



आधुनिक युगीन प्रमुख व्याधि रक्तचाप पर यौगिक चिकित्सा का प्रभाव : एक अध्ययन

आनंद चौरसिया

शोधार्थी , माता जीजाबाई शासकीय कन्या महाविद्यालय, मोती तबेला,
दे.अ.वि.वि., इन्दौर.

सारांश –

प्रस्तुत शोध पत्र आधुनिक युगीन प्रमुख व्याधि रक्तचाप पर यौगिक चिकित्सा का प्रभाव पर समीक्षात्मक अध्ययन से संबंधित है। प्रस्तुत अध्ययन में रक्तचाप क्या है? रक्तचाप के क्या कारण हैं एवं क्या लक्षण है और रक्तचाप पर किन-किन योगासनों का प्रभाव पड़ता है का वर्णन किया गया है।

प्रस्तावना –

आधुनिकयुगीन प्रमुख व्याधियों में रक्तचाप ने सम्पूर्ण विश्व के मानवों को सर्वाधिक प्रभावित किया है। आधुनिकता प्रतिस्पर्धा और वैज्ञानिक प्रगति से साधारण मानव का जीवन अत्यधिक भागदौड़ और तनावपूर्ण हो गया है। मानव की अव्यवस्थित दिनचर्या, शारीरिक श्रम का अभाव एवं अनियमित खानपान ने उसे शारीरिक और मानसिक रूप से अस्वस्थ बना दिया है निरंतर असुरक्षा का भाव, राग-द्वेष, ईर्ष्या, काम-क्रोध-लोभ-मोह, अहंकार, प्रतिस्पर्धा, तनाव, चिन्ता इत्यादि के कारण रक्तचाप व्याधि से ग्रसित व्यक्तियों की संख्या में तीव्र गति से वृद्धि हो रही है। भारतीय ऋषियों-मुनियों ने इन व्याधियों का प्रतिरोध योग द्वारा क्रिया है।

रक्तचाप क्या है :-

यह शरीर के लिए उपयोगी तत्व है। मानव शरीर में प्रतिक्षण रक्त का संचार होता रहता है। किन्तु इस संचरण में कभी-कभी वायु दोष कुपित होकर अपने प्रभाव से रक्त संचार में कमी अथवा आधिक्य उत्पन्न करके रक्त के स्वाभाविक संचरण में व्यवधान उत्पन्न कर देता है। उसका परिणाम यह होता है कि मस्तिष्क की ओर जाने वाले रक्त का चाप या तो अधिक हो जाएगा या फिर अल्प हो जाएगा। इसी को रक्तचाप अथवा ब्लड-प्रेसर कहा जाता है।

रक्तचाप का सम्बन्ध रक्त से होता है। किन्तु रक्त इसका कोई कारण नहीं होता है। इस चाप का कारण वायु विकार ही होता है। यही कारण है कि प्राचीन भारतीय चिकित्सा पद्धति में इसको वात रोग भी स्वीकार किया गया है। कतिपय अन्य विद्वान इसको शिरोरोग भी मानते हैं क्योंकि रक्तचाप के कारण तंत्रिका तंत्र पर जो प्रभाव पड़ता है उसके कारण मस्तिष्क भी प्रभावित रहता है। तदपि इस रोग को स्वतन्त्र रूपेण कोई रोग स्वीकार नहीं किया गया है।

प्रायः यह देखा गया है कि रोगी का रोग ठीक होने के साथ-साथ उसका रक्तचाप भी स्वाभाविक हो जाता है। तब चिकित्सक निश्चित रूप से कह देता है कि उक्त रोग के कारण ही उसका रक्तचाप बढ़ा था। किन्तु कभी-कभी ऐसा नहीं होता है। अर्थात् रोग ठीक हो जाता है किन्तु रक्तचाप वैसा ही रहता है। तब उसका कारण जानना आवश्यक हो जाता है। अतः उसके लिए पुनः प्रयत्न किया जाता है।

बढ़ा हुआ रक्तचाप हृदय पर प्रभाव करता है, गुर्दे पर प्रभाव करता है और मस्तिष्क पर प्रभाव करता है। इसके दुष्परिणामस्वरूप हृदय फेल



