीढ़ की हड्डियों को मजबूत बनाती है, फेफड़ों की कार्यक्षमता को बढ़ाती है, यकृत, वृक्क व अधिवृक्क ग्रंथियों पर सकारात्मक प्रभाव डालती है।

5. पर्वतासन : चरण 5 व 8

श्वास छोड़ते हुए, अश्व संचलन मुद्रा से दाएँ पैर को पीछे रखते हुए, बाएँ पैर को समानांतर में लाया जाता है। एक ही समय में अपने कूल्हों को उठाया जाता है, हथेलियाँ व एडिया भूमि पर सटी होती है। यह रीढ़ की हड्डी को खिंचाव देती हैं, परिधीय तंत्रिका तन्त्र को सक्रिय करती है तथा कंधों, भुजाओं व कलालियों के पेशियों को सशक्त बनाती है।

6. अष्टांग नमस्कार (शरीर के आठ अंगों के साथ प्रणाम) चरण 6

इस मुद्रा में शरीर के 8 भाग -मस्तक, छाती, दोनों हथेलियाँ, दोनों घुटनो व दोनो पांव को भूमि से स्पर्श कराते है। इस चरण में घुटनों को धीरे से ज़मीन पर रखते हुए, कूल्हों को पीछे की ओर धकेलते और आगे की ओर खिसकाते हुए, ठोड़ी और छाती ज़मीन पर रखा जाता है। इस स्थिति में रहते हुए शरीर के आठ भागो से भूमि को स्पर्श किया जाता है। यह छाती की मांसपेशियो, श्वसन पेशीयों तथा ऊपरी व निचले अंगो की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।

7. भुजंगासन (सर्प मुद्रा): चरण 7

इस मुद्रा में छाती को ऊपर उठाकर कोहनियों को मोड़ते हुए सामने की ओर देखा जाता है। नाभि के नीचे का भाग भूमि पर स्थिर रहता है। यह आसन विशेष रूप से मेरुदंड, पीठ की निचली मांसपेशियों एवं श्वसन संस्थान को सशक्त बनाता है। यह आसन अस्थमा, पीठदर्द, साइटिका एवं स्त्री रोगों में लाभकारी है।

चर्चा

1. वजन प्रबंधन और मोटापा नियंत्रण: सूर्य नमस्कार एक उच्च गतिशील योग प्रक्रिया है, जो तेज गति से किए जाने पर शारीरिक एरोबिक व्यायाम के समान प्रभाव उत्पन्न करती है। इसमें शामिल योगासन उच्च गतिशील गुणांक (High Dynamic Index) के कारण ऊर्जा व्यय को बढ़ाते हैं, जिससे शरीर में वसा घटती है और वजन प्रबंधन में सहायता मिलती है। यह मोटापा नियंत्रण हेतु एक प्रभावी योग अभ्यास माना जाता है।

2. हृदय स्वास्थ्य में सुधार: नियमित सूर्य नमस्कार रक्त परिसंचरण को सुदृढ़ करता है तथा हृदय को मजबूती प्रदान करता है। यह सिस्टोलिक और डायस्टोलिक रक्तचाप तथा नाड़ी दबाव जैसे हृदय संबंधी मापदंडों में सकारात्मक सुधार करता है। इसके अंतर्गत अधोमुख श्वानासन एवं उत्तानासन जैसे आसनों के माध्यम से हृदय में रक्त प्रवाह को उत्तेजित किया जाता है, जिससे हृदय की कार्यक्षमता और संपूर्ण शारीरिक अंगों तक ऑक्सीजनयुक्त रक्त का प्रवाह बेहतर होता है। यह हृदय गति एवं श्वसन दर को भी नियंत्रित करता है।

3. श्वसन तंत्र पर प्रभाव: सूर्य नमस्कार फेफड़ों की कार्यक्षमता को बढ़ाने में सहायक है। यह बलपूर्वक महत्वपूर्ण क्षमता (FVC), बलपूर्वक निःश्वसन मात्रा (FEV1), और शिखर निःश्वसन प्रवाह (PEFR) जैसे श्वसन मापदंडों में सुधार करता है। इसके अंतर्गत भुजंगासन और चतुरंग दंडासन जैसे आसनों से छाती की

गुहा खुलती है, जिससे इंटरकोस्टल और ट्रेपेज़ियस मांसपेशियों की ताकत में वृद्धि होती है। यह अधिकतम श्वास दबाव (MIP) और निःश्वास दबाव (MEP) को भी बढ़ाता है, जो फेफड़ों की मजबूती का संकेत है।

4. हार्मोनल संतुलन और अंतःस्रावी तंत्र पर प्रभाव: सूर्य नमस्कार पिट्यूटरी और एड्रिनल ग्रंथियों को सक्रिय करता है, जिससे वृद्धि हार्मोन (Growth Hormone) और DHEA-S (Dehydroepiandrosterone Sulfate) का स्राव उत्तेजित होता है। यह थायरॉयड ग्रंथि की क्रियाशीलता को सुधारता है और मासिक धर्म चक्र को नियमित करता है। यह हाइपोथायरॉइडिज़्म, मधुमेह और मोटापे जैसी अंतःस्रावी समस्याओं में लाभकारी है।

5. पाचन तंत्र पर प्रभाव: सूर्य नमस्कार में शामिल खिंचाव और संपीड़न क्रियाएं पाचन अंगों को उत्तेजित करती हैं। इससे गैस्ट्रिक रस का स्राव बढ़ता है, पाचन क्रिया सक्रिय होती है और मल त्याग की प्रक्रिया नियमित बनती है। यह अभ्यास आंतों की कार्यक्षमता को बढ़ाता है और कब्ज, अपच जैसी समस्याओं से राहत प्रदान करता है।

6. मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव: सूर्य नमस्कार मानसिक तनाव को कम करने में सहायक है। यह मन, शरीर और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करता है। इसके अभ्यास से चिंता, तनाव, अनिद्रा और मस्तिष्क की बेचैनी में कमी आती है। यह एकाग्रता, स्मृति, निर्णय लेने की क्षमता और आत्मविश्वास को बढ़ाता है। छात्रों के लिए विशेष रूप से परीक्षा के दौरान यह उपयोगी माना गया है।

7. तंत्रिका तंत्र पर प्रभाव: सूर्य नमस्कार स्वायत्त (Autonomic) और परिधीय (Peripheral) तंत्रिका तंत्र की क्रियाशीलता को सुदृढ़ करता है। यह केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित कर न्यूरो-मस्कुलर समन्वय को बेहतर बनाता है, जिससे स्मृति, प्रतिक्रिया समय और न्यूरोलॉजिकल विकारों में सुधार होता है। यह मधुमेहजनित तंत्रिका क्षति और पीठ दर्द के प्रबंधन में भी उपयोगी है। [5-9].

टेबल क्रमांक1: सूर्य नमस्कार के विभिन्न चरणों के मन्त्र, आसन व प्रभावी चक्र/अंग [10-11]

क्र. स.	मन्त्र	आसन	प्रभावी चक्र/अंग
1.	ॐ मित्राय नमः	प्रणामासन	अनाहत (हृदय), मानसिक शांति
2.	ॐ रवये नमः	हस्तउत्तानासन	विशुद्धि (गला), श्वसन तन्त्र
3.	ॐ सूर्याय नमः	हस्तपादासन	मूलाधार चक्र, पाचन तन्त्र
4.	ॐ भानवे नमः	अश्वसंचालनासन	स्वाधिष्ठान चक्र, मेरुदंड
5.	ॐ खगाय नमः	पर्वतासन	मणिपुर
6.	ॐ पुष्णे नमः	अष्टांग नमस्कार	मणिपुर (सौर जाल)
7.	ॐ हिरण्यगर्भाय नमः	भुजंगासन	विशुद्ध चक्र, रीढ़ की हड्डी
8.	ॐ मरीचये नमः	अधोमुखश्वासन	तन्त्रिका तन्त्र, आज्ञा चक्र
9.	ॐ आदित्याय नमः	अश्वसंचालनासन	पाचन, रक्त संचार, स्वाधिष्ठान चक्र
10.	ॐ सवित्रे नमः	हस्तपादासन	मूलाधार चक्र, यकृत

11.	ॐ अर्काय नमः	हस्तउत्तानासन	विशुद्ध चक्र, फेफ़ेड़े, हृदय
12.	ॐ भगाय नमः	प्रणामासन	अनाहत चक्र, चित्त की एकाग्रता

विरोधाभास

हालाँकि, अगर साँस लेने में तकलीफ़ या चक्कर आने लगे, तो ब्रेक लेना चाहिये। गर्भवती महिलाओं को भी व्यायाम नहीं करना चाहिए, लेकिन वे मासिक धर्म के दौरान इसे जारी रख सकती हैं क्योंकि यह पाचन, ऊर्जा प्रवाह और अपशिष्ट उत्सर्जन को बढ़ावा देता है। हृदय और रक्तचाप के रोगियों को डॉक्टर से परामर्श करके ही सूर्य नमस्कार करना चाहिये। गर्भवती महिला को सूर्य नमस्कार नहीं करना चाहिए क्योंकि यह पीठ और पेट पर दबाव डालता है, जो माँ और भ्रूण को नुकसान पहुँचा सकता है। मासिक धर्म के दौरान इसे करने से बचें। कलाई की चोट में भी इससे बचना चाहिये। गठिया: चूँकि इसमें घुटने की गति शामिल है, इसलिए घुटने में अकड़न होने पर इसे सावधानी से किया जाना चाहिए।

निष्कर्ष

सूर्य नमस्कार न केवल एक योग अभ्यास है, बल्कि यह एक संपूर्ण स्वास्थ्य संवर्धन पद्धति है। इसके नियमित अभ्यास से वजन प्रबंधन, हृदय और फेफड़े की सेहत, हार्मोनल संतुलन, तंत्रिका तंत्र की क्रियाशीलता और मानसिक स्थिरता में उल्लेखनीय सुधार संभव है। यह पद्धति सार्वजनिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में एक उपयोगी हस्तक्षेप सिद्ध हो सकती है। भविष्य में नियंत्रित नैदानिक परीक्षणों के माध्यम से इसके प्रभावों की पुष्टि और विस्तार करना आवश्यक है। यह 1,500 साल पुरानी योग परंपरा इसकी है और 1,500 साल पुरानी उपचार क्षमता को स्पष्ट करती है। इसलिए, स्वस्थ मन और शरीर के लिए सूर्य नमस्कार को आधुनिक जीवनशैली में शामिल करना आवश्यक है।

संदर्भ

1. मल्होत्रा, प्रियांका. (2017). सूर्य नमस्कार: मानसिक विश्राम का एक उपाय. स्लीप मेडिसिन एंड डिसऑर्डर्स: इंटरनेशनल जर्नल, 1(6), 133-135. <https://medcraveonline.com/SMDIJ/surya-namaskar-a-way-to-relax-the-mind.html>
2. भवनानी, ए. बी., उडुपा, के., एवं मोहन, एम. (2011). धीमे और तेज सूर्य नमस्कार का शारीरिक कार्य पर तात्कालिक प्रभाव. अंतर्राष्ट्रीय योग जर्नल, 4(2), 71-76. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.85489>
3. वेंकटेश, एल. पी. (2022). सूर्य नमस्कार – एक संपूर्ण स्वास्थ्य कैप्सूल: एक समीक्षात्मक लेख. नेशनल जर्नल ऑफ फिजियोलॉजी, फार्मसी एंड फार्माकोलॉजी, 12(3), 356-359. <https://www.njppp.com/fulltext/28-1633793930.pdf>

4. वैभव, ए., शुक्ला, एस., एवं सिंह, ओ. पी. (2016). मानव शरीर क्रिया विज्ञान पर सूर्य नमस्कार का प्रभाव: एक वैज्ञानिक समीक्षा. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ फार्मास्युटिकल रिसर्च एंड बायोसाइंस, 5(2), 20–30. <https://ssjournals.co.in/index.php/ijpr/article/view/3349>.
5. शर्मा, एस., और पांडे, आर. (2020). प्राचीन योग पद्धति में सूर्य नमस्कार के बारह चरणों का सांस्कृतिक एवं शारीरिक विश्लेषण. इंडियन जर्नल ऑफ योगा, 5(1), 45–52.
5. पाटनी, एन. के., देवी, डी., एवं जैन, एस. (2024). सूर्य नमस्कार के शारीरिक लाभों पर एक समीक्षात्मक अध्ययन. इंटरनेशनल रिसर्च जर्नल ऑफ आयुर्वेद एंड योगा, 7(1), 234–240. <https://journals.acspublisher.com/index.php/irjay/article/view/16443>
6. क्रिसन, सी. (2023). सूर्य नमस्कार: एक गहन योग अभ्यास दिनचर्या का मानसिक स्वास्थ्य और शारीरिक फिटनेस पर प्रभाव. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एनवायरनमेंटल रिसर्च एंड पब्लिक हेल्थ, 20(4), 2845. <https://doi.org/10.3390/ijerph20042845>
7. रानी, एस., एवं तिवारी, एस. (2022). किशोर छात्रों में मानसिक स्वास्थ्य, आत्म-नियंत्रण और माइंडफुलनेस पर सूर्य नमस्कार का प्रभाव. जर्नल ऑफ बॉडीवर्क एंड मूवमेंट थेरेपीज. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2022.08.003>
8. मोदी, बी. एस. (2010). सूर्य नमस्कार का हृदय और चयापचय प्रणाली पर तात्कालिक प्रभाव. जर्नल ऑफ बॉडीवर्क एंड मूवमेंट थेरेपीज, 14(4), 394–399. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2009.08.002> .
8. रेड्डी, पी., एवं कुमार, एस. (2022). शरीर के मापदंडों और मानसिक स्वास्थ्य पर सूर्य नमस्कार का प्रभाव. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ रिसर्च इन मेडिकल साइंसेज, 10(12), 3456–3460. <https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20222987>
9. नेटके ए, एवं शोगोकड़, वी. (2024). संपूर्ण स्वास्थ्य प्रबंधन के लिए सूर्य नमस्कार एक प्रभावी अभ्यास है: एक प्रारंभिक समीक्षा अध्ययन. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.36754.37824.10>
10. पतंजलि योग सूत्रा (2012)। पतंजलि योग सूत्र, स्वामी विवेकानंद द्वारा अनुवादित और व्याख्यायिता अद्वैता आश्रमा
11. कोहेन, एला (2015)। योग का शारीरिक विज्ञान: मानव शरीर पर योग के प्रभावों का वैज्ञानिक अवलोकन। अंतर्राष्ट्रीय योग चिकित्सा पत्रिका, 25(1), 44-55।

मेटाबोलिक सिंड्रोम के लिए योग चिकित्सा

डॉ. प्रीतिमयी साहू¹,
एसोसिएट प्रोफेसर, कायचिकित्सा विभाग
श्री श्री आयुर्वेदिक विज्ञान एवं अनुसंधान चिकित्सालय
श्री श्री विश्वविद्यालय, कटक, ओडिशा
डॉ निहार रंजन .महंत²

एसोसिएट प्रोफेसर, पंचकर्म विभाग
श्री बाबू सिंह जय सिंह आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एंड हॉस्पिटल
फर्रुखाबाद, उत्तर प्रदेश

सार

मेटाबोलिक सिंड्रोम विभिन्न जोखिम कारकों का समूह है, जो हृदय रोग, स्ट्रोक, और टाइप 2 मधुमेह जैसी गंभीर बीमारियों का कारण बन सकते हैं। यह स्थिति वैश्विक स्तर पर एक महत्वपूर्ण सार्वजनिक स्वास्थ्य चुनौती बन चुकी है, और अनुमानित 20-25% वयस्क जनसंख्या इससे प्रभावित है। इसके प्रमुख कारणों में केंद्रीय मोटापा, इंसुलिन प्रतिरोध, डिस्ट्रिपिडेमिया, और उच्च रक्तचाप शामिल हैं।

हालांकि आहार सुधार और नियमित व्यायाम को मेटाबोलिक सिंड्रोम के प्रबंधन के रूप में स्वीकार किया जाता है, मानसिक तनाव और स्वायत्त तंत्रिका तंत्र के असंतुलन पर कम ध्यान दिया गया है। योग, एक प्राचीन मन-शरीर अभ्यास, परासंवेदनात्मक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय कर तनाव को कम करने और संपूर्ण स्वास्थ्य को सुधारने में मदद कर सकता है।

यह लेख मेटाबोलिक सिंड्रोम की विकृति-विज्ञान को भारतीय दर्शन के दृष्टिकोण से समझने का प्रयास करता है, विशेष रूप से पंच कोश और आधि-व्याधि सिद्धांतों के माध्यम से। इसके अलावा, हाइपोथैलेमिक-पिट्यूटरी-एड्रिनल (HPA) अक्ष और तनाव प्रतिक्रिया के बीच संबंध को भी प्रस्तुत किया गया है।

इस संदर्भ में, मेटाबोलिक सिंड्रोम के उपचार और जीवनशैली में सुधार के लिए योग आधारित चिकित्सा माड्यूल को प्रभावी पूरक पद्धति के रूप में प्रस्तावित किया गया है।

मुख्य शब्द: योग चिकित्सा, मेटाबोलिक सिंड्रोम, जीवनशैली रोग, पंच कोश, HPA अक्ष, आधि-व्याधि सिद्धांत

परिचय

मेटाबोलिक सिंड्रोम एक स्वास्थ्य स्थिति है जिसमें एक साथ कई जोखिम कारक उपस्थित होते हैं, जैसे—उच्च रक्तचाप, उच्च रक्त शर्करा, पेट के आसपास अत्यधिक चर्बी, उच्च ट्राइग्लिसराइड स्तर और कम HDL (अच्छा) कोलेस्ट्रॉल। ये सभी मिलकर हृदय रोग, स्ट्रोक और टाइप-2 मधुमेह के खतरे को काफी बढ़ा देते हैं।

इस स्थिति का मुख्य कारण इंसुलिन प्रतिरोध है, जो शरीर की कोशिकाओं द्वारा इंसुलिन के प्रति कम प्रतिक्रिया से उत्पन्न होता है। यह अक्सर अस्वास्थ्यकर जीवनशैली, मोटापा और शारीरिक निष्क्रियता से जुड़ा होता है।

नेशनल हार्ट, लंग एंड ब्लड इंस्टीट्यूट (NHLBI) और अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन (AHA) के अनुसार, निम्न में से कोई भी तीन या अधिक लक्षण मेटाबोलिक सिंड्रोम का संकेत देते हैं:^[1]

1. उपवास शर्करा ≤ 100 मि.ली.डे/ग्रा.
2. रक्तचाप $\leq 130/85$ मि.मी.Hg
3. ट्राइग्लिसराइड ≤ 150 मि.ली.डे/ग्रा.
4. HDL कोलेस्ट्रॉलपुरुष : < 40 , महिलाएं < 50 मि.ली.डे/ग्रा.
5. कमर माप \leq पुरुष :102 सेमी, महिलाएं ≤ 88 सेमी: पुरुष ≤ 90 सेमी, महिलाएं ≤ 80 सेमी (एशियाई) (मानदंड, बॉडी मास इंडेक्स)BMI) > 30 किग्रामी^[2]

