

# SBU JOURNAL **MANTHAN**

SBU JOURNAL OF  
COMMERCE MANAGEMENT &  
HUMANITIES

A Bi Annual Research Journal



Special Edition  
Dec. - 2023

ISSN: 2582-8517

Volume - IV Issue - I



**S**ARALA  
**B**IRLA  
**U**NIVERSITY

*Published By*

**SARALA BIRLA UNIVERSITY**

Birla Knowledge City, P.O: Mahilong,  
Purulia Road Ranchi, Jharkhand- 835103, India



# **MANTHAN**

## **SBU JOURNAL OF COMMERCE MANAGEMENT & HUMANITIES**

**ISSN: 2582-8517**  
**Volume - IV Issue - I**

*Published By*  
**SARALA BIRLA UNIVERSITY**  
Birla Knowledge City, P.O: Mahilong, Purulia Road  
Ranchi, Jharkhand- 835103, India

# About the Journal

The journal aims at disseminating original, scientific, theoretical or applied research for providing a platform for publishing research and result with a strong empirical element so as to channel the significant gap existing between research and practice. This can be done only by encouraging the publication of original, industry-relevant research and practical advances in management, humanities, and social sciences.

The journal is targeting at having content published in peer-reviewed, indexed with International databases and having high impact factor. It aims to bring its readers the very best analysis and discussion in the developing field of management and humanities and social sciences.

By implementing the strong quality measures Journal is eager to develop the strong coordination with researchers, academics & industrial practitioners. Also, with a strong tendency for innovation and action the journal is constantly looking for new ideas & suggestions. The aim of the journal is always to encourage quality research taking place within India and abroad. As we will provide the super-ordinate podium to the researchers for sharing their findings with the global community after having crossed the quality checks and legitimacy criteria, which in no way promise to be liberal. Thus, to maintain the required quality, all the submitted papers will be reviewed by the board of committee of the journal.

*Chief Patron*

**Prof. Gopal Pathak**

Vice Chancellor

Sarala Birla University, Ranchi

*Patron*

**Dr. Pradip Varma**

Chief Executive Officer

Sarala Birla University, Ranchi

*Co-Patron*

**Prof. Vijay Kumar Singh**

Registrar

Sarala Birla University, Ranchi

*Editor-in-Chief*

**Prof. Neelima Pathak**

Dean, Faculty of Yogic Sciences & Naturopathy  
and

Faculty of Humanities & Linguistics

Sarala Birla University, Ranchi

*Managing Editor*

**Dr. Radha Madhav Jha**

Associate Dean

Faculty of Yogic Sciences & Naturopathy  
Sarala Birla University, Ranchi



*Message from the desk of*  
**Chief Patron**



I am very happy to announce the publication of a Journal of Sarala Birla University (SBU), which is long overdue. The Journal is aptly titled "**Manthan- Journal of Management & Humanities**", an augmentation of the scope and coverage of the Management & Humanities field so that researchers across the University & Country can contribute to the publication.

University education, requires a platform to encourage potential researchers for publishing their research output through journal articles. The goal of the journal is to consolidate the scientific community in the subjects which are vital for a comprehensive propagation of common wealth of knowledge. This platform will definitely bring a recognition to the University and would also contribute to the careers of fraternity of faculty and research scholars which will finally decipher into the development of the community and society at large.

Congratulation to all the contributors who strived hard to make the publication of the first issue of this journal possible. I thank the editorial team for an excellent work and wish the journal more success in the years to come!

*Thank you,*



**Prof. Gopal Pathak**

Vice Chancellor

SBU, Ranchi

*Message from the desk of*  
**Patron**



With immense pleasure in writing this foreword for the proceedings of the National Conference on Emerging Trends in Innovative and Sustainable Business Practices to be published in the journal “**MANTHAN**”. I congratulate the Faculty of Commerce and Management for fulfilling the felt need for research in Management by bringing out this issue.

In this contemporary world, sustainability has emerged as an important area of focus in research, education, and business practices. Sustainable Development is the pathway to the future with the principle of an integrated approach that takes environmental and social concerns along with economic development. I applaud the editorial team for the hard work and dedication they have invested in realizing this goal. I congratulate all the authors for their papers being selected for this journal.

This issue aims to provide new insights to researchers, practitioners, and educators into the most recent innovations, trends, and concerns as well as practical challenges encountered and solutions adopted in the fields of Emerging Trends in Innovative & Sustainable Business Practices. Young scientists and researchers will find the contents of the proceedings helpful in setting road maps for their future endeavours.



**Dr. Pradip Kumar Varma**

CEO

SBU, Ranchi

*Message from the desk of*  
**Co-Patron**



It is with profound pleasure, humility and anticipation that we celebrate the launch of Journal of MSJCMH on this inaugural issue. On behalf of the MSJCMH Editorial Team, I would like to extend a very warm welcome to the readership of this. I take this opportunity to thank our authors, editors and anonymous reviewers, all of whom have volunteered to contribute to the success of the journal.

MSJCMH provides an ideal forum for exchange of information on all of the above topics and more, in various formats: full length and letter length research papers, survey papers, work-in-progress reports on promising developments, case studies / best practice articles written by industry experts, and tutorials on up-and-coming technological breakthroughs. The journal's editorial board is strongly convinced this initiative will provide science- driven, peer-reviewed articles conforming to the strict international processes and editorial standards expected by the scientific community. MSJCMH is published two times a year. To ensure rapid dissemination of information, we aim at completing the review process of each paper within 2 months of initial submission.

MSJCMH is committed towards publishing all manuscripts receiving a high or top priority recommendation during the review process, whereas those receiving medium priority will be considered for publication on a case-by-case basis. In addition, publication of manuscripts receiving the top priority will be fast tracked.

I close this message by inviting everyone to submit their exciting research to MSJCMH. All papers receiving a high degree of enthusiasm in the peer-review process will find a home in MSJCMH. Therefore, we are committed to publishing all discoveries, methods, resources, and reviews that significantly advance the field of Applied Science and Engineering.

Once again, I welcome you to this journal – your journal! With your support as authors, reviewers, and editors, I see very bright prospects for MSJCMH to serve science and the scientific community even better in the future. Ultimately, we will improve more lives and, consequently, our communities.

We hope to hear from you soon, and we welcome your feedback!

If you have any questions, suggestions, or concerns, please address them to We hope you will find this journal informative.

*Thank you,*



**Prof. Vijay Kumar Singh**

Registrar  
SBU, Ranchi

*Message from the desk of*  
**Editor-in-Chief**



I feel honored and fortunate to be a part of this peer-reviewed journal and highly effdetective team which ensures that it continues to be a trusted source in the relevant field of Management.

The continued success of the journal is due to the efforts of our predecessors and the internationally diverse team of editors, board members, anonymous reviewers, contributors, readers, and supporting staff.

An enormous amount of effort has been devoted to improving the journal and we believe one way you will see this reflected is in shorter decision turnaround times.

The aim of the present volume of the Journal is to promote the understanding of managers and organizations within and across nations. The papers presented in the conference reflect an important concern in this global economy i.e. Innovative Sustainable practices. This volume witnessed contributions from academics, policymakers, and practitioners in business and non-profit organizations.

Our main objective will be to strengthen the boundaries of the journal, to strengthen the reviewer database, and to motivate potential authors to contribute to the journal. I congratulate the authors and the team for the wonderful effort.

**Prof. Neelima Pathak**

Dean,  
Faculty of Yogic Sciences & Naturopathy  
Faculty of Humanities & Linguistics  
SBU, Ranchi



*Message from the desk of*  
**Managing Editor**



It gives us immense pleasure to present Volume III, Issue I of “SBU-Mathan”, ISSN No: 2582-8517. As we all know that research is an unending pursuit and always requires refinement and polishing, hence the journal offers avenues for researchers and practitioners to contemporary issues associated with management.

This platform brings together the brightest minds from various sectors of society and it is an ideal place for exchanging ideas. Let us all learn from these ideas and take the world forward.

As Editor-in-Chief, I recognize the value authors place on high-quality and unbiased peer reviews conducted in a timely manner. In addition, we value the importance of rapid publication, and so to that end, we have structured our editorial team.

I am extremely excited to be embarking on this very important role and wish to express my gratitude to the leadership and the selection committee of the National Conference for electing me as the Editor-in-Chief of this influential journal.

The response to our request to authors for contribution has been overwhelming. Despite, of our best efforts, due to the decision of the editorial board and the referee review board, some of the articles/papers could not be included in the present issue,

**Dr. Radha Madhab Jha**

Associate Dean,  
Faculty of Yogic Sciences and Naturopathy  
SBU, Ranchi

## EDITORS

**Dr. Namrata Chouhan**

Assistant Professor

Faculty of Yogic Sciences & Naturopathy

Sarala Birla University, Ranchi

[namrata.chouhan@sbu.ac.in](mailto:namrata.chouhan@sbu.ac.in)

**Dr. Archana Maurya**

Assistant Professor

Faculty of Yogic Sciences & Naturopathy

Sarala Birla University, Ranchi

[archana.maurya@sbu.ac.in](mailto:archana.maurya@sbu.ac.in)

**Dr. Puja Mishra**

Assistant Professor

Faculty of Commerce & Management

Sarala Birla University, Ranchi

[puja.mishra@sbu.ac.in](mailto:puja.mishra@sbu.ac.in)

**Dr. Ria Mukherjee**

Assistant Professor

Faculty of Humanities & Linguistics

Sarala Birla University, Ranchi

[ria.mukherjee@sbu.ac.in](mailto:ria.mukherjee@sbu.ac.in)

## EDITORIAL BOARD

**Dr. Nitu Singhi**

Assistant Professor

Faculty of Commerce & Management

Sarala Birla University, Ranchi

[nitu.singhi@sbu.ac.in](mailto:nitu.singhi@sbu.ac.in)

**Dr. Meghna Ghosh**

Assistant Professor

Faculty of Commerce & Management

Sarala Birla University, Ranchi

[meghna.ghosh@sbu.ac.in](mailto:meghna.ghosh@sbu.ac.in)

# ADVISORY BOARD

**Prof. Sureshlal Barnwal**

Head of Department  
Dept. of Yogic science and Human Consciousness  
Dev Sanskriti Vishwavidyalaya, Haridwar  
[suresh.barnwal@dsvv.ac.in](mailto:suresh.barnwal@dsvv.ac.in)

**Dr. Sham Ganpat Tikhe**

Assistant Professor  
Dept. of Yoga and Ayurveda  
Sanchi University of Buddhist-Indic Studies,  
Sanchi, M.P.  
[rudranath29@gmail.com](mailto:rudranath29@gmail.com)

**Dr. Arun Kumar Sao**

Assistant Professor  
Department of Yoga Education  
Dr. Harisingh Gaur University,  
Sagar, MP  
[sao.arun@gmail.com](mailto:sao.arun@gmail.com)

**Prof. Tulu Sarkar**

Ex. Founder Director of  
School of Yoga University of Ranchi  
[Sarkar.tulu04@gmail.com](mailto:Sarkar.tulu04@gmail.com)

**Dr. Vinod Kumar Vairwa**

Professor of English  
SRP Government P.G. College Bandikui  
[Vinod94143@gmail.com](mailto:Vinod94143@gmail.com)

**Dr. Sudhir Narayan Singh**

Associate Professor of English  
Madan Mohan Malviya University of Technology,  
Gorakhpur, U.P.  
[Sudhirnarayansingh2009@gmail.com](mailto:Sudhirnarayansingh2009@gmail.com)

**Dr. Garima Jaiswal**

Assistant professor  
Dept. of Yoga  
Amity University, Noida  
[Garima.jaiswal@gmail.com](mailto:Garima.jaiswal@gmail.com)

## **Authors Guidelines**

Manuscript and page containing author details should be sent through e-mail only at Mail ID: [manthan@sbu.ac.in](mailto:manthan@sbu.ac.in)

While submitting the manuscript, corresponding author should give undertaking that the work is original and it has previously not been published anywhere else and also it has not been submitted anywhere else for being considered.

Authors willing to include figures, tables or text passages that have already been published elsewhere are required to acquire consent from the copyright owner(s) and to include proof that such consent has been approved while submitting their work. Any material received without such evidence will be assumed to originate from the authors. In no situation the publisher would be responsible for any plagiarism issue and it would be sole responsibility of authors.

Correspondence and proofs for correction will be sent to the corresponding author.

**MANTHAN-SBU JOURNAL OF  
FACULTY OF YOGIC SCIENCES AND NATUROPATHY  
A Bi Annual Research Journal**

### **AIM**

The main aim of the journal is to deliver a knowledgeable platform for the national and international scholars. It also aims towards the promotion of interdisciplinary studies in various fields like commerce and management as well as humanities and social science and become the leading journal in its area.

The Journals also gives emphasis towards the development and retention of outstanding scholars. It aims at empowering the scholars towards maximizing their potential contribution and encouraging them to be entrepreneurial. It further aims to bring its readers the very best analysis and discussion in the developing field of Management and Humanities.

### **Scope**

The journal covers all topics under the field of Management, Humanities, English Literature, Global Studies, and Art Discipline. Given below are the main topics being covered, however the scope of this journal is in no way limited

### **Disclaimer**

The Journal wishes to make it clear that the contributors are solely responsible for the information, data and opinions contained in their articles and advertisements. The editorial board and the editor accept no responsibility or liability for consequences of any inaccurate or misleading information or data or opinion or statement.

### **©Copyright**

All rights reserved. This Journal or parts thereof may not be reproduced in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage or retrieval system now known or to be invented, without written permission from the copyright owner.

Permission is granted from this journal with the customary acknowledgement of the source.

### **Corresponding Address**

Sarala Birla University  
Birla Knowledge City, P.O: Mahilong, Purulia Road Ranchi,  
Jharkhand- 835103, India [manthan@sbu.ac.in](mailto:manthan@sbu.ac.in)  
9431385023 / 7903487242



**MANTHAN**  
**SBU JOURNAL OF**  
**FACULTY OF YOGIC SCIENCES AND NATUROPATHY**

**Table of Content**

S.No.	Title	Author(s)
1	प्रणव : भौतिक एवं आध्यात्मिक समस्याओं का समाधान	डॉ नम्रता चौहान
2	उच्च रक्तचाप के नियंत्रण में योग एवं आहार की भूमिका सार	मधु प्रधान
3	वर्तमान समय में योग साधना में साधक-बाधक तत्वों की उपयोगिता	सौम्या
4	योगदर्शन में वर्णित अष्टांग योग की वर्तमान समय में उपयोगिता	चेतना सरकार, डॉ. अरुण कुमार साव,
5	आधुनिक जीवन में योग	नन्द प्रकाश
6	अस्थमा रोग का वैकल्पिक चिकित्सा द्वारा उपचार	खिलेश्वरी सत्य प्रकाश

## प्रणव : भौतिक एवं आध्यात्मिक समस्याओं का समाधान

डॉ नम्रता चौहान

सहायक प्राध्यापक, योग एवं नेचुरोपैथी विभाग,  
सरला बिरला विश्वविद्यालय, रांची

[namrata.chouhan154@gmail.com](mailto:namrata.chouhan154@gmail.com)

### संक्षेपिका:

प्रणव की आध्यात्मिक क्षेत्र में उपयोगिता तथा महत्व का प्रतिपादन सभी साहित्यों, वेदों, पुराणों, ब्राह्मणों, आरण्यकों तथा उपनिषदों में किया गया है, साथ ही साथ प्रणव के भौतिक पक्षों की वैज्ञानिक विवेचना पर भी कार्य अनवरत रूप से जारी है।

एक ओर प्रणव अनेक भौतिक समस्याओं से मुक्ति दिलाता है तो वहीं दूसरी ओर प्रणव आध्यात्मिक अनुभूतियों को भी प्रकट करता है अर्थात् सामान्य जन एक ओर इसका भौतिक, मानसिक तथा भावनात्मक स्तर पर लाभ पाते हैं तो वहीं दूसरी ओर योगजप, योगाभ्यास में प्रणव को शामिल कर आध्यात्मिक विभूतियों को अनुभव करते हैं। यह भौतिक तथा आध्यात्मिक दोनों ही क्षेत्रों में मील के पत्थर के समान है।

प्रणव वर्तमान की परिस्थितियों में उपजे विभिन्न शारीरिक और मानसिक रोगों से मुक्ति दिलाने में तो सहायक है ही, अपितु यह साधनात्मक दृष्टिकोण से साधक के भीतर ऊर्जा का संचार कर आध्यात्मिक मार्ग की ओर भी प्रशस्त करने में उपयोगी है। अर्थात् स्वास्थ्य के सभी आयामों में समग्रता के लिए प्रणव को किसी भी रूप में जीवन में उतारना आवश्यक सा प्रतीत होता है। प्रणव अर्थात् ॐ का जप, ध्यान, चिंतन, मनन, स्तुति, प्रार्थना, उपासना, जप तथा साधना तथा लेखन सभी उपयोगी है।

**मुख्य भाब्द:** प्रणव, ओंकार, योग, उपनिषद्।

### प्रस्तावना:

मंत्र में महान शक्ति सन्निहित होती है, असीम सामर्थ्य का पूंज होता है। मंत्र जपकर्ता की ढाल की भाँति रक्षा करता है। ॐ मंत्र देखने में तो छोटा सा अर्थात् एक अक्षर का ही प्रतीत होता है परंतु प्रणव में सृष्टि की समूची शक्ति इस मंत्र में बीज रूप में समाहित होती है। प्रणव को संयुक्त कर गायत्री महामंत्र का नित्य नियमित जप करने से शरीर तथा मन के बीच एक लयात्मकता उत्पन्न हो जाती है, जिससे दोनों के भीतर की विषाक्ता दूर होती है। जप से उत्पन्न प्रकंपन, शरीर के सुक्ष्मतंत्रों तथा हार्मोन प्रणाली एवं अन्य तंत्रों पर अपना प्रभाव डालते हैं। यह प्रभाव तंत्रोंकी सक्रियता बढ़ाकर संतुलन बनाता है। इसी प्रकार का प्रभाव मन पर भी पड़ता है।<sup>1</sup> सुखासन अथवा पद्यमासन में स्थिति होकर गहरे श्वसन करते हुए ॐ का उच्चारण करने पर, प्राकृतिक रूप से ही ॐ की ध्वनि स्वरयंत्र को प्रकंपित करते हुए निःसृत होने लगती हैं। यह स्फुरित ध्वनि मधुर तथा भारी दोनों प्रकार की हो सकती हैं।<sup>2</sup> इस तथ्य का अनुभव करने के लिए प्रणव अर्थात् ॐ का सही उच्चारण करते हुए सीने तथा ग्रीवा क्षेत्र पर हाथ रखने से कंपन का अनुभव होता है। इसी भाँति मुँह को बंद रख नासिका मार्ग से प्रश्वास करने पर एक गहन मर्मर की ध्वनि सुनाई देती है, जिसे मस्तिष्क का प्रकंपन कहा जाता है, को भी अनुभव किया जा सकता है।

मंत्रों पर शोध करने वाले शोधकर्ताओं का मानना है कि एक ही मंत्र का पुनः-पुनः उच्चारण करते रहने पर मनुष्य के आंतरिक और बाह्य वातावरण में एक प्रकार का शून्य गुरुत्वाकर्षण उत्पन्न हो जाता है जिससे आंतरिक तथा बाह्य वातावरण की विकृतियों से मन तथा शरीर पर बनने वाला दबाव हटता है। जिससे शरीर में सूक्ष्म चेतन शक्तियाँ उर्ध्वमुखी होकर साधारण मनुष्य को भी महामानव के श्रेणी में पहुँचा देती हैं।<sup>3</sup>

“डायरेक्टर ऑफ स्पैक्ट्रम रिसर्च इन्सट्यूट कैलिफोर्निया” में पदस्थ स्टेवेन हैर्पन का कहना है कि यह संसार जिसमें हम सभी निवास करते हैं वह ध्वनि का महासागर है। जुरिच के डॉ. हैन्सी जैनी ने एक खोज कि तथा यह प्रस्तुत किया कि ॐ एक मंत्र है जो कि एक रेखागणितीय रूप प्रस्तुत करता है। प्रतिदिन की बोलचाल में प्रयुक्त होने वाले शब्द अव्यवस्थित होने के कारण प्रभाव नहीं डालते। वियना के डॉ. लेसर लेसारियो ने साउण्ड थैरेपी तथा यौगिक प्राणायाम में श्वासोच्छ्वास के समय ॐ उच्चारण कराया तथा परिणाम के रूप में मन की शांति तथा

रोगों में राहत की अनुभूति को देखा गया।<sup>1</sup> ऊँ मंत्र के जप का प्रभाव अनेक मनोवैज्ञानिकों ने तनाव तथा तनाव को उत्पन्न करने वाले विचारों को विस्मृत करने के लिए देखा है।

