

स्थूलता एवं स्थूलता जनित मानसिक विकारों में प्राणायाम एवं व्यायाम की भूमिका : एक शास्त्रोक्त संदर्भित समीक्षा

स्वामी परमार्थदेव¹, स्वामी सोमदेव^{1*}, वरदान सैनी¹, सम्यक् सनातन चन्देल¹

¹पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखण्ड, भारत

*संवाद लेखक: स्वामी सोमदेव, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार-249405, उत्तराखण्ड, भारत

Email- swami.somdev@gmail.com

सारांश

स्थूलता एक प्रमुख पोषण संबंधी पुरानी स्थिति है जो विकसित और विकासशील दोनों देशों में महामारी के स्तर तक पहुंच गई है। स्थूलता को एक ऐसी स्थिति के रूप में परिभाषित किया गया है जिसमें किसी व्यक्ति का स्वास्थ्य अत्यधिक वसा संचय से नकारात्मक रूप से प्रभावित होता है। इस लेख का उद्देश्य स्थूलता से जनित मानसिक विकारों में प्राणायाम एवं व्यायाम की भूमिका पर गौर करना है। स्थूलता को हृदय रोग, मधुमेह मेलिटस टाइप 2, उच्च रक्तचाप, स्ट्रोक, दिल की विफलता, डिस्लिपिडीमिया, यूरिक एसिड और स्लीप एपनिया जैसी पुरानी और गंभीर बीमारियों के विकास में एक महत्वपूर्ण योगदानकर्ता के रूप में पहचाना गया है, जो कई अन्य लोगों के बीच नींद के दौरान भी अचानक मृत्यु का सबसे महत्वपूर्ण कारण है। अधिकांश शोध अध्ययनों से पता चला है कि स्थूलता के उपचार का मुख्य लक्ष्य वजन कम करना है। स्थूलता के उपचार के लिए दवा लेना एक विकल्प के रूप में अंतिम चिकित्सीय उपकरण होना चाहिए क्योंकि यह कई दुष्प्रभावों से जुड़ा हुआ है।

Abstract

Obesity is a serious metabolic debilitating illness that has escalated to alarming rates in both developed and developing countries. Obesity is characterized by a state in which excessive fat deposition that has a detrimental effect on a person's health. The purpose of this article was to look at the role of pranayama and exercise in obesity-borne mental disorders. Obesity has been identified as an important contributor to the development of chronic and serious diseases such as heart disease, type 2 diabetes mellitus, hypertension, stroke, heart failure, dyslipidemia, uric acid, and sleep apnea, which among many others is the most important cause of sudden death even during sleep. Most research studies have shown that the main goal of obesity treatment is to lose weight. Taking medication for the treatment of obesity should be the last therapeutic tool as an option as it has been linked to many side effects.

1. मतिर्वचः कर्मसुखानुबन्धं सत्त्वं विधेयं विशदा च बुद्धिः ।

ज्ञानं तपस्तत्परता च योगे यस्यास्ति तं नानुपतन्ति रोगाः ॥ (चरक संहिता)
अर्थात् जिसकी बुद्धि, वाणी और क्रिया स्वास्थ्य का अनुबन्ध बनाये रखने वाली होती है, मन स्वायत्त होता है, बुद्धि निर्मल रहती है, जो ज्ञाननिष्ठ, तपोनिष्ठ और योगनिष्ठ होता है उस पर रोगों का आक्रमण नहीं होता ।

अपार संसार सागर से पार जाने के लिए दिव्य उपहार के रूप में परमपिता परमेश्वर ने हमको बहुत ही सुन्दर साधन 'शरीर' और 'मन' दिया है । इन दोनों को स्वस्थ रखना अर्थात् शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य, सुखी जीवन के लिए परम आवश्यक तथ्य है। स्वास्थ्य के विषय में बहुत सुन्दर बात कही है -

2. सर्वमन्यत्परित्यज्य शरीरमनुपालयेत् ।

तद्भावे हि भवानां सर्वाभावः शरीरिणाम् ॥

मनुष्य को चाहिए कि संसार के समस्त कार्यों को छोड़कर प्रथमतः शरीर की रक्षा करे क्योंकि शरीर का नाश हो जाने पर सभी विषयों (भावों) का नाश हो जाता है । इसी श्लोक को चाणक्य राजनीति शास्त्र में इस प्रकार प्रस्तुत किया गया है-