मेटाबोलिक सिंड्रोम का समय रहते प्रबंधन आवश्यक है, जिससे गंभीर बीमारियों से बचा जा सके।

जोखिम कारक (Risk Factors) –

मेटाबोलिक सिंड्रोम के प्रमुख अंतर्निहित जोखिम कारकों में पेट के आसपास चर्बी (एब्डॉमिनल ओबेसिटी) और इंसुलिन प्रतिरोध शामिल हैं। इसके अतिरिक्त, शारीरिक निष्क्रियता, बढ़ती उम्र, हार्मोनल असंतुलन और एथेरोजेनिक आहार (संतृप्त वसा और कोलेस्ट्रॉल से भरपूर भोजन) भी इस स्थिति को उत्पन्न करने में सहायक होते हैं।

कम-स्तरीय सूजन (Low-grade inflammation) भी मेटाबोलिक सिंड्रोम में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। मोटापे में वसा ऊतक से असामान्य रूप से उत्पन्न एडिपोकाइन्स, विशेषकर सूजनकारी साइटोकाइन्स, इंसुलिन प्रतिरोध को बढ़ावा देते हैं। साथ ही, प्लास्मिनोजन एक्टिवेटर इनहिबिटर-1 (PAI-1) का स्तर बढ़ जाता है, जो थ्रॉम्बोसिस और एथेरोस्क्लेरोसिस का खतरा बढ़ाता है।^[3]

इस अवस्था में सुरक्षात्मक एडिपोकाइन एडिपोनेक्टिन का स्तर घट जाता है, जो ग्लूकोज नियंत्रण और फैटी एसिड अपघटन में सहायक होता है।

एथेरोजेनिक डिस्ट्रिपिडीमिया से जुड़ी असामान्यताएँ हैं: i) उच्च सीरम ट्राइग्लिसराइड स्तर ii) छोटे आकार के LDL कणों की अधिकता iii) कम HDL कोलेस्ट्रॉल स्तर

औषधीय प्रबंधन (Pharmacological Management) –

मेटाबोलिक सिंड्रोम के प्रबंधन में जीवनशैली में परिवर्तन प्रमुख भूमिका निभाते हैं, लेकिन कुछ रोगियों को औषधीय हस्तक्षेप की आवश्यकता होती है।

वजन कम करने हेतु कम कैलोरी आहार व नियमित व्यायाम सभी पांच घटकों — उच्च रक्तचाप, उच्च रक्त शर्करा, डिस्ट्रिपिडीमिया, एब्डॉमिनल ओबेसिटी और कम HDL — में सुधार लाते हैं। हल्के हाइपरग्लाइसीमिया वाले रोगियों में उच्च फाइबर व कम संतृप्त वसा युक्त आहार और नियमित व्यायाम से मधुमेह जोखिम में ~60% तक कमी आती है।

औषधीय विकल्पों में शामिल हैं: i) **डिस्लिपिडीमिया**: स्टैटिन्स, **हाइपरटेंशन**: RAAS इनहिबिटर्स, **ग्लूकोज असहिष्णुता**: मेटफॉर्मिन, SGLT-2 इनहिबिटर्स, GLP-1 रिसेप्टर एगोनिस्ट्स^[4]

तनाव की शारीरिक क्रिया (Physiology of Stress) –

तनाव एक जैविक प्रतिक्रिया है, जो शरीर को तनावपूर्ण या खतरनाक परिस्थितियों में अनुकूलन हेतु तैयार करती है। यह प्रतिक्रिया **ऑटोनोमिक नर्वस सिस्टम (ANS)** द्वारा नियंत्रित होती है, जो अनैच्छिक शारीरिक कार्यों जैसे हृदय गति, पाचन, श्वसन व प्रतिरक्षा को संचालित करता है।

ANS के दो प्रमुख घटक हैं:

1. **सिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम (SNS)** – जिसे 'फाइट या फ्लाइट' प्रणाली कहा जाता है। खतरे की स्थिति में हाइपोथैलेमस **कैटेकोलामाइन्स** (एड्रेनालाईन, नॉरएड्रेनालाईन) के स्रावण को उत्तेजित करता है, जिससे रक्तचाप, हृदयगति व श्वसन दर बढ़ती है, GI रक्त प्रवाह कम होता है, मांसपेशियाँ सशक्त हो जाती हैं, पसीना बढ़ता है और संवेदी अंग अधिक संवेदनशील हो जाते हैं।
2. **पैरासिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम (PNS)** – तनाव समाप्त होने पर सक्रिय होता है और शरीर को 'आराम और पुनर्स्थापन' की स्थिति में लाता है।

तनाव प्रतिक्रिया के दौरान शरीर की ऊर्जा का पुनर्विनियोजन जीवित रहने के लिए आवश्यक कार्यों पर केंद्रित होता है। सामान्य अवस्था में लौटने में 20–60 मिनट तक लग सकते हैं, जो तनाव की तीव्रता व व्यक्ति की सहनशक्ति पर निर्भर करता है।

HPA अक्ष की कार्यप्रणाली (HPA Axis Physiology)-

HPA (Hypothalamic–Pituitary–Adrenal) अक्ष शरीर की तनाव प्रतिक्रिया में केंद्रीय भूमिका निभाता है, विशेषकर दीर्घकालिक (chronic) तनाव की स्थितियों में। यह अक्ष एक हार्मोनल प्रतिक्रिया श्रृंखला के रूप में कार्य करता है, जो तनाव की स्थिति में शारीरिक संतुलन बनाए रखने हेतु सक्रिय होता है।

तनाव उत्पन्न होने पर, **हाइपोथैलेमस** से **कॉर्टिकोट्रोपिन रिलीजिंग हार्मोन (CRH)** का स्राव होता है, जो **anterior pituitary** को **एड्रेनोकोर्टिकोट्रोपिक हार्मोन (ACTH)** छोड़ने के लिए उत्तेजित करता है। ACTH फिर **एड्रिनल कॉर्टेक्स** को **कॉर्टिसोल** स्रावित करने हेतु प्रेरित करता है।

कॉर्टिसोल ग्लूकोज चयापचय, सूजन नियंत्रण, और इम्यून प्रतिक्रिया को माड्यूलेट करता है। तनाव समाप्त होने पर, उच्च कॉर्टिसोल स्तर निगेटिव फीडबैक के माध्यम से CRH और ACTH के स्राव को रोकता है, जिससे प्रणाली शांत हो जाती है।

HPA अक्ष की सक्रियता के साथ **सिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम** भी उत्तेजित होता है, जिससे **कैटेकोलामाइन्स** (एपिनेफ्रिन, नॉरएपिनेफ्रिन, डोपामिन) और **इंटरल्यूकिन्स** (प्रो-इंफ्लेमेटरी साइटोकाइन्स) का स्राव होता है।^[5]

दीर्घकालिक तनाव में यह फीडबैक प्रणाली बाधित हो सकती है, जिससे कॉर्टिसोल और कैटेकोलामाइनस का स्तर निरंतर उच्च बना रहता है, जो रोगजनक प्रभाव उत्पन्न कर सकता है।

तनाव, मेटाबॉलिक रोग और इसके प्रचलन पर अध्ययन (Stress, Metabolic Disorders, and Their Prevalence) -

एक वैज्ञानिक अध्ययन में 125 प्रतिभागियों का चयन किया गया, जिनमें नव-निदान टाइप 2 डायबिटीज मेलिटस (NDDM) और सामान्य ग्लूकोज सहनशीलता (NGT) वाले विषय शामिल थे। इनकी जाँच *Oral Glucose Tolerance Test (OGTT)* द्वारा की गई ताकि तनाव प्रतिक्रिया, ग्लूकोज सहनशीलता, इंसुलिन सेंसिटिविटी, और बीटा-कोशिका कार्यप्रणाली के बीच संबंधों की पड़ताल की जा सके।

अध्ययन में *salivary cortisol* (HPA अक्ष की गतिविधि का संकेतक) और *salivary alpha-amylase* (सिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम का संकेतक) को जैव-मार्कर के रूप में उपयोग किया गया। परिणामों में यह स्पष्ट हुआ कि NDDM समूह में क्रोनिक तनाव और शारीरिक तनाव प्रतिक्रिया की तीव्रता, NGT समूह की तुलना में अधिक थी, जिससे स्पष्ट संकेत मिलता है कि दीर्घकालिक तनाव मेटाबॉलिक असंतुलन और टाइप 2 डायबिटीज के विकास में भूमिका निभा सकता है।^[6]

प्रचलन (Prevalence): एशियाई भारतीयों में तनाव और मेटाबॉलिक सिंड्रोम (MetS) के बीच मजबूत संबंध पाया गया है। भारत सहित एशिया-पैसिफिक क्षेत्र में MetS तीव्रता से बढ़ रही है, और कुछ देशों में यह वयस्क आबादी के 20% से अधिक को प्रभावित कर रही है।

भारत में MetS की आयु-मानकीकृत प्रचलन दर है: कुल: 33.5%, पुरुष: 24.9%, महिलाएँ: 42.3% है^[7]

प्रमुख जोखिम कारकों में वृद्धावस्था, महिला लिंग, सामान्य मोटापा, फल का कम सेवन, हाइपरकोलेस्ट्रॉलेमिया, और उच्च सामाजिक-आर्थिक स्थिति शामिल हैं। अमेरिका में MetS का प्रचलन वयस्कों में 25% से अधिक है, और मोटे बच्चों में यह दर 30% तक पहुँच जाती है, विशेष रूप से जातीय अल्पसंख्यकों में।^[8]

योग दर्शन: एक वैज्ञानिक अवलोकन

संस्कृत शब्द "योग" का मूल अर्थ है "युज्", जिसका तात्पर्य है मन, शरीर और आत्मा का एकीकरण। योग एक प्राचीन भारतीय प्रणाली है जिसकी जड़ें सिंधु घाटी सभ्यता (लगभग 5000 ईसा पूर्व) तक मानी जाती हैं।^[9] योग दर्शन भारतीय दर्शनों के छह प्रमुख तंत्रों में से एक है और इसका व्यवस्थित रूप पातंजलि के योगसूत्र में वर्णित है। पातंजलि ने योग को "चित्तवृत्तिनिरोधः" (योगसूत्र 1.2) के रूप में परिभाषित किया है — अर्थात् मन की चंचलता का निरोध।

अष्टांग योग (Ashtanga Yoga) योग दर्शन का व्यावहारिक पक्ष प्रस्तुत करता है, जिसमें आठ अंग होते हैं: यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। ये अंग न केवल नैतिकता और अनुशासन को दर्शाते हैं, बल्कि शारीरिक, मानसिक और आत्मिक विकास में भी सहायक होते हैं। यह संपूर्ण प्रणाली "राज योग" के नाम से भी जानी जाती है।^[10]

योग और मेटाबॉलिक सिंड्रोम: मेटाबॉलिक सिंड्रोम (MetS) जैसे जीवनशैली-जनित रोगों में तनाव एक प्रमुख कारण माना गया है। योग एक प्रभावी *mind-body* चिकित्सा पद्धति के रूप में उभरकर सामने आया है। स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान संस्थान ने पातंजलि योगसूत्र तथा उपनिषदों (तैत्तिरीय और मांडूक्य) के सिद्धांतों के आधार पर एक समेकित योग कार्यक्रम विकसित किया है।

पंचकोश सिद्धांत के अनुसार मानव अस्तित्व पाँच स्तरों में विभाजित है:

1. अन्नमय कोश – भौतिक शरीर
2. प्राणमय कोश – जीवन ऊर्जा
3. मनोमय कोश – मन व भावनाएँ
4. विज्ञानमय कोश – विवेकशीलता
5. आनंदमय कोश – परम सुख

मांडूक्य उपनिषद तीन शरीरों की अवधारणा प्रस्तुत करता है: स्थूल (भौतिक), सूक्ष्म (ऊर्जा एवं मन) और कारण (आध्यात्मिक)। इन तीनों शरीरों में संतुलन सम्पूर्ण स्वास्थ्य का मूल है।

योग दर्शन में रोग की संकल्पना: *योग वसिष्ठ* में मनोदैहिक रोगों (psychosomatic diseases) की उत्पत्ति मन से मानी गई है। ये मानसिक विक्षेप पहले प्राणमय कोश में प्रवेश करते हैं और फिर शारीरिक शरीर (अन्नमय कोश) में स्थायी हो जाते हैं, जिससे अंगों की क्रियाशीलता प्रभावित होती है, जैसे अन्याशय में असंतुलन।

रोगों को दो श्रेणियों में वर्गीकृत किया गया है:

आधिज व्याधियाँ (Adhija Vyadhis): *सार (Sara)* – जन्मजात, गहराई से जुड़े रोग, *सामान्य (Samanya)* – मन से उत्पन्न मनोदैहिक रोग

अनाधिज व्याधियाँ (Anadhija Vyadhis): संक्रमण, विष, पर्यावरणीय कारण, या चोट से उत्पन्न रोग, जिनका उपचार औषधियों से संभव है।

योगिक चिकित्सा में *प्राण* के प्रवाह और *नाडी* संतुलन पर विशेष ध्यान दिया जाता है। प्राणविकृति से पाचन और अन्य शारीरिक प्रक्रियाओं में व्यवधान उत्पन्न होता है, जो अंततः बीमारी का रूप ले सकता है।

निष्कर्षतः, योग दर्शन एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है जो शरीर, मन और आत्मा के संतुलन के माध्यम से स्वास्थ्य प्राप्त करने और रोगों के मूल कारणों को दूर करने की क्षमता रखता है। यह दर्शन आज के मेटाबॉलिक और तनाव-जनित रोगों के संदर्भ में भी वैज्ञानिक रूप से प्रासंगिक और उपयोगी सिद्ध हो रहा है।

आधारित प्रमाण: योग थेरेपी और मेटाबोलिक सिंड्रोम

टाइप 2 मधुमेह रोगियों पर किए गए अनेक अध्ययनों ने योग थेरेपी की प्रभावशीलता को प्रमाणित किया है। 30–60 वर्ष आयु वर्ग के रोगियों पर एक अध्ययन में पाया गया कि योग अभ्यास से सीरम इंसुलिन, प्लाज्मा फास्टिंग ब्लड ग्लूकोज, एक घंटे के पोस्टप्रांडियल ब्लड शुगर और शारीरिक मापदंडों में उल्लेखनीय सुधार हुआ। फास्टिंग ब्लड ग्लूकोज स्तर 208.3 ± 20.0 mg/dl से घटकर 171.7 ± 19.5 mg/dl तथा पोस्टप्रांडियल स्तर $295.3 \pm$

22.0 से घटकर 269.7 ± 19.9 mg/dl पाया गया। इसके अतिरिक्त, कमर-कूल्हे अनुपात और वसा वितरण में भी सकारात्मक बदलाव देखा गया, जो बेहतर ग्लूकोज उपयोग और चयापचयी कार्यप्रणाली में सुधार को दर्शाता है।

योगासनों जैसे सूर्य नमस्कार, त्रिकोणासन, ताड़ासन, सुखासन, पद्मासन, भस्त्रिका प्राणायाम, पश्चिमोत्तानासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, वज्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन और शवासन ने टाइप 2 डायबिटीज़ नियंत्रण में लाभदायक प्रभाव दिखाया है।^[11]

एक अन्य अध्ययन में 30 पुरुष मधुमेह रोगियों को छह महीने तक नियमित योग अभ्यास कराया गया। फास्टिंग और पोस्टप्रांडियल ब्लड शुगर में क्रमिक और सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण कमी देखी गई।

योग पर आधारित एक व्यवस्थित समीक्षा में 69 अध्ययन शामिल थे (6693 प्रतिभागी), जिनमें 48 RCTs और 39 कोहोर्ट अध्ययन शामिल थे। इन अध्ययनों ने उच्च रक्तचाप और हाइपरटेंसिव आबादी में भी योग के सकारात्मक प्रभाव को स्पष्ट रूप से दर्शाया।^[11]

ये प्रमाण दर्शाते हैं कि योग एक प्रभावी पूरक चिकित्सा पद्धति है, विशेषकर मेटाबोलिक सिंड्रोम और टाइप 2 डायबिटीज़ जैसे चयापचयी विकारों में।

पंचकोश दृष्टिकोण से मेटाबोलिक सिंड्रोम (METS)

पंचकोश दृष्टिकोण से मेटाबोलिक सिंड्रोम (METS) का विश्लेषण करने से हम शरीर, मन और आत्मा के विभिन्न आयामों में संतुलन बनाए रखने की आवश्यकता को समझ सकते हैं। पंचकोश की पांच परतें शरीर के भौतिक और मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं को संबोधित करती हैं, और इनका प्रभाव मेटाबोलिक सिंड्रोम के उपचार में महत्वपूर्ण हो सकता है।

- 1. अन्नमय कोश (Annamaya Kosha):** अन्नमय कोश शरीर के भौतिक पहलू का प्रतिनिधित्व करता है, जिसमें मांसपेशियाँ, जोड़ों और अन्य शारीरिक संरचनाएँ शामिल होती हैं। योग के आसनों और क्रियाओं से मांसपेशियों की ताकत बढ़ती है और शरीर की अन्य प्रणालियाँ, जैसे श्वसन, परिसंचरण और हृदय संबंधी कार्य, बेहतर होते हैं। योग अभ्यास से रक्तचाप, शर्करा स्तर, और रक्त में लिपिड स्तर में सुधार देखा गया है। खासकर, अग्न्याशय के आसनों से इंसुलिन स्राव में वृद्धि हो सकती है, जो मधुमेह के नियंत्रण में सहायक होता है। मांसपेशियों में इंसुलिन रिसेप्टर की अभिव्यक्ति को बढ़ावा देने से ग्लूकोज का अवशोषण बेहतर होता है, जिससे रक्त शर्करा का स्तर घटता है। इसके अलावा, लिपिड स्तर में सुधार भी संभव है, क्योंकि योग अभ्यास के बाद कोशिकीय स्तर पर हेपेटिक और लाइपोप्रोटीन लाइपेस की सक्रियता बढ़ती है। आहार और क्रियाओं के माध्यम से शरीर की शुद्धि भी मेटाबोलिक सिंड्रोम को नियंत्रित करने में सहायक हो सकती है।^[12]
- 2. प्राणमय कोश (Pranamaya Kosha):** प्राणमय कोश में जीवन ऊर्जा (प्राण) का प्रवाह और स्वायत्त तंत्रिका तंत्र के प्रभाव को माना जाता है। प्राणायाम और ध्यान के अभ्यास से श्वास, परिसंचरण और तंत्रिका तंत्र में सुधार होता है। प्राणायाम से हृदय प्रणाली पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जैसे कि sympathetic

drive में कमी और parasympathetic नियंत्रण में वृद्धि। यह शरीर के भीतर संतुलन और शांति को बढ़ावा देता है, जिससे तनाव कम होता है और मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है। प्राणायाम के नियमित अभ्यास से शरीर में ऑक्सीडेटिव तनाव कम होता है,^[13] और एंटीऑक्सीडेंट स्तर बढ़ते हैं, जो मेटाबोलिक सिंड्रोम के लक्षणों में सुधार कर सकते हैं।

