

वर्तमान युग में योगा द्वारा जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाना और योग चिकित्सा का योगदान : एक समाजशास्त्रीय अध्ययन भारतीय परिप्रेक्ष्य में

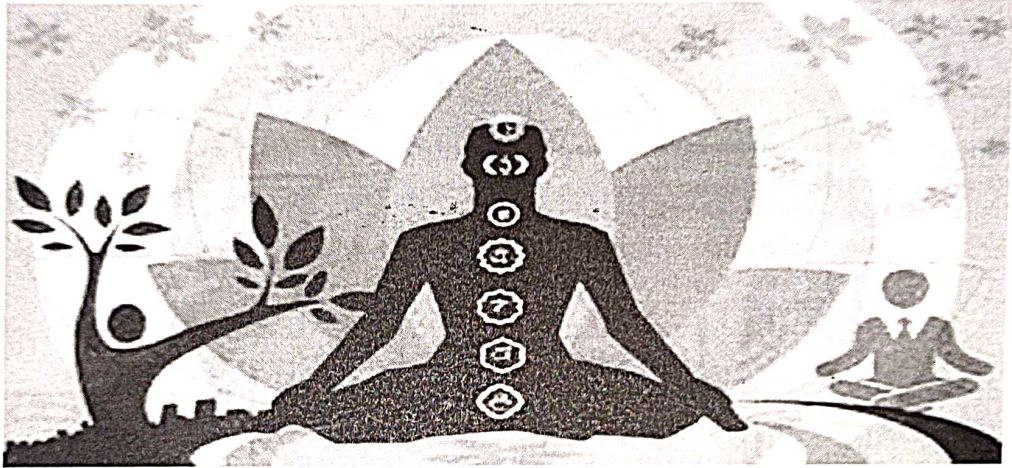
Om Singh^a, Suresh Kumar Saini^b

a. Apex School of Humanities & Arts, Apex University, Rajasthan, Jaipur

b. Apex School of Naturopathy & Yoga Sciences, Apex University, Rajasthan, Jaipur

सारांश

आज से हजारों वर्ष पूर्व गुरुकुल शिक्षा पद्धति में योग शिक्षा को भी जोड़ा जाता था। जहाँ शिष्य-गुरु के माध्यम से योग शिक्षा को ग्रहण करते थे और उसको युग-युगांतर तक उसका प्रचार करते थे। आज वर्तमान युग में मनुष्य स्वयं के सुख में इतना व्यस्त हो गया है जिससे कि वह हजारों बीमारियों की जकड़न में आ चुका है। अतः नगरीकरण के दौर में योग शिक्षा का महत्व बहुत अधिक बढ़ गया है। केंद्र और राज्य सरकार के द्वारा योग शिक्षा को पाठ्यक्रम में जोड़ करके एक अहम कार्य किया है। वर्तमान युग में योग शिक्षा चिकित्सा के क्षेत्र में अपना अत्यंत ही योगदान दे रही है।



चिकित्सीय योग को स्वास्थ्य स्थितियों के उपचार के लिए योग मुद्राओं और अभ्यास के आवेदन के रूप में उपयोग किया जाता है, इसमें शारीरिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक बाधाओं को कम करने के लिए योग प्रथाओं और शिक्षाओं का भी अपना वर्चस्व है। आज वर्तमान युग में राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय पटल पर स्वास्थ्य देखभाल, पेशेवरों के लिए योग पद्धति की प्रकृति और इसके कई चिकित्सीय प्रभाव के प्रमाण के बारे में जागरूक किया जा रहा है। इस शोध पत्र शीर्षक: "वर्तमान युग में योगा द्वारा जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाना और योग चिकित्सा का योगदान : एक समाजशास्त्रीय अध्ययन भारतीय परिप्रेक्ष्य में" है।

शब्द कुंजी : शिक्षा पद्धति, योग, चिकित्सा, जीवन की गुणवत्ता, भारतीय परिप्रेक्ष्य।

परिचय

अंतर्राष्ट्रीय पटल पर योग दिवस पहली बार 21 जून, 2015 को बनाया गया था, जिसकी प्रथम आवाज भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी ने 27 सितंबर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में अपने भाषण से शुरू की थी और उनका कहना था कि :-

