



## स्वास्थ्य प्राप्ति के लिए दैनिक जीवन में योग का महत्व : एक विवेचना

Dr. Manju, Department of Yoga, CRSU, Jind

सार : योग इस एक शब्द में पिण्ड व ब्रह्मांड के सम्पूर्ण सत्यों का समावेश है। बस आवश्यकता है योग के समग्र सत्य को समझने और उसके अनुसार जीने की। किसी भी सत्य को यदि हम समग्र रूप से नहीं समझते तो हम सत्य से आंशिक या पूर्ण रूप से वंचित रह जाते हैं। योग के वैयक्तिक एवं वैश्विक सत्यों की ओर आज विश्व के प्रामाणिक व जिम्मेदार शिखर पुरुषों को गम्भीरता पूर्वक विचार करना ही चाहिए। जब हम योग के वैयक्तिक, पारिवारिक, आर्थिक, सामाजिक, राजनैतिक व आध्यात्मिक लाभों व सत्यों का पूरी

ISSN : 2348-5612 © URR



ईमानदारी के साथ मूल्यांकन करेंगे, तो हम स्वयं व समष्टि के योगी होने में गौरव, सौभाग्य व लाभ अनुभव करेंगे। योग मानवीय चेतना का मूल स्वभाव "स्वभावोऽध्यात्ममुच्यते" 8/3 (गीता) तथा अन्तिम लक्ष्य-ध्येय-गन्तव्य और जीवन की पूर्णता है।

मनुष्य प्रकृति या परमेश्वर की सर्वश्रेष्ठ रचना है और मनुष्य के पिण्ड व ब्रह्माण्ड में बीज रूप में जो सम्पूर्ण ज्ञान, संवेदना, सामर्थ्य, पुरुषार्थ, सुख, शान्ति व आनन्द सन्निहित है, उसका पूर्ण प्रकरीकरण व जागरण केवल योगविद्या एवं योगाभ्यास से ही संभव है। आज विश्व समुदाय के सम्मुख सबसे बड़ी चुनौतियां हैं - हिंसा, अपराध, आतंकवाद, युद्ध, नशा, भ्रष्ट आचरण व भ्रष्टाचार, विचारधाराओं का चरम संघर्ष, अन्याय, अमानवीय असमानता, स्वार्थपरता, अहंकार एवं अकर्मण्यता और इन सबका एकमात्र समाधान है, योग विद्या - अध्यात्म विद्या का समग्रबोध, योग का नियमित अभ्यास एवं योगमय दिव्य श्रेष्ठ आचरण।

एकत्व सहअस्तित्व एवं विश्वबन्धुत्व/ शुद्ध ज्ञान, शुद्ध कर्म एवं शुद्ध उपासना। ज्ञानयोग, कर्मयोग एवं भक्तियोग। तप, स्वाध्याय एवं ईश्वर प्रणिधान। व्रत, दीक्षा एवं श्रद्धा। प्रार्थना, पुरुषार्थ एवं परमार्थ ये योग के मूलभूत सिद्धान्त हैं। इसके विपरीत अज्ञान, अश्रद्धा एवं अकर्मण्यता - ये योग के सबसे बड़े बाधक तत्व हैं। यम, नियम, आसन, प्राणायाम एवं ध्यान का संतुलित नियमित व सही अभ्यास तथा योगविद्या, अध्यात्मविद्या, तत्त्वज्ञान, अपराविद्या व पराविद्या के द्वारा जब हमारा मस्तिष्क ज्ञान-विज्ञान, कला-कौशल से हृदय श्रद्धा-भक्ति-प्रेम-करुणा व वात्सल्य से तथा पूरा अस्तित्व अखंड-प्रचंड पुरुषार्थ, परमार्थ, साधना, सेवा व निष्काम दिव्य कर्म से प्रकाशित हो जाता है, तब हम सच्चे योगी, पूर्ण निरोगी, कर्मयोगी व पूरी मानवता या समष्टि के लिए पूर्ण उपयोगी बन जाते हैं।

