



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

मल्लखम्ब और मानव स्वास्थ्य: शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक प्रभावों का सैद्धांतिक विश्लेषण

श्री राहुल बारोड

क्रीड़ा अधिकारी

श्री राज राजेंद्र जयंतसेन सूरी शिक्षा महाविद्यालय उज्जैन

कुंजी शब्द . मल्लखम्ब ए योग ए शारीरिक ए शक्ति ए संतुलन ए लचीलापन ए सहनशक्ति ए मानसिक ए एकाग्रता ए आत्मविश्वास ।

सारांश

मल्लखम्ब भारत की प्राचीन पारंपरिक खेलकला है जो योग ए जिमनास्टिक ए कुश्ती ए मलाबजियो और मार्शल आर्ट्स का समन्वय है जिसमें खिलाड़ी लकड़ी के खम्भे या रस्सी पर विभिन्न प्रकार के आसन ए मुद्राएँ ए कलाबजिया तथा व्यायाम करते हैं। मल्लखम्ब के अभ्यास से शारीरिक सुदृढ़ता के साथ साथ मनोवैज्ञानिक लाभ भी होते हैं जो व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ बनाते हैं यह खेल शरीर की शक्ति ए लचीलापन ए सहनशीलता ए संतुलन और को विकसित करने के साथ ही आत्मविश्वास ए एकाग्रता ए तनाव सहनशीलता ए मानसिक दृढ़ता ए पुनः उठने की क्षमता को भी बढ़ता है। जिसका प्रभाव मानव शरीर और मस्तिष्क पर काफी गहनता से पड़ता है प्रस्तुत शोध पत्र में मल्लखम्ब के अभ्यास से मानव शरीर पर पड़ने वाले शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक प्रभावों का सैद्धांतिक अध्ययन प्रस्तुत किया गया है।

1^० परिचय

मल्लखम्ब की उत्पत्ति भारत में लगभग 12^{वीं} शताब्दी के आसपास मानी जाती है। परम्परागत रूप से यह पहलवानों और योद्धाओं के प्रशिक्षण का साधन रहा है। प्राचीन अखाड़ों के माध्यम से यह प्रथा पूरे भारत में काफी प्रचलित हुई है आज यह न केवल एक खेल है बल्कि योग और व्यायाम का एक अनूठा रूप भी माना जाता है। मल्लखम्ब का अभ्यास करने वाले खिलाड़ी शरीर और मन दोनों की क्षमताओं को संतुलित रूप से विकसित करते हैं। मल्लखम्ब का अभ्यास करते समय खिलाड़ी का शरीर अनगिनत बार सीधा उल्टा होता है जिससे कि रक्त का बहाव मस्तिष्क एवं हृदय की ओर सुगमता से होता है मल्लखम्ब अभ्यास करते हुए खिलाड़ी अपने संपूर्ण शरीर की मांशपेशियों का समान रूप से उपयोग करते हैं यह एक ऐसी खेल विद्या है जिसमें शरीर के केवल एक अंग का उपयोग न होते हुए अपितु संपूर्ण शरीर का उपयोग होता है अभ्यास के समय मस्तिष्क की भी एक महत्वपूर्ण भूमिका होती है अभ्यास में तुरंत निर्णय लेने पड़ते हैं जो कि काफी तीव्रता से करने होते हैं जिससे कि मस्तिष्क की क्षमता का भी विकास होता है इसके साथ ही मल्लखम्ब में खिलाड़ी को कठिन मुद्राएँ उँचाई पर संतुलन और तेज गति वाले आसन करने होते और साथ ही शरीर और मन दोनों का पूरा ध्यान खंभे ए रस्सी या उपकरण पर ही केंद्रित है। इससे उनके अन्दर आत्मविश्वास ए एकाग्रता भी विकसित होती है अर्थात यह कहना उचित होगा कि मल्लखम्ब के अभ्यास के दौरान

खिलाड़ी का मस्तिष्क उसके शरीर के साथ पूर्ण समन्वय स्थापित कर तीव्रता से सभी क्रियाएं करता है जिससे कि खिलाड़ी शारीरिक और मानसिक क्षमता का एक साथ विकास होता है

2⁰ मल्लखम्ब और शरीर पर प्रभाव

2⁰¹ शक्ति (Strength)

मल्लखम्ब अभ्यास के दौरान शरीर का सम्पूर्ण भार हाथों पर पैरों और शरीर की विभिन्न मांसपेशियों के सहारे उठाया जाता है। अभ्यास के दौरान शरीर की लगभग सभी मांसपेशियों का उपयोग होता है जिससे कि संपूर्ण शरीर को मजबूती मिलती है किन्तु विशेष रूप से भुजाओं पर कंधों पर छाती एपीठ और पेट की मांसपेशियों को अधिक मजबूत बनाता है। मल्लखम्ब के नियमित अभ्यास से खिलाड़ी में अपार शारीरिक शक्ति और सहनशक्ति का विकास होता है।

2⁰² लचीलापन (Flexibility)

