

# योग

## विश्व को भारत का अनुपम उपहार

डॉ. कृष्ण कुमार मिश्र



डॉ. कृष्ण कुमार मिश्र ने काशी हिन्दू विश्वविद्यालय से रसायन विज्ञान में पीएच-डी. की उपाधि प्राप्त की। आप टाटा मूलभूत अनुसंधान संस्थान मुंबई के होमी भाभा विज्ञान केन्द्र में एसोसिएट प्रोफेसर हैं। लोकप्रिय विज्ञान लेखक के रूप में आपकी अपार ख्याति है जोकि हिन्दी में आपके व्यापक लेखन से निर्मित हुई है। आपके 250 से अधिक लेख तथा 22 पुस्तकें प्रकाशित हैं। राजभाषा गौरव पुरस्कार, होमी जहाँगीर भाभा स्वर्ण पुरस्कार, शताब्दी सम्मान, राजभाषा भूषण पुरस्कार, इत्यादि सम्मान सहित अनेक पुरस्कारों से सम्मानित डॉ. मिश्र मुंबई में निवास करते हैं।



योग भारत की प्राचीन परम्परा की देन है। यह हमारे देश की सांस्कृतिक विरासत है। इसका भारतीय सभ्यता और संस्कृति में विशिष्ट स्थान रहा है। “योग” शब्द संस्कृत की युज धातु से बना है जिसका अर्थ है जुड़ना, या एकजुट होना। यह वैज्ञानिक दृष्टिकोण पर आधारित एक आध्यात्मिक विषय है जो शरीर और मन के बीच सामन्जस्य स्थापित करने में ‘सेतु’ का कार्य करता है। वर्तमान समय में बदलती जीवन शैली एवं जलवायु परिवर्तन के कारण बहुत-सी स्वास्थ्यगत समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। ऐसे में योगासन एवं प्राणायाम को अपनाकर निश्चित रूप से एक स्वस्थ एवं तनावमुक्त जीवन जीया जा सकता है। योग का महत्व भारत में ही नहीं बल्कि पूरे विश्व में बढ़ रहा है, जिसको देखते हुए संयुक्त राष्ट्र संघ ने 11 दिसंबर 2014 को तय किया कि हर साल ‘21 जून’ को ‘अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस’ के तौर पर मनाया जाएगा। इस दिशा में हमारे देश के प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी द्वारा सार्थक पहल की गई जिसको संयुक्त राष्ट्र संघ में 177 देशों का समर्थन मिला। उन्होंने अपने सम्बोधन में कहा-

‘योग भारत की प्राचीन परंपरा का एक अमूल्य उपहार है। यह दिमाग और शरीर की एकता का प्रतीक है, मनुष्य और प्रकृति के बीच सामंजस्य है, विचार, संयम और स्फूर्ति प्रदान करने वाला है तथा स्वास्थ्य और भलाई के लिए एक समग्र दृष्टिकोण को भी प्रदान करने वाला है। यह व्यायाम के बारे में नहीं है, लेकिन अपने भीतर एकता की भावना, दुनिया और प्रकृति की खोज के विषय में है। हमारी बदलती जीवन शैली में यह चेतना बनकर, हमें जलवायु परिवर्तन से निपटने में मदद कर सकता है। तो आइए, एक अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को गोद लेने की दिशा में काम करते हैं।’

