

Yoga Therapy for Insomnia – A Study अनिद्रा रोग की योग चिकित्सा – एक अध्ययन

¹Jyoti and ²Satvinder

¹Assistant Professor, Department of Yoga Science, CRSU Jind

²Yogacharya - M.A. Yoga Science, CRSU Jind

Abstract

Role: The world is sad. It is only physical-mental suffering that gives pain in the form of diseases. We keep getting diseases like mental and physical suffering, i.e. diseases due to our irregular diet, disordered lifestyle, mental ill-effects – jealousy, malice, greed, anger etc. For example, Diabetes, heart disease, depression, anxiety, insomnia etc.

Purpose: Insomnia disease arises due to our physical-mental pain and impulses; hence it is kept in the category of psycho-physical disease. Yoga therapy is very important to remove insomnia disease because yoga therapy makes us healthy from mind and body, we get rid of diseases like insomnia. In this way, other diseases can also be managed by yoga.

Keywords: Physical, Medical, Insomnia, Heart Disease

Abstract in Hindi

भूमिका :-संसार दुःखमय है। यह व्याधियों के रूप में वेदना देने वाला शारीरिक-मानसिक दुःख ही है। हमें मनो शारीरिक दुःख रूपी रोग अर्थात् व्याधियाँ हमारे अनियमित आहार-विहार, विकृत जीवनशैली, मानसिक दुर्भावनाओं-ईर्ष्या, द्वेषभय, लोभ, क्रोध इत्यादि के कारण होती रहती है। जैसे :- मधुमेह, हृदयरोग, असवाद, चिन्ता, अनिद्रा इत्यादि।

उद्देश्य :-अनिद्रा रोग हमारे शारीरिक-मानसिक वेदना एवं आवेगों के कारण ही उत्पन्न होता है अतः यह मनो शारीरिक रोग की श्रेणी में रखा जाता है। अनिद्रा रोग को दूर करने हेतु योग चिकित्सा अति महत्वपूर्ण है क्योंकि योग चिकित्सा हमें मनो शारीरिक से स्वस्थ बनाती है हमें अनिद्रा जैसी व्याधियाँ दूर हो जाती है। इस प्रकार योग से अन्य व्याधियों का भी यौगिक प्रबन्धन किया जा सकता है।

Keywords: शारीरिक, चिकित्सा, अनिद्रा, हृदयरोग

Article Publication

Published Online: 20-Feb-2022

*Author's Correspondence

Satvinder

Yogacharya - M.A. Yoga Science, CRSU Jind

satvinderhillon2[at]gmail.com

doi 10.31305/rrjm.2022.v07.i02.013

© 2022 The Authors. Published by RESEARCH REVIEW International Journal of Multidisciplinary. This is an open access article under the CC BY-NC-ND



license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>)

प्रस्तावना

आज के परिवेश में मनुष्य अत्यधिक सुविधाओं एवं मशीनीकरण के साथ यन्त्रवत ही अस्तव्यस्त हो गया है। अपने स्वास्थ्य एवं विश्राम की चिन्ता किये बिना तथा दिन-रात में अन्तर किये बिना ही हम अपनी अनन्त इच्छाओं की पूर्ति, धन कमाने की अनावश्यक महत्वाकांक्षा इत्यादि के कारण केवल अर्थोपार्जन विषयों के प्रति चिन्तन एवं उसके प्रयोजनार्थ कार्यों में दिन-रात कार्यरत रहते हैं। अपनी इस अतिक्रमणकारी विकृत जीवन शैली के कारण हम अपनी नैसर्गिक क्रियाओं भूख, प्यास, निद्रा आदि को बार-बार रोककर अर्थात् त्यागकर उसके प्राकृतिक वेग एवं उसके नियत समय में तो बाधा पहुँचाकर रोगों को आमंत्रण देते हैं। साथ-साथ मन एवं शरीर के आवश्यक पोषण एवं विश्राम में भी बाधा उत्पन्न करते हैं। इसके अतिरिक्त हम अपनी यौगिक दिनचर्या, यौगिक आहार-विहार अर्थात् पथ्य-अपथ्य निर्देशानुसार आहार ग्रहण करना, शारीरिक श्रम एवं योगाभ्यास से दूर होते जा रहे हैं। इस प्रकार हम बलपूर्वक अपने प्राकृत स्वभाव के विपरीत आचरण कर रहे हैं तथा विकृत जीवन शैली का शिकार हो रहे हैं। जिसके दुष्परिणाम स्वरूप मानसिक, शारीरिक, मनोकायिक व्याधियों से ग्रस्त होते हैं।

