

**Impact  
Factor  
4.574**

**ISSN 2349-638x**

**Refereed And Indexed Journal**

**AAYUSHI  
INTERNATIONAL  
INTERDISCIPLINARY  
RESEARCH JOURNAL  
(AIIRJ)**

**Monthly Journal**

**VOL-V**

**ISSUE-V**

**May**

**2018**

**Address**

• Vikram Nagar, Boudhi Chouk, Latur.  
• Tq. Latur, Dis. Latur 413512 (MS.)  
• (+91) 9922455749, (+91) 8999250451

**Email**

• aiirjpramod@gmail.com  
• aayushijournal@gmail.com

**Website**

• www.aiirjournal.com

**CHIEF EDITOR – PRAMOD PRAKASHRAO TANDALE**

कपालभाती व अनुलोम-विलोम प्राणायामामुळे व खो-खो खेळाडूच्या  
शारीरिक क्षमतेत होणारी वाढ

प्रा.नाजुकराम दिनानाथ बनकर

शारीरिक शिक्षण विभाग

विदर्भ महाविद्यालय लाखनी, जि. भंडारा

प्रा.डॉ. संजय आगासे

एस.एन.मोर महाविद्यालय तुमसर जि.भंडारा

योगचा इतिहास हा भारताचा इतिहास एवढाच प्राचीन आहे. योग केव्हा सुरू झाला यावर आतापर्यंत एक मत नाही. या संबंधी आपणास केवळ प्राचीन धार्मिक ग्रंथातच माहिती मिळते परंतु योग भारताचीच देणगी आहे. इ.स. ३००० वर्षापूर्वी सिंधु नदिच्या खोऱ्यातील लोक योगसाधना करत होते. असे मोहनजोदडो शहराच्या उत्खननाच्या वेळी माहिती मिळाली आहे.

भगवत गीतेतुन योगसंबंधी वरिल माहिती प्राप्त होते. रामायण आणि महाभारतात ही योग शब्दाचे व्यापक वर्णन मिळते. या व्यतिरिक्त कवी कबीर, तुलसीदास आणि सुरदास यांनी आपल्या कवितेतही योगाचे वर्णन केले आहे. या प्रमाणे उत्खनन प्राचीन ग्रंथ आणि पाश्चिमात्य देशात भारतापेक्षा योग अधिक प्रचलित आहे. व सध्यास्थितीत रामदेव बाबा (योगगुरू) यांच्या प्रयत्नांने भारतातही योग क्रांती घडवून आणली आहे. यावरून वर्तमान काळातही मानवास योगची ऐवढी आवश्यकता आहे जेवढी पूर्वी होती.<sup>१</sup>

योगामुळे शरीर लवचिक बनते. त्यामुळे उत्साह निर्माण होतो. काम करण्याची शक्ती वाढते मनुष्य ओजस्वी बनते आणि त्याचे आयुष्यही वाढते. कोरोडरजूंच्या लवचिकतेवर मनुष्याचे आयुष्य, तारुण्य आणि त्याचे स्वास्थ्य अवलंबून आहे.<sup>२</sup>

योगाचे फायदे :

१. सर्व स्तरांवर तंदुरुस्ती
२. वजनात घट
३. ताण तणावा पासून मुक्ती
४. अंतर्तामी शांतता
५. रोगप्रतिकारक शक्तीत वाढ

कपालभाति प्राणायामाचे महत्व :

जेव्हा कपालभाति प्राणायाम करत असतांनी शरीरातील विषारी तत्त्व श्वासाबरोबर बाहेर काढले जातात. कपालभाति प्राणायाम च्या सतत च्या अभ्यासामुळे शरीर विषारी तत्त्वापासून मुक्त होते. कोणत्याही तंदुरस्त व्यक्ति ला त्याच्या चमकणा-या चेह-यावरून ओळखले जाते. कपालभाति प्राणायामाची उचित व्याख्या केल्या आहेत. “चमकने वाला माथा” एक चमकणारा चेहरा प्राप्त करणे तेव्हाच शक्य आहे. जेव्हा आपण सतत या प्राणायामाचा अभ्यास करत असतो. या प्राणायामामुळे शरीरच नाही तर बुद्धि सुध्दा स्वच्छ व तीक्ष्ण बनत असते.

