IJARSCT
ISSN (Online) 2581-9429
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)
Impact Factor: 6.252
Volume 2, Issue 2, December 2022

# योग चिकित्सा द्वारा मोटापा निवारण

**डॉ. सर्वेश कुमार[1], अनुराग सोनी[2]**
आयुष योग वेलनेस सेन्टर, हरदोई[1]
शोध छात्र–दर्शनशास्त्र विभाग, गनपतसहाय पी. जी. कॉलेज सुल्तानपुर[2]
डा. राममनोहर लोकिया अवध विश्वविद्यालय, अयोध्या

**सारांशः** मनुष्य को प्रकृति की ओर से संतुलित और सुडौल शरीर मिलता है गलत रहन–सहन, बुरी आदत तथा खान–पान में अनियमितता के कारण इस शरीर को बेडौल बना लेता हैं। चिकित्सा शास्त्र के अनुसार स्थूलता या मोटापा उसे कहते हैं, जिसमें आयु एवं ऊँचाई के हिसाब से शरीर का भार होना चाहिए, मोटपें की शुरुआत पेट से होती हैं। आयुर्वेद शास्त्र के अनुसार मेद या चरबी बढ़ने के कारण सब धातुओं के मार्ग बंद हो जाते हैं, जिससे शरीर स्थित दूसरी धातुओं – अस्थि, मज्जा, वीर्य आदि पोषण नहीं हो पाता, केवल मेद या चरबी बढ़ती रहती हैं। इसके बढ़ने से व्यक्ति सभी कार्यो को करने में अशक्त हो जाता हैं। मोटापा कम करने के लिए योग के कई योगासन कारगर माने गए हैं। योगाभ्यास से मांसपेशियों और चयापचय की कार्यप्रणाली में सुधार करता हैं, जिससे वजन कम हो जाता हैं एवं शारीरिक, मानसिक रूप से स्वस्थ रह सकते हैं।

**प्रस्तावनाः**

विश्वभर में करोड़ों लोग स्थूलता या मोटापे से त्रस्त हैं। यह ऐसा महारोग है, जो शरीर को बेड़ौल व थुलथुला तो बनाता ही है, साथ ही इसके कारण उच्च रक्तचाप, डायबिटीज, हृदयरोग, अनिद्रा, दमा, हड्डियों की बिमारी, हॉर्मोन असंतुलन जैसी बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं। मोटापा मनुष्य के स्वस्थ जीवन के लिए एक अभिशाप हैं। आयुर्वेद शास्त्रों में जिन 8 प्रकार के शरीर वाले व्यक्तियों को निदंनीय माना गया है, उनमें अति कृशकाय एवं एवं अति स्थूल व्यक्तियों की गणना प्रमुख रूप से की गई हैं।

चरक संहिता, सूत्र स्थान – 21/1–2 में कहा गया है–

**तत्रातिस्थूल कृशयोर्भूयएवापरे निंदितविशेषता भंवति।**

अर्थातृ इन आठ प्रकारों में अधिक मोटा एवं अधिक दुबला कृशकाय व्यक्ति विशेष निंदा के पात्र हैं। अर्थात् अधिक मोटे और अधिक कृशकाय व्यक्तियों में मोटापे की अपेक्षा कृशता – दुबलापन फिर भी अच्छा हैं, क्योंकि स्थूलकाय शरीर में रोग्रस्त होने पर अधिक कष्ट सहन करना पड़ता हैं। मोटे मनुष्य की जीवनावधि भी घट जाती हैं। सुश्रुत संहिता में उल्लेख हैं:–

**कृशः स्थूलात् पूजितः।**

अर्थात् स्थूल की अपेक्षा दुबला–पतला मनुष्य अधिक सम्मान के योग्य है। वस्तुतः मनुष्य अपने उत्तम स्वास्थ्य, प्रबल, प्रखर, प्रतिभा एवं पराक्रम के लिए योग को अपनाना चाहिए।

ऋषि–मुनियों ने गहन साधना तथा चिंतन–मनन के आधार पर अष्टांगिक योग–साधना का पथ जन साधारण के लिए बताया है। इसके अंग शारीरिक, मानसिक तथा आत्मिक तीनों प्रकार से स्वस्थ्य मनुष्य ही मानव जीवन को सार्थक कर सकते हैं।

**मोटापाः**

शरीर में वसा की उच्च मात्रा के कारण वजन बहुत अधिक बढ़ जाना मोटापा कहलाता है। या एक तय मापदंड की तुलना में शरीर का वजन अधिक होना। वजन का आकलन कई तरीकों से लगाया जा सकता हैं। मोटापे को मापने की बड़ पैमाने पर उपयोग की जाने वाले विधि बॉडी मास इंडेक्स (Body Mass Index) BMI हैं।