3. सर्वमेव परित्यज्य शरीरमनुपालयेत् ।

शरीरस्य प्रणष्टस्य सर्वमेव विनश्यति ॥ (चाणक्यराजनीतिशास्त्र)

अर्थात् सबका परित्याग करके प्रथम शरीर (स्वास्थ्य) का रक्षण करें । क्योंकि शरीर नष्ट होने पर सबका नाश हो जाता है ।

वर्तमान समय में स्थूलता और उससे उत्पन्न (जनित) मानसिक विकारों की समस्या से मनुष्य वर्ग पीड़ित है। उल्लेखनीय है कि पूरे विश्व में 28 मिलियन लोग केवल स्थूलता व इससे संबंधित बीमारियों जैसे- टाइप-2 डायबिटीज, हृदय संबंधी बीमारियों, विभिन्न प्रकार के कर्क इत्यादि से अपनी जान गंवा रहे हैं। वर्तमान समय में हमारे देश भारत में स्थूलता की समस्या बहुत तीव्र गति से बढ़ रही है। एक अनुमान के अनुसार पूरे भारत में लगभग 30 मिलियन लोग स्थूलता की समस्या से पीड़ित हैं। अनियमित जीवन शैली के कारण हम विभिन्न प्रकार के मानसिक विकारों से पीड़ित हैं, इनमें से तनाव प्रमुख है। भारत वर्ष की लगभग 80% जनसंख्या किसी न किसी प्रकार के तनाव से ग्रस्त है न केवल वयस्क अपितु अल्प आयु के बच्चे भी तनाव से ग्रस्त हैं। वैज्ञानिक अनुंधान से यह प्रमाणित हुआ है कि तनाव से अनेक प्रकार के शारीरिक रोग भी उत्पन्न होते हैं। तनाव के कारण व्यक्ति की कार्यशैली भी बाधित होती है तथा व्यक्ति अपने जीवन के प्रति नकारात्मक एवं उदासीनता का भाव धारण कर लेता है। स्थूलता के कारण भी कई प्रकार के मानसिक विकार उत्पन्न होते हैं, क्योंकि हमारे मन एवं शरीर के मध्य एक गहन संबंध होता है। यदि हमारा शरीर रुग्ण होता है तो हमारा मन भी प्रभावित होता है ठीक इसी प्रकार मन के अस्वस्थ होने पर शरीर भी अस्वस्थ अनुभव करता है और निष्क्रिय हो जाता है फलस्वरूप शारीरिक श्रम न होने के कारण भी स्थूलता जैसे रोग उत्पन्न हो जाते हैं। इसी को वैज्ञानिक समुदाय सोमेटोसायकिक डिसऑर्डर (Somatopsychic disorder) के रूप में परिभाषित करते हैं। बिना कारण के कोई कार्य नहीं होता है, यदि किसी भी रोग का समुचित कारण पता चल जाए तो उसका निवारण सरल हो जाता है ।

प्राचीन काल से ही हमारे ऋषियों ने शरीर और मन के रोगों पर नियंत्रण पाने

के लिए तथा आरोग्य युक्त दीर्घायु पाने के लिए योग, ध्यान, प्राणायाम, व्यायाम को अपनाया था तथा उसका उपदेश हम सबके लिए भी किया है ।

स्थूलता के कारण- स्थूलता का मुख्य कारण अधिक शर्करा एवं वसायुक्त खाद्य पदार्थों का सेवन, शारीरिक गतिविधियों का अभाव तथा आनुवांशिक है। कुछ अन्य कारण हैं- मद्य का नित्य सेवन, अति भोजन, असमय भोजन, अध्यसन (पाचन के पूर्व भोजन करना), जंक फूड एवं शर्करा युक्त पेय का सेवन, अव्यायाम (व्यायाम का अभाव), रात्रि जागरण एवं दिवा शयन (दिन में सोना), मानसिक तनाव एवं चिन्ता, हाइपोथैरायडिज्म, गर्भनिरोधक दवायें, अवसादरोधी दवाएं एवं स्टेरॉयड का प्रयोग आदि।