कपालभाति प्राणायाम करण्याची पध्दत : कपालभातिमध्ये केवळ रेचकवरच पूर्ण लक्ष दिले जाते. पूरकासाठी प्रयत्न करत नाही. परंतु सहजपणे जेवढा श्वास आत जातो तेवढा जावू देतात. पूर्ण एकाग्रता श्वास बाहेर सोडण्यातच असते. असे करतांना स्वाभाविकपणे पोटातही आकूंचन आणि

प्रसारणाची क्रिया होते. एका सेकंदात एक वेळा श्वासाला लय बरोबर सोडायला आणि सहजपणे धारण करायला पाहिजे. अशा प्रकारे न थांबता एक मिनिटात ६० वेळा व पाच मिनिटात ३०० वेळा कपालभाति प्राणायाम होतो. कपालभाति प्राणायामाची एक आवृत्ती ५ मिनिटाची अवश्य असायला पाहिजे. निरोगी आणि सामान्य रोगांनी ग्रस्त व्यक्तीने कपालभाति प्राणायाम १५ मिनिटे करायला पाहिजे. १५ मिनिटात ३ आवृत्तीमध्ये ६०० वेळा हा प्राणायाम होतो. कॅन्सर, एड्स, मधुमेह, डिस्प्रेशन इत्यादी असाध्य रोगांमध्ये सकाळ सायंकाळ दोन्ही वेळा कपालभाति प्राणायाम अर्धा-अर्धा तास केल्यास शिघ्र लाभ होतो.

### अनुलोम विलोम प्राणायाम

अनुलोमचा अर्थ सरळ व विलोम चा अर्थ उलट. या प्राणायामामध्ये सरळ या शब्दाचा अर्थ होतो नाकाचा उजवा छिद्र किंवा उजवी नागपुडी आणि उलट या शब्दाचा अर्थ होतो नाकाचा डावा छिद्र किंवा डावी नागपुडी म्हणजेच सरळ चा अर्थ उजवी नागपुडी व उलट चा अर्थ डवी नागपुडी. अनुलोम-विलोम प्राणायाम करतांनी उजव्या नाकपुडीमधून श्वास आंत घेणे व डाव्या नाकपुडीमधून श्वास बाहेर काढणे.

### पध्दत :

कोणत्याही ज्ञानात्मक आसनात बसून कंबर, मान व डोक्याला सरळ ठेवत डाव्या हाताला ज्ञान मुद्रेत डाव्या गुडद्यावर ठेवत उजव्या हाताने प्राणायाम मुद्रा बनवून अंगठ्याने उजव्या नाकपुडीला बंद करून डाव्या नाकपुडीने हळूहळू लांब खोल श्वास भरा. पूर्ण श्वास भरल्यानंतर मध्यमा व अनामिका बोटाने डावी नाकपुडी बंद करून उजव्या नाकपुडीने श्वासाला हळूहळू बाहेर काढा. तेव्हा उजव्या नाकपुडीने हळूहळू पूरक करा. आणि डाव्या नाकपुडीने हळूहळू रेंचक करा. ही एक आवृत्ती झाली. पुन्हा त्याच प्रकारे न थांबता निरंतर आवृत्त्या करत राहावे. इडा नाडी (डावा स्वर) चंद्र, चंद्रशक्ती, किंवा

### खो-खो खेळाचा उदय व विकास :

खो-खो या खेळाला निश्चित असा इतिहास नाही. याबाबत अनेकांनी प्रामाणिक प्रयत्न करूनही ठोस असा पुरावा कुणालाच मांडता आला नाही. प्रत्येक खेळाला इतिहास व परंपरा असते.

भारतीय खेळाचा इतिहास जुना असून खेळाचे वैशिष्ट्ये म्हणजे अत्यंत कमी खर्चाचे व सर्वांगिण व्यायामाची क्षमता ठेवणारे आहे.

१) सहनशिलता : प्रशिक्षण पूर्व व प्रशिक्षणा नंतर परिक्षण केलेल्या अंकाच्या पृथःकरणा नंतर प्रायोगिक समुहाची सहनशिलता विकसित झाली असे आढळले. कारण त्यांना १२ आढवडे प्रशिक्षण देण्यात आले होते. पण नियंत्रित समुहाच्या सहनशिलता क्षमतेत वाढ झाली नाही असे आढळले. प्रायोगिक समुहाचे पूर्व व नंतर मध्यमान व टी रेशियो ह्या सांख्यिकीय करणांत सकारात्मक परिणाम होवून महत्वपूर्ण बदल झालेले आढळले. पण नियंत्रित समुहावर कोणताही महत्वपूर्ण बदल झालेला आढळला नाही.

