

योगदर्शन में वर्णित प्राणायाम का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव एवं उसकी प्रासंगिता

—ज्ञान प्रकाश सिंह

शोधार्थी पी.एच.डी., योग एवं स्वास्थ्य विभाग,

देवसंस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार

षोध सारांश

प्राणायामो की कड़ी मे योग दर्शन में प्राणायाम का विशेष वर्णन किया गया है। जिसके अभ्यास से आज के समय के मनुष्य आसानी से मानसिक अस्वस्था को स्वास्थ्य में बदल कर अपने आनंद स्वरूप के लक्ष्य को प्राप्त कर सकता है। इस प्राणायाम की मुख्य विशेषता यह है। कि यह शारीरिक क्रिया से संबन्धित सभी मूल पहलूओ का इसमें संज्ञानत्मक पहलू का समावेश है। इस प्राणायाम के करने से पूरक, रेचक, कुम्भक के साथ-साथ विशिष्ट भावनायें एवं मनोरोग को दूर किया जा सकता है। योग दर्शन में वर्णित प्राणायाम एक लय-ताल युक्त श्वासं प्रक्रिया है। इसके अभ्यास द्वारा अपनी श्वास प्रश्वास की प्रक्रिया को नियमित व्यवस्थित एवं नियंत्रित किया जाता है। वर्तमान समय में विश्व मे बहुत से व्यक्ति शारीरिक एवं मानसिक रोगो से ग्रसित है। उसका एक प्रमुख कारण उनकी श्वास प्रश्वास प्रक्रिया का नियमित एवं नियंत्रित नहीं होना है। आज विभिन्न वैज्ञानिकों द्वारा इस दिशा में किये गये शोध प्रयासो से यह सिद्ध हो चुका है। कि प्राणायाम से न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक रोगों को भी बहुत हद तक दूर किया जा सकता है।

वर्तमान में जब हम विश्व परिवार के समग्र स्वास्थ्य पर दृष्टिपात करते है। तो हम पाते है कि वर्तमान विश्व वसुधा शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य संकट के गंभीर दौर से गुजर रही है। जहाँ एक ओर शारीरिक रोग उत्पन्न होते है। वही मानसिक रोग की समस्या भी बढ़ रही है। 19 वीं शताब्दी से मनोरोग की संख्या बढ़ती जा रही है एवं इस दिशा में किये गये विभिन्न अध्ययन शोध, अनुसंधान, सर्वेक्षण इसकी पुष्टि करते है। रीता अग्रवाल (2001) के अनुसार तनाव एवं इससे

उत्पन्न दृष्टिचंता मनुष्य के जीवन का अभिन्न अंग बन गया है। तथा प्रमुख समस्या का रूप ग्रहण कर चुका है। वर्तमान में जब हम चिकित्सकों एवं रोगियों के मध्य हुई मुलाकातो का विश्लेषण करते हैं। तो हम पाते हैं कि 75%से 80% तक मुलाकाते केवल तनाव की समस्याओ से संबधित है। “विश्व मे लगभग 40 करोड़ लोग मानसिक रोगो की चपेट में है। आज शारीरिक से मानसिक रोगो की चिकित्सा संभव नहीं है। अमेरिका के लोगों मे जीवन यापन के दौरान मानसिक लक्षण Panic disorder के लक्षण पाये गये। जो किसी न किसी बिन्दु पर खरे पाये गये है।

मनोरोग के संदर्भ में प्राप्त आंकड़ो के अध्ययन से शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य संकट को दर्शाते है। तथा वर्तमान काल में सर्वाधिक प्रचलित चिकित्सा प्रविधियो की असफलता, अक्षमता तथा चिकित्सा की कमी को दर्शाते है। शारीरिक एवं मानसिक रोगो के समाधान हेतु विभिन्न चिकित्सा प्रविधियाँ प्रचलित है। जिनमे कुछ हद तक मनश्चिकित्सकों द्वारा एलोपैथी का सहारा लिया जाता है। तथा मनोवैज्ञानिक, साइकोथेरेपी के अन्तर्गत रेडियोएक्टिव थैरेपी सर्पोटिव थैरेपी की विभिन्न प्रविधियो का इस्तेमाल करते है

