

Role of Yoga and Ayurveda in overall health

(समग्र स्वास्थ्य में योग एवं आयुर्वेद की भूमिका)

जयराम कुशवाहा*; डॉ. अरुण कुमार साव**

*पीएचडी शोधार्थी, प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विभाग

हेमवती नन्दन बहुगुणा गढ़वाल केन्द्रीय विश्वविद्यालय,

श्रीनगर गढ़वाल, उत्तराखण्ड, भारत, jpyoga52@gmail.com

**सहायक प्राध्यापक, योग शिक्षा विभाग, डॉ. हरिसिंह गौर केन्द्रीय विश्वविद्यालय,

सागर, मध्यप्रदेश, भारत, saoarunkumar@gmail.com

DOI: 10.52984/yoggarima1101

संक्षेपिका:-

प्राचीन समय से ही स्वस्थ जीवन शैली मनुष्य जीवन के केन्द्र में रही है, स्वास्थ्य प्राणी जगत की प्रथम आवश्यकता है। स्वास्थ्य के अभाव में मानव ही नहीं अपितु समस्त प्राणी भी एक उच्चतर जीवन की दिशा में विकास नहीं कर सकते हैं। आज मानवीय जीवन शैली इतनी अस्त-व्यस्त हो गई है कि मानों व्यक्ति को बोध ही नहीं है कि वह किस दिशा में जा रहा है। व्यक्ति आज निरंतर व्यक्तिगत और सामाजिक परिस्थितियों से संघर्ष कर रहा है। वर्तमान जीवन पूर्णतः भौतिकवादी बन गया है इसीलिए मनुष्य अपनी परिष्कृत चेतना को विकृत करता जा रहा है। आज हम देखते हैं कि व्यक्ति के जीवन में क्रोध, लोभ, ईर्ष्या, प्रतिस्पर्धा और हिंसा आदि विकार तेजी से बढ़ते जा रहे हैं, यही कारण है कि वर्तमान में मधुमेह, मोटापा, कैंसर, तनाव, अवसाद और कोरोना जैसी विभिषिकाओं का सामना करना पड़ रहा है। विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रिपोर्ट के अनुसार मधुमेह, मोटापा और तनाव की समस्या आम हो गई है, प्रत्येक दस व्यक्तियों में से एक व्यक्ति किसी न किसी समस्या से ग्रसित है। जबकि प्राचीन समय में व्यक्ति अधिक मजबूत और परिष्कृत हुआ करते थे। आज इस भौतिकवादी युग में मानव नरसंहार से उभारने के लिए आवश्यक है कि हम किसी ऐसी जीवन पद्धति को अपनाएं जिससे हम सामान्य जीवन शैली में सुधार कर सकें। योग और आयुर्वेद जैसी विश्वप्रख्यात विधायें पूर्णतः मानव जीवन के उत्कर्ष अर्थात् शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक खुशहाली की बात करती हैं। इस शोध आलेख का उद्देश्य भी वर्तमान परिस्थितियों का अवलोकन करते हुए मानवीय जीवन शैली को योग एवं आयुर्वेद के सन्दर्भ में परिष्कृत करने का प्रयास किया गया है, क्योंकि प्राचीन काल में योग एवं आयुर्वेद एक उच्च स्तरीय जीवन पद्धति के रूप में प्रचलित रहा है। मुख्य शब्द : आयुर्वेद, योग, दिनचर्या, समग्र स्वास्थ्य, जीवनशैली।

प्रस्तावना :-

प्रत्येक व्यक्ति के मन में आरंभ से यह जानने की जिज्ञासा रही है कि उसकी मूल प्रकृति क्या है? वह

निरंतर जानने का प्रयास करता रहता है कि मैं कौन हूँ?, कहाँ से आया हूँ?, मेरा लक्ष्य क्या है?, मैं स्वस्थ कैसे रहूँ? इत्यादि अनंत प्रश्न मानव के मन-मस्तिष्क में आते

