



National Journal of Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177

NJHSR 2026; 1(66): 226-229

© 2026 NJHSR

www.sanskritarticle.com

सोनिया

शोधार्थी,

योग अध्ययन केन्द्र,

हिमाचल प्रदेश केन्द्रीय विश्वविद्यालय

आधुनिक युग में प्राणायाम की भूमिका: रोग निवारण से आध्यात्मिक विकास तक

सोनिया

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21192085>

शोध सार

वर्तमान युग तीव्र गति, प्रतिस्पर्धा, मानसिक तनाव, अनियमित जीवनशैली तथा पर्यावरणीय प्रदूषण से युक्त है, जिसके कारण मानव विभिन्न शारीरिक एवं मानसिक रोगों से ग्रस्त होता जा रहा है। ऐसे समय में योग की महत्वपूर्ण साधना प्राणायाम मानव स्वास्थ्य एवं व्यक्तित्व विकास का एक प्रभावी माध्यम बनकर उभरी है। मनुष्य दिन-रात काम करते-करते एक मशीन के जैसा बन गया है उसकी दिनचर्या पूर्णतः परिवर्तित हो गई है। मनुष्य पश्चिम सभ्यता को अपना रहे है। भौतिक संसाधनों को एकत्र कर रहे है, जीवन को भौतिक सुख सुविधाओं के अधीन करते जा रहे है जिससे बच्चे, युवा, वृद्ध सभी वर्ग के लोग अनेकों विमारियों के शिकार हो गये है। लोगो ने वातावरण को इतना दूषित कर दिया है कि साँस लेना कठिन हो गया है। व्यक्ति अपने स्वास्थ्य की ओर ध्यान नहीं दे रहा है। भारतीय ज्ञान परम्परा में योग विद्या जो प्राचीन समय से चली आ रही है। अब रोगों से ग्रस्त होने के कारण लोग धीरे-धीरे योग, प्राणायाम की ओर आकर्षित हो रहे है। प्राणायाम को समझने व जानने की इच्छा कर रहे है। विभिन्न भारतीय ग्रंथों में प्रतिपादित योग तथा प्राणायाम के द्वारा व्यक्ति शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ रह सकता है। प्राणायाम के अभ्यास से शारीरिक विमारियों जैसे उच्च रक्त चाप को कम करना, हृदय गति को नियंत्रित करना, रोग प्रति रोधक क्षमता को बढ़ाना, फेफड़ों की कार्यक्षमता को बढ़ाना तथा मन को वश में करना, मानसिक विकारों, तनाव, चिंता, अवसाद, लोभ, ईर्ष्या, भय, क्रोध आदि का निवारण होता है। प्राणायाम इन्द्रियों को वश में कर साधक को आध्यात्मिक मार्ग की ओर अग्रसर करता है। जब व्यक्ति शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ रहता है तो वह परिवार, समाज व देश का नाम रोशन करता है। आज के आधुनिक व औद्योगिक युग में प्रत्येक मनुष्य को प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। प्राणायाम तथा योग को अपनी जीवन-शैली में अपनाना चाहिए। वेदों, उपनिषदों, गीता, तथा विभिन्न यौगिक ग्रंथों में प्राणायाम के महत्व को बताया गया है। हमारे ऋषि-मुनियों, साधु-सन्तों द्वारा प्राणायाम का अभ्यास प्राचीन काल से किया जा रहा है। प्राणायाम वैज्ञानिक तथा दार्शनिक दोनों ही स्तर पर अपनी प्रमाणिकता तथा गुणवत्ता को सिद्ध करता है। प्रस्तुत शोध के माध्यम से प्राणायाम तथा योग का विस्तृत वर्णन किया गया है।

बीज शब्द – शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, योग परम्परा, प्राणायाम, आधुनिक जीवन शैली, प्रस्तावन :-

