



## शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य में योगा की महत्व

डॉ. जिनेन्द्र बौद्ध

एसोसिएट प्रोफेसर, शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद विभाग

देवनागरी कॉलेज, मेरठ ।

सार

योग सही जीवन जीने का विज्ञान है और यह हमारे दैनिक जीवन में एकीकृत होने पर ही काम करता है। यह व्यक्ति की सभी विशेषताओं पर काम करता है जैसे शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, और आध्यात्मिक । पूरी दुनिया में, बहुत सारे लोग हैं, जो योग का अभ्यास करते हैं और शांत मन, मजबूत शरीर, कम तनाव और बढ़ी हुई खुशी के लाभों का आनंद लेते हैं। योग स्वास्थ्य के लिए उन मायनों में फायदेमंद है जिसे आधुनिक विज्ञान अभी समझना शुरू ही कर रहा है। यद्यपि इसे हजारों वर्षों से चिकित्सीय इरादे से लागू किया गया है, योग थरेपी अब केवल अपने आप में एक अनुशासन के रूप में उभर रही 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। 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 चिकित्सा का समग्र दृष्टिकोण किसी व्यक्ति के अस्तित्व के सभी स्तरों पर संपूर्ण एकीकृत उपचार या प्रबंधन को लक्षित करता है। इसलिए, यह बहुआयामी स्तर पर इष्टतम स्वास्थ्य प्राप्त करने का सबसे अच्छा तरीका है।

**संकेत शब्द:** योग, शारीरिक, मानसिक, वैदिक योग, प्राचीन भारतीय विज्ञान,

**परिचय**

योग एक संस्कृत शब्द है जो युज से आया है, जिसका अर्थ है इकट्ठा होना, बांधना। योग अब चीन, जापान, तिब्बत, दक्षिण पूर्व एशिया और श्रीलंका के साथ-साथ भारत से बौद्ध धर्म में फैल गया है, और इस समय पूरे सभ्य दुनिया में लोग इससे परिचित हैं। एक आध्यात्मिक प्रक्रिया जहां शरीर, मन और आत्मा संयुक्त होते हैं, (योग) यह शब्द हिंदू धर्म, जैन धर्म और बौद्ध धर्म में ध्यान की प्रक्रिया से संबंधित है। 6,000 वर्ष से भी पहले, योग ने व्यायाम और उपचार के एक प्राचीन भारतीय विज्ञान के रूप में अपनी यात्रा शुरू की, जो मौखिक परंपरा और शारीरिक अभ्यास के माध्यम से शिक्षक से छात्र तक पहुंचा। योग सबसे पुरानी समग्र स्वास्थ्य



देखभाल प्रणालियों में से एक के रूप में भी प्रसिद्ध है, न केवल अपने मौलिक उपचार दृष्टिकोण के कारण, बल्कि शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण के लिए इसके कई लाभों के कारण भी। वेदों में सबसे पुरानी ज्ञात योग शिक्षाएं शामिल हैं। इस युग की विशेषता अनुष्ठानों और समारोहों से थी जो व्यक्ति को मन की सीमाओं को पार करने और दिव्य सद्भाव में रहने की अनुमति देता था। हिंदू संस्कृति के एक भाग के रूप में, योग की परंपरा 3500 वर्ष पुरानी है। पारंपरिक योग प्रथाओं का अनुवाद प्राचीन संस्कृत भाषा से किया गया है। पतंजलि की मूल शिक्षाओं ने योग के दर्शन को आकार देने में मदद की, जिसका अधिकांश भाग आज भी संरक्षित है। आज, पतंजलि को योग के "पिता" या संस्थापक होने का श्रेय दिया जाता है। योग के प्रामाणिक अभ्यास में आठ अंग या आठ मार्गदर्शक सिद्धांत शामिल हैं। शारीरिक आसन अभ्यास, पश्चिमी लोगों द्वारा समझा जाने वाला "योग", इन आठ सिद्धांतों में से एक है। ऐतिहासिक रूप से, और वर्तमान में, योग को मन-शरीर चिकित्सा के रूप में देखा जाता है। आज, योग को व्यक्तिगत स्वास्थ्य और कल्याण प्राप्त करने के लिए एक वैकल्पिक व्यायाम दृष्टिकोण माना जाता है। योग तेजी से मन और शरीर की फिटनेस का माध्यम बनता जा रहा है। अपनी बढ़ती लोकप्रियता के साथ, योग ने खुद को संयुक्त राज्य अमेरिका में शीर्ष पांच मानसिक-शारीरिक औषधियों में से एक के रूप में स्थापित किया है।

