

## वर्तमान परिप्रेक्ष्य में मोटापे के उपचार में योग की भूमिका

नीलू विश्वकर्मा<sup>१</sup>, पी.एच.डी.शोधार्थी (आयुर्वेद)

डॉ.अखिलेशकुमार सिंह<sup>२</sup>, सहायक प्राध्यापक (आयुर्वेद एवं योग)

डॉ.उपेन्द्रबाबू खत्री<sup>३</sup>, सहायक प्राध्यापक (योग एवं आयुर्वेद)

साँची बौद्ध-भारतीय ज्ञानअध्ययन विश्वविद्यालय, बारला-रायसेन (म.प्र.)

सम्मत सिंह, पी.एच.डी.शोधार्थी (योग), SIGFA INSTITUTE, Faridabad, Yoga Samskrutham University, Florida (USA)

### सारांश-

वर्तमान की अनियमित तनाव भरी और भागदौड़ भरी जीवनशैली के कारण मोटापे का प्रसार अत्यंत तीव्रगति से हो रहा है। यह वस्तुतः एक रोग न होकर रोगी के लिए जिम्मेदार सर्वाधिक खतरनाक कारक है। इसके कारण ही अन्य रोग यथा उच्च रक्तचाप हृदय रोग (हृदयाघात), मधुमेह इत्यादि रोग उत्पन्न होते हैं। रोगों के इस आश्रय को दूर करने के अनेक चिकित्सागत उपाय किये गए हैं परन्तु स्थिति जिस के तस है। आधुनिक चिकित्सा और अन्य चिकित्सा उपचार पद्धतियां तात्कालिक राहत तो प्रदान कर देती हैं, परन्तु पुनः मोटापे के प्रकट होने की संभावनाएं लगातार बनी रहती हैं। ऐसी विषम परिस्थितियों में योग एक प्रभावशाली उपाय साबित हो सकता है, जो मोटापे के शारीरिक कारकों के साथ साथ मानसिक कारणों का भी समाधान करने में सक्षम है। प्रस्तुत शोधपत्र में विभिन्न यौगिक अंगों का मोटापे से संबंधित कारणों एवं समाधान करने के संदर्भ में अध्ययन किया गया है, साथ ही रोगी के लिए उचित योगाभ्यास का क्रम और उसमें रखी जाने वाली सावधानियों की भी विशद विवेचना की गई है।

**मुख्य शब्द-** मोटापा, योग, मोटापे का योगोपचार, जीवनशैली की विकृतियाँ।

### प्रस्तावना-

शरीर के भार में अत्यधिक वृद्धि होने के कारण मनुष्यों में मोटापे की शिकायत हो जाती है इससे शरीर के विभिन्न संस्थानों जैसे- पाचन तंत्र, हृदय परिसंचरण, श्वसन एवं उत्सर्जन तंत्रों पर अनावश्यक गहरा प्रभाव पड़ता है। जिससे कि चयापचय संबंधी अनेक प्रकार की बीमारियाँ जन्म लेने लगती हैं। उदाहरण के लिए- मधुमेह, उच्च रक्त चाप, हृदयरोग, जोड़ों का दर्द तथा अन्य कई रोगों की संभावनाएँ बढ़ने लगती हैं। इसके परिणामस्वरूप व्यक्ति में मानसिक थकान तथा सुस्ती एवं अवसाद इत्यादि लक्षण दिखाई देते हैं। हृदय रोग के तीन कारण बतलाये गए हैं- मानसिक तनाव, मोटापा और रक्तचाप, जिसमें मोटापा एक प्रमुख कारण है।<sup>१</sup> आज की अस्त-व्यस्त जीवनशैली में तनाव, अत्यधिक निद्रा और खानपान की लापरवाही मोटापे का प्रमुख कारण बन रहा है। आधुनिक युग में मोटापा एक आम समस्या बनती जा

रही है। भारत में ही नहीं अपितु विश्व के प्रत्येक कोने में लोग मोटापे नामक गंभीर बीमारी से ग्रसित हैं। कई बार मोटापा (अधिक वजन) शर्मिंदगी का कारण भी बन सकता है केवल इतना ही नहीं मोटापा कई अन्य स्वास्थ्य सम्बन्धी गंभीर समस्याओं की ओर भी ले जाने में मुख्य कारण होता है। इससे यह तो स्पष्ट होता है कि मोटापा किसी भी प्रकार से शरीर के लिए मददगार नहीं, अपितु हमारे स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हानिकारक ही है।

