

आभा आनन्द
सहायक प्राध्यापक
अर्थशास्त्र
शा.स्ना. महाविद्यालय
राजगढ़ (ब्यावरा) म.प्र.

विभिन्न बिमारियों में योग की उपयोगिता

योग भारतवर्ष की परम्पराओं में रचा बसा एक विज्ञान है जो समय की कसौटी पर पूर्णतः खरा उतरा है। भारत की वसुंधरा पर योग ऋषियों व मुनियों का प्रदत्त वरदान है जिसे उन्होंने अपने जीवन में परख कर आम लोगो के परमार्थ प्रस्तुत किया। महर्षि पतंजलि ने प्राचीन योग अभ्यासों को सुव्यवस्थित व आधिकारिक ग्रंथ के रूप में वर्गीकृत कर पातंजलयोगसूत्र का नाम दिया तथा मानव जीवन के सर्वांगीण विकास के लिए योग के आठ अंगों का प्रतिपादन किया जो अष्टांग योग के नाम से प्रख्यात हुये हैं :-

- I. यम (आत्मसंयम)
- II. नियम (आत्मशोधन के नियमों का पालन)
- III. आसन (शारीरिक मुद्रायें)
- IV. प्राणायाम् (श्वास प्रश्वास का नियमन)
- V. प्रत्याहार (इंद्रियों को उनके विषय से रोकना)
- VI. धारणा (चिंतन)
- VII. ध्यान (तल्लीनता) और
- VIII. समाधि (पूर्ण आत्मतन्मयता)

योग का अभ्यास प्रमुख रूप से नैतिक और आध्यात्मिक विकास के लिए है किन्तु आम व्यक्ति द्वारा इसका अभ्यास मानसिक और शारीरिक दुर्बलताओं से मुक्ति पाने, रोग प्रतिरोधक क्षमता को बेहतर बनाने, तनाव व कुंठा अवसाद को दूर करने के लिए किया जाता है।

योग का प्रादुर्भाव आज लगभग हजारों वर्ष पूर्व का माना जाता है। मोहन जोदड़ों की मुद्रा पर पद्मासन मुद्रा में बैठे योगी का अंकन, सिंधू घाटी सभ्यता में योग साधनारत अनेक आकृतियाँ एवं जीवाश्म अवशेष इस बात के पुख्ता प्रमाण प्रस्तुत करते हैं कि प्राचीन भारत योग विद्या से परिपूर्ण था।

योग एक चिकित्सा पद्धति होने के साथ-साथ स्वस्थ जीवन जीने की कला और विज्ञान भी है जो मनुष्यों के शारीरिक मानसिक, भावनात्मक, नैतिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक तमाम पहलुओं को श्रेष्ठतर बनाने में अपना योगदान देता है। आज योग समय की प्रबलतम आवश्यकता है। स्वास्थ्य की उन्नति, बिमारियों से बचाव, जीवन शैली के विभिन्न रोगों के समुचित प्रबंधन के लिए आज संपूर्ण ब्रह्मांड के वैज्ञानिक निरंतर योग में अपने प्रसन्नता का स्रोत ढूँढ रहे हैं। अनेको योग अनुसंधान केंद्र इसकी उपादेयता सिद्ध कर रहे हैं कि वास्तव में योग विज्ञान में इतनी शक्ति है कि वह लोगों की अपेक्षाओं को साकार करने में पूर्णतया समर्थवान है।

योग जीवन में अप्रतिम खुशी उपलब्ध कराता है। हमें प्रकृति से निकट से निकटतम लाने का प्रयास करता है। हमें पाँच तत्वों (क्षिति, जल, पावक, गगन, समीरा) से जोड़कर स्मरण कराता है कि हम इसी प्रकृति के उदर से जन्में हैं और इसी में विलिन हो जायेंगे। योग जीवन के प्रति आशान्वित बनाता है हमें स्वस्थ सुखद, शांतिपूर्ण, चिंतारहित जीवन बिताने के लिए अभिप्रेरित करता है।

भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के प्रयासों से विश्वपटल पर योग को विशिष्ट पहचान प्राप्त हुआ है। 27 सितम्बर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा के 69 वें सत्र के समय अपने उद्बोधन में उन्होंने कहा था कि “योग प्राचीन भारतीय परम्परा एवं संस्कृति की अमूल्य देन है। योगाभ्यास शरीर एवं मनन विचार एवं कर्मय आत्मसंयम एवं पूर्णता की एकात्मकता तथा मानव एवं प्रकृति के बीच सामंजस्य प्रदान करता है तथा यह स्वास्थ्य एवं कल्याण का पूर्णतावादी दृष्टिकोण है। योग केवल व्यायाम नहीं है, बल्कि स्वयं के साथ विश्व व प्रकृति के साथ एकत्व खोजने का भाव है। योग हमारी जीवन शैली में परिवर्तन लाकर हमारे अंदर जागरूकता उत्पन्न करता है तथा प्राकृतिक परिवर्तनों से शरीर में होने वाले बदलावों को सहन करने में सहायक हो सकता है। आइए हम सब मिलकर योग को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में स्वीकार करने की दिशा में कार्य करें।” योग के प्रति प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के लगाव तथा प्रेरणा से संयुक्त राष्ट्र द्वारा 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया गया। यह हमारे लिए अत्यंत गौरव पूर्ण पल है। उल्लेख है कि 75 दिन के रिकॉर्ड समय के अंदर यह प्रस्ताव पारित हो गया। यही नहीं बल्कि यह ऐसा प्रस्ताव है जिसमें अंतर्राष्ट्रीय योग

दिवस के लिए 177 देश सह प्रायोजक है। आयुर्वेद आयु का विज्ञान है और इसमें आरोग्य की संकल्पना काफी व्यापक है यह और योग दोनों हमें बताता है कि हम प्राकृतिक साधनों से भी अपना उपचार कर सकते हैं। योग सूत्रों की रचना के साथ ही उसी काल में महान ऋषि और चिकित्सा आचार्य चरक ने चरक संहिता का संकल्प किया जिसे आयुर्वेद का महान ग्रंथ कहा जाता है। वात, पित्त, कफ की तीनों ऊर्जाओं में मानसिक, शारीरिक और सामाजिक स्तर पर असंतुलन आने पर स्वस्थता व रूग्णता हमें जकड़ लेती है अतः योग व आयुर्वेद के संयम व सम्मिश्रण से हम पूर्ण स्वस्थता प्राप्ति कर चिरायु व दीर्घायु हो सकते हैं। आयुष पद्धतियाँ जिनके अंतर्गत आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी सिद्ध एवं होम्योपैथिक चिकित्सा पद्धतियाँ आते हैं, आज महत्वपूर्ण चिकित्सा पद्धतियों के रूप में उभर कर सामने आए हैं। योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा जिनका मूल मंत्र है :- “मिट्टी, पानी, धूप, हवा, सभी रोगों की यही दवा” पूर्णतया सरल, सहज, प्राकृतिक, मितव्ययी, पूर्णतया साइड इफैक्टरहित उत्कृष्ट चिकित्सा पद्धति है जिनके अनुपालन से न केवल स्वस्थ, सुखद, समृद्ध, शांतिपूर्ण जीवन शैली का प्रसाद प्राप्त होता है वरन इस प्रदूषण रहित, रसायन मुक्त स्वस्थ वसुंधरा व उत्कृष्ट स्वच्छ पर्यावरण निर्माण में भी सहायक होते हैं अतः शनैः शनैः इन चिकित्सा प्रणालियों के अनुपालन में दिन प्रतिदिन वृद्धि होती जा रही है।

