केस स्टडी- उच्च रक्तचाप में प्रभावी यौगिक क्रियायें

रजनीश कुमार गुप्ता*, विजय शंकर यादव, भोला नाथ मौर्य*****

सार (Abstract)

आज उच्च रक्तचाप प्रमुख बीमारियों की सूची में शामिल हो चुका है, जहां उच्च रक्तचाप पहले एक विशेष आयु वर्ग बीमारी होती थी जिसका आज के समय में केवल इसी आयु वर्ग से लेना देना नही है बल्कि उच्च रक्तचाप से आज हर आयु के लोग प्रभावित हो रहे हैं/ आज भारत ही नहीं बल्कि पूरे विश्व में इससे मरने वालों की संख्या बहुत अधिक है और जो लगातार बढ़ती ही जा रही है/ उच्च रक्तचाप होने के पीछे जीवन जीने के तरीके यानी जीवन शैली का भी विशेष योगदान है जिसका स्पस्टीकरण काफी हद तक अनेक अनुसंधानों से सिद्ध भी हो गया है और अनेक अनुशंधान इसके कार्य में लगे हुए है उच्च रक्तचाप का प्रबंधन बहुत ही जरुरी है क्योंकि उच्च रक्तचाप केवल एक बीमारी तक ही नही सिमित है बल्कि अनेक गंभीर बिमारियों (ब्रेन हेमरेज, किडनी सम्बंधि रोग व ह्रदय सम्बन्धी रोग आदि.) के आने आने का संकेत भी हो सकता है. आज योग पर यौगिक क्रियायों पर हुए शोध हमे यह बतला रहे है की यदि नियमित रूप से यौगिक क्रिया का अभ्यास किया जाए तो इस स्थिति को नियंत्रित किया जा सकता है।

Keyword:- रक्तचाप, उच्च रक्तचाप, यौगिक सूक्ष्म व्यायाम.प्राणायाम ,आसन ,

Conflict of Interest: None   Ethical Clearance: No

Introduction-:

आज का मानव भागदौड़ भरी जीवन चर्या को असंतुलित कर बैठा है जिसके कारण मानव में कहीं लोग उभर कर सामने देखने को मिल रहे हैं जिसमें मुख्यता है उच्च रक्तचाप भी शामिल है आज की स्थिति में उच्च रक्तचाप से ग्रसित युवाओं की संख्या में भी काफी बढ़ोतरी होती जा रही है इस आंकड़े ना केवल भारत अपितु विश्व पटल पर भी देखने को मिल रहे हैं विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार 31% 2019 में कार्डियोवैस्कुलर डिजीज इन लोगों की मृत्यु हुई जो उच्च रक्तचाप के कारण से पैदा हुई.[44]

---

* पी.एच.डी. स्कॉलर (योग एवं जीवन विज्ञान), **पी.एच.डी. स्कॉलर, ***असिस्टेंट प्रोफेसर, (संज्ञाहरण विभाग, आयुर्वेद संकाय, चिकित्सा विज्ञान संस्थान, काशी हिंदू विश्वविद्यालय, वाराणसी, उत्तर प्रदेश, भारत, 221005)
Email : sahurajaneesh7@gmail.com

[44] https://www.who.int/health-topics/hypertension

रक्तचाप/रक्तदाब(BP) :- धमनिया हमारे शरीर के अंगों को रक्त पहुंचाने का कार्य करती है, ह्रदय से निकलकर पूरे शरीर (अंग–अवयव) में धमनिया फैली हुई होती है ह्रदय एक लय में संकुचन व विमोचन करता है इस तरह तालबद्ध रूप में धड़कते समय जब ह्रदय संकुचित व आकुंचित होता है तब इससे धमनियों पर पड़ने वाले दबाव को ही रक्त चाप कहते है,और रक्त चाप के द्वारा ही रक्त पूरे शरीर में संचरण कर पाती है।

सामान्य रक्तचाप -:सामान्य व्यक्ति का रक्तचाप 120 ± 10 mmhg सिस्टोलिक व 80 ± 10 mmhg डायस्टोलिक होता है। 139/89mmhg से ज्यादा होने पर हाइपरटेंशन कहते है|[45]

