International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 11 Issue 08, August- 2021
ISSN: 2249-7382 | Impact Factor: 8.018|
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

''योग और शारीरिक ि”क्षा की भूमिका''

डॉ. पी.डी.शर्मा
(प्राचार्य– रामकृष्ण इंस्टीट्यूट ऑफ एजुके”ान, रायपुर, छ.ग.)

डॉ. सुनीला शर्मा
(बी.एड़ प्रभारी– रामकृष्ण इंस्टीट्यूट ऑफ एजुके”ान,रायपुर छ.ग.)

सारां”ा :–

वर्तमान समय में कोविड–19 जैसी महामारी से सम्पूर्ण वि”व प्रभावित है। इस व्याधि से हम योग एवं शारीरिक व्यायाम द्वारा ही रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृध्दि करके विकराल परिस्थितियों से मानव शरीर के तन–मन को सुरक्षित रख सकते है। हम योग अष्टांगिक मार्ग, अन्तःचतुस्टय एवं शारीरिक व्यायाम के द्वारा शारीरिक, सांवेगिक, बौध्दिक आदि ऊर्जा को प्राप्त कर सकते है। इससे तन मन को हष्टपुष्ट मजबूत करके श्रेष्ठ व्यक्तित्वों को प्राप्त कर सकते है, जो विभिन्न यौगिक क्रियाओं ध्यान, योग, प्राणायाम, शारीरिक आसनों एवं विभिन्न व्यायामों द्वारा बड़े से बड़े रोगों कोविड–19 जैसे संक्रमणों से वि”व को सुरक्षा प्रदान कर सकते है।

वर्तमान में कोविड़–19 कोरोना जैसी गम्भीर संक्रमित व्याधि से पूरा वि”व प्राभावित हो रहा इसमें अभी तक कोई भी औषधि या उपचार प्राप्त नहीं होने से जनमानस में भय व्याप्त हो गया है। यह भय की स्थिति व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को खराब कर देती है और खराब मानसिक स्वास्थ्य नकारात्मक, दमनात्मक और विकृत चिंतन को जन्म देता है। इस स्थिति में खराब मानसिक स्वास्थ्य शारीरिक स्वास्थ्य को भी खराब करता है और वातावरण में फैल रहे रोग या व्याधि को फैलने में पूरी सहायता पहुँचाता है।

इस हेतु आज ि”क्षा क्षेत्र में बहुत ही जरूरी हो जाता है कि हम विभिन्न प्रकार के योगाभ्यासों द्वारा शारीरिक और मानसिक स्तर पर अभ्यास करें। आज के इस भौतिकवादी युग में व्यक्ति का शारीरिक स्वास्थ्य असंतुलित हो गया है। इसके लिये आव”यकता है कि शरीर को हष्ट–पुष्ट एवं निरोग बनाये रखने के लिये योग ि”क्षा ही एक अमूल्य औषधि के रूप में कार्य करेगी, क्यों कि इसी के माध्यम से हम अपनी समस्त इंद्रियों एवं मन को पूर्ण नियंत्रित कर सकते हैं।

उल्लेखनीय है कि योग एवं शारीरिक ि”क्षा हमारी वैदिक परम्परा से ही साथ रहे है। पंतजली ने बाद में इस ि”क्षा का संकलन किया और योग सूत्र के नाम से इसे निरूपित किया। उन्होंने अष्टांग योग के बारे में बताया और समग्र आध्यात्मिक विकास पर जोर दिया। जैसे – नीति शास्त्र (यम,नियम), आसन, प्राणायाम, इंद्रियों पर नियंत्रण (प्रत्याहार), एकाग्रता (धारणा), ध्यान और समाधि है। इसमें एक सम्पूर्ण मिली जुली आध्यात्मिक परीक्षण प्रणाली सम्मिलित है। इसमें मन को रूपांतरित करने की प्रक्रिया निहित है। मन को प्रि”क्षित कर उसकी शक्तियों को नियंत्रित, रूपांतरित और निर्दे”ित कर भौतिकता और जड़ता पर विजय प्राप्त की जा सकती है। चित्त को अहम मुक्त करके सत्चित आनन्द को प्राप्त किया जा सकता है।