योग की समग्र पद्धति किसी के शरीर, मन और आत्मा को एकजुट करने का प्रयास करती है। यह व्यायाम की एक विधि है जिसके परिणामस्वरूप होने वाले शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक लाभ प्रतिबिंबित होते हैं। योग का अभ्यास जिसे पश्चिम में व्यापक रूप से अपनाया गया है, उसमें चार आवश्यक घटक शामिल हैं: आसन या शारीरिक मुद्राएं, ध्यान या मेडिटेशन, प्राणायाम या श्वास तकनीक और श्वासन या विश्राम। योग की जिस शाखा से अमेरिकी सबसे अधिक परिचित हैं वह हठ योग के नाम से प्रसिद्ध है। हठ योग शैली में इन चार अभ्यास विशेषताओं का एकीकरण शामिल है। व्यायाम के एक रूप के रूप में योग विकास की स्थिति में है, फिर भी योग के स्वास्थ्य लाभों पर हालिया शोध अपनी प्रस्तुति में सीमित है। हालिया अध्ययन का उद्देश्य योग के विभिन्न स्वास्थ्य लाभों का पता लगाना है, साथ ही अन्य व्यायाम रूपों पर भी विचार करना है। इसका उद्देश्य व्यायाम के प्रति योग के समग्र दृष्टिकोण और स्वास्थ्य देखभाल के भीतर एक पूरक वैकल्पिक विकल्प के रूप में इसकी क्षमता को उजागर करना है।



## योग का उदय एवं उत्पत्ति

योग आसन, साँस लेने के व्यायाम और ध्यान की एक प्रणाली है जिसका आविष्कार प्राचीन भारत में शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण को प्रेरित करने के लिए किया गया था, जो पहली बार बीसवीं शताब्दी में व्यायाम के रूप में दुनिया भर में फैलना शुरू हुआ। दशकों से, योग विचित्र, श्वेत शहरवासियों और संपन्न उपनगरीय माताओं के हितों को आकर्षित करता प्रतीत होता है, पिछले दशक के अलावा, यह स्टूडियो से विस्तारित हुआ है और वर्तमान में सार्वजनिक पार्को, अस्पतालों, आउट पेशेंट क्लीनिकों, कार्य स्थानों में पाया जा सकता है। सैन्य अड्डे, पुनर्वास केंद्र, प्राथमिक विद्यालय और यहां तक कि हवाई अड्डे भी। योग के बारे में पहली बार भगवद गीता में चर्चा की गई है, जो हिंदू धर्म के लिए पवित्र संस्कृत कविता का एक प्राचीन संग्रह है, जो ईसा पूर्व दूसरी शताब्दी का है। अध्याय दो का श्लोक 48 प्रभावी ढंग से योग को संतुलन की स्थिति के रूप में वर्णित करता है। योग सूत्र के परिचय में, निकोलाई बैचमैन ने योग पर आधिकारिक पाठ का संदर्भ दिया है ताकि यह पता लगाया जा सके कि योगी जीवन जीने का क्या मतलब है। वह सिखाते हैं कि योग सकारात्मक परिवर्तन का मार्ग है। एक समर्पित योग अभ्यास के माध्यम से, व्यक्ति नकारात्मकता को जड़ से खत्म कर सकता है और प्रेमपूर्ण दयालुता का पौधा लगा सकता है। सूत्र 1.2, "योग-चित्त-वृत्ति-निरोधः" का हवाला देते हुए, बैचमैन ने योग को शोर को शांत करने के लिए एक शक्तिशाली उपकरण के रूप में वर्णित किया है। जबकि प्राचीन ग्रंथों की वैधता संदेह को आमंत्रित कर सकती है, योग पर पहली पेशेवर स्तर की चिकित्सा पाठ्यपुस्तक 2016 में अमेरिका में जारी की गई थी। अध्याय एक में, "स्वास्थ्य देखभाल में योग का परिचय", लाइसेंस प्राप्त चिकित्सा चिकित्सक संतुलन बनाने वाली आदतों को विकसित करने के महत्व को पहचानते हैं। भावनाओं और अस्वस्थ विचार पैटर्न को संशोधित करें और स्वीकार करें कि योग बीमारी को रोकने में अभिन्न भूमिका निभा सकता है।

