

पातंजल योग सूत्र में प्राणायाम का अभ्यास: एक समीक्षा

डॉ दीपा आर्या, असिस्टेंट प्रोफेसर, योग विज्ञान विभाग
डी0एस0बी0 परिसर, कुमाऊं विश्वविद्यालय नैनीताल
ईमेल आईडी- deepaaaa87@kunainital.ac.in
ईमेल आईडी- deepaaaa87@gmail.com

शोध सार

प्राणायाम एक ऐसी योग तकनीक है जो शारीरिक और मानसिक व्यक्तित्व की सीमाओं को पार करके आध्यात्मिक क्षेत्रों की सीमाओं तक चेतना के विकास को लेकर जाती है। यह ऐसा अभ्यास है जो सदियों से भारतीय योग परंपरा के ताने-बाने के साथ जुड़ा हुआ है, जो श्वास नियंत्रण के सार के माध्यम से एक आध्यात्मिक यात्रा का आयाम है, जैसा कि इसका शाब्दिक अनुवाद है, "प्राण" (जीवन शक्ति) और "आयाम" (नियंत्रण)। यह एक ऐसी यौगिक तकनीक है जहां श्वास लेना और छोड़ना एक पवित्र नृत्य बन जाता है, एक लय जो अभ्यासकर्ता को सार्वभौमिक जीवन शक्ति से जोड़ती है। इसकी गहराइयों को जानने की अपनी खोज में मैंने इस शोधपत्र में प्राणायाम के विभिन्न आयामों का पता लगाने का प्रयास किया है।

सर्वप्रथम, "प्राणायाम" शब्द की अनेक व्याख्याएँ हैं। अपने सरलतम रूप में, इसका तात्पर्य श्वास के नियमन से है, लेकिन जैसे-जैसे गहराई में जाते हैं, ज्ञात होता है कि इसका अर्थ और उपयोग इससे कहीं अधिक है। यह श्वास को निर्देशित करने, उसका मार्गदर्शन करने के बारे में है जैसे नदी अपने किनारों के भीतर बहती है। इस जीवन शक्ति का नियंत्रण मन और शरीर को नियंत्रित करने का प्रवेश द्वार है, जैसा कि कई प्राचीन योग ग्रंथ घोषित करते हैं। जिन आकर्षक पहलुओं की इस शोधपत्र में जांच की गयी है उनमें से मुख्य यह है कि कैसे प्राणायाम एक साधना से श्वास विज्ञान में बदल जाता है? कैसे यह श्वसन की यांत्रिकी और शरीर विज्ञान का अध्ययन बन जाता है? यह वैज्ञानिक परिप्रेक्ष्य इस बात की नई समझ प्रदान करता है कि श्वास लेने की सरल क्रिया हमारी व्यक्तित्व और उसके विकास पर कितना गहरा प्रभाव डाल सकती है। यह आध्यात्मिक और अनुभवजन्यता के मध्य एक पुल है।

लेकिन प्राणायाम सभी के लिए एक जैसा अभ्यास नहीं है; इसमें विभिन्न परतें, चरण और आयाम हैं। यह आत्म अन्वेषण की यात्रा है, जो किसी की श्वास की मौलिक जागरूकता से प्रारम्भ होती है और धीरे-धीरे उन्नत तकनीकों की ओर बढ़ती है तथा मन के रहस्यों को खोलती है। यह प्रगति अभ्यास की समृद्धि का एक प्रमाण है, जो प्रारम्भिक और अनुभवी अभ्यासकर्ता, दोनों के लिए समान रूप से महत्व प्रदान करती है। इसके अतिरिक्त, प्राणायाम का चौथे आयाम इस अन्वेषण में अत्यधिक रूचिकर पाया गया है। इस शोधपत्र का उद्देश्य योग सूत्र को व्यक्त करने वाले ऋषि, महर्षि पतंजलि के रहस्यमय और दार्शनिक दृष्टिकोण को उजागर करना है। प्राणायाम में पतंजलि की अंतर्दृष्टि शारीरिक और मानसिक क्षेत्रों से परे जाकर आध्यात्मिक जागृति तक पहुँचती है जिसे इस अभ्यास के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है। उनका ज्ञान पहले से ही गहन अभ्यास में गहराई और रहस्यवाद की परतें जोड़ता है।

जैसे-जैसे अन्वेषण आगे बढ़ता गया ज्ञात हुआ कि प्राणायाम अतिरिक्त सावधानियों के बिना श्रेयकर नहीं है। इस अभ्यास को निम्न स्तर का अभ्यास समझना भयंकर भूल है। इसके लिए अनुशासन और मार्गदर्शन की आवश्यकता है। अतः यहाँ पर एक सुरक्षित और उपयोगी अनुभव सुनिश्चित करने के लिए इस यात्रा पर निकलते समय उपयुक्त सावधानियों के विषय में भी चर्चा की गयी है।

