

INDEXED JOURNAL REFEREED JOURNAL PEER REVIEWED JOURNAL ISSN: 2456-0057
IMPACT FACTOR (RJIF): 5.43 UGC APPROVED JOURNAL INDEX COPERNICUS 2016: 58.07

INTERNATIONAL JOURNAL OF PHYSIOLOGY, NUTRITION AND PHYSICAL EDUCATION

VOLUME 3

ISSUE 1

JAN - JUN

2018



BALAJI PUBLICATIONS
NEW DELHI, INDIA

International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education

(ISSN: 2456-0057)

Volume- 3

Number- 1

Jan - Jun

2018

Published By:

Balaji Publications

169, C-11, Sector-3, Rohini, Delhi-110085

Toll Free No: 18001234070

Mob: +91-9711224068



*The largest E-Journal
Database & Gateway*





International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education

Index for 2018 (Vol - 3, Issue - 1) Part - AL

- Yogic science: The grandest technology to understand 'wholistic man'
Authored by: Dr. Miteshkumar G Vagh
Page: 2167-2169
02. A comparative study of aggression among individual and team games players
Authored by: Harpartap Singh
Page: 2170-2172
03. Impact of imagery skill practice on playing ability among football players
Authored by: Dr. Jackson Sutharsingh
Page: 2173-2175
04. Pranayama: The power of breath and its benefits
Authored by: Dr. Niraj Singh Yadav
Page: 2176-2181
05. A study on performance of Panjab university Kho Kho players (men) at national university games
Authored by: Sukhjit Singh and Dr. Kuldeep Kumar Battan
Page: 2182-2183
06. Descriptive analysis of top attacking strategies and tactics used by teams in quarter finals
FIFA U-17 world cup 2017 India
Authored by: Dr. Rakesh Malik, Dr. Neeru Malik and Anuj Vohra
Page: 2184-2186
07. Comparative effect of specific weight training on the performance of fast & spin bowling in cricket players
Authored by: Mirza Fahim Beg
Page: 2187-2189
08. Instant effect of selected Pranayam practices on the performance of penalty stroke of hockey players
Authored by: Kapil Dixit
Page: 2190-2192
09. अष्टांग योग प्राणायाम, प्रत्याहार का मानव जीवन प्रभाव
Authored by: डॉ राजधर चौत्राम बेडसे
Page: 2193-2195
10. A comparative study on sports carriers between under graduate and post graduate students
Authored by: Dr. Sanjay Yadav
Page: 2196-2198



अष्टाग योग प्राणायाम, प्रत्याहार का मानव जीवन प्रभाव

डॉ राजधर चैत्राम बेडसे

सारांश -

योग हमारे जीवन का प्रमुख अंग है योग एवम् खेल मानव जीवन एक महत्वपूर्ण अंग है मानव को अपने व्यस्त जीवन कुछ समय निकालकर योग करना चाहिए। योग एवम् खेल से हम लोगों का शरीर स्वस्थ रहता है। मांसपेशिया मजबुत होती हैं। मानसिक तनाव दूर होता है। योग एवम् खेल से मानव का अध्यात्मिक, मानसिक एवम् शारिरिक विकास होता है। योग एवम् खेल से मानव श्वसन गति तीव्र मजबुत होती है, और इसके माध्यम से प्राणवायु की मात्रा बढ़ती है। श्वसन क्रिया ठीक रहने से अस्थमा, मधुमेह, उच्चरक्तचाप जैसी बिमारीया नही होती है आज का मानव अनेक प्रकार भयानक रोगों से ग्रसीत है, जिससे चिन्ता एवम् भय के कारण अनेक प्रकार के मानसिक रोग उत्पन्न हो रहे हैं, जिससे अनेक प्रकार के मानसिक रोग हो जाते हैं। जिनको दूर करने के लिए योग एवम् खेल जरूरी है। इससे मानव मे सामाजिक कौशल विकाश होता है।

कटुशब्द:- योग, खेल का मानव शरीर पर प्रभाव

प्रस्तावना -

प्राचीन जीवन पद्धति के बारे मे यदि अध्ययन करें यह पता चलता है, कि आज मानव भय, चिन्ता तथा अनेक प्रकार के मानसिक तनाव से घिरा हुआ है भय और चिन्ता रोगों को उत्पन्न करने के प्रमुख कारण है। जो मानव को रोगी बना देते है। भय एवम् चिन्ता करने से उनकी सहन शक्ति एवम् रोगो से लड़ने क्षमता कम हो जाती है। इन सबकी सबसे अच्छी दवा योग एवं खेल है। मन की चित वृत्तियों का विरोध करना ही योग है। भारत खेल एवं योग का प्रमुख क्रेन्द्र है, जो हमारे लिए सबसे अच्छी बात है। सम्पूर्ण विश्व को इसें जानना एवं पहचानन अति आवश्यक है। हम भारतीयों को उसके सही अर्थ को जानना एवं उसका प्रचार प्रसार करना अति आवश्यक है।