योग दर्शन में प्राणायाम का स्वरूप

इसी संदर्भ में भारतीय प्राचीन ग्रन्थों में शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य हेतु यौगिक प्रक्रियाओ का अभ्यास है। महर्षि पतंजलि के आसन, प्राणायाम एवं ध्यान से लगाया जाता है। आसन, प्राणायाम, ध्यान, जैसी यौगिक प्रक्रियाओ के संदर्भ में सर्वाधिक महत्वपूर्ण शोध अध्ययन, अनुसंधान के एन. उडुप्पा द्वारा किये गये। प्राणायाम के माध्यम से शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य से संबन्धित रोगो का समाधान किया गया है।^प

इन प्राणायामो की इसी कड़ी मे एक विशेष प्राणायाम का वर्णन किया गया है। जिसके अभ्यास से आज के समय के मनुष्य आसानी से कर सकते है। इस प्राणायाम की मुख्य विषेषता यह है। कि यह शारीरिक क्रिया से संबन्धित सभी मूल पहलूओ का इसमें संज्ञानत्मक पहलू का समावेश है। इस प्राणायाम के करने से पूरक, रेचक, कुम्भक के साथ-साथ विशिष्ट भावनायें एवं मनोरोग को दूर किया जा सकता है।^{पप}

योग दुःखो से मुक्ति दिलाने का आधार है। पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी ने अपनी रचना “व्यक्तित्व विकास हेतु उच्चस्तरीय साधनाएँ” मे कहा है। कि

विभिन्न शारीरिक एवं मानसिक बीमारियों में से अधिकांश उपचार योगासनो द्वारा संभव है।

महर्षि पतंजलि के अनुसार— 2 / 49

“तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासर्योगतिविच्छेदः प्राणायामः”^{पपप} | 2 / 49

अर्थ— उस आसन की सिद्धि होने पर श्वास प्रश्वास की गति का रुक जाना ‘प्राणायाम’ है।

बाहाभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः ।

अर्थ— बाह, आभ्यन्तर और स्तम्भ वृत्ति वाला प्राणायाम देश, काल और संख्या से देखा गया लम्बा और हल्का होता है।

इस सूत्र में तीन प्रकार के प्राणायामों का वर्णन किया गया है। प्राणायाम अपने आप में पूर्ण विज्ञान है। यदि कोई साधक अन्य किसी साधन को न करके केवल प्राणायाम का ही सहारा लेता है तो उसके समस्त मानसिक रोग दूर होते हैं।

“ ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्” ।

अर्थ — प्राणायाम के अभ्यास से ज्ञान रूपी प्रकाश को ढकने वाला अज्ञान का आवरण क्षीण हो जाता है।

इस सूत्र में प्राणायाम की सिद्धि का फल बताया गया है जब मानसिक रोगी का प्राणायाम हो जाता है तो समस्त मानसिक रोगों का आवरण क्षीण हो जाता है।

रेचक पूरक कुम्भक के द्वारा प्राण को संयमित करना ही प्राणायाम है।

गोरक्षनाथ जी के अनुसार—“देह के जीवन की अवस्था का नाम प्राण है। और उस अवस्था के अवरोध को आयाम कहते हैं। इसका अभिप्राय हुआ कि जीवन की अवस्था के अवरोध का नाम प्राणायाम है। शिवानन्द जी के अनुसार—

प्राणायाम के द्वारा योगी समस्त ब्रह्माण्ड के जीवन का अनुभव एवं सृष्टि की समस्त शक्तियों को प्राप्त कर पुण्यता की प्राप्ति का प्रयत्न करता है। प्राण की कसरत को प्राणायाम कहते हैं। श्रीराम शर्मा के अनुसार— समस्त सृष्टि प्राण के प्रभाव से भरी है। प्राणायाम के साधक में प्राण धारण करने की क्षमता आ जाती है।

प्राणायाम के प्रकार:—

यह प्राण शोधन एवं प्राण संयम की अति सुगम व सुलभ प्रक्रिया है। इडा और पिंगला नाड़ी मस्तिष्क के बाये तथा दाये क्रियाकलापों से संबंधित है।

प्राणायाम की क्रियाविधि –

प्राणशक्ति को अधिक मात्रा में अपने अन्दर धारण करने अपनी शारीरिक एवं मानसिक उन्नति को बढ़ाया जा सकता है। यह प्राण तत्त्व संसार में प्रचुर मात्रा में भरा पड़ा है। इसको प्राप्त करना कठिन नहीं है। क्योंकि हमारे चारों ओर प्राण का महासागर लहरा है।

