

महिलाओं के स्वास्थ्य संवर्धन में योग की भूमिका : एक अध्ययन

नीलू विश्वकर्मा

सहायक प्राध्यापक - योग विभाग

आर्यावर्त विश्वविद्यालय, सीहोर (म.प्र.)

शोध सार

किसी जाति के उस सदस्य को जैविक अर्थ में स्त्री कहा जाता है जो गर्भ धारण करती है। भौतिकता एवं वैज्ञानिकता की दृष्टि से स्त्री अत्यंत समृद्ध है। किन्तु समग्र स्वास्थ्य की दृष्टि से स्त्री का पूर्णतः विकास अवरुद्ध हो रहा है। इसका मूल कारण अनियमित दिनचर्या, असंतुलित आहार-बिहार, अस्वस्थ जीवनशैली एवं असंयमित तथा अनियंत्रित मन का होना है। प्रमुख रूप से असंयमित मनोदशा ही अनेक शारीरिक एवं मानसिक विकारों को जन्म देती है। जिससे स्त्री का सम्पूर्ण स्वास्थ्य प्रभावित होता है। महिलायें भावनात्मक होने के कारण मन से दुर्बल होती हैं, परन्तु शारीरिक कष्ट सहने की अपार ऊर्जा महिलाओं के अन्दर होती है, किन्तु वह इस ऊर्जा को संतुलित, संयमित एवं नियंत्रित रखने में असमर्थ होती है जिससे अनेक प्रकार के रोग हो जाते हैं। जैसे- सिर, कमर, पेट दर्द, विषाद, श्वेत प्रदर, ऋतुस्राव सम्बन्धी अनियमिततायें, मोटापा, गर्भ धारण सम्बन्धी समस्या, भ्रंश, यौन रोग, अनियमित मासिक चक्रइत्यादि। इन समस्त समस्याओं के निवारणार्थ तथा महिलाओं के स्वास्थ्य संवर्धन हेतु योग का अभ्यास एवं योग मय जीवनशैली रामबाण औषधि है। योग न सिर्फ किशोरावस्था में बल्कि उम्र के हर पड़ाव में मददगार साबित हो रहा है। महिलाओं की शारीरिक संरचना, उनके रोग और तकलीफें पुरुषों से अलग होती हैं, ऐसे में महिलाओं के लिए कुछ चुनिंदा आसन, प्राणायाम, ध्यान आदि के अभ्यास से जीवन को स्वस्थ, उत्कृष्ट, समुन्नत, सार्थक बनाया जा सकता है। इतना ही नहीं वरन् योगाभ्यास से बिखरी हुई चेतना फिर से अपनी एकात्मकता व सम्पूर्णता को प्राप्त करती है इसके साथ ही दिव्य गुणों का अभिवर्द्धन भी होता है। अतः प्रस्तावित शोध में महिलाओं के स्वास्थ्य संवर्धन में योग की भूमिका का अन्वेषण करने का प्रयास किया गया है।

कूट शब्द

महिला, स्वास्थ्य, स्त्री रोग, संवर्धन, योग आदि ।

प्रस्तावना

मनुष्य योनि में जन्म होना बहुत ही दुर्लभ है। चाहे महिला का हो या पुरुष का। यह बार-बार नहीं मिलता, बिल्कुल वैसे ही जैसे एक बार पेड़ से पत्ता गिरने के बाद पुनः वही पत्ता उसमें नहीं लगता। किसी जाति के उस सदस्य को जैविक अर्थ में स्त्री कहा जाता है जो गर्भ धारण करती है। महिला जीवन में अनन्त शक्ति, क्षमता एवं सामर्थ्य सन्निहित है परन्तु इन्हें जाने बिना और इनको जाग्रत किये बिना महिलाओं का जीवन अर्थहीन ही रह जाता है। इतनी बृहद् सम्भावनाएँ होते हुए भी आज महिलाएं इस वास्तविकता से परिचित ही नहीं हैं और न ही इसे जानने की इच्छा रखती हैं, बल्कि इसके विपरीत अनेकों प्रकार के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक इत्यादि भौतिक समस्याओं से घिरी हुयी रहती हैं। ऐसी विषम परिस्थिति में योग अभ्यास ही ऐसा आश्रय है, जो नारी जीवन को सार्थक और उत्कृष्ट बना सकता है। जीवन के प्रत्येक क्षण में योग ही जीवन के अन्धकार में रोशनी प्रदान करता है। जीवनशैली की विकृतियों से ग्रस्त महिलाओं को योग एक आदर्श जीवन पद्धति की शिक्षा एवं संदेश देता है।

