

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19

मनोशारीरिकस्वास्थ्यकीप्राप्तिमेंयोगासनोकीभूमिका:एकविवेचनात्मकअध्ययन

सारांश—विश्वप्रचलितयोगासनकेअभ्यासदशकोंसेवैश्विकस्तरपरलोकप्रियताहासिल

करनेकेअतिरिक्तहालहीमेंआयुषमंत्रालयऔरयुवाकार्यक्रमएवंखेलमंत्रालयनेयोगासनकोएकप्रतिस्पर्धीखे

लकेरूपमेंऔपचारिकमान्यतादेनेकीघोषणाकी।योगासन,योगकाएकमहत्त्वपूर्णअंगहै,जिसकीप्रकृ

तिमानसिकवशारीरिकहैऔरयहफिटनेसवसामान्यस्वास्थ्यमेंअपनीप्रभावकारिताकेलियेविश्वभरमेंलोकप्रि

यहै।यहशारीरिक,मानसिक,भावनात्मक,बौद्धिकएवंआध्यात्मिकविकासमेंसकारात्मकपरिवर्तनलाताहै।या

गचिकित्सकोंशोधकर्ताओंवमनोवैज्ञानिकोंनेयोगकेलाभोंकोदेखतेहुएइसपरबहुतसारेशोधकिएहैंऔरफल

स्वरूपइसबातकोमानतेहैंकिइलाजकेसाथ—साथउचितखान—पानवयोगयुक्तजीवनशैलीअत्यन्तआवश्य

कहैजिसमेंप्रमुखरूपसेआसनकेयोगशामिलहों(शर्मा,2018)।योगासनशरीरकोचुस्तवफुर्तीलाबनाएरखने

केसाथहीअन्तःस्त्रावीग्रन्थियोंकीकार्यक्षमतामेंवृद्धिकेलिएजानेजातेहैंइसकेअतिरिक्तयहशरीरकीअनावश

यकचर्बीकोकमकरतेहैंजोआजकेलोगोंकीप्रमुखसमस्याहै।अतःसाधककोनिरन्तरआसनअभ्यासकरतेरह

नाचाहिएयहसाधककोसमग्रस्वास्थ्यप्रदानकरताहै।

कूटशब्द—आसन,योग,स्वास्थ्य।

UNDER PEER REVIEW

1. प्रस्तावना

योग, भारतके लगभग 3000 वर्ष प्राचीन सनातन धर्म का पारम्परिक व आध्यात्मिक अनुशासन

है। योग प्राचीन काल से वर्तमान काल तक मानवीय धर्म व आध्यात्मिकता के रूप में प्रतिष्ठित माना जाता है। पिछले कुछ दशकों से इसने वैश्विक स्तर पर लोकप्रियता हासिल की इस के अतिरिक्त हाल ही में 'पूरक एवं वैकल्पिक चिकित्सा' के रूप में भी लोकप्रियता प्राप्त हुई है। योग शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिक विकास में सकारात्मक परिवर्तन लाता है। योग में अनुसन्धान की परम्परा अति प्राचीन है। हमारे ऋषियों व मनीषियों ने अनन्त परिश्रम व अनुसन्धान के पश्चात् योग के सिद्धान्तों को अन्वेषित किया है, जिनके सिद्धान्तों को अग्रसारित करने की जिम्मेदारी हर योग—विज्ञान के अध्येता की होती है।

योग के विभिन्न प्रकारों में हठ योग को पूरे विश्व में सबसे अधिक प्रयोग किया जाता है जिसमें आसन को अधिक वरीयता दी जाती है। यह व्यक्ति के शरीर व मन को सामंजस्य में रखते हुए बहुत अधिक अहितकर प्रभाव डालते हैं। आज का युग भौतिकवादी युग है जो कि अपने जीवन में आर्थिक क्षेत्र में सफलता प्राप्त करने हेतु सर्वदा अग्रणीयरहत है। वह मानसिक रूप से हमेशा व्यस्त रहता है उसका मन कभी शांत नहीं बैठता है उन की इन परिस्थितियों को समझ कर यह निष्कर्ष निकाला गया है व्यक्ति इन परिस्थितियों में उलझ कर किस प्रकार की समस्याओं का सामना कर रहा है, जो कि आज के समय में बढ़ती मनोवैज्ञानिक समस्याओं के लिए जिम्मेदार हैं। तो वहीं पर शारीरिक गतिविधियों में काफी कमी आयी है कई वैज्ञानिक अनुप्रयोगों व बढ़ते मशीनीकरण ने उनकी शारीरिक गतिविधियों को शिथिल कर दिया है जो कि घातक है। योग चिकित्सकों, शोधकर्ताओं व मनोवैज्ञानिकों ने योग के लाभों को देखते हुए इस पर बहुत सारे शोध किए हैं और फलस्वरूप इस बात को मानते हैं कि इलाज के साथ—साथ उचित खान—पान व योग युक्त जीवन शैली अत्यन्त आवश्यक है जिसमें प्रमुख रूप से आसन योग शामिल हों (शर्मा, 2018)।

