

# जीवन शैली विकारों के प्रबंधन में योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा की भूमिका : एक समीक्षात्मक अध्ययन

SHIVA JAIN

Mahakaushal University, Jabalpur, Madhya Pradesh, India

## I. प्रस्तावना

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा भारतीय जीवन पद्धति की अमूल्य धरोहर हैं। प्राचीन काल से ही मनुष्य अपने शारीरिक, मानसिक एवं आत्मिक स्वास्थ्य के संरक्षण हेतु इन विधाओं का उपयोग करता आया है। आधुनिक जीवनशैली में तनाव, असंतुलित आहार, प्रदूषण एवं शारीरिक निष्क्रियता के कारण विभिन्न रोगों उत्पन्न हो रहे हैं।

आधुनिक युग में भौतिक सुविधाओं के बढ़ने के साथ-साथ जीवनशैली में असंतुलन उत्पन्न हुआ है। तनाव, अनिद्रा, मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, अवसाद जैसी समस्याएँ सामान्य होती जा रही हैं। इन परिस्थितियों में योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा मानव जीवन के लिए एक वरदान के रूप में सिद्ध हो रही हैं।

## II. अध्ययन के उद्देश्य

इस शोध पत्र के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हैं -

1. योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा की मूल अवधारणा को स्पष्ट करना।
2. इनके सिद्धांतों एवं कार्य प्रणाली का अध्ययन करना।
3. मानव स्वास्थ्य पर इनके प्रभावों का विश्लेषण करना।
4. आधुनिक चिकित्सा से तुलना करना।
5. समाज में इनके प्रचार-प्रसार की आवश्यकता को रेखांकित करना।
6. भविष्य की संभावनाओं पर प्रकाश डालना।

## III. शोध पद्धति

प्रस्तुत शोध पत्र में द्वितीयक स्रोतों का प्रयोग किया गया है। विभिन्न पुस्तकों, शोध पत्रों, पत्रिकाओं, सरकारी प्रकाशनों, इंटरनेट स्रोतों तथा योगाचार्यों के विचारों का अध्ययन कर सामग्री संकलित की गई है। वर्णनात्मक, विश्लेषणात्मक एवं तुलनात्मक पद्धति अपनाई गई है।

## IV. योग की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

योग की उत्पत्ति वैदिक काल से मानी जाती है। ऋग्वेद उपनिषद, महाभारत एवं भगवतगीता में योग का उल्लेख मिलता है। भगवतगीता में कर्मयोग, भक्तियोग एवं ज्ञानयोग का वर्णन किया गया है। महर्षि पतंजलि ने योग सूत्र के माध्यम से योग की वैज्ञानिक आधार प्रदान किया। मध्यकाल में हठयोग परंपरा का विकास हुआ। आधुनिक काल में स्वामी विवेकानंद, स्वामी शिवानंद, परमहंस योगानंद एवं अन्य योगाचार्यों ने योग को वैश्विक पहचान दिलाई।

## V. योग की अवधारणा एवं स्वरूप

योग शब्द संस्कृत धातु 'युज्' से बना है, जिसका अर्थ है जोड़ना। योग का तात्पर्य आत्मा, परमात्मा एवं प्रकृति के बीच सामंजस्य स्थापित करना है।

पतंजलि के अनुसार - "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" अर्थात् मन चंचल वृत्तियों का नियंत्रण ही योग है। योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि जीवन जीने की कला है।

## VI. अष्टांग योग का विस्तृत वर्णन

पतंजलि द्वारा प्रतिपादित अष्टांग योग मानव जीवन के नैतिक एवं आध्यात्मिक विकास का आधार है -

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1. यम -         | नैतिक अनुशासन    |
| 2. नियम -       | आत्मसंयम         |
| 3. आसन -        | शारीरिक स्थिरता  |
| 4. प्राणायाम -  | श्वास नियंत्रण   |
| 5. प्रत्याहार - | इंद्रिय संयम     |
| 6. धारणा -      | एकाग्रता         |
| 7. ध्यान -      | चेतना का विकास   |
| 8. समाधि -      | आत्म साक्षात्कार |