3. **मनोमय कोश (Manomaya Kosha):** मनोमय कोश मानसिक और भावनात्मक अवस्थाओं से संबंधित है, जिसमें विचार, भावनाएँ और प्रतिक्रियाएँ शामिल होती हैं। योग के अभ्यास से मानसिक स्पष्टता और भावनात्मक संतुलन में सुधार होता है।^[14] ध्यान और विश्रान्ति तकनीकों से sympathetic nervous system की अत्यधिक सक्रियता कम होती है और endocrine प्रणाली का संतुलन बनाए रखने में मदद मिलती है। इससे तनाव और चिंता में कमी आती है, जो मेटाबोलिक सिंड्रोम के कारण उत्पन्न हो सकते हैं। 'ॐ' के जाप से शारीरिक विश्राम और मानसिक सजगता में वृद्धि होती है,^[15] और यह मस्तिष्क की तरंगों में सुधार करता है, जिससे समग्र स्वास्थ्य में लाभ होता है।
4. **विज्ञानमय कोश (Vijnanamaya Kosha):** विज्ञानमय कोश ज्ञान और विवेक का प्रतिनिधित्व करता है। यह कोश मानसिक निर्णय क्षमता, न्याय और विवेकशीलता का केंद्र है।^[16] योग के माध्यम से हम जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों (जैसे मेटाबोलिक सिंड्रोम) के मूल कारणों का पता लगा सकते हैं। योगिक काउंसलिंग और जीवनशैली में बदलाव के सुझाव मानसिक स्पष्टता और सही निर्णय लेने में मदद करते हैं, जिससे व्यक्ति को स्वस्थ जीवन जीने की दिशा मिलती है।
5. **आनंदमय कोश (Anandamaya Kosha):** आनंदमय कोश आत्मा का सर्वोच्च स्तर है, जो खुशी और संतोष का अनुभव कराता है। जब हम पंचकोश के सभी स्तरों को संतुलित करते हैं, तो हम आनंदमय कोश में प्रवेश करते हैं, जो मानसिक शांति और शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। कर्म योग और निस्वार्थ क्रियाएँ, जो बिना किसी फल की अपेक्षा के की जाती हैं, मन को शांत और प्रसन्न रखती हैं।^[17] आनंद की अवस्था व्यक्ति को तनाव, भय और मानसिक विकारों से मुक्त करती है, जो मेटाबोलिक सिंड्रोम के विकास में योगदान कर सकते हैं।

इस प्रकार, पंचकोश दृष्टिकोण से मेटाबोलिक सिंड्रोम के प्रबंधन में योग एक संपूर्ण और बहुआयामी चिकित्सा पद्धति के रूप में कार्य करता है, जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को संतुलित कर मेटाबोलिक रोगों को नियंत्रित करने में मदद करता है।

एकीकृत दृष्टिकोण पर आधारित योग मॉड्यूल (Yoga Module based on Integrated Approach)

प्रारंभिक प्रार्थना (Opening Prayer): ॐ सह नाववतु सहनौ भुनक्तु सह वीर्यं करवावहैतेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहै। ॐ शांतिः शांतिः शांतिः

श्वसन अभ्यास (Breathing Practice): i) हाथ फैलाकर श्वसन (Hands Stretch Breathing) ii) टाइगर ब्रीदिंग (Tiger Breathing) iii) खंड श्वसन (Sectional Breathing) iv) सेतुबंधासन श्वसन (सेतु मुद्रा में) v) पैर उठाकर श्वसन (एकल व वैकल्पिक पैर)

शिथिलीकरण अभ्यास (Loosening Practices): i) साइड बेंडिंग (बगल झुकाना) ii) मरोड़ (Twisting), iii) दौड़ना (Jogging) iv) साइक्लिंग v) साइड लेग रेज़ vi) बटरफ्लाय vii) टखनों का घुमाव (Ankle Rotation) viii) कूल्हों का घुमाव (Hip Rotation) ix) घुटनों का घुमाव (Knee Rotation) x) कंधों का घुमाव (Shoulder Rotation)

आसन अभ्यास (Asana Practices): i) अर्धकटि चक्रासन ii) त्रिकोणासन iii) परिवृत्त त्रिकोणासन iv) पार्श्वकोणासन v) वृक्षासन vi) भुजंगासन vii) वक्रासन viii) अर्ध मत्स्येन्द्रासन ix) वीरभद्रासन x) गोमुखासन xii) उष्ट्रासन xiii) सूर्य नमस्कार (12 राउंड)

क्रियाएँ (Kriyas): जलनेति, वमन धौती (सामान्य जल से), कपालभाति, नौली

प्राणायाम (Pranayama): नाड़ी शुद्धि, उज्जायी, भ्रामरी

ध्यान अभ्यास (Meditation)

नादनुसंधान i) AAA कार – 9 बार ii) UUU कार – 9 बार iii) MMM कार – 9 बार iv) ॐ कार – 9 बार v) ॐ ध्यान – 10 मिनट

समापन प्रार्थना (Closing Prayer) : ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःखभाग्भवेत् ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

निष्कर्ष (Conclusion)-

इस समीक्षा लेख में मेटाबोलिक सिंड्रोम की रोगजनन प्रक्रिया का अध्ययन किया गया है, जिसमें मोटापा और इंसुलिन प्रतिरोध मुख्य जोखिम कारक के रूप में पहचाने गए हैं। योग को एक प्रभावी उपचारात्मक पद्धति के रूप में प्रस्तुत किया गया है, जिसके माध्यम से मेटाबोलिक सिंड्रोम के लक्षणों में सुधार और जीवनशैली में सकारात्मक परिवर्तन संभव हैं।

आभार (Acknowledgements)-

यह योग मॉड्यूल S-VYASA संस्थान द्वारा Anvesana Research Facility में विकसित किया गया है, जिसकी स्थापना डॉ. एच. आर. नागेन्द्र और डॉ. आर. नागरत्ना द्वारा की गई थी, जो योग चिकित्सा के क्षेत्र में विशेषज्ञ हैं।

संदर्भ (References) –

1. Metabolic Syndrome: Practice Essentials, Background, Pathophysiology [Internet]. [cited 2018 Sep 13]. Available from: <https://emedicine.medscape.com/article/165124-overview#a3>

2. Metabolic Syndrome and Heart Disease Connection [Internet]. [cited 2018 Sep 13]. Available from: <https://www.webmd.com/heartdisease/guide/metabolic-syndrome#1>
3. American Academy of Family Physicians. C. American family physician. [Internet]. Vol. 74, American Family Physician. American Academy of Family Physicians; 1970 [cited 2018 Sep 13]. 1039 p. Available from: <https://www.aafp.org/afp/2006/0915/p1039.html>
4. Rask Larsen J, Dima L, Correll CU, Manu P. The pharmacological management of metabolic syndrome. Expert Rev Clin Pharmacol [Internet]. 2018 Apr 3 [cited 2018 Sep 13];11(4):397–410. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29345505>
5. Joseph JJ, Golden SH. Cortisol dysregulation: the bidirectional link between stress, depression, and type 2 diabetes mellitus. Ann N Y Acad Sci [Internet]. 2017 Mar [cited 2018 Sep 13];1391(1):20–34. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27750377>
6. Siddiqui A, Madhu S V., Sharma SB, Desai NG. Endocrine stress responses and risk of type 2 diabetes mellitus. Stress [Internet]. 2015 Sep 3 [cited 2018 Sep 13];18(5):498–506. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26303379>
7. Prasad DS, Kabir Z, Dash AK, Das BC. Prevalence and risk factors for metabolic syndrome in Asian Indians: A community study from urban Eastern India. J Cardiovasc Dis Res [Internet]. 2012 Jul [cited 2018 Sep 13];3(3):204–11. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22923938>
8. Falkner B, Cossrow NDFH. Prevalence of metabolic syndrome and obesity-associated hypertension in the racial ethnic minorities of the United States. Curr Hypertens Rep [Internet]. 2014 Jul [cited 2018 Sep 13];16(7):449. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24819559>
9. Kavuri V, Raghuram N, Malamud A, Selvan SR. Irritable Bowel Syndrome: Yoga as Remedial Therapy. Evid Based Complement Alternat Med [Internet]. 2015 [cited 2018 Sep 21];2015:398156. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26064164>
10. Telles S, Naveen K V, Dash M. Yoga reduces symptoms of distress in tsunami survivors in the andaman islands. Evid Based Complement Alternat Med [Internet].

- 2007 Dec [cited 2018 Sep 21];4(4):503–9. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18227918>
11. Malhotra V, Singh S, Tandon OP, Sharma SB. The beneficial effect of yoga in diabetes. Nepal Med Coll J [Internet]. 2005 Dec [cited 2018 Sep 24];7(2):145–7. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16519085>
12. Balaji PA, Varne SR, Ali SS. Physiological effects of yogic practices and transcendental meditation in health and disease. N Am J Med Sci [Internet]. 2012 Oct [cited 2018 Nov 1];4(10):442–8. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23112963>
13. Lim S-A, Cheong K-J. Regular Yoga Practice Improves Antioxidant Status, Immune Function, and Stress Hormone Releases in Young Healthy People: A Randomized, Double-Blind, Controlled Pilot Study. J Altern Complement Med [Internet]. 2015 Sep [cited 2018 Oct 17];21(9):530–8. Available from: <http://www.liebertpub.com/doi/10.1089/acm.2014.0044>
14. Telles S, Nagarathna R, Nagendra HR. Autonomic changes during "OM" meditation. Indian J Physiol Pharmacol [Internet]. 1995 Oct [cited 2018 Oct 15];39(4):418–20. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8582759>
15. Kalyani BG, Venkatasubramanian G, Arasappa R, Rao NP, Kalmady S V, Behere R V, et al. Neurohemodynamic correlates of “OM” chanting: A pilot functional magnetic resonance imaging study. Int J Yoga [Internet]. 2011 Jan [cited 2018 Oct 15];4(1):3– 6. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21654968>
16. In Search Of The Cradle Of Civilisation Georg Feuerstein Subash Kak C. MLBD : nindi punj : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive [Internet]. 2018
17. Raina MK. The Levels of Human Consciousness and Creative Functioning: Insights from the Theory of Pancha Kosha (Five Sheaths of Consciousness) [Internet]. [cited 2018 Nov 21]. Available from: http://www.indigenousspsych.org/Resources/Journal_of_TPPsy.pdf

योग और हड्डियों का स्वास्थ्य

प्रोफेसर (डॉ.) रबीनारायण त्रिपाठी,
विभागाध्यक्ष, शल्य तंत्र विभाग,
श्री श्री कॉलेज ऑफ आयुर्वेदिक साइंस एंड रिसर्च हॉस्पिटल,
श्री श्री विश्वविद्यालय, कटक

संक्षिप्त विवरण: (Abstract)

योग ने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में महत्वपूर्ण उपलब्धियाँ प्राप्त की हैं, विशेषकर हड्डियों के स्वास्थ्य के मामले में। हड्डियों का स्वस्थ रहना शरीर के लिए बहुत ज़रूरी है। ये ना सिर्फ शरीर को एक ढांचा देते हैं, बल्कि अंगों की रक्षा करते हैं और चलने-फिरने में भी मदद करते हैं। मजबूत हड्डियाँ ऑस्टियोपोरोसिस (Osteoporosis) जैसे रोगों के जोखिम को कम करती हैं और जीवन भर एक्टिव रहने में मदद करती हैं। हाल के अध्ययनों से पता चलता है कि योग अभ्यास हड्डियों की घनत्व (Bone Density) को बढ़ाने में सहायक होता है, जिससे ऑस्टियोपोरोसिस और अन्य हड्डी से संबंधित समस्याओं के जोखिम को कम किया जा सकता है। योग के विभिन्न आसनों, जैसे ताड़ासन, वृक्षासन और भुजंगासन, हड्डियों की ताकत बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। यह आसन न केवल हड्डियों को मजबूत करते हैं, बल्कि संतुलन और समन्वय में भी सुधार करते हैं, जिससे विशेषकर वृद्ध व्यक्तियों में गिरने की घटनाएँ कम होती हैं। इसके अलावा, योग का मानसिक स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जो तनाव को कम करने और सामान्य जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाने में सहायक होता है। इस प्रकार, योग हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए एक प्रभावी और प्राकृतिक उपाय है, जिसे सभी उम्र के लोग अपनी दिनचर्या में शामिल कर सकते हैं। हाल के आंकड़े इस बात की पुष्टि करते हैं कि हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए योग का अभ्यास एक अनिवार्य आहार का हिस्सा होना चाहिए।

प्रस्तावना:(Introduction)

योग एक प्राचीन भारतीय विधा है, जो शारीरिक, मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए जानी जाती है। हाल के वर्षों में, यह हड्डियों के स्वास्थ्य में सुधार के लिए एक प्रभावी उपाय के रूप में सामने आई है। बढ़ती उम्र के साथ ऑस्टियोपोरोसिस (Osteoporosis) या ऑस्टियोपेनिया (Osteopenia) जैसी उम्र से संबंधित स्वास्थ्य संबंधी विकार सामने आते हैं। ऑस्टियोपोरोसिस एक सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या है जो वैश्विक स्तर पर व्यक्तियों को प्रभावित करती है। ये विकार नाजुक फ्रैक्चर से जुड़े होते हैं। अस्थि खनिज घनत्व (BMD) के नुकसान में तेजी के कारण रजोनिवृत्ति के बाद की महिलाओं में इसका प्रभाव अधिक होता है। हड्डियों का स्वास्थ्य मानव शरीर के समुचित कार्य और संरचना के लिए अत्यंत आवश्यक है। जीवन के विभिन्न चरणों में, हड्डियों की घनत्व और मजबूती में कमी आ सकती है, विशेष रूप से उम्र के साथ-साथ। ऑस्टियोपोरोसिस जैसी बीमारियों से बचाने

और हड्डियों को मजबूत रखने के लिए सही खान-पान और व्यायाम की आवश्यकता होती है। योग न केवल मानसिक शांति और आध्यात्मिक विकास का माध्यम है, बल्कि यह एक प्रभावी शारीरिक व्यायाम भी है। योग के आसन (postures) शरीर की मांसपेशियों को मजबूत करते हैं, लचीलापन बढ़ाते हैं और श्वास पर नियंत्रण रखकर सहनशक्ति में सुधार लाते हैं। योग का नियमित अभ्यास हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए बेहद लाभकारी सिद्ध हुआ है। यह न केवल शारीरिक रूप से मजबूत बनाता है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य में भी सुधार करता है। सभी उम्र के लोग योग को अपनी दिनचर्या में शामिल कर सकते हैं। यदि आप अपनी हड्डियों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाना चाहते हैं, तो नियमित योगाभ्यास को अपनाना एक अच्छा विकल्प हो सकता है।

उद्देश्य और लक्ष्य: (Aim & Objective)

1. योग को एक समग्र स्वास्थ्य पद्धति के रूप में जाना जाता है, जो मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। इस समीक्षा का उद्देश्य पिछले पाँच वर्षों में प्रकाशित साहित्य के आधार पर योग के अस्थि स्वास्थ्य पर प्रभावों का विश्लेषण करना है।
2. वयस्क महिलाओं में BMD पर योग की प्रभावशीलता का अनुमान लगाना।

कार्यप्रणाली: (Methodology)

इस अध्ययन में विभिन्न वैज्ञानिक डेटाबेस से योग और अस्थि स्वास्थ्य से संबंधित शोध पत्रों की समीक्षा की गई। इसमें यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण (RCTs), व्यवस्थित समीक्षाएँ और मेटा-विश्लेषण शामिल किए गए। खोज प्रक्रिया में "योग और अस्थि स्वास्थ्य", "हड्डियों की मजबूती में योग का प्रभाव", "योग और अस्थि घनत्व" जैसे कीवर्ड का उपयोग किया गया। शोध पत्रों को उनकी प्रासंगिकता, अध्ययन की गुणवत्ता और निष्कर्षों की विश्वसनीयता के आधार पर चुना गया।

परिणाम: (Results)

पिछले पाँच वर्षों में प्रकाशित शोधों की समीक्षा के लिए विभिन्न डेटाबेस का उपयोग कर खोज की गई, जिसमें कुल 12 लेख पाए गए। इनमें से 6 लेख समीक्षात्मक और मेटा-विश्लेषणात्मक अध्ययन थे, जबकि शेष 6 लेख रैंडमाइज्ड कंट्रोलड ट्रायल (RCT) थे।

समीक्षा से प्राप्त प्रमुख निष्कर्ष हैं: उम्र बढ़ने और अस्थि स्वास्थ्य: बढ़ती उम्र के साथ ऑस्टियोपोरोसिस और ऑस्टियोपीनिया जैसे उम्र-संबंधी स्वास्थ्य विकारों की संभावना बढ़ जाती है। ये विकार हड्डियों की कमजोरी और फ्रैक्चर से जुड़े होते हैं, और इसका प्रभाव विशेष रूप से रजोनिवृत्त (postmenopausal) महिलाओं में अधिक देखा गया है।^[1] हाल ही में माइंड-बॉडी व्यायाम जैसे योग को रजोनिवृत्त लक्षणों और अस्थि स्वास्थ्य में सुधार के लिए एक नवाचार के रूप में पहचाना गया है।^[2] ऑस्टियोपोरोसिस और संबंधित फ्रैक्चर की रोकथाम और प्रबंधन नियमित चिकित्सा जांच, दैनिक व्यायाम (जिसमें योग भी शामिल है), पौष्टिक आहार, गिरने से बचाव की

रणनीतियाँ, सामूहिक गतिविधियाँ, सहायक दवाएँ, सह-रोगों का नियंत्रण, सहायक उपकरणों का उपयोग और वैयक्तिकृत पुनर्वास कार्यक्रमों के माध्यम से संभव है।^[3,4] दो अध्ययनों ने योग के हड्डी निर्माण पर सकारात्मक प्रभाव की पुष्टि की, जबकि केवल एक अध्ययन में योग के कारण हड्डी खनिज घनत्व (BMD) में वृद्धि देखी गई। दो RCT का मेटा-विश्लेषण योग और बिना हस्तक्षेप (NIC) समूह के बीच BMD में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं दर्शा पाया। इन अध्ययनों में योग शैलियों, हस्तक्षेप की अवधि और मूल्यांकन विधियों में पर्याप्त विषमता देखी गई।^[5,6] समीक्षाएं इस बात की सिफारिश करती हैं कि योग को नैदानिक अभ्यास, पुनर्वास कार्यक्रमों और जनस्वास्थ्य पहलों में शामिल किया जाना चाहिए ताकि गतिशीलता को बढ़ावा दिया जा सके और कंकाल संबंधी रोगों की रोकथाम हो सके।^[7,8] रूमेटॉइड आर्थराइटिस में माइंडफुलनेस-बेस्ड स्ट्रेस रिडक्शन (MBSR), योग, ताई ची और विश्राम तकनीकों से रोगियों द्वारा रिपोर्ट किए गए परिणामों में सुधार हो सकता है, हालांकि सूजन और संरचनात्मक प्रगति पर इनके प्रभाव अस्पष्ट हैं।^[9] उम्र-संबंधी हाइपरकाइफोसिस के रोगियों में व्यायाम (जिसमें योग शामिल है) के उपयोग से कम से मध्यम स्तर का साक्ष्य यह दर्शाता है कि यह हस्तक्षेप स्थिति सुधार, मेरुदंड की स्थिरता, और बेहतर आसन के लिए लाभकारी हो सकते हैं।^[10] कुछ RCT अध्ययनों के अनुसार, योग का स्वास्थ्य-संबंधी जीवन गुणवत्ता (HRQoL) पर कोई विशेष प्रभाव नहीं पाया गया। अन्य परिणामों के लिए साक्ष्य मिश्रित या अनुपलब्ध हैं। कुछ केस स्टडी में यह पाया गया कि मेरुदंड को मोड़ने वाले योग आसनों के अभ्यास से वृद्ध वयस्कों में कशेरुक संपीड़न फ्रैक्चर (vertebral compression fracture) का खतरा बढ़ सकता है।^[11]