ऊँ एक एकाक्षरी मंत्र है, एकाक्षरी मंत्रों में शक्ति की प्रधानता रहती है। इन मंत्रों का उच्चारण कंठ, होठ, जीभ, दाँत, तालु आदि के माध्यम से ही होता है, तथा इनके समन्वित रूप से ध्वनि प्रवाह बनता है जो स्थूल शरीर के अंतराल में रहने वाली अनेक ग्रंथियों से टकराता है, तथा उससे उत्पन्न हुई प्रतिक्रिया को संपूर्ण शरीर में फैलाता है। “अ” का उच्चारण हृदय द्वारा होने से इसका प्रभाव सीधे तौर पर पड़ता है, अर्थात् जितने बार ऊँ का उच्चारण किया जाएगा, हृदय का संचालन तीव्रता से होगा। अ स्वर प्रत्येक अक्षर तथा शरीर के प्रत्येक अंग तक शुद्ध रक्त का संचार करता है।

“उ” का प्रभाव जिगर, पेट तथा आँतों पर पड़ता है।

त्राटक तथा प्रणव जप का चिंता, अवसाद तथा कुंठा व आत्मविश्वास पर प्रभाव का अध्ययन में प्रणव की शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक संतुलन पर पड़ने वाले प्रभाव को दर्शाया है। प्रणव का जप तनाव में प्रभावकारी है, यह तनाव के दौरान सक्रिय होकर एड्रिनलीन के प्रवाह को संतुलित करता है जिससे मस्तिष्क में अल्फा तरंग उत्पन्न होती है जो मस्तिष्क की शांत अवस्था को दर्शाती है। प्रणव का जप अत्यंत प्रभावशाली अभ्यास है। यह प्रणव अर्थात् ऊँ मंत्र अन्य मंत्रों का अधिपति तथा तीन अक्षरों से युक्त है। प्रणव ही परमात्मा का वह स्वरूप है जो सृष्टि के उद्भव का उत्तरदायी है।<sup>2</sup>

महान विद्वान लिजाबेथ के मत में ऊँ का उच्चारण किये जाने पर वक्षस्थल में प्रकंपन प्रारंभ हो जाता है, इस कंपन से वक्ष के अंदरूनी भाग की संरचना अर्थात् एल्वोलाई की सूक्ष्म कोमल परत भी कंपायमान हो जाती है। ऐसे ही मुर्धन्य वैज्ञानिक डॉ. लेसर लसारियों ने तीन दशकों की लंबी अवधि के शोध के पश्चात् सारांश रूप में यह पाया कि किसी शब्द या नाद का दीर्घकालीन उच्चारण करने पर उसके कंपन रक्त प्रवाह की गति को तीव्र कर शरीर के सभी अंगों को सक्रिय कर देते हैं। इन कंपनों का सीधा प्रभाव भावनात्मक स्तर पर भी पड़ता है। ऊँ तथा गायत्री का सम्मिलित रूप से सुखद वातावरण का निर्माण करता है। यह सिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम तथा वेगस नर्व पर भी सकारात्मक प्रभाव डालता है। प्रणव मंत्र के जप से भीतरी अंग अवयवों को नवजीवन मिलता है तथा मानसिक शक्तियों में भी समस्वरता आने लगती है।<sup>3</sup>

ऊँ में प्रयुक्त होने वाले तीन वर्ण अ, उ तथा म है। जिनमें ‘अ’ कंठ्यवर्ण का है अर्थात् कंठ से ध्वनित होता है, यह मूल ध्वनि तथा वर्णमाला की कुंजिका कहा जाता है। ‘अ’ के उच्चारण का जिह्वा तथा तालु पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता। दुसरा वर्ण ‘उ’ ओष्ठ्यवर्ण है अर्थात् इसकी

ध्वनि ओष्ठ के आपस में झंकाई होने से गुंजती है। ऊँ का तीसरा वर्ण ‘म’ ओष्ठ्य तथा सानुनासिक है अर्थात् यह ओष्ठ तथा नासिका से गुंजित ध्वनि का मिश्रित वर्ण है। तात्पर्य यह है कि ‘अ’ ध्वनि यंत्र का आदि, ‘उ’ मध्यम तथा ‘म’ अंतिम स्वर है, यह ऊँ ध्वनियंत्र के आदि से अंत तक के सभी वर्ण व्याप्त है। सभी शब्द, ध्वनि व भाशाएँ ऊँ से ही निःसृत हुई हैं।<sup>4</sup>

किसी भी ध्वनि अथवा अक्षर के उच्चारण का आधार कंठ और तालू है अर्थात् ध्वनि का उच्चारण जिह्वा के मूल से शुरू होकर होठों पर आकर समाप्त हो जाता है। ऐसे ही मन में भी इन विशेष शब्दों के उच्चारण के साथ मन में भी भावों की एक तरंग बनती है। जिसका प्रभाव शरीर और मन दोनों पर पड़ता है। ऊँ का उद्गम स्थल नाभि है, नाभि से प्रतिक्रिया उत्पन्न होकर कंठ में प्रवेश कर ओऽऽ की ध्वनि को बिना जीभ और तालू के स्पर्श के निकलती है और होंठों के बंद होने के साथ म् की ध्वनि होती है।

<sup>1</sup>अखंड ज्योति, वर्ष 81, दिसम्बर 2017, पृ.सं.—43 <sup>2</sup>अखंड ज्योति, वर्ष 81, दिसम्बर 2017, पृ.सं.—43 <sup>3</sup>अखंड ज्योति, वर्ष 81, सितम्बर 2017, पृ.सं.— 20

<sup>4</sup>शर्मा, श्रीराम आचार्य, शब्द ब्रह्म—नाद ब्रह्म, वाड.मय, पृ.सं.—1.14

<sup>5</sup>शर्मा, श्री राम आचार्य, शब्द ब्रह्म—नाद ब्रह्म, पृ.सं.—1.20

<sup>6</sup>अखंड ज्योति, वर्ष 82, जनवरी 2018, पृ.सं.—48 <sup>7</sup>अखंड ज्योति, वर्ष 81, दिसम्बर 2017, पृ.सं.—44 <sup>8</sup>ऊँकाराय शब्दश्च द्वावेतौ ब्रह्मणः पुरा।

कण्ठं भित्त्वा विनिर्यातौ तस्यान्मांगलिका उभौ ।।

श्रीस्वामी शिवानंद, ओम, प्रणव रहस्य, अनुवादक— श्री स्वामी स्वरूपानंद सरस्वती, पृ.सं.—11

ॐ का उच्चारण स्वरों के आदि, मध्य और अंत होने के सभी क्रियाओं को स्वयं में धारण करता है। ॐ का उच्चारण कहीं मंत्र, तो कहीं प्रार्थना, तो कहीं स्तुति के रूप में किया जाता है।

प्रणव का अभ्यास इन्द्रियों से विमुखता की ओर ले जाता है। विषयों में आसक्त होने के परिणाम के विषय गीता में कहा है कि विषयों में आसक्ति से विषयों में कामना उत्पन्न हो जाती है, कामना में विघ्न पड़ने से क्रोध का जन्म होता है। क्रोध से मूढ़भाव की उत्पत्ति होती है, मूढ़ भाव से स्मृति भ्रंश हो जाती है तथा स्मृति भ्रंश से बुद्धि सर्वथा नाश को प्राप्त होती है।

बुद्धि का नाश मनुष्य को विनाश की ओर अग्रसित करती है और जीवन का पतन हो जाता है।<sup>9</sup> प्रणव के सतत अभ्यास से इन्द्रियों का अर्तमुखी करके जीवन का पतन होने से बचाया जा सकता है।

ऊँकार को प्रणव भी कहा जाता है। ऊँकार को प्रणव कहने का तात्पर्य उसके शब्दार्थ से है प्रणव तीन अक्षरों प्र, ण तथा व से बना है। 'प्र' अर्थात् प्रपंच, 'ण' अर्थात् नहीं तथा 'व' अर्थात् साधारण व्यक्तियों के लिए है। तात्पर्य यह है कि सामान्य जनों के लिए जो प्रपंच से रहित है वह प्रणव है। एक अन्य अर्थ में 'प्र' अर्थात् प्रकर्षण, 'ण' अर्थात् नयेत् तथा 'व' अर्थात् 'युश्माण मोक्षम्' है, इसके अनुसार प्रणव का अर्थ सभी को बलपूर्वक मोक्ष तक पहुँचाने वाला प्रणव है।<sup>10</sup> इस अर्थ का भाव योगीजन समझते हैं। यह प्रणव मंत्र को जप, साधना, उपासना, तपस्या आदि किसी भी

रूप में करने पर साधना परिपक्व होती है, निर्भयता की प्राप्ति होती है, आत्मविश्वास मिलता है तथा आंतरिक पवित्रता अर्जित होती है। साधना की परिपक्वता बढ़ने पर मुलाधार चक्र का जागरण होने के बाद क्रमशः चक्र जाग्रत होते हुए सहस्त्रार का जागरण कर कुण्डलिनी सहस्त्रार में प्रवेश करती है। जिससे प्रणव की ध्वनि साधक को साक्षात् अनुभव होने लगती है। इस अनुभव के साथ ही ब्रह्म, विष्णु तथा रुद्र ग्रंथि का भेदन होता है और साधक कैवल्य नामक महाआनंद की अवस्था को प्राप्त कर लेता है।

शिव महिमा स्रोत में वर्णन मिलता है कि सहस्त्र शीर्ष अर्थात् हजारों जन भी विश्वरूप अश्वत्थ वृक्ष को लेखनी बनाकर, समुद्र की अपार जलाराशि को स्याही बनाकर भी यदि परम पवित्र ॐ की महिमा का बखान करने में जुट जाए तब भी प्रणव का अलौकिक गुणगान पूर्ण नहीं हो पाएगा। इस अद्वितीय एकाक्षर ब्रह्म ॐ अर्थात् प्रणव के महिमागान में अनेकों संस्कृत ग्रंथ भरे हुए हैं।<sup>11</sup>

सतयुग में ध्यान से, त्रेतायुग में यज्ञ करने से तथा द्वापर युग में परिचर्या करने से जिस फल की प्राप्ति साधक को उसी फल की प्राप्ति कलयुग में मात्र भगवान के नाम का कीर्तन करने मात्र से मिल जाता है।<sup>12</sup>

ईसाई ग्रंथ बाइबिल के अनुसार सृष्टि के आदि में केवल शब्द ही विद्यमान था, यह शब्द ईश्वर के साथ था तथा यह ही ईश्वर था।<sup>13</sup> ईसाई प्रार्थना के अंत में अमेन शब्द का प्रयोग किया जाता है। बाइबिल ग्रंथ में अमीन शब्द का प्रयोग बहुलता से किया गया है। मुस्लिम ग्रंथ कुरान में भी आमीन का वर्णन मिलता है। अमेन तथा आमीन ॐ का ही रूपांतरित रूप ही है। सिख मत में भी "एकसतनाम ऊँकार" कहकर ॐ की महिमा और कीर्ति का बखान किया है। सिख संप्रदाय की प्रार्थना "एक ऊँकार सत नाम" अर्थात् वह एक है, सत्य का नाम है, कर्ता पुरुष (कार्य करने वाला) है, उसे भय नहीं है, किसी से किसी प्रकार का वैर नहीं है, कालातीत मुर्ति है, योनि से रहित है, स्वयंभू है जो कि गुरुकृपा से प्राप्त होता है। क्योंकि यह ही केवल एकमात्र सत्य है और उस एक का नाम ऊँकार है।

अनेक साहित्य में प्रणव की विभिन्न व्याख्या देखने को मिलती है। लेकिन मानव की अंतःप्रज्ञा एवं कल्पना को सीधा स्पर्श करने तथा जुड़ने की क्षमता "प्रतीकविद्या" में ही है। ऊँकार की आकृति रूपा सृष्टि होने के लिए अनेक प्रकार से स्पष्ट की है। ऐसे ही कामकलात्मक शिव की स्तुति के रूप में 'पाशुपत स्त्रोत' में ऊँकार की आगम तंत्र में वर्णित व्याख्या में कहा है कि ऊँकार सभी बीजों का स्वामी है, शिव और शक्ति के सामरस्य से बना है।

<sup>9</sup>गीता 2/63

<sup>10</sup>योगी, विलासनाथ, श्रीनाथ सिद्धों की ऊँकार सिद्धि (उपासना-साधना), पृ.सं.-37

<sup>11</sup>श्रीस्वामी शिवानंद, ओम, प्रणव रहस्य, अनुवादक श्री स्वामी स्वरूपानंद सरस्वती, पृ.सं.-12

<sup>12</sup>ध्यायन् कृते यजन् यज्ञैस्त्रैतायां द्वापरेऽर्चयन्

यदाप्नोति तदाप्नोति कलौ संकीर्त्य केशवम् ।। श्रीविष्णुपुराण 6/2/17 कृते यद् ध्यायतो विष्णुं त्रेतायां यजतो मखैः ।

गोपथ ब्राह्मण में ऊँ को आत्मा की चिकित्सा हेतु औषधि तथा आत्मा की मुक्ति का स्रोत कहा है।<sup>14</sup> ऊँ को ही जीवन का आधार माना है, ऊँ को मृत्यु के पार जाने का मार्ग कहा है, ऊँ जीवन और मृत्यु के बीच की यात्रा में एक पुल है।<sup>15</sup> जीवन-मरण के चक्र में भव सागर से पार लगाने वाली नाव भी प्रणव ही है। मानव जीवन के आरंभ और अंत का कारण भी ऊँ ही है।

“गायत्री मंजरी” नामक पुस्तक में अन्न से बने शरीर को अन्नमय, पंचमहाप्राण तथा पंचउपप्राण से निर्मित शरीर को प्राणमय, मुद्रा-बंध और प्राणायाम से यत्नित पुरुष को मनोमय तथा सोऽहम की साधना, आत्मानुभूति, स्वरों का संयम और ग्रंथिभेद की सिद्धि से विज्ञानमय प्रबुद्ध होता है। तथा नाद एवं बिंदु की पूर्ण साधना को आनंदमयकोश जाग्रत होता है।<sup>16</sup> आपस्तम्ब धर्म सूत्र में प्रणव को स्वर्ग के द्वार के अर्थ में परिभाषित किया है।<sup>17</sup>

पातंजल योगसूत्र में प्रणव को “तस्य वाचकः प्रणवः” कहा है, अर्थात् उस ईश्वर का बोधक शब्द(नाम) प्रणव(ऊँ) है।<sup>18</sup> जिसका तात्पर्य है कि ईश्वर का वाचक शब्द प्रणव है। प्रणव का जप एवं ध्यान करने वाले तथा प्रणव की ईश्वर के रूप में भावना करने से साधक का चित्त एकाग्रता को प्राप्त कर लेता है। तथा इस प्रकार ईश्वर को जानने तथा ईश्वर प्रणिधान करने का फल समाधि सिद्धि होती है।<sup>19</sup>

जीवन एक अमूल्य संपदा है जो ईश्वर ने कीट पतंगों की भाँति व्यतीत करने के लिए प्रदान नहीं की है अपितु श्रेष्ठ जीवन लक्ष्य की प्राप्ति के लिए दी है। बड़े ही जतन के पश्चात्, अनेकों योनियों में भटकने के बाद मिली मानव देह को तुच्छ स्वार्थ में नष्ट न कर परमार्थ के कार्यों में लगाना चाहिए। प्रणव उपासना ऐसे ही परमार्थ में व्यक्ति को लगाकर उसके सामाजिक तथा आध्यात्मिक जीवन को सुख समृद्धि से परिपूर्ण करता है। तपःपूत ऋशियों द्वारा वर्णित इस प्रकार के साधन उपलब्ध होने के बाद भी मनुष्य अज्ञानवश केवल पेट पालन तथा निकृष्ट भोग में ही लिप्त रहता है। इन सब से कुछ ही उपर उठकर संसार के सभी जन चाहे वे किसी भी लिंग, जाति, उम्र अथवा व्यवसाय के हो प्रणव की उपासना तथा आध्यात्मिक मार्ग पर निरंतर उपर की सीढ़ियाँ चढ़ते हुए उच्चतम शिखर पर जा सकते हैं। इस हेतु कोई सांसारिक संसाधनों की आवश्यकता नहीं महज श्रद्धा, दृढ़ विश्वास, संकल्प तथा अभ्यास ही आवश्यक है।

### मंत्र साधना के अभाव के कारण

**1-** वर्तमान की वातावरणीय परिस्थितियाँ कुछ ऐसी हो गई है कि जन समुदाय की मंत्र के प्रति अटूट श्रद्धा और विश्वास बिखर रहा है, इसका कारण पाश्चात्य संस्कृति की अंधी दौड़ में शामिल होना है। आज जब संपूर्ण विश्व भारत की सांस्कृतिक, आध्यात्मिक विरासत तथा उनमें वर्णित विभिन्न साधनाओं में सूर्य को तलाश रहा है वहीं भारत के साधक तथा सामान्य जन पश्चिम की ओर मुख किए उन्नति रूपी सूर्य को तलाशने का निष्फल प्रयास कर रहे हैं। वे मंत्र की शक्ति को जाने बिना सुनी हुई बातों तथा कुतर्कों के चक्र में फँसकर अपनी श्रद्धा को गँवा बैठते हैं।

**2-** आजकल मंत्र के विशय में जानने तथा उसकी साधना करने वाले साधक कम ही मिलते हैं इसके विपरीत इन आध्यात्मिक साधनाओं को व्यवसाय के रूप में उपयोग करने वाले लोग धन लाभ के लालच से, आध्यात्मिक क्षेत्र में प्रवेश करने वाले नए साधकों को दिग्भ्रमित कर देते हैं।

**3-** मंत्र विज्ञान की उपेक्षा का तीसरा कारण भारतीय प्राच्यविद्या की जटिलता भी है क्योंकि आज ना ही तो प्राचीन काल जितना वातावरण शुद्ध हुआ है और ना ही पारिवारिक और सामाजिक परिस्थितियाँ ही वैसी है। अधिकांशतः ग्रंथ संस्कृत भाशा में होने के कारण सामान्य जन को यह विद्या समझने में भी जटिल जान पड़ती है।

द्वापरे परिचर्यायां कलौ तद्धरिकीर्तनात् ।। श्रीमद् भागवत 12/3/51

<sup>13</sup>In the beginning there was the word, The word was with God and the word was God. <sup>14</sup>आत्मा भेशज्य मात्म कैवल्यः मोंकारः ।। गोपथ ब्राह्मण, पूर्व भाग, प्रथम प्रपाठक, 30 वीं कुंडिका

<sup>15</sup>अमृतं वै प्रणवः अमृतैनेव तन्मृत्युम् चरति ।

तत्रथा मंत्रेण वा वंशेन वा गतम् संकमेत एवं तत्रणवेनो प्रसन्न नोतिः प्रणवः । गोपथ

ब्राह्मण, उत्तर भाग, तृतीय प्रपाठक,

<sup>16</sup>शर्मा, वेदमूर्ति तनोनिष्ठ पं. श्रीराम आचार्य, गायत्री महाविज्ञान तृतीय, जनवरी 1993, पृ.सं.-23

<sup>17</sup>अध्येतुरध्यापयिमुश्च नित्यं स्वर्गद्वारं ब्रह्म वरिष्ठमेत्तमुखं स्वाध्यायस्य भवेत् ।। आपस्तम्ब धर्म सूत्र 15/6



**4-** चौथा कारण साधना करने के लिए उपयुक्त साधनों, दिशा निर्देश तथा योग्य गुरु का अभाव भी है। सामान्यतः उपनिषदों का प्रतिपाद्य विषय आत्मा, ब्रह्म तथा मोक्ष आदि को माना गया है, इनके अतिरिक्त उपनिषदों में अन्य विशय जैसे— योगांग, कृण्डलिनी, ध्यान, गुरु—शिष्य परंपरा तथा प्रणव आदि उपनिषदों की महत्ता एवं लोकप्रियता और अधिक विस्तृत कर देते हैं। वैदिक साहित्यों के परम लक्ष्य के रूप में मोक्ष दृषित होता है तथा इसे प्राप्त करने के अनेकानेक उपाय भी गन्तव्य मार्ग की भाँति परिलक्षित होते हैं। इन विभिन्न उपायों में सबसे सुगम तथा उपयोगी उपाय के रूप में प्रणव का उल्लेख है।

