



योग चिकित्सा पद्धति का ऐतिहासिक अध्ययन

सिराज खान

शिवाजी नगर वार्ड, गुलाब कोलोनी

सागर (म.प्र.)

शोध सारांश – मनुष्य को विभिन्न प्रकार के मानसिक तथा शारीरिक तनावों से मुक्त कराने का एक मुख्य साधन है योग। मानव शरीर की आंतरिक क्रियाओं को नियंत्रित करने का तथा उन्हें सुदृढतापूर्वक संचालित करने का कार्य विभिन्न प्रकार की योग क्रियाओं द्वारा किया जाता है। एक सुखद तथा तनावरहित जीवन व्यतीत करने के लिए मनुष्य को योग क्रियाओं का अभ्यास करना चाहिए। 'योग' संस्कृत भाषा का एक प्राचीन काल से प्रचलित शब्द है। मनुष्य तथा प्रकृति के पार्थक्य को स्थापित कर व्यक्ति के स्वरूप में अवस्थित होना ही योग कहलाता है। हमारे देश में प्राचीन काल से ही कई प्रकार की योग पद्धतियाँ प्रचलित हैं। योगासन को भारतीय सर्वांगीण विकास के लिए प्रयोग करते हैं। योग को शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक विकास के लिए आवश्यक समझा जाता है। यह माना जाता है कि हजारों वर्ष पहले से हमारे देश में योगिक क्रियाओं का प्रयोग करने की प्रथा चली आ रही है तब से लेकर आज तक इसे कई व्यक्तियों द्वारा प्रयोग किया जा रहा है। विभिन्न प्रकार के रोगों से मुक्ति पाने के लिए भी योगिक क्रियाओं का अभ्यास करने का परामर्श दिया जाता है। भारतीय योग परम्परा में प्रमुख रूप से तीन धाराएँ— वैदिक, बौद्ध और जैन मानी गई हैं। योग के अभ्यास से व्यक्ति चेतना के उच्च स्तर तक पहुँच सकता है। मानवीय चेतना को मनोवैज्ञानिकों ने तीन भागों में बांटा है—1.संचेतन, 2.अर्धचेतन, 3.अचेतन।

मुख्य बिंदु— योग चिकित्सा, जैन अष्टांग योग, महाभारतीय योग, बौद्ध दर्शन में योग, मानवीय चेतना।

प्रस्तावना :

आज का जीवन किसी भी प्रकार से सरल नहीं रह गया है। विकास के साथ-साथ मनुष्य के जीवन में आने वाली कठिनाईयाँ भी बहुत मात्रा में बढ़ गई हैं। इस प्रकार के तनावपूर्ण वातावरण में मनुष्य स्वस्थ नहीं रह सकता। वर्तमान में हो रही आत्महत्याओं की घटनाओं का मुख्य कारण इस तरह का वातावरण ही है। आज शायद ही कोई ऐसा व्यक्ति होगा जिसका चित सभी प्रकार की परेषानियों तथा कठिनाईयों से रहित होगा।¹



मनुष्य को विभिन्न प्रकार के मानसिक तथा शारीरिक तनावों से मुक्त करने का एक मुख्य साधन है योग। मानव शरीर की आंतरिक क्रियाओं को नियंत्रित करने का तथा उन्हें सुदृढ़तापूर्वक संचालित करने का कार्य विभिन्न प्रकार की योग क्रियाओं द्वारा किया जाता है। एक सुखद तथा तनावरहित जीवन व्यतीत करने के लिए मनुष्य को योग क्रियाओं का अभ्यास करना चाहिए।²

योग का शाब्दिक अर्थ :

‘योग’ संस्कृत भाषा का एक प्राचीन काल से प्रचलित शब्द है। योगः, योगम, योगे, योगेन, योगः आदि इस शब्द के अनेक रूप वेदों की संक्रिताओं में पाए जाते हैं। पाणिनी ने योग शब्द की व्युत्पत्ति ‘युजिर योगे’ तथा ‘युज समाधौ’ इन दो प्रकार से दी है।³