योग को अब कैरियर के रूप में देखा जा रहा है। NEP-2020 में न केवल योग संपूर्ण पाठ्यक्रम है वरन् इसमें बी.ए.एम.ए. प्रमाण-पत्र डिप्लोमा व पीएच डी स्तर की शिक्षा प्रदान करने का प्रावधान है। आज संपूर्ण विश्व में योग के प्रशिक्षित योगाचार्य व योग चिकित्सकों की मांग प्रबल रूप में बढ़ रही है। इन योग प्रशिक्षकों की गुणवत्ता को मानकीकृत करने के उपाय भी लिए जा रहे हैं। योग के विकास एवं प्रचार प्रसार के लिए केंद्रिय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद तथा मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान की स्थापना की गई है जो अपनी विभिन्न योजनाओं के माध्यम से योग के प्रचार प्रसार में अग्रसरित हैं।

आने वाले समय में योग की आश्यकता और बढ़ने वाली है क्योंकि बीमारियां दुनिया में तेजी से पैर प्रसार रही है। मधुमेह, मोटापा, उच्च व निम्न रक्तचाप, तनाव, हृदय रोग, अवसाद, कुंठा के पीड़ित घर-घर में बढ़ते ही जा रहें हैं दुषित वातावरण, रासायनिक उर्वरकों व कीटनाशकों का बढ़ता जाल, बिगड़ी जीवनशैली, आराम पसंद जीवन कर्म रहित मनुष्यता

अंधकारपूर्ण गुफा में हमें धकेल रही है जहां से निकलने का मार्ग सिर्फ योग के पास है अतः योग का प्रकाश हमारे जीवन को आलोकित करने हेतु संकल्पित है हमें इसका अनुशरण कर चिर प्रसन्नता को प्राप्त करना है। आगे हम देखें कि योग के सटीक अभ्यास ने कितने रोगियों को जीवनदान किया है :-

विभिन्न बिमारियों से रोगग्रस्त व्यक्तियों के परीक्षण उपरांत उन्हें सात दिन तक योग व प्राणायाम करने के पश्चात् बिमारियों पर योग एवं प्राणायाम का सार्थक प्रभाव पाया गया। नीचे तालिका में यह प्रदर्शित है :-

शिविर आवासीय (सप्तदिवसीय) तालिका :-

स.क्र.	बिमारियों के नाम	रोगियों की संख्या	परीक्षण उपरांत प्रतिशत लाभ
01	टीबी	230	65%
02	अस्थमा	235	60.43%
03	रक्तचाप	338	82.25%
04	मधुमेह	779	53.79%
05	हेमोग्लोबिन की कमी	25	24%
06	हिपेटाइटिस (यकृत रोग)	874	67.73%
07	थाइराइड ग्रंथि	112	76%
08	कोलेस्ट्रॉल (Cholesterol)	868	61.98%
09	HHDL(Good Cholesterol)	109	63.30%
10	VLDL(Painful Cholesterol)	813	38.75%
11	ट्राइग्लोराइड	834	62.59%
12	सीरम यूरिया	839	50.77%
13	किडनी रोग	841	60.64%
14	यूरिक एसिड	38	55.26%