स्थूलता के नकारात्मक प्रभाव

स्थूलता के परिणाम स्वरूप अनेक मनोवैज्ञानिक, सामाजिक एवं चिकित्सकीय समस्याएं उत्पन्न होती हैं-

मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक समस्याएं - 1. मानसिक अवसाद, 2. जीवन की अल्प गुणवत्ता, 3. आत्मग्लानि का भाव, 4. सामाजिक भेदभाव

चिकित्सकीय समस्याएं -1. टाइप-2 डायबिटीज 2. लीवर के रोग 3. स्ट्रोक (मस्तिष्क आघात) 4. दिल का दौरा या विफलता 5. उच्च कोलेस्ट्रॉल तथा रक्तचाप 6. धमनी की बीमारी 7. खरटि आना 8. वृक्क विफलता 9. स्तन एवं आंत के कैंसर 10. दमा आदि विकार उत्पन्न होते हैं।

इस प्रकार हम यह कह सकते हैं कि स्थूलता और इससे उत्पन्न मनोविकार अनेक रोगों के कारण हैं, यदि समय रहते इनका समुचित उपचार नहीं किया जाए तो जीवन अतिकष्टकारी हो जाता है । स्थूलता एवं स्थूलता जनित मनोविकारों के निवारण हेतु शास्त्रीय परम्परा में प्राणायाम तथा व्यायाम का अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान है जो निम्नलिखित शास्त्रीय प्रमाणों से स्पष्ट होता है ।

स्थूलता और स्थूलता जनित मानसिक विकारों का प्राणायाम से निवारण

शारीरिक और मानसिक रोगों, दोषों के शमन के लिए प्राणायाम बहुत शक्तिशाली है, ऋग्वेद में प्राण को औषधि, महौषधि एवं दैवीय शक्तियों का संवाहक कहा गया है ।

4. आ वात वाहि भेषजं वि वात वाहि यद्रपः ।

त्वं हि विश्वभेषजो देवानां दूत इयसे ॥ (ऋग्वेद 10.137.3)

हे प्राण! तुम औषध बनकर हमें प्राप्त हो तथा जो 'रप' अर्थात् अशुद्धि, विकार या रोग है, हे वात! अर्थात् प्राण 'वि वाहि' उनको दूर कर दो। हे प्राण! तुम विश्वभेषज अर्थात् सम्पूर्ण औषध हो, साथ ही तुम देवताओं के दूत हो, अर्थात् दिव्य भावों को प्रदान करने वाले हो। प्राणायाम के द्वारा स्वास्थ्य संपादन की विधि दैवी चिकित्सा है। शरीरस्थ च्यवन क्रिया (catabolism) को अश्विनीकुमार अर्थात् प्राण-अपान रूप (anabolism) दिव्यशक्ति के द्वारा संतुलित करके हम पूर्णारोग्य एवं पूर्णायु प्राप्त कर सकते हैं। शरीरस्थ रसों को फिर से यविष्ठ बनाने की विधि प्राणायाम है। प्राचीन ऋषियों ने प्राणविद्या के रहस्य को जानकर जिस योगविद्या का आविष्कार किया, अनन्त काल तक यही योगविद्या या प्राणविद्या आरोग्य, अमृतत्व और दीर्घ आयु पाने

के लिए सर्वोत्कृष्ट मानी जाती रहेगी। प्राण की प्रतिष्ठा ही अमृतत्व है, प्राण की उक्रान्ति ही मृत्यु है। प्राणायाम ही कुण्डलिनी जागरण, ऊर्ध्वरता होने, प्राणोत्थान या ब्रह्मचर्य की रक्षा का सर्वश्रेष्ठ मार्ग है। (प्राणायाम रहस्य)

5. प्राणायामेन युत्तन सर्वरोगक्षयो भवेत् । (हठयोगप्रदीपिका)
विधियुक्त किये हुए प्राणायाम से सर्व रोगों का नाश होता है।

6. दहन्ते ध्यायमानानां धातूनां हि यथा मलाः ।
तथेन्द्रियाणां दहन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात् ॥ (मनु)
जैसे अग्नि में धोंके जानेवाले धातुओं के मल नष्ट होते हैं, वैसे ही प्राणायाम के अभ्यास से मनादि इन्द्रियों के दोष नष्ट होते हैं।