रहते हैं। वर्तमान में देखते हैं कि आधुनिक जगत तकनीकी का जगत है, जहाँ अनेकों ऐसे साधन हैं, जिनसे मानव अपनी सुख-सुविधाओं को प्राप्त कर सकता है। साधनों की अधिकता होने पर भी मनुष्य शांति की खोज में जुटा हुआ है, क्योंकि वह जानता है कि भौतिक संसाधन उसे मात्र बाह्य सुख-सुविधा दे सकते हैं। आंतरिक आनंद तो भौतिक संसाधनों से प्राप्त नहीं किया जा सकता है। भारत की प्राचीन सनातन परम्परा में अनेक विधाएं ऐसी हुई हैं जिसने निरंतर मानव कल्याण व स्वास्थ्य के लिए कार्य किया है। इनमें आयुर्वेद, योग विज्ञान, प्राकृतिक चिकित्सा, अध्यात्म विज्ञान, और अंत में ऐलोपैथी ने भी निरंतर मानव के स्वास्थ्य आदि को उत्तरोत्तर विकसित करने का प्रयास किया है। आयुर्वेद का मानना है कि- **“आरोग्य हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है”**¹ अर्थात् स्वस्थ रहना प्रत्येक व्यक्ति का जन्म से ही अधिकार है तभी वह अपना समग्र विकास कर सकता है। कहा भी गया है कि **“धर्म अर्थ काम मोक्षाणाम् आरोग्यं मूलमुत्तमम्”**² अर्थात् धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष इस पुरुषार्थ चतुष्टय का प्रधान मूल आरोग्य ही है तथा आरोग्यता हेतु एक उच्चस्तरिय जीवन शैली की महती आवश्यकता होती है। इसी आधार पर **जीवेम शरदः शतम्**³ की संकल्पना सिद्ध होती है।

प्राचीन योग परम्परा के अनुसार योग शास्त्रों के प्रणेता महर्षि पतंजलि को भी मन, वाणी और काया के दोषों को हरने वाला चिकित्साशास्त्री माना गया है- **“पातंजल महाभाष्य चरक प्रति संस्कृतैः। मनोवाक्कायदोषाणां हन्तेऽहिपतये नमः”**⁴ प्राचीन ग्रन्थों के अध्ययन से प्रतीत होता है कि योग और आयुर्वेद दोनों ही एक दूसरे के पूरक हैं। जिस प्रकार योग शरीर, मन और प्राण के सिद्धान्त पर योग चिकित्सा करता है, ठीक उसी प्रकार आयुर्वेद भी सत्व (बुद्धि), मन और आत्म का समन्वय ही पूर्ण स्वास्थ्य की अवस्था मानता है।

योग में रोग एवं स्वास्थ्य को पूर्णतः भिन्न एवं क्रान्तिकारी दृष्टिकोण से देखा गया है। रोग को एक ऐसी चीज नहीं माना गया है जिससे डरा जाय एवं शीघ्र ठीक करने की कोशिश की जाए, बल्कि रोग को एक आध्यात्मिक शिक्षा एवं मित्र माना जाना चाहिए। योग सिखाता है कि हमें अपनी बीमारियों को आध्यात्मिक विकास क्रम में एक छलांग लगाने के लिए उपयोग करना चाहिए। पता नहीं कैसे हम लोगों ने यह चेतना खो दी है कि हम कौन हैं? तथा हमें कैसे चेतन और उपयोगी जीवन जीना चाहिए। चेतना का यही विक्षेप रोगों को भीतर घुस आने देता है। प्रकृति बीमारी के माध्यम से बार-बार हमें जगाने का प्रयत्न करती है। योग द्वारा चेतना का विकास ही स्वास्थ्य का मूल मंत्र है। यौगिक प्रक्रिया से पुर्नसंतुलन, अंतर्दृष्टि एवं इन प्राकृतिक नियमों की समझ आती है, जो हमारे चारों ओर कार्यरत हैं तथा हमें नियंत्रित करते हैं।⁵ अतः स्पष्ट है कि योग और आयुर्वेद दोनों ही जीवन और चिकित्सा का उच्चतर विज्ञान हैं। आयुर्वेद के अनुसार स्वास्थ्य परिक्षण हेतु विस्तृत दिनचर्या, रात्रिचर्या तथा ऋतुचर्या का उल्लेख है। इनके पालन से शरीर स्वस्थ रहता है और इनका पालन न करने पर ही रोगों की उत्पत्ति होती है- **“आचरन् पुरुषः स्वस्थः सदा तिष्ठति नान्यथा”** (भावनप्रकाश)⁶

