



# INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

## योग साधना वैज्ञानिक दृष्टि में

डॉ. भारत भूषण सिंह(सहायक प्राध्यापक)

योग विभाग ,हिमालयन गढ़वाल विश्वविद्यालय, पौड़ी गढ़वाल उत्तराखंड

डॉ. संदीप ठाकरे (सहायक प्राध्यापक)

योग विज्ञान विभाग, इन्दिरा गांधी राष्ट्रीय जनजातीयविश्वविद्यालय, अमरकंटक-  
484887(मध्यप्रदेश )

### शोध सारांश :

योग साधना का अर्थ मन को किसी एक विषय में एकाग्र करना होता है। योग साधना में प्रयुक्त होने के लिए नीति वैराग्य एवं ज्ञान आदि विशिष्ट गुणों की आवश्यकता होती है। योग साधना का मुख्य यंत्र मन है। साधना में मन को साधा जाता है। साधना में मन को एकाग्र कर ध्यान अवस्था में पहुंचाया जाता है क्योंकि ध्यानसाधना का प्रधान अंग है। मनुष्य अमृत का पुत्र है। अमृत ही उसका स्वरूप है अमृत से ही उसका जन्म हुआ है अमृत के आश्रय ही उसकी स्थिति गति और श्री वृद्धि है। अमृत को लक्ष्य करके ही साधना होती है। मनका नियन्त्रण दो प्रकारसे किया जा सकता है। एक उसकी गतिका मार्ग परिवर्तन करनेसे और दूसरे उसे गति हीन कर देनेसे योगसूत्रों में वृत्तिहीन अवस्था ही योगाभ्यास का लक्ष्य बतलाया है- 'योगः चित्तवृत्ति निरोधः' इति द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् च जहाँ चित्तवृत्तिका निवारण हुआ कि आत्मस्वरूपकी प्राप्ति निश्चित ही है। इससे पहले यम नियम आसन प्राणायाम प्रत्याहार ध्यान और धारणा द्वारा चित्त का शोधन किया जाता है। आज विज्ञान का युग है और आधुनिक विज्ञान ने पिछले दिनों काफी प्रगति की है। अतः आज की आवश्यकता है कि हम अपनी पद्धतियों को आधुनिक वैज्ञानिक पैरामीटर्स को अपनाकर उन्हें व्यापक एवं विश्व स्तर पर कैसे स्थापित कर सकते हैं। योग एवं प्राणायाम सहित प्राचीन भारतीय चिकित्सा पद्धतियों को विज्ञान सम्मत रूप से स्थापित करने के लिए चिकित्सीय परीक्षण (क्लीनिकल ट्रायल) की परिपाटी प्रारंभ की गई है। इन अध्ययनों का उद्देश्य योग की प्रामाणिकता को मूर्त रूप देना है विभिन्न चिकित्सीय परीक्षणों के आंकलन से स्पष्ट हुआ है कि योग प्राणायाम सामान्य बीमारियों के साथ-साथ जीर्ण घातक एवं प्राणलेवा बीमारियों को समूल नष्ट करने में भी सक्षम है। योग एवं प्राणायाम की सही विधियों के सर्वेक्षण से ज्ञात हुआ है कि योग का नियमित रूप से अभ्यास करने से मोटापा उच्च रक्त चाप संधिवात यकृत विकार हृदय रोग अस्थमा आदि रोगों में उत्साहवर्धक लाभ प्राप्त होता है। योग एवं प्राणायाम किसी औषधि की तरह उन रिसेप्टर्स पर काम करता है जिन पर वह औषधि करती है। योग एवं प्राणायाम से रोगियों के शारीरिक भार उच्च रक्तचाप पल्मोनरी क्रियाशीलता इलेक्टोकार्डियोग्राम अध्ययन रक्तशर्करा स्तर लिपिड प्रोफाईल लीवर प्रोफाईल रीनल प्रोफाईल आर्थराइटिस प्रोफाईल आदि में व्यापक सकारात्मक सुधार दृष्टिगत हुआ है। जीवन के अनेक पहलुओ पर योग का सूक्ष्म प्रभाव देखा जा सकता है।

