

4. आर्यंगार बी.के. एस., योग प्रदीपका, 3-6-272, हिमायत नगर, हैदराबाद – 500029, आंध्रप्रदेश, 1974
5. कुवल्यानंद स्वामी, प्राणायाम, कैवल्य धाम लोनावाला- 410403, (महाराष्ट्र), फरवरी, 1994
6. सरस्वती, स्वामी निरंजनानन्द, प्राण प्राणायाम प्राण विद्या, योग पब्लिकेशनस, ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत, 2001
7. योगदर्शन, गीताप्रेस गोरखपुर-273005
8. सरस्वती, स्वामी निरंजनानन्द, घेरण्य संहिता, योग पब्लिकेशनस ट्रस्ट मुंगेर बिहार, 1997
9. आचार्य पंडित श्री राम शर्मा, प्राण शक्ति : एक दिव्य विभूति, वाङ्मय –17, अखण्ड ज्योति संस्थान मथुरा , 1998
10. सरस्वती स्वामी सत्यानन्द, आसन प्राणायाम मुद्रा बंध , बिहार योग विद्यालय गंगा दर्शन, मुंगेर , बिहार, 2004
11. पंत पूर्ण चन्द्र, उपनिषदों में योग विज्ञान, योग शिक्षण मंदिर, 90/2/1, पुरानी मंडी, मंडी 175001, हिमाचल प्रदेश, 09 अप्रैल 1975



- गर्मी व सिर दर्द से राहत पाने में मदद करता है।
- माइग्रेन और हाई बीपी के लिए यह लाभदायक है।
- इस प्राणायाम के निरंतर अभ्यास से बुद्धि तेज होगी।
- आत्मविश्वास बढ़ता है।

प्राणायाम करने के नियम व सावधानियां :

- प्राणायाम करने का उत्तम समय प्रातः काल शोचादि से निवृत्त के पश्चात है सायं काल में भी कुछ हल्के प्राणायाम किए जा सकते हैं।
- स्वच्छ, शांत और हवादार स्थान होना चाहिए।
- पद्मासन, सिद्धासन अथवा सुखासन पर बैठकर प्राणायाम करना चाहिए।
- प्राणायाम करने वाले साधकों का अपना आहार, संतुलन सात्विक वा पवित्र होना चाहिए।
- दमा, उच्च रक्तचाप और हृदय रोगियों को कुंभक नहीं करना चाहिए।
- प्रणव अपनी क्षमता अनुसार करना चाहिए।
- प्राणायाम करने वाले साधक को वस्त्र मौसम के अनुकूल कम से कम तथा ढीले होने चाहिए।
- किसी रोग की स्थिति में या गर्भवती महिलाएं को वेग युक्त प्राणायाम नहीं करना चाहिए।
- हर एक प्राणायाम करने के पश्चात 1-2 गहरे लम्बे श्वास भरकर धीरे-धीरे निष्कासित करके श्वास को विराम देना चाहिए, उखड़े सांस में कभी भी प्राणायाम नहीं करना चाहिए।

निष्कर्ष

अध्ययन के पश्चात यह निष्कर्ष है कि इन सभी प्राणायाम का नित्य-प्रतिदिन अभ्यास करने से शरीर में प्राण शक्ति बढ़ती है, शरीर पूरी तरह से स्वस्थ तथा निरोग होता है तथा इसके अतिरिक्त हमारा मन भी पूरी तरह से स्वस्थ होकर हमारे अंदर की दिव्य शक्तियां जाग्रत होती है एवं हमारे सूक्ष्म शरीर पर अर्थात् चक्रों पर प्रभाव पड़ता है। यह हमें प्रातः काल करना चाहिए प्राणायाम करने से हमारा शरीर बलवान व शक्तिशाली बनता है। प्राणायाम करने से हमारी इम्यूनिटी बढ़ती है, प्राणायाम करने से हमारे हृदय व फेफड़े रोग मुक्त हो जाते हैं प्राणायाम करने से शरीर में ऑक्सीजन की पूर्ति होती है जिस प्रकार आजकल व्याप्त महामारी से विश्व जूझ रहा है। इसके लिए प्राणायाम ने एक विशेष योगदान दिया है। प्राणायाम मानसिक व शारीरिक सभी प्रकार के रोगों को दूर करने में मदद करता है, यह हमारे जीवन को रोग रहित बनाता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ

1. श्रीमद्भगवद्गीता, गीताप्रेस गोरखपुर-273005, 1961
2. सकसेना, सुरेन्द्रनाथ, प्राण चिकित्सा, मनोज पॉकेट बुक्स, 761, मेनरोड बुराडी, दिल्ली -110084, 1999
3. सरस्वती स्वामी विज्ञानानंद, हठयोग विद्या, योग निकेतन ट्रस्ट, मुनि की रेती, ऋषिकेश, 2002



3. उज्जायी प्राणायाम के लाभ :

- मन को शांति प्रदान करता है।
- शरीर में वाइब्रेशन उत्पन्न करता है, जिससे नई उर्जा का अनुभव होता है।
- तंत्रिका तंत्र को इस प्राणायाम के द्वारा ठीक किया जाता है।

4. कपालभाँति प्राणायाम के लाभ :

- वजन घटाने के लिए कपालभाति लाभदायक है।
- कब्ज को ठीक करता है।
- रक्त परिसंचरण को सुधारना है।
- फेफड़ों की समस्या को ठीक करता है।
- पेट की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।
- कैंसर के इलाज तथा रोकथाम में लाभदायक है।

5. मूर्छा प्राणायामके लाभ :

- यह तनाव, अस्थमा और हकलाने से संबंधित विकार में छुटकारा दिलाता है।
- इस प्राणायाम से अवसाद का भी इलाज किया जाता है।

6. भस्त्रिका प्राणायाम के लाभ :

- इससे शरीर के विषाक्त पदार्थ को समाप्त करता है।
- इससे शरीर में वात, पित्त, कफ संतुलित होता है।
- इससे शरीर के अंदरूनी अंगों की हल्की मालिश होती है।

7. बाह्यप्राणायाम के लाभ :

- कब्ज, एसिडिटी, गैस संबंधित समस्याओं से मुक्ति मिलती है।
- हर्निया पूरी तरह से ठीक हो जाता है।
- धातु और पेशाब से संबंधित समस्याओं से मुक्ति मिलती है।
- संतान हिंसा से छुटकारा मिलने में भी सहायता मिलती है।

8. भ्रामरी प्राणायाम के लाभ :

- ठससे चिंता और क्रोध से मुक्ति मिलती है।



5. धनंजय : धनंजय वायु, व्यान वायु की तरह सम्पूर्ण शरीर व्यापी है। मांस पेशियों को सुंदर बनाए रखना शरीर को खींचे रखना इसका कार्य है।

प्राणायाम करने का सही क्रम : प्राणायाम करने का सही क्रम यह है कि सबसे पहले भस्त्रिका प्राणायाम से शुरुआत करनी चाहिए, भस्त्रिका के बाद कपालभाति, बाह्य प्राणायाम, अनुलोम विलोम प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम तथा अनुलोम-विलोम प्राणायाम करना चाहिए। यह प्राणायाम करने का सही क्रम है इस क्रम में करने से हमारे शरीर को बहुत लाभ होता है।

अमृतोपनिषद् में त्रिविध प्राणायाम में निम्नलिखित रूप में वर्णन प्राप्त होता है—

1. रेचक— रेचक प्राणायाम में प्राण को बहुत ही मंद गति से हृदय से बाहर निकाल कर अंतर स्थान की वायु से रिक्त करके उसी अवस्था में स्थिर रखते हैं, जिसे रेचक कहते हैं।
2. पूरक— जिसप्रकार कमल नाल के द्वारा जल को सींचते हैं, उसी प्रकार से व्यक्ति नासिका द्वार से वायु को खींच कर भीतर ही रोकना पूरक प्राणायाम कहा जाता है अर्थात् श्वास को अंदर रोकना पूरक प्राणायाम कहलाता है।
3. कुम्भक— शरीर को निश्चल रखते हुए श्वास एवं प्रश्वास न लेने की अवस्था की स्थिरता को कुम्भक कहते हैं।

