

# मिर्गी और इसका योगिक प्रबंधन

Epilepsy and it's Yogic Management

**Dr. Ram Kishore**  
Assistant Professor (Yoga)  
School of Health Sciences  
CSJM University, Kanpur

## रोग परिचय

मिर्गी केंद्रीय तंत्रिका तंत्र से संबंधित एक विकार है, जिसकी स्थिति में मस्तिष्क की तंत्रिका कोशिका की गतिविधि बाधित होती है। नतीजतन, मरीज को दौरे पड़ते हैं, वह बेहोश हो सकता है या कुछ समय तक असामान्य व्यवहार कर सकता है।

# लक्षण

## Symptoms of Epilepsy

- बार दौरा पड़ना मिर्गी के मुख्य लक्षण है।
- अचानक गुस्सा होना।
- चक्कर आना।
- कुछ समय के लिए कुछ भी याद नहीं रहना।
- अचानक स्तब्ध हो जाना।
- अचानक खड़े-खड़े गिर जाना।
- बार-बार एक जैसा व्यवहार करना।
- अचानक से डर जाना।
- कुछ अंतराल में बेहोश होना।

# रोग का कारण

मिर्गी रोग के निम्नलिखित मुख्य कारण हो सकते हैं:

- आनुवंशिक कारण ।
- सिर पर घातक चोट लगना ।
- ब्रेन ट्यूमर या सिस्ट होना ।
- मेनिन्जाइटिस ।
- जन्म से पहले शिशु के सिर में चोट लगना ।
- मनोभ्रंश ।
- अत्यधिक शराब या नशीली दवाओं का सेवन ।
- ब्रेन स्ट्रोक ।
- जन्म के दौरान मस्तिष्क में ऑक्सीजन की कमी होना ।
- जन्म से मौजूद तंत्रिकातन्त्र से संबंधित रोग ।

# योगिक प्रबंधन

Yogic management

- षट्कर्म : जलनेति, कुंजल, कपालभाँति ।
- योगिक सूक्ष्म व्यायाम : उच्चारण स्थल एवं विशुद्धि चक्र शुद्धि, बुद्धि तथा धृति शक्ति विकासक क्रिया, मेधाशक्ति विकासक क्रिया, स्मरण शक्ति विकासक क्रिया और संधिसंचालन के अभ्यास ।
- आसन : रोगी की आयु और शारीरिक सामर्थ्य के अनुसार निम्न आसनों का अभ्यास किया जा सकता है :
  - खड़े होकर : सूर्य नमस्कार, वृक्षासन, ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन ।
  - पीठ के बल लेटकर : पवनमुक्तासन, सेतुबन्धासन, मेरुदण्डासन, एकपादचक्रासन, अर्धहलासन ।
  - पेट के बल लेटकर : नौकासन, भुजंगासन, तिर्यक भुजंगासन, धनुरासन, शलभासन ।
  - बैठकर : पश्चिमोत्तानासन, गोमुखासन, उष्ट्रासन, मण्डूकासन, वक्रासन ।

# योगिक प्रबंधन

Yogic management

- प्राणायाम : अनुलोम–विलोम, भस्त्रिका, उज्जयी और भ्रामरी प्राणायाम।
- ध्यान : श्वासप्रश्वास पर ध्यान, अजपाध्यान, चक्रों पर ध्यान, योगनिद्रा।



धन्यवाद