

सामाजिक स्वास्थ्य प्रबन्धन में योग की भूमिका

डॉ० कल्पना सिंह
एसोसिएट प्रोफेसर, समाजशास्त्र विभाग
महाराजा बिजली पार्सी राजकीय
स्नातकोत्तर महाविद्यालय, आषियाना, लखनऊ

चाल्स डार्विन ने विकासवाद का सिद्धान्त प्रतिपादित किया जिसमें इस तथ्य पर बल दिया कि वातावरण के अनुरूप समायोजित होने वाली प्रजातियों के जीवित रहने की संभावना उन प्रजातियों से अधिक होती है, जो वातावरण के अनुरूप ढल नहीं पाती हैं। अस्तित्व की इसी प्रतिस्पद्धा एवं आकांक्षा के कारण ही मनुष्य ने अनेक नवीन आविष्कार किये हैं। प्रकृति में मानव के अत्यधिक हस्तक्षेप तथा अस्वास्थ्यकर जीवन शैली के कारण अनेक गंभीर बीमारियां उत्पन्न हुई हैं। ऐसी स्थिति में मानव ने पुनः प्रकृति की ओर देखना प्रारम्भ किया जिससे प्रकृति व मानव जीवन शैली का समाजस्य स्थापित करने का कार्य किया। भारतीय पारम्परिक चिकित्सा प्रणाली रोग का उपचार करने के होम्योपैथी, प्राकृतिक चिकित्सा, योग, यूनानी, सिद्ध, ये सभी वैकल्पिक ऐसी जीवन शैली का समर्थन करती हैं, जिससे शरीर व मस्तिष्क स्वस्थ रहता है तथा मनुष्य का पूर्ण रूप से कल्याण होता है। संयुक्त राष्ट्र ने भी शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए योग के सर्वांगीण लाभों को मान्यता दी तथा प्रत्येक वर्ष 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने के लिए दिसंबर 2014 में महासभा में प्रस्ताव पारित किया। वर्तमान प्रत्येक वर्ष 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जाता है।

मुख्य शब्द— विकासवाद, आत्यन्तिक निवृत्ति, सामजस्य,

श्रुति परम्परा, व्याधि, स्वायत्त कार्य, चयापचय, समत्वम्

प्रस्तुत शोधपत्र द्वारा योग की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि भारत व अन्य देशों में योग की प्रासंगिकता को समझने का प्रयास किया गया। योग न केवल प्रकृति व मानव जगत में एक तालमेल स्थापित करता है बल्कि मानव को भौतिकता से आध्यात्मिकता, लौकिक व अलौकिक जगत व इहलोक से देवलोक तक पहुंचाने की क्षमता रखता है जो व्यक्ति के जीवन शैली को अनुशासित कर व्यक्ति के सर्वांगीण विकास में सहायक है योग द्वारा इन पक्षों को भी समझने का प्रयास किया गया है। संक्षिप्त रूप में योग आध्यात्मिक अनुशासन एवं अत्यन्त सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित ज्ञान है जो मन तथा शरीर के बीच सामजस्य स्थापित करता है। यह स्वस्थ्य जीवन की कला एवं विज्ञान है। संस्कृत वाङ्मय के अनुसार योग शब्द यज् धात् में धज् प्रत्यय लगाने से निश्पन्न हुआ है। पाणिनीय व्याकरण के अनुसार यह तीन अर्थों में प्रयुक्त होता है समाधि, जोड़ व सामजस्य। यौगिक ग्रंथों के अनुसार योग, अभ्यास व्यक्तिगत चेतना को सार्वभौमिक चेतना के साथ जोड़ता है। आधुनिक वैज्ञानिकों के अनुसार ब्रह्मांड में जो कुछ भी है वह परमाणु का प्रकृटीकरण मात्र है। जिसने योग में इस अस्तित्व के एकत्व का अनुभव कर लिया है, उसे योगी कहा जाता है, योगी पूर्ण स्वतंत्रता प्राप्त कर मुक्तावस्था को प्राप्त करता है। इसे ही मुक्ति, निर्वाण, केवल्य या मोक्ष कहा जाता है।

