

मानव जीवन : वर्तमान में योग की उपादेयता

डॉ. राजपाल, प्राध्यापक हिंदी,

श्री करनपुर, जिला श्रीगंगानगर, राजस्थान 335073

ईमेल rajpaljoiya@gmail.com

प्रस्तावना— इस संसार के सभी व्यक्ति सुख शांति चाहते हैं। तथा विश्व में जो कुछ भी व्यक्ति कर रहा है उसका एक ही मुख्य लक्ष्य है कि इससे उसे सुख मिलेगा। व्यक्ति ही नहीं कोई भी राष्ट्र अथवा विश्व के संपूर्ण राष्ट्र मिलकर भी इस बात पर सहमत हैं कि विश्व में शांति स्थापित होनी चाहिए। प्रति वर्ष इसी उद्देश्य से ही एक व्यक्ति को शांति स्थापित करने के लिए नोबेल पुरस्कार दिया जाता है। परंतु यह शांति कैसे स्थापित हो ? इस बात को लेकर भी असमंजस की स्थिति में है। सभी लोग अपने-अपने विवेक अनुसार इसके लिए चिंतन करते हैं। लेकिन कोई भी एक मार्ग उपाय नहीं निकल पाता है। कोई कहता है धरती पर केवल एक धर्म हो तो शांति हो किंतु ऐसा नहीं है सबकी अपनी अपनी सीमाएं हैं। एक ऐसा रास्ता जिस पर सभी निर्भर होकर पूर्ण स्वतंत्रता के साथ चल सकें जीवन में निर्भय होकर पूर्ण सुख, शांति एवं आनंद को प्राप्त कर सकता है, वह हैं, महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित अष्टांग योग। अष्टांग योग के द्वारा ही व्यक्तिगत सामाजिक स्तर पर, शारीरिक मानसिक शांति स्थापित की जा सकती है। अतः वर्तमान परिपेक्ष्य में योग की उपयोगिता बढ़ जाती है।

योग का अर्थ— योग का अर्थ व्यायाम व आसन नहीं है आसन व व्यायाम तो योग का एक भाग है योग का रूप तो बहुत विस्तृत है किंतु वर्तमान में लोगो ने योग को केवल आसन प्राणायाम से जोड़ दिया है वास्तव में जो लोग हैं वह केवल शरीर पर ध्यान नहीं देते अपितु अपनी इंद्रियों को नियंत्रित करके ईश्वर के साथ जोड़ने का प्रयास करते हैं ईश्वर में ध्यान लगाते हैं।

योग का प्रथम अनुभव शरीर से ही संबंधित है इसका प्रथम कार्य शरीर को स्वस्थ बनाना है योग आरंभ करने के कुछ दिन पश्चात् व्यक्ति अपने आप को योग न करने को रोक नहीं पाता है।

इसके पश्चात योग के माध्यम से मस्तिष्क पर प्रभाव पड़ता है अर्थात् व्यक्ति की भावनाओं विचारों की शुद्धि होना आरंभ होती है योग के इस अनुभव विचार आदि पर नियंत्रण करना संभव हो जाता है।

1. योग का शाब्दिक अर्थ

योग का शाब्दिक अर्थ है— जोड़ना, एक होना या बाँधना योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृति भाषा के यूज् शब्द से हुई है जिसका अर्थ है जोड़ना, एक होना या बाँधना।

योग के प्रकार

योग 6 प्रकार के हैं—

- 1— कर्मयोग
- 2— ज्ञानयोग
- 3— भक्तियोग
- 4— राजयोग
- 5— हठयोग
- 6—कुंडलिनी योग

महर्षि पतंजलि ने योग के आठ प्रमुख अंग बताए हैं—

1. यम
2. नियम

3. आसन
4. प्राणायाम
5. प्रत्याहार
6. धारणा
7. ध्यान
8. समाधि

योग की परिभाषा— योग शब्द युज् से उत्पन्न हुआ है जिसका अर्थ होता है— एकजुट करना या एकीकृत करना

हमारे सनातन धर्म, बौद्ध धर्म महर्षियों के अनुसार योग की परिभाषा कुछ इस प्रकार है।

1. महर्षि पतंजलि के अनुसार—

“योगश्चित्तवृत्तिनिरोध”

