



कोविड -19 महामारी के दौरान शारीरिक फिटनेस के लिए योग विज्ञान की भूमिका

डॉ. राजू दयाराम चावके

आदर्श कला व वाणिज्य महाविद्यालय, देसाईगंज (वडसा) जि. गडचिरोली

सारांश

कोविड-19 महामारी के बीच, जिसने दुनिया भर में लाखों लोगों के जीवन और आजीविका को प्रभावित किया है। इस महामारी के कार्यकाल लोगोंको बाहर निकलना कही महिनोके लिए बंद था। यहातक स्थिती थी की, बाहर आंगण मे सामुहिक रूप से खेलना भी बंद था। ऐसे माहोल मे मानसिक शांतता के साथ अपनी शारीरिक क्षमता को कायम रखना मानव के सामने बहुत बड़ एक आव्हान था। खिलाडीयोके के इस आव्हान को साथ दिया भारतीय योग शास्त्र ने। योग, जो भारत में उत्पन्न हुआ और सहस्राब्दियों से भारतीय सभ्यता का हिस्सा रहा है। योग यह एक ऐसा अभ्यास है; जो हमारे मन, शरीर और आत्मा को संरक्षित करता है और मानसिक क्षमताओ को बढ़ाता है। यह तनाव को कम करने हमारी शारीरिक क्रिया कार्यों में सुधार करने के लिए एक प्रभावी साधन योग है। जो विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं को दूर रखने में मदद करता है। कोविड महामारी के काल मानव जीवन का आर्थिक, शारीरिक और मानसिक रूप में काफी नुकसान पहुंचाया है। कोविड -19 ने न केवल भारत में, बल्कि दुनियाभर में सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणाली के लिए अभूतपूर्व चुनौतियां पैदा की हैं। इस वायरस के डर ने हममें से कई लोगों को घर के अंदर ही बंद कर रखा है। इस जबरन कारावास ने हमारे शरीर और दिमाग पर तनाव बढ़ा दिया है। इस सार्वजनिक स्वास्थ्य संकट ने हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने के महत्व को सामने लाया है। इसके लिए हमें स्वस्थ जीवनशैली अपनाने की जरूरत है। अध्ययनों से पता चलता है कि योग प्रतिरक्षा प्रणाली को बेहतर बनाने में योगदान देता है। क्योंकि योग यह शारीरिक व्यायाम, नियंत्रित श्वास और मानसिक एकाग्रता का एक महत्वपूर्ण संयोजन है और इन सभी को स्वास्थ्य लाभ के लिए जाना जाता है। कई योग आसनों में से शवासन और प्राणायम शारीरिक और मानसिक तनाव को कम करते हैं, जो कई चिकित्सकों का मानना है। शारीरिक प्रतिरक्षा प्रणाली की दक्षता को बढ़ाने के लिए प्राणायाम जैसी सांस लेने की तकनीक से श्वासन प्रणाली उपयुक्त साबित हुयी है। त्रिकोणासन रक्त परिसंचरण में सुधार करता है जिससे हमारे सभी अंगों को लाभ होता है। कोविड -19 की इस भयानक महामारी में कार्यकाल में योगासन व प्राणायम प्रणाली ने लोगों की स्वस्थ प्रणाली को महामारी से बचानेसे बहुत बड़ी भूमिका निभायी है। इस कारणसे सदियों पुरानी भारतीय चिकित्सा पद्धति की प्रासंगिकता कई गुना बढ़ गई है।

