



## तनाव दूर करने के लिए योग : एक अध्ययन

Pawan Kumar, M.A. Yoga, CRSU, Jind

**सार :** प्रत्येक मनुष्य की जिज्ञासा होती है कि जीवन के रहस्यों को जानें । मानव जीवन को दार्शनिक रूप से नहीं बल्कि व्यावहारिक रूप से समझना होगा । यही एक जीवन है जिसमें समय का अगर सदुपयोग हो तो सब कुछ प्राप्त किया जा सकता है और दुरुपयोग हो तो बहुत कुछ खो दिया जाता है । प्रश्न यह है कि समय का सदुपयोग कैसे करें ? समय का सदुपयोग तभी संभव है । जब हमारे जीवन में संयम हो । संयम ही योग का सूत्र है। अगर हम योग दर्शन की ओर दृष्टिपात करें तो मानव चेतना के विषय में विचार करना आवश्यक हो जाता है ।

ISSN : 2348-5612 © URR



चेतना जिसे अलग नाम दिये गये हैं वह क्या है ? चेतना की सहायक शक्ति कौन सी है, जो हमारे भीतर ज्ञान का बीजारोपण करती है ।इसी को समझना है अगर यह समझ में आ जायें तो योग भी समझ में आ जायेगा । प्रारंभ करते हैं सृष्टि की उत्पत्ति के समय से । जब हम नहीं थे और यह संसार भी नहीं था । उस समय क्या चीजे थी ? वेदांत दर्शन कहते हैं कि केवल ब्रह्म और उसकी शक्ति माया थी । सांख्य दर्शन कहता है कि प्रारंभ में केवल पुरुष एवं प्रकृति थी । तंत्र दर्शन कहता है कि केवल शिव और शक्ति थी । ब्रह्म के बिना माया का कोई स्थान नहीं । पुरुष के बिना प्रकृति का स्थान नहीं और शिव के बिना शक्ति का स्थान नहीं । ये तो एक-दूसरे के पूरक हैं और जब दोनों एक साथ रहते हैं तो एक कला सृजन के रूप में प्रकट होते हैं । दोनों की स्थिति अंधे और लंगड़े की है जो देखता तो जरूर है पर अकेले चल नहीं पाता है । जिसमें देखने और समझने की क्षमता तो है लेकिन कर्म करने की क्षमता नहीं है वह चल नहीं सकता । उसमें गति नहीं है और उसमें जो शक्ति है जिसे आप माया कहें, प्रकृति की शक्ति कहें, उमा कहें या पार्वती कहें अंधा ै देख नहीं सकता लेकिन उसमें क्रिया है, गति है, प्रवाह है और कर्म है । जब ये दोनों एक हो जाते हैं तब सृजन होता है और मनुष्य जीवन में आगे बढ़ता है। हमारे भीतर चेतना शिव रूप में या ब्रह्म रूप में विद्यमान है और शक्ति प्रकृति या माया रूप में विद्यमान हैं । प्रकृति के आधीन होकर हम कर्म करते हैं और पुरुष के आधीन होकर हम अपने आपको संयत, संतुलित और व्यवस्थित बनाने का प्रयत्न करते हैं ।

व्याकरण की दृष्टि से ब्रह्म शब्द की व्युत्पत्ति बृह धातु से हुई है बृह धातु का अर्थ है विस्तार । जिस अवस्था में विस्तार की संभवना है उस अवस्था को ब्रह्म की अवस्था कहते हैं। जिस चेतना के विस्तार से मंगल की प्राप्ति होती है। उस चेतना को शिव कहते हैं। यही ब्रह्म शिव या पुरुष की हमारी चेतना है । दार्शनिक भाषा में इसे स्थूल सूक्ष्म एवं कारण चेतना के नाम से जानते हैं । मनोविज्ञान की भाषा में इन्हें चेतन, अवचेतन और अचेतन के नाम से जानते हैं। योग दर्शन की भाषा में इसे चेतन, अवचेतन और अचेतन के नाम से जानते हैं। योग दर्शन की भाषा में इसे जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति के रूप में जानते हैं । ये अलग-अलग नाम तो सिर्फ चेतना की विभिन्न



