

# समकालीन चिकित्सा पर योग और आयुर्वेद का प्रभाव

Charu Singhal

Research Scholar Himalayan University

Dr Ajay Kumar

Asst. Professor Jawaharlal Nehru University

सार

भारतीय पारंपरिकप्रथाओं के साथ-साथपुनर्वास की आधुनिकतकनीककोजोड़नेमें रुचि रखतेथे। प्रस्तुत शोध प्रबंध कोपाँच अध्यायोंमेंविभाजितकियाजारहाहै। पहले अध्याय मेंआयुर्वेदव्यायामथरेपीसेसंबंधितजानकारीजैसीपरिचयात्मकसामग्री शामिलहै।

योगथेरेपीऔरव्यायामथेरेपीमेंसमस्या के विवरण, अध्ययन के उद्देश्य, अध्ययन का परिसीमन, अध्ययन की सीमाऔर अध्ययन के महत्वपरचर्चा की गईहै। दूसरे अध्याय मेंसंबंधितसामग्री के संबंधितसाहित्य की समीक्षा शामिल की गईहैऔरडेटासंग्रह के तरीकोंको अध्याय तीनमेंस्थितकियागयाहै। अध्याय चारमें परिणाम औरनिष्कर्षों की विस्तृतचर्चाप्रस्तुत की गईहै। अध्याय पाँचमें एक संक्षिप्तसारांशऔरविशिष्टनिष्कर्ष शामिलहै। अंत मेंसन्दर्भों के अंतर्गत एक विस्तृतग्रंथसूचीमौजूदहै।

*मुख्य शब्द—आयुर्वेदव्यायाम, थेरेपी, परिचयात्मक।*

प्रस्तावना

आयुर्वेद का द्वितीय उद्देश्य रोगी की बीमारी का इलाज करना और उसे पूरी तरह ठीक करना है। खान-पान की खराब आदतोंके कारण शरीर के वात, पित्त और कफ में असंतुलन हो जाता है, जो सप्तधातुओं को प्रदूषित करता है और उनमें कलह पैदा करता है। इसके अलावा, यह असंतुलन स्वस्थ जीवनशैली का पालन न करने का प्रत्यक्ष परिणाम है। इसके प्रत्यक्ष परिणाम के रूप में अनेक प्रकार की बीमारियाँ सामने आने लगती हैं। ऐसी अनेक बीमारियाँ हैं जिनकी उत्पत्ति शारीरिक नहीं, बल्कि मानसिक, भावनात्मक या पूर्व जन्म में किसी व्यक्ति के कार्यों से जुड़ी होती है। परिणामस्वरूप, विकार के इलाज के प्रयास में कई प्रकार की दवाएं लेने, स्किपिंग जैसी गतिविधियों में शामिल होने और अन्य चिकित्सा प्रक्रियाओं का उपयोग करने सहित कई उपचारों का उपयोग किया जाता है। परिणामस्वरूप, बीमारियों का इलाज आयुर्वेद का दूसरा उद्देश्य है। परिणामस्वरूप, पिछले स्पष्टीकरण को पढ़ने के बाद, आपको अब पता होना चाहिए कि आयुर्वेद

का प्राथमिक उद्देश्य न केवल एक स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा करना है, बल्कि स्वस्थ जीवन शैली नहीं जीने के परिणामस्वरूप विकसित होने वाली बीमारी का इलाज करना भी है।

आप शायद पूछ रहे होंगे कि आयुर्वेद के विशेषज्ञ इस समय जब धातुस्वामी के बारे में बात करते हैं तो उनका क्या मतलब है। उनमें कोई विसंगति या असंतुलन नहीं, धातुओं में कोई कमी या अधिकता नहीं, यही धातु साम्य का प्रतीक है। हालाँकि, इस संदर्भ में, धातु शब्द केवल सात पारंपरिक धातुओं के बजाय दोष, धातु और माला तीनों को संदर्भित करता है। जब इनमें से किसी भी कारण से असंतुलन हो जाता है, तो समस्याएँ उभरने लगती हैं; फिर भी, जब संतुलन बना रहता है, तो व्यक्ति स्वस्थ रहता है और अंततः स्वास्थ्य प्राप्त करता है।