1. श्री मद्भागवत् गीता के अनुसार

“समत्वं योग उच्यते” 2/48

सुख दुख, लाभ—हानि आदि स्थिति में सम रहना ही योग है।

2. विवेकानन्द के अनुसार

प्राचीन आर्ष ग्रन्थों का अध्ययन ही योग है।

योग का इतिहास, उत्पत्ति: योग की परम्परा अत्यन्त प्राचीन है। 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 आस्थाओं के जन्म लेने से पहले ही योग का जन्म हो चुका था। यो विद्या में शिव को आदि योगी तथा आदि गुरु माना जाता है।

भगवान शंकर के बाद वैदिक ऋषि-मुनियों से ही योग का प्रारम्भ माना जाता है। बाद में कृष्ण, महावीर बुद्ध ने इसे अपनी तरह से विस्तारित किया। इसके पश्चात पतञ्जलि ने इसे सुव्यवस्थित रूप दिया। इस रूप को ही आगे चलकर सिद्धपंथ, शैवपंथ, नाथपंथ, वैष्णव शाक्त पंथियों ने अपने-अपने तरीके से विस्तारित किया।

योग से सम्बन्धित सबसे प्राचीन ऐतिहासिक साक्ष्य सिन्धु घाटी सभ्यता से प्राप्त वस्तुएँ से हुए हैं जिनकी शारीरिक मुद्राएँ आसन उस काल में योग के अस्तित्व के प्रत्यक्ष प्रमाण हैं। 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 वेद ग्रंथ सबसे प्राचीन साहित्य माने जाते हैं। योग की शुरुआत भारत में हुई थी।

योग के प्रकार/विधियाँ

(क) सुप्त पवनमुक्तासन

(ख) भुजंगासन

(ग) वज्रासन

(घ) धनुरासन

(ङ) सर्वांगासन

(च) शवासन

(छ) अन्य

(क) सुप्त पवनमुक्तासन

1. चटाई पर सीधे लेटकर बाएँ पैर का घुटना मोड़कर ऊपर की उठाते हुए उदर पर रखें।
2. तत्पश्चात् दोनों कूहनियाँ मोड़कर हाथों की उँगलियों को आपस में फँसाते हुए घुटने से नीचे इस तरह पकड़ें कि घुटने का दबाव उदर पर पड़े।
3. उपर्युक्त स्थिति में सिर को धीरे धीरे ऊपर उठाते हुए नाक या ठोड़ी को घुटने से स्पर्श करने का प्रयास करें।
4. साँस को रोकें।
5. दायें पैर से इसी प्रक्रिया को दोहराएँ।
6. रोकें
7. इसके पश्चात् पैरों को नीचे स्वभाविक स्थिति में लाकर दोनों पैरों को एक साथ मोड़ कर सिर को धीरे-धीरे ऊपर की उठाते हुए नाक या ठोड़ी को घुटने से स्पर्श करने का प्रयास करें।

(ख) भुजंगासन

1. चटाई पर पेट के बल लेट जाएँ।
2. दोनों कूहनियाँ कमर से सटाकर हाथों को आगे की मोड़ते हुए हथेलियाँ कंधों के बराबर में भूमि पर रखें।
3. तत्पश्चात् नाभि से ऊपर के शरीर के भाग को धीरे-धीरे यथासंभव ऊपर उठाएँ।
4. सिर ऊपर की रखते हुए दृष्टि सामने रखें।
5. तत्पश्चात् धीरे-धीरे बिना शरीर को झटका दिए हुए वापस पूर्व आवस्था में आ जाएँ।
6. तीन- बार इस आसन का अभ्यास करें।

(ग) वज्रासन

- 1.दोनों पैरों को घुटनों से पीछे की मोड़कर चटाई पर इस प्रकार बैठें की दोनों एड़ियाँ नितम्बों के नीचे हों तथा पैरों के अंगूठे परस्पर मिले रहें ।
- 2.दोनों हाथों को दोनों घुटनों पर सामान्य स्थिति में रखें ।
- 3.दृष्टि को सामने रखें ।
- 4.आसानी से जितनी देर बैठ सकें, बैठें ।

(घ) धनुरासन

- 1.चटाई पर पेट के बल लेट जाँ ।
- 2.घुटनों से नीचे के पैरों को ऊपर की मोड़ें । दोनों हाथों से दोनों पैरों को पकड़ें ।
- 3.नाभि के भाग को भूमि पर स्थिर रखते हुए शरीर के ऊपरी निचले भाग को समान रूप से भूमि से ऊपर उठाएँ ।
- 4.दोनों कूहनियाँ सीधी रहें तथा सिर ऊपर की रखते हुए दृष्टि सामने रखें ।
- 5.तीन— चार बार इस आसन का अभ्यास कर सकते हैं ।

