

योग चिकित्सा : एक प्राचीन चिकित्सा पद्धति का पुनर्जागरण

¹डॉ. भक्ति अग्रवाल

²डॉ. आलोक अग्रवाल

श्री कृष्णा विश्वविद्यालय, छतरपुर (म.प्र.)

परिचय

योग का ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य: योग का उद्भव भारत में हजारों वर्ष पूर्व हुआ था। योग के पहले प्रमाण सिंधु घाटी सभ्यता के उत्खननों में पाए गए थे। बाद में, पतंजलि के "योगसूत्र" ने योग को एक व्यवस्थित रूप दिया, जिसमें योग के आठ अंगों (अष्टांग योग) की चर्चा की गई।

योग चिकित्सा का अर्थ: योग चिकित्सा का उद्देश्य केवल शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना नहीं, बल्कि संपूर्ण कल्याण और आत्मज्ञान की प्राप्ति है। यह चिकित्सा पद्धति विभिन्न आसनों, प्राणायाम, ध्यान और अन्य तकनीकों के माध्यम से स्वास्थ्य को बनाए रखने का प्रयास करती है।

आधुनिक स्वास्थ्य समस्याएँ और योग: वर्तमान समय में तनाव, चिंता, मोटापा और हृदय रोग जैसी समस्याएँ तेजी से बढ़ रही हैं। इन समस्याओं का समाधान योग चिकित्सा के द्वारा संभव है, क्योंकि यह शरीर, मन और आत्मा का संतुलन बनाता है।

योग चिकित्सा के तत्व

आसन (शारीरिक मुद्राएँ): विभिन्न शारीरिक मुद्राएँ शरीर की मांसपेशियों, अंगों और तंत्रों को सुदृढ़ करती हैं। उदाहरण के लिए -

हलासन (प्लो पोज़): पाचन तंत्र को सुधारने में सहायक।

वृक्षासन (ट्री पोज़): शरीर में संतुलन और ध्यान केंद्रित करने में सहायक।

प्राणायाम (सांस नियंत्रण): प्राणायाम, श्वास नियंत्रण की एक प्रक्रिया है, जो हमारे श्वासन तंत्र को सुदृढ़ करती है और मानसिक शांति प्रदान करती है। जैसे -

अनुलोम-विलोम: मन को शांति और संतुलन प्रदान करता है।

भस्त्रिका: ऊर्जा को बढ़ावा देता है और फेफड़ों की क्षमता को सुधारता है।

ध्यान (मेडिटेशन): ध्यान मानसिक स्थिरता, एकाग्रता और आंतरिक शांति का मार्ग है। इसके माध्यम से मानसिक तनाव, चिंता और अवसाद से मुक्ति पाई जा सकती है।

योग निद्रा: योग निद्रा एक विश्राम तकनीक है, जो गहरी नींद और मानसिक शांति का अनुभव कराती है। यह तनाव को कम करने और ऊर्जा को पुनः संचित करने का कार्य करती है।

योग चिकित्सा के लाभ

मानसिक स्वास्थ्य: योग और ध्यान तनाव और चिंता को दूर करने में सहायक हैं। नियमित योग अभ्यास से मस्तिष्क में सकारात्मक परिवर्तन होते हैं और ध्यान से व्यक्ति को शांति का अनुभव होता है।

शारीरिक स्वास्थ्य: योग शरीर के कई प्रमुख अंगों पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। यह मांसपेशियों को मजबूत करता है, हड्डियों को स्वस्थ रखता है, और लचीलापन बढ़ाता है।

जीवनशैली संबंधी रोग: योग चिकित्सा उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मोटापा, और कोलेस्ट्रॉल जैसी समस्याओं को कम करने में सहायक है।

सकारात्मक ऊर्जा और आत्म-साक्षात्कार: योग के माध्यम से व्यक्ति के भीतर सकारात्मक ऊर्जा और आत्म-जागरूकता का संचार होता है। यह न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण को भी बढ़ाता है।

आधुनिक विज्ञान द्वारा योग चिकित्सा का समर्थन

वर्तमान में, कई अस्पतालों और स्वास्थ्य केंद्रों में योग चिकित्सा को पारंपरिक चिकित्सा के पूरक के रूप में अपनाया गया है। विभिन्न चिकित्सा संस्थानों में योग को विभिन्न बीमारियों के उपचार के लिए वैकल्पिक चिकित्सा के रूप में अपनाया जा रहा है। हाल के कई अध्ययन इस बात को साबित करते हैं कि योग मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। कई मेडिकल शोध पत्रों में योग की विभिन्न बीमारियों में लाभकारी प्रभाव का प्रमाण मिला है। WHO ने भी योग के महत्व को मान्यता दी है और इसे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारने के लिए उपयोगी माना है।

