

मानव जीवन में योग की उपयोगिता एवं लाभ

ललित मोहन¹, डॉ. अखिलेश कुमार सिंह²

¹ शोधार्थी, योग विभाग, सैम ग्लोबल यूनिवर्सिटी, भोपाल, मध्य प्रदेश, भारत

² प्रोफेसर, योग विभाग, सैम ग्लोबल यूनिवर्सिटी, भोपाल, मध्य प्रदेश, भारत

सारांश

जिस प्रकार आज नए-नए आविष्कार हो रहे हैं। आज मानव को अनेक नई-नई सुख-सुविधाएं आसानी से उपलब्ध हुई है। उसी प्रकार सुख-सुविधाओं के चलते मानव जीवन में शारीरिक श्रम का आभाव हुआ है। जिस कारण मानव शरीर को अनेक रोगों (जैसे हाई बी.पी., शुगर, अस्थमा, दमा, मोटापा, माइग्रेन, सिर दर्द, सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस, बैक पेन, मान्यस्तम्भ, अर्थराइटिस आदि) ने घेर लिया है। उन सभी का निजात अगर संभव है तो वह है योग में, योग केवल शारीरिक क्रिया या व्यायाम ही नहीं अपितु यह सर्वांगीण विकास की क्रिया है जो न केवल शरीर पर, अपितु मन-बुद्धि और अंतरात्मा को शुद्ध करता है। मानव जीवन में योग की उपयोगिता इस बात से समझी जा सकती है कि योग एक सुखी जीवन जीने की कला है। वही शरीर के संबंध में, यह केवल शरीर को ऊर्जावित ही नहीं करता अपितु मानव के अंदर आत्मविश्वास का संचार भी करता है। नियमित योग करने से सदाचार और नैतिकता को अकूत बल मिलता है।

मूलशब्द: योग, मानव जीवन, सदाचार, नैतिकता, उपयोगिता, लाभ

योग स्वस्थ जीवन जीने का एक कला है, जिसकी उत्पत्ति आज से हजारों-लाखों वर्ष पूर्व भारत में हुई। अब इसे पूरे विश्वभर में विज्ञान की एक शैली के रूप में स्वीकार कर लिया गया है। पाश्चात्य देश में भी इसे वैज्ञानिक व्यायाम की एक स्वस्थ शैली के रूप में स्वीकार कर लिया गया है। यद्यपि योग की उत्पत्ति कैसे हुई, इस संदर्भ में अनेक मत हैं, लेकिन यह लंबे समय से चली आ रही एक आध्यात्मिक और वैज्ञानिक परंपरा है। जिसका उद्भव सर्वप्रथम केवल और केवल भारतवर्ष में ही हुआ, जिसके अनेक साक्ष्य और प्रमाण हैं। सर्वप्रथम योग का वर्णन विश्व के सबसे प्राचीनतम ग्रंथ वेदों में वर्णन आता है। इसके अलावा उपनिषद, पुराण, रामायण, महाभारत, श्रीमद्भगवत गीता, शिवसंहिता, पतंजलि योगसूत्र, गौरक्ष संहिता, घेरण्डसंहिता, हठयोग प्रदीपिका, हठ रत्नावली आदि प्राचीन ग्रंथों में भी योग का विस्तृत वर्णन है। एक सामान्य जन के लिए योग में यम, नियम, षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार और ध्यान आदि के अभ्यास हैं, जो व्यक्ति को शारीरिक तथा मानसिक रूप से स्वस्थ और भावात्मक रूप से संतुलित रखते हैं। जिस पथ पर चलकर व्यक्ति अध्यात्म के उच्च शिखर को प्राप्त कर सकता है। जिसे मोक्ष या केवल्य कहा जाता है।

योग का महत्व एवं लाभ

निरुसंदेह आज के इस प्रतिस्पर्धा व विलासिता के युग में अनेक रोगों का जन्म हुआ है जिन पर योगाभ्यास से विशेष लाभ देखने को मिला है। सम्भवतः रोगों पर योग के इस सकारात्मक प्रभाव के कारण ही योग को पुनः प्रचार-प्रसार मिला। हालांकि रोगों के उपचार में आधुनिक दवाइयां और शल्य चिकित्सा भी उपलब्ध है लेकिन अक्सर इनकी स्थिति कई प्रतिकूलताओं से जुड़ी होती हैं, इसलिए योग को चिकित्सा में उपचार पद्धति के रूप में प्राथमिकता दी जाती है क्योंकि योग एक हानि रहित चिकित्सा पद्धति है, जिसमें खर्च भी न के बराबर है।

