

योग-उपचार एवं रोजगार

डॉ. अंजना चतुर्वेदी

प्राध्यापक - अर्थशास्त्र

शासकीय स्वशासी कन्या स्नातकोत्तर, उत्कृष्टता महाविद्यालय, सागर (म.प्र.)

सारांश -

योग एक विस्तृत अवधारणा है। जीवन के सभी आयाम योग से प्रभावित हैं। चिकित्सा पद्धति में योग की अहम् भूमिका होती है। सभी रोग निवारण में योग का सहारा लिया जाता है। जीवन निर्वाह साधन में भी योग शिक्षा आत्मनिर्भरता के विभिन्न मार्ग प्रशस्त करती है।

मुख्य शब्द - योग, आसन, रोजगार

योग एक विस्तृत अवधारणा है जो जीवन के विभिन्न आयामों से जुड़ी हुई है। शरीर के विभिन्न आयाम भी योग से प्रभावित होते हैं। यह मन, कर्म, वचन और देह सभी को प्रभावित एवं संचालित करने की क्षमता रखता है। भारतीय योग पद्धति शारीरिक, मानसिक, नैतिक एवं आध्यात्मिक विकास का एक महत्वपूर्ण एवं सशक्त माध्यम है। पूर्व काल में यह ऋषि, मुनियों, तपस्वियों या योगियों तक सीमित या उनको संबंधित ज्ञान समझा जाता था, परन्तु अब यह एक विस्तृत स्वरूप में अपना स्थान सुनिश्चित कर चुका है। विश्व, देश एवं समाज का वच्चा - बच्चा एवं प्रत्येक व्यक्ति इसके महत्व के पहचानता है।

योग अब वेद-पुराण से बाहर आकर एकदम व्यावहारिक हो गया है। इसकी सार्वभौमिकता स्थापित हो चुकी है। स्वस्थ शरीर एवं मन के निरोग होने की अनिवार्य शर्त हो गया है योग। योग वर्तमान में एक औषधि की तरह है जो भौतिक रूप से प्रयोग न कर एक क्रिया के रूप में उपचार हेतु प्रयोग की जाती है। योग शब्द का सामान्य अर्थ जोड़ना अथवा मिलाना या मेल के संदर्भ में किया जाता है। गणित में, अर्थशास्त्र में, दर्शनशास्त्र में, समाजशास्त्र एवं विज्ञान से संबंधित सभी विषयों में योग समाहित है। सामान्य से ऊपर "योग" विशिष्टता लिए हुए जीवन के आत्मा-परमात्मा के मिलन में प्रयुक्त होता है। वर्तमान में योग का सामान्य अर्थ-आसन, प्रणायाम एवं ध्यान तथा धारण के लिये समझा जाता है। योग को विस्तारित प्रसारित करने का श्रेय महर्षि पतंजली को जाता है वह कहते हैं:-

“योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः” योग सूत्र 1/21

अर्थात् चित्त, उसकी वृत्तियां और उनका निरोध योग है। प्रकृति के सत्त्वगुण का विशेष परिणाम चित्त है। प्रकृति त्रिगुणात्मक है। सत्, रज और तम गुण का मिश्रण प्रकृति है। प्रकृति का ज्ञान रूप परिणाम

वित्त है। वित्त की पांच वृत्तियां - प्रमाण, विपर्यय, विकल्प निदा और स्पृति ही मुख्य हैं। असंख्या वृत्तियों में इन पांच वृत्तियों का एक हो जाना ही योग है। योग स्वास्थ्य का कारक भी है। मन की तीनों अवस्थाओं में यदि संतुलन बना रहे तो शारीरिक स्वास्थ्य ठीक रहता है। यदि शरीर के त्रिदोषों में संतुलन है तो ऊर्जास्थिरता और निरोगता बढ़ती है।

आयुर्वेद चिकित्सा प्रणाली में योग क्रिया एक आधार प्रक्रिया की तरह प्रयोग की जाती है। आयुर्वेद की चिकित्सा में योग और आसनों का महत्वपूर्ण योगदान है। वर्तमान समय की बदलती जीवन शैली, तकनीकी विस्तार एवं परिचयी अंधानुकरण की प्रवृत्ति में योग क्रिया एक वरदान है। अतः आसन, व्यायाम एवं प्राणायाम दैनिक जीवन के अंग होते जा रहे हैं। शरीर के संचालन हेतु जिस प्रकार भोजन आवश्यक है, उसी प्रकार आसन, प्राणायाम, ध्यान आदि की भी उत्तनी ही आवश्यकता है। बिना व्यायाम के शरीर अस्वस्थ तथा कांतिहीन हो जाती है, जबकि योग का नियमन दुर्बल रोगी को सुंदर एवं बलवान बना देता है।

वर्तमान जीवन शैली के रोग जैसे मधुमेह, मोटापा, मानसिक तनाव, रक्तचाप, गैस, वातरोग, बवासीर आदि का मुख्य कारण शारीरिक श्रम का अभाव है। यदि नियमित योगाभ्यास दिनचर्या का हिस्सा बना लिया जाए तो इन रोगों के बचा जा सकता है। चिकित्सा के ऊपर व्यय होने वाला समय और पैसा तथा तनाव सभी से बचा जा सकता है। भारतीय पद्धति में योग शारीरिक, मानसिक, नैतिक एवं आध्यात्मिक विकास का एक महत्वपूर्ण माध्यम है। अतः अब योग मात्र ऋषि मुनियों के लिए नहीं बल्कि जन सामान्य का विषय हो गया है।