जीवन के समग्र पहलुओं को विकसित करने में योग का नियमित अभ्यास अत्यंत आवश्यक है। जीवन के समग्र पहलू समग्र स्वास्थ्य से सम्बंधित हैं। समग्र स्वास्थ्य की प्राप्ति का मूल आरोग्यता है, जैसा कि आयुर्वेद में आरोग्यता के सन्दर्भ में वर्णित है कि-

शरीरमाद्यंखलुधर्मसाधनम्²

अर्थात् स्वस्थ शरीर ही धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष का साधन है।

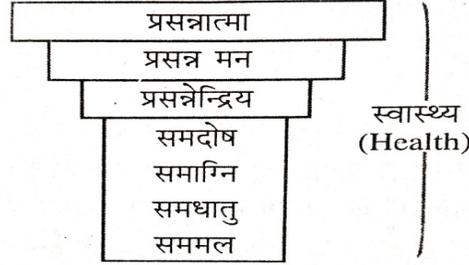
विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O.) ने सन् 1948 में स्वास्थ्यमें आरोग्यता की परिभाषा दी है-

"Health is a state of complete physical mental & social well being and not merely an absence of disease or infirmity."

अर्थात् स्वास्थ्य केवल रोग एवं शारीरिक दौर्बल्य से रहित होना मात्र नहीं है वरन् शारीरिक मानसिक व सामाजिक साम्य की स्थिति है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन की उपरोक्त परिभाषा से हजारों वर्ष पूर्व आचार्य सुश्रुत ने स्वास्थ्य की परिभाषा प्रदान की है। वे कहते हैं कि-

**समदोषःसमाग्निश्चसमधातुमलक्रियः।
प्रसन्नात्मेंद्रियमनाःस्वस्थइत्यभिधीयते।।³**



स्वास्थ्य के सन्दर्भ में हम कह सकते हैं कि शरीर से ज्यादा हमारा चित (मन) प्रभावित करता है। ऐसा मानस आयुर्वेद संहिता में भी वर्णन प्राप्त होता है-

अप्रसन्नस्य चित्तस्य रोगाः सर्वे भवन्ति ही।

अर्थात् सभी रोगों का मूल कारण तो अप्रसन्न (अशुद्ध) चित्त ही है।

महिलाओं का स्वास्थ्य

स्त्री या नारी दुनिया में समाज का आधा हिस्सा महिलायें ही हैं। हमारे देश में अनादिकाल से नारी का सम्मान होता आया है। "जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गादपि गरीयसी" कहकर उसकी महिमा मंडन किया गया है। जिस घर में स्त्री का सम्मान होता है, पूजा की जाती है, वहाँ परमेश्वर का वास होता है, ऐसी मान्यता है। शास्त्रों में जननी को 'मातृदेवो भव' कहा है। पहले 'मातृदेवो भव' कहा जाता है, इसके पश्चात् 'पितृदेवो भव' आता है। माता का स्थान पिता से सौ गुना ऊँचा है। भारतीय पुराण साहित्य मातृशक्ति की कीर्ति से भरा पड़ा है। "गीता स्त्रियों में सात शक्तियों का वर्णन करती है। वे इस प्रकार हैं—कीर्ति, वाक्, स्मृति, मेधा, धृति, क्षमा। साधु, संत, महात्मा, कवि, लेखक स्त्रियों के इन गुणों के कारण उनका गुणगान करते आए हैं। "स्त्री पुरुष की सहचरी एवं आद्या शक्ति है। उसकी मानसिक शक्तियाँ पुरुष से कहीं भी कम नहीं हैं। उसे पुरुष के हर काम में सहयोग करने का अधिकार है, और स्वतंत्रता का उतना ही अधिकार है, जितना पुरुषों को होता है। अपने क्षेत्र में उसकी सर्वोच्चता उसी प्रकार स्वीकार की जानी चाहिए जिस प्रकार पुरुष की उसके क्षेत्र में।" -भगवान कृष्ण, महावीर, रामकृष्ण परमहंस, विनोबा, महात्मा गाँधी आदि सभी