स्थितियों के द्योतक है। जिसमें मनुष्य को भिन्न-भिन्न अनुभूतियां होती हैं। जब इन अनुभूतियों में सामंजस्य नहीं रहता है तभी तनाव हमारे विचारों सिद्धांतों दर्शनों एवं कर्मों को भ्रमित करता है। एक तनावपूर्ण मनुष्य अपने भीतर कभी भी शांति का अनुभव नहीं कर सकता है। आनंद का अनुभव नहीं कर सकता। इसलिए अगर जीवन में आगे बढ़ना है तो सर्वप्रथम अपने आंतरिक तनाव को नियंत्रित करने का माध्यम है योग निद्रा। यह तनाव जब हम लोगों के जीवन में व्यापक रूप लेता है। तो उससे दुःख की उत्पत्ति होती है। जीवन में विषाद या परेशानी की स्थिति आती है। बाह्य परिस्थितियों के कारण लेकिन बीज पड़ता है भीतर में यही तनाव वाद में दुःख या क्लेश का कारण बनता है। तब उसका रूप बदलता है। इसे ही परेशानी कहते हैं। यदि तनाव या परेशानी दूर नहीं होती तो उसका प्रभाव शरीर पर पड़ेगा क्योंकि 75 प्रतिशत रोग मनोदैहिक ही होते हैं। यदि शरीर जर्जर और रोगग्रस्त होगा तो इसका प्रभाव मन की अवस्थाओं एवं अनुभूतियों पर पड़ेगा जिससे शक्ति सामर्थ्य एवं क्षमता का हास होता है।

रोग चाहे शारीरिक या मानसिक हों उन्हें दूर करने के लिए आवश्यक है कि तनाव या परेशानी को जीवन से दूर करना, और यह योग के द्वारा ही संभव हो सकता है। आधुनिक विज्ञान भी कहता है कि रोगमुक्ति के लिए तनावमुक्ति का होना जरूरी है। आसन और प्राणायाम के द्वारा जब हम अपने शरीर को तनावमुक्त करते हैं। तब हमारा शरीर संतुलित होने लगता है। जब शरीर के सभी तंत्र तंत्रिकाएं सुचारु रूप से कार्य करने लगते हैं। तब शरीर स्वतः ही रोगमुक्त हो जाता है। योग को स्वास्थ्य प्राप्ति का मार्ग कह सकते हैं। जिससे शरीर, मन और भावना स्वस्थ हो जाती है और चेतना जागृत हो उठती है।

एड्स मधुमेह, कैंसर, दमा आदि जटिल रोगों पर हुए शोधों से पता चलता है कि योगाभ्यास के करने से मनुष्य इन रोगों के साथ भी लंबे समय तक जीवन यापन कर सकता है। शारीरिक विकृति का कारण भी हमारी अव्यस्थित जीवन शैली है हमारा आहार-विहार और व्यवहार है। सामाजिक परिस्थिति या पारिवारिक परिवेश का प्रभाव जब हम पर पड़ता है तब रोग उत्पन्न होते हैं। आसन और प्राणायाम से धीरे-धीरे शरीर के अंगों को स्वस्थ बनाते हैं। तथा ऊर्जा ग्रहण करते हैं जिससे मनुष्य स्वस्थ हो जाता है।

राजयोग को ही अष्टांग योग कहते हैं। जिसके अंतर्गत योग के आठ अंगों की चर्चा की गई है। पहले के दो अंग हैं यम तथा नियम। पांच यम हैं - सत्य, अहिंसा, अस्तेय, ब्रह्मचर्य एवं अपरिग्रह। इसका संबंध हमारे मानसिक व्यवहार से रहता है। अगर हम अपने व्यवहार को ठीक रख सकें या मन को सही दिशा में ले जा सकें तो यम का पालन होगा। नियम हैं- शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्राणिधान ये जीवन को व्यवस्थित बनाने की पद्धतियां हैं।

