



Think India (Quarterly Journal)

ISSN: 0971-1260 Vol-22, Special Issue-08
in collaboration with

Indira Gandhi Government Post Graduate College,

Bangarmau, Unnao-209868, Uttar Pradesh, India



भारीरक स्वास्थ्य का आयाम: प्राणायाम

डॉ० अंजना सिनहा

एसोि एट प्रोफेसर—प्राचीन भारतीय इतिहास एवं पुरातत्व
महिला विद्यालय डिग्री कालेज, लखनऊ।

भोध सारां ा:

प्रस्तुत भोधपत्र के माध्यम से मै स्वयं अनुभव किये गये प्राणायाम के महत्व को बताना चाहती हूँ। इसके नित्य अभ्यास से मैंने रक्त ार्करा को स्वस्थ धरातल पर प्राप्त किया है। इसे जीवन का अंग बनाकर मैं निरन्तर स्वास्थ्य लाभ करते हुये कहना चाहूँगी कि सदियों पूर्व हमारे ऋशिमुनियों और विद्वानों द्वारा बताया गया प्राणायाम सार्थक है। इसे तब तक ही करना चाहिये जब तक थकान न महसूस हो। प्राणायाम की समस्त क्रियायें किसी योग्य गुरु के संरक्षण में ही करना चाहिये।

मुख्य बिन्दु: भारीरक स्वास्थ्य, प्राणायाम, भारतीय परम्परा, रक्त ार्करा।

भारतीय परम्परा समृद्धि और अगाध सिद्धियों का संगम हैं। हमारी प्राचीनतम सभ्यता सिंधु सभ्यता है। सिंधु सभ्यता के उत्खनन में अनेक ऐसे अवेश प्राप्त हुए हैं, जो वर्तमान में भी हमारे विवास को सुदृढ करते हैं। सभी धार्मिक संप्रदायों ने ध्यान, योग को स्वस्थ जीवन का आधार माना है। मोहनजोदडो से एक ठीकरे पर अंकित सर्वाधिक महत्वपूर्ण मुद्रा प्राप्त हुयी है, जिसमें चौकी पर पालथी मारे बैठे िव है। इनके तीन सिर और सीघ हैं। चौकी के नीचे दाहिने ओर हाथी और बाघ, बाईं ओर भैसा और गैडा है। इनके सामने की ओर दो हिरण है जिसमें एक खंडित है। मालि इस मूर्ति को पृपति सिंह मानते है। साथ ही एक अन्य योगासीन पुरुश की आकृति प्राप्त हुयी है। िव का घ्यानस्थ योगी का रूप सर्वाधिक आकर्शक है जो कि प्राणायाम की मुद्रा में है। इसी प्रकार एलीफैंटा गुहा में िव का महायोगी रूप प्रदिति है। सभी संप्रदायो ने योग, घ्यान और प्राणायाम को विशेष महत्व दिया है। योग भारीरक, मानसिक और कायिक तीनों की स्वस्थता का प्रमाण प्रस्तुत करते है।¹

प्रत्येक कर्मकाण्ड के प्रथम चरण में प्राणायाम प्रथम क्रिया है। मानव जीवन के स्वास्थ्य लाभ के लिये अनेकों योग की क्रियाओं का प्रावधान किया गया है। प्राणायाम उन्ही में से एक है। भारीर, मन और प्राणो का गहन सम्बन्ध है। प्राण िक्ति के नियंत्रण रखने से मन की इच्छाओं की निवृत्ति की जा सकती है। इसके पालन करने से भारीरक स्वास्थ्य और भातिपूर्ण जीवन प्राप्त किया जा सकता है। जिन नाडियों से भारीर में जीवन का संचार होता है वही नाडियों प्राणायाम द्वारा भुद्ध की जा सकती है। योग के पांच



Think India (Quarterly Journal)

ISSN: 0971-1260 Vol-22, Special Issue-08
in collaboration with

Indira Gandhi Government Post Graduate College,

Bangarmau, Unnao-209868, Uttar Pradesh, India



अंग है यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार। इसमें प्राणायाम भारीरिक्त िक्षा मे क्रिया मात्र है, जिससे भारीरिक्त सौशठव और भाक्ति प्राप्त की जा सकती है। यह दो भाब्दों के योग से बना है प्राण तथा आयाम। दोनों का संयुक्त रूप प्राणायाम कहलाता है। प्राणायाम कायिक तथा मानसिक नियम, संयम और साघना का निरुपण करता है।

