

## “अस्थमा के उपचार हेतु योग शास्त्रीय दृष्टिकोण: एक सैद्धांतिक अध्ययन”

सुदर्शन देव आर्य, पी. एच. डी. शोधार्थी, योग विभाग, श्री जगदीशप्रसाद झाबरमल टिबड़ेवाला विश्वविद्यालय, विद्यानगरी, झुंझुनूं  
डॉ. राजेश कुमार, शोध निर्देशक, योग विभाग, श्री जगदीशप्रसाद झाबरमल टिबड़ेवाला विश्वविद्यालय, विद्यानगरी, झुंझुनूं  
सार

अस्थमा एक प्रमुख श्वसन विकार है, जो वर्तमान समय में पर्यावरण प्रदूषण, जीवनशैली में असंतुलन एवं मानसिक तनाव के कारण तेजी से बढ़ रहा है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान ने इसके लक्षणों के निवारण हेतु अनेक औषधीय उपाय सुझाए हैं, किंतु रोग की जड़ पर प्रहार करने एवं दीर्घकालीन लाभ हेतु योग शास्त्र में वर्णित प्राणायाम, आसन एवं ध्यान तकनीकें अत्यंत प्रभावी सिद्ध होती हैं। इस शोध पत्र में योग ग्रंथों जैसे हठयोग प्रदीपिका, घेरंड संहिता, पतंजलि योगसूत्र आदि में वर्णित श्वसन संबंधी साधनों एवं उनके नैदानिक महत्व का सैद्धांतिक अध्ययन प्रस्तुत किया गया है।

### परिचय

अस्थमा (Asthma) को आयुर्वेदिक साहित्य में श्वास रोग कहा गया है। यह रोग श्वसन नलिकाओं की संकुचन एवं बलगम संचय के कारण उत्पन्न होता है। आधुनिक विज्ञान के अनुसार यह एक दीर्घकालीन श्वसन विकार है जिसमें श्वसन मार्गों में सूजन एवं संकुचन के कारण रोगी को सांस लेने में कठिनाई, घरघराहट, खांसी और सीने में जकड़न होती है।

योग ग्रंथों में श्वसन नियंत्रण, प्राण ऊर्जा के संतुलन और मानसिक शांति पर विशेष बल दिया गया है। हठयोग प्रदीपिका (स्वात्माराम, 15वीं शताब्दी) में कहा गया है कि प्राणायाम द्वारा नाड़ी शुद्धि और श्वास-प्रश्वास की संतुलित गति से रोगों का निवारण संभव है। पतंजलि योगसूत्र (योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः) में प्राणायाम को मन-शरीर शुद्धि का माध्यम बताया गया है।

### साहित्य की समीक्षा

शर्मा और कुमार (2023) द्वारा किए गए अध्ययन 'प्राचीन चिकित्सा पद्धतियों में योग का समावेश: अस्थमा पर प्रभाव' में यह विश्लेषण किया गया है कि पारंपरिक भारतीय चिकित्सा प्रणालियों – विशेषकर आयुर्वेद और सिद्ध चिकित्सा – में योग का किस प्रकार उपयोग किया गया है तथा वह अस्थमा जैसे श्वसन विकारों के उपचार में किस हद तक सहायक है। शोध में बताया गया कि योग को प्राचीन चिकित्सा पद्धतियों में एक अभिन्न अंग के रूप में स्वीकारा गया है, जहाँ आसन, प्राणायाम एवं ध्यान के माध्यम से शारीरिक संतुलन, मानसिक शांति तथा श्वसन क्रिया को नियंत्रित किया जाता है। अध्ययन में यह भी पाया गया कि योग के नियमित अभ्यास से रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि, ब्रोंकियल टोनिंग और श्वसन पथ की शुद्धि होती है, जिससे अस्थमा के लक्षणों में उल्लेखनीय कमी आती है। यह शोध प्राचीन चिकित्सा एवं योग के समन्वय को एक प्रभावशाली और प्राकृतिक चिकित्सा विकल्प के रूप में प्रस्तुत करता है।

