

# पतंजलि योग की समग्र साधना स्वास्थ्य हेतु आवश्यक

योग क्या है ?



**Dr. C.M. Chordia**  
Consultant for Various  
Effective Drugless Self  
Curing Therapies for  
Treatment of Chronic &  
Acute Diseases

योग सुखी जीवन जीने की सरल एवं प्रभावशाली श्रेष्ठ विधि है। जिसके द्वारा मनुष्य का शरीर पूर्ण स्वस्थ, इन्द्रियों में अपार शक्ति, मन में अपूर्ण आनन्द, बुद्धि में सम्यक् ज्ञान एवं भावों में कषायों की मंदता और सजगता आती है, वही सच्चा योग होता है। योग साधना से मनुष्य जन्म-मृत्यु के बन्धनों से मुक्त हो सकता है। योग द्वारा शरीर से रोग, इन्द्रियों के विकार और कमजोरी, मन से चिंता, भय, तनाव, आवेगों से अपने आपको मुक्त रखा जा सकता है।

योग शरीर को विशेष प्रकार से मोड़ना अथवा घुमाना मात्र व्यायाम नहीं है, अपितु मन, वचन और काया का सम्यक् संयम, तालमेल और संतुलन ही सच्चा योग होता है। वास्तव में योग सम्यक् ज्ञान, सम्यक् दर्शन और सम्यक् आचरण की उत्कृष्ट साधना है। जिससे शरीर, मन और आत्मा ताल से ताल मिलाकर कार्य करते हैं। तीनों के विकारों से लड़ने की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है तथा तीनों निर्विकारी बनते हैं। यही मनुष्य जीवन का अंतिम ध्येय होता है।

यम नियम के पालन से शरीर के अवयव रसायनयुक्त हो जाते हैं। उनमें रोग प्रतिकारात्मक क्षमता बढ़ जाती है तथा मनोबल मजबूत हो जाता है। विकार दूर हो जाते हैं। समभाव की प्राप्ति होने से मन और मस्तिष्क में सन्तुलन हो जाता है। जो स्वास्थ्य की आधार शिला होती है। बिना यम नियम के पालन से योग का आंशिक लाभ ही मिलता है।

आसन का चयन करते समय इस बात का विवेक रखा जाये कि अधिक कार्य करने वाले शरीर के भाग को आराम दिया जाए अन्यथा अधिक श्रम की गर्मी से वह भाग विकृत हो जायेगा। साथ ही जो भाग कम कार्य करते हैं, उनसे श्रम कराया जाये, अन्यथा शरीर का वह भाग निस्तेज, निष्क्रिय, निकम्मा, क्रियाहीन और कमजोर होकर रोगों का घर बन जायेगा।

जिस प्रकार बाह्य शरीर की शुद्धि के लिए स्नान की जाती है, उसी प्रकार शरीर की आन्तरिक अवयवों की शुद्धि के लिए प्राणायाम का बहुत महत्त्व होता है। प्राणायाम योग की आत्मा है। जब तक श्वसन क्रिया चालू है, तभी तक हमारा जीवन है। अतः श्वसन की प्रक्रिया को जानना, समझना और उसका ढंग से प्रयोग करना प्रत्येक व्यक्ति के लिए अनिवार्य है।

पतंजलि योग में यम नियमों द्वारा अन्तः चेतना की सफाई के बाद आसन, प्राणायाम से शरीर बलवान होता है। वही प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि से मनोबल और आत्मबल बढ़ता है। जिस प्रकार फूटे हुये घड़े का छिद्र बन्द करने के पश्चात् ही पानी से भरा जा सकता है। अच्छी फसल के लिए खेती की जीव जन्तुओं से रक्षा और खाद देने के साथ-साथ, पानी से नियमित सींचन और धूप की भी आवश्यकता होती है। योग साधना ऐसी ही खेती है, जिसे यम-नियम द्वारा हिंसा, झूठ, चोरी, व्यभिचार, लोभ, मलिनता, तृष्णा, आलस्य, अज्ञान अहं जैसे दस प्रकार के दुर्गुणों रूपी हानिकारक आत्मिक विकारों से रक्षा करनी होती है और आसनों का खाद तथा प्राणायाम का पानी देना होता है, तभी संतोषजनक स्वास्थ्य की उपलब्धि होती है।

योग का वर्तमान स्वरूप :-

आजकल विश्व भर में प्रचलित एवं प्रसारित योगाभ्यास प्रायः आसन और प्राणायाम तक सीमित होता जा रहा है। यम, नियम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि के अभाव में नर से नारायण और आत्मा को परमात्मा बनाने वाली योग साधना मात्र शरीर का व्यायाम बन कर रह गया है। यह योग का अवमूल्यन है, अष्टांग योग की क्रमिक साधना ही सच्चा योग होता है। हमारे मानने अथवा न मानने से सनातन सत्य, असत्य नहीं हो जाता। करोड़ों व्यक्तियों के कहने से दो और दो पाँच नहीं हो जाते। दो और दो तो चार ही होते हैं। पारस को पत्थर कहने से वो पत्थर नहीं हो जाता और पत्थर को पारस मानने से वह पारस नहीं हो जाता। इसी प्रकार पतंजलि योग की सम्पूर्ण साधना ही स्वास्थ्य का पूर्ण आधार होती है।

- डॉ. चंचलमल चोरडिया

चोरडिया भवन, जालोरी गेट के बाहर,

थार हैण्डलुम के सामने, गोल बिल्डिंग रोड़, जोधपुर-342003 (राज.)

(फोन) : 0291-2621454, 2632267 (घर), 2435471 (फैक्स), 094141-34606 (मोबाइल)

E-Mail : cmchordia.jodhpur@gmail.com

swachikitsa@therapist.net

( नोट :- परामर्श हेतु फोन पर सम्पर्क करें )