प्रकृति ने मनुष्य के लिये सभी वस्तुएँ सरल कर दी हैं। जो चीज जितनी आवश्यक है। उतनी ही उसकी प्रचुरता है। और प्राप्त करना सरल है। हमारे लिये हवा सबसे जरूरी है। वह भी थोड़े से ही प्रयास से मिल जाता है। परन्तु प्राण तत्त्व हवा से अधिक जरूरी है। क्योंकि हवा के बिना कुछ दिन जिया जा सकता है। परन्तु प्राण के बिना तो जीवन ही नहीं हो सकता है। प्राण अत्यन्त सूक्ष्म तत्त्व है जो वस्तु जितनी सूक्ष्म होती है। उतने ही हल्के तरीके से प्राप्त होती है।

विधि—

किसी भी सुखासन में बैठकर दोनो हाथ घुटनों पर और मेरूदण्ड सीधा रखे। आँखें धीरे से बन्द करे। अब नासिका के दोनो छिद्रों से धीरे-धीरे श्वास को अन्दर ले। पूरी श्वास लेने के बाद अपनी सामर्थ्य अनुसार रोके। अब दोनो क्रिया के बाद श्वास को धीरे से बाहर निकाले। फिर श्वास निकल जाने के बाद बाहर ही श्वास को कुछ देर रोके। यह प्राणायाम का एक चक्र पूर्ण होता है।

भावना –

प्राणायाम करते समय यह भावना करें कि हमारे चारों ओर आकाश में तेज, शक्ति युक्त प्राणतत्त्व हिलोरे ले रहा है। सूर्य के प्रकाश एवं बादलों से प्राण का उफान हमारे चारों ओर उमड़ता चला जा रहा है। और हम इसके बीच में प्रसन्न मुद्रा में बैठे हुए हैं।

- नासिका के द्वारा जब हम श्वास लेते हैं। तो भावना करते हैं कि प्राण तत्त्व हमारे श्वास के माध्यम से हमारे अन्दर प्रवेश कर रहा है।
- जब पूरी श्वास खींच ले तो उसे भीतर रोके और भावना करें कि जो प्राणतत्त्व हमने शरीर के अन्दर धारण किया है, उसको हमारे भीतर प्रत्येक-अंग सोख रहा है। जिससे प्राणतत्त्व सम्मिलित चेतना, तेज, बल, उत्साह, साहस जैसे अनेको तत्त्व हमारे अंग-प्रत्यंग में स्थिर हो रहे हैं।

- अब आप जितनी देर रोक सके, रोक के रखे। उसके पश्चात् रेचक की क्रिया में भावना करे कि प्राण तत्व का सार तत्व हमारे अंग-प्रत्यंग द्वारा खींच लिये जाने के पश्चात शरीर, मन, मस्तिष्क के जो विकार थे, वे सब बाहर निकल रहे हैं, हम विकार मुक्त हो गये हैं।

प्राणायाम का भारतीय योग ग्रंथों में अतिशय वर्णन मिलता है। हठ प्रदीपिका, हेरण्ड संहिता के अलावा महर्षि पतंजलि ने अपने अष्टांग योग में इसका विशेष वर्णन किया है। यहाँ तक की प्राचीन आयुर्वेद के रचिता सुश्रुत एवं चरक ने भी अपने ग्रंथ में इसकी उपयोगिता बताते हुए इसके महत्त्व को बतलाया है। आधुनिक युग को चिन्ता का युग कहा गया है। जो कि आधुनिक युग में मनोरोग के व्यापक रूप को स्पष्ट करता है। आज के समय में किये गये विभिन्न शोध अनुसंधानों ने यह स्पष्ट कर दिया है। कि प्राणायाम शारीरिक एवं मानसिक रोगों के निदान में अहम भूमिका निभा सकता है। इससे स्वतः ही इसका महत्त्व स्पष्ट होता है।

क्योंकि चिन्ता आधुनिक समय में व्यस्ततम जीवनशैली में व्यक्ति के स्वभाव का एक अभिन्न अंग बन चुकी है। जो कि उसके व्यक्तित्व के समग्र विकास में बाधा सिद्ध हो रही है।

प्राणायाम का प्रभाव मानसिक स्वास्थ्य पर

प्राणायाम एक लय-ताल युक्त श्वास प्रक्रिया है। इसके अभ्यास द्वारा अपनी श्वास-प्रश्वास की प्रक्रिया को नियमित व्यवस्थित एवं नियंत्रित किया जा सकता है। वर्तमान समय में विश्व में बहुत से व्यक्ति शारीरिक एवं मानसिक रोगों से ग्रसित हैं। उसका एक प्रमुख कारण उनकी श्वास प्रश्वास प्रक्रिया का नियमित एवं नियंत्रित नहीं होना है। आज विभिन्न वैज्ञानिकों द्वारा इस दिशा में किये गये शोध प्रयासों से यह सिद्ध हो चुका है। कि प्राणायाम से न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक रोगों को भी बहुत हद तक दूर किया जा सकता है।^{पत्र}

