ROOTINDEXING JOURNAL ABSTRACTING AND INDEXING SERVICE
INTERNATIONAL ADVANCE JOURNAL OF ENGINEERING, SCIENCE AND MANAGEMENT (IAJESM)
July-December 2023, Submitted in December 2023, iajesm2014@gmail.com, ISSN -2393-8048
Multidisciplinary Indexed/Peer Reviewed Journal. SJIF Impact Factor 2023 =6.753

''योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा शारीरिक एवं मानसिक स्वस्थता''

Vatsala Gupta, Research Scholar, O.S.G.U., Hisar, vatsala.gupta1983@gmail.com
Dr. N.P. Giri, Professor, Yoga and Naturopathy, O.S.G.U., Hisar
Dr. Ramakant Mishra, Chief Coach and Yoga Trainer, Rajasthan University

भूमिका

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा का नाम आते ही हम हमारे शरीर के प्रति सजग और जागरूक हो जाते है। अर्थात् हमारे शरीर का प्रत्येक अंग और इंद्रियां योग और प्राकृतिक चिकित्सा से प्रभावित रहता है। योग केवल शारीरिक क्रियाओं का क्रम नही बल्कि यह मन का शुद्धिकरण है। योग हमारे मन के विकारों को दूर करता है। तथा यही नही योग द्वारा हम हमारे जीवन को ऊर्जावान, कर्मशील, सद्भावी और निरोगी बनाते है।

प्रकृति के पंच तत्व आकाश, वायु, पृथ्वी, जल और अग्नि से हमारा शरीर बना है। और इसमे विलीन हो जाएगा। अतः इसे स्वस्थ और निरोगी रखना हमारे जीवन का परम् उद्देश्य है।

अतः योग और प्राकृतिक चिकित्सा हमारे शारीरिक, आध्यात्मिक, सामाजिक, व्यवहारिक और मानसिक स्वास्थ्य को स्वस्थ और आकर्षक बनाते है। सांसारिक प्रगति के अनेक सोपानों पर विजय के साथ हमारे वैज्ञानिक अनुसंधानों एवं आविष्कारों ने आज मानव जीवन का कायाकल्प कर डाला है। सुख सुविधाओं के नित नए साधन भौतिक जीवन में मानव के लिए समर्पित होता आ रहा है। उस मशीनी जिंदगी में अर्थ एवं सम्पति की लालसा ने प्रतिस्पर्धा के चलते आदिकाल से चली आ रही परंपराओं व आदर्शों को भूलकर जीवन मृत्यु में गिरावट के साथ भोग व भौतिक विलासिता में जकड़ जाने के कारण मानसिक तनाव का दुष्परिणाम देखने को मिल रहा है। जिससे डाइबिटीज, उच्च रक्तचाप, एसीडिटी, मोटापा, कब्ज एवं केंसर जैसे रोगों ने सीमा पार कर डाली है।

प्रश्न यह है कि मानसिक तनाव, शारीरिक अक्षमताओं को कैसे रोके? क्या हम वर्तमान वैज्ञानिक युग के साथ जीने का अधिकार नहीं रखते! यह तो व्यवहारिक है और न ही आवश्यक।

इन संपूर्ण परिस्थितियों के मध्यनजर मनुमय मात्र के लिए शारीरिक, बौधिक एवं मानसिक नैतिकता को क्षीण होने से बचाने का उपाय केवल मात्र योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के साथ है।

विषय वस्तुः— योग, प्राकृतिक चिकित्सा, शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा शरीर को आरोग्य तथा शक्तिशाली बनाता है। ये हमारे शरीर को सुयोग्य, सबल और सुव्यवस्थित बनाते है।

