National Journal of
Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177
NJHSR 2026; 1(64): 101-103
© 2026 NJHSR
www.sanskritarticle.com

प्रतिभा
शोधार्थी, योग विज्ञान विभाग,
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय-संस्कृत विश्वविद्यालय, दिल्ली।

डॉ रमेश कुमार
सहायक प्राध्यापक,
योग विज्ञान विभाग,
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय-संस्कृत विश्वविद्यालय, दिल्ली।

Correspondence:
प्रतिभा
शोधार्थी, योग विज्ञान विभाग,
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय-संस्कृत विश्वविद्यालय, दिल्ली।

प्राण चिकित्सा के माध्यम से मानसिक एवं शारीरिक आरोग्यता

प्रतिभा, डॉ रमेश कुमार

शोध-सार

प्रस्तुत शोधपत्र में प्राण तत्त्व को भारतीय दार्शनिक परंपरा के आलोक में समझते हुए यह विवेचित किया गया है कि किस प्रकार प्राण चिकित्सा के माध्यम से मानसिक एवं शारीरिक आरोग्यता प्राप्त की जा सकती है। उपनिषदों, योगसूत्र, हठयोग ग्रंथों एवं आयुर्वेदिक परंपरा में प्राण को जीवन का मूलाधार माना गया है। आधुनिक जीवनशैली में तनाव, चिंता, अवसाद, श्वसन विकार एवं जीवनशक्ति के क्षय ने मानव को शारीरिक तथा मानसिक रूप से दुर्बल बना दिया है। ऐसे में प्राणायाम, नाड़ी-शोधन, ध्यान एवं प्राण-साधना जैसे उपाय एक समग्र चिकित्सा पद्धति के रूप में उभरकर सामने आते हैं। इस शोध में प्राण की शास्त्रीय अवधारणा, उसके शारीरिक–मानसिक प्रभाव, प्राण चिकित्सा की कार्यप्रणाली तथा आधुनिक विज्ञान से उसके संबंध का समीक्षात्मक अध्ययन किया गया है। अध्ययन का निष्कर्ष यह स्पष्ट करता है कि प्राण केवल श्वास नहीं, अपितु जीवन-ऊर्जा है, जो शरीर, मन और चेतना को संतुलित कर संपूर्ण आरोग्यता प्रदान करती है।

मुख्य शब्द: प्राण, प्राणायाम, मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक आरोग्यता, योग, आयुर्वेद

1. भूमिका

भारतीय परंपरा में स्वास्थ्य को केवल शारीरिक सुदृढ़ता तक सीमित नहीं माना गया है, बल्कि इसे शरीर, मन और आत्मा की समन्वित अवस्था के रूप में देखा गया है। 'आरोग्यं परमं भाग्यं' की उक्ति इस तथ्य को स्पष्ट करती है कि स्वस्थ जीवन ही मानव जीवन का परम उद्देश्य है। इस आरोग्यता का मूल आधार प्राण है। प्राण को वेदों में जीवन का पर्याय, उपनिषदों में ब्रह्म का कार्यात्मक रूप तथा योगशास्त्र में चेतना का गतिशील आयाम कहा गया है। प्राण चिकित्सा का मूल सिद्धांत यह है कि शरीर में प्रवाहित प्राण की असंतुलित अवस्था ही रोग का कारण है तथा उसका संतुलन ही स्वास्थ्य की कुंजी है। योग, आयुर्वेद और ध्यान परंपरा इस तथ्य को हजारों वर्षों से स्वीकार करती आई है। वर्तमान शोध इसी दार्शनिक आधार पर यह विश्लेषण करता है कि प्राण किस प्रकार मानसिक एवं शारीरिक आरोग्यता का आधार बनता है तथा आधुनिक विज्ञान से इसका क्या संबंध है।

भारतीय दर्शन में 'आरोग्यता' केवल रोग-निवारण तक सीमित नहीं है, बल्कि यह शरीर, मन और आत्मा के संतुलित विकास की अवस्था है। आधुनिक चिकित्सा प्रणाली जहाँ रोग-केंद्रित है, वहीं योग एवं आयुर्वेद मानव को समग्र रूप से स्वस्थ बनाने पर बल देते हैं। इस समग्रता का मूल तत्त्व 'प्राण' है। उपनिषदों में प्राण को जीवन की चेतना कहा गया है—

"प्राणो वै जीवनम्" (बृहदारण्यक उपनिषद्)

