Swami Vivekananda Advanced Journal for Research and Studies
Online Copy of Document Available on: https://www.svajrs.com/
ISSN: 2584-105X

तनावप्रबन्धने योगस्य उपयोगिता

रचना वर्मा मोहन*
गौरव जोशी**
*आचार्या शिक्षा शास्त्र विभाग (श्री ला.ब.शा.रा. संस्कृत विश्वविद्यालय नई दिल्ली)
**शोध छात्र शिक्षा शास्त्र विभाग (श्री ला.ब.शा.रा. संस्कृत विश्वविद्यालय नई दिल्ली)

अद्यतनव्यस्तजीवने तनावः सामान्यसमस्या अभवत्। तनावः अवांछितः अतिथिः इति वक्तुं शक्यते, यः कदापि कस्यचित् गृहं प्रविष्टुं शक्नोति। बालः, युवा वा वृद्धः वा कस्यापि वयसः व्यक्तिः तनावग्रस्तः भवितुमर्हति। तनावः अस्माकं शारीरिकं मानसिकं च स्वास्थ्यं प्रभावितं करोति। एतेन अस्माकं मनः कुण्ठितः, श्रान्तः च भविष्यति। येन निद्रायाः समस्याः भवन्ति। तेन सह तनावस्य कारणात् हृदयरोगः, उच्चरक्तचापः, मधुमेहः इत्यादयः रोगाः अस्मान् परितः भवन्ति।

तनावग्रस्तः भवितुं सामान्यं वर्तते। तनावः एकः मानसिकः स्थितिः अस्ति यस्मिन् अस्माकं कस्यापि परिस्थितेः निवारणे निर्णयस्य वा कष्टं भवति। तनावः मानवशरीरं मानसिकरूपेण शारीरिकरूपेण च प्रभावितं कर्तुं शक्नोति। यदा तनावः भवति तदा कोर्टिसोल इति हार्मोनः सम्पूर्णे शरीरे प्रसरति। तेन हृदयस्पन्दनं वर्धते, शरीरं चैतन्यं च प्रभावितं करोति। तनावः, चिन्ता, दुःखं च मानसिकस्वास्थ्यसमस्यानां विविधैः सह सम्बद्धाः सन्ति। अस्मिन् काले शरीरे कोर्टिसोल, एपिनेफ्रिन, नोरेपिनेफ्रिन इति हार्मोन बृहत् परिमाणेन उत्पाद्यन्ते, ये बहवः स्वास्थ्यसमस्याः सूचयन्ति।

तनावस्य लक्षणं कारणं च

वर्तमानकाले मानवजीवने तनावः इति दृश्यते। कार्यभारस्य, निद्रायाः अभावस्य, निषण्णजीवनशैल्याः, अस्वस्थभोजनस्य च कारणेन जनाः अतीव तनावग्रस्ताः श्रान्ताः च तिष्ठन्ति। एतेषां सर्वेषां कारणानां कारणात् शारीरिकं मानसिकं च स्वास्थ्यं क्षीणं भवितुं आरभते। क्रोधः, आक्रोशः, सर्वं नियन्त्रयितुं प्रयत्नः च सर्वे भवतः तनावं वर्धयितुं शक्नुवन्ति । यथा-

तनावः अनेकेभ्यः कारणेभ्यः भवितुमर्हति तथा च भवतः तनावः किमर्थं भवति इति कारणं भवतः स्वास्थ्यस्य परीक्षणानन्तरं एव ज्ञातुं शक्यते। मानसिकतनावस्य मुख्यकारणानि निम्नलिखितरूपेण सन्ति ।

- शिरोवेदना
- दुःखी भवितुं
- एकाग्रतायाः अभावः
- लघु-लघु-वस्तूनाम् उपरि परुष भवति
- विषादग्रस्तः
- निराशा
- अनिद्रा
- श्रम
- क्षुधायाः परिवर्तनम्
- निर्णयेषु कठिनता
- कार्यस्य प्रबलता
- पारिवारिकसमस्याः
- आर्थिकसमस्याः
- स्वास्थ्यचिन्ता
- व्यवसायिकचिन्ता
- दुःखदः अनुभवाः, यथा प्रियजनस्य मृत्युः अथवा दुर्घटना