**मुख्य शब्द :** योग, साधना, आसन, प्राणायाम, ध्यान, अष्टांग योग, नासिकाग्र दृष्टि, हार्मोन, स्वरूपस्थिति

**प्रस्तावना :**

योग को आज सम्पूर्ण विश्व में मान्यता प्राप्त है। विज्ञान भी योग के चमत्कार को नमस्कार करता है। अनुसंधानों से यह सिद्ध भी हो चुका है कि योग के द्वारा रोगोपचार संभव है। एक समय था कि जब योग विद्या की भ्रांतियां फैली हुई थीं और थोड़ी बहुत आज भी हैं। इसका कारण है योग विद्या के विज्ञान का सही-सही ज्ञान न होना। एक समय में कुछ लोग कांच के ऊपर चलनाए आग पर चलनाए हाथ से जंजीर तोड़ देनाए खुद को जमीन के अंदर दबा लेना हाथ से राख भस्म व सोने की जंजीरए घड़ी आदि बातों को योग के चमत्कार का नाम देकर अंधविश्वास फैलाते थे और ऐसा माना जाता था कि यह योग विद्या केवल साधु संन्यासियों के लिये ही है। इस तरह योग के विषय में कई भ्रांतियां प्रचलित थीं। पिछले कुछ एक दशक में स्वामी विवेकानन्दए स्वामी कुवलयाणंद ए अयंगार-गुरुजीए स्वामी शिवानंदएस्वामी सत्यानंद ए महर्षि महेश योगीए डॉ. कालिदास सदाशिव जोशी(सागर विश्वविद्यालय)ए डॉ. नागेंद्रजी (दिल्ली)ए डॉ. प्रणव पंडया (कैट्टद्वएआचार्य तुलसी ए आचार्य महाप्रज्ञ एगुरुकुल कागड़ी विश्वविद्यालय के डॉ. ईश्वर भारद्वाजए मोरारजी देसाई योग संस्थान दिल्लीए श्री श्री रविशंकरजी(आर्ट ऑफ लिविंग)एश्री सदगुरु जग्गी वासुदेव(ईशा योग फ़ाउंडेशन)ए स्वामी रामदेव आदि के प्रयासों से योग विद्या का वैज्ञानिक स्वरूप लोगों के समक्ष प्रस्तुत हुआ तथा योगविद्या जन साधारण के लिये उपयोगी हो गयी। योग विद्या के सही विज्ञान का अध्ययन इसलिए भी आवश्यक है कि कई लोगों के लिये योग का अर्थ कुछ आसनों तथा प्राणायाम तक ही सीमित है। सामान्यतः आज के युग को स्वास्थ्य व चिकित्सा और व्यायाम की पद्धति के रूप में समझा जाता है। अनुसंधानों से यह सिद्ध भी हो चुका है कि योग के द्वारा रोगोपचार संभव है परंतु योग के द्वारा शरीर को स्वस्थ व निरोगी रखना यह योग का मर्यादित उपयोग हो सकता है। योग का पूर्ण उद्देश्य नहीं हो सकता। योग को एक पूरक चिकित्सा पद्धति के रूप में जीवन शैली का अंग बनाया जा सकता हैए क्योंकि हर चिकित्सा पद्धति का अपना महत्त्व व उपयोग है। योग का पूर्ण उद्देश्य तो परमात्मा प्राप्ति व दुख मुक्ति ही है।जन समूह व साधकों के बीच योग के भिन्न-भिन्न व कई प्रकार के मार्ग व विधियां प्रचलित हैं। जैसे ज्ञान योगए कर्म योगए संन्यास योगए हठयोगए मंत्र योगए तंत्र योगए कुण्डलिनी योगए भक्ति योगए आदि। तो यह विचारणीय है कि योग की वैज्ञानिक पद्धति कौन सी है। इस संबंध में योग की प्राचीन व प्रमाणिक पुस्तकें श्वोरक्षशतकः व "शिव संहिताः में योग के जिन प्रकारों का वर्णन मिलता है उन सभी में सबसे मुख्य राजयोगः हैए क्योंकि इसमें प्रत्येक प्रकार के योग के संबंधित तथ्य कहे गये हैं। राजयोग महर्षि पतंजलि द्वारा रचित अष्टांग योग का ही दूसरा नाम है। महर्षि पतंजलि को योग दर्शन का प्रवर्तक भी कहा जाता है। योग दर्शन का मूल ग्रंथ महर्षि पतंजलि द्वारा रचित श्पातंजल सूत्रः या श्योग सूत्रः है। अष्टांग योग दो शब्दों की संधि से बना है अष्ट+अंग अर्थात् ऐसा योग मार्ग जिसमें आठ अंग व चरण हों। यमए नियमए आसनए प्राणायामए प्रत्याहारए धारणाए ध्यानए समाधि ये योग के आठ चरण हैंए देखा जाये तो यह योग का सम्पूर्ण विज्ञान एक ही वाक्य में है। इन आठ अंगों का क्रमबद्ध व सूत्रबद्ध पालन ही योग का विज्ञान कहलाता है। ये आठ अंग परस्पर गहन संबंध रखते हैं। इनके क्रम को परिवर्तित नहीं किया जा सकता। जैसे सामान्य जन योग के तीसरे व चौथे अंग का ही बहुतायत में पालन कर रहे हैं और प्रथम व द्वितीय अंग (यम तथा नियम) का पालन नहीं करते हैं। साथ ही अन्य अंगों का पालन भी नहीं करते हैं। इन आठ अंगों का क्रमबद्ध पालन ही योग को एक जीवन इकाई व परिपूर्ण बनाता है। पतंजलि द्वारा सूचिबद्ध योग के अष्टांग इस बात का प्रमाण है कि योग भी व्यवस्थित दृष्टिकोण का परिपालन करता हैए जैसे कि विज्ञान की अन्य मुख्य धाराओं में होता है। यमए नियमए आसनए प्राणायामए प्रत्याहारए धारणाए ध्यान और समाधि योग के अष्टांग हैं। यम और नियम व्यवहार - सुधार के लिएए आसन और प्राणायाम -शरीर को सुदृढ बनाने के लिएए प्रत्याहार और धारणा - मानसिक एकाग्रता के लिए और ध्यान तथा समाधि आत्म-ज्ञान के लिए हैं। हम यह देख सकते हैं कि मुनि पतंजलि ने अनेक तरीके से योग को विस्तारित कर मानवीय अस्तित्व के विविध स्तरीय आयामों को इसमें समाविष्ट किया गया है। मन पर नियंत्रण करने की बात उसमें मुख्य रूप से परिलक्षित है। वस्तुतः देखा जाय तो अष्टांग योग की संरचना सुव्यवस्थित ढांचे से की गई हैए जो कि किसी भी विज्ञान का मूल आधार माना जाता है।

