



योग के वैज्ञानिक प्रयोग



$$\begin{aligned}
 V &= \sum \epsilon_s (r - r_0)^2 + \sum \epsilon_\theta (\theta - \theta_0)^2 \\
 &+ \sum \epsilon_{\text{tors}} \tau_D(\phi) + \sum \epsilon_{\text{sc}} L_D(\phi) \\
 &+ \sum \epsilon_c \left[\left(\frac{\sigma_x}{r} \right)^2 - 2 \left(\frac{\sigma_y}{r} \right)^2 \right] \\
 L_D(\phi) &= [1 - \cos(\phi - \phi_0)] + \frac{1}{2} [1 - \cos(\phi - \phi_0)]^2
 \end{aligned}$$

: BOOK MADE AVAILABLE FOR DIGITIZATION BY :

VICHARKRANTI PUSTAKALAY
SURAT, INDIA

: OUR MAIN CENTERS :

Shantikunj, Haridwar,
Uttaranchal, India – 249411
Phone no : 91-1334- 260602,
Website : www.awgp.org
E-mail : shantikunj@awgp.org

Gayatri Tapobhumi,
Mathura, U.P., India – 281003
Phone no : 91-0565-2530128,
Website : www.awgp.org
E-mail : yugnirman@awgp.org

: BOOK DIGITIZED BY :

Vicharkranti Pustakalay, Thana-Faliya, Dindoligam, Surat-394210, Gujarat, India
E-mail: vicharkranti.awgp@gmail.com | Website : www.vicharkrantibooks.org

प्रथम संस्करण

2011

लेखक

डॉ. प्रणव पण्ड्या

प्रकाशक

शोध एवं प्रकाशन विभाग

देव संस्कृति विश्व विद्यालय

गायत्रीतीर्थ, शान्तिकुञ्ज विस्तार

हरिद्वार (उत्तराखण्ड)

Phone: 91-(0)1334-260602 / 261955

Website: www.dsvv.org



Price: Rs. 180/-

योग के वैज्ञानिक प्रयोग



कुलाधिपति-देव संस्कृति विश्व विद्यालय
गायत्रीकुञ्ज, शान्तिकुञ्ज विस्तार (हरिद्वार)

अनुक्रमणिका

1.	भूमिका	03
2.	यौवन की उद्यम ऊर्जा को दिशा देता है योग	19
	(Yoga gives direction to the unbounded energy of the Youth)	
3.	योग के द्वारा स्मृति वृद्धि	31
	(Memory enhancement through Yoga)	
4.	यौगिक जीवन शैली द्वारा भावनात्मक परिपक्वता	53
	(Emotional Maturity through Yogic Life Style)	
5.	शैक्षिक दुश्चिंता का यौगिक समाधान	71
	(Yogic Solution for Academic Anxiety)	
6.	चिंता विकृति से भी मिल सकती है मुक्ति	87
	(Freedom is possible from Anxiety Disorder)	
7.	संधिवात नहीं रहा अब असाध्य	109
	(Arthritis is not incurable now)	
8.	रक्तचाप का यौगिक समाधान	117
	(Yogic Solution of Hypertension)	
9.	मधुमेह का यौगिक प्रबन्धन	125
	(Yogic Management of Diabetes)	
10.	कार्पोरेट क्षेत्र में कार्यरत व्यक्तियों की समस्याओं का यौगिक समाधान	137
	(Yogic Solution to the Problems of Corporate People)	
11.	अस्थमा का यौगिक उपचार	151
	(Yogic treatment of Asthma)	
12.	मोटापे की समस्या एवं यौगिक उपचार	161
	(Problem of Obesity and it's Yogic Treatment)	
13.	आत्मविश्वास के यौगिक साधन	169
	(Self-Confidence through Yoga)	
14.	आसन फोटोग्राफ	186
	(Photographs of Asanas)	



भूमिका

www.awgp.org

www.vicharkrantibooks.org



डॉ. प्रणव पण्ड्या

एमडी (मेडीसिन)

कुलाधिपति	देव संस्कृति विश्वविद्यालय
प्रमुख	अखिल विश्व गायत्री परिवार
निदेशक	ब्रह्मवर्चस शोध संस्थान
संपादक	अखण्ड ज्योति (मासिक पत्रिका-8भाषाओं में)
अध्यक्ष	स्वामी विवेकानन्द योग अनुसन्धान संस्थान (डीम्ड विश्वविद्यालय)

योग अब कुटियों से निकलकर आम जीवन में प्रवेश कर गया है। कभी योग का केवल आध्यात्मिक जीवन से नाता माना जाता था। आज भौतिक उपलब्धियों का अंबार खड़ा करने वाले व्यक्ति इसकी महिमा गान करते नहीं थकते। आम आदमी के शब्दकोष में भी इसने स्थायी जगह बना ली है। मगर दांतों तले अंगुली दबवाने वाली इस तस्वीर का एक दूसरा रुख भी है। योग के नाम पर भोली-भाली जनता को कुछ भी परोसा जा रहा है। सिर्फ प्राचीन ग्रंथों का सहारा ले कर भी इस मामले में काम चलने नहीं जा रहा। कल जो उचित था, जरूरी नहीं आज के हालात में भी वह पूर्णतया कार्य करे। हर व्यक्ति की शारीरिक और मानसिक सामर्थ्य में बदलाव

आये हैं। कुल मिलाकर रास्ता सिर्फ एक बचता है। योग को वैज्ञानिक पैमाने पर खरा सिद्ध किया जाए। विज्ञान के प्रयोगों के आधार पर जो प्राचीन यौगिक पद्धतियाँ उपयोगिता सिद्ध करती हैं, उन्हें सहर्ष स्वीकार किया जाए, शेष को आज की जरूरत के अनुसार ढाला जाए। इससे जहाँ देश के आम आदमी को शारीरिक-मानसिक और आध्यात्मिक रूप से सशक्त कर स्वस्थ और समर्थ राष्ट्र की नींव रखी जा सकेगी, वहीं दुनिया के सामने भी अपने पारम्परिक ज्ञान की महत्ता सिद्ध की जा सकेगी। संभवतः सुनहरा कल इसी रास्ते से सामने आयेगा।

चुनौती टूटते व्यक्ति और बिखरती दुनिया की (Challenge of Disintegrating Individuals & Splitting World)

इक्कीसवीं सदी में मनुष्य ने अनगिनत शारीरिक, मानसिक, राजनैतिक और सामाजिक समस्याओं के साथ प्रवेश किया है। इन समस्याओं की भयावहता व व्यापकता को व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य के समक्ष खड़े अनेकों संकटों के रूप में सहज ही अनुभव किया जा सकता है। यांत्रिकता द्वारा मानव जीवन में आयी साधन-सुविधाओं के बावजूद आज मनुष्य का जीवन अपेक्षाकृत अधिक तनाव-ग्रस्त एवं विषादपूर्ण हो गया है। आज व्यक्ति की टूटन ही परिवार के बिखराव और विश्व परिवार के विघटन के रूप में परिलक्षित हो रही है। निश्चित ही स्थूल प्रदूषण के साथ-साथ वैचारिक प्रदूषण इस विषाक्त वातावरण का कारण है।

जहाँ एक ओर शारीरिक रोगों के भंडार में नित नये नूतन रोग जुड़ रहे हैं, वहीं मनोरोगियों की संख्या भी विकराल रूप धारण करती चली जा रही है। पुरुष-महिला, शिक्षित-अशिक्षित, धनी-निर्धन सभी रोगों के कुचक्र में फंसे नजर आते हैं। अकेला मानसिक तनाव दुनिया के माथे पर पसीना ला रहा है। जीवन के हर पक्ष से तनाव जुड़ गया है, जैसे काम का तनाव, बेकार होने का तनाव, विवाह का तनाव, उपयुक्त जीवन साथी न मिलने का तनाव, नौकरी का तनाव और सेवानिवृत्ति के बाद का तनाव। प्रसिद्ध पुस्तक 'स्ट्रेस इन लाइफ एण्ड वर्क' की लेखिका रीता अग्रवाल के अनुसार आज रोगियों से 75% मुलाकातें केवल तनाव से संबंधित होती हैं। इसके व्यापक स्वरूप का अंदाजा सिर्फ इसी बात से लगाया जा सकता है कि आज इण्टरनेट की केवल एक वेबसाइट पर ही 25 लाख से अधिक दस्तावेज तनाव के विषय पर उपलब्ध हैं। आज इस तनाव एवं इसके प्रभाव स्वरूप उत्पन्न चिंता तथा अवसाद से बचने के लिए बच्चों, बूढ़ों एवं वयस्कों में औषध व्यसन तथा ईटिंग डिसऑर्डर बढ़ते ही चले जा रहे हैं। मनोवैज्ञानिक इसका कारण इन द्रव्यों से प्राप्त होने वाली प्रसन्नता अनुभूति को मानते हैं। मगर यह प्रसन्नता आने वाले दुख को



और बढ़ाने ही जा रही है। दूसरी तरफ अमेरिकी शोधार्थी गैलहर ने अपने एक शोध सर्वेक्षण में पाया कि सांवेगिक संतुष्टि की न्यूनता तथा रिटायरमेंट की वजह से 20% अमेरिकी वृद्ध आत्महत्या कर लेते हैं।

शहर ही नहीं गांव तक मनोरोगों के कहर से बच नहीं पा रहे हैं। इसकी एक झलक तमिलनाडु प्रांत में किये गए एक ग्रामीण सर्वेक्षण से मिलती है, जहाँ प्रति एक हजार व्यक्तियों में चिन्ता एवं डिप्रेशन के साथ-साथ 14.1% में मनश्चिकित्सकीय समस्याएँ पाई गयी हैं। वास्तव में निर्धनता, अतिमहत्वाकांक्षा, बढ़ते पारिवारिक दबावों तथा लगातार मिलती असफलता के कारण व्यक्ति का अपने आप के प्रति नजरिया बदला है तथा आत्मविश्वास घटने के साथ-साथ आत्मसम्मान की भावना में कमी आयी है। जीवन के प्रति उसका नजरिया निराशावादी होता चला जा रहा है।

मनोवैज्ञानिक इन सभी समस्याओं का कारण विकृत जीवनशैली को मानते हैं। समग्र दृष्टि में व्यक्ति की विविध समस्याएँ उनके सामाजिक परिवेश के प्रति कुसमायोजन की समस्या है। रोगों से जूझती दुनिया बेसब्री से स्थायी निदान की तलाश में है।

योग विज्ञान में छिपा है समाधान

(Solution lies in the Yogic Science)

वर्तमान प्रचलित चिकित्सा प्रविधियाँ, विश्लेषण के तौर तरीके मिलजुलकर भी इस चुनौती का सामना करने में नाकाम रहे हैं। दुनिया के प्रायः हर देश में इनकी नाकामियाँ



समझी और स्वीकारी जा चुकी हैं। ऐसे में चिन्तित विश्व भर के विशेषज्ञों ने पुरातन ज्ञान भण्डार में आयी ढूँढ़-खोज शुरू की है और उनकी दृष्टि भारत देश के प्राचीन ऋषियों द्वारा अन्वेषित योग विज्ञान पर जा टिकी है। यहीं पर उन्हें आज की सभी समस्याओं के सार्थक और सक्षम समाधान अंकुरित होते हुए दिखाई पड़ रहे हैं। मनुष्य के स्वास्थ्य संकट का हल ढूँढ़ने के लिए तथा उसमें अन्तर्निहित शक्तियों व क्षमताओं के प्रस्फुटन एवं जागरण के लिए जितने भी अनुसंधान कार्य हुए हैं और हो रहे हैं, उन सभी का सार निष्कर्ष यही है। प्रायः सभी विशेषज्ञों ने एक स्वर से यही प्रमाणित किया है कि सभी समस्याओं का समाधान योग विज्ञान में निहित है।

मानवीय मन के विशेषज्ञ कार्ल रोजर्स दीर्घकालीन अनुसंधान प्रक्रिया का निष्कर्ष बताते हुए कहते हैं कि स्वास्थ्य संकट के प्रश्न कंटक को निकालने के लिए मानवीय प्रकृति की संरचना व उसकी क्रियाविधि का समग्र ज्ञान चाहिए। तभी उसमें आयी विकृति की पहचान व निदान सम्भव है। यह समस्त विज्ञान योग शास्त्रों में पहले से ही उपलब्ध है। समस्त योग शास्त्रों में उन्होंने महर्षि

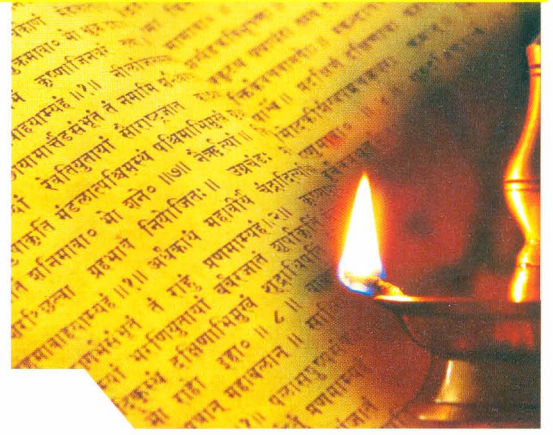
पतंजलि प्रणीत योगसूत्र में मनोचिकित्सा की सैद्धांतिक एवं नैदानिक समग्रता के अपूर्व समन्वय को अनुभव किया है। इसी के आधार पर उन्होंने अपनी नॉन-डायरेक्टिव चिकित्साविधि भी विकसित की है।

सुविख्यात मनीषी *जॉय रिमथ* के अनुसार प्रायः सभी समस्याओं का मूल कारण अहंकार ही है, जो एक ओर हमें उच्चतर चेतना से अलग करता है और दूसरी ओर हमको अपने साथी मनुष्यों के सामाजिक विस्तार से दूर करता है। योग विज्ञान की साधनात्मक प्रक्रियाएँ ही एक मात्र सार्थक एवं समर्थ समाधान हैं। इसी से मनुष्य की बिखरी और बंटी हुई चेतना फिर से अपनी एकात्मकता व सम्पूर्णता प्राप्त करती है। फिर से उसे अपना खोया हुआ स्वास्थ्य व सौन्दर्य मिलता है।

योग का आदि उद्भव (Ancient origin of Yoga)

योग की यात्रा युगों पुरानी है। इसने हर काल की जरूरतों से जुड़कर अपने नाम योग को सार्थक किया है। कभी इसने धर्म के अंग के रूप में मनुष्य को संस्कारित किया तो कभी कर्मयोग बनकर मनुष्यता को समाज के प्रति कर्तव्य बोध सिखाया है। आज यह पूरक चिकित्सा पद्धति के रूप में प्रतिष्ठा पा चुका है और भविष्य इसका समग्र जीवन शैली के रूप में प्रतीक्षा कर रहा है।

याज्ञवल्क्य स्मृति में उल्लेख मिलता है कि 'हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता तस्यः पुरातनः' अर्थात् सर्वप्रथम हिरण्यगर्भ ही योग के प्रथम



वक्ता हुए हैं, ऐसा महाभारत में भी स्पष्ट रूप से कहा गया है-

सांख्यस्य वक्ता कपिलः परमर्षि स उच्यते।

हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः ॥

-महाभारत 2/394/65

सन् 1921-22 में मोहनजोदड़ो और हडप्पा की खुदाई में जो अवशेष प्राप्त हुए हैं, वे भी उस काल में प्रचलित योग साधना का संकेत करते हैं। उदाहरण के तौर पर आसन में बैठे पशुपति और ध्यानस्थ योगी की प्रतिमा इसका प्रत्यक्ष प्रमाण है। पॉल ब्रन्टन की पुस्तक 'गुप्त भारत की खोज' में उल्लेख है कि हिमालय के सुदूरवर्ती क्षेत्रों में रहने वाले साधक आज भी योग साधनाओं में लीन हैं। स्वामी राम ने भी अपनी पुस्तक 'Living with the Himalayan Masters' में इस तरह की योग पद्धतियों की विकासात्मक चर्चाएँ की हैं।

विभिन्न पंथों से अभिन्न रिश्ता

(Essential relationship with different sects)

योग का नाता इस प्राचीन राष्ट्र के हर पंथ से रहा है। पुराणों में श्वेत से लेकर लकुलीश पर्यन्त

28 पाशुपत योगाचार्यों और इनमें से प्रत्येक के चार-चार शिष्यों अर्थात् 112 योगियों की नामावली उपलब्ध है। पालित्रिपिटक में, विशेषतः परवर्ती काल के विशुद्धि मग्गो और अभिधम्मत्थ संग्रहों जैसे ग्रन्थों में विशिष्ट यौगिक पद्धति के दर्शन होते हैं। तान्त्रिक षडङ्ग योग के शैव, वैष्णव और बौद्ध तन्त्रों में प्रायः समान रूप से वर्णन मिलता है। मत्स्येन्द्रनाथ के द्वारा आविष्कृत कौलिक योग-विधि में पिण्ड, पद, रूप और रूपातीत-इन चार तत्वों का वर्णन है। यही योग-विधि जैन योगशास्त्र के ग्रन्थों में मिलती है। कुण्डलिनी योग का बौद्ध वज्रयानी साहित्य में भी नामान्तर से वर्णन मिलता है। षोडश नित्याओं की उपासना और प्राण चार विधि में काल चक्र यान का और त्रिक दर्शन की अनुपाय प्रक्रिया में सहज यान का स्वरूप देखा जा सकता है। गोरक्ष प्रभृति नाथ योगियों के सम्प्रदाय में नेति, धौति प्रभृति यौगिक षट्कर्म विधियों तथा विविध भागों में बन्धों का परिचय मिलता है। इन्हीं सब यौगिक विधियों की शास्त्रा-प्रशाखाएँ भारतवर्ष के विविध भागों में सहज, अवधूत, बाउल, पंचसखी, सन्त, सिक्ख, दरवेश प्रभृति नामों से आज भी प्रचलित हैं। इसी पूरी परम्परा का समावेश योगशास्त्र में होता है।

योग : अर्थ एवं स्वरूप

(Yoga : Meaning and Characteristics)

योग के विषय के प्रति लोगों में अनेक भ्रान्तियाँ हैं। कुछ लोग आरोग्य प्रदान करने वाले स्थूल आसन-प्राणायाम आदि को ही योग समझते हैं, जबकि ये आसन-प्राणायाम योग के

लक्ष्य नहीं, अपितु ये साधना के निम्नतम सोपान हैं। कुछ लोग विभिन्न यौगिक सिद्धियों को ही योग एवं सिद्धियों के प्रदर्शनकर्ता को ही योगी समझ बैठते हैं। निस्सन्देह ये सिद्धियाँ इस तथ्य की द्योतक हैं कि मानव की प्रकृति में अकल्पनीय प्रसुप्त शक्तियाँ विद्यमान हैं, परन्तु ये सिद्धियाँ योग की लक्ष्य नहीं हैं, अपितु ये परमात्मा के दिव्य शक्ति की आंशिक अभिव्यक्तियाँ मात्र हैं। परमात्म शक्ति का, अपने स्वरूप का पूर्णरूपेण साक्षात्कार करना ही योग का प्रमुख उद्देश्य है, लक्ष्य है। योग का परम लक्ष्य तो योगसूत्र के प्रवर्तक महर्षि पतञ्जलि के अनुसार दृष्टा का अपने स्वरूप में स्थित हो जाना ही है।

जहाँ तक योग शब्द की परिभाषा का प्रश्न है, तो महर्षि पतञ्जलि ने चित्त की वृत्तियों के निरोध को ही योग माना है। (योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः)। गीता में, जो कि मुख्य रूप से कर्मयोग का अभिधान करने वाला ग्रंथ माना गया है, कर्मों के कोशल को योग कहा गया है-

योगः कर्मसु कौशलम् ॥ (गीता 2/59)

उपनिषदों में प्रायः जीवात्मा एवं परमात्मा के संयोग को योग कहा गया है। उपनिषदों के अनुसार जीवात्मा स्वाभाविक रूप से चैतन्य एवं सभी प्रकार की उपाधियों से अपरिच्छिन्न है, तथापि वह शरीर चित्त एवं इन्द्रियों से सम्बद्ध होकर भौतिक पदार्थों में अहंकार की प्रतीति से युक्त होकर कर्मों में प्रवृत्त होता है। इस प्रकार बन्ध की श्रृंखला में बद्ध होता जाता है। योग साधना द्वारा जीव में भौतिक पदार्थों के प्रति अहंकार की पूर्ण निवृत्ति होने पर जीवात्मा इन प्रपञ्चों से मुक्त होकर अपने चैतन्य स्वरूप से

अवगत हो जाता है। फलस्वरूप अनादिबन्ध की श्रृंखला से मुक्त होकर परमानन्दमय स्वरूप में आत्मलीन हो मुक्ति सुख का अनुभव करता है। यही स्थिति योग है। जैन परम्परा में जीवात्मा एवं परमात्मा के संयोग को योग कहा गया है। नाथ योग परम्परा में भी यही बात मिलती है।

सभी योग सम्प्रदाय मन अथवा चित्त को एक मत से पुरुष के बन्धन का कारण मानते हैं-

'विक्षिप्तचित्तस्तु नरः क्लेशदंष्ट्रांतरे स्थितः'

-बौधिचर्यावतार 8/1

यही कारण है कि सभी मतों में प्रवर्तित साधना चित्त-शुद्धि रूपी कार्य को ही सम्पन्न करते हैं। अतः अभिहित है कि- चित्तशोधनमाचार नियतं तावदाचरेत्। (बौधिचर्यावतार, 5/78)

यह योग ही चित्त वृत्तियों के निरोध अथवा शुद्धि का प्रमुख साधन है तथा इसी में अन्तर्भावित सभी तत्वों को सभी योग मतों में समान रूप से स्वीकार किया गया है। इस अष्टांग योग में निहित तत्वों के अभ्यास व अनुपालन द्वारा मन अथवा चित्त को शुद्ध व चित्त वृत्तियों के पूर्ण निरोध द्वारा ही अनादिबन्धन की श्रृंखला से मुक्त होकर परमानन्द स्वरूप में आत्मलीन हो मुक्ति सुख का अनुभव किया जा सकता है। दूसरे अर्थ में योग के परम लक्ष्य को प्राप्त किया जा सकता है।

वर्तमान समय में योग के जिस स्वरूप से साधारण व्यक्ति परिचित है उस दृष्टि से देखने पर यह आसन, प्राणायाम व ध्यान रूपी त्रितलों का वह समुच्चय है, जिसके द्वारा शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत किया जा सकता है। शारीरिक, मानसिक सौन्दर्य का पान किया जा सकता है।

परन्तु मूलरूप में योग की परम्परा में शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक विकास अथवा बौद्धिक उन्नति आदि विषयों का अलग से स्वतंत्र रूप से कहीं भी विवेचन अथवा प्रतिपादन नहीं हुआ है, क्योंकि यहाँ व्यक्ति को सदैव समग्र रूप से लिया गया है। यह मानवीय व्यक्तित्व के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक पक्षों का समग्र संगठन है। भारतीय चिन्तन के अनुसार व्यक्तित्व-देह, प्राण, मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार एवं आत्मा से युक्त एक संगठित संरचना है। यहाँ व्यक्तित्व का केन्द्रीय तत्व आत्मा है, जो ब्रह्म या परमात्मा के समान है। यह सत्-चित्त-अनन्द स्वरूप है। यह स्व-प्रकाशित है और शरीर तथा मन सहित समूचे व्यक्तित्व को प्रकाशित करता है (उपदेश सहस्री-2/16, 2/15, 26)। यह कोई कोरी परिकल्पित अवस्था मात्र का चित्रण नहीं है, बल्कि योग की उच्चतम भूमि में आरूढ़ योगी की सहज अवस्था है, जो कि भारतीय चिन्तन में संगठित एवं स्वस्थ व्यक्तित्व का अभीष्ट आदर्श भी है।

व्यक्तित्व की विविध समस्याएं वस्तुतः व्यक्तित्व के विघटन की समस्यायें हैं। अखण्डता मनुष्य का चरम गुण है, पर उस अवस्था को प्राप्त करने से पूर्व हर एक का व्यक्तित्व न्यूनाधिक अंशों में खण्डित होता है। अपने चरित्र, चिन्तन एवं व्यवहार तथा अपने गुण, कर्म एवं स्वभाव को क्रमशः उदात्त ध्येय के अनुरूप सजाते-संवारते हुए व्यक्ति के संगठन का मार्ग प्रशस्त होता है। इस तरह व्यक्तित्व जब तक संगठित रहता है तब तक मनुष्य अपने सामाजिक परिवेश से अनुकूलित रहता है। साथ ही वह अंतर्निहित

उच्चतर क्षमताओं को विकसित करता हुआ अपने जीवन को सार्थक एवं सफल बनाता रहता है तथा दूसरों के लिए भी जीवन जीने की कला का मार्ग प्रशस्त करता है। किन्तु विविध कारणों से यदि व्यक्तित्व का विकास कुंठित एवं अवरुद्ध हो जाये, तो उसका विघटन एवं बिखराव प्रारंभ हो जाता है और व्यक्ति अपने कार्यों को सामान्य रूप से नहीं कर पाता और न ही सामाजिक परिवेश में कुछ सार्थक एवं उपयोगी भूमिका निभा पाता है। बल्कि वह अशक्त शरीर के साथ विकृत चिंतन एवं हेय कृत्यों के मकड़जाल में उलझकर पतन एवं विनाश के मार्ग पर चल पड़ता है।

परिष्कार, रूपांतरण एवं समग्र विकास का राजमार्ग

(Royal Path of Sublimation, Transformation and Holistic Growth)

व्यक्तित्व के समग्र संगठन एवं विकास का सुव्यवस्थित मार्ग महर्षि पतंजलि द्वारा निर्धारित किया गया है, जो अष्टांग योग के नाम से प्रख्यात है। इसके आठ अंग हैं-यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि (प. यो.सू. 2/29)। इनमें प्रथम पाँच बहिरंग योग और अंतिम तीन अंतरंग योग के नाम से जाने जाते हैं। अष्टांग योग के ये सभी अंग व्यक्तित्व विकास के क्रमिक सोपान हैं।

यम-नियम नैतिक अनुशासन से संबंधित हैं। इनके अंतर्गत अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह तथा शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान आते हैं। यम-नियम के माध्यम से आन्तरिक तथा बाह्य नैतिक

एवं आध्यात्मिक अनुशासन व्यक्ति की निम्नवृत्तियों, नकारात्मक भाव-संवेगों तथा अवांछनीय आचार-विचार को परिष्कृत एवं परिशुद्ध करता है और मानसचेतना को उर्ध्वमुखी दिशा देता है। वस्तुतः इसके अन्तर्गत मानसिक रेचन (केथारसिस) एवं उदात्तीकरण (सब्लिमेशन) द्वारा प्राथमिक स्तर पर मनोविकारों के शमन का कार्य सम्पन्न होता है और यौगिक उपचार की उच्चतर प्रक्रियाओं की आधारभूमि तैयार होती है।

आसन-प्राणायाम शरीर एवं स्नायविक संस्थान को पुष्ट एवं निरोग बनाते हैं तथा मन को स्थिरता प्रदान कर व्यक्तित्व संगठन के कार्य को गति देते हैं। प्रत्याहार मन की बहिर्मुखी वृत्तियों को समेटकर अंतर्मुख करने की प्रक्रिया है। इसमें विषय वस्तुओं से मन को हटाकर आत्मचेतना की ओर उन्मुख किया जाता है। यह मानसिक प्रशिक्षण का उच्चतर अभ्यास है तथा इच्छाशक्ति पर केन्द्रित है। मन को एकाग्र एवं स्थिर करने का जो प्रयास प्रत्याहार में शुरू होता है वह धारणा में एक बिन्दु पर आ टिकता है। ध्यान में अचेतन ग्रंथियों का उदात्तीकरण होता है। राजसिक एवं तामसिक वृत्तियाँ शक्तिहीन होने लगती हैं। संस्कारों का संवेग क्षीण होने लगता है। अचेतन के समग्र उदात्तीकरण एवं परिष्कार के साथ-साथ मानसिक शारीरिक एवं व्यक्तित्व संगठन की प्रक्रिया आत्यांतिक रूप से संपन्न होती है, जो समाधि की अवस्था में अपनी पूर्णता को प्राप्त करती है। इस अवस्था को यौगिक परम्परा में जीवन मुक्ति, कैवल्य, स्थितप्रज्ञता आदि विविध नामों से परिभाषित किया गया है।

यह व्यक्ति के विकास की पूर्ण अवस्था है। इस स्थिति में व्यक्तित्व का कमलपुष्प पूरी तरह से खिल उठता है। व्यक्ति समस्त ग्रंथियों एवं द्वंद्वों से मुक्त होकर निर्ग्रन्थ एवं निर्द्वन्द्व हो जाता है। उसकी निम्न प्रकृति दिव्य प्रकृति में रूपान्तरित हो जाती है। जैविक एवं मानसिक प्रकृति आध्यात्मिक प्रकृति में रूपान्तरित हो जाती है। व्यक्तित्व अहम् परम चेतना की विराट सत्ता में एक हो जाता है।

व्यक्ति एवं समाज की समस्याओं का निदान है योग

(Solution to problems of person and society lies in Yoga)

विज्ञान की प्रगति के पूर्व जहाँ जीवन का दायरा सीमित था और आवश्यकताएँ न्यून थीं, समस्याओं का फलक भी अधिक व्यापक एवं जटिल नहीं था, यहीं विज्ञान के उद्भव एवं विकास के साथ परिदृश्य पूरी तरह बदल गया है और समस्याओं का स्वरूप भी अधिक जटिल एवं व्यापक बन गया है। एक ओर बुद्धि एवं तकनीकी शक्ति के बल पर मानव प्रकृति पर विजय पाने का दम्भ भर रहा है, तो दूसरी ओर अन्दर से अपनी क्षुद्र प्रवृत्तियों का दास ही बना हुआ है। एक तरफ अणु-परमाणु से लेकर विश्व-ब्रह्माण्ड के रहस्यों को अनावृत्त कर रहा है, वहीं दूसरी तरफ अपने यथार्थ स्वरूप के प्रति अनभिज्ञ है। वस्तुतः मनुष्य भौतिक प्रगति की चकाचौंध में अपने जीवन के सत्य को भुला बैठा है। व्यक्ति की आंतरिक टूटन-सड़न ही बाहर समाज में हिंसा, युद्ध, आतंक, अपराध, भ्रष्टाचार, आत्महत्या,

अनैतिक, अनाचार के विविध रूपों में दृश्यमान हो रही है। इनके समाधान के प्रयास न हो रहे हों, ऐसी बात भी नहीं है। राजनैतिक, सामाजिक, वैज्ञानिक, मनोवैज्ञानिक हर स्तर पर कुछ न कुछ हो रहा है, किन्तु समाधान का हर प्रयास समस्याओं के नए आयामों को प्रकट कर रहा है। वास्तविक समस्या के मूल को समझे बिना किए जा रहे ये प्रयास जड़ को सींचने के बजाय फल-पत्तियों के उपचार सिद्ध हो रहे हैं। व्यक्ति एवं समाज की समस्याएँ अन्योन्याश्रित हैं और व्यक्ति समाज का केन्द्र बिन्दु है। व्यक्ति के विखण्डन एवं बिखराव के मूल कारणों का उपचार करके ही समाज की समस्याओं का समाधान सुनिश्चित हो सकता है।

योग मानवीय विधान के गहनतम स्तर पर विचार करता है व इसे अहं में खोजता है, जोकि एक ओर व्यक्ति को आत्मा के उच्चतर सत्य से अलग करता है, तो दूसरी ओर एक व्यक्ति को दूसरे व्यक्ति से अलग करता है और स्वस्थ अन्तर्सम्बन्ध बनाने में रोड़ा डालता है। मानवीय मन के विशेषज्ञ कार्ल युंग अहं की विकृति पर विचार करते हुए ठीक ही कहते हैं कि इसके कारण मानवीय चेतना समग्र से कटी हुई है और अपनी आत्मा सहित मानवता से अपना संबंध खो बैठी है। [The ego is ill for the very reason that it is cut off from the whole and has lost its connection with mankind as well as with the spirit].

योगिक दृष्टि में अहं की यह क्षुद्र सत्ता ही संकीर्णस्वार्थपरता के साथ जुड़ने पर विविध समस्याओं को जन्म देती है। सामूहिक अहं

(collective ego) जो जातीय दम्भ के रूप में सक्रिय होता है, वैयक्तिक अहं से भी खतरनाक सिद्ध होता है। युद्ध, हिंसा व दंगे आदि इसी की विकृत अभिव्यक्ति है। वास्तव में युद्ध स्वयं में समस्या नहीं, ये व्यक्ति की आन्तरिक अव्यवस्था के बाह्य लक्षण हैं। इसी तरह समाज में दृश्यमान शोषण, भ्रष्टाचार, अपराध आदि की समस्यायें संवेदनाशून्य अहं की ही उपज है। इस तरह यौगिक दृष्टि में अहं व्यक्तिगत एवं सामाजिक दोनों स्तरों पर विघटन एवं समस्याओं का मूल कारण है।

अहं की मूल समस्या का समाधान इसके अतिक्रमण द्वारा एवं इसके उच्चतर ध्येय में विलय द्वारा ही हो सकता है और योग इसी का विज्ञान है। इसके आत्म-जागरण एवं साक्षात्कार का लक्ष्य, स्पष्ट रूप से व्यक्ति को मनोजैविक स्तर से ऊपर उठाते हुए आत्मिक स्तर पर प्रतिष्ठित करने का प्रयास करता है।

योग व्यक्ति की मनोवैज्ञानिक समस्याओं की जड़ों पर भी कुठाराघात करता है। स्वामी अखिलानन्द के शब्दों में—“जब तक व्यक्ति योग के आदर्श को जीवन में धारण नहीं करता, तब तक उसके मानसिक तनाव एवं कुण्ठाओं के स्थायी उपचार की कोई संभावना नहीं है और जब तक व्यक्ति के जीवन का चरम लक्ष्य सुखवाद एवं इन्द्रिय भोग रहेगा, तब तक उसमें मानसिक द्वंद्व, तनाव एवं कुण्ठाएँ बनी रहेंगी।”

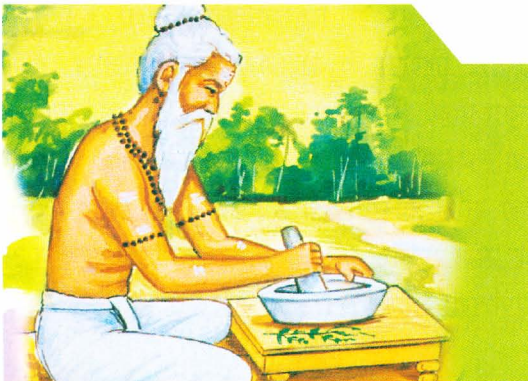
आध्यात्मिक लक्ष्य के अनुरूप उच्चतर जीवन पद्धति ही वर्तमान मनुष्य की समस्याओं को सार्थक समाधान दे सकती है। यदि व्यक्ति इस अनुरूप जीवन की दृष्टि को

बदल ले, तो वह सुनिश्चित रूप से कुण्ठा, असुरक्षा, अपराधबोध के रूप में सक्रिय उद्विग्नता की व्याधि का निराकरण कर सकता है और सफल सामाजिक समायोजन के साथ जीवन की उच्चतर सम्भावनाओं को विकसित कर सकता है। उदाहरण के रूप में यम-नियम की उपयोगिता सम्पूर्ण मानव समाज के लिए है। सभी अवस्थाओं में उनका पालन, मानव-मानव में प्रेमभाव, भाईचारा बढ़ाकर विश्वबन्धुत्व का भाव विकसित करता है। यम के अन्तर्गत अहिंसा प्राणी मात्र की रक्षा को सुनिश्चित करता है और किसी भी रूप में हिंसा को निरुत्साहित करता है। सत्य, सामाजिक कर्तव्य, वचनबद्धता एवं आपसी विश्वास को पुष्ट करता है। अस्तेय श्रम की कमाई पर बल देता है तथा चोरी, छीना-झपटी, शोषण आदि को निरस्त करता है। ब्रह्मचर्य विपरीत लिंग के शील की रक्षा का प्रतिपादन करता है। अपरिग्रह उचित रीति से धन कमाने व आवश्यकता से अधिक जमा न करने का विधान प्रस्तुत करता है। इस तरह यम का नैतिक अनुशासन व्यक्ति को आत्मानुशासन के साथ समाजनिष्ठ बने रहने का प्रशिक्षण देता है और समाज के संगठन एवं निर्माण के कार्य को गम्भीर रूप से क्रियान्वित करता है। इसी प्रकार नियम के अंतर्गत शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान का अनुशासन व्यक्तिगत उत्कर्ष के साथ सामाजिक उत्थान को सुनिश्चित करता है। इस तरह योग व्यक्ति के संग समाज की भी समस्याओं के निदान में पूर्णतया सक्षम है।

संस्कृति से योग का सबन्ध

(Relationship of Yoga with Culture)

भारतीय समाजवाद के प्रवर्तक आचार्य नरेन्द्रदेव ने भारतीय संस्कृति और समाजवाद में सुन्दर समन्वय स्थापित किया था। उनका कहना था कि संस्कृति चित्त भूमि की खेती है। पं. ब्रजवल्लभ द्विवेदी जी इसकी तुलना में कहते हैं कि योगसूत्र के अनुसार योगशास्त्र भी एक प्रकार से चित्त भूमि की खेती है। व्यक्तियों के चित्त के साथ-साथ लोकचित्त के कार्यक्षेत्र का विस्तार आवश्यक है। लोकचित्त का राष्ट्रचित्त में और विश्वचित्त का विश्व संस्कृति के रूप में विकास अभिप्रेत है। जीवन और संस्कृति दोनों परिवर्तनशील हैं। कालप्रवाह से जीर्ण और अनुपयोगी पुराने विचारों के परित्याग के साथ श्रेणिक नैतिकता के नाम पर सभी पुराने आदर्शों और सिद्धांतों का बहिष्कार तथा समाज के दीर्घकालीन अनुभव तथा संचित ज्ञान का अनादर अनुचित होगा। हमारा कर्तव्य है कि हम अपनी संस्कृति का सतर्क और वैज्ञानिक अध्ययन प्रस्तुत करें, उसके जीवन-पूर्ण तत्त्वों की रक्षा करें और आधुनिक विचारों से उनका सामञ्जस्य स्थापित कर नवसंस्कृति का निर्माण करें।



चिकित्सा पद्धति के रूप में योग

(Yoga as a therapeutic system)

योग से चिकित्सा का सम्बन्ध आज का नहीं है। आयुर्वेद के स्वस्थवृत्त के अन्तर्गत 'योग' की विशिष्ट भूमिका है। सुश्रुत संहिता (कल्प. 5.8-13) एवं चरक संहिता (चि. 23.24-37) आदि विभिन्न चिकित्सा पद्धतियां अनुष्ठानात्मक विधि से दी गयी हैं। हठ प्रदीपिका में स्वात्माराम योगी के द्वारा हठयोग साधन, साधना पक्ष की प्रविधि तक ही सीमित था, परन्तु उसके अनन्तर 16वीं शताब्दी के बाद महर्षि घेरण्ड के घेरण्ड संहिता नामक ग्रन्थ में हम योग चिकित्सा के विभिन्न पक्षों को पाते हैं। यथा-

**वातसारं परं गोप्यं देह निर्मलकारकम् ।
सर्व रोगक्षयकरं देहानलविवर्द्धकम् ॥**

-घेरण्ड संहिता 1.16

वातसार धौति का वर्णन करते हुए उससे शरीर की निर्मलता, रोगों का क्षय एवं शरीर में जठराग्नि के प्रदीप्त होने की बात कही गयी है। यह पहला श्लोक घेरण्ड संहिता में स्पष्ट रूप से योग के चिकित्सा पक्ष पर दृष्टि डालता है। इसके अनन्तर और भी बहुत से रोगों पर प्रकाश डाला गया है। जबकि ग्रन्थ के प्रारम्भ में तत्त्व ज्ञान की उपलब्धि के लिए इस विद्या का अनुष्ठान करने की बात कही गयी है-

घटस्थ योगं योगेश तत्त्वज्ञानस्य कारणम् ।

-घेरण्ड संहिता 1.29

यहाँ एक बात स्पष्ट होती है कि योग का प्राचीन पक्ष तत्त्व ज्ञान के साथ शरीर रक्षा (स्वास्थ्य) भी था। परन्तु वर्तमान युग में योग से चिकित्सा का नाता सौ वर्ष पुराना भी नहीं है।

1924 में स्वामी कुवल्यानन्द द्वारा योग का पहला चिकित्सा सम्बन्धी वैज्ञानिक प्रयोग प्रस्तुत किया गया, जिसकी सराहना प्रख्यात नोबल पुरस्कार सम्मानित वैज्ञानिक सर जगदीश चन्द्र बोस ने भी की। इसके साथ ही एक और महत्त्वपूर्ण तथ्य प्रकाश में आया और वह था योगाभ्यासों का किसी स्थिति-विशेष में वैज्ञानिक रूप क्रमिक चयन जो आरोह क्रम को प्रदर्शित करता हो। गुरुदेव रविन्द्र नाथ टैगोर ने इसे चिकित्सा जगत में नयी उपलब्धि के रूप में बताया। तब से अब तक परम्परागत रूप से कई अनुसंधान संस्थान स्थापित हुए, जहाँ पर योग के चिकित्सकीय पक्ष की वैज्ञानिक प्रक्रियाओं पर शोध आरंभ हुए। स्वामी कुवल्यानन्द द्वारा स्वयं पुणे में कैवल्यधाम, लोनावाला केन्द्र का शुभारम्भ हुआ, जो उन्होंने अपने गुरु मन्माधवानन्द के श्रीचरणों में समर्पित किया।

1970 के दशक में कृष्णमाचार्य ने भी योगाभ्यास के क्रमों को लेकर विशेष कार्य किया। उनकी पूर्णतः वैज्ञानिक साधना विधा आज भी वैज्ञानिक प्रमाणों के आधार पर पुष्ट मानी जाती है। विभिन्न रोगों के लिए उन्होंने विशेष अध्ययन प्रस्तुत किये। उन्हीं के शिष्य बी. के. एस. अयंगर ने भी इस क्षेत्र में अत्यंत महत्त्वपूर्ण योगदान प्रस्तुत किये। 1980 के दशक के बाद वे पहले योगाचार्य थे, जिन्होंने योग को विदेश में बहुत ऊँचाई तक पहुँचाया। मशहूर वायलिन वादक यहूदी मेनहिन एवं महारानी एलीजाबेथ उनके शिष्यों की गिनती में थे। उनके योग की विशेषता थी- शरीर के विभिन्न भागों को तनाव एवं खिंचाव देकर शरीर की मांसपेशियों

को सहजता देना एवं उसके द्वारा योगाभ्यासों को उनकी पूर्णता तक पहुँचाना। शरीर पर पूर्ण संतुलन एवं स्थिरता प्रदान करने में सक्षम हठयोग के क्षेत्र में श्री अयंगर का योगदान अत्यन्त महत्त्वपूर्ण रहा। योगाभ्यासों का उनका क्रम 300 सप्ताह में विभाजित है। जिसके नियमित अभ्यास से शरीर को आश्चर्यजनक रूप से सन्तुलित किया जा सकता है। साथ ही उन्होंने विभिन्न रोगों पर अपनी पद्धति का सफल प्रयोग भी किया।

संन्यास की दशनामी परम्परा से दीक्षित स्वामी शिवानन्द सरस्वती के सर्वसमर्थ शिष्य स्वामी सत्यानन्द सरस्वती द्वारा 1964 में बिहार योग विद्यालय की स्थापना हुई। योग की प्राचीन पद्धतियों का आधुनिक परिवेश के लिए समायोजन इस का लक्ष्य था। उनके द्वारा योग को जनसाधारण के अनुकूल बनाना और जनता को इसकी उपयोगिता समझाना अपने आप में एक ऐतिहासिक कार्य था। स्वयं सत्यानन्द जी परमहंस संन्यासी और दूसरी ओर उनकी अन्तर्दृष्टि की वैज्ञानिकता योग के महत्त्व को असीम ऊँचाई की ओर ले गयी। उनकी नव्य पद्धति में अत्यन्त महत्त्वपूर्ण थी- 'योग निद्रा'। एक असाधारण प्रभाव वाली मनोवैज्ञानिक निद्रा जिसने अचेतन में छुपी शक्तियों को जगाने में मदद की और कई अनसुलझे मनोवैज्ञानिक रहस्यों को उजागर किया। उनके शिष्य स्वामी निरंजनानन्द का 'बोध समुद्र' इसी योग निद्रा का परिणाम है। उनकी इस नवीन पद्धति को जानने के लिए उनका योग निद्रा नामक ग्रंथ दृष्टव्य है।

बाद में धीरेन्द्र ब्रह्मचारी ने सूक्ष्म व्यायाम की शृंखला प्रस्तुत की, जिसके अत्यन्त महत्त्वपूर्ण परिणाम सामने आए। उनके भी शिष्यगणों में बहुत प्रभावशाली हस्तियाँ रही। श्रीमती इन्दिरा गांधी उनमें से एक थीं। योग के इस प्रभाव की कई महत्त्वपूर्ण लोगों ने सराहना की एवं प्रोत्साहित किया। इस कड़ी में विभिन्न नाम हैं, जिनमें से सबका उल्लेख यहां संभव नहीं है, परन्तु इतना सत्य है कि जिन भी पद्धतियों द्वारा प्राचीन अथवा आधुनिक योग गुरुओं ने प्रसिद्धि अर्जित की है, सैद्धांतिक रूप से उसका आधार प्राचीन योग शास्त्र ही है। योग पद्धतियों का चयन व्यक्ति की अपनी रुचि का विषय है परन्तु यह अवश्य सुनिश्चित कर लिया जाए कि :-

1. चयनित योगासन एवं उनकी विधि का वैज्ञानिक आधार स्पष्ट हो।
2. योगासनों का चयन जीवन शैली के उपयुक्त हो।
3. मानसिक एवं शारीरिक स्थितियों को ध्यान में रखकर योगाभ्यास का चयन।
4. समय एवं परिस्थितियों को ध्यान में रखना आवश्यक।
5. अंग विशेष पर योगाभ्यास के प्रभाव को ध्यान में रखना जरूरी।
6. शरीर की स्थिति, आयु, लिङ्ग आदि के अनुसार भी योगाभ्यास का क्रम निर्धारित किया जाता है। युवाओं एवं बच्चों के सभी आसन वृद्धों के लिए संभव नहीं।
7. वातावरण के प्रभाव आदि के अनुरूप आसनों का चयन जैसे कपालभाति एवं भस्त्रिका आदि के अभ्यास से अधिक गर्मी के मौसम में हानि की आशंका।

अन्तर्विषयक शोध : आज की आवश्यकता (Inter-disciplinary Research : Need of the Day)

जीवन समग्र है। ज्ञान भी इसी की अनुभूति कराता है। किसी विषय में विशेषज्ञता हासिल करने के लिए अन्य विषयों की तरफ से दृष्टि बंद करना तात्कालिक जरूरत हो सकती है, पर उससे भी समग्र समाधान प्राप्त नहीं होता। यह स्थिति ज्ञान की समस्त धाराओं में है, चाहे वह कला का क्षेत्र हो या विज्ञान का। योग तो नाम से ही जुड़ाव रखने वाला विषय है, अतः प्रश्न चाहे योग के विकास का हो या किसी विषय-विशेष का अन्तर्विषयक शोध समय की जरूरत बन गये हैं।

शरीर के रोगों की चिकित्सा से ही नहीं, मन के रोगों की चिकित्सा से भी योग का सम्बन्ध है। महर्षि पतञ्जलि द्वारा प्रणीत योगसूत्रों को आज मनोविज्ञान जगत में नये ढंग से देखा जा रहा है। योगश्चित्तवृत्ति निरोधः जैसे सूत्रों के माध्यम से पतञ्जलि द्वारा मानवीय मन की अनन्त सम्भावनाओं का परिचय दिया है। पतञ्जलि के द्वारा 'चित्त' की व्याख्या एवं चित्त निरुद्धि के उपाय पर सम्पूर्ण योगशास्त्र की व्याख्या अत्यन्त गहन मनोविज्ञान को सामने लाने का प्रयास करती है।

कई मनोवैज्ञानिक समस्याओं के समाधान के रूप में योग की विभिन्न क्रियाओं को सह-चिकित्सा के रूप में प्रयोग किया जाता है। देश की रक्षा अनुसंधान संगठन **D.R.D.O. (Defence Research & Development Organization)** ने भी सेना में बढ़ते हुए तनाव से छुटकारा दिलाने में योग के महत्त्वपूर्ण योगदान

को माना है। तनाव प्रबन्धन में योग की बढ़ती भूमिका योग और मनोविज्ञान के सम्बन्ध को ही स्पष्ट नहीं करती, बल्कि यह भी बताती है कि अन्तर्विषयक शोध कार्यों का अब कोई विकल्प नहीं रह गया है।

सामाजिक क्षेत्र में हो रहे शोध कार्यों में भी योग का महत्वपूर्ण स्थान रहा है। समाज में नैतिक एवं मूल्यपरक आन्दोलन लाने के लिए शोध कार्य एक विशेष दृष्टि प्रदान करते हैं। साम्प्रदायिक सद्भावना, नैतिक विचार-धाराओं का समन्वय, विश्वबन्धुत्व की भावना आदि का विकास एवं समाजगत समस्याओं के अध्ययन के साथ-साथ उनके निराकरण एवं तत्सम्बन्धी विचार-धाराओं का विकास सामाजिक क्षेत्र में हो रहे शोध कार्यों का मुख्य उद्देश्य होता है। गोरक्षनाथ प्रभृति योगियों ने तो हठयोग परम्परा की शुरुआत ही सामाजिक आन्दोलन के रूप में की थी। रांगेय-राघव द्वारा लिखित 'धूनी का धुंआ' नामक उपन्यास इस परम्परा का सामाजिक आन्दोलन के रूप में विकास दर्शाता है। योग और समाजशास्त्र में अन्तर्विषयक शोध के माध्यम से योग के सामाजिक पक्ष के परिचय के साथ-साथ इसकी व्यापकता का भी अनुमान लगाया जा सकता है।

आज योग-केन्द्र नहीं बल्कि बड़े-बड़े **Polyclinics** का महत्वपूर्ण विभाग बनकर सामने आया है। केन्द्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मन्त्रालय की प्रस्तावित योजना के अनुसार 'आयुष' विभाग के अन्तर्गत देश के सबसे बड़े **Yog Hospital** का निर्माण चिकित्सा क्षेत्र में ऐतिहासिक उपलब्धि होगी। यही नहीं इस

क्षेत्र में गैर सरकारी संगठन (N.G.O.) भी बढ़चढ़कर अपनी अहम् भूमिका निभा रहे हैं। भारत सरकार की ओर से 'योग' चिकित्सा के क्षेत्र में कार्य कर रही संस्थाओं को अनुदान दिया जा रहा है। जिससे जन सामान्य के बीच में योग चिकित्सा की लोकप्रियता बढ़ रही है। टी.वी. चैनलों में इलेक्ट्रॉनिक मीडिया द्वारा योग की जानकारी दूर-दूर तक पहुँचाई जा रही है, इससे कई रोगी लाभान्वित हुए हैं। आज वैज्ञानिक वर्ग, योग चिकित्सा के क्षेत्र में नयी सम्भावनाएँ तलाश रहा है ये योग की बढ़ती लोकप्रियता ही है। जिससे वो कुटियों एवं गुफाओं से निकलकर आज चिकित्सा एवं स्वास्थ्य के क्षेत्र में अपनी अग्रणी भूमिका निभा रहा है।

योग विज्ञान के विकास-यज्ञ में देव संस्कृति विश्वविद्यालय की विशिष्ट आहुतियां (Contributions of Dev Sanskriti Vishwavidyalaya in the Growth of Yogic Science)

आधुनिक युग में योग के विकास-यज्ञ में विभिन्न संस्थाओं ने अपनी आहुतियां अर्पित की हैं। इस दिव्य कार्य में शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार द्वारा संचालित व पोषित देव संस्कृति विश्वविद्यालय का योगदान विशिष्ट कहा जा सकता है। विज्ञान एवं अध्यात्म के समन्वय पर आधारित इस विश्वविद्यालय में योग पर देश में सर्वाधिक पाठ्यक्रम संचालित किये जा रहे हैं। इनमें परास्नातक पाठ्यक्रमों से लेकर, डिप्लोमा एवं प्रमाण पत्र स्तरीय पाठ्यक्रम सम्मिलित हैं। स्नातक स्तर पर भी योग का अध्यापन कार्य

आरंभ हो जाने के बाद युवा पीढ़ी को आरंभ से ही इस क्षेत्र में दिशा मिल रही है। दूरस्थ शिक्षा पर भी योग के डिप्लोमा एवं प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम आरंभ हो जाने से लोग घर बैठे योगक्रांति के स्वप्न को साकार करने में भूमिका का निर्वहन कर रहे हैं। योग के हर पक्ष पर गहन दृष्टि डालने के साथ इस विभाग के अंतर्गत व्यावहारिक ज्ञान पर विशेष ध्यान दिया जाता है। विभाग की उपलब्धियों की एक झलक विभिन्न राष्ट्रीय स्तर की प्रतिस्पर्धाओं में जीते गये पदकों की चमक से भी की जा सकती है।

पाठ्यक्रमों के साथ जुड़ा है-त्रैमासिक इन्टर्नशिप प्रोग्राम। यह परीक्षाएं उत्तीर्ण कर लेने के बाद प्रत्येक विद्यार्थी के लिए अनिवार्य होता है। इसके अन्तर्गत विषय में व्यावहारिक कुशलता व विशेषज्ञता का अनुभव हासिल करने के लिए विद्यार्थी को देश के किसी भी क्षेत्र में तीन माह के लिए भेज दिया जाता है। उदाहरण के लिए अकेले जुलाई 2008 से सितम्बर 2008 की इन्टर्नशिप के दौरान विद्यार्थियों ने देश के 24 राज्यों के अलावा भूटान और नेपाल में भी योग की अलख जगायी। इन तीन महीनों के परिवीक्षाकाल में देश में छह सौ योग शिविरों का आयोजन किया गया।



योग इस विश्वविद्यालय का एक विषय मात्र नहीं बल्कि जीवन दर्शन है। कुलाधिपति के रूप में स्वयं इस पुस्तक के लेखक द्वारा प्रति सप्ताह भगवद्गीता और ध्यान की नियमित कक्षाएं ली जाती हैं, जिसमें समस्त विश्वविद्यालय परिवार सम्मिलित होता है। जीवन प्रबन्धन के रूप में योग का व्यावहारिक पक्ष भी हर विद्यार्थी के जीवन में सहज ही उतरता चला जाता है।

योग के क्षेत्र में शोध कार्यों में भी यह विश्वविद्यालय अग्रणी संस्थाओं में से एक है। मनोविज्ञान से लेकर भारतीय संस्कृति से योग के सम्बन्ध पर हो रहे शोध कार्य इस बात का प्रमाण हैं कि अंतर्विषयक शोध इस विश्वविद्यालय की एक विशिष्टता बन कर उभर चुके हैं। पीएचडी पर विशेष ध्यान दिया जा रहा है। मात्र आठ वर्षों के छोटे से अंतराल में अब तक लगभग 200 पी-एच.डी. पंजीकृत हो चुकी हैं और 108 अवार्ड हो चुकी हैं। साथ ही विश्वविद्यालय में प्रत्येक विद्यार्थी के लिए अपने अंतिम सेमेस्टर में एक लघु शोध करना अनिवार्य है। ये लघु शोध कार्य मात्र नाम के ही लघु है। इनमें योग विषय के अब तक सर्वथा अछूते रहे पहलुओं को शोध का विषय बनाने का गम्भीर और गुरुतर प्रयास किया गया है। इनके चमत्कृत कर देने वाले परिणामों से जनता जनार्दन को अवगत कराना इस विश्वविद्यालय की महती व नैतिक जिम्मेदारी बनती है। इस दिशा में यह पुस्तक योग के वैज्ञानिक प्रयोग एक प्रयास है।

प्रस्तुत शोध ग्रंथ की कार्य योजना

(Work plan of the Present Research Book)

‘योग के वैज्ञानिक प्रयोग’ नामक इस पुस्तक में विभिन्न विषयों एवं आयामों से संबंधित शोध परिणामों के विवरण हेतु बारह अध्यायों की रचना की गई है। इसके तहत पुस्तक के प्रथम अध्याय से लेकर बारहवें अध्याय तक विभिन्न समस्याओं के निराकरण हेतु प्रयुक्त यौगिक पैकेजों तथा उनके परिणामों के बारे में बतलाया गया है। वर्तमान में किशोरवय से संबंधित समस्याओं में विशेषज्ञों के समक्ष एक महाप्रश्न बन गई है। आज किशोरों में आत्महत्या की प्रवृत्ति बढ़ती ही चली जा रही है। हमारे किशोर उमड़ती-उफनती ऊर्जा के भण्डारगृह की तरह होते हैं, जिनमें ऊर्जा का प्रवाह असीम होता है, यदि इसे नियंत्रित व नियमित न किया जाये, तो इसके सहज स्वाभाविक विकास में बाधा आ जाती है और ये बाधा उनमें मनोग्रंथियों के रूप में सामान्यतः अपना स्थान बना लेती है, यदि इन मनोग्रंथियों का उन्मूलन उचित रीति से और उचित समय पर न हो सके, तो इससे उनमें चिड़चिड़ापन, जिद्दीपन, कुण्ठा, हताशा व निराशा घर कर जाती है एवं वे कभी-कभी आत्महत्या जैसा कदम भी उठा लेते हैं। आज यह प्रवृत्ति किशोरों में बढ़ती ही चली जा रही है। कारण है, अभिभावकों- शिक्षकों व अन्य संबंधियों द्वारा इनकी आवश्यकताओं व भावनाओं को ठीक से समझ न पाना तथा यदि समझ भी गये तो उचित रीति से इन्हें सही दिशा न दे पाना। इन्हीं कारणों ने देव संस्कृति विश्वविद्यालय के शोधार्थियों को किशोर एवं इनकी समस्याओं के समाधान में ‘योग की क्या भूमिका हो सकती है’ विषय पर

अनुसंधान करने को विवश किया। अतएव किये गये अनुसंधानों की विवेचना प्रथम अध्याय में की गई है।

आपाधापी भरी जिन्दगी ने बहुतों की नींद उड़ाई है और इस नींद में आये व्यतिक्रम ने लोगों की याद करने की क्षमता पर भी अपना व्यापक प्रभाव डाला है। आज केवल बूढ़े ही नहीं, बल्कि छोटे बच्चे, किशोर व वयस्क चाहे वे किसी भी क्षेत्र के क्यों न हों, याददाश्त की किसी न किसी समस्या से पीड़ित हैं। आज स्मृति के विकास व उन्नति हेतु बहुत सी औषधियाँ बाजार में प्रचलित हैं। परन्तु इनके प्रभाव के साथ-साथ इनके दुष्प्रभाव भी हैं, जिनके कारण लोगों को अनेक परेशानियों का सामना करना पड़ता है। देव संस्कृति विश्वविद्यालय के शोधार्थियों को इस समस्या का समाधान योग की प्रक्रियाओं में दिखलाई पड़ा, जिसके लिए उन्होंने स्मृति वृद्धि हेतु विभिन्न योग पैकेजों की रचना की व उन पर शोध कार्य किया, जिसका विवरण द्वितीय अध्याय में किया गया है।

तृतीय अध्याय में भावनात्मक परिपक्वता के सम्प्रत्यय एवं इसके विकास की विभिन्न विधियों पर, शोध अनुसंधान किया गया है एवं इसके प्रयोग उपयोग एवं समसामयिक आवश्यकता पर प्रकाश डाला गया है। सांवेगिक परिपक्वता का सीधा संबंध हमारे वैयक्तिक एवं सामाजिक समायोजन से है। जो व्यक्ति भावनात्मक रूप से परिपक्व नहीं होता है, वह न केवल स्वयं के लिए, बल्कि समाज के लिए भी समस्यायें खड़ी करता रहता है। स्वयं की भावनात्मक समझ के अभाव से उसमें चिंता, क्रोध एवं विषाद आदि

नकारात्मक भावनाओं को पोषण प्राप्त होता है। साथ ही दूसरों की भावनाओं को ठीक से न समझ पाने के कारण किस-जगह किस-समय पर किस रीति से कौन-सी भावनायें प्रकट करनी चाहिए इसमें भी व्यक्ति अक्षम साबित होता है। फलस्वरूप उसके व्यक्तिगत व सामाजिक दिशा में दरारें पड़ती हैं व सामाजिक जीवन छिन्न-भिन्न हो जाता है।

आज स्कूली बच्चों में शैक्षिक समस्यायें बढ़ती ही चली जा रही हैं, जो कि शैक्षिक दुश्चिंता के रूप में हमारे सामने आ रही हैं। वर्तमान में बच्चों पर न केवल स्कूली बस्ते का व पढ़ाई में अच्छे नम्बर लाने का बोझ है, बल्कि प्रतिद्वन्द्विता व आपाधापी भरे माहौल व शिक्षकों तथा अभिभावकों की अपेक्षाओं पर खरा उतरने का दबाव भी है, जो उनके कोमल हृदय व मस्तिष्क में शैक्षिक दुश्चिन्ता का बीज बो देता है। इस शैक्षिक दुश्चिन्ता के प्रबन्धन की आज नितान्त आवश्यकता महसूस की जा रही है। इस प्रकार देव संस्कृति विश्वविद्यालय द्वारा किये गये शोध अनुसंधानों का विवरण चतुर्थ अध्याय के अंतर्गत दिया गया है।

ठीक इसी प्रकार जन सामान्य में बढ़ती जा रही -चिन्ता विकृतियों, विभिन्न प्रकार के आर्थराइटिस, हाइपरटेंशन की समस्या एवं मधुमेह (Diabetes Mellitus) जैसी बीमारियों की योग चिकित्सा विधियों एवं अन्य पूरक चिकित्सा विधियों पर भी काफी शोध अनुसंधान विश्वविद्यालय द्वारा किये गये हैं। इनका वर्णन क्रमशः पाँचवें, छठवें, सातवें व आठवें अध्याय में करने का प्रयास किया गया है।

विभिन्न व्यावसायिक उपक्रमों की आज बाढ़ सी आ गई है और इस बाढ़ ने इनके बीच आपसी प्रतिद्वन्द्विता को जन्म दिया है एवं इस प्रतिद्वन्द्विता के तले नई-नई शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक समस्याओं से लोग ग्रस्त हो रहे हैं वे लोग जिन्हें आज हम सफल कार्पोरेट पर्सन कहते हैं और जो इन व्यावसायिक उपक्रमों में कार्य करते हैं। उनकी इन्हीं समस्याओं के प्रबन्धन को दृष्टिगत रखते हुए विश्वविद्यालय में कई यौगिक पैकेजों का अनुसंधान में प्रयोग किया गया है। नवमें अध्याय में इसका विस्तृत वर्णन है। इसके अलावा दमा तथा Silent Killer मोटापा के यौगिक प्रबन्धन पर किये गये शोध अनुसंधानों का विवरण क्रमशः दसवें व ग्यारहवें अध्याय में दिया गया है। आज की दौड़-भाग की जिन्दगी में कार्य दबाव से व्यक्ति में शारीरिक मानसिक दबाव तनाव जन्म ले लेता है। जिसके लम्बे समय तक बने रहने से अनेक शारीरिक, मानसिक व भावनात्मक समस्यायें पैदा होती हैं। ऐसे में आवश्यकता है कुछ ऐसी विधियों की जिनके दिन प्रतिदिन अनुपालन से चिन्ता अवसाद, निराशा व निम्न आत्म सम्मान की समस्या से निजात मिलती रहे व व्यक्तित्व विकास की भी संभावनाओं में वृद्धि हो। इसी उद्देश्य की पूर्ति का प्रयास बारहवें अध्याय में किया गया है।

उपरोक्त वर्णित सभी अध्यायों में किए गए अध्ययन अनुसंधानों का विवरण तो देवसंस्कृति विश्वविद्यालय द्वारा किये जा रहे शोध अनुसंधानों की एक झलक झांकी भर है। इस पुस्तक के अगले अंकों में सामाजिक समस्याओं के निराकरण में योग की व्यावहारिक भूमिका पर प्रकाश डालने का प्रयास किया जायेगा।



यौवन की उद्यम ऊर्जा को दिशा देता है योग

**Yoga gives direction to the
unbounded energy of the Youth**

युवावस्था : उम्र का ऐसा पड़ाव जिसका स्पर्श करते ही शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक परिवर्तनों की आंधी सी आ जाती है। लगता है कि ऊर्जा का अक्षय-घट खुल गया। अनायास प्राप्त इस यौवन की ऊर्जा अक्सर बहकती एवं भटकती ही दिखायी पड़ती है। कथित आधुनिकता की माया इसे और भरमाती है। अंधकार घना होता जाता है लेकिन तभी आस की एक किरण कालिमा को चीर देती है। दसों दिशाओं में गुंजित होते अथ योगानुशासनम् के पवित्र स्वरो के बीच यह विश्वास दृढ़ होने लगता है कि योग के जरिये यौवन की ऊर्जा का सुनियोजन संभव है और इस सुनियोजित शक्ति की क्षमता सृजन के क्षेत्र में परमाणु ऊर्जा से कम नहीं होने वाली।

युवावस्था के निर्णायक पल (Decisive moments of Youth)

शरीर की बारीकियों के जानकार चिकित्सा विशेषज्ञ युवा जीवन को कतिपय जैव-रासायनिक परिवर्तनों का ऐसा अद्भुत खेल मानते हैं, जो प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में घटित होता है। इन परिवर्तनों का सिलसिला कुछ दिनों नहीं कई सालों तक लगातार जारी रहता है। विशेषज्ञों के अनुसार 15 वर्ष की आयु से 35 वर्ष की आयु युवा जीवन की है। 35 साल की आयु पूरी होते ही यौवन ढलने लगता है और फिर प्रौढ़ता-परिपक्वता की श्वेत छाया जीवन को छूने लगती है। लगभग 20 वर्षों के आयुकाल का बेहतर उपयोग कैसे किया जाए? यह स्वयं पर निर्भर है।

मनोवैज्ञानिकों के अनुसार युवा जीवन प्रारंभ होते ही शारीरिक परिवर्तनों की ही भाँति कई तरह के मानसिक परिवर्तन भी होते हैं। ये मानसिक परिवर्तन भावनात्मक एवं वैचारिक संक्रान्ति के कारण होते हैं। इस अवधि में कई तरह के भाव एवं विचार उफनते हैं। अनेकों उद्वेग एवं आवेग उमड़ते एवं विलीन होते हैं। यह सब कुछ इतनी तीव्र गति से होता है कि स्थिरता खोती नजर आती है। लगभग सभी मनोवैज्ञानिकों का यही मानना है कि युवा जीवन की विशेषताओं को, शक्तियों को, आवेगों को यदि सँवारा न गया, तो जीवन की लय कुण्ठित हो सकती है। यौवन की सरगम बेसुरे चीत्कार में बदल सकती है।

चुनौती कैरियर की (Challenge of Career)

इसी आयु में कैरियर की दिशा तय होती है। मेडिकल, इंजीनियरिंग, मैनेजमेंट, कम्प्यूटर अथवा फिर अन्य कोई राह। इस दिशा में एवं विषयों के चयन में बहुत कम माँ-पिता ऐसे होते हैं, जो बेटे और बेटी की रुचि अथवा उसकी आंतरिक सम्भावनाओं का ख्याल रखते हैं। प्रायः इस सम्बन्ध में अभिभावकों की दमित आकांक्षाएँ ही उजागर होती हैं। इसी आधार पर यह तय किया जाता है कि आगे क्या पढ़ा जाना है? आखिर उन्हीं के पैसों पर उनको जिन्दगी जीनी होती है, अतः थोड़ी बहुत बहस के बाद युवा भी अपने अभिभावकों की बात स्वीकार कर लेते हैं और यहीं से शुरु होता है उनके जीवन का दर्द। रुचि, प्रकृति एवं सम्भावनाओं के विपरीत पढ़ाई का चयन युवाओं में कुण्ठा को जन्म देता है। मन का मेल न होने से इस पढ़ाई में उन्हें स्वाभाविक ही कम अंक मिलते हैं और तब उन्हें कड़ी फटकार सुननी पड़ती है। अपने निकम्मेपन के रोजाना मिलते प्रमाण-पत्रों के बीच मन के किसी गहरे कोने में अपराध बोध की गाँठ बनती जाती है। यौवन की उमंगें कुण्ठित होती है। मन चीखता है, पर यह चीख अन्दर ही अन्दर घुटकर रह जाती है।





अकेलेपन का बोझिल अहसास

(Feeling of Loneliness)

अपनों की अपेक्षाओं के बोझ तले उनका अस्तित्व चरमराने लगता है। उन्हें कुछ खास करने की चाहत है, वे कुछ खास बनना चाहते हैं, पर किस तरह? उन्हें पता नहीं। उन्हें कोई बताने वाला, राह दिखा देने वाला नहीं मिलता। माँ-बाप अपने बेटे को, बेटी को आसमान की बुलन्दियों पर देखना चाहते हैं, लेकिन बेटे या बेटी के दिल का हाल जानने के लिए उनके पास समय नहीं है। बात-बात में अपनी माँ-पिताजी से ये झिड़कियाँ जरूर सुनने को मिलती हैं कि अब तुम छोटे नहीं रहे, बड़े हो रहे हो। तुम्हें सोचना चाहिए, समझना चाहिए। कम से कम अब तो तुम्हें अपनी जिम्मेदारी का अहसास होना चाहिए। बहुत हो गया खेल-खिलवाड़, अब तो सुधरो। सुनने वाले की आवाज मन के कोनों में ही गूँज कर रह जाती है, उन्हें कोई सुनने वाला नहीं होता।

इस अवस्था में युवा भावनात्मक रूप से अपने को बहुत अकेला पाते हैं, उन्हें तलाश होती है अपनेपन की, पर यह मिलता नहीं। अकेलापन आतंकित करने लगता है। घर में उनकी भावनाओं से कोई सरोकार नहीं रखता और महाविद्यालयों-विश्वविद्यालयों में शिक्षा-व्यवस्था का उनकी निजी जिन्दगी या उनके मन की उलझनों से कोई मतलब नहीं होता। इन्हीं वजहों से युवाओं में व्यावहारिक विकृतियाँ और मनोरोग जन्मते हैं। अभी हाल में 'एक्सप्रेस' ने अप्रैल-मई 2004 में 17 वर्ष की

आयुवर्ग के लड़कों व लड़कियों का अध्ययन किया। निष्कर्ष में उन्होंने यह पाया कि 85 प्रतिशत बच्चे भावनात्मक रूप से अपने अभिभावकों से कटे हुए हैं। वे निजी मामलों पर बात तक नहीं करना चाहते।

नैतिकता के टूटते तटबंध

(Fading of moral Values)

नैतिकता की ढहती दीवारें यौवन का विनाश कर रही हैं। मर्यादाओं एवं वर्जनाओं में आयी दरकनों और दरारों के बीच किशोर कुम्हला रहे हैं और युवा विनष्ट हो रहे हैं। जिस सुख की तलाश में वे नैतिकता के तटबन्ध तोड़ रहे हैं, वह उन्हें मनोग्रंथियों एवं शारीरिक अक्षमता के अलावा और कुछ नहीं दे पा रहा है। यह बस हो रहा है स्वच्छन्द सुख की तलाश में। आज के युवा जिस डगर पर बढ़ चले हैं। वहाँ स्वच्छन्दता का उन्माद तो है, लेकिन सुख का सुकून जरा भी नहीं है। बस अपनी भ्रांति एवं भ्रम में जिन्दगी को तहस-नहस करने पर तुले हैं।

दरअसल समस्या आस्थाओं, मान्यताओं एवं मूल्यों की विकृति की है। जीवन की श्रेष्ठता के गलत मानदण्डों की स्थापना है। चिन्तन विकृत हो, तो चरित्र की विकृति व व्यवहार का पतन नहीं रोका जा सकता। स्कूली छात्र-छात्राओं के साथ नौकरी पेशा युवा भी इस विकृति के शिकार हो रहे हैं। इनमें लिव इन रिलेशन अर्थात् बिन फेरे के साथ-साथ रहने का रोग पनप रहा है। इसके लिए उन्हें स्वीकृति भी मिल रही है और अब उन्हें मकान मालिक से ममेरे या चचेरे भाई-बहन होने का दिखावा नहीं करना पड़ता। युवाओं के बीच कालसेण्टरों की लोकप्रियता 'इजी मनी-इजी सेक्स' एवं 'वन नाइट स्टैण्ड' जैसे सूत्रों का चलन जोर पकड़ता जा रहा है।

नशे के जाल में उलझता यौवन

(Youth in the shackle of Drugs)

विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रिपोर्ट के अनुसार-आज के 9 से 12 कक्षा के 62.4% विद्यार्थी धूम्रपान करते हैं, दूसरे शब्दों में यौवन धुएं में उड़ रहा है। पर स्थिति की भयावहता यहीं तक सीमित नहीं है। शराब, सिगरेट, चरस, गाँजा, अफीम, तम्बाकू आदि तो ओल्ड फैशन चीजें हो गयी हैं, सिगरेट-शराब आज साफ्ट आइटम कहे जाते हैं। तनाव को दूर करने और जीवन का आनंद लेने के लिए पबों, नाइटक्लबों का सहारा लिया जाता है। आशय यह कि तथाकथित आधुनिकता ने आत्मघात के अनेक विकल्प उपलब्ध करा दिये हैं।



एवं अन्तरात्मा जैसे अदृश्य आयाम भी हैं। योग यह सिखलाता है कि एक व्यक्ति का भावना, विचार व व्यवहार में समन्वय होना आवश्यक हैं। जीवन को अनुशासित कर योग शक्ति का सदुपयोग सिखाता है, क्योंकि सार्थक उपयोग के बिना ही यौवन की शक्ति संहारक बन जाती है।

शरीर और मन की सतह के आगे है समाधान

(Solutions lies beyond the surface of body and mind)

युवाओं का जीवन आज बिखर-सा गया है। जब तन व मन दोनों ही रोगी हो गए हों, तो जीवन का यह बुरा हाल क्यों न होगा। पीड़ा बढ़ती जा रही है, पर कारगर उपाय नहीं है। चिकित्सकों की बाढ़-सी आ गयी है, लेकिन समझ सही नहीं है। जो मन की बात सुनते हैं, उन्हें तन की पीड़ा समझ नहीं आती और जो तन की बात करते हैं, वे मन पर ध्यान नहीं दे पाते। प्रचलित पद्धतियों में प्रायः हर एक का यही हाल है। इसी कारण आज योग की ओर पुनः ध्यान गया है। जीवन तन व मन के जोड़ से कुछ अधिक है। इसमें अन्तर्भावना, अन्तर्चेतना



सार्थक यौवन के लिए एक ही समाधान है वह है-यौगिक जीवन शैली तथा आध्यात्मिक दृष्टि। आध्यात्मिक दृष्टि का मतलब किसी पूजा-पाठ या ग्रह शान्ति से नहीं है। इसे किसी गण्डे, ताबीज, अंगूठी या लॉकेट से भी नहीं जोड़ा जाना चाहिए। मंदिर-मस्जिदों के झगड़ों से भी इसका कोई वास्ता नहीं है। इसका अर्थ तो जिन्दगी की सही और सम्पूर्ण समझ है। जीवन की प्रकृति को, उसकी बारीकियों को सही ढंग से समझना है। स्वयं की विशेषताओं को अनुभव करना तथा स्वयं की सामर्थ्य के सही नियोजन के तौर-तरीकों को जानना है। साथ ही अपनी अंतश्चेतना का परिशोधन करना है, ताकि कुण्ठाएँ अपने कुचक्र में न फँसा सकें और नकारात्मक परिस्थितियों में भी सकारात्मक दृष्टि बनाए रखनी हैं, ताकि कोई भी मनोग्रंथि जिन्दगी की डोर को उलझा न सके।

देव संस्कृति विश्वविद्यालय में युवाओं पर सम्पन्न शोध

(Researches conducted on Youth at DSVV)

स्वास्थ्य की समग्रता, जीवन की नींव है। इसलिए स्वास्थ्य को अनदेखा न करें। यौवनावस्था में शारीरिक की अपेक्षा, मानसिक व भावनात्मक रोगों के आक्रमण का खतरा अधिक रहता है। इसके अन्तर्गत विश्वविद्यालय में छात्रों ने विभिन्न शोध किए।

एक शोध (2006) में विद्यार्थियों के जी.एस.आर. स्तर पर ओम् उच्चारण के पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन किया जिसमें सभी प्रयोज्यों को तीस दिन तक ओम् उच्चारण का अभ्यास करवाया गया। अभ्यास करवाने से पूर्व तथा तीस दिन के पश्चात् किए गए प्रारंभिक व अंतिम परीक्षण

में प्राप्त आँकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण करने पर मिलने वाले परिणामों को 0.01 विश्वास स्तर पर सार्थक पाया गया।

इसके अतिरिक्त एक अन्य शोध (2007) में 'मानसिक स्वास्थ्य पर ओम् उच्चारण, प्राणाकर्षण प्राणायाम व योगनिद्रा का प्रभाव' देखा गया। इस अध्ययन में आकस्मिक प्रतिचयन विधि द्वारा जगदेवसिंह संस्कृत महाविद्यालय, सप्तऋषि आश्रम, हरिद्वार से 14 से 20 वर्ष की उम्र के 30 प्रयोज्यों को चुना गया तथा डॉ. कमलेश शर्मा और डॉ. भीमराव अम्बेडकर द्वारा निर्मित मानसिक स्वास्थ्य मापनी द्वारा सभी प्रयोज्यों का प्रारंभिक परीक्षण किया गया इसके पश्चात् सभी प्रयोज्यों को योगाभ्यास करवाया गया जिसमें उन्हें सर्वप्रथम 10 बार ओम् उच्चारण, 10 चक्र प्राणाकर्षण प्राणायाम और 15 मि. योगनिद्रा का अभ्यास

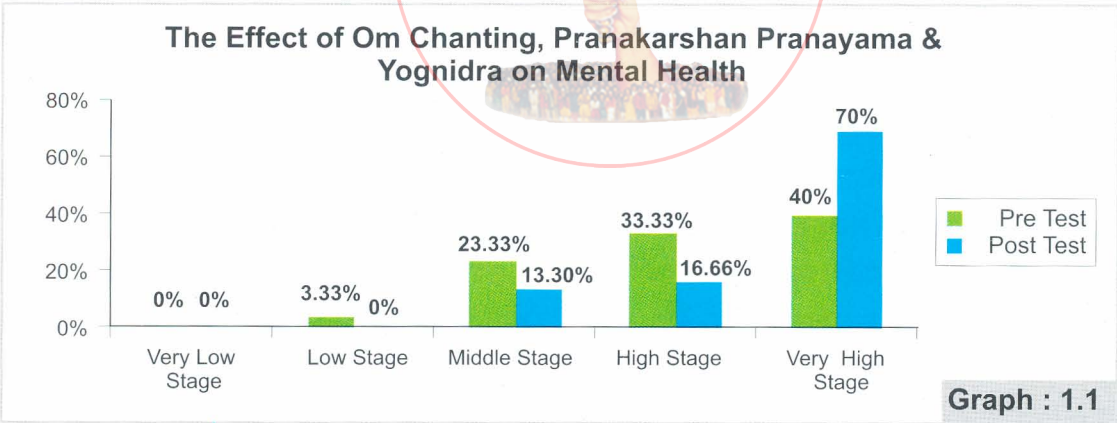
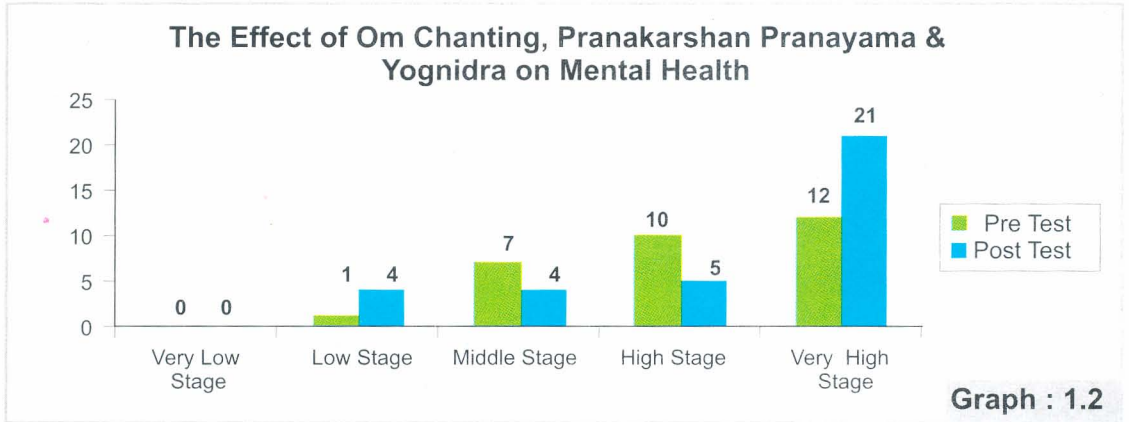


Table 1.1

Mental Health	Very Low Stage	Low Stage	Middle Stage	High Stage	Very High Stage
Pre Test	0%	3.33%	23.33%	33.33%	40%
Post Test	0%	0%	13.30%	16.66%	70%



करवाया गया। एक महीने के पश्चात् पुनः सभी प्रयोज्यों के मानसिक स्वास्थ्य का परीक्षण किया गया। प्राप्त आँकड़ों के सांख्यिकीय विश्लेषण हेतु कार्ड स्केयर परीक्षण का प्रयोग किया गया। जिससे प्राप्त मानों को सारिणी 1.1 तथा 1.2 में दर्शाया गया है।

प्रतिशत सारिणी (1.1) तथा ग्राफ से स्पष्ट है कि ओम् उच्चारण, प्राणाकर्षण प्राणायाम एवं योगनिद्रा के अभ्यास से पूर्व 40% प्रयोज्य, मानसिक रूप से स्वस्थ थे जबकि अभ्यास के पश्चात् 70% मानसिक रूप से स्वस्थ हो गये। आसंग सारिणी (1.2) तथा ग्राफ से स्पष्ट है कि पूर्व तथा पश्चात् परीक्षण में प्राप्त मानों का सांख्यिकीय विश्लेषण करने पर प्राप्त कार्ड-स्केर का मान 13.9, स्वतंत्रता के अंश 4 में, 0.01 स्तर

पर सार्थक पाया गया। अतः स्पष्ट है कि ओम् उच्चारण, प्राणाकर्षण प्राणायाम एवं योगनिद्रा के अभ्यास करने से प्रयोज्यों के मानसिक स्वास्थ्य स्तर में वृद्धि हुई।

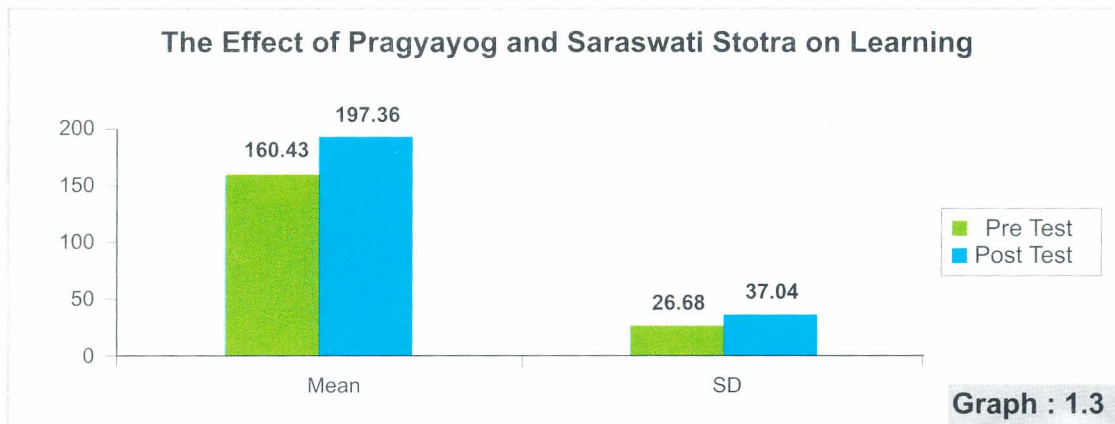
एक अन्य शोध (2006) में 'ओम् ध्वनि के 45 दिनों के सतत अभ्यास द्वारा विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर अध्ययन' किया तथा परिणाम सार्थक पाये।

ओम् ध्वनि या अन्य कोई मंत्रोच्चारण एक ध्वनि का रूप लेते हैं। वह पूर्णतः मानसिक उतार-चढ़ाव को नियन्त्रित कर सकते हैं। जैसे-जैसे ध्वनि से उत्पन्न स्पंदन बढ़ जाता है। वह हमारे मन के साथ-साथ हमारी चेतना को भी प्रभावित करता है जिससे हमारी भावनाओं व चिन्तन प्रक्रियाओं पर धनात्मक प्रभाव पड़ता है।

Table 1.2

Mental Health	Very Low Stage	Low Stage	Middle Stage	High Stage	Very High Stage	Total
Pre Test	0 (0)	1 (0.5)	7 (5.5)	10 (7.5)	12 (16.5)	30
Post Test	0 (0)	4	4 (5.5)	5 (7.5)	21 (16.5)	30
Total	0	5	11	15	33	60

$X^2=13.9$, $df=4$, Significance level=0.01



अक्षर में अक्षरत्व है। ये एक अविनाशी गुण है। मंत्र कम्पन कभी नष्ट नहीं होते, वे भी अमर होते हैं। वे कुछ समय तक आकाश में उड़ते हैं, पर धीरे-धीरे पृथ्वी की आकर्षण शक्ति से खिचकर नीचे उतरते रहते हैं और धरती की सतह पर परत की तरह जमते रहते हैं। इस क्षमता की तीव्रता व मन्दता विचारकर्ता के व्यक्तित्व के विद्युतीय संकल्प शक्ति पर निर्भर होती है। ये शब्दोच्चारण ब्रह्माण्ड से पुनः लौटकर उच्चारण कर्ता को प्रभावित करता है। विचार तंरगें मस्तिष्क से निकलकर पुनः प्रतिक्रिया सहित वापस शरीर व मन में लौटती हैं।