पूरे जीवन को एक शब्द में कहें या परिभाषित करें तो वह है - अभ्यास। जैसे हमारे सोचने, विचारने, खाने-पीने, कमाने, बोलने व जीने के अभ्यास होते हैं, वैसा ही हमारा जीवन हो जाता है। एक योग के प्रतिदिन के अभ्यास से हमारे जीवन के सभी अभ्यास श्रेष्ठ, परिष्कृत व दिव्य हो जाते हैं। अतः नियमित योगाभ्यास ही एक स्वस्थ, समृद्ध, सफल व सुखी आदर्श जीवन का आधार है। जीवन को दो शब्दों में कहें तो यह है - दृष्टि व आचरण। योगी



की दृष्टि भी बहुत ऊँची, शुद्ध, सात्विक व श्रेष्ठ होती है तथा योगी का आचरण भी शुद्ध, सात्विक, पवित्र व श्रेष्ठ होता है। दृष्टि व आचरण की शुद्धता, श्रेष्ठता, पवित्रता व दिव्यता ही जीवन का अन्तिम लक्ष्य है।

### दैनिक जीवन में योग

- शारीरिक स्वास्थ्य
- मानसिक स्वास्थ्य
- सामाजिक स्वास्थ्य
- आध्यात्मिक स्वास्थ्य
- आत्मानुभूति या हमारे अपने अंदर दिव्यात्मा की अनुभूति

### शारीरिक स्वास्थ्य

शारीरिक स्वास्थ्य का जीवन में आधारभूत मूल महत्व है। जैसा कि स्विट्जरलैण्ड में जन्मे चिकित्सक, पैरासैलसस ने बहुत ठीक कहा है: "स्वास्थ्य ही सब कुछ नहीं है, किन्तु स्वास्थ्य के बिना सब कुछ शून्य है।" "स्वास्थ्य को बनाने और उसको संजोये रखने के लिए शारीरिक व्यायाम, आसन, श्वास व्यायाम (प्राणायाम और तनावहीनता, विश्राम, शिथिलता, आदि) तकनीकें हैं।

"दैनिक जीवन में योग" में श्रेष्ठ आसनों और प्राणायामों को अष्ट स्तरीय प्रणाली में बांधा गया है जिसका प्रारम्भ "सर्वहितासन" (वे आसन व्यायाम जो हर व्यक्ति के लिए लाभदायक हैं) से है। अन्य भाग इस तैयारी स्तर के बाद आते हैं, और जो आसनों और प्राणायामों के अभ्यास से क्रमशः आगे बढ़ते जाते हैं। अनेक विशेष कार्यक्रम आधारभूत व्यायामों से विकसित किये गये हैं-"पीठ दर्द के लिए योग", जोड़ों के लिए योग", "वरिष्ठों के लिए योग", "प्रबन्धकों के लिए योग" और "बच्चों के लिए योग"। अच्छा स्वास्थ्य बनाये रखने के लिए "दैनिक जीवन में योग" पुस्तक में अन्य महत्वपूर्ण व्यायाम हठयोग" शुद्धिकरण की तकनीक है। इनमें गहरी तनावहीनता योग निद्रा" एकाग्रता व्यायाम (यथा त्राटक) के साथ साथ मुद्राएं और बन्ध (विशेष योग तकनीक) भी सम्मिलित हैं।