सामान्यतः देखा जाए तो सर्वप्रथम एक अच्छी दिनचर्या का निर्धारण करने से पूर्व सामान्य समस्याओं पर दृष्टि डाली जाए क्योंकि सामान्य व्यवहार में हम देखते हैं कि सभी मनुष्य किसी ना किसी प्रकार की दिनचर्या का पालन अवश्य करते हैं, परंतु फिर भी उस दिनचर्या में एक व्यवस्थित क्रम ना होने के कारण उसका उचित लाभ नहीं मिल पाता है। सबसे पहले तो हमें इस बात को समझना होगा कि एक व्यक्ति चाहे वह किसी भी वर्ग का हो वह किसी न किसी प्रकार के जीवन संबंधी नियमों का पालन अवश्य करता है, जैसे प्रतिदिन स्नान आदि नित्य कर्म करता ही है, परंतु फिर भी एक स्वस्थ जीवन व्यतीत करने में नित्य संघर्ष करता रहता

है। ऐसे में यह जानना आवश्यक है कि इस भागदौड़ भरी जिंदगी में समस्याएं क्या हैं? क्यों एक व्यक्ति अपनी दैनिक जीवन चर्या का पालन नहीं कर पा रहा है? क्यों व्यक्ति समग्र स्वास्थ्य प्राप्त नहीं कर पा रहा है? क्यों आज समाज में प्रतिस्पर्धा व द्वन्द की स्थिति उत्पन्न हो रही है? क्यों आज व्यक्ति नई-नई बीमारियों का शिकार होता जा रहा है? इन्हीं सब समस्याओं को लेकर एक अच्छी व्यवस्थित व सुदृढ़ दिनचर्या पर दृष्टि डालना अनिवार्य है। एक अच्छी दिनचर्या में सभी बातों का ध्यान रखना अनिवार्य है जैसे रिंतु चर्या, दिनचर्या, रात्रि चर्या, आहार-विहार आदि।

आयुर्वेद व योग में जीवन शैली का महत्व: -

एक अच्छी और बेहतर दिनचर्या का निर्धारण करने से पूर्व हमें यह समझना आवश्यक है कि एक अच्छी दिनचर्या में किन बातों का समावेश होना आवश्यक है। एक अच्छी दिनचर्या में रिंतुचर्या अर्थात् काल के हिसाब से आहार एवं विहार आदि का समन्वय होना चाहिए। आयुर्वेद के अनुसार- **“समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः। प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते”**।⁷ अर्थात् जिस व्यक्ति के दोष, धातु, मल तथा अग्निव्यापार सम हों यानि विकार रहित हों तथा जिसकी इन्द्रियाँ, मन और आत्मा प्रसन्न हों वहीं व्यक्ति पूर्ण स्वास्थ्य की परिभाषा में आता है। आयुर्वेद का उद्देश्य ही है कि स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा करना और रोगी को रोग में मुक्त करना है- **“प्रयोजनं चास्य स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणमातुरस्य विकारप्रशमनं च”**।⁸