ने मातृशक्ति का महत्त्व प्रतिपादित किया है। परन्तु यह सब होते हुए भी आधुनिक सभ्य एवं सुशिक्षित समाज में महिलाएँ शारीरिक एवं मानसिक दुःखों से सर्वाधिक पीड़ित पाई जाती हैं। उनके कष्टों को स्वाभाविक माना जाता है।

वर्तमान प्रासंगिकता

प्रकृति ने महिला एवं पुरुष की शरीर रचना में फर्क किया है, परन्तु यह आवश्यक नहीं है कि महिलायें पुरुषों की अपेक्षा अधिक कष्ट झेलती रहें। पुरुषों के लिये सम्पूर्ण स्वास्थ्य जितना सहज एवं स्वाभाविक है, उतना ही सहज वह महिलाओं के लिये भी है। महिलाओं के शरीर धर्म में भिन्नतायें हैं। शारीरिक कर्म बिना कष्ट के प्राकृतिक होना स्वाभाविक है। उनमें कष्ट होना स्वास्थ्य ठीक न होने का द्योतक है। पुरातन काल में तथा जंगल एवं गाँवों में रहने वाली महिलाओं में इस तरह के कष्ट नहीं पाये जाते हैं। क्योंकि महिलाएं अधिक से अधिक शारीरिक श्रम करती थीं, प्रकृति के नियमों का पालन करती थी, आहार एवं दिनचर्या का विशेष ध्यान रखती थीं परन्तु आज के समय में महिलायें श्रम कम आराम अधिक करती हैं। जिससे अनेक प्रकार किब आधि- व्याधि से ग्रसित होती जा रही हैं। अतः महिलाओं के कष्टों का कारण स्वास्थ्य नियमों का अज्ञान ही है। दोष युक्त शरीर एवं मन ही महिला की अस्वस्थता का मूल कारण है जो महिलाओं को शारीरिक एवं मानसिक दुर्बल एवं निर्बल बनाता है। सभी स्त्री रोगों का कारण यही होता है। रोग चाहे पुरुषों में हो या महिलाओं में। मातृत्व स्त्री जीवन का परम कर्तव्य व अति आनंददायी क्षण होता है। सृष्टि को कायम रखने के लिये ईश्वर ने ऐसी व्यवस्था कर रखी है, जिससे स्त्रियों का शरीर हर माह सन्तान धारण करने योग्य हो जाता है। मातृत्व का विकास हो सके ऐसी शरीर रचना प्रकृति ने नारी को दी है। किन्तु महिलाओं की शारीरिक संरचना, उनके रोग और तकलीफें पुरुषों से अलग होती हैं, ऐसे में महिलाओं के लिए कुछ चुनिंदा आसन, प्राणायाम, अन्तर्मौन, ध्यान, योगनिद्रा आदि के अभ्यास से जीवन को स्वस्थ, उत्कृष्ट, समुन्नत, सार्थक बनाया जा सकता है। इतना ही नहीं वरन् योगाभ्यास से बिखरी हुई चेतना फिर से अपनी एकात्मकता व सम्पूर्णता को प्राप्त करती है इसके साथ ही दिव्य गुणों का अभिवर्द्धन भी होता है। अतः प्रस्तावित शोध में महिलाओं के स्वास्थ्य संवर्धन में योग की भूमिका का अन्वेषण करने का प्रयास किया गया है।

स्त्री रोग एवं 'मासिक-धर्म'

स्त्री रोग – नारीत्व की विकास प्रक्रिया में बाधक तत्व हैं। जो कि स्त्री रोगों के नाम से जाने जाते हैं।

“मासिक चक्र, रजोदर्शन एवं रजोनिवृत्ति, कमर(पीठ)दर्द, सिरदर्द, विषाद, श्वेत प्रदर, ऋतुस्राव सम्बन्धी अनियमिततायें, मोटापा, गर्भावस्था, भ्रंश, मूत्र-प्रणाली के रोग, अपस्फीत शिरा।”
इन सभी स्त्री रोग के कारण महिला का स्वास्थ्य प्रभावित होता है, जिसका प्रभाव स्वयं, परिवार तथा समाज के सामने परिलक्षित होता है।

मासिक धर्म क्या है ?

