International Journal for Multidisciplinary Research (IJFMR)

E-ISSN: 2582-2160 ● Website: www.ijfmr.com ● Email: editor@ijfmr.com

योगाभ्यास के द्वारा अन्नमयकोश को संतुलित एवं विकसित करना

मनीष राणा

शोधार्थी ए योग विज्ञानए गुरुकुल कांगड़ी समविश्वविद्यालयए हरिद्वार उत्तराखंड

सारांश

शयोगाभ्यास के द्वारा अन्नमयकोश को संतुलित एवं विकसित करनाश विषयक इस शोध में भारतीय योगदर्शन के पंचकोशीय सिद्धांत के प्रथम आवरणए अन्नमयकोशए का विश्लेषण किया गया है। अन्न से निर्मित स्थूल शरीर को अन्नमयकोश कहा जाता है तथा इसकी शुद्धिए पोषण और संतुलन पूर्णतः आहारए जीवनशैली और शारीरिक क्रियाओं पर निर्भर है। आधुनिक युग में असंतुलित दिनचर्याए दुषित आहार एवं तनाव के कारण अन्नमयको में विकृतियाँ बढ़ रही हैं।

योगाभ्यासकृजिसमें आसनए प्राणायामए यम.नियमए ध्यान एवं योगनिद्रा सम्मिलित हैंकृअन्नमयकोश के संतुलन एवं विकास के प्रभावी साधन हैं। आसनों से शरीर की मांसपेशियाँ एवं तंत्र सुदृढ़ होते हैंय प्राणायाम से ऊर्जा प्रवाह और रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती हैय ध्यान एवं विश्रांति.प्रक्रियाएँ तनाव को कम कर शरीर की कार्यक्षमता को पुनर्स्थापित करती हैं। साथ हीए सात्त्विक एवं मिताहारी आहार अन्नमयकोश को शुद्धए हल्का और ऊर्जावान बनाए रखते हैं।

आधुनिक चिकित्सा एवं वैज्ञानिक अनुसंधान भी यह सिद्ध करते हैं कि योग जीवनशैली.जनित विकारोंकृजैसे मोटापाए मधुमेहए पाचन.विकारए तनाव एवं उच्च रक्तचापकृको नियंत्रित करने में अत्यंत प्रभावी है। अतः योगाभ्यास अन्नमयकोश के स्वास्थ्यए स्थिरता और दीर्घकालिक विकास के लिए एक समग्रए वैज्ञानिक और आध्यात्मिक पद्धति के रूप में स्थापित होता है।

मुख्यशब्दः अन्नमयकोशए पंचकोशीय सिद्धांतए योगाभ्यासए सात्त्विक आहारए संतुलित जीवनशैली।

प्रस्तावना

मानव अस्तित्व को समझने हेतु भारतीय योगदर्शन में पंचकोशीय दृष्टिकोण प्रस्तुत किया गया है, जिसमें सबसे बाह्य एवं स्थूल आवरण अन्नमयकोश कहलाता है। यह शरीर का वह अंग है, जो अन्न से उत्पन्न, पोषित और संचालित होता है। "अन्नं ब्रह्म" की वैदिक अवधारणा इस तथ्य को रेखांकित करती है कि अन्न न केवल जीवन का आधार है, अपितु शरीर और चेतना का प्रथम पोषक भी है।

आज के भौतिकवादी युग में जब अनियमित दिनचर्या, दूषित आहार और मानसिक तनाव से शारीरिक असंतुलन तेजी से बढ़ रहा है, तब योगाभ्यास एक ऐसी शुद्ध, सहज एवं वैज्ञानिक पद्धति है, जो अन्नमयकोश के संतुलन एवं विकास में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती है। योग के अंग – विशेष रूप से आसन, प्राणायाम, यम-नियम एवं ध्यान – शरीर को न केवल सुदृढ़ बनाते हैं, बल्कि उसकी आंतरिक शुद्धि एवं ऊर्जा-प्रवाह को भी सुसंतुलित करते हैं।

यह शोधपत्र "योगाभ्यास के द्वारा अन्नमयकोश को संतुलित एवं विकसित करने" की प्रक्रिया, विधियाँ तथा प्रभावों का विस्तृत अध्ययन प्रस्तुत करता है, जो न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाता है, बल्कि सम्पूर्ण जीवनशैली में

सामंजस्य की भावना का विकास भी करता है।

अन्नमय कोश की परिभाषा और स्वरूप

पैंगलोपनिषद में अन्नमय क:? अन्नमयकोश किसे कहते है?