योग का शुरुआत कब और कहा हुआ था यह कहना मुश्किल है। भगवद्गीता मे यह बताया गया है कि पहले योग मौखिक रूप से बताया जाता था। योग से हमारा शरीर मजबुत होता है, और उसमें लचिला पन बढ़ता है। और हमारे दैनिक क्रिया-कलाप सुचारू ढंग से होने लगते है। और हमारे शरीर में स्फूर्ति बढ़ती है। आज कल मानव जीवन मे मोटापा सबसे अधिक बढ़ रहा है। मोटापा के कारण मनुष्य मे अनेक प्रकार के रोग फैल रहे है, जैसे मधुमेह उच्चरक्त चाप जैसे अनेक रोग उत्पन्न हे रहे है। बढे हुए वनज को घटाने के लिए पैसा खर्च करने की जरूरत नही है। कपालभाति, प्राणायाम, सूर्यनमस्कार, त्रिकोणासन, सर्वांगाआसन, जैसे आसन करने से मोटापा आसानी से दूर हो सकता है। योग से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, जो आस पास रहने वाले रोगाणुओ से लड़ने की क्षमता रखते है। जो हमे विमारी से बचाते है।

Correspondence:

डॉ राजधर चैत्राम बेडसे

शारीरिक शिक्षण सहायक, क्रीडा

सहायक शारीरिक शिक्षण,

कवियत्री बहिणाबाई चौधरी उत्तर

महाराष्ट्र विद्यापीठ जळगाव

जि जळगाव, विद्या विकास

मंडळाचे कला आणि वाणिज्य

महाविद्यालय अक्कलकुवा जि

नंदूरबार, महाराष्ट्र, भारत

योग करने से हमें अनेक प्रकार के रोगों से मुक्ति मिलती है। और हमारा शरीर स्वस्थ रहता है, और सुन्दर दिखता है। तथा हमारा शारीरिक एवं मानसिक सन्तुलन बना रहता है। अगर व्यक्ति सन्तुलित आहार करता है, और नियमित योग अभ्यास करता है, तो वह किसी भी रोग से पीड़ित से पीड़ित नहीं हो सकता। उसमें रोग की तीव्रता घट जाती है। तथा रोग से होने वाले दुष्परिणाम से मुक्ति मिल जाती है। योग को लिखित रूप से सग्रहित करने का काम सबसे पहले महर्षि पतंजलि ने किया इसलिए इसे पतंजलि योग सूत्र के नाम से जाना जाता है। महर्षि पतंजलि ने योग को आठ अंगों वर्गीकृत किया है। उसे अष्टांग योग के नाम से जाना जाता है।

1. यम-अहिंसा-सत्य-असत्य-ब्रह्मचर्य-अपरिग्रह।
2. नियम-शौच-संतोष-तप-स्वाध्याय-इश्वरप्राणीधान।
3. आसन
4. प्राणायाम
5. प्रत्याहार
6. धारणा
7. ध्यान
8. समाधि

अपने व्यस्त जीवन से थोड़ा समय निकालकर खेल महत्व रूप से खेलना चाहिए। कोई भी योग तथा खेल खेलने से छोटे बच्चों से लेकर बुजुर्ग व्यक्ति को सम्पूर्ण रूप से लाभ मिलता है। अगर योग नियमित रूप से कर रहे हैं तो अगर किसी कारण बस छुट गया तो उसका कोई प्रभाव नहीं पड़ता है। अगर आप के शरीर के किसी हिस्से कोइ परेशानी है तो योग नहीं करना चाहिए। सुचारु रूप से जीवन जीने के लिए उर्जा एवं मानसिक शक्ति जरूरत पड़ती है जो योग तथा खेल के द्वारा संभव है। योग हमारे शरीर के भविष्य का धर्म विज्ञान है। योग एवं खेल से हमारे शरीर विभिन्न हिस्सों में लाभ होता है।