किर्तई : कोविड -19, योगा का महत्व, प्रतिक्षा प्रणाली, तनाव प्रबंधन

प्रस्तावना

मानसिक शांति और तनाव के प्रबंधन के लिए योग और प्राणायम की उपयोगिता को वैश्विक विशेषज्ञों द्वारा स्वीकार किया गया है। दुनियाको इसका परिचय कोविड-19 महामारी के कार्यकालमें हुआ है। यह एक कारण है कि पिछले महीने अमेरिकी राज्य अलाबामा ने सवारों के साथ स्कूलों में योग सिखाने पर 30 साल पुराने प्रतिबंध को हटा दिये है। विदेशों में भारतीय मिशनो ने इस अभ्यास और भारत की सॉफ्ट पॉवर को बढ़ावा देने के लिए अवसरों का अधिकतम लाभ महामारी के कार्यकाल में उठाया है। दिलचस्प बात यह है कि कहा जाता है कि डच रक्षा मंत्रालय ने लगभग पहिली बार अपने सशस्त्र बलों के लिए तनाव कम करने और सैनिकों की शारीरिक और मानसिक फिटनेस में सुधार करने में मदद करने के लिए योग की शुरुवात की है। दुनिया भर में लोग उन्हें शारीरिक और मानसिक रूप से फिट रखने के लिए नए तरीकों की तलाश कर रहे हैं क्योंकि महामारी के कारण कई सारे लोगोकी नौकरी छूट गयी है और कुछ लोगोकी वेतन में कटौती हो रही है। दुनिया भर में व्याप्त अनिश्चितता ने तनाव, चिंता और अवसाद की समानांतर महामारी को जन्म दिया है। इन परिस्थितियों में मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य क रक्षक के रूप में योग एक मात्र पर्याय दुनियाभरकी लोगो के सामने योग और प्राणायम का नियमित रूपसे अभ्यास करना यह एक साधन लोगो के सामने दिखाई दे रहा है। भारत में लगभग 5,000 साल पहले के प्रागैतिहासिक काल के दौरान शुरू हुई योग की प्राचीन प्रथाएं कोविड-19 के समय में एक स्वस्थ जीवन शैली के लिए आधुनिक समय की सर्वोत्तम प्रथाओं की पहचान





बन रही हैं। कोविड-19 के कार्यकाल में दुनियाभरकी लोगो में योग व और प्राणायाम प्रती बढ़ती रुची का अवलोकन करने का प्रयास मैंने इस लेख में किया है।

शोध का उद्देश्य

- भारतीय योग प्रणाली व प्राणायाम के मानसिक और शारीरिक होनेवाले लाभ का अभ्यास करना।
- कोविड-19 के कार्यकाल में लोगो की प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत करने में योग और प्राणायाम की भूमिका का अभ्यास करना
- शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को चिंतामुक्त रखने में योग और प्राणायाम के महत्व का अभ्यास करना

कोविड-19 के कारन बदले हुये व्यायामकरने के तरीके

कोविड-19 संकट जिसने हमारे काम करने और जीने के तरीकों को नाटकीय रूप से बदल दिया है। इस महामारी ने हमारा व्यायाम करने और फिट रहने के तरीके को भी बदल दिया है। जैसे-जैसे जिम बंद रहते हैं, खुले स्थान और पार्क प्रतिबंधित रहते हैं, लोग होम वर्कआउट का सहारा ले रहे हैं। धावक और साइकिल चालक कैलोरी जलाने और चुस्त रहने के लिए इनडोर व्यायाम विकल्पों की तलाश कर रहे हैं। एक प्राकृतिक परिणाम घरेलू कसरत उपकरण और सहायक उपकरण जैसे ट्रेडमिल व्यायाम बाइक, प्रतिरोध बैंड, स्किपिंग रस्सियों, डम्बल के साथ-साथ फिटनेस ऐप और ऑनलाइन फिटनेस कार्यक्रमों की मांग में वृद्धि हुई है। लेकिन यह साधन सामान्य जनो के बस में नहीं है। टू बीए के में रहने वाले लोग इन भारी महीने साधन कहार खरीदेंगे और अपनी छोटी सी घरोंमें कहा लगायेंगे, यह बहुत बड़ा प्रश्न था। व्यायाम के एक रूप के रूप में जिसे एक छोटे संलग्न स्थान में भी आसानी से अभ्यास किया जा सकता है, वह है योग और प्राणायाम। महामारी के दौरान लोगो को जरूरत थी अपनी शारीरिक क्षमता से जादा अपनी मानसिक स्वास्थ्य को संतुलित रखना। शारीरिक क्षमता को बढ़ाने के लिए बहुत सां साधन है। लेकिन मानसिक स्वास्थ्य को नियंत्रित रखने के लिए दुनिया में एकमात्र साधन उपलब्ध है, वह है योग और प्राणायाम। इसका अनुभव दुनियाभर की लोगो को कोविड-19 के कार्यकाल में आया है। जबकि कोविड -19 के फैलने से पहले भी ऑनलाइन योग सत्रों और ऐप्स की कोई कमी नहीं थी। ज्यादातर लोग आमतौर पर समूहों में और प्रशिक्षित विशेषज्ञ की शारीरिक देखरेख में योग करना पसंद करते थे। हालांकि, वर्चुअल योग अब कई लोगों के लिए व्यवहार्य हो गया है क्योंकि वे घर पर रहते हैं। योग ऐप और ऑनलाइन योग पाठों की लोकप्रियता कोविड-19 के काल में बढ़ रही है। जो लोग एक 'गुरु' की शारीरिक देखरेख में कसरत करना पसंद करते हैं, वे अब अपनी व्यक्तिगत आवश्यकताओं के अनुकूल व्यक्तिगत और अनुकूलित योग सत्रों की मांग कर रहे हैं। कई योग और फिटनेस ऐप ने ऐसी मांगों को पूरा करने के लिए एकल योग पाठ शुरू किया है।