कुट शब्द :- अनिद्रा रोग – योग चिकित्सा भी एक मनोकायिक व्याधि ही है, क्योंकि अनिद्रा शरीर एवं मन की विकृत क्रियाशीलता का दुष्परिणाम है; जिसके कारण हम मनोकायिक रूप से अस्वस्थ होते हैं। अनिद्रा से पीड़ित व्यक्ति को निम्न मनोशारीरिक दोष रोग भी उत्पन्न होने लगते हैं- जम्माई, अंगों में पीड़ा, शिर में भारीपन, आँखों में तनाव/ भारीपन, चक्कर आना, अजीर्ण, तन्द्रा एवं वात रोग इत्यादि (चरकसंहिता, 7/23)।

अनिद्रा

अनिद्रा को **Insomnia** भी कहते हैं। अनिद्रा का अर्थ है— निद्रा/नींद की कमी या नींद न आना, निद्रा का नष्ट होना अर्थात् नींद का पूर्णतया अभाव हो जाना। क्योंकि अनिद्रा, निद्रा की वह बाधित अवस्था है; जो निद्रा के सभी स्वास्थ्यवर्द्धक गुणों/लाभों का नाश कर उसके विपरीत अवगुणों/हानियों को उत्पन्न कर मनोकायिक रूप से अस्वस्थ बनाती है। अनिद्रा के कारण ही हमारी मनोकायिक विश्रान्ति में बाधा उत्पन्न होती है जो असमय (नींद के समय) मन एवं शरीर की क्रियाशीलता को उत्तेजित करती है, जिसके दुष्परिणाम स्वरूप हमारी मनोकायिक शक्ति का क्षय होता है।

अनिद्रा के लक्षण

जैसा कि सर्वविदित है कि अनिद्रा निद्रा सम्बन्धी रोग है। जिसमें पीड़ित व्यक्ति को सोने में दिक्कते आती हैं और वह गहरी नींद नहीं सो पाता है तथा करवटे बदलता रहता है एवं कराहता है। नींद के लिए पर्याप्त समय होने पर भी नींद में बाधा होने के कारण देर से सोना पड़ता है या फिर बीच में जल्दी जल्दी उठना पड़ता है तथा बार-बार ऐसा होने से नींद की गुणवत्ता एवं मात्रा दोनों प्रभावित होती है। जिसके दुष्परिणाम स्वरूप व्यक्ति खुद को हारा-थका हुआ एवं निष्तेज महसूस करता है।

अनिद्रा निद्रा के विपरीत लक्षणों को उत्पन्न करती है, अतः अनिद्रा अस्वास्थ्य कारक है। हमारी स्वाभाविक प्राकृत निद्रा में व्यवधान, निद्रा का समय होने पर भी न सो पाना, निद्रा का अभाव हो जाना, नींद में बाधा उत्पन्न होना जिसके कारण अन्य लक्षणों का प्रत्यक्षीकरण दिन में सर्वविदित होता है, जैसे— जम्भाई, तन्द्रा (ऊँघाई), शरीररस्थ अंगों में टूटने जैसी पीड़ा, शिरो रोग (सिर माथे में भारीपन), मूर्च्छा, आलस्य, अजीर्ण, चक्कर आना एवं वात रोग का प्रकट होना अनिद्रा को दर्शाता है (स्वामी प्रखर प्रज्ञानन्द सरस्वती, प्राण चिकित्सा, पृ.290)। इसके अतिरिक्त मानसिक विक्षिप्तता, पागलपन, उच्चरक्तचाप, हृदयरोग, कब्ज, एकाग्रता में कमी, आलस्य, चिड़चिड़ापन इत्यादि लक्षण दिखलाई देने लगते हैं।

