

प्राणायाम व यौगीक क्रियामे खेल परिणाम और उद्देश

प्रा. शरद तु. बाखडे

सेवादल महिला महाविद्यालय, उमरेड रोड नागपूर.

मनुष्य का स्वास्थ्य मानव जीवन की एक अमूल्य संपत्ति है। यदि मनुष्य का स्वास्थ्य अच्छा हो तो वह आपने जीवन को आनंदमय ढंग से व्यतीत कर सकता है। राष्ट्र की उन्नति तथा प्रगति के लिये प्रत्येक मनुष्य का स्वास्थ्य अच्छा होना आवश्यक है। इसलिये योगाशिक्षा जनस्वस्थ को अच्छा रखने के लिये महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

मनुष्य का शरीर अस्थियों एवं मांसपेशियों के सहयोग से बना हुआ एक ऐसा ढांचा है जिसका अवलोकन सरलतापूर्वक किया जा सकता है। लेकिन आंतरिक रूप से मनुष्य के शरीर का संचालन विभिन्न प्रकार के संस्थानों द्वारा किया जाता है। इन संस्थानों के आपसी तालमेल के कारण ही व्यक्ती किसी यथार्थ के तथ्य को प्राप्त करता है। संभवतः किसी भी कार्य को योगदान होता है, चाहे उसका अवलोकन प्रत्यक्ष ढंग से अथवा अप्रत्यक्ष ढंग से किया जाए अथवा नहीं।

योगशिक्षा चाहे किसी भी प्रकार की हो किन्तु उसका प्रभाव किसी न किसी रूप में शरीर के सम्पूर्ण संस्थानों रक्त परिभ्रमण, श्वसन तंत्र, पाचन संस्थान, उत्सर्जन संस्थान, तंत्रिका तंत्र, अंतःस्त्राव संस्थान आदि कुछ संस्थानों पर अधिक और कुछ संस्थानों पर कम मात्रा में होता है।

पतंजलिके अनुसार योग के आठ अंश है। योग के पूर्ण साधना के लिये इन आठों अंगों का क्रमशः अभ्यास आवश्यक है। इन अष्टांग में प्रथम दो (यम-नियम) मुख्यतः आचार सम्बन्धी अभ्यास है। इसके पश्चात के दो अंग (आसन-प्राणायाम) शरीर को भौतिक रूप से योगाभ्यास के योग्य बनाने के लिये उपयुक्त है।

पतंजलीने यम नियम आसन प्राणायाम तथा प्रत्याहार को बहिरंग योग कहा है तथा धारणा, ध्यान तथा समाधि को अंतरंग योग कहाँ है।

पतंजली के अनुसार:-

1)यम 2) नियम 3) आसन 4) प्राणायाम 5) प्रत्याहार 6)धारणा 7)ध्यान 8) समाधि

यम-यम का अर्थ है नैतिक शिष्टाचार। इसके अंतर्गत पतंजली ने पाँच प्रकार के यम बनाए हैं।

1) अहिंसा 2) सत्य 3) अस्तेय 4) ब्रम्हाचार्य 5) अपरिग्रह

जिससे मनुष्य अपने जीवन को सुखमय एवमं व्याधियों से भी दूर रख सकता है।

इस तरह योगासन के कई लाभ है जैसे-

- 1) योगासन द्वारा प्राकृतिक ढंग से शरीर की मांस पेशियों एवमं अस्थियों में लोप उत्पन्न होती हैं।
- 2) योगासन द्वारा शरीर के विभिन्न तंत्रों, संस्थानों की शक्ति का विकास होता है।
- 3) योगासन द्वारा विभिन्न रोगों का उपचार होता है।
- 4) योगासन द्वारा शरीर सुंदर व सुडौल बनता है।
- 1) योगासन द्वारा शरीर निरोगी रहता है।
- 2) योगासन द्वारा आयु तथा इंद्रियों की शक्ति बढ़ती है।
- 3) योगासन शरीर के विभिन्न अवयवों एवं संस्थानों में संतुलन उत्पन्न करता है।
- 4) योगासन द्वारा मानसिक व अध्यात्मिक विकास होता है।
- 5) योगासन द्वारा मन तथा मस्तिष्क आनंदित तथा तणामुक्त रहता है।
- 6) योगासन द्वारा मन को एकाग्र करने की शक्ति का विकास होता है।
- 7) योगासनों द्वारा मनुष्य की प्राणवायु को बढ़ाया जा सकता है।
- 8) योगासनो द्वारा मन, बुद्धी और अहंकार की चंचलता को वश में किया जाता है।

निचे दिये गए योग आसन की अवस्था तथा विधियाँ मनुष्य का व्यक्तीमत्व संरक्षाने के लिये मददगार साबीत हुआ हैं।