योगासन शरीर को चुस्त व फुर्तीला बनाए रखने के साथ ही अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों की कार्यक्षमता में वृद्धि को लाने जाते हैं इसके अतिरिक्त यह शरीर की अनावश्यक चर्बी को कम करते हैं जो आज के लोगों की प्रमुख समस्या है। यदि आसनों का अभ्यास छः माह के लिए किया जाए तो युवाओं में एड्रीनल, पैंक्रियाज, टेस्टीज व थायराइड अदि अन्तःस्त्रावी

ग्रन्थियोंकेकार्यकोसुचारुबनाताहै(कांजीराथिंगल,एवंअन्यसाथी,2021;)।अतःसाधक
कोनिरन्तरआसनोंकाअभ्यासकरतेरहनाचाहिए।

2. प्रस्तुतशोधकार्यकाउद्देश्य

प्रस्तुतशोधकार्यकाप्रमुखउद्देश्ययोगासनोंकेमनोशारीरिकहितकरप्रभावोंकाविवेचनात्मकअध्ययनकरना
हैं।

3. प्रस्तुतशोधकार्यकीशोधप्रविधि

प्रस्तुतशोधकार्यमुख्यतःहठयोगिकग्रंथोंपरआधारितएकपूर्वतःगुणात्मकशोधअध्ययनहैजिसमेंआसनकेमनो
शारीरिकहितकरप्रभावोंकाविवेचात्मकअध्ययनकियागयाहै।अतएव,प्रस्तुतशोधअध्ययनमुख्यतःसैद्धांतिक
प्रकृतिकाहोनेकेकारणइसशोधअध्ययनहेतुप्रयुक्तशोधपद्धतिसैद्धांतिकप्रकारकीहै।सैद्धांतिकशोधपद्धति
केअंतर्गतइसशोधविषयकेगुणात्मकअध्ययनहेतुविवेचनात्मकशोधपद्धतिप्रयुक्तकीगयीहै।विवेचनात्मकश
ोधपद्धतिकेअनुरूपप्रस्तावितशोधविषयकेसैद्धांतिकविवेचनहेतुयोगोपनिषदोंहठप्रदीपिका,घेरण्डसंहिता,ह
ठरत्नावली,शिवसंहितानामकप्रमुखहठयोगिकग्रंथोंभाष्योंएवंटीकाओंकासम्यक्अध्ययनकरद्वितीयकओं
कड़ोंकोगुणात्मकरूपसेएकत्रकरप्रस्तुतशोधविषयआधारितविवेचनात्मकअध्ययनकियागयाहै।

