

पवन प्रवाह

सत्य का प्रवाह सतत प्रवाह

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

वर्ष 04 अंक 22 लखनऊ। सोमवार 19 से 25 फरवरी-2018

e-mail-pawanprawah@gmail.com

मूल्य : तीन रुपये पृष्ठ-16

6

लखनऊ। सा. सोमवार 19 से 25 फरवरी-2018

विविध प्रवाह

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

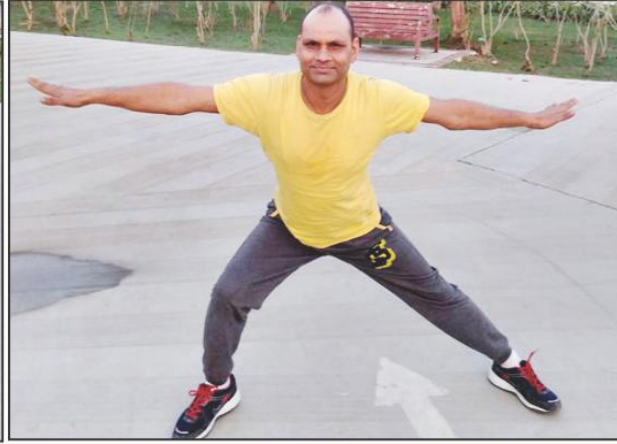
पवन प्रवाह

योग-चिंता, भय व तनाव से मुक्ति

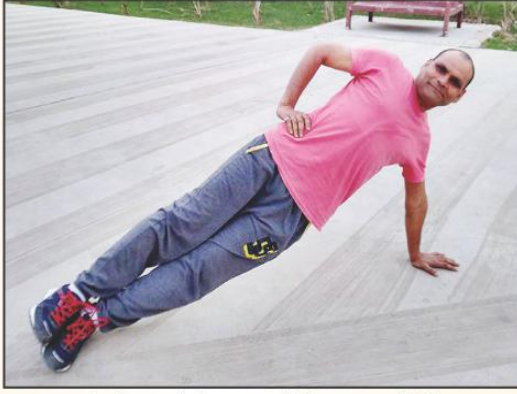


लेखक डॉ. भरत राज सिंह
स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज के महाविदेशक एवं वैदिक विज्ञान केन्द्र के अध्यक्ष हैं

ह मने पिछले भाग-01 में, चिंता, भय व तनाव के अनुभवों पर जानकारी प्राप्त की और इस निष्कर्ष पर पहुंचे कि योग हमारे इस समस्या के निदान के लिए अधिक कारगर साबित होता है। परंतु योग (Yoga) को ही इसके एक मात्र इलाज के रूप में नहीं मानना चाहिए, इसे एक पूरक के तौर पर ही उपयोग में लाना चाहिए। इसके विषय में अधिक जानकारी के लिए हम आगे पढ़ेंगे कि कैसे योगिक क्रियायें वैकल्पिक उपचारों में सहायक हो सकती हैं।



vii. जो आपके वश में नहीं है उसके बारे में सोचकर समय नष्ट न करें बल्कि जो वश में है उसे करने में लग जाएं।
viii. जब तक सफलता नहीं मिल जाती तब तक पूर्ण आत्म विश्वास और धैर्य के साथ निरंतर कार्य करते रहें।
इस प्रकार जीवन में सहजता अपनाकर भी हम तनाव की अपेक्षा प्रसन्नता प्रदान करने वाले क्षणों को सदैव खोजते रहें और आनंदमय जीवन व्यतीत करें।



अंदर खींचना व निकालना)।
ii. कपाल भाती प्राणायाम (स्कल-शाईनिंग ब्रीदिंग तकनीक)।
iii. अनुलोम-विलोम या नाड़ी शोधन प्राणायाम (आल्टरनेट नोस्ट्रल ब्रीदिंग)-तनाव दूर करने का एक तरीका है जिसमें बाहर छोड़ी गई सांस, अन्तः श्वसन से लम्बी

