

यौगिक जीवनशैली और स्वास्थ्य

Dr. Babita

Assistant Professor, K R Girls PG College, Mathura (UP)

प्रस्तावना: यौगिक जीवन शैली और मानसिक स्वास्थ्य दोनों ही आपकी शारीरिक और मानसिक कल्याण के लिए महत्वपूर्ण है यौगिक जीवन शैली एक स्वस्थ जीवन जीने का एक तरीका है जिसमें आप योग, ध्यान, प्राणायाम और सात्विक आहार को सम्मिलित करते हैं यह आपकी शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने में मदद करता है योग के अभ्यास से आप अपने शरीर को मजबूत और लचीला बनाते हैं, स्वास्थ्य नलिकाओं को सुधारते हैं और शारीरिक दर्द को काम करते हैं योग आपके अवसाद, तनाव और चिंता को कम करने में मदद करता है और मानसिक स्थिरता और शांति का अनुभव करने में सहायता प्रदान करता है ध्यान आपके मन को शांत करता है, चिंताओं को कम करता है, प्राणायाम द्वारा आप अपने स्वास्थ्य नलिकाओं को स्वस्थ रख सकते हैं और शारीरिक और मानसिक संतुलन को स्थाई बना सकते हैं सात्विक आहार खाने से आप अपने शरीर को पूर्णतया और ऊर्जा प्राप्त करते हैं और मानसिक तनाव को कम करने में मदद करते हैं, मानसिक स्वास्थ्य योग के अभ्यास से सुधारा जा सकता है, योग में ध्यान एक महत्वपूर्ण अंग है जो आपके मन की शांति, चिंताओं को दूर करने में मदद करता है योग के अभ्यास से आप शांति, स्थिरता और सकारात्मक को अनुभव कर सकते हैं

आईए जानते हैं कि योग है क्या

योग भारतीय ज्ञान की हजारों वर्ष पुरानी शैली है। भगवत गीता में अनेकों बार योग शब्द का उल्लेख किया गया है। योग के साक्ष्य सिंधु घाटी, वैदित सभ्यता तथा बौद्ध एवं जैन दर्शन में किसी-न-किसी रूप में प्राप्त हुआ है। योग के प्रसिद्ध ग्रंथों में पतंजलि द्वारा रचित योगसूत्र एवं वेदव्यास द्वारा रचित योगभाष्य का विशेष महत्त्व है। नागेश भट्ट द्वारा रचित योग सूत्रवृत्ति भी विख्यात है। वेदो, उपनिषदों, रामायण तथा महाभारत में भी योग क्रियो का वर्णन किया गया है, लेकिन पतंजलि के योग सूत्र में योग का शास्त्रीय वर्णन प्राप्त होता है, जो लगभग 147 ईसवी पूर्व में लिखा गया पतंजलि के समय योग शास्त्र काफी विकसित हो चुका था इसके बाद कबीर, सूरदास तथा तुलसीदास जी ने भी अपनी-अपनी रचनाओं में योग का वर्णन किया है

भारतीय धर्म और दर्शन में योग का अत्यधिक महत्त्व है। आध्यात्मिक उन्नति या शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिये योग की आवश्यकता एवं महत्त्व को प्रायः सभी दर्शनों एवं भारतीय धार्मिक संप्रदायों द्वारा एकमत से स्वीकार किया गया है। जैन और बौद्ध दर्शनों में भी योग के महत्त्व को स्वीकृति प्राप्त है। वर्तमान समय अर्थात् आधुनिक युग में योग के महत्त्व में और अधिक अभिवृद्धि हुई है। मनुष्यों में बढ़ती व्यस्तता एवं मन की व्याकुलता इसके प्रमुख कारणों में से हैं। आधुनिक मनुष्य को आज योग की अत्यधिक आवश्यकता

हो गई है। मन और शरीर अत्यधिक तनाव, प्रदूषण एवं भागदौड़ भरी जिंदगी के कारण रोगग्रस्त होते जा रहे हैं। व्यक्ति के अंतर्मुखी और बहिर्मुखी स्थिति में असंतुलन आ गया है !