वास्तव में योग शब्द युज धातु से निर्मित हुआ है, जिसका अर्थ होता है जोड़ना या संबंध स्थापित करना। योग एक ऐसा माध्यम है जिसकी सहायता से आत्मा तथा परमात्मा को एक-दूसरे से मिलाया जा सकता है। इस प्रकार योग की सहायता से मनुष्य परम पिता परमात्मा को प्राप्त करने का प्रयास करता है। योग एक ऐसा माध्यम है जिसकी सहायता से मनुष्य अपनी आत्मा को विकसित कर सकता है। योग में मुख्य रूप से तीन तत्वों का संलग्न होता है जो हैं— प्राणी, आत्मा तथा परमात्मा और योग का मुख्य उद्देश्य प्राणियों का ईश्वर के साथ संयोग करना ही होता है।⁴

योग की परिभाषाएँ :

विभिन्न पुराणों में तथा विद्वानों ने यौगिक क्रियाओं तथा योग का अर्थ स्पष्ट करने के लिए विभिन्न प्रकार से इसे परिभाषित किया है, जिसमें से मुख्य परिभाषाएं इस प्रकार हैं —

सांख्य दर्शन के अनुसार— मनुष्य तथा प्रकृति के पार्थक्य को स्थापित कर व्यक्ति के स्वरूप में अवस्थित होना ही योग कहलाता है।

भगवद् गीता के अनुसार— दुःख, सुख, शत्रु-मित्र तथा लाभ-हानि आदि द्वन्दों में समभाव रखने को ही योग कहा जाता है।

विष्णु पुराण के अनुसार— सह साधन जिसकी सहायता से मनुष्य ईश्वर के साथ मिल जाता है योग कहलाता है।

आचार्य हरिभद्र के अनुसार— वह सभी व्यवहार जो एक मनुष्य को मोक्ष के साथ जोड़ते हैं योग कहलाते हैं।



इस प्रकार हम देखते हैं कि कई पुराणों तथा विद्वानों ने योग को भिन्न-भिन्न तरीकों से परिभाषित किया है, परन्तु सभी परिभाषाओं से यही स्पष्ट होता है कि योग मनुष्य के केवल शरीर को ही प्रभावित नहीं करते, बल्कि वह उसकी आत्मा को भी विकसित करने में सहायता करते हैं।⁵

भारत में योग :

हमारे देश में प्राचीन काल से ही कई प्रकार की योग पद्धतियाँ प्रचलित हैं। भारत के वेद-पुराणों में योगासनों के बारे में पढ़ा जा सकता है। कई पुराणों में तो इससे होने वाले लाभों को भी स्पष्ट किया गया है। यह पद्धतियाँ व्यावहारिक रूप से बहुत उपयोगी होती हैं।

योगासन को भारतीय सर्वांगीण विकास के लिए प्रयोग करते हैं। योग को शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक विकास के लिए आवश्यक समझा जाता है। यह माना जाता है कि हजारों वर्ष पहले से हमारे देश में योगिक क्रियाओं का प्रयोग करने की प्रथा चली आ रही है तब से लेकर आज तक इसे कई व्यक्तियों द्वारा प्रयोग किया जा रहा है। विभिन्न प्रकार के रोगों से मुक्ति पाने के लिए भी योगिक क्रियाओं का अभ्यास करने का परामर्श दिया जाता है।⁶

भारत में प्रचलित योग पद्धतियाँ :

भारतीय योग परम्परा में प्रमुख रूप से तीन धाराएँ- वैदिक, बौद्ध और जैन मानी गई हैं इनके निम्न ग्रंथों में योग की चर्चा की गई है⁷ -

