National Journal of
Hindi & Sanskrit Research

**ISSN: 2454-9177**
NJHSR 2019; 1(23): 51-52
© 2019 NJHSR
www.sanskritarticle.com

**अमित कुमार**
शोधछात्र,साहित्यविभाग,
श्रीलालबहादुरशास्त्री राष्ट्रिय संस्कृत-विद्यापीठम्,नवदेहली-110016

**Correspondence:**
**अमित कुमार**
शोधछात्र,साहित्यविभाग,
श्रीलालबहादुरशास्त्री राष्ट्रिय संस्कृत-विद्यापीठम्,नवदेहली-110016

# शारीरिक स्वास्थ्य एवं मानसिक स्वास्थ्य में योग शिक्षा

**अमित कुमार**

पाणिनि ने 'योग' शब्द की व्युत्पत्ति 'युजिर् योगे' 'युज समाधो' तथा 'युज् संयमने' इन तीन धातुओं से मानी जाती है। आम बोलचाल की भाषा में योग का अर्थ जीवात्मा एवं परमात्मा का मिलन है। इसी संयोग की अवस्था को समाधि शब्द की संज्ञा दी गई है। महर्षि पतञ्जलि ने योग शब्द समाधि के रूप में प्रयोग किया है। संस्कृत व्याकरण के अनुसार 'योग' शब्द की व्युत्पत्ति निम्न प्रकार से हुई है।

1."युज्यते एतद् इति योग" इस व्युत्पत्ति के अनुसार कर्मकारक में योग शब्द का अर्थ चित्त की वह अवस्था है जब चित्त की समस्त वृत्तियों में एकाग्रता आ जाती है।

2. "युज्यते अनेन इति योग" इस व्युत्पत्ति के अनुसार 'करण' कारक में योग शब्द का अर्थ वह साधन है। जिससे चित्त वृत्तियों में एकाग्रता लाई जाती है। इसी आधार पर योग के विभिन्न साधनों को जैसे – हठयोग,मंत्र,शक्ति,ज्ञान आदि को हठयोग,ज्ञानयोग,भक्तियोग आदि के नाम से पुकारा जाता है।

3. युज्यतेऽस्मिन् इति योगः : - इस व्युत्पत्ति के आधार पर यहाँ पर अधिकरण कारण है।

महर्षि पतञ्जलि के अनुसार –

**"योगश्चित वृत्तिनिरोधः"** इति (प.योग. 1/2)

अर्थात् चित्त की वृत्तियों अर्थात् क्रियाओं का निरोध करना अथवा उनको रोकना ही योग है। चित्त से तात्पर्य अन्तःकरण से है। बाह्यकरण ज्ञानेन्द्रियाँ जब विषयों को ग्रहण करती है, मन उस ज्ञान को आत्मा तक पहुँचाना है। आत्मा 'साक्षी' भाव से देखता है। बुद्धि व अलंकार विषय का निश्चय करके उसमें कर्त्तव्य भाव लाते हैं। इस संपूर्ण क्रिया से चित्त में जो प्रतिबिम्ब बनाता है वहीं वृत्ति कहलाता है। यह चित्त का परिणाम है अर्थात् चित्त विषयाकार हो जाता है। इस चित्त को विषयाकार से वर्तमान समय में भौतिक सुख-सुविधाओं एवं आहार-विहार विपर्यय से शारीरिक एवं मानसिक रोगों की अत्यन्त वृद्धि हो रही है जिसके कारण विश्वभर में लाखों लोग मानसिक रूप से अस्वस्थ हैं। आधुनिक चिकित्सा के विकास से निश्चय ही लोगों की मृत्यु दर घटी है तथा आयु सीमा भी बढ़ी है परन्तु इनके परिणामस्वरूप विभिन्न प्रकार के शारीरिक, मानसिक,सामाजिक एवं आध्यात्मिक रोगों की उत्पत्ति हुई है। विज्ञान के द्वारा इन सबका उचित समाधान दिखाई नहीं देता है। इसके लिये मात्र आयुर्वेद एवं अष्टांगयोग जोकि एक दूसरे के पूरक हैं; के द्वारा ही सम्यक् समाधान किया जा सकता है।