प्राणायाम स्वास्थ्य की दृष्टि से ही नहीं अपितु आध्यात्मिक दृष्टि से भी एक खजाना है जिसकी खोज लगातार जारी है। यह एक ऐसी तकनीक है जो हमें श्वास से मन और आत्मा की गहराई तक ले जाती है। अतः हमारा लक्ष्य इसके विभिन्न पहलुओं को स्पष्ट करना, इसके सौन्दर्य और ज्ञान को सामने लाना और प्राणायाम के अभ्यास के माध्यम से आत्मचेतना की परिवर्तनकारी यात्रा पर मार्गदर्शन करना है।

Keywords - प्राण, आयाम, प्राणायाम, श्वास, गति, रेचक, कुम्भक, विराम आदि ।

परिचय

प्राणायाम एक यौगिक अभ्यास है जो श्वास को नियंत्रित और विनियमित करने पर ध्यान केंद्रित करता है ताकि शरीर में प्राण या जीवन शक्ति का विस्तार हो सके। यह एक समग्र अभ्यास है जो शारीरिक रूप से ही नहीं बल्कि मन और आत्मा के लिए भी लाभदायक होता है। प्राणायाम हजारों सालों से भारतीय योग परंपरा का हिस्सा रहा है और इसके फायदों को विभिन्न शास्त्रों और ग्रंथों में स्थान दिया गया है।

'प्राणायाम' शब्द दो संस्कृत शब्दों से बना है: 'प्राण', जो जीवन शक्ति या जीवन ऊर्जा का अर्थ देता है, और 'आयाम', जो विस्तार या फैलाव का अर्थ प्रकट करता है। प्राणायाम तकनीक श्वास के विस्तार और फैलाव को सम्मिलित करती है, जो शरीर में प्राण के विस्तार को बढ़ाने में सहयोग करता है। विभिन्न प्राणायाम तकनीक हैं जिनमें अपने लाभ के अनुसार नियंत्रित श्वास और श्वास की

सचेत जागरूकता सम्मिलित होती है। यह भारतीय योग और आयुर्वेद में महत्वपूर्ण स्थान रखता है और शरीर, मन, और आत्मा के संतुलन को सुधारने में सहयोग करता है। प्राणायाम अभ्यास के द्वारा हम अपने श्वास को नियंत्रित करने का प्रयास करते हैं। यह विभिन्न श्वास तकनीकों का अभ्यास करके किया जा सकता है, जिनमें समयांतराल, संगति और श्वास की गहराई को नियंत्रित करना सम्मिलित हो सकता है। इसके द्वारा हम अपने श्वास को लयबद्धता, शांति और आत्मसंयम में स्थिरता के साथ नियंत्रित कर सकते हैं। कठोपनिषद् इंद्रियों और मन के नियंत्रण की चर्चा करता है, जहां श्वास को शास्त्रीय महत्व दिया गया है, क्योंकि यह इंद्रियों पर नियंत्रण प्राप्त करने और परम-आत्मा (ब्रह्म) को समझने के लिए एक साधना है।¹

प्राण एक संस्कृत शब्द है, जिसका अर्थ 'शक्ति' होता है। बहुत से रहस्यवादी आचार्य लिखते हैं कि वह पदार्थ जिसे हिन्दू लोग प्राण कहते हैं, शक्ति या बल का सर्वव्यापक तत्त्व है और इसी पदार्थ से समग्र शक्ति और बल निःसृत होते हैं²। यदि संस्कृत भाषा में प्राण का अर्थ समझा जाए तो उससे तात्पर्य है 'जीवन शक्ति' अर्थात् वह ऊर्जा जो जीवित रहने का मूल है। यहाँ 'याम' से तात्पर्य है नियंत्रण प्राप्त करना अथवा जीवन शक्ति को अपनी इच्छानुसार या आवश्यकतानुसार नियंत्रित करना। योग में श्वास भिन्न नहीं अपितु प्राण से ही जुड़ा हुआ है और वहाँ पर प्राणायाम एक ऐसा अभ्यास है जो प्राण शक्ति अथवा जीवन ऊर्जा को श्रेष्ठतम करने का एक साधन है। प्राणायाम का वर्णन अनेक हिंदू ग्रंथों में मिलता है। उदाहरणार्थ, श्रीकृष्ण प्रदत्त भगवद्गीता तथा पतंजलि कृत योगसूत्र में प्राणायाम का विशिष्ट वर्णन तथा उसका अभ्यास करने की विशिष्ट विधि मिलती है। तत्पश्चात् हठ योग तथा घेरण्ड संहिता के ग्रंथों में भी प्राणायाम को विशेष स्थान दिया गया है। प्राण से तात्पर्य जैसा कि हम वर्णन कर चुके हैं जीवन शक्ति अर्थात् जीवित रखने की ऊर्जा से है तथा सामान्य भाषा और वैज्ञानिक भाषा में आयाम का तात्पर्य होता है दिशा अथवा गति। 'प्रश्न' उपनिषद् में पाँच प्राणों (जीवन वायु) और उनके कार्यों पर चर्चा की गयी है, जिनमें प्राण (ऊर्ध्वगामी श्वास), अपान (अधोगामी श्वास), व्यान (परिसंचारक श्वास), उदान (उठाने वाली श्वास), और समान (सम्मिलित करने वाली श्वास) सम्मिलित हैं। इसमें मनुष्य संयंत्र में उनकी भूमिका और तत्वों और ऊर्जाओं से उनका संबंध आदि की जानकारी प्राप्त होती है।³

