

रोग चिकित्सा में आधुनिक योग की भूमिका

Narender Kumar^{1*} Dr. Sukhbir Sharma²

¹ Research Scholar, Department of Yoga and Health Sciences, OPJS University, Churu, Rajasthan

² Associate Professor, Department of Yoga and Health Sciences, OPJS University, Churu, Rajasthan

सार – वैदिक विचारधारा के अनुसार, मनुष्य की “सर्वतोभावे सुखावह” अवस्था का आधार स्वास्थ्य ही है। स्वास्थ्य का परिपालन करते हुए ही मनुष्य जीवन के मौलिक उद्देश्यों-पुरुषार्थ चतुष्टय (धर्म, अर्थ, काम एवं मोक्ष) तथा त्रयैषणाओं (प्राणैषणा, धनैषणा एवं लोकैषणा) को प्राप्त कर सकता है। चरक संहिता में भी कहा गया है कि धर्म, अर्थ, काम अथवा मोक्ष इन चार ‘पुरुषार्थ चतुष्टय’ की प्राप्ति का मूल कारण शरीर का निरोग रहना है। हमारा शरीर एक मन्दिर है जिसमें आत्मारूप देव निवास करता है। अतः सबका कर्तव्य है कि शरीर के स्वास्थ्य की का हर प्रकार से रक्षा की जाए। वर्तमान समय में स्वास्थ्य की प्राप्ति में योग जो भूमिका निभा रहा है, वह किसी से छिपी नहीं है। समस्त विश्व प्रत्येक 21 मई को ‘अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस’ के रूप में मनाता है, जो आधुनिक समय में स्वास्थ्य प्राप्ति के एक साधन के रूप में वैश्विक स्तर पर योग की स्वीकार्यता को दर्शाता है, अर्थात् समस्त विश्व स्वास्थ्य प्राप्ति में योग के महत्व को स्वीकार कर चुका है।



स्वास्थ्य की अवधारणा:

भाषाविदों के अनुसार, आत्मपरक सार्वनामिक विशेषण ‘स्व’ के साथ ‘स्था’ धातु एवं ‘क्त’ प्रत्यय के मेल से ‘स्वस्थ’ शब्द निष्पन्न होता है, जिसका अर्थ है, “स्वस्मिन् तिष्ठति अर्थात् जो स्वयं में स्थित हो।” विश्व स्वास्थ्य संगठन ने भी स्वास्थ्य की यही परिभाषा दी है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (1948) के अनुसार, ‘स्वास्थ्य’ शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की एक पूर्ण स्थिति है, न कि केवल बीमारी या दुर्बलता के अनुपस्थित होने की स्थिति। इस परिभाषा को कई बार आलोचनाओं का सामना करना पड़ा है, क्योंकि आलोचकों के अनुसार, “यह अनजाने में समाज के चिकित्साकरण में योगदान देता है। पूर्ण स्वास्थ्य की ये शर्तें हम में से अधिकांश को अस्वस्थ ही रखती हैं।” [1] आलोचकों का यह मत सही नहीं है, क्योंकि परिभाषाएं आदर्श होती हैं, ताकि यह विषय के प्रत्येक पहलू अथवा स्थिति को समाहित करके विषय को परिभाषित कर सके। भारतीय शास्त्रों में हजारों वर्ष पहले ‘स्वास्थ्य’ को परिभाषित किया जा चुका है, और यहाँ का जन-सामान्य उस परिभाषित आदर्श को प्राप्त करने के लिए जीवनभर प्रयासरत रहा है। सुश्रुत संहिता में स्वस्थ व्यक्ति के निम्नलिखित लक्षण बताए गए हैं -

“समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियाः।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते।।” [2]

अर्थात् जिसके त्रिदोष (वात, पित्त एवं कफ) सामान्य अथवा विकार रहित हों, जठराग्नि (पाचन शक्ति) सामान्य हो, सातों धातुएं (रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा तथा वीर्य) विकार रहित हों। तीनों मल (स्वेद, पुरीष एवं मूत्र) सामान्य हो तथा जिसकी आत्मा इन्द्रिय एवं मन प्रसन्न हो, वही स्वस्थ कहलाता है।

