

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा (मोंच - एक केस स्टडी)

सीता कुमारी*, डॉ० भोला नाथ मौर्य**, डॉ० आर०के० जायसवाल***

व्यक्तिगत अध्ययन अपने में एक पहेली (समस्या) होती है, जिसे हल किया जा सकता है, इस पहेली में बहुत सी सूचनाएं समाहित रहती हैं, इन सूचनाओं के विश्लेषण कर हल निकाला जा सकता है | केस स्टडी के विषय वस्तु, व्यक्ति, स्थान या सत्य घटना पर आधारित होती है | यह किसी एक इकाई का संपूर्ण विश्लेषण होता है |

सारांश(Abstract)

योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य निधि है | भारत अपने इस प्राचीन विद्या के द्वारा संपूर्ण विश्व को एक नई रोशनी प्रदान करने की क्षमता रखता है| योग 'षट् दर्शनों' में एक दर्शन है, जिसकी रचना महर्षि पतंजलि ने किया था| संसार में आज योग प्रणाली को अलग-अलग उद्देश्यों से अपनाया जा रहा है, योग के द्वारा व्यक्ति अपने तनाव स्पर्धा युक्त जीवन को सरल एवं सहज बना सकता है| यह आज अमीरी गरीबी के बांध को तोड़कर प्रत्येक व्यक्ति को सरलता से प्राप्त हो रहा है| व्यक्ति का योग की ओर आने का प्रमुख उद्देश्य अपने जीवन में तनाव, चिंताओं, शारीरिक व्याधियों आदि से छुटकारा पाना है |1

शब्द संकेत (keyword): योग, व्यक्ति, एकीकरण, चिकित्सा, शारीरिक, प्राकृतिक चिकित्सा, गर्म पानी।

Conflict of Interest : None

Ethical Clearance : N/A

भूमिका (Introduction)

'योग' शब्द की उत्पत्ति संस्कृत भाषा के 'युजि' धातु से हुई है - जिसका अर्थ है -सम्मिलित होना, एक होना, इस एकीकरण का अर्थ जीवात्मा तथा परमात्मा का एकीकरण अथवा मनुष्य के व्यक्तित्व के शारीरिक मानसिक बौद्धिक तथा आध्यात्मिक पक्षों का एकीकरण से लिया जा सकता है| साथ ही मनुष्य का उसके पर्यावरण के साथ समन्वय भी योग है|2

समाज के प्रायः सभी वर्गों ने योग के अध्ययन तथा अभ्यास में रुचि ली है | विभिन्न वर्ग के लोगों के द्वारा भिन्न-भिन्न दृष्टिकोण से रुचि लेने तथा अपने-अपने ढंग से इस विषय में विचार प्रस्तुत

* पी०एच०डी० शोधार्थी (योग), **पर्यवेक्षक, **सह पर्यवेक्षक, संज्ञाहरण विभाग, आयुर्वेद संकाय, चिकित्सा विज्ञान संस्थान, काशी हिंदू विश्वविद्यालय, वाराणसी, उ०प्र०, भारत. Email id: sita.kumari10@bhu.ac.in

करने के कारण योग का आधुनिक स्वरूप बहुत व्यापक हो गया है | पिछले कुछ वर्षों में योग भारतीय स्वरूप से हटकर अंतरराष्ट्रीय की ओर, व्यक्तिगत साधना से हटकर व्यापक समाज परक उपयोगिता की ओर तथा आध्यात्मिकता से हटकर वैज्ञानिकता की ओर अग्रसर हो रहा है |

योग का आधुनिक उपयोग निम्नलिखित दृष्टिकोण से अपनाया जा रहा है -

1. योग का मानसिक तनाव उपाय के रूप में अभ्यास |
2. योग का मानसिक क्षोभजन्य तथा मनोदैहिक रोगों की रोकथाम हेतु अभ्यास |
3. कुछ मनो दैहिक रोगों के चिकित्सार्थ योग का अभ्यास |
4. योग का फिजिकल मेडिसिन के रूप में प्रयोग |
5. योग का शरीर शिक्षा, शरीर सौष्ठव परिवर्धनार्थ प्रयोग |
6. अध्यात्मिक विकास हेतु योग का अभ्यास |