अतः यहाँ पर सामान्य अर्थ में प्राणायाम से तात्पर्य जीवन ऊर्जा की गति अथवा दिशा को नियंत्रित अथवा श्रेष्ठ करने वाला अभ्यास ही प्राणायाम होता है। अतः कह सकते हैं कि जो आपकी जीवन शक्ति को विस्तार दे दे वही प्राणायाम है।⁴

प्राण को सामान्यतया मात्र एक श्वास के रूप में ही समझा जाता है परन्तु वास्तव में प्राण केवल श्वास मात्र न होकर उससे कहीं अधिक जीवन का आधार और शरीर के विभिन्न अंगों की समरसता का नाम है। सूक्ष्म स्तर पर यही वह महत्वपूर्ण ऊर्जा है जो शरीर के सभी अंगों को परस्पर जोड़ती है। यही वह ऊर्जा है जो समस्त शरीर को विभिन्न होते हुए भी एक इकाई का अनुभव करवाती है लेकिन यह भी तथ्य है कि शरीर की प्रत्येक कोशिका एक दूसरे से भिन्न होती है। श्वास उन माध्यमों में से एक महत्वपूर्ण माध्यम है जिसके माध्यम से सम्पूर्ण प्राण हमें एक इकाई में जोड़ता है। इसे इस प्रकार समझे कि यदि विभिन्नताओं को एक इकाई में जोड़ने वाला तंत्र शरीर को त्याग दे तो शरीर मृत हो जाता है और इसी सन्दर्भ में यदि श्वास अर्थात् प्राण हमें त्याग दे तो हमारा शरीर मृत हो जाता है। मस्तिष्क जिस बल का प्रयोग इन तंतुओं द्वारा शरीर के प्रत्येक अवयव पर करता है उसी को योगी प्राण का विकास समझते हैं⁵। अतः प्राण वह ऊर्जा है जो समस्त ब्रह्माण्ड के प्राणियों में किसी न किसी रूप में विद्यमान रहती है तथा इस प्राण को नियंत्रित करने का तंत्र ही प्राणायाम है। तैत्तिरीय उपनिषद् में भी प्राणायाम के अभ्यास का उल्लेख एक व्यापक चर्चा के रूप में किया गया है, जिसमें आत्म-साक्षात्कार के विभिन्न चरणों पर विचार किया जाता है। कहा गया है: “तपस्या, अध्ययन और वेदों का पाठ, साथ ही प्राणायाम आदि, शरीर के कर्म हैं। आचार्य, शास्त्रों का अध्ययन और मन का नियंत्रण, वाणी के कर्म हैं। आंतरिक संतोष, श्रद्धा और ध्यान, मन के कर्म हैं।”⁶

इस प्रकार एक योगी जो कि जीवन शक्ति को नियंत्रित कर सकता है वह इस जगत में कुछ भी नियंत्रित कर सकता है।

अब प्रश्न यह है कि क्या प्राण की विशाल शक्ति को नियंत्रित किया जा सकता है? यदि योगाभ्यास की बात करें तो इसका उत्तर है 'हाँ'। परन्तु उसके लिए कठोर अनुशासन के साथ उचित अभ्यास अनिवार्य है और इसके लिए सर्वप्रथम हमें हमारे निकटतम प्राण को नियंत्रित करने से प्रारम्भ करना होगा। हमारे सबसे निकट उपलब्ध प्राण शक्ति हमारी श्वास है अतः हमारा अभ्यास वहीं से प्रारम्भ होना चाहिए।

यहाँ वर्णित प्राण केवल श्वास का सिद्धांत या श्वास नहीं है। प्राण का अनुवाद श्वास के रूप में किया जा सकता है लेकिन यह केवल इतने तक सीमित नहीं है। यह एक ऊर्जा है, एक सूक्ष्म शक्ति है, एक जीवन शक्ति है, जो पूरे शरीर को एक साथ संगठित रखती है। अगर हम पूरे शरीर में एकता की अनुभूति कर सकते हैं, तो यह पूरी प्रणाली में प्राण के सामंजस्यपूर्ण वितरण के कारण होता है। वास्तव में शरीर एक इकाई नहीं है अपितु विभिन्न भागों से बना हुआ है। प्रत्येक कोशिका दूसरी कोशिका से भिन्न होती है तथा

¹ कठोपनिषद् 2.1.9

² श्री भार्गव. दुलारेलाल, प्राणायाम अर्थात् श्वास विज्ञान (योगी रामाचारक-लिखित 'साइंस ऑफ़ ब्रेथ' का हिंदी-रूपांतरण), गंगा पुस्तकमाला कार्यालय, लखनऊ, संस्करण 1983, पृष्ठ- 23

³ प्रश्न उपनिषद् भाग- 3

⁴ Macdonell, Arthur Anthony. A Practical Sanskrit Dictionary. Munshiram Monoharlal Publishers. ISBN 81-215-0715-4. Edition. 1996

