

योग: महिलाओं के समग्र स्वास्थ्य के लिए एक शक्तिशाली उपाय ¹आयुषी मिश्रा, ² डॉ. मुक्ता गर्ग

परिचय:

पिछले 100 वर्षों में योग ने वैश्विक स्तर पर महत्वपूर्ण पहचान बनाई है और यह पश्चिमी देशों में भी एक प्रसिद्ध प्रथा बन गई है। इस पहचान का मुख्य श्रेय स्वामी विवेकानंद को जाता है, जिनके प्रयासों से राज योग और भारतीय योग की शिक्षाएँ पश्चिमी दुनिया में लोकप्रिय हुईं। स्वामी विवेकानंद ने 1893 में शिकागो विश्व धर्म महासभा में भारत की आध्यात्मिक धरोहर को प्रस्तुत किया, जिससे पश्चिमी दुनिया में भारतीय योग और दर्शन को लेकर उत्सुकता जागी। इसके बाद, योगानंद जी, श्री अरबिंदो और अन्य भारतीय संतों ने भी योग के महत्व को विदेशी धरती पर फैलाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। महिलाओं के लिए योग एक अत्यंत लाभकारी साधना है, जो शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करती है। योग का अभ्यास महिलाओं को न केवल शारीरिक फिटनेस और लचीलापन प्रदान करता है, बल्कि यह उनके मानसिक स्वास्थ्य, आत्म-सम्मान, और समग्र जीवनशैली को भी सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। योग की प्राचीन विद्या महिलाओं के लिए विशेष रूप से फायदेमंद है, क्योंकि यह उनके शरीर की रचनात्मकता, हार्मोनल संतुलन, और मानसिक शांति को ध्यान में रखते हुए तैयार की गई है। योग के आसन (postures), प्राणायाम (breathing exercises), और ध्यान (meditation) से

महिलाओं के स्वास्थ्य में सुधार होता है और उनका जीवन सुखमय और स्वस्थ बनता है।

योग क्या है?

योग एक प्राचीन भारतीय अनुशासन है, जो शारीरिक, मानसिक और आत्मिक संतुलन प्राप्त करने के लिए विभिन्न प्रकार की विधियों और अभ्यासों का संयोजन है। इसका उद्देश्य आत्म-ज्ञान, मानसिक शांति, और आंतरिक विकास को प्राप्त करना है। योग के माध्यम से व्यक्ति अपनी शारीरिक और मानसिक स्थिति को बेहतर बना सकता है, और जीवन को एक गहरी समझ के साथ जी सकता है।

योग के प्रमुख अंग निम्नलिखित हैं:

- 1. आसन (Asanas)** – शारीरिक मुद्राएँ जो शरीर को लचीला और मजबूत बनाती हैं।
- 2. प्राणायाम (Pranayama)** – श्वास की नियंत्रित क्रियाएँ, जो मानसिक शांति और ऊर्जा के प्रवाह को सुधारती हैं।
- 3. ध्यान (Dhyana)** – ध्यान केंद्रित करने की प्रक्रिया, जिससे मानसिक स्पष्टता और आंतरिक शांति प्राप्त होती है।
- 4. प्रत्याहार (Pratyahara)** – इन्द्रियों का नियंत्रित करना और बाहरी उत्तेजनाओं से मुक्त होना।

¹आयुषी मिश्रा, ² डॉ. मुक्ता गर्ग

शोध छात्रा, अधिष्ठाता

मानव विकास एवं पारिवारिक अध्ययन विभाग,

सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय

चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर उत्तर प्रदेश

5. **धारणा (Dharana)** – मानसिक एकाग्रता, किसी एक बिंदु या विचार पर ध्यान केंद्रित करना।
6. **समाधि (Samadhi)** – ध्यान और आत्मा के मिलन की स्थिति, जहाँ व्यक्ति अपने अस्तित्व के साथ एकाकार महसूस करता है।

योग की उत्पत्ति

योग की उत्पत्ति की सटीक समय अवधि पर कोई सहमति नहीं है। कुछ शोधकर्ताओं का मानना है कि इसकी उत्पत्ति सिंधु घाटी सभ्यता की अवधि के दौरान हुई, कुछ का कहना है कि यह योग, पूर्वी भारत में पूर्व-वैदिक युग से उत्पन्न हुआ था। कुछ विशेषज्ञों का मानना है कि इसकी उत्पत्ति वैदिक युग में हुई थी। मोहनजोदड़ो से प्राप्त पशुपति मुहर से पता चलता है कि एक आकृति मूलबंधासन (योग में बैठने की मुद्रा) में बैठी हुई है, और इसलिए कुछ शोधकर्ता इसे सिंधु घाटी मूल के योग के प्रमाण के रूप में देते हैं। योग शब्द का सर्वप्रथम प्रयोग ऋग्वेद के एक श्लोक में प्रातःकाल में उगते हुए सूर्य देव के लिए हुआ है।