योग भारत की प्राचीन परंपरा का एक अमूल्य उपहार का स्वरूप है। यह मनुष्य के दिमाग और शरीर की एकता का प्रतीक है, जिसमें मनुष्य और प्रकृति के बीच एक घनिष्ठ संबंध है, विचार और संयम प्रदान करने वाला एक हथियार है तथा स्वास्थ्य

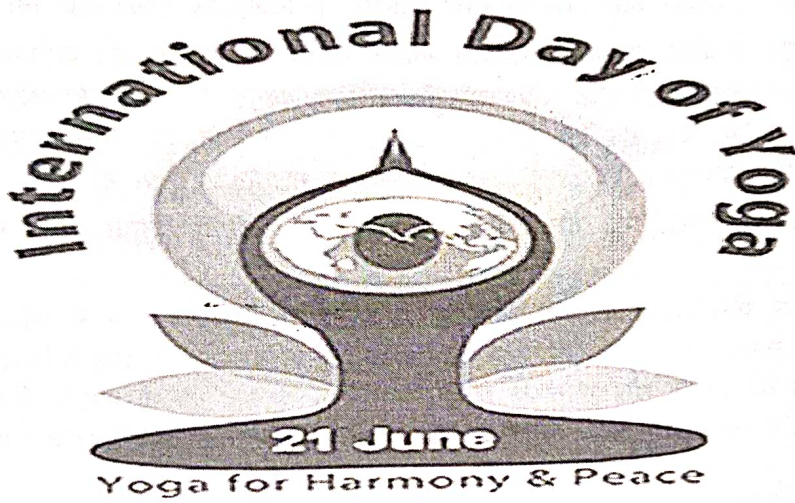
* Corresponding Author: E-mail: omsinghshekhawat1988@gmail.com

वर्तमान युग में योगा द्वारा जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाना और योग चिकित्सा का योगदान

और भलाई के लिए एक समग्र दृष्टिकोण को भी आधार प्रदान करने वाला स्रोत है। हमारी बदलती जीवन-शैली में यह चेतना बनकर, हमें जलवायु परिवर्तन से निपटने में मदद कर सकता है। तो आएं एक अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस को गोद लेने की दिशा में काम करते हैं।

"भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी, संयुक्त राष्ट्र महासभा"

अन्तर्राष्ट्रीय पटल पर तत्पश्चात् 21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में घोषित किया गया, वहीं दूसरी ओर 11 दिसंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र संघ के 177 सदस्यों द्वारा 21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस को मनाने के प्रस्ताव की मंजूरी मिली थी। भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के द्वारा लाए गए इस प्रस्ताव को 90 दिन के अंदर पूर्ण रूप से बहुमत मिलने पर पारित किया गया जो कि संयुक्त राष्ट्र संघ में किसी दिवस प्रस्ताव के लिए सबसे कम समय है। (बीबीसी हिन्दी, 2015)



'योग' शब्द की उत्पत्ति संस्कृत शब्द 'योग' से हुई है जिसका अर्थ होता है मिलन या जोड़ना अथवा किसी का ध्यान निर्देशित और केंद्रित करना। हमारे देश भारत में योग का नियमित अभ्यास शक्ति और सहनशक्ति को बढ़ावा देता है, साथ ही शांति और कल्याण की भावनाओं को पैदा करते हुए मित्रता आत्म-नियंत्रण और करुणा की विशेषताओं को सुविधाजनक व आसान बन देता है। आज से 3000 वर्ष पुरानी भारतीय योग पद्धति को पश्चिम देशों में अधिक महत्व दिया जा रहा है। भारत देश में राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान द्वारा पूरक और वैकल्पिक शिक्षा के रूप में वर्गीकृत किया गया है। भारतीय शास्त्रों में सबसे पहले योग दर्शन का उल्लेख पतंजलि के क्लासिक पाठ और योग में मिलता है। वर्तमान समय में योग के दर्शन को ध्यान से देखा जाए तो हमारे शास्त्रों में पतंजलि के अनुसार योग के आठ सूत्र बताए गए हैं जिनका उल्लेख निम्नलिखित है :-

