

योग और हमारा जीवन : एक विश्लेषणात्मक अध्ययन

डॉ. विनोद चहल

एसोसिएट प्रोफेसर शारीरिक शिक्षा विभाग

प.चिरंजी नाल शर्मा राजकीय महाविद्यालय, करनाल

ईमेल: professor0005@gmail.com

मोबाइल नंबर : 8059090005

शोध आनेख सार

हर मानव की इच्छा स्वयं से और पर्यावरण से समरस होकर जीवित रहने की है। तथापि आधुनिक युग में अधिक शारीरिक और भावात्मक इच्छायें लगातार जीवन के अनेक क्षेत्रों पर भारी हो रही हैं। परिणामतः अधिकाधिक व्यक्ति खिंचाव, चिंता, अनिद्रा जैसे शारीरिक और मानसिक तनावों से पीड़ित रहते हैं और शारीरिक सक्रियता और उचित व्यायाम में एक असंतुलन बन गया है। यही कारण है कि स्वस्थ बने रहने और उसमें सुधार के साथ-साथ शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक समरसता बनाए रखने के लिए नई नई योग विधियों और तकनीकों का महत्व बढ़ गया है।

परिचय

संस्कृत भाषा के सम्बन्ध में, योग शब्द यूज् धातु से बना है जिसका अर्थ है- जोड़ना या जुड़ना। अतः योग का अर्थ किसी वस्तु को अन्य किसी वस्तु से जोड़ना हुआ। विद्वान् व्यक्ति योग का अर्थ शरीर का मन से तथा आत्मा का परमात्मा से मिलन मानते हैं। इसका अर्थ हुआ कि योग आत्मा के परमात्मा से मिलने की अनुभूति है। स्वामी रामदेव व महर्षि पतंजली के अनुसार यह अनुभूति तब आती है जब व्यक्ति वह अवस्था पा लेता है जब उसका मन विचार शून्य हो सके। महर्षि वेदव्यास इस अवस्था को समाधि का नाम देते हैं। योग जीवन जीने की कला है। भगवान् श्री कृष्ण कहते हैं, कार्य में कुशलता ही योग है। यहां पर श्रीकृष्ण योग का निःस्वार्थ एवं कुशलतापूर्वक कार्य करने से लेते हैं।

महत्व

सभी भारतीय दर्शन इस बात पर सहमत हैं कि जीवन का लक्ष्य एक ही है। आत्मा पूर्णता को प्राप्त करके जन्म-मरण के बन्धन से मुक्त हो जाए। योग हमें आत्मा को पूर्णता प्राप्त करने की विधि सिखाता है। सरल शब्दों में कहे तो योग कुशलतापूर्वक जीवन जीने की कला बताता है। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि योग जीवन के हर पहलू से सम्बन्धित है। योग का महत्व निम्न बिन्दुओं के माध्यम से समझ सकते हैं -

- शारीरिक विकास, मानसिक परभुधृता और मजबूत मांसपेशियों के लिए योग महत्वपूर्ण है।
- योग शरीर को स्वास्थ्य , निरोगता और बल प्रदान करता है और योग अभ्यास शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाता है।
- मधुमेह की बीमारी का इलाज करने में योग सहायक है। योग करने से ब्लड शुगर (SUGAR) का लेवल कम रहता है और यह डायबिटीज (DIABETES) के मरीजों के लिए लाभकारी है।
- विभिन्न योगासन शरीर को अनेक बीमारियों या दर्द से निजात पाने के लिए किए जाते हैं। योगासन करने से हमें दवा पर पूर्ण रूप से निर्भर होने की जरूरत कम पड़ती है और योग से हमारी दर्द सहने की क्षमता भी बढ़ती है।
- मानसिक तनाव को दूर करने के लिए एवं आत्मिक और अध्यात्मिक शांति के लिए ध्यान यानि मैडिटेशन करना चाहिए ।
- नियमित रूप से दैनिक दिनचर्या में योग अभ्यास करने से व्यायाम होता है जिससे द्वारा हमें अच्छी नींद लेने में मदद मिलती है और हमारी कार्य क्षमता भी बढ़ती है।
- मैडिटेशन से एकाग्रता तथा धारणा शक्ति भी बढ़ती है
- श्वास-प्रश्वास गति पर नियंत्रण और बागडोर सभालने से हमारी सांस की तकलीफ या इससे संबंधित रोगों में लाभ प्राप्त होता है। प्राणायाम करने से फेफड़ों की ऑक्सीजन ग्रहण करने की योग्यता बढ़ती है जिसका असर हमारे पूर्ण शरीर पर होता है।
- कृष और स्थूल योगासन मानव को मजबूत और शक्तिशाली बनाता है तथा इनका दिनचर्या में नियमित अभ्यास करने से शरीर में अतिरिक्त वसा कम होने लगती है।
- पाचन शक्ति बढ़ाने और गैस की समस्या से मुक्ति प्राप्त करने में योग सहायक है।
- पेट की चर्बी कम करने और दिल को जवान और स्वस्थ रखने के लिए भी लाभकारी है
- योग हमारे मस्तिष्क व विचारों का विकास करती है और मानसिक शांति प्रदान करता है
- दिनचर्या में नियमित अभ्यास करने से मानव शोक और चिंता से मुक्त हो जाता है और शरीर में रक्त का संचार भी सुचारु ढंग से हो पाता है। जिसके फलस्वरूप हृदय संबंधी रोगों का डर भी अल्प हो जाता है।
- शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति योग करने से बढ़ जाती है और हम स्वस्थ जीवन यापन कर पाते हैं।
- योग हमारे जीवन को सकारात्मक तरीके से जीना सिखाता है और ऊर्जावान करता है। योग करने से हमारी थकावट दूर होती है तथा हमें नई उमंग प्राप्त होती है।

