

मानसिक तनाव एवं योग

डॉ. प्रगति सिंघल*

प्रस्तावना

योग एक संस्कृत शब्द है जो मूल शब्द 'युज' से लिया गया है¹ जिसका अर्थ है 'जुड़ना' जुड़ने की प्रक्रिया न तो भौतिक है और न ही रासायनिक। यह प्रक्रिया इतनी सूक्ष्म है कि जब यह एक बार पूरी हो जाती है तो व्यक्ति अपनी इकाई पूरी तरह से खो देता है और भगवान के साथ एक हो जाता है। वर्तमान में अधिकांश लोग चाहे वह बच्चा हो या वयस्क हो चाहे वृद्ध हो किसी न किसी तनाव से ग्रसित है। चिकित्सा विज्ञान का अनुमान है कि वर्तमान में लगभग 90 प्रतिशत बीमारियाँ तनाव के कारण उत्पन्न होती हैं। बहुत सी बीमारियों और परेशानियों में से कुछ, जो अत्याधिक तनाव के कारण उत्पन्न होती हैं इनमें हृदय और रक्त-संचार के रोग, अवसाद, चिंता और कुछ प्रकार के मधुमेह की शामिल हैं। जिसे हम तनाव कहते हैं या जिसे हम तनाव जैसा महसूस करते हैं वह हमारे संवेदनशील स्नायु तन्त्र की उपज है अथवा शरीर की लड़ो या भागो की प्रतिक्रिया है। इस प्रक्रिया के उत्पन्न होने पर हृदय गति बढ़ जाती है, रक्तचाप ऊँचा हो जाता है, पसीना आता है, सांसों की गति कम गहरी हो जाती है, ऊर्जा निर्माण तीव्र हो जाता है और मांसपेशियों में खिंचाव उत्पन्न हो जाता है।² शरीर के अन्दर 'लड़ो या भाग जाओ' की प्रतिक्रिया पाचन क्रिया व मल निष्कासन को बन्द कर देती है और आंतरिक अंगों में रक्त संचार को कम कर देती है।

थोड़े समय के लिए तो यह तनाव की प्रतिक्रिया एक अच्छी चीज है। 'लड़ो या भाग जाओ' हमें किसी भी वातावरणीय खतरे के निष्पादन के लिए तैयार करता है जिसका या तो हम मुकाबला करें या उससे दूर भाग जाएं। लेकिन लम्बे समय तक यह तनाव निरन्तर बने रहना हानिकारक है क्योंकि यह शरीर के अन्दर अत्यधिक टूट-फूट पैदा करता है और यह शरीर की सामान्य रख-रखाव एवं स्वास्थ्य लाभ प्रदान करने वाली क्षमता को कम कर देता है।³

हमारे शरीर में 'लड़ो या भाग जाओ' की प्रतिक्रिया को दबा कर रोक देने की प्रक्रिया भी मौजूद है जो पैरासिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम अथवा स्नायु शिथिलीकरण प्रतिक्रिया कहलाती है।⁴ पैरासिम्पेथेटिक स्नायु संस्थान तब काम शुरू करता है जब खतरा निकल जाता है या खत्म हो जाता है, लेकिन इसे चैतन्य रूप में गहरी सांस लेकर मांसपेशियों को शिथिल करके भी सक्रिय किया जा सकता है।⁵ सक्रिय होने पर पैरासिम्पेथेटिक स्नायु संस्थान रक्तचाप, हृदयगति, सांस गति को कम कर देता है। पाचन प्रणाली और मल निष्कासन को तेज कर देता है तथा रक्त को पाचन संस्थान, पुनर्उत्पादक, ग्रन्थी संस्थान रोग प्रतिरोधक प्रणाली इत्यादि की तरफ भेज देता है जो लम्बे समय तक स्वास्थ्यवर्धन के लिए आवश्यक है। इस शिथिलीकरण की प्रतिक्रिया को हम विश्राम और नवीनीकरण की प्रक्रिया भी कहते हैं⁶ क्योंकि इससे शरीर को स्वस्थ बनाने और रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ाने का समय और शक्ति मिलती है।

* ICSSR (P.D.F.) Fellow, जैन अनुशीलन केन्द्र, राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर, राजस्थान।

स्पष्ट है कि शिथिलीकरण की बारंबारता, समयावधि और गहराई बढ़ाकर हम अपने शरीर को ही बीमारी से मुक्त होने का अवसर नहीं देते बल्कि हम शरीर को रोग प्रतिरोधक औषधि के उपयोग का अवसर भी देते हैं। इस प्रक्रिया से हम अपने शरीर को अपने सभी आवश्यक कार्य पूरा करने के अवसर भी प्रदान करते हैं।

योग के पिता, पतंजलि ने निम्नलिखित चरणों का सुझाव दिया है, जो योग से मनुष्य को दुखों से मुक्त करने और वांछित शारीरिक और मानसिक स्तर प्राप्त करने के लिए है⁷ :-

- **यम:** नियंत्रण और अनुशासन (संयम), अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह के माध्यम से आत्म-संयम है।
- **नियम:** नियम, विधियाँ और सिद्धान्त (पालन) शौच (पवित्रता) सन्तोष, तप स्वाध्याय है।
- **आसन:** शरीर की मुद्राएं बनाना।
- **प्राणायाम:** प्राण, महत्वपूर्ण बल पर नियंत्रण पाने के लिए सामान्य मस को नियंत्रित करना।
- **प्रत्याहार:** इन्द्रियों को उनके सम्बन्धित बाहरी वस्तुओं से वापस लेना और उन्हें अन्दर की ओर प्रोजेक्ट करना।
- **धारणा:** एकाग्रता, किसी बाहरी वस्तु पर अपने मन को ठीक करना।
- **ध्यान:** एकाग्रता की वस्तु पर अपने मन को केन्द्रित करना।
- **समाधि:** चिंतन, जब ध्यान में अपनी एकाग्रता की वस्तु के रूप में मन एक हो जाता है।

