

तनाव पर प्राणायाम के प्रभाव का अध्ययन

डॉ० रंजना काम्बोज

ऐसिस्टेंट प्रोफ़ेसर, हैड ऑफ़ द डिपार्टमेंट ऑफ़ योग, डीएवी कॉलेज फॉर गर्ल्स, यमुनानगर।

सार

असंख्या घटनाएँ तनाव को पैदा करती हैं तनाव प्रतिदिन के जीवन का हिस्सा बन चुका है क्षण भर के लिए भी तनाव से पीछा छुड़ाना मुश्किल होता जा रहा है। कोई भी किसी को समझने के लिए तैयार नहीं है। तनाव का कारण दैनिक जीवन की छोटी-छोटी घटनाएँ बन जाती हैं और ये ही छोटी-छोटी घटनाएँ अन्त में बड़े रूप पर तनाव कहलाती हैं। कभी घर के छोटे-छोटे झगड़े और कभी कामकाजी जगह पर छोटी-छोटी बातें हो जाने से व्यक्ति के मस्तिष्क पर इतना नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। उस समय बहुत बड़े बदलाव बहुत बड़ी संख्या में मनुष्यों को प्रभावित करते हैं जैसे लड़ाई की स्थिति, न्युक्लेयर दुर्घटनाएँ, भूकम्प, शादी के बाद लड़कियों में तनाव आदि बहुत सारी घटनाएँ हैं जो तनाव का कारण बनती हैं अगर बात करें तो तनाव भी दो प्रकार का कहा गया है एक तो तीव्र तनाव या (Acute) यह कुछ समय के लिए पैदा होता है जब आप कभी-कभी जाम में फंस जाते हैं या आप बीमार हो जाते हो। जॉब के साक्षात्कार के समय आदि।

विषयसूचक शब्द:- प्राणायाम, तनाव, योग, दैहिक, मानसिक रोग।

प्राणायाम से तनाव की चिकित्सा

योगशास्त्र का हेतु रोगों के लिए चिकित्सा या उपचार करना यह नहीं है। लेकिन गत दो दशकों में हुए योग-अनुसंधान में यह पाया गया कि योगोपचार से असाध्य रोगों में भी राहत मिल रही है और अस्थि संधी (ज्वाइंट्स) तथा पेशियों के (मसल्स) विकारों में बहुत फायदा हो रहा है। यह भी समझ में आया कि जो व्यक्ति नित्य नियम से योगाभ्यास करता है वह सामान्य सर्दी-जुकाम, बुखार जैसे रोगों से कोसों दूर रहता है। ऐसी व्यक्ति की जीवन यात्रा भी 80 से 90 सालों तक और सुखावह रहती है। अब तो यह स्पष्ट हो चुका है कि उच्च रक्तदाब, दमा, मधुमेह जैसे व्याधियों में योगोपचार बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

सन् 1818 में डॉ. जे.सी.एच. हेनरॉथ ने सबसे पहले 'सायमोसोमेटिक' इस शब्द का प्रयोग किया। बाद में सन् 1945 में डॉ० जेम्स हैलिडे ने उसको विस्तृत रूप से समझाया।

'सायको' याने मानसिक या मन और सोमेटिक का मतलब है शारीरिक, शरीर का। इसलिए मनोकायिक (सायकोसोमेटिक) का अर्थ है ऐसा रोग जिसमें मन की भूमिका अंश है। कुछ शारीरिक व्याधियों में देखा जाता है कि मानसिक तान-तनाव से रोगी की अवस्था और भी खराब हो जाती है। इसीलिए इन रोगों को पहले त्रासदी की व्याधियाँ (स्ट्रेस डिसॉर्डर्स) कहते थे। मन की उत्तेजनापूर्ण अवस्था, उल्लसित अवस्था या नैराश्य की अवस्था, दुःखी अवस्था का शारीरिक स्थिति पर गहरा प्रभाव होता है यह हमें मालूम है। तनावग्रस्त मन, अशांत, अस्वस्थ मन का शारीरिक क्रियाओं पर विपरीत परिणाम होता है। ऐसा काफी दिनों तक चलता रहा तो प्रतिक्रिया के स्वरूप, शरीर में कोई ना कोई परेशानी, पीड़ा या तकलीफ शुरू हो जाती है। मनोकायिक रोगों का दौर शुरू हो जाता है।