### योग- शास्त्रीय दृष्टिकोण

शास्त्रों के अनुसार, भगवान शिव को ‘योग का आदिगुरु’ माना जाता है। किंवदन्ती है कि सर्वप्रथम भगवान शिव ने सप्तऋषिओं को योग विद्या का ज्ञान दिया था। इन्हीं सप्तऋषिओं द्वारा योग को पूरे विश्व में प्रचारित एवं प्रसारित किया गया। श्रीमद्भगवद्गीता में भी योग शब्द अनेक बार आया है। गीता के श्लोक में कहा गया है कि- ‘योगः कर्मसु कौशलम्’ अर्थात् कर्म को कुशलतापूर्वक करना ही योग है। भगवान श्रीकृष्ण को ‘योगिराज’ की संज्ञा दी जाती है। सिन्धु धाटी सभ्यता के अध्ययन के दौरान प्राप्त अवशेषों, भित्तिचित्रों, मूर्तियों आदि से भी योग परम्परा की उपस्थिति की पुष्टि होती है। इन अवशेषों में उपस्थित चित्रों में विभिन्न प्रकार के योगासनों को प्रदर्शित किया गया है। ऐसी मान्यता है कि भारत में योग का विकास आज से करीब 5000 साल पहले हुआ। सांख्य दर्शन के अनुसार- पुरुषप्रकृत्योर्वियोगेपि योगइत्यमिधीयते। अर्थात् पुरुष एवं प्रकृति के पार्थक्य को स्थापित कर पुरुष का स्व-स्वरूप में अवस्थित होना ही योग है। विष्णु पुराण के मतानुसार योगः संयोग इत्युक्तः जीवात्म परमात्मने। अर्थात् जीवात्मा तथा परमात्मा का पूर्णतया मिलन ही योग है। बौद्ध धर्म के अनुसार- कुशल चित्तैकगता योगः अर्थात् कुशल चित्त की एकाग्रता योग है।

योग का प्रणेता महर्षि पतंजलि को माना जाता है। महर्षि पतंजलि ने 200 ई.पू. ‘योगसूत्र’ नामक ग्रन्थ का सृजन किया, जिसमें योगासनों तथा प्राणायामों के बारे में विस्तारपूर्वक वर्णन किया गया है। महर्षि पतंजलि के अनुसार, ‘योगश्चित्तवृत्त निरोधः’ अर्थात् मन की वृत्तियों पर नियंत्रण ही योग है। इन्होंने ‘अष्टांग योग’ को अपने लेखन का आधार बनाया तथा योग का सूक्ष्म-विवेचन

करते हुए इसे व्यवस्थित रूप में लिपिबद्ध किया। उनके बाद बहुत से योगाचार्यों, ऋषियों, मनीषियों आदि ने योग के उत्थान के लिए प्रयास किया। पहले लोगों की मिथ्या धारणा थी कि योग सिर्फ योगाचार्यों, ऋषियों, मनीषियों के लिए ही है, जो गिरि कन्दराओं में मोक्ष प्राप्ति (कैवल्य) के लिए योग तथा प्राणायाम करते हैं। इसलिए गृहस्थों का इससे कोई ज्यादा सरोकार नहीं था। लेकिन योग से होने वाले फायदों को देखते हुए लोग इसकी तरफ सहज ही आकर्षित होते गए।

### योग के भेद

श्रीमद्भगवद्गीता में योग के तीन भेद बताये गये हैं- ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग। यह कोई धार्मिक ग्रंथ नहीं है। यह ग्रंथ वास्तव में समूची मानवता को जीवन जीने की कला सिखाता है। इसका किसी पंथ या मत से लेना देना नहीं है। आज भी गीता के श्लोकों में वर्णित योग की इन विधियों का अध्ययन एवं अनुसरण करके लोगों को शांति मिलती है। महर्षि पतंजलि के द्वारा अष्टांग योग का वर्णन किया गया है, जो इस प्रकार हैं- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि।

यम अर्थात् बुरे कर्मों का परित्याग करना, यह योग का प्रथम अंग है। यम में सत्य, अहिंसा, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह जैसे नैतिक आचार सिद्धान्त आते हैं। नियम योग का दूसरा अंग माना जाता है। नियम के अन्तर्गत शौच, स्नान, तप, स्वाध्याय तथा ईश-वन्दना जैसी शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक शुद्धिकरण की क्रियाएँ शामिल हैं। आसन योग का सबसे महत्वपूर्ण अंग है। इससे शरीर स्वस्थ एवं मजबूत बनता है। प्राणायाम भी योग का एक महत्वपूर्ण भाग है। श्वास-प्रश्वास को नियंत्रित करने की क्रिया को प्राणायाम कहते हैं। दमा, हृदय रोग, आम्लपित्त, थकान, मानसिक तनाव आदि समस्याओं को