चर्चा : (Discussion)

हड्डियाँ हमारे शरीर की संरचना और सुरक्षा का मुख्य आधार होती हैं। वे न केवल हमारे अंगों की सुरक्षा करती हैं बल्कि कैल्शियम और अन्य खनिजों का भंडारण भी करती हैं। उम्र के साथ, हड्डियों में पोषण और घनत्व की कमी हो सकती है, जिससे ऑस्टियोपोरोसिस जैसी समस्याएँ हो सकती हैं।

योग के लाभ:

1. हड्डियों का घनत्व बढ़ाना: योग के विभिन्न आसनों से हड्डियों पर हल्का दबाव पड़ता है, जो हड्डियों के घनत्व (bone density) को बनाए रखने और बढ़ाने में मदद करता है। रिसर्च से पता चला है कि नियमित योगाभ्यास ऑस्टियोपोरोसिस जैसी हड्डी से संबंधित समस्याओं को कम कर सकता है।
2. शारीरिक स्वास्थ्य: नियमित योगाभ्यास से हड्डियों की मजबूती में सुधार होता है। आसनों, जैसे वज्रासन, ताडासन, और वीरभद्रासन, हड्डियों की ताकत को बढ़ाने में सहायक होते हैं।
3. संतुलन और स्थिरता: योग संतुलन और स्थिरता को बढ़ावा देता है, जिससे गिरने के जोखिम में कमी आती है। जिससे वृद्धावस्था में गिरने और हड्डी टूटने की संभावना कम होती है।
4. सूजन और दर्द में कमी : योग के माध्यम से शरीर में सूजन कम होती है, जिससे गठिया (arthritis) और अन्य अस्थि विकारों में राहत मिल सकती है।

5. आसन और आसन सुधार : सही मुद्रा (posture) से हड्डियों और जोड़ों पर पड़ने वाला अतिरिक्त दबाव कम होता है। ताड़ासन, वृक्षासन और त्रिकोणासन जैसे योगासन इस दिशा में बहुत सहायक हैं।
6. लचीलापन: योग रक्त संचार को बढ़ाता है और शरीर की लचीलापन को सुधारता है, जो हड्डियों और जोड़ों के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है।
7. तनाव में कमी: योग मानसिक तनाव को कम करने में मदद करता है, जो हड्डियों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण है। तनाव हड्डियों के स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

प्रमुख योगासन:

1. ताड़ासन (Mountain Pose): यह आसन शरीर को खींचता है और हड्डियों की मजबूत होने में मदद करता है।
2. वृक्षासन (Tree Pose): यह संतुलन और मजबूत पैरों के लिए सहायता करता है।
3. भुजंगासन (Cobra Pose): यह रीढ़ की हड्डी को मजबूत बनाता है और लचीलापन में सुधार करता है।
4. सूर्य नमस्कार: यह एक संपूर्ण व्यायाम श्रृंखला है जो हड्डियों और मांसपेशियों की मजबूती में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

हड्डियों को स्वस्थ रखने के लिए क्या करें:

1. कैल्शियम और विटामिन डी: हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए कैल्शियम और विटामिन डी की पर्याप्त मात्रा आवश्यक होती है। कैल्शियम हड्डियों को सख्त बनाता है, जबकि विटामिन डी कैल्शियम को अवशोषित करने में मदद करता है।
2. पौष्टिक आहार: डेयरी उत्पाद, हरी पत्तेदार सब्जियां, और मछली जैसे खाद्य पदार्थ कैल्शियम और विटामिन डी के अच्छे स्रोत हैं। NIH (नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ) की वेबसाइट पर और जानकारी दी गई है।
3. शारीरिक गतिविधियां: वजन उठाने वाले व्यायाम, जैसे कि चलना और दौड़ना, हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करते हैं।
4. सूर्य की रोशनी: सूरज की रोशनी में रहने से शरीर में विटामिन डी बनता है, जो हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है।
5. धूम्रपान और शराब से बचें: धूम्रपान और शराब का सेवन हड्डियों के स्वास्थ्य को खराब कर सकता है, इसलिए इनसे बचना चाहिए।
6. नियमित जांच: नियमित रूप से अपने डॉक्टर से अपनी हड्डियों के स्वास्थ्य की जांच करवाएं, खासकर यदि आपको ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा है।

हड्डियों के स्वास्थ्य पर ध्यान देना जीवन के हर चरण में महत्वपूर्ण है, खासकर बच्चों और युवा वयस्कों के लिए, अपनी हड्डियों को स्वस्थ रखने के लिए जीवनशैली में सकारात्मक बदलाव करें, जैसे कि नियमित व्यायाम और पौष्टिक आहार।

निष्कर्ष: (Conclusion)

योग का नियमित अभ्यास हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए बेहद लाभकारी सिद्ध हुआ है। नियमित अभ्यास से न केवल हड्डियों की मजबूती बढ़ती है, बल्कि यह उन समस्याओं को भी कम कर सकता है, जो उम्र बढ़ने के साथ सामान्यतः उत्पन्न होती हैं। यह एक सुरक्षित, प्राकृतिक और समग्र तरीका है जिससे आप अपनी हड्डियों की सेहत को बेहतर बना सकते हैं। यह न केवल शारीरिक रूप से मजबूत बनाता है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य में भी सुधार करता है। सभी उम्र के लोग योग को अपनी दिनचर्या में शामिल कर सकते हैं। यदि आप अपनी हड्डियों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाना चाहते हैं, तो नियमित योगाभ्यास को अपनाना एक अच्छा विकल्प हो सकता है।

इस प्रकार, योग और हड्डियों के स्वास्थ्य के बीच का संबंध स्पष्ट है। इसके फायदे विभिन्न स्तरों पर दिखते हैं, जो इसे एक जरूरी अभ्यास बनाते हैं। अगर आप इसे अपनाने पर विचार कर रहे हैं, तो किसी योग विशेषज्ञ से परामर्श लेना उचित होगा। इससे आपको सही मार्गदर्शन मिलेगा।

स्वार्थ संघर्ष वक्तव्य: (Conflict of Interest Statement)

लेखक द्वारा यह घोषित किया जाता है कि इस लेख के प्रकाशन के संबंध में उनका कोई आर्थिक, व्यक्तिगत या व्यावसायिक स्वार्थ संघर्ष नहीं है, जिससे लेख की निष्पक्षता या निष्कर्ष प्रभावित हो सकते हैं। लेखक इस विषय में पारदर्शिता बनाए रखने के लिए प्रतिबद्ध हैं।

संदर्भ : (Reference)

1. Fernández-Rodríguez R, Alvarez-Bueno C, Reina-Gutiérrez S, Torres-Costoso A, Nuñez de Arenas-Arroyo S, Martínez-Vizcaíno V. Effectiveness of Pilates and Yoga to improve bone density in adult women: A systematic review and meta-analysis. PLoS One. 2021 May 7;16(5):e0251391. doi: 10.1371/journal.pone.0251391. PMID: 33961670; PMCID: PMC8104420.
2. Xu H, Liu J, Li P, Liang Y. Effects of mind-body exercise on perimenopausal and postmenopausal women: a systematic review and meta-analysis. Menopause. 2024 May 1;31(5):457-467. doi: 10.1097/GME.0000000000002336. PMID: 38669625; PMCID: PMC11465887.
3. Jethwa JT. Musculoskeletal and Psychological Rehabilitation. Indian J Orthop. 2023 Nov 30;57(Suppl 1):260-266. doi: 10.1007/s43465-023-01072-5. PMID: 38107802; PMCID: PMC10721771.
4. Bajaj P, Nagendra L, Bajaj A, Samuel M, Chandran M. Effect of yoga on balance, falls, and bone metabolism: a systematic review of randomized controlled trials in healthy

individuals. *Osteoporos Int.* 2025 Feb;36(2):193-224. doi: 10.1007/s00198-024-07307-x. Epub 2024 Nov 28. PMID: 39607489.

5. Rathore V, Singh S, Katiyar VK. Exploring the therapeutic effects of yoga on spine and shoulder mobility: A systematic review. *J Bodyw Mov Ther.* 2024 Oct;40:586-596. doi: 10.1016/j.jbmt.2024.04.029. Epub 2024 Apr 10. PMID: 39593648.

6. Sibilia J, Berna F, Bloch JG, Scherlinger M. Mind-body practices in chronic inflammatory arthritis. *Joint Bone Spine.* 2024 May;91(3):105645. doi: 10.1016/j.jbspin.2023.105645. Epub 2023 Sep 27. PMID: 37769800.

7. Tsekoura M, Katsoulaki M, Kastrinis A, Nomikou E, Fousekis K, Tsepis E, Billis E. The Effects of Exercise in Older Adults with Hyperkyphotic Posture. *Adv Exp Med Biol.* 2023;1425:501-506. doi: 10.1007/978-3-031-31986-0_49. PMID: 37581824.

8. Iaconisi GN, Mancini R, Ricci V, Donati D, Sconza C, Marvulli R, Ranieri M, Megna M, Varrassi G, Della Tommasa S, Bernetti A, Capobianco L, Fari G. Biochemical Mechanisms and Rehabilitation Strategies in Osteoporosis-Related Pain: A Systematic Review. *Clin Pract.* 2024 Dec 19;14(6):2737-2758. doi: 10.3390/clinpract14060216. PMID: 39727804; PMCID: PMC11674043.

9. Giangregorio LM, Ponzano M. Exercise and physical activity in individuals at risk of fracture. *Best Pract Res Clin Endocrinol Metab.* 2022 Mar;36(2):101613. doi: 10.1016/j.beem.2021.101613. Epub 2022 Jan 6. PMID: 35210190.

10. Dos Santos BS, Bordignon C, Rosa DD. Managing Common Estrogen Deprivation Side Effects in HR+ Breast Cancer: an Evidence-Based Review. *Curr Oncol Rep.* 2021 Apr 14;23(6):63. doi: 10.1007/s11912-021-01055-5. PMID: 33852059.

11. Kim KV, Bartley J, Ashe MC, Bardai Z, Butt DA, Chilibeck PD, Ponzano M, Rodrigues IB, Stapleton J, Thabane L, Wark JD, Giangregorio L. Effect of yoga on health-related outcomes in people at risk of fractures: a systematic review. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2022 Mar;47(3):215-226. doi: 10.1139/apnm-2021-0736. Epub 2021 Dec 16. PMID: 34914565.

डिजिटल युग में संतुलित जीवन के लिए अष्टाङ्ग योग का महत्व

चक्रप्रम बिनोदिनी देवी
सहायक निदेशक (विषय)
वैज्ञानिक तथा तकनीकी शब्दावली आयोग, नई दिल्ली

परिचय:

21वीं सदी में व्यापक तकनीक लगभग हर क्षेत्र को प्रभावित कर रही है, जिससे निरंतर डिजिटल संपर्क और संभावित मानसिक थकान उत्पन्न हो रही है। यह डिजिटल परिवेश जहाँ एक ओर सुविधा और जानकारी की पहुँच प्रदान करता है, वहीं दूसरी ओर यह मानसिक और शारीरिक चुनौतियाँ भी उत्पन्न करता है — जैसे तनाव, चिंता, अनिद्रा और डिजिटल थकावट — जो मानव मस्तिष्क की शांति की क्षमता को प्रभावित करती हैं।

महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित अष्टाङ्ग योग इन चुनौतियों का एक समग्र समाधान प्रस्तुत करता है। इसके आठ अंग मानसिक स्पष्टता, भावनात्मक संतुलन और आध्यात्मिक कल्याण की दिशा में एक क्रमबद्ध मार्ग प्रदान करते हैं। जब व्यक्ति यम-नियम, आसन, प्राणायाम और ध्यान जैसे विधियों को अपने जीवन में सम्मिलित करता है, तो वह आत्मचेतना, अनुशासन और डिजिटल अति-संवेदनशीलता से दूरी विकसित कर सकता है।

अष्टाङ्ग योग आंतरिक और बाह्य जीवन के बीच संतुलन पुनः स्थापित करता है, और डिजिटल युग के विकर्षणों के बीच सजग और संतुलित जीवन जीने का एक स्थायी मार्ग प्रदान करता है।

डिजिटल युग की चुनौतियाँ:

- सूचना की अधिकता:** जानकारी 24×7 उपलब्ध होने के कारण मन में अशांति उत्पन्न होती है।
- डिजिटल निर्भरता:** मोबाइल, लैपटॉप और सोशल मीडिया पर अत्यधिक निर्भरता ने सोचने, आत्म-चिंतन करने और स्वयं से जुड़ने की क्षमता को कम कर दिया है।
- तनाव और चिंता:** ऑनलाइन प्रतिस्पर्धा, सामाजिक तुलना और 'फोमो' (FOMO - Fear of Missing Out) जैसी स्थितियों से मानसिक तनाव बढ़ा है।
- स्वास्थ्य समस्याएँ:** स्क्रीन टाइम बढ़ने से अनिद्रा, आँखों में तनाव, पीठ में दर्द और मोटापा जैसी समस्याएँ सामने आ रही हैं।
- संबंधों में दूरी:** परिवार और समाज से वास्तविक संवाद घटता जा रहा है, जिससे भावनात्मक संबंध कमजोर हो रहे हैं।

अष्टाङ्ग योग की अवधारणा:

महर्षि पतंजलि के योगसूत्र में वर्णित अष्टाङ्ग योग का उद्देश्य शरीर, मन और आत्मा में संतुलन स्थापित करना है। इसके आठ अंग हैं:

1. **यम** (नैतिक अनुशासन) – अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह
2. **नियम** (स्व-अनुशासन) – शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्रणिधान
3. **आसन** – शरीर की स्थिरता और लचीलापन
4. **प्राणायाम** – श्वास और प्राण शक्ति का नियंत्रण
5. **प्रत्याहार** – इंद्रियों पर नियंत्रण
6. **धारणा** – मन की एकाग्रता
7. **ध्यान** – गहन आत्मचिंतन
8. **समाधि** – आत्मा के साथ एकत्व व शांति की स्थिति



डिजिटल जीवनशैली में अष्टाङ्ग योग का महत्व:

1. यम और नियम: नैतिक एवं आत्मिक सिद्धांत

डिजिटल युग में अहिंसा (ऑनलाइन उत्पीड़न से बचाव), सत्य (गलत सूचना से बचाव), अस्तेय चोरी नहीं करने का भाव, ब्रह्मचर्य ब्रह्म जैसी चर्या में अपने जीवन को पालना। अपरिग्रह (भौतिक लालसाओं का त्याग) जैसे मूल्य व्यक्ति को संयमित व नैतिक जीवन जीने के लिए प्रेरित करते हैं।

2. आसन और प्राणायाम: शारीरिक व मानसिक कल्याण

कंप्यूटर व मोबाइल पर लंबे समय तक कार्य करने से उत्पन्न होने वाली तनाव और शारीरिक समस्याओं को दूर करने में योगासनों का अभ्यास अत्यंत प्रभावी है।

प्राणायाम के माध्यम से ऑक्सीजन का संतुलित प्रवाह होता है, जिससे **मानसिक शांति व एकाग्रता** बनी रहती है।

3. प्रत्याहार, धारणा और ध्यान: ध्यान केंद्रित करना और आत्मचिंतन

सोशल मीडिया और सूचनाओं की बाढ़ से हमारा ध्यान बार-बार भटकता है।

प्रत्याहार इंद्रियों को नियंत्रित करने और अंतर्मुखी बनने में सहायक है,

धारणा ध्यान केंद्रित करती है,

और ध्यान मानसिक शांति लाता है—ये तीनों तकनीकें डिजिटल विकर्षण को नियंत्रित करने में प्रभावी हैं।

4. समाधि: आंतरिक संतुलन और आत्मिक प्रगति

जब व्यक्ति ध्यान के अभ्यास में स्थिर हो जाता है, तब वह **डिजिटल हलचल के मध्य भी मानसिक स्थिरता और संतुलन** बनाए रख सकता है।

वैज्ञानिक साक्ष्य और अनुसंधान:

- **हार्वर्ड मेडिकल स्कूल** के एक अध्ययन में पाया गया कि नियमित योगाभ्यास करने वाले लोगों में तनाव हार्मोन **कॉर्टिसोल** का स्तर कम होता है और वे मानसिक रूप से अधिक शांत अनुभव करते हैं।
- **AIIMS और SVYASA विश्वविद्यालय** द्वारा किए गए शोधों से यह सिद्ध हुआ है कि योग और ध्यान **डिजिटल तनाव** को प्रभावी रूप से कम कर सकते हैं।
- *Journal of Behavioral Medicine* में प्रकाशित निष्कर्ष बताते हैं कि योग ध्यान से **ध्यान अवधि, मानसिक स्पष्टता और भावनात्मक संतुलन** में सुधार होता है।

व्यावहारिक सुझाव:

डिजिटल समस्या	अष्टाङ्ग योग द्वारा समाधान
स्क्रीन टाइम की अधिकता	प्रतिदिन ध्यान या प्राणायाम का अभ्यास करें
सोशल मीडिया तनाव	नियमों को अपनाएं और डिजिटल डिटॉक्स करें
नींद की कमी	शवासन, नाडी शुद्धि जैसे श्वसन तकनीकों का अभ्यास करें
मानसिक अशांति	प्राणायाम और ध्यान का नियमित अभ्यास करें

निष्कर्ष:

डिजिटल युग में जीवन की गति तो तेज हो गई है, पर **शांति और आत्मचिंतन** कहीं पीछे छूट गया है। **अष्टाङ्ग योग** केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि एक **जीवन पद्धति** है, जो आत्म-जागरूकता,

अनुशासन और आंतरिक संतुलन को बढ़ावा देती है। यह हमें सिखाता है कि प्रौद्योगिकी का उपयोग करें, लेकिन उसके गुलाम न बनें।

अतः, अष्टाङ्ग योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करना आज के डिजिटल युग में संतुलित और सुखद जीवन जीने का एक सक्षम उपाय है।