आज की भाग-दौड़ भरी जिन्दगी में मनुष्य तीव्रता से परिवर्तन की स्थिति से गुजर रहा है। प्रतिस्पर्धा के युग में मनुष्य ने विज्ञान, तकनीकी, शिक्षा, कला, चिकित्सा तथा प्रौद्योगिकी आदि क्षेत्र में अनेक सफलताएँ प्राप्त की है। आज मनुष्य भौतिक संसाधनों को उपलब्ध करने के लिए दिन-रात मेहनत कर रहा है। यह आधुनिकता का युग है जिसमें मनुष्य नित नए सपनों की उड़ान भरता है और उन सपनों की उड़ान को पूरा करने के लिए कुछ भी करने को तैयार रहता है। वर्तमान समय में मनुष्य ने भौतिक संसाधन तो एकत्र कर लिए है परन्तु ईर्ष्या, क्रोध, लोभ, चिंता, अवसाद, तनाव आदि के कारण पारिवारिक सम्बन्धों को खो दिया है। इस तकनीकी समाज में हर कोई एक दूसरे से आगे निकलना

Correspondence:

सोनिया

शोधार्थी,

योग अध्ययन केन्द्र,

हिमाचल प्रदेश केन्द्रीय विश्वविद्यालय

चाहता है, चाहे वो शिक्षा का क्षेत्र हो, राजनीति का क्षेत्र हो, खेल का क्षेत्र हो, सरकारी नौकरी हो मनुष्य सिर्फ स्वयं को बेहतर स्थिति में देखना चाहता है। उसका परिवार, समाज, देश-दुनिया से कोई सम्बन्ध नहीं होता है। आज का मनुष्य सिर्फ अपने लिए जीता है। आधुनिकता के नाम पर लोगों ने स्वयं को पश्चिम सभ्यता का हिस्सा बना लिया है। आज का युवक देर तक काम करता है, पार्टियां करता है,

मनोरंजन के नाम पर स्वयं को सुखी दिखाता है, परन्तु वह अन्दर से अकेला होता जा रहा है। उसकी जीवन शैली पूर्णतः परिवर्तित हो गयी है। वैसे तो परिवर्तन प्रकृति का नियम कहा जाता है, जो आज है वो कल नहीं है जो कल है वो परसों नहीं है। यहाँ कुछ भी स्थायी नहीं है, उसकी दिनचर्या संयमित नहीं रही, उसके सोने-जागने, खाने-पीने का समय निधारित नहीं है। इसी कारण वह प्रकृति से दूर हो गया है। वह दिन-रात काम करता है, पैसा कमाता है, जीवन को भौतिक सुख सुविधाओं के अधीन करता जा रहा है क्योंकि समय के अनुसार चलना उसकी मजबूरी है। बदलती दुनिया के साथ कदम से कदम मिला कर चलना जरूरी है परन्तु संसार की इस चकाचौंध से प्रभावित हो कर मनुष्य अपने स्वास्थ्य की ओर ध्यान नहीं दे पा रहा है। आज समाज का हर वर्ग स्वास्थ्य के क्षेत्र में पिछड़ता जा रहा है। आज छोटे-छोटे बच्चों से लेकर युवा, वृद्ध सभी अपने आपको अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं। आज लोग स्वयं को स्वस्थ रखने के लिए योग में केवल आसनों का ही अभ्यास करते हैं। आसन से शरीर स्थिर एवं मजबूत बनता है, जबकि प्राणायाम शारीरिक व मानसिक रूप से शरीर को लचीला बनाता है और स्वयं से जुड़ने का महत्वपूर्ण अंग भी है। वर्तमान समय में मानव को विभिन्न रोगों से बचने के लिए प्राणायाम के बारे में सही ढंग से जानने व समझने की आवश्यकता है। प्राणायाम का ज्ञान विभिन्न ग्रंथों में जैसे वेदों, उपनिषदों, दर्शन, गीता, हठ-यौगिक ग्रंथों आदि में बिखरा पड़ा है। उस ज्ञान को लोगों तक पहुँचाना चाहिए। योग व प्राणायाम हमारी भारतीय ज्ञान परम्परा का हिस्सा है जो प्राचीनकाल से चली आ रही है। यह हमारे ऋषि-मुनियों द्वारा अपनी ध्यान साधना में प्रयोग किया जाता था परन्तु अब इसकी आवश्यकता हर वर्ग के लोगो को है, ताकि वह इसको अपनी जीवन शैली में अपनाकर सफलताओं के नए शिखरों को छूकर स्वयं, परिवार, समाज और देश का नाम रोशन कर सके। प्राणायाम के अभ्यास से अनेक शरीरिक बिमारियों जैसे दमा, फेफड़ों की कार्य क्षमता को बढ़ाना¹ रक्त का संचार संयमित होता है, प्राणायाम केवल शारीरिक ही नहीं मानसिक, आध्यात्मिक रूप से भी मनुष्य को स्वस्थ बनाता है। प्राणायाम योग का हिस्सा होने के कारण हम पहले योग को जानने का प्रयास करते हैं।

