

# विश्व में योग का बढ़ता प्रचलन एवं उत्तराखण्ड में योग साधना की अनुकूल भौगोलिक परिस्थिति

गणपति भट्ट<sup>1</sup> एवं राजेश भट्ट<sup>2</sup>

योग विभाग, हे0न0ब0गढ़वाल विश्वविद्यालय पौड़ी परिसर-246001<sup>1</sup>

भूगोल विभाग, हे0न0ब0गढ़वाल विश्वविद्यालय श्रीनगर गढ़वाल-246174<sup>2</sup>

Received 24-10-2009

Accepted 30-12-2009

## ABSTRACT

हिमालय तथा योग साधना एक दूसरे के पर्यायवाची हैं। आदि काल में ऋषि मुनियों ने हिमालय को योग साधना के लिए पसन्दीदा स्थल माना है। ऋषिकेश, हरिद्वार में योग ध्यान केन्द्र की निर्णायक भूमिका रही है। उत्तराखण्ड में बहुत से योगियों ने विदेश में जाकर योग के माध्यम से अपने आप को स्थापित कर लिया है जिसमें स्वामी रामदेव एक महत्वपूर्ण नाम है। आज के समय में भारत में स्वामी रामदेव की प्राणायाम लहर चल रही है। अतः यह उचित विदित होता है कि उत्तराखण्ड में परि-पर्यटन (इको-टूरिज्म) कार्यक्रम योग को समुचित स्थान प्राप्त हुआ इससे जहां एक ओर पर्यटकों का समय रचनात्मक कार्य में लगेगा वहीं उससे स्वास्थ्य लाभ होने से उत्तराखण्ड के इको-टूरिज्म को अलग पहचान देगा।

**Key words:-** Yoga, Favourable Environment, Uttarakhand

किसी भी साधक को सिद्धि प्राप्त करने के लिए या महर्षि पातंजलि के अष्टांग योग (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि), का पालन करने के लिए या स्वस्थ रहने के लिए या कुण्डलिनी जागरण के लिए या चित्त की वृत्तियों को रोकने के लिए (योगस्थचित्तवृत्तिनिरोधः महर्षि पातंजलि) के लिए यह तभी सम्भव है जब सिद्धि प्राप्त करने वाले साधक के स्थान का वातावरण हवा, ध्वनि, पर्यावरण, जल ये सब शुद्ध हों।

**हिमालय एवं योग साधना:-** किसी भी साधक को वायु और ध्वनि प्रदूषण से बचने के लिए हिमालय क्षेत्र ही अनुकूल पाया गया है क्योंकि वहां की भौगोलिक परिस्थिति योग के अनुकूल लगती है। जिससे कोई भी साधक महर्षि पातंजलि के अष्टांग योग का पालन कर सकता है। गीता के अनुसार (कर्म में कुशलता) ला सकता है तथा स्वस्थ रह सकता है।  
**हिमालय क्षेत्र में योग के अनुकूल कारक:-** उत्तराखण्ड में हिमालय का आदर्श स्वरूप

विद्यमान है। यहां पर विलक्षण अवयव एक सहज समरसतापूर्ण सह अस्तित्व में विद्यमान है। यहाँ का धरातल हिमालय की सभी विलक्षणताओं का प्रतिनिधित्व करता है परन्तु दुर्गमता अपेक्षाकृत कम है। गंगा नदी जैसे अद्भुत अपवाह तन्त्र जिसमें यह तय करना मुश्किल हो जाता है कि कौन सहायक नदी है ऐसे उदाहरण दुर्लभ है। उत्तराखण्ड राज्य का बड़ा भाग 1000 मीटर से 5000 मीटर ऊंचाई के बीच स्थित है जिसमें अधिकांश जनसंख्या छोटे बाजार, सेवा केन्द्रों तथा ग्रामीण क्षेत्रों में मिलती है। यह नैसर्गिक सौन्दर्य के साथ-साथ शान्तमय, शुद्ध स्वास्थ्य अनुकूल पर्यावरणीय दशाओं का पर्याप्त सेवा केन्द्र है। यहाँ का भू-भाग मैदानी, शिवालिक, उपहिमालय, महानहिमालय, ट्रांस हिमालय में बटा होने के कारण उत्तराखण्ड पर्यटक के पर्याप्त जनसमूह को आकर्षित कर रहा है, जो कि योग साधना के लिए अनुकूल परिस्थिति रखता है।