अच्छे स्वास्थ्य के संरक्षण के लिए एक और बड़ा कारक है- वह भोजन जो हम करते हैं। जो कुछ हम खाते हैं वह हमारे शरीर और मन, हमारे स्वभाव और गुण दोनों को ही प्रभावित करता है। संक्षेप में हम जो खाते हैं उसका प्रभाव हमारे अपने अस्तित्व पर होता है। भोजन हमारी शारीरिक ऊर्जा और जीवन शक्ति, हमारे अस्तित्व का स्रोत है। संतुलित और स्वास्थ्यप्रद भोजन में सम्मिलित हैं- अनाज, सब्जियाँ, दालें, फल, मेवे, दूध और दुग्ध पदार्थ साथ ही मधु, अंकुर, सलाद बीज, जड़ी बूटियाँ, मसाले, मूल रूप में या तुरंत तले पकाए हों। जिन भोजनों को परित्याग करना है वे हैं पुरानी बासी, पुनः गरम किये हुए, प्रकृति परिवर्तित खाद्य, मांस, सभी मांस उत्पाद और मछली और अंडे हैं। शराब, निकोटिन और मादक पदार्थों से बचना भी सर्वोत्तम है क्योंकि ये भी हमारे स्वास्थ्य को शीघ्र नष्ट कर देते हैं।



## मानसिक स्वास्थ्य

सामान्यत, हम मन और इंद्रियों को नियंत्रण में रखने की अपेक्षा इनसे ही जीवन में चलते हैं। तथापि, मन पर नियंत्रण करने के लिए हमें इसे आंतरिक विश्लेषण के अधीन लाना चाहिए और इसको शुद्ध करना चाहिए। नकारात्मक विचार और आशंकाएँ हमारे नाडी तंत्र में और उसके द्वारा शारीरिक कार्य में एक असंतुलन पैदा करते हैं। यह बहुत सारी बीमारियों और दुःख का कारण है। विचार की स्पष्टता, आंतरिक स्वतंत्रता, संतोष और एक स्वस्थ आत्मविश्वास, मानसिक कल्याण का आधार है। यही कारण है हम क्रमिक रूप से अपने नकारात्मक गुणों और विचारों का हल करने का यत्न करते हैं और सकारात्मक विचारों और व्यवहारों को विकसित करने का लक्ष्य अपने सम्मुख रखते हैं और तद् नुसार कार्य करते हैं।

"दैनिक जीवन में योग" पुस्तक मानसिक कल्याण प्राप्त करने के लिए असंख्य विधियाँ प्रस्तुत करती है: मंत्र अभ्यास [1], अभ्यास, नैतिक सिद्धान्तों का पालन, सत्संग करना, मन को शुद्ध और स्वतंत्र करने के लिए प्रेरक ग्रंथों का अध्ययन। आत्मान्वेषण और आत्म ज्ञान में एक महत्वपूर्ण उपकरण "आत्म मनन ध्यान" आत्म विश्लेषण की चरणबद्ध तकनीक है। इस ध्यान अभ्यास में हम अपने अवचेतन, हमारी इच्छाओं, जटिलताओं, आचरण के प्रकारों और पक्ष-विपक्ष के संपर्क में आते हैं। यह अभ्यास हमको अपनी प्रकृति, स्वभाव तक परिचित करवा देता है। यह तकनीक हमको नकारात्मक गुणों और स्वभाव से दूर करने के योग्य बनाती है और जीवन में समस्याओं के बेहतर ढंग से प्रबंध करने में सहायता करती है।

## सामाजिक स्वास्थ्य

सामाजिक स्वास्थ्य, स्वयं अपने अंदर ही खुश होने की और अन्य लोगों की खुशी बनाने, रखने की योग्यता है। इसका अर्थ है अन्य लोगों के साथ वास्तविक संपर्क व समाज में उत्तरदायित्व ग्रहण करना और समाज के हित के लिए कार्य करना। सामाजिक स्वास्थ्य का अर्थ जीवन को इसके संपूर्ण सौंदर्य में अनुभव करना और तनावहीनता में बिताना है।

हमारे युग की बढ़ती हुई समस्याओं में मादक, नशीले पदार्थों का सेवन है। यह सामाजिक बीमारी का एक साफ लक्षण है। "दैनिक जीवन में योग" की प्रणाली इस रोग का शमन या निरोध करने में सहायक हो सकती है और जनता को एक नया, सार्थक उद्देश्य और जीवन में प्रयोजन प्रदान कर सकती है। एक अच्छे, सकारात्मक सत्संग का हमारे मानस पर महान् सत् प्रभाव पड़ता है। क्योंकि ऐसा साहचर्य हमारा व्यक्तित्व और चरित्र को ढालता है और निरूपित करता है। सत्संग आध्यात्मिक विकास में अति महत्व रखता है।

