



## योग एक विज्ञान का मानव जीवन में प्रभाव

डॉ. अर्चना

एसोसिएट प्रोफेसर, शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद विभाग

एस.बी.डी., महिला महाविद्यालय धामपुर, बिजनौर ।

सार

विज्ञान और योग में यदि देखा जाए तो कोई विशेष अंतर नहीं है। हालांकि विज्ञान जहां समाप्त होता है, योग वहीं से प्रारंभ होता है। खोजी मन यदि इस बात का चिंतन करे तो पाएगा कि विज्ञान बाहर की ओर कार्यरत है, जबकि योग अंदर की ओर। अर्थात् विज्ञान भौतिक जगत को आगे बढ़ता है, जबकि योग मनुष्य को प्रकृति से जोड़ता है। ऐसा माना जाता है कि मनुष्य प्रकृति का ही एक अंग है। जब विज्ञान जनित वस्तुएं मनुष्य को इससे विमुख करने लगी हैं तो योग ही वह मार्ग है जिसे अपना कर मनुष्य फिर प्रकृति के साथ जुड़ सकता है। योग करने के कई फायदे हैं। जहां सिर्फ जिम करने से हमारा शरीर स्वस्थ रहता है, वहीं योग हमारे शरीर के साथ-साथ दिमाग को भी स्वस्थ बनाता है। योग के कुछ लाभ जैसे मन की शांति एवं तनाव मुक्त जीवन, योग तनाव से राहत देता है और बेहतर नींद लाता है, भूख और पाचन को बढ़ाता है। यह दिमाग को हमेशा शांत रखता है। योग करते हैं तो मांसपेशियों में खिंचाव - मरोड़ जैसी कई क्रियाएं होती हैं। इससे हमारे शरीर की थकान दूर होती है और हम हमेशा तरोताजा महसूस करते हैं। यदि आप नियमित रूप से योग करते हैं तो आपके शरीर में ऊर्जा का संचार होगा। योगाभ्यास शरीर को स्वस्थ बनाता है, क्योंकि यह हमें रोगों से लड़ने की शक्ति देता है। हृदय रोग, मधुमेह और अस्थमा जैसी कई अन्य बीमारियों के लिए योग की सलाह दी जाती है। योग रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है और श्वसन संबंधी विकारों को भी दूर करता है। इसलिए अगर आप रोजाना योग करेंगे तो आप स्वस्थ रहेंगे। दुनिया की अस्सी प्रतिशत आबादी मोटापे से ग्रस्त है। हालांकि योग को अपनी जीवनशैली में शामिल करके हम मोटापे को नियंत्रित कर सकते हैं।

**संकेत शब्द:** विज्ञान, योग, मानव जीवन, स्वास्थ्य, आध्यात्मिक ।



## परिचय

योग शब्द का अर्थ 'एक्य' या 'एकत्व' होता है जो संस्कृत धातु 'युज' से निर्मित है। युज का अर्थ होता है 'जोड़ना'। विज्ञान और अध्यात्म एक दूसरे के विरोधी हैं। लेकिन ऐसा नहीं है। ये दोनों ही सत्य की खोज करते हैं, प्रकृति को जानना चाहते हैं। फर्क बस इतना है कि विज्ञान भौतिक के रास्ते से होकर जाना चाहता है और अध्यात्म अभौतिक के रास्ते से। योग हमारे जीवन में बोधितत्व का मार्ग प्रशस्त करता है। योग विद्या को वेदों में विशेष स्थान प्राप्त था। वेदों का मुख्य प्रतिपाद्य विषय आध्यात्मिक उन्नति करना है। योग जीवन का आधार है। इसलिए इसके महत्व को समझकर इसे जीवन में उतारने का प्रयास जरूर करें। योग के आठ अंगों को अष्टांग कहते हैं जिससे आठों आयामों का अभ्यास एक साथ किया जाता है। यम, नियम, आसन, प्रणायाम, धारणा, ध्यान, प्रात्याहार, समाधि को योग के आठ अंग माना जाता है। योग में प्राणायाम का विशेष महत्व है। प्राण का अर्थ जीवन शक्ति एवं आयाम का अर्थ ऊर्जा पर नियंत्रण होता है। अर्थात् श्वास लेने संबंधी कुछ विशेष तकनीकों द्वारा जब प्राण पर नियंत्रण किया जाता है तो उसे प्राणायाम कहते हैं। प्राणायाम के तीन मुख्य प्रकार होते हैं- अनुलोम-विलोम, कपालभाति प्राणायाम और भ्रामरी प्राणायाम। योग करने से शरीर लचीला बनता है। यह हमारी मांसपेशियों को मजबूत करता है और शरीर से अतिरिक्त चर्बी को कम करता है। यह हमारे पाचन तंत्र को भी मजबूत करता है। योग फिट रहने का एक बेहतरीन तरीका है। योग न केवल हमारे शरीर की मांसपेशियों को अच्छा व्यायाम देता है, बल्कि यह हमारे दिमाग को शांत रखने में भी मदद करता है। चिकित्सा अनुसंधान से पता चला है कि योग शारीरिक और मानसिक दोनों रूप से अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है।

