



योग से स्थूलता का क्षय

डॉ. मनोज कुमार शर्मा
अटल बिहारी वाजपेयी
हिंदी विश्वविद्यालय, भोपाल

आज सारा विश्व इस शारीरिक स्थूलता रोग से ग्रसित है। यह रोग सभी उम्र वर्ग के लोगों को अपने जाल में फंसाता है साथ ही हम यह कह सकते हैं कि अति धनवान परिवारों के बच्चे स्त्री पुरुष कुछ प्रतिशत इसके शिकार अधिक होते हैं। इस रोग को उत्पन्न करने में शारीरिक श्रम साधन की कमी है। आज सभी वर्ग धर्म जाति के स्त्री पुरुष, बच्चे शारीरिक श्रम करने से डरते हैं। तथा खान पान में हर व्यक्ति पौष्टिक आहार लेकर शारीरिक श्रम न कर मानसिक श्रम ही करता है क्योंकि शारीरिक श्रम से भौतिकता व आर्थिकता की महात्वाकांक्षा की पूर्ति जो अन्य की देखा देखी प्रतिस्पर्धा की जा रही है नहीं हो सकती। मैं यह कह सकूंगा कि यह चंचल मन ही इन शारीरिक व्याधियों का कारण है। हमारे अन्दर अनुशासन की कमी होने से मन इंद्रियों को आदेशित कर इच्छाओं को जन्म देता है, और पूर्ति न होने पर वह दुख का कारण बनती है और पूर्ति होने पर व्याधियों का कारण बनती है तथा आलसी होकर शारीरिक श्रम से दूर भागना भी व्याधियों को निमंत्रण देना है। साथ ही आहार का समय, विहार का समय, निद्रा का समय, निद्रा त्यागने के समय का बिल्कुल भी ख्याल नहीं रहता। आहार के नाम पर कई दिनों से रखा डिब्बा पैक खाना तथा तली हुई खाद्य वस्तुओं की आज ज्यादा चाहत है। इन्हें लेकर भी शारीरिक श्रम की और ध्यान नहीं जाता। आज अन्य पश्चिमी देशों की असभ्यता की नकल में अंधी दौड़ में अपने सुंदर स्वास्थ्य शरीर की तरफ ध्यान नहीं देता। आज के समय में संस्कारों का अभाव स्पष्ट देखने को मिलता है। मेहनत करने वाले ग्रामीण अंचलों में निवासरत तथा शहरी मजदूर भी इस स्थूलता की व्याधि से मुक्त है। आज साधन सम्पन्न परिवारों के लोग अपने स्वास्थ्य के महत्व को ध्यान में न रखते हुये आहार में अति प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, फेट आदि की अधिक मात्रा का सेवन दिन में कई बार करते हैं, जिसका सीधा प्रभाव पाचन संस्थान पर पड़ता है और श्रम के अभाव में शारीरिक स्थूलता का जन्म होता है। इससे हृदय

योग से स्थूलता का क्षय,,,,,,,,

रोग, उदर रोग, श्वास रोग, थाइराइट आदि का जन्म होता है। पाचन संस्थान की विकृति से अजीर्ण, मंदाग्नि का जन्म होता है। यह शरीर, वात, पित्त, कफ, त्रिदोषी है और इनकी असमानता ही व्याधि को जन्म देती है। भारत ऋतु प्रधान देश है इसलिये यहां आहार-विहार का भी अपना महत्व है। किस ऋतु में क्या आहार लेना है, इसका भी पालन करना होगा। भारत विश्व का अध्यात्म गुरु है जिसमें हर व्यक्ति का लक्ष्य अर्थ, धर्म, काम, मोक्ष है इनकी प्राप्ति निरोगी रहकर ही संयमित जीवन जीकर प्राप्त हो सकती है। आध्यात्म हमें सत्कर्मों पर चलना सिखाता है और सत्य ही ईश्वर है तथा दूसरे हित के बराबर धर्म नहीं और धर्म से व्याधि गृह, शत्रु आदि का विनाश बताया गया है यह स्थूल शरीर व्याधि के कारण जो प्रमुख है :-

1. आहार की अधिकता व अनियमितता।
2. वंशानुगत कारणों से यह माता पिता की देन है।
3. शारीरिक श्रम के अभाव में।
4. अंतःश्रावों की असमानता से।
5. आर्थिक सुदृढ़ता।
6. असमय मासिक धर्म का बन्द हो जाना।
7. गर्भ अवस्था में शरीर का ध्यान न रखना।
8. आलसी होना।

वैसे चिकित्सा विज्ञान के अनुसार व्यक्ति का वजन उसकी लम्बाई के ऊपर निश्चित है, सामान्य लंबाई व वजन की तालिका पुरुषों में 25 वर्ष तक की उम्र होने तक निम्नांकित अनुसार होती है।