अर्थात्, सभी को यह व्याधि नहीं होती। कुछ व्यक्ति जीवन में आहनात्मक परिस्थितियों का या त्रासदी का मुकाबला नहीं कर सकते और अपना मानसिक संतुलन खो देते हैं। उनका मन स्वास्थ्य बिगड़ जाता है। उदाहरण के लिए, अपमानित होने की भावना दृढ़ होने से गुस्सा आता है। गुस्सा व्यक्त हुआ और हम उस प्रसंग को भूल गये तो ठीक है लेकिन काफी दिनों तक जब मन में खलबली या अस्वस्थता हो तो उसका असर शरीर के अपने आप चलने वाली क्रियाओं पर होता है। मन की बिगड़ी हुई स्थिति यही कारण बहुत सारी बीमारियों में पाया जाता है। बड़ी आंत की एक बीमारी में (इरिटेबल बॉयल सिन्ड्रोम) तो भावनात्मक और मानसिक तनाव यही प्रमुख कारण होता है। संधीवात, हृदय विकार, मधुमेह, निद्रानाश, दमा, उच्चरक्तदाब जैसे रोगों की उत्पत्ति में मानसिक तनाव यही मुख्य रूप से कारण है। इनके लिये कोई जीवाणु, कीटाणु, वायरस आदि जिम्मेदार नहीं होते। मतलब, ये विकार संसर्गजन्य (इन्फेक्षियस) नहीं होते।

हमारा शरीर हर तरह के आपातकालीन परिस्थितियों का मुकाबला करके स्वस्थ रहने के लिए प्राकृतिक क्षमताओं से भरा हुआ है। 30-35 वर्ष की आयु के बाद वयस्कता के कारण कुछ मानसिक तथा शारीरिक बदलाव होने लगते हैं। इसी आयु में मानसिक तथा भावनिक (इमोशनल) तनाव ज्यादा बलवान होते हैं। हम सतर्कता से हमारी प्राकृतिक क्षमताओं को उचित स्तर पर कायम नहीं रख पाते। हमारी आज की जीवनशैली जिसमें असुरक्षितता की भावना, स्पर्धा तथा संघर्ष है, खानपान की आदतें बिगड़ गयी हैं, चिंता

ज्यादा और व्यायाम का अभाव है, इसके लिए जिम्मेदार है। हमारा मनोशारीरिक तंदुरुस्ती की (फिटनेस) तरफ ध्यान नहीं रहता। साथ ही साथ अस्थिर मन, असमाधान, काम का तनाव आदि हो तो व्यक्ति की मानसिक शान्ति ढल जाती है। गुस्सा, अक्रामकता, चिड़चिड़ापन जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। भविष्य की व्यर्थ की चिंता और आमदनी तथा खर्च को लेकर आपातकाल जैसी चिन्ता इन सबका परिणाम मानसिक असंतुलन निर्माण करता है। इसी कारण स्वयंचलित नाड़ी तंत्र (ऑटोनोमिक नर्व्स सिस्टम) के द्वारा नियंत्रित कई क्रियाएं जैसे संप्रेरकों का (हार्मोन्स) संतुलन, रक्तचाप, रक्तपरिभ्रमण, पाचन आदि बिगड़ने लगती है। ऐसे व्यक्ति को यदि घराने की परंपरा से व्याधियों का बीज माता-पिता से मिला हो तो ये मनोकायिक व्याधि जल्दी ही प्रकट होती है।

मानसिक दबाव (प्रेषर) या तनाव (टेंशन) के कारण हमारा केन्द्रीय नाड़ी तंत्र (सेंट्रल नर्व्स सिस्टम) भी ठीक तरह से काम करने में असमर्थ हो जाता है। जैसे, योग्य निर्णय लेना, स्मृति (मैमोरी) ठीक तरह से रहना, विचारशक्ति आदि। शरीर में सामान्य रूप से काम करने वाले रासायनिक तत्व भी उचित मात्रा में पैदा नहीं हो पाते। रक्तदाब कम-ज्यादा होते रहना, खून में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ना, रक्तवाहिनीयों में खून परिक्रमा में अवरोध उत्पन्न होना आदि बिगाड़ उत्पन्न होते हैं। यकृत का और वृक्कों का (लीवर तथा किडनी) कार्य ठीक तरह से नहीं चलता और शरीर में विषैले (टॉक्सिन्स) पदार्थ ज्यादा जमा होना ये सारे बदलाव दिखाई देते हैं। शरीर की रोग प्रतिकार शक्ति भी (इम्यून पावर) कमजोर हो जाती है। इन सभी के कारण मनोकायिक व्याधि अपनी जड़ पक्की करती है।