प्राणायाम की विभिन्न क्रियाएँ हैं। इन सभी क्रियाओं में गहरी श्वास लेना, रोकना एवं छोड़ना प्रमुख है। पश्चात् मनोवैज्ञानिक के अनुसार मनुष्य को भोजन से मिलने वाली शक्ति मात्र 30 प्रतिशत ही होती है। शेष श्वास द्वारा स्नायुतन्त्र को प्रदान की गयी क्षमता से प्राप्त होती है। जीवनदायनी वायु से पोषक तत्व श्वसन द्वारा सीधे रक्त प्रवाह में धुल जाते हैं। एक समान्य स्वस्थ व्यक्ति प्रतिदिन चौबीस घण्टे में तेरह हजार लीटर वायु का सेवन करता है। प्राण योग वा साधक अपनी इच्छा शक्ति में अभिवृद्धि करके हृदय की गति को नियंत्रित कर लेता है। साथ ही उसकी क्रियाशक्ति भी अप्रत्यक्ष रूप से बढ़ जाती है।

वैज्ञानिकों का कहना है। कि प्रायः व्यक्ति अपने फेफड़ों की कुल क्षमता का 1/6 भाग ही उपयोग कर पाता है। यदि इसकी पूरी क्षमता का सदुपयोग किया

जा सके तो टी० बी० जैसी प्राणघातक बीमारियों से सहज ही छुटकारा पाया जा सकता है।

पूरी और गहरी श्वास लेने से छाती चौड़ी होती है। एवं फेफड़े मजबूत होते हैं। शरीर प्रचुर मात्रा में v_2 मिलती है। O_2 की कमी के कारण शिराओं में बहने वाले रक्त कण धीमी गति वाले एवं नीले रंग व्यक्ति में निराशा, विषाद होता है। एवं निष्क्रियता उत्पन्न होती है। O_2 की प्रचुर मात्रा मिलने से रक्त में उपस्थित हीमोग्लोबिन अधिक मात्रा में आक्सीकृति होता है।

प्राणायाम प्रक्रिया क्रमिक रूप से फेफड़ों का दबाव बढ़ाती है जिससे प्राण-वायु ग्रहण सीमा भी अधिक बढ़ जाती है। और कम सक्रिय एलविओली कोश भी फिर से सक्रिय हो जाते हैं। आयु वृद्धि के साथ ही मांसपेशियों की कार्य क्षमता घटती जाती है किन्तु प्राणायाम उनकी सक्रियता को कायम रखता है।

प्राणायाम करने से व्यक्ति अपने फेफड़ों के आयतन का अधिकतम भाग उपयोग में लाता है। जिसे वायलट कॅपेसिटी कहते हैं। प्राणायाम के निरन्तर अभ्यास से फेफड़ों को रिजिड्यूअल वॉल्यूम घटता जाता है। और वायलट कॅपेसिटी बढ़ती जाती है।

निष्कर्ष

प्रस्तुत शोध कार्य का उद्देश्य “ योगदर्शन में वर्णित प्राणायाम का मानसिक स्वस्थ्य पर प्रभाव एवं उसकी प्रासंगिता हैं।” जिससे यह सिद्ध व स्पष्ट हो सके कि प्राणायाम से शारीरिक एवं मानसिक स्वस्थ्य अच्छा होता है।

अतः हमारे इस शोध कार्य में प्राप्त परिणामों से यह सिद्ध हो गया है कि प्राणायाम नियमित अभ्यास से मानसिक अस्वास्थ्य में कमी होती है तथा प्राणायाम का मानसिक स्वास्थ्य में अच्छा प्रभाव पाया गया है।