## योग की भावना

भारतीय मनीषियों ने सतत चिन्तन, मनन और आध्यात्मिक ज्ञान के आधार पर मानव जीवन के कल्याण हेतु अनेक विधियाँ विकसित की हैं, उन विधियों में से एक है— 'योग'। योग वह विद्या है, जो हमें स्वस्थ जीवन जीने की कला सिखाती है और असाध्य रोगों से बचाती है। यह हमें अपने लिए नहीं, बल्कि सबके लिए जीने का सन्देश देती है। जो व्यक्ति योगाभ्यास करता है, उसे आध्यात्मिक लाभ स्पष्ट होते हैं। उदाहरण के लिए, किसी



को अंदर की आंतरिक रोशनी को जगाने के लिए केवल सूर्य प्रवाह के लिए जेनेट स्टोन से जुड़ने की आवश्यकता होती है। एक घंटे से भी कम समय में, मन साफ़ हो जाता है, शरीर गर्म हो जाता है और अन्य जीवित प्राणियों के साथ अधिक जुड़ाव महसूस करना पूरी तरह से संभव हो जाता है। किसी भी योग अभ्यास के साथ, आसन, श्वास व्यायाम और ध्यान की श्रृंखला शरीर की गति के साथ-साथ मन को भी स्थिर रखती है। श्वास मंत्र बन जाती है। ध्यान एक प्रार्थना है। फिर भी, योग जादुई नहीं है। यह सभी सांसारिक तनावों को दूर नहीं कर सकता। योग हमारे मस्तिष्क रसायन विज्ञान को बदल सकता है और दैनिक आधार पर हमारे द्वारा अनुभव किए जाने वाले तनाव की मात्रा को कम कर सकता है, लेकिन इसके लाभों को प्राप्त करने के लिए समर्पण और समय की आवश्यकता होती है। सबसे प्रमुख बात यह है कि निवेश इसके लायक है। पर्याप्त वैज्ञानिक अनुसंधान इस बात की पुष्टि करने लगा है कि जो बात एक समय केवल अंतर्ज्ञान पर आधारित थी।

### योग (ध्यान) विज्ञान

योग के अनेक भाग माने जाते हैं जैसे राजयोग, हठयोग, कुंडलिनीयोग, नादयोग, सिद्धयोग, बुद्धियोग, लययोग, शिवयोग, ध्यानयोग, समाधियोग, सांख्ययोग, मृत्युंजययोग, प्रेमयोग, विरहयोग, भृगुयोग, ऋजुयोग, तारकयोग, मंत्रयोग, जपयोग, प्रणवयोग, स्वरयोग आदि; पर मुख्यतः अध्यात्म के हिसाब से तीन ही योग माने गए हैं—कर्मयोग, भक्तियोग और ज्ञानयोग। शास्त्र के अनुसार योग के आठ अंग हैं—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि। इनमें प्रथम चार—यम, नियम, आसन और प्राणायाम हठयोग का अंग हैं। शेष चार—प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि राजयोग हैं। यह ज्ञात है कि योग शरीर को फैलाता है, रक्त और लसीका प्रणालियों को बाहर निकालते हुए परिसंचरण का समर्थन करता है, हर प्रमुख अंग को उत्तेजित करता है, मांसपेशियों को टोन करता है और अंतिम प्रवाह को प्रोत्साहित करते हुए अशुद्धियों को दूर करने में मदद करता है। हालाँकि अभी भी अधिक गहन, मजबूत शोध की आवश्यकता है, वैज्ञानिक अध्ययनों से पता चलता है कि एक समर्पित योग अभ्यास कई सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं के इलाज में सहायता कर सकता है, जिनमें शामिल हैं: कैंसर, अभिघातज के बाद का तनाव विकार, जीन परिवर्तन, हृदय रोग और वजन घटना, अवसाद चिंता दर्द, धूम्रपान बंद करना। जो लोग तनाव से निपटना चाहते हैं, जो योग से भयभीत महसूस करते हैं, उन्हें भावातीत ध्यान के प्रभाव में सांत्वना मिल सकती है। ट्रान्सडेंटल मेडिटेशन मन की एक अवस्था है जिसे गहरी सांस लेने, सुखदायक