योग का अर्थ :– योग शब्द संस्कृत के 'युज' से बना है। युज का अर्थ होता है जोड़ना अर्थात् जोड़ने का कार्य करता है। इसमें व्यष्टि का समष्टि के साथ मेल है। अर्थात् आत्मा को परमात्मा से जोड़ने का कार्य योग है।यह मन और तन पर विजय प्राप्त करने की एक चैतन्य प्रक्रिया है। महर्षि अरविंद ने शारीरिक, मानसिक, बौध्दिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक स्तर पर चहुँमुखी विकास के लिए योग को ही उपयुक्त ठहराया है। यह एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें अपूर्णताओं को दूर कर मानव को महामानव में परिवर्तित किया जाता है।

परिभाषा :–

1. पतंजलि के अनुसार – ''योगःि"चतवृत्ति निरोधः'' (मन को नियंत्रित करने की प्रक्रिया है।)

2. ऋषि वि"ाष्ठ के अनुसार – ''मनः प्र"ामनोपायः योगः इत्यभिधीयते'' (योग मन को शांत करने का एक कु"ाल उपाय है।)

3. भगवद् गीता के अनुसार – ''योगःकर्मसु कौ"ालम'' (योग कर्म में दक्षता है)

उपर्युक्त परिभाषाओं से स्पष्ट होता है कि मन की शक्तियों को एकाग्र करना, शांत करना, और उसमें उठने वाले भावनात्मक संवेगों को कु"ालता के साथ नियंत्रित कर दक्षता हासिल करना ही योग विज्ञान है। इसके माध्यम से ही व्यक्ति चेतना के उच्च स्तरों में जाकर अपने अनुरूप किया और व्यवहार करने में दक्ष हो जाता है।

महर्षि अरविंद ने तैतिर्य उपनिषद् के पंच कोषिय अवधारणा को स्पष्ट करते हुए मनुष्य के उत्तम स्वास्थ्य, मन , मस्तिष्क को तैयार करने के लिए बताया है।

1. अन्नमय कोष (आहार) :–
   अन्नमय कोष से तात्पर्य भौतिक अस्तित्व या जगत् से है। हम अपनी इंद्रियों के माध्यम से जो कुछ भी ग्रहण करते है उसकी अनुभूति हमें इसी कोष से प्राप्त होती है। भौतिक शरीर हमारे अस्तित्व का सबसे बाहरी हिस्सा है जो हमारे आहार से निर्मित होता है। पिता व माता के द्वारा किये गये भोजन के सार द्वारा शरीर निर्मित होता है। और फिर हमारे द्वारा भी भोजन से पोषित होकर यह अन्नवरत बना रहता है। जो भोजन हम ग्रहण करते है वह मासपेषियों नसनाड़ियों, रक्त और अस्थि में परिवर्तित होता है यदि शरीर को व्यायाम एवं उचित आहार द्वारा अन्मय कोष को भलीभाति विकसित किया जाता है तो स्वास्थ्य गति"ीलता, क्षमता, सहन"ीलता एवं एकाग्रचित वाले व्यक्यिों का निर्माण किया जा सकता है। नित्य उपयुक्त संतुलित आहार लेने की आदत, व्यायाम, खेलकूद, दौड़ना–टहलना और विभिन्न योगासनों के द्वारा अन्नमय कोष को विकसित किया जा सकता है। इससे हमारा बाहरी शरीर गम्भीर रोगों से लड़ने में सक्षम होगा और रोग प्रतिरोधक क्षमता को विकसित कर पायेगा जिसकी आज बहुत आव"यकता प्रतीत हो रही है। व्यस्तता और अनि"चता से भरे हुए आधुनिक वातावरण में यह हमारा बाहरी आवरण कभी भी प्रदूषित और संक्रमित हो जाता है। इसको दुरूस्त करने के लिए हमें अन्नमय कोष पे सुचारूरूप से कार्य करना होगा।
2. प्राणमय कोष (जैव आवरण):–
   यह वह आंतरिक स्थिति है जिसमें पांच प्रकार की वायु कार्य करती है – प्राणवायु के रूप में , ज्ञानेंद्रियों के माध्यम से संवेदनाओं के बोध को नियंत्रित करती है। वही अपानवायु के रूप में शरीर के अपि"ाष्ट पदार्थो जैसे– मलमूत्र, पसीना आदि को बाहार निकालने का कार्य करती है। इसी तरह समान रूप से यह वायु आमा"ाय में एकत्रित भोजन को पचाने का कार्य करती है तथा व्यान रूप में संचरित होकर भोजन के पोषक तत्वों को रक्त संचार के द्वारा विभिन्न अंगों तक पहुंचाने का कार्य करती है। उदान रूप में यह वायु सोच,विचार,कल्पना, चिंतन, स्मृति आदि स्तरों को उठाने के लिए कार्य करती है।
3. मनोमय कोष (मानसिक आवरण) :–
   यह मन से निर्मित होता है। इसमें सोच, विचार, भावना तथा इच्छा शामिल होती है। पांच ज्ञानेंद्रियों के साथ उनके पदार्थों से संबंध के साथ मनोमय कोष का निर्माण होता है। मनुष्य के हर कार्य मन से होते है इसी से अच्छे–बुरे की पहचान होती है। यह कोष ऊपर बताये गये दोनों कोषों से अधिक शक्ति"ाली है और यह उन दोनों पर नियंत्रण भी करता है तथा आगे आने वाले दो कोष विज्ञान और आनन्द के द्वारा स्वयं नियंत्रित भी होता है। यह मानव के अस्तित्व का केन्द्र भी है अतः इस पर कार्य करना योग का प्रमुख उद्दे"य है इस कोष को भलीभांति योग के अभ्यासों के द्वारा जानकर हम अच्छी मानसिक शक्ति को प्राप्त कर सकते है और यह मानसिक शक्ति प्राणमय और अन्नमय कोष को भी नियंत्रित करती है। अतः विभिन्न प्रकार के व्यायामों द्वारा अन्नमय कोष अर्थात् शरीर को चुस्त–दुरूस्त मजबूत किया जा सकता और प्राणायाम की विधियों द्वारा प्राणमय कोष को भी नियंत्रित करके सुव्यस्थित किया जा सकता है तथा ध्यान योग के द्वारा मनोमय कोष को नियंत्रित