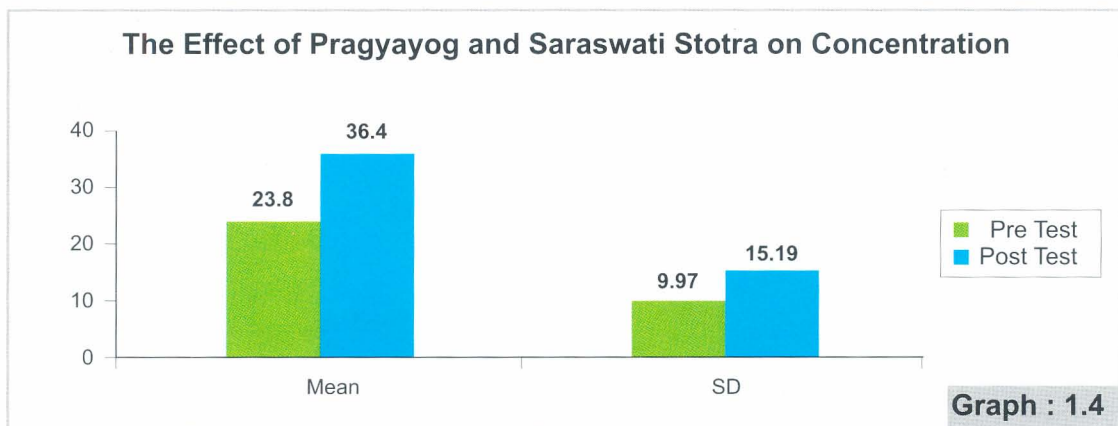
दूसरा आयाम है बौद्धिक क्षमता। बौद्धिक क्षमता में वृद्धि की चाहत सभी रखते हैं। बुद्धिमान हर कहीं बाजी मार ले जाते हैं, जबकि बुद्धिहीन

विवशता में हाथ मलते रह जाते हैं। परन्तु बौद्धिक स्थिति को भाग्य की देन मानकर निराश नहीं होना चाहिए क्योंकि परम मेधावान् ऋषियों की संतानों को ऋषियों ने बौद्धिक विकास की समर्थ एवं सफल तकनीकें दी हैं। बस इन्हें अपना भ्रम की देर है।

इसी प्रकार एक अन्य शोध (2005) में 'प्रज्ञायोग व सरस्वती स्तोत्र का लर्निंग तथा एकाग्रता पर प्रभाव' का अध्ययन किया गया। इसके लिए आकस्मिक प्रतिचयन द्वारा चुने गए 15 से 17 साल की उम्र के 30 प्रयोज्यों पर, एक महीने तक प्रभाव देखा गया। अभ्यास करने के पूर्व एवं एक महीने के पश्चात् 'एस.के.दिकित कोड लर्निंग टेस्ट' तथा 'रिवर्सिबल फीगर (Reversible figure)' द्वारा सभी प्रयोज्यों का परीक्षण किया गया। परीक्षण से प्राप्त आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण टी-टेस्ट के

Table 1.3

Learning	Mean	SD	r	t-value	Significance level
Pre Test	160.43	26.68	0.11	4.43	0.01 level
Post Test	197.36	37.04			
N=30,				df=29	



माध्यम से किया गया जिससे प्राप्त मानों को सारणी (1.3 तथा 1.4) में दर्शाया गया है।

सारणी (1.3) एवं ग्राफ से स्पष्ट है पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण में प्रयोज्यों के लर्निंग के मध्यमान के मान में 160.43 से 197.36 स्तर की वृद्धि हुई तथा प्राप्त टी-वैल्यू का मान 4.43, स्वतंत्रता के अंश 29 में, 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया। इससे यह स्पष्ट होता है कि प्रज्ञायोग एवं सरस्वती स्तोत्र का पाठ करने से प्रयोज्यों के लर्निंग स्तर में वृद्धि हुई।

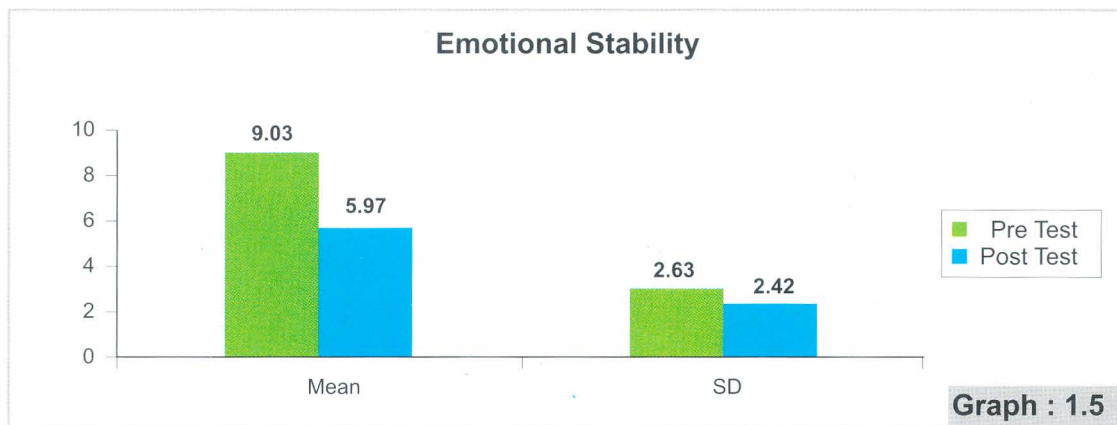
सारणी (1.4) एवं ग्राफ से स्पष्ट है कि पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण में प्रयोज्यों के एकाग्रता के मध्यमान के मान में 23.80 से 36.40 स्तर की वृद्धि हुई तथा प्राप्त टी-वैल्यू का मान 3.80, स्वतंत्रता के अंश 29 में, 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया। इससे यह स्पष्ट होता है कि प्रज्ञा योग एवं सरस्वती स्तोत्र

का पाठ करने से प्रयोज्यों के एकाग्रता के स्तर में वृद्धि हुई।

हठयोग की प्रक्रियाएँ आरोग्य व प्राण बल के सम्वर्धन की सुनिश्चित गारंटी देती हैं। यदि जीवन में प्राणों की दीवार अभेद्य है तो कोई भी रोग प्रवेश नहीं कर सकता। इसलिए इन प्रक्रियाओं का सारा जोर प्राणों के सम्वर्धन, परिशोधन व विकास पर है। हमारे जीवन में प्राण प्रवाह का स्थूल रूप श्वास हैं। श्वास के आवागमन से देह में प्राण प्रवेश करते हैं और अंग-प्रत्यंग में विचरण करते हैं। आसन, प्राणायाम, बंध एवं मुद्रा आदि प्रक्रियाओं के द्वारा इन पर नियन्त्रण स्थापित करके इन्हें इच्छित दिशा में मोड़ा जा सकता है। इनके प्रभाव से पाचन क्रिया तीव्र हो जाती है क्योंकि उचित मात्रा में पाचकरस तैयार होता है जिससे अनुकम्पी एवं परानुकम्पी तंत्रिका प्रणाली में

Table 1.4

Concentration	Mean	SD	r	t-value	Significance level
Pre Test	23.8	9.97	0.04	3.8	0.01 level
Post Test	36.4	15.19			
N=30,				df=29	



सन्तुलन आ जाता है। फलस्वरूप बाहरी और आन्तरिक अंगों के कार्य ठीक ढंग से होने लगते हैं।

यदि व्यक्ति शारीरिक, मानसिक रूप से स्वस्थ है, लेकिन भावनात्मक रूप से स्थिर नहीं है तो वह एक सुव्यवस्थित जीवन नहीं जी पाता। तीनों आयामों में से किसी एक में भी असन्तुलन हमें चिन्ता, तनाव, कुण्ठा, आत्मग्लानि जैसे नकारात्मक भाव देता है। योग हमें ना सिर्फ तीनों आयामों की स्वस्थता प्रदान करता है बल्कि तीनों आयामों में सामंजस्यता भी प्रदान करता है जिससे हम अपने में एक नया आत्मविश्वास पाते हैं।

एक अन्य शोध (2006) 'विद्यार्थियों के भावनात्मक स्थिरता एवं आत्म विश्वास पर योगनिद्रा और सूर्यनमस्कार के प्रभाव' का अध्ययन किया गया। इसके लिए पूर्व-पश्चात् शोध

अभिकल्प के अंतर्गत आकस्मिक प्रतिचयन के द्वारा चेतन ज्योति आश्रम, भूपतवाला, हरिद्वार से 13 से 22 वर्ष की उम्र के 30 प्रयोज्यों का चयन किया गया। सभी प्रयोज्यों को एक महीने तक प्रतिदिन 42 मिनट यौगिक पैकेज का अभ्यास करवाया गया जिसमें उन्हें 2 मि. गायत्री मंत्र, 10 मि. सूर्यनमस्कार योगाभ्यास, 20 मि. योगनिद्रा, 3 मि. ओम् उच्चारण, 5 मि. सिंहासन और 2 मि. शांति पाठ करवाया गया। अभ्यास के पूर्व एवं एक महीने के पश्चात् सभी प्रयोज्यों का 'इमोशनल स्टेबिलिटी टेस्ट' तथा 'अग्रिहोत्री सेल्फ कान्फिडेंस इन्वेन्टरी' द्वारा परीक्षण किया गया। परीक्षण से प्राप्त आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण टी-टेस्ट के द्वारा किया गया तथा प्राप्त मानों को सारणी (1.5 तथा 1.6) में दर्शाया गया है।

Table 1.5

Emotional Stability	Mean	SD	r	t-value	Significance level
Pre Test	9.03	2.63	0.68	8.12	0.01 level
Post Test	5.97	2.42			
N=30,				df=29	



सारणी (1.5) एवं ग्राफ से स्पष्ट है कि सभी प्रयोज्यों के पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण में भावनात्मक स्थिरता के मध्यमान के मान में 9.03 से 5.97 स्तर की कमी हुई। आंकड़ों के मान में आने वाली कमी भावनात्मक स्थिरता बढ़ने की ओर संकेत करती है तथा प्राप्त टी-वैल्यू का मान 8.12, स्वतंत्रता के अंश 29 में, 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया। इससे यह स्पष्ट होता है कि यौगिक अभ्यास से प्रयोज्यों के भावनात्मक स्थिरता में वृद्धि हुई।

सारणी (1.6) एवं ग्राफ से स्पष्ट है कि सभी प्रयोज्यों के पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण में आत्मविश्वास के मध्यमान के मान में 28.50 से 23.00 स्तर की कमी हुई। आंकड़ों के मान में आने वाली कमी आत्मविश्वास बढ़ने की ओर संकेत करती है तथा प्राप्त

टी-वैल्यू का मान 5.14, स्वतंत्रता के अंश 29 में, 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया। इससे यह स्पष्ट होता है कि इस यौगिक पैकेज के अभ्यास से प्रयोज्यों के आत्मविश्वास के मान में वृद्धि हुई।

मन के कुछ भाग जैसे हाइपोथैलेमस, लिम्बिक सिस्टम इत्यादि भावनात्मक संवेदनाओं को जल्दी ग्रहण करते हैं। योगनिद्रा के अभ्यास से गहन शिथलीकरण एवं संपूर्ण प्रक्रिया के प्रति साक्षी-भाव बनाये रखते हुए इन संवेदनाओं को स्वेच्छा से उत्पन्न करने का सुझाव दिया जाता है। यह अभ्यास मस्तिष्क के दोनों गोलार्द्धों के स्नायु परिपथों को एक साथ सक्रिय बनाता है जो कि साधारण अवस्था में नहीं हो पाता है। इस प्रकार मस्तिष्क में एक नया स्नायु पथ बनता है, जो एक ही समय में दो तरह की भावनाओं पर नियंत्रण

Table 1.6

Self Confidence	Mean	SD	r	t-value	Significance level
Pre Test	28.5	9.1	0.83	5.14	0.01 level
Post Test	23	10.27			
N=30,				df=29	

रखने में समर्थ होता है जैसे-क्रोध एवं प्रेम, आनन्द और पीड़ा, सुख और दुःख आदि। यह घटना मस्तिष्क में इस तरह घटती है कि परस्पर विरोधी भावनाओं की प्रतिक्रियाओं के मौजूद रहते हुए भी मनुष्य केवल उन्हें देखता रहता है और शान्त रहता है। इस प्रकार योगनिद्रा भावनात्मक संवेदनशीलता की प्रतिक्रियाओं एवं उन्हें उभारने

वाली स्वतंत्र क्रियाओं पर नियंत्रण रखना सिखाती है (डेनियल गोलमैन एवं तारावैनेट, 2002)।

इसी प्रकार के अन्य शोध भी किये गए हैं। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि योग युवाओं के लिए भगवान का वरदान है। जो उन्हें पूर्ण व्यक्तित्व के साथ-साथ समाज में आगे बढ़ने का आत्मविश्वास भी देता है। बस देर इसे अपनाने भर की है।

किशोरों के स्वस्थ जीवन के लिए उपयुक्त योगाभ्यास का पैकेज

(Befitting Package of Yogic Exercises for Healthy Life of Adolescents)

क्रियाएँ:

जलनेति (सप्ताह में एक बार)- गले के ऊपर के आंतरिक विकार जैसे श्लेष्मा आदि के निष्कासन के लिए। (Pg. 186)

कुंजल (सप्ताह में एक बार)- पेट संबंधी विकारों के शोधन के लिए। (Pg. 186)

कपालभाति (प्रतिदिन 25 से 50 चक्र)- पाचन शक्ति बढ़ाने व पेट को स्वस्थ बनाए रखने के लिए। (Pg. 186)

लघुशंखप्रक्षालन (महीने में एक बार)- पाचन विकारों के निष्कासन के लिए। (Pg. 187)

आसन:

संधि संचालन के अभ्यास (श्वास-प्रश्वास के तालमेल के साथ)- सभी जोड़ों व मांसपेशियों में मजबूती व लचीलेपन के लिए। (Pg. 188)

ताड़ासन, तिर्यक् ताड़ासन, कटि चक्रासन (5-5 चक्र) (Pg. 191)- आमाशय, अँत एवं अन्य पाचन अंगों के व्यायाम तथा स्पाइनल कार्ड व मांसपेशियों में लचीलेपन के लिए।

सूर्य नमस्कार (Pg. 189)/प्रज्ञा योग (Pg. 190) (5-5 चक्र)- शरीर के सभी तंत्रों की सक्रियता तथा अंतःस्त्रावी ग्रंथियों को संतुलित व नियंत्रित करने के लिए।

शवासन (15 मिनट)- शारीरिक व मानसिक विश्रान्ति के लिए।

हलासन (Pg. 195), पश्चिमोत्तानासन (Pg. 194), धनुरासन (Pg. 195), अर्द्धमत्स्येन्द्रासन (Pg. 193) - पाचन शक्ति बढ़ाने तथा स्पाइनल कॉर्ड (रीढ़ की हड्डी) की मजबूती व लचीलेपन के लिए।

पद्मासन, सिद्धासन (Pg. 192) (क्षमतानुसार)- ऊर्जा के उर्ध्वगमन तथा मानसिक स्थिरता व एकाग्रता के लिए।

शवासन (Pg. 197) (पुनः 5 मिनट)- शारीरिक व मानसिक विश्रान्ति के लिए तथा श्वास-प्रश्वास के संतुलन हेतु।

प्राणायाम:

नाड़ीशोधन (Pg. 198) (7 चक्र)- सिम्पैथेटिक व पैरासिम्पैथेटिक तंत्र को संतुलित करने के लिए तथा नाड़ियों की शुद्धि के लिए।

शीतली (Pg. 198) (5 चक्र)- शारीरिक शीतलता व मानसिक शांति के लिए।

भामरी (Pg. 198) (5 चक्र)- एकाग्रता एवं मानसिक शक्ति के विकास हेतु।

भस्त्रिका (Pg. 197) (5 चक्र)- रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए।

बंध एवं मुद्राएँ:

जालंधर बंध (Pg. 199) - शारीरिक स्थिरता एवं मानसिक विकास के लिए।

उड्डियान बंध (Pg. 199) - पेट संबंधी विकृतियों को दूर करने एवं शारीरिक क्रियाशीलता में वृद्धि के लिए।

योगमुद्रा (Pg. 199) - थायराइड ग्रंथि को प्रभावित व संतुलित करने के लिए।

खेचरी मुद्रा (Pg. 199) - ऊर्जा के ऊर्ध्वगमन व मानसिक एकाग्रता के लिए।

विशेष अभ्यास:

योगनिद्रा, सोऽहम् साधना, गायत्री मंत्र जप (Pg. 200) - मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य हेतु।

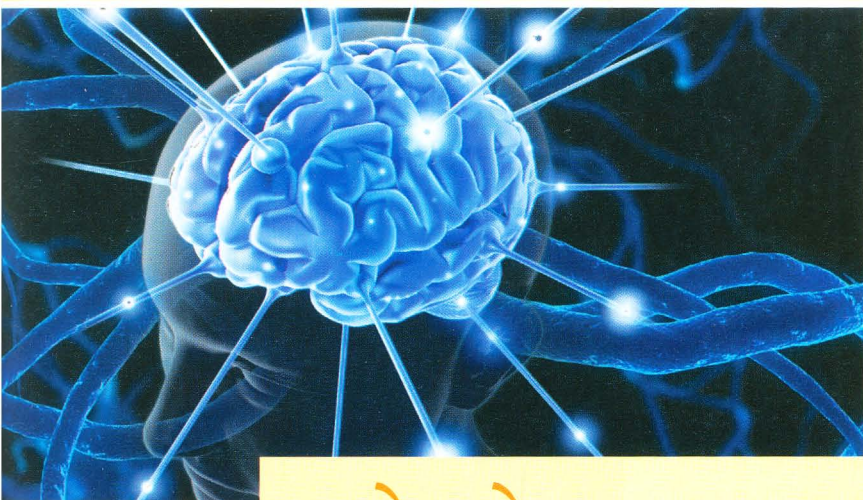
अन्य सलाह:

स्वस्थ रहने के लिए नियमित दिनचर्या का अभ्यास करें, उचित खान-पान और योगाभ्यास की नियमितता रखें, आउटडोर-गेम्स के लिए समय निकालें।

निष्कर्ष (Conclusion):

युवा जीवन व्यक्ति, परिवार व राष्ट्र के विकास का आधार है। इस अवस्था को प्राप्त करने के पहले किशोरावस्था में अनेक शारीरिक, मानसिक व

भावनात्मक उतार-चढ़ाव होते हैं। उम्र के इस दौर में अंतःस्रावी ग्रंथियों से निकलने वाले हॉर्मोन के स्राव से शारीरिक, मानसिक व भावनात्मक परिवर्तन होते हैं। इस अवस्था में यदि उनकी जिज्ञासाओं, समस्याओं का समाधान न मिला, तो काफी हद तक उनका जीवन दिक्कमित व दिशाहीन हो जाता है। अपरिमित ऊर्जा के बावजूद, सही नियोजन न होने से न केवल युवा जीवन-शक्तिहीन, असफलता एवं निराशा महसूस करता है। अपितु शारीरिक एवं मानसिक रोगों से भी ग्रस्त हो जाता है। ऐसी स्थिति में किशोर यदि जिन्दगी की सही समझ, यौगिक जीवन शैली अपनाते हैं तो न केवल उनका शारीरिक, मानसिक विकास होता है बल्कि वे अपनी मूल्यवान क्षमताओं के विकास का द्वार खोलते हैं और विशिष्ट रूप से उभरकर सामने आते हैं। यौगिक जीवन शैली वह है जिसमें परमात्म सत्ता का सतत स्मरण बना रहे और अच्छी-बुरी सभी प्रकार की परिस्थितियों में सकारात्मक सोच व चुनौतियों की स्वीकृति रहे। इन परिस्थितियों में व्यक्ति होश पूर्वक जीवन जीता है जिससे उसका शारीरिक व मानसिक विकास होने के साथ-साथ चेतना का भी विकास होता है। इस जीवन शैली में यौगिक अभ्यास जैसे आसन, प्राणायाम, बंध-मुद्रा व अन्य अभ्यास भी सहायक हैं। इस सन्दर्भ में विश्वविद्यालय में महत्त्वपूर्ण शोधकार्य हुए हैं। जिसमें ओम् उच्चारण, प्रज्ञायोग, सूर्यनमस्कार, प्राणाकर्षण प्राणायाम, सरस्वती स्तोत्र, योगनिद्रा आदि का प्रभाव शारीरिक व मानसिक अवस्था पर सकारात्मक पाया गया। इन अभ्यासों के द्वारा युवा वर्ग अपनी संपूर्ण क्षमताओं को जाग्रत कर सही अर्थों में उपयोगी व सार्थक जीवन जी सकते हैं।



योग के द्वारा स्मृति वृद्धि

Memory Enhancement through Yoga

यूं तो विधाता की समस्त सृष्टि ही अनूठी है, पर उसमें भी सर्वाधिक अनुपम है मनुष्य, और मनुष्य की शक्तियों में भी सबसे विशिष्ट है मस्तिष्क। मात्र इसकी स्मृति क्षमता ही हमें आश्चर्य के सागर में डुबो देने हेतु सक्षम है। मस्तिष्क के एक वर्ग इंच में न जाने कितने ही कम्प्यूटर्स की मेमोरी समा सकती है। इसी स्मृति के कारण ही मनुष्य अतीत के अनुभवों से लाभ उठाकर आज तक प्रगति पथ पर बढ़ता रहा है और इसी पर भविष्य की सारी संभावनाएं निर्भर हैं। सदियों से मानव जाति अपनी इस ताकत को बढ़ाने का कारगर उपाय खोजती आयी है और आज विज्ञान प्रमाणित कर रहा है कि इन उपायों में योग सबसे कारगर है।

क्या है स्मृति ?

(What is Memory?)

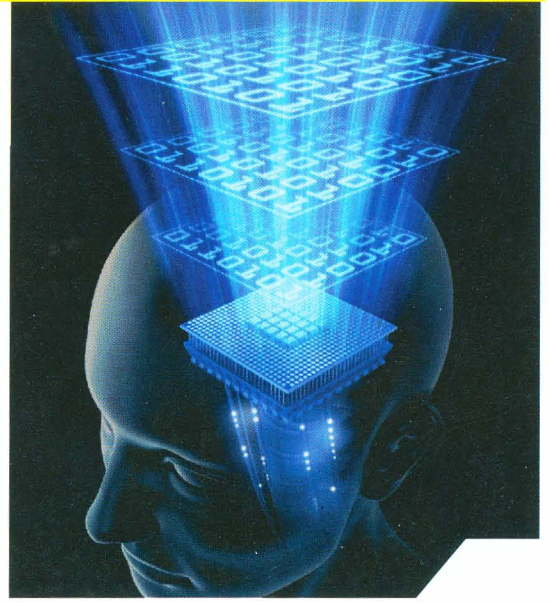
स्मृति से तात्पर्य उस मानसिक प्रक्रम से है जिसमें व्यक्ति ज्ञानेन्द्रियों से सूचनाओं को ग्रहण करके अपने मस्तिष्क में संचित करता है तथा आवश्यकता पड़ने पर उनको प्रत्यावाहित करता है। अनुभव किए हुए विषयों का ठीक-ठीक उसी रूप में स्मरण होना स्मृति (memory) है। देखी, सुनी एवं अनुभव की हुई बातों का वर्गीकरण करके मस्तिष्क में उन्हें संग्रहीत करना तथा भविष्य में जब भी उनकी आवश्यकता पड़े, उन्हें फिर से जान लेना-स्मृति है। न्यूरोसाइकोलॉजिस्ट के अनुसार-जब मस्तिष्क का कोई भाग क्षतिग्रस्त हो जाता है तो भी याददाश्त में कोई विशेष गड़बड़ी नहीं पाई जाती। इससे यह स्पष्ट होता है कि मस्तिष्क के किसी एक क्षेत्र में स्मृति की समस्त घटनाएँ समाहित नहीं होती हैं।

महर्षि पतंजलि ने योग दर्शन के पहले पाद में स्मृति के संदर्भ में कहा है-

“अनुभूतविषयासम्प्रमोषः स्मृतिः” (1/11)

अर्थात् अनुभव किए हुए विषय का न छिपना अथवा प्रकट हो जाना स्मृति है।

मनोवैज्ञानिकों ने स्मृति के दो पक्ष बताए हैं-धनात्मक पक्ष तथा ऋणात्मक पक्ष। स्मृति के धनात्मक पक्ष (Positive aspect) से तात्पर्य पूर्व अनुभूतियों को याद करके रखने से होता है तथा ऋणात्मक पक्ष (Negative aspect) से तात्पर्य उन अनुभूतियों को याद करने की असमर्थता से होता है। अतः यह कह



सकते हैं कि स्मृति का धनात्मक पक्ष स्मरण (remembering) तथा ऋणात्मक पक्ष विस्मरण (forgetting) है।

मनोवैज्ञानिकों ने स्मृति के तीन तत्त्वों या अवस्थाओं का वर्णन किया है-

1. **कूट संकेतन (Encoding)** - एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके सहारे सूचनाओं को एक ऐसे आकार या रूप में परिवर्तित कर दिया जाता है कि वे स्मृति में प्रवेश पा सकें।
2. **संचयन (Storage)**- इसके द्वारा प्राप्त सूचनाओं एवं उत्तेजनाओं को कुछ समय के लिए संचित कर रखा जाता है।
3. **पुनःप्राप्ति (Retrieval)**- इस प्रक्रिया में आवश्यकतानुसार व्यक्ति संचयन में मौजूद सूचनाओं में से विशिष्ट सूचना की खोज करता है।

आधुनिक न्यूरोसाइकोलॉजिस्ट स्मृति को तीन प्रकार का मानते हैं-1. संवेदी स्मृति

(Sensory Memory), 2. लघुकालीन स्मृति (Short term Memory), 3. दीर्घकालीन स्मृति (Long term Memory)।

संवेदी स्मृति में व्यक्ति सूचनाओं को सामान्यतः 1 सेकण्ड या उससे भी कम अवधि के लिए रख पाता है। यह दो प्रकार का होता है-प्रतिमा संबंधी स्मृति (Iconic Memory) तथा प्रतिध्वनि स्मृति (Echoic Memory)। प्रतिमा संबंधी स्मृति में व्यक्ति देखे गए वस्तु या व्यक्ति के बारे में एक सेकण्ड तक एक दृष्टि चिह्न (visual trace) रख पाता है जबकि प्रतिध्वनि स्मृति में व्यक्ति किसी सुनी हुई आवाज उद्धीपक का चिह्न (auditory trace) अपने मन में एक सेकण्ड से भी कम समय के लिए रख पाता है।

लघुकालीन स्मृति में व्यक्ति किसी सूचना को अधिक से अधिक 20 से 30 सेकण्ड तक संचित करके रख सकता है। साथ ही इसमें प्रवेश करने वाली सूचनाएँ कमजोर प्रकृति की होती हैं क्योंकि उन्हें व्यक्ति मात्र एक-दो प्रयास में ही सीख लिया होता है। जैसे-टेलीफोन नंबर याद करके उन्हें डायल करना आदि, क्योंकि थोड़े समय के बाद वह इन्हें भूल जाता है।

इसे सक्रिय स्मृति (active memory), तात्कालिक स्मृति (immediate memory), चलन स्मृति (working memory) के नाम से भी जाना जाता है।

दीर्घकालीन स्मृति में व्यक्ति द्वारा किसी सूचना को संचित करने की निश्चित समय सीमा नहीं होती। इसमें सूचनाओं

को 1 घण्टे से लेकर पूरे जीवन पर्यन्त तक भी संचित रखा जा सकता है। साथ ही इसमें नाना प्रकार की सूचनाओं को संचित किया जाता है तथा इसका स्वरूप कुछ स्थायी होता है।

टुलभिन (1972) ने दीर्घ कालीन स्मृति को घटनाओं और अनुभूतियों के आधार पर दो भागों में बांटा है-प्रासंगिक स्मृति तथा अर्थगत स्मृति।

प्रासंगिक स्मृति में वैसी व्यक्तिगत सूचनाएँ संचित होती हैं, जो अस्थायी रूप से व्यक्ति के साथ घटित होती हैं। इन सूचनाओं द्वारा मूलतः यह पता चलता है कि व्यक्तिगत घटनाएँ कब हुईं? यह एक प्रकार की मानसिक डायरी के समान होता है, जिसमें तरह-तरह की व्यक्तिगत घटनाएँ संचित होती हैं। इसे फ्लैशबलब स्मृति, आत्मचरित स्मृति भी कहा जाता है जैसे-मेरा बचपन दिल्ली में बीता, 10 दिन पहले मैंने यह पुस्तक पढ़ी थी आदि।

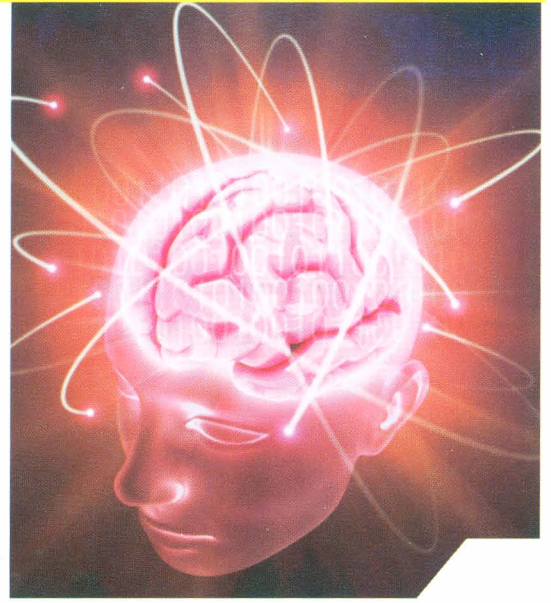
अर्थगत स्मृति में व्यक्ति शब्दों, संकेतों के बारे में एक क्रमबद्ध ज्ञान रखता है। इस तरह के ज्ञान में शब्दों, संकेतों के आपसी संबंधों, उनके अर्थों तथा उनमें जोड़-तोड़ करने के नियमों का ज्ञान सम्मिलित होता है, अतः अर्थगत स्मृति एक मानसिक शब्द कोश या विश्वकोश है जैसे जल का रासायनिक सूत्र H₂O है, किसी भी अंक में शून्य से गुणा करने पर शून्य प्राप्त होता है, वर्ष का लघुतम दिन 21 दिसंबर है आदि, इसे सामान्य स्मृति भी कहते हैं।

कैसे याद करता है मस्तिष्क ?

(Retention activity of brain)

स्मृति के लिए मस्तिष्क के तीन भाग- प्रमस्तिष्क, हिप्पोकैम्पस, तथा थैलेमस सर्वाधिक महत्वपूर्ण हैं। विचारों के रूप में स्मृति प्रारंभिक अवस्था में सेरीब्रल कॉर्टेक्स में संचित होती है। सेरीब्रल कॉर्टेक्स मस्तिष्क की ऊपरी सतह है, जिसकी विभिन्न परतों में संसाधनों की सूचना के प्रकारों के आधार पर स्मृति दीर्घ काल के लिए संचित होती है। थैलेमस, हिप्पोकैम्पस के साथ नई स्मृति को संचित करने के लिए मानसिक सजगता बनाए रखता है तथा हिप्पोकैम्पस नई सूचनाओं के संसाधन में और स्मृति को संचित करने में गहरी भूमिका निभाता है।

स्नायु विज्ञान के ज्ञाताओं के अनुसार दीर्घकालीन स्मृति मस्तिष्क के हिप्पोकैम्पस नामक हिस्से में सुरक्षित रहती है। न्यूरोसर्जन शेफर्ड का कहना है कि इस स्थान पर चोट लगने से याददाश्त पर प्रभाव पड़ता है। मिलनर (1972) ने अपने अध्ययनों के आधार पर यह प्रदर्शित किया कि मस्तिष्क से हिप्पोकैम्पस को अलग कर देने पर स्मृति में अनेक विकार उत्पन्न हो जाते हैं। न्यूरोसाइंटिस्ट ग्रीनफील्ड ने मस्तिष्क के एक अन्य केन्द्र मिडिअल थैलेमस को भी याददाश्त से संबंधित माना है। यह मस्तिष्क में आने वाली सूचनाओं को सेरीब्रल कॉर्टेक्स की ओर भेजता है। थैलेमस देखने और सुनने की क्रिया को संपादित करता है। थैलेमस को चोट लगने पर व्यक्ति भूलने लगता है, उसकी याददाश्त



खो सी जाती है, इसे 'एम्नेसिया' कहते हैं। इसमें तथ्य और आंकड़े याद नहीं रहते।

हिप्पोकैम्पस और मिडिअल टेम्पोरल लोब पर चोट लगने पर तथ्य और घटना दोनों याद नहीं रहते। परन्तु जब मस्तिष्क के फ्रंटल कॉर्टेक्स में विकृतियाँ पनपती हैं तब केवल घटनाएँ याद नहीं रहतीं।

सन् 1900 में न्यूरोसर्जन पेनफील्ड ने 500 न्यूरोसर्जरी करने के पश्चात् ये निष्कर्ष निकाला कि दीर्घकालीन स्मृति टेम्पोरल लोब में संचित एवं संग्रहित होती है, जिसे योग वैज्ञानिक पतंजलि चित्त के रूप में उल्लेख करते हैं। पतंजलि स्मृति को चित्त में संग्रहित मानते हैं।

न्यूरोलॉजिस्ट स्मृति के संग्रह के लिए मस्तिष्क के किसी एक स्थान को जिम्मेदार नहीं पा रहे हैं। पेनफील्ड के अनुसार किसी भी स्मृति का संचयन एक सुंदर सपने के समान होता है। उसे कॉर्टेक्स के किसी एक निश्चित

स्थान पर अवस्थित नहीं माना जा सकता। यह तो मस्तिष्कीय न्यूरोन के लंबे एवं जटिल प्रक्रियाओं में बुना हुआ होता है।

बायोकेमिस्ट स्टीफन रोज ने यह स्पष्ट किया है कि स्मृति न्यूरोन की जटिलता, सूक्ष्म संरचना और इससे निकलने वाले न्यूरोट्रांसमीटर पर निर्भर करती है। यह संरचना तथा प्रक्रिया जितनी मजबूत और सुदृढ़ होगी, स्मृति क्षमता उतनी ही बढ़ी-चढ़ी होगी।

इसी कारण स्वामी विवेकानन्द कहते हैं कि “अपने स्नायु को बलवान बनाओ। हमें लोहे के पुट्टों और फौलाद के स्नायु की आवश्यकता है। अगर स्नायु तंत्र फौलाद के समान मजबूत होंगे तो स्मृति भी उतनी सशक्त और समर्थ होगी।” आधुनिक मनोवैज्ञानिक भी इस तथ्य को स्वीकार करते हैं। कोल्ड स्पिंग हार्वर लैबोरेटरी ह्यूस्टर के वैज्ञानिक टिमटुली ने क्रेब-1 तथा क्रेब-2 नामक दो रसायनों की खोज की है, जिनमें से एक दीर्घकालीन स्मृति के निर्माण की प्रक्रिया की शुरुआत करता है और दूसरा इसे यथावत बनाए रखता है। स्मृति प्रक्रिया के दौरान मस्तिष्कीय गतिविधियाँ कैसी होती हैं? इसके जवाब में सुजान ग्रीनफील्ड का कहना है कि स्मृति के दौरान ग्लूटामेट न्यूरोट्रांसमीटर स्रावित होता है। इस रसायन का संबंध स्मृति से है। स्मृति से एक प्रोटीन का भी गहरा रिश्ता माना जाता है। इसे ग्रोथ एसोसिएटेड प्रोटीन (GAP-43) कहते हैं। स्मृति के क्रियाकलाप में इसकी भूमिका बड़ी महत्वपूर्ण होती है।

अच्छी स्मृति के लक्षण

(Symptoms of Good Memory) -

मनोवैज्ञानिकों ने अच्छी स्मृति की कुछ विशेषताओं का वर्णन किया है-

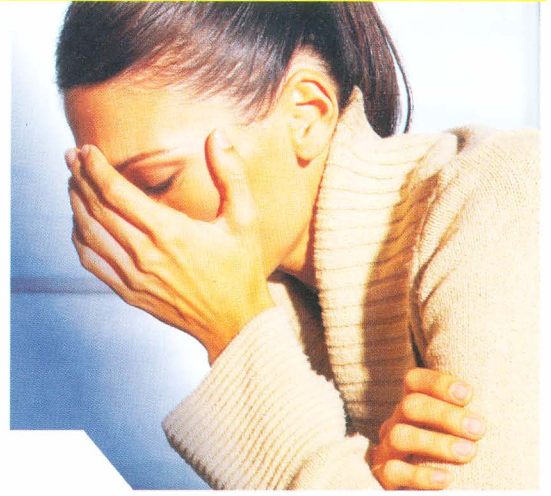
1. **तीव्रता** - अच्छी स्मृति का व्यक्ति सीखी गयी सामग्रियों को जल्दी से प्रत्याह्वान (Recall) कर लेता है।
2. **यथार्थता** - प्रत्यावाहन सही-सही होना चाहिए।
3. **सीखा गया पाठ लंबे समय तक याद रखना**- अच्छी स्मृति का एक गुण यह है कि वह सीखे गए पाठ को ठीक प्रकार धारण कर सके।
4. **सही सामग्रियों का सही समय पर प्रत्यावाहन** - अच्छी स्मृति की एक विशेषता यह है कि वह सही सामग्री को सही समय पर प्रत्यावाहन कर ले।
5. **किसी विषय या पाठ को समझकर सीखना**- अच्छी स्मृति वाला व्यक्ति पाठ या स्मृति को प्रयास या भूल से ही नहीं सूझ (insight) द्वारा सीखता है।
6. **अधिक मात्रा में धारण करना** - अच्छी स्मृति वाले व्यक्ति पाठ या सामग्री को अधिक मात्रा में लंबे समय तक धारण किये रहते हैं।



स्मृति क्षमता घटने के कारण

(Causes for Diminishing Memory)

1. **दवाएँ (Medication)** - नींद हेतु ली गई दवाएँ, एण्टीहिस्टामिन्स, एण्टीएब्जार्इटी मेडिकेशन, एण्टीडिप्रेशेन्स, सिजोफ्रेनिया के उपचार हेतु ली गई दवाएँ, सर्जरी के बाद ली गई दर्दनिरोधक दवाओं के उपयोग करने से स्मृति क्षमता पर प्रभाव पड़ता है और स्मृति शक्ति कमजोर होती है।
2. **अल्कोहल एवं निषेधित द्रव्यों का सेवन (Alcohol and illicit drug use)** - अधिक एल्कोहल का उपयोग विटामिन बी (थायामीन) की कमी का कारण बनता है, जोकि स्मृति को बहुत हानि पहुँचाता है। ये ड्रग्स मस्तिष्क के रसायनों को भी बदल देते हैं, जिससे स्मृति प्रभावित होती है।
3. **चिन्ता व तनाव (Anxiety & Stress)** - तनाव व चिन्ता के समय व्यक्ति किसी भी परिस्थिति व विचारों के प्रति सकारात्मक न सोच पाने के कारण तथा समस्या का समुचित समाधान न मिल पाने से व्यग्र रहता है, इस तरह मस्तिष्क में अत्यधिक दबाव बढ़ने से भी स्मृति क्षमता कम हो जाती है।
4. **अत्यधिक मानसिक कार्य (Excessive mental work)** - बहुत अधिक मानसिक कार्य व कार्य का दबाव होने पर भी मस्तिष्क की क्षमता व स्मृति क्षमता कम हो जाती है।
5. **अवसाद (Depression)** - निराश मनःस्थिति में किसी भी काम में कम ध्यान देने से भी स्मृति प्रभावित होती है। यही



कारण है कि निराशा के साथ किसी काम को करने पर उसमें असफलता ही मिलती है।

6. **मस्तिष्कीय चोट (Head injury)** - सिर पर चोट लगने से भी स्मृति क्षमता प्रभावित हो सकती है।
7. **संक्रमण (Infection)** - संक्रमण से भी स्मृति शक्ति कमजोर होने की शिकायत देखी गयी है।
8. **थायराइड की गड़बड़ी (Thyroid dysfunction)** - थायराइड की कमी या वृद्धि भी स्मृति क्षमता को प्रभावित करती है।
9. **अनिद्रा (Sleep deprivation)** - तनाव, इन्सोमिया (नींद न आना), स्लीप एपनिया के कारण पर्याप्त नींद नहीं ले पाने से भी स्मृति क्षमता कमजोर हो जाती है।
10. **पोषण की कमी (Nutritional deficiencies)** - विटामिन बी1 व बी2 की कमी भी स्मृति को प्रभावित कर सकती है।
11. **उम्र का प्रभाव (Normal aging)** - उम्र बढ़ने के साथ-साथ भी स्मृति क्षमता में कमी हो सकती है।

12. वैचारिक विकृति (Mild Cognitive Impairment) - एम.सी.आई.(वैचारिक

विकृति) के कारण भी स्मृति क्षमता कमजोर हो जाती है। इसमें विचार करने, सोचने, समझने की क्षमता कम हो जाती है, जिससे स्मृति कमजोर हो जाती है।

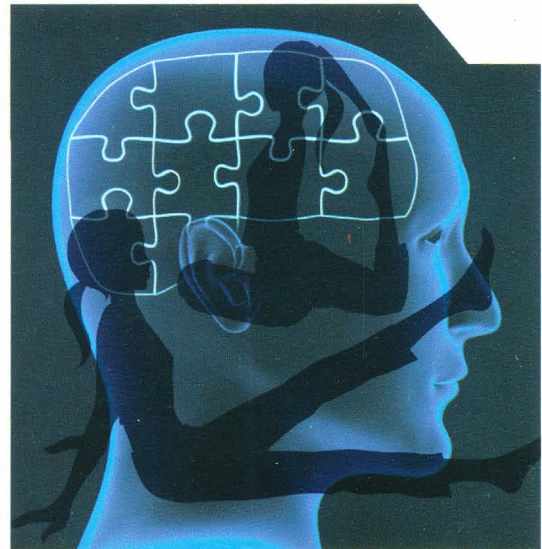
13. डिमेंशिया (Dementia) - यह एक अवस्था है जिसमें स्मृति शक्ति, सोचने की क्षमता में दिन-प्रतिदिन कमी आती है। इसका कारण ब्रेन ट्यूमर, विटामिन डेफिसिएन्सीज एवं हाइपोथायराइडिज्म जैसे कुछ रोग हो सकते हैं।

14. मानसिक विकार - आचार्य श्रीराम शर्मा जी अपनी पुस्तक 'चमत्कारी विशेषताओं से भरा मानवी मस्तिष्क' में कहते हैं कि काम, क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष आदि मानसिक विकार स्मृति शक्ति को नष्ट करने वाले शत्रु है। ये मानसिक विकास स्थूल शरीर को सुखाकर रख देते हैं और मस्तिष्क जैसे सूक्ष्म व सुकुमार अंग को भी कमजोर कर देते हैं जिससे स्मृति शक्ति का हास होने लगता है।

महर्षि पतंजलि ने योग दर्शन के पहले पाद में स्मृति के बारे में कहा है कि- 'प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः' (1/6)। अर्थात् चित्त की वृत्तियाँ पाँच हैं - प्रमाण (सम्यक् ज्ञान), विपर्यय (मिथ्या ज्ञान), विकल्प (कल्पना), निद्रा और स्मृति। ये पाँच वृत्तियाँ मन की पाँच सम्भावनाएँ हैं। स्मृति मन की अंतिम वृत्ति है। इसका जीवन में प्रायः दुरुपयोग ही होता है। इसी कारण स्मृति शक्ति का हास होता है।

कैसे सहायक बन सकता है योग ? (How can Yoga contribute?) -

आसन, प्राणायाम, ध्यान आदि के माध्यम से मस्तिष्क के विभिन्न घटकों की क्षमता को तीव्र किया जा सकता है और स्मृति के साथ-साथ मस्तिष्क की अन्य अद्भुत क्षमताओं को भी बढ़ाया जा सकता है। यौगिक तकनीक में उचित आहार-विहार व रहन-सहन भी आता है। स्मृति बढ़ाने में आहार के पोषक तत्व भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। संतुलित व पोषक तत्वों से युक्त भोजन ग्रहण करना तथा भोजन करते समय उसे अच्छे से चबाने की प्रक्रिया भी मस्तिष्कीय कार्य क्षमता को स्वस्थ करती है जिससे स्मृति क्षमता बढ़ती है। आसनों का अभ्यास शक्तिवर्द्धक होता है। नियमित योगासनों का अभ्यास शारीरिक व मानसिक सुदृढ़ता प्रदान करते हैं तथा मानसिक शक्ति, ग्रहण शक्ति व बौद्धिक शक्ति को बढ़ाते हैं। योगासनों में सिद्धासन, स्वस्तिकासन, वज्रासन, सर्वांगासन व भुजंगासन स्मृति शक्ति को बढ़ाने में बहुत



उपयोगी है। सिद्धासन, स्वस्तिकासन, वज्रासन का अभ्यास स्थिरता व सुदृढ़ता प्रदान करता है। चंचल मन की अपेक्षा स्थिर मन अधिक शक्तिशाली होता है अतः ये अभ्यास स्मरण शक्ति के विकास में सहायक होते हैं।

उदाहरण के रूप में सर्वांगसन का नियमित अभ्यास करने से हृदय शुद्ध रक्त को मस्तिष्क की ओर भेजता है, जिससे प्रत्येक कोशिका को ऑक्सीजन व ब्लड सप्लाई होने से मस्तिष्क को पोषण मिलता है। इससे पिट्यूटरी व पिनियल ग्लैंड भी स्वस्थ होती हैं और मस्तिष्क सक्रिय होता है, जिससे मानसिक शक्ति, ग्रहण शक्ति व बौद्धिक शक्ति बढ़ती है। बच्चों में यह अभ्यास थायरॉइड व पिट्यूटरी ग्लैंड को भी सक्रिय करता है जिसके परिणाम स्वरूप बच्चों की लंबाई भी अच्छी तरह बढ़ती है। भुजंगासन का अभ्यास पीठदर्द, साइटिका पेन, स्लिप डिस्क, सरवाइकल स्पोंडिलाइटिस और अन्य स्पाइनल से संबंधित समस्याओं को ठीक करने में उपयोगी है। इसके साथ ही यह अस्थिमा, डाइबिटीज व पेट संबंधी बीमारियों को ठीक करने में भी उपयोगी है। यह अभ्यास थायरॉइड व पैराथायरॉइड ग्लैंड को शक्ति प्रदान करता है तथा रीढ़ की हड्डी को स्वस्थ व लचीला बनाता है। चूंकि स्पाइनल कार्ड से ही मस्तिष्क के विभिन्न भाग जुड़े हुए होते हैं अतः इसके स्वस्थ रहने पर स्वस्थ मस्तिष्क व स्मृति क्षमता का विकास होता है।

देश-विदेश में हो रहे विभिन्न प्रयोग भी योग से मस्तिष्क की कार्यक्षमता में सकारात्मक सम्बन्ध का भरोसा दिला रहे हैं। 1983 में

जे.आर.हार्वे ने “दी इफेक्ट ऑफ यौगिक ब्रीदिंग एक्सरसाइज ऑन मूड” पर अध्ययन किया। इसमें इन्होंने 20 से 55 साल के 6प्रयोज्यों को 4 सप्ताह तक श्वसन क्रिया अभ्यास की कक्षा करवायी तथा 22 से 35 साल के 6 प्रयोज्यों को 6 सप्ताह तक ध्यान की व्याख्या पर कक्षा तथा 25 से 48 साल के 8 प्रयोज्यों को मनोविज्ञान के विषय पर कक्षा में शामिल किया। परिणाम यह पाया कि श्वसन क्रिया अभ्यास करने वाले प्रयोज्यों में अन्य नियंत्रित प्रयोज्यों की अपेक्षा मूड के कई आयामों में सकारात्मक सुधार हुआ। जैसे-तनाव, थकान, अवसाद का कम होना व प्राण ऊर्जा, प्रतिरोधक क्षमता का बढ़ना पाया गया।

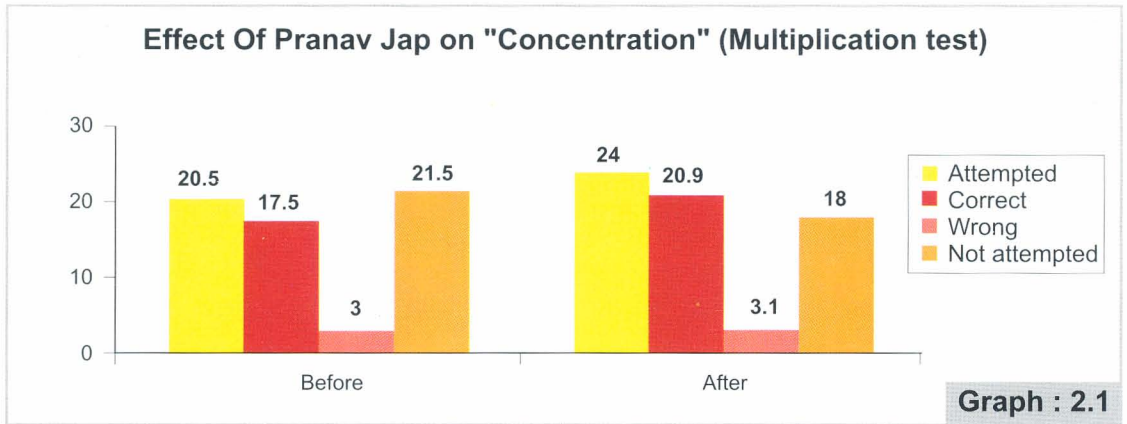
वर्तमान समय में प्राणायाम के ऊपर विभिन्न शोध-अनुसंधान हो रहे हैं, जो कि इसके सकारात्मक एवं प्रभावी परिणाम को दर्शाते हैं। प्राणायाम एक लय-ताल युक्त श्वास-प्रश्वास की प्रक्रिया है जिसके अभ्यास द्वारा अपनी श्वास-प्रश्वास की प्रक्रिया को नियमित, व्यवस्थित एवं नियंत्रित किया जा सकता है। प्राणायाम की विभिन्न विधियाँ हैं एवं इन सभी विधियों में गहरी श्वास लेना, रोकना एवं छोड़ना प्रमुख है। प्राणायाम में गहरी श्वास लेने की प्रक्रिया द्वारा भी मस्तिष्क व शरीर के विभिन्न भागों में ऑक्सीजन व प्राणशक्ति की मात्रा बढ़ने से स्मृति-शक्ति में वृद्धि होती है। पाश्चात्य मनोवैज्ञानिकों के अनुसार मनुष्य को भोजन से मिलने वाली शक्ति मात्र 30 प्रतिशत ही होती है, शेष 70 प्रतिशत शक्ति श्वसन द्वारा स्नायुतंत्र को प्रदान करने से प्राप्त होती है। प्राणायाम के नियमित अभ्यास से फेफड़ों का रिजिड्यूअल वाल्यूम घटता जाता है और वायटल

केपेसिटी बढ़ती है। प्राणायाम द्वारा लगभग 25 प्रतिशत से 30 प्रतिशत तक फेफड़ों के आयतन का अधिकतम उपयोग होता है। जिससे अधिक ऑक्सीजन एवं प्राणवायु मिलने से अधिक जीवनी शक्ति प्राप्त होती है। शारीरिक कार्यक्षमता एवं मस्तिष्कीय उर्वरता में वृद्धि होती है।

हमारे शरीर में ऑटोनॉमिक तंत्रिका तंत्र के दो भाग है-पैरासिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम एवं सिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम। पैरासिम्पैथेटिक शारीरिक क्रियाओं को मंद करता है जबकि सिम्पैथेटिक तंत्रिका तंत्र की क्रियाओं को बढ़ाता है। फलतः हृदय की धड़कन एवं श्वसन की गति तीव्र हो जाती है। डॉ. हरवर्ड वेन्सन ने अपनी पुस्तक 'दि रिलेक्सेशन रिस्पॉन्स' में वर्णन किया है कि श्वास लेते समय सिम्पैथेटिक सिस्टम सक्रिय हो जाता है एवं श्वास छोड़ते समय पैरासिम्पैथेटिक सिस्टम सक्रिय रहता है। इस प्रकार श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया को नियंत्रित कर विभिन्न मनोदशाओं के लिए जिम्मेदार लिम्बिक सिस्टम एवं हाइपोथैलेमस पर नियंत्रण स्थापित किया जा सकता है और जो कि केवल प्राणायाम प्रक्रिया को अपनाने से सम्भव है। चूँकि प्राणायाम हाइपोथैलेमस को नियंत्रित करता है एवं हाइपोथैलेमस विभिन्न अंतःस्त्रावी ग्रंथियों को नियंत्रित करने वाली पिट्यूटरी ग्रंथि को नियंत्रित करता है जिनके अंतःस्त्राव हारमोन्स के रूप में स्त्रावित हो मनुष्य की शारीरिक एवं मानसिक दशा के लिए जिम्मेदार होते हैं। अतः प्राणायाम से व्यक्ति अपने शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत एवं सुदृढ़ बनाकर स्मृति शक्ति को बढ़ाता है।

हैलीफेक्स यूनिवर्सिटी कनाडा के मनोविज्ञान विभाग के डलहौजी ने सेरीब्रम हेमीस्फीयर की क्रियाशीलता पर अध्ययन करने पर पाया कि दाएँ-बाएँ नासिका छिद्रों के क्रम से चलने वाली श्वसन क्रिया एवं मस्तिष्क के दोनों हेमीस्फीयर में बारी-बारी से चलने वाली क्रियाशीलता का घनिष्ठ संबंध है। जब दाहिनी नासिका से श्वसन होता है तो बाएँ हेमीस्फीयर में ई.ई.जी. द्वारा अधिक क्रियाशीलता परिलक्षित हुई और जब बाएँ नासिका से श्वसन होता है तो दाएँ हेमीस्फीयर में ई.ई.जी. द्वारा अधिक क्रियाशीलता परिलक्षित हुई। इससे स्पष्ट होता है कि श्वसन क्रिया पर प्राणायाम द्वारा नियंत्रण स्थापित कर हम अपने संवेगों, सुख-दुःख की अनुभूतियों के लिए जिम्मेदार दायें हेमीस्फीयर एवं बौद्धिक क्षमता, तार्किक क्षमता एवं स्मृति क्षमता के लिए जिम्मेदार बाएँ हेमीस्फीयर पर नियंत्रण स्थापित कर सकते हैं।

बी.जी.बर्गर और डी.आर.ओवन ने 1992 में "Mood alteration with Yoga and Swimming : aerobic exercise may not be necessary" विषय पर शोध के अन्तर्गत 87 कॉलेज के छात्रों में से 22 प्रयोज्यों को योग की क्लास, 37 प्रयोज्यों को स्वीमिंग क्लास तथा 27 नियंत्रित प्रयोज्यों को सामान्य लेक्चर की क्लास करवायी तथा क्लास करने से पहले एवं बाद में मूड एवं पर्सनॉलिटी इन्वेन्टरी को प्रशासित किया। परिणाम यह पाया कि योग व स्वीमिंग प्रयोज्यों के समूह में नियंत्रित समूह की अपेक्षा चिंता, भ्रम, तनाव व अवसाद कम पाया गया। वी. मांडलिक और आर. वरखेडे ने वर्ष 2008 में

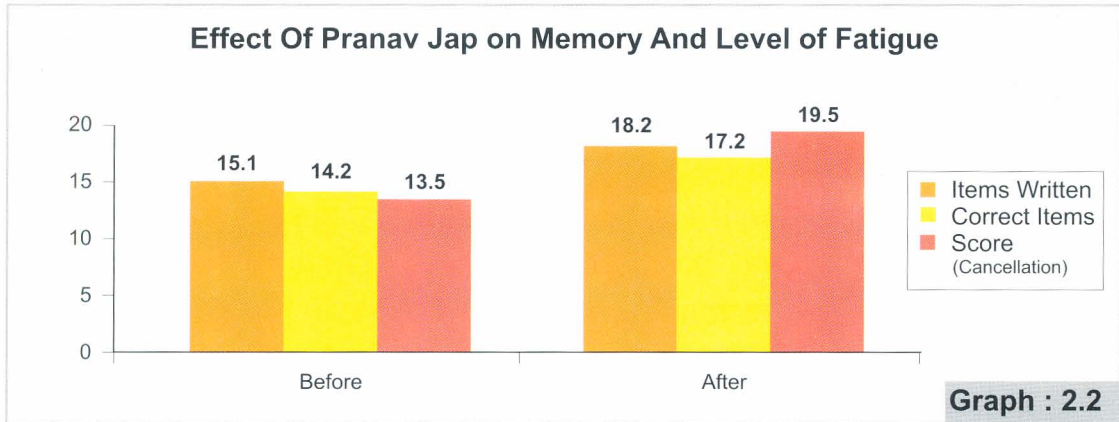


"Effect of Omkar Chanting on Concentration, Memory and Level of Fatigue" विषय पर अध्ययन किया। इसके लिए इन्होंने 20 से 50 वर्ष की 24 महिला प्रयोज्यों तथा 40 से 55 वर्ष के 13 पुरुष प्रयोज्यों को एक महीने तक ओम उच्चारण की कक्षा करवायी। क्लास में 5 मिनट रिलेक्सेशन, 5 मिनट गहरी श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया तथा 30 मिनट ओम का उच्चारण तथा 5 मिनट प्रार्थना करवायी तथा क्लास शुरू करने से पहले तथा 1 महीने बाद एकाग्रता, मेमोरी तथा

Memory Enhancement Through Yogic Life Style

"Table 2.1 : Effect Of Pranav Jap on "" Concentration"" (Multiplication test)"

Treatment	Attempted	Correct	Wrong	Not attempted
BEFORE				
Males	21.5	17.5	2.5	20.5
Females	19.9	17.5	4.0	22.1
Total	20.5	17.5	3.0	21.5
AFTER				
Males	22.9	20.8	2.5	19.1
Females	25.5	20.9	4.6	16.5
Total	24.0	20.9	3.1	18.0



थकान के स्तर को जानने के लिए टेस्ट को प्रशासित किया जिससे प्राप्त आंकड़ों को सारणी (2.1 तथा 2.2) में दर्शाया गया है।

सारणी (2.1 तथा 2.2) एवं ग्राफ से यह स्पष्ट होता है कि पश्चात्-परीक्षण में पूर्व-परीक्षण

की अपेक्षा महिला एवं पुरुष प्रयोज्यों ने अधिक अच्छे अंक प्राप्त किये हैं तथा पुरुष प्रयोज्यों की अपेक्षा महिला प्रयोज्यों के एकाग्रता, मेमोरी स्तर में अधिक वृद्धि हुई है तथा थकान के स्तर में अधिक कमी हुई है।

Table 2.2 : Effect Of Pranav Jap on Memory And Level of Fatigue

Treatment	Items Written	Correct Items	Score (Cancellation)
BEFORE			
Males	14.6	13.5	09.7
Females	15.4	14.6	15.4
Total	15.1	14.2	13.5
AFTER			
Males	16.7	15.5	15.1
Females	19.1	18.5	22.0
Total	18.2	17.2	19.5

देव संस्कृति विश्वविद्यालय में सम्पन्न शोध (Researches conducted at DSVV)

स्तोत्र का स्मृति पर प्रभाव

(Impact of Stotra on Memory) -

विश्वविद्यालय में वर्ष 2005 में 'प्रज्ञावर्द्धन स्तोत्र का स्मृति क्षमता पर पड़ने वाले प्रभाव' का अध्ययन किया गया जिसके लिए 20 से 25 वर्ष के 40 छात्र-छात्राओं का चुनाव करके उन्हें प्रायोगिक व नियंत्रित समूह में बांटा गया। प्रायोगिक समूह के 20 छात्र-छात्राओं को 30 दिन तक प्रतिदिन प्रज्ञावर्द्धन स्तोत्र का पाठ करवाया गया। स्तोत्र पाठ करवाने के पहले व 30 दिन के बाद पी.जी.आई.मेमोरी स्केल द्वारा प्रयोज्यों का

परीक्षण किया गया तथा प्राप्त आंकड़ों के सांख्यिकी विश्लेषण के लिए टी-टेस्ट का प्रयोग किया गया। जिससे प्राप्त मानों को सारिणी (2.3) में दर्शाया गया है।

सारिणी (2.3) एवं ग्राफ से स्पष्ट होता है कि एक महीने तक स्तोत्र का पाठ कराने के पश्चात् परीक्षण में नियंत्रित एवं प्रायोगिक समूह के स्मृति स्तर के आंकड़ों के मध्यमान के मान में 48.55 से 60.25 स्तर की वृद्धि हुई तथा प्राप्त टी-वैल्यू का मान 7.50 स्वतंत्रता के अंश 38 में, 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया जिससे यह निष्कर्ष प्राप्त होता है कि प्रज्ञावर्द्धन स्तोत्र का पाठ करने से प्रयोज्यों की स्मृति स्तर में वृद्धि हुई।

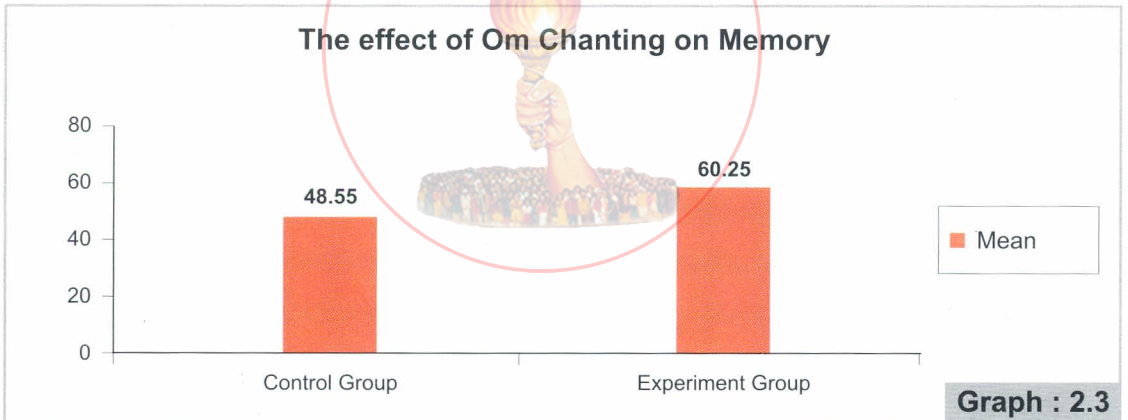
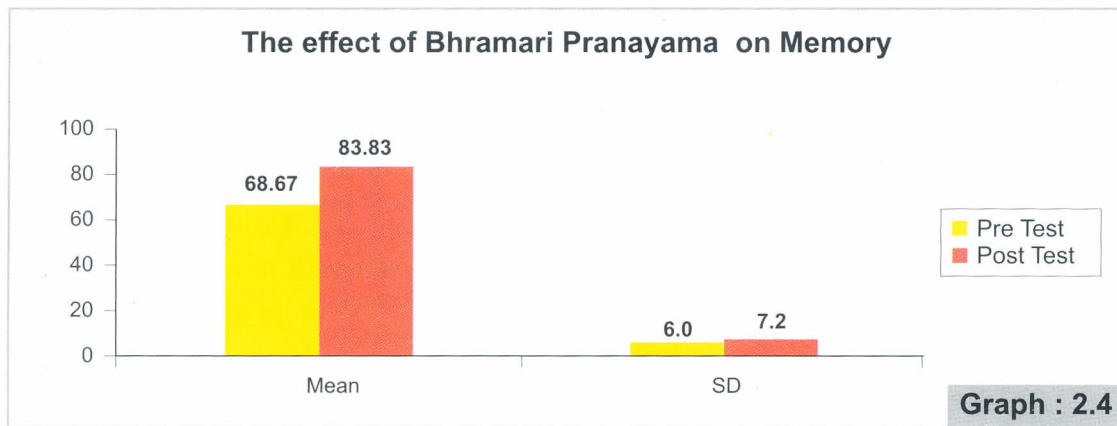


Table 2.3

Group	Mean	SD	t-value	Significance level
Control	48.55	5.73	7.5	0.01
Experimental	60.25			
N=40,			df=38	



मंत्र का ध्यान या मंत्र उच्चारण स्मृति क्षमता को बढ़ाता है। आंख द्वारा देखे गए, कान द्वारा सुने गए व जीभ द्वारा बोले गए शब्दों का स्मृति पर विशेष प्रभाव पड़ता है और इससे व्यक्ति आसानी से एकाग्र भी हो जाता है। उसका ध्यान इधर-उधर भटकता नहीं है तथा उच्चारण करने से उत्पन्न तरंगें दिमाग पर प्रभाव डालती हैं, जो कि स्मृति क्षमता को बढ़ाने में सहयोग करती हैं। स्मृति क्षमता को बढ़ाने में सीखने की प्रक्रिया भी बहुत सहायक होती है। जितनी अच्छी सीखने की प्रक्रिया होगी स्मरण शक्ति भी उतनी अधिक होगी। स्त्रोत व मंत्र का नियमित व लगातार उच्चारण सीखने की प्रक्रिया को अच्छा बनाता है। जिससे स्मरण शक्ति बढ़ती है (स्वामी प्रकाश, (1998)।

भ्रामरी प्राणायाम के चमत्कारी प्रभाव

(Miraculous effect of Bhramri Pranayama)

वर्ष 2006 में 'भ्रामरी प्राणायाम का स्मृति क्षमता स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन' किया गया। इसके लिए विश्वविद्यालय से 20 से 25 वर्ष आयुवर्ग की स्नातकोत्तर की 30 छात्राओं का चयन किया गया और उपयुक्त निर्देशन में 30 दिनों तक प्रतिदिन भ्रामरी प्राणायाम के 10 चक्र करवाये गये। प्राणायाम आरंभ करवाने के पूर्व तथा 30 दिन के पश्चात् पी.जी.आई. मेमोरी स्केल की सहायता से प्रयोज्यों की स्मृति क्षमता का परीक्षण किया गया तथा प्राप्त आंकड़ों के सांख्यिकीय विश्लेषण के लिए टी-टेस्ट का प्रयोग किया गया। जिससे प्राप्त मानों को सारिणी (2.4) में दर्शाया गया है।

Table 2.4

Test	Mean	SD	r	t-value	Significance level
Pre Test	68.67	6.0	0.4	11:18	0.01
Post Test	83.83	7.2			
N=30,				df=29	

सारिणी (2.4) एवं ग्राफ से यह स्पष्ट है कि 30 दिन भ्रामरी प्राणायाम करवाने के पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण में स्मृति स्तर के मध्यमान के मान में 68.67 से 83.83 स्तर की वृद्धि हुई तथा प्राप्त टी-वेल्यू का मान 11.18, स्वतंत्रता के 29 अंश पर, 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास करने से प्रयोज्यों के स्मृति स्तर में वृद्धि हुई।

वैज्ञानिक मान्यता है कि प्राणायाम से मानव शरीर एवं विचार संस्थान को नियमित-नियंत्रित करने वाले न्यूरोट्रांसमीटर्स भी प्रभावित होते हैं। के.एन.उडुप्पा (2004) के अनुसार- शारीरिक तथा मानसिक समस्या का एकमात्र समाधान प्राणायाम है जो न्यूरोट्रांसमीटर्स के स्त्राव को नियमित एवं नियंत्रित कर सकता है और साथ ही स्त्रायुओं को पुष्ट एवं सबल बना सकता है। शेफर्ड के अनुसार “प्राणायाम न्यूरोट्रांसमीटर्स पर विधेयात्मक प्रभाव डालते हैं। प्राणायाम हाइपोथैलेमस को सक्रिय करता है जिससे बीटा एंडोर्फिन में बढ़ोत्तरी होती है, इसके कारण शरीर स्वस्थ, सतेज और मस्तिष्क शान्त बना रहता है।” आचार्य श्रीराम शर्मा जी ने इस विषय की गहराई में जाते हुए कहा है -“प्राण शक्ति चेतना विद्युत है जो मस्तिष्क के प्रत्येक कोष को प्रभावित करती है एवं प्रक्रिया के सही होने पर सोदेश्य ध्यान के साथ जुड़ जाने पर न केवल विकारों का शमन करती है, अपितु प्रतिभा, प्रखरता, स्मृति आदि को बढ़ाती एवं मनुष्य को क्षमता संपन्न बनाती है।”

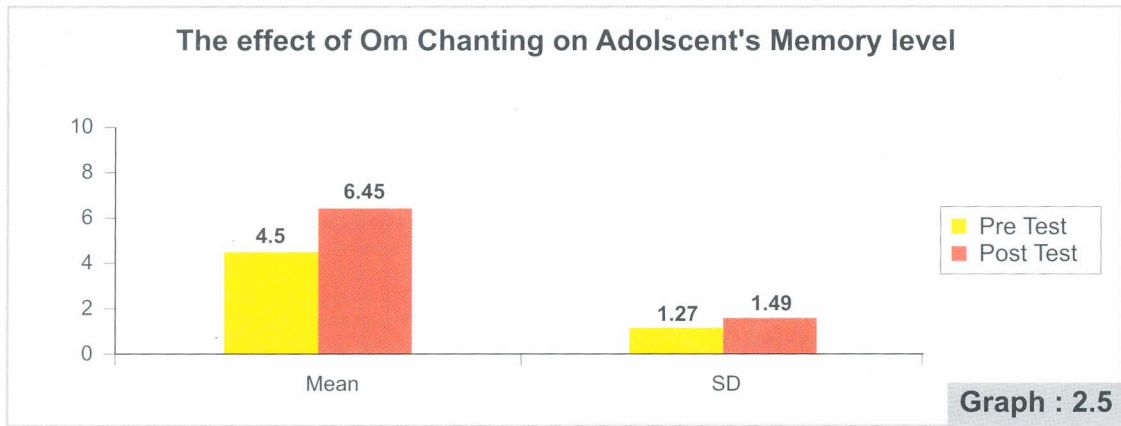
प्रणवाक्षर का प्रभाव

(Effect of 'Pranavakshar')

वर्ष 2006में देव संस्कृति विश्वविद्यालय में 'ओम उच्चारण का किशोरों की स्मृति क्षमता पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन' किया गया। इसके लिए हिमालयन पब्लिक स्कूल के 10 से 15 वर्ष के 44 प्रयोज्यों का चयन किया गया तथा इन्हें 30 दिन तक प्रतिदिन सुबह 15 मिनट ओम उच्चारण का अभ्यास उपयुक्त निर्देशों के साथ करवाया गया। 30 दिन अभ्यास करवाने के पूर्व एवं पश्चात् मेमोरी ड्रम के माध्यम से प्रयोज्यों की स्मृति क्षमता का परीक्षण किया गया तथा प्राप्त आंकड़ों का टी-टेस्ट के आधार पर सांख्यिकीय विश्लेषण किया गया जिन्हें सारिणी (2.5) में दर्शाया गया है।

सारिणी (2.5) एवं ग्राफ से यह स्पष्ट होता है कि 30 दिन तक ओम उच्चारण करवाने के पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण में प्रयोज्यों के स्मृति स्तर के मध्यमान के मान में 4.50 से 6.45 स्तर की वृद्धि हुई तथा प्राप्त टी-वेल्यू का मान 7.20, स्वतंत्रता के 43 अंश पर, 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया। इससे यह निष्कर्ष प्राप्त होता है कि ओम् उच्चारण का अभ्यास प्रयोज्यों की स्मृति क्षमता को बढ़ाता है। ओम उच्चारण करने से उत्पन्न तरंगें शरीर की प्रत्येक कोशिका व अंगों को नई ऊर्जा से भर देती हैं तथा ये तरंगें मस्तिष्क के फ्रंटल पार्ट पर ज्यादा प्रभाव डालती हैं जिससे सीखने की क्षमता व स्मृति शक्ति बढ़ती है।

वर्ष 2008 में 'ॐ उच्चारण, प्राणाकर्षण प्राणायाम तथा सरस्वती गायत्री मंत्र जप का स्मृति स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन'



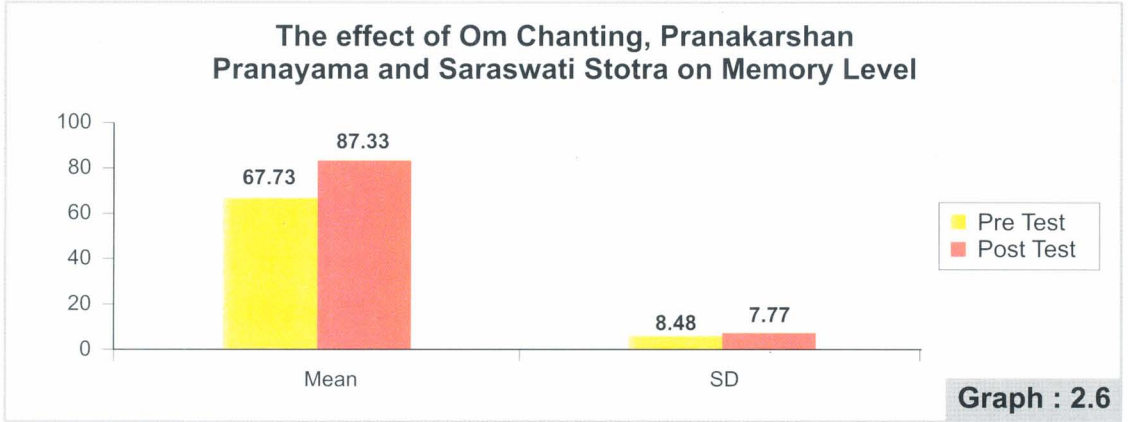
किया गया। इसके लिए विश्वविद्यालय से 20 से 24 वर्ष की उम्र के 40 प्रयोज्यों का चयन आकस्मिक प्रतिचयन द्वारा किया गया और इन्हें एक महीने तक प्रतिदिन 5 बार ओम् उच्चारण, फिर षट्कर्म (पवित्रीकरण, आचमन, शिखावन्दन, प्राणाकर्षण प्राणायाम (5चक्र), पृथ्वी पूजन, चंदन धारण), इसके बाद मंत्र जप (3 माला सरस्वती गायत्री मंत्र) करवाया गया। एक महीने तक यह अभ्यास करने के पूर्व एवं पश्चात् पी.जी.आई. मेमोरी स्केल के द्वारा सभी प्रयोज्यों का स्मृति क्षमता परीक्षण किया गया। परीक्षण से प्राप्त आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण टी-टेस्ट के द्वारा किया गया जिससे प्राप्त परिणामों को सारिणी (2.6) में दर्शाया गया है।

सारणी (2.6) एवं ग्राफ से स्पष्ट है कि ॐ उच्चारण, प्राणाकर्षण प्राणायाम एवं सरस्वती गायत्री मंत्र जप का एक महीने तक अभ्यास करने के पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण में प्रयोज्यों के स्मृति स्तर के मध्यमान के मान में 67.73 से 87.33 स्तर की वृद्धि हुई तथा प्राप्त टी-वैल्यू का मान 12.71, स्वतंत्रता के 39 अंश पर, 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि ॐ उच्चारण, प्राणाकर्षण प्राणायाम एवं सरस्वती गायत्री मंत्र जप करने से प्रयोज्यों की स्मृति क्षमता में वृद्धि हुई।

एच.आर.नगेन्द्र ने अपने शोधध्ययन के आधार पर यह स्पष्ट किया है कि ॐ उच्चारण से श्वास-प्रश्वास की गति धीमी हो जाती है,

Table 2.5

OM Chanting	Mean	SD	r	t-value	Significance level
Pre Test	4.5	1.27	0.18	7.2	0.01
Post Test	6.45	1.49			
N=44,				df=43	



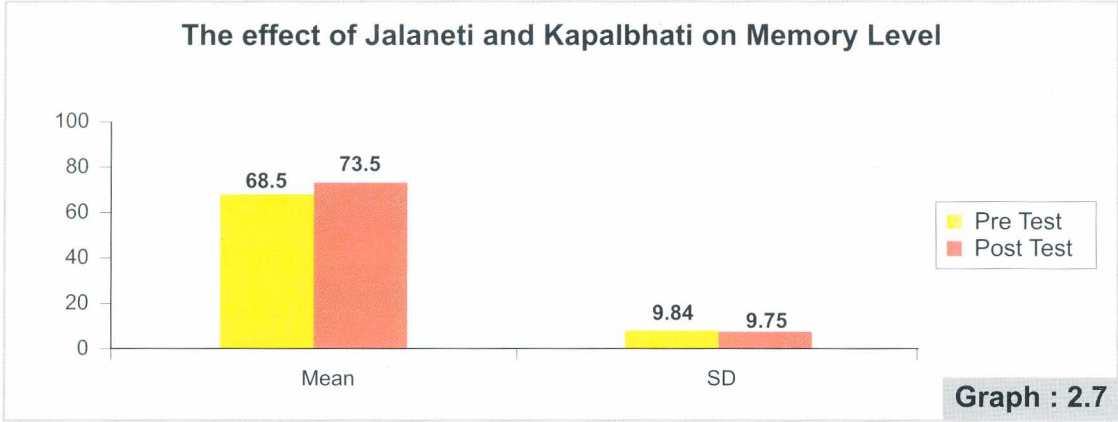
जिससे तनाव के स्तर में कमी आती है, जो कि मानसिक स्वास्थ्य की उत्कृष्टता को दर्शाता है और अच्छी स्मृति अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को दर्शाती है।

प्राणायाम के अभ्यास का न्यूरोट्रांसमीटर पर विधेयात्मक प्रभाव पड़ता है। प्राणायाम की प्रक्रिया हाइपोथैलेमस को सक्रिय कर देती है, इससे लिम्फैथेटिक प्रक्रिया उद्दीप्त होकर न्यूरोट्रांसमीटर के स्तर को प्रभावित करती है। इसके दौरान नारएपिनेफ्रीन की मात्रा घट जाती है तथा रक्त में डोपामाइन की मात्रा बढ़ जाती है। डोपामाइन मस्तिष्क से स्रावित होने वाला न्यूरोट्रांसमीटर है जो प्रसन्नता एवं खुशी के लिए उत्तरदायी है (गौर, डॉ. मकरंद, 2004)।

शब्द ब्रह्म है। जिस प्रकार ब्रह्म अजर-अमर है उसी प्रकार शब्द कभी नष्ट नहीं होता। मंत्र कंठ कभी नष्ट नहीं होते, वे अमर होते हैं, शब्दोच्चारण करने पर वह ब्रह्माण्ड से पुनः लौटकर उच्चारणकर्ता को प्रभावित करते हैं। जप के समय व्यक्ति श्रेष्ठ विचारों का चिंतन करता है। सरस्वती गायत्री मंत्र का अर्थ अपने में श्रेष्ठ है, जिसको निरन्तर दोहराने पर व्यक्ति अतार्किक विचारों से मुक्त होता है और श्रेष्ठ चिंतन करने के साथ ही सरल व अनुकूल व्यवहार करता है। सकारात्मक विचार हमारे मस्तिष्क के हाइपोथैलेमस और लिम्बिक सिस्टम (एमिगडाला) को प्रभावित करते हैं, जिसे भाव संवेदनाओं का केन्द्र कहा जाता है, इससे हमारे अंदर संकल्प शक्ति, इच्छा शक्ति व स्मृति शक्ति का विकास होता है।

Table 2.6

Test	Mean	SD	r	t-value	Significance level
Pre Test	67.73	8.48	0.3	12.71	0.01
Post Test	87.33	7.77			
N=40,				df=39	



जल नेति एवं कपालभाति का स्मृति पर असर

(Effect of 'Jal-neti & Kapalbhati' on Memory)-

देव संस्कृति विश्वविद्यालय द्वारा(2006) में 'जलनेति एवं कपालभाति अभ्यास का स्मृति क्षमता पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन' किया गया। इसके लिए विश्वविद्यालय से 20 से 25 वर्ष आयुवर्ग की 30 छात्राओं का चयन आकस्मिक प्रतिचयन के द्वारा किया गया। उन्हें 30 दिन तक प्रतिदिन उपयुक्त निर्देशों में जलनेति फिर कपालभाति (किस्तों में 120 बार श्वास बाहर निकालना) की क्रिया करवायी गयी। अभ्यास करवाने से पूर्व एवं 30 दिन के पश्चात् प्रयोज्यों की

स्मृति क्षमता का परीक्षण पी.जी.आई.मेमोरी स्केल द्वारा किया गया। जिससे प्राप्त आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण टी-टेस्ट के माध्यम से किया गया। इससे प्राप्त मानों को सारिणी (2.7) में दर्शाया गया है।

सारिणी (2.7) एवं ग्राफ से यह स्पष्ट है कि क्रिया अभ्यास करवाने के पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण में प्रयोज्यों के स्मृति स्तर के मध्यमान के मान में 68.50 से 73.50 स्तर की वृद्धि हुई तथा प्राप्त टी-वैल्यू का मान 3.49, स्वतंत्रता के 29 अंश पर, 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि नेतिक्रिया और कपालभाति अभ्यास से प्रयोज्यों के स्मृति स्तर में वृद्धि हुई।

Table 2.7

Test	Mean	SD	r	t-value	Significance level
Pre Test	68.5	9.84	0.69	3.49	0.01
Post Test	73.5	9.75			
N=30,				df=29	

नेतिक्रिया के अभ्यास से मस्तिष्क के सूक्ष्म नाड़ी तन्तुओं पर अच्छा प्रभाव पड़ता है, चूंकि नेतिक्रिया में आंख और नाक के नाड़ी तन्तु प्रभावित होते हैं तथा इस नाड़ी तन्तु का जुड़ाव मस्तिष्क के स्नायु से होता है, अतः मस्तिष्क के स्नायु तंत्र नेतिक्रिया के प्रभाव से ज्यादा सक्रिय हो जाते हैं तथा अपना कार्य सुचारु रूप से करने लगते हैं, जिससे स्मृति क्षमता में वृद्धि होती है। नेतिक्रिया एवं कपालभाति से श्वसन क्रिया सहज हो जाने के कारण ऑक्सीजन की काफी मात्रा मस्तिष्क को मिल पाती है। जो मस्तिष्कीय कोशिकाओं को स्वस्थ एवं सबल बनाती है।

इलिनायस विश्वविद्यालय के अनुसंधानकर्ता वैज्ञानिकों ने अपने निष्कर्षों में यह बताया है कि मस्तिष्क की स्मृति क्षमता और ऑक्सीजन में घनिष्ठ संबंध है। उनके अनुसार- ऑक्सीजन मस्तिष्कीय कोशिकाओं को सही तरीके से अपना काम करने के लिए ईंधन की तरह प्रयुक्त होता है। तंत्रिका कोशिकाओं को पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन नहीं मिलने के कारण वे कमजोर हो जाती हैं, जिससे स्मृति शक्ति का भी लोप हो जाता है, पर जब जलनेति प्रक्रिया तथा कपालभाति की प्रक्रिया संपन्न होती है, तब पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन तंत्रिका कोशिकाओं में मिल जाती है, जिससे स्मृति शक्ति की वृद्धि होती है।

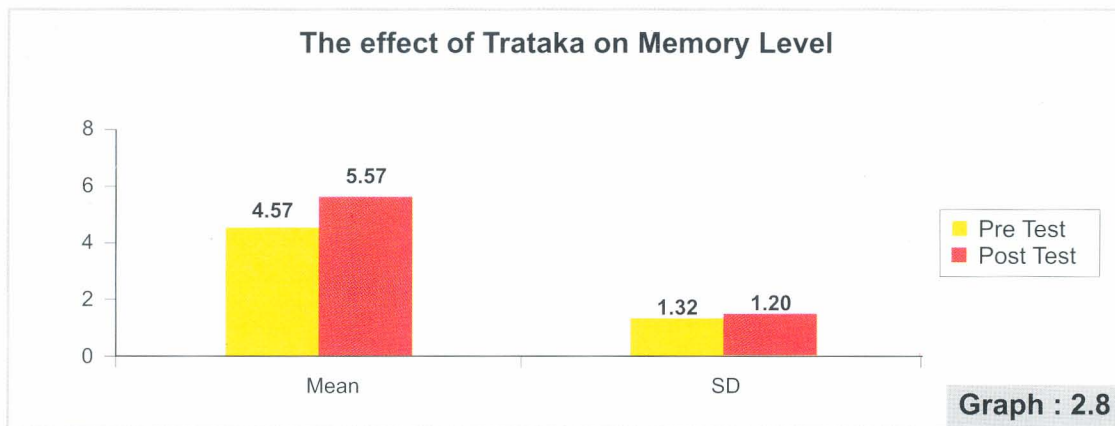
कपालभाति की प्रक्रिया में श्वास-प्रश्वास की प्रक्रिया अधिक तीव्र एवं बल के साथ होती है, जो स्नायु तंत्र को अधिक सक्रिय एवं उत्तेजित करती है, जिससे स्मरण शक्ति का विकास होने

लगता है। इसके साथ ही कपालभाति से रक्त संचरण की प्रक्रिया तीव्र हो जाती है, जिससे मस्तिष्क को अधिक मात्रा में शुद्ध रक्त मिलने लगता है और स्मृति शक्ति का विकास होने लगता है। कपालभाति मन को शान्त एवं जागरूक बनाने के लिए शक्तिशाली विधि है। आज मनुष्य का मन एवं मस्तिष्क का संतुलन बिगड़ता जा रहा है, जिससे स्मृति क्षमता घटती जा रही है, अतः कपालभाति की प्रक्रिया से मन एवं मस्तिष्क को जागरूक कर स्मृति क्षमता में वृद्धि की जा सकती है।

www.awgp.org सिद्ध हुआ त्राटक का प्रभाव www.vicharkrantibooks.org (Established effect of 'Tratak')-

देव संस्कृति विश्वविद्यालय द्वारा 2005 में 'त्राटक का स्मृति क्षमता पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन' किया गया। इसके लिए 20 से 40 वर्ष की आयु के 30 छात्रों का आकस्मिक प्रतिचयन द्वारा चयन किया गया तथा उन्हें एक महीने तक प्रतिदिन 10 मिनट त्राटक का अभ्यास उपयुक्त निर्देशों द्वारा करवाया गया। अभ्यास करवाने के पूर्व तथा एक महीने बाद पश्चात्-परीक्षण के लिए मेमोरी ड्रम का उपयोग किया गया तथा परीक्षण से प्राप्त आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण टी-परीक्षण के द्वारा किया गया। परीक्षण से प्राप्त मानों को सारिणी (2.8) में दर्शाया गया है।

