

# स्वस्थ जीवन के लिए योग

डा. सन्तोष सैन

हिन्दी विभाग

दौलत राम महाविद्यालय

ई-मेल - santoshsain0205@gmail.com

योग का अर्थ है 'जोड़ना'। अर्थात् योग मन और शरीर को जोड़ता है। योग कोई शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि योग से शरीर, मस्तिष्क और आत्मा के बीच पूर्ण संतुलन बनाए रखने के साथ-साथ शरीर में सम्पूर्ण स्थिरता और परिपूर्ण शान्ति लाने की विधि है। महर्षि पतंजलि के अनुसार योग से मानसिक क्रियाएँ नियन्त्रित रहती हैं। भागवत गीता के अनुसार योग से उचित मानसिकता (समता की भावना) की स्थिति बनी रहती है। भागवत गीता में योग की दूसरी परिभाषा के अनुसार कर्मों को कुशलता से करना ही योग है।

केवल बीमारियों और विकलांगता का न होना ही स्वस्थ जीवन की परिभाषा नहीं है। स्वस्थ जीवन का अर्थ है कि एक व्यक्ति शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से अपने

व्यक्तित्व ही नहीं अपितु स्वस्थ चरित्र का निर्माण कर सके जिससे स्वस्थ समाज की स्थापना हो सके। जिसमें योग का महत्त्वपूर्ण योगदान है।

भारत में योग की स्थिति 5000 वर्ष पहले हुई थी। योग को आरंभिक समय में ऋषियों, महर्षियों और योगियों की यौगिक क्रियाएँ माना जाता रहा था किंतु हाल के वर्षों में वैज्ञानिकों ने योग को विज्ञान का एक महत्त्वपूर्ण पहलू मान लिया है। जो शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, बौद्धिक और आध्यात्मिक विकास के साथ स्वस्थ जीवन जीने में सहायता करता है। वैज्ञानिकों ने यह पूर्णतः मान लिया है कि योगाभ्यास और ध्यानाभ्यास के दौरान न केवल मनुष्य मनोवैज्ञानिक या आत्मिक क्रियाओं में अपने को संलग्न करते हैं, बल्कि अपने भीतर विद्युत

चुम्बकीय क्षेत्र की तरह ऊर्जा-क्षेत्र का निर्माण करते हैं। योग में ध्यानाभ्यास के दौरान एक प्रकार की ऊर्जा लहर का उत्सर्जन होता है। ऊर्जा का उत्सर्जन और सम्प्रेषण व्यक्ति के भौतिक शरीर, मानसिक व्यक्तित्व अथवा भावनात्मक पक्ष से जुड़कर आत्मिक स्वरूप से सम्बन्धित एक महत्त्वपूर्ण पहलू है। योग का सम्बन्ध प्रार्थना, भक्ति से नहीं हैं। योगाभ्यास व्यक्ति के सम्पूर्ण अस्तित्व, शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, आत्मिक और गुह्य शक्तियों से सम्बन्धित हैं।

योग व्यावहारिक अनुभव की तथा अभ्यास की क्रिया है। योग का मात्र बौद्धिक या सैद्धान्तिक ज्ञान होने से कोई लाभ नहीं है अपितु योग की विभिन्न क्रियाओं का ज्ञान होना आवश्यक है। इस दृष्टिकोण से योग के प्रारंभिक नैतिक अभ्यास - यम (अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह), नियम (शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्राणिधान), शारीरिक अभ्यास - आसन, मानसिक एवं भावनात्मक अभ्यास - प्राणायाम, प्रत्याहार मनुष्य के व्यक्तित्व को पुनर्नियमित करते हैं। यम और नियम के अभ्यास से व्यक्ति

के अन्दर सकारात्मक सोच बढ़ती है और नकारात्मक व्यवहार के प्रति अरुचि उत्पन्न हैं। इससे मनुष्य के व्यक्तित्व का सम्पूर्ण विकास होता है तथा उसे संसार में प्रगति की दौड़ के अनुकूल बनाते हैं जिससे व्यक्ति सामाजिक समस्याओं और चुनौतियों का सामना करने के योग्य बनता है। योग की क्रियाएँ - आसन, धारणा और ध्यान के अभ्यास से व्यक्ति की मानसिक क्रियाएँ जैसे विचार शक्ति, स्मरण शक्ति, निर्णय लेने की शक्ति, और रचनात्मक सोच की क्षमता का विकास होता है। इस प्रकार बौद्धिक क्षमता के साथ-साथ नैतिक गुणों के विकास में भी योग अत्यधिक महत्त्वपूर्ण है, जो मनुष्य को जीवन के उद्देश्य की पूर्ति करने के योग्य बनाती हैं।