1. फ़ैक्ट्रियों के प्रदूषण से 10 हजार लोग मौत के मुँह में हर साल चले जाते हैं और 25 हजार बच्चे सांस की बीमारियों के शिकार होते हैं। अमेरिका और जापान में यह समस्या भंयकर होती जा रही है। देश के सभी बड़े नगरों में सांस लेना कठिन होता जा रहा है। यह स्थिति और भी भंयकर हो जायेगी जब यहां की जनसंख्या बढ़ेगी और सड़कों पर भी अपेक्षा से अधिक वाहन दौड़ेगें सबसे भंयकर बात यह कि वाहन और उद्योग मिलकर ऐसी स्थिति पैदा कर रहे हैं जिससे वायुमण्डल में अनेक कार्बनिक, सल्यूरिक और नाइट्रोजन यौगिक तैयार हो रहे हैं ये मौलिक जीव जगत वनस्पति जगत और जलवायु को प्रभावित करते हैं जिससे प्राकृतिक सन्तुलन बिगड़ रहा है।

2. प्रत्येक दर्शन की अपनी एक पहचान होती है। उदाहरणार्थ विट्रिश दर्शन प्रधानता आनुभाविक है जबकि अमेरिकी दर्शन वास्तविकतावादी है। (रामहर्ष, 2006) फ्रैंच यथार्थवादी तथा जर्मन सार्थवादी है इस संदर्भ में उन्होंने भारतीय दर्शन को ध्यानात्मक कहा है। आत्मतत्त्व व प्रकृति पर ध्यान व चिन्तन से ही भारतीय दर्शन की उत्पत्ति है। सामान्यतः भारतीय दर्शन की प्रकृति आध्यात्मिक मानी जाती है। आध्यात्मिकता को बनाये रखने के लिए शहरों अथवा नगरों की अपेक्षा हिमालय क्षेत्र सुगम माना जाना चाहिए क्योंकि यह स्थान प्रदूषण रहित है।

3. प्रकृति चाहती है कि उसका और मनुष्य का सीधा सम्पर्क बना रहे क्योंकि जमीन पर लेटने से अच्छी नींद भी आती है और पाचन क्रिया भी ठीक होती है। पाचन क्रिया को ठीक

करने के लिए जमीन पर सोने से बढ़कर दूसरा कोई उपाय नहीं है। रात में जमीन पर सोने से तो और भी लाभ है। रात में जमीन की आहत शक्ति हमारे शरीर में प्रवेश करती है, कई प्राकृतिक चिकित्सक अनिद्रा से पीड़ित लोगों को भूमिशयन की राय देते हैं। भूमि सेवन के निम्नलिखित दो उपायों पर बल दिया गया है -

- (1) नंगे पांव जमीन पर चलना एवं टहलना
- (2) जमीन पर लेटना एवं सोना

नंगे पांव चलना जमीन पर सीधे लेटना तथा पृथ्वी के सीधे सम्पर्क से अधिक रहना प्राकृतिक प्रवृत्ति है जंगलों में विचरने वाले लोग अच्छी तरह जानते हैं कि प्रायः सभी पशु जब जमीन पर बैठते या सोते हैं तो जमीन पर से लकड़ी पत्ते आदि को हटाकर धरती से सम्पर्क बना कर लेटते हैं। यह प्रेरणा उन्हें कहां से मिलती है? ऐसा वे इसलिए करते आ रहे हैं कि धरती के सीधे सम्पर्क से उन्हें पृथ्वी की शक्ति प्राप्त होती है और उनमें जीवन्तता का प्रवाह होता है। आदि मानव भी ऐसा ही करता आया व सुखी प्रसन्न रहता था परन्तु धीरे-धीरे विज्ञान व आधुनिकता ने पृथ्वी पर पैर रखे और हमारे पैर उखड़ते चले गये इसकी निवृत्ति के लिए हम अस्पतालों व दवाखानों की ओर बढ़ते जा रहे हैं जबकि इसकी निवृत्ति के लिए हमें दुबारा हिमालय के शान्त वातावरण में जाना पड़ेगा क्योंकि शहरों व नगरों में वायु और ध्वनि प्रदूषण तो है ही साथ ही हम न जमीन पर सो सकते हैं और ना ही जमीन पर नंगे पांव चल सकते हैं। दुःखी जीवन की निवृत्ति के लिए हमें अस्पतालों व दवाखानों की अपेक्षा पुनः वातावरण आवृत्ति जंगलों की ओर बढ़ना पड़ेगा।

4. सूर्य नमस्कार प्रातःकाल खाली पेट पूर्व की ओर मुँह करके शुद्ध वातावरण में करना चाहिए लेकिन शहरों एवं नगरों में न तो सूर्य की रोषनी पर्याप्त मात्रा प्राप्त हो पाती है और न ही सही से ही पूर्व-पश्चिम का पता लग सकता है क्योंकि शहरों में धुंध लगी रहती है इसलिए सूर्य नमस्कार के लिए प्रदूषण रहित हिमालय क्षेत्र ही उपयुक्त माना जा सकता है।

5. कुण्डलिनि जागरण के अभ्यास के लिए शान्त वातावरण की आवश्यकता होती है क्योंकि अभ्यास करते हुए मन इधर-उधर नहीं भागना चाहिए अर्थात् साधना स्थल शांत, स्वच्छ और हवादार तथा सूखा होना चाहिए।

6. प्राणायाम के अन्तर्गत सांस से सम्बन्धित क्रियाएं आती हैं-

- (i) सुसात्विक निर्मल स्थान जो कि शहरों में नहीं मिल पाता।
- (ii) श्वास प्राकृतिक रूप से श्वास नासिका से लेनी पड़ती है क्योंकि इससे श्वास फिल्टर होकर ही अन्दर फेफड़ों में प्रवेश करती है। लेकिन कभी कभी श्वास मुंह के द्वारा भी ली जाती है जो कि फिल्टर नहीं हो पाती और शहरी वातावरण में ऐसी परिस्थिति में कीटाणुओं के शरीर में प्रवेश करने की सम्भावना प्रबल हो जाती है।
- (iii) प्राणायाम करते समय मन शान्त, प्रसन्न व एकाग्र होना चाहिए लेकिन यह प्रक्रिया शहरों में नहीं हो सकती क्योंकि ध्वनि प्रदूषण के कारण मन को एकाग्रता नहीं मिल पाती है।
- (iv) प्राणायाम के अभ्यास के लिए डॉ० सुखनन्दन जैन के अनुसार ब्रह्मचर्य का पालन करना जरूरी होता है। शहरी वातावरण में मनुष्य भौतिक संसाधनों की प्रचुरता के कारण भोगी प्रवृत्ति का होने लगा है, इसलिए प्राणायाम के लिए हिमालय जैसा शान्त स्थान ही उपयुक्त माना गया है।

7. ध्यान के लिए (स्वामी नित्यानन्द सरस्वती, 2004) जिस विषय पर धारणा की गई है उसी विषय पर वृत्तियों का समान प्रवाह रहना अर्थात् बीच ध्यान में भी शान्त और शुद्ध वातावरण तथा ध्वनि प्रदूषण रहित स्थान की आवश्यकता होती है, जिसके लिए भी शहरों की अपेक्षा हिमालय क्षेत्र उचित है। इस स्थान पर साधक ध्यान लगायें तो समाधि की प्राप्ति कर सकता है।

**उत्तराखण्ड में योग साधना :-** उत्तराखण्ड में अनेक स्थान ऐसे हैं जहाँ का वातावरण (वायु, ध्वनि, हवा जल आदि) शुद्ध है जिसमें कुछ निम्न हैं-

1. गीता में कहा गया है कि कर्म में कुशलता लाना ही योग है अर्थात् कोई भी मनुष्य जब तीर्थ स्थलों में जायेगा तो वह भक्ति में इतना लीन हो जाता है कि उसके कर्मों में कुशलता स्वाभाविक ही आ जाती है। इसकी अपेक्षा यदि कोई मनुष्य या साधक नगरों में भक्ति में लीन होना चाहेगा तो वह नहीं हो सकता क्योंकि उसे जनसंख्या, वायु, वातावरण, हवा, ध्वनि आधुनिक चकाचौध आदि से ग्रसित रहना पड़ता है।

2. गढ़वाल में अनेक पर्यटन स्थल ऐसे हैं जहाँ योग किया जा सकता है क्योंकि पर्यटन

स्थल इसी बात को ध्यान में रखकर बनाये जाते हैं या बनाये गये हैं जहाँ पर किसी भी पर्यटक को किसी भी प्रकार की परेशानी का सामना न करना पड़े। प्राकृतिक सौन्दर्य के सीधे सम्पर्क में रहकर व्यक्ति सीधे स्वास्थ्य लाभ ले सकता है।

3. नदी के किनारे कोई भी योगी साधक साधना कर सकता है क्योंकि नदी किनारे भी किसी भी प्रकार के प्रदूषण से बचा जा सकता है। इसलिए अधिकतर ऋषि-मुनि लोग नदी के किनारे कुटिया बनाकर रहते थे, क्योंकि उन्हें सात्विक भोजन, शुद्ध जल, शान्त वातावरण, जनसंख्या का अभाव आदि सही मात्रा में मिलता है इसलिए योगी साधक को साधना के लिए नदी के किनारे कुटिया बनाकर रहना भी उचित स्थान है।

4. योग के लिए या साधना प्राप्त करने के लिए जंगल भी एक महत्वपूर्ण स्थान है क्योंकि जंगलों में शान्त और शुद्ध वातावरण पर्याप्त मात्रा में मिलता है। इसी लिए ऋषि-मुनि ऐसे ही जंगलों में रहकर तपस्या व साधना करते थे क्योंकि यहां जड़ी बूटी एवं प्राकृतिक भोजन खाकर भी अपना जीवन व्यतीत किया जा सकता है।

**अनुपयोगी स्थान :-** योग के लिए कई ऐसे स्थान बनाये जा रहे हैं जहाँ पर सम्पूर्ण स्वस्थ या साधना प्राप्त नहीं की जा सकती है। उत्तराखण्ड हो या कोई भी अन्य राज्य कई ऐसे शहर हैं जहां योग को केवल सम्पूर्ण स्वस्थ रहना ही समझा जा रहा है या शिक्षा प्राप्त करने तक ही सीमित समझा जा रहा है। इसलिए आजकल देखा जा रहा है कि भीड़-भाड़ वाले शहरों में योग केन्द्र खोले जा रहे हैं और योग का व्यवसायीकरण किया जा रहा है, यदि कोई मात्र टेलिविजन देखकर ही योग की शिक्षा लेगा तो उसका कुप्रभाव स्वाभाविक है। साधक ध्यान, भीड़-भाड़ वाले क्षेत्र में सूर्य नमस्कार, प्राणायाम, आसन या कुण्डलिनी जागरण का अभ्यास करना चाहे तो वह नहीं कर सकता है।

सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिए सात्विक और संतुलित भोजन का भी एक महत्वपूर्ण स्थान है लेकिन आज तो मनुष्य भोगी प्रवृत्ति का बन गया है इसलिए वह शहरों में रहना पसन्द करता है और यदि भोगी प्रवृत्ति का बन जाने के कारण उसे किसी बीमारी का सामना भी करना पड़े तो उसे चिकित्सालय भी आसानी से मिल जाते हैं। इसलिए मनुष्य आज गांवों या जंगलों की अपेक्षा शहरों में रहना पसन्द करता है, जबकि पहले ऐसा नहीं था। पहले चाहे ऋषि-मुनि हों या आम लोग हों जंगलों में या गांवों में रहना पसन्द करते थे क्योंकि वहां

पर उन्हें वायु, ध्वनि जल या जनसंख्या प्रदूषण का सामना नहीं करना पड़ता था और किसी भी साधक को साधना प्राप्त करने में परेशानी नहीं होती थी।

**योग साधना एवं इको-टूरिज्म :-** उत्तराखण्ड प्राकृतिक सौन्दर्य की दृष्टि से विभिन्नता में एकता लिए हुए है यहां शुद्ध वायु, जल, शान्त वादियां, धार्मिक स्थल, नैसर्गिक सौन्दर्य एवं जड़ी बूटियों की भरमार है, यहां व्यक्तियों को स्वस्थ रहने के लिए पर्याप्त प्राकृतिक ऊर्जा दायक स्रोत मौजूद है जिसको इको-टूरिज्म के रूप में भी विकसित किया जा सकता है। यहां पर योग-ग्रामों की स्थापना कर ग्रामीणों द्वारा योग अभ्यास कराया जा सकता है जिससे ग्रामीणों को रोजगार भी मिलेगा। योग-ग्राम इको-टूरिज्म विकास के लिए ग्रामीणों को प्रशिक्षण के साथ, स्वास्थ्य लाभ लेने आये व्यक्तियों को सुविधा जिसमें परिवहन, संचार सेवा, विद्युत, पेयजल, आवास, आदि सुविधाएँ उपलब्ध कराना अनिवार्य है। इससे हिमालय की शांत वादियों में योग-ग्राम एवं इको-टूरिज्म को बढ़ावा देकर आर्थिक लाभ भी प्राप्त किया जा सकता है।

### सन्दर्भ-ग्रन्थ

- 1- सिंह रामहर्ष (2004), स्वास्थ्य वृत्त विज्ञान, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी।
- 2- सिंह रामहर्ष (2006), योग एवं यौगिक चिकित्सा, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी।
- 3- स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती (2004), योग दर्शन, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, विहार।
- 4- स्वामी विवेकानन्द (2004), कर्म योग, प्रिन्ट वेज, नई दिल्ली।
- 5- नित्यानन्द एवं के कुमार (1989), होली हिमालय, दया प्रकाशन, नई दिल्ली।