- रोजाना योगाभ्यास करने से चेहरे पर झुर्रियां कम हो जाती हैं और तनाव के कारण ही समय से पहले बुढ़ापा आने की समस्या नियमित योगाभ्यास से दूर हो जाती है और योग तनाव को दूर कर मन को प्रफुलित कर देता है।
नियमित योगासन करने से हड्डियां एवं मांसपेशियां पुष्ट होती हैं, शरीर का आकार तथा शारीरिक पुष्टता बढ़ जाती है।
- योगासन करने से शरीर में लचीलापन आता है तथा मानव सहिष्णु होने लगता है। योग हमारे मस्तिष्क को बेहतर बनाता है मस्तिष्क की कार्य प्रणाली या याद करने की क्षमता भी अच्छी होती है।
- गर्भावस्था में योग के काफी लाभ होते हैं। गर्भावस्था में योग करने से शरीर को ताकत मिलती है, थकावट और चिंता से मुक्ति मिलती है तथा आपकी मांसपेशियां लचीली होती हैं। योग करने से गर्भावस्था में नींद ना आना, कमर दर्द, पैरों में खिंचाव, पाचन शक्ति का बिगड़ना आदि मुश्किलों से मुक्ति मिलती है। गर्भावस्था में किए जाने वाले योग करने के लिए डॉक्टरों की सलाह आवश्यक है उचित डॉक्टरों की सलाह उपरांत ही आपको विदित होगा कि कौन सी योगिक मुद्रा इस अवस्था में फायदा प्रदान कर सकती है

यम

“यम” एक व्यक्ति अथवा साधक के लिए वे व्रत हैं जिन्हें वह समस्त विश्व समुदाय के प्रति जिम्मेदारियों के रूप में ग्रहण करता है ताकि सामाजिक व्यवस्था बनी रहे, ये संख्या में पांच हैं।

किसी भी जीव को न सताना और ना ही चोट पहुंचाना अथवा मारना अहिंसा कहलाता है। पतंजली के अनुसार अहिंसा का प्रतिष्ठापन अन्य जीवों में भी साधक के प्रति वैर त्याग की भावना का संचार करता है। ' इन्द्रियों द्वारा प्रत्यक्ष अनुभव ही सत्य कहलाता है।' सत्य के प्रतिष्ठापन द्वारा योगी कर्म किए बिना फल प्राप्त करने की शक्ति ग्रहण करता है।'

अस्तेय के प्रतिष्ठापन द्वारा साधक समस्त प्रकार का धन पा लेता है। सदैव अष्टविध मैथुनों से परहेज एवं ईश्वर स्तुति करना ब्रह्मचर्य पालन कहलाता है। ब्रह्मचर्य के स्थापित होने पर साधक वीर्य ऊर्जा लाभ प्राप्त करता है। '

किसी भी व्यक्ति से उपहार प्राप्त न करना अपरिग्रह है। जब साधक दूसरों से कुछ भी ग्रहण नहीं करता तो वह आत्मनिर्भर और स्वतंत्र हो जाता है।