4. मनोशारीरिकस्वास्थ्यकीप्राप्तिमेंयोगासनोकीभूमिका—

आसनशब्दकीव्युत्पत्तिसंस्कृतभाषाके‘अस’धातुसेहुईहै,जिसकेअनुसारआसनशब्दकेदोअर्थहैं—‘बैठनेकेस्
थान(मृगछाल,कुश,चटाई,दरी)कोआसनकहतेहैंतथा‘शारीरिकअवस्था’कोभीआसनकेनामसेजानतेहैं।हैं
महर्षिपतंजलिजीद्वारापातंज्जियोगसूत्रमेंबताएगएअष्टांगयोगमेंआसनकोयमव नियमकेबादतीसरामुख्यस्था
नप्राप्तहैतथागुरुगोरक्षनाथजीनेआसनकोस्वप्रवर्तितषडांगयोगमेंप्रथमस्थानदियाहै।महर्षिपतंजलिजीद्व
ारापातंज्जियोगसूत्रकेसाधनापादमें46वेंसूत्राबतायाहैकि—‘स्थिरंसुखमासनम्’अर्थात्शरीरकास्थिरऔरसुख
दायीअवस्थामेंहोनाहीआसनहै(गोयन्दका,2008)।हमेंकिसीभीप्रकारकीसाधनाकरनेकेलिएआसनकेअभ्या
सकीआवश्यकताहोतीहै।गुरुगोरक्षनाथजीनेआसनकोस्वप्रवर्तितषडांगयोगमेंदूसरास्थानदियाहै।आसन
मेस्थिरतावसुखहोनेपरहीहमप्राणायामआदिक्रियासम्पन्नकरसकतेहैं।आसनोंकामुख्यउद्देश्य

शारीरिक तथा मानसिक कष्टों से दूर करता है। आसन करने से शरीरगत विभिन्न अंग लचीले होते हैं। आसनाभ्यास से शरीर की मांसपेशियों में खिंचाव होता है जिससे शरीर स्वस्थ होता है। आसन अष्टांग योग की अंतिम स्थिति समाधि हेतु साधक को तत्पर करते हैं।

महर्षि पतंजलि जी द्वारा पातंजल योग सूत्रों के साधनापाद में 48 वें सूत्र द्वारा आसन के लाभों के बारे में बताया है। कहा गया है कि "ततो द्वन्द्वानभिघातः" अर्थात् आसन की सिद्धि के पश्चात् शरीर में किसी प्रकार के द्वन्द्व जैसे—ठंडक—गर्मी, सुख—दुःख, जय—पराजय आदि का आघात असर नहीं करता (कुमार, 2022)। व्यास भाष्य के अनुसार— "आसन जय के कारण शीत—उष्ण आदि द्वन्द्वों द्वारा साधक अभिभूत नहीं होता।" स्वामी हरिहरानंद के अनुसार— "आसन स्वस्थैर्य के कारण शरीर में शून्यता आ जाती है" अतएव, स्पष्ट है कि जब साधक आसन में सिद्धि प्राप्त कर लेता तो उसमें इस जीवन में होने वाले बहुत सारे द्वन्द्वों से वह ऊपर उठ जाएगा और वह स्वयं को प्राणायाम जैसे योग तकनीक के लिए तैयार कर चुका होगा (मधुकर, भटनागर, एवं निवृत्ति, 2020)।

योगासन साध्य व सुलभ होते हैं जिन्हें बच्चे, बूढ़े व जवान सभी कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त इन्हें गरीब व अमीर वर्ग के सभी लोग कर सकते हैं क्योंकि इसमें अतिरिक्त कोई व्यय नहीं होता है। योगासनों से मांसपेशियां, मेरूदण्ड व रीढ़ की हड्डी लचीली होती हैं। योगासन शरीर के साथ ही मन को शांत व तरोताजा रखते हैं। इसके शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक लाभ होते हैं। योगासन वीर्य रक्षा करते हैं। इनके अभ्यास से पेट व आन्तरिक अंगों की मालिश व सफाई का कार्य होता है क्योंकि यह पाचक अंगों को पुष्ट करती है। योगासनों के अभ्यास से श्वास क्रिया का नियमन होता है यह फेफड़ों व हृदय को बल देते हैं रक्त शुद्धि करते हैं। योगासन का अभ्यास शरीर के प्रत्येक अंग का व्यायाम करते हैं यह शरीर को पुष्ट, स्वस्थ व सुदृढ़ बनाता है (गोयन्दकर, 2007)।

5. निष्कर्ष—

प्रस्तुत शोध कार्य के निष्कर्षानुसार यह पाया गया कि वास्तव में प्रमुख योगिक ग्रंथों व योगोपनिषदों में वर्णित योगासनों की सम्यक् विवेचना वैज्ञानिक आधार पर सार्थक है जिसे अनेक अच्युतरीय शोध अध्ययनों के आधार पर सिद्ध किया जा चुका है। अतः इस शोध के निष्कर्ष में यह पाया गया कि आसनों का अभ्यास व्यक्ति के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य पर काफी महत्वपूर्ण