प्राणायाम का महत्व : प्राणायाम मन पर नियंत्रण, मानसिक स्थिरता, शांति तथा एकाग्रता विकसित करने की पद्धति है। इसके अभ्यास से शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक तथा आध्यात्मिक शक्ति का विकास करना संभव होता है। इसके साथ ही प्राणायाम के अभ्यास द्वारा षट्चक्रों जागरण में भी सहायता होती है तथा प्राणायाम अनेक प्रकार से रोगों के निवारण में सहायक होता है। प्राणायाम से शरीर के भीतर नाडियों सुचारु रूप से कार्य करती हैं। योग डिप्रेशन और एंजायटी जैसे मनोरोग के इलाज में सहायक है यह आपके हृदय को भी स्वस्थ रखने का कार्य करता है रक्त शुगर की मात्रा को कम करता है इसके द्वारा शुगर को कंट्रोल किया जाता है यह हमारे शरीर से खराब केलोस्ट्रॉल को कम करने तथा कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रण में हमारी मदद करता है।

प्राणायाम के प्रमुख लाभ व महत्व :

1. नाडीशोधन प्राणायाम के लाभ :

- फेफड़े शक्तिशाली होते हैं।
- पाचन तंत्र को दुरुस्त करते हैं।
- दमा, सर्दी, जुकाम जैसी बीमारियों में बचाव करता है।
- व्यक्ति को बलवान बनाता है।
- पूरे शरीर में ऑक्सीजन आपूर्ति बढ़ाता है।

2. शीतली व शीतकारी प्राणायाम के लाभ :

- शीतली प्राणायाम से शरीर व दिमाग को शीतलता प्रदान करता है।
- मानसिक व भावनात्मक उत्तेजना को शांत करता है।



- स्वामी विवेकानंद जी कहते हैं कि प्राणायाम क्या है? वह शरीर स्थित जीवन शक्ति को वश में लाना तथा प्राण पर अधिकार प्राप्त करने के लिए हम पहले श्वास-प्रश्वास को सतत करना शुरू करते हैं क्योंकि यही प्राणजय का सबसे सख्त मार्क है।

प्राणायाम के भेद : इसके तीन भेद बताए गए हैं जो निम्न हैं—

1. बाह्यवृत्ति (रेचक) : प्राणवायु को नासिका द्वारा बाहर निकाल कर बाहर ही जितने समय तक सरलता पूर्वक रोका जा सके उतने समय तक रुके रहना 'बाह्य वृत्ति' प्राणायाम कहते हैं।
2. अभ्यांतरवृत्ति (पूरक) : प्राण वायु को अंदर खींचकर अर्थात् श्वास लेकर जितने समय आसानी से रोक कर रुके रहना अभ्यांतर वृत्ति है, इसको पूरक कहते हैं।
3. स्तम्भ वृत्ति (कुम्भक) : श्वास-प्रश्वास दोनों गतियों के अभाव से प्राण को जहाँ-तहाँ रोक देना कुम्भक प्राणायाम है, प्राणवायु सहजता पूर्वक बाहर निष्कासित हुआ अर्थात् जहाँ भी हो वही उसकी गति को सहजता से रोक देना स्तम्भ वृत्ति प्राणायाम है।

प्राण क्या है : प्राण समस्त जीवन का आधार और सार है, यह ऊर्जा है जो संपूर्ण विश्व में व्याप्त है प्राण उस प्रत्येक वस्तु में व्याप्त है जिसका अस्तित्व है हमारे शरीर में पांच प्राण हैं— प्राण, अपान, समान, उदान और व्यान यह पांच प्राण हैं।

प्राणों का हमारे शरीर में कार्य :