प्रणव विभिन्न स्थानों पर कहीं एकाक्षर, कहीं पंचाक्षर, कहीं अष्टाक्षर, कहीं द्वादश अक्षर तथा अनेक स्थानों पर बीजमंत्र के लिए प्रयुक्त होता है। उपरोक्त अध्यायों के विवेचन से स्पष्ट होता है कुछ उपनिषदों में ॐ को एकाक्षर कहा है, तो कहीं पर इसे दो वर्णों "ह" तथा "स" तो कहीं पर इसे अ,उ,म से युक्त तीनों वर्णों वाला संघात कहा है। वहीं एक ओर इसे चतुर्थ मात्रा

(अर्धमात्रा) से भी युक्त माना है, कुछ अन्य स्थानों पर अनेक मात्राओं के भेद बताएँ हैं अर्थात् आरंभिक उपनिषद् जैसे— कठोपनिषद् में ॐ को एकाक्षर कहा है, दूसरी स्थिति में इसे त्रैमात्रिक स्वीकार किया है तथा त्रयी (वेदत्रयी, लोकत्रयी, देवत्रयी, त्रिव्याहृतियाँ, त्रिवर्ण तथा त्रिगुण आदि) रूपों का प्रतीक बताया है। तो वहीं तीसरी स्थिति में ॐ को साढ़े तीन या चार मात्राओं से युक्त बताया है। अर्धमात्रा का वर्णन मांडुक्योपनिषद् में अश्रुत ध्वनि के रूप में मिलता है। गुरु, ईश्वर, ब्रह्म, सत्य, ॐ तथा प्रणव एक दूसरे के पर्याय हैं।

मनुस्मृति के द्वितीय अध्याय में वर्णन मिलता है कि ब्रह्माजी ने तीन वेदों रूपी गायों को दुहकर क्रम से अ,उ तथा म को निकाला इन तीनों के संयोग से ही ॐ अर्थात् प्रणव का प्रादुर्भाव हुआ। इनके साथ भू, भूवः तथा स्वः व्याहृतियाँ तथा पृथ्वी, आकाश और स्वर्ग का भी प्रादुर्भाव हुआ। साथ ही गायत्री भी उत्पन्न हुई। यदि कोई साधक एक माह तक प्रणव का व्याहृतियों तथा गायत्री सहित 1000 की संख्या का एकांत स्थान पर जप करता है तो वह संसार के सभी बड़े पापों से उसी प्रकार मुक्त हो जाता है जैसे— केचुरी से सर्प।

**उपसंहारः** आज मनुष्य इतना आकुल—व्याकुल है कि वह मृगतृष्णा की भाँति जीवन के रेगिस्तान में जल की तलाश में भटकता फिरता है तथा मृगमरीचिका में ही सुख तथा उपलब्धि उसे जल का बोध कराते रहती है और इस रेगिस्तान में की गई खोज में उसे अंत में जरा सी तृप्ति मात्र की अनुभूति होती है उसकी अंतरात्मा अतृप्त ही रह जाती है। परंतु वह इस तथ्य को नहीं जान पाता कि आत्मा को तृप्त कराने के समाधान तो स्वयं के अंदर ही भरे हुए हैं, उसकी मूलसत्ता में ही स्थायी सुख तथा आनंद का वास्तविक स्रोत छिपा हुआ है। व्यक्ति का अस्तित्व परमात्मा की ही एक अंश है अर्थात् मैं वहीपरमात्मा हूँ, सो तथा हम, प्रणव मंत्र का निरंतर बोध ही जीवन का सच्चा पथप्रदर्शक है। अंधेरा चाहे कितना भी घना हो प्रकाश के संपर्क में आने से तिमिर का अवश्य ही तिरोधान हो जाता है।

मंत्र के विद्वानों का मानना है कि किसी शब्द अथवा शब्दों का समूह वह ध्वनि है जो उस समूह को उच्चारण करने वाले के भीतर एक विशेष शक्ति उत्पन्न करता है, जो उसके मन मशितक को बहुत अधिक प्रभावित करता है और उसकी सभी मनोकामनाओं की पूर्ति करता है। ॐकार को ही सभी मंत्रों की शक्ति का स्रोत माना गया है। गायत्री मंत्र के विस्तार में सर्वप्रथम ॐ की उत्पत्ति हुई, ॐकार की उत्पत्ति के पश्चात् तीन व्याहृतियों का प्रादुर्भाव हुआ तथा इन्हीं व्याहृतियों का विस्तार गायत्री के तीन चरणों में हो गया। ॐकार को मंत्र सम्राट, मंत्र शिरोमणि, तारक मंत्र, मंत्रराज तथा महामंत्र के नाम से भी जाना जाता है। ॐ का वर्ण आकार जितना लघु दिखाई पड़ता है वह वास्तव में अत्यंत विस्तार को स्वयं में समेटे हुए और विस्तृत प्रभाव को धारण किए हुए है। ॐ आदिमंत्र है। ॐकार की जप, उपासना, साधना, मनन, चिंतन, निदिध्यासन, वाचन, उच्चारण, ध्यान सभी कुछ लाभदायी है, मन की शुद्धि का उपाय है, साधक की उर्जा का स्रोत है, विभिन्न क्षमताओं और दिव्यताओं को प्रदान करने वाला है।

<sup>18</sup>तस्य वाचकः प्रणवः ।। पा. यो. सु. 1 / 27

<sup>19</sup>समाधिसिद्धिरीश्वर प्रणिधानात् ।। पा.यो.सू. 2 / 45

## उच्च रक्तचाप के नियंत्रण में योग एवं आहार की भूमिका सार

मधु प्रधान

शोधार्थी

योग और नेचुरोपैथी विभाग

गाइड— डॉ. सुबानी बारा, सरला बिरला विश्वविद्यालय, राँची

आज के आधुनिक युग में हर कोई तनाव से ग्रसित है जिसका मुख्य कारण अनियमित जीवनशैली है। जिसके कारण मनुष्य असमय ही विभिन्न जानलेवा बीमारी से ग्रसित हो रहा है और असमय ही काल कवलित हो रहा है। बदलते जीवनशैली के कारण मधुमेह थायरॉयड उच्च रक्तचाप इत्यादि रोगों से प्राणी ग्रसित हो रहा है। उच्च रक्तचाप अर्जित किया जाता है, अवाप्त होता है आनुवांशिकता से नहीं आता, पुरखों

द्वारा प्रदान नहीं किया जाता। यद्यपि गुण सूत्र इस रोग की उत्पत्ति का कारण बन सकते हैं किन्तु यह अव्यवस्था अधिकांश रूप से मनोदैहिक है। आज विश्व में उच्च रक्तचाप सामान्य रोगों में से एक है तथा प्रेस और मीडिया के माध्यम से अधिकाधिक व्यक्ति इसके प्रति सजग हो रहे हैं। वास्तविकता यह है कि कोई नहीं जानता कि उच्च रक्तचाप वस्तुतः क्या है बढ़े हुए रक्तचाप वाली शारीरिक और मानसिक अवस्था को नाम दे दिया गया है उच्च रक्तचाप। डॉक्टरों द्वारा स्वीकृत एक सीमा रेखा जो. औषधोपचार हेतु मान्य है वह 120/80 मि.मी. पारा है। सिस्टोलिक या प्रकुंचकन (120) डायस्टोलिक या अनुशिथिलक (80)। जब किसी का रक्तचाप 120/80 मि.मी. पारा से 140/80 मि.मी. पारा से ऊपर निरंतर बना रहे तो वह रक्तचाप मरीज कहलाने लगता है। उच्च रक्तचाप निरोधी कोई आदर्श औषधि उपलब्ध नहीं है जो भी औषधियाँ हैं वे सभी अनेक प्रकार के दोषों और प्रतिकूल प्रभावों से युक्त हैं। उनकी विषाक्तता चिकित्साजन्य रोग उत्पन्न कर सकती हैं। घातक प्रभाव में मन स्वैच्छिक तंत्रिका तंत्र एन्जाइम और रासायनिक मध्यस्थ प्रभावित होता है साथ ही नाड़ी में अवरोध आने लगता है। इन औषधियों का निरन्तर प्रयोग करने वाला व्यक्ति अपनी शारीरिक प्रक्रियाओं पर नियंत्रण खो देता है। औषधि सेवन के अतिरिक्त अन्य सुविज्ञान उपाय भी हैं जो रक्तचाप को निश्चित रूप से कम कर सकते हैं। जैसे—वजन में कमी, अल्प लवण लेना चावल और फलों से युक्त शाकाहारी भोजन लहसुन का सेवन उमड़ती तथा उग्र उत्तेजनाओं से मुक्ति आदि। योगाभ्यास भी निश्चित रूप से ऐसा ही एक अतिरिक्त उपाय है। जिससे उच्च रक्तचाप को नियंत्रित किया जा सकता है। योगाभ्यास अन्तःकरण में छिपे हुए तनावों को समाप्त कर व्यक्ति को उसके शरीर और मन को पूर्ण नियंत्रण प्रदान करता है इस प्रकार प्रस्तुत शोध कार्य के माध्यम से उच्च रक्तचाप को योग पौष्टिक एवं संतुलित आहार का सेवन कर नियंत्रण कि ओर अग्रसर हुआ जा सकता है।

कूट शब्द—उच्च—रक्तचाप, योग, आहार

### प्रस्तावना

आधुनिक भागदौड़ की जिंदगी में विविध शारीरिक व मानसिक रोगों की बाढ़ सी आ गई है। इनकी बढ़ती त्वरित गति समग्र स्वास्थ्य के लिए गंभीर संकट का कारण बनी हुई है। विभिन्न रोगों की श्रेणी में उच्च रक्तचाप एक सामान्य समस्या बन गई है। उच्च रक्तचाप की अवस्था में धमनियों में रक्त का दबाव बढ़ जाता है। दबाव की इस वृद्धि के कारण रक्त की धमनियों में रक्त का प्रवाह बनाए रखने के लिए हृदय को सामान्य से अधिक काम करने की आवश्यकता पड़ती है। अधिकतर व्यक्तियों में जिन्हें उच्च रक्तचाप है। वर्षों तक कोई लक्षण प्रकट नहीं होता फिर भी इसका परिणाम प्राणघातक और जटिलताएं उत्पन्न करने वाला होता है। यह प्रत्यक्षतः दीर्घ सूत्री या तीव्र से बढ़ने वाला तथा अकस्मात्

घातक होने वाला रोग है। मंद रूप में यह जिन कारणों से जटिल हो जाता है वह हैं—धमनी काठिन्य, मस्तिष्क में रक्त वाहिकाओं के रोग जिसमें धमनी फट जाती है (ब्रेन स्ट्रोक) हृदयाघात (हार्ट अटैक), वृक्क रोग (रीनल प्रॉब्लम), महाधमनी का तनाव ( एन्यूरिस्म तथा शरीर की वाहय सतह पर लघु वाहिका का रोग जिसके कारण उत्तक क्षय होता है। निरंतर रक्तचाप उच्च बना रहने से शरीर के अवयव क्षतिग्रस्त हो जाते हैं और अपना कार्य संपादन नहीं कर पाते हैं।

**उच्च रक्तचाप क्या है**

संकुचित धमनीकाओं के पीछे रुका हुआ रक्त हृदय एवं उसकी वाहिकाओं का संतुलन अस्त-व्यस्त कर देता है और उच्च रक्तचाप उत्पन्न करता है। शरीर की कोशिकाओं के निर्मित हृदय से चले हुए रक्त को राह में अत्यधिक प्रतिरोध का सामना करना पड़ता है और संकीर्ण हो गई इन रक्त वाहिकाओं में रक्त पंप करने में हृदय को अधिक श्रम करना पड़ता है। विश्राम अवस्था में हृदय अधिक श्रम नहीं करता किंतु जैसे ही शरीर पर चाहे शारीरिक या मानसिक दबाव बढ़ता है शरीर में ऑक्सीजन की मांग बढ़ जाती है और उसी अनुपात में हृदय का कार्य भी बढ़ जाती है। जब ऐसा दीर्घकाल तक होता रहता है तो हृदय स्थाई रूप से क्लान्त हो जाता है और अंततोगत्वा ठीक से कार्य संपादन नहीं कर पाता इसका गंभीर और घातक परिणाम होता है।

उच्च रक्तचाप हृदय संबंधी मृत्यु दर में सबसे आम सबसे शक्तिशाली और सबसे सार्वभौमिक योगदानकर्ता के रूप में कार्य करता है। उच्च रक्तचाप एक प्रमुख सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या है और विकासशील देशों में मृत्यु और विकलांगता का एक प्रमुख कारण है, दुनिया की एक चौथाई वयस्क आबादी में उच्च रक्तचाप है।

### उच्च रक्तचाप के लक्षण

उच्च रक्तचाप या हाई ब्लड प्रेशर जिन व्यक्तियों को होता है, उनमें निम्न लक्षण दिखाई पड़ते हैं जैसे—सर में दर्द, नाक से खून बहना, बहुत ज्यादा थकावट, नजर में कमी, सीने में दर्द, हृदय गति में अनियमितता पेशाब में रक्त आना सांस लेने में समस्या बहुत पसीने आना सोने की समस्या इत्यादि। उच्च रक्तचाप कई अन्य बीमारियों को बढ़ावा देने का कार्य करता है वह कुछ बीमारियों को यह स्वयं ही उत्पन्न करता है जैसे— हार्ट अटैक, गुर्दे में खराबी, मस्तिष्क में स्ट्रोक, नसों में कठोरता, रक्त धमनियों में खराबी, धड़कन का बढ़ जाना एवं हार्ट ब्लॉकेज।

### उच्च रक्तचाप होने के कारण

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान ने यह स्वीकार किया है कि 80: बीमारियों में मन कि कुछ—न—कुछ भूमिका रहती है। ऐसी बीमारियों को मनोदैहिक रोगों की कोटि में रखा जाता है। हमारा मन हमारे हृदय से जुड़ा रहता है अतएव जब मन तनावग्रस्त होता है, तो अनुकंपी तंत्र को उदीप्त कर देता है। इससे हृदय और फुफ्फुस एक साथ काम करने लग जाते हैं, एक शरीर में अधिक ऑक्सीजन लाता है, जिससे दूसरा उस ऑक्सीजन को रक्त प्रवाह के माध्यम से कोशिकाओं में ले जाय। इन्ही मानसिक और भावनात्मक कारणों के उथल-पुथल के कारण शरीर में अपशिष्ट पदार्थ (जैसे— लैक्टिक एसिड) का जमाव बढ़ने लगता है। आधुनिक शहरी जीवन की तेज और दबावपूर्ण गति एवं अनियमित दिनचर्या के कारण अनुकंपी तंत्रिकातंत्र अत्यधिक उदीप्त होने लगती है, तो रक्तवाहिकायें दीर्घ अवधि तक संकुचित रह जाती हैं। अंततोगत्वा संकुचन को विनियमित करने वाली पेशियों में ऐंठन होने लगती है और रक्तचाप का स्तर उच्च बना रहने लगता है।

### उपचार

अभी तक चिकित्सा जगत के पास इस रोग से मुक्ति का ज्ञान उपलब्ध नहीं है। अतः अधिकतर मनुष्य यही मान बैठे हैं कि इससे मुक्ति का कोई उपाय नहीं है। यह स्थिति एक जड़ मानसिकता उत्पन्न कर देती है। जिसके कारण मनुष्य के लिए अपने को रोग से मुक्त करना और भी कठिन हो जाता है।

परन्तु आहार एवं योग के संयोग से उच्च रक्तचाप पर काबू पाया जा सकता है। मानसिक समस्याओं का निराकरण कर हम उच्च रक्तचाप के कारक तत्वों को समाप्त कर सकते हैं योग मस्तिष्क में स्थित मूल कारणों का उन्मूलन कर शारीरिक प्रतिरोध, भावनात्मक लय और प्राण संतुलन के सृजन में सहायता प्रदान करता है। आसन और प्राणायाम आत्म उपचार की प्रक्रिया में सहायक होते हैं और उच्च रक्तचाप जैसे रोग मुक्ति में सहायक बनते हैं।

उच्च रक्तचाप का कोई सुनिश्चित उपचार नहीं है, क्योंकि चिकित्सा विज्ञान ने इस अव्यवस्था का कोई सुनिश्चित कारण पाया नहीं है, उपचार का उद्देश्य है, विश्राम, आहार, तनाव से बचाव और औषधि के उपयोग द्वारा रक्तचाप को कम करना। डॉक्टरों के अनुसार अगर कोई उच्च रक्तचाप का व्यक्ति औषधि उपचार प्रारंभ कर देता है, तो उसे आजीवन औषधि लेते रहना पड़ेगा। अधिकांश मामलों में देखा गया है कि बिना किसी पार्श्व प्रभाव के औषधियां रक्तचाप कम करती हैं। तथापि औषधि तो लेते ही रहना पड़ेगा लक्षणों में सुधार के बाद भी क्योंकि औषधि उच्च रक्तचाप के मूल कारणों को दूर नहीं करता केवल इसका समन कर देता है, औषधियों के अप्रिय पार्श्व प्रभाव भी देखे गए हैं। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान द्वारा प्रस्तुत चित्र सुखद नहीं है, यह ज्ञात है कि उच्च

### रक्तचाप

घातक रोग हैं। यह भी ज्ञात है कि एक बार जब औषधि सेवन प्रारंभ कर देते हैं और यदि योगाभ्यास नहीं करते हैं तो शेष जीवन भर आपको औषधि पर आश्रित रहना पड़ेगा। योगाभ्यास न केवल औषधि की तरह रोग के लक्षणों को दूर करेगा बल्कि शरीर और मन दोनों का रूपांतरण कर उच्च रक्तचाप का मूलोच्छेदन कर देगा। अब तो वैज्ञानिक आंकड़े उपलब्ध हैं तथा उन्होंने प्रमाणित कर दिया है, कि योग उच्च रक्तचाप के उपचार में औषधि को विस्थापित कर सकता है। योग क्रियाएं उच्च रक्तचाप से रोग मुक्ति में निम्न रूपों में सहायता करती हैं।

- मानसिक तनाव कम कर।
- प्राण आपूर्ति को पुनर्व्यवस्थित और समृद्ध कर।
- तनाव के प्रभाव जैसे विषाक्त अपशिष्ट को निकालकर।
- जीवन शैली को समायोजित कर जिससे यह गलत आदतों जैसे— धूम्रपान अति भोजन, अति निद्रा और असंयमी जीवन और अपर्याप्त व्यायाम जिनके कारण उच्च रक्तचाप हुआ है को दूर कर।
- समग्र मनोदैहिक संकुल को शक्तिशाली बनाकर जिससे वंशानुगत और उपार्जित दुर्बलता समाप्त हो जाती है। वार्द्धक्य प्रक्रिया मंद हो जाती है तथा उत्तक क्षय नहीं होता। ध्यान, प्राण के पुनर्निवेश और स्वस्थ जीवन पद्धति से उत्तको का पुनरोत्पादन होने लगता है।

### योगोपचार

उच्च रक्तचाप के प्रबंधन में योग की विधियों का सुनिश्चित स्थान है। गंभीर अवस्था में औषधि रक्तचाप को कम कर देती है तथा योग अपने दीर्घकालीन अभ्यास द्वारा इसके पुनः आक्रमण तथा जीर्ण उच्च रक्तचाप के प्रायः महाविपत्तिकारी परिणाम को रोक कर उसे समूल नष्ट कर देता है। उच्च रक्तचाप से पीड़ित व्यक्ति को ऐसे अभ्यास करने का प्रयास करना चाहिए जिसमें ज्यादा श्रम ना लगे पीड़ित व्यक्ति को पवनमुक्तआसन भाग— 1 करना चाहिए साथ ही सूर्य नमस्कार को धीमी गति से मंत्र के साथ करने का प्रयास करना चाहिए। आसनो का अभ्यास प्रातः और रात्रि भोजन से आधा घंटा पूर्व करने का प्रयास करना चाहिए। आसन अच्छी मालिश के समान पेशियों को विश्रांत कर देते हैं और भोजन के बाद थोड़ी देर तक वज्रासन करना पाचन क्रिया में सहायक होता है। ये अभ्यास तंत्रिका तंत्र को प्रशमित कर मन को शान्त करते हैं। आसन के नियमित अभ्यास से लैक्टिक अम्ल के निष्कासन में सहायता मिलती है। शरीर को विश्राम देते हैं, तथा ऑक्सीजन उपयोग को सरल बना देता है, साथ ही साथ रक्त शर्करा का ऑक्सीकरण कर अधिक ऊर्जा प्रदान करता है। फलस्वरूप अधिक कार्य संपादन में सहायक होता है। उच्च रक्तचाप के प्रबंधन में

