योग और कर्क रोग (कैंसर रोग) में

कैंसर से पीड़ित रोगियों में योग से आराम

कैंसर रोगियों को नियमित योगाभ्यास से होने वाले लाभ –

कई रोगियों पर किये गये कैंसर के उपचार के साथ, नियमित योगाभ्यास द्वारा किये गये अध्ययन में कुछ तथ्य जो सामने आये हैं वे इस प्रकार है –

1. कैंसर से आने वाली कमजोरी, थकावट में कमी।

2. नियमित योगाभ्यास से अच्छी गहरी नींद का लाभ।

3. कैंसर सर्जरी के पश्चात शीघ्र स्वास्थ्य में सुधार।

4. कैंसर के डर से मन पर पड़ने वाले दबाव, घबराहट, अवसाद, तनाव से छुटकारा।

5. योगभ्यास (सूक्ष्म व्यायाम, आसन, प्राणायाम, ध्यान) योग से (योगाभ्यास) शरीर, मन, को संतुलित कर तनाव, घबराहट से मुक्ति के साथ ही शरीर, मांसपेशियों, जोड़ों को भी स्वस्थ रखने में मदद मिलती है।

1. नियमित सूक्ष्म व्यायाम, सरल योगासन,

2. प्राणायाम – श्वासों पर नियंत्रण –

लम्बी, गहरी साँसों को नियमित 15-15 मिनिट से शुरू कर धीरे-धीरे इसकी अवधि को बढ़ाकर नियमित प्राणायाम के अभ्यास द्वारा शरीर की सभी कोशिकाओं को स्वस्थ बनाकर कैन्सर के सभी रोग में अत्यंत लाभ।

साथ ही इसका असर हमारे मन, मस्तिष्क के ऊपर बहुत ही सकारात्मक "प्रभाव" डालता है जो रोगी को रोग से मुक्त होने में मदद करता है। (मनोबल बढ़ाता है)

(iii) 'ध्यान' अर्थात् मेडिटेशन से आध्यात्मिक स्तर पर "आत्मिक बल" में वृद्धि एवं जीवन जीने की इच्छाशक्ति को बढ़ाता है।

'ध्यान' के अंतर्गत इसे एक शांत जगह पर बैठ कर / अत्यधिक कमजोरी में लेटकर भी किया जा सकता है।

इसमें हमें अपनी लम्बी गहरी श्वासों को अंदर आते और बाहर जाते हुए (मन को केन्द्रित कर) देखने का प्रयत्न करना चाहिये। यह लगातार करते रहने पर मन (चित्त) को शांत एवं एकाग्र करने में हमें मदद मिलती है।

इसके साथ ही हम किसी भी प्रकार की वाद्य धुन या अपने-अपने (आस्थानुसार)ईश्वर का स्मरण करने हेतु भजन / मंत्र / स्तोत्र आदि का श्रवण / मनन कर सकते हैं। इससे हमें एक नई उर्जा / सकारात्मकता प्राप्त होती है जो हमें प्राण शक्ति के साथ मनोबल बढ़ाने में मदद करती है।

लगातार लम्बे / छोटे समय तक गहरी श्वासों का दिनभर (जब भी 5 मिनट का भी समय) अभ्यास करने से शारीरिक स्तर पर नई उर्जा एवं जीवनशक्ति में वृद्धि होती है जो रोगों से लड़ने में, रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति को भी बढ़ाती है। इससे हमारे शरीर की प्रत्येक कोशिका को नया जीवन मिलता है एवं कैन्सर जैसे बिमारी की कोशिकाओं को भी (समाप्त) करने में मदद मिलती है।

थकावट / कमजोरी पर योग का प्रभाव

योग के प्रभाव से बहुत ही अधिक मात्रा में कमजोरी में कमी देखी गई है।

प्रतिदिन नियमित योग - सूक्ष्म व्यायाम, आसन, प्राणायाम एवं ध्यान से मांसपेशियों, हड्डियों में मजबूती / ताकत आती है।

आसन सूक्ष्म व्यायाम - जोड़ों की सूजन एवं अकड़न को कम करते हैं। सभी जोड़ों को स्वस्थ एवं लचीले बनाते हैं।

ध्यान एवं आसन प्राणायाम से मन शांत एवं हिम्मत को बढ़ता है।

शोध पत्र

कई शोधों से यह प्रमाणित किया गया है -

1) स्तन कैंसर की महिलाओं पर एक शोध किया गया जिसमें उन्हें हफ्ते में 2 बार इन्हें प्रशिक्षण दिया गया एवं इस तरह उन्हें प्रतिदिन करने के लिये प्रेरित किया गया - 8 सप्ताह के पश्चात् उनको शारीरिक एवं मानसिक स्थिति का आकलन करने पर उनमें दोनों स्तर पर बहुत अधिक सुधार का अनुभव किया गया।

