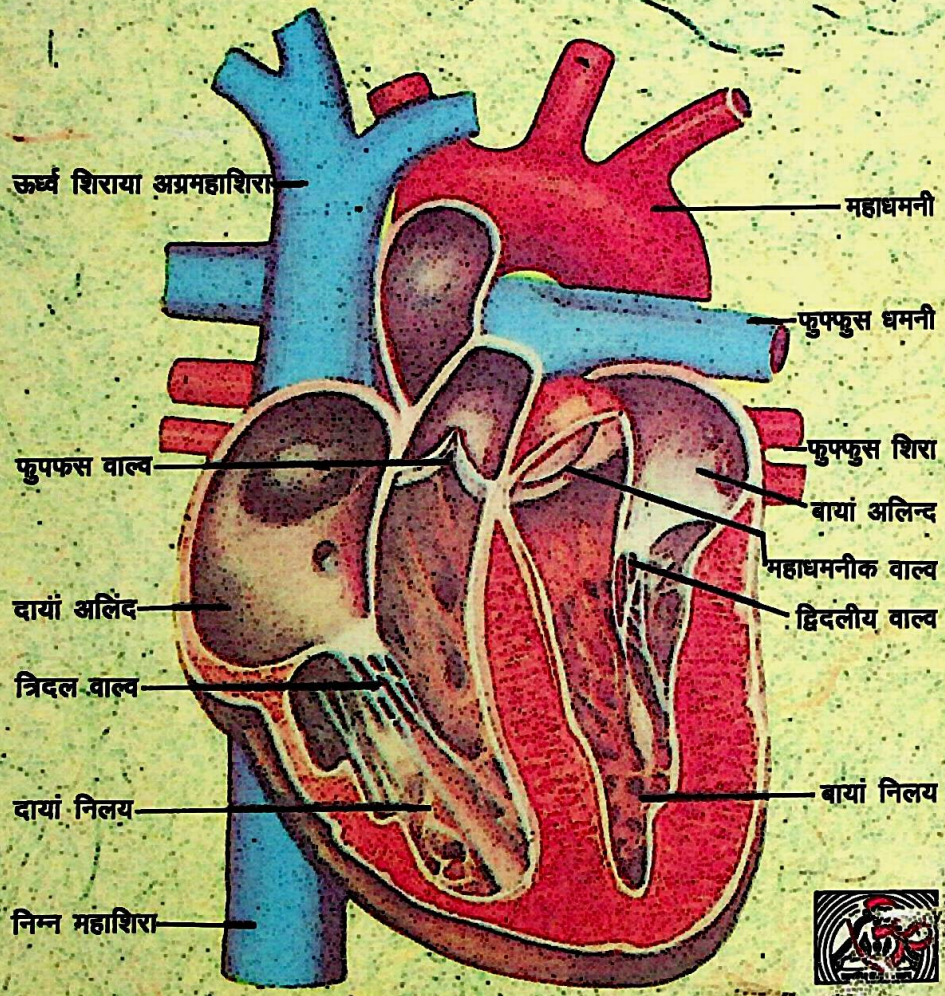
योग द्वारा हृदय रोगोपचार

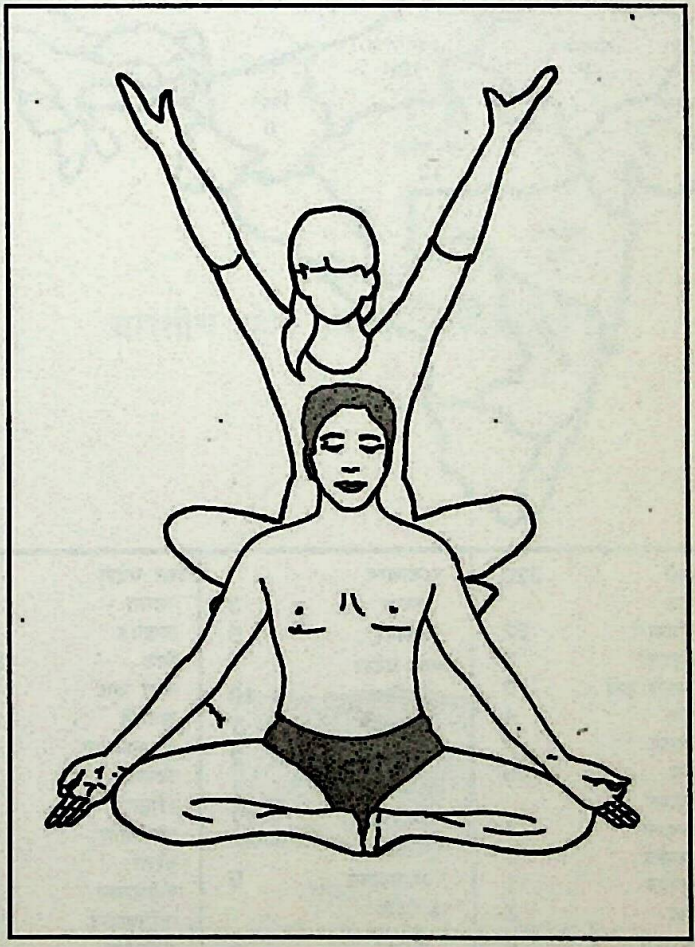


प्रकाशक

भारतीय योग संस्थान (पंजीकृत)

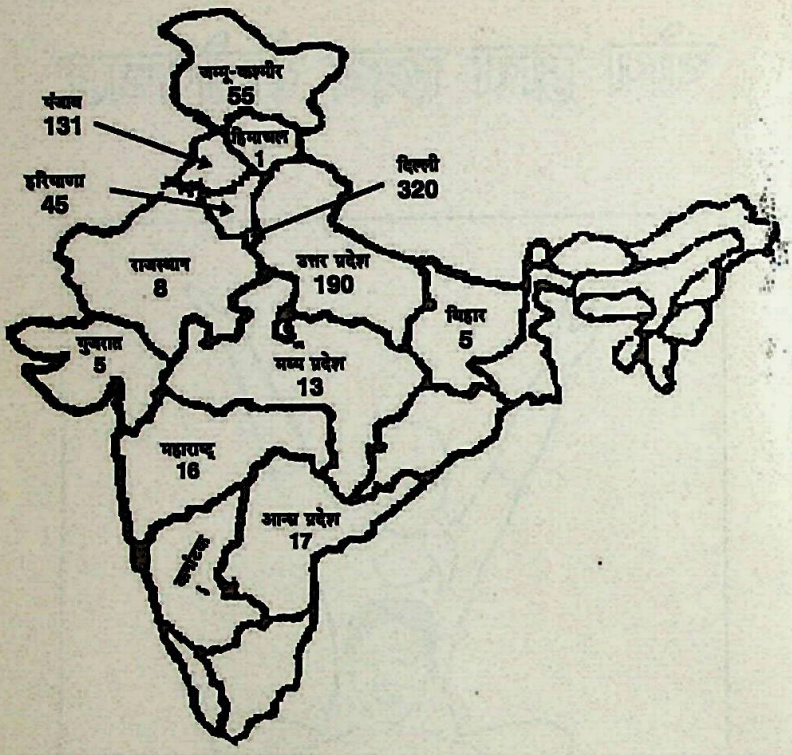
0 2 · 2

योग द्वारा हृदय रोगोपचार



जीओ और जीवन दो

भारतीय योग संस्थान द्वारा चलाये जा रहे निःशुल्क योग साधना केन्द्र



दिल्ली	320	राजस्थान		उत्तर प्रदेश	
पंजाब		जयपुर	3	आगरा	6
लुधियाना	52	अलवर	5	लखनऊ	18
अमृतसर	3	मध्य प्रदेश		मेरठ	28
रामपुरा फूल	3	ग्वालियर	10	मोदी नगर	10
मोगा	4	इंदौर	1	खतौली	14
संगरूर	3	भोपाल	2	मुजफ्फरनगर	4
अन्य	66	आन्ध्र प्रदेश		बिजनौर	2
हरियाणा		हैदराबाद	17	हरिद्वार	4
अम्बाला	4	गुजरात		शाहजहांपुर	10
कुरुक्षेत्र	7	अहमदाबाद	5	बरेली	5
करनाल	1	कर्नाटक		मजीबाबाद	3
जींद	7	बंगलौर	5	गाजियाबाद	18
पंचकुला	6	हिमाचल प्रदेश		सहारनपुर	13
फरीदाबाद	10	धर्मशाला	1	पीलीभीत	5
अन्य	10	महाराष्ट्र		लखीमपुर	5
जम्मू-कश्मीर		पुणे	9	गोला	5
जम्मू	40	मुम्बई	7	अन्य	40
अन्य	15			बिहार	5

योग द्वारा हृदय रोगोपचार

लेखक
भारतीय योग संस्थान (पंजीकृत)

प्रकाशक
भारतीय योग संस्थान (पंजीकृत)
ए.डी.-24, शालीमार बाग, दिल्ली-110088
दूरभाष : 7486506

प्रकाशक :
प्रकाशलाल, प्रधान
भारतीय योग संस्थान
ए डी-24, शालीमार बाग, दिल्ली-110088
फोन : शालीमार बाग - 7486506
रोहिणी - 7270943

प्रथम संस्करण : सितम्बर, 2000
द्वितीय संस्करण : नवम्बर, 2001

© भारतीय योग संस्थान (पंजी०), दिल्ली-110088

सृजन सहयोग :
1. श्री ऋषि राम शर्मा
2. श्री कृष्ण कुमार 'सुमन'

मूल्य : 30 रुपये
विदेश के लिए : US $ 4

मुद्रक : हिन्दुस्तान ऑफसैट, नारायणा, दिल्ली-110028

विषय सूची

	पेज
1. हृदय एवं उसका कार्य	11
2. सामान्य जानकारी – प्रश्नोत्तर	13
3. हृदय रोग क्यों?	23
(1) मानसिक तनाव	
(2) अव्यवस्थित जीवन	
(3) तात्त्विक असन्तुलन	
4. उपचार	26
(क) आसन – शवासन, ताड़ासन, शिथिलासन, भुजंगासन, पादोत्तानासन, मकरासन,	
(ख) प्राणायाम – गहरा लम्बा श्वास	38
(ग) मुद्रा – अपान मुद्रा	43
(घ) आवश्यक दिनचर्या	43
(ङ) भोजन	44
5. रोग-मुक्त व्यक्तियों के अनुभव	46
6. निरोगी जीवन	51



प्रधान श्री प्रकाश लाल

भारतीय योग संस्थान

भारतीय योग संस्थान भारतीय संस्कृति में अटूट विश्वास रखता है। योग संस्थान ने भारतीय संस्कृति की महान मानवतावादी देन 'वसुधैव कुटुम्बकम् ' को अपने आदर्श के रूप में अपनाया है एवं 'लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु, सर्वे भवन्तु सुखिनः' के सिद्धांत को अपनी प्रेरणा का आधार माना है। योग संस्थान का दृढ़ विश्वास है कि मानव मात्र में ईश्वर का अंश विद्यमान है। हम सब एक हैं। फिर संसार में विषमता, द्वेष, ईर्ष्या, भेदभाव एवं तनाव क्यों? आज तो ऐसा दीखता है, मानों एक व्यक्ति दूसरे का गला काटने पर तत्पर है। क्या सुख और शान्ति भौतिक पदार्थों की उपलब्धि में है? नहीं। सच्चा आनन्द तो शरीर, मन एवं बुद्धि की स्वस्थता पर निर्भर करता है। हमारे ऋषियों एवं मनीषियों ने अपने जीवन की सतत् तपस्या के उपरांत संसार में वास्तविक सुख और शान्ति लाने के लिए योग विज्ञान का आविष्कार किया। संस्थान ने इसी योग को अपने उद्देश्य की पूर्ति के लिए साधन के रूप में अपनाया है।

आत्मा और परमात्मा के मिलन का नाम योग है। अपने को दूसरे में और दूसरे को अपने में देखना, भिन्नता में अभिन्नता का अनुभव करना, मैं शरीर नहीं, मन नहीं, बुद्धि नहीं, अपितु प्राणिमात्र में कार्य कर रही उस महान् शक्ति का एक अंश हूं, जो जल में, थल में, वायु में प्रत्येक प्राणी का पालन एवं संरक्षण करती है–इस गहराई तक पहुंचना ही योग है।

भारतीय इतिहास इस बात का साक्षी है कि समाज के उत्थान एवं संरक्षण हेतु यथासमय हमारे मनीषियों, सन्तों एवं महामानवों ने अपने जीवन के आदर्शों से ऐसे जीवन-मूल्यों को प्रस्थापित किया जो भारतीय जीवन का आधार बने। मानव समाज की आज की आवश्यकता के अनुरूप संस्थान ने भी 'जीओ और जीवन दो' का सिद्धान्त जीवन-मूल्य के रूप में न केवल भारतीय समाज अपितु संसार को दिया है। हमारी संस्कृति ने संसार को आज तक दिया ही दिया है बदले में कुछ पाने की इच्छा से नहीं, केवल निःस्वार्थ, मानव-कल्याण की महान भावना से प्रेरित होकर। दूसरों को जीवन देने के लिए हमें स्वयं को जीना है, इसलिए पहले हमें जीवन के अर्थ को समझना होगा। मेरा शरीर रोग-रहित है, मेरे पास धन-सम्पत्ति का भंडार है, समाज में मेरा मान है, सम्मान है, प्रतिष्ठा है, इसको जीवन नहीं कहते। स्वयं में स्थित होने, अन्तर्मुखी होने, स्वयं (आत्मा)

से मिलने का नाम जीवन है। ऐसे जीवन की प्राप्ति ही आनन्द की प्राप्ति है। संस्थान संसार को ऐसा जीवन देना चाहता है क्योंकि इसी से विश्व-शांति सम्भव है।

इस महान सत्य का आनन्द सभी को प्राप्त हो सके, इसके लिए संस्थान ने 34 वर्ष पूर्व 10 अप्रैल, 1967 को दिल्ली में पहले निःशुल्क योग साधना केन्द्र की स्थापना की और इस अल्पावधि में दिल्ली, उत्तर-प्रदेश, पंजाब, हरियाणा, राजस्थान, मध्य-प्रदेश, आंध्र-प्रदेश, बिहार, कर्नाटक, गुजरात, महाराष्ट्र, जम्मू-काश्मीर, तमिलनाडु, हिमाचल, उड़ीसा एवं चंडीगढ़ आदि प्रांतों में सैंकड़ों निःशुल्क योग साधना केन्द्रों की स्थापना कर उनमें सुयोग्य, निष्ठावान, निःस्वार्थी एवं सात्विक वृत्ति से ओत-प्रोत शिक्षकों द्वारा लाखों स्त्री-पुरूषों को योगासन, प्राणायाम, ध्यान, शुद्धि-क्रियाओं तथा चक्षु-व्यायाम का न केवल अभ्यास ही करवाया अपितु उनको यौगिक जीवन जीने की ओर प्रवृत्त किया।

संस्थान की आगामी योजना

संस्थान ने निर्णय लिया है कि अब विद्यालयों एवं कारागारों में योग साधना केन्द्र खोले जायें। इस समय तक करनाल एवं शाहजहांपुर की कारागारों में तो केन्द्र खोल भी दिये हैं। कारागारों में असमाजिक तत्वों को योगाभ्यास कराने का बहुत सुखद अनुभव मिला है। उनकी सोचने की मनोवृत्ति एवं स्वभाव में परिवर्तन आने लगा है। कारागारों के अधिकारी बहुत प्रसन्न हैं। अन्य कारागारों में केन्द्र खोले जाये ऐसा आग्रह है।

योग विश्वविद्यालय तथा अनुसंधान केन्द्र की स्थापना

अपने उद्देश्य की प्राप्ति और योग विद्या के प्रचार-प्रसार की बढ़ती हुई मांग को देखते हुए योग संस्थान ने तक्षशिला एवं नालन्दा सरीखा योग विश्वविद्यालय तथा अनुसंधान केन्द्र स्थापित करने का निर्णय लिया है, जहां से ऐसे मेधावी, त्यागी, भारतीय संस्कृति के अग्रदूतों के निर्माण की एक परम्परा स्थापित होगी जो अपने जीवन के आदर्शों से ऐसी छवि उपस्थित करेंगे जिससे संसार के दुःखी मानव को सुख पाने का मार्ग मिलेगा। आपको जानकर अति प्रसन्नता होगी कि योग संस्थान ने 5000 वर्ग मीटर भूमि जो दिल्ली विकास प्राधिकरण से रोहिणी, सैक्टर-3 में आबंटित की गई थी पर योग विश्वविद्यालय एवं अनुसंधान केन्द्र का ढांचा तैयार हो गया है तथा अब केवल फिनिशिंग का कार्य शेष है जो शीघ्र ही सम्पन्न हो जायेगा।

इस महान यज्ञ में आपने जो सहयोग दिया है वह सराहनीय है। संस्थान आप सबका अति आभारी है।

प्रधान

भूमिका

ईश्वरः सर्वभूतानां हृद्देशेऽर्जुन तिष्ठति ।
भ्रामयन्सर्वभूतानि यन्त्रारूढ़ानि मायया ॥

(गीता - 18/61)

गीता के अनुसार आत्मा का स्थान हृदय में है। हृदय में ही प्राणवायु विद्यमान है। प्रेम का स्थान भी हृदय ही माना जाता है। हमारे शरीर में दो ही ऐसे प्रमुख अंग हैं जिनकी विशेषताएँ अपार हैं - मस्तिष्क और हृदय। मस्तिष्क ज्ञान का केन्द्र है जबकि हृदय भावनाओं का। बहुत सारी ऐसी समस्याएँ आकर खड़ी होती हैं जिनका निपटारा केवल ज्ञान द्वारा सम्भव नहीं। इन समस्याओं का निदान हृदय ही देता है। इस प्रकार हृदय का स्थान मस्तिष्क से बहुत अधिक है।

जैसा कि हमें विदित है, प्राण हमारे शरीर की समस्त गतिविधियों का आधार है। ये गतिविधियाँ सुचारू रूप से चलती रहें, इसके लिए यह अनिवार्य है कि हन अपने हृदय को सम्पूर्ण रूप से पुष्ट रखें। जिस व्यक्ति का हृदय ही बिगड़ गया हो उसका संसार समाप्त होने में देर नहीं लगती। हृदय वास्तव में हमारे शरीर का सबसे सशक्त और सबसे अधिक कार्य करने वाला अंग है।

वैज्ञानिकों ने बड़े-बड़े चमत्कारी आविष्कार किए, पर ऐसा अभी तक सुनने में नहीं आया कि कोई भी पम्प सौ वर्ष तक या उससे अधिक निरन्तर कार्य करता रहा हो। हृदय हमारे शरीर में ऐसा ही एक पम्प है। सामान्य रूप से इसके दो मुख्य कार्य हैं :-