वर्तमान में व्यक्ति प्रदूषित वातावरण में जीवन जीने को मजबूर हैं। अनेक बीमारियों से ग्रस्त व्यक्ति घबराकर योग अपनाने को मजबूर हैं। ऐसे वातावरण में रहते हुए मनुष्य को स्वयं चुनाव करना है कि वह योग को किस प्रकार और क्यों स्वीकार करें। यहाँ मेरा सर्वप्रमुख उद्देश्य यही है कि स्वस्थ जीवन के लिए योग कैसे सहायक

हो सकता है। जिसके सम्बन्ध में स्वामी सत्यानन्द के अनुसार, “योगविद्या भारतवर्ष की सबसे प्राचीन संस्कृति और जीवन पद्धति है तथा इसी विद्या के बल पर भारतवासी प्राचीनकाल में सुखी, समृद्ध और स्वस्थ जीवन बिताते थे। जब से भारत में योग विद्या का हास हुआ, तभी से भारतवासी गरीब, दुःखी और अस्वस्थ हैं। पूजा-पाठ, धर्म-कर्म से शान्ति मिलती है और योगाभ्यास से धन-धान्य, समृद्धि और स्वास्थ्य। भारत में सुख, समृद्धि, शक्ति और स्वास्थ्य के लिए हर व्यक्ति को योगाभ्यास करना चाहिए।”

योग का उद्देश्य स्वास्थ्य के बारे में समाज में जागरूकता लाना है। साथ ही योग के माध्यम से शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, आध्यात्मिक और सामाजिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना है योग की ध्यानावस्था की क्रिया का उद्देश्य विद्यालय और महाविद्यालय जाने वाले छात्रों में नैतिक मूल्यों का विकास करना है। व्यवस्थित रूप से योग के विभिन्न अभ्यासों के द्वारा न केवल हम शारीरिक रूप से स्वस्थ हो सकते हैं बल्कि स्वस्थ

समाज के निर्माण में अपना महत्त्वपूर्ण योगदान देकर स्वस्थ जीवन-यापन कर सकते हैं।

योग और स्वस्थ जीवन एक-दूसरे के पूरक हैं। योग स्वस्थ जीवन का शारीरिक पहलू है जो हमारे शरीर के निरोग रहने से जुड़ा है। इसका अर्थ है कि हमारे शरीर के सारे अंग पूर्ण रूप से विकसित हों और अच्छी तरह से कार्य करें। योग एक जीवनशैली है। यह जीवनशैली बाह्य क्षति (मानसिक क्लेश और शारीरिक कष्टों) से व्यक्ति का बचाव करती है। रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ाती है। प्रत्येक व्यक्ति को अपनी शारीरिक क्षमता के अनुसार योगाभ्यास करना चाहिए, इससे स्वस्थ शरीर के साथ स्वस्थ मस्तिष्क का भी विकास होता है। योगाभ्यास से युवावर्ग को सहनशक्ति, एकाग्रता, स्मरणशक्ति, आपसी ताल-मेल या पारस्परिक व्यवहार तथा सकारात्मक विचार बढ़ाने में सहायता मिलेगी। जिससे व्यक्ति स्वस्थ जीवन के साथ सुखी मनुष्य बनकर स्वस्थ राष्ट्र का निर्माण करने में योगदान दे सकेगा। इसीलिये प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने संयुक्त राष्ट्र संघ की 69वीं महासभा में 27 सितम्बर,

2014 को विश्व समुदाय से योग अंतर्राष्ट्रीय दिवस मनाने का आग्रह किया। संयुक्त राष्ट्र संघ की महासभा ने 11 सितम्बर, 2014 को 193 देशों में से 177 देशों के समर्थन से '21 जून' को 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' के रूप में आयोजित करने का प्रस्ताव पारित किया गया। 21 जून, 2015 को पहला 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' के रूप में विश्वभर में आयोजित किया गया। इस 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' ने विश्व स्तर पर भारत को गौरवान्वित किया।

### संदर्भ पुस्तकें

1. योग प्रदीप-5 (स्वामी सत्यानंद की व्यावहारिक योग शिक्षा) - स्वामी सत्यानंद सरस्वती।
2. अजपा जप एवं चिदाकाश धारणा, स्वामी सत्यानंद सरस्वती।
3. Management of Common Health Eilments by Ayurveda, Yoga, Unani, Sidha and Homoeopathic – Dr. Namrata Raj.