आधुनिक युग में योग दर्शन में निर्देशित योगाभ्यास धर्म, जाति, संप्रदाय एवं वर्ग की परिधियों से ऊपर उठकर अपनाया जा रहा है

योग कोई धर्म नहीं है, यह जीने की एक कला है, जिसका लक्ष्य है- स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन। योग के अभ्यास से व्यक्ति को मन, शरीर और आत्मा को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। यह भौतिक और मानसिक संतुलन द्वारा शांत मन और संतुलित शरीर की प्राप्ति कराता है। तनाव और चिंता का प्रबंधन करता है। यह शरीर में लचीलापन, मांसपेशियों को मजबूत करने और शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ाने में मदद करता है। इसके द्वारा श्वसन, ऊर्जा और जीवन शक्ति में सुधार होता है। इससे प्रतिरक्षा तंत्र में सुधार और स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखने में मदद मिलती है।

योग की इन्हीं विशेषताओं के कारण प्रत्येक वर्ष 21 जून को विश्व योग दिवस मनाया जाने लगा है योग दर्शन स्वस्थ, संतुलित एवं अनुशासित व्यक्तित्व द्वारा कल्याण हेतु मार्ग दिखाता है इसलिए इसका अभ्यास आवश्यकता एवं प्राथमिकता दोनों ही है वर्तमान युग में यह व्यक्तित्व विकास, वैकल्पिक चिकित्सा, मनो चिकित्सा तथा व्यक्तित्व प्रबंधन आदि हेतु उपयोग में लाया जा रहा है नैतिक सद्गुणों के हास के कारण आज मानव समाज आतंकवाद, हिंसा, विखंडन, विघटन, राजनीति, घृणा एवं वर्ग संघर्ष आदि जैसी अनेक पीड़ाओं एवं विकृतियों को झेल रहा है

योग अभ्यास के अहिंसा जैसे मानसिक अनुशासन से प्रारंभ होने वाले अभ्यास आसन, प्राणायाम जैसे शारीरिक अभ्यासों से होते हुए अंत में समाधि जैसे आध्यात्मिक साधन का विवेचन योग दर्शन में प्राप्त होता है यह एक अद्भुत विशेषता है कि एक साथ शारीरिक मानसिक एवं आध्यात्मिक लक्षण को साधने का प्रयास योग दर्शन में किया गया है

योग इन सभी आवश्यकताओं को एक साथ पूर्ण करने की वैज्ञानिक पद्धति है यह सिद्ध हो चुका है कि शारीरिक एवं शरीर क्रिया विज्ञान की दृष्टि से भी योगा अभ्यास के अनेक सकारात्मक एवं दीर्घकालीन परिणाम हैं व्यक्ति को स्वस्थ एवं चरित्रवान बनाते हुए उसे समाज की मजबूत इकाई के रूप में विकसित करने का वैज्ञानिक मार्ग योग दर्शन प्रस्तुत करता है

बाल्यावस्था से ही इसकी औपचारिक एवं अनौपचारिक शिक्षा को पाठ्यक्रम में अनिवार्य रूप से सम्मिलित होना चाहिए ऐसा होने से समस्त मानव समाज स्वास्थ्य संतुलन एवं अनुशासन आदि के द्वारा गौरव में स्वर्णिम सोपनो पर निरंतर अग्रसर हो सकेगा

योग के महत्त्व को देखते हुए आज पूरा विश्व इसे पूरे मनोयोग से अपना रहा है। योग विद्या को वेदों में विशेष स्थान प्राप्त था। वेदों का मुख्य प्रतिपाद्य विषय आध्यात्मिक उन्नति करना है। इसके लिये यज, उपासना, पूजा व अन्य कार्यक्रमों का वर्णन किया गया है। इन सबसे पूर्व योग साधना का विधान किया गया है। इसके संदर्भ में ऋग्वेद में कहा याग है-