आवासीय योग शिविर में टीबी के 230 रोगियों को उपचार के रूप में योग प्राणायाम सात दिनों तक कराया गया। उसके बाद पुनः परीक्षण करने पर 65 रोगियों में सार्थक एवं प्रत्याशित लाभ पाए गए। अस्थमा के 235 रोगियों को योग प्राणायाम कराने पर 60 प्रतिशत लाभ परिलक्षित हुए। रक्त चाप के 338 रोगियों को योग प्राणायाम कराने के उपरांत 82 प्रतिशत लोग लाभान्वित हुए। मधुमेह के 779 रोगियों को योग प्राणायाम कराए जाने पर 53 प्रतिशत रोगी लाभान्वित हुए। हीमोग्लोबिन की कमी वाले 25 रोगियों का योग प्राणायाम से उपचारित होने पर 7 दिनों के पश्चात् 24 प्रतिशत रोगियों की स्थिति में सुधार हुआ। हेपेटाइटिस (यकृत रोग) से पीड़ित 874 रोगियों को योग प्राणायाम से 67 प्रतिशत आराम मिला। थाइराइड ग्रंथि से रोगग्रस्त 112 रोगियों में 76 प्रतिशत आराम मिला। कोलेस्ट्रॉल के 868 रोगियों को उपचार उपरांत 61 प्रतिशत रोगमुक्त हुए। एच.एच.डी.एल (जिन्हें अच्छा कोलेस्ट्रॉल कहते हैं) के 109 रोगियों में से 63 प्रतिशत रोगियों को फायदा हुआ VLDL (जिन्हें कष्टदायी कोलेस्ट्रॉल कहते हैं) से पीड़ित 813 रोगियों को योग प्राणायाम को सात दिनों तक अभ्यास कराने से 38 प्रतिशत रोगियों को तकलीफ से मुक्ति मिली। ट्राइग्लोसराइड के 834 रोगियों को सात दिवस तक शिविर में योग प्राणायाम के सख्त अभ्यास से 62 प्रतिशत रोगियों में आशानुकूल सकारात्मक परिवर्तन पाए गए। सीरम यूरिया के 839 रोगियों को उक्त उपचारित करने पर परीक्षण में 50 प्रतिशत रोगियों में सकारात्मक परिवर्तन पाए गए। किडनी संबंधित बिमारी से ग्रसित 841 रोगियों को सप्त दिवसीय अभ्यास उपरांत परीक्षण में 60 प्रतिशत रोगियों में सकारात्मक परिवर्तन पाया गया। इसी प्रकार यूरिक एसिड के 38 रोगियों को लाभ मिला। उपर वर्णित समस्त योग प्राणायाम आवासीय योग शिविर में मात्र सात दिन प्रशिक्षित योग प्रशिक्षक को निरंतर सतत मार्गदर्शन व निगरानी में आयोजित किए गए जिनमें सप्त दिवसीय उपचार उपरांत पुनः परीक्षण करने पर आशातीत परिणाम को सुखद प्राप्ति हुई। ये परिणाम न केवल रोगियों के लिए लाभप्रद है वरन संपूर्ण मानवता की सेवा के लिए कल्याणकारी है। योग प्राणायाम का मानव मस्तिष्क पर अत्यंत प्रभावशाली लाभ उत्पन्न होता है क्योंकि अधिकांश पीड़ाओं का उदगम स्थल मनुष्य का मस्तिष्क है। योग प्राणायाम के अभ्यास से तंत्रिका तंत्र पर नियंत्रण सीखकर मस्तिष्क तरंगीय तंत्र, हार्मोनस स्त्राव, चयापचाय क्रियाओं को संतुलित व नियंत्रित कर रोगों पर विजय पा सकते हैं।

आगे कुछ प्राणायाम का संक्षिप्त विवरण प्रस्तुत किया जा रहा है :-

a, भस्त्रिका प्राणायाम – सुखासन , सिद्धासन में बैठकर दोनो नाकछिद्रों से श्वास को फेफड़ों में भरना व छोड़ना ही अस्त्रिका प्राणायाम है जिसे पाँच मिनट तक किया जा सकता है यानि एक मिनट में बारह बार अभ्यास करना उचित होता है तीव्रगति से इसे करना वर्जित है तथा इसके निरंतर अभ्यास से सर्दी जुकाम से मुक्ति तथा मानसिक रोगों में भी यह फायदेमंद हैं।

b, कपाल भौंति प्राणायाम – कपालभौंति में श्वास छोड़ने पर बल दिया जाता है तथा पेट अंदर जाना चाहिए। इसे भी मध्यम गति से करने पर वजन घटाना, मधुमेह में लाभपद, दमा, श्वास, एलर्जी, कब्ज लीवर से मुक्ति मिलती है। इसे 15 मिनट तक किया जा सकता है।

