



## दमा रोग निवारण में प्राणायाम का प्रभाव

श्रीमती सरिता धानुक  
देवी अहिल्या विश्वविद्यालय  
(योग विभाग) इन्दौर म.प्र.



### शोध सारांश

दमा अथवा अस्थमा एक आम तथा काफी कष्टप्रद रोग है, जिसकी विशेषता बार-बार फेफड़ों की श्वसन नलियों का आकुंचन होना है, जिससे साँस लेने में तकलीफ दम घुटने की अनुभूति तथा खाँसी इत्यादि लक्षण उत्पन्न होते हैं। श्वास वायु के संकरी श्वास नलियों में अधिक वेग से प्रवेश करने पर सीटी की भाँति स्वर उत्पन्न होते हैं, जिसे व्हीज़िंग कहते हैं। श्वास नलिकाएँ संकुचित तथा अवरुद्ध हो जाती हैं। इस अवरोधन का कारण अत्यधिक मात्रा में गाढ़े म्यूकस (श्लेष्मा) का स्राव होता है।

दमा का दौरा कुछ मिनटों से लेकर कुछ घंटों या दिनों तक भी चल सकता है और रोगी को शारीरिक मानसिक तथा भावनात्मक रूप से कठिन अवस्था में छोड़ जाता है। अत्यंत उग्र रोग लक्षणों की अवस्था, जिससे सतत दमा अथवा स्टेटस अस्थमेटिक्स कहते हैं, रोगी के लिए जानलेवा सिद्ध हो सकता है।

### दमे के कारण-

मनोवैज्ञानिक, अनुवांशिक तथा एलर्जिक इत्यादि कई कारण आरोपित किए जाते हैं तथा वे आपस में विविध मात्राओं में एक-दूसरे से मिले-जुले रहते हैं, जिनका अनुपात एक रोगी से दूसरे रोगी में भिन्न होता है। मनोवैज्ञानिक स्तर पर नकारात्मक भावनाओं जैसे ईर्ष्या, क्रोध, विद्वेष, घृणा इत्यादि का प्रतिबंधन अथवा दम अक्सर एक अवक्षेपी कारण होता है। वैसे ही अकेलापन, प्रेम पाने की चाह, भावनात्मकता, अतिसंवेदनशीलता, टुकड़ाए जाने का भय एवं झिझक इत्यादि जीवन के अनेक पहलू भी इससे जुड़े हैं। योग के द्वारा दमे की चिकित्सा में ये कारक अचेतन की गहराई से निकाल कर चेतन मन के स्तर पर लाए जाते हैं। रोगी उन्हें पहचान कर स्वीकार कर धीरे-धीरे उनका विलय करना सीख जाता है।

दमा किसी भी उम्र में हो सकता है, मगर यह विशेषतः बच्चों तथा किशोर युवकों में आम है। शुरुआत क्रमशः या अचानक हो जाती है। दमे के रोगियों से अक्सर यह सुनने में आता है कि रोग बचपन, किशोरावस्था या वयस्क उम्र में किसी दुर्घटना, अस्वीकरण या व्यक्तिगत सुरक्षा पर गंभीर आक्षेप के पश्चात् अपने आप शुरु हो गया। उदाहरण के तौर पर माता पिता या पुत्र का निधन या विछोह, या किसी नौकरी अथवा सुयोग की समाप्ति इत्यादि।

एक अन्य कारक कारण है किसी एलर्जी उत्पन्न करने वाले पदार्थ का प्रभाव। ये पदार्थ हैं - औषधियाँ, विभिन्न प्रकार की धूल, जानवरों के बाल, पक्षियों के पंख, वातावरण या वायुमण्डलीय प्रदूषण इत्यादि।

अस्वस्थ भोजन एवं जीवनचर्या भी दमा उत्पन्न करने में भूमिका निभाते हैं, जैसे - अल्पअवशेषी, श्लेष्मा उत्पादक भोज्य पदार्थ, परिशुद्ध कार्बोहाइड्रेट युक्त पदार्थ जैसे ब्रेड, केक, घी, तेलीय भोजन, दूध तथा दूध से बने पदार्थ इत्यादि। इनके अलावा फलों, सब्जियों तथा प्राकृतिक अनाजों का प्रयोग कम करना भी एक कारण माना जाता है। इस प्रकार का भोजन म्यूकस तथा कफ तो बढ़ाता ही है, वरन् दमे के रोगी के पहले से ही कमजोर पाचन संस्थान पर अत्याधिक बोझ डालता है।