२) हृदय दर : हृदय दर ह्या क्षमतेत आंकड्यांच्या प्राप्ती नंतर प्रायोगिक समुहावर सकारात्मक प्रभाव पडला असे दिसून कपालभाती आणि अनुलोम-विलोम प्राणायामांचा प्रशिक्षण घेतलेल्या खेळाडूवर प्रभावशाली व महत्वपूर्ण बदल आढळून आले. व नियंत्रित समुहावर देखील बदल आढळून आले. पण प्रायोगिक समुहाच्या तुलनेत कमी आढळून आले.

३) **श्वसन दर** : श्वसन दर क्षमतेच्या आंकड्यांच्या प्राप्ती नंतर प्रायोगिक व नियंत्रित समुहावर महत्वपूर्ण बदल आढळून आले. सांख्यिकीय विश्लेषणात सार्थक भिन्नता आढळून आली. श्वसन दरात कपालभातील आणि अनुलोम-विलोम प्राणायामाचा परिणाम आढळून आला.

४) **फुफ्फुसीय क्षमता** : फुफ्फुसीय क्षमतेच्या आंकड्यांच्या प्राप्ती नंतर असे आढळून आले की प्रायोगिक समुहाच्या फुफ्फुसीय क्षमतेत वाढ झालेली आढळून आली. पण नियंत्रित समुहावर त्याचा विशेष परिणाम आढळला नाही. सांख्यिकीय विश्लेषणा नंतर प्रायोगिक व नियंत्रित समुहात सार्थक भिन्नता आढळून आली. प्रायोगिक समुहाच्या फुफ्फुसीय क्षमतेत महत्वपूर्ण वाढ झाली असे आढळले.

#### परिकल्पनेवर चर्चा :

सुरुवातीला संशोधनकर्त्यांने अशी परिकल्पना केली होती की, कपालभाती आणि अनुलोम-विलोम प्राणायाम प्रकारांचा खो-खो खेळाडूंच्या शरीर क्रियात्मक क्षमतेमध्ये भिन्नता असण्याची संभावना नाही. वरील परिकल्पनेला अनुसरून असा निष्कर्ष निघाला की, सहनशिलता व हृदय दर ह्या क्षमतेत प्रायोगिक व नियंत्रित समुहात सार्थक भिन्नता दिसून आली व श्वसन दर व फुफ्फुसीय क्षमतामध्ये भिन्नता आढळून आली. या घटकानवर सार्थक परिणाम दिसून आले.

#### संदर्भ सूची

- 1- प्रा.द.ब कोठीवाले, "शारीरिक शिक्षणाचा विकास" (भाग-२) ठोकळ प्रकाशन, लक्ष्मी रोड, पुणे.
- 2- Charles A. Bucher, " **Foundation of Physical Education** "St. luis. The Mosby Company 1960.
- 3- J. F. William," **Principles of Physical Education Henden**" W.B. Saunders 1969.
- 4- बैरो हॅल्ड, Man and Movements : " **Principles of Physical Education**". Lea & Febiger Philadelphia, 1983.
- 5- हरदयाल सिंह, " **साईस ऑफ स्पोर्ट्स ट्रेनिंग** "(न्यू दिल्ली: डी. वी. एस. पब्लिकेशन १९९५)
- 6- डोनाल्ड के मॅथुस, " **मेजरमेंट इन फीजिकल एज्युकेशन** "
- 7- श्री. नन्दन बंसल (१९९९) " **शरीर रचना विज्ञान एवं शरीर क्रिया विज्ञान** " केवल नर्सों के लिए नई दिल्ली : जे : पी. ब्रदर्स, मेडिकल पब्लिकेशन प्रा. लि.
- 8- आर. के शर्मा, (१९९९) " **व्यायाम क्रिया विज्ञान : एवं खेल चिकित्साशास्त्र** " दिल्ली: क्रीडा साहित्य प्रकाशन
- 9- हरदयाल सिंह, (१९९५) " **सायंस ऑफ स्पोर्ट्स ट्रेनिंग** ", (न्यू दिल्ली : डी.वी.एस. पब्लिकेशन) पे. नं. १३०.
10. श्री नन्दन बंसल (१९९९) " **शरीर रचना विज्ञान एवं शरीर क्रिया विज्ञान : केवल नर्सों के लिए** ", (नई दिल्ली : जे.पी. ब्रदर्स, मेडिकल पब्लिकेशन प्रा.लि.) पे. नं. ३३९.