योग आसन की अवस्था तथा विधियाँ:-

- 1) श्वासन 2) पद्मासन 3) बद्ध पद्मासन 4) पश्चिमोत्तनासन 5) सिंहासन
- 6) भुजंगासन 7) गोमुखासन 8) तोलासन 9) आकर्ण धनुरासन 10) शलभासन
- 11) धनुरासन 12) जानुशिरासन 13) चक्रासन 14) वक्रासन 15) तोलांगुलासन
- 16) कुक्कुटासन 17) बकासन 18) सर्वांगासन 19) हलासन 20) त्रिकोनासन
- 21) पादहस्तासन 22) पवन मुक्तासन 23) उष्ट्रासन 24) मत्स्यासन 25) ताडासन
- 26) गरुडासन 27) वज्रासन 28) कर्णपीडासन 29) सुप्तवज्रासन 30) शीर्षासन
- 31) कोणासन 32) महामुद्रा 33) योगमुद्रा 34) अर्धमत्स्येन्द्रासन 35) उत्थित पद्मासन
- 36) वातायनासन 37) विपरित करणी 38) मयुरासन 39) हंसासन 40) नौकासन

जिस तरह योगासन हमारे व्यक्तिमत्व को संचारता है वैसेही प्राणायाम भी योगसाधना की चौथी सीढ़ी हैं। प्राणायाम शब्द को दो हिस्सों में बाँटा जा सकता है, प्राण + आयाम ।

प्राण का अर्थ है श्वास, श्वासोच्छ्वास जीवन, चैतन्य, वायु, उर्ज या शक्ती हैं। आयाम का अर्थ लंबाई, विस्तार, कसाव या प्रतिरोध हैं। इस प्रकार प्राणायाम शब्द का अर्थ श्वासों की व्याप्ती विस्तार एवं नियंत्रण हैं। श्वासों से सभी प्रकार कार्य संपादन पर यह नियंत्रण करता हैं।

प्राणायाम एक व्यापक व अति महत्वपूर्ण विषय हैं। प्राणायाम जडता, आलस्य, शारीरिक दुर्बलता आदि व्याधियों दूर करने में मदद करता हैं। जिससे इंद्रियों तथा नाडी चक्रों में वश वें करने और मन को एकाग्र करने में सहाय्यता मिलती हैं। प्राणायाम से शरीर में उपस्थित विशाक्त तत्व बाहर निकल आते हैं। यह शरीर का वजन घटाने में मदद करता हैं। प्राणायाम के अभ्यास से साधक हमेशा प्रसन्न और आकर्षक बना रहता हैं।

आधार रूप से प्राणायाम के तीन अंग हैं।

- 1) पूरक (श्वास को अंदर खींचना)

- 2) कुम्भक (श्वास को रोकना) तथा
- 3) रेचक (श्वास को बाहर छोड़ना)

प्राणायाम यदापी श्वसनिक व्यायाम है, फिर भी इसका प्रयोग विशिष्ट ढंग से क्रमबद्ध शरीर के क्रियात्मक विकास तथा मनोवैज्ञानिक विश्रांती के लिए करते हैं।

इसतहर से योगशिक्षा और प्राणायाम मनुष्य जीवन में एक अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिकाएँ निभाते हैं। जिससे मनुष्य जीवन सुंदर तथा सरल बनता है। जिससे मनुष्य खेलजगत में अपना अलगही स्थान बना सकता है। योगसाधना और प्राणायामक रने से उसे खेल जगत में किसी अनावश्यक चिजों का प्रयोग भी नहीं करना पडता है। क्यांकी योगसाधना और प्राणायामही एक ऐसी ही औषधी है जिसके नियमित उपयोग से मनुष्य का आंतरिक और बाह्य स्वास्थ्य पूर्णतः तनाव मुक्त रहता है, उसे खेल प्रतियोगिता में पूर्णतः अपना प्रदर्शन पर अपना मन संतुलित बनाये रखने में विशेष तौर पर मदद करता है।

इसलिये खेलजगत में योगसाधना और प्राणायाम का एक अलगही महत्व हैं।

संदर्भ ग्रंथ :-

1. स्वात्माराम. (2013). *हठयोग प्रदीपिका* (स्वामी मुक्तिबोधानन्द द्वारा टीका). मुंगेर: बिहार स्कूल ऑफ़ योग।
2. घेरंड. (2012). *घेरंड संहिता* (टीका: पं. श्रीराम शर्मा आचार्य). हरिद्वार: युग निर्माण योजना, गायत्री तपोभूमि।
3. शर्मा, आर. के. (2010). *योग और आयुर्वेद का समन्वय*. दिल्ली: भारतीय विद्या संस्थान।
4. मिश्रा, एस. पी. (2018). *योग चिकित्सा: एक आधुनिक दृष्टिकोण*. लखनऊ: प्रयाग प्रकाशन।