

शारीरिक एवं मानसिक स्थिरता में प्राणायाम का महत्व : एक अध्ययन

डॉ. अर्चना शर्मा एवं खुशबू नवल
सह आचार्य, एवं शोध निदेशक
शोधार्थी, डिपार्टमेंट ऑफ योग एवं नैचुरोपैथी
मोनाड विश्वविद्यालय, हापुड, उत्तर प्रदेश

सारांश: योग 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 कि प्राणायाम व्यक्ति के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान है, जो योग की उच्चतम साधना को प्राप्त करवाते हैं।

कूट शब्द: योग साधना, आसन, प्राणायाम

प्रस्तावना

प्राचीन ऋषियों ने मानव जाति के उद्धार के लिये धर्म का सहारा लिये जिसमें योग साधना को प्रधान स्थान प्राप्त है। यदि मानवधर्म से योग साधना को हटाया जाए तो उसमें कुछ भी नहीं बचेगा। योग ने उसके उद्भव से लेकर आज तक मानव जीवन में साधना के रूप साध्य को प्राप्त करने का मार्ग बनाया है। योग में साध्य, साधना और साधक इन तीन त्रिवेणी संगम है जिसके द्वारा हम उच्चतम अवस्था को प्राप्त कर सकते हैं। इस अवस्था को प्राप्ति करने के लिए हठयोग ग्रंथों और अनेकों उपनिषदों में प्राणायाम का बड़ा ही महत्वपूर्ण स्थान बताया गया है। योग

के ग्रंथों में प्राणायाम का वर्णन अलग अलग स्थानों में देखने को मिलता है। जैसे अष्टांगयोग में चतुर्थ स्थान, हठयोगप्रदीपिका में द्वितीय स्थान, गोरक्षसंहिता के षडंगयोग में दूसरा स्थान, घेरण्ड संहिता के सप्तांगयोग में पांचवे स्थान में बताया गया है।

प्राणायाम शब्द दो शब्दों से बना है। प्राण + आयाम जिसका अर्थ होता है प्राण का आयाम (प्राण को दिर्घ करने का अभ्यास) ही प्राणायाम है। प्राण वायु के कारण ही हमारा शरीर जीवित रहता है। प्राण अपने स्वभाव से गतिशील शक्ति है। यह सदैव अपनी गति में स्वतः ही रहता है, और सर्वत्र व्याप्त है; शरीर के अंदर और बाहर जिसे यह सजीव करता है।

प्राण वायु पंच तत्वों में से एक तत्व है। उपनिषदों में तो प्राण को ब्रह्म कहकर संबोधित किया गया है। "प्राणो ब्रह्मोति व्यजानात" (तैत्तिरय उपनिषद)

सांस पर नियंत्रण योगाभ्यास के सबसे पहले दर्ज रूपों में से एक है। इसका वर्णन बुद्ध ने किया था, जिन्होंने 2,500 साल पहले अपने जागृति से पहले इसे आजमाने की बात की थी। और यद्यपि इसे भारत के सबसे पुराने ग्रंथों, वेदों में स्पष्ट रूप से नहीं पढ़ाया जाता है, वे सांस को प्राण नामक महत्वपूर्ण ऊर्जा के बराबर मानते हैं, जो वैदिक अनुष्ठानों में अग्नि से संबंधित है। योग के ग्रंथों में प्राणायाम का वर्णन अलग अलग स्थानों में देखने को मिलता है। जैसे अष्टांगयोग में चतुर्थ स्थान, हठयोगप्रदीपिका में द्वितीय स्थान, गोरक्षसंहिता के षडंगयोग में दूसरा स्थान, घेरण्ड संहिता के सप्तांगयोग में पांचवे स्थान में बताया गया है।

प्राणायाम शब्द दो शब्दों से बना है। प्राण + आयाम जिसका अर्थ होता है प्राण का आयाम (प्राण को दिर्घ करने का अभ्यास) ही प्राणायाम है। प्राण वायु के कारण ही हमारा शरीर जीवित रहता है। प्राण अपने स्वभाव से गतिशील शक्ति है। यह सदैव अपनी गति में स्वतः ही रहता है, और सर्वत्र व्याप्त है; शरीर के अंदर और बाहर जिसे यह सजीव करता है। योग वशिष्ठ 3.35

प्राणायाम का उल्लेख अष्टांग योग के चौथे अंग के रूप में किया गया है। महर्षि पतंजलि कृत योग दर्शन में प्राणायाम का उल्लेख इस प्रकार मिलता है-

तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ॥ २.४९॥

आसन की सिद्धि हो जाने पर प्राणवायु को अन्दर लेने (पूरक) व प्राणवायु को बाहर छोड़ने की (रेचक) की सहज गति को अपने सामर्थ्य अनुरूप रोक देना या स्थिर कर देना ही प्राणायाम कहलाता है।

योग साधना का मुख्य लक्ष्य समाधि की प्राप्ति है। समाधि ध्यान की ही उत्कृष्ट अवस्था को कहा गया है। अष्टांग योग के सभी अंगों का अभ्यास योग की इसी अवस्था तक पहुंचाने के लिए अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। ध्यान के अनेकों ऐसे अभ्यास हैं जिनका आधार प्राणायाम का अभ्यास साधक के शरीर एवं मन को ध्यान अभ्यास के लिए तैयार करता है।

विभिन्न ग्रंथों के आधार पर समीक्षा

ध्यान में रुचि उत्पन्न करने के लिए अभ्यासी का बहिरंग से अंतर्मुखी होना अति महत्वपूर्ण है, प्राणायाम साधना से साधक के अंतर्मुखी आने लगती है। ध्यान के अभ्यास से पूर्व प्राण शक्ति का विकास करने पर ग्रंथों में अत्याधिक जोर दिया गया है।

हठयोग के प्रमुख ग्रंथ हठयोग प्रदीपिका में कहा गया है –

चले वाते चलं चित्तम निश्चले भवेत्,

योगी स्थाणुश्चामापनोति ततो वायु निरोध्येत्। (ह.यो.प्र २/२)

अर्थात्- प्राणों के चलायमान हो जाता है और प्राणों के निश्चल होने पर मन भी स्वतः ही निश्चल हो जाता है। अतः प्राणों के नियंत्रण का अभ्यास करें।

महर्षि पतंजलि ने योग दर्शन में प्राणायाम के लाभों को बतलाते हुए कहा है –

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ॥ २.५२॥

अर्थात् – उस प्राणायाम के अभ्यास से ज्ञान रूपी प्रकाश को ढकने वाला अज्ञान का आवरण क्षीण हो जाता है। अगले ही सूत्र में वे कहते हैं –

धारणासु च योग्यता मनसः ॥ २.५३॥

प्राणायाम की सिद्धि होने पर मन में धारणा की योग्यता आ जाती है।

धारणा का वर्णन अष्टांग योग के छठे अंग के रूप में किया गया है। धारणा, ध्यान की ही पूर्व अवस्था है। धारणा के निरंतर अभ्यास से ही की अवस्था सहज प्राप्त हो जाती है।

आदि शंकराचार्य ने श्वेताश्वतर उपनिषद पर अपने भाष्य में उल्लेख किया है –

“प्राणायाम के द्वारा जिस मन का मेल धूल गया है वही मन ब्रह्म में स्थिर हो जाता है” –

स्वामी विवेकानंद के अनुसार –

“इस प्राणायाम के सिद्ध होने पर अन्नत शक्तियों का द्वार खुल जाता है। ऐसी कोई वस्तु नहीं जो उस योगी के वश में न हो जाये”। (विवेकानंद साहित्य खंड – 1 अध्याय – प्राण)

धारणा का वर्णन अष्टांगयोग के छठे अंग के रूप में किया गया है। धारणा, ध्यान की ही पूर्ण अवस्था है। धारणा के निरंतर अभ्यास से ही ध्यान की अवस्था सहज प्राप्त हो जाती है।

आदि शंकराचार्य ने श्वेताश्वतर उपनिषद पर अपने भाष्य में उल्लेख किया है-

“प्राणायाम के द्वारा जिस मन का मेल धूल गया है वही मन ब्रह्म में स्थिर हो पाता है”

मनुस्मृति में वर्णन मिलता है-

जिस प्रकार धौकनी के द्वारा प्रज्वलित अग्नि धातुओं के मन को नष्ट कर देती है, उसी प्रकार प्राणायाम के द्वारा इंद्रियों के समस्त दोष नष्ट हो जाते हैं।

प्राणायाम में अष्ट निष्ठा रखने वाले के लिए कुछ भी दुर्लभ नहीं है। अतः मनुष्य को पूर्ण प्रयत्नशील से प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। हठ योग के कुछ ग्रंथों में प्राणायाम अभ्यास के स्था मंत्र प्रयोग को भी जोड़ा गया है। जिससे प्राणायाम अभ्यास को और शक्तिशाली बनाया जा सके। हठ योगियों के अनुसार श्वास के स्था मंत्र जपने से उसके स्पंदन का प्रभाव पड़ता है। जिससे एकाग्रता का विस्तार होता है।