दो प्रकार के आसन प्राणायाम ,ध्यान और एकाग्रता के लिये बताये गये है। प्रथम पद्मसिद्ध दूसरा स्वस्तिक।² स्वस्थ भारीर की प्राप्ति (योग) और उसकी कल्याण तथा मंगल की भावना ही जीवन का आधार है। यह भावना पुष्ट से पुष्टतर होती गयी। प्राण अर्थात भवास का आयाम (नियंत्रण) ही प्राणायाम कहा गया है।³ अष्टांगयोग का यह चतुर्थ अंग हैं। यह योग का वह अंग है जो आरम्भिक काल से धर्मग्रंथों मे बताया गया है। प्राण का नियंत्रण, विराम अर्थात प्राणों का संयम है।

ऋग्वेद में प्राण का अर्थ भवास लेना कहा गया है।⁴ छांदोग्य उपनिशद में प्राण के नाम है प्राण, अपान, व्यान, समान और उदान। ईसा की भाती पूर्व ही पांच प्राणों की गति का ज्ञान हो गया था। धर्म भास्त्र के लेखक पी वी काणे का मत है कि प्राण का अर्थ था भवास लेना, अपान का पेट की वायु को बाहर निकालना। यद्यपि कीथ, ड्यूमाण्ट आदि विद्वान इसका विपरीत अर्थ लगाते है। इनके अनुसार प्राण का अर्थ नि वास और अपान का उच्चास। उपशिदों पर आघारित योग पद्धति में प्राण का अर्थ जीवनदायक भाक्तियों का प्रतीक है, जो भारीर मे वाणी, आंख, नाक, कान, मन सभी मे विद्यमान है। प्राणायाम में जिन क्रियायों पर विशेष ध्यान दिया जाता है वह है—

- पूरक (भवास को फेफडों में भरना)
- कुम्भक (भवास को फेफडों में देर तक भरना)
- रेचक (भवास को बाहर निकालना)⁵

धर्मसूत्रों और पुराणों में कहा गया है कि पाँच वायुयों का प्रतिनिधित्व वायु प्राण में ही है। इन पांचो को एक ही स्थान में धारण करना प्राणायाम कहा गया है। धर्मसूत्रों में इसकी महत्ता का वर्णन किया गया है। आपस्तम्ब धर्मसूत्र (2/5/12/14 –15) में वर्णित है कि यदि सूर्योदय के समय गृहस्थ निद्रामग्न रहे तो उसे प्रायश्चित्त स्वरुप तब तक प्राणायाम करना चाहिए जब तक उसे थकान महसूस ना होने लगे। विभिन्न धर्मसूत्रों में निशिद्ध कार्यों को करने पर प्राणायाम का विधान है। सूत्रों के अनुसार ईसा की अनेकों भातियो पूर्व धार्मिक कृत्यों में दोशपूर्ण कार्यों को करने पर प्रायश्चित्त स्वरुप प्राणायाम का उपयोग बताया गया है।⁵



Think India (Quarterly Journal)

