

क्रियाएँ हमारे ज्ञान अथवा चतना नियन्त्रण का बना हाता ६।

तन्त्रिका तंत्र पर योगाभ्यास का प्रभाव

1. प्रतिदिन के कार्य हम बड़े मस्तिष्क के द्वारा करते हैं। जैसे-सोचना, विश्लेषण करना इत्यादि। किन्तु बड़े मस्तिष्क के प्रयोग बिना हम जब योगाभ्यास करते हैं तब योगाभ्यास के प्रारम्भ में हमारा ध्यान बड़े मस्तिष्क के कारण शरीर पर पड़ने वाले खिंचाव, दबाव की तरफ जाता है लेकिन अभ्यास करते-करते हमारा ध्यान अनन्त की तरफ जाता है जिससे बड़े मस्तिष्क का प्रभाव दूर हो जाता है। यह वैसे ही होता है। जैसे तैरना, टाइपिंग आदि के प्रारम्भ में बड़े मस्तिष्क का उपयोग किया जाता है धीरे-धीरे अभ्यास के बाद बड़े मस्तिष्क का उपयोग किए बिना भी तैरना व टाइपिंग कर लेते हैं। जिससे बड़े मस्तिष्क को आराम मिलता है। तनाव नहीं रहता। छोटे मस्तिष्क के नाड़ी केन्द्र कार्य करने लगते हैं और अनैच्छिक नाड़ी संस्थान (ANS) सुचारु रूप से कार्य कर शरीर का स्वास्थ्यवर्धन करता है। यदि योगाभ्यास आँखें बन्द कर श्वास-प्रश्वास पर ध्यान रखकर किया जाये तो मन अनन्त की ओर जाने लगता है जिससे उपरोक्त स्थिति प्राप्त होती है।

2. बड़े मस्तिष्क का प्रभाव कम होने से भावनायें अपना प्रभाव नहीं दिखा पातीं जिससे परानुकंपी स्वायत्त नाड़ी संस्थान (Parasympathetic Nervous System) अपना कार्य प्रारम्भ करता है। परिणामस्वरूप मनोकायिक शान्ति व आनन्द प्राप्त होता है। श्वसन, नाड़ी तंत्र, रक्त परिवहन व हृदय की धड़कन शिथिल होने लगती है। नाड़ी तंत्र मजबूत होने लगता है जिससे कुण्डलिनी शक्ति के जाग्रत अर्थात् आध्यात्मिक उन्नति होने से मानसिक शान्ति, स्थिरता और एकाग्रता प्राप्त होती है।

3. आसन प्राणायाम नाभि के आस पास, कटिप्रदेश और सुषुम्ना के अन्तिम स्थान पर प्रभाव डालते हैं। वहाँ रक्त संचार के बढ़ने से परानुकंपी स्वायत्त नाड़ी तंत्र (Parasympathetic Nervous System) उत्तेजित होता है जिससे उसका मल दूर होता है। इसी को नाड़ी शुद्धि कहते हैं।

तन्त्रिका तंत्र पर प्राकृतिक चिकित्सा का प्रभाव

1. नाड़ी तंत्र सम्बन्धी रोगों के कई कारणों में से रोगों का मूल कारण शरीर में अम्लविष की अधिकता है। अतः शरीर को अम्लविष से रिक्त करने का सर्वप्रथम उपाय उपवास ही है। लघु उपवास, फलोपवास, रसोपवास, प्रातःकालीन उपवास, सायंकालीन उपवास इत्यादि के द्वारा पाचन व नाड़ी तंत्र को आराम मिलता है। वे पुनः ताजे व स्वस्थ हो जाते हैं जिससे अम्लविष दूर होता है। उपवास तोड़ने के बाद दो-तीन दिनों तक फलोपवास के बाद पकी तरकारियों के साथ कच्ची तरकारियों के सलाद का सेवन करें। फॉस्फोरस युक्त आहार का सेवन करें जिससे नाड़ी धातु को पोषण मिलता है। चोकरयुक्त गेहूँ का आटा, नीबू जाति के रसदार फल, पनीर व सूखे मेवे इत्यादि में फॉस्फोरस अधिक मात्रा में होता है।

2. मेरुदण्ड की कशेरुकाओं से स्नायु नर्व चिपटी रहती है। स्नायु नर्व नाड़ी तन्त्र व समस्त शरीर में फैली है। मालिश के द्वारा मेरुदण्ड व स्नायुनर्व को उत्तेजना मिलती है। उनका रक्त संचार बढ़ता है जिससे नाड़ी तन्त्र को शान्ति प्राप्त होती है।

3. स्वच्छ व शुद्ध वायु में टहलना नाड़ी तन्त्र के लिए रामबाण है। शुद्ध वायु में टहलने से ही रक्त की शुद्धि उत्तम प्रकार से होती है।

4. नाड़ी दौर्बल्य को दूर करने के लिए निम्न प्राकृतिक उपचार हैं जैसे— उदरस्नान, रीढ़ पर ठण्डे पानी का तरेरा, कमर की भीगी पट्टी व मिट्टी की पट्टी का प्रयोग इत्यादि।

5. उपरोक्त के अतिरिक्त उचित विश्राम, प्रसन्नता व पर्याप्त नींद इत्यादि नाड़ी तन्त्र का स्वास्थ्यवर्धन करता है।