c, बाह्य प्राणायाम – इस प्राणायाम में श्वास लेकर श्वास बाहर छोड़ने में त्रिबंध लगाए जाते हैं यह 5 या 11 बार करते हैं। इससे थाइराइड से मुक्ति पेट व हर्निया रोग में आराम मिलते हैं।

d, अनुलोम विलोम प्राणायाम – इसके अन्तर्गत बाँये नसिका से श्वास लेना तथा दाँयें से छोड़ना व दाँयें से श्वास लेकर बाँये नसिका से छोड़ना इसे भी 15 मिनट तक कर सकते हैं इससे हृदय अवरोध खुलना, उच्च रक्तचाप ,लकवा ,माइग्रेन डिप्रेसन में लाभ होता है

e, भ्रामरी प्राणायाम– तर्जनी उंगली को आज्ञा चक्र पर लगाते हैं। मध्यमा अंगुली से आँखें एवं अंगूठे से कानों को बंद गहरा श्वास लेकर मुँह बंद करके ओम का उच्चारण करके भ्रमर के समान ध्वनी निकालते हैं इसे तीन, ग्यारह और इक्कीस बार तक कर सकते हैं। भ्रामरी प्राणायाम से तनाव, अनिद्रा, उच्च रक्तचाप में नियंत्रण, एकाग्र में वृद्धि, भावनात्मक तनाव घटते हैं।

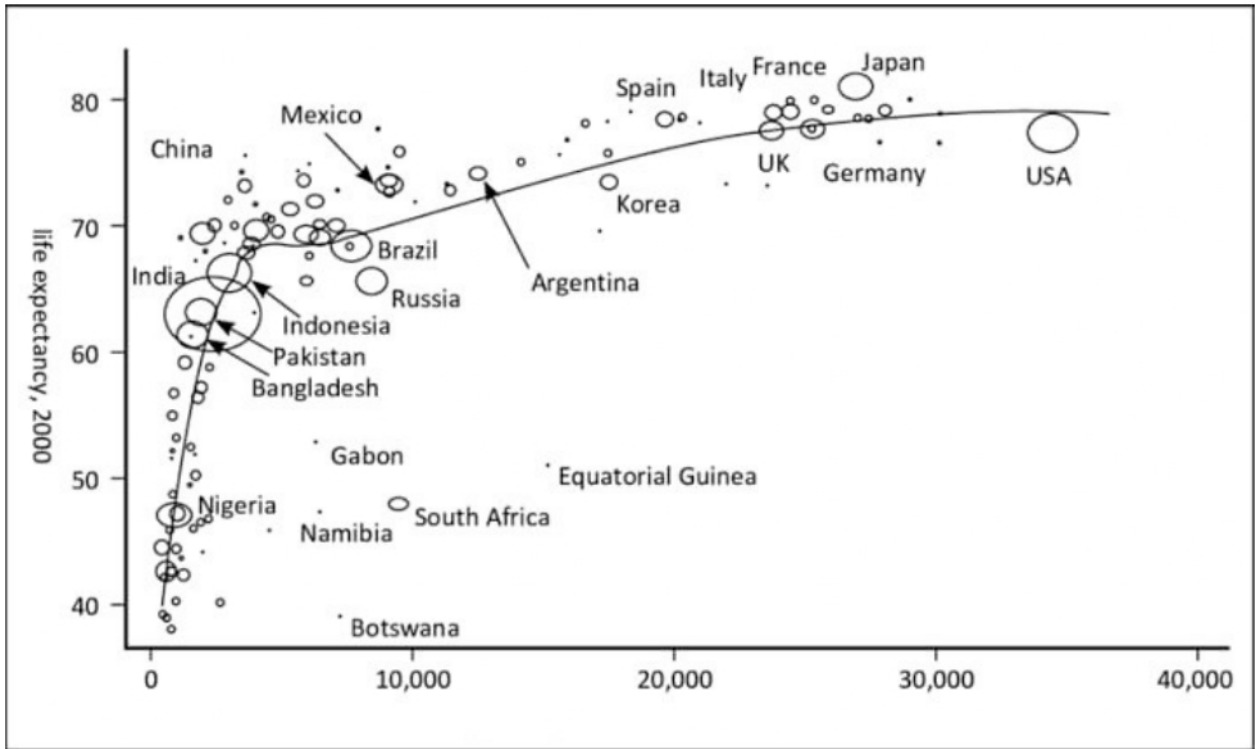
f, उद्गीथ प्राणायाम– उद्गीथ प्राणायाम अन्तर्गत आँखें बंद करके गहरा श्वास लेकर ओम का उच्चारण करते हैं, तीन बार ऐसा करके अंत में दोनों हथेलियों को रगड़ कर गरम उष्मा से आँखें अंजन करते आँखें खोलते हैं। इस प्राणायाम से मन की वृत्ति, तनाव, अनिद्रा, डिप्रेशन से नकारात्मक भावनाओं से मुक्ति प्राप्त होती हैं।