योग विज्ञान जीवन के उत्कर्ष की बात करता है योग साधना का उद्देश्य मनुष्य को उत्कर्ष की ओर ले जाना है, जिसमें स्वास्थ्य, मानसिक शांति और उत्कृष्ट व्यक्तित्व तो स्वतः ही प्राप्त हो जाते हैं। योग विज्ञान का मानना है कि रोग का मूल कारण अचेतन है, योग सूत्र में योग को परिभाषित करते हुए कहा है-

“योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः”।⁹ अर्थात् चित्त की वृत्तियों यानि विकारों का निरोध या शमन होना ही योग है, तात्पर्य यही है कि जब मनुष्य का चित्त अर्थात् मन, बुद्धि और अहंकार (ईगो) पूर्णतः शुद्ध होगा तो मनुष्य समग्र स्वास्थ्य यानि शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और अध्यात्मिक रूप से स्वस्थ रह पायेगा। आयुर्वेद में कहा है- **“ब्रह्मे मुहुर्ते उत्तिष्ठेज्जीर्णाऽजीर्णा निरूपयन्”**।¹⁰ अर्थात् मनुष्य को ब्रह्म मुहुर्त में उठना चाहिए, क्योंकि सुबह जल्दी जागने वाले व्यक्तियों में अधिक तेज, ताजगी और फुर्तिलापन रहता है। कोई भी व्यक्ति यदि एक अच्छी दिनचर्या का पालन करना चाहता है, तो उसे सुबह शीघ्र ब्रह्म मुहुर्त में लगभग 4 से 5 बजे के बीच में उठकर कुछ देर बिस्तर में ही बैठकर **आत्मबोध की साधना** कर बंद आंखों से स्वयं के शरीर को सजग व जागरूक बनाते हुए धीरे से आंखों को खोल कर बिस्तर छोड़ना चाहिए।

आयुर्वेद :-

- **मुंह धोना-** इसके अंतर्गत सर्वप्रथम एक व्यक्ति को अच्छी तरह से अपने दांत साफ करने चाहिए और उसके बाद जिह्वा को भी साफ करना चाहिए। दांत साफ करना और जुह्वा साफ करने का वर्णन हमारी आयुर्वेद और योग की ग्रंथों में भी मिलता है। योग विज्ञान के अंतर्गत घेरंड संहिता के षट्कर्म नामक प्रकरण में दंत धौति के अंतर्गत इसका वर्णन है वही आयुर्वेद में इन्हें केवल अथवा गण्डुष के नाम से वर्णित किया गया है।¹¹
- आयुर्वेद में तो यह भी कहा गया है कि यदि यात्रा या अन्य किसी कारणवश दांत साफ करने की सुविधा ना हो तो पानी से कुल्ले गरारी किए जा सकते हैं। इससे भी कुछ हद तक जीभ और दांतों में जमा हुआ मैल एवं मुंह की दुर्गंध दूर हो जाती है। इसके अतिरिक्त मुंह का चिपचिपा पन तथा गले और मुख में जमा कफ

भी निकल जाता है। सामान्यता दांत साफ करने करके मुख में तिल या सरसों का तेल लेकर दाएं बाएं घुमाना चाहिए। इसे आयुर्वेद में **कवलग्रह**¹⁰ कहा गया है। इसके साथ ही आयुर्वेद में बताया गया है कि कटु रस वाले द्रव्यों के साथ जल उबालकर और छानकर साधारण गर्म पानी से गण्डूष करने से मुंह साफ हो जाता है और दुर्गंध दूर हो जाती है।

लाभ- कवल अर्थात गरारे व गण्डूष करने से शिरोरोग, कर्णरोग, जी मिचलाना, तंद्रा यानी सुस्ती, आरुचि, पीनस, यानि पुराना जुकाम और मान्य स्तंभ आदि रोग ठीक हो जाते हैं।