मासिक धर्म के समय स्त्रियों के शरीर से, गुप्तांगों के द्वारा रक्तमिश्रित स्राव के रूप में दूषित पदार्थ तथा रोगकारक जीवाणु बाहर निष्कासित होते हैं। स्वस्थ रजोस्राव प्रवर्तन के लिये स्त्रियों में प्रजनन अवयवों, गर्भाशय, डिम्बकोश आदि का स्वस्थ होना जरूरी है।

रजोदर्शन- रजोदर्शन होना, स्त्री के जीवन में यौवन का बसंत आने की सूचना है। यह गरम प्रदेशों में प्रायः 12 से 14 वर्ष की बालिकाओं में शुरू हो जाता है। “एक बालिका में यौन आरम्भ के साथ ही यौन सम्बन्धी परिपक्वता आ जाती है और वह गर्भ धारण करने योग्य हो जाती है।” स्वस्थ रजोदर्शन नारी के स्वास्थ्य का मापदण्ड है।

मासिक धर्म सम्बन्धी दोष

मासिक धर्म कष्टप्रद, कम या ज्यादा, अनियमित होना या रजमें अवरोध होना या जो रज-दोष हैं, इनके परिणामस्वरूप गर्भाशय में प्रदाह की स्थिति उत्पन्न होती है, श्वेत प्रदर व गर्भाशय सम्बन्धित अन्य व्याधियाँ हो जाती हैं। मासिक धर्म के काल में शारीरिक परिवर्तन गर्भाशय की आन्तरिक त्वचा में रक्तवाहिनियों का जाल बिछा रहता है। फलस्वरूप स्राव निकलते रहते हैं। रजोदर्शन के समय गर्भाशय में स्थित धमनियाँ व शिरायें अधिक रक्त आने के कारण फूलती व फैलती हैं। विशिष्ट रासायनिक परिवर्तनों के कारण उनमें आकुंचन-प्रसारण होकर वे फट जाती हैं। यही मासिक धर्म कहलाता है। यह तीन दिनों तक रहता है। इसमें कोई कष्ट नहीं होता है, यह न तो अधिक और न कम होना चाहिये। थायरायड, पिट्यूटरी, एड्रीनल व डिम्बकोश आदि अन्तःस्रावी ग्रन्थियों द्वारा विविध निस्सृत समय-समय पर निःसृत होकर सीधे रक्त में मिल जाते हैं

फलस्वरूप मासिक धर्म की प्रक्रिया सम्पादित होती है।

(1) **कष्टरज-** मासिक स्राव के समय थोड़ा-बहुत कष्ट तो प्रायः स्त्रियों को होता ही है परन्तु जब यह कष्ट इतना अधिक हो जाए कि काम करने, विश्राम करने में बाधा हो। स्वास्थ्य और मानसिक अवस्था का काफी सम्बन्ध है। जब शरीर स्वस्थ व मन शांत रहता है, तब रोग का वेग कम होता है। शरीर को दोषमुक्त करना ही इस रोग का उपचार है।