सारिणी (2.8) एवं ग्राफ से स्पष्ट है कि एक महीने तक त्राटक अभ्यास करवाने के पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण में स्मृति स्तर के मध्यमान के मान में 4.57 से 5.57 स्तर तक वृद्धि हुई तथा प्राप्त टी-वेल्यू का मान 3.51, स्वतंत्रता के 29



अंश पर, 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि त्राटक का अभ्यास करने से प्रयोज्यों के स्मृति स्तर में वृद्धि हुई।

नासाग्र दृष्टि अभ्यास का स्मृति पर प्रभाव (Effect of Nasagra Drishti on Memory) -

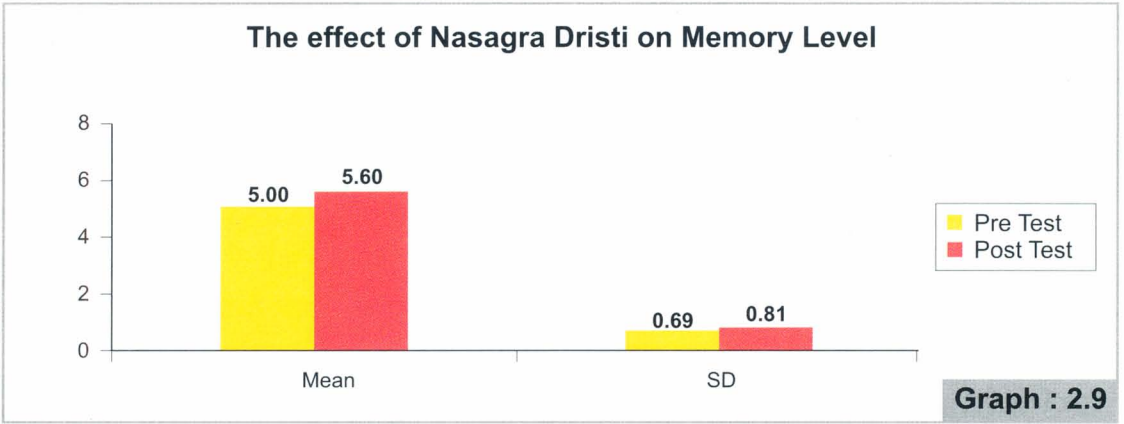
एकाग्रता का अभ्यास भी स्मृति क्षमता बढ़ाने का एक महत्वपूर्ण साधन है। अनावश्यक कुछ भी सोचने की प्रक्रिया भी व्यक्ति की मानसिक ऊर्जा को नष्ट करती है। एकाग्रता द्वारा दिमाग के अवांछित विचारों को हटाया जाता है, जिससे दिमाग शांत व तनाव से मुक्त होता है। इसकी एक विशेषता यह है कि यह मानसिक ऊर्जा के बिखराव को रोककर, मस्तिष्क से जुड़े हुए सभी घटकों को रिचार्ज कर स्मृति-क्षमता को

बढ़ाता है। केवल इसके लिए उपयुक्त पद्धति का चुनाव करके उसके नियमित अभ्यास की जरूरत होती है।

विश्वविद्यालय द्वारा (2005) में 'नासाग्र दृष्टि अभ्यास का स्मृति स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन' किया गया। इसके लिए 20 से 30 वर्ष आयु के 30 छात्रों को लिया गया। इन छात्रों को नासाग्र दृष्टि का अभ्यास उपयुक्त निर्देशन में 5 मिनट से प्रारंभ करके प्रति 4-5 दिन के अंतराल में 2-2 मिनट बढ़ाते हुए एक माह के अंत 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

Table 2.8

Test	Mean	SD	r	t-value	Significance level
Pre Test	4.57	1.32	0.26	3.51	0.01
Post Test	5.57	1.2			
N=30,				df=29	



गया जिससे प्राप्त मानों को सारिणी (2.9) में दर्शाया जा रहा है।

सारिणी (2.9) एवं ग्राफ से यह 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-वैल्यू का मान 5.74, 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।

मनोवैज्ञानिकों ने अपने प्रयोगात्मक अध्ययनों में पाया है कि स्मृति मस्तिष्क के साथ सम्बन्धित है तथा स्मृति प्रक्रिया के दौरान अनेक शारीरिक एवं रासायनिक परिवर्तन होते हैं। स्मृति के लिए मस्तिष्क का जो भाग काम करता है, उसमें एसीटाइल कोलीन, डोपामीन तथा प्रोटीन्स के माध्यम से एक रासायनिक क्रिया होती है। प्रयोगों द्वारा यह सिद्ध हो चुका है कि मानव मस्तिष्क की कोशिकाएँ आपस में जितनी सघनता से होती हैं, उतनी ही उसकी स्मृति का विकास होता है और नासाग्र दृष्टि अभ्यास के माध्यम से यह क्रिया आसानी से संपन्न होती है।

Table 2.9

Test	Mean	SD	r	t-value	Significance Level
Pre Test	5.0	0.69	0.73	5.74	0.01
Post Test	5.6	0.81			
N=30,				df=29	

स्मृति बढ़ाने हेतु उपयुक्त योगाभ्यास का पैकेज (Package to boost memory Power) -

क्रियाएँ-

जलनेति एवं रबरनेति (Pg. 186) (सप्ताह में तीन बार)-गले के ऊपर के आंतरिक विकार जैसे श्लेष्मा आदि के निष्कासन तथा आज्ञा चक्र के जागरण के लिए

कुंजल (Pg. 186) (सप्ताह में एक दिन) - पेट संबंधी विकारों के शोधन तथा आलस्य (तमस्) में कमी के लिए

कपालभाति (Pg. 186)(प्रतिदिन 25 से 50 चक्र) - पाचन शक्ति बढ़ाने व पेट को स्वस्थ रखने के लिए तथा मस्तिष्क के तंतुओं को उत्तेजित करने के लिए।

लघुशंखप्रक्षालन (Pg. 187) (महीने में एक दिन) - पाचन विकारों के निष्कासन तथा प्राण शक्ति के विकास के लिए।

आसन -

सर्वांगासन (Pg. 196) - नर्वस सिस्टम को मजबूती प्रदान करने व मस्तिष्क में रक्त संचरण प्रबल करने के लिए।

शशांकासन (Pg. 192) - स्पाइनल कॉर्ड को एक्टिवेट करने के लिए।

धनुरासन (Pg. 195), **उष्ट्रासन** (Pg. 193), **भुजंगासन** (Pg. 195), **मत्स्यासन** (Pg. 197)- शारीरिक क्षमता के विकास तथा थायरॉइड पर प्रभाव डालने व उसे संतुलित करने के लिए।

सिद्धासन (Pg. 192)- ऊर्जा के ऊर्ध्वगमन व एकाग्रता के लिए तथा आध्यात्मिक स्वास्थ्य हेतु।

वज्रासन (Pg. 192) -पाचन शक्ति बढ़ाने व स्पाइनल कार्ड को मजबूती प्रदान करने के लिए।

प्राणायाम -

नाड़ीशोधन (Pg. 197) (7 चक्र) - सिम्पैथेटिक व पैरासिम्पैथेटिक तंत्र को संतुलित करने के लिए।

प्राणाकर्षण (Pg. 197) (5 चक्र) - मस्तिष्क में प्राण ऊर्जा के संचरण के लिए।

भामरी (Pg. 198) (5 चक्र) - मानसिक एकाग्रता तथा मस्तिष्क के तंतुओं को एक्टिवेट करने के लिए।

शीतली (Pg. 198) (5 चक्र) - शारीरिक शीतलता व मानसिक शांति के लिए।

बंध एवं मुद्राएँ-

जालंधर बंध (Pg. 199) - मानसिक तनाव, चिंता, क्रोध आदि से मस्तिष्क को बचाए रखने के लिए।

शाम्भवी मुद्रा (Pg. 198) , **नासाग्र मुद्रा** (Pg. 198)- एकाग्रता के लिए।

खेचरी मुद्रा (Pg. 199) - पीनियल,पिट्यूटरी एवं थायरॉइड ग्रंथि को प्रभावित व संतुलित करने के लिए।

अन्य अभ्यास -

योगनिद्रा, गायत्री मंत्र जप (Pg. 200)- स्मरण शक्ति विकास, एकाग्रता एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य हेतु।

अन्य सलाह -

स्मृति बढ़ाने के लिए सुव्यवस्थित एवं नियमित दिनचर्या का अभ्यास करें, उचित खान-पान और योगाभ्यास की नियमितता रखें। डायरी लेखन का क्रम बनाएँ।

निष्कर्ष (Conclusion)-

मानसिक विशेषज्ञों के अनुसार प्रायः सभी प्रकार के मानसिक रोग स्मृति से जुड़े रहते हैं जैसे कि चिंता, मानसिक तनाव व मानसिक अशान्ति आदि। ऐसे व्यक्तियों में कोई भी काम प्रारम्भ करने से पहले इतनी घबराहट बढ़ जाती है कि वे समय पर आवश्यकता की चीजों को अच्छी तरह से याद नहीं रख सकते। यह समस्या आज के विद्यार्थियों में अधिक पाई जाती है, परीक्षा पत्र को देखकर अथवा परीक्षाफल निकट आने पर विद्यार्थी याद किए पाठ भी भूल जाते हैं। इस प्रकार यह सहज ही कहा जा सकता है कि स्मरण शक्ति का मानसिक विकारों पर सीधा प्रभाव पड़ता है।

यौगिक अभ्यास जैसे-आसन, प्राणायाम, मंत्रजप, स्त्रोत या ओम उच्चारण, ध्यान, सही आहार-विहार आदि ऐसे कई अभ्यास हैं जिन्हें यदि सामान्य जीवन में अपनाया जाए तो व्यक्ति अपनी स्मृति क्षमता बहुत प्रखर बना सकता है। विश्वविद्यालय में हुए शोध अध्ययन भी यही परिणाम दर्शाते हैं। यौगिक दृष्टिकोण के अनुसार-स्मृति चित्त की गहराई में रहती है। प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक डॉ ब्रायन विश यौगिक दृष्टि को स्वीकार करते हुए कहते हैं कि स्मृति को उभारे जाने पर हम न केवल इस जन्म की घटनाओं को जान सकते हैं बल्कि विगत जन्म के संस्मरणों को भी याद कर सकते हैं। स्मृति क्षमता बढ़ाने के लिए यह तथ्य भी ध्यान रखना चाहिए कि स्मृति क्षमता का सही सदुपयोग हो तथा व्यक्ति का चिंतन सकारात्मक हो क्योंकि नकारात्मक चिंतन एक घुन की तरह होता है जो व्यक्ति की शक्तियों को भीतर से ही खोखला करता जाता है तथा मानसिक रोगों को भी जन्म देता है।



देव संस्कृति विश्व विद्यालय में प्रस्तावित शोध एवं विश्लेषण भवन का प्रारूप



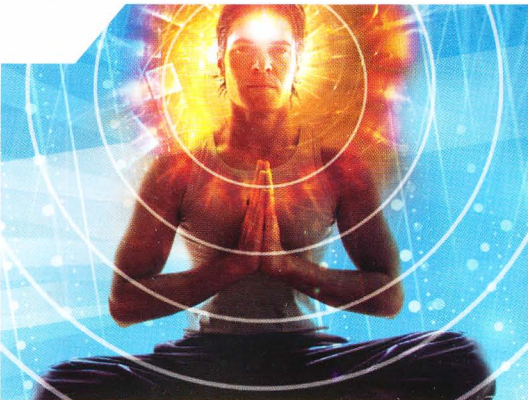
यौगिक जीवन शैली द्वारा भावनात्मक परिपक्वता

Emotional Maturity through Yogic Life Style

देव संस्कृति विश्वविद्यालय के कुलपिता वेदमूर्ति श्रीराम शर्मा आचार्य कहते थे-भावना जब उत्कृष्ट होती है तो भक्ति बनती है। श्रद्धा, प्रेम, उदारता, प्रफुल्लता, साहस, उत्साह, आशा आदि के रूप में यह उत्कृष्ट भावना ही दिखाई देती है। जब यह गिरती है तो वासना बनती है। पतित भावनाएँ ही दुःख, तनाव, उद्वेग, भ्रष्टा, कृपणता, संदेह को जन्म देती हैं और परिवेश को नर्क बनाती हैं। महान दार्शनिक अरस्तू ने भी सदियों पहले स्वीकार किया था कि भावनाओं का शरीर पर उसी प्रकार आधिपत्य रहता है, जिस तरह स्वामी का सेवक पर, मालिक का नौकर पर। स्पष्ट है कि जिस प्रकार अस्थिर एवं निर्बल स्वामी सेवक को आदेश नहीं दे सकता, उसी प्रकार भावनात्मक रूप से अपरिपक्व व्यक्ति भीतर से कमजोर होकर खुद पर ही नियंत्रण करने में समर्थ नहीं रहता।

भावनात्मक अपरिपक्वता ही हमें भटकाती है। इस स्थिति में व्यक्ति द्वंद्व, घुटन सहता है और अपने विकास के मार्ग को अवरुद्ध करता है। यदि व्यक्ति यौगिक जीवन शैली अपनाये, तो उसके जीवन में सहज ही सवेरा आ सकता है।

जैसे-जैसे बच्चे का विकास होता जाता है, वह परिपक्वता की ओर अग्रसर होता जाता है। विकास के दौरान न सिर्फ शरीर विकसित होता है अपितु भावनात्मक, व्यवहारात्मक, संज्ञानात्मक परिपक्वता भी समय के साथ बढ़ती जाती है और एक शिशु परिपक्व युवक में रूपान्तरित हो जाता है। परन्तु समय के साथ सदा ही भावनात्मक परिपक्वता प्राप्त हो जाए, ऐसा भी नहीं है। स्वामी विवेकानन्द जी का कहना है 'जिस व्यक्ति ने अपने जीवन में संघर्ष ना किए हों वो 70 वर्ष की आयु में भी बच्चा ही होता है। उसकी भावनात्मक अभिव्यक्ति बच्चों की तरह ही परिलक्षित होती है।' भावनात्मक परिपक्वता तब प्रभावित होती है, जब एक निश्चित आयु में निश्चित भावनाओं को अभिव्यक्त करने में अक्षमता पायी जाती है। परिपक्वता को प्रभावित करने वाले कारक विभिन्न हैं-जैसे शारीरिक स्थिति, व्यक्ति का परिस्थिति के प्रति प्रत्यक्षण और जीवन में अनुभवों की कमी आदि।



मनोविज्ञान की नजर में क्या है

भावनात्मक परिपक्वता

(Psychology and Emotional Maturity)

मनोवैज्ञानिक वाल्टर डी.स्मिटसन 1974 के अनुसार सांवेगिक परिपक्वता एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति का व्यक्तित्व अनवरत रूप से विस्तृत अर्थों में सांवेगिक स्वास्थ्य को मनोवैज्ञानिक तथा अन्तर्वैयक्तिक स्तरों पर बढ़ाने का प्रयत्न करता है। लंदन के शियोल (1948) का अपनी कृति 'इमोशनल मेच्योरिटी दी डेवलपमेंट एण्ड डॉयनामिक्स ऑफ दी पर्सनॉलिटी' में कहना है कि सांवेगिक परिपक्वता वह नहीं है जिसमें व्यक्ति आवश्यक रूप से चिंता उत्पन्न करने वाली व विरोधी परिस्थितियों को सुलझा लेता है, बल्कि वह है जो अनवरत स्वयं को एक स्पष्ट स्वरूप में देखने का प्रयास करता है तथा लगातार वैयक्तिक सम्पूर्णता को प्राप्त करने के लिए संघर्ष करता है। एस. सीमने (1999) के अनुसार सांवेगिक परिपक्वता वह प्रक्रिया है जिसमें एक व्यक्ति स्वयं को अनवरत सम्पूर्णता की ओर ले जाने का प्रयास करता है। अन्य मनोवैज्ञानिक जैसे एडवर्ड एण्ड स्मिथ के अनुसार सांवेगिक परिपक्वता व्यक्ति के जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती है। यह व्यक्ति को अच्छे समायोजन के लिए तैयार करती है। इसे आत्म नियंत्रण की क्षमता के रूप में समझा जा सकता है। इन सभी परिभाषाओं के निष्कर्ष में कहा जा सकता है कि सांवेगिक रूप से परिपक्वता का अर्थ है संवेगों का बुद्धि-विवेक द्वारा नियंत्रित करने की क्षमता तथा परिस्थिति के अनुसार अपनी भावनाओं को अभिव्यक्त करने की क्षमता।

भावनात्मक रूप से अपरिपक्व व्यक्ति में मुख्य रूप से पाँच अवगुण होते हैं। पहला- वह सांवेगिक रूप से अस्थिर होता है अर्थात् समस्या का सही ढंग से मूल्यांकन नहीं कर पाता, उसमें चिड़चिड़ापन रहता है, प्रतिदिन के कार्यों में सहायता की अपेक्षा करता है, क्रोधित व्यवहार आदि के लक्षण प्रदर्शित करता है। दूसरा- व्यक्ति में सांवेगिक प्रतिगमन पाया जाता है अर्थात् अपनी आयु से कम उम्र के बालकों की तरह अपनी संवेगात्मक अभिव्यक्ति करता है जैसे बच्चों की तरह फूट-फूट कर रोना, क्रोध में तोड़-फोड़ करना इत्यादि। तीसरा- व्यक्ति में सांवेगिक कुसमायोजन पाया जाता है। इसमें व्यक्ति अपने वातावरण की आवश्यकताओं के अनुरूप समायोजन करने में असमर्थ या अयोग्य होता है। चौथा- व्यक्ति में व्यक्तित्व विघटन भी पाया जाता है। व्यक्ति आत्महीनता से ग्रसित होता है। वास्तविकता के प्रति विघटनकारी दृष्टि रखता है व व्यक्ति में स्नायविक विकृति की मात्रा अधिक पाई जाती है। पांचवा- उसमें स्वतंत्रता की कमी पाई जाती है। इसमें वह दूसरों पर ही आश्रित रहता है, अहंकारी होता है, वस्तुनिष्ठ रुचि की कमी पाई जाती है। अन्य लोग उसे विश्वास पात्र नहीं मानते हैं।

सिओल (1951) ने सांवेगिक परिपक्वता की विशेषताएँ बताते हुए कहा है कि अपने संवेगों को समझना और उसे अनुभव करना और उन भावनाओं को उचित समय व स्थान पर दर्शाना सांवेगिक परिपक्वता की पहली विशेषता है। अपने जीवन की

परिस्थितियों व परेशानियों को अपनी बुद्धि, निर्णयात्मक क्षमता व चतुराई के आधार पर हल करना सांवेगिक परिपक्वता की दूसरी विशेषता है। दूसरों की भावनाओं व आवश्यकताओं का ख्याल करना और उन्हें समझना, दूसरों को प्यार करना व उन्हें अपनी इच्छाओं व आवश्यकताओं को प्रकट करने का मौका देना तथा उनके लिए उचित वातावरण का निर्माण करना भावनात्मक परिपक्वता की निशानी है। जीवन की बदलती हुई परिस्थितियों को लचीले व रचनात्मक ढंग से स्वीकार करना भी सांवेगिक परिपक्वता की विशेषता है। अपनी सकारात्मक व नकारात्मक दोनों प्रकार की भावनाओं को रचनात्मक कार्य में लगाना और अपने व अपने आस-पास के लोगों की खुशी के लिए जिम्मेदारी उठाना भी सांवेगिक परिपक्वता की विशेषता है।

एच. डब्ल्यू. बनाई (1965) ने 'साइकोलॉजी ऑफ लर्निंग एण्ड टीचिंग' के तहत सांवेगिक परिपक्वता के सिद्धांतों का उल्लेख किया है। उनके अनुसार-

1. अपने नकारात्मक संवेगों को सीधे प्रत्यक्ष रूप से प्रदर्शित न करना,
2. अपने संवेगों को मजबूती प्रदान करना,
3. विपरीत परिस्थितियों के साथ सामंजस्य स्थापित करना,
4. सामाजिक मानकों के अनुरूप व्यवहार करके संतुष्टि प्राप्त करना,
5. अपनी व दूसरों की योग्यताओं व क्षमताओं को समझना,
6. असंगत कारणों से भयग्रस्त न होना।

7. अपनी सीमाओं को समझना,
8. अपने प्रतिदिन के जीवन को पूर्ण रूप से जीना,
9. अपने कार्यों के लिए दूसरों पर निर्भर न होना,
10. निर्णय लेने की क्षमता का विकसित होना,
11. अपनी भावनाओं को प्रदर्शित करने की क्षमता का होना,
12. समाज में सम्मान व प्रसिद्धि प्राप्त करने की योग्यता का होना।

क्या कर सकता है योग ?

(What can yoga do?) -

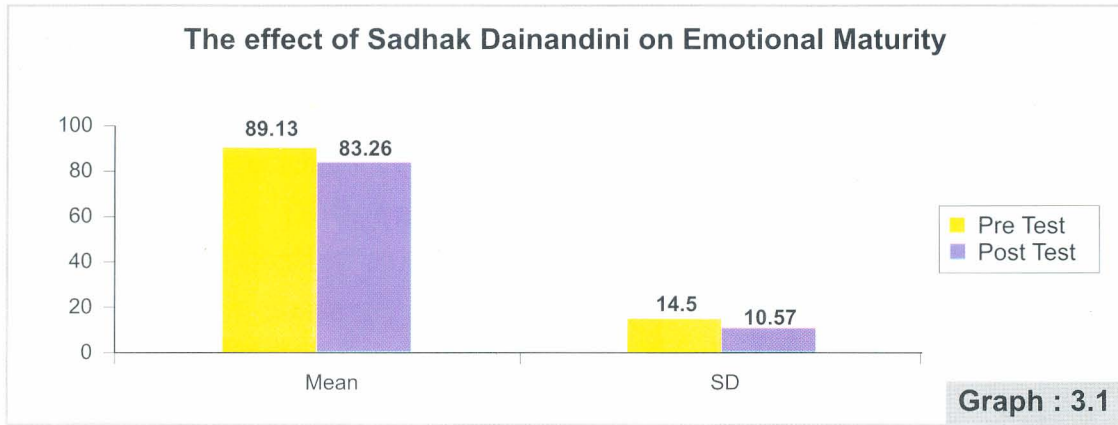
महर्षि पतञ्जलि द्वारा रचित योग सूत्रों के अनुसार-‘योगश्चित्त वृत्ति निरोधः’ अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है। भावनात्मक अपरिपक्वता भी चित्त की एक वृत्ति है। योग में ऐसी कई तकनीकें हैं, जो भावनात्मक रूप से व्यक्ति को स्थिर करती हैं, मजबूती प्रदान करती हैं। इनमें प्रमुख रूप से प्राणायाम (नाडीशोधन प्राणायाम, प्राणाकर्षण प्राणायाम आदि), ध्यान (ज्योति अवतरण की ध्यान धारणा, विपश्यना ध्यान आदि), मंत्र (प्रज्ञावर्धन स्त्रोत, ॐउच्चारण आदि), यज्ञ व प्रार्थना आदि सम्मिलित हैं। अखण्ड ज्योति (अक्टूबर 2004) पत्रिका के अनुसार योग मनुष्य की चेतना के विकास का विज्ञान है। इसके द्वारा पांचों ज्ञानेन्द्रियों तथा मन की वृत्तियाँ रुक जाती हैं और बुद्धि स्थिर हो जाती है। इस प्रकार इंद्रिय नियंत्रण से ध्यान स्थिर हो जाता है और भावनाएँ स्थिर हो जाती हैं।

देव संस्कृति विश्वविद्यालय में शोधकार्य

(Research works at DSVV)

स्वमूल्यांकन में सफल रही साधक दैनन्दिनी -देव संस्कृति विश्वविद्यालय के योग विभाग में हो रहे शोध अध्ययनों में आध्यात्मिक प्रक्रियाओं का शारीरिक और मानसिक प्रभाव प्रत्यक्ष रूप से मानकीकृत टेस्ट और सांख्यिकीय विश्लेषण के आधार पर पूरे वैज्ञानिक ढंग से देखा गया है। इसी के अंतर्गत 2008 में ‘साधक दैनन्दिनी के अभ्यास का सांवेगिक परिपक्वता पर प्रभाव’ देखा गया।

साधक दैनन्दिनी एक पुस्तिका (नियमावली) है जिसमें साधक के गुण क्या-क्या होने चाहिए बताया गया है, उनका दैनिक पालन हुआ या नहीं इससे सम्बन्धित उसमें स्वमूल्यांकन के लिए सही, गलत या खाली का निशान लगाने का प्रावधान है। पुस्तिका में कुल चौबीस नियम हैं जिसमें बारह नियम ग्रहण करने व बारह त्यागने वाले हैं। इन नियमों के दृढ़ता पूर्वक पालन से व्यक्ति/विद्यार्थी के जीवन में शतप्रतिशत शुभ परिवर्तन होना आवश्यक है। ग्रहण करने के नियमों में सर्वत्र भगवत् दृष्टि, वसुधैव कुटुम्बकम्, ईश्वर स्मरण, सद्गुण स्मरण, सूर्योदय पूर्व जागरण, प्रातः स्मरण और प्रणाम, नियमित गायत्री साधना, गीता एवं युग साहित्य का अध्ययन, निष्काम सेवा व स्वाध्याय, आत्मबोध एवं तत्त्वबोध, कर्तव्य पालन, स्वच्छता, सुव्यवस्था, नियमित ध्यान, नियम पालन निरीक्षण। त्याग करने के नियमों के अन्तर्गत दूसरों के अहित का त्याग, असत्य



भावना का त्याग, दूषित दृष्टि का त्याग, परिग्रह का त्याग, क्रोध का त्याग, फैशन का त्याग, अश्लील विनोद का त्याग, ईर्ष्या द्वेष का त्याग, परनिन्दा का त्याग, मादक वस्तु व व्यसन का त्याग, अभक्ष्य खान-पान का त्याग, समय नष्ट करने की प्रवृत्ति का त्याग आते हैं।

सारिणी (3.1) एवं ग्राफ से स्पष्ट है कि प्रयोज्यों द्वारा साधक दैनन्दिनी भरवाने के अभ्यास के पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण में सांवेगिक परिपक्वता के मध्यमान के मान में 89.13 से 83.26 स्तर तक की कमी हुई। आंकड़ों के मान में आने वाली यह कमी सांवेगिक परिपक्वता बढ़ने की ओर संकेत करती है तथा टी-वैल्यू का मान 4.37, स्वतंत्रता

के 29 अंश पर, 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि साधक दैनन्दिनी भरने का अभ्यास करने से प्रयोज्यों के सांवेगिक परिपक्वता स्तर में वृद्धि हुई।

वास्तव में साधक दैनन्दिनी आध्यात्मिक जीवन जीने की शैली व जीवन-संजीवनी है। यह सम्पूर्ण व्यक्तित्व परिष्कार के लिए एक व्यावहारिक परिष्कार तकनीक की तरह कार्य करती है। इसमें स्वमूल्यांकन की विधि स्पष्ट रूप से झलकती है। साधक दैनन्दिनी व्यक्तित्व के किसी एक पक्ष को लेकर नहीं चलती अपितु इसमें संज्ञानात्मक, व्यवहारात्मक और भावनात्मक तीनों ही श्रेणी

Table 3.1 Emotional Maturity Through Yogic Life Style

Emotional Maturity	Mean	SD	r	t-value	Significance level
Pre Test	89.13	14.5			
Post Test	83.26	10.57	0.88	4.37	0.01
"N=30,				df=29	

के नियम हैं जो सम्पूर्ण व्यक्तित्व को परिवर्तित करने में सक्षम है।

महर्षि पतंजलि के अनुसार प्रसन्न रहने के कुछ नियम हैं, जिनका पालन करने से व्यक्ति प्रसन्न रह कर अपने विकास का मार्ग प्रशस्त कर सकता है। 'मैत्री करुणा मुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्त प्रसादनम्।' (पा. यो. सू. 1/33) अर्थात् जो लोग सुखी हैं, उनके प्रति मित्रता का भाव, जो दुःख में हो उनके प्रति करुणा का भाव, जो संत प्रकृति के हों उनके प्रति प्रसन्नता एवं श्रद्धा का भाव तथा जो दुष्ट हैं, उनके प्रति उदासीनता का भाव रखने से व्यक्ति सुखी एवं आनन्दित रहता है। ये सभी आध्यात्मिक नियम साधक दैनन्दिनी में प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष रूप से सम्मिलित हैं। इन सभी गुणों से सतोगुण की वृद्धि होती है और सत्व गुण की वृद्धि से व्यक्ति भावनात्मक रूप से परिपक्व होता जाता है।

आचार्य राहुल देव (2008) कहते हैं कि प्रतिदिन प्रत्येक समय, व्यक्ति अपने चरित्र को देखे, अपने स्वभाव को परखता रहे कि मेरे कौन से कर्म पशु-तुल्य और कौन से कर्म सत्-पुरुष के समान हैं, हम कितने सज्जन और कितने दुर्जन हैं। इन सारी बातों पर ही विचार करके कारणों को हटाया जाता है, तो कार्य स्वयं हट जाता है। सन् 1998में डॉ. एल.आई. भूषण (संयासी योग सिन्धु) में एक अनुसंधान के आधार पर निष्कर्ष निकाला कि चार महीने यौगिक जीवन शैली के अभ्यास से प्रयोज्यों में भय, दुश्चिंता, अवसाद आदि नकारात्मक गुणों में सार्थक कमी आई है। सन् 2002 में तीवा तथा सोनी कुमारी एवं 2003

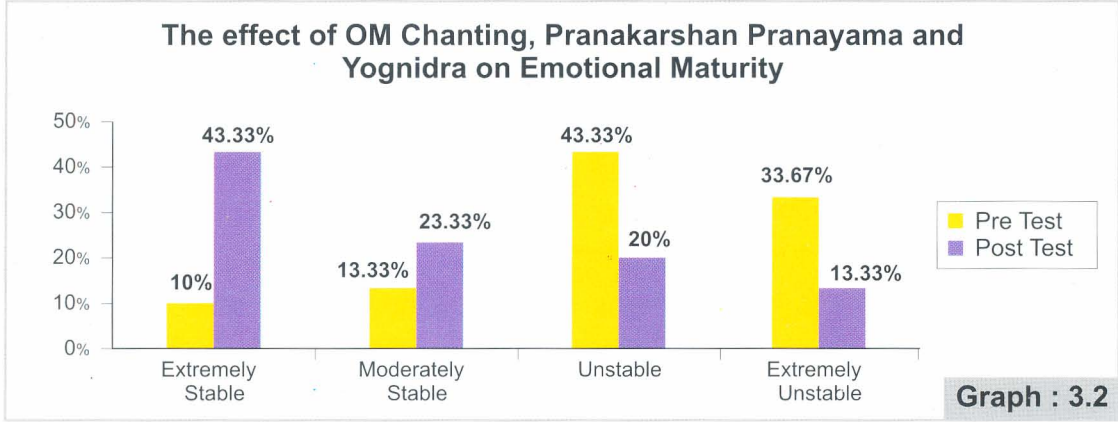
में विष्णु आचार्य ने अपने अध्ययनों में पाया कि यौगिक क्रियाओं के नियमित अभ्यास से ध्यान, सांवेगिक स्थिरता, संतुष्टि आदि सकारात्मक गुणों में सार्थक विकास होता है, जो भावनात्मक परिपक्वता के लक्षण हैं।

साधक दैनन्दिनी के नियमित अभ्यास से जीवन शैली क्रमबद्ध एवं सुव्यवस्थित होती है, जिससे प्रसन्नता, संतुष्टि व जीवन में सार्थकता का अनुभव होता है। स्वामी शिवानन्द अपनी कृति 'योगाभ्यास का मूल आधार' (2003) में व्यावहारिक योग की चर्चा करते हुए कहते हैं कि योग का अर्थ भला बनना, भला करना, सेवा करना, प्रेम करना, दूसरों को देना तथा अपने मन को पवित्र बनाकर आत्मदर्शन करना है। इस योग द्वारा परिवार तथा समाज को सुखी बनाने की विधा का विकास होता है, जिससे कि व्यक्ति के अंदर आत्मविश्वास की भावना का विकास होता है। निष्कर्ष रूप में हम कह सकते हैं कि साधक द्वारा दैनन्दिनी के लगातार अभ्यास से उसकी भावनात्मक परिपक्वता सार्थक रूप से बढ़ती है।

ओंकार, प्राणाकर्षण प्राणायाम व योगनिद्रा का प्रभाव

(Effects of Omkar, Pranakarshan Pranayama & Yoganidra) -

एक अन्य शोध (2007) में 'सांवेगिक परिपक्वता पर ओम् के उच्चारण, प्राणाकर्षण प्राणायाम तथा योगनिद्रा के अभ्यास' का प्रभाव देखा गया। इस शोध कार्य में आकस्मिक प्रतिचयन विधि का प्रयोग कर श्री जगद्देव सिंह



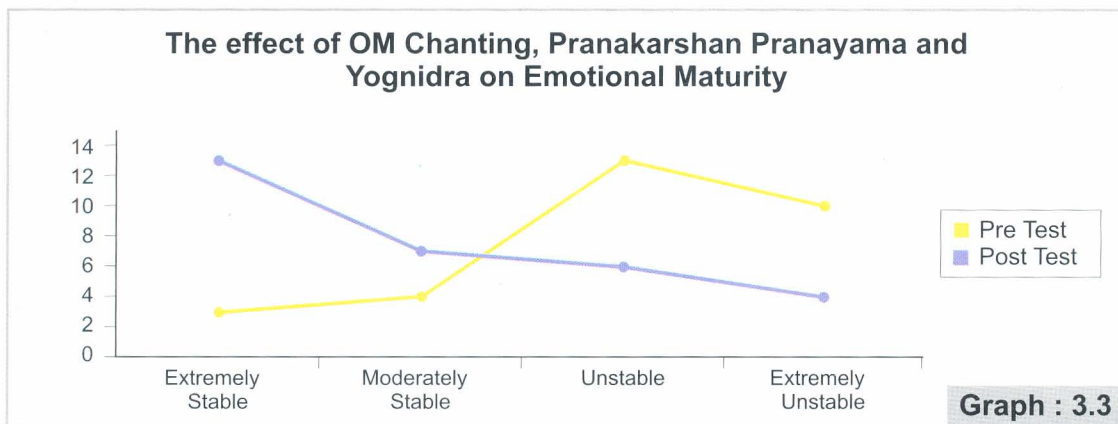
संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार से 30 प्रयोज्यों का चयन किया गया। पूर्व-पश्चात् शोध अभिकल्प के अंतर्गत दो बार डॉ. यशवीर सिंह और डॉ. महेश भार्गव द्वारा निर्मित इमोशनल मेच्योरिटी स्केल का प्रयोग किया गया। इस अध्ययन में 17 से 20 वर्ष की आयु के 30 छात्रों को चुना गया तथा उन्हें 30 दिन तक प्रतिदिन सुबह 8.30 से 9.10 बजे तक निम्नानुसार योगाभ्यास करवाया गया। सर्वप्रथम पाँच बार ओम् का उच्चारण, तत्पश्चात् आठ बार प्राणाकर्षण प्राणायाम, इसके उपरान्त 15 मिनट के लिए योगनिद्रा, फिर अंत में 5 बार पुनः ओम् का उच्चारण करवाया गया। योगाभ्यास प्रारंभ करने से पूर्व तथा समाप्ति के पश्चात् सांवेगिक परिपक्वता मापनी द्वारा प्रयोज्यों की सांवेगिक परिपक्वता की जाँच की गई। प्री एवं

पोस्ट परीक्षण द्वारा आंकड़ों के सांख्यिकीय विश्लेषण हेतु काई-स्क्वैर परीक्षण का प्रयोग किया गया। जिससे प्राप्त मानों को सारिणी (3.2 तथा 3.3) में दर्शाया गया है।

प्रतिशत सारिणी (3.2) तथा ग्राफ से स्पष्ट है कि ओम् उच्चारण, प्राणाकर्षण प्राणायाम एवं योगनिद्रा के अभ्यास से पूर्व 43.33% प्रयोज्य, सांवेगिक रूप से अस्थिर थे जबकि अभ्यास के पश्चात् 43.33% सांवेगिक रूप से अत्यधिक स्थिर हो गये। आसंग सारिणी (3.3) तथा ग्राफ से स्पष्ट है कि पूर्व तथा पश्चात् परीक्षण में प्राप्त मानों का सांख्यिकीय विश्लेषण करने पर प्राप्त काई-स्क्वैर का मान 12.22, स्वतंत्रता के 3 अंश पर, 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया। अतः स्पष्ट है कि ओम् उच्चारण, प्राणाकर्षण प्राणायाम

Table 3.2

Emotional Maturity	Extremely Stable	Moderately Stable	Unstable	Extremely Unstable
Pre Test	10.00%	13.33%	43.33%	33.67%
Post Test	43.33%	23.33%	20.00%	13.33%



एवं योगनिद्रा का अभ्यास करने से प्रयोज्यों के सांवेगिक परिपक्वता स्तर में वृद्धि हुई।

सांवेगिक परिपक्वता के लिए मस्तिष्क के उच्च केन्द्र उत्तरदायी हैं, तनाव, चिंता, अवसाद आदि के कारण मनुष्य की सांवेगिक परिपक्वता पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। इस अवस्था में सांवेगिक परिपक्वता के लिए उत्तरदायी लिम्बिक सिस्टम, हाइपोथैलेमस आदि की कार्य प्रणाली असंतुलित हो जाती है।

योगिक अभ्यास तनाव, चिंता, अवसाद को कम करने में बहुत अधिक प्रभावशाली सिद्ध हुए हैं। इण्डियन जनरल ऑफ ट्रेडिशनल नॉलेज वॉल्यूम न. 5(2) के अंतर्गत आचार्य विश्वास, डॉ.

रमेश अग्रवाल (2006) के शोधपत्रक के अनुसार ओम् उच्चारण से कोशिकाओं तथा उनसे सम्बन्धित अंगों की कार्य क्षमता में अभिवृद्धि होती है। ओम् उच्चारण के दौरान 'अ' कार के उच्चारण का प्रभाव स्पाइन्ल कॉर्ड पर पड़ता है, 'उ' कार का उच्चारण थायराइड ग्रन्थि को प्रभावित करता है तथा अन्त में 'म' कार का उच्चारण मस्तिष्क को प्रभावित करता है, जिससे मस्तिष्क के केन्द्र सक्रिय हो जाते हैं, और मस्तिष्क की कार्यक्षमता में वृद्धि होती है।

योगानुसंधान पत्रिका 'योग मीमांसा' (1993) में नागेन्द्र द्वारा किये गये एक शोध अध्ययन के आधार पर यह स्पष्ट होता है कि

Table 3.3

Emotional Maturity	Extremely Stable	Moderately Stable	Unstable	Extremely Unstable	Total
Pre Test	3 (8)	4(5.5)	13(95)	10 (7)	30
Post Test	13 (8)	7 (5.5)	6 (9.5)	4 (7)	30
Total	16	11	19	14	60

$X^2=12.216$, $df=3$, Significance level=0.01

प्राणाकर्षण प्राणायाम और ओम् उच्चारण से श्वास-प्रश्वास की गति धीमी होती है, जिससे कैटाकोलामाइन (Catacolamine) के स्तर में कमी होती है। कैटाकोलामाइन की अधिक मात्रा तनाव के लिए उत्तरदायी होती है।

आचार्य श्रीराम शर्मा वाङ्मय संख्या 17 के अनुसार 'प्राणायाम एक मनोशारीरिक आध्यात्मिक प्रक्रिया है, जो प्राण संयम की विधि है। प्राण संयम के द्वारा हम शरीर और मन के बीच संतुलन, सामंजस्य स्थापित करते हैं। इससे मानसिक स्थिरता के साथ स्वनियंत्रण, स्वजागरूकता, सांवेगिक स्थिरता प्राप्त होती है।'

प्राणायाम की प्रक्रिया में दीर्घ श्वसन के साथ एक सकारात्मक विचार भी सम्मिलित है जोकि ब्रह्माण्डीय प्राणशक्ति का हमारे अंदर प्रवेश कर हमें प्राणवान बनाने से जुड़ा है। यह सकारात्मक विचार हमारे मस्तिष्क के हाइपोथैलेमस और लिम्बिक सिस्टम को प्रभावित करता है, जिसे भाव-संवेदनाओं का केन्द्र माना जाता है। इससे हमारे अंदर सांवेगिक परिपक्वता आती है।

मर्फ़ी, एल. एवं डोनावोन (1999) अपनी कृति 'ब्रीदिंग एण्ड बॉडी फंक्शन' में बताते हैं कि श्वासों पर ध्यान केन्द्रित कर उन्हें आते-जाते सजगता से देखने से व्यक्ति के मन में स्थिरता तथा भावनात्मक परिष्कृति होती है। इसलिए कह सकते हैं कि प्राणायाम भावनात्मक या सांवेगिक परिपक्वता के लिए एक महत्वपूर्ण साधन है। स्वामी सत्यानन्द सरस्वती (1976) के अनुसार - 'योगनिद्रा एक ऐसी योगिक प्रक्रिया है जिसमें मानसिक शक्ति (कल्पना शक्ति) का प्रयोग सजग

होकर स्वयं पर केन्द्रित किया जाता है। प्रक्रिया के दौरान कुछ संकल्प किये जाते हैं, जो जागृत अवस्था में लिए गए संकल्पों से अधिक शक्तिवान होते हैं। योगनिद्रा की स्थिति ट्रांस की स्थिति या subconscious की स्थिति होती है, जिसमें स्वयं की सम्पूर्ण एकाग्रता व्यक्ति के अपने शरीर, मन, अच्छाइयों व बुराइयों पर होती है। योगनिद्रा जहाँ शरीर की कुछ क्रियाओं पर नियंत्रण करना सिखाती है, वहीं अपनी भावनाओं का सही ढंग से प्रबन्धन करने में भी सहायक होती है, साथ ही भावनाओं पर ऐच्छिक नियंत्रण को बढ़ाती है जो कि भावनात्मक परिपक्वता का लक्षण है।'

केरिंगटन, पी. एवं सहयोगी (1980) अपनी कृति 'The use of meditation relaxation techniques for the management of stress in working population' में बताते हैं कि योगनिद्रा का अभ्यास चिन्ता, तनाव एवं तनाव से सम्बन्धित रोगों को दूर करता है तथा शारीरिक एवं मानसिक कार्यक्षमता में अभिवृद्धि करता है।

यज्ञ का चंचल मन पर प्रभाव

(Effect of Yajna on Restless Mind) -

विश्वविद्यालय (2008) में एक अन्य शोध में 'यज्ञ चिकित्सा का भावनात्मक परिपक्वता पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन' किया गया। यज्ञ भारतीय संस्कृति के मनीषी ऋषिगणों द्वारा समस्त वसुन्धरा को दी गई महत्वपूर्ण देन है। वेदों, उपनिषदों, पुराणों, गीता, रामायण, महाभारत एवं विभिन्न धर्मों में यज्ञ की उपस्थिति के चिह्न प्राप्त होते हैं। यज्ञ एक ऐसा विज्ञानपूर्ण

विधान है जिससे मनुष्य का शारीरिक-मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक दृष्टि से कल्याण कारक उत्कर्ष होता है।

वेदों में यज्ञ की पग-पग पर प्रशंसा और प्रार्थना है। इस प्रशंसा एवं प्रार्थना में यज्ञ में सन्निहित शक्तियों तथा लाभों का वर्णन है। ऋग्वेद (10/101/2) में 'प्राचं यज्ञं प्रणतया सस्वाय' अर्थात् प्रत्येक शुभ कार्य को यज्ञ के साथ आरंभ करो। यजुर्वेद सूत्र (3/40) के अनुसार-'अयमग्निः पुरीष्यो रयिमान् पुष्टिवर्द्धनः। अग्ने पुरीष्याभिद्युम्नभि सह आयच्छस्व ॥' अर्थात् यज्ञ यज्ञाग्नि वृष्टि कराने वाली, धन देने वाली, पुष्टि और शक्ति बढ़ाने वाली है। हे पुरीष्य अग्नि! तुम हमारे सब ओर बल और यश का विस्तार करो। यजुर्वेद के अन्य सूत्रों में भी यज्ञ को कल्याणकारी, दीर्घ आयु, रोग विनष्ट, प्राणों एवं आयु को बढ़ाने वाला, पुष्टि, शक्ति और आनन्द का विनिमय आदान-प्रदान करने वाला बताया गया है।

अथर्ववेद के 1/2/3, 23, 37, 5/23-29 में अनेक प्रकार के रोगों की चिकित्सा यज्ञ द्वारा अग्नि में रोग निवारक औषधियों की आहुति देकर विकृतियों को नष्ट करने का वर्णन है। मनोविकारों की यज्ञ चिकित्सा स्पष्टतः उल्लेखित है। अथर्ववेद के 6/111 में यज्ञाग्नि द्वारा उन्माद रोग की चिकित्सा का वर्णन मिलता है।

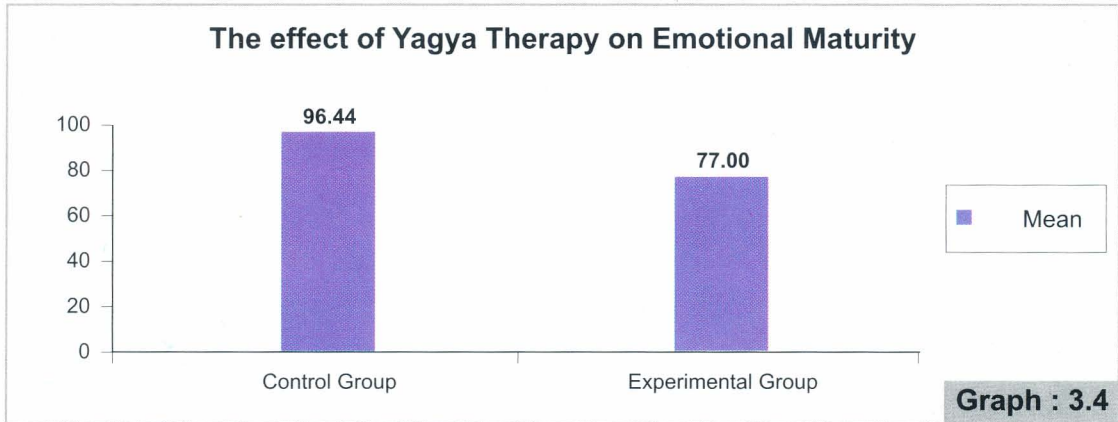
प्रस्तुत शोध अध्ययन में आकरिम्क प्रतिचयन विधि द्वारा 50 प्रयोज्यों का चयन कर 25 प्रयोज्यों को प्रायोगिक एवं 25 प्रयोज्यों को नियंत्रित समूह में विभाजित किया गया। दोनों ही समूहों में सांवेगिक परिपक्वता स्केल का प्रयोग करके आंकड़े प्राप्त किए गये। 45 दिनों तक लगातार

यज्ञ करने के बाद दोनों समूहों से एक बार दोबारा पोस्ट टेस्ट द्वारा आंकड़े प्राप्त कर लिये गये। यज्ञ प्रातः 5.30 से 6.30 तक करवाया गया। परीक्षण से प्राप्त आंकड़ों के सांख्यिकीय विश्लेषण के लिए टी-टेस्ट का प्रयोग किया गया जिससे प्राप्त मानों को सारिणी (3.4) में दर्शाया गया है।

सारिणी (3.4) एवं ग्राफ से यह स्पष्ट है कि यज्ञ करने से प्रयोज्यों के सांवेगिक परिपक्वता स्तर में पश्चात परीक्षण में नियंत्रित एवं प्रायोगिक समूह के मध्यमान के मान में 96.44 से 77 स्तर तक की कमी हुई। आंकड़ों के मान में आने वाली कमी सांवेगिक परिपक्वता बढ़ने की ओर संकेत करती है तथा प्राप्त टी-वैल्यू का मान 6.08, स्वतंत्रता के 48 अंश पर, 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि यज्ञ करने से प्रयोज्यों के सांवेगिक परिपक्वता स्तर में वृद्धि हुई।

यज्ञ जहाँ आध्यात्मिक उन्नति के लिए एक साधन है, वहीं यज्ञ का चिकित्सा के रूप में भी कम महत्त्व नहीं है। अथर्ववेद में यज्ञ की चिकित्सकीय विशेषताओं की महिमा है। शारीरिक के साथ-साथ मानसिक रोगों के लिए भी यज्ञ एक कारगर चिकित्सा है। अथर्ववेद में यज्ञाग्नि द्वारा उन्माद रोग की चिकित्सा का वर्णन मिलता है (6/11)।

प्रस्तुत शोध में यज्ञ चिकित्सा के अंतर्गत प्रयुक्त मंत्र, हवन सामग्री तथा यज्ञ विधान का सम्यक् प्रभाव देखा गया। स्पष्ट है कि यज्ञ भावनात्मक परिपक्वता तथा व्यावहारिक क्षमताओं के विकास में सकारात्मक भूमिका निभाता है।



वैज्ञानिकों द्वारा मंत्र के प्रभाव को बताते हुए कहा गया है कि शब्द-शक्ति से इलेक्ट्रोमैग्नेटिक लहरें उत्पन्न होती हैं, जो स्नायुओं पर वांछित प्रभाव डालकर उनकी सक्रियता को बढ़ाती हैं। पं. श्रीराम शर्मा आचार्य (1998) की पुस्तक 'शब्द ब्रह्म-नाद ब्रह्म' के अनुसार-मुख द्वारा धीमे तथा हल्के प्रवाह क्रम से ही शब्दों का उच्चारण होता है, परन्तु उनके बार-बार लगातार दोहराये जाने से मस्तिष्कीय क्षेत्रों पर ध्वनि प्रवाह बहने लगता है तथा कम्पन पैदा होता है, जो सुप्त पड़ती कोशिकाओं को क्रियाशीलता प्रदान करता है। रेस्टिक (2001) ने अपने लेख 'मंत्र दी ब्रेन एण्ड वर्ड्स' में उल्लेख किया है कि मंत्रों को सुनने पर श्रवण कार्टेक्स, वर्निक्स क्षेत्र, पेराइटल

तथा टेम्पोरल लोब के संधि स्थलों में क्रियाशीलता बढ़ जाती है। पेशीय कार्टेक्स तथा ब्रोका क्षेत्र में क्रियाशीलता बढ़ती है।

यज्ञ चिकित्सा में वर्णित द्वितीय घटक हवन सामग्री की भी भावनात्मक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका है। हवन सामग्री में पड़ने वाली औषधियाँ मेधावर्द्धक, बलवर्द्धक, शक्ति तथा शान्तिदायक और स्नायुओं को पोषण प्रदान करने वाली होती है, जो भावनाओं को भी संतुलित रखने में सहायक होती हैं, जिससे भावनात्मक परिपक्वता बढ़ती है। यज्ञाग्नि में हवन सामग्री के रूप में हव्य औषधियों की गंधयुक्त धूम्र, ऑलफेक्टरी मार्ग के द्वारा मस्तिष्कीय स्नायुओं को उत्तेजित करती है।

Table 3.4

Emotional Maturity	N	Mean	SD	t-value	Significance level
Control Group	25	96.44	3.2	21.51	0.01 level
Experimental Group	25	77.00			
Total Number=50				df=48	

यज्ञ चिकित्सा में प्रयुक्त अंतिम घटक-यज्ञ विधान है जिसके अंतर्गत यज्ञ की क्रिया-विधि को लिया गया है जो कि व्यावहारिकता, सामाजिकता व बौद्धिक कौशल के विकास में सहायक है। डॉ. जोशी (1998) अपनी कृति 'दी इन्टीग्रल साइन्स ऑफ यज्ञ' में एक प्रायोगिक अध्ययन में बताते हैं कि जिन घरों में प्रतिदिन यज्ञ किया जाता है उन घरों के सदस्यों में शारीरिक रोगों के होने की सम्भावनाएँ कम होती हैं क्योंकि यज्ञ से वातावरण शुद्ध, रोगाणु रहित, पोषक तथा ऊर्जावान हो जाता है।

यज्ञ के प्रत्येक पक्ष अपने-अपने रूप से व्यक्ति की शारीरिक-मानसिक क्षमताओं को प्रभावित करते हैं। जहाँ यज्ञ वातावरण का शोधन करता है, वहाँ शरीर के स्वास्थ्य की रक्षा भी करता है और मनोवैज्ञानिक रूप से व्यक्ति के मनोबल को बढ़ाकर उसे सकारात्मक चिन्तन की ओर प्रेरित करता है।

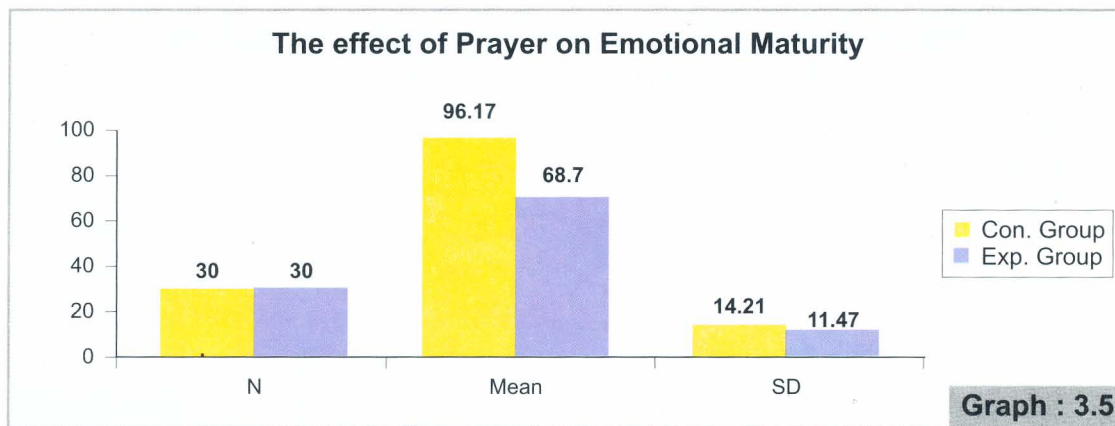
रामबाण सिद्ध हो रही है प्रार्थना (Infallible power of Prayer) -

हर प्रकार की चिकित्सा पद्धतियों के दुष्परिणाम को देखते हुए लोग अब फिर से आध्यात्मिक चिकित्सा की ओर लौट रहे हैं। बहुत सारी चिकित्सा पद्धतियों में प्रार्थना भी एक चिकित्सा है। प्रार्थना मनुष्य को ईश्वर से जोड़ती है। वह व्यक्ति को आध्यात्मिक बनाती है। आध्यात्मिक मनुष्य परमात्मा से एकात्म होकर कार्य करता है। डिवाइन लाइफ सोसाइटी ऋषिकेश के स्वामी शिवानन्द का कहना है कि 'दुनिया में ऐसी कोई समस्या नहीं है जिसका

समाधान प्रार्थना द्वारा संभव न हो। कोई दुःख नहीं है जिसे प्रार्थना से दूर न किया जा सके। कोई लक्ष्य नहीं है जिसे प्रार्थना से हासिल न किया जा सके।'

सांवेगिक परिपक्वता पर आध्यात्मिक प्रक्रियाओं के प्रभाव के वैज्ञानिक अध्ययनों की शृंखला में सन् 2008 में 'प्रार्थना के अभ्यास का सांवेगिक परिपक्वता पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन' किया गया। इस अध्ययन में देव संस्कृति विश्वविद्यालय में अध्ययनरत 18 से 22 वर्ष की 60 छात्राओं को प्रयोज्यों के रूप में चुना गया जिसमें से 30 छात्राओं को प्रायोगिक समूह में तथा अन्य 30 छात्राओं को नियंत्रित समूह में रखा गया। इसके पश्चात् अभ्यास से पूर्व आंकड़ों की प्राप्ति हेतु सांवेगिक परिपक्वता स्केल द्वारा परीक्षण किया गया। 45 दिनों तक प्रातः 5 से 5.20 तक प्रार्थना का अभ्यास करवाने के बाद उन दोनों समूहों का पश्चात् परीक्षण किया गया। प्राप्त आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण टी-टेस्ट के माध्यम से किया गया जिससे प्राप्त मानों को सारिणी (3.5) में दर्शाया गया है।

सारिणी (3.5) एवं ग्राफ से स्पष्ट है कि प्रार्थना करने से प्रयोज्यों के नियंत्रित एवं प्रायोगिक समूह के सांवेगिक परिपक्वता के मध्यमान के मान में 96.17 से 68.70 स्तर की कमी हुई। आंकड़ों के मान में यह कमी सांवेगिक परिपक्वता बढ़ने की ओर संकेत करती है तथा प्राप्त टी-वैल्यू का मान 8.24, स्वतंत्रता के 58 अंश परं, 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि प्रार्थना का अभ्यास करने से प्रयोज्यों के सांवेगिक परिपक्वता स्तर में वृद्धि हुई।



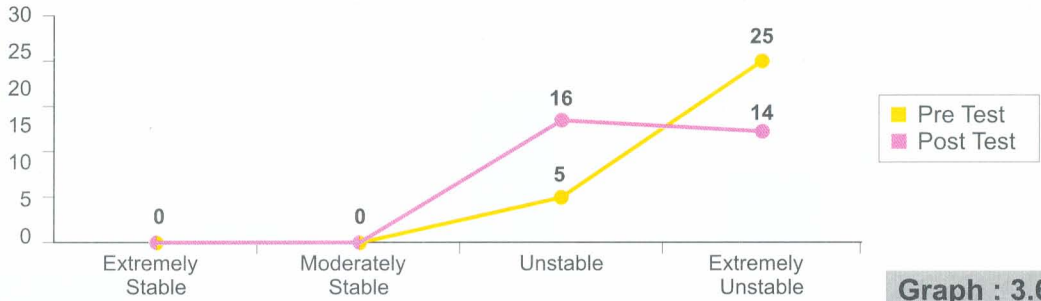
पं. श्रीराम शर्मा आचार्य जी (1998) के अनुसार-“प्रार्थना का मूल आधार है भाव भरा समर्पण, सघन श्रद्धा व प्रगाढ़ आत्मविश्वास। श्रद्धा है तो समर्पण की बात बनेगी। जहाँ समर्पण होगा वहाँ प्रबल विश्वास होगा और जहाँ विश्वास है वहाँ अनुभूति होगी। प्रार्थना सकारात्मकता को उत्पन्न करती है। व्यक्ति स्वयं को सर्वसमर्थ ईश्वर के संरक्षण में पाता है साथ ही भावनात्मक संबल भी पाता है जिससे नकारात्मक भाव जैसे तनाव, अवसाद, चिन्ता व सांवेगिक अस्थिरता में कमी आती है।” आचार्य जी के अनुसार-“प्रार्थना करने से दो वृत्त बनते हैं एक भाव वृत्त जो अंतरंग वृत्तियों पर नियन्त्रण करने में सहायक होता है और शब्द (ध्वनि) वृत्त जो बहिरंग वृत्तियों पर

नियंत्रण में सहायता करता है, जिससे मन व मस्तिष्क पूर्ण शांत, स्थिर व तटस्थ होता है।” हुबली के एक शोधकर्ता हवालदर एम.एन. (2007) अपने शोध ‘साइन्स ऑफ माइन्ड प्रेयर, ए साइन्टिफिक फिलॉसॉफिकल रिसर्च इन योग’ में कहते हैं कि प्रार्थना के प्रभाव से दिव्य व सकारात्मक भावों की उत्पत्ति होती है जो कि एंड्रिनल ग्लैण्ड से स्रावित होने वाले स्ट्रेस हॉर्मोन कॉर्टिसोल एवं नोरएपीनेफ्रीन को नियन्त्रित करती है। नकारात्मक भावों की कमी भावनात्मक परिपक्वता को दर्शाती है। निष्कर्ष रूप में हम कह सकते हैं कि प्रार्थना भी चिकित्सा के रूप में शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को बनाये रखने में सहायता करती है।

Table 3.5

Emotional Maturity	N	Mean	SD	t-value	Significance level
Control Group	30	96.17	14.21	8.24	0.01 level
Experimental Group	30	68.7	11.47		
Total Number=60				df=58	

The effect of Vipassana Meditation on Emotional Maturity



Graph : 3.6

मन पर नियंत्रण का सशक्त उपाय विपश्यना

(Vipassana : A Powerful tool to control mind) -

एक अन्य शोध (2007) में 'विपश्यना ध्यान का भावनात्मक परिपक्वता पर प्रभाव' विषय पर अध्ययन किया गया। 2500 वर्ष पूर्व गौतम बुद्ध द्वारा विपश्यना नामक ध्यान भारत भूमि पर दिया गया। समय के साथ यह तकनीक पड़ोसी देशों जैसे वर्मा, श्रीलंका, थाइलैण्ड और अन्य देशों में फैल गई।

विपश्यना शब्द दो शब्दों से मिल कर बना है वि और पश्यना। वि का अर्थ धनात्मक,

वास्तविकता, सम्पूर्णता। इसलिए विपश्यना का अर्थ है-वस्तुओं को उनके वास्तविक स्वरूप में देखना। अन्य अर्थों में खोज के लिए देखना, मूल्यांकन करना, सार आदि। प्राचीन भारतीय भाषा 'पाली' में विपश्यना का अर्थ अंतर्दृष्टि था।

विपश्यना ध्यान की समयावधि 10 दिन की है। यह मुख्य रूप से दो चरणों में होती है। प्रथम चरण तीन और आधा दिन का होता है। अपनी पूरी एकाग्रता इन दिनों श्वास-प्रश्वास पर 10 घण्टों तक रखनी होती है। द्वितीय चरण की समयावधि छः तथा आधा दिन होती है। इसमें अपना पूरा ध्यान (एकाग्रता) स्वयं के क्रिया-कलापों पर पूरी अंतर्दृष्टि के रूप में रखनी होती

Table 3.6

Emotional Maturity	Extremely Stable	Moderately Stable	Unstable	Extremely Unstable	Total
Pre Test	0	0	5	25	30
Post Test	0	0	16	14	30
Total	0	0	21	39	60

$$X^2=18.11, \quad df=3, \quad \text{Significance level}=0.01$$

है। आसन के रूप में सुखासन को रखा जाता है, आंखें बंद रखी जाती हैं और सामान्य श्वास-प्रश्वास रखा जाता है। निरीक्षण कर्ता (स्वयं ध्यानी) साक्षी भाव से स्वयं का निरीक्षण करता रहता है। तीन बातें मुख्य रूप से मानना आवश्यक होता है जैसे सर्वप्रथम हमेशा अपने शरीर, हृदय गति पर सजग रहना। यहाँ तक कि खाना खाते समय और नहाते समय भी हमेशा स्वयं के क्रियाकलापों के प्रति सजग रहना। उसके बाद दूसरी बात मस्तिष्क में आने वाले विचारों के प्रति सजग रहना। विचारों को आने से न रोकना और उनका मूल्यांकन न करना कि यह अच्छा व बुरा है। स्वयं को केवल निरीक्षक की तरह स्वयं के विचारों को देखना है। तीसरी बात अपने श्वास-प्रश्वास के दौरान पेट पर ध्यान केन्द्रित करना है, इससे मस्तिष्क को शान्ति और आराम का अनुभव होता है, जो पेट पर ध्यान न कर पाये वो नासिका पर ध्यान केन्द्रित कर सकते हैं। इस शोध अध्ययन के लिए प्रयोज्यों का चयन जेतवन विपश्यना मेडिटेशन सेन्टर कतरा बाइपास, श्रावस्ती इंस्टीट्यूट, देहरादून से किया गया।

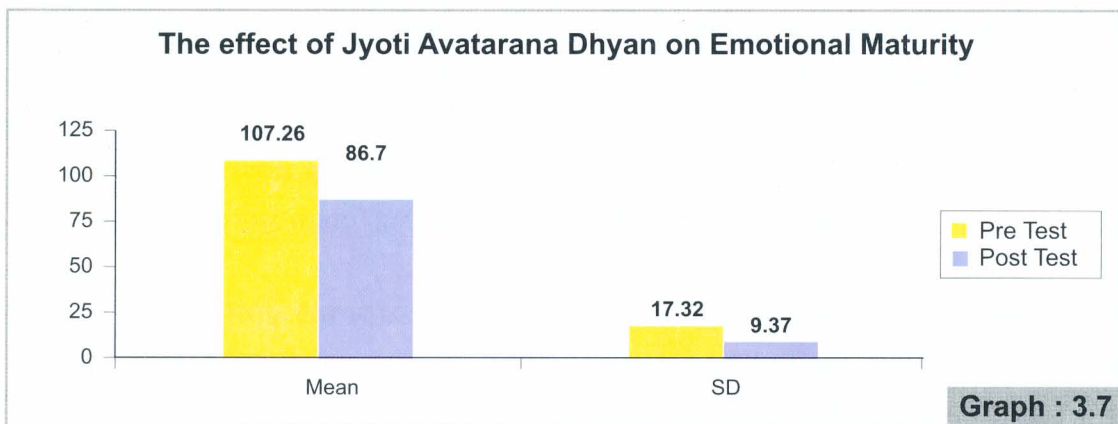
इस अध्ययन में विपश्यना कैम्प में प्रवेश लेने वाले 30 प्रयोज्यों का चुनाव आकस्मिक प्रतिचयन विधि से किया गया। विपश्यना ध्यान से पहले प्रयोज्यों से सांवेगिक परिपक्वता स्केल भरवाया गया और 10 दिन के बाद पुनः प्रयोज्यों से वही स्केल भरवाया गया। प्राप्त आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण काई स्क्वायर विधि द्वारा किया गया। जिससे प्राप्त मानों को सारिणी (3.6) में दर्शाया गया है।

सारिणी (3.6) एवं ग्राफ से यह स्पष्ट होता है कि काई स्क्वेयर का मान 0.01 स्तर पर सार्थक है। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि विपश्यना ध्यान का अभ्यास करने से प्रयोज्यों के भावनात्मक परिपक्वता स्तर में वृद्धि हुई।

अचूक है ध्यान एवं प्राणायाम का संगम (Infallible confluence of Meditation & Pranayama) -

एक अन्य शोध (2007) में 'पं. श्रीराम शर्मा आचार्य जी द्वारा प्रणीत ज्योति अवतरण की ध्यान साधना एवं नाड़ी शोधन प्राणायाम का भावनात्मक परिपक्वता स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन' किया गया। इस अध्ययन में विश्वविद्यालय से आकस्मिक प्रतिचयन विधि द्वारा 30 प्रयोज्यों का चुनाव कर, उन्हें 30 दिन तक प्रतिदिन 45 मिनट 'प्राणायाम तथा ध्यान' का अभ्यास उपयुक्त निर्देशों में प्रातः 5.30 से 6.15 तक करवाया गया। पूर्व-पश्चात् शोध अभिकल्प डिजाइन के अंतर्गत प्रयोज्यों का अभ्यास के पूर्व तथा पश्चात् 'इमोशनल मेच्योरिटी स्केल' भरवाकर परीक्षण किया गया। प्राप्त आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण टी-टेस्ट के द्वारा किया गया। जिससे प्राप्त मानों को सारिणी (3.7) में दर्शाया गया है।

सारिणी (3.7) एवं ग्राफ से यह स्पष्ट है कि प्रयोज्यों को प्राणायाम एवं ध्यान करवाने के पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण में सांवेगिक परिपक्वता के मध्यमान के मान में 107.26 से 86.70 स्तर तक की कमी हुई। आंकड़ों के मान में आने वाली कमी सांवेगिक परिपक्वता बढ़ने की ओर संकेत



करती है तथा प्राप्त टी-वैल्यू का मान 7.16, स्वतंत्रता के 29 अंश पर, 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि नाड़ी शोधन प्राणायाम एवं ज्योति अवतरण ध्यान करने से व्यक्ति के सांवेगिक परिपक्वता स्तर में वृद्धि हुई।

आचार्य पं. श्रीराम शर्मा जी ने ध्यान के विषय में कहा है कि - 'ध्यान न एक कसरत है, न मानसिक व्यायाम। यह एक स्वाभाविक प्रक्रिया है जो चित्त प्रवृत्तियों का परिष्कार करते ही सहज ही होने लगती है। यह अनगढ़ व्यक्तित्व को सुगढ़ बनाने की एक प्रखर विद्या है।' ध्यान की प्रक्रिया में ध्याता, ध्येय और ध्यान तीनों एक हो जाते हैं। ज्योति अवतरण

की ध्यान साधना में मन के साथ सम्पूर्ण शरीर को प्रकाशमय बना दिया जाता है। इसमें भगवती आद्यशक्ति के प्रकाश को स्थूल, सूक्ष्म व कारण शरीर में धारण करने की बात कही गयी है। ज्योति अवतरण की ध्यान धारणा हमारे विचारों, मन, मस्तिष्क में धनात्मक भावनाओं को उजागर करती है, जिससे हमारे धनात्मक संवेग सक्रिय होते हैं, जो भावनात्मक स्थिरता को बढ़ाते हैं। भावनात्मक स्थिरता भावनात्मक परिपक्वता का महत्वपूर्ण लक्षण है जिसका कारण है ध्यान से उत्पन्न ऊर्जा जो व्यक्ति में सकारात्मक चिंतन एवं प्रेरणा उत्पन्न करती है और व्यक्ति को भावनात्मक रूप से शक्तिशाली बनाती है।

Table 3.7

Emotional Maturity	Mean	SD	r	t-value	Significance level
Pre Test	107.26	17.32	0.46	7.16	0.01
Post Test	86.7	9.37			
N=30,				df=29	

भावनात्मक परिपक्वता बढ़ाने हेतु उपयुक्त योगाभ्यास का पैकेज (Befitting Yogic Package for increasing Emotional Maturity) -

क्रियाएँ-

जलनेति, रबरनेति (Pg. 186) (सप्ताह में तीन दिन)-मस्तिष्क के आंतरिक भागों के श्लेष्मा व अन्य विकारों के निष्कासन के लिए।

कुंजल (Pg. 186) (सप्ताह में 2 दिन)-पेट संबंधी विकारों को बाहर निकालने के लिए।

लघुशंखप्रक्षालन (Pg. 187) (महीने में एक दिन)-शरीर के साथ-साथ मन का भी शोधन करने के लिए।

आसन-

सूर्य नमस्कार (Pg. 189) -शरीर के सभी तंत्रों की सक्रियता तथा अंतः स्रावी ग्रंथियों को संतुलित व नियंत्रित करने के लिए।

शशांकासन (Pg. 192) - स्पाइनल कॉर्ड की विश्रान्ति के लिए।

पश्चिमोत्तानासन (Pg. 194), धनुरासन (Pg. 195) - रीढ़ की हड्डी की मजबूती व लचीलेपन के लिए ताकि नर्वस सिस्टम संतुलित रूप में कार्य करे।

योगमुद्रासन (Pg. 194)- स्पाइनल कॉर्ड के विकारों को दूर करने तथा एकाग्रता के लिए।

पद्मासन (Pg. 192) - ऊर्जा के उर्ध्वगमन तथा एकाग्रता बढ़ाने के लिए।

ब्रह्मचर्यासन (Pg. 194) - ऊर्जा के उर्ध्वगमन तथा पाचन शक्ति बढ़ाने व मांसपेशियों की मजबूती के लिए।

कुक्कुटासन (Pg. 194) - मानसिक स्थिरता व शारीरिक मजबूती के लिए।

सर्वांगासन (Pg. 196), मत्स्यासन (Pg. 197) - नर्वस सिस्टम को मजबूती प्रदान करने के लिए।

प्राणायाम-

अनुलोम-विलोम नाडीशोधन (Pg. 197) (7 चक्र)-इड़ा पिंगला नाड़ियों के संतुलन हेतु।

उज्जायी (Pg. 198) (5 चक्र)-नाड़ी संस्थान को प्रभावित करने तथा मन को चिंता मुक्त करने के लिए।

भामरी (Pg. 198) (5 चक्र)-मन को स्थिरता व शांति प्रदान करने के लिए।

बंध एवं मुद्राएँ-

जालंधर बंध (Pg. 199) -मानसिक तनाव, चिंता, क्रोध आदि के निवारण के लिए।

शांभवी मुद्रा (Pg. 198) -एकाग्रता के लिए।

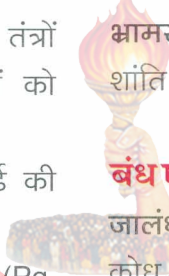
खेचरी मुद्रा (Pg. 199) -थायराइड ग्रंथि को प्रभावित व संतुलित करने के लिए।

विपरीतकरणी मुद्रा (Pg. 199) - ऊर्जा के उर्ध्वगमन व थायराइड ग्रंथि को प्रभावित करने के लिए।

विशेष अभ्यास-

योगनिद्रा, ओम् उच्चारण, गायत्री मंत्र जप/महामृत्युंजय मंत्र जप (Pg. 200) - मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य हेतु।

www.vicharkrantibooks.org



अन्य सलाह-

भावनात्मक परिपक्वता बढ़ाने के लिए शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखें। स्वस्थ रहने के लिए दिनचर्या नियमित एवं सुव्यवस्थित बनाने का अभ्यास करें, उचित खान-पान और योगाभ्यास, उपासना व स्वाध्याय की नियमितता रखें। भक्ति योग के लिए अपने इष्ट की भक्ति भी अंदर के भावों को सुव्यवस्थित करने में अत्यधिक सहयोग करती है।

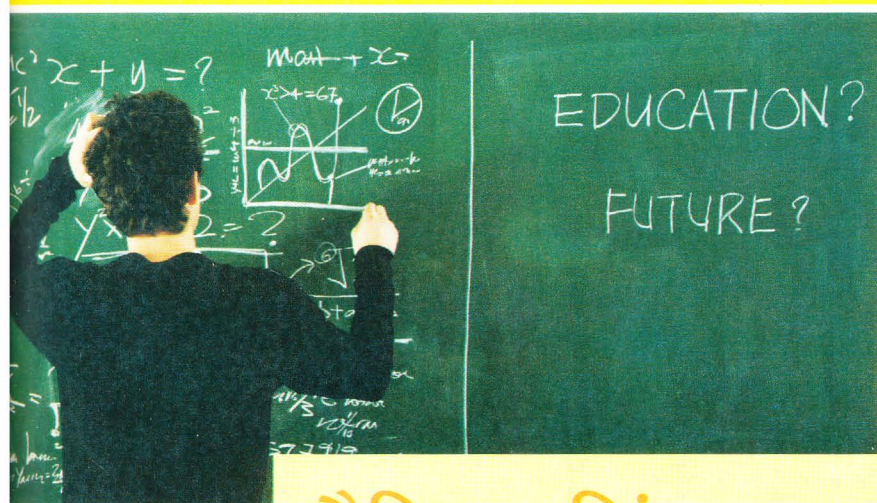
निष्कर्ष (Conclusion) -

उपर्युक्त शोध अध्ययनों से स्पष्ट है कि यौगिक अभ्यासों के माध्यम से सांवेगिक परिपक्वता स्तर को बढ़ाया जा सकता है। इस दिशा में अभी और भी शोध अध्ययन करने की आवश्यकता है क्योंकि यह

अत्यंत महत्त्वपूर्ण विषय है। भावनात्मक परिपक्वता ही व्यक्ति को सही विकास करने में मदद कर सकती है। भावनात्मक अपरिपक्वता के कारण अपनी भावनाओं पर पूरा नियंत्रण न हो पाने से और दिग्भ्रान्त होने से भटकाव जनक स्थिति होती है। इस स्थिति में आगे तो बढ़ ही नहीं जा सकता बल्कि इस स्थिति में व्यक्ति मानसिक परेशानियों से घिरा रहता है। भावनात्मक अपरिपक्वता की स्थिति में ही वह कई भावनात्मक आघात, झंझ, घुटन आदि को सहन करता है और अपने विकास के मार्ग को अवरुद्ध करता है। यदि व्यक्ति यौगिक जीवन शैली अपनाये और अपने जीवन में यौगिक तकनीकों का प्रयोग करे तो निश्चित रूप से उपर्युक्त समय में वह भावनात्मक रूप से परिपक्व हो सकता है।



ब्रह्मवर्चस शोध संस्थान; कल्क चिकित्सा कक्ष



शैक्षिक दुश्चिंता का

यौगिक समाधान

www.vicharkrantibooks.org

Yogic Solution for Academic Anxiety

बस्तों के बोझ तले दबता बचपन। चिर शत्रु की तरह लगते गणित या इतिहास और प्रेत की तरह मंडराता परीक्षा का भय। आधुनिक शिक्षा प्रणाली ऐसी कई अनचाही भेंट लायी है। यह विचित्र विरोधाभास है कि जो शिक्षा चिंताओं से मुक्त करने के लिए बनी थी, उसने ही आज नयी पीढ़ी को सर्वाधिक भयाक्रांत कर रखा है। इस शैक्षणिक तनाव से स्थायी मुक्ति के लिए शिक्षण प्रणाली में बदलाव तो अपेक्षित है ही, पर जब तक यह नहीं होता, योग बच्चों और युवाओं का मित्र बन कर उनकी मदद कर सकता है। और जब शिक्षा प्रणाली के दिन बहुरेंगे, तो यही योग इन प्रतिभाओं को तराशकर, उन्हें हीरा बना देगा।

बढ़ती शैक्षिक दुश्चिंता एवं इसके गंभीर परिणाम

(Increasing Academic Anxiety & its serious consequence) -

मनोवैज्ञानिकों एवं चिकित्सा विज्ञानियों ने दुश्चिंता को सर्वाधिक कष्टदायी रोगों में से एक माना है। इससे उत्पन्न भय, आशंका, तनाव आदि विकृतियाँ व्यक्ति के सामान्य जीवन को तहस-नहस करके अनेक कठिनाइयाँ पैदा कर देती हैं। जैसे-जैसे दुश्चिंता का स्तर बढ़ता जाता है, व्यक्ति के दैनिक जीवन का समायोजन कुप्रभावित होता है। शैक्षिक दुश्चिन्ता वस्तुतः दुश्चिन्ता का वह रूप है जो बच्चों में उनके शैक्षिक वातावरण जैसे विद्यालय, शिक्षकों, परीक्षा और विशिष्ट विषयों आदि से उत्पन्न होती है। शैक्षिक वातावरण से सामंजस्य बिटाना बच्चे के लिए अतिकष्टकारी अनुभव होता है। विद्यार्थी अपने विषय के अध्यापक से अकारण डरता है, किसी विषय के प्रति नकारात्मक विचारधारा बना लेता है। शैक्षिक दुश्चिन्ता से ग्रसित छात्र चिन्ता के सभी शारीरिक व मानसिक लक्षणों को एक साथ दिखाता है। प्रत्येक बच्चा उस परिस्थिति से बचने का प्रयास करता है, जो चिन्ता उत्पन्न करे। संज्ञानात्मक रूप से छात्र नकारात्मक मनोदशा

अर्थात् भविष्य में होने वाले खतरे या चुनौती को चिन्ता के रूप में दिखलाता है।

शैक्षिक चिन्ता उत्पन्न होने के विभिन्न कारण हो सकते हैं, जैसे आनुवंशिकता, वातावरणीय, मनोवैज्ञानिक और विकासात्मक।

हंटिंगटन (1993) ने अपने शोध 'सीखने सम्बन्धी अयोग्यताओं से ग्रसित किशोरों में भावनात्मक प्रसन्नता, अवसाद, आत्महत्या' विषय के अन्तर्गत बताया है कि चिन्ता गंभीर रूप से स्मृति तथा संज्ञानात्मक सक्रियता को कम करती है, जिसके कारण स्कूल में बच्चों के निष्पादन और शैक्षिक असफलता में वृद्धि होती है और जो परिणाम स्वरूप विक्षुब्धता को जन्म देती है। व्यावहारिक स्तर पर विद्यार्थी अतिव्याकुल दिखलाई पड़ता है, उसके भीतर अति सतर्कता का भाव बना रहता है। लालोंगो एवं उनके सहयोगियों (1994) ने अपने शोध अध्ययन 'प्रथम श्रेणी के बच्चों में सेल्फ रिपोर्ट चिन्ता लक्षणों पर सार्थकता' के तहत कहते हैं कि चिन्ता के लक्षण नकारात्मक रूप से किशोरों व बच्चों की प्रसन्नता अनुभूति, शैक्षिक निष्पादन और सामाजिक कौशल को प्रभावित करते हैं।

दुश्चिन्ता विकृति के कई रूप हैं लेकिन विद्यार्थी जीवन से सम्बन्धित एक प्रमुख दुश्चिन्ता है जिसे शैक्षिक दुश्चिन्ता कहते हैं। केस्सलर आर सी. (1995) ने अपने शोध 'मनोरोगों के सामाजिक प्रभाव : शैक्षणिक स्थिरता' विषय में शैक्षिक दुश्चिन्ता की व्यापकता को दर्शाते हुए बताया है कि 9 से 13 वर्ष के बच्चों में 5.7% की दर से चिन्ता होती है। 9 से 16 वर्ष के बच्चों में 2.4% की दर से तथा 17 वर्ष की आयु तक के बच्चों /



किशोरों में 13% चिंता की दर पायी जाती है। लुईगी एवं उनके सहयोगियों(2007) द्वारा किये गये एक शोध 'सामुदायिक प्रतिदर्श के बच्चों व किशोरों में कक्षा निष्पादन में चिन्ता की भूमिका' जो कि बी.एम.सी. पब्लिक हेल्थ जर्नल में प्रकाशित है, में बताया गया है कि चिंता का स्तर आयु के बढ़ने के साथ-साथ बढ़ता जाता है और यह नकारात्मक रूप से स्कूल निष्पादन से सम्बन्धित होता है अर्थात् आयु के बढ़ने के साथ-साथ चिन्ता बढ़ती है तथा स्कूल में शैक्षिक निष्पादन घटता है।

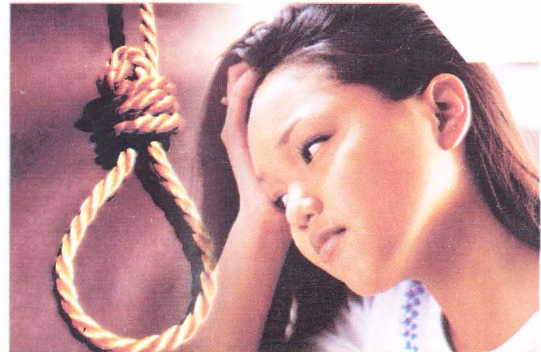
किशोरों में बढ़ती आत्महत्याओं की दर (Increasing Suicidal cases among Adolescents) -

वर्तमान में शैक्षिक चिन्ता के अतिगंभीर परिणाम सामने आ रहे हैं। इण्डिया टुडे (30 अप्रैल, 2008) विशेषांक में 'बढ़ती किशोर आत्महत्याएँ' शीर्षक के अन्तर्गत बताया गया है कि नेशनल क्राईम रिकार्ड ब्यूरो के मुताबिक 2006-2007 में 5,857 छात्रों ने अपने जीवन का अंत कर लिया। इन के कारणों के पीछे 43% परीक्षा का डर तथा परीक्षा से सम्बन्धित अन्य विषयों से खिन्नता मुख्य कारण है। आत्महत्या के कारणों में परीक्षा से सम्बन्धित कारणों का प्रतिशत अन्य कारणों के प्रतिशत से अधिक है। भारतवर्ष किशोरों की आत्महत्याओं के मामले में दुनिया में सबसे ऊपर है। पश्चिमी देशों में जहाँ किशोर आत्महत्याओं का कारण मादक पदार्थ, शराब और हथियार आदि हैं, वहाँ भारत में परीक्षा का दबाव और निराशा न झेल पाने की

मानसिकता ही मुख्य वजह है। आंकड़े बताते हैं कि हर 90 मिनट में एक किशोर आत्महत्या की कोशिश करता है और हर 6 घण्टे में एक किशोर दुर्भाग्य से इसमें सफल हो जाता है। अक्सर वह अपने प्रत्याशित (Perceived) कष्टमय जीवन के सबूत के रूप में एक सुइसाइड नोट छोड़ जाता है जिसमें अधिकतर कारण तनाव न झेल पाना, परीक्षा की तैयारी न होना, परीक्षा के कोर्स से सम्बन्धित, अध्यापक से डर और उन्हें भूत बन कर डराने की इच्छा आदि कारण दिये होते हैं।

आत्महत्या की दर भारत में अधिक होने का कारण क्या है? बेंगलुरु के नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ़ मेंटल हेल्थ (निम्हांस, 1999) के अनुसार "इन आत्महत्याओं के पीछे मुख्य कारण माता-पिता द्वारा बच्चों की हर मांग को पूरा करना, बच्चों की उपलब्धियों को दूसरों से तोलना आदि हैं इससे बच्चा आत्मकेन्द्रित व आत्मलीन युवा के रूप में बड़ा होता है। उसे हर चीज अपने हाथ में लगती है लेकिन असफलता मिलने पर घोर निराशा में डूब जाता है जो आत्महत्या का मुख्य कारण बनती है।"

वास्तव में चिंता का एक सार्थक स्तर का होना आवश्यक और सकारात्मक है, परन्तु अत्यधिक चिन्ता ही शैक्षिक चिन्ता का रूप धारण



कर लेती है। चिन्ता स्तर तथा शैक्षिक निष्पादन के सम्बन्ध को लेकर अब तक काफी शोध हुए हैं, जो बताते हैं कि चिन्ता तथा शैक्षिक निष्पादन में एक सार्थक व सकारात्मक सम्बन्ध है।

शोधकर्ता सामान्य रूप से इस बात से सहमत हैं कि चिन्ता का विशेष स्तर छात्र को अपनी शैक्षिक निष्पादन में प्रेरित करता है, परन्तु दूसरी ओर चिन्ता का अधिकतम (उच्चतर) स्तर छात्र की शैक्षिक निष्पादन में बाधक बनता है। चिन्ता कम होने से शैक्षणिक उपलब्धि बढ़ती है तथा चिन्ता बढ़ने से शैक्षिक उपलब्धि कम होती है।

शैक्षिक दुश्चिन्ता के कारण

(Causes of Educational Anxiety)