कोविड-19 से प्रतिरक्षा और फेफड़ों के स्वास्थ्य के लिए योग

कोविड -19 महामारी पर न तो कोई सक्षम इलाज है, ना कोई उपचार प्रणाली और ना कोई कार्यक्षम टिका प्रणाली उपलब्ध है भले ही देशों ने अपनी आबादी के एक हिस्से का टीकाकरण किया हो, लेकिन एक मजबूत प्रतिरक्षा प्रणाली लोगों के लिए कोरोना वायरस के खिलाफ योग एकमात्र सहारा बनी हुई है। प्रतिरक्षा और फेफड़ों के स्वास्थ्य के लिए इसके लाभों के साथ, योग कई लोगों के लिए पहली पसंद का व्यायाम बन गया है। 2018 में जर्नल ऑफ बिहेवियरल मेडिसिन में प्रकाशित एक अध्ययन ने सुझाव दिया कि योग और प्राणायाम प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने और शरीर में सूजन को कम करने में मदद करता है। विश्राम व्यायाम और ध्यान के साथ-साथ प्राणायाम या श्वास नियंत्रण योगाभ्यास का एक प्रमुख स्तंभ है। प्राणायाम का नियमित अभ्यास छाती की दीवार के विस्तार और फेफड़ों के कार्यों को बढ़ाने के लिए जाना जाता है। उपभोक्ता वरीयताओं को बदलने के साथ योग विशेषज्ञ और पाठ प्रदाता भी ध्यान और प्राणायाम में अधिक विशेषज्ञता प्राप्त करने वाले लोगों की संख्या में वृद्धि की रिपोर्ट कर रहे हैं, जो तनाव को कम करने और कोरोना वायरस खतरे को हराने के लिए फेफड़ों के कार्य में सुधार के तरीके के रूप में हैं।

कोविड-19 काल में परिवार के साथ योग करने में बढ़ावा

कोविड-19 महामारी ने हमारे जीवन को कई तरह से प्रभावित किया है। हालांकि, अगर हम इस अनुभव से एक सकारात्मक पता निकाल सकते हैं, तो यह मूल्यवान समय है जो लोगों को अपने परिवारों के साथ बिताने के लिए मिला और अपने परिवार





