

# योग दर्शन में प्राणायाम और स्वर विज्ञान के सिद्धांतों का आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण से विश्लेषण

अर्चना जैन<sup>1</sup> and डॉ. राजेश कुमार<sup>2</sup>

<sup>1</sup>शोधार्थी, योग-विभाग

<sup>2</sup>सहायक-अध्यापक, योग-विभाग

सनराइज विश्वविद्यालय, अलवर, राजस्थान

## सारांश

योग दर्शन भारतीय ज्ञान परंपरा का एक महत्वपूर्ण अंग है, जिसमें प्राणायाम और स्वर विज्ञान को शरीर, मन और चेतना के संतुलन के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण माना गया है। प्राणायाम श्वास के नियंत्रण की वैज्ञानिक पद्धति है, जबकि स्वर विज्ञान श्वास के प्रवाह और नाड़ियों के संतुलन से संबंधित ज्ञान को दर्शाता है। आधुनिक वैज्ञानिक अनुसंधान ने इन योगिक तकनीकों के कई शारीरिक, मानसिक और न्यूरोलॉजिकल प्रभावों को प्रमाणित किया है। विभिन्न शोधों से यह स्पष्ट हुआ है कि प्राणायाम तंत्रिका तंत्र, हृदय गति, मस्तिष्क तरंगों और हार्मोनल संतुलन को प्रभावित करता है। यह लेख योग दर्शन में वर्णित प्राणायाम और स्वर विज्ञान के सिद्धांतों का आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण से विश्लेषण प्रस्तुत करता है।

**मुख्य संकेतक:** योग दर्शन, नाड़ी तंत्र, शरीर-मन संबंध, योग दर्शन।