- **खाली पेट जल पीना-** प्रत्येक व्यक्ति को प्रतिदिन हर ऋतु में मुंह धोने के पश्चात खाली पेट कम से कम दो गिलास जल अवश्य पीना चाहिए। यह जल रात को ही बर्तन में विशेषकर तांबे के बर्तन में भरकर रख देना चाहिए और प्रातः इसी जल का पान करना लाभप्रद रहता है। शीतकाल या मोटापे से ग्रसित रोगियों को जल गर्म करके पीना चाहिए। इससे मल मूत्र का त्याग ठीक प्रकार से होता है। जिससे शरीर के अनेक प्रकार के विषैले तत्व बाहर निकल जाते हैं और अनेक रोगों से छुटकारा भी मिलता है। योग और आयुर्वेद में खाली पेट पानी पीने को अत्यधिक लाभप्रद माना गया है। आयुर्वेद में इसे **उषापान**¹² कहा जाता है। ध्यान रखना है कि सुबह उठकर जल बैठकर ही पीना है विशेष तौर से ग्रुप बैठ कर पिया जाए तो अधिक उत्तम माना जाता है।
- **मल त्याग-** इसके पश्चात मल त्याग के लिए जाना चाहिए प्रत्येक व्यक्ति को प्रात ही नियमित रूप से इसकी आदत बननी चाहिए

आज के इस तनावपूर्ण और व्यस्त जीवन में बहुत से लोगों को नियमित रूप से तथा समय पर मल के वेग का अनुभव नहीं होता है इसके अनेक कारण हैं जैसे देर रात्रि में खाया गया भोजन का पाचन ना होना, पूरी नींद नाले पाना, बहुत अधिक चिंता ग्रस्त, क्रोधी, संवेदनशील और असंतुलित स्वभाव का पाया जाना आदि है।¹³

- **आयुर्वेद के अनुसार-** नहाने से पूर्व हम सप्ताह में एक बार अभ्यंग अर्थात अपने संपूर्ण शरीर की सरसों के तेल से मालिश भी कर सकते हैं। आयुर्वेद में सिर, कर्ण और पैरों में विशेष रूप से अभ्यंग यानि मालिश करने के निर्देश दिये गए हैं- “अभ्यंगमाचरेन्नित्यं स जराश्रमवातहा”¹⁴ अभ्यंग से हमारे शरीर में रक्त का संचार अच्छी तरह से बना रहता है तथा मांसपेशियों एवं जोड़ों में लचीलापन बना रहता है।
- ❖ **योग अभ्यास :-**
- **यम-नियम-** योगाभ्यास प्रारंभ करने से पूर्व यम-नियम को जानकर उनका पालन करना चाहिए तभी योग साधना सफल होती है।
- **यम-** सत्य, अहिंसा, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह¹⁵ इन सभी बातों का दृढ़ता से पालन करना चाहिए इससे हमारे व्यक्तित्व का विकास होता है।
- **नियम-** शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वरप्रणिधान¹⁶ का पालन करने से हमारे सामाजिक उत्तरदायित्व पूर्ण होते हैं और हमें मानसिक संतुष्टि भी प्राप्त होती है अतः नियमों का पालन भी दृढ़ता के साथ करना चाहिए।

● **षट्कर्म-** हठयोग के अनुसार षट्कर्म को शरीर शोधन की क्रियाएं कहा गया है। इसके अंतर्गत मुख्य रूप से छः क्रियाएं आती हैं- नेति, धौति, बस्ति, नौली, कपालभाति और त्राटका¹⁷ इन छः क्रियाओं के द्वारा हम अपने शरीर के आंतरिक अंगों का शोधन कर सकते हैं और वात, पित्त और कफ आदि का संतुलन भी बनाए रख सकते हैं।

● **नेति-** नेति के अभ्यास से हमारे नासिका छिद्रों में व गले में कफ आदि की अधिकता को दूर कर सकते हैं और जिनको साइनोसाइटिस हो जाता है उनके लिए भी **जलनेति** अथवा **सूत्रनेती**¹⁸ का अभ्यास करना है।