समस्त प्राणायाम के मध्य में आँखें बंद कर ओम का मानसिक चिंतन करना, ध्यान करना भी प्राणायामक का ही प्रकार हैं।

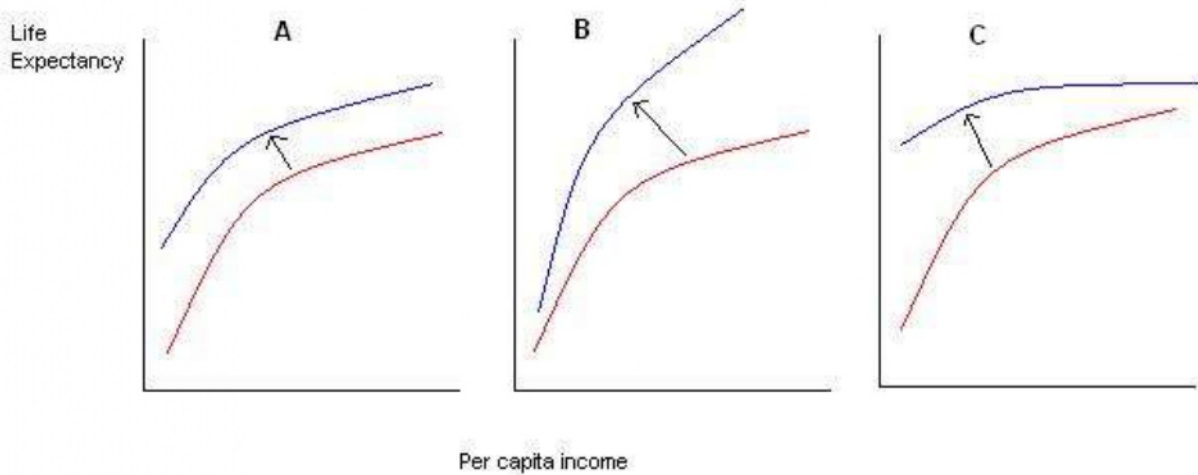
शारीरिक स्वस्थता के लिए यह आवश्यक है शरीर के विजातीय पदार्थों का सुचारु रूप से निष्कासन हो। निष्कासन हेतु फेफड़ों, आंत, किडनी, त्वचा की शुद्धि परमावश्यक है और यह योग प्राणायाम से ही संभव हैं। योग व प्राणायाम सहित प्राचीन भारतीय चिकित्सा पद्धतियों को विज्ञान की कसौटी पर प्रमाणित कर रोगियों को रोग मुक्त कर एक विकसित गौरवशाली समृद्धशाली व स्वावलंबी भारत के निर्माण में सफल योगदान देना है। क्योंकि विकास और स्वास्थ्य के बीच दिलचस्प रिश्ता है जिसे प्रीस्टन कर्व के रूप में जाना जाता है।