योग की भूमिका:- भारतवर्ष योगियों व साधु-सन्तों का देश है। इस लिए यह कहा भी जाता है कि भारत बिना योग नहीं और योग बिना भारत नहीं, क्योंकि सृष्टि के प्रारम्भ से ही योग विद्या चली आ रही है। योग प्राचीन भारतीय जीवन पद्धति का अंग है। योग जितना प्राचीन समय में ऋषियो-संतों की ध्यान साधना के लिए आवश्यक

समझा जाता था उतना ही आधुनिक समय में गृहस्थ व्यक्ति के लिए भी जरूरी है। योग जीवन जीने के लिए कला और विज्ञान दोनों रूपों में महत्वपूर्ण है। योग के पालन से व्यक्ति के अन्दर काम, क्रोध, लोभ, ईर्ष्या आदि दुर्गुणों का नाश होता है तथा साधक श्रेष्ठ व सत्कर्मों की ओर प्रवृत्त हो जाता है। योग शब्द 'युज्' धातु के पश्चात् करण और भाववाच्य में घञ् प्रत्यय लगाने से योग शब्द की उत्पत्ति मानी जाती है। योग का अर्थ-जुड़ना, मिलना, एक होना इत्यादि माना जाता है। योग शब्द अत्यन्त जटिल व गूढ़ है। महर्षि पतंजलि के अनुसार चित्त की सभी वृत्तियों का अभाव होना ही योग है।² भारतीय ज्ञान परम्परा में योग विद्या का स्थान सर्वोपरि एवं अत्यधिक विशिष्ट रहा है। अनेक प्राचीन ग्रन्थों में योग विद्या का ज्ञान देखने को मिलता है। वेदों को सबसे प्राचीन ग्रन्थ माने जाते हैं। वेदों में योग के ज्ञान की धाराएँ विद्यमान हैं जिसका उद्देश्य है अध्यात्मिक उन्नति करना। ऋग्वेद में सर्वप्रथम योग शब्द का वर्णन किया गया है। ऋग्वेद में कहा गया है कि योग के बिना किसी भी विद्वान् का कार्य सिद्ध नहीं होता है।³ योग विद्या से ही देवताओं और मनुष्य के कर्म पूर्ण होते हैं। इसलिए हमें योग का ज्ञान होना चाहिए। अथर्ववेद में योग को अलग रूप में परिभाषित किया गया है। अथर्ववेद में इस शरीर को देवताओं की नगरी के समान माना गया है। यह शरीर रुपी नगरी आठ चक्र व नव द्वारों से युक्त है। इस शरीर में असीम आनन्द तथा प्रकाश से युक्त हिरण्यमय कोश है। यह सुख-शान्ति, आनन्द योग के बिना सम्भव नहीं है। आत्मकल्याण के लिए हमें योग का अभ्यास करना चाहिए।⁴ कठोपनिषद् में योग के विषय में कहा गया है कि जब हमारी पाँचों ज्ञानेन्द्रियाँ तथा कर्मेन्द्रियाँ मन के साथ जुड़कर एक हो जाती हैं उनमें एकाग्रता आ जाती है और फिर मन भी बुद्धि के साथ मिलकर एक हो जाता है। इस अवस्था को परमगति कहते हैं।⁵ इस प्रकार जब हमारी इन्द्रियाँ पूर्ण रूप से स्थिर हो जाती हैं यह अवस्था योग कहलाती है। तब साधक के शरीर में शुभ संस्कारों का उदय होता है तथा अशुभ संस्कारों का नाश होता है।⁶ योग के प्राचीन तथा आधुनिक ग्रन्थों में इस प्रकार की अनेक चर्चा की गयी है। स्वात्माराम जी ने योग को परिभाषित करते हुए कहा है कि जिस प्रकार नमक को जल में मिला देने पर नमक और जल में कोई भेद नहीं रह जाता, नमक जल में समा जाता है, उसी प्रकार चित्त का वृत्ति रहित हो जाने पर चित्त आत्मा में मिलकर परमात्मा के साथ ऐक्य हो जाता है। इस अवस्था को समाधि कहते हैं।⁷ योग मोक्ष प्राप्ति का एक मात्र साधन है। इसलिए विभिन्न ग्रन्थों में योग का विस्तृत वर्णन किया गया है। जीवात्मा का परमात्मा से मिलन योग द्वारा ही सम्भव है। महर्षि पतंजलि ने योग के आठ अंग बताये हैं।⁸ इस क्रम में प्राणायाम योग का चतुर्थ अंग है।