माता-पिता द्वारा अनावश्यक अपेक्षाओं का बोझ लाद देना शैक्षिक दुश्चिन्ता का एक प्रमुख कारण है। कई माता-पिता तो बच्चों का खेल-कूद और अन्य सांस्कृतिक कार्यों में भाग तक नहीं लेने देते, जिससे उनका व्यक्तित्व विकास बाधित होता है और शैक्षिक दुश्चिन्ता का स्तर और बढ़ जाता है। शोध बताते हैं कि जो बच्चे पढ़ाई के अलावा शारीरिक क्रियाओं खेल-कूद आदि में भी संलग्न रहते हैं उनमें शैक्षिक दुश्चिन्ता अपेक्षाकृत कम पाई जाती है। अपने बच्चों की दूसरे बच्चों के साथ तुलना करना, उनमें हीन भावना को बढ़ाता है, आत्म सम्मान में कमी करता है और जो बदले में चिन्ता के स्तर को बढ़ा देता है। कुछ सामाजिक-सांस्कृतिक कारक भी शैक्षिक दुश्चिन्ता के जिम्मेदार हैं जैसे पारिवारिक पृष्ठभूमि, शैक्षिक पृष्ठभूमि और कुछ पारिस्थितिक चर। इसके अतिरिक्त कुछ बच्चे

बचपन से ही चिन्ता शीलगुण को लेकर पैदा होते हैं चिन्ता में घिरे रहना उनके व्यक्तित्व का हिस्सा होता है। इस तरह के व्यक्तित्व वाले बच्चों में शैक्षिक चिन्ता होने की आशंका काफी प्रबल होती है।

शैक्षिक दुश्चिन्ता से बच्चों में संज्ञानात्मक कमी अर्थात् एकाग्रता, स्मृति, धनात्मक भावनाओं का नकारात्मक भावनाओं में परिवर्तन जिनमें परिस्थिति भय, शंका एवं चिन्ता से बच्चा अधिक ग्रस्त रहता है। इसके अंतर्गत बच्चे में स्कूल जाने से हिचक, स्कूल टेस्ट से भागना, खास विषय के शिक्षक से भय, तेज हृदय गति, उच्च रक्त दाब, उथली श्वास-प्रश्वास आदि प्रतिक्रियाएँ होती हैं। सेलर्स, डोकेन एवं होजेस (2002) ने अपने लेख 'विशिष्ट शैक्षिक दुश्चिन्ता को कम करना' विषय में शैक्षिक चिन्ता के विभिन्न प्रकारों का उल्लेख किया है।

1. भाषा सम्बन्धी चिन्ता (Speech Anxiety)
2. परीक्षा सम्बन्धी चिन्ता (Test Anxiety)
3. गणित व लेखन सम्बन्धी चिन्ता (Maths and Writing Anxiety)

भाषा सम्बन्धी चिन्ता में बच्चा विद्यालय में या क्लास में सबके सामने बोलने व स्वयं को आगे लाने में घबराता है, चाहे उसे अपने विषय का पूरा ज्ञान हो, दूसरी ओर परीक्षा सम्बन्धी चिन्ता में क्लास के सामान्य से प्रश्न पत्रों के उत्तर देने में भी परेशानी अनुभव करता है। तीसरे तरह की शैक्षिक दुश्चिन्ता में गणित आदि अन्य विषयों पर लिखने पर चिन्ता के सभी लक्षण महसूस करता है।

मनोवैज्ञानिक /मनोचिकित्सक इन कई प्रकार की शैक्षिक दुश्चिन्ता के लिए विभिन्न उपाय

बताते हैं। चिंता किसी भी हालत में दूर न होने पर चिंता विरोधी औषध (anti-anxiety drugs) दी जाती है। इससे चिंता के लक्षण तो खत्म हो जाते हैं, परन्तु इसके अवांछनीय पार्श्विक प्रभाव अधिक पाये जाते हैं और इस तरह का उपचार उस समय तक ही कारगर होता है, जब तक औषधि ली जाए। इसे बन्द करने पर पुनः चिंता के लक्षण दिखाई देना शुरू हो जाते हैं।

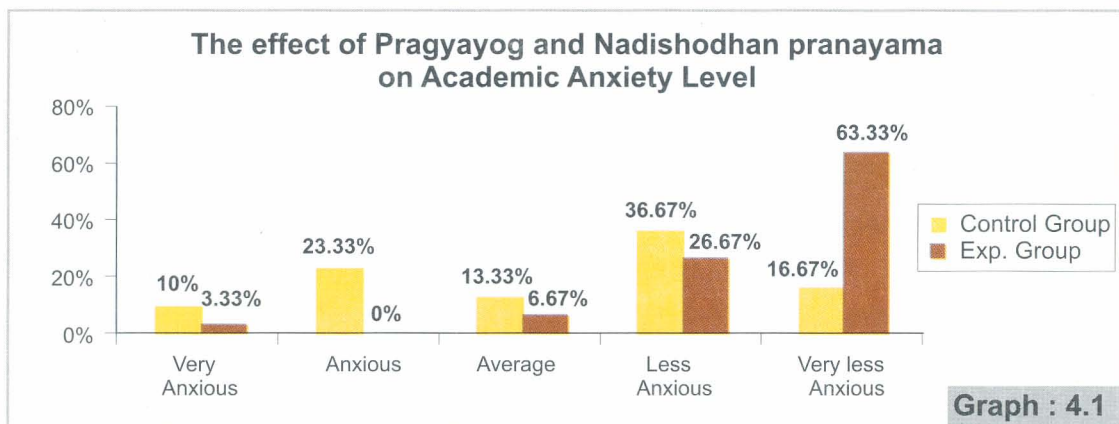
संज्ञानात्मक उपचार के रूप में रोगी को अपने असंगत विश्वासों (irrational beliefs) के लिए सकारात्मक आत्मकथन देने का प्रयास करवाया जाता है। बार-बार कथनों को दोहराने से रोगी को स्वयं के विश्वासों के खोखलेपन को समझने में मदद मिलती है, जिससे चिन्ता दूर होती है। इसके अन्तर्गत समय प्रबंधन, परीक्षा सम्बन्धी कुशल तैयारी करके भी शैक्षिक दुश्चिन्ता से बचा जा सकता है।

अमेरिकन जर्नल ऑफ हेल्थ स्टडीस (2000) में प्रकाशित एक शोध, (रंजीता मिश्रा और माइकल मैककीन) 'कॉलेज छात्रों के शैक्षिक तनाव का उनकी चिन्ता, समय प्रबंधन और फुरसत के क्षणों की सन्तुष्टी से सम्बन्ध' विषय में बताया गया है कि शैक्षिक तनाव में समय प्रबंधन शॉक एब्जार्बर की तरह कार्य करता है इसके अन्य परिणाम यह बताते हैं कि पुरुषों (छात्रों) की अपेक्षा महिलाओं (छात्राओं) में समय प्रबंधन का व्यवहार ज्यादा प्रभावशाली होता है, परन्तु छात्राओं में ही छात्रों की अपेक्षा अधिक शैक्षिक तनाव व चिन्ता पाई जाती है। छात्र दूसरी अन्य आरामदायक प्रक्रियाओं से शैक्षिक दुश्चिन्ता से छुटकारा पाते हैं।।

देव संस्कृति विश्वविद्यालय में शोधकार्य (Research Works at DSVV)

अत्यंत प्रभावी सिद्ध हुआ प्रज्ञायोग (Extremely Effective : Pragyayoga) -

वर्ष 2007 में 'कतिपय यौगिक अभ्यास (पं. श्रीराम शर्मा द्वारा अनुमोदित प्रज्ञायोग व्यायाम एवं नाड़ी शोधन प्राणायाम) का शैक्षिक दुश्चिन्ता पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन' किया गया। इस अध्ययन के लिए मध्यप्रदेश के हाई स्कूल के कुल 60 विद्यार्थियों का चयन आकस्मिक प्रतिचयन विधि द्वारा किया गया। आयु सीमा 13 से 16 वर्ष रखी गई। प्रस्तुत शोध में नियन्त्रित समूह शोध डिजाइन का प्रयोग कर विद्यार्थियों को दो समूहों, एक नियंत्रित और एक प्रायोगिक समूह में विभाजित किया गया। दोनों समूहों पर मनोवैज्ञानिक परीक्षण से शैक्षिक दुश्चिन्ता का मापन किया गया। प्रायोगिक समूह को प्रज्ञायोग व्यायाम तथा नाड़ी शोधन प्राणायाम का अभ्यास सुबह 7.30 से 8.10 तक करवाया गया। इसमें एक मिनट में गायत्री मंत्र, गुरुवन्दना, 25 मिनट में 6 चक्र प्रज्ञायोग व्यायाम, 10 मिनट में 6 चक्र नाड़ी शोधन प्राणायाम तथा 1 मिनट में शांतिपाठ करवाया गया। इस प्रकार यह अभ्यास प्रतिदिन 40 मिनट प्रयोज्यों से करवाया गया। 30 दिनों के बाद एक बार फिर दोनों समूहों पर शैक्षिक दुश्चिन्ता स्केल का परीक्षण स्कोर प्राप्त किया गया। दोनों समूहों के पश्चात्-परीक्षण का सांख्यिकीय विश्लेषण काई स्क्वैर टेस्ट के आधार पर किया गया। जिससे प्राप्त



मानों को प्रतिशत सारिणी (4.1) तथा आसंग सारिणी (4.2) में दर्शाया गया है।

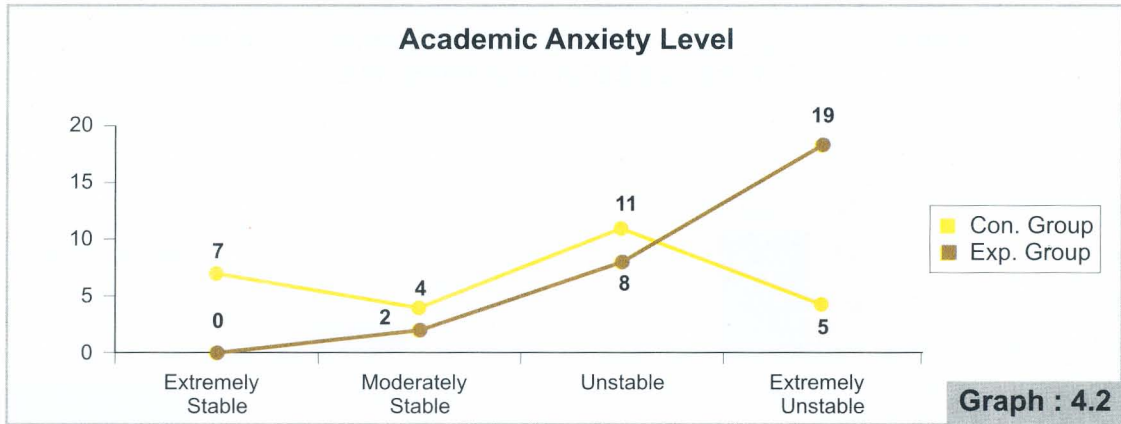
प्रतिशत सारिणी (4.1) एवं ग्राफ से स्पष्ट है कि पश्चात् परीक्षण में नियंत्रित समूह की अपेक्षा प्रयोगात्मक समूह के प्रयोज्यों के चिंता स्तर में कमी आयी है तथा आसंग सारिणी (4.2) एवं ग्राफ से स्पष्ट होता है कि पश्चात् परीक्षण में प्राप्त मानों का सांख्यिकीय विश्लेषण करने पर प्राप्त काई-स्क्वेर का मान 18.28, स्वतंत्रता के 4 अंश पर, 0.01 स्तर पर सार्थक है। अतः स्पष्ट होता है कि प्रज्ञायोग व्यायाम एवं नाडी शोधन प्राणायाम के सतत अभ्यास करने से विद्यार्थियों के शैक्षिक दुश्चिंता में कमी हुई है। परमपूज्य गुरुदेव पं.श्रीराम शर्मा आचार्य जी ने जनवरी 1984 की अखण्ड ज्योति पत्रिका में आत्म

निरीक्षण के तीन पथ बतलाये हैं। पहला - स्वभाव, आदत एवं अभ्यास। दूसरा - विचारों पर नियंत्रण अर्थात् मनोनिग्रह। तीसरा - अचेतन की गहराई तक सचेतन को पहुँचाना अर्थात् स्थिति को विवेकपूर्ण तरीके से समझकर आवश्यकतानुसार उसमें हस्तक्षेप एवं परिवर्तन का कौशल परिस्थिति के साथ सामंजस्य, संतुलन बिठाना ही पहले से प्रज्ञायोग का उद्देश्य है।

प्रज्ञायोग में प्रयुक्त आसनों के अभ्यास से शरीर के तंत्र विशेषकर 'स्नायुविक संस्थान' प्रभावित होते हैं। साथ ही सभी संस्थान पुष्ट एवं निरोगी बनते हैं। मन अंतर्मुखी होने से स्थिरता तथा मानसिक संतुलन, एकाग्रता का धीरे-धीरे समावेश होने लगता है। स्नायु दुर्बलता के निवारण में ताड़ासन, हृदय एवं मेरुदण्ड संबंधी

Table 4.1 Yogic Solution for Academic Anxiety

Academic Anxiety	Very Anxious	Anxious	Average	Less Anxious	Very less Anxious
Control Group	10%	23.33%	13.33%	36.67%	16.67%
Experimental Group	3.33%	0%	6.67%	26.67%	63.33%



दोष में भुजंगासन, वायु-विकार को दूर करने में पादहस्तासन, वात-पित्त कफ विकारों के शमन में उष्ट्रासन तथा दमे के मरीजों के लिए अत्यंत लाभकारी अर्द्धताड़ासन इसमें शामिल है। इस प्रकार आसनों के निर्धारित क्रम के साथ-साथ नियमित श्वास-प्रश्वास से शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक दृढ़ता एवं एकाग्रता में तेजी से वृद्धि होती है।

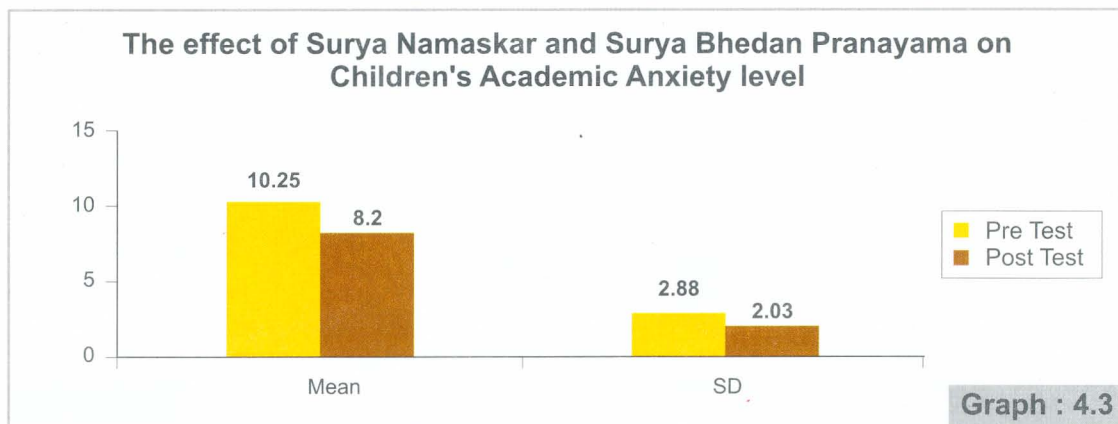
फ्रांस के मनोवैज्ञानिक डॉ. बैर्थलेयर (2000) ने भी योगाभ्यासियों पर किये गये परीक्षणों से निष्कर्ष निकाला है कि यौगिक प्रक्रियाओं के नियमित अभ्यास से वेदनाओं का निराकरण होता है एवं मानसिक शक्तियों का विकास होता है। आर.फैन्ड्रेन केविन (2000) ने अपने अध्ययन 'शारीरिक क्रिया से मानसिक

स्वास्थ्य में वृद्धि' में बताया है कि शारीरिक क्रिया का संबंध मानसिक स्वास्थ्य से भी जुड़ा हुआ है, इससे मानसिक स्वास्थ्य का विकास होता है।

श्वास लेने से सिम्पैथेटिक सिस्टम सक्रिय हो जाता है एवं श्वास छोड़ते समय पैरासिम्पैथेटिक सिस्टम सक्रिय रहता है। प्राणायाम का लगातार अभ्यास श्वास-प्रश्वास को नियन्त्रित कर विभिन्न मनोदशाओं के लिए जिम्मेदार लिम्बिक सिस्टम एवं हाइपोथैलेमस पर नियंत्रण स्थापित करता है। प्राणायाम की प्रक्रिया शरीर की चयापचय क्रिया को सुचारु रूप से कार्य करने में मदद करती है साथ ही साथ इसमें सन्निहित सकारात्मक भावनाएँ, मानसिक बल बढ़ाती हैं अतः कह सकते हैं कि प्रज्ञायोग व नाड़ी शोधन प्राणायाम मन व शरीर दोनों पर प्रभाव डालते हैं।

Table 4.2

Academic Anxiety	Very Anxious	Anxious	Average	Less Anxious	Very Less Anxious	Total
Cont.G.	3 (2)	7(3.5)	4(3)	11 (9.5)	5(12)	30
Exp. G.	1 (2)	0 (3.5)	2 (3)	8 (9.5)	19 (12)	30
Total	4	7	6	19	24	60
$X^2=18.28$, $df=4$, Significance level=0.01						



सूर्य नमस्कार संबंधी प्रयोग सफल (Successful experiment with Suryanamaskar) -

एक अन्य शोध (2005) में 'सूर्य नमस्कार एवं सूर्य भेदन प्राणायाम का बच्चों की शैक्षिक दुश्चिंता पर पड़ने वाले प्रभाव' को देखा गया। अध्ययन के लिए जूनियर हाईस्कूल के कक्षा 6, 7 व 8के 40 छात्रों को प्रयोज्यों के रूप में आकस्मिक प्रतिचयन विधि द्वारा चुना गया। आयु सीमा 11 से 15 वर्ष के बीच रखी गई। प्री-टेस्ट एवं पोस्ट-टेस्ट रिसर्च डिजाइन का प्रयोग किया गया। प्रयोग के शुरुआत में ही बच्चों का शैक्षिक दुश्चिंता का मापन 'डॉ. ए. के. सिंह एवं डॉ. ए. सेन गुप्ता द्वारा निर्मित एकेडिमिक एन्जाइटी स्केल फार चिल्ड्रन' द्वारा किया गया।

सूर्यनमस्कार तथा सूर्य भेदन प्राणायाम का अभ्यास 30 दिन तक प्रातः काल 7.00 से 7.45 तक उपयुक्त निर्देशन में करवाया गया। प्राप्त आकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण टी-टेस्ट के द्वारा किया गया। जिससे प्राप्त मानों को सारिणी (4.3) में दर्शाया गया है।

सारिणी (4.3) एवं ग्राफ से स्पष्ट है कि पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण में प्रयोज्यों के शैक्षिक दुश्चिंता के मध्यमान के मान में 10.25 से 8.20 स्तर की कमी हुई तथा प्राप्त टी-वैल्यू का मान 6.65, स्वतंत्रता के 39 अंश पर, 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया। इससे यह स्पष्ट होता है कि सूर्यनमस्कार एवं सूर्यभेदन प्राणायाम का अभ्यास करने से प्रयोज्यों के शैक्षिक दुश्चिंता स्तर में कमी हुई।

Table 4.3

Academic Anxiety	Mean	SD	r	t-value	Significance level
Pre Test	10.25	2.88	0.74	6.65	0.01 level
Post Test	8.2	2.03			
N=40,				df=39	

सूर्य नमस्कार के 12 आसन पूरे शरीर पर प्रभाव डालते हैं और मानसिक क्रियाओं को विश्रांति प्रदान करते हैं। शरीर की चयापचय क्रिया को सुचारु रूप से कार्य करने में सहायता करते हैं। सूर्य नमस्कार की क्रिया के बाद व्यक्ति स्वयं को ऊर्जावान महसूस करता है, जो परोक्ष रूप से आत्मबल प्रदान करता है और चिन्ता से उत्पन्न डर के भाव को कम करता है। सूर्यभेदन प्राणायाम स्नायुतंत्र को संयमित करने में सहायता करता है।

सूर्य भेदन प्राणायाम ऑटोनॉमिक नर्वस सिस्टम में सिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम की क्रिया को सकारात्मक रूप से बढ़ाता है तथा पैरासिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम में इसका सामंजस्य बिठाता है। प्राणायाम और आसनों के समय की जाने वाली मानसिक धारणाएँ या भावनाएँ व्यक्ति के संज्ञानात्मक संरचना को पुनर्निर्मित करती हैं। सकारात्मक भावनाएँ व्यक्ति को समस्या का मूल्यांकन करने के लिए प्रेरित करती हैं, जिससे शैक्षिक दुश्चिन्ता के लक्षणों में कमी आती है। उपरोक्त निष्कर्षों से स्पष्ट है कि सूर्यनमस्कार तथा सूर्यभेदन प्राणायाम का शैक्षिक दुश्चिन्ता पर सार्थक प्रभाव पड़ता है।

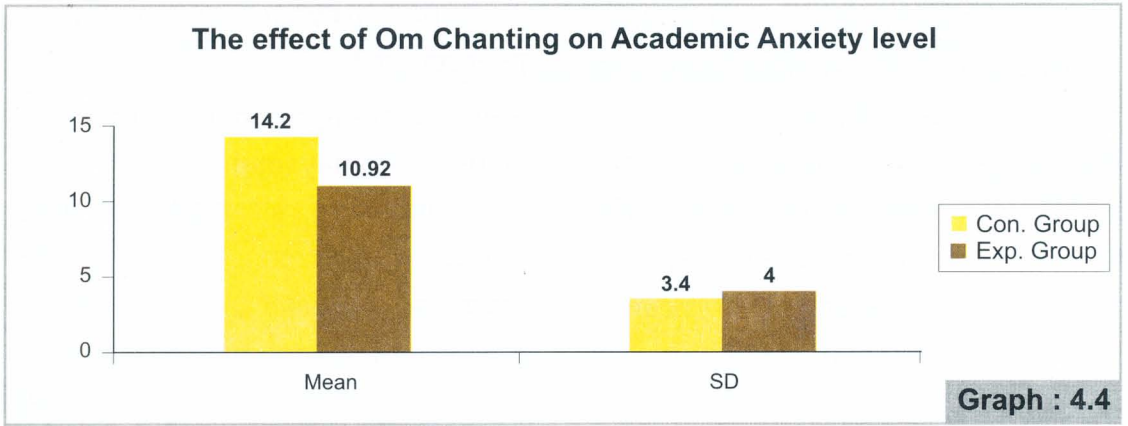
प्राणायाम सम्बन्धी कतिपय अन्य महत्वपूर्ण शोध

(Some other important researches related to Pranayama) -

वर्ष 2007 में 'शैक्षिक दुश्चिन्ता पर भामरी प्राणायाम का प्रभाव' देखा गया। इस प्रायोगिक अध्ययन में आकस्मिक प्रतिचयन विधि द्वारा कस्तूरबा आर्य बालिका इंटर कालेज की 50 छात्राओं को प्रयोज्यों के रूप में चुना गया जिन्हें पुनः 25-25 प्रयोज्यों के दो समूहों (प्रायोगिक समूह तथा नियन्त्रित समूह) में विभक्त किया गया। शोध अभिकल्प के दोनों समूहों पर अभ्यास के प्रारंभ में ही शैक्षिक दुश्चिन्ता का परीक्षण 'डा. ए. के. सिंह एवं डॉ. ए. सेन गुप्ता द्वारा निर्मित एकेडिमिक एन्जाइटी स्केल फार चिल्ड्रन' द्वारा किया गया। इसके पश्चात् प्रायोगिक समूह के लोगों ने भामरी प्राणायाम का अभ्यास 30 दिनों तक प्रातः काल 6.00 से 6.15 तक किया। 30 दिनों के बाद पुनः सभी प्रयोज्यों के शैक्षिक दुश्चिन्ता का पश्चात्-परीक्षण किया गया। प्राप्त आँकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण टी-टेस्ट के द्वारा किया गया। जिससे प्राप्त मानों को सारिणी (4.4) में दर्शाया गया है।

Table 4.4

Post Test of Academic Anxiety	Mean	SD	t-value	Significance level
Control Group	14.2	3.4	3.12	0.01
Experimental Group	10.92	4		
N=50,			df=48	



सारिणी (4.4) एवं ग्राफ से स्पष्ट है कि पश्चात् परीक्षण में नियंत्रित एवं प्रायोगिक समूह के शैक्षिक दुश्चिन्ता के मध्यमान के मान में 14.20 से 10.92 स्तर की कमी हुई तथा प्राप्त टी-वैल्यू का मान 3.12, स्वतंत्रता के 48 अंश पर, 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया। इससे यह स्पष्ट होता है कि भ्रामरी प्राणायाम के अभ्यास से प्रयोज्यों के शैक्षिक दुश्चिन्ता में कमी हुई। के. एन. उडुप्पा (2000) के अनुसार भ्रामरी प्राणायाम की लयपूर्ण ध्वनि से उत्पन्न कम्पन्न मस्तिष्क में सेरेब्रो स्पाइनल फ्ल्यूड की जकड़न को दूर करते हैं तथा रक्त संचार को व्यवस्थित करते हैं। प्राणायाम से न्यूराट्रांसमीटर्स के स्त्राव को नियमित व नियंत्रित किया जा सकता है तथा स्त्रायुओं को पुष्ट एवं सबल बनाया जा सकता है।

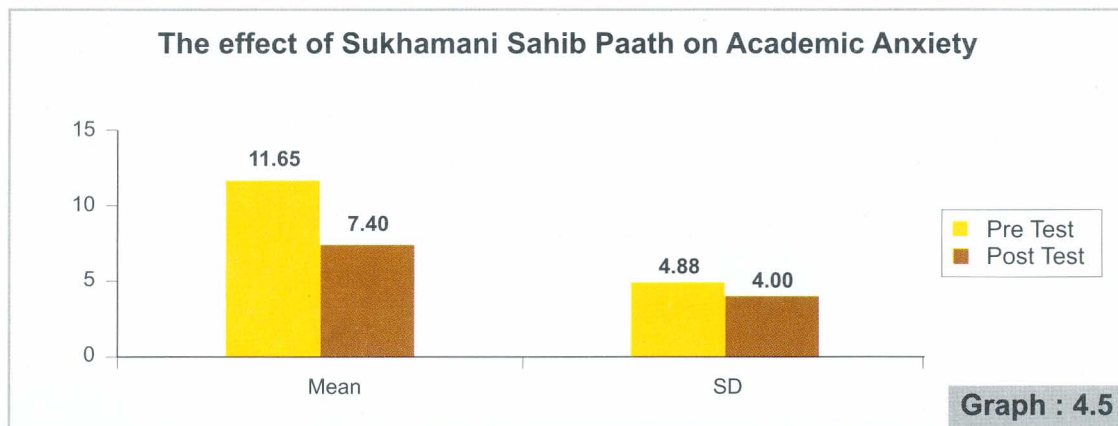
मंत्रों की भी साबित हुई महिमा (Power of 'Mantra' proved) -

2005 के सत्र में 'ॐ ध्वनि के उच्चारण का विद्यार्थियों के शैक्षिक दुश्चिन्ता पर प्रभाव का अध्ययन' किया गया। इस प्रयोग में प्री-टेस्ट

पोस्ट-टेस्ट रिसर्च डिजाइन (पूर्व-पश्चात् शोध अभिकल्प) के अंतर्गत 40 प्रयोज्यों के प्रतिदर्श को आकस्मिक प्रतिचयन विधि द्वारा चुना गया। आयु सीमा 13 से 16 वर्ष तथा शैक्षिक योग्यता 8 वीं तथा 9 वीं कक्षा थी।

ॐ ध्वनि के उच्चारण का अभ्यास प्रारम्भ करवाने से पहले सभी छात्रों की शैक्षिक दुश्चिन्ता का परीक्षण 'डॉ. ए. के. सिंह एवं डॉ. ए. सेन गुप्ता द्वारा निर्मित एकेडिमिक एन्जाइटी स्केल फार चिल्ड्रन' द्वारा किया गया। फिर सभी छात्रों को 30 दिनों तक ओम ध्वनि उच्चारण करवाने के बाद एक बार पुनः परीक्षण किया गया। दोनों परीक्षणों से प्राप्त आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण टी-टेस्ट के द्वारा किया गया। जिससे प्राप्त मानों को सारिणी (4.5) में दर्शाया गया है।

सारिणी (4.5) एवं ग्राफ से स्पष्ट है कि पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण में प्रयोज्यों के शैक्षिक दुश्चिन्ता स्तर के मध्यमान के मान में 11.65 से 7.40 स्तर की कमी हुई तथा प्राप्त टी-वैल्यू का मान 8.33, स्वतंत्रता के 39 अंश पर, 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया। इससे यह स्पष्ट होता है कि



ओम् ध्वनि उच्चारण से प्रयोज्यों के शैक्षिक दुश्चिंतता स्तर में कमी हुई।

अध्यात्मवेत्ताओं और अध्यात्मशास्त्रों ने पग-पग पर ओंकार की महिमा के गीत गाये हैं। शास्त्रकारों ने ओम् को प्रणव भी कहा है। पातंजल योग दर्शन में समाधि पाद के सत्ताइसवें सूत्र में कहा गया है। 'तस्य वाचकः प्रणवः' अर्थात् ईश्वर का वाचक (नाम) प्रणव (ॐ) है। ध्यान बिन्दु उपनिषद् में कहा गया है 'यही आदि शब्द है, जो नाद अथवा ध्यान में निहित है। यह सभी वेदों का सार तत्त्व व सृष्टि के विकास का सूत्र है।' उपनिषदों में तो न जाने कितनी बार कितने रूपों में इसकी मीमांसा की गई है। इससे यही समझा जा सकता है कि यह विश्वात्मक व विश्वातीत दोनों है। यह हृदय में नित्य रहता है। इसके उच्चारण से

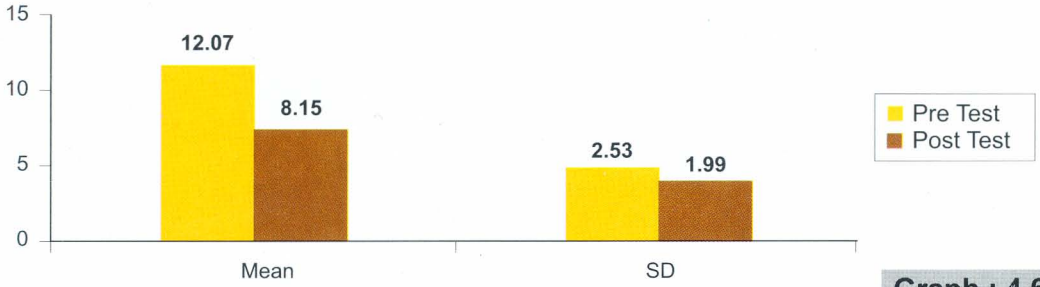
मन के साथ सकल प्राणवायु षट्चक्र भेदकर सुषुम्ना से शिरोदेश में उठती है। योग संहिताओं में भी इसके जप के महत्त्व को दर्शाया गया है।

जब व्यक्ति ॐ का उच्चारण करता है तो मनोवैज्ञानिक रूप से स्वयं को ईश्वर से जोड़ता है जो सर्वसमर्थ हैं। ऐसी किसी शक्ति से जुड़ने पर व्यक्ति स्वयं में सुरक्षा की भावना को महसूस करता है तथा समस्याओं से जूझने का साहस जुटाने में आसानी पाता है। ऐसा होने पर दुश्चिंता का मानसिक दबाव कम होता है और भावनात्मक लक्षण 'भय' दूर होता है। ओम् के उच्चारण से उत्पन्न गूँज (कम्पन) व्यक्ति को एकाग्रता बढ़ाने में सहायता प्रदान करता है। ओम् की गूँज मस्तिष्क को आरामदायक एहसास प्रदान करती है।

Table 4.5

Academic Anxiety	Mean	SD	r	t-value	Significance level
Pre Test	11.65	4.88	0.76	8.33	0.01
Post Test	7.4	4			
N=40,				df=39	

The effect of Sukhamani Sahib Paath on Academic Anxiety



Graph : 4.6

दुश्चिंता के शारीरिक लक्षण जैसे तीव्र हृदय गति, श्वसन गति दर में ओम के उच्चारण से कमी आती है। ओम् के उच्चारण के समय श्वसन गति पर ऐच्छिक नियन्त्रण हो जाता है। लगातार अभ्यास से यह नियन्त्रण बढ़ता है तथा यह बायोफीडबैक की तरह कार्य करता है, खास कर उस समय पर जब व्यक्ति शैक्षिक चिन्ता के किसी विषय से सामना करता है।

ओम का उच्चारण व्यक्ति को स्वयं के प्रति सचेत रहते हुए आराम की स्थिति में रखता है, जिससे शैक्षिक दुश्चिंता से उत्पन्न शारीरिक लक्षणों में कमी आती है। ओम् उच्चारण के समय श्वसन गति धीमी पड़ जाती है। यह एक मिनट में 15 के स्थान पर 7 से 8 श्वास हो जाती है। फलस्वरूप दुश्चिंता के लक्षणों में सार्थक रूप से कमी आती है।

2006 में एक अन्य शोध में 'शैक्षिक दुश्चिन्ता पर सुखमनी साहिब के पाठ का प्रभाव' देखा गया। शोध के लिए 60 छात्रों को चुना गया जिनकी आयु 13 से 16 वर्ष की थी। प्री-टेस्ट पोस्ट-टेस्ट रिसर्च डिजाइन के अन्तर्गत सुखमनी पाठ करवाने के पहले एकेडेमिक एन्जाइटी फार चिल्ड्रन द्वारा परीक्षण किया गया और आंकड़े प्राप्त किये गये। सुखमनी साहिब के पाठ का अभ्यास 30 दिनों तक 45 मिनट के समय अंतराल तक करवाया गया। बाद में एक बार फिर प्रयोज्यों का दुबारा परीक्षण किया गया। प्राप्त आँकड़ों पर टी-टेस्ट लगा कर सांख्यिकीय विश्लेषण किया गया। जिससे प्राप्त मानों को सारिणी (4.6) में दर्शाया गया है।

Table 4.6

Academic Anxiety	Mean	SD	r	t-value	Significance level
Pre Test	12.07	2.53	0.74	17.65	0.01 level
Post Test	8.15	1.99			
N=60,				df=59	

सारिणी (4.6) एवं ग्राफ से स्पष्ट है कि पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण में प्रयोज्यों के शैक्षिक दुश्चिन्ता के मध्यमान के मान में 12.07 से 8.15 स्तर की कमी हुई तथा प्राप्त टी-वैल्यू का मान 17.65, स्वतंत्रता के 59 अंश पर, 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया। इससे यह स्पष्ट होता है कि सुखमनी साहिब के पाठ का अभ्यास करने से प्रयोज्यों के शैक्षिक दुश्चिन्ता स्तर में कमी हुई।

सुखमनी साहिब 'गुरुग्रन्थ साहिब' की वाणियों में से एक गुरुवाणी है जिसमें मानसिक शान्ति, सुखसमृद्धि के लिए ईश्वर प्रार्थना शामिल है। सुखमनी साहिब का पाठ आध्यात्मिक रूप से व्याधियों एवं आर्थिक चिन्ताओं से मुक्ति के लिए अमृत तुल्य माना गया है। इस पाठ से चिन्ताओं से मुक्ति के साथ व्यक्ति का मनोबल बढ़ता है।

सुखमनी का अर्थ ही 'मन' को सुख देने वाली वाणी है। सुखमनी साहिब प्रार्थना के साथ-साथ एक ध्यान विधि भी है। व्यक्ति की भावनाएँ सर्वश्रेष्ठ से जुड़ी हैं, समर्पण के भाव की वृद्धि करती हैं। व्यक्ति सभी चिन्ताओं का समर्पण ईश्वर के आगे करता है। यह समर्पण व्यक्ति में सम्बल बढ़ाता है और मानसिक उतार-चढ़ाव को कम करता है, नियन्त्रित करता है।

सुप्त क्षमताएं जाग्रत कर देती है ज्योति अवतरण साधना

(Awakening of Dormant Capacities by 'Jyoti Awatarna Sadhana')

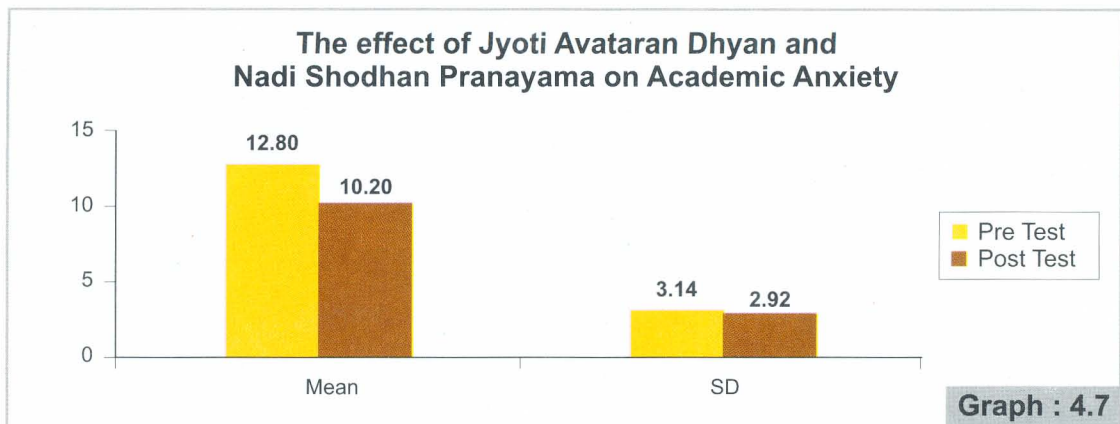
देव संस्कृति विश्वविद्यालय के एक अन्य शोध में (2005) 'शैक्षिक दुश्चिन्ता पर पं. श्रीराम शर्मा आचार्य द्वारा प्रणीत ज्योति अवतरण की

ध्यान धारणा और नाड़ी शोधन प्राणायाम के प्रभाव का अध्ययन' किया गया। इस शोध में प्री-पोस्ट रिसर्च डिजाइन के अन्तर्गत आकस्मिक प्रतिचयन विधि द्वारा 30 प्रयोज्यों का चुनाव जगद्देव सिंह संस्कृति महाविद्यालय सप्तऋषि आश्रम हरिद्वार से किया गया। आयु सीमा 13 से 16 वर्ष रखी गयी।

ध्यान धारणा व प्राणायाम शुरू करने से पहले बच्चों की शैक्षिक दुश्चिन्ता का परीक्षण 'एकेडेमिक एंग्जाइटी स्केल फार चिल्ड्रन' (ए.ए.एस.सी.) द्वारा किया गया। इसके बाद 30 दिनों तक प्रातः 6.00 से 6.45 तक ध्यान साधना और प्राणायाम का अभ्यास करवाया गया। 30 दिनों के बाद एक बार फिर से ए. ए. एस. सी. स्केल से परीक्षण किया गया। दोनों ही परीक्षणों से प्राप्त आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण टी-टेस्ट के द्वारा किया गया। जिससे प्राप्त मानों को सारणी (4.7) में दर्शाया गया है।

सारिणी (4.7) एवं ग्राफ से स्पष्ट है कि पूर्व एवं पश्चात्-परीक्षण में प्रयोज्यों के शैक्षिक दुश्चिन्ता स्तर के मध्यमान के मान में 12.80 से 10.20 स्तर तक की कमी हुई तथा प्राप्त टी-वैल्यू का मान 7.70, स्वतंत्रता के 39 अंश पर, 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया गया। इससे यह स्पष्ट होता है कि ज्योति अवतरण ध्यान और नाड़ी शोधन प्राणायाम के अभ्यास से प्रयोज्यों के शैक्षिक दुश्चिन्ता स्तर में कमी हुई।

वैज्ञानिक कैरिन्गटन (1978) के अनुसार ध्यान निष्क्रिय चेतना को सक्रिय करता है। यह सचेत होकर परिस्थिति का मूल्यांकन करने की क्षमता को बढ़ाता है। ध्यान के अभ्यास



से आत्म-नियंत्रण की क्षमता बढ़ती है। ज्योति अवतरण की ध्यान धारणा के दौरान हम स्थूल शरीर, सूक्ष्म शरीर (मस्तिष्क) और कारण शरीर (भावनात्मक हृदय पक्ष) पर एक के बाद एक ध्यान केन्द्रित करते हैं। इस ध्यान में शरीर, मस्तिष्क व भावनाओं का समन्वय होता है। तीनों में सामंजस्य के कारण व्यक्ति पूर्ण शांत, निश्चिंत एवं प्रसन्न स्थिति को स्वयं में अवस्थित करता है। एम. एस. चेरी बर्कले (2003) के अनुसार यह सकारात्मक भावनाओं को गति देता है तथा शरीर के प्रतिरोधक तन्त्र को मजबूती प्रदान करता है।

जोन फेबर (2003) के अनुसार, जो व्यक्ति ध्यान करते हैं उनके मस्तिष्क के लेफ्ट

फ्रंटल रीजन में 50 प्रतिशत अधिक अल्फा-तरंगें निकलती हैं, मस्तिष्क का यह भाग सकारात्मक सुवेग तथा चिंता की कमी से जुड़ा है। दूसरी ओर प्राणायाम प्रत्यक्ष रूप से प्राणों को आयाम देने की प्रक्रिया है। प्राणायाम द्वारा श्वास गति पर नियंत्रण करना सीखा जाता है जिससे अनैच्छिक क्रियाओं पर ऐच्छिक नियंत्रण करने में आसानी होती है। चिन्ता के दौरान यह अव्यवस्थित श्वास को शांत और व्यवस्थित करने में सहायता प्रदान करता है। नाड़ी शोधन प्राणायाम से प्राणवाही नाड़ियाँ शुद्ध होती हैं अर्थात् प्राण का संचार भली-भांति पूरे शरीर में होता है। शरीर की चयापचय की क्रिया पर इसका सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

Table 4.7

Academic Anxiety	Mean	SD	r	t-value	Significance level
Pre Test	12.8	3.14	0.76	7.7	0.01 level
Post Test	10.2	2.92			
N=40,				df=39	

प्राणायाम के दौरान की गई 'भावना' मस्तिष्क में धनात्मक भावनाओं व विचारों को प्रेरित करती है, जो शैक्षिक चिन्ता के मानसिक लक्षणों को कम करने में सहायक होती है। उपरोक्त निष्कर्ष से पता चलता है कि ध्यान व प्राणायाम जैसी आध्यात्मिक प्रक्रियाएँ शरीर व मन पर प्रत्यक्ष रूप से सार्थक प्रभाव डालती हैं।

वैलेस आर. के. (1974) 'न्यूरोफिजियोलॉजी ऑफ एन्लाइटमेन्ट' में बताते हैं कि ध्यान के दौरान प्रयोज्य के ऑक्सीजन की खपत, कार्बन डाई ऑक्साइड का निष्कासन, कार्डियक आउट पुट, हृदय दर, श्वसन दर में सार्थक रूप से कमी आती है। इसके अतिरिक्त त्वचा प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, ई.ई.जी. की आवृत्ति में परिवर्तन आता है।

फेहर और उनके साथियों (1972) शोध अध्ययन 'भावातीत ध्यान के द्वारा व्यक्तित्व परिवर्तन का अध्ययन' में कहते हैं कि ध्यान करने वाले व्यक्ति सामान्य व्यक्ति से कम उत्तेजित, कम क्रोधित, कम अवसादग्रस्त, कम खिजालू, अधिक सामाजिक, अधिक आत्मविश्वासी और अधिक भावनात्मक स्थिरता वाले होते हैं।

रोस, जे. (1972) में अपने अध्ययन न्यूरोटिसिज्म और साइकोटिसिज्म पर ध्यान (भावातीत ध्यान) प्रोग्राम का प्रभाव' विषय के तहत शोध में बताते हैं कि चिन्ता, न्यूरोटिसिज्म और साइकोटिसिज्म उन लोगों में कम पाया गया है जो लगातार ध्यान का अभ्यास करते हैं।

शैक्षिक चिंता के निवारण हेतु उपयुक्त योगाभ्यास का पैकेज (Befitting Yogic Package for Educational Anxiety) -

क्रियाएँ -

जलनेति तथा रबरनेति (Pg. 186) (सप्ताह में तीन दिन)-शरीर व मस्तिष्क में हल्कापन लाने के लिए।

कुंजल (सप्ताह में एक दिन) (Pg. 186) -आंतरिक विकारों के शोधन के लिए।

कपालभाति (Pg. 186) (प्रतिदिन 25 से 50 चक्र)-आंतरिक शक्ति बढ़ाने तथा शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य लाभ के लिए।

लघुशंख प्रक्षालन (Pg. 187) (महीने में एक दिन)-आंतरिक विकारों के निष्कासन के लिए।

आसन-

धनुरासन (Pg. 195), उष्ट्रासन (Pg. 193), भुजंगासन (Pg. 195), मत्स्यासन (Pg. 197) - थायरॉइड व मस्तिष्क को प्रभावित करने और उन्हें संतुलित करने के लिए।

शशांकासन (Pg. 192)- स्पाइनल कॉर्ड की विश्रान्ति के लिए तथा नकारात्मक ऊर्जा के निष्कासन के लिए।

सिद्धासन (Pg. 192) - मानसिक एकाग्रता व ऊर्जा के ऊर्ध्वगमन के लिए।

वज्रासन (Pg. 192) - पाचन शक्ति बढ़ाने व स्पाइनल कॉर्ड को मजबूती प्रदान करने के लिए।

शवासन (Pg. 197) - शारीरिक व मानसिक विश्रान्ति के लिए।

प्राणायाम-

नाड़ीशोधन (Pg. 197) (7 चक्र)-मस्तिष्कीय कोशिकाओं को शुद्ध करने के लिए तथा इड़ा, पिंगला नाड़ियों के संतुलन के लिए।

उज्जायी (Pg. 198) (5 चक्र)-मन को चिंता मुक्त करने के लिए।

भामरी (Pg. 198) (5 चक्र)-मन को स्थिरता व शांति देने के लिए।

शीतली (Pg. 198) (5 चक्र)-उत्तेजित स्नायुओं की शिथिलता के लिए।

बंध एवं मुद्राएँ-

जालंधर बंध (Pg. 199) - मानसिक तनाव, चिंता, क्रोध आदि के निवारण के लिए।

उड्डियान बंध (Pg. 199) - शारीरिक क्रियाशीलता एवं मानसिक स्थिरता के लिए।

नासाग्र मुद्रा, शाम्भवी मुद्रा (Pg. 198) - मन की शांति तथा तनाव एवं चिंता निवारण के लिए।

खेचरी मुद्रा (Pg. 199)- ऊर्जा के ऊर्ध्वगमन व मानसिक स्थिरता के लिए।

अन्य अभ्यास -

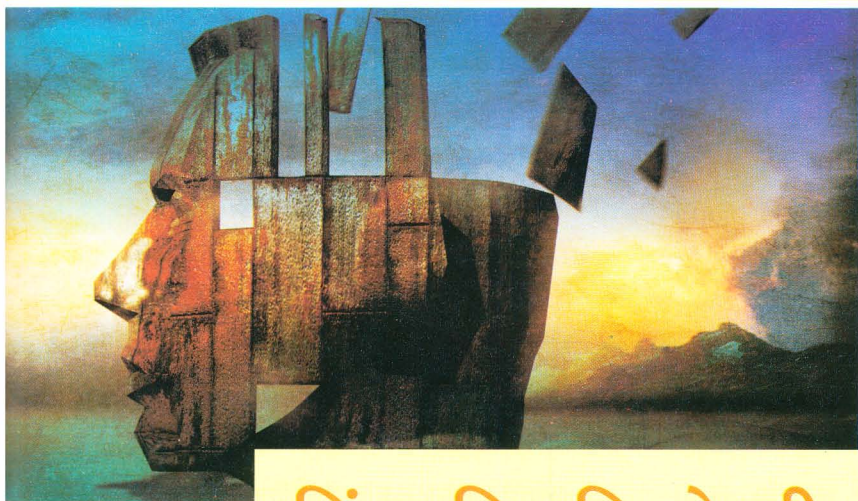
योगनिद्रा, गायत्री मंत्र जप, सोऽहम् साधना (Pg. 200) - स्मरण शक्तिविकास एवं एकाग्रता हेतु।

अन्य सलाह-

शैक्षणिक चिंता के निवारण हेतु नियमित दिनचर्या का अभ्यास करें, उचित खान-पान और योगाभ्यास, उपासना, स्वाध्याय की नियमितता रखें। स्वाध्याय की नियमितता परीक्षा के समय के नर्वसनेस को दूर करता है।

निष्कर्ष (Conclusion) -

शैक्षिक दुश्चिन्ता, चिन्ता का वह रूप है जो शिक्षा तथा शिक्षा से सम्बन्धित विषयों जैसे-अध्यापक, शैक्षिक संस्थान, विशेष विषय को लेकर विद्यार्थियों में होती है। विद्यार्थी चिन्ता से सम्बन्धित सभी शारीरिक, मानसिक लक्षणों को प्रकट करता है। कई शोध परिणामों से ज्ञात होता है कि शैक्षणिक चिन्ता का उच्चतर स्तर विद्यार्थी के शैक्षिक निष्पादन को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। शैक्षिक चिन्ता उत्पन्न होने के विभिन्न कारण हो सकते हैं जैसे आनुवंशिक, वातावरणीय, मनोवैज्ञानिक और विकासात्मक कारण। परम्परागत चिकित्सा के रूप में औषधि तथा मनोचिकित्सा का प्रयोग प्रभावी तो है परन्तु यौगिक क्रियाओं का प्रभाव भी इसकी तुलना में कम नहीं है। विश्वविद्यालय में हुए शोध निष्कर्ष यह दर्शाते हैं कि योगाभ्यास, प्राणायाम, ओम् उच्चारण का अभ्यास एवं ध्यान आदि का अभ्यास करने से प्रयोज्यों के शैक्षिक दुश्चिन्ता स्तर में कमी आती है। जहाँ औषधि का उपयोग अपने साइड इफेक्ट छोड़ देता है। मनोचिकित्सा स्वयं में एकाकी रह जाती है। वहीं संतुलित जीवन के साथ किए गए योगाभ्यास शैक्षिक दुश्चिन्ता को कम करने में सहायक सिद्ध हुए हैं। आधुनिक मेडिकल अध्ययन भी यह बताते हैं कि योग की क्रियाओं का लगातार अभ्यास चिन्ता के स्तर को कम करने में प्रभावी है (Timothy Burgin, 2007)। योगाभ्यास करने से व्यक्ति की मानसिक क्षमताओं का विकास होता है जिससे वह शिक्षा सम्बन्धी आने वाली चुनौतियों का मजबूत मनःस्थिति के साथ सामना करने में सफल होता है। यौगिक अभ्यास व यौगिक जीवन शैली व्यक्ति के अंदर आत्मविश्वास स्तर को भी बढ़ाती है तथा अनावश्यक चिन्ता के स्तर को कम करती है।



चिंता विकृति से भी मिल सकती है मुक्ति

**Freedom is possible from
Anxiety Disorder**

अधिकांश चिंताएँ किसी न किसी प्रकार की मूर्खतापूर्ण कल्पनाओं से भरी होती हैं। हम अपना जीवन बहुत सी ऐसी बातों की चिंता में व्यतीत करते हैं, जो वास्तव में कभी नहीं होतीं। हर चिंता कार्य करने की क्षमता को कम कर देती है, पर 'चिंता विकृति' (Anxiety Disorder) की स्थिति ज्यादा घातक है। इसका तात्पर्य ऐसी विकृति से होता है जिसमें रोगी में अवास्तविक चिंता एवं अतार्किक डर की मात्रा इतनी अधिक होती है कि उसके सामान्य व्यवहार ही बदल जाते हैं और जिन्दगी एक दर्द बन कर रह जाती है।

चिंता विकृति के लक्षण (Symptoms of Anxiety Disorder) -

चिंता विकृति के शारीरिक लक्षण निम्न हैं-

- रक्त चाप में बढ़ोत्तरी (Increased blood pressure)
- हृदय की धड़कन बढ़ना (Increased heart palpitations)
- मुंह सूखना (Dry mouth)
- छाती में दर्द (Chest pain)
- जल्दी-जल्दी श्वास लेना या श्वास की कमी महसूस करना (Rapid breathing or breathlessness)
- पसीना (Sweating)
- मांसपेशियों में खिंचाव व तनाव (Increased muscle tension or irritability)
- कांपना या हिलना (Shaking)
- आंतों से रक्त स्राव या दस्त (Intestinal

blood flow decreases, resulting in nausea or diarrhoea)

- चक्कर (घुमड़ी) (Dizziness)
- कामेच्छा में कमी (Decreased sex drive)

मनोवैज्ञानिक लक्षण इस प्रकार हो सकते हैं-

- अनिद्रा (Insomnia)
- हर समय असहजता या परेशानी का अनुभव (Feeling worried or uneasy all the time)
- थकावट का अनुभव (Feeling tired)
- चिड़चिड़ाहट और जल्दी गुस्सा आना (Being irritable or quick to anger)
- एकाग्र न हो पाना (Inability to concentrate)
- पागल होने का भय होना (Fear of going 'mad')
- अपने कार्यों में नियंत्रण का अनुभव न होना (Feeling unreal and not in control of one's actions)
- अपने आसपास के वातावरण से कटा हुआ रहना (detached from one's surroundings)

www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org



चिंता विकृति के प्रकार (Types of Anxiety Disorder) -

1. दुर्भीति (Phobia)-दुर्भीति में व्यक्ति या रोगी किसी ऐसी वस्तु या परिस्थिति से असंतुलित मात्रा में डरता है, जिससे वास्तव में कोई खतरा नहीं होता। उसका डर इतना अत्यधिक होता है

कि उससे उसका सामान्य जीवन का व्यवहार प्रभावित हो जाता है।

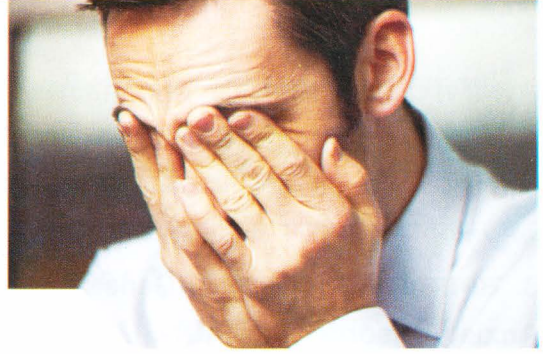
अमेरिकन मनश्चिकित्सक संघ, 1994 के अनुसार दुर्भीति के प्रमुख लक्षण निम्न हैं-

- किसी विशिष्ट परिस्थिति या वस्तु से इतना अधिक सतत डर जो वास्तविक खतरे के अनुपात से कहीं अधिक होता है।
- व्यक्ति को उस विशिष्ट वस्तु या परिस्थिति से सामना होने पर अत्यधिक चिंता या विभीषिका का दौरा उत्पन्न हो जाता है।
- व्यक्ति या रोगी यह समझता है कि डर अत्यधिक या अवास्तविक है।
- व्यक्ति दुर्भीति उत्पन्न करने वाली परिस्थिति या वस्तु से दूर रहना पसंद करता है।

इन लक्षणों के अतिरिक्त अन्य लक्षण जैसे - तनाव, सिरदर्द, पीठ में दर्द, पेट की गड़बड़ी आदि भी देखने को मिलते हैं। आतंक (panic) की स्थिति में ऐसे व्यक्तियों में व्यक्तित्व लोप (depersonalization) का अनुभव भी होता है, साथ ही साथ अवास्तविकता (unreality) तथा विचित्रता (strangeness) आदि का भाव भी उत्पन्न होता है।

2. भीषिका विकृति (Panic Disorder)-

भीषिका विकृति में रोगी को अचानक या अव्याख्येय भीषिका या आतंक का दौरा पड़ता है। जब रोगी को इस तरह का अप्रत्याशित भीषिका दौरा बार-बार अर्थात् हफ्ते में कम से कम एक या दो बार अवश्य पड़ता है, तो उसे डी.एस.एम.-IV में भीषिका विकृति कहा गया है। पैनिक अटैक को डी.एस.एम.-IV में 13 प्रमुख दैहिक



संवेदनाओं के रूप में परिभाषित किया गया है -

- हृदय गति का तीव्र या कम होना।
- पसीना आना।
- मांसपेशियों में कंपन उत्पन्न होना।
- सांस की गति रुकने या मंद होने का अनुभव होना।
- छाती में दर्द या तकलीफ होना।
- दम घुटने का अनुभव होना।
- पेट में दर्द होना तथा मिचली का अनुभव होना।
- बेहोशी होना या चक्कर आने का अनुभव करना।
- अवास्तविक या अपने आप से अलग होने का अनुभव होना।
- अपने आप पर नियंत्रण खोने का डर होना या सनकी होना।
- मरने का डर होना।
- सुन्न या झुनझुनी संवेदन का होना।
- कंपकंपी या अत्यधिक गर्मी का अनुभव होना।

इसके अलावा संज्ञानात्मक लक्षणों में यह अनुभव होना कि वह अब जल्द ही मरने वाला है, या उसे अब अपने पर नियंत्रण की कमी महसूस करना या सनकी होना आदि। इन

लक्षणों में यदि कोई व्यक्ति चार-दैहिक संवेदन भी अनुभव करता है, तो उसे भीषिका दौरा कहा जाता है।

3. सामान्यीकृत चिंता विकृति (Generalized Anxiety Disorder or GAD)-जी.ए.डी. एक ऐसी विकृति है जिसमें रोगी चिरकालिक (chronic), अवास्तविक या अत्यधिक चिंता से ग्रस्त रहता है। इस तरह की चिंता को परंपरागत रूप से स्वतंत्र-प्रवाही चिंता (free-floating anxiety) कहा जाता है।

जी.ए.डी. से ग्रसित व्यक्ति हमेशा तनाव, चिंता एवं अशांति की दुनिया में होता है। सांवेगिक रूप से ऐसे व्यक्ति बेचैन, तनावग्रस्त, सतर्क, हैरान दिखते हैं और ये आने वाले खतरों जैसे हृदय आघात, मर जाने या नियंत्रण खोने जैसी बातों के बारे में सोच-सोचकर काफी परेशान रहते हैं। डी.एस.एम.-IV के अनुसार यदि किसी व्यक्ति की जिंदगी में कम-से-कम गत छः माह में ऐसी ही बातें हों, जिसमें अधिकतर अवधि में उसे अवास्तविक एवं अत्यधिक चिंता बनी हुई हो, तो उसे जी.ए.डी. का रोगी कहा जा सकता है।

4. मनोग्रस्त-बाध्यता विकृति (Obsessive-Compulsive Disorder or OCD)-मनोग्रस्तता एक ऐसी अवस्था होती है, जिसमें रोगी बार-बार किसी अतार्किक एवं असंगत विचारों को न चाहते हुए भी मन में दोहराता रहता है। रोगी ऐसे विचारों की अर्थहीनता, असंगतता एवं अतार्किक स्वरूप को भली-भांति समझता है

और उनसे छुटकारा भी पाना चाहता है, परंतु वह लाचार रहता है और विचार बार-बार उसके मन में आकर उसमें मानसिक अशांति उत्पन्न करता रहता है।

बाध्यता एक तरह का व्यवहारात्मक प्रतिक्रिया (behavioural reaction) है। जिसमें रोगी अपनी इच्छा के विरुद्ध किसी क्रिया को बार-बार करते रहने के लिए बाध्य रहता है। ऐसी क्रियाएँ अवांछित ही नहीं, बल्कि अतार्किक एवं असंगत भी होती हैं। जैसे - साफ-सुथरे हाथ को बार-बार धोने का व्यवहार, ताला ठीक ढंग से लगा रहने पर भी उसे बार-बार झकझोर कर देखना, किसी चीज को चुराने की बाध्यता आदि बाध्यता के कुछ उदाहरण हैं।

5. उत्तरआघातीय तनाव विकृति (Posttraumatic Stress Disorder or PTSD)-पी.टी.एस.डी. एक ऐसी दुश्चिंता या डर विकृति है जिसकी उत्पत्ति विभिन्न घटनाओं से होती है जैसे प्राकृतिक आपदा अर्थात् अकाल, आगजनी, भूकंप, बाढ़, युद्ध आदि। कुछ हालातों में घटनायें स्वयं मानव से ही संबंधित होती हैं जैसे विवाह-विच्छेद, प्रियजनों की मृत्यु, पीछे से वार करके किसी को जान से मार देना, बलात्कार आदि। ऐसी स्वाभाविक या अस्वाभाविक विशिष्ट घटना के बाद व्यक्ति में सांवेगिक एवं मनोवैज्ञानिक समस्याएँ उत्पन्न हो जाती हैं, जो उसके व्यवहार को कुसमायोजित बना देती हैं।

डी.एस.एम.-IV ने इसके छः लक्षण बतलाये हैं-

- व्यक्ति को अपने दिन-प्रतिदिन की जिंदगी में गंभीर तनाव से उत्पन्न मानसिक आघात की बार-बार याद आना। यहाँ तक की नींद या स्वप्न में भी उस घटना की याद बारम्बार आना।
- व्यक्ति द्वारा हमेशा उन उद्दीपकों से दूर भागने की कोशिश करना, जो उसे मानसिक आघात से उत्पन्न करनेवाली घटना से किसी न किसी रूप में साहचर्यित होती हैं।
- व्यक्ति द्वारा हमेशा उच्च स्तरीय उत्तेजन जैसे चिरकालिक तनाव तथा चिड़चिड़ापन का अनुभव करना, साथ ही साथ अनिद्रा की शिकायत होना और उनमें चिड़चिड़ापन का स्तर इतना बढ़ जाना कि आघात के साधारण स्तर को भी सहन न कर पाना।
- व्यक्ति में एकाग्रता की शिकायत होना तथा स्मृति लोप तीव्र होना एवं दर्द संवेदनाओं के प्रति सुन्नता का गुण पाया जाना।
- व्यक्ति में विषाद का स्तर ऊँचा होना। इसके साथ ही अपने आप को सामाजिक संपर्क से दूर करना और उन सभी अनुभूतियों से दूर रखना जो उसमें उत्तेजना को और बढ़ा दे।
- ऊपर बतलाये गये सभी लक्षण करीब एक माह से अधिक समय तक व्यक्ति में मौजूद होना।

6. तीव्र तनाव विकृति-तीव्र तनाव विकृति में व्यक्ति सांवेगिक, मानसिक व शारीरिक रूप से क्षुब्धता (disturbance) का अनुभव करता है।

इस स्थिति में व्यक्ति के लक्षण निम्न हो सकते हैं-**मनोवैज्ञानिक लक्षणों में -**

- एकाग्रता में कमी।
- चिंतन को तार्किक रूप से संगठित न कर पाना।
- चिंतन में चिंता की भूमिका का बढ़ना।
- व्यक्ति व परिस्थिति के विभिन्न पहलुओं को ठीक ढंग से प्रत्यक्षण न कर पाना।
- अवधान विस्तार कम हो जाना।
- ध्यान व अवधान में क्षणभंगुरता।
- स्मृति शक्ति का कमजोर पड़ जाना।

सांवेगिक लक्षणों में-

- चिंता-में व्यक्ति के अंदर डर, आशंकाएँ, परेशानी आदि की प्रधानता होना।
- क्रोध एवं आक्रामक व्यवहार का बढ़ना।
- भावशून्यता तथा विषाद - कई बार क्रोध एवं आक्रामकता का व्यवहार न होकर व्यक्ति के अंदर भावशून्यता तथा विषाद का भाव विकसित हो जाता है।

दैहिक लक्षणों में-

- व्यक्ति में पेट की गड़बड़ी।
- हृदय गति का असामान्य होना।
- श्वसन गति में परिवर्तन होना आदि।

चिंता विकृति के उपचार की विधियाँ-

1. स्वसहायता (Self Help)
2. परामर्श (Counselling)
3. व्यवहारात्मक-विचारात्मक चिकित्सा (CBT)
4. औषधियाँ (Medicines)
5. विश्रान्ति (Relaxation)
6. पूरक चिकित्सा (Complementary Therapy)

चिंता विकृति की पूरक उपचार विधियाँ-

एक्युप्रेशर (Acupressure), एक्युपंचर (Acupuncture), गंधचिकित्सा (Aroma therapy), श्वसन संबंधी व्यायाम तकनीकें (Breathing Techniques Exercise, प्राकृतिक औषधियाँ (Herbal Medicine), होम्योपैथी (Homeopathy), जल चिकित्सा (Hydrotherapy), मालिश चिकित्सा (Massage therapy), ध्यान (Meditation), पोषण और आहार चिकित्सा (Nutrition and Diet therapy), प्रार्थना/आध्यात्मिक चिकित्सा (Prayer/Spiritual therapy), विश्रांति चिकित्सा (Relaxation therapy), योग की सहायक तकनीकें (Supplement Yoga Miscellaneous), वैकल्पिक चिकित्सा (Alternative Therapies), अलेक्जेन्डर कला तकनीक चिकित्सा (Alexander Technique Arts therapies), रंग चिकित्सा (Colour therapy), संगीत चिकित्सा (Music therapy), स्पर्श चिकित्सा (Therapeutic Touch), प्राकृतिक चिकित्सा (Naturopathy), प्राण चिकित्सा (Pranic Healing), यज्ञ चिकित्सा (Yagya Therapy) इत्यादि ।

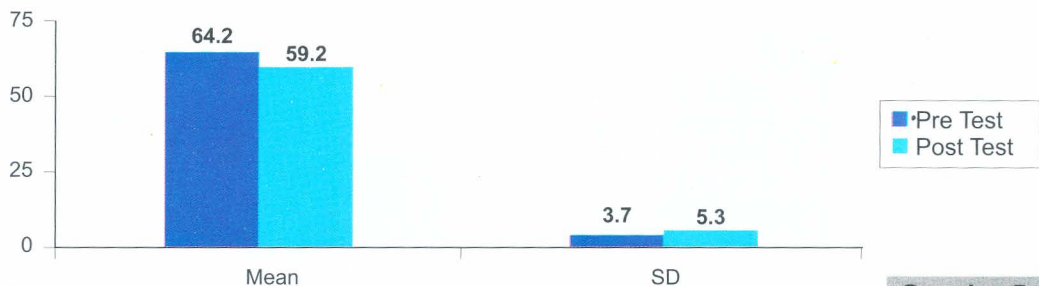
पूर्व में हुए शोध कार्य - (Previous Research)

सहसि,जी., मोहन,डी., एवं कॅकेर,सी. (1989) ने चिंता के प्रबंधन में यौगिक तकनीकों के प्रभाव का अध्ययन किया, जिसके लिए इन्होंने 18 से 47 साल के चिंता स्त्रायुविकृति के रोगियों को लिया । फिर एक समूह में 38 प्रयोज्यों

को लेकर तीन महीने तक सप्ताह में 5 दिन यौगिक अभ्यास करवाया तथा 53 प्रयोज्यों को दूसरे समूह में रखकर इतने ही समय तक उन्हें दवा का सेवन करवाया । सभी प्रयोज्यों का बैटरी टेस्ट प्री एवं पोस्ट ट्रीटमेंट परीक्षण कराया गया तथा परिणाम यह पाया कि पहले समूह के प्रयोज्यों में दूसरे समूह की अपेक्षा चिंता स्तर में बहुत सुधार पाया गया तथा पहले समूह के 7% प्रयोज्यों के चिंता के लक्षण पूरी तरह समाप्त पाए गए ।

सेलिंगमैन, एफ., स्कॅनबर्ग, एस., एवं सॉब, पी. (1992) ने बच्चों तथा किशोर मानसिक रोगियों की चिंता स्तर पर रिलेक्सेशन थेरेपी के प्रभाव का अध्ययन किया । इन्होंने एक समूह में 40 प्रयोज्यों को लिया जिसमें हॉस्पिटलाइज्ड बच्चे तथा किशोर चिन्ता और अवसाद रोग से ग्रस्त थे तथा दूसरे नियंत्रित समूह में 20 प्रयोज्यों (बच्चों एवं किशोरों) को लिया जो कि चिन्ता एवं अवसाद रोग से ग्रस्त थे । पहले समूह को एक घण्टे योगाभ्यास, म्यूजिक रिलेक्सेशन व उपयोगी बातें बताई गई तथा दूसरे ग्रुप को एक घण्टे रिलेक्सिंग वीडियो टेप दिखाया गया । सभी प्रयोज्यों का प्रारंभिक व अंतिम परीक्षण किया गया तथा परिणाम यह मिला कि प्रयोगात्मक समूह के सेल्फ रिपोर्ट ऐंक्जाइटी, चिंता जनक व्यवहार व थकान में कमी आई, जबकि नियंत्रित समूह में ऐसे कोई प्रभाव नहीं पाये गये । इस तकनीक के माध्यम से प्रयोगात्मक समूह के अवसाद रोगियों के कार्टिसोल स्तर में कमी देखी गयी, जबकि नियंत्रित समूह में ऐसा कोई प्रभाव नहीं देखा गया ।

The effect of Specific Yogic Practices on Diabetic Patient's Anxiety Level



Graph : 5.1

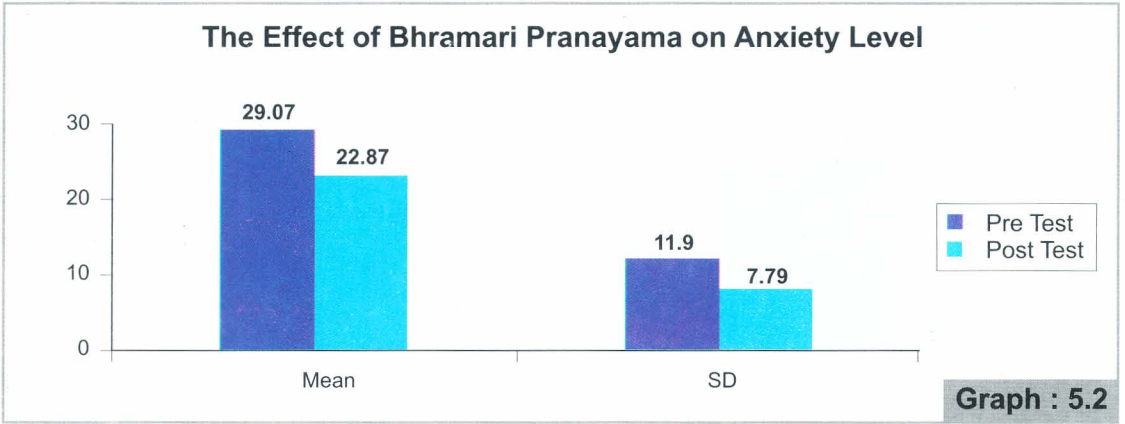
देव संस्कृति विश्वविद्यालय में सम्पन्न शोध (Research Work at DSVV)

विश्वविद्यालय में सन् 2008 में 'कुछ निश्चित यौगिक अभ्यासों का मधुमेह रोगियों के चिंता स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन' किया गया। इसके लिए उद्देश्यपरक प्रतिचयन द्वारा 30 प्रयोज्यों का चयन किया गया। इसमें 10 महिला तथा 15 पुरुष प्रयोज्य थे, जिनकी आयु 30 से 60 वर्ष के मध्य थी। ये सभी प्रयोज्य श्रीजय साईं निदान हॉस्पिटल, लखनऊ से लिये गये थे। इन सभी प्रयोज्यों को 8 सप्ताह तक प्रतिदिन सुबह यौगिक अभ्यासों को 45 दिन तक करवाया गया। इन यौगिक अभ्यासों में लघुशंख प्रक्षालन (कुल 8 बार), कुंजल सप्ताह में दो बार (कुल 16

बार), उड्डीयान बंध (प्रतिदिन 20 चक्र), अग्निसार क्रिया (प्रतिदिन 20 चक्र), डीप ब्रीदिंग (प्रतिदिन 20 चक्र), शवासन (प्रतिदिन 10 मिनट) करवाया गया तथा प्रयोज्यों के चिंता को मापने के लिए सिन्हा कॉम्प्रेहेंसिव, ऐंक्जाइटी स्केल (एस.सी.ए.टी.) चिंता मापनी का प्रयोग किया गया। इस शोध में एकल समूह प्रीटेस्ट-पोस्टटेस्ट डिजाइन का प्रयोग किया गया। इसमें प्रयोज्यों को योगाभ्यास करवाने के प्रारंभ में प्रीटेस्ट किया गया तथा 8 सप्ताह तक योगाभ्यास करवाने के बाद उसी मापनी से पोस्ट टेस्ट किया गया तथा प्राप्त आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण टी-टेस्ट के आधार पर किया गया, जिससे प्राप्त मानों को सारिणी (5.1) में दर्शाया गया है।

Table 5.1 Freedom is possible from Anxiety Disorder

Anxiety level	Mean	SD	r	t-value	Significance level
Pre Test	64.2	3.7	0.19	4.6	0.01
Post Test	59.2	5.3			
N=30,				df=29	



सारिणी (5.1) एवं ग्राफ से यह स्पष्ट होता है कि प्रयोज्यों के चिंता स्तर में प्रारंभिक एवं अंतिम परीक्षण के मध्यमान के मान में 64.20 स्तर से 59.20 स्तर की कमी हुई तथा प्राप्त टी-वैल्यू का मान 4.6, स्वतंत्रता के अंश 29 में, 0.01 स्तर पर सार्थक है। इससे यह निष्कर्ष प्राप्त होता है कि यौगिक अभ्यास से प्रयोज्यों के चिंता स्तर में कमी हुई।

डायबिटीज होने के कई कारणों में से एक कारण चिंता भी है। चिंता का प्रभाव व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक व भावनात्मक स्तर पर भी पड़ता है। यौगिक क्रियाएँ लघुशंखप्रक्षालन, अग्निसार क्रिया, कुंजल क्रिया, उड्डियान बंध, डीप ब्रीदिंग व शवासन आदि के माध्यम से व्यक्ति के पाचन संस्थान पर विशेष प्रभाव पड़ता है। अंदर

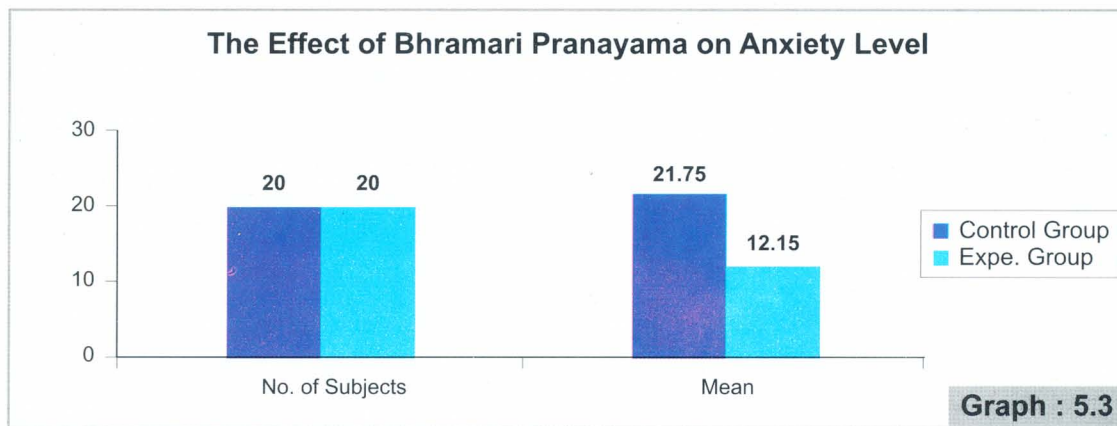
की विकृति को इन क्रियाओं के माध्यम से बड़ी आसानी से निकाला जाता है। बस इसके लिए सही योग निर्देशक की आवश्यकता होती है जिससे इन क्रियाओं को करने में बरतने वाली सावधानियों व जरूरी बातों को ध्यान में रखा जा सके।

प्राणायाम है अत्यधिक प्रभावी
(Pranayama is highly effective) -

विश्वविद्यालय में सन् 2006 में 'भ्रामरी प्राणायाम का चिंता के स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन' किया गया। इसके लिए आकस्मिक प्रतिचयन विधि द्वारा 30 किशोर प्रयोज्यों का चयन किया गया जो कि 9 वीं व 12 वीं कक्षा के विद्यार्थी थे। इनकी आयु 12 से 18 वर्ष थी। इन्हें एक महीने तक प्रतिदिन प्रातः 20 मिनट

Table 5.2

Anxiety level	Mean	SD	r	t-value	Significance level
Pre Test	29.07	11.9	0.01	2.34	0.05
Post Test	22.87	7.79			
N=30,				df=29	



भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास उपयुक्त निर्देशों के साथ करवाया गया तथा सभी प्रयोज्यों का प्रारंभिक एवं अंतिम परीक्षण चिंता मापनी (एस.सी.ए.टी.) द्वारा किया गया। प्राप्त आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण टी-परीक्षण के माध्यम से किया, जिससे प्राप्त परिणामों को सारिणी (5.2) में दर्शाया गया है।

सारिणी (5.2) एवं ग्राफ से स्पष्ट है कि प्राणायाम अभ्यास करवाने के पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण में प्रयोज्यों के चिन्ता स्तर के मध्यमान के मान में 29.07 से 22.87 स्तर की कमी हुई तथा प्राप्त टी-वेल्सू का मान 2.34, स्वतंत्रता के अंश 29 पर, 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया है। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि प्राणायाम

करने से प्रयोज्यों के चिंता के स्तर में कमी हुई।

विश्वविद्यालय में सन् 2008 में एक अन्य शोध में 'नाड़ीशोधन प्राणायाम तथा योगनिद्रा का चिंता के स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव' का अध्ययन किया गया। इसके लिए आकस्मिक प्रतिचयन विधि द्वारा 13 से 16 वर्ष के 40 प्रयोज्यों को ओ.पी.एम. शिक्षण केन्द्र, अमलई, जिला-शहडोल (म.प्र.) से लिया गया तथा 20 प्रयोज्यों को प्रायोगिक समूह एवं 20 प्रयोज्यों को नियंत्रित समूह में रखा गया। प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों को एक महीने तक प्रतिदिन 10 मिनट प्राणायाम तथा 20 मिनट योगनिद्रा करवाई गयी तथा नियंत्रित समूह को यह अभ्यास नहीं करवाये गये। सभी

Table 5.3

Group (Post Test)	N	Mean	Combined SD	T-value	Significance level
Control	20	21.75	11.14	2.73	0.01
Experimental	20	12.15			
N=40,				df=38	

प्रयोज्यों का चिंता मापनी द्वारा प्रारंभिक एवं अंतिम परीक्षण कराया गया। परीक्षण से प्राप्त आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण टी-परीक्षण के द्वारा किया गया, जिससे प्राप्त मानों को सारिणी (5.3) में दर्शाया गया है।

सारिणी (5.3) एवं ग्राफ से स्पष्ट है कि प्राणायाम एवं योग निद्रा का एक महीने तक अभ्यास करने वाले प्रयोज्यों के पश्चात् परीक्षण के मध्यमान के मान में 21.75 से 12.15 स्तर की कमी हुई तथा प्राप्त टी-वैल्यू का मान 2.73, स्वतंत्रता के अंश 38 पर, 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि प्राणायाम एवं योगनिद्रा का अभ्यास करने से प्रयोज्यों के चिंता स्तर में कमी हुई।

प्राणायाम यद्यपि श्वसनिक व्यायाम है, फिर भी इसका प्रयोग विशिष्ट ढंग से क्रमबद्ध शरीर क्रियात्मक विकास तथा मनोदैहिक विसंगति के लिए किया जाता है। प्राणायाम पर उडुप्पा एवं सिंह (1975) के द्वारा किये गए अध्ययन में अंतःस्त्रावी ग्रंथियों तथा चयापचयात्मक क्रियाओं में विकास, हृदय तथा फुफ्फुसों की क्रिया में सुधार के लक्षण देखे गए हैं।

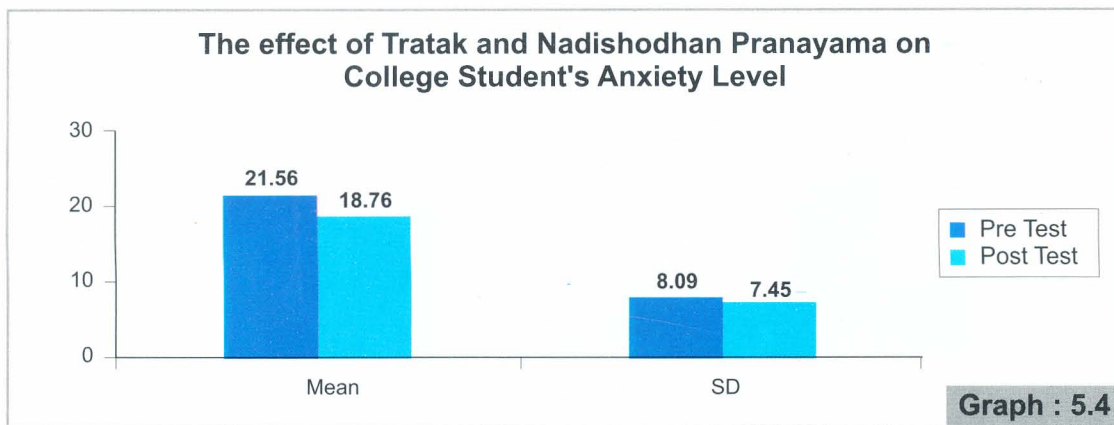
प्राणायाम के माध्यम से ऑक्सीजन युक्त शुद्ध वायु हमारे फेफड़ों में भरती है, जिससे रक्त शुद्ध होता है तथा पूरे शरीर में प्रवाहित होता है। इससे उचित मात्रा में ऑक्सीजन की पूर्ति हमारे शरीर में होने से शरीर की सभी अंतः क्रियाएँ सुचारु ढंग से चलती रहती हैं, जिससे मस्तिष्क भी शांत रहता है तथा चिंता एवं तनाव नहीं होता है।

नाड़ी शोधन प्राणायाम के माध्यम से हमारी सभी नाड़ियों में प्राण का संचार सुचारु रूप से होता है तथा इसका प्रभाव हमारे विचारों एवं भावनाओं पर भी पड़ता है, जिससे व्यक्ति की सांवेगिक परिपक्वता बढ़ती है तथा चिंता व निराशा कम होती है।

सिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम के अधिक सक्रिय होने से श्वास गति, नाड़ी गति, रक्तचाप, हृदय गति बढ़ जाती हैं, जबकि पैरासिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम के सक्रिय होने से व्यवहार में शिथिलता आ जाती है। प्राणायाम के द्वारा श्वास को नियमित करके हृदय की गति तथा वेगस नर्वस को नियंत्रित करने का महत्वपूर्ण कार्य किया जाता है, जिससे संपूर्ण स्नायु प्रणाली पूर्ण नियंत्रण में हो जाती है, इससे उत्तेजना, क्रोध, तनाव, कुण्ठा, चिंता आदि का शरीर तथा मन पर कुप्रभाव नहीं पड़ता है (सिंह, रामहर्ष, 1999)।

योगनिद्रा के माध्यम से शरीर के प्रत्येक अंग तथा मस्तिष्क में रक्त का प्रवाह अच्छा होता है। इसका प्रभाव हमारे अंतःस्त्रावी ग्रंथियों तथा लिम्बिक सिस्टम पर पड़ता है, लिम्बिक सिस्टम हमारी भावनाओं को संतुलित करता है, जिससे चिंता व कुण्ठा स्तर में कमी आती है।

योग दर्शन (2/52) में महर्षि पतञ्जलि ने कहा है कि जैसे-जैसे मनुष्य प्राणायाम का अभ्यास करता है, वैसे ही वैसे उसके संचित कर्म संस्कार और अविद्या, क्लेश दुर्बल होते चले जाते हैं। ये कर्म संस्कार और अविद्या क्लेश ही आवरण हैं, जिससे मनुष्य का ज्ञान ढका है और गीताकार के अनुसार प्राणायाम के अभ्यास से यह आवरण क्षीण होता है।



विश्वविद्यालय (2008) में एक अन्य अध्ययन में 'त्राटक और नाड़ी शोधन प्राणायाम का कॉलेज छात्रों के चिंता स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन' किया गया। इसमें विश्वविद्यालय से 20 से 24 वर्ष की उम्र के 30 प्रयोज्यों को आकस्मिक प्रतिचयन द्वारा चुना गया और उन्हें प्रतिदिन 45 दिन तक त्राटक एवं प्राणायाम का अभ्यास करवाया गया। इसमें प्रयोज्यों को पहले गायत्री मंत्र उच्चारण करवाकर, फिर 5 चक्र नाड़ी शोधन प्राणायाम करवाया गया। इसके बाद उन्हें त्राटक अभ्यास करवाया गया, जिसमें 20 दिन तक त्राटक 30 सेकण्ड तथा बाकी 25 दिन एक मिनट तक त्राटक का अभ्यास करवाया गया। प्रयोज्यों के चिंता स्तर को जाँचने के लिए चिंता मापनी द्वारा,

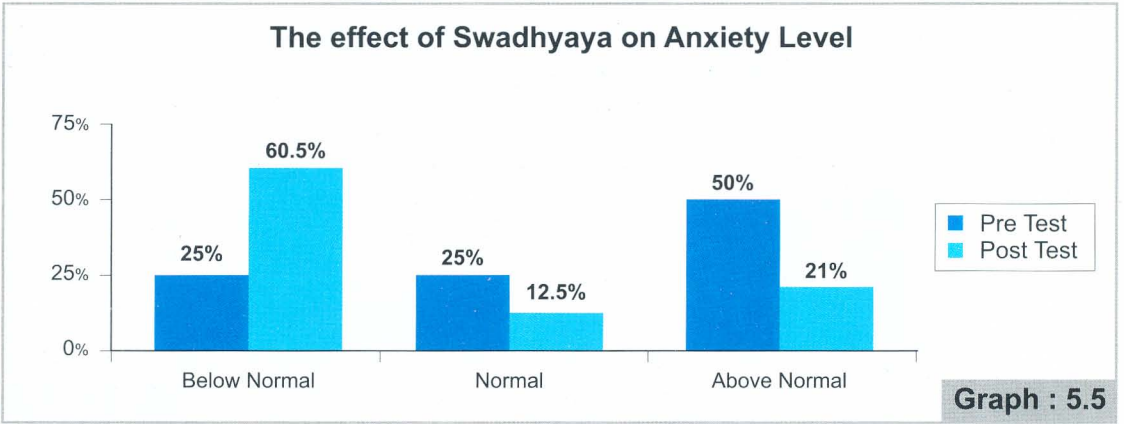
अभ्यास के पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण किया गया। परीक्षण से प्राप्त आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण टी-परीक्षण के द्वारा किया गया जिससे प्राप्त मानों को सारिणी (5.4) में दर्शाया गया है।