1.	वैदिक योग ग्रंथ	-	वेद, उपनिषद्, गीता एवं पुराण
2.	बौद्ध योग ग्रंथ	-	विषुद्धिमग्ग और मिलिन्द प्रश्न
3.	जैन योग ग्रंथ	-	ध्यान शतक, मोक्ष पाछुड, समाधिक तंत्र, तत्त्वार्थ सूत्र, इष्टोपदेश, योग बिन्दु, योग सार, योग शतक एवं ज्ञान सार।

योग के आधार भूत ग्रंथ निम्न समय से प्रचलित हैं -

1. प्राचीन उपनिषद् - 600 वर्ष ईसा पूर्व
2. श्रीमद् भगवद् गीता - 500 वर्ष ईसा पूर्व
3. पातंजल योग दर्शन - 300 वर्ष ईसा पूर्व
4. जैन, हिन्दू, बौद्ध, सूफी तथा सिक्ख धर्मों में योग ईसा पूर्व 200 वर्ष से 1800 वर्ष ईसा के बाद।



(क) जैन योग :

जैन धर्म की साधना पद्धति का नाम मुक्ति मार्ग है। इसके तीन अंग हैं –

1– सम्यक् दर्शन, 2– सम्यक् ज्ञान, 3– सम्यक् चरित्र।

महर्षि पतंजली के योग की तुलना में इस 'रत्नत्रयी' को जैन योग कहा जा सकता है। जैन योग के दो मुख्य सूत्र हैं— संवर और तप। संवर पांच है—सम्यकत्व, व्रत, अप्रमाद, अकषाय और अयोग। साधना की ये ही पांच भूमिकाएं हैं। गुणस्थान इसी की विकसित रूप है। ध्यान तपोयोग का एक महत्वपूर्ण अंग है। साधना का आदि, मध्य और अंत इसके द्वारा ही सम्पन्न होता है। धर्मध्यान को प्रेक्षाध्यान के रूप में एक नया आयाम दिया है, जो जैन साधना पद्धति के इतिहास का एक महत्वपूर्ण अध्याय है।

प्रेक्षाध्यान :

प्रक्षा का अर्थ है गहराई में उतरकर देखना। जानना और देखना चेतना का लक्षण है। आवृत चेतना में जानने और देखने की क्षमता क्षीण हो जाती है। उस क्षमता को विकसित करने का सूत्र है—जानों और देखो। आत्मा के द्वारा आत्मा को देखो, स्थूल चेतना के द्वारा सूक्ष्म मन को देखो, स्थूल चेतना के द्वारा सूक्ष्म चेतना को देखो। देखना आत्मा का मूल तत्व है इसलिए इस स्थान पद्धति का नाम प्रेक्षाध्यान है।⁸ इसके कुल आठ चरण हैं। जो निम्नलिखित हैं⁹ –

1. (ख) अष्टांग योग :

मानव द्वारा किए जाने वाले योग के मुख्य रूप से आठ अंग होते हैं, जिन्हें सामूहिक रूप से 'अष्टांग योग' कहा जाता है। योग साधना की तकनीक की दृष्टि से पातंजल के अष्टांग योग को प्रतिपादित करना उचित रहेगा।¹⁰ इन आठ प्रकार के साधनों में निम्नलिखित को सम्मिलित किया जाता है –

1. यम
2. नियम
3. आसन
4. प्राणायाम
5. प्रत्याहार
6. धारणा
7. समाधि
8. ध्यान।

इन सभी साधनों का उद्देश्य भिन्न होता है। इनमें से कुछ साधन ऐसे होते हैं जो स्थूल शरीर से संबंधित होते हैं जबकि कुछ ऐसे हैं जिनका मुख्य उद्देश्य मानव शरीर का परिष्कार करना होता है क्योंकि यह सभी साधन समाज में रहने वाले व्यक्तियों से संबंधित होते हैं इसलिए इन्हें सामाजिक धर्म भी कहा जाता है।¹¹