प्राणायाम की भूमिका:- प्राचीन भारतीय ज्ञान पद्धति के अनुसार प्राण मानव जीवन में अत्यधिक सरल पक्ष है, प्राण सभी भूतों में विद्यमान है। मनुष्य का जीवित होना प्राण का ही प्रमाण है। प्राण

उर्जा शक्ति की वह धारा है, जो सम्पूर्ण संसार, चलाचल जगत में बहती है। इस वैज्ञानिक तथा औद्योगिक के युग में मनुष्य ने अनेक भौतिक सुख व वैभव प्रदान करने वाले संसाधनों को तो एकत्र कर लिया है परन्तु शारीरिक, मानसिक रूप से अत्यन्त कष्टप्रद जीवन व्यतीत कर रहा है। यद्यपि प्राणायाम के अभ्यास द्वारा मनुष्य स्वस्थ तथा निरोगी जीवन जी सकता है। प्राणायाम शरीर के सभी दोषों का निवारण कर शरीर को लचीला बनाता है। प्राणायाम शरीर से विजातीय द्रव्य को बाहर निकाल कर ओजयुक्त बनाता है। प्राणायाम से मन, शरीर व इन्द्रियों पर नियंत्रण प्राप्त किया जा सकता है। मन तथा प्राण एक दुसरे के पूरक हैं। मन को नियंत्रित करना अत्यन्त कठिन कार्य है परन्तु प्राणायाम के द्वारा मन को वश में किया जा सकता है। सभी जीव-जन्तु, मानव आदि प्राण पर ही निर्भर हैं। प्राणायाम दो शब्दों से मिलकर बना है। 'प्राणस्य आयाम' प्राण शब्द 'प्रा' एवं 'ण' इन दो प्रकार की ध्वनियों से बना है अर्थात् निरन्तरता, गतिशीलता, जीवन शक्ति, चेतना इसको अनेक नामों से जाना जाता है, जिससे प्राणिक उर्जा में बढ़ोतरी होती है, तब तक मनुष्य जीवित रहता है। जब तक उसमें प्राणों का संचालन होता है। जन्म से मृत्यु तक श्वास-प्रश्वास की प्रक्रिया चलती रहती है। "प्राण्यति जीवयति इति प्राणः" अर्थात् प्राण है तो मनुष्य जीवित है। प्राण नहीं तो मनुष्य को मृत घोषित कर दिया जाता है। प्राण ही जीवन है। दूसरा शब्द है आयाम 'प्राणस्य आयामः इति प्राणायामः' अर्थात् आयाम का अर्थ है प्रसार, नियन्त्रण, फैलाना, लम्बाई आदि शरीर में विद्यमान जीवनी शक्ति को संयमित करना ही प्राणायाम कहलाता है। प्राणायाम को परिभाषित करते हुए महर्षि गोरक्षनाथ ने लिखा है कि शरीर में स्थिति नाडियों में प्राण के प्रवाह को जब साधक प्रयत्न पूर्वक नियन्त्रित कर लेता है उसे प्राणायाम कहते हैं।⁹ प्राणायाम के द्वारा सभी नाडियों में रक्त का संचार होता है। नाडी शुद्ध हो जाती है, हृदय गति नियंत्रित होती है तथा मनुष्य की आयु में वृद्धि होती है, शरीर कान्तिमय बनता है। एक योगी की योग साधना प्राणायाम के सिद्ध होने से ही पूर्ण होती है। इस प्रकार महर्षि वशिष्ठ ने वशिष्ठ संहिता में प्राणायाम की व्याख्या की है कि जब प्राण और अपान मिल जाते हैं तो वह स्थिति प्राणायाम की कहलाती है।¹⁰ महर्षि वशिष्ठ ने प्राणायाम के तीन भेद बताये हैं- पूरक, कुम्भक, रेचक। इन तीनों को ही प्राणायाम की संज्ञा दी गयी है। श्वास का अन्दर लेना पूरक है और श्वास को अन्दर ही कुछ देर तक रोक कर रखना कुम्भक कहलाता है तथा श्वास को धीरे-धीरे नासिका रन्ध्र से बाहर छोड़ना रेचक कहलाता है। प्राणायाम के अभ्यास में नासिका के दोनों छिद्रों का प्रयोग किया जाता है। बायीं नासिका छिद्र को ईडा अथवा गंगा नाडी कहा जाता है। दायीं नासिका को पिंगला अथवा यमुना नाडी कहा जाता है।¹¹ वाम नाडी शीतलता का प्रतीक मानी जाती है और दायीं नाडी उष्णता उत्पन्न करती है। महर्षि मनु भी प्राणायाम की महानता को दर्शाते हुए कहते हैं कि जिस प्रकार सुनार सोने-चाँदी के आभूषणों को अग्नि में पकाकर उनके मल को नष्ट कर उन्हें चमकदार तथा शुद्ध बना देते हैं उसी प्रकार प्राणायाम द्वारा मन आदि इन्द्रियों