दूर करने के लिए प्राणायाम उत्तम है। नियमित प्राणायाम करने से शरीर में उत्साह एवं स्फूर्ति का संचार होता है, तथा मन शान्त होता है। अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, कपालभाँति, नाडी-शोधन, उच्चायी आदि प्रमुख प्राणायाम हैं। प्रत्याहार इन्द्रियों के नियमन क्रिया को कहते हैं। यह एक अंतरंग साधना है, जिसके द्वारा अपनी समस्त ज्ञानेन्द्रियों एवं कर्मेन्द्रियों पर नियंत्रण किया जाता है। धारणा 'चित्त' को किसी विषय या स्थान पर केन्द्रित करने की क्रिया धारणा कहलाती है। धारणा का उद्देश्य ही होता है कि चित्त को अपने ध्येय की तरफ लगाना। ध्यान अष्टांग योग का सातवाँ अंग है। इसमें लक्ष्य का चिंतन करते करते उसमें कैसे ध्यानस्थ हो, इस बात का विवेचन किया जाता है। समाधि योग का अन्तिम अंग होता है। योग के सन्दर्भ में समाधि का अर्थ है कि जब चित्त ईश्वर का ध्यान कर रहा हो, तो उस समय चित्त का अपना स्वरूप शून्य हो जाता है तथा उस समय केवल ईश्वर की अनुभूति होती है।

### आधुनिक समय में योग

वर्तमान समय में योग का तेजी से विस्तार हो रहा है तथा इसके स्वरूप में भी तेजी से परिवर्तन हो रहा है। योग की नयी-नयी विधाओं का सृजन हो रहा है। आधुनिक योग का स्वरूप वैदिक योग से काफी बदल गया है। तिरुमलाई कृष्णमचार्य को 'आधुनिक योग का जनक' कहा जाता है। कृष्णमचार्य को 19वीं

सदी के प्रभावशाली योगगुरु के रूप में जाना जाता है। वर्तमान समय में विदेशों में सर्वाधिक प्रचलित 'हठयोग' के प्रचार-प्रसार का श्रेय इन्हें ही दिया जाता है। आजकल अमेरिका, कनाडा तथा ब्रिटेन आदि देशों में हठयोग काफी प्रचलित है। इसके अलावा योग की कई विधाएँ तेजी से लोकप्रिय हो रही हैं जिनमें विक्रम योग, विनि योग, अनुसरा योग, कुण्डलिनी योग, आयंगार योग, शिवानन्द योग, हॉट योगा, पॉवर योगा आदि प्रमुख हैं। अब योग का उद्देश्य अब सिर्फ कैवल्य (मोक्ष) प्राप्त करना नहीं रहा, बल्कि यह शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य से सम्बन्धित चुनौतियों से निपटने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। प्रदूषण एवं जलवायु परिवर्तन के चलते अनेक प्रकार की व्याधियाँ पैर पसार रही हैं। इनका दुष्प्रभाव मानव जीवन पर पड़ रहा है। ऐसे समय में योग को दिनचर्या में शामिल करना आवश्यक माना जा रहा है। एक अनुमान के मुताबिक दुनिया में योग का कुल करोबार 27 अरब डॉलर तक पहुँच गया गया है। अकेले अमेरिका में योग का 5.7 अरब डॉलर का बिजनेस होता है। वहाँ एक योग प्रशिक्षक औसतन सालाना 40,000 डॉलर कमाता है। दुनिया के अनेकानेक देशों में लोग निजी धर्म, सम्प्रदाय, मत, पंथ तथा विश्वासों से ऊपर उठकर योग को सहजता से अपना रहे हैं।