योग की पूर्ण साधना के लिए इन आठों अंगों का क्रमशः अभ्यास आवश्यक है। इन अष्टांगों में से प्रथम दो (यम–नियम) प्रधानतः आचार संबंधी अभ्यास है, इसके बाद के दो अंग (आसन, प्राणायाम) शरीर को भौतिक रूप से योगाभ्यास बनाने के उपाय हैं।



पंचवा प्रत्याहार प्रधानतः इन्द्रिय विग्रह का उपक्रम है और इसके बाद की प्रक्रियाएं (धारणा, समाधि, ध्यान) पूर्ण रूप से मानसिक तथा आध्यात्मिक नियमन की साधनाएं हैं। पातंजल ने यम, नियम, आसन, प्राणायाम तथा प्रत्याहार को बहिरंग योग कहा है और इसके विपरीत धारणा, ध्यान एवं समाधि का अंतरण योग कहा है। ये तीनों संयुक्त रूप से संयम कहलाते हैं—प्रत्याहार अंतरण तथा बहिरंग योग के बीच एक महत्वपूर्ण कड़ी है। बिना प्रत्याहार के अंतरण योग में प्रवृत्ति नहीं होती।

(ग) महाभारत के बारह योग :

संयम और योगाभ्यास के द्वारा जब योगी की चित्तवृत्तियां शांत हो जावे और वह अपने में ही संतुष्ट रहने लगे तब योगी को चाहिए कि वह राग व द्वेष से मुक्त होकर मन को एकाग्र कर ध्यान योगाभ्यास में सहायता पहुंचाने वाले बारह प्रकार के योगों की शरण में जाए।

1. **देशयोग** — एकांत, निर्जन या गुफा आदि स्थान पर ध्यान लगाने के लिए आसन को देशयोग कहा गया है।
2. **कर्मयोग** — आकर-विकार चेष्टा, सोना-जागना आदि नियमानुकूल को कर्मयोग कहा गया है।
3. **अनुरागयोग** — परमात्मा एवं उसकी प्राप्ति के साधनों में तीव्र अनुराग रखना अनुरागयोग कहलाता है।
4. **अर्थयोग** — साधना के लिए केवल आवश्यक सामग्री को ही रखना अर्थयोग कहलाता है।
5. **उपाययोग** — ध्यानोपयोगी आसनों में बैठना उपाययोग कहलाता है।
6. **अपाययोग** — संसार के विषयों और सगे संबंधियों से आसक्ति तथा ममता हटा लेने को अपाययोग कहते हैं।
7. **निश्चययोग** — गुरु एवं वेदशास्त्र के वचनों पर विष्वास रखने का नाम निश्चययोग है।
8. **चक्षुषयोग** — चक्षु को नासाग के अग्र भाग पर स्थिर करना चक्षुषयोग है।
9. **आहारयोग** — शुद्ध और सात्विक भोजन का नाम आहारयोग है।
10. **मनोयोग** — मन को प्रयास कर निरंतर स्थिर करना मनोयोग की श्रेणी में आता है।
11. **संहारयोग** — विषयों की ओर होने वाली इन्द्रियों की स्वाभाविक प्रवृत्ति को रोकना संहारयोग है।
13. **दर्शनयोग** — एकाग्रता पूर्वक ध्यान करके आत्मचिंतन करना दर्शनयोग कहलाता है।¹²



(घ) बौद्ध दर्शन में योग :

जैन दर्शन की ही भाँति बौद्ध दर्शन भी दार्शनिक विवेचन प्रधान दर्शन न होकर साधना पक्ष प्रधान दर्शन है। स्वयं महात्मा बुद्ध का जीवन योग का ज्वलन्त उदाहरण है। बौद्ध दर्शन में आर्यष्टांगिक मार्ग योग के अष्टांग से सम्य रखता है एवं पंचशील योग के यम के समान है।