पतंजलि के अनुसार योग के आठ सूत्र		
क्र.सं.		
1	यम	इसके अंतर्गत सत्य बोलना, अहिंसा, लोभ न करना, विषयासक्ति न होना और स्वार्थी न होना शामिल है।
2	नियम	इसके अंतर्गत पवित्रता, संतुष्टि, तपस्या, अध्ययन, और ईश्वर को आत्मसमर्पण आदि शामिल हैं।
3	आसन	इसमें बैठने का आसन महत्वपूर्ण है।
4	प्राणायाम	सांस को लेना, छोड़ना और स्थगित रखना इसमें अहम् है।
5	प्रत्याहार	बाहरी वस्तुओं से, भावना अंगों से प्रत्याहार।
6	धारणा	इसमें एकाग्रता अर्थात् एक ही लक्ष्य पर ध्यान लगाना महत्वपूर्ण है।
7	ध्यान	ध्यान की वस्तु की प्रकृति का गहन चिंतन इसमें शामिल है।
8	समाधि	इसमें ध्यान की वस्तु को चैतन्य के साथ विलय करना शामिल है। इसके दो प्रकार हैं- सविकल्प और अविकल्प। अविकल्प में संसार में वापस आने का कोई मार्ग नहीं होता। अतः यह योग पद्धति की चरम अवस्था है।

वर्तमान समय में योग के वैज्ञानिक अध्ययन में काफी महत्वपूर्ण वृद्धि हुई है तथा इसके साथ ही इसके चिकित्सीय प्रभाव और लाभों का आंकलन करने के लिए कई नैदानिक परीक्षण तैयार किए गए हैं। आज के समय में चिकित्सीय योग को स्वास्थ्य संबंधी उपचार के लिए योगाभ्यास के उपयोग के रूप में परिभाषित किया गया है। राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय पटल पर योग आज सबके हृदय पटल पर अपनी अमिट छाप छोड़ता है।

अध्ययन का उद्देश्य

1. वर्तमान में, चिंता और अवसाद के उपचार में योग के मनोवैज्ञानिक और शारीरिक परिणामों की जाँच करने वाले उपरोक्त कार्यक्रमों के बारे में जागरूक करना।
2. इस शोध का उद्देश्य योग के चिकित्सीय प्रभाव के संबंध में आज के युवाओं को जागरूक करना।

अनुसंधान क्रियाविधि

यह अध्ययन प्राथमिक एवं माध्यमिक गुणात्मक साहित्य सर्वेक्षण पद्धति पर आधारित है। वर्तमान अध्ययन पूरी तरह से माध्यमिक डेटा पर आधारित है जो पुस्तकों, राष्ट्रीय पत्रिकाओं और बुलेटिन, कानून से संबंधित दस्तावेजों और समाचार पत्रों आदि के विभिन्न आंकड़ों से एकत्र किया गया है। इस शोध पत्र का शीर्षक : "वर्तमान युग में योगा द्वारा जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाना और योग चिकित्सा का योगदान : एक समाजशास्त्रीय अध्ययन भारतीय परिप्रेक्ष्य में" है।

आज राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर योग के कई चिकित्सीय प्रभावों, लाभों और गहन उपचार शक्ति का महत्वपूर्ण योगदान

आज अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर योग पद्धति को भारत सरकार ने अंतर्राष्ट्रीय दिवस के रूप में घोषित करके एक नया आयाम रचा है, जिसको इतिहास में कभी भुलाया नहीं जा सकता। भारतीय शास्त्रों के अनुसार योग चिकित्सा पद्धति के अनुसार योग चिकित्सा अभ्यास मांसपेशियों की ताकत और शरीर के तनाव चिंता तथा अवसाद को भी कम करते हैं। वर्तमान परिस्थिति को देखते हुए योग चिकित्सा व्यक्ति को आराम करने, सांस को धीमा करने और सहानुभूति तंत्रिका तंत्र से संतुलन को स्थानांतरित करने और विश्राम प्रतिक्रिया के लिए प्रोत्साहित करता है।