“योग” का प्रयोग आंतरिक विज्ञान के रूप में भी किया जाता है, जो विभिन्न प्रकार को प्रक्रियाओं का सम्मिलन है, जिसके माध्यम से मनुष्य शरीर एवं मन के बीच सामजस्य स्थापित कर आत्म साक्षात्कार करता है। योग अभ्यास (साधनों) का उद्देश्य सभी त्रिविधि प्रकार के दुखों से आत्मनिति निवृत्ति प्राप्त करना है, जिससे प्रत्येक व्यक्ति जीवन में पूर्ण स्वातंत्रता तथा स्वास्थ्य, प्रसन्नता एवं सामजस्य का अनुभव कर सके।

योग विद्या का उद्भव हजारों वर्ष प्राचीन है। श्रुति परम्परा के अनुसार भगवान शिव योग विद्या के प्रथम आदि गुरु, योगी या आदियोगी हैं। हजारों वर्ष पूर्व हिमालय में कांति सरोवर झील के किनारे आदियोगों ने योग का गूढ़ ज्ञान पौराणिक सप्त ऋषियों को दिया था। इन सप्त ऋषियों ने योग विद्या को एशिया, मध्य पूर्व, उत्तर अफ्रीका एवं दक्षिण अमेरिका सहित विश्व के अलग—अलग भागों में प्रसारित किया। भारत भूमि पर योग की विद्या पूर्ण रूप से अभिव्यक्त हुई। भारतीय उपमहाद्वीपों में भ्रमण करने वाले सप्तऋषियों एवं अगस्त्य मुनि के इस योग संस्कृति को जीवन के रूप में विश्व के प्रत्येक भाग में प्रसारित किया।

याग का व्यापक स्वरूप तथा उसका परिणाम सिन्धु, एवं सरस्वती नदी घाटी सभ्यता 2700 ई.पू. की अमर संस्कृति का प्रतिफलन माना जाता है। योग ने मानवता के मूर्त और आध्यात्मिक दोनों रूपों को महत्वपूर्ण बनाकर स्वयं को सिद्ध किया है। सिन्धु सरस्वती घाटी सभ्यता में योग साधना करती अनेक आकृतियों के साथ प्राप्त ढेरों मुहावरे एवं जीवाश्म अवशेष इस बात के प्रमाण हैं कि प्राचीन भारत में योग का आस्तित्व था। सरस्वती घाटी सभ्यता में प्राप्त देवी एवं देवताओं की मूर्तियां एवं मुहरे तंत्र योग का संकेत करती हैं। वैदिक एवं उपनिषद् परम्परा ऐव ,वैश्णव तथा तांत्रिक परम्परा भारतीय दर्शन, रामायण एवं भगवद् गीता सहित तथा महाभारत जैसे महाकाव्य बौद्ध एवं जैन परम्परा के साथ—साथ विश्व के लोक विरासत में भी योग मिलता है। योग का अभ्यास पूर्व वैदिक काल में भी किया जाता है। महर्षि पतंजलि ने प्राचीन योग अभ्यासों को व्यवस्थित व वर्गीकृत किया तथा उनके निहितार्थ तथा इससे सम्बन्धित ज्ञान को पतंजलियोगसूत्र नामक ग्रंथ में क्रमबद्ध तरीके से व्यवस्थित किया।

पतंजलि के पश्चात भी अनेक ऋषियों एवं योग आचार्यों ने अभ्यासों तथा यैगिक साहित्य के माध्यम से इस क्षेत्र के संरक्षण तथा विकास में महत्वपूर्ण योगदान दिया। प्रतिष्ठित योग आचार्यों की शिक्षाओं के माध्यम से योग प्राचीन काल से लेकर आज सम्पूर्ण विश्व में प्रसारित हुआ। आज सभी को योग अभ्यास से व्याधियों की रोकथाम, अच्छी देखभाल एवं स्वास्थ्य लाभ मिलने का दृढ़ विश्वास है। सम्पूर्ण विश्व में लाखों लोग योग अभ्यासों से लाभान्वित हो रहे हैं। योग दिन प्रतिदिन विकसित और समृद्ध होता जा रहा है आज के समय में यौगिक का अभ्यास अत्यधिक महत्वपूर्ण होता जा रहा है।