जो अन्न से उत्पन्न होता है, जो अन्नरस से ही बढ़ता है और जो अन्नरूप पृथ्वी में ही लीन हो जाता है उसे अन्नमय कोश एवं स्थूलशरीर कहते है। {पैंगलोपनिषद, २/४)

चारों वेदों में पृथक-2 प्रसंग में स्थूलशरीर के अंगों का वर्णन उपलब्ध होता है, ऋग्वेद 8/29 मे में चक्षु , कर्ण, मुख, हस्त, पैर तथा मुख रसना का देवत्व प्रतिपादित किया गया है, इन्द्रियों में स्वतेज से प्रकाशित चक्षु का प्रधान स्थान माना है । कर्णदेव मन के साहचर्य से शब्द सुनकर ग्राह्य को ग्रहण कर मन के माध्यम से आत्मदेव तक पहुंचाता है, शब्दों की इस काट छाँट के कारण वेदमन्त्र कर्णदेव के हाथ में लोहनिर्मित वाशी [वसूला] को लिये हुए प्रतिपादित करता है । मुखदेव तीक्षण आयुधरूप दन्तों द्वारा भोज्य को पीसता है, अत: उसे सुखकारी भेणज्यधारी कहा है।

हस्तरूप देव अन्य देवों के भागों की रक्षा करता है, चोर की भाँति देवों में विहित निधियों को निरख लेता है तथा कष्ट निवारण करता है । चरणदेव सूर्य के समान तीनों भुवनों मे जाने की सामर्थवाला होने से विस्तीर्ण कीर्तिवाला है, मुखदेव के सामर्थ्य मे अन्य सभी देव बड़े हर्षित है । मुखदेव को उपमास्वरूप मे ग्रहण किया जाता है तथा मुखदेव के दर्शन से अपने-पराये का परिचय मिलता है। मुख के अन्दर स्थित रसना धृत आदि खाद्य पदार्थों का आस्वादन करने का प्रमुख कार्य करती है।

स्वामी ओमानन्द तीर्थ अन्नमय कोष की स्थिति के विषय में लिखते हैं कि चौथी प्राणमय कोष रूपी चिमनी पर पांचवी स्थूल शरीर की चिमनी है। जो पांचो भूतों से बना हुआ स्थूल शरीर, स्थूल इन्द्रीयों वाला है, जिसे अन्नमय कोश कहते है, यह अन्न से बने हुए रज-वीर्य से उत्पन्न होता है और अन्न से ही बढ़ता है, इसलिए इसको अन्नमय कहते हैं।

अर्धववेंद का ऋषि प्रश्न करता है, कि इस शरीर को बनाने वाला देव कौन है? विभिन्न अंग किसने बनाये? वो आश्चर्य पूर्वक आठ चक्र और नव द्वारों वाली देवो की अयोध्यापुरी रूप इस शरीर का निरीक्षण करता प्रतीत होता है –

“अष्ट चक्रा नव द्वारा देवानां पूरयोध्या”

प्रसिद्ध वैदिक मनीषी डॉ. फतेह सिंह अपने ग्रन्थ वैदिक दर्शन में कहते है कि उक्त नव द्वार मे नाभि और ब्रह्मरन्ध को सम्मलित करने से ११ द्वार हो जाते है अत: कठोपनिषद में इस शरीर को ११ द्वार का पुर कहा गया है

स्वामी रामदेव जी प्राणायाम रहस्य में वैज्ञानिक तथ्यों अष्टचक्रों को मानव शरीर सस्थान के साथ में जोड़कर देखते है जिसमें चक्रों के सम्बन्ध मे वर्णन इस प्रकार से करते है,