तथा संचालित करके मानसिक शक्तियों को प्राप्त कर इच्छित दि"ाा में जाकर उद्दे"यों को प्राप्त किया जा सकता है।

4. विज्ञानमय कोष (बौद्धिक आवरण) :–
विज्ञानमय कोष बुद्धि से निर्मित है । अच्छे–बुरे, सही–गलत आदि में अन्तर का निर्धारण करना बौद्धिक प्रकियाओं से ही संभव है। ज्ञानेंद्रियों से प्राप्त सभी सूचनाओं एवं संवेदनाओं को समेकित कर उनमें चिंतन व तर्क की प्रकिया अपनाते हुए निर्णय और परीक्षण करके सूचनाओं को मन तक पहुंचाने का कार्य विज्ञानमय कोष के द्वारा ही होता है आज के इस गंभीर कोविड–19 महमारी काल में "िाक्षा तथा योगाभ्यास के द्वारा बुद्धि को कु"ााग्र, एकाग्र और स्थिरता के गुणों तक पहुॅचाने का कार्य किया जाये ताकि वह बाहय जगत् से प्राप्त व्यवहारों का भलीभांति समेकित कर सही स्तिथियों से मन को अवगत कराये तथा स्मृति में सच्चे ज्ञान का भंडारण कर प्रदूषित, कलुषित दूषित विचारों को क्षरण करके विसर्जन करें।

5. आनन्दमय कोष (आनन्द आवरण) :–
यह वह स्थिति होती है जब बाहय जगत् और अन्तरआत्मा जगत् लगभग समन्वय की अनुभूति करते है और इससे एक आनन्द और खु"ाी की अनुभूति होती है। इसे आत्मा का वास्तविक आनन्द कहते है जो कभी किसी भी स्थिति में समाप्त नहीं होता है। ध्यानयोग के माध्यम से वर्तमान परिस्थितियों में फैले हुए कोविड–19 संक्रमणकाल में आनन्दमय कोष की प्राप्ति कर मानसिक भय, तनाव, दमन आदि से छुटकारा पाया जा सकता है। जो कि किसी प्रकार के संक्रमण को मनोमय कोष में जाकर उसकी छवि कों बड़ा करके दिखाते है। और एक भय मन मस्तिष्क में तैयार करते है हम उपर्युक्त पांचों कोषों को परत दर परत समझकर आत्मा के वास्तविक अस्तित्व अर्थात् आनन्द को प्राप्त कर सकते है।

