

आधुनिक जीवन में योग की भूमिका

डॉ० श्याम सिंह

हिन्दी विभाग, राजकीय महाविद्यालय नेरूवा, (चौपाल) शिमला, हिमाचल प्रदेश, भारत।

प्रस्तावना

आधुनिक जीवन शैली की यदि हम चर्चा करें तो आज का मानव भय विन्ता दुःख एवं विभिन्न मानसिक विकारों से घिरा हुआ है भय और चिंता आज के रोग के आक्रमण का कारण है जो मनुष्य को रोगग्रस्त बना देता है क्योंकि भय तथा चिंता करने से उनकी सहन शक्ति तथा रोग - निरोधक शक्ति दुर्बल पड़ जाती है इन सबकी अचूक दवा योग को माना गया है योग का अर्थ है चित एवं मन की वृत्तियों का विरोध करना है। योग का प्रमुख केंद्र भारत होने के कारण हम सभी भारतीयों के लिए गर्व की बात है आज जब समूचे विश्व में योग के सामर्थ्य और उपयोगिता को पहचाना है और उसे अपनाया है एक भारतीय होने के नाते हमारा कर्तव्य है कि हम भी योग के असली अर्थ को समझे और उसका प्रचार करें। योग कि शुरुआत सबसे पहले कब हुई यह कहना मुश्किल है। योग का उल्लेख भगवद्गीता में भी पाया जाता है। पहले योग कि शिक्षा केवल मौखिक रूप से दी जाती थी। योग को लिखित रूप में संगृहीत करने का काम सबसे पहले महर्षि पतंजलि ने किया। इसलिए इसे पतंजलि योगसूत्र के नाम से भी जाना जाता है। महर्षि पतंजलि ने योग का आठ अंगों में वर्गीकरण किया और उसे नाम दिया अष्टांग योग - (1) यम - अहिंसा - सत्य - असत्य - ब्रह्माचर्य - अपरिग्रह। (2) नियम - शौच - संतोष - तप - स्वाध्याय - ईश्वर प्रणिधान। (3) आसन (4) प्राणायाम (5) प्रत्याहार (6) धारणा (7) ध्यान (8) समाधि। अध्यात्म के अलावा योग का शारीरिक और मानसिक लाभ भी होता है। योग एक सम्पूर्ण व्यायाम है, ठीक उसी तरह GYM में जाकर कसरत कर अपने सम्पूर्ण शरीर का व्यायाम करते हैं, ठीक उसी तरह हम योग आसन और प्राणायाम कर सावधानी से प्रकृति के समीप रहकर अपने सारे शरीर को मजबूत बना सकते हैं। आज ज्यादातर लोगों के लिए योग केवल एक व्यायाम का प्रकार मात्र है। योग को केवल शारीरिक स्वास्थ्य का माध्यम समझा जा रहा है। असल में योग शब्द का अर्थ है दो या दो से अधिक चीजों का मिलना। आत्मा से परमात्मा के मिलन को ही योग कहते हैं। वास्तव में योग शरीर, मन, तथा भावनाओं को संतुलित करने की कला है। इस प्रक्रिया में आसन प्राणायाम, मुद्रा बंध, ध्यान और षट्कर्म जैसे पक्षों का नित्यप्रति अभ्यास करना जरूरी है। अब यह भी प्रमाणित हो चुका है कि योग शारीरिक स्वास्थ्य के साथ - साथ मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी जरूरी है। वर्तमान कि आपाधापी में चिंता, तनाव और मनोरोग को दूर करने का सबसे बेहतरीन और आसान तरीका योग है। इससे न सिर्फ शरीर स्वस्थ रहता है, बल्कि तनाव संबंधी हार्मोन में भी कमी आती है। योग और प्राणायाम करने से हमारी श्वसन प्रणाली मजबूत होती है। कपालभाति, नाडीशोधन, शीतली, शीतकारी जैसे भिन्न प्राणायाम क्रिया करने से शरीर में प्राणवायु की मात्रा बढ़ती है, जिससे कि र्नायु और सभी अवयव तंदुरस्त रहते हैं। संतुलित स्वस्थ श्वसन क्रिया करने से अस्थिमा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप और कर्करोग जैसे रोग