1. गन्दे खून को फेफड़ों में शुद्ध होने के लिए भेजना।
2. फेफड़ों से आए हुए ऑक्सीजन-युक्त शुद्ध रक्त को सम्पूर्ण शरीर में भेजना।

अतः हृदय का मुख्य कार्य शुद्ध रक्त को शरीर में भेजने का है। हमारे रक्त को और भी कारणों से शुद्ध होने में सहायता मिलती है; जैसे शाकाहारी शुद्ध भोजन, श्वास लेने की ठीक प्रक्रिया, मल-मूत्र का स्वाभाविक त्याग, त्वचा के मसामों द्वारा पसीने का बाहर निकलना, मुख एवं नासिका से बलगम इत्यादि का बाहर निकलना, कान एवं आँखों से मैल आदि का निकलना। जब-जब भी हमारे शरीर में रक्त की

शुद्धि का स्तर कम हो जाएगा इसमें शरीर की अनन्त नस-नाड़ियों में चिपके हुए मल को वहाँ से हटाना असम्भव होगा। शुद्ध रक्त में ही यह क्षमता है कि वह द्रव्य को लेकर फेफड़ों में शुद्ध होने के लिए भेजता है। अगर हम गंदे पानी से हाथ धोयें तो हाथ साफ नहीं होंगे, भले ही कितना अच्छा साबुन इस्तेमाल करें। लेकिन अगर साफ पानी से हाथ धोयेंगे तो हाथ अवश्य स्वच्छ हो जाएंगे।

हृदय को स्वच्छ करने का दूसरा स्रोत हमारे गुर्दे हैं जो रक्त से यूरिया यूरिक एसिड के रूप में अनावश्यक तत्वों को बाहर निकालते हैं पर साथ ही जो आवश्यक तत्त्व हैं उनको लौटा कर रक्त में मिश्रित कर देते हैं, उनको बाहर नहीं निकलने देते। रक्त शुद्ध होने पर हमारे शरीर के अंग-प्रत्यंग स्वस्थ एवं सक्रिय रहते ही हैं, हृदय के अन्दर ठीक और शुद्ध रक्त के भ्रमण से इसके कार्य में किसी प्रकार का व्यवधान उत्पन्न नहीं होता। इतना ही नहीं, इससे जो धमनियाँ निकलती हैं वे भी स्वच्छ बनी रहती हैं और उनमें किसी प्रकार की रुकावट का प्रश्न ही नहीं उठता।

हम यह जानना चाहेंगे कि हृदय, जो हमारे शरीर का इतना सशक्त अंग है, क्यों पीड़ित होता है? इस पीड़ित एवं रुग्ण अंग को क्या ठीक करने का कोई सटीक इलाज है? इसमें रोग किन कारणों से उत्पन्न होते हैं? क्या इसके ठीक होने में हमारा भोजन भी शामिल है? क्या नासिका द्वारा जो श्वास हम लेते-छोड़ते हैं इससे भी इसके विकार को ठीक किया जा सकता है? क्या आज के प्रगतिशील मानव में जो मानसिक तनाव की स्थिति उत्पन्न रहती है, वह भी हृदय को आघात पहुँचाने में एक महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती है? क्या उच्च रक्तचाप, मधुमेह तथा हाइपरटेंशन हृदय रोग को जन्म देते हैं? और अगर इन बीमारियों को ठीक कर दिया जाए तो क्या हृदय के रोगी बनने की सम्भावनाएं न के बराबर हो जाती हैं? और अन्ततः अगर हम यह समझ लें कि हमारा जीवन ही नहीं, अपितु हृदय जो जीवन आधार है, हमारे ठीक सोने, ठीक जागने, ठीक व्यवहार करने, ठीक भोजन करने पर ही निर्भर है और क्या जिनकी उपलब्धियों के लिए कार्यरत होना आवश्यक है, उससे भी अधिक आवश्यक विश्राम लेना भी है तो हमें इस भयंकर जानलेवा बीमारी का कभी सामना ही नहीं करना पड़ेगा? इन सभी प्रश्नों का स्पष्ट उत्तर इस पुस्तक में सरल एवं सटीक भाषा में दिया गया है। अच्छा तो यह होगा कि हृदय में किसी प्रकार का विकार उत्पन्न ही न हो और यह इसी प्रकार सशक्त बना रहे, पर अपनी गल्तियों के कारण जो संक्षिप्त में ऊपर वर्णन की गई हैं, वह अगर दूषित हो जाए तो योगाभ्यास एवं भोजन इन दोनों की अवस्थाओं में अर्थात् (1) हृदय को पुष्ट बनाए

रखने के लिए तथा (2) रोगग्रस्त हृदय को रोग-मुक्त करने के लिए सार्थक है।

यहाँ यह बता देना आवश्यक है कि योग बीमारियों के उपचार के लिए नहीं बना अपितु जीवन को उत्कृष्ट और मानव को पूर्ण बनाने के लिए है। फिर भी इस रोग से ग्रसित एवं पीड़ित व्यक्तियों के लिए योग के अभ्यास एवं ठीक भोजन लेने के उपरान्त संस्थान की 33 साल की साधना के आधार पर निश्चित तौर पर यह कहा जा सकता है कि हृदय का किसी भी प्रकार का दोष – चाहे वह धमनियों में अवरोध हो, चाहे वह हृदय की माँसपेशियों के फूलने-सिकुड़ने की गति की अनियमितता हो, चाहे वह हृदय के वॉल्व में क्षति हो, चाहे हृदय के अन्दर रक्त के भ्रमण का दोष हो, चाहे हृदय में छेद हो और चाहे मस्तिष्क से हृदय में जाती हुई संवेदनाओं में किसी प्रकार का अवरोध आदि हों; सभी प्रकार के दोष निश्चित रूप से ठीक होते हैं। यह इतनी पुष्टि के साथ इसलिए भी लिखा जा रहा है कि संस्थान के कार्यालय में हृदय के विभिन्न दोषों से ग्रसित जो 214 रोगी उपचार के लिए आए वे शत-प्रतिशत ठीक हुए हैं। अन्त में आपसे यह निवेदन है कि ठीक होने के पश्चात् भी आप योग को जीवन पद्धति के रूप में अपनाएं, न कि उपचारात्मक शैली के रूप में, अन्यथा यह योग के साथ एक बहुत बड़ा विश्वासघात एवं उपहास होगा क्योंकि योग चिकित्सा शैली है ही नहीं।

हृदय और उसका कार्य

बन्द मुट्ठी के समान बाएं फेफड़े के पीछे निम्न भाग में स्थित छह इंच लम्बा, चार इंच चौड़ा लगभग 300 ग्राम का शरीर का एक अति महत्त्वपूर्ण अंग है जिसको हृदय कहते हैं। यह जीवन का आधार है। यह चारों ओर से एक झिल्ली में लिपटा रहता है जिसे पेरिकार्डियम कहते हैं। यह दो तह वाला आवरण है जिससे हृदय की रक्षा होती है। पेरिकार्डियम हृदय के संकुचन और आकुंचन के समय आसपास के अवयवों के साथ घर्षण क्रिया को बचाता है। हृदय के चार भाग हैं :-

1. ऊपर का दाहिना भाग (राइट ऑरिकल)
2. ऊपर का बायां भाग (लैफ्ट ऑरिकल)
3. नीचे का दाहिना भाग (राइट वेन्ट्रीकल)
4. नीचे का बायां भाग (लैफ्ट वेन्ट्रीकल)

दाहिने ऑरिकल में दो बड़ी नसों द्वारा गन्दा रक्त शरीर में आता है। यह रक्त वॉल्व से गुजर कर दाहिने वेन्ट्रीकल में प्रवेश करता है। यह वॉल्व एक ही ओर खुलता है ताकि रक्त वापिस न लौट सके। दाहिने वेन्ट्रीकल के संकुचन से धमनियों द्वारा यह रक्त फेफड़ों में शुद्ध होने के लिए पहुँचता है। यहाँ भी वॉल्व है ताकि धमनियों से रक्त दाहिने वेन्ट्रीकल में वापिस न आ सके। जब हम श्वास लेते हैं तो ऑक्सीजन रक्त में मिश्रित होती है तथा कार्बनडाइऑक्साइड के रूप में रक्त की गन्दगी को श्वास द्वारा बाहर निकाल दिया जाता है। यह क्रिया फेफड़ों में अनन्त सैलों के फूलने-सिकुड़ने से होती है। फेफेड़ों से शुद्ध रक्त नसों द्वारा बाएं ऑरिकल में आता है और वॉल्व के माध्यम से बाएं वेन्ट्रीकल में पहुंचता है। यहां से शुद्ध रक्त बाएं वेन्ट्रीकल के संकोचन से सम्पूर्ण शरीर में भेजा जाता है। हृदय के संकोचन-आकुंचन को ही धड़कन कहते हैं। यह धड़कन एक मिनट में 72 बार होती है। जो लोग शारीरिक परिश्रम करते हैं उनमें धड़कन की गति कुछ धीमी होती है जबकि आरामपरस्त व्यक्तियों में गति कुछ ज्यादा। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि शारीरिक परिश्रम करने वालों का हृदय अधिक पुष्ट होता है।

हमारे मन में यहाँ यह जानने की इच्छा होगी कि हृदय विश्राम कब करता है? एक और दूसरी धड़कन के मध्य जो अवरोध है, वही विश्राम है। इसकी माँसपेशियाँ

इतनी सशक्त होती हैं कि थकने का नाम ही नहीं लेतीं। हमें यह जानकर आश्चर्य होगा कि हमारा यह हृदय चौबीस घंटे में आठ टन रक्त शुद्ध करता है। स्वप्न अवस्था में भी इसकी धड़कन बढ़ जाती है। कानों के पीछे जबड़े के मूल तक मसाज करने से धड़कन कम हो जाती है। अतः हमारा हृदय निम्न कार्य करता है :-

1. अशुद्ध रक्त को फेफड़ों में शुद्ध होने के लिए भेजना।
2. शुद्ध रक्त को सम्पूर्ण शरीर में भेजना।

योग की क्रियाओं द्वारा हृदय की धड़कन को और भी कम किया जा सकता है लेकिन यह करना तब तक सम्भव नहीं है जब तक कि वे हृदय रोग से मुक्त न हो जाएं। इस सूत्र से हमें यह समझने में देर नहीं लगेगी कि योग की क्रियाओं से हृदय के विश्राम की मात्रा अधिक बढ़ जाती है और उतनी ही उसकी कार्यक्षमता भी।

सामान्य जानकारी – प्रश्नोत्तर

पाठकों की सुविधा के लिए प्रश्नोत्तर के रूप में महत्त्वपूर्ण जानकारी इसलिए दी जा रही है कि वे हृदय रोग, अस्थिपिंजर, माँसपेशियाँ प्रणाली, श्वसन प्रणाली, स्नायु प्रणाली, ग्रंथि प्रणाली (कार्डियोवस्कुलर सिस्टम), पाचन प्रणाली, निष्कासन प्रणाली से परिचित हो जाएं और उनको हृदय रोग से पीड़ा-मुक्त होने में सहयोग मिले। इतना ही नहीं, जो पाठक हृदय रोग से पीड़ित नहीं हैं उनको यह जानकारी होने पर तथा दिनचर्या में तदनुसार परिवर्तन करने पर हृदय रोग व्यापेगा ही नहीं।

योग

प्रश्न-1. क्या योग से हृदय रोग ठीक हो सकता है?

उत्तर : हाँ।

प्रश्न-2. योग क्या है?

उत्तर : जीवन जीने की कला।

प्रश्न-3. जीना क्या है?

उत्तर : अपने आप में सम्पूर्ण शान्ति एवं सम्पूर्ण क्रियाओं का सामर्थ्य।

प्रश्न-4. क्या योग का केवल उपचारात्मक क्षेत्र ही है?

उत्तर : नहीं, उपचारात्मक के साथ-साथ निषेधात्मक तथा आध्यात्मिक भी है।

प्रश्न-5. योग को समस्त रूप में स्पष्ट करें।

उत्तर : योग के आठ अंग हैं यम – समाज सुधार के लिए, नियम – अपने सुधार के लिए, आसन-शारीरिक स्थिरता एवं मानसिक सुख की स्थिति, प्राणायाम-प्राण नियन्त्रण, प्रत्याहार-इन्द्रियों को अन्तर्मुखी करना, धारणा, ध्यान, समाधि – मन, बुद्धि तथा चित्त को क्रमशः एक स्थान, कुछ समय के लिए तथा वस्तु विशेष में समाहित करना।

प्रश्न-6. योग को थोड़ा और स्पष्ट करें?

उत्तर : उपर्युक्त अवस्थाएँ ग्रहण करते-करते अपने स्वरूप में अवस्थित होना योग है।

प्रश्न-7. क्या योग का स्थूल शरीर से ही सम्बन्ध है?

उत्तर : योग का स्थूल, सूक्ष्म और कारण – तीनों शरीरों से संबंध है।

प्रश्न-8. योग से भीतर सम्बन्ध स्थापित होने पर क्या लाभ होता है?

उत्तर : शान्ति एवं क्रिया-शक्ति का विकास और राग-द्वेष की समाप्ति।

प्रश्न-9. बहिर्मुखी एवं अन्तर्मुखी व्यक्ति का अन्तर समझाएँ ?

उत्तर : मन एक बार वस्तुओं का चिन्तन करता है और दूसरी बार उनसे सिमट कर अन्दर शान्त बैठता है।

प्रश्न-10. योगी स्वस्थ क्यों रहता है?

उत्तर : क्योंकि उसका संबंध अन्दर से स्थापित हो जाता है।

प्रश्न-11. श्वास क्या है?

उत्तर : वायु का शरीर के अन्दर प्रवेश करना तथा बाहर आना श्वास-प्रश्वास की क्रिया है।

प्रश्न-12. क्या योगी भौतिक प्रगति में उदासीन रहता है?

उत्तर : नहीं, भौतिक प्रगति के साथ-साथ आध्यात्मिक प्रगति भी उतनी ही आवश्यक है और योगी दोनों क्षेत्रों में वृद्धि करता है।

प्रश्न-13. योगी को दुःख और सुख में एक समान रहने की क्षमता क्यों आती है?

उत्तर : क्योंकि योगी के पास दुःख का वियोग और सुख को न पकड़े रहने का सामर्थ्य होता है।

प्रश्न-14. योगी का नकारात्मक से सकारात्मक सोचना क्यों होता है?

उत्तर : क्योंकि वह वर्तमान में जीता है।

प्रश्न-15. योगी के जीवन में संयम क्या है?

उत्तर : इच्छाओं का नियन्त्रण।

प्रश्न-16. योगी का कार्य साधारण व्यक्तियों से कैसे भिन्न है?

उत्तर : जैसे कि एक निर्बल, उत्साहहीन, अनियोजित व्यक्ति की अपेक्षा बलवान, मन से पुष्ट और सुनियोजित व्यक्ति का कार्य।

प्रश्न-17. क्या योग से मानसिक रोग भी दूर होते हैं?

उत्तर : अवश्य।

प्रश्न-18. थोड़ा स्पष्ट करें।

उत्तर : जैसे मानसिक तनाव ठीक होता है।

हृदय रोग

प्रश्न-1. हृदय आघात क्या है?

उत्तर : रक्तवाहिनी धमनियां कड़ी होकर उनमें चर्बी का जमाव अत्यधिक हो

जाता है तथा हृदय धमनी में पूरी रुकावट या संकुचन हो जाने से हृदय आघात होता है।

प्रश्न-2. हृदय आघात के मुख्य लक्षण क्या हैं?

उत्तर : 1. फेफड़ों के मध्य में भारीपन या पीड़ा।
2. दम घुटना।
3. चुभन होना।
4. गर्दन, निचले जबड़े, कन्धों तथा दोनों भुजाओं में अंगुलियों तक पीड़ा होना।
5. श्वास का तीव्र गति से चलना तथा पसीना आना।
6. हल्का ज्वर।
7. चक्कर आना।

प्रश्न-3. हृदय शूल (एनजाइना पेन) क्या होता है?

उत्तर : हृदय धमनी के आंशिक रूप में दबने एवं कड़े होने पर हृदय की मांसपेशियों को प्रचुर मात्रा में ऑक्सीजन नहीं पहुंच पाती। फलस्वरूप छाती में दर्द, बेचैनी तथा गैस का प्रकोप, श्वास चढ़ना, कमजोरी महसूस करना, पसीना आना, चक्कर आना आदि जैसे लक्षण प्रकट होते हैं। यह हृदय आघात से पूर्व की स्थिति है और इसको डॉक्टरी भाषा में ANGINA PECTORIS कहते हैं।

प्रश्न-4. क्या उच्च रक्तचाप भी हृदय आघात के लिए उत्तरदायी है?

उत्तर : हाँ।

प्रश्न-5. क्या आज के आधुनिक समाज में हृदय रोगियों की संख्या बढ़ रही है?

उत्तर : हाँ।

प्रश्न-6. यह संख्या वृद्धि क्यों हो रही है?

उत्तर : अत्यधिक भौतिक प्रगति के कारण मानसिक तनाव।

प्रश्न-7. क्या हृदय रोग अकस्मात होता है?

उत्तर : नहीं।

प्रश्न-8. कौन-सी बीमारियां हृदय रोग को जन्म देती हैं?

उत्तर : उच्च रक्तचाप, मधुमेह तथा मानसिक तनाव आदि।

विभिन्न प्रणालियां

प्रश्न-1. क्या हमारा भोजन हमारे हृदय को प्रभावित करता है?

उत्तर : हाँ।

प्रश्न-2. क्या निष्कासन क्रिया का अवरोध हृदय रोग में सहायक है?

उत्तर : हाँ।

प्रश्न-3. कमजोर पाचन प्रणाली हृदय रोग में कितनी हानिकारक होती है?

उत्तर : बहुत अधिक।

प्रश्न-4. ठीक प्रकार से श्वास न लेना क्या हृदय रोग को बढ़ावा देता है?

उत्तर : हाँ।

प्रश्न-5. कैसे?

उत्तर : साधारणतया व्यक्ति गहरे लम्बे श्वास लेने का अभ्यस्त नहीं है (विधि के लिए 'आसन एवं योग विज्ञान' पुस्तक देखें)। योगाभ्यास से जब वह इस क्रिया को सीख लेता है तो उसके हृदय की धड़कन को सुनिश्चित विश्राम मिलता है। हृदय की मांस-पेशियां सशक्त बनती हैं। हृदय के अन्दर रक्तभ्रमण परिपूर्ण होता है। इस तरह हृदय में कोई दोष उत्पन्न ही नहीं होता।

अब प्रश्न है रोगी हृदय का। उपर्युक्त विधि से श्वास लेने पर व्यक्ति का मानसिक तनाव दूर होता है। उच्च रक्तचाप नियन्त्रित होता है तथा हृदय को अपेक्षाकृत अधिक विश्राम मिलने से तथा शुद्ध रक्त के परिभ्रमण होने पर विजातीय द्रव्य को वहां से हटाने में सहयोग मिलने पर उसकी क्षतिपूर्ति होती है।

प्रश्न-6. रक्तभ्रमण ठीक न होने से हृदय रोग कैसे आता है?

