



बच्चों के सर्वांगीण विकास में प्राणायाम की भूमिका

श्रीमती सरिता धानुक
देवी अहिल्या विश्वविद्यालय , (योग विभाग) इन्दौर म.प्र.

शोध सारांश

इनके बिना सारी दौलत, शोहरत और सुविधाएं धरी रह जाएंगी। देखें कि कहीं आपने अपने बच्चे को इस बुनियाद से वंचित तो नहीं कर दिया है...।

कहा जाता है कि बच्चों को समय और संस्कार दें, तो फिरकुछ और देने की जरूरत नहीं होती। पर अफसोस कि अब बच्चों को यही दो चीजें नहीं मिल रही हैं, और सबकुछ उपलब्ध है।

जो सोचते हैं कि बच्चों को संस्कार, संस्कृति और विरासत की कोई जरूरत नहीं वे भूल चुके हैं कि व्यक्तित्व का संतुलित विकास कितना जरूरी है। वे सोचना भी नहीं चाहते कि इस संतुलन की अनुपस्थिति में तमाम दौलत, कामयाबी और शानो-शौकत के बावजूद अवसाद, अकेलेपन, अपराध और आत्महंता प्रवृत्ति का खतरा कितना गहरा होता है। ऐसे उदाहरण अब हर शहर कस्बे में दिखते हैं। तो अगर आपने बचपन में इस खुशबू को महसूस किया है, तो अब आपकी जिम्मेदारी है की अपने बच्चों को भी इससे रूबरू कराएं। और अगर किसी कारणवश आप इससे वंचित रह गए, तो अब आपकी दोहरी जिम्मेदारी है कि अपने बच्चे को इसका अनुभव कराएं।

आज की जो शिक्षा है, वह तो व्यवसाय-प्रधान शिक्षा है, मनुष्य प्रधान शिक्षा नहीं है। बुद्धि प्रधान शिक्षा नहीं है। और इन दोनों का समन्वय योग करता है। आप तो अपनी शिक्षा देते हैं, लेकिन जब हम योग को इसमें जोड़ देते हैं तब योग के माध्यम से नये संस्कारों को बच्चे ग्रहण करते हैं। जब बच्चे नये संस्कारों को प्राप्त करते हैं तब उन संस्कारों के बल पर एक नयी संस्कृति का निर्माण होता है।

प्राणायाम अभ्यास

बच्चों को आठ वर्ष की उम्र में तीन चीजें सिखलानी आवश्यक है- मंत्र, आसन, और प्राणायाम।

आधुनिक मनोविज्ञान कहता है कि चेतना के तीन मुख्य स्तर होते हैं, तीन मुख्य क्षेत्र होते हैं चेतन, अवचेतन, अचेतन क्षेत्र चेतन स्तर में, चेतन मन के क्षेत्र इन्द्रियों के साथ हमारा जो संबंध रहता है वह इन्द्रियज्ञान को ग्रहण करता है। हमारी चेतना जाग्रत अवस्था में इन्द्रियज्ञान को ग्रहण करती है। लेकिन हमारा जो अवचेतन मन है, चाहें आदमी जाग्रत रहे चाहे सुषुप्त रहे, अवचेतन मन का स्वरूप इसी माईक्रोफोन की तरह रहता है जो हमेशा ऑन रहता है। जो सूक्ष्म रूप से सभी चीजों को ग्रहण करता है और स्मृति में उनको अंकित करता जाता है। जीवन का जो अचेतन क्षेत्र है, योग कहता है कि संस्कारों का निर्माण इसी चेतन क्षेत्र में होता है और चेतन में बीज वृक्ष के रूप में फल-फूल के रूप में प्रकट होता है।

प्राणायाम का मात्र इतना ही महत्व नहीं है कि वह हमारे फेफड़ों को शुद्ध प्राणवायु की आपूर्ति करते हैं, उन्हें स्वस्थ रखते हैं, अपितु इनका हमारे मस्तिष्क तथा भावनाओं पर भी हितकारी प्रभाव पड़ता है। प्राणायाम के नियमित अभ्यास द्वारा उपलब्ध भावनात्मक स्थिरता, सृजनात्मक भावनात्मक ऊर्जा को मुक्त करती हैं इसके फलस्वरूप अभ्यासी बालक में आत्मविश्वास, आत्मनियंत्रण तथा स्वचेतना का अच्छा विकास संभव होता है।



