



मानव जीवन में योग का महत्व

डॉ. अवधेश कुमार

असिस्टेंट प्रोफेसर , राजकीय महाविद्यालय , जलालाबाद , शाहजहाँपुर (उ०प्र०)

सारांश

योग हमें केवल बीमारी से ही नहीं बचाता, बल्कि वह नकारात्मक ऊर्जा से दूर कर उनमें सकारात्मक ऊर्जा भरने का कार्य करता है। इस मशीनीकरण युग में मानव का जीवन यंत्रवत हो गया है तथा उनमें सभी कार्य मशीनों से ही सम्पन्न होते हैं। इस तरह के माहौल में व्यक्ति स्वयं को शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ रखना एक चैलेन्ज बन गया है आज की हमारी जीवन चर्या का परिणाम है कि हमारा शरीर तनाव, बीमारी व आलस का कारण बनता जा रहा है। योग का अभ्यास भारतवर्ष में प्राचीनकाल यानी हजारों वर्ष पहले से चला आ रहा है और आज भी लगातार चला आ रहा है। आज के मशीनी युग में प्रत्येक व्यक्ति मशीन पर निर्भर है। इसलिए आज के समाज में योग का महत्व बढ़ गया है। शरीर को किसी ऐसी स्थिति या आसन में रखना जिससे सुख का अनुभव हो आसन कहलाता है। मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुये हमारे जीवन में योग का बहुत महत्व है। योग शरीर को शक्तिशाली, लचीला एवं मॉसपेशियो को मजबूत बनाता है। शरीर में रक्त प्रवाह को सुचारु करता है। उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करता है। योग शरीर की विकृतियों को काफी हद तक ठीक करता है आज के आधुनिक युग में व्यक्ति भाग दौड़ भरी जिन्दगी व्यतीत करता है, जिससे व्यक्ति अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक नहीं रह पाता अतः हर आयु वर्ग के स्त्री पुरुष के लिए योग उपयोगी है। योग से हमारे शारीरिक, मानसिक, अध्यात्मिक एवं सामाजिक विकास होता है आज के युग में खेल-कूद में योग का बहुत महत्व बढ़ गया है।



मुख्य बिन्दु – योग, प्रणायाम, आसन ।

परिचय

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां
मलं शारीरस्य च वैधकेन ।
योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां पतंजलि
प्राजलिरानतोऽस्मि ॥

आज की भाग दौड़ भरी जिन्दगी में तनाव की परेशानी ज्यादातर लोगो को है शोध में पाया गया है कि योग की साहयता से हम कोर्टिसोल और एड्रेनलिन हॉर्मोन कम कर सकते है, यह दोनो तनाव हॉर्मोन है जिसकी बजह से हम तनाव महशूस करते है। योग की साहयता से हम उच्च रक्तचाप को सामान्य कर सकते है, मोटापे और कोलेस्ट्रॉल पर नियंत्रण रखा जा सकता है इसके साथ ही व्यक्ति में रक्त संचार तेज होता है।

योग की उत्पत्ति भारत में लगभग 5000 ई० पू० में हुई थी। महर्षि पतंजलि का योग में विशेष महत्व है क्योंकि वे योग सूत्र के रचनाकार है जो हिन्दुओ के 6 दर्शनों (न्याय, वैशेषिक, सांख्य, योग, मीमांसा, बेदान्त) में

से एक है। योग गुरु पतंजलि एक महान चिकित्सक थे और उन्हें ही 'चरक संहिता' का प्रणेता माना जाता है। योग सूत्र पतंजलि का महान अवदान है।

मानव आसनों, प्रणायाम, एकाग्रता तथा चिन्तन मनन से अपने व्यक्तित्व को कार्यान्वित कर सकता है। अतः योग केवल विभिन्न शारीरिक मुद्राओं का विज्ञान ही नहीं, अपितु यह एक और तो सम्पूर्ण स्वास्थ्य का स्रोत है और दूसरी ओर मन को शान्त भी रखता है। नियमित अभ्यास से न केवल आयु बढ़ती है, बल्कि योग एक अर्थपूर्ण (सार्थक) जीवन की ओर ले जाता है।

