

विश्वविद्यालय में योग द्वारा संपूर्ण स्वास्थ्य पर कार्यशाला

मन की प्रसन्नता, मन निग्रह योग से संभव - डॉ. अखिलेश्वर साव नेति क्रिया से कपाल शोधन - डॉ. के. कृष्ण शर्मा

सागर: 26.06.2017- योग शिक्षा विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि., सागर द्वारा योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर आधारित कार्यशाला में आज मुख्य वक्ता के रूप में छत्तीसगढ़ के डॉ. अखिलेश्वर साव, मैंगलोर विश्वविद्यालय, के योगविभागाध्यक्ष डॉ. के. कृष्ण शर्मा मुख्य अतिथि के रूप में एवं अध्यक्ष के रूप में शिक्षा अध्ययन शाला के अधिष्ठाता प्रो. गणेश शंकर गिरी उपस्थित थे।

प्रो. गणेश शंकर गिरी ने अपने स्वागत भाषण में योग के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए योग सूत्र में तीन प्रकार के मार्ग- उत्तम कोटि के साधकों के लिए अभ्यास-वैराग्य, मध्यम कोटि के साधकों के लिए क्रिया योग एवं प्रथम कोटि के साधकों के लिए अष्टांग योग का वर्णन किया गया है। अभ्यास वैराग्य के अन्तर्गत- योग दर्शन पाद-9/92 में बताया गया है- “अभ्यास वैराग्याभ्यान्तन्निरोधः।” अर्थात् निरन्तर वैराग्य का अभ्यास करने से मन की पार्थिव वृत्ति बदल जाती है इसी तथ्य को गीताकार ने “अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते” अर्थात् निरन्तर वैराग्य का अभ्यास करने से मन की वृत्तियों शनैः शनैः नियंत्रण में आने लगती हैं, कहकर समझाया है।

डॉ. अखिलेश्वर साव ने स्वास्थ्य के विषय पर अपने विचार प्रस्तुत करते हुए विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू.एच.ओ.) स्वास्थ्य की परिभाषा बताते हुए विशेष रूप से मानसिक स्वास्थ्य पर प्रकाश डालते हुए बताया कि मानसिक स्वास्थ्य एक अति व्यापक क्षेत्र है। इसके लिए संतुलित मन, दृढ़ इच्छा शक्ति, उच्च विचार, शारीरिक विश्राम, सद्गुणों का विकास, नकारात्मक गुणों का उन्मूलन तथा समय का उचित उपयोग आवश्यक है। मन में जो दुर्गुण विचार तथा पापों के संस्कार संचित हैं, वही मन का मैलापन है। किसी कार्य को करने का साहस न होना ही मन की कमजोरी तथा दुर्बलता है। इनके निवारण के लिए मानस तप का वर्णन करते हुए कहा गया है- मनः प्रसादः सौम्यत्वं मौनमात्म विनिग्रहः। भाव संशुद्धिरित्येतत् तपो मानसमुच्यते। अर्थात् मन की प्रसन्नता, शांत भाव, ईश्वर चिंतन, मन निग्रह अंतःकरण के भावों की पवित्रता। इस प्रकार ये मन संबंधी तप कहे जाते हैं। इन मानस तप मानसिक स्वास्थ्य स्थाई होता है।

डॉ. के. कृष्ण शर्मा ने हठयोग विषय पर चर्चा करते हुए उसके अंतर्गत शुद्धि क्रियाओं के अंतर्गत सूत्र नेति एवं जल नेति पर विशेष चर्चा की। जिसमें उन्होंने बताया कि जल या सूत्र नेति के अनेक लाभ हैं जैसा कि हठ प्रदीपिका में कहा भी गया है- कपालशोधिनी चैव दिव्यदृष्टि प्रदायिनी। ऊर्ध्व जत्रु गतान् रोगान् नेतिरासु निहंति च।। अर्थात् नेति क्रिया के माध्यम से कपाल का शोधन होता है, दिव्यदृष्टि की प्राप्ति होती है तथा ऊपर के रोगों का निवारण होता है। इस बात को अगर संक्षेप में कहें तो आँख, नाक, कान एवं गले से संबंधित रोगों का निराकरण होता है।

इस कार्यशाला में योगाभ्यास कराये गये। जिनमें विशेष रूप से आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध आदि का अभ्यास सुचारू रूप से कराया गया। जिसमें जल नेति, सूत्र नेति, कुंजल, कपालभाति, भद्रासन, वज्रासन, उत्तानमण्डूकासन, मयूरासन, विभक्त पश्चिमोतानासन, नौकासन, धनुरासन एवं मकरासन का विशेष रूप से अभ्यास कराया गया।

इस अवसर पर डॉ. अरूण कुमार साव ने मंच संचालन किया एवं शोधार्थी श्रद्धा नामदेव ने सभी का धन्यवाद ज्ञापन किया। कार्यक्रम में शुभम नेमा, वन्दना, मीनू, प्रतिभा, स्मृति, अरूण कुमार, हर्ष देव, मयूर गर्ग, कमल शर्मा, निशा, मनमोहन दुबे, संजय कुमार, ऋषी मोहन, आरंभ शुक्ला, अंकित शर्मा, रमाकांत आदि प्रमुख रूप से उपस्थित थे।