एते एव दुःखस्य निराशायाः च मुख्यकारणानि सन्ति, येन व्यक्तेः जीवने कुत्रचित् तनावपूर्णा स्थितिः सृज्यते ।

तनावप्रबन्धनार्थं योगः

आधुनिकजीवनशैल्याः मनः-शरीरसम्बन्धे सामञ्जस्यं त्यक्त्वा उच्चरक्तचापः, कोरोनरी-हृदयरोगः, कर्करोगः च इत्यादयः बहवः तनावाधारिताः रोगाः उत्पन्नाः एतेषां रोगानाम् निवारणाय, चिकित्सायाश्च प्रयत्नाः उत्तमजीवनशैल्याः, उत्तमरणनीतीनां च अन्वेषणं प्रेरितवन्तः। योगः आधुनिकजीवनस्य, सम्यक् जीवनस्य च विज्ञानम् अस्ति, अस्माकं दैनन्दिनजीवने अस्य समावेशः करणीयः। सप्ताहे एकवारं केवलं द्विघण्टायाः वर्गः एव नास्ति। योगे मनः शान्तं कर्तुं, रेषितं निर्वाहयितुं, शारीरिकं मानसिकं च ऊर्जां सदुपयोगं कर्तुं, एकीकृतव्यक्तित्वस्य विकासाय च सहायकाः तकनीकीप्रणाल्याः सन्ति। भावानां सन्तुलनं कृत्वा मनः शरीरयोः सामञ्जस्यं

स्थापयितुं च एषः उपायः अस्ति। व्यक्तिः स्वजीवनशैल्यानुसारं योगस्य अनेकमार्गेषु – हठयोगः, भक्तियोगः, राजयोगः, ज्ञानयोगः, कर्मयोगं च – द्वयोः वा अधिकयोः वा संयोजनं वा चयनं कर्तुं शक्नोति । प्राणायाम-आसन-विश्राम-ध्यान-प्रत्यहार-विधिनामभ्यासं कर्तुं शक्यते, तथैव यत्र सम्भवं तत्र व्यक्तिगत-सामाजिक-अनुशासनानामनुसरणं कर्तुं शक्यते। तस्य आवश्यकतानां, जीवनशैल्याः, व्यक्तित्वस्य च अनुकूलः कोऽपि मार्गः सर्वोत्तमः इति ज्ञातुं व्यक्तिः एव कार्यं करोति। सामान्यजीवनशैलीं च योगस्य अभ्यासः कर्तुं शक्यते, परन्तु जीवने भिन्न-भिन्न आकांक्षाः, मानसिकता, आत्मनः प्रति भिन्न-भिन्न आकांक्षाः, मानसिकता, दृष्टिकोणः च भवति तथा जीवने अन्तरक्रियाः च योगस्य अभ्यासस्य कला व्यक्तेः मनः, शरीरं, आत्मानं च नियन्त्रयितुं साहाय्यं करोति। शान्तं शरीरं मनश्च प्राप्तुं शारीरिकं मानसिकं च अनुशासनं एकत्रम् आनयति, तनावं चिन्तां च प्रबन्धने सहायकं भवति, भवन्तं विश्रामं च धारयति। रेषितं, मांसपेशीबलं, शरीरस्य स्वरं च वर्धयितुं साहाय्यं करोति। श्वसनं, ऊर्जां, जीवनशक्तिं च वर्धयति। योगस्य अभ्यासः केवलं व्यायामः इव भासते, परन्तु भवतः शरीरस्य कृते बहु किमपि कर्तुं शक्नोति, भवतः भावः, दृश्यः, गतिः च परिवर्तयितुं शक्नोति।