इस तथ्य के परिणामस्वरूप कि स्वस्थ स्वस्थ रक्षण का तात्पर्य धातुओं में संतुलन बनाए रखने की प्रक्रिया से है और धातुओं में विकार उत्पन्न होने पर उन असमानताओं को दूर करना है, धातुरस्य विकार प्रथम का तात्पर्य धातुओं के कामकाज को सामान्य बनाने की प्रक्रिया से है। धातुएँ, जिन्हें षप्तधातु त्रिदोष और त्रिमल के रूप में भी जाना जाता है, जिन्हें धातुस्वाम्य स्थापित करना भी कहा जाता है। इसके परिणामस्वरूप, आपको एहसास हुआ होगा कि एक स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य को बनाए रखना और रोगी की बीमारी का इलाज करना, ये दोनों ऐसे कर्तव्य हैं जो धातु, दोष और मल के संतुलन को बनाए रखने पर निर्भर करते हैं। इस प्रकार धातुओं के संयोग की प्रक्रिया में आयुर्वेद के दोनों उद्देश्य सम्मिलित हो जाते हैं। अतः इसका यह अर्थ नहीं लगाया जाना चाहिए कि धातुसाम्य क्रिया आयुर्वेद का उद्देश्य, जिसे आचार्य चरक ने व्यक्तिगत रूप से व्यक्त किया है, पहले से दिए गए दो उद्देश्यों से भिन्न कारण है। इसका अनुमान इसी बात से लगाया जा सकता है कि आचार्य चरक ने इस प्रयोजन को अलग से बताया है। पाठकों, आयुर्वेद न केवल एक जीवित विज्ञान है बल्कि एक चिकित्सा विज्ञान भी है; यह उन लोगों का इलाज करके स्वास्थ्य प्राप्त करने की प्रक्रिया में सहायता करता है जो पहले से ही बीमारी से पीड़ित हैं। इसके परिणामस्वरूप चिकित्सा का उद्देश्य भी स्वास्थ्य की रक्षा करना है।

योग को अवसाद के पूरक उपचार के रूप में देखा। अध्ययन में सत्ताईस महिलाओं और 10 पुरुषों को नामांकित किया गया था, जिनमें से 17 ने हस्तक्षेप और पूर्व और हस्तक्षेप के बाद के मूल्यांकन डेटा को पूरा किया। हस्तक्षेप में वरिष्ठ लयंगर योग शिक्षकों के नेतृत्व में 20 कक्षाएं शामिल थीं, जिनमें से प्रत्येक में 20 योग कक्षाओं के तीन पाठ्यक्रम थे। सभी प्रतिभागियों को आंशिक छूट में एकधरुवीय प्रमुख अवसाद का निदान किया गया था। हस्तक्षेप से पहले और बाद में मनोवैज्ञानिक और जैविक विशेषताओं का मूल्यांकन किया गया, और प्रतिभागियों ने प्रत्येक कक्षा से पहले और बाद में अपनी मनोदशा का मूल्यांकन किया। 17 पूर्णकर्ताओं में अवसाद, क्रोध, चिंता, विक्षिप्त लक्षणां और कम आवृत्ति हृदय गति परिवर्तनशीलता के लिए महत्वपूर्ण कमी देखी गई। योग कक्षाओं से पहले से लेकर बाद तक मूड में सुधार हुआ। उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि योग अवसाद के लिए एक आशाजनक हस्तक्षेप प्रतीत होता है, यह लागत प्रभावी है और इसे लागू करना आसान है।

भारत में चिकित्सा पद्धति का एक लंबा इतिहास है, खासकर इसके ग्रामीण क्षेत्रों में। परीक्षण और त्रुटि की प्रक्रिया, कई सभ्यताओं में विचारों के प्रवाह और उन विचारों के अवशोषण के माध्यम से हजारों वर्षों के दौरान भारत में बड़ी मात्रा में चिकित्सा ज्ञान उत्पन्न हुआ है। हाल के