## योग विद्या की वैज्ञानिक पद्धति :

योग साधना का अर्थ मन को किसी एक विषय में एकाग्र करना होता है। योग साधना में प्रयुक्त होने के लिए नीति वैराग्य एवं ज्ञान आदि विशिष्ट गुणों की आवश्यकता होती है। योग साधना का मुख्य यंत्र मन है। साधना में मन को साधा जाता है। साधना में मन को एकाग्र कर ध्यान अवस्था में पहुंचाया जाता है क्योंकि ध्यान साधना का प्रधान अंग है। मनुष्य अमृत का पुत्र है। अमृत ही उसका स्वरूप है अमृत से ही उसका जन्म हुआ है अमृत के आश्रय ही उसकी स्थिति गति और श्री वृद्धि है। अमृत को लक्ष्य करके ही साधना होती है। अमृतस्वरूप रूप में स्थिति प्राप्त करने में ही उसके मानव जन्म की सार्थकता है।

योग व्यक्ति की वृत्तियों के निरोध का विज्ञान है परन्तु कर्ता-धर्ता तो मन ही है। अतएव मन का शोधन (पूर्ण शुद्धीकरण) ही योग का उद्देश्य बन जाता है। मन का निवास देह में है और देह की दशायें भी मन को प्रभावित करती रहती हैं। देह का एक हारमोन क्रोध उत्पन्न करता है। दूसरे हारमोन कामोत्तेजना पैदा करते हैं। अन्य हारमोन कोमल भाव प्रेम और वात्सल्य बढ़ा देते हैं। इस रूप में कभी-कभी मन भी देह का दास बन जाता है। सुधीजन उसी को मानते हैं जिसका मन इन प्रभावों को दरकिनार कर देह पर हावी रहता है। यह प्रभाव केवल शुद्ध संस्कारों से मिल पाता है जो कि सौ-दो-सौ वर्ष पूर्व तक ऋषिकुल के विद्यार्थी जीवन में हृदीकृत कर दिये जाते थे। आज के युग में न तो ऐसे ऋषि तुल्य गुरु मिल पाते हैं और न ऐसा पर्यावरण मिल पाता है जिसमें शुद्ध संस्कारों का दृढीकरण हो सके। परिणामस्वरूप देह भाव मन पर हावी हो जाता है। सम्भवतः इसी दृष्टि से योग में आसन बन्ध और मुद्राओं के द्वारा देह भाव के नियमन की व्यवस्था की गयी है। योग साधना के लिये कई घण्टों तक सतत् अभ्यास करना पड़ता है। इस हेतु भी देह को सक्षम बनाना होता है। इसीलिए योग में आसनों की व्यवस्था की गयी है। पतंजलि मुनि ने केवल दो सूत्रों में आसन का विवरण समाप्त कर दिया जबकि उस ग्रन्थ में कुल 195 सूत्र दिये गये हैं। जिन दो सूत्रों में आसन की व्याख्या की गयी है वे हैं "स्थिर सुखम् आसनम्" (2:46) और "प्रयत्न शैथिल्य अनन्त समापत्तिभ्याम्" (2:47)। पहली बात कही गयी कि जो शरीर को स्थिर रख सके और सुख पूर्वक किया जा सके वह आसन है। योग साधना में देर तक शरीर को एक ही स्थिति में रखना होता है इसलिये वे देह स्थितियाँ जिनमें सतत् क्रिया पर भी सुखभाव बना रहे (कष्ट का अनुभव न हो) वे ही आसन हैं। ऋषियों ने अनुभव से पाया कि सिंहासन पद्मासन भद्रासन और वज्रासन ऐसी दशायें हैं जिनमें बिना कष्ट के देर तक बैठा जा सकता है। अधिकांश योग ग्रन्थों में साधना हेतु इन्हीं चार देह स्थितियों (आसन) का उल्लेख किया गया है। घेरण्ड ऋषि ने अपने ग्रन्थ घेरण्ड संहिता में इस हेतु दो और आसन जोड़ दिये-मुक्तासन और स्वास्तिक आसन जो कि पद्मासन और वज्रासन में थोड़ा सा परिवर्तन कर निर्मित किये गये। पतंजलि मुनि का निर्देश है कि प्रयत्न शैथिल्य अर्थात् शिथिल (अति सहज) प्रयास से ही जो बन पड़े वह आसन है। जिसमें अधिक प्रयत्न लगाना पड़े वह आसन ही उपयोगी है। सभी प्राचीन योग ग्रन्थों में आसन के सम्बन्ध में अति संक्षिप्त विवरण है जो योग में इसके महत्व को दर्शाता है। पिछली सदी के ग्रन्थों में आसनों के पचासों प्रकार और उनके लाभ बताये गये हैं। इनमें से आधे से अधिक ऐसे हैं जिनमें मांसपेशियों स्नायु तन्त्र और विभिन्न अंगों पर इतना अधिक खिंचाव पड़ता है कि सामान्य जन उन्हें कर नहीं पाता है। शीर्षासन चक्रासन पश्चिमोत्तानासान धनुरासन मयूरासन कुक्कुटासन उष्टासन आदि ऐसे ही आसन हैं जिनमें स्नायु व मांसपेशियों पर बहुत खिंचाव पड़ता है। यह बात पतंजलि की परिभाषा सुखं दशा और प्रयत्न शैथिल्य के विपरीत जाती है। कुछ विद्वानों का मत है कि पतंजलि मुनि केवल उन्हीं आसनों को मान्य करते हैं जो योग साधना में उपयोगी हैं। जबकि अन्य आसन साधना की दृष्टि से नहीं वरन देह संवर्धन और देह निरोगता की दृष्टि से रचित किये गये हैं। अब यदि इन आसनों का प्रयोग योग साधना में होना ही नहीं है तो वे योग का अंश कैसे बन सकते हैं। योग के अष्टांग में वे ही आसन शामिल हैं जो कि योग-साधना में उपयोग में आते हैं। ऐसा ही मत पतंजलि की परिभाषा से स्पष्ट होता है।