### मोटापे का अर्थ-

भोजन में वसा की अत्याधिकता तथा शरीर के भार में वृद्धि होने की अवस्था को ही मोटापे की संज्ञा दी जाती है। आयुर्वेद में मोटापे को **मेदोरोग** कहते हैं।

### अन्य शब्दों में-

१. स्वास्थ्य और सौंदर्य का दुश्मन- मोटापा।
२. समृद्ध एवं श्रमविरत समाज का विकृत आभूषण है- मोटापा।
३. बैठे-ठाले जीवन का दर्पण है- मोटापा।
४. आलस्य एवं स्वाद के प्रति समर्पण का नाम है- मोटापा।
५. गलत आहार-विहार एवं चिंतन के दुष्परिणामस्वरूप प्रकृतिप्रदत्त दंड है- मोटापा।<sup>२</sup>

### मोटापे के लक्षण-

मोटापा शरीर के साथ-साथ मानसिक रूप से भी प्रभावित करता है। व्यक्ति को ऐसा लगता है कि उसके शरीर अथवा त्वचा पर अतिरिक्त वसा की मोटी परत का होना कोई बड़ी बात नहीं है, परन्तु इसके कई गंभीर परिणाम भी हो सकते हैं जैसे कि -

- छोटे-छोटे कार्यों को करने में साँस का फूलना।
- अत्यधिक पसीना आना।
- आवश्यकता से अधिक नींद लेना (सोना)।
- थोड़ा सा चलने पर साँस लेने में अवरोध या साँस की गति बंद हो जाना ।

- शरीर के अलग-अलग भागों में सूजन होना।
- शरीर के विभिन्न भागों में वसा का जमना या चर्बी कि अत्यधिक मात्रा में वृद्धि होना।
- अचानक शारीरिक गतिविधियों से निपटने में असमर्थता (स्फूर्ति की कमी)।
- पीठ और जोड़ों में दर्द।
- बहुत थका-थका महसूस होना इत्यादि लक्षण दिखाई देते हैं।

मोटापे में मानसिक और मनोवैज्ञानिक लक्षण जैसे- आत्मसम्मान एवं आत्मविश्वास में कमी का होना ,अकेलापन महसूस करना। इसके अलावा मोटापे से टाइप-२ मधुमेह की संभावना बढ़ती है साथ ही मोटापा हृदय रोग की संभावनाओ को भी बढ़ा देता है, कुछ अन्य रोग जैसे गठिया (संधिवात/आमवात ) और जीवनीशक्ति में कमी को उत्पन्न करता है।

## मोटापे के कारण-

शारीरिक निष्क्रियता होने के कारण आजकल लोग शारीरिक रूप से सक्रिय नहीं होते हैं। आज के इस आधुनिक युग में खासकर बच्चे बाहर खेलने-कूदने के बजाय कंप्यूटर, मोबाइल चलाना, वीडियो गेम इत्यादि खेल खेलना ज्यादातर पसंद करते हैं। भागदौड़ भरी जीवनशैली के कारण, मानसिक असंतुलन ,भूत का अवसाद, वर्तमान का तनाव और भविष्य की चिंता के कारण, अनियमित खानपान, अनियमित दिनचर्या एवं जीवनचर्या होने के कारण लोग इस मोटापे नामक बीमारी से ग्रसित हो जाते हैं।

मोटापे का सबसे प्रमुख कारण अत्यधिक मात्रा में भोजन ग्रहण करना है, समस्या केवल अधिक मात्रा में भोजन ग्रहण करने की नहीं बल्कि अपथ्याहार का सेवन करने से है जैसे कि- वसायुक्त, मसालेदार, शर्करायुक्त भोजन करना। मिठाईयों और परिष्कृत आहार से शरीर के भार में वृद्धि होती है, जबकि ऐसा आहार जिसमें अनाज, फल और सब्जियों की प्रधानता हो, वह आहार शरीर के भार कम रखता है तथा उत्तम एवं संतुलित स्वास्थ्य प्रदान करने में सहायक भी होता है।<sup>३</sup>