की मात्रा काफी कम की जा सकती है।
द): योग विज्ञान के नियमित अभ्यास
प्राचीन योग ज्ञान को जानना और प्रयोग करना हमें सरल अपितु गहन योग सिद्धांतों (यम और नियम) के बारे में बताता है, जो हमारे लिए एक खुशहाल एवं स्वस्थ जीवन का सार बन सकता है। उदाहरण के लिए 'संतोष' सिद्धांत (नियम) जीवन में तृप्त रहने के महत्व का एहसास कराता है। 'अपरिग्रह' सिद्धांत लालच एवं आसक्ति भावना से होने वाली चिंता, व्याकुलता एवं तनाव से मुक्त करने में मदद करता है। 'शौच' सिद्धांत मानसिक एवं शारीरिक शुद्धि के बारे में बताता है। यह नियम विशेष रूप से आपकी तब सहायता करता है जब आपको संक्रामक रोगों से पीड़ित हो जाने के डर से व्याकुलता हो।
योग के यम और नियम पौष्टिक आहार खाने में और स्वस्थ जीवन शैली निभाने में मदद करेंगे, जिससे आप काफी हद तक तनाव एवं व्याकुलता से उभर जाएंगे।

3. तनाव से मुक्ति के लिए कुछ आवश्यक बातें

खान-पान नियंत्रण व नियमित योग साधना से नकारात्मकता दूर होती है-
i. शरीर के भार व वजन को क्रमशः कम करें और मेहनत करके पसीना बहायें।
ii. धूपपान अथवा नशीली वस्तुओं का परित्याग करें और आशावादी दृष्टिकोण रखें।
iii. तनाव व काफी का प्रयोग कम करें तथा पानी अधिक से अधिक पियें और अजवाइन का भोजन में सेवन करें। शिथिलीकरण व लम्बे गहरे साँसों का अभ्यास करें।
iv. समय समय पर अपने व्यावसायिक कार्य से छुट्टी रखें तथा सदसह्यता पढ़ें व मनोरंजन हेतु कोई भी कार्य करें। आसन प्राणायाम व ध्यान निरंतर करते रहें तथा प्रत्येक कार्य ईश्वर के निमित्त करें।
v. जीवन में नियमित योग साधना अपनाकर योगमय जीवन व्यतीत करें तथा कोई रचनात्मक कार्य करते रहें तथा अपने मनोबल को हमेशा बढ़ाएं।
vi. अहंकारी व्यक्ति दुखी होता है और दूसरों को भी दुखी करता है। ऐसे व्यक्ति के जीवन में तनाव स्थायी रूप ले लेता है। अहंकार से क्रोध व अशांति पैदा होती है, क्रोध से विवेक नष्ट हो जाता है और वह पाप कर्मों की ओर प्रवृत्त होता है। अतः योजना सोने के पूर्व आत्म निरीक्षण अवश्य करें।

(भाग-02)

4. चिंतामुक्त के लिए योगिक क्रियायें

जैसाकि पूर्व में उल्लेख कर चुके हैं कि नियमित योगाभ्यास आपको शांत एवं निश्चित रहने में मदद कर सकता है। नियमित योगाभ्यास आपको शांत एवं निश्चित रहने में मदद कर सकता है और साथ ही अविचलित हुए समस्याओं का सामना करने की शक्ति प्रदान करता है। योगाभ्यास आदर्श रूप से योगासन, प्राणायाम (Pranayama), ध्यान, एवं प्राचीन योग विज्ञान का संपूर्ण समन्वय है और इन सभी से कई चिंता ग्रस्त व्यक्तियों को पुनः स्वस्थ करने के साथ साथ जीवन को फिर से सकारात्मक रूप से जीने की क्षमता प्रदान की जा चुकी है। इस तरह से आप भी एक सकारात्मक जीवन का स्वागत कर नियमित योगाभ्यास के द्वारा भयमुक्त हो सकते हैं। निम्नलिखित योग तकनीक अस्थिर मन को शांत करने में मदद कर सकती है।
अ): विभिन्न प्रकार के योगासन
निम्नलिखित योगासनों की मदद से प्रसन्न एवं स्वस्थ शरीर व मन प्राप्त कर सकते हैं। योगासन तनाव एवं नकारात्मकता को हमारे