देह संवर्धन और देह निरोगता की दृष्टि से जो भी आसन प्रयुक्त होते हैं उनका भी महत्व है। परन्तु वे योग साधना के बाहर के आसन हैं उन्हें योग के अन्तर्गत वर्गीकृत करना उचित नहीं। यदि ऋषि पतंजलि को योग का मूल प्रवक्ता माना जाय तो यही निष्कर्ष सर्वमान्य होना चाहिए। योग में देह भाव की महत्ता को नकारा गया है। योग तभी प्रारम्भ माना जाता है जब कि देह भाव शून्य हो जाय। हठयोग का प्रारम्भ भी प्राणायाम के द्वारा मनोनिग्रहण और मनोनिग्रहण से माना जाता है। यह भी सही है कि शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनं अर्थात् शरीर के द्वारा ही सारे शुभ कार्य सम्पन्न होते हैं। इसलिये शरीर सक्रिय रहे शरीर निरोग बना रहे इसके भी उपाय करने पड़ेंगे। सम्भवतः इसी उद्देश्य से

अनेक अन्य आसनों की रचना की गयी जो कि योग मार्ग के लिये अनुपयोगी होने पर भी शरीर को सक्रिय और स्वस्थ रखने के लिए अति आवश्यक थे। इस रूप में आसनों की महत्ता पूर्णरूपेण बनी रहती है। परन्तु ये सभी ठक्कल थपजदे म्मतबपेम के अतिरिक्त और कुछ नहीं है। जैसा कि पश्चिमी जगत इन्हें समझता है। हम घोर अज्ञानतावश इन अन्यान्य आसनों को अष्टांग का अंशरूप मान लेते हैं। ऐसी-ऐसी अज्ञानता भी अति लाभकारी और उपयोगी बन जाती है। जब इन फिटनेस एक्सरसाइज के प्रशिक्षक अपने को योगाचार्य बताकर योगशास्त्र के परमज्ञानी विशेषज्ञ बन जाते हैं। कितने साधु-संन्यासी यती-योगी मनको वश में करनेके लिये हठयोगका अभ्यास करते हैं। ऐसे योगियों के ऊपर प्रायः आधुनिक सभ्यतामें पले लोग हँसा करते हैं। इस प्रकारकी चेष्टाओंको वे मन्दबुद्धिका परिचायक मानते हैं। किन्तु यदि हम संसारके बड़े-बड़े महात्माओंकी जीवनियोंको देखें और हठयोगकी साधनाका मनोविज्ञानकी दृष्टि से विवेचन करें तो हम पायेंगे कि हठयोग सही मार्गपर है। यद्यपि योग एवं प्राणायाम सहित तमाम प्राचीन भारतीय चिकित्सा विधायें किसी प्रमाण की मोहताज नहीं है। परंतु आज विज्ञान का युग है और आधुनिक विज्ञान ने पिछले दिनों काफी प्रगति की है। अतः आज की आवश्यकता है कि हम अपनी पद्धतियों को आधुनिक वैज्ञानिक पैरामीटर्स को अपनाकर उन्हें व्यापक एवं विश्व स्तर पर कैसे स्थापित कर सकते हैं। योग एवं प्राणायाम सहित प्राचीन भारतीय चिकित्सा पद्धतियों को विज्ञान सम्मत रूप से स्थापित करने के लिए चिकित्सीय परीक्षण (क्लीनिकल ट्रायल) की परिपाटी प्रारंभ की गई है। इन अध्ययनों को उद्देश्य योग की प्रामाणिकता को मूर्त रूप देना है। विभिन्न चिकित्सीय परीक्षणों के आंकलन से स्पष्ट हुआ है कि योग प्राणायाम सामान्य बीमारियों के साथ-साथ जीर्ण घातक एवं प्राणलेवा बीमारियों को समूल नष्ट करने में भी सक्षम है। आवश्यकता है योग एवं प्राणायाम की सही विधियों के सर्वेक्षण से ज्ञात हुआ है कि योग का नियमित रूप से अभ्यास करने मोटापा उच्च रक्त चाप संधिवात यकृत विकार हृदय रोग अस्थमा आदि रोगों में उत्साहवर्धक लाभ प्राप्त होता है। योग एवं प्राणायाम किसी औषधि की तरह उन रिसेप्ट्स पर काम करता है जिन पर वह औषधि करती है। योग एवं प्राणायाम से रोगियों के शारीरिक भार उच्च रक्तचाप पल्मोनरी क्रियाशीलता इलेक्टोकार्डियोग्राम अध्ययन रक्तशर्करा स्तर लिपिड प्रोफाईल लीवर प्रोफाईल रीनल प्रोफाईल आर्थराईटिस प्रोफाईल आदि में व्यापक सकारात्मक सुधार दृष्टिगत हुआ है। जीवन के अनेक पहलुओ पर योग का सूक्ष्म प्रभाव देखा जा सकता है। ये तमाम लाभ उस व्यक्ति द्वारा अनुभव किए जा सकते है जो योगाभ्यास करता हो ए परंतु वैज्ञानिक मापदंड से इसे मापा नहीं जा सकता। अंतरमन की शांति संतोष सुख और आत्म चेतना - कुछ ऐसे पहलू है जिस पर योग का सकारात्मक प्रभाव देखा जा सकता है। ये तमाम अनुभव केवल स्वस्थ जीवन की बुनियाद नहीं ए बल्कि उन लोगों के लिए भी लाभदायक होते हैं जो जीवन के अंतिम पडाव में ( कैंसर या अन्य जीव लेवा बीमारी से ग्रस्त) सांसे गिन रहे हो। कारण है कि उन्हें कुछ सकारात्मक धुरी मिल जात है ए जिसे वे थाम सकते है। शरीर पर गुणात्मक परिणाम के फलस्वरूप ए ये कुछ प्रत्यक्ष रूप से दिखने वाले योगाभ्यास के परिणाम है-