## भारतीय प्राचीन योग विज्ञान

योग एक भारतीय प्राचीन विज्ञान है जो आज भी किसी भी उम्र, धर्म, देश या किसी भी पेशे के लोगों के लिए उपयोगी है। यह शरीर, मन और आत्मा से संबंधित विज्ञान है। प्राचीन काल से ही आसन, षट्कर्म, प्राणायाम, मुद्रा, बंध ने असंख्य रोगियों की मानसिक, मनोदैहिक, शारीरिक समस्याओं को दूर करके उन्हें लाभान्वित किया है। राज योग का लक्ष्य मन की उच्चतम अवस्था या समाधि की प्राप्ति है। महर्षि पतंजलि ने इसी उद्देश्य से एक सुन्दर ग्रन्थ लिखा है "योग दर्शन"। उनका कहना है कि समाधि की प्राप्ति के लिए व्यक्ति को कुल मिलाकर आठ चरणों का अभ्यास करना पड़ता है और इसीलिए उनकी विधि को अष्टांग योग कहा जाता है। अष्टांग एक हिंदी शब्द है जिसका अर्थ आठ होता है। ये आठ चरण



हैं यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। इस पुस्तक को समझना कठिन है इसलिए इन आठ चरणों के अर्थ, महत्व और तकनीकों को समझने के लिए एक शिक्षक की आवश्यकता है। योगिक षट्कर्म भौतिक और सूक्ष्म शरीरों के लिए अत्यधिक प्रभावशाली सफाई प्रक्रियाएं हैं। साथ ही ये सरल भी हैं और आसानी से सीखे जा सकते हैं।

योग शास्त्र में कई विधियां वर्णित हैं लेकिन आज स्वस्थ और युवा बने रहने के लिए उनमें से कुछ ही सीखने की जरूरत है। आसन या योगासन अनेक सरल और कठिन शारीरिक व्यायामों का एक समूह है। अपनी जरूरत, उम्र, लचीलेपन और ताकत के अनुसार स्वस्थ और युवा बने रहने के लिए उनमें से कुछ को सीखने की जरूरत है। कठिन व्यायाम खिलाड़ियों, नर्तकों, सैनिकों आदि के लिए सहायक होते हैं। मुद्राएं भी आसनों का ही एक समूह है लेकिन इन्हें करने का तरीका अलग-अलग होता है। इन्हें आमतौर पर केवल स्वस्थ व्यक्तियों को ही सिखाया जाता है। बंध भी कुछ सरल शारीरिक व्यायामों का एक समूह है। ये शरीर को स्वस्थ और स्लिम बनाए रखने में बेहद कारगर हैं। प्राणायाम सांस को नियंत्रित करने का औपचारिक अभ्यास है, जो हमारे प्राण, या महत्वपूर्ण जीवन शक्ति का स्रोत है। यहां, प्राणायाम अभ्यास और आसन, सांस लेने की तकनीक और अनुक्रम के बारे में पढ़ें। यह प्राण के प्रवाह के नियमन का विज्ञान है। प्राण एक तकनीकी शब्द है जिसका अर्थ है एक ऐसी ऊर्जा जो शरीर और दिमाग को सक्रिय, स्वस्थ, युवा और ऊर्जावान बनाए रखती है। प्राण में शरीर और दिमाग दोनों की कार्यप्रणाली की गुणवत्ता में सुधार करने के साथ-साथ उपचार करने की अद्भुत संपत्ति है। प्राण द्वारा उपचार को हिंदी में प्राण उपचार कहा जाता है (जिसे प्राण थेरेपी या ऑरा हीलिंग या प्राणिक हीलिंग या रेकी हीलिंग या एनर्जी हीलिंग भी कहा जाता है)। इस उपचार तकनीक ने विभिन्न समस्याओं और बीमारियों को दूर करने में चमत्कार किया है।