इस प्रकार नींद में बाधा उत्पन्न होने से दुःख, क्लिन्नता, कृशता, निर्बलता, अज्ञान एवं मृत्यु तक भी प्राप्त हो सकती है।

अनिद्रा के कारण

अनिद्रा रोग किसी भी उम्र के व्यक्ति को प्रभावित कर सकता है। अतः इसके कारणों का जानना अति आवश्यक हो जाता है, जो निम्न प्रकार है—

1. मानसिक दोष

अनिद्रा का प्रमुख कारण तनाव माना गया है। यह मानसिक तनाव हमारे जीवन की घटनाओं, आदतों इत्यादि का परिणाम हो सकता है। अर्थात् जैसे— ऑफिस, स्कूल, पारिवारिक एवं आर्थिक परिवेश से जुड़ी समस्याओं से उत्पन्न भय, शोक, चिन्ता, क्रोध आदि संवेगो एवं आत्मसम्मान में क्षति एवं कार्य में अति संलग्नता के कारण मनोकायिक विश्रान्ति में विघ्न उत्पन्न होता है जिसके कारण नींद के समय भी मस्तिष्क उन्हीं विषयों के चिन्तन से सक्रिय ही रहता है, तब नींद आने पर भी वह सो नहीं पाता या फिर बीच में नींद टूट जाती है (अष्टांग हृदय , 7/ 53) ।

2. शारीरिक एवं मनोशारीरिक दोष

शारीरिक दोष वात, पित्त, कफ प्रकुपित होकर अनेक शारीरिक, मानसिक एवं मनोकायिक रोग उत्पन्न करते हैं तथा रज एवं तम मानसिक दोषों से भी शारीरिक, मनोकायिक दोष उत्पन्न होते हैं। अतः निम्न दोषों से शारीरिक, मानसिक दोष उत्पन्न होकर निद्रा में बाधा उत्पन्न होती है (चरकसंहिता, 6/8)।

(i) आघात

(ii) विकार/रोग

(iii) **त्रिदोष असन्तुलन** (स्वामी प्रखर प्रज्ञानन्द सरस्वती, प्राण चिकित्सा, पृ.290) : रात्री जागरण अतिश्रम एवं असन्तुलित तथा विरुद्ध आहार आदि के कारण शरीरस्थ पित्त एवं वातवृद्धि होने से निद्रा में विघ्न उत्पन्न होता है। जिसके कारण ही अनिद्रा से पीड़ित व्यक्ति को चक्कर, मूर्च्छा, तन्द्रा, तनाव आदि उत्पन्न होते हैं। क्योंकि मन में भय, शोक, मोह, दीनता एवं प्रलाप आदि प्रकुपित वात से उत्पन्न होते हैं।

3. विकृत जीवनशैली

हमारी विकृत जीवनशैली के कारण हमारी दिनचर्या, आहार-विहार, आचरण एवं निद्रा में विकृति उत्पन्न होती है तथा अनियमितता एवं मानसिक अस्थिरता भी उत्पन्न होनी प्रारम्भ हो जाती है। क्योंकि विकृत जीवनशैली से रात्रि विश्राम के उचित समय की नियमितता का लोप होकर निद्रा के समय शारीरिक मानसिक क्रियाशीलता में वृद्धि होने से निद्रा में बाधा उत्पन्न होती है। जैसे-

- (i) रात्री जागरण
- (ii) कष्टकारी/अनुपयुक्त शैय्या
- (iii) अनुपयुक्त वातावरण एवं स्थान
- (iv) मादक पदार्थों का सेवन
- (v) अनुपयुक्त आहार विहार
- (vi) अनियमित निद्रा

इस प्रकार अनेक कारणों से निद्रा में लगातार विघ्न उत्पन्न होने से अनिद्रा की स्थिति बन जाती है। जिससे हमारी स्नायुविक उत्तेजना में वृद्धि होती है तथा मस्तिष्क में खून की मात्रा में वृद्धि होती है तथा हमारा रक्त विषाक्त एवं अम्लीय हो जाता है। अतः अनिद्रा के कारणीय तत्त्वों का निवारण योग चिकित्सा के सिद्धान्तों द्वारा कर स्वाभाविक निद्रा प्राप्ति का उपाय करना चाहिए। जो निम्न प्रकार प्रस्तावित है-