योग पर दुनिया भर में अनुसंधान हो रहा है। वैज्ञानिक अध्ययनों से स्पष्ट है कि योग मानव जीवन की गुणवत्ता सुधारने, तनाव कम करने, हृदयगति तथा रक्तचाप को नियंत्रित करने, चिन्ता, तनाव, अवसाद, अनिद्रा से राहत प्रदान करने में मदद करता है तथा शारीरिक सौष्ठव एवं शक्ति बढ़ाता है। योग पर शोध करने वाले कुछ शोधार्थियों का मानना है कि पुराने कमर दर्द की समस्या से ग्रस्त रोगियों के लिए योग अत्यधिक लाभकारी है। योग सामान्यतः स्वस्थ व्यक्तियों के लिए ज्यादा







उपयोगी होता है, यदि इसे नियमित एवं सावधानीपूर्वक किसी योग्य शिक्षक के मार्गदर्शन में किया जाए। सावधानी से योगासन करने पर इसका कोई प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़ता है।

### योग से होने वाले फायदे

योग हर आयु वर्ग के लिए लाभकारी होता है। इससे अनेक शारीरिक, मानसिक, मनोवैज्ञानिक तथा जैव रासायनिक लाभ होते हैं। कुछ प्रमुख फायदे इस प्रकार हैं-

- योग शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है और दवाओं पर निर्भरता कम करता है। योग करने से त्वचा पर चमक आती है शरीर स्वस्थ, निरोग और बलवान बनता है।
- योग रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) का स्तर घटाता है। यह एलडीएल (बैड कोलेस्टेरॉल) को भी कम करता है तथा एचडीएल (गुड कोलेस्टेरॉल) को बढ़ाने में सहायक होता है। डायबिटीज रोगियों के लिए योग बहुत फायदेमंद है।
- योगासन हानिकारक बायोकेमिकल जैसे सोडियम, ट्राइग्लिसराइड, कैटेकोलामाइनस को कम करने तथा लाभकारी बायोकेमिकल जैसे हीमोग्लोबिन, लिम्फोसाइट बढ़ाने में मददगार होता है।
- योगासनों के नित्य अभ्यास से मांसपेशियों का अच्छा व्यायाम होता है। इससे मानसिक तनाव दूर होता है तथा नींद अच्छी आती है।
- योगासनों के नियमित अभ्यास से शरीर की भीतरी ग्रन्थियाँ सुचारु रूप से काम करती हैं।
- प्राणायाम के द्वारा श्वास-प्रश्वास की गति पर नियंत्रण होता है जिससे श्वसन सम्बन्धित रोगों में बहुत फायदा मिलता है। दमा, एलर्जी, साइनोसाइटिस, पुराना नजला, जुकाम आदि रोगों में तो प्राणायाम बहुत फायदेमंद है, साथ ही इससे फेफड़ों

की ऑक्सीजन ग्रहण करने की क्षमता बढ़ जाती है जिससे शरीर की कोशिकाओं को ज्यादा ऑक्सीजन मिलने लगती है।

- आजकल ध्यान (मेडिटेशन) का प्रचार हमारे देश से भी ज्यादा विदेशों में हो रहा है। आज के भौतिकतावादी जीवन में दिन-रात भाग-दौड़, काम का दबाव, रिश्तों में अविश्वास आदि के कारण तनाव बहुत बढ़ गया है। ऐसी स्थिति में मेडिटेशन से बेहतर और कुछ नहीं है। ध्यान से मानसिक तनाव दूर होता है तथा चित्त को गहन आत्मिक शांति मिलती है। कार्य शक्ति बढ़ती है, नींद अच्छी आती है। मन की एकाग्रता एवं धारणा शक्ति बढ़ती है।
- नियमित योगाभ्यास से मोटापा कम हो जाता है। इससे मोटापे के कारण होने वाली बीमारियों जैसे की ब्लड प्रेशर, शुगर, एसिडिटी आदि का जोखिम कम हो जाता है।
- योगासनों का पाचन-अंगों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। भूख अच्छी लगती है, पाचन-तंत्र सम्बन्धी विकार दूर होते हैं।
- नियमित योग करने से शरीर में लचीलापन आता है।
- आज की चिकित्सा शोधों ने ये साबित कर दिया है की योग शारीरिक और मानसिक रूप से अस्वस्थ लोगों के लिए वरदान सदृश है।
- जहाँ व्यायामशाला आदि में जाकर व्यायाम करने से शरीर के किसी खास अंग का ही व्यायाम होता है वही योग से शरीर के समस्त अंग-प्रत्यंगों, ग्रंथियों का व्यायाम होता है जिससे अंग प्रत्यंग सुचारु रूप से कार्य करते हैं।

