योग भगावे रोग

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,
पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

रोग एक बिमारी है। इसका निवारण है योग। एक समस्या है तो दूसरा है समाधान। बहुत सी ऐसी बीमारियां हैं जिन्हें योग से ठीक किया जा सकता है। जीवन में हम समस्या की बात कर लेते हैं किन्तु समाधान की बात नहीं करते। बीमारी या अस्वस्थता से दिनचर्या बिगड़ जाती है। जब संतुलन बिगड़ जाता है तब बिमारी अपने आप आ जाती है। योग भारत की सांस्कृतिक परम्परा से जुड़ा हुआ एक महत्त्वपूर्ण विषय है। वेदो, उपनिषदों, आगमों और त्रिपिटकों में योग के विभिन्न अवयव बिखरे पड़े हैं। योग मनुष्य के शरीर मन और आत्मा को आपस में जोड़ने की प्रक्रिया है। योग का व्यवस्थित रूप महर्षि पतंजलि के कार्य से प्रारम्भ हुआ। योग न तो किसी धर्म विशेष से जुड़ा हुआ है और न ही किसी सम्प्रदाय से जुड़ा हुआ है। यह एक जीवन दर्शन है। इससे जीवन का सर्वांगीण विकास होता है।

स्वास्थ्य और अस्वास्थ्य दो शब्द है। प्रत्येक व्यक्ति स्वस्थ रहना चाहता है, बीमार होना कोई भी नहीं चाहता। एक स्वस्थ्य व्यक्ति ही सेवा परोपकारिता सहयोग आदि गुणों को विकसित कर समाज और देश के विकास में सक्रिय भूमिका का निर्वहन कर सकता है। अस्वस्थ व्यक्ति न केवल स्वयं के लिए अपितु दूसरों के लिये भी भारभूत बन जाता है। स्वस्थता ही सुखी जीवन का रहस्य है। आज जितनी भी चिकित्सा पद्धतियों का विकास हुआ है, उन सब का एक ही लक्ष्य है– स्वास्थ्य की प्राप्ति। 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 है कि वे न सिर्फ शरीर के

अलग–अलग अंगों की ताकत को बनाये रखते है, बल्कि उन्हें बढ़ाते भी है। 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 है तो वैसी 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 है और ना ही हमारे पास व्यायाम के लिए समय है। 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 है, जिससे हमारी जिंदगी अस्त–व्यस्त हो जाती है। योग की खासीयत यह है कि इससे ना केवल हम शारीरिक रूप से स्वस्थ रहते है बल्कि यह हमारे शरीर से कई तरह की बीमारियों को भी दूर करता है। हमारे शरीर में बहुत से रोग जन्म लेते है। 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।

सभी स्वास्थ्य प्रेमी एक कसे हुए गठित सौष्ठव शरीर के स्वामी बनने के इच्छुक होते हैं जो इसके लिए प्रयास करते हैं, वे बन भी जाते हैं, जो ढिलाई दिखाते हैं, वे रह जाते हैं। शरीर का गठन व बढ़ोतरी आम तौर से 28 वर्ष तक की आयु तक होती है। जो इस अवधि में चूक गया, वह जिन्दगी भर के लिए चूक जाता है। इसलिए इस उम्र में लड़कों को दौड़ने–कूदने–खेलने को प्रोत्साहित किया जाता है। मानव जीवन के स्वास्थ्य को मानव स्वयं और आधुनिक परिवेश दोनों ही प्रभावित कर रहे हैं। मनुष्य कृत्रिमता को अपनी जीवनशैली में लाकर अपने आहार, वेशभूषा और द्रुतगामी कार्य में व्यस्तता लाता जा रहा है। इधर जनंसख्या

वृद्धि, यंत्रीकरण, प्रदूषण आदि के परिवेश से मनुष्य घिरा हुआ है। अतः शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य में विकृतियां बढ़ती जा रही है।

स्वस्थ जीवन के लिए व्यक्ति को विविध प्रकार के संतुलन स्थापित करने की प्रक्रियाओं को अपनाना होगा। संतुलन बनाए रखने के लिए हमें किसी औषधि की आवश्यकता नहीं है। 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। प्राणायाम, आत्मविद्या–पराविद्या, भाव क्रिया आदि ऐसे कार्यक्षेत्र हैं, जिनके संतुलन से स्वास्थ्य को अनुकूल रखना सहज है। इसी प्रकार शरीर के लिए आहार और अनाहार के संतुलन की प्रक्रिया को भी यहां समझाया गया है।