योग चिकित्सा

योगांगों- यम-नियम, आसन, प्राणायाम, षट्कर्म, ध्यान आदि तथा यौगिक आहार, यौगिक जीवनशैली द्वारा चिकित्सा ही यौगिक चिकित्सा/योगचिकित्सा है। अतः मनोकायिक व्याधि अनिद्रा हेतु योग चिकित्सा निम्न प्रकार है-

1. **यम-नियम चिकित्सा**-मानसिक विकारों (लोभ, शोक, भय, क्रोध, चिन्ता, आत्मसम्मान क्षति इत्यादि मानसिक वेग) को यम, अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह एवं नियम- शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्रणिधान के अभ्यास से दूर किया जा सकता अर्थात् उनके प्रति सहन शक्ति एवं समभाव प्राप्त किया जा सकता है, जिससे हमारा मन हमेशा शान्त रहेगा। क्योंकि सभी वेगों की प्रवृत्ति मानसिक है किन्तु इनका प्रभाव शरीर, मन दोनों पर होता है। इन्हीं के कारण मनोकायिक रोग होने की सम्भावना होती है। गीता के अनुसार भी माना गया है कि क्रोधादि से बुद्धि नाश होकर मनुष्य अस्थिरता को प्राप्त होता है।
2. **आसनीय चिकित्सा**-आसनों के द्वारा पेशीय तन्त्रिका तान आवेगों में उचित लय पेशीय तान में सुधार आता है तथा हम मनोकायिक रूप से विश्रान्ति प्राप्त करते हैं। जिसके फलस्वरूप मन एवं शरीर में हल्कापन, अरोगता एवं स्थिरता³³ (हठप्रदीपिका, 1/17) आदि लक्षण स्पष्ट दिखाई देते हैं। अनिद्रा हेतु निम्न योगासन का अभ्यास विशेष सहायक है- ताडासन, तिर्यक ताडासन कटिचक्रासन, मत्स्यासन, श्वासन, सिद्धासन, पवनमुक्तासन, विपरीतकरणी, भुजंगासन, शलभासन योगमुद्रा।
3. **प्राणायामीय चिकित्सा**-प्राणायाम मनोकायिक रूप से स्वास्थ्य की उत्तम विधि है जिससे नाडियों की शुद्धि होकर प्राण प्रवाह सुचारु रूप से होने लगता है तथा आंतरिक शांति प्राप्ति होती है। अतः प्राणायाम से अनिद्रा जैसी व्याधियाँ नष्ट हो जाती है तथा हम मनोकायिक रूप से स्वस्थ, रोगरहित एवं कांतिवान, पवित्र तथा निर्मल हो जाते हैं (घेरण्ड संहिता, पृ.287)। अतः अनिद्रा के उपचार हेतु निम्न प्राणायाम अति सहायक है- नाडीशोधन, भ्रामरी, उज्जायी, शीतली, सीत्कारी।
4. **षट्कर्मिय चिकित्सा**-षट्कर्मों के माध्यम से शरीरस्थ मलों का निष्कासन होकर वात वृद्धि नियन्त्रित हो जाती है। जिससे त्रिदोष सन्तुलन होकर अनिद्रा आदि मनोकायिक व्याधियों का निवारण सम्भव है (घेरण्ड संहिता, पृ.23)। निम्न षट्कर्म अनिद्रा में अति सहायक है-जलनेति, वस्ति, अग्निसार, त्राटक, वातक्रम, व्युत्क्रम, शीतक्रम कपालभाति।
5. **ध्यान चिकित्सा**- ध्यान द्वारा तनाव के कारण दूर होकर हम मानोकायिक रूप से स्वस्थ होते हैं। अतः ध्यान में सकारात्मक संकल्प लेकर अपने मन को दृढ़ बनाये क्योंकि ध्यानाभ्यास में एकाग्रता के कारण मन अत्यन्त शक्तिशाली हो जाता है तथा वह कल्पवृक्ष के समान बन जाता है।
6. **अन्य यौगिक क्रियाएँ**-योग निद्रा एवं ॐ उच्चारण द्वारा मानसिक व शारीरिक विश्रान्ति प्राप्त होकर युक्त निद्रा में सहायता प्राप्त होती है।
7. **यौगिक आहार**-पथ्य-अपथ्य आहार को ध्यान में रखते हुए अपनी प्रकृति के अनुसार तथा निद्रा में सहायक, वात पित्त नाशक एवं कफ वृद्धि वाले खाद्य पदार्थ जैसे- दही, दूध, चावल, फलाहार इत्यादि जो मन के अनुकूल हो एवं सुख देने वाले हो ऐसे सुपाच्य आहार ही ग्रहण करे (चरकसंहिता, 21/52)।