वर्षों में, आयुर्वेद, होम्योपैथी और प्राकृतिक चिकित्सा जैसे समग्र दृष्टिकोण, दंत स्वास्थ्य देखभाल के दृष्टिकोण में मौखिक और संबंधित संरचनाओं से जुड़ी बीमारियों और समस्याओं के उपचार में नियोजित होने लगे हैं।

इस समय, ष्योग् शब्द हम सभी के बीच सामान्य ज्ञान है। हर कोई, चाहे वह किसी भी उम्र का हो, चाहे वह बच्चा हो, किशोर हो, वयस्क हो, महिला हो या पुरुष हो, ष्योग् शब्द से कुछ न कुछ सीख सकता है जो उनके लिए महत्वपूर्ण है। क्योंकि योग के महत्व और इससे मिलने वाले लाभों को किसी भी तरह से नकारा नहीं जा सकता है, हमारे पास योग को अपने जीवन में सबसे शाब्दिक अर्थ में शामिल करने और इसे हमारे लिए इस तरह से काम करने की क्षमता है जो विशुद्ध रूप से व्यावहारिक दृष्टिकोण से फायदेमंद है। . इस कारण से, इसके वास्तविक अर्थ की ठोस समझ होना अत्यंत महत्वपूर्ण है। इसके बिना हम अपने योगाभ्यास के उद्देश्य को साकार नहीं कर पाएंगे।

आपमें से जो लोग रुचि रखते हैं, उनके लिए इस विशेष पाठ्यक्रम में हमारे शोध का लक्ष्य योग के महत्व के साथ-साथ इसके अर्थ, परिभाषा और उद्देश्य की समझ हासिल करना है। विद्यार्थियों, अगर हम योग शब्द को समझने और गहराई से अनुभव करने का प्रयास करें तो हम पाएंगे कि जो व्यक्ति अपने प्रति पूर्ण रूप से जागरूक है, उसने अपने मन में कर्म और संस्कार अर्थात् पाप और पुण्य को संचित कर लिया है। पिछले जन्मों के पापों और पुण्यों के रूप में। यदि हम योग शब्द को समझने और गहराई से अनुभव करने का प्रयास करें तो हमें यह पता चल जाएगा। उन सभी कार्यों को पूरा करने और उनमें आनंद लेने के बाद, जब वह अपने आप में सुरक्षित हो जाता है, अर्थात् जब उसे यह समझ में आ जाता है कि मैं यह पांच महाभूतों से बना नाशवान शरीर नहीं हूँ, बल्कि आत्मा हूँ। ईश्वर का एक अनिवार्य घटक, वह मानता है कि मैं वह नहीं हूँ जो मैं दिखता हूँ। अपने सबसे पारंपरिक रूप में, इस अभ्यास को योग के रूप में जाना जाता है। योगियों और आचार्यों ने अपने-अपने अनूठे तरीकों से इस योग अभ्यास का वर्णन करने का प्रयास किया है।

विद्यार्थियों, आपके मन में विभिन्न प्रकार की जिज्ञासायें उत्पन्न होना स्वाभाविक है

जैसे कि –

- इस योग शब्द की उत्पत्ति किस प्रकार से हुई ?
- इसे किस ढंग से परिभाषित किया गया है ?
- क्या योग का आध्यात्मिक महत्व ही है, या इसे हम अपनी दिन प्रतिदिन की जिन्दगी में भी अपना सकते हैं ?
- योग विद्या के प्रेणता कौन है? अर्थात् सर्वप्रथम किसके द्वारा इसका प्रतिपादन किया गया। इत्यादि आपकी इन्ही जिज्ञासाओं के समाधान प्रस्तुत करने का प्रयास किया गया है।

उद्देश्य

1. भारतीय दर्शनमें योगविद्याके महत्वपूर्णस्थानका अध्ययन करना।
2. धातुविज्ञान की प्रक्रियामें आयुर्वेदके दोनों उद्देश्योंका अध्ययन करना।