इस आधुनिक युग में फैली तरह-तरह की बीमारियाँ, उनकी हजारों लाखों दवाईयाँ आदि इन सभी से आप योग की सहायता से मुक्त हो सकते हैं। योग सन्तुलन का दूसरा नाम है। अन्य सभी व्यायाम पद्धतियाँ थकने और पसीने-पसीने हो जाने की सीमा तक श्रम की माँग करती हैं, परन्तु योगासन श्रम और विश्राम का सन्तुलन है। अन्य व्यायामों में शरीर की मांसपेशियों में उभार तथा कड़ेपन की सीमा परकी जाती है, जबकि योगासन शरीर के समस्त वाह्य और आन्तरिक अंगों में लोच तथा सक्षम सक्रियता उत्पन्न करता है। यह रोगी और मुर्दा अंगों को भी प्राणवान् बना देता है।

खेलकूद में योग का महत्व

विश्व के लगभग प्रत्येक खिलाड़ी अपनी क्षमता को बढ़ाने एवं अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए योग का सहारा लेते हैं। लगभग सभी खिलाड़ी योगासन, प्रणायाम, सूर्य नमस्कार, ध्यान आदि करते हैं ताकि वह अपना लक्ष्य प्राप्त कर सकें। योग से शारीरिक क्षमता का विकास होता है, एकाग्रता को बढ़ाता है और चोटों के उपचार में लाभदायक है। योग बज्जनों को नियमित करता है। खिलाड़ी प्रणायाम की सहायता से अपने श्वसन पर नियंत्रण रख सकता है जो तैराकी और कवड्डी के लिए काफी लाभदायक है। मेडीटेशन की सहायता से वह अपनी तनाव और चिन्ता को नियंत्रित करता है योग उसकी प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। मांसपेशियों और तंत्रिका तंत्र को चुस्त करता है योग की सहायता से खिलाड़ी के शरीर के प्रत्येक अंग सक्रिय रूप से कार्य करते हैं, जिससे वह अपना लक्ष्य आसानी से प्राप्त कर लेता है।

शिक्षा के क्षेत्र में योग का महत्व

बीमारी होने के कारण लोग प्रारब्ध में होते हुये भी सुख की जिन्दगी नहीं जीते हैं। विद्यार्थी पढ़-पाठन में ध्यान नहीं केन्द्रित कर पाते। आज कल के छात्र-छात्राओं में पढ़-पाठन के प्रति उदासीनता देखी जाती है, जिसका मूल कारण उनका स्वास्थ्य ही है। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का निवास सम्भव है। यह केवल योग से ही सम्भव है। योग शरीर के सारे रोगों का निदान करता है। योग से शरीर एवं मस्तिष्क शक्तिशाली एवं सन्तुलन में बना रहता है। योग से अस्वस्थ शरीर को नयी चेतना, सक्रिय एवं रचनात्मक कार्य करने की प्रेरणा मिलती है। योग दृढ़ता एवं एकाग्रता को शक्ति प्रदान करता है। जिन विद्यार्थियों का पढ़ाई में मन नहीं लगता उनको योग अवश्य करना चाहिए। सुबह उठकर योग करने से विद्यार्थियों में एकाग्रता बेहतर होती है वह प्रत्येक क्षेत्र में अब्बल रहते हैं। इससे विद्यार्थी के तन एवं मन दोनों स्वस्थ रहते हैं शरीर निरोगी बनता है, मन शक्तिशाली बनता है तथा दिमाग तेज होता है। योग दूर्यसनो से निजात दिलाता है।

चिकित्सा के क्षेत्र में योग का महत्व

आजकल चिकित्सा क्षेत्र भी योग से अछूता नहीं रह गया है डाक्टर वर्ग भी इसके महत्व को समझ चुके हैं विज्ञान ने भी माना है योग के चमत्कारी फायदे होते हैं आजकल देश-विदेश के अच्छे हॉस्पिटल में योग ट्रेनर रखे जाते हैं, जो मरीजों को प्रातः काल में योग कराते हैं। शोध से पता चला है एवं चिकित्सा विज्ञान भी यह मान चुका है कि जहाँ विज्ञान फेल है, योग अपना कार्य करता है। इस प्रकार हम देख सकते हैं कि चिकित्सा पद्धति में भी योग ने अपना स्थान बना लिया है।