- रक्तचाप का कम होना
- हृदय विकार का कम होना
- बेहतर ओक्सिजन आपूर्ति
- पाचन प्रणाली का बेहतर बनना
- जहरीले( टॉक्सिक ) पदार्थ की उत्पत्ति का कम होना
- रोग निरोधक प्रणाली ( इम्यून सिस्टम) सुदृढ़ बनना
- न्यूरो-मस्क्यूलर ( नसों और मांसपेशियों के बीच ) उचित समन्वय
- उचित हारमोन संतुलन

इन दिनों लोग क्रमशः तनाव के शिकार हो रहे है। योग उनके लिए तनाव मुक्ति का मंत्र सिद्ध हो सकता है। मानव शरीर में न्यूरो- एंडोक्राइन सिस्टम में नैसर्गिक रूप से तनाव से लढने की क्षमता बनी है। यदि अगर लंबे समय तक अनियंत्रित तनाव बना रहे तो फिर यह प्रणाली सुस्त हो जाती है। इससे नकारात्मक परिणाम उत्पन्न होते है। स्ट्रेस हार्मोन का उत्पादन बढ़ जाता है जिसके परिणाम समस्त मानव देह पर देखे जा सकते है। योगाभ्यास दरसल इस मूल तत्व पर प्रभाव दिखाता है। यह तनाव घटा कर संपूर्ण शरीर और मानस को तनावमुक्त करता है। इस तरह कोशिका के स्तर तक राहत पहुंचाने की क्षमता रखता है योग। इसकी साधना के प्रभाव से तनाव के प्रबंधन में मदद

मिलती है। तनाव की प्रतिक्रिया सेरेब्रल कार्टेक्स एवं भावनात्मक कार्टेक्स में असंतुलन होने के कारण उत्पन्न होती है। यह मनुष्य की दिनचर्याएँ कार्य-पद्धति एवं आस-पास के वातावरण पर निर्भर करती है। आन्तरिक कारण मनुष्य अनुवांशिकीय एवं वातावरण के विभिन्न घटकों से मिलकर बना है। आनुवांशिकीय कारणों पर हमारा कोई नियंत्रण नहीं होता है। यह हमारे विश्वासएँ आशाओंएँ व्यवहारएँ अपेक्षाओं आदि को मूर्तरूप प्रदान करता है।

