



ISSN: 2456-0057  
IJPNE 2017; 2(2): 2002-2003  
© 2017 IJPESH  
www.journalofsports.com  
Received: 19-07-2017  
Accepted: 22-08-2017

### डॉ राजधर चैत्राम बेडसे

शारीरिक शिक्षण संचालक, क्रीडा संचालक, शारीरिक शिक्षण, कवयित्री बहिणाबाई चौधरी उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ, जळगाव जि. जळगाव, विद्या विकास मंडळाचे कला आणि वाणिज्य महाविद्यालय अक्कलकुवा जि नंदूरबार, महाराष्ट्र, भारत

### Correspondence

#### डॉ राजधर चैत्राम बेडसे

शारीरिक शिक्षण संचालक, क्रीडा संचालक, शारीरिक शिक्षण, कवयित्री बहिणाबाई चौधरी उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ, जळगाव जि. जळगाव, विद्या विकास मंडळाचे कला आणि वाणिज्य महाविद्यालय अक्कलकुवा जि नंदूरबार, महाराष्ट्र, भारत

## अष्टांग योग प्राणायाम, प्रत्याहार का मानव जीवन प्रभाव

### डॉ राजधर चैत्राम बेडसे

#### सारांश -

वर्तमान समय में प्राणायाम महत्वपूर्ण भूमिका है। सुबह दोपहर शाम पूजा सन्ध्या व प्राणायाम अति महत्वपूर्ण है। हिन्दुओं में सम्पूर्ण धार्मिक कार्य प्राणायाम से ही प्रारम्भ होते हैं। इसका आशय है कि प्राणायाम के द्वारा जिस कार्य में मन से लग जाते हैं। उसमें सफलता निश्चित रूप से प्राप्त होती है। संसार का प्रत्येक संचालन जीवन शक्ति होता है। जो इस संसार में मानसिक विचार के रूप में रहती है। उसी जीवन शक्ति का नाम प्राण है। मानव स्नायुओं लगातार निकलने वाले जीवन शक्ति को अधिकार लाने की क्रिया को प्राणायाम कहते हैं। यही प्राण शक्ति मांसपेशियों का संचालन करती है।

प्राणायाम द्वारा शक्तियों को वश में करना योगियों मुख्य लक्ष्य होता है। जो इन शक्तियों को वश में कर लेता है। वह इस संसार में ही नहीं सम्पूर्ण विश्व विजय प्राप्त कर लेता है। प्राण को ही जीवन का महत्वपूर्ण अंग है। इसके छोटे-छोटे सिद्धान्तों पर सम्पूर्ण विश्व का रूप खिंची पड़ता है सम्पूर्ण विश्व ही योगी का शरीर है। जिसके माध्यम से उसका शरीर जीवित रहता है। जीन तत्वों उसका शरीर बना है उन्हीं तत्वों उसकी उत्पत्ति हुई है जिससे सम्पूर्ण शक्तियों संचालन होता है।

**कटुशब्द:-** अष्टांग, योग, प्राणायाम, प्रत्याहार का मानव जीवन पर प्रभाव।

#### प्रस्तावना -

अष्टांग योग प्राणायाम प्रत्याहार मानव जीवन पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालते हैं। प्राणायाम वास्तविक अर्थ है, वह साधन जिसके द्वारा हम जीवन के रहस्य एवं प्राण शक्ति के ज्ञान और अधिकार को प्राप्त कर सकते हैं श्वास हम लेते हैं। वह प्राण का रूप है जब हम प्राणायाम करते हैं तो हमें शरीर सभी अंगों का सम्पूर्ण ज्ञान होना चाहिए। हमें अपने सभी अंगों के कार्य के बारे में जानना आवश्यक है प्राणायाम के माध्यम से हमें शरीर विज्ञान की जानकारी लेनी चाहिए। आक्सीजन हमारे जीवन के लिए अत्यन्त आवश्यक है। हमारे शरीर सम्पूर्ण तन्तु आक्सीजन से जुड़े हुये हैं। जिस प्रकार हमारे शरीर में रक्त संचार तेजी से होता है, उसी प्रकार आक्सीजन प्रवाह हमारे शरीर में तेजी से होता है।