प्राणायाम का महत्व

वैदिक परम्परा में जिसके अनुसार हम आज भी आसन करते हैं, बच्चों को आठ वर्ष की आयु से सूर्य नमस्कार, सरल नाडी शोधन व गायत्री मंत्र से दीक्षित किया जाता है। एक पूर्णतया चिकित्सकीय दृष्टिकोण से भी मनुष्य के फेफड़ों की सूक्ष्म वायु थैलियों का विकास आठ वर्ष की आयु तक होता है। इसके बाद उनका आकार तो बढ़ता है किन्तु उनकी संख्या बढ़ना रुक जाती है। इसलिए आठ वर्ष की आयु प्राणायाम के लिए आदर्श मानी गई है। प्राणायाम में श्वास-प्रश्वास त्रुटि रहित होती है एवं उसमें दक्षता आती है। बच्चे सही ढंग से श्वास लेना सीखते हैं और उथले और मुख से साँस लेने की आदत से बच जाते हैं।

प्राणायाम से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है, प्राणशक्ति में बढ़ोत्तरी होती है, मस्तिष्क को अतिरिक्त ऊर्जा मिलती है जिससे उनकी कार्यक्षमता बढ़ जाती है। बच्चों की स्मरण शक्ति और एकाग्रता में वृद्धि होती है। तैरने वाले बच्चे यदि प्राणायाम के नियमित अभ्यास करें तो वे देखेंगे कि वे पानी के नीचे अधिक देर तक तैर सकते हैं क्योंकि उन्हें अपने फेफड़े की कुल क्षमता के उपयोग का तरीका आता है।

नाडी शोधन प्राणायाम बच्चों के विकास में बहुत सहायक है क्योंकि यह बच्चों के विकास में सबसे महत्वपूर्ण पीनियल ग्रंथि से संबंधित स्रावों पर नियंत्रणकारी प्रभाव डालता है और उसके क्षय को रोकता है। जिससे शारीरिक विकास की गति के साथ मानसिक परिपक्वता की गति समान रहती है, साथ ही मानसिक और भावनात्मक उथल-पुथल को जो विशेष रूप से युवावस्था के समय होती है, रोकता है जिससे मस्तिष्क अधिक ग्रहणशील रहता है और एकाग्रता बनी रहती है।

यौगिक शब्दावली में भावनाओं की उथल-पुथल का कारण मनस् (इडा) और प्राणशक्ति (पिंगला) का असंतुलन होता है। जिस बालक में मनस् शक्ति की अधिकता और प्राणशक्ति की कमी होती है वह दबाव, आलस्य, चिंता और परेशानी से घिरा रहता है एवम् उसमें गतिशीलता का अभाव रहता है। इसके विपरीत प्राणशक्ति की जिस बालक में अधिकता रहती है वह बच्चा अत्यंत उपद्रवी और हिंसक होता है।

ऐसे बच्चों को कुछ भी सिखाना असंभव होता है। प्राण और मन के असंतुलन से बच्चों का समुचित और स्वस्थ विकास नहीं हो पाता, वरन् वे कई मानसिक व शारीरिक समस्याओं से ग्रस्त हो जाते हैं। नाडी-शोधन, प्राणायाम से इडा और पिंगला में संतुलन आता है। इस प्रकार हम देखते हैं कि इडा और पिंगला में असंतुलन के कारण मस्तिष्क का एक ही गोलार्द्ध सक्रिय रहता है जिससे व्यक्तित्व का अधूरा विकास होता है। नाडी शोधन, प्राणायाम जिसमें हम बायें से श्वास लेते हैं और दायें से छोड़ते और दायें से लेते हैं बायें से छोड़ते हैं जिससे मस्तिष्क के दोनों गोलार्द्ध सक्रिय रहते हैं। सम्पूर्ण मस्तिष्क एकत्व में रहता है। बच्चों में विश्लेषणात्मक, बौद्धिक क्षमता के साथ-साथ आत्मिक गुण (करुणा, दया, प्रेम, सहनशीलता, धैर्य, मानसिक, स्पष्टता) सृजनात्मक गुण रचनात्मक गुण (गायन, चित्रकारी) आदि प्रतिभा का विकास होता है।

