

कर्मों की प्रकृति एवं साध्य के अनुरूप जीवन में परिणामों की प्राप्ति - डा०के कृष्णा शर्मा अस्थि रोगों में योग चिकित्सा उपयोगी - डॉ. आशिष फड़के

सागर: 29.06.2017- योग शिक्षा विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि., सागर द्वारा योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर आधारित कार्यशाला में आज प्रो. गणेश शंकर गिरी ने अतिथियों का स्वागत करते हुए कहा कि कार्यशाला का मुख्य उद्देश्य समग्र रूप से आजीवन स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर सुखमय जीवन व्यतीत करना है जिसमें योग के विभिन्न सिद्धांतों को ध्यान में रखकर उन्हें व्यवहार में उतारना चाहिए।

डॉ. फड़के जी ने मांसपेशीय संस्थान पर विस्तृत चर्चा करते हुए एच्छिक, अनेच्छिक व हृद् तीन प्रकार की मांसपेशियों पर व्याख्यान प्रस्तुत करते हुए कहा कि योग के द्वारा शरीर के इनवालेन्ट्री फंक्शन को वॉलेन्ट्री बनाया जा सकता है तथा मांसपेशियों की क्षमता में भी वृद्धि सम्भव है। तन्त्रिका तंत्र के तीन विभिन्न भागों केन्द्रीय तन्त्रिका तंत्र, परिसरीय तन्त्रिका तंत्र एवं स्वायत्त तन्त्रिका तंत्र पर योग का एक समन्वित, संयमित तथा सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इनके अतिरिक्त विभिन्न अस्थियों के विषय में जानकारी भी प्रदान की। इन्होंने मोबाईल एवं इनमोबाईल अस्थि जोड़ों की बात की। वर्तमान परिप्रेक्ष्य में एन.आई.एच. की रिपोर्ट के अनुसार ०६ मिलियन व्यक्ति अस्थि रोग से पीड़ित हैं। योग चिकित्सा के माध्यम से इन्हें उपचारित किया जा सकता है। आज के परिवेश में योग चिकित्सा को पूर्णतः सूझपूर्ण एवं विवेक के आधार पर रोगी को देना लाभप्रद है।

डा०. के.के. शर्मा जी ने कर्मयोग विषय पर व्याख्यान देते हुए कहा कि साधक अपने अन्दर साध्य के गुणों को धारण करता है। साधना (कर्म) की प्रकृति एवं साध्य के अनुरूप प्राप्त परिणाम कर्मयोग कहलाता है। यत् क्रियते तत् कर्म। अर्थात् शरीर व मन से की जाने वाली क्रिया ही कर्म है। क्रिया या कर्म बिना एक क्षण भी नहीं रह सकते। गीताकार भी इसकी पुष्टि करते हुए कहते हैं- “न हि कश्चित् क्षणमपि जातुः त्रिष्टयकर्मकृत्।” (५.३) हम जो भी कर्म करते हैं उन सबके संस्कार मन में संचित होते जाते हैं। भारतीय दर्शनों की यह मान्यता है कि मन में हमेशा इस जन्म तथा पूर्व जन्मों में किये हुए कर्मों के संस्कारों का एक प्रचण्ड समुदाय पर संग्रह रहता है, इसको कर्माशय कहते हैं। यह कर्माशय न बने इसी कारण कर्मयोग के अनुसार अनासक्त भावपूर्वक कर्म करते हुए मनुष्य बंधन से छुटकारा प्राप्त कर सकता है। आदमी खाने का समय, उसके आहार में सम्मिलित चीजें और बहुत से खाये जाने वाले पोषक पदार्थों का बड़ा प्रबल प्रभाव कभी-कभी बड़े ही नाटकीय रूपमें आदमी के व्यवहार और उसके ‘मूड’ पर पड़ता है। मैसाशुएट्स इन्स्टीट्यूट आफ टेक्नालॉजी में अनेक प्रयोग हुए हैं, उनसे यह बात प्रकाश में आयी है।

अनेक अध्ययनों से यह बात भी प्रकाश में आयी है कि अवनमन (डिप्रेशन), हाइपरऐसिडिटी, जीर्ण पीड़ा तथा कार्बोहाइड्रेट के लिए तीव्र लालसा-सरीखा अनेक के लिए आहार का उपयोग औषधि के रूप में किया जा सकता है।

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