ISSN: 0971-1260 Vol-22, Special Issue-08
in collaboration with

Indira Gandhi Government Post Graduate College,

Bangarmau, Unnao-209868, Uttar Pradesh, India



मनुस्मृति में कहा गया है कि वेद पाठ के आदि और अंत में सदैव ओंकार का उच्चारण करें क्योंकि ओंकार न कहने से पाठ का विस्मरण हो जाता है। ब्राह्मण को पूर्व की ओर अग्रभाग वाले कुशाओं के आसन पर बैठकर पवित्र जल से पवित्र और तीन प्राणायामों से भुद्ध होकर ओंकार का जाप करना चाहिए क्योंकि ओंकार भाब्द परमेवर का रूप है।⁶ इसमें अ, उ और म तीन अक्षर मिलकर ओम बनाते हैं। अकार से विराट अग्नि और विवादि उकार से हिरण्यगर्भ वायु और तेज, मकार से ईश्वर आदित्य हो जाता है। ओम, भू और प्राण ईश्वर ही है। गायत्री मंत्र के उपरांत संध्या उपासना, स्नान, आचमन और प्राणायाम क्रियाएँ की जाती हैं। ज्ञान, तप, अग्नि, आहार, मंत्र, जल, लेपन, पवन, सूर्य, काल यह प्राणियों की भुद्धि क्रियाएँ हैं, किन्तु संपूर्ण भुद्धियों में मानसिक भुद्धता उत्तम है।⁷ प्राणायाम द्वारा भारीर स्थित अहंकार का अंधकार तिरोहित होकर ज्ञान के प्रकाश का उदय होता है तथा आत्मा के प्रभाव में निरंतर वृद्धि होती रहती है। जैसे धातुओं के मल तपाने से साफ होते हैं उसी प्रकार प्राणायाम के द्वारा प्राण तथा इन्द्रिय स्थित दोशों का भामन होता है। इसकी क्रियाविधि योगसूत्र में प्रतिबिम्बित है। पांडित्य उपनिषद् और स्कन्दपुराण में कहा गया है कि प्राण, अपान, और वायु को रोकना ही प्राणायाम है।⁷ भारीर में वायु, पित्त तथा कफ की प्रधानता होती है। इन सभी का आधिक्य भारीर में रोगों को उत्पन्न करता है। प्राणायाम के उचित अभ्यास से भारीर बलवान पराक्रमी और जितेन्द्रिय होता है।⁸ भारीर जल से भुद्ध होता है, मन सत्य से भुद्ध होता है, जीवात्मा विद्या और तप से तथा बुद्धि ज्ञान से भुद्ध होती है।⁹ स्वामी विवेकानंद ने आदेशित किया है कि प्राणायाम किसी दक्ष गुरु के सानिध्य में ही करना चाहिये।

योगसूत्र के अनुसार नित्य प्राणायाम का अभ्यास करने से योगी का मन भुद्ध होकर धारण करने योग्य बन जाता है। याज्ञवल्क्य के अनुसार प्रतिदिन इसका अभ्यास करना चाहिए। सूर्यपूजा तथा गायत्री मंत्र का जाप करना चाहिए। मनुस्मृति तथा ऋग्वेद में प्राणायाम को जीवन का तप बताया गया है। बिना ओम के उच्चारण के किया गया प्राणायाम व्यर्थ होता है। उसे अगर्भ या अबीज कहा जाता है। भारीरिक स्वास्थ्य, फेफड़ों की क्रियाओं, हृदय, प्लीहा, वृक्क आदि की क्रियाविधि के लिए प्राणायाम प्राण है।

संक्षेपत एकाक्षर (ओम परम ब्रह्म है, प्राणायाम ही परम तप है, गायत्री से बढ़कर कुछ भी नहीं और मौन से सत्य बढ़कर है)¹⁰

सन्दर्भ ग्रंथ:

1. अदभुत भारत – ए एल बायाम
2. तस्मिन् सति भवास प्रवासयोगतिविच्छेदः प्राणायामः।। पातंजलयोगदर्शन 2/49
3. याज्ञवल्क्य स्मृति 1/22



Think India (Quarterly Journal)

ISSN: 0971-1260 Vol-22, Special Issue-08
in collaboration with

Indira Gandhi Government Post Graduate College,

Bangarmau, Unnao-209868, Uttar Pradesh, India



4. प्राणाद्वायुरजायत ऋग्वेद 10 / 9 / 13
5. धर्म शास्त्र का इतिहास – पी वी काणे अनुवादक अर्जुन चौबे क यप
6. ब्रह्मणः प्रणवं कुर्यादादावन्ते च सर्वदा ।
स्त्रवत्यनोकतं पूर्वं पुरस्ताच्च वि गिर्यति ॥ मनुस्मृति 2 / 74
प्राक्कूलान्पर्युपासीनः पवित्रै चैव पाविमः ।
प्राणायामैरित्रिभिः पूतस्तत ओंकारमर्हति ॥ मनुस्मृति 2 / 75
प्राणायामैरित्रिभिः पूतस्तत ओंकारमर्हति ॥ मनुस्मृति प्रथम अध्याय 74–75
7. प्राणापान समायोगः प्राणायामो भवति । भाडिल्य 1 / 6
प्राणायाम निरोध च प्राणायामः प्रकीर्तितः । स्कन्दपुराण 55 / 29
8. प्राणापाननिरोधस्तु प्राणायाम उदाहृतः । मार्कण्डेय पुराण 39 / 12
9. अदभितात्राणि भुद्ध्यन्ति मनः सत्येन भुद्ध्यन्ति ।
विद्यातपोभ्यां भूतात्मा बुद्धिज्ञानेन भुद्ध्यन्ति ॥
10. एकाक्षरं पर ब्रह्म प्राणायामः परं तपः ।
सवित्रयास्तुं परं नास्ति मौनात्सत्य वि िश्यते ॥ मनुस्मृति 2 / 83