योगनिद्रा एक सुसंगत उपाय है जिससे पूर्ण शारीरिक मानसिक एवं भावनात्मक विश्रांति प्राप्त किया जाता है। निद्रा और जागृति की देहरी पर विश्रांत चेतना की अवस्था है योगनिद्रा जो अवचेतन और अचेतन मनो से संपर्क का अवसर प्रदान करती है। यह ध्यान की अत्युत्तम प्रभावी विधि है। बीमार और अशक्त व्यक्तियों में प्राण की जागृति करने वाली, तंत्रिका तंत्र को पुनर्योवन प्रदान करने वाली अत्युच्च रोगहर शक्ति देने वाली है। मनोदैहिक रोगों को दूर करने में कारगर है। प्राण वह ओजस्वी शक्ति है जो सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड में व्याप्त है। प्राण शरीर और मन को जोड़ता है अतः इसका नियंत्रण रक्तचाप में सहायक होता है। प्राणायाम एक ऐसा विधि समूह है जिसका लक्ष्य जैव ऊर्जा को उद्दीप्त या संतुलित करना है। यह प्राण शरीर को शुद्ध करता है तथा अवरोध समाप्त कर ऊर्जा का उन्मुक्त प्रवाह प्रशस्त करता है। उच्च रक्तचाप के उपचार में निम्नांकित प्राणायाम का उपयोग होता है

○ उज्जायी प्राणायाम –शारीरिक ऊर्जा प्रवाह को विश्रांत करने के लिए। ○ नाडी शोधन प्राणायाम – ऊर्जा प्रवाह को संतुलित करने हेतु।

उज्जायी प्राणायाम कैरोटिड साइनस पर सीधा प्रभाव डालता है। जो गले में दाब संग्राहक के रूप में अवस्थित हैं। जब रक्त दाब अधिक रहता है तो कैरोटिड साइनस रक्तचाप कम करने हेतु हृदय गति को मंद कर देते हैं। योग में ध्यान का विशेष महत्व है ध्यान वह विधि है जिसके द्वारा दिन की चकाचौंध को बुझाकर अंदर में सूक्ष्म ऊर्जा केन्द्रों को समझा जा सकता है। ध्यान शरीर के तंत्रिका तंत्र पर अपना मुख्य प्रभाव डालता है। अतः यह उच्च रक्तचाप के लिए आवश्यक है, क्योंकि यह अति उत्तेजित अनुकंपी तंत्रिका –तंत्र को शांत करता है। परिसरीय अवरोध को तथा रक्तचाप को भी कम करता है, ध्यान मन को विश्रांत और मुक्त करता है। ध्यान की अवस्था में फुफुस कम ऑक्सीजन लेता है श्वसन गति प्रति मिनट 12 से 16 के सामान्य स्तर से प्रति मिनट 4

से 8 गिर जाती हैं। उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने में सबसे उपयोगी ध्यान या मेडिटेशन हैं इसके द्वारा बाह्यमुखी से अंतर्मुखी होने का प्रयास किया जाता है।

ध्यान एक अनुपम स्थिति है जो सामान्य विश्राम और स्वास्थ्य लाभ देती है हैं बदलते परिवेश से जो अनवरत उद्दीपन अनुकंपा तंत्रिका— तंत्र को प्राप्त होता है जो उच्च रक्तचाप और वैसे ही गंभीर बीमारियों के अधिक विस्तार के लिए उत्तरदायी है। संतोष, पूर्णता, आनंद और सुख हेतु सतत अपने से बाहर की ओर देखने के बदले ध्यानकर्ता अनुभव करता है कि आंतरिक जगत ही लोकोत्तर सुख शांति और सुरक्षा का स्रोत है। इस अनुभूति का उपयोग एक अपेक्षाकृत अच्छे बाह्य जगत के निर्माण में अतिक्रमण न करे और दुःख, शोक एवं उच्च रक्तचाप उत्पन्न न हो। यह संतुलन शरीर में इडा और पिंगला नाड़ियों, अर्थात् अनुकंपी और परानुकंपी तंत्रिका तंत्रों में साम्य के रूप में आता है। साथ ही ध्यान शरीर के तंत्रिका तंत्र पर अपना मुख्य प्रभाव डालता है। अतः यह उच्च रक्तचाप के लिए आवश्यक है। ध्यान उत्तेजित अनुकंपी तंत्रिका— तंत्र को शांत कर परिसरीय अवरोध को तथा रक्तचाप को कम करता है।

### उच्च रक्तचाप में आहार

उच्च रक्तचाप के उपशमन में आहार महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है चिकित्सा एवं यौगिक उपचार रक्तचाप को कम करने में सहायता करते हैं, पर भोजन में सुधार करके हम रक्तचाप को वांछित स्तर पर ला सकते हैं। भोजन के आधारभूत पथ्यापथ्य का पालन करना चाहिए पथ्य का आधार है—अल्प लवण तथा नियंत्रित कैलोरी युक्त शाकाहारी भोजन। जिसका उद्देश्य है रक्तचाप और भार में कमी तथा समग्र स्वास्थ्य में सुधार। जीवन शैली में योगिक विधि से खानपान के तरीके का धीरे-धीरे सजग और विश्रान्त ढंग से समावेश करना चाहिए। शाकाहारी आहार अच्छे स्वास्थ्य एवं योगिक रीति से रहन-सहन में सबसे अधिक सहायक होता है। अनुसंधान बताते हैं कि मांसाहार उच्च रक्तचाप दीर्घकालिक कैंसर हृदयघात और कुछ जोड़ों के रोग आदि व्याधियों की उत्पत्ति में सहायक होते हैं। मांस संतृप्त वसा अम्ल एवं कोलेस्ट्रॉल का मुख्य स्रोत होता है, धमनियों के कठोर होने की भी संभावना रहती है परिणाम रक्तचाप में वृद्धि होने लगती है। उच्च रक्तचाप से पीड़ित व्यक्ति के लिए आहार का सबसे महत्वपूर्ण पक्ष है अल्प लवण और वसा की अल्प मात्रा, भोजन को अधिक तलना छोड़ कर उसे पकाने की पर्याप्त वैकल्पिक विधियां का प्रयोग करना चाहिए कच्चा भुना हुआ सेंका हुआ या भाप में पका हुआ भोजन का प्रयोग करना चाहिए। कुछ ऐसे पदार्थ हैं जिनका भोजन में उपयोग कम से कम करने का प्रयास करना चाहिए जैसे दू मीठाइयां, नमक (जैसे— टीन या बोटल में बंद मांस), भोजन जिनमें परिरक्षक पदार्थ मिलाए गए हो तथा चटनी आदि सोडा बाइकार्बोनेट (जैसे— बिस्कुट और केक) अत्यधिक वसा (जैसे— तला हुआ भोजन, मक्खन, मांस, सूअर की चर्बी, वसीय मांस मछली, अंडे की जर्दी, मलाई, आइसक्रीम, पेस्ट्री, चॉकलेट आदि) इन सब का सेवन कम से कम करने का प्रयास करना चाहिए।

आयुर्वेद के अनुसार त्रिदोषो का संतुलन सामान्य स्वास्थ्य और रोगो दोनों को प्रभावित करता है उसी प्रकार उच्च रक्तचाप में भी इन्हीं तीनों दोषों का असंतुलन विभिन्न लक्षण उत्पन्न करता है उच्च रक्तचाप के लक्षण भी इन तीनों वात, कफ और पित्त के पृथक-पृथक प्रभाव के कारण भिन्न-भिन्न होते हैं अतः विभिन्न दोषों से उत्पन्न लक्षणों हेतु आहार भी भिन्न-भिन्न एवं औषधि भी भिन्न-भिन्न होती है।

यदि रक्तचाप अचानक बढ़ता और घटता हो तथा नाड़ी की गति अनियमित हो तो यह वात प्रकृति का रक्तचाप कहलाता है। ऐसा रक्तचाप चिंता, तनाव या काम के अधिक बोझ, अनिद्रा अथवा घबराहट की स्थिति में भी हो सकता है यह प्रायः तंत्रिका रोगों से भी संबंध रखता है। इस के निदान हेतु सूखा, हल्का तथा प्राकृतिक भोजन नहीं लेना चाहिए। शुद्ध संपूर्ण आहार और विश्राम अत्यंत आवश्यक है। रोगी को निद्रा, ध्यान और प्राकृतिक स्थलों का सैर लाभदायक होता है। लहसुन का सेवन मुक्त रूप से करना चाहिए भोजन के उपरांत द्राक्षासव (काली किशमिश) लिया जा सकता है साथ ही अश्वगंधा, अर्जुन की छाल, दालचीनी, इलायची, चंदन इत्यादि। सारस्वत चूर्ण या दूध में जायफल भी फायदा करता है, अश्वगंधा सुगंध बाला(तगर) एवं ब्राह्मी को बराबर मात्रा में घी के साथ लंबे समय तक लेना चाहिए।

पित्त प्रकृति के रक्तचाप के लक्षण हैं— लाल चेहरा, तीव्र सर दर्द, प्रकाश संवेदनशीलता, नकसीर फूटना, क्रोध आना, चिड़चिड़ापन तथा जलन। यकृत की गड़बड़ी से इसका सीधा संबंध रहता है। इसमें कटु औषधि एवं आहार विशेष लाभदायक होती है जैसे— घृतकुमारी, ब्राह्मी इस स्थान पर विशेष लाभदायक माना जाता है क्योंकि इससे मस्तिष्क ठंडा रहता है। ब्राह्मी चूर्ण, ब्रह्मा रसायन एवं सारस्वत चूर्ण भी उपयोगी हैं।

कफ प्रकृति का रक्तचाप स्थाई प्रकृति का होता है। इसके साथ मोटापा, थकान, सृजन तथा उच्च कोलेस्ट्रॉल



इत्यादि अन्य लक्षण जुड़े रहते हैं ऐसी अवस्था में मक्खन, अंडा, दूध के पदार्थ तथा वसायुक्त भोजन से परहेज करना चाहिए। लहसुन, गुग्गुलु, लाभदायक हैं। मुलहठी से परहेज रखना चाहिए। अर्जुन की छाल एवं त्रिकूट(पीपली,सोंठ,कालीमिर्च का चूर्ण ) इत्यादि इसमें लाभकारी हैं।

सोयाबीन जिसमें लेसीथीन पाया जाता है, उच्च रक्तचाप के लिए अत्यंत लाभकारी माना जाता है तथा कोलेस्ट्रॉल निक्षेपों को समाप्त करने में भी लाभदायक है।

चुकंदर का भी सेवन उच्च रक्तचाप में करना चाहिए इसमें उपयोगी मिनरल और एंटी ऑक्सीडेंट पाए जाते हैं जैसे –नाइट्रेट पोटेशियम फाइटोकेमिकल और मैग्नीशियम। इसमें पाया जाने वाला नाइट्रेट हमारे शरीर में जाकर नाइट्रिक ऑक्साइड में बदल जाता है जो रक्त वाहिकाओं और कोशिकाओं के संचार को बेहतर करने में मदद करता है इसका सेवन सलाद के रूप में या जूस बनाकर करना चाहिए। दालचीनी जो कि हमारे देश में मसालों का एक अहम हिस्सा है यह एक चमत्कारी हर्ब है, इसमेंविटामिन और खनिज लवण प्रचुर मात्रा में पाया जाता है इसमें पोटेशियम जिंक, थायमिन राइबोफ्लेविन कैल्शियम, फाइबर आयरन के साथ-साथ एंटी इन्फ्लेमेटरी और एंटीऑक्सीडेंट भी पाया जाता है जो कि उच्च रक्तचाप के उपचार में कारगर साबित होता है। उच्च रक्तचाप में नींबू का सेवन करना चाहिए क्योंकि नींबू के रस से ट्राइग्लिसराइड्स लेवल कम होता है। अंकुरित अनाज का सेवन प्रतिदिन करना चाहिए साथ ही भोजन के उपरांत अजवाइन का सेवन भी करना चाहिए। आंवला, शिलाजीत का भी सेवन करना चाहिए। सहजन की पत्तियों का सेवन उच्च रक्तचाप में लाभदायक होता है। उच्च रक्तचाप के उपशमन में आहार महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। चिकित्सा एवं यौगिक उपचार रक्तचाप को कम करने में सहायता करते हैं। भोजन में सुधार करके हम रक्तचाप को वांछित स्तर पर ला सकते हैं। भोजन के आधारभूत पथ्यापथ्य का पालन करना चाहिए। पथ्य का आधार है –अल्प लवण तथा नियंत्रित कैलोरी युक्त शाकाहारी भोजन। जिसका उद्देश्य है रक्तचाप और भार में कमी तथा समग्र स्वास्थ्य में सुधार, जीवन शैली में योगिक विधि से खानपान के तरीके का धीरे-धीरे सजग और विश्रांत ढंग से समावेश करना चाहिए। शाकाहारी आहार अच्छे स्वास्थ्य एवं योगिक रीति से रहन-सहन में सबसे अधिक सहायक होता है। अनुसंधान बताते हैं कि मांसाहार उच्च रक्तचाप, दीर्घकालिक कैंसर, हृदयघात और कुछ जोड़ों के रोग आदि व्याधियों की उत्पत्ति में सहायक होते हैं। मांस संतृप्त वसा अम्ल एवं कोलेस्ट्रॉल का मुख्य स्रोत होता है। धमनियों के कठोर होने की भी संभावना रहती है परिणाम रक्तचाप में वृद्धि होने लगती है।

उच्च रक्तचाप से पीड़ित व्यक्ति के लिए आहार का सबसे महत्वपूर्ण पक्ष है अल्प लवण और वसा की अल्प मात्रा। भोजन को अधिक तलना छोड़ कर उसे पकाने की पर्याप्त वैकल्पिक विधियां का प्रयोग करना चाहिए कच्चा, भुना हुआ सेंका हुआ या भाप में पका हुआ भोजन का प्रयोग करना चाहिए। कुछ ऐसे पदार्थ हैं जिनका भोजन में उपयोग कम से कम करने का प्रयास करना चाहिए जैसे – मिठाइयां , नमक(जैसे- टीन या बोतल में बंद मांस, भोजन जिनमें परिरक्षक पदार्थ मिलाए गए हो तथा चटनी आदि) सोडा बाइकार्बोनेट (जैसे – बिस्कुट और केक) अत्यधिक वसा (जैसे- तला हुआ भोजन मक्ख मांस सूअर की चर्बी वसीय मांस मछली अंडे की जर्दी मलाई आइसक्रीम, पेस्ट्री, चॉकलेट आदि)इन सब का सेवन कम से कम करने का प्रयास करना चाहिए।

### निष्कर्ष

प्रस्तुत शोधकार्य में उच्च रक्तचाप के उपचार और निरोध के लिए योग एवं आहार के सटीक उपाय बताए गए हैं। इनका प्रयोग अकेले अथवा औषधियों एवं अन्य उपायों के साथ किया जा सकता है। दैनिक जीवन में योग को समाविष्ट करे। वर्तमान चिकित्सा व्यवस्था में योग को जोड़ देने से जटिलताओं से बचने की सम्भावना बढ़ जाएगी। शरीर और मन को विश्रांत कर योग रक्त वाहिकाओं को विश्रांत कर देता है, प्राण के वर्धित प्रवाह ऊतकों को संजीवनी शक्ति से भर देती है तथा पुनर्विनीकरण एवं पुरोत्पादन क्रिया में सहायता करता है। उच्च रक्तचाप एक मनोकायिक रोग है। जिसका मुख्य कारण तनाव है। आधुनिक भागदौड़ वाली जिंदगी में संतुलित और संयमित जीवन शैली अपनाने का प्रयास करे। तनाव से बचने का प्रयास करे। योग को दिनचर्या में शामिल करे साथ ही शाकाहारी भोजन का सेवन करे। अल्प लवण का सेवन करे, वजन नियंत्रित रखे।

संदर्भ :

Dr. Swami Shankardevanand Saraswati. (2008). उच्च रक्तचाप पर योग का प्रभाव. Munger: Yog Publications Trust.

J Brainer, & R Clayman. (1970). Learned Control of Decrease in Cystolic Blood Pressure. *Nature*, 1063.

KS Gopal, V Anantharamn, SD Nishith, & OP Bhatnagar. (1974). The effect of yogasanas on muscular tone and cardio-respiratory adjustments. *Indian journal of medical sciences*, 3-11. Prof LK White. (1975). International Comparison of Medical Care. *Scientific American*, 233.

T Pasek, W Romanowski, & et al. (1967). Studies of Psychological and Physiological Evolution of the Yog System of Exercises in Current Physical Education. *F.I.P. Bulletin*, 90-92.

T Vis, & B Angel. (1971). Apparent Conditioning of Heart Rate in Premature Ventricular Contraction. *Psychosomatic Medicine*, 391.

William B Kannel. (2004). Role of Blood Pressure in cardiovascular morbidity and mortality. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 5-24.

## वर्तमान समय में योग साधना में साधक—बाधक तत्वों की उपयोगिता

सौम्या

रिसर्च स्कॉलर, सरला बिरला विश्वविद्यालय

e-mail- [niraj.bdn@gmail.com](mailto:niraj.bdn@gmail.com)

योग एक प्राचीन विद्या है। योग को जीवन जीने की कला एवं जीवन का मार्ग दर्शन भी कहा जाता है। योग प्राचीन काल में जीवन साधना के रूप में देखा जाता था। किन्तु वर्तमान युग में योग को शारीरिक स्वास्थ्य के रूप में देखा जाता है। योग आज वर्तमान जीवन का आधार बन गया है। योग के क्षेत्र में नित्य नये शोध का कार्य देश एवं विदेशों में चल रहा है। योग केवल आसन प्रणायम तक ही सीमित नहीं है बल्कि धारणा, ध्यान एवं समाधि के साथ ही आहार—विहार तथा यौगिक जीवन शैली में भी शामिल है। योग की सिद्धि एवं इसकी सार्थकता तब सिद्ध होगी जब हमारा आहार—विहार संयमित हो। इसके लिए योग के प्राचीन ग्रंथों में साधक व बाधक तत्वों की व्याख्या की गई है जिसमें विस्तार पूर्वक बताया गया है कि एक योग साधक को क्या खाना है, कब खाना है, कितना खाना है। इसके साथ ही यह भी बताया गया है कि क्या नहीं खाना चाहिए, क्योंकि अन्न का प्रभाव हमारे शरीर और मन दोनों पर पड़ता है इस लिए कहा गया है जैसा खायेगा अन्न, वैसा बनेगा मन। यदि योग में अहार संयम हो जाता है तब अनमय कोष की पवित्रता शरीर को योग के योग्य बनाने में सक्षम हो जाता है। इसके साथ योग साधक के लिए यह अत्यन्त आवश्यक है कि उसका चित्त ईर्ष्या, दुख, आलस्य आदि मलों से सर्वथा रहित हो। निर्मल चित्त साधक को योग सफलता प्राप्त कराने के लिए अधिकारी होता है। वर्तमान समय में यह समाज में यह भ्रांति तेजी से फैल गयी है कि बिना अच्छे आहार—विहार के भी

योग कर सकते हैं किन्तु यह असत्य है, योग तो किया जा सकता है पर योग साधना नहीं किया जा सकता है। मन, आत्मा एवं शरीर तीनों को एक लयबद्ध करने में यह साधक—बाधक तत्व को जानना अत्यन्त महत्वपूर्ण है।

**कुंजी शब्द**— योग, साधक तत्व, बाधक तत्व, जीवन शैली।

### परिचय

योग शब्द का अर्थ संस्कृत भाषा के युज् धातु से निष्पन्ना होने के साथ ही योग प्राचीनकाल से ही भारतीय संस्कृत का अभिन्न अंग रहा है। योग न केवल एक अमूल्य धरोहर है, अपितु स्वस्थ रहने के लिए एक अनमोल उपहार भी है जो मनुष्य को जीवन जीने की कला सिखाता है। यह केवल व्यायाम नहीं बल्कि जीवन शैली को आनन्दमय बनाने की कला भी है। जो मन और शरीर के बीच सांमंजस्य स्थापित करता है। योग का अभ्यास करने की कला व्यक्ति के मन शरीर और आत्मा को नियंत्रित करने में मदद करती है। रोग मुक्त शरीर बनता है। आधुनिक समय में मानव के आधुनिक जीवन शैली ने मन और शरीर के संबंधों में संमंजस्य खो दिया है। जिससे उच्च रक्तचाप जैसे तनाव आधारित बिमारियां, हृदय रोग इत्यादि हो गयी हो तो इस पर नियंत्रण और उपचार के लिए बेहतर जीवन शैली और रणनीतियों की आवश्यकता है। योग आधुनिक जीवन जीने का और सही जीवन जीने का विज्ञान है। इसे हमारे दैनिक जीवन में शामिल किया जाना चाहिए। लेकिन योग को सही रूप से करने के लिए उसके मार्ग में अने वाले साधक और बाधक तत्वों का ज्ञान होना जरूरी है। साधक और बाधक तत्व आपके योग अभ्यास को आगे बढ़ाने के लिए नियमों के विशिष्ट समूह निर्धारित करता है। मूल रूप से वो आपको बताता है कि अपने योग के पथ पर रुद्ध को कैसे अग्रसर रखा सफल हो। योग साधन के मार्ग में साधक के लिए साधना में सफलता हेतु सहायक तत्वों तथा बाधक तत्वों की चर्चा विभिन्न ग्रंथों के अनुसार की गयी है। वास्तविकता में योग साधना चाहे अध्यात्मिक लक्ष्य के लिए की जाए या भौतिक सम्पन्नता हेतु दोनों ही स्थितियों में बाधाओं का आना स्वभाविक ही है। अतः यदि साधक इन बाधाओं को जानकर बाधक तत्वों पर नियंत्रण प्राप्त कर सके तो वह साधना में अवश्य सफल रहता है। जो योग साधक सच्चाई पूर्वक अध्यात्मिक मार्ग का आवलम्बन करता है वह कुछ ऐसी कठिनाईयों एवं अनोखे अनुभव को प्राप्त करता है जो उसमें प्रथमतः सहसहीनता तथा निरुत्साह उत्पन्न करते हैं। इसके विपरितऋषि—मुनियों के प्रयोगात्मक अनुभव के आधार पर योग साधना को शुभमता से प्रशस्त करने हेतु