इस प्रकार 'योग' को स्वास्थ्य तथा चिकित्सा विज्ञान के रूप में उपयोग करने का वातावरण है, इसलिए योग पर होने वाले अधिकांश वैज्ञानिक शोध कार्य का उद्देश्य भी योगाभ्यास के क्रियाशरीर तथा चिकित्सकीय प्रभाव का आकलन ही रहा है |3

योग चिकित्सा से तात्पर्य

योग चिकित्सा के द्वारा विभिन्न प्रकार के रोगों का उपचार योग के माध्यम से करना योग चिकित्सा है| योग विज्ञान में अष्टांग योग के द्वारा जिसमें यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि के द्वारा व्यक्ति के शरीर संवर्धन, मानसिक विकास तथा आध्यात्मिक विकास करना जिससे व्यक्ति स्थायित्व को प्राप्त करके मोक्ष प्राप्ति की ओर अग्रसर हो सके| योग और आयुर्वेद दोनों ही अत्यंत प्राचीन विधाएं हैं, दोनों का विकास और प्रयोग समान उद्देश्य के लिए, एक ही काल में एक ही देश में हुआ| आयुर्वेद (आयु =जीवन, वेद =ज्ञान या विज्ञान) जिसकी सहायता से जीवन के चारों लक्ष्य -धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष की प्राप्ति की जा सकती हैं| योग आयुर्वेद का एक अंग रहा है| आयुर्वेद पूर्ण रूप से जीवन का विज्ञान है ,जबकि योग जीवन विज्ञान का एक विशिष्ट अंग है, इसमें मानव का भौतिक, भावात्मक, मानसिक इंद्रियों व आध्यात्मिक आयाम सम्मिलित होता है, जिसमें जीवन के प्रत्येक पक्ष का समुचित पोषण होता है तो हमें संतुलित स्वास्थ्य प्राप्त होता है |4

प्राकृतिक चिकित्सा

प्राकृतिक चिकित्सा एक तत्व चिकित्सा है, जिसका षट तत्वों द्वारा, त्रितापों (आधि दैविक, आधिभौतिक, आधिआध्यात्मिक) का निदान एवं चिकित्सा| शारीरिक रोग भी इसी में सम्मिलित किए जाते हैं | प्राकृतिक चिकित्सा के अंतर्गत लोक काव्य पढ़ते भी हैं -

श्लोक -

क्षिति, जल, पावक, गगन, समीरा |

पंच रचित अति अघम सरीरा | | (रा. च.मा.4 /10 /2)

अर्थात् पृथ्वी, जल, अग्नि, आकाश एवं वायु, इन पंच तत्वों से शरीर की रचना हुई है |⁵

इसी तत्वों का शरीर में अधिकता या कमी ही रोग का कारण है | सभी प्रकार के विकृतियों एवं रोगों का उपचार भी इन्हीं तत्वों से किया जाता है |⁶

प्राकृतिक चिकित्सा में समस्त बीमारियों का मूल कारण प्रकृति के नियमों का उल्लंघन करना ही माना जाता है | यह उल्लंघन वैचारिक, खानपान, कार्य तथा विश्राम, सांस लेने छोड़ने, सोने- जागने संबंधी किसी भी असंतुलन के कारण हो सकता है |

लिंडल्हार के मतानुसार “बीमार होना चिंता की बात नहीं है, यह तो प्रकृति द्वारा रोग से लड़ने का सबूत है” |