जब जीवन को व्यवस्थित बना लेते हैं तो किसी भी प्रकार की कामना शेष नहीं रहती है या विषयों में आसक्ति नहीं रहती है। संतोष का अनुभव होने से ही जीवन में परिवर्तन होता है। जीवन पद्धति बदल जाती है।

तीसरे अंग में आसन आता है। राजयोग में आसन उसे कहते हैं जिसमें कुछ समय तक सुख पूर्वक एवं स्थिरतापूर्वक रह सकें। लेकिन इसके लिए अभ्यास की आवश्यकता होती है ताकि शरीर में लचीलापन आ सके और प्राण शक्ति का संचार सुचारु रूप से होता रहे।

प्राणायाम के अभ्यास से मस्तिष्क के केन्द्रों को ऊर्जा प्रदान की जाती है, जिससे बौद्धिक क्षमता विकसित होती है।



पांचवा अंग है प्रत्याहार इसका अर्थ है । मन संयम किस प्रकार कर सकते हैं । विषयों से इन्द्रियों का नियंत्रण करना प्रत्याहार से सीखा जाता है । प्रत्याहार के बाद धारणा इस प्रकार हम अपने मन को किसी बिंदु पर एकाग्र करें यह शिक्षा धारणा से मिलती है और धारणा के बाद सांतवे अंग में ध्यान अर्थात् इस प्रकार अपने भेद को समाप्त कर बाह्य चेतना को आंतरिक चेतना से जोड़ सकते हैं । यह ध्यान की पद्धति हैं। इसके पश्चात् ही मनुष्यसमाधि के आठवे अंग में प्रवेश करता है और यह समत्वं योग की भावना आती है इस प्रकार अष्टांग योग जिसमें प्रथम दो अंग मनुष्य के बाह्य जीवन एवं व्यवहार से संबंध रखते हैं । आसन और प्राणायाम शरीर से संबंध रखते हैं। प्रत्याहार धारणा मन से संबंध रखते हैं, ध्यान और समाधि उच्च चेतना की अनुभूति से संबंध रखते हैं । इस क्रम से जब मनुष्य गुजरता है तब स्वयं को विषाद रहित, तनावरहित होकर स्वस्थ एवं सुखी होने की अनुभूति करता है ।

### तनाव दूर करने के लिए योग –

यदि आप लगातार और नियमित रूप से योग करते हैं तो आप तनाव को दूर कर सकते हैं। योग में कुछ ऐसे अभ्यास हैं जिसे अपनाकर आप तनावमुक्ति महसूस करेंगे।

#### #1 पश्चिमोत्तानासन ( Paschimottanasana ) :

यह आसन विचलित मन को शांत रखता है और तनाव से राहत पहुंचाता है। इस एक आसन के करने से न केवल तनाव से मुक्ति मिलेगी बल्कि हैमस्ट्रिंग, रीढ़ की हड्डी और पीठ के निचले हिस्से में सुधार, पाचन में सुधार, थकान को कम करना, गुर्दे को स्वस्थ रखना आदि में भी यह आसन काम करता है।

#### #2 शवासन ( Savasana ) :

इस एक आसन से तनाव और थकान में बहुत राहत मिलती है। इस आसन के जरिए आप शरीर को उस अवस्था तक पहुंचा सकते हैं जहां तनाव नाम की कोई चीज नहीं होती। यह एक ऐसा आसन है जिससे आप मानसिक और शारीरिक थकावट, सिरदर्द और अनिद्रा की समस्या को दूर कर सकते हैं। इसके अलावा इससे आप अपनी चेतना का विकास और मस्तिष्क की कार्यक्षमता को बढ़ा सकते हैं।

#### #3 सुखासन ( Sukhasana ) :

सुखासन तनाव को दूर करने का अच्छा उपाय है। योग के इस अवस्था को मेडिटेशन का भी नाम दिया जाता है। यह एक ऐसा योग है जिसके जरिए आप मानसिक और शारीरिक थकावट को दूर कर सकते हैं। इसके साथ ही यह आसन हमें शांति और आत्मा आनंद का अनुभव देता है।