नीचे के आरेख में सहस्राब्दि प्रीस्टन कर्व को दिखलाया गया है :-

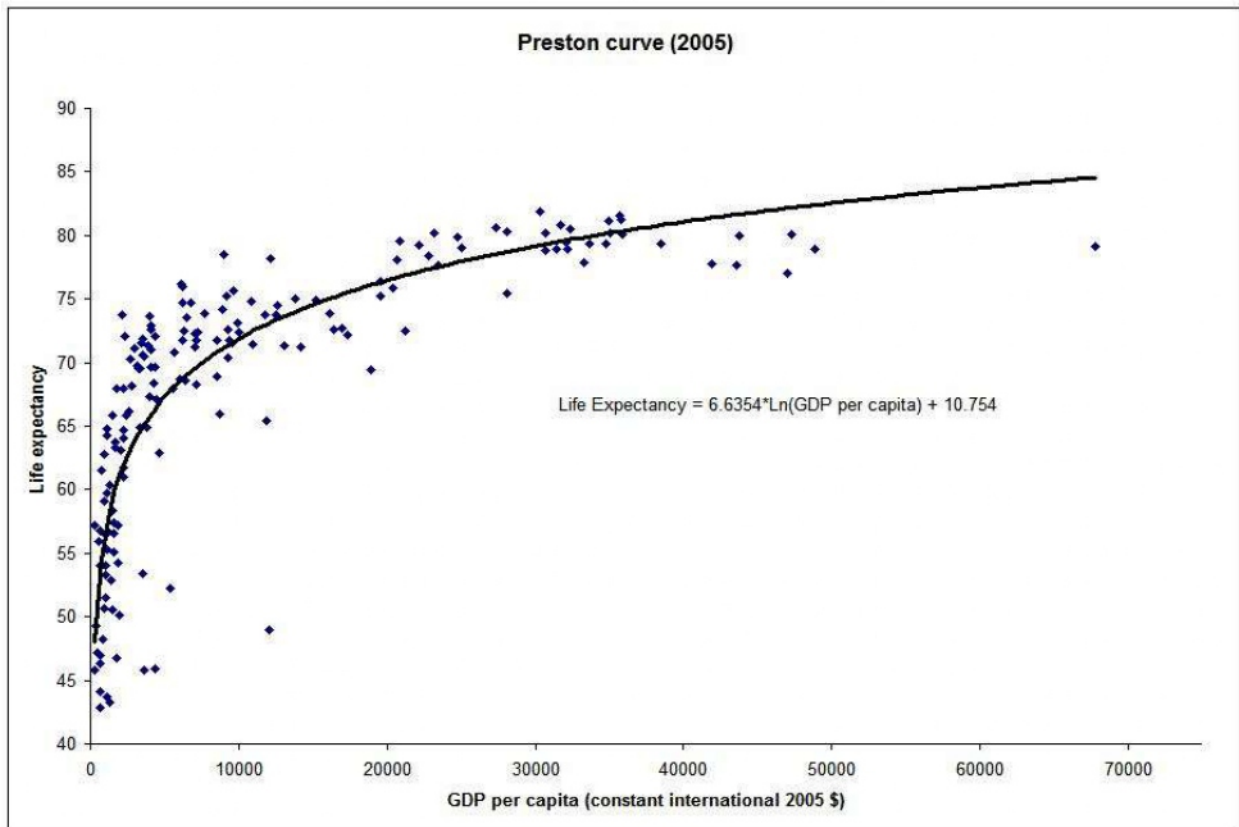
चित्र- सहस्राब्दि प्रीस्टन कर्व



स्रोत: डीटन, एंगस, 2004- " वैश्वीकरण के युग में स्वास्थ्य" नेशनल ब्यूरो ऑफ इकोनॉमिक रिसर्च। लेखक की गणनाएं विश्व विकास संकेतक 2003 (जीवन प्रत्याशा और पेन वर्ल्ड टेबल) (जीडीपी) पर आधारित हैं।



The Preston curve, using cross-country data for 2005. The x-axis shows GDP per capita in 2005 international dollars, the y-axis shows life expectancy at birth. Each dot represents a particular country.