### चिकित्सा के रूप में योग

योग द्वारा प्रदान किए गए भावनात्मक बदलाव से नींद की गुणवत्ता और मात्रा में वृद्धि हो सकती है, जिससे अनिद्रा के लक्षणों में सुधार हो सकता है। आम तौर पर, योग चिकित्सा एक स्वस्थ शरीर की छवि, आत्मविश्वास और दिमागीपन की ओर ले जाती है, और, आकर्षक रूप से। जिन लोगों पर पुरानी बीमारी का बोझ है, वे नियमित योग अभ्यास के माध्यम से अपेक्षाकृत आसानी का अनुभव कर सकते हैं। योग मुद्राओं, श्वास और ध्यान का सटीक संयोजन इन स्वास्थ्य लाभों को अनलॉक करने की कुंजी है, क्योंकि योग की उपचार क्षमता प्राकृतिक रूप से राहत, रोकथाम और पुनर्प्राप्ति की अनुमति देती है। योग दर्द, पीड़ा और जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करने वाली सीमाओं के दृश्य और अदृश्य दोनों संकेतों को बेहतर बना सकता है। योग भय, चिंता और चिड़चिड़ापन को कम करते हुए प्रतिरक्षा,



आशावाद, आत्म-स्वीकृति में सुधार करता है। यह उन व्यक्तियों के लिए महत्वपूर्ण है जो मूड संबंधी विकारों से जूझ रहे हैं। योग के व्यापक दृष्टिकोण को आंतरिक प्रणालियों, अंगों, सभी मांसपेशी समूहों और ग्रंथियों को शामिल करके आंतरिक उपचार पर संचयी प्रभाव दिखाया गया है। इसके अतिरिक्त, व्यायाम के कई रूपों की तरह, योग चिकित्सा रक्त प्रवाह को बढ़ाने में मदद करती है, जिससे शरीर के ऊतकों में महत्वपूर्ण पोषक तत्व, ऑक्सीजन, हीमोग्लोबिन और लाल रक्त कोशिकाएं प्रसारित होती हैं। विशेष रूप से कैंसर रोगियों ने योग चिकित्सा के होम्योपैथिक प्रभावों को महसूस किया है और योग अभ्यास को थकान, दर्द, मतली और यहां तक कि विषाक्तता से राहत के लिए जिम्मेदार ठहराया है, जिससे संबंधित चिकित्सकीय दवाओं की उनकी आवश्यकता कम हो गई है।

### योग के फायदे

एकीकृत योग अभ्यास अधिक स्वास्थ्य लाभ के साथ मेल खाते हैं। जैसे-जैसे योग की अवधारणा का व्यावसायीकरण जारी है, ये लाभ आम जनता के लिए अधिक स्पष्ट होते जा रहे हैं। योग को लोकप्रियता मिल रही है क्योंकि यह अमेरिका की मुख्य धारा में अपनी जगह बना रहा है। योग का अंतिम प्रश्न यह है कि लोग इसका अभ्यास क्यों करते हैं और क्या कारण है कि कोई व्यक्ति इस व्यायाम के रूप को चुनता है। योगी (पुरुष) या योगिनी (महिला) के रूप में पहचाने जाने वाले कुछ अभ्यासकर्ता दावा करते हैं कि वे प्रशंसित सौंदर्य कारणों से योग की ओर आकर्षित हुए, उदाहरण के लिए- स्वास्थ्य संवर्धन, स्वास्थ्य रखरखाव, या वजन कम करना। अन्य लोग व्यक्तिगत कल्याण और आत्म-स्वीकृति, सचेतनता और गैर-प्रतिस्पर्धी भावना के योगिक गुणों की इच्छा रखते हुए, गहरे स्तर पर योग के लाभों की तलाश करते हैं। फिर भी अन्य लोग योग को एक ऐसे मार्ग के रूप में उपयोग करते हैं जो उन्हें बीमारियों और उनसे जुड़े जोखिम कारकों को कम करने, रोकने या नियंत्रित करने की अनुमति देता है। जो लोग पुरानी बीमारी से जूझ रहे हैं या किसी चोट का पुनर्वास कर रहे हैं, उनके लिए योग को चिकित्सा और उपचार के लिए एक वैकल्पिक आउटलेट के रूप में देखा जा सकता है।

दूसरी ओर, व्यक्तिगत योग अभ्यास में भाग लेने का सबसे आम कारण तनाव को अधिक प्रभावी ढंग से प्रबंधित करना है। तनाव, जो सभी बीमारियों और बीमारियों में 80% का योगदान देता है, किसी व्यक्ति की प्रतिरक्षा प्रणाली और जीवन की गुणवत्ता को बाधित करता है। चोंग एट अल द्वारा स्वस्थ वयस्कों में योग और तनाव प्रबंधन पर साहित्य की समीक्षा की गई। आठ अध्ययनों की समीक्षा की गई, जिसमें यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण (आरसीटी) और नैदानिक नियंत्रित परीक्षण (सीसीटी) दोनों प्रारूपों का उपयोग किया गया था। सभी अध्ययनों में, योगिक हस्तक्षेप के तुरंत बाद तनाव में कमी देखी गई। नकारात्मक प्रभाव को कम करने के साथ-साथ, योग संज्ञानात्मक कार्य और स्वास्थ्य या भलाई के