सारिणी (5.4) एवं ग्राफ से स्पष्ट है कि अभ्यास के पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण में प्रयोज्यों के चिंता स्तर के मध्यमान के मान में 21.56 से 18.76 स्तर की कमी हुई तथा प्राप्त टी-वैल्यू का मान 5.07, स्वतंत्रता के 29 अंश पर, 0.01 स्तर पर सार्थक है। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि त्राटक एवं नाड़ी शोधन प्राणायाम करने से प्रयोज्यों के चिंता स्तर में कमी हुई।

श्वसन प्रक्रिया हमारे ब्रेन और सेन्ट्रल नर्वस सिस्टम से सीधे जुड़ी है और यह प्रक्रिया हाइपोथैलेमस से भी जुड़ी हुई है

Table 5.4

Group	Mean	SD	r	t-value	Significance level
Pre Test	21.56	8.09	0.93	5.07	0.01
Post Test	18.76	7.45			
N=30,				df=29	



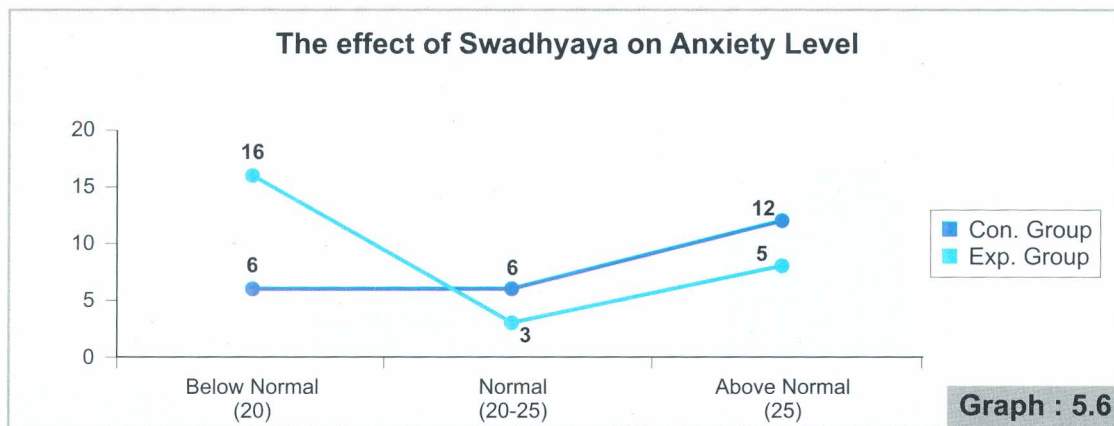
जो कि हमारी भावनात्मक प्रतिक्रिया को नियंत्रित करता है। साथ ही न्यूरोट्रांसमीटर के स्त्राव पर भी इसका नियंत्रण होता है। चिंता के परिणाम स्वरूप न्यूरोट्रांसमीटर जी.ए.बी.ए. एवं सेरोटोनिन के स्त्राव की मात्रा कम हो जाती है। प्राणायाम की प्रक्रिया इसके स्त्राव की मात्रा को बढ़ाने के साथ-साथ इस पर पूरा नियंत्रण रखती है। प्राणायाम की प्रक्रिया ऑटोनॉमिक नर्वस सिस्टम से भी जुड़ी हुई है, जिसके द्वारा फेफड़े में श्वसन की प्रक्रिया संचालित होती है और यह इच्छा-शक्ति पर भी नियंत्रण रखती है। जब मन एकाग्र होता है, तो मन की इच्छा शक्ति बढ़ती है और इच्छा शक्ति को बढ़ाकर ऑटोनॉमिक नर्वस सिस्टम के कार्य को अच्छी प्रकार

संचालित किया जा सकता है। प्राणायाम की क्रिया इच्छा-शक्ति को बढ़ाने में भी सहायक है (स्वामी निरंजनानंद सरस्वती, 1994)।

प्राणायाम के समान त्राटक भी चिंता कम करने व विश्रान्ति बढ़ाने का महत्वपूर्ण साधन है। त्राटक का नियमित अभ्यास एकाग्रता व स्मरण शक्ति को बढ़ाता है और यह आँखों की मांसपेशियों को स्वस्थ बनाता है। स्वामी मुक्तिबोधानंद (1993) के अनुसार त्राटक न केवल आँखों के लिए लाभकारी है, बल्कि शारीरिक व मानसिक कार्यों की क्षमता बढ़ाने में भी सहायक है। यह अवसाद, अनिद्रा, एलर्जी, चिंता, एकाग्रता व मेमोरी में कमी आदि के उपचार में भी लाभदायक है।

Table 5.5

Test	below	Normal	above
Pre Test	25%	25%	50%
Post Test	60.50%	12.50%	21%



स्वाध्याय का प्रभाव (Effect of Swadhyaya) -

विश्वविद्यालय (2008) में 'स्वाध्याय का दुश्चिन्ता स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन' भी किया गया। इसके लिए आकस्मिक प्रतिचयन द्वारा 22 से 26 वर्ष की उम्र के 30 प्रयोज्यों का चयन कर उन्हें एक महीने तक नियमित एक घंटा (पुस्तक-ऋषि चिंतन के सान्निध्य में) पढ़वाया गया। प्रयोज्यों के चिंता स्तर को जाँचने के लिए चिंता मापनी द्वारा पूर्व परीक्षण एवं एक महीने के बाद पश्चात्-परीक्षण किया गया, जिससे प्राप्त आंकड़ों

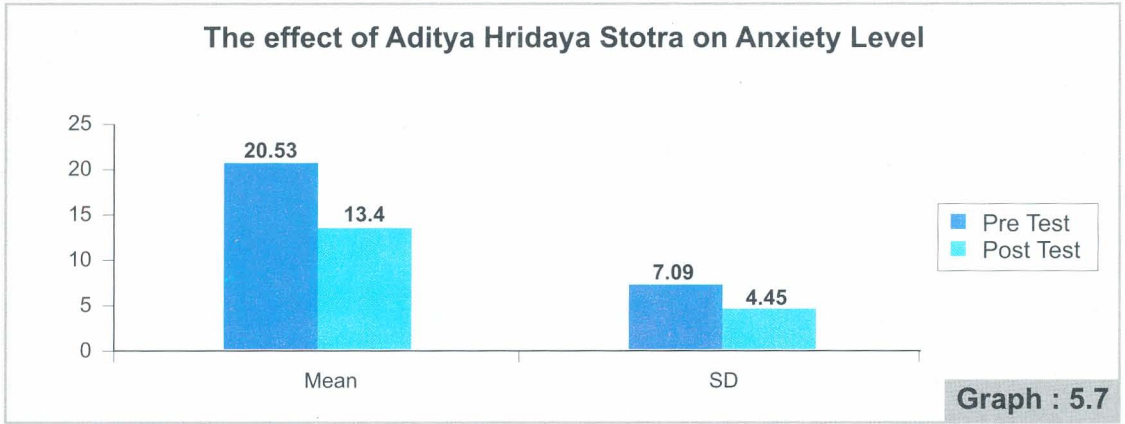
का सांख्यिकीय विश्लेषण काई-टेस्ट के द्वारा किया गया। इससे प्राप्त मानों को प्रतिशत सारिणी (5.5) एवं आसंग सारिणी (5.6) में दर्शाया गया है।

सारिणी (5.6) एवं ग्राफ से यह स्पष्ट है कि सांख्यिकीय विश्लेषण के बाद प्राप्त काई स्केयार का मान 8.42, स्वतंत्रता के अंश 2 में, 0.05 स्तर पर सार्थक है। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि अच्छी पुस्तकों का स्वाध्याय करने से प्रयोज्यों के चिंता स्तर में कमी हुई।

स्वाध्याय की प्रक्रिया में व्यक्ति अच्छी प्रेरणाएं प्राप्त करता है, अच्छा सोचता है। यह

Table 5.6

Object	below normal (20)	Normal (20-25)	above normal (25)	Total
Cont.G.	6 (11)	6(4.5)	12(8.5)	24
Exp. G.	16 (11)	3 (4.5)	5(8.5)	24
Total	24	9	17	48
$X^2=8.424$, $df=2$, Significance level=0.05				



वास्तविकता है कि हमारे विचारों में ही हमारी ऊर्जा बहती है। स्वाध्याय से विचारों को जहाँ सकारात्मक दिशा मिलती है, वहीं अपनी समस्याओं का समाधान व कार्य करने हेतु प्रेरणा मिलती है और किसी काम में व्यस्तता भी चिंता के स्तर को कम करता है, क्योंकि उस समय व्यक्ति अन्य कुछ निरर्थक नहीं सोचता।

पाठ का चिंता पर प्रभाव

(Effect of 'Paath' on Anxiety) -

विश्वविद्यालय (2008) में 'आदित्य हृदय स्तोत्र का व्यक्ति के चिंता स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन' किया गया। इसके लिए विश्वविद्यालय से 17 से 21 वर्ष के 30 प्रयोज्यों का चयन किया गया और उन्हें 45 दिन तक प्रतिदिन

सुबह 7.30 से 8.00 बजे तक आदित्य हृदय स्तोत्र करवाया गया। यह अभ्यास करवाने के पूर्व एवं 45 दिन के बाद सभी प्रयोज्यों का चिन्ता मापनी द्वारा परीक्षण किया गया। परीक्षण से प्राप्त आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण टी-टेस्ट के माध्यम से किया गया, जिससे प्राप्त मानों को सारिणी (5.7) में दर्शाया गया है।

सारिणी (5.7) एवं ग्राफ से स्पष्ट है कि स्त्रोत अभ्यास करवाने के पूर्व एवं पश्चात्-परीक्षण में प्रयोज्यों के चिंता स्तर के मध्यमान के मान में 20.53 से 13.40 स्तर की कमी हुई तथा प्राप्त टी-वैल्यू का मान 4.83, स्वतंत्रता के 29 अंश पर, 0.01 स्तर पर सार्थक है। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि आदित्य हृदय स्त्रोत अभ्यास करने से प्रयोज्यों के चिंता स्तर में कमी हुई।

Table 5.7

Group	Mean	SD	r	t-value	Significance level
Pre Test	20.53	7.09	0.11	4.83	0.01
Post Test	13.4	4.45			
N=30,				df=29	

मंत्र मन के योगासन की तरह है, जो कि मन को लचीला व समायोजित बनाते हैं। वे मन का व्यायाम करते हैं और मन को शांत व स्थिर बनाते हैं। जैसे आसन शरीर को और प्राणायाम श्वास को नियंत्रित करता है, उसी प्रकार मंत्र मन को नियंत्रित करते हैं। मंत्र हमारे मानसिक क्षेत्र को एकत्रित करके उसकी शक्ति को बनाए रखते हैं और उसमें लगातार शक्ति संचार भी करते हैं तथा बाहरी आघातों से रक्षा करते हैं (Frawley, D., 2000)। इस प्रकार मंत्र या स्तोत्र मानसिक असंतुलन को संतुलित करने में प्रभावी भूमिका निभाते हैं। मंत्र और उससे निकलने वाली मानसिक ध्वनि ऊर्जा भावनात्मक ऊर्जा को उत्पन्न करती हैं और उनके द्वारा हम अपनी भावनाओं के प्रति जागरूक होते हैं। मंत्र का उच्चारण एक प्रकार से आध्यात्मिक व्यायाम की तरह है जो कि इच्छा शक्ति, आत्मविश्वास, तथा मानसिक शक्ति को विकसित करने में समर्थ होता है।

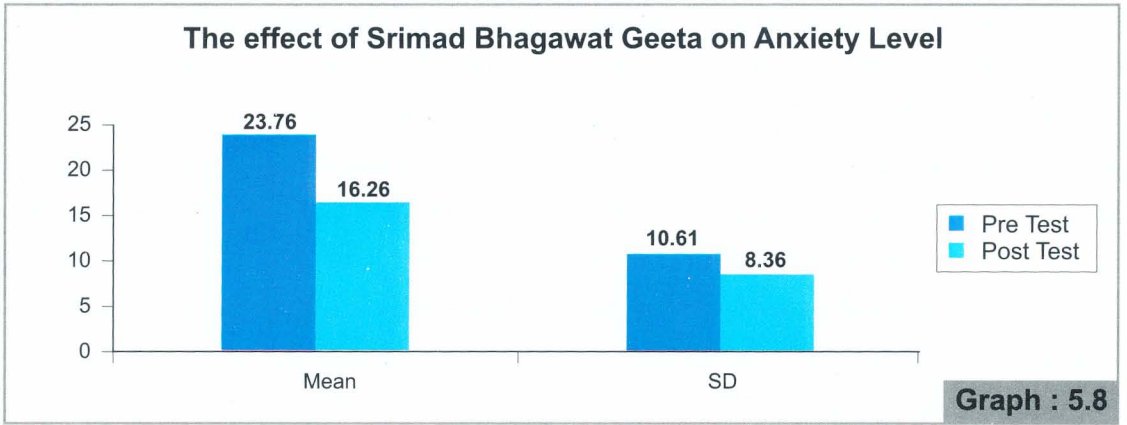
आदित्य हृदय स्रोत सूर्य का स्रोत है। इसके अभ्यास से मन की अशुद्धियां जैसे : नकारात्मक विचार, चिंता, तनाव, खिन्नता आदि दूर होती हैं और मन पूरी तरह स्वच्छ व पवित्र बनता है। जिससे मन की एकाग्रता, बौद्धिकता विकसित होती है। इसका नियमित अभ्यास

अचेतन पर सकारात्मक प्रभाव डालता है और अपनी अपेक्षाओं से परे सफलता को प्राप्त करने में आत्मविश्वास को बढ़ाता है।

विश्वविद्यालय (2008) में 'श्रीमद्भगवत् गीता पाठ का विद्यार्थियों के चिंता स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन' किया गया। श्रीमद्भगवद्गीता भारतीय दर्शन का ग्रंथ है, जिसे मनोवैज्ञानिक ग्रंथ के रूप में गांधी जी, विनोबा जी, आचार्य श्री एवं सभी महापुरुषों ने स्वीकारा तथा इसका महत्त्व माना है। इस ग्रंथ का पाठ दैनिक मानसिक समस्याओं का उपयुक्त समाधान देता है। महात्मा गांधी कहा करते थे कि जब कभी भी उन्हें कोई परेशानी आती थी या चिंता घेरती थी, वो गीता का कोई भी अध्याय निकालकर पढ़ने लगते थे और उससे उनकी समस्या का समाधान निकल आता था। गीता पाठ का चिन्ता स्तर पर प्रभाव देखने के लिए विश्वविद्यालय से 16 से 18 वर्ष उम्र के 30 प्रयोज्यों का चयन किया गया तथा उन्हें एक महीने तक प्रतिदिन 15 से 20 मिनट गीता के 12 वें अध्याय का मंत्र-भावार्थ सहित पाठ करवाया गया। प्रयोज्यों के चिन्ता स्तर को मापने के लिए चिंता मापनी (एस.सी.ए.टी.) का प्रयोग किया जिसे पाठ अभ्यास करवाने के पूर्व एवं एक माह के पश्चात् सभी प्रयोज्यों से भरवाया गया। प्राप्त

Table 5.8

Group	Mean	SD	r	t-value	Significance level
Pre Test	23.76	10.61	0.66	5.1	0.01
Post Test	16.26	8.36			
N=30,				df=29	



आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण टी-टेस्ट के माध्यम से किया गया जिससे प्राप्त मानों को सारिणी (5.8) में दर्शाया गया है।

सारिणी (5.8) एवं ग्राफ से यह स्पष्ट है कि पाठ अभ्यास के पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण में प्रयोज्यों के चिंता स्तर के मध्यमान के मान में 23.76 से 16.26 स्तर की कमी हुई तथा प्राप्त टी-वैल्यू का मान 5.10, स्वतंत्रता के 26 अंश पर 0.01 स्तर पर सार्थक है। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि श्रीमद्भागवत् पाठ से प्रयोज्यों के चिंता स्तर में कमी हुई।

गीता में 12 वाँ अध्याय भक्ति योग है। इसमें भक्ति योग को स्पष्ट करते हुए श्लोक व अर्थ दिए हैं। श्लोक का उच्चारण मन पर प्रभाव डालता है और उसका भावार्थ जीवन को सही

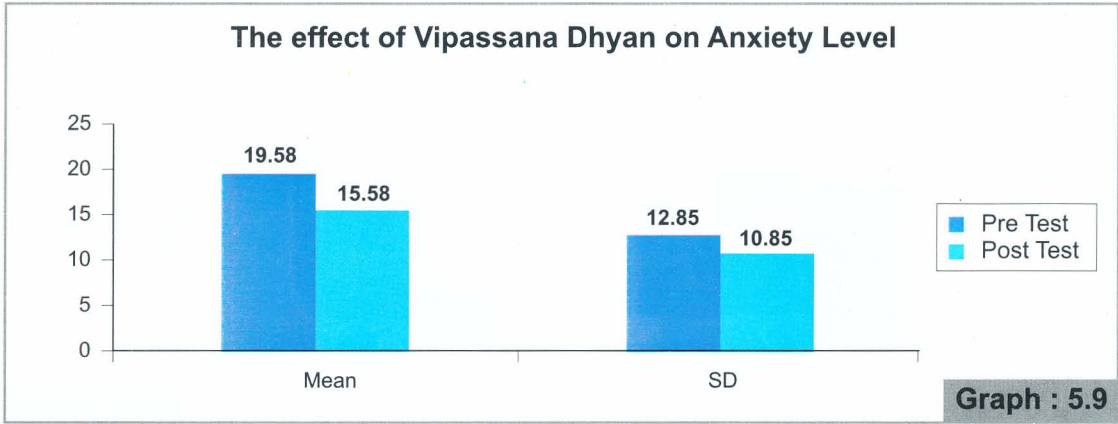
दिशाधारा व प्रेरणा देता है। इस अध्याय में भक्ति का स्वरूप, भक्त के लक्षण, भक्ति हेतु आवश्यक निर्देश, सही भक्ति करने से प्राप्त होने वाले परिणाम बताये गए हैं। इसके साथ ही इसमें देह के अंदर विद्यमान आत्मा के तत्त्वदर्शन की बात भी है। इसका दर्शन बहुत ही सरल भाषा में स्पष्ट होता है।

ध्यान संबंधित शोध कार्य (Meditation related Research) -

वर्ष 2007 में विश्वविद्यालय में 'विपश्यना ध्यान का चिंता के स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन' किया गया। इसके लिए जेतवन विपश्यना मेडिटेशन सेन्टर कटरा, बाईपास, श्रावस्ती से 25 से 40 वर्ष के 40 प्रयोज्यों का चयन किया गया और इस सेन्टर में उन्हें 10 दिन तक

Table 5.9

Group	Mean	SD	r	t-value	Significance level
Pre Test	19.58	12.85	0.7	2.67	0.01
Post Test	15.58	10.85			
N=40,				df=39	



विपश्यना ध्यान करवाया गया। चिंता स्तर को मापने के लिए सभी प्रयोज्यों से चिंता मापनी प्रश्नावली विपश्यना ध्यान आरंभ करने से पूर्व एवं अभ्यास के 10 दिन के पश्चात् भरवायी गयी। इस परीक्षण से प्राप्त आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण टी-टेस्ट के द्वारा किया गया जिससे प्राप्त होने वाले मानों को सारणी (5.9) में दर्शाया गया है।

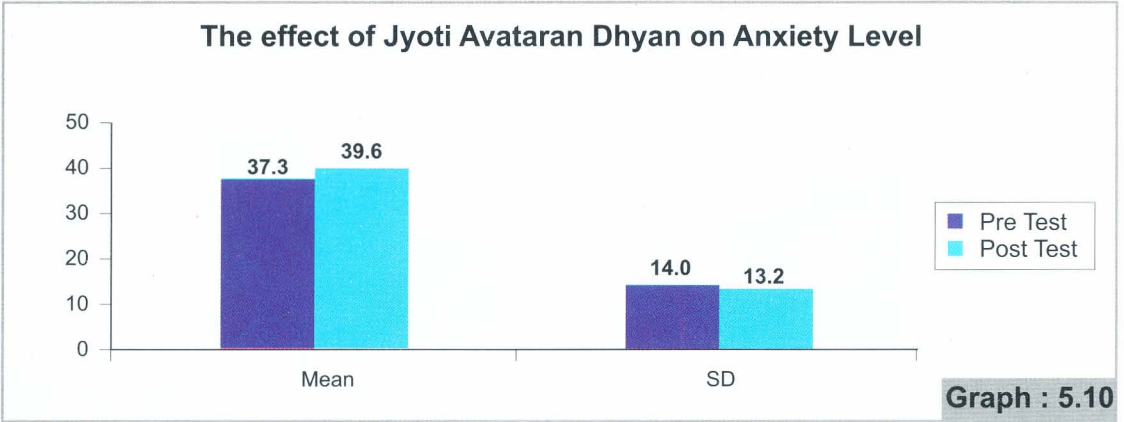
सारिणी (5.9) एवं ग्राफ से यह स्पष्ट है कि अभ्यास के पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण में प्रयोज्यों के चिंता स्तर के मध्यमान के मान में 19.58 से 15.58 स्तर तक की कमी हुई तथा प्राप्त टी-वैल्यू का मान 2.67, स्वतंत्रता के 39 अंश पर, 0.05 स्तर पर सार्थक है। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि विपश्यना ध्यान से प्रयोज्यों के चिंता स्तर में कमी हुई।

Table 5.10

Group	Mean	SD	r	t-value	Significance level
Pre Test	37.3	14	0.75	2.35	0.01
Post Test	39.6	13.2			
N=30,				df=29	

इसी वर्ष विश्वविद्यालय में 'ज्योतिअवतरण ध्यान साधना का चिंता स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन' भी किया गया। इसके लिए आकस्मिक प्रतिचयन के द्वारा 15 से 20 साल की उम्र के 30 प्रयोज्यों का चयन किया गया और उन्हें 30 दिन तक प्रातः 8.30 से 9.30 बजे तक ज्योति अवतरण ध्यान साधना करवायी गयी। अभ्यास करने से पूर्व एवं एक माह के पश्चात् सभी प्रयोज्यों के चिंता स्तर को मापने के लिए चिंता मापनी प्रश्नावली को भरवाया गया। परीक्षण से प्राप्त आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण टी-टेस्ट के द्वारा किया गया, जिससे प्राप्त मानों को सारणी (5.10) में दर्शाया गया है-

सारिणी (5.10) एवं ग्राफ से यह स्पष्ट है कि ध्यान के अभ्यास के पूर्व एवं पश्चात्-परीक्षण

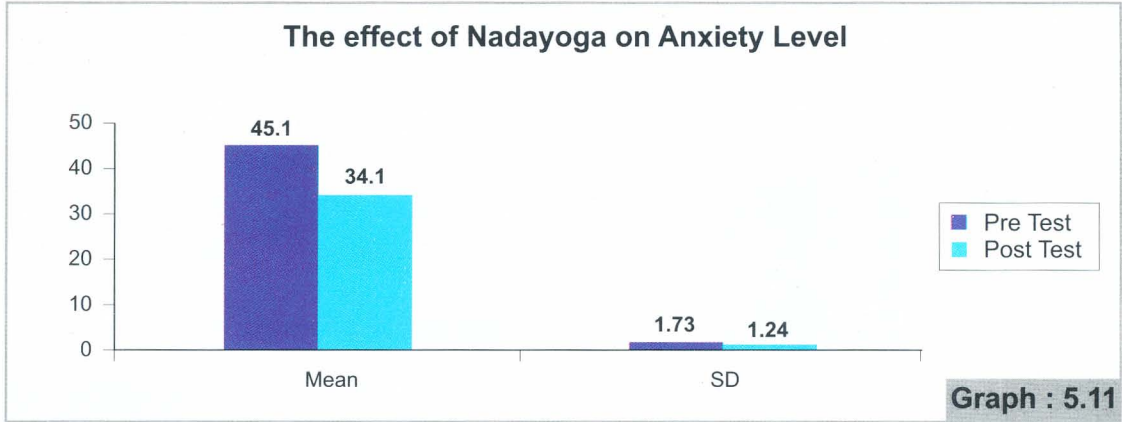


में सभी प्रयोज्यों के चिंता स्तर के मध्यमान के मान में 39.60 से 37.30 स्तर की कमी हुई तथा प्राप्त टी-वेल्यू का मान 2.35, स्वतंत्रता के 29 अंश पर, 0.05 स्तर पर सार्थक पाया गया है। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि ज्योतिअवतरण ध्यान साधना करने से प्रयोज्यों के चिंता स्तर में कमी हुई।

ज्योति अवतरण की ध्यान साधना ज्योति में स्थित प्रकाश का ध्यान है। इसमें ज्योति को माध्यम बनाकर आंतरिक प्रकाश व शक्ति को जाग्रत करने का प्रयोग सम्मिलित है। इस ध्यान का आरंभ सूर्य को पूर्व दिशा में उदय होते हुए परिकल्पित करने की भावना से होता है। उसकी किरणें अपने काय कलेवर में प्रवेश करती हैं और तीनों शरीरों को असाधारण रूप से सशक्त बनाती हैं। स्थूल शरीर को असाधारण रूप से सशक्त बनाती हैं। स्थूल शरीर को अग्निपुंज, अग्निपिण्ड, सूक्ष्म शरीर को प्रकाशमय, ज्योतिर्मय तथा कारण शरीर को दीप्तिमय, कान्तिमय, आभामय बनाती है। समूची जीवन सत्ता इससे ज्योतिर्मय हो उठती है।

आचार्य श्रीराम शर्मा जी के अनुसार- सविता के दिव्य प्रकाश ऊर्जा को जो मनुष्य जितनी अधिक मात्रा में आकर्षित कर लेता है वह उतना ही श्रेष्ठ सद्गुणी एवं ओजस, तेजस वाला बन जाता है। मस्तिष्कीय विज्ञानियों का कहना है कि ध्यान की प्रगाढ़ता आने पर अल्फातरंगों की धारा में अकल्पित वृद्धि होती है और वह उसके अंदर अपूर्व धैर्य, स्थिरता एवं गहन शांति उत्पन्न कर देती है। इससे चिंता उत्पन्न करने वाली समस्याएँ स्वतः सुलझने लगती हैं।

विश्वविद्यालय (2008) में 'नादयोग का चिंता स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन' किया गया। इसके लिए यादृच्छिक प्रतिचयन के द्वारा 60 पुरुष प्रयोज्यों का चयन किया गया, जिसमें से 30 प्रयोज्यों को प्रायोगिक समूह में और अन्य 30 प्रयोज्यों को नियंत्रित समूह में रखा गया। प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों को 30 दिन तक प्रतिदिन शाम को 6.30 से 7.00 बजे तक नादयोग साधना करवायी गयी और नियंत्रित समूह के प्रयोज्यों



को यह साधना नहीं करवायी गयी। सभी प्रयोज्यों के चिंता स्तर को जाँचने के लिए चिंता मापनी द्वारा परीक्षण (एस.सी.ए.टी.) किया गया, जिसे प्रयोज्यों द्वारा नादयोग अभ्यास करने के पूर्व एवं एक माह के पश्चात् किया गया। परीक्षण से प्राप्त आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण टी-टेस्ट के द्वारा किया गया, जिससे प्राप्त मानों को सारिणी (5.11) में दर्शाया गया है।

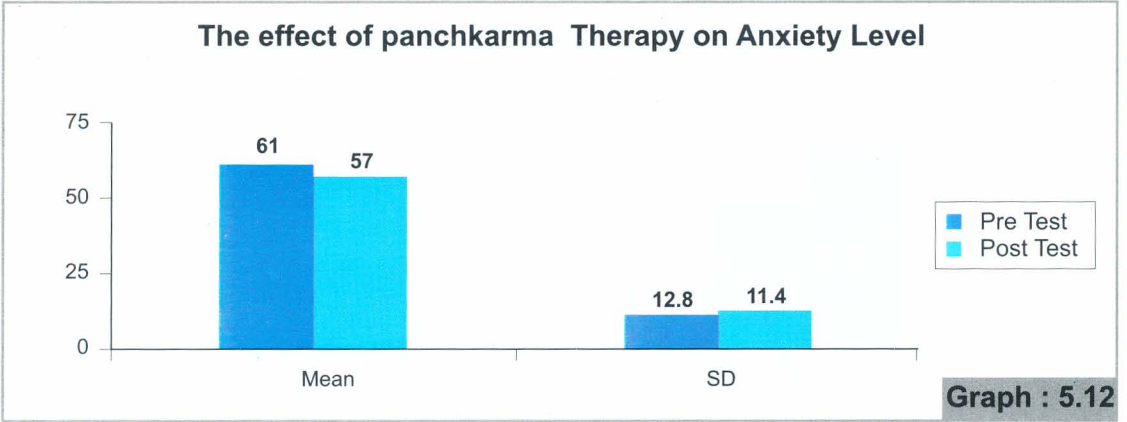
सारिणी (5.11) एवं ग्राफ से यह स्पष्ट है कि नादयोग अभ्यास के पश्चात् परीक्षण में नियंत्रित एवं प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों के चिंता स्तर के मध्यमान के मान में 45.10 से 34.10 स्तर की कमी हुयी तथा प्राप्त टी-वैल्यू का मान 28.31, स्वतंत्रता के 58 अंश पर, 0.01 स्तर

पर सार्थक पाया गया। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि नादयोग अभ्यास से प्रयोज्यों के चिंता स्तर में कमी हुई।

ध्यान साधना से अंतः स्रावी हार्मोन जैसे डोपामाइन, एसीटाइलकोलीन, जी.ए.बी.ए., इन्डार्फिन्स आदि के स्राव की मात्रा बढ़ जाती है और मस्तिष्क में अल्फा तरंगों की मात्रा बढ़ती है। इसके परिणाम स्वरूप प्रसन्नता, एकाग्रता व स्मृति शक्ति बढ़ती है और चिंता, तनाव की मात्रा कम होती है। नादयोग में बांसुरी, डमरू, आदि का मधुर संगीत सुनाया जाता है। इसके संगीत में ध्यान करने से मस्तिष्क की अशांति व तनाव दूर होता है और मानसिक प्रसन्नता में वृद्धि होती है।

Table 5.11

Group	Mean	SD	SED	t-value	Significance level
control	45.1	1.73			
experimental	34.1	1.24	0.39	28.31	0.05
N=60,				df=58	



आयुर्वेदिक चिकित्सा का असर

(Effect of Ayurvedic Treatment) -

विश्वविद्यालय (2008) में 'पंचकर्म चिकित्सा का गाउट पेशेन्ट के चिंता स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन' किया गया। पंचकर्म चिकित्सा में आयुर्वेदिक औषधियों के माध्यम से शारीरिक चिकित्सा की जाती है। इसमें पूर्व कर्म में-पाचन (Digestion), स्नेहन (Internal & External oleation), स्वेदन (Formentation), प्रधान कर्म में-वमन (Induced vomiting), विरेचन (Induced Purgation), वस्ति (Medicated enema), नस्य (Nasal medicine), रक्त मोक्षण (Artificial bloodletting), पश्चात् कर्म में-संसर्जन कर्म (Specific dietetics), धूम्रपान

(Smoking of medicinal cigars) आदि किया जाता है। पंचकर्म चिकित्सा का गाउट पेशेन्ट के चिन्ता स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव को देखने के लिए हरिपुरकलाँ (देहरादून) से 30 से 55 वर्ष की उम्र के 10 प्रयोज्यों का चयन उद्देश्यपरक प्रतिचयन के द्वारा किया गया और सभी प्रयोज्यों को 12 दिन तक प्रतिदिन सुबह एक घण्टे पंचकर्म चिकित्सा (स्नेहन, वमन, लघु विरेचन, परिषेक, पिण्ड स्वेदन) करायी गयी। पंचकर्म चिकित्सा करवाने के पूर्व एवं 12 दिन के बाद सभी प्रयोज्यों का चिंता मापनी के द्वारा चिंता स्तर का परीक्षण किया। परीक्षण से प्राप्त आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण टी-टेस्ट के द्वारा किया गया, जिससे प्राप्त मानों को सारिणी (5.12) में दर्शाया गया है।

Table 5.12

Group	Mean	SD	r	t-value	Significance level
Pre Test	61	12.8	0.93	2.53	0.05
Post Test	57	11.4			
N=10,				df=9	

सारिणी (5.12) एवं ग्राफ से यह स्पष्ट है कि पंचकर्म चिकित्सा करवाने के पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण में प्रयोज्यों के चिंता स्तर के मध्यमान के मान में 61 से 57 स्तर की कमी हुई तथा प्राप्त टी-वेल्यू का मान 2.53, स्वतंत्रता के अंश 9 पर, 0.05 स्तर पर सार्थक पाया गया। इससे यह

निष्कर्ष निकलता है कि पंचकर्म चिकित्सा के द्वारा प्रयोज्यों के चिंता स्तर में कमी हुई। इस चिकित्सा द्वारा व्यक्ति की आंतरिक अशुद्धियों का शोधन होता है, जिससे व्यक्ति स्वस्थ, प्रसन्न व चिंता रहित महसूस करता है।

चिंता विकृति हेतु उपयुक्त योगाभ्यास का पैकेज (Yogic Package for Anxiety Disorder)

क्रियाएँ-

जलनेति तथा रबरनेति (Pg. 186) (सप्ताह में तीन दिन) - शरीर व मस्तिष्क की कोशिकाओं में हल्कापन लाने के लिए।

कुंजल (Pg. 186) (सप्ताह में एक दिन) - आंतरिक विकारों के शोधन के लिए।

कपालभाति (Pg. 186) (प्रतिदिन 25 से 50 चक्र) - आंतरिक शक्ति बढ़ाने, शारीरिक स्वास्थ्य लाभ तथा मानसिक शांति के लिए।

लघुशंखप्रक्षालन (Pg. 187) (महीने में एक दिन) - आंतरिक विकारों के निष्कासन तथा पाचन तंत्र के नियमन हेतु।

आसन-

धनुरासन (Pg. 195), उष्ट्रासन (Pg. 199), भुजंगासन (Pg. 195), मत्स्यासन (Pg. 197)- थायराइड व मस्तिष्क को प्रभावित करने और उन्हें संतुलित करने के लिए।

पश्चिमोत्तानासन (Pg. 194)- मस्तिष्क के तनाव को दूर कर मानसिक संतुलन बनाए रखने के लिए।

शशांकासन (Pg. 192) - स्पाइनल कॉर्ड की विश्रान्ति के लिए तथा नकारात्मक ऊर्जा के निष्कासन के लिए।

सिद्धासन (Pg. 192) - मानसिक एकाग्रता व ऊर्जा के ऊर्ध्वगमन के लिए।

वज्रासन (Pg. 192) - पाचन शक्ति बढ़ाने व स्पाइनल कार्ड को मजबूती प्रदान करने के लिए।

शवासन (Pg. 200) - शारीरिक व मानसिक विश्रान्ति के लिए।

प्राणायाम-

नाड़ीशोधन (Pg. 197) (7 चक्र) - मस्तिष्कीय कोशिकाओं तथा सूक्ष्म नाड़ियों को शुद्ध करने के लिए।

उज्जायी (Pg. 198) (5 चक्र) - मन को विचार शून्यता की स्थिति में ले जाने हेतु।

भामरी (Pg. 198) (5 चक्र) - मन को स्थिरता व शांति देने के लिए।

शीतली (Pg. 198) (5 चक्र) - उत्तेजित स्नायुओं की शिथिलता के लिए।

बंध एवं मुद्राएँ-

जालंधर बंध (Pg. 199) - मानसिक तनाव, चिंता, क्रोध आदि के निवारण के लिए।

उड्डियान बंध (Pg. 199) - शारीरिक क्रियाशीलता एवं मानसिक स्थिरता के लिए।

नासाग्र मुद्रा, शाम्भवी मुद्रा (Pg. 198) - मन की शांति तथा तनाव एवं चिंता निवारण के लिए।

खेचरी मुद्रा (Pg. 199) - ऊर्जा के ऊर्ध्वगमन व मानसिक स्थिरता के लिए।

अन्य अभ्यास -

योगनिद्रा, गायत्री मंत्र जप, सोऽहम् साधना (Pg. 200) - मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य हेतु।

अन्य सलाह-

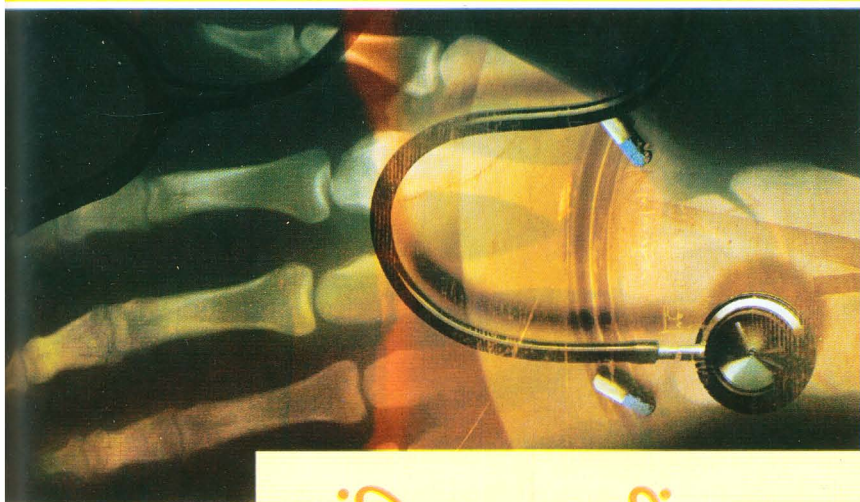
चिंता के निवारण हेतु सुव्यवस्थित एवं नियमित दिनचर्या का अभ्यास करें, सात्विक खान-पान और योगाभ्यास, उपासना, स्वाध्याय की नियमितता रखें, विचार मुक्त होने के लिए सुबह-शाम प्रार्थना

आदि का क्रम बनाएँ और मित्रों व सहयोगियों को दिल की बात बताकर मन हल्का करें।

निष्कर्ष (Conclusion) - चिंता विकृति के उपचार के लिए कई पूरक तकनीकें हैं यहाँ पर विश्वविद्यालय के मानवीय चेतना एवं योग विज्ञान विभाग में किए गए कुछ शोधों का विवरण दिया गया है जिसके द्वारा प्रयोज्यों के सामान्य चिन्ता स्तर में पाई जाने वाली कमी को देखा गया। वस्तुतः चिंता विकृति के स्थायी उपचार और इस रोग के होने की आशंका के समूल नाश के लिए यौगिक जीवन शैली से उपयुक्त कोई उपाय नहीं। चिंता युक्त जीवन से जीवन ही व्यर्थ हो जाता है। जीवन का आनंद, जीवन की सुंदरता, जीवन की मधुरता को चिंता नष्ट कर देती है। चिंता मुक्त होने के बाद ही व्यक्ति के अंदर सोई हुई क्षमताएं जाग्रत होती हैं, जिनके माध्यम से वास्तव में चेतना को विकसित कर जीवन का लक्ष्य पाया जा सकता है।



देव संस्कृति विश्वविद्यालय के दिव्य वातावरण में ध्यान का अभ्यास



संधिवात नहीं रहा

अब असाध्य

Arthritis is not incurable now

आर्थराइटिस को सामान्य भाषा में गठिया के नाम से पहचाना जाता है और यह वृद्धावस्था के दर्द को और असहनीय बनाता है। अंग्रेजी दैनिक 'टाइम्स ऑफ इंडिया' के 12 दिसम्बर 2006 को प्रकाशित एक रिपोर्ट के अनुसार भारत की जनसंख्या का 0.5 से 1 प्रतिशत रुमेटाइड आर्थराइटिस से एवं इससे तीन-चार गुना आस्टियो रुमेटाइड आर्थराइटिस से पीड़ित है। 75 वर्ष से अधिक उम्र की 70 प्रतिशत आबादी आस्टियो आर्थराइटिस से पीड़ित है। इस रोग का प्रसार महिलाओं में अधिक है। महिला पुरुष का अनुपात लगभग 8:2 है। रुमेटाइड आर्थराइटिस में यह अनुपात 7:3 है। इसी दैनिक के 7 सितम्बर 2007 के अंक में छपी एक रिपोर्ट के अनुसार आस्टियो आर्थराइटिस भारत का नम्बर एक रोग है। इस रिपोर्ट के अनुसार इस रोग ने भारत की 2.7% आबादी को ग्रसित कर रखा है, जिसमें पुरुष 1% तथा महिलाएँ 3.9% हैं। एक शोध अध्ययन के अनुसार 25 से 35 वर्ष उम्र समूह में डायबिटीज के बाद यह दूसरे नम्बर पर पाया जाने वाला रोग है। इसी दैनिक में 31 दिसम्बर 2007 की रिपोर्ट बताती है कि भारत घुटने तथा नितम्ब प्रत्यारोपण का सबसे बड़ा बाजार बन गया है। इसमें प्रति वर्ष 30% का इजाफा हो रहा है। यदि योग और अन्य पूरक चिकित्साओं का सहारा लिया जाए, तो बुढ़ापे की इस पीड़ा से सहज ही छुटकारा पाया जा सकता है।

क्या है संधिवात ?

(What is Arthritis?) -

अस्थि संधि (joints) में खासकर श्लेष्मक जोड़ों (Synovial joints) में सूजन, दर्द, जकड़न आदि का उभरना ही संधिवात (Arthritis) है। यह रोग अपनी तीव्र एवं जीर्ण अवस्था में शरीर को अपंग एवं अपाहिज बना देता है। इससे शरीर चलने-फिरने या हिलाने-डुलाने लायक भी नहीं रह जाता है, क्योंकि यह रोग जोड़ों को पूरी तरह क्षतिग्रस्त कर देता है। इस रोग में संधियों में सूजन, गर्माहट, लालीपन एवं दर्द रहता है। इसमें प्रायः शरीर का भार ढोने वाले अंगों के जोड़ जैसे घुटने, नितंब, टखन आदि अधिक प्रभावित होते हैं।

कैसे पनपता है यह पीड़ादायी रोग ?

(How does this painful disease develop?) -

आर्थराइटिस संधियों की क्रियाशीलता कम कर देती है। संधियों को सुचारु रूप से कार्य करने के लिए दो बातें आवश्यक हैं। पहली जो हड्डियाँ जोड़ों का निर्माण करती हैं, उसके किनारे पूरी तरह चिकने होने चाहिए। यह कार्य उनके सिरों पर चिपकी कार्टिलेज करती है। दूसरी है जोड़ों को हिलाने-डुलाने के लिए चिकनाईयुक्त पदार्थ की आवश्यकता। यह कार्य श्लेष्मक द्वारा होता है। इस प्रकार इन दोनों में से किसी एक में भी गड़बड़ी आने से रोग के लक्षण दिखाई देने लगते हैं।

जोड़ ठीक तरह से कार्य करें, इसके लिए जरूरी है कि वे ठीक तरह से अस्थिबन्धों

(ligaments) से बंधे रहें। इन जोड़ों को चिकनाई प्रदान करने के लिए इनके आंतरिक सतह पर श्लेष्मक झिल्ली (Synovial membrane) लगातार श्लेष्मक तेल (Synovial fluid) बनाती एवं सोखती रहती है। यह द्रव (Synovial fluid) रक्त से बनता है और शिराओं तथा लसिकाओं (Lymphatics) द्वारा सोख लिया जाता है। इस प्रकार जोड़ों में रक्त से पोषक तत्व पहुँचता है तथा वहाँ से उत्सर्जित पदार्थों को बाहर निकाल दिया जाता है। यदि इस प्रक्रिया में कहीं कोई व्यतिक्रम आ जाए तो वहाँ आवश्यक पोषक पदार्थ की कमी हो जाती है तथा अवशिष्ट विजातीय पदार्थ जमा होता चला जाता है। इस कारण वहाँ के संवेदनशील स्नायु तंत्र उत्तेजित हो जाते हैं, जिससे दर्द एवं कड़ापन बढ़ने लगता है। अगर जोड़ों में प्राण प्रवाह लम्बे समय तक अवरुद्ध रहा तो फिर इसमें विकृतियाँ बढ़ने लगती हैं। इससे साइनोवियल फ्लूड की चिकनाई कम हो जाती है और जोड़ों को मोड़ने में कठिनाई होती है। जोड़ों में कैल्शियम आदि पदार्थ एकत्रित होने से भी कड़ापन, सूजन और दर्द बढ़ता है और रोगी अपंग एवं निष्क्रिय हो जाता है।

आर्थराइटिस के प्रकार

(Types of Arthritis) -

सभी प्रकार के आर्थराइटिस का मूल कारण एक ही है, परन्तु उत्पन्न होने के स्थान एवं गति में भिन्नता के कारण इसके कई प्रकार माने जाते हैं-

1. **एक्यूट आर्थराइटिस** - यह परिस्थितिजन्य कारणों जैसे सर्दी, खांसी, फ्लू, बुखार,

पेचिश आदि रोगों में अस्थि संधियों में दर्द के रूप में उठता है, परन्तु इन रोगों के ठीक होते ही समाप्त हो जाता है।

2. **आस्टियो आर्थराइटिस (अस्थि क्षय गठिया)** - यह अधिकतर प्रौढ़ावस्था तथा वृद्धावस्था में देखा जाता है। यह विशेषकर उन जोड़ों में उभरता है, जहाँ पर चोट लगी है या जन्मजात विकृति हो। शरीर का अनावश्यक भार जोड़ों पर पड़ने पर भी इसके लक्षण दिखाई देते हैं। शरीर में कैल्शियम की अधिकता से भी यह रोग पनपता है। इसका मुख्य कारण मोटापा, गरिष्ठ भोजन, कम मेहनत (अक्रियाशील जीवन शैली) आदि।
3. **रुमेटाइड आर्थराइटिस (आमवात)** - यह रोग जोड़ों को अधिक नुकसान पहुँचाता है। यह प्रायः युवा एवं मध्यम आयु में देखा जाता है। पुरुषों की तुलना में महिलाएँ अधिक इस रोग से ग्रसित देखी जाती हैं। इसका संभावित मुख्य कारण भावनात्मक आघात, तीव्र औषधि, तीक्ष्ण संक्रमण, एण्टीबायोटिक्स आदि के जोड़ों में जमा हो जाना है, परन्तु इसका ठीक-ठीक कारण अज्ञात है।
4. **गाउट** - भोजन में असंयम से यह बीमारी होती है। यह अधिकतर उन लोगों में होती है, जो भोजन में प्रोटीन (मांसाहार) की मात्रा अधिक लेते हैं। प्रोटीन के पाचन के पश्चात् यूरिक एसिड उत्पन्न होता है, जो मूत्र के साथ बाहर आता है, परन्तु इस रोग में यह शरीर में जमा होने लगता है।

आधुनिक चिकित्सा की सीमाएँ

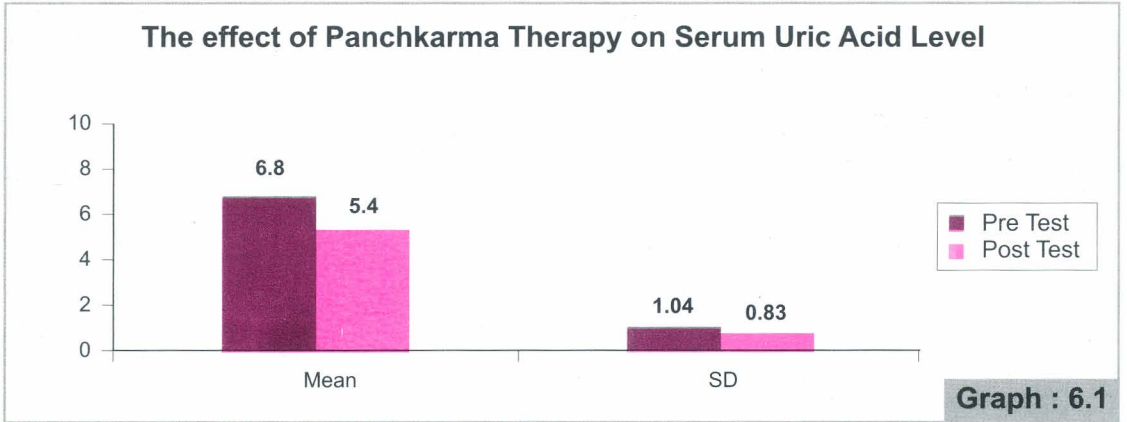
(Limitations of Modern Therapies) -

आर्थराइटिस की प्रचलित चिकित्सा में एस्प्रीन, इंडोमेथासीन तथा कॉर्टिकोस्टीरॉइड आदि दर्द निवारक दवाओं का सहारा लिया जाता है, परन्तु इन दवाओं का कुप्रभाव भी देखा गया है। इसके अलावा प्रभावित संधियों को शल्य क्रिया द्वारा हटाकर कृत्रिम धातु का जोड़ भी लगाने का चलन है। यह काफी खर्चीला होता है तथा इसे भी बदलने की आवश्यकता पड़ती है, परन्तु तब रोगी इस आघात को सहन करने के योग्य नहीं रह जाता है।

आर्थराइटिस की यौगिक चिकित्सा

(Yogic treatment of Arthritis) -

पूर्व में सम्पन्न कई शोध निष्कर्ष से यह स्पष्ट होता है कि आर्थराइटिस में आधुनिक चिकित्सा के साथ-साथ यौगिक चिकित्सा काफी कारगर साबित हुई है। मनोजदास एवं सिरलेटेलेस (2001) ने अपने शोध अध्ययन में पाया कि योगाभ्यास से रुमेटाइड आर्थराइटिस के मरीजों की हैन्ड ग्रिप क्षमता में काफी सुधार पाया गया। एक दूसरे शोध में गारफिंकल एम.एस. तथा इनके सहयोगी (1994) ने पाया कि योगाभ्यास करने वाले मरीजों के दर्द एवं जोड़ों के संचालन में काफी सुधार हुआ। विलियम्स तथा उनके सहयोगी (2005) ने 16 सप्ताह तक आयंगर योग के अभ्यास द्वारा आर्थराइटिस रोगियों की कार्यक्षमता, दर्द की तीव्रता में अत्यधिक सुधार पाया तथा दर्द निवारक दवा की खुराक में भी सार्थक कमी पायी।



देव संस्कृति विश्वविद्यालय में शोध (Research works at DSVV)

देव संस्कृति विश्वविद्यालय के मानव चेतना एवं योग विज्ञान विभाग द्वारा सम्पन्न शोध (2008) कार्य में 'गाउट पेशेन्ट के सीरम यूरिक स्तर पर पंचकर्म चिकित्सा पैकेज के प्रभाव' को देखा गया। इसमें 30 से 55 वर्ष उम्र की 10 महिला प्रयोज्यों का चयन हरिपुरकलां, देहरादून से उद्देश्यपरक प्रतिचयन के द्वारा किया गया। सभी प्रयोज्यों का 12 दिन तक पंचकर्म पैकेज के द्वारा पंचकर्म चिकित्सा करायी गयी, जिसमें पूर्वकर्म में दीपन-पाचन हेतु विषतिन्दुक वटी, त्रिकटु चूर्ण तथा स्नेहन (अभ्यंग में) के लिए धन्वन्तर तेल का प्रतिदिन प्रयोग किया गया।

वमन प्रत्येक 4 दिन के अंतराल में मदनफल, वच और येष्टिमधु के द्वारा करवाया गया। लघु विरेचन के लिए अरण्ड तेल, और त्रिफला क्वाथ अंतिम पाँच दिन गुणगुने दूध के साथ दिया गया। परिषेक के लिए उष्ण तिलकक्षीर क्वाथ 12 दिन में वैकल्पिक दिया गया तथा पिण्ड श्वेद दशमूल और पीपल छाल क्वाथ से 12 दिन में वैकल्पिक दिया गया। सभी प्रयोज्यों का पंचकर्म चिकित्सा करवाने के पूर्व एवं 12 दिन के पश्चात् रक्त परीक्षण करवाया गया, जिसमें उनके सीरम-यूरिक एसिड स्तर को देखा गया। परीक्षण से प्राप्त आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण टी-टेस्ट के द्वारा किया गया, जिससे प्राप्त मानों को सारिणी (6.1) में दर्शाया गया है।

Table 6.1 Arthritis is not incurable now

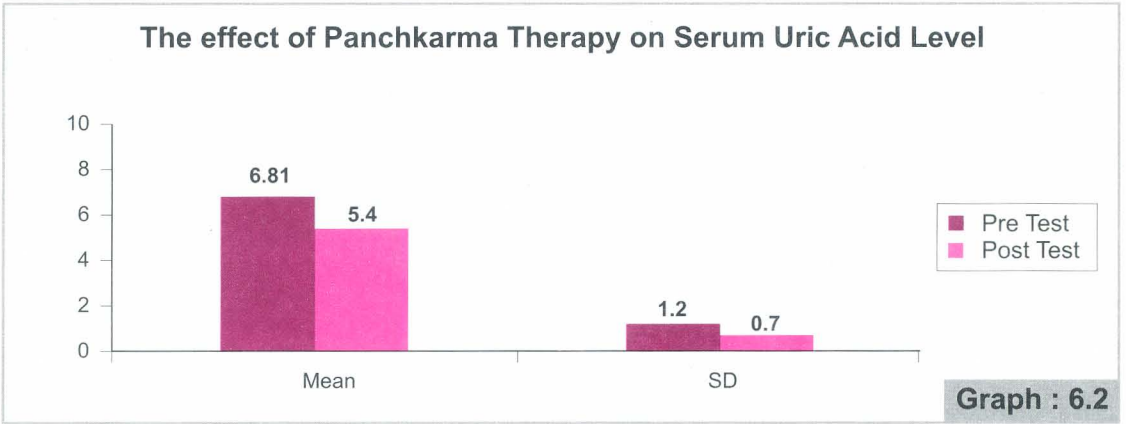
Test	Mean	SD	r	t-value	Significance level
Pre Test	6.8	1.04	0.62	5	0.01
Post Test	5.4	0.83			
N=10,				df=9	

सारिणी (6.1) एवं ग्राफ से स्पष्ट है कि प्रयोज्यों की पंचकर्म चिकित्सा करवाने के पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण में प्रयोज्यों के सीरम यूरिक एसिड स्तर के मध्यमान के मान में 6.8 से 5.4 स्तर की कमी हुई तथा प्राप्त टी वेल्यू का मान 5.00, स्वतंत्रता के 9 अंश पर, 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया। इससे यह स्पष्ट होता है कि पंचकर्म चिकित्सा पैकेज के प्रयोग से गाउट पेशेन्ट के सीरम यूरिक एसिड स्तर में कमी हुई।।

पंचकर्म चिकित्सा में दीपन क्रिया गैस्ट्रियो इन्टेस्टाइन की वाइटेलेटी को बढ़ाती है तथा पाचन अग्नि को तीव्र करती है और पाचन की क्रिया चयापचय तथा भोजन पचाने की क्रिया को ठीक करती है। स्नेहन में तेल से शरीर की मालिश की जाती है, जिससे रक्त का प्रवाह बढ़ता है तथा शरीर का रूखापन दूर होने के साथ-साथ बढ़ा हुआ वात दोष दूर होता है। वमन पंचकर्म की एक प्रमुख शोधन क्रिया है जो कि शरीर से विषैले तत्वों को बाहर निकालकर दोषों को संतुलित करने में मदद करती है। लघुविरेचन की प्रक्रिया में औषधि ग्रहण करके, शरीर के अधोभाग से विजातीय तत्वों को बाहर निकालने का कार्य किया जाता है। परिषेक की क्रिया में प्रभावित जोड़ों को घी, तेल, मक्खन, तिलकक्षीर काथ के संपर्क में रखते हैं तथा पिण्ड स्वेदन में प्रमुख औषधियों से सिकाई की जाती है, जिससे रोगी के प्रभावित अंगों पर गर्म पिण्ड को रगड़ा जाता है। मुख्यतः यह मसल्स ऊतकों तथा जोड़ों पर किया जाता है तथा स्नेहन के बाद 10 मिनट के लिए यह किया जाता है। पीपल छाल काथ का उपयोग रक्तशोधन के लिए किया जाता है।

एक अन्य अध्ययन (2008) में 'गाउट पेशेन्ट के सीरम यूरिक एसिड स्तर पर दूसरे तरह के पंचकर्म पैकेज की चिकित्सा के प्रभाव' को देखा गया। इसके लिए एकल समूह पूर्व-पश्चात् परीक्षण अभिकल्प के अंतर्गत उद्देश्यपरक प्रतिचयन के द्वारा 10 महिला प्रयोज्यों का हरिपुरकला से चयन किया गया और उन्हें विश्वविद्यालय के पंचकर्म केन्द्र में 12 दिन तक पंचकर्म थेरेपी का पैकेज दिया गया, जिसमें उनका 12 दिन तक धन्वन्तरी मसाज तेल से स्नेहन करवाया गया। प्रत्येक 4 दिन के बाद मदनफल, वच, यष्टिमधु औषधियों से वमन करवाया गया। आरंभ के 2 दिन विरेचन करवाने के लिए दीपन-पाचन औषधियों (विषतिन्दुक वटी, त्रिकटु चूर्ण) का काढ़ा प्रयोग किया गया। काढ़ा पिलाने के लिए त्रिफला, पीपल, केस्टरॉयल (अरण्डी तेल) का प्रयोग किया तथा पिण्ड श्वेद (परिषेक) तिलकक्षीर काथ से 12 दिन तक वैकल्पिक किया गया। उपयुक्त पंचकर्म चिकित्सा 12 दिन तक प्रतिदिन सुबह 2 घंटे सम्पन्न की गयी। सभी प्रयोज्यों की पंचकर्म चिकित्सा करवाने के पूर्व एवं 12 दिन के पश्चात् रक्त परीक्षण करवाया गया, जिसमें उनके यूरिक एसिड को मापा गया। परीक्षण से प्राप्त आँकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण टी-परीक्षण के द्वारा किया गया, जिससे प्राप्त मानों को सारिणी (6.2) में दर्शाया गया है।

सारिणी (6.2) एवं ग्राफ से स्पष्ट है कि 12 दिन तक गाउट रोग की पंचकर्म चिकित्सा करवाने के पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण में प्रयोज्यों के सीरम यूरिक एसिड स्तर के मध्यमान के मान में



6.81 से 5.4 स्तर की कमी हुई तथा प्राप्त टी-वैल्यू का मान 3.88, स्वतंत्रता के 9 अंश पर, 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया जिससे यह निष्कर्ष निकलता है कि पंचकर्म चिकित्सा के उपर्युक्त पैकेज के प्रयोग से प्रयोज्यों के सीरम यूरिक एसिड स्तर में कमी हुई तथा गाउट रोग के उपचार में सहायता मिली।

आयुर्वेद के अनुसार-स्वस्थ शरीर हेतु तीन सूक्ष्म तत्त्व (त्रिदोष)-वात, पित्त, कफ का संतुलन आवश्यक है। ये तीनों तत्त्व पंचमहाभूत-आकाश, वायु, जल, अग्नि एवं पृथ्वी तत्त्व के द्वारा बने होते हैं। इन त्रिदोषों के वैषम्य से ही शरीर में व्याधि उत्पन्न होती है और आयुर्वेद के अनुसार-गठिया तथा अन्य जोड़ों संबंधी व्याधियां वात दोष के कुपित होने का ही

परिणाम है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के अनुसार-गठिया एक चयापचयी विकृति है जिसमें रक्त सीरम में यूरिक एसिड का स्तर यूरिन के पूरी तरह से फिल्टरेशन के कारण बढ़ जाता है। इस स्थिति को हाइपरयूरीसीमिया (Hyperuricemia) कहते हैं तथा इसमें यूरेट क्रिस्टल बनने लगते हैं। इस व्याधि को उत्पन्न करने में तनाव भी एक कारण है।

इसके उपचार हेतु पंचकर्म में स्नेहन का उपयोग दोषों को संतुलित करने हेतु किया गया, जो कि माइक्रो रेगुलेटरी चैनल (micro regulatory channel) की दीवारों को नरम और लचीला बनाता है। इस प्रकार स्नेहन द्रव्य दोष एवं मलों को शरीर से बाहर निकलने की प्रक्रिया को आसान बना देता है। इसके बाद की

Table 6.2

Test	Mean	SD	r	t-value	Significance level
Pre Test	6.81	1.2	0.44	3.88	0.01
Post Test	5.4	0.7			
N=10,				df=9	

जाने वाली स्वेदन क्रिया स्रोतों (मनोवाही, प्राणवाही) में आने वाली रुकावटों को दूर कर बढ़े हुए वात दोष को कम करते हैं और शरीर

से निकलने वाले यूरिन, सीमन जैसे तत्त्वों के निकलने की प्रक्रिया को आसान कर देते हैं (चरक सूत्र 14/4)।

अर्थराइटिस के उपचार हेतु उपयुक्त योगाभ्यास का पैकेज (Yogic Package for Arthritis) -

शोधन क्रियाएँ-

जलनेति (Pg. 186) (सप्ताह में तीन दिन)-
तनाव निवारण हेतु।

कुंजल (Pg. 186) (सप्ताह में एक दिन)-पेट
संबंधी विकारों के शोधन के लिए।

कपालभाति (Pg. 186) (25 से 50 चक्र
नियमित)-पाचन शक्ति बढ़ाने व पेट को स्वस्थ
बनाए रखने के लिए तथा दबावपूर्ण श्वास
छोड़ने के द्वारा कार्बनडाई ऑक्साइड की
अत्यधिक मात्रा के निष्कासन हेतु।

लघुशंखप्रक्षालन (Pg. 187) (सप्ताह में एक
बार)-पाचन विकारों के निष्कासन तथा जोड़ों में
जमे विषाक्त द्रव्यों के निष्कासन हेतु।

आसन-

संधि संचालन के अभ्यास (Pg. 188)- सभी जोड़ों
व मांसपेशियों में मजबूती व लचीलेपन के लिए।
उदर संचालन के अभ्यास (पवन मुक्तासन
भाग-2)-पाचन शक्ति बढ़ाने व विकारों को दूर
करने के लिए।

प्रज्ञा योग (Pg. 190) / सूर्य नमस्कार (Pg. 189)
(यदि संभव हो तो 2-5 चक्र)-शरीर के सभी तंत्रों
की सक्रियता तथा अंतःस्त्रावी ग्रंथियों को
संतुलित व नियंत्रित करने के लिए।

शवासन (Pg. 197) (10 मिनट)-शारीरिक व
मानसिक विश्रान्ति के लिए।

प्राणायाम-

नाड़ी शोधन (Pg. 197) (7 चक्र) - नाड़ियों की
शुद्धि के लिए तथा सिम्पैथेटिक व
पैरासिम्पैथेटिक तंत्र के संतुलन के लिए,
भस्त्रिका (Pg. 196) (5 चक्र) - पाचन शक्ति
बढ़ाने तथा अस्थि तंत्र की पुष्टता के लिए।

विशेष अभ्यास-

योगनिद्रा, गायत्री मंत्र जप (Pg. 200) - शरीर के
प्राणिक संचार को विकसित करने हेतु।

आहार संबंधी सलाह-

दूध से बने (डेयरी प्रोडक्ट्स) न लें। शाक, सब्जी
का प्रयोग अधिक करें। दिन में अधिकतम जल
की मात्रा लें। मटर, टमाटर, खट्टी चीजों से
परहेज करें।

अन्य सलाह-

अर्थराइटिस के उपचार के लिए सुव्यवस्थित एवं
नियमित दिनचर्या का अभ्यास करें, उचित खान-
पान और योगाभ्यास, उपासना, स्वाध्याय की

नियमितता रखें, सुबह-शाम टहलने का क्रम बनाएँ एवं तनाव मुक्त रहने का प्रयास करें।

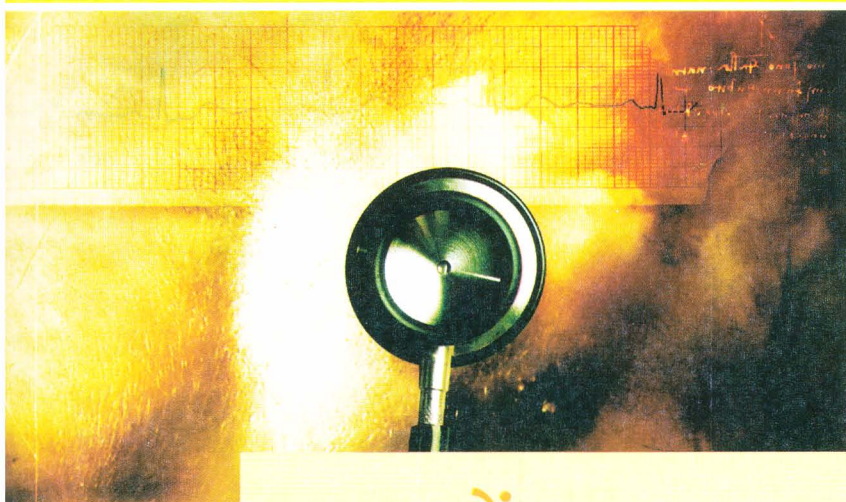
निष्कर्ष (Conclusion)-

अर्थराइटिस के उपचार में यौगिक चिकित्सा के साथ-साथ पूरक उपचार जैसे-एक्युप्रेसर, प्राकृतिक चिकित्सा, पंचकर्म, यज्ञ, प्राणिक हीलिंग, आयुर्वेदिक चिकित्सा, आहार चिकित्सा आदि भी प्रयोग किया जा सकता है। चूँकि अर्थराइटिस के होने का कारण असंयमित खान-पान के साथ-साथ मानसिक परेशानियाँ, शारीरिक व्यायाम की कमी आदि हैं। यदि उपचार में रोग उत्पन्न होने में कारणों के निवारण का ध्यान रखा जाएगा तो चिकित्सा संभवतः ज्यादा प्रभावी होगी। मानसिक परेशानियों के निवारण में गायत्री उपासना बहुत लाभकारी है। अतः

जीवन-चर्या में उचित आहार-विहार के साथ उपासना, स्वाध्याय आदि का क्रम रहेगा, तो व्यक्ति को दृढ़ इच्छा शक्ति बनाये रखने में व मानसिक परेशानियों के समाधान में सफलता मिलेगी। विश्वविद्यालय में हुए शोध निष्कर्ष दर्शाते हैं कि पंचकर्म चिकित्सा पैकेज के द्वारा प्रयोज्यों के सीरम यूरिक एसिड स्तर में कमी हुई अतः इन पंचकर्म उपचार द्वारा भी बढ़े हुए सीरम यूरिक एसिड स्तर पर नियंत्रण पाया जा सकता है। अतः निष्कर्ष रूप में यह कह सकते हैं कि यदि आदर्श जीवन-चर्या अपनायी जाए, जिसमें नियमित योगाभ्यास, नियमित उपासना, स्वाध्याय तथा आहार विहार में संयम आदि शामिल हो, तो बहुत हद तक अर्थराइटिस से बचा जा सकता है तथा बढ़े हुए सीरम यूरिक एसिड स्तर पर नियंत्रण पाया जा सकता है।



सामूहिक योगाभ्यास शिविरों के माध्यम से स्वास्थ्य संरक्षण के सर्व-सुलभ सूत्रों का प्रशिक्षण



हाइपरटेंशन का

यौगिक समाधान

Yogic Solution of Hypertension

उच्चरक्तचाप या हाइपरटेंशन ने आज दुनिया को परेशानी में डाल रखा है। यह बीमारी एक छुपे शत्रु के रूप में शरीर में अपना घर बनाकर प्राण हर लेती है इसलिए इसे 'साईलेन्ट किलर' भी कहते हैं। वर्तमान में देश में लगभग बारह करोड़ लोग इस रोग के शिकंजे में हैं, 2025 तक इस संख्या के 22 करोड़ पहुंच जाने की आशंका है। आंकड़े कहते हैं कि यदि परीक्षण किया जाए तो खुद को स्वस्थ कहने वाले 15% लोग इस बीमारी से ग्रस्त पाये जायेंगे। आधुनिक जीवनशैली की देन कहे जाने वाले इस रोग का निदान भी योगमय जीवन में ही है।

क्या है हाईपरटेंशन ?

(What is Hypertension?)

सामान्य अवस्था में हमारा हृदय शरीर से अशुद्ध रक्त को प्राप्त करता है। यह पहले दायें आलिन्द में आता है तथा दायें निलय में उसे भेज दिया जाता है, जहाँ से यह रक्त शुद्ध होने के लिए पलमोनरी धमनियों के माध्यम से फेफड़ों में भेजा जाता है, यहाँ से शुद्ध होकर रक्त को पलमोनरी शिराओं द्वारा बायें आलिन्द में भेजा जाता है तथा बायें निलय से ही यह शुद्ध रक्त सम्पूर्ण शरीर में भेजा जाता है। रक्त के आगे बढ़ने की इस प्रक्रिया में रक्त द्वारा जो दाब रक्तवाहिनियों की दीवार पर लगाया जाता है वह ब्लड प्रेशर कहा जाता है। जब किसी विकृति के कारण इन रक्तवाहिनियों का ल्युमैन छोटा हो जाता है तो रक्त का प्रेशर बढ़ जाता है, इस अवस्था को ही हाईपरटेंशन की संज्ञा दी जाती है। अतः सामान्य अवस्था में जो रक्त चाप 120/80 mm Hg होता है, उसके बढ़ जाने की अवस्था उच्च रक्त चाप या हाईपरटेंशन है।

हुई। एक शोध के अनुसार भारत में लगभग 52% मौते जो उच्च रक्त चाप से होती हैं उनमें ज्यादातर लोग 70 वर्ष से कम आयु के हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के अनुसार वर्ष 2025 तक दुनिया में 15 अरब से ज्यादा लोग हाई ब्लड प्रेशर के शिकार होंगे और इनमें भी बहुमत गरीब देशों का होगा। यदि शोध आंकड़ों को देखें तो भारत में 31.5 मिलियन उच्चरक्तचाप के रोगी ग्रामीण क्षेत्रों में तथा शहरी इलाकों में यह संख्या 34 मिलियन है। अतः यह आंकड़े स्पष्ट रूप से यह इंगित करते हैं कि भारत जैसा विकासशील देश भी इस बीमारी से गंभीर रूप से प्रभावित है।

उच्च रक्तचाप के कारण

(Causes of Hypertension)

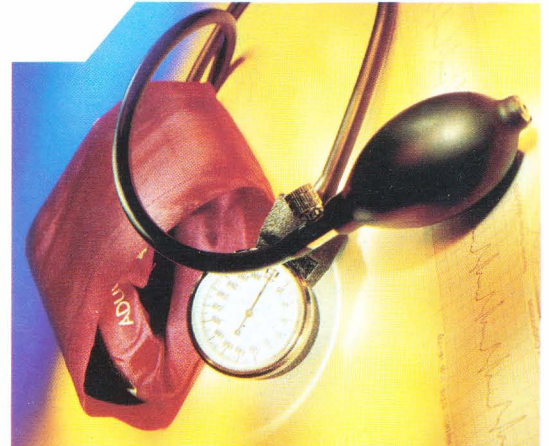
इस बीमारी के सामान्य कारण हैं-

- आनुवंशिकी
- मोटापा
- नमक का अधिक प्रयोग
- व्यायाम की कमी
- तनाव

हाइपरटेंशन के शिकंजे में दुनिया

(World in the grip of Hypertension)

उच्च रक्तचाप दुनिया की दस घातक बीमारियों में से एक है। आउटलुक पत्रिका के अनुसार दुनिया भर में प्रतिवर्ष इसके कारण 70 लाख मौतें होती हैं। लगभग हर तीसरा वयस्क इससे प्रभावित है। लेन्सेट नामक पत्र के शोध के अनुसार वर्ष 2001 में 7.6 मिलियन लोगों की मृत्यु केवल उच्चरक्त चाप के कारण



कारणों के आधार पर इसे दो भागों में बांटा गया है हाइपरटेंशन के दो भाग-

1. प्राइमरी हाइपरटेंशन
2. सेकेन्डरी हाइपरटेंशन

प्राइमरी हाइपरटेंशन के कारण

(Causes of Primary Hypertension)

धूम्रपान, शराब, मोटापा, लिपिड प्रोफाइल के स्तर में वृद्धि, तनावयुक्त अवस्था, नमक का अधिक सेवन, अधिक रेविन हार्मोन का साव, आनुवांशिक कारण।

सेकेन्डरी हाइपरटेंशन के कारण

(Causes of Secondary Hypertension)

वृक्क के रोग, अन्तः साव तंत्र संबंधी बीमारियां, रिल्प एपनिया, प्रेग्रैन्सी के कारण, औषधियों के कारण।

लक्षण

(Symptoms)

साईलेन्ट किलर हाइपरटेंशन के लक्षण सामान्य रूप से परिलक्षित नहीं होते हैं। इसका निदान मुख्यतः रक्तचाप को माप करके ही किया जाता है, फिर भी कुछ सामान्य लक्षण जो कि कभी-कभी उपस्थित होते हैं, वे निम्नलिखित हैं- सिरदर्द, पेशाब से सम्बन्धित समस्या, रात में नींद न आना, रात को सांस लेने में तकलीफ होना, घबराहट होना, चिड़चिड़ापन, हृदय की धड़कनों का अनुभव होना, आंखों में सूजन, थकान होना।

दुष्प्रभाव

(Negative Effects)

उच्च रक्त चाप का लगातार बना रहना शरीर को विशेष रूप से प्रभावित करता है। यह रक्त परिसंचरण तंत्र को प्रभावित करने के साथ-साथ शरीर के अन्य अंगों पर भी अपना दुष्प्रभाव दिखाता है, यह दुष्प्रभाव निम्नप्रकार हैं-

अंग / तंत्र

1. रक्तपरिसंचरण तंत्र

दुष्प्रभाव

वेन्ट्रिकुलर हाइपरट्रोफी, मॉयोकार्डियल इन्फेक्शन, एंजाईना, कॉर्डिएक इरथिमिसिस, हार्टफेलियोर

2. वृक्क (किडनी)

रीनलआट्रियो-स्ट्रीनोसिस, रीनल, फेलियोर

3. केन्द्रिय तंत्रिका तंत्र

इस्कीमिक अटैक, स्ट्रोक, तंत्र डिमेन्शिया

4. रेटिना

हाइपरटेन्सिव रेटिनोपैथी

5. मैलिग्नेन्ट

हाइपरटेन्सिव ऐनसेफलोपैथी हाइपरटेन्शन



क्या है निदान

(Diagnosis)

प्रयोगशाला परीक्षण (Laboratory test) - इसमें प्रधान रूप से रक्तचाप की जांच की जाती है। इसके अतिरिक्त दुष्प्रभाव से उत्पन्न विकृतियों का परीक्षण भी किया जाता है। इसके लिए निम्न परीक्षण आवश्यक हैं-मूत्र परीक्षण, सीने का एक्स रे, लिपिड प्रोफाइल, इन्डोस्कोपी, थायरॉइड टेस्ट।

आधुनिक चिकित्सा प्रणाली में उच्चरक्तचाप का प्रबंधन एन्टीहाइपरटेन्सिव ड्रग्स (antihypertensive drugs) के द्वारा प्रायः दिया जाता है। एण्टीहाइपरटेन्सिव ड्रग्स के अन्तर्गत थाइजाइड्स व ब्लॉकर, कैल्शियम एन्टागोनिस्ट्स, ए.सी.ई. इन्हिबिटर एवं ए-ब्लॉकर्स आदि प्रमुख हैं। ये कारगर तो हैं परन्तु इसके कई पार्श्व प्रभाव भी देखे जाते हैं। साथ ही अत्यधिक सेवन के परिणामस्वरूप इन दवाइयों पर दिन प्रतिदिन रोगी की निर्भरता बढ़ती ही चली जाती है।

औषधिरहित चिकित्सा (Non drugs therapy) के अन्तर्गत मोटापा कम करना, अल्कोहल पेय का कम लेना, लवण की मात्रा भोजन में कम करना, नियमित व्यायाम से जुड़ना, फल और सब्जियों को अधिक मात्रा में ग्रहण करना, धूम्रपान छोड़ना तथा संतृप्त वसा (Saturated fat) का सेवन कम करना आदि है।

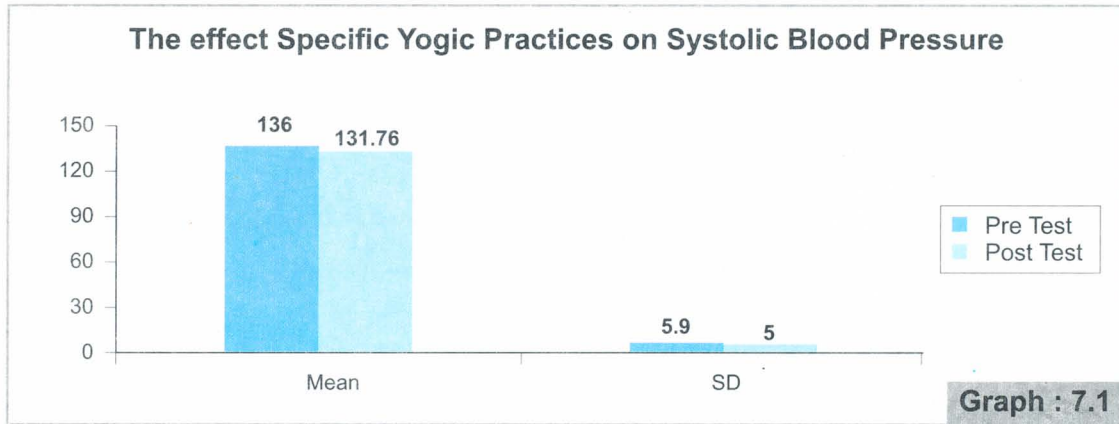
70 के दशक में उच्चरक्तचाप पर योगाभ्यास के प्रभाव पर शोध अध्ययन शुरू हुआ। जिसके परिणाम अत्यन्त सकारात्मक देखे गये। के.एन. उडुप्पा (1978) ने शवासन एवं अन्य

विश्रांतिकारक क्रियाओं का प्रभाव उच्च रक्त चाप पर सकारात्मक रूप से अत्यन्त प्रभावकारी पाया। दामोदरन तथा उनके सहयोगियों (2002) ने हाईपरटेन्शन पर यौगिक प्रक्रियाओं के प्रभाव का अध्ययन किया तथा इनके प्रभाव का सकारात्मक परिणाम पाया।

देव संस्कृति विश्वविद्यालय में सम्पन्न शोध

(Researches Conducted at DSVV)

देवसंस्कृति विश्वविद्यालय के योग विभाग में 2008 में - 'विशिष्ट योगाभ्यासों का उच्चरक्तचाप पर प्रभाव' विषय पर अध्ययन किया गया। इसमें उद्देश्यपरक प्रतिचयन के द्वारा 30 से 60 वर्ष की उम्र के 25 प्रयोज्यों को श्री जय साई निदान हास्पिटल, लखनऊ से चुना गया। जिसमें 10 महिलाएँ और 15 पुरुष शामिल थे। सभी प्रयोज्यों को 8 सप्ताह तक प्रतिदिन 45 मिनट यौगिक अभ्यास करवाया गया जिसमें लघुशंख प्रक्षालन (सप्ताह में एक बार अर्थात् कुल 8 बार), अग्निसार क्रिया (20 चक्र प्रतिदिन), कुंजल क्रिया (सप्ताह में दो बार अर्थात् कुल 16 बार), उड्डियान बंध एवं डीप ब्रीदिंग (प्रतिदिन 20 मिनट) एवं शवासन (10 मिनट) का अभ्यास करवाया गया। अभ्यास करवाने के पूर्व एवं 8 सप्ताह के पश्चात् सभी प्रयोज्यों का स्फिग्मोमैट्रोमीटर (Sphygmomanometer) द्वारा रक्तचाप मापन हेतु परीक्षण किया गया। प्राप्त आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण टी-टेस्ट के द्वारा किया गया, जिससे प्राप्त मानों को सारणी (7.1 तथा 7.2) में दर्शाया गया है।



सारिणी (7.1) एवं ग्राफ से स्पष्ट है कि आठ सप्ताह तक विशिष्ट योगाभ्यासों के पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण में उच्च रक्तचाप स्तर के सिस्टोलिक में मध्यमान के मान में 136mm Hg से 131.76 mm Hg स्तर में कमी हुई तथा प्राप्त टी-वैल्यू का मान 4.9, स्वतंत्रता के 24 अंश पर, 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया। अतः यह निष्कर्ष निकलता है कि उपर्युक्त विशिष्ट योगाभ्यासों को करने से प्रयोज्यों के बढ़े हुए सिस्टोलिक बी.पी. स्तर सामान्य हुए।

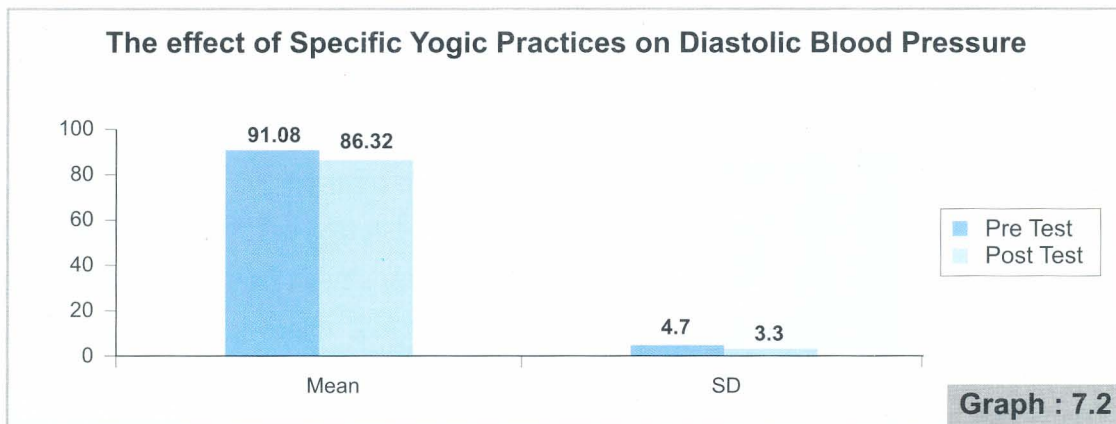
सारिणी (7.2) एवं ग्राफ से स्पष्ट है कि आठ सप्ताह तक विशिष्ट योगाभ्यासों के पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण में उच्च रक्तचाप स्तर के डायस्टोलिक मान के मध्यमान में 91.08mmHg

से 86.32mmHg स्तर की कमी हुई तथा प्राप्त टी-वैल्यू का मान 6.15, स्वतंत्रता के अंश 24 में, 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया। अतः यह निष्कर्ष निकलता है कि उपर्युक्त विशिष्ट योगाभ्यासों को करने से प्रयोज्यों के बढ़े हुए डायस्टोलिक बी.पी.स्तर में सार्थक दिशा में परिवर्तन हुआ।

पूर्व में हुए कई शोध निष्कर्ष यह बताते हैं कि प्राणायाम तथा ध्यान के अभ्यास से सिम्पैथेटिक एक्टिविटी (Sympathetic Activity) कम होती है तथा पैरासिम्पैथेटिक एन.एस.एक्टिवेट (Parasympathetic N.S.activate) होता है। यह शरीर में होमियोस्टेसिस (homeostasis) को बनाये

Yogic Solution of Hypertension Table 7.1

Systolic	Mean mm Hg	SD	r	t-value	Significance level
Pretest	136	5.9	0.71	4.9	0.01
Posttest	131.76	5			
N=25,				df=24	



रखने में सहायक है। योगाभ्यास से शरीर में एड्रेनेलिन (adrenaline) तथा नार-एड्रेनेलिन (nor-adrenaline) का स्तर घटता है (Bowman, 1997)। ये हार्मोन तनाव हार्मोन्स के नाम से जाने जाते हैं। इस प्रकार इस हार्मोन के घटने से हृदय गति, श्वास गति में कमी आती है तथा रोगी को लाभ मिलता है।

अतः उपरोक्त शोध निष्कर्ष के आधार पर यह विदित होता है कि यदि उच्चरक्तचाप के रोगी ड्रग के साथ-साथ नियमित योगाभ्यास करें, तो एन्टीहाईपरटेन्सिव ड्रग (antihypertensive drugs) पर उनकी निर्भरता कम होती जाएगी तथा रोगी को जल्द ही स्वास्थ्य लाभ मिलेगा।

Yogic Solution of Diastolic Hypertension

Table 7.2

Diastolic	Mean mm Hg	SD	r	t-value	Significance level
Pretest	91.08	4.7	0.6	6.15	0.01
Posttest	86.32	3.3			
N=25,				df=24	

उच्चरक्तचाप के उपचार हेतु योगाभ्यास का पैकेज (Yogic Package for Hypertension) -

क्रियाएँ-

जलनेति (Pg. 186) (सप्ताह में दो दिन)-मस्तिष्क की कोशिकाओं को शुद्ध रखने एवं विश्रान्ति प्रदान करने हेतु तथा समुचित रक्त प्रवाह बनाए रखने हेतु।

कुंजल (Pg. 186) (सप्ताह में एक दिन)-पेट संबंधी विकारों तथा अतिरिक्त कॉलेस्ट्रॉल की मात्रा के बाह्य निष्कासन हेतु।

आसन-

पवन मुक्तासन भाग एक (Pg. 196) - शरीर के सभी जोड़ों व मांसपेशियों में मजबूती व लचीलेपन के लिए तथा संपूर्ण शरीर में बेहतर रक्त संचार के लिए।

मार्जरी आसन (Pg. 192) - गर्दन, कंधे व रीढ़ को लचीला बनाने के लिए तथा रक्त परिसंचरण की प्रक्रिया को सुचारु बनाने के लिए।

शशांकासन (Pg. 192) - स्पाइनल कॉर्ड की विश्रान्ति के लिए।

भुजंगासन (Pg. 195) - स्पाइनल कॉर्ड (मेरुदण्ड संस्थान) को लचीला, स्वस्थ व पुष्ट बनाने के लिए।

अर्द्धमत्स्येन्द्रासन (Pg. 193) - नाड़ी संस्थान को शक्ति प्रदान करने तथा मेरुदण्ड को लचीला बनाने के लिए।

शवासन (Pg. 197) - शारीरिक व मानसिक विश्रान्ति के लिए।

प्राणायाम-

लम्बी गहरी श्वास-प्रश्वास (Pg. 197) (5 चक्र)-फेफड़ों की पुरानी वायु के निष्कासन के लिए।

नाड़ीशोधन (Pg. 197) (7 चक्र)-मस्तिष्कीय कोशिकाओं की शुद्धि के लिए।

उज्जायी (Pg. 198) (5 चक्र)-श्वसन गति की मात्रा तथा हृदय की धड़कन न्यून करने के लिए।

शीतली /सीत्कारी प्राणायाम (Pg. 198) (5 चक्र)-उत्तेजित स्नायुओं की शिथिलता, मानसिक स्थिरता व शांति के लिए।

अन्य विशेष-

योगनिद्रा, गायत्रीमंत्र, हिमालय का ध्यान (Pg. 200) -कार्डियक वर्क लोड कम करने के लिए।

सावधानी-कोई भी उच्च अभ्यास बिना कुशल मार्गदर्शक के न करें। योगाभ्यास या अन्य कोई भारी कार्य करते समय यदि परेशानी महसूस हो तो शवासन में लेटकर सोऽहम् का ध्यान करें।

अन्य सलाह-

सुबह-शाम टहलने का क्रम बनाएँ, सात्विक आहार-विहार तथा तनाव मुक्त रहने का प्रयास करें।

निष्कर्ष (Conclusion) -

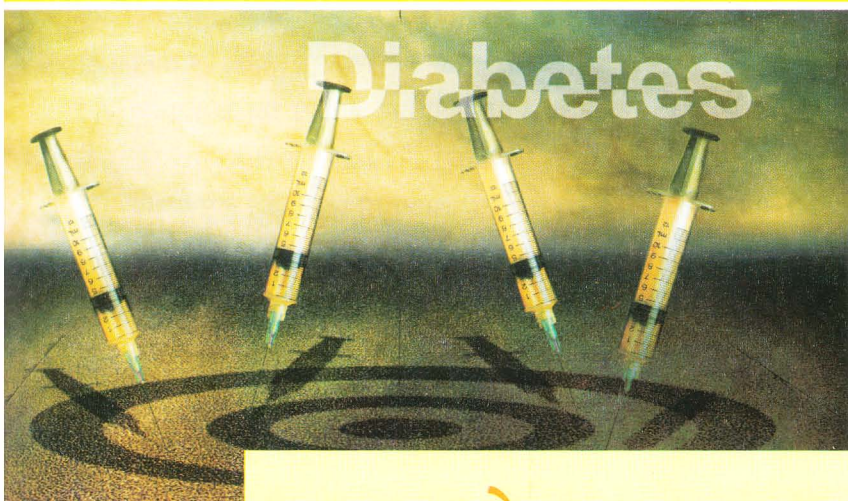
उच्चरक्तचाप की समस्या गलत जीवन शैली अपनाने तथा अत्यधिक तनाव लेने से उत्पन्न होती है अतः इसका समाधान भी सही जीवन शैली तथा संयम

अपनाकर और तनाव का उपयुक्त नियोजन करके किया जा सकता है। उच्चरक्तचाप वाले रोगियों को भोजन में नमक का प्रयोग कम-से-कम करना चाहिए तथा तले-भुने-मिर्च-मसाले युक्त भोजन से परहेज करना चाहिए। इन्हें सुबह-शाम टहलने आदि का क्रम अपनाकर तनाव मुक्त जीवन जीने का प्रयास करना चाहिए। विश्वविद्यालय में हुए शोध निष्कर्ष यह दर्शाते हैं

कि विशिष्ट योगाभ्यास से प्रयोज्यों के उच्चरक्तचाप स्तर में कमी हुई लेकिन ये योगाभ्यास किसी अनुभवी मार्गदर्शक के निर्देशन में ही करना चाहिए अन्यथा बरती जाने वाली सावधानियों की उपेक्षा नुकसान हो सकता है। उच्च रक्तचाप वाले रोगियों को जब कभी परेशानी महसूस हो तो शवासन में लेटकर सोऽहम् का ध्यान करना चाहिए।



देव संस्कृति विश्व विद्यालय की प्रयोगशाला में विभिन्न शारीरिक-मानसिक प्रक्रियाओं का वैज्ञानिक विश्लेषण-अध्ययन



मधुमेह का यौगिक प्रबन्धन

Yogic Management of Diabetes

2020 तक भारत विश्व की डायबिटीज राजधानी होगा। यह भय किसी कपोल कल्पना से नहीं, विश्व स्वास्थ्य संगठन के पुख्ता आंकड़ों से जन्मा है। संगठन के एक सर्वेक्षण के अनुसार वर्तमान भारत में लगभग 3.5 से 4 करोड़ लोग डायबिटीज से पीड़ित हैं। हालात पर काबू न पाया गया तो यह संख्या बढ़कर भारत को मधुमेह की राजधानी बना देगी। 14 वर्ष से कम आयु के बच्चों में पाए जाने वाले टाइप-1 डायबिटीज की विश्वव्यापी संख्या 4,40,000 है, जिसमें 25% केवल दक्षिण एवं एशियाई है (टाईम्स ऑफ इंडिया रिपोर्ट, 17 अगस्त, 2001)। 'नेचर' नामक विज्ञान पत्रिका में प्रकाशित एक रिपोर्ट के अनुसार भारत सरकार राष्ट्रीय आय के 237 बिलियन डॉलर जीर्ण रोगों जैसे डायबिटीज, हृदय रोग इत्यादि पर खर्च कर रही है। यकीनन इस राशि की हकदार कोई बीमारी नहीं, बल्कि विकास योजनाएं बन सकती हैं, बशर्ते योग पर विश्वास किया जाए।

क्या है मधुमेह

(What is Diabetes) -

मधुमेह (डायबिटीज मेलाइटस) एक चयापचय सम्बन्धी रोग है। इस रोग की प्रमुख समस्या शरीर की कोशिकाओं द्वारा शर्करा का सही एवं समुचित उपयोग नहीं कर पाना है। शर्करा युक्त पदार्थ (कार्बोहाइड्रेट) भोजन द्वारा ग्रहण करने पर यह पाचन के दौरान पचकर मुख्यतः ग्लूकोज (शर्करा) में परिवर्तित कर दिया जाता है। ये ग्लूकोज के अणु हमारी आँतों से अवशोषित होकर यकृत में पहुँच जाते हैं तथा वहाँ ये आवश्यक मात्रा में रक्त के माध्यम से सम्पूर्ण शरीर में प्रसारित हो जाते हैं। इस प्रक्रिया को पैंक्रियाज से स्रावित हार्मोन इंसुलिन संचालित करता है। इस हार्मोन की कमी से ही शर्करा की मात्रा में वृद्धि होती है, जिसे मधुमेह के नाम से जाना जाता है।

कैसे जन्मता है यह रोग ?