में मदद मिलती है। आज के भागदौड़ के युग में सभी व्यक्ति किसी न किसी मानसिक तनाव या चिंता से पीड़ित है। चिंता, भय, शोक, क्रोध, ईर्ष्या इत्यादि मानसिक विकार हमारे शरीर पर भी विपरीत परिणाम करते हैं। नियमित योग करने से हम अपने चंचल मन पर भी काबू पा सकते हैं। तथा मानसिक विकारों से मुक्ति पा सकते हैं। संतुलित स्वस्थ तन के लिए स्वस्थ मन जरूरी है और इसके लिए एकाग्रता और संयम बढ़ाने वाले अष्टांग योग जरूरी हैं। योगासन करने से शरीर मजबूत तो बनता है पर शरीर का लचीलापन भी बढ़ जाता है। लचीलापन बढ़ने से आपकी दैनंदिन गतिविधि आसान हो जाती है और बुढ़ापा भी दूर भागता है। आज विश्व में मोटापा कि समस्या महामारी कि तरह फैल रही है। मोटापा कि समस्या आगे जाकर मधुमेह, हृदयरोग और उच्च रक्तचाप जैसे गंभीर रोगों को जन्म देती हैं। मोटापा से पीड़ित व्यक्ति हज़ारों रुपये खर्च कर भी अपने बढ़े हुए वजन को कम नहीं कर पा रहे हैं। कपालभाति प्राणायाम और पश्चिमोत्तानासन, सूर्यनमस्कार, त्रिकोणासन, सर्वांगासन जैसे विविध योग आसन कर हम आसानी से अपने बढ़े हुए वजन को कम कर सकते हैं। शरीर की रोग निरोधक शक्ति हमें हमारे आसपास के रोगकारक विषाणु से लड़कर बीमार होने से बचाती है।

अध्ययन से यह प्रमाणित हो चुका है कि नियमित योग का अभ्यास करने से हमारी रोग निरोधक शक्ति बढ़ सकती है, और बार बार बीमार होने की तकलीफ और इलाज के पैसों के खर्च से छुटकारा मिलता है, जिससे हमारा सम्पूर्ण शरीर स्वस्थ एवं सुन्दर दिखने लगता है। तथा आध्यात्मिक, शारीरिक और मानसिक संतुलन बना रहता है। नियमित योग का अभ्यास करने से हमें कई रोगों से मुक्ति मिल सकती है। स्वस्थ व्यक्ति अगर संतुलित आहार लेता है और नियमित योग करता है तो मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मनोविकार, हृदयरोग आदि से हमेशा दूर रह सकता है। रोग से पीड़ित व्यक्ति अगर नियमित योग करता है तो उसके रोग की तीव्रता भी कम होती और उस रोग से होने वाले दुष्परिणाम से भी छुटकारा मिल सकता है। योग करने से पहले जरूरी है कि रोगी व्यक्ति को अपने डॉक्टर की सलाह लेना चाहिए और योग विशेषज्ञ से योग करने की सही विधि को सिख लेना चाहिए।

अपने व्यस्त जीवन में कुछ समय योग के लिए निकालकर नियमित योगाभ्यास करें। योग भविष्य का धर्म और विज्ञान है। भविष्य में योग का महत्व बढ़ेगा। योगिक क्रियाओं से वह सब कुछ बदला जा सकता है जो हमें प्रकृति ने दिया है, और सब कुछ पाया जा सकता है जो हमें प्रकृति ने नहीं दिया है। योगाभ्यास से आज के मानव की आध्यात्मिक, शारीरिक एवं मानसिक विकास की उन्नति संभव है। योग से ही अच्छे संस्कार विचार एवं मानव जीवन के व्यवहार को बदला जा सकता है। इसलिए आज का मानव अपने जीवन की श्रेष्ठता के चरम पर अब योग

के माध्यम से आगे बढ़ सकता है, इसलिए योग के मूलमन्त्र एवं महत्व को समझना होगा।

ॐ सहनावतु । सहनौभुनक्तु । सहवीर्यं कर्वावहै ।
तेजस्विनावधीतमस्तु । मा विद्विषावहै ।।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।।

संदर्भ सूची

1. डॉ० अतुलशुक्ला - योगसाधना --- खेल साहित्यकेन्द्र दरियागंज, दिल्ली।
2. डॉ० चमनलाल गौतम - योग और महिलाएं --- संस्कृति संस्थान वरेली (३० प्र०)।
3. डॉ० जावेद अली - व्यायाम एवं क्रिया विज्ञान --- खेल साहित्य केन्द्र दरियागंज, नई दिल्ली।
4. श्रीमती मधु जोशी - योग - आसन - प्राणायाम - मुद्राएं - क्रियाएं --- विवेकानंद केन्द्र तमिलनाडु।
5. स्वामी रामदेव - योग साधना व योग चिकित्सा रहस्य --- दिव्य प्रकाशन हरिद्वार।
6. स्वामी सत्यानंद सरस्वती - आसन - प्राणायाम - मुद्राबंद --- विहार योग विद्यालय मुंगेर।
7. श्री संजय पटेल - आसन प्राणायाम --- सृष्टि पब्लिकेशन अरविन्दझा, नई दिल्ली।
8. श्री सुरेंद्रमुनि - योग - स्वस्थ शरीर, प्रसन्न आत्मा --- यूनिवर्सिटी पब्लिकेशन, नई दिल्ली।
9. स्वामी शान्ति धर्मानंद - पूर्ण योग --- श्री कुंज सदभावना मंच, नई दिल्ली।