व्यक्ति की शारीरिक क्षमता, उसके मन व भावनाएं तथा ऊर्जा के स्तर के अनुरूप योग कार्य करता है। इसे व्यापक रूप से चार वर्गों में विभाजित किया गया ह। कर्म योग में हम शरीर का प्रयोग करते हैं, ज्ञान योग में हम मन का प्रयोग करते हैं, भक्ति योग में हम भावना का प्रयोग करते हैं, तथा क्रिया योग में हम ऊर्जा का प्रयोग करते हैं। योग की जिस भी प्रणाली का अभ्यास किया जाता है, वह एक दूसरे से आपस में कई स्तरों पर मिली-जुली होती है।

प्रत्येक व्यक्ति इन चारों योग करकों का एक अद्वितीय संयोग :। केवल एक समर्थ गुरु ही योग्य साधक को उसके आवश्यकतानुसार आधारभूत योग सिद्धांतों का सही संयोजन करा सकता है।

योग की सभी प्राचीन धारणाओं में इस तथ्य पर अधिक बल दिया गया है कि समर्थ गुरु के मार्गदर्शन में अभ्यास करना अत्यंत आवश्यक है।

योग के अलग—अलग संप्रदायों, परंपराओं, दर्शनों, धर्मों एंव गुरु षिष्य परम्पराओं के चलते भिन्न—भिन्न का पारम्परिक पाठशालाओं का मार्ग प्रशस्त हुआ है। इनमें ज्ञानयोग, भक्ति योग, कर्मयोग, पांतजलयोग, कुँडलिनी योग, हठयोग, ध्यानयोग, मंत्रयोग, राजयोग, जैन योग, बौद्ध योग आदि सम्मिलित हैं। प्रत्येक संप्रदायों के अपने अलग दृष्टिकोण तथा अभ्यासक्रम हैं। जिसके माध्यम से प्रत्येक योग संप्रदायों के योग के मूल उद्देश्यों तथा लक्ष्य तक पहुंचने में सफलता प्राप्त की है।

योग की क्रिया प्रणाली के अन्तर्गत कुछ तंत्र हैं, जिसके माध्यम से योग एक एकीकृत मानव शरीर में औषधि के रूप में कार्य करता है— शरीर में संचित विषाक्त पदार्थों को विभिन्न शुद्धि क्रियाओं के माध्यम से परिशृत करता है तथा यौगिक सूक्ष्म व्यायाम सरल सूक्ष्म गति के माध्यम से भार सहित विश्राम की भावना उत्पन्न करता है। इसके साथ उचित पौष्टिक आहार के साथ एक यौगिक जीवन शैली शरीर के सकारात्मक पति उपचयन में वृद्धि करता है। और इस क्रम में स्वतंत्र मुलकों को निष्क्रिय कर जीवन ऊर्जा उपचय विरोहक तथा स्वतः आरोग्य करने वाली प्रक्रियाओं से भरे पोषक तत्वों के चक्र को पुनः सक्रिय करता है।

योग इस दृश्टि से महत्वपूर्ण है कि यह विभिन्न शारीरिक मुद्राओं के माध्यम से तनाव रहित, स्थिर तथा सहज ढंग से पूरे शरीर में संतुलन स्थापित करता है। शारीरिक संतुलन तथा हाथ में आत्म सहजता की भावना मानसिक व भावनात्मक संतुलन बढ़ाने तथा सभी शारीरिक क्रियाओं को स्वस्थ करने में सक्षम है।

