

मानसिकरोगाः

मनसः रोगो मानसिकरोगत्वेन गृह्यन्ते। चिकित्साशास्त्रानुसारेण, कस्यचित् मनोवैज्ञानिकी व्यवहारिकी वा अव्यवस्था मानसिकरोगत्वेन गृह्यते।

मानसिकरोगाः चतुर्धा विभज्यन्ते - (क) चिन्ताप्रधान-मानसरोगः (ख) विषादप्रधानमानसरोगः (ग) उन्मादप्रधान-मानसरोगः (घ) विद्वेष्टीविचारयुक्तमानसरोगः इति। तदुपरि अपतन्तक्रोगः, उन्मादरोगः, उन्निद्रता, वार्धक्यसुलभबुद्धिभ्रंशः, मस्तिष्कधमनीजनितमानसरोगः, चिरस्थायीमस्तिष्करोगः, स्मृतिमान्द्य, तीव्रमस्तिष्करोगः इत्यादयोऽपि मानसिकरोगेषु अन्तर्भूताः।

उपर्युक्तैषु मानसरोगेषु सिजोक्रेनिया अर्थात् चित्तविद्वेष-रोगविषये उक्तमस्ति यत् रोगेऽस्मिन् मानसिकक्रियाशीलतायाः अभावो भवति। रोगिणां भ्रान्तिः विभ्रमश्च भवति यत्र उभय-वृत्तिता उभयभाविका वा भवति, वाण्यामसम्बद्धता, भावहीनता, कार्येषु कचिराहिन्यञ्च भवति। रोगेऽस्मिन् रुग्णः वास्तविक-जगतः काल्पनिकजगत् प्रति गच्छति।

मानसिकबाधापि मानसरोगेषु अन्यतमः यत्र मानसिकशक्ते-र्हीनो भवति यस्मात् जनः दैनन्दिनजीवनयात्रामपि चालयितुं समर्थो न भवति। अल्पावरोधो जनः साधारणतया मानसिक-लक्षणान् न प्रकाशयति परन्तु सः सामग्रिकतया मन्दो भवति, तस्याध्ययने अवरोधो जायते तथा व्यवहारः

बालकवत् भवति।

आसनम् :- योगसाधनाक्षेत्रे मानसिकरोगनिरामयत्यवस्था विद्यते—
मानसिकरोगे लाभदायकानि आसनानि यथा— शीर्षासनम्,
श्वासनम्, वज्रासनम्, सुप्तवज्रासनम्, बालासनम्, सिद्धासनम्,
गोरक्षासनम्, पद्म्यासनम्, विपरीतशीर्षकपालासनम्, उत्तानपादा-
सनम्, उष्ट्रासनम्, पद्मासनम्, पश्चिमोत्तानासनम्, गोमुखासनम्,
सूर्यनमस्कारः, कटिचक्रासनम्, पवनमुक्तासनम्, शलभासनम्,
मकरासनम्, पर्वतासनम्, मत्स्यासनम्, कूर्मासनम्, भुजङ्गासनम्
इत्यादीनि।

प्राणायामः :- रोगेऽस्मिन् लाभदायकाः प्राणायामाः यथा —
भस्त्रिकाप्राणायामः, कपालभातिप्राणायामः, वाह्यप्राणायामः,
अनुलोम-विलोमप्राणायामः, भ्रामरीप्राणायामः, अनुलोमविलोम-
भ्रामरीप्राणायामः, प्रणवप्राणायामः, उज्जयीप्राणायामः, दीर्घ-सूत्री-
उज्जयीप्राणायामः, शीतलीप्राणायामः, सीत्करीप्राणायामः, सूर्यभेदी-
प्राणायामः, चन्द्रभेदीप्राणायामः, मूर्च्छाप्राणायामः, सालयुक्तप्राणायामः,
केवलीकुम्भकप्राणायामः इत्यादयः।

मुद्राः :- उन्मनीमुद्रा, खेचरीमुद्रा, योगमुद्रा, विपरीतकरणीमुद्रा,
शाम्भवीमुद्रा, माण्डूकीमुद्रा, सानमुद्रा, पृथ्वीमुद्रा, इत्यादयः।

क्रियाः :- अग्निसार्धोत्तिः, नेतिः, जलनेतिः, सूत्रनेतिः, कुञ्जलक्रिया,
आटम् इत्यादीनि।

तदुपरि योगनिद्रा, ध्यानञ्चेति मानसिकरोगस्य कृते
लाभदायकी।

इति