को बाह्य जगत रूपी मल से दूर कर उन्हें आन्तरिक ब्रह्म में स्थिर कर निर्मल बना देते हैं।¹² उपरोक्त प्राणायाम का दृष्टिपात करने से यह ज्ञात होता है कि प्राणायाम केवल आध्यात्मिक मार्ग पर ही अग्रसर नहीं करता बल्कि शारीरिक व मानसिक रूप से निरोगी, निर्मल, दृढ़ व मजबूत बनाता है।

रोग निवारण में प्राणायाम का महत्व:-

1. श्वसन प्रणाली की शुद्धि:- प्राणायाम श्वास-प्रश्वास को नियन्त्रण करने की एक वैज्ञानिक विधि है। प्राणायाम के द्वारा श्वास को धीमा, लम्बा और गहरा किया जाता है। श्वसनतंत्र से सम्बन्धित बिमारियों जैसे- क्षय रोग, अस्थमा आदि से मुक्ति मिलती है, फेफड़ों में ऑक्सीजन से युक्त शुद्ध वायु प्रवेश करती है और रक्त को शुद्ध करती है तथा रक्त का संचार संयमित रूप से सभी नस-नाडियों में होता है।
2. पाचन तंत्र में सुधार:- प्राणायाम के अभ्यास से हमारे शरीर से विजातीय पदार्थ बाहर निकलते हैं और शरीर की शुद्धि होती है। शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ने से लीवर, किडनी, और त्वचा आदि स्वस्थ होते हैं और पाचन तंत्र को मजबूत बनाते हैं, जो भूख को बढ़ाते हैं और भोजन पचाने में सहयोग करता है।
3. रोग-प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि:- प्राणायाम शरीर को उर्जा प्रदान करता है। जब हम अनुलोम-विलोम प्राणायाम करते हैं तो शरीर के सभी अंगों में रक्त का प्रवाह बढ़ता है जो कोशिकाओं को मजबूत बनाता है शरीर से गन्दगी को बाहर निकालकर शरीर को लचीला, ओजयुक्त बनाता है जिससे रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है और लोग कम बीमार पड़ते हैं।
4. हृदय और रक्तसंचार तंत्र की सक्रियता :- नियमित रूप से प्राणायाम का अभ्यास करने से धमनियों व कोशिकाओं का लचीलापन बढ़ता है। हृदय गति नियन्त्रित रहती है और रक्त का संचार सुचारू रूप से होता रहता है। उच्चरक्तचाप व निम्नरक्तचाप जैसे रोग होने की सम्भावना कम हो जाती है।
5. तनाव, चिंता, और अवसाद में विशेष लाभ:- मनुष्य दिन-रात मशीन की तरह कार्य करता है। आज की व्यस्ततम जीवनशैली में मनुष्य ना स्वयं को समय दे पाता है ना समाज और ना परिवार को अपनी परेशानियों के चलते वह चिन्ता, अवसाद, तनाव जैसे मानसिक रोगों का शिकार हो जाता है। इन सभी मानसिक विकारों को प्राणायाम के द्वारा ठीक किया जा सकता है। भ्रामरी, नाडीशोधन, उज्जयी, प्रणव जप जैसे प्राणायाम से मस्तिष्क में शांति उत्पन्न होती है जिससे कोर्टिसोल नामक तनाव हार्मोन्स का स्तर कम होता है।
6. अनिद्रा को दूर करना:- मनुष्य दिनभर इतने अनावश्यक विचारों से घिरा रहता है कि रात में भी वह ठीक से सो नहीं पाता। नाडीशोधन, शीतली, भ्रामरी जैसे प्राणायाम करने से मन शान्त रहता है। अनावश्यक विचार मन में नहीं आते और अनिद्रा जैसी समस्याओं को दूर किया जा सकता है।
7. स्मरण शक्ति में वृद्धि और निर्णय क्षमता में सुधार:- प्राणायाम का अभ्यास करते समय व्यक्ति का पूरा ध्यान अपनी श्वासों पर होना

