

वर्तमान में योग की प्रासंगिकता और महत्त्व

डॉ. सपना, प्राध्यापक हिंदी,

श्री करनपुर, जिला श्रीगंगानगर, राजस्थान, पिन कोड 335073

ईमेल sapnajoiya@gmail.com

प्रस्तावना—

योग हमारी प्राचीन भारतीय परम्परा और संस्कृति की अमूल्य देन है। योग अभ्यास शरीर और मन, विचार और कर्म, आत्मसंयम और पूर्णता की एकात्मकता तथा मानव और प्रकृति के बीच सामंजस्य स्थापित करता है। यह स्वास्थ्य और कल्याण का सहज सम्बन्ध बनाने वाला दृष्टिकोण है। योग केवल व्यायाम नहीं है, बल्कि स्वयं के साथ विश्व और प्रकृति के साथ एकल खोजने का भाव है। योग स्वयं के माध्यम से स्वयं की यात्रा है।

भारतीय दर्शन के छः विद्यालयों में से एक विद्यालय योग का है। योग एक प्राचीन भारतीय जीवन पद्धति है। योग पद्धति का सूत्रधार महर्षि पतंजलि को माना जाता है। यह एक ऐसी पद्धति है, जिसके माध्यम से शरीर, मन और आत्मा के मध्य सन्तुलन स्थापित किया जा सकता है। योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत के शब्द युज से हुई है, जिसके दो अर्थ हैं एक अर्थ जोड़ना और दूसरा अर्थ है—अनुशासन।

योग के अभ्यास से शरीर और मस्तिष्क के बीच एक सम्बन्ध बन जाता है, जिससे मस्तिष्क अनुशासित रहता है। यह व्यायाम का ही एक प्रकार है, जो शरीर और मन को नियन्त्रित करके जीवन को बेहतर बनाता है। योग हमेशा स्वस्थ जीवन जीने का एक विज्ञान है। यह एक दवा के समान है, जो हमारे शरीर के अंगों के कार्यों के करने के ढंग को नियमित करके विभिन्न बीमारियों को धीरे-धीरे ठीक करता है।

योग वास्तव में जीवन की एक कला भी है। यह आज की आवश्यकता के अनुरूप प्रासंगिक है। आजकल योग अधिक लोकप्रिय हो गया है, क्योंकि लोग अपने महत्त्व को महसूस कर रहे हैं। आधुनिक तनाव के इलाज की कुंजी योग में निहित है।

योग का वैज्ञानिक और व्यवस्थित परिणाम शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के सुधार से प्राप्त किया जा सकता है। यह हमें शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रखने का एक स्वाभाविक माध्यम है। आधुनिक जीवन के परिणामस्वरूप हमें एक व्यस्त और असन्तुष्ट जीवन-शैली मिली है।

यह सभी अनियमित भोजन की आदतों, अभाव या अनुचित नींद, लम्बे समय तक काम आदि के कारण है। नई पीढ़ी के बच्चे या वयस्क, शारीरिक लचीलापन, स्वस्थ जीवन शक्ति, ऊर्जा और रोगों के लिए समग्र प्रतिरोधक क्षमता खोज रहे हैं। इन सभी को ठीक करने का एक तरीका योग है।

योग के आसन, प्राणायाम और ध्यान से संयमी शरीर और आत्मा के साथ सन्तुलित जीवन भी प्राप्त किया जा सकता है। योग को अपनी दिनचर्या का अंग बना लेने से हम स्वयं को ऊर्जावान महसूस करते हैं। योग के द्वारा न केवल बीमारियों का निदान किया जाता है, बल्कि स्वयं के अन्दर एक नई ऊर्जा का संचार भी किया जा सकता है।

योग का अर्थ

योग शब्द का शाब्दिक अर्थ है जोड़ना या योग, केवल शारीरिक व्यायाम के अभ्यास से अधिक, योग व्यक्तिगत स्व या चेतना का, अनंत सार्वभौमिक चेतना या आत्मा के साथ आना है। योग मन की प्रकृति की जांच करने की एक प्रमुख विधि है, जो अभ्यास और प्रत्यक्ष अनुभव पर जोर देती है। योग शरीर, मन और आत्मा के विकास के लिए एक सामंजस्यपूर्ण प्रणाली पर आधारित एक प्राचीन कला है। योग उच्चतम स्तर पर व्यक्तित्व के एकीकरण का प्रतीक है। इसमें योगिक साहित्य में उल्लिखित विभिन्न अभ्यास और तकनीकें शामिल हैं और इसे सामूहिक रूप से योग कहा जाता है। योग का अर्थ है।

