

खुशहाल जीवन में योग व प्राणायाम की वैज्ञानिक अवधारणा

नीलम देवी

सहायक प्रोफेसर, व्यवहारिक योग एवं स्वास्थ्य विभाग, डी.ए.वी.कालेज फार गर्ल्स, यमुनानगर

सार

इस शोध पत्र के द्वारा रोगों पर योग के प्रभाव का अध्ययन किया गया है। शोध पत्र में कुछ बीमार औरतों पर अध्ययन किया गया है जो तनाव व उच्च रक्तचाप से ग्रस्त थीं उन सबको चौदह दिन योग व प्राणायाम करवाया गया जिससे उनका परिणाम संतोषजनक पाया गया। विभिन्न चिकित्सीय परीक्षणों के आंकलन से स्पष्ट हुआ है कि योग व प्राणायाम सामान्य बीमारियों के साथ-साथ जीर्ण, घातक एवं प्राण लेवा बीमारियों को समूल नष्ट करने पर भी सक्षम है। आवश्यकता है योग व प्राणायाम की सही विधियों का नियमित रूप से अभ्यास करने की 'करो योग रहो निरोग'

कीवर्ड-योग, प्राण, रोग, आसन, प्राणायाम, सिस्टम, बीमारियाँ, हारमोन्स, चिकित्सा, सिम्पैथेटिक

परिचय-योग एक पूर्ण विज्ञान है, एक पूर्ण जीवन शैली है, एक पूर्ण चिकित्सा पद्धति है एवं एक पूर्ण अध्यात्म विद्या है। योग की लोकप्रियता का रहस्य यह है कि यह लिंग, जाति, वर्ग, सम्प्रदाय, क्षेत्र एवं भाषा भेद की संकीर्णताओं से कभी आवद्ध नहीं रहा है। साधक, चितकं, वैरागी, अभ्याशी, ब्रह्मचारी गृहस्थ कोई भी इसका अभ्यास कर लाभान्वित हो सकता है। व्यक्ति के निर्माण और उत्थान में ही नहीं, बल्कि परिवार, समाज, राष्ट्र और विश्व के चहुँमुखी विकास में भी यह उपयोगी सिद्ध हुआ है। आधुनिक मानव समाज जिस तनाव, अशान्ति, आतंकवाद, अभाव एवं अज्ञान का शिकार है, उसका समाधान केवल योग है। योग मनुष्य को सकारात्मक चिंतन के प्रशस्त पथ पर लाने की एक अदभुत विद्या है। निष्कर्ष है कि स्वस्थ व्यक्ति और सुखी समाज का निर्माण केवल योग की शरण में जाकर ही हो सकता है।

सर्वेक्षण से ज्ञात हुआ है कि योग का नियमित रूप से अभ्यास करने से मोटापा, उच्च रक्तचाप, संधिवात, मधुमेह, यकृत विकार, हृदय रोग, अस्थमा आदि रोगों में उत्साहवर्धक लाभ प्राप्त होता है। योग एवं प्राणायाम किसी औषधि की तरह उन रिसेप्टर्स पर काम करता है जिन पर वह औषधि करती है। योग एवं प्राणायाम से रोगियों के शारीरिक भार, उच्च रक्तचाप, पल्मोनरी क्रियशीलता, अर्थराइटिस प्रोफाइल आदि में व्यापक सकारात्मक सुधार दृष्टिगत हुआ है। अब योग एवं प्राणायाम के प्रभावों की दीर्घकालिक अध्ययन की आवश्यकता है।



वैज्ञानिक अवधारणा -

प्राणायाम का आयाम ही योग व प्राणायाम है हमारे शरीर में जितनी भी चेष्टाएँ होती हैं, सभी का प्राण से प्रत्यक्ष या परोक्ष सम्बन्ध है। प्रतिक्षण जीवन और मृत्यु का जो अटूट सम्बन्ध मनुष्य के साथ है, वह भी प्राण के संयोग से ही है। प्राण है - जीवनी शक्ति, आयाम है - उसका ठहराव। जीवन का अर्थ है - प्राणों को धारण करना और प्राणों का त्याग ही मृत्यु है। सभ्य समाज में मनुष्य की उन उचित संवेदनाओं को भी रोक लेता है जो प्रदर्शित हो जानी चाहिए। ऐसी स्थिति में मानसिक तनाव उत्पन्न होता है। विचार से उत्पन्न भावनाओं को कार्य करने के लिए शरीर से हार्मोन को स्राव होता है जो 'पिट्यूटरी ग्लैंड' करता है। अस्तिष्क में सन्देश वाहक के दो सिस्टम होते हैं-