मोटे लोगों में ग्रंथीय स्त्राव में कमी आ जाती है, जिससे कि अन्तः स्रावी ग्रंथियां ठीक प्रकार से कार्य करना बंद कर देती हैं तथा हार्मोन के स्त्राव के साथ ही मानसिक एवं भावनात्मक असंतुलन भी बिगड़ जाता है। अतः कुछ लोग थाइरोइड, एड्रीनल या प्रजनन संबंधी ग्रंथियों के प्रारंभिक असंतुलन के कारण भी मोटापे के शिकार हो जाते हैं। यदि व्यक्ति बिना अति आहार के भी मोटा हो रहा हो तो अन्तः स्रावी असंतुलन या योगाभ्यास कि कमी के मोटापे का कारण बन सकती है।

अनियमित मासिकधर्म भी मोटापे का कारण बन जाता है। मासिकधर्म की प्रारंभ एवं अंतिम अवस्था भी स्त्री वर्ग के लिए मोटापे का कारण बनती है। गर्भावस्था के दौरान दवाइयों के सेवन करने से भी शरीर के भार में वृद्धि होने लगती है।

साथ ही मोटापे के प्रमुख कारण निम्न भी है-

- अत्यधिक कैलोरीयुक्त (वसायुक्त) आहार का प्रयोग करने के कारण।
- व्यायाम (योगाभ्यास) तथा शारीरिक श्रम का अभाव होने के कारण।
- अंतःस्रावी ग्रंथियों के असंतुलित स्रावजन्य मोटापा।
- वंशानुगत मोटापा।
- मानसिक मोटापा।
- सामान्य अवस्था में दवाओं के दुष्प्रभावजन्य मोटापा।<sup>४</sup>

पंचतत्व चिकित्सा के अनुसार, पृथ्वी तत्व के बढ़ जाने से मोटापा रोग उत्पन्न होता है।<sup>५</sup>

## मोटापे के प्रकार-

मोटापा मुख्यतः दो प्रकार का होता है ।

१. ळलदवपक ज्लचम. इस प्रकार का मोटापा महिलाओं में अधिकांशतः देखने को मिलता है। इस प्रकार के मोटापे में रोगी का शरीर नाशपाती फल के आकार (Pear Shaped) का हो जाता है जिसमें रोगी के कूल्हे एवं जंघा आदि स्थानों पर वसा (Fat) युक्त अतिरिक्त चर्बी जमा हो जाती है।
२. ळदकतवनक ज्लचम- इस प्रकार का मोटापा अधिकांशतः पुरुषों में देखने को मिलता है। इस प्रकार के मोटापे में रोगी का शरीर सेबफल के आकार (Apple Shaped) का दिखाई देने लगता है।

## मोटापा सामान्यतः दो प्रकार के व्यक्तियों में होता है-

१) प्रथम वर्ग में वे व्यक्ति आते हैं जो स्वभावतः प्रतिस्पर्धी, क्रोधी तथा लोभी होते हैं और तेजी के साथ अधिक मात्रा में खाते हैं क्योंकि वह भोजन को अपनी छिपी हुई मानसिक ऊर्जा को मुक्त करने तथा अपूर्ण इच्छाओं एवं महत्वाकांक्षाओं को पूरा करने के माध्यम के रूप में प्रयुक्त करते हैं।<sup>६</sup>

२) द्वितीय वर्ग में गृहणियां आती हैं जो ऊब अथवा नीरसता के कारण लगातार खाती हैं रहती जिससे इनमें तमोगुण या व्यक्तित्व में जड़ता, आलस्य तथा सुस्ती कि प्रधानता हो जाती है। जैसे-जैसे इनका वजन बढ़ता जाता है वैसे- वैसे ये अपने बेडौल रूप के कारण स्वयं से खिन्न होती जाती हैं एवं इस खिन्नता को दूर करने के लिए पहले से अधिक खाती

हैं। सामान्य रूप से यह कहा जा सकता है कि कुंठाजनित निराशा ही अति आहार का कारण है, क्योंकि सृजनात्मक ऊर्जा का उपयोग न होने के कारण वह खाने की इच्छा की ओर दिशांतरित हो जाती है।