7. प्राणायामैर्देहेद् दोषान्, धारणाभिश्च किल्बिषान् ।
प्रत्याहारेण संसर्गान्, ध्यानेना। नीश्वरान् गुणान् ॥ (मनु. 6.72)
प्राणायामों से शरीर और मन के (रागद्वेषादि) दोषों को भस्म कर दें, धारणाओं से पापाचरणों को नष्ट कर दें। प्रत्याहार से विषयों के संपर्कों को जला दें और ध्यान से काम क्रोध लोभ आदि दुर्गुणों को भस्म कर दें।

8. पवनो बध्यते येन मनस्तेनैव बध्यते ।
मनश्च बध्यते येन पवनस्तेन बध्यते ॥ (हठयोगप्रदीपिका)
जिससे वायु का निग्रह होता है उससे मन का भी निग्रह होता है और जिससे मन का निग्रह होता है उससे वायु का भी निग्रह होता है।

9. इन्द्रियाणां बलं प्राणास्तेषां यत्नेन निग्रहात् ।
विक्षेपहेतवो। क्षाणां दहन्ते दोषराशयः ॥
(योगसूत्रम्, नागोजीभट्टवृत्तिः 1-34)
प्राण ही इन्द्रियों का बल है। यदि प्राणों का निग्रह बलपूर्वक कर लिया जाये तो इन्द्रियों के विक्षेप के हेतु जितने भी दोष हैं वे सब जल जाते हैं।

10. मनो यत्र विलीयते पवनस्तत्र लीयते ।
पवनो लीयते यत्र मनस्तत्र विलीयते ॥ (हठयोगप्रदीपिका 4-23)
जिस आधार में मन का लय होता है, उसी आधार में प्राण का भी लय होता है और जहाँ प्राण का लय होता है, वहीं पर मन का भी लय होता है।

स्थूलता और स्थूलता जनित मानसिक विकारों का व्यायाम से निवारण

स्थूलता को दूर करने के लिए शास्त्रों में प्रमाणित संदर्भों का उल्लेख हमारे प्राचीन ऋषि-मुनियों ने किया हुआ है। इन उपायों में व्यायाम के शास्त्रीय महत्व को यहां पर प्रस्तुत किया गया है। व्यायाम शब्द का अर्थ है - (वि + आ + यम् + घञ्) व्यायाम शब्द का प्रयोग अनेक अर्थों में किया जाता है, जैसे- 1. विस्तार करना, फैलाना 2. कसरत, शारीरिक व्यायामों का अभ्यास 3. थकान, श्रम 4. प्रयत्न, चेष्टा 5. संघर्ष 6. दूरी की माप विशेष।

11. युत्ताहारविहारस्य युत्तचेष्टस्य कर्मसु।
युत्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुर्खहा ॥ (6-17)
जिसका आहार विहार (क्रीडा/ खेल/ भ्रमण करना/ चंक्रमण करना) नियमित है, कर्मों में चेष्टाएं जिसकी संयमित हैं, जिसकी मनः शान्ति

निश्चल है और जिसका सोना जागना उचित है, केवल उसी को यह योग सिद्ध होता है और उसके दुखों का नाश करने वाला होता है।

स्थूलता में उपयोगी विहार- तेज टहलना, दौड़ना, साइकिल चलाना, रस्सी कूदना, तैराकी, कुश्ती, सूर्य नमस्कार हैं।
हमारे शास्त्रों में व्यायाम के माध्यम से मानसिक और शारीरिक रोगों (स्थूलता) का निदान सर्वोत्तम माना गया है।

12. तुलभमगुणाकर्षधनुराकर्षणादिभिः ।
आयामो विविधो । इगानां व्यायाम इति कीर्तितः ॥ (धनुर्वेद)
व्यायामव्युत्पत्ति-तुल (मुद्गर तथा उसी प्रकार के घुमाये जाने वाले भारी आयुधों) को घुमाना, रस्सा खींचना, धनुष का आकर्षण करना इत्यादि (विविध कर्मों) से शरीर के विविध अङ्गों का जो आयाम होता है उसे व्यायाम कहते हैं।