अष्टांग योग-महर्षि पतंजलि द्वारा लिखित ना योग दर्शन में योग के आठ प्रकार बताये गये हैं

यंम - यह योग पहला चरण है

अहिंसा - योग अभ्यास दौरान तन, मन साफ एवं पवित्र होना चाहिए। तभी योग सिद्धि प्राप्त कर सकते हैं किसी को दुख नहीं देना चाहिये, सामान्यतः किसी को शारीरिक, मानसिक सामाजिक कष्ट नहीं देना चाहिये हिंसा नहीं करना चाहिए, सब के साथ समान व्यवहार करना चाहिए।

सत्य - मनुष्य को सदा सत्य बोलना चाहिये। झुठ कभी नहीं बोलना चाहिये, झुड़ न बोलने से व्यक्ति का मन आत्मा शरीर सदैव स्वच्छ, शान्त एवं निरोग रहता है।

अस्तेय - अस्तेय का अभिप्राय चोरी नहीं करना है। किसी व्यक्ति के जीवन में झुठ, छल कपट से प्रवेश न करें गलत तरीके से धन न कमाये गलत ढंग से कमाया गया धन अधिक समय तक नहीं रहता

ब्रम्हचर्य - विवाहित जीवन में ब्रम्हचर्य का पालन करें, योग करें मर्यादा पूर्वक जीवन व्यतीत करें।

अपरिग्रह - अपरिग्रह से तात्पर्य यह है कि आवश्यकता से धन नहीं जुटाना चाहिये क्योंकि अधिक जुटाने से रोग बढ़ता है।

नियम - नियम भी पांच हैं, जो निम्नलिखित हैं। 1. शौच 2. संतोष 3. तप 4. प्राणीधान 5. ईश्वर

आसन - योग का तीसरा चरण है, आसन। जो व्यक्ति को स्थिर और सुखपूर्वक रख सके वह आसन कहलाता है। योग करने से व्यक्ति का शरीर निरोग्य रहता है, एवं सुखपूर्वक, तनाव रहित जीवन जीने का एक माध्यम है।

प्राणायाम - प्राणायाम के द्वारा हम अपने श्वासकी गति को स्थिर रख सकते हैं प्राणायाम के द्वारा नाड़ियों की गति को नियंत्रित करते हैं।

प्रत्याहार - प्रत्याहार का विशेषता है कि अपने विषयों से संबंध न होने से चित्त अनुकरण प्रत्याहार कहा जाता है।

धारणा - योग छठवाँ चरण है, धारणा जब हम प्रत्याहार के माध्यम से मन तथा इन्द्रियों पर विजय प्राप्त कर लेते हैं। तो अर्न्तमुखी हो जाते हैं धारणा करने से मन को सफलता मिलती है।

ध्यान - वर्तमान में जीना ही ध्यान कहा जाता है। जिसमें किसी स्थान पर एकाग्र हो कर ध्यान किया जाता है ध्यान से पहले प्राणायाम आवश्यक है। सबसे पहले आप जितनी उम्र हैं उतनी बार ध्यान करना चाहिए। ध्यान हमें स्वयं का ज्ञान कराता है। अगर हमारा मन अपने वश में होता है तो ध्यान अपने आप हो जाता है हमें ध्यान में अपने शरीर को स्थिर रखना आवश्यक है। हमारे श्वास की गति यदि नियंत्रित है, तो मन अपने आप नियंत्रित हो जायेगा। योग में ध्यान का महत्वपूर्ण स्थान है। आज के युग में मानव चिन्ता तनाव क्रोध अहंकार आदि अन्दर छुपे दुर्गुणों पहचानने एक महत्वपूर्ण साधन है। समाधि ध्यान अवस्था में परिपूर्ण हो जाने पर उसे समाधि कहा जाता है। ध्यान करते समय व्यक्ति एक रूप हो जाता है। ध्यान, धारणा एवं समाधि को योग शास्त्र में संयम कहा जाता है। मनुष्य का एक नियत लक्ष्य है, समाधि प्राप्त करना पूर्ण ज्ञान को प्राप्त करना समाधि है।