1. प्राण : इसका मुख्य स्थान मुख से हृदय तक है, जो श्वास-प्रश्वास पर नियंत्रण रखता है। यही प्राण वायु ब्रम्हाण्डी ऊर्जा को ग्रहण कर शरीर को जीवित रखता है।
2. अपान : अपान का स्थान नाभि से नीचे होता है, जिसका कार्य गुर्दों, मूत्राशय, उत्सर्जक अंगों तथा जननांगों के कार्यों पर नियंत्रण और नियमन करता है।
3. समान : इसका स्थान नाभि प्रदेश में माना गया है। यह जठराग्नि को प्रदीप्त कर प्राण और अपान को संतुलित एवं समान बनाता है। भोजन को पचाना, रस से रक्त, रक्त से मांस आदि बनाना।
4. उदान : इस उदान वायु का स्थान कंठ प्रदेश से मस्तिष्क तक है। इसका मुख्य कार्य शरीर को उन्नत बनाये रखना, अमाशय से विकृत अन्न को वमन के द्वारा बाहर निकालना, शब्दोच्चारण, संगीत-गायन आदि कार्य इसी उदान के द्वारा होता है। शब्दों का उच्चारण वह वमन को निकालना।
5. व्यान : इसका स्थान सम्पूर्ण शरीर में है, अर्थात् यह सम्पूर्ण शरीर में व्याप्त है। जो श्वास तथा भोजन के पश्चात् प्राप्त ऊर्जा को धमनियों, शिराओं तथा नाड़ियों के माध्यम से सम्पूर्ण शरीर में भेजता है। प्राण संचार, रक्त संचार, सभी प्राणों को सहयोग देना।

इसी प्रकार पांच उपप्राण हैं, जिनका हमारे शरीर में कार्य निम्नलिखित है—

1. नाग : नाग का स्थान कंठ से मुख तक है, जिसका कार्य डकार, हिचकी, आदि।
2. कुर्म : कुर्म प्राण का स्थान पलकें हैं। इसका कार्य नेत्रों को खोलना बंद करना।
3. कृकल : कृकल का कार्य छींकने तथा श्वास में सहायता प्रदान करता है।
4. देवदत्त : देवदत्त वायु मस्तक स्थानीय है। इसका कार्य छींक आना, आलस्य, निद्रा आदि।



पहुँचकर, उन्हें स्फूर्ति एवं ताजगी प्रदान करती है। शुद्ध रक्त में एक चौथाई भाग ऑक्सीजन का होता है। इससे यदि न्यूनता आती है, तो पाचन क्रिया प्रभावित होती है। जठराग्नि मंद पड़ जाती है। इस तरह प्राणायाम शक्ति, पाचन शक्ति एवं रक्त शोधन में प्रमुख रूप से उपयोगी है। प्राणायाम साधना का मुख्य लक्ष्य गहरी श्वास लेने का अभ्यास करना है, जिससे फेफड़े मजबूत बनते हैं। श्वास धीरे-धीरे लेना चाहिए। प्राणायाम से हृदय निरोगी होता है। कण्ठ, हृदय, पसली आदि आंतरिक अंगों पर प्राणायाम का व्यापक प्रभाव पड़ता है। ये अंग शक्ति सम्पन्न बनते हैं।

एनर्जी के बारे में वैज्ञानिक मान्यता है कि वह नष्ट नहीं होती बल्कि केवल स्थानान्तरण होता है। यह भी माना जाता है कि एनर्जी किसी भी स्थूल पदार्थ से संबद्ध रह सकती है। फिर भी उसका अस्तित्व उसमें भिन्न है और वह एक पदार्थ से दूसरे पदार्थ में स्थानान्तरित की जा सकती है। प्राण संदर्भ में भी भारतीय दृष्टताओं का भी यही कथन है। अब तो पाश्चात्य वैज्ञानिक भी इसे स्वीकार करने लगे हैं। प्राणतत्त्व को एक चेतन ऊर्जा कहा गया है। भौतिक विज्ञान के अनुसार एनर्जी के छः प्रकार माने गए हैं – ताप, प्रकाश, चुम्बकीय, विद्युत, ध्वनि तथा घर्षण। इस प्रकार की एनर्जी को किसी भी दूसरे प्रकार की एनर्जी में बदला जा सकता है। शरीरस्थ चेतना लाईव एनर्जी इन विज्ञान सम्मत प्रकारों से भिन्न होते हुए भी उनके माध्यम से जानी समझी जा सकती है। ऊर्जा की अविनाशिता का सिद्धान्त सर्वमान्य है, शरीर वैज्ञानिक अनुसंधानों से यह सिद्ध हुआ है कि शरीर में कुछ केन्द्र विद्युत उत्पादक हैं, उनमें मस्तिष्क, हृदय तथा नेत्र प्रधान हैं। मस्तिष्क में 'रेटीकुलर एक्टिवेटिंग सिस्टम' विद्युत उत्पादक केन्द्र माना जाता है। मस्तिष्क के मध्यम भाग की गहराइयों में कुछ मस्तिष्कीय अवयवों में विद्युत स्पंदन उत्पन्न होते हैं और सम्पूर्ण मस्तिष्क में फैल जाते हैं, यह विद्युतीय आवेश ही मस्तिष्क के विभिन्न केन्द्रों को संचालित तथा एक दूसरे से संबंधित करते हैं। इसी प्रकार हृदय संचालन में 20 तार शक्ति विद्युत की आवश्यकता पड़ती है। यह विद्युत हृदय से ही उत्पन्न होती है। हृदय के पेसमेकर क्षेत्र में यह विद्युत स्पंदन पैदा होते हैं, संपूर्ण शरीर में यह आठ सैकेण्ड में फैल जाते हैं एवं इतने ही समय में हृदय एक धड़कन पूर्ण करता है। शरीर का तृतीय विद्युतीय उत्पादन केन्द्र नेत्र माना गया है।