रक्तचाप की अवस्थाएं -:[46]

Blood Pressure	Systolic (mmhg)	Diastolic (mmhg)
Normal condition	<120 mmhg	<80 mmhg
Pre-hypertension	121-139 mmhg	81-89 mmhg
Low (HBP)	140-159 mmhg	90-99 mmhg
Medium (HBP)	160-179 mmhg	100-109 mmhg
High (HBP)	Above from 180mmhg	Above from 110 mmhg

योगिक क्रियायें-:

योग:- योगिक संपूर्ण जीवन शैली है ना कि केवल क्रियाओं का अभ्यास योग के अभ्यास से मनुष्य अपने शारीरिक व मानसिक दोषों को दूर कर सकता है.

सूक्ष्म व्यायाम-: जैसा की शब्द से ही विदित है सुक्ष्म अर्थात न के बराबर कार्य करना व व्यायाम में उर्जा का क्षरण होने से बचाना, यही सुक्ष्म व्यायाम की निरूपता है, सुबह के समय शरीर जकड़ा रहता है अतः हमें कोई भी आसन करने से पहले सुक्ष्म व्यायाम के द्वारा शरीर को ढीला (लचीला) करने अर्थात तैयारी के रूप में सुक्ष्म व्यायाम कर लेना चाहिए| जिससे आसन करने के अभ्यास में सरलता एंवम शरीर की मासपेशियों किसी भी प्रकार का दुष्प्रभाव न के बराबर हो जाता है| विभिन्न योगाचार्यों के मतानुसार सुक्ष्म व्यायाम का एक अलग विज्ञानं के रूप में देखते है| उनके अनुसार सुक्ष्म व्यायाम के द्वारा सुक्ष्म प्राण का नियमिट विकास होता है| जिसके फलस्वरूप शरीर को अनेकानेक स्वस्थ्य लाभ

---

45 अग्रवाल,जेएवं अग् .पी.रवाल, पारुल, चरक 3-आयुर्वेदिक एक्यूप्रेशर तंत्रिका तंत्र), मस्तिष्क एवं मेरुदंड(, डिजिटल संस्करण2020 अक्टूबर -, एक्युप्रेशर शोध प्रशिक्षण एवं उपचार संस्थान, मिंटो रोड, प्रयागराज, P-1

46 ICMR joumal. ISSN-0971-9873 Sep-Oct 2019, Year 33, volume 9-10, P.N.-89-90.

मिलते है| सुक्ष्म व्यायाम के विषय में स्वामी धीरेन्द्र ब्रहमचारी ने काफी गहरे से प्रकाश डाला है| जबकि स्वामी सत्यानन्द सरस्वती ने सुक्ष्म यौगिक व्यायाम को पवनमुक्तासन भाग एक के अंतर्गत रखा है जहाँ पर पवन मुक्तासन का अर्थ इस प्रकार है पवन का अर्थ है वायु व मुक्त का अर्थ है छुटकारा और आसन का अर्थ है शरीर की एक विशेष स्थिति| निम्नलिखित क्रियाएं इसी के अंतर्गत आती है|[47,48]

पैर की अंगुलियों का अभ्यास

अपने अंगुलियों को अपनी क्षमतानुसार दबाना और खोलना। इस क्रिया को कम से कम 3 से 5 बार या अपनी क्षमतानुसार करना चाहिए।

गुल्फ का अभ्यास

अपनी क्षमता अनुसार दाएं तथा बाएं टखने को घुमाएं। अपने दोनों पैरों के टखने को आगे तथा पीछे करे। इस क्रिया को कम से कम 3 से 5 बार या अपनी क्षमतानुसार करना चाहिए।

जानु संधि के लिए अभ्यास

अपनी क्षमतानुसार अपने दाहिने पैर को मोड़े तथा फैलाएं। पुनः बाएं पैर को अपनी क्षमतानुसार अपने को मोड़े तथा फैलाएं। इस क्रिया को कम से कम 3 से 5 बार या अपनी क्षमतानुसार करना चाहिए।