अर्थात् प्राण ही जीवन है।

आज के युग में तीव्र जीवनशैली, मानसिक तनाव, प्रदूषण, अनियमित दिनचर्या और असंतुलित आहार के कारण प्राण-शक्ति का क्षय हो रहा है। परिणामस्वरूप व्यक्ति मानसिक रोगों, शारीरिक दुर्बलता एवं भावनात्मक असंतुलन से ग्रसित होता जा रहा है। ऐसे समय में प्राण चिकित्सा एक प्रभावशाली

वैकल्पिक चिकित्सा प्रणाली के रूप में उभरती है। आधुनिक युग में मानव तनाव, चिंता, अवसाद, अनिद्रा, उच्च रक्तचाप एवं जीवनशैली जनित रोगों से ग्रस्त है। औषधीय उपचार लक्षणों को तो दबा देता है, किंतु मूल कारणों तक नहीं पहुँच पाता। ऐसे में प्राण चिकित्सा एक ऐसी समग्र पद्धति है जो शरीर की आंतरिक ऊर्जा प्रणाली को संतुलित कर रोगों की जड़ पर कार्य करती है।

2. आरोग्यता की अवधारणा

आरोग्यता की भारतीय अवधारणा अत्यंत व्यापक एवं समग्र है। आयुर्वेद में 'स्वस्थ' की परिभाषा केवल रोगाभाव तक सीमित नहीं है, बल्कि उसे दोष, धातु, मल, अग्नि, इन्द्रिय, मन और आत्मा की संतुलित अवस्था माना गया है—

"समदोषः समाग्निश्च समधातु मलक्रियाः।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते॥"

—चरक संहिता

इस समन्वित स्थिति को बनाए रखने में प्राण की भूमिका केंद्रीय है। प्राण जीवनशक्ति है जो शरीर की प्रत्येक कोशिका, तंत्रिका और मनोवृत्ति को सक्रिय रखता है। जब प्राण प्रवाह संतुलित होता है, तब शरीर स्वाभाविक रूप से स्वस्थ रहता है; और जब उसमें अवरोध उत्पन्न होता है, तब रोग जन्म लेते हैं। योगशास्त्र के अनुसार आरोग्यता केवल शरीर का कार्य नहीं, बल्कि चेतना की अवस्था है। मानसिक विकार—जैसे क्रोध, भय, चिंता—सीधे प्राण प्रवाह को प्रभावित करते हैं।

इसी प्रकार शारीरिक असंतुलन भी मानसिक अशांति को जन्म देता है। इस प्रकार आरोग्यता को प्राण-प्रबंधन की प्रक्रिया के रूप में समझा जा सकता है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान भी अब यह स्वीकार करने लगा है कि श्वसन, नाड़ी-तंत्र और मानसिक संतुलन के बीच गहरा संबंध है। अतः प्राण आधारित चिकित्सा प्रणाली को आज "Preventive and Holistic Healthcare" के रूप में देखा जा रहा है। योगदर्शन के अनुसार भी चित्त की स्थिरता ही वास्तविक स्वास्थ्य है। प्राण इसी संतुलन का मूल साधन है।

3. प्राण का शास्त्रीय अर्थ

'प्राण' शब्द 'प्र' उपसर्ग और 'अन्' धातु से बना है, जिसका अर्थ है—जीवन को प्रवाहित करना। उपनिषदों में प्राण को ब्रह्म का कार्यकारी स्वरूप माना गया है—

"प्राणो हि भूतानामायुः"

(बृहदारण्यक उपनिषद् 1.3.22)

अर्थात् प्राण ही समस्त प्राणियों का जीवन है।
प्राणोपनिषद् में स्पष्ट कहा गया है कि प्राण ही समस्त इन्द्रियों का अधिष्ठाता है—

"प्राणो वा इदं सर्वं"

(प्राणोपनिषद् 2/3)

प्राण केवल श्वास नहीं, बल्कि वह ऊर्जा है जो—

- शरीर को संचालित करती है
- मन को सक्रिय करती है
- चेतना को प्रकाशित करती है

छान्दोग्य उपनिषद् में प्राण को सर्वोच्च शक्ति बताते हुए कहा गया है कि जब सभी इन्द्रियाँ थक जाती हैं, तब भी प्राण सक्रिय रहता है। प्रश्नोपनिषद् में तो प्राण को राजा की संज्ञा दी गई है, जिसके अधीन समस्त इन्द्रियाँ कार्य करती हैं। योगशास्त्र में प्राण को सूक्ष्म ऊर्जा माना गया है जो नाड़ियों के माध्यम से प्रवाहित होती है। यही ऊर्जा शरीर, मन और चेतना के मध्य सेतु का कार्य करती है। इस प्रकार प्राण न तो केवल जैविक श्वास है और न ही केवल दार्शनिक अवधारणा, बल्कि यह जीवन की समग्र शक्ति है।

