



## उच्च रक्तचाप को सामान्य करने में योग की उपादेयता

<sup>1</sup>Dr. Virender Kumar , <sup>2</sup>Amarjeet Jakhar

<sup>1</sup>Assistant Professor, Department of Yoga Science, CRSU, Jind

<sup>1</sup>M.A. 2<sup>nd</sup> year, Department of Yoga Science, CRSU, Jind

सार : उच्च रक्तचाप या हाइपरटेंशन जीवनशैली और खान-पान से जुड़ा रोग है क्योंकि यह तनाव, मोटापा, हार्मोन परिवर्तन और अधिक नमक के इस्तेमाल से पैदा होता है. यह रोग रक्त के गाढ़ा हो जाने से होता है, जिसके कारण उसकी प्रवाह गति कम हो जाती है. प्रवाह कम होने से मस्तिष्क, हृदय और गुर्दे में ऑक्सीजन तथा अन्य जरूरी पौष्टिक पदार्थ नहीं पहुंच पाते हैं.

ISSN 2454-308X



इससे इन्द्रियों के सामान्य कामकाज पर असर पड़ता है. हाइपरटेंशन का अर्थ है-रक्तचाप का 140/90 से अधिक होना. इससे नसें सख्त हो जाती हैं और कई अंगों पर सीधा प्रभाव पड़ता है. रोजमर्रा की आदतों और आहार-विहार को ठीक कर बिना किसी दवा या अभ्यास के भी इस रोग को नियंत्रित किया जा सकता है. हाइपरटेंशन को कंट्रोल करने के लिए हाइपरटेंशन मुद्रा का उपयोग किया जा सकता है. इस मुद्रा से उच्च रक्तचाप कुछ ही मिनट में सामान्य हो जाता है. अगर इसके साथ ज्ञान मुद्रा का भी अभ्यास कर लिया जाये, तो लाभ जल्दी मिलता है.

योग के नियमित अभ्यास से शरीर रोगों के प्रति अधिक प्रतिरोधी होता है। साथ ही रोज मर्रा के तनावो का प्रभाव भी कम होता है। यदि लोग योग का सही प्रशिक्षण लें और सतत अभ्यास करे तो योग सभी के लिए लाभकारी है।

योग का नियमित अभ्यास शरीर को निम्न प्रकार से लाभ पहुँचाता है।

- योग पाचन, रक्त परिसंचरण और रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति को बेहतर करता है।
- योग से तंत्रिकाओं और अंतः स्रावी ग्रंथियों के कार्य क्षमता में वृद्धि होती है।
- योग पुरानी बीमारियों में आराम पहुँचाता है और उन्हें रोकता भी है जैसे की -
- उच्च रक्तचाप
- पुराने दर्द की समस्या
- चिंता व घबड़ाहट की समस्या



- अवसाद (Depression)
- नींद की समस्या
- पुरानी थकावट की समस्या

### शीतली व्यातयाम

उच्च रक्तचाप के रोगी को सबसे पहले अनुलोम-विलोम का अभ्यास करना चाहिए। उसके बाद सुखासन ( आराम की मुद्रा ) में बैठकर जीभ को बाहर निकालकर नलीनुमा बनाइए और मुंह से सांस को आराम से अंदर खींचिए। सांस अंदर खींचने के बाद जीभ अंदर करके मुंह बंद करें और फिर नाक से धीरे-धीरे सांस बाहर निकालें। शुरुआत में यह क्रिया 5 बार कीजिए उसके बाद इसे बढ़ाकर 50-60 कर दीजिए।

### विधि :

- सबसे पहले आप जमीन पर दरी बिछा लें और आलकी-पालकी करके के बैठ जाएं।
- ऐसा करते समय आपकी कमर, पीठ, रीढ़ और गर्दन एक सीध में होना चाहिए।
- अब दोनों हाथों को घुटनों पर रखें।
- यह योग करते समय आप अपनी आंखों को बंद करें और शांत भाव से बैठे रहे।
- इसके बाद अपनी जुबान को बाहर की ओर निकालें और जीभ के किनारों को ऊपर की तरफ उठाकर मोड़ लीजिए।
- ऐसा करने से आपकी जीभ अर्ध गोल नली की समान बन जाएगी।
- अब लंबी व गहरी सांस खींचते हुए पेट से गले तक हवा को भर लें।
- अब अपनी जुबान को अंदर करके अपने मुंह को बंद कर लें। जितनी देर हो सकता है, उतनी देर तक ऐसा करें।
- इसके बाद गर्दन को आगे की तरफ करते हुए जबड़े को छाती से लगा लें अर्थात् जालंधर बंध बना लें।
- अब सांस को रोकते हुए जालंधर बंध को निकालकर गर्दन सीधी कर लें।
- अंत में नाक से सारी हवा बाहर निकले, लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि सांस छोड़ने की गति लेने की गति से ज्यादा होना चाहिए।

### अंग संचालन



इसे सूक्ष्म व्यायाम भी कहा जाता है जिसका बहुत महत्व है। इस क्रिया का पूरी तरह से अभ्यास कर लेने के बाद ही योगासन करना चाहिए। अंग संचालन के अंतर्गत आंख, गर्दन, कंधे, हाथ-पैर, घुटने, एडी-पंजे, कूल्हों आदि अंगों की एक्सरसाइज की जाती है। जैसे कि पैरों की अंगुलियों को मोडना-खोलना, पंजे को आगे-पीछे करना, गोल-गोल घुमाना, कलाई मोडना, कंधों को घुमाना, गर्दन को क्लॉकवाइज-एंटीक्लाकवाइज घुमाना और मुट्ठियों को कसकर बांधना-खोलना आदि किया जाता है। इस क्रिया को सीखकर प्रतिदिन 10-10 बार रोज करें।