आचार्य शार्गधर के अनुसार, इस पृथ्वी पर कोई भी प्राणी अमर होकर जन्म नहीं लेता, मृत्यु तो अपरिहार्य है वह रोगों से बचकर एवं रोगों का निवारण करके लम्बेकाल तक जीवन यापन कर सकता है। वेदों में भी आदेश किया गया है, “कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेच्छतंसमाः।।” [3] अर्थात् हे जीव तू कर्म करते हुए सौ वर्ष तक जीने की इच्छा कर। अतः महर्षि वाग्भट ने स्वस्थ रहने के उपायों के बारे में कहा है, “सदा हितकर आहार विहार का सेवन करने वाला व्यक्ति किसी भी कार्य को भली-भांति विचारकर करने वाला, इन्द्रियों के प्रति आसक्त न रहने वाला, दान देने वाला, सत्यवक्ता, क्षमावान तथा आप्त जनों की सेवा करने वाला सदा नीरोग रहता है।” [4] स्वास्थ्य सर्वदा एवं सर्वथा वांछनीय है। सभी व्यक्तियों को अपने स्वास्थ्य की रक्षा जिस प्रकार हो सकती है, उसी प्रकार का यत्न करना चाहिए। आधुनिक योग इसी दिशा में एक प्रयास है।

चिकित्सा योग की अवधारणा:

आधुनिक योग ने योग चिकित्सा के विषय में हर मंच पर अपनी श्रेष्ठता सिद्ध की है। षट्कर्म, योगासन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आदि प्रचलित योग के सभी घटक व्यक्ति को स्वस्थ रहने में उसकी मदद करते हैं। अन्य कोई विधि अथवा साधन नहीं जो योग की तरह निवारक उपाय भी करे और जो प्रभावशाली उपचारात्मक साधन भी हो। अतः योग के इस स्वरूप को वर्तमान में “भैडिकल योगा” अर्थात् “चिकित्सा योग” कहते हैं। “योग के भौतिक तत्त्वों से परे जो शरीर को मजबूत बनाने के लिए आवश्यक और प्रभावी हैं, चिकित्सा योग अधिकतम लाभ प्राप्त करने के लिए उपयुक्त श्वसन तकनीकों, सतर्कता और ध्यान को भी शामिल करता है।”[5]

विदेशों में लोकप्रिय ‘स्ट्रक्चरल योग थैरेपी’ (Structural Yoga Therapy) इसी श्रेणी का योगाभ्यास है, जो शरीर संरचना जैसे-गलत स्वरूप में बैठने अथवा खड़े होने की आदत से किसी अंग विशेष का आकार/स्थिति का विकृत हो जाना, आदि विकारों को दूर करने के लिए किया जाता है। कमर दर्द, लम्बर स्पोण्डोलाइटिस, सर्वाइकल स्पोण्डोलाइटिस, संधि अधःपतन (Joint Degeneration) गोल कंधे (Rounded Shoulders), कंधों का एक स्तर में न होना आदि अनेक समस्याओं में यह चिकित्सा कारगर है।

चिकित्सा योग के घटक:

तन्त्र साधना, जैनमत द्वारा प्रतिपादित योग, हठयोग आदि प्रकारान्तरों में अनेक क्रियाएं जैसे षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध आदि शरीर प्रधान क्रियाएं हैं जो स्वास्थ्य रूपी फल अवश्य देती हैं। अतः आधुनिक समय में इन क्रियाओं का स्वतन्त्र क्रिया के रूप में अभ्यास किया जाता है। हठयोग की क्रियाएं किस तरह शारीरिक लाभ प्रदान करती हैं, यह निम्नलिखित श्लोकों से स्वतः ही सिद्ध होता है-

“षट्कर्मणा शोधनं च आसनेन भवेद्बुद्धम।

मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धीरता।।”[6]

“प्राणायामाल्लाघवं च ध्यानाप्रत्यक्षमात्मनि।

समाधिना निर्लिप्तं च मुक्तिरेव न संशयः।।”[7]

अर्थात् नेती, धोति आदि षट्कर्मों से शरीर का शोधन होता है, आसनों से शरीर सुदृढ़ बनता है। मुद्राओं से शरीर की स्थिति स्थिर होती है जो ध्यान के लिए आवश्यक होती है तथा प्रत्याहार

के अभ्यास से मनुष्य धैर्यवान होता है। प्राणायाम के अभ्यास से शरीर में लघुता अर्थात् हल्कापन आता है, ध्यान के अभ्यास से आत्मा का साक्षात्कार होता है, इस प्रकार सातों साधनों का अभ्यास करते हुए एक दिन मुक्ति की प्राप्ति होती है, जिसमें किसी प्रकार का सन्देह नहीं होना चाहिए।