कठोपनिषद के अनुसार

जब चेतना, बुद्धि स्थिर हो जाती है, ज्ञानी इस स्थिति को सर्वोच्च स्थिति मानते हैं। चेतना और मन के दृढ निचय को ही योग कहते हैं। अर्थात् जब पाँचों ज्ञानेन्द्रियाँ मन के साथ स्थिर हो जाती हैं, और मन निचल बुद्धि के साथ आ मिलता है, इस अवस्था को परमगति कहते हैं। इन्द्रियों की स्थिर धारणा ही योग है। जिसकी इन्द्रियाँ स्थिर हो जाती हैं, उसमें शुभ संस्कारों की उत्पत्ति और संस्कारों का ना होने लगता है। यही अवस्था योग की है।

सांख्यास्त्र में योग की परिभाषा इस प्रकार दी है

‘पुरुष प्रकृत्योतियोगेऽपि योग इत्यभिधीयते।’

अर्थात् प्रकृति – ‘पुरुष का प्रकृतत्व स्थापित कर, अर्थात् दोनों का वियोग करके पुरुष के स्वरूप में स्थिर हो जाना योग है।

कैवल्योपनिषद के अनुसार

‘श्रद्धा भक्ति योगावदेहि।’

अर्थात् श्रद्धा भक्ति और ध्यान के द्वारा आत्मा को जानना ही योग है।

याज्ञवल्क्य स्मृति के अनुसार

‘संयोगो योग इत्यक्तो जीवात्मा – परमात्मनो।’

अर्थात् जीवात्मा परमात्मा के मिलन को योग कहते हैं। अज्ञानता के कारण यह जीवात्मा संसार चक्र में फंसा रहता है। ज्ञान के उदय होने पर उसका परमात्मा से मिलन हो जाता है। फलस्वरूप उसके सभी दुःख समाप्त हो जाते हैं। इस प्रकार आत्मा परमात्मा के मिलन की स्थिति ही योग है।

मानसिक महत्व— प्रिय पाठको, शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से भी योगाभ्यास अत्यन्त महत्वपूर्ण है। शरीर एवं मन दोनों एक दूसरे से संबंधित हैं। कहा भी गया है—‘ध्वनदकउपदकसपअमे पद ेवनदक इवकल अर्थात्— “स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन निवास करता है।”

योगाभ्यासों को नियमित रूप से करने पर हमारा सम्पर्क विश्वव्यापी प्राण ऊर्जा के साथ हो जाता है तथा प्राण के प्रवाह में जो अवरोध होते हैं, वे दूर होने लगते हैं। परिणाम स्वरूप नकारात्मक

चिन्तन के स्थान पर व्यक्ति का दृष्टिकोण सकारात्मक होने लगता है तथा मन शांत एवं प्रसन्न रहता है और मानसिक स्वास्थ्य में वृद्धि होने लगती है। शारीरिक रोग प्रतिरोधक क्षमता की तरह ही हमारी मानसिक रोग प्रतिरोधक क्षमता भी होती है और योगाभ्यास इसके संवर्द्धन में अत्यन्त महत्त्वपूर्ण योगदान देते हैं। महर्षिघेरण्ड ने इसी तथ्य का उद्घाटन करते हुये कहा है—

“ मुद्रया स्थिरताचैव प्रत्याहारेण धीरता”

“ मुद्रा से स्थिरता और प्रत्याहार से धीरता की प्राप्ति होती है।”

“योग के द्वारा शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं बल्कि उत्तम मानसिक स्वास्थ्य को भी प्राप्त करने में पूरी-पूरी सहायता मिलती है। इसके अतिरिक्त मानसिक शक्तियों के समुचित पोषण और विकास के लिये उपयुक्त चेतना और शक्ति भी प्राप्त होती है।”

योगाभ्यास के मानसिक महत्त्व का विवेचन निम्नलिखित बिन्दुओं के अन्तर्गत किया जा सकता है—

- योगाभ्यासों को नियमित रूप से अपनाने पर ज्ञानेन्द्रियों के स्वस्थ सबल एवं क्षमतायुक्त होने से उनकी ग्रहणशीलता एवं सर्वेदनशीलता में अत्यधिक वृद्धि हो जाती और वे किसी भी विषय का ठीक प्रकार से ज्ञान ग्रहण करने में समर्थ होने लगती है।
- योग से एकाग्रता में वृद्धि होती है।
- नियमित रूप से योगाभ्यास करने पर व्यक्ति का अपने मन पर नियंत्रण रहने लगता है।
- योगाभ्यासों से नकारात्मक चिन्तन दूर होकर सकारात्मकता का विकास होने लगता है।
- योगाभ्यासों से व्यक्ति में सहनशीलता एवं समायोजनशीलता का विकास होने लगता है।
- विभिन्न प्रकार की मानसिक योग्यताओं जैसे बुद्धि, स्मृति, सीखने की क्षमता,
- विवेकपूर्ण निर्णय लेने की क्षमता इत्यादि का भी विकास होता है।