उत्तर : रक्त एवं रक्तभ्रमण में दोष विजातीय द्रव्य को अपने साथ ले जाने में असमर्थ रहता है। अतः दोष निवृत्ति संभव नहीं है।

प्रश्न-7. क्या रक्तशुद्धि इसको ठीक करने में सहायक है?

उत्तर : हाँ।

प्रश्न-8. क्या अनियमित एवं अनियन्त्रित ग्रंथि-स्राव भी हृदय रोग को जन्म देता है?

उत्तर : हाँ।

प्रश्न-9. क्या माँसपेशियों के चय-अपचय में अनियन्त्रण हृदय-रोग को जन्म देता है?

उत्तर : हाँ।

मानसिक अवस्था

प्रश्न-1. हमारी मानसिक अवस्था का हमारे हृदय से क्या सम्बन्ध है?

उत्तर : मन शान्त होने पर हृदय समान रूप से तथा उद्विग्न होने पर तीव्र गति से कार्यरत होता है।

प्रश्न-2. मानसिक तनाव हृदय रोग के लिए कितना हानिकारक है?

उत्तर : अत्यधिक।

प्रश्न-3. हृदय को शुद्ध भावनाओं का, प्रेम का निवास माना जाता है, फिर हृदय कष्ट क्यों?

उत्तर : क्योंकि हमारा जीवन बहुधा दुर्भावनाओं तथा अप्रियता से ओतप्रोत रहता है।

प्रश्न-4. संकुचित दृष्टिकोण वाले इस रोग से क्यों पीड़ित होते हैं?

उत्तर : क्योंकि संकुचित दृष्टिकोण वाला व्यक्ति क्रोधी, चिड़चिड़ा और स्वभाव में न रहकर परभाव में आ जाता है।

प्रश्न-5. काम-लोलुपता क्या हृदय में दोष उत्पन्न करती है?

उत्तर : हाँ।

प्रश्न-6. कैसे?

उत्तर : काम-लोलुपता संकीर्ण विचारों एवं स्वार्थपरता का ही दूसरा नाम है और उसकी दशा संकुचित दृष्टिकोण वाले के समान है।

प्रश्न-7. क्रोधी को हृदय-आघात की संभावना क्यों बढ़ जाती है?

उत्तर : रक्तचाप एवं हृदय की धड़कन बढ़ने के कारण।

प्रश्न-8. जिद्दी व्यक्ति को यह रोग क्यों सताता है?

उत्तर : क्योंकि जिद्दी व्यक्ति अपनी शान्ति खो बैठता है।

प्रश्न-9. मन की निम्न अवस्थाओं का हृदय पर क्या प्रभाव पड़ता है?

उत्तर :

	अवस्था	प्रभाव
1.	उद्विग्न मन	कुप्रभाव
2.	क्रोधी मन	कुप्रभाव
3.	शोकाकुल मन	कुप्रभाव
4.	हर्षित मन	कुप्रभाव
5.	शान्त मन	सद्प्रभाव
6.	स्थिर मन	सद्प्रभाव
7.	आनन्दित मन	सद्प्रभाव

प्रश्न-10. क्या विचारों पर भी हृदय की गति आधारित है?

उत्तर : हाँ।

दिनचर्या

प्रश्न-1. देर से उठना और देर से सोना हृदय रोग को कैसे आमन्त्रित करता है?

उत्तर : क्योंकि ऐसे व्यक्ति का स्वभाव चिड़चिड़ा होने लगता है।

प्रश्न-2. हृदय रोगी की दिनचर्या कैसी होनी चाहिए?

उत्तर : शान्त एवं सुनियोजित।

प्रश्न-3. क्या अत्यधिक प्रगतिशील व्यक्ति के जीवनदायिनी अंगों (हृदय आदि) पर दुष्प्रभाव आता है?

उत्तर : हाँ, अधिक मानसिक तनाव के कारण।

प्रश्न-4. ऐसी कौन-सी जीवन पद्धति है जिससे हम प्रगतिशील भी रहें और हृदय आघात भी न हो?

उत्तर : योगाभ्यास तथा तदनुसार दिनचर्या।

प्रश्न-5. जीवन में कौन-कौन सी ऐसी आदतें हैं जिनसे हृदय रोग की संभावना बढ़ती है?

उत्तर : देर से सोना, देर से उठना, अनुपयुक्त व्यवहार, अयुक्त भोजन या भोजन बिल्कुल न करना, आदि।

प्रश्न-6. इनको एक-एक कर स्पष्ट करें।

उत्तर : ठीक समय पर, ठीक मात्रा में और ठीक गुणता का भोजन न करना या भूखा रहना, ठीक-ठीक व्यवहार न करना (समय, स्थान और पात्र का बिना विचारे व्यवहार), ठीक समय पर न सोना, न जागना आदि, इस रोग को जन्म इसलिए देते हैं कि ऐसे व्यक्ति मानसिक तनाव से ग्रसित रहते हैं तथा चिड़चिड़े स्वभाव के अनुगामी बन जाते हैं।

प्रश्न-7. उपवास क्या है?

उत्तर : उपवास का अर्थ भूखा रहना कदापि नहीं है। "उप" का अर्थ है "निकट" तथा "वास" का अर्थ है "रहना" अर्थात् अपनी आत्मा के निकट रहना उपवास का सही अर्थ है।

प्रश्न-8. क्या हृदय रोगी को उपवास करना चाहिए?

उत्तर : भूखा कदापि नहीं रहना चाहिए पर उपवास के लिए अवश्य प्रयास करना चाहिए। ऐसे व्यक्ति को समय-समय पर पेय या फल लेना लाभकारी है।

यह एक महान कला है जो हमारी मनःस्थिति को निर्दोष बनाती है।

प्रश्न–9. इस संसार में दो प्रकार के प्राणी हैं– एक वे जो ईश्वर को मानते हैं, दूसरे वे जो ईश्वर को नहीं मानते। इनमें से कौन अधिक हृदय रोग से पीड़ित हैं?

उत्तर : जो ईश्वर को नहीं मानते उनकी दो अवस्थाएँ हैं:–

(1) वे जो अपने कार्य में सफल होते हैं, (2) वे जो अपने कार्य में निष्फल रहे।

पहली अवस्था में अहंकार तथा उपलब्धियों की भड़ास से ग्रसित रहेंगे। दूसरी अवस्था में वे निराश व निढाल होंगे और मानसिक संतुलन खो बैठेंगे। जो ईश्वर को मानते हैं उनकी भी उपर्युक्त दोनों अवस्थाएँ हैं। पहली अवस्था में वे सफलता का श्रेय ईश्वर को समर्पित करेंगे न कि अपनी बुद्धि के कला–कौशल को। दूसरी अवस्था में वे कुछ विश्राम के पश्चात् यह समझकर कि हमारे पुरुषार्थ में कोई न्यूनता रह गई है, सर्वशक्तिमान से शक्ति–संचय की प्रार्थना कर पुनः कार्य में जुट जाएंगे। इस तरह इस श्रेणी वाले व्यक्ति के लिए व्यवहार की समता रहने पर हृदय आघात का प्रश्न ही नहीं उठता जबकि नास्तिक के लिए हृदय आघात की सम्भावनाएँ प्रस्तुत होती हैं। इतना ही नहीं, वे आत्महत्या भी करते देखे गए हैं।

प्रश्न–10. क्या किसी श्रमिक को हृदय–आघात होता है?

उत्तर : नहीं।

प्रश्न–11. हृदय रोग अमीरों में अधिक व्याप्त है या गरीबों में?

उत्तर : अमीरों में, क्योंकि उनका जीवन आलसी देखा गया है।

प्रश्न–12. अप्राकृतिक जीवन जीने वाले इस रोग से क्यों ग्रसित देखे गए हैं।

उत्तर : क्योंकि उनकी आदतें प्रकृति के विपरीत होती हैं।

प्रश्न–13. हमारी दिनचर्या का हृदय पर क्या प्रभाव आता है?

उत्तर :

1. कार्य की अधिकता	–	दुष्प्रभाव
2. उल्टे–पुल्टे कार्यों का करना	–	दुष्प्रभाव
3. नियन्त्रित कार्य	–	सद्प्रभाव
4. शुभ कार्य	–	सद्प्रभाव
5. कर्त्तव्य–परायणता से प्रेरित कार्य	–	सद्प्रभाव

उपचार

प्रश्न-1. हृदय आघात (हार्टअटैक) की अवस्था में तुरन्त उपचार क्या है?

उत्तर : शवासन।

प्रश्न-2. हृदय रोग से बचाव के लिए क्या किया जाए?

उत्तर : नित्य योगाभ्यास तथा सादा सात्विक भोजन।

प्रश्न-3. योग हृदय-रोग में किस प्रकार सहायक है? क्या हृदय-रोगी योगाभ्यास कर सकता है?

उत्तर : हृदय रोगी योगाभ्यास कर सकता है और इस अभ्यास के करने से हृदय को अधिक विश्राम मिलता है। इतना ही नहीं, हृदय की कार्य-क्षमता बढ़ जाती है तथा हृदय के अन्दर रक्त का परिभ्रमण पूर्ण हो जाता है।

प्रश्न-4. क्या हृदय रोगी की चीर-फाड़ की कोई आवश्यकता नहीं है?

उत्तर : ऐसा देखा गया है कि नियमपूर्वक योगाभ्यास तथा उचित भोजन से हृदय के दोष ठीक हो जाते हैं और मरीज चीर-फाड़ की दुविधा से बच सकता है।

प्रश्न-5. क्या Anglography के बगैर भी यौगिक पद्धति से हृदय रोगी का उपचार किया जा सकता है?

उत्तर : हाँ।

प्रश्न-6. क्या भोजन की गुणता हृदय के ठीक होने में सहायक है?

उत्तर : हाँ।

प्रश्न-7. क्या भोजन की मात्रा हृदय को प्रभावित करती है?

उत्तर : हृदय के दोष को ठीक करने में मिताहारी (आवश्यक मात्रा से कम खाना) भोजन लाभकारी है।

प्रश्न-8. क्या समयानुसार भोजन हृदय को ठीक रखने में सहायक है?

उत्तर : अति सहायक।

प्रश्न-9. क्या भोजन को चबाकर खाने से भी हृदय पर सद्प्रभाव आता है?

उत्तर : हाँ।

प्रश्न-10. उखड़े एवं तेज श्वास या सामान्य एवं गहरे श्वास में से हृदय के लिए कौन-सा लाभकारी है?

उत्तर : सामान्य एवं गहरा श्वास।

प्रश्न-11. हृदय रोगी को कौन सी स्थिति में लाभ है?
(1) निरन्तर श्वास लेने में (2) श्वास रोकने में?

उत्तर : हृदय रोगी को निरन्तर श्वास लेने में लाभ है। उसे श्वास कदापि नहीं रोकना चाहिए।

प्रश्न-12. पानी की उचित मात्रा का लेना क्या हृदय रोग के बचाव में सहायक है?

उत्तर : पानी की उपयुक्त मात्रा लेनी चाहिए। विशेषतः सलाद एवं हरी सब्जियाँ, जिनमें जल तत्त्व की अधिकता है, लाभकारी है, क्योंकि ये कोलेस्ट्रॉल को कम करती हैं।

प्रश्न-13. जिस भोजन में अग्नि तत्त्व हो क्या वह हृदय के लिए लाभकारी है?

उत्तर : हाँ।

प्रश्न-14. हृदय रोगी को नमक खाना चाहिए या नहीं?

उत्तर : न के बराबर।

प्रश्न-15. हृदय की पुष्टि के लिए क्या आकाश-तत्त्व आवश्यक है?

उत्तर : अति आवश्यक। धमनियों में रुकावट का अर्थ है कि वहाँ विजातीय द्रव्य जमा हो गया तथा आकाशीय तत्त्व की कमी हो गई। फलस्वरूप हृदय आघात हुआ।

प्रश्न-16. वात का नियन्त्रण क्या हृदय के लिए सहयोग देता है?

उत्तर : हाँ।

प्रश्न-17. पित्त का नियन्त्रण क्या इसके लिए सहयोगी है?

उत्तर : हाँ।

प्रश्न-18. कफ का नियन्त्रण क्या इसको क्षतिग्रस्त न होने देने में सहायक है?

उत्तर : हाँ। वास्तव मे वात, पित्त, कफ का संतुलन ही पूर्ण स्वास्थ्य का चिह्न है।

प्रश्न-19. क्या कार्य और विश्राम का समन्वय आवश्यक है?

उत्तर : अत्यावश्यक। जो लोग कार्य अधिक और विश्राम में कमी करते हैं उनको हृदय रोग अधिक व्याप्त होता देखा गया है। उनके पास न भोजन करने का समय है, न विश्राम करने का।

प्रश्न-20. साधारण व्यक्ति को कितनी निद्रा लेनी चाहिए?

उत्तर : लगभग छह घंटे।

प्रश्न-21. निद्रा खुलने पर कैसे उठना चाहिए ताकि हृदय पर कम से कम दबाव पड़े?

उत्तर : दायीं ओर करवट लेकर।

प्रश्न-22. क्या हृदय रोगी को व्यायाम करना चाहिए?

उत्तर : नहीं। अपितु आसन तथा प्राणायाम करने में ही लाभ है?

प्रश्न-23. आसन क्यों उपयोगी हैं?

उत्तर : क्योंकि प्रायः वह धीरे तथा श्वास के समन्वय के साथ किये जाते हैं। इतना ही नहीं, आसन की पूर्ण स्थिति में श्वास सामान्य रखते हुए शरीर के किसी एक बिन्दु पर मन एकाग्र किया जाता है। इस तरह हृदय रोगी को मानसिक तनाव से भी मुक्ति मिलती है।

प्रश्न-24. हृदय रोगी के लिए प्राणायाम क्यों सहायक है?

उत्तर : प्राणायाम से प्राण का समान रूप से विचरण होने लगता है। इससे शरीर पर दो प्रभाव आते हैं (1) रक्त का समान रूप से परिभ्रमण, तथा (2) मन की लघु लहरियों में कमी। ये दोनों स्थितियाँ हृदय रोगी के लिए अति लाभकारी हैं।

प्रश्न-25.: ध्यान क्यों रोगमुक्त करता है?

उत्तर : क्योंकि ध्यान में मनःस्थिति अन्तरंग, निर्मल, स्थिर एवं अचंचल बनती है। फलस्वरूप मानसिक दोष समाप्त होने से शरीर में रोग इसलिए व्याप्त नहीं होते क्योंकि उनके अंकुर जो अंतर्मन में हैं, विकसित ही नहीं हो पाते।

हृदय रोग क्यों?

यह शरीर ईश्वर ने इतना पूर्ण बनाया है कि कोई न्यूनता इसमें नहीं छोड़ी है। आश्चर्य की बात है कि फिर भी हम बीमार होते हैं। स्पष्ट है कि इसमें न्यूनताएं तथा रोग हम अपनी गलती के कारण उत्पन्न करते हैं। अगर हमें इसकी रचना का ठीक-ठीक ज्ञान हो जाए और इसकी संभाल हम दिन-प्रतिदिन करते रहें तो कोई कारण नहीं कि इसमें कोई रोग उत्पन्न हो।

हृदय जैसा कि पहले बताया जा चुका है हमारे शरीर का सबसे सशक्त अंग है। इसकी माँसपेशियाँ निरन्तर सौ वर्ष तक कार्य करके भी थकती नहीं। इसी से इसका अनुमान लग जाता है। हमें कभी यात्रा में 10-15 किलोमीटर चलना पड़े तो हमारी पिण्डलियों की माँसपेशियों की क्या हालत होती है – यह हम जानते हैं। हृदय को रोग-ग्रस्त करने के लिए हमारी आदतें ही इसका कारण हैं। चाहे वे भोजन संबंधी हों, देर से सोने, देर से उठने संबंधी हों, अधिक कार्य तथा कम विश्राम करने से संबंधित हों, मन के अधिक खिंचाव एवं तनाव वाली हों। इनका क्रमशः संक्षिप्त विवरण नीचे इस आशय से दिया जा रहा है कि पाठक अपनी इन आदतों को सुधार लें तो इस जीवन-लेवा बीमारी से सदा-सदा के लिए छुट्टी मिल जाएगी। यूँ तो कारण बहुत सारे हैं पर इनमें से कुछ महत्त्वपूर्ण कारणों का वर्णन ही अपेक्षित है।

भोजन

भोजन हमारे जीवन का अभिन्न अंग है। हम प्रायः तला-भुना, मिर्च-मसाले वाला तथा गरिष्ठ भोजन सदा-सर्वदा खाते रहते हैं। यह स्वादिष्ट तो होता ही है – अतः मुख में राल अधिक बनने से चबाना कम हो जाता है तथा भोजन के मोटे टुकड़े अन्दर निगले जाते हैं जो बहुत सारी बीमारियों को जन्म देते हैं। अतः भोजन सादा, सुपाच्य, बिना तला-भुना एवं बिना मिर्च-मसाले के तथा जो जल्दी हजम हो जाए, करना हृदय रोगी के लिए उपयुक्त है। भोजन में सलाद एवं हरी सब्जियों की मात्रा अधिक होनी चाहिये। चिकनाहट रोगी के लिए वर्जित है। दोपहर में मीठा रसदार फल तथा सायं लगभग छह बजे भोजन करना उपयोगी रहेगा। प्रातः और सायं के भोजन के पश्चात् 15 मिनट शवासन अति आवश्यक है। सायं के भोजन के पश्चात् आधा घंटा धीरे-धीरे टहलना उपयोगी है।

भोजन चबा-चबा कर तथा शान्त वातावरण में तो करना लाभकारी है ही, पर भूख से एक फुलका कम खाना बहुत लाभप्रद है। इसका नियम यह है कि आमाशय को आधा भोजन से भरें, चौथाई पानी के लिए छोड़ें तथा चौथाई वायु के लिए रिक्त छोड़ें। भोजन करने के समय अन्य क्रियाओं से अपने आपको मुक्त रखें जैसे टेलीफोन करना, टी.वी. देखना, किसी से बातचीत करना और अपने मन को शान्त भी रखें।

भोजन ठीक न करने से बहुत सारे रोगों का जन्म होता है जैसे - उच्च रक्तचाप, मधुमेह आदि। ये रोग हृदय को आघात पहुँचाते हैं तथा पाचन की क्रिया भी बिगड़ जाती है।

उच्च रक्तचाप

दीर्घकाल तक गरिष्ठ भोजन खाने से तथा शारीरिक परिश्रम न के बराबर करने से रक्त में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ जाती है और वह उच्च रक्तचाप को जन्म देता है।

मधुमेह

यह बीमारी भी अधिक खाने वालों को लगती है। साथ ही ऐसे व्यक्ति आलसी जीवन जीने के अभ्यस्त होते हैं। इसके भी दो प्रकार हैं - रक्त शर्करा व मूत्र शर्करा।