चिकित्सा पद्धति में योग का प्रयोग भी सामान्य रूप में देखने में मिल रहा है। चिकित्सा पद्धति चाहे पारम्परिक हो, आयुर्वेदिक हो, प्राकृतिक हो अथवा ऐलोपैथिक, सभी में योग क्रिया का समावेश अनिवार्य रूप से होता है। कोई बड़े से बड़ा आपरेशन होने के बाद चिकित्सक सामान्य जीवन में वापसी के लिए दवा के साथ योग क्रिया को अनिवार्य रूप से करने की सलाह देते हैं। प्रत्येक रोग के इलाज में योग क्रिया एक अनिवार्य हिस्सा होती जा रही है। बिना शारीरिक व्यायाम के रोग शरीर को पकड़ लेते हैं। मधुमेह, रक्तचाप, गैस, वात एवं तनाव जैसे रोगों को स्थायी उपचार भी दवाई से नहीं बल्कि योग, आसन एवं व्यायाम द्वारा ज्यादा उचित एवं उत्तम तरीके से संभव हो पाता है।

योगाभ्यास की आवश्यकता व्यक्ति के सम्पूर्ण जीवन काल के लिए होती है। उसका बचपन, यौवन एवं वृद्धावस्था से कोई सरोकार नहीं होता। जो लोग बचपन से योगाभ्यास करते हैं उनकी शारीरिक रचना उसके अनुरूप परिवर्तित हो जाती है। अर्थात् लचीलापन शरीर की रचना में सम्मिलित हो जाता है और योगासन उनके लिए वेहद आसान हो जाते हैं। इसी कारण से योग, विद्यालयों में भी अनिवार्य रूप से करवाया जाता है एवं पाठ्यक्रम का हिस्सा भी होता है। यह आवश्यक भी है क्योंकि योग क्रियाओं को आदत बनाना जरूरी है। उनकी लाभदायकता, उपयोगिता एवं आवश्यकता बचपन से समझ लेना जरूरी है। योग क्या है, जीवन में उनका क्या महत्व है यह महर्षि घेरण्ड बताते हैं जो एक परम योगी हुए हैं :-

नारित्त मायासमं पापं नारित्त योगात्परं बलम्, नारित्त ज्ञानात्पेरा वन्धुर्नाहशारात्परो रिपुः।

अर्थात् माया के समान कोई पाप नहीं और योग के समान दुनिया में कोई शक्ति नहीं। ज्ञान से बढ़कर दूसरा कोई बंधु नहीं और अंहकार से बड़ा कोई शत्रु नहीं।

वर्तमान समय में योग के कार्यक्रम बढ़े हैं। वह अब मात्र एक क्रिया नहीं वरन् आत्मनिर्भरता का, रोजगार का माध्यम भी बन गया है। सामान्य जन की एक प्रवृत्ति है कि वे शासकीय सेवा को प्राथमिकता देते हैं और वही उनकी सबसे बड़ी उपलब्धि होती है। जबलपुर में उच्च पद पर कार्यरत श्री अवनीश तिवारी ने शासकीय सेवा को छोड़कर योग को अपने जीविकोपार्जन का साधन बनाया। यह समाज में एक नज़ीर बन गई और योग की प्रतिष्ठा, उपादेयता को स्थापित करती है। वर्तमान में, विद्यालयों में योग शिक्षक के रूप में कार्य प्राप्त कर सकते हैं तथा शिक्षा से अतिरिक्त प्रबंधन, प्रशासन, अस्पताल, चिकित्सा प्रशासन, योग चिकित्सा, योग प्रशिक्षक के रूप में कार्य कर सकते हैं। कॉर्पोरेट संगठन एवं अन्तर्राष्ट्रीय कंपनियों, हेल्थ, स्पा, ब्यूटी सैलून अथवा जिम में भी कार्य मिलता है। व्यक्ति अपना स्वयं का संस्थान बना कर भी आत्मनिर्भर हो सकता है। कई व्यक्ति या संस्थाएँ समाज सेवा में भी योग का सहारा लेते हैं और लोगों के स्वास्थ्य एवं उपचार हेतु निःशुल्क प्रशिक्षण प्रदान करते हैं। उपचार एवं रोजगार के अतिरिक्त योग और भी कई संतुष्टि ज्वीन में प्रदान करता है। जैसे Better Relationships : Yoga can help Improve your relationship with your spouse, parents, friends and loved Ones and makes you able to deal with sensitive relationship matters. Yoga and Meditation work on keeping the mind happy and peaceful. These benefits will strengthen the special bond you share with people close to you.⁵

सन्दर्भ -

1. शंकर, डॉ. गणेश, दाया, डॉ. वी.एल., योग परिचय एवं प्रमुख भारतीय योगी, ऐसोसिएट बुक कम्पनी, जोधपुर, 2014
2. वही
3. राठौर, डॉ. चिन्तामणी, योग द्वारा योग चिकित्सा, म.प्र. हिन्दी ग्रंथ अकादमी, भोपाल, 2022
4. सरस्वती, स्वामी निरंजनानंद, घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत - 2004
5. YOGA Health Benefits - Dr. Vikram singh, Dimond creation, Delhi - 110006, 2014