



मानसिक रोगों में प्राणायाम की उपयोगिता

श्री विरेन्द्र कुमार, सरिता

¹सहायक प्राध्यापक, योग विज्ञान , चौ. रणबीर सिंह विश्वविद्यालय, जीन्द।

²एम.ए. योग द्वितीय वर्ष , चौ. रणबीर सिंह विश्वविद्यालय, जीन्द।

अध्ययन की आवश्यकता :-

21वीं सदी में मनुष्य ने अनगिनत शारीरिक, मानसिक और सामाजिक समस्याओं के साथ प्रवेश किया है। अभियान्त्रिकी, सूचना प्रौद्योगिकी आदि के विकास से हम विकसित हो रहे हैं पर इन सबके बावजूद मानव जीवन पहले की अपेक्षा अधिक तनाव ग्रस्त व विषादपूर्ण हो गया है। आज सबके जीवन में एक तरह की अस्त व्यस्तता नजर आती है सबमें एक-दूसरे से आगे निकलने की होड़ लगी है, एक-दूसरे की चाहत बढ़ रही है और आधुनिक युग में बढ़ रही भोगवादी संस्कृति का प्रभाव है। लोगों की जीवन शैली दिन-प्रतिदिन विकृत होती जा रही है, उनके चिन्तन स्तर में लगातार गिरावट आ रही है फलस्वरूप शारीरिक, मानसिक विकृतियों का भी हमारे जीवन में प्रवेश हो रहा है। सच तो यह है कि आज ऐसे व्यक्ति की कल्पना भी मुश्किल है जो मानसिक तनाव का अनुभव ना करता हो।

ISSN 2454-308X



9 770024 543081

विश्व के सभी बड़े-बड़े चिकित्सा शास्त्री व मनोरोग विशेषज्ञ इस बात को मानने लगे हैं कि 75 प्रतिशत रोगों का मूल कारण उद्वेगजन्य मनःस्थिति है। अमेरिका के "हीलिंग आर्ट्स सेन्टर" के मनोचिकित्सकों ने कैंसर जैसे भयावह रोगों का मूल कारण 'मन' ही माना है। एक अध्ययन के अनुसार 18 वर्ष के आयु वर्ग 85 प्रतिशत किशोर भावात्मक रूप से परेशान है। युवाओं को मानसिक रोगी बनाने में कहीं न कहीं मोबाइल फोन, इन्टरनेट का अत्यधिक इस्तेमाल भी कारण है। शोध के अनुसार 18 से 24 वर्ष के युवाओं में यह डर बना रहता है कि कहीं उनका फोन खो ना जाये, खराब ना हो जाये या सिग्नल ना चला जाये जिससे उनकी नींद प्रभावित होती है।

यह एक प्रमाणित तथ्य है कि यदि मानसिक रोगों के कारण शारीरिक रोग के लक्षण पैदा हुए हैं तो सामान्य हस्पतालों में जाने या शरीर का लम्बे समय तक इलाज करने के बाद भी रोग ठीक नहीं हो पाता। इसमें चिन्ता तो कम या समाप्त करने के लिए प्राणायाम कराने की आवश्यकता है, क्योंकि प्राणायाम कराने से मानसिक शांति मिलती है जिससे चिन्ता में कमी आती है।

प्राणायाम का अर्थ :-



प्राणायाम का अर्थ है प्राणों का स्थिर करना, (सिद्धसिद्धान्त पद्धति) इसमें सर्वप्रथम कमर सीधी करके ध्यान मुद्रा में बैठकर पूरक, अन्तः कूम्भक, रेचक से बाह्य कूम्भक की प्रक्रिया करते हैं। पूरक यानि श्वास अन्दर खींचना, अन्तः कूम्भक यानि अन्दर लिए गए श्वास को रोके रखना, रेचक यानि श्वास बाहर निकालना तथा बाह्य कूम्भक यानि बिना श्वास के थोड़ी देर रहना। इस प्रक्रिया के साथ भावना करते हैं कि हमारा रोम-रोम, हमारा मन, हमारा हृदय सूर्य का तेज सोख रहा है। शरीर प्राणवान हो रहा है, मन तेजस्वी हो रहा है और हृदय तेजोमय हो रहा है।