1. ऑटोनॉमिक नर्वस सिस्टम

2. मोटर एवं सेन्सरी सिस्टम

ऑटोनॉमिक नर्वस सिस्टम हमारे वश में नहीं होता है। यह शरीर के हर अंग को प्रभावित करता है और इसके दो भाग होते हैं -

क. सिम्पैथेटिक सिस्टम जिसको हम सूर्य नाडी भी कहते हैं।

ख. पैरासिम्पैथेटिक सिस्टम जिसको हम चन्द्र नाडी भी कहते हैं।

आधुनिक वैज्ञानिक मत है कि तनाव मानसिक दबाव ही बीमारियों का कारण है, विपरित तनाव की प्रतिक्रिया सेरेब्रल कार्टेक्स एवं भावनात्मक कार्टेक्स में असंतुलन होने के कारण उत्पन्न होती है परन्तु तनाव की यह परिस्थितियाँ निम्नलिखित कारकों पर निर्भर करती हैं।

बाह्य कारण-

यह मनुष्य की दिनचर्या, कार्यपद्धति एवं आसपास के वातावरण पर निर्भर करती है।

आन्तरिक कारण -

मनुष्य अनुवांशिकीय एवं वातावरण के विभिन्न घटकों से मिलकर बना है। अनुवांशिकीय कारणों पर हमारा कोई नियन्त्रण नहीं होता। परन्तु यह हमारे मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य हेतु अत्यंत आवश्यक है। यह हमारे विश्वास, आशाओं, व्यवहार अपेक्षाओं आदि को मूर्तरूप प्रदान करता है।

समाज एवं परिवार -

परिवार के सदस्यों से अपेक्षित व्यवहार का न मिलना, संवाद बातचीत में कमी होना, मूल मान्यताओं में भिन्नता होना आदि के कारण तनाव होता है।

कार्य व्यवसाय-

जहाँ हम कार्य करते हैं वहाँ तनाव के विभिन्न कारण हो सकते हैं जैसे स्पष्ट कार्य का निर्धारण न होना, प्रशंसा न मिलना, नियमों से संतुष्ट न होना, अपनी रुचि के अनुसार कार्य न मिलना आदि।

भौतिक मनोवैज्ञानिक -

साफ सफाई की उचित व्यवस्था न होना, अत्यधिक तापमान होना, उपयुक्त संसाधनों का न होना आदि। आफिस की राजनीति, सुरक्षा का अभाव, शत्रुता पूर्ण वातावरण, मनोवैज्ञानिक तनाव उत्पन्न करते हैं।

मूल मान्यताएं एवं सामाजिक परिवर्तन-

आज नई व पुरानी पीढ़ी की मूल मान्यताओं में काफी भिन्नता है जो तनाव का एक प्रमुख कारण है साथ ही नए सामाजिक ढांचों में तकनीकी क्षेत्र में हुई प्रगति एवं आर्थिक क्षेत्र में हुई प्रगति के कारण भी आधुनिक जीवन शैली में पहले की अपेक्षा तनाव आया है ।

आर्थिक कमी-

वित्तीय समस्या एवं आर्थिक परिवर्तन के कारण जैसे धन का अभाव, धन की बचत का सही जगह पर न होना ।

मानसिक दबाव पर हमने विभिन्न प्रकार के रिसर्च देखे हैं । आपके शरीर व मस्तिष्क में क्या चल रहा है, इसका ज्ञान आपको मानसिक दबाव की रोकथाम को समझने के लिए सहायता करेगा । इस विज्ञान एवं मानसिक दबाव की थ्योरी का ज्ञान हमें मानसिक दबाव प्रबन्धन के तरीकों को पूरी तरह समझने में सहायक होता है । इस ज्ञान के आधार पर आप यह समझ सकते हैं कि अच्छी मानसिक दबाव प्रबन्धन योग्यता आपको अच्छा महसूस करने के लिए ही नहीं हैं बल्कि यह अच्छा विज्ञान है और अच्छी दवाई भी है । सबसे पहले आप मानसिक दबाव कब महसूस करते हैं ? नसों का जटिलमेल-जोल, मांसपेशी, हारमोन्स, आरगन्स एवं प्रणाली का क्या तात्पर्य है ? जिसके द्वारा न अच्छे लगने वाले लक्षण उत्पन्न होते हैं जैसे - कमजोर मांसपेशियाँ, सरदर्द, भावनात्मक क्षति को महसूस करना और दूसरे लक्षण ? इन प्रश्नों के उत्तर ढूँढने के लिए हमें हजारों साल पीछे का देखना पड़ेगा । यह हमें हमारे शरीर के प्रोग्राम जो डर और खतरे की प्रतिक्रिया करता है, के विषय को समझने में पूरी मदद करेगा । वायु निष्कासन की अनिवार्य प्रक्रिया इसी की सक्रियता की सहायता से सम्पन्न होती है । हृदय से लेकर नाभि तक के क्षेत्र में सम्पन्न होने वाली क्रियाओं के सुचारु संचालन को समान प्राण सुनिश्चित करता है । इसका निवास भी नाभि के आस पास का क्षेत्र है । यकृत, आंत, प्लीहा व अग्न्याशय सहित सम्पूर्ण पाचन तंत्र की आन्तरिक प्रक्रियाओं को यह नियन्त्रित करता है । यही भोजन से बने रसों की शरीर के विभिन्न अंगों में आपूर्ति करता है । व्यान नामक प्राण त्वचा आदि इन्द्रियों के साथ समस्त शरीर में व्याप्त रहता है ।

