International Journal of Information Movement Vol.5 Issue VI (October2020)
Website: www.ijim.in ISSN: 2456-0553 (online) Pages 1-9

हृदय रोग के प्रबन्ध में योग.चिकित्सीय सिद्धान्त

जन्मेजय
शोधार्थी
मानव चेतना एवं योग विज्ञान विभाग एवं गुरूकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार।
Email: yogijanmejay@gmail.com

शोधसारः- हृदय हमारे जीवन और सुस्वास्थ्य की मुख्य कड़ी हैए जो टूटती जा रही है। ‘हृदय रोग’ को आधुनिक युग की महामारी कहा गया है क्योंकि वर्तमान युग में व्यक्ति हृदय रोग से अधिकतम् पीड़ित हो रहे है। हृदय रोग के मूल में कारणीय तत्त्व मनोकायिक माने गये है। हृदय रोग केवल शारीरिक कारणों से नहीं होता हैए बल्कि इसमें मानसिक कारण भी सम्मिलित होते है। इसके अतिरिक्त विकृत जीवन शैलीए विकृत आहारीय नियमावलीए विकृत आचरण ;यम.नियम रहित आचरणद्धए इत्यादि भी हृदय रोग वृद्धि में कारणीय तत्त्व है। इन सभी हृदय रोग सम्बन्धी कारणीय तत्त्वों के निवारण हेतु योग.चिकित्सीय सिद्धांतो का पालन करना अति आवश्यक हो जाता है। योग चिकित्सा के अन्तर्गत षट्कर्मए यमए नियमए आसनए प्राणायामए प्रत्याहारए ध्यानए शिथिलीकरण अभ्यास एवं उचित आहार नियमावली के सिद्धान्त हृदय रोग सम्बन्धी कारणीय तत्त्वों को दूर कर हृदय के स्वास्थ्य में सहायक सिद्ध होते है। योग चिकित्सा के माध्यम से हृदय रोग सम्बन्धी मनोकायिक कारणीय तत्त्वों को नियन्त्रित कर उन्हें दूर करने में योगदान किया जा सकता हैए क्योंकि योग चिकित्सा का मनोकायिक चिकित्सीय प्रभाव पड़ता हैए यह सिद्ध हो चुका है। अतः हृदय रोग के प्रबन्धन में योग.चिकित्सीय सिद्धान्तों का प्रभाव अत्यन्त प्रभावी सिद्ध हो सकता है।

मुख्य बिन्दु : हृदय रोग, योग चिकित्सीय सिद्धान्त।

हमारे जीवन का आधार प्राण है तथा रक्त के माध्यम से प्राण वायु शरीर की प्रत्येक कोशिकाओं में पहुँचती है, जिसके फलस्वरूप शरीर स्वस्थ बना रहता है। अतः स्वस्थ्य शरीर का आधार रक्त है। रक्त का संवहन सम्पूर्ण शरीर में हमारे शरीरस्थ महत्त्वपूर्ण अंग 'हृदय' द्वारा होता है। हमारे महत्वपूर्ण अंगक 'हृदय' के द्वारा सम्पूर्ण शरीर के अशुद्ध रक्त (अनाक्सीकृत ब्लड़) को, फेफड़ो (फुफ्फुसों) के द्वारा शुद्ध रक्त (आक्सीकृत ब्लड़) में परिवर्तित कराने के पश्चात् इस शुद्ध हुए रक्त को सम्पूर्ण शरीर के प्रत्येक अंगक में भेजने की प्रकिया सम्पन्न होती है। यह प्रक्रिया निरन्तर निर्बाध अनैच्छिक रूप से होती रहती है।

किन्तु जब हमारी विकृत हुई जीवन शैली एवं मनोकायिक कारणों जैसे– रक्त अशुद्धि, कोलेस्ट्रोल वृद्धि, ईर्ष्या, क्रोध, हिंसा, असत्य, भय, वासना, परिग्रह एवं अनियमित आहार–विहार इत्यादि कारणों से, हृदय में रक्त पहुँचाने वाली नाड़ियों में रूकावट उत्पन्न होने लगती है। जिससे रक्त आंशिक रूप से या बिल्कुल भी नहीं पहुँच पाता और दुष्परिणाम स्वरूप हम अनेक प्रकार के हृदय रोग से पीड़ित हो जाते है। हृदय रोग प्राण घातक है अतः हृदय रोग के लक्षण एवं करणीय तत्त्वों को जानकर उनका यौगिक प्रबन्धन करना ही हृदय रोग की चिकित्सा में सहायक सिद्ध होगा।

हृदय हमारे शरीर का वह महत्त्वपूर्ण अंग हैं, जिसके कार्य न करने से हमारा जीवित रहना असम्भव हैं अर्थात् हृदय गति का रूकना, निःसन्देह मृत्यु को प्राप्त होना हैं।

हृय् हरणे, दद् दाने, इण् गतौ इन तीन धातुओं से हृदय शब्द की व्युत्पत्ति हुई हैं।

हृदय शब्द का अर्थ हैं–सम्पूर्ण शरीर से अशुद्ध रक्त का आहरण करना अर्थात् लेना तथा सम्पूर्ण शरीर को शुद्ध रक्त प्रदान करना हैं। इस प्रकार हृदय स्वतः ही अनैच्छिक रूप से निरन्तर संकोच–प्रसार करता रहता हैं, जिससे रक्त परिसंचरण सुचारू रूप से होता हैं। अतः हृदय रक्त परिसंचरण तन्त्र का प्रमुख एवं विशिष्ट अंग हैं।

रचना की दृष्टि से हृदय मांसपेशी निर्मित एक अति संवेदनशील अंग हैं, जिसके बाहर दो हृदयावरण होते हैं, जो संकोच–प्रसार में सहायता प्रदान करते हैं तथा बाह्य व आन्तरिक आघात से हृदय की रक्षा एवं सुरक्षा भी करते हैं। हृदय के अन्दर भी एक आभ्यान्तर स्तर होता हैं, जिसके द्वारा हृदय चार कोष्ठों/कक्षों/शाखाओं में बँटा होता हैं।[1]

हृदय रक्त का संचार सम्पूर्ण शरीर में करता हैं, जिससे हमारी कोशिकाओं को आवश्यक ऑक्सीजन एवं पोषक तत्त्वों की प्राप्ति होती हैं। इसके अतिरिक्त हृदय शरीर के आन्तरिक तापमान का सन्तुलन, हार्मोन्स विभाजन एवं हानिकारक मैटाबॉलिक पदार्थों का निष्कासन भी करता हैं[पप] एवं फेफड़ों एवं यकृत को निष्क्रिय पदार्थों को लेने में सहयोग भी करता हैं ताकि रक्त शुद्ध हो जायें। जब यह प्रक्रिया हमारे शारीरिक, मानसिक दोषों एवं विकृत जीवन शैली इत्यादि के कारण बाधित हो जाती हैं तो शरीरस्थ अंगों– हृदय, फेफड़ों, किडनी, मस्तिष्क इत्यादि को रक्त के साथ ऑक्सीजन एवं अन्य आवश्यक पोषक पदार्थ नहीं मिल पाते हैं तब ये महत्वपूर्ण अंग क्षतिग्रस्त हो जाते हैं। अतः हृदय में रक्त प्रक्रिया की रूकावट के कारण हृदय रोग उत्पन्न होते हैं। इसे ही हम आमतौर पर हॉर्ट अटैक या साधारण प्रचलित भाषा में दिल का दौरा भी कहते हैं।

आज पूरे विश्व में लाखों लोग कार्डियोवैस्कुलर डिजीज जैसे– हृदय, वाहिका तन्त्र, रक्तनलिकाओं के रोग इत्यादि से विकृत हो रहे हैं। हृदय विकार को **"21 वीं शताब्दी की महामारी"** भी कहा जाता हैं, क्योंकि विकसित देशों में यह रोग पहले नम्बर पर हैं तथा विकासशील देशों में यह रोग भीषण रूप ले रहा हैं।[पपप]

शोध अध्ययनों से ज्ञात हुआ हैं कि हमारे देश भारत में भी हृदय रोग के कारण से 1000 में से 272 लोगों की मौत हो जाती हैं। यह आँकड़े अगले 26 सालों में दो गुणा हो सकते हैं। इसी कारण हृदय रोग की पूर्ण जानकारी होनी चाहिये ताकि समय रहते इस समस्या से बच सकें।

1.0 हृदय रोग के प्रकार

1.1 एथेरोस्कलेरोसिस (।जीमतवेबसमतवेपे) धमनी काठिन्य–

इसे धमनियों का संकुचित होना कहते हैं। इसमें हृदय से सम्बन्धित धमनियों की आन्तरिक दीवारों पर चर्बीयुक्त पदार्थ की प्लाक (पट्टीका) या तह बनने लगती हैं, जिसके परिणाम स्वरूप धमनियों की दीवार मोटी हो जाती हैं तथा रक्त प्रवाह में अवरोध उत्पन्न होता हैं और रक्त प्रवाह का मार्ग अधिक संकरा हो जाता हैं, जिसके कारण उच्च रक्तचाप उत्पन्न होने लगता हैं तथा आवश्यक रक्त एवं ऑक्सीजन की पूर्ति नहीं हो पाती हैं। अतः हृदय की दीवारों पर जमा प्लैक/प्लाक रक्त प्रवाह के साथ मिलने से रक्त के थक्कों के गठन में योगदान दे सकता हैं, जिससे धमनियों में रक्त प्रवाह भी रूक सकता हैं तथा हृदय को इस प्रकार आंशिक रूप से रक्त मिलने से कोशिकाओं तक ऑक्सीजन नहीं पहुँच पाती, जिसके कारण कोशिकाएँ मरने लगती हैं तथा रक्त आपूर्ति में कमी या बन्द होने से दिल का दौरा पड़ता हैं तथ परिणाम रूप में सम्भवतः मृत्यु भी हो सकती हैं। इस रोग की अवस्था में प्रायः रोगी के सीने तथा बाहों में दर्द के साथ पसीना आने लगता हैं। यह व्याधि युवा, वृद्ध एवं बच्चों में भी हो जाती हैं।

1.2 डिजनरेटिव हॉर्ट डिजीज अपक्षयी हृदय–विकार–

इस प्रकार के हृदय रोग में रक्त नलिकाएं जीर्ण हो जाती हैं तथा सड़ने–गलने लगती हैं। यह विकार प्रायः वृद्धावस्था/अधेड़ उम्र के व्यक्तियों में होता हैं। विकृत जीवन शैली से इस उम्र में हृदय की मांसपेशियाँ कमजोर हो जाती हैं तथा रक्त वाहिनियों का अपघटन होने लगते हैं, जिससे वे रक्त प्रवाह करने में शक्तिहीन हो जाती हैं[पअ] अर्थात् परिणम स्वरूप दिल खराब हो जाता हैं।

1.3 एंजाइना/कॉरोनरी थ्रोम्बोसिस/कोरोनरी हार्ट डिजीज–

इसे इस्केमिक ड़िजीज भी कहते हैं। इसमें हृदय के दायीं से बायीं तरफ अर्थात् हृदय के पास भारीपन या दर्द की अनुभूति होती हैं, जो बायें हाथ एवं गर्दन के बायीं ओर के हिस्से को भी प्रभावित करती हैं तथा दर्द के साथ–साथ पसीना आना, दम घुटना तथा ठीक से सांस न ले पाना, घबराहट, चिंता इत्यादि समस्याएँ उत्पन्न होती हैं,[अ] क्योंकि इसका सम्बन्ध कोरोनरी शाखाओं (धमनियों) से हैं। हृदय की धमनियों में अचानक रूकावट से हृदय को मिलने वाले रक्त की आंशिक या पूर्ण रूप से कमी होने से दिल का दौरा पड़ता हैं।[अप]

कोरोनरी धमनी रोग हृदय रोगों में एक आम बात हैं तथा यह 'हृदय रोग' हृदय के रक्त के बहाव को रोककर हृदय विफलता एवं हार्ट अटैक (दिल का दौरा), स्ट्रॉक इत्यादि का भी कारण बन सकता हैं। इसे इस्केमिक हार्ट डिजीज भी कहा जाता हैं। इस्केमिया से तात्पर्य ऑक्सीजन की कमी से हैं। अतः ब्लॉकेज के कारण ऑक्सीजन की कमी से धमनी हृदय रोग उत्पन्न होते हैं।[अपप]

2.0 आयुर्वेद के अनुसार, महर्षि चरक ने चरक संहिता में वात–पित्त–कफ दोषों के आधार पर पृथक–पृथक एवं त्रिदोष युक्त हृदय रोग निम्न प्रकार बतलाये हैं–

2.1 वातज हृदय रोग–

वात विकृति (वायु विकार) से होने वाले हृदय रोग में खिंचाव, चुभने जैसी पीडा, मथने, काटने, चटकने तथा फाड़ने के समान वेदना होती हैं क्योंकि प्रकुपित वायु से हृदय के कोष्ठों के भीतरी स्तरों में वायु के कारण रुखापन और तनाव के कारण हृदय में खरोश पड़ जाते हैं या हृदय फट जाता हैं, जिसके कारण तत्काल मृत्यु हो जाती हैं क्योंकि हृदय प्राणहर, मर्म एवं चेतना का स्थान हैं।[अपपप] इसीलिए वात विकार के आक्रान्त से हृत्कम्प (हृदय में कँप–कँपी) होती हैं तथा न सहन करने योग्य कष्ट होता हैं, जो हृदय स्तम्भ होने (जड़ता, हृदय की गति का सहसा नष्ट होना) अर्थात् मृत्यु का भी कारण बन सकता हैं।[पग]

2.2 पित्तज हृदय रोग–

अत्यधिक पित्त प्रकुपित होने से हृदय में पित्त का प्रकोप हो जाने से पित्तज हृदय रोग हो जाता हैं, जिसके कारण हृदय में दाह/पीड़ा, थकावट, गले से धुआँ सा निकलना, मूर्छा, या स्वेद आना और मुख का बार–बार सूखना इत्यादि लक्षण दिखाई देते हैं।[ग]

2.3 कफज हृदय रोग–

कफ विकृति से उत्पन्न हुए हृदय रोग में रोगी को सोये हुए तथा गीला कपड़ा ओढ़ाये हुए के समान तन्द्रा, अरूचि एवं पत्थरों के भार से लदे हुए के समान अनुभूति होती हैं।[गप]

2.4 त्रिदोषज हृदय रोग

वात, पित्त, कफ जन्य हृदय रोगो के एक साथ होना, त्रिदोषज हृदय रोग कहलाता है। अर्थात् इस हृदय रोग में पृथक–पृथक वात, पित्त, कफ, हृदय रोगों के सभी लक्षण प्राप्त होते हैं, इसीलिये त्रिदोषज हृदय रोग कहते हैं।[गपप]

2.5 कृमिज हृदय रोग

पथ्य एवं मिताहार का पालन न करने वाले (मूर्ख) व्यक्तियों के द्वारा आहार सम्बन्धी नियम पालन न करने से अर्थात् तिल, दूध, गुड़ आदि पदार्थों का सेवन करने से हृदय के किसी भाग में ग्रन्थि (गाँठ) उत्पन्न हो जाती है तथा रस धातु से उसमें क्लेद (गीलापन) होने के बाद उसमें कृमि (कीड़े) पैदा हो जाते हैं। ये कृमि धीरे–धीरे हृदय को खाना प्रारम्भ कर देते हैं।[गपपप] जिसके कारण हृदय में सुइयाँ चुभने जैसी पीड़ा या किसी शस्त्र से काटने की–सी पीड़ा उत्पन्न होती है तथा हृदय में खुजली तथा असह्य पीड़ा होती हैं।[गपअ] हृदय रोग उत्पन्न करने वाले ऐसे कृमियों को 'हृदयचर' कहते हैं; क्योंकि ये घूम–घूम कर हृदय प्रदेश को खा जाने वाले हैं।[गअ]

इस प्रकार अध्ययन करने से यह ज्ञात हुआ है कि हृदय रोग के मुख्य कारण मानसिक दोष – रज, तम एवं शारीरिक दोष – त्रिदोष असन्तुलन, धातु दोष तथा तनाव व अन्य कारण जैसे – वातावरण, कोलेस्ट्रोल वृद्धि इत्यादि है।

3.0 हृदय रोग के लक्षण

विभिन्न प्रकार के हृदय रोग से पीड़ित रोगियों में सामान्यतः निम्न लक्षण दिखाई देते हैं–

- घबराहट होना एवं निराशा।
- थकान होना, सरदर्द होना एवं चिड़चिड़ापन होना।[गअप]
- धड़कन का तीव्र होना एवं श्वास (सांस) फूलना अर्थात् सांस लेने में कठिनाई।
- छाती में दर्द अर्थात् हृदय में पीड़ा होना तथा पसीना आना।
- पूरे शरीर में कम्पन्न होता है तथा कभी–कभी चक्कर आते हैं और अचानक गिर भी जाते हैं।
- शारीरिक कमजोरी अनुभव होना तथा मानसिक एवं भावनात्मक सन्तुलन एवं मनोकायिक सन्तुलन भी बिगड़ जाता है।

- उच्च रक्त चाप होना तथा उसे चलने, सीढ़ियाँ चढ़ने, व्यायाम करने आदि में कठिनाई होती है एवं शीघ्र श्वास फूल जाती है तथा घबराहट उत्पन्न हो जाती है।
- छाती में दर्द होता है तथा कुछ घटनाओं में छाती में अत्याधिक जलन महसूस होती है।
- हृदय रोगियों के टखनों में सूजन भी आ जाती है, जो रात्रि सोने के बाद व प्रातः उठने के बाद प्रायः कम हो जाती है।[गअपप]
- मोह, त्रास, ताप वृद्धि, ज्वर होना, हृदय में पीड़ा, शून्यता, कण्ठ नली में कफ जमना, शरीर पीला पड़ना, कास, तन्द्रा इत्यादि लक्षण वातज, पित्तज, कफज हृदय रोग में परिलक्षित होते हैं।[गअपपप]
- अचानक अधिक पसीना आना, धडकन का अहसास, छाती में भारीपन, सांस फूलना, घुटन ";नविबंजपवदद्ध जी–मिचलाना या उल्टी होना, सिर का चकराना या मूर्छित होना, पेट में जलन ;ठनतदपदह "मदेंजपवदद्ध एवं हाथ–पैरों का ठण्डा होना और यदि किसी को उठते–बैठते समय अक्सर चक्कर आयें लेकिन थोडी देर में ही सामान्य हो जाते हो तो इसे हृदय रोग की पहली चेतावनी समझ लेनी चाहिए।[गपग]

4.0 कारण–

4.1 तनाव–

अत्यधिक प्रतिस्पर्धात्मक तनाव, भय, मोह के कारण, मान–सम्मान में क्षति के कारण, अचानक अत्यधिक शोक या चिंता (जिस की कल्पना भी न हो), असफलता के कारण उत्पन्न मानसिक तनाव से हृदय रोग/आघात हो जाता है। इसीलिए ऐसी सूचनाओं को सहज अवस्था में होने पर ही बताया जाता है ताकि अचानक हृदय को किसी भी प्रकार का धक्का न पहुँचे।[गग]

4.2 विकृत जीवनशैली–

अनावश्यक भाग दौड़ में फँसे रहना, जिससे दिनचर्या अनियमित एवं असयंमित हो जाती है और भोजन, व्यायाम, विश्राम के उपयुक्त समय का नाश होकर या तो वह ये कार्य असमय अत्यधिक करते हैं या फिर बिल्कुल ही नहीं कर पाते हैं। आजकल (गलत आदतों को पालने वाले) लापरवाह लोग जानबूझकर ऐसा करने में अपनी बुद्धिमत्ता बड़ाई समझते हैं कि– "ब्तमसमेदमे पे जीम`पहद व`िहतमंजदमे"

4.3 मनोकायिक कारण–

परिग्रह की प्रवृत्ति, भौतिक सुखों की अत्यधिक इच्छाओं के कारण धन, ऐश्वर्य, सुख–सुविधाओं की प्राप्ति हेतु मानसिक एवं शारीरिक क्षमता से अधिक मेहनत एवं शीघ्र अत्यधिक संग्रह एवं उसके नष्ट या खोजने की चिंता से मनोकायिक रूप से रोग ग्रस्त हो जाते हैं; जो अचानक हृदय रोग (हृदय आघात) का भी कारण बन जाता है।

4.4 आहार–

भोजन का हृदय रोग में विशेष योगदान है। विषम, अपथ्य आहार, असंतुलित एवं गरिष्ठ आहार जैसे– मांसाहार, अत्यधिक मिर्च मसालेदार, अत्यधिक वसायुक्त आहार, अत्याधिक नमक इत्यादि हृदय रोग बढ़ाते हैं।[गगप]

4.5 मादक पदार्थों का सेवन–

धूम्रपान, एल्कोहल, तम्बाकू, सिगरेट, चाय, कॉफी इत्यादि नशीले पदार्थों के सेवन से हृदय रोग हो रहे हैं।

4.6 पर्यावरण प्रदूषण–

प्रदूषित वातावरण का हृदय पर बुरा प्रभाव पड़ता है, क्योंकि अशुद्ध हवा, पानी के कारण सांस लेने वाली वायु एवं रक्त में अशुद्धि बढ़ जाती है। अतः ऐसे प्रदूषित पर्यावरण में रहने वाले लोगों को हृदय रोग होने की सम्भावना बढ़ जाती है।

4.7 उच्च रक्तचाप–

मानसिक, मनोकायिक कारणों, आहारीय घटकों, जैसे– अधिक नमक सेवन (सोडियम की मात्रा वृद्धि) से उच्च रक्त चाप होने से भी हृदय–रोग होता है।[गगपप]

- रक्त में अम्ल तत्त्व की अत्यधिक वृद्धि भी रक्त को दूषित कर हृदय रोग का कारण बनती है।

4.8 औषधियों का अत्यधिक सेवन–

मनोकायिक तन्त्र विकृति कमजोरी से अनेक रोग उत्पन्न होते हैं, जिसके कारण बार–बार रोगी औषधियों का अत्यधिक सेवन करता है, जिससे हृदय क्षतिग्रस्त होने की सम्भावना रहती है।[गगपपप]

4.9 त्रिदोष असन्तुलन–

त्रिदोष – वात, पित्त, कफ के असन्तुलन से वातज, पित्तज, कफज हृदय रोग होते हैं।

4.10 महर्षि चरक के अनुसार–

परिश्रम न करना, अत्यधिक परिश्रम करना, अत्यधिक तीक्ष्ण भोजन, शक्ति से अधिक दौड़ना इत्यादि शारीरिक कारण है तथा भय, चिन्ता, त्रास इत्यादि मानसिक कारण है। इसके अतिरिक्त अत्यधिक वमन, विरेचन हृदय में चोट लगना, मल संचय, नशीले पदार्थों का सेवन इत्यादि से हृदय रोग उत्पन्न होता है।[गगपअ]

- रक्त में कोलेस्ट्रोल ट्राइग्लिसराईड की वृद्धि होना।

4.11 अन्य व्याधियाँ जैसे–

- मधुमेह, दमा, उच्च रक्तचाप, मोटापा, गठिया इत्यादि होना।
- रक्त में अम्ल तत्त्व वृद्धि होना।
- फेफडे, गुर्दे व त्वचा के विकृत होने से रक्त शुद्ध न होना।
- योगाभ्यास (व्यायाम इत्यादि श्रम) न करना।[गगअ]

4.12 आनुवांशिक कारण–

- यह एक ही परिवार में पीढ़ी दर पीढ़ी होते देखा गया है।
- अपूर्ण निद्रा, अतिसम्भोग, गलत आहार–विहार होना।[गगअप]
- अधारणीय वेग– निद्रा. पेशाब, छींक, अपान वायु, मल, खाँसी इत्यादि।

इस प्रकार हम देखते है कि हृदय रोग विकृत जीवन शैली से उत्पन्न मनोकायिक कारणों का दुष्परिणाम हैं। मानसिक व शारीरिक तनाव हृदय रोग का प्रमुख कारण हैं। योग चिकित्सा के माध्यम से हृदय रोग की उपचारीय प्रक्रिया के चरण निम्न प्रकार हैं–

5.0 चरण 1 आचरण नियमावली

हृदय रोग सम्बन्धी आचरण नियमावली निम्न प्रकार हैं–

- नकारात्मक भावनाओं जैसे– भय, क्रोध, अहंकार, मोह, लोभ, ईर्ष्या व द्वेष इत्यादि के कारण होने वाले मानसिक व शारीरिक तनाव या मनोकायिक तनाव को दूर करने हेतु योग सूत्र में वर्णित अष्टांग योग के प्रथम व द्वितीय अंग क्रमशः यम (अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह) तथा नियम (शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्रणिधान) का मन, वचन, कर्म से पालन करना चाहिए, क्योंकि इनके पालन से नकारात्मक भावनाओं पर नियन्त्रण प्राप्त होता हैं तथा सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास होता हैं, जो हमारे हृदय के लिए अति महत्त्वपूर्ण हैं।
- अहंकारी, कठोर, असंयमी हृदय की प्रसन्नता व निर्मलता हेतु हृदय को कुण्ठा, हीनभाव या प्रतिशोध की भावना आदि के प्रतिकार हेतु हिंसादि के प्रतिपक्ष अहिंसा आदि का ही चिन्तन व पालन करना चाहिए तथा चित्त में सकारात्मक व्यवहारिक दृष्टिकोण भावना चतुष्ट्य – मैत्री, करुणा, मुदिता व उपेक्षा के माध्यम से स्थापित करें। मित्रता– सुखी लोगों से मैत्रीभाव रखें, करुणा – दुःखी लोगों से दया भाव रखें, मुदिता – पुण्यशाली लोगों से प्रसन्नता का भाव रखें तथा उपेक्षा– दुष्ट/पापात्मा पुरुषों से उपेक्षा भाव रखें। ऐसा करने से भी हृदय को बोझ, आघात, दुःख नहीं लगेगा तथा हृदय चित्त की प्रसन्नता के कारण सदैव स्वस्थ बना रहेगा।
- हृदय रोगानुसार समय पर उपयुक्त आहार, निद्रा का सेवन करें।
- हृदय रोग की अवस्थानुसार ही नियमित योगाभ्यास एवं विश्राम योग चिकित्सक/ प्रशिक्षक के निर्देशानुसार करें।
- हृदय को हर प्रकार के तनावों से बचाना हैं, अतः पारिवारिक, सामाजिक तथा व्यवसायिक उत्तरदायित्व से अपने आप को मुक्त करें।
- मान–अपमान, यश–अपयश, जय–पराजय इत्यादि अवस्थाओं में अपने आप को समस्थिति में बनाये रखने का प्रयत्न रूपी अभ्यास करें, ताकि हृदय पर अचानक अति सुख या दुःख होने का आघात न हो। अतः समस्त कर्म एवं कर्मफलों से उत्पन्न सुख, दुःख ईश्वर को समर्पित कर दें।
- अत्याधिक परिश्रम या व्यायाम न करें।
- भोजन सम्बन्धी मिताहार व पथ्य–अपथ्य का पालन करें एवं आहार ग्रहण नियमावली का भी पालन करें।
- अत्याधिक विश्राम भी हानिकारक हैं। अतः समय पर आहार, निद्रा (विश्राम) एवं व्यायाम/योगाभ्यास करना ही हृदय रोगी के लिए स्वास्थ्यदायक हैं।

- अत्याधिक नमक युक्त आहार एवं अत्यधिक मीठे आहार की मात्रा कम ही रखें तथा आहार के तुरन्त बाद पानी न पीयें।
- अत्याधिक तेज दौड़ना, सीढ़ियाँ अधिक चढ़ना इत्यादि से बचें।
- मोटापा, मधुमेह व दमा इत्यादि से बचें या समय पर इनका निदान करें।
- अत्यधिक सहवास से बचें।
- अधारणीय वेग जैसे– श्रमजन्य श्वास रोकने, अश्रु रोकने, अधोवात (अपान वायु), मल–मूत्र न रोकें।[गगअपप]
- पेय पदार्थों का सेवन चन्द्र स्वर में करें, जिससे शरीर के आयतन में वृद्धि होकर हृदय रोग की वृद्धि को रोका जा सके। ऐसा करने से उच्च रक्तचाप नहीं बढ़ेगा।

6.0 चरण 2 षट्कर्मीय चिकित्सा

'हृदय रोग' मनोकायिक तनावों– त्रिदोषज एवं कृमि तथा रक्तवाहिनियों की अशुद्धि का दुष्परिणाम हैं। अतः हृदय रोग में षट्कर्म चिकित्सा द्वारा कारणीय तत्त्वों जैसे– विषाक्त तत्त्व, त्रिदोष असन्तुलन, मलों के संचय द्वारा उत्पन्न विघ्न को दूर करना हैं। अतः हृदय रोग सम्बन्धी षट्कर्म चिकित्सा निम्न प्रकार हैं–

- कफ दोष निवृत्ति हेतु– सर्वप्रथम जल नेति, सूत्र नेति, कपाल भाति, दन्त मूल धौति, जिह्वा मूल धौति का अभ्यास 1 माह तक करें। इसके पश्चात् ही वमन एवं वस्त्र धौति का अर्द्ध अभ्यास हृदय रोग की सामान्य अवस्था होने पर योग प्रशिक्षक/चिकित्सक के निर्देशन में करें।
- उच्च रक्त चाप, हृदय के पास भारीपन या घबराहट वाले रोगी वमन एवं वस्त्र धौति का अभ्यास न करें।
- वात दोष निवृत्ति हेतु– जल वस्ति (एनिमा) एवं मूलशोधन करें।
  नोटः अर्धएनिमा हृदय रोगियों के लिए सरल हैं, जो योग चिकित्सक के निर्देशानुसार ही लें।

7.0 चरण 3 आसनीय चिकित्सा

हृदय रोग में आसन चिकित्सा महत्वपूर्ण हैं, लेकिन आसनों का अत्यधिक कठिन अभ्यास एवं अत्यधिक मात्रा हृदय को प्रभावित कर सकती हैं, अतः योग प्रशिक्षक के निर्देशन में आसनों के अभ्यास को निम्न तीन वर्गों में करें– (प) सूक्ष्म व्यायाम, (पप) सरल एवं अर्ध स्थिति के आसन, (पपप) पूर्ण स्थिति के आसन।

7.1 सूक्ष्म व्यायाम

इनका अभ्यास श्वसन क्रिया को सुचारू करता हैं तथा जोडों में गति प्रदान कर उन्हें लचीला एवं मजबूत बनाकर आसन करने योग्य सामर्थ्य प्रदान करता हैं तथा हृदय को प्रभावित करने वाले श्वसन एवं रक्त संचार को नियमित करने में सहायता करता हैं। जैसे– गर्दन के सूक्ष्म व्यायाम – गर्दन को उठाना, झुकाना, घुमाना। कन्धें के सूक्ष्म व्यायाम – कन्धें उठाना, घुमाना, कन्धें से हाथों को कान के पास सीधे उठाना व नीचे लाना तथा कन्धें से हाथों को घुमना।

बैठकर पैरों को मोड़ना–फैलाना, पैरों को घुटनों से मोड़कर दायें–बायें लुढ़काना। एक–एक पैर से साईकलिंग करना। टखनों से पंजों को तानना–खींचना व घुमाना।

नोटः – हृदय रोगी रोग की अवस्थानुसार 15–30 दिन तक सभी सूक्ष्म व्यायाम क्रियाएँ सामर्थ्य के अनुसार बैठकर ही करें।

7.2 सरल एवं अर्ध स्थिति के आसन

जब सूक्ष्म व्यायाम से शारीरिक व मानसिक शक्ति का विकास अनुभव हो जाए, तब द्वितीय श्रेणी के निम्न अर्ध स्थिति के आसन धीरे–धीरे करें– दण्डासन, वज्रासन, सुखासन, तितली आसन, मार्जारि, ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन, त्रिकोणासन, अर्धभुजंगासन, एकपाद उत्तानासन, शवासन, मकरासन, अर्धहलासन, शशांकासन, अर्धमत्स्यासन गोमुखासन, अर्धशलभासन, अर्धधनुरासन. वक्रासन, अर्धउष्ट्रासन।

7.3 पूर्ण स्थिति के आसन

अर्द्ध स्थिति के आसनों का एक–दो माह अच्छा अभ्यास होने पर अर्ध स्थिति वाले आसनों की ही पूर्ण स्थिति में जाने का अभ्यास भी धीरे–धीरे बढ़ायें।

नोटः– प्रत्येक अभ्यास के बाद एवं थकान होने पर तुरन्त श्वासन, मकरासन या बालासन इत्यादि में विश्राम करें।

8.0 चरण 4 प्राणायामीय चिकित्सा

हृदयरोग में श्वसन तन्त्र एवं रक्तसंचार प्रभावित होता हैं, अतः हृदय रोग सम्बन्धी प्राणायाम चिकित्सा, त्रिदोष सन्तुलन, श्वसन क्रिया सुचारू एवं रक्त प्रवाह नियमित करने हेतु प्राणायाम चिकित्सा निम्न प्रकार हैं और ये प्राणायाम अभ्यास योग प्रशिक्षक के निर्देशन में ही करें–

स्वर संतुलन एवं श्वसन तन्त्र को मजबूत बनाने हेतु– अनुलोम–विलोम, दीर्घश्वसन क्रिया करें।

नोट–

- हृदय रोगी यह क्रिया दीवार के सहारे बैठकर या लेटकर भी कर सकते हैं। लेकिन यह अभ्यास करते समय कमर, गर्दन व सिर सीधी रखें।
- वात विकृति एवं कृमि दोष दूर करने हेतु – सूर्यभेदन, भस्त्रिका करें (भस्त्रिका का अभ्यास धीमी गति से करें)।
- कफ विकृति दूर करने हेतु दृ उज्जायी करें।
- शारीरिक व मानसिक शांति हेतु दृ भ्रामरी करें।
- पित्त विकृति की शांति हेतु – सीत्कारी व शीतली प्राणायाम करें।
- स्वर संचालन एवं परिवर्तन हेतु – दीर्घ श्वसन क्रिया, अनुलोम–विलोम करें।

नोट–

- हृदय रोगी किसी भी प्राणायाम प्रक्रिया में कुम्भक का प्रयोग न करें।
- अभ्यास की आवृत्ति सर्वप्रथम बार (प्रथम चक्र में) 10–20 तक रखें फिर दूसरे चक्र में 20–30 बार तथा तीसरे चक्र में 30–40 बार कर सकते हैं।
- यह अभ्यास अपने सामर्थ्य के अनुसार घटाया या बढ़ाया जा सकता हैं। अतः प्रथम दिन कम करें फिर धीरे–धीरे अभ्यास को बढ़ायें।
- जब भी थकान हो, घबराहट हो, भारीपन लगे, तो अभ्यास बन्द करें तथा विश्राम करें।

9.0 चरण 5 मुद्रा एवं बन्ध चिकित्सा

हृदय रोग की रोग–चिकित्सा हेतु बन्धों का प्रयोग वर्जित हैं। हस्त मुद्राएँ प्रयोग में ला सकते हैं।

10.0 चरण 6 ध्यान एवं शिथिलीकरण चिकित्सा

हृदय रोग में मनोकायिक विश्रान्ति हेतु ध्यान एवं शिथिलीकरण अभ्यास अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हैं, अतः हृदयरोग सम्बन्धी अभ्यास निम्न प्रकार हैं–

शवासन में या फिर दीवार के सहारे बैठकर योग निद्रा का अभ्यास करें। यह अभ्यास सुबह–शाम दो समय 20–30 मिनट तक करें।

सुखासन या दण्डासन में बैठकर (दीवार का सहारा भी ले सकते, लेकिन कमर, गर्दन व सिर सीधा रखें) इष्ट देव, श्वास–प्रश्वास या किसी मन्त्र पर ध्यान का अभ्यास कुछ दिन 20–30 मिनट तक अवश्य करें तथा फिर यह समय 40–60 मिनट तक ले जाया जा सकता हैं।

11.0 चरण 7 आहारीय चिकित्सा

हृदय रोग में आहारीय नियमावली का प्रमुख सहयोग अपेक्षित हैं, चूँकि आहारीय तत्त्वों पर ही रक्त की गुणवत्ता एवं शरीरस्थ त्रिदोष सन्तुलन अवस्था एवं मन की दशा निर्भर करती हैं। आहार–चिकित्सा का प्रभाव मनोकायिक रूप से होता हैं। अतः हृदय रोग सम्बन्धी आहार नियमावली का पालन अत्यन्त आवश्यक हैं, जो निम्न प्रकार हैं–

- अत्याधिक वसायुक्त आहारीय पदार्थ जैसे– घी, मावा (खोया) व इनसे बने खाद्य पदार्थ भी न लें।
- अत्याधिक नमक का सेवन कम करें, विशेषतः सलाद पर अलग से नमक डालकर न लें तथा सेंधा नमक प्रयोग में लायें।

- मेदायुक्त आहार, डिब्बा बन्द आहार एवं तले–भुने मसालें युक्त आहार तथा चीनी का भी त्याग कर दें।
- आहार में अंकुरित, फल, सलाद एवं हरी सब्जियों का सेवन करें।
- वात वर्द्धक एवं कफ वर्द्धक आहार का त्याग कर दें।
- भोजन करते समय मिताहार का पालन करें तथा सूर्यस्वर में भोजन ग्रहण करें।
- भोजन के तुरन्त बाद पानी न पीयें। भोजन के एक घण्टा बाद सामान्य या गुनगुना पानी ही लें।
- भोजन के उपरान्त बायीं करवट लेटकर 15–20 मिनट विश्राम करें, इस समय सोना नहीं हैं।

12.0 अपथ्य आहार

नवीन चावल, मेदा युक्त आहार, उडद दाल, सिंघाडा, कटहल, बैंगन, शकरकन्द, डिब्बा बन्द खाद्य पदार्थ, नमक, घी, ठण्ड़ा पानी, शराब, मांसाहार, बार–बार इस्तेमाल किया तेल एवं तले भुने पदार्थ– फास्ट फूड एवं शराब, कोलड्रिंक्स, चाय, कॉफी, धूम्रपान इत्यादि तथा अत्यधिक नमक वर्जित है। घी, दूध तथा दूध से बने पदार्थ, मक्खन, कोलेस्ट्रोल युक्त पदार्थ, खटाई, कटु, अम्ल, नमकीन एवं सेचूरेटिड फैट इत्यादि का सेवन न करें।

13.0 पथ्य आहार

जैतून तेल, अनसेचूरेटिड फैट, फल, स्लाद, मोटा अन्न, चूरी युक्त आटा इत्यादि लें। दलिया, पोहा, उपमा, पुराना चावल, गेहूँ, जौ, ओट्स, दालें– सोयाबीन, मटर, मसूर, अरहर एवं मूँगदाल तथा सब्जियाँ व फल– लौकी, तोरई, परवल, करेला, कद्दू, टिण्डा, आलू, टमाटर, नींबू, ब्रोकली, पालक तथा पपीता, काला अंगूर, अनार, सेब, नारंगी, केला, अमरूद, नाशपाती, चेरी, स्ट्राबेरी, अखरोट इत्यादि। दाल चीनी, जीरा, हरा धनिया, इलायची, लहसुन, गाजर, पत्ता गोभी, बीन्स, लहसुन व सब्जियों का सूप, दूध (बिना मलाई का) इत्यादि।

इस प्रकार योग चिकित्सा के द्वारा हृदय रोगियों के दुःखों का निवारण किया जाना सम्भव है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. डॉ॰ विनय कुमार, योग विज्ञान, पृष्ठ 117
2. डॉ॰ विमल छाजेड, 'हृदय रोगियों के लिए 201 आहार टिप्स, पृष्ठ 29, 30
3. डॉ॰ फूलगेंदा सिन्हा, योग द्वारा रोगों की चिकित्सा, पृष्ठ 161
4. डॉ॰ फूलगेंदा सिन्हा, योग द्वारा रोगों की चिकित्सा, पृष्ठ 162
5. डॉ॰ विमल छाजेड़, हृदय रोगियों के लिए 201 आहार टिप्स, पृष्ठ 35
6. डॉ॰ फूलगेंदा सिन्हा, योग द्वारा रोगों की चिकित्सा, पृष्ठ 62
7. डॉ॰ विमल छाजेड़, हृदय रोगियों के लिए 201 आहार टिप्स, पृष्ठ 32
8. डॉ॰ ब्रह्मानन्द त्रिपाठी, चरक संहिता, पृष्ठ 339
9. चरक संहिता, सूत्र स्थान – 17/31
10. डॉ॰ ब्रह्मानन्द त्रिपाठी, चरक संहिता, पृष्ठ 340
11. चरक संहिता सूत्र स्थान – 17/35
12. चरक संहिता, सूत्रस्थान – 17/36
13. चरक संहिता, सूत्रस्थान – 17/37, 38
14. चरक संहिता, सूत्रस्थान – 17/39, 40
15. चरक संहिता, विमान स्थान – 7/12
16. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, योग निद्रा, पृष्ठ 225
17. डॉ॰ प्रीति, रक्तचाप, पृष्ठ 29
18. आरोग्य अंक, पृष्ठ 120
19- डॉ॰ ब्रज भूषण गोयल, प्राकृतिक स्वास्थ्य एवं योग, पृष्ठ 314
20. डॉ॰ प्रीति; हॉर्ट अटैक, पृष्ठ 24
21. स्वामी प्रखर प्रज्ञानन्द स्वामी, प्राणचिकित्सा, पृष्ठ 97
22. डॉ॰ प्रीति, हॉर्ट अटैक, पृष्ठ 22–25
23. डॉ॰ सत्यपाल ग्रोवर, योग और भोजन द्वारा रोगों का ईलाज, पृष्ठ 108
24. डॉ॰ सत्यपाल ग्रोवर, योग और भोजन द्वारा रोगों का ईलाज, पृष्ठ 108
25. आरोग्य अंक, पृष्ठ 119 एवं चरक संहिता, चिकित्सा स्थान – 26/76
26. डॉ॰ सत्यपाल ग्रोवर, योग और भोजन द्वारा रोगों का ईलाज, पृष्ठ 108
27. अष्टांगहृदयम् – 4/2,3,14,16,19