लम्बाई	वजन
5 फीट 2 इंच	53 कि. 520 ग्राम से 58 कि.500 ग्राम तक
5 फीट 4 इंच	56 कि. 240 ग्राम से 61 कि. 680 ग्राम तक
5 फीट 6 इंच	58 कि. 960 ग्राम से 65 कि. 860 ग्राम तक
5 फीट 8 इंच	62 कि. 590 ग्राम से 68 कि. 940 ग्राम तक
5 फीट 10 इंच	62 कि. 600 ग्राम से 72 कि. 570 ग्राम तक
6 फीट	69 कि. 850 ग्राम से 77 कि. 11 ग्राम तक
6 फीट 2 इंच	73 कि. 480 ग्राम से 81 कि. 640 ग्राम तक
6 फीट 4 इंच	78 कि. से 86 कि. तक

इसी तरह स्त्रियों की 25 वर्ष उम्र पूरी होने पर सामान्य औसत वजन इस प्रकार है

योग से स्थूलता का क्षय,,,,,,,,

लम्बाई	वजन
4 फीट 10 इंच	43 कि. 540 ग्राम से 48 कि. 530 ग्राम
5 फीट	45 कि. 840 ग्राम से 51 कि. 250 ग्राम
5 फीट 2 इंच	48 कि. 530 ग्राम से 53 कि. 970 ग्राम
5 फीट 4 इंच	51 कि. 250 ग्राम से 57 कि. 150 ग्राम
5 फीट 6 इंच	54 कि. 430 ग्राम से 61 कि. 230 ग्राम
5 फीट 8 इंच	58 कि. ग्राम से 64 कि. ग्राम
5 फीट 10 इंच	61 कि. 680 ग्राम से 68 कि. 490 ग्राम
6 फीट	65 कि. 310 ग्राम से 72 कि. 120 ग्राम

यह स्वस्थ व सामान्य स्त्री पुरुष की लम्बाई के अनुसार वजन तालिका निर्धारित है। इन लम्बाई उल्लेखित वजन बढ़ाने पर असामान्यता या स्थूलता नामक रोग संज्ञा से संबोधित किया जायेगा। योग चिकित्सा के द्वारा हमारे भौतिक अन्नमय स्थूल शरीर का रूपांतरण किया जाता है। यम येगांगा का आवांतर भेद ब्रम्हचर्य नियम योगांग का आवांतर भेद सौच और तप तथा तृतीय योगांग आसन व चतुर्थ योगांग प्राणायाम साथ ही हम यौगिक मठ मों तथा वंध मुद्रा आदि के द्वारा एक प्राण नाडी शोधन कर विकारों व्याधियों के जन्मदाता समस्त मल शरीर से पलायन कर जाते हैं। आडम्बर व विलासितायुक्त जीवन शरीर की नैशर्गिक शक्तियों को तीव्रता से खत्म करता है। कुंठा जनित निराशा ही अति आहार का कारण है। स्थूल व्यक्तियों के ग्रंथीय श्रावों में कमी आ जाती है। इस असंतुलित श्राव के कारण मानसिक व भावनात्मक असंतुलन आ जाता है। कुछ लोग थाइराइड एड्रीनल तथा प्रजनन संबंधी ग्रंथियों के असंतुलन के कारण भी मोटापे के शिकार हो जाते हैं। योग में दृढ़ निश्चय व विश्वास व अभ्यास कर इन रोगों से मुक्ति पाई जा सकती है। अरोग्यता प्राणायाम का परिणाम है योग में अरोग्यता किसी के वरदान व दवा से नहीं स्वयं के व्यवहार और दिनचर्या के पालन से प्राप्त होती है। जीवन श्वासों का संतुलन व प्राणों का आधार है। प्राणायाम से श्वास संतुलित होती है जिससे प्राणों को शक्ति मिलती है। जिससे तन स्वास्थ्य व चिरायु होता है। योग साधना के साथ दिनचर्या परिवर्तन आहार में संतुलन का विशेष महत्व है। ब्रम्ह मुहूर्त में निद्रा का त्याग कर भ्रमण करने से पर्याप्त मात्रा में शरीर को प्राण वायु मिलती है जो शरीर की रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता में वृद्धि करती है। श्वासों की लयबद्धता प्राणायाम ही शरीर में श्रवित हार्मोन्स को संतुलित कर शरीर को रोग मुक्त करने में सहयोगी है। योग के 6 कर्म आसन, प्राणायाम, प्रार्थना, उपवास, मुद्रा, वंध और यम नियम का पालन ही शरीर को निरोगी रख सकता है।