सामान्यतया, हठप्रदीपिका (2.45) कहती है: 'जालंधर अंतःश्वासन के अंत में किया जाना चाहिए। उड़ियान कुम्भक के अंत और साँस छोड़ने की शुरुआत में किया जाना है, जिसमें रूट लॉक को पूरे समय रखा जाता है। यदि कुंडलिनी पूरी रीढ़ पर चढ़ जाती है, तो यह शरीर को अमृत से भर देती है। हालाँकि, यह एक दुष्प्रभाव है; लक्ष्य चेतना में तल्लीनता है, जिसके लिए प्राणायाम आवश्यक तैयारी है।

हठप्रदीपिका (4.114) का निष्कर्ष है: 'जब तक चलती हुई सांस सुषुम्ना में प्रवेश नहीं करती तब तक ध्यान करने वाला मन प्राकृतिक अवस्था के विपरीत है, तब तक सच्चे ज्ञान की बात करना अहंकारी, कपटपूर्ण बकवास है'

उपरोक्त कथनों से यह ज्ञात होता है कि प्राणायाम का अभ्यास ध्यान में प्रवेश कि क्रिया को सरल बनाने में सहायक है।

विवेचन एवं निष्कर्ष

अध्ययन से प्रमाणित होता है कि प्राणायाम के नियमित अभ्यास में दक्ष होने से साधक धारणा और ध्यान में सहज रूप से प्रविष्ट होने लगता है। प्राणायाम का मुख्य उद्देश्य सम्पूर्ण शरीर में प्राणीक ऊर्जा के प्रवाह को नियंत्रण करना है। प्राणायाम के अभ्यास से शरीर में समस्त नाडियों का शोधन होता है, जिससे प्राण का प्रवाह नाडियों में सुचारु रूप से होता है जिसके परिणामस्वरूप साधक को शारीरिक एवं मानसिक स्थिरता प्राप्त होती है। प्राणायाम के अभ्यास से सभी रोगों का नाश होता है साथ ही श्वासन संबंधित पूर्णरूप से सक्रिय होता है। प्राणायाम के अभ्यास से केवल शारीरिक एवं मानसिक लाभ ही नहीं बल्कि आध्यात्मिक उन्नति भी प्राप्त होती है। इस बात के प्रमाण जहाँ योग के प्राचीन ग्रंथों व उपनिषदों में भी मिलते हैं वही अनेक नवीन वैज्ञानिक शोध भी इसी तथ्य कि पुष्टि करते हैं।

उपरोक्त विषय पर और अधिक शोध कि आवश्यकता है क्योंकि प्राणायाम, ध्यान जैसे जटिल विषय तक सहजता से पहुँचने का एक सहज मार्ग है। ऐसा कर पाने से समस्त विश्व कि मानवजाति अपनी कई प्रकार कि समस्याओं को प्राणायाम एवं ध्यान के माध्यम से शमन कर सकेगी। इसके अतिरिक्त ध्यान रूपी अति दुर्लभ आनंद का अनुभव कर सकेगी जो कि भौतिक समृद्धि से कदापि संभव नहीं है।

सदर्भ सूची

1. Asana Pranayam Mudra Bandha, Swami Satyanand Sarswati, Muger Bihar. Pg no 401 (Edition 2013).
2. Asana Pranayam Mudra Bandha, Swami Satyanand Sarswati, Muger Bihar. Pg no 407 (Edition 2013).
3. Dhyana Tantra Ke Alok Me. Swami Satyanand Sarswati, Yog Publication Trust, Munger, Bihar – Edition 2013 Page No. 129. (Benefits of Vascular Purification).
4. Dhyana Tantra Ke Alok Me. Swami Satyanand Sarswati, Yog Publication Trust, Munger, Bihar – Edition 2013 Page No. 130.
5. Dhyana Tantra Ke Alok Me. Swami Satyanand Sarswati, Yog Publication Trust, Munger, Bihar – Edition 2013 Page No. 132.
6. Dhyana Tantra Ke Alok Me. Swami Satyanand Sarswati, Yog Publication Trust, Munger, Bihar – Edition 2013 Page No. 135.
7. Dhyana Tantra Ke Alok Me. Swami Satyanand Sarswati, Yog Publication Trust, Munger, Bihar – Edition 2013 Page No. 136.
8. Gherand Samhita, Swami Niranjanand Sarswati, Yog Publication Trust, Munger, Bihar – Granth Parichay.
9. Gherand Samhita, Swami Niranjanand Sarswati, Yog Publication Trust, Munger, Bihar – Chapter 5, Pranayama Prakaran Shloka 35.
10. Gherand Samhita, Swami Niranjanand Sarswati, 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. Jabladarshopanishad 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. Taittiriopanishad 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.