का महत्व समझने के समयने साथ एक बेहतरीन मौका दिया है। इसके सबसे प्रसिद्ध चिकित्सकों में से एक, स्वर्गीय बीकेएस अयंगर के शब्दों में, योग दिन-प्रतिदिन के जीवन में एक संतुलित दृष्टिकोण बनाए रखने के कौशल प्रदान करता है। कोविड-19 महामारी के समय आयुष मंत्रालय ने लोगों को इस अभ्यास को अपनाने और महामारी के दौरान स्वस्थ रहने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए घर पर योग, परिवार के साथ योग अभियान शुरू किया था। अपने परिवार के साथ योग करने से आपको न केवल अपने परिवार के साथ बंधने का अवसर मिलता है, बल्कि यह आपको अपने बच्चों को एक स्वस्थ अभ्यास देने की भी अनुमति देता है, जो उनके साथ जीवन भर बना रहेगा। हाल के इतिहास में कोविड-19, महामारी मानवता के सामने सबसे बड़ी चुनौतियों में से एक है। जैसा कि महामारी हर गुजरते दिन हजारों लोगों को मारती रहती है, और देश धीरे-धीरे नष्ट सामान्य होने की कोशिश करती हैं। यही काल है जो मानव को अपनी शारीरिक स्वास्थ्य के साथ अपनी मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा करना बहुत जरूरी होता है। कोविड-19 महामारी से मानव के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सक्षम रखने के लिए प्राचीन भारत में उत्पन्न हुआ योग और प्राणायाम एक साधन सिद्ध हुआ है। इस दिन राष्ट्र को संबोधित करते हुए, प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा कि, योग शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाता है। आपको अपने दैनिक जीवन में प्राणायाम को अवश्य शामिल करना चाहिए। प्राणायाम, योग या श्वास के व्यायाम, हमारे श्वसन तंत्र को मजबूत करते हैं। कोविड-19 के महामारी के प्रभाव से मानवका श्वसन तंत्र सबसे अधिक प्रभावित होता है।

मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग का महत्वपूर्ण योगदान

वर्तमान स्थिति को देखते हुए, जैसा कि देश धीरे-धीरे अब तक के सबसे प्रतिबंधात्मक लॉकडाउन में से एक से उबर रहे हैं दुनिया भर में अनिश्चितता के कारण लोगोपर गंभीर मनोवैज्ञानिक असर पड़ रहा है। स्वास्थ्य देखभाल, दैनिक जीवन, अर्थव्यवस्था और व्यक्तिगत संबंधों में अप्रत्याशित परिवर्तनों ने वैश्विक चिंता और संकट पैदा कर दिया है, इन सभी को डब्ल्यूएचओ द्वारा बदलते परिदृश्य के लिए प्राकृतिक मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाओं के रूप में भारतीय योग वर्गीकृत किया गया है। इस चुनौतीपूर्ण समय में, सकारात्मक स्वास्थ्य प्रथाएं समय की आवश्यकता के रूप में भारतीय योग उभर रहा हैं। कहा जाता है कि योग प्राणायाम और ध्यान, स्व-उपचार तकनीकों के रूप में, मानसिक और मनोवैज्ञानिक कल्याण के लिए कई प्रकारसे लाभदायक हैं योग और ध्यान के नियमित अभ्यास से भावनात्मक शक्ति और स्मरणशक्ति का विकास होता है। विशेषज्ञों का कहना है कि आंतरिक जागरूकता की भावना विकसित करके के लिए, शरीर की क्षमताओं पर ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है। फ्रंटियर्स इन ह्यूमन न्यूरोसाइंस में प्रकाशित एक शोध-आधारित अध्ययन मस्तिष्क-व्युत्पन्न न्यूरोट्रॉफिक कारकों पर योग और ध्यान के प्रभाव का विश्लेषण करके एक रिपोर्ट प्रस्तुत की है। इस रिपोर्ट के द्वारा गहन 3 महीने के योग और ध्यान करने पर प्रतिभागियों के मस्तिष्क कार्यों का अध्ययन करते हुए, शोध से पता चला कि अभ्यास मस्तिष्क-व्युत्पन्न न्यूरोट्रॉफिक कारक (बीडीएनएफ) को बढ़ाते हैं। जो विकास, भेदभाव, प्लास्टिसिटी और न्यूरोन्स के अस्तित्व के लिए एक आवश्यक संकेत है। इससे अलावा, अध्ययन से यह भी पता चला है कि योग मस्तिष्क कोशिकाओं में कोर्टिसोल जागृति प्रतिक्रिया को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है, जिससे व्यक्तिगत कल्याण में सुधार होता है।