तनावप्रबन्धनार्थं योगस्य केचन महत्त्वपूर्णाः आसनाः

तनावपूर्णजीवनस्य कारणेन जनाः बहवः समस्याः सम्मुखीभवितुं शक्नुवन्ति। एतेषु समस्यासु न केवलं मानसिकसमस्याः सन्ति, अपितु अनेकप्रकारस्य शारीरिकसमस्याः अपि भवितुम् अर्हन्ति। अतः तनावस्य न्यूनीकरणं अतीव महत्त्वपूर्णम् अस्ति। यदि भवन्तः तनावं न्यूनीकर्तुं इच्छन्ति तर्हि भवन्तः स्वस्य कृते किञ्चित् समयं गृह्णीयुः। केचन योगासनाः सन्ति ये तनावस्य स्तरं न्यूनीकर्तुं शक्नुवन्ति। मुख्यासनानि यथा-

वज्रासन

वज्रासनं चिन्ता-तनाव-निवृत्तौ सहायकं भवति। अयं योगः शरीरे रक्तसञ्चारं सुदृढं करोति, येन शरीरस्य विश्रामं प्राप्यते। अपि च वज्रासनयोगः शुभनिद्रायाः गहननिद्रायाः च कृते उत्तमः भवितुमर्हति ।

पश्चिमोत्तनासन

एतत् योगासनं तनावस्य स्तरं न्यूनीकर्तुं भवतः सहायतां कर्तुं शक्नोति। एतत् एव न, शरीरवेदना, स्कन्धवेदना, उदरवेदना च न्यूनीकर्तुं योगस्य अभ्यासः अपि कर्तुं शक्यते। वर्धमानं तनावं न्यूनीकर्तुं नित्यं पश्चिमोत्तनासनस्य अभ्यासं कुर्वन्तु।

बालासन

तनावनिवारणे बालासनयोगः अतीव प्रभावी भवितुमर्हति। उदरस्य मेदः न्यूनीकर्तुं शक्नोति। शरीरे रक्तचापमपि वर्धयति, येन शारीरिक-मानसिक-तनावः न्यूनीकर्तुं शक्यते। यदि भवन्तः तनाववर्धनेन व्याकुलाः सन्ति तर्हि नियमितरूपेण बालासनयोगस्य अभ्यासः अवश्यं करणीयः।

मार्जरासन

तनावनिवृत्तौ मार्जरासनं बहु प्रभावी भवति। एतत् मार्जार-मञ्चमपि कथ्यते। मेरुदण्डस्य अस्थिस्नायुषु च बलं प्रवर्धयति। पृष्ठस्य कण्ठस्य च वेदना न्यूनीकर्तुं शक्नोति। मार्जरासनयोगस्य अभ्यासेन भवतः शरीरे रक्तसञ्चारः सुदृढः भवति। एतेन तनावस्य न्यूनीकरणे सहायता भवति।

सुखासन

तनावस्य न्यूनीकरणाय भवन्तः नियमितरूपेण सुखासनस्य अभ्यासं कर्तुं शक्नुवन्ति। एतेन भवतः स्वास्थ्याय अतीव लाभः भवितुमर्हति। तदर्थं प्रतिदिनं प्रायः दश निमेषा यावत् सुखासनस्य अभ्यासः करणीयः। एतत् भवतः मनः शान्तं कर्तुं शक्नोति, यत् तनावस्य न्यूनीकरणे सहायकं भवति। अपि च ध्यानं केन्द्रीकृत्य प्रभावी भवति। नियमितरूपेण सुखासनस्य अभ्यासेन शरीरे रक्तचापः अपि वर्धयितुं शक्यते। एतेन समग्रशरीरस्य स्वस्थतायां सहायता भवति।

सूर्य नमस्कार

सूर्य-नमस्कारः सूर्यं नमनं कृत्वा योगमुद्राणां क्रमः अस्ति। परम्परागतरूपेण प्रातःकाले सूर्योदयात् पूर्वं क्रियते। एषा अभ्यासः भवन्तं शारीरिकं मानसिकं च बलं दातुं शक्नोति, शरीरस्य नियन्त्रणं सुदृढं कर्तुं शक्नोति, मनः शान्तं कर्तुं शक्नोति, ऊर्जानां सन्तुलनं कर्तुं शक्नोति, चेतनायां शान्तिं च आनेतुं शक्नोति। श्वसनेन सह गतेः समन्वयः मस्तिष्कस्य क्षमतां वर्धयति तथा च भवतः शरीरस्य संवेदनानां विषये अधिकं जागरूकतां प्राप्तुं साहाय्यं करोति ।