कटि के लिए अभ्यास

सर्वप्रथम पैर फैलाकर दंडासन में बैठ जाए। दाएं पैर को मोड़कर बाएं जांघ पर ले जाएं। अपने घुटने को पकड़कर हांफ बटरफ्लाई का अभ्यास करें । अब बाएं पैर को उठाकर दाएं जांघ पर लाएं अपने घुटने को पकड़कर हांफ बटरफ्लाई का अभ्यास करें । इस क्रिया को कम से कम 10 से 15 बार या अपनी क्षमतानुसार करना चाहिए।

अंगुलियों का अभ्यास

अपनी क्षमतानुसार कस के दबाते हुए मुट्ठी बंद करना और खोलना । घड़ी की सुई की दिशा में घुमाएं। इसके बाद घड़ी के विपरीत दिशा में घुमाएं। इस क्रिया को कम से कम 3 से 5 बार या अपनी क्षमतानुसार करना चाहिए।

---

47 सरस्वती, स्वामी सत्यानंद, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, संशोधित संस्करण -2006, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार, भारत, p. 24

48 ग्रोवर, डॉ सत्य पाल, अग्रवाल श्री ढोलनदास, योगासन एवं साधना, संस्करण 2014, बीएण्ड पब्लिशर्स, F-2/16,अंसारी रोड, दरियागंज, नई दिल्ली, ISBN: 978-93-814484-8-9, p. 65

कलाइयों का अभ्यास

अपनी कलाई को अंगूठा अंदर करते हुए मुट्ठी बंद करें। घड़ी की सुई की दिशा में घूमाएं। इसके बाद घड़ी के विपरीत दिशा में घुमाएं। इस क्रिया को कम से कम 3 से 5 बार या अपनी क्षमतानुसार करना चाहिए।

कोहनी का अभ्यास

हाथ फैलाए और उंगलियों को अपने कंधे पर लाएं। श्वास लेते हुए हाथ फैलाए श्वास छोड़ते हुए हाथों को कंधे पर ले आए। इस क्रिया को कम से कम 3 से 5 बार या अपनी क्षमतानुसार करना चाहिए।

स्कंद चालन/ कंधे की चालन क्रियाअभ्यास /

बाएं हाथ की अंगुली को बाएं कंधे पर दाएं हाथ की उंगली को दाएं कंधे पर रखें । दोनों कोहनीओ को पूरी तरह चक्कराकार घुमाएं। श्वास को अंदर लेते हुए दोनों कोहनी को ऊपर की तरफ ले जाए श्वास छोड़ते हुए नीचे लाएं आगे से पीछे की ओर इस क्रिया को घड़ी की सुई के दिशा में घुमाएं । पीछे से आगे इस क्रिया को घड़ी की सुई के विपरीत दिशा में घुमाएं। इस क्रिया को कम से कम 3 से 5 बार या अपनी क्षमतानुसार करना चाहिए।

ग्रीवा का अभ्यास

1. दाएं और बाएं ओर झुकना : श्वास को बाहर छोड़ते हैं सिर को धीरे धीरे दाएं ओर झुकाए कान को कन्धे के जितना नजदीक लाना संभव हो लाएं इस बात का ध्यान रखें कि कंधे ऊपर की ओर नहीं उठे होने चाहिए । श्वास को अंदर लेते हुए सामान्य स्थिति में आएं । श्वास को बाहर छोड़ते हैं सिर को बाएं ओर झुकाए। सामान्य स्थिति में आए यह एक चक्र पूरा हुआ। इस क्रिया को कम से कम 5 बार या अपनी क्षमतानुसार करना चाहिए।

2. आगे तथा पीछे की ओर झुकना : श्वास को बाहर निकालते हुए सिर को धीरे-धीरे आगे की ओर झुकाते हुए ठुड्डी को वक्ष से स्पर्श कराने की कोशिश करें ।श्वास लेते हुए सिर को जितना पीछे ले जा सकते हैं पीछे ले जाएं, फिर पुनः सामान्य स्थिति में आ जाए। यह एक चक्र पूरा हुआ। इस क्रिया को कम से कम 5 बार या अपनी क्षमतानुसार करना चाहिए।