यस्मादृते न सिध्यति यज्ञोविपश्चितश्चन। स धीनां योगमिन्वति।।

योग के पूर्ण नहीं होता है। इस बात से पता चलता है कि वेदों में योग को कितना महत्त्व दिया गया है।

विष्णु पुराण में भी कहा गया है कि **“जीवात्मा तथा परमात्मा का पूर्णतया मिलन ही योग है।”**

कई बड़े योगियों और गुरुओं द्वारा योग को परिभाषित किया गया है। श्री श्री रविशंकर के अनुसार “योग सिर्फ व्यायाम और आसन ही है। यह भावनात्मक एकीकरण और रहस्यवादी तत्त्व का स्पर्श लिये हुए एक आध्यात्मिक ऊँचाई है, जो आपको सभी कल्पनाओं से परे की एक झलक देता है। ओशो के अनुसार “योग को धर्म, आस्था और अंधविश्वास के दायरे में बाधना गलत है। योग विज्ञान है, जो जीवन जीने की कला है। साथ ही यह पूर्ण चिकित्सा पद्धति है। जहाँ धर्म हमें खूँटे से बाँधता है, वहीं योग सभी तरह के बंधनों से मुक्ति का मार्ग है।” बाबा रामदेव के अनुसार “मन को भटकने न देना और एक जगह स्थिर रखना ही योग है।” आज योग का ज्ञान जिस सुव्यवस्थित तरीके से हमें उपलब्ध है उसका श्रेय महर्षि पतंजलि को जाता है। पहले योग के सूत्र बिखरे थे जिन्हें समझना मुश्किल था। महर्षि पतंजलि ने इन्हें समझते हुए इन्हें सुव्यवस्थित किया और अष्टांग योग का प्रतिपादन किया। भारत के षट् दर्शनों में महर्षि पतंजलि का योग दर्शन बहुत ही महत्त्वपूर्ण स्थान रखता है। योग शब्द की परिभाषा महर्षि पतंजलि ने अपने योग सूत्र में “योगश्चित्तवृत्ति निरोधः” के रूप में दी जिसका अर्थ होता है चित्त की वृत्तियों के निरोध को योग कहते हैं। चित्त की इन वृत्तियों के निरोध हेतु अभ्यास एवं वैराग्य को आवश्यक बताया जाता है- “अभ्यास वैराग्याभ्यां तन्निरोधः” और चित्त की वृत्तियों के निरोध से होने वाली उपलब्धि को “तदा द्रष्टुः स्वरूपऽवस्थानम्” माना गया है अर्थात् इस समय द्रष्टा की अपने स्वरूप में स्थिति हो जाती है। इस अवस्था की प्राप्ति के लिये जो साधन बताए गए हैं, वे ही अष्टांग योग कहलाते। सीधे बात करते हैं योग क्या है जिसकी चर्चा संपूर्ण विश्व में हो रही है यह जाना आवश्यक है कुछ लोग शरीर को विभिन्न प्रकार से तोड़ने मरोड़ने को योग कहते हैं कुछ लोग श्वास को बहुत देर तक रोकने को योग कहते हैं, कुछ लोग आंखें बंद करके स्थिर बैठने को योग कहते हैं यदि ऐसा होता तो सभी जिम्नास्ट जो शरीर को कुशलता पूर्वक तोड़-मरोड़ लेते हैं उनसे अच्छा योगी कौन हो सकता है लंबे समय तक सांस को रोकना ही यदि योग होता तो जितने भी नाविक और तैराक हैं वे सब योगी हो गए होते, मात्र आंखें बंद करके बैठने से योगी बन जाना सबसे आसान तरीका होता वस्तुतः वर्तमान में योग को बहुत हल्के तरीके से प्रस्तुत किया जा रहा है विशेष तौर पर अमेरिका और यूरोप में जहाँ इसे कतिपय आसन, प्राणायाम एवं शारीरिक व्यायाम तक ही सीमित कर दिया गया है जबकि योग भारतीय “षड्दर्शन” जो कि वेदों के अंग कह गए हैं उनमें से एक अंग है दर्शन है! योग दर्शन के अतिरिक्त अन्य पांच वेदांग है- सांख्य, न्याय, वैशेषिक, पूर्व मीमांसा एवं उत्तर मीमांसा इन दर्शनों पर ही मूल भारतीय संस्कृति एवं सभ्यता आधारित है योग भी अन्य वेदांगों की भांति अत्यंत विस्तृत, तार्किक, सारगर्भित एवं उत्कृष्ट चेतना का निचोड़ है