⁵ श्री भार्गव. दुलारेलाल, प्राणायाम अर्थात् श्वास विज्ञान (योगी रामाचारक-लिखित 'साइंस ऑफ़ ब्रेथ' का हिंदी-रूपांतरण), गंगा पुस्तकमाला कार्यालय, लखनऊ, संस्करण १९८३, पृष्ठ-32

⁶ तैत्तिरीय उपनिषद्/2.6

“पातंजल योग सूत्र में प्राणायाम का अभ्यास: एक समीक्षा”

प्रत्येक अंग दूसरे अंग से भिन्न होता है। लेकिन इस विविधता के उपरान्त भी हम एक संपूर्ण और अविभाज्य पूर्णता का अनुभव करते हैं, यह प्राण के ही कारण है।

भगवद्गीता में भी प्राणायाम को प्राणवायु और अपान वायु के मध्य के विभिन्न सम्बन्धों के अंतर्गत समझाया गया है। भगवद्गीता के चौथे अध्याय के उन्नतीसवें श्लोक में प्राणायाम का उल्लेख पाया जाता है। इस श्लोक में श्रीकृष्ण कहते हैं कि अनेको योगीजन अपान वायु में प्राणवायु को हवन करते हैं और उसी प्रकार न जाने कितने योगी इसके ठीक विपरीत प्राणवायु में अपान वायु को हवन करते हैं लेकिन मुख्य रूप से अनेकों परायण योगी जो आहार आदि का नियमन करके अपनी कठोर साधना से प्राण और अपान दोनों की ही गति को विराम देकर प्राणों को प्राणों में हवन करते हैं⁷।

महर्षि पतंजली कृत योग दर्शन में महर्षि द्वारा कहा गया है कि – “चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है।”⁸

पतंजलि चित्त की वृत्तियों के निरोध के लिये क्रमानुसार आठ चरणों की बात करते हैं। योगसूत्र में आठ ऐसी क्रियाएँ हैं जो चित्तशुद्धि के लिए विशेष रूप से दी गयी हैं। जिन आठ अंगों की हम बात कर रहे हैं उनके चिंतन और अभ्यास से, चित्त की अशुद्धियाँ भंग हो जाती हैं और चित्त अपने वास्तविक स्वरूप को प्राप्त कर लेता है। आठ अंगों के इस योग को अष्टांग योग कहा जाता है और उन सभी की खोज एक सूत्र में इस प्रकार की गई है-

मनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयो अष्टावङ्गानि।।”⁹

इस सूत्र का तात्पर्य है कि, यम (नैतिक मानक), नियम (भौतिक अनुपालन), आसन (शारीरिक और मानसिक रोगों को दूर करने के उपकरण), प्राणायाम (श्वास का विज्ञान), प्रत्याहार (इंद्रिय विमुख होने की तकनीक), धारणा (एकाग्रता), ध्यान (आध्यात्मिक ध्यान), समाधि (परमानंद की अवस्था), साधना के आठ अंग हैं। बाधाओं से छुटकारा पाने और स्वयं के वास्तविक स्वरूप को जानने के लिए हमें इन आठ अंगों का अभ्यास करने की आवश्यकता है।

पतंजलि योगसूत्र में अष्टांग योग के आठ अंगों में से चौथा अंग ‘प्राणायाम’ है जिसका उल्लेख पतंजलि के योग सूत्र साधना पाद में सूत्र 2.49¹⁰ में किया गया है। उक्त सूत्र में पतंजलि कहते हैं कि उस आसन की सिद्धि होने के बाद श्वास एवं प्रश्वास की गति का रूक जाना ही प्राणायाम है अर्थात् प्राणायाम के अभ्यास में, श्वास को अंदर लेने और बाहर छोड़ने की गति जब समाप्त हो जाती है और श्वास अवरोधरहित हो जाती है तो चित्त भी शांत हो जाता है और इसे ही प्राणायाम कहते हैं। अभ्यास के लाभों की व्याख्या करने के लिए श्लोक 2.52¹¹ में महर्षि कहते हैं कि उस प्राणायाम का अभ्यास करने से ज्ञान रूपी प्रकाश पर जो आवरण पड़ा हुआ है वह क्षीण हो जाता है। यहाँ पर स्पष्ट करना आवश्यक है कि पतंजलि अपने योगसूत्र में केवल प्राणायाम की उपयोगिता बताते हैं तथा उसकी पद्धति पर चर्चा करते हैं परन्तु प्राण की प्रकृति को पूरी तरह से स्पष्ट नहीं करते हैं तथा इसी कारणवश प्राणायाम के सिद्धांत और अभ्यास में उनके बाद महत्वपूर्ण विकास हुआ है। वह प्राणायाम को अनिवार्य अभ्यास के रूप में प्रस्तुत करते हैं जो समाधि की अवस्था तक पहुँचने के लिए अत्यावश्यक हैं। पातंजल योगसूत्र में प्राणायाम के तीन अंग बताए गए हैं - पूरक, रेचक और कुंभक। पूरक के द्वारा श्वास को भीतर खींचा जाता है, जबकि रेचक के द्वारा श्वास बाहर छोड़ा जाता है। कुंभक में श्वास को रोका जाता है या फिर उसे धारण किया जाता है। इन तकनीकों को सही ढंग से अभ्यास करने से श्वास को संयमित करने और प्राणिक ऊर्जा को नियंत्रित करने में सहयोग मिलता है।