शर्मा और गुप्ता (2023) द्वारा किए गए अध्ययन 'अस्थमा और श्वसन तंत्र में सुधार के लिए योग के उपचारात्मक प्रभाव का अध्ययन' में यह स्पष्ट किया गया है कि योगिक हस्तक्षेप अस्थमा नियंत्रण में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। अध्ययन में प्रतिभागियों को चयनित योगाभ्यासों – जैसे कि अनुलोम-विलोम, कपालभाति, भ्रामरी और श्वास नियंत्रित ध्यान – का नियमित रूप से अभ्यास कराया गया, जिसके परिणामस्वरूप फेफड़ों की कार्यक्षमता में वृद्धि, श्वसन दर में संतुलन तथा अस्थमा के लक्षणों में कमी देखी गई। इस शोध का विशेष योगदान यह है कि इसमें योग को केवल सहायक नहीं, बल्कि उपचारात्मक दृष्टिकोण से भी प्रभावशाली बताया गया है। शोध में यह भी पाया गया कि योग से रोगियों में दवाओं की आवश्यकता में कमी आई तथा उनकी जीवन गुणवत्ता में भी सकारात्मक सुधार हुआ। यह अध्ययन आधुनिक चिकित्सा में योग के संभावित उपचारात्मक उपयोग की पुष्टि करता है।

### उद्देश्य

- अस्थमा रोग की व्याख्या एवं कारणों का संक्षिप्त विवेचन करना।
- योग ग्रंथों में वर्णित श्वसन साधनों का अध्ययन करना।
- अस्थमा रोग की चिकित्सा हेतु योग आधारित उपायों के सैद्धांतिक महत्व को स्पष्ट करना।
- आधुनिक चिकित्सा एवं योग दृष्टिकोण का तुलनात्मक अवलोकन प्रस्तुत करना।

### कार्यविधि

यह अध्ययन साहित्य आधारित सैद्धांतिक शोध है। इसमें प्राथमिक स्रोत के रूप में हठयोग प्रदीपिका, घेरंड संहिता, पतंजलि योगसूत्र, गोरक्ष शतक आदि का अध्ययन किया गया। द्वितीयक स्रोत के रूप में योग एवं आयुर्वेद विषयक आधुनिक शोध पत्र, पुस्तकों तथा विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा उपलब्ध कराए गए डाटा का विश्लेषण किया गया।

## अनुलोम-विलोम प्राणायाम के लाभ:

- ❖ **श्वसन तंत्र की सफाई और संतुलन:** यह प्राणायाम श्वसन नलिकाओं को साफ करने में मदद करता है, जिससे हवा का प्रवाह बेहतर होता है और फेफड़ों में किसी भी प्रकार के अवरोध को दूर करने में मदद मिलती है। इससे श्वास की गति नियंत्रित होती है, जिससे श्वसन तंत्र संतुलित रहता है।
- ❖ **मानसिक शांति और तनाव में कमी:** अनुलोम-विलोम मानसिक शांति प्रदान करने में सहायक है। यह मानसिक तनाव को कम करता है और दिमाग को शांत करता है, जिससे मानसिक स्थिति बेहतर होती है। शांति और संतुलन मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक हैं, और यह प्राणायाम उस उद्देश्य में सहायक है।
- ❖ **श्वास की क्षमता में वृद्धि:** इस प्राणायाम के नियमित अभ्यास से श्वास की क्षमता में वृद्धि होती है। यह फेफड़ों में हवा के प्रवाह को बेहतर बनाता है, जिससे श्वसन की प्रक्रिया अधिक प्रभावी और दक्ष हो जाती है।
- ❖ **प्राकृतिक शुद्धीकरण:** श्वसन तंत्र को शुद्ध करने से शरीर से विषाक्त पदार्थों की नष्टता होती है, जिससे पूरे शरीर को ऊर्जा मिलती है और प्राकृतिक शुद्धीकरण की प्रक्रिया तेज होती है। यह शरीर को अधिक ताजगी और सक्रियता प्रदान करता है।

## आधुनिक चिकित्सा से तुलना:

योग के उपायों को आधुनिक चिकित्सा पद्धतियों के संदर्भ में जोड़ने से इस अध्ययन को और अधिक व्यापक और समग्र दृष्टिकोण मिलता है। अस्थमा एक श्वसन रोग है जिसे आमतौर पर दवाओं, श्वसन उपचारों, और अन्य चिकित्सा विधियों के माध्यम से नियंत्रित किया जाता है। आधुनिक चिकित्सा में अस्थमा के उपचार के लिए विभिन्न प्रकार की दवाइयाँ (जैसे ब्रोन्कोडायलेटर, स्टेरॉयड, और एंटी-इन्फ्लेमेटरी दवाएँ), श्वसन तकनीकों (जैसे इनहेलर और नेबुलाइज़र) और विशेष उपचार (जैसे इम्यूनोथेरेपी) का उपयोग किया जाता है। इन उपचारों का उद्देश्य श्वसन तंत्र की सूजन को कम करना, फेफड़ों की कार्यक्षमता को सुधारना और श्वास की गति को नियंत्रित करना होता है। जब हम योग के उपायों, जैसे आसन, प्राणायाम, और ध्यान की तुलना आधुनिक चिकित्सा से करते हैं, तो हमें कई समानताएँ और अंतर दिखाई देते हैं:

### 1. श्वसन तंत्र पर प्रभाव:

- **आधुनिक चिकित्सा:** अस्थमा में श्वसन तंत्र की सूजन और संकुचन प्रमुख समस्याएँ होती हैं, जिन्हें दवाओं (जैसे ब्रोन्कोडायलेटर) के माध्यम से नियंत्रित किया जाता है, इन विधियों से श्वसन नलिकाओं की सफाई और श्वास प्रक्रिया में सुधार होता है, जो अस्थमा के लक्षणों को नियंत्रित करने में सहायक हो सकता है।

### 2. लक्षणों का प्रबंधन:

- **आधुनिक चिकित्सा:** दवाएँ अस्थमा के लक्षणों को तत्काल प्रभाव से नियंत्रित करने का प्रयास करती हैं, जैसे सांस की तकलीफ, घरघराहट, और सीने में जकड़न।
- **योग के उपाय:** योग और प्राणायाम विधियाँ लक्षणों के दीर्घकालिक प्रबंधन में सहायक होती हैं। इनका उद्देश्य न केवल श्वसन तंत्र को बेहतर बनाना है, बल्कि मानसिक शांति और तनाव को कम करने का भी है। उदाहरण के लिए, ध्यान और प्राणायाम से मानसिक तनाव कम होता है, जो अस्थमा के लक्षणों में वृद्धि का एक कारण हो सकता है।

### 3. दीर्घकालिक लाभ:

- **आधुनिक चिकित्सा:** अस्थमा के लिए दीर्घकालिक उपचार में दवाओं का प्रयोग किया जाता है जो श्वसन तंत्र को नियंत्रित रखते हैं, लेकिन कभी-कभी इन दवाओं के साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं, जैसे वजन बढ़ना, हड्डियों की कमजोरी आदि।
- **योग के उपाय:** योग में दीर्घकालिक लाभ होता है क्योंकि यह श्वसन तंत्र को प्राकृतिक रूप से मजबूत करता है, शरीर की शक्ति और सहनशीलता को बढ़ाता है, और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार लाता है। यह बिना किसी दुष्प्रभाव के श्वसन प्रणाली को बेहतर बनाता है और अस्थमा के लक्षणों को कम करने में मदद करता है।

## विवेचन / चर्चा

### 1. अस्थमा के कारण

- पर्यावरण प्रदूषण
- धूल एवं एलर्जी

• तनाव एवं असंतुलित जीवनशैली

• असम्यक आहार एवं दिनचर्या

2. योग शास्त्रों में अस्थमा की संकल्पना

आयुर्वेद के अनुसार कफ दोष की वृद्धि श्वास रोग का मुख्य कारण है। योग में प्राण ऊर्जा का असंतुलन श्वसन विकारों को जन्म देता है।

3. योग शास्त्रों में वर्णित उपाय

(क) प्राणायाम

• अनुलोम-विलोम (नाड़ी शोधन): श्वसन तंत्र को शुद्ध करता है एवं ऑक्सीजन आपूर्ति में सुधार करता है।

