

ध्यान व योग से कैसे होता है : रोगों का प्रभावशाली उपचार



लेखक डॉ. भरत राज सिंह
स्कूल ऑफ नैजेंगेट साइंसेज के महाविदेशक
एवं वैदिक विज्ञान केन्द्र के अध्यक्ष हैं

पिछले 10 (दस)-अंकों में मैंने याददास्त सुधारने के लिए कुछ तथ्य आपके सामने रखे थे, जिसमें आपके मस्तिष्क शक्ति को अधिक प्रभावी करने के लिए कुछ टिप्स, खान-पान में किन-किन चीजों का उपयोग, वैदिक काल में छात्रों में याददास्त को बढ़ाने के लिए उठक-बैठक व्यायाम और विदेशों में 'सुपर ब्रेन योग' पर शोध कर उसे लागू किया जाना बताया गया है। 'ध्यान' की सरल व सक्रिय विधि अपनाकर मस्तिष्क की याददास्त बढ़ाने हेतु पिछले अंकों में ध्यान के प्रकार, ध्यान स्थल, ध्यान के प्रकार तथा ध्यान क्या है, ध्यान कैसे करें, ध्यान से मानसिक तनाव से मुक्ति, योग में ध्यान का महत्व, नादिकारा दृष्टि मुद्रा योग ध्यान के अनुभव, विषयना-चमत्कारिक ध्यान विधि तथा ध्यान से रोगों का उपचार को भी बताया गया था। उसी क्रम में, इस अंतिम अंक में हम आपको जानकारी देगे कि सर्दी और बुखार को रोकने के लिए ध्यान तथा योग से कुछ असाध्य रोगों से कैसे छुटकारा पाया जा सकता है।

11.0 ध्यान लगाने से सर्दी और बुखार रहते हैं दूर

एक नए अध्ययन में पाया गया है कि सर्दी के मौसम में होने वाले सर्दी और बुखार को रोकने के लिए ध्यान लगाना बहुत प्रभावी सिद्ध हो सकता है।

11.1 सर्दी और बुखार को रोकने के लिए ध्यान

विस्कंसिन-मैडिसन विश्वविद्यालय के एक अध्ययन के अनुसार, जो वयस्क ध्यान लगाते थे या फिर चलने-फिरने जैसा हल्का व्यायाम करते थे, वे आठ सप्ताह तक उन लोगों के मुकाबले सर्दी से कम पीड़ित रहे, जो ऐसा कुछ भी नहीं करते थे। पूर्व के अध्ययन में यह भी पाया गया था कि ध्यान लगाने से मूढ़ में सुधार और तनाव में कमी होने के साथ ही प्रतिरोधक क्षमता भी बेहतर होती है।

11.2 ताओ चीन और बौद्ध भारत में विकसित हुआ ध्यान से उपचार

ध्यान लगाने के बारे में जिक्र हिंदू वेदों में मिलता है। पांचवीं से छठी शताब्दियों के दौरान ध्यान लगाने के अन्य तरीके ताओ चीन और बौद्ध भारत में विकसित हुए।



(भाग-11)

डेली मेल की खबर के अनुसार, इस नए अध्ययन ने 149 लोगों को तीन समूहों में बांटा था। एक समूह ने सचेत ध्यान लगाया। यह ऐसा ध्यान है जिसमें दिमाग को वर्तमान पर केंद्रित किया जाता है। दूसरे समूह ने आठ सप्ताह तक लगातार दौड़ लगाई जबकि तीसरे समूह ने कुछ भी नहीं किया। शोधकर्ता सितंबर से मई तक इन लोगों के स्वास्थ्य की जांच करते रहे। हालांकि उन्होंने यह जांच नहीं की कि क्या ये लोग आठ सप्ताह के समय के बाद भी व्यायाम व ध्यान कर रहे हैं या नहीं। इन लोगों में जुकाम, घुटन, गले में खराश, छींक जैसे सर्दी और बुखार के लक्षणों की जांच की गई। इकट्ठे किए गए नमूनों का विश्लेषण लक्षण शुरू होने के तीन दिन बाद किया गया। अध्ययन में पाया गया कि ध्यान लगाने वालों ने कुछ न करने वालों की तुलना में 76 प्रतिशत कम छुट्टियां लीं। जबकि व्यायाम करने वालों ने इस दौरान 48 प्रतिशत कम छुट्टियां लीं। अध्ययन में यह भी पाया गया कि सचेत ध्यान के जरिए सांस संबंधी संक्रमणों की अवधि को 50 प्रतिशत तक घटाय जा सकता है और व्यायाम से इसे 40 प्रतिशत तक कम किया जा सकता है। यह अध्ययन एन्नाल्स ऑफ फैमिली मेडिसिन में प्रकाशित किया गया था।