बारे में धारणा को बढ़ाता पाया गया। प्रतिभागियों ने बेहतर नींद, आशावाद और जीवन की गुणवत्ता पर भी चर्चा की। इसके अतिरिक्त, डायफ्रामिक श्वास के योग अभ्यास को तनाव प्रबंधन के लिए एक महत्वपूर्ण घटक के रूप में वर्णित किया गया है। यह साँस लेने की तकनीक बढ़ी हुई श्वसन दक्षता का समर्थन करती है, अंतःस्रावी और तंत्रिका तंत्र के कार्यों में सुधार करती है, और होमियोस्टैसिस की स्थिति को बनाए रखने के लिए शरीर की ठीक ट्यूनिंग को प्रोत्साहित करती है।

### निष्कर्ष

योग का उद्देश्य मनुष्य के शारीरिक, महत्वपूर्ण, मानसिक, मनोवैज्ञानिक और आध्यात्मिक पहलुओं में सामंजस्य स्थापित करना है। योग एक ऐसा विषय है जिसे बौद्धिक दृष्टि से देखा जा सकता है और कुछ उपयोगी एवं लाभकारी विचारों को आत्मसात किया जा सकता है। योग को कुछ ऐसे दृष्टिकोण अपनाकर आत्मसात किया जा सकता है जो संस्कारों की प्रकृति को बदल देते हैं। आश्रम के माहौल में रहकर और एक ही समय में शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक आयामों के बारे में जागरूक होने का प्रयास करके योग को आत्मसात किया जा सकता है। योग को कक्षा के माहौल में विज्ञान के रूप में, मनोविज्ञान के रूप में, एक व्यावहारिक विषय के रूप में, जीवन प्रक्रिया में नई समझ और अंतर्दृष्टि प्रदान करने के उद्देश्य से, उन क्षेत्रों में जहां कर्म किए जाते हैं, उन क्षेत्रों में सीखा जा सकता है जो आंतरिक अस्तित्व को आकार देते हैं। जागरूकता, आंतरिक विकास, सद्भाव या संतुलन का अनुभव, अंततः समाधि के अनुभव और ज्ञान, प्रज्ञा की परिपूर्णता में परिणत होता है। योग केवल दिन में एक या दो घंटे का अभ्यास नहीं है, बल्कि यह दिन के सभी चौबीस घंटे जीने का सबसे वैज्ञानिक तरीका है। यह स्पष्ट है कि योग चिकित्सा का समग्र दृष्टिकोण किसी व्यक्ति के अस्तित्व के सभी स्तरों पर संपूर्ण एकीकृत उपचार या प्रबंधन को लक्षित करता है। इसलिए, यह बहुआयामी स्तर पर इष्टतम स्वास्थ्य प्राप्त करने का सबसे अच्छा तरीका है। मन और शरीर की पूर्ण सामंजस्यपूर्ण स्थिति प्राप्त करने के लिए, योग को न केवल एक चिकित्सा के रूप में उपयोग किया जाना चाहिए, बल्कि इसे जीवन के एक तरीके के रूप में अपनाया जाना चाहिए।

### संदर्भ सूची

- शर्मा, जे. एवं सहगल, एम. (2006), योग शिक्षा, फ्रेंड्स पब्लिकेशनज: नई दिल्ली, पेज संख्या 4-17.
- 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.
- काउटस अमित नीलम शर्मा, (2012), इफेक्ट्स ऑफ योगा कंसंट्रेशन एंड मेमोरी इन रिलेशन टू स्ट्रेस, जेनिथ इंटरनेशनल जर्नल ऑफ मल्टीडिसीप्लिनरी रिसर्च ।
- [artofliving.org/in\\_hi/yogo/health-andwellness/yoga-for-anxiety disorder](http://artofliving.org/in_hi/yogo/health-andwellness/yoga-for-anxiety-disorder).
- 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 ।
- <https://yogainternational.com/>
- मिनिस्ट्री ऑफ आयुष, गवर्नमेंट ऑफ इंडिया, कॉमन योग प्रोटोकॉल 2017 ।