हो सकता है, गुर्दे नष्ट हो सकते हैं अथवा मस्तिष्क की नस फट कर रक्तस्राव होने से मृत्यु हो सकती है। यदि किसी व्यक्ति के रक्तचाप का ज्ञान आरम्भिक अवस्था में हो जाता है और उसके कारण किसी प्रकार का विकार नहीं आया है तो यह सम्भव है कि भावी जीवन में उसको उतनी कठिनाई न हो। यह भी सम्भव है कि उसका रोग सर्वथा ठीक भी हो जाये।

सामान्यतया यही माना जाता है कि जब किसी अन्य विकार के कारण शरीरस्थ रक्त में किसी प्रकार की अस्वाभाविक उत्तेजना उत्पन्न होने लगती है। तब रक्त का प्रवाह तीव्र होने से उसका दबाव बढ़ने लगता है। हृदय के वाम निलय के निचले भाग में संकुचन शक्ति में अंतर पड़ने से रक्तचाप में वृद्धि हो जाती है।

रक्तचाप के कारण –

वंशानुगत, अत्यधिक मानसिक तनाव, मोटापा, व्यसन, अत्यधिक नमक का सेवन, शारीरिक श्रम का अभाव, गुर्दों से सम्बन्धित व्याधि एवं अन्य कारण स्रोतों और धमनियों की गति और शक्ति के तीव्र होने पर अथवा शाखागत रक्तवाहिनियों की प्रतिरोधात्मक शक्ति बढ़ जाने पर रक्तचाप में वृद्धि हो सकती है। प्रमुख रूप से धमनियों की स्थिति में स्थापकत्व और स्निग्धत्व की न्यूनता ब्लड प्रेशर को उत्पन्न कर देती है। इसी प्रकार तंत्रिका तंत्र कार्यक्रम परिवर्तित होने से अर्थात् ज्ञान तन्तुओं की विकृति भी रक्तचाप में प्रमुख कारण बन जाती है। इससे रक्तचाप बढ़ भी सकता है और अल्प भी हो सकता है। इस विकृति का प्रमुख कारण मनुष्य का शारीरिक परिश्रम न करना होता है।

इस प्रकार अथवा इन कारणों से जब रक्तचाप में वृद्धि होती है तो वह मूल व्याधि के ठीक होने पर स्वतः ही ठीक हो जाया करती है। किन्तु किसी कारणवश यदि वह रोग के साथ ही ठीक न हो और कुछ समय तक उसी प्रकार बना रहे तो फिर यह स्वतंत्र रोग के रूप में परिणित हो जाता है। तब वह स्पष्ट रूप से रक्तचाप कहलाता है।

सामान्यतया यही माना गया है कि रक्तचाप प्रौढ़ावस्था वालों को ही होता है। उसका कारण यह माना गया है कि उस आयु में शरीर में वायु की अधिकता के साथ-साथ रक्त की कमी हो जाया करती है। जो लोग अधिक चिन्तित रहते हैं, मानसिक श्रम अधिक करते हैं और शारीरिक श्रम नहीं करते हैं वे किसी भी आयु में इससे ग्रस्त हो सकते हैं। क्योंकि इसके कारण रक्त की नियमित गति में व्यवधान उपस्थित हो जाता है।

रक्तचाप के लक्षण –

सिरदर्द होना, चक्कर आना, दृष्टि में धुंधलापन, धड़कन का बढ़ जाना, घबराहट होना, थोड़े से श्रम में थकान महसूस होना, गुर्दों का निष्क्रीय होना, दिल का दौरा, मस्तिष्काघात, पक्षाघात इत्यादि।

रक्तचाप में लाभदायक योगदर्शन –

योग दर्शन में वर्णित समाधिपाद, साधनपाद, विभूतिपाद और कैवल्य पाद में प्रतिपादित किन्हीं विशेष सूत्रों के अर्थों को जीवन में आत्मसात कर अष्टांग योग का अनुसरण कर जीवन में विभिन्न प्रकार की वृत्तियों और क्लेशों से मुक्ति पाकर कई प्रकार के मनोशारीरिक व्याधियों को ठीक या उनको नियंत्रित किया जा सकता है उनमें से रक्तचाप भी एक है।