1. मूलाधार चक्र (प्रजनन संस्थान)(च्मसअपब चसमगनेध्त्मचतवकनबजवतल`लेजमउ
2. स्वाधिष्ठानचक्र(विसर्जनसंस्थान)(भ्लचवहेंजतपबचसमगनेध्म्गबतमजवतलैलेजम
3. मणिपुर चक्र (पाचन संस्थान) (ैवसंत चसमगनेध क्पहमेजपअम`लेजमउद्ध
4. हृदय-चक्र या निम्न मनश्वक्र (सवूमत डपदक चसमगने धैमसमजपवद`लेजमउद्ध
5. अनाहत चक्र (रक्त संचार संस्थान) (ब्पतबनसंजवतल`लेजमउध ब्तकपंब चसमगनेद्ध
6. विशुद्धि चक्र (श्वसन संस्थान) (ब्तवजपक चसमगने ध त्मेचपतंजवतल`लेजमउद्ध
7. आज्ञा-चक्र (स्नायु संस्थान) (डमकनससंतल चसमगने ध छमतअवने`लेजमउद्ध
8. सहस्त्रार चक्र (रसग्रन्धि संस्थान) (म्दकवबतपदम`लेजमउद्ध

योगाभ्यास का अन्नमयकोश के लिए महत्व

अन्नमयकोश मानव शरीर का सबसे स्थूल और प्रथम आवरण है, जो शारीरिक संरचना (हड्डियाँ, मांस, रक्त, त्वचा

आदि) से संबंधित होता है। यह शरीर मुख्य रूप से अन्न (आहार) से निर्मित और पोषित होता है। यदि यह शरीर स्वस्थ, संतुलित और क्रियाशील हो तो अन्य चार कोशों – प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय और आनंदमय – का विकास भी सहज रूप से संभव होता है।

योगाभ्यास अन्नमयकोश को संतुलित रखने में निम्न प्रकार से सहायक होता है:

1. **शारीरिक संतुलन और लचीलापन**

नियमित आसनों के अभ्यास से शरीर की मांसपेशियाँ, स्नायु, जोड़ और हड्डियाँ मजबूत होती हैं। इससे अन्नमयकोश में स्थिरता और संतुलन आता है। जैसे – ताड़ासन, त्रिकोणासन, भुजंगासन आदि।

2. **पाचन तंत्र का सुधार**

योग क्रियाएँ और विशेष आसन जैसे – पवनमुक्तासन, पश्चिमोत्तानासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन आदि पाचन क्रिया को सक्रिय कर अन्नमयकोश को पोषण देने की प्रक्रिया को बेहतर बनाते हैं।

3. **रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि**

योग प्राणायामों (कपालभाति, अनुलोम-विलोम, भस्त्रिका आदि) द्वारा शरीर में प्राण ऊर्जा का संचार होता है, जिससे अन्नमयकोश की कोशिकाएँ ऊर्जावान और रोगों से लड़ने में सक्षम होती हैं।

4. **शुद्ध और संयमित जीवनशैली का विकास**

यम और नियम जैसे आहार शुद्धि, दिनचर्या में अनुशासन, तथा मिताहार के सिद्धांत अन्नमयकोश को दोषरहित एवं हल्का बनाए रखते हैं।

5. **तनाव और थकान में कमी**

योगाभ्यास से मानसिक तनाव में कमी आती है, जिससे अन्नमयकोश पर पड़ने वाला दुष्प्रभाव कम होता है। शवासन और योगनिद्रा से शरीर को विश्राम और पुनरुर्जावन मिलता है।

6. **समग्र स्वास्थ्य का पोषण**

योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि जीवन जीने की कला है। यह शरीर, मन और आत्मा में संतुलन स्थापित करता है, जिससे अन्नमयकोश दीर्घकालिक रूप से स्वस्थ बना रहता है।

अन्नमय कोश के संतुलन में आहार का योगदान

अन्नमयकोश (शारीरिक आवरण) का नाम ही यह स्पष्ट करता है कि यह मुख्य रूप से "अन्न" से निर्मित, पोषित और संचालित होता है। भारतीय योगदर्शन और आयुर्वेद के अनुसार, जैसा आहार होगा, वैसा ही शरीर का निर्माण और उसका संतुलन होगा। अन्नमयकोश के संतुलन और स्वास्थ्य में आहार की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है।