अन्तःस्रावी तंत्र पर योगाभ्यास का प्रभाव

(1) अनुसंधान द्वारा ज्ञात हुआ है कि योगाभ्यास के द्वारा अन्तःस्रावी ग्रन्थियों के संप्रेरक उचित मात्रा में सुचारु रूप से रक्त में मिलते हैं जिससे भावनाएँ, स्वभाव व मानसिक स्थिति नियन्त्रण में रहती है। इन ग्रन्थियों में समत्व निर्माण होता है।

(2) प्रतिदिन के योगाभ्यास करने के साथ जीवन शैली में विशेष रूप से स्वभाव में सकारात्मक परिवर्तन करने से स्वायत्त नाड़ी संस्थान (ANS) संतुलन में आ जाता है। किसी भी प्रकार का तनाव स्वायत्त नाड़ी

-
1. रमा शर्मा, एम. के. मिश्रा, मानव शरीर क्रिया विज्ञान, अर्जुन पब्लिशिंग हाउस, दरियागंज, नई दिल्ली, प्रथम संस्करण, 2012, पृ. सं. 153-161

तंत्र को प्रभावित नहीं कर सकता क्योंकि शरीर में साम्यावस्था (होमिओस्टॉसिस) अर्थात् विशिष्ट संतुलन का निर्माण होता है। धीरे-धीरे शान्ति, समाधान, आनन्द व प्रसन्नता में वृद्धि होती है। जिससे विभिन्न रोगों जैसे दमा, रक्तदाब, मधुमेह इत्यादि का निदान होता है।

(3) शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि आती है इसलिए वृद्धावस्था देर से आती है। पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों में योगाभ्यास के द्वारा अन्तःस्रावी ग्रन्थियों पर प्रभाव शीघ्र पड़ता है। स्त्रियों में यह प्रभाव मासिक रजस्राव के देर से या जल्दी होने के रूप में देखा गया है। इसलिए बिना घबराए योग्य योग प्रशिक्षण के अनुसार योगाभ्यास करते रहें।

अन्तःस्रावी ग्रन्थियों पर प्राकृतिक चिकित्सा का प्रभाव

(i) नंगे पैर घास पर टहलना, बर्फ पर टहलना, ठण्डे जल में टहलना व गीले पत्थर पर 4 से 15 मिनट तक टहलने से रक्त संचालन बढ़ता है। जिससे समस्त ग्रन्थियों से हार्मोन्स का स्रावण सुचारु रूप से होता है।

(ii) सिर पर ठण्डा तरेरा लेने से पिट्यूटरी ग्रन्थि पर गहरा प्रभाव पड़ता है।

(iii) एक फिट तक पानी में टहलने से सभी ग्रन्थियों पर प्रभाव पड़ता है। इससे वृक्क, मूत्राशय तथा आँतों के विकार शीघ्र दूर होते हैं।

(iv) पृथ्वी पर नंगे पैर चलना, पृथ्वी पर लेटने व बैठने से ग्रन्थियों पर गहरा प्रभाव पड़ता है। सूखी मिट्टी प्रतिदिन शरीर पर 10 से 15 मिनट तक रगड़ने से शरीर को शक्ति प्राप्त होती है समस्त ग्रन्थियों से हार्मोन्स का स्रावण सुचारु रूप से होता है।

(v) मालिश के द्वारा शरीर के विभिन्न अंगों से वात की स्थिति को सामान्य रखा जाता है तथा शरीर के सभी अंग, संस्थानों को आराम मिलता है तनाव में कमी आती है पूरे शरीर को विश्राम मिलने से अन्तःस्रावी ग्रन्थियों से हार्मोन्स सुचारु रूप से निकलकर शरीर का विकास करते हैं।



उत्सर्जन तंत्र पर योगाभ्यास का प्रभाव

(i) विभिन्न योगाभ्यास द्वारा फेफड़ों पर दबाव व खिंचाव आता है जिससे फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ती है।

(ii) योगाभ्यास द्वारा पसीने के रूप में मल त्वचा द्वारा बाहर आता है। रक्त परिवहन थोड़ा तीव्र होने पर त्वचा पर निखार आता है।

-
1. रमाशर्मा, डॉ. एन. के. मिश्रा, मानव शरीर क्रिया विज्ञान, अर्जुन पब्लिशिंग हाउस, दरियागंज नयी दिल्ली, प्रथम संस्करण 2012, पृ. सं. 129-136।

(iii) योगाभ्यास द्वारा रक्त प्रवाह सामान्य से थोड़ा तीव्र होने से हृदय, यकृत, वृक्क, मस्तिष्क की कार्यक्षमता सुधरती है। वृक्क मूत्र निर्माण कर यूरिया बाहर निकालकर रक्त को शुद्ध करते हैं।

(iv) योगाभ्यास द्वारा आँतों की कार्यक्षमता बढ़ती है जिससे मल निष्कासन में लाभ मिलता है।

उत्सर्जन तंत्र पर प्राकृतिक चिकित्सा का प्रभाव

नोट

(i) गुनगुने पानी का एनिमा, कटिस्नान और कमर की भीगी पट्टी कुछ दिनों तक प्रयोग करें।

(ii) वाष्प स्नान, भीगी चादर की लपेट, पेडू पर गीली मिट्टी की पट्टी उपयोगी है।

(iii) नीबू का रस ठंडे जल में मिलाकर कुछ दिन लें तत्पश्चात् कुछ दिन गर्म जल में मिलाकर नीबू का रस लें।

(iv) भोजन में क्षार की मात्रा अधिक लें। ताजे फल, पकाई साग-सब्जियाँ, मक्खन, दही, मट्ठा, दूध आदि क्षारधर्मी पदार्थ का सेवन करें।