- योग व प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति केवल रोगियों के लिए नही अपितु स्वस्थ व्यक्ति के लिए अत्यंत लाभकारी है।
- शारीरिक व्याधियों और मानसिक विकारो को दूर करने में योग और प्राकृतिक चिकित्सा अत्यंत लाभकारी और अनिवार्य है।
- योगाभ्यास द्वारा शरीर के सभी अंग भली प्रकार से काम करने लगते है।
- योगाभ्यास से मांसपेशियां सुदृढ़ बनती है।
- योगाभ्यास से शरीर में लचीलापन और संतुलन बनता है।
- योगाभ्यास से व्यक्ति का मन शांत और चित एकाग्र होता है। योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा हमारे अंगों व उपांगों को सक्षम बनाकर शरीर की आंतरिक प्रक्रियाओं पर शुभ प्रभाव डालती है, मन शांत होता है, विवेक का ज्ञान होता है, उचित—अनुचित का भान होता है। जिससे शारीरिक एवं माानसिक स्वस्थता कायम रहती है।
- योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा हमारे अंगों व उपांगों को सक्षम बनाकर शरीर की आंतरिक प्रक्रियाओं पर शुभ प्रभाव डालती है मन शांत होता है, विवेक का ज्ञान होता है, उचित—अनुचित का भान होता है। जिससे शारीरिक एवं माानसिक स्वस्थता कायम रहती है।

योगः—

योग शब्द संस्कृत व्याकरण युज धातु से बना है योग का मतलब जोड़ना या मिलान करना पांतजल योग सूत्र के अनुसार ''योगाचित वृति निरोध'' चित की वृतियों का निरोध ही योग है। जीवात्मा परमात्मा का मिलन ही योग है। अंग्रेजी शब्दकोश में योग का अर्थ चिंतन आसन बतलाया गया है।

योग हमें ऊर्जा प्रदान करता है मन में आए सभी नकारात्मक विचारों विचारो को मुक्त कर सकारात्मक की ओर ले जाता है। योग हमारी आत्मचेतना का एक जो मन, शरीर, वृद्धि को संतुलित कर तनावमुक्त करके शारीरिक स्वस्थता के साथ वैदिक जीवन की क्रियाओं को भलीभांति व आसानी से क्रियान्वित

Scientific Indexing Services

करने में मदद तो करता ही है परंतु इसे जीवन शैली के रूप में अपनाया जाए तो मानव सौ वर्षों तक जीवन
यापन कर सकता है।

योग से स्वास्थ्य सुधार रोगों की रोकथाम रोगो के उपचार के लिए कई आसन उपयोगी है पर मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक स्वास्थ्य उत्तम बनाने का अष्टांग योग एक सुगम रास्ता है। मोटापा, गैस, कब्ज रोग, अम्लपित, उदर रोग, कमर दर्द, वात रोग, श्वास रोग, डिप्रेशन, उच्च रक्तचाप हृदय रोगों आदि से मुक्त होने में सहायक सिद्ध होता है। महर्षि पतंजली द्वारा प्रतिपादित योग कोई पंथजीवी सम्प्रदाय नही यह जीवन जीने की पद्धति है।

प्रकृति रहन–सहन एवं प्रकृति प्रदत खान–पान से शरीर के स्वस्थ रखना तथा रोग व बीमार होने पर प्राकृतिक पंच तत्वों का प्रयोग करके निरोग हो जाना ही प्राकृतिक चिकित्सा है।

प्राकृतिक चिकित्साः–

प्राकृतिक चिकित्सा पंच भूतात्मक चिकित्सा है जो अनादिकाल से है आकाश, वायु, अग्नि, जल एवं पृथ्वी पर केन्द्रित है। मानव शरीर इन्हीं तत्वों से निर्मित है, शरीर में इन तत्वों का असंतुलन ही रोग पैदा करता है जिसे विजातीय द्रव्यों के संग्रह के रूप में मिलता है। विजातीय द्रव्य के असंतुलन से मल संग्रह को पंच महाभूतों द्वारा संतुलित करना ही प्राकृतिक चिकित्सा है। जो रक्त की अशुद्धि एवं शरीर में जीवन शक्ति की कमी को दूर करती है। जो केवल प्राकृतिक चिकित्सा से ही संभव है।

योग का शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में उपयोगिता व महत्वः–

1- बुद्धि का तेज होना व स्मरण शक्ति बढ़ना प्राणायाम और विशिष्ट आसनों द्वारा स्वच्छ वायु और ऑक्सीजन का समावेश फेफड़ो में पहुंचती है। जिससे शरीर और मन में चुस्ती–फुर्ती आ जाती है। शीर्षासन बुद्धि को तीव्र बनाने और स्मरण शक्ति बढ़ाने में उपयोगी है।

2- मानसिक अनुशासन अष्टांग योग व नियम की पालना करने वाला व्यक्ति अपनी आवश्यकताओं पर संयम, इच्छाओं और मानवीय भावनाओं को नियंत्रित, संवेग व विचारों आदि को संतुलित रखता है।

3- मानसिक संतुलन पद्मासन या सुखासन में जब व्यक्ति बैठता है तो आंखों को बंदकर मन में शांति की अनुभुति दिमाग से समस्त विचारों से मुक्त होता है। तब चेहरे पर आपार शांति और मन सुख की अनुभूति मानसिक खुशी को प्रकट करता है। थकावट से मुक्ति योग द्वारा मानसिक संतुष्टि और परम् शांति द्वारा व्यक्ति दिनचर्या की भाग–दौड़ और झमेलों से थकान से मुक्ति पाता है। श्वासन करके पुनः तरोताजा और ऊर्जावान महसूस करने लगता है।

4- शारीरिक क्रियाओं का उचित कार्य योगाभ्यास या योगासनों द्वारा शारीरिक अंग सुदृढ़ होते है। साथ ही समस्त शारीरिक क्रियाएं और अंगों के कार्य सुचारू रूप से होने लगते है।

5- श्वसन प्रणाली में ऑक्सीजन का उचित आदान–प्रदान होने लगता है। प्राणवायु अंदर–बाहर लयबद्धता से जाने पर (प्राणायाम अनुलोम–विलोम आदि) फेफड़े मजबूत बनते है।

6- पाचन विकारों से मुक्ति मिलती है। वज्रासन, पवनमुक्तासन, कटी चक्रासन, हस्त पादासन, उष्ट्रासन, धनुरासन, भुजंगासन आदि सभी आसनों द्वारा पाचन क्रिया प्रणाली में सुदृढ़ता और पाचन अंग अधिक क्रियाशील होते है, जिससे कब्ज, एसीडिटी, गैस आदि से मुक्ति मिलती है।

7- मांसपेशियां मजबूत बनती है तथा शरीर में लचीलापन और दृढ़ता आती है। शरीर प्रत्येक कार्य करने में सक्षम और सुदृढ़ बनता है। घुटनों में दर्द, जोड़ों का दर्द वायु विकारो से निजात मिलती है।

8- रक्त परिसंचरण तंत्र को योगाभ्यास से रक्त प्रवाह में सहायता मिलती है शरीर की रक्त वाहिनियों में रक्त का नियमन उचित प्रकार से होता है जिससे रक्त प्रवाह संतुलित रहता है। मानसिक शांति प्राप्त होने व ऑक्सीजन ही पर्याप्ता प्राप्त होने से उच्च रक्तचाप व निम्न रक्तचाप जैसी समस्याओं से निजात् मिलती है।

9- अंतःस्त्रावी तंत्र हमारे शरीर के हार्मोन्स को नियंत्रित और आवश्यकतानुसार बनाता और उपलब्ध करवाता है। जिससे थाइरॉइड, मधुमेह, अवसाद, मासिक धर्म अनियमितता जैसी बीमारियों का प्रकोप नही बढ़ता है। योगाभ्यास से शरीर के सभी हार्मोन्स नियमित बनते और संतुलित रहते है। प्राणायाम व सूक्ष्म व्यायाम इन सब में अधिक लाभप्रद रहते है।अतः शरीर के समस्त अंगो की मजबूती और लचक, उचित कार्य, अच्छी और स्वस्थ स्थिति में रखना योगाभ्यास द्वारा संभव है। फेफड़ों की मजबूती, रक्त प्रवाह, हड्डियों की मजबूती, मांसपेशियों का लचीलापन, हार्मोन्स की

नियमितता पाचन संबंधी विकार आदि सभी में योग अत्यंत लाभकारी और आवश्यक भूमिका निभाता है।

इसी प्रकार योग के साथ–साथ प्राकृतिक चिकित्सा का समावेश मनुष्य शरीर को वरदान स्वरूप है, क्योंकि मनुष्य का शरीर पंच तत्वों से मिलकर बना है (आकाश, वायु, जल, अग्नि और पृथ्वी) और इसी में विलीन हो जाएगा।

प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांतो के अनुसार शरीर, मन, और आत्मा तीनों की स्वास्थ्य सामंजस्य का नाम ही पूर्ण स्वास्थ्य है। प्राकृतोपचार में इन तीनों की स्वास्थोन्नति पर बराबर ध्यान रखा जाता है। चूंकि परमात्मा ने स्वयं का अंश इस मनुष्य शरीर को दिया है अतः शरीर की स्वस्थता अनिवार्य है तथा प्राकृतिक चिकित्सा शारीरिक स्वास्थ्य के साथ–साथ मानसिक स्वास्थ्य को अधिक महता देती है। प्राकृतिक चिकित्सा मानती है कि मनुष्य के शरीर के स्वास्थ्य का संबंध उसके मन और आत्मा से घनिष्ट होता है। अतः यदि मन स्वस्थ है तो व्यक्ति का शरीर तो स्वयं ही स्वस्थ रहेगा। प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति में प्राकृतिक रूप से जीवन जीने, रहन–सहन, सात्विकता और संयम पर अधिक आधारित रहते है। पंचतत्वों का संतुलन, शुद्ध व सात्विक आहार, खान–पान पर विशेष ध्यान व मन के संयम के लिए आध्यात्म की ओर विश्वास को प्रधानता दी जाती है। शरीर को स्वस्थ रखने और मानसिक स्वस्थ्य को सबल रखने के लिए प्राकृतिक चिकित्सा पंच तत्वों पर आधारित है तथा आहार चिकित्सा का विशेष महत्व रखती है। अधिक भोजन भी हमारी मानसिक और शारीरिक स्वस्थ्य को हानि पहुंचाता है। इस लिए प्राकृतिक चिकित्सा में उपवास चिकित्सा को प्रधानता दी जाती है। योग भी प्रकृति की देन है इसलिए प्राकृतिक चिकित्सा और योग दोनों एक दूसरे के सहायक है या हम ऐसा भी कह सकते है कि ये दोनों वो गाड़ी के दो पहिये है जो साथ मिलकर स्वास्थ्य प्रदान करते है।

प्राकृतिक चिकित्सा का शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में उपयोगिता व महत्वः–

- यदि हम शारीरिक रूप से प्राकृतिक चिकित्सा से स्वस्थ शरीर की कामना करते है तो व्यायाम उपवास एवं षट्कर्म को उपयोग में लाकर।
- प्राकृतिक रूप से शरीर को उच्चतम् स्वास्थ्य की ओर ले जा सकते है। ये हमें जीवन जीने की कला से जोड़ता है चूंकि हम जितना शरीर को प्रकृति के पास ले जाएंगें उतना ही जीवन सरल और व्यवस्थित रहेगा।
- जिसमें नियमों की पालना, आध्यत्म पर विश्वास और संयमित खान–पान शामिल होगा।
- औषधिरहित चिकित्सा को ही प्राकृतिक चिकित्सा कहा जाता है।
- प्राकृतिक चिकित्सा का मानना है कि जहाँ विकारों की अधिकता होगी वो ही रोग और बीमारी का कारण है।
- प्राकृतिक चिकित्सा मनोदशा को ठीक करके शारीरिक रोगों को ठीक करने की पद्धति के नाम से भी जानी जाती है। प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली में पहले रोग ही जड़ पर ध्यान दिया जाता है और विजातीय द्रव्यों और अपशिष्ट पदार्थों को शरीर से बाहर निकाला जाता है।
- नेति, धोति, वमन, बस्ती क्रिया, कटि स्नान, मिट्टी–पट्टी, गर्म–ठंडा सेक आदि द्वारा शरीर के अपशिष्ट पदार्थो का विरेचन किया जाता है। तत्पश्चात् रोगी को अनुकूल व्यवहार में लाया जाता है। इसमें उपवास चिकित्सा की बहुत सहायता मिलती हैं।
- पेट/उदर संबंधी बीमारियों, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, सिरदर्द, दमा और जिगर संबंधी विकार जैसी अधिकांश बीमारियों में नियमित व्यायाम और सरल उपचार को अपनाकर शारीरिक अंगों को मजबूती और मन की शांति की प्राप्ति करना ही प्राकृतिक चिकित्सा का मूल उद्देश्य है।
- नेति से नस्य समस्याएं, धौति व वमन से अमाश्य संबंधी विकारों से मुक्ति, बस्ती क्रिया (एनिमा) द्वारा छोटी व बड़ी आंतों की सफाई अर्थात् मलाश्य द्वारा अंदरूनि अपशिष्ट पदार्थो से शरीर को मुक्ति प्रदान करना।

प्राकृतिक चिकित्सा में मिट्टी चिकित्सा व जल चिकित्सा का योगदानः–

मिट्टी चिकित्साः–

मिट्टी ऐसा सर्वसूक्ष्म साधन है जिसका उपयोग कर प्रकृति का प्रत्येक जीव–जंतु, पेड़–पौधे व जैविक पदार्थ जीवन शक्ति प्राप्त करते है। मिट्टी का सर्वांग लेप या मिट्टी स्नान, मिट्टी की पट्टी लेप आदि का उपयोग शारीरिक और मानसिक विकारों को शांति प्रदान करने वाला होता है। उपचरात्मक दृष्टि से रोग व रोगी के लिए मिट्टी के विभिन्न रूपों को प्राकृतिक चिकित्सा में काम में लिया जाता है।

ROOTINDEXING
JOURNAL ABSTRACTING AND INDEXING SERVICE
INTERNATIONAL ADVANCE JOURNAL OF ENGINEERING, SCIENCE AND MANAGEMENT (IAJESM)
July-December 2023, Submitted in December 2023, iajesm2014@gmail.com, ISSN -2393-8048
Multidisciplinary Indexed/Peer Reviewed Journal. SJIF Impact Factor 2023 =6.753

1- मृतिकामय लोम मिट्टीः— इसमें बालू मिट्टी 60 प्रतिशत, सिल्ट 20 प्रतिशत व मृतिका 20 प्रतिशत होती है।

2- रेतीली लोम मिट्टीः— इसमे बालू मिट्टी 85 प्रतिशत, सिल्ट 5 प्रतिशत तथा मृतिका 10 प्रतिशत होती है।

3- द्रमृतिकामय मिट्टी :— इसमें बालू मिट्टी 10 प्रतिशत, सिल्ट 25 प्रतिशत तथा मृतिका 65 प्रतिशत होती है। यह मिट्टी स्नान में शरीर, सिर व पैरो पर लेप करने में उपयोगी होती है। इनके अलावा काली मिट्टी, चिकनी मिट्टी, पीली मिट्टी, दोमट मिट्टीया किसी भी किस्म की मिट्टी अच्छी होती है। उपजाऊ खेत की मिट्टी डेड फीट नीचे गड्ढा खोदकर निकाली गयी मिट्टी, नदी के पास या किनारे की मिट्टी अच्छी होती है। उपयोग में लाने से 12 या 24 घंटे पहले मिट्टी को भिगोना चाहिए फिर इसका इस्तेमाल करना अच्छा रहता है।

WIKIPEDIA
The Free Encyclopedia

जल चिकित्साः—

जिस प्रकार मिट्टी चिकित्सा हमारे पंच तत्वों का अंग है (पृथ्वी तत्व) उसी प्रकार जल तत्व भी हमारे प्राकृतिक संसाधनों का अभिन्न अंग है। हमारे शरीर का दो तिहाई हिस्सा जल है। हम रोजाना 2 से 2.5 लीटर पानी पीते है। मनुष्य भोजन के बिना रह सकता है किंतु जल के बिना जीवन असंभव है। जल सर्वसुलभ और सहजता से उपलब्ध है ये कपड़े मिट्टी आदि में सहजता से घुल—मिल जाता है। शरीर की जैविक रासायनिक प्रक्रिया के लिए मुख्य उत्प्रेरक जल है।

- पाचन, सात्वीकरण, अवशोषण, परिवहन, अंतस्त्रावी तथा बाहयस्त्रावी ग्रंथियों से स्त्राव, स्नेहन, पाचक रसों का निर्माण (गैस्ट्रीक, पैक्रियाटिक, हिपेटिक एवं आंत्रिक एंजाइम), न्यूरोट्रांसमीटर, आंखों के आँसू, म्यूकस मेम्ब्रेन से निकलने वाले स्त्राव आदि का अधिकांश हिस्सा जल ही होता है।
- जल चिकित्सा में एनिमा, गर्मपाद, शीतलपाद, नस्यभाप, गर्म—ठंडा घुटना स्नान, गर्म—ठंडा हाथ—पैर स्नान, वाष्प स्नान, रीढ स्नान, भंवरकूप स्नान, टब स्नान, सोना बाथ, चादर लपेट, मेहन—वृषण स्नान स्थानीय लपेट, ठंडे पानी की पट्टियां, ड्यूश स्नान आदि का उपयोग कर उदर विकार, जननांगों की व्याधियां, चर्मरोग, गला, पेट, मांसपेशियों पीठ—रीढ, तंत्रिका तंत्र संबंधि रोग, दर्द—वात रोग खाँसी—जुकाम, नजला, जीर्णज्वर, मोटापा प्राकृतिक सौन्दर्य आलस्य आदि का उपचारात्मक चिकित्सा की जाती है।

SHRADHA EDUCATIONAL ACADEMY

सूर्य किरण चिकित्साः—

सूर्य किरण चिकित्सा भी प्राकृतिक चिकित्सा का ही भाग है। जिससे विभिन्न रोगाणुओं को नष्ट करने की अद्भुत क्षमता है। चिकित्सा के रूप में सौर ऊर्जा (अग्नि तत्व) तिन प्रकार से काम लाई जाती है।

ADVANCED SCIENCE INDEX

- सूर्य स्नान, विकिरण चिकित्सा, रंग चिकित्सा आदि के नाम से प्राकृतिक पद्धति को उपयोग में लाया जाता है।
- मानसिक व शारीरिक रूप से इस पद्धति में अध्यात्म भी शामिल है। योग में सूर्य नमस्कार का अपना अलग संदर्भ है जिसमें भगवान सूर्य के बारह मंत्रों के साथ बारह आसन किए जाते है। साथ ही सूर्य की आरधना के साथ शरीर का व्यायाम भी होता है। साथ ही मन की शांति और शरीर की शारीरिक स्वस्थता का मेल इस चिकित्सा का परम् उद्देश्य है। प्रकाश के सात रंगों का मेल उनसे प्राप्त ऊर्जा व तेज को रंग चिकित्सा का रूप दिया गया है। सात चक्रों को शरीर के विभिन्न अंगों में प्रदर्शित किया गया है।
- इस प्रकार शरीर पर उष्णता, स्नायु अंगों की उद्दीप्ता, संवेदनाओं, विटामिन डी, रक्त संचार की क्रिया, ऊत्तकों की क्रियाशीलता, शारीरिक दर्द और अवरोध दूर करना, धनात्मक विधुतीय शक्ति का संवर्धन होना तथा शरीर पर प्रत्येक अंग और मानसिक रूप से बलदायक प्रभाव होना ही इसकी

उपयोगिता दर्शाता है।

वायु चिकित्सा:–

पंच तत्वों में वायु तत्व(आकाश तत्व) भी हमारी प्रकृति की अनुठी देन है जिसका उपयोग प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति में वायु चिकित्सा के नाम से जानी जाती है।

- स्वास्थ्य प्राप्ति एवं रोग निवारण की दृष्टिकोण से वायु स्नान अपने आप में एक अलग स्थान रखता है।
- वायु स्नान शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

शुद्ध वायु हमें जीवनी शक्ति के रूप में उपलब्ध है। प्रकृति हमेशा शरीर और मन को स्वच्छ वायु में भ्रमण और उड़ने की ओर प्रेरित करती है। प्रकृति को प्रत्येक जीव पौधा और जैविक पदार्थ को वायु की आवश्यकता है। वातावरण में हवा का होना। द्रव्यमान युक्त हवा में अणुओं का होना आंतरिक और बाहरी दोनो प्रकार से शरीर में होना अत्यंत उपयोगी है।वायु में विभिन्न गैसे ऑक्सीजन, कार्बनडाइऑक्साइड, नाइट्रोजन आदि में समाहित है जिनका संतुलन ना हो तो जीवन असंभव है। वायु–श्वास द्वारा हमारे फेफड़ों में जाती है और रक्त द्वारा ऑक्सीजन का अवशोषण कर लिया जाता है। ऑक्सी–हीमोग्लोबिन के रूप में हवा रक्त प्रवाह निरंतर हमारे शरीर में समस्त अंगों को नवजीवन और नव ऊर्जा निरंतर प्रदान करती रहती है। तथा कहा जाता है जितनी सांस है उतना ही जीवन है। अतः जीवन–जल–वायु और अग्नि, पृथ्वी व आकाश का बेजोड़ रूप है। किसी एक का भी असंतुलन जीवन के कलिष्ट और रोगमय बना देता है।

Conclusion . (सारांश)

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा दोनो का उद्देश्य जीवन पद्धति का एक ऐसा ज्ञान–विज्ञान है जो मनुष्य के जीवन के प्रत्येक पहलू–शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक और सामाजिक को सुंदर, सुखमय और मोक्षरूपी परम लक्ष्य की प्राप्ति करवाता है।

- शक्तियों (शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक) का विकास
- इंद्रियों पर नियंत्रण
- समाज के लिए उपयोगी एवं
- व्यक्ति विशेष के लिए जीवन जीने की कला का एक अनूठा उपाय है।

इन पद्धतियों को अपनाकर जब व्यक्ति अपना जीवन जीना प्रारंभ कर देता है तो उसके सभी प्रकार के कष्टों का निवारण होता है एवं शारीरिक व मानसिक विकारों से दूर हो कर व्यक्तित्व सूर्य की भांति प्रखर, जल की भांति निर्मल व आकाश की भांति स्वच्छ और उजला और ऊर्जावान प्रतीत होता है।
योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा एवं अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करने में मदद् तो करता ही है परंतु जीवन शक्ति को बढ़ाकर आधुनिक युग द्वारा दी मधुमेह, कैंसर, कeज, गैस, मोटापा आदि बीमारियों को समाप्त करने में योगदान देती है और शरीर के अंदर कई ऐसे अधोषित रोग होते है वह भी समाप्त हो जाता है। बिना दवा सब रोगों का इलाज करने में सक्षम है। यह प्रकृति द्वारा दिया गया मनुमय के लिए अनुपम उपहार है जो शरीर की चमक बढ़ाने के साथ शारीरिक , मानसिक, एवं वैदिक अध्यात्मिक भागों के रचनात्मक सिद्धांतों एवं व्यक्ति मे सद्भाव का निर्माण करती है। योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा शरीर को आरोग्य तथा शक्तिशाली बनाता है। ये हमारे शरीर को सुयोग्य, सबल और सुव्यवस्थित बनाते है।

संदर्भ (Refernce):–

- स्वामी निरंजनानंद सरस्वती, (1997) घेरण्ड संहिता (महर्षि घेरण्ड की योग शिक्षा का भाष्य), योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार।
- डॉ. तारकनाथ प्रमाणिक, (2018) योग शिक्षा, स्पोर्टस पब्लिकेशन भारत
- परमहंश स्वामी अनन्त भारती, (2018) हठ योग प्रदीपिका, चौखम्भा ओरियन्टालिया
- डॉ. नागेन्द्र कुमार नीरज (2017), प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग पोपुलर बुक डिपो , जयपुर, राजस्थान।
- कपिल, एच.के. (2015) अनुसंधान विधियां , एच.पी. भार्गव बुक हाऊस।

- गोसावी, डॉ. विजया (2013) योग एक वरदान, समेरू प्रकाशन।
- कश्यप, संजीव (2010) योग समग्र विज्ञान, डायमंड पॉकेट बुक्स प्रा.लि., नई दिल्ली।
- शर्मा, आर.ए., (2009), शिक्षा अनुसंधान आर.लाल. बुक डिपो.,नई दिल्ली। 14
- समणी, डॉ. ऋजुप्रज्ञा, (2009) व्यक्तित्व विकास और योगा, जैन विश्व भारती, लाडनूं।
- श्रीवास्तव, डी.एन. (2008) सांख्यिकीय एवं मापन, अग्रवाल पब्लिकेशन, आगरा।
- आचार्य महाप्रज्ञ (2000), जीवन विज्ञान शिक्षा का नया आयाम, जैन विश्व भारती लाडनूँ।
- स्वामी रामदेव जी (2005) योग साधना एवं योग चिकित्स रहस्य, दिव्य प्रकाशन, हरिद्वार

WIKIPEDIA
The Free Encyclopedia

9828015814 9309941581 4
SEA
SHRADHA EDUCATIONAL ACADEMY

ADVANCED SCIENCE INDEX
ADVANCED SCIENCES INDEX