मानसिक तनाव

जीवन में अति हर्ष एवं अति शोक से निरन्तर ग्रसित रहने वालों की मानसिक तनाव व मानसिक खिंचाव की स्थिति उत्पन्न हो जाती है। व्यापारी को घाटा या नफे की स्थिति में, कर्मचारी को दण्डित एवं पुरस्कृत करने की स्थिति में यह मन की अवस्था उत्पन्न होती है जो हृदय की स्वस्थता के लिए अति हानिकारक है।

इसी के साथ-साथ मन के आवेग जैसे क्रोध आदि तथा स्वभाव की संकीर्णता अति हानिकारक सिद्ध होती है।

अव्यवस्थित जीवन

ठीक समय पर न सोना, ठीक समय पर न जागना, ठीक समय पर भोजन न करना या बिल्कुल ही न करना, कर्म की अधिकता तथा उचित विश्राम न लेना -- ये ऐसे चिन्ह हैं, जिनके जीवन में विद्यमान होने से समझना चाहिए कि जीवन अव्यस्थित है और ऐसा जीवन हमारे जीवन-दायिनी अंगों पर निश्चित दुष्प्रभाव डालता है।

तात्त्विक असन्तुलन

हमारा शरीर पाँच तत्वों से बना है- पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु एवं आकाश। इन तत्त्वों का अगर भोजन में अनुपात बिगड़ जाए तो हानि पहुँचती है। अतः भोजन की मात्रा आवश्यकता से थोड़ी कम होना लाभप्रद है। हमारा यह नित्य का अनुभव है कि भोजन के बिना हम कुछ दिनों तक जीवित रहते हैं, पानी के बिना कुछ घंटों तक, अग्नि के बिना उससे भी कम समय, वायु के बिना कुछ सैकेण्ड लेकिन आकाश के बिना एक क्षण भी जिन्दा रहना असम्भव है। यही कारण है कि धमनियों में खाली स्थान (आकाश तत्त्व) न रहने से उनमें विजातीय द्रव्य फंस जाता है और जीवन नैया डूबने (समाप्त होने) में देर नहीं लगती। इन पाँचों तत्वों का अनुपात नियन्त्रित जीवन एवं योगाभ्यास से ही सम्भव है।

उपचार

योग की कुछ क्रियाएं जो इस रोग के उपचार में सहायक हैं, नीचे दी जा रही हैं :-

(क) आसन

बहुत से आसन हृदय रोगी के लिए सहायक हैं। उनमें से कुछ महत्त्वपूर्ण आसन यहाँ इस आशय से दिए जा रहे हैं कि उनके अभ्यास से शीघ्र ही रोग निवृत्ति होगी। इसके अतिरिक्त ये आसन सरल भी हैं। अतः इनको करने में कठिनाई न होगी। रोगी के लिए यह आवश्यक है कि अभ्यास करने से पूर्व योग- विशेषज्ञ की सलाह अवश्य लें ताकि रोगी की अवस्था को देखकर उचित आसन एवं प्राणायाम का अभ्यास निर्धारित किया जा सके। इससे भी अधिक महत्त्वपूर्ण बात यह है कि हृदय रोगी को न तो आसन करने में और न ही प्राणायाम करने में श्वास को रोकना है अर्थात् वे इन सब क्रियाओं को श्वास लेते व छोड़ते हुए ही करेंगे।

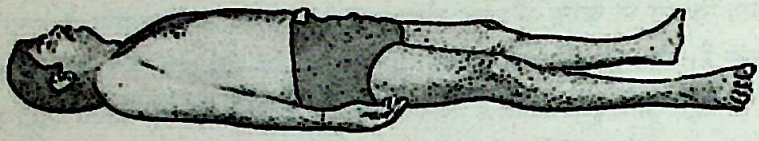
शवासन

योग जहाँ कार्य करने की शैली सिखाता है वहां विश्राम करने की कला भी सिखाता है। साधारण मानव न तो कार्य करने के ढंग से परिचित है और न ही उसको विश्राम करना आता है। विवेक का अर्थ है दो मिली हुई चीजों को अलग करना, अच्छे कार्य व बुरे कार्य में अन्तर समझना विवेक है। बुरे कार्य को छोड़ना व अच्छे कार्य को जीवन में ग्रहण करना जीवन की उत्कृष्ट शैली है पर अच्छे कार्य की अधिकता भी हमारे जीवन में घातक सिद्ध हो सकती है। इसलिए कर्म आधिक्य भी हमारे जीवन का बहुत बड़ा दोष है जो आज भौतिक एवं प्रगतिशील मानव में विद्यमान है और यही आदत हमारे जीवन में बहुत सारे रोगों को जन्म देती है। उनमें से एक हृदय रोग भी है। साधारण मानव इसलिए कर्म करता है कि उसको उपलब्धि हो और वह अधिक वस्तुओं का संग्रह कर पाए (वास्तव में हर कर्म की उपलब्धि शान्ति होनी चाहिए)। इस लोभ को वह मिटाना नहीं जानता। उसकी लालसा बढ़ती जाती है। हो सकता है कि जो कर्म हम कर रहे हैं उसकी उपलब्धि उतनी न हो जितनी मन में सोची है या उससे भी अधिक हो जाए। दोनों ही अवस्थाएँ हमारे जीवन के लिए घातक हैं। पहली स्थिति में हानि की अनुभूति और उसके फलस्वरूप

मानसिक खिंचाव एवं तनाव तथा दूसरी स्थिति में अहंकार का जन्म होता है। इस समस्या का एक ही हल है और वह है अपने जीवन में ठीक-ठीक कर्म करना तथा उचित विश्राम भी करना और यह योगाभ्यास से बहुत हद तक आचरण में ढाला जा सकता है। अतः हम में से अधिकांश व्यक्तियों को जैसे-तैसे कर्म तो करना आ जाता है पर बहुत कम ऐसे व्यक्ति हैं जिनको विश्राम करना आता हो। साधारणतया हम विश्राम का अर्थ शारीरिक परिश्रम न होने को कहते हैं, पर यह विश्राम का बहुत घटिया स्तर है। शरीर को लक्कड़ की तरह बिस्तर पर लिटा देने से विश्राम नहीं होता। यह हमारे नित्य का अनुभव है कि जब-जब भी हम अपने व्यस्त जीवन से लौट कर समस्याओं से घिरे हुए अपने बिस्तर पर लेटते हैं तो विश्राम की अनुभूति तो दूर, कलह एवं अन्तर्द्वन्द बहुत अधिक बढ़ जाता है, यहाँ तक कि निद्रा भी नहीं आती। यह कैसा विश्राम है? अतः विश्राम के दो भाग हैं - शारीरिक एवं मानसिक। क्या मैं अपने शरीर के प्रत्येक अंग-प्रत्यंग को शिथिल करना जानता हूँ और उससे भी ऊपर, क्या मैं अपनी मन की चंचलता, खिंचाव, तनाव आदि को कम या दूर करना जानता हूँ? इन दोनों रहस्यों का उत्तर शवासन में है। शवासन एक ऐसा महान् आसन है जिसमें हमारे शरीर की समग्र क्रियाएँ, उन पर दबाव, उनके खिंचाव, उनकी क्रियाशीलता शांत होती है। उससे भी महत्त्वपूर्ण बात यह है कि इस आसन में हमारे अनन्य विचारों, भावनाओं, उत्तेजनाओं से सिमट कर एक विचार पर केन्द्रित करने का अभ्यास किया जाता है और यह हमारे जीवन की उत्कृष्टि के लिए एक बहुत विशिष्ट और महान दिशा है। आपको यह जानने में अधिक कठिनाई नहीं होगी कि अगर हमारी वृत्तियाँ शान्त हो जाएँ और उनकी सक्रियता लगभग समाप्त-सी हो जाए तो एक विचार को कार्यान्वित करने में हमें सहज ही जय की प्राप्ति होगी।

साधारणतया जिन व्यक्तियों को हृदय आघात होता है वे उस प्रगतिशील समाज से होते हैं जिन्होंने भौतिक जगत् में प्रतिष्ठा प्राप्त की है। यह बहुत अच्छी बात है कि उन्होंने प्रगति की, पर इस प्रगति की होड़ में उन्होंने अपनी जीवन-यात्रा में क्षति पहुंचाई। यह कहां की बुद्धिमत्ता है? काश! उनको अपनी क्रिया-शक्ति और विश्राम लेने की क्षमता पर अवलोकन करने का समय मिलता तो इस दुर्घटना से वे निश्चित ही बच जाते। शवासन हमें ये दोनों शक्तियाँ प्रदान करता है - कार्य करने की शक्ति तथा कार्य से हटने की शक्ति। हम जब-जब भी विश्राम की शैली सीख जाते हैं तब-तब हमारी कार्य-शक्ति बढ़ जाती है। कार्य से थककर हमें विश्राम करने की इच्छा होती है। इन दोनों का समन्वय जीवन में चार चाँद लगा देता है तथा इस कला

को सीखने के लिए शवासन एक अति महत्त्वपूर्ण आसन है।



विधि

अपने आसन पर पीठ के बल लेट जाएं। पैरों में फासला रखें। दोनों हाथ शरीर के दाएं-बाएं पर निकट रखें। शरीर स्वभावत: सीधा, पर ढीला हो। ढीले होने का प्रमाण यह है कि पंजों से मस्तिष्क पर्यन्त, हड्डियाँ, मांसपेशियाँ एवं नस-नाड़ियाँ एक दम ढीली हों। हथेलियाँ ऊपर की ओर हों। श्वास को स्वाभाविक होने दें। आँखें कोमलता से बन्द कर लें। अपने शरीर की यात्रा मानसिक रूप से करना प्रारम्भ करें। पंजों से लेकर सिर की चोटी तक और सिर से लेकर पंजों तक अपने शरीर का मन की आंख से अवलोकन करें। कुछ दिन के इस प्रकार अभ्यास के पश्चात् नीचे दिया हुआ अभ्यास प्रारम्भ करें। जिन-जिन अंगों के नाम क्रमश: लिए जा रहे हैं, उन-उन पर अपनी मानसिक दृष्टि को लगाना प्रारम्भ करें।

दाएं पैर का अंगूठा, बराबर की उंगली, तीसरी, चौथी, पांचवी, पैर का तलवा, पैर का ऊपर का भाग, पिंडली, जंघा एवं पूरी टांग। बाएं पैर का अंगूठा, बराबर की उंगली, तीसरी, चौथी, पांचवी, पैर का तलवा, पैर का ऊपर का भाग, पिंडली, जंघा एवं पूरी टांग। पेट, दायां फेफड़ा, बायां फेफड़ा, इसमें हृदय कार्य करता हुआ, इसकी धड़कन को स्वाभाविक रूप में देखें। रीढ़ नीचे से ऊपर तक। दाएं हाथ को देखें, अंगूठा, बराबर की उंगली, तीसरी, चौथी, पांचवी, हथेली, हथेली का पृष्ठ भाग, कोहनी, भुजबल्ली, कन्धा, पूरी भुजा, बाएं हाथ को मन की आँख से देखें। अंगूठा, बराबर की उंगली, तीसरी, चौथी, पांचवी, हथेली, हथेली पृष्ठ भाग, कोहनी, भुजबल्ली, कन्धा, पूरी भुजा। कंठ को देखें। श्वास का स्वाभाविक आवागमन यहां से हो रहा है। ठोड़ी, नीचे का होंठ, ऊपर का होंठ, दाँत, जिह्वा, दायां कान, बायां कान, नासिका, दायीं भव, बायीं भव, भ्रूमध्य और कपाल। इसी प्रकार कपाल से लेकर पैर के अंगूठे तक, एक-एक अंग को मानसिक रूप से देखते हुए वापिस लौटें। लगभग 10 मिनट तक यह क्रिया करते जाएँ। अन्तिम पाँच मिनट में हृदय को देखें और विचार करें कि मेरा हृदय योग की क्रियाओं से पहले से अच्छा कार्य कर

रहा है। इसकी माँसपेशियों का चय-अपचय सुन्दर हो गया है। इससे निकली हुई धमनियों के अवरोध पहले से कम हुए हैं तथा अब समाप्त हो गए हैं। मुझे अब श्वास लेने में कठिनाई नहीं हो रही है। हृदय के अन्दर का रक्त भ्रमण समान रूप से विचरण करने लगा है। मस्तिष्क की संवेदनाएँ हृदय पर समान रूप से प्रभाव डाल रही हैं। मेरा हृदय पहले से बेहतर कार्य करने लगा है। इसके दोष ठीक हो गए हैं। अब यह पूर्णत: स्वस्थ है। इस प्रकार, शवासन की अवधि 15 मिनट से लेकर आधे घंटे तक बढ़ानी है। जब आधा घंटा अवधि हो जाए तो लगभग 20 मिनट शरीर की मानसिक रूप से यात्रा करें तथा शेष समय में अपने हृदय का मानसिक अवलोकन करते हुए सकारात्मक विचार उपर्युक्त विधि से करें। शवासन का समय समाप्त होने के पश्चात् दायीं करवट लेकर उठें। सीधा कदापि न उठें। शवासन के लाभ हमें इस प्रकार विदित होंगे :-

- मानसिक खिंचाव एवं तनाव से पूर्णत: मुक्ति होती है। उच्च रक्तचाप समाप्त होता है।
- थकावट दूर होती है। यही दो मुख्य कारण हृदय आघात के हैं।
- पूर्ण विश्राम की कला सीखने की सबसे सुन्दर प्रक्रिया।
- मांसपेशियाँ तनाव-रहित होती हैं।
- थके हुए भागों में दूसरे अंगों से शक्ति का स्थानान्तरण होता है।
- शरीर के सभी बाहरी व आन्तरिक अंग पूर्णत: तनाव रहित एवं शिथिल होते हैं।
- मन और शरीर के दोषों को दूर करता है।
- प्रगाढ़ निद्रा लाने में सहायक है।
- इसका अभ्यासी कम समय में अपनी नींद पूरी कर लेता है।
- शरीर की बाहरी व आन्तरिक सुन्दरता का निर्माण करता है जो स्थिरता, ताजगी, शक्ति, सम्पूर्ण समन्वय, अच्छा स्वास्थ्य एवं मन व शरीर का तालमेल रखने में सहायक है।
- हृदय रोग, अनिद्रा, स्नायु दौर्बल्य, दुर्बलता, मानसिक असन्तुलन, स्मरण शक्ति की कमी, चलते-चलते बड़बड़ाना तथा अन्य कई मनोकायिक रोगों का उपचारक है। मन को शान्त एवं अन्तर्मुखी बनाता है। इसके अभ्यास से सदैव शक्ति की अनुभूति होती है।

विशेष बातें

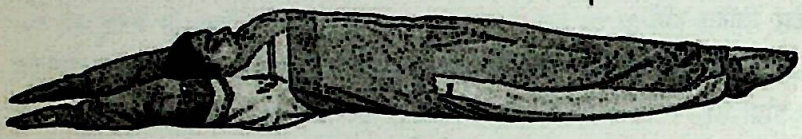
- भोजन के पश्चात् शवासन का कम से कम पन्द्रह मिनट अभ्यास बहुत

लाभप्रद है।

ताड़ासन

हृदय रोगियों के लिए ताड़ासन दूसरा महत्त्वपूर्ण आसन है। इस आसन के अभ्यास में हड्डियां, मांसपेशियां, नस-नाड़ियां, रक्तभ्रमण आदि सभी प्रभाव में आ जाते हैं।

साधारण व्यक्ति के अभ्यास करने और हृदय रोगी के अभ्यास करने में अन्तर केवल इतना ही है कि उसको श्वास रोकने के स्थान पर श्वास लेते हुए इस आसन का अभ्यास करना है। ताड़ वृक्ष की तरह शरीर की सीधी स्थिति होने के कारण इसका नाम ताड़ासन है। इस आसन की विशेषता यह है कि कमजोर से कमजोर व्यक्ति भी इसको सुगमता से कर सकता है।



विधि

आसन पर पीठ के बल लेट जाएं। दोनों एड़ी पंजों को मिला लें तथा पंजों को आगे की ओर तान दें। दोनों हाथों को श्वास भरते हुए सिर की ओर ले जाकर तानें। आगे से पैर पीछे से भुजाएं विपरीत दिशा में खींचें। श्वास स्वाभाविक कर लें। कुछ देर इस अवस्था को बनाने के बाद शरीर को ढीला छोड़ दें। ध्यान पूरे शरीर पर ही रहेगा।

लाभ

- हृदय रोगियों के लिए यह आसन उपयोगी है।
- शरीर में 206 हड्डियों में खिंचाव आने से कद बढ़ाने में सहायता मिलती है। साथ ही साथ शरीर की समग्र मांसपेशियों की प्रणाली, सम्पूर्ण नसाजाल तथा रक्त परिभ्रमण प्रभाव में आता है।
- महिलाओं में नितम्बों का भारीपन, पेट की नसों के ढीला पड़ने से पेट का लटकना जैसे दोष दूर होते हैं क्योंकि पेड़ू व नितम्बों की नसें खिंचने से नसें अपने स्थान पर आ जाती हैं और अतिरिक्त चर्बी घटती है। शरीर आकर्षक बन जाता है।
- मोटापा कम होने पर पाचन क्रिया, रक्त भ्रमण, श्वसन क्रिया, नाड़ी संस्थान,

निष्कासन क्रिया तथा ग्रंथि-प्रणाली उचित ढंग से कार्य करने लगते है।

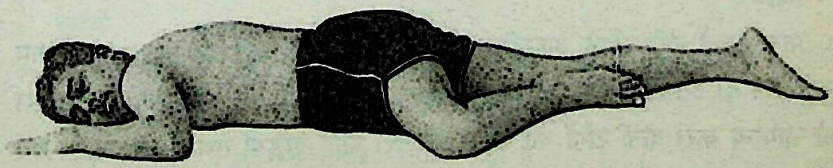
- जोड़ों के दर्द, गठिया व पिण्डली की मांसपेशियों के दर्द दूर होते हैं तथा पेशियां स्वस्थ बनती हैं।
- फेफड़ो व हृदय की शक्ति बढ़ती है। कंधे पुष्ट होते हैं।
- वृद्ध अवस्था में हाथों पैरों में कम्पन नहीं आती।
- शरीर का आलस्य भागता है और मन में उत्साह आता है।

विशेष बातें

- शरीर को अपनी शक्ति के अनुसार ही खींचना है और इस क्रिया को दो तीन बार दोहराना अच्छा होगा, पर एक आवृति और दूसरी आवृत्ति के मध्य शरीर को ढीला अवश्य छोड़ें।
- हो सके तो भुजाओं को कोहनी से हथेली के पृष्ठ भाग तक पृथ्वी पर लगाए रखें।
- आसन की समाप्ति के पश्चात् अगर उठना हो तो दायीं करवट लेकर उठें, सीधे कभी न उठें। इससे हृदय पर कम जोर पड़ता है।