आयुर्वेदशास्त्रों में मोटापे को मेदरोग या स्थौल्य रोग (स्थूलता) कहते हैं। चरक संहिता, सूत्रस्थानम् 21/9 के अनुसार– जिस रोग में मेद और मास धातु की अतिवृद्धि होकर नितंब, उदर एवं वक्ष प्रदेश मोटो हो जाते हैं। अंग – प्रत्यंगों में मेद या वसा संचय के कारण उनकी वृद्धि समुचित रूप से नहीं होती है तथा कार्यक्षमता में कमी आ जाती है, ऐसे व्यक्ति को अतिस्थूल या मोटा कहा जाता है। खान–पान में असंयम एवं अनियमितता के कारण शरीर में जब अनावश्यक रूप से अत्यधिक मात्रा में मेद या वसा जमा हो जाती है, तब उसे मोटापा कहा जाता है, और मनुष्य को बेड़ौल बना देती हैं। आवश्यकता से अधिक मात्रा में एवं बार–बार उच्च कैलोरीयुक्त आहार ग्रहण करते है, जिसमें ग्लूकोज या कार्बोहाइड्रेट तथा चिकनाई युक्त पदार्थ सम्मिलित हैं। Obesity लैटिन शब्द Obesus से बना है जिसका अर्थ है – अधिक खाना।

**मोटापे के लक्षणः**

मोटापे की पहचान सरल है, यदि व्यक्ति तोंद वक्षस्थल से ज्यादा उभरी हुई है, तो माना जाना चाहिए कि हम स्थूलता की ओर बढ़ रहे हैं। शरीर का वजन अधिक बढ़ जाने से कूल्हे, घुटनों एवं टखनों आदि पर सर्वाधिक भार पड़ता है, जिससे जोड़ स्थानों पर दर्द शुरु हो जाता है। अति स्थूलता के कारण व्यक्ति अपनी कार्यक्षमता, सक्रियाता और कई बार तो अपना आत्मविश्वास तक खो बैठते हैं। स्थूलता वृद्धावस्था के शीघ्र आमंत्रण का कारण बनती हैं।

**मोटापा बढ़ने के कारण :**

स्थूलता या मोटापा बढ़ाने में जीवनशैली की प्रमुख भूमिका होती है। इस रोग के बढ़ने के कई कारण होत है। चरक संहिता, सूत्रस्थान – 21/3 के अनुसार अधिक तृप्तिकारक, भारी, मीठे, शीतल, चिकनाईयुक्त पदार्थों का सेवन करने से, व्यायाम या परिश्रम न करने से दिन में सोने से विशेषकर दोपहर में भोजन करने के तुरंत बाद या आनुवांशिक कारणों से भी मोटापे का शिकार होता हैं।

**हॉर्मोन–** असंतुलन भी मोटापा बढ़ाता है। अन्तःस्त्रावी ग्रंथियों जैसे थायराइड ग्रंथि, पिट्यूटरी ग्रंथि एड्रीनल ग्रंथि आदि से उत्सर्जित होने वाले हार्मोन रसायनों की विकृति भी एक जटिल समस्या है, जो स्थूलता उत्पन्न करती है।

अनेक मानसिक एवं भावनात्मक कारण भी ऐसे हैं, जो हार्मोलन एवं चयापचयी असंतुलन कर देते है।

पोषणविज्ञानियों एवं चिकित्साशास्त्रियों ने प्रमुख कारण बताए हैं–

1. सहज या आनुवांशिक कारण
2. आहार – विहारजन्य
3. हॉर्मोन असंतुलन

**मोटापा से हानियाँ (मेदवृद्धि से हानियाँ) :**

स्वास्थ्य का सर्वनाश करने में मोटापा प्रमुख कारण है। इससे हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, डायबिटीज, पेट व साँस की अनेक, बीमारियों का शिकार बन जाते हैं।

शरीर स्थूल व थुलथुला हो जाने से अधिकतर लोग आत्महीनता शिकार बन जाते है।

मोटापे के कारण वात– व्याधि, जोड़ों का दर्द, अर्थराइटिस, सायटिका, पक्षाद्यात, रीढ़ का दर्द, हार्निया ओस्टियोपोरोसिस, वेरिकोस वेन्स, रक्तवाहिनियों में रक्त संचरण में बाधा पथरी आदि बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं।

**योगः**

योग भारतीय संस्कृति की अभिन्न अंग है, जो मुक्ति के साथ–साथ संपूर्ण स्वास्थ्य भी प्रदान करता हैं। योग शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास एवं शारीरिक, मानसिक रोगों से मुक्ति दिलाता है, योग से पाचनतंत्र पूर्ण रूप से स्वस्थ हो जाता है, जिससे सम्पूर्ण शरीर स्वस्थ, हल्का एवं स्फूर्तिदायक बना जाता हैं। हृदय रोग जैसी भयंकर बीमारी से छुटकारा पाया जा सकता है, फेफड़ों मं पूर्ण स्वस्थ वायु का प्रवेश होता है जिससे फेफड़े स्वस्थ होते हैं, प्राणायाम दमा, श्वास, एलर्जी आदि से छुटकारा मिलता हैं। यौगिक अभ्याय से मेद का पाचन होकर शरीर का भार कम होता है, शरीर स्वस्थ, सुडौल व सुंदर बनता है, योग स्थूल शरीर के साथ–साथ सूक्ष्म शरीर व मन के लिए अनिवार्य हैं।