सहायक सामग्री :

1. Patanjali, *Yoga Sutras*
2. Harvard Medical School (<https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/yoga-benefits-beyond-the-mat>)
3. Journal of Behavioral Medicine, Springer
4. Ministry of AYUSH, Govt. of India – Yoga Protocols
5. SVYASA University Yoga Research Publications



‘योग’ व आसनोपयोगी नियम -एक परिचय

सुश्री मर्सी ललरोहलू हमार
सहायक निदेशक (रसायन), वै.त.श.आयोग

‘योग’ शब्द की उत्पत्ति संस्कृत शब्द ‘युज’ से हैं जिसका अर्थ है जुड़ना या एकजुट होना। योग का उद्देश्य हमारे मन और शरीर को जोड़ना तथा शांति और एकता के साथ उन्हें मिलकर काम करने में मदद करना है।

योग से मन को शांति प्राप्त हो सकती है, यहाँ तक कि कठिन स्थितियों में भी कार्यों का सामना करने में मन शांत और स्थिर रहता है।

भगवद् गीता, भगवान कृष्ण और अर्जुन के बीच बातचीत का 700 श्लोकों का संकलन है, जो धर्म, ज्ञान योग, कर्म योग और भक्ति योग के महत्व को समझाता है। इस प्रसिद्ध ग्रंथ में भगवान कृष्ण कहते हैं, "समत्वं योग उच्यते", यानी योग एक संतुलित अवस्था है। योग मनुष्य और प्रकृति के बीच एकता के लिए प्रयास करता है। यह हमें हमारी आनंदमय अवस्था में वापस ले जाता है।

योग की परिभाषा महर्षि पतंजलि के द्वारा – “चित्त वृत्ति निरोध” दी गई है। इसका अर्थ है कि योग मन के उतार-चढ़ाव को दूर करता है। योग की चित्त वृत्ति निरोध का शाब्दिक अनुवाद इस प्रकार है:

योग = जोड़ना, जुड़ना, एक होना

चित्त = चेतना

वृत्ति = उतार-चढ़ाव

निरोध = शांत होना

योग के जनक महर्षि पतंजलि पहले योगी थे जिन्होंने अपने योग सूत्रों में योग के अर्थ और इसके पीछे के वास्तविक उद्देश्य को सही मायने में समझा और दुनिया को समझाया। इसे राज योग कहा जाता था। संस्कृत ग्रंथों में, राजयोग को योग का लक्ष्य और उसे प्राप्त करने की विधि दोनों ही माना गया है।

वेद व्यास द्वारा योग सूत्रों पर पहली टिप्पणी शास्त्रीय काल में लिखी गई थी। इसमें योग दर्शन और सांख्य दर्शन (षड् दर्शनों में से एक) के बीच गहरे संबंधों को उजागर किया गया और इस पर चर्चा की गई।

प्राचीन काल में मनुष्य ने योग के वास्तविक सार को समझा। योग का उद्देश्य अपने आस-पास की दुनिया से खुद को जोड़ना था। यह संतुलित सांस लेने तथा शरीर, आत्मा और मन को मुक्त करने पर केंद्रित था। हमारे पूर्वजों ने मानसिक स्वच्छता के महत्व को समझा और निष्कर्ष निकाला है कि योग के नियमित अभ्यास से शरीर और आत्मा अंतःकरण से शुद्ध हो जाएगी।

योग का वैश्विक प्रसार 'सिल्क रूट' के साथ लगभग पाँच या छह शताब्दियों ईसा पूर्व के आसपास शुरू हुआ और यह अभ्यास पूरे एशिया में फैल गया। जैसे-जैसे योग नए क्षेत्र में पहुँचता गया, यह धीरे-धीरे प्रत्येक संस्कृति के अनुकूल परिवर्तित होता गया।

पश्चिम में योग की शुरुआत का श्रेय स्वामी विवेकानंद (1863-1902) को दिया जाता है, जो पहली बार 1883 में संयुक्त राज्य अमेरिका गए थे। उन्होंने योग को "मन का विज्ञान" बताते हुए विश्व सम्मेलनों का आयोजन किया और योग ग्रंथों का संस्कृत से अंग्रेजी में अनुवाद किया। 1893 में, अमेरिका की यात्रा के दौरान, उन्होंने 1893 के शिकागो विश्व मेले में योग का प्रदर्शन करके देश की रुचि जगाई। परिणामस्वरूप, कई अन्य भारतीय योगियों और स्वामियों का पश्चिम में स्वागत किया गया।

वर्ष 2014 में, भारत के वर्तमान प्रधानमंत्री श्री. नरेंद्र मोदी जी ने संयुक्त राष्ट्र से योग को समर्पित एक दिन घोषित करने का आग्रह किया। संयुक्त राष्ट्र को ऐसा करने के लिए उन्होंने कहा :

“.....योग भारत की प्राचीन परंपरा का एक अमूल्य उपहार है। यह मन और शरीर की एकता, विचार और क्रिया, संयम और पूर्ति, मनुष्य और प्रकृति के बीच सामंजस्य, स्वास्थ्य और कल्याण के लिए एक समग्र दृष्टिकोण का प्रतीक है। यह व्यायाम के बारे में नहीं है, बल्कि खुद के साथ, दुनिया और प्रकृति के साथ एकता की भावना की खोज करना है। अपनी जीवनशैली में बदलाव करके और चेतना पैदा करके, यह कल्याण में मदद कर सकता है।”

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के आग्रह पर संयुक्त राष्ट्र ने सहमति जताई और हर साल 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जा रहा है। 2015 में पहला अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस भारतीय प्रधानमंत्री द्वारा मनाया गया था, साथ ही दुनिया भर के 84 देशों के नेताओं ने एक साथ योग आसन का अभ्यास किया था।

वर्तमान समय में, योग-स्वस्थता, लचीलेपन और शारीरिक अक्षमताओं से खुद को मुक्त करने तक ही सीमित हैं। योग की असली भावना जो मन और आत्मा की स्वच्छता में निहित है, उसे हम भूल गए हैं। केवल आसनों की निरंतर लोकप्रियता के साथ, दुनिया के लोग योग के आठ अंगों को भूल गए हैं - जिनमें से केवल एक - आसन है। आज के समय में योग, आसन योग की बढ़ती लोकप्रियता के कारण केवल शारीरिक स्वस्थता और लचीलेपन से जुड़ा हुआ है।



आसन का मूल अर्थ है "बैठना" या "स्थित रहना"। आसन शब्द का प्रयोग आजकल शारीरिक योग मुद्राओं या मुद्राओं के अभ्यास को संदर्भित करने के लिए किया जाता है। ऐसा माना जाता है कि योग के चार प्रकार (राज योग, कर्म योग, भक्ति योग और ज्ञान योग), आठ अंग (यम (शपथ), नियम (आचरण-अनुशासन), आसन (मुद्राएं),

प्राणायाम (श्वास नियंत्रण), प्रत्याहार (इंद्रियों का नियंत्रण), धारण (एकाग्रता), ध्यान (मेडिटेशन) और समाधि (परमानंद या अंतिम मुक्ति) होते हैं और 84 मूल योग आसन हैं।
योग हेतु निम्नलिखित आसनोपयोगी नियम माने गए हैं :



चित्र : आसनोपयोगी नियम (स्व-अंकित चित्र)

समय: आसन प्रातः या सायं दोनों समय कर सकते हैं। लेकिन प्रातःकाल का समय उत्तम है क्योंकि इस समय मन शान्त रहता है। प्रातः शौचादि से निवृत्त होकर खाली पेट तथा दोपहर के भोजन के लगभग ५-६ घंटे बाद आसन कर सकते हैं।

आयु : मन एकाग्र कर उत्साह के साथ अपनी आयु, शारीरिक शक्ति और क्षमता का पूरा ध्यान रखते हुए अभ्यास करना चाहिए। तभी व्यक्ति योग से वास्तविक लाभ उठा सकेगा। वृद्ध एवं दुर्बल व्यक्तियों को आसन एवं प्राणायाम अल्प मात्रा में करने चाहिए। गर्भवती महिलाएँ कठिन आसन से निवृत्त रहना चाहिए ।

वेशभूषा : आसन करते समय शरीर पर वस्त्र सुविधाजनक होने चाहिए।

आसन की मात्रा: अपने सामर्थ्य के अनुसार व्यायाम करना चाहिए।

स्थान : स्वच्छ, शान्त एवं एकान्त स्थान आसनों के लिए उत्तम है। खुले वातावरण में योग आसन करना स्वास्थ्य के लिए उत्तम है। घर में आसन करते वक्त घी का दीपक या गुग्गुलु आदि जलना चाहिए।

अवस्था एवं सावधानियाँ: सभी अवस्थाओं में आसन व प्राणायाम किए जा सकते हैं। इन क्रियाओं से स्वस्थ व्यक्ति का स्वास्थ्य उत्तम बनता है। परन्तु कुछ ऐसे आसन हैं जिनको रुग्ण को नहीं करना चाहिए। जैसे: जिनके कान बहते हों, नेत्रों में लाली हो, स्नायु एवं हृदय दुर्बल हो, उनके शीर्षासन नहीं करना चाहिए। हृदय-दौर्बल्य वाले को अधिक कठिन आसन जैसे पूर्ण शलभासन, धनुरासन एवं चक्रासन आदि नहीं करना चाहिए। अण्डवृद्धि आदि रोगों में भी वे आसन नहीं करने चाहिए, जिनसे नाभि के नीचे वाले हिस्से पर अधिक दबाव पड़ता है। उच्च रक्तचाप वाले रोगियों को सिर के बल किए जाने वाले शीर्षासन आदि तथा महिलाओं को ऋतुकाल में 4-5 दिन कठिन आसनों का अभ्यास नहीं करना चाहिए। इन दिनों में महिलाएं सूक्ष्म व्यायाम प्राणायाम एवं ध्यानादि का अभ्यास अवश्य करें। जिनको कमर और गर्दन में दर्द रहता हो, वे आगे झुकने वाले आसन न करें।

दृष्टि : आँखें बन्द करके योगासन करने से मन की एकाग्रता बढ़ती है, जिससे मानसिक तनाव एवं चंचलता दूर होती है। लेकिन सामान्य रूप से आसन एवं प्राणायाम आँखें खोलकर भी कर सकते हैं।

भोजन : भोजन आसन के लगभग आधे घण्टे पश्चात् करना चाहिए। भोजन में सात्विक पदार्थ हों। आसन के बाद चाय नहीं पीनी चाहिए। जठराग्नि को मन्द करने एवं अम्लपित्त, गैस, कब्जादि रोगों को उत्पन्न करने में चाय का सबसे अधिक योगदान होता है। यकृत को विकृत करने में भी चाय तथा पर्युषित आहार की महत्वपूर्ण भूमिका है। सन्तुलित एवं पौष्टिक आहार उत्तम स्वास्थ्य के लिए उत्तम है।

शरीर का तापमान : शरीर का तापमान अधिक उष्ण होने या ज्वर होने की स्थिति में योगाभ्यास करने से तापमान बढ़ जाए तो चन्द्रस्वर - बाई नासिका से श्वास अंदर खींच कर (पूरक कर), सूर्य स्वर - दाई नासिका से रेचक (श्वास बाहर निकालना) करने की विधि बार-बार करके तापमान सामान्य कर लेना चाहिए।

पेट की सफाई: पेट साफ न होने की स्थिति में आंख, मुख, सिर में विकार व स्नायुमंडल में कमजोरी होने की शिकायत हो सकती है। अतः पेट का साफ होना, कब्ज रहित होना, अपच न होना, रात को समय से सो कर पूरी नींद लेना और उचित आहार-विहार करना बहुत ही आवश्यक है।

श्वास-प्रश्वास का नियम : आसन करते समय सामान्य नियम है कि आगे की ओर झुकते समय श्वास बाहर निकालते हैं तथा पीछे की ओर झुकते समय श्वास अन्दर भर कर रखते हैं। श्वास नासिका से ही लेना व छोड़ना चाहिए, मुख से नहीं, क्योंकि नाक से लिया हुआ श्वास का निःस्यंदन होता है।

क्रम : कुछ आसन एक पार्श्व करने होते हैं। यदि कोई आसन दाईं करवट करें तो उसे बाईं करवट भी करें। इसके अतिरिक्त आसनों का एक ऐसा क्रम निश्चित कर लें कि प्रत्येक अनुवर्ती आसन से विघटित दिशा में भी पेशियों और संधियों का व्यायाम हो जाए। उदाहरणतः सर्वांगासन के उपरान्त मत्स्यासन, मण्डूकासन के बाद उष्ट्रासन किया जाए। नवाभ्यासी शुरु में 2-4 दिन मांसपेशियों और सन्धियों में पीड़ा अनुभव करेंगे। अभ्यास जारी रखने पर पीड़ा स्वतः ही शान्त हो जाएगी। लेटकर किए जाने वाले आसन व व्यायाम-प्राणायाम व ध्यान के पहले भी कर सकते हैं तथा बाद में भी। जैसी जिसको अनुकूलता हो। शीतकाल में पहले थोड़ा व्यायाम व आसन करने से अनुकूलता रहती है तथा गर्मी की ऋतु में प्राणायाम व ध्यान पहले करने से मन की प्रसन्नता व आनन्द अधिक रहता है। आसनों के बाद

जब भी उठा जाए, बाईं करवट लेकर उठना चाहिए। योग अभ्यास के अन्त में शवासन 3 से 5 मिनट के लिए अवश्य करें, ताकि अंग-प्रत्यंग शिथिल हो जाएं।

विश्राम: आसन करते हुए जब थकान हो तब शवासन या मकरासन में विश्राम करना चाहिए।

गुरु : “गुरुपदिष्टमार्गेण योगमेव समभ्यसेत् ।”

योग की सिद्धि गुरुकृपा और गुरु उपदिष्ट मार्ग से ही होना चाहिए। इसलिए योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान आदि का अभ्यास प्रारम्भ में गुरु के सान्निध्य में ही करना चाहिए।

यम-नियम: योगाभ्यासियों को यम-नियमों का पालन पूरी शक्ति के साथ करना चाहिए। बिना यम-नियमों के कोई भी व्यक्ति योगी नहीं हो सकता।

कठिन आसन : जिन व्यक्तियों का कभी अस्थि भंग हुआ हो वे कठिन आसनों का अभ्यास कभी नहीं करें अन्यथा उसी स्थान पर हड्डी दोबारा टूट सकती है।

पसीना आना: अभ्यास के दौरान पसीना आ जाए तो तौलिए से पोंछ लें इससे चुस्ती आ जाती है, चर्म स्वस्थ रहता है और रोगाणु चर्म मार्ग से शरीर में प्रवेश नहीं कर सकेंगे। योगासनों का अभ्यास यथासम्भव स्नानादि से निवृत्त होकर करना चाहिए। अभ्यास के 10-20 मिनट बाद भी शरीर के तापमान के सामान्य होने पर स्नान कर सकते हैं।

निषकर्ष:

अतः उत्तम स्वास्थ्य प्राप्ति के लिए उत्तम आहार, विहार, दिनचर्या, ऋतुचर्या आदि सद्वृत्त का पालन एवं योगाभ्यास से व्यक्ति निरोगी काया तथा जीवेम शरदः शतम् को प्राप्त किया जा सकता है।

सहायक सामग्री :

इन्टरनेट सामग्री अभिगमन दिनांक 29.05.2025:

- i. <https://www.drishtiiias.com/blog/a-brief-history-of-yoga>
- ii. <https://yogainternational.com/article/view/why-we-practice-a-short-history-of-yoga-in-the-west/>
- iii. <https://thewholeu.uw.edu/2021/10/07/the-westernization-of-yoga/>
- iv. <https://www.ommagazine.com/yoga-through-a-western-lens/>
- v. <https://artsandculture.google.com/story/explore-the-ancient-roots-of-yoga/ywWBRDI92CPuJg?hl=en>
- vi. <https://www.bbc.com/news/world-40354525>

- vii. <https://www.yogapedia.com/how-yoga-spread-to-europe-america-and-around-the-world/2/11425>
- viii. <https://www.yogapedia.com/2/8458/meditation/silence/yogas-chitta-vritti-nirodha>
- ix. <https://vivekavani.com/b2v50/>
- x. <https://www.1mg.com/hi/patanjali/yogaaasnopiyogi-niyam/>



सोशल मीडिया के युग में किशोरों की संवेगात्मक परिपक्वता के संवर्धन में योग की भूमिका: एक सैद्धांतिक अध्ययन

प्रिया गौतम

शोधार्थी, शिक्षाशास्त्र विभाग

आर्य कन्या डिग्री कॉलेज, संघटक इलाहाबाद विश्वविद्यालय, प्रयागराज

डॉ. अमित कुमार

सहायक आचार्य, शिक्षाशास्त्र विभाग

आर्य कन्या डिग्री कॉलेज, संघटक इलाहाबाद विश्वविद्यालय, प्रयागराज

सारांश

वर्तमान युग पूर्णतः डिजिटल युग बन गया है, जहाँ प्रत्येक क्रियाकलाप के लिए व्यक्ति को डिजिटल माध्यमों एवं प्लेटफार्मों का उपयोग करना अनिवार्य हो गया है। विशेष रूप से युवा वर्ग, अपनी शैक्षिक एवं सामाजिक आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु निरंतर इन माध्यमों का प्रयोग कर रहा है। इस प्रतिस्पर्धात्मक युग में स्वयं को प्रत्येक क्षेत्र में अग्रसर करने की होड़ में शैक्षणिक कार्यों में व्यस्त रहते हैं तथा शेष समय सोशल मीडिया प्लेटफार्मों पर व्यतीत करते हैं। इन प्लेटफार्मों के माध्यम से वे शैक्षिक और सामाजिक आवश्यकताओं के साथ-साथ भावनात्मक आवश्यकताओं की पूर्ति का भी प्रयास करते हैं, किंतु सोशल मीडिया के अत्यधिक प्रयोग से वे वास्तविक जीवन के सामाजिक सम्बन्धों से दूर होते जा रहे हैं और केवल आभासी संसार को ही अपनी संपूर्ण दुनिया मानने लगते हैं। यह स्थिति उनके संवेगात्मक स्वास्थ्य में बाधाएँ उत्पन्न कर मानसिक अस्थिरता को जन्म देती है, जो अंततः ज्ञानात्मक बुद्धि के विकास में अवरोध उत्पन्न करती है तथा उनके समग्र व्यक्तित्व विकास पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है। इस परिप्रेक्ष्य में विद्यार्थियों के मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य की रक्षा हेतु योग का महत्व वर्तमान समय में अत्यंत आवश्यक हो गया है। योग एवं ध्यान मानसिक उपस्थिति को शांत करने तथा संवेगों को स्थिरता प्रदान करने में सहायक सिद्ध होते हैं। योग न केवल मानसिक स्वास्थ्य के संरक्षण हेतु प्रभावी साधन है, बल्कि यह संवेगात्मक परिपक्वता के विकास के लिए भी अनिवार्य है। अतः किशोरों के समग्र विकास में योग को एक आवश्यक अंग के रूप में स्थापित किया जाना चाहिए।