शिथिलासन

हृदय रोग का मूल कारण मानसिक खिंचाव व तनाव है। ऐसे व्यक्तियों को विश्राम लेने की कला ही नहीं आती। इसलिए वे इस भीषण रोग से ग्रस्त हो जाते हैं। "यथा नाम तथा गुण" अर्थात् जैसा इसका नाम है वैसा ही गुण है। इस आसन का यही चमत्कार है कि इस स्थिति में आते ही सम्पूर्ण शरीर में शिथिलता का अनुभव होने लगता है और यही हृदय रोगी के लिए महत्त्वपूर्ण उपचारिक स्थिति है। इस आसन का एक महान गुण "प्रयत्न शैथिल्य" भी है। प्रयत्न करते-करते जब कोई क्रिया इतनी पक्की हो जाए कि फिर वह सहज होने लगे, उसमें प्रयत्न नहीं करना पड़े यह स्थिति रोगी के लिए लाभप्रद है। कुछ ऐसा ही अनुभव इस आसन में होता है।



विधि

अपने आसन पर पेट के बल लेट जाएं। दायां कान जमीन पर लगाते हुए दायां

हाथ व दायां पैर सीधा कर लें। बायां हाथ व बायां पैर 90 डिग्री के कोण पर मोड़ लें। बाएं पैर की एड़ी दाएं घुटने से स्पर्श करें। बाएं हाथ की हथेली सामने इतनी दूर हो जितनी भुजबल्ली। दोनों कंधे इतने ढीले हों कि फेफड़े पृथ्वी से स्पर्श करें। कुछ देर इस स्थिति को बनाए रखने के पश्चात् दूसरी ओर भी उतनी ही देर के लिए यह क्रिया करें। समय का निर्धारण श्वास की गिनती पर सुविधाजनक रहेगा। शरीर की शिथिलता पर ध्यान रखें।

लाभ

- हृदय रोग तब जल्दी ठीक होता है जब शरीर में थकान न के बराबर हो। इसीलिए थकान दूर करने में यह आसन अनूठा है।
- दायीं ओर का शिथिलासन उच्च रक्तचाप को कम करने में सहायक है। उच्च रक्तचाप के सामान्य होने पर हृदय रोगी की स्थिति अच्छी होने लगती है।
- अनिद्रा रोग से ग्रसित व्यक्तियों के लिए रामबाण है।

विशेष बातें

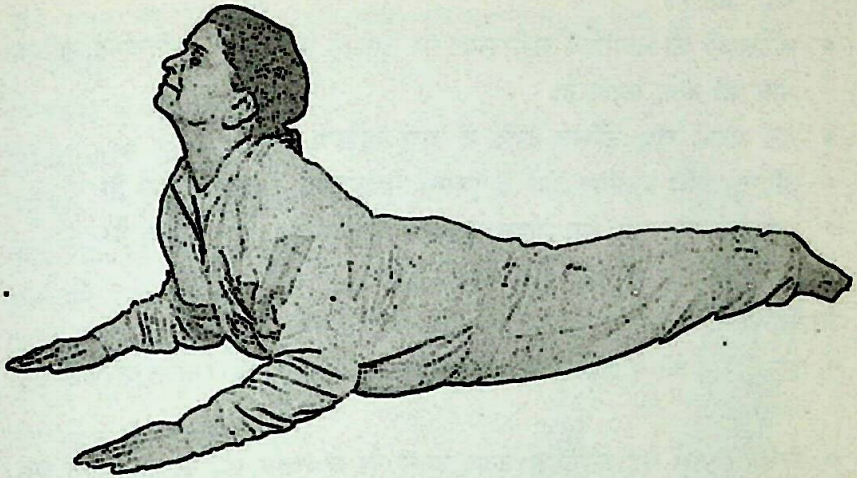
- शरीर के ढीला एवं शिथिल होने पर न्यूनतम प्राणशक्ति व्यय होती है और बची हुई शक्ति हृदय को रोग-मुक्त करने में सहायक होती है।
- पेट के बल किए जाने वाले आसनों में हर आसन के बाद शिथिलासन की स्थिति एक बार दायीं ओर तथा एक बार बायीं ओर बदल लें।

भुजंगासन

अधिकांश हृदय रोगी हृदय की धमनियों में रुकावट पैदा होने के कारण ही रोगग्रस्त होते हैं। माँसपेशियों का चय-अपचय बिगड़ने से भी हृदय की क्रियाशीलता में रुकावट आ जाती है। हृदय के अन्दर रक्त के भ्रमण के सुचारू रूप से विचरण न होने पर भी हृदय में विकार उत्पन्न होता है। इन सभी विकारों को भुजंगासन समाप्त करता है।

विधि

फन उठाते सांप जैसी आकृति इस आसन में बनती है। इसलिए इसका नाम भुजंगासन है। आसन पर पेट के बल शिथिलासन में दायीं ओर लेट जाएं तथा श्वास को सामान्य करें। दोनों टांगों को सीधा कर लें। दोनों एड़ियों तथा पंजों को मिलाएं तथा पंजों को तान दें। दोनो हाथों को मोड़ कर शरीर के दाएं एवं बाएं इतनी दूरी पर रखें जितनी कंधों की चौड़ाई हो। कोहनियाँ अधिक से अधिक पीछे की ओर करें। कोहनियाँ शरीर से लगी हुई तथा पृथ्वी पर स्पर्श करें। माथा पृथ्वी से लगा रहे।



गर्दन को पीछे की ओर इतना मोड़ें कि सिर का पिछला भाग रीढ़ से लग जाए। श्वास भरते हुए धीरे-धीरे धड़ को नाभि तक उठा दें। आसन की पूर्ण स्थिति में पहुँचने तक श्वास पूरा भर जाना चाहिए। इस स्थिति में कुछ देर रुकते हुए श्वास को सामान्य कर दें। अच्छा अभ्यास होने पर दो बातें अनुभव होंगी:-

(1) रीढ़ का कर्व अधिक बनने पर कोहनियां पृथ्वी से थोड़ी उठेंगी।

(2) पेडू पर भार अधिक तथा हथेलियां भार रहित होंगी।

वापिस आते हुए केवल धड़ को श्वास धीरे-धीरे बाहर निकालते हुए नीचे लाएं (गर्दन वहीं रहेगी अर्थात् झुकेगी नहीं), धड़ पूरा पृथ्वी पर लगाने के बाद माथे को पृथ्वी पर लगा दें। शिथिलासन में बायीं ओर विश्राम करें। इस आसन का कम से कम पांच बार अभ्यास करें और शिथिलासन के विश्राम की स्थिति बदलते रहें। आसन की पूर्ण अवस्था में पांच श्वास लें। सप्ताह में एक श्वास और बढ़ा दें और तब तक बढ़ाते जाएं जब तक श्वासों की संख्या पन्द्रह न हो जाए।

लाभ

- हृदय रोगियों के लिए बहुत लाभप्रद है। हृदय की धमनियों की रुकावट दूर होती है। मांसपेशियों के फूलने-सिकुड़ने की प्रक्रिया सामान्य रूप से होने लगती है तथा हृदय के अन्दर रक्तभ्रमण परिपूर्ण होता है।
- रीढ़ लचीली बनती है जिससे सर्वाइकल व स्लिप डिस्क, पीठ के दर्द जैसे कष्टदायक रोग कुछ ही दिनों में ठीक हो जाते हैं।
- मधुमेह, गुर्दे, खांसी, दमा तथा पेट के रोगों में लाभ पहुंचाता है और पाचनशक्ति

बढ़ जाती है।

- महिलाओं की बच्चेदानी सही स्थान पर लाने में सहायक है। अनियमित मासिक स्राव को ठीक करता है।
- गले संबंधी दोष, टॉसिल आदि में लाभ पहुंचाता है।
- एड्रिनल ग्रंथि प्रभावित होती है जिससे भावनात्मक सन्तुलन बनता है।
- गर्दन को पीछे की ओर मोड़ने से आकाश तत्त्व का निर्माण होता है।
- शारीरिक ऊर्जा में वृद्धि होती है।

विशेष बातें

- इस आसन की परिपक्वता में ध्यान का केन्द्र विशुद्धि चक्र (कण्ठ के पीछे रीढ़ पर) है।
- जितनी देर में धड़ को ऊपर उठाएं उतनी देर में श्वास पूरा भर जाए तथा धड़ को नीचे लाने में जितना समय लगे उतनी देर में श्वास बाहर निकल जाए।
- ऊपर उठते समय दो गतियां निश्चित रूप से होनी चाहिएं –

(क) गर्दन का पीछे मुड़ना, (ख) धड़ से ऊपर उठना।

इसी प्रकार वापिस आते समय भी दो गतियां होंगी –

(क) धड़ को वापिस लाना, (ख) फिर माथे को पृथ्वी पर लगाना।

धड़ को वापिस लाते समय गर्दन न झुकने पाए अर्थात् गर्दन पीछे की ओर ही मुड़ी रहे।

- इस आसन की प्रगति का एक विशेष चिह्न यह है कि जैसे-जैसे अभ्यास बढ़ता जाए वैसे-वैसे हथेलियों पर दबाव न के बराबर हो जाए। अतः पेडू के बल उठने का ही प्रयास हो, हथेलियां केवल स्पर्शमात्र ही पृथ्वी पर रहेंगी।
- आसन करते हुए एड़ियां बिल्कुल न खुलें और न ही पंजों का खिंचाव कम हो।

सावधानी

हर्निया के रोगी को भुजंगासन नहीं करना चाहिए।

पादोत्तानासन

हृदय रोग का एक और मुख्य कारण है तला-भुना भोजन तथा मिर्च मसाले वाला भोजन लेना। लगातार इस प्रकार का भोजन लेने से पाचन प्रणाली पर इसका निश्चित दुष्प्रभाव पड़ता है तथा निष्कासन अंग भी बिगड़ने लगते हैं। पाचन को ठीक करने के लिए एक विशिष्ट आसन पादोत्तानासन है। यदि हमारा पेट ठीक हो तो रोगों का आक्रमण कम होता है। पेट के सभी अंगों को पुष्ट रखने का मानो पूरा उत्तरदायित्व

इसी आसन का है। इसलिए इस आसन की विशेषता हृदय रोगी के लिए है।

विधि

कमर के बल लेट जाएं। भुजाएं शरीर के साथ सटा कर रखें। दोनों टांगों को सीधा करें। एड़ी पंजे मिला लें तथा पंजों को आगे तान दें। साथ ही हाथों को सिर की ओर ले जाकर तानें। यह स्थिति ताड़ासन के समान होगी। एड़ियों को पृथ्वी से थोड़ा उठा लें। एड़ियां पूरे आसन में अगर उठी रहें तो अच्छा रहेगा। यह अवस्था महिलाओं के लिए विशेष उपयोगी है। श्वास भरते हुए दायीं टांग और बायां हाथ आकाश की ओर तानें। पैर का पंजा व हाथ एक दूसरे के समानान्तर रहें। श्वास सामान्य करते हुए इस अवस्था को कुछ देर बनाए रखें। श्वास छोड़ते हुए हाथ व टांग पूर्व स्थिति में ले आएं। अब, बायीं टांग व दायां हाथ श्वास भरते हुए आकाश की ओर तानें। श्वास सामान्य करते हुए कुछ समय तक इस स्थिति को बनाएं रखें। श्वास छोड़ते हुए पूर्व स्थिति में आएं। इस बार श्वास भरते हुए दोनों हाथ तथा दोनों टांगों को ऊपर की ओर ले जाकर तानें। श्वास सामान्य करते हुए यथाशक्ति इस स्थिति में रुकें। पश्चात् धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए वापिस आएं। शरीर को ढीला छोड़ दें। विशेषतः नाभि को ढीला करें। ध्यान का केन्द्र मणिपुर चक्र।



अगर उपर्युक्त विधि के अनुसार कुछ कठिनाई हो तो दायीं टांग व बायां हाथ ऊपर उठा कर नीचे लाने के पश्चात् शरीर को ढीला छोड़ थोड़ा विश्राम ले सकते हैं। इसी प्रकार बायीं टांग तथा दाएं हाथ से एवं दोनों टांगों और दोनों हाथों से भी क्रमशः कर सकते हैं। परन्तु सप्ताह के अभ्यास के पश्चात् उपर्युक्त विधि के अनुसार ही अभ्यास करना प्रारम्भ कर दें। समय का निर्धारण श्वास की संख्या पर आधारित

करने में सहयोग मिलेगा।

लाभ·

- दायीं टांग व बायां हाथ ऊपर उठाने से जिगर, बायीं टांग व दायां हाथ ऊपर उठाने पर आमाशय व तिल्ली तथा दोनों टांग व दोनों हाथ उठाने पर छोटी अन्तड़ियाँ तथा ऊपर आने वाली बड़ी आंत (Ascending colon) नीचे जाने वाली बड़ी आंत (Descending colon and Segmoid colon)तथा तिरछी जाने वाली बड़ी आंत (Transverse colon) व नाभि मण्डल प्रभावित होते हैं। अत: पाचन की क्रिया स्वस्थ बनती है।
- कई बार यह देखा गया है कि वायु के दोष से हृदय आघात हो जाता है। पाचन ठीक होने पर वायु दोष रहता ही नहीं। अत: हृदय को स्वस्थ रखने में तथा रोग-मुक्त करने में सहायक है।
- पुरानी से पुरानी कब्ज टूटती है, जठराग्नि तेज होती है।
- नाभि को ठीक स्थान पर लाने में इस आसन की बहुत सार्थकता है।
- हर्निया (आंत नीचे उतरना) का रोग इससे समाप्त होता है।
- शायटिका नाड़ी के दोष समाप्त हो जाते हैं।
- महिलाओं के मासिक धर्म को नियमित करने में सहायक है। योनि का संकोचन होता है।
- हाथों और पैरों का खिंचाव पड़ने से टखने, पिण्डलियां, जंघाएं, नितम्ब, कमर का निचला भाग, हाथों की मांसपेशियाँ तथा कन्धे पुष्ट होते हैं। पेट के स्नायु को बल मिलता है।

विशेष बातें

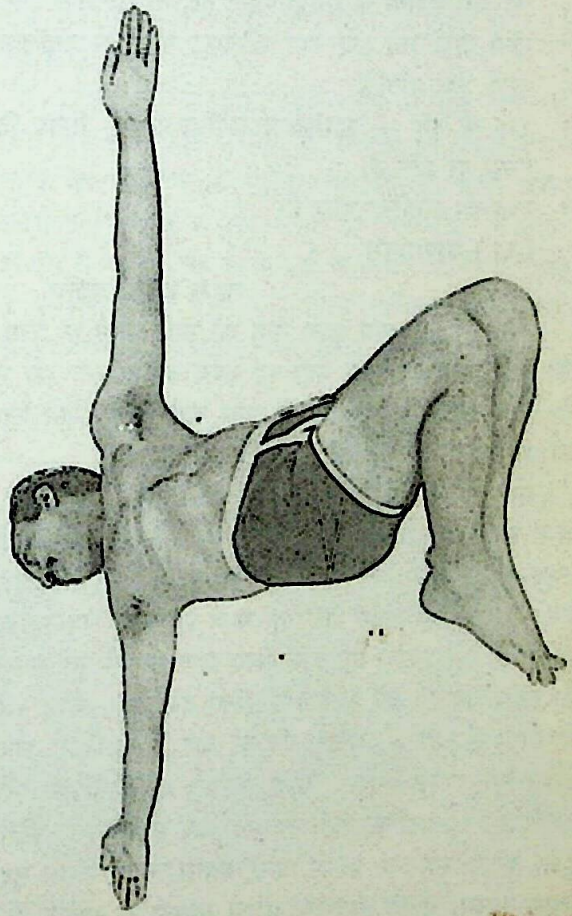
- यथाशक्ति शरीर का खिंचाव बनाए रखें। किसी भी स्तर पर यह कम न हो। घुटने मुड़ें नहीं तथा पंजे आगे की ओर तने रहें।
- जितना धीरे करेंगे उतना ही अधिक लाभ होगा।

मकरासन

निष्कासन अंग अगर हमारे ठीक हों तो अधिकांश बीमारियों से छुटकारा पाया जा सकता है। विजातीय द्रव्य के ठीक प्रकार निष्कासित न होने पर वायु विकार बना रहता है जो हृदय रोग के बहुत सारे कारणों में से एक है। मकरासन में हम अपनी समस्त बड़ी आंत को खिंचाव देकर उसे सक्रिय बनाते हैं। मकर का अर्थ है मगरमच्छ। मकर के समान आकृति बनाने से इस आसन का नाम मकरासन है। इस आसन की एक और विशेषता यह है कि रीढ़ को आगे-पीछे, दाएं-बाएं तथा गोलाई में घुमाने के स्थान पर, जोकि अन्य आसनों में सम्भव होता है, इसमें रीढ़ को मोड़ा जाता है। यही इसकी निराली विशेषता है। रीढ़ को इस प्रकार गति देने पर गोटियों

के बीच गदि्दयाँ और फलस्वरूप मूल नाड़ियां प्रभाव में आती हैं जो समस्त शरीर के अंगों को रक्त से पोषित करती हैं। इसमें हृदय भी आ जाता है। हृदय में रक्त ठीक प्रकार से भेजा जाए तथा इसके अन्दर रक्तभ्रमण की क्रिया सुचारू रूप से रहे ये दोनों बातें हृदय को स्वस्थ रखने में तो सहायक होती ही हैं। इसमें अगर कोई विकार उत्पन्न हो जाए तो उसके ठीक होने में सहयोग भी देती हैं।

विधि



कमर के बल आसन पर लेट जाएं। एड़ी तथा पंजों को मिला लें। घुटने मोड़ कर दोनों एड़ियों को नितम्बों से सटा दें। दोनों हाथ कन्धों की सीध में दाएं-बाएं फैलाकर तान दें। हथेलियां ऊपर की ओर हों। श्वास भरते हुए घुटनों को दायीं ओर तथा बाएं कान को पृथ्वी पर लगाएं। श्वास स्वाभाविक करते हुए इस अवस्था को कुछ देर बनाए रखें। श्वास छोड़ते हुए वापिस आएं। दूसरी ओर भी इसी प्रकार श्वास भरते हुएं घुटनों को बायीं ओर तथा दाएं कान को पृथ्वी से लगाएं। श्वास सामान्य कर इस अवस्था में कुछ देर रुकें। श्वास बाहर निकालते हुए वापिस आएं तथा शरीर ढीला छोड़ दें। आवृत्तियां धीरे-धीरे बढ़ाएं। ध्यान का केन्द्र स्वाधिष्ठान चक्र।

लाभ

- हृदय रोग को ठीक करने में सहायक है।
- रीढ़ का ऊपरी व निचला भाग विपरीत दिशा में घूमने से लचक आती है।