आधुनिक युग में योग चिकित्सा का महत्व एवं लाभ और अधिक बढ़ गया है। आज आधुनिक मनुष्य को योग की ज्यादा आवश्यकता है, जबकि मन और शरीर अत्यधिक तनाव, तथा भागम-भाग जीवन शैली से रोगग्रस्त हो चला है।

योग के अंतर्गत योगासन, प्राणायाम और ध्यान आदि को भी शामिल किया जाता है। योगासन, प्राणायाम और ध्यान सेहत के

लिए किसी वरदान से कम नहीं हैं। विभिन्न आसनों से हड्डी, मांस-मज्जा और शरीर के भीतरी अंग सशक्त होते हैं। वहीं प्राणायाम से शरीर के भीतर की नाड़ियां सुचारु रूप से कार्य करती हैं। योग डिप्रेशन और एंजाइटी जैसे मनोरोगों के इलाज में सहायक है। यह हृदय को भी स्वस्थ रखने, रक्त शुगर को कम रखने, बैड या खराब कोलेस्ट्रॉल को कम रखने और अच्छे या गुड कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाने में भी मदद करता है। नियमित रूप से योग करने से पुराने से पुराने रोगों में भी राहत मिलती है और योग हमारी हड्डियों और जोड़ों को लचीला बनाए रखता है। योगासन, ध्यान और प्राणायाम आदि के रूप में नियमित योग करने से संपूर्ण स्वास्थ्य को फायदा पहुंचता है। योग करने से तनाव के दौरान एड्रीनेलीन नामक न्यूरो केमिकल कम निकलता है, जिससे मानसिक तनाव नियंत्रण में राहत मिलती है। योग हमारे मस्तिष्क को तनावमुक्त और शांतचित्त रखने में मदद करता है। इसके साथ ही व्यक्ति का रक्तसंचार सुचारु रूप से संचालित होता है, जिसका प्रभाव तन ही नहीं बल्कि मन पर भी पड़ता है।

आज देश ही नहीं बल्कि विदेशों में अनेको स्वास्थ्य से सम्बन्धित संस्थाएं योग चिकित्सा पर तरह-तरह के शोध कार्य कर रही हैं। योग उपचार प्रणाली का एक उत्कृष्ट रूप है। यह हम सभी को दवाइयों और सर्जरी के बिना स्वस्थ रहने में मदद करता है। रोगों की चिकित्सा के इस योगदान में विशेष बात यह है कि जहाँ एक ओर रोगों की एलोपैथिक चिकित्सा में कई प्रकार के दुष्प्रभाव देखने को मिले हैं, वहीं योग दोष रहित चिकित्सा पद्धति भी है।

योग की उपयोगिता

योग की उपयोगिता निम्न इस प्रकार हैं:

शारीरिक स्वास्थ्य में लाभप्रद: योग आसन, प्राणायाम, और ध्यान के माध्यम से शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारने में मदद करता है। योग आसन मांसपेशियों को मजबूत करने, शरीर को लचीला बनाए रखने, और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं को नियंत्रित करने में मदद करती हैं। योगासनों के माध्यम से शारीरिक शक्तियों का विकास किया जा सकता है। शरीर को हृष्ट-पुष्ट बनाने, उसके अंग प्रत्यंगों की कार्यक्षमता उसको बढ़ाने तथा उसे निरोग बनाये रखकर ओजस्वी एवं कांतिमय बनाने में योग की अति महत्वपूर्णता

है। शरीर में विभिन्न द्रव्यों का निर्माण करने वाली ग्रंथियों को ठीक प्रकार नियंत्रित, संतुलित कर उन्हें पर्याप्त रूप से सजग एवं क्रियाशील बनाये रखने में योग के द्वारा पूर्ण सहायता प्राप्त होती है। योग की उपयोगिता श्वेताश्वतर उपनिषद में इस प्रकार वर्णित किया गया है—

न तस्य रोगो न जरा न मृत्युः प्राप्तस्य योगाग्रिमयं शरीर—
श्वेताश्वतर 2/12

भावावर्ध, योगाभ्यास से तपा हुआ शरीर रोग, जरा एवं मृत्यु से मुक्त हो जाता है। अर्थात्, उसे कोई रोग नहीं होता है न उसे बुढ़ापा आता है और मृत्यु भी नहीं होती है।

मानसिक स्वास्थ्य: योग ध्यान और मनोबल को सुधारने में सहायक होता है। योग प्राणायाम के द्वारा स्थिर मन और अच्छी नींद प्राप्त करने में मदद कर सकता है। योगाभ्यास से तनाव, चिंता, और अवसाद को कम किया जा सकता है।