मल्लखम्ब अभ्यास के दौरान खम्बे या रस्सी पर किये जाने वाले आसन शरीर को विभिन्न दिशाओं में मोड़ने और खींचने की मांग करते हैं जिसके लिए लचीलापन नितांत आवश्यक है। मल्लखम्ब अभ्यास से रीढ़ की हड्डी पर कंधों पर पैरों और लगभग सभी जॉइंट्स में लचीलापन और मजबूती बढ़ती है। लचीलेपन से न केवल खेल में बल्कि दैनिक जीवन में भी चोट लगने का जोखिम कम होता है। शरीर में गति का विकास होता है।

2⁰³ संतुलन (Balance)

मल्लखम्ब अभ्यास के दौरान विभिन्न मुद्राएँ आसन ऊँचाई पर एवं अलग-अलग दिशाओं में और खम्बे पर टिककर की जाती हैं जिससे संतुलन का अभ्यास होता है। बिना संतुलन के खिलाड़ी के गिरने का खतरा बना होता है नियमित अभ्यास के दौरान संतुलन को बढ़ाया जा सकता है। अभ्यास के दौरान शरीर और मस्तिष्क का संतुलन भी नितांत आवश्यक होता है क्योंकि मस्तिष्क ही शरीर को सही समय पर सही कार्य करने के लिए संकेत भेजता है। शरीर और मस्तिष्क का समन्वय यह सुनिश्चित करता है कि कार्य बिना किसी त्रुटि के संपादित हो जाएगा। मल्लखम्ब अभ्यास शरीर के साथ-साथ मानसिक संतुलन और स्थिरता को भी विकसित करता है।

2⁰⁴ सहनशक्ति (Endurance)

मल्लखम्ब के अभ्यास के दौरान खिलाड़ी को मुद्राओं का लगातार अभ्यास करना होता है खिलाड़ी लंबे समय तक कठिन मुद्राओं का अभ्यास भी करता है जिनमें काफी अधिक सहनशक्ति की आवश्यकता होती है लगातार अभ्यास से श्वसन तंत्र और हृदय की क्षमता में वृद्धि होती है जिससे कि खिलाड़ी की शारीरिक सहनशक्ति बढ़ती है।

3 मनोवैज्ञानिक प्रभाव (Psychological Effects)

मल्लखम्ब अभ्यास में अत्यधिक एकाग्रता और साहस की आवश्यकता होती है क्योंकि अभ्यास के दौरान बहुत सी कठिन मुद्राओं और क्रियाओं का भी चयन होता है बिना एकाग्रता और साहस के मल्लखम्ब का अभ्यास नहीं किया जा सकता है। मल्लखम्ब का निरंतर अभ्यास आत्मविश्वास पर धैर्य और मानसिक स्थिरता को विकसित करता है। जिससे कि खिलाड़ी कि भय पर नियंत्रण पाने और जोखिम उठाने की क्षमता भी बढ़ती है।

3ण1 आत्मविश्वास (Self-Confidence)

मल्लखम्ब में खिलाड़ी को कठिन मुद्राएँ ऊँचाई पर संतुलन और तेज गति वाले आसन करने होते हैं। जब खिलाड़ी निरंतर अभ्यास से एक-एक कौशल में सफलता प्राप्त करता है तो उसमें आत्मविश्वास स्वाभाविक रूप से बढ़ता है। गिरने या असफल होने के बाद भी बार-बार प्रयास करने से उसे अपने कौशल पर भरोसा होता है। प्रतियोगिताओं में सफल प्रस्तुति और दर्शकों से मिलने वाली सराहना भी आत्मविश्वास को और मजबूत करती है। इस प्रकार मल्लखम्ब खिलाड़ियों को जोखिम लेने-कठिनाइयों को पार करने और आत्मविश्वास से भरपूर व्यक्तित्व विकसित करने में मदद करता है।

3ण2 एकाग्रता (Concentration)

मल्लखम्ब अभ्यास करते समय शरीर और मन दोनों का पूरा ध्यान खंभे-रस्सी या उपकरण पर ही केंद्रित रहना पड़ता है। छोटी-सी चूक भी गिरने या चोट का कारण बन सकती है। यही कारण है कि खिलाड़ी का मन स्वाभाविक रूप से इधर-उधर भटकने के बजाय आसन-पकड़ और संतुलन पर केंद्रित होता है। नियमित अभ्यास से ध्यान नियंत्रण और मानसिक फोकस बढ़ता है। यह एकाग्रता केवल खेल तक सीमित नहीं रहती बल्कि पढ़ाई और जीवन के अन्य क्षेत्रों में भी सहायक बनती है। इस प्रकार मल्लखम्ब खिलाड़ियों की ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को सशक्त बनाता है।

3ण3 तनाव सहनशीलता (Stress Tolerance)