अष्टांग योग –

यम— पांच हैं – अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह
 नियम – पांच हैं – शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्रणिधान
 आसन – अनेक प्रकार के हैं उनमें 84 विवेचनीय हैं जिनमें चार को मुख्य एवं ध्यान प्रेरक (पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिकासन, वज्रासन) माना है और अन्य को शरीर संवर्धनात्मक माना गया है।
 प्राणायाम – नाडी शोधन, सूर्यभेदन, उज्जायी, शीतकारी, सीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा, प्लावनी
 प्रत्याहार – समस्त इन्द्रियों को रागद्वेषात्मक स्वाभाविक विषयों से विवेकरूपी बल से निवृत्त करके उनका अयोग्य आहार बंद करके चित्त के आधीन करना प्रत्याहार कहलाता है।

धारणा – आध्यात्मिक आधिदैविक तथा आधिभौतिक देहों में किसी योग्य देह के विषय में चित्त को एकाग्र करना धारणा कहलाती है। धारणा के अभ्यास से चित्त की वृत्तियाँ स्थिर हो जाती हैं।

ध्यान – धारणा के देश में चित्तवृत्ति का तैलधरात अखण्ड प्रवाह तथा मन का निर्विषय होना ध्यान कहलाता है।

समाधि – सम्प्रज्ञात एवं असम्प्रज्ञात

अष्टांग योग के चार अंगों की संज्ञा राजयोग है और धारणा ध्यान समाधि जो क्रम में एक ही विषय में की जाये तो वह संयम कहलाता है।

रक्तचाप में लाभदायी योगासन –

योगासनों के माध्यम से शरीर के विभिन्न अंगों, अवयवों और तंत्रों को स्वस्थ किया जाता है किन्तु हर योगासन का अंग विशेष पर उचित प्रभाव पड़ता है जिसे योग विशेषज्ञ के माध्यम से विभिन्न व्याधियों अनुसार चयनित किया जाता है।

ताड़ासन, कटिचक्रासन, उर्ध्वहस्तोत्तासन, पवनमुक्तासन (बिना सर उठाये), वज्रासन, उष्ट्रासन, गोमुखासन, शशांकासन, वक्रासन, भुजंगासन, मकरासन, शवासन
उपयुक्त आसनों का अभ्यास बिना श्वास-प्रश्वास को नियंत्रित किये प्राकृतिक श्वसन के साथ करना है।

यौगिक क्रियायें –

जलनेति, रबरनेति

श्वसन क्रियायें (फेफड़ों के संकुचन-प्रसारण सम्बन्धित)

प्राणायाम – नाडीशोधन, उज्जायी, सीतली, सीतकारी, भ्रामरी, प्रणव जप
योगनिद्रा एवं ध्यान

निष्कर्ष–

निष्कर्षतः हम पाते हैं कि उपरोक्त (योग दर्शन) अष्टांग योग के अनुपालन नियमित आसनों और यौगिक क्रियाओं के माध्यम से रक्तचाप को नियंत्रित किया जा सकता है। योग के माध्यम से आसनों और प्राणायाम के सतत् अभ्यास से रक्तचाप को संतुलित किया जा सकता है क्योंकि योग शरीर के अंदरूनी अंगों की सफाई के साथ-साथ उनको क्रियाशील कर स्वस्थ रखता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची –

- आसन, प्राणायाम, मुद्राबंध – स्वामी सत्यानंद सरस्वती, बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, 1990
- आसन क्यों और कैसे – ओ. पी. तिवारी, कैवल्यधाम लोनावाला, पंचम संस्करण, 2005
- पातंजल योग प्रदीप – स्वामी ओमानंद तीर्थ, गीताप्रेस गोरखपुर, सं. 2047
- घेरण्ड संहिता – स्वामी निरंजानन्द सरस्वती, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, प्रथम संस्करण 2004
- योग और मानसिक स्वास्थ्य – आर.एस. भोगल, कैवल्यधाम, लोनावाला, द्वितीय संस्करण
- शरीर विज्ञान और योगाभ्यास – डॉ. मकरंद मधुकर गोरे, विजय कुमार पुस्तक भण्डार, हरिद्वार, तृतीय संस्करण, 2009
- आधुनिक असामान्य मनोविज्ञान– अरूण कुमार सिंह, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली छठवां संस्करण, 2010