(How does Diabetes Develop?) -

इस रोग के मुख्य दो कारण माने जाते हैं-प्रथम जैविक तथा द्वितीय मानसिक।

प्रथम कारण (जैविक)-इसके अंतर्गत अनियंत्रित जीवनचर्या, मोटापा, अति भोजन, व्यायाम की कमी, शक्कर, मीठे तथा कार्बोहाइड्रेट युक्त पदार्थ का भोजन में अत्यधिक उपयोग आदि कारण हैं। ऐसे पदार्थों के सेवन से अग्राशय को अत्यधिक मात्रा में इंसुलिन स्रावित करने का दबाव पड़ता है। लंबे समय तक यह स्थिति बने रहने पर, अग्राशय की क्रियाशीलता मंद पड़ने

लगती है। जिससे अत्यधिक रक्तशर्करा के उद्दीपन के बावजूद भी इंसुलिन का स्राव कम हो जाता है। इस प्रकार शर्करा का चयापचय मंद पड़ने से शर्करा लम्बे समय तक रक्त में घुली रहने के लिए बाध्य हो जाती है। इस स्थिति को उच्च रक्त शर्करा स्तर कहते हैं। फलस्वरूप गुर्दों द्वारा अतिरिक्त शर्करा छनकर मूत्र द्वारा बाहर आती है। बारंबार मूत्र त्याग करने से शरीर में जल की कमी होती है तथा बार-बार प्यास लगती है। रोग प्रतिरोधक क्षमता दुर्बल हो जाती है, घाव ठीक से नहीं भरते तथा दृष्टि दोष होने लगता है।

द्वितीय कारण (मानसिक)-तनाव से सम्बन्धित है। तनाव की अधिकता से ऐड्रीनल ग्रंथि उत्तेजित होती है तथा कार्टिको एस्टीरॉइड हार्मोन का स्राव बढ़ जाता है। इस हार्मोन की रक्त में अधिकता, रक्त प्रवाह में ग्लूकोज छोड़ने के लिए एक शक्तिशाली उत्प्रेरक का कार्य करता है। इस बढ़े हुए ग्लूकोज को कोशों तक पहुँचाने के लिए अधिक इंसुलिन की आवश्यकता पड़ती है, जिससे अग्राशय पर अत्यधिक दबाव पड़ने से



इसकी कार्य क्षमता कमजोर पड़ जाती है। यहीं मधुमेह के लक्षण प्रकट होते हैं।

मधुमेह के प्रकार-

यह रोग दो प्रकार का होता है-

टाइप - 1 (Insulin dependent) - यह रोग प्रायः बच्चों में देखा जाता है जिसका प्रमुख कारण जेनेटिक, वायरल संक्रमण, अत्यधिक कष्टप्रद भावनात्मक आघात, पैक्रियेटिक ट्यूमर है। शोध में KIAA0350 नामक जीन को भी इसका प्रमुख कारण बताया गया है।

टाइप- 2 (Non insulin dependent diabetes) - यह रोग प्रायः तनावग्रस्त, शारीरिक रूप से अक्रियाशील, भोजन में शर्करा स्टार्चयुक्त तथा वसायुक्त पदार्थों की अधिकता के कारण होता है। इस प्रकार का मधुमेह प्रायः प्रौढावस्था में देखा जाता है।

मधुमेह के खतरे (Dangers of Diabetes) -

इंसुलिन के बिना कोशिका ग्लूकोज को ग्रहण नहीं कर पाती है तथा शर्करा रक्त प्रवाह में प्रवाहित होती रहती है। इसका समुचित उपयोग नहीं हो पाता है। ऐसी स्थिति में कोशिकाएँ ग्लूकोज के स्थान पर ऊर्जा स्रोत के रूप में वसा का प्रयोग करना शुरू कर देती हैं। यकृत से वसा एवं वसायुक्त पदार्थ का रक्त प्रवाह में उत्सर्जन होने से यह रक्त नलिकाओं में जमने लगता है जिससे उच्च रक्त चाप, हृदय रोग, गुर्दे की खराबी, मस्तिष्क तथा



अन्य तंत्रिकाओं पर चयापचय असंतुलित होने से- नसों की कमजोरी, अंगों का सुस्त होना, लकवा आदि के लक्षण प्रकट होते हैं। रोग प्रतिरक्षा प्रणाली के कमजोर होने से संक्रमण, घावों का न भरना, गैंग्रिन (अंगों का सड़ना) आदि रोग उत्पन्न होते हैं। कभी-कभी रक्त में अम्लों की मात्रा बढ़ने से (डायाबिटीज ट्रौमा) तथा अचानक मृत्यु का भी खतरा रहता है।

आधुनिक चिकित्सा की सीमाएँ (Limitation of Modern Medicine) -

प्रतिदिन भोजन से पहले इंसुलिन लेना तथा जीवन पर्यंत इसी पर निर्भर रहना। इंसुलिन अधिक मात्रा में लेने से रक्त में शर्करा का स्तर बहुत नीचे चला जाता है। चूँकि मस्तिष्कीय कोशिकाएँ मात्र ग्लूकोज का ही उपयोग कर सकती हैं अतएव यदि रक्त में ग्लूकोज की मात्रा नीचे चली जाए, तो मस्तिष्कीय कोशिकाएँ कार्य करना बंद कर देती हैं और व्यक्ति बेहोश हो जाता है। ऐसी स्थिति में ग्लूकोज की तुरंत पूर्ति आवश्यक होती है। स्थायी उपचार के लिए यौगिक चिकित्सा ही सरल विकल्प है। पूर्व में हुए

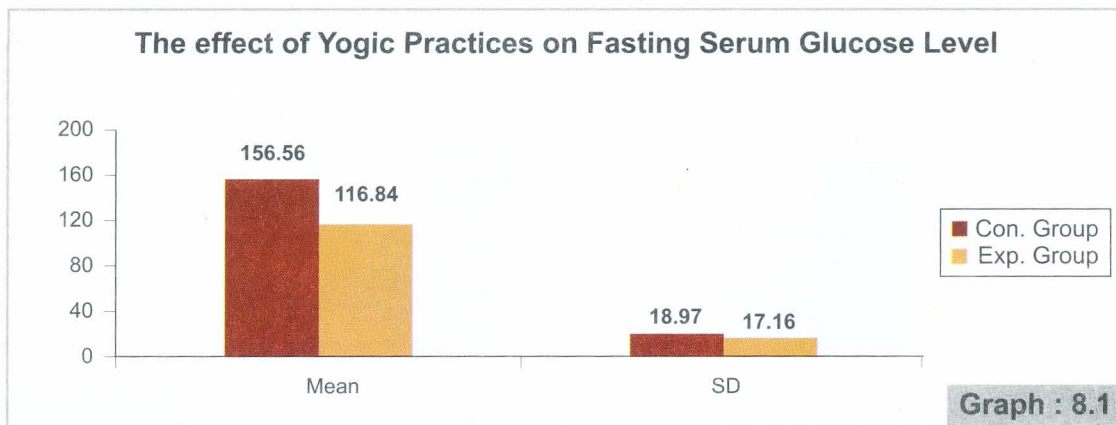
कई शोध निष्कर्ष भी मधुमेह के यौगिक प्रबंधनों को निर्देशित करते हैं। जिनमें देसाई 1976, शाही 1984, तुलपुले 1977 इत्यादि मुख्य हैं। कुछ शोध अध्ययन मधुमेह में यौगिक चिकित्सा को 65% कारगर मानते हैं (दिवाकर एवं भट्ट 1981, रमेश 1986)। उडुप्पा ने अपने शोध अध्ययन में बच्चों में पाए जाने वाले मधुमेह से ग्रस्त पाँच रोगियों को यौगिक चिकित्सा द्वारा पूर्ण स्वस्थ किया। रमेश (1986) ने अपने शोध अध्ययन में पाया कि यौगिक अभ्यास अग्राशय ग्रंथि को पर्याप्त इन्सुलिन स्रवित करने हेतु उत्तेजित करता है। भोले एवं उडुप्पा (1984) ने भी तनाव के कारण अपने शोध अध्ययन में मधुमेह पर योग के प्रभाव को सार्थक पाया। नोटिया (2006) ने भी अपने शोध अध्ययन में मधुमेह से ग्रस्त पाँच रोगियों पर यौगिक उपचार को प्रभावी पाया। इस शोध निष्कर्ष की पुष्टि सौटो एवं उसके सहयोगियों (2006) ने भी की है। इनडोना (1992) ने अपने नियंत्रित अध्ययन में योग समूह में फास्टिंग ग्लूकोज स्तर एवं ग्लाइकेटेड एच.बी. स्तर में सार्थक कमी पायी। खरे एवं जैन (1999) ने भी यौगिक अभ्यास से सीरम ग्लूकोज स्तर में सार्थक कमी देखा। लोरेन्जो गोरडोन एवं उसके सहयोगी (2006) ने अपने शोध निष्कर्ष में पाया कि योगाभ्यास करने वाले समूह में इन्सुलिन रिसेप्टर की ग्रहणशीलता में सार्थक बढ़ोत्तरी हुई, जो यह दर्शाता है कि योगाभ्यास मधुमेह रोगी के चयापचय क्रिया पर सार्थक प्रभाव डालता है।

देव संस्कृति विश्वविद्यालय में हुए शोध कार्य

(Research Works at DSVV) -

देव संस्कृति विश्वविद्यालय के अंतर्गत योग विज्ञान विभाग द्वारा सम्पन्न शोध कार्य के निष्कर्ष भी उपरोक्त शोध निष्कर्ष की पुष्टि करते हैं। मधुमेह पर पहला शोध कार्य 2007 में पूरा हुआ। जिसमें 'कुछ निश्चित यौगिक अभ्यासों का डायबिटीज मेलिटस पर पड़ने वाले प्रभाव' को देखा गया। इस शोध कार्य के अंतर्गत 45 वर्ष से अधिक उम्र के 50 डायबिटीज के उन प्रयोज्यों को शामिल किया गया जिन्हें लगभग 4 वर्ष से मधुमेह का रोग था। इन्हें यादृच्छिक प्रतिचयन द्वारा दो समूह-नियंत्रित एवं प्रायोगिक समूह में विभाजित किया गया। नियंत्रित समूह पर शोध कार्य के दौरान कोई इंटरवेन्शन नहीं दिया गया, जबकि प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों को 60 दिन तक यौगिक उपचार वारिसार धौति जैसे लघुशंखप्रक्षालन, वमन धौति जैसे कुंजल, अग्निसार धौति और योगनिद्रा का अभ्यास कराया गया। आँकड़ों का संचयन करने हेतु दोनों समूह में यौगिक उपचार करवाने से पूर्व प्रारंभिक परीक्षण एवं 60 दिन के पश्चात् अंतिम परीक्षण किया गया।

मधुमेह रोग फास्टिंग सीरम ग्लूकोज स्तर (Fasting serum glucose level) एवं पोस्ट-प्रौन्डियल ग्लूकोज स्तर (Post-Prandial glucose level) को मापने के लिए इलेक्ट्रॉनिक ग्लूकोमीटर (Electronic Glucometer) का उपयोग किया गया। यह



डिजिटल इलेक्ट्रो डिवाइस 5 से 45 के बीच सीरम स्तर को जाँचता है। परीक्षण से प्राप्त आँकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण टी-टेस्ट के द्वारा किया गया। जिससे प्राप्त मानों को सारिणी (8.1 तथा 8.2) में दर्शाया गया है।

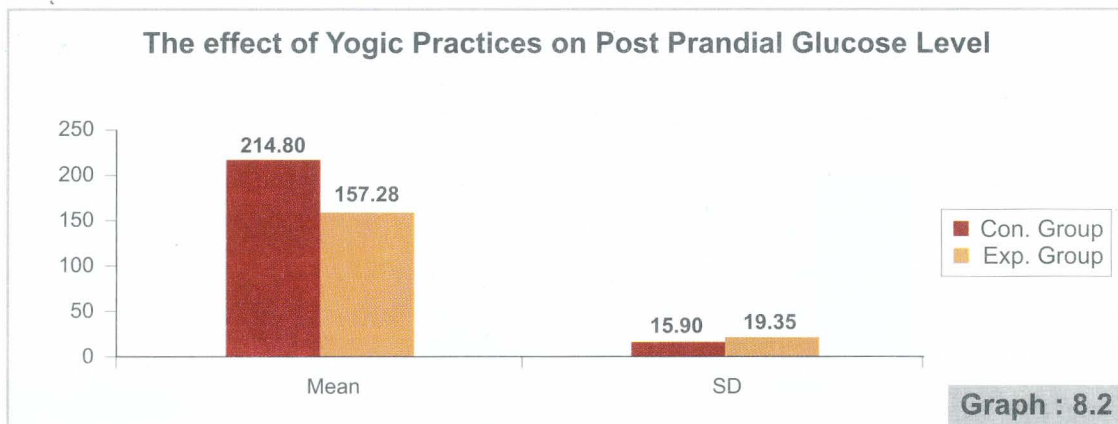
सारिणी (8.1) एवं ग्राफ से स्पष्ट है कि नियंत्रित एवं प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों के अंतिम परीक्षण में फास्टिंग सीरम ग्लूकोज स्तर में मध्यमान के मान में 156.56 से 116.84 स्तर की कमी हुई तथा प्राप्त टी-वेल्यू का मान 7.76, स्वतंत्रता के 48 अंश पर, 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया अतः यह निष्कर्ष

निकलता है कि उपर्युक्त योगाभ्यासों से प्रयोज्यों के फास्टिंग सीरम ग्लूकोज स्तर में कमी हुई।

सारिणी (8.2) एवं ग्राफ से स्पष्ट है कि नियंत्रित एवं प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों के अंतिम परीक्षण में पोस्ट-प्रौन्डियल ग्लूकोज स्तर में मध्यमान के मान 214.80 से 157.28 स्तर की कमी हुई तथा प्राप्त टी-वेल्यू का मान 11.48, स्वतंत्रता के अंश 48में, 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया। अतः यह निष्कर्ष निकलता है कि उपर्युक्त योगाभ्यासों से प्रयोज्यों के पोस्ट प्रौन्डियल ग्लूकोज स्तर में कमी हुई।

Table 8.1 Yogic Management of Diabetes

Group	Mean	SD	T-value	Significance level
Control	156.56	18.97	7.76	0.01
Experimental	116.84	17.16		
N=50			df=48	



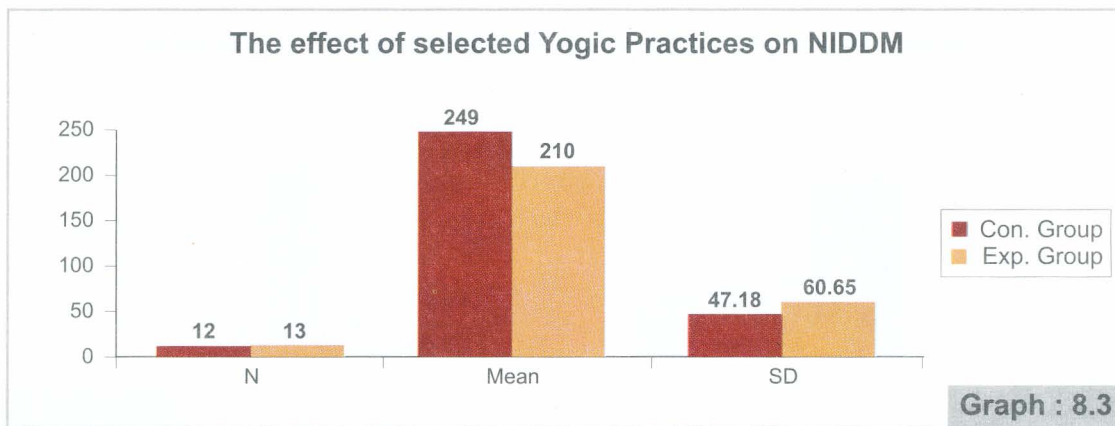
एक अन्य शोध अध्ययन (2007) में 'कुछ निश्चित योगाभ्यासों का इन्सुलिन पर निर्भर नहीं रहने वाले डाइबिटीज मेलिटस पर प्रभाव' का अध्ययन किया गया जिसमें सामान्य यादृच्छिक प्रतिचयन के माध्यम से लगभग 40 से अधिक उम्र के 25 प्रयोज्यों को नजीबाबाद के कोऑपरेटिव शूगर फैक्टरी से प्रायोगिक-नियंत्रित समूह अभिकल्प के अंतर्गत चयन किया गया। इन प्रयोज्यों में से 13 प्रयोज्यों को प्रायोगिक समूह में और 12 प्रयोज्यों को नियंत्रित समूह में रखा गया। प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों को 40 दिन तक प्रतिदिन 40 मिनट योगासन एवं प्राणायाम का अभ्यास करवाया गया। जिसमें आसनों में वक्रासन,

अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, पश्चिमोत्तानासन, भुंजगासन तथा प्राणायाम में सूर्यबेधी, भस्त्रिका, भ्रामरी प्राणायाम करवाया गया। अभ्यास करवाने से पूर्व एवं 40 दिन के पश्चात् सभी प्रयोज्यों के मधुमेह का परीक्षण किया। प्रयोज्यों के अंतिम परीक्षण में नियंत्रित एवं प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों के आंकड़ों के सांख्यिकीय विश्लेषण हेतु टी-परीक्षण का उपयोग किया गया। इस प्रकार परीक्षण से प्राप्त मानों को सारिणी (8.3) में दर्शाया गया है।

सारिणी (8.3) एवं ग्राफ से स्पष्ट है कि पश्चात् परीक्षण में नियंत्रित एवं प्रायोगिक समूह के रक्त ग्लूकोज स्तर के मध्यमान के मान में 249 से 210 स्तर की कमी हुई तथा प्राप्त टी-वैल्यू

Table 8.2

Group	Mean	SD	T-value	Significance level
Control	214.8	15.9	11.48	0.01
Experimental	157.28	19.35		
N=50			df=48	



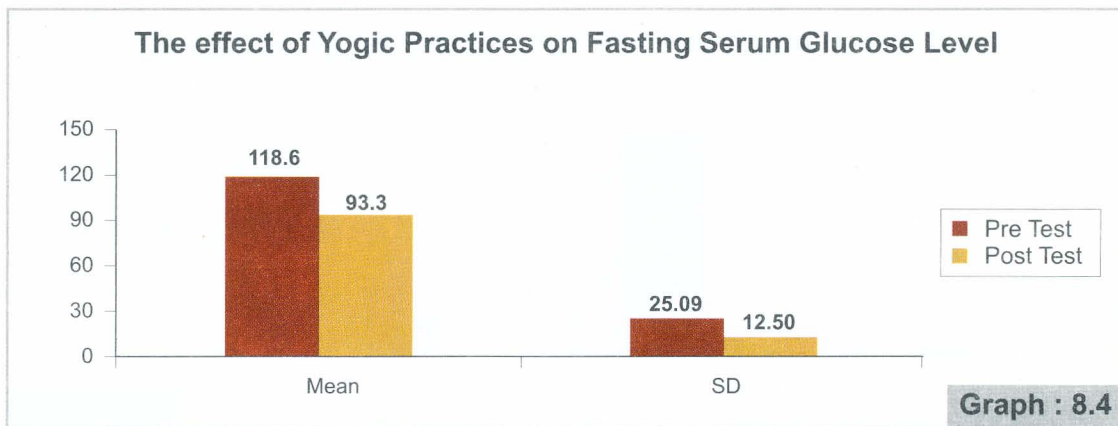
का मान 2.22, स्वतंत्रता के 23 अंश पर, 0.05 स्तर पर सार्थक पाया गया। अतः निष्कर्ष निकलता है कि उपर्युक्त आसन एवं प्राणायाम के अभ्यास से प्रयोज्यों के रक्त ग्लूकोज स्तर में कमी हुई।

यहाँ उपरोक्त सारणी एवं ग्राफ में प्रायोगिक समूह के सीरम ग्लूकोज स्तर का मध्यमान का मान, नियंत्रित समूह की अपेक्षा सार्थक रूप से कम हुआ है। यह दर्शाता है कि योग इंटरवेंशन (Yoga intervention), डायबिटीज मेलिटस ('Non insulin dependent diabetes mellitus' - NIDDM) को नियंत्रित करने में एक प्रभावशाली वैकल्पिक चिकित्सा के रूप में प्रयोग किया जा सकता है।

डायबिटीज मेलिटस में हम उन आसनों का उपयोग करते हैं जो पैन्क्रियाज को अधिक रिलेक्स करें और प्राण के बहाव में आने वाली रुकावटों को दूर करें। इन आसनों की विशेष तकनीकों का उपयोग करने से शरीर के पैन्क्रियाज के हिस्स में अधिक खिंचाव, दबाव व मरोड़ पड़ता है जिससे पैन्क्रियाज के हिस्स में अधिक पैन्क्रियाज को आराम भी मिलता है। अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, भुजंगासन, वक्रासन, पश्चिमोत्तानासन जिनमें शरीर का मरोड़ व झुकाव होता है, उनसे शरीर के संचरण तंत्र व नर्वसतंत्र के विभिन्न भागों की सफाई व मालिश होती है साथ ही नियमित अभ्यास से ये तंत्र

Table 8.3

Group	N	Mean	SD	T-value	Significance level
Control	12	249	47.18	2.22	0.05
Experimental	13	210	60.65		
N=25				df=23	



स्वस्थ व शक्तिशाली भी होते हैं। इस तरह ये आसन सीधे ही शरीर व मन को स्वस्थ करते हैं तथा धनुरासन और अर्द्धमत्स्येन्द्रासन फास्टिंग और पोस्ट प्रोन्डियल ग्लूकोज को नियंत्रित करने में बहुत प्रभावशाली है (Sahay, 1986)।

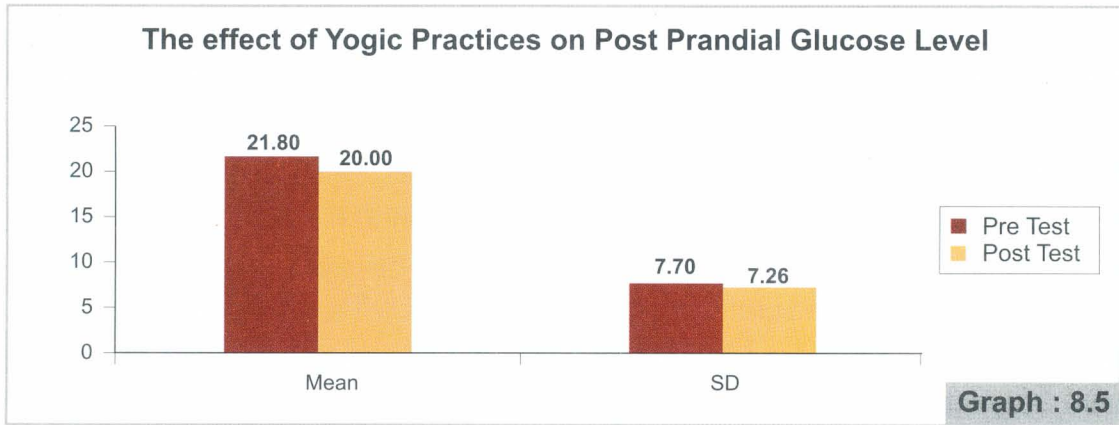
शरीर में फैट प्लम्पी सेल इन्सुलिन क्रिया के स्राव को कम करता है और ब्लड ग्लूकोज को नियंत्रित करने में अधिक मात्रा में इन्सुलिन की माँग करता है। यह बढ़ी हुई सक्रियता ही शरीर की कोशिकाओं को ग्लूकोज का आसानी से उपयोग करने में सक्षम बनाती है। ये आसन (पश्चिमोत्तानासन, भुजंगासन) रक्त में मोटापे के स्तर जैसे कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड को कम करते

हैं। ये आसन व्यक्ति के वजन को कम करने में भी मदद करते हैं, जिससे डायबिटीज को नियंत्रित करने में भी मदद मिलती है। योगासन (शवासन) और प्राणायाम (भ्रामरी, भ्रस्त्रिका) तनाव और कुण्ठा से बाहर निकलने में मनोवैज्ञानिक रूप से लाभकारी हैं। ये उपर्युक्त सभी आसन व प्राणायाम पैन्क्रियेटिक सेल को पुनर्जीवित करने में सहायक हैं और अभ्यास के दौरान यह देखा गया है कि इन्सुलिन स्राव और इन्सुलिन की सक्रियता पैन्क्रियेटिक सेल को पुनर्जीवित करने में भी सहायक होती है।

एक अन्य अध्ययन (2008) में 'कुछ निश्चित यौगिक अभ्यासों का डायबिटीज पेशेन्स के ब्लड ग्लूकोज स्तर पर पड़ने वाले

Table 8.4

Fasting	Mean	SD	r	t-value	Significance level
Pretest	118.6	25.09	0.46	5.55	0.01
Posttest	93.3	12.5			
N=25,				df=24	



प्रभाव का अध्ययन किया गया। इसमें उद्देश्यपरक प्रतिचयन के द्वारा 30 से 60 वर्ष के उम्र के 25 प्रयोज्यों को श्री जय साई निदान हास्पिटल, लखनऊ से चयन किया गया और उन्हें 8 सप्ताह तक प्रतिदिन 45 मिनट यौगिक अभ्यास करवाया गया। जिसमें लघुशंख प्रक्षालन (सप्ताह में एक बार अर्थात् कुल 8 बार), अग्निसार क्रिया (20 चक्र प्रतिदिन), कुंजल क्रिया (सप्ताह में दो बार अर्थात् कुल 16 बार), उड्डियान बंध एवं डीप ब्रीदिंग (प्रतिदिन 20 मिनट) एवं शवासन (10 मिनट) का अभ्यास करवाया गया। अभ्यास करवाने के पूर्व एवं 45 दिन के पश्चात् सभी प्रयोज्यों का ब्लड ग्लूकोज परीक्षण किया गया। प्राप्त आंकड़ों का

सांख्यिकीय विश्लेषण टी-टेस्ट के द्वारा किया गया, जिससे प्राप्त मानों को सारिणी (8.4 तथा 8.5) में दर्शाया गया है।

सारिणी (8.4) एवं ग्राफ से स्पष्ट है कि अभ्यास के पूर्व एवं 8 सप्ताह के पश्चात् किए गए परीक्षण से प्राप्त मानों में प्रयोज्यों के रक्त ग्लूकोज स्तर (फास्टिंग सीरम ग्लूकोज स्तर) के मध्यमान के मान में 118.6 से 93.3 स्तर की कमी हुई तथा प्राप्त टी-वैल्यू का मान 2.19, स्वतंत्रता के 24 अंश पर, 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया। अतः निष्कर्ष निकलता है कि यौगिक क्रिया अभ्यास करने से प्रयोज्यों के फास्टिंग सीरम ग्लूकोज स्तर में सार्थक कमी हुई।

Table 8.5

pp	Mean	SD	r	t-value	Significance level
Pretest	162.9	7.7	0.48	3.40	0.01
Posttest	35.08	7.26			
N=25,				df=24	

सारिणी (8.5) एवं ग्राफ से स्पष्ट है कि अभ्यास के पूर्व एवं 8 सप्ताह के पश्चात् किए गए परीक्षण से प्राप्त मानों में प्रयोज्यों के रक्त ग्लूकोज स्तर (पी.पी.ग्लूकोज स्तर) में मध्यमान के मान में 162.9 से 135.08 स्तर की कमी हुई तथा प्राप्त टी-वेल्यू का मान 5.55, स्वतंत्रता के 24 अंश पर, 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया। इससे निष्कर्ष निकलता है कि यौगिक क्रिया अभ्यास करने से प्रयोज्यों के पी.पी. ग्लूकोज स्तर में सार्थक कमी हुई।

यौगिक अभ्यासों का सीधा प्रभाव पेन्क्रियाटिक सेल्स पर, पेट के संकुचन व प्रसार के कारण पड़ता है, जिससे कि पेन्क्रियाटिक स्राव नियमित होता है। दिए गए आसनों के अभ्यास के अतिरिक्त रोगियों के श्वास-प्रश्वास के क्रम पर विशेष ध्यान दिया गया। लंबे गहरे व लयबद्ध श्वास-प्रश्वास के द्वारा शरीर के अंगों की जकड़न को दूर कर उन्हें पूर्ण रूप से आराम दिया गया। श्वास-प्रश्वास व कुंभक के क्रम में 1:4:2 का अनुपात बनाया गया। जिससे प्रयोज्यों के चिंता, तनाव आदि के स्तर में भी कमी पायी गयी।

इससे पूर्व हो चुके कई शोध निष्कर्ष में भी इस प्रकार के निष्कर्ष देखे जा चुके हैं। के.एन.उडुप्पा (1978) ने अपने शोध अध्ययन में पाया कि योगाभ्यास से केटाकोलामाइन्स स्तर में सार्थक कमी होती है तथा प्लाज्मा कार्टिसोल भी सामान्य स्तर पर आने लगता है। इससे यह विदित होता है कि मधुमेह मुख्यतः तनाव जनित दिनचर्या का ही परिणाम होता है। तनाव की स्थिति में शरीर में कार्टिसोल तथा कैटाकोलामाइन्स का स्तर बढ़ा पाया जाता है जो योगाभ्यास से सामान्य होने लगता है। परिणामस्वरूप रक्त शर्करा स्तर पर भी इसका अनुकूल प्रभाव पड़ता है। इस प्रकार योगाभ्यास को नियमित रूप से अपने जीवनचर्या का एक अभिन्न अंग के रूप में अपनाने से इस पर पूर्णतः नियंत्रण पाया जाना संभव है। आगे इस निष्कर्ष की और गहराई में शोध की आवश्यकता है जिससे इसकी मान्यता एवं प्रभावशीलता को और प्रभावी ढंग से विश्व पटल पर रखा जा सके।

डायबिटीज के उपचार हेतु योगाभ्यास का पैकेज

Yogic Package for Diabetes) -

शोधन क्रियाएँ-

जलनेति (Pg. 186) (सप्ताह में तीन दिन)-गले से ऊपर आंतरिक विकार जैसे श्लेष्मा आदि के निष्कासन के लिए तथा एन्टी स्ट्रेस मेकेनिजम के लिए।

कुंजल (Pg. 186) (सप्ताह में एक दिन)-पाचन तंत्र को उत्तेजित कर पाचन प्रक्रिया सुचारु करने हेतु।

कपालभाति (Pg. 186) (25 से 50 चक्र नियमित)-पाचन शक्ति बढ़ाने व पेट को स्वस्थ बनाए रखने के लिए।

लघुशंखपक्षालन (Pg. 187) (सप्ताह में एक बार)-पाचन विकारों के निष्कासन के लिए तथा पेन्क्रियाज को सक्रिय करने के लिए।

आसन-

ताड़ासन (Pg. 191), तिर्यक ताड़ासन (Pg. 191), कटिचक्रासन (Pg. 191) - पेट के मल को बाहर निकालने तथा स्पाइनल कॉर्ड व मांसपेशियों की मजबूती के लिए।

सूर्यनमस्कार (Pg. 189) / प्रज्ञा योग (Pg. 190) (5 चक्र)-शरीर के सभी तंत्रों की सक्रियता तथा अंतः स्रावी ग्रंथियों को संतुलित व नियंत्रित करने के लिए।

पश्चिमोत्तानासन (Pg. 194) / शशांकासन (Pg. 192) - एड़ीनल ग्रंथि की सक्रियता को कम करने के लिए।

धनुरासन (Pg. 195) / भुजंगासन (Pg. 195) - पाचन एवं उत्सर्जन के नियमन हेतु।

अर्द्धमत्स्येन्द्रासन (Pg. 193) / वक्रासन (Pg. 193) - पेन्क्रियाज ग्रंथि को सक्रिय करने के लिए।

हलासन (Pg. 195) / अर्द्धहलासन (Pg. 195) - अपचन को दूर कर पाचन शक्ति बढ़ाने तथा चयापचय क्रिया को संतुलित करने के लिए।

मयूरासन (Pg. 194) / मण्डूकासन (Pg. 193) - पाचन तंत्र मुख्य रूप से पेन्क्रियाज ग्रंथि को सक्रिय करने के लिए।

शवासन (Pg. 197) - शारीरिक व मानसिक विश्रान्ति के लिए।

प्राणायाम-

नाड़ीशोधन (Pg. 197) (7 चक्र) - सिम्पैथेटिक व पैरासिम्पैथेटिक तंत्र को संतुलित करने के लिए।

भस्त्रिका (Pg. 197) (5 चक्र) - जठराग्नि को उत्तेजित कर पाचन शक्ति बढ़ाने के लिए।

शीतली (Pg. 198) (5 चक्र) - रक्त-शुद्धिकरण के लिए।

भामरी (Pg. 198) (5 चक्र) - मानसिक तनाव को दूर करने के लिए।

बंध एवं मुद्राएँ-

जालंधर बंध (Pg. 199) - मानसिक तनाव, चिंता, क्रोध आदि के निवारण के लिए।

उड्डियान बंध (Pg. 199) - पेट संबंधी सभी विकृतियों को दूर करने के लिए तथा पेन्क्रियाज को सक्रिय करने के लिए।

खेचरी मुद्रा (Pg. 199) - थायराइड को प्रभावित व संतुलित करने के लिए तथा मानसिक एकाग्रता के लिए।

विशेष अभ्यास-

ॐउच्चारण, योगनिद्रा, महामृत्युंजय मंत्र / गायत्री मंत्र (Pg. 200) - मानसिक आध्यात्मिक स्वास्थ्य हेतु।

नोट-यदि मधुमेह के साथ उच्चरक्तचाप या हृदय रोग है तो पहले इन्हें नियंत्रित करने हेतु अभ्यास करें। उच्च रक्त चाप वाले व्यक्तियों को दिए गए आसनों के ‘/’ चिह्न के बाद वाले आसनों को किसी कुशल योगाभ्यासी प्रशिक्षक के मार्गदर्शन में ही करना चाहिए।

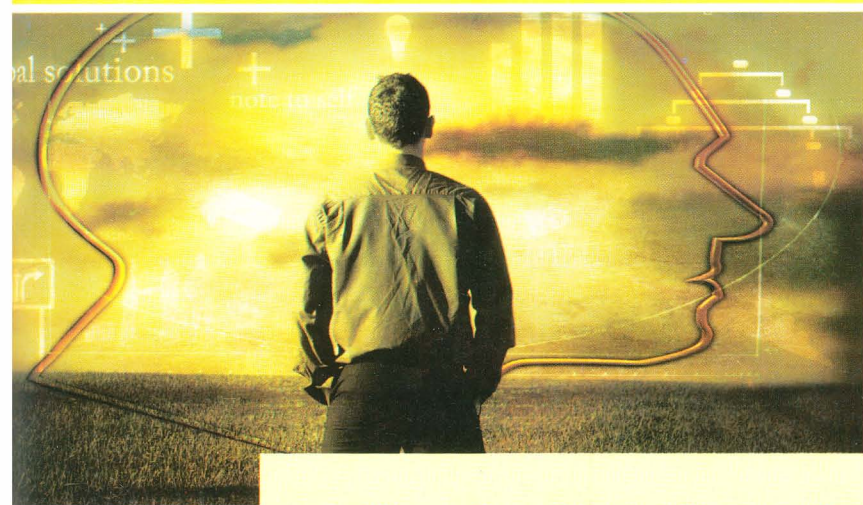
निष्कर्ष (Conclusion) -

मधुमेह शरीर के रक्त में बढ़ी हुई शर्करा की मात्रा के रूप में जानी जाने वाली बीमारी है। इसमें पैंक्रियाज नामक ग्रंथि के कम काम करने या न काम करने के कारण शरीर में शर्करा की मात्रा में वृद्धि हो जाती है जो कई तरह से, मूत्र के माध्यम से और घाव के न भरने के माध्यम से पहचान में आती है। मधुमेह के उत्पन्न होने का कारण भी अनियंत्रित जीवनचर्या, मोटापा, अतिभोजन, व्यायाम की कमी, शक्कर, मीठे तथा कार्बोहाइड्रेट युक्त पदार्थ का भोजन में अत्यधिक उपयोग आदि है। इसके साथ ही एक अन्य कारण अत्यधिक तनावपूर्ण जीवन है। बाहरी परिस्थितियाँ तनाव तो देती हैं लेकिन उस तनाव का सही नियोजन न कर पाना और उसे हर पल महसूस करना बीमारी का कारण

होता है। इसके उपचार के लिए संयमपूर्ण सही जीवनशैली अपनाने के साथ, तनाव के उचित प्रबंधन और सकारात्मक विचार करने की कला सीखनी चाहिए। जो कि अच्छी पुस्तकों के स्वाध्याय, अच्छे लोगों के साथ से संभव है। साथ ही योगाभ्यास का क्रम जीवन में शामिल करना चाहिए। विश्वविद्यालय में हुए शोधकार्यों से प्राप्त निष्कर्षों के आधार पर यह स्पष्ट है कि शोधनक्रियाएँ एवं योगाभ्यास मधुमेह को नियंत्रित करते हैं। यौगिक क्रियाओं एवं योगाभ्यासों का उद्देश्य यहाँ केवल पैंक्रियाज को पुनः ऊर्जा प्रदान करना तथा शरीर से अधिक शर्करा की मात्रा को निष्कासित करना है। ज्यादातर रोगी मोटापे से भी ग्रस्त होते हैं। इसलिए धीरे-धीरे अभ्यास की मात्रा में वृद्धि करके इस पर नियंत्रण पाया जा सकता है।



ब्रह्मवर्चस शोध संस्थान में दुर्लभ वनौषधियों का अनुपम उद्यान



कार्पोरेट क्षेत्र में कार्यरत व्यक्तियों की समस्याओं का यौगिक समाधान

www.vicharkrantibooks.org

Yogic Solution to the Problems of Corporate People

राष्ट्र की आर्थिक चिंताएं दूर करने में कॉर्पोरेट जगत महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है, परन्तु एक विचित्र विरोधाभास के साथ। वस्तुतः यह कार्पोरेट वर्ल्ड स्वयं अनेक चिंताजनक परिस्थितियों में उलझा हुआ है। ऐसी विकट परिस्थिति में आधुनिक आर्थिक दुनिया का नेतृत्व संभालने वाली नयी पीढ़ी को अतीत की तरफ से योग के रूप में एक मददगार भेजा गया है। यह अनूठा सहायक उनकी समस्याओं का निदान ही नहीं करता, बल्कि कार्पोरेट जगत में कीर्तिमान बनाने के लिए नेतृत्व क्षमता, पारस्परिक सम्बन्ध विकास, सृजनशीलता जैसे गुण भी विकसित करता है। अर्थ का अर्जन और विलासिता में उसका व्यय कार्पोरेट जगत की एक संस्कृति बन गयी है। भाव संवेदना, निश्चल प्रेम, भाव समायोजन, पारस्परिक सद्भाव, मर्यादित अर्थानुशासन, सहिष्णुता एवं सुव्यवस्थित दिनचर्या जैसे शब्द इस जगत में अस्तित्व के लिए संघर्ष कर रहे हैं और दुर्भाग्य से उन्हें पराजय मिल रही है। परन्तु यह पराजय वास्तव में कार्पोरेट जगत को ही हरा रही है क्योंकि विभिन्न जटिल मनोकायिक रोग कार्पोरेट जगत के व्यक्तियों को घेर रहे हैं। विशेषतः युवा जनशक्ति इन समस्याओं की चपेट में ज्यादा है। प्रचलित आधुनिक चिकित्सा पद्धति इनके समूल निवारण में अपर्याप्त सिद्ध हुई है।

कार्पोरेट जगत की समस्याएँ (Problems of Corporate World) -

१. मनोवैज्ञानिक समस्याएँ (Psychological Problems) -

तनाव, अनिद्रा, श्रवण शक्ति में हास, दर्द, वाक् शक्ति में हास, खराब आदत (धूम्रपान, मद्यपान), डिस्को और पॉप।

मनोग्रस्त-बाध्यता, कुण्ठा, आक्रामकता, अपराध-बोध, अवसाद, अधिक कामुकता एवं अन्य भावनात्मक नकारात्मकता।

२. मनोकायिक समस्याएँ (Psychosomatic Problems) -

अर्द्धकपटी (माइग्रेन), इरीटेबल बाउल सिन्ड्रोम, अम्ल पित्त, आमाशय व्रण, अस्थमा, एलर्जी, मधुमेह, कोरोनरी हार्ट डिसीज, ईटिंग डिस्ऑर्डर, अधिक पसीने का स्राव, चिरकालिक थकान, कमर दर्द, पूर्वोक्त मनोकायिक समस्याओं में एकाग्रता की कमी, भ्रम, स्मृतिभ्रम, न्यूनआत्म सम्मान, स्वआलोचना, स्वनियंत्रण में कमी, समाज से अलग रहना, सही निर्णय न कर पाना



इत्यादि मानसिक लक्षण और क्रोध, चिड़चिड़ापन, चिंता, बेखुशी, अलगाव जैसे भावनात्मक लक्षण पाये जाते हैं।

३. रिश्तों से सम्बन्धित समस्याएँ (Problems related to Relations) -

परिवार एवं साथियों से भावनात्मक आदान-प्रदान हेतु समय न दे पाना।

उच्च एवं निम्न कर्मचारियों के बीच अपर्याप्त संचार। पारस्परिक सहयोग एवं सद्भाव की कमी। वस्तुवादी संबंध, संवेदना एवं सहानुभूति की कमी, अर्थजन्य सम्बन्ध।

४. तनावजन्य समस्याएँ (Stress related Problems) -

- आंतरिक विक्षोभ में वृद्धि
- संघर्ष दर (Attrition rate) में वृद्धि,
- कार्य क्षेत्र में उपस्थिति में कमी,
- मेडिकल शिकायत में वृद्धि,
- प्रतियोगिता क्षमता में हास,
- उपभोक्ता शिकायतें,
- संस्थागत असंगति,
- कुशलता एवं उत्पादकता का हास,
- सजगता में कमी,
- रूचि एवं रचनात्मकता में कमी,
- परिवर्तन का प्रतिरोध।

योग के द्वारा तनाव प्रबंधन (Stress Management through Yoga) -

षट्कर्म-जलनेति, साथ में कपालभाति -तीन बार
आसन- ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन,

कटिचक्रासन, मार्जरी आसन, शशांक भुजंगासन, गोमुखासन, मकरासन प्राणायाम-नाड़ी शोधन, उज्जायी, भ्रामरी प्राणायाम

अन्य- ओम् उच्चारण, अगोचरी मुद्रा, अमृतवर्षा ध्यान

मनोवैज्ञानिक उपाय

(Psychological Technique) -

- आत्मबोध
- तत्त्वबोध
- निष्कासन तप
- कर्म सिद्धांत का अनुपालन

व्यवहारिक उपाय

(Behavioral Technique) -

- सुखी व्यक्ति के साथ व्यवहार-मित्रता का
- दुःखी व्यक्ति के साथ व्यवहार-करुणा का
- पुण्यात्मा के साथ व्यवहार-प्रसन्नता का
- दुरात्मा के साथ व्यवहार-तटस्थता का
- यम और नियम का अनुपालन
- दैनिक दिनचर्या में कम से कम एक निःस्वार्थ कर्म करना
- समय व अर्थ का दान देना (अच्छे कर्मों में इनका उपयोग)
- सत्संग एवं स्वाध्याय

उच्च कार्य सम्पादन में बाधाएँ

(Obstruction in High Work Efficiency)-

- कार्य दबाव,
- कार्य सम्पादन की समय सीमितता,

- मानव संसाधन की कमी,
- उर्नीदापन,
- जॉब के छूटने के भय आदि कार्य अभिव्यक्ति सही न हो पाना।

उच्च कार्य अभिव्यक्ति के यौगिक उपाय

(Yogic means of High work Efficiency)-

१. स्वः उत्प्रेरण (Self-motivation) -

सभी मनुष्यों के अंदर एक ही आत्मा का निवास है (केनोपनिषद् 2/4) अतः मैनेजर को सभी कर्मचारियों के प्रति आत्मभाव रखते हुये समान व्यवहार करना चाहिए।

अहं ब्रह्मास्मि एवं तत्त्वमसि अर्थ चिंतन-यदि प्रबंधक या नेतृत्वकर्ता सभी, कर्मचारियों के अंदर 'में अनन्त शक्ति सम्पन्न आत्मा हूँ' एक ऐसा भाव पैदा कर सके, तो कार्य अभिव्यक्ति में बेहतर वृद्धि हो सकती है। इसी तरह के प्रेरणा पद व्याख्याएँ, वर्क शाप, कान्फरेन्स आदि का आयोजन एवं सम्बन्धित अध्ययन सामग्री सभी, कर्मचारियों को उपलब्ध कराकर कार्य अभिव्यक्ति को बढ़ाया जा सकता है।

२. प्रेरक उक्तियों का उपयोग (Use of

Inspiring Quotation) -

प्रेरक उक्तियाँ व्यक्ति के चिंतन को सकारात्मक बनाती हैं और आगे बढ़ने में सहयोग करती हैं। कुछ उक्तियाँ इस प्रकार हैं-

- कर्म ही पूजा है।
- दुनियाँ में कई ऐसे कर्म हैं, जिनको इन्सान

नहीं कर सकता। पर कोई ऐसा कर्म नहीं, जिसको मनुष्य द्वारा भगवान नहीं कर सकता।

- मनुष्य काम की अधिकता से नहीं, उसे भार समझकर करने से थकता है।
- मनुष्य कर्म के बिना एक क्षण भी नहीं रह सकता है। अतः कर्म से प्यार करना चाहिए।
- दूसरों के साथ वह व्यवहार न करें, जो हमें अपने लिए पसन्द न हो।

३. यज्ञीय भाव (Yagonic Attitude) -

'Managing only for profit is like playing tennis with your eye on the score board & not on the ball.'

यज्ञ कर्म के अंतर्गत - उद्योगों के लिए त्याग, समर्पण व निःस्वार्थ भाव के साथ किए गए कर्म आते हैं तथा उत्कर्ष के लिए संघर्ष, निष्पक्षता, विनयशीलता, सामंजस्यता एवं पारस्परिक सहयोग तथा सभी के प्रति कृतज्ञता पूर्ण मानवीय व्यवहार आदि आते हैं।

४. फिटनेस कार्यक्रम (Fitness Programs) -

- आसन - पवन मुक्तासन - क्रम 1, सूर्यनमस्कार-5 चक्र, शवासन
- प्राणायाम - नाडीशोधन, प्राणाकर्षण
- अन्य अभ्यास - मूलबन्ध, ओम्कार उच्चारण, सविता देवता की ध्यान-धारणा

५. भजन सन्ध्या (Bhajan-Sandhya) -

- प्रीतिभोज के द्वारा पारस्परिक भाव अभिव्यक्ति करना।

- अपने आपको हर क्षण अनन्त शक्ति से पूर्ण ईश्वरी राजकुमार एहसास करना।
- हाई एक्जिक्यूटिव एवं लो ग्रेड वर्कर्स के बीच में खेल आयोजन करना।
- एक साथ सभी कर्मचारियों द्वारा अन्तर्क्रियात्मक योग प्रशिक्षण का अभ्यास करना।
- कर्म सिद्धांत का पालन करना।
- यम-नियम का पालन करना।
- इसके अतिरिक्त समय से प्राकृतिक आहार का सेवन करना।

- यौगिक शुद्धि क्रियाओं का बीच-बीच में प्रयोग करना।
- प्रियजनों से ज्यादा गोल (लक्ष्य) के प्रति प्रेम करना।
- सभी सबऑर्डिनेट्स के प्रति समभाव एवं व्यवहार करना।
- इन्द्रियसंयम, अर्थसंयम, समयसंयम एवं विचार संयम, शुचिता, ईमानदारी, अस्तेय, ब्रह्मचर्य का पालन करना।
- दूसरे की बातों एवं भावों को सुनना एवं एहसास करना।

६. क्रियायोग (Kriya Yoga) -

- तप - निरन्तरता एवं साहस के साथ, कष्टों को सहते हुए लक्ष्य उन्मुख कार्य करना।
- स्वाध्याय- प्रज्ञा के द्वारा चुनौती एवं समस्याओं का सही समाधान
- ईश्वर-प्रणिधान - दिव्यता के साथ (with divine), दिव्यता में (in divine) एवं दिव्य होने के लिए (be divine)

७. धारण का अभ्यास (Practice of Dharna)-

- उदीयमान सूर्य की धारणा,
- लगातार दोनों श्वासों के बीच के अन्तराल की धारणा, जिसके कारण मेनेजर या अन्य कर्मचारी अपनी शक्ति एवं कमियों को जान सकते हैं।
- सही लक्ष्य निर्धारण, सही जीवन दृष्टि, सफल योजना का निर्माण एवं कार्यान्वयन, एकाग्र मन से ही संभव है, जो पूर्ववत् यौगिक अभ्यास के द्वारा प्राप्त किया जा सकता है।

"Compared to what we ought to be we are only partially awake, we are making use of only a small part of our physical & mental resources, we possess power of various sorts which we habitually fail to use."- William James (Philosopher of Psychology).

उल्लेखनीय शोध निष्कर्ष

(Important Research findings) -

शोध अध्ययनों का विश्लेषण करने पर महत्वपूर्ण तथ्य प्राप्त हुए हैं कि-

- हम अपनी प्राप्त मानसिक शक्तियों का एवं प्रतिभा का 2% से भी कम उपयोग में लाते हैं। आइंस्टीन जैसे महान लोगों ने भी करीब 8 से 15% अपनी प्रतिभा का प्रयोग किया।
- हमारा चेतन मन केवल 10% ही हिस्सा ले पाता है जिसमें भी हम कुछ ही अंश प्रयोग कर पाते हैं और हम शेष 90% को क्रियाशील करने एवं उपयोग में लाने की विधा से अनभिज्ञ हैं।

- हम अपने अचेतन मन के 4 सकारात्मक एवं 4 नकारात्मक शीलों से अनभिज्ञ हैं जो हमारे समूचे व्यक्तित्व के ऊपर शासन करते हैं।
- 95% लोग इस संसार में अपने लक्ष्य को ही नहीं जानते।
- 3% लोग लक्ष्य को जानते हैं पर प्राप्त करने की विधि नहीं जानते।
- 1% लोग अपने लक्ष्य और इसे प्राप्त करने की विधि जानते हैं, पर इस की प्राप्ति पर इसका आनन्द नहीं ले पाते क्योंकि लक्ष्य प्राप्ति की अवस्था तक वो वृद्ध या बीमार हो जाते हैं।
- केवल 1% लोग ही लक्ष्य, और इसे प्राप्त करने की विधि और प्राप्त लक्ष्य के परिणाम का आनन्द ले पाते हैं।
- क्या आप इसी 1% में से एक सदस्य बनना चाहते हैं? अवश्य!

"It is not enough to have a good mind. The main thing is to use it well."- Rene Descartes (Mathematician and Philosopher).

अन्तिम 1% की श्रेणी में युगदृष्टा, ऋषि-मुनि एवं साधु लोग आते हैं, जो योगाभ्यास से अपने अचेतन मन का पूर्ण जागरण एवं उपयोग करने में सक्षम होते हैं। इस कार्य के लिए युगदृष्टा एवं विश्वगायत्री परिवार के संस्थापन पं. श्रीराम शर्मा आचार्य जी के द्वारा प्रणीत प्रज्ञा योग के अभ्यास काफी लाभकारी हैं जो हमारे आन्तरिक शक्तियों के जागरण एवं इनके मेनेजिकल वर्क में उपयोग करने की सामर्थ्य विकसित करता है।

प्रज्ञा योग - यह क्रिया योग एवं ज्ञान का संयुक्त स्वरूप है।

ज्ञान योग - आत्मबोध-जागने के बाद एवं तत्त्वबोध-सोने के पहले आत्मविश्लेषण इन्द्रिय संयम, अर्थसंयम, विचार संयम और समय संयम के अंतर्गत करना।

क्रिया योग-आत्मशोधन-देव पूजन, 3 माला गायत्री मंत्र का जप, सविता की ध्यान धारणा एवं सूर्यार्घ्यदान।

कम से कम युग निर्माण सत्संकल्प के 1 सूत्र का रोज चिन्तन, मनन एवं व्यावहारिक कार्यान्वयन का प्रयास करना।



योग के द्वारा संचार कौशल में सुधार एवं विकास

(Improvement & Development in Communication Skills by Yoga)-

प्रभावकारी संचार हेतु समझदारी, विश्वास एवं सहकारिता-यह 3 गुण होना अतिआवश्यक है। यहाँ पर समझदारी का मतलब है-परिस्थिति को अच्छे से समझकर विवेक के साथ कार्य करना एवं विश्वास एवं सहकार के वातावरण का सृजन करना। यह 3 गुण आचार्य पं. श्रीराम शर्मा के द्वारा बताए गये पंचशील और चार वर्चस के उपसमूह के घटक हैं। पंचशील-सुव्यवस्था, श्रमशीलता, मितव्ययिता, सहकारिता एवं शिष्टता।

चार वर्चस-समझदारी, ईमानदारी, बहादुरी एवं जिम्मेदारी

पूर्वोक्त गुणों का जीवन में अवलम्बन करने पर हम अपनी संचार कला को

चुम्बकीय बना सकते हैं। संचार के अंतर्गत अभिव्यक्ति कुशलता (Presentation skills), व्यापारिक लेखन (Business writing), तीव्र गति से पढ़ना (Speed reading), नेतृत्व कुशलता, (Leadership skills), Writing readable Business/Technique एवं शोध प्रतिवेदन (Report writing) जैसे कार्य आते हैं। इन सभी कार्यों का कुशलतापूर्ण सम्पादन तभी सम्भव है जब कार्यवाहक शारीरिक रूप से तन्दुरुस्त, मानसिक रूप से एकाग्र एवं भावनात्मक रूप में शुद्ध होगा। सभी संचारकर्ताओं में विवेक एवं अन्तर्ज्ञान का होना अति आवश्यक है।

इसके प्राप्ति के लिए हम नियमानुसार योगाभ्यास करके इन्हें प्राप्त कर सकते हैं।

स्वास्थ्य संवर्धन के लिए योग

(Yoga for Health & Fitness) -

- शोधन क्रियाएँ - नेति, कपालभाति, नौली, धौति, बस्ती एवं शंख प्रक्षालन
- आसन - पवनमुक्तासन - भाग 1, सूर्य नमस्कार, मेरुरज्जू संचालन के अभ्यास
- प्राणायाम - नाड़ी शोधन प्राणायाम, प्राणाकर्षण, उज्जायी, भ्रामरी प्राणायाम

- धारणा - उदीयमान सूर्य पर, भ्रुमध्यपर, अगोचरी मुद्रा, योग निद्रा
- ध्यान - सोऽहम् ध्यान, ओम् ध्यान, नादयोग ध्यान, ज्योतिःअवतरण की ध्यान-धारणा, सविता की ध्यान धारणा
- उपवास - साप्ताहिक/ एक बार (रविवार / बृहस्पतिवार)
- भजन संध्या में सहभागिता
- प्राकृतिक एवं समय पर भोजन तथा विश्राम

जन शिल्प

(People Skills)-

इसके अन्तर्गत प्रशिक्षक के प्रशिक्षण-व्यवस्थापकीय नेतृत्व कला, निश्चयात्मक कला, द्वंद्व निवारण की कला, समूह निर्माण, भावनात्मक बुद्धि के साथ प्रभावित करना एवं नेतृत्व करना, प्रेरणाप्रद बुद्धि एवं ग्राहक सेवा जैसे कार्य आते हैं। पूर्वोक्त सभी कार्यों का यौगिक अनुशासन से गहरा सम्बन्ध है। अष्टाङ्ग योग के प्रथम दो सोपान यम और नियम का अवलम्बन पूर्व उल्लेखित सभी कार्यों के कुशल सम्पादन में बेहद लाभकारी है।

नेतृत्व कौशल केवल अधीनस्थ कर्मचारियों को लक्ष्योन्मुख कार्य के प्रति प्रेरित करना ही नहीं है, यह तो सभी के दिल के अन्दर साझा उद्देश्य एवं कल्याण के लिए तरंग उत्पन्न कर देना है। स्वस्थ शरीर सभी प्रकार की खुशियों का आधार है जिसको हम उल्लेखित यौगिक क्रियाओं के अभ्यास से प्राप्त कर सकते हैं। योगाभ्यास से शरीर, मन और भाव के बीच सामंजस्य स्थापित कर हम स्वस्थ शरीर के साथ कुशल कार्य सम्पादन कर सकते हैं।

Yoga means being mindful that each person is comprised of heart, body and spirit and that none of these should be left at the door when coming into work. this way of being and doing, speaking, listening, starts with oneself and can lead to amazing transformations inside a corporate work environment.

जन शिल्प विकास हेतु यौगिक प्रबन्धन

(Yogic Management for People Skills

Development) -

- स्वास्थ्य सम्बर्धन एवं रोग निवारण जैसे शीर्षकों पर कार्यशाला आदि के आयोजन एवं जनचेतना का विस्तार।
- यौगिक चर्चा एवं अनुशासन के साथ समूह निर्माण, तनाव का निवारण।
- समय पर प्राकृतिक, सन्तुलित एवं संयमित आहार का ग्रहण।

शीतलीकरण के अभ्यास

(Relaxation Practice) -

- सभी स्तर के कर्मचारियों के बीच हास्ययोग के अभ्यास जिससे आपसी सहकारिता एवं समूह कार्यगत भाव में वृद्धि होती है।
- आन्तरिक नवीनीकरण का ध्यान,
- शवासन के अभ्यास,
- योगनिद्रा के अभ्यास,
- डेस्क पर प्राणायाम का अभ्यास - सुविधा के अनुसार-नाड़ीशोधन, उज्जायी, प्राणाकर्षण, भ्रामरी प्राणायाम आदि।

- **आसन** - सूक्ष्म व्यायाम-भाग 1, मेरुरज्जू संचालन के अभ्यास, शशांक भुजंगासन, विपरीतकरणी आसन, सुप्तवज्रासन, मकरासन आदि।
- सभी कर्मचारियों को अनन्त सामर्थ्य, शक्ति एवं प्रतिभा सम्पन्न भाव से देखना और उनकी प्रतिभाओं को पहचान कर कम्पनी के विकास आदि में उपयोग करना नेतृत्वकर्ता के लिए अति आवश्यक है। जिसकी शिक्षा एवं भाव भगवत् गीता से मिलती है।
- **कर्मफल का सिद्धांत** - कर्म मानव जाति के लिए अपरिहार्य है। सभी आत्माओं का अनन्तशक्ति सम्पन्न माना गया है। इस शक्ति को प्रकट करने का एक ही माध्यम है कर्म। मानव के भौतिक एवं आत्मिक विकास का एक मात्र आधार है-कार्य सम्पादन। मनुष्य का कर्म करने पर अधिकार है उसके फल पर नहीं (श्रीमद्भगवद्गीता 2/47)। Always think past is dead, future is not yet born and hence one should concentrate only on present valuable moments for the most efficient performance to get the desired result.
- तप की निरन्तरता एवं साहस के साथ-साथ लक्ष्योन्मुख कार्य करना।
- स्वाध्याय-योजना निर्माण, निर्णय, समूह निर्माण आदि के लिए विवेक की जरूरत है। इसके लिए सद्ग्रन्थों का अध्ययन, चिन्तन-मनन एवं वीतराग पुरुषों का सत्संग।
- ईश्वर प्रणिधान-सफलता एवं विफलता दोनों को ईश्वरार्पण करना। कर्म सफलता का पूरा श्रेय सहयोगी सदस्यों को देना और सफलता ईश्वरीय आशीर्वाद के रूप में स्वीकार करना है।

देव संस्कृति विश्वविद्यालय में सम्पन्न कार्पोरेट तनाव प्रबंधन का प्रयोग (Stress Management Experiments conducted at DSVV) -

योग के अनुसार अस्थिर मन और प्राणिक असन्तुलन ही रोग के मूल कारण है। योग को चिकित्सा हेतु साधन के रूप में नहीं पर एक स्वस्थ शरीर, मन एवं भाव प्राप्ति के साधनाभ्यास के रूप में लिया गया है। शरीर, मन और भाव का परिष्कार मनुष्य को अपनी मूल सत्ता का बोध कराता है।

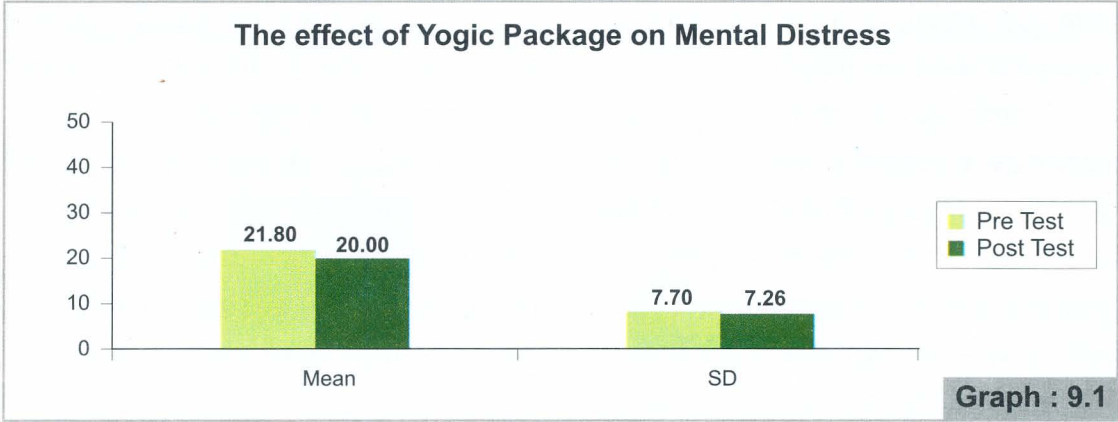
"Health is a complete physical, mental, social and spiritual well being not merely absence of disease or infirmity and ability to lead a socially and economically productive life"-(WHO)

Good health is one of the greatest source for vitality, creativity and wealth. Poor health in contrast significantly drains the aforementioned. (Pandya Pranav, 2003)

क्रियायोग

(Kriya Yoga) -

महर्षि पतञ्जलि के द्वारा प्रदत्त क्रियायोग अभ्यास भी जन शिल्प विकास में बेहद महत्त्वपूर्ण है-



कार्य क्षेत्र में योग का अभ्यास तनाव प्रबन्धन और स्वास्थ्य सम्वर्धन में काफी सहायक है। देवसंस्कृति विश्वविद्यालय में योग पैकेज का प्रभाव, कार्पोरेट वर्कर्स के मेंटल डिस्ट्रेस पर देखा गया इसके लिए 50 प्रयोज्यों को 1 माह तक योग पैकेज का अभ्यास करवाया गया। इस योग पैकेज में - शोधन क्रिया-कपालभाति (10 मि.), आसन-ताड़ासन, तिर्यकताड़ासन, कटिचक्रासन, पवनमुक्तासन भाग एक, तिर्यक भुजंगासन, उदराकर्षण आसन, नौकासन, चक्किचालासन, काष्ठतक्षण, शशांकभुजंगासन, अर्धमत्येन्द्रासन, विपरीतकरणी आसन, सुप्तवज्रासन, धनुरासन एवं शवासन का अभ्यास 45 मिनट, प्राणायाम-नाड़ीशोधन एवं भ्रामरी 20 मिनट और ध्यान में

आचार्य पं. श्रीराम शर्मा आचार्य जी द्वारा प्रणीत अमृत वर्षा ध्यान और ओम् कार उच्चारण का ध्यान 15 मिनट कराया गया।

योग पैकेज का अभ्यास करने के पूर्व एवं 1 माह के पश्चात् सभी प्रयोज्यों का परीक्षण किया गया। परीक्षण से प्राप्त आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण टी-टेस्ट के माध्यम से किया गया जिससे प्राप्त मानों को सारणी में दर्शाया गया है-

सारणी एवं ग्राफ (9.1) से स्पष्ट है कि पूर्व एवं पश्चात् मध्यमान मान क्रमशः 21.80 और 20.00 है। जिससे यह स्पष्ट है कि पश्चात् मध्यमान मान पूर्व मध्यमान मान से 1.8 स्तर कम है और पूर्व मानक विचलन से पश्चात् मानक विचलन 0.44 स्तर कम है। जिससे यह स्पष्ट है कि योग पैकेज का

Table 9.1 Yogic Solution to the problems of Corporate people

Test	Mean	SD	Sed	t-value	Significance Level
Pretest	21.8	7.70			
Posttest	20.0	7.26	0.16	11.25	p < 0.0025
N=50				df=49	

प्रभाव सभी प्रयोज्यों के मनोकायिक डिस्ट्रेस को कम करने में समान रूप से पड़ा है।

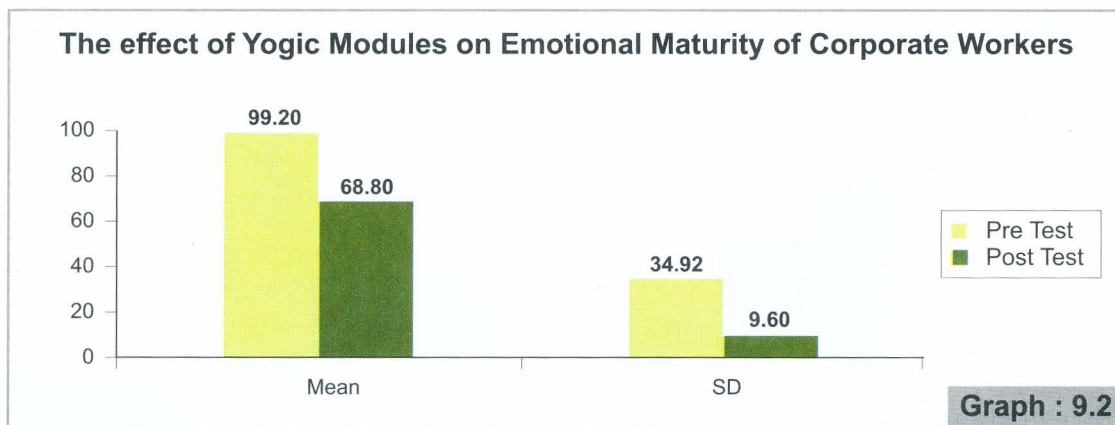
आगे झुकने वाले अभ्यास जैसे पादहस्तासन में एडामेन के अन्दर निगेटिव प्रेशर 16 से 40 mm Hg बढ़ता है जो मसल्स के रिलेक्स रेट से सम्बन्धित है। इसके ठीक विपरीत पीछे झुकने वाले अभ्यास में एडामेन के अंदर पॉजीटिव प्रेशर (40 से 60 mmHg) बढ़ता है जिसके कारण आन्तरिक अंगों में खून का संचार बेहतर हो जाता है (Bhole and Karambelkar, 1976)।

शवासन के अभ्यास के दौरान मस्तिष्क के सेन्सरी इम्पल्स की पहुँच कम हो जाती है एवं परिणामस्वरूप आन्तरिक मस्तिष्क के अंगों (The limbic cortex, hypothalamus, anterior pituitary and their connection with adrenal) में उत्तेजना कम हो जाती है (Dutta Ray: 2003: 91-93)। योगाभ्यास से मस्तिष्क के सुषुप्त भाग का जागरण एवं क्रिया शीलता में वृद्धि होती है। दैनिक 8 से 10 चक्र नियन्त्रित श्वास-प्रश्वास का अभ्यास कार्टिकल न्यूरल को सक्रिय कर देता है जो अधिक स्वचालित मानसिक क्रियाओं के ऊपर नियन्त्रण करता है। पूर्व शोधों का निष्कर्ष है कि ध्यान के अभ्यास से डाइन्सेफेलॉन (diencephalons) और ब्रेन स्टेम के ऊपर नियन्त्रण किया जा सकता है (Masatoshi et. al, 2002)। हठयोग के अभ्यास से सी.एस.एफ. (CSF) का सन्तुलित स्राव एवं ब्रेन और स्पाइन में सन्तुलित विसरण होता है जिसके कारण स्पाइनल कॉर्ड और ब्रेन को अधिक पौष्टिक तत्व मिलता है। मस्तिष्क और स्पाइनल कॉर्ड में सी.एस.एफ. का अधिक और

स्वतंत्र प्रवाह सेरेटोनिन एवं इन्डार्फिन के स्राव को अधिक कर देता है। परिणामस्वरूप आनन्द और चेतना के स्तर में वृद्धि होती है।

प्राणायाम के अभ्यास के दौरान साइकोसोमेटिक रिलेक्सेशन के कारण ऑक्सीजन ग्राह्यता में सार्थक कमी होती है (Prakash et al., 2008)। उच्चायी प्राणायाम के अभ्यास के कारण न्यूरोट्रांसमीटर एक्टिविटी का रेगुलेशन और पैरा सिम्पेथेटिक एक्टिवेशन होता है। इसके साथ मस्तिष्कीय तरंगों की आवृत्ति 7 से 8 चक्र प्रति सेकण्ड हो जाती है जो आइनोस्फियर और पृथ्वी के बीज resonate होने वाली तरंग आवृत्ति के समान है। जिसके कारण सृजनात्मक बुद्धि बढ़ जाती है।

देव संस्कृति विश्वविद्यालय (2008) में 'योग मॉड्यूल का कार्पोरेट वर्कर्स के भावनात्मक परिपक्वता एवं चिन्ता स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन' किया गया। इसके लिए कोहलर इण्डिया प्राइवेट लिमिटेड, गुडगाँव, हरियाणा, इन्फोसिस, बंगलौर और केनरा बैंक मुंबई के ह्यूमन रिसोर्स डिपार्टमेन्ट के 30 प्रयोज्यों को लेकर 1 माह तक निर्धारित यौगिक मॉड्यूल का अभ्यास प्रतिदिन सुबह एक घण्टे के हिसाब से कराया गया। जिसमें सभी प्रयोज्यों को गायत्री मंत्र उच्चारण करवाकर 10 मिनट नाड़ी शोधन प्राणायाम और 5 मिनट रिलेक्सेशन के बाद, 20 मिनट भावातीत ध्यान (ट्रांसेन्डेन्टल मेडिटेशन) करवाकर, 5 मिनट रिलेक्सेशन और अंत में शांतिपाठ करवाया गया तथा इसके बाद शेष बचे समय में प्रयोज्यों की समस्याओं के सन्दर्भ में उन्हें परामर्श दिया गया। जिसके प्रभाव से



प्रयोज्यों के पश्चात् चिंता स्तर में पहले की अपेक्षा सार्थक कमी आयी एवं भावनात्मक परिपक्वता स्तर में सार्थक वृद्धि पायी गयी। प्रयोज्यों के परीक्षण से प्राप्त आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण टी-टेस्ट के माध्यम से किया गया जिससे प्राप्त मानों को सारणी (9.2 तथा 9.3) में दर्शाया गया है।

सारणी (9.2) एवं ग्राफ से स्पष्ट होता है कि योग मॉड्यूल का अभ्यास करने से पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण में भावनात्मक स्तर से सम्बन्धित मध्यमान में 99.20 से 68.80 स्तर की कमी हुई। आंकड़ों के मान में आने वाली कमी भावनात्मक स्तर बढ़ने की ओर संकेत करती है तथा प्राप्त टी-वैल्यू का मान 5.2, स्वतंत्रता के 29 अंश पर, $p < 0.01$ स्तर पर सार्थक पाया गया। जिससे यह निष्कर्ष निकलता है कि योग मॉड्यूल का अभ्यास

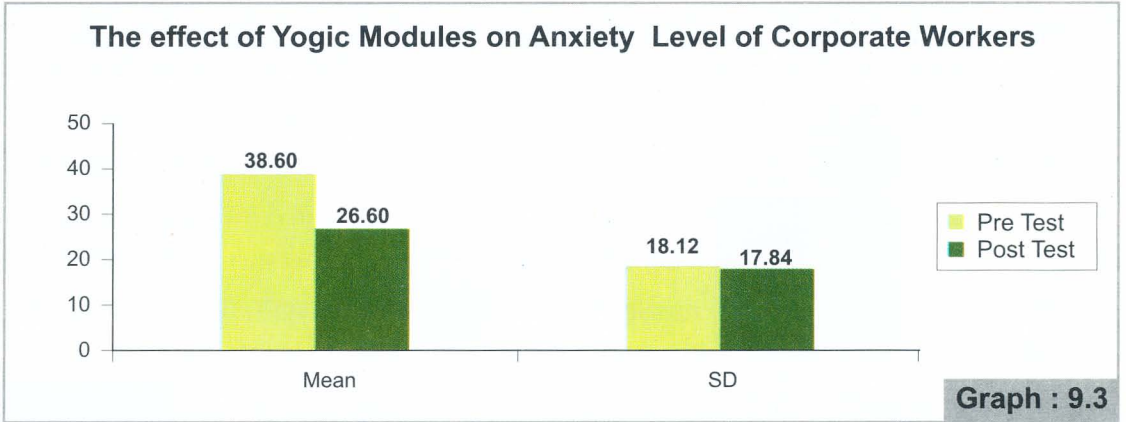
प्रयोज्यों के भावनात्मक स्तर को बढ़ाता है।

सारणी (9.3) एवं ग्राफ से स्पष्ट होता है कि योग मॉड्यूल का अभ्यास करने से पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण में चिंता स्तर से सम्बन्धित मध्यमान में 38.60 से 26.60 स्तर की कमी हुई तथा प्राप्त टी-वैल्यू का मान 4.1, स्वतंत्रता के 29 अंश पर, $p < 0.01$ स्तर पर सार्थक पाया गया। जिससे यह निष्कर्ष निकलता है कि योग मॉड्यूल का अभ्यास करने से प्रयोज्यों के चिंता स्तर में कमी हुई।

चित्त में होने वाली हलचलें ही नकारात्मक भावनाओं जैसे-चिंता, अवसाद आदि का कारण हैं, योग के माध्यम से चित्त में होने वाली इन हलचलों को दूर कर सकारात्मक भावनाओं के प्रवाह को बढ़ाया जाता है। हमारी भावनाओं का सीधा संबंध हमारे प्राण से होता है।

Table 9.2

Test	Mean	SD	r	t-value	p
Pretest	99.2	34.92	0.44	5.2	< 0.01
Posttest	68.8	9.6			
N=30,				df=29	



नाड़ीशोधन प्राणायाम के द्वारा शरीर में प्राणों का प्रवाह बढ़ता है तथा यह हमारे शरीर के प्राणिक प्रवाह को बढ़ाता है। कार्पोरेट क्षेत्र में कार्य करने वाला व्यक्ति अपनी ही परेशानियों से अवगत नहीं है। इन्होंने स्वयं को समग्र चिंतन की विचारधारा से पृथक कर लिया है। योग माड्यूल (प्राणायाम एवं ट्रान्सडेन्टल मेडिटेशन) के द्वारा वे अपने वास्तविक स्व के प्रति जागरूक होते हैं तथा अपने कार्य, स्थान तथा घर में विकृत चिंतन के कारण होने वाली परेशानियों के मूल कारण तक पहुँच पाते हैं। प्राणायाम उन्हें विकृत चिंतन के प्रवाह से राहत देता है तथा विचारों के अनियमित प्रवाह को सही दिशा देता है। जब हमारी श्वास गहरी होती है तो मन भी शांत होता है। जितनी अधिक इसकी गहराई बढ़ती जाती है। मन की शांति व प्राण तत्व बढ़ते जाते हैं। इस प्रकार

धारणा व ध्यान के अभ्यास से मन में आने वाले विचार कम होते जाते हैं। ध्यान करते हुए हमारे मन की क्रियाशीलता कम हो जाती है तथा जागरूकता बढ़ती जाती है, ध्यान करने से हम मानसिक ताजगी महसूस करते हैं, शांत महसूस करते हैं तथा मानसिक प्रसन्नता का अनुभव करते हैं।

ध्यान के द्वारा सांसारिक जीवन की जटिलता में सहजता के भाव बनते हैं। जो व्यक्ति नियमित रूप से ध्यान करते हैं। उनमें आत्मसम्मान, आत्मविश्वास व आंतरिक शांति की अधिकता पाई जाती है, वे आसानी से अपने ध्यान को केन्द्रित कर सकते हैं तथा उनमें जल्दी सीखने व याद रखने की क्षमता भी बढ़ती है। परामर्श के द्वारा व्यक्ति किसी भी समस्या के कारण को जल्दी समझता है और उपायों को स्वेच्छा से अपनाता है।

Table 9.3

Test	Mean	SD	r	t-value	p
Pretest	38.6	18.12	0.6	4.1	< 0.01
Posttest	26.6	17.84			
N=30,				df=29	

इस प्रकार नाड़ीशोधन प्राणायाम, भावातीत ध्यान और परामर्श समाहित यौगिक मॉड्यूल कार्पोरेट से लिए गए प्रयोज्यों के

भावनात्मक परिपक्वता में सार्थक वृद्धि एवं चिन्ता स्तर के सार्थक हास में प्रभावकारी सिद्ध होता है।

कार्पोरेट समस्याओं के लिए उपयुक्त यौगिक अभ्यास की सूची

(List of Yogic Practices referred for Corporate Problems)-

शोधन अभ्यास-

जलनेति (Pg 186) (सप्ताह में दो दिन)- गले के ऊपर के आंतरिक विकार जैसे श्लेष्मा आदि के निष्कासन तथा मानसिक तनाव में कमी के लिए।

कुंजल (Pg 186) (सप्ताह में एक दिन)-पेट संबंधी विकारों के शोधन के लिए।

कपालभाति (Pg 186) (प्रतिदिन 25 से 50 चक्र)- पाचन तंत्र, फेफड़े तथा मस्तिष्क को स्वस्थ बनाए रखने के लिए।

आसन-

पवनमुक्तासन भाग एक (Pg 188) - शरीर के सभी जोड़ों व मांसपेशियों में मजबूती व लचीलेपन के लिए।

मेरुरज्जु सञ्चालन के अभ्यास-स्पाइनल कॉर्ड की मजबूती व लचीलेपन के लिए।

शशांकासन (Pg 192), मार्जरी आसन (Pg 192), भुजंगासन (Pg 195)- थायराइड ग्रंथि व स्पाइनल कॉर्ड को प्रभावित करने तथा पाचन शक्ति बढ़ाने के लिए।

अर्द्धमत्स्येन्द्रासन (Pg 193), गोमुखासन (Pg 193), विपरीतकर्णी आसन (Pg 196)- मांसपेशियों व रीढ़ के लचीलेपन तथा पाचन तंत्र को शक्तिशाली बनाने के लिए तथा लंबे समय

तक एक ही स्थिति में बैठकर होने वाली पीड़ा से मुक्ति के लिए।

मत्स्यासन (Pg 197), सुप्तवज्रासन (Pg 196)- स्पाइनल कॉर्ड के माध्यम से मस्तिष्क की थकान को दूर करने के लिए।

शवासन (Pg 197), मकरासन (Pg 198) - शारीरिक व मानसिक विश्रान्ति के लिए।

प्राणायाम-

नाड़ीशोधन (Pg 197) (7 चक्र)-नाड़ियों की शुद्धि के लिए तथा सिम्पैथेटिक व पैरासिम्पैथेटिक तंत्र के संतुलन के लिए।

