



प्राणायाम की परिभाषा , प्रकार एवं उपयोगिता

श्री जयपाल सिंह राजपूत , पंकज

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

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

सार : शरीर की विशेष अवस्था को संस्कृत में "आसन" नाम दिया गया है। सामान्य भाषा में कहा जाए तो "आसन" तनाव-रहित और अधिक समय तक सुविधा की विशेष शारीरिक अवस्था का द्योतक है। ईसा से दूसरी शताब्दी पूर्व पातंजलि ने योगसूत्र ग्रंथ में योगाभ्यास के सिद्धान्त निर्धारित किए थे। उन्होंने ध्यानावस्था को ही 'आसन' कहा था और शारीरिक स्थितियों को "योग व्यायाम" की संज्ञा दी थी। तथापि सामान्य तौर पर सक्रिय योगाभ्यासों को भी "आसन" ही कहा जाने लगा।

ISSN 2454-308X



आसन मांसपेशियों, जोड़ों, हृदय-तंत्र प्रणाली, नाडियों और लसिका-संबंधी प्रणाली के साथ-साथ मन, मस्तिष्क और चक्रों (ऊर्जा-केन्द्रों) के लिए भी लाभदायक हैं। ये मनः कार्मिक व्यायाम हैं जो सम्पूर्ण नाडी-प्रणाली को सशक्त करने और संतुलित करने के साथ-साथ आसन-कर्ताओं के मन-मस्तिष्क को भी शांत और स्थिर रखते हैं। इन योगासनों का प्रभाव संतोषी-वृत्ति, मन की सुस्पष्टता, तनावमुक्ति और आन्तरिक स्वतंत्रता और शांति में परिलक्षित होता है।

"दैनिक जीवन में योग" प्रणाली इस प्रकार से निर्धारित की गई है जिसमें साधारण प्रारंभिक अभ्यासों से अधिक विशिष्ट और कठिन आसनों तक पहुँचा जा सकता है जिसके परिणामस्वरूप शरीर को क्रमिक और चरण-बद्ध रूप से तैयार कर अंत में विश्राम अवधि भी शामिल की जाती है तथा यही क्रम हर आसन-अभ्यास के मध्य भी रहता है। विश्राम की योग्यता का विकास करने से प्रत्येक व्यक्ति में अपने शरीर के प्रति अनुभूति गहरी होती जाती है जो सभी योगाभ्यासों के सही संपादन के पूर्व की आवश्यकताएं हैं। केवल इसी प्रकार, आसनों के प्रभावों को पूर्ण रूप में देखा जा सकता है।

प्राणायाम का अर्थ-

प्राणायाम शब्द संस्कृत व्याकरण के दो शब्दों 'प्राण' और 'आयाम' से मिलकर बना है। संस्कृत में प्राण शब्द की व्युत्पत्ति 'प्र' उपसर्गपूर्वक 'अन्' धातु से हुई है। 'अन्' धातु जीवनीशक्ति का वाचक है। इस प्रकार 'प्राण' शब्द का अर्थ चेतना शक्ति होता है। 'आयाम' शब्द का अर्थ है- नियमन करना। इस प्रकार बाह्य 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 सयंमन करना कहा है। महर्षि पतंजलि प्राणायाम को एक सहज स्वाभाविक प्रक्रिया मानते हैं।

प्राणायाम के भेद-



महर्षि पतंजलि ने प्राणायाम के मुख्यतः तीन भेद बताए हैं- बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः॥ पातंजल योग सूत्र 2/50 अर्थात् (यह प्राणायाम) बाह्य वृत्ति, आभ्यान्तर वृत्ति और स्तम्भ वृत्ति वाला (तीन प्रकार का) होता है। देश, काल और संख्या के द्वारा देखा जाता हुआ विशाल एवं हल्का होता है। उपरोक्त तथ्यों को हम निम्नलिखित बिन्दुओं से स्पष्ट कर सकते हैं-

बाह्य वृत्ति (रेचक)- प्राणवायु को नासिका द्वारा बाहर निकालकर बाहर ही जितने समय तक सरलतापूर्वक रोका जा सके, उतने समय तक रोके रहना 'बाह्य वृत्ति' प्राणायाम है।

आभ्यान्तरवृत्ति (पूरक)- प्राणवायु को अंदर खींचकर अर्थात् श्वास लेकर जितने समय आसानी से रूक सके, रोके रहना आभ्यान्तर वृत्ति है, इसका अपर नाम 'पूरक' कहा गया है।

स्तम्भ वृत्ति (कुम्भक)- श्वास प्रश्वास दोनों गतियों के अभाव से प्राण को जहाँ-तहाँ रोक देना कुम्भक प्राणायाम है। प्राणवायु सहजतापूर्वक बाहर निष्कासित हुआ हो अर्थात् जहाँ भी हो वहीं उसकी गति को सहजता से रोक देना स्तम्भवृत्ति प्राणायाम है।