फेफड़ों में वायु थैलियों की संख्या आठ वर्ष की आयु तक बढ़ती है तत्पश्चात् उनका आकार बढ़ता है। चिकित्सक मानते हैं कि आठ वर्ष की आयु के बच्चों से दैनिक जीवन में प्राणायाम प्रारंभ कराने के लिये एक आदर्श अवस्था होती है। इससे उनका हृदय और श्वसन संस्थान भलीभांति प्रशिक्षित होता है। उनकी कार्य क्षमता, दक्षता और आयु में वृद्धि होती है। जीवन की भिन्न अवस्थाओं में हृदय और श्वसन तंत्र की प्रतिरोधक शक्ति और सहनशीलता का स्तर उँचा बना रहता है।

अनेक मनोवैज्ञानिकों की मान्यता है कि बच्चों में सूक्ष्म तर्क शक्ति की क्षमता, परिकल्पनाओं तथा विचारों को समझने की योग्यता, जो उसके नैतिक तथा तकनीकी शिक्षण का आधार होती है, आठ वर्ष की अवस्था के बाद ही आती है। यह वह समय होती है जब माना जाता है कि बालक सीखने और कठिन विषयों पर मन को लम्बे समय तक एकाग्र कर सकने के लिये तत्पर होता है। आठ वर्ष की अवस्था के पूर्व का काल तो खेल और कल्पनाओं के संसार में उछलने कूदने का होता है। आठवां वर्ष बच्चे के जीवन में एक महत्वपूर्ण मोड़ लाने वाला वर्ष होता है। अस्तु उसे अनुशासन सीखने तथा मन को किन्हीं विषयों पर एकाग्र करने के लिये तैयार करना चाहिये। जो बच्चे इस आयु से योगाभ्यास प्रारंभ करते हैं, उनकी भौतिक क्षमता, एकाग्रता, बुद्धि प्रतिभा आदि का पूरा-पूरा विकास होता है। अस्तु उनका जीवन सफलताओं तथा हसीं खुशी से सदैव भरा रहता है।

प्राणायाम अभ्यास

श्वासन

— 5 मिनट

ॐ का अभ्यास	—	11 बार
गहरा और धीमा श्वास प्रश्वास	—	5 बार
नाड़ी शोधन प्राणायाम	—	15 मिनिट
5 बार नाड़ी शोधन प्राणायाम के बाद 3 बार सामान्य श्वास प्रश्वास का अभ्यास		
कपालभाति	—	2 मिनिट
सूर्यभेदन प्राणायाम	—	5 बार
सामान्य श्वास प्रश्वास	—	5 बार
उज्जायी	—	5 बार
सामान्य श्वास प्रश्वास	—	5 बार
भस्त्रिका	—	5 बार
भ्रामरी	—	5 बार
शीतली	—	3 बार
शीतकारी	—	3 बार
शवासन	—	10 मिनिट

शुरुआत में प्राणायाम व आसन का अभ्यास धीरे-धीरे सहजता के साथ कराया गया। अभ्यास बढ़ने पर प्राणायाम व आसन का अभ्यास बढ़ाया गया। लगातार अभ्यास के पश्चात् परिणाम सकारात्मक प्राप्त हुए।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. शिक्षा मनोविज्ञान — पी.डी. पाठक अग्रवाल पब्लिकेशन्स आगरा-2, 2010
2. बाल मनोविज्ञान : बाल विकास — डॉ. डी. एन. श्रीवास्तव डॉ. प्रीति वर्मा अग्रवाल पब्लिकेशन्स, 1965
3. बच्चों के लिये योग — परमहंस निरंजनानन्दजी प्रकाशक : सत्यानंद योग केन्द्र, इंदौर पंचक संस्करण 2005
4. व्यक्तित्व विकास हेतु उच्चस्तरीय साधनाएँ — पं. श्री राम शर्मा आचार्य वाङ्मय - 2 प्रकाशक : अखण्ड ज्योति, संस्थान मथुरा
5. International Journal of Yoga - 2009
6. प्राणायाम तथा यौगिक व्यायाम — डॉ. उषा गोपाल स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, दरिया गंज, नई दिल्ली, प्रथम संस्करण 2016