इस प्रकार वेद, उपनिषद्, पुराण, महाभारत, गीता तथा अन्य धर्म ग्रन्थों एवं दर्शन ग्रन्थों में यौगिक साधना का उल्लेख होना योग की प्राचीनता का प्रबल द्योतक है। मुस्लिम आक्रमण के साथ संस्कृत में ग्रन्थ प्रणमन की प्रवृत्ति कम होती गयी एवं प्राकृत भाषाओं का प्रयोग अधिक होने लगा। इसी परिवेष में नाथ सिद्धों के सम्प्रदाय का प्रादुर्भाव हुआ।

इस प्रकार निष्कर्ष स्वरूप यह कहा जा सकता है कि भारत के सहस्रों वर्षों के इतिहास में यौगिक क्रियाओं का प्रचलन सदा ही रहा है, भले ही उसका स्वरूप भिन्न-भिन्न रहा हो।¹³

योग का वैज्ञानिक तथा मनोवैज्ञानिक स्वरूप :

योग का वैज्ञानिक स्वरूप –

मस्तिष्क की क्रियाशीलता के आधार पर उसे दो भागों में विभक्त किया गया है—दायां भाग एवं बायां भाग। इन्हें सेरिबल हेमिस्फिर कहते हैं। खोजों से ज्ञात हुआ है कि मस्तिष्क के दाये भाग का संबंध मेघा व प्रज्ञा से होता है जबकि बायें का संबंध विप्लेषणात्मक बुद्धि से है। शिक्षाविदों, मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि मस्तिष्क का एक पक्षीस विकास मानव जीवन के लिए हानिकारक होता है। प्रसिद्ध शिक्षा शोधार्थी विवियन शेरमेन न्यूटन ने आइंस्टीन जैसे महान वैज्ञानिकों के उदाहरणों से यह सिद्ध करने का प्रयास किया है कि उन्हें वैज्ञानिक उपलब्धि अंतः प्रज्ञा के विकसित होने से मिली है जो दाएं मस्तिष्क का भाग है। साथ ही बाएं मस्तिष्क के सक्रिय होने से उसे भौतिक स्वरूप मिला।

श्री विवियन का कहना है कि यदि भौतिक लिप्सा की प्राप्ति हेतु केवल बाएं मस्तिष्क की कार्यकुशलता पर जोर दिया गया तो कुछ पीढ़ियों बाद वह पूर्ण निष्क्रिय हो जाएगा, जिसके भयंकर परिणाम मानव समाज के समक्ष प्रस्तुत होंगे। योग के अंतर्गत मस्तिष्क के दोनों पटलों के बीच संबंध स्थापित करने हेतु नाना प्रकार की योग साधनाएं की जाती हैं। जिसमें आसन, प्राणायाम, ध्यान, जप मंत्र आदि शामिल हैं। वैज्ञानिकों ने यह भी सिद्ध किया है कि दाएं मस्तिष्क का संबंध इड़ा नाड़ी से तथा बाएं मस्तिष्क का संबंध पिंगला नाड़ी से है। वास्तव में योग विज्ञान के अवलंबन पर ही है। अध्यात्म और विज्ञान दोनों एक ही हैं। अंतर सिर्फ इतना है कि विज्ञान का संबंध स्थूल जगत की वस्तुओं से है तथा अध्यात्म का संबंध सूक्ष्म, दृश्य और अदृश्य विषय के सभी पदार्थों और नियमों से है।¹⁴



योग का मनोवैज्ञानिक स्वरूप –

ध्यान योग की प्रतिक्रिया के संदर्भ में वैज्ञानिक तथ्य है कि इस दौरान मस्तिष्क का सक्रिय भाग तुरंत पीनियल तथा पिट्यूटरी ग्रंथियों से संबंध स्थापित कर लेता है। यह उनकी हार्मोन्स स्राव करने की क्षमता में होने वाले परिवर्तनों से परिलक्षित होता है ये दोनों ही स्थूल ग्रंथियां अघ्यात्म की दृष्टि से बड़ी रहस्यमय मानी जाती है। दोनों ही ऐसे हार्मोन्स का स्राव करती हैं, जो चेतना के स्तर को प्रभावित करते हैं। पीनियल ग्रंथि को दार्शनिकों एवं रहस्यवादियों ने तीसरा नेत्र एवं आत्मा का स्थान कहा है। उच्च शक्तियों से संबंध जोड़ने में यह ग्रंथि सहायक होती है।