नियम

नियम साधक के शरीर एवं मन की बाह्य एवं आंतरिक शुद्धि हेतु व्रत हैं जिन्हें वह स्वयं की जिम्मेदारियों के रूप में ग्रहण करता है। साधक को अपने व्यक्तिगत जीवन के विकास हेतु इनका पालन करना जरूरी है। ये संख्या में पांच हैं- शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्राणिधान। बाह्य एवं अभ्यांतर शुद्धि शौच कहलाता है।" इसके सिद्ध होने पर साधक को व्यक्तिगत विचार से मुक्ति मिल जाती है तथा तन और मन निर्मल हो जाता है। स्वयं के पास संचित धन और पुरुषार्थ से अर्जित किए गए धन से सन्तुष्ट रहना ही इससे वास्तविक सुख प्राप्ति होती है। पांचों कर्म इन्द्रियों और पांचों ज्ञानेन्द्रियों और मन को विषयाक्ति से हटाकर योगशक्ति में लगाना तप है।

आत्मिक उन्नति के लिए नियमित अध्ययन स्वाध्याय कहलाता है। ईश्वर के प्रति सर्वस्व समर्पण ईश्वर प्राणिधान कहलाता है। वैदिक युग के प्रत्येक छात्र को योग की शिक्षा दी जाती थी। वर्तमान में योग शिक्षा रूचि एवं आवश्यकता अनुसार दी जाती है। वर्तमान समय में योग शिक्षा के अनेक आयाम स्थापित हो गए हैं। आज योग शिक्षा मात्र ज्ञान का साधन न रहकर रोजगार का परक बन गई है। वर्तमान समय में योग शिक्षा के लिये अनेक रोजगारोन्मुख पाठ्यक्रम विभिन्न संस्थानों एवं विश्वविद्यालयों द्वारा करवाये जाते हैं। भारत के विभिन्न राज्यों में योग शिक्षा को विधालय और विश्वविधालय स्तर पर पढाया जा रहा है।

आध्यात्मिकता

आध्यात्मिकता जीवन का एक अत्यन्त आवश्यक पहलू है। योग आध्यात्मिकता के लिये आधार तैयार करके व्यक्ति को इसकी ऊंचाइयों पर ले जाता है। योग के समस्त भेद-प्रभेद जीवन को आध्यात्मिकता की ओर प्रेरित करते हैं। भक्ति योग जहाँ ईश्वर प्रेम के लिए प्रेरित करता है वहीं कर्म योग भी ईश्वर समर्पण की बात कहता है। सांख्य योग जहाँ प्रकृति-पुरुष के सम्बन्धों की अनुभूति कर आत्मा को मुक्ति का रास्ता दिखाता है, वहीं हठ योग प्राण नियंत्रण के द्वारा समाधि अवस्था पा लेने की शिक्षा देता है। राजयोग अर्थात् अष्टांग योग तो अपने हर सोपान पर ईश्वर की भक्ति की बकालत करता है। यथा: यम के पांच सिद्धान्तों में ब्रह्मचर्य पालन शामिल है। ब्रह्मचर्य का शाब्दिक अर्थ है- ब्रह्म का पालन करना जो कि सीधे तौर पर ईश्वर भक्ति की ओर संकेत करता है।

नियम के भी पांच ही सिद्धान्त हैं जिनमें ईश्वर प्राणिधान का अर्थात् ईश्वर के प्रति सर्वस्व समर्पण की व्याख्या की गई है।

आसन शरीर को ध्यान हेतु तैयार करता है ताकि ध्यान के अभ्यास में कोई बाधा ना आये।

प्राणायाम

प्राणायाम का उद्देश्य चित्त को निर्मल करना है ताकि मन धारणा हेतु तैयार हो सके। प्रत्याहार-प्रत्याहार इन्द्रियों की विषयाशक्ति से हटा लेना है और उन्हें ईश्वर भक्ति रूपी भोजन देना है।

दैनिक जीवन में योग

देखा जाये तो योग चिकित्सा मानव इतिहास के शुरू से ही प्रचलन में रही है, लेकिन वर्तमान समय में स्वामी रामदेव के क्रान्तिकारी प्रयास से योग चिकित्सा विश्व भर में लोकप्रिय बनती जा रही है। योग के द्वारा असाध्य रोगों का इलाज किया जाता है। योग ही एक मात्र ऐसी चिकित्सा पद्धति है जो चिकित्सा के साथ-साथ रोग की रोकथाम के उपायों को बताती है। संसार में अन्य कोई चिकित्सा पद्धति नहीं जो रोग की चिकित्सा हेतु पूर्ण रोकथाम के उपाय बताता हो। योग चिकित्सा सस्ती होने के साथ-साथ कारगर भी है। योग के द्वारा ही समस्त मानव जाति को भविष्य में आने वाली किसी महामारी से बचाया जा सकता है।