● **वमन, दण्ड या वस्त्र धोती-** इनके अभ्यास से शरीर के अंदर कफ और पित्त की अधिकता का संतुलन किया जाता है। यदि किसी को एसिडिटी की समस्या है या कफ अधिक बढ़ गया है तो उसे वमन व दण्ड धौति का अभ्यास करना है। अतः इस प्रकार हम सप्ताह में अलग-अलग शुद्धि क्रियाओं का अभ्यास कर सकते हैं जिससे शरीर शोधन होता है और स्वस्थ भी रहा जा सकता है।¹⁹

❖ आसन

● योगाभ्यास में आसनों का अभ्यास सीधे नहीं किया जाता है। कुछ सूक्ष्म व्यायाम और सूर्य नमस्कार का अभ्यास करने के बाद आसनों का अभ्यास किया जाता है।

● सामान्यता देखा जाए तो आसनों का अभ्यास हम किसी भी ऋतु में कर सकते हैं एक कुशल योग शिक्षक के निर्देशन में आसनों का अभ्यास किया जाता है।

➤ खड़े होकर किए जाने वाले आसन-

1. ताड़ासन
2. तिर्यक ताड़ासन
3. कटिचक्रासन
4. वृक्षासन
5. गरुड़ासन
6. नटराज आसन

एक सामान्य व्यक्ति को प्रतिदिन खड़े होकर किए जाने वाले आसनों में 5 से 6 आसन पर्याप्त है इनका नियमित अभ्यास करना है।²⁴

➤ बैठकर किए जाने वाले आसन-

1. वज्रासन
2. पश्चिमोत्तानासन
3. मत्स्येन्द्रासन
4. मंडूकासन
5. मयूरासन
6. पद्मासन

एक सामान्य व्यक्ति को नियमित रूप से 5 से 6 बैठकर किए जाने वाले आसनों का अभ्यास नियमित रूप से करना है।²⁵

➤ लेटकर किए जाने वाले आसन-

1. धनुरासन
2. शलभासन
3. हलासन
4. सर्वांगासन

इस प्रकार एक सामान्य व्यक्ति को नियमित रूप से लेट कर किए जाने वाले आसनों का अभ्यास प्रतिदिन करना है।²⁰

➤ विश्रांतिकारक आसन-

1. शवासन
2. मकरासन

आसनों का अभ्यास करने के पश्चात 2 से 3 मिनट तक व्यक्ति को शवासन अथवा मकरासन में लेट कर स्वयं को निर्देशित करते हुए विश्राम करना है।²¹

इसमें संपूर्ण शरीर को अपनी स्वास्थ्य स्वास्थ्य अथवा शरीर के अंगों पर ध्यान लगाकर शिथिल व रिलैक्स किया जाता है।

❖ प्राणायाम

प्राणायाम का अभ्यास सामान्यता सभी लोग कर सकते हैं इसके अभ्यास से शरीर में प्राण

शक्ति का विस्तार व नियंत्रण होता है प्रणाम का व्यास अलग-अलग ऋतुओं के अनुसार भी कर सकते हैं।

➤ ग्रीष्म ऋतु में किए जाने वाली प्राणायाम-

1. अनुलोम-विलोम प्राणायाम
 2. नाड़ी शोधन प्राणायाम
 3. शीतली प्राणायाम
 4. शीतकारी प्राणायाम
 5. भ्रमरी प्राणायाम
- इन सभी प्राणायाम का अभ्यास एक सामान्य व्यक्ति को ग्रीष्मकालीन ऋतु में करना है²²

➤ शीत ऋतु में किए जाने वाले प्राणायाम-

1. नाड़ी शोधन प्राणायाम
2. सूर्यभेदी प्राणायाम
3. भस्त्रिका प्राणायाम
4. उज्जाई प्राणायाम
5. भ्रमरी प्राणायाम