(2) **रजोरोध-सामान्यतः** 28 से 30 दिन के अंतराल से प्रत्येक माह मासिक धर्म होता है। गर्भावस्था व बच्चे को स्तनपान कराते समय यह बंद हो जाता है या 45 -55 वर्ष की आयु में स्वतः ही बंद हो जाता है। प्रसव के बाद सामान्यतः 38 सप्ताह तक स्राव नहीं होता। कभी-कभी 6 माह से अधिक समय के लिए बंद रहता है। इन समयों के अतिरिक्त यदि और किसी समय स्राव बंद हो तो उसे रोग कहा जा सकता है। कभी-कभी ठंड लगने से, अत्यधिक शोक होना, एकाएक भयभीत होना, स्नायुविक कमजोरी के कारण, अधिक दुबलापन, अधिक मोटापा, कम भोजन, अधिक परिश्रम, खुली हवा का अभाव आदि कारणों से भी यह रोग होता है। इन सभी अवस्थाओं में स्वास्थ्य सुधार करना अत्यंत आवश्यक है। नियमित योगाभ्यास, प्राणायाम, अन्तर्मान, ध्यान, योग निद्रा, मालिश, स्नान, संतुलित भोजन, समय पर सोना आदि स्वास्थ्य के नियमों का पालन करना आवश्यक है।

(3) **अल्परज-** साधारण स्राव से बहुत कम स्राव हो तो उसे अल्परज कहते हैं। साधारणतः डिम्बकोश का प्रदाह, डिम्बकोश में गाँठ या सूजन, गर्भाशय का स्थान भ्रष्ट होना, रक्तहीनता, मानसिक अवसाद, साधारण कमजोरी आदि इसके प्रधान कारण है। यह मूल रोग न होकर विभिन्न रोगों का लक्षण मात्र है। अतः पहले मूल रोग दूर करने की कोशिश करनी चाहिए। ऐसा होने से मासिक धर्म सम्बन्धी रोग स्वतः ही दूर हो जाते हैं।

(4) **अतिरज-** ऋतुस्राव के समय साधारणतः एक पाव करीब रक्त निकलता है। यदि इससे ज्यादा रक्तस्राव हो तो इसे अतिरज कहते हैं। कभी-कभी इतना रक्त स्राव होता है कि रोगिणी में रक्तहीनता हो जाती है। इसमें चेहरे का पीलापन, क्षीण नाड़ी, कमजोर दृष्टि, बहरापन, आँखों का अन्दरधँस जाना, कमजोरी, बेहोशी, पीठ-कमर दर्द आदि लक्षण पाये जाते हैं। अतिरज के विभिन्न कारण होते हैं। मानसिक चिन्ता, शोक, उद्वेग, थकावट, गर्भाशय का स्वाभाविक अवस्था से अधिक बड़ा होना। गर्भाशय व डिम्बकोश, डिम्बवाहिनी में तीव्र या पुराना प्रदाह या गर्भाशय की स्थान भ्रष्टता, गर्भाशय में गाँठ या कैंसर आदि से इस रोग की सूचना मिलती है।

(5) **अनियमित मासिक धर्म-** मासिक धर्म का एक निश्चित समय होता है और साधारणतः तीन से पाँच दिन तक साथ होता है लेकिन कभी-कभी लम्बे समय तक स्राव चलता है, कभी-कभी 10-15 दिन तक भी स्राव चलता रहता है, कभी ऋतु स्राव बंद होने के कुछ दिनों बाद फिर शुरू हो जाता है। कभी नियमित स्राव होकर एकाएक बंद हो जाना, 3-4 माह बंद रहकर एकाएक एक साथ स्राव होना अनियमित मासिक धर्म कहलाता है। बहुत ज्यादा अतिरिक्त रोग के जो कारण हैं वे ही कारण अनियमित रज के हैं। मानसिक चिंता, कमजोरी, शोक, गर्भाशय का बड़ा होना, गर्भाशय का पुराना प्रदाह, गर्भाशय में गाँठ, कैंसर आदि का होना।

समस्त प्रकार के स्त्री रोगों अथवा स्वास्थ्य सम्बन्धी बाधक तत्वों से मुक्ति पाने हेतु महिलाओं को योग का नियमित अभ्यास करना अत्यंत अआवश्यक है। जो कि समग्र स्वास्थ्य को स्वस्थ एवं संतुलित रखने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है।

योगाभ्यास- उचित एवं संतुलित आहार, षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, अन्तर्मौन, ध्यान, योगनिद्रा इत्यादि का अभ्यास करना चाहिए।