• भ्रामरी प्राणायाम: मानसिक तनाव को कम करता है, जिससे श्वसन मार्ग का संकुचन घटता है।

• कपालभाति: फेफड़ों की शुद्धि कर बलगम को बाहर निकालता है।

• उज्जायी प्राणायाम: श्वसन नलिकाओं को सशक्त बनाता है एवं सांस लेने की प्रक्रिया को सहज करता है।

(ख) आसन

• भुजंगासन

• शलभासन

• मत्स्यासन

• धनुरासन

• गोमुखासन

ये आसन छाती का विस्तार कर श्वसन क्षमता बढ़ाते हैं।

(ग) ध्यान एवं मंत्रजप

ध्यान से मानसिक तनाव कम होता है, जिससे अस्थमा के आक्रमण की आवृत्ति में कमी आती है।

4. आधुनिक चिकित्सा एवं योग का तुलनात्मक अध्ययन

• आधुनिक चिकित्सा (Inhaler, Bronchodilator) से त्वरित लाभ मिलता है किंतु यह दीर्घकालीन समाधान नहीं है।

• योग श्वसन पद्धतियाँ रोग की जड़ पर प्रहार कर रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती हैं और दीर्घकालीन लाभ देती हैं।

**सामाजिक समृद्धि और जीवन की गुणवत्ता में सुधार:**

ध्यान के नियमित अभ्यास से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होने से समाज में समग्र रूप से जीवन की गुणवत्ता में बढ़ोतरी होती है। अस्थमा और अन्य श्वसन समस्याओं से प्रभावित लोग, जो नियमित रूप से ध्यान का अभ्यास करते हैं, वे अपनी दिनचर्या में अधिक सक्रिय और स्वस्थ रहते हैं। इसके परिणामस्वरूप, वे मानसिक और शारीरिक रूप से बेहतर महसूस करते हैं, जो उनकी समग्र जीवनशैली को बेहतर बनाता है।

ध्यान मानसिक शांति और संतुलन प्रदान करता है, जिससे शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार होता है। जब लोग शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ होते हैं, जिससे समाज में सामूहिक विकास और समृद्धि होती है। समाज में एक स्वस्थ मानसिकता और शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने से, लोग अपने जीवन को बेहतर तरीके से जीने की प्रेरणा प्राप्त करते हैं। जब लोग मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ होते हैं, तो वे सामूहिक रूप से समाज के लिए बेहतर योगदान देते हैं, चाहे वह कार्यस्थल पर हो, पारिवारिक जीवन में या सामाजिक सेवाओं में। यह समाज में एक सकारात्मक परिवर्तन और समृद्धि की दिशा में योगदान करता है, तो यह समग्र रूप से समाज को एक सशक्त, स्वस्थ और समृद्ध दिशा में मार्गदर्शन करता है।

**निगेटिव इमोशन्स और चिंता को कम करना:**

ध्यान के नियमित अभ्यास से नकारात्मक भावनाओं और चिंता को कम किया जा सकता है, जिससे सांस लेने में कठिनाई, घरघराहट, और सांस की तकलीफ जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। जब व्यक्ति तनावग्रस्त या चिंतित होता है, तो उसका श्वसन तंत्र संकुचित हो जाता है, जिससे हवा का प्रवाह रुकता है और श्वास लेने में दिक्कत होती है। ध्यान, विशेष रूप से गहरी श्वास और मानसिक ध्यान के माध्यम से, इन नकारात्मक भावनाओं और चिंता को नियंत्रित करने में मदद करता है। ध्यान से मानसिक शांति और संतुलन प्राप्त होता है।

मानसिक शांति और संतुलन श्वसन तंत्र को आराम देते हैं, जिससे अस्थमा के लक्षणों में कमी आती है और सांस लेने में आसानी होती है। इस प्रकार, ध्यान अस्थमा के रोगियों को मानसिक रूप से स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है, जिससे उनके शारीरिक स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। मानसिक शांति से श्वसन तंत्र में सुधार आता है, जो शारीरिक रूप से रोगी को राहत देता है। यह नकारात्मक भावनाओं और चिंता को कम करके व्यक्ति को मानसिक रूप से मजबूत बनाता है, जिससे वे अपनी श्वसन समस्याओं को अधिक प्रभावी तरीके से नियंत्रित कर सकते हैं।

## निष्कर्ष

अस्थमा रोग केवल शारीरिक ही नहीं बल्कि मानसिक एवं पर्यावरणीय कारणों से भी उत्पन्न होता है। योग शास्त्रों में वर्णित प्राणायाम, आसन एवं ध्यान अभ्यास से श्वसन प्रणाली को मजबूती, मानसिक शांति एवं प्रतिरोधक क्षमता मिलती है। इस प्रकार योग चिकित्सा अस्थमा के दीर्घकालीन प्रबंधन में एक सशक्त वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति सिद्ध हो सकती है।

**“आयुर्वेद और योग का संयोजन”:** योग के अलावा, आयुर्वेद में भी अस्थमा के उपचार के लिए विशेष उपाय दिए गए हैं। योग ग्रंथों में भी आयुर्वेद के सिद्धांतों के अनुसार अस्थमा के उपचार के लिए आहार-विहार, औषधियाँ और पंचकर्म जैसे उपायों का उल्लेख है। आयुर्वेद में वात, पित्त और कफ के असंतुलन को दूर करने के लिए विशिष्ट हर्बल उपचार दिए जाते हैं, जो योग के आसनों और प्राणायाम के साथ मिलकर अस्थमा के उपचार में प्रभावी भूमिका निभाते हैं।

## संदर्भ

1. स्वात्माराम. (2006). हठयोग प्रदीपिका. वाराणसी: चौखंबा संस्कृत सीरीज.
2. घेरंड. (2008). घेरंड संहिता. वाराणसी: चौखंबा ओरिएंटलिया.
3. पतंजलि. (2010). योगसूत्र. दिल्ली: मोतीलाल बनारसीदास.
4. शुक्ल, आर. (2015). योग और स्वास्थ्य. वाराणसी: चौखंबा प्रकाशन.
5. शर्मा, एस. (2016). योग विज्ञान और प्राणायाम. दिल्ली: राष्ट्रीय प्रकाशन.
6. मिश्र, वी. (2014). आयुर्वेद में श्वास रोग. जयपुर: राजस्थान आयुर्वेद अकादमी.
7. गुप्ता, के. (2017). आधुनिक चिकित्सा और योग. दिल्ली: भारतीय विद्या भवन.
8. पांडेय, ए. (2019). योग साधना एवं स्वास्थ्य. प्रयागराज: गंगा पब्लिकेशन.
9. अग्रवाल, डी. (2020). योग चिकित्सा: सिद्धांत और प्रयोग. भोपाल: ज्ञानदीप पब्लिकेशन.
10. जोशी, एम. (2018). प्राणायाम से रोग निवारण. मुंबई: योग संस्थान.
11. वर्मा, ए. (2021). मानसिक तनाव और योग. दिल्ली: सेंट्रल पब्लिशिंग.
12. सिंह, पी. (2015). श्वसन रोग और आयुर्वेद. वाराणसी: चौखंबा प्रकाशन.
13. चौहान, एन. (2017). योग से रोगों का समाधान. जयपुर: स्वास्थ्य भारती.
14. तिवारी, एस. (2022). योग चिकित्सा का आयुर्वेदिक दृष्टिकोण. दिल्ली: संस्कार प्रकाशन.
15. WHO- (2020). Asthma Fact Sheet. जेनेवा: विश्व स्वास्थ्य संगठन.
16. भारद्वाज, आर. (2013). योग दर्शन और स्वास्थ्य विज्ञान. दिल्ली: संस्कृत साहित्य प्रकाशन.
17. शुक्ला, डी. (2021). योग अभ्यास और प्रतिरक्षा शक्ति. लखनऊ: स्वास्थ्य प्रकाशन.
18. त्रिपाठी, के. (2019). अस्थमा और जीवनशैली. वाराणसी: चौखंबा.