डॉक्टर एडोल्फ जुस्ट ने अपनी विश्वविख्यात कृति ‘प्रकृति में वापसी (Return to nature)’ में लिखते हैं कि- “कोई भी बीमारी चाहे किसी भी अंग पर असर डालती हो ,और चाहे कहीं से शुरू हो, अंततः पूरे शरीर को ले बैठती है, इसलिए इलाज भी पूरे शरीर का किया जाता है” |

प्राकृतिक चिकित्सा के उपाय

इस पद्धति में दैनिक सफाई, व्यायाम, आराम, निद्रा, उपवास, खानपान, पानी, हवा, सूर्य का प्रकाश तथा मिट्टी का संतुलित उपयोग किया जाता है |⁷

प्राकृतिक चिकित्सा की तकनीकी एवं विधियों का उपयोग सदियों से चला आ रहा है |

हिप्पोक्रेट्स जो ईसा पूर्व 460 से 377 में हुए | उन्हें आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के जनक माना जाता है, उनके अनुसार “प्रकृति हमारी सबसे बड़ी चिकित्सक है औषधियों से कहीं अधिक आवश्यकता संतुलित एवं समुचित आहार की होती है” |

केस रिपोर्ट - एक बार मैं झूले पर झूलते समय झूले से नीचे जमीन पर गिर गई, जमीन पर गिरने से पैरों में मोच आ गई , जिससे पैरों में दर्द और सूजन तथा चलने -फिरने , उठने- बैठने में कठिनाई का अनुभव होने लगा, घटना के दो-तीन घंटे बाद दर्द और सूजन और अधिक बढ़ गया था |

गर्म और ठंडी सेंक(Alternate Fomentation) -

सामग्री

1. एक भगौना में गर्म पानी

2. दूसरे भगौना में ठंडा पानी
3. दो छोटा तौलिया या सूती कपड़ा(एक गर्म पानी के लिए दूसरा ठंडा पानी के लिए)
4. एक लकड़ी का पाटा बैठने के लिए

प्रयोग - 1. मैंने सुबह और शाम गरम ठंडी सेंक समान अवधि तक , समान अवधि से हमारा तात्पर्य है- 5 मिनट तक लगातार गर्म पट्टी से सेंक देने के बाद 5 मिनट तक लगातार ठंडी पट्टी से सेंक दिया ,तदुपरांत पुनः 5 तक गर्म पट्टी फिर इसी प्रकार 5 तक ठंडी पट्टी का क्रमबद्ध तरीके से सेंक दिया ।गर्म और ठंडी दोनों से बारी-बारी से आधा घंटा में तीन तीन बार दिया । इस को गर्म सेंक से प्रारंभ करके ठंडी सेंक पर समाप्त किया जाता है । इस सेंक में गर्म और ठंडी सेंक के प्रयोग से रोग ग्रस्त अंग की रक्तवाहिनियां नस नाडिया बारी-बारी से फ़ैलती और सिकुड़ती है ।

2. सेंक देने के बाद मैंने पैरों के सूक्ष्म यौगिक अभ्यास 10 मिनट तक किया । सुबह शाम सेंक पूरा करने के बाद, पैरों का सूक्ष्म यौगिक अभ्यास कमर, गर्दन सीधा करके- अंगुलियों का अभ्यास , एड़ियों का अभ्यास, घुटने के अभ्यास को किया ।

टिप्पणी (note)

यद्यपि प्राकृतिक तथा यौगिक अभ्यास खाली पेट करें तो इसका प्रभाव अच्छा रहता है ।

लाभ (Advantages of Alternate Fomentation)

1. यह से एक स्थानीय दर्द और सूजन के लिए सर्वोत्तम तथा लाभकारी है ।
2. यह सुन्न अंग के लिए लाभकारी है ।
3. छाती और पेड़ू की शूल में लाभकारी है ।
4. पुरानी प्लूरिसी ।
5. शराब की बेहोशी ।
6. विषैली गैस की बेहोशी ।
7. विष खाने से बेहोशी (मेरुदंड पर सेंक) ।
8. पानी में डूबा हुआ रोगी (मेरुदंड पर सेंक) ।
9. स्नायु शूल ,प्लीहा तथा पेट का फोड़ा दर्द आदि रोगों में इस सेंक से बहुत जल्द आराम होता है ।