शारीरिक स्वास्थ्य के लिए योगका महत्वपूर्ण योगदान

विश्व स्वास्थ्य संगठन शारीरिक निष्क्रियता को कम करने के साधन के रूप में योग को बढ़ावा देता है, जो दुनिया भर में मृत्यु के शीर्ष दस प्रमुख कारणों में से एक है। निष्क्रियता गैर-संचारी रोगों, जैसे हृदय रोग, कैंसर और मधुमेह के लिए एक प्रमुख जोखिम कारक है। यूनिसेफ यह भी सिफारिश करता है कि बच्चों को लचीलेपन और फिटनेस, माइंडफुलनेस और विश्राम जैसे लाभों को प्राप्त करने के लिए जोखिम के बिना योग मुद्रा का अभ्यास करना चाहिए। कहा जाता है कि योग का हृदय संबंध जोखिम संकेतकों पर प्रमुख प्रभाव पड़ता है क्योंकि यह उच्च रक्तचाप से पीड़ित रोगियों में रक्तचाप को कम करने में मदद करता है, साथ ही कोरोनरी धमनी रोग में लिपिड कार्यों में सुधार करता है। यह गैर-इंसुलिन निर्भरता वाले मधुमेह रोगियों में रक्त शर्करा के स्तर को कम करने में भी मदद करता है, बाद में दवाओं की उनकी आवश्यकता को कम करता है। बेहतर और स्वस्थ श्वास के साथ, योग और ध्यान फेफड़ों और एल्वियोली के कामकाज को बढ़ाने में मदद करते हैं। श्वास अभ्यास न केवल शरीर और मन को शांत करने में मदद करते हैं बल्कि शरीर में ऊर्जा का एक उच्च और निरंतर स्रोत विकसित करने के लिए जाने जाते हैं। सचेत श्वास में मस्तिष्क में सेरेब्रल कॉर्टेक्स का कार्य शामिल होता है, जो स्प भाषण, निर्णय लेने और तर्क जैसे विचार तंत्र को संसाधित करता है।

योग और ध्यान के लाभों पर हमें अंतर्दृष्टि प्रदान करते हुए, सॉफ्ट रिकल्स कोच और द आर्ट ऑफ लिविंग से जुड़ी एक योग





शिक्षक, अमृता रे चौधरी कहती हैं, योग और ध्यान व्यक्तियों में स्वयं निहित हैं, जब से एक बच्चा पैदा होता है जब वह अपने आप विभिन्न मुद्राओं को प्रदर्शित करता है। अभ्यास एक इंसान में मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक संतुलन की स्थिति विकसित करने में मदद करता है। निर्देशित तरीके से योग और सुदर्शन क्रिया का अभ्यास करने से व्यक्ति को चिंता की स्थिति से शांति की स्थिति में लाने में मदद मिलती है। एक प्राकृतिक तरीका। महामारी की स्थिति को देखते हुए, योग का अभ्यास प्रतिरक्षा को बढ़ावा देने और चिंता को दूर करने में मदद करता है जो अन्यथा दबा हुआ है और आपको दयालु और स्वस्थ कल्याण के अपने वास्तविक स्वरूप में वापस लाता है।