प्राणायामों की संख्या अलग-अलग ग्रन्थों में अलग-अलग बताई गई है। पातंजल योग सूत्र में प्राणायामों की संख्या 4 बताई गई है। घेरण्ड संहिता में 8 प्राणायाम बताये गये हैं तथा हठयोगप्रदिपिका में भी 8 प्रकार के प्राणायाम बताये गये हैं।

परिभाषा :-

(रामदेव, 2006) प्राण तथा मन में घनिष्ठ सम्बन्ध है, श्वास के नियन्त्रण के साथ ही साथ मन पर भी नियन्त्रण होता है। योगी ग्रन्थों में कहा गया है कि प्राणायाम के निरन्तर अभ्यास से मन की तरंगे शांत हो जाती हैं।

हठयोगप्रदिपिका :-

“चले वाते चलं निश्चलं भवेत

योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायु निरोधयेत।”

(ह0 प्र0 2/2)

वायु के चलायमान होने पर चित्त भी चंचल होता है और वायु के निश्चल हो जाने पर चित्त भी स्थिर हो जाता है और तब योगी स्थिरता को प्राप्त हो जाता है।

“प्राणायाम-प्राणायामेन युग्मेन सर्वरोगोक्षयो भवेत।”

(ह0 प्र0 1/16)

प्राणायाम के अभ्यास से सभी रोगों का नाश होता है।

प्राणायामैरेव सर्वप्रशुष्यन्ति मला इति (ह0 प्र0 2/38)

प्राणायाम के द्वारा ही सभी प्रकार के मलों की निवृत्ति होती है। प्राणायाम ज्ञानेन्द्रियों और मन की प्रवृत्तियों पर नियमन प्राप्त करने का एकमात्र साधन है।

घेरण्ड संहिता :-

यस्य साधनमात्रेष देवतुल्यो भवेन्नरः (घे0 स0 5/1)



जिसकी साधना मात्र करने से मनुष्य देवता के समान हो जाता है।

मनुस्मृति :-

शुवर्णों को अग्नि में शुद्ध करने पर शुवर्ण ही बचता है उसी प्रकार इंद्रियां जब विषयों की ओर जाती है तब जो प्रीति तथा परिताप उत्पन्न होता है। उससे उत्पन्न हुआ पाप प्राणायाम से नष्ट हो जाता है।

योगदर्शन :-

तस्मिन् सति श्वास प्रश्वास योगतिविच्छदः प्राणायामः (यो0सू0 2/49)

प्राणवायु का शरीर में प्रविष्ट होना श्वास है और बाहर निकलना प्रश्वास है। इन दोनों की गति का रूक जाना अर्थात् प्राणवायु की गमनागमन रूप क्रिया का बंद हो जाना ही प्राणायाम का सामान्य लक्षण है।

प्राणायाम द्वारा मानसिक आरोग्यता :-

प्राणायाम से अनेक प्रकार की शारीरिक व्याधियां समाप्त हो जाती है। प्राणायाम योगियों की चिकित्सात्मक पद्धति का आधार रहा है। मानसिक रोगों में व्याधियों की शुरुआत मन, भावना और विचार से होती है। चिन्ता, परेशानी, उग्रता, ईर्ष्या और द्वेष के कारण इनकी शुरुआत मनस् क्षेत्र में होती है और इनके प्रभाव एवं लक्षणों का अनुभव शरीर और उसकी आन्तरिक क्रियाओं में होने लगता है। इस युग में भी अनेक अनुसंधानों ने यह प्रमाणित कर दिया है कि बहुत सी मनोकायिक तथा कायिक-मानसिक बीमारियां तथा मानसिक असन्तुलन की समस्याएँ जैसे, निराशा, चिन्ता और परेशानी प्राणायाम के द्वारा ठीक हो सकती है, लेकिन प्राणायाम का अभ्यास करने के लिए कुछ विशेष नियमों का पालन करने की आवश्यकता होती है।

अगर प्राणायाम गहन अभ्यास करना चाहें, तो सामान्य परिस्थितियों में नहीं कर पायेंगे, क्योंकि इसके लिए स्थान अलग होता है, भोजन अलग होता है, अभ्यास के तरीके अलग होते हैं।

तनाव जन्य सरदर्द :-

माइग्रेन एवं तनाव जन्य सरदर्द दोनों ही मानसिक भावनात्मक तनाव से सम्बन्धित हैं, अन्तर इतना ही है कि माइग्रेन स्वसंचालित तंत्रिकाओं के माध्यम से तथा तनावजन्य सरदर्द कायिक तंत्रिकाओं के माध्यम से दर्द की अनुभूति उत्पन्न करता है। तनाव के कारण तंत्रिका तन्तु सिर की त्वचा के नीचे की पतली मांसपेशियों को या ग्रीवा पृष्ठ की पेशियों को प्रेरित कर लगातार आंकुचित बनाए रहते हैं। इसके कारण उन पेशियों में दर्द की संवेदना उत्पन्न होती है।



दर्द अक्सर तनावपूर्ण स्थितियों से गुजरने के बाद या उसके दौरान ही उठता है। इससे निपटने के लिए हल्का भस्त्रिका प्राणायाम जिसमें दोनों नासिकाओं से धीर-धीरे लंबा गहरा श्वास लेना और छोड़ना है। नाड़ी शोधन प्राणायाम इस प्राणायाम को स्वामी रामदेव जी अनुलोम विलोम प्राणायाम भी कहते हैं। इसको करने के लिए सर्वप्रथम किसी भी विशेष स्थिति में बैठकर अपना एक हाथ उठाकर अंगूठे से दायीं नासिका बन्द कर बाएँ से श्वास को अन्दर लें फिर दाएँ से छोड़ें। फिर दायें से लें और बायें से छोड़ें। इस दौरान आंखें बन्द रखें और इस क्रम को दोहराते जायें। शुरुआत में 10 से 15 बार उसके बाद अभ्यास का समय बढ़ा सकते हैं। भ्रामरी प्राणायाम भी मानसिक रोगों में अत्यधिक लाभकारी है। इसको करने से समस्त प्रकार के मानसिक रोग दूर हो जाते हैं। इसको करने के लिए कम्बल या चटाई को बेलनाकार मोड़कर उसके ऊपर इस प्रकार बैठते हैं कि ऐड़ियां नितम्बों के पास रहें, तलवे जमीन पर, घुटने ऊपर रहते हैं और आंखों को बन्द रखें। हाथों को बगल में कन्धों के समानान्तर फैलाते हैं। फिर कोहनियों से मोड़कर कानों के पास लाते हुए तर्जनी या मध्यमा अंगुलियों से कानों को बन्द करते हैं। भंवरे की गुंजन के समान आवाज करते हुए रेचक व पूरक करते हैं।

निष्कर्ष :-

संक्षेप में यह कह सकते हैं कि योग में प्राणायाम का बहुत अधिक महत्व है। प्राणायाम से हर तरह की मानसिक व्याधियों से बचा जा सकता है। मानसिक व्याधि का कारण चिन्ता को दूर करने के लिए प्राणायाम का अभ्यास अति आवश्यक है। योग की क्रियाओं में योगासन प्राणायाम ध्यान, प्रार्थना का अभ्यास करवाने से मानसिक व्याधि पर काफी प्रभाव पड़ता है। मानसिक रोग के साथ-साथ उच्च रक्तचाप, हृदय विकार, डायबिटीज, मोटापा, तनाव, चिन्ता, थायरॉयड में भी आसन, तनाव, प्राणायाम, शिथिलीकरण अभ्यास ध्यान किया जाता है।

2013 में प्रकाशित अन्य शोध "इन्टरनेशनल जनरल ऑफ योगा" में चिन्ता और तनाव को कम करने के लिए सुदर्शन क्रिया योग, प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए।

सन्दर्भ ग्रन्थ :-

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1. रोग और योग (डॉ० स्वामी कर्मानन्द सरस्वती)
योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत | पृ०सं०: 18-19 |
| 2. घेरण्ड संहिता (स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती)
योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत | पृ०सं०: 287-288 |
| 3. सिद्धसिद्धान्त पद्धति (डॉ० स्वामी कर्मानन्द सरस्वती) | पृ०सं०: 58 |
| 4. हठयोग प्रदीपिका (स्वामी स्वात्माराम) | 2 / 2 |
| 5. मनुस्मृति | 6 / 7, 1 / 16 |
| 6. योग सुत्र (महर्षि पंतजलि) | 2 / 49 |
| 7- स्वामी रामदेव | 2006 |