



योग और यौगिक क्रियाओं द्वारा उपचार

डॉ. विनोद चहल, असोसिएट प्रोफेसर
शारीरिक शिक्षा विभाग, पंडित चिरंजी लाल शर्मा
राजकीय महाविद्यालय, करनाल

प्राचीनकाल से ही मनुष्य का जीवन चक्र पूर्ण रूप से प्रकृति पर निर्भर करता आ रहा है। विदेशों से आने वाले बहुत से वैज्ञानिकों ने भारत में छिपे बहुत से ज्ञान रहस्यों का समझा और उनसे लाभान्वित भी हुए, परन्तु फिर भी अनेकों विषयों में वो सभी भारत की तरफ एकमुक्ता से ताक रहे हैं। दर्द को दूर करने के लिए मनुष्य अनेकों उपचारों को अपनाता है ताकि वो उत्पन्न हो रहे रोगों की रोकथाम कर सके। रत्न चिकित्सा, मंत्र चिकित्सा, सूर्य चिकित्सा, जल चिकित्सा, होम्योपैथी, ऐलोपैथी, रिफ्लैक्सोलोजी, एकसुप्रेशर तथा एकयुपकचर इत्यादि प्रसिद्ध चिकित्सा पद्धतियां डाक्टरों तथा वैद्यों द्वारा रोगों से छुटकारा प्रदान करने के लिए अपनाई जाती है परन्तु इन पद्धतियां ने हमारे योग व आयुर्वेद के आगे सभी चिकित्सक भी मौन हो जाते हैं। चिकित्सकों द्वारा आधुनिक चिकित्सा पद्धति में उपादान/उपकरण द्वारा प्रत्यारोपण किया जाता है। यदि उपादन उपकरण को शरीर माने और स्विच को मस्तिष्क तो करंट चेतना अथवा प्राण तत्त्व मानना होगा।

वर्तमान समय में वैज्ञानिकों ने यह स्वीकार किया है कि योगाभ्यास द्वारा विभिन्न रोगों को निदान किया जा सकता है उनके द्वारा दी गए तथ्यों से यह साबित हो गया है कि योगाभ्यास द्वारा योग चिकित्सा संभव है। इस चिकित्सा में समझ तो बेशक थोड़ा ज्यादा लगता है परन्तु रोगों को निदान संभव है।

आयुर्वेद अगध है। अन्य सभी प्रचलित व अप्रचलित चिकित्सा पद्धतियां आयुर्वेद का ही एक विशेष अंग है।¹

आज जितनी भीड़ सरकारी अस्पतालों में देखने को मिलती है उतनी कहीं भी दिखाई नहीं देती। रोगी को स्वस्थ होने के लिए इतनी दवाइयों का सेवन करना पड़ता है जिससे



उनके मानसिक स्तर पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ने लगता है। डॉक्टर के पास उपचार कराकर स्वास्थ्य लाभ लेने के लिए रोगी विभिन्न तथा रक्त, मल, मूत्र, एक्सरे इत्यादि विभिन्न चक्रव्यूहों में उलझकर रह जाता है। प्राकृतिक चिकित्सा का ही एक विशेष प्रभावशाली अंग है-योग। इस प्रभावशाली पद्धति की एक खूबी यह है कि इसके विधिवत् और नियंत्रित प्रयोग से शरीर की रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता तो बढ़ती है साथ में मानसिक संतुलन बना रहने में भी यह सहायक सिद्ध होता है।

चिंता, भय, तनाव इन भावनाओं से जुड़े होने के कारण हमें बहुत से रोग घोर कर शारीरिक रूप से प्रभावित करते हैं।

Psychosomatic stresses and strains, pain and penway, death and disease seem to be the faith of the present age. Tranquility, peace, good will, brotherly feelings, filial love, respect for elders, religious tendencies and similar positive disappearing from our modern, metropolition and comsmopolitan life.²