योग का इतिहास एवं उत्पत्ति

योग शब्द संस्कृत की योजनाओं से बना है, जिसका अर्थ समाधि और मिलाना है। महर्षि व्यास ने योग को समाधि का वाचक माना है। जिसमें मन को भलीभांति समाहित किया जाए। शास्त्रों के अनुसार, समाधि और आत्मा का परमात्मा से मिलन को योग कहते हैं।

योग दर्शन के अनुसार चित वृत्तियों का निरोध करना ही योग है। वशिष्ठ संहिता ने मन को शांत करने के उपाय को योग कहा है। कठोपनिषद में योग का लक्षण है— जब पांचों इंद्रियां मनसहित निश्चल हो जाती है और बुद्धि का गतिरोध भी रुक जाता है, इस स्थिति को योग कहते हैं। निश्चय से ज्ञान की उत्पत्ति और कर्म का क्षय ही योग हैं। महर्षि चरक ने मन का इंद्रियों और विषयों से पृथक हो, आत्मा में स्थिर ही योग बताया है। गीता में भगवान श्री कृष्ण ने कहा है— “योगः कर्मसु कौशल” अर्थात् योग से कर्मों में कुशलता आती है। व्यावाहरिक स्तर पर योग शरीर, मन और भावनाओं में संतुलन और सामंजस्य स्थापित करने का एक साधन है। अमरकोश में योग, ध्यान और संगति का वाचक माना जाता है। योग की परम्परा अत्यन्त प्राचीन है। और इसकी उत्पत्ति हजारों वर्ष पहले हुई थी। ऐसा माना जाता है कि जब से सभ्यता आरम्भ हुई है तभी से योग किया जा रहा है। अर्थात् प्राचीनतम धर्मों या योग आस्थाओं के जन्म लेने से पहले ही योग का जन्म हो चुका था।

भगवान शंकर के बाद वैदिक ऋषि-मुनियों से ही योग का प्रारम्भ माना जाता है। बाद में कृष्ण, महावीर और बुद्ध ने इसे अपनी तरह से विस्तारित किया। इसके पश्चात पतंजलि ने इसे सुव्यवस्थित रूप दिया। इस रूप को ही आगे चलकर सिद्धपंथ, शैवपंथ, नाथपंथ, वैष्णव और शाक्त पंथियों ने अपने अपने तरीके से विस्तारित किया। योग के इतिहास पर यदि हम दृष्टि डालें तो इसके प्रारम्भ या अन्त का कोई प्रमाण नहीं मिलता, लेकिन योग का वर्णन सर्वप्रथम वेदों में मिलता है और वेद ग्रंथ सबसे प्राचीन साहित्य माने जाते हैं। निर्विरोध रूप से योग की शुरुआत भारत में हुई थी।

योग के प्रकार

योग 6 प्रकार के हैं।—

1. कर्मयोग
2. ज्ञानयोग
3. भक्तियोग
4. राजयोग

5. हठयोग

6. कुंडलिनी योग

योग की वर्तमान में प्रासंगिकता

इस संसार में जैसे-जैसे मनुष्य तरक्की कर रहा है, उसकी जीवन शैली में बदलाव आ रहा है। आज के समय में सोने-जागने, खाने-पीने, विश्राम करने, कुछ का भी समय निश्चित नहीं है। दौड़ भाग भरी जिंदगी में मनुष्य अपने स्वास्थ्य पर ध्यान ही नहीं दे रहा है। ऐसे में योग की प्रासंगिकता और भी बढ़ जाती है क्योंकि आज के समय में ऐसा कोई भी व्यक्ति नहीं मिलेगा जिसे चिंता, तनाव ना हो। इसीलिए मनुष्य शारीरिक व मानसिक रोगों से ग्रस्त रहता है। ऐसे में योग ही है जो मनुष्य को उत्तम स्वास्थ्य और तनावमुक्त कर सकता है। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में इंसान के मन की शांति खो गई है। ऐसी कोई औषधि नहीं बनी है, जो मन को शांति प्रदान कर सके। योग ही एक ऐसा साधन है जो यह सिखाता है कि किस प्रकार मन को शांति प्राप्त हो सकती है। योगासन ना केवल मानसिक शांति विकसित करता है बल्कि शारीरिक शक्ति को भी बढ़ाता है। योग में सूर्य नमस्कार, शारीरिक अभ्यास, विभिन्न प्रकार के आसनों द्वारा शारीरिक शक्ति को बढ़ाया जा सकता है।