परिवार के सदस्यों से अपेक्षित व्यवहार का न मिलनाएँ संवाद बातचीत में कमी होनाएँ मूल-मान्यताओं में भिन्नता । कार्य-व्यवसाय – जहां हम कार्य करते हैं वहां तनाव के विभिन्न कारण हो सकते हैं। जैसे स्पष्ट कार्य का निर्धारण न होनाएँ प्रशंसा न मिलनाएँ नियमों से संतुष्ट न होनाएँ रुचि अनुसार कार्य न मिलना आदि। साफ सफाई की उचित व्यवस्था न होनाएँ अत्यधिक तापमान होनाएँ उपयुक्त संसाधनों का न होना आदि। आफिस की राजनीतिएँ सुरक्षा का अभावएँ शत्रुतापूर्ण वातावरणएँ मनोवैज्ञानिक तनाव उत्पन्न करते हैं। मूल मान्यताएं एवं सामाजिक परिवर्तन – आज नई एवं पुरानी पीढ़ी की मूल मान्यताओं में काफी भिन्नता है जो तनाव का एक प्रमुख कारण है। साथ ही नए सामाजिक ढांचे में तकनीकी क्षेत्र में हुई प्रगति एवं आर्थिक क्षेत्र में हुई प्रगति के कारण भी आधुनिक जीवन शैली में पहले की अपेक्षा तनाव आया है। भीड़भाड़ वाले शहरएँ व्यवसाय की तेज रफ्तार आर्थिक – वित्तीय समस्या एवं आर्थिक परिवर्तन के कारण जैसे धन का अभावएँ धन की बचत का सही जगह पर न होना। मानसिक दबाव पर हमने विभिन्न प्रकार के रिसर्च देखे हैं। आपके शरीर एवं मस्तिष्क में क्या चल रहा हैएँ इसका ज्ञान आपको मानसिक दबाव की रोकथाम को समझने के लिये सहायता करेगा। इस विज्ञान एवं मानसिक दबाव की थ्योरी का ज्ञान हमको मानसिक दबाव प्रबन्धन के तरीकों को पूरी तरह समझने में सहायक होता है। इस ज्ञान के आधार पर आप यह समझ सकते हैं कि अच्छी मानसिक दबाव प्रबन्धन योग्यता आपको अच्छा महसूस करने के लिये ही नहीं है बल्कि यह अच्छा विज्ञान है और अच्छी दवाई भी है। सबसे पहले आप मानसिक दबाव कब महसूस करते हैं? नसों का जटिल मेल-जोलएँ मांसपेशीएँ हारमोन्सएँ ऑर्गन्स एवं प्रणाली का क्या तात्पर्य है? जिसके द्वारा न अच्छे लगने वाले लक्षण उत्पन्न होते हैं जैसे – कमजोर मांसपेशियाँएँ सरदर्दएँ भावनात्मक क्षति को महसूस करना और दूसरे लक्षण ६ इन प्रश्नों के उत्तर ढूंढने के लिये हमें हजारों साल पीछे का जीवन देखना पड़ेगा। यह हमको हमारे शरीर के प्रोग्राम जो डर और खतरे में प्रतिक्रिया करता हैएँ के विषय को समझने में पूरी मदद करेगा है। वायु के निष्कासन की अनिवार्य प्रक्रिया इसी की सक्रियता के साहाय्य से संपन्न होती है। हृदय से ले कर नाभि तक के क्षेत्र में सम्पन्न होने वाली क्रियाओं के सुचारू-संचालन को समान नामक प्राण सुनिश्चित करता है। इसका निवास भी नाभि के आसपास का क्षेत्र है। यकृतएँ आंत्रएँ प्लीहा व अग्न्याशय सहित संपूर्ण पाचन तंत्र की आंतरिक प्रक्रियाओं को यह नियंत्रित करता है। योग व प्राणायाम में हम सिम्पैथेटिक सिस्टम (सूर्य नाड़ी) व पैरासिम्पैथेटिक सिस्टम (चन्द्र नाड़ी) को बैलेन्स करते हैं। जिससे शरीर पर इसका उचित एवं अच्छा असर रहे। क्योंकि तनाव में सिम्पैथेटिक सिस्टम उत्तेजित हो जाता है और शरीर में तनाव का कारण एवं तनाव संबंधी हारमोन एड्रीनालीनएँ नाटएड्रानालीन एवं कार्टिसोल का स्राव बढ़ा देते हैं। प्राणायामएँ नाड़ी शोधन का कार्य कर इसको बैलेन्स कर देता है। कर्मेन्द्रियों और ज्ञानेन्द्रियों से संदेश मस्तिष्क को जाते हैं संदेशों का विश्लेषणएँ संश्लेषण और इंटीग्रेशन मस्तिष्क के कार्टेक्स में होता है। सत्संग एवं अच्छे विचारों से हमारा कार्टेक्स उन संदेश को जो अनुचित अथवा शरीरएँ स्वास्थ्यएँ समाज के लिये उचित नहीं हैं उनको अलग कर मानव को प्राणायाम और योग से एन्डारफीन एवं एनसिपिफैलिन आदि हारमोन्स का स्राव होता है। चिकित्सा क्षेत्र में शोध का विषय भी आजकल यही है कि अवसाद और दुःख जिसे सिरोटोनिनएँ डोपामीन एवं नारएड्रानालीन हारमोन्स की मात्रायें अनियमित हो जाती हैं उनको प्राणायामएँ योगएँ ध्यान एवं सतसंग के माध्यम से उचित मात्रा में लाकर मनुष्य आनन्द का अनुभव करता है। परिवारएँ समाज एवं देश के लिये सृजनात्मक इकाई के रूप में अपना योगदान करता है। ऑटोनॉमिक नर्वस सिस्टम का एक और भाग होता है जिसकी हम ज्यादातर बात नहीं करते वो है ऐन्टिरिक नर्वस सिस्टम। यह नसों में सबसे जटिल है हमारे पेट की क्रिया को नियमित करता हैएँ जब आप का पेट खराब हो जाता है तो आप ऐन्टिरिक नर्वस सिस्टम को दोष दे सकते हैं। प्राणायामएँ योग के प्रयोग से यह प्रायः देखा गया है कि मनुष्य की श्वास नाड़ियों में भी बेहतर होती है। जो लोग योग एवं प्राणायाम करते हैं तो उनके पल्मोनरी फंक्शन टेस्ट में निश्चित सुधार हुआ। यह प्रमाणित करता है कि योग से हम लोग श्वास की कई बीमारियों से मुक्ति पा सकते हैं।