महिलाओं के स्वास्थ्य संवर्धन में योग की भूमिका

योग वह शास्त्र है जो हजारों वर्ष पहले पतंजलि मुनि ने मनुष्य की शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक एवं सामाजिक उन्नति के लिये हमें दिया है। योग वह शास्त्र है जिसका अनुशासन के साथ पालन कर शरीर, मन एवं आत्मा को स्वस्थ रखा जा सकता है। वर्तमान में महिलायें जो आधि-व्याधियों से त्रस्त हैं, वह योग अभ्यास द्वारा सुख एवं शांति अनुभव कर रही हैं। जिससे योग के प्रति और अधिक आकर्षण बढ़ता ही जा रहा है। सम्पूर्ण विश्व में योग को अपनाने वालों की संख्या लगातार बढ़ रही है। "योग निरामय जीवन जीने की कला है।" रोग निवारण, स्वास्थ्य संरक्षण एवं स्वास्थ्य संवर्धन के क्षेत्रों में योग पर किये गये प्रयोगों के पश्चात् योग सर्वोत्तम जीवन पद्धति के रूप में मान्यता प्राप्त कर चुका है। आज योग सर्वोत्तम उपचार पद्धति के रूप में उभरकर सामने आ रहा है। इस शास्त्र की विशेषता है कि यह पद्धति किसी भी उपचार पद्धति के साथ जोड़ी जा सकती है। इसमें किसी भी प्रकार की औषधि का प्रयोग न करते हुए प्रकृति प्रदत्त शक्ति द्वारा आरोग्य लाभ प्राप्त करने का मार्ग योग है। नीरोग होने की क्षमता हम सभी के शरीर में वास करती है। प्रत्येक मनुष्य के अन्दर अखण्ड सृजनात्मक शक्ति,

शांति एवं आनन्द का भण्डार भरा हुआ है, चाहे वह साधारण व्यक्ति हो या महापुरुष। इस भण्डार तक कैसे पहुँचा जाए इसकी विधि हमें योगशास्त्र बताता है। योग स्वयं अनुभूति का शास्त्र हैं। योग मार्ग पर चलने के लिये हमें बड़ी तकलीफ नहीं उठानी पड़ती, न ही कुछ विशेष खर्च करना पड़ता है। शुरू में किसी विशेषज्ञ से मार्गदर्शन लेना चाहिए, बाद में वह सहजगम्य हो जाता है। योग शास्त्रों में कहा गया है कि योग करने वाले का शरीर कभी न तो रोगों से ग्रसित होता है और न ही उसे जल्दी बुढ़ापा आता है इस पक्ष पर प्रकाश डालते हुए श्वेताश्वर उपनिषद् में वर्णित भी है-

**नतस्य रोगो न जरा न मृत्युः।
प्राप्तस्य योगाग्नि मयं शरीरम् ॥7**

अर्थात् योगाभ्यास करने वाले के शरीर में न तो रोग होता है, न बुढ़ापा आता है। वह योग रूपी अग्नि से शरीर तप्त होता है। घेरण्ड संहिता में कहा गया है कि-

न च रोगो न च क्लेश आरोग्यं च दिनेदिने।⁸

योग करने वालों को न कभी रोग सताता है, न किसी प्रकार का मानसिक क्लेश वह प्रतिदिन आरोग्य की प्राप्ति करता जाता है।

योग को मोक्ष, मुक्ति अथवा कल्याण का साधन बताया गया है-

**योगे मोक्षे च सर्वासां वेदनानामवर्तनाम्।
मोक्षे निवृत्तिर्निःशेषा योगो मोक्षप्रवर्तकः॥⁹**

योग बीज में कहा गया भी है कि- योग से बढ़कर जीवन में दूसरा कुछ नहीं है

**योगात्परतरं पुण्यं योगात्परतरं स्थिरम्।
योगात्परतरं सूक्ष्मं योगात्परतरं नहि॥¹⁰**

आध्यात्मिक जीवन में अग्रसर होने वालों के लिये और आन्तरिक क्षमताओं से सुसम्पन्न होने वाले जिज्ञासुओं के लिए योग ही एक मात्र सर्वश्रेष्ठ उपाय है।