References

- AACHARIYA PT. SHRI RAM SHARMA(1998),PRAN SHAKTI EAK DIVYA VIBHUTI (VANGMAYA-17),AKHAND JYOTI SANSTHAN MATHURA
- AACHARIYA PT. SHRI RAM SHARMA(1980)DIVYA SHAKTIYO KA UDHABHV PRAN SHAKTI SE , AKHAND JYOTI SANSTHAN MATHURA
- AACHARIYA PT. SHRI RAM SHARMA(1995),PRANAYAM SE AADHI -VYADHI NIVARAN,BRHAMVARCHS,YUG NIRMAN YOJNA,MATHURA.
- KUMAR,SINGH ARUN (1992),MANOVIGYAN EVAM SIKSHA ME ANUSANDHAN VIDDIYA, NARANDHR PRAKSH JAIN, MOTILAL BANARSEEDASH , DELHI.
- SAO,A.K. (2007) EFFECT OF PRANAKARSHAN PRANAYAMA ON SOME PHYSIOLOGICAL MEASURES INTERNATIONAL CONFERENCE ON YOGA AND HEALTH AWARENESS IN MODERN SCENAIIO , GURKUL KANGRI UNIVERSIRY HARIDWAR (U.K).
- AKHAND JOTIY (MAI 2005) , PRANAKARSHAN SE LAIBADH SAVAS ,LAIBADH CHHIT .
- BARLOW,D.H CHORPITA,B.F&TUROSVKY,J(1996) FEAR,PANIC,ANXIETY AND DISORDERS OF EMOTION IN D.A.HOPE,PERSPECTIVES NEBRASKA SYMPOSIUM IN MOTIVATION ,LINCO:NEBRASKA UNIVERSITY PRESS.
- BARLOW,D.H(1988 IN PRESS),ANXIETY AND ITS DISORDER, THE NATURE AND TREATMENT OF ANXIETY AND PANIC NEW YORK:GUILFORD PRESS.
- BHOGAL R.S (1996),TRASADI AUR YOGA.YOGA VARTH.
- CAMPBELL,DEBRA ELISA & MOORA,K.A(2004) YOGA AS A PREVENTIVE AND TREATMENT FOR DEPRESSION, ANXIETY AND STRESS. INTERNATIONAL JOURNAL OF YOGA THERAPY.
- CHHAJER.B (1994) YOGA AND LIFESTYLE MANAGEMENT. TAKEN FROM "THE HINDUSHAN TAMES.
- DEEPAK AND DHINGRA ,K(2007) , EFFECT OF YOGNIDHRA ON JOB ANXIETY, NATIONAL CONFERENCE.
- DESIRAJU,T (1989), STUDY OF PHYSICAL PHYSIOLOGICAL CARRELATES OF EXPERIENCE IN CONSCIOUSNESS INDUCED BY PROCEDURE OF PRANAYAMA, T.M AND KUNDALINI, A PROJECT REPORT SUBMITTED TO T.C.M.R NEW DELHI.
- GUPTA,A& SHARMA , S (1986) . THE EFFECT OF TRAIT ANXIETY ,INTELLIGENCE ON AN EASY TASK. JOURNAL OF PERSONALITY AND CLINICAL STUDIES.
- .GORE,DR. MAKRUND(2004) ,SARIR VIGYAN AUR YOGABHYAS,KANCHAN PRAKSHAN,KAIVLYE DHAM ,PUNE.

- GOINDHKA HARIKRISNA DASH (2007) ,TEEKAKARK PATPNGAIL YOGA DRASHN ,GEETA PRESS ,GORKHPUR.
 - KUMARI,S(2003), EFFECT OF YOGIC –PRACTICES ON JOB ANXIETY AND JOB SATISFACTION IN ,IN SOVENIR OF 14th INTERNATIONAL CONFERENCE ON FRONTIERS IN YOGA RESEARCH & APPLICATIONS,VYASA,BANGLORE,INDIA.
 - MUHAMMAD RIJVAN, MUHAMMAD SULEMAN(2001),MANOVIGAN ME PRYOG AUR PRIEXHAN, MOTILAL BANARSIDASH,DELHI.
 - MINEKA,S&WATSON D &CLARK ,L.A (1998) COMORBIDITY OF ANXIETY AND UNIPOLAR MOOD DISORDER.ANNUAL REVIEW OF PSYCHOLOGY.
 - MHARSHI PATNJALI- PANTAJAL YOGA SUTHR,GEETA PRESS GORKHPUR.
 - PATEL,C.B& KAPADEA (1985). A STUDY OF ANXIETY AMONG THE SCHOOL GOING CHILDREN ASIAN JOURNAL OF PSYCHOLOGY AND EDUCATION.
 - SHRSVATI ,SWAMI KULAINANDH (2004) , PRANAYAM , ADHYAKSH KAIVALIDHAM , LONAVALA ,PUNE.
 - VISHVKARMA , S.K (2009) BRAHMVARCREASE- DEV SANSKEITI SODH SAR-4 DECREASE ANXIETY AND STRESS BY PRANAKARSHAN PRANAYAM. AKHAND JOTI.
-