लाभ - अष्टांग योग, प्राणायाम एवं प्रत्याहार से हमें निम्नलिखित लाभ होते हैं।

1. प्राणायाम से हमें लम्बी उम्र की प्राप्ति होती है।
2. 2-1 योग मानव के शारीरिक, मानसिक एवं अध्यात्मिक विकाश के लिए हमेशा से अति महत्वपूर्ण है। चिकित्सको का मानना है कि योग हमेशा से मानव के लिए वरदान सिद्ध हुआ है।
3. योग मानव शरीर का महत्वपूर्ण अंग है। योग के द्वारा हमारे शरीर के अंग प्रत्यग सुचारु रूप से कार्य करते हैं।
4. योगाभ्यास से रोगों लड़ने की क्षमता बढ़ती है बुजुर्ग व्यक्ति भी स्वस्थ होता है, और उसकी त्वचा चमकने लगती है।
5. यदि हम आसन की सम्पूर्ण जानकारी प्राप्त कर ले तो प्राणायाम से हमें अत्यधिक लाभ होगा।
6. प्राणायाम करने से शारीरिक एवं मानसिक शक्ति नहीं बढ़ती बल्कि आत्मा का विकाश होता है।
7. प्राणायाम करने से पाचन शक्ति बढ़ती है। जिससे कब्ज, गैस की

समस्या नहीं होती है।

8. भस्त्रिका प्राणायाम करने से गले संबन्धित रोग दूर होते हैं।
9. कपालभाति प्राणायाम करने से शरीर का वनज कम होता है। तथा अनेक प्रकार की असाध्य बिमारियाँ ठीक होती हैं
10. अनुलोम-विलोम करने से हमारे आँखों को लाभ मिलता है।
11. नाडीसोधन प्राणायाम करने से सर्दी खासी जुकाम ठीक होता है।
12. अग्निसार प्राणायाम करने से चर्बी कम होता है।
13. भ्रमरी प्राणायाम करने से मन की एकाग्रता बढ़ती है।

#### निष्कर्ष -

योग के सभी आध्यात्मिक ग्रंथों में प्राणायाम के महत्व को मुक्त कण्ठ से स्वीकार किया गया है। योग अभ्यास का मूल लक्ष्य व्यक्ति की प्रवृत्ति को अर्न्तमुखी कर आन्तरिक शक्ति को जागृत करना है आज के युग में योग का महत्वपूर्ण स्थान है। प्राचीन जीवन शैली के लिए योग महत्वपूर्ण है। योग एक ऐसी औषधी जिसका मनुष्य के जीवन पर बुरा प्रभाव नहीं पड़ता है। योग भारतीय संस्कृति का गौरवमयी अंग है। जिसकी वजह से भारत विश्व गुरु के नाम से जाना जाता है।

योग सुगम सरल एवम् प्राकृतिक पद्धति है जिससे स्वस्थ मन एवम् शरीर के साथ अनेक आध्यात्मिक लाभ प्राप्त होता है महर्षि धेरण्ड के अनुसार- प्राणायाम अभ्यास अपने शरीर के भीतर प्राण को चलाने की प्रक्रिया है। लेकिन प्राण की जागृति और प्राणों का स्वतन्त्र प्रवाह तभी सम्भव है, जब हमारे भीतर की सभी नाड़ियाँ अवरोध रहित बन जाये और इसके लिए शुद्धिका अभ्यास बतलाते हैं।

#### सन्दर्भ-

1. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध, पृष्ठ-5014।
2. मती मधु जोशी-योग-आसन-प्राणायाम-मुद्राएं-क्रियायें विवेकानन्द केन्द्र तमिलनाडु।
3. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती-आसन प्राणायाम मुद्राबन्ध -बिहार योग विद्यालय मुंगेर।
4. महर्षि धेरण्ड द्वारा विरचित धेरण्ड संहिता पृष्ठ संख्या-287।
5. कुमार अमरेश-2009-शारीरिक शिक्षा खेलकुद तथा स्वास्थ्य शिक्षा नई दिल्ली खेल साहित्य केन्द्र 7@26 अंसारी रोड, दरियागंज।
6. महर्षि पतंजलि कृत-योग दर्शन, श्लोक संख्या, 2 @49।
7. श्री संजय पटेल-आसन प्राणायाम-सृष्टि पब्लिकेशन अरविन्दड़ा नई दिल्ली