पसलियां व फेफड़े पुष्ट होते हैं। श्वास तथा मधुमेह के रोग भी दूर होते हैं।

- पेट की दायीं-बायीं मांसपेशियों के साथ-साथ बड़ी आंत पर प्रभाव आता है। जिससे कब्ज दूर होती है। पेट के सभी अंगों के साथ-साथ नाभिमण्डल भी प्रभावित होता है।
- दोनों एड़ियों को नितम्बों के साथ लगाकर यह क्रिया करने से जंघाओं और घुटनों की मांसपेशियां व स्नायुमण्डल दृढ़ तथा लचीला बनता है।
- दोनों हाथों को दाएं-बाएं खींचकर रखने से उंगलियां, कलाइयां, कोहनियां व कन्धे पुष्ट होते हैं।
- रीढ़ के दोष – सर्वाइकल-स्पॉन्डिलाइटस, स्लिप डिस्क व कमर दर्द आदि इससे दूर होते हैं।
- रक्तचाप संतुलित होता है।

(ख) प्राणायाम

गहरा लम्बा श्वास

गहरा लम्बा श्वास हृदय रोगी को ठीक करने के लिए रामबाण का काम करता है। उच्च रक्तचाप तथा बढ़ी हुई हृदय की धड़कन का सामान्य होना इससे संभव है। हृदय आघात की स्थिति में अगर गहरे लम्बे श्वास लिए जाएं तो रोगी को शीघ्र ही आराम मिलता है।

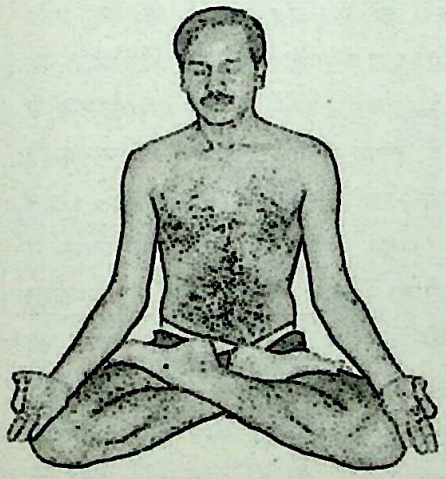
योग के आठ अंग हैं- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, तथा समाधि। चौथा अंग प्राणायाम है, इसे बीच में इसलिए रखा गया है कि यह स्थूल शरीर से सूक्ष्म शरीर में प्रवेश करने में सहायक सिद्ध होता है। जीवन के दो तट – स्थूल एवं सूक्ष्म शरीर के मध्य प्राणायाम सेतु का कार्य करता है। स्थूल शरीर को स्थिर एवं स्वस्थ बनाने के लिए प्राणायाम से पूर्व आसनों का अभ्यास आवश्यक है। इसके विज्ञान को सीखने के लिए हमें वायु, प्राण, स्थूल शरीर के श्वसन यंत्र, प्राणवाहिनी नाड़ियाँ, बंध आदि के बारे में जानकारी प्राप्त होनी चाहिए। जन्म से लेकर मृत्युपर्यन्त श्वसन क्रिया चलती ही रहती है, परन्तु हम इसके रहस्य से अनभिज्ञ हैं। श्वास की विभिन्न अवस्थाएं हमें अनुभव होती हैं जैसे – श्वास उखड़ा हुआ, श्वास सामान्य, श्वास गहरा, श्वास लम्बा, श्वास सूक्ष्म, श्वास अनुपातिक एवं श्वास स्तब्ध। ये ही हमारे प्राणायाम साधना के सोपान हैं। पहली दो अवस्थाओं से तो हम सभी परिचित हैं पर आगे की अवस्थाओं से केवल साधना करने वाला ही परिचित होता है।

गहरा लम्बा श्वास – प्राणायाम आधार

अभी तक हमने आसनों के अभ्यास से अपने शरीर को स्थिर एवं सुखपूर्वक बिठाने का अभ्यास किया। स्थूल शरीर के हर अंग-प्रत्यंग को सक्रिय बनाने की क्षमता ग्रहण की। अब हम अपने श्वसन यन्त्रों को बलिष्ठ बनाने की कला सीखते

हैं। जैसा कि हम सभी का अनुभव है कि हममें हरेक प्राणी श्वास लेता है तो समझा जाता है कि हम जीवित हैं। पर श्वास लेने की विधि हम में से अधिकांश व्यक्तियों को नहीं आती। इसी विधि का रहस्य गहरे-लम्बे श्वास लेने में छिपा है। इतना ही नहीं, इस विधि से श्वास लेने पर निष्कासन प्रणाली, पाचन प्रणाली, रक्तभ्रमण प्रणाली, माँसपेशीय प्रणाली, ग्रंथि स्राव प्रणाली, नाड़ी संस्थान प्रणाली, श्वसन प्रणाली सहित सभी प्रभाव में आती हैं। फलस्वरूप, सूक्ष्म शरीर जो स्थूल शरीर को चलाता है वह भी नियन्त्रित होना प्रारम्भ होता है।

गहरे श्वास का अर्थ है- श्वास लेते या छोड़ते हुए शरीर के तीन भागों को प्रभावित करना जैसे – पेट, मध्य भाग, और फेफड़ें। जो साधक इस प्रकार श्वास लेने का अभ्यास बना लेता है वह प्राणायाम के मूलभूत सिद्धान्त को अपने जीवन में तो ढाल ही लेता है, उसके स्थूल शरीर के अंग-प्रत्यंग प्राण एवं रक्त से पोषित हो जाते हैं। भौतिक रूप से इस क्रिया का यह बहुत बड़ा लाभ है। यह क्रिया सरल होने के साथ-साथ अत्यन्त प्रभावशाली भी है। सभी वर्गों के व्यक्तियों एवं साधकों को लाभ देने वाली है। इसका अभ्यास नित्यप्रति निम्न प्रकार से करना चाहिए :-



श्वास बाहर निकालकर



श्वास भरकर

विधि

पद्मासन में बैठें। रीढ़ एवं गर्दन सीधी रखें। दोनों हाथ ज्ञान मुद्रा में रख कर आँखें कोमलता से बन्द कर लें। मुख पर प्रसन्नता रखें। शनैः-शनैः श्वास को बाहर निकालना प्रारम्भ करें और तब तक निकालते रहें जब तक कि नाभिमूल रीढ़ से न लग जाए। पेट को ढीला कर श्वास धीरे-धीरे कण्ठ तक भरें। यह एक आवृत्ति हुई।

इसी प्रकार से श्वासों की पाँच आवृत्तियों से प्रारम्भ करते हुए शनैः-शनैः आवृत्तियों को बढ़ाएं। श्वास को बाहर निकाल कर पेट को पिचकाने में जोर भी लगाना पड़े तो लगाएं पर पेट ढीला कर श्वास को अन्दर आनन्दपूर्वक भरें (तनिक भी जोर न लगाएं)। इस क्रिया के परिपक्व होने पर श्वास को पूर्णतः बाहर निकाल कर एवं पूर्ण अन्दर भरकर मूलबन्ध अवश्य लगाएँ। यह क्रिया सरल होने के साथ-साथ अति प्रभावशाली भी है। श्वास को जब हम बाहर निकालते हैं और पेट में अधिकाधिक गढ़ा बना देते हैं तो अपान प्राण प्रभावित होता है। इससे हमारे सभी निष्कासन अंग एवं गुदा से पैरों के नख पर्यन्त सभी अंग रक्त एवं प्राण से पोषित होते हैं। पेट पिचकाने पर डायफ्राम, जो पेट और फेफड़ों के मध्य है। ऊपर की ओर उठता है। पेट ढीला छोड़ने पर इसकी गति नीचे की ओर होती है। इस अंग की बारम्बार ऊपर-नीचे की गति सभी पाचन अंगों को प्रभावित करती है और इस तरह हमारा समान प्राण भी सक्रिय बनता है। श्वास को फेफड़ों के मध्य तक भरने से इस स्थान में स्थित सभी अंग सुदृढ़ बनते हैं जैसे – हृदय। कण्ठ तक श्वास भरने पर उदान प्राण प्रभाव में आता है जिससे कण्ठ से ऊपर के सभी अंग, इन्द्रियाँ, मस्तिष्क आदि प्राण एवं रक्त से पोषित कर दिए जाते हैं। श्वास की यह गति प्राण और व्यान को भी सक्रिय बना देती है। इस प्रकार हमारे स्थूल शरीर के सभी अंग पैरों के नख से सिर की चोटी पर्यन्त तो प्रभावित होते ही हैं, हमारा सूक्ष्म शरीर जिसे हम मन कहते हैं और जिसके द्वारा हमारे सम्पूर्ण शरीर की क्रियाएँ सम्भव होती हैं, नियन्त्रित होने लगता है। साधकों को यहाँ यह जानना आवश्यक है कि गहरे और लम्बे श्वास में क्या अन्तर है। गहरा श्वास वह होता है जो हमारे शरीर के तीन भागों को प्रभावित करे – पेट, मध्य और फेफड़े। ऊपर की विधि में आपने देखा कि श्वास को धीरे-धीरे बाहर निकालते हुए पेट में अधिक से अधिक गड्ढा बना, फिर पेट ढीला करने पर श्वास को शनैः-शनैः कण्ठ तक अन्दर भरा। इस तरह यह तीनों भाग प्रभावित हुए पर अभी हममें देर तक श्वास छोड़ने और देर तक श्वास लेने की क्षमता नहीं आई है। श्वास बाहर निकालने पर या तो अन्दर जल्दी भरा जाता है या बाहर जल्दी निकल जाता है। यह सूचक है कि अभी हमारे श्वसन यन्त्रों में पुष्टि नहीं है और प्राण को धारण करने की क्षमता भी न के बराबर है। जब हम गहरे श्वास के अभ्यास को प्रारम्भ करेंगे और बिना विलम्ब के नित्य करते जाएंगे तो हमारे अन्दर श्वास के लेने और छोड़ने का समय बढ़ जाएगा। जैसे प्रारम्भ में हम पाँच सैकिण्ड में श्वास को बाहर निकालते हुए और पांच सैकिण्ड में अन्दर भरते हैं, दो

महीने के पश्चात् यह समय 10 सैकिण्ड हो सकता है और साधना के पश्चात् 20, 25, 30 सैकिण्ड या इससे भी अधिक बढ़ सकता है। यह अपने आप बढ़ेगा, इसके लिए विशेष प्रयास की आवश्यकता नहीं है। यह जो श्वास छोड़ने और लेने का समय पाँच सैकिण्ड था वह बढ़कर 30 सैकिण्ड या उससे भी अधिक हो गया, इसको लम्बा श्वास कहते हैं। अतः गहरे श्वास का सम्बन्ध शरीर के तीन भागों से और लम्बे श्वास का सम्बन्ध तीन भागों के सम्बन्ध से अतिरिक्त श्वास छोड़ने और लेने के समय की बढ़ोतरी से भी है।

यह क्रिया प्राणायाम का आधारभूत है, अतः इसको पक्का करने पर प्राणायाम में हमें शीघ्र सफलता मिलेगी।

इस प्रकार श्वसन क्रिया से निम्नलिखित विशेषताएँ उत्पन्न होंगी :-

1. श्वासन के जल्दी आवागमन को अवरुद्ध कर इसकी लयबद्धता का होना।
2. श्वास के लयबद्ध होने पर प्राण की लयबद्धता का होना।
3. प्राण के लयबद्ध होने पर मन में उठते हुए विचारों के वेग पर नियन्त्रण।
4. धीरे-धीरे मन की स्थिरता एवं इन्द्रियों का अन्तर्मुखी होना।
5. प्राणों को कुछ समय तक स्थिर करने की क्षमता का आना।

नोट

हृदय रोगियों के संबंध में यह श्वास जहां रक्त संचार के सामान्य करने में सहायक होगा, हृदय की तीव्र धड़कन को कम करने में अति महत्त्वपूर्ण भूमिका निभायेगा। साथ ही साथ नाड़ी दोष को भी समाप्त करेगा। इसलिए यह हृदय रोगियों के लिए रामबाण सिद्ध होगा।

ये विशेषताएँ आने पर हर प्राणायाम का अभ्यास सहज एवं सुगम हो जाएगा। इतना ही नहीं, प्राण पर नियमन एवं पूर्ण आधिपत्य जल्दी ही प्राप्त होगा। इसके अतिरिक्त जब हम गहरे एवं लम्बे श्वास लेना सीख जाते हैं तो हमारे श्वासों की बचत हो जाती है तथा हमारी निरोगी आयु उसी अनुपात में बढ़ जाती है। साधारणतः मनुष्य एक मिनट में 15 श्वास लेता है। प्रारम्भिक अवस्था के गहरे एवं लम्बे श्वास लेने की स्थिति में मानों वह 10 श्वास से ही पूर्ति कर लेता है तो 5 श्वास प्रति मिनट के हिसाब से उसकी बचत होती है। इसके आँकड़े स्पष्ट करने के लिए नीचे दिए जा रहे हैं :-

एक मिनट में स्वाभाविक श्वास की संख्या = 15
एक घंटे में स्वाभाविक श्वास की संख्या = 15 X 60 =900
एक दिन में स्वाभाविक श्वास की संख्या = 900X24=21600
प्रारम्भिक साधक के 1 मिनट में श्वास लेने की संख्या =10
एक घटे में श्वास लेने की संख्या = 10X60 = 600
एक दिन में श्वास लेने की संख्या = 600X24= 14400
एक दिन में श्वासों की बचत = 21600 - 14400
= 7200

हम कल्पना कर सकते हैं कि एक दिन में 7200 श्वासों की बचत करके साल एवं पूरी आयु में कितनी श्वासों की बचत कर लेंगे और इसी के अनुसार अपनी निरोगी आयु को बढ़ा पाएंगे। जितनी-जितनी श्वासों की बचत की संख्या नित्य अभ्यास के द्वारा बढ़ती जाएगी, उतना-उतना आयु की वृद्धि का समय भी बढ़ जाएगा।

दीर्घ जीवन को समझने के लिए तथा श्वास से उसके सम्बन्ध को स्पष्ट करने के लिए निम्नलिखित तालिका दी जा रही है। इससे यह विदित हो जाएगा कि श्वास की संख्या जितनी कम होगी, उतनी की आयु बढ़ जाएगी :-

क्रमांक	जीव	1 मिनट में श्वास	आयु
1.	कछुआ	4-5	200 वर्ष
2.	सर्प	7-8	150 वर्ष
3.	मनुष्य	15-16	100 वर्ष
4.	घोड़ा	20-22	40 वर्ष
5.	कुत्ता	28-30	14 वर्ष

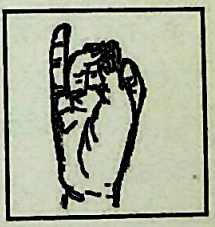
इसे और अधिक स्पष्टता से समझने के लिए हमें यह विचार करना होगा कि हम जितना गहरा श्वास लेते हैं, उतना ही प्राण शक्ति का संचय होता है। जितनी श्वास की नियमितता एवं कुम्भक के समय को बढ़ा दिया जाता है उतना ही अधिक प्राणों का खर्च घट जाता है। कुछ समय के लिए तो न के बराबर हो जाता है। आप अनुमान लगा सकते हैं कि प्राण का कम खर्च या बिल्कुल खर्च न होने से प्राण बहुत देर तक हमारे पास रहने पर जीवन अधिक देर तक चलता है। बैंक में रुपया जमा ही जमा किया जाए, कम निकालें या बिल्कुल न निकालें तो धन हमारे उपयोग के लिए उपलब्ध रहता है और इसकी अवधि तब तक है जब तक

खर्च करने पर यह बिल्कुल समाप्त न हो जाए। हमारे शास्त्रों में प्राण को धन कहा गया है। इसीलिए प्राण विद्या का आविष्कार हमारे ऋषि-मुनियों ने जीवन के आधार सूत्रों पर ही खोज निकाला। अतः जो इस साधना का मूल्य नहीं समझते उनके साथ सहानुभूति के अतिरिक्त और कोई चारा ही नहीं है। मनुष्य जीवन के चोले को ग्रहण करने पर भी जिसने इस साधना का मर्म नहीं समझा, उसका जीवन ही निरर्थक है क्योंकि प्राण शक्ति खत्म होने पर न तो व्यापारी व्यापार कर सकता है और न ही कर्मचारी अपनी कार्य-कुशलता दिखा सकता है और जितने भी व्यवसाय हैं वे सब उसकी क्रिया-क्षेत्र से बाहर हो जाते हैं। इतना ही नहीं, उसके लिए यह सारा संसार मिट जाता है। विचारणीय है कि हम इस संसार में क्या इसलिए आए थे कि अपनी जमा पूँजी को (प्राण) खर्च कर अपने जीवन के अनिवार्य कार्य, जिम्मेदारियाँ, लक्ष्य-प्राप्ति न कर संसार से अतृप्त, पीड़ित और जीवन की डोरी को मध्य में ही समाप्त कर दें या अनिवार्य कर्त्तव्यों को पूरा कर यहाँ से तृप्त हो कर जाएं।

(ग) मुद्रा

मुद्राओं का सम्बन्ध सीधा हमारे मन, नाड़ी-संस्थान, ग्रंथि प्रणाली तथा शरीर के स्वयं कार्य करने वाले यन्त्रों पर पड़ता है। इसीलिए मुद्राओं की विशेषता है। यहां केवल हृदय आघात को रोकने के लिए जो मुद्रा उपयोगी है, दी जा रही है।

अपान मुद्रा



विधि : तर्जनी को अंगूठे की गद्दी से लगाने के बाद दूसरी व तीसरी (अनामिका व मध्यमा) अंगुलियां अंगूठे से स्पर्श करने व छोटी अंगुली को सीधी रखने पर यह मुद्रा बनती है।

- वायु तत्त्व को घटा कर हृदय रोग ठीक होता है। यह भी देखा गया है कि जैसे ही हृदय का भयंकर आघात हो, तुरंत इस मुद्रा को लगाने से वह खतरा टल जाता है।

(घ) आवश्यक दिनचर्या

नीचे दी हुई बातें अगर जीवन में ढाल ली जाएं तो हृदय रोग से मुक्ति तो हो ही जाएगी पर इस जान-लेवा बीमारी से हम कभी दुबारा ग्रसित नहीं होंगे। इसीलिए इनको जीवन में शत-प्रतिशत ढालना अत्यावश्यक है।