1. हृदय गति तेज होती है। धड़कन महसूस हो सकती है।
2. श्वास की गति बढ़ती है। श्वसन उथला पुथला होना।
3. रक्त वहन करने वाली सूक्ष्म रक्त नलिकाएं सिकुड़ जाती हैं।
4. रक्तदाब बढ़ता है।
5. संप्रेरकों (हार्मोन्स) के कार्य में बाधा (असंतुलन) उत्पन्न होती है।
6. निद्रा और जागृति का तालमेल बिगड़ना, आम्लता बढ़ना।

सकारात्मक भावनाएं मनः स्वास्थ्य उचित स्तर पर रखती है। नकारात्मक भावनाओं के (निगेटिव इमोशन्स) कारण मन में द्वंद उत्पन्न होता है। गुस्सा या फिर नैराश्य आ सकता है और स्वास्थ्य ढलता है। मन में दौर्मनस्य आता है। एक शास्त्रीय अनुसंधान में तो यह भी देखा गया है कि गुस्से जैसे नकारात्मक भावना के कारण आमाशय के मृदुपेशियों का पेशीतान बिगड़ता है और आमाशय का आकार भी सिकुड़ा हुआ लगता है। दूसरे एक अनुसंधान सर्वेक्षण के अनुसार जिन महिलाओं के घर में आपस में झगड़े या तनावपूर्ण सम्बन्ध हैं उनमें जोड़ों का दर्द (आर्थ्रायटीस) ज्यादा पाया गया जबकि जिन के पतिदेव और घर के अन्य सदस्यों के साथ प्यार और सौहार्द्रपूर्ण सम्बन्ध हैं उनमें संधी या जोड़ों का दर्द नहीं के बराबर है। अब आप सोच सकते हैं कि पीठ या कमर का दर्द, गर्दन की शिकायत इनके पीछे मानसिक अस्वास्थ्य का कारण कितना होगा।

योग का दृष्टिकोण

योगशास्त्र की मान्यता यह है की कि उत्पत्ति के लिए वह व्यक्ति खुद जिम्मेदार है। आलस्य, अति निद्रा, बहुत ज्यादा सुखचैन की जीवन शैली का स्वीकार, शरीर को कोई कष्ट या व्यायाम नहीं और साथ ही साथ सहनशक्ति का अभाव इसके कारण हमारी प्राकृतिक क्षमताएं कमजोर होती हैं। महर्षि पातंजली ने अष्टांग योग में कहा है कि अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश ये पांच क्लेश हमारी ऊपर निर्दिष्ट गलतियों के कारण उत्पन्न होते हैं। क्लेशों के कारण हमारी मानसिकता, बर्ताव तथा आदतें विशेष दिशा में बदल जाती हैं जैसे आक्रामकता, अहंकारीवृत्ति, चिड़चिड़ापन। योग प्रक्रिया द्वारा तथा योग युक्त जीवनशैली को अपनाने से क्लेश नियंत्रित हो जाते हैं और व्यक्ति में सुधार दिखाई देता है। मधुमेह के रूग्णों पर किये गये एक अनुसंधान से यह स्पष्ट हुआ कि योग चिकित्सा में श्वासन (शिथिलीकरण - रिलैक्सेशन) का उपयोग करने से उनकी इन्सुलीन लेने की मात्रा भी कम हो गयी, रक्त कार्यों में संतुलन आ जाता है। हमारे शरीर में ऐसे 20 प्रकार के विरुद्ध कार्य हैं जिनमें संतुलन कायम रहना जरूरी है। उदाहरण के लिए शरीर का तापमान बढ़ाना-कम करना, रक्त शर्करा बढ़ाना-कम करना, पानी की मात्रा बढ़ाना-कम करना आदि।