ऐसे उपाय हैं जो साधना की बाधाओं को प्रभावशाली ढंग से दूर कर देते हैं। अतः योग साधना हेतु बाधक एवं साधक तत्वों का ज्ञान आवश्यक होता है।

उत्पत्ति संस्कृत में साधक का अर्थ है कि एक व्यक्ति जो साधना का पालन करता है जो मूल रूप से जीने का एक तरीका है। एक तरीके से जीने के सिद्धान्तों को संदर्भित करता है। बाधक हमें नुकसान का अनुवाद करता है साधक हमें फायदा का अनुवाद करता है सृष्टि के शुरुआत से साधक और बाधक तत्व योग का एक महत्वपूर्ण भाग है लेकिन इसकी चर्चा विभिन्न ग्रंथों के अनुसार अलग-अलग की गयी है। जैसे हठ योग प्रदीपिका पहली बार 15वीं शताब्दी में सामने आई और इसे हठ योग पर सबसे पुराना जीवित पार्ट माना जाता है। यह पुस्तक आधुनिक जीवन से संबंधित है। इसके रचयिता स्वामी स्वात्माराम योगी जी ने साधक बाधक तत्व का उल्लेख किया है। साधक बाधक तत्व का सिद्धान्त पुरी तरह से आधुनिक जीवन से संबंधित है।

हठ योग प्रदीपिका में प्रथम उपदेश के 15 वें एवं 16 वें श्लोक में साधक और बाधक तत्वों का वर्णन मिलता है।

**अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमाग्रहरू ।**

**जनसङ्गश्च लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति ॥ 15 ॥**

अर्थात् अत्याहार— अधिक भोजन का सेवन योग साधना में बाधक है। प्रयासश्च — अधिक श्रम— बल से योग साधना संभव नहीं है। प्रजल्पो— अधिक बोलना— जरूरत से ज्यादा वार्तालाप करना भी योग साधना में विघ्न उत्पन्न करता है। नियमाग्रहः— नियमपालन में आग्रह, नियमों की अवहेलना करना। जनसंग्रह— अधिक लोक सर्म्पक भी साधना में बाधक है। लौल्याः — मन की चंचलता —यदि मन चंचल है , स्थिर नहीं हो तो योग साधना संभव नहीं है। हठ योग प्रदीपिका में 6 साधक तत्वों का वर्णन मिलता है।

**उत्साहात् साहसाद्धैर्यात्तत्त्वज्ञानाच्च निश्चयात् ।**

**जनसङ्गपरित्यागात् षड्भिर्योगः प्रसिद्धयति ॥ 16 ॥**

उत्साह योग साधना में प्रवृत्त होने के लिए उत्साह रूपी मनोस्थिति का होना आवश्यक है। उत्साह भरे मन से कार्य करने से शरीर, मन व इन्द्रियों में प्राण संचार होकर सभी अंग योग साधना में कार्यरत होने को प्रेरित करता है। साहस— योग साधना मार्ग में साहस का भी गण होना चाहिए। साहसी साधक योग की कठिन क्रियाएं कर सकता है। धैर्य— योग साधक में धीरता का गुण होना चाहिए। तत्वज्ञानः— योग मार्ग पर चलने से पहले आवश्यक है कि साधक साधना मार्ग का उचित ज्ञान हो। दृढ़ निश्चयः—किसी सांसारिक कार्य प्रारम्भ करने से पहले दृढ़ निश्चय की भावना आवश्यक है। जनसंग परित्यागः— सामाजिक व धार्मिक स्तर पर उत्पन्न बाधाओं से बचाव हेतु अधिक जनसर्म्पक त्यागना चाहिए।

पातंजलि योग दर्शन में महर्षि पतंजलि ने भी चार साधक तत्वों का वर्णन किया है।

**मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम् ॥ १.३३ ॥**

अर्थात् मैत्री, करुण, मुदिता और उपेक्षा— ये चारो प्रकार की भवनाओं से सभी चित शुद्ध होता है तथा इससे योग साधना में मदद मिलती है। अर्थात् सुखी लोगों के साथ मैत्री दुखी लोगों के साथ करुण पुण्य आत्मा के साथ मुदता तथा अपुण्यआत्माओं की उपेक्षा करने से चित स्थिर तथा शान्त होता है यह योग में मदद देता है। पतंजलि योग दर्शन में पाचं क्लेश का वर्णन समाधिपद के सूत्र—3 में बताया गया है

**अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः पञ्च क्लेशाः ॥**

अर्थात् अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनिवेश। अविद्याः— अनित्य, अपवित्र, दुःख , अनात्म,में नित्य, पवित्र, सुख और आत्म भाव की अनुभूति अविद्या। अस्मिताः—दृक शक्ति और दर्शन शक्ति इन दोनों का एक सा रूप हो जाना अस्मिता है। राग द्वेषः— सुख के प्रतीत के पीछे रहनेवाला क्लेश राग है। द्वेषः— दुःख के प्रतीत के पीछे रहनेवाला क्लेश द्वेष है। अभिनिवेशः— मृत्यु का भय अभिनिवेश कहलाता है।

श्रीमद भागवत गीता में श्री कृष्ण भगवान ने भी कहा है कि

**नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चौकान्तमनश्नतः ।**

**न चाति स्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ॥**

अर्थात् जो अधिक भोजन करता है, जो बिल्कुल बिना खाये रहता है, जो बहुत सोता है, जो बहुत जागता है। उसके लिए योग कठीन है।

**युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।**

**युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुरूहः ॥17 ॥**

जो नियमपूर्वक भोजन करता है, नियमित आहार—विहार करता है। उसके लिए योग दुःख का नाश करने वाला होता है।

**साधक—बाधक तत्वों के लाभ:—**

साधक—बाधक तत्व द्वारा हम आहार के मात्रा और क्या खायें, कैसे खाये का ज्ञान करती है। जैसे आहार के अत्यधिक मात्रा में ग्रहण से शरीर की जठराग्नि अधिक मात्रा में खर्च होती है जिससे विभिन्न विभिन्न प्रकार के पाचन संबंधी रोग जैसे कब्ज, अम्लता, अग्निमांघ इत्यादी उत्पन्न हो जाता है। मोटापा तथा निद्रा न आने की परेशानी हो जाती है। पाचन रोगों से छुटकारा के लिए आहार स्निग्ध व मधुर हो और जो परमेश्वर को समर्पित कर आमाशय के 3/4 भाग को पूर्ण करने के लिए ग्रहण करें और 1/4 भाग वायु संचरण के लिए छोड़ते हैं। इन बातों की जानकारी साधक बाधक तत्वों के माध्यम से प्राप्त होता है।

योग साधक को इसके द्वारा अपनाये जाने वाले नियमों के अनुपालन की सही मार्गदर्शन की जानकारी भी इनसे मिलता है। जैसे यदि प्रातः काल ठण्डे पानी से स्नान योग साधना के लिए आवश्यक माना गया है, तो रोगावस्था या अत्यन्त सर्दी के मौसम में इस नियम का पालन आवश्यक नहीं है।

शारीरिक चंचलता से मन की चंचलता और मन की चंचलता से शारीरिक चंचलता उत्पन्न होती है साधक—बाधक तत्व मन को स्थिर रखना सिखाता है। मन पर कैसे नियंत्रण रखी जाए इसकी सिख देता है।

संकल्पवान और धैर्यशील व्यक्ति ही योग में सफल हो सकता है। संकल्प और धैर्य के अभाव में योग ही नहीं किसी भी विद्या या कार्य में सफलता अर्जित नहीं किया जा सकता है। संकल्प और धैर्यशीलता से ही सभी तरह की बाधाओं को पार किया जा सकता है।

साधक—बाधक तत्वों योग सफलता प्राप्त कराने के लिए अधिकारी होता है।

**मुख्य बिंदु :—** दमा चिकित्सा उपचार आयुर्वेद दैनिक दिनचर्या योग में।

**आसन :—** भुजंगासन सूर्य नमस्कार सूक्ष्म व्यायाम पार्ट वन पार्ट 2 पार्ट 3 आदि। इन आसनों के माध्यम से हम दमा रोग का उपचार कर सकते हैं।

**प्राणायाम :—** भस्त्रिका ब्राह्मण सूर्यभेदी नाड़ी शोधन प्राणायाम आदि प्रामायाम के माध्यम से दमा रोग से पीड़ित व्यक्ति को ठीक किया जा सकता है।

**भाट क्रिया :—** हमारे शरीर के शुद्धि करण के लिए अत्यन्त आवश्यक है योग की विभिन्न क्रियाएं जिसमें दमा के रोगियों के लिए मुख्य क्रियाएं शंख प्रक्षालन, वामन, धोती, बस्ती, नैति, जलनेती, रबड, नेती इन क्रियाओं के माध्यम से हम दमा रोग का उपचार करेंगे।

**प्राकृतिक चिकित्सा:—** वर्तमान समय में अनियमित दिनचर्या को देखते हुये हमें प्राकृतिक चीजों पर उपचार करने की अत्यन्त आवश्यकता है जो हमें सर्व सुलभ और कम लागत में उपलब्ध हो सके जैसे— मठ थैरेपी, पेड़ की मिट्टी, छाती की मिट्टी, आदि।

**जल चिकित्सा :—** छाती का गरम टंडा लपेट, चेहरे में भाप, एनिमा, कटि स्नान, संपूर्ण गरम स्टीम, गर्म पाद स्नान, टंडा गरम शेक, (3 मिनट गरम 1 मिनट टंडा), इन चिकित्साओं के माध्यम से हम उपचार कर सकते हैं।

**अग्नि चिकित्सा :—** सूर्य स्नान, इंफ्रारेड, रंग चिकित्सा, (पीला, नीला, लाल, हरा) आदि रंगों का उपयोग करके दमा रोग का उपचार किया जाता है। जिससे दमा रोगियों को अत्यन्त लाभ मिलता है।

**वायु चिकित्सा :—** हमारा शरीर पंच तत्वों से मिलकर बना है और इसका उपचार हम पंचतत्वों से ही करें तो अत्यन्त ही लाभकारी होता है। हमारे आस—पास शुद्ध वातावरण एवं सुबह पैदल चलना, मालिश कराना, तेल की मालिश, पेट के बल लेटकर पीठ पर थपकी लगाना साथ साथ आकाश चिकित्सा के माध्यम से उपवास 1 सप्ताह का सुपाच्य भोजन योगिक आहार एवं दैनिक दिनचर्या नियमित करके हम दमा रोग का उपचार कर सकते हैं।

**एक्यूप्रेशर चिकित्सा :—** सुजोक थैरेपी के माध्यम से थम के नीचे लेफ्ट साइड अंगूठे से दबाव देना है जिससे हमारे फेंफड़ों का बिन्दु पर दबाव होगा और हमारा सांस लेने में तकलीफ की समस्या एवं कफ सम्बन्धित समस्यायें भी खत्म हो जायेंगी इसी तरीके से आयुर्वेद एक्यूप्रेशर एवं चायनीज एक्यूप्रेशर में भी कुछ मुख्य बिन्दु बताये गये हैं जैसे 3 4 4 5 कनिष्ठिका उंगली में कफ जोड़ पर मैग्नेट के माध्यम से इसका उपचार करना है। दमा रोग कब संबंधित बीमारी है जिसके कारण हम बहुत सारे उपचार घरेलू भी कर सकते हैं जैसे लहसुन प्याज अदरक हल्दी अदरक तिल का तेल मिक्स करके चैस्ट पर लगाया जा सके जिससे कफ दोष खांसी आना शाम को सकते हैं काली मिर्च तुलसी का पत्ता लॉन्ग हल्दी 7 आदमी को सुबह—सुबह उठाने से भी काफी आराम मिलता है इस तरीके से हम आयुर्वेद आयुर्वेदिक उपचार कर सकते हैं पंचकर्म चिकित्सा प्राचीन काल से चली आ रही या चिकित्सा जैसे चिकित्सा धूम्रपान शॉर्ट हल्दी गाय का घी त्रिकूट डालकर आम के पत्ता में लपेटकर इसे जलाया जाता है फिर इसका धूम्रपान रूप में दुआ दिया जाता है दमा रोग को ठीक किया जाता है निष्कर्ष :— दमा एक दैनिक दिनचर्या से होने वाले बीमारी है जिसको यदि दैनिक दिनचर्या में उपचार या पर एक किए जाए

तो इस बीमारी से बचा जा सकता है अन्यथा बहुत ही घातक साबित हो सकता है और जीवन पर्यंत इस समस्या से जूझना पड़ सकता है इसलिए कोई भी अनियमित दिनचर्या से होने वाले बीमारी जैसे मधुमेह बीपी थायराइड दमा आदि बीमारियों को अनदेखा नहीं करना चाहिए इसके रोकथाम के लिए हमें वैकल्पिक चिकित्सा से योगासन प्राणायाम सक्रिय आयुर्वेद सत्कर्म आदि के माध्यम से इसका उपचार करना चाहिए क्योंकि वैकल्पिक चिकित्सा से हमारे शरीर को शरीर में कोई दुष्परिणाम नहीं होता है और इसका उपचार दर्द रहित एवं घरेलू उपचार दादी नानी के नुस्खे पर तथा प्राचीन ऋषि महर्षि द्वारा चली आ रही यह चिकित्सा हमारे आसपास औषधि के रूप में हमें प्राप्त सर्व सुलभ एवं कम दामों पर हमें प्राप्त हो जाता है जिससे हमारा आर्थिक मजबूती ना होने पर भी हम इसका उपचार आसानी से कर सकते हैं अनियमित दिनचर्या से होने वाले विभिन्न प्रकार की बीमारियों से ना घबराते हुए इसका उपचार करना चाहिए।

**निष्कर्ष :** यौगिक (योग) ग्रंथों में योग के विधि-विधान का वर्णन विभिन्न काल खण्डों में मिलता रहा है जिसे साधक अपनाते रहे हैं। योग को समाधि, मोक्ष या किसी भी लक्ष्य की प्राप्ति के लिए किया जाय, साधक के सामने सकारात्मक और नकारात्मक परिस्थितियां आती है जिसका जिक्र साधक और बाधक तत्वों के रूप में यौगिक ग्रंथों में किया गया है। साधक अगर इस बाधाओं से भलिभाति अवगत रहकर साधक इन पर अपना नियंत्रण रखे तो वह साधना में अवश्य सफलीभूत होते हैं।

हठप्रदीपिका, घरेण्ड, संहिता शिव संहिता योग सुत्र आदि ग्रंथों का अवलोकन इस संदर्भ में करने पर साधक बाधक तत्वों की भूमिका महत्वपूर्ण कारक के रूप में नजर आती है। यौगिक ग्रंथों में उल्लेखित साधक बाधक तत्वों के दार्शनिक और कठिन शैली को अगर संग्रहित कर सहज रूप में प्रस्तुत किया जाय तो साधक के लिए यह रुचिकर और समझना आसान हो जाता है। आधुनिक जीवन में साधक-बाधक तत्व का ज्ञान सन्मार्ग दिखाने का प्रयास करता है। इसके उपरान्त साधक इससे चित्त को निर्मल, स्वच्छ और प्रसन्न बनाये रखने में सफल रहता है। यह सम्प्रज्ञात योग की स्थिति को प्राप्त करने के लिए अत्यन्त उपयोगी हैं।

वर्तमान समय में दैनिक दिनचर्या एवं रहन-सहन खानपान संतुलित वातावरण ना होने के कारण हमारे अनियमित दिनचर्या बीमारी एक सामान्य रूप से होने लगा है। जैसे दमा, मधुमेह, थायराइड, बीपी, शुगर, पीसीओडी आदि विभिन्न रोग बहुत ज्यादा मात्रा में देखने को मिल रहा है जिस के उपचार के लिए हम अनेक समस्याओं से होकर गुजरते हैं जिसमें हमारा शारीरिक एवं मानसिक समस्याओं से होकर गुजरना पड़ता है जोकि हम उस पर ध्यान नहीं देते हैं जिसमें मैंने अस्थमा रोग के बारे में विभिन्न वैकल्पिक उपचारों का वर्णन किया गया है। जैसे योग आसन, प्राणायाम, षटक्रिया, प्राकृतिक चिकित्सा, एक्यूप्रेसर, मर्म चिकित्सा आयुर्वेद पंचकर्म, प्राणिक हीलिंग आदि वैकल्पिक चिकित्सा के द्वारा दमा रोग का उपचार का वर्णन किया गया है। सर्वप्रथम दमा एक सामान्य बीमारी है सांस की नलियों में जलन मांसपेशियों में एवं सूजन की स्थिति ज्यादा बलगम, कफ, खांसी, चहरे पर सूजन, सांस लेने में तकलीफ बनना जिससे सांस लेने में कठिनाई होती है दमा मामूली हो सकता है इसके होने पर रोजमर्रा की स्थिति में अनेक समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है अगर सही समय पर इसका उपचार नहीं किया जाए जानलेवा घातक बीमारी के रूप में भी हो सकता है ब्रोंकाइल अस्थमा सबसे ज्यादा होने वाला बीमारी है जो हमारे फेफड़ों के ब्रोन्ची को प्रभावित करता है एक तरह का दवा एलर्जी भी होता है जो विभिन्न खानपान एवं जानवरों आदि के द्वारा भी हो सकता है।

#### संदर्भ ग्रंथ :-

1. कुमार डॉक्टर कामाख्या, योग महाविज्ञान केंद्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद भारत सरकार नई दिल्ली।
2. कला सरस्वती डॉक्टर प्राकृतिक चिकित्सा देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिद्वार।
3. अग्रवाल जेपी हिप्पोक्रेट्स आयुर्वेदिक एक्यूप्रेसर पब्लिकेशन एक्यूप्रेसर शोध संस्थान प्रशिक्षण एवं उपचार संस्थान प्रयागराज।
4. सरस्वती स्वामी सत्यानंद आसन प्राणायाम मुद्रा वन पब्लिकेशन मुंगेर बिहार योग ट्रस्ट।
5. बालकृष्ण आचार्य आयुर्वेद सिद्धांत रहस्य पब्लिकेशन दिव्य प्रकाशन।
6. खेमका एमपी प्रकाशन टिटाइल एक्यूप्रेसर शोध संस्थान प्रयागराज।
7. अग्रवाल जेपी चरक आयुर्वेद एक्यूप्रेसर शोध संस्थान प्रशिक्षण एवं उपचार संस्थान प्रयागराज।



8. गुरवेन्द्र अमृत योगामृत पब्लिकेशन देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिद्वार ।
9. थत्ते गोविंद डॉक्टर दिनकर सचित्र आयुर्वेदिक रचना शरीर पब्लिकेशन चौखंबा ओरटाइन ।
10. सरस्वती स्वामी सत्यानंद योग साधन योग चिकित्सा पब्लिकेशन मुगेल बिहार टस्ट ।
11. गौर डॉक्टर मकरन्द शरीर विज्ञान रहस्य और योगाभ्यास ।
12. नीरज कुमार डॉ रानेंद्र कुमार मेरी आहार मेरा स्वास्थ्य पब्लिकेशन पीवीडी बुक डिपो जयपुर ।
13. सिंह अनीता डॉक्टर आहार एवं पोषण विज्ञान स्टार पब्लिकेशन आगरा ।
14. कस्तूर हरिदासआयुर्वेदिक पंचकर्म विज्ञान प्रकाशक श्री बैद्यनाथ आयुर्वेदिक भवन ।
15. जिंदल राकेश प्राकृतिक आयुर्वेद विज्ञान प्रकाशन आरोग्य सेवा संस्थान पंचवटी उमेश पार्क ।