12.0 रोग और योग: रीढ़ की समस्याय, एलर्जी, कैंसर, मासिक धर्म और गर्भावस्था

12.1 रीढ़ की समस्याएं और इलाज
अगर आप भरपेट खाते हैं और लेट जाते हैं तो कई अंगों पर दबाव पड़ता है और इसीलिए लगातार ऐसा करना कोई अच्छी बात नहीं है। कभी कभी अगर आप भरपेट खाने के बाद सो जाएं तो चलेगा, लेकिन रोज भरपेट भोजन कर लेने के बाद बिस्तर पर जाना ठीक नहीं है। आपको

खाना खाने के बाद भरपूर समय देना चाहिए। कम से कम डेढ़ घंटे से लेकर साढ़े तीन घंटे तक का वक्त तो बेहद आवश्यक है।

12.2 मासिक धर्म संबंधी विकार और इलाज
आसन, हठ योग और प्राणायाम के लगातार अभ्यास से मासिक धर्म को नियमित किया जा सकता है, क्योंकि कई महिलाओं में शारीरिक फिटनेस के अभाव में माहवारी पूरी नहीं हो पाती।

12.3 नाक की अलर्जी-रामबाण है कपालभाति

इसके लिए आपको बस एक या दो महीने तक लगातार कपालभाति का अभ्यास करना है, आपका साइनस पूरी तरह से खत्म हो जाएगा। अगर आप इसे सही तरीके से करते हैं, तो कपालभाति से सर्दी-जुकाम से संबंधित हर रोग में आराम मिलेगा। जिन लोगों को अलर्जी की समस्या है, उन्हें लगातार कपालभाति का अभ्यास करना चाहिए और इसकी अवधि को जितना हो सके, उतना बढ़ाना चाहिए। तीन से चार महीने का अभ्यास आपको अलर्जी से मुक्ति दिला सकता है। अगर कपालभाति का भरपूर अभ्यास किया जाए तो अतिरिक्त बलगम यानी कफ भी खत्म हो जाएगा। शुरू में आप 50 बार करें। इसके बाद धीरे-धीरे रोजाना 10 से 15 बार इसे बढ़ाते जाएं। चाहें तो इसकी संख्या एक हजार तक भी बढ़ा सकते हैं। ऐसे भी लोग हैं जो 500, 1000 या 1500 कपालभाति भी करते हैं। अभ्यास करते रहने से एक ऐसा वक्त भी आएगा, जब कोई ज्यादा बलगम नहीं बनेगा और आपका नासिका छिद्र हमेशा साफ रहेगा।

12.4 स्नान कैंसर और कैंसर- उपवास
अपने सिस्टम में कैंसर-कोशिकाओं की

संख्या को घटाने के सबसे आसान तरीकों में से एक है, उपवास। दरअसल, इन कोशिकाओं को सामान्य कोशिकाओं के मुकाबले कहीं ज्यादा भोजन की आवश्यकता होती है। इन्हें करीब तीस फीसदी ज्यादा भोजन चाहिए। अगर किसी दिन आप भोजन से परहेज करेंगे, तो अपने आप ही इन कोशिकाओं के स्तर में कमी आनी शुरू हो जाएगी।

12.5 शक्ति चलन क्रिया

कुछ खास तरह की साधना भी है जिसका अभ्यास करके आप अपने शरीर के भीतर हॉर्मोंस के स्तर को काबू में रख सकते हैं। हम 'शक्ति चलन क्रिया' और कुछ आसन सिखाते हैं, जिनसे पूरे सिस्टम को ठीक और संतुलित किया जा सकता है।