"दैनिक जीवन में योग" का जीवन बिताने का अर्थ अपने स्वयं के लिए और लोगों के लिए कार्य करना है। इसका अर्थ अपने पड़ोसियों के लिए और समाज के लिए मूल्यवान और रचनात्मक कार्य करना, प्रकृति और पर्यावरण को बनाए रखना और विश्व में शांति के लिए कार्य करना है। योग का अभ्यास करने का अर्थ सार्थक सकारात्मक भावना में रहना और सभी मानव जाति के कल्याण के लिए कार्य करने में सक्रिय रहना है।



## आध्यात्मिक स्वास्थ्य

आध्यात्मिक जीवन का मुख्य सिद्धांत और मानव जाति का नीति वचन, नियम है:

### अहिंसा- परमोधर्म

*किसी की हिंसा न करना प्रमुख सिद्धान्त है।*

इस नीति वचन का, अहिंसा का सिद्धान्त, विचार, शब्द भावना और कार्य में सन्निहित है। प्रार्थना, ध्यान, मंत्र, सकारात्मक विचार और सहनशीलता आध्यात्मिक स्वास्थ्य उपलब्ध कराते हैं।

मानव को संरक्षक होना चाहिए, विध्वंसक, नाशक नहीं। जिन गुणों से हम वास्तव में मानव बनते हैं वे देने, समझने, और क्षमा करने की योग्यताएं हैं। जीवन के हर रूपों की वैयक्तिकता-पृथकता और स्वाधीनता का जीवन संरक्षण और सम्मान, योग शिक्षाओं का प्रथम अभ्यास है। इस नीति वचन का अनुसरण करने से अत्यधिक सहनशीलता, समझ, पारस्परिक प्रेम, सहायता और दयाभाव विकसित होते हैं - न केवल कुछ व्यक्तियों में, अपितु सभी मानवों, राष्ट्रों, जातियों और धार्मिक विश्वासों, मत-मतांतरों के मध्य भी।

"दैनिक जीवन में योग" का मूल सिद्धान्त स्वतंत्रता है। योग एक धर्म नहीं है- यह आध्यात्मिकता और बुद्धिमत्ता का स्रोत, सभी धर्मों की जड़ है। योग धार्मिक सीमाओं के बंधनों को दूर करता है और एकता का मार्ग दिखाता है।

"दैनिक जीवन में योग" मंत्र योग और क्रिया योग के माध्यम से जीवन पथ के लिए आध्यात्मिक अपेक्षित मार्गदर्शन प्रस्तुत करता है। धरती पर सर्वाधिक उच्च विकसित जीवनधारी होने के नाते मानव अपनी वास्तविक प्रकृति और आंतरिक स्व- ईश्वर की अनुभूति करने में सक्षम है। योग का आध्यात्मिक लक्ष्य ईश्वर अनुभूति, वैयक्तिकता एवं आत्मा का ईश्वर से मिलन है। यह अनुभूति कि सब अपने मूल रूप में एक ही है और ईश्वर से संबंध रखते हैं, पहला कदम है।

### सन्दर्भ :

1. योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा <http://yogaandnaturecureclub.blogspot.in/2015/04/blog-post.html>
2. <http://yogaandnaturecureclub.blogspot.in/2015/04/blog-post.html>
3. <https://www.artofliving.org/in-hi/yoga/yoga-benefits/grow-your-height-with-yoga>
4. <http://www.thehealthsite.com/hindi/fitness/fitness-yoga-video-in-hindi-increase-your-height-with-the-help-of-yoga-in-hindi/>
5. कद बढ़ाने में मददगार दस योगासन : By:Pooja Sinha