मंत्रों के उपयोग और आम तौर पर शांति की खोज के माध्यम से कहीं भी, किसी भी समय प्राप्त किया जा सकता है। यह सिद्ध हो चुका है कि ध्यान व्यक्ति की भावनाओं को नियंत्रित करने, अधिक शांति से सोने और संभवतः स्मरण शक्ति को बढ़ाने की क्षमता को बढ़ाता है। वास्तव में, समूह ध्यान में विश्व शांति को प्रेरित करने की शक्ति हो सकती है। ब्रह्मांडीय चेतना से परे - भाग 1 में इस वैज्ञानिक घटना पर चर्चा करते हुए, डेविड विलकॉक ने दावा किया है कि, "शुद्ध चेतना का एक क्षण मानवता के लिए अच्छे कार्यों के पूरे जीवनकाल से अधिक मूल्यवान है।"

### योग और तनाव के पीछे का विज्ञान

योग शारीरिक-मानसिक व्यायाम और आध्यात्मिकता का मिलाजुला रूप है जिसे कई अध्ययनों में शरीर विशेष रूप से हृदय के लिए लाभदायक माना गया है। इससे दिल का दौरा पड़ने की आशंका कम होती है। योग पर यह अध्ययन यूरोपियन जर्नल ऑफ प्रिवेंटिव कार्डियोलॉजी में प्रकाशित हुआ है। योग के पीछे का विज्ञान यह स्पष्ट करने में मदद कर सकता है कि नियमित योग तनाव को कम करने और शरीर में संतुलन बनाने में इतना प्रभावी क्यों है। यह आपको अपने योग अभ्यास को गहरा करने और उन तत्वों पर ध्यान केंद्रित करने में भी मदद कर सकता है जिन्हें आप अन्याथा अनदेखा कर सकते हैं। एक प्रसिद्ध चिकित्सा चिकित्सक, तंत्रिका विज्ञानी और योग शिक्षक योग और तनाव के पीछे के विज्ञान के मूलभूत सिद्धांतों की व्याख्या करते हैं। मस्तिष्क के दो कार्यात्मक भाग हैं जो तनाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ये भावना और संज्ञानात्मक कार्य के कार्य करते हैं। भावनात्मक मस्तिष्क सहानुभूति तंत्रिका तंत्र के माध्यम से "तनाव प्रतिक्रिया" शुरू करने में सक्षम है जो हमारे परिसंचरण के माध्यम से एड्रेनालाईन और कोर्टिसोल रिसिंग में परिणत होता है। तार्किक मस्तिष्क हमेशा इस तनाव प्रतिक्रिया को "बंद" करने का प्रयास कर रहा है और यह भावनात्मक मस्तिष्क को नियंत्रित करने का भी प्रयास कर रहा है। हमारा तार्किक मस्तिष्क जितना मजबूत होगा, वह इन दो कामों को करने में उतना ही बेहतर हो जाएगा। जब तनाव प्रतिक्रिया "बंद" हो जाती है, तो हमारा पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र सिग्नल "चालू" हो जाता है। यह संकेत शरीर को "आराम" देता है। इसलिए एक मजबूत तार्किक मस्तिष्क विश्राम के साथ-साथ चलता है।"