(ङ) सर्वांगासन

- 1.चटाई पर सीधे लेट जाँ ।
- 2.दोनों हाथों को भूमि पर रखते हुए दोनों पैरों को एक साथ धीरे— धीरे ऊपर उठाएँ
- 3.कमर पर 90° का कोण बनाते हुए तथा दोनों हथेलियों को कमर पर रखते हुए धीरे—धीरे दोनों नितम्बों को ऊपर की उठाते रहें ।
- 4.धीरे— धीरे दोनों हाथों को कमर के नीचे दोनों स्थिर करें ।

5.पैर के अंगूठे से गर्दन तक शरीर को लंबवत सीधा रखें ।

6.ढोड़ी को कंठकूप में लगाएँ ।

7.शरीर के सम्पूर्ण भर को गर्दन पर साधें ।

(च) शवासन

1.चटाई पर सीधा लेट जाएँ ।

2.पैरों के बीच में थोड़ी दूरी रखते हुए पंजों को बाहर की फैलाएँ ।

3.दोनों हथेलियों ऊपर की आधी खुली आवस्था में रखें ।

4.आँखें बंद करते हुए शरीर को पूर्णतरु शिथिल कर दें ।

5.प्रत्येक आसन के अभ्यास के पश्चात शवासन में विश्राम करें ।

(छ) अन्य

पादहस्तासन, चक्रासन, धनुरासन, सूर्य नमस्कार के विविध 12 आसन आदि ।

योग की वर्तमान में प्रासंगिकता एवं महत्त्व

योग शब्द का अर्थ 'एक्य' या 'एकत्व' होता है जो संस्कृत धातु 'युज' से निर्मित है। युज का अर्थ होता है 'जोड़ना'। गीता में भगवान श्री कृष्ण ने कहा है "योग रू कर्मसु कौशल" अर्थात् योग से कर्मों में कुशलता आती है। व्यावाहरिक स्तर पर योग शरीर, मन भावनाओं में संतुलन सामंजस्य स्थापित करने का एक साधन है।

योग भारतीय ज्ञान की हजारों वर्ष पुरानी शैली है। हजारों मूर्तियाँ इसके संबंध में योग की स्थिति में अभी तक प्रमाणिक रूप में है। भगवत गीता में अनेकों बार योग शब्द का उल्लेख किया गया है। योग के साक्ष्य सिंधु घाटी, वैदित सभ्यता तथा बौद्ध जैन दर्शन में किसी-न-किसी रूप में प्राप्त हुआ है। योग के प्रसिद्ध ग्रंथों में पतंजलि द्वारा रचित

योगसूत्र वेदव्यास द्वारा रचित योगभाष्य का विशेष महत्त्व है। नागेश भट्ट द्वारा रचित योग सूत्रवृत्ति भी विख्यात है।

योग के आठ अंगों को अष्टांग कहते हैं जिससे आठों आयामों का अभ्यास एक साथ किया जाता है। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, धारणा, ध्यान, प्रात्याहार, समाधि को योग के आठ अंग माना जाता है।

भारतीय धर्म दर्शन में योग का अत्यधिक महत्त्व है। आध्यात्मिक उन्नति या शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य के लिये योग की आवश्यकता महत्त्व को प्रायः सभी दर्शनों भारतीय धार्मिक संप्रदायों द्वारा एकमत से स्वीकार किया गया है।

अनेक बड़े-बड़े योगियों एवं गुरुओं द्वारा योग को परिभाषित किया गया है। श्री श्री रविशंकर के अनुसार “योग सिर्फ व्यायाम, आसन ही है। यह भावनात्मक एकीकरण रहस्यवादी तत्त्व का स्पर्श लिये हुए एक आध्यात्मिक ऊँचाई है, जो आपको सभी कल्पनाओं से परे की एक झलक देता है। बाबा रामदेव के अनुसार “मन को भटकने न देना एक जगह स्थिर रखना ही योग है।” आज योग का ज्ञान जिस सुव्यवस्थित तरीके से हमें उपलब्ध है उसका श्रेय महर्षि पतंजलि को जाता है। पहले योग के सूत्र बिखरे थे जिन्हें समझना मुश्किल था। महर्षि पतंजलि ने इन्हें समझते हुए इन्हें सुव्यवस्थित किया। अष्टांग योग का प्रतिपादन किया। भारत के षट् दर्शनों में महर्षि पतंजलि का योग दर्शन बहुत ही अतिमहत्त्वपूर्ण स्थान रखता है।