**असान :**

शरीर मन को एकाग्रचित रखने एवं स्वास्थ्य वृद्धि हेतु विशेष स्थिति की जरूरत होती है, जिससे मांसपेशियों में खिंचाव से रक्त प्रवाह बढ़ता है और मांसपेशियां अधिक कार्यशील, मुलायम, मजबूत होती है।

ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन, सूर्यनमस्कार, वज्रासन, पश्चिमोत्तानास, नौकासंचालन, चक्कीचालन, पवनमुक्तासन, नौकासन, हलासन, भुजंगासन, अर्धशलभासन, धनुरासन आदि आसन स्थूलता को कम करने में लाभकारी हैं।

**प्राणायामः**

प्राण को रोकना प्राणायाम कहलाता है, प्राणवायु प्राण का संचार करता है प्राणायाम मोटापा दूर करने में सहायक हैं।

सूर्यभेदी प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम इनके नियमित अभ्यास से स्थूलता कम एवं मन प्रसन्न, तनाव को कम करने व एकाग्रता के लिए लाभदायक हैं।

**आहारः**

स्थूल में मेद बढ़ाने वाले आहार का सेवन पूरी तरह त्याग देना चाहिए। जो आहार शरीर में बढ़ी हुई मेद धातु को कम करे उसी का सेवन करना चाहिए।

भगवत गीता में श्री कृष्ण ने कहा हैः–

**"युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।**
**युक्त स्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा।।"**

जिसके आहार, विहार, विचार एवं व्यवहार संतुलित व संयमित हैं, जिसके कार्यों में दिव्यता, मन में सदा पवित्रता व शुभ के प्रति अभीत्सा है, जिसका शयन एवं जागरण अर्थपूर्ण है, वही सच्चा योगी है। आहार से शरीर का निर्माण होता है। जो आहार वातनाशक साथ ही कफ मेदोहर है, वही स्थूल के लिए उचित रहता हैं।

**निष्कर्षः**

आसन, प्राणायाम, आहार चिकित्सा से मोटापा नियंत्रण किया जा सकता है। नियमित दिनचर्या, खान–पान, रहन–सहन आदि से स्थूलता (मोटापा) एवं उससे उत्पन विकास को नियंत्रण किया जाता हैं। योग एवं आहार न केवल स्थूलता को कम करता है, वरन इससे उत्पन्न होने वाले मधुमेह, हृदयरोग, कमरदर्द आदि से भी निजात मिल सकती है।

योग व आहार रोग नियंत्रण के साथ–साथ दूर भी किया जाता है। योग शारीरिक मानसिक, समाजिक व आध्यात्मिक विकास के साथ रोग प्रतिरोधक क्षमता व विकास करता है। साथ ही समग्र स्वास्थ्य विकसित करता हैं।

**संदर्भ ग्रंथः**

**[1].** आनंद, डॉ. ओमप्रकाश, योग द्वारा कायाकल्प, मनोज पॉकेट बुक्स मेन रोड, बुराडी, दिल्ली–110084

**[2].** आयंगर, बी.के.एस. (2005), सभी के लिये योग, प्रभात प्रकाशन नई दिल्ली–110002

**[3].** ब्रह्मवर्चस, (2006), यज्ञ चिकित्सा, श्री वेदमाता ट्रस्टा, गायत्री नगर श्रीरामपुरम्–शांतिकुंज, हरिद्वारा (उत्तराखण्ड)–249411

**[4].** मूर्ति, प्रो. डॉ. बी.टी. चिदानन्द (2010), समग्र स्वास्थ्य के लिए योग, संस्थागत क्षेत्र, जनकपुरी, नई दिल्ली–110058

**[5].** माहेश्वरी, कविराज डॉ. एस.के. (2005), आयुष्मान, नेशनल प्रेस एरिया, भोपाल (म.प्र.)।

**[6].** वर्णवाल, सुरेश, (2010), योग मानसिक स्वास्थ्य, नया भारतीय बुक कॉर्पोरेशन, (दिल्ली)।

**[7].** रामदेव, स्वामी, योग साधाना व योग चिकित्सा रहस्य, दिव्य प्रकाशन, दिव्य योग मंदिर ट्रस्ट, कृपालु बाग आश्रम, कनरवल हरिद्वारा–246408

**[8].** शर्मा, आचार्य श्रीराम (2016), चिरयौवन एवं शाश्वत सौंदर्य, अखण्ड ज्योति संस्थान, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि, मथुरा – 2810003

**[9].** शर्मा, डॉ. पी.डी. योगासन, नवनीत पब्लिकेशन्स नवनीत हाउस, गुरूकुल रोड, मेननगर, अहमदाबद–3800521।

**[10].** hi.m. wikipedia.org

**[11].** Livehealthy.com