2) रेडिएशन (सिकाई) के रोगियों पर किये गये दूसरे शोध में - उन रोगियों को केवल लम्बी गहरी साँस अंदर कर/ बाहर करते समय भ्रमर (भौंरे) जैसी मुँह बंद कर ओम् की आवाज़ करने, जिसे भ्रामरी प्राणायाम कहा जाता है के लिये नियमित रूप से प्रेरित किया गया (अन्य कोई आसन / सूक्ष्म व्यायाम नहीं)। उनमें भी थकान की कमी पाई गई।

योग एवं नींद

कैंसर के रोगी के उपचार एवं तनाव के कारण नींद में कमी अधिकतर रोगियों में दिखाई देती है। कई रोगी थकान की वजह के कारण तो कई रात में आने वाले विचारों से भय के कारण समय पर सो नहीं पाते। बार-बार नींद के टूटने व विचारों से गहरी नींद नहीं ले पाते।

थकान का अनुभव होने से दिन में झपकी लेते हैं, रात भर या मध्य रात्रि में नींद से जाग जाते हैं।

कई शोधों द्वारा यह प्रमाणित किया है – कि कैंसर के उपचार के समय एवं उपचार समाप्त होने के पश्चात् भी नियमित सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम एवं ध्यान के द्वारा नींद में बहुत अधिक सुधार, एवं गहरी नींद की मात्रा को नियमित कर शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को ठीक किया गया है।

नेपाल में किये गये शोध (लिम्फोमा के रोगियों में) भी अनुभव देखा गया ।

सोते ही नींद लग जाना

अच्छी गहरी नींद आना एवं

नींद की दवाई लेने की मात्रा में कमी

एक शोध में - जो महिलाओं को शल्यक्रिया (ऑपरेशन) के पहले से नियमित योगाभ्यास करने की आदत थी उनमें -

अस्पताल में रहने के समय में कमी (जल्दी छुट्टी) हॉस्पिटल स्टे कम

ऑपरेशन के समय डाले गए ड्रेन नली को भी जल्दी निकाल दिया गया (जल्दी स्वस्थ हुए) उनके टांके भी स्वस्थ एवं समय से पहले ही निकाल दिये गये। क्योंकि घाव तेजी से भर गये थे।

कीमोथेरेपी के साईड इफेक्ट्स -

कीमोथेरेपी द्वारा कैंसर सेल्स को समाप्त किया जाता है लेकिन कई दवाईयो के साईड इफेक्ट्स में कई बार (CIPN chemotherapy induced peripheral neuropathy) नस-नाड़ियों पर कमजोरी एवं विपरीत प्रभाव के कारण हाथ पाँव की नसों में झुनझुनी चलना, जलन होना, कमजोरी का अनुभव करना, दर्द एवं चुभन का अनुभव जैसे साईड इफेक्ट्स देखने में आते हैं।

नियमित सूक्ष्म व्यायाम, (हो सके तो थोड़े साधारण आसन), प्राणायाम एवं ध्यान पर केन्द्रित होने से इन सबसे मुक्ति मिलती है - यह ऐसे रोगियों पर 1 शोध द्वारा स्थापित हो चुका है।

उन रोगियों में कमजोरी नहीं आने से जोड़ों में अकड़न, मांसपेशियों में खिंचाव कम होने से अच्छा शरीर संतुलन एवं गिरने के अनुभव कम हो जाते हैं।

योग से अच्छा शरीर संतुलन, चलने फिरने में कमजोरी का न होना, अच्छी नींद के कारण दर्द, तनाव, भय आदि से आराम / मुक्ति मिलती है।

मानसिक स्वास्थ्य एवं योग

नियमित योगाभ्यास - सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम ध्यान से मन को संतुलित कर विचारों पर लगाम लगाने में मदद मिलती है एवं भय, अवसाद, तनाव, विषाद (एंजायटी) आदि से छुटकारा मिलता है।

प्राणायाम के नियमित अभ्यास से नकारात्मक विचारों, तनाव में कमी आती है, सत्य को स्वीकार करने के साथ ही आत्मविश्वास बढ़ता है - रोगों से लड़ने की शक्ति बढ़ती है - भूख बढ़ती है।

प्राणायाम से शरीर की प्रत्येक कोशिका अपना- अपना कार्य अधिक सक्षमता से करती है, साथ ही कैंसर की कोशिकाओं को बढ़ने से रोकती है ।

आध्यात्मिक स्तर पर सत्य की स्वीकार्यता बढ़ती है। मन शांत एवं स्थिर हो जाता है।

अगर किसी को इनमें से किसी एक में असर नहीं भी मिलता, तो अपने चिकित्सक से मार्गदर्शन लेते हुए भी - अन्य फायदो (लाभ) को ध्यान में रखते हुए नियमित योगाभ्यास अवश्य करते रहें।