खण्ड प्राणायाम

खण्ड-प्राणायामः एकः श्वसनव्यायामः अस्ति। यः फुफ्फुसस्य क्षमता, सहनशक्तिं, समग्रस्वास्थ्यं च प्रगति कर्तुं शक्नोति। एतस्य अभ्यासार्थं सुखानुभुतिमुद्रायां उपविश्य पृष्ठं ऋजुं कृत्वा नेत्राणि निमीलन्तु। निःश्वासं कुर्वन् द्वौ समानौ भागौ विभज्य ततः द्विवारं निःश्वासं फुफ्फुसेषु न धारयतु। एतत् प्राणायामं न केवलं भवतः शारीरिकस्वास्थ्यस्य लाभं करोति अपितु मानसिकस्पष्टतां एकाग्रतां च प्रवर्धयति। खण्ड प्राणायामः एकः अभ्यासः अस्ति यः भवतः

दैनन्दिनजीवने समाकलितः सन् गहनं परिवर्तनं आनेतुं शक्नोति । एतेन भवन्तः यत् किमपि कुर्वन्ति तस्मिन् पूर्णतया निमग्नाः भवितुमर्हन्ति, येन तनावः न्यूनीकर्तुं शक्यते, भवतः कार्यप्रदर्शनं वर्धयितुं शक्यते। स्वस्य विचाराणां भावनानां च अन्वेषणं भवति। यथा भवन्तः मनः सन्तोषस्य माध्यमेन आत्मबोधं विकसयन्ति तथा भवन्तः अन्येषां कल्याणस्य विषये अपि अधिकं जागरूकाः भवन्ति। खण्ड प्राणायामः भवन्तं वर्तमानक्षणं विना न्यायेन आलिंगयितुं शक्नोति, येन अधिकं शान्तं सन्तुलितं च अस्तित्वं भवति।

तनावस्य प्रबन्धनार्थं युक्तयः

आधुनिकसमये जनाः प्रायः तनावग्रस्तााः भवन्ति । परन्तु निरन्तरं तनावः व्यक्तेः स्वास्थ्यं कल्याणं च प्रभावितं कर्तुं शक्नोति। तनावप्रबन्धनस्य नियन्त्रणार्थं केचन युक्तयः निम्नलिखितरूपेण सन्ति ।

- तनावग्रस्तः सति गभीराः श्वासाः गृह्यताम्
- आसनं ध्यानं वा
- स्वस्थं संतुलितं च आहारं खादन्तु
- नियमितरूपेण व्यायामं कुर्वन्तु
- प्रचुरं निद्रां प्राप्नुतः
- मनःसन्तोषाय व्यायामान् कुर्वन्तु
- सकारात्मकचिन्तनस्य अभ्यासं कुर्वन्तु
- समयस्य प्रभावीरूपेण प्रबन्धनं कुर्वन्तु
- आत्म-परिचर्यायाः अभ्यासं कुर्वन्तु