VII. प्राकृतिक चिकित्सा की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

चिकित्सा का विकास भारत एवं यूरोप दोनों में हुआ। भारत में यह आयुर्वेद एवं योग से प्रभावित रही है। महात्मा गाँधी ने प्राकृतिक चिकित्सा को जनसामान्य तक पहुँचाने में महत्वपूर्ण योगदान दिया। यह पद्धति शरीर की स्व-उपचार शक्ति पर आधारित है तथा औषधियों पर निर्भरता को कम करती है।

VIII. प्राकृतिक चिकित्सा की मूल अवधारणा

प्राकृतिक चिकित्सा का सिद्धांत है कि रोग शरीर में विकारों को परिणाम होते हैं। यदि शरीर को प्राकृतिक वातावरण, शुद्ध आहार एवं उचित विश्राम मिले, तो वह स्वयं स्वस्थ हो सकता है। इस पद्धति में रोग नहीं, बल्कि रोगी का उपचार किया जाता है।

प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांत

1. प्रकृति के अनुरूप जीवन
2. स्व-उपचार शक्ति में विश्वास
3. विषहरण प्रक्रिया
4. संतुलित आहार
5. नियमित दिनचर्या
6. मानसिक शुद्धता

IX. प्राकृतिक चिकित्सा के उपचार साधन

प्राकृतिक चिकित्सा में निम्न साधनों का प्रयोग किया जाता है।

1. जल चिकित्सा
2. मिट्टी चिकित्सा
3. सूर्य चिकित्सा
4. वायु चिकित्सा
5. उपवास चिकित्सा
6. आहार चिकित्सा
7. मालिश चिकित्सा

ये सभी साधन शरीर को प्राकृतिक रूप से स्वस्थ बनाते हैं।

X. योग का शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

योग से माँसपेशियाँ मजबूत होती हैं, रक्त संचार बेहतर होता है तथा पाचन तंत्र सुदृढ़ बनता है। नियमित अभ्यास से मोटापा, मधुमेह, गठिया एवं हृदय रोग नियंत्रित होते हैं।

योगासन जैसे ताड़ासन भुजंगासन, पवनमुक्तासन एवं शलभासन शरीर की लचीलापन, क्षमता बढ़ाते हैं। प्राणायाम द्वारा फेफड़ों की कार्यक्षमता में वृद्धि होती है, जिससे शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा संतुलित रहती है।

नियमित योगाभ्यास से रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है, जिससे व्यक्ति मौसमी बीमारियों से सुरक्षित रहता है।

XI. योग का मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य पर प्रभाव

ध्यान एवं प्राणायाम तनाव, चिंता एवं अवसाद को कम करते हैं। योग मन को स्थिरता प्रदान करता है तथा आत्मविश्वास बढ़ाता है।

XII. प्राकृतिक चिकित्सा एवं रोग निवारण

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा त्वचा रोग, उच्च रक्तचाप, मोटापा, कब्ज एवं अनिद्रा जैसे रोगों में सकारात्मक परिणाम देखे गये हैं। यह पद्धति रोग की जड़ पर कार्य करती है।

XIII. आहार जीवन शैली एवं स्वास्थ्य

स्वस्थ जीवन के लिए सात्विक आहार, नियमित व्यायाम, पर्याप्त नींद एवं सकारात्मक सोच आवश्यक हैं। फल, सब्जियाँ, अंकुरित अनाज, दूध एवं सूखे मेवे शरीर को आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करते हैं।

अत्याधिक तुला-भुना भोजन, जंक फूड, शराब एवं तंबाकू स्वास्थ्य के लिये हानिकारक हैं। योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा में संतुलित दिनचर्या पर विशेष बल दिया गया है। प्रातःकाल जल्दी उष्मा, ध्यान करना, समय पर भोजन करना एवं पर्याप्त विश्राम स्वस्थ जीवनशैली के महत्वपूर्ण अंग हैं।

XIV. योग प्राकृतिक चिकित्सा एवं आधुनिक चिकित्सा का तुलनात्मक अध्ययन

| आधार       | योग प्राकृतिक चिकित्सा | एवं आधुनिक चिकित्सा |
|------------|------------------------|---------------------|
| दृष्टिकोण  | समग्र                  | रोग आधारित          |
| दुष्प्रभाव | न्यूनतम                | संभावित             |

