

आधुनिक विज्ञान एवं पंचमहाभूत का घनिष्ठ संबंध - डॉ. यू.एस. गुप्ता
शारीरिक प्रकृति के अनुसार आहार सेवन आवश्यक - डॉ. रेणुबाला
हमें पुनः प्रकृति की ओर लौटने की आवश्यकता - प्रो. गणेश शंकर गिरी

सागर: 27.06.2017- योग शिक्षा विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि., सागर द्वारा योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर आधारित कार्यशाला में प्रो. गणेश शंकर गिरी ने अपने स्वागत भाषण में कहा कि मनुष्य प्रकृति का एक प्रमुख अंग है अगर हम उसे विलग करके रख लें तो उसके जीवन में बहुत सी बातें नष्ट-भ्रष्ट हो जावेंगी। इसीलिए हमें पुनः प्रकृति की ओर लौटने की आवश्यकता है। इसके माध्यम से ही हम सुख एवं आनन्दित जीवन यापन कर सकते हैं।

प्रो. यू.एस. गुप्ता ने योग एवं स्वास्थ्य विषय पर अपने विचार प्रस्तुत करते हुए योग का आधुनिक विज्ञान से संबंध बताते हुए कहा कि- सूर्य से प्राप्त ऊर्जा का एक अंश हमारे शरीर को संचालित करने में प्रमुख भूमिका अदा करता है। आसनों के माध्यम से ऊर्जा का हमारे शरीर में ए.टी.पी. के रूप में होती है। ऊर्जा का अत्यधिक उपयोग तथा लेक्टिक एसिड के विसर्जन को वैज्ञानिक तरीके से समझाया। इससे संबंधित विभिन्न अनुसंधानों की चर्चा की तथा विभिन्न रोगों में योग की उपयोगिता बताते हुए भारतीय ग्रंथों में वर्णित पंचमहाभूत, त्रिदोष आदि का संबंध आधुनिक विज्ञान के साथ जोड़कर बताया। प्रचलित महत्वपूर्ण व्याधियों की चर्चा करते हुए अस्थमा, कब्ज, मधुमेह, मोटापा, चिंता आदि पर विशेष बल दिया। यथा मोटापा को कम करने के लिए योग से अच्छी व सस्ती औषधी (मेडिसिन) वर्तमान में उपलब्ध नहीं है क्योंकि योगाभ्यास चयापचय की प्रक्रिया को नियंत्रित कर व्यक्ति को पूर्ण स्वास्थ्ययुक्त बनाता है।

प्रोफेसर रेणुबाला ने आहार एवं पोषण विषय पर अपने वक्तव्य में कहा कि आहार प्राणी की वृद्धि का प्रमुख घटक है आहार हमारे शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक वातावरणीय जीवन को बनाने में सहायक होता है। क्योंकि जैसा हम आहार ग्रहण करते हैं उसी प्रकार इन सभी आयामों में परिवर्तित अवश्यम्भावी है। इसी कारण शास्त्र या विज्ञान में आहार कब, क्यों, कैसे, कहीं, कितना आदि प्रश्नों के साथ वर्णित किया गया है। विभिन्न प्रकार के आहार तथा उनके द्वारा शरीर में निर्माण प्रक्रिया (एनाबोलिज्म) विखण्डन प्रक्रिया (केटाबोलिज्म) सम्मिलित प्रक्रिया मेटाबोलिज्म नियंत्रित होती है। ज्यादा खाना आवश्यक नहीं है, आवश्यक यह है कि जो खाया जा रहा है उसका उचितरीत्या पाचन हो रहा है या नहीं। इसी कारण डब्ल्यू.एच.ओ. ने आहार के संदर्भ में कहा है कि आप अपने शरीर के सिग्नल को समझते हुए उसकी प्रकृति के अनुसार भोजन या आहार ग्रहण करना चाहिए।

डॉ. संजय जैन ने ध्यान की विभिन्न विधियों के बारे में बताते हुए विपत्सना ध्यान की विधि एवं उपयोगिता पर विशेष रूप से बल दिया। डॉ. के. कृष्ण शर्मा ने अष्टांग योग के विभिन्न अंगों को समझाते हुए उनका दैनिक जीवन में किस प्रकार उपयोग कर सकते हैं इसकी विस्तृत जानकारी दी।

इस कार्यशाला में योगाभ्यास कराये गये। जिनमें विशेष रूप से आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध आदि का अभ्यास सुचारू रूप से कराया गया। जिसमें ताडासन, वृक्षासन, गरुडासन, चक्रासन, संकटासन, नटराजासन, पादहस्तासन, शीतली, शीतकारी, भ्रामरी, सूर्य भेदन, चन्द्रभेदन, अनुलोम-विलोम, दण्ड धौति, वमन धौति एवं वस्त्र धौति का विशेष रूप से अभ्यास कराया गया।

इस अवसर पर डॉ. सारिका शुक्ला ने मंच संचालन किया एवं डॉ. अरूण कुमार साव ने सभी का धन्यवाद ज्ञापन किया। कार्यक्रम में शिवानी, राजुल, एकांत, मनीष, रंजीन, जयराम, विनोद, विपुल, हर्षदेव, कमल शर्मा, बृजेश सिंह, ऋषिमोहन, श्रीमति श्रद्धा नामदेव, नवीन कौशिक, सुरेन्द्र खरे आदि प्रमुख रूप से उपस्थित थे।