यह व्यायाम शब्द की व्युत्पत्ति है तथा उसकी परिभाषा भी है, जो व्यायाम के कर्म को बहुत ही स्पष्ट और सरल कर देती है।
इसी प्रकार से व्यायाम को परिभाषित करते हुए सुश्रुत संहिता में कहा गया है कि -

13. "शरीरायासजनकं कर्म व्यायामसंज्ञितम् ।" (सुश्रुत)
शरीर में आयास (प्रयत्न/प्रयास/श्रम) उत्पन्न करने वाले कर्म व्यायाम कहलाते हैं।

14. व्यायामः स्थैर्यकराणाम् । (चरक)
व्यायाम शरीरस्थैर्य करने वालों में सर्वश्रेष्ठ है।

15. लाघवं कर्मसामर्थ्यं दीप्तोऽग्निर्मेदसः क्षयः ।
विभक्तघनगात्रत्वं व्यायामादुपजायत ॥
(अष्टाङ्गहृदयम्/सूत्रस्थानम्/अध्यायः 2/10)
भावार्थ- व्यायाम करने से शरीर हल्का हो जाता है, कार्य-शक्ति एवं जठराग्नि बढ़ जाती है, मेद (शरीर की चर्बी) नष्ट हो जाती है और शरीर की मांसपेशियाँ पुष्ट होकर स्पष्टरूप दिखाई पड़ने लगती हैं।

16. व्यायामः शरीरायासजननं कर्म व्यायाम उच्यते ।
व्यायामात् कर्मसामर्थ्यं दीप्तोऽग्निर्मेदसक्षयः ॥

17. सुश्लिष्टघनगात्रत्वं स्थैर्यमुत्साहकांतयः ।
श्रमक्लमपिपासोष्णशीतादीनां सहिष्णुता ॥

18. शरीरोपचयो मांसं स्थिरं स्याद् बलवर्धनम् ।
वयोरूपगुणैर्हीनमपि कुर्यात् सुदर्शनम् ॥

(28 व्या. 145-147 कैयदेवनिघण्टु/ विहार वर्ग)
जिस कर्म से शरीर का परिश्रम होता है उसे व्यायाम कहते हैं। व्यायाम-शक्तिवर्धक, अग्निदीपक, मेद का शोषण कर शरीर को सुदृढ़, सुश्लिष्ट एवं ठोस बनाने वाला तथा उत्साहजनक एवं कान्तिदायक होता है। यह श्रम (थकावट), क्लम (सुस्ती), पिपासा, उष्ण-शीत आदि का बनाने वाला,

शरीरवृद्धिकर, मांस को स्थिर करने वाला, बलवर्धक है। व्यायाम से वय, रूप, गुण से हीन पुरुष भी सुन्दर हो जाता है।

19. व्यायाम कुर्वतो जन्तोर्विरुद्धमपि भोजनम् ।
विदग्धमविदग्धं वा निर्देषं परिपच्यते ॥

20. न चैन सहस्राक्रम्य जरा समधिगच्छति ।
न चास्ति सदृशं तेन किञ्चित् स्थूलतापकर्षणम् ॥

21. न च व्यायामिनं मर्त्यं मयन्त्यरयो बलात् ।
नियुं कुशलै साद्धं पाहाघातं च युत्तितः ॥

22. सर्वेष्वृतुष्वहरहः पुंभिरात्महितैषिभिः ।
बलस्यार्थेन कर्तव्यो बलिभिः स्निग्धभोजिभिः ॥

(28 व्यायाम. 148-151 कैयदेवनिघण्टु/ विहार वर्ग)

व्यायाम करने वाले पुरुष का भोजन ठीक से पक्व हो जाता है, पाचन जन्य कोई विकार नहीं होने पाता। व्यायामशील पुरुष को बुढ़ापा जल्दी नहीं आता। व्यायाम से बड़ कर कोई दूसरा स्थूलतानाशक उपाय नहीं है। व्यायाम करने वाले पुरुष को शत्रु भी परास्त नहीं कर पाते। कुशल एवं हितंषी पुरुषों के साथ कुशती तथा पादाघात का सेवन युत्तिपूर्वक सभी ऋतुओं में प्रतिदिन करें। बलवान तथा स्निग्ध भोजन करने वाले पुरुष अर्ध बल से इसका प्रयोग करें। शीतकाल में यह अति हितकर तथा वसन्त में किञ्चित् हितकर है।