योग चिकित्सा का पुनर्जागरण

आजकल, भारत में ही नहीं, बल्कि पूरे विश्व में योग की लोकप्रियता बढ़ रही है। प्राचीन भारतीय पद्धतियाँ जैसे योग और आयुर्वेद फिर से मुख्यधारा में आ रही हैं। योग चिकित्सा

अब एक वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति के रूप में दुनिया भर में मान्यता प्राप्त कर रही है। अमेरिका, यूरोप और एशिया के विभिन्न देशों में योग चिकित्सा का प्रशिक्षण दिया जा रहा है। भारत सरकार और कई अंतरराष्ट्रीय संगठन योग को बढ़ावा दे रहे हैं। "अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस" इसकी एक प्रमुख पहल है, जिसके माध्यम से योग का जागरूकता स्तर बढ़ाया जा रहा है।

चुनौतियाँ और संभावनाएँ

चुनौतियाँ:

1. योग के वैज्ञानिक प्रमाणों की कमी, जिससे इसे चिकित्सा पद्धति के रूप में पूरी तरह मान्यता नहीं मिली है।
2. योग के विभिन्न प्रकार और पद्धतियों में विविधता।

संभावनाएँ:

1. योग को एक चिकित्सा पद्धति के रूप में स्थापित करने के लिए अधिक वैज्ञानिक शोध की आवश्यकता है।
2. आधुनिक शिक्षा प्रणाली में योग का समावेश किया जा सकता है।
3. योग के माध्यम से तनाव और अन्य मानसिक विकारों के इलाज को एक नई दिशा दी जा सकती है।

निष्कर्ष

योग चिकित्सा एक प्राचीन पद्धति है, जो वर्तमान समय में अधिक प्रासंगिक हो गई है। आधुनिक जीवनशैली से उत्पन्न समस्याओं का समाधान करने के लिए यह एक प्रभावी पद्धति है। योग का वैज्ञानिक अनुसंधान और जागरूकता बढ़ाकर इसे वैश्विक स्वास्थ्य में एक महत्वपूर्ण स्थान दिया जा सकता है। योग चिकित्सा की नियमित साधना से शरीर, मन और आत्मा का सामंजस्य स्थापित होता है, जो व्यक्ति के जीवन को स्वस्थ और आनंदमय बना सकता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. डॉ. दीपक चोपड़ा, द कम्प्लीट बुक ऑफ योगा, प्रकाशक: राइडर पब्लिकेशन

2. स्वामी सत्यानंद सरस्वती, अष्टांग योग: दर्शन और अभ्यास, प्रकाशक: योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
3. बी.के.एस. अयंगर, लाइट ऑन योग, प्रकाशक: हार्पर कॉलिन्स पब्लिशर्स
4. डॉ. एच.आर. नागेंद्र, योग के चिकित्सीय लाभ, प्रकाशक: स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान संस्थान (SVYASA)
5. डॉ. हर्बर्ट बेन्सन, द रिलैक्सेशन रिस्पॉन्स, प्रकाशक: एवोन बुक्स
6. डॉ. इयान गोर्लिन, योग थेरेपी: हेल्थ एंड हीलिंग विद योगा, प्रकाशक: येल यूनिवर्सिटी प्रेस
7. अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन (APA) द्वारा प्रकाशित लेख, योग एंड माइंडफुलनेस फॉर मेंटल हेल्थ, जर्नल: साइकोलॉजिकल हेल्थ, वॉल्यूम 22
8. विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO), ट्रेडिशनल एंड कॉम्प्लीमेंटरी मेडिसिन: योगा, वेबसाइट: WHO Traditional Medicine
9. स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान संस्थान (SVYASA), रिसर्च जर्नल्स ऑन योग एंड हेल्थ, प्रकाशक: SVYASA यूनिवर्सिटी
10. प्राचीन भारतीय चिकित्सा ग्रंथ, चरक संहिता और आयुर्वेदिक ग्रंथों में योग चिकित्सा

शोध साहित्य