यदि हम वर्तमान परिप्रेक्ष्य में देखें तो स्वास्थ्य को बहुआयामी दृष्टिकोण से विभिन्न अवस्थाओं में संतुलित किया जा सकता है। प्राकृतिक नियमों के अनुसार उचित जीवनशैली ही स्वास्थ्य का मूल मंत्र है। यदि सन्तुलित स्वरूप एवं आनंदमय जीवन जीना है। तो हमें अपने जीवन शैली में सुधार लाना होगा। प्रकृति हमें बीमारी के माध्यम से बार-बार हमें जाग्रत करती है। रोग एक आध्यात्मिक शिक्षक व मित्र के रूप में हमारी चेतना को समय-समय पर जाग्रत करता है। योग द्वारा चेतना को जाग्रत करना ही संतुलित जीवन की आंतरिक परिभाषा है। योग द्वारा शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं अध्यात्मिक सभी स्तरों पर संतुलित किया जा सकता है। योग इन सभी स्थितियों में संपूर्णता का विकल्प लेकर सामने आता है। योग द्वारा गंदगी, असहिणता, तनाव, अराजकता, हिंसा, अपराध जैसी त्याप्त विसंगतियों का भी पूर किया जा सकता है।

One's Philosophy serves as a guide for one is actions philosophy guides the profession, improves professional practices and explain the value and contribution is society and education.³



अलौकिक शक्तियों को योग द्वारा संतुलित करके उसके वेग का बनाया रखा जा सकता है। शरीर जैसी जटिल रचना के विभिन्न अंगों को स्थूल रखने के लिए विभिन्न योग क्रियाओं तथा दिव्य औषधियों का प्रयोग करके जिन रोगों से मुक्ति पा सकते हैं। संक्षेप में चर्चा कर रहे हैं।

- कृत्य एवं परिसंचरण तंत्र
- श्वसन प्रणाली के रोग
- साइनोसाइटिस
- पाचनतंत्र की समस्याएं
- नेत्र दोषों की योग चिकित्सा
- थाइराइड ग्रन्थि के रोग
- अप-अवशोषणरोग समूह
- यकृत दाह में योगोपचार
- मोटापा
- मूत्र एवं प्रजनन प्रणाली
- गुर्दे की पथरी
- पौरुष ग्रन्थि के रोग
- हनिया में योगाभ्यास
- त्वचा-स्वास्थ्य
- अन्तः स्त्रावी तंत्र
- श्वसन तंत्र
- हाइड्रोसिल
- अप्रजाचिता एवं नपुंसकता
- स्लिप, डिस्क एवं सापटिका



योग – उपचार :

योग उपचार भारतवर्ष की प्राचीन व प्रसिद्ध संस्कृति व जीवन पद्धति है। योग और औषधियां रोग का नियंत्रित करने में एक-दूसरे की सम्पूरक होती है। यदि हम औषधियां कम खाना चाहते है और रोग मुक्ति पाना चाहता है तो पूर्ण स्वास्थ्य की स्थिति योग ही ला सकता है। विभिन्न रोगों के निदान में मेडिकल साईंस की जो खामियाँ है, उन्हें हम यौगिक अभ्यास द्वारा दूर कर सकते है। आधुनिक शोधों से इस बात की पुष्टि होती है कि शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, प्राणिक और अन्य सूक्ष्म स्तरों पर प्रभावित रोग के समूह नष्ट के लिए योग एक सशक्त विकल्प बन कर हमारे सामने पेश हुआ है। उपरोक्त लिखे विभिन्न रोगों को विभिन्न यौगिक क्रियाओं के द्वारा पूर्णतय सही किया जा सकता है।

योगासन :

- पश्चिमोत्तानासन
- हलासन
- उष्ट्रासन
- भुजांगसन
- शलमासन
- धनुरासन
- मयूरासन
- सूर्य नमस्कार
- पादहस्तासन
- अर्धमत्स्येदासन
- श्वासन
- गोमुखासन
- हठयोग



-
- सिंहासन
 - मत्यासन
 - पवन मुक्तासा
 - निरालंबासन
 - सुप्त वज्रासन
 - पूर्वोत्तानासन
 - वज्रासन
 - वक्रासन
 - योग मुद्रा
 - खड़े होकर की जाने वाली स्थूल योग
 - व्यायाम सरल क्रियाएं
 - कूर्मासन