ऊर्जा उत्पन्न करने तथा भावनात्मक स्थिरता बढ़ाने वाले घ्वास पैटर्न स्वायत्त स्वसन तंत्र पर नियंत्रण में वृद्धि करते हैं। मन तथा भावनाएं घ्वास प्रतिमान व उसकी दर से सम्बन्धित हैं। इसलिए योग घ्वास प्रक्रिया को धीमी गति इसके स्वायत्त कार्य, चयापचय की प्रक्रिया के साथ ही भावात्मक प्रतिक्रियाओं को भी प्रभावित करती है। घ्वास के साथ शरीर की गतिविधियों का संतुलन बनाने से मनोदैहिक समरसता उत्पन्न लेती है। योग में भौतिक शरीर अन्नामाया कोष से सम्बन्धित है तथा मन मनोमाया काश से इसी प्रकार प्राणायाम कोश उन दोनों के मध्य निहित है तथा हमारी घ्वास मनो दैहिक समरसता की कुंजी है।

मन को सकारात्मक रूप से केंद्रित करने से यह उर्जा के प्रवाह को बढ़ाता है, जिसका परिणाम शरीर के विभिन्न भागों तथा अंगों में ऊर्जा के स्वस्थ संचालन के रूप में होता है। योग मननशील पद्धतियों के माध्यम से एक शांत वातावरण उत्पन्न करता है जो समस्थिति तंत्र को सामान्य बनाए रखने की सामर्थ्य उत्पन्न करता है। योग कुल मिलाकर संतुलन के सभी स्तरों पर समत्वम् का भाव है। मानसिक संतुलन, शारीरिक संतुलन उत्पन्न करता है तथा इसके विपरीत शारीरिक संतुलन मानसिक संतुलन उत्पन्न करता है।

योग शरीर भावना मन की जटिलताओं को शारीरिक तथा मानसिक तकनीकों से आराम देते हैं, जो कष्ट सहने की सीमा तथा बाहरी व आंतरिक तनाव का मुकाबला करने की क्षमता बढ़ाता है। योग जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाता है यम नियम तथा विभिन्न योग मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों के माध्यम से जीवन के प्रति सही मनोभाव के विकास तथा सदाचार नैतिकता पूर्व जीवन यापन के माध्यम से आत्मविश्वास तथा आंतरिक स्वतः उपचार की क्षमता में वृद्धि की जा सकती है।

योग मानसिक स्नायु प्रतिरक्षा अंत स्त्रावी अक्ष पर विशेष बल देने के साथ ही मानव शरीर की सभी प्रणालियों में समान स्थिति को लाने का कार्य करता है। योग निवारक तथा दृढ़ता प्रदान करने वाली क्षमताओं के अतिरिक्त योग सकारात्मक स्वास्थ्य को प्रोत्साहन देता है, जिससे जीवन काल के दौरान आने वाली स्वास्थ्य चुनौतियों से निपटने में सहायता प्रदान करता है। सकारात्मक स्वास्थ्य की अवधारणा आधुनिक स्वास्थ्य के लिए योग का एक अद्वितीय योगदान है क्योंकि जन सामान्य को स्वास्थ्य सवाओं में निवारक तथा प्रोत्साहक दोनों ही रूप में योग की भूमिका है। योग की महत्ता इस दृष्टि से महत्वपूर्ण है कि योग को उपचार के अन्य पद्धतियों के साथ मिलकर समन्वित तरीके से उपयोग किया जा सकता है।

संदर्भ सूची

1. ओशो रजनीश, 1998, कुण्डलिनी और तन्त्र नई दिल्ली: डायमण्ड पॉकेट बुक्स प्राइवेट लिमिटेड
2. भारती, राकेश, 2008 योगदर्शन, दिल्ली: पंकजबुक्स 109—ए , पटपड़गंज
3. चतुर्वेदी खेमचन्द्र 2007, योग साधना: आधुनिक परिपेक्ष्य में, वाराणसी विश्वविद्यालय प्रकाशन
4. मिश्रा, शैलेश कुमार, 2008, योग क्या कहता ह, जयपुर: कैथीकॉन पब्लिशिंग हाउस