## योगदर्शन में वर्णित अष्टांग योग की वर्तमान समय में उपयोगिता

चेतना सरकार,  
शोधार्थी, योग शिक्षा विभाग,  
डॉ. हरीसिंह गौर विश्वविद्यालय, सागर (म.प्र.)  
डॉ. अरुण कुमार साव,  
सहायक प्राध्यापक,  
योग शिक्षा विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर विश्वविद्यालय, सागर (म.प्र.)  
मो. – 7067161932, ईमेल – sarkarchetna@gmail.com

### संक्षेपिका—

योग परम्परा अत्यन्त प्राचीन है। भारतीय दर्शनों के षड्दर्शन योग, सांख्य, न्याय, वैशेषिक, मीमांसा एवं वेदान्त दर्शन में से योग दर्शन एक व्यवहारिक ग्रन्थ है। हमारे ऋषि-महर्षियों ने इन दर्शनों का विकास मनुष्य की समस्याओं को सुलझाने के लिए किया है क्योंकि यह मनुष्य जीवन दुरूखों से घिरा हुआ है। इन दुरूखों से छुटकारा पाने के लिए व्यक्ति को दर्शनों का मार्ग अपनाना पड़ा। यह दर्शन मनुष्य को वास्तविकता का बोध करवाते हैं। आज की समस्याओं को देखते हुए प्रतीत होता है कि योग दर्शन में वर्णित अष्टांग योग मानव जीवन के लिए उपयोगी सिद्ध हो सकते हैं। वे इन अष्टांगिक मार्ग (यम-नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि) पर चलते हुए आत्मसाक्षात्कार कर परिवार, समाज एवं राष्ट्र के उत्थान में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। आज समाज को ऐसे साधकों की आवश्यकता है जो अनुशासित जीवन शैली को अपनाते हुए लोकहित में योगदान दें सके। यौगिक अभ्यासों को जीवन में शामिल करने से व्यक्ति के चिंतन, चरित्र और व्यवहार पर भी परिवर्तन दिखाई पड़ने लगता है। इससे मनुष्य को समग्र स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है। जो व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ है वह किसी भी परिस्थिति में विचलित नहीं होता और विवेकपूर्ण ढंग से समाधान खोज निकालता है। साधारण मनुष्य भी इन आठ अभ्यासों के माध्यम से अपने व्यक्तित्व को निखार एवं संवार सकता है।

**मुख्यशब्द** – दर्शन, अष्टांगयोग, समग्र स्वास्थ्य, जीवनशैली।

**प्रस्तावना**— पातंजल योगदर्शन परा-मनोवैज्ञानिक ग्रन्थ है। इसमें चार पाद हैं— प्रथम समाधिपाद में 51 सूत्र, द्वितीय साधनपाद में 55, विभूतिपाद में 55 एवं कैवल्यपाद में 34। इस प्रकार कुल 195 सूत्र हैं। प्रत्येक सूत्र का अपना महत्त्व है। साधनपाद में वर्णित अष्टांग योग मनुष्य के समग्र स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। अष्टांग योग के प्रथम पांच अंग यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार को बहिरंग साधन एवं अंतिम तीन अंग धारणा, ध्यान, समाधि अंतरंग साधन माने जाते हैं। इन अष्टांग योग को मानव जीवन में शामिल करने से अविद्यादि पञ्च क्लेशों का नाश होता है और विवेकख्याति युक्त ज्ञान के प्रकाश का उदय होता है। यह सम्पूर्ण जीवनशैली को प्रभावित करता है। योग के प्रति जिज्ञासा रखने वाले साधकों को मन, वचन व कर्म से श्रद्धापूर्वक इन साधनों का पालन करना चाहिए।

**अष्टांगयोग** – आठ मार्ग –

1. **यम** – “यम शब्द ‘उपरमे’ धातु से निष्पन्न हुआ है जिसका शाब्दिक अर्थ है— ‘निवृत्त होना’। यम साधक को हिंसा आदि निषिद्ध कर्मों से छुटकारा दिलाकर सन्मार्ग की ओर ले जाता है”<sup>1</sup>। यम व्यक्ति और समाज के बीच संतुलन स्थापित करता है। यह प्रथम सीढ़ी है जिसे पार करके ही साधक अगली सीढ़ी नियम तक पहुंचता है। यम का दूसरा अर्थ है – “स्वयं पर नियंत्रण या संयम से है”<sup>2</sup>। इसके माध्यम से महर्षि पतंजलि कहना चाह रहे हैं कि मनुष्य के पास असीम ऊर्जा है उस ऊर्जा को सही दिशा में सही समय पर उपयोग में लाने के लिए यम का उपयोग किया जाता है। जिससे मनुष्य समाज में होने वाले हिंसा, क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष, चोरी आदि दुष्कर्मों में अपनी ऊर्जा को नष्ट न करके लोकहित के कार्यों में ऊर्जा को लगाता है। वह स्वयं के साथ समाज का हित भी करता है। “यम व्यक्ति व समाज के बीच के सम्बन्धों में सेतु का कार्य करता है। समाज में मित्रतापूर्ण वातावरण का निर्माण यम के द्वारा ही संभव है”<sup>3</sup>। इसीलिए महर्षि ने इसे प्रथम अंग के रूप में रखा है। यम पाँच प्रकार के होते हैं— “अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य व अपरिग्रह”<sup>4</sup>।

**अहिंसा**— “मन, वाणी व कर्म से किसी भी प्राणीमात्र को कष्ट न देना ही अहिंसा है। काम, क्रोध, लोभ, भय आदि के वशीभूत होकर किसी प्राणी को मानसिक पीड़ा देना या दिलवाना, सलाह देना एवं दूसरों के दोषों को देखना आदि हिंसा के अंतर्गत आते हैं”<sup>5</sup>। आज का मानव छोटी-सी बात पर हिंसा पर उतर आता है जो समाज के अहित का कारण है। समाज को सुरक्षित रखने के लिए हिंसा के रास्ते को छोड़कर अहिंसा का रास्ता अपनाना जरूरी है। तभी मानव जाति चौरा से रह सकती है, अन्यथा उसका पतन निश्चित है। मनुष्य स्वयं के मनोरंजन के लिए निर्दोष पशु-पक्षियों, जीव-जंतुओं की हत्या कर देता है यह भी एक प्रकार की हिंसा है। हमारे चारों ओर सुख-शांति बनी रहे उसके लिए यम के इस उपांग को प्रत्येक मनुष्य को जीवन में उतारना आवश्यक है।

**सत्य**— जैसा देखा और सुना हो वैसा ही मन व वाणी पर होना ही सत्य है। दूसरे शब्दों में कह सकते हैं कि “नेत्रादि इन्द्रियों तथा मन के द्वारा जैसा देखा, श्रवण किया एवं अनुमान द्वारा अनुभव किया हुआ, जो जैसा घटित हुआ है उसे प्रिय व हितकर वचनों के साथ प्रकट करना ही सत्य है”<sup>6</sup>। यदि कही सत्य बोलने से किसी प्रकार की हानि होती हो तो वहाँ पर मौन धारण कर लेना उचित है। वाणी ऐसी होनी चाहिए जो दूसरों के लिए उपकारी एवं कल्याणकारी हो ना कि उससे किसी को पीड़ा पहुंचे। सत्य केवल बाहर ही नहीं बल्कि आंतरिक भी होना चाहिए।

**अस्तेय**— अस्तेय का तात्पर्य है— चोरी न करना। “मन, वाणी एवं कर्म से किसी दूसरे की वस्तु को अपना मान लेना चोरी है और उसका परित्याग कर उत्तम कार्यों में तन, मन, धन से सहायता करना, अस्तेय है”<sup>7</sup>। मनुष्य अधिक धन की लालसा में चोरी, लूटपाट, डकैती, धोखाधड़ी जैसा रास्ता अपनाता है जिसके कारण वह पाप का भागी बनता है और समाज पर भी इसका नकारात्मक प्रभाव देखने को मिलता है। “वस्तु हो या फिर ज्ञान दोनों में से किसी की भी चोरी नहीं करनी चाहिए”<sup>8</sup>। किसी दूसरे की वस्तु या ज्ञान को चुरा तो सकते हैं परन्तु उससे आनन्द नहीं मिल सकता। आनन्द तो स्वयं के ज्ञान व वस्तु से ही मिल सकता है।

**ब्रह्मचर्य**— ब्रह्मचर्य दो शब्दों से मिलकर बना है— ब्रह्म एवं चर्य। “ब्रह्म का मतलब ‘महान’ एवं चर्य का मतलब ‘आचरण’ से है। ब्रह्म में रमण करना। ऐसा मनुष्य जिसका आचरण महान है वही ब्रह्मचारी है”<sup>9</sup>। वही साधक तपस्वी है जो अपनी इन्द्रियों एवं मन पर नियंत्रण रखने वाला, सच्चा कर्म व आचरण करने वाला हो। ओमानन्दतीर्थ के अनुसार, शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आदि सारी शक्तियां ब्रह्मचर्य पर निर्भर हैं। एक स्वस्थ शरीर के स-श ब्रह्मचर्य का पालन करता हुआ सम्पूर्ण मनुष्य समाज सुख एवं शान्ति को प्राप्त होता है।

**अपरिग्रह**— अनावश्यक वस्तुओं का संग्रह न करना ही अपरिग्रह है। “जो मानव स्वार्थवश धन, संपत्ति तथा भोग सामग्रियों को इकट्ठा करता रहता है, वह परिग्रह है”<sup>10</sup>। मनुष्य भोगों की प्राप्ति के लिए कई भोग सामग्रियों तो संग्रह कर लेता है लेकिन यह भोग साधन केवल शरीर के स्वस्थ रहने तक ही भोगने योग्य है, परन्तु जैसे ही शरीर में रोग-कष्ट आते हैं तब ये भोग साधन भी किसी काम के नहीं रहते।

यम का आधार सामाजिक अनुशासन है। यह व्यक्ति के सामाजिक व्यवहार को नियंत्रित करने में मदद करता है और मन को आंतरिक रूप से योग मार्ग पर आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करता है। सभी पंचव्रतों को श्रद्धा एवं निष्ठापूर्वक पालन करना चाहिए।

**2. नियम**— जब कोई साधक पूरी निष्ठापूर्वक यम का पालन करता है तो वह अपनी ऊर्जा को सही दिशा दे सकने में समर्थ हो जाता है और तब उसके जीवन में नियम या अनुशासन का उदय होता है। नियम के माध्यम से व्यक्ति अपने आचरण को शुद्ध व मन को अनुशासित कर सकता है। प्रत्येक मनुष्य के जीवन में नियम का होना जरूरी है तभी वह बड़े से बड़े लक्ष्य को आसानी से हासिल कर सकता है। पं. श्रीराम शर्मा के अनुसार, “नियम के द्वारा शरीर व इन्द्रियां अन्तरूकरण के सभी रजस् व तमस् रूपी मल-विक्षेप नष्ट हो जाते हैं और साधक सत्त्वगुण सम्पन्न होकर पूर्ण निर्मल हो जाता है”<sup>11</sup>। “नियमयन्ति प्रेरयन्तीति नियमारू”<sup>12</sup> अर्थात् नियम यानि कि जो शुभ कार्यों की ओर प्रवृत्त करें। यम की भांति नियम के भी पांच प्रकार हैं— “शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय एवं ईश्वरप्रणिधान”<sup>13</sup>।

**शौच**— शौच का अर्थ है— पवित्रता। इसमें बाह्य अर्थात् शारीरिक एवं आंतरिक अर्थात् मानसिक शुद्धि को ही शौच कहा है। स्नान, वस्त्र, मकान, खान-पान, शरीर आदि की शुद्धि बाहर की पवित्रता है तथा चित्त के अन्दर स्थित अविद्यादि मलों को नष्ट करना आंतरिक पवित्रता है। “शारीरिक शुद्धि के लिए जल, मिट्टी व अनुकूल पवित्र भोजन उपयोग में लेते हैं एवं मानसिक शुद्धि के लिए जप, तप, पवित्र विचारों एवं मित्रता

आदि की भावना होनी चाहिए<sup>14</sup>। योग मार्ग में साधक को आंतरिक व बाह्य दोनों ही पवित्रता को ध्यान में रखना चाहिए।

**संतोष**— जीवन निर्वाह के लिए जो कुछ साधन—सुविधाएं उपलब्ध हो उनमें संतुष्ट होने की स्थिति ही संतोष है। वर्तमान समय में मानव के पास भरपूर साधन—सुविधाएं होते हुए भी वह दुरुखी है उसे ओर अधिक पाने की चाह लगी रहती है और फिर अधिक पाने की चाह में मानव अपनी शारीरिक क्षमता से ज्यादा श्रम करता है जिसके कारण उसका दुष्प्रभाव शरीर व मन पर पड़ता है। आवश्यकता के अनुकूल साधनों की प्राप्ति न होने पर भी संतोष का पालन करे जैसे— “चित्त में किसी भी प्रकार के विकार, क्रोध, ईर्ष्या, अवसाद को न लाना मानसिक संतोष का पालन है। जैसी भी स्थिति हो उसे वाणी से दूसरो को प्रकट न करना वाचिक संतोष का पालन है। साधनों की प्राप्ति हेतु अत्यधिक शारीरिक श्रम को न करना शारीरिक संतोष का पालन है<sup>15</sup>।

**तप**— “तप अर्थात् ‘तपाना’। यहाँ तपाने का तात्पर्य शरीर को कष्ट देने वाली क्रियाएं करने से नहीं है बल्कि अपने असंयमी संस्कारों से जूझना भर है। तप का अर्थ सर्वसाधारण के लिए ‘संयम’ होना चाहिए। इन्द्रिय संयम, अर्थ संयम, समय संयम एवं विचार संयम<sup>16</sup>। महर्षि पतंजलि कहते हैं— “ततोद्वन्द्वानभिघातरू<sup>17</sup>” अर्थात् सर्दी—गर्मी, मान—अपमान, दुरुख—कष्ट आदि द्वन्द्वों को सहन करना ही तप है। आज का मानव शारीरिक एवं मानसिक रूप से कमजोर हो गया है वह कूलर, एयरकंडीशनर, वाहन, बिस्तर, तकिया, फ्रीज आदि के बिना नहीं रह सकता उसे साधन—सुविधाओं की आदत सी हो गयी है। तप की साधना से साधक अपने आपको इस प्रकार तपा ले की अनुकूल व प्रतिकूल परिस्थिति आने पर भी वह पूरी धैर्यता एवं हिम्मत पूर्वक काम ले सके। मानव के पास असीम शक्ति है उसे पहचानने की आवश्यकता है फिर ऐसा कोई कार्य नहीं जिसे कर पाना उसके लिए मुश्किल हो।

**स्वाध्याय**— स्वाध्याय अर्थात् स्व का अध्ययन या अपने आपका अध्ययन। आचार्य व्यास कहते हैं— “मोक्ष शास्त्रों का अध्ययन तथा प्रणव जप करना ही स्वाध्याय है<sup>18</sup>। स्व के अध्ययन के लिए उपयुक्त शास्त्रों की सहायता ले जिसका सकारात्मक प्रभाव हमारे चिंतन, चरित्र व व्यवहार पर पड़े। आध्यात्मिक पुस्तकें मनुष्य के अन्दर सद्—विचारों को जन्म देती है और सांसारिक भोग—विलास की पुस्तकें मनुष्य को अन्धकार की ओर धकेलती है। इसीलिए आदर्श ग्रंथो या पुस्तकों का चयन करे जो अन्धकार से प्रकाश की ओर ले जाए।

**ईश्वरप्रणिधान**— ईश्वरप्रणिधान अर्थात् समर्पण करना। “परमगुरु परमात्मा को अपना सर्वस्व अर्पण करना ही ईश्वरप्रणिधान है<sup>19</sup>। यदि अपने माता—पिता की सेवा करते हुए मन में फल प्राप्ति की इच्छा बनी है तो वह सेवा किसी काम की नहीं क्योंकि यह स्वार्थवश की गई सेवा है। निरुस्वार्थ भाव से की गयी सेवा ही समर्पण है। भगवान श्रीकृष्ण गीता में निष्काम भाव से भक्तिकर्म करने का सन्देश देते हैं। मन, वाणी, कर्म से जो भी कार्य करे उसे ईश्वर को समर्पित कर दें।

**3. आसन**— महर्षि पतंजलि कहते हैं— “स्थिरसुखमासनम्<sup>20</sup>” अर्थात् शरीर की स्थिरता एवं सुखपूर्वक स्थिति ही आसन है। “आसन शरीर को एक विशेष मुद्रा में रखता है, यह शरीर का संयम है<sup>21</sup>। महर्षि का आसन से तात्पर्य शरीर को तोड़ने—मरोड़ने से नहीं है बल्कि आसन वो है जिसे लगाने पर आनन्द की अनुभूति हो। आसन वही हितकर है, जिससे शरीर को स्वस्थ, हल्के की अनुभूति हो एवं योग साधना में सहायक सिद्ध हो सकें। यम—नियम का पालन साधक चलते—फिरते किसी भी स्थिति में कर सकता है परन्तु प्राणायाम से लेकर समाधि तक के अनुष्ठान के लिए स्थिरता पूर्वक एक आसन में बैठने का अभ्यास जरूरी है। वैसे देखा जाए तो आसन अनगिनत है लेकिन जिससे शरीर को कष्ट न हो वही आसन साधक के लिए श्रेयस्कर है। आजकल प्रतियोगिता के चलते प्रतिभागी जबरदस्ती शरीर को तनाव व खिंचाव देते हैं जिसके कारण उसे शारीरिक समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। यदि नियमों का ध्यान रखते हुए उच्च आसनों का अभ्यास करते हैं तो वह शरीर व मन दोनों पर सकारात्मक प्रभाव डालता है।

**4. प्राणायाम**— प्राण व मन का घनिष्ठ सम्बन्ध है। प्राण की स्थिरता से ही मन स्थिर होता है। महर्षि पतंजलि के अनुसार, “आसन सिद्धि के पश्चात श्वास—प्रश्वास की गति को रोक देना ही प्राणायाम है<sup>22</sup>। “प्राण अर्थात् जीवनी शक्ति एवं आयाम अर्थात् संयम। प्राणों का संयम ही प्राणायाम है। प्राणायाम से तात्पर्य सुचारू तथा वैज्ञानिक रीति से श्वास प्रक्रिया पर नियंत्रण करना है<sup>23</sup>। नासिका के द्वारा प्राणवायु को शरीर में प्रवेश कराना श्वास है तथा शरीर से प्राणवायु को बाहर निकालना प्रश्वास है। प्रत्येक योग साधक प्राणों पर संयम रखकर मन को नियंत्रण कर सकता है। मन का नियंत्रण आध्यात्मिक विकास के लिए जरूरी है।

आज की भागदौड़ में मानव अपनी श्वासों पर ध्यान ही नहीं दे, पाता वह उथली—पुथली श्वास लेकर शरीर को हानि पहुंचा रहा है। प्रत्येक मनुष्य को अपनी जीवनशैली में प्राणायाम के अभ्यास को शामिल करना चाहिए क्योंकि यह मनुष्य जीवन प्राणों पर ही निर्भर है बिना प्राण के वह कुछ क्षण भी जीवित नहीं रह सकता। "प्राणायाम के अभ्यास से अज्ञान का नाश होकर ज्ञान के प्रकाश का उदय होता है और मन धारणा के योग्य हो जाता है"<sup>24</sup>।

**5. प्रत्याहार—** "इन्द्रियों का विषयों से हटकर चित्त के स्वरूप होना ही प्रत्याहार है"<sup>25</sup>। चित्त की निरुद्धावस्था में इन्द्रियां भी स्वतंत्र निरुद्ध हो जाती है। "इन्द्रियां चित्त की सहायता से विषयों को ग्रहण करती है परन्तु जब चित्त अन्दर स्थित हो जाता है तो उस समय इन्द्रियां चित्त के स—श हो जाती है"<sup>26</sup>। इन्द्रियों के भटकाव के कारण ही मानव सांसारिक विषयों में उलझा रहता है। विभिन्न कठनाईयों का आधार इन्द्रियां ही है। प्रत्याहार का पालन करने से मनुष्य अपनी इन्द्रियों को वश में करके उन्हें आध्यात्म मार्ग की ओर मोड़ सकता है। प्राणायाम से मन की शुद्धि होकर धारणा को धारण करने योग्य हो जाता है। यदि मन वश में हो गया तो इन्द्रियों को विषयों से मुक्त करना कठिन नहीं है।