प्रस्तावना-

किशोरावस्था मानव जीवन का एक अत्यंत महत्वपूर्ण, जटिल एवं संवेदनशील चरण है, जिसे मनोवैज्ञानिक हाल (Hall) ने "आंधी-तूफान की अवस्था" की संज्ञा दी है। यह अवस्था व्यक्ति को अपरिपक्वता से परिपक्वता की ओर ले जाने वाली संक्रमणकालीन अवस्था होती है, जिसमें शारीरिक, संवेगात्मक, संज्ञानात्मक तथा सामाजिक विकास तीव्र गति से होता है। इस कालखंड में किशोरों को अपने व्यक्तित्व में हो रहे विभिन्न परिवर्तनों का सामना करना पड़ता है, जो उनके आत्मबोध, व्यवहार, और मानसिक स्थिति को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करते हैं। यद्यपि ये परिवर्तन सामान्य जैविक प्रक्रिया के अंतर्गत आते हैं, किंतु इनके परिणामस्वरूप उत्पन्न मानसिक, सामाजिक व संवेगात्मक उलझनों को वे प्रायः परिवार या अन्य विश्वसनीय व्यक्तियों से साझा करने में संकोच अनुभव करते हैं। यह संकोच भावनात्मक हीनता, मानसिक तनाव, जिज्ञासाओं और असमंजस की स्थिति को जन्म देता है, जो समय के साथ गहराता चला जाता है।

शारीरिक परिवर्तनों के प्रति जागरूकता का अभाव, सामाजिक समर्थन की कमी तथा उचित मार्गदर्शन की अनुपस्थिति किशोरों की समस्याओं को और भी जटिल बना देती है। विद्यालयी जीवन में कक्षाओं की प्रगति, महाविद्यालय और विश्वविद्यालय जैसे नवीन शैक्षणिक वातावरण में स्वयं को अनुकूलित करने का प्रयास, तथा प्रतिस्पर्धात्मक माहौल में आगे बढ़ने की अनिवार्यता – ये सभी कारक किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर सीधा प्रभाव डालते हैं। इस प्रकार का मानसिक दबाव न केवल उनकी शैक्षणिक प्रगति में बाधक बनता है, बल्कि दीर्घकालीन रूप में उनकी संवेगात्मक स्थिरता को भी प्रभावित करता है। डेविड एल्काइंड (David Elkind, 1988) ने अपनी कृति *The Hurried Child: Growing Up Too Fast Too Soon* में उल्लेख किया है कि आधुनिक समाज बाल्यावस्था की अवधि को कृत्रिम रूप से संकुचित कर रहा है, जिससे बालकों को शीघ्र परिपक्व होने का सामाजिक दबाव झेलना पड़ता है। इसके फलस्वरूप वे अपेक्षाकृत कम आयु में ही वयस्कों जैसी जिम्मेदारियों को निभाने के लिए विवश हो जाते हैं। वर्तमान सामाजिक परिदृश्य में एकल परिवारों की संख्या में वृद्धि, माता-पिता की व्यस्त जीवनशैली और उनके समय की सीमित उपलब्धता किशोरों में अकेलेपन की प्रवृत्ति को जन्म देती है। यह अकेलापन उन्हें भावनात्मक रूप से असुरक्षित बनाता है, जिसके कारण वे अपनी सामाजिक और संवेगात्मक आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए डिजिटल माध्यमों, विशेषतः सोशल मीडिया की ओर आकृष्ट होते हैं। सामाजिक संरचनाओं के क्षीण होते जाने और पारंपरिक आपसी संवाद की सीमितता के बीच सोशल मीडिया एक प्रमुख विकल्प के रूप में उभरा है। वर्ष 2024 से 2025 के मध्य भारत में लगभग 2.9 करोड़ नए उपयोगकर्ताओं ने सोशल मीडिया से जुड़ाव स्थापित किया, जोकि 6.3% वार्षिक वृद्धि को दर्शाता है (KPOs रिपोर्ट, 2025)। Datareportal के अनुसार जनवरी 2025 तक भारत में 49.01 करोड़ सक्रिय सोशल मीडिया उपयोगकर्ता थे, जिनमें से अधिकांश 18 वर्ष या उससे अधिक आयु के हैं। यह आँकड़े यह स्पष्ट करते हैं कि किशोरों एवं युवाओं में डिजिटल मंचों की भूमिका अत्यंत प्रभावशाली होती जा रही है। हालाँकि सोशल मीडिया एक ओर संवेगात्मक अभिव्यक्ति के मंच के रूप में कार्य करता है, वहीं दूसरी ओर यह डिजिटल निर्भरता, संवेगात्मक असंतुलन, आत्म-संदेह, सामाजिक तुलना और अवसाद जैसी समस्याओं को भी जन्म देता है। विशेषतः किशोरों द्वारा सोशल मीडिया पर अनजान व्यक्तियों से संवाद की प्रवृत्ति उनकी संवेगात्मक अस्थिरता को बढ़ावा देती है। इस प्रक्रिया में उनका आत्म-सम्मान प्रभावित होता है और वे मानसिक रूप से असुरक्षित अनुभव करते हैं। अतः किशोरों की संज्ञानात्मक क्षमताओं के साथ-साथ उनके संवेगात्मक पक्ष पर ध्यान देना समय की अनिवार्यता बन चुकी है।

मानसिक स्वास्थ्य की वर्तमान वैश्विक चिंता के संदर्भ में यह आवश्यक हो जाता है कि किशोरों को ऐसे उपकरण एवं पद्धतियाँ प्रदान की जाएँ, जो उन्हें आत्म-जागरूकता, संवेगात्मक संतुलन तथा मानसिक सुदृढ़ता प्रदान करें। इस परिप्रेक्ष्य में योग एक अत्यंत प्रभावशाली माध्यम के रूप में सामने आता है। योग न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को पोषित करता है, बल्कि यह मानसिक शांति, भावनात्मक स्थिरता और आंतरिक संतुलन की दिशा में भी सकारात्मक प्रभाव डालता है। विशेषतः ध्यान और प्राणायाम जैसे योगिक अभ्यासों द्वारा विद्यार्थी अपने मानसिक तनाव को कम कर सकते हैं तथा एकाग्रता एवं आत्म-नियंत्रण में वृद्धि कर सकते हैं।

योग तथा संवेगात्मक परिपक्वता के मध्य संबंध:

वाल्टर डी. स्मिट्सन (Walter D. Smitson, 1974) के अनुसार, संवेगात्मक परिपक्वता एक ऐसी मानसिक स्थिति है, जिसमें व्यक्ति अपनी भावनाओं को बेहतर रूप में समझने और उनके प्रबंधन का प्रयास करता है। यह स्थिति आत्म-बोध और आत्म-नियंत्रण की दिशा में एक सतत प्रक्रिया का प्रतीक है।

इस प्रकार, संवेगात्मक परिपक्वता से तात्पर्य उस उच्च स्तरीय मानसिक क्षमता से है, जिसके माध्यम से व्यक्ति न केवल अपने संवेगों (भावनाओं) को उचित रूप में व्यक्त एवं नियंत्रित करता है, अपितु दूसरों के संवेगों को भी यथोचित समझने में सक्षम होता है। यह संवेगात्मक विकास की एक परिपक्व अवस्था है, जो आयु अथवा समय की सीमाओं से परे होती है।

भारतीय विद्वानों का मत है कि योग की उत्पत्ति भारतवर्ष में लगभग 2500 वर्ष पूर्व हुई थी। योग विद्या के प्रारंभिक स्रोतों का उल्लेख हमें ऋग्वेद जैसे प्राचीनतम वैदिक ग्रंथों में प्राप्त होता है। ऋग्वेद में यह स्पष्ट किया गया है कि यज्ञ जैसे वैदिक कर्मकांड योग के बिना सफलतापूर्वक संपन्न नहीं हो सकते। इसका तात्पर्य यह है कि योग का मूल उद्देश्य आत्मा और परमात्मा के मध्य एकीकरण की स्थिति को प्राप्त करना है। वेदों में योग को भारतीय जीवन पद्धति का एक अभिन्न एवं अनिवार्य अंग माना गया है। उपनिषदों में विभिन्न योग-पद्धतियों जैसे मंत्रयोग, हठयोग, राजयोग, कर्मयोग, भक्तियोग एवं कुंडलिनीयोग का उल्लेख मिलता है, जो योग के विविध आयामों को रेखांकित करते हैं। योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत धातु “युज्” से हुई है, जिसका अर्थ है “जोड़ना। इस संदर्भ में योग का तात्पर्य मन, तन तथा आत्मा को एकीकृत कर किसी कार्य को कुशलता पूर्वक संपन्न करने से है। योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, अपितु यह एक ऐसी पद्धति है जो व्यक्ति को आत्मिक अनुशासन तथा चिंतन की एकाग्रता की दिशा में अग्रसर करती है।

योग सूत्र के प्रणेता महर्षि पतंजलि ने योग को परिभाषित करते हुए कहा है —

“योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः”

अर्थात् चित्त की वृत्तियों के निरोध को योग कहते हैं। यह परिभाषा दर्शाती है कि योग का उद्देश्य अंतःकरण की चंचलता को नियंत्रित कर मानसिक और आध्यात्मिक शांति प्राप्त करना है।

अरविंदो एवं महर्षि पतंजलि द्वारा विकसित “पूर्णयोग” संवेगात्मक परिपक्वता की वैज्ञानिक अंतर्दृष्टि प्रदान करता है। इसमें यह स्पष्ट रूप से उल्लेखित है कि शरीर, मस्तिष्क एवं मन में संवेग किस प्रकार कार्य करते हैं तथा यह चेतना के विभिन्न स्तरों से किस प्रकार सम्बंधित होती हैं। यह योग प्रणाली सत्त्व, रजस् और तमस् जैसे गुणों का समन्वय कर संवेगात्मक अनुभवों को समझने तथा उनका उचित प्रबंधन करने में सहायक सिद्ध होती है। योग व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक विकास में अत्यंत उपयोगी भूमिका निभाता है। महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित अष्टांग योग में योग को आठ अंगों में विभक्त किया गया है: यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान तथा समाधि।

वर्तमान वैश्विक परिप्रेक्ष्य में, संपूर्ण विश्व अष्टांग योग की उपयोगिता से भलीभांति परिचित हो चुका है। इसका प्रत्यक्ष उदाहरण यह है कि वर्ष 2014 से प्रत्येक वर्ष 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में वैश्विक स्तर पर इसका आयोजन किया जाता है, जो योग की वैश्विक प्रासंगिकता का स्पष्ट द्योतक है। यदि योग के प्राचीन महत्व का अध्ययन किया जाए तो यह स्पष्ट होता है कि भगवद्गीता तथा पतंजलि के योग सूत्र जैसे प्राचीन ग्रंथों में मन एवं संवेगों के

नियंत्रण पर विशेष बल दिया गया है। भगवद्गीता में श्रीकृष्ण ने संवेगात्मक आसक्ति से स्वयं को दूर रखने की आवश्यकता का विशेष उल्लेख किया है। पतंजलि द्वारा रचित योग सूत्र में भावना-नियंत्रण के महत्व को एक व्यवस्थित दृष्टिकोण के साथ प्रस्तुत किया गया है, जिसमें सजगता, ध्यान, तथा स्वास्थ्य नियंत्रण जैसे अभ्यास सम्मिलित हैं। पतंजलि के अनुसार, योग का प्रमुख लक्ष्य "चित्तवृत्ति निरोध" अर्थात् मन की चंचल प्रवृत्तियों को स्थिर करना है, जो संवेगात्मक परिपक्वता की अवधारणा से प्रत्यक्ष रूप से संबंधित है। मन की शांति तथा संवेगों पर नियंत्रण व्यक्ति की मानसिक प्रगति को पोषित करता है।

अष्टांग योग के आठ अंगों में से एक नियम में स्वाध्याय पर बल दिया गया है, जो व्यक्ति को नियमित आत्ममंथन, विचारों के निरीक्षण तथा भावनात्मक समझ के विकास के लिए प्रेरित करता है। प्राणायाम के अंतर्गत श्वास नियंत्रण का अभ्यास किया जाता है, जो संवेग नियंत्रण का एक सशक्त साधन है। नाड़ी शोधन एवं ऊर्जित श्वास जैसे प्राणायाम अभ्यास मन तथा शरीर को शांत रखने में सहायक होते हैं। वैज्ञानिक अनुसंधानों से यह प्रमाणित हुआ है कि गहरी एवं नियंत्रित श्वास क्रिया के अभ्यास से पैरासिंपैथेटिक नर्वस सिस्टम (parasympathetic nervous system) सक्रिय होती है, जो तनाव एवं संवेगात्मक उत्तेजनाओं को नियंत्रित करती है। बौद्ध दर्शन में कहा गया है कि दैनिक क्रियाओं में ध्यान को सम्मिलित किया जाना चाहिए। ध्यान व्यक्ति को आत्म-नियंत्रण एवं प्रतिक्रियात्मक व्यवहार के नियंत्रण में सहायता करता है, जो संवेगात्मक परिपक्वता का स्पष्ट संकेत है।

संवेगात्मक परिपक्वता का एक अन्य महत्वपूर्ण घटक समानुभूति (Empathy) है। भारतीय दर्शन में इसे करुणा एवं अहिंसा से जोड़ा गया है। बौद्ध परंपरा में मैत्री, करुणा, मुदिता और उपेक्षा "चार ब्रह्मविहार" का उल्लेख मिलता है, ये भावनाएं ध्यान अभ्यास और सद्गुण विकास के लिए सहायक होती हैं। आधुनिक चिकित्सा पद्धतियों में इन ध्यानों को मानसिक स्वास्थ्य सुधार के रूप में अपनाया जा रहा है। करुणा केंद्रित चिकित्सा (Compassion-Focused Therapy, CFT), ध्यान (माइंडफुलनेस), तथा आत्म-करुणा (Self-Compassion, MSC) आधारित विधियाँ मानसिक तनाव, अवसाद एवं आत्म-द्वेष को कम करने हेतु प्रयोग की जाती हैं।

इस प्रकार स्पष्ट होता है कि योग एवं संवेगात्मक परिपक्वता का संबंध कोई आधुनिक उपलब्धि नहीं है, बल्कि इसकी गहन जड़ें प्राचीन भारतीय परंपरा में विद्यमान हैं। योग सूत्र में आत्म-नियंत्रण, ध्यान, एवं आंतरिक दृष्टि के विकास में योग की भूमिका का विस्तृत वर्णन मिलता है। भगवद्गीता में आत्म-संयम, विवेक, तथा करुणा को जीवन-निर्देशक तत्वों के रूप में प्रस्तुत किया गया है। आयुर्वेद में वर्णित त्रिदोष सिद्धांत सत्त्व, रजस, तमस के माध्यम से भी संवेगात्मक संतुलन पर विशेष बल दिया गया है।

योग का संवेगात्मक परिपक्वता के संवर्धन में योगदान:

वर्तमान डिजिटल युग में, जहाँ संज्ञानात्मक दक्षता सफलता का एक प्रमुख मानदंड बन चुकी है, वहीं संवेगात्मक परिपक्वता का विकास भी एक अनिवार्य आवश्यकता बन गयी है। इस दिशा में योग एक प्रभावशाली साधन के रूप में उभर कर सामने आया है। योग के माध्यम से व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक एवं आध्यात्मिक आयामों में संतुलन स्थापित किया जा सकता है। यह संतुलन न केवल व्यक्ति की आंतरिक शांति एवं स्थिरता को बढ़ाता है, बल्कि उसे बाह्य परिवेश में उत्पन्न होने वाले तनावों, संवेगात्मक प्रतिक्रियाओं एवं मानसिक उतार-चढ़ावों को प्रभावी ढंग से संभालने की क्षमता भी प्रदान करता है। यह बालकों के संवेगात्मक विकास में भी महत्वपूर्ण योगदान देता है। अध्ययनों से यह स्पष्ट हुआ है कि योग अभ्यास मानसिक संतुलन एवं संवेगात्मक परिपक्वता के समर्थन में

प्रभावकारी सिद्ध हुआ है। एक अध्ययन में यह निष्कर्ष सामने आया कि वे बालक जो नियमित रूप से योग का अभ्यास करते थे, वे संवेगात्मक नियंत्रण और सकारात्मक संवेगों के विकास में उन लोगों की तुलना में अधिक सक्षम थे, जो योग का अभ्यास नहीं करते थे। (जंझुआ एवं अन्य, 2020)

योग, संवेगात्मक स्थिरता को बल प्रदान करता है और सकारात्मक संवेगों को विकसित करने में सहायक होता है। योग के नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार तथा ध्यान जैसे अंगों के माध्यम से व्यक्ति में संवेगात्मक संतुलन और परिपक्वता विकसित की जा सकती है।

वर्तमान समय में योग को केवल शारीरिक तंदुरुस्ती का माध्यम नहीं, बल्कि मानसिक एवं संवेगात्मक समस्याओं के समाधान हेतु एक वैकल्पिक चिकित्सा प्रणाली के रूप में भी मान्यता प्राप्त हो रही है। योग चिकित्सा (Yoga Therapy) इस दिशा में एक प्रभावी हस्तक्षेप के रूप में उभरी है।

राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान (NIH) तथा राष्ट्रीय पूरक एवं वैकल्पिक चिकित्सा केंद्र (NCCAM) ने योग को "माइंड-बॉडी मेडिसिन" की श्रेणी में सम्मिलित किया है। यह प्रणाली इस तथ्य पर बल देती है कि व्यक्ति के संवेगात्मक, मानसिक, सामाजिक और व्यवहारिक कारक उसके स्वास्थ्य को सीधे प्रभावित करते हैं। अतः इन सभी पहलुओं के समेकित विकास के लिए योग को एक आवश्यक साधन माना गया है।

योग के विभिन्न अभ्यासों द्वारा संवेगात्मक परिपक्वता के प्रमुख पक्षों को संवर्धन-

1. चित्तवृत्ति निरोध (मन का नियंत्रण): पतंजलि के योग सूत्र में उल्लिखित 'चित्तवृत्ति निरोध अर्थात् मन की चंचल प्रवृत्तियों पर नियंत्रण का अभ्यास, किशोरों में संवेगात्मक स्थिरता प्रदान करता है। यह मनोवृत्तियों में साम्य लाकर आत्मनियंत्रण को प्रबल करता है, जिससे वे आवेग-नियंत्रण एवं संतुलित निर्णय लेने में सक्षम होते हैं।
2. प्राणायाम (श्वास नियंत्रण): प्राणायाम, श्वास के माध्यम से संवेगात्मक स्थिति को नियंत्रित करने की एक प्रभावशाली विधि है। तीव्र भावनाओं, जैसे क्रोध या चिंता के समय श्वास की गति असंतुलित हो जाती है। परंतु नियमित प्राणायाम से परासंवेदन तंत्रिका तंत्र (Parasympathetic Nervous System) को सक्रिय कर, हृदयगति और रक्तचाप को संतुलित किया जा सकता है, जिससे तनाव में कमी आती है और संवेगात्मक स्थिरता बढ़ती है।
3. ध्यान (माइंडफुलनेस): ध्यान, विशेष रूप से माइंडफुलनेस आधारित ध्यान, स्व-चेतना, आत्म-नियंत्रण तथा सहानुभूति के विकास में सहायक होता है। यह बालक को वर्तमान क्षण में रहने की क्षमता प्रदान करता है, जिससे वह परिस्थितियों के अनुरूप सजग एवं संतुलित प्रतिक्रिया दे सकता है। ध्यान के अभ्यास से मस्तिष्क के वे भाग सक्रिय होते हैं जो संवेग नियंत्रण और तनाव प्रबंधन से संबंधित हैं, जिससे मानसिक शक्ति का संवर्धन होता है, जो संवेगात्मक परिपक्वता का सूचक है।

