

सर्वांगीन मानसीक संतुलनात योगअभ्यासाचे योगदान

प्रा. शरद तु. बाखडे

सेवादल महिला महाविद्यालय,

उमरेड रोड नागपूर.

अभीतक मानव जातीने आधुनिक युग में मानव जब भौतिक बाढ की चरन सिमा को प्राप्त करने की तैयारी में है और दस प्रकाशमय संसार में उसे उध्यात्मिकवाद का अहसास होता है। अपने अस्तित्व को अवगत करने का? उसे अर्जित योग शक्ती का अहसास होता है।

योग: साधारण योग शब्द की उत्पत्ती युज समाधी तथा युजिर योग धातूसी से मानी जाती है। युज धातु से ज्वला प्रत्यय लगाने योग शब्द की उत्पत्ती होती है जिसका अर्थ है मिलाना, जोडना। अध्यात्मिक क्षेत्र में किन्हीं दो वस्तुओं को मिनल को योग कहते है। जैसे जिवात्म- परमात्मा योग, रज- विर्य योग, चंद्र-सूर्य योग, जिवन – मृत्यु योग उत्थान-पतन योग, इस योग का महत्व को कथन पातांजली योग दर्शन द्वारा परिभाषित करते हुये कहा है, योगास्थित वृत्ती, निरोध सुत्रा की उत्पत्ती करते है अर्थात चित्त की वृत्तियों को पुर्णतया रोक देना योग कहलाता है। योग व्यक्ती का चिंतन के लिये प्रेरीत कहता है। योग व्यक्ती के सर्वांगीण विषय न अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान है। मानव मस्तिष्क मे चित्त की अहम भुमिका है। क्षिज, गुढ, विक्षिप्त, एकाग्र और विरुद्ध इस पांच अवस्था में रहनेवाले चित्त के जग अभ्यास और वैराज्य की सतत प्रक्रिया के माध्यम से पुर्ण नियंत्रण मे कर लिया जाता है की वो कौन है? कहाँ से आया है? क्या उसका लक्ष्य है? उसे अवगत होना ही योग हैं। तथा योग के माध्यम से व्यक्ती अध्यात्मवाद की परम सिमा पर पहुँच जाता है। योग की यही परिभाषा जन साधारण जन साधारण के जिवन को प्रभावित करती हैं। सुख और दुख मने के विषय है। कोई भी व्यक्ती मन के द्वारा ही सुखी और दुख होता है। व्यक्ती तभी समान भाव मेरह सकता है जब उसके मन में काम, क्रोध, मद, लोभ, मोह जैसे महाशुत्र तथा अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष व अभिनिवेश जैसे पंच क्लेश विद्यमान ना हो। और इन सभी शत्रुओंको समाप्त करने के लिये योग अत्यंत आवश्यक है। जिससे व्यक्ती अपने जिवन में स्वयं अनुशासित बने व खुद का विकास करें। इस प्रकार हम देखते है की योग अपनी परिभाषा के अनुसार प्रत्येक व्यक्ती के दुःखो का नाश करनेवाला तथा सुख-प्रदान है। योग के आठ अंग इस प्रकार है।

1. यम 2. नियम 3. आसन 4. प्राणायाम 5. प्रत्याहार 6. धारणा 7. ध्यान 8. समाधी

अब प्रश्न उठता है की वर्तमान शारीरिका समस्याओं को निवारण में योग-विज्ञान अपनी कथा भूमिका अदा करता है। इसलिये शारीरिक समस्या का वर्गीकरण करना अत्यावश्यक है। वर्तमान समस्या का वर्गीकरण करना अत्यावश्यक है। वर्तमान समस्या का वर्गीकरण करना

अत्यावश्यक है। वर्तमान समस्या को देखते पता चलता है की मानसिक तनाव व श्रम दिन प्रतिदिन बढ़ रहा हैं उलट शारीरिक श्रम घटता जा रहा है। हमे समस्याओंके समाधान के लिये मस्तिष्क व शरीर संतुलन बनाना अत्यावश्यक हैं। जिससे जिवन संतुलन बने और बिना योग कहा शक्य है?

योग-विज्ञान मे यम-नियम नामक योग क प्रथम दोन अंग व्यक्ती के मानसिक संतुलन बनाते है। षटकर्म शरीर क घोवन का कार्य करते हुये स्वच्छता व ताजगी प्रदान करता है तथा योगासन और प्राणायाम शारीरिक श्रम के अभाव को दुर कर अशुद्धीया का नारा करत है। योगासन के माध्यम से शरीर प्रत्येक अंग का व्यायाम मिलता है। स्थुल व्यायाम, सुक्ष्म व्यायाम, सुर्यनमस्कार, षचंद्रभेदन, महाबंध, आदी सभी योगित प्रियोग संपूर्ण शरीर को प्रभावित करके शारीरिक श्रम को दूर करते है। आधुनिक युग में व्यक्ती को रोग मुक्ता रहने के लिये योगविज्ञान का आश्रम लेना ही पडेगा इसके बिना शारीरिक रोग, के द्वारा मनुष्य संतुलित हो कर सर्वांगिण विकास कर सकता है। मानसिक संतुलन योग व नियम, धारणा व प्राणायाम द्वारा हो सकता परंतु सर्वांगिण विकास के लिये योगासन सही मात्रा में करना अनिवार्य हो गया है। निचे दिये गये हुये आसनों द्वारा हम शारीरिक व मानसिक विकास कर सुदृढता निर्माण कर सर्वांगिण विकास की ओर अग्रेसर हो सकते है।

1.ताडासन 2. कटी चलासन, 3. तिर्थक मुजंगासन, 4. उदर कर सनासत, 5. बद्ध पद्ममासन 6. उस्थित पद्ममासन 7. गर्भासन, 8. सिद्धासन, 9. गोमुखासन 10. कंदपिडासन 11. विपरीत करणरी 12. पुर्ण राहमासन 13. वृश्चिकासन 14. उपष्ट्रासन 15. संतजनासन

इस प्रकार नियोजित आसनाद्वारे सर्वांगिण विकास व सुंदर शरीर निर्माण हो सकता है। और तभी स्वस्थ शरीर में स्वस्थ आत्मा का वास होता है। ऐसा कहना नामुमकिन नहीं होगा।

संदर्भ ग्रंथ :-

1. योगा अँन्ड सोशल अक्वेअरनेस सेविनार अरविंद बाबू देशमुख महाविद्यालय भारसिंगी
2. योग – डॉ. अनिल करवंदे
3. योगद्वारा रोगों का उपचार – डॉ. एन. सरीन
4. योगासन प्राणायाम करा निरोगी रहा- डॉ. पी. डी. शर्मा