योग महर्षि पातंजली ने इसके लिये अभ्यास और वैराग्य ये दो मार्ग बताए हैं। अभ्यास और अनासक्ती से मन पर नियंत्रण आ जाता है। यम नियमादी योंगों का नित्य अभ्यास करने से शरीर फिर से तंदुरस्त हो सकता है। वैराग्य की भावना हमें निराशा, असमाधान तथा असंतुष्टि से दूर रखती है। बाहरी आकर्षणों के कारण हम विचलित नहीं होंगे। क्लेश कम हो जाते हैं। मनः स्वास्थ्य ठीक हो जाने से शरीर में सुधार आता है।

योग चिकित्सा कैसे काम करती है

हर व्यक्ति व्याधि के लिए शुरू में दवाईयां लेता ही है। दवाईयां किसी हद तक शरीर के कार्य सामान्य स्तर पर लाती है। लेकिन उनका असर 10-12 घण्टे तक रहता है। इसलिए बार-बार लेनी पड़ती है। उनके लगातार इस्तेमाल से कई अनचाहे दुष्परिणाम होते हैं। उदाहरण, रक्त दाब की गोली भले ही रक्तदाब सामान्य कर देगी लेकिन उसका मूल कारण दूर नहीं कर सकती। इसलिए रोज दवा लेनी पड़ती है। कई साल दवाई का सेवन करते रहने से उसके गंभीर परिणाम अन्य भागों पर दिखाई देते हैं। जैसे जोड़ों पर, यकृत पर, अब इन लक्षणों के लिये और भी दूसरी दवाईयां खानी पड़ती हैं। योग इसके विपरीत, मूल कारण तनाव को दूर करने का काम करती है। सहन शक्ति बढ़ाती है। निराशा, अवसाद, त्रासदी कम होते ही शरीर खुद को संभालता है। पाचन तंत्र, नाड़ी तंत्र, श्वसन प्रणाली ठीक तरह से काम करना शुरू करते हैं। मन शांत और सक्षम होने से व्यक्ति धीरे-धीरे ठीक हो जाते हैं। मन खंबीर हो, सशक्त हो, संतुलित हो तो कोई तनाव हमें परेशान नहीं कर पाता। तनाव उत्पन्न ही नहीं होगा।

योग चिकित्सा इस प्रकार से काम करती है।

1. शुद्धि क्रियाओं की मदद से शरीर की नाड़ियों की शुद्धि करती है।
2. आसन और प्राणायाम से मनोकायिक शिथिलीकरण होता है। मन और शरीर दोनों की विभिन्न क्षमताएं बढ़ती हैं। तेज और ओज दोनों बढ़ते हैं।
3. ओंकार जप तथा ध्यान से मन की धारणा बढ़कर, वृत्तियों पर नियंत्रण आता है। वर्तन में सुधार होता है। मन की सकारात्मकता, संतुलन, प्रसन्नता के कारण तनाव दूर हो जाते हैं।

योगचिकित्सा रोग-प्रक्रिया को रोक सकती है। हमारी रोग-प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाती है। वैराग्य की भावना के साथ हम ओर एक प्रयोग कर सकते हैं। हम हमारी जरूरतें, मांगें कम कर सकते हैं। इससे आगे का चक्र जैसे ज्यादा मेहनत करना, ज्यादा पैसा कमाना, उसको लेकर चिंता करना आदि रुक जायेगा। निराशा और दुःख होगा ही नहीं। समाधान बड़ेगा। हम शरीर और मन के लिए समय दे पायेंगे। भगवद्गीता में श्रीकृष्ण कहते हैं,

सुखदुःखे समेकृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ। (भ.गीता 2:36)

ध्यान प्रक्रिया से हमें यह सम्यक दृष्टि मिलती है। यदि हम सुख-दुःख, लाभ-नुकसान, जय-पराजय को एक ही समान दृष्टि से देखते हैं तो त्रासदी पैदा ही नहीं होगी। मन स्थिर होगा, आत्म विश्वास बड़ेगा। इसके साथ ही, सात्विक वृत्ति, सच्चाई, उदारता, क्षमाशीलता इन गुणों का संवर्धन करने से मानसिक स्वास्थ्य उत्तम रहेगा।