चाहिए जिससे मन शान्त एवं एकाग्र होता है। श्वास लम्बी, धीमी और गहरी होती है तो स्मरण शक्ति का विकास होता है जब व्यक्ति का दिमाग शान्त रहता है तो उसमें निर्णय लेने की क्षमता विकसित होती है और भय, ईर्ष्या, क्रोध, लोभ आदि जैसी नकारात्मक भावनाएँ कम होती हैं। कपालभाति नाडी-शोधन, भ्रामरी, शीतली, सीत्कारी आदि प्राणायाम छात्रों, शोधकर्ताओं, प्रबन्धकों, कर्मचारियों व जिन व्यक्तियों का कार्य मानसिक परिश्रम से जुड़ा है उन सभी के लिए ये प्राणायाम विशेष लाभकारी हैं।

आत्मविकास में प्राणायाम का योगदान:- प्राणायाम का अभ्यासी साधक शारीरिक, मानसिक रूप से स्वस्थ होकर आध्यात्म के मार्ग पर अग्रसर होता है उसके अन्तःकरण में न किसी के प्रति प्रेम होता है न द्वेष होता है। वह संसार में सभी के प्रति एकत्व की भावना रखता है और दूसरों को भी प्रेरित करता है। वह सभी पापों से मुक्त हो कर परमपिता की प्राप्ति में लग जाता है। प्राणायाम करने से चित्त में स्थिरता उत्पन्न होती है। प्राणायाम आत्मविकास में महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन करता है। प्राणायाम साधना का उद्देश्य होता है ईश्वर, मोक्ष प्राप्त करना, मन को निर्मल, पवित्र कर शरीर रूपा प्राण को ब्राह्मण्ड रूपा महाप्राण के साथ जोड़ना प्राणायाम द्वारा ही सम्भव है। इसी सम्बन्ध में योग सूत्र में कहा कि प्राणायाम का अभ्यास करने से विवेकज्ञान रूपा प्रकाश पर पड़े अन्धकार के आवरण को नष्ट किया जाता है,¹³ जिससे साधक का चित्त धारणा, ध्यान तथा समाधि की ओर अग्रसर होता है और फिर अन्तिम लक्ष्य कैवल्य को प्राप्त कर लेता है अतः अन्त में यह कहा जा सकता है कि प्राणायाम सिथिल पड़ी प्राण उर्जा को जाग्रत कर उसको सम्पूर्ण शरीर में संयमित करता है जिससे आध्यात्मिक उन्नति होती है।¹⁴

निष्कर्ष:- इस शोध पत्र के माध्यम से यह स्पष्ट होता है कि योग व प्राणायाम भारतीय ज्ञान परम्परा की अमूल्य धरोहर है योग से मनुष्य केवल शारीरिक रूप से ही स्वस्थ नहीं होता अपितु मुक्ति को भी प्राप्त करता है योग का अर्थ ही मिलना, जुड़ना तथा एक होना होता है। योग द्वारा ही आत्मा का परमात्मा से मिलन होता है। वही प्राणायाम के द्वारा साधक शरीर में उर्जा का विस्तार या नियन्त्रण करता है। प्राणायाम के द्वारा मन को वश में किया जा सकता है चित्त की शुद्धि होती है। प्राणायाम से शारीरिक व मानसिक रोगों का निवारण होता है। प्राणायाम के नियमित अभ्यास से फेफड़ों की कार्य क्षमता में बढ़ोतरी होती है। हृदय गति नियंत्रित रहती है उच्चरक्त चाप, अस्थिमा आदि रोगों का नाश होता है। प्राणायाम के अभ्यास का आत्मविकास में भी महत्वपूर्ण योगदान है। उसके मन में अनावश्यक विचार नहीं आते धीरे-धीरे उसका मन स्थिर हो जाता है मन की चंचलता दूर हो जाती है मन में सकारात्मक भाव उत्पन्न होते हैं और नकारात्मक भावनाएँ जैसे काम, क्रोध, ईर्ष्या, लोभ, चिंता, अवसाद आदि भाव नियन्त्रित हो जाते हैं। व्यक्ति शान्त होकर आध्यात्मिक उन्नति के मार्ग पर आगे बढ़ता है