निष्कर्ष

स्वस्थ शरीर और मानसिक जीवन किसी वरदान से कम नहीं है और योगासनों का लाभ तथा महत्व किसी से छिपा नहीं है कुछ प्रमुख योगाभ्यास फेफड़ों को मजबूत बनाने के अलावा कई शारीरिक व्याधियों से बचाने में भी अहम भूमिका निभाते हैं। ऐसे ही योगाभ्यासों में भुजंगासन, सर्वांगासन, योग मुद्रासन, शशकासन, मकरासन, विश्रामासन, गोमुखासन, उत्तानपादासन, ताड़ासन हलासन, सेतुबंधासन, मंडूकासन, ज्ञासन, पवनमुक्तासन, नौकासन, शलभासन, धनुरासन, त्रिकोणासन, पश्चिमोत्तानासन, पादगुष्ठासन इत्यादि प्रमुख आसन और अनुलोम विलोम, कपालभाति, भस्त्रिका, शमरी, उज्जायी इत्यादि प्राणायाम करने से फेफड़े मजबूत होने संबंधी कई प्रमाण मिल चुके हैं। कपालभाति प्राणायाम से नसें मजबूत होने के अलावा शरीर में रक्त संचार सुचारु रूप से होत है, सांस की बंद नली खुल जाती है और सांस लेने में आसानी होती है।

कोरोना काल में आपको अपने फेफड़ों को स्वस्थ रखना बहुत जरूरी है, क्योंकि कोरोना का संक्रमण सबसे ज्यादा प्रभाव फेफड़ों पर होता है। इसलिए फेफड़ों को फिट और हेल्दी रखना कोरोना काल में बहुत जरूरी है। इस संक्रमणसे फेफड़ोंको बचाने के लिए योग करना जरूरी है। आपने फेफड़े स्वस्थ और मजबूत रखने के लिए आप नियमित रूप से प्राणायाम और योग करन बहुत जरूरी है। योग से आपको कोरोना संक्रमण से रिकवरी में भी मदद मिलती है।

कोरोना महामारी के इस दौर में लोग अपने स्वास्थ्य को लेकर काफी सजग हो गए हैं। भारत में कोरोना वायरस की दूसरी लहर ने जमकर कहर मचाया है। ऐसे में अब तीसरी लहर के खतरे को देखते हुए लोग खुद को फिट बनाने के लिए पूरी तरह से कोशिश कर रहे हैं। जिनकी इम्यूनिटी कमजोर है जिनकी इम्यूनिटी कमजोर है ऐसे लोगों को, कोरोना की दूसरी लहर ने ऐसे लोगों को ज्यादा प्रभावित किया है। योग एक ऐसा अभ्यास है जो मानसिक, शारीरिक, आध्यात्मिक और सामाजिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में विकास के आठ स्तरों पर काम करता है। जब तक शारीरिक स्वास्थ्य बरकरार है तब तक मन स्प और केंद्रित रहता है योग के मुख्य लक्ष्यों में शामिल हैं। योग एक कला है जो हमारे शरीर, मन और आत्मा को एक साथ जोड़ता है और हमें मजबूत और शांतिपूर्ण बनाता है। योग आवश्यक है क्योंकि यह हमें फिट रखता है, तनाव को कम करने में मदद करता है और समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखता है और एक स्वस्थ मन ही अच्छी तरह से ध्यान केंद्रित करने में सहायता कर सकता है। इस प्रकार यह कहा जा सकता है कि योग एक चमत्कार है और अगर इसे किया जाए तो यह आपके पूरे जीवन का मार्गदर्शन करेगा प्रति दिन 20-30 मिनट योग आपके शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के बीच संतुलन को बढ़ावा देने के द्वारा आपके जीवन को हमेशा के लिए बदल सकता है।

संदर्भ

1. प्रायोगिक मानसशास्त्र : ले दामले, कुसूम महाराष्ट्र विद्यापीठ ग्रंथ निर्मिती मंडळासाठी साहित्य प्रसार केंद्र, नागपूर.
2. शैक्षणिक व प्रायोगिक मानसशास्त्र : ह. ना. जगताप, नित्यनूतन प्रकाशन, पुणे.
3. मानसशास्त्र : ओक, अभ्यंकर, गोळविलकर पिअरसन एज्युकेशन दिल्ली.
4. Experimental Psychology : An Introduction : Postman, L, and Egan, J.P. Kalyani Publishers, New Delhi.
5. Experimental Psychology : A systematic Introduction Kothurkar and Vanarase Wiley Estern Ltd.