### मोटापे का परीक्षण-

१. वजन की जानकारी ,खानपान के तौर -तरीके, कोई दवाई जो लम्बे समय से चल रही हो, तनाव का स्तर और भी कई अन्य समस्याओं के बारे में जानकारी लेते हैं तथा उसके परिवार के स्वास्थ्य की भी जानकारी प्राप्त करते हैं।
२. सामान्य शारीरिक परीक्षण में लम्बाई तथा महत्वपूर्ण संकेतों की जाँच की जाती है। जैसे- हृदय की गति, बी. पी., शरीर का तापमान, उदर (पेट) की जाँच आदि ।
३. कमर की परिधि को मापना- कमर के आस-पास जमा हुआ वसा जिसे पेट का वसा कहा जाता है उससे कई बीमारियाँ होने की संभावना बढ़ जाती है जैसे कि- मधुमेह, हृदयरोग।
४. (ठक्क डौ छक्क) - उडक का उपयोग मोटापे के स्तर को मापने के लिए किया जाता है। आदर्श शरीर भार, व्यक्ति की ऊचाई व उम्र पर निर्भर करता है। मोटापे को मापने का सूत्र-

$$\text{BMI} = \frac{\text{WEIGHT IN KG}}{\text{HIGHT IN METER}^2}$$

#### RANGE &

Below 18-5  $\frac{3}{4}$   $\frac{1}{4}$ under weight $\frac{1}{2}$

18-5 to 24-9 $\frac{3}{4}$  $\frac{1}{4}$ normal weight $\frac{1}{2}$

25-0 to 29-9 $\frac{3}{4}$  over weight

30 to 39-9 $\frac{3}{4}$  obsessed

40 and above $\frac{3}{4}$  extreme@high obese

आदर्श भार से यदि १०:भार ज्यादा हो जाता है तो इसे ओवर वेट (अतिरिक्त भार) कहते हैं। और यही आदर्श शरीर भार २०:से ज्यादा हो जाये तो यही शरीर कि अवस्था मोटापा व्ठैज कहलाता है।

### मोटापे का आधुनिक चिकित्सा में उपचार-

आधुनिक चिकित्सा पद्धति में मोटापे के उपचार के लिए थायरोक्सिन हार्मोन का प्रयोग किया जाता है जो कि मानव शरीर के लिए बेहद हानिकारक है। जिसमे भूख मारने के लिए एमफेटामिन, फेन्टरमिन, क्लोफेन्टरमिन, डायएथाइल, प्रोपियोन आदि औषधियों को उपयोग में लाया जाता है। इन औषधियों के दुष्प्रभाव से अनिद्रा, चिडचिडापन, अवसाद तथा

अन्य स्नायु एवं मानसिक विकृतियाँ उत्पन्न होने लगती हैं। मोटापे को कम करने वाले कुछ कथित केंद्र रसायनों के चूर्ण देते हैं जिनसे हृदय, गुर्दे, फेंफड़े, प्लीहा एवं यकृत क्षतिग्रस्त हो जाते हैं। मोटापे को कम करने के लिए शल्य-क्रिया की सलाह भी दी जाती है, जिसमें आँतों को काटकर लम्बाई कम की जाती है, ताकि पचित आहार का अवशोषण कम हो। लेकिन यह पद्धति भी खतरे से खाली नहीं है। इससे आँतों में पेथोजेनिक कीटाणुओं की ओवरग्रोथ द्वारा अरबों की संख्या में संवर्धन होता है ये कीटाणु रक्त संचार द्वारा यकृत, संधियों की मांसपेशियों, स्नायु बन्ध तथा मस्तिष्कीय कोशों को क्षतिग्रस्त करते हैं। इसके फलस्वरूप पौली अर्थराइटिस, मानसिक विभ्रम, कोष्ठबद्धता एवं अन्य उदर संबंधी विकृतियाँ उत्पन्न होती हैं।<sup>9</sup>

### मोटापे तथा योग में सम्बन्ध-

योग का उद्देश्य भार को कम करना नहीं है, फिर भी योग को मोटापे तथा मोटापे से सम्बंधित समस्याओं के लिए प्रभावपूर्ण और स्थायी निदान के रूप में मान्यता मिली है। वास्तव में योग विशेष आहार का परिणाम होता है, न ही अत्यधिक व्यायाम का। योग उचित आहार, सात्विक आहार, मिताहार (हठप्रदीपिका), युक्ताहार (गीता) तथा एक अच्छी दिनचर्या और जीवनशैली के लिए प्रेरित करता है। योग, मोटापे से ग्रसित व्यक्ति के शारीरिक एवं मानसिक संतुलन को बनाये रखकर समग्र रूप से स्वस्थ रखता है। योग, रोगी को एक शरीर नहीं अपितु एक व्यक्ति मानकर ऐसी व्यावहारिक तकनीक बतलाता है जो न केवल हम सबको वसा और अत्याहार से मुक्त करता है बल्कि हमारे जीवन के प्रत्येक पक्ष को स्वस्थ एवं मजबूत बनाता है।<sup>5</sup>

### मोटापे के उपचार में योग चिकित्सा-

मोटापे के लिए उचित आहार का वर्णन करते हुए योग के प्रमुख ग्रन्थ हठप्रदीपिका में कहा है कि-

**सुस्निग्धमधुराहारश्चतुर्थशविवर्जितः।**

**भुज्यते शिवसंप्रीत्या मिताहारः सा उच्यते<sup>6</sup>॥**

”सुस्निग्ध तथा मधुर भोजन ,भगवन को अर्पित कर , अपने पूर्ण आहार का चतुर्थांश कम खाया जाये उसे मिताहार कहते हैं।“ जिसका हर व्यक्ति को पालन करना चाहिए।

यदि संकल्प के साथ प्रतिदिन योग अभ्यास का प्रारंभ किया जाये तो सभी मोटे व्यक्तियों का वजन कम होकर सामान्य स्तर पर आ सकता है लेकिन समस्या इस बात की है कि ऐसे लोगों को प्रेरणा एवं इच्छाशक्ति की आवश्यकता बहुत होती है इन्हें स्वयं अपनी आदतों और खाने के गलत तरीकों को छोड़कर ऊर्जाशक्ति को अधिक स्वस्थ और सृजनात्मक कार्यों की ओर लगाना चाहिए। योगाभ्यास द्वारा इस उद्देश्य की पूर्ति निश्चित रूप से की सकती है। लगातार तनाव की

स्थिति में रहने वाले राजसिक प्रवृत्ति के अति आहारी मोटे व्यक्तियों को योग निद्रा से अधिक लाभ प्राप्त होता है ये लोग भोजन का आनंद एवं स्वाद लिए बिना अधिक मात्रा में खा जाते हैं ऐसे लोगों को भोजन करने से पूर्व दस मिनट का श्वासन करना चाहिए, जिससे पाचन संस्थान तथा अन्य अंगों के तनाव एवं मानसिक व्यस्तता को दूर किया जा सके।

9. **षट्कर्म-** नेति और कुंजल प्रतिदिन करना आवश्यक है और एक बार किसी योगाश्रम में जाकर कुशल मार्गदर्शन में पूर्ण शंखप्रक्षालन का अभ्यास भी करना चाहिए। लघु शंखप्रक्षालन सप्ताह में एक या दो बार करते और अभ्यास को आगे बढ़ाते हुए धौति में वस्त्र एवं दण्ड धौति का भी अभ्यास करना चाहिए। इससे अवरुद्ध एवं निस्तेज पाचन संस्थान, निष्क्रिय यकृत और अग्न्याशय पुनः क्रियाशील एवं सक्रिय हो जाते हैं। इनके परिणामस्वरूप शारीरिक हल्कापन, बढ़ी हुई जैविक ऊर्जा तथा वैचारिक स्पष्टता का पुनः अनुभव किया जा सकता है।