प्राणायाम (श्वास का विज्ञान)

श्वास लेने की कला ऐसी बनी है कि मनुष्य को अधिकार है कि चाहे मुँह से श्वास ले, चाहे नाक से। परन्तु नाक से श्वास लेने से बल और स्वास्थ्य लाभ होता है, और मुँह से श्वास लेने से बीमारी और निर्बलता भोगनी पड़ती है¹²। यद्यपि श्वास-नियंत्रण को ही प्राणायाम कहा जाता है, तथापि यह न केवल गहरी श्वास लेने और छोड़ने के रूप में शारीरिक संस्कृति का भाग होता है अपितु यह इससे अधिक होता है, जिसमें योगाभ्यास सम्मिलित होते हैं जो केवल भौतिक, शारीरिक एवं प्राकृतिक ऊर्जाओं को ही नहीं प्रभावित करते बल्कि मानसिक और बौद्धिक गतिविधियों जैसे स्मृति-प्रशिक्षण और रचनात्मकता को भी प्रभावित करते हैं¹³। आठ अंगों के इस क्रम में प्राणायाम चौथा अंग है। प्राण को जीवन शक्ति कहा जाता है और इसे आंतरिक श्वास भी कहा जाता है क्योंकि हम जानते हैं कि श्वास नासिका के माध्यम से (ऑक्सीजन भीतर लेना और बाहर छोड़ना) हमारी जीवन शक्ति है और उस अर्थ में प्राणायाम का अर्थ है प्राण या श्वास की स्थिरता। प्राणायाम की सामान्य विशेषता इस साधना पाद के सूत्र संख्या 49 में इस प्रकार बताई गई है-

⁷ आपने जुहति प्राणं प्राणोऽपानं तथापरे।

प्राणापानगती रुद्ध्वा प्राणायामपरायणाः॥

अपरे नियताहाराः प्राणान्प्राणेषु जुहति।

सर्वेऽप्येते यज्ञविदो यज्ञक्षपितकल्मषाः॥ भगवद्गीता 4/29-30

⁸ “योगस्य चित्तवृत्ति निरोधः” योगसूत्र 1/2

⁹ योगसूत्र 2/29

¹⁰ तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोः गतिविच्छेदः प्राणायामः | योगसूत्र 2/49

¹¹ ततः प्रकाशावरणम् क्षीयते | योगसूत्र 2/29

¹² श्री भार्गव. दुलारेलाल, प्राणायाम अर्थात् श्वास विज्ञान (योगी रामाचारक-लिखित 'साइंस ऑफ़ ब्रेथ' का हिंदी-रूपांतरण), गंगा पुस्तकमाला कार्यालय, लखनऊ, संस्करण 1983, पृष्ठ-35

¹³ B. K. S. Iyengar, Light on Pranayama Pranayama Dipika, London UNWIN PAPERBACKS, 1983, P. xvi

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोगतिविच्छेदः प्राणायामः¹⁴

आसन की सिद्धि के उपरान्त श्वास लेने और छोड़ने की गति के विच्छेदन को प्राणायाम कहा जाता है। योगियों ने पाया है कि प्राण का स्पंदन या दोलन मन की गति (चित्तवृत्ति) के साथ-साथ होता है। इस प्रतिबिंब में यह भी देखा जा सकता है कि जब भी हमारा मन किसी प्रकार की कठिनाई का सामना करता है तो हमारी श्वास चरम पर हो जाती है और जब हमारा मन स्थिर हो जाता है तो श्वास शांत हो जाती है।

प्राणायाम का अभ्यास करना सुलभ कार्य नहीं है, यद्यपि यह सुलभ लगता है लेकिन पूर्ण पूर्वाभ्यास और पर्याप्त तकनीक के बिना यह योगियों को हानि पहुंचा सकता है। स्वामी वेद भारती इस संबंध में चेतावनी देते हैं और कहते हैं टिप्पणीकारों के सुझावों से संकेत मिलता है कि प्राणायाम का अभ्यास शुरू करने के लिए केवल सही मुद्रा की सिद्धि ही मात्र आवश्यकता नहीं है, बल्कि प्राणायाम की सफलता को प्रत्येक चरण की सफलता के आधार पर मापा जाता है अर्थात् आसन की परिभाषा में सम्मिलित मुख्य शर्त के अनुसार अभ्यास के अंतराल में क्या कोई शांत, स्थिर और सुखद अथवा आराम से है¹⁵। जब तक कोई इस स्थिति को प्राप्त नहीं कर लेता है और उसे अभ्यास अभी भी एक प्रयास की तरह प्रतीत होता है, जिससे दबाव और तनाव उत्पन्न हो रहा है उसे अगले अभ्यास का सुझाव नहीं दिया जाता है। इसके अतिरिक्त अंतिम चरण की सिद्धि की परीक्षा यह है कि इसमें शांत और आराम से रहना चाहिए।

