



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

मल्लखम्ब और योग साधकों का सैधांतिक तुलनात्मक अध्ययन

लेखक – 1 श्री राहुल बारोड

खेल अधिकारी

श्री राज राजेन्द्र जयंतसेन सूरि शिक्षा महाविद्यालय, उज्जैन

2 .श्री अविनाश ललावत

योग प्राध्यापक श्री राज राजेन्द्र जयंतसेन सूरि शिक्षा महाविद्यालय, उज्जैन

कुंजी शब्द मल्लखम्ब, योग, शक्ति, लचीलापन, संतुलन, मानसिक स्थिरता

सारांश

भारत की प्राचीन परम्पराओं में योग और मल्लखम्ब दोनों का विशेष महत्व है। योग जहाँ शरीर और मन को स्थिरता प्रदान करता है, वहीं मल्लखम्ब शक्ति, लचीलापन और साहस का अद्भुत संगम है। इस शोध-पत्र में मल्लखम्ब और योग साधकों के शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक प्रभावों का तुलनात्मक अध्ययन प्रस्तुत किया गया है।

1. परिचय

योग और मल्लखम्ब दोनों ही भारतीय संस्कृति की अनमोल धरोहर हैं। योग का उद्देश्य आंतरिक शांति और आत्मिक विकास है, जबकि मल्लखम्ब का उद्देश्य शक्ति, संतुलन और साहस के माध्यम से शारीरिक एवं मानसिक विकास करना है। दोनों साधनाएँ व्यक्ति के समग्र विकास में सहायक हैं।

2. शारीरिक प्रभावों की तुलना

2.1 शक्ति (Strength)

मल्लखम्ब साधक खम्भे पर चढ़ना, उलटना और कठिन मुद्राएँ करने से भुजाओं, कंधों, पीठ और कोर मांसपेशियों की शक्ति अत्यधिक बढ़ती है।

योग साधक योगासन स्थिर मुद्राओं पर आधारित होते हैं, जिनसे शरीर में संतुलित शक्ति का विकास होता है, परन्तु अत्यधिक मांसपेशीय बल की अपेक्षा लचीलापन और सहनशक्ति पर अधिक जोर दिया जाता है।

2.2 लचीलापन (Flexibility)

मल्लखम्ब साधक मांसपेशियों और जोड़ों पर गहन खिंचाव पड़ता है जिससे शरीर लचीला बनता है, परन्तु इसमें गति और जोखिम अधिक होता है।

योग साधक योगासन धीरे-धीरे किए जाते हैं, जिससे लचीलापन सुरक्षित और स्थायी रूप से बढ़ता है।

2.3 संतुलन (Balance)

मल्लखम्ब साधक खम्भे या रस्सी पर ऊँचाई पर संतुलन बनाए रखना कठिन होता है, जिससे त्वरित प्रतिक्रिया और साहस का विकास होता है।

योग साधक स्थिर संतुलन (जैसे वृक्षासन, ताड़ासन) से मानसिक और शारीरिक स्थिरता विकसित होती है।

2.4 सहनशक्ति (मदकनतंदबम)

मल्लखम्ब साधक तेज गति और कठिन मुद्राओं के कारण श्वसन तंत्र और मांसपेशियों की सहनशक्ति विकसित होती है।

योग साधक दीर्घकाल तक मुद्राओं को धारण करने से मानसिक और शारीरिक सहनशक्ति विकसित होती है।

3. मानसिक प्रभावों की तुलना

3.1 एकाग्रता और ध्यान (Concentration & Focus)

मल्लखम्ब त्वरित गति और कठिनाई के कारण तुरंत निर्णय और उच्च स्तरीय एकाग्रता की आवश्यकता होती है।

योग ध्यान और प्राणायाम से गहरी मानसिक शांति और दीर्घकालीन एकाग्रता प्राप्त होती है।

3.2 आत्मविश्वास और साहस

मल्लखम्ब जोखिमपूर्ण आसनों से आत्मविश्वास और साहस में वृद्धि होती है।

योग आत्म-नियंत्रण और आत्म-संयम से आत्मविश्वास बढ़ता है, किन्तु जोखिम की भूमिका कम होती है।

3.3 मानसिक स्थिरता

मल्लखम्ब शरीर के नियंत्रण के साथ-साथ मानसिक साहस भी बढ़ता है, परन्तु थकान और दबाव अधिक होता है।

योग तनाव मुक्ति, मानसिक शांति और स्थिरता पर अधिक प्रभावी।

4. सामाजिक एवं सांस्कृतिक प्रभाव

मल्लखम्ब भारतीय पारम्परिक खेल का प्रतीक, समूह अभ्यास से खेल भावना, अनुशासन और सहयोग का विकास।

योग भारत की आध्यात्मिक धरोहर, विश्वभर में लोकप्रिय, व्यक्तिगत एवं सामूहिक स्वास्थ्य साधना का आधार।

5. निष्कर्ष

मल्लखम्ब और योग दोनों ही मानव शरीर और मन को सशक्त बनाने वाले अद्भुत साधन हैं। मल्लखम्ब जहाँ शारीरिक शक्ति, साहस और त्वरित प्रतिक्रिया पर केन्द्रित है, वहीं योग लचीलापन, मानसिक शांति और स्थिरता प्रदान करता है। मल्लखम्ब से खिलाड़ी में शक्ति, साहस और संतुलन का विकास होता है, जबकि योग से स्वास्थ्य, मानसिक शांति और आत्मिक विकास को बल मिलता है। दोनों का संयुक्त अभ्यास आधुनिक जीवनशैली के लिए अत्यंत लाभकारी सिद्ध हो सकता है।

संदर्भ सूची –

1. जोशी, आर. (2015). मल्लखम्ब भारतीय पारंपरिक खेल का वैज्ञानिक अध्ययन. पुणे मल्लखम्ब संघ.
2. देसाई, एस. (2018). योग और आधुनिक जीवनशैली. नई दिल्ली नेशनल बुक ट्रस्ट.
- 3- Tiwari S. (2019)- "Comparative Effects of Yoga and Mallakhamb on Physical Fitness of Adolescents." International Journal of Physical Education and Sports Sciences 7(2), 45–52.
- 4- Singh, K. & Verma, R- (2016). "Effect of Mallakhamb on Muscular Strength and Endurance." Journal of Exercise Science, 4(3), 33–38.