योग व प्राणायाम में हम सिम्पैथेटिक सिस्टम व पैरासिम्पैथेटिक सिस्टम का बैलन्स करते हैं जिससे शरीर पर इसका उचित एवं अच्छा असर रहे । क्योंकि तनाव में सिम्पैथेटिक सिस्टम उत्तेजित हो जाता है और शरीर में तनाव का कारण एवं तनाव संबंधी हारमोन एड्रीनालीन और नोराड्रीनालीन एवं कार्टिसोल का स्तर बढ़ा देते हैं । प्राणायाम, नाडी शोधन का कार्य कर इसको बैलन्स कर देता है । कर्मेन्द्रियों और ज्ञानेन्द्रियों से संदेश मस्तिष्क को जाते हैं संदेशों का विश्लेषण, संश्लेषण और इंटीग्रेशन मस्तिष्क के कार्टेक्स में होता है । अच्छे विचारों से हमारा कार्टेक्स उन संदेशों को जो अनुचित अथवा शरीर, स्वास्थ्य, समाज के लिए उचित है उन को अलग कर मानव को उच्च एवं आनन्दमय जीवन व्यतीत करने का अवसर प्रदान करता है ।

प्राणायाम और योग से एन्डोर्फिन एवं ऑक्सीटोसिन आदि हारमोन्स का स्तर होता है । चिकित्सा क्षेत्र में शोध का विषय भी आजकल यही है कि अवसाद और दुख जिसे सिरोटोनिन, डोपामिन नोराड्रीनालीन हारमोन्स की मात्राएँ अनियमित हो जाती हैं उनको प्राणायाम, योग, ध्यान एवं सत्संग के माध्यम से उचित मात्रा में लाकर मनुष्य आनन्द का अनुभव करता है ।

ऑटोनॉमिक नर्वस सिस्टम का एक और भाग होता है जिसकी हम ज्यादा बात नहीं करेंगे वो है - ऐन्ट्रिक नर्वस सिस्टम । यह नसों में सबसे जटिल है हमारे पेट की क्रिया को नियमित करता है, जब आपका पेट खराब हो जाता है तो ऐन्ट्रिक नर्वस सिस्टम को दोष दे सकते हैं । प्राणायाम और योग के प्रयोग से यह प्रायः देखा गया है कि मनुष्य की श्वास नाडियो में भी बेहतर होती है । जो लोग योग व प्राणायाम करते हैं तो उनकी पल्मोनरी फंक्शन टेस्ट में निश्चित सुधार हुआ है यह प्रमाणित करता है कि योग से हम लोग श्वास की कई बीमारियों से मुक्ति पा सकते हैं ।



योग एवं प्राणायाम के अभ्यास को करने से साइको-सोमैटिक लाभ व सर्वेक्षण-

- . पाचन तंत्र पूर्ण स्वस्थ हो जाता है तथा समस्त रोग दूर होते हैं ।
- . मोटापा, मधुमेह, कोलेस्ट्रॉल, कब्ज, गैस, अम्लपित्त, श्वास रोग, एलर्जी, माइग्रेन, रक्तचाप, किडनी के रोग आदि सामान्य रोगों से लेकर कैंसर तक के सभी साध्य-असाध्य रोग दूर होते हैं ।
- . रोग प्रतिरोधक क्षमता विकसित हो जाती है ।
- . डायबिटीज व हृदय रोग आदि से बचा जा सकता है ।
- . मन अत्यंत स्थिर, शांत व प्रसन्न तथा उत्साहित होता है तथा डिप्रेशन आदि रोगों से बचा जा सकता है ।
- . स्थूल व सूक्ष्म देह के समस्त रोग व काम, क्रोध, लोभ, मोह व अहंकार आदि दोष नष्ट होते हैं ।
- . शरीरगत समस्त विकार, विजातीय तत्व, टॉक्सिंस नष्ट हो जाते हैं ।
- . नकारात्मक विचार समाप्त होते हैं प्राणायाम का अभ्यास करने वाला व्यक्ति सदा सकारात्मक विचार, चिंतन व उत्साह से भरा हुआ होता है ।