**योगाभ्यास एवं आसनों द्वारा स्वास्थ्य संवर्धन –**

योग एवं आसनों के द्वारा रोगनिवृत्ति व शरीरबलसंवर्धन दोनों ही सम्भव हैं। योग का स्थूल स्वरूप आसनादि स्वास्थ्यसंवर्धन हेतु आज समाज में काफी प्रचलित है। इससे मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं व शरीर सौष्ठव बढ़ता है। इसके साथ ही योगासन शरीरक्रिया (Physiology) को भी प्रभावित करते हैं। योग की उच्च स्थिति में यही आसन,मुद्रा,प्राणायाम,वंध आदि प्रक्रियायें उच्चस्तरीय आध्यात्मिक साधनाओं में सहयोगी बन जाती हैं। योगासन, शरीरस्थ स्नायुमण्डल, मांसपेशियों, कंकालतंत्र, अन्तःस्त्रावी ग्रंथियों, श्वसनतंत्र, उदर के अंगों, हृदय एवं रक्तपरिवहनतन्त्र पर अपना विशेष प्रभाव डालते हैं।

इन योगासनों का विकास प्राचीनकाल के मनीषियों द्वारा प्रकृति के निरीक्षण द्वारा किया गया था। विभिन्न आसनों को पाँच श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है –

1.विभिन्न पशु-पक्षियों के उठने-बैठने के ढंग के आधार पर आविष्कृत आसन-जैसे – भुजंगासन, शलभासन,उष्ट्रासन,सिंहासन,मकरासन,मत्स्यासन,कूर्मासन,मयूरासन,बकासन,वृश्चिकासन आदि।

2.विशेष द्रव्य,वस्तुओं की आकृति के सदृश आसन जैसे – हलासन,धनुरासन,चक्रासन,वज्रासन,नौकासन आदि।

3.विभिन्न स्थावर,पेड़ पौधों की आकृति के सदृश आसन जैसे – पदमासन,ताड़ासन,वृक्षासन आदि।

4.शरीर के अंग विशेष के द्वारा किये जाने वाले अथवा अंग विशेष के लिए उपयोगी आसन जैसे – शीर्षासन,सर्वासन।

5.योगविद्या के प्राचीन मनीषियों के नाम एवं उनकी आसन - विधि के आधार पर आसन जैसे – गोरक्षासन, महावीरासन,मत्स्यन्द्रासन,अर्द्धमत्स्येन्द्रासन,धुनरासन आदि।

यह तो सर्वविदित है कि हमारे प्राचीन महर्षियों एवं मनीषियों ने प्रकृति की अत्यन्त सूक्ष्म रूप से गवेषणा की है। पशु-पक्षी,पेड़-पौधे,पर्वत,समुद्र,आकाश,सूर्य,चन्द्रमा,तारों आदि के विषय में जानने की अभिलाषा ने मनुष्य के ज्ञानकोष को समृद्ध किया है। मनुष्य ने पशु-पक्षियों के व्यवहार को देखा,समझा और परखा तदुपरान्त मानवोपयोगी आसनों की कल्पना की।

अष्टांगयोग का प्रमुख अंग आसन अथवा मुद्रायें हैं। इनके माध्यम से शरीर के विभिन्न भागों को प्रभावित किया जा सकता है। आसनों द्वारा मुख्य रूप से उन मुद्राओं का अभ्यास किया जाता है जो सामान्यतः मनुष्य प्राकृतिक रचनाओं द्वारा अपने आस-पास देखता है।