इस प्रकार स्पष्ट है कि मानसिक स्वास्थ्य के विकास में योगाभ्यास अत्यन्त महत्त्वपूर्ण भूमिका का निर्वाह करते हैं।

“धातुसाम्य क्रिया योक्ता तन्त्र स्थास्य प्रयोजनम्।।”

अर्थात् “धातु साम्य क्रिया इस शास्त्र का प्रयोजन कहा गया है।”

### निष्कर्ष

आयुर्वेद (भारतीय चिकित्सा प्रणाली) को पारंपरिक रूप से भारत में अच्छी तरह से स्वीकार किया जाता है और पूरे क्षेत्र में इसकी रुचि बढ़ रही है। आयुर्वेद का मानना है कि मानव शरीर को हमेशा संतुलन में रहना चाहिए। यदि त्रिदोष है तो वात, पित्त, कफ शरीर को असंतुलित करते हैं और परिणाम हो सकते हैं। आयुर्वेद जीवन शैली के हस्तक्षेप और प्राकृतिक उपचारों के माध्यम से बीमारी को रोकने और इलाज करने के लिए एक एकीकृत दृष्टिकोण प्रदान करता है। आयुर्वेद में जीवन का विज्ञान है, मन या चेतना और शरीर या भौतिक द्रव्यमान न केवल

एक दूसरे को प्रभावित करते हैं, बल्कि वे एक दूसरे केवल बीमारी का इलाज करने के बजाय स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के तरीकों पर जोर दिया जाता है। यह चिकित्सा प्रणालियों का समग्र दृष्टिकोण है जो अधिक से अधिक लोकप्रियता प्राप्त कर रही है। यह वास्तव में संपूर्ण मनुष्य का उपचार करने वाला एक एकीकृत दृष्टिकोण है' योग चिकित्सा सामाजिक दृष्टिकोण, व्यक्तिगत आदत, आहार पर नियंत्रण और विभिन्न प्रकार के मनोवैज्ञानिक शारीरिक व्यायाम के माध्यम से जीवन शैली के नियंत्रण पर जोर देता है। मनोदैहिक चिकित्सा के विशेषज्ञ इस थेरेपी में काफी रुचि दिखा रहे हैं। अंतर्राष्ट्रीय चिकित्सा पेशे ने अब विभिन्न चिकित्सा क्षेत्रों में पूरक वैकल्पिक चिकित्सा के रूप में योग चिकित्सा के योगदान को स्वीकार कर लिया है।