लाभ-1-योग एवं खेल से हमें निम्न लाभ है
योग से लाभ

1. योग मानव के शारीरिक, मानसिक एवं अध्यात्मिक विकास के लिए हमेशा से अति महत्वपूर्ण है। चिकित्सकों का मानना है कि योग हमेशा से मानव के लिए वरदान सिद्ध हुआ है।
2. योग मानव शरीर का महत्वपूर्ण अंग है। योग के द्वारा हमारे शरीर के अंग प्रत्यग सुचारु रूप से कार्य करते हैं।
3. योगाभ्यास से लड़ने की क्षमता बढ़ती है बुजुर्ग व्यक्ति भी स्वस्थ होता है, और उसकी चमकती है मानव का शरीर स्वस्थ एवं बलवान होता है।
4. योग मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करता है, वही दुसरी तरफ कमजोर व्यक्ति को पुष्टता प्रदान करता है।
5. नियमित अभ्यास करने से शरीर का मोटापा कम हो जाता है, और शरीर स्वस्थ रहता है।
6. योग प्रति दिन अभ्यास करने से मांसपेशियों का व्यायाम होता है। पाचन शक्ति बढ़ता है, और भुख अच्छी तरह से लगता है।
7. योग का एक महत्वपूर्ण अंग प्राणायाम भी है, जो हमारे शरीर के

लिए अत्यन्त लाभकारी है। यह श्वसन क्रिया की गति नियंत्रण में रखता है। श्वास सम्बन्धित रोगों के लिए बहुत फायदे मन्द होता है। हमारे फेफड़े आक्सीजन ग्रहण करने क्षमता ज्यादा होती है।

8. योग करने से हमारा शरीर लचीला एवं मजबूत होता है।

खेल से लाभ - खेल से भी हमें अनेक प्रकार के लाभ होते हैं।

खेल से लाभ-मस्तिष्क का विकास-अध्ययन यह पता चलता है कि खेल माध्यम से संज्ञानात्मक कौशल का विकास तेजी से होता है। खेल माध्यम से मानव का ध्यान केन्द्रित होता है। वे अपने मस्तिष्क का सही उपयोग कर पाते हैं। इसलिए खेल भाग लेना अति आवश्यक है सामाजिक कौशल का विकास-खेल व्यक्ति में सामाजिक कौशल का विकास होता है। खेल दौरान आपका खेल के मैदान में आपका अन्य व्यक्तियों के साथ आपका संबंध जुड़ता है, आपकी बातचीत होती है। जिससे आप के अन्दर सामाजिक कौशल कि भावना का विकास तेजी से होता है।

सहनशीलता का विकास-प्रत्येक खेल खिलाड़ी के लिए चुनौती पूर्ण होता है खेल के माध्यम से उस प्रकार के खेल में भाग लें जिसमें आपकी सहनशीलता का विकास हो।

प्रतियोगी भावना का विकास - आपको प्रतियोगिता में उतरने पहले यह जानना आवश्यक है, कि प्रतियोगिता किस तरह की है, तथा खेल की गतिविधियों के माध्यम से किस तरह खेल के उच्च शिखर तक पहुंच सकते हैं।

शारीरिक विकास - यह जानना आवश्यक है कि खेल द्वारा शारीरिक विकास के साथ मांसपेशियों का भी विकास होता है। इसलिए लोगों को योग एवं खेल के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

धैर्य - खेल से मानव की शारीरिक सहनशीलता बढ़ती है। क्योंकि सभी खेल अन्त तक खेले जाते हैं किसी भी प्रकार विपत्ति आने पर मैदान में अन्त तक टीके रहना हमारे धैर्य का परिचय देता है। धैर्य मानव को उच्च शिखर पर पहुंचाने का एक मुख्य गुण है। अच्छे अंग विन्यास के विकास में सहायक-खेल द्वारा अच्छे एवं मजबूत शरीर का विकास होता है।

निष्कर्ष -

योग हमारे शरीर और मस्तिष्क को एक साथ जोड़कर सन्तुलित रखने का सबसे अच्छा तरीका है। यह शारीरिक सन्तुलन के साथ आहार एवं सास क्रिया को नियंत्रित रखती है। खेल एवं योग मानव के शारीरिक बनावट को भी नियंत्रित रखती है। योग हमारे चिन्ता, भय तनाव से मुक्त करके एक स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मस्तिष्क विकास करता है यह शरीर को स्फूर्ति प्रदान करता है। योग विशेष रूप से वयस्कों एवं किशोरों के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण होता है। योग एवं खेल मानव समाज के लिए अत्यन्त आवश्यक है। जीवन को सुचारु रूप से चलाने के लिए योग का महत्वपूर्ण स्थान है।

संदर्भ

1. डा० अतुल शुक्ला योगसाधना - खेल साहित्यकेन्द्र दरियागंज दिल्ली।
2. डॉ० जावेद अली - व्यायाम एवं क्रिया विज्ञान - खेल साहित्य केन्द्र दरियागंज दिल्ली।
3. श्री मती मधु जोशी - योग-आसन-प्राणायाम-मुद्राएं-क्रियायें विवेकानन्द केन्द्र तमिलनाडु।
4. स्वामी रामदेव जी - योग साधना एवं योग चिकित्सा रहस्य-दिव्य प्रकाशन हरिद्वार।
5. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती - आसन प्राणायाम मुद्राबन्ध -बिहार योग विद्यालय मुंगेर।