पिट्यूटरी ग्रंथि में स्नायु एवं हार्मोन्स संस्थान की परस्पर प्रक्रिया से ही रस स्राव होता है। सारे शरीर की अन्य ग्रंथियों तथा भावात्मक प्रक्रिया को पिट्यूटरी प्रभावित करती है। यह अनंत विस्तृत परम चेतना का प्रवेश द्वार है। इसे आध्यात्मिक क्षेत्रों का मिलन बिन्दु माना गया है। ध्यान साधना द्वारा इस ग्रंथि को नियमित कर व्यक्ति अपने स्थूल, सूक्ष्म और आत्मिक आवरणों का परिमार्जन कर सकता है तथा पूर्ण मानव बन सकता है। चेतना ही जीवन है। चित के संस्कार ही व्यक्तित्व का निर्माण करते हैं। जैसे-जैसे चेतना का विकास होता है संस्कार छूटने लगते हैं। जब वह पूर्णरूपेण विषुद्ध हो जाता है तो उसकी अंतिम स्थिति असाधारण शक्तिसंपन्न उसी तरह होती है जैसे कि यूरेनियम, प्लेटिनियम आदि की अवस्था आणविक होती है। योग के अभ्यास से व्यक्ति चेतना के उच्च स्तर तक पहुंच सकता है।¹⁵

मानवीय चेतना को मनोवैज्ञानिकों ने तीन भागों में बांटा है—

1. **संचेतन** – विवेक बुद्धि के रूप में कार्य करने वाला।
2. **अर्धचेतन**— रक्त संचार, श्वास-प्रश्वास, आंकुचन-प्रांकुचन आदि शरीर की संचालन क्रियाओं का नियंत्रण।
3. **अचेतन** – गहन पर्ते जहां भूतकालीन विचार सुसुप्त अवस्था में पड़े रहते हैं और अवसर पाते ही सजग हो जाते हैं।

अन्य जीव-जंतुओं की अपेक्षा मनुष्य का सचेतन प्रबल होता है और वह अचेतन के प्रत्येक कारण को स्वीकारता है। वह परिस्थितियों और संभावनाओं के अच्छे-बुरे पक्ष को समझकर ही अंतिम फैसला करना चाहता है। इसलिए निर्णायक मार्गदर्शन अचेतन के हाथ से निकल सचेतन के पास चला जाता है। इस विषेषता के कारण ही उसे मननशील प्राणी कहा गया है। अचेतन वह तिजोरी है जिसमें अच्छे, बुरे, उपयोग-अनुपयोगी सभी प्रकार के रस-विष भरे पड़े हैं। व्यक्ति जैसा भी है उसकी जड़ अचेतन की गहराईयों में छिपी रहती है। इसलिए योग में अचेतन को परिष्कृत करने की बात आती है। अचेतन के परिष्कृत होने से



व्यक्ति का व्यवहार भी परिष्कृत होगा। अचेतन की व्यवस्था स्नायु तथा मानसिक सिद्धांत द्वारा की जाती है।

सर्दियों के मौसम में वर्जित योगाभ्यास :

सर्दी के मौसम में ऐसे योगासनों का अभ्यास नहीं करना चाहिए जिनमें गुरुत्वाकर्षण शक्ति के विपरीत शरीर को अत्याधिक उर्जा खर्च करनी पड़े। ऐसे योगासनों में शीर्षासन, हस्ताउत्तनासन, अर्द्धचक्रासन, चक्रासन, कोणासन, त्रिकोणासन इत्यादि का अभ्यास नहीं करना चाहिए। इन योगासनों के दौरान शरीर को अत्याधिक उर्जा की आवश्यकता होती है तथा शरीर को गुरुत्वाकर्षण के विपरीत कार्य करना पड़ता है।