लागत कम अधिक  
उद्देश्य स्वास्थ्य संरक्षण रोग उपचार

XX. सारांश

#### XV. सामाजिक एवं शैक्षणिक महत्व

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा समाज में जीवनशैली को बढ़ावा देती हैं। इनके माध्यम से व्यक्ति न केवल स्वयं स्वस्थ रहता है, बल्कि दूसरों को भी प्रेरित करता है। विद्यालयों एवं महाविद्यालयों में योग शिक्षा से विद्यार्थियों में अनुशासन, एकाग्रता एवं नैतिक मूल्यों का विकास होता है। इससे शैक्षणिक प्रदर्शन में भी सुधार होता है कार्य स्थलों पर योग कार्यक्रमों से कर्मचारियों की कार्यक्षमता एवं मानसिक संतुलन में वृद्धि होती है। यह सामाजिक समरसता को भी सुदृढ़ बनाता है।

#### XVI. सरकारी योजनाएँ एवं पहल

भारत सरकार द्वारा आयुष मंत्रालय की स्थापना योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के विकास हेतु की गई है। विभिन्न प्रशिक्षण कार्यक्रम एवं स्वास्थ्य शिविर आयोजित किये जाते हैं।

#### XVII. रोजगार एवं व्यावसायिक संभावनाएँ

इस क्षेत्र में योग प्रशिक्षक, प्राकृतिक चिकित्सक स्वास्थ्य सलाहकार एवं शोधकर्ता के रूप में रोजगार की व्यापक संभावनाएँ हैं।

#### XVIII. वैश्विक परिप्रेक्ष्य

आज योग विश्व के अनेक देशों जैसे अमेरिका, ब्रिटेन, जापान, आस्ट्रेलिया एवं जर्मनी देशों में अपनाई जा रही है। अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस, विश्वविद्यालयों में पाठ्यक्रम और शोध कार्यक्रम इसकी वैश्विक स्वीकृति को दर्शाते हैं।

#### XIX. वर्तमान चुनौतियाँ

प्रशिक्षित विशेषज्ञों की कमी, जागरूकता का अभाव और वैज्ञानिक प्रमाणों की सीमित उपलब्धता चुनौतियाँ हैं। गुणवत्ता नियंत्रण और नैतिकता बनाए रखना आवश्यक है। प्रशिक्षण, शोध और बेलनेस टूरिज्म के माध्यम से यह क्षेत्र और विकसित होगा। मेडीकल शिक्षा में योग और प्राकृतिक चिकित्सा शामिल करने की संभावनाएँ बढ़ रही है।

योग शोध पत्र योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांत ऐतिहासिक पृष्ठभूमि, सामाजिक और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव तथा आधुनिक जीवन में प्रासंगिकता का विस्तृत विश्लेषण प्रस्तुत करता है। वर्तमान युग में जीवनशैली रोग तनाव एवं मानसिक दबाव बढ़ाने वाली है। इस संदर्भ में योग और प्राकृतिक चिकित्सा मानव जीवन को संतुलित, स्वस्थ और समग्र रूप में सशक्त बनाने के लिये आवश्यक सिद्ध हुई हैं। यह पेपर शैक्षणिक और सिद्धांत-आधारित दृष्टिकोण से इन पद्धतियों की व्यवस्था करता है।

#### XXI. सुझाव

1. योग शिक्षा का अनिवार्य करना।
2. प्रशिक्षण केन्द्रों की संख्या बढ़ाना।
3. अनुसंधान और सिद्धांत आधारित अध्ययन को प्रोत्साहित करना।
4. जन-जागरूकता अभियान चलाना।

#### XXII. निष्कर्ष

योग और प्राकृतिक चिकित्सा सिद्धांत आधारित पद्धतियाँ हैं जो मानव जीवन के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आत्मिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। इनके नियमित अभ्यास से स्वस्थ और संतुलित जीवन संभव है।

यदि सरकार, शिक्षा संस्थान एवं समाज मिलकर इनके प्रचार-प्रसार में सहयोग करें तो एक स्वस्थ एवं सशक्त राष्ट्र का निर्माण संभव है।

#### संदर्भ सूची

- [1] पतंजलि योग सूत्र
- [2] भगवतगीता
- [3] स्वामी शिवानंद- योग विज्ञान
- [4] महात्मा गाँधी - प्राकृतिक चिकित्सा विचार
- [5] आयुष मंत्रालय प्रकाशन
- [6] विभिन्न राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय शोध पत्र।