महिलाओं के लिए योग का महत्व

महिलाओं का जीवन कई भूमिकाओं का एक अद्भुत संगम है। वे घर की देखभाल करने वाली, बच्चों की देखभाल करने वाली, पेशेवर कार्यक्षेत्र में सफलता प्राप्त करने वाली और समाज में बदलाव लाने वाली शक्तियाँ होती हैं। हालांकि, इस मल्टी-टास्किंग जीवनशैली में अपनी व्यक्तिगत देखभाल की आवश्यकता अक्सर पीछे छूट जाती है। पहले के समय में, महिलाओं का जीवन घरेलू कार्यों और बच्चों के पालन-पोषण तक सीमित था। शिक्षा और करियर में उनकी भागीदारी को नजरअंदाज किया गया था, और उन्हें बाहरी दुनिया से वंचित रखा गया था।

हालांकि, समय के साथ यह दृष्टिकोण बदल गया है। आज महिलाएं हर क्षेत्र में पुरुषों के साथ प्रतिस्पर्धा कर रही हैं और अपने परिवार की देखभाल करते हुए करियर में भी सफलता प्राप्त कर रही हैं। लेकिन इस व्यस्त जीवनशैली का एक नकारात्मक पहलू यह है कि वे खुद के लिए समय निकालने में असमर्थ हो जाती हैं। कार्यालयों में लंबे समय तक बैठने और शारीरिक गतिविधियों की कमी के कारण उनका समग्र स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है।

इसी कारण, आज के समय में शारीरिक गतिविधियों और फिटनेस का महत्व और भी बढ़ गया है। महिलाओं को शारीरिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देने और योग, व्यायाम या अन्य शारीरिक गतिविधियों के लिए समय निकालने की आवश्यकता है। योग, विशेष रूप से, एक उत्कृष्ट साधन है जो महिलाओं के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को संतुलित रखने में मदद कर सकती है। यह न केवल शरीर को लचीला और मजबूत बनाता है, बल्कि मानसिक शांति और भावनात्मक संतुलन भी प्रदान करता है।

योग किसी भी शारीरिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति (चाहे वह किसी भी लिंग, जाति या उम्र का हो) को उनके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य में मदद कर सकता है। लेकिन योग द्वारा प्रदान किए जाने वाले कुछ अतिरिक्त लाभ भी हैं जो विशेष रूप से महिलाओं के लिए हैं।

1. योग हार्मोनल संतुलन का समर्थन कर सकता है

कई महिलाओं के शरीर में जीवन भर हार्मोनल उतार-चढ़ाव हो सकते हैं। युवावस्था से, अधिकांश महिलाएं मासिक हार्मोन चक्र का अनुभव करती हैं। और यदि वे माता-पिता बनना चुनते हैं, तो गर्भावस्था के कारण भारी हार्मोनल परिवर्तन होते हैं। रजोनिवृत्ति प्रबंधन

के लिए हार्मोनल चुनौतियों का एक और सेट ला सकती है, जिसमें नींद न आना और गर्म चमक शामिल है।

सौभाग्य से, नियमित योग अभ्यास आपके हार्मोन को संतुलित करने में मदद कर सकता है, जिससे मासिक धर्म, रजोनिवृत्ति और अन्य हार्मोनल असंतुलन से संबंधित लक्षण अधिक सहनीय हो जाते हैं। उदाहरण के लिए, योग को पीएमटी के लक्षणों को "काफ़ी हद तक" कम करने में मददगार पाया गया है। इसका मतलब मूड स्विंग, सूजन और त्वचा की समस्याओं जैसे लक्षणों में कमी हो सकता है।

2. योग से मासिक धर्म के दर्द से राहत मिल सकती है

हर महीने, कई महिलाएं अपने मासिक धर्म के दौरान होने वाली दर्दनाक ऐंठन से डरती हैं। यदि यह आपके लिए एक समस्या है, तो कुछ योगासन आपके पेट की मांसपेशियों में परिसंचरण में सुधार करके राहत प्रदान कर सकते हैं। और इससे भी अधिक, योग का ध्यान संबंधी पहलू आपके मन को विचलित करने और शांत करने में मदद कर सकता है।

3. योग प्रजनन क्षमता को बढ़ा सकता है

परिवार शुरू करने की कोशिश करना रोमांचक हो सकता है, लेकिन कुछ महिलाओं के लिए यह तनावपूर्ण भी हो सकता है। योग उस तनाव को कम करने में मदद कर सकता है। तनाव में यह कमी हार्मोन को संतुलित करने में मदद कर सकती है, साथ ही योग को पुरुष और महिला दोनों की प्रजनन क्षमता में सुधार दिखाया गया है। ऐसा माना जाता है कि अपनी दिनचर्या में विशिष्ट आसन-मुद्राएँ शामिल करके, योग आपके शरीर को गर्भधारण के लिए अधिक तैयार करने में मदद कर सकता है।