जो ध्यान लगाने की शुरुआत करना चाहते हैं उन्हें प्रारंभिक रूप से सुखासन की अवस्था में बैठकर ध्यान लगाना चाहिए ताकि वे पद्मासन जैसे कठिन लेकिन ध्यान के प्रमुख आसन के लिए खुद को तैयार कर सकें। एक और बात आसन में स्थिरता प्राप्त किए बिना मेडिटेशन अच्छी तरह नहीं कर पाएंगे।

#### #4 बालासन ( Balasana )

पीठ के निचले हिस्से, कंधे और गर्दन के तनाव को दूर करने के लिए बालासन एक बहुत ही उपयोगी आसन है। इसके अन्य फायदों में यह शरीर और दिमाग को शांति देता है, घुटनों और मासपेशियों को स्ट्रेच करता है तथा जकड़न से राहत देता है। इसके अलावा यह शरीर के भीतरी अंगों में लचीलापन लाता है।



### #5 उर्ध्वोत्तानासन ( Urdhva Uttanasana )

बच्चों की लंबाई में सहायक उर्ध्वोत्तानासन मस्तिष्क की तंत्रिका तंत्र को बेहतर बनाए रखता है। इस आसन के करने से पूरे शरीर में रक्त की आपूर्ति में सुधार होता है। इसके अलावा यह आसन रीढ़ की हड्डी को आराम देने और लचीलापन बनाने में भी सहायक है। इस आसन से न केवल शरीर में स्फूर्ति आती है बल्कि मन भी प्रफुल्लित होता है और मोटापा व शरीर की अतिरिक्त चर्बी भी दूर होती है।

### #6 जानुशीर्षासन ( Janusirsasana )

योग का यह आसन शरीर के कई रोगों को दूर करने में सहायक है। इस एक आसन से हल्के अवसाद, चिंता, थकान, सिर दर्द, मासिक धर्म की परेशानी और अनिद्रा में मदद मिलती है। इसलिए तनाव की स्थिति में इस आसन को जरूर करें।

योग विद्या मनुष्य को अपने प्रति सजग रहना सीखाती है । प्रत्येक मनुष्य के अंदर असीमित शक्तियां होती है और कुछ कमजोरियां भी । जब शक्ति (गुप्त) सुप्तावस्था में रहती है और कमजोरियां प्रबल रहती हैं । आत्मविश्वास की कमी रहती है तब नकारात्मक चिंतन होता है सकारात्मक पक्ष दब जाता है । योग के विभिन्न अभ्यासों के द्वारा जब हम संतुलन एवं संयम को प्राप्त करते हैं। जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक है। यदि मन में द्वैत भाव है तो उसके प्रति सजग होकर उसे समाप्त कर सकते हैं । द्वैत भाव का अर्थ दार्शनिक पक्ष से नहीं बल्कि व्यावहारिक पक्ष से लेना है । योग में द्वैत भाव के बारे में कहा है सुखानुमयी रागः दुःखानुमयी द्वेषः।

सुख से राग उत्पन्न होता है अर्थात् आकर्षण और दुःख से द्वेष ये द्वैत की आवस्था है इसी कारण हमारा चित्त चंचल रहता है। स्थिर नहीं हो पाता । अपने आपको स्थिर संतुलित एवं संयमित करने की शिक्षा योग से प्राप्त होती है तभी चेतना के द्वैत भाव को समाप्त कर पायेंगे, इस आकर्षण और विकर्षण को समाप्त कर पायेंगे । तब चेतना एक शक्ति के रूप में आपके जीवन का मार्ग प्रशस्त करेगी और राग द्वेष सुख-दुःख का भाव हटेगा, यहीं अद्वैत की अनुभूति , पूर्णता की अनुभूति, आनंद शांति एवं स्थिरता की अनुभूति होगी यही मानव जीवन का अंतिम लक्ष्य है ।

### संदर्भ -ग्रंथः

1. पतंजली योग प्रदीप, स्वामी ओमानंद तीर्थ, गीताप्रेस गोरखपुर ।
2. योग विद्या, स्वामी निरंजनानंद सरस्वती, शिवानंद मठ, मुंगेर ।
3. श्रीमद् भगवद् गीता, गीता प्रेस गोरखपुर ।