Source: Preston curve – Wikipedia
en.in.wikipedia.org

The Preston curve, using cross-country data for 2005. The x-axis shows GDP per capita in 2005 international dollars, the y-axis shows life expectancy at birth. Each dot represents a particular country.

वर्ष 1975 में सेमुअल प्रोस्टन ने दर्शाया कि यदि जीवन प्रत्याशा के अनुसार आँके गए देशों के स्वास्थ्य को प्रति व्यक्ति जीडीपी के अनुसार आँके गए देशों के धन के विपरित रखा जाए तो एक बिंदू पर प्रति व्यक्ति जीडीपी में मामूली वृद्धि होने पर भी जीवन प्रत्याशा में तेजी से वृद्धि होगी। उसके बाद यह कर्व एकाएक समतल हो जाता है और इस बिन्दु के बाद जीवन प्रत्याशा में साधारण वृद्धि के लिए सार्वजनिक स्वास्थ्य पर होने वाले व्यय में बड़े पैमाने पर बढ़ोतरी किए जाने की जरूरत होती है। (डीटन 2013) जनसंख्या के स्वास्थ्य की स्थिति देश के आर्थिक विकास के साथ सुधरती है। हालाँकि इन सवालों पर कई दशकों से चर्चा की गई है लेकिन आर्थिक स्पष्टता हाल के वर्षों में आई है कि सहस्रत्रिंशदिक विकास लक्ष्यों (2000–2015) और सतत विकास में लक्ष्यों (2016–2030) में स्वास्थ्य की प्रमुखता जिसे उसके उपरांत संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा स्वीकार किया गया, इस मान्यता से उत्पन्न होती है कि स्वास्थ्य न्यायोचित और टिकाऊ विकास के लिए निर्णायक है और विकास के अन्य क्षेत्रों से परस्पर बारीकी से जुड़ा है। अतः भारतवर्ष को विकसित देशों की भाँति मानव संसाधन विकास को सुनिश्चित करने हेतु स्वास्थ्य को सर्वोच्च प्राथमिकता प्रदान करना न्यायोचित और योग प्राणायाम इसमें ब्रह्मास्त्र की प्रभावशाली भूमिका निर्वहन में सक्षम है।

References (संदर्भ सूची)

01. “योग : स्वास्थ्य, सामंजस्य और शांति के लिए” आचार्य, डा.एन. ईश्वर तथा रस्तोगी, डा. राजीव, कुरुक्षेत्र, जून, 2016 पृष्ठ 34–35
02. “पतंजलि और आयुर्वेदिक योग की भारतीय परंपरा” राठौर, डा.चिंतामणी, म.प्र. हिंदी ग्रंथ अकादमी, भोपाल 2021, पृष्ठ 96–97
03. योग शिक्षा : ग्रामीण स्वास्थ्य की दिशा में एक प्रभावी विकल्प, मुछाल, डा. महेश कुमार, कुरुक्षेत्र, अप्रैल, 2011, पृष्ठ 43–45,
04. ‘योग के सिद्धांत’ जोशी डा. कालिदास, एवं शंकर, डा.गणेश, म.प्र. हिंदी ग्रंथ अकादमी, पृष्ठ 01
05. “भारत में स्वास्थ्य क्षेत्र: दृष्टिकोण और भावी रूपरेखा” सुंदररामन टी, योजना फरवरी, 2016, पृष्ठ 09,
06. “सतत विकास युग में स्वास्थ्य” रेड्डी के श्री नाथ योजना, फरवरी 2016, पृष्ठ 25