- प्रातः, दोपहर व सायं को तीन बार 15-15 मिनट शवासन का अभ्यास करें।
- शवासन एवं निद्रा से जब उठें तो दायीं करवट के बल उठें।
- तेज चलना, भागना, दौड़ना, उछलना, कूदना वर्जित है। धीरे-धीरे चलने की आदत डालें।
- अगर सीढ़ियां चढ़नी पड़ें तो दायां पैर ऊपर रखें फिर बायां साथ मिलाएं। इस प्रकार से तीन सीढ़ियां चढ़ने पर श्वास को सामान्य करें। फिर इसी प्रकार से तीन सीढ़ियां चढ़ें ऐसे धीरे-धीरे सीढ़ियां चढ़ना है।
- कहीं जाना हो तो रास्ते में जितना समय लगता है उससे अधिक समय लेकर चलें ताकि दुविधा अथवा हड़बड़ाहट न हो।
- किसी ने कुछ अरुचिकर कह दिया या अश्लील व्यवहार किया तो उसको भूल जाएं। प्रतिक्रिया के रूप में क्रोधित होना अपने लिए हानिकारक है। अतः अपना स्वभाव सतत शान्त रखने का प्रयास करें।
- रोग-मुक्त होने के पश्चात् भी योगाभ्यास नित्य करते रहें।

(ङ) भोजन

भोजन के बारे में सामान्य जानकारी पहले दी जा चुकी है। सामान्यतः हमारा भोजन ठीक न रहने से ही हमें इस बीमारी का सामना करना पड़ता है। ठीक का अर्थ है ठीक मात्रा, ठीक गुणता एवं ठीक समय पर भोजन करना। नीचे भोजन की सामान्य तालिका केवल हृदय रोगियों के लिए इस आशय से दी जा रही है कि वे अगर इसका अक्षरशः पालन करेंगे तो जल्दी ही हृदय रोग से मुक्त हो जाएंगे। फिर भी रोग की उग्रता को देखते हुए इस तालिका में भी परिवर्तन किया जा सकता है। अगर हृदय के अतिरिक्त और भी कोई रोग है तो परामर्श अवश्य करें।

प्रातः उठते ही	:	एक गिलास पानी में आधा नींबू व दो चम्मच शहद डालकर पिएं। एक सप्ताह बाद पूरा नींबू लें (सर्दियों में पानी गुनगुना हो) (मधुमेह के रोगी शहद न लें)
प्रातः 7.00 बजे	:	योगाभ्यास से लौटने पर अर्जुन छाल मिले हुए अमृत पेय को सप्रेटा दूध व थोड़ी चीनी के साथ लें। (मधुमेह के रोगी दूध व चीनी के स्थान पर आधा नींबू डाल लें)
प्रातः 10.00 बजे	:	मौसम का सलाद, भूख से एक फुलका कम

(खुश्क), (खूब चबा-चबाकर रस बनाकर) तथा हरी उबली सब्जी (घिया, तोरी, टिंडा आदि), (बिना छौंक व किसी भी प्रकार के मिर्च/मसाले के) लें।

दोपहर 1-2 बजे : मौसम के अनुकूल कोई भी एक मीठा एवं रसदार फल (आम एवं केला नहीं) लें।

सायं 4.00 बजे : हरी सब्जी का ताजा शोरबा (सूप) लें, थोड़ा नींबू डाल सकते हैं।

सायं 6.00 बजे : प्रातः 10.00 बजे के समान ही भोजन लें।

नोट :-

1. हृदय रोगी को तला हुआ तथा मिर्च मसाले वाला भोजन वर्जित है।
2. दूध एवं दूध से बने पदार्थ, मिठाइयाँ आदि भी वर्जित हैं।
3. भोजन में नमक का प्रयोग न के बराबर करें।
4. फुलके की भूख को अधिक सलाद-सब्जी खाकर तृप्त करें।
5. मूंग की छिलके वाली दाल एवं सप्रेटा दूध की दही (खट्टी न हो) प्रातः भोजन के साथ ही ले सकते हैं।
6. फलाहार व भोजन के पश्चात् 15 मिनट शवासन में विश्राम अत्यावश्यक है। सायं शवासन के पश्चात् आधा घंटा खुली हवा में धीरे-धीरे टहलें।

रोगमुक्त व्यक्तियों के अनुभव

इतना सब कुछ बता देने के पश्चात् भी यह आशंका ऐसे मानव के मन में जो योग से अनभिज्ञ हैं होना स्वाभाविक है कि योग और भोजन से कैसे इतने दुष्कर रोग की निवृति हो सकती है। एक ओर बड़े-बड़े अस्पतालों में आधुनिक विज्ञान के आधार पर करोड़ो रुपये कीमत की नित्य नवीन मशीनों के माध्यम से जहां उच्च कोटि के डॉक्टरों द्वारा उपचार किया जाता है और दूसरी ओर सरलता से शरीर को एक विशेष अवस्था में मोड़ने, श्वास को धीरे-धीरे, पर गहरा लेने तथा सादा सुपाच्य भोजन ग्रहण करने का सरल उपाय, से इन दोनों के बीच ऊपरी रूप से आपस में कोई तुलना ही प्रतीत नहीं होती। पर सच जानिए कि जितनी प्रभावशाली एवं चमत्कारिक प्रगति योग पद्धति से देखी गई है उससे आश्चर्य ही होता है और यह श्रेय हमारे महान् मुनियों को जाता है जिन्होंने इस विद्या का आविष्कार मानव को महामानव बनाने के लिए किया। रोगोपचार तो इसका एक प्रारम्भिक और आंशिक लाभ है।

पाठकों की पुष्टि के लिए यहां नीचे रोगियों के कुछ अनुभव इस आशय से दिये जा रहे हैं कि वे उनको पढ़कर अपनी बुद्धि का भ्रम मिटा सकें।

(i) मैं लगभग 15 वर्ष से नियमित रूप से योगाभ्यास करता रहा हूँ। मैं पूर्णतया स्वस्थ था, आत्मविश्वास में भी कोई कमी नहीं थी। मैंने 20 अक्तूबर, सन् 1997 को प्रातः नियमित रूप से योग अभ्यास किया। सायं के चार बजे तक शरीर में कोई विकार नहीं था। ठीक 4.30 बजे पेट में हल्का दर्द हुआ और तमाम शरीर में पसीना आकर शरीर ठण्डा हो गया। मैं तुरन्त शवासन में लेटकर लम्बे गहरे श्वास लेने लगा। मगर दर्द बढ़ता गया। स्थिति यहां तक हो गई कि मुझे गुरू तेगबहादुर अस्पताल में आपातकालीन कक्ष में जाना पड़ा। डॉक्टरी परीक्षण से हार्टअटैक निकला तथा यह सुनकर मैं चकित रह गया। मुझे आई.सी.सी.यू. में रखा गया। अनेक परीक्षण हुए तथा मैं लगभग 25 दिन तक अस्पताल में रहा। अस्पताल के प्रांगण में भारतीय योग संस्थान की कक्षा लगती है। प्रातःकालीन बेला में जब "ओंकार ध्वनि" की आवाज मेरे कानों में पड़ती तो मैं बिस्तर पर बैठ जाता और मन ही मन ध्यान मग्न हो जाता। मेरा आत्मिक बल जरा भी कम नहीं हुआ था। अस्पताल से छुट्टी पाते ही मैं 16 दिसम्बर, सन् 1997 को भारतीय योग संस्थान के कार्यालय, शालीमार बाग गया और श्री ऋषिराम शर्मा से एक प्रश्न किया कि नियमित रूप से योग अभ्यास

करते हुए भी मुझे अटैक क्यों हुआ? उनका उत्तर था कि अनियमित खान-पान, प्राणायाम व ध्यान की कमी अथवा गहरी चिन्ता से अटैक हुआ। अत: उन्होंने मुझे निम्न आसनों का अभ्यास तन्मय होकर करने का परामर्श दिया। त्रिकोण आसन, जानुशिरासन, कोणासन, गोमुखासन, भुजंगासन, शलभासन, पादोत्तानासन, मकरासन, आदि। प्राणायाम तथा ध्यान का एकाग्र चित्त होकर अभ्यास करने को कहा। नाड़ी शोधन में अनुलोम-विलोम करने पर भी बल दिया और सकारात्मक विचार रखने का भी परामर्श दिया।

उसी दिन से मैंने तली हुई खाद्य सामग्री तथा चाय का सेवन बन्द कर दिया। अब मैं पूर्णतया स्वस्थ हूँ। यह योग का ही करिशमा है कि एम.आई.अटैक होने पर भी शरीर का कुछ नहीं बिगड़ा और स्वास्थ्य की रिकवरी बहुत शीघ्र हो गई। प्राणायाम व ध्यान पर अधिक बल देने लगा।

मीरा ने विष पान किया, अमृत समझकर,
मैंने अटैक का नहीं ध्यान किया, खेल समझकर।

मास्टर राधेश्याम वर्मा
(योग॰ मं॰ 21/4 पृष्ठ 9)

(ii) योगाभ्यास से दिल का ऑप्रेशन टला- मेरी आयु 61 वर्ष है और ग्वालियर में रहता हूँ। मई, 97 में दिल का पहला आघात हुआ, फिर 8 माह बाद दूसरा। दोनों बार अस्पताल जाना पड़ा। दूसरी बार ग्वालियर के डॉक्टरों ने दिल्ली के अपोलो अस्पताल में जाने को कहा और मैं वहाँ गया भी। एन्जियोग्राफी में पाया गया कि मेरी दिल की तीन नाड़ियाँ क्रमश: 100 प्रतिशत, 95 प्रतिशत, 90 प्रतिशत बन्द थीं। ऑप्रेशन के अलावा और कोई राह न सूझी। दो लाख रुपये इसका खर्च भी पड़ेगा।

दिल्ली आने पर श्रीमती सुशीला गोयल, जो मेरी नजदीकी रिश्तेदार हैं और भारतीय योग संस्थान, सूरजमल विहार की क्षेत्रीय प्रधान हैं, ने श्री ऋषिराम शर्मा से सम्पर्क कराया। उन्होंने कुछ आसन व परहेज बताकर ठीक होने का आश्वासन भी दिया। उनके मतानुसार मैंने श्रीमती सुशीला जी की देख-रेख में निम्नलिखित अभ्यास किए। हल्के आसन जैसे - भुंजगासन, मकरासन, शवासन, लंम्बे गहरे श्वास, अनुलोम-विलोम प्राणायाम, सादा सुपाच्य बिना मसाले का तथा बिना तला-भुना भोजन करना, तनाव रहित जीना, झटकेदार व खिंचाव वाली परिस्थिति से बचना।

सवा महीने के बाद ग्वालियर लौटा। अभ्यास निरन्तर चलता रहा। जब एक महीने बाद दिल्ली आया तो पुन: एन्जियोग्राफी कराई तो हैरानी मिश्रित खुशी हुई

कि तीनों नाड़ियां खुल गयीं थी। अब मैं बिल्कुल ठीक हो गया हूँ।

गोपालदास गर्ग (यो.मं. 21/2 पृ. 10)

(iii) - मेरी आयु 59 वर्ष की है तथा मैं दिनांक 24 जुलाई, 1993 से हृदय रोग से पीड़ित हूँ। मैं बार-बार प्यारे लाल शर्मा चिकित्सालय के हृदय रोग विशेषज्ञ डा. पी. एन. चतुर्वेदी के इलाज में भर्ती होता रहा। करीब दो माह बाद उन्होंने मुझे अधिक पीड़ित देखकर सरदार बल्लमभाई पटेल मैडिकल कालेज, मेरठ को रैफर कर दिया जहाँ मुझे एक माह तक रहना पड़ा। परन्तु रोग से मुक्त नहीं हो सका। उसके पश्चात् मैंने निराश होकर ऑल इण्डिया मैडिकल हॉस्पिटल, नई दिल्ली के यन्त्र-तन्त्र विज्ञान केन्द्र में अपनी जाँच करायी, जहाँ चिकित्सकों ने मुझे बाई-पास सर्जरी कराने की राय दी और इलाज में लाखों रुपये का खर्चा बताया। मैं मजबूर होकर वापस मेरठ लौट आया। ऐसा करते-करते 4 वर्ष बीत गये। अनेक रोगों से ग्रस्त हो गया। छड़ी लेकर चलने लगा। जबान से बोला भी नहीं जाता था। गत 1997 में मुझे एक व्यक्ति ने सलाह दी कि मैं भारतीय योग संस्थान की शरण में जाऊँ तो अच्छा होगा। मैंने उनकी राय के अनुसार दिनांक 1 मार्च, 1997 से सी.ए. बी. इण्टर कॉलेज मेरठ के केन्द्र में जाना शुरू कर दिया। तब से मुझे बहुत आराम है। मैंने वहाँ जाकर त्रिकोण आसन, सूर्य नमस्कार, पश्चिमोत्तान आसन, जानुशिरासन, शशांकासन, कोणासन, उष्ट्रासन, गोमुखासन, वज्रासन, भुंजगासन, शलभासन, सर्पासन, पादोत्तानासन, पवनमुक्तासन, मकरासन आदि किये। मैं भारतीय योग संस्थान का बहुत आभारी हूँ। अब मैं एक शिक्षक के रूप में सेवा भी कर रहा हूँ तथा योग मंजरी का सदस्य भी हूँ। दिल्ली भवन निर्माण में आर्थिक सहयोग भी दिया और अब मैं सही प्रकार से चल-फिर लेता हूँ। मैं ईश्वर से प्रार्थना करता हूँ कि जैसे मुझे जीवन मिला है वैसे ही ईश्वर औरों को भी जीवन दें।

जगदीश प्रसाद प्रेमी (यो.मं. 21/1 - पृ. 40)

(iv) - नया जीवन मिला - मेरी आयु 17 वर्ष है। पिछले दो सालों से मैं हृदय रोग से पीड़ित थी। मैं जीवन से निराश थी। दवाई व इंजेक्शनों से तंग आ चुकी थी। हर समय डर लगा रहता था। श्री वीरेन्द्र जी की प्रेरणा से साधना केन्द्र पर आकर शवासन व हल्के आसन किये। दो माह तक किंग पैलेस केन्द्र पर अभ्यास किया। हर दिन मुझे नया दिन लगा। ई.सी.जी. की रिपोर्ट बिल्कुल सामान्य आई। इन दो महीनों में मैंने उबली सब्जी, सात्विक आहार व सलाद अधिक लिया। अब मैं बिल्कुल ठीक हूँ। सभी आसन करती हूँ।

सोनू, लुधियाना (यो.मं. 20/4 - पृ. 5)

(v) अनेक रोगों से छुटकारा - मैं 56 वर्षीय वैज्ञानिक प्रशासक हूँ। वर्ष

1991 से दिल की बीमारी एवं उच्च रक्तचाप से पीड़ित हूँ। 1993 में बाई पास सर्जरी द्वारा दो नसें बदलने के पश्चात् भी उच्च रक्तचाप नियमित नहीं हुआ; यद्यपि एन्जाइना एंवं अन्य दर्द समाप्त हो गए। गत डेढ़ वर्ष से उच्च रक्तचाप मनमाने ढंग से बढ़ने लगा था तथा रीढ़ की हड्डी, पीठ व कमर में दर्द भी रहने लगा था। डॉक्टरों ने उच्च रक्तचाप के लिये दवाई में बहुत वृद्धि की। तब भी वह नियमित नहीं हो सका, जिस कारण मैं बहुत चिन्तित था। मैं सदा थका-थका महसूस करता था तथा घुटन महसूस होती थी। मेरे एक मित्र ने मेरी चिन्ता को देखकर यह परामर्श दिया कि मैं योगाभ्यास द्वारा इन समस्याओं का समाधान करूं। 6 माह से केन्द्र पर कराये जाने वाले नियमित योगाभ्यास एवं प्राणायाम करने से रक्तचाप नियमित रहता है। पीठ व कमर के दर्द में भी आशातीत लाभ हुआ। अब पता ही नहीं लगता कि दर्द कैसे और कहाँ होता था। अब थकावट का एहसास भी नहीं होता है; सदा प्रफुल्लता बनी रहती है। नाड़ीशोधन, तालबद्ध एवं उज्जायी प्राणायाम करने से घुटन भी महसूस नहीं रहती।

आर.डी.सिंह (लखनऊ – यो.मं. 20/3 - पृ. 22)

(vi) हृदय रोग से राहत - मुझे करीब एक साल से हृदय रोग की शिकायत थी। एलोपैथिक इलाज कराते-कराते एक दिन हृदय बन्द ही हो गया, जिसे मशीन से चालू किया गया। डेढ़ महीना पहले श्री ऋषिराम शर्मा से सम्पर्क किया। उन्होंने मुझे त्रिकोणासन, सूर्यनमस्कार, ताड़ासन, नावासन, भुजंगासन, जानुशिरासन, कोणासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, शलभासन, पादोत्तानासन, मकरासन, शवासन, अनुलोम-विलोम प्राणायाम के साथ-साथ सादा आहार लेने की सलाह दी। मुखर्जी नगर के गुलाब वाटिका केन्द्र पर मैं जाने लगा। 15-20 दिन में ही प्रभाव महसूस होने लगा। अब दिन भर ताजगी रहती है, कोई थकावट महसूस नहीं होती। डेढ़ महीने में 6 किलो वजन भी घट गया, जो फालतू था। पेट जो बढ़ गया था घटकर समतल हो गया है। मैं सभी आसन कर लेता हूँ। डॉक्टर ने मेरी एलोपैथिक दवाइयाँ बन्द कर दी हैं। दिन में केवल दो गोलियाँ ही चल रही हैं जो शीघ्र ही बन्द कर दी जायेंगी। अब मैं अन्य प्राणायाम भी करने लगा हूँ। मैं भारतीय योग संस्थान का आभारी हूँ।

नरेश कुमार (धीरपुर, दिल्ली –यो.मं. 19/3 पृ.11)

(vii) अपानमुद्रा ने हैरानी पैदा की – मेरे एक रिश्तेदार दिल्ली में एक बड़े नर्सिंग होम में दिल के दौरे के कारण दाखिल थे। वह इन्टेसिव केयर में थे। मैंने डॉक्टर से मिलने की अनुमति मांगी तो उन्होंने नहीं दी। यूं तो डॉक्टरों ने उसे मृत-सा और लाइलाज घोषित कर दिया था। परन्तु घर से अच्छा यही है, यह कहकर छोड़

दिया था। वे प्रयास कर रहे थे। किसी को रोगी से मिलने नहीं देते थे। मैंने निवेदन किया कि मैं रोगी को परेशान नहीं करूंगा। खैर, एक डॉक्टर ने मुझे अन्दर जाने की अनुमति दे दी। मुझे रोगी ने पहचान लिया। मैंने उसे अपानमुद्रा बता दी। बस इसे लगाकर पड़े रहने से तथा कुछ चिंता न करने की बात समझाकर आ गया। रोगी कई घंटे इसी मुद्रा में रहा। डॉक्टर जब दौरे पर आया तो देखा लगी हुई मशीनें शून्य के पास हैं, वे रोग दिखा ही नहीं रही थीं। डाक्टर ने सोचा कि मशीनें खराब तो नहीं हो गयी। उसने डॉक्टरों की एक बैठक बुलाई। वे हैरान थे। जिसे उन्होंने मरने वाला घोषित कर दिया था, उसमें रोग का कोई लक्षण नहीं मिल रहा था। अगले दिन 10 बजे उसके घर वालों के साथ उसे छुट्टी दे दी। साथ ही पूछा, "यहां जो मिलने आया था, उसने तुमसे क्या कहा? रोगी ने मुद्रा के बारे में बताया तो डॉक्टर भी हैरानी से इस छोटी-सी मुद्रा को देखते रह गए।