पवन मुक्तासन -:पवन मुक्तासन के अभ्यास से पीठ की पेशियां मजबूत होती है मेरु दंड की कशेरुकाए लचीली बनती है और उदर के साथ साथ पाचन प्रणाली अर्थात पाचन अंगों की मलिश होती हैजो . वायुविकारऔर कब्ज को दूर करने में बड़ा प्रभावी सिद्ध होता है| [49]

उत्तानपादासन -:पृथ्वी पर पीठ के बल लेटकर दोनों हाथों को जंघों से लगाकर दोनों पैरों के आपस में मिलाते हुए कमर से ऊपरी तथा नीचे के भाग को पृथ्वी से ऊपर उठाकर यथासाध्य स्थिर रखते हैं। इस आसन को करते समय कमर से ऊपर तथा नीचे का भाग समान रूप से ऊपर उठना चाहिए।[50]

इस आसन के करने से नाभि प्रदेश पर विशेष प्रभाव पड़ता है। अतः यदि नाभि हटी होती है, तो स्वतः अपनी जगह आ जाती है। इस आसन से पेट की गड़बड़ियाँ दूर हो जाती हैं। जठराग्नि तीव्र होती है| पेट मुलायम हो जाता है। कमर दर्द में लाभ होता है।[51]

शीतली -:

जिह्वया वायुमाकृष्य चोदरे पूरयेच्छनैः। क्षणं च कुम्भकं कृत्वा नासाभ्यां रेचयेत्पुनः॥
सर्वदा साधयेद्योगी शीतलीकुम्भकं शुभम्। अजीर्णं कफपित्तं च नैव तस्य प्रजायते॥[52]

- (74-75, घे. सं.)

नाड़ीशोधन प्राणायाम -:नाड़ियों के अवरोध को दूर करने में नाड़ीशोधन प्राणायाम अत्यंत लाभकारी होते हैं जिससे शरीर में रक्त प्रवाह सुचारू रूप से होने लगता है, तथा मस्तिष्क को उचित मात्रा में रक्त पहुँचता रहता है, जिससे मानसिक तनाव दूर होते हैं।[53]

भ्रामरी प्राणायाम-: वेगाद् घोषं पूरकं भृङ्गनादं भृङ्गीनादं रेचकं मन्दमन्दम्। योगीन्द्राणामेवमभ्यास-योगाच्चित्ते जाता काचिदानन्दलीला ॥[54]

---

[49] सरस्वती, स्वामी सत्यानंद, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, संशोधित संस्करण -2006, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार, भारत, p. 24

[50] सक्सेना, डॉ ओम प्रकाश वृहद प्राकृतिक चिकित्सा, द्वितीय संस्करण 2014. हिंदी सेवासदन हालनगंज, मथुरा-281001. ISBN 81-88521-54-x, पृ.स.-1265,1266.1098

[51] सक्सेना, डॉ ओम प्रकाश वृहद प्राकृतिक चिकित्सा, द्वितीय संस्करण 2014. हिंदी सेवासदन हालनगंज, मथुरा-281001. ISBN 81-88521-54-x, पृ.स.-1265,1266.1098

[52] सरस्वती स्वामी निरंजनानंद ,2011 घेरंड संहिता संस्करण ,योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार ISBN No. 978-81-86336-35-9. Page no. 321.

[53] Ibid.299 .पेज न (वही).

[54] शास्त्री स्वामी द्वारिकादासहठयोगप्रदीपिका ,, संस्करण ,2009प्रकाशक चौखम्भा विद्याभवन, वाराणसी उत्तरप्रदेश पेज 221001no.66 .