**मैदः श्लेश्माधिकः पूर्वं षट्कर्म आणि समाचरेत्। ॥हठप्रदिपिका १/१०॥**

**अर्थात्-** स्थूलता और कफ जिसे हो उसे पहले छः शोधन क्रियाये करनी चाहिए ।

2. **आसन-** आसन मोटे व्यक्तियों में उर्जा के प्रवाह में आये अवरोधों को दूर कर प्राणों को मुक्त करने में, मन में पुनः तेजस्विता लाने एवं अन्तः स्रावी ग्रंथियों को संतुलित करने के लिए अति आवश्यक है। मोटे लोगों को बिना थके अधिकतम अभ्यास करना चाहिए। इन्हें आनंद और शिथिलता के साथ करना चाहिए। वजन कम करने के लिए कड़ी शारीरिक मेहनत करके पसीना बहाना आवश्यक नहीं है क्योंकि यह पतले होने का सही तरीका नहीं है मोटे व्यक्तियों में शारीरिक और मानसिक दोनों ही शक्तियां कम होती हैं इसलिए कड़ी मेहनत वाले अभ्यासों से वह जल्दी थक जाते हैं। स्थाई रूप से वजन कम करने के लिए शरीर एवं मन का संतुलन होना आवश्यक है। जिसके लिए पवनमुक्तासन, वज्रासन, पश्चिमोत्तानासन तथा सूर्यनमस्कार इन सरल आसनों का कुछ महीनों तक नियमित अभ्यास करने के बाद उच्च आसनों को भी सम्मिलित करना चाहिए। ये आसन विशेष रूप से अन्तः स्रावी ग्रंथियों एवं मेरुदंड से सम्बंधित स्नायुओं को संतुलित करते हैं।
3. **प्राणायाम-** भ्रामरी और नाडीशोधन प्राणायाम तेजस्विता और दिव्यता को पुनर्प्राप्त करने के लिए उपयोगी हैं, परन्तु वे प्राणायाम जिनसे भूख में वृद्धि होती है उन्हें नहीं करना चाहिए। सरल भस्त्रिका का अभ्यास चयापचय को बढ़ाता है और वसा को कम करता है इसलिए यह किया जा सकता है।

**यदा तू नादिशुद्धिः स्यात्तदा चिन्हानानी बाह्यतः।**

**कयस्य कृशताकान्तिस्तथा जायेत निश्चितम्॥ ॥हठप्रदिपिका १/१०॥**

**अर्थात्-** जब नाड़ी निर्मल हो जाती है तब उसके बाह्य लक्षण प्रकट होते हैं, जैसे शरीर रूप से पतला और कान्तिमान हो जाता है।

४. **शिथिलीकरण-** योगनिद्रा का अभ्यास प्रतिदिन आवश्यक है। इसमें नकारात्मक संकल्प नहीं लेना चाहिए क्योंकि इससे अति आहार कि आदत और बढ़ सकती है। मेरी तेजस्विता प्रतिदिन बढ़ रही है या प्रतिदिन आहार से मेरी अधिकतम सृजनात्मक शक्ति मुक्त हो रही है, इस प्रकार के संकल्प से त्रुटिपूर्ण जीवन शैली को सुधारने में मदद मिलती है ।
५. **आहार संबंधी नियम-** मोटे व्यक्तियों को उपवास करने का सुझाव नहीं दिया जा सकता। इन लोगों के लिए उपवास के एक सुनिश्चित कार्यक्रम को अपनाना बहुत कठिन होता है क्योंकि उपवास समाप्त होने पर ये प्रतिक्रिया स्वरूप पहले से अधिक मात्रा में दुगुनी आसक्ति के साथ खाना प्रारंभ कर देते हैं इसके स्थान पर प्रतिदिन पौष्टिकता से परिपूर्ण और सादा भोजन निश्चित समय पर लेना चाहिए। यकृत, पाचन संस्थान एवं हृदय की गति को बनाये रखने के लिए अधिक मात्रा में शर्करा, मिठाईयां, वसा, मसाले, दूध तथा दूध से बने पदार्थ, चावल एवं परिष्कृत भोजन की मात्रा कम करके साबुत अनाज, फल एवं हरी सब्जियां ही लेनी चाहिए। वर्तमान समाज में भूख और शारीरिक आवश्यकता के अनुसार खाने के महत्व की शिक्षा देना बहुत आवश्यक हो गया है जो योग के अभ्यास द्वारा ही संभव है क्योंकि इससे हमारी मौलिक इच्छाओं की अभिव्यक्ति का दिशांतरण आहार से हटकर रचनात्मक और प्रेरणाप्रद विचारों की ओर हो जाता है।<sup>१०</sup>
६. प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति के अनुसार मोटापा कम करने की इच्छा वालों के लिए उपवास से बढ़कर कोई सरल उपाय नहीं है।<sup>११</sup>

इनके अतिरिक्त कटिचक्रासन-१६, तिर्यक ताड़ासन-१६, सूर्यनमस्कार ५-११ चक्र, शवासन, उत्तानवक्रासन-१६, नौका सञ्चालन, चक्रीसंचालन-१०, सुप्तवज्रासन, उष्ट्रासन-६ श्वासों तक, मार्जारी आसन, प्रणामासन, वज्रासन, (भोजन उपरांत १० मिनट), भ्रुस्त्रिका प्राणायाम (३-४चक्र) योगनिद्रा, लघुशंखप्रक्षालन, कुंजल का अभ्यास भी लाभदायक है।<sup>१२</sup> इस बात कि सावधानी रखे कि जंकफूड, तले-भुने पदार्थ, वसायुक्त एवं शर्करायुक्त पदार्थों का कम से कम सेवन करना।