सामाजिक संबंध: योग के अभ्यास से व्यक्ति अपने आत्म-ज्ञान में वृद्धि कर सकता है जो सामाजिक संबंधों में मदद कर सकती है। योग व्यक्ति को दूसरों के साथ समर्थन, सद्भाव, नैतिकता और साहचर्य की भावना देने में मदद कर सकता है।

आध्यात्मिक विकास: योग आध्यात्मिक विकास को बढ़ावा देने में सहायक है। यह व्यक्ति को अपने आत्मा के साथ जुड़ने, आत्मा की खोज में, और उच्चतम आदर्शों की प्राप्ति में मदद करता है।

उच्च स्तर की जागरूकता: योग ध्यान और आत्म-समर्पण (ईश्वरप्रणिधान— Surrender to God) के माध्यम से आत्मा के साथ संपर्क स्थापित करने में मदद करता है, जिससे व्यक्ति अपने आत्मभाव को समझता है और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए प्रेरित होता है।

बुराइयों एवं हिंसक प्रवृत्तियों पर नियंत्रण: आज संपूर्ण विश्व को अनेक बुराइयों और हिंसक प्रवृत्तियों ने जकड़ रखा है। वर्तमान समय में हर किसी देश में आपस में एक दूसरे से किसी न किसी चीज़ में प्रतिस्पर्धा करने में होड़ लगी हुई है। एक देश, दूसरे देश को शक्ति के क्षेत्र में पछाड़ने में लगा है या धार्मिक साम्राज्यवाद स्थापित करने की होड़ लगी हुई है। कई देश अपना शक्ति साम्राज्यवाद स्थापित कर रहे हैं और कई वैश्विक स्तर पर आतंकवाद। जिसका जीता जाता उदाहरण— वर्तमान समय में रशिया और यूक्रेन युद्ध तथा इजरायल और फिलिस्तीन (हमास) युद्ध भी एक है। जिससे मानवता की हानि हुई है। अगर सभी लोग योग के अंगो का अनुसरण करें विशेषकर यम में अहिंसा, अस्तेय, अपरिग्रह और नियम में संतोष, तप, ईश्वर प्रणिधान का तो वैश्विक स्तर पर कभी भी इस तरह की कोई घटना ही नहीं हो सकती। योग के अंग यम—नियम अपने में एक सर्वोच्च पिलर का कार्य करते हैं। अगर योग के यम—नियमों को हर व्यक्ति अपने दैनिक जीवन में अनुसरण करें तो जहाँ परिवार, समाज और राष्ट्रीय स्तर पर शांति स्थापित हो सकता है, वहीं वैश्विक स्तर पर भी शांति और उन्नति स्थापित होगी। जिसका अनुसरण कर हर व्यक्ति परमानन्द तथा सुखद जीवन की अनुभूति करेगा।

व्यक्तिगत उन्नति: योग के द्वारा व्यक्ति को अपने लक्ष्यों की प्राप्ति में मदद मिलती है और जिससे वह अपनी क्षमताओं को समझने और उन्नत करने का मार्ग प्रशस्त कर सकता है।

सामाजिक समर्थन: योग सामाजिक समर्थन का स्रोत भी है, योग व्यक्ति को अपने आत्मा के साथ जुड़ने का एक माध्यम प्रदान करता है और इसके माध्यम से व्यक्ति अधिक समझदार और संवेदनशील होता है। यह सामाजिक संबंधों को सुधारता है और व्यक्ति को अपने समाज में, नैतिक मूल्यों के आधार पर सहयोगी बनाता है। क्योंकि योग समाज में रहकर एक अनुशासन सिखाता है जिससे शांति, समृद्धि और सामंजस्य के माध्यम से सामाजिक संबंधों को सुधारने में मदद मिलती है।

चिंता से छुटकारा: कहा जाता है चिंता, चिंता के समान है, अधिक चिंता करने से शरीर को अनेकों मनोदैहिक रोग घेर लेते हैं। अगर कोई ज्यादा चिंता में डूबा रहता है, तो योग का सहारा ले सकता है। योग से न सिर्फ मानसिक विकारों व नकारात्मक सोच से उभर पाएंगे, बल्कि जीवन की तमाम दुविधाओं का सामना करने की क्षमता भी पैदा हो जाएगी।