### ध्यान

सिद्धासन में बैठकर बाएं हाथ को अपनी गोद में रखें। हथेली ऊपर की ओर रखकर दाएं हाथ को बाएं हाथ पर रखें। ध्यान रहे हथेली ऊपर की ओर ही रहनी चाहिए। उसके बाद दोनों हाथों के अंगुठों के अगले भाग को आपस में मिला दीजिए। फिर आंखों को बंदकर सांस को अंदर-बाहर कीजिए। इससे दिमाग और मन को शांति मिलती है।

### शवासन

यह बहुत ही आसान क्रिया है। इसको करने के लिए पीठ की साइड में लेट जाएं। पूरे शरीर और मांसपेशियों को एकदम ढीला छोड़ दीजिए। चेहरे पर से तनाव को एकदम से हटा दीजिए। उसके बाद धीरे-धीरे गहरी और लंबी सांस लेते हुए नींद लेने जैसा महसूस करें। इस क्रिया का अभ्यास प्रतिदिन 10 मिनट तक कीजिए।

**विधि :** इसे करते समय आपको रिलैक्स महसूस करना है इसलिए साफ़ जगह को चुने।

- अब अपनी पीठ के सहारे लेट जाएं और ध्यान रखे कि इस अवस्था में आपके पैर ज़मीन पर बिल्कुल सीधे होने चाहिए।
- अपने दोनों हाथों को शरीर से कम से कम 5 इंच की दूरी पर रखें।
- हाथों को इस तरह रखें कि दोनों हाथ की हथेलियां आसमान की दिशा में हो।
- अब शरीर के हर अंग को आपको ढीला छोड़ना है और आँखों को भी बंद रखना है।
- इसके बाद हल्की-हल्की साँसे लें और इस वक्त आपका पूरा ध्यान साँसों पर होना चाहिए। मन में दूसरे किसी भी विचार को आने ना दे।
- इस आसन को करते वक्त, यदि आपको कमर या रीढ़ में किसी प्रकार की परेशानी महसूस होती है, तो आप घुटने के नीचे कम्बल या तकिया रख सकते हैं।



## प्राणायाम

प्राणायाम सांस की गति और रक्त संचार को सामान्य करता है। दिल का सांस और रक्त संचार से गहरा संबंध होता है। उच्च रक्तचाप के रोगी को नाडीशोधन प्राणायाम और उज्जकयी प्राणायाम (इससे ब्लड प्रेशर कम होता है) करना चाहिए। प्राणायाम को 2-5 मिनट तक करना चाहिए।

योगा तनाव को कम करके रक्तसंचार को सामान्य करने का सबसे कारगर तरीका है। उच्च रक्तचाप के रोगी को व्यायाम के अलावा भी कई बातों का ध्यान रखना चाहिए। ऐसा कोई भी काम नहीं करना चाहिए जिससे कि दिल की धड़कन तेज हो। इसके अलावा समय पर सोना-उठना, आरामदायक व साफ बिस्तर, सोने वाले स्थान पर शांति आदि का ख्याल रखना चाहिए।

## उपसंहार :

उच्च रक्तचाप एक गंभीर समस्या है। अनियमित खान-पान, गैस, अनिद्रा और नमक के अधिक सेवन से यह बीमारी पैदा हो जाती है। उच्च रक्तचाप के रोगी को एल्कोहल का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि एल्कोहल हृदयगति को बढ़ाता है।

हाई ब्लड प्रेशर यानी उच्च रक्तचाप शरीर के कई अंगों को नुकसान पहुंचाता है। जैसे- दिमाग, आंख, दिल, गुर्दा और शरीर की धमनियां। अगर हाई ब्लड प्रेशर की समस्या है तो आपको हार्ट-अटैक, नस फटने और किडनी फेल होने की ज्यादा संभावना होती है। हाई ब्लड प्रेशर के रोगी को नियमित रूप से व्यायाम करना चाहिए। नियमित व्यायाम रक्त-संचार को स्थिर करता है और हार्ट-अटैक की संभावना को कम करता है।

## सन्दर्भ ग्रन्थ :

1. Nagaraja J.- Mental health Limist: Priorities and Psychoethics, Indian Journal of psychology, 1 1983, P. 25, 3-6



2. Dr. Rachna Sharma-Hindu Techniques of Mental Health, Shubhi, Pubkication, FK-30, Shastri Nagar, Delhi, 2000,
3. डा0 रामनाथ शर्मा डा0 रचना शर्मा- भारतीय मनोविज्ञान- एटलाटिक पब्लिशर्स एण्ड डिस्ट्रीब्यूटर्स, बी-2, विशाल एन्क्लेव नई दिल्ली
4. हाई बीपी समस्या के लिए करें यह तीन योग....Submitted by Aksh
5. Modern Clinical Psychology, Korchin, S.J.
6. Swami Akhilanand]& Mental Heealth and Hindi Psychology, George Allen and Univ. Ltd, London(1952)
7. राजकुमारी पाण्डेय- भारतीय योग परम्परा के विविध आयाम, राधा पब्लिकेशन्स 4378/4 बी0 अंसारी रोड, दरियागंज नई दिल्ली, 1973,