उपरोक्त अध्ययन से स्पष्ट होता है कि योग व प्राणायाम द्वारा व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ रहता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द. (2006), आसन-प्राणायाम-मुद्रा-बन्ध. विहार: योग पब्लिकेशन ट्रस्ट
2. जैन, त्रिलोक.राजीव. (2012), सम्पूर्ण योग विज्ञान. भोपाल : मञ्जुल पब्लिकेशिंग हाउस.
3. सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द (2013), मुक्ति के चार सोपान, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार
4. वी.शास्त्री आचार्य केशवलाल, (2021), (पुनर्मुद्रित संस्करण). उपनिषत्संश्रयनम्. दिल्ली: चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान
5. शिवानन्द, (2019) प्राणायाम साधना, द डिवाइन लाइफ सोसायटी, टीहरी गढ़वाल (उत्तराखण्ड) भारत
6. स्वामी रामदेव, (2009) प्राणायाम रहस्य, दिव्य प्रकाशन. पतंजलि योगपीठ
7. स्वामी कुवलयाणंद, (छठा संस्करण- 1977) प्राणायाम, कैवल्यधाम लोखडवाला
8. गोयन्दका, हरिकृष्णदास, (2010) ईशादि नौ उपनिषद्, गीताप्रेस गोरखपुर
9. स्वा. सरस्वती, निरंजनानन्द, (प्र. सं. 2004) घेरण्डसंहिता, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर, बिहार
10. स्वा. दिगम्बर आदि, (प्र.सं. 1980) हठप्रदीपिका, कैवल्य धाम श्रीमन्माधव, योग मन्दिर समिति लोनावाला
11. डॉ. शास्त्री राकेश, (प्र. सं. 2005) मनुस्मृति, विधानिधि प्रकाशन. दिल्ली
12. पं. शर्मा महीधर, (सं. 2005) गोरक्ष पद्धति, खेमराज श्रीकृष्णदास प्रकाशन, बम्बई
13. स्वा. दिगम्बर आदि, (प्र. सं. 1984) कैवल्य धाम श्रीमन्माधव, योग मन्दिर समिति लोनावाला
14. शर्मा, आर. (2012), योग एवं मानसिक स्वास्थ्य, मोतीलाल बनारसीदास प्रकाशन

पाद टिप्पणी

- 1 आसन, प्राणायाम, मुद्रा बन्ध- भस्त्रिका प्राणायाम पृष्ठ-स.420
- 2 पा. यो.सू. 1/2, योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः
- 3 ऋग्वेद 1/18/7, यस्मादृते न सिध्यति यज्ञो विपश्चितश्चन् ।
- 4 अथर्ववेद 10/1/31 अष्टचक्र नवद्वारा देवानां पुरयोधया
- 5 कठोपनिषद् 6/10 यदा पञ्चवतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह ।
- 6 कठोपनिषद् 6/11,
- 7 हठप्रदीपिका 4/5 सलिले सैन्धवं यद्वत् साम्यं भजति योगतः ।
- 8 पा. यो.सू. 2/29, यमनियमासनप्राणायाम
- 9 गोरक्ष पद्धति 2/1 प्राणो देहे स्थितो वायुरपानस्य निरोधनात् ।
- 10 वाशिष्ठ संहिता 3/2 प्राणायाम समायोगः प्राणायामः प्रकीर्तितः
- 11 हठप्रदीपिका, 2/10
- 12 मनुस्मृति 6/71 दहान्ते ध्मायमानानां धातूना हि यथा मलाः ।
- 13 योग सूत्र 2/52 ततं क्षीयतं प्रकाशवरणम्
- 14 योग सूत्र 2/53 धारणासु च योग्यता मनसः