INDEXED JOURNAL REFEREED JOURNAL PEER REVIEWED JOURNAL ISSN: 2456-0057
IMPACT FACTOR (RJIF): 5.43 UGC APPROVED JOURNAL INDEX COPERNICUS 2016: 58.07

INTERNATIONAL JOURNAL OF PHYSIOLOGY, NUTRITION AND PHYSICAL EDUCATION

VOLUME 2

ISSUE 2

Jul - Dec

2017



BALAJI PUBLICATIONS
NEW DELHI, INDIA

International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education

(ISSN: 2456-0057)

Volume- 2

Number- 2

July-Dec

2017

Published By:.

Balaji Publications

169, C-11, Sector-3, Rohini, Delhi-110085

Toll Free No: 18001234070

Mob: +91-9711224068

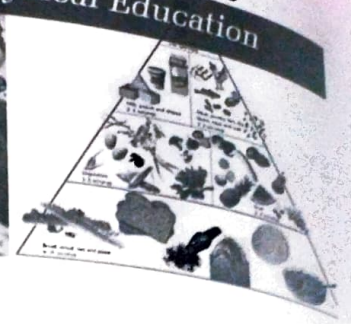




International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education

Index for 2017 (Vol - 2, Issue - 2) Part - S

- Effect of strength training on selected physical fitness variables among university male Kho-Kho players
Authored by: Dr. G Kumaran and Bilal Ahmad Hajam
Page: 1089-1090
02. A study of linear measurements among the Greco: Roman and freestyle male wrestlers
Authored by: Anshul Khurana and Dr. Ashok Kumar Malik
Page: 1091-1093
03. Effect of plyometric training on selected physiological variables among college level volleyball players
Authored by: Dr. J Anitha
Page: 1094-1095
04. Assessment of health status for the students of Rani Durgavati Vishwavidyalaya Madhya Pradesh
Authored by: Dr. Vishal Banne
Page: 1096-1098
05. Study of personality of rural and urban school going students of district Sonipat
Authored by: Parveen Dhayal
Page: 1999-2001
06. अष्टांग योग प्राणायाम, प्रत्याहार का मानव जीवन प्रभाव
Authored by: डॉ राजधर चौत्राम बेडसे
Page: 2002-2003
07. Emotional maturity among district level, state level and national level football players
Authored by: Dr. Satinder Kumar
Page: 2004-2007
08. Social intelligence and social support in football players: A key to success
Authored by: Dr. Satinder Kumar
Page: 2008-2011
09. Comparison of athletes' personality characteristics in individual and team sports
Authored by: Chandrika HR
Page: 2012-2014
10. Influence of intelligence and sports on academic achievement of different level of sportsmen of CBSE school of Indore division
Authored by: Mainaw Islary
Page: 2015-2016



ISSN: 2456-1057

IJPNEE 2017; 2(2): 2002-2003

© 2017 IJPNEE

www.journalsports.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

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 योगीयों 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। जोस 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

यम - 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, झुठ 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 पवेश न करें गलत तरीके से धन न कमाये गलत ढंग से कमाया गया धन अधिक समय तक नहीं रहता

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

ब्रह्मचर्य - विवाहित जीवन में ब्रह्मचर्य 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. प्राणध्यान 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 श्वास की गति को स्थिर रख सकते हैं प्राणायाम के द्वारा नाडियों 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 अन्तर्मुखी 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 विकास के लिए हमेशा से अति महत्वपूर्ण है। चिकित्सकों 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 होंगा।
6. प्राणायाम करने से शारीरिक एवं मानसिक शक्ति नहीं बढ़ती बल्कि आत्मा का विकास 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
9. कपालभाति प्राणायाम करने से शरीर का वजन कम होत 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 हो
12. अग्निसार प्राणायाम करने से चर्बी कम होता है।
13. भ्रूमरी 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 अन्तर्मुखी 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 नाडियाँ 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-क्रियाएँ विवेकानन्द केन्द्र तमिलनाडु।
3. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती-आसन प्राणायाम मुद्राबन्ध -बिहार योग वियदयाल मुंगेर।
4. महर्षि धेरण्ड द्वारा विरचित धेरण्ड संहिता पृष्ठ सख्या-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 सख्या, 2 @49।
7. श्री संजय पटेल-आसन प्राणायाम-सृष्टि पब्लिकेशन अरविन्दझा नई दिल्ली