योग के तीन साधन चिकित्सा के उद्देश्य से प्रयोग में लाये जाते हैं।

1. आसन

2. षट्कर्म

3. प्राणायाम |

योगासनो की संख्या तो निश्चित नहीं है लेकिन इन्हें तीन श्रेणियों में विभक्त किया जा सकता है। आगे झुकने वाले आसन पीछे झुकने वाले आसन और सन्तुलन वाले आसन। प्रथम दो प्रकार के आसन आगे-पीछे झुकने वाले कमर, पेट, गर्दन, कंधे इत्यादि से सम्बन्धित रोगों के उपचार हेतु निर्धारित आसनों का ही अभ्यास करना चाहिए और उस व्याधि के संदर्भ में वर्जित आसनों का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

प्राणायाम से तन और मन दोनों की व्याधियां दूर होती हैं। राजयोग में प्राणायाम के श्वास-प्रवास एवं कुम्भक के आधार चार भेद बतलाए गये हैं। " वहीं हठ योग में इनकी संख्या तीन बतलाई गई है। " हठ योग प्रदीपिका में आठ प्रकार के प्राणायामों की विधियों की बात गई है। समय समय में योग शिक्षा के साथ-साथ योग चिकित्सा के लिये भी अनेक रोजगारोन्मुख पाठ्यक्रम विभिन्न संस्थानों एवं विश्वविद्यालयों द्वारा करवाये जाते हैं।

खेल

हालांकि योगासन शारीरिक क्रियायें हैं तथा विद्वान व्यायाम की तुलना योगासन से नहीं करते। इस दृष्टि से योगासन खेल नहीं है। लेकिन यह भी सत्य है कि योग को वर्तमान समय में खेल का दर्जा मिला हुआ है, क्योंकि योगसेन खेल की कसौटी पर खरे उतरते हैं। वर्तमान समय में योगासन की प्रतियोगितायें, अन्तर्राष्ट्रीय, राष्ट्रीय, राज्य, जिला, विश्वविद्यालय और विद्यालय स्तर पर विभिन्न संघों और महासंघों द्वारा आयोजित की जाती हैं।

दैनिक जीवन में योग के लक्ष्य

- स्वस्थ शरीर |
- स्वस्थ दिमाग |
- स्वस्थ सामाजिक विकास|
- स्वस्थ आध्यात्मिक विकास|
- आत्मिक शांति एवं मानव के अंतरमन में दिव्यात्मा की अनुभूति |

लक्ष्यों की प्राप्ति के साधन

- सभी जीवधारियों के प्रति प्रेम और सहायता-भाव |

- प्रकृति एवं पर्यावरण का संरक्षण, जीवोत्थार और आपसी सोहार्द |
- मानसिक शांति |
- पूर्ण शाकाहारी भोजन |
- शुद्ध विचार और सार्थक, सकारात्मक जीवन शैली |
- स्वस्थ सकारात्मक जीवन शैली, विचारो की शुद्धता |
- सभी राष्ट्रों, संस्कृतियों और धर्मों के प्रति सहानुभूति, सहनशीलता |

कोरोना -19 के दौरान योग

कोरोना -19 महामारी ने किसी न किसी तरह से हमारे जीवन पर प्रभाव दिखाया है। हालांकि, अगर हम इस अनुभव से एक सकारात्मक सीख ले सकते हैं, तो यह वह कीमती समय है जो लोगों को अपने परिवार के साथ बिताने के लिए मिला है। लोगों के अपने यात्रा के घंटों को बचाने और घर से काम करने के साथ, अतिरिक्त समय स्वागत भी आपके परिवार के साथ यादें बनाने का एक उपयोगी अवसर है।

महामारी के दौरान आयुष मंत्रालय ने लोगों को इस अभ्यास को अपनाने और महामारी के दौरान स्वस्थ रहने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए 'योग रिसेप्शन, योग विद फैमिली' अभियान शुरू किया था। इस साल, उनकी वीडियो प्रतियोगिता 'बी विद योगा, बी एट होम' शायद अधिक लोगों से मिलने आ रही है। अपने परिवार के साथ योग करने से, व्यक्ति को अपने बच्चों एवं परिवार को एक स्वस्थ अभ्यास शैली प्रदान करने के साथ पारिवारिक जुड़ाव एवं मजबूती प्रदान करने का सुअवसर मिलता है, बल्कि यह आपको अपने बच्चों को एक स्वस्थ अभ्यास प्रदान करने की भी अनुमति देता है जो उनका साथ उनके पूरे जीवन तक देता रह सकता है।