अष्टांगयोग के बहिरंग साधनों के बाद अन्तरंग साधनों की चर्चा करते हैं— धारणा, ध्यान, समाधि। महर्षि पतंजलि तीनों अंगों को एक सूत्र में बांधते हुए कहते हैं— "त्रयमेकत्र संयमः"<sup>27</sup> अर्थात् तीनों अंगों को एक ही लक्ष्य की प्राप्ति के लिए प्रयोग किया जाता है तब उनको संयम कहते हैं।

**6. धारणा—** "देशबन्धश्चित्तस्य धारणा"<sup>28</sup> अर्थात् चित्त को शरीर के किसी एक स्थान पर रोकना ही धारणा है। धारणा शरीर के अन्दर व बाहर कहीं भी लगा सकते हैं जिस स्थान पर चित्त ठहर जाए। किसी निर्धारित लक्ष्य को लेकर धारणा लगाने से भटकाव कम एकाग्रता बढ़ती है। लक्ष्य ऐसा हो जिससे किसी प्राणी को कष्ट न पहुंचे बल्कि लोककल्याण के हितार्थ सहायक सिद्ध हो सके।

**7. ध्यान—** "धारणा के माध्यम से जिस ध्येय पर चित्त को स्थिर किया गया है उस एक ध्येय मात्र में एकतानता या एकाग्रता बनाए रखना ध्यान है"<sup>29</sup>। धारणा की परिपक्व अवस्था ही ध्यान है। "जिस किसी वृत्ति पर चित्त को केन्द्रित किया हो उसी में वृत्ति का एक तार चलना ही ध्यान है"<sup>30</sup>। ध्यान का सरल अर्थ— वर्तमान में जीना। जो वर्तमान में कार्य चल रहा उसे पूर्ण एकाग्र चित्त होकर करना।

**8. समाधि—** ध्यान की अंतिम अवस्था समाधि है। "जब न कोई देखने वाला बचता है और न देखे जाने वाला, जब द्वैत शेष नहीं रहता, केवल शान्ति व मौन ही बचता है, उस स्थिति का नाम समाधि है"<sup>31</sup>। इस स्थिति में साधक का चित्त ध्येय वस्तु में इतना विलीन हो जाता है कि उसे अपने स्वरूप का भी ध्यान नहीं रहता। धारणा, ध्यान, समाधि तीनों एक—दूसरे से जुड़े हुए हैं।

**उपसंहार—** इस प्रकार अनुशासित जीवन जीने के लिए प्रत्येक मानव को इन आठ अंगों का अनुसरण करना चाहिए। वर्तमान समय में मनुष्य के सामने कई ऐसी चुनौतियाँ आ जाती है जिन्हें विवेकपूर्ण ढंग से हल करना होता है। यह आठ साधन उन समस्याओं का समाधान करने में मदद कर सकते हैं। योगदर्शन में दिए गए अष्टांग योग जीवन का सार है जिसका प्रत्येक अंग अत्यंत महत्वपूर्ण है यदि व्यक्ति इसे अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाता है तो स्वयं का और समाज का कल्याण होना संभव है। इनसे समग्र स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है।

### संदर्भित ग्रन्थ—

1. देशवाल, जगवंति, (1990), पतंजलि और चरणदास का अष्टांग योगरू एक तुलनात्मक अध्ययन, महर्षि दयानंद यूनिवर्सिटी, पृ.1
2. शास्त्री, प्रो. ज्ञानप्रकाश; भारद्वाज, प्रो. ईश्वर, (2019), महर्षि पतंजलिकृत योगसूत्र, परिमल पब्लिकेशन्स, दिल्ली, पृ. 312
3. वही, पृ. 312
4. पा. यो. सू— 2/30
5. आचार्य, पं. श्रीराम शर्मा, (2000), सांख्य एवं योगदर्शन, वेदमाता गायत्री ट्रस्ट, वेदविभाग, शांतिकुंज, हरिद्वार, यो.द. पृ. 55
6. वही, पृ. 55
7. परिव्राजक, स्वामी सत्यपति, (2018), योगदर्शनम्, वानप्रस्थ साधक आश्रम, गुजरात, पृ. 175

8. शास्त्री, प्रो. ज्ञानप्रकाश; भारद्वाज, प्रो. ईश्वर, (2019), महर्षि पतंजलिकृत योगसूत्र, परिमल पब्लिकेशन्स, दिल्ली, पृ. 325
9. परिहार, अविनाश सिंह, (2022), अष्टांग योग का मानव जीवन पर प्रभाव, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्रिएटिव रिसर्च थॉट्स
10. वर्मा, सवालिया बिहारी, राय, नवीन चन्द्र; गुर्जर, केशव सिंह, (2013), पतंजलि योगरू तर्क नहीं विज्ञान है, यूनिवर्सिटी पब्लिकेशन, नई दिल्ली, पृ. 142
11. आचार्य, पं. श्रीराम शर्मा, (2000), सांख्य एवं योगदर्शन , वेदमाता गायत्री ट्रस्ट, वेदविभाग, शांतिकुंज, हरिद्वार , यो.द. पृ. 54
12. मंडल, डॉ. साधना, (2015), बौद्धदर्शन एवं पातंजल आचारशास्त्र, सत्यम् पब्लिशिंग हाउस, नई दिल्ली, पृ. 168
13. पा. यो. सू- 2 / 32
14. आचार्य, पं. श्रीराम शर्मा, (2000), सांख्य एवं योगदर्शन , वेदमाता गायत्री ट्रस्ट, वेदविभाग, शांतिकुंज, हरिद्वार, यो.द. पृ. 56
15. आर्य, सतीश, (2019), पातंजल योगदर्शन, वेद योग चौरिटेबल ट्रस्ट, पृ. 389
16. आचार्य, पं. श्रीराम शर्मा, (1998), साधना पद्धतियों का ज्ञान और विज्ञान, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा, पृ. 1.94
17. पा. यो. सू- 2 / 48
18. शास्त्री, प्रो. ज्ञानप्रकाश; भारद्वाज, प्रो. ईश्वर, (2019), महर्षि पतंजलिकृत योगसूत्र, परिमल पब्लिकेशन्स, दिल्ली, पृ. 332
19. शास्त्री, आचार्य उदयवीर, (2021), पातंजल योगदर्शनम्, विजयकुमार गोविन्दराम हासानन्द, पृ. 199
20. पा. यो. द.- 2 / 46
21. मंडल, डॉ. साधना, (2015), बौद्धदर्शन एवं पातंजल आचारशास्त्र, सत्यम् पब्लिशिंग हाउस, नई दिल्ली, पृ. 149
22. पा. यो. सू- 2 / 49
23. चतुर्वेदी, मुकुल, (1988), अष्टांगयोग में प्राणायाम का प्रत्यय एक अध्ययन, डॉ. बी. आर. अम्बेडकर यूनिवर्सिटी, आगरा, पृ. 22
24. पा. यो. सू- 2 / 52,53
25. पा. यो. सू- 2 / 54
26. शास्त्री, प्रो. ज्ञानप्रकाश; भारद्वाज, प्रो. ईश्वर, (2019), महर्षि पतंजलिकृत योगसूत्र, परिमल पब्लिकेशन्स, दिल्ली, पृ. 392
27. पा. यो. सू- 3 / 4
28. पा. यो. सू- 3 / 1
29. पा. यो. सू- 3 / 2
30. आचार्य, पं. श्रीराम शर्मा, (2000), सांख्य एवं योगदर्शन , वेदमाता गायत्री ट्रस्ट, वेदविभाग, शांतिकुंज, हरिद्वार , यो.द. पृ. 67
31. शास्त्री, प्रो. ज्ञानप्रकाश; भारद्वाज, प्रो. ईश्वर, (2019), महर्षि पतंजलिकृत योगसूत्र, परिमल पब्लिकेशन्स, दिल्ली, पृ. 401



## आधुनिक जीवन में योग

नन्द प्रकाश

शोध छात्र

योग और नेचुरोपैथी विभाग

सरला विरला विश्वविद्यालय, रांची

[nandprakash8923086749@gmail.com](mailto:nandprakash8923086749@gmail.com)

योग प्राचीन विद्या है इसमें हमें जीवन जीने की कला सिखाई जाती है योग जितना प्रासंगिक पहले था उससे कहीं अधिक आज इस आधुनिक दौर में हो गया है । इसमें सबसे महत्वपूर्ण कारण है हमारी जीवनचर्या का असंतुलित हो जाना । योग हमारे जीवन शैली को अस्थायी मानसिक शांति के लिए सबसे सहज मार्ग है । योग मन को शांत करने, लचीलापन बनाये रखने शारीरिक और मानसिक ऊर्जा का संग्रहित करने और एकत्रित व्यक्तित्व का विकास करने में हमारी मदद करता है । यह भावनाओं को संतुलित करने और मन और शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करने का एक सरल तरीका है । योग केवल आसन का नाम नहीं है बल्कि एक सम्पूर्ण जीवन शैली का नाम है इसमें हमारे चिंतन, मनन, आहार, विहार, राग, द्वेष छल, कपट, सोना, जगना आदि सम्पूर्ण मनः स्थिति को शांत और अवसाद रहित एवं शरीर को रोग रहित रखता है तो इस भाग दौड़ भरी जीवन शैली में योग एवं योग की तकनीकों को शामिल करके इस अवसाद और बीमार शरीर को रोग रहित रखा जा सकता है । अपने जीवनचर्या में आसन, प्राणायाम, शरीर शुद्धि क्रिया के साथ साथ धारणा, ध्यान के अभ्यास मात्र से हमारा शरीर शुद्ध पवित्र, रोग रहित अवसाद रहित हो सकने में सक्षम हो जाता है । योग जीवन को संतुलित करता है हमारे जीवन को स्वस्थ रखता है, मन को संतुलित करता है, शरीर को लचीला बनाता है शारीरिक व मानसिक कार्यक्षमता को बढ़ाता है योग को आधुनिक युग का संजीवनी भी कहा गया है ।

मुख्यशब्द : योग, जीवनशैली, स्वास्थ्य, आहार ।

परिचय : योग एक प्राचीनतम विद्या है यह हमें जीवन जीने की कला के साथ-साथ हमारे शरीर एवं मन को सजग एवं जागृत करने का कार्य करता है । योग में यम, नियम, आसन प्राणायाम प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं योग के उच्च लक्ष्य, समाधि की व्याख्या की गई है ।

यम : अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः 2 / 30

अहिंसा सत्य आस्तेय, ब्रह्मचर्य अपरिग्रह को यम कहा गया है । यम सर्वप्रथम व्यवहारिक जीवन में यम के द्वारा सतोगुण युक्त पवित्र बनना पड़ता है व्यवहार से राग द्वेष अभिनिवेश आदि क्लेश तनु हो जाते हैं ।

नियम : शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः 2 / 32

शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, इश्वर शरणागति ये पांच नियम हैं नियम द्वारा शरीर इंद्रिय अंतःकरण के रजस एवं तमश मन विच्छेद आदि विनिष्ट होकर अर्थात् समाप्त होकर सतगुण संपन्न पूर्ण परिष्कृत हो जाते हैं ।

आसन : स्थिरसुखमासनम् 2 / 46

निश्चल सुखपूर्वक बैठने का नाम आसन है । आसन के अभ्यास द्वारा शरीर की रजोगुणी रूपी चंचलता, स्थिरता तमरूपी आलस्य आदि विकार समाप्त होकर सात्विक दिव्यता प्रादुर्भूत होती है । आसन के सिद्धि हो जाने से शरीर पर सर्दी गर्मी आदि द्वंदों का प्रभाव नहीं पड़ता । शरीर में उन सबको बिना किसी प्रकार की पीड़ा को सहन करने की शक्ति आ जाती है ।

प्राणायाम : तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोगतिविच्छेदः प्राणायामः 2 / 49 उस आसन की सिद्धि होने के बाद श्वास और प्रश्वास की गति का रूक जाना प्राणायाम है । प्राणायाम के द्वारा मन का निरोध अतिशीघ्र हो जाता है और शरीर निरोग होता है ।

प्रत्याहार : स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः 2 / 54

अपने विषयों के संबंध से रहित होने पर इंद्रियों का जो चित्त के स्वरूप में तदाकार सा हो जाना है वह प्रत्याहार है । प्रत्याहार द्वारा एकादश इंद्रियों की आलस्य-प्रमाद रूपी अज्ञानता नष्ट होती है ।

धारणा : देशबन्धश्चित्तस्य धारणा 3 / 1

किसी एक देश में (बाहर या शरीर के भीतर कही भी) चित्त का ठहरना धारणा है । धारणा द्वारा चित्त में स्थित मूढता एवं क्षिप्तरूपी अज्ञानता को समाप्त कर सात्विक रूप वृत्ति मात्र के किसी एक विषय में केन्द्रित कर

दिव्यता की प्राप्ति की जाती है ।

ध्यान : तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् 3/2

जहाँ चित्त को लगाया जाए उसी में वृत्ति का एकतार चलना ध्यान है । ध्यान द्वारा चित्त में स्थित रजस, तमस, रूप गुणों के वेगो-विकारों का समन सम्यक रूप से हो जाता है ।

समाधि : तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः 3/3

जब ध्यान में केवल ध्येय मात्र की प्रतीति होती है और चित्त का निज स्वरूप शून्य सा हो जाता है तब वही ध्यान ही समाधि हो जाता है । समाधि की स्थिति में ध्येय से रजोगुण को और ध्यान से तमोगुण के अवशेष को समाप्त कर दिया जाता है । इस प्रकार पवित्र सात्विक चित्त इन भावों से रहित होकर एक मात्र ध्येय का आकार सदृश हो जाता है ।

मन, शरीर एवं आत्मा पर योग के प्रभाव : योग हमारे जीवन को प्रभावित करता है योग करने से हमारे अन्दर सकारात्मकता का संचार होता है । मन शान्त होता है जीवन सरल और सहज बनता है योग का प्रभावन हमारे जीवन पर निम्नलिखित बिन्दुओं से समझ सकते हैं :-

### 1. स्वास्थ्य

यदि आहार नियम का पालन करते हुए लगातार सूर्य नमस्कार के साथ हम योग के प्रमुख आसन करते रहते हैं तो 4 माह बाद आपका शरीर एकदम लचीला होकर स्वस्थ हो जाएगा । हम हरदम एकदम तरो ताजा और खुद को युवा महसूस करेंगे । योगासनों के नियमित अभ्यास से मेरुदंड सुदृढ़ बनता है जिससे शिराओं और धमनियों को आराम मिलता है । शरीर के सभ अंग प्रत्यंग सुचारु रूप से कार्य करते हैं ।

### 2. मन प्रसन्न रहता है

योग करते रहने से मन में कभी भी उदासी, खिन्नता और क्रोध नहीं रहता है । मन हमेशा प्रसन्नचित रहता है जिसके चलते हमारे आसपास एक खुशनुमा माहौल बन जाता है । हम जीवन में किसी भी विपरीत परिस्थिति से हताश या निराश नहीं होंगे ।

### 3. विचार परिष्कृत हो जाते हैं

मस्तिष्क में किसी भी प्रकार का द्वंद और विकास नहीं रहता है । व्यक्ति की सोच बहुत ही विस्तृत होकर परिष्कृत हो जाती है । परिष्कृत का अर्थ है साथ-सुधरी व स्पष्ट । ऐसे में व्यक्ति की बुद्धि बहुत तीक्ष्ण हो जाती है तथा वह जो भी बोलता है, सोच-समझकर ही बोलता है । भावनाओं में बहकर नहीं बोलता है । योग करते रहने का प्रभाव यह होता है कि शरीर, मन और मस्तिष्क के ऊर्जावान बनने के साथ ही हमारी सोच बदलती है । सोच के बदलने से हमारा जीवन भी बदलने लगता है । योग से सकारात्मक सोच का विकास होता है ।

### 4. मानसिक रोग मिट जाते हैं

यदि किसी भी प्रकार का मानसिक रोग है तो वह मिट जाएगा जैसे चिंता, घबराहट, बेचैनी, अवसाद, शोक, शंकालू प्रवृत्ति, नकारात्मकता, द्वंद या भ्रम आदि । एक स्वस्थ मस्तिष्क ही खुशहाल जीवन और उज्ज्वल भविष्य की रचना कर सकता है । योग से जहाँ शरीर की ऊर्जा जागृत होती है, वहीं हमारे मस्तिष्क के अंतरिम भाग में छिपी रहस्यमय शक्तियों का उदय होता है जीवन में सफलता के लिए शरीर की सकारात्मक ऊर्जा और मस्तिष्क की शक्ति की जरूरत होती है । यह सिर्फ योग से ही मिल सकती है, अन्य किसी से नहीं ।

### 5. कार्यशीलता बढ़ती है

लगातार योग करते रहने से व्यक्ति में कार्यशीलता बढ़ जाती है और वह अपने जीवन के लक्ष्य जल्द से जल्द पूर्ण करने की ओर फोकस कर देता है । मान लो यदि हमारा जीवनकाल 70-75 वर्ष है तो उसमें से भी शायद 20-25 वर्ष ही हमारे जीवन के कार्यशील वर्ष होंगे । उन कार्यशील वर्षों में भी यदि हम अपने स्वास्थ्य और जीवन की स्थिरता को लेकर चिंतित हैं तो फिर कार्य कब करेंगे ६ जबकि कर्म से ही जीवन में धन, खुशी और सफलता मिलती है ।

### 6. व्यक्तित्व पर प्रभाव

योग करते रहने से व्यक्ति का व्यक्तित्व और चरित्र बदल जाता है । वह अपने भीतर से नकारात्मकता और बुरी आदतोंको बाहर निकाल देता है । दो तरह के लोग होते हैं अंतर्मुखी और बहिर्मुखी लेकिन योग करते रहने से व्यक्ति दोनों के बीच संतुलन स्थापित करना सीख जाता है । योगी व्यक्ति का व्यक्तित्व अलग ही होता है । भीड़ में उसकी अलग ही पहचान बनती है । वह सबसे अलग ही नजर आता है ।

### 7. अच्छी एवं गहरी नींद आती है

प्राणायाम द्वारा प्राणवायु शरीर के अणु-अणु तक पहुंच जाती है जिससे अनावश्यक एवं हानिप्रद द्रव्य नष्ट होते

हैं, विषांश निर्वासित होते हैं जिससे सुखद नींद अपने समय पर अपने आप आने लगती है । प्राणायाम और ध्यान से मस्तिष्क आम लोगों की अपेक्षा कहीं ज्यादा क्रियाशील और शक्तिशाली बनता है ।

#### **8. मोटापा कम होता है :**

**योग करने से हमारे शरीर** में जो भी अत्यधिक वसा बनकर हमारे शरीर में जमा होने लगता है उन सबको योग के माध्यम से समाप्त कर दिया जाता है । योग वह माध्यम है जिससे सम्पूर्ण स्वास्थ्य की प्राप्ति की जा सकती है ।

**9. रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास :** योग करने से हमारे सभी अंग अवयव जागृत हो जाते हैं और हार्मोनल सिकरेशन भी अच्छी तरह से हो पाता है जिसके कारण हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास हो पाता है । सरांश : योग आज के इस आधुनिक युग के स्वास्थ्य की पूंजी है । योग एक जीवन दर्शन है जिसके माध्यम से व्यक्ति खुद को स्वस्थ रखता है, अपने को जागृत रखता है योग वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा व्यक्ति अपनी आरोग्यता की रक्षा करता है मन को शान्त करता है और विचारों को शिथिल करता है एवं अपने को जीवंत और जागृत बनाता है ।

#### **संदर्भ :**

योग उपनिषद संग्रह चौखंबा ओरियंटालिया प्राच्य विद्या, आयुर्वेद तथा दुर्लभ ग्रंथों के प्रकाशक, दिल्ली पतंजली योग दर्शन : टीकाकार हरिकृष्ण दास गोयकनंदका, गीता प्रेस, गोरखपुर ।

पातंजल योग सूत्र के आधारभूत तत्व, डॉ. इंद्राणी, प्रकाशक सत्यम पब्लिकेशन हाउस नई दिल्ली ।

मानव चेतना एवं योग विज्ञान डॉ. कामाख्या कुमार, प्रकाशक झोलिया पुस्तक भण्डार उत्तराखण्ड ।

योग और योगी, डॉ. अनुजा रावत, प्रकाशक सत्यम पब्लिकेशन हाउस नई दिल्ली । मनव चेतना, प्रोफेसर ईश्वर भारद्वाज, प्रकाशक सत्यम पब्लिकेशन हाउस नई दिल्ली । भारतीय दर्शन की रूपरेखा, प्रोफेसर हरेन्दर प्रसाद सिन्हा, प्रकाशक मोतीलाल बनारसी दास जीवन शरद : शतम, पं. श्रीराम शर्मा आचार्य, प्रकाश अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा ।