शरीर से दूर करने में सहायता करते हैं।
i. धनुरासन (बो पोज)
ii. मत्स्यासन (फिश पोज)
iii. जणू शीर्षासन (वन लेगेड फॉरवर्ड बेंड)
iv. सेतुबंधासन (ब्रिज पोज)
v. मर्जरीआसन (कैट स्ट्रेच)
vi. पश्चिमोत्तानासन (टू फॉरवर्ड बेंड)
vii. हस्तपादासन (स्टैंडिंग फॉरवर्ड बेंड)
viii. अधोमुख श्वानासन (डाउनवर्ड फेंसिंग डॉग)
ix. शीर्षासन (हेड स्टैंड)
x. शवासन (कॉर्प्स पोज)
ध्यान दें: योगासनों (Yogasana) के पश्चात कुछ क्षणों के लिए योगनिद्रा अवश्य करें जिससे आपके शरीर एवं मन को गहन विश्राम मिलता है। यह तकनीक शरीर को हानिकारक रसायनों से मुक्त करने में सहायता करता है जो कि तनाव का प्राथमिक कारण है।
ब): विभिन्न प्रकार के प्राणायाम
श्वस पर अपना ध्यान केंद्रित करने से व्यर्थ के विचारों से मुक्ति मिलती है जो तनाव के मूल कारण होते हैं। निम्नलिखित ध्वसन प्रक्रियाओं का अभ्यास करें:
i. भस्त्रिका प्राणायाम (दोनों नाकों से सांस को

होती है।
iv. धामरी प्राणायाम (बी ब्रेथ)।
v. ऊर्द्वगीय प्राणायाम (? का उच्चारण)।
स): शांतचित हेतु ध्यान
विचलित मन को शांत करने के लिए ध्यान (Meditation) एक सर्वश्रेष्ठ विधि है। एक शांति की अनुभूति होती है और निरंतर अभ्यास से यह अहसास कर पाते हैं कि किस प्रकार मन हमें छोटी-छोटी तुच्छ चीजों में उलझा कर रखता है। ध्यान हमें भविष्य के बारे में अत्यधिक चिंता करने एवं बेचैन होने से भी बचाता है।
आपने अड्रेनलिन का बढ़ना (अड्रेनलिन रस) शब्दों को कई बार सुना होगा। यह तब होता है जब हम किसी संभावित खतरे के बारे में अत्यधिक चिंता करते हैं। उदाहरण के तौर पर जब हम किसी रोमांचक झूले की सवारी करते हैं, तब हमारा एड्रेनलिन हॉर्मोन का स्तर बढ़ जाता है जिससे हमारी हृदय गति तेज हो जाती है, मांसपेशियां तन जाती हैं और शरीर से अत्यंत पसीना निकलने लगता है। वैज्ञानिक स्तर पर भी यह साबित किया जा चुका है कि नियमित ध्यान-अभ्यास से इस तनाव हॉर्मोन

ग): प्रार्थना, श्रद्धा और मुस्कराहट

चिंता मुक्त होने में प्रार्थना ही आश्वासन का सर्वश्रेष्ठ स्रोत है। नियमित रूप से प्रार्थना करना, मन्त्र उच्चारण, भजन करने जैसी आदतों को अपनाने से हम सकारात्मक ऊर्जा से भर जाते हैं और इनसे मन को स्थिर करने में मदद मिलती है। यह हमें एक गहन विश्वास से भर देते हैं कि जो भी घटित हो रहा है वह हमारे अच्छे के लिए होता है और एक सर्वश्रेष्ठ ईश्वरीय शक्ति है जो हम सब का ध्यान रखती है। इसके अतिरिक्त ज्ञादा से ज्ञादा मुस्कुराने का सचेत प्रयत्न करें। वह स्वतः ही आप में आत्मविश्वास, शांति एवं सकारात्मकता भर देगी। इसका तुरंत ही प्रयोग कर के देखें।
(साभार-पतांजलि योग)।
अगले भाग-3 में आसनों के बारे में...