योगाभ्यास के लाभ

(1) योग द्वारा ऊर्जा कार्यान्वित होती है, शरीर व मन का नवीन गठन होता है, सुप्त शक्ति के

स्रोत जाग्रत होते हैं।

(2) योग मन के नवनिर्माण का कार्य करता है। योग चेतना के स्तरों को उन्नत कर, उसे परमात्मा की तरफ बढ़ाने का मार्ग है।

(3) योग द्वारा अमन होने की कला आ जाती है। मन, शरीर का सूक्ष्म हिस्सा है व शरीर स्थूल हिस्सा है। दोनों एक ही सिक्के के दो पहलू हैं, वे अलग-अलग नहीं हैं। पतंजलि कहते हैं- “यदि तुम शरीर को हिलाये बिना मौन रहकर कुछ समय बैठ जाओ, तो भीतरीक्षमता बढ़ती है।” योग मनुष्य में रूपान्तर के हेतु सारे मार्ग सिखाता है।

(4) योग धैर्य शक्ति सिखाता है। व्यग्रता, दुश्चिंता को घटाता है। हमें वर्तमान में जीना सिखाकर आनन्द के स्रोत से जोड़ता है।

(5) योग वह शास्त्र है, जो जीवन के सम्पूर्ण तत्त्वों को प्रभावित करता है। चेतना ही स्वास्थ्य की कुंजी है, (6) योगाभ्यास से स्नायुओं, नाड़ियों तथा समस्त शरीर के भावनात्मक तनाव दूर होते हैं। शरीर, मन विकार रहित होकर उनमें संतुलन आता है। अधिक शक्ति, सामर्थ्य, सकारात्मक एवं रचनात्मक विचार जीवन में आते हैं।

(7) मन एवं शरीर की क्रियाएँ प्रकृति के नियमों से सुसंगत, शरीर की रचना एवं कार्यों के अनुकूल होकर मन, विचार नियंत्रित हो जाता है। नियमित योगाभ्यास से हमारा जीवन निरामय, सुखकर बनता है। बिना औषधि प्रयोग के सम्पूर्ण आरोग्य लाभ का मार्ग है। प्रत्येक व्यक्ति को अपना चिकित्सक स्वयं बनाने की कला है- योग। शारीरिक एवं मानसिक समस्त पीड़ा से मुक्ति पाने का यह सर्वोत्तम मार्ग है।

उपसंहार

आधुनिक परिदृश्य का अवलोकन करने से यह दृष्टिगोचर होता है कि सम्पूर्ण महिला प्रजाति आज विभिन्न प्रकार की समस्याओं से ग्रसित है। जिसका मूल कारण अस्वस्थ शरीर एवं मन है। जो महिला के समग्र स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। मन पर नियंत्रण न होने से महिलाओं के जीवन काल में अनेक प्रकार के मनोकायिक विकृतियाँ जन्म लेती हैं जैसे- सिरदर्द, मानसिक अवसाद, हिस्टीरिया, भावनात्मक अस्थिरता, तनाव, अवसाद, विषाद, चिंता, सिर, कमर, पेट दर्द, , श्वेतप्रदर, ऋतुसाव सम्बन्धी अनियमिततायें, मोटापा, गर्भधारण सम्बन्धी समस्या, भ्रंश, यौनरोग, अनियमित मासिक चक्र, गर्भाशय में सूजन तथा गाँठों का होना, गर्भावस्था सम्बन्धी रोग, प्रसव