प्राणायाम श्वास अंदर लेने और बाहर छोड़ने का अभ्यास है। इसीलिए इसे श्वास का विज्ञान भी कहा जा सकता है। यदि प्राण को जीवन शक्ति कहा जाता है तो हमारी योग साधना की श्रेष्ठता श्वास या प्राणायाम की श्रेष्ठता पर निर्भर है। प्राणायाम एक ऐसी तकनीक है जिसका सावधानीपूर्वक अभ्यास करने के लिए कुछ चरणों की आवश्यकता होती है।

प्राणायाम के चार पक्ष –

1. पूरक अर्थात् श्वास अंदर लेना।
2. रेचक अर्थात् श्वास को बाहर छोड़ना।
3. अन्तः कुम्भक अर्थात् श्वास को अंदर रोकना।
4. बाह्य कुम्भक अर्थात् श्वास को बाहर रोकना।

1. **पूरक (Puraka):** पूरक एक श्वास तकनीक है जिसमें हम श्वास को अंदर लेते हैं यानी श्वास ग्रहण करते हैं। यह श्वास को गहराई और लंबाई में बढ़ाता है और योगी की प्राणिक ऊर्जा में वृद्धि करता है। इस तकनीक में श्वास लेते समय नियंत्रित और धीरे से लम्बा श्वास लिया जाता है। पूरक श्वास को भीतर लेने अथवा Inhalation का व्यायाम है। इसका नियमित अभ्यास योगी को संपूर्ण श्वास प्रक्रिया को नियंत्रित करने में सक्षम बना देता है। यह एक ऐसे आदर्श स्थिति को भी प्राप्त कर सकता है जहां योगी प्रति मिनट श्वांसों की संख्या को भी घटा सकता है।

2. **रेचक (Rechaka):** रेचक एक श्वास तकनीक है जिसमें हम श्वास को बाहर छोड़ते हैं। इस तकनीक में श्वास छोड़ते समय नियंत्रित और धीरे-धीरे लंबा श्वास छोड़ा जाता है। यह श्वास की गहराई और लंबाई को बढ़ाता है और शरीर को श्वास के माध्यम से अवशोषित करने में सहयोग करता है। रेचक श्वास छोड़ने अथवा Exhalation का व्यायाम है जो योगी को धीमी और व्यवस्थित श्वास लेना सिखाने के साथ साथ प्राणों पर नियंत्रण भी सिखाता है। इसके साथ ही प्रति मिनट श्वास लेने और छोड़ने की संख्या में घटाव भी इसमें सम्मिलित है।

3. **कुम्भक (Kumbhaka):** यह तीसरी प्राणायाम तकनीक है जिसमें हम श्वास को बाहर छोड़ने के बाद उसे बाहर ही रोकते हैं। कुम्भक तकनीक के द्वारा हम श्वास को नियंत्रित करते हैं और श्वास रोकने के समय अपनी संचित ऊर्जा को बचाते हैं। यह चरण स्तम्भ वृत्ति है जो श्वास को रोक रखने का आग्रह करता है। यह प्राकृतिक श्वास और श्वास छोड़ने के पश्चात् जानबूझकर रोकने की प्रक्रिया है। प्राणायाम का अंतिम चरण श्वास छोड़ना और श्वास लेना दोनों ही अवधारणा में परिवर्तित करना है। यह रुकी हुई श्वास गति तब विभिन्न आंतरिक अंगों में विभिन्न लंबाई के लिए संग्रहीत होती है। कुम्भक के दो प्रकार होते हैं:

अ. **अंतः कुम्भक (Antah Kumbhaka):** अंतः कुम्भक (Antah Kumbhaka) एक प्राणायाम तकनीक है जहां हम श्वास को भीतर खींचने के पश्चात् श्वास को भीतर ही रोकते हैं और उसे एक समय तक बंद रखते हैं। इसका अर्थ है कि हम श्वास क्रिया रोकने के बाद हमारे उच्चरण यानी गले के भीतर और निम्नांक यानी पेट के भीतर श्वास को रोकते हैं। इस तकनीक को धीरे से और सावधानीपूर्वक किया जाता है ताकि श्वास को एक स्थिर रूप में बंद रखा जा सके। यह तकनीक ब्रह्मचर्य, आत्मसंयम और ध्यान में सहायता करती है। इसका अभ्यास योग्यता को बढ़ाने में सहयोग करता है और प्राणायाम के अन्य तकनीकों के साथ में इसका अभ्यास करने से श्वास-प्रश्वास की क्षमता में सुधार होता है। इसके अलावा, इस तकनीक का अभ्यास मन को नियंत्रित करने, मेधाशक्ति को विकसित करने और आध्यात्मिक अनुभवों को सुदृढ़ करने में सहायता प्रदान कर सकता है।