योग का शाब्दिक अर्थ है- जुड़ाव- दो या दो से अधिक वस्तुओं का, या अवधारणाओं का आपस में मिलना या जुड़ना! योग वास्तव में शरीर, मन एवं आत्मा का जुड़ाव है-

Unification of body, Mind and Soul, यह जुड़ाव चित् की वृत्तियों के निरोध से संभव है- योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः अर्थात् चित् की वृत्तियों का निरोध ही योग है!

चित् की पांच अवस्थाएं होती हैं तथा वृत्तियाँ भी पांच प्रकार की होती हैं इस प्रकार चित् की वृत्तियों का निरोध करके हम मन, शरीर एवं आत्मा का एकीकरण कर लेते हैं जो योग कहलाता है!

इस प्रकार योग एक जीवन पद्धति है जिसका संबंध किसी धर्म, संप्रदाय एवं मत से न होकर संपूर्ण मानवता से है यह कहना कि यह केवल हिंदू जीवन पद्धति अथवा “Hindu way of life” है त्रुटि पूर्ण है ईसाई धर्म में उपवास को महत्व देना, इंद्रियों का दास ना बना, ईश्वर के अस्तित्व में विश्वास करना तथा सत्कर्म करते हुए परमेश्वर में विलीन हो जाना, योग ही है। बौद्ध और जैन धर्म का आधार ही योग है, जहां पर किलिष्ट योग को आसान बनाकर जन सामान्य को समझाया गया है। इस्लाम में नमाज केवल आसन एवं ज्ञान पर आधारित प्रार्थना पद्धति है। पांचो वक्त का नमाजी प्रायः रोग मुक्त रहता है कबीर का पूरा साहित्य ही योग पर आधारित होकर जन सामान्य को इसे अपनाने के लिए प्रेरित करता है। योग और प्राकृतिक चिकित्सा की व्याख्या अब्दुल रहीम खान ने दोहो के रूप वर्णन किया है

इस प्रकार योग संपूर्ण मानवता की धरोहर है जिसका संबंध मात्र किसी विशेष धर्म अथवा संप्रदाय से न होकर अखिल विश्व समुदाय से है। मनुष्य के कष्टों का निवारण एवं कल्याण केवल और केवल योग जीवन पद्धति के अपने से ही संभव है आज विश्व भारतवर्ष के सहयोग से सही रास्ते पर चलने को आतुर है और हम सब लोग इसके गवाह बन रहे हैं यह हमारा सौभाग्य है।

संदर्भ ग्रंथ:

योग एक महान भारतीय विरासत (डॉ कविता भट्ट “शैलपुत्री”)

स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा (डॉ वी के शर्मा)

योग साधना प्रायोगिक स्वरूप एवं अभ्यास (डॉ कविता भट्ट)

[http://yogaandnaturecureclub.blogspot.com/2015/06/blog-post_21.html?m=1.](http://yogaandnaturecureclub.blogspot.com/2015/06/blog-post_21.html?m=1)

<https://www.drishtiiias.com/hindi/model-essays/relevance-of-yoga>