23. सत्वानामपि लक्ष्यते विकृतिमच्चित्तं भयक्रोधयो ।
उत्कर्षं स च धन्विनां यदिवः सिध्यन्ति लक्ष्ये चले
मिथ्यैव व्यसनं वदन्ति मृगयामीदृग्विनोदः कुतः ॥

(शाकुन्तल, वैद्यकीयसुभाषितसाहित्यम्, व्यायाम विज्ञानीय-7)
चरबी का नाश होने से तोंद घटकर शरीर हलका और उद्योग क्षम बनता है, जिन प्राणियों की शिकार की जाती है उनके चित्त पर भय और क्रोध का प्रभाव होता है, वह भी देखने को मिलता है, चलायमान लक्ष्य पर जब बाण वेध करने में सफल होते हैं तब धनुर्धारियों के लिए वह एक आत्मगौरव की बात होती है; तात्पर्य, मृगया को व्यर्थ में व्यसन कहते हैं, इससे अधिक मनोविनोद कहाँ से प्राप्त होगा।

24. खिन्नं विनोदयति मानसमातनोति स्थैर्यं चले वपुषि लाघवमादधाति ।
उत्साहबुद्धिजननीं रणकर्मयोग्यां राज्ञां मुधैव मृगयां व्यसनं वदन्ति ॥
(चण्डकौशिक वैद्यकीयसुभाषितसाहित्यम्, व्यायाम विज्ञानीय-8)
मृगया (आखेट, लक्ष्य का पीछा करना, दौड़ना) खिन्न के लिए मनोविनोद है, अर्थात् मन के विकारों पर नियंत्रण। मन (के क्षेत्र या क्षितिज) को विस्तृत करती है, दुर्बल शरीर में बल और लाघव उत्पन्न करती है; इस प्रकार उत्साह और बुद्धि बढ़ानेवाली, युद्ध कर्म का सम्यक् अभ्यास दिलानेवाली राजाओं की मृगया को व्यर्थ में व्यसन कहते हैं।

25. आदित्यस्य नमस्कारं ये कुर्वन्ति दिने दिने ।
जन्मान्तरसहस्रु दारिद्रं नोपजायते ॥

(वैद्यकीयसुभाषितसाहित्यम्, व्यायाम विज्ञानीय-12)

जो प्रतिदिन (प्रातःकाल) सूर्यनमस्कार (व्यायाम) करते हैं उनमें इस जन्म में नहीं, आनेवाले अनेक जन्मजन्मान्तरों में भी दारिद्र्य उत्पन्न नहीं होता।

26. श्रमक्लमपिपासोष्णशीतादीनां सहिष्णुता ।

आरोग्यं चापि परमं, व्यायामादुपजायते ॥ (सु.चि. अध्याय 24)

शरीर की वृद्धि, चमक (तेज), सब अङ्गों की सुडौलता, जठराग्नि की तीव्रता, आलस्य का अभाव, स्थिरता, हल्कापन, निर्मलता; परिश्रम-थकावट-प्यास गर्मी-सर्दी इन को सहने की शक्ति, और उत्तम स्वास्थ्य, ये सब लाभ व्यायाम से उत्पन्न होते हैं।

27. न चास्ति सदृशं तेन, किञ्चित् स्थूलतापकर्षणम् ।

न च व्यायामिनं मर्त्यमर्दयन्त्यरयो बलात् ॥ (सु.चि. अध्याय 24)

स्थूलता को घटाने के लिये व्यायाम जैसा अन्य कोई उपाय नहीं है। और व्यायाम के अभ्यासी मनुष्य को शत्रु भी जबरदस्ती पीड़ित नहीं कर सकते।

28. वयोरूपगुणे नमपि कुर्यात् कुर्यात् सुदर्शनम् ।

व्यायाम कुर्वतो नित्यं विरुद्धमपि भोजनम् ॥

29. विदग्धमविदग्धं वा, निर्देषं परिपच्यते।

व्यायामो हि सदा पथ्यो, बलिनां स्निग्धभोजिनाम् ॥

नवीन आयु और सुन्दर रूप से वियुक्त मनुष्य को भी व्यायाम, सुन्दर और दर्शनीय बना देता है। नित्य व्यायाम करने वाले मनुष्य के द्वारा, विरुद्ध गुण वाला, पक्का या कच्चा भी भोजन खा लिया जाता है तो वह भी पच जाता है और कोई दोष उत्पन्न नहीं करता है। चिकने पदार्थ खाने वाले मनुष्यों के लिये तो व्यायाम सदा हितकारी है।