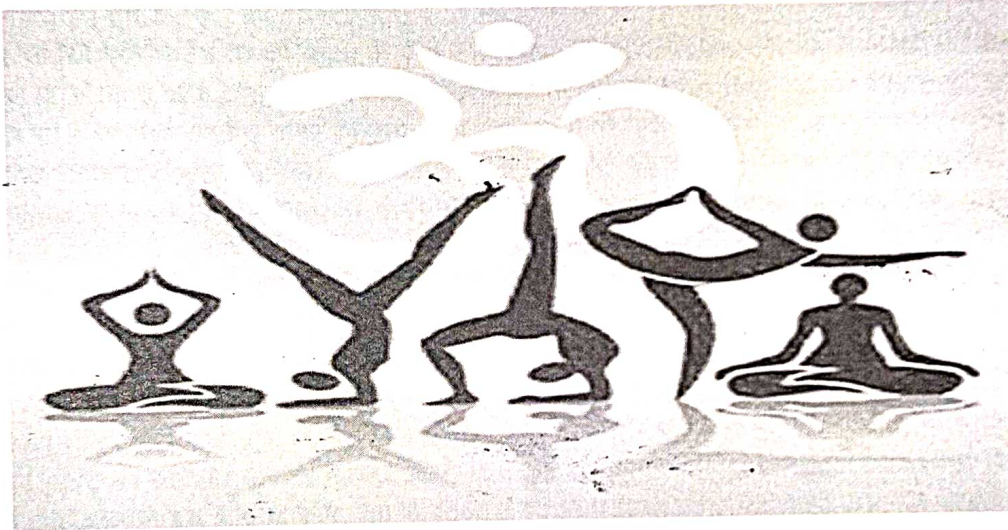
1. वर्तमान समय में योग चिकित्सा पद्धति के मुख्य लक्ष्यों में से एक मन की शांति प्राप्त करना और कल्याण की भावना, विश्राम की भावना, बेहतर आत्मविश्वास, बेहतर दक्षता और जीवन पर एक आशावादी दृष्टिकोण बनाना है।
2. वर्तमान समय में योग का अभ्यास संतुलित ऊर्जा उत्पन्न करता है जो प्रतिरक्षा प्रणाली के कार्य के लिए महत्वपूर्ण है।
3. वर्तमान समय में लगातार योग चिकित्सा पद्धति अभ्यास से अवसाद में सुधार होता है और सेरोटोनिन के स्तर में उल्लेखनीय वृद्धि हो सकती है, साथ ही मोनोमाइन ऑक्सीडेज के स्तर में कमी आती है, एक एंजाइम जो न्यूरोट्रांसमीटर और कोर्टिसोल को तोड़ता है।

वर्तमान युग में योगा द्वारा जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाना और योग चिकित्सा का योगदान

- वर्तमान समय में योग चिकित्सा पद्धति रक्त प्रवाह और हीमोग्लोबिन और लाल रक्त कोशिकाओं के स्तर को बढ़ाता है जिससे शरीर की कोशिकाओं तक अधिक ऑक्सीजन पहुँचती है, जिससे उनके कार्य में वृद्धि होती है। योग रक्त को भी पतला करता है जिससे दिल का दौरा और स्ट्रोक का खतरा कम हो सकता है।
- वर्तमान समय में योग चिकित्सा पद्धति योग कैंसर का इलाज नहीं है, या इसे रोकने का एक निश्चित तरीका नहीं है, योग शारीरिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक कल्याण को बढ़ाता है, और एक निश्चित शांति लाता है, जिसकी कई कैंसर रोगी इच्छा रखते हैं। योग, सांस लेने के व्यायाम और ध्यान कैंसर के रोगियों के लिए तनाव को कम कर सकते हैं, उपचार को बढ़ावा दे सकते हैं और जीवन की गुणवत्ता में सुधार कर सकते हैं।