4. योग गर्भावस्था में स्वस्थ रहने में मदद कर सकता है

कुछ भावी माताओं के लिए, गर्भावस्था चिंता की भावना ला सकती है। गर्भावस्था के दौरान योग को फायदेमंद माना गया है, जिसमें गर्भवती महिलाओं को आराम करने में मदद करना भी शामिल है। यह उन मांसपेशियों की ताकत और लचीलापन बनाने में भी मदद कर सकता है जिनकी आपको प्रसव के दौरान आवश्यकता होगी। आप यह भी पा सकते हैं कि यह पीठ दर्द और गर्भावस्था के अन्य लक्षणों जैसे मतली या सांस की तकलीफ से राहत देता है।

5. योग प्रसवोत्तर स्वास्थ्य लाभ को बढ़ावा दे सकता है

जन्म देने के बाद शरीर और दिमाग में जबरदस्त बदलाव आते हैं। योग प्रसवोत्तर स्वास्थ्य लाभ, आपकी मुख्य मांसपेशियों को मजबूत करने और आपके भावनात्मक तनाव को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। यदि आप एक नई माँ हैं, तो योग आपको अपने शरीर के साथ फिर से जुड़ने में मदद कर सकता है क्योंकि आप माता-पिता के रूप में अपनी नई पहचान पाते हैं।

6. योग से लचीलापन और ताकत बढ़ती है

लगातार अभ्यास से योग लचीलापन, संतुलन और शारीरिक शक्ति बढ़ाता है। भले ही आप कड़ी मांसपेशियों और थोड़े लचीलेपन के साथ अपना अभ्यास शुरू करते हैं, आप समय के साथ बेहतर लोच और मांसपेशियों की ताकत देखेंगे। आप एक कक्षा के बाद लम्बे और मजबूत भी महसूस कर सकते हैं।

7. योग से सामान्य शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार होता है

आराम के लाभों से परे, योग आपके कार्डियो-मेटाबोलिक स्वास्थ्य को बढ़ावा दे सकता है। ऐसा इसलिए क्योंकि यह रक्त परिसंचरण में सुधार और हृदय रोग के जोखिम को कम करने में सहायता कर सकता है। यह भी देखा गया है कि योग लोगों को कैंसर के उपचार से निपटने में मदद करता है और यहां तक कि अल्जाइमर रोग से पीड़ित लोगों की याददाश्त में सुधार करने में भी मदद करता है।

8. योग से मानसिक स्वास्थ्य को लाभ मिलता है

इसके मूल में, योग गति के साथ आंतरिक प्रतिबिंब का अभ्यास है। यह चिंता और अवसाद के लक्षणों को कम कर सकता है। योग मानसिक स्वास्थ्य और खुशहाली के लिए अद्भुत हो सकता है।

9. योग नींद की गुणवत्ता का समर्थन करता है

एक बेचैन रात आपको थका हुआ महसूस करा सकती है। यदि आप नींद से जूझ रहे हैं, तो योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करने से आपको अधिक आरामदायक रात प्राप्त करने में मदद मिल सकती है। जब लाइट बंद करने का समय हो तो आपको आराम पाने में मदद के लिए आप सोते समय कुछ योगासन भी शामिल कर सकते हैं।

10. योग तनाव और चिंता से पल भर में राहत दिलाता है

विश्राम और दिमागीपन तकनीकों की सामान्य खोज के साथ, योग तनाव से निपटने में एक शक्तिशाली उपकरण हो सकता है। शरीर को खींचते और हिलाते समय सांसों पर ध्यान केंद्रित करना आपके दिमाग को चिंताओं और तनावों से दूर खींचकर वर्तमान क्षण में वापस लाने का एक शानदार तरीका है।

11. योग सचेतनता विकसित करने में मदद करता है

योग सिर्फ शारीरिक गतिविधि से परे है। यह शारीरिक मुद्राओं, मानसिक विश्राम और सांस लेने के काम का संयोजन है जो आपको अपने सिर से बाहर निकलने और पल का दोहन करने में सक्षम बनाता है। इस प्रकार की सचेतनता मानसिक स्पष्टता बढ़ा सकती है, भावनात्मक संतुलन बढ़ा सकती है, और आपकी भलाई की समग्र भावना में सुधार कर सकती है। आजकल की व्यस्त जीवनशैली में, महिलाओं को अपने मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर ध्यान देना बेहद जरूरी है। योग जैसे शारीरिक अभ्यास से महिलाएं तनाव को कम कर सकती हैं, शरीर को स्वस्थ रख सकती हैं, और मानसिक स्पष्टता प्राप्त कर सकती हैं। योग, प्राणायाम, और ध्यान के अभ्यास से महिलाएं अपने व्यक्तिगत स्वास्थ्य की देखभाल कर सकती हैं और जीवन में संतुलन बना सकती हैं। महिलाओं के लिए योग एक शक्तिशाली उपकरण है, जो न केवल शारीरिक मजबूती देता है, बल्कि आत्म-देखभाल की आदतों को भी बढ़ावा देता है, जिससे वे अपने जीवन की विभिन्न भूमिकाओं को बेहतर तरीके से निभा सकती हैं।