महत्त्व

योग एक ऐसी विद्या है जिससे हमारे समस्त दुःखों की निवृत्ति होती है। दुःखों की निवृत्ति के साथ साथ हमें ऐसे आनंद की अनुभूति होती है, जो बुद्धि तथा इन्द्रियों की परिधि से सर्वथा परे है। इस आनंद के फलस्वरूप ही मनुष्य के सभी दुःखों की निवृत्ति होती है। योग के आठ अंगों को अष्टांग कहते हैं जिससे आठों आयामों का अभ्यास एक साथ किया जाता है। यम, नियम, आसन, प्रणायाम, धारणा, ध्यान, प्रात्याहार, समाधि को योग के आठ अंग माना जाता है। योग में प्राणायाम का विशेष महत्त्व है। प्राण का अर्थ जीवन शक्ति और आयाम का अर्थ ऊर्जा पर नियंत्रण होता है। अर्थात् श्वास लेने संबंधी कुछ विशेष तकनीकों द्वारा जब प्राण पर नियंत्रण किया जाता है तो उसे प्राणायाम कहते हैं। प्राणायाम के तीन मुख्य प्रकार होते हैं— अनुलोम-विलोम, कपालभाति प्राणायाम और भ्रामरी प्राणायाम। योग के द्वारा मानसिक क्षमता में वृद्धि होती है। योगाभ्यास से ना केवल शारीरिक लाभ होता है

बल्कि अनेक मानसिक विकारों से छुटकारा भी मिलता है। पतंजलि द्वारा दिए गए योग सूत्र में ऐसे अनेक अभ्यास बतलाए गए हैं जिनसे मनुष्य को असीम शांति मिलती है। योगाभ्यास से व्यक्ति की अनेक क्षमताओं का विकास होता है शरीर बलवान बनता है साथ ही चिंता तनाव से मुक्ति भी मिलती है। इसीलिए हमारे जीवन में योग का अत्यधिक महत्त्व है। भारतीय धर्म और दर्शन में योग का अत्यधिक महत्त्व है।

योग से अप्रत्याशित लाभ

योग के एक नहीं बल्कि अनेक लाभ हैं। योग सूत्र में, हजारों ऐसे आसन बताए गए हैं, जिनसे हमारे शरीर के प्रत्येक अंग को रोग मुक्त किया जा सकता है। रोग व्याधियों के अनुसार लाभ देने वाले योग आसन इस प्रकार हैं –

पद्मासन ध्यान के लिए उत्तम आसन है मन की एकाग्रता को बढ़ाता है जठराग्नि को तीव्र करता है।

सूर्य नमस्कार यह संपूर्ण शरीर को आरोग्य, ऊर्जा और शक्ति प्रदान करता है। इसमें कुल 12 आसन होते हैं। इससे शरीर के सभी अंग प्रत्यंग में क्रियाशीलता आती है तथा शरीर के समस्त आंतरिक ग्रंथियां सुचारू रूप से चलती हैं। सूर्य नमस्कार सभी आसनों में सर्वश्रेष्ठ है। यह संपूर्ण शरीर को आरोग्यता प्रदान करता है। हाथ, पैर, भुजा, जांघ, कंधा आदि सभी अंगों के मांसपेशियां पुष्ट होती हैं। मानसिक शांति, बल, ओज में वृद्धि करता है। संपूर्ण शरीर में रक्त संचार को संपन्न करता है। इससे शरीर निरोग बनता है।