अच्छी याददाश्त: योग के जरिए मस्तिष्क की कार्यप्रणाली पर भी सकारात्मक असर होता है। खासकर, छात्रों के लिए परीक्षा के दौरान अपने मस्तिष्क को शांत रखना और बेहतर बनाना जरूरी है, ताकि वो जो भी पढ़ रहे हैं, उन्हें अच्छी तरह याद रहे। इसमें योग से बेहतर और कुछ भी नहीं।

दर्द से बचाव: विभिन्न प्रकार की योग मुद्राएं जैसे शिथिलीकरण आसन श्वासन, बालासन, मत्स्यक्रीडासन आदि शरीर के दर्द व तनाव में भी बचाव का कार्य करते हैं, जहाँ ये शरीर की थकान दूर करते हैं वही ये शरीर को तनाव से भी मुक्त करते हैं। नियमित योगाभ्यास से शारीरिक अवस्था में सुधार आता है, जो कई अन्य प्रकार के दर्द को रोकने में मदद करता है।

मांसपेशियों में सुधार: नियमित योग करने से मांसपेशियों की गतिविधि में सुधार होता है। वह मजबूत होती हैं और उनमें लचीलापन आता है।

प्रतिरोधक क्षमता: बीमारियों से लड़ने के लिए रोग प्रतिरोधक क्षमता का बेहतर होना जरूरी है। प्रतिरोधक प्रणाली के कमजोर होने से शरीर विभिन्न रोग का आसानी से शिकार बन जाता है। नियमित रूप से योग करने से प्रतिरोधक प्रणाली बेहतर होती है तथा शरीर में रोगों से लड़ने की क्षमता भी बढ़ती है।

नई ऊर्जा: योग का लाभ शरीर को ऊर्जावान बनाए रखना भी है। जीवन को सकारात्मक तरीके से जीने और काम करने के लिए शरीर में ऊर्जा का बना रहना जरूरी है, इसमें योग मदद करता है। नियमित योग करने से थकान दूर होती है तथा शरीर में नई ऊर्जा और चेतना का संचार होता है।

इस प्रकार, योग एक संपूर्ण स्वास्थ्य दृष्टि के साथ जीवन को सुधारने में मदद कर सकता है और सामाजिक समर्थन तथा सामरिक समृद्धि में योगदान कर सकता है।

निष्कर्ष

अतः निष्कर्ष यह निकलता है कि आज के भागदौड़ भरे युग में जहाँ लोगो का जीवन अस्त-व्यस्त है। वही उन्हें अनेक असाध्य रोगों शारीरिक एवं मानसिक रोग जैसे मानसिक तनाव, हार्ड बी. पी., शुगर, अस्थमा, दमा, मोटापा, माइग्रेन, सिर दर्द, सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस, बैक पेन, मान्यस्तम्भ, अर्थराइटिस आदि ने जकड़ रखा है इन रोगों का निदान तथा व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक उत्थान योग द्वारा ही संभव है। जिसका नियमित अनुसरण कर व्यक्ति अपना सर्वांगीण विकास कर सकता

है। इसके अलावा समाज में फैली अराजकता, अव्यवस्था, हिंसक प्रवृत्तियाँ आदि योग के मूल यम-नियमों के आदर्शों पर चलकर ही ठीक हो सकती हैं जिससे समाज में शांति और सद्भावना कायम हो सकती है।

संदर्भ ग्रंथ

1. रोग और योग— डॉक्टर स्वामी कर्मानंद सरस्वती, प्रत्यक्ष मार्गदर्शन स्वामी सत्यानंद सरस्वती, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार।
2. पातञ्जल योग दर्शन, गीता प्रेस गोरखपुर।
3. आधुनिक जीवन में योग का महत्त्व, डॉ. तारकनाथ प्रमाणित, लक्ष्य पब्लिकेशन, प्रथम संस्करण—1 जनवरी 2017, ASIN : B07882Q34K
4. योग का इतिहास, महत्त्व और लाभ— शशिकांत सदैव, प्रभाकर प्रकाशन, ASIN : B09BP1CGTM।
5. संपूर्ण योग विद्या— राजीव जैन त्रिलोक, मंजुल पब्लिशिंग हाउस, अंसारी रोड, दरियागंज, नई दिल्ली।
6. श्प्राकृतिक स्वास्थ्य एवं योगश् संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए— डॉ ब्रिज भूषण गोयल, स्टर्लिंग पब्लिशर्स प्राइवेट लिमिटेड, नई दिल्ली
7. योग स्वस्थ जीवन जीने का तरीका—उच्च प्राथमिक स्तर, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और परिषद, ISBN 978-93-5007-766-5।