30. स च शीते वसन्ते च, तेषां पथ्यतमः स्मृतः ।

सर्वेष्वृतुष्वहरहः, पुम्मिरात्महितैषिभिः ॥

सर्दी के मौसम में और वसन्त ऋतु में तो व्यायाम अत्यन्त ही हितकारक है। अपना कल्याण चाहने वाले मनुष्यों को सभी ऋतुओं में प्रतिदिन व्यायाम करना चाहिये।

31. शनैरर्थ, शनै पन्थाः, शनै पर्वतमारुहेत् ।

शनैर्विद्या च धर्मश्च, व्यायामश्च शनै शनै ॥

(चाणक्यनीतिशास्त्र, वैद्यकीयसुभाषितसाहित्यम्, व्यायाम विज्ञानीय-4)

व्यायाम हेतु विधि

धीरे-धीरे धनोपभोग लेना चाहिए, धीरे-धीरे मार्गगमन करना चाहिए, धीरे-धीरे पहाड़ों पर चढ़ना चाहिए, धीरे-धीरे विद्या और धर्म का साधन करना चाहिए और धीरे-धीरे व्यायाम करना चाहिए।

जो भी और जितना भी व्यायाम करना हो, धीरे-धीरे करें, जिससे करते समय न श्वास फूलने की प्रतीति हो, न करने के पश्चात् थकावट। वस्तुतः शारीरिक शक्ति के अनुसार व्यायाम करने से प्रसन्नवृत्ति (विचारी) मनुष्यों की स्वास्थ्य सम्पदा बढ़ती है।

व्यायाम की दृष्टि से शरीरसंवर्धनात्मक आसन ही उपयुक्त होते हैं। आसन अङ्गलाघव उत्पन्न करने वाले हैं परन्तु इसके लिए प्रतिदिन एक आसन दीर्घ काल तक करने की अपेक्षा अनेक आसन थोड़ी-थोड़ी देर तक करना, प्रतिदिन कुछ नये-नये आसनों को बदलते रहना और इस प्रकार परिवर्तन के साथ अधिक से अधिक आसनों को करने का अभ्यास श्रेयस्कर है।

आसन और नमस्कार वैद्यकीय दृष्ट्या आदर्श व्यायाम हैं। आसन को

योग का अंग होने से 'योगिक' कह सकते हैं। सूर्यनमस्कार में व्यायाम के अतिरिक्त भगवान सूर्य की आराधना, पूजा, नामस्मरण, तीर्थसेवन इत्यादि दैवी कर्म होने से उसको 'दैवीव्यायाम' कह सकते हैं। अधिकसंख्य व्यायाम केवल शरीरबलवर्धक होते हैं उनको 'शारीरिक व्यायाम' कह सकते हैं। केवल शारीरिक व्यायामों की अपेक्षा योगिक तथा दैवी व्यायाम अधिक श्रेयस्कर हुआ करते हैं, क्योंकि उनमें शरीर के साथ मन के भी सहयोग की आवश्यकता होती है।

इन प्रकारों के अतिरिक्त वैयक्तिक और सांघिक करके भी व्यायाम के दो प्रकार होते हैं। आसन, मलखंब, सूर्यनमस्कार, दण्ड-बैठक ये वैयक्तिक व्यायाम के और कुश्ती, खेलों की प्रतियोगिताएँ तथा शर्तें (Competitions and races), फुटबाल, हॉकी, कबड्डी इत्यादि सांघिक व्यायाम के उदाहरण हैं। वैयक्तिक व्यायाम मनुष्य अपनी इच्छा और शक्ति के अनुसार कर सकता है और करता भी है जिससे व्यायाम का अतियोग और तज्जन्य विविध रोग होने की संभावना बहुत कम हुआ करती है। मनुष्य को अपना प्रपंच चलाने के लिए तथा जीविका कमाने के लिए कूटना, पीसना, कपड़े धोना, बर्तन माँजना, लकड़ी चीरना, जमीन खोदना, बोझ उठाना तथा ढोना इत्यादि विविध शारीरिक परिश्रम करने पड़ते हैं। व्यावहारिक दृष्ट्या ये परिश्रम यद्यपि व्यायाम नहीं कहलाते हैं तथापि शास्त्रीय दृष्ट्या ये व्यायाम ही होते हैं।