योग के चिकित्सीय प्रभावों और लाभों के प्रति सुझाव

- वर्तमान समय में मन और शरीर को एकता में एकीकृत करने के लिए योग चिकित्सा पद्धति पश्चिमी दुनिया में तेजी से उभर रही है।
- वर्तमान समय में योग चिकित्सा पद्धति शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य में सुधार करती है।
- वर्तमान समय में योग चिकित्सा पद्धति तनाव, चिंता और अवसाद को प्रबंधित करने और कम करने का एक प्रभावी तरीका प्रदान करती है और कई अध्ययन मूड से संबंधित विकारों पर योग की प्रभावकारिता को प्रदर्शित करते हैं।
- वर्तमान समय में योग चिकित्सा पद्धति जैसे अनुशासन, व्यक्तिगत विकास, स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देते हैं।



- वर्तमान समय में स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों, स्वास्थ्य शिक्षकों और इसी तरह के लोगों को व्यक्तिगत कल्याण योजना के एक महत्वपूर्ण घटक के रूप में योग चिकित्सा पद्धति की क्षमता के बारे में जागरूक होने की आवश्यकता है।
- वर्तमान समय में योग चिकित्सा पद्धति कई मामलों में शारीरिक रोगों को ठीक करने और मनोवैज्ञानिक विकारों को कम करने की क्षमता है।

निष्कर्ष

वर्तमान परिस्थिति को देखते हुए योग चिकित्सा भारतीय शास्त्रों व योग चिकित्सा पद्धति के अनुसार योग आज सबके हृदय पटल पर अपनी अमिट छाप छोड़ता है। वहीं राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर देखा जाए वर्तमान स्थिति में चिंता और अवसाद दोनों ही मनुष्य के मस्तिष्क पर एक मानसिक बोझ बनता जा रहा है जिसका समाधान योग चिकित्सा पद्धति है। वहीं देखा जाए तो व्यक्ति के तनाव को कम करने के साधन के रूप में योगा चिकित्सा पद्धति बहुत तेजी से लोकप्रिय हो रही है इसका असर भारत में ही नहीं पश्चिमी राष्ट्रों के साथ-साथ अरब के देशों में भी देखा जा रहा है। आज के समय में योग चिकित्सा पद्धति हर किसी की आवश्यकता बन गई है। वहीं यदि योग पर हम एक नजर डालें तो इसके फायदे हमारे जीवन में अनेक रूप से दिखाई दे रहे हैं जैसे कि मन, शरीर व्यायाम के रूप में, स्वास्थ्य को बनाए रखने के रूप में और बीमारियों को दूर

करने के लिए उपयोग की जाने वाली एक व्यापक चिकित्सा पद्धति बन गई है। भारतीय स्वरूप में यदि बौद्ध दर्शन के अनुसार योगा पति के रूप को वर्जित किया जाए तो कहा जा सकता है कि योगाभ्यास के माध्यम से व्यसनी अति नुकसान और अपने शरीर के प्रति अनादर से अधिक सम्मानजनक देखभाल करने वाले और प्रेमपूर्ण व्यवहारों में पीढ़ी-दर-पीढ़ी स्थानांतरित हो जाती है। वहीं हमने भारतीय संदर्भ के अध्ययन में पाया कि महिला योगाभ्यासियों ने अपनी सकारात्मक भावनाओं और कल्याण की भावना को योग अभ्यास के लिए जिम्मेदार ठहराया।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. बीबीसी हिन्दी, मोदी जी पलट पाएंगे योग की काया, 2015.
2. एटकिंसन एन. एंड लेविन आर., योग अभ्यास की कार्रवाई के लाभ, बाधाएं और संकेत : एक फोकस समूह दृष्टिकोण।-2009. पृष्ठ. 3-14.
3. अरोड़ा, एस. और भट्टाचार्यजी जे. योग द्वारा तनाव में प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया का मॉड्यूलेशन। 2008, पृष्ठ 45-55.
4. देसिकाचार के., ब्रैगडन एल. और बोसार्ट सी. हीलिंग का योग : स्वास्थ्य और कल्याण के लिए योग के समग्र मॉडल की खोज, 2005. पृष्ठ 17-39.
5. राउब जे.ए. मस्क्युलोस्केलेटल और कार्डियोपल्मोनरी फंक्शन पर हठ योग के साइको फिजियोलॉजिकल इफेक्ट्स : ए लिटरेचर रिव्यू, 2002. पृष्ठ 797-812.