ओम प्रकाश गर्ग, लुधियाना (यो.मं. 17/1 पृ. 31)

(viii) श्री चाँद किशन को तीन बार दिल के दौरे पड़ चुके थे। वे इस केन्द्र पर आए। इन्हें कठिन आसन न करने, श्वास न रोकने तथा तली चीजें न खाने का निर्देश दिया गया। शवासन करने को कहा गया। धीरे-धीरे वह सुधार महसूस करते गए। अन्य आसन भी करने लगे। अब ठीक हैं।

(यो.मं. 17/1 पृ. 32)

(ix) एक दिन केशवपुरम में एक साधक, त्रिनगर निवासी श्री ओम प्रकाश ने श्री नरेन्द्र पाठक से अपनी पीड़ा इस प्रकार व्यक्त की, "मेरा यह लड़का एस.एस.सी. पास हो गया है। दूर संचार मंत्रालय में इसका चुनाव तो हो गया परन्तु डॉक्टरी जाँच में फेल हो गया है। उन्होंने इसके हृदय में छेद होने की बात बताई है। इसका तो भविष्य ही नष्ट हो गया। पाठक जी ने सहानुभूति जताते हुए कहा, 'योग का सम्बन्ध योगेश्वर से है। ईश्वर से जो मिल सकता है योग भी वही दे सकता है। बस लेने वाला साधक चाहिए। लड़के को कोई और बीमारी तो है नहीं, इसे एक महीना योगाभ्यास कराएं, प्राणायाम व शुद्धि क्रियाओं पर बल दें।

एक दिन श्री ओम प्रकाश पाठक जी से फिर मिले। उन्होंने कहा, "मैं आपसे मिलने को बहुत उत्सुक था। इस लड़के को आशीर्वाद दें। यह वही हताश-निराश बालक है, जिसे आपने मार्ग दिखाया था। डॉक्टरों ने इसे पास कर दिया। आज पहली बार नौकरी पर जा रहा है। "योग और योगेश्वर की यह अनूठी कृपा सुनकर पाठक जी की आँखो में प्रसन्नता के आँसू छलछला आए।

(यो. मं. 15/4 पृ.6)

निरोगी जीवन

हम सभी निरोगी एवं स्वस्थ जीवन की कामना करते हैं। इच्छा तो यही रहती है कि मेरा स्वास्थ्य ठीक रहे पर उस इच्छा को कार्यान्वित करने के लिए शायद हमारे पास समय ही नहीं है। रोगी से जब बात होती है कि आपको अपने लिए थोड़ा समय निकालकर योगाभ्यास करना होगा तो उत्तर मिलता है कि समय नहीं है। अगर हम इस उत्तर को बारीकी से समझने का प्रयास करें तो हमें विदित होगा कि रोगी स्वयं अपने आपको ठीक करने में रुचि नहीं दिखा रहा है। अगर उसके मन में ठीक होने की इच्छा होती तो उत्तर यह आना चाहिए था कि मुझे ठीक होना है, जो बताया जाएगा मैं वह करूँगा। कितने आश्चर्य की बात है कि हम अपने व्यापार को, अपनी नौकरी को तथा अपने अन्य कार्यों को कितनी प्राथमिकता देते हैं और ये सब कार्य जिसके द्वारा (शरीर) सम्पन्न होते हैं, उसकी देख-रेख के लिए समय ही नहीं है। स्वस्थता दो प्रकार की होती है- बहिरंग और अंतरंग। अपने हाड़-मांस के शरीर को हिलाना, डुलाना, स्वच्छ वस्त्र पहनाना या इसकी मांस-पेशियों को व्यायाम करके ठीक करना। अधिकांश लोग यहीं तक सीमित रहते हैं और वे समझते हैं कि उन्होंने स्वास्थ्य प्राप्त कर लिया। ऊपरी रूप से शरीर की मांसपेशियों को ठीक करके हमारा काम पूरा नहीं होता। इसके जीवन-दायिनी अंग, हृदय, गुर्दे, मस्तिष्क और समस्त प्रणालियों जैसे पाचन, निष्कासन, श्वसन, रक्तभ्रमण, ग्रंथि-स्राव, मांस-पेशीय प्रणाली, नाड़ी संस्थान, आदि को सशक्त करना आवश्यक है तथा जो इस शरीर को चलाता है – जैसे इन्द्रियां, मन, बुद्धि आदि उनको निर्मल करना अनिवार्य है। अतः स्थूल एवं सूक्ष्म दोनों शरीरों को ठीक करना पूर्ण स्वस्थता का प्रमाण है। इसमें योगाभ्यास अति सहायक है। योगाभ्यास जब हम प्रारम्भ करते हैं तो हमारा सोना, जागना, व्यवहार, भोजन ठीक समय पर, ठीक मात्रा में तथा ठीक गुणता का होने लगता है और इससे हमें पूर्ण लाभ प्राप्ति होती है। आपको जानकर यह आश्चर्य होगा कि जो व्यक्ति देर से सोता है और देर से उठता है उसका स्वभाव धीरे-धीरे चिड़चिड़ा होने लगता है, सहन शक्ति समाप्त-सी हो जाती है। क्रियाओं में शान्ति का समावेश न के बराबर हो जाता है। हड़बड़ाहट, क्रोध, अशान्ति, उसके जीवन में पदार्पण कर जाते हैं। अतः जल्दी सोना और जल्दी उठना यह स्वस्थ जीवन का एक बहुत बड़ा आधार है। तभी हमारी मनःस्थिति भी शान्त होगी और तभी हम अच्छा

व्यवहार कर पाएंगे।

क्या आपने अपने जीवन में कभी ऐसी कल्पना की है कि आप लम्बे समय तक बीमार ही न हुए हों? वह जीवन आनन्द-विभोर होता है। उसे आनन्द का पाठ नहीं पढ़ना पड़ता। जिसका जीवन निरोगी है उसका संसार, उसका व्यापार, उसका व्यवसाय और जो भी वह अन्य कार्य करता है सब ठीक होंगे। जिसको स्वस्थ रहना नहीं आता उसका अपना आपा तो खराब होता ही है उसका संसार भी अच्छा नहीं होता। इसलिए यह आवश्यक है कि अपने जीवन को स्वस्थ एवं निरोगी रखने के लिए आप एक ऐसी जीवन पद्धति अपनाएं जिससे अपने जीवन की अन्तिम बेला तक अपने अनिवार्य कार्य एवं जिम्मेदारियों को पूरा कर तृप्त हों और इस अवस्था को जीवन में उपलब्ध कराने में योग मार्ग से बढ़कर और कोई पद्धति है ही नहीं अतः आपसे अनुरोध है कि रोगमुक्त होने के पश्चात् भी आप योगाभ्यास निरन्तर करते रहें।

इसका एक दूसरा पक्ष इससे भी अधिक महत्त्वपूर्ण है। स्वस्थ का अर्थ है 'स्व'+'स्थ', 'स्व' माने आपा और 'स्थ' माने रहना– अपने आपे में रहना। हमारा यह नित्य का अनुभव है कि हम प्रायः अपने आपे में नहीं रहते, पर-भाव में चले जाते हैं। मुझे किसी ने कुछ कह दिया और मैं खिन्न हो गया, यह मेरी अन्दर की कमजोरी का द्योतक है। मेरा आपा ऐसा नहीं था, न ऐसा है पर किसी के दुर्व्यवहार से भ्रमवश मैं अपने आप को दुःखी मान बैठता हूं। मेरा आपा तो आनन्द का पुंज है वहां दुःख की लहर जा ही नहीं सकती। यह इसलिए हुआ कि मैं अपने आप में तो नहीं रहा और दूसरे के दुर्व्यवहार में चला गया। इसलिए मुझे दुःख का अनुभव हो रहा है। अगर मैं अपने आपे में रहता तो दुःखानुभूति का प्रश्न ही पैदा नहीं होता। कूड़े के ढेर पर अगर मैं बैठा हूं और वहां कोई कूड़ा फेंके जो मेरे सिर पर गिरे और मैं शिकायत करूं कि मेरे ऊपर कूड़ा किसी ने फेंक दिया, तो इसमें कूड़ा फेंकने वाले की गलती नहीं है। मेरी गलती है कि मैं स्वच्छ स्थान में क्यों नहीं बैठा ? मेरी अंतरंग स्थिति गड़बड़ाई रहती है, इसलिए बाहरी शब्द, परिस्थितियां एवं व्यक्ति मुझे दुःखी करते अनुभव होते हैं। अगर मैं अपने स्वरूप में स्थित होना सीख जाऊं, अन्दर बैठना सीख जाऊं तो बाहर का कोई वेग मुझ पर दुष्प्रभाव नहीं डाल सकता।

आपने देखा है कि आकाश में धुंध, आंधी, धुआं आदि होने पर भी आकाश की नीलिमा में रंचमात्र भी अंतर नहीं आता। सूर्य पर कितने ही बादल आ जाएं पर उसके प्रकाश में कमी नहीं आती। ठीक इसी प्रकार से हमारा जो आपा है वह बाहरी दुष्प्रभाव से कदापि प्रभावित नहीं होता। अन्तर इतना ही है कि हम अपने स्वरूप का साथ छोड़ देते हैं। उतनी देर के लिए आपे को भूल जाते हैं। और आपे की विस्मृति जितनी देर होगी, उतनी ही देर हमें ये बहिरंग विकार अशान्त करेंगे।

इसी संदर्भ में योग की सार्थकता है। योग हमें अन्दर बैठना सिखाता है। बाहर से जब हम अपने दिनभर के कामकाज से थककर घर में आते हैं तो कितने विश्राम एवं शान्ति का अनुभव करते हैं। इसी प्रकार अगर हम अपने मन को अन्दर बैठाने का अभ्यास बना लें तो एक अपूर्व आनन्द की अनुभूति होगी तथा सभी बहिरंग दुष्प्रभावों से बचने का एक निश्चित मार्ग मिल जाएगा।

क्या आप चाहेंगे कि मनुष्य जीवन की यह सर्वोत्तम स्थिति आप भी ग्रहण कर ले? तब तो निरन्तर योगाभ्यास करने के लिए अपना निश्चय अभी और इसी समय कर लें। इससे आपको आरोग्यता तो प्राप्त होगी ही, वरन् जीवन कैसे जीना है तथा औरों को जीवन जीने की प्रेरणा देने का रहस्य उद्घाटित हो जाएगा।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

गायत्री मंत्र

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि ।
धियो यो नः प्रचोदयात् ।

हे प्राण, पवित्रता और आनन्द के देने वाले प्रभु आप सर्वज्ञ और सकल जगत के उत्पादक हैं। हम आपके उस उत्तम, पापविनाशक व ज्ञान स्वरूप तेज का ध्यान करते हैं जो हमारी बुद्धियों में प्रकाशित रहता है। हमारी बुद्धियाँ कदापि आपसे विमुख न हों, आप सदैव हमारी बुद्धियों में प्रकाशित रहें और हमें सत्कर्मों की ओर प्रेरित करते रहें।

शान्ति पाठ

ॐ द्यौः शान्तिरंतरिक्ष ँ शान्तिः पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिः।
वनस्पतयः शान्तिर्विश्वे देवाः शान्तिर्ब्रह्म शान्तिः सर्वँशान्ति शान्तिरेव
शान्तिः सा मा शान्तिरेधि ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

स्वर्ग लोक में शान्ति हो, अंतरिक्ष में शान्ति हो, पृथ्वी में शान्ति हो, जल में शान्ति हो, औषधियाँ शान्त हों, वनस्पतियाँ (वृक्षादि) शान्त हों, विश्व के देव शान्त हों, ब्रह्मदेव शान्त हों, सर्वत्र शान्ति हो, शान्ति भी शान्त हो, वह मेरी ओर भी शान्ति दें। (शान्ति शान्ति शान्ति) अर्थात् दैविक, दैहिक और भौतिक तीनों प्रकार की शान्ति हो।

प्रार्थना

ॐ असतो मा सद्गमय । ॐ तमसो मा ज्योतिर्गमय ।
ॐ मृत्योर्माअमृतं गमय । सर्वेषां स्वस्तिर्भवतु । सर्वेषां शान्तिर्भवतु ।
सर्वेषां मंगलंभवतु । सर्वेषां पूर्णम् भवतु ।
लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु । सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखभाग्भवेत् ।

हे प्रभु मुझे असत्य से सत्य की ओर ले चल। मुझे अन्धकार से प्रकाश की ओर ले चल। मुझे मृत्यु से अमृत की ओर ले चल। सब का कल्याण हो। सबको शान्ति मिले। सबका भला हो। सबको पूर्णता मिले। सारे लोक सुखी हों। सब सुखी हों। सब निरोग हों। सब भला देखें, कोई दुःखी न हो।



पढ़िये

योग मंजरी

योग संस्थान की अधिकृत त्रैमासिक हिन्दी-अंग्रेजी की पत्रिका

शुल्क की दर

वार्षिक : 40.00 विदेश के लिए : 200.00

स्थाई सदस्यता : 500.00 (डिपोजिट) विदेश के लिए : 1000.00

नोट : (स्थाई सदस्यता के लिए जमा राशि कभी भी वापिस ली-दी जा सकती है)

हमारे अन्य प्रकाशन

Asan & Yog Vigyan (English)	60.00
Asan & Yog Vigyan (Telugu)	75.00
आसन एवं योग विज्ञान (हिन्दी)	60.00
योग द्वारा रोगों का उपचार (हिन्दी)	45.00
प्राणायाम विज्ञान	50.00
Curing of Diseases through Yog (English)	55.00
ध्यान योग	30.00
योगासन एवं साधना	35.00
अपना उपचार स्वयं करें	15.00
योग : युवक एवं युवतियों के लिए	30.00
युवक/युवतियों की आचार संहिता	10.00
शिक्षक संहिता	20.00
योग द्वारा हृदय रोगोपचार	30.00

शुद्धि क्रियाओं की सामग्री

लोटा जल नेति	15.00
लोटा जल नेति	10.00
सूत्र नेति	4.00
रबड़ नेति	3.00
आई-वाश कप	2.50
अलीमा पॉट	60.00
अलीमा पम्प	30.00
प्लास्टिक शीट	20.00

भारतीय योग संस्थान (पंजी०)
एच-24, शालीमार बाग, दिल्ली-110088
दूरभाष : 7486506

योगाश्रम एवं अनुसंधान केन्द्र
सैक्टर-3, रोहिणी, दिल्ली-110085
दूरभाष : 7270943

जीओ और जीवन दो

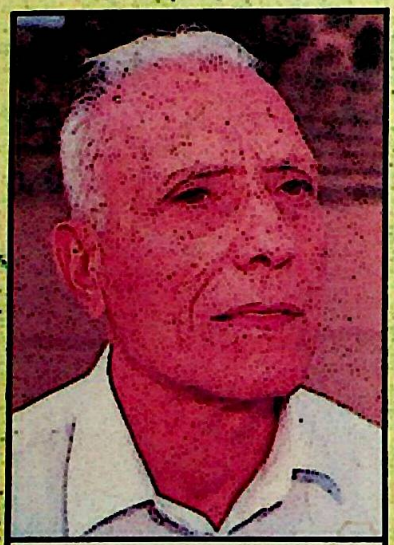
भारतीय योग संस्थान

गत 34 वर्षों के अनुभव के आधार पर भारतीय योग संस्थान को पूर्ण विश्वास है कि योग साधना मानव मात्र के शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक उन्नति के लिए एक अद्वितीय पद्धति है। योग में मानव-जीवन में आमूल परिवर्तन लाने और सभी दुःख-दर्द को दूर करने का सामर्थ्य है। योग ऐसा साधन है जिसके अभ्यास से लोभ, द्वेष, क्रोध, हिंसा, स्वार्थअन्धता जैसी दुर्भावना त्याग, प्यार, क्षमा, शान्ति एवं निःस्वार्थता में परिवर्तित हो जाती है।

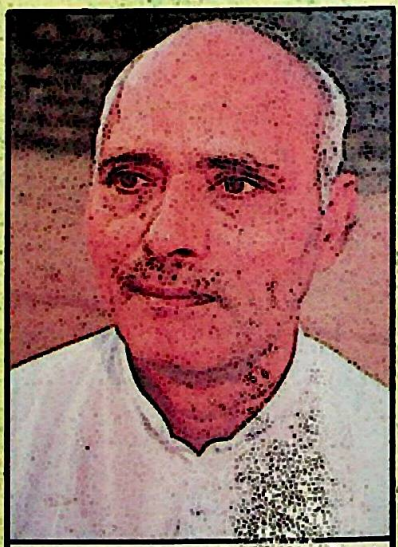
संसार के कल्याण हेतु 'जीओ और जीवन दो' के सिद्धांत के अनुसार जीवन जीने वाले कार्यकर्ताओं के निर्माण के लिए संस्थान ने 1967 में योग-मार्ग को साधन के रूप में अपनाया है। सभी धर्म, सम्प्रदाय, जाति आदि के लोगों – जैसे अमीर-गरीब, छोटे-बड़े, युवा, वृद्ध, महिला आदि को आसन, प्राणायाम तथा ध्यान की निःशुल्क शिक्षा भारतवर्ष के 14 प्रान्तों में देकर लाखों लोगों को लाभान्वित ही नहीं किया अपितु अधिकांश लोगों में योग के प्रति आस्था उत्पन्न की है और उन्हें यौगिक जीवन जीने की ओर प्रवृत किया है। फलस्वरूप विस्तार पूर्ण गति से हो रहा है। निकट भविष्य में सारे भारतवासी ही नहीं बल्कि पूरा मानव जगत इस से लाभान्वित होगा।

संस्थान के अथक प्रयास द्वारा ऐसे निष्काम कार्य करने वाले संगठनकर्ताओं की एक शृंखला का निर्माण हो रहा है जो लोक-कल्याण के इस शुभ कार्य में रत हैं। शुभ कार्य वह है जो लोक-हित के लिए हो तथा इससे जो फल मिलता है वह भी अपने पास में न रखकर समाज में बांट दिया जाये।

संस्थान मानवता के संदेश को विश्व के प्रत्येक बन्धु तक पहुंचाने में प्रयत्नशील है। हमारी विनम्र प्रार्थना है कि आप भी संस्थान के इस महान यज्ञ में पूर्ण सहयोग देकर अपने जीवन को सफल बनायें।



श्री प्रकाशलाल (प्रधान)



श्री ऋषिराम शर्मा (महासचिव)

भारतीय योग संस्थान (पंजीकृत)
ए.डी.-24, शालीमार बाग, दिल्ली-110088
फोन : 7486506

योगाश्रम एवं अनुसंधान केन्द्र
मंगलम् प्लेस, सैक्टर-3, रोहिणी, दिल्ली-110085
फोन : 7270943