योग के नुकसान और सावधानियां

योग से सभी प्रकार की शारीरिक एवं मानसिक समस्याओं का समाधान मिलता है। यदि हम योग करने जा रहे हैं तो हमें योग के नियम भी पता होने चाहिए, योग हमारे लिए बहुत महत्वपूर्ण है इसके बहुत से लाभ हैं लेकिन अगर हम योग को सुचारु तरीके से न करें तो इसके नुकसान भी देखने को मिलें हैं। जैसे की –

- योग करने से हमें थकावट महसूस होती है क्योंकि कई बार हम अपने शरीर की क्षमता से ज्यादा अभ्यास करने लग जाते हैं।
- योग हमारी दिनचर्या का हिस्सा बन जाता है, अगर हम किसी कारण योग नहीं कर पाते तो हमें कुछ अच्छा नहीं लगता ।
- मांसपेशियों को जरूरत से अधिक खींचने से लकवा मारने का खतरा रहता है।

- योग अभ्यास करते वक्त दुसरो को देख कर उनके जेसा बनने की इच्छा प्रबल हो जाती है जो हमारे व्यक्तित्व को नुकसान पहुंचा सकती है |
- कई बार गलत योग क्रिया करने या आभूषण पहनकर योग करने से हमें चोट भी लग सकती है।
- टेस्टोस्टेरोन हार्मोन बढ़ने के कारण कई व्यक्ति अत्यधिक गुस्सा करने लगते हैं।
- कई लोगों में पाया गया है की उनकी जिह्व का स्वाद ही बदल गया है जो चीजें वह योग शुरू करने से पहले कहते थे अब उन्हें नापसंद है।

निष्कर्ष

इस प्रकार हम देखते हैं कि योग जीवन के हर स्तर पर उपयोग है। भगवान् श्रीकृष्णद द्वारा दी गई परिभाषा -योगः कर्मशु कौशलम् बिल्कुल सही परिभाषा है। आज योग हमारे देश में ही नहीं अपितु धर्म एवं भौगोलिक सीमा को लांघता हुआ विदेशों में भी लोकप्रिय होता जा रहा है। यही एक ऐसा साधन है, जो विश्व में शान्ति स्थापित कर सकता है और भारत को फिर से उसका गौरव वापिस दिला सकता है।

संदर्भ सूची

1. योगश्चित्तवृत्ति निरोधः। पतंजली योगसूत्र, 1/2
2. समाधि ही योग है। वेद व्यास भाष्य ****
3. योगः कर्मशु कौशलम् ।..... गीता, अध्याय - 2
4. महर्षि पतंजली
5. अहिंसा-सत्यास्ते-ब्रह्मचर्या परिग्रहा यमाः । पतंजली योगसूत्र, 2/30
6. अहिंसा प्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैर त्यागः । .
7. सत्य प्रतिष्ठायां क्रिया फलाश्रयत्वम् ।
8. पतंजली योगसूत्र, 2/35
9. पतंजली योगसूत्र, 2/36
10. अस्तेय प्रतिष्ठायां सर्व रत्नोपस्थानम् ।
11. पतंजली योगसूत्र, 2/37 ब्रह्मचर्य प्रतिष्ठायां वीर्य लाभः।
12. पतंजली योगसूत्र, 2/38 अपरिग्रह स्थैर्ये जन्म कथन्ता संबोधः ।
13. पतंजली योगसूत्र, 2/39 शौचात्स्वांगंजुगुप्सा परैरसंसर्गः ।

14. पतंजली योगसूत्र, 2/40 सन्तोपदनुत्तमः सुख लाभः।
15. पतंजली योगसूत्र, 2/42 कायेन्द्रियसिद्धिशुद्धिक्षयात्तयसः।
16. पतंजली योगसूत्र, 2/43 स्वाध्यायादिष्ट देवतासम्प्रयोगः।
17. पतंजली योगसूत्र, 2/44 समाधि सिद्धिरीप्रणिधानात्।
18. पतंजली योगसूत्र, 2/45
19. पतंजली योग सूत्र - अध्याय 2
20. हठ योग प्रदीपिका - अध्याय 2 –
21. सरस्वती, स्वामी सत्यानन्दा. नवंबर 2002 (12 वें संस्करण)। "आसन प्राणायाम मुद्रा बंधा"