संदर्भ

1. ब्राउन आरपी, गेरबर्ग पीएल। तनाव, चिंता और अवसाद के उपचार में सुदर्शन क्रिया योगिक श्वास भाग
2. आवेदन एवं दिशानिर्देश. जे अल्टरन कम्प्लेमट मेड। 2005श, में (4)
3. बर्स सीआर, थ्रूच एबी, मर्ट्ज वीए, बेमायर वी, चाबोव्स्की ए, हेगेनहाउसर जीजे, डाइक डीजे एट अल। जुनूनी मनुष्यों में धीरज प्रशिक्षण ग्लूकोज सहिष्णुता और माइटोकॉन्ड्रियल फ़ैटी एसिड ऑक्सीकरण में सुधार करता है और मांसपेशी लिपिड सामग्री को बदल देता है। एम जे फिजियोल एंडोक्रिनोल मेटाब। 2006य 2999-107 -
4. कार्सन जेडब्ल्यू, कार्सन केएम, पोर्टर एलएस, कीफे एफजे, सीवाल्ड्ट वीएल। स्तन कैंसर से बचे लोगों में रजोनिवृत्ति के लक्षणों के लिए जागरूकता कार्यक्रम का योगरू एक यादृच्छिक निशान से परिणाम। समर्थन देखभाल कैंसर. 2009य 12-
5. चेन केएम, चेन एमएच, चाओ एचसी, हंग एचएम, लिन आईआईएस, लिक हेट अल। सिल्वर योग अभ्यास के बाद वृद्ध वयस्कों की नींद की गुणवत्ता, अवसाद की स्थिति और स्वास्थ्य की स्थितिरू क्लस्टर यादृच्छिक परीक्षण। इंट. जे नर्स स्टड. 2008य 21-
6. कॉनक्वेग्राना जी, स्पिनेली एल, एनिएलो एल, लैंडी एम, एनिएलो एमटी, मेकारिएलो पी एट अल। व्यायाम प्रशिक्षण से कोरोनरी धमनी रोग के रोगियों में डायस्टोलिक छिड़काव समय में सुधार होता है। हृदय रोग. 2002य 4 (एल 13-7-
7. क्रिसन एचजी. चिंता न्यूरोसिस में प्राणायाम एक पायलट अध्ययन ( पीएचडी शोध प्रबंध) हीडलबर्ग विश्वविद्यालय 1984-
8. डेनहाउर एससी, टूजे जेए, किसान डीएफ, कॉम्पेल सीआर, मेकेलॉन आरपी, बैरेट आर, मिलर बीई। डिम्बग्रंथि या स्तन कैंसर से पीड़ित महिलाओं के लिए पुनर्स्थापनात्मक योगरू पिलाट अध्ययन से निष्कर्ष। जे समाज इंटीग्र ऑकाल। 2008: 6 47-58-
9. डेंगल डीआर, ब्राउन एमडी, रेनॉल्ड टीएच, सुपियानो एमए। उच्च रक्तचाप से ग्रस्त रोगियों में सोडियम के प्रति गुर्दे की प्रतिक्रिया पर एरोबिक व्यायाम प्रशिक्षण का प्रभाव। मेड साइंस स्पोर्ट्स व्यायाम। 20-6.38 217-22-

10. डेटमर्स सी, सुल्जमैकएनएन एम, रुचाय – पियोसी ए, गुटलर आर, विएटन एम। धीरज व्यायाम एमएस रोगियों में थकान के साथ चलने की दूरी में सुधार करता है। एक्टा न्यूरल स्कैण्ड. 2009य 19-
11. देवी पी यू विथानिया बाजीवाचक डनल (अश्वगंधा)रू कैंसर कीमोथेरेपी आर रेडियोसेंसिटाइजेशन के लिए एक आशाजनक दवा का संभावित पौधा स्रोत । इर्डियन जे एक्सप बायोल। 1996य 34 (10)रू 927–32-
12. /।म्मिसरा वी.एम. आयुर्वेद में निर्धारित व्यायाम या शारीरिक व्यायाम का उपयोग रू श्रीलंकाई चिकित्सा पाठ का विशेष संदर्भ। जमीनी स्तर पर खेलों में विज्ञान और चिकित्सा पर अंतर्राष्ट्रीय सेमिनारय 2004 जनवरी 17–8य शारीरिक शिक्षा विभाग, विश्वभारती, 2004।
13. दिगंबरजी एस, कोका ई आरएस। हठप्रदीपिका । कैवल्यधाम एसएमवाई एम.समिति । लोनावालाय 1998-
14. दिवाने एस, चित्रे डी. पटवर्धन बी. कैंसर कीमोथेरेपी में वनस्पति दवाओं द्वारा इम्यूनोप्रोटेक्शन । जे एथनोपार्मकोल . 2004य 90 (एल )रू 49–55-
15. ड्रोस्टे सुजैन के, गेसिंग ए, उलब्रिच्ट एस, मुलर मैरिएन बी, सीई लिनथॉर्सट ए, एमएचएम रेउल जे एट अल। माउस हाइपोथैलेमिक पिट्यूटरी एडेनोकार्टिकल पर दीर्घकालिक स्वैच्छिक व्यायाम के प्रभाव एक्सिस.मैक्स प्लैक इंस्टीट्यूट ऑफ साइकिएरी । 2003 मार्च 20-