32. हठस्य प्रथमाङ्गत्वादासनं पूर्वमुच्यते ।

कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चाङ्गलाघवम् ॥ (हठयोगप्रदीपिका)
हठयोग का प्रथम अंग होने से आसन (के गुण और उनकी विधि) को प्रथम कहते हैं। आसन (शरीर तथा मन में) स्थैर्य, आरोग्य और अंगलाघव उत्पन्न करते हैं।

स्थूलता में उपयोगी आसन

जन-जन को योग से जोड़ने का भगीरथ पुरुषार्थ करने वाले युगपुरुष योगर्षि श्री परम पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज जिन्होंने करोड़ों लोगों को प्राणायाम, आसन, व्यायाम के माध्यम से स्थूलता और स्थूलता जनित मानसिक रोगों को दूर करने का प्रमाणिक एवं वैज्ञानिक उदाहरण संसार के समक्ष प्रस्तुत किया है। जिसे देश और दुनिया के लोगों ने प्रत्यक्ष रूप से अनुभव किया है। श्री स्वामी जी महाराज के अनुसार स्थूलता और मानसिक रोगों के लिए निम्नलिखित प्रणायाम और व्यायाम आवश्यक रूप से करने चाहिए। यथा-

प्राणायाम- भस्त्रिका, कपालभाति, बाह्य प्राणायाम, अग्निसार क्रिया, उज्जायी, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, उद्गीथ आदि।

व्यायाम एवं आसन- दौड़ लगाना, योगिक-जाँगींग, चयनित दण्ड-बैठक, त्रिकोणासन, चन्द्रासन, पादहस्तासन, द्विचक्रिका आसन, वक्रासन, चक्की आसन, भुंगासन, खगासन, विपरीत नौकासन, अर्धहलासन, पादवृत्तासन, नौकासन एवं मानसिक विश्रान्ति के लिए श्वासन/योग निद्रासन आदि । उपर्युक्त शास्त्रीय प्रमाण हमें प्राणायाम एवं व्यायाम की महत्ता का बोध कराते हैं तथा स्थूलता एवं स्थूलता जनित मानसिक विकारों के साथ-साथ अन्य रोगों के निराकरण में अपनी उपयोगिता को भी दर्शाते हैं। वर्तमान परिस्थितियों में यदि मनुष्य इस शास्त्रीय मार्ग एवं उपायों को अपनायेगा तो वह निश्चित ही इन विकारों से मुक्त होकर दिव्य योगी, निरोगी, उपयोगी, उद्योगी, सहयोगी बनकर दीर्घायुष्य को प्राप्त होगा।

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःख भाग्भवेत् ॥

सन्दर्भ

1. वैद्यकीयसुभाषितसाहित्यम्, आयुर्वेदाचार्य डॉ. भास्कर गोविन्द घाणेकर, प्रकाशक - चौखम्भा प्रकाशन (संस्करण - 2012)
2. स्वस्थवृत्तम्, डॉ. अशोककुमारमिश्र, प्रकाशक - चौखम्भा प्रकाशन (संस्करण - 2010)
3. मन (क्रियाविधि व उन्नति के उपाय), वेदप्रकाश आर्य, प्रकाशक - जय माया ऑफसेट, (संस्करण-चतुर्थ 2021)
4. स्वस्थवृत्त विज्ञान, रामहर्ष सिंह, प्रकाशक - चौखम्भा संस्कृत प्रतिष्ठान, (संस्करण - 2017)
5. प्राणायाम रहस्य, स्वामी रामदेव, प्रकाशक - दिव्य प्रकाशन, (संस्करण-2009)
6. स्वास्थ्य समाचार पत्रिका, प्रकाशक - आयुर्वेद संकाय - काशी हिन्दू विश्वविद्यालय बनारस, (अगस्त 2017)
7. संस्कृत हिन्दी शब्दकोश, वामन शिवराम आपटे, प्रकाशक - कमल प्रकाशन