योग से स्थूलता का क्षय,,,,,,,,

	योगोपचार	निष्कर्ष / टिप्पणी
प्रथम सप्ताह	सूक्ष्म व्यायाम. पैरों की अँगुलियों मोड़ना, टखना मोड़ना एवं वृत्ताकार मोड़ना, टखने को उसकी धुरी पर घुमाना, घुटने को मोड़ना, मेरुदण्ड को दाये बाये मोड़ना अर्द्ध तितली, घुटने को घुमाना, मुट्ठी घुमाना, कलाई मोड़ना, कोहनी मोड़ना, कन्धा घुमाना, गर्दन मोड़ना, पैर घुमाना, साइकिल चलाना, पैर मोड़ना, हिलाना, लुढ़कना, नौकासन।	शरीर की क्षामतनुसार अभ्यास करे
द्वितीय सप्ताह	आसन ताड़ासन, तीन-आवृत्ति, तिर्यक ताड़ासन, गोमुखासन, तीन आवृत्ति, शवासन 10 मिनट, वज्रसन 20 मिनट शशांकासन 3 आवृत्ति, भुजंगासन, तिर्यक भुजंगासन, शलभासन, दोनों पैरों से पांच आवृत्ति, धनुरासन 2 आवृत्ति, अर्ध मत्स्येन्द्रासन 3- 3 आवृत्ति। प्राणायाम नाडीशोधन प्राणायाम 12 से 15 आवृत्ति।	शरीर की क्षामतनुसार अभ्यास करे
द्वितीय सप्ताह	उपचार :- जलनेति (सप्ताह में 4 बार) कुंजल (सप्ताह में 2 बार), कपाल भाति 3 आवृत्ति। प्रातः :- उज्जायी (10-12 आवृत्ति), प्राणायाम , भ्रामरी प्राणायाम (10 आवृत्ति) अर्ध मत्स्येन्द्रासन, भुजंगासन, योगमुद्रा (3 आवृत्ति) मत्स्येन्द्रासन (3 आवृत्ति) गोमुखासन(4, आवृत्ति) शशांकासन (4 आवृत्ति), मंडूकासन (4 आवृत्ति)।	शरीर की क्षामतनुसार अभ्यास करे

निरन्तर	जलनेति (सप्ताह में 2 बार), कुंजल (सप्ताह में 1 आवृत्ति) कपालभाति (3 आवृत्ति) उज्जायी प्राणायाम (सप्ताह में 2 बार) भुजंगासन - 3 आवृत्ति, अर्ध मत्स्येन्द्रासन - 3 आवृत्ति, शशांकासन - 3 आवृत्ति, शाम :- पश्चिमोत्तासन :- 2 आवृत्ति योगमुद्रासन :- 5-7 आवृत्ति मत्स्येन्द्रासन :- 3 आवृत्ति गोमुखासन :- 3 आवृत्ति मंडूकासन :- 3 आवृत्ति।	शरीर की क्षामतनुसार अभ्यास करे
निरन्तर	जलनेति (सप्ताह में 3 आवृत्ति।)	शरीर की

योग से स्थूलता का क्षय,,,,,,,,

	<p>प्रातः :-कुंजल (सप्ताह में 1 बार), कपाल भाति (प्रतिदिन 10 मिनिट नाड़ीशोधन 3 आवृत्ति अर्ध मत्स्येन्द्रासन, शशांकासन 3 आवृत्ति, आवृत्ति,योगमुद्रा (3 आवृत्ति)</p> <p>शाम : गोमुखासन-(3 आवृत्ति) ताड़ासन (2 आवृत्ति), अर्ध कटिचकासन (2 आवृत्ति), मत्स्येन्द्रासन, सूर्यनमस्कार 4 आवृत्ति, मंडूकासन 3 आवृत्ति</p>	क्षामतनुसार अभ्यास करे
निरन्तर	<p>जलनेति (सप्ताह में 2 बार) कपालभाति (प्रतिदिन 3 आवृत्ति) उज्जायी प्राणायाम (8-10 आवृत्ति), भ्रामरी प्राणायाम (8 आवृत्ति) शीतली प्राणायाम (2 आवृत्ति)</p> <p>शाम : अर्ध मत्स्येन्द्रासन, (3 आवृत्ति) गोमुखासन (3 आवृत्ति), मंडूकासन (3 आवृत्ति), शशांकासन (3 आवृत्ति), शलभासन 3 आवृत्ति</p>	शरीर की क्षामतनुसार अभ्यास करे

संदर्भ ग्रंथ सूची :-

1. योग और आयुर्वेद - आचार्य राजकुमार जैन 1997 प्राणायाम (जौनायुर्वेद) शोध संस्थान शालीमार बाग, दिल्ली।
2. योग से रोग निवारण - स्वामी शिवानंद सरस्वती 2009 - प्रकाशन। संस्ता साहित्य मण्डल न्यू दिल्ली
3. कितना क्या कब और कैसे खाये - डॉ. अरुणा पाल्टा 2000, मध्यप्रदेश हिन्दी ग्रंथ अकादमी
4. रोग और योग-1998 स्वामी सत्यानन्द सरस्वती योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत।
5. आहार एवं पोषण विज्ञान 1998, एम. स्वामिनाथन प्रकाशन एवं आर ब्रदर्स। एम वाय असपताल रोड इन्दौर