मुख्य रूप से मानव कंकाल एवं पेशियाँ आसनों को करने में सहायक होती हैं एवं इससे प्रभावित होती है। विभिन्न योगासनों से अस्थि,संधि,सनायु,मांस-रज्जु, मांसपेशियाँ एवं तंत्रिकायें प्रभावित होती हैं। योगासनों के नियमित अभ्यास से इन अंगों में होने वाली विभिन्न व्याधियों से बचा जा सकता है।प्राणायाम से तात्पर्य प्राणशक्ति के आयाम अथवा विस्तार से है। प्राण शब्द का प्राण-वायु एवं प्राण-शक्ति दो अर्थों में प्रयोग किया जाता है। प्राणवायु एवं उसका शरीर में प्रवेश एवं उपयोग ही प्राणशक्ति कहलाती है। यही इस जीवन का आधार है। किसी भी व्यक्ति की आयु (शरीर,इन्द्रिय,सत्व और आत्मा का संयोग) श्वासों (प्राण) पर आश्रित है। आयु को 'श्वासों' की श्रृंखला कहा जाता है। मनुष्य एक मिनट में लगभग 15 बार श्वास लेता है। इस तरह एक दिन-रात में श्वासों की संख्या 21600 बताई गई है। इस तरह श्वसन-क्रिया बिना रुके जीवन पर्यन्त चलती रहती है। मनुष्य बिना जल एवं भोजन के तो कुछ समय जीवित रह सकता है परन्तु परन्तु श्वास के बिना कुछ क्षण भी जीवित रहना कठिन होता है। सूक्ष्म अर्थों में प्राण का तात्पर्य अनन्त ब्रह्माण्ड में व्याप्त उस ईश्वर प्रदत्त ऊर्जा से है जिससे सम्पूर्ण चराचर जगत् क्रियाशील रहता है। मनुष्य की ज्ञानेन्द्रिय एवं कर्मेन्द्रिय विषयक कार्यों के सम्पादन के लिए इस ऊर्जा की प्राप्ति श्वसन द्वारा ही होती है। प्राणशक्ति से ही जीवनधारी सृष्टि प्राणी संज्ञा से जानी जाती है। ईश्वर एवं प्रकृति प्रदत्त प्राणवायु का वरदान सभी प्राणियों को सामान रूप से प्राप्त है। इसके लिए किसी भी पुरुषार्थ की आवश्यकता नहीं होती। सामान्य रूप से ग्रहण की जाने वाली वायु हमारे शरीर की समस्त क्रियाओं का अहर्निश पोषण एवं संचालन करती है परन्तु विशेष प्रयोजन की पूर्ति,स्वास्थ्य-संवर्धन एवं रोग-उन्मूलन के लिए विशिष्ट श्वसनक्रिया(प्राणायाम) की आवश्यकता होती है। भारतीय मनीषियों ने इसके लिए विस्मयकारी विधियों का लोकहितार्थ आविष्कार किया है।