### योग एवं मस्तिष्क की रासायनिक संरचना का विज्ञान



योग किसी मुद्रा या आसन में सचेतन और शांति में नियंत्रित करता है। डॉ. स्टोरोनी का कहना है कि जैसे ही आप इस कसरत से गुजरते हैं, आपकी शांति और एकाग्रता बनाए रखने के लिए मजबूत प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स गतिविधि की आवश्यकता होती है। “जैसे ही आप एक मुद्रा धारण करते हैं, आपका प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स उभरे हुए सहानुभूति संकेत का मुकाबला कर रहा है क्योंकि यह आपको केंद्रित रखता है। इस तरह आप अपने तनाव संकेत को नियंत्रण में रखने के लिए अपने दिमाग को प्रशिक्षित करते हैं। जैसे-जैसे आपका दिमाग इसे करना सीखता है, आप योग कक्ष के बाहर भी इसे करने में बेहतर होते जाते हैं। अंततः, अभ्यास के साथ, आप सबसे तनावपूर्ण परिस्थितियों में आत्म-नियंत्रण बनाए रखने में सक्षम होंगे। योग मस्तिष्क के रसायनों को बढ़ावा देता है जो कल्याण की भावना को बढ़ावा देता है। यह जीएबीए, सेरोटोनिन और डोपामाइन जैसे मस्तिष्क रसायनों के स्तर को बढ़ाता है, जो विश्राम और संतुष्टि की भावनाओं के लिए जिम्मेदार रसायन हैं। इन न्यूरोट्रांसमीटरों को मूड ठीक करने वाली दवाओं, जैसे अवसाद-रोधी और चिंता-विरोधी दवाओं द्वारा लक्षित किया जाता है। फिर भी योग को लंबे समय से अवसाद और चिंता को सफलतापूर्वक कम करने और ठीक करने में दिखाया गया है।

### योग एवं भावनाओं को संतुलित करने का विज्ञान

योग के द्वारा उपचार एक सर्वाधिक शक्तिशाली क्रिया है। स्वच्छता की इसकी अपनी अवधारणा है जिसे बहुत से लोग ने वैज्ञानिक रूप से समझा है और प्रस्तुत किया है। योग को अपनी शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए जीवन शैली के रूप में अपनाया जा सकता है यदि योग को विद्यालय स्तर पर प्रारंभ कर दिया जाए तो अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त होने हेतु स्वस्थ जीवन शैली स्थापित करने में मदद होगी। योग पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित करता है, जो हमें शांत करने के लिए जिम्मेदार है। पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करने से शरीर में पुनर्स्थापना और उपचार की प्रक्रिया शुरू हो जाती है। रक्त अंतःस्रावी ग्रंथियों, पाचन अंगों और लसीका परिसंचरण की ओर निर्देशित होता है। रक्तचाप और हृदय गति कम हो जाती है, भोजन में पोषक तत्व अधिक आसानी से अवशोषित हो जाते हैं और परिसंचरण में सुधार के कारण शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकल जाते हैं। आघात को ठीक करने के लिए योग का उपयोग उत्तरोत्तर एक उपकरण के रूप में किया जा रहा है और पीटीएसडी के साथ इसका सफलतापूर्वक उपयोग किया गया है। मनोवैज्ञानिक, रिचर्ड मिलर जो आधुनिक मनोविज्ञान और योग निद्रा, पोस्टट्रॉमेटिक स्ट्रेस



डिसऑर्डर (PTSD) और ट्रॉमैटिक ब्रेन इंजरी (TBI) से पीड़ित दिग्गजों को कक्षाएं देते हैं। ये गंभीर रूप से घायल और अक्सर गहरे अवसादग्रस्त बुजुर्ग होते हैं जो छह से नौ महीने या उससे अधिक समय से अस्पताल में भर्ती होकर इलाज करा रहे होते हैं। हम जानते हैं कि पीटीएसडी का एक प्रभाव यह है कि यह लोगों को खुद से और अपने आसपास की दुनिया से अलग-थलग महसूस कराता है। योग निद्रा के दौरान, ये लोग खुद को और अपने आस-पास की दुनिया से फिर से जुड़ा हुआ महसूस करना शुरू कर देते हैं और अंततः युद्ध से अपने, अपने परिवार और दैनिक जीवन से घर लौटने की भावना का अनुभव करते हैं।