महर्षि पंतजलि ने अष्टांग योग के सूत्रों के द्वारा मानसिक भौतिक और आध्यात्मिक शरीरों के बीच संतुलन और तारतम्य बैठाने की बात की उनके सूत्रों को अपनाकर हम अच्छी मानसिकता, अच्छा व्यक्तित्व तथा अच्छा शरीर प्राप्त कर सकते है जिसमें रोग–प्रतिरोधक क्षमता बहुत अधिक उंचाई लिये होगी अष्टांग योग में यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्याान, समाधि है।

1. यम :–
यम अर्थात् अहिंसा, सत्य, ब्रम्हचर्य, अपरिगृह अर्थात् सभी प्रकार के कर्मो तथा विचारों में संयम बरतना आज हम देख रहे है कि संयम की कितनी आव"यकता है। मनुष्य असंयमित होकर बिना सोचे विचारे गलत कार्यों में प्रवृत्त हो जाता है, आव"कता से अधिक संचय करने लग जाता है। आज हम समाज में देख रहे है कि कुछ धनिक वर्ग सिर्फ और सिर्फ संचय वृत्ति का ही पालन कर रहे हैं। अतः उन्हें अष्टांग योग के यम सूत्र के द्वारा इस वृत्ति से बहार निकालने का कार्य योग ही कर सकता है।

2. नियम :–
इसमें सोच,संतोष,तप, स्वाध्याय तथा ई"वर प्रणिधान संनिहित है अर्थात् आंतरिक एवं बाहय स्वच्छता, संतोष अर्थात् लोभ पर नियंत्रण शारीरिक और मानसिक दोनों स्थितियों में तपस्या और आत्मानु"ाासन आदि की प्राप्ति नियमों के पालन से होती है। अतः नियमों का पालन करना सीखेंगे और उससे आत्मानु"ाासन प्राप्त करेंगे तथा शरीर को स्वच्छ रखेंगे। इससे हम बाहय जगत् से संक्रमित रोगों से बचने में कु"ालता प्राप्त कर सकेंगे।

3. आसनः–
यह शरीर एवं मन पर नियंत्रण हेतु विभिन्न प्रकार की शारीरिक मुद्राओं व व्यायाम का अभ्यास है। योग में बहुत सी शारीरिक मुद्रायें बतायी गई है, जिनके माध्यम से हम शरीर और मन पर नियंत्रण कर उनके मध्य अच्छा समन्वय स्थापित कर सकते हैं। कहा भी गया है कि ''जैसा खाओगे अन्न वैसा होगा मन और जैसा होगा मन वैसा होगा तन'' वर्तमान में आसनों एवं विभिन्न व्यायामों द्वारा हम शरीर तथा मन को स्वच्छ एवं निरोग कर सकते है और नियंत्रित, संतुलित और चयनित आहार से तन को शुद्ध कर सकते है।

4. प्राणायाम :–
प्राण पर नियंत्रण तथा सूक्ष्म एवं लम्बे समय तक सांस लेने में खास तरह की तकनीकों से क्षमतावान होना प्राणायाम है। प्राणायाम में पतंजलि ने योग के माध्यम से अनुलोम, विलोम, भृत्सिका, कपालभारती, कुम्भकरेचक जैसे आधार देकर प्राणों को शुद्ध स्वास लेने तथा नियंत्रित करने के लिए साधन बनाये है। आज के संदर्भ में महामारी संक्रमणों के काल में प्राणायाम एक अचूक औषधि के रूप में दिखाई पड़ रही है। पतंजलि के बताये

गये प्रायायाम सूत्रों के द्वारा हम कोविड–19 के संक्रमणों से स्वास नलिकाये, फेफड़े, रक्तवाहिकाओं को सुरक्षित रख सकते है।

5. प्रत्याहार :–
इंद्रियों को अंतर्मुखी करके विषयों से विमुख करना प्रत्याहार है। जैसा कछुआ अपने सभी अंगों को अन्दर समेट लेता है, उसी प्रकार इस आयाम में इस बात का अभ्यास कराया जाता है कि हम अपने इंद्रियों को बाह्य विषयों से हटाकर अन्दर ले आये और इस प्रकार की सफलता से हमें संयम, धैर्य और संतुष्टि की प्राप्ति होती है। हम इंद्रियों और उनके विषयों के संबंधों के सत्य को भलीभांति जान पाते है तथा स्वतः ही उनसे विमुख हो जाते है। आज के संदर्भ में कोविड–19 जैसी बीमारियों से बचने के लिए समाज में पाये जा रहे विषयों से विमुखता कितनी जरूरी है। दो माह पूर्णतयाः बन्दकाल में हम इसे अच्छे से समझ गये है, जो वस्तु जैसी तथा जितनी मात्रा में मिली उसमे ही संतुष्टि प्राप्त कर ली गई ।