सकारात्मक प्रभाव डालते हैं। योगासनों का उचित अभ्यास व्यक्ति की जीवनशैली को व्यवस्थित करने के साथ ही विभिन्न मनो-शारीरिक विकारों के प्रबन्धन हेतु भी हितकर पाया गया है। अतः व्यक्ति को चाहिए कि वह अपनी व्यस्त दिनचर्या में से अपना किमती समय निकाल कर उपयुक्त योगासनों का नियमित अभ्यास करते हुए स्वयं को स्वस्थ बनाये रखना चाहिए।

6. संदर्भ सूची—

- [1] Dayanidy G, Dayanidy R, Bhavanani A. B., (2017). Principles and Methods of Yoga Practices. India: ICYER.
- [2] Goyandkar H. (2007), Commentator: Patanjali Yog Darshan with Hindi Interpretation. India: Gita Press Gorakhpur.
- [3] Jayawardena, R., Ranasinghe, P., Ranawaka, H., Gamage, N., Dissanayake, D., & Misra, A. (2020). Exploring the therapeutic benefits of pranayama (yogic breathing): a systematic review. *International Journal of Yoga*, 13(2), 99-110.
- [4] Kanjirathingal, J. P., Mullerpatan, R. P., Nehete, G., Raghuram, N. (2021). Effect of Yoga sana intervention on standing balance performance among people with diabetic peripheral neuropathy: A pilot study. *International Journal of Yoga*; 14(1):60-70. DOI: 10.4103/ijoy.IJOY_75_20
- [5] Madhukar, L. S., Bhatnagar, V., & Nivrutti, B. A. (2018). A critical review study on importance of anatomical knowledge while practicing yoga asana. *Indian J Ancient Med Yoga*, 5500, 85.
- [6] Nagarathna, R., Nagendra, H. R., (1985). Yoga for bronchial asthma: A controlled study. *British Medical Journal (Clin Res Ed)*; 291(6502):1077-1079. DOI: 10.1136/bmj.291.6502.1077.
- [7] Sarma, S. A. (2018). Effect of Yoga sana on circulatory & respiratory system. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*; 3(1):190-192
- [8] Svata marama, S., (1992). Hatha Yoga Pradipika. Elsy Becherer ed. India: The Aquarian Press; 1992
- [9] शर्मा, एस. आर. (2015), 108 उपनिषद् (सरल हिन्दी भावार्थ सहित), ज्ञानखण्ड, युगनिर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि, मथुरा, पृष्ठसंख्या—7—8।

[10] गोयन्दका, एच., (2008), महर्षिपतंजलिकृतयोग—दर्शनहिन्दी—व्याख्यासहित, गीताप्रेस गोरखपुर ।

[11] कुमार, आर.

(2022), पतंजलियोगसूत्र एक परिचय, इंटरनेट जर्नल ऑफ क्रिएटिव रिसर्च थेट्स; 10(7), 258–263 ।

[12] घरोटे, एम. एल., देवनाथ, पी., और झा, वी., के.

(2014), हठरत्नावली अट्रीटाइज ऑन हठयोग ऑफ श्रीनिवास योगी, मोतीलाल बनारसीदास ।

[13] दिगम्बरजी, एस., और झा, पी.

(2008), हठप्रदीपिका, कैवल्यधाम श्रीमन्माधवयोग—मन्दिरसमिति, लोनावला (पुणे) महाराष्ट्र ।

[14] महेशानन्द, एस.

(2005), वशिष्टसंहिता, कैवल्यधाम, लोनावला, पुणे, महाराष्ट्र, श्लोकसंख्या—4 / 11–15 ।

[15] महेशानन्द, एस.

(1999), शिवसंहिता: एक आलोचनात्मक संस्करण, तृतीयपटल—ईश्वर उवाच, कैवल्यधाम श्रीमन्माधवयोग मन्दिरसमिति, लोनावला, पुणे, महाराष्ट्र, श्लोकसंख्या—3 / 96 ।

[16] सरस्वती, एस., एस., (2004), घेरण्डसंहिता, योगपब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, श्लोकसंख्या—1 / 11 ।

[17] सरस्वती, एस. एस.

(2006), आसनप्राणायाममुद्राबन्ध, प्रारम्भिक आसनसमूह—पवनमुक्तासनसमूह भाग—1, योगपब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत ।