

# योग र प्राकृतिक चिकित्सा

दामोदर न्यौपाने

deardnsharma@gmail.com

## लेख सार

उपनिषद्मा भनिएको छ— शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् अर्थात् पहिले शरीरको रक्षा गर्नु, त्यसपछि धर्मको साधना गर्नु। धर्म आर्जन गर्ने माध्यम शरीर हो। मानव जीवनमा शरीरको अपरीहार्यतालाई आत्मसात् गर्दै पतञ्जलि योगदर्शनका आठ अङ्गहरूको महत्त्व र तिनको दैनिक जीवनमा प्रयोगका बारेमा यस लेखमा वर्णन गरिएको छ। प्राकृतिक चिकित्साका विभिन्न आयामहरू विशेष गरेर दश आधारभूत सिद्धान्तहरूका बारे चर्चा गरिएको छ। योग दर्शनले मानव जीवनको उच्चतम उपलब्धि आत्मसाक्षात्कारको प्रयोगात्मक पक्षको बारेमा विश्लेषण गर्ने प्रयत्न गरिएको छ भने प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञानको सन्दर्भमा औषधि मुक्त उपचार पद्धतिको बारेमा चर्चा गर्ने प्रयास गरिएको छ। योगाभ्यासले मानिसको शारीरिक तथा मानसिक अवस्थालाई मजबुत बनाई प्राकृतिक चिकित्साको प्रभावलाई समेत बढाउँछ।

## शब्दकुञ्जी

अष्टाङ्गयोग, पतञ्जलियोगसूत्र, प्राकृतिक चिकित्सा, योगदर्शन

## विषय प्रवेश

योग पाँच हजार वर्ष पुरानो पूर्वीय सभ्यताको कला र विज्ञान हो, जसले मानव जीवनका शारीरिक,

मानसिक, भावनात्मक, र आध्यात्मिक पक्षहरूलाई सम्बोधन गर्दछ। योग शब्दको अर्थ मिलाउनु हो। यसका विभिन्न शैलीहरू छन्, जसलाई वेद, उपनिषद, तथा श्रीमद्भगवद्गीताजस्ता प्रचीन ग्रन्थहरूमा व्याख्या गरिएको छ। योगका लागि पतञ्जलि योगदर्शन, हठयोग प्रदीपिका, घेरण्डसंहिता, शिवसंहिता आदि प्रसिद्ध ग्रन्थहरू हुन्।

प्राकृतिक चिकित्सा, १८९५ मा जोन स्किलले प्रयोग गरेका थिए। प्राकृतिक चिकित्सा औषधि मुक्त उपचार पद्धति हो, जुन शरीरको आफ्नै जीवनीशक्ति र आन्तरिक प्रक्रियाहरूमा आधारित छ। बेनेडिक्ट लस्टलाई अमेरिकामा यसको पिता मानिन्छ। यसका मुख्य सिद्धान्तहरूमा पञ्चमहाभूत, कारकतत्त्व, र प्राण शक्तिछन्। साथै जलचिकित्सा, मालिस, माटो, र उपवासचिकित्सा यसका उपचार विधिहरू हुन्। यो लेखमा योग र प्राकृतिक चिकित्साको मूल अवधारणा र उनीहरूको मानव जीवनमा भूमिकालाई उजागर गर्न खोजिएको छ। यसले योग र प्राकृतिक चिकित्साका विभिन्न अभ्यास र उपचार विधिहरूको महत्त्वलाई बुझाउँछ।

हाल धेरै मानिसहरू योगमा रुचि राख्छन्। तर यसका आधारभूत सिद्धान्तहरूको पालना गर्न चुकिरहेका छन्। योगको शारीरिक लाभ मात्र होइन, यसको आध्यात्मिक र सामाजिक योगदान पनि महत्त्वपूर्ण छ।

प्राकृतिक चिकित्साले स्वास्थ्य र समाजमा सकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ, तर यसको सही अभ्यास गर्न योग्य प्रशिक्षक र विज्ञको मार्गदर्शन आवश्यक छ । यो लेखले योग र प्राकृतिक चिकित्साको वास्तविक जानकारी प्रदान गर्दछ र यसको अभ्यासद्वारा स्वास्थ्य जीवनयापनका लागि अभिप्रेरित गर्दछ ।

## अध्ययन विधि

यस लेखमा प्रयोग गरिएको अध्ययन विधि विश्लेषणात्मक र वर्णनात्मक हो । योगका आयामहरूमा उपलब्ध सन्दर्भ सामग्रीहरूका साथै आफ्नै अनुभवहरू समेट्दै योग र प्राकृतिक चिकित्साका विभिन्न आयामहरूको गहन अध्ययन गरेर तिनको व्यावहारिक प्रयोग र प्रभावहरूको विश्लेषण गरिएको सन्दर्भका लागि विभिन्न विद्वानहरूद्वारा पूर्वप्रकाशित लेख रचनाहरूको सार समावेश गरिएको ।

## योगदर्शन

महर्षि पतञ्जलिका अनुसार चित्तको वृत्तिलाई वास्तविक निरोध गर्नु नै योग हो । *अथ योगानुशासनम्* ।१। योग अनुशासनबाट सुरु हुन्छ, *योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः* ।२। हाम्रो अस्थिर मनलाई स्थिर बनाउनु नै योग हो (गोयन्दका, २०८०, पृष्ठ.११) । हाम्रो मनमा अनेक प्रकारका राम्रा नराम्रा वृत्ति उत्पत्ति र लय भइरहेको हुन्छ । योगले मानिसभित्र रहेका भावहरूको अनुगमन गरेर सकारात्मक विचार हुँदै निर्विचारको अवस्थामा पुग्न सहयोग गर्दछ । योगले अज्ञानताबाट ज्ञानतर्फ, जडबाट चेतनातर्फ, निर्बलताबाट सबलता, जीवनबाट ब्रह्म, प्रत्यक्षबाट परोक्ष र सीमितबाट असीमिततर्फको यात्रामा अग्रसर गराउँछ । संक्षेपमा भन्नुपर्दा आफ्नो इच्छाशक्तिलाई परमात्माको इच्छाशक्तिमा संयोग गराउँछ ।

गुरुदेव स्वामी चन्द्रेशका अनुसार मानिसलाई सबै किसिमका दुःखबाट जोगाउने विद्यालाई नै योग

भनिन्छ । प्रत्येक मनुष्यले धैर्यशील भएर प्रत्येक दिन योगको अभ्यास गरिरहनुपर्छ । हिन्दुहरूको सर्वश्रेष्ठ ग्रन्थ गीता हो । यो ग्रन्थ विश्ववन्दित भएको छ र यसलाई योगशास्त्र पनि भनिन्छ । मानवजीवनमा योगभन्दा महत्वपूर्ण विषय अरु कुनै छैन । किनकि केवल योगविद्याको मद्दतले नै मानिसले उसको मानसिक कष्ट, तनाव र भयबाट उद्धार पाउन सक्छ । प्राण र हृदयको कष्ट हटाउनका लागि करुणामय ईश्वरले मनुष्यका लागि योगविद्याको सृजना गर्नुभएको छ । हजारौं वर्ष अघि महर्षि कपिलले भन्नुभएको छ— *हेय, हेयहेतु, हान र हानोपाय* यी चार महान सत्य हुन् । हेय भनेको मनुष्यमा उत्पन्न हुने आधिभौतिक, आधिदैविक र आध्यात्मिक तीन किसिमका दुःख हुन् । हेयहेतु अर्थात् ती दुःख उत्पन्न हुने कारण छ । हान भनेको त्यो दुःख निवारण गर्न मिल्छ । हानोपाय भनेको दुःख निवारण गर्ने उपाय छ, त्यो उपाय योगविद्या हो । योग विद्या शारीरिक, मानसिक र आचरणको अनुशासनबाट प्राप्त गर्न सम्भव हुन्छ (चन्द्रेश, २०७४, पृष्ठ.५) ।

नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठानको प्रज्ञा नेपाली बृहत् शब्दकोशमा योगलाई एकआपसमा मिल्नु वा एक हुनुलाई इङ्गित गरेको छ भने प्रकृतिक साधन, कसरत, व्यायाम अदिबाट गरिने उपचार वा विधिलाई प्राकृतिक चिकित्सा भनिएको छ (प्रतिष्ठान, २०७९, पृ. १२९६ र १६३२) ।

## पतञ्जलि योगदर्शन र योगका आठ अङ्गहरू

योगदर्शन साङ्ख्यदर्शनको सक्रिय रूप हो । कपिलमुनिले साङ्ख्यदर्शनको रचना गर्नुभएको हो । योग एक गहिरो अभ्यास र जीवनशैलीको रूपमा विकसित भएको पाइन्छ । पतञ्जलि योगदर्शनले मानिसको शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक स्वास्थ्यका साथै सामाजिक व्यवहारहरूलाई समग्र रूपमा जोडेको छ । पतञ्जलि योगदर्शनका आठ अङ्गहरूलाई अष्टाङ्ग योग भनिन्छ ती अङ्गहरूको संक्षिप्त चर्चा तल गरिन्छ—

## यम (सामाजिक नियमहरू)

अष्टाङ्ग योगको पहिलो अङ्गको रूपमा यमलाई लिइन्छ। यममा पाँचओटा नियम छन्। मानिस समाजमा बसेर कार्य गर्नु पर्ने प्राणी हो। समाजसँगको व्यवहार राम्रो हुन सकेन भने योगमा प्रगति हुन सक्दैन।

१. **अहिंसा**- अहिंसा अर्थात् मन वचन र कर्मले हिंसा नगर्ने व्यवहारले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछ; जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ। पतञ्जलियोगदर्शन, साधनपाद सूत्र ३५मा भनिएको छ- **अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः**। ३५। अहिंसाको व्यवहार अपनाएको साधकको सान्निध्यमा हिंस्रक जीवजन्तुहरूले पनि उसको हिंसावृत्तित्याग गर्दछ (गोयन्दका, २०८०, पृष्ठ.३२)।

२. **सत्य**- सत्य बोल्ने व्यवहारले मानसिक शान्ति र सामाजिक सम्बन्धमा सुधार ल्याउँछ। सत्य त्यो कुरा हो जसको कहिल्यै हार हुँदैन। पतञ्जलियोग दर्शन, साधनपाद सूत्र ३६ अनुसार **सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम्** सत्य आचरणमा दृढ प्रतिष्ठित व्यक्तित्वले गर्न खोजेको कर्म फलप्रद हुन्छ (गोयन्दका, २०८०, पृष्ठ.३२)।

३. **अस्तेय (चोरी नगर्ने)**- अस्तेयले व्यक्तिलाई सामाजिक रूपमा जिम्मेवार बनाउँछ र सामाजिक स्वास्थ्यमा सुधार गर्दछ। पतञ्जलि योगदर्शन, साधनपाद सूत्र ३७ अनुसार **अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वर-त्तोपस्थानम्** चोरी नगर्ने नीतिमा स्थित भएपछि आफूले इच्छा गरेका सबै भौतिक तत्त्वहरू प्राप्त हुन्छन् (गोयन्दका, २०८०, पृष्ठ.३३)।

४. **ब्रह्मचर्य (इन्द्रिय नियन्त्रण)**- ब्रह्मचर्यले ऊर्जालाई संरक्षण गर्दछ र शारीरिक शक्तिलाई बढाउँछ। (पतञ्जलियोग दर्शन, साधनपाद सूत्र ३८ अनुसार **ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः** व्यक्ति ब्रह्मचर्यमा दृढप्रतिष्ठित हुँदा मानसिक जोस, जाँगर, शक्ति

र उत्साह निरन्तर प्राप्त भइरहन्छ (गोयन्दका, २०८०, पृष्ठ.३३)।

५. **अपरिग्रह (सङ्ग्रह नगर्ने)**- लोभ नगर्ने अभ्यासले मानसिक स्वास्थ्यलाई सुधार गर्दछ र जीवनमा सन्तोष ल्याउँछ। पतञ्जलियोग दर्शन, साधनपाद सूत्र ३९ अनुसार **अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथंतासंबोधः** अपरिग्रहको पूर्ण स्थितिमा जन्मान्तरका स्मृतिहरू ज्ञात हुन थाल्छ (गोयन्दका, २०८०, पृष्ठ.३३ र ३४)।

## नियम (व्यक्तिगत अनुशासनहरू)

अष्टाङ्ग योगको दोस्रो अङ्गको रूपमा नियमलाई लिइन्छ। नियमका पनि पाँचओटा अनुशासनहरू रहेका छन्। योगको मार्गमा अगाडी बढ्न र शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यको लागि पाँचओटा नियम अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छन्-

१. **शौच (पवित्रता)**- शौचले शरीर र मनलाई सफा राख्न मद्दत गर्दछ, जसले रोगको जोखिमलाई कम गर्दछ। **शौचात्स्वाङ्गुगुप्सा परैरसंसर्गः** (पतञ्जलियोगसूत्र, साधनपादसूत्र ४०) राम्ररी भित्री र बाहिरी शौच (सफाइको) अभ्यास गर्दा आफ्नो शरीरका अङ्गमा वैराग्य र अरूसँग शारीरिक सम्पर्क गर्ने प्रवृत्ति घटेर जान्छ (गोयन्दका, २०८०, पृष्ठ.३४)। **सत्त्वशुद्धिसौ-मनस्यैकाग्र्येन्द्रियजायतमदर्शनयोग्यत्वानिच** (पतञ्जलियोगदर्शन, साधनपाद सूत्र ४१) बुद्धिको शुद्धता, मनको सौम्यता र एकाग्रता, इन्द्रियहरूलाई जित्ने सामर्थ्य र आत्मदर्शन गर्ने योग्यता पनि निरन्तर पवित्रताको अभ्यासबाट प्राप्त हुन्छ (गोयन्दका, २०८०, पृ. ३४- ३५)।

२. **सन्तोष (सन्तुष्टि)**- सन्तोषले मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार र तनावलाई कम गर्दछ। **संतोषादनुत्त-मसुखलाभः** (पतञ्जलियोगसूत्र, साधनपाद सूत्र ४२)। जब मानिस लोभरहित भएर उपलब्ध कुरामा सन्तुष्ट हुन्छ; तब सन्तोषबाट उसलाई अतुलनीय

सुख प्राप्त हुन्छ (गोयन्दका, २०८०, पृष्ठ.३६) ।

३. **तप (तपस्या)**- तपले आत्मअनुशासन र इच्छाशक्ति बढाउँछ, जसले शारीरिक र मानसिक चुनौतीसँग जुध्ने क्षमता बढाउँछ । **कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षया-त्तपसः** (पतञ्जलि योगदर्शन, साधनपाद सूत्र ४३) तपस्याद्वारा सबै किसिमको अशुद्धि हटेपछि शरीर र इन्द्रियहरूमा साधकको नियन्त्रण हुन थाल्छ र इन्द्रियहरूको सिद्धि प्राप्त हुँदा अतिन्द्रियको आनन्द प्राप्त हुन थाल्छ (गोयन्दका, २०८०, पृष्ठ.३७) ।

४. **स्वाध्याय (आत्मअध्ययन)**- स्वाध्यायले आत्मज्ञान बढाउँछ र आध्यात्मिक स्वास्थ्यलाई सुधार गर्दछ । **स्वाध्यायादिष्टदेवतासंप्रयोगः** (पतञ्जलि योगदर्शन, साधनपाद सूत्र ४४) । स्वाध्यायबाट इष्ट देवीदेवता अर्थात् आफूलाई मनपर्ने देवीदेवतासँग साक्षात्कार हुन्छ (गोयन्दका, २०८०, पृष्ठ.३७ र ३८) ।

५. **ईश्वर प्रणिधान (ईश्वरमा समर्पण)**- ईश्वर प्रणिधानले आध्यात्मिक शान्ति र समर्पणको भावना बढाउँछ । **समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात्** (पतञ्जलि योगदर्शन, साधनपाद सूत्र ४५) कुनै परिणामको चाहना नगरी ईश्वरप्रति विशेष भक्ति गरी राम्रा वा नराम्रा सबै प्रकारका कर्महरू भगवानमा समर्पण गर्नाले चाँडै समाधि प्राप्त हुन्छ (गोयन्दका, २०८०, पृ.३८) ।

## आसन (यौगिक मुद्राहरू)

योगको साधनामा आसनले शरीर तथा मनको सम्बन्ध बलियो बनाएर योगाभ्यास गर्नेलाई ध्यान र समाधिका लागि तयार पार्दछ । आसन विभिन्न अवस्थामा शरीरलाई राखेर शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य सुधार गर्ने उपाय हो । यसले शरीरका मांसपेशीहरू बलियो बनाउने, रक्त संचार सुधार तथा अन्तर्निहित उर्जालाई सन्तुलित गर्दछ ।

पतञ्जलि योगदर्शन साधनपादको सूत्र ४६ मा भनिएको छ- **स्थिरसुखमासनम्** अर्थात् आसन अथवा यौगिक मुद्रा स्थिर र सुखी होस् (गोयन्दका, २०८०,

पृष्ठ.३९) । यस सूत्रले आसनका दुई मुख्य गुणहरूलाई उजागर गर्दछ- स्थिरता र सुख । आसनले शरीरलाई बलियो र लचिलो बनाउनुका साथै मनलाई एकाग्र र शान्त बनाउछ । आसनको अभ्यासले शारीरिक लाभसँगै आत्मजागरूकता, आत्मनियन्त्रण, र आत्मसमर्पणको भावना पनि विकास गर्दछ र योगाभ्यासीलाई आफ्नो शरीर र मनको साथ गहिरो सम्बन्ध बनाउन मद्दत गर्दछ ।

## प्राणायाम (श्वासप्रश्वासमा नियन्त्रण)

अष्टाङ्ग योगको चौथो अङ्ग प्राणायाम हो, जसलाई श्वासप्रश्वासको नियन्त्रणको रूपमा परिभाषित गरिन्छ । प्राणायामको अभ्यासले प्राण अर्थात् जीवन शक्तिको सञ्चार र सन्तुलनलाई सुधार्न मद्दत गर्दछ । यो अभ्यासले शरीर र मनको स्थिरता र स्वास्थ्यलाई बढावा दिन्छ ।

पतञ्जलि योगदर्शन साधनपाद सूत्र ४९ अनुसार **तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोगतिविच्छेदः प्राणायामः** अर्थात् आसन स्थिर भएपछि श्वासभिन्न लिने र श्वास बाहिर छोड्ने स्वाभाविक गतिलाई विच्छिन्न गर्नुलाई प्राणायाम भनिन्छ । श्वासप्रश्वासको गति रोक्नुलाई प्राणायाम भनिन्छ (चन्द्रेश, २०७४, पृष्ठ.१३८) । प्राणायामको अभ्यासले श्वासप्रश्वासको गतिलाई नियन्त्रण, प्राणको सञ्चार र सन्तुलनलाई सुधार्ने कार्य गर्दछ । यसले शरीर र मनको स्थिरता र स्वास्थ्यलाई बढावा दिन्छ ।

## प्रत्याहार (इन्द्रिय नियन्त्रण)

प्रत्याहार वा इन्द्रिय नियन्त्रण अष्टाङ्ग योगको पाँचौँ अङ्ग हो । प्रत्याहारको अभ्यासले व्यक्तिलाई बाहिरी आकर्षणबाट आफूलाई पर राख्ने र चित्तलाई ईश्वर स्मरणमा लगाउने हरसम्भव प्रयास गर्न सिकाउँछ । पतञ्जलि योगदर्शनको साधनपादसूत्र ५४ र ५५ अनुसार प्रत्याहार भौतिक वस्तुको आकर्षणबाट इन्द्रियलाई रोक्ने प्रक्रिया हो । **स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्वरूपानु-**

**कार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहार** अर्थात् मनले केके विषय सोच खोज्छ ती विषयहरूबाट छुटाइदियो भने चित्तले आफ्नै स्वरूप पाएको जस्तो शान्त हुन्छ । त्यस बेला इन्द्रियहरूले स्थिरता प्राप्त गरेका कारणले प्रत्याहार हुन्छ । सूत्र ५५ मा भनिएको छ- *ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् ।* यसरी सधैं प्रत्याहारको अभ्यास गरेमा इन्द्रियहरू राम्ररी वशमा हुन जान्छन् (चन्द्रेश, २०७४, पृष्ठ.१४१) ।

**आसनेन रुजं हन्ति प्राणायामेन पातकम्  
विकारं मानसं योगी प्रत्याहारेण मुञ्चति ॥**

योगासनले शारीरिक रोग निको हुन्छ, प्राणायामले पाप नाश हुन्छ र प्रत्याहारले मानसिक रोग निको हुन्छ (योगचूडामण्युपनिषद्, २०२४, श्लोक १०९) । प्रत्याहारले इन्द्रियहरूलाई बाहिरी विषयवस्तुहरूबाट विमुख गराएर आत्मनिरीक्षण र आध्यात्मिक चेतनातर्फ उन्मुख गराउँछ ।

### धारणा (एकाग्रता)

अष्टाङ्ग योगको छैटौँ अङ्ग धारणा हो, जुन एकाग्रताको अवस्था हो । पतञ्जलि योगदर्शनको विभूति पाद सूत्र १ मा धारणालाई *देशबन्धश्चित्तस्य धारणा* भनिएको छ । चित्तलाई कुनै एउटा उच्चकोटीको विषयमा बाँधिराख्नु अथवा अचल स्थिर गराउलाई धारणा भनिन्छ । यो अवस्थामा, इन्द्रियहरू नियन्त्रणमा आइसकेपछि मनलाई नाभिचक्र वा हृदयचक्र एक ठाउँमा केन्द्रित गरिन्छ (चन्द्रेश, २०७४, पृष्ठ.१४३ र १४४) ।

साधकले आफ्नो सुविधाअनुसार आफ्नो ध्यान कुनै विशेष अङ्ग अथवा बाहिरी वस्तुमा केन्द्रित गर्ने प्रयास गर्नुपर्छ । यो प्रक्रियामा साधकले आफ्नो एकाग्रता त्यो लक्षित बिन्दुमा राख्नुपर्दछ; जुन आज्ञा चक्र, हृदय, नाक वा शरीरको कुनै पनि चक्र हुन सक्छ । साधक बिस्तारै अन्तर्मुखी बन्दै गएपछि बाह्य आधार त्यागेर आफ्नो साधनालाई आफैँभित्र केन्द्रित गर्नुपर्दछ ।

### ध्यान (एकाग्र स्थिति)

अष्टाङ्ग योगको सातौँ अङ्ग ध्यान हो । ध्यानलाई पतञ्जलि योगदर्शन विभूतिपाद सूत्र २ मा *तत्र प्रत्ययेकतानता ध्यानम्* भनिएको छ । यसको अर्थ हो, नित्य धारणा गरेको विषयमा चित्तवृत्तिले एकत्वको अनुभव गर्न थाल्दा ध्यान सुरु हुन्छ (चन्द्रेश, २०७४, पृष्ठ.१४६) । यसमा चित्तको एकाग्रता र ध्येय वस्तुमा चित्तको स्थिरता महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

यम, नियम योगका प्रारम्भिक चरण हुन्, जसले व्यक्तिको बाह्य व्यवहार र आत्मशोधनलाई नियन्त्रण गर्दछ । यमनियमका आधारहरू ध्यानको अभ्यासमा सहायक हुन्छन् । यिनले योगीलाई आत्मसमर्पण र उच्चतम ज्ञानको दिशामा मार्गदर्शन गर्दछन् । ध्यानमा साधक आफ्नो चित्तलाई एकै विषयमा केन्द्रित गर्दछ । जसले गर्दा योगीलाई आत्मा र ब्रह्माण्डको बीचमा एकता स्थापित गर्न मद्दत गर्दछ ।

### समाधि (आत्मसाक्षात्कार)

अष्टाङ्ग योगको आठौँ अङ्ग समाधि हो, जुन आत्मसाक्षात्कारको अवस्था हो । यो अवस्थामा योगीले आफ्नो चेतनालाई पूर्ण रूपमा एकाग्र गराएर आत्मा र परमात्माको एकत्व अनुभव गर्छन् । यो अवस्थामा पुग्नको लागि पहिलाका सात चरणका अभ्यासमा पूर्णता हासिल गर्नुपर्छ । समाधिमा पुग्दा योगीको मन र आत्मा एकाग्र भएर बाह्य जगत्सँगको सम्पर्क टुट्छ र आफ्नो आत्मामा पूर्ण रूपमा लीन हुन सक्छ ।

पतञ्जलियोगदर्शन विभूतिपादको सूत्र ३ र ४ मा समाधिसँगै संयमको व्याख्या गरिएको छ- *तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः* ।३। यस सूत्रमा पतञ्जलिले बताएअनुसार जुन समयमा ध्यान परिपक्व अवस्थामा पुग्छ; त्यस समयमा ध्यान गरिएको विषयवस्तुको आकार आकृतिविलिन भएर एउटा शून्यताको अनुभूति हुन थाल्दछ । यस्तो अवस्थालाई

समाधि भनिन्छ। **त्रयमेकत्र संयमः**।४। यस सूत्रमा एउटै आध्यात्मिक विषयमा चित्त लगाइ धारणा सुरु गरेर ध्यान लाग्नु र समाधि अवस्था पनि अनुभव हुनुलाइ संयम भनिन्छ अर्थात् धारणा र ध्यान मात्रै भएर पनि भएन समाधि अवस्थासम्म पुगेपछि व्यक्तिले उचित संयम प्राप्त गर्छ (चन्द्रेश, २०७४, पृष्ठ.१४६ देखि १४८)।

## प्राकृतिक चिकित्सा

प्राकृतिक चिकित्सा औषधिको प्रयोग विना प्राकृतिक तरिकाले जीवनयापन गर्ने अभ्यास हो । यसले समाजसँग सहकार्य गर्दै जीवन स्वस्थ बनाउने कला उजागर गर्दछ ।

प्राकृतिक चिकित्साको प्रयोग १८९५ मा जोन स्क्ललले गरेका थिए । यो औषधि मुक्त उपचारको प्रणाली हो, जुन शरीरको आफ्नै जीवनीशक्ति र प्रक्रियाहरूमा भर पर्छ। बेनेडिक्टलस्टलाई अमेरिकामा यसको पिता मानिन्छ। यसको मुख्य सिद्धान्त भनेको नै रोगको मूल कारण र उपचार एउटै हो, जुन शरीरबाट विजातीय तत्वहरू हटाउने कार्यसँग सम्बन्धित छ । शरीरमा विजातिय द्रव्यहरू हुँदा रोग हुन्छ, त्यसलाई हटाउन विविध प्रयोग गरिन्छ। पञ्चमहाभूत, कारकतत्त्व, र प्राणशक्ति सिद्धान्त यसका मुख्य अवधारणाहरू हुन् भने जल चिकित्सा, मालिस, माटो, र उपवास आदि यसका प्रमुख उपचार विधिहरू हुन् । **जायन्ते विविधा रोग प्रायसो मल सञ्चयात्** अर्थात् शरीरभित्र मलको सञ्चय हुनाले अपच या अजिर्णद्वारा विभिन्न प्रकारका

रोग उत्पन्न हुन्छन् । मल सञ्चय र ज्वरादी रोगहरूमा रोगीलाई औषधी नदिएर प्रकृतिको सङ्केतअनुसार उपवास आदि प्राकृतिक उपचारद्वारा वा पानी वा माटोको प्रयोगद्वारा शरीरभित्र अवस्थित दूषित मल (जो रोगको कारण हुन्छ) बाहिर निकाली दिनु नै प्राकृतिक चिकित्साको मूल कार्य हो । त्यसपछि ज्वरादी रोग आफैँ ठीक हुन्छ (गिरी, २०७४, पृष्ठ.१४) । यसरी हेर्दा प्राकृतिक चिकित्साको शरीरलाई निर्मल बनाउनु नै प्रमुख हो ।

प्राकृतिक चिकित्सा एउटा यस्तो अनौठो प्रणाली हो, जसमा जीवनको शारीरिक, मानसिक, नैतिक र आध्यात्मिक विषयलाई रचनात्मक सिद्धान्तहरूसँग जोडेर व्यक्तिमा सद्भाव निर्माण हुन्छ। यसमा स्वास्थ्यलाई प्रोत्साहन, रोग निवारण र उपचारका साथसाथै फेरि बलियो बनाउने अपार सम्भावना निर्वहण गरेको हुन्छ। ब्रिटिश नेचुरोपेथिक एसोसिएशनको घोषणापत्रका अनुसार प्राकृतिक चिकित्सा उपचारको एउटा यस्तो प्रणाली हो जसले शरीरभित्रको महत्त्वपूर्ण उपचारात्मक शक्तिको अस्तित्वलाई मान्यता दिन्छ । अतः यसले मानव प्रणालीद्वारा रोगहरूको कारण निर्मूल गर्नका लागि अर्थात् रोग ठीक गर्नका लागि मानव शरीरबाट अवान्छित र अनुपयुक्त चीज र विषाक्त पदार्थहरूलाई बाहिर निकालेर मानव प्रणालीको सुचारुपनमा सहायता गर्दछ (विकासपीडिया, २०२४) ।

योग र प्राकृतिक चिकित्साको हालको अवस्था विभिन्न विशेषताअनुसार तल प्रस्तुत गरिएको छ ।

विशेषता	हालको अभ्यास	योगदर्शन र प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान
उद्देश्य	स्वास्थ्य (फिटनेस) र सुखको खोजी	चित्तवृत्ति निरोधः र समाधी (आत्म साक्षात्कार)
अभ्यासको प्रकार	योगासन, प्राणायाम, ध्यान	यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी
वैज्ञानिक आधार	आयुर्वेद र स्थानीय ज्ञान	पतञ्जलियोग सूत्र, आयुर्वेदिक सिद्धान्तहरू र प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान
सामाजिक प्रभाव	सामुदायिक स्वास्थ्य र जनचेतना	आध्यात्मिक विकास र सामाजिक सद्भाव (आत्मनो मोक्षार्थं जगद्धिताय च) आत्माको मोक्ष र जगत्को कल्याणको लागि

प्राकृतिक चिकित्सा एक प्राचीन उपचार प्रणाली हो, जसले शरीर, मन, र आत्माको समग्र स्वास्थ्यलाई सम्बोधन गर्दछ। यसका मूलभूत सिद्धान्तहरू निम्न छन्।

## जीवनीय शक्ति

प्राकृतिक चिकित्सा र योगिक विज्ञानमा जीवनीय शक्ति या प्राणलाई महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। यो शक्ति शरीरको उर्जा हो, जसले शरीरका सबै कोषमा चेतना र सक्रियता ल्याउँछ। यसको सन्तुलन र सञ्चारले शरीर र मनको एकता निर्धारण गर्छ। प्राणायाम र ध्यानजस्ता यौगिक अभ्यासहरूले जीवनय शक्तिको सञ्चार र सन्तुलन सुधार गर्न मद्दत गर्दछ। यसको सही प्रयोगले शरीरको आत्मउपचार शक्तिलाई बढावा दिन्छ; जसले रोग प्रतिरोधी क्षमता बढाएर शारीरिक र मानसिक रोगहरूको उपचारमा सहयोग पुऱ्याउँछ।

मनव शरीरमा एक प्राकृतिक प्रवृत्ति रहेको हुन्छ, जसलाई होमियोस्टेसिस (जीवनीय शक्ति) भनिन्छ; जसले हानिकारक प्रभावहरूबाट रक्षा गर्दछ। यसले जीवनी शक्ति प्रदान गर्छ र रोगका कारणहरू हटाउँद। यो शक्तिले शरीरको पुनर्निर्माण गर्दै अस्वभाविक तत्त्वहरूलाई निकाल्ने प्रयास गरिरहेको हुन्छ (पण्डित, २००३, पृष्ठ-२२ देखि ४७)।

आयुर्वेदिक चिकित्सामा पनि जीवनीय शक्तिको सन्तुलनलाई विभिन्न औषधि, आहार र जीवनशैलीमा परिवर्तनमार्फत सन्तुलित राख्ने प्रयास गरिन्छ।

## पञ्चमहाभूत

प्राकृतिक चिकित्सा र आयुर्वेदिक दर्शनमा पञ्चमहाभूतको सिद्धान्त अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ। हाम्रो शरीर र सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड पाँच मूलभूत तत्त्वहरू पृथ्वी आदिबाट बनेको हो। यी पाँच तत्त्वहरूले जीवनका विभिन्न कुराहरूलाई प्रतिबिम्बित गर्दछन् र यसको सन्तुलनले

हाम्रो शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य निर्धारण गर्दछ।

**पृथ्वीतत्त्व-** शरीरको स्थिरता र संरचनाको प्रतिनिधित्व गर्दछ। हाम्रो शारीरिक दृढता, हाडहरू, र मांसपेशीहरूलाई बलियो बनाउँदछ।

**जलतत्त्व-** शरीरको तरलता र सञ्चालनको प्रतिनिधित्व गर्दछ। पाचन, शरीरको तापमान नियन्त्रण, र तरल पदार्थहरूको सन्तुलनलाई नियन्त्रण गर्दछ।

**अग्नि तत्त्व-** शरीरको उर्जा र पाचनशक्तिको प्रतिनिधित्व गर्छ। खानाको पाचन, उर्जाको परिवर्तन, र शरीरको तापमानलाई नियन्त्रण गर्दछ।

**वायुतत्त्व-** गति र प्रेरणाको प्रतिनिधित्व गर्छ। श्वास-प्रश्वास, नाडीको गति र शरीरको गतिलाई नियन्त्रण गर्दछ।

**आकाशतत्त्व-** खाली स्थान र सम्भावनाको प्रतिनिधित्व गर्छ। शरीरको विस्तार, विचार, र चेतनाको स्थानलाई सम्बोधन गर्दछ।

पञ्चमहाभूतको सन्तुलनले शरीर र मनको स्वास्थ्य निर्धारण गर्दछ। यी तत्त्वहरूको असन्तुलनले विभिन्न रोगहरूको उत्पत्ति हुन सक्छ। त्यसैले प्राकृतिक चिकित्सामा यी तत्त्वहरूको सन्तुलनका लागि साधना गर्ने उपचार विधिहरू अपनाइन्छ। आहार, जीवनशैली, योग, ध्यान, र अन्य प्राकृतिक उपचारका अभ्यासले व्यक्तिलाई शरीर र मनको स्वास्थ्य बुझ्न र सुधारमा सहयोग गर्दछ।

## स्वास्थ्य र रोगको सङ्केत बुझ्नु

स्वास्थ्य र रोगको सङ्केत बुझ्नु प्राकृतिक चिकित्सा तथा आयुर्वेदिक दर्शनका मूलभूत अवधारणा हुन्। स्वास्थ्य केवल रोगको अनुपस्थिति मात्र होइन, शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, र आध्यात्मिकताको समग्र अवस्था भनेर बुझिन्छ। यस अवधारणामा स्वास्थ्य एक सक्रिय अवस्था हो, जहाँ व्यक्ति आफ्नो पूर्ण

क्षमतामा जीवन जिउन सक्छ (विकासपीडिया, २०२४, अप्रिल १२)।

व्यक्तिमा शरीरको उचित कार्य, रोग प्रतिरोधी क्षमता र उचित शारीरिक तन्दुरुस्ती (फिटनेस) समावेश हुँदा शरीर स्वस्थ हुन्छ। यसरी शारीरिक स्वस्थता हुँदा मानसिक स्थिरता, भावनात्मक सन्तुलन र सकारात्मक मानसिकता पुष्ट हुन्छ। यसरी मानसिक र भावनात्मक स्वस्थता भएको व्यक्तिको सामाजिक सम्बन्धहरू, समुदायसँगको सहकार्य र सामाजिक सम्बन्धहरूको सञ्जाल (नेटवर्क) सुदृढ हुन्छ। यसरी आधारभूत कुराहरूमा निर्मल भएको व्यक्तिले आफ्नो आध्यात्मिक विश्वास र मूल्यहरूमा सन्तुलन र सामञ्जस्य हासिल गरेर आध्यात्मिक स्वस्थता प्राप्त गर्न सक्छ।

रोग भनेको व्यक्तिमा शरीरकत उचित कार्य नहुनु, प्रतिरोधी क्षमता र उचित शारीरिक तन्दुरुस्ती आदीको सन्तुलन नहुनुको परिणाम हो। असन्तुलनले शरीरमा विभिन्न लक्षणहरू र रोगहरूको उत्पत्ति गर्न सक्छ। उदाहरणका लागि शारीरिक असन्तुलनले शारीरिक रोगहरू जस्तै सङ्क्रमण वा दीर्घकालीन रोग उत्पन्न गर्न सक्छ, मानसिक असन्तुलनले चिन्ता वा बेचैनी जस्ता मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू उत्पन्न गर्न सक्छ, सामाजिक असन्तुलनले सामाजिक बहिस्करण वा सम्बन्धमा समस्या उत्पन्न गर्न सक्छ र आध्यात्मिक असन्तुलनले जीवनको उद्देश्य र दिशामा असन्तोष उत्पन्न हुन्छ।

प्राकृतिक चिकित्सामा, रोगको उपचार यी सबै क्षेत्रमा सन्तुलन र सही सम्बन्ध स्थापित गर्ने प्रयासमा केन्द्रित हुन्छ। यसको लक्ष्य शरीरको स्वाभाविक उपचार शक्तिलाई सक्रिय गर्ने र व्यक्तिको समग्र स्वास्थ्यलाई सुधार गर्ने हो। यसमा आहार, जीवनशैली, योग, ध्यान, र प्राकृतिक उपचार विधिहरू समावेश छन्।

## प्रातिक आहार र जीवनशैली

प्राकृतिक आहार र स्वस्थ जीवनशैलीको महत्त्व आयुर्वेद र प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान दुवैमा अत्यन्त उच्च मानिन्छ। यसको आधार खाना र वानी व्यवहारमा निर्भर हुन्छ। सन्तुलित आहारले शरीरलाई आवश्यक पोषण प्रदान गर्दछ र स्वस्थ जीवनशैलीले शरीर र मनलाई सक्रिय र स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ। प्राकृतिक आहार र स्वस्थ जीवनशैलीका लागि ताजा फलफूल, सागपात, अन्न, दाल, र सम्पूर्ण खाद्य पदार्थहरू जुन प्रकृतिमा पाइन्छन्। यस्ता खाद्य पदार्थहरूले शरीरलाई आवश्यक भिटामिन, खनिज, र अन्य पोषक तत्वहरू प्रदान गर्दछन्। नियमित व्यायाम, पर्याप्त निद्रा, तनाव व्यवस्थापन, र सामाजिक सम्बन्धको सुधारले शरीर र मनलाई सन्तुलित र स्वस्थ राख्दछ (विकासपीडिया, २०२४, अप्रिल १२)।

यदि शरीरमा आवश्यक पोषण र उर्जा प्राप्त भएमा यसले रोगहरूबाट बचाउने र उपचार प्रक्रियामा सहयोग पुऱ्याउने क्षमता बढाउँछ। यसको अर्थ यो हो कि शरीरले आफैँलाई उपचार गर्ने र रोगहरूबाट बच्ने क्षमता राख्दछ त्यसैले, प्राकृतिक आहार र स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनाले शरीर र मन दुवैलाई स्वस्थ र सक्रिय राख्न मद्दत पुऱ्याउँछ।

## विषहरण

विषहरण भन्नाले शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू हटाउने प्रक्रियालाई जनाउँछ, जुन स्वास्थ्य सुधार र रोग निवारणका लागि महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। यस प्रक्रियामा शरीरका आ नै उपचार शक्तिहरूलाई सक्रिय गरी विषाक्त पदार्थहरूलाई बाहिर निकाल्ने कार्य समावेश हुन्छ। यसको उद्देश्य शरीरलाई स्वच्छ र स्वस्थ राख्नु हो।

विषहरणका विधिहरूमा शारीरिक व्यायाम, उपवास, स्वस्थ आहार, वाफ, योग, ध्यान, र हर्बल सप्लिमेन्ट्सको प्रयोग आदि समावेश छन्। यी विधि



शरीरको पाचन प्रणाली, श्वासप्रश्वास प्रणाली र छाला सफा गर्ने कार्य गर्दछ, जसले शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरूलाई हटाउन मद्दत पुऱ्याउँछ ।

आयुर्वेदमा विषहरणका लागि *पञ्चकर्म* प्रमुख हो । जसमा पाँच चरणको शुद्धिकरण प्रक्रिया समावेश हुन्छ । वमन (उल्टी गर्ने), विरेचन (मल त्याग), बस्ती (एनिमा), नस्य (नाकबाट औषधि प्रयोग), र रक्तमोक्षण (रक्त शुद्धिकरण) । यी प्रक्रियाहरूले शरीरका विभिन्न अङ्गहरूलाई शुद्ध गर्ने र शारीरिक स्वास्थ्य सुधार गर्ने कार्य गर्दछन् । विषहरणको प्रक्रियाले शरीरलाई नवीकरण गर्ने र उर्जा प्रदान गर्ने कार्य गर्दछ । यसले शरीरको आत्मउपचार शक्तिलाई बढाई विभिन्न रोगको जोखिम कम गर्दछ । यसको नियमित अभ्यासले शरीर र मन दुवै स्वस्थ र सक्रिय राख्न मद्दत पुऱ्याई दीर्घकालीन स्वास्थ्यमा योगदान पुग्दछ (योग एवं प्रकृतिक चिकित्सा, २००३, श्री.रा.श.प. पृष्ठ. २२ देखि ४७) ।

## उपचार विधि

प्राकृतिक चिकित्सामा उपचारका विभिन्न विधिहरू प्रयोग गरिन्छ, जसले शरीर र मनको समग्र स्वास्थ्यलाई सम्बोधन गर्दछ । यी उपचार विधिहरू प्राकृतिक स्रोतहरूबाट प्राप्त हुन्छन् र शरीरको स्वाभाविक उपचार प्रक्रियालाई सक्रिय राखिन्छ । जसमा औषधिहरू, योग, ध्यान, मालिश, र प्राकृतिक उपचार विधिहरू समावेश छन् । औषधिहरूमा जडीबुटीहरू, आयुर्वेदिक तेलहरू, र हर्बल सप्लिमेन्ट्स छन्, जसले शरीरका विभिन्न अङ्गहरूमा उपचारात्मक प्रभाव पार्छन् र रोग प्रतिरोधी क्षमता बढाउँछन् (विकासपीडिया, २०२४, अप्रिल १२) । योग शारीरिक र मानसिक अभ्यास हो जसले शरीर र मनको सन्तुलनलाई सुधार गर्दछ । शरीरको लचिलोपन, शक्ति, र शान्ति बढाउँछ । ध्यानले मनको एकाग्रता र शान्ति बढाउँछ; मानसिक तनाव र चिन्तालाई कम गर्दछ, र आत्मजागरूकता पनि बढाउँछ । मालिसले

शारीरिक रक्त सञ्चार सुचारु गर्दछ, मांसपेशीहरूको तनाव कम गर्दछ र शरीरको उर्जा प्रवाहलाई समेत सुधार गर्छ । प्राकृतिक उपचार विधिमा अक्युपञ्चर, नेचुरोपैथी, र होमियोपैथीजस्ता विधिहरू समावेश छन्, जसले शरीरको स्वाभाविक उपचार शक्तिलाई सक्रिय गरी विभिन्न रोगहरूको उपचारमा सहयोग पुऱ्याउँछ साथै यी उपचार विधिहरूले शरीर र मन दुवै स्वस्थ र सक्रिय राख्न मद्दत पुऱ्याउँछ ।

## सकारात्मक मानसिकता

सकारात्मक मानसिकता भन्नाले आशावादी र उत्साहपूर्ण दृष्टिकोणलाई जनाउँछ, जुन स्वास्थ्य र उपचार प्रक्रियामा धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । यस्तो मानसिकताले व्यक्तिलाई चुनौतीहरूसँग जुध्ने, चुनौतीहरूलाई अवसरको रूपमा हेर्ने र तिनीहरूबाट सिक्ने क्षमता बढाउँछ । यस्तो मानसिकता भएका व्यक्तिहरू जीवनका हरेक पललाई पूर्ण रूपमा जिउने गर्दछन् । जसले उनीहरूलाई उपचार प्रक्रियामा सकारात्मक प्रभाव पार्ने मद्दत गर्दछ (योग एवं प्रकृतिक चिकित्सा, २००३, श्री.रा.श.प. पृष्ठ. २२-४७) । यस्तो सकारात्मक मानसिकता भएको व्यक्तिले अरूसँगको सम्बन्धमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछन्, जसले सामाजिक स्वास्थ्यलाई सुधार गर्दछ । त्यस्तै तनाव व्यवस्थापनमा पनि यस्तो दृष्टिकोणले तुलो भूमिका खेल्छ, जसले तनावलाई सकारात्मक उर्जामा परिवर्तन गर्ने क्षमता राख्दछ । यसरी आशावादी र उत्साहपूर्ण दृष्टिकोणले व्यक्तिहरूलाई जीवनका विभिन्न पक्षहरूमा सकारात्मक र सफल बनाउन मद्दत गर्दछ । सकारात्मक मानसिकताको अभ्यासले व्यक्तिलाई आफ्नो स्वास्थ्य र उपचार प्रक्रियामा सक्रिय भूमिका लिन मद्दत गर्दछ । व्यक्तिलाई आफ्नो शरीर र मनको सङ्केतहरू सुन्न र त्यहीअनुसार व्यवहार गर्न सिकाउँछ । यसरी सकारात्मक मानसिकता एक शक्तिशाली उपकरण हो, जुन स्वास्थ्य र उपचारको यात्रामा सहयोगी हुन्छ ।

## शिक्षा र जागरूकता

स्वास्थ्य शिक्षा र जागरूकता एक महत्त्वपूर्ण साधन हो जसले समाजका सदस्यहरूलाई स्वास्थ्यप्रति सचेत बनाउने र स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन प्रेरित गर्छ। यसले रोगहरूको जोखिम, लक्षणहरू र उपचार विधिहरूको बारेमा ज्ञान प्रदान गर्दछ, जसले रोग निवारण र समयमै उपचारमा मद्दत पुर्याउँछ। स्वास्थ्य शिक्षाले व्यक्तिहरूलाई आफ्नो स्वास्थ्यको जिम्मेवारी लिन र स्वस्थ निर्णयहरू गर्न प्रेरित गर्छ। जागरणका कार्यक्रमहरू जस्तै विभिन्न अभियान, कार्यशालाहरू, र सामुदायिक जागरूकताका कार्यक्रमहरूले समाजमा स्वास्थ्यप्रति सचेतना बढाउने र स्वस्थ जीवनशैलीको महत्त्वलाई प्रचार गर्दछ। स्वास्थ्य सम्बन्धी सूचनाहरूले व्यक्तिलाई रोगहरूको जोखिम र लक्षणहरूको बारेमा जानकारी दिन्छ, जसले रोगको पहिचान र उपचारमा मद्दत पुर्याउँछ। स्वास्थ्यप्रति सचेतनाले व्यक्तिहरूलाई आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल गर्न र स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन प्रेरित गर्छ (विकासपीडिया, २०२४, अप्रिल १२)।

स्वास्थ्य शिक्षा र जागरूकताले समाजमा स्वस्थ जीवनशैलीको महत्त्व बुझाई व्यक्तिहरूलाई आफ्नो स्वास्थ्यको जिम्मेवारी लिन प्रेरित गर्नुको साथै समाजमा रोगहरूको जोखिम कम गर्ने र समग्र स्वास्थ्य सुधारमा योगदान पुऱ्याउँछ। यसको अभ्यास हाल हाम्रो समाजमा व्यापक देखिन्छ। प्रायः स्थानीय तहहरूले योग शिविरहरूको आयोजना गर्ने।

## एकीकृत उपचार

एकीकृत उपचारको अवधारणा शरीर, मन र आत्माको समग्रतालाई ध्यानमा राखेर उपचार गर्ने प्रक्रिया हो। यस प्रक्रियामा विभिन्न उपचार विधिहरूको समन्वय गरी व्यक्तिको समग्र स्वास्थ्यलाई सुधार गर्ने उद्देश्य राखिन्छ। यस प्रकारको उपचारले शरीरको भौतिक स्वास्थ्य मात्र होइन, मानसिक र आध्यात्मिक स्वास्थ्यलाई पनि समान रूपमा महत्त्व दिन्छ (विकीपीडिया, २०२४, अप्रिल १२)।

एकीकृत उपचारमा प्रमुख तीन घटकहरू छन्— शारीरिक, मानसिक, र आध्यात्मिक उपचार। शारीरिक उपचारमा शारीरिक व्यायाम, योगासन, र पोषणसम्बन्धी उपचारहरू समावेश छन्, जसले शरीरलाई बलियो बनाउन र रोगहरूबाट बचाउन सहयोग गर्दछ। मानसिक उपचारमा ध्यान, मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी परामर्श र तनाव व्यवस्थापनका प्रक्रियाहरू समावेश छन्, जसले मानसिक शान्ति र स्थिरता प्रदान गर्दछ। आध्यात्मिक उपचारमा आध्यात्मिक अभ्यासहरू, धार्मिक रीतिरिवाजहरू, र आत्मिक विकास सम्बन्धी गतिविधिहरू समावेश छन्, जसले व्यक्तिलाई आफ्नो आत्मसँग जोड्न र जीवनको गहिरो अर्थ बुझ्न मद्दत गर्दछ। यस पद्धतिको मुख्य उद्देश्य व्यक्तिको समग्र स्वास्थ्यलाई सुधार गर्ने र जीवनको गुणस्तर उच्च बनाउने हो। यसले व्यक्तिको शारीरिक रोगको उपचारमा मात्र होइन, मानसिक तनाव र आध्यात्मिक खोजीमा पनि सहयोग पुऱ्याउँछ। यस पद्धतिले व्यक्तिलाई आफ्नो शरीर र मनको सङ्केतहरू बुझ्ने सोहीअनुसार व्यवहार गर्न सिकाउँछ। यसरी, एकीकृत उपचार एक शक्तिशाली उपचार प्रक्रिया हो जुन समग्र स्वास्थ्य सुधारमा सहयोगी छ।

## प्रकृतिसँग एकाकार

प्रकृतिसँगको सद्भावपूर्ण सम्बन्धले हाम्रो स्वास्थ्य र सन्तुलनलाई गहिरो रूपमा प्रभावित गर्छ। प्राकृतिक वातावरणमा समय बिताउनाले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पर्दछ, जसले तनाव कम गर्ने र आत्मसन्तुष्टि बढाउँछ (विकासपीडिया, २०२४, अप्रिल १२)। प्राकृतिक वातावरणमा बिताएको समयले शरीर र मनलाई आराम दिन्छ, मानसिक तनाव कम गर्दछ, र शरीरको रक्तचाप र हृदय गतिलाई सामान्य बनाउन मद्दत गर्दछ। सूर्यको प्रकाश, ताजा हावा, र हरियालीले शरीरलाई उर्जा प्रदान गर्दछ र

भिटाडिन डीको स्तरलाई बढाउँछ। हाइकिड, गार्डेनिड र अन्य बाह्य गतिविधिहरूले शारीरिक फिटनेसलाई सुधार गर्दछ र शरीरलाई सक्रिय राख्दछ। प्रकृतिमा बिताएको समयले मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार गर्दछ, चिन्ता र अवसादलाई कम गर्दछ र प्रकृतिसँगको सामञ्जस्यले आध्यात्मिक सम्बन्ध बलियो बनाउँछ, जसले आत्मिक शान्ति र सन्तुलनलाई बढावा दिन्छ। प्रकृतिसँगको सामञ्जस्यले व्यक्तिको समग्र स्वास्थ्य र सन्तुलनलाई बढावा दिन्छ। यसले शरीर तथा मन दुवैलाई स्वस्थ र सक्रिय राख्न मद्दत पुऱ्याएर स्वास्थ्यमा दीर्घकालीन योगदान पुऱ्याउँछ।

## निष्कर्ष

विगतका दिनहरूमा भन्दा हाल समाजमा योग र प्राकृतिक चिकित्सा अपनाउने सङ्ख्यामा उल्लेख्य वृद्धि भएको पाइन्छ। तथापि यो दर्शनको आठ अङ्गमध्ये आसन, प्राणायाम र ध्यानको अभ्यास बढी देखिन्छ भने यम, नियम, प्रत्याहार, धारणा र सामधिको अभ्यास अलि न्यून पाइन्छ साथै प्रकृतिक जीवनशैलीमा पनि वृद्धि देखिन्छ। योग र प्राकृतिक चिकित्साले हाम्रा

## सन्दर्भ सामग्रीहरू

- गिरी, माया (२०७४). *प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान*. नेपाल : लक्ष्मण पुरी (NDYD)।
- नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठान (२०७९). *प्रज्ञा नेपाली बृहत् शब्दकोश*. काठमाडौं : नेपाल प्रज्ञा-प्रतिष्ठान।
- प्राकृतिक चिकित्सा (२००३), *श्री राम शर्मा पण्डीत, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा*. हरिद्वार : श्री वेदमाता गायत्री ट्रस्ट, शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार।
- योगचूडामण्युपनिषद् (2024, April 15). Retrieved from Upanishads: <https://upanishads.org.in/otherupanishads/64/109>
- विकासपीडिया. (2024, April 12). *विकासपीडिया, प्राकृतिक चिकित्सा*. Retrieved from [https://ne.vikaspedia.in/health/ayush](https://ne.vikaspedia.in: https://ne.vikaspedia.in/health/ayush).
- स्वामी, चन्द्रेश (२०७४). 'समाधिपाद, साधनपाद र विभूतिपाद'. *पतञ्जलियोगसूत्र*. काठमाडौं : बुढानीलकण्ठ आश्रम।
- हरिकृष्णदास, गोयन्दका (२०८०). 'समाधिपाद र साधनपाद', *पातञ्जलयोगदर्शन*. गोखपुर : गीताप्रेस।
- Mishra, S. (2024, April 14). 'Healthy Living' (Wellness & Prevention). Retrieved from Yoga and Naturopathy: <https://wellness.icliniq.com/articles/healthy-living-wellness-and-prevention/yoga-and-naturopathy>

पूर्वीय सभ्यताको व्यवहारिक विधा हो, जसले मानिसको शारीरिक स्वस्थताको साथसाथै मानसिक सन्तुलन र आत्म साक्षात्कारमा जोड दिन्छ। हाल समाजमा केही योगासनहरू जान्नेबित्तिकै सम्पूर्ण योगदर्शनको ज्ञाताको रूपमा अगाडि देखिने होडबाजी चलिरहेको छ। यो लेखले आम मानिसमा योग र प्राकृतिक चिकित्साको विषयमा आधारभूत जानकारी दिनुका साथै यसको अभ्यासमा प्रेरित गर्ने छ भन्ने आशा छ। योग दर्शनमा जानकार दक्ष गुरुहरूको योगदानको कदर गर्दै योग तथा प्राकृतिक चिकित्सालाई जीवनमा अपनाउनुमा सबैको कल्याण छ।

योग र प्राकृतिक चिकित्साले हाम्रो जीवनमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सक्छ भन्ने निष्कर्षमा यस लेखको माध्यमबाट पुग्न सकिन्छ। योगका आठ अङ्गले शारीरिक, मानसिक, र आध्यात्मिक स्वास्थ्य सुधारमा मद्दत गर्छन् भन्ने तथ्यलाई बलियो बनाउँदै, प्राकृतिक चिकित्साले हामीभित्रैको जीवनीशक्तिको पहिचान गरी स्वस्थ रहन सकिन्छ साथै व्यक्तिको समग्र स्वास्थ्यमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सक्छ भन्ने कुरा यस लेखको निष्कर्ष हो।