

पवन प्रवाह

सत्य का प्रवाह सतत प्रवाह

डाक पंजीयन संख्या GPO LW/NP-106/2018-2020

वर्ष 04 अंक 21 लखनऊ। सोमवार 12 से 18 फरवरी-2018

e-mail-pawanprawah@gmail.com

मूल्य : तीन रुपये पृष्ठ-16

6

लखनऊ। सा. सोमवार 12 से 18 फरवरी-2018

विविध प्रवाह

www.pawanprawah.com
e-mail-pawanprawah@gmail.com

पवन प्रवाह

योग-चिंता, भय व तनाव से मुक्ति



लेखक डॉ. भरत राज सिंह
स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज के महानिदेशक एवं वैदिक विज्ञान केन्द्र के अध्यक्ष हैं



का भी उपयोग कर सकते हैं।

1. चिंता-विकार के लक्षण
- आप असामान्य रूप से घबराहट, भय एवं बेचैनी महसूस करते हैं।
- किसी भी सद्मे के पश्चात आपको उससे जुड़े हुए अनिश्चित एवं आसक्त विचार आते रहते हैं।
- आप अक्सर बुरे सपनों की वजह से जाग जाते हैं।
- बार-बार हाथ धोने की प्रवृत्ति होती है।
- आपको नींद न आने की समस्या रहती है।

(भाग-01)

- आपके हाथ-पैर असामान्य रूप से पसीने से तर होते हैं।
- आपकी दिल की धड़कन बार बार बढ़ जाती है

2. चिंतामुक्त होने के लिए योग

योगिक दृष्टि से शरीर और मन के साथ साथ भावना एक दूसरे से इस प्रकार अविभक्त होती हैं कि वे कोशिश करने के बावजूद भी अलग नहीं की जा सकती हैं। मन केवल मणिक को सोचने का प्रेक्षक ही नहीं अपितु वह बुद्धिपुंज भी है जो शरीर के अंग प्रत्यंग और सूक्ष्मतम भागों को भी संचालित करता है। शरीर को प्रभावित करने वाली प्रत्येक वस्तु या प्रक्रिया का प्रभाव मन पर अवश्य पड़ता है और मन का शरीर पर। चूँकि मन सम्पूर्ण शरीर में

अंतर्व्याप्त है और उसके प्रत्येक अणु में प्रविष्टि है, इसलिए योगिक क्रियाओं का जिन्हें हम योगासन कहते हैं, मन और भावनाओं पर भी उतना ही प्रभाव डालती है। यह निर्विवाद रूप से सत्य है कि स्वाभाविक शान्ति एवं विश्राम तथा मन और भावनाओं की स्थिरता प्रदान करने में साधारण योग और सामान्यतः ध्यान

जाती है, जो लोग रात में नींद की गोलियों का सेवन करते हैं उन्हें मालुम है कि यह उनके स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हानिकारक है फिर भी तात्कालिक लाभ को वे नजरअंदाज नहीं कर पाते हैं।

तनाव मन की वह स्थिति है जिसमें मनुष्य एक प्रकार के मानसिक बोझ से दबाव महसूस करता है और निरंतर अन्तर्द्वन्द्व में रहता है। विज्ञान भी इस तथ्य को मानने लगा है कि तनाव से शारीरिक एवं मानसिक दोनों प्रकार की बीमारियाँ पैदा होती हैं। तनाव के लक्षण मनुष्य के कार्य व्यवहार से स्पष्ट होने लगते हैं जब वह बात-बात पर भड़क उठता है और उसके चेहरे की मुस्कुराहट गायब हो जाती है।