अवलोकन और परिणाम(observation and result)

पहले दिन के सेंक से ही सूजन और दर्द दोनों में कमी दिखने लगी थी, दूसरे दिन के सेंक से बहुत आराम महसूस हुआ, तीसरे दिन के सेंक के बाद तो फिर पूरी तरह से पहले जैसा ठीक हो गया, सूजन और दर्द दोनों से आराम हो गया ।

श्लोक

आप एद् वा उभेसजिरापो अमीव चातनीः ।

आपो विश्वस्य भेष जिस्तास्त्वा मुञ्चन्तु क्षेत्रियात् ॥ - (अथर्ववेद 3/2/7/5)

अर्थात् जल ही औषधि है, रोगों का नाश करने वाला जल ही है, जल सब रोगों का संहार करता है। अतः यह जल तुम्हारा भी असाध्य रोग दूर करे।

श्लोक

जलाषणाभिषिन्वत जलेषेणोपसिन्वत ।

जलाषमुग्रं भेषजं तेननोमृड जीव से ॥ - (ऋ .म.6.अ.57.म.02)

अर्थात् भगवान आदेश देते हैं कि जल से अभिसिञ्चन करो, जल से उपसिञ्चन करो, जल सर्व प्रधान औषधि है। इसके सेवन से जीवन सुखमय बनता है और शरीर की अग्नि भी आरोग्य वर्धक बनती है।¹⁹

उपसंहार

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा का उद्देश्य रोगग्रस्त व्यक्ति को पुनः प्रकृति की ओर लाना, आहार-विहार आदि के माध्यम से शारीरिक तथा मानसिक स्थिति को निर्मल बनाकर स्वास्थ्य लाभ कराना। प्रकृति पंचतत्व (आकाश वायु अग्नि जल तथा पृथ्वी) का उपयोग करके शरीर में उपस्थित विजातीय तत्वों को बाहर निकालकर शरीर को निर्मल और स्वस्थ बनाता है। मिट्टी या जल चिकित्सा के लिए गरम, ठंडी सेंक के रूप में उपयोग करना उसके बाद योगिक अभ्यास करना प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति है। प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में अपने देश भारत वर्ष में भी आजकल पहले की अपेक्षा बहुत अधिक प्रगति कर लिया है। हमारे देश में राष्ट्रपिता महात्मा गांधी ने लोक कल्याण हेतु बताया यदि कोई सच्ची व्यवहारिक और सर्वोत्तम चिकित्सा पद्धति है तो वह प्राकृतिक चिकित्सा हो सकती है। महात्मा गांधी एक कुशल प्राकृतिक चिकित्सक थे। स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद अपना सारा जीवन प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार प्रसार में लगा देना चाहते थे।

संदर्भ ग्रंथ (References)

1. विश्वेश्वर, डॉ उन्नति 'योग शिक्षा' आर लाल बुक डिपो, निकट गोवर्नमेंट इंटर कॉलेज, मेरठ, ISBN 978-93-86405-73-9, पेज न0 3-6
2. सिंह, प्रोफेसर राम हर्ष 'योग एवं योगिक चिकित्सा', पुनः मुद्रित संस्करण वर्ष 2006, चौखंबा संस्कृत प्रतिष्ठान चौक वाराणसी पेज नंबर 01-05