8. **यौगिक जीवनशैली**—अपनी विकृत जीवनशैली में सुधार कर यौगिक जीवन शैली अपनाये। अपने दिनचर्या को प्रकृति के अनुसार— प्रातः ब्रह्ममुहूर्त जागरण, शौच निवृत्ति, अभ्यंग, स्नान, पूजा, उचित श्रम एवं विश्राम, उपयुक्त आहार—विहार, योगाभ्यास एवं नियमित उपयुक्त समय पर निद्रा का सेवन करे। क्योंकि विकृत जीवनशैली से उत्पन्न अनिद्रा के कारण बढ़ी हुई रूक्षता (वात) को दूर करने के लिए आहार, निद्रा, ब्रह्मचर्य रूपी त्रिउपस्तम्भ का पालन भी अति आवश्यक है। अतः यथा योग्य आहार विहार, निद्रा एवं उचित कर्म करना सुखकारक है। जो उत्तम स्वास्थ्य का परिचायक है।
9. **अन्य सुझाव**—निद्रा में बाधा उत्पन्न करने वाले निषिद्ध तत्त्वों का त्याग करे अर्थात् निद्रा वेग को न रोकें एवं उपरोक्त कारणीय तत्त्वों एवं क्रियाओं को दूर करने का प्रयत्न करे। निद्रा में सहायक अर्थात् अनिद्रा के निवारण रूप उपायों, पदार्थों एवं योगाभ्यास आदि का नियमित अभ्यास करे।

निष्कर्षतः—इस प्रकार योगचिकित्सा के माध्यम से मनोकायिक तन्त्र को स्वस्थ बनाकर अनिद्रा को दूर किया जा सकता है। हम यह कह सकते हैं कि योग चिकित्सा में आसन, प्राणायाम, षट्कर्म ध्यान, यौगिक आहार द्वारा चिकित्सा कर निषिद्ध रूप से अनिद्रा का प्रबन्धन सम्भव है।

संदर्भ सूची

1. डॉ० मकरंद मधुकर गोरे, शरीर विज्ञान और योगाभ्यास
2. डॉ० गोविन्द प्रसाद उपाध्याय, आयुर्वेदीय मानस रोग चिकित्सा
3. स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, घेरण्ड संहिता
4. योगसूत्र
5. डॉ० राकेश गिरि, स्वस्थवृत्त विज्ञान एवं यौगिक चिकित्सा
6. स्वामी कुवलयाणन्द, डॉ० एस०एल० विनेकर, योग चिकित्सा
7. स्वामी कर्मानन्द सरस्वती, योग और रोग
8. डॉ० गोविन्द प्रसाद उपाध्याय, आयुर्वेदीय मानस रोग चिकित्सा
9. सरस्वती स्वामी प्रखर प्रज्ञानन्द, प्राण चिकित्सा
10. डॉ० हर्षवर्धन गोस्वामी, प्राणायाम
11. डॉ० कामाख्या कुमार, योग महाविज्ञान
12. अष्टांग हृदय
13. डॉ० ब्रह्मानन्द त्रिपाठी, चरकसंहिता
14. गीता
15. डॉ० मनोहर लाल घरोटे, श्रीमन्त गांगुली, योगाभ्यासों की अध्यापन विधियाँ
16. हठप्रदीपिका
17. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, योगनिद्रा