## भावातीत ध्यान पर शोध :

1960 के आस-पास महर्षि महेश योगी ने पश्चिमी दुनिया में भावातीत ध्यान (ट्रान्सडेन्टल मेडिटेशन टी.एम.) प्रवृत्त किया ध्यान की (टीएम) यह विधि एक सरल अभ्यास के रूप में सिखायी जाती है तथा वैज्ञानिक परीक्षण के अवसर प्रदान करती है। रोवर्ट कीथ वेल्लेस ने अपने डॉक्टेट शोधग्रन्थ (1970) तथा उसके पश्चात प्रकाशित शोधपत्रों (वेल्लेस आदि 1971) में कहा है कि ध्यान का चिकित्सीय छात्रों पर चयापचय दर (ऊर्जा के उपयोग को दर) में कमी रक त्वचा की प्रतिरोधक शक्ति में बढ़ोत्तरी तथा ईईजी के नमूनों में लगातार परिवर्तन पर निश्चित प्रभाव पड़ता है। अनेक ग्रन्थकारों ने स्वानुभव से योग को समझकर इसका वैज्ञानिक संभावनाओं को इंगित किया है। बीसवीं सदी के पूर्वार्ध में स्वामी कुवलयानन्द और उनके शिष्य के.टी. बेहना योग क्रियाओं के विकिरणात्मक प्रभावों एवं योग आधारित नियंत्रित ऐच्छिक श्वास क्रियाओं (प्राणायाम) के बीच जनके उपभोग पर व्यवस्थित अध्ययन किया। बाद में शोधकर्ताओं सत्यनारायण तथा शास्त्री 1958<sup>ए</sup> वेंगर आ (96)<sup>ए</sup> आनन्द एवं छिन्ना 1961<sup>ए</sup> योग विषयक अपने निष्कर्ष प्रस्तुत किए। 1973 में कोठारी एवं साथियों द्वारा किए गये एक अन्य अध्ययन में हृदय पर यौगिक क्रियाओं का रोचक एवं भिन्न प्रकार का प्रभाव बताया गया। है।

## नासाग्र दृष्टि अभ्यास का स्मृति पर प्रभाव (मिभिज व छिंहतं क्तपौजप वद डमउवतलद्ध .

- एकाग्रता का अभ्यास भी स्मृति क्षमता बढ़ाने का एक महत्त्वपूर्ण साधन है। अनावश्यक कुछ भी सोचने की प्रक्रिया भी व्यक्ति की मानसिक ऊर्जा को नष्ट करती है। एकाग्रता द्वारा दिमाग के अवांछित विचारों को हटाया जाता है जिससे दिमाग शांत व तनाव से मुक्त होता है। इसकी एक विशेषता यह है कि यह मानसिक ऊर्जा के बिखराव को रोककर मस्तिष्क से जुड़े हुए सभी घटकों को रिचार्ज कर स्मृति क्षमता को बढ़ाता है। केवल इसके लिए उपयुक्त पद्धति का अभ्यास चुनाव करके उसके नियमित अभ्यास की जरूरत होती है। (केटटद्विविश्वविद्यालय द्वारा (2005) में नासाग्र प्रभाव दृष्टि अभ्यास का स्मृति स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव डमउवतलद्ध . का अध्ययन किया गया। इसके लिए 20 से 30 स्मृति क्षमता वर्ष आयु के 30 छात्रों को लिया गया। इन छात्रों को नासाग्र दृष्टि का अभ्यास उपयुक्त निर्देशन में व्यक्ति की 5 मिनट से प्रारंभ करके प्रति 4-5 दिन के एकाग्रता द्वारा अंतराल में 2-2 मिनट बढ़ाते हुए एक माह के अंत या जाता है तक 15 से 20 मिनट समय की स्थिति तक करवाया गया। एक माह अभ्यास करवाने के पूर्व तथा पश्चात् प्रयोज्यों के स्मृति स्तर को भाटिया बैटरी टेस्ट के द्वारा मापा गया तथा प्राप्त आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण टी-टेस्ट द्वारा किया। स्पष्ट है कि नासाग्र दृष्टि के अभ्यास के पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण में स्मृति स्तर के मध्यमान के मान में 5.00 से 5.60 स्तर तक की वृद्धि हुई तथा प्राप्त टी-वेल्यू का मान 5.74<sup>ए</sup> स्वतंत्रता के 29 अंश पर 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि नासाग्र दृष्टि का अभ्यास करने से प्रयोज्यों की स्मृति क्षमता में वृद्धि हुई।

## नाडीशोधन प्राणायाम पर अनुसन्धान :

- नाडीशोधन प्राणायाम योग के अत्यन्त महत्त्वपूर्ण अभ्यासों में से एक है। सन् 2002 में भारत में मुंगेर स्थित योग रिसर्च फाउन्डेशन ने स्वस्थ व्यक्तियों पर नाडीशोधन के मौलिक मनोकायिक प्रभावों का अध्ययन करने के लिए एक शोध किया। छः महीने की अवधि में 19 से 62 वर्ष वय के बीच के बिहार योग विद्यालय के बाईस अंतेवासी विद्यार्थियों का अध्ययन किया गया। विद्यार्थियों ने प्रतिदिन 1:1 (10:10 की गिनती) के अनुपात के साथ और उसके बाद 1:2 (10:20 की गिनती) के अनुपात के साथ नाडीशोधन का दस चक्र अभ्यास किया। शोध का मानदण्ड इस प्रकार था- गणित के ढंग से आवृत्तिमूलक निष्पादन की गति श्वास को रोकने की अवधि रचक के शीर्ष पर गति प्रसारक एवं प्रकुंचक रक्त दबाव नब्ज की दर स्वर पर प्रभाव तथा प्राणिक अनुभव। कुल मिलाकर यह पाया गया कि समूह में गणित के ढंग से आवृत्तिमूलक निष्पादन की गति में वृद्धि हुई और श्वास रोकने की अवधि तथा रचक के शीर्ष पर गति में पूर्णतया सुधार आया। यह तथ्य रोचक है कि मध्यवर्ग के लोगों या युवाओं की तुलना में वृद्धों को श्वास रोकने की अवधि से अधिक लाभ मिला। चूँकि श्वास