3. सिंह,प्रोफेसर राम हर्ष 'स्वास्थ्यवृत्त विज्ञान', पुनः मुद्रित संस्करण वर्ष 2007,चौखंबा संस्कृत प्रतिष्ठान, चौक ,वाराणसी पेज नंबर 289-290
4. सिंह,प्रोफेसर राम हर्ष 'स्वास्थ्यवृत्त विज्ञान', पुनः मुद्रित संस्करण वर्ष 2007,चौखंबा संस्कृत प्रतिष्ठान, चौक ,वाराणसी पेज नं 298-300
5. पोद्दार, हनुमान प्रसाद, श्रीरामचरितमानस उत्तरण 297 पूनम मुद्रा 297 गीता प्रेस गोरखपुर 27 3005 वेबसाइट गीता प्रेस डॉट ओआरजी पृष्ठ संख्या 646
6. जैन विश्व भारती संस्थान ' दूरस्थ शिक्षा निदेशालय,एम0 ए0 योग ,सप्तम पत्र 'जीवन विज्ञान एवं स्वास्थ्य' पेज नंबर 200 से 201
7. सक्सेना ,डॉ 0 ओम प्रकाश , वृहद प्राकृतिक चिकित्सा नेचुरोपैथी ,द्वितीय संस्करण सन 2014,ISBN:81-88521-54-x, हिंदी सेवा सदन मथुरा पेज नंबर 34-35 |
8. 'सक्सेना ,डॉ 0 ओम प्रकाश , वृहद प्राकृतिक चिकित्सा नेचुरोपैथी ,द्वितीय संस्करण सन 2014,ISBN:81-88521-54-x, हिंदी सेवा सदन मथुरा पेज नंबर 397-398 |
9. सक्सेना ,डॉ 0 ओम प्रकाश , वृहद प्राकृतिक चिकित्सा नेचुरोपैथी ,द्वितीय संस्करण सन 2014,ISBN:81-88521-54-x, हिंदी सेवा सदन मथुरा पेज नंबर 410-411 |
10. संज्ञाहरण शोध February 2020,मूल्य (Valume) 23 नम्बर - 1 , ISSN, 2278 -8166 ,Sita kumari(phd scholar)महिलाओ में कटिशूल की समस्या और समाधान,www.aaim.co.in |
11. संज्ञाहरण शोध February 2021 ,मूल्य(Valume)24नम्बर - 1 , ISSN, 2278 -8166 ,Sita kumari(phd scholar)रंगों (COLOURS)का दैनिक जीवन में उपयोग एवं चिकित्सा www.aaim.co.in |
12. संज्ञाहरण शोध August 2021 ,मूल्य(Valume)24नम्बर - 1 , ISSN, 2278 -8166 ,sita kumari(phd scholar) आहार एवं स्वास्थ्य एक दूसरे के पूरक है www.aaim.co.in |
13. संज्ञाहरण शोध february 2022,मूल्य(Valume)25 नम्बर - 2 , ISBN, 2278 -8166 ,Sita kumari(phd scholar)शारीरिक जोड़ों के दर्द में यूरिक एसिड की भूमिका www.aaim.co.in |
14. संज्ञाहरण शोध August 2022,मूल्य(Valume)25 नम्बर - 2 , ISSN, 2278 -8166 ,Sita kumari(phd scholar)शारीरिक जोड़ों के दर्द में यूरिक एसिड की भूमिका www.aaim.co.in |
15. संज्ञाहरण शोध February 2021 ,मूल्य(Valume)24नम्बर - 1 , ISBN, 2278 -8166 ,Sita kumari(phd scholar)Rajneesh kumar gupta ,phd scholar) प्राकृतिक चिकित्सा एवं इसका इतिहास www.aaim.co.in |
16. आम्नायिकी ,जनवरी से जून 2023 ,मूल्य : 23 ,ISBN NO:2277-4270 UGC listed : 02 ,Sita kumari(phd scholar),शलभासन का सामान्य परिचय ,लाभ और सावधनियां |
17. Alternativ and complementary Therapies to combat COVID -19”, कोरोना से ठीक हुए मरीजों में योगाभ्यास (आसन प्राणायाम और ध्यान) का महत्व, पीएचडी स्कॉलर (रजनीश कुमार गुप्ता, सीता कुमारी) Volume-3,star publication, Agra, ISBN No: 978-93-81246-59-7, Page no 109-127