योग चिकित्सा के अभ्यासों से जब परिवर्तन महसूस होने लगता है और हमारा विश्वास जमने लगता है तो हम पूरी प्रक्रिया का सिंहावलोकन कर सकते हैं कि हमारे साथ क्या हुआ। ठीक होने के बाद यदि योगाभ्यास बन्द भी हो जाए, तो भी सुखद अनुभूति एवं स्मृति के माध्यम से हम स्पष्ट अनुभव कर सकते हैं कि योग सिर्फ एक रोगानाशक प्रक्रिया नहीं, वरन् स्वरूप जीवन जीने एवं आध्यात्मिक क्रिया का एक सशक्त एवं महत्वपूर्ण तरीका है।⁴

शुद्धि क्रियाएँ :

- जलनेति
- सूत्रनेति
- कपालभाति ध्यान
- योगनिद्रा
- सूक्ष्म योग क्रियाएं



-
- शंख प्रक्षालन
 - वस्त्र धौही
 - प्राणायाम
 - मस्त्रिका
 - उज्जाई
 - नाडी शोधन
 - सूर्य मंदी
 - कपाल भाति
 - चद्रमेदी
 - नाडी शोधन
 - वस्मि या एनिमा
 - अग्निसार क्रिया
 - मूल बंध
 - बेटर हेल्थ मेडिटेशन
 - भाप स्नान
 - तेल मालिश
 - शीतली
 - शीतकारी
 - भ्रमरी
 - जतधौति
 - सूत्र नेति
 - भत्सयासन
 - सभी प्राणायाम इत्यादि



छोटी-छोटी योग क्रियाएं और हिदायतों पर अमल करने तथा नियमित योगाभ्यास रोगमुक्ति के साथ सजगता के साथ जीवन को पूर्ण बनाने में सहायक सिद्ध होते हैं। योगाभ्यास को प्रतिदिन अपनी दिनचर्या में शामिल किया जाए तो पूर्ण विचारों तथा मानसिक विकारों के प्रति साक्षी भाव अंतमौर्न विकसित किया जा सकता है। भावनात्मक द्वन्दों तथा कुंठाइयों से छुटकारा पाया जा सकता है।

पूजा-पाठ, धर्म-कर्म से मन को शान्ति मिलती है और योगाभ्यास से समृद्धि और स्वास्थ्य। हर व्याधि से आसानी से मुक्ति योगान्यास द्वारा आसानी से पाई जा सकती है।

योगाभ्यास से सकारात्मक शारीरिक ऊर्जा का संचार होता है और यही ऊर्जा मन में प्रविष्ट हो एक सशक्त विचार बन कर जीवन में अभ्यास बन कर उतरती है। यौगिक क्रियाओं का पुस्तकों से पढ़कर ज्ञानवर्धन तो करें पर क्रियाएं करने की उत्सुकतान दिखाए। चिकित्सक के परामर्श के बच ही यौगिक क्रियाएं करें जो लाभान्वित भी सिद्ध होती है। अनुभवहीन व्यक्ति से सीखना मूर्खता दर्शाती है और कई बार अभ्यास करने को रोग में कोई लाभ प्राप्त नहीं होता। लाभ, धैर्य से अभ्यास करने से ही प्राप्त होते हैं। अभ्यासी की धारणा पर निर्भर करता है कि उसे उस अभ्यास से कितना लाभ प्राप्त हुआ है। लाभ काफी हद तक रोग की समय सीमा पर निर्भर करता है। रोगी का चिकित्सकीय परीक्षण लाभान्वित किसी योग्य चिकित्सक द्वारा ही करवाया जाए ताकि सम्बन्धित योग क्रियाओं के द्वारा रोगी का मार्गदर्शक किया जा सके ।



सन्दर्भ सूची :

1. एक्युप्रेशर द्वारा चिकितसा - 510 विवेक, पृ० 9
2. Principles and Practice of Yoga Theraphy, Dr. R.K. Gende (Captain M.S. Redd), p. 1
3. Sports History, Dr. Anushabd, p. 215
4. रोग और योग - स्वामी कर्मान्य सरस्वती, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार