

# सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिए यह भी जरूरी

## क्या अटेंशन चाहिए

ध्यान है, धर्म और योग की आत्मा। ध्यान की प्रक्रिया बड़ी सरल है। हमें ध्यान अथवा अटेंशन यह देना होता है कि किस विचार को महत्त्व देना है, किसे नहीं देना है। इसलिए ध्यान करना जरूरी है। स्वयं को ढूँढ़ने के लिए ध्यान ही एकमात्र विकल्प है। दुनिया को अपने ऊपर ध्यान देने की जरूरत है चाहे वह किसी भी धर्म या देश का व्यक्ति हो। ध्यान से ही व्यक्ति की मानसिक संरचना में बदलाव हो सकता है। ध्यान या अटेंशन हमें एकाग्रता की ओर ले जाता है, एकाग्रता हमें योग या मेडिटेशन की ओर ले जाती है। भावार्थ है कि जब हम अटेंशन रखेंगे तो हमारी एकाग्रता बढ़ जाएगी और धीरे-धीरे हम जिससे जुड़ना चाहें जुड़ सकते हैं। ध्यान जागरूकता को बढ़ाता है।



भी ध्यान नहीं है। अक्सर यह कहा जाता है कि पांच मिनट ईश्वर का ध्यान करो - यह भी ध्यान नहीं स्मरण है। ध्यान है क्रियाओं से मुक्ति। व्यर्थ विचारों से मुक्ति का नाम ध्यान है।

## ध्यान अथवा योग का प्रारंभ

ध्यान की शुरुआत से पूर्व की क्रिया यह है कि मैं क्या सोच रहा हूँ और क्यों सोच रहा हूँ, इस पर हमें ध्यान देना है। हमारा विचार भविष्य या अतीत का तो नहीं है। आपके विचार कैसे हैं, इस पर ध्यान देना अति आवश्यक है। यदि विचार देह या देह के सम्बन्धियों से सम्बन्धित है, तो यह एक प्रकार का विकार है अर्थात् यह आपको पुनः बेकार या व्यर्थ की ओर ले जाएगा।

वर्तमान में जीने से जागरूकता जन्मती है। भविष्य की कल्पनाओं और अतीत के सुख-दुःख में जीना ध्यान या योग के विरुद्ध है।

सर्वप्रथम आपका अपने आप से योग या जुड़ाव होगा, आप देख पायेंगे कि मेरे मन में मुझ आत्मा का निजी स्वरूप, व उसके गुण ही चल रहे हैं या कुछ और! बस इस पर ध्यान देते-देते आप स्वयं से जुड़ने लगेंगे। मन में व्यर्थ संकल्पों का चलना बंद हो जायेगा। इसके बाद जब आप उन विचारों पर एकाग्र हो जाते हैं तो वैसे ही अपने मन के परदे पर पिता परमात्मा निराकार शिव, जो हमारे जैसे ही रूप में ज्योति बिंदु स्वरूप हैं, पर अटेंशन या ध्यान देना है। आप जैसे-जैसे ध्यान देते जायेंगे आपका योग परमात्मा से स्वतः लग जायेगा।

सम्पर्क में होती है तथा इनके माध्यम से ही कार्य करती है। चेतन मन पाँच इंद्रिय अंगों के आगे से विचारों, भावनाओं और इच्छाओं तथा इच्छाओं के रूप में सूचनाएं प्राप्त करता है। इसके पश्चात् शरीर सभी कार्यों को मोटर अंगों द्वारा क्रियान्वित करता है।

## 'ध्यान' कोई क्रिया नहीं है

बहुत से लोग ध्यान को क्रिया या योग समझने की भूल करते हैं। बहुत से संत या महात्मा ध्यान की तरह-तरीह की क्रांतिकारी विधियाँ बताते हैं, लेकिन वे यह नहीं जानते कि विधि और ध्यान में फर्क है, क्रिया और ध्यान में फर्क है। क्रिया तो साधन है साध्य नहीं। क्रिया तो औजार है। क्रिया तो झाड़ू की तरह है। आंख बंद करके बैठ जाना ध्यान या योग नहीं है। किसी मूर्ति का स्मरण करना भी ध्यान नहीं है। माला जपना

## स्वस्थ आत्मा से ही प्रारंभ होता स्वास्थ्य

आत्मा एक ऊर्जा है जो सभी शारीरिक गतिविधियों को सम्पन्न करती है तथा पूरे शरीर को ऊर्जावान व सशक्त करती है। आत्मा शरीर के विकास में एक महत्त्वपूर्ण कारक है। जब आत्मा (मालिक) शरीर को छोड़ देती है, तो शरीर अपनी जागरूकता, सोचने की क्षमता, निर्णय, कार्य एवं अनुभव को खो देता है। शरीर से आत्मा के निकलते ही सभी शारीरिक कार्य शिथिल हो जाते हैं। इसलिए आत्मा जीवित मानव शरीर में जीवनशक्ति है। यह पीयूष ग्रंथि के हाइपोथैलेमस में और ललाट के केन्द्र में अवस्थित होता है जो सभी इंद्रियों के

# जिन्होंने इन पाँचों को अपनाया उन्होंने पायी निरोगी काया



## त्रिकोणासन के लाभ

पाचन प्रणाली को करे ठीक। एसिडिटी से दिलाए छुटकारा। पेट की जमी चर्बी और मोटापे को झट से काटे। चिंता, तनाव, कमर और पीठ का दर्द करे गायब। शरीर को लचीला और लंबा बनाने में सहायक। गर्दन, पीठ, कमर और पैर के स्नायु बनाए मजबूत।

## ताड़ासन के फायदे

साइटिका से दिलाए राहत। शरीर के पोस्चर में सुधार। पेट कम करे और हाइट बढ़ाए।

रीढ़ की हड्डी के विकारों को मिटाए। फ्लैट पैर की परेशानी को करे ठीक। शारीरिक और मानसिक संतुलन विकास। जांघों, घुटनों और टखनों को बनाए मजबूत।



## सेतुबंधासन के लाभ

सेतुबंधासन में हमारा हृदय सिर से ऊपर होता है। इससे रक्त का प्रवाह हमारे सिर की तरफ बढ़ जाता है। इससे हमें एंजाइटी, थकान, तनाव, टेंशन, स्ट्रेस, अनिद्रा, इनसोमनिया, सिरदर्द और हल्के डिप्रेसन से निपटने में मदद मिलती है। सेतुबंधासन के नियमित अभ्यास से दिमाग को शांति मिलती है और ब्लड प्रेशर सामान्य रहता है।

## वृक्षासन के फायदे

ये आपके पूरे पैर को मजबूत बनाने में मदद करता है जैसे पैर, टखनों, जांघों, पिंडलियों और घुटनों को। वृक्षासन न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक रूप से भी आपको स्वस्थ रखता है।



इसका नियमित अभ्यास पीठ-दर्द के जोखिम को कम करता है। शारीरिक संतुलन बनाने में इस आसन का अभ्यास सुधार करता है।



## शशांकासन के लाभ

प्रभावी ढंग से मन को शांत करता है। पाचन में सुधार करे। पीठ के निचले हिस्से को मजबूत बनाता है। थकान दूर करने के लिए अच्छा उपाय है। रक्त परिसंचरण को बढ़ाता है। कूल्हों को एक कायाकल्प खिंचाव प्रदान करता है। यह अनिद्रा से लड़ने में मदद करता है। यह शरीर को स्फूर्ति देता है।

# योग से जैसे होगा मन दुरुस्त शरीर खुद-ब-खुद हो जाएगा तंदुरुस्त

डब्ल्यू.एच.ओ. ने कहा कि व्यक्ति तभी सम्पूर्ण रूप से स्वस्थ माना जाएगा जब वो शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ हो, उसे ही सर्वांगीण स्वास्थ्य की संज्ञा दी जाएगी।

## शारीरिक स्वास्थ्य

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने शारीरिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण में बताया है।

जिसकी हृदय व श्वसन प्रणाली सुचारु रूप से चल रही हो। जिसका वजन, ग्रन्थियों का स्त्राव, खून का दबाव, रक्त चाप ठीक चल रहा हो। व्यक्ति का मस्तिष्क तथा उसके तंतुओं का सम्पूर्ण रूप से चलना, उसका स्पंदन तथा क्रियान्वयन की प्रक्रिया का सुचारु होना।

## मानसिक स्वास्थ्य

- मानसिक स्वास्थ्य आरोग्य का महत्त्वपूर्ण पहलू है। मानसिक तनाव शारीरिक बीमारियों को जन्म देता है। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपने मस्तिष्क को हर परिस्थिति में संतुलित रख सकता है।
- आत्मसंतोष यदि है तो हम मानसिक रूप से स्वस्थ हैं। विपरीत परिस्थिति में एकाग्रता न खोना।
- क्रोध, ईर्ष्या, नफरत, भय, आलस्य, चिंता, मोह आदि से पूर्णतः मुक्त होना मानसिक रूप से स्वस्थ होना है।

## सामाजिक स्वास्थ्य

- सामाजिक स्वास्थ्य के पाँच तत्व हैं —
- परिवार के सदस्यों के बीच आपसी स्नेह एवं शुभ भावना हो। बच्चों के समुचित विकास पर ध्यान देना आवश्यक है। माता-पिता को दोनों के बीच संतुलन बनाना अति आवश्यक है।
- कुछ समय आध्यात्मिक मनन-चिंतन एवं जागृति लाने में व्यतीत करने से व्यक्ति के दृष्टिकोण में परिवर्तन आता है एवं वायुमंडल में भी अच्छे प्रकम्पन फैलाते हैं।

## आध्यात्मिक स्वास्थ्य

- आध्यात्मिक स्वास्थ्य को मूर्त रूप देने का कार्य करती है हमारी आत्मजागृति।
- ज्ञान की यथार्थ स्थिति तथा आत्मा की अनुभूति का निरंतर अभ्यास। मोह रहित शारीरिक एवं वैश्विक जीवन जीना।
- श्रेष्ठ कार्य तथा श्रेष्ठ चरित्र की सत्य निष्ठा।
- निरंतर बुद्धि का योग एक परमात्मा के साथ लगाना।