दमा में आनुवांशिक कारक भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हुए देखे गए हैं, क्योंकि अक्सर देखा जाता है कि यह रोग परिवार में एक से दूसरी पीढ़ी में पैतृक ढंग से चलता है। यहाँ तक कि कई बार परिवार में दमे की नहीं तो किसी अन्य मनोकायिक, एलर्जिक या अतिसंवेदनशीलता वाली बीमारी के प्रति प्रवणता रहती है। उदाहरण के लिए एकजीमा। दमा एक ऐसी बीमारी है जो शरीर की उर्जा किसी भी कारण से कम होने पर अवक्षेपित हो सकती है। उदाहरण के रूप में कमजोर पाचन शक्ति एवं चिरकालिक कब्ज के द्वितीयक प्रभाव से दमा उत्पन्न होता देखा गया है।

### औषधियों की भूमिका –

चिकित्सा विज्ञान द्वारा कई शक्तिशाली औषधियों का आविष्कार किया गया है, जो दमा के दौरों के लक्षणों को प्रभावी रूप से नियंत्रित करने में समक्ष है तथा दौरों की संख्या में भी बहुत कमी लाती है।

मगर उनसे बीमारी का संपूर्ण इलाज होना संभव नहीं है बल्कि कई बार तो दवाओं, विशेषतः स्टीरॉयड्स के प्रयोग के पश्चात्, रोगी पहले की अपेक्षा अधिक कमजोर तथा रुग्ण महसूस करने लगता है। व्यक्ति मनोवैज्ञानिक तथा कभी-कभी भौतिक रूप से भी औषधियों पर निर्भर हो जाता है। अधिकतर दमा पीड़ित व्यक्तियों को बिना औषधियों का सहारा लिए किसी भी विषम परिस्थिति का सामना करने में भय लगता है।

यौगिक चिकित्सा का प्रथम सोपान है रोगी को यौगिक अभ्यासों द्वारा रोग पर काबू रखने की स्वयं की क्षमता पर विश्वास कराना, इससे शनैः-शनैः औषधियों पर निर्भरता खत्म होने लगती है।

### दमा का यौगिक उपचार –

यौगिक उपचार का महत्वपूर्ण पक्ष है – शक्तिविहीन तथा अवरुद्ध प्राण ऊर्जा को मुक्त कर नाड़ियों का पुनरुज्जीवन।

### प्राणायाम –

इस महत्वपूर्ण क्रिया से संपूर्ण स्नायविक तंत्र शक्तिशाली बनता है तथा क्षीण और असन्तुलित स्वचालित तंत्रिका तंत्र में पुनः सन्तुलन स्थापित होता है। इससे श्वसन प्रणाली पर ऐच्छिक नियंत्रण भी बढ़ता है। जिसके लाभ स्वरूप दमे के दौरों को टाला जा सकता है। नाड़ी शोधन प्राणायाम से श्वास-प्रश्वास की प्रक्रिया के प्रति सजगता एवं उन पर नियंत्रण बढ़ता है। कुंभक व जालंधर बंध के साथ भरत्रिका करने पर फेफड़ों की शक्ति बढ़ती है तथा श्वसन क्षमता में वृद्धि होती है। प्राणायाम के नियमित अभ्यास से दमे का रोगी अपनी श्वास के प्रति उत्तरोत्तर सजग बनता जाता है एवं स्वाभाविक ढंग से ही वह अपने विचार, भावनाओं एवं मनस्थितियों के प्रति भी अधिक सजग होने लगता है।