इस प्राणमय कोश के जाग्रत होने से चेतना सभी दिशाओं में ऊपर-नीचे चारों ओर फैलती है और प्रत्येक दिशा में अनन्त विस्तार होता है। उसकी चेतना का आधार होता है, अपार शून्यता अथवा अनन्त नीरवता, परन्तु उसमें शांति-मुक्ति शक्ति, ज्योति, ज्ञान और आनन्द सभी अपने दिव्य स्वरूप में अव्यक्त होने लगते हैं।

प्राणायाम शब्द संस्कृत व्याकरण के दो शब्द प्राण और आयाम से मिलकर बना है संस्कृत में प्राण शब्द की व्युत्पत्ति "प्र" उपसर्ग पूर्वक "अन्" धातु से हुई है अन् धातु जीवनी शक्ति का वाचक है। इस प्रकार प्राण शब्द का अर्थ चेतना शक्ति होती है आयाम शब्द का अर्थ है नियमन करना। इस प्रकार बाँहय श्वास के नियमन द्वारा प्राण को वश में करने की जो विधि है उसे प्राणायाम कहते हैं। प्राणायाम अत्यंत महत्वपूर्ण प्रक्रिया है जो अष्टांग योग में वर्णित है प्राणायाम का अर्थ प्राण का विस्तार करना। स्वामी विवेकानंद ने इसे प्राण का संयमन करना कहा है, महर्षि पतंजलि प्राणायाम को एक सहज स्वाभाविक प्रक्रिया मानते हैं। प्राणायाम की परिभाषा : पतंजलि प्राणायाम को आसन के स्थिर हो जाने पर स्वांस और प्रश्वास की गति का रुक जाना प्राणायाम कहा है प्राणायाम से संबंधित विभिन्न व्याख्या कारणों ने जो व्याख्या की है इस प्रकार है—

- ऋषि व्यास जी कहते हैं आसनो पर जय होने पर श्वास या बाहय वायु को आचमन तथा प्रश्वास या वायु का निस्तारण इन दोनों गतियों का जो विच्छेद है अर्थात् उभय भाव है वही प्राणायाम है।



वर्तमान जीवन पद्धति में प्राणायाम की महत्वा का विवेचन

नमिता सिंह, शोधार्थी, योग विज्ञान विभाग, मोनाड विश्वविद्यालय हापुड, उत्तर प्रदेश

डॉ. रवि दुबे, सहायक आचार्य योग विज्ञान विभाग, मोनाड विश्वविद्यालय हापुड, उत्तर प्रदेश