सर्दियों के मौसम में वर्जित प्राणायाम :

शीतलो, शीतकारी और चन्द्रभेदी प्राणायामों का प्रभाव शीतोत्पादक है। अतः सर्दियों के मौसम में ये प्राणायाम शीत प्रकृति के लोगों के श्वास कष्ट, सर्दी, जुकाम तथा दमा के रोगियों के लिए हानिकारक होते हैं। अतः वर्जित है।

सर्दी के मौसम में सर्दी, जुकाम होने पर जलनेति का प्रयोग :

सर्दी के मौसम में सर्दी जुकाम की आम समस्या लोगों में पाई जाती है। इसके लिए जलनेजित का प्रयोग हितकर है।¹⁶

जल नेति विधि :

उबले पानी को थोड़ा ठण्डा कर चुटकी भर नमक डालकर उसे नालीदार लोटे में भरें। जिस तरफ की नासिका चल रही हो उसी तरफ के हाथ से पकड़ें तथा नली को उस नासिका में लगा दें। सिर को सामने व विपरीत दिशा में घुमाकर रखें तथा मुंह में श्वास लें, पानी दूसरी नासिका से गिरने लगेगा। नाक से श्वास लेने पर पानी सिर में चला जाएगा जिससे सिर दर्द हो सकता है। अतः विशेष सावधानी रखें। इस क्रिया को पुनः दूसरी नासिका से करें। जलनेति के पश्चात् दोनों हाथों को कमर पर रखें। 90 डिग्री से झुके, ऊपर-नीचे दायें-बायें 25-25 बार फैंककर भस्त्रिका प्राणायाम करें। पुनः बैठकर भस्त्रिका प्राणायाम का अभ्यास करें और अंत में कम से कम 10 मिनट मकरासन में लेट जाए।

निम्न रोगियों के लिए सर्दी में योगाभ्यास खतरनाक है :

ऐसे लोग जो शीत प्रकृति के हैं अथवा दमा, खून की कमी, हृदय रोग, मधुमेह, नेफ्राइटिस एवं अन्य जीर्ण रोगों से ग्रसित हैं, उन्हें योगाभ्यासों से परहेज करना चाहिए।

सर्दी के मौसम में योगाभ्यास संबंधित आवश्यक सावधानियां :

1. योगासनों के दौरान जमीन पर बिछाने के लिए ऊनी वस्त्र का ही प्रयोग करें क्योंकि वह सर्दी के लिए कुचालक होता है।



2. पीने के पानी का तापमान 15 से 18 डिग्री सेन्टीग्रेट होना चाहिए। ज्यादा ठण्डा तथा ज्यादा गरम पानी पीना हानिकारक है।
3. उच्च रक्तचाप, हृदय रोगी, अशक्त रोगी देर तक गर्म स्नान न लें। उच्च रक्तचाप की स्थिति में देर तक असावधानीपूर्वक गरम स्नान लेने से उन्हें मस्तिष्क का रक्तस्राव हो सकता है।
4. सूर्य स्नान लेना आवश्यक होता है। इसके रक्त संचार क्रिया तीव्र होता है। शरीर से विजातीय विषाक्त पदार्थों का निष्कासन शीघ्रता से होता है।
5. सर्दियों में अक्सर चाय, काफी की मात्रा बढ़ जाती है। हमें ऐसा नहीं करना चाहिए। चाय के प्रमुख घटक टैनीन तथा कैफीन है। चाय के अधिक प्रयोग से रक्त में इसकी मात्रा बढ़ जाती है। जो स्वास्थ्य के लिए घातक है। कॉफी में कैफीन की मात्रा होती है। इसका अत्यधिक प्रयोग अहितकर होता है।
6. सर्दियों के मौसम में कम से कम क्षमतानुसार 15 मिनट के लिए भस्त्रिका प्राणायाम का अभ्यास अवश्य करना चाहिए। इससे प्राकृतिक गर्मी को बनाए रखने में शरीर को सहायता मिलती है।
7. योगाभ्यासी को मौसमी फलों एवं सब्जियों का अधिक प्रयोग करना चाहिए क्योंकि मौसमी फलों और सब्जियों का पी-एच मनुष्य के रक्त के पी-एच के करीब-करीब समान होता है। इससे शरीर को उर्जा उत्पादन में मदद मिलती है।