इस प्रकार, इस भ्रामरी का अभ्यास करने से योगिराजों के चित्त में भी विशेष प्रकार के आनन्द का अनुभव होने से एक विशेष आनन्दलीला होने लगती है |

शवासन-:

प्रसार्य हस्तपादौ च विश्रान्या शयनं तथा ।
सर्वासन श्रमहरं शयितं तु शवासनम् ।।[55]**(ह.र.)**

आरामपूर्वक लेटते हुए हाथों और पैरों को फैला दें। यह शवासन है, जो आसनों के अभ्यास के कारण हुई थकान को दूर करता है। तथा उच्च रक्त चाप तंत्रिका दोर्बल्य मदुमेह एंव हृदय रोग तथा विशेष रूप से तनाव जन्य रोगों से पीड़ित व्यक्तियों के लिए लाभ करी होता है|

Case study: प्रस्तुत केस स्टडी जिस सैंपल (व्यक्ति) पर किया गया है, उसे XYZ के नाम से इसमें इंगित किया जा रहा है। जिनकी आयु 65 वर्ष व वजन 84kg है व ऊंचाई5.9” है|

इन्होंने विभिन्न जगहों पर इस समस्या से निजात पाने की हेतु विभिन्न चिकित्सकीय सलाह ली और योग भी गलत तरीके से किया गया जो की योग प्रशिक्षक के निर्देशन में नहीं किये गये थे |

- उच्च रक्तचाप
- हांथों में कंपन्न
- गैस की समस्या
- सुबह जागने के बाद पूरी तरह से शरीर में सुस्ती होना।

Past history: -

No diabetic
No Hypo/Hyper thyroid
No any surgical procedure

Personal history:-

Occupation: lawyer
Diet: vegetarian
Bowl: regular
Sleep: normal
Habit: intake of tea 3-4 times in a day.

---

55 Translated by khichari satpal, 2018, publication om shri divine publications rania sirsha, isbn no. 978-81-935966-5-4. Page no.80.

Physical Examination

General Condition- Fair, Pulse:- 80 /Min,

Blood Pressure:

Systolic-153mmHg, Diastolic-104mmHg, M.B.P.- 120.33 mmHg.

BMI= 27.3

Final diagnosis: Hypertension

Assessment criteria:

- Automatic Sphygmomanometer
- Mean BP= DBP+1/3(SBP-DBP)
- BMI (बॉडी मास इंडेक्स)= वजन (किलोग्राम) / (ऊंचाई X ऊंचाई (मीटर में)

Treatment of high blood-pressure;

Therapy	Duration
यौगिक चिकित्सा ,पवनमुक्तासन,सुक्ष्म यौगिक व्यायाम) नाड़ीशोधन ,उत्तानपादासन, शीतली प्राणायाम -भ्रामरी , शवासन , प्राणायाम,(	मिनट प्रतिदिन अभ्यास 45 से 40 किया गया व प्रत्येक दिन में फॉलो 15 अप किया गया|

Yogic management:

- सुक्ष्म यौगिक व्यायाम- 10-15 min
- पवनमुक्तासन- 3times
- उत्तानपादासन- 3 times
- नाड़ीशोधन- 3min.
- शीतली प्राणायाम- 3min.
- भ्रामरी- प्राणायाम – 3min.
- शवासन- 5 min.

Discussion and conclusion:

रोगी ने यौगिक क्रियाओं का अभ्यास के दोरान योग प्रशिक्षक के निर्देशन में किया. जिसको उपरोक्त क्रमशः समय के साथ दिया गया है| यौगिक क्रियाओं के द्वारा रोगी के उच्च रक्तचाप में कमी आई. प्रारंभ में रोगी का Automatic Sphygmomanometer द्वारा आंकड़ो में 153/104 mmHg था. अभ्यास के दौरान में आंकड़ा 144/94 mmHg था जो और घटकर 133/90

mmHg रहा| अंत में यानी 45 दिन बाद जांचने पर हमने पाया आखिरी बार जांचने पर हमने पाया की रक्तचाप घटकर 125/86mmHg रहा जो की सामान्य अवस्था में सम्मिलित किया जाता है. इस अध्ययन में हमने पाया की उच्च रक्तचाप वाले रोगी में उपयुक्त यौगिक क्रियाओं के माध्यम से उच्च रक्तचाप के स्तर में कमी पाई गयी जो की यौगिक क्रियाओं का सकारात्मक प्रभाव उच्च रक्तचाप के रोगियों में देखा जा सकता है|

❒