## निष्कर्ष-

मोटापा एक विषद समस्या के रूप में आज सामने आ रहा है। जिसके आधुनिक चिकित्सा विज्ञान ने अनेक उपचार पद्धतियों का विकास किया है परन्तु इस चिकित्सा के दुष्प्रभाव अत्यंत शीघ्र ही परिलक्षित होने लगते हैं। योग चिकित्सा पद्धति सरल तथा दुष्प्रभाव हीन चिकित्सा पद्धति है, जिसके माध्यम से मोटापा नामक गंभीर रोग का उपचार विभिन्न यौगिक क्रियाओं- षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, शिथिलीकरण, आहार आदि के माध्यम से संभव है।

उपरोक्त विषय का अध्ययन करने के पश्चात यह निष्कर्ष निकलता है कि योग हमें अपने अन्दर की पुकार के प्रति आत्मविश्वास पैदा कर शरीर के प्रति सकारात्मकता, जागरूकता एवं सजगता तथा चेतना की भी अनुभूति प्राप्त करने योग्य बनाता है। योग स्वयं को देखने की -दृष्टि प्रदान करता है। योग का उद्देश्य वसा को कम करना नहीं बल्कि आध्यात्मिक अज्ञान तथा सभी प्रकार के कष्टों को दूर करना है अर्थात् शरीर का भार कम कर हल्का बनाना ही नहीं



अपितु मन को मजबूत बनाना है। यदि हम इस विचार को सदा अपने सामने रखें तो हमारा शरीर हमें एक बोझ के समान प्रतीत नहीं होगा वह एक वरदान बन जायेगा।<sup>१३</sup>

## संदर्भ ग्रंथ सूची-

- <sup>१</sup> शर्मा , श्रीराम आचार्य (१९९२) जीवेम शरदः शतम् (वांग्मय- ५४): अखंड ज्योति संसथान मथुरा , पृष्ठ सं.- ५४
- <sup>२</sup> कुमार , डा. नागेन्द्र नीरज(१९९१), असाध्य रोगों कि सरल चिकित्सा: नारायण प्रकाशन जयपुर, पृष्ठ सं. -३४-३५
- <sup>३</sup> कुमार , डा. नागेन्द्र नीरज(१९९१), असाध्य रोगों कि सरल चिकित्सा: नारायण प्रकाशन जयपुर, पृष्ठ सं. -३४
- <sup>४</sup> सरस्वती स्वामी कर्मानंद (१९९२), रोग और योग : योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर , बिहार, पृष्ठ सं. -९४८
- <sup>५</sup> शर्मा , श्रीराम आचार्य (१९९२) जीवेम शरदः शतम् (वांग्मय- ५४): अखंड ज्योति संसथान मथुरा , पृष्ठ सं.-१०१
- <sup>६</sup> सरस्वती स्वामी कर्मानंद (१९९२), रोग और योग : योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर , बिहार, पृष्ठ सं. -९४८
- <sup>७</sup> कुमार , डा. नागेन्द्र नीरज(१९९१), असाध्य रोगों कि सरल चिकित्सा: नारायण प्रकाशन जयपुर, पृष्ठ सं. -३७
- <sup>८</sup> मुक्तानंद स्वामी,(१९९३), नव योगिनी तंत्र : योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार , पृष्ठ सं. -९४७
- <sup>९</sup> स्वात्माराम (१९९६), हठप्रदिपिका सूत्र सं. १/४७
- <sup>१०</sup> सरस्वती स्वामी कर्मानंद (१९९२), रोग और योग : योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर , बिहार, पृष्ठ सं. दृ ९५-९५१
- <sup>११</sup> मुक्तानंद स्वामी,(१९९३), नव योगिनी तंत्र : योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार , पृष्ठ सं. -९५५
- <sup>१२</sup> शर्मा , श्रीराम आचार्य (१९९२) नीरोग जीवन के महत्वपूर्ण सूत्र (वांग्मय- २८): अखंड ज्योति संसथान मथुरा, पृष्ठ सं.-२०
- <sup>१३</sup> मुक्तानंद स्वामी,(१९९३), नव योगिनी तंत्र : योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार , पृष्ठ सं. -९५५