निष्कर्षः

योगः सम्पूर्णविज्ञानम् इति कथ्यते यतोहि सः सर्वेषु शारीरिक-मनोवैज्ञानिक-सामाजिक-स्तरयोः व्यक्तिं सम्बोधयित्वा स्वास्थ्यस्य परिभाषां पूरयति। तनावः सर्वेषां आयुवर्गस्य सर्वेषां वर्गानां, व्यवसायानां च जनानां, वैद्यसहितस्य च प्रभावितं करोति। यद्यपि तनावस्य न्यूनीकरणाय बहवः चिकित्साविधयः उपलभ्यन्ते तथापि औषधं विना तनावात् निवृत्तिम् प्राप्तुं जनाः विकल्पान् अन्वेष्टुं प्रयतन्ते। यस्य मुख्यकारणं औषधानां दुष्प्रभावाः अधिकाः भवन्ति। योगविज्ञानं 5000 वर्षाणामधिकं कालात् प्रचलति, अधुना वैज्ञानिक अध्ययनद्वारा महत्त्वपूर्णं स्वास्थ्यलाभं सिद्धं भवति। तनावः एकः परिवेष्ट-अस्ति यत् भवन्तः प्रतिदिनं प्राप्नुयुः। योगस्य अभ्यासेन भवन्तः परिस्थितिषु उत्तमरीत्या सम्पादनार्थं सकारात्मकं व्यक्तित्वं आत्मविश्वासयुक्तं मनोवृत्तिं च निर्मान्ति। अधुना सम्पूर्णे विश्वे असंख्यजनाः प्राचीनकालात् अद्यपर्यन्तं योगस्य महान् स्वामीभिः प्रवर्तितस्य योगस्य अभ्यासस्य लाभं प्राप्नुवन्ति। योगाभ्यासः प्रतिदिनं विकसितः भवति, अधिकं

जीवन्तं च भवति। योगस्य सर्वाधिकं सुन्दरं वस्तु अस्ति यत् वृद्धः वा युवा वा, स्वस्थः वा दुर्बलः वा, योगस्य अभ्यासः सर्वेषां कृते लाभप्रदः भवति तथा च सर्वेषां प्रगतिः प्रति नेति। आसनस्य अवगमनं वयसा सह परिष्कृततरं भवति। योगासनस्य तकनीकानां नियमितरूपेण अभ्यासं कृत्वा वयं स्वस्य बाह्य-आन्तरिक-क्षमतासु अधिकं कार्यं कर्तुं आरभामः अन्ते च केवलं सुखेन एव जीवामः। मानवजीवने बहवः कठिनाः परिस्थितयः सन्ति यदा अस्माभिः अत्यन्तं प्रतिकूलपरिस्थितीनां सम्मुखीकरणं भवति। अस्य कारणात् यदा मनुष्यस्य मनसि प्रबलतायाः तनावस्य वा स्थितिः निर्मीयते तदा वयं अस्थिराः भवामः । अस्माकं निर्णयक्षमता प्रतिकूलरूपेण प्रभाविता भवति। यत् अस्माकं स्वभावस्य सर्वथा विरुद्धम् अस्ति। अद्यतनव्यस्तप्रतियोगिजीवनशैल्यां वैज्ञानिकप्रौद्योगिकयुगे स्थिरता, तादात्म्यं, आत्मीयता, मनःशान्तिः च धुन्धलाः इव दृश्यन्ते, यस्याः आवश्यकता मनुष्यैः नित्यं अनुभूयते। योगः अस्माकं कृते कदापि अज्ञातः न अभवत्। अतः अद्यतनकाले शारीरिक-मानसिक-स्वास्थ्यस्य कृते योगस्य महत्त्वमस्ति। यतोहि वयं शारीरिक-मानसिक-स्वास्थ्य-स्वस्थत्वे एव तनावस्य प्रबन्धनं कर्तुं शक्नुमः। वस्तुतः योगं स्वीकृत्य जीवने सकारात्मकं दिशां ग्रहीतुं दृढनिश्चयाः भवन्तु।

सन्दर्भग्रन्थाः

1. आयंगार बी.के.एस (2017), पतञ्जलियोगसूत्र, प्रभात पेपरबैक्स नई दिल्ली.
2. इग्नू (2023), तनाव एवं समय प्रबन्धन, नीरज पब्लिकेशन नईदिल्ली.
3. **Jeyabharathy P.** (2023) **Stress Management, SKRGC Publication Madurai.**
4. **Pahuja Meenakshi (2018), yoga & Stress management, Sports Educational Technologies Delhi.**
5. श्रीवास्तव ए.के., गौड एन.के. (2016), प्रथमसंस्करण, शारीरिकशिक्षा एवं स्वास्थ्य, बी आर. इन्टरनेशनल पब्लिशर्स दिल्ली.
6. शर्मा सुदर्शन देव (2021), दिव्य योगमय योग विज्ञान, बुक्सक्लिनिक पब्लिशिंग छत्तीसगढ़.

****