मल्लखम्ब एक ऐसा खेल है जिसमें खिलाड़ी को शारीरिक कठिनाइयों-ऊँचाई के भय और प्रतियोगिता दबाव का सामना करना पड़ता है। प्रशिक्षण के दौरान कई बार गिरने-असफल होने या चोट लगने जैसी परिस्थितियाँ आती हैं। धीरे-धीरे खिलाड़ी इन्हें स्वीकार करना और धैर्यपूर्वक आगे बढ़ना सीखता है। प्रतियोगिता में दर्शकों और निर्णायकों के सामने प्रदर्शन करते समय भी तनाव को नियंत्रित करना पड़ता है। यह अभ्यास खिलाड़ियों को मानसिक रूप से मजबूत बनाता है और वे तनावपूर्ण परिस्थितियों को शांत रहकर संभालना सीखते हैं। इस प्रकार मल्लखम्ब उच्च स्तर की तनाव सहनशीलता विकसित करता है।

3ण4 मानसिक दृढ़ता (Mental Toughness)

मल्लखम्ब के कठिन अभ्यास और जोखिमपूर्ण मुद्राएँ खिलाड़ी से मानसिक दृढ़ता की मांग करती हैं। नियमित अभ्यास के दौरान कई बार असफलता-शारीरिक थकान और चुनौतियाँ सामने आती हैं। लेकिन इन्हें पार करते हुए खिलाड़ी में धैर्य-साहस और दृढ़ निश्चय की भावना मजबूत होती है। प्रतियोगिता के दौरान दबाव और भय के बावजूद सर्वोत्तम प्रदर्शन करने की क्षमता भी मानसिक दृढ़ता का संकेत है। इस खेल में अनुशासन और निरंतरता का विशेष महत्व है जो खिलाड़ियों को जीवनभर चुनौतियों से जूझने की शक्ति देता है। इसलिए मल्लखम्ब मानसिक दृढ़ता के विकास का उत्कृष्ट साधन है।

3ण5 पुनः उठने की क्षमता (Resilience)

मल्लखम्ब का अभ्यास करते समय खिलाड़ी बार-बार गिरता है-संतुलन बिगड़ता है या मुद्रा पूरी नहीं हो पाती। हर असफलता उसे निराश करने के बजाय फिर से उठने और प्रयास करने के लिए प्रेरित करती है। यही गुण उसे लचीला और दृढ़ बनाता है। चोट या थकान से उबरने के बाद फिर से अभ्यास करना-असफलताओं को स्वीकार कर नए आत्मविश्वास से दोबारा प्रदर्शन करना-कृषे सब मल्लखम्ब खिलाड़ियों में त्पेसपमदबम को गहराई से विकसित करते हैं। यही क्षमता जीवन में आने वाली कठिनाइयों और असफलताओं को झेलकर आगे बढ़ने की आदत भी प्रदान करती है।

...

मल्लखम्ब भारतीय परंपरा में निहित एक अनोखी खेलकला है जो केवल शारीरिक विकास का साधन नहीं बल्कि मानसिक संतुलन और व्यक्तित्व निर्माण का भी प्रभावशाली माध्यम है। प्रस्तुत सैद्धांतिक अध्ययन से स्पष्ट होता है कि मल्लखम्ब का नियमित अभ्यास मानव शरीर की शक्ति, लचीलापन, सहनशक्ति और संतुलन को विकसित करता है। साथ ही यह आत्मविश्वास, एकाग्रता, तनाव सहनशीलता, मानसिक दृढ़ता और पुनः उठने की क्षमता जैसे महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक गुणों को भी सुदृढ़ बनाता है। इस प्रकार मल्लखम्ब व्यक्ति को शारीरिक रूप से समर्थ और मानसिक रूप से दृढ़ बनाकर समग्र स्वास्थ्य के लिए अत्यंत उपयोगी सिद्ध होता है। भविष्य में इस खेल पर वैज्ञानिक एवं प्रायोगिक शोध किए जाने से इसके स्वास्थ्य लाभों को और अधिक प्रमाणित कर व्यापक स्तर पर प्रसारित किया जा सकता है।

संदर्भ (References)

1. Gharote, M. L. (1994). Malla-Khamb: Traditional Indian Physical Culture. Lonavla: The Lonavla Yoga Institute.
2. Bhole, M. V. (1982). "Mallakhamb: An Ancient Indian Sport for Physical Fitness." Yoga Mimamsa Journal, Vol. XX, Kaivalyadhama, Lonavla.
3. Chopra, P. & Sharma, R. (2012). "Effect of Mallakhamb Training on Physical Fitness Variables." Journal of Physical Education and Sports Sciences, 4(2), 45–52.
4. Government of India, Ministry of Youth Affairs and Sports. (2013). Mallakhamb: Traditional Indian Sport. New Delhi: Sports Authority of India.
5. Deshpande, P. & Deodhar, S. (2018). "Impact of Mallakhamb on Strength, Flexibility and Balance of Adolescents." International Journal of Physical Education, Sports and Health, 5(3), 18–22.
6. Kulkarni, R. (2020). Mallakhamb: The Yoga on Pole and Rope. Pune: Diamond Publications.
7. Pathak, S. & Patil, A. (2021). "Physiological Benefits of Mallakhamb Training in Athletes." International Journal of Health, Physical Education & Computer Science in Sports, 41(1), 112–118.