कॉर्पोरेट जगत में योग का महत्व

आजकल देश-विदेश की कई अच्छी कम्पनियों अपनी उत्पादकता में वृद्धि के लिए और कर्मचारियों के अच्छे स्वास्थ्य के लिए योग का सहारा ले रही हैं। योग कर्मचारियों में चिन्ता और तनाव को कम करता है,

जिससे दुर्घटना भी कम होती है, कर्मचारियों का स्वास्थ्य भी ठीक रहता है और कम्पनी की उत्पादक क्षमता में भी वृद्धि होती है। कई शोध में यह पाया गया है कि जिन कम्पनियों ने अपने कम्पनी कर्मचारी के लिए योग इंस्ट्रक्टर को लगाया उनकी कम्पनी की उत्पादक क्षमता में वृद्धि हुई, दुर्घटनाएं कम हुईं और अनुपस्थिति भी कम हुईं पहले की अपेक्षा में।

आज के युग में योग का महत्व जीवन के हर पहलू पर है :

- योग की सहायता से समग्र व्यक्तित्व का विकास सम्भव है।
- व्यवहार में परिवर्तन लाया जा सकता है।
- नैतिक एवं चारित्रिक विकास किया जा सकता है।
- योग की सहायता से सामाजिक विकास और सामाजिक कल्याण सम्भव है।
- राष्ट्रीय एकीकरण की भावना को प्रोत्साहन।
- अच्छे नागरिक का निर्माण।
- नेतृत्व क्षमता का विकास।

योग के लाभ

- शरीर के विभिन्न जोड़ों की हड्डियों को मजबूत बनाता है।
- रक्तचाप को नियमित करता है तथा नाड़ी संस्थान को सशक्त बनाता है।
- हृदय तथा फेफड़ों के विकार दूर कर अनावश्यक ताप का शमन करता है।
- यह नाड़ियों को शान्त करके पूरे तंत्र को ठीक करता है।
- प्राणायाम जिगर, स्प्लीन, पैंक्रीज तथा उदर पेशियों को चुस्त बनाता है।
- मन को शान्त करने तथा इन्द्रियों को काबू करने के लिए योगासन शारीरिक तथा मानसिक शक्तियों का विकास करता है।
- योगासन से शरीर की प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है तथा बीमारियों दूर रहती है।
- योगासन द्वारा कब्ज, गैस, रक्तचाप, सिरदर्द, मधुमेह आदि ठीक हो जाते हैं।
- योगासन शरीर की विभिन्न ग्रंथियों को उद्दीप्त करता है जिससे शरीर में संतुलित विकास होता है।

निष्कर्ष :

शोध द्वारा यह सिद्ध हो चुका है कि मानव जीवन में योग का विशेष महत्व है, चाहे वह कोई भी क्षेत्र हो जैसे खेल, शिक्षा, स्वास्थ्य, सामान्य रहन-सहन आदि सभी जगह योग अपना स्थान बना चुका है। योग से हम अपने शरीर को स्वस्थ रख सकते हैं और हम प्रगति के पथ पर अग्रसर हो सकते हैं क्योंकि एक स्वस्थ शरीर में ही एक स्वस्थ मन निवास करता है। योग न सिर्फ लोगों को बीमार होने से बचाता है, बल्कि वह नकारात्मक ऊर्जा को दूर कर उनमें सकारात्मक ऊर्जा भरने का कार्य भी करता है।

सन्दर्भ :

- सिंह, सुरेन्द्र (1999): योग परिचय, भारत बुक सेन्टर, लखनऊ, पृ० 25-28
- सरस्वती, स्वामी सत्यामानंद (1995): आसन, प्राणायाम, विहार स्कूल ऑफ योगा, गंगा दर्शन मुंगेर विहार
- स्वामी अक्षय आत्मानंद (2011) : योगासन और प्राणायाम, प्रभात प्रकाशन, नई दिल्ली पृ० 55-61
- शर्मा, पी०डी० (1984) : योगा, योगासन, प्राणायाम फॉर हैल्थ, नवनीत पब्लिकेशन (ई०) लि० अहमदाबाद।
- श्री आनन्द (1999): ए कम्पलीट बुक ऑफ योगा, ओरियंट पेपर बैंक, मदरसा रोड, कश्मीरी गेट दिल्ली।
- बी०के० एस० आई ऐंगर (1976): लाईट ऑफ योगा, योग दीपिका, जार्ज एलन व अनविन पब्लिशर्स लि०