सारांश : स्वास्थ्य की समग्रता जीवन साधना की नींव है, स्वस्थ होने पर ही लौकिक एवं अलौकिक संसारिक एवं आध्यात्मिक विकास अर्जित करना हो सकते हैं, इसके लिए पहली जरूरत उत्तम स्वास्थ्य ही है और वो उत्तम स्वास्थ्य से ही आता है व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक स्वास्थ्यता ही उसे उत्तम स्वास्थ्य की ओर ले जाता है। इसके लिए प्राणायाम महत्वपूर्ण है जिसका शाब्दिक अर्थ है— प्राण शोषण को लंबा करना या प्राणजीवन शक्ति को लंबा करना प्राणायाम श्वास का आयाम या विस्तार ही प्राणायाम कहलाता है। प्राणायाम योग का एक प्रमुख अंग है हठ योग एवं अष्टांग योग दोनों में इसे स्थान दिया गया है, महर्षि पतंजलि ने अष्टांग योग में चौथे स्थान पर प्राणायाम रखा है, प्राणायाम नियंत्रित श्वसन क्रियाओं से संबंधित है, स्थूल रूप में यह जीवन धारण शक्ति अर्थात् प्राण से संबंधित है, प्राण का अर्थ श्वास, श्वसन, जीवन, ओजस्विता ऊर्जा या शक्ति है, आयाम का अर्थ फैलाव, विस्तार, प्रसार, लंबाई चौड़ाई, विनिमय, बढ़ावा, अवरोध या नियंत्रण है इस प्रकार प्राणायाम का अर्थ स्वांस का वर्गीकरण और फिर उसका नियंत्रण है इस क्रिया को प्राणायाम कहते हैं।

प्रस्तावना : प्राण जीवन का मुख्य तत्व है। प्राण के माध्यम से जीवन की अभिव्यक्ति मिलती है। प्राण की अधिकता एवं इसके विकसित रूप के आधार पर जीवन परिभाषित होता है। मानव जीवन इसी प्राण की विशेषता के कारण अपने आप में अनोखा, अनोखा एवं आश्चर्यजनक है। विज्ञान में प्राण को इलेक्ट्रोमैग्नेटिक तरंगों के रूप में देखा-परखा जाता है, हलांकि समग्र रूप से अभिव्यक्त नहीं करता है।

जीव वैज्ञानियों के अनुसार शरीर में प्राण रक्तवाही नलिकाओं के माध्यम से प्रवाहित होता है। इन्हें 'ब्लड वेसेल्स' कहते हैं। ये दो प्रकार की होती हैं। परन्तु इनकी संख्या बहुत होती है। इन्हें जोड़ दिया जाए 96 हजार किमी० हो सकती है। शरीर के लिए प्राण तत्व इन्हीं के द्वारा पहुँचता है एवं शरीर पोषण करता है। फिजियोलॉजी में प्राण के बहने के लिए किसी अन्य वाहिनियों का उल्लेख नहीं मिलता है।

वायु प्रदूषण से होने वाले स्वास्थ्य ह्रास का अन्वेषण करने वाले वैज्ञानिकों ने पाया है कि वायु में घुले हुए रसायन स्वास्थ्य पर इतना प्रभाव नहीं डालते जितना की उसमें विद्यमान आयन। उन्होंने पाया कि धन विद्युत आवेश के आयन स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालते हैं और प्राणियों की श्वास नलिका से बलगम को बाहर निकाल देते हैं। इसके विपरीत ऋण विद्युत आवेश धारी परमाणुओं के श्वास नलियों के सिलियरी समूह (रोग समूह) की गतिविधियों को बढ़ा देते हैं और फेफड़ों में विषैले तत्वों के जमाव को रोकते हैं।

आयुर्वेद में इस प्राण संस्थान का विस्तृत उल्लेख मिलता है। इसमें प्राण वाहिका व नलिकाओं का वर्णन हुआ है। जिसमें कि प्राण प्रवाहित होता रहता है। यही प्राण हमारे जीवन को संचालित, नियंत्रित एवं संयमित करता है।

प्राण तत्व का वायु से विशेष संबंध है। श्वास की भली-भाँति न लेने पर ही प्राण का घटना-बढ़ना निर्भर करता है। गहरी एवं पूर्ण श्वास स्वास्थ्य के लिए उपयोगी है। प्राणायाम क्रिया से रक्त की अशुद्धता अर्थात् कार्बोनिक एसिड गैस बाहर निकलकर, श्वास द्वारा ली गई प्राणवायु रक्त में विलय हो जाता है। यह प्राण शक्ति शुद्ध रक्त से भी शरीर के अंग-प्रत्यंग में