### निष्कर्ष

आधुनिक मनुष्य को आज योग की अत्यधिक आवश्यकता हो गई है। मन और शरीर अत्यधिक तनाव, प्रदूषण एवं भागदौड़ भरी जिंदगी के कारण रोगग्रस्त होते जा रहे हैं। व्यक्ति के अंतर्मुखी और बहिर्मुखी स्थिति में असंतुलन आ गया है। हमारी बदलती जीवनशैली में यह चेतना बनकर हमें जलवायु परिवर्तन से निपटने में मदद कर सकता है। गीता में कहा गया है कि “योग : कर्मसु कौशलम्” अर्थात् योग से कर्मों में कुशलाता आती है। व्यावहारिक स्तर पर योग शरीर, मन और भावनाओं में संतुलन और सामंजस्य स्थापित करने का एक साधन है। बाबा रामदेव के अनुसार “मन को भटकने न देना और एक जगह स्थिर रखना ही योग है”। ओशो के अनुसार “योग को धर्म, आस्था और अंधविश्वास के दायरे में बाधना गलत है। योग विज्ञान है, जो जीवन जीने की कला है। साथ ही यह पूर्ण चिकित्सा पद्धति है। जहाँ धर्म हमें खूँटे से बाँधता है, वहीं योग सभी तरह के बंधनों से मुक्ति का मार्ग है”। योग भारत की प्राचीन परंपरा का एक अमूल्य उपहार है। यह दिमाग और शरीर की एकता का प्रतीक है; मनुष्य और प्रकृति के बीच सामंजस्य है; विचार, संयम और पूर्ति प्रदान करने वाला है तथा स्वास्थ्य और भलाई के लिये एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करने वाला है। यह व्यायाम के बारे में नहीं है लेकिन अपने भीतर एकता की भावना, दुनिया और प्रकृति की खोज के विषय में है। हमारी बदलती जीवनशैली में यह चेतना बनकर हमें जलवायु परिवर्तन से निपटने में मदद कर सकता है। योग के महत्त्व को देखते हुए आज पूरा विश्व इसे पूरे मनोयोग से अपना रहा है।

### संदर्भ सूची

- योगासन द साइंस ऑफ योगा, 1970 वीरेंद्र ब्रह्मचर्य, एशिया पब्लिशिंग हाउस 9780-21098-1610 |



- प्रमाणिक, टी. (2018), योग शिक्षा, स्पोर्ट्स पब्लिकेशंस: नई दिल्ली, पेज संख्या 4,12,14 ।
- निवेदिता (2015), योग एवं प्राण साधना, सत्यम् पब्लिशिंग हाउस: नई दिल्ली, पेज संख्या 10,11 ।
- मिश्रा, एस.सी. (2017), योग और प्राणायाम, स्पोर्ट्स पब्लिकेशंस: नई दिल्ली, पेज संख्या 14,16 ।
- योग एवं चैतन्य विज्ञान, रामनाथ झा (2015) विद्या निधि प्रकाशन, आईएसबीएन नं. 97893-855-3908 ।
- योगाचार्य चंद्रभानु गुप्त, योग विज्ञान, आईएसबीएन 978-818-361-6096 ।
- बनर्जी एस. (2017), इफेक्ट ऑफ योग ऑन कंसंट्रेशन रिटेंशन एंड मेंटल बैलेंस स्टूडेंट, इंटरनेशनल एंड रिसर्च जर्नल ।
- तिवारी अनामिका और आशीष मिश्रा (2016), इफेक्ट ऑफ योगा प्रैक्टिस ऑन इमोशनल इंटेलिजेंस एंड हेल्थी लाइफ स्टाइल हैबिट्स काव इंटरनेशनल जर्नल ऑफ आर्ट्स, ह्युमैनिटीज एंड सोशल साइंस ।
- शांति प्रकाश आत्रेय (1965), योग मनोविज्ञान, श्री तारा प्रकाशन, वाराणसी ।
- द योग सूत्र आफ पतंजलि, लेखक पतंजलि 2016, आईएसबी नं. 978-15380-05 835 ।
- योग विज्ञान एवं उसका उत्सव, आचार्य जय नारायण, 2011, चेतन प्रकाशन, आईएसबीनं. 9788-1909-50701 ।
- योग विज्ञान, लेखक स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती, 2007, योग निकेतन ट्रस्ट दिल्ली ।
- संपूर्ण योग विज्ञान, राजीव जैन त्रिलोक, 2011, मंजूर पब्लिकेशन हाउस, प्राइवेट लिमिटेड, दिल्ली ।