प्राणायाम का महत्व-

प्राण के नियंत्रण से मन भी नियंत्रित होता है क्योंकि प्राण शरीर व मन के बीच की कड़ी है। प्राणायाम से चित्त की शुद्धि होती है और चित्त शुद्ध होने से अनेक तर्कों, जिज्ञासुओं का समाधान स्वयमेव हो जाता है। इन्द्रियों का स्वामी मन है और मन पर अंकुश प्राण का रहता है। इसलिए जितेन्द्रिय बनने वाले को प्राण की साधना करनी चाहिए। इस प्रकार प्राणायाम वह प्रक्रिया है जिसके माध्यम से हम प्राणों का नियमन, नियंत्रण, विस्तार एवं शोधन करते हैं। चित्त शुद्ध होता है और चित्त शुद्ध होने पर ज्ञान प्रकट होता है जो योग साधना का प्रमुख उद्देश्य है। प्राणायाम के प्राण का विस्तार एवं नियमन होता है और प्राण मानवीय जीवन में विशेष महत्व रखता है। प्राण की महत्ता सर्वविदित है और प्राणायाम प्राण नियंत्रण की प्रक्रिया है। अतः प्राणायाम का योग में महत्वपूर्ण स्थान है।

- प्राण शक्ति की मात्रा और गुणवत्ता बढ़ाता है।
- रुकी हुई नाडिया और चक्रों को खोल देता है। आपका आभामंडल फैलता है।
- मानव को शक्तिशाली और उत्साहपूर्ण बनाता है।
- मन में स्पष्टता और शरीर में अच्छी सेहत आती है।
- शरीर, मन, और आत्मा में तालमेल बनता है।

शारीरिक प्रभाव

- शरीर का स्वास्थ्य ठीक रखता है।
- रक्त की शुद्धि करता है।
- आक्सीजन को शरीर में पहुँचाने में सुधार करता है।
- फेफड़ों और हृदय को मजबूत करता है।



- रक्त-चाप को नियमित रखता है।
- नाड़ी-तंत्र को नियमित, ठीक रखता है।
- आरोग्य-कर प्रक्रिया और रोगहर चिकित्सा-प्रणाली सुदृढ़ करता है।
- संक्रामकता निरोधक शक्ति बढ़ाता है।

मानसिक प्रभाव

- मानसिक बोझ, घबराहट और दबाव को दूर करता है।
- विचारों और भावनाओं को शान्त करता है।
- आन्तरिक संतुलन बनाए रखता है।
- ऊर्जा-अवरोधों को हटा देता है।
- आध्यात्मिक प्रभाव
- ध्यान की गहराइयों में पहुँचाता है।
- चक्रों (ऊर्जा-केन्द्रों) को जागृत और शुद्ध करता है।
- चेतना का विस्तार करता है।

प्राणायाम का परिणाम -

प्राणायाम मन पर नियंत्रण, मानसिक स्थिरता, शांति तथा एकाग्रता विकसित करने की पद्धति है। इसके अभ्यास से ध्यान के अभ्यास में आसानी होती है। प्राणायाम से शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिक शक्ति का विकास करना संभव होता है। इसके साथ ही प्राणायाम का अभ्यास द्वारा शट्चक्रों के जागरण में सुविधा होती है तथा प्राणायाम अनेक प्रकार के रोगों के निवारण में सहायक होता है।

प्राणायाम के प्रकार और उपयोग |

प्राचीन भारत के ऋषि मुनियों ने कुछ ऐसी सांस लेने की प्रक्रियाएं ढूंढी जो शरीर और मन को तनाव से मुक्त करती हैं। इन प्रक्रियाओं को दिन में किसी भी वक़्त खली पेट कर सकते हैं। देखते हैं कौन सी प्रक्रिया किस परिस्थिति में उपयोगी है :

- अगर आपका मन किसी बात को लेके विचलित हो या आपका किसी की बात से अपना मन हठा ही नहीं पा रहे हो तोह आपको भ्रामरी प्राणायाम करना चाहिए। यह प्रक्रिया उक्त रक्तचाप से पीड़ित लोगों के लिए बहुत फायेदमंद है।
- नाड़ियों की रुकावटों को खोलने हेतु कपालभाति प्राणायाम उपयुक्त है। यह प्रक्रिया शरीर के विषहरण के लिए भी उपयुक्त है।
- अगर आप कम ऊर्जावान महसूस कर रहे हैं तो भस्त्रिका प्राणायाम के तीन दौर करे - आप खुद को तुरंत शक्ति से भरपूर पाएंगे।



- अगर आप अपने कार्य पे ध्यान केंद्रित नहीं कर पा रहे तो नाडी शोधन प्राणायाम के नौ दौर करे और उसके पश्चात दस मिनट ध्यान करे। नाडी शोधन प्राणायाम दिमाग के दायिने और बाएं हिस्से में सामंजस्य बैठती है मन को केंद्रित करती है।

सन्दर्भ ग्रन्थ :

1. योग प्रभाकर - स्वामी केशवानन्द
2. योग विज्ञान - स्वामी विज्ञानन्द सरस्वती
3. मुक्ति के चार सोपान - स्वामी सत्यानन्द
4. योग दर्शन - गीता प्रेस गोरखपुर
5. पातंजल योगपट्टीप - गीता प्रेस गोरखपुर