सन् 2014 ईस्वी में भारत के माननीय प्रधानमंत्री नरेन्द्र दामोदर दास मोदी ने संयुक्त राष्ट्र को 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने का सुझाव दिया था क्योंकि गर्मियों में सूर्य उत्तरी गोलार्द्ध में स्थित होता है उत्तरी गोलार्द्ध में 21 जून वर्ष का सबसे लंबा दिन होता है। सर्वप्रथम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन 21 जून, 2015 ईस्वी को किया गया था जिसने विश्व भर में कई कीर्तिमान स्थापित किये। वर्तमान में योग भारत ही नहीं संपूर्ण विश्व के लिये प्रासांगिक विषय बना हुआ है। भारत के अलावा कई इस्लामिक देशों ने भी इसे अपनाया है। और अनवरत अपना रहें है।

अतः इस प्रकार योग के महत्त्व को देखते हुए आज पूरा विश्व इसे पूरे मनोयोग से अनवरत अपना रहा है। योग विद्या को वेदों में विशेष स्थान प्राप्त था। वेदों का मुख्य प्रतिपाद्य विषय आध्यात्मिक उन्नति करना है। इसके लिये यज्ञ, उपासना, पूजा व अन्य कार्यक्रमों का वर्णन किया गया है। इन सबसे पूर्व योग साधना का विधान किया गया है।

यस्मादृते न सिध्यति यज्ञोविपश्चितश्चन ।

स धीनां योगमिन्वति ।।

उपसंहार

सार रूप में हम कह सकते हैं कि योग प्राचीन भारतीय आर्ष संस्कृति का अभिन्न हिस्सा रहा है। और योग मानव जाति के लिए हमेशा से इसकी उपादियता रही थी। और वर्तमान में अनवरत उपादियता रहने वाली और भाग दौड़ की आधुनिकतावादी जीवन शैली में इसकी उपादियता उच्चतम और अनिवार्य रूप में रहने वाली है। अतः योगाभ्यास सुरक्षित है अभ्यासकर्ताओं को कई स्वास्थ्य लाभ पहुंचा सकता है। योग की खूबी यह है कि इसका अभ्यास कोई भी कर सकता है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपकी उम्र कितनी है या आपका आकार कैसा है। योग व्यक्ति के शारीरिक समन्वय को बढ़ाता है बेहतर मुद्रा को बढ़ावा देता है। यह संचार प्रणाली, पाचन प्रक्रिया के साथ-साथ तंत्रिका अंतःस्रावी तंत्र को उत्तेजित करने में मदद करता है। योग आपको युवा, तरोताजा ऊर्जावान महसूस कराने के लिए डायनामाइट है।

मन शरीर के संयोजन के कारण योग समग्र स्वास्थ्य का आदर्श उदाहरण है। यह पहले से कहीं अधिक लोकप्रिय हो गया है, मशहूर हस्तियों, राजनेताओं, व्यापारिक लोगों जीवन के हर क्षेत्र के लोग वर्तमान में इसका अभ्यास कर रहे हैं। योग एक बहु-विषयक उपकरण है जो मन शरीर को शुद्ध करने हमारे मन भावनाओं पर नियंत्रण पाने के लिए बेहद उपयोगी है। यह आत्म-परिवर्तन शारीरिक कल्याण का सबसे लोकप्रिय साधन है। और मानव जाति के लिए हमेशा रहने वाला है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची:

1. स्वात्माराम— हठप्रदीपिका (2001) कैवल्यधाम श्रीमन्माघव, योग मन्दिर लोनावाला
2. हठप्रदीपिका— स्वात्माराम सूरी
3. महर्षि घेरण्ड— घेरण्ड संहिता (2003) योग पब्लिकेशन्स मुगेंर बिहार
4. योग विज्ञान— विज्ञानानंद सरस्वती
5. योगा टीचर— भारतीय प्रौद्योगिकी प्रशिक्षण संस्थान, हिसार
6. कुण्डलिनी योग— सत्यानन्द सरस्वती
7. कुण्डलिनी— पंडित गोपी कृष्ण
8. Kundalini for Beginners-Dr. Ranvindra Kumar
9. अन्य योग संबंधी आलेख