आधुनिक हठयोग में आसनों के साथ-साथ ‘सूक्ष्म-व्यायाम’ को भी महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त है। अनेक प्रकार के सूक्ष्म व्यायाम आवश्यकतानुसार किए जाते हैं। यन्त्रों के आविष्कार के साथ षट्कर्मों का भी आधुनिकीकरण हो गया है। अब षट्कर्म का अभ्यास इतना कठिन नहीं रहा। षट्कर्म अब छः शुद्धिक्रियाएं नहीं रही, अपितु अनेक शुद्धिक्रियाएं आजकल प्रचलन में आ गई हैं। प्राकृतिक चिकित्सा की मुख्य विधि ‘जलचिकित्सा’ अब षट्कर्म का ही विस्तार समझी जाने लगी है। ‘जलचिकित्सा’ में षट्कर्म की परम्परागत विधियों के अलावा अनेक नई विधियों का भी समावेश है। अतः योग चिकित्सा के उपर्युक्त साधनों के अलावा, आधुनिक काल में आयुर्वेद और प्राकृतिक चिकित्सा से भी अनेक साधन योगचिकित्सा के रूप में प्रयुक्त किए जाते हैं। योग के आचार्य सदा से ही भोजन के प्रति जागरूक रहे हैं, इसलिए युक्तियुक्त भोजन का वर्णन उन्होंने अपने योग ग्रन्थों में किया है, जैसे -

“युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा।।”[8]

अर्थात् जिसका आहार-विहार युक्तियुक्त हो, जिसकी कर्म चेष्टाएं युक्तियुक्त हो, विशेषकर जिसका सोना जागना युक्तियुक्त हो, उसी के लिए योग-मार्ग दुःखनाशक सिद्ध होता है। अतः मनुष्य द्वारा ग्रहण किया जाने वाला भोजन तभी सफलतादायक एवं स्वास्थ्यवर्धक हो सकता है, जब वह गुणवत्ता से पूर्ण हो। इसके अलावा भोजन को सही समय पर ग्रहण करना चाहिए। यदि भोजन को सही समय और सही मात्रा में ग्रहण न किया जाए तो जो भोजन मनुष्य को प्राणवत् बनाता है, वही रोग का कारण और विष तुल्य भी हो जाता है।

गुणवत्ता के आधार पर भोजन को दो वर्गों में रखा गया है- पथ्य और अपथ्य। महर्षि चरक के अनुसार, जो भोजन शरीर के अनुकूल व हितकर तथा मन को प्रिय हो, वह पथ्य भोजन कहलाता है, इससे विपरीत अपथ्य भोजन है।

► **पथ्य आहार** - घेरण्ड संहिता के अनुसार, एक योगी के लिए चावल, जौ की रोटी, गेहूँ की रोटी, मूँग, उड़द व चने की दाल का भोजन उचित है। परवल, कटहर, करेला, काकड़ी, केला, बैंगन, गूलर, चैलाई, बथुवा

आदि का कच्चा साग को योगी शाक में प्रयुक्त करे। घेरण्ड संहिता के अनुसार योगी के लिए भोजन में घी व दुध का प्रयोग भी उत्तम है।

- **अपथ्य आहार** - 'हठ प्रदीपिका' के अनुसार करेला आदि कटु, इमली आदि खट्टा, मिर्च, तिक्त और गुड आदि ऊष्ण, तिल का तेल, मदिरा, मांस, दही, मट्ठा, हींग लहसुन आदि योग साधकों के लिए अपथ्य कहे गए हैं। घेरण्ड संहिता के अनुसार कडुवा, अम्ल, लवण और तीखा ये चार रस वाली वस्तुएं भुने हुए पदार्थ, दही, तक्र, शाक, उत्कट, मद्य, ताल और कटहल का त्याग करें। प्याज, लहसुन आदि जड़दार सब्जियां व मसाले, नींबू आदि भी योगियों के लिए वर्जित हैं।

पतञ्जलि के योगदर्शन में मनोविज्ञान और मनोचिकित्सा के व्यवहाररूप पर विस्तृत चर्चा की गई है। यह तो बताने की ही आवश्यकता नहीं की पातञ्जल अष्टांग योग में ध्यान व एकाग्रता बढ़ाने के लिए अनेक प्रयोग बताए हैं। इसके अलावा राग, द्वेष, लोभ, मोह, क्रोध, अहंकार, इन्द्रिय-जय, अहिंसा, संतोष आदि पर विस्तृत चर्चा करते हुए इनका उपाय भी बताया गया है। यमों से व्यवहार की शुद्धि तथा स्थूल क्लेश कर्मों की निवृत्ति होती है। "यमों का प्रमुख उद्देश्य साधक को हिंसादि कर्मों में प्रवृत्त होने से रोकता है।"[9] साधक व समाज के नैतिक स्तर को उच्च बनाए रखने के लिए योग साधना में यमों का समावेश योगाचार्यों ने किया है। तथा इसके साथ ही साधक की आत्मशुद्धि के लिए नियमों का वर्णन किया गया है।