योग से तनाव का उपचार सम्भव है। प्राणायाम में लम्बी गहरी साँस, शीतली प्राणायाम, लोम अनुलोम, कपालभाति, उज्जायी, भ्रामरी आदि प्राणायाम मन के तनाव को दूर करने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं। इसी प्रकार ध्यान जो मन का स्नान माना जाता है, भी तनाव मुक्ति का अचूक साधन है। नियमित प्रातःकालीन 15-30 मिनट ध्यान करने से तनाव स्वतः दूर हो जाता है। योगनिद्रा द्वारा लम्बे समय से तनावग्रस्त व्यक्तियों का सहज उपचार सम्भव हो जाता है क्योंकि उनके अवचेतन मन की ग्रन्थियों को योगनिद्रा द्वारा खोल दिया जाता है। कुछ तनाव से ग्रस्त

महिलाओं पर शशांक आसन और? की सस्कर ध्वनि का जादुई असर भी देखा गया है। शवासन भी तनाव दूर करने में प्रभावी माना गया है।

योग की अनेकों ऐसी क्रियाएँ हैं जैसे: ताड़सन, भुजंगासन व गर्दन के अन्य आसन, भ्रंशिका व नाड़ीशोधन प्राणायाम जो विश्रामपूर्ण नींद लाने में सहायक होते हैं। ये सभी अंगों के फैलाव की सहज व सरल क्रियाएँ मात्र हैं जिससे तनाव स्वतः दूर हो जाता है। अतः शरीर के उन प्रमुख अंगों जहाँ तनाव, कड़पन, जकड़न महसूस होता हो उन्हें रात में विश्राम के पूर्व फैलाव के आसन अवश्य करना चाहिए। यह हमेशा याद रखना चाहिए कि तनाव और विषाद की घनीभूत पीड़ा को झेलकर अथवा उस पीड़ा से गुजरकर जब उस पार जाते हैं तो एक दिव्य विश्रान्ति हमारा इंतजार कर रही होती है। इसलिए विषाद भी योग का ही एक घटक है और आनन्द का यह प्रारम्भिक सोपान है जैसे किसी भी दुखद समय के उपरांत थोड़ा भी सुख परमानन्द का अनुभव कराता है और शरीर व मन प्रफुल्लित हो जाता है। यह सदैव ध्यान रखें कि तनाव जीवन को आगे बढ़ाने या ऊपर उठने में सहायक है, लेकिन अनियंत्रित तनाव केवल समस्याएँ पैदा करता है। तनाव से बचने के लिए उठते गये गलत कदम जैसे कि दवाइयाँ लेना, नशा करना, अधिक खाना आदि तनाव को और अधिक बढ़ाते हैं, कम नहीं करते हैं।

सामान्यतः तनाव को नकारात्मक रूप में नहीं लेना चाहिए, क्योंकि प्रायः तनाव जीवन में आगे बढ़ने में मदद करता है। अतः तनाव दूर करने के लिए नियमित और क्रमबद्ध तरीके से किये गये योगासन जैसे: अर्धचन्द्रासन, ताड़सन, वज्रासन, शशांकासन, भुजंगासन, शलभासन, पोदेतानासन, पवनमुक्तासन एवं मकरासन के पश्चात किये गये प्राणायाम जिसमें गहरे लम्बे साँस, अनुलोम विलोम, भ्रामरी एवं शिथिलीकरण की क्रियाएँ करनी चाहिए। योगनिद्रा तथा ध्यान भी तनाव दूर करने में सहायक होते हैं। तनाव दूर करने के लिए हंसी रामबाण सिद्ध हो सकती है, क्योंकि शरीर से तनाव व नकारात्मक सोच बढ़ाने वाले तत्व कोटीसाल की मात्रा इससे क्रमशः कम होती है। सकारात्मक ऊर्जा पैदा करने वाले तत्व सेरोटिन का स्तर भी बढ़ता है, जिससे शरीर को आंतरिक व रोग प्रतिरोधक क्षमता में अधिक वृद्धि होती है। तनाव से होने वाले रोगों में मनोरोग, हाईब्लडप्रेसर, हृदयरोग, अस्थमा, मधुमेह, पेटिक अल्सर एवं अनिद्रा आदि मुख्य हैं।

(साभार-पातांजलि योग)।
शेष अगले अंक में