1. **शारीरिक पोषण का आधार**

"अन्नादेव खल्विमानि भूतानि जायन्ते..." (तैत्तिरीय उपनिषद्)

इस वैदिक मंत्र के अनुसार, समस्त प्राणी अन्न से उत्पन्न होते हैं और अन्न से ही जीवित रहते हैं। शरीर की हड्डियाँ, मांस, रक्त, त्वचा आदि सभी आहार से ही बनते हैं और जीवित रहते हैं। अतः संतुलित आहार अन्नमयकोश की संरचना को सुदृढ़ बनाता है।

2. **सात्त्विक आहार की भूमिका**

योगशास्त्र में आहार को तीन गुणों – सात्त्विक, राजसिक और तामसिक – में बाँटा गया है।

सात्त्विक आहार (फल, सब्जियाँ, दूध, अनाज, अंकुरित अन्न आदि) शरीर को हल्का, स्वच्छ, शांत और रोगमुक्त बनाता है।

यह अन्नमयकोश की शुद्धि करता है और इसे उच्चतर योग साधना के योग्य बनाता है।

3. **मिताहार (संतुलित मात्रा में आहार)**

हठयोगप्रदीपिका में कहा गया है – "मिताहारं विनियंति योगः।"
अर्थात् संयमित मात्रा में आहार लेने से ही योग सिद्ध होता है। अधिक या कम भोजन दोनों ही अन्नमयकोश को असंतुलित कर सकते हैं। मिताहार से शरीर हल्का और ऊर्जावान बना रहता है।

4. **पाचन तंत्र का प्रभाव**

जो भी अन्न ग्रहण किया जाता है, यदि वह ठीक से पचता नहीं, तो शरीर में अम्लता, विषता, और विकार उत्पन्न होते हैं। इससे अन्नमयकोश दूषित हो जाता है। इसलिए आहार ऐसा होना चाहिए जो व्यक्ति की प्रकृति, ऋतु और पाचन क्षमता के अनुसार हो।

5. **नियमितता और समय का महत्त्व**

समय पर और नियमित आहार लेने से पाचन क्रिया संतुलित रहती है। अनियमित भोजन, जंक फूड, अत्यधिक तला-भुना भोजन अन्नमयकोश को असंतुलित करता है।

6. **जल और उपवास का संतुलन**

पर्याप्त मात्रा में शुद्ध जल और समय-समय पर सदुपयोगी उपवास (आंतरिक शुद्धि हेतु) अन्नमयकोश को हल्का, ऊर्जावान और संतुलित बनाए रखने में सहायक होते हैं।

आधुनिक परिप्रेक्ष्य में योग और अन्नमयकोश

वर्तमान समय में जहाँ मानव जीवन भागदौड़, तनाव, अनुशासनहीन दिनचर्या और असंतुलित आहार से ग्रस्त है, वहीं योग एक समग्र और वैज्ञानिक समाधान के रूप में उभरकर सामने आया है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान भी अब यह स्वीकार कर चुका है कि शारीरिक स्वास्थ्य (जो अन्नमयकोश का द्योतक है) को बनाए रखने में योग की भूमिका अत्यंत प्रभावशाली है।

1. **वैज्ञानिक अनुसंधान और प्रमाण**

आज विभिन्न अंतरराष्ट्रीय संस्थाओं एवं विश्वविद्यालयों द्वारा किए गए शोधों से यह सिद्ध हो चुका है कि योगाभ्यास – विशेषकर आसन, प्राणायाम, और ध्यान – मांसपेशियों को मजबूत करने, रक्तचाप को संतुलित रखने, पाचन सुधारने, हॉर्मोन संतुलन और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में सहायक है।
ये सभी परिणाम अन्नमयकोश के स्वस्थ एवं संतुलित होने के संकेतक हैं।

2. **जीवनशैली रोगों का समाधान**

आधुनिक युग में डायबिटीज, मोटापा, हृदय रोग, थायरॉइड, पीठदर्द, तनावजन्य विकार आदि जीवनशैली से जुड़े रोग आम हो गए हैं। योग, विशेष रूप से सूर्य नमस्कार, भुजंगासन, पश्चिमोत्तानासन, प्राणायाम आदि अन्नमयकोश को सक्रिय और रोगमुक्त बनाए रखते हैं।