योग चिकित्सा की सीमाएं:

कुछ आलोचक योग चिकित्सा पर आक्षेप लगाते हैं कि योग चिकित्सा में रोग-निदान कार्य नहीं होता, अतः जब निदान-कार्य नहीं हुआ तो चिकित्सा किस रोग की करेंगे। प्राकृतिक चिकित्सा की भांति योग चिकित्सा में भी किसी एक रोग की चिकित्सा न करके अपितु समस्त शरीर की चिकित्सा की जाती है, तो ऐसे में रोग-निदान कार्य का प्रश्न ही उत्पन्न नहीं होता। तथापि, यह सत्य है कि 'योग' सम्पूर्ण अथवा समग्र चिकित्सा पद्धति नहीं है। "योग कुछ चिकित्सकीय हालातों को ठीक करने के लिए सहायक चिकित्सा के रूप में अच्छी तरह से प्रभावकारी हो सकता है, लेकिन अभी तक यह सिद्ध समग्र आरोग्यकारी उपचार पद्धति नहीं है।"[10] इन विद्वानों का यह कथन सही भी है, क्योंकि योग उपचारपद्धति है ही नहीं। योग का प्रमुख ध्येय समाधि की प्राप्ति है। अनेक सिद्धियां जिनमें स्वास्थ्य भी सम्मिलित है, योग का गौण ध्येय है। योग की क्रियाएं प्रतिरोधात्मक पहलू की दृष्टि से सर्वोत्तम है। इसलिए योग की क्रियाएं समस्त विश्व में ख्याति को प्राप्त हो रही हैं।

निष्कर्ष:

निःसंदेह वर्तमान समय में योग विषय पर अनेक अनुसंधान कार्य हुये हैं। योग विषय उपासना आदि के मुख्य विषय से हटकर, स्वास्थ्य, खेल, चिकित्सा तथा शिक्षा आदि गौण विषयों तक सीमित रह गया है। वर्तमान समय में योग जहां एक और वैकल्पिक चिकित्सा का साधन बन चुका है, वहीं दुसरी ओर योग शिक्षाविदों के लिये अनुसंधान की विषय-वस्तु बन चुका है। आधुनिक विद्वानों के अनुसार, "योग विद्यार्थियों को ऐसे सुदृढ़ साधन विकसित करने में मदद करता है जो उन्हें न केवल अपने क्षेत्र में उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए अपितु अपने स्वयं के स्वास्थ्य का प्रभार लेने के लिए सशक्त बनाता है। वे अपनी आवश्यकताओं और अपने पर्यावरण का निरीक्षण करना सीखते हैं और हर तरह से सीखते हैं कि कैसे वे आहार करें, विहार करें और दीर्घावधि के लिए अपने शरीर से व्यवहार करें।"[11]

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. BMJ 2011; 343 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.d4163> (Published 26 July 2011)
2. चरक संहिता सूत्रस्थानम् 15/45
3. यजुर्वेद 40/2
4. अष्टांगहृदयम् सूत्रस्थानम् 4/36
5. Stephens, Ina. "Medical Yoga Therapy." Children (Basel, Switzerland) vol. 4,2 12. 10 Feb. 2017, doi:10.3390/children4020012
6. घेरण्ड संहिता 1/10
7. घेरण्ड संहिता 1/11
8. श्रीमद्भगवद्गीता 6/17
9. डॉ. जगवन्ती देशवाल कृत अष्टांगयोग (राजयोग और हठयोग के विशेष संदर्भ में), अभिषेक प्रकाशन, प्रथम संस्करण 2005, पृ. 25
10. Büssing A, Michalsen A, Khalsa SB, Telles S, Sherman KJ. Effects of Yoga on Mental and Physical Health: a Short Summary of Reviews. Evid Based Complement Alternat Med. 2012;2012:165410. doi: 10.1155/2012/165410. Epub 2012 Sep 13. PMID: 23008738; PMCID: PMC3447533.
11. <https://yogaed.com/resource/yoga-in-physical-education>; Accessed on 23/09/2019 at about 8:00 PM

Corresponding Author

Narender Kumar*

Research Scholar, Department of Yoga and Health
Sciences, OPJS University, Churu, Rajasthan

nkrohillla2012@gmail.com