हाई ब्लड प्रेशर व तनाव से ग्रस्त औरतों पर प्राणायाम के प्रभाव का अध्ययन:-

हाई ब्लड प्रेशर व तनाव से ग्रस्त औरतों को दो सप्ताह का संक्षिप्त योग-प्राणायाम कोर्स कराया गया ताकि उन्हें शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ किया जाए । अभ्यास के साथ-साथ सभी औरतों को पूर्णरूप से संतुलित एवं सात्विक भोजन भी दिया गया । कुशल योग प्रशिक्षकों, चिकित्सकों के निर्देशन एवं देखरेख में उनके सुबह से रात्रि तक क्रियाशीलता की समय सारिणी तैयार की गई । उन औरतों को तनाव से हाई बी.पी. रहता था पहले उनके तनाव को प्राणायाम से कम किया उसके साथ-साथ हाई बी.पी. भी कम होता चला गया । योग व प्राणायाम करने से जिनका बी.पी. सिस्टोलिक -200 डाइस्टोलिक-140 के असापास रहता था आज उनका बी.पी. 120-80 हो गया है ।

एक बीमारी में किया गया योग एवं प्राणायाम पूरे शरीर पर कार्य करता है । सभी औरतों का योग अभ्यास से पूर्व व पश्चात पूर्ण शारीरिक व मानसिक परीक्षण किया गया जिसके परिणाम सकारात्मक व उत्साहवर्धक रहे ।

निष्कर्ष –आरोग्य पक्ष के साथ-साथ योग का आध्यात्मिक पक्ष भी बहुत ही विराट हैं। यद्यपि योग का मुख्य लक्ष्य समाधि की प्राप्ति या स्वरूप की उपलब्धि या परम् सत्य का साक्षात्कार है, तथापि योग से प्राप्त होने वाली समाधि की इस यात्रा में बीच के अवरोध रूप रोग तो स्वतः ही समाप्त हो जाते हैं, अर्थात् योग से व्याधि की परिसमाप्ति तो योग का बाई-प्रोडक्ट है। मुख्य लक्ष्य तो समाधि व शरीर को मानसिक व शारीरिक रूप से स्वस्थ बनाए रखना है। मैं आशा करती हूँ कि आगे आने वाला विश्व आग्रहीतहोकर योग को आत्मसात करेगा और योग से एक शांत, सर्वेदनशील व समृद्ध राष्ट्र व विश्व का निर्माण होगा। योग से जब व्यक्ति का मन शांत हो जायेगा, तो समाज, राष्ट्र व विश्व में व्याप्त भय, भ्रम, हिंसा, अपराध भी मिट जायेगा और उपासना की वृत्ति से वासना की प्रवृत्ति पर भी नियन्त्रण हो जायेगा।

“तदा द्रष्टुः स्वरूपेस्वस्थानम्:” इस प्रकार हम योग पथ का अवलम्बन लेकर शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिक उन्नति को प्राप्त करते हुए अपने लक्ष्य ईश्वर साक्षात्कार-पूर्णानन्द की अनुभूति को प्राप्त कर सकते हैं।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. गुप्ता अनन्त प्रकाश, (2005)-शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान, सुमित प्रकाशन -आगरा, दिल्ली
2. रावत अनुजा, (2014)-- योग और योगी, सत्यम पब्लिकेशन हाउस न-325, मोहनगार्डन उत्तम नगर नई दिल्ली
3. सरस्वती स्वामी निरंजनानंद, (1997)--घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत
4. सरस्वती स्वामी सत्यानन्द, (1969)-- आसान प्राणायाम मुद्रा बांध, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर, बिहार, भारत
5. प्रणीत महर्षि पंतजलि, (2005)--योग-दर्शन, स्वामी रामदेव कृपालु बाग आश्रम, कनखल, हरिद्वार
6. रामदेव स्वामी, (2018)--योग साधना एवं योग चिकित्सा रहस्य, दिव्य प्रकाशन पंतजलि योग पीठ महर्षिदयानन्द ग्राम हरिद्वार
7. रामदेव स्वामी, (2009)- प्राणायाम रहस्यदिव्य प्रकाशन योगमन्दिर पंतजलि योगपीठ हरिद्वार
8. स्वात्माराम स्वामी, (1980)- हठयोगप्रदीपिका कैवल्यधाम श्री मन्माधव योग मन्दिर समिति स्वामी कुवलयाणन्द मार्ग लोनावाला