धनुरासन धनुरासन मेरुदंड को लचीला और स्वस्थ बनाता है। स्त्रियों के मासिक धर्म संबंधी विकृतियों में लाभदायक है।

ताड़ासन इससे ऊंचाई में वृद्धि होती है शरीर के स्नायु सक्रिय विकसित होते हैं।

शीर्षासन यह सब आसनों का राजा है। इससे शुद्ध रक्त मस्तिष्क को मिलता है। इससे आँख, नाक, कान आदि सक्रिय हो जाते हैं। पाचन तंत्र, आमाशय, यकृत सक्रिय होकर कुशलता पूर्वक कार्य करते हैं। असमय बालों का झड़ना, सफेद होना जैसी समस्याएं नहीं होती।

योग तथा प्राणायाम हमारी श्वसन प्रणाली को मजबूत बनाते हैं। नाड़ी शोधन, शीतली, कपाल भाति जैसी क्रियाओं से शरीर में प्राणवायु की सन्तुलित मात्रा बढ़ती है। इससे स्नायु तन्त्र तन्दुरुस्त होता है। सन्तुलित श्वसन क्रिया से शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है। इससे अस्थमा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप और कैंसर जैसे रोगों को नियन्त्रित किया जा सकता है।

योग, आत्मा से परमात्मा के मिलन की कोई क्रिया नहीं है। वह किसी भी रूप में आध्यात्मिक फलन है। योग वस्तुतः शारीरिक और मानसिक क्रिया है, जो शरीर को निरोग रखती है। योग एक सम्पूर्ण व्यायाम है। इसके विभिन्न आसन और प्राणायाम से हमारा शरीर मजबूत बनता है। यह दैनिक क्रियाओं के साथ ही स्वस्थ शरीर और मन की क्रिया है।

उपसंहार:

अतः सार रूप में देखा जाए तो योग कोई धर्म नहीं है, यह जीने की एक अद्भूत कला है। जिसका लक्ष्य है— स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन। योग के अभ्यास से व्यक्ति को मन, शरीर और आत्मा को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। यह भौतिक और मानसिक संतुलन द्वारा शांत मन और संतुलित शरीर की प्राप्ति कराता है। तनाव और चिंता का प्रबंधन करता है। यह शरीर में लचीलापन, मांसपेशियों को मजबूत करने और शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ाने में मदद करता है। इसके द्वारा श्वसन, ऊर्जा और जीवन शक्ति में सुधार होता है। इससे प्रतिरक्षा तंत्र में सुधार और स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखने में मदद मिलती है। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि योग हमें निरोग बनाता है बशर्ते हम इसे अपनी दिनचर्या में शामिल कर लें। योग करने से शरीर बलवान तो बनता ही है साथ ही साथ पैसों की भी बचत होती है क्योंकि नियमित योग करने से हमें कोई बीमारी नहीं होती और किसी प्रकार की दवाई की आवश्यकता ही नहीं पड़ती। भारत के माननीय प्रधानमंत्री दामोदर दास मोदी के अनुसार, योग भारत की प्राचीन परंपरा का एक अमूल्य उपहार है। यह दिमाग और शरीर की एकता का प्रतीक है। मनुष्य और प्रकृति के बीच सामंजस्य, विचार, संयम और पूर्ति प्रदान करने वाला है तथा स्वास्थ्य और भलाई के लिये एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करने वाला है। यह व्यायाम के बारे में नहीं है लेकिन अपने भीतर एकता की भावना, दुनिया और

प्रकृति की खोज के विषय में है। हमारी बदलती जीवन शैली में यह चेतना बनकर हमें होने वाले परिवर्तनों से निपटने में मदद कर सकता है। योग मानव जाति के उस उच्चतम अर्थ को छुने का मादा रखता है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची:

1. हठप्रदीपिका— स्वात्माराम सूरी
2. कुण्डलिनी योग— सत्यानन्द सरस्वती
3. योग विज्ञान— विज्ञानानन्द सरस्वती
4. कुण्डलिनी— पंडित गोपी कृष्ण
5. Kundalini for Beginners-Dr. Ranvindra Kumar
6. योगा टीचर— भारतीय प्रौद्योगिकी प्रशिक्षण संस्थान, हिसार
7. अन्य योग संबन्धी आलेख