एवं प्रसव सम्बन्धी कष्ट व फिर भावी मोटापा इत्यादि। इन सभी मनोकायिक विकृतियों से मुक्ति पाने हेतु योग अभ्यास करना अति आवश्यक है, किन्तु योग प्राप्ति के लिए अष्टांगयोग का अभ्यास करना आवश्यक है। शोध पत्र के अध्ययन के पश्चात् यह निष्कर्ष सामने आता है कि- मन ही समग्र स्वास्थ्य का नियंता एवं प्रणेता है। स्वस्थ शरीर एवं मन ही महिला जीवन की उत्पत्ति और विनाश का मूल कारण है। विकृत मन ही मनोरोगी बनाता है और परिष्कृत मन नारी जीवन को समुन्नत बनाता है। संकल्पशक्ति से ही मन का सृजन होता है और संकल्प शक्ति के क्षीण हो जाने से मन का हास हो जाता है। जिससे नारी का मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है। आज समस्त महिला प्रजाति मानसिक स्वास्थ्य के गम्भीर संकट से जूझ रही है। यही विक्षिप्तता ही परिवार, समाज एवं विश्व समुदाय के विघटन के रूप में प्रतिभासित हो रही है। वस्तुतः वर्तमान युग में मानसिक स्वास्थ्य संकट की गम्भीरता का परिचायक है; गहन विषाद, नैराश्य, कुण्ठा, भविष्य की चिंता, भूत का अवसाद एवं वर्तमान का तनाव जिसके अभिन्न घटक बने हुए हैं। वर्तमान युग मानसिक उद्विग्नता का पर्याय बन चुका है। इनके होने पर उपचार करने के बजाय, इनसे बचना, इनको न होने देना अधिक सहज, सरल व आसान होता है। महिलाओं में समय-समय पर होने वाले परिवर्तन स्वास्थ्य नीति के अवलम्बन द्वारा टाले जा सकते हैं। स्वास्थ्य के नियमों का अज्ञान महिलाओं के कष्ट का प्रमुख कारण है। उनकी बीमारियों मूल में आहार-विहार एवं विचारों सम्बन्धी गलत धारणाएँ, भ्रांतियाँ होती हैं। स्वयं के स्वास्थ्य की ही नहीं, समस्त परिवार के स्वास्थ्य की कुंजी महिलाओं के हाथ में होती है। इस हेतु महिला का स्वास्थ्य संवर्धन होना अति आवश्यक है जो कि नियमित योगाभ्यास से संभव है। अतः सभी समस्याओं का निदान अंततः योगाभ्यास पर भी आश्रित है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द.नव योगिनी तंत्र .मुंगेर, बिहार: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, 2000.
पृ.सं.-9
2. सम्पादक डॉ. लक्ष्मीधर द्विवेदी, सह-व्याख्याकार डॉ. बी. के. द्विवेदी, डॉ. प्रदीप कुमार गोस्वामी. चरक संहिता भाग- प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय.वाराणसी: चौखम्बा कृष्णदास अकादमी, तृतीय संस्करण 2014.
3. श्री डल्हणाचार्य. सुश्रुत संहिता.वाराणसी: चौखम्बा कृष्णदास अकादमी, 2012.

4. मानस आयुर्वेद संहिता आरोग्य अङ्क, गीताप्रेस गोरखपुर. पृ. सं.-134
5. सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द.नव योगिनी तंत्र .मुंगेर, बिहार: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, 2000. पृ.सं.-109-201
6. सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द.नव योगिनी तंत्र .मुंगेर, बिहार: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, 2000. पृ.सं.-43
7. आचार्य, पं. श्रीराम शर्मा. 108 उपनिषद प्रथम- ज्ञानखण्ड,मथुरा: युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट गायत्री तपोभूमि, 2016. श्वेताश्वरोपनिषद-2/12 पृ.सं-412
8. सरस्वती, स्वामी निरंजनानंद. घेरण्ड संहिता. बिहार: योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर, 2011. पृ.सं-323
9. सम्पादक डॉ. लक्ष्मीधर द्विवेदी, सह-व्याख्याकार डॉ. बी. के. द्विवेदी, डॉ. प्रदीप कुमार गोस्वामी. चरक संहिता भाग- प्रथम भाग .वाराणसी: चौखम्बा कृष्णदास अकादमी, तृतीय संस्करण 2014.
- 10.स्वामी अनंत भारती, सिद्ध गुरु गोरक्षनाथ, योग बीज. इंदु प्रकाशन दिल्ली.2019. पृ.सं-210

The logo for Aryavart Journal of Multidisciplinary Research features a stylized blue 'A' with a white outline, followed by the word 'aryavart' in a bold, lowercase, sans-serif font. Below this, the words 'Journal of Multidisciplinary Research' are written in a smaller, blue, sans-serif font. The entire logo is set against a light blue background with a subtle wave pattern.