## अस्थमा रोग का वैकल्पिक चिकित्सा द्वारा उपचार

खिलेश्वरी

असिस्टेंट प्रोफेसर योग विभाग

महर्षि यूनिवर्सिटी ऑफ मैनेजमेण्ट एण्ड टेक्नोलॉजी मंगला, बिलासपुर (छ.ग.) 495001

सत्य प्रकाश

आत्मसंयम योगा एवं वैल्नेस सेण्टर हजारीबाग

वर्तमान समय में दैनिक दिनचर्या एवं रहन-सहन खानपान संतुलित वातावरण ना होने के कारण हमारे अनियमित दिनचर्या बीमारी एक सामान्य रूप से होने लगा है। जैसे दमा, मधुमेह, थायराइड, बीपी, शुगर, पीसीओडी आदि विभिन्न रोग बहुत ज्यादा मात्रा में देखने को मिल रहा है, जिस के उपचार के लिए हम अनेक समस्याओं से होकर गुजरते हैं जिसमें हमारा शारीरिक एवं मानसिक समस्याओं से होकर गुजरना पड़ता है जो कि हम उस पर ध्यान नहीं देते हैं जिसमें मैंने अस्थमा रोग के बारे में विभिन्न वैकल्पिक उपचारों का वर्णन किया गया है। जैसे योग आसन, प्राणायाम, शटक्रिया, प्राकृतिक चिकित्सा, एक्वूप्रेसर, मर्म चिकित्सा आयुर्वेद पंचकर्म, प्राणिक हीलिंग आदि वैकल्पिक चिकित्सा के

द्वारा दमा रोग का उपचार का वर्णन किया गया है। सर्वप्रथम दमा, फेफड़ों से उत्तपन श्वसन अव्यवस्था की वजह से होता है। दमा सामान्य श्वास को प्रभावित करता है; दमा के रोगी के लिए नियमित शारीरिक गतिविधियाँ कठिन या असंभव हो जाती हैं। अगर सही इलाज में देरी हो जाए तो दमा जानलेवा हो सकता है। बढ़ते प्रदूषण जैसे कारकों के कारण, दमा जैसे श्वसन रोग चिंताजनक रूप से फैलते जा रहे हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन का अनुमान है कि भारत में लगभग 20 मिलियन दमा रोगी हैं। दमा का प्रहार आम तौर पर 5 से 11 साल के बीच के बच्चों में भी होता है। श्वसन के दौरान, जिस हवा में हम सांस लेते हैं। वह नाक, गले और फेफड़ों में जाती है। दमा तब होता है जब वायुपथ फेफड़ों तक बढ़ जाता है और आसपास की मांसपेशियों को आसपास की मांसपेशियों को कसने लगता है। इससे बलगम बनता है जिससे वायुमार्ग अवरुद्ध हो जाता है जो आगे फेफड़ों में ऑक्सीजन की आपूर्ति को रोकता है। इसके फलस्वरूप दमा दौरा से खांसी आदि होती है।

दमा, फेफड़ों से उत्तपन श्वसन अव्यवस्था की वजह से होता है। दमा सामान्य श्वास को प्रभावित करता है; दमा के रोगी के लिए नियमित शारीरिक गतिविधियाँ कठिन या असंभव हो जाती हैं। अगर सही इलाज में देरी हो जाए तो दमा जानलेवा हो सकता है। बढ़ते प्रदूषण जैसे कारकों के कारण, दमा जैसे श्वसन रोग चिंताजनक रूप से फैलते जा रहे हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन का अनुमान है कि भारत में लगभग 20 मिलियन दमा रोगी हैं। दमा का प्रहार आम तौर पर 5 से 11 साल के बीच के बच्चों में भी होता है। श्वसन के दौरान, जिस हवा में हम सांस लेते हैं। वह नाक, गले और फेफड़ों में जाती है। दमा तब होता है जब वायुपथ फेफड़ों तक बढ़ जाता है और आसपास की मांसपेशियों को आसपास की मांसपेशियों को कसने लगता है। इससे बलगम बनता है जिससे वायुमार्ग अवरुद्ध हो जाता है जो आगे फेफड़ों में ऑक्सीजन की आपूर्ति को रोकता है। इसके फलस्वरूप दमा दौरा से खांसी आदि होती है।

एक सामान्य बीमारी है सांस की नलियों में जलन मांसपेशियों में एवं सूजन की स्थिति ज्यादा बलगम, कफ, खांसी, चेहरे पर सूजन, सांस लेने में तकलीफ बनना जिससे सांस लेने में कठिनाई होती है दमा मामूली हो सकता है इसके होने पर रोजमर्रा की स्थिति में अनेक समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है अगर सही समय पर इसका उपचार नहीं किया जाए जानलेवा घातक बीमारी के रूप में भी हो सकता है ब्रोंकाइल अस्थमा सबसे ज्यादा होने वाला बीमारी है जो हमारे फेफड़ों के ब्रोंची को प्रभावित करता है एक तरह का दवा एलर्जी भी होता है जो विभिन्न खानपान एवं जानवरों आदि के द्वारा भी हो सकता है।

**मुख्य बिंदु :-** दमा चिकित्सा उपचार आयुर्वेद दैनिक दिनचर्या

**दमा के लक्षण :-**

दमा, फेफड़ों से उत्तपन श्वसन अव्यवस्था की वजह से होता है। दमा सामान्य श्वास को प्रभावित करता है; दमा के रोगी के लिए नियमित शारीरिक गतिविधियाँ कठिन या असंभव हो जाती हैं। अगर सही इलाज में देरी हो

जाए तो दमा जानलेवा हो सकता है। बढ़ते प्रदूषण जैसे कारकों के कारण, दमा जैसे श्वसन रोग चिंताजनक रूप से फैलते जा रहे हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन का अनुमान है कि भारत में लगभग 20 मिलियन दमा रोगी हैं। दमा का प्रहार आम तौर पर 5 से 11 साल के बीच के बच्चों में भी होता है। श्वसन के दौरान, जिस हवा में हम सांस लेते हैं वह नाक, गले और फेफड़ों में जाती है। दमा तब होता है जब वायुमार्ग फेफड़ों तक बढ़ जाता है और आसपास की मांसपेशियों को आसपास की मांसपेशियों को कसने लगता है। इससे बलगम बनता है जिससे वायुमार्ग अवरुद्ध हो जाता है जो आगे फेफड़ों में ऑक्सीजन की आपूर्ति को रोकता है। इसके फलस्वरूप दमा दौरा से खांसी आदि होती है।

### दमा के प्रकार :-

लघु अथवा सूक्ष्म श्वासनलिकाओं सम्बन्धी (ब्रोन्कियल) दमा एक तरह का ज्यादा पाए जाने वाला सामान्य प्रकार का दमा है। यह फेफड़ों में मुख्य वायु मार्ग को प्रभावित करता है। अन्य प्रकार के दमा में बाल्यावस्था में हुआ दमा, वयस्क अवस्था में शुरु हुआ दमा, एलर्जी दमा, रात्रि संबंधी दमा आदि शामिल हैं।

### दमा के कारण :-

- चूंकि अभी तक चिकित्साविज्ञान ने दमा के किसी एक कारण को चिन्हित नहीं किया है। इसपर हुए जांच कुछ प्रमुख संदिग्धों की ओर इशारा करते हैं।
- आनुवंशिकी दमा से ग्रसित माता-पिता के बच्चों में दमा होने की संभावना भी बढ़ जाती है मौसमी संक्रमण दृ जिन लोगों को बचपन में वायरल संक्रमण का खतरा होता है, उन्हें दमा होने का खतरा अधिक होता है।
- आरोग्यशास्त्र की परिकल्पनादृ अहितकार जीवाणु के पर्याप्त रूप से संपर्क में नहीं आने कि वजह से शिशुओं में कमजोर प्रतिरोधी स्थिति उत्पन्न होती है और जिस वजह से बाद के वर्षों में बच्चों दमा की चपेट में आ जाते हैं।
- न सहनेवाले पदार्थ से संपर्क दृ बार बार न सहनेवाले पदार्थ, शरीर में थोड़ी सूजन या अन्य असुविधा का कारण बनने वाले पदार्थ के साथ नियमित संपर्क दमा की संभावना को बढ़ाती हैं।
- विशिष्ट स्थिति और वातावरण दमा के लक्षणों को बढ़ा या खराब कर सकते हैं। श्वसन संबंधी बीमारियां जैसे संक्रामक जुकाम और फेफड़ों की सूजन का होना। बढ़ी हुई कार्यकलाप श्वसन को अधिक कठिन बना सकती है।
- दमा के रोगी रासायनिक धुएं, मजबूत गंध, धुएं और इसी तरह के उत्तेजक पदार्थ के प्रति संवेदनशील होते हैं।
- मुश्किल मौसम की स्थिति जैसे उच्च आर्द्रता या ठंड का मौसम होना।
- जोर से हंसना, चिल्लाना और कोई भी भावनात्मक विस्फोट जो सांस लेने की दर को बढ़ाता है।

### योग में आसन :-

भुजंगासन सूर्य नमस्कार सूक्ष्म व्यायाम पार्ट वन पार्ट 2 पार्ट 3 आदि। इन आसनों के माध्यम से हम दमा रोग का उपचार कर सकते हैं।

### प्राणायाम :-

भस्त्रिका ब्राह्मण सूर्यभेदी नाड़ी शोधन प्राणायाम आदि प्राणायाम के माध्यम से दमा रोग से पीड़ित व्यक्ति को ठीक किया जा सकता है।

### षट क्रिया :-

हमारे शरीर के शुद्धि करण के लिए अत्यन्त आवश्यक है योग की विभिन्न क्रियाएं जिसमें दमा के रोगियों के लिए मुख्य क्रियाएं शंख प्रक्षालन, वामन, धोती, बस्ती, नैति, जलनेती, रबड़ नेती इन क्रियाओं के माध्यम से हम दमा रोग का उपचार करेंगे।

### प्राकृतिक चिकित्सा :-

वर्तमान समय में अनियमित दिनचर्या को देखते हुये हमें प्राकृतिक चीजों पर उपचार करने की अत्यन्त आवश्यकता है जो हमें सर्व सुलभ और कम लागत में उपलब्ध हो सके जैसे— मठ थैरेपी, पेडू की मिट्टी, छाती की मिट्टी, आदि।

### जल चिकित्सा :-

छाती का गरम ठंडा लपेट, चेहरे में भाप, एनिमा, कटि स्नान, संपूर्ण गरम स्टीम, गर्म पाद स्नान, ठंडा गरम शेक, (3 मिनट गरम 1 मिनट ठंडा), इन चिकित्साओं के माध्यम से हम उपचार कर सकते हैं।

**अग्नि चिकित्सा :-**

सूर्य स्नान, इंफ्रारेड, रंग चिकित्सा, (पीला, नीला, लाल, हरा) आदि रंगों का उपयोग करके दमा रोग का उपचार किया जाता है। जिससे दमा रोगियों को अत्यन्त लाभ मिलता है।

**वायु चिकित्सा :-**

हमारा शरीर पंच तत्वों से मिलकर बना है और इसका उपचार हम पंचतत्वों से ही करें तो अत्यन्त ही लाभकारी होता है। हमारे आस-पास शुद्ध वातावरण एवं सुबह पैदल चलना, मालिश कराना, तेल की मालिश, पेट के बल लेटकर पीठ पर थपकी लगाना साथ साथ आकाश चिकित्सा के माध्यम से उपवास 1 सप्ताह का सुपाच्य भोजन योगिक आहार एवं दैनिक दिनचर्या नियमित करके हम दमा रोग का उपचार कर सकते हैं।

**एक्यूप्रेशर चिकित्सा :-**

सुजो क थेरेपी के माध्यम से थम के नीचे लेफ्ट साइड अंगूठे से दबाव देना है जिससे हमारे फेंफड़ों का बिन्दु पर दबाव होगा और हमारा सांस लेने में तकलीफ की समस्या एवं कफ सम्बन्धित समस्याएँ भी खत्म हो जायेंगी इसी तरीके से आयुर्वेद एक्यूप्रेशर एवं चायनीज एक्यूप्रेशर में भी कुछ मुख्य बिन्दु बताये गये हैं जैसे 3 4 4 5 कनिष्ठिका उंगली में कफ जोड़ पर मैगनेट के माध्यम से इसका उपचार करना है।

दमा रोग कब संबंधित बीमारी है जिसके कारण हम बहुत सारे उपचार घरेलू भी कर सकते हैं जैसे लहसुन प्याज अदरक हल्दी अदरक तिल का तेल मिक्स करके चैस्ट पर लगाया जा सके जिससे कफ दोष खांसी आना शाम को सकते हैं काली मिर्च तुलसी का पत्ता लॉन्ग हल्दी 7 आदमी को सुबह-सुबह उठाने से भी काफी आराम मिलता है इस तरीके से हम आयुर्वेद आयुर्वेदिक उपचार कर सकते हैं पंचकर्म चिकित्सा प्राचीन काल से चली आ रही या चिकित्सा जैसे चिकित्सा धूम्रपान शॉर्ट हल्दी गाय का घी त्रिकूटडालकर आम के पत्ता में लपेटकर इसे जलाया जाता है फिर इसका धूम्रपान रूप में दुआ दिया जाता है दमा रोग को ठीक किया जाता है।

**यज्ञ चिकित्सा :-**

हमारे भारत देश में विभिन्न प्रकार के औषधि गुण पाए जाते हैं इन औषधियों के माध्यम से विभिन्न प्रकार की बीमारियों को ठीक किया जा सकता है जिसमें हम आज दमा के उपचार का वर्णन किए गए हैं यज्ञ कैसे चिकित्सा है जिसके माध्यम से ना केवल रोगी के रोग की चिकित्सा होती है बल्कि आसपास के वातावरण एवं शारीरिक एवं मानसिक आध्यात्मिक समग्र स्वास्थ्य का उपचार होता है हम दमा के उपचार के लिए औषधीय गुण का वर्णन कर रहे हैं। क्योंकि दमा हमारे स्वास्थ्य संबंधित होने होने वाले रोग है और हमें भली-भांति ज्ञान है की यज्ञ के माध्यम से विभिन्न औषधियों का उठने उठने वाली धूमे से हमारा दमा रोग पर अत्यंत ही लाभप्रद है जिसमें मिश्रित औषधि विभिन्न प्रकार के हैं जैसे मुलेठी सफेद वासा वनस पा तुलसी छोटी पीपली, दालचीनी, लौंग, सोंठ, तेजपत्ता, भारंगी, लिसोड़ा, अमलतास, रुदंती, काला मिर्च, अमरकरा, काकड़ा, छोटी कटोरी आदि इन सामग्रियों के माध्यम से हवन करके हम दमा रोगियों को स्वस्थ रख सकते हैं।

**पथ्य आहार :-**

पथ्य आहार ऐसे आहार को कहते हैं। जो खाने योग्य हो जैसे दमा रोग के लिए जो गेहूं मूंग, कुलथी दाल, बैंगनी, बकरी का दूध, मधु, मुनक्का, लौंग, इलायची, जेल का पान, वैष्णव गर्म वातावरण में निवास दूध में हल्दी सौंठ लगभग 200 ग्राम या शरीर के प्रकृति अनुसार गर्म करके इसका सेवन करें मुलेठी मुख में रखकर चूसे भुने हुए चने इस तरीके के अन्य गरम आहार लेना चाहिए अपने शरीर के प्रकृति को देखते हुए आहार लेना चाहिए।

**अपथ्य आहार :-**

ऐसे आहार को कहते हैं। जो रोगियों के लिए खाने योग्य ना हो जैसे खीरा, खट्टी चीजें, दही, इमली, फास्ट फ्रूट टंडी चीजें आइसक्रीम, कोल्ड ड्रिंक फ्रिज में रखे हुए सामान आदि पैकेट बन्द खाना नहीं खाना है प्रदूषित स्थान पर निवास ना करें धूल के कण से बचें शरीर में किसी भी प्रकार का किसी भी चीज से एलर्जी हो तो उस चीज का सेवन ना करें इस तरीके से हम अपने आहार-विहार के माध्यम से दमा रोग को नियंत्रित नियंत्रण कर सकते हैं।

**निष्कर्ष :-**

दमा एक दैनिक दिनचर्या से होने वाले बीमारी है जिसको यदि दैनिक दिनचर्या में उपचार या पर एक किए जाए तो इस बीमारी से बचा जा सकता है अन्यथा बहुत ही घातक साबित हो सकता है और जीवन पर्यंत इस समस्या से जूझना पड़ सकता है इसलिए कोई भी अनियमित दिनचर्या से होने वाले बीमारी जैसे मधुमेह बीपी थायराइड दमा आदि बीमारियों को अनदेखा नहीं करना चाहिए इसके रोकथाम के लिए हमें वैकल्पिक चिकित्सा से योगासन प्राणायाम सक्रिय आयुर्वेद सत्कर्म आदि के माध्यम से इसका उपचार करना चाहिए क्योंकि वैकल्पिक चिकित्स से हमारे शरीर को शरीर में कोई दुष्परिणाम नहीं होता है और इसका उपचार दर्द रहित एवं घरेलू उपचार दादी नानी के नुस्खे पर तथा प्राचीन ऋषि महर्षि द्वारा चली आ रही यह चिकित्सा



हमारे आसपास औषधि के रूप में हमें प्राप्त सर्व सुलभ एवं कम दामों पर हमें प्राप्त हो जाता है जिससे हमारा आर्थिक मजबूती ना होने पर भी हम इसका उपचार आसानी से कर सकते हैं अनियमित दिनचर्या से होने वाले विभिन्न प्रकार की बीमारियों से ना घबराते हुए इसका उपचार करना चाहिए।

#### संदर्भ :

1. कुमार डॉक्टर कामाख्या, योग महाविज्ञान केंद्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद भारत सरकार नई दिल्ली।
2. कला सरस्वती डॉक्टर प्राकृतिक चिकित्सा देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिद्वार।
3. अग्रवाल जेपी हिप्पोक्रेट्स आयुर्वेदिक एक्यूप्रेसर पब्लिकेशन एक्यूप्रेसर शोध संस्थान प्रशिक्षण एवं उपचार संस्थान प्रयागराज।
4. सरस्वती स्वामी सत्यानंद आसन प्राणायाम मुद्रा वन पब्लिकेशन मुंगेर बिहार योग ट्रस्ट।
5. बालकृष्ण आचार्य आयुर्वेद सिद्धांत रहस्य पब्लिकेशन दिव्य प्रकाशन।
6. खेमका एमपी प्रकाशन टिटाइल 7 एक्यूप्रेसर शोध संस्थान प्रयागराज।
7. अग्रवाल जेपी चरक आयुर्वेद एक्यूप्रेसर शोध संस्थान प्रशिक्षण एवं उपचार संस्थान प्रयागराज।
8. गुरवेन्द्र अमृत योगामृत पब्लिकेशन देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिद्वार।
9. थत्ते गोविंद डॉक्टर दिनकर सचित्र आयुर्वेदिक रचना शरीर पब्लिकेशन चौखंबा ओरटाइन।
10. सरस्वती स्वामी सत्यानंद योग साधन योग चिकित्सा पब्लिकेशन मुगेल बिहार टस्ट।
11. गौर डॉक्टर मकरन्द शरीर विज्ञान रहस्य और योगाभ्यास।
12. नीरज कुमार डॉ रानेंद्र कुमार मेरी आहार मेरा स्वास्थ्य पब्लिकेशन पीवीडी बुक डिपो जयपुर।
13. सिंह अनीता डॉक्टर आहार एवं पोषण विज्ञान स्टार पब्लिकेशन आगरा।
14. कस्तूर हरिदास आयुर्वेदिक पंचकर्म विज्ञान प्रकाशक श्री बैद्यनाथ आयुर्वेदिक भवन।
15. जिंदल राकेश प्राकृतिक आयुर्वेद विज्ञान प्रकाशन आरोग्य सेवा संस्थान पंचवटी उमेश पार्क।
16. महाराज परम पूज्य स्वामी रामदेव असाध्य रोबो के अद्भुत चमत्कारी प्रकाशन दिव्य प्रकाशन आदित्य प्रकाशन योग मंदिर ट्रस्ट पतंजलि योगपीठ महर्षी दयानंद ग्राम दिल्ली हरिद्वार।



**S**ARALA  
**B**IRLA  
**U**NIVERSITY

# SARALA BIRLA UNIVERSITY

Established Under Sarala Birla Universities Act, 2017  
Govt. of Jharkhand as per section 2(f) of UGC Act , 1956

**Birla Knowledge City, P.O: Mahilong, Purulia Road, Ranchi,  
Jharkhand-835103, India**

**TOLL FREE NO.: 18003457077 | ADMISSION CELL: 9117117711 – 7707004287**