

योग साधना में प्राणायाम का महत्व – एक समीक्षात्मक अध्ययन

अभिनव शुक्ला¹ and डॉ. कृष्णा अग्रवाल²

शोधार्थी¹ and मार्गदर्शक²

सनराइज यूनिवर्सिटी, अलवर, राजस्थान, भारत

योग साधना एक प्राचीन विधा है, जिसका उद्देश्य किसी व्यक्ति के जीवन में शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आयामों में स्वास्थ्यता लाना है। इसके लिये योग की साधना का हमारे जीवन में एक स्थान देना चाहिए। इसी साधना को बहुत से लोग एक वृक्ष के समान मानते हैं। जिसकी आठ शाखाएँ, जिन्हें यम (सामाजिक संतुलन), नियम (आंतरिक संतुलन), आसन (शारीरिक मुद्राएँ), प्राणायाम (साँस पर नियंत्रण), प्रत्याहार (इन्द्रिय नियंत्रण), धारणा (एकाग्रता), ध्यान (ध्यान), और समाधि (पवित्र मौन- आनंद) कहा जाता है। जिसमें प्राणायाम अति महत्वपूर्ण अंग है जिसके अभ्यास से मात्र रोग निवारण या स्वयं को स्वस्थ रखने हेतु ही किया जाता है, बल्कि प्राणायाम सीधे तौर पर मनुष्य के तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करता है।

हठयोग के ग्रंथों एवं अनेकों उपनिषदों में प्राणायाम को योग सिद्धि (मोक्ष प्राप्ति) के लिए अति आवश्यक अंग के रूप में वर्णित किया गया है। इंद्रियों का स्वामी मन को कहा जाता है और मन को प्राण नियंत्रण रख सकता है। आधुनिक वैज्ञानिक अध्ययन भी स्वीकार करते हैं की प्राणायाम व्यक्ति के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान है, जो योग की उच्चतम साधना को प्राप्त करवाते है।

संदर्भ सूची (Reference List)

- [1]. Asana Pranayam Mudra Bandha, Swami Satyanand Saraswati, Muger Bihar. Pg no 401 (Edition 2013).
- [2]. Asana Pranayam Mudra Bandha, Swami Satyanand Saraswati, Muger Bihar. Pg no 407 (Edition 2013).
- [3]. Dhyana Tantra Ke Alok Me. Swami Satyanand Saraswati, Yog Publication Trust, Munger, Bihar – Edition 2013 Page No. 129. (Benefits of Vascular Purification).
- [4]. Dhyana Tantra Ke Alok Me. Swami Satyanand Saraswati, Yog Publication Trust, Munger, Bihar – Edition 2013 Page No. 130.
- [5]. Dhyana Tantra Ke Alok Me. Swami Satyanand Saraswati, Yog Publication Trust, Munger, Bihar – Edition 2013 Page No. 132.
- [6]. Dhyana Tantra Ke Alok Me. Swami Satyanand Saraswati, Yog Publication Trust, Munger, Bihar – Edition 2013 Page No. 135.

- [7]. Dhyana Tantra Ke Alok Me. Swami Satyanand Saraswati, Yog Publication Trust, Munger, Bihar – Edition 2013 Page No. 136.
- [8]. Gherand Samhita, Swami Niranjanand Saraswati, Yog Publication Trust, Munger, Bihar – Granth Prarichay.
- [9]. Gherand Samhita, Swami Niranjanand Saraswati, Yog Publication Trust, Munger, Bihar –Chapter 5, Pranayama Prakaran Shloka 35.
- [10]. Gherand Samhita, Swami Niranjanand Saraswati, Yog Publication Trust, Munger, Bihar –Chapter 5, Pranayama Prakaran Shloka 38-40.
- [11]. Hathpradipika(2/2), By Swami Swatma, Swami Digambar, Dr. Pitambar Jha, Swami Kuvalyanand Road, Lonawala, Pune. Second Edition.
- [12]. Jabladarshohanishad 6/20.
- [13]. Manusmriti 6/71.
- [14]. Patanjali Yogasutra, Shri Nand Lal Dasora, Randhir Publication Haridwar, Edition 2009 Pg No. 121.
- [15]. Pranayama Rahasya, Swami Ramdev.
- [16]. Shvetashvatar Upanishad, Shankatacharya Bhasya.
- [17]. Taittiriapanishad Upnishad, Bhriguvalli, Third Anuvak.
- [18]. Vivekanand Sahitya, Volume 1, Chapter “Prana”.
- [19]. Yoga Chudamani Upanishad Shloka 95.
- [20]. Yoga Chudamani Upanishad Shloka 98.
- [21]. Yoga Darshan (2/49), Geeta Press, Gorakhpur.
- [22]. Yoga Darshan (2/52), Geeta Press, Gorakhpur.
- [23]. Yoga Darshan (2/53), Geeta Press, Gorakhpur.
- [24]. “Yoga Samadhi” Vyasbhasya Page No. 01.