कैंसर से पीड़ित मरीजों की योग-अभ्यास ने कितनी मदद की है, इसका कोई सबूत या आंकड़ा तो नहीं है, लेकिन यह जरूर देखने में आया है कि ऐसे मरीजों को इन अभ्यासों से काफी फायदा हुआ है। कैंसर के वैसे मरीजों ने कीमोथेरेपी के प्रति जिस तरह की प्रतिक्रिया दी, उससे उनका इलाज करने वाले डॉक्टर भी हैरान रह गए। कुछ ऐसे मामले सामने आए हैं, जब कीमोथेरेपी के बाद मरीजों ने योगाभ्यास किया और बड़ी तेजी से ठीक हुए। उनका कैंसर योग-अभ्यास की वजह से ठीक हुआ, ऐसा तो नहीं कहा जा सकता, लेकिन इतना जरूर है कि मेडिकल इलाज के साथ-साथ योग-अभ्यास करने से मरीज को निश्चय ही फायदा हो सकता है।

12.6 गर्भावस्था को आसान बनाता है योग
हालांकि गर्भवती महिलाओं को योग के सभी तरह के अभ्यास करने की सलाह नहीं दी जाती, फिर भी कुछ खास तरह के योगाभ्यास

उनके लिए बहुत अहम है। योग उनकी गर्भावस्था, बच्चे को जन्म देने की प्रक्रिया और मातृत्व, इन सबके अनुभव को बहुत सुंदर बना सकता है।

गर्भवती महिलाओं को गर्भावस्था के बारे में जागरूक करने के लिए और उन्हें यह सिखाने के लिए इस अवस्था के आनंद को महसूस करने की खातिर अपने शरीर, मन और भावनाओं को कैसे आरामदायक बनाएं, 'ईशा-ताईमई' कार्यक्रम खास तौर पर तैयार किया गया है। इस कार्यक्रम में बताया जाता है कैसे एक सेहतमंद बच्चे को जन्म दिया जाए और बच्चे का ध्यान रखने का सबसे अच्छा तरीका क्या है।

12.7 अवसाद और उदासी को दूर भगाएं
योग में अवसाद को शरीर, मन और ऊर्जा के स्तर पर संभाला और संचालित किया जाता है। अगर जरूरत के हिसाब से तन, मन और ऊर्जा के बीच संतुलन बन जाता है तो जीवन में आनंदमय होना बहुत स्वाभाविक है। एक आनंदपूर्ण व्यक्ति में कभी अवसाद आ ही नहीं सकता।

12.8 योग से पोस्ट्रेट की बीमारी से छुटकारा, करे बटरफ्लाई व मंडूक

बटरफ्लाई व मंडूक योग को निरंतर करने से मुझे पोस्ट्रेट ग्लैंड में हुयी सिकुड़न से निरंतर आधे-आधे घंटे बाद पेशाब निस्तारण के लिए जाना पड़ता था। डॉक्टर को दिखाने पर उरीमाक्स-40 का उपयोग और शल्यचिकित्सा की सलाह दी। पिछले दो सालों से योग करने व विशेषरूप से योग में बटरफ्लाई व मंडूक को करने से रात में पेशाब निस्तारण के लिए उठना नहीं पड़ता और ना ही दिन में किसी बैठक आदि के बीच 2-3 घंटों तक उठने की आवश्यकता होती है। यह मंडूक योग का एक चमत्कारिक लाभ रहा जिसमें न कोई दवा का सेवन करना पड़ा और न ही शल्य चिकित्सा करानी पड़ी।

13.0 कुछ घरेलू उपाय

13.1 सर्दी दूर भगायें

जिन लोगों को सर्दी के रोग हैं और हर सुबह उन्हें अपनी नाक बंद मिलती है, उन्हें नीम, काली मिर्च, शहद और हल्दी का सेवन करना चाहिए। 10 से 12 काली मिर्च कूट लें। इन्हें दो चम्मच शहद में रात भर भिगोकर रखें। सुबह उठकर इसे खा लें और काली मिर्च को चबा लें। शहद में हल्दी मिला ली जाए तो वह भी अच्छा है। अगर आप सभी डेरी पदार्थों से बचकर रहते हैं तो अपने आप ही बलगम कम होता जाएगा। मैं सभी पाठकों का आभार व्यक्त करता हूँ क्योंकि आप पिछले 11- सप्ताह से मुझसे जुड़े रहे और आशा करता हूँ कि आप अवश्य ही अपने पौराणिककाल से वेद, पुराण व योग के विधाओं व उससे होने वाले लाभों की जानकारी से अवगत हुए होंगे। मुझे आपके सुझावों का इन्तजार रहेगा, जिसका मैं तहे दिल से स्वागत करता हूँ।

****समाप्त****