### भोजन –

सादा, पोषण एवं गैर उत्तेजनात्मक भोजन करें, जिसमें काफी मात्रा में ताजे फल, हल्की उबली सब्जियाँ खासकर हरी सब्जियाँ समाविष्ट हो। मांस और अंडे के स्थान पर अनाज एवं दाल लें। श्लेष्मा उत्पादक पदार्थ जैसे चावल, मिठाईयाँ, दूध से बने पदार्थ, मैदा इत्यादि का सेवन बिल्कुल न करें। भारी, तेल युक्त तथा सूखे मेवे इत्यादि का सेवन बिल्कुल न करें। भारी, तेलयुक्त तथा सूखे मेवे इत्यादि पदार्थ गरिष्ठ होते हैं तथा पहले से ही कमजोर पाचन तंत्र पर आवश्यकता से अधिक भार डालते हैं। रासायनिक प्रक्रिया से गुजरे, कृत्रिम स्वाद गंध युक्त तथा डिब्बे बंद सभी भोज्य पदार्थों के साथ-साथ ऐसे भोज्य कृत्रिम स्वाद-गंध युक्त तथा डिब्बे-बंद सभी भोज्य पदार्थों के साथ-साथ ऐसे भोज्य पदार्थों का सेवन कभी नहीं करना चाहिए, जिनसे एलर्जिक प्रतिक्रिया हो।

तुलनात्मक रूप से भारी अथवा मुख्य भोजन दोपहर में करें तथा शाम को संक्षिप्त हल्का भोजन लें। सुबह के नाश्ते में सिर्फ फलों का रस अथवा कुछ दिनों तक सिर्फ फलाहार लेना श्रेयस्कर होता है।

गर्म मसाले जैसे मिर्च, काली मिर्च, लहसुन तथा अदरक इत्यादि लेने की सलाह दी जाती है विशेषतः सर्दी के मौसम में जब शरीर में कफ की मात्रा बढ़ जाती है।

**प्राणायाम अभ्यास-**

ॐ उच्चारण 11 बार

शवासन

गहरा और धीमा श्वसन 10 बार

विश्राम – सामान्य श्वास प्रश्वास

कपालभाति – 10 बार

ब्रह्मुद्रा – 5 बार

नाडी शोधन प्राणायाम – 10 बार

विश्राम

सूर्यभेदी प्राणायाम – 5 बार

उज्जायी – 5 बार

नाडी शोधन प्राणायाम + भस्त्रिका + नाडी शोधन

सामान्य – 5 बार – श्वास प्रश्वास – 5 बार

शशकासन – 1 बार

सामान्य श्वास प्रश्वास – 5 बार

भ्रामरी – 5 बार

प्रतिदिन 5 मिनट सकारात्मक वाक्य।

**ॐ अहम् इन्द्रो न पराजिज्ञे**

1. मैं ईश्वर की संतान हूँ, मुझे मेरे परमात्मा से वो सामर्थ्य मिला है, जिससे मैं अपने रोग को अवश्य ठीक कर सकता / सकती हूँ।
2. प्राणायाम अभ्यास से प्राणशक्ति बढ़ती है। प्राणशक्ति ही ब्रह्मशक्ति है। प्राणशक्ति से सम्पूर्ण शरीर में ऊर्जा प्रवाहित होती है जो रोग कितना भी जटिल हो, हमें रोगमुक्त कर देती है।

प्रत्येक 15 दिन अभ्यास के पश्चात् प्राणायाम व आसन की अवधि को बढ़ाया गया। और लगातार तीन माह के अभ्यास के बाद अत्यधिक लाभ प्राप्त हुआ।

**संदर्भ ग्रंथ सूची**

1. प्राणायाम – स्वामी कुवलयानंद, कैवल्यधाम लोनावला 2000
2. यौगिक प्राणायाम – डॉ. के. एस. जोशी, ओरिएन्ट पेपर बेक्स दिल्ली 2006
3. हठयोग प्रदीपिका – स्वामी दिगम्बर जी, कैवल्यधाम लोनावला (स्वात्मारामकृत)
4. मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान – प्रो. डॉ. अनन्त प्रकाश गुप्ता सुमित प्रकाशन, आगरा प्रथम संस्करण, 2005
5. Souvenir 7<sup>th</sup> International Conference Kaivalyadhama 2012