

कोविड-19-बच्चों की समस्याएं-योगिक निदान

डॉ. हेमंत शर्मा, सु.श्री. पूर्वी नागर

प्रस्तावना –

कोविड 19 वायरस कोरोना वायरस का एक प्रकार है जिसका संक्रमण दिसंबर 2019 में चीन के वुहान में शुरू हुआ था। यह एक नए प्रकार के कोरोनावायरस के कारण होने वाला श्वसन संक्रमण है, जो वर्ष 2019 में शुरू हुआ था। सांस का संक्रमण एक ऐसी बीमारी है जो नाक, गले, श्वसन मार्ग या फेफड़ों को प्रभावित करती है। कोविड-19 बहुत संक्रामक है, जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में आसानी से फैलता है। कोविड-19 के दौरान एवं उसके पश्चात बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास पर गहरा प्रभाव पड़ा है।

उद्देश्य – कोविड के दौरान बच्चों को होने वाली आम समस्याओं का अध्ययन करना। बाल जीवन में योग के महत्व को प्रतिपादित करना।

मुख्य शब्द – योग, कोविड, नोमोफोबिया, शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, एकाग्रता।

अध्ययन विधि – प्रस्तुत अध्ययन मौखिक साक्षात्कार, प्रामाणिक पुस्तकों से प्राप्त तथ्यों से विश्लेषणात्मक पद्धति पर आधारित है।

विश्लेषण – योग बच्चों की समस्त समस्याओं का निदान करने एवं उनके सर्वांगीण विकास करने की सर्वोत्तम विधि है।

बच्चों की समस्याएं –

- **अनियमित दिनचर्या** – स्कूल बंद होने से बच्चों के सोने उठने का कोई निश्चित समय नहीं रहता है। बच्चे देर रात तक जागते हैं। सुबह देर तक सोते रहते हैं। जिसका असर सीधे-सीधे शरीर और मन पर होता है।
- **अनियमित खान-पान व मोटापा** – अनियमित दिनचर्या के साथ-साथ खान-पान की आदतों में भी परिवर्तन आया है। हर समय घर में रहने के कारण खाने का कोई निश्चित समय ना होने से खान-पान की आदतें भी बिगड़ गई हैं। अनियमित भोजन की आदत से पेट की समस्याएं भी उत्पन्न होती हैं- जैसे कब्ज गैस आदि। साथ ही बच्चों में मोटापा भी एक आम समस्या बन गई है।
- **शारीरिक व्यायाम में कमी** – खेलकूद एवं विभिन्न कलात्मक, सृजनात्मक गतिविधियां बच्चों के विकास की दृष्टि से महत्वपूर्ण हैं, लेकिन दुर्भाग्यवश कोविड के कारण घर में रहने से शारीरिक क्रियाकलाप न्यूनतम हो गए हैं। शारीरिक व्यायाम की कमी से बच्चों के शारीरिक व मानसिक विकास पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

- **स्क्रीन टाइम में बढ़ोतरी** – बच्चों का अधिकतर समय मोबाइल टीवी या लैपटॉप पर ही गुजरता है। स्कूल की ऑनलाइन कक्षा होने से गेमिंग के साथ-साथ पढ़ाई के लिए भी ज्यादा समय डिजिटल गैजेट के साथ बिताना पड़ता है। जिससे बच्चों की आंखों पर व मस्तिष्क पर नकारात्मक असर पड़ता है। जिसके कारण तनाव, अनिद्रा, चिड़चिड़ापन, गुस्सा आदि लक्षण भी देखने को मिलते हैं कई बार बच्चों में नोमोफोबिया (नो मोबाइल फोबिया) के शिकार भी हो जाते हैं।
- **एकाग्रता में कमी** – कई रिसर्च में सामने आया है, कि लगातार घर में रहने व शारीरिक गतिविधियां ना होने पर इन दिनों बच्चों में एकाग्रता की कमी आई है। किसी भी कार्य को एकाग्रता के साथ शांतिपूर्वक बैठकर नहीं कर पाते है। याददाश्त संबंधी समस्याएं भी उत्पन्न हो जाती है।

बाल मन जिज्ञासु होता है। वह नई नई चीजों को जानने समझने सीखने के लिए उत्सुक रहता है और जब उसे वह सकारात्मक परिवेश नहीं मिलता है, तो वह अपनी ऊर्जा को नकारात्मक दिशा में मोड़ देता है। इस नकारात्मकता से बचने के लिए आवश्यक है कि बच्चों को रचनात्मक कार्य में लगाया जाए, साथ ही शारीरिक, मानसिक व बौद्धिक प्रशिक्षण दिया जाए। इस तरह के प्रशिक्षण का सर्वोत्तम साधन है "योग"। योग विद्यार्थी जीवन के लिए एक संजीवनी बूटी है। बचपन से अगर बालक योग की शिक्षा प्राप्त करता है, तो वह शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्तर से मजबूत होता है। साथ ही वह दृढ़ निश्चयी, आत्म विश्वासी व निर्णयात्मक बुद्धि का स्वामी बनता है।

योग क्या है?

योग एक ऐसी विद्या है, जिसका विकास मानव सभ्यता के साथ ही हुआ है। मनुष्य अपने जीवन में हर कार्य सुख और आनंद की प्राप्ति हेतु करता है। और उसी खोज में मनुष्य ने योग विद्या को जाना। योग केवल रुचि का विषय नहीं है, अपितु यह जीवन को जीने की कला है। यह एक व्यवहारिक ज्ञान है। यह हमारे शारीरिक, भावनात्मक, बौद्धिक, आध्यात्मिक इत्यादि सभी पहलुओं हेतु उपयोगी है योग ही केवल ऐसा उपाय है, जो मनुष्य को संपूर्ण स्वास्थ्य व सुख प्रदान कर सकता है।

योग बच्चों की मदद कैसे करता है?

बचपन से ही योग का अभ्यास कई विकारों को रोकने में मदद करता है। योग मानव शरीर की सभी प्रणालियों को विकसित करने में मदद करता है। आसन, प्राणायाम व शिथिलीकरण की क्रियाएं शरीर और मन को स्थिर और संतुलित करती हैं।

सूर्य नमस्कार –

योग के ऊर्जावान आसनों में शामिल है सूर्य नमस्कार। खुद को सेहतमंद रखने के लिए हर विद्यार्थी को इसे करना चाहिए। सूर्य नमस्कार करने से शरीर और मन को ताकत मिलती है। शरीर में खिंचाव व दबाव पैदा करने वाली एक वैज्ञानिक पद्धति है। यह गत्यात्मक आसनों की एक श्रृंखला है। अतः बच्चे इसे सहज स्वीकार करते हैं।

लाभ –

सूर्य नमस्कार अंत स्त्रावी ग्रंथियों, रक्त परिसंचरण, श्वसन व पाचन प्रणाली सहित सभी शारीरिक अंगों को उद्दीप्त व संतुलित करता है। पीयूष ग्रंथि और हाइपोथैलेमस पर इसका प्रभाव पड़ता है। बढ़ते बच्चों में बाल्यावस्था किशोरावस्था के बीच होने वाले परिवर्तनों को संतुलित करता है। फेफड़ों में ऑक्सीजन कार्बन डाइऑक्साइड के आदान-प्रदान को संतुलित करता है। मस्तिष्क को ऑक्सीजन युक्त रक्त प्राप्त होता है।

वृक्षासन –

विद्यार्थियों के लिए वृक्षासन बहुत ही उपयोगी आसन है। इससे शरीर में संतुलन और दृढ़ता आती है। एकाग्रता में सुधार करने में ये बहुत लाभकारी है। पैरों की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है। यह एक अच्छी स्टेचिंग एक्सरसाइज है। बच्चों की लंबाई बढ़ाने में सहायक है।

विधि –

- वृक्षासन का अभ्यास करते समय सर्वप्रथम दोनों पैरों में 2 इंच का फासला है रखते हुए खड़े हो जाए।
- आंखों के सामने किसी एक बिंदु पर ध्यान केंद्रित करें।
- श्वास को बाहर छोड़ते हुए दाएं पैर को बाएं पैर की अंदरूनी जांघ पर रखें।
- श्वास को शरीर के अंदर लेते हुए दोनों हाथों को ऊपर की ओर ले जाकर दोनों हथेलियों को जोड़ें।
- इस स्थिति में 10 से 30 सेकेंड तक रहे इस दौरान सामान्य रूप से श्वास लेते रहे।
- श्वास को शरीर के बाहर छोड़ते हुए हाथों को नीचे लाएं पैरों को पूर्व अवस्था में वापस ले जाएं।

सेतुबंधासन –

इस आसन में शरीर सेतु के समान आकार में हो जाता है, इसलिए इसे सेतुबंधासन कहा जाता है। उदर अंगों में कसावट लाता है, पाचन क्षमता बढ़ाता है एवं कब्ज से छुटकारा दिलाता है। पीठ, छाती, गर्दन व रीढ़ की हड्डी में अच्छा खिंचाव पैदा करता है। थायराइड से सम्बंधित समस्या को दूर कर बच्चों के सर्वांगीण विकास में सहायक है।

विधि—

- शुरुआत में अपने पीठ के बल लेट जाएं।
- अपने घुटनों को मोड़ कर अपने नितंबों के पास लाएं।
- हाथों से पैर के टखनों को मजबूती से पकड़े और घुटनों व पैरों को एक सीध में लेकर आए।
- श्वास अंदर खींचते हुए धीरे-धीरे अपने नितंब और धड़ को ऊपर की ओर उठाएं और पुलनुमा आकृति बनाएं।

- इस अवस्था में 30 सेकंड से लेकर 1 मिनट तक रूका जा सकता है।
- इस दौरान सामान्य श्वास लेते रहे सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे पूर्व अवस्था में वापस आए।

धनुरासन—

इस आसन का नाम उसे अपनी धनुष आकार की वजह से मिला है। रीढ़ की हड्डी और पेट के स्नायु को बल प्रदान करता है। छाती, गर्दन और कंधों की जकड़न दूर करता है। मलावरोध को दूर करता है।

विधि—

- पेट के बल लेटकर, पैरो मे नितंब जितना फासला रखें और दोनों हाथ शरीर के दोनों ओर सीधे रखें।
- घुटनों को मोड़ कर कमर के पास लाएँ और टखनों को हाथों से पकड़ें।
- श्वास भरते हुए छाती को ज़मीन से उपर उठाएँ और पैरों को कमर की ओर खींचें।
- लम्बी गहरी श्वास लेते हुए, आसन में विश्राम करें।
- इस अभ्यास को 30 सेकंड से लेकर 1 मिनट तक किया जा सकता है।
- श्वास छोड़ते हुए, पैर और छाती को धीरे धीरे ज़मीन पर वापस लाएँ टखनों को छोड़ते हुए विश्राम करें।

उष्ट्रासन—

“उष्ट्र” एक संस्कृत भाषा का शब्द है और इसका अर्थ “ऊंट” होता है। यह आसन थायराइड ग्रंथि को उद्दीप्त करता है। पाचन प्रणालियों के लिए लाभदायक है। श्वसन प्रणाली को मजबूत बनाता है।

विधि —

- सबसे पहले आसन पर घुटने के सहारे बैठ जाए।
- अपने घुटनों की चौड़ाई कंधों के बराबर रखें और तलवें पूरे फैले हुए आसमान की तरफ रखें।
- अब अपनी रीढ़ की हड्डी को पीछे की तरफ झुकाते हुए दोनों हाथों को एड़ियों पर टिकाने की कोशिश करें।
- ध्यान रहे कि पीछे झुकते समय गर्दन को झटका न लगे।
- धीरे धीरे सांस ले और धीरे धीरे सांस छोड़े। और फिर लंबी गहरी सांस छोड़ते अपनी आरंभिक अवस्था में आएँ।
- इस तरह से आप इस अभ्यास को 3 से 5 बार कर सकते हैं।

सर्वांगासन —

सर्वांग का अर्थ है, पूरा शरीर। पूरे शरीर पर काम करता है इसीलिए इसका नाम सर्वांगासन रखा गया है। यह थायराइड और पैरा थायराइड ग्रंथियों को सक्रिय बनाता है, और बच्चों का सामान्य विकास

में सहा कब्ज की समस्या को दूर करता है। मस्तिष्क में रक्त संचरण को बढ़ाता है। थायमस ग्रंथि को उद्दीप्त करती है जिसे प्रतिरक्षा प्रणाली की क्षमता में वृद्धि होती है। संपूर्ण स्वास्थ्य प्रदान करता है।

विधि –

- पीठ के बल चटाई पर ले जाएं।
- धीरे-धीरे पैरों को ऊपर की ओर उठाएं दोनों हाथों से पीठ को सहारा दे।
- कोहनियां धरातल पर टिकी हो ढोड़ी को छाती के साथ लगाकर दबाएं और मजबूती ससेचिन लॉक बनाएं इसे जालंधर बंध के रूप में जाना जाता है।
- पीठ, कंधे के हिस्से और गर्दन को जमीन को छूने दे शरीर को ना हिलने दे पैरों को सीधा रखें।
- इस आसन को 30 से लेकर 60 सेकंड के लिए किया जा सकता है।
- धीरे-धीरे संतुलित अवस्था में बिना झटके के पैरों को नीचे लेकर आए।

भ्रामरी प्राणायाम –

बच्चों को आवाज करना बहुत पसंद होता है और भ्रामरी प्राणायाम उस जरूरत को पूरा करता है साथ ही मानसिक शान्ति भी प्रदान करता है। भ्रामरी प्राणायाम परेशानी व तनाव से मुक्ति दिलाता है। क्रोध, चिंता एवं अनिद्रा भी दूर करता है। और गले के रोगों को दूर करता है।

विधि –

- किसी भी ध्यानात्मक आसन (सिद्धासन सुखासन का पद्मासन) में बैठ जाए।
- आंखें बंद करके पूरे शरीर को शिथिल करें।
- तर्जनी उंगली से हल्के से कानों को बंद करें।
- नासिका से श्वास भरें और भंवरे की गुंजन की तरह धीरे धीरे ध्वनि करते हुए श्वास को बाहर छोड़ें। इस तरीके से एक चक्र पूरा होता है।

नाडी शोधन –

अनुलोम विलोम के अभ्यास से शरीर में अधिक मात्रा में ऑक्सीजन की पूर्ति होती है जिससे हमारे प्रत्येक कोशिका को पोषण मिलता है। कार्बन डाइऑक्साइड का शरीर से निष्कासन कुशलतापूर्वक होता है। शरीर में मौजूद विषाक्त तत्वों को शरीर से बाहर निकलता है, जिससे हमारा रक्त शुद्ध होता है।

विधि–

- किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठ जाए।
- पूरे शरीर को शिथिल करें और आंखों को बंद कर ले।

- सिर, गर्दन व पीठ को सीधा रखें दाहिने हाथ की नासाग्र मुद्रा बनाएं और बाएं हाथ को घुटने पर ज्ञान मुद्रा में रखें।
- अंगूठे से दाईं नासिका को बंद करें बाईं नासिका से धीमे-धीमे श्वास ले, पूरी श्वास भरने के पश्चात् बाईं नासिका को बंद करें और धीमे धीमे दाईं नासिका से प्रश्वास करें।
- इसके पश्चात्ताप पुनः दाईं नासिका से धीमे- धीमे श्वास भरे वह धीरे-धीरे बाईं नासिका से प्रश्वास करें इस तरह एक चक्र पूरा होता है।
- इस क्रिया को 5 से 10 चक्रों तक किया जा सकता है।

शिथिलीकरण अभ्यास –

आसन व प्राणायाम के अभ्यास के बाद शरीर को शिथिल करना भी अत्यंत आवश्यक है। योग में जितना महत्व शारीरिक क्रियाओं का है उतना ही महत्व विश्राम का भी है, क्योंकि विश्राम करने से हमारे शरीर की परानुकम्पनी स्नायु तंत्र सक्रिय होता है और हमारे संपूर्ण शरीर को विश्राम प्राप्त होता है। शरीर व मन को आराम देता है। मस्तिष्क को शांत करता है। योगासन के पश्चात् मांसपेशियों, जोड़ो व अंगों में आए खिंचाव तनाव को दूर करता है। श्वासन एक बहुत ही प्रभावशाली शिथिलीकरण क्रिया है। श्वासन आसनों के उपरांत शांत होने के लिए किया जाता है।

विधि—

- चटाई पर लेट जाएं।
- हाथों को शरीर से कुछ दूरी पर रखते हुए हथेलियों को आकाश की ओर करें।
- दोनों पैरों को सीधा व एक दूसरे से थोड़ा दूर रखें। आंखें बंद करें। धीमा धीमा श्वास—प्रश्वास लें।
- शरीर की मांसपेशियों स्नायु और जोड़ों को ढीला छोड़ दें।
- पैर की उंगली से लेकर सिर तक शरीर के प्रत्येक अंग को ढीला छोड़ दें। और मन में ऐसा भाव लाएँ कि हमारे शरीर के प्रत्येक अंग से थकान दूर हो रही है।
- 10 से लेकर 30 मिनट तक इस स्थिति में बने रहे और धीरे से इस आसन को समाप्त करें।

निष्कर्ष –

कोविड-19 रूपी अंधकार में योग एक रोशनी की किरण की तरह सामने आया है। कई शोधों में यह निष्कर्ष निकला है कि जिन बच्चों ने कोविड-19 के दौरान योग से जुड़ी क्रियाएं की हैं, उन पर शारीरिक और मानसिक दोनों ही प्रकार की समस्याओं का प्रभाव कम पड़ा है। आसन व प्राणायाम के अभ्यास करने से मानसिक दबाव को बहुत हद तक नियंत्रित करने में सफल रहे हैं। इसलिए उन सभी तकनीको में, जो बच्चों की इच्छा शक्ति को बढ़ाती है, तनाव को कम करती है व विपरीत परिस्थिति में भी सकारात्मक सोच बनाए रखने में मदद करती है, योग की क्रियाएं महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

क्र	ग्रंथ	लेखक	प्रकाशक	पृष्ठ संख्या
1	आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध	स्वामी सत्यानंद सरस्वती	योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुर्गेर, 2006	165-178 412, 400-407
2	योगासन से रोग निवारण	चमन लाल गौतम	संस्कृति संस्थानए बरेली 1983	226, 162,175
3	सम्पूर्ण योग विद्या	राजीव जैन त्रिलोक	मंजुल प्रकाशनए भोपाल 2015	228, 271, 391,
4	स्वास्थ्य एवं योगासन	स्वामी आनंदानंद	योगिक चिकित्सा व अनुसंधान 1971	214, 273
5	योगासन	स्वामी कुलवयानन्द जी अनुवादक बा.भा. घाणेकर	कैवल्यधामए लोनावाला 1992	47, 56, 68
6	योग साधना एवं योग चिकित्सा रहस्य		दिव्य प्रकाशन पतंजलि योगपीठ दिल्ली हरिद्वार 2005	80 42

चौईथराम कॉलेज ऑफ प्रोफेशनल स्टडीज,
इन्दौर (म.प्र.)