योग एक व्यक्ति की सर्वोच्च, संवेदनात्मक और निर्देशित गतिविधि है जो एक अति संवेदी और अति बौद्धिक अनुभव है जो आध्यात्मिक मूल्य में से एक है और जो पूरी तरह से या कुछ हद तक किसी के जीवन को बदल देता है और वास्तविकता का ज्ञान व समझ उत्पन्न करता है। दूसरे शब्दों में योग का उद्देश्य एक उच्च और अधिक निपुण मन की स्थिति लाना है।⁸ योग या योगासनों का आंतरिक अंगों पर सीधा प्रभाव पड़ता है, जबकि अन्य व्यायाम केवल मांसपेशियों को बाहरी रूप से प्रभावित करते हैं।

योगासन प्रभावी सफाई प्रक्रिया है जो शरीर के सभी कचरे को फेंककर शरीर के कामकाज को अधिक प्रभावी बनाता है।⁹ आसन के दौरान टूटने वाली कोशिकाओं की तुलना में बनने वाली कोशिकाओं की संख्या अधिक होती है। योगासन शरीर की लोच/लचीलापन बढ़ाता है, रक्त चाप को सामान्य करता है। अन्य व्यायाम मांसपेशियों को और कठोर बनाते हैं जो कम उम्र को प्रशस्त करता है योगासनों के द्वारा रीढ़ में लचीलापन आता है, ऑक्सीजन फेफड़ों के अंतरंग हिस्सों तक पहुँच जाती है, तन्त्रिका तन्त्र व रक्त परिसंचरण प्रणाली बेहतर काम करती है। योगासन व्यवस्थित होते हैं क्योंकि योग मांसपेशियों के खिंचाव और विश्राम का सही मिश्रण बनाता है¹⁰ और इस प्रकार इसके अभ्यास के बाद शरीर थकान महसूस नहीं करता है।

हमारे देश और देशवासियों के लिए योग कोई नयी प्रणाली नहीं है। प्राचीन समय से ही राजा, महाराजा, सन्त, महात्मा, बच्चे, युवा व सभी सामान्य व्यक्ति भी नियमित रूप से योग किया करते थे। प्राचीन समय में योग दैनिक क्रियाओं में शामिल था। इसका ही प्रभाव था कि लोग दीर्घजीवी व स्वस्थ जीवन जीते थे। उनकी कार्यक्षमता अधिक होती थी। वे हमेशा ऊर्जावान व स्फूर्तिवान बने रहते थे लेकिन आज मशीनीकरण के इस युग में हम अपनी इन प्राचीन धरोहरों की ओर ध्यान नहीं दे रहे हैं जिसका परिणाम हम विभिन्न बीमारियों एवं महामारियों के रूप में देख रहे हैं।

अतः योग को प्रत्येक व्यक्ति को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाना चाहिए जिससे उसे सकारात्मक ऊर्जा प्राप्त होगी जिससे मानसिक तनाव जैसी समस्याएं स्वतः ही समाप्त हो जाएगी। अतः व्यक्ति स्वस्थ जीवन जीएगा। बुजुर्गों ने कहा भी है- "पहला सुख निरोगी काया।"

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. दैनिक जीवन में योग :- महर्षि दिवाकर, प्रका. आशीर्वाद पब्लिकेशन्स आगरा, पृ. 36, सन् 2018-19
2. योग में विज्ञान :- डॉ. केशव देव, प्रका. आरती पब्लिकेशन्स, अलीगढ़, पृ. 109-111, सन् 2013
3. योग में विज्ञान :- डॉ. केशव देव, प्रका. आरती पब्लिकेशन्स, अलीगढ़, पृ. 118, सन् 2013
4. प्राचीन भारत में विज्ञान :- गुणाकर मूले, प्रका. राजकमल प्रकाशन प्रा.लि. दिल्ली, पृ. 94, सन् 2017
5. विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी :- विश्वाल पनोरमा, प्रका. आदिनाथ प्रकाशन, मेरठ, पृ. 250-256, सन् 2012
6. विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी :- विश्वाल पनोरमा, प्रका. आदिनाथ प्रकाशन, मेरठ, पृ. 259, सन् 2012
7. वेदों में आयुर्वेद :- कपिलदेव द्विवेदी, प्रका. उत्तर प्रदेश, संस्कृत संस्थान, लखनऊ, पृ. 118, सन् 2006
8. वेदों में आयुर्वेद :- कपिलदेव द्विवेदी, प्रका. उत्तर प्रदेश, संस्कृत संस्थान, लखनऊ, पृ. 129, सन् 2006
9. प्राचीन भारत में विज्ञान :- गुणाकर मूले, प्रका. राजकमल पब्लिकेशन्स, आगरा, पृ. 42, सन् 2018-19
10. वेदों में आयुर्वेद :- कपिलदेव द्विवेदी, प्रका. उत्तर प्रदेश, संस्कृत संस्थान, लखनऊ, पृ. 135, सन् 2006