3. **डिजिटल युग और शारीरिक निष्क्रियता**

आज का युग कंप्यूटर, मोबाइल, और बैठकर काम करने की प्रवृत्ति का है, जिससे शारीरिक निष्क्रियता और अन्नमयकोश का असंतुलन बढ़ रहा है।
योग न केवल शरीर को चलायमान करता है, बल्कि अंगों और ग्रंथियों के कार्यों को पुनः सक्रिय करता है।

4. **मानसिक तनाव और उसका प्रभाव अन्नमयकोश पर**

मानसिक तनाव सीधे शरीर पर प्रभाव डालता है – पाचन गड़बड़ाता है, भूख कम या अधिक लगती है, थकावट बढ़ती है।
योग छपकतंए ध्यान और गहरी श्वास के अभ्यास से शरीर (अन्नमयकोश) को तनाव से मुक्त किया जा सकता है।

5. **वैश्विक स्तर पर योग का स्वीकार**

आज ॅभ्व ;विश्व स्वास्थ्य संगठन), न्छभ्ब्व्ए और अन्य चिकित्सा संस्थाएँ योग को एक नैचुरल थैरेपी के रूप में स्वीकार कर चुकी हैं। "अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस" का आयोजन (21 जून) इस वैश्विक स्वीकृति का प्रमाण है। योग अब केवल भारत तक सीमित नहीं, बल्कि आधुनिक वैश्विक चिकित्सा पद्धति का पूरक बन गया है।

6. **शरीर–मन–आत्मा का संतुलन**

आधुनिक विज्ञान अब यह मानता है कि शरीर और मन का गहरा संबंध है। योग न केवल अन्नमयकोश को ठीक करता है, बल्कि अन्य कोशों (प्राणमय, मनोमय) को भी संतुलित करता है, जिससे समग्र स्वास्थ्य संभव होता है।

शोध पत्र का निष्कर्ष

अन्नमयकोश मानव शरीर का सबसे स्थूल, दृश्यमान एवं आधारभूत आवरण है, जिसकी संरचना, स्थिति और क्रियाशीलता पूर्णतः आहार और शारीरिक क्रियाओं पर निर्भर होती है। यह शरीर का वह भाग है जो समस्त योग साधना का मूल आधार बनता है।

आधुनिक युग की व्यस्त और विकृत जीवनशैली में योग एक प्रामाणिक, वैज्ञानिक एवं व्यावहारिक उपाय बनकर अन्नमयकोश के संतुलन एवं विकास में सहायक है। यह शरीर को स्वस्थ, सक्रिय, रोगमुक्त और दीर्घायु बनाए रखने की कुंजी है। अतः आधुनिक परिप्रेक्ष्य में योग न केवल उपचार है, बल्कि जीवनशैली का अभिन्न अंग बनता जा रहा है।

इस शोध के माध्यम से यह स्पष्ट हुआ कि योगाभ्यास – विशेषतः आसन, प्राणायाम, यम-नियम और ध्यान – न केवल अन्नमयकोश की शुद्धि एवं पोषण में सहायक हैं, बल्कि इसके संतुलन और संपूर्ण विकास को भी सुनिश्चित करते हैं।

नियमित योगाभ्यास से शारीरिक अंगों की मजबूती, लचीलापन, ऊर्जा का संचार, पाचन तंत्र की सक्रियता और रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है, जो अन्नमयकोश के सशक्तिकरण के सूचक हैं। साथ ही, सात्त्विक एवं मिताहारी जीवनशैली इस कोश को विषम परिस्थितियों में भी संतुलन में बनाए रखती है।

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसंधान एवं चिकित्सा भी इस तथ्य को समर्थन प्रदान करती है कि योग एक समग्र जीवनशैली पद्धति है, जो शरीर, मन और आत्मा में सामंजस्य स्थापित करती है।