इन प्राणायाम का अभ्यास शीतकालीन ऋतु में किया जाता है²³ अन्य सभी ऋतु में इन सभी प्राणायाम का अभ्यास कर सकते हैं। प्राणायाम का अभ्यास करते समय ध्यान रखना है कि व्यक्ति को अपनी क्षमता के अनुसार पूरक कुंभक और रेचक का अभ्यास भी करना है। एक सामान्य व्यक्ति को आसन के अभ्यास के बाद किसी एक आसन जैसे पद्मासन या सुखासन में बैठकर प्राणायाम का अभ्यास नियमित रूप से करना है। किनी दो से तीन प्राणायाम का अभ्यास नियमित रूप से किया जाता है।

❖ ध्यान व योग निद्रा-

- ❖ ध्यान का अभ्यास किसी भी ध्यानात्मक आसन जैसे पद्मासन या सुखासन आदि में बैठकर किया जाता है²⁴
- ❖ योगनिद्रा का अभ्यास शवासन की स्थिति में लेट कर स्वयं को निर्देशित करते हुए किया जाता है²⁵
- ❖ एक सामान्य व्यक्ति को सभी योगाभ्यासों के बाद नियमित रूप से 10 से 15 मिनट तक ध्यान का अभ्यास अवश्य करना चाहिए। सप्ताह में एक बार हम योगनिद्रा का अभ्यास भी कर सकते हैं।
- ❖ ध्यान के अभ्यास से एक सामान्य व्यक्ति योगाभ्यास में होने वाली सभी अनुभूतियों का अनुभव कर सकता है इसलिए नियमित रूप से ध्यान का अभ्यास अवश्य करना है।

विमर्श :-

इस प्रकार एक अच्छी और सहज दिनचर्या जिसका पालन एक सामान्य से सामान्य व्यक्ति भी आसानी से कर सकता है। इसके द्वारा हम सभी मनुष्यों का समग्र विकास कर सकते हैं। एक अच्छी दिनचर्या सामान्य व्यक्ति को पूर्ण रूप से शारीरिक स्वास्थ्य प्रदान करती है। शारीरिक स्वास्थ्य के साथ मानसिक स्वास्थ्य भी प्राप्त होता है। जब व्यक्ति पूर्ण रूप से स्वस्थ व प्रसन्न रहता है तो वह समाज में कुशल व अच्छा व्यवहार करता है जिससे उसकी सामाजिक व पारिवारिक परिस्थितियां भी खुशहाल व संतुलित बनी रहती हैं। इन सबसे बढ़कर सबसे महत्वपूर्ण यह है कि एक अच्छी दिनचर्या सामान्य व्यक्ति को सामान्य जीवन से विशिष्टता की ओर ले जाती है, अर्थात् उसके सामान्य जीवन में या पारिवारिक जीवन में आध्यात्मिक उन्नति भी संभव हो सकती है। एक अच्छी दिनचर्या में सभी पहलुओं को ध्यान में रखा जाता है चाहे वह शरीर, प्राण या मन से जुड़े हुए हो जब पूर्ण रूप से शरीर, प्राण व मन का संतुलन बना रहता है तो सामान्य व्यक्ति भी बड़ी से

बड़ी आध्यात्मिक अनुभूतियों को प्राप्त कर सकता है। एक अच्छी दिनचर्या के द्वारा सामान्य व्यक्ति भी संयमित जीवन यापन व्यतीत करते हुए बड़ी से बड़ी उपलब्धियों को प्राप्त कर सकता है। यही कारण है कि प्राचीन समय से अब तक जितने भी ऋषि या योगी हुए हैं उन सभी ने अपनी दिनचर्या को पूर्ण रूप से संतुलित व समन्वित किया था इसलिए वे निरंतर प्रगति की ओर बढ़ते रहे हैं।

निष्कर्ष:

आज आधुनिक युग में व्यक्ति अपने समय का समन्वय व अपनी दैनिक क्रियाओं का संतुलन कर अपने जीवन को उच्च एवं श्रेष्ठ बनाकर व्यवस्थित जीवन शैली व्यतीत कर सकता है और निरंतर एक आनंद की अवस्था में विचरण कर सकता निष्कर्षतः स्पष्ट होता है कि एक अच्छी दिनचर्या की आवश्यकता सभी मनुष्यों को है इसके अभाव में व्यक्ति अपना समग्र विकास अच्छे ढंग से नहीं कर सकता इसलिए एक बेहतर और अच्छी दिनचर्या का एक सामान्य व्यक्ति के जीवन में बहुत महत्वपूर्ण योगदान होता है। सर्वप्रथम सामान्य व्यक्ति कोई अज्ञात होता है कि किसी भी प्रकार का व्यायाम या जिम आदि गलत नहीं है। शरीर स्वस्थ व फिट रखने के लिए जिम व व्यायाम कर सकते हैं इसके सबके अलग-अलग लाभ हैं। यह बात ध्यान रखनी चाहिए कि जिम व व्यायाम आपको शारीरिक फिटनेस तो प्रदान करता है, परंतु समग्र स्वास्थ्य प्रदान नहीं कर सकता यही कारण है कि योग अभ्यास सबसे श्रेष्ठ है।

सन्दर्भ सूची:-

1. बालकृष्ण, आचार्य, आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य, दिव्य प्रकाशन पतंजलि योगपीठ, हरिद्वार (2014) पृष्ठ 1
2. चरक सूत्र स्थान-1/15
3. अथर्ववेद -19/67/2
4. चरक सूत्र, चक्रपाणी टीका- 1:1

5. सरस्वती, स्वामी कर्मानंद, रोग और योग, योग पब्लिकेशन्स टस्ट, मुंगेर, बिहार (2013) पृष्ठ 10
6. सिंह, रामहर्ष, स्वस्थवृत्त-विज्ञान, चैखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान प्रकाशन, दिल्ली (2017) पृष्ठ 9
7. सुश्रुत-संहिता, सूत्रस्थान- 15/41
8. चरक सूत्र- 30/26
9. पातंजल योग सूत्र-1/2
10. अष्टांग संग्रह, सूत्रस्थान-3/3
11. सिंह, रामहर्ष, स्वस्थवृत्त-विज्ञान, चैखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान प्रकाशन, दिल्ली (2017) पृष्ठ10
12. बालकृष्ण, आचार्य, आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य, दिव्य प्रकाशन पतंजलि योगपीठ, हरिद्वार (2014) पृष्ठ129
13. अष्टांग हृदय, सूत्रस्थान-2/8
14. घेरण्ड संहिता- 5/9
15. पातंजल योग सूत्र-2/30
16. पातंजल योग सूत्र-1/32
17. हठप्रदीपिका-2/22
18. घेरण्ड संहिता- 1/35
19. सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द, आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध, योग पब्लिकेशन्स टस्ट, मुंगेर, बिहार (2013) पृष्ठ 24-75
20. शर्मा, श्रीराम आचार्य प्रज्ञा अभियान का योग व्यायाम (ब्रह्मवर्चस), पृष्ठ 14-20
21. सरस्वती, स्वामी निरंजनानन्द, घेरण्ड संहिता: महर्षि घेरण्ड की शिक्षा पर भाष्य, योग पब्लिकेशन्स टस्ट, मुंगेर, बिहार (2011) पृष्ठ 123
22. घेरण्ड संहिता-5/46 अथवा हठप्रदीपिका- 2/44
23. घेरण्ड संहिता-6/1

24. सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द, योग निद्रा, योग
पब्लिकेशन्स टस्ट, मुंगेर, बिहार (2013) पृष्ठ
83
25. घेरण्ड संहिता-5/22