अष्टांगयोग में प्राणायाम का अत्यन्त महत्त्वपूर्ण स्थान है। इसका मूल संबंध प्राण से है। इसके नियमित उपयोग से शरीर में प्राणशक्ति को बढ़ाया जा सकता है। श्वास-प्रश्वास की गति के नियंत्रण से तंत्रिकातंत्र, रक्तपरिवहनतंत्र एवं श्वसनतंत्रको स्वस्थ एवं सबल बनाया जा सकता है। श्वास-प्रश्वास एक नियमित क्रिया है जो मनुष्य के जन्म से मृत्यु पर्यन्त चलती रहती है। बचपन से श्वासगति वयस्क की अपेक्षा अधिक होती है मनुष्य के श्वसनतंत्र से नासिका,श्वास-नलिका एवं फुफ्फुस मुख्य अंग है। महाप्राचीरापेशी एवं वक्षपेशियाँ श्वास गति में सहायक होती हैं। मनुष्य वातावरण से श्वास लेता है जिसमें आक्सीजन सहित विभिन्न गैसों का सम्मिश्रण नासामार्ग से होता हुआ फुफ्फुस में पहुँचता है, जहाँ रक्त के द्वारा आक्सीजन को ग्रहण कर लिया जाता है एवं कार्बनडाईऑक्साइड को फुफ्फुस सतह पर छोड़ दिया जाता है। यह प्रश्वास के साथ बाहर निकल जाती है। शुद्ध वायु का प्रवेश अधिक मात्रा में कैसे जाय एवं शुद्ध-अशुद्ध वायु का आदान-प्रदान भली प्रकार हो सके, इसके लिए प्राणायाम का अत्यन्त लाभकारी ढंग से उपयोग किया जा सकता है। प्राणायाम के द्वारा सम्पूर्ण शरीर में शुद्ध वायु या ऑक्सीजन का प्रतिशत बढ़ जाता है तथा कार्बनडाईऑक्साइड भली-भांति शरीर से निष्कासित होती रहती है। प्राणायाम के द्वारा हृदय की कार्यक्षमता में वृद्धि होती है तथा हृदय की कार्यक्षमता सम्पूर्ण शरीर के अंगों में पोषण प्रदान करती रहती है।

प्रत्येक मनुष्य अपने स्वास्थ्य एवं दीर्घ जीवन के लिए सतत प्रयत्नशील रहता है। स्वस्थ-जीवन के रहस्य को जानने का उपाय चिकित्सा विज्ञान है।

**योग का चिकित्सीय प्रयोग –**

योग की आध्यात्मिक तथा स्वास्थ्यकर उपयोगिता स्वतः सिद्ध है परन्तु योग का रोगों की चिकित्सा में प्रयोग विवाद का विषय है। अब भी बहुत से लोग योग के चिकित्सीय प्रयोग का भी समर्थन नहीं करते। परन्तु पिछले वर्षों में हुए चिकित्सीय अध्ययन से इस बात को बल मिलता है कि योगाभ्यास द्वारा कुच्ग रोगों की सफल चिकित्सा की जा सकती है। विभिन्न योगसंस्थानो में हो रहे कार्यों से प्रतित होता है कि योग का चिकित्सीय प्रयोग आजकल लगभग सभी प्रकार के रोगों के शमनार्थ हो रहा है और योग को एक चिकित्सा – पद्धति के रूप में विकसित करने का प्रयास हो रहा है। परन्तु यदि वस्तुस्थिति पर विचार किया जाय तो लगेगा कि अभी ये प्रयोग बिना किसी निश्चित आधार के किये जा रहे हैं। इनको वैज्ञानिक रूप से समझने तथा विकसित करने की आवश्यकता है। लेखक के विचार से योग प्रधानतः स्वस्थ व्यक्ति में स्वास्थ्य- रक्षणार्थं प्रयोग होना चाहिए। यदि इसका चिकित्सीय प्रयोग होना ही है तो विभिन्न प्रकार की मनोदैहिक व्याधियों की रोकथाम तथा उनकी प्रारम्भिक दशा में चिकित्सा भी योगाभ्यास द्वारा की जा सकती है: यद्यपि कि इस प्रकार की चिकित्सा-विधि अभी प्रायोगिक स्थिति में ही है। साथ-साथ आवश्यकता इस बात की है कि विभिन्न रोगों के शमनार्थ उपयुक्त यौगिक क्रियाओं का वैज्ञानिक अध्ययन के आधार पर चयन किया जाय और उनके फलाफल का अंकन किया जाय। इसके अतिरिक्त इन क्रियाओं के दुष्परिणाम तथा अनार्हता का भी पता लगाया जाता है।

अतः संक्षिप्त रूप में कहा जा सकता है कि योग शिक्षा के द्वारा शरीर स्वास्थ्य को अधिक अच्छा बनाया जा सकता है।