अतः निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि योगाभ्यास अन्नमयकोश की स्थिरता, शुद्धता और विकास हेतु एक प्रभावी, वैज्ञानिक और आध्यात्मिक माध्यम है, जो न केवल शारीरिक स्वास्थ्य का पोषण करता है, बल्कि उच्चतर योगिक साधनाओं के लिए भी आवश्यक आधार प्रदान करता है।

संदर्भ सूची (त्मितमदबमेद्धरू

1. अन्नरसे नैव भूत्वान्न रसनोभिवृद्धि.............तदेवस्थूलशरीरम् [पैन्गलोपनिषद २/४]
2. पीत भुक्ताचाद वीर्याद.............. प्राक नोर्ध्व तद्भावत: [पञ्चदशी-3/3]
3. योनिमेक आ ससाद घोतनोऽन्तर्देवेषु मेधिर: [ऋ. ८/२९/२]
4. वाशिमेको विभर्ति हस्त आयसोमन्तर्देवषु विधुति [ऋ. ८/२९/३]
5. तिग्मेको विभर्ति हस्त आयुधं शुचिकग्रो जलाषभेषज: [ऋ. ८/२९/५]
6. पथ एक: पीपाय तस्करों यथा एव वेद निधनाम ऋ. ८/२९/6
7. श्रीव्येक उरुगायो विचक्रमे यन्त्र देवासो मदन्ति [ऋ. ८/२९/७]
8. स्वामी ओमानंद तीर्थ – अन्मयकोश
9. अष्ट चक्रा नव द्वारा देवानां पूरयोध्या , [अर्थववेद १०/२/३१]
10. स्वामी रामदेव – प्राणायाम रहस्य, [पृष्ठ सं. १०५]

11. “अन्नादेव खल्विमानि भूतानि जायन्ते...”.तैत्तिरीय उपनिषद् . गीता प्रेस, गोरखपुर।
12. पतंजलि योगसूत्र – व्यास भाष्य सहितए स्वामी हरिहरानन्द अरण्यकौशिक प्रकाशन, वाराणसी।
13. हठयोग प्रदीपिका – स्वामी स्वात्मारामएपं. श्रीराम शर्मा आचार्ययोगेश्वर योग ट्रस्ट, हरिद्वार।
14. गोरक्षशतकएडॉ. भगवती प्रसादए चौखम्भा संस्कृत सीरीज ऑफिस, वाराणसी।
15. श्रीमद्भगवद्गीताएअध्याय 17, श्लोक 7–10ए प्रकाशन: गीता प्रेस, गोरखपुर।
16. क्तण भ्ण त्ण छंहमदकतं – क्तण त्ण छंहंतंजीदं ;2010द्धण्ल्वहं ंदक चैलेपबंस भ्मंसजीरू । ॅबपमदजपपिब ।चचतवंबीण्ैटल्ॅ। च्नइसपबंजपवदेए ठमदहंसनतनए प्दकपंण
17. ।ल्ैभ् डपदपेजतलए ळवअजण वि प्दकपं ;2020द्धण ब्वउउवद ल्वहं च्तवजवबवसण्ब्मदजतंस ब्वनदबपस वित त्मेमंतबी पद ल्वहं ंदक छंजनतवचंजील ;ब्ब्त्ल्छद्धए छमू क्मसीपण
18. ॅवतसक भ्मंसजी व्तहंदप्रंजपवद ;2019द्धण ॅभ्व् त्मचवतज वद ल्वहं दृ ळसवइंस ॅजतंजमहल वित चैलेपबंस ।बजपअपजलॅभ्व् भ्मंकुनंतजमतेए ळमदमअंण
19. च्नइडमक प्दकमगमक ।तजपबसम ;म्गंउचसमद्धरूज्मसससमेए ैण्ए – छंअममदए ज्ञण टण ;2008द्धण ल्वहं वित तमींइपसपजंजपवदरू ।द वअमतअपमूण प्दकपंद श्रवनतदंस वि डमकपबंस ैबपमदबमेए 62;3द्धए 143दृ149ण
20. “योग और शरीर विज्ञान” – डॉ. नागेन्द्रए विवेकानंद योग अनुसंधान संस्थान ;ैटल्ै।द्धए बेंगलुरु।