

## योग द्वारा स्वास्थ्य

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

स्व में अवस्थित होना स्वास्थ्य है। स्व अर्थात् चेतना के अन्दर होना भी स्वास्थ्य कहलाता है। आत्मा में रहना स्वास्थ्य है। जड़ में या जड़ के विषय में चिंतन करना स्वास्थ्य नहीं कहलाता। शरीर जड़ एवं चेतन का मिश्रण है। शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मक स्वास्थ्य, आध्यात्मिक स्वास्थ्य और सामाजिक स्वास्थ्य ये पांच प्रकार के स्वास्थ्य कहलाते हैं। पांचों को सुरक्षित रखने वाला स्वस्थ कहलाता है। शारीरिक स्वास्थ्य बहुत महत्त्वपूर्ण है। शरीर की सभी क्रियाएं सुव्यवस्थित चलती रहें यह शारीरिक स्वास्थ्य है।

**शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम्** अर्थात् शरीर को ही धर्म कर्म का साधन माना गया है। यदि शरीर स्वस्थ रहता है तो सभी प्रकार की धार्मिक क्रियाएं की जा सकती हैं। अतः शरीर को स्वस्थ रखना बहुत आवश्यक है। शरीर स्वस्थ तभी रह सकता है जब स्वास्थ्य ठीक रहे। योग के द्वारा शरीर को स्वस्थ बनाया जा सकता है। स्वास्थ्य जीवन का मूलभूत आधार है। स्वास्थ्य को अंग्रेजी में हेल्थ कहा जाता है। हेल्थ का अर्थ निरोग एवं प्रसन्नचित होना है। स्वास्थ्य का अर्थ है शरीर के विभिन्न अंगों तथा संस्थानों का ठीक ढंग से कार्य करना। स्वास्थ्य प्रत्येक व्यक्ति का जन्मसिद्ध अधिकार है। एक स्वस्थ व्यक्ति ही स्वस्थ समाज का निर्माण कर सकता है। स्वस्थ रहना सबसे बड़ा सुख है। कहावत भी है— **‘पहला सुख निरोगी काया।’** कोई आदमी तभी अपने जीवन का पूरा आनन्द उठा सकता है, जब वह शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहे। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है। इसलिए मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी शारीरिक स्वास्थ्य अनिवार्य है।

यदि शरीर स्वस्थ नहीं है, तो जीवन भारस्वरूप हो जाता है। योग स्वास्थ्य का पूरा विज्ञान है। इसका संबंध शरीर के सारे अंगों के अच्छी तरह से काम करने, उनके बीच सही तरह से तालमेल के अलावा मन के सही रूप में काम करने की समझ से होता है। यह आधुनिक

चिकित्सा प्रणाली से इस तरह से अलग होता है कि इस प्रणाली का संबंध सिर्फ रोगों उनके उपचार और उनके ठीक करने से होता है। जबकि योग की पद्धतियां इस रूप से गठित हुई हैं कि वे न सिर्फ शरीर के अलग-अलग अंगों की ताकत को बनाये रखते हैं, बल्कि उन्हें बढ़ाते भी हैं। जिससे किसी भी व्यक्ति को स्वस्थ और रोगमुक्त जीवन जीने को मिलता है। रोजाना योगासन करने से न सिर्फ शरीर चुस्त-दुरुस्त रहता है, बल्कि रोजाना के जीवन के अलग-अलग कारणों से होने वाले शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक असंतुलन का भी निरोध होता है।

अपनी प्राकृतिक अवस्था में अगर शरीर के सारे अंग सही तरीके से काम करते हैं तो वेसी हालत को अच्छा स्वास्थ्य कहा जाता है। अगर शरीर के किसी अंग में कोई विसंगति या असामान्यता आ भी जाती है, तो वह भाग अच्छे स्वास्थ्य की कोशिश करता है। स्वास्थ्य प्राप्ति में मददगार कई उपकरण या तरीकों में योग सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण है। आज की तेज रफ्तार भरी जिंदगी में हम सभी ने अपना ख्याल रखना तो जैसे छोड़ ही दिया है। ना ही हम अपने खान-पान का सही से ख्याल रखते हैं और ना ही हमारे पास व्यायाम के लिए समय है। इस तरह से भागदौड़ भरी जिन्दगी में हम दूसरे काम तो कर लेते हैं, लेकिन हम सबसे महत्वपूर्ण कार्य हमारे स्वास्थ्य पर ब्रेक लगा देते हैं।

स्वास्थ्य का ठीक तरह से ख्याल न रखने के कारण कई तरह की बीमारियां जैसे तनाव, चिड़चिड़ापन, भय, चिन्ता एवं अनेक प्रकार की शारीरिक बीमारियों का शिकार हो जाते हैं, जिससे हमारी जिंदगी अस्त-व्यस्त हो जाती है। ऐसे में हमें जिन्दगी को स्वस्थ तथा ऊर्जावान बनाये रखने के लिए व्यायाम की जरूरत होती है। लेकिन कठिन और थका देने वाली 2-3 घंटे लम्बी कसरत करना हर किसी के बस की बात नहीं है। ऐसे में केवल नियमित 30-40 मिनट किया जाने वाला योगाभ्यास अत्यधिक फायदेमंद होता है। योग की खासियत यह है कि इससे ना केवल हम शारीरिक रूप से स्वस्थ रहते हैं बल्कि यह हमारे शरीर से कई तरह की बीमारियों को भी दूर करता है। हमारे शरीर में बहुत से रोग जन्म लेते हैं। जिनके बारे में वक्त पर हमें पता भी नहीं होता है। इसलिए योग करना हमारे शरीर के लिए किसी रामबाण

औषधि से कम नहीं है। यह हमारे दिमाग को तनाव रहित तथा शरीर को फिट रखता है। इसलिए हम कह सकते हैं कि योग करने से जीवन को एक सेहतमंद रफ्तार मिल जाती है। मनुष्य कृत्रिमता को अपनी जीवनशैली में लाकर अपने आहार, वेशभूषा और द्रुतगामी कार्य में व्यस्तता लाता जा रहा है। अतः शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य में विकृतियां बढ़ती जा रही हैं। स्वस्थ जीवन के लिए व्यक्ति को विविध प्रकार के संतुलन स्थापित करने की प्रक्रियाओं को अपनाना होगा। व्यक्ति स्वस्थ एवं संतुलित जीवन हेतु विचारों, प्राणों, पंच तत्वों, आभामण्डल, कषायों, अध्यवसाय, व्यवहार, आहार आदि को गहराई से समझकर जीवन में उतारे तो स्वास्थ्य सभी प्रकार से ठीक रख सकता है। नमस्कार मुद्राएं और विशिष्ट मुद्राएं भी स्वस्थ जीवन में सहायक हैं। हास्य, प्राणायाम, आत्मविद्या—पराविद्या, भाव क्रिया आदि ऐसे कार्यक्षेत्र हैं, जिनके संतुलन से स्वास्थ्य को अनुकूल रखना सहज है। अतः योग विज्ञान द्वारा समग्र स्वास्थ्य की प्राप्ति संभव है।