6. धारणाः–
किसी एक वस्तु पर ध्यान केन्द्रित करने से संबंधित अभ्यास ही धारणा है। इस प्रकार के अभ्यासों से एकाग्रचित्तता विकसित की जा सकती है आज के समय में व्यक्ति का ध्यान ही केन्द्रित नहीं है, वह भटकाव की स्थिति में है। यदि वह टीवी देख रहा है तो सारे चैनलों पर जाने का प्रयास करता है। अतः ध्यान केंद्रित करना अतिआव”यक है। जितनी हम धारणा बनायेंगे उतनी एकाग्रचित्तता पायेंगे। वर्तमान समय में कोविड–19 जैसे रोगों से लडने के लिए उनके उपचार, उपायों एवं नियमों के बारे में धारणा बनानी होगी। जिससे उसके उपायों पर हम एकाग्रचित्त और उपचार प्रस्तुत कर सकें।

7. ध्यानः–
इसका तात्पर्य मन को बाधा रहित करके किसी पदार्थ, वस्तु, विचार की ओर केंद्रित किये रखना योग के माध्यम से पतंजलि ने ध्यानयोग के सूत्रों को दिया है हम अपने उद्दे”य, उपाय, उपचार आदि पर सदैव ध्यान बनाये रखें अर्थात् मन के द्वारा उस ओर सतत् चिन्तन जारी रखें। जैसा कि वर्तमान में कोरोना के लिए विभिन्न दे”ाों की सरकारों के द्वारा किया जा रहा है। सभी का ध्यान इस ओर केंद्रित है इससे कैसे निपटा जाये। सततरूप से ध्यान केंद्रित होगा तो उसका उपचार भी नि”चत भी मिलेगा।

8. समाधि :–
शुद्ध चेतना में विलय एवं आत्मा से जुडना या यूँ कहें बून्द का सागर में जा मिलना ही समाधि है। जैसे – मानसिक शरीर का आत्मिक शरीर से मिलना या बाह्य जगत् का आंतरिक जगत् से मिलना समाधि है। इस स्थिति में सम्पूर्ण आनन्द की प्राप्ति हो जाती है और सारे योग एवं आध्यात्म का यही एक परम् उद्दे”य है कि परमानन्द की प्राप्ति हो जाये इस स्थिति में पहुंची हुई चेतना सबके लिए सोचता है, कार्य करता है, सबसे जुडता है, वसुधैव कुटुम्बकम् की भावना से ओतप्रोत हो जाता है और भेदभाव तथा अन्तर्रहित सम्यक व्यवहारों का सृजक हो जाता है।

आज के समय कोविड–19 जैसे संक्रमण काल में उपर्युक्त विचारधारा वाले योगीचित व्यक्तित्व वाले मनुष्यों की आव”यकता है जो संकुचित होकर अपने लिए ही न सोचे अनुचित भंडारण ना करें, दुष्प्रचार न करें, अनाव”यक भ्रम एवं भय का वातावरण निर्मित न करें बल्कि सबको जोड़कर एकीकृत रूप से पंच महाकोषिय धारणाओं एवं पतंजलि के अष्टांगयोग के साधनों के माध्यम से तथा शारीरिक ि”ाक्षा के विभिन्न व्यायाम अभ्यासों द्वारा भौतिक, मानसिक तथा आत्मिक शरीर को संतुष्टि प्रदान करें और वि”व को इस कोविड–19 जैसी महामारी से अभय प्रदान करें।

संदर्भित ग्रंथ – 1. योगि”ाक्षा (संजयदत्ता, ओमप्रका”ा गर्ग)
2. योगि”ाक्षा (एन.सी.टी.ई.)
3. श्रीमद्भगवत गीता
4. उपनिषद्
5. स्वयं द्वारा संकलित तत्थ्यों के आधार पर। (डॉ. पी.डी.शर्मा एवं डॉ.सुनीला शर्मा)