प्राणाकर्षण (Pg 197) (5 चक्र)-समस्त शरीर में स्वस्थ प्राण के अभिवर्द्धन के लिए।

उज्जायी (Pg 198) (5 चक्र)-मानसिक चिन्ता दूर करने के लिए।

भस्त्रिका प्राणायाम (Pg 197) (5 चक्र)- कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करने तथा हीमोग्लोबिन आदि की मात्रा को बढ़ाने के लिए।

बंध एवं मुद्रा-

मूल बंध (Pg 199) - अपच दूर करने तथा शारीरिक शक्ति बढ़ाने के लिए।

जालंधर बंध (Pg 199) - तनाव, चिन्ता, क्रोध के निवारण के लिए।

उड्डियान बंध (Pg 199) - पाचन शक्ति बढ़ाने के लिए।
खेचरी मुद्रा (Pg 199) - ऊर्जा के ऊर्ध्वगमन एवं मानसिक स्थिरता एवं एकाग्रता के लिए।

धारणा एवं ध्यान-

अमृत वर्षा, सविता देवता की ध्यान-धारणा, एम.डी.पी.-आई.आर.एम., ओंकार ध्यान, नादयोग ध्यान, योगनिद्रा (Pg 200) - मानसिक शांति एवं सृजनशीलता के विकास तथा आध्यात्मिक स्वास्थ्य हेतु।

क्रियायोग-

तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्रणिधान (ईश्वर निष्ठा, समाज-सेवा, उदारता आदि के विकास के लिए)। चित्त प्रसाधन के लिए निम्नलिखित

उपनिषद् वाक्यों का चिंतन एवं मनन-

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां

सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्त

प्रसादनम्। (प.यो.सू. 1/33)

प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य। (पा.यो.सू. 1/34)

वेदान्त के 5 महावाक्य-

सोऽहम्, शिवोऽहम्, सच्चिदानन्दोऽहम्, अयमात्मा ब्रह्म, तत्त्वमसि।

भगवद्गीता में वर्णित उत्कृष्ट नेता के गुणों का अभ्यास।

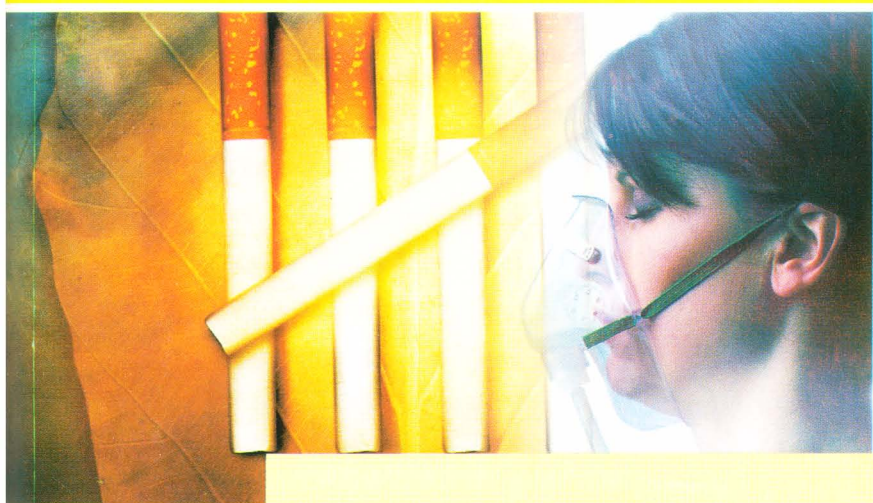
स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्काराऽऽसेवितोदृढभूमिः। (पा.यो.सू. 1/14)

मृदुमध्याधिमात्रत्वात्ततोऽपि विशेषः।

(पा.यो.सू. 1/22)

निष्कर्ष (Conclusion)

योग का अभ्यास एक ओर व्यक्ति को शारीरिक एवं मानसिक रूप से सशक्त व सक्रिय बनाता है वहीं उसे जीवन जीने के सही मार्ग पर भी अग्रसर करता है। कार्पोरेट वर्कर्स के लिए योग का अभ्यास उन्हें शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ बनाने के साथ-साथ अत्यधिक कार्य करने की क्षमता भी प्रदान करता है और उनके भावनात्मक स्तर को भी सशक्त बनाता है। वर्तमान समय में भौतिकवादी आंधी में व्यक्ति स्वयं से दूर होता जा रहा है और सभी स्तरों जैसे-शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक स्तर आदि में नकारात्मक तत्त्वों की वृद्धि होती जा रही है। जिसके कारण इन स्तरों से संबंधित कई समस्याएँ पैदा हो रही हैं। आज मानव बाहरी तौर से समृद्ध होते हुए भी आन्तरिक तौर पर खालीपन, रिक्तता व सार्थकता की कमी महसूस करता है। इस समस्याओं के निवारण के लिए यौगिक अभ्यास व्यक्ति को स्वयं से जोड़ता है और शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक व आध्यात्मिक स्तर पर समृद्ध बनाता है लेकिन इसके लिए भी जीवन पर्यन्त नियमित यौगिक अभ्यास करने की आवश्यकता है। उपर्युक्त सभी योगाभ्यास का उचित मार्गदर्शन देव संस्कृति विश्वविद्यालय के मूर्धन्य योगाचार्यों से लिया जा सकता है। जो योग आरोग्य पॉली क्लीनिक के अन्तर्गत हमेशा ही योग के व्यवस्थित अभ्यासक्रम चलाते हैं।



अस्थमा का यौगिक उपचार

www.vicharkrantibooks.org

Yogic treatment for Asthma

छोटी सी उम्र का खेलता हुआ बच्चा। अचानक खांसी का दौर शुरू होता है और दम फूलने लगता है। गले की नसें सूजने लगती हैं और शरीर पसीने-पसीने हो जाता है। ऐसी घुटन होती है मानों दम निकल जाएगा। हर चंद दिन में आने वाली इस समस्या से परेशान माता पिता जब डाक्टर के पास पहुँचते हैं, तो बच्चे को दमा या अस्थमा का रोगी ठहरा दिया जाता है। बच्चे की फुटबाल उससे छीनकर रख ली जाती है।

क्या है अस्थमा

(What is Asthma?) -

ऐसा रोग जिसमें रोगी को साँस लेने में तकलीफ (Dyspnoea), दम घुटने की अनुभूति तथा खाँसी इत्यादि के कभी-कभी दौरे या प्रवेग उत्पन्न होते रहते हैं, दमा (Asthma) कहलाता है। इस रोग में अचानक दौरे के रूप में कष्टश्वास (Dyspnoea), सीटी की आवाज (wheezing) के साथ होता है। ये लक्षण संकरी श्वास नलियों (Bronchial airways) में सिकुड़न आने से होता है जो कि श्वास नली की मांसपेशियों में संकुचन और श्लेष्मा झिल्ली की सूजन या बलगम के एकत्र होने से उत्पन्न होती है। इसमें रोगी की साँस फूलने लगती है।

अधिकतर दमा पीड़ितों में अचानक सर्दी-खाँसी के लक्षण उभर आते हैं-नाक का बन्द होना या नासिका में कष्ट की अनुभूति, छींकने के दौरे इत्यादि। ये सभी लक्षण यह प्रदर्शित करते हैं कि किसी मनोभावनात्मक अथवा बाह्य वातावरण के प्रभाव से नासिका की श्लेष्मा झिल्ली में सूजन आती जा रही है तथा स्राव की प्रक्रिया प्रारम्भ हो चुकी है। जैसे ही दौरा प्रारंभ होता है, श्वास की अल्पता महसूस होने लगती है तथा श्वास फूलने लगती है, जिससे रोगी को काफी अधिक कष्ट तथा परेशानी महसूस होती है।

प्रकार (Types) -

दमा के मुख्य तीन प्रकार बताये गये हैं-

1. अचानक शुरू होने वाला अस्थमा

(Incidental Asthma) -

इसमें दमों का दौरा अचानक आता है। रोगी को बार-बार खाँसी, साँस लेने में दिक्कत व साँस छोड़ते हुए सीटी की ध्वनि व घरघराहट की आवाज होती है। इसके साथ ही छाती जकड़ी हुई व घुटन-सी महसूस होती है। गले की शिरायें फूल जाती हैं और रोगी परीने से भीग जाता है। वह उठकर बैठ जाता है और जोर-जोर से साँस लेता है। उसको लगातार खाँसी आती रहती है जो बलगम निकलने पर ही बन्द होती है। खाँसी कई घण्टों से लेकर कई दिनों तक रह सकती है।

2. अल्पकालिक अस्थमा (Acute Asthma) -

रोगी की साँस हमेशा फूलती रहती है। जरा-सा काम करते ही उसको साँस लेने में कठिनाई होने लगती है। छाती में से लगातार सीटी के जैसी और घरघराहट की आवाज आती रहती है। ऐसे रोगियों में संक्रमण बार-बार होता है साथ में उनको क्रॉनिक ब्रोंकाइटिस भी हो सकता है।

3. क्रॉनिक अस्थमा (Chronic Asthma)-

जब अल्पकालिक अस्थमा का पूर्ण इलाज किया जाए और वह धीरे-धीरे लम्बे समय तक भीतर ही बना रहे तो वह क्रॉनिक अस्थमा कहलाने लगता है। यदि सामान्य जुकाम या शीत पर ध्यान न दिया जाए, तो वह श्वसन नलियों तथा फेफड़ों को रोगग्रस्त कर ब्रोंकाइटिस अथवा निमोनिया या अन्य गंभीर रोग उत्पन्न कर कसता है।

अस्थमा होने का कारण (Causes of Asthma)

अस्थमा उत्पन्न होने के मनोवैज्ञानिक, अनुवांशिक तथा एलर्जिक आदि कई कारण हैं। ये सभी कारण आपस में विविध मात्राओं में एक-दूसरे से मिले-जुले रहते हैं, जिनका अनुपात एक रोगी से दूसरे रोगी में भिन्न होता है।

१. नाड़ी मण्डल या मस्तिष्क सम्बन्धी सहज निर्बलता इस रोग का प्रधान कारण है। नाड़ी मण्डल की सहज असामर्थ्य होने के कारण यह रोग बालपन अथवा प्रारम्भिक युवावस्था में ही प्रकट हो जाता है। इसलिए किसी भी निर्बलता जनक कारण से इसका दौरा शुरू हो सकता है। ऐसे व्यक्तियों में यदि बारम्बार जुकाम होता रहे अथवा सायनाइटिस, सायनूसाइटिस आदि कई रोग हों अथवा टॉसिलाइटिस या एडीनॉयड आदि क्रानिक रूप में बने रहें तो इसके कारण श्वास-नलिकाओं के ब्रॉन्कोकॉन्स्ट्रिक्टर केन्द्र की विक्षोभन शीलता के कारण श्वास रोग प्रकट हो जाता है।

२. आँत में अजीर्ण जनित विक्षोभ से अथवा कृमियों के रहने से।
३. रक्त के द्वारा श्वास-नलिकाओं में प्रविष्ट विक्षोभक द्रव्यों के रहने से।
४. कभी-कभी एसीटाइल कोलीन (Aetyl Coline) तथा हिस्टामीन का सूचीवेध देने से।
५. रोगी को यदि किसी वस्तु के प्रति एलर्जी होती है, तो उस वस्तु के सम्पर्क में आते ही उसमें दम के समस्त लक्षण उत्पन्न होने

लगते हैं। जैसे-धूल, धुँआ, प्रदूषित वायु आदि।

६. नलिकाओं में जीवाणु जनित शोथ के कारण श्वासनली-शोथ (ब्रान्काइटिस) या श्वास फुफ्फुसशोथ (ब्रॉन्कोन्यूमोनिया) के समय दमे के सभी लक्षण जैसे-श्वास कष्ट, घर्-घर् या सॉय-सॉय की आवाज उत्पन्न होती है।
७. पेट में गैस बनने या कब्ज रहने से भी दमा का दौरा पड़ सकता है।
८. कतिपय खाद्य पदार्थों के अनुकूल न पड़ने पर भी ये रोग उत्पन्न हो सकता है।
९. बचपन से ही फल, हरे शाक और पौष्टिक भोजन यथेष्ट मात्रा में नहीं मिलने से।
१०. कम उम्र में ही बीड़ी-सिगरेट की लत लग जाने से फेफड़े कमजोर हो जाते हैं और आगे चलकर उन्हें यह रोग हो जाता है।
११. कुछ परिवारों में यह रोग पीढ़ी-दर-पीढ़ी चलता रहता है।

मनोवैज्ञानिक कारण

(Psychological Causes) -

१. जिन लोगों को माँ का प्यार नहीं मिलता है, उन्हें भी यह रोग हो सकता है।
२. नकारात्मक भावनाओं जैसे-ईर्ष्या, क्रोध, विद्वेष, घृणा आदि का प्रतिबंधन करने से।
३. अकेलापन, प्रेम पाने की चाह होने पर,
४. भावनात्मक अतिसंवेदनशीलता होने पर,
५. लगातार तनावग्रस्त रहने पर,
६. टुकराए जाने का भय तथा झिझक होने पर,
७. बचपन में किसी वेदनापूर्ण विछोह, अभाव या क्षति की परिस्थिति से गुजरने पर।

ब्रोन्कीअल अस्थमा के रोग से प्रभावित बालक प्रायः औसत बुद्धि से ऊपर के होते हैं और इनमें चिड़चिड़ापन, आक्रामकता तथा आत्मविश्वास की कमी पायी जाती है (Neuhauss, 1958)।

लक्षण एवं चिह्न (Symptoms) -

दमे के लक्षण एवं चिह्नों को सुविधा के लिए निम्न तीन भागों या चरणों में देखा जा सकता है-

१. पूर्व सूचक लक्षण।
२. संक्रमण के समय मिलने वाले लक्षण।
३. समाप्ति काल के लक्षण।

पूर्व सूचक लक्षण (Symptoms before Infection)- दमे के आक्रमण से पूर्व रोगी कुछ ऐसे लक्षण अनुभव करता है जिससे दमा के पूर्वाभास होने का अनुमान लगाया जाता है, इन्हें दमा पूर्वाभास का नाम दिया गया है-

- छीकों का आना,
- नाक से पानी के समान पतले स्राव का निकलना,
- आध्मान,
- नाक में खुजली-सी होना,
- मानसिक विक्षोभनशीलता,
- बेचैनी और चिड़चिड़ापन आदि।

संक्रमण के समय मिलने वाले लक्षण (Symptoms during Infection) -

- दमे का दौरा प्रायः रात्रि में प्रारम्भ होता है, परन्तु कभी-कभी दिन में भी पड़ सकता है।
- कष्टश्वास (Dyspnoea) तथा वक्ष में रोगी को

एक खिंचाव-सा प्रतीत होता है।

- साँस जल्दी लेता है, परन्तु श्वास निकालने में अधिक समय लगता है।
- रोगी की शिराएँ (जुगुलर वेन) फूली हुयी दिखती है।
- ऑक्सीजन कम मिलने से उसका चेहरा कुछ फीका-सा प्रतीत होता है।
- बलपूर्वक श्वास लेने से अन्तः तथा बहिः श्वास दोनों के साथ साँस-साँस की ध्वनि (wheezing sound) सुनाई पड़ती है।
- स्टेथिस्कोप से परीक्षा करने से विजिंग शब्द (wheezing sound) स्पष्ट सुनाई देता है
- खरखराहट (Crepitation) की आवाज भी सुनाई देती है।
- नाड़ी की गति तीव्र तथा सिस्टोलिक प्रेशर बढ़ा हुआ मिलता है।

समाप्ति काल के लक्षण

(Symptoms of its last stage) -

- श्वास रोग का वेग आधे घण्टे से दो घण्टे तक रहकर स्वतः शान्त हो जाता है।
- यह रोग श्वास-कृच्छता के साथ प्रारम्भ होता है और खाँसी के साथ समाप्त हो जाता है।
- पहले खाँसी में पतला श्लेष्मा निकलता है। खाँसी बढ़ने पर बलगम भी अधिक तथा गाढ़ा हो जाता है, खाँसी द्वारा श्वास नलियों में संचित बलगम निकल जाने पर श्वास का वेग धीरे-धीरे कम हो जाता है।
- रोगी को प्रायः रात्रि में पर्याप्त मात्रा में पीले रंग का मूत्र आता है और उसके बाद सुबह तक चैन के साथ सोता है।

विकसित देशों में भी समस्या है: अस्थमा

विश्व के सभी देशों में ब्रोकाइल अस्थमा के रोगी मिलते हैं। युनाइटेड स्टेट में लगभग चार प्रतिशत लोगों में यह पाया जाता है। वयस्क अवस्था में महिला तथा पुरुष दोनों में इसके होने की संभावना रहती है बच्चों में लड़कों तथा लड़कियों में इसका अनुपात लगभग 2:1 का है। सन् 2001 में अमेरिकन एकेडमी ऑफ पेडियाट्रिक्स (American Academic of Pediatric) के द्वारा की गई सर्वे में 733 दमे के रोगियों से पूछने पर 55% लोगों ने योग थैरेपी में सहभागिता जतायी। बुमन्स हेल्थ रिपोर्ट, मार्च (१९९९), १(३)=१ के अनुसार 1.5 करोड़ अमेरिकन दमा ग्रस्त हैं जिसमें 18वर्ष से कम उम्र के मरीजों की संख्या 40,00,000 है। 6.2 बिलियन अमेरिकी डालर प्रतिवर्ष दमा के उपचारार्थ खर्च होता है। दमा की वृद्धि 1984 से 1994 के अंतराल में 6,20,000 से हुआ। ऑर्किव्ज ऑफ पेडियाट्रिक मेडिसिन (२००२) के अनुसार 40% अमेरिकन वयस्क सी.ए.एम. का प्रयोग करते हैं। यह सर्वेक्षण बताता है कि अमेरिकन किशोरों के बीच भी दमा अधिक व्यापक है।

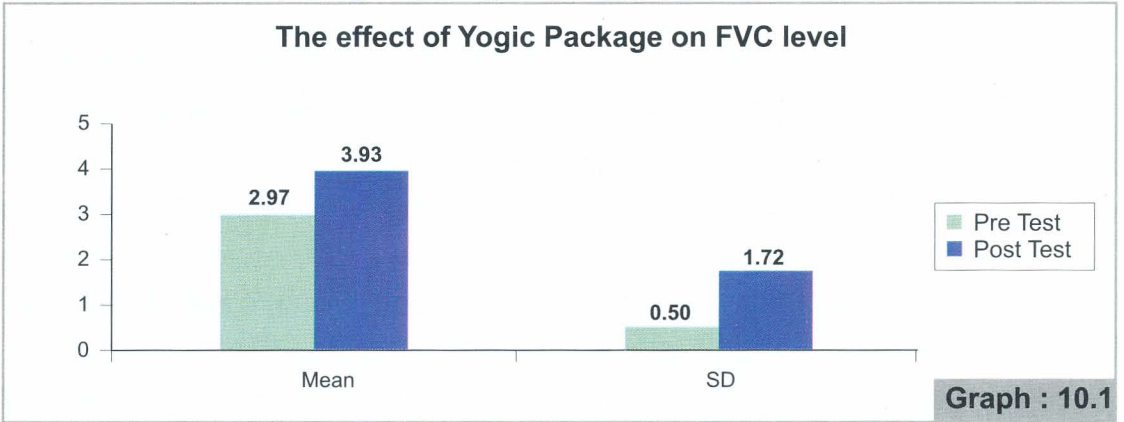
आधुनिक तकनीकी पद्धति में- अस्थमा में मुख्य रूप से नर्वस तथा बायोकेमिकल फेक्टर प्रभावित करते हैं, जब ब्रॉन्किओल्स में उत्प्रेरणा अधिक मिलने लगती है तब ऑटोनॉमिक नर्वस सिस्टम में असंतुलन उत्पन्न हो जाता है। जिससे पैरासिम्पैथेटिक परानुकम्पी स्नायु तन्त्र

उत्प्रेरणा से ब्रोन्काइल कान्सट्रिक्शन तथा अनुकम्पी स्नायु तंत्र के उत्प्रेरणा के कारण ब्रॉन्कियल डायलेशन (Bronchial dilation) में आ जाता है।

अफरेन्ट नर्व्स ब्रॉन्किओल्स में रहता है। इसका अन्तिम छोर तब उत्तेजित होता है जब अस्थमा को प्रभावित करने वाले कारक उपस्थित हो जाते हैं। जैसे धूल, धुवाँ, परागकण आदि जिसके संवेदन आवेग ब्रेन स्टेम के वेगस केन्द्रों पर पहुँचते हैं, जिससे अफरेन्ट नर्व के अन्तिम छोर से एसिटिइल कोलाइन नामक न्यूरोट्रांसमीटर निकलता है। एसिटिइल कोलाइन के प्रभाव से जी.एम.पी. (ग्वानाइन मोना फास्फेट) की निर्माण प्रक्रिया तेज हो जाती है। जिसके कारण ब्रोन्काइल क्रांन्ट्रिक्सन की शुरुआत हो जाती है।

सिम्पैथेटिक रिफ्लेक्स लूप से आवेग हाइपोथैलेमस में जाता है वहां से मोटर इम्पल्स के द्वारा एड्रिनल मेडुला को उत्तेजित करता है, जिससे एपिनेफ्रीन का स्राव होने लगता है, एपिनेफ्रीन ब्लड में मिलकर ब्लड स्ट्रीम के साथ ब्रॉन्किओल्स के क्षेत्र में पहुँच जाता है।

जहाँ सक्रिय अवस्था में सिम्पैथेटिक रिसेप्टर होते हैं। जो ब्रोन्काइल सेल को ऐड्रेनोसाइन मोनोफास्फेट (ए.एम.पी.) निर्माण करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। जिससे ब्रोकाइल स्मूथ मसल्स, स्थिर (रिलेक्स) हो जाती हैं। मसल्स रिलेक्स होने से वायु का आना, जाना सुचारु रूप से चलने लगता है।



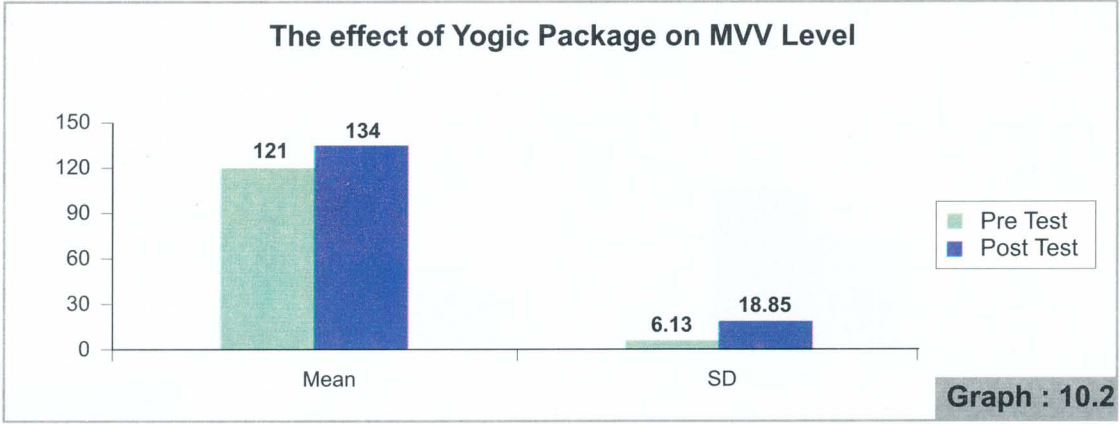
सिम्पेथेटिक तथा पैरा सिम्पेथेटिक दोनों को संतुलित रखने का कार्य साइकलिक ए.एम.पी. तथा साइकलिक जी.एम.पी. करते हैं जिसमें मुख्य कार्य मास्ट सेल्स द्वारा होता है। जब एलर्जी उत्पन्न करने वाले बाह्य कारक शरीर में प्रवेश कर जाते हैं तब प्रतिरक्षा तंत्र ज्यादा सक्रिय हो जाता है और इम्यूनोग्लोबिन्स (IgE) अधिक मात्रा में नाक और ब्रोंकाई में पहुँच जाते हैं। जहाँ एण्टीजेन्स तथा एण्टीबॉडीज के बीच क्रिया होती है और उत्तेजित मास्ट सेल्स मर जाते हैं। जिसको केमिकल मेडिएटर एकत्र होकर बाहर निकालते हैं।

सत्यप्रभा मूर्ति और मूर्ति (2001) ने ब्रोन्किअल अस्थमा पर प्राकृतिक चिकित्सा और योग के प्रभाव का अध्ययन किया। इस अध्ययन का उद्देश्य ब्रोन्किअल अस्थमा पर दवा रहित

प्राकृतिक चिकित्सा तथा योग के प्रभाव को देखना था। इसके लिए 35 वर्ष के 37 प्रयोज्यों को लिया गया, जिसमें 19 पुरुष तथा 18 महिला प्रयोज्य शामिल थे। इन्हें एक सप्ताह तक उपचार के रूप में डाइट थेरेपी, नेचर क्योर ट्रीटमेन्ट और योग थेरेपी दिया गया तथा उपचार के पहले और एक सप्ताह के बाद सभी प्रयोज्यों के फेफड़ों का परीक्षण किया गया। प्राप्त परिणामों में पी.ई.एफ.आर., वी.सी., एफ.वी.सी., एफ.ई.वी.-वन, एफ.ई.वी./ एफ.ई.सी., एम.वी.वी., ई.एस.आर. एवं निरपेक्ष स्लोफिल स्तर में सार्थक सुधार पाया गया। अतः पूर्व शोध एवं प्राप्त परिणाम से निष्कर्ष निकलता है कि यौगिक पैकेज के अभ्यास से अस्थमा के मरीजों में सार्थक सुधार हुआ।

Table 10.1 Yogic treatment for Asthma

Group	Mean	SD	r	t-value	p
Pretest	2.97	0.5	0.36	2.23	<0.05
Posttest	3.93	1.72			
N=15,				df=14	



देव संस्कृति विश्वविद्यालय में सम्पन्न शोध (Researches conducted at DSVV)

देव संस्कृति विश्वविद्यालय (2007) में विषय 'यौगिक पैकेज का अस्थमा पर प्रभाव' विषय पर अध्ययन किया गया। यौगिक पैकेज के प्रभाव को 15 दमा के मरीजों के ऊपर 45 दिन तक देखा गया। जिसमें 15 से 60 वर्ष उम्र समूह के 15 प्रयोज्यों में से, 10 प्रयोज्यों का चयन कबीरपंथ आश्रम, हरिपुरकलां, हरिद्वार से और 5 प्रयोज्यों का चयन शांतिकुंज, हरिद्वार से उद्देश्यपरक प्रतिचयन के आधार पर किया गया। प्रयोज्यों का पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण ब्रह्मवर्चस शोध संस्थान में उपलब्ध आर.एम.एस. मेडिसायरर उपकरण और प्रयोगशाला के स्टाफ के सहयोग द्वारा किया

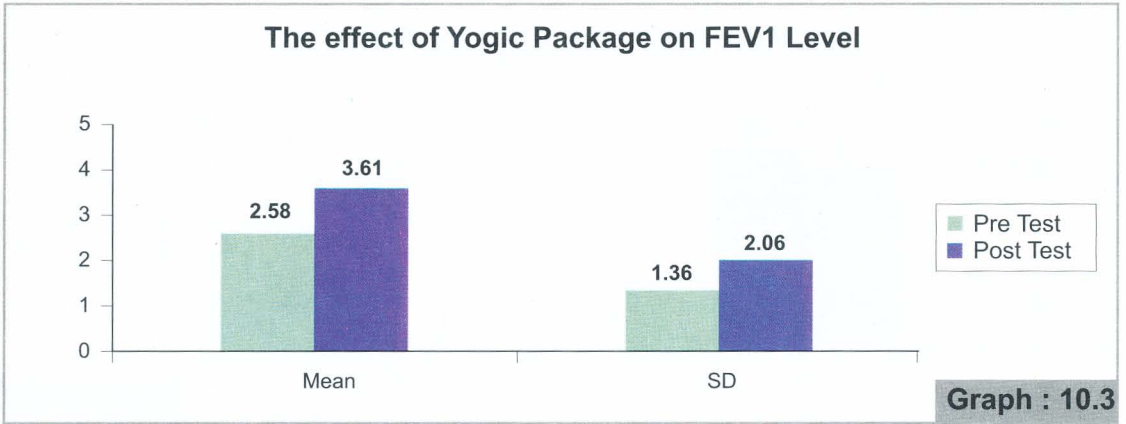
गया था। इससे प्राप्त आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण टी-टेस्ट के द्वारा किया गया। जिससे प्राप्त मानों को सारणी (10.1, 10.2, 10.3 तथा 10.4) में दर्शाया गया है।

सारणी (10.1) एवं ग्राफ के अनुसार यौगिक पैकेज के अभ्यास के पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण में प्रयोज्यों के एफ.वी.सी. के मध्यमान के मान में 2.97 से 3.93 स्तर में वृद्धि हुई तथा टी-वैल्यू 2.23, स्वतंत्रता के अंश 14 में, $p < 0.05$ स्तर पर सार्थक पाया गया। अतः निष्कर्ष निकलता है कि यौगिक पैकेज के अभ्यास से प्रयोज्यों के फोर्स वाइटल केपेसिटी के मान में वृद्धि हुई।

सारणी (10.2) एवं ग्राफ के अनुसार यौगिक पैकेज के अभ्यास के पूर्व एवं पश्चात्

Table 10.2

Group	Mean	SD	r	t-value	p
Pretest	121	6.13	0.51	2.93	<0.05
Posttest	134	18.85			
N=15,				df=14	



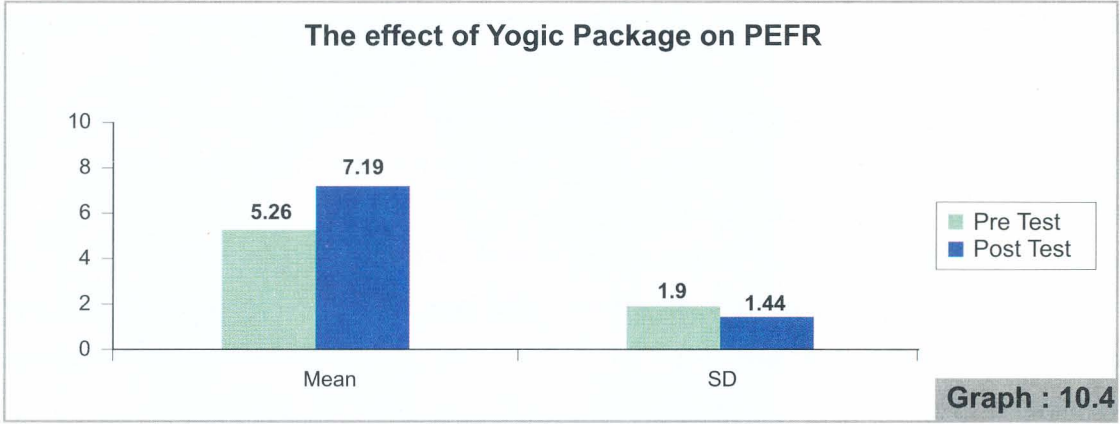
परीक्षण में प्रयोज्यों के एम.वी.वी. के मध्यमान के मान में 121 से 134 स्तर में वृद्धि हुई तथा टी-वेल्यू 2.93, स्वतंत्रता के 14 अंश पर और $p < 0.05$ स्तर पर सार्थक पाया गया। अतः निष्कर्ष निकलता है कि यौगिक पैकेज के अभ्यास से प्रयोज्यों के एम.वी.वी. के मान में वृद्धि हुई।

सारणी (10.3) एवं ग्राफ के अनुसार यौगिक पैकेज के अभ्यास के पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण में प्रयोज्यों के एफ.ई.वी.-वन के मध्यमान के मान में 2.58 से 3.61 स्तर में वृद्धि हुई तथा टी-वेल्यू 2.26, स्वतंत्रता के 14 अंश

पर और $p < 0.05$ स्तर पर सार्थक पाया गया। अतः निष्कर्ष निकलता है कि यौगिक पैकेज के अभ्यास से प्रयोज्यों के एफ.ई.वी.-वन के मान में वृद्धि हुई। सारणी (10.4) एवं ग्राफ के अनुसार यौगिक पैकेज के अभ्यास के पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण में प्रयोज्यों के पी.ई.एफ.आर. के मध्यमान के मान में 5.26 से 7.19 स्तर तक वृद्धि हुई तथा टी-वेल्यू 5.01, स्वतंत्रता के 14 अंश पर और $p < 0.01$ स्तर पर सार्थक पाया गया। अतः निष्कर्ष निकलता है कि यौगिक पैकेज के अभ्यास से प्रयोज्यों के पी.ई.एफ.आर. के मान में वृद्धि हुई।

Table 10.3

Group	Mean (L)	SD	SD	t-value	p
Pretest	2.58	1.36	0.57	0.57	<0.05
Posttest	3.61	2.06			
N=15,				df=14	



अस्थमा के उपचार हेतु उपयुक्त योगाभ्यास का पैकेज (Befitting Yogic Package for Asthma) -

शोधन क्रियाएँ-

जलनेति / रबर नेति / सूत्र नेति (Pg 186) (प्रतिदिन)-नासिका की अशुद्धियों व जीवाणु जनित श्लेष्मा के निष्कासन के लिए।

कुंजल (Pg 186) (सप्ताह में तीन बार)-पेट तथा फेफड़े संबंधी विकारों के शोधन के लिए।

कपालभाति (Pg 186) (नियमित 25 से 100 चक्र)-पाचन शक्ति बढ़ाने तथा फेफड़ों को स्वस्थ व मजबूत बनाए रखने के लिए।

लघुशंखप्रक्षालन (Pg 187) (महीने में एक बार)- आंतरिक विकारों के निष्कासन के लिए।

आसन-

ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (Pg 191)- पेट के मल को बाहर निकालने तथा स्पाइनल कार्ड व मांसपेशियों की मजबूती व लचीलेपन के साथ-साथ श्वास-प्रश्वास की प्रक्रिया को क्रमबद्ध करने के लिए।

अर्द्धमत्स्येन्द्रासन (Pg 193), गोमुखासन (Pg 193), पश्चिमोत्तानासन (Pg 194), शलभासन (Pg 195) -पाचन शक्ति बढ़ाने तथा स्पाइनल कार्ड की मजबूती व लचीलेपन तथा रक्त संचार को बेहतर कर ऑक्सीहीमोग्लोबिन को शरीर के विभिन्न कोशिकाओं में सुचारु रूप से ले जाने हेतु।

Table 10.4

Group	Mean (L/sec.)	SD	r	t-value	p
Pretest	5.26	1.9	0.66	5.01	<0.01
Posttest	7.19	1.44			
N=15,				df=14	

मकरासन (Pg 195) - स्पाइन्ल कॉर्ड की विश्रांति के लिए।

सूर्यनमस्कार (Pg 189) या प्रज्ञायोग (Pg 190) (पहले धीरे-धीरे अभ्यास करना है, फिर तेज गति के साथ करना है)-सभी तंत्रों की सक्रियता व अंतःस्नायी ग्रंथियों के संतुलन के साथ-साथ आन्तरिक ऊर्जा (इम्यूनिटी) के विकास के लिए।

भुजंगासन (Pg 195), धनुरासन (Pg 195), शशांकासन (Pg 192) - श्वसन तंत्र को प्रभावशाली तरीके से कार्य करने तथा फेफड़ों की क्षमता का विकास करने के लिए।

शवासन (Pg 197) - शारीरिक व मानसिक विश्रांति के लिए।

प्राणायाम-

नाड़ी शोधन (Pg 197) (7 चक्र)-मस्तिष्कीय कोशिकाओं की शुद्धि के लिए।

भस्त्रिका (Pg 197) (7 चक्र)-फेफड़ों को स्वस्थ व मजबूत बनाने के लिए तथा उनकी प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए।

उज्जायी (Pg 198) (5 चक्र)-गले तथा फेफड़ों संबंधी सभी विकारों को दूर करने तथा श्वसन गति कम करने के लिए।

भ्रामरी (5 चक्र)-गले के सभी प्रकार की जलन तथा पुराने कफ को दूर करने के लिए।

बंधमुद्रा-

जालंधर बंध (Pg 199) - चिंता, तनाव व क्रोध के निवारण के लिए।

उड्डियान बंध (Pg 199) - पाचन शक्ति बढ़ाने तथा फेफड़ों को स्वस्थ व मजबूत बनाने के लिए।

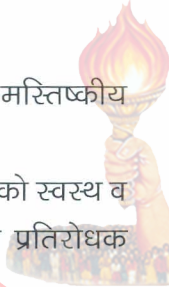
खेचरी मुद्रा (Pg 199) - शारीरिक स्वास्थ्य, ऊर्जा के ऊर्ध्वगमन एवं मानसिक स्थिरता के लिए।

विशेष अभ्यास-

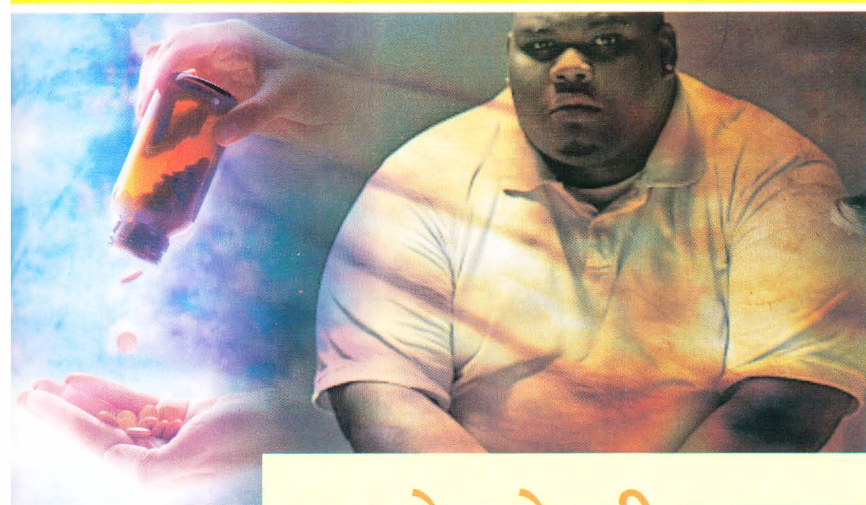
योग निद्रा, सोऽहम् ध्यान, गायत्री मंत्र जप (Pg 200) के साथ प्रातःकालीन सूर्य का ध्यान-शारीरिक ऊष्मा की वृद्धि एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता के विकास तथा श्वसन गति कम करने के लिए।

निष्कर्ष (Conclusion) -

www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org



अस्थमा के उपचार में यौगिक चिकित्सा एक महत्त्वपूर्ण साधन है। इसके अलावा डाइट थेरेपी, पंचकर्म, प्राकृतिक चिकित्सा, एक्यूप्रेसर, प्राणिक हीलिंग, रेकी, यज्ञचिकित्सा आदि भी महत्त्वपूर्ण उपचारक पद्धति हैं। जिन पर अभी शोध करने की आवश्यकता है। यौगिक चिकित्सा वह सरल साधन है जिसे हर कोई आसानी से अपना सकता है लेकिन इसके लिए यौगिक जीवन शैली को अपनाना अत्यंत आवश्यक है अन्यथा यह अपने अधूरे परिणाम या रोग के पुनः प्रकट होने का कारण भी बन सकती है। रोग के समूल निवारण के लिए योग के साथ डाइट थेरेपी, एक्यूप्रेसर, प्राणिक हीलिंग, यज्ञ चिकित्सा, पंचकर्म या प्राकृतिक चिकित्सा का समययोग पर्याप्त उपचार सिद्ध हो सकती है जिस पर देव संस्कृति विश्वविद्यालय के योग आरोग्य पॉली क्लीनिक में शोध कार्य किया जा रहा है।



मोटापे की समस्या एवं यौगिक उपचार

Problem of Obesity and Yogic Treatment

मोटापे को अक्सर हास्य का कारण समझा जाता है। पर इसके पीछे बेहद पीड़ा दायी दर्द छिपा है। अमेरिका जैसे विकसित देश भी कार्यक्षमता घटा देने वाले इस मोटापे से परेशान है वास्तव में पूरी दुनिया की विकास की प्रक्रिया में यह मोटापा ब्रेक का काम कर रहा है। वैज्ञानिक प्रयोगों ने इस बात को सिद्ध कर दिया है कि योग इस रोग से मुक्ति दिलाने में बेहद कारगर है।

बच्चों में मोटापे की समस्या

(Obesity among Children) -

WHO (2006) की एक रिपोर्ट के अनुसार-2 से 15 साल की उम्र के 16% बच्चों में मोटापा पाया गया। जबकि यह आँकड़े 1995 की अपेक्षा 11% अधिक था। इसके अतिरिक्त 8 से 15 साल के उम्र के बच्चों में यह समस्या 66% पायी गयी तथा 24% किशोर (16 वर्ष तथा ज्यादा) को मोटापे से ग्रसित घोषित किया गया। इसी प्रकार कनेडियन कम्यूनिटी हेल्थ सर्वे : ऑबेसिटी एमंग चिल्ड्रन एण्ड एडल्ट्स (२००४) रिपोर्ट के अनुसार-लगभग 15.8% बच्चे (उम्र 6 से 11 वर्ष) तथा 15.5% किशोर (उम्र 12 से 19 वर्ष) मोटापा से ग्रसित पाये गये।

WHO (2010) की रिपोर्ट के अनुसार-वर्तमान समय में तीन सौ मिलियन लोग मोटापे से ग्रसित हैं। इसका कारण आनुवांशिक, गलत जीवन प्रणाली, चिन्ता, तनाव, हार्मोनल विघ्न हो सकता है। अनुमानतः आजकल 6% लड़कियाँ तथा 10% लड़के मोटापे के कारण परेशान हैं।

अनुमानतः (मोटे तौर पर) 300,000 मृत्यु प्रति वर्ष मोटापे के कारण से होती है।



मधुमेह, उच्चरक्तचाप, गठिया तथा अप्राकृतिक मौत का एक बड़ा कारण मोटापा भी है। इसी कारण इसे मौत का मौन कारण 'साइलेन्ट किलर' भी कहा जाता है।

मोटापे के पीछे मूल रूप से अनेक सांस्कृतिक, सामाजिक तथा मनोवैज्ञानिक कारण हैं। कुछ सीमा तक मोटापे का कारण पैतृक तथा जातीय प्रकृति भी है। वैज्ञानिक मानते हैं कि मोटापा शरीर में उपस्थित 'फैट सेल' की संख्या पर निर्भर करता है। ये सेल या कोशिकाएँ थैली के समान होती हैं, जिनमें चरबी का संचय होता है। कोशिकाओं की संख्या में किशोरावस्था तक वृद्धि होती है। जब ये कोशिकाएँ फूलती हैं, तब हाइपोथैलेमस में क्षुधा रोगों की शुरुआत हो जाती है। थायरॉइड, एड्रीनल, एस्ट्रोजेन व प्रजनन संबंधी ग्रन्थियों के प्रारम्भिक असंतुलन के कारण भी लोग मोटापे के शिकार होते पाए गए हैं।

मोटापे की मापन विधि

(Measurement of Obesity) -

शरीर परिमाण सूची जिसे 'क्यूटेलेट सूची' (Quetelet index) भी कहते हैं। यह मोटापा मापने का सर्वाधिक लाभदायक व आसान उपाय है। मॉडर्न साइन्स में मोटापा को अधिक मात्रा में वसा का एकत्र होना कहा गया है और इसको मापने के लिए कई मानकों का प्रयोग किया जाता है जैसे-

9. बॉडी मास इन्डेक्स (BMI) - जहाँ प्रयोज्य का भार कि.ग्रा. में और उसकी ऊँचाई मीटर में है।



The current definitions commonly in use establish the following values, agreed in 1997 and published in 2000:

ABMI less than 18.5 is underweight

ABMI of 18.5-24.9 is normal weight

ABMI of 25.0-29.9 is over weight

ABMI of 30.0-39.9 is obese

A BMI of 40.0 or higher is severely (or morbidly) obese

A BMI of 35.0 or higher in the presence of at least other significant comorbidity is also classified by some bodies as morbid obesity.

2. **Waist Circumference-** इससे कमर का मापन करते हैं इसे हम सेन्ट्रल टेन्डेन्सी भी कह सकते हैं। जिसकी मदद से हमें हृदय रोग के बारे में भी जानने में मदद मिलती है। एक निश्चित कमर की चौड़ाई (waist circumference > 102 cm in men and > 88 in women) or waist-hip ratio (> 0.9 for men and > 0.85 for women) ये दोनों तरीकों से कमर की सेन्ट्रल टेन्डेन्सी को ज्ञात किया जा सकता है।

3. **Skinfold test-** इसमें त्वचा की ऊपरी परत की thickness का मापन करते हैं।

BMI का निम्नानुसार आंकलन किया जा सकता है-

$$BMI = \frac{\text{वजन (कि.ग्रा.)}}{\text{कद (मी.)}^2}$$

इस उपाय से मोटापा, सामान्य वजन तथा कम वजन आदि की जानकारी हो जाती है।

मोटापे के मुख्य कारण

(Main causes of Obesity) -

इन्सुलिन प्रतिरोधक (Insulin Resistance) - इन्सुलिन एक बहुत जरूरी हार्मोन होता है जो कि रक्त में ग्लूकोज (शुगर) का आदान प्रदान मसल्स और फैट की कोशिकाओं में (जो कि ऊर्जा के लिए उपयोगी होते हैं) करता है। इसके माध्यम से इन्सुलिन ग्लूकोज की मात्रा को संतुलित करता है। इन्सुलिन रेजिस्टेंस (IR) वह है जिसमें इन्सुलिन का प्रभाव रक्त ग्लूकोज को कोशिकाओं में ट्रांसपोर्ट करने में असफल हो जाता है। फैट सेल पर इन्सुलिन रेजिस्टेंस का प्रभाव मसल सेल की तुलना में ज्यादा पड़ता है। इसलिए मोटापे का एक मुख्य कारण यह भी हो सकता है। शुरुआत में तो (IR) के रिस्पॉन्स में पेन्क्रियाज भी ज्यादा इन्सुलिन का निर्माण करता है। पर जैसे-जैसे ये इस आई.आर. के कारण इन्सुलिन के उत्पादन को बढ़ाता है, वैसे-वैसे इसके निर्माण की गति भी कम हो जाती है। अन्ततोगत्वा कुछ समय बाद रक्त में इन्सुलिन कम हो जाता है, जिससे ग्लूकोज की मात्रा बढ़ जाती है और व्यक्ति टाइप-2 डायबिटीज का शिकार हो जाता है।

बीमारी जैसे हाइपोथायरॉइडिज्म, इन्सुलिन रेजिसटेन्स, पॉलिसिस्टिक ऑवरी, सिन्ड्रोम एण्ड कुशिन्स सिन्ड्रोम के कारण भी मोटापे की बीमारी में मुख्य भूमिका अदा करते हैं। नर्स हेल्थ स्टडी के द्वारा किये गये अध्ययन में पाया गया कि जिन महिलाओं के BMI 29 kg/m² से अधिक है उनमें सी.ए.डी. होने की सम्भावना चार गुना ज्यादा बढ़ जाती है। एक अध्ययन में प्राप्त परिणामों से यह पता चला है कि एक कि.ग्रा. वजन बढ़ने पर सी.ए.डी. से मृत्यु होने की सम्भावना 1% बढ़ जाती है। जिन व्यक्तियों में पहले से हार्ट अटैक की समस्या हो ऐसे लोगों में मोटापा आने पर दुबारा हार्ट अटैक होने की संभावना अधिक हो जाती है।

1. जीवन शैली (Life Style) - पश्चिमी देशों में 20 वीं शताब्दी के अंतिम कुछ सालों में हुए अधिकतर शोधों से यह निष्कर्ष निकलता है कि अत्यधिक पौष्टिक आहार का ग्रहण करना एवं आराम दायक जीवन शैली (sedentary lifestyle) ही मोटापा वृद्धि का मूल कारण है। स्कूल, डॉक्टर्स, ऑफिसर्स, इंटरनेट और ग्रासिरीज (Groceries) से प्राप्त व्यापक जानकारी के मुताबिक अत्यधिक आहार ग्रहण ही मोटापा का मूल कारण है। सन् 1997 और 1995 के बीज एनर्जी डेन्स फास्टफूड पर आश्रितता तीन गुना बढ़ी है। इसी तरह कैलोरी लेने की दर चार गुना हो गयी है। परन्तु आहार ही केवल मोटापा वृद्धि में प्रमुख और पर्याप्त कारण नहीं माना जा सकता है। इसके साथ में

निष्क्रिय जीवन शैली भी मोटापा के लिए पर्याप्त कारण है। अस्त-व्यस्त जीवनशैली, तनावयुक्त मनस्थिति और अपर्याप्त निद्रा भी मोटापे पर प्रभाव डालते हैं।

2. आनुवांशिकता (Heredity) - विविध मेडिकल कन्डिशन के साथ जेनेटिक और वातावरण में तत्त्वों के समयुक्त कारणों से उत्पन्न कैलोरीफिक इम्बैलेन्स (calorific imbalance) भी मोटापे के विकास में भूमिका निर्वाह करता है। भूख, चयापचय और एडिपोकाइन (adipokine) के स्राव में नियंत्रण करने वाला पॉलीमोर्फिस्म जो जीन्स में पाया जाता है, भी मोटापा के विकास में प्रमुख भूमिका अदा करता है। पर इसके लिए पर्याप्त कैलोरी के साथ अन्य तत्त्वों की उपस्थिति जरूरी है। प्रेडर - विलि सिन्ड्रोम, बारडेट बिडले सिन्ड्रोम, एम.ओ.एम.ओ. सिन्ड्रोम, लेप्टिन रिसेप्टर म्यूटेशन एवं मिलेण्डकोर्टिन म्यूटेशन जैसे जेनेटिक असामान्यता भी मोटापे के विकसित होने का कारण हो सकते हैं। केवल सिंगल लोकस म्यूटेशन ही 5% लोगों में मोटापे के मूल कारण के रूप में पाया गया है। मोटापा विकास के लिए उत्तरदायी सभी जीन्स को खोजना अभी बाकी है। अधिकतर मोटापा मल्टिपल जीन्स और अन्य नॉनजेनेटिक फैक्टर्स के अन्तर्क्रियाजन्य परिणामों के होने के कारण अधिक होता है। 2007 के एक शोध के अनुसार एफ.टी.ओ. जीन (हेट्रोजाइगोट्स) के कॉमन म्यूटेशन का 30% मोटापा वृद्धि के कारण के रूप में पाया गया है। जबकि

होमोजाइगोट्स में 70% मोटापा वृद्धि के कारण के रूप में पाया गया है।

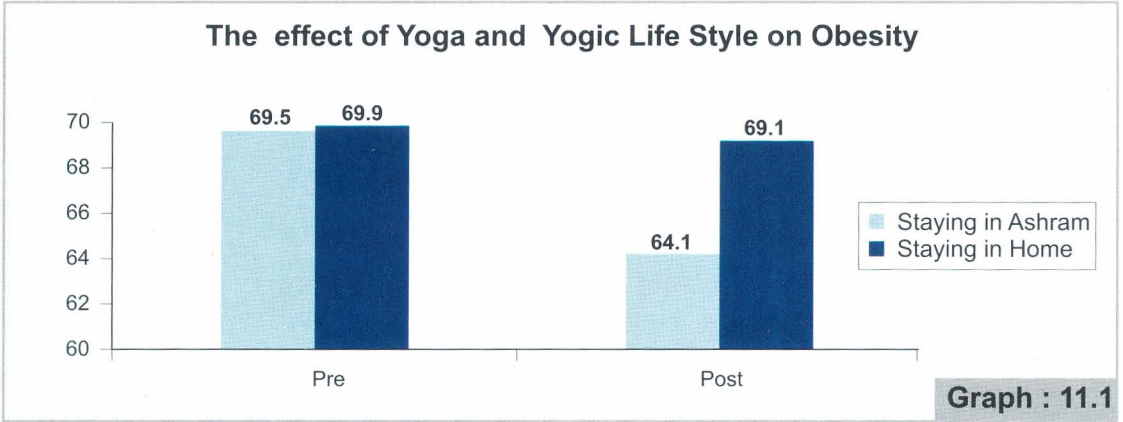
3. बीमारी (Disease) - कुछ निश्चित शारीरिक एवं मानसिक बीमारियां एवं दवाएं भी मोटापे का कारण हो सकती हैं। कभी-कभी बीमारियों का ठीक होना भी मोटापे के रूप में उभर आता है। हाइपोथाइरोयडिज्म, कुशिन्स सिन्ड्रोम, ग्रोथ हार्मोन, डेफिशिएन्सि, स्मॉर्किंग्स संसेशन जैसे- बीमारियां एवं आदत भी मोटापे का कारण हैं। धूम्रपान बंद करने से शरीर में निकोटीन की मात्रा घट जाती है एवं भूख बढ़ती है। स्टेरॉयड्स, एटिपिकल एन्टिसाइकोटिक्स तथा कुछ फर्टिलिटी मेडिकेशन भी मोटापे वृद्धि के कारण हो सकते हैं। ईटिंग डिस्ऑर्डर (बुलिमिया नरवोसा एण्ड बिन्ज ईटिंग डिस्ऑर्डर) जैसे मानसिक बीमारियाँ भी मोटापा वृद्धि की संभावना को बढ़ावा देती हैं।

यद्यपि एरोबिक चिकित्सा भी मोटापे हेतु प्रयुक्त होती है। लेकिन इनके साथ बहुत सी शिकायतें जुड़ी हैं। ऐसी स्थिति में योग तथा इसकी अन्य पद्धतियों की चिकित्सा फलदायक साबित होती हैं। योग मोटापे की चिकित्सा में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। योग में बहुत से आसन, प्राणायाम तथा क्रियाएँ हैं, जो निश्चित हार्मोनल ग्रन्थि को प्रभावित करती हैं तथा हार्मोन पर नियन्त्रण द्वारा मोटापे पर भी नियन्त्रण करती हैं। संकल्प के साथ प्रतिदिन योग का अभ्यास आरम्भ किया जाए, तो वजन को संतुलित किया जा सकता है।

देव संस्कृति विश्वविद्यालय में सम्पन्न शोध (Research conducted at DSVV) -

देव संस्कृति विश्वविद्यालय (2006) में योग व योगिक जीवन शैली का अध्ययन करते हुए मधुमेह के रोगियों पर मधुमेह तथा मोटापे के प्रबन्धन के लिए शोध किया गया। इस शोध अध्ययन में एक माह के लिए कुछ आसन तथा प्राणायाम, 40 मधुमेह के रोगियों को करवाए गए। अध्ययन में दो समूह, बनाए गए। एक समूह को आश्रम में रहते हुए आसनों का अभ्यास करना पड़ा तथा दूसरा समूह केवल आसन करने के लिए ही आश्रम में आये। परिणामों के आधार पर यह पाया गया कि जो समूह आश्रम में रहा उसको, घर में रहने वाले समूह की अपेक्षा अधिक लाभ हुआ। परिणामों से प्राप्त मानों को सारणी (11.1) में दर्शाया गया है।

शरीर का ही एक भाग 'हाइपोथैलेमस' शरीर के वजन को बढ़ाने व घटाने में जिम्मेदार होता है। हाइपोथैलेमस के कुछ निश्चित क्षेत्र जैसे- वेन्ट्रो मैडिकल (ventro medical), डोर्सो मैडिकल (Dorsomedical), पैरावेन्ट्रिकुलर (Paraventricular) तथा चापाकार केन्द्र (Arcuate nuclei) ही भूख के लगने के लिए जिम्मेदार होते हैं। हमारा पाक आन्त्र भाग (Gastro intestinal tract) खाने के नियमन के लिए तत्परता से कार्य करता है। अब तक किये गये शोधकार्यों से यह स्पष्ट हो गया है कि भूख लगने की अवस्था (खाली पेट) में एक पेप्टाइड (Ghrelin) स्रावित होता है जो कि पेट भरे होने की अवस्था में पेट के अन्दर क्रियाशील हो जाता है तथा पेट भरने की अनुभूति देता है। पर कुछ



लोगों में पेट भरा होने पर भी ग्लैलिन स्रावित होता रहता है, जिससे उन्हें भूख का अनुभव होता है। मोटे लोगों में पेट भरा होने पर भी खाना ग्लैलिन के स्राव को रोकने में असमर्थ पाया गया है (English, et.al., 2002)।

इसके अतिरिक्त ग्लूकागोन-लाइक पेप्टाइड (GLP-1) जो कि अग्नाशय बहु पेप्टाइड (Pancreatic Polypeptide) समूह में एक विशिष्ट स्थान रखता है। यह छोटी आंत से स्रावित होता है तथा इसका कार्य भूख को नियन्त्रित करना है। रंगनाथ एल. आर. (1996) के शोध के अनुसार GLP-1 के स्रावन की प्रतिक्रिया सामान्य लोगों की अपेक्षा, मोटे लोगों में कम होती है। मालशे, चिन्तामणि, डॉ. प्रकाश (2008) के अनुसार योग से भी मोटापा प्रभावित होता है।

अन्य शोधों से भी यह पता चलता है कि योग का मोटापे व अन्य रोगों पर सार्थक प्रभाव पड़ता है। बहुत से प्रयोगात्मक शोध ऐसे हुए हैं जो शरीर के वजन को कम करने में योग की सफलता को दर्शाते हैं। क्रेफी व उनके साथियों (2005) ने मोटापे के लिए योग पैकेज तैयार कर एक शोध किया। एक शोध में स्वस्थ किशोरों के एक समूह पर तीन माह के लिए एक घण्टा प्रतिदिन योग करवाया गया तथा प्रत्येक के वजन में कुछ न कुछ कमी पायी गयी। पूरे समूह के वजन में औसतन 5.7 कि.ग्रा. की कमी पायी गयी (Schmidt, 1997)।

महाजन (1999) के एक शोध के अंतर्गत हृदयधमनी से सम्बन्धित रोगियों को

Table 11.1 Problem of Obesity and Yogic Management

Group	Pre	Post	Diff.	
Staying in Ashram	69.5	64.1	5.4	Encouraging
Staying in Home	69.9	69.1	0.8	non significant

एक सप्ताह तक योग सिखाया गया तथा फिर 14 सप्ताह तक घर पर योगाभ्यास, नित्य एक घण्टे सुबह करने को कहा गया। इस अभ्यास के परिणामस्वरूप प्रयोज्यों के शरीर के भार में औसतन 72.26 से 70.48 कि.ग्रा. का सार्थक अन्तर पाया गया। इसी तरह का एक शोध शिवासन करण (2006) ने भी कोरोनरी ऑर्टरी डिस्जीज के रोगियों पर किया और योगाभ्यास द्वारा प्रयोज्यों के वजन में हास पाया। अतः योगाभ्यास हेतु योग के कुछ आसनों एवं प्राणायामों के पैकेज का नित्य अभ्यास करने से वजन घटाने में लाभ मिलता है। आसनों में पवनमुक्तासन भाग-1, ताड़ासन, कटिचक्रासन, तिर्यक भुजंग उत्तानपादासन, नौकासन, पवनमुक्तासन, चक्री चालासन, वज्रासन तथा कपालभाति आदि प्रमुख हैं।

मोटापे का यौगिक प्रबंधन

(Yogic Management for Obesity) -

पहला सप्ताह-

- **शोधन क्रिया**-कपालभाति (Pg 186)(25-50 चक्र)।
- **आसन**-पवनमुक्तासन भाग एक (Pg 187), एक पादउत्तानासन (Pg 196), उत्थान पादासन (Pg 196), शवासन (Pg 197)।
- **प्राणायाम**-शीतली एवं शीतकारी प्राणायाम।

दूसरा सप्ताह-

- **शोधन क्रिया** - कुंजल (Pg 186) (सप्ताह में तीन बार)।
- **आसन** - पूर्वोक्त आसन, भुजंगासन (Pg 195) और शलभासन (Pg 197)।

- **प्राणायाम** - भस्त्रिका (Pg 197) (10-10 स्ट्रोक के तीन चक्र)।

तीसरा सप्ताह-

- **शोधन क्रिया** - लघु शंख प्रक्षालन(Pg 187) (सप्ताह में एक बार)।
- **आसन** - दूसरे सप्ताह के सभी आसन, संतुलन आसन (Pg 192), पवनमुक्तासन (Pg 196), मकरासन(Pg 195)।
- **प्राणायाम**-पूर्वोक्त प्राणायाम का अभ्यास।

चौथा सप्ताह-

- पूर्वोक्त शोधन क्रिया, आसन एवं प्राणायाम।
- **आसन** - पूर्वोक्त योगासनों के साथ-साथ धनुरासन (Pg 195), पश्चिमोत्तानासन (Pg 194)।

पांचवा सप्ताह-

- चौथे सप्ताह की शोधन क्रिया, आसन, प्राणायाम के अतिरिक्त सुप्त वज्रासन (Pg 196), अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन (Pg 193) और सूर्य नमस्कार (Pg 189)।
- अन्य-योगनिद्रा एवं सविता की ध्यान धारणा।

आहार चिकित्सा-

- **उषा काल में**-एक गिलास कुनकुने जल, एक नींबू का रस और एक चम्मच शहद।
- **सुबह का नाश्ता**-गेहूँ या मूँग के अंकुरित अनाज और चिकनाई रहित दूध।
- **सुबह का भोजन**-एक गिलास संतरे का जूस या अनानास अथवा गाजर का जूस।
- **दोपहर का भोजन**-गाजर, चुकंदर, ककड़ी, पत्ता गोभी, टमाटर, सलाद, उबली हुई हरी सब्जी, चोकर युक्त आटे की दो चपाती, एक

गिलास मट्टे में भुना हुआ जीरा आधा चम्मच, हरी धनिये की पत्ती, सेंधा नमक, अदरक।

- **मध्याह्न का नाश्ता**-नारियल का पानी, नींबू की चाय, सब्जियों का सूप।
- रात्रि का भोजन-चोकर युक्त दो चपाती, उबली हुई हरी सब्जी और मौसमी फल।

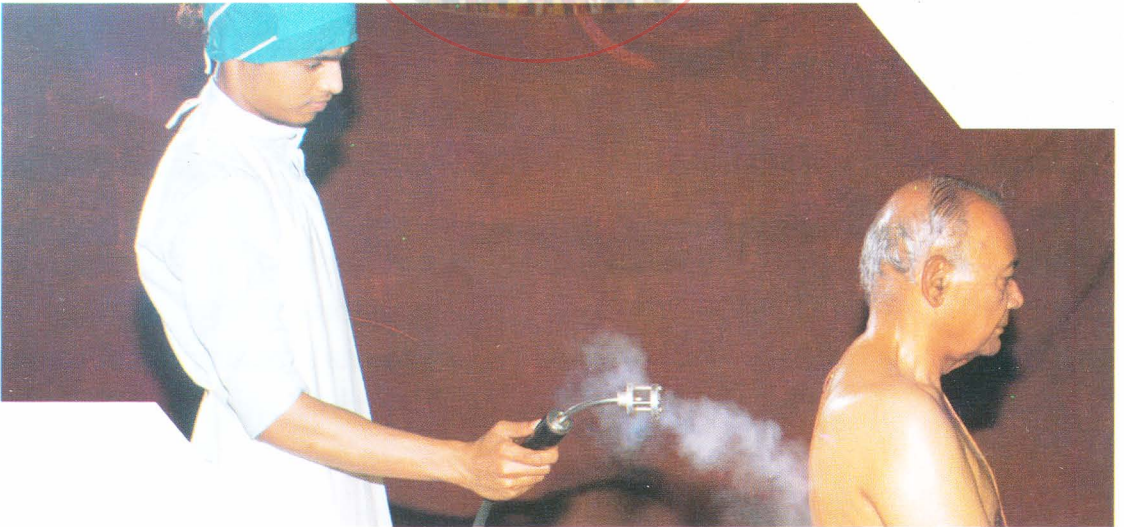
नोट-ज्यादा और जल्दी खाने की आदत छोड़ें।

तले-भुने, चिकने और कार्बोहाइड्रेट एवं प्रोटीन युक्त आहार न लें।

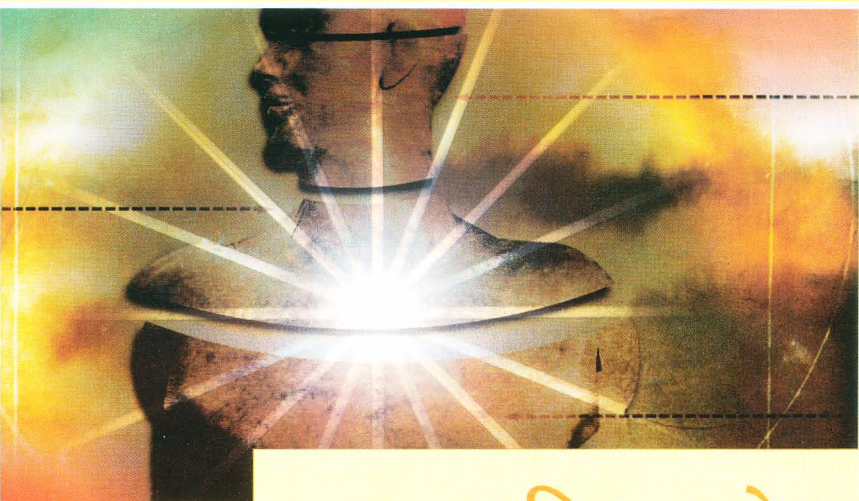
निष्कर्ष (Conclusion) -

मोटापा आज की सबसे सामान्य समस्या है आजकल यह बचपन की अवस्था से ही देखने को मिलती है इसकी मुख्य दो वजहें हैं पहली थायरॉइड ग्रंथि का असंतुलन और दूसरा अनुवांशिकता। इसके अलावा अत्यधिक दवाओं का प्रयोग व अन्य साइड इफेक्ट। पुरुषों की

अपेक्षा महिलाएँ इससे ज्यादा प्रभावित होती हैं। महिलाओं में यह समस्या अक्सर प्रथम प्रसव के बाद देखने को मिलती है इसकी वजह है- अनियमित दिनचर्या और अनियंत्रित खान-पान। सामान्यक्रम में मोटापा अक्रियाशील जीवन शैली को अपनाने से होता है। मनोवैज्ञानिक इसे तनाव जनित समस्या भी मानते हैं जबकि योग व आयुर्वेद इसे तमोगुण की प्रधानता के रूप में स्वीकार करते हैं। इसका उपचार बहुत जल्दी अभ्यास करके राहत पाने की अपेक्षा, धीरे-धीरे यौगिक अभ्यास करके ज्यादा अच्छे से हो सकता है। साथ ही तनाव रहित संयमपूर्ण सही जीवन शैली अपनाने से इस समस्या पर काबू पाया जा सकता है। मोटापे के साथ यदि उच्च रक्तचाप एवं हृदय रोग की समस्या है तो पहले इनके उपचार का प्रयास करना चाहिए। संयमपूर्ण, सही व संतुलित जीवन शैली अपनाकर इन समस्याओं पर आसानी से नियंत्रण पाया जा सकता है।



देव संस्कृति विश्व विद्यालय में प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों द्वारा कायाकल्प



आत्मविश्वास के

यौगिक साधन

Self-Confidence through Yoga

जब जीवन में सभी दीप बुझ जायें तो, आत्मविश्वास ही हमारे भीतर वह प्रकाश प्रज्वलित करता है, जिसके सामने घने से घना अंधकार हार जाता है और मंजिल मिल जाती है। आत्मविश्वास ही अंतर्मन की वह ताकतवर पतवार है, जिसके कारण अंतर्मन में आने वाले हर समुद्र को हारना ही होता है। समस्या बस यह है कि भौतिक और वैज्ञानिक दृष्टि से सम्पन्नता के शिखर पर बैठा मानव आत्मा की शक्ति आत्म विश्वास को खो रहा है। व्यक्तिगत और सामाजिक समस्याओं का मूल इसी आत्मविश्वास के अभाव में छिपा है। कोई रंग बिरंगी गोली इसके इलाज में कामयाब नहीं हो सकती। ऐसे में एक ही संजीवनी शक्ति आस की किरण जगाती है और वह है योग।

आत्मविश्वास एवं इसके आधार (Self-Confidence & its basis) -

आत्मविश्वास का अर्थ है-अपने स्व पर विश्वास, अपनी आत्मिक शक्ति पर विश्वास। किसी विषम परिस्थिति तथा कठिनता में भी अविचलित होना तथा पूर्ण विश्वास के साथ कार्य करने का नाम है-आत्मविश्वास। मनोविज्ञान की भाषा में कहें, तो आत्मविश्वास मन की एक ऐसी अवस्था है, जिसे स्व संकेतों के माध्यम से सकारात्मक संकेतों या संदेशों को अवचेतन मन से अनवरत रूप से प्रेषित या संप्रेषित करते हुए पैदा किया जाता है। आत्मविश्वास जीवन की सभी सफलताओं और प्रगति का मूलमंत्र है। यदि जीवन में प्रकाश देने वाले सभी दीप बुझ जायें, किन्तु मनुष्य के अन्तर में स्व विश्वास की ज्योति जलती रहे तो वह कठिन अंधकार में भी अपना पथ स्वयं ढूँढ़ लेगा। जैसा कि युगऋषि युगदृष्टा पं. श्रीराम शर्मा आचार्य जी का कथन है- आत्मविश्वास मानव जीवन की दृढ़ पतवार है, जो उसे अनेकों विषमताओं, उलझनों में भी गतिशील एवं सुस्थिर बनाए रखती है।



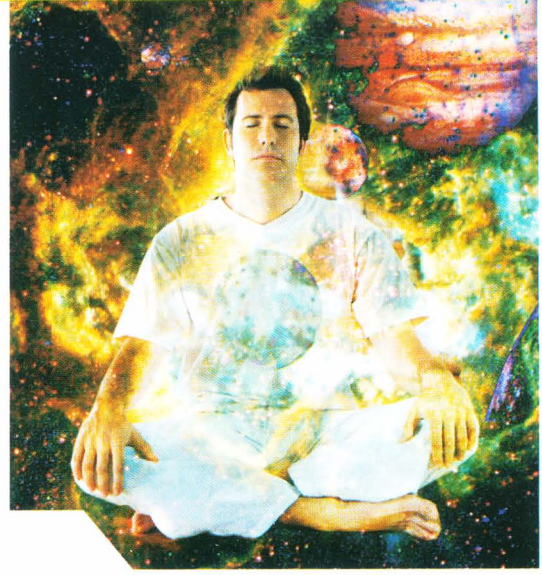
भौतिक तथा वैज्ञानिक दृष्टि से आज का मानव शक्तियों से सम्पन्न बना हुआ है। किन्तु ये सब बाह्य शक्तियाँ हैं। इसके विपरीत जो अन्दर की शक्ति है, आत्मा की शक्ति है, आज मनुष्य का साथ छोड़ रही है। परिणामस्वरूप आत्मविश्वास के अभाव के कारण आस्था संकट से लेकर पीड़ा पतन की कठिन समस्याएँ उठ खड़ी हुई हैं। अन्दर की शक्ति, आत्मा की शक्ति जो आत्मविश्वास के रूप में अभिव्यक्त होती है। वस्तुतः एक भाव है। भाववृत्तियों का समुच्चय है। जबकि आज के मनुष्य में यह स्व का भाव ही कम होता जा रहा है। ऐसी विषम परिस्थिति के बीच हमारी दृष्टि कई उपायों की तरफ बढ़ रही है। किन्तु जितने भी विधि उपाय हैं उन सब में योग ही एक ऐसी सर्वश्रेष्ठ विधा है जो हमें संकटों से दूर कर फिर से आत्मविश्वासी बना सकती है। हमारे स्व विश्वास के वृक्ष को पुनः पुष्पित और पल्लवित कर सकती है।

आत्मविश्वास की शक्ति को ईश्वरीय शक्ति के समान माना गया है। इसी तथ्य को उजागर करता है प्रो. रानडे का यह कथन-“आत्मविश्वास रूप में ईश्वर ने मनुष्य को एक महान शक्ति दी है। इस शक्ति के बल पर ही मनुष्य अनेक अद्भुत कार्य कर सकता है।”

आत्मविश्वास के तत्व हैं-

- स्वयं पर और स्वयं की क्षमताओं पर विश्वास,
- आन्तरिक शक्ति का अनुभव स्व-नियंत्रण के साथ,
- अपनी चाहत और सपनों को पूरा करने की शक्ति,
- स्व को स्व के साथ रखने का साधन,

- दुनिया में सर्वश्रेष्ठ आन्तरिक शक्ति और विश्वास,
- एक आधारभूत अनुभूति-‘मैं ठीक हूँ’ को बोध कराने का साधन।



वैज्ञानिक अध्ययन की आवश्यकता (Need of Scientific Research) -

विज्ञान और भौतिक क्षेत्र की प्रगति आज चरम पर है। यान्त्रिकता, उपभोक्तावृत्ति एवं सामाजिक-सांस्कृतिक विखण्डन का माहौल चारों तरफ है। परिणामस्वरूप बाह्यशक्तियों से परिपूर्ण होते हुए भी आन्तरिक शक्तियों की न्यूनता बढ़ती जा रही है। मुख्य रूप से आज व्यक्ति अपने स्व पर विश्वास, अपनी आत्मशक्ति पर आस्था या कहे तो अपने अस्तित्व पर संशय करने लगा है। इसके कारण उसमें आत्मविश्वास जैसी महत्तम शक्ति में कमी आई है। उसमें मानसिक और शारीरिक तनावजन्य कई तरह के विकार जन्म लेने लगे हैं। ऐसी विषम परिस्थिति के बीच योगविद्या की ओर सबकी आशापूर्ण दृष्टि टिकी हुई है। योग के बहुमुखी प्रभावों ने विश्व समुदाय का ध्यान आकृष्ट किया है। वैसे तो आज ज्यादातर शारीरिक व्यायाम व शारीरिक रोगों के निराकरण के लिए योग का प्रयोग बढ़ा है, किन्तु इससे आगे भी योग बहुत उपयोगी हो सकता है। मानसिक व आत्मिक गुणों के विकास में योग से बढ़कर प्रभावी साधन अन्य नहीं हैं।

कहा गया है कि योग सभी प्रकार की समस्याओं का समाधान है। जो आन्तरिक

सम्पदा व गुण हैं उनके विकास में तो योग जितना प्रभावशाली है उतना और कोई साधन नहीं है। योग के अनेकानेक नुस्खे जो हमारे मानसिक अवयव को सुदृढ़ और परिष्कृत करते हैं। वे स्नायु संस्थान की कार्यक्षमता को सुदृढ़ करके, उसमें तनावजन्य परिस्थिति का सामना करने के लिए सबलता प्रदान करते हैं। योग के नियमित अभ्यास से प्राण का अनावश्यक अपव्यय रुक जाता है और उससे उत्पन्न शक्ति, साधक के मन और शरीर को सबलता, सुदृढ़ता प्रदान करती है। ऐसा होने पर साधक सहज रूप से आन्तरिक शक्तियों जैसे कि आत्मविश्वास, आत्मसम्मान, भावनात्मक स्थिरता व परिपक्वता से सम्पन्न होने लगता है। यह परिवर्तन कैसे और किस प्रकार आता है? इस पर आज वैज्ञानिक अध्ययन की बेहद आवश्यकता है। इस वास्तविकता को देव संस्कृति विश्वविद्यालय में किये जा रहे अनेक शोध कार्य पूरा करने के लिए क्रियाशील हैं।

आत्म विश्वास एवं योग को लेकर देव संस्कृति विश्वविद्यालय में सम्पन्न अध्ययन (Research of DSVV on Self-Confidence & Yoga) -

आत्मविश्वास के विकास में योग की विभिन्न क्रियाएँ किस प्रकार प्रभाव डालती हैं। इस तथ्य के वैज्ञानिक अध्ययन के लिए देश विदेश में अनेकानेक शोध हुए हैं। महर्षि महेश योगी द्वारा प्रवर्तित भावातीत ध्यान पर इस प्रकार के कई शोध अध्ययन उपलब्ध हैं। ब्रह्मवर्चस शोध संस्थान में सम्पन्न विभिन्न शोध निष्कर्षों में भी यह पाया गया कि मंत्रयोग, ध्यानयोग, अष्टांगयोग, हठयोग जैसे अभ्यास से व्यक्ति के आत्मविश्वास में वृद्धि होती है। देव संस्कृति विश्वविद्यालय में इस तथ्य को उजागर करने वाले कई शोध सम्पन्न किये गये हैं। जिन्हें यहाँ से प्रकाशित शोधपत्र, लघुशोध व शोध ग्रन्थों में देखा जा सकता है। अधिकतम शोध निष्कर्ष यही दर्शाते हैं कि आत्मविश्वास के स्तर को बढ़ाने के लिए योग की विभिन्न क्रियाएँ सार्थक रूप से योगदान देती हैं और उन्हें अनुभव किया जा सकता है।

शोध का लक्ष्य एवं उद्देश्य-

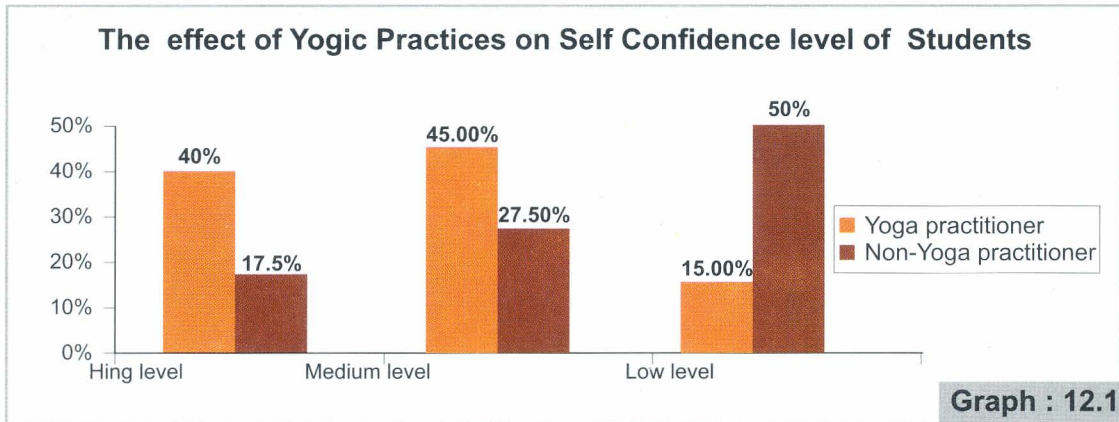
प्रस्तुत शोध का प्रारूप आत्मविश्वास की वृद्धि में योग के प्रभाव का वैज्ञानिक अध्ययन करने के लिए तैयार किया गया है। इस अध्ययन में विभिन्न प्रकार के अभिकल्पों का निर्माण कर भिन्न-भिन्न परिस्थितियों में योगाभ्यास के प्रयोग किये गये, जिनमें स्वतन्त्र चर के रूप में योग की विविध प्रकार की क्रियाओं के अभ्यास कराये गये। उनमें से योगासन और प्राणायाम प्रमुख हैं।

प्रस्तुत सभी शोधों का मुख्य उद्देश्य योग की विभिन्न क्रियाओं का प्रशिक्षार्थियों के आत्मविश्वास स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना है। इन शोधों के माध्यम से योग की शक्ति को पुनः प्रकाशित करना नितान्त आवश्यक है, क्योंकि वैज्ञानिक पद्धति से प्राप्त परिणाम ही स्वीकार्य होता है। अतः प्रस्तुत शोध का उद्देश्य है-आत्मविश्वास की शक्ति को बढ़ाने में योग की विभिन्न क्रियाएँ कैसे प्रभावी होती हैं? इस उद्देश्य को पूरा करने हेतु वैज्ञानिक मानकों के अनुरूप शोध अध्ययन देव संस्कृति विश्वविद्यालय में शोध किये गए हैं। प्राप्त परिणाम स्पष्ट संकेत करते हैं कि आत्मविश्वास के अभिवर्धन में योग की विभिन्न क्रियाएँ महत्वपूर्ण योगदान करती हैं।

नियमित योगाभ्यास का प्रभाव

(Effect of Regular Yoga Practice) -

प्रस्तुत शोध (2007) में 'नियमित रूप से योगाभ्यास करने वाले और योगाभ्यास न करने वाले विद्यार्थियों के समूह के बीच आत्मविश्वास के स्तर का तुलनात्मक अध्ययन' किया गया। विद्यार्थी योगाभ्यास करने वाले समूह के शोध में सम्मिलित किये गए, उन्हें योग ग्रुप नाम दिया गया और एक वर्ष तक नियमित योगाभ्यास करवाया गया। नियंत्रित समूह के विद्यार्थियों को किसी भी प्रकार का योगाभ्यास नहीं करवाया गया। इस अध्ययन से जो परिणाम प्राप्त हुआ, वह उत्साहजनक है। जो दर्शाता है कि योगाभ्यास का प्रभाव आत्मविश्वास पर सार्थक रूप से पड़ता है।



इस अध्ययन में 'योग समूह' तथा 'नियंत्रित समूह' में सम्मिलित सहभागियों की संख्या 40-40 रही। दोनों समूहों के सहभागियों की औसत आयु 18 से 25 साल रही। दोनों समूहों में स्वस्थ प्रतिभागियों को ही रखा गया।

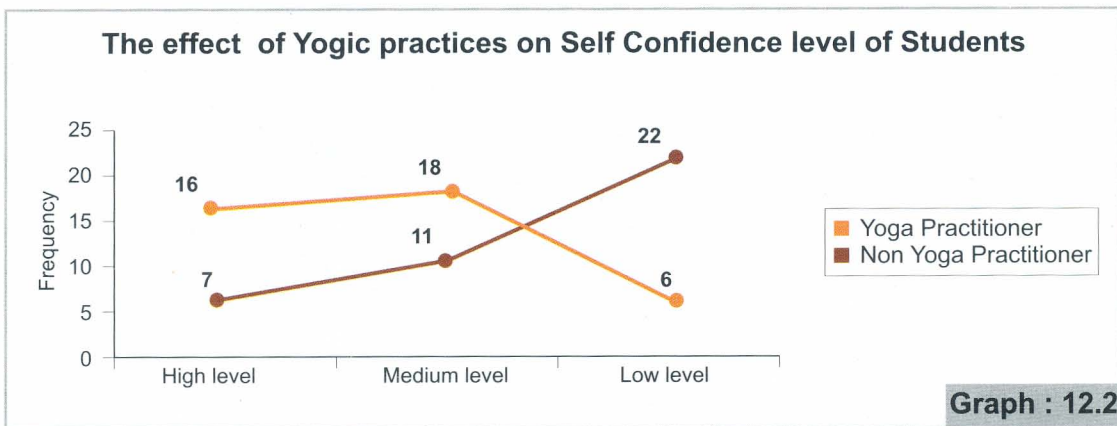
'योग समूह' में रखे गए विद्यार्थियों को एक वर्ष तक नियमित रूप से योगाभ्यास करवाया गया। मुख्य रूप से आसन, प्राणायाम, ध्यान, प्रार्थना, मंत्र जप व योगनिद्रा के अभ्यास को 'योगाभ्यास पैकेज' में सम्मिलित किया गया। योग समूह के सभी प्रयोज्यों के द्वारा योगाभ्यास प्रतिदिन एक घण्टा तीस मिनट किया गया। नियंत्रित समूह में सहभागी प्रतिदर्श को किसी भी प्रकार का योगाभ्यास करने का निर्देश नहीं दिया गया।

जो सहभागी 'योग समूह' में सम्मिलित रहे, उन्हें नियंत्रित वातावरण में रखा गया और पूर्णतः सात्विक भोजन की व्यवस्था की गयी। जबकि नियंत्रित समूह के लिए किसी भी प्रकार का नियंत्रण नहीं रखा गया।

अध्ययन में निर्धारित स्वतंत्र चर आत्म विश्वास का मूल्यांकन करने के लिए, योगाभ्यास करवाने के पूर्व एवं एक वर्ष के पश्चात्, दोनों समूह के सभी प्रयोज्यों का परीक्षण 'अग्निहोत्री आत्मविश्वास मापनी' द्वारा किया गया। परिणाम प्राप्ति के लिए विधिवत् दोनों समूह के पश्चात्-परीक्षण से प्राप्त आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण काई स्क्वैर टेस्ट के द्वारा किया गया। जिससे प्राप्त मानों को प्रतिशत सारिणी (12.1) आसंग सारिणी (12.2) में दर्शाया गया है।

Table 12.1 Self Confidence through Yoga

Self Confidence Level	High level	Medium Level	Low Level
Yoga Practitioner	40.00%	45.00%	15%
Non-Yoga Practitioner	17.50%	27.50%	50%



प्रतिशत सारिणी (12.1) एवं ग्राफ से स्पष्ट है कि पश्चात्-परीक्षण में आत्मविश्वास स्तर में नियंत्रित समूह की अपेक्षा प्रयोगात्मक समूह के प्रयोज्यों की संख्या में वृद्धि हुई है तथा आसंग सारिणी (12.2) एवं ग्राफ से स्पष्ट होता है कि पश्चात्-परीक्षण में प्राप्त मानों का सांख्यिकीय विश्लेषण करने पर प्राप्त काई स्कैयर का मान 13.26, स्वतंत्रता के अंश 2 में, 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया है। अतः स्पष्ट होता है कि नियमित योगाभ्यास करने से प्रयोज्यों के आत्मविश्वास स्तर में वृद्धि हुई।