रोकने की अवधि हृदय और श्वसन तंत्रों के स्वास्थ्य की संकेतक है। इसलिए ऐसा हो सकता है कि वृद्धों के संवहन तंत्र में अवरोध की जो सम्भावना रहती है उस पर नाडीशोधन प्राणायाम का अधिक शोधक प्रभाव पड़ा हो। चूँकि प्रयोग में संलग्न व्यक्ति श्वसन के पूर्वनिश्चित स्वरूप को पाने का प्रयास कर रहे थे। इसलिए समग्र संवहनी प्रभाव ने आरम्भिक अवस्थाओं में उद्दीपन का संकेत दिया। उनके शरीर उस स्वरूप से अनुकूलित हो गये थे। इसलिए स्वैच्छिक स्नायु तंत्र में संतुलन सुस्पष्ट हो गया। स्वर की दृष्टि से दोनों नासिकाओं में महत्त्वपूर्ण परिवर्तन के रूप में संतुलित प्रवाह अंकित किया गया। मूलाधार की अपेक्षा आज्ञाचक्र में प्राणिक अनुभूतियाँ अधिक स्पष्ट थीं।

- सन् 2007 में योग रिसर्च फाउन्डेशन ने राष्ट्रीय सामूहिक संस्था भारत हेवी इलेक्ट्रिकल्स लिमिटेड के साथ मिल कर भोपाल में उच्चरक्तचाप से पीड़ित 30 वयस्कों पर एक अन्य अध्ययन किया। उसके परिणामस्वरूप पाया गया कि एक महीने तक नाडीशोधन प्राणायाम के अभ्यास (बिना कुम्भक के 11 के अनुपात में) ने प्रसारक एवं प्रकुंचक दोनों रक्त दबावों को कम कर दिया। प्रसारक रक्तचाप दो मिनट के बाद औसतन 10 मि.मी. नीचे उतरा और अभ्यास के दौरान तथा उसके बाद भी (कुल 14.5 मि.मी.) नीचे उतरता गया। प्रकुंचक रक्तचाप ने भी कुल 4.2 मि.मी. का समानान्तर परिवर्तन प्रदर्शित किया। इससे यह संकेत मिला कि अभ्यास के द्वारा प्रयुक्त व्यक्तियों की अनुकम्पी अधिकता में कमी आई।

### निष्कर्ष :

इसप्रकार उपर्युक्त विवेचन से स्पष्ट होता है कि योग विद्या , एक साधना के स्तर पर प्रयोग करने से मनुष्य अपने उन्नयन को अवश्य ही प्राप्त करता है. वह अपने शारीरिक ,मानसिक ,सामाजिक और आध्यात्मिक विमाओ को और अधिक सुदृढ ,सुंदर और उपयुक्त बनता है। योग को आज सम्पूर्ण विश्व में मान्यता प्राप्त है । विज्ञान भी योग के चमत्कार को नमस्कार करता है। अनुसंधानों से यह सिद्ध भी हो चुका है कि योग के द्वारा रोगोपचार संभव है। एक समय था कि जब योग विद्या की भ्रांतियां फैली हुई थीं और थोड़ी बहुत आज भी हैं। इसका कारण है योग विद्या के विज्ञान का सही-सही ज्ञान न होना है। अतः हमें योग विद्या में प्रचार –प्रसार में वैज्ञानिक दृष्टिकोण को धारण करते हुए कार्य करने की नितांत आवश्यकता है। इस प्रकार का ध्येय रखने से ही योग एक विश्वव्यापी संस्कृति बन पायेगा।

## सन्दर्भ-संकेत

- 1<sup>प</sup> सरस्वती स्वामी विज्ञानानन्द (1998) योग विज्ञान ए योग निकेतन ट्रस्ट ए मुनि की रेती ए ऋषिकेश।
- 2<sup>प</sup> पातंजल योग दर्शन - गीताप्रेस गोरखपुर।
- 3<sup>प</sup> श्रीमद् भागवद्गीता- गीताप्रेस गोरखपुर।
4. प्रो. अमरेंदर सिंह, डॉ. नीलम श्रीवास्तव (2017) योग साधना वैज्ञानिक दृष्टि में, कलम शिवाला रोड कानपुर।
5. स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती (2013) प्रवृत्ति एवं निवृत्ति, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट , मुंगेर ।
6. डॉ. प्रणव पंड्या (2016) योग के वैज्ञानिक प्रयोग , श्री वेदमाता गायत्री ट्रस्ट, शांतिकुंज , हरिद्वार ।
7. आचार्य बालकृष्ण (2007) विज्ञान की कसौटी पर योग, दिव्य प्रकाशन, पतंजलि योगपीठ, हरिद्वार।
8. योगांक (2001), गीताप्रेस, गोरखपुर।
9. डॉ. एच. आर. नागेन्द्र (2015), प्राणायाम, कला और विज्ञान , स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन , बंगलुरु।
10. स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती (2013) घेरंड संहिता , योग पब्लिकेशन ट्रस्ट , मुंगेर।
11. स्वामी सत्यानंद सरस्वती (2013) आसन ए प्राणायाम, मुद्रा एबंध ए योग पब्लिकेशन ट्रस्ट , मुंगेर।
12. स्वामी कुवलयाणन्द (2005) प्राणायाम ए कैवल्य धाम ए महाराष्ट्र ।
- 13 स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती (2012) प्राण एवं प्राणायाम, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट , मुंगेर।