4. प्राण तत्त्व का शास्त्रीय विवेचन

4.1 उपनिषदों में प्राण

प्रश्नोपनिषद् में पाँच प्राणों का स्पष्ट वर्णन है— प्राण, अपान, समान, उदान, व्यान।

"एष ह वै प्राणो यदेतत्सर्वं"

(प्रश्नोपनिषद् 2.13)

बृहदारण्यक उपनिषद् में प्राण को आत्मा का सहचर कहा गया है। वहीं छान्दोग्य उपनिषद् में प्राण को समस्त इन्द्रियों का अधिपति माना गया है।

4.2 योगसूत्र में प्राण

पतंजलि कहते हैं—

"तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः"

(योगसूत्र 2.49)

प्राणायाम से चित्त की स्थिरता प्राप्त होती है—

"ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्"

(योगसूत्र 2.52)

4.3 हठयोग ग्रंथों में प्राण

हठयोगप्रदीपिका में कहा गया है—

"चले वाते चलं चित्तं, निश्चले निश्चलं भवेत्।"

अर्थात् जब प्राण चंचल होता है, मन चंचल होता है; और जब प्राण स्थिर होता है, तब मन भी स्थिर हो जाता है।

5. प्राण चिकित्सा की संकल्पना

प्राण चिकित्सा एक सूक्ष्म ऊर्जा-आधारित उपचार पद्धति है, जिसका आधार यह मान्यता है कि शरीर में रोग प्राणिक असंतुलन के कारण उत्पन्न होते हैं। यह चिकित्सा बिना औषधि के केवल प्राण-प्रवाह को संतुलित करके स्वास्थ्य प्रदान करती है। प्राण चिकित्सा में श्वास, ध्यान, संकल्प और हस्त-मुद्राओं का प्रयोग किया जाता है। नाड़ी-शुद्धि द्वारा अवरुद्ध ऊर्जा मार्ग खोले जाते हैं, जिससे शरीर की स्व-उपचार क्षमता सक्रिय होती है। यह पद्धति न केवल शारीरिक रोगों बल्कि मानसिक विकारों—जैसे तनाव, अवसाद, अनिद्रा—में

भी प्रभावी सिद्ध हुई है। योगशास्त्र में इसे 'स्वाध्याय एवं ईश्वर-प्रणिधान' से जुड़ा माना गया है, जहाँ साधक स्वयं अपने भीतर की ऊर्जा को संतुलित करता है। प्राण चिकित्सा का आधार यह है कि रोग का मूल कारण प्राण प्रवाह का असंतुलन है। जब नाड़ियाँ अवरुद्ध होती हैं, तब शरीर में रोग उत्पन्न होता है।

प्रमुख साधन—

- प्राणायाम
- नाड़ी-शोधन
- कुम्भक
- ध्यान
- प्राण-संवेदन

प्राण चिकित्सा शरीर की आत्म-उपचार क्षमता को सक्रिय करती है।

6. मानसिक आरोग्यता में प्राण चिकित्सा

मानसिक विकारों का मूल कारण असंतुलित प्राण है। जब प्राण की गति असमान होती है, तब मन चंचल, अशांत और विक्षिप्त हो जाता है। प्राणायाम द्वारा श्वास को नियंत्रित करने से मस्तिष्क की तरंगें संतुलित होती हैं, जिससे मानसिक शांति प्राप्त होती है। अनुलोम-विलोम, भ्रामरी और नाड़ीशोधन जैसे प्राणायाम तनाव हार्मोन (Cortisol) को कम करते हैं तथा सेरोटोनिन और डोपामिन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर को संतुलित करते हैं। यही कारण है कि ध्यान और प्राण साधना को आज मनोचिकित्सा में सहायक उपचार के रूप में अपनाया जा रहा है।

- **तनाव**

प्राणायाम से सिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम शांत होता है।