हमारी बड़ी हुई मांगें, जरूरतें, बिगड़ी हुई आदतें, जीवन शैली इन पर हमारा नियंत्रण न होने से हमारी सभी क्षमताएं कम हो जाती हैं। तनाव बढ़ता है और रोगप्रतिकारक शक्ति भी कमजोर हो जाती है। मन स्वास्थ्य बिगड़ने के कारण हमारी जीवनदायी नाड़ी तंत्र, पाचन तंत्र आदि असंतुलित होती है। शरीर का जो भाग कमजोर होगा और पारिवारिक रूप से किसी रोग का बीज माता-पिता से आया हो तो फिर वह व्याधि प्रकट हो जाती है।

शुरू में दवाईयों के साथ-साथ योग चिकित्सा शुरू करने से धीरे-धीरे हमारी प्रकृति फिर से नवचैतन्य और तंदुरुस्ती के साथ सुदृढ़ हो जाती है। हमें मनोकायिक रोगों से मुक्ति मिलती है। धीरे-धीरे दवाईयां कम हो जायेगी और एक दिन उनसे भी मुक्ति मिलेगी। हां नियम एक ही है, योग का अभ्यास रोज नित्य नियम से करना होगा। अब वह योग चिकित्सा के रूप में न होकर हमारी नित्य योग साधना बनेगी। हम रोगमुक्त तथा आनंद से भरपूर, सुखी जीवन लम्बे समय तक व्यतीत करेंगे।

उपसंहार:-

समाज उन्नति के रास्ते प्रतिदिन निकाल रहा है। विश्व की उन्नति जहाँ आधुनिक संसाधनों में हो रही है नई तकनीकी युग का निर्माण हो रहा है वही शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य बिगड़ता जा रहा है। मानसिक स्वास्थ्य तो हर दूसरे व्यक्ति का बिगड़ा हुआ है। आगे बढ़ने का होड़ में एक-दूसरे का गला काटने की, अपनी गलतियों को छुपाकर दूसरे की गलतियों को उठाना, इन सबके चलते मानसिक, तनाव तथा नौकरी आदि करते समय तनाव आदि की स्थिति बनती रहती है। इसके समाधान की अगर बात करे तो एलोपैथी, होमोपैथी, और आयुर्वेद आदि में इसका इलाज इतना सफलता पूर्वक नहीं हो पाया है। जितना हम योग के माध्यम से कर सकते हैं। योग के विभिन्न आयामों को जीवन का हिस्सा बनाकर व्यक्ति मानसिक व्याधियों से निजात पा सकता है। मानसिक रोग सभी समस्याओं की जड़ है जब प्राणायाम का प्रयोग करके हम पिट्यूटरी ग्रन्थि के कार्यों को संतुलित कर सकते हैं। सन्तुलित दिमाग ही सही विचारों को जन्म देते हैं।

संदर्भ ग्रन्थ सूची:-

1. शर्मा, आचार्य पं. श्रीराम, साधना पद्धतियों का ज्ञान और विज्ञान वाङ्मय-4, अखण्ड ज्योति संस्थान, धीयामण्डी, मथुरा-1998।
2. शर्मा, आचार्य पं. श्रीराम, विचार सार एवं सूक्तियाँ, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा, 1998।
3. पण्ड्या डॉ. प्रणव, आध्यात्मिक चिकित्सा एक समग्र उपचार पद्धति, श्री वेदमाता गायत्री ट्रस्ट, शान्तिकुंज, हरिद्वार, 2006।
4. जिन्दल राकेश, प्राकृतिक आयुर्विज्ञान, केन्द्रियोग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद् नई दिल्ली।
5. सरस्वती स्वामी निरंजनानन्द, घेरण्ड संहिता, बिहार योग भारती, मुंगेर, बिहार, 1997।
6. सरस्वती स्वामी दिव्यानन्द, वेदों में योग विद्या, यौगिक शोध संस्थान, योगधाम, आर्यनगर, हरिद्वार, 1999।
7. सरस्वती स्वामी सत्यानन्द, मुक्ति के चार सोपान, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, 1994।