योग, जो अब वैश्विक हो चुका है

योग एक आध्यात्मिक प्रक्रिया को कहते हैं जिसमें शरीर, मन और आत्मा को एक साथ लाने (योग) का काम होता है। योग शब्द भारत

से बौद्ध धर्म के साथ चीन, जापान, तिब्बत, दक्षिण पूर्व एशिया और श्रीलंका में भी फैल गया। इस समय सारी दुनिया में लोग इससे सुपरिचित हैं तथा इसे अपना रहे हैं। योग के महत्व को समूचा विश्व स्वीकार कर रहा है। अमेरिका, यूरोप तथा खाड़ी देशों में भी योग का प्रचार-प्रसार तेजी से बढ़ रहा है। स्वामी विवेकानंद, श्री टी.कृष्णमचार्य, स्वामी कुवालयानंद, श्री योगेंद्र, श्री अरविंद, महर्षि महेश योगी, आचार्य रजनीश, स्वामी सत्येन्द्र सरस्वती, जैसी महान हस्तियों के उपदेशों तथा प्रयासों से आज योग पूरी दुनिया में फैल गया है। बी.के.एस. आयंगर तथा बाबा रामदेव जैसे योगाचार्यों ने योग को गिरि-कन्दराओं से निकालकर घर-घर पहुँचाने का सराहनीय कार्य किया है। इन योग गुरुओं ने भारत में ही नहीं अपितु पूरे विश्व में योग को प्रचारित-प्रसारित करने में महती भूमिका निभायी है। बी.के.एस. आयंगर “आयंगर योग” के नाम से विख्यात योग शैली के संस्थापक थे तथा उनको दुनिया के सर्वश्रेष्ठ योग शिक्षकों में से एक माना जाता है। वर्तमान में स्वामी रामदेव अपने योग शिविरों के माध्यम से योग को जन-जन तक पहुँचाने का कार्य कर रहे हैं। देश में सूचना तथा संचार तकनीक के विस्तार ने इसमें अप्रतिम भूमिका निभायी है। जो लोग शिविरों में नहीं शामिल हो सकते वे घर बैठे टी.वी. के सामने देखकर योगासन करके लाभान्वित हो रहे हैं। वास्तव में टी.वी. के जरिये स्वामी रामदेव जी योग को हर घर में पहुँचा दिया है। पहले योग जहाँ बहुशिक्षित तथा अभिजात्य वर्ग तक सीमित था, वह आज समाज के हर वर्ग तक पहुँच गया है।

इस प्रकार हम देखते हैं कि योग मानव जीवन के लिए उपयोगी ही नहीं बल्कि जरूरी भी हो गया है। आजकल की भागदौड़ भरी तथा तनावग्रस्त जीवन-शैली के कारण तमाम शारीरिक एवं मानसिक समस्याएँ उत्पन्न हो रही हैं। कम उम्र में ही लोग अनेक गंभीर बीमारियों के शिकार हो रहे हैं। ऐसे में जीवन को बेहतर तथा अर्थपूर्ण बनाने में योग की भूमिका तथा उपादेयता उत्तरोत्तर बढ़ रही है। यह सचमुच समूचे मानव जगत के कल्याणार्थ भारत की प्राचीन परम्परा का एक अमूल्य उपहार है।