

योग मनोचिकित्सा एवं रोग प्रतिरोध शक्ति पर आधारित दो दिवसीय अंतर्राष्ट्रीय वेबिनार

20- 21 जून 2020

मन के नियंत्रण के लिए योग, अध्यात्म एवं धर्म का मार्ग अपनाएँ प्रो० गिरिश्वर मिश्रा

मानव समाज के सर्वांगीण विकास हेतु योग एक उपयोगी विधा- कुलपति

आज के युग में प्रकृति, शरीर और मन में संतुलन एवं सामंजस्य नहीं हो पा रहा है। इसलिए नई नई व्याधियां जन्म ले रही हैं। तनावग्रस्त एवं रोगग्रस्त जीवन की वजय से संपूर्ण विश्व चिंतित है। इसी के परिणाम स्वरूप योग एवं अध्यात्म का महत्व दिनों दिन बढ़ता जा रहा है। उक्त उद्गार प्रो० गिरिश्वर मिश्रा पूर्व कुलपति महात्मा गांधी अंतर्राष्ट्रीय हिन्दी विश्वविद्यालय वर्धा ने योग शिक्षा विभाग डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि., सागर, द्वारा आयोजित योग, मनोचिकित्सा एवं रोग प्रतिरोध विषय पर अंतर्राष्ट्रीय वेबिनार में अपने वक्तव्य में कहे प्रो० मिश्रा ने आगे कहा कि हम अपने आचरण से किसी को भी कष्ट ना पहुँचाएँ। माया मोह लोभ का त्याग कर योग, अध्यात्म एवं धर्म का मार्ग अपनाएँ जिससे हमारी इन्द्रियां नियंत्रण में रहें और फलस्वरूप मन नियंत्रित रहे। इसका प्रभाव हमारे शारीरिक स्वास्थ्य पर भी पड़ेगा और संतुलित स्वस्थ शरीर का निर्माण होगा। योग एवं मनोचिकित्सा से रोग प्रतिरोध शक्ति का विकास संभव: प्रो० गिरि

प्रारंभ में इस वेबिनार के संयोजक एवं योग शिक्षा विभाग के अध्यक्ष प्रो. गणेश शंकर गिरि ने कहा कि आज कोरोना संकट के दौर में योग मनोचिकित्सा से रोग प्रतिरोध शक्ति का विकास संभव है। इस उद्देश्य को सामने रखकर आज विश्व योग को अपना रहा है। मानव संसाधन विकास मंत्रालय एवं यू.जी.सी. द्वारा ई कक्षा संचालन, आनलाईन शिक्षा को बढ़ावा दिया जा रहा है। आयुष मंत्रालय भारत सरकार के तत्वाधान में प्रत्येक वर्ष 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है योगाभ्यास क्रम प्रोटोकॉल को इस वर्ष आनलाईन आयोजित करने के निर्देश प्राप्त हुए हैं। इस वेबिनार से पूर्व एक राष्ट्रीय ई कार्यशाला 11 जून से 20 जून तक आयोजित की गई। साथ ही एक अंतर्राष्ट्रीय वेबिनार का आयोजन 20- 21 जून 2020 को हो रहा है तथा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून को मनाया जावेगा। इन कार्यक्रमों में 2000 से ज्यादा प्रतिभागीयों ने पंजीकरण कराया है योग मनोचिकित्सा एवं रोग प्रतिरोध शक्ति विषय पर इस वेबिनार के उद्घाटन सत्र में प्रो० गिरि ने बताया कि इसमें देश एवं विदेश के विषय विशेषज्ञ अपने उद्बोधन देंगे।

मानव समाज के सर्वांगीण विकास हेतु योग एक उपयोगी विधा- कुलपति

कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो० राघवेंद्र प्रसाद तिवारी ने कहा कि योग मानव समाज के सर्वांगीण विकास हेतु प्राचीन काल से ही उपयोगी विधा रही है। भारतीय ज्ञान, परम्परा एवं संस्कृति का लोहा पूरा विश्व मान रहा है और अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस वैश्विक स्तर पर मनाया जाना इसका उदाहरण है कोरोना ने चिंतन परम्परा के लिए नए रास्ते खोले हैं और योग का रोग से बचाव पक्ष इस दिशा में नवीन शोध कार्य हेतु प्रेरित करेगा।

लाक डाउन कोरंटाईन आईसोलेशन की वजय से मनोकायिक रोगों में बढ़ोतरी - हिमांशु गिरि अपने शोध पत्र में आस्ट्रेलिया के श्री हिमांशु गिरि ने कहा कि लाक डाउन कोरंटाईन आईसोलेशन की वजय से मनोकायिक रोगों में बढ़ोतरी देखने में आई है। पश्चिमी एवं युरोपीय देशों में मनोचिकित्सा के क्षेत्र में कोरोना के पूर्व कोरोना के मध्य तथा उसके पश्चात के प्रभावों पर शोध कार्य प्रारंभ हो गए हैं। कोरोना से जनित भय अवसाद भावनात्मक संवेगात्मक व्याधियों ने व्यक्ति पर अनेक दुष्प्रभाव दिखाना शुरू कर दिये है जैसे पारिवारिक हिंसा, क्रोध, नशा व्यसन आदि इसका उपाय मनोचिकित्सक से परामर्श लेकर व्यक्तित्व में परिवर्तन लाकर उपचार की विधियां मनोरोगी को उपलब्ध कराई जा रही हैं। मनोचिकित्सा प्रमुख तौर पर वैयक्तिक चिकित्सा है जिसमें मनोचिकित्सक और मनोरोगी

में प्रत्यक्ष संबंध और संपर्क द्वारा उपचार किया जाता है। श्री हिमांशु ने कोविड काल में सोशल डिस्टेंसिंग को ध्यान में रखते हुए आन लाइन मनोचिकित्सा का प्रचलन बढ़ाने की बात की। स्वस्थ शरीर के लिए मन, इन्द्रिय और आत्मा की प्रसन्नता आवश्यक प्रो० अर्पण भट्ट

गुजरात आयुर्वेद विश्वविद्यालय जामनगर में योगविभागाध्यक्ष प्रो० अर्पण भट्ट ने आयुर्वेद के संदर्भ में रोग प्रतिरोधक क्षमता के विकास में मन की भूमिका विषय पर वक्तव्य में कहा कि जैसे सारथी को रथ की रक्षा, नगर सेवक को नगर की रक्षा का भार होता है वैसे ही मनुष्य को स्वयं के स्वास्थ्य की रक्षा की जिम्मेदारी खुद पर होती है। स्वस्थ शरीर के लिए मन, इन्द्रिय और आत्मा की प्रसन्नता आवश्यक है क्योंकि इन चारों को धारण करने वाला व्यक्ति ही जीवित कहलाता है यही आयु कहलाती है। इसके लिए आयुर्वेद में वर्णित तीन प्रकार के बल सहज बल जो जन्म से ही साथ रहता है, कालकृत बल जो ऋतु दिनचर्या तथा उम्र के हिसाब से प्राप्त होता है और युक्तिकृत बल जो हम अपने स्वयं के आहार विहार आचार विचार से बनाते हैं इनके माध्यम से ही शरीर रोगों से बचाव का आधार प्राप्त करता है। प्रो० भट्ट ने आगे कहा कि मन का प्रभाव शरीर पर तथा शरीर का प्रभाव मन पर पड़ता है। ईर्ष्या, भय, राग, द्वेष, क्रोध, लोभ, शोक का प्रभाव त्रिदोषों पर पड़ता है जिससे मानसिक विकृतियां उत्पन्न होती हैं। इनको दूर करने के लिए आयुर्वेद में वर्णित आहार, निद्रा, ब्रह्मचर्य, जलपान, बाह्य आभ्यान्तर शुचि, आचार रसायन मेध्य द्रव्य सेवन तथा ईष्ट इन्द्रिय विषय सेवन से रोगों से बचाव किया जा सकता है। स्थितप्रज्ञ अवस्था समस्त रोगों से मुक्ति दिलाती है- डा० अर्पित दुबे

राष्ट्रीय योग संस्थान नई दिल्ली से डा० अर्पित दुबे ने भगवद् गीता में रोग प्रतिरोध क्षमता हेतु स्थितप्रज्ञ अवस्था का वर्णन करते हुए कहा कि इच्छाओं कामनाओं पर नियंत्रण, संतुष्टि भाव धारण, इन्द्रियनिग्रह से मन और शरीर पर नियंत्रण रखा जा सकता है। ऐसी स्थितप्रज्ञ अवस्था ईश्वरीय कृपा से समस्त रोगों से मुक्ति दिलाती है।

योगाभ्यास से रोग प्रतिरोधक क्षमता विकसित होगी तथा शरीर स्वस्थ रहेगा- प्रो० के कृष्ण शर्मा मेंगलोर विश्वविद्यालय के योग विभागाध्यक्ष प्रो० के कृष्ण शर्मा ने कोविड-19 से बचाव में योग चिकित्सा के संदर्भ में कहा कि मनुष्य को दैनिक स्नान, वातावरण में साफ सफाई, मिताहार सेवन, योगाभ्यासों में वज्र, ताड, भुजंग, शलभ, जानुशिर, पवनमुक्त, उत्तानपाद जैसे सरल आसन, अनुलोम विलोम उज्जाई भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। इसके साथ कपालभाति वमन तथा त्राटक अभ्यास के साथ शिथिलीकरण एवं ध्यान साधना करनी चाहिए। इससे रोग प्रतिरोधक क्षमता विकसित होगी तथा शरीर स्वस्थ रहेगा।

कार्यक्रम में शोधार्थी कोमल सैनी ने योगाभ्यास का प्रदर्शन किया। संचालन एवं आभार शोधार्थी महेन्द्र शर्मा ने तथा तकनीकी संयोजन दिनेश तोमर ने किया। इस अवसर डा० अरूण साव, डॉ. नितिन कोरपाल, डॉ. ब्रजेश सिंह ठाकुर, डॉ. अजय दुबे, प्रज्ञा साव, कोमल सैनी, प्रवेश जाटव, ज्योति शर्मा सहित देश के 15 राज्यों के प्रतिभागी सम्मिलित हुए।

(विभागाध्यक्ष) योग शिक्षा विभाग