योगनिद्रा का प्रभाव

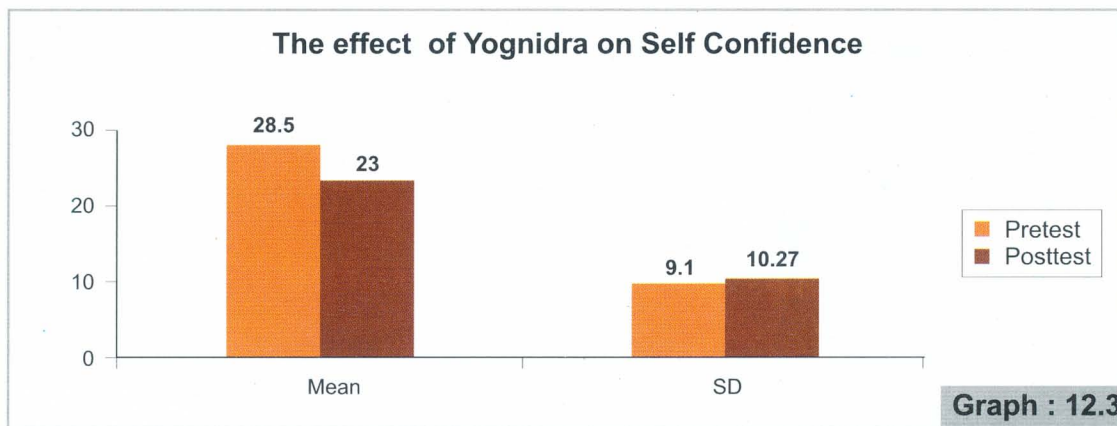
(Effect of Yoga Nidra) -

प्रस्तुत शोध (2006) में 'योगनिद्रा का आत्मविश्वास स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव' को देखा गया। इसके लिए विश्वविद्यालय से आकस्मिक प्रतिचयन के द्वारा 13 से 22 वर्ष के 30 प्रयोज्यों को चुना गया तथा उन्हें 1 महीने तक प्रतिदिन आधा घण्टा योगनिद्रा का अभ्यास करवाया गया। सभी प्रयोज्यों का अभ्यास के पूर्व एवं 1 महीने के पश्चात् 'अग्निहोत्री सेल्फ कॉन्फिडेंस इन्वेन्टरी' के द्वारा परीक्षण किया गया। परीक्षण से प्राप्त आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण टी-टेस्ट के द्वारा किया गया। जिससे प्राप्त मानों को सारिणी (12.3) में दर्शाया गया है।

Table 12.2

Self Confidence Level	High Level	Medium Level	Low Level	Total
Yoga Practitioner	16 (11.5)	18 (14.5)	6 (14)	40
Non Yoga Practitioner	7 (11.5)	(14.5)	22 (14)	40
Total	23	29	28	80

$$X^2=13.20, \quad df=2, \quad \text{Significance level}=0.01$$



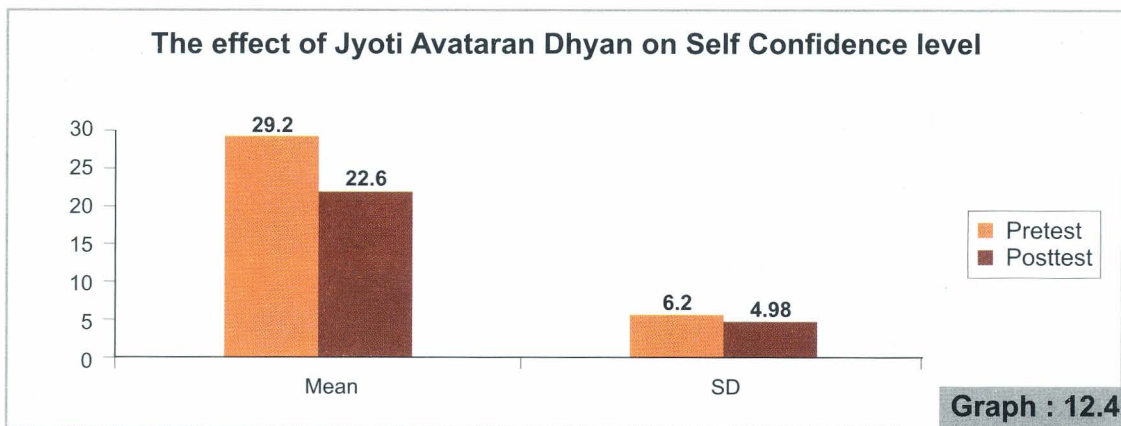
सारिणी (12.3) एवं ग्राफ से स्पष्ट है कि पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण में प्रयोज्यों के आत्मविश्वास के मध्यमान के मान में 28.50 से 23.00 स्तर की कमी हुई। आंकड़ों के मान में आने वाली कमी आत्मविश्वास बढ़ने की ओर संकेत करती है। प्राप्त टी-वैल्यू का मान 5.14, स्वतंत्रता के 29 अंश पर, 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया। जिससे यह निष्कर्ष निकलता है कि योग निद्रा का अभ्यास करने से प्रयोज्यों के आत्मविश्वास स्तर में वृद्धि हुई।

योगनिद्रा द्वारा प्राण शरीर का जो व्यायाम होता है, उससे स्नायुतंत्र के केन्द्र,

मस्तिष्क के वे क्षेत्र क्रमशः सक्रिय व प्राणवान बनते हैं, जो सामान्यतया निष्क्रिय पड़े रहते हैं। योगनिद्रा द्वारा पीनियल ग्लैण्ड तथा पिट्यूटरी ग्लैण्ड पर भी प्रभाव पड़ता है तथा उनकी प्रसुप्त अंतः क्षमताएँ जागती हैं। स्वामी सत्यानन्द (2002) के अनुसार-योगनिद्रा की अवस्था हाइपोथैलेमस की समन्वित प्रतिक्रिया के कारण आती है। इस अवस्था में अनुकम्पी तंत्रिका तंत्र की क्रियाशीलता कम हो जाती है और परानुकम्पी तंत्रिका तंत्र की क्रियाशीलता बढ़ जाती है, जिससे मन की स्थिरता में वृद्धि होती है और स्थिर मन में आत्मविश्वास विकसित होता है।

Table 12.3

Group	Mean	SD	r	t-value	Significance level
Pretest	28.5	9.1	0.83	5.14	0.01 level
Posttest	23	10.27			
N=30,				df=29	



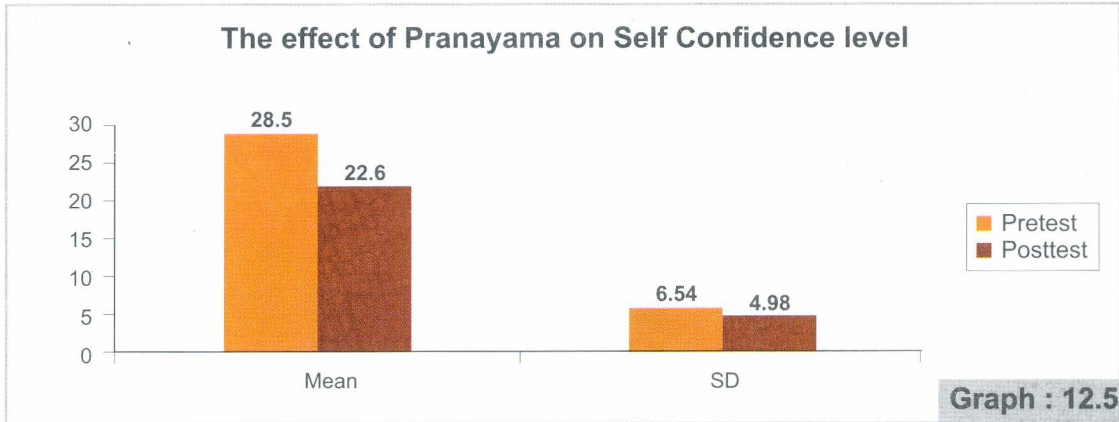
ध्यान से आत्मविश्वास अभिवर्धन (Improvement in Self-Confidence through Meditation) -

प्रस्तुत शोध (2007) में भी 'आत्मविश्वास पर ज्योति अवतरण ध्यान का प्रभाव' देखा गया। शोध में आकस्मिक प्रतिचयन विधि द्वारा 15 से 22 वर्ष के किशोरों को चयनित किया गया। जिनकी संख्या 30 थी। सभी प्रयोज्यों को एक महीने तक प्रतिदिन आधे घण्टे ज्योति अवतरण ध्यान का अभ्यास करवाया गया। अभ्यास करवाने के पूर्व एवं एक महीने के पश्चात् सभी प्रयोज्यों का 'अग्निहोत्री आत्मविश्वास मापनी' द्वारा परीक्षण किया गया। परीक्षण से प्राप्त आँकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण टी-टेस्ट के द्वारा किया गया। जिससे प्राप्त मानों को सारिणी (12.4) में दर्शाया गया है।

सारिणी (12.4) एवं ग्राफ से स्पष्ट है कि अभ्यास के पूर्व एवं पश्चात्-परीक्षण में प्रयोज्यों के आत्मविश्वास के मध्यमान के मान में 29.20 से 22.60 स्तर की कमी हुई। आँकड़ों के मान में आने वाली कमी आत्मविश्वास बढ़ने की ओर संकेत करती है। प्राप्त टी-वैल्यू का मान 8.97, स्वतंत्रता के 29 अंश पर, 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया। जिससे यह निष्कर्ष निकलता है कि ज्योति अवतरण ध्यान के अभ्यास से प्रयोज्यों के आत्मविश्वास स्तर में वृद्धि हुई। ज्योति अवतरण ध्यान सभी आयु, वर्ग व स्तर के व्यक्तियों के लिए बहुत उपयोगी माना गया है। इसका नियमित 30 मिनट का अभ्यास साधक की आन्तरिक शक्ति के विकास में लाभकारी है।

Table 12.4

Group	Mean	SD	r	t-value	Significance level
Pretest	29.2	6.2	0.77	8.97	0.01 level
Posttest	22.6	4.98			
N=30,				df=29	



प्राणायाम का आत्मविश्वास पर प्रभाव (Effect of Pranayama on Self-Confidence) -

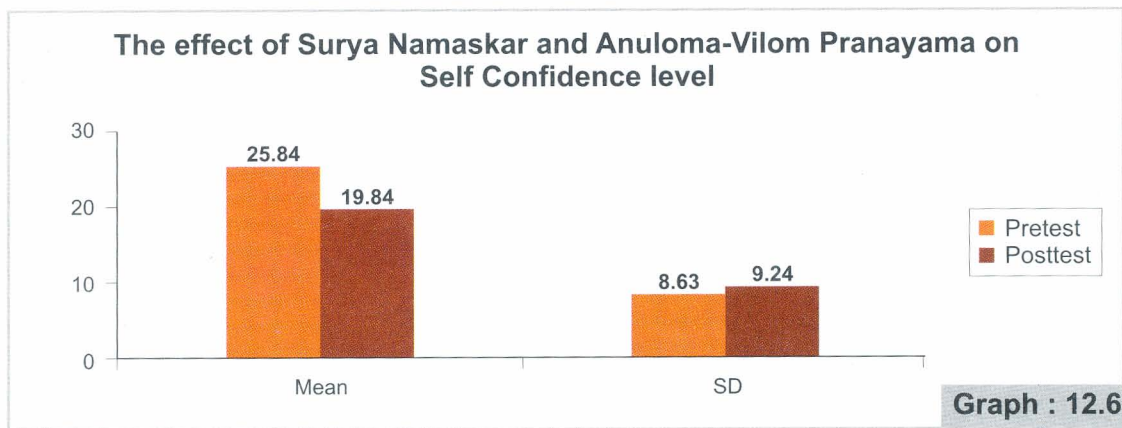
प्रशिक्षार्थियों के आत्मविश्वास स्तर पर प्राणायाम का प्रभाव देखने के उद्देश्य से यह शोध किया गया। शोध को वैज्ञानिक मानकों द्वारा पूरा करने के लिए एकल समूह पूर्व-पश्चात् शोध अभिकल्प विनिर्मित किया गया। जिसमें 15 से 30 वर्ष आयु वर्ग के 30 किशोरों की सहभागिता रही। सहभागियों को 45 दिन तक नियमित रूप से प्रतिदिन आधा घण्टा प्राणायाम का अभ्यास कराया गया। प्राणायाम अभ्यास के दौरान मुख्यतः भ्रामरी, नाड़ीशोधन और प्राणाकर्षण प्राणायाम के अभ्यास सम्मिलित थे। सहभागियों के आत्म-विश्वास स्तर में होने वाले परिवर्तन का

परीक्षण करने के लिए 'अग्निहोत्री आत्म-विश्वास मापनी' का प्रयोग किया गया। परीक्षण से प्राप्त आँकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण टी-टेस्ट के द्वारा किया गया। जिससे प्राप्त मानों को सारिणी (12.5) में दर्शाया गया है।

सारिणी (12.5) एवं ग्राफ से स्पष्ट है कि अभ्यास के पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण में प्रयोज्यों के आत्मविश्वास स्तर के मध्यमान के मान में 28.50 से 22.60 स्तर की कमी हुई। आँकड़ों के मान में आने वाली कमी आत्मविश्वास बढ़ने की ओर संकेत करती है। प्राप्त टी-वैल्यू का मान 4.74, स्वतंत्रता के 29 अंश पर, 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया। जिससे यह निष्कर्ष निकलता है कि प्राणायाम के अभ्यास करने से प्रयोज्यों के आत्मविश्वास स्तर में वृद्धि हुई।

Table 12.5

Self-Confidence	Mean	SD	r	t-value	Significance level
Pretest	28.5	6.54	0.36	4.74	0.01 level
Posttest	22.6	4.98			
N=30 ,				df=29	



सूर्य नमस्कार तथा अनुलोम-विलोम प्राणायाम का आत्मविश्वास पर प्रभाव (Effect of Surya Namaskar and Anulom Vilom Pranayama on Self-Confidence)

विश्वविद्यालय (2007) में 'सूर्य नमस्कार तथा अनुलोम-विलोम प्राणायाम का आत्मविश्वास स्तर पर प्रभाव' देखा गया। जिसमें पूर्व पश्चात् शोध अभिकल्प के अंतर्गत 13 से 22 वर्ष के 30 प्रयोज्यों को आकस्मिक प्रतिचयन के द्वारा अजय भट्ट विद्या मन्दिर चमियाला टिहरी, गढ़वाल से चुना गया तथा उन्हें 30 दिन तक प्रतिदिन आधा घण्टा सूर्य नमस्कार (5 चक्र) एवं अनुलोम-विलोम प्राणायाम (6 मिनट) का अभ्यास करवाया गया। अभ्यास के पहले एवं 30

दिन के पश्चात् अग्रिहोत्री सेल्फ कॉन्फिडेन्स इन्वेन्टरी का प्रयोग किया गया। परीक्षण से प्राप्त आँकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण टी-परीक्षण के द्वारा किया गया। जिससे प्राप्त मानों को सारिणी (12.6) में दर्शाया गया है।

सारणी (12.6) एवं ग्राफ से स्पष्ट है कि अभ्यास के पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण में आत्मविश्वास के मध्यमान के मान में 25.84 से 19.84 स्तर कमी हुई। आँकड़ों के मान में आने वाली कमी आत्मविश्वास बढ़ने की ओर संकेत करती है। प्राप्त टी-वैल्यू का मान 6.16, स्वतंत्रता के 29 अंश पर, 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया, इससे यह स्पष्ट होता है कि सूर्य नमस्कार तथा अनुलोम-विलोम प्राणायाम का अभ्यास करने से प्रयोज्यों के आत्मविश्वास स्तर में वृद्धि हुई।

Table 12.6

Self-Confidence	Mean	SD	r	t-value	Significance level
Pretest	25.84	8.63	0.83	6.16	0.01 level
Posttest	19.84	9.24			
N=30,				df=29	

सूर्य नमस्कार एवं अनुलोम-विलोम प्राणायाम के अभ्यास से दोनों मस्तिष्क की सक्रियता बढ़ जाती है। जिससे मस्तिष्क का रेटिकुलर एक्टिवेटिंग सिस्टम सुचारु रूप से कार्य करने लगता है। श्वास लेते समय सिम्पैथेटिक सिस्टम सक्रिय हो जाता है एवं श्वास छोड़ते समय पैरासिम्पैथेटिक सिस्टम सक्रिय रहता है। इस प्रकार श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया को नियंत्रित कर विभिन्न मनोदशाओं चिन्ता, अवसाद, कुण्ठा, नैराश्य के लिए जिम्मेदार लिम्बिक सिस्टम एवं हाइपोथैलेमस पर नियंत्रण स्थापित किया जा सकता है जो कि केवल प्राणायाम प्रक्रिया से ही संभव है।

ध्यानावस्था में मस्तिष्क से निकलने वाली विद्युतीय तरंगें 8 से 14 चक्र प्रति सेकण्ड होती हैं। प्राणायाम करने से यह स्थिर होने लगती हैं। मस्तिष्कीय तरंगों का स्थिर होना, साधक की चैतन्यता का बोध कराता है।

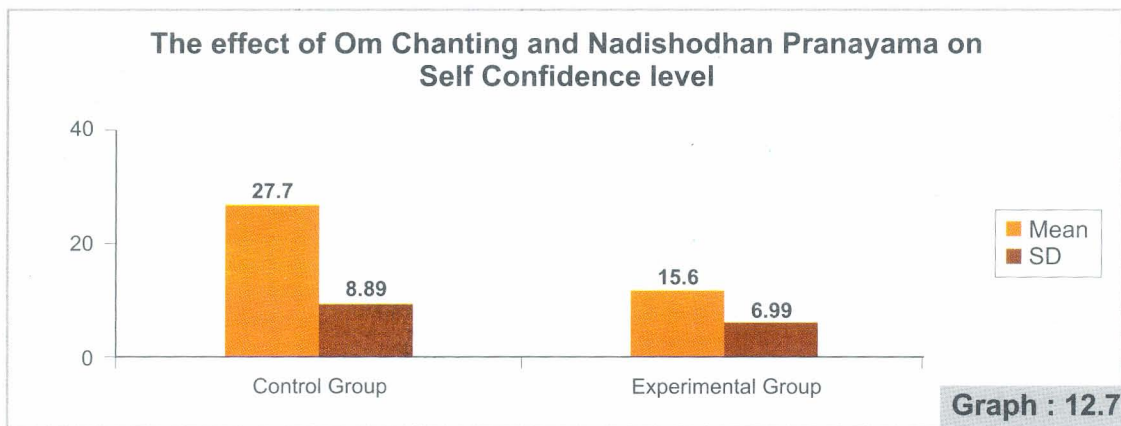
प्राणायाम और ध्यान से सेरोटोनिन नामक हार्मोन का स्राव होता है जो तनाव को घटाने में बहुत सहायक होता है और अनुलोम-विलोम प्राणायाम के द्वारा हमारा स्वर चक्र ग्रीवा में स्थित नर्वस सेन्टर द्वारा नियंत्रित होता है। इस नर्वस सेन्टर पर मस्तिष्क के हाइपोथैलेमस का नियंत्रण होता है जो कि शरीर की ऑटोनॉमिक क्रियाओं के प्रति जागरूकता को नियंत्रित करता है।

विश्वविद्यालय (2008) में 'ओम् उच्चारण, नाड़ी शोधन प्राणायाम का आत्मविश्वास पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन' किया गया जिसमें प्रायोगिक-

नियंत्रित समूह अभिकल्प के अंतर्गत सामान्य यादृच्छिक प्रतिचयन से 12 से 15 वर्ष के 60 प्रयोज्यों को सरस्वती शिशु मंदिर, बिहार से चुना गया। प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों को एक महीने तक प्रतिदिन आधा घण्टा गायत्री मंत्र उच्चारण के साथ प्राणायाम (10 मिनट) एवं ओम् उच्चारण (10 मिनट) तथा 5 मिनट उदीयमान सूर्य का ध्यान व शांतिपाठ करवाया गया तथा नियंत्रित समूह के प्रयोज्यों को कोई भी अभ्यास नहीं करवाया गया। सभी प्रयोज्यों का अभ्यास के पूर्व एवं एक माह के पश्चात् 'अग्निहोत्री सेल्फ कान्फिडेन्स इन्वेन्टरी' द्वारा परीक्षण किया गया। परीक्षण से प्राप्त आँकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण टी-टेस्ट के द्वारा किया गया, जिससे प्राप्त मानों को सारिणी (12.7) में दर्शाया गया है।

सारिणी (12.7) एवं ग्राफ से स्पष्ट है कि अभ्यास के पश्चात् परीक्षण में नियंत्रित एवं प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों के आत्मविश्वास के मध्यमान के मान में 27.70 से 15.60 स्तर की कमी हुई। आँकड़ों के मान में आने वाली कमी आत्मविश्वास बढ़ने की ओर संकेत करती है। प्राप्त टी-वैल्यू का मान 5.86, स्वतंत्रता के 58 अंश पर, 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया, जिससे यह स्पष्ट होता है कि ओम् उच्चारण एवं नाड़ी शोधन प्राणायाम के अभ्यास से प्रयोज्यों के आत्मविश्वास में वृद्धि हुई।

ओम् उच्चारण, व्यक्ति की मानसिक समस्या को दूर करने के साथ ही उसके विचारों को सकारात्मकता की ओर अग्रसित करता है। ओम् उच्चारण व्यक्ति की नकारात्मक ऊर्जा तरंगों को



सकारात्मक बनाता है, साथ ही इसके उच्चारण से न्यूरोट्रांसमीटर जैसे डोपामाइन का स्त्राव भी बढ़ता है, जिसे व्यक्ति मानसिक प्रसन्नता अनुभव करने के साथ आत्मविश्वास का भी अनुभव करता है।

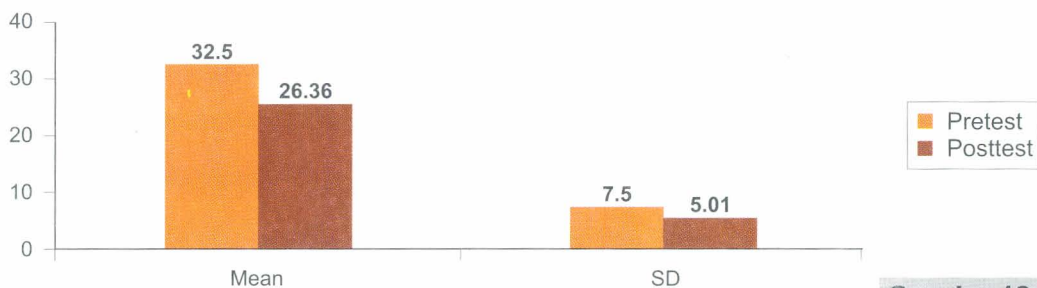
नाड़ी शोधन प्राणायाम से नाड़ियों का शोधन होता है तथा प्राण का प्रवाह मस्तिष्क की ओर होता है जिससे हाइपोथैलेमस एक्टिवेट होता है व महत्वपूर्ण तंत्रिकीय स्त्राव होता है। इस प्रक्रिया द्वारा पैरा सिम्पैथेटिक तंत्र सक्रिय होता है जो कि निकट स्थित प्लेजर सेन्टर्स व अन्य सेन्टर्स को सक्रिय करता है जिससे व्यक्ति आशा से भर उठता है व उसके आत्मविश्वास में वृद्धि होती है।

विश्वविद्यालय (2008) में 'आदित्य हृदय स्तोत्र पाठ अभ्यास का आत्मविश्वास पर प्रभाव' देखा गया। इसके लिए आकस्मिक प्रतिचयन के द्वारा 17 से 21 वर्ष के 30 प्रयोज्यों को विश्वविद्यालय से चुना गया तथा उन्हें 45 दिन तक प्रतिदिन आधा घण्टा 'आदित्य हृदय स्तोत्र' का पाठ करवाया गया। सभी प्रयोज्यों का अभ्यास के पूर्व एवं 45 दिन के पश्चात् 'अग्निहोत्री सेल्फ कॉन्फिडेन्स इन्वेटरी' से परीक्षण किया गया। परीक्षण से प्राप्त आँकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण टी-टेस्ट के द्वारा किया गया, जिससे प्राप्त मानों को सारिणी (12.8) में दर्शाया गया है।

Table 12.7

Self-Confidence	Mean	SD	t-value	Significance level
Control Group	27.7	8.89	5.86	0.01 level
Experimental Group	15.6	6.99		
N=60,			df=58	

The effect of Aditya Hridaya Stotra on Self Confidence Level



Graph : 12.8

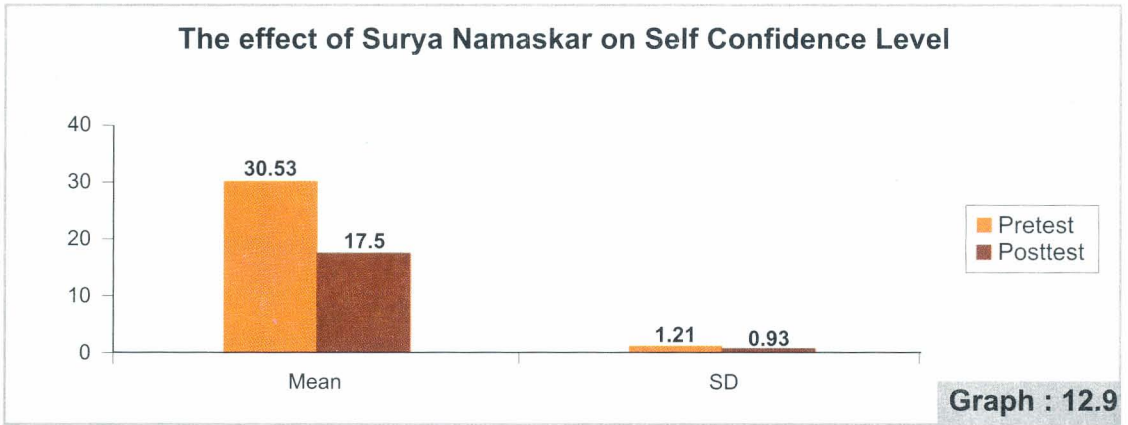
सारिणी (12.8) एवं ग्राफ से स्पष्ट है कि आदित्य हृदय स्तोत्र पाठ के अभ्यास के पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण में प्रयोज्यों के आत्मविश्वास के मध्यमान के मान में 32.50 से 26.36 स्तर की कमी हुई। आँकड़ों के मान में आने वाली कमी आत्मविश्वास बढ़ने की ओर संकेत करती है। प्राप्त टी-वैल्यू का मान 5.28, स्वतंत्रता के 29 अंश पर, 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया, इससे यह स्पष्ट होता है कि आदित्य हृदय स्तोत्र का पाठ अभ्यास करने से प्रयोज्यों के आत्मविश्वास में वृद्धि हुई।

स्तोत्र व मंत्र में आने वाले शब्द आकाश तत्व का प्रतिनिधित्व करते हैं तथा मंत्र उच्चारण से उत्पन्न होने वाली तरंगें हमारे प्राणिक स्तर को प्रभावित करती हैं। मंत्र हमारे

मन का आध्यात्मिक व्यायाम है जिसके उच्चारण से इच्छा शक्ति, आत्मविश्वास, मानसिक क्षमता और मानसिक शक्तियों का विकास होता है। मंत्र जैसे आदित्य हृदय स्तोत्र के उच्चारण से मन शुद्ध होता है तथा मन की सभी अशुद्धियाँ इसके द्वारा धुल जाती हैं। मंत्र के द्वारा एकाग्रता, बुद्धि की तीक्ष्णता, विचारों की क्रमबद्धता, निश्चयात्मक शक्ति व अन्य महत्त्वपूर्ण क्षमताओं का विकास होता है। इसका नियमित अभ्यास अचेतन मन पर सकारात्मक प्रभाव डालता है व व्यक्ति का अपनी अपेक्षाओं से परे अपने ऊपर विश्वास बढ़ता है इस प्रकार मंत्र व स्तोत्र के उच्चारण से व्यक्ति का आत्मविश्वास बढ़ता है।

Table 12.8

Self-Confidence	Mean	SD	r	t-value	Significance level
Pretest	32.5	7.5	0.56	5.28	0.01 level
Posttest	26.36	5.01			
N=30,				df=29	



विश्वविद्यालय (2008) में 'सूर्य नमस्कार के अभ्यास का किशोरों के आत्मविश्वास स्तर पर प्रभाव' देखा गया। सूर्य नमस्कार 12 चरणों वाले योगासनों की एक क्रमबद्ध प्रक्रिया है, जिसमें श्वास पर ध्यान एकाग्र करके 12 सूर्य मंत्रों का उच्चारण प्रत्येक चरण के साथ इस भावना से किया जाता है कि सूर्य की ऊर्जा हमारे शरीर के भीतर प्रवेश कर रही है। इस प्रक्रिया का आत्मविश्वास पर पड़ने वाले प्रभाव को देखने के लिए सामान्य यादृच्छिक प्रतिचयन के द्वारा सरस्वती विद्या मंदिर, ऋषिकेश से 13 से 17 वर्ष के 30 प्रयोज्यों को चुना गया तथा उन्हें 45 दिन तक प्रतिदिन आधा घण्टा सूर्य नमस्कार का अभ्यास करवाया गया। सभी प्रयोज्यों का अभ्यास के पूर्व एवं 45 दिन के पश्चात् 'अग्रिहोत्री

सेल्फ कॉन्फिडेन्स इन्वेन्टरी' के द्वारा परीक्षण किया गया तथा परीक्षण से प्राप्त आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण टी-टेस्ट के द्वारा किया गया, जिससे प्राप्त मानों को सारिणी (12.9) में दर्शाया गया है।

सारिणी (12.9) एवं ग्राफ से स्पष्ट है कि अभ्यास के पूर्व एवं पश्चात-परीक्षण में प्रयोज्यों के आत्मविश्वास के मध्यमान के मान में 30.53 से 17.50 स्तर की कमी हुई। आँकड़ों के मान में आने वाली कमी आत्मविश्वास बढ़ने की ओर संकेत करती है। प्राप्त टी-वैल्यू का मान 46.42, स्वतंत्रता के 29 अंश पर, 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया, इससे यह स्पष्ट होता है कि सूर्य नमस्कार यौगिक पैकेज का अभ्यास करने से प्रयोज्यों के आत्मविश्वास में वृद्धि हुई।

Table 12.9

Self-Confidence	Mean	SD	r	t-value	Significance level
Pretest	30.53	1.21	0.04	46.42	0.01 level
Posttest	17.5	0.93			
N=30,				df=29	

सूर्य नमस्कार हमें शारीरिक सामर्थ्य व सबलता तो प्रदान करता ही है साथ ही मानसिक एकाग्रता व शांति भी प्रदान करता है। सूर्य नमस्कार हमारे मेरुदण्ड से होकर जाने वाली तंत्रिकाओं को प्रभावित करता है, इसके अंदर आने वाले विभिन्न आसन हमारे शरीर के सभी तंत्रों पर अपना प्रभाव डालते हैं। ये हमारी मांसपेशियों को सबल बनाते हैं रक्त परिसंचरण की क्रिया सुचारित करते हैं तथा उत्सर्जी पदार्थों को शरीर से बाहर निकालने में अहम् भूमिका निभाते हैं। सूर्य नमस्कार के विभिन्न आसनों का अभ्यास मस्तिष्क की ओर ऊर्जा के प्रवाह को ले जाता है तथा प्रतिदिन के तनाव के बावजूद शारीरिक अंगों को स्वस्थ रखता है, हार्मोन में होने वाले असंतुलन को दूर करता है तथा शरीर व मन को आराम देता है।

उपरोक्त सभी निष्कर्ष यह दर्शाते हैं कि योगाभ्यास साधक के अन्दर आत्मविश्वास को सार्थक रूप से प्रभावित करता है। अब यह बात वैज्ञानिक तौर पर भी प्रमाणित हो चुकी है कि व्यक्ति के शारीरिक एवं मानसिक स्तर में अपेक्षित परिवर्तन योगाभ्यास द्वारा संभव है। वस्तुतः योग में प्रयुक्त विभिन्न क्रियाओं का उद्देश्य अभ्यासकर्ता के अन्दर प्रसुप्त शक्तियों को जगाना है। उसे शारीरिक, मनोवैज्ञानिक एवं आध्यात्मिक दृष्टि से सबल बनाना है। दूसरा महत्वपूर्ण उद्देश्य व्यक्तित्व के विकास के बीच आने वाले विभिन्न मानसिक एवं भावनात्मक अवरोधों व ग्रन्थियों को दूर करना है। योग का यह प्रत्यक्ष प्रभाव है।

जैसा कि हम सभी अवगत हैं कि आसनों के नियमित अभ्यास करने से स्थूल शरीर तथा शरीर का क्रियातंत्र मजबूत होता है। शरीर की जीवनी शक्ति सबल होने लगती है। प्राणायाम से प्राणमय शरीर ऊर्जावान बनता है। आन्तरिक रूप से प्राणधारण शक्ति बढ़ जाती है। विशेष रूप से प्राणायाम मन के मलिन आवरण जिसे 'मनोरोग व मनोविकृति' कह सकते हैं, को दूर करता है। जैसा कि महर्षि पतंजलि ने कहा है-ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् (पं. यो. सू. 2/42) अर्थात् प्राणायाम का अभ्यास चित्त के आवरण को हटाता है। शरीर विज्ञान की दृष्टि से आसन-प्राणायाम से शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य को संतुलित रखने में सहायता मिलती है। यह सर्वविदित है कि जो व्यक्ति शारीरिक व मानसिक रूप से सबल-संतुलित होगा, उसके अंदर आत्मविश्वास भी उतना ही सबल व जागृत होगा। उपरोक्त शोध में यही वास्तविकता घटित हुई है, ऐसा प्रमाणित होता है। यहाँ पर किये गये शोध विभिन्न शोध अध्ययनों में आसन, प्राणायाम के अलावा ध्यान, धारणा, प्रत्याहार, योगनिद्रा जैसे अन्य यौगिक क्रियाएँ भी प्रयुक्त हैं। ये सभी क्रियाएँ भी अभ्यासी के अन्दर मानसिक व भावनात्मक परिवर्तन लाने में सहायक पायी गयी हैं। इन शोध निष्कर्ष के समतुल्य परिणाम बताने वाले शोध अध्ययन के विश्लेषण को देखते हुए भी बताया जा सकता है कि योग की क्रियाएँ व्यक्ति के अन्दर अर्थपूर्ण परिवर्तन लाती हैं।

प्रत्याहार, धारणा, योगनिद्रा मन को स्वकेन्द्रित एकाग्र तथा अन्तर्मुखी करने की

प्रक्रिया है। ध्यान का प्रभाव स्व-चेतना के विकास तथा मानसिक एवं भावनात्मक सुदृढ़ीकरण के रूप में प्रकट होता है। इन क्रियाओं के द्वारा शरीर क्रियातंत्र और मानस् तंत्र के बीच समुचित संतुलन लाया जाता है। इसका कारण अन्तःस्त्रावी व स्त्रायु तंत्र के बीच परस्पर

सामञ्जस्यता की स्थिति में बढ़ोत्तरी है। जब यह अवस्था दीर्घ व प्रगाढ़ होती है तो व्यक्ति स्वयं को आत्मशक्ति से सम्पन्न अनुभव करने लगता है। इस प्रक्रम में उसके अन्दर सहज ही आत्म-विश्वास के स्तर में अभिवृद्धि होती है। इन शोधों के परिणाम भी यहाँ पर इन्हीं तथ्यों को उजागर करते हैं।

आत्मविश्वास बढ़ाने हेतु उपयुक्त योगाभ्यास का पैकेज

(Befitting Yogic Package for Self-Confidence)

क्रियाएँ-

जलनेति (Pg 186) (सप्ताह में तीन बार)- मस्तिष्क के आंतरिक भागों के श्लेष्मा व अन्य विकारों के निष्कासन के लिए।

कपालभाति (Pg 186) (25 से 50 चक्र प्रतिदिन)- पाचन शक्ति बढ़ाने व पेट को स्वस्थ रखने के लिए।

कुंजल (Pg 186)(सप्ताह में एक बार)-पेट संबंधी विकारों को बाहर निकालने के लिए।

त्राटक (Pg 186) (नित्य पाँच मिनट)-मानसिक एकाग्रता तथा स्मृति क्षमता विकास के लिए।

आसन-

ताड़ासन (Pg 191), तिर्यक ताड़ासन (Pg 191), कटिचक्रासन (Pg 191) (5-5 चक्र)-शरीर की मांसपेशियों व संधि जोड़ों को लचीला करने व पेट के मल-विकारों को बाहर निकालने के लिए।

सूर्यनमस्कार (Pg 189) (5 चक्र)-विभिन्न चक्रों के माध्यम से अंतःस्त्रावी ग्रंथियों को सन्तुलित व नियंत्रित करने के लिए।

शवासन (Pg 197) (15 मिनट)-शारीरिक व मानसिक विश्रांति के लिए।

हलासन (Pg 195), पश्चिमोत्तानासन (Pg 194), सर्वांगासन (Pg 196), धनुरासन (Pg 195) - पाचन शक्ति बढ़ाने तथा फेफड़ों को मजबूती प्रदान करने के लिए।

मत्स्यासन (Pg 197), कुक्कुटासन, (Pg 194) नटराजासन (Pg 192), पद्मासन (Pg 192) - शारीरिक वृद्धि, सन्तुलन व मानसिक एकाग्रता के लिए।

शवासन (Pg 197) पुनः (5 मिनट)-शारीरिक व मानसिक विश्रांति के लिए।

प्राणायाम-

नाड़ीशोधन (Pg 197) - सिम्पैथेटिक व पैरासिम्पैथेटिक तंत्र को संतुलित करने के लिए तथा सूक्ष्म नाड़ियों के शोधन हेतु।

शीतली (Pg 198) - शारीरिक शीतलता व मानसिक शांति के लिए।

भामरी (Pg 198) - एकाग्रता एवं मस्तिष्क की कोशिकाओं को झंकृत करने के लिए।

भस्त्रिका (Pg 197) - प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए।

मुद्रा-

जालंधर बंध (Pg 199) - मानसिक तनाव, चिंता, क्रोध आदि के निवारण के लिए।

उड्डियान बंध (Pg 199) - प्राण शक्ति के बहाव में वृद्धि करने के लिए

ज्ञान मुद्रा, नासिकाग्र मुद्रा (Pg 198) -मानसिक एकाग्रता के लिए।

शाम्भवी मुद्रा (Pg 198) -तनाव एवं चिन्ता के निवारण के लिए।

खेचरी मुद्रा (Pg 199)- थायराइड ग्रंथि को प्रभावित व संतुलित करने तथा मानसिक स्थिरता के लिए।

विशेष अभ्यास-

योग निद्रा, गायत्री मंत्र जप तथा यौगिक जीवन शैली का अभ्यास (Pg 200)-मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य हेतु।

निष्कर्ष (Conclusion)

- आज जहाँ व्यक्ति अन्दर से कमजोरी, हीनता, असुरक्षा, आत्मग्लानि व शक्तिहीनता से ग्रस्त हो रहा है वहाँ यौगिक क्रियाएँ आत्मविश्वास बढ़ाने में एक सर्वप्रभावी साधन के रूप में प्रयुक्त की जा सकती हैं। विश्वविद्यालय में हुए शोध कार्यों से प्राप्त निष्कर्ष इन बातों की पुष्टि करते हैं कि योगाभ्यास, प्राणायाम, ध्यान, स्तोत्र उच्चारण, योगनिद्रा आदि का अभ्यास आत्मविश्वास को बढ़ाने में सहायक है। इन अभ्यासों को अपनाने, आत्मसात करने में अब कोई संशय, अवैज्ञानिक दृष्टि नहीं रहनी चाहिए। विशेषतः आत्मविश्वास जैसी महत्तर सम्पदा की अभिवृद्धि के लिए योग का अनुसरण सर्वाधिक जरूरी है। यह अवैज्ञानिक नहीं है, न ही अव्यवहारिक है। देव संस्कृति विश्वविद्यालय इन विषयों पर और गहन व व्यापक शोध कार्य के सम्पादन में निरत है। जो कोई जिज्ञासु व इच्छुक हैं, आप सादर आमंत्रित हैं। आप यहाँ आएँ, शोध कार्यों को देखें, उसमें भागीदारी करें।



देव संस्कृति विश्व विद्यालय में ध्यान एवं गीता विषयक नियमित उद्बोधन कुलाधिपति द्वारा छात्र-छात्राओं का आध्यात्मिक मार्गदर्शन



जलनेति



रबरनेति

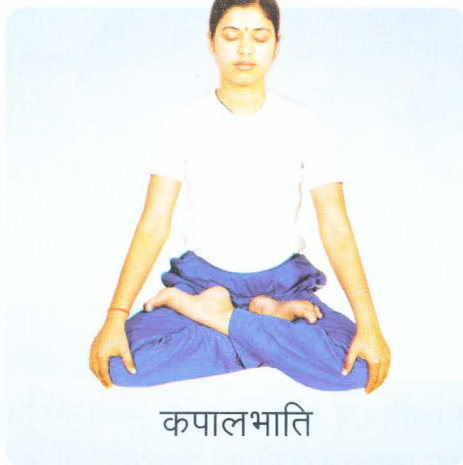


कुंजल

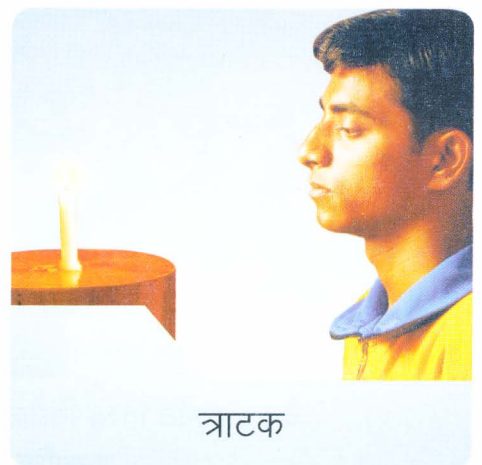
www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org



सूत्रनेति

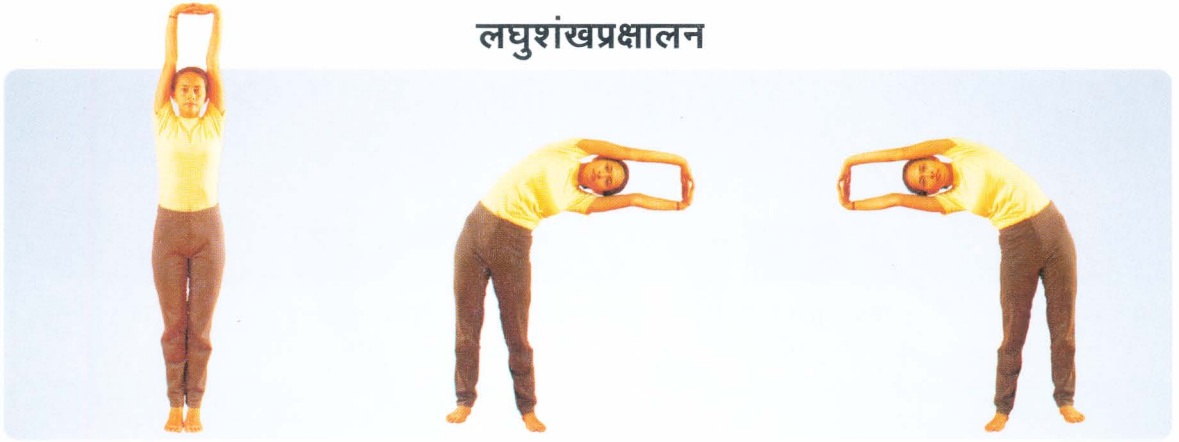


कपालभाति



त्राटक

लघुशंखप्रक्षालन



ताड़ासन
01

तिर्यक ताड़ासन (बायें)
02

तिर्यक ताड़ासन (दायें)
03



कटिचक्रासन (बायें)
04

कटिचक्रासन (दायें)
05

तिर्यक भुजंगासन (बायें)
06



तिर्यक भुजंगासन (दायें)
07

उदरार्कषण (बायें)
08

उदरार्कषण (दायें)
09

संधि संचालन



पादअंगुली नमन-1
01

पादअंगुली नमन- 2
02

गुल्फ नमन-9
03

गुल्फ नमन-2
04

जानु नमन-1
05



जानु नमन-2
06

जानु चक्र
07

अर्द्ध तितली-1
08

अर्द्ध तितली-2
09

पूर्ण तितली-1
10



पूर्ण तितली-2
11

श्राणी चक्र
12

मुष्टिका बंध-1
13

मुष्टिका बंध-2
14



मणिबंध नमन-1
15

मणिबंध चक्र
16

कोहिनी नमन-1
17

मणिबंध नमन-2
18



कोहिनी नमन-2
19

स्कन्ध चक्र
20

ग्रीवा संचालन-1
21

ग्रीवा संचालन-2
22

सूर्य नमस्कार



प्रणामासन
01



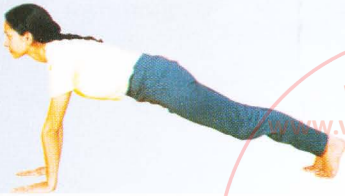
हस्तोत्थानासन
02



पादहस्तासन
03



अश्वसंचालन
04



दण्डासन
05



अष्टांग नमस्कार
06



भुजंगासन
07



पर्वतासन
08



अष्टांग नमस्कार
09



पादहस्तासन
10



हस्तोत्थानासन
11



प्रणामासन
12

प्रज्ञायोग



ताड़ासन
01



पादहस्तासन
02



वज्रासन
03



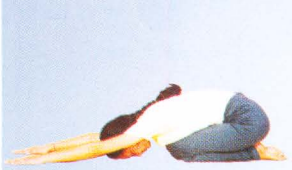
उष्ट्रासन
04



योगमुद्रासन
05



अर्धताड़ासन
06



शशांकासन
07



भुजंगासन
08



तिर्यक भुजंगासन (दायें)
09



तिर्यक भुजंगासन (बायें)
10



शशांकासन
11



अर्धताड़ासन
12



उत्कटासन
13



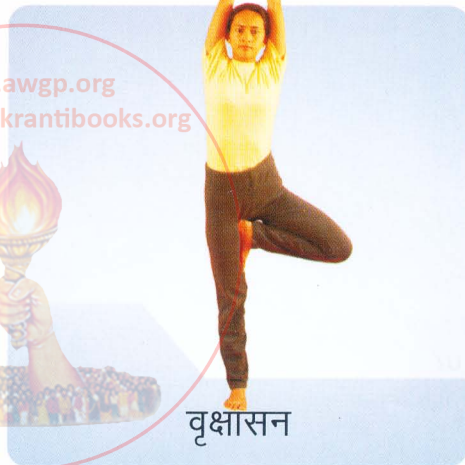
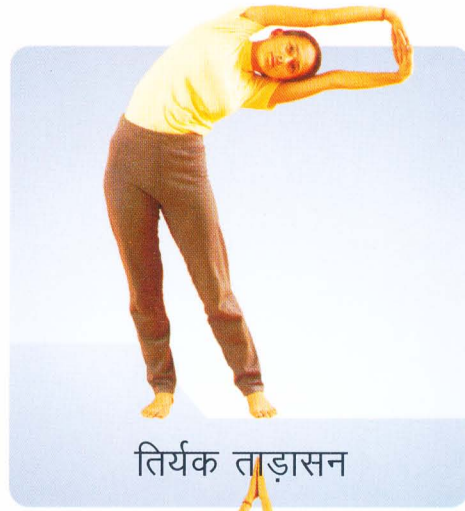
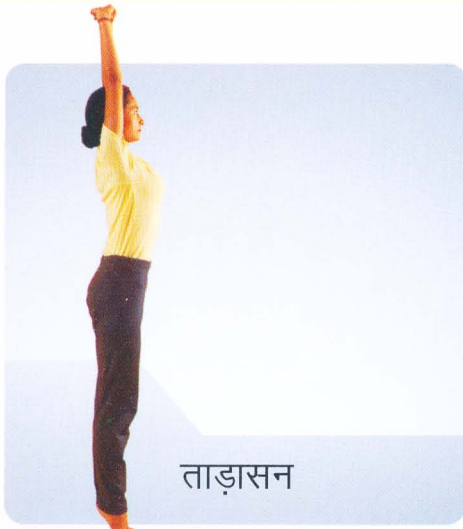
पादहस्तासन
14



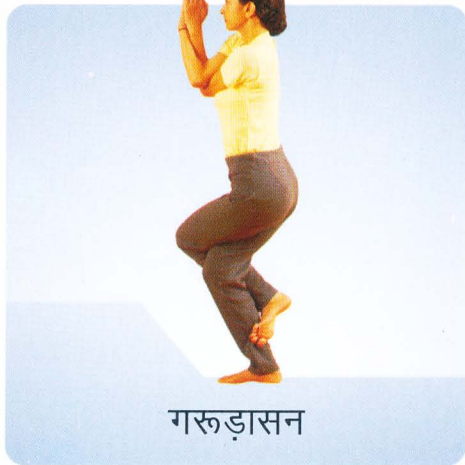
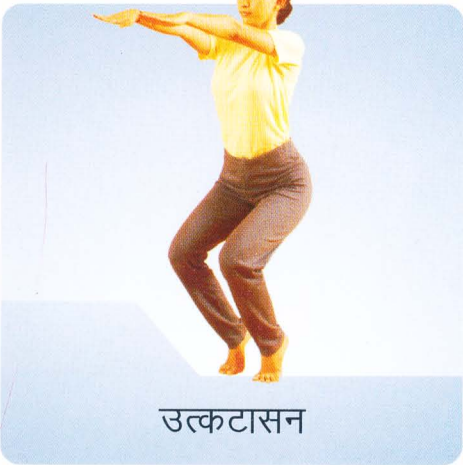
ताड़ासन
15

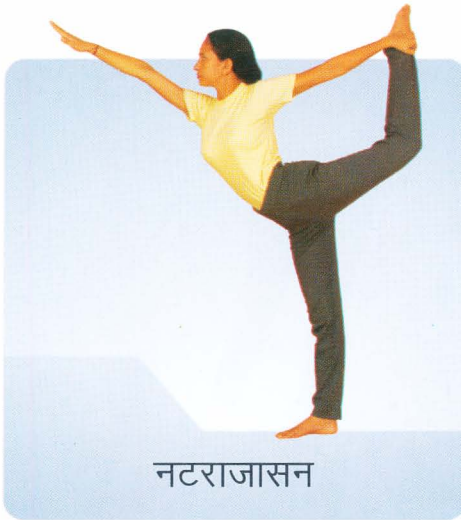


शुरुआत की स्थिति
16

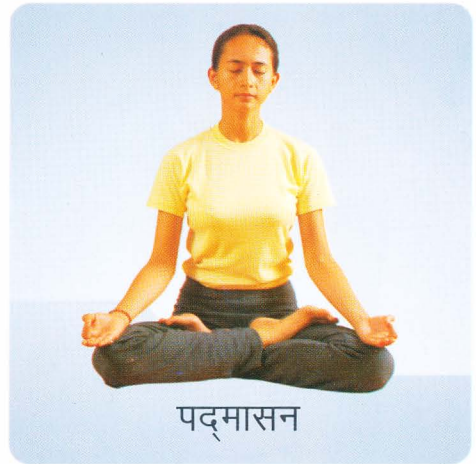


www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org





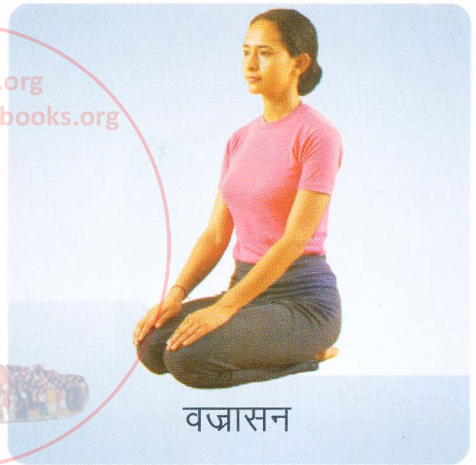
नटराजासन



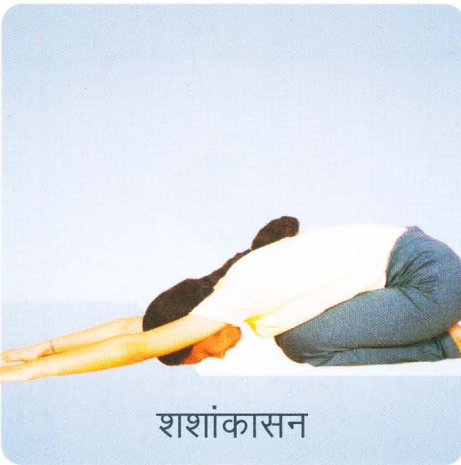
पद्मासन



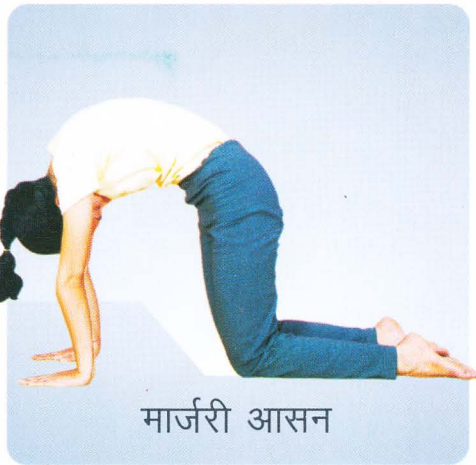
सिद्धासन



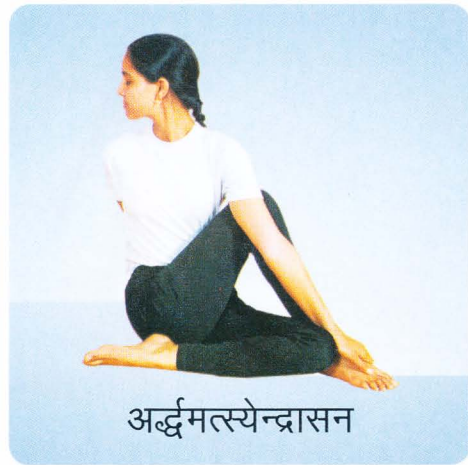
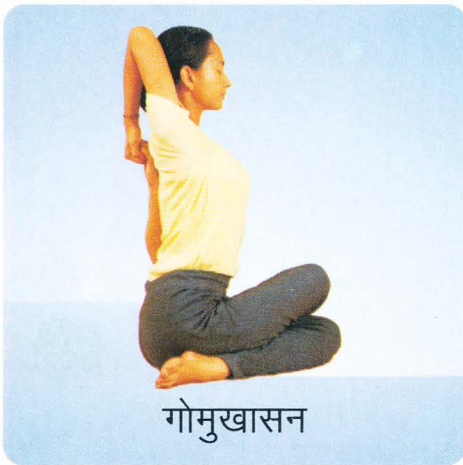
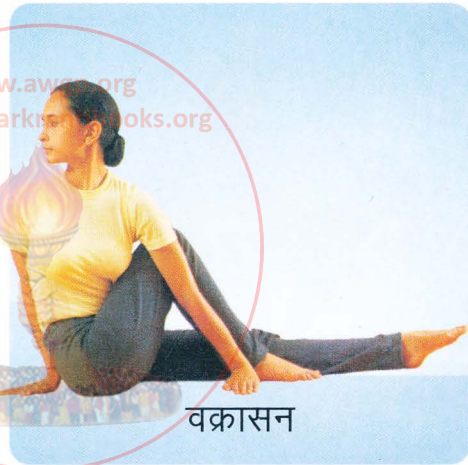
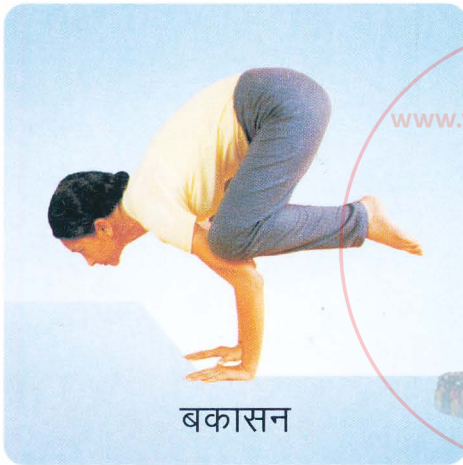
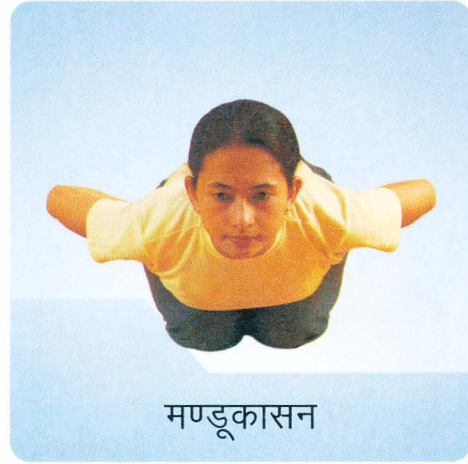
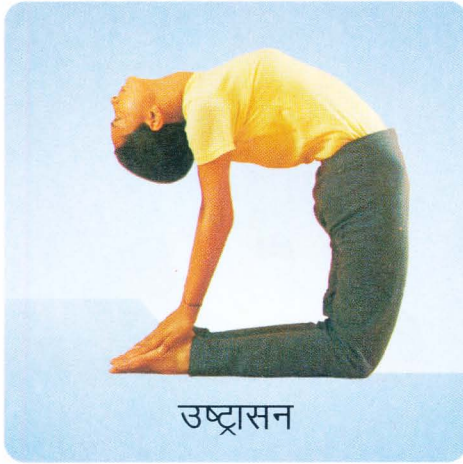
वज्रासन

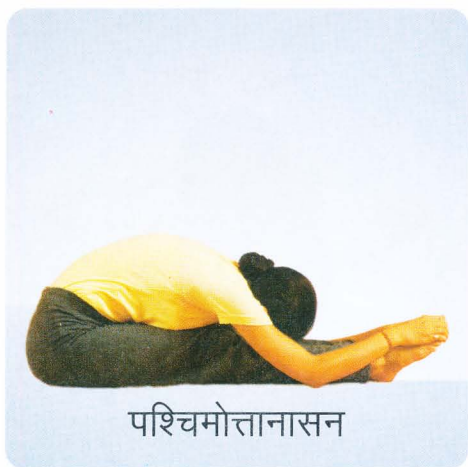


शशांकासन

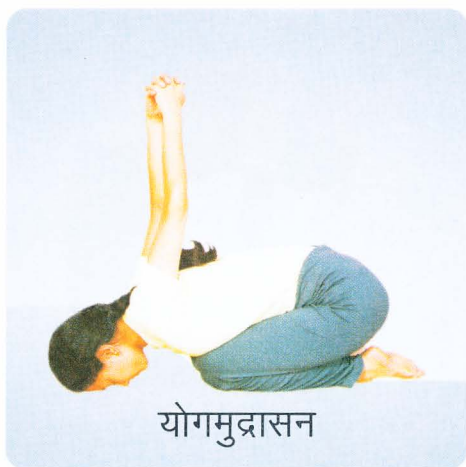


मार्जरी आसन

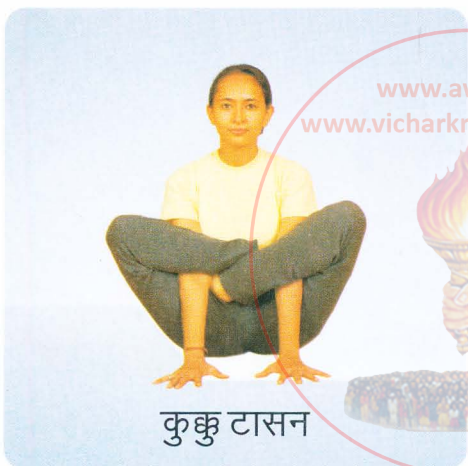




पश्चिमोत्तानासन



योगमुद्रासन

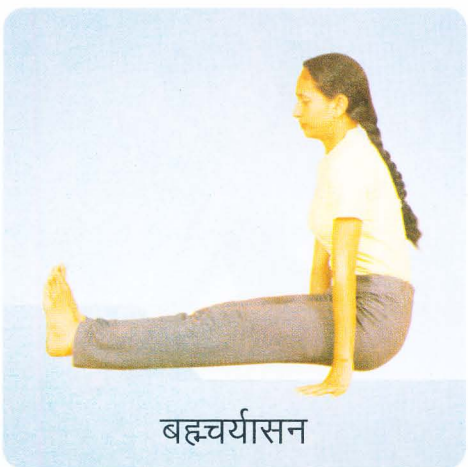


कुक्कु टासन

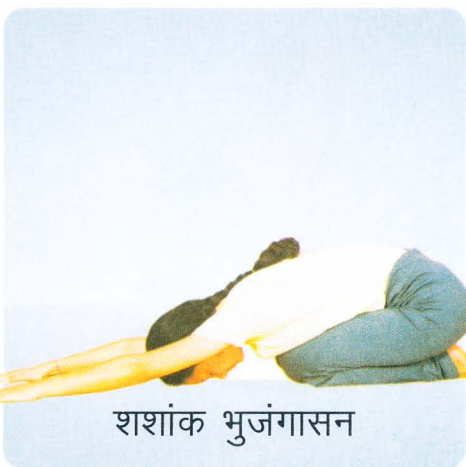


मयूरासन

www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org



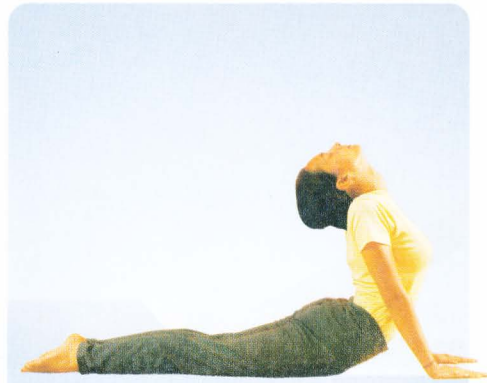
बह्वचर्यासन



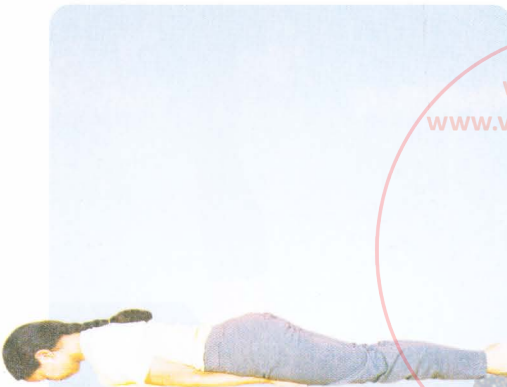
शशांक भुजंगासन



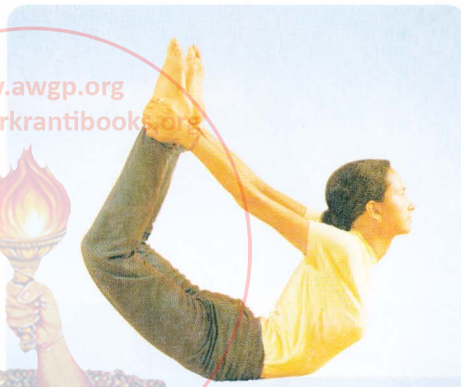
मकरासन



भुजंगासन

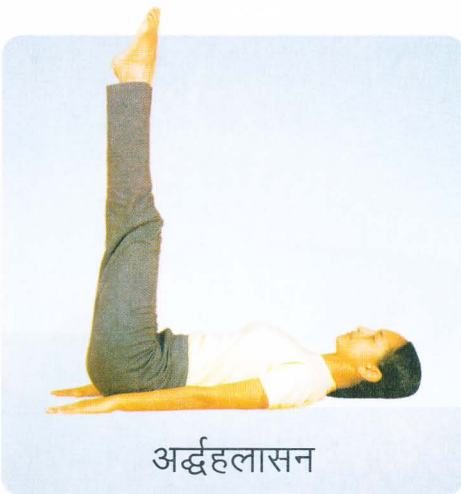


शलभासन

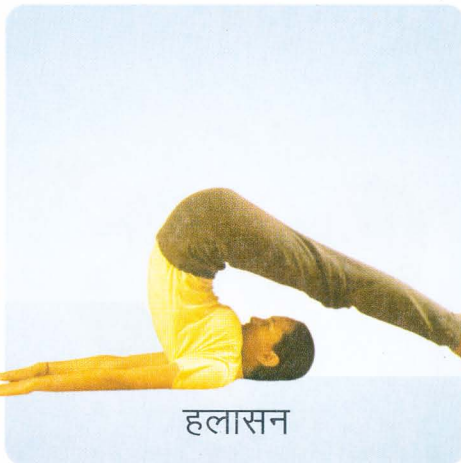


धनुरासन

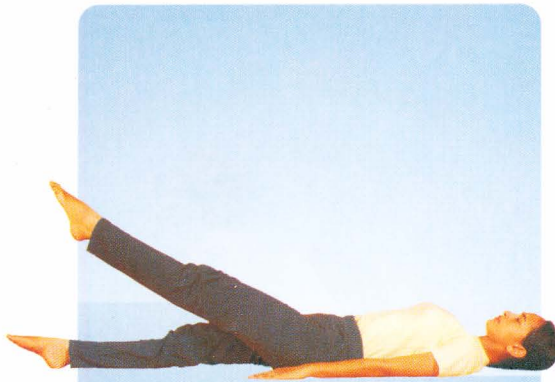
www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org



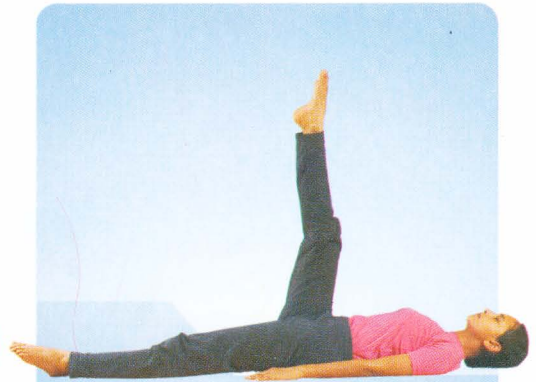
अर्द्धहलासन



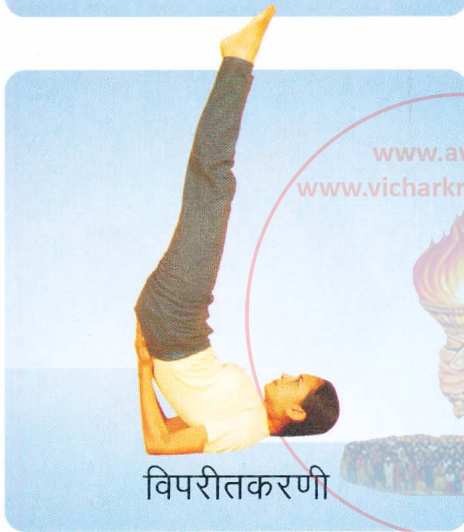
हलासन



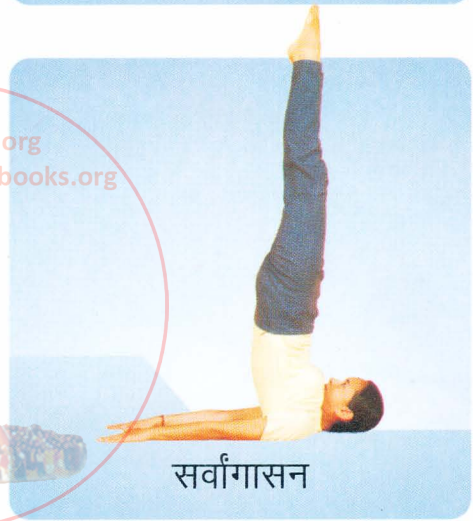
एकपादउत्तानासन



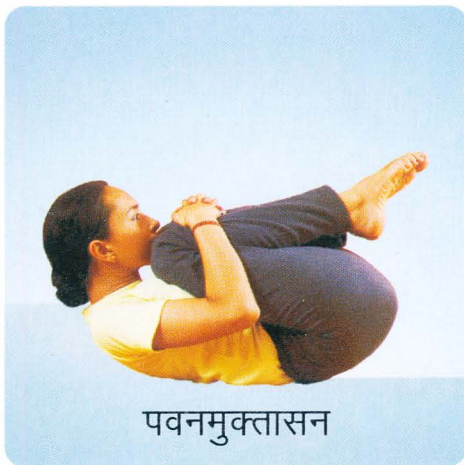
उत्तान पादासन



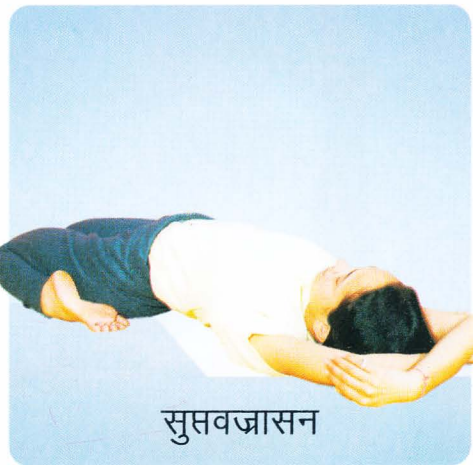
विपरीतकरणी



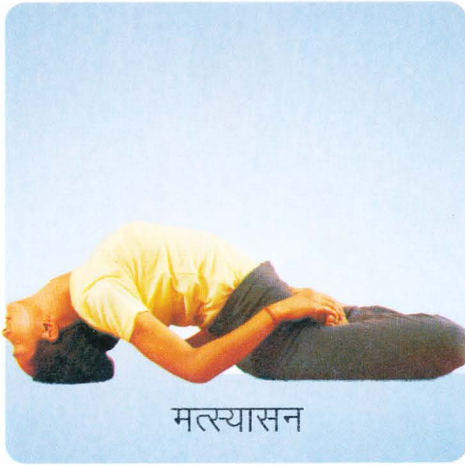
सर्वांगासन



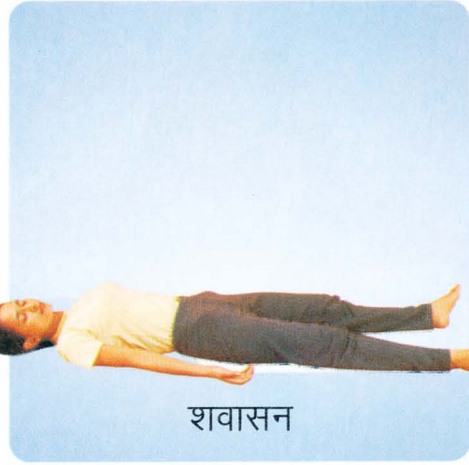
पवनमुक्तासन



सुप्तवज्रासन



मत्स्यासन



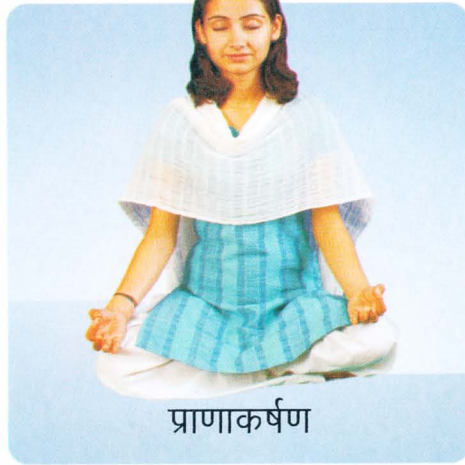
शवासन



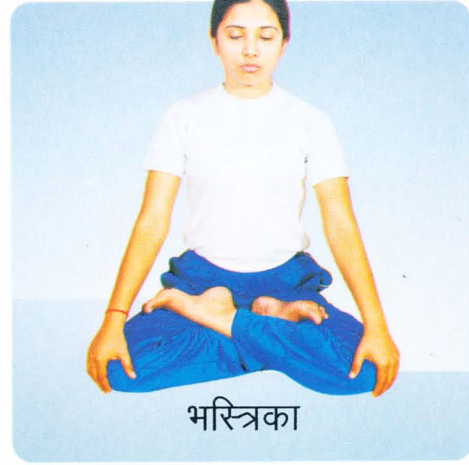
लम्बी गहरी श्वास-प्रश्वास



नाडीशोधन



प्राणाकर्षण



भस्त्रिका



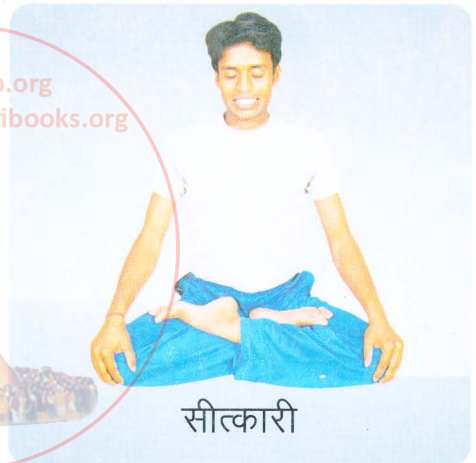
भ्रामरी



उज्जायी

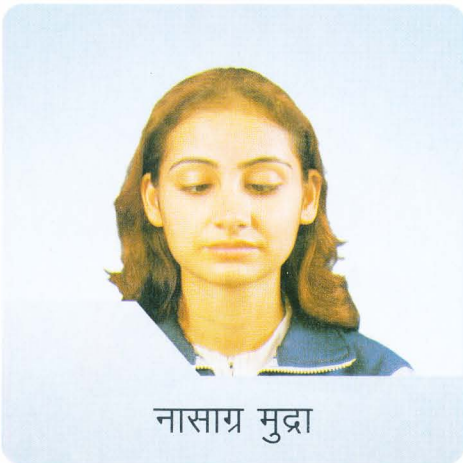


शीतली



सीत्कारी

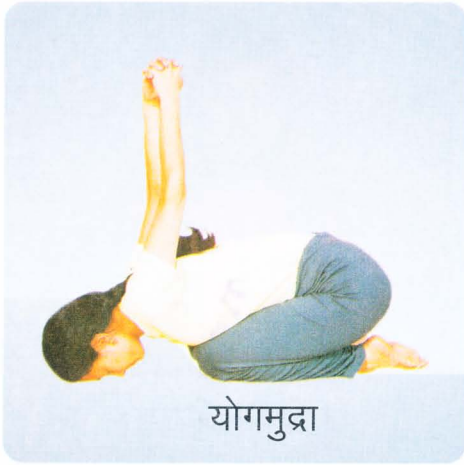
www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org



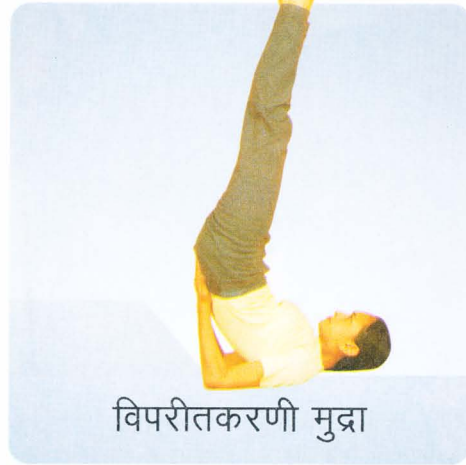
नासाग्र मुद्रा



शाम्भवी मुद्रा



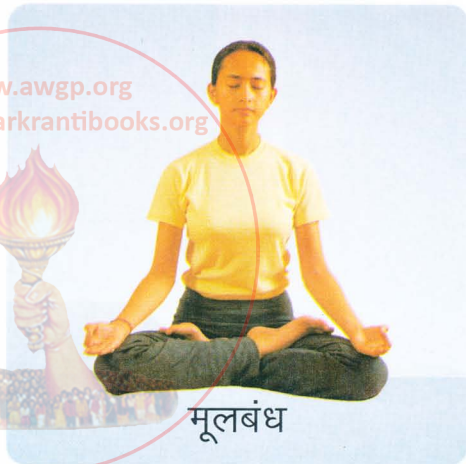
योगमुद्रा



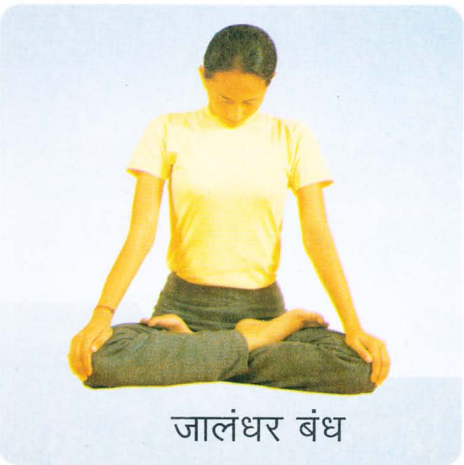
विपरीतकरणी मुद्रा



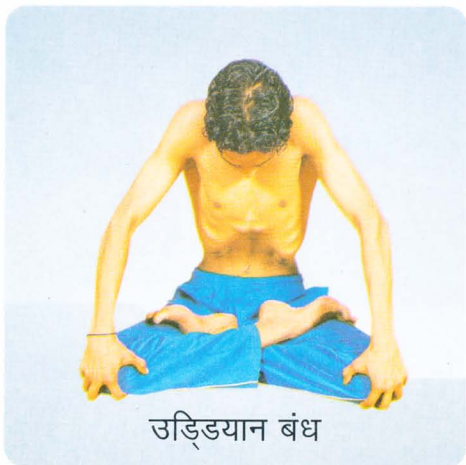
खेचरीमुद्रा



मूलबंध



जालंधर बंध



उड्डियान बंध



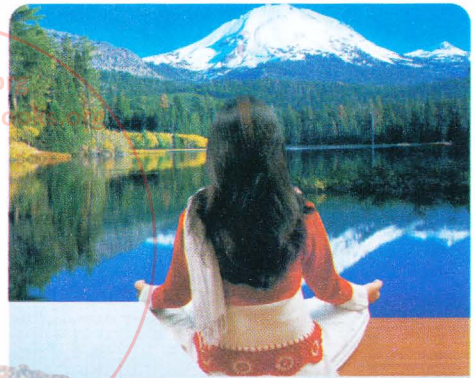
सोडहम् साधना



गायत्रीमंत्र जप



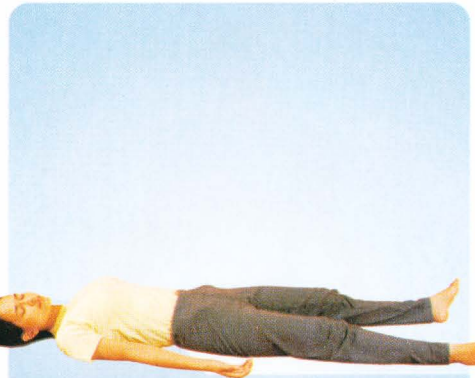
अमृत वर्षा सविता ध्यान-धारणा



हिमालय का ध्यान

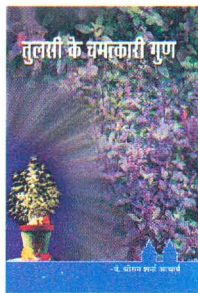
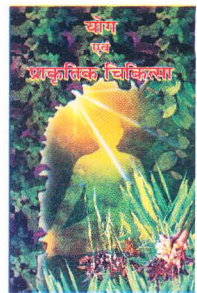
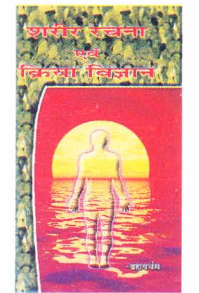
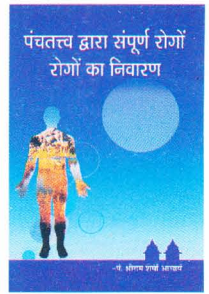
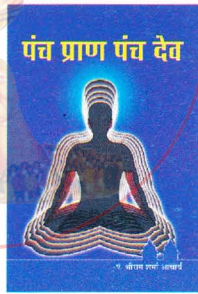
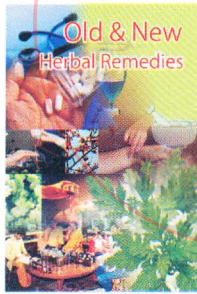
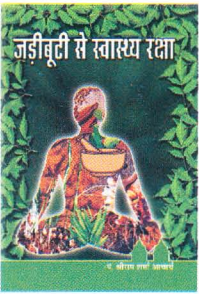
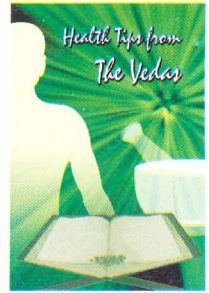
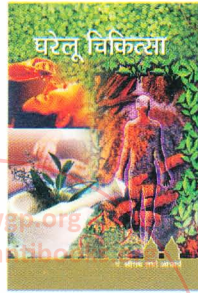
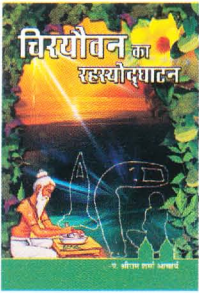
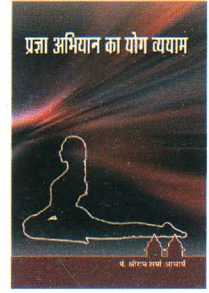
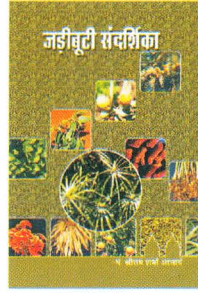
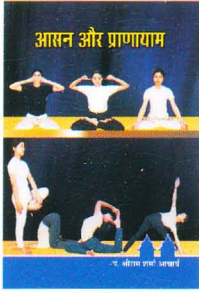


नादयोग ध्यान



योगनिद्रा

हमारे कुछ महत्वपूर्ण प्रकाशन





देव संस्कृति विश्वविद्यालय

गायत्रीकुञ्ज - शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार-209411, उत्तराखण्ड

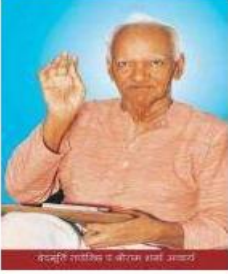
Phone : 01334-261367 Ext. 5489, 5409

website www.dsvv.org



SV60

: युगऋषि पं. श्रीराम शर्मा आचार्य- संक्षिप्त परिचय :



ज्यादा जानकारी यहाँ से प्राप्त करें :
http://hindi.awgp.org/about_us

- **विचारक्रान्ति अभियान के प्रणेता** : विचारों को परिस्कृत और ऊँचा उठाने में समर्थ 3000 से भी अधिक पुस्तकों के लेखन के माध्यम से विश्वव्यापी विचार क्रान्ति अभियान की शुरुआत की ।
- **वेद, पुराण, उपनिषद के प्रसिद्ध भाष्यकार** : जिन्होंने ने चारों वेद, 108 उपनिषद, षड् दर्शन, 20 स्मृतियाँ एवं 18 पुराणों का युगानुकूल भाष्य किया, साथ ही 19 वॉ प्रज्ञा पुराण की रचना भी की ।
- **3000 से अधिक पुस्तकों के लेखक** : मनुष्य को देवता समान, घर-परिवार को स्वर्ग, समाज को सभ्य और समग्र विश्वराष्ट्र को श्रेष्ठ बनाने में समर्थ हजारों पुस्तकें लिखकर समयानुकूल समर्थ मार्गदर्शन प्रदान किया ।
- **युग-निर्माण योजना के सूत्रधार** : जिन्होंने शतसूत्री युग निर्माण योजना बनाकर नये युग की आधार शिला रखी ।
- **वैज्ञानिक-अध्यात्मवाद के प्रणेता** : जिन्होंने ने धर्म और विज्ञान के समन्वय की प्रथम प्रयोगशाला 'ब्रह्मवर्चस शोध संस्थान' स्थापित कर सिद्ध किया कि "धर्म और विज्ञान विरोधी नहीं, पुरक है "।
- **'२१ वीं सदी : उज्ज्वल भविष्य' के उद्घोषक** : जिन्होंने ने '२१ वीं सदी : उज्ज्वल भविष्य' का नारा दिया तथा युग विभीषिकाओं से भयग्रस्त मनुष्यता को नये युग के आगमन का संदेश दिया ।
- **स्वतंत्रता संग्राम के कर्मठ सेनानी** : जिन्होंने ने महात्मा गाँधी, मदन मोहन मालवीय, गुरुवर रविन्द्रनाथ टैगोर के साथ राष्ट्र की स्वाधीनता के लिए संघर्ष किया एवं स्वतन्त्रता संग्राम सेनानी "श्रीराम मत्त" के रूप में प्रख्यात हुए ।
- **गायत्री के सिद्ध साधक** : जिन्होंने ने गायत्री और यज्ञ को रुढियों और पाखण्ड से मुक्त कर जन-जन की उपासना का आधार तथा सद्बुद्धि एवं सतकर्म जागरण का माध्यम बनाया ।
- **तपस्वी** : जिन्होंने गायत्री की कठोरतम साधना कर २४-२४ लाख के २४ महापुरश्चरण २४ वर्षों में सम्पन्न किया । प्रकृति प्रकोप को शांत कर अनिष्टों को टाला, सृजन सम्भावनाओं को साकार किया ।
- **अखिल विश्व गायत्री परिवार के जनक** : जिन्होंने ने अपने जीवनकाल में ही अपने साथ करोड़ों लोगों को आत्मियता के सूत्र में बाँधकर विश्व व्यापी 'युग निर्माण परिवार' - 'गायत्री परिवार' का गठन किया ।
- **समाज सुधारक** : जिन्होंने ने नारी जागरण, व्यसन मुक्ति, आदर्श विवाह, जाति-पाँति प्रथा तथा परंपरागत रुढियों की समाप्ति हेतु अद्भूत प्रयास किए एवं एक आदर्श स्वरूप समाज में प्रस्तुत किया ।
- **ऋषि परम्परा के उद्धारक** : जिन्होंने ने इस युग में महान ऋषियों की महान परंपराओं की पुनर्स्थापना की । लुप्तप्राय संस्कार परंपरा को पुनर्जीवित कर जन-जन को अवगत कराया ।
- **अवतारी चेतना** : जिन्होंने "धरती पर स्वर्ग के अवतरण और मनुष्य में देवत्व के जागरण" की अवतारी घोषणा को अपना जीवन लक्ष्य बनाया और चेतना का ऐसा प्रवाह चलाया कि करोड़ों व्यक्ति उस ओर चल पड़े ।

गायत्री परिवार जीवन जीने कि कला के, संस्कृति के आदर्श सिद्धांतों के आधार पर परिवार, समाज, राष्ट्र युग निर्माण करने वाले व्यक्तियों का संघ है। **वसुधैवकुटुम्बकम्** की मान्यता के आदर्श का अनुकरण करते हुये हमारी प्राचीन ऋषि परम्परा का विस्तार करने वाला समूह है गायत्री परिवार। एक संत, सुधारक, लेखक, दार्शनिक, आध्यात्मिक मार्गदर्शक और दूरदर्शी युगऋषि पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी द्वारा स्थापित यह मिशन युग के परिवर्तन के लिए एक जन आंदोलन के रूप में उभरा है।

Free Download Complete Work Of Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya, Founder of All World Gayatri Pariwar Books, Magazines, Articles, Stories, Poems, Great Personalities and many more at

www.vicharkrantibooks.org | www.awgp.org