योगाभ्यासी को यौगिक आहार ही लेना चाहिए। आवश्यकता से अधिक भाजन खाने से बचना चाहिए। पाचन शक्ति से अधिक किया गया भोजन पोषक होने की बजाय शोषक सिद्ध होता है।¹⁷

सारांश

जिस प्रकार बौद्धिक संस्थान को विकसित करने के लिए मस्तिष्क को शिक्षित किया जाता है, उसी प्रकार अचेतन को पाषविक वृत्तियों से बचाने हेतु बुरी आदतों से बचाने हेतु योग साधना को अपनाना होगा। चेतन मस्तिष्क की सक्रियता अचेतन की शक्ति तरंगों को काटती है। इसलिए चेतन अधिक सक्रिय व अचेतन अविकसित रहता है। कीड़े-मकोड़े तथा अन्य जीव जंतु बौद्धिक दृष्टि से पिछड़े होते हैं और उनका चिंतन और चेतन षिथिल रहता है। इसी का लाभ चेतन को मिलता है। योग एवं आयुर्वेद भारतवर्ष की बहुमूल्य सम्पत्ति है। समस्त ज्ञान, विज्ञान ऋतम्भरा प्रज्ञा का ही मधुर फल है, अतएव समस्त विष्व योग एवं आयुर्वेद की प्रशंसा करता रहा है। योग एवं आयुर्वेद ऐसी महाशक्तियों के आगार हैं जिसमें शरीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिक आदि सभी प्रकार की शक्तियों का विकास होता है, तथा शांति एवं स्वास्थ्य के अन्वेषण में सफलता प्रदान कराता है। अनेक मनुष्य शक्ति एवं स्वास्थ्य की खोज में योग एवं आयुर्वेद का आश्रय ले रहे



हैं। आज के युवा को विज्ञान युग की भांति 'योग-आयुर्वेद' युग कहा जाये तो अतिषयोक्ति न होगी।

संदर्भ सूची

1. सिंह, टी.के., योग के तत्व, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन, नई दिल्ली, 2011, पृ.-1.
2. वही, पृ.-1.
3. भानोट, पिकी एवं रविकांत खरे, योगा एवं आयुर्वेद, सत्यम् पब्लिशिंग हाऊस, नई दिल्ली, 2011,पृ.-9.
4. सिंह, टी.के., पूर्वोक्त, पृ.-2.
5. वही, पृ.-3-4.
6. वही, पृ.-4.
7. यादव, अमरजीत, योग किरण, सोहनराज रेडवर्थी पब्लिकेशन प्र.लि., तातेड़, 2011, पृ.-3.
8. यादव, अमरजीत, पूर्वोक्त, पृ.-4-6.
9. सिंह, टी.के., पूर्वोक्त, पृ.-4.
10. यादव, अमरजीत, पूर्वोक्त, पृ.-6.
11. सिंह, टी.के., पूर्वोक्त, पृ.-4-5.
12. यादव, अमरजीत, पूर्वोक्त, पृ.-7-8.
13. भानोट, पिकी एवं रविकांत खरे, पूर्वोक्त, पृ.-25.
14. यादव, अमरजीत, पूर्वोक्त, पृ.-12-13.
15. वही, पृ.-13.
16. वही, पृ.-16.
17. यादव, अच्छेलाल, योग परम्परा और आयुर्वेद, कला प्रकाशन, वराणसी, 1993, पृ.-9.