ब. **बाह्य कुम्भक (Bahya Kumbhaka)** एक प्राणायाम तकनीक है जहां हम श्वास को बाहर छोड़ने के बाद उसे बाहर ही रोकते हैं। इसका अर्थ है कि हम अपने श्वास को बाहर की दिशा में पूर्णतः नियंत्रित करते हैं और उसे आवश्यक रूप से बाहर रखते हैं। इस तकनीक में हम श्वास को बाहर छोड़ने के बाद अपने निम्नांक में (पेट के भीतर) और उपरांक में (फुफ्फुस के भीतर) श्वास रोकते हैं। श्वास को उच्च स्तर पर रखते हुए हम शरीर को अवशोषित करने के लिए श्वास रिलीज किए बिना बंद रखने का अभ्यास करते हैं। बाह्य कुम्भक का अभ्यास श्वास की गहराई और लंबाई को बढ़ाने में सहयोग करता है और प्राणिक शक्ति को संचालित करने में सहायक होता है। इसके अभ्यास से हमारे श्वास-प्रश्वास की क्षमता में सुधार होता है और हमारे शरीर, मन, और आत्मा के बीच

¹⁴ योगसूत्र 2/49

¹⁵ स्थिरसुखासनम् | योगसूत्र 2/46

संतुलन स्थापित होता है। यह तकनीक आंतरिक शांति, मन की स्थिरता और आध्यात्मिक विकास को प्रोत्साहित करने में सहयोग करती है।

पूरक प्रणाली को सक्रिय करता है; रेचक अशुद्ध वायु और विषैले तत्वों को निकालता है; कुम्भक ऊर्जा को संपूर्ण शरीर में वितरित करता है। इनमें फेफड़ों और पसलियों की गतिविधियों का समावेश होता है, जिसमें समतल विस्तार (उत्तेजन), ऊर्चाई परिगमन (आरोहण) और परिधानीय विस्तार (विशालता) सम्मिलित हैं।¹⁶ रेचक बाहर जाने वाली श्वास है। पूरक अंदर आने वाली श्वास है। कुम्भक साँस भीतर लेने के पश्चात् श्वास को रोकने की प्रतिक्रिया है और शून्यक श्वास छोड़ने के पश्चात् श्वास को रोकने की विधि का नाम है। अंतःश्वसन के बाद श्वास को रोकना अंतर कुम्भक (Inner Retention) कहलाता है। इसी प्रकार श्वास छोड़ने के पश्चात् श्वास को रोकना बाह्य कुम्भक (External Retention) या केवल शून्यक कहलाता है। यद्यपि श्वास नियंत्रण प्रथाओं में बाह्य अवधारण को बहुत कम सम्मिलित किया जाता है। प्राणायाम की उच्च स्थिति में केवल कुम्भक की स्थिति भी प्राप्त हो जाती है। इस अवस्था में प्राणों का कार्यकलाप रूक सा जाता है। प्राणायाम के तीन चरणों की व्याख्या महर्षि पातंजलि योगसूत्र के द्वितीय पाद सूत्र संख्या 50¹⁷ में करते हुए कहते हैं कि ये प्राणायाम बाह्यवृत्ति, आभ्यन्तरवृत्ति और स्तम्भवृत्ति तीन प्रकार का होता है तथा यह, देश, काल और संख्या के द्वारा भलिभाँति देखा हुआ लम्बा और हल्का होता है। अतः स्पष्ट है कि इन तीन प्रारंभिक चरणों में प्राणायाम के अभ्यास में देश, काल और संख्या में गणना संभव है अर्थात् हम अपनी श्वास की गणना रख सकते हैं।

यहाँ पर स्वतः ही यह प्रश्न उठता है कि महर्षि गणना की बात ही क्यों करते हैं यद्यपि गणना की जा सकती है इसका उत्तर महर्षि स्वयं अगले ही सूत्र संख्या 51¹⁸ में दे देते हैं जब वह चौथे प्राणायाम की व्याख्या करते हुए कहते हैं कि जब सभी प्रकार के बाह्य और आंतरिक विषयों का त्याग हो जाता है तो चौथा प्राणायाम घटित होता है अर्थात् जब तक बाह्य अथवा आंतरिक कोई भी विषय हमसे चिपका हुआ है गणना भी सम्भव है और जब सभी प्रकार के विषयों का त्याग ही हो जाता है तो काल, दिक् और गणना से हमारा चित्त ऊपर उठ जाता है और गणना न आवश्यक रहती है और न ही संभव क्योंकि श्वास के मध्य का विच्छेदन रुक जाता है और श्वास बिना किसी ठहराव के एक लय में बहने लगती है। अतः जिसे हम प्राणायाम के नाम से जानते हैं वह योग में सम्मिलित एक श्वास तकनीक है जो प्राचीन भारतीय जीवन शैली का प्रमुख अंग रही है।

श्वास की लंबाई को मापने के लिए भी योग ग्रंथों में माप की एक इकाई को उपयोग करने की परंपरा है जिसे मात्रा कहा जाता है। यहाँ मात्रा चार सेकंड की एक इकाई है। इस मापन से तात्पर्य है कि श्वास लेने और छोड़ने अर्थात् Inhalation और exhalation प्रत्येक 4-4 सेकंड तक चलना आवश्यक है। बहुत से लोग मात्रा की इकाई को लगभग एक सेकंड के अक्षर का उच्चारण बताकर भ्रमित करते हैं।

"बाह्यभ्यान्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः"