योग की उपर्युक्त विधियाँ चित्तवृत्ति निरोध, प्राणायाम और ध्यान किशोर को संवेगात्मक रूप से संतुलित, आत्म-नियंत्रित, और मानसिक रूप से सशक्त बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। वर्तमान युग में, जहाँ मानसिक एवं संवेगात्मक चुनौतियाँ बढ़ती जा रही हैं, वहाँ योग व्यक्तित्व के समग्र विकास का एक वैज्ञानिक रूप से स्वीकृत माध्यम बन गया है।

निष्कर्ष तथा सुझाव-

उपरोक्त विश्लेषण से यह स्पष्ट होता है कि वर्तमान डिजिटल युग में सोशल मीडिया का अत्यधिक और अनियंत्रित उपयोग किशोरों की मानसिक संरचना पर प्रतिकूल प्रभाव डाल रहा है। वे इस आभासी दुनिया में सामाजिक स्वीकृति की होड़ में अपनी पहचान खोने लगते हैं, जिससे उनमें तुलना, संवेगात्मक असुरक्षा और आत्म-संदेह जैसी प्रवृत्तियाँ बढ़ती हैं। इसका सीधा असर उनकी निर्णय क्षमता, आत्म-मूल्यांकन तथा सामाजिक सहभागिता पर पड़ता है। किशोर संवेगात्मक रूप से असंतुलित हो जाते हैं और समूह में प्रभावी ढंग से सहभागी बनने में कठिनाई अनुभव करते हैं। इस चुनौती का समाधान योग में निहित है। योग, विशेषकर ध्यान और प्राणायाम के अभ्यास से वे आत्मचिंतन, संवेगात्मक नियंत्रण और आंतरिक स्थिरता प्राप्त कर सकते हैं। नियमित योगाभ्यास उन्हें आत्मबोध, आत्मनियंत्रण, धैर्य और तनाव-प्रबंधन में सक्षम बनाता है, जिससे उनकी संवेगात्मक परिपक्वता सुदृढ़ होती है। इस तथ्य को धरातल पर उतारने हेतु कुछ ठोस कदम उठाए जा सकते हैं, जैसे-

- योग को शैक्षणिक पाठ्यक्रम का एक अनिवार्य विषय बनाते हुए, उसे प्रतिदिन की गतिविधियों में सम्मिलित किया जाए।
- विद्यालयों में समय-समय पर कार्यशालाएँ, संवाद सत्र, तथा माइंडफुलनेस-बेस्ड ट्रेनिंग प्रोग्राम आयोजित किए जाएँ, ताकि छात्रों में जीवन कौशल और संवेगात्मक साक्षरता के प्रति जागरूकता उत्पन्न की जा सके।
- इन कार्यक्रमों में शिक्षकों और अभिभावकों को भी सम्मिलित किया जाना चाहिए, ताकि वे योग के लाभों को भली-भाँति समझ सकें और नियमित अभ्यास हेतु स्वयं को प्रेरित कर सकें। इससे वे न केवल अपने बच्चों को उपयुक्त मार्गदर्शन प्रदान करेंगे, बल्कि एक सकारात्मक पारिवारिक वातावरण के निर्माण में भी सहायक होंगे।
- विद्यालयों में समय-समय पर कार्यशालाएँ, संवाद सत्र, तथा माइंडफुलनेस-बेस्ड ट्रेनिंग प्रोग्राम आयोजित किए जाएँ, ताकि छात्रों में जीवन कौशल और संवेगात्मक साक्षरता के प्रति जागरूकता उत्पन्न की जा सके।
- उन्हें इंटरनेट और सोशल मीडिया के विवेकपूर्ण उपयोग के प्रति जागरूक किया जाए। इसके लिए विद्यालयों में डिजिटल डिटॉक्स, स्क्रीन टाइम प्रबंधन, तथा संतुलित तकनीकी व्यवहार पर आधारित कार्यक्रमों का संचालन समय-समय पर किया जाना चाहिए। इससे विद्यार्थियों के मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य, सामाजिक संबंधों, आत्म-चेतना, मानसिक स्पष्टता, तथा एकाग्रता में उल्लेखनीय सुधार संभव होगा।

इस प्रकार योग एक ऐसा समग्र एवं वैज्ञानिक अभ्यास है, जो बालकों के बहुआयामी विकास के लिए अनिवार्य है। योग न केवल आत्म-चिंतन और आत्म-स्वीकृति के लिए प्रेरित करता है, बल्कि यह विद्यार्थियों के आंतरिक पक्ष को सुदृढ़ करते हुए उन्हें संतुलित, शुद्ध एवं उद्देश्यपूर्ण जीवन जीने का मार्ग प्रशस्त करता है। योग विद्यार्थियों के मानसिक व संवेगात्मक विकास का एक समग्र और वैज्ञानिक उपाय है, जो उन्हें डिजिटल युग की चुनौतियों से जूझने की आंतरिक शक्ति प्रदान करता है तथा उन्हें संतुलित, सशक्त और उद्देश्यपूर्ण जीवन की ओर अग्रसर करता है।

सन्दर्भ सूची-

1-पेमपेक, टी. ए., येरमोलाएवा, वाई. ए., & कल्वर्ट, एस. एल. (2009). कॉलेज स्टूडेंट्स सोशल नेटवर्किंग एक्सपेरिमेंसेस ऑन फेसबुक. जर्नल ऑफ एप्लाइड डेवलपमेंटल साइकोलॉजी, 30(3), 227–238.

<https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.12.010>

2-वुडयार्ड, सी. (2011). एक्सप्लोरिंग द थेराप्यूटिक इफेक्ट्स ऑफ योग एंड इट्स एबिलिटी टू इनक्रीस क्वालिटी ऑफ लाइफ. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योग, 4(2), Pg-49–54. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.85485>

3-सेनगुप्ता, पी. (2012). हेल्थ इम्पैक्ट्स ऑफ योग एंड प्राणायाम: ए स्टेट-ऑफ-द -आर्ट रिव्यु, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ प्रिवेंटिव मेडिसिन, 3(7), Pg-444–458.

4-हेगें, आई., तथा नाय, यु. एस. (2014). योग फॉर चिल्ड्रन एंड यंग पीपुल्स मेन्टल हेल्थ एंड वेल-बीइंग: रिसर्च रिव्यु एंड रेफ्लेक्शंस ऑन द मेन्टल हेल्थ पोटेनटिअल्स ऑफ योग, फ्रंटियर्स इन साइकाइट्री, 5, आर्टिकल 35.

5-हुसैन, एस. (2014). ए स्टडी ऑफ पर्सनल वैल्यूज एंड सोसियो-साइकोलॉजिकल प्रोब्लेम्स इन टर्म्स ऑफ स्कूल अचीवमेंट एंड इमोशनल मैचुरिटी ऑफ स्टूडेंट्स एट सेकेंडरी स्टेज, डिपार्टमेंट ऑफ एजुकेशन, यूनिवर्सिटी ऑफ लखनऊ।

<https://doi.org/10.3389/fpsy.2014.00035>

6-वर्मा, एन. के. (2014). द स्टडी ऑफ द इम्पैक्ट ऑफ सोशल नेटवर्किंग साइट्स ऑन एमोशनल मैचुरिटी एंड सोशल स्किल्स ऑफ एडोलसेंट स्टूडेंट्स, डिपार्टमेंट ऑफ एजुकेशन, यूनिवर्सिटी ऑफ लखनऊ, लखनऊ (इंडिया)।

7-पीसपति, एस. (2015). रोल ऑफ योग इन इमोशनल वेल-बीइंग। https://www.researchgate.net/publication/275153132_Role_of_Yoga_in_Emoional_Well_Being

8-नेशनल कौंसिल ऑफ एजुकेशनल रिसर्च एंड ट्रेनिंग. (2016). हेल्थ एंड फिजिकल एजुकेशन (फर्स्ट एड.), पब्लिकेशन डिवीजन, एन. सी. ई. आर. टी.।

9-शिल्पा, एस. & श्रीमती, एन. एल. (2016). इमोशनल मैचुरिटी ऑफ ऑनलाइन सोशल नेटवर्क साइट्स यूजर्स. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ करंट रिसर्च, vol 8(11), pg-42660–42663, ISSN: 0975-833

10-श्रीवास्तव, ए., & कुमार, एस. (2016). सोशल मीडिया एंड योग एजुकेशन. परिप्रेक्ष - इंडियन जर्नल ऑफ रिसर्च, 5(2), ISSN-2250-1991, pg-260.

11-साइमन, एस. के. एंड उपाध्याय, पी. के. (2019). माध्यमिक विद्यालय के छात्रों की भावनात्मक परिपक्वता पर योग अभ्यास का प्रभाव, जनरल का ऑल सब्जेक्ट, 8(8).

12-गोपीनाथ, पी., & चेरियन, वि. के. (2018). यूसेज ऑफ़ ऑनलाइन सोशल नेटवर्क्स एंड इमोशनल मैचुरिटी ऑफ़ स्टूडेंट्स ऐट हायर सेकेंडरी लेवल, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ साइंटिफिक रिसर्च, vol 7(2), ISSN No 2277 – 8179.

13-सिंह, एन., & नागर, डी. (2019). रिलेशनशिप बिटवीन इंटरनेट एडिक्शन विद इमोशनल मैचुरिटी: ए स्टडी ऑन हाई स्कूल स्टूडेंट्स. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ इंडियन साइकोलॉजी, 7 (1). Pg-21-32.

<https://doi.org/10.25215/0701.004>

14-जनझुआ, वाई., चौधरी, आर., शर्मा, एन., कुमार, के. (2020). ए स्टडी ऑन इफ़ेक्ट ऑफ़ योग ऑन इमोशनल रेगुलेशन, सेल्फ-एस्टीम, एंड फीलिंग्स ऑफ़ एडोलैसैंट्स, जर्नल ऑफ़ फॅमिली मेड प्राइम केयर, 9(7), 3381–3386.

<https://doi.org/10.4103/jfmnc.jfmnc.153.20>

15-कवितकोविक, डी. (2021). द रोल ऑफ़ योग इन एजुकेशन, मेथोडोलॉजिकल हॉरिज़ोन्स, फैकल्टी ऑफ़ एजुकेशन एंड रिहैबिलिटेशन साइंसेज, यूनिवर्सिटी ऑफ़ ज़ाग्रेबा

16-मीना, आर., & पालीवाल, आर. (2021). ए स्टडी ऑफ़ इमोशनल मैचुरिटी इन सोशल मीडिया एडिक्टेड एडोलैसैंट्स. बंगाल, पास्ट एंड प्रेजेंट: जर्नल ऑफ़ द कलकत्ता हिस्टोरिकल सोसाइटी, 117(III), 366.

17-त्यागी, ए. & सिंह, ए. (2021). रिलेशनशिप बिटवीन इंटरनेट एडिक्शन एंड इमोशनल मैचुरिटी: ए स्टडी ऑन स्कूल एंड कॉलेज स्टूडेंट्स. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ इंडियन साइकोलॉजी, 9(4), 2428-2434.

18-हार्ट, एन., फॉकनेर, एस., नीर्वे, ए., तथा बूथ, जे. एन. (2022). स्केपिंग रिव्यु ऑफ़ योग इन स्कूलज: मेन्टल हेल्थ एंड कॉगनिटिव आउटकम्स इन बोथ न्यूरोटीपिकल एंड न्यूरोडाइवर्स युथ पॉपुलेशन्स. चिल्ड्रन, 9(6), 849.

19-शर्मा, पी. & जैन, एम. (2022). सोशल मीडिया का उच्च माध्यमिक शाला के विद्यार्थियों पर प्रभाव का एक अध्ययन, शोध समागम और डबल ब्लाइंड पीयर रिव्यू क्वार्टरली मल्टी डिस्सिप्लिनरी और मल्टीलिंगुअल रिसर्च जनरल issn: 2581-6918, Pg.822 -830

<https://doi.org/10.3390/children9060849>

20-पुनिअ, एस., & कुमावत, आर. (2024). रोल ऑफ़ योगिक प्रैक्टिसेज इन इनरीचिंग इमोशनल इंटेलिजेंस: सिस्टेमेटिक रिव्यु. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ क्रिएटिव रिसर्च थॉट्स (आई. जे. सी. आर. टी), 12(5), 80.

<https://www.ijcrt.org/papers/IJCRTAH02017.pdf>

21-द्विवेदी ए. तथा श्रीवास्तव, ए. (2024). इंटीग्रेटेड योग मॉडल एंड इट्स इफ़ेक्ट ऑन सोशल मैचुरिटी एंड ऐकडेमिक अचीवमेंट ऑफ़ गवर्नमेंट बॉयज /गर्ल्स सीनियर सेकेंडरी स्कूल स्टूडेंट्स ऑफ़ बिंदापुर. टेक् इम्प्रेसरीअल, 6(1).

22-केम्प, एस. (2025). डिजिटल 2025: इंडिया, डाटा रिपोर्टल, ग्लोबल डिजिटल इनसाइट्स, डाटा रिपोर्टल, ग्लोबल डिजिटल इनसाइट्स।

<https://datareportal.com/reports/digital-2025-india>

23-सौरभ, एस., गिरी, ए., गुप्ता, एस., भाद्राज, एस., & कुमार, एन. (2025). एक्सप्लोरिंग द रोल ऑफ़ योग इन प्रमोटिंग मेन्टल वेल-बीइंग एंड इमोशनल रेसिलिएंस. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ साइंटिफिक रिसर्च इन इंजीनियरिंग एंड मैनेजमेंट (आई. जे. एस. आर. इ. एम.), 9(1), 1. ISSN: 2582-3930.



भारतीय ज्ञान परंपरा में निहित योग परंपरा: विद्यार्थी जीवन में प्रासंगिकता

लक्ष्मी जायसवाल

शोधार्थी, शिक्षाशास्त्र विभाग, आर्य कन्या डिग्री कॉलेज
संघटक इलाहाबाद विश्वविद्यालय, प्रयागराज

डॉ. अमित कुमार

सहायक आचार्य, शिक्षाशास्त्र विभाग, आर्य कन्या डिग्री कॉलेज
संघटक इलाहाबाद विश्वविद्यालय, प्रयागराज

योग आधुनिक जीवन शैली का एक महत्वपूर्ण अंग है। योग स्वस्थ जीवन जीने की एक कला है। पाश्चात्य संस्कृति योग को वैज्ञानिक व्यायाम की एक श्रेणी के रूप में परिभाषित कर स्वीकार कर रही है। पाश्चात्य संस्कृत में योग को 'योगा' कहा जाता है। योग भारतीय ज्ञान परंपरा की एक प्रचलित परंपरा है। 'योग' शब्द संस्कृत धातु के 'युज' से बना है, जिसका अर्थ है- 'जोड़ना' अर्थात् किसी भी कार्य में कुशलता प्राप्त करने के लिए शरीर को तन, मन और आत्मा से जोड़ना या समन्वय करना ही योग है। जनश्रुति के अनुसार योग की स्थापना भगवान शिव ने की। योग को व्यवस्थित करने का कार्य महर्षि पतंजलि ने किया। योग का व्यवस्थित उल्लेख महर्षि पतंजलि के योग दर्शन में मिलता है। योग का मूल स्रोत महर्षि पतंजलि का योग सूत्र है। योगसूत्र, योगशास्त्र का बहुमूल्य ग्रन्थ है। यह चार अध्यायों व भागों में विभक्त है-

- **समाधिपाद-** योगसूत्र के प्रथम अध्याय समाधिपाद में योगाभ्यास के परिणामों का वर्णन किया गया है।
- **साधनापाद-** द्वितीय अध्याय में स्वनुशासन का वर्णन किया गया है।
- **विभूतिपाद-** इसमें योगाभ्यास के प्रभावों को बताया गया है।
- **कैवल्यपाद-** योगसूत्र के अंतिम अध्याय में अहंकार से मुक्ति की प्रक्रिया का वर्णन किया गया है।

योग सूत्र में महर्षि पतंजलि ने योग को परिभाषित करते हुए कहा है "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः॥" (प.यो.स सूत्र 1/2) अर्थात् "चित्त वृत्तियों का निरोध ही योग है।" अन्य शब्दों में योग मन को नियंत्रित करने की प्रक्रिया है। महर्षि पतंजलि ने मन नियंत्रण के दो पहलू बताएं- बौद्धिक एकाग्रता और शांत चित्त। बौद्धिक एकाग्रता से तात्पर्य किसी वांछित विषयवस्तु पर ध्यान को एकाग्र करने की शक्ति और लंबे समय तक शांत रहने की क्षमता से है। श्रीमद्भगवतगीता के अनुसार "योगः कर्मसु कौशलम्॥" (गीता 2.50) अर्थात् "कर्म में दक्षता ही योग है।" महर्षि पतंजलि का योग दर्शन भारतीय 'षट्' दर्शनों में से एक है। योग सनातन काल से ही भारत की परंपरा रही है। योग, वैदिक कालीन गुरुकुलों में प्रदान की जाने वाली शिक्षा का महत्वपूर्ण हिस्सा है। योग की महत्ता के कारण, योग परंपरा का सातत्य प्राचीन काल से वर्तमान काल और वर्तमान से भविष्य काल में भी बना रहेगा। विद्यार्थी जीवन में योग नियमित दिनचर्या, स्वस्थ शारीरिक और मानसिक विकास का संचार कर बालक का सर्वांगीण विकास करता है। शिक्षा मानव निर्माण का आधार है। यह बालक का सर्वांगीण विकास करता है। वैदिक कालीन शिक्षा प्रणाली में विद्यार्थी गुरुकुल में शिक्षा प्राप्त करते थे। विद्यार्थियों को गुरुकुल के नियमों का पालन करना होता था। गुरुकुल में विद्यार्थी नियमित दिनचर्या का अनुसरण करते थे। विद्यार्थी प्रातः काल ब्रह्म मुहूर्त में उठकर- स्नान, ध्यान, चिंतन,

मनन, आसन आदि योग की शारीरिक व मानसिक गतिविधियां करते थे, जिससे उन्हें अच्छा स्वास्थ्य और निरोगी काया प्राप्त होती थी। विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास करने के लिए अष्टांग योग की विद्या प्रदान की जाती थी। महर्षि पतंजलि के योग सूत्र में अष्टांग योग की आठ क्रियाएं बताई गई हैं, जो इस प्रकार हैं-

“यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि॥” (प.यो.स सूत्र 2/29)

यम- मन, वचन, कर्म पर संयम धारणा करना ही यम कहलाता है। **अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः। (प.यो.सूत्र 2/30)** अर्थात् यम के पांच प्रमुख अंग हैं- सत्य, अहिंसा, अस्तेय, ब्रह्मचर्य तथा अपरिग्रह। मन, वचन तथा कर्म द्वारा अपनी दुष्कृतियों का दमन अनुशासन का मूलाधार है।

नियम- योग दर्शन में शौच व स्वच्छता, तपस्या, स्वाध्याय, प्रणिधान को योग के पांच नियमों के रूप में बताया गया है। **“शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेष्वरप्रणिधानानि नियमाः।” (प.यो.सूत्र 2/32)** अर्थात् शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान ये पाँच नियम हैं।

आसन- आसन शरीर को ऐसी स्थिति में रखने की प्रक्रिया है, जिससे बिना थकान के दीर्घकाल तक परिश्रम तथा अध्ययन किया जा सकता है। **“स्थिरसुखमासनम्।” (प.यो.सूत्र 2/46)** अर्थात् स्थिर और सुखपूर्वक बैठने का नाम आसन है। उठने, बैठने, सोने, चलने, लिखने, पढ़ने, भोजन करने आदि के दौरान उचित आसनों के अभ्यास को आसन के अंतर्गत सम्मिलित किया जाता है।

प्राणायाम- **“तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः॥” (प.यो.स सूत्र 3/49)** अर्थात् “जब श्वास की गति रुक जाती है, तो प्राणायाम होता है।” श्वसन क्रिया को नियंत्रित करने की प्रक्रिया को प्राणायाम कहा जाता है। इसके द्वारा संवेगों को भी नियंत्रित किया जाता है। प्राणायाम की क्रिया के तीन अंग होते हैं-

- **पूरक-** संपूर्ण श्वसन अंदर खींचना।
- **कुंभक-** खींची गई श्वास को भीतर रोक कर रखना।
- **रेचक-** रोकी गई श्वास को नियंत्रित विधि से छोड़ना।

इन तीनों क्रियाओं के द्वारा प्राणायाम में श्वसन को पूर्ण रूप से नियंत्रित किया जाता है। प्राणायाम शरीर हृदय और मन को स्वस्थ व सुदृढ़ बनाता है।

प्रत्याहार- प्रत्याहार इंद्रियों को वश में करने की क्रिया है। **“स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः।” (प.यो.सूत्र 2/54)** अर्थात् जब इंद्रियां पूर्ण रूप से मन के वश में आ जाती हैं, तब यह अपने स्वाभाविक विषय से विलग होकर अध्ययन में दत्तचित्त हो जाती है।

धारणा- **“देशबन्धश्चित्तस्य धारणा।” (प.यो.स सूत्र 3/1)** अर्थात् किसी विषय पर चित्त को दृढ़ता से स्थिर करना ही धारणा है। यह किसी विषय पर ध्यान को एकाग्र करने की शक्ति है।

ध्यान- धारणा से आगे की क्रिया ध्यान है। **“तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्।” (प.यो.स सूत्र 3/2)** अर्थात् ध्यान किसी विषय पर चिंतन, मनन करने की प्रक्रिया है। धारणा किसी विषय पर दृढ़ता पूर्वक एकाग्रता को स्थिर करने की प्रक्रिया है, जबकि ध्यान में एकाग्रता को दीर्घ समय तक बनाए रखा जाता है।

समाधि- समाधि, अष्टांग योग की अंतिम क्रिया है। “तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधि।” (प.यो.स सूत्र 3/3) अर्थात् यह चित्त द्वारा अध्ययन विषय में गहनता और तन्मयता से लीन हो जाने की प्रक्रिया है, जिसमें स्वयं का भी ध्यान नहीं होता है।

अष्टांग योग की क्रियाएं- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार बाह्य शारीरिक क्रियाएं और धारणा ध्यान समाधि आंतरिक क्रियाएं हैं। अष्टांग योग की क्रियाएं सम्मिलित रूप से शारीरिक तथा मानसिक विकास करती हैं। योग समग्र रूप से विद्यार्थी के सर्वांगीण विकास में सहायक होता है।

योग के लाभ

प्रतिदिन नियमित योगाभ्यास से शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावात्मक अर्थात् बालक का सर्वांगीण विकास होता है। योग की विभिन्न क्रियाएं शरीर के आंतरिक और बाह्य अंगों को लाभ प्रदान करती हैं। योगाभ्यास के निम्नलिखित लाभ हैं-

शारीरिक लाभ- योगाभ्यास से शरीर लचीला, मांसपेशियां मजबूत और शारीरिक वृद्धि होती हैं। शरीर में रक्त संचार की क्रिया अच्छी हो जाती है। योग करने से वजन नियंत्रित होता है, जिससे मोटापा कम करने व नियंत्रित करने में सहायता मिलती है। योगाभ्यास शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्यून सिस्टम) को बढ़ाता है।

मानसिक लाभ- योग की क्रियाएं मानसिक तनाव को कम करने में सहायक होती हैं। योग स्मरण शक्ति को बढ़ाती है। योग से संवेगात्मक स्थिरता प्राप्त होती है। योग की ध्यान क्रिया (मेडिटेशन) द्वारा मानसिक एकाग्रता की शक्ति का विकास होता है।

सामाजिक लाभ- योगाभ्यास से व्यक्ति में सामाजिक सामंजस्य के गुणों का विकास होता है। सामूहिक योगाभ्यास से विद्यार्थियों में सहयोग, सहानुभूति, भाईचारे की भावना का विकास होता है।

योग के आधारभूत नियम

योगाभ्यास के अपने कुछ नियम हैं, जिनका पालन करके योग का पूर्ण लाभ प्राप्त किया जा सकता है। योग के आधारभूत नियम इस प्रकार हैं-

- योग प्रतिदिन प्रातः काल खाली पेट करना चाहिए।
- यह किसी समतल सतह पर ही करना चाहिए।
- योग करते समय ढीले व मौसम अनुकूल वस्त्र पहनना चाहिए।
- योग सदैव हवादार और खुली जगह पर करना चाहिए।
- मैट या चटाई पर बैठकर ही योग करना चाहिए।

योग हेतु अपेक्षित सावधानियां

योगाभ्यास सदैव सही नियमों का पालन करते हुए किया जाना चाहिए। योग नियमों के साथ कुछ अपेक्षित सावधानियां भी हैं, जिनका पालन किया जाना चाहिए। ताकि योग के उत्तम लाभ प्राप्त किया जा सके। योग सम्बन्धी अपेक्षित सावधानियां निम्नलिखित हैं-

- शारीरिक रूप से स्वस्थ होने पर ही योग करना चाहिए।
- अस्वस्थ होने के दौरान योग करना चाहिए।
- भोजन करने के पश्चात् तुरंत योग नहीं करना चाहिए।
- प्रत्येक व्यक्ति को अपनी क्षमता अनुसार ही योगाभ्यास करना चाहिए।
- विशेष स्थितियां जैसे- उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, ऑपरेशन आदि की स्थिति में डॉक्टर के परामर्श से ही योगाभ्यास करना चाहिए।
- योगाभ्यास के बाद तुरंत स्नान नहीं करना चाहिए।
- योग सदैव प्रशिक्षित योगगुरु की देखरेख ही किया जाना चाहिए।

विद्यार्थी जीवन में योग की महत्ता व प्रासंगिकता

ज्ञान प्राप्त करना विद्यार्थी का परम धर्म है। भगवान श्रीकृष्ण ने गीता में शिष्य के गुणों को बताते हुए कहा गया है-

**अहङ्कारं बलं दर्पं कामं क्रोधं परिग्रहम्।
विमुच्य निर्ममः शान्तो ब्रह्मभूयाय कल्पते॥18.53॥ गीता**

अर्थात् “अहंकार, दर्प, काम, क्रोध, परिग्रह दोषों से रहित शिष्य ज्ञान को प्राप्त कर सकता है।” ज्ञान प्राप्ति की क्रिया स्वस्थ तन और मन द्वारा ही ग्रहण की जा सकती है। पाश्चात्य दार्शनिक अरस्तु का कथन है, कि “स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का विकास होता है।” अन्य शब्दों में “अगर स्वास्थ्य अच्छा है तो ही बालक किसी ज्ञान को सही ढंग से प्राप्त कर अपना सर्वांगीण विकास कर पाएगा।” आधुनिक साइबरस्पेस युग में विद्यार्थियों पर अध्ययन के बढ़ते दबाव ने इन्हें शारीरिक और मानसिक समस्याओं से जकड़ लिया है। मनोवैज्ञानिकों और चिकित्सकों का मानना है, कि विद्यार्थियों को योग द्वारा उनकी शारीरिक और मानसिक समस्याओं का निवारण किया जा सकता है। वर्तमान में योग, भारत का ही नहीं अपितु वैश्विक संस्कृति का एक अभिन्न अंग बन गया है। आधुनिक युग में स्वामी विवेकानंद और श्री अरविंद ज्ञान प्राप्ति के लिए योग को सर्वोत्कृष्ट विधि मानते हैं। श्री अरविंदो ने अपने दर्शन में सर्वांग योग पर बल दिया है। सर्वांग दर्शन आध्यात्मिक साधना, ब्रह्मचर्य और योग पर आधारित है। इसके अंतर्गत चित्त, मानस, बुद्धि, ज्ञान को मुख्य रूप से शामिल किया गया है।

योग की महत्ता को स्वीकार्य हुए 11 दिसंबर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासंघ ने 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में घोषित किया। तब से 21 जून 2015 से दुनिया भर में लाखों लोग योगाभ्यास से एकजुट होकर प्रत्येक वर्ष इस दिन को मनाते हैं। अतः विद्यार्थी को भी अपने जीवन में योगाभ्यास को अपनाना चाहिए। योगाभ्यास का विद्यार्थी जीवन में महत्वपूर्ण स्थान है। विद्यार्थियों के लिए योग का महत्व और प्रासंगिकता निम्नलिखित दृष्टिकोण से है-

व्यक्तित्व का विकास- विद्यार्थी अधिगम के दौरान लंबे समय तक एक ही मुद्रा और स्थिति में बैठकर अध्ययन कार्य करते हैं, जिससे उनमें विभिन्न प्रकार की शारीरिक समस्याएं उत्पन्न हो जाती हैं- जैसे मोटापा, थकान, जोड़ों में दर्द, मांसपेशियों में जकड़न आदि। योग इन समस्याओं का निवारण कर विद्यार्थी को अच्छा स्वास्थ्य प्रदान करता है। योग से विद्यार्थी का शरीर सुडौल होता है, जिससे विद्यार्थी में उत्तम व्यक्तित्व का विकास होता है।

तनाव और चिंता से मुक्ति- विद्यार्थी सदैव परीक्षा परिणाम और भविष्य की चिंता व भय से ग्रसित रहते हैं। नियमित योग के अभ्यास से तनाव, चिंता, नींद में कमी आदि को दूर किया जा सकता है। योग की ध्यान क्रिया (मेडिटेशन) करने से मानसिक स्वास्थ्य अच्छा होता है। विद्यार्थियों को नींद अच्छी आती है, जिससे वह तनाव, चिंता और भय मुक्त होते हैं।

आत्मविश्वास में वृद्धि- योग विद्यार्थी की शारीरिक और मानसिक समस्याओं को दूर कर आत्मविश्वास में वृद्धि करता है। विद्यार्थी आत्मविश्वास के साथ अपने लक्ष्य को प्राप्त करने की ओर अग्रसर होते हैं।

सकारात्मक दृष्टिकोण- अष्टांग योग की क्रियाएं विद्यार्थी में स्वास्थ्यवर्धक गुणों का विकास कर स्वस्थ मानसिक प्रवृत्ति का विकास करते हैं योग द्वारा विद्यार्थियों में दृढ़ इच्छाशक्ति का विकास होता है जिससे विद्यार्थियों में सकारात्मक दृष्टिकोण की वृद्धि होती है।

संवेगात्मक स्थिरता का विकास- विद्यार्थी मन अत्यंत चंचल होता है। योगाभ्यास से संवेगों में स्थिरता आती है। श्रीमद्भगवतगीता में कहा गया है-

**योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय।
सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते॥ 2.48॥ गीता**

अर्थात् “हे! धनञ्जय तू आसक्ति त्याग कर सम भाव से कार्य कर। सिद्धि और असिद्धि में सम बुद्धि से कार्य करना ही योग है।” योग सुख-दुख, जय-पराजय आदि मानसिक द्वन्द में समरस रहकर कार्य करने की प्रेरणा देता है।

एकाग्रता में वृद्धि- नियमित योगाभ्यास से विद्यार्थियों में एकाग्रता और ध्यान केंद्रन की शक्ति का विकास होता है। गीता में कहा गया है-

**तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः।
उपविश्यासने युञ्ज्याद्योगमात्मविशुद्धये॥ 6.12॥ गीता**

अर्थात् “उसे आसन पर बैठकर चित्त और इंद्रियों को वश में रखते हुए, मन को एकाग्र करके अंतःकरण की शुद्धि के लिए योगाभ्यास करें।”

आत्म अनुशासन का विकास- योग प्रतिदिन अभ्यास की क्रिया है। यह विद्यार्थियों में नियमित दिनचर्या और अनुशासन के गुणों का विकास करता है। नियमित योग विद्यार्थियों को संतुलित जीवन शैली अपनाने की प्रेरणा प्रदान करता है।

नैतिक और आध्यात्मिक विकास- योग केवल अच्छा स्वास्थ्य ही नहीं प्रदान करता, बल्कि नैतिक और आध्यात्मिक मूल्यों का भी विकास करता है। योग से “मनसा वाचा कर्मणा” अर्थात् मन, वचन और कर्म में नैतिक गुणों का विकास होता है।

मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण की भावना का विकास- योग मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को बनाए रखने में सहायक है। मनोचिकित्सकों का मानना है, कि मेडिटेशन करने से मानसिक स्वास्थ्य अच्छा होता है जिससे विद्यार्थी में समाज कल्याण की भावना का विकास होता है। मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण में मनोवैज्ञानिक, भावात्मक और सामाजिक कल्याण का सकारात्मक दृष्टिकोण निहित है, जो समग्र स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता के लिए आवश्यक है।

सन्दर्भ ग्रन्थ

1. भास्कर, ए. (2019). विद्यालय छात्रों की चिंता स्तर पर प्राणायाम के प्रभाव का अध्ययन, जनरल ऑफ़ इमर्जिंग टेक्नोलॉजीज़ एंड इन्ोवेटिव रिसर्च वॉल्यूम, 6 (4) पृ. सं. 232-240 ISSN: 2349-5162.
2. भोगल, आर.एस. और नागराजन, के. (2015). योग शिक्षा, राष्ट्रीय अध्यापक शिक्षा परिषद्, नई दिल्ली, पृ. सं. 11-50. <https://uou.ac.in/sites/default/files/slm/PE-7.pdf>
3. चटर्जी और अन्य (2018). योग शिक्षा, स्वास्थ्य स्वच्छता भावात्मक, शिक्षा भाग- 2, राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, छत्तीसगढ़, रायपुर, पृ. सं.1-15.
4. गुप्ता, एस. और दाधीच एम. (2022). योग का युवाओं की संवेगिक स्थिरता पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ क्रिएटिव रिसर्च थॉट्स, वॉल्यूम 10 (5), पृ.सं.152-155, ISSN: 2320-2882 <https://www.ijcrt.org/papers/IJCRTQ020029.pdf>
5. गुप्ता एस. पी. (2009). शिक्षा मनोविज्ञान, शारदा पुस्तक भवन पब्लिशर्स एवं डिस्ट्रीब्यूटर्स, प्रयागराज, पृ. सं. 04.
6. गोनन्दका, हरिकृष्णदास. पतंजलयोगदर्शन, गीताप्रेस, गोरखपुर. <https://archive.org/details/YogaDarshanGitaPressGorakhpur>
7. ओड, एल.के. (2011). शिक्षा की दार्शनिक पृष्ठभूमि, राजस्थान हिंदी ग्रंथ अकादमी, जयपुर, पृ.सं. 128-139.
8. पांडेय, टी. एन. (2022). आधुनिक जीवन शैली में योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा की प्रासंगिकता, अप्रकाशित शोधप्रबंध, महाराजा अग्रसेन हिमालयन गढ़वाल विश्वविद्यालय, उत्तराखंड.
9. पारीक एस.एवं शर्मा एस. (2022). युवाओं के व्यक्तित्व विकास में योग की भूमिका का अध्ययन, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ क्रिएटिव रिसर्च थॉट्स, वॉल्यूम 10 (5), पृ.सं.27-37, ISSN: 2320-2882. <https://ijcrt.org/papers/IJCRTQ020006.pdf>
10. रामसुखदास, स्वामी. श्रीमद्भगवद्गीता साधक-संजीवनी, गीता प्रेस गोरखपुर.
11. राष्ट्रीय शिक्षा नीति, पैरा 22 .1, पृ. सं. 86.
12. शर्मा, के. के. और अन्य (2018). योग स्वस्थ जीवन जीने का तरीका, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, नई दिल्ली पृ. सं.1-10. <https://ncert.nic.in/pdf/publication/otherpublications/yog-uchch.pdf>

13. शुक्ला, डी. (2024). भारतीय ज्ञान परंपरा एवं योग दर्शन हिंदी केंद्रीय विभाग, त्रिभुवन विश्वविद्यालय, काठमांडू नेपाल, पृ.सं.75-83.
14. सिंह, आर. (2013). प्राचीन काल में योग का अभिप्राय, इंटरनेशनल जनरल ऑफ साइंटिफिक रिसर्च वॉल्यूम 2 (5), पृ.सं. 535-536, ISSN: 2277-8179
15. सिंह, एस. (2024). भारतीय ज्ञान परंपरा में योग और विद्यार्थी जीवन, हिंदी केंद्रीय विभाग, त्रिभुवन विश्वविद्यालय, काठमांडू, नेपाल, पृ.सं.252-261.



© भारत सरकार

Government of India



ISSN : 2321-0443



वैज्ञानिक तथा तकनीकी शब्दावली आयोग

शिक्षा मंत्रालय (उच्चतर शिक्षा विभाग)

पश्चिमी खंड-VII, रामकृष्णपुरम, सेक्टर-1

नई दिल्ली-110066

दूरभाष: +91-11- 20867172

वेबसाइट : <https://cstt.education.gov.in>

<https://shabd.education.gov.in>

COMMISSION FOR SCIENTIFIC AND TECHNICAL TERMINOLOGY

MINISTRY OF EDUCATION

(DEPARTMENT OF HIGHER EDUCATION)

West Block-VII, Ramakrishnapuram, Sector-1

New Delhi-110066

Telephone : +91-11- 20867172

Website : <https://cstt.education.gov.in>

<https://shabd.education.gov.in>