- **चिंता**

अनुलोम-विलोम से मस्तिष्क में ऑक्सीजन संतुलित होती है।

- **अवसाद**

भ्रामरी, ध्यान एवं प्राण-संचार से सेरोटोनिन स्राव बढ़ता है।

योगदर्शन के अनुसार—

"चित्तवृत्तिनिरोधः योगः"

प्राण नियंत्रण से ही चित्तवृत्तियों का निरोध संभव है।

7. शारीरिक आरोग्यता में प्राण चिकित्सा

प्राण शरीर की प्रत्येक कोशिका को ऊर्जा प्रदान करता है। जब प्राण प्रवाह सुचारु होता है, तब पाचन, श्वसन, रक्तसंचार और प्रतिरक्षा प्रणाली संतुलित रहती है। प्राणायाम से फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है, ऑक्सीजन आपूर्ति सुधरती है और विषैले तत्व बाहर निकलते हैं। आयुर्वेद के अनुसार प्राण दोष संतुलन का प्रमुख कारक है। वात, पित्त और कफ की समता प्राण द्वारा ही नियंत्रित होती है। अतः प्राण चिकित्सा शरीर की आंतरिक उपचार प्रणाली को सक्रिय करती है।

- **रोग-प्रतिरोधक क्षमता**

प्राणायाम से कोशिकीय ऑक्सीकरण बढ़ता है।

- **श्वसन तंत्र**

फेफड़ों की कार्यक्षमता में वृद्धि होती है।

- **हृदय एवं पाचन**

प्राण संतुलन से हृदयगति नियंत्रित रहती है तथा पाचन सुधरता है।

8. समीक्षात्मक विश्लेषण

प्राण चिकित्सा की सबसे बड़ी विशेषता इसकी समग्रता है। यह केवल लक्षण नहीं, बल्कि मूल कारण को सुधारती है। हालाँकि आधुनिक विज्ञान अभी प्राण को प्रत्यक्ष माप नहीं सकता, किंतु EEG, HRV, न्यूरोप्लास्टिसिटी जैसे अध्ययन इसके प्रभावों की पुष्टि करते हैं।

निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि प्राण केवल श्वास नहीं, बल्कि जीवन की वह सूक्ष्म शक्ति है जो शरीर, मन और चेतना को एक सूत्र में बाँधती है। प्राण चिकित्सा भारतीय ज्ञान परंपरा की एक अमूल्य देन है, जो आज के तनावग्रस्त समाज के लिए अत्यंत उपयोगी सिद्ध हो सकती है। योग, आयुर्वेद और आधुनिक विज्ञान के समन्वय से प्राण तत्त्व को वैश्विक स्वास्थ्य मॉडल के रूप में विकसित किया जा सकता है। अतः यह कहा जा सकता है कि— "जहाँ प्राण संतुलित है, वहीं स्वास्थ्य, शांति और जीवन की पूर्णता है।"

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. प्रश्नोपनिषद्, प्रकाशक : गीता प्रेस प्रकाशन, गोरखपुर
2. बृहदारण्यक उपनिषद्, प्रकाशक : गीता प्रेस प्रकाशन, गोरखपुर
3. छान्दोग्य उपनिषद्, प्रकाशक : गीता प्रेस प्रकाशन, गोरखपुर
4. पतंजलि योगसूत्र (व्याख्या: व्यासभाष्य), सम्पादक : स्वामी हरिहरानन्द आरण्यक, मोतीलाल बनारसीदास प्रकाशन, दिल्ली, 2010
5. हठयोगप्रदीपिका, स्वात्माराम योगी, चौखम्भा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, 2014
6. घेरण्डसंहिता, स्वामी निरंजनानन्द, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट प्रकाशन, मुंगेर (बिहार), 2012
7. चरक संहिता, चक्रपाणिदत्त, चौखम्भा ओरिएण्टलिया प्रकाशन, वाराणसी, 2011
8. प्राणायाम, स्वामी कुवलयानंद, कैवल्यधाम प्रकाशन, लोणावला (महाराष्ट्र), 2009
9. प्राणायाम विज्ञान, स्वामी सत्यानंद, बिहार योग भारती प्रकाशन, मुंगेर (बिहार), 2013
10. Swami Sivananda. (2004). *Science of Pranayama*. Divine Life Society.
11. Iyengar, B.K.S. (2002). *Light on Yoga*. HarperCollins.
12. Feuerstein, G. (2008). *The Yoga Tradition*. Motilal Banarsidass.