कहने का तात्पर्य यह है कि साँस लेना (अभ्यन्तरवृत्ति), साँस छोड़ना (बाह्यवृत्ति) और श्वास की सामंजस्यपूर्ण स्थिरता (स्तम्भवृत्ति) लंबी और हल्की हो जाती है और समय और स्थान में उनकी गणना साधक द्वारा अनुभव की जा सकती है। अभ्यन्तरवृत्ति का अर्थ है एक लंबी साँस लेना और इसे तब तक रोकना जब तक रोकना सम्भव हो। बाह्यवृत्ति से तात्पर्य है साँ

स को धीरे-धीरे छोड़ना और जितना हो सके आराम की स्थिति को पकड़ना। तीसरा कार्य श्वास-प्रश्वास-श्वास को अलग-अलग गिनना है जिसे स्वयं के श्वास-प्रश्वास के साथ-साथ साक्षी होना कहा जाता है। इस तीसरे चरण को कुम्भक भी कहा जाता है।¹⁹

चतुर्थ प्राणायाम वह होता है जो जगत की वस्तुओं के प्रति आंतरिक और बाहरी लगाव के त्याग के बाद स्वतः ही होता है। सूत्र है-

बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः

सभी प्रकार की आसक्तियों के परित्याग करने से, चाहे वह आसक्तियाँ आंतरिक हो या बाह्य या संवेदी घटना या आंतरिक अवधारणाएं, यह चतुर्थ प्रकार का प्राणायाम स्वाभाविक रूप से घटित होता है। यह वह चरण है जहाँ श्वास की गति रुक जाती है क्योंकि इसका अनुमान या आंकलन स्थान, समय और गिनती में नहीं गिना जा सकता है क्योंकि यह श्वास लेने, छोड़ने और दोनों के बीच रुकने की स्थिति में नहीं है, लेकिन इसकी स्थिति श्वास की गति की अवस्था से ऊपर की अवस्था है। दूसरे शब्दों में श्वास का आना और जाना नहीं रह जाता है, केवल बिना किसी विराम के एक धुन अथवा बहाव में श्वास स्वतः ही बहता रहता है। प्रायः इसका गलत अर्थ समझा जाता है कि यह वो अवस्था है जब श्वास की गति ही नहीं रहती अर्थात् श्वास की ही आवश्यकता नहीं रहती है परन्तु ऐसा समझना नितांत ही अनुचित है। प्राण अपना कार्य करते रहते हैं और उन्हें प्राणवायु की आवश्यकता भी रहती है अतः श्वास भी रहती है परन्तु श्वास की अवस्थाएं समाप्त हो जाती है केवल बहती हुई श्वास रहती है जिसमें श्वास अंदर लेना बाहर छोड़ना और उसे ठहराव देना आदि अवस्थाओं का लोप हो जाता है और श्वास का प्राणवायु के रूप में बहाव प्रारम्भ हो जाता है जिसके किसी भी प्रकार के आंकलन की न तो आवश्यकता रहती है और न ही आंकलन संभव होता है क्योंकि वह अनुभव से परे अपनी नैसर्गिक अवस्था में होती है। यह एक ऐसी अवस्था है जहाँ श्वास के आने जाने का अनुभव नहीं रहता अपितु एक बहाव रह जाता है जिसकी कोई गति ज्ञात नहीं होती। तालयुक्त श्वास मानसिक प्रयोगों अथवा आकर्षण द्वारा रोग निदान करने में कई गुना अधिक लाभ पहुंचाएगी। इसी तालयुक्त श्वास को प्राणायाम कहते हैं²⁰।

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोगतिविच्छेदः प्राणायामः

¹⁶ B. K. S. Iyengar, Light on Pranayama Pranayama Dipika, London UNWIN PAPERBACKS, 1983, P. 14

¹⁷ बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिः देशकालसंख्याभिः परिदृष्टाः दीर्घसूक्ष्मः | योगसूत्र 2/50

¹⁸ बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी | योगसूत्र 2/51

¹⁹ दशोरा. नंदलाल, योगसूत्र व्याख्या (तृतीय संस्करण), रणधीर प्रकाशन, हरिद्वार, 1997, पृ. 122 |

²⁰ श्री भार्गव. दुलारेलाल, प्राणायाम अर्थात् श्वास विज्ञान (योगी रामाचारक-लिखित 'साईंस ऑफ ब्रेथ' का हिंदी-रूपांतरण), गंगा पुस्तकमाला कार्यालय, लखनऊ, संस्करण १९८३, पृष्ठ-91

जब महर्षि पतंजलि उक्त सूत्र में गति के रुक जाने की बात कहते हैं तो उनका तात्पर्य श्वास के रुक जाने से नहीं है अपितु स्वांस की गति के रुक जाने से ही है और गति के रुक जाने का तात्पर्य है कि श्वास एक स्थिरता की अवस्था अर्थात् लयबद्धता अथवा विच्छेदनहीनता में बहने लगती है जो केवल प्राणवायु का कार्य करती है न कि हमें किसी भी प्रकार के विषय से जोड़ने का। परिभाषा में भी यही कहा गया है कि श्वास लेने और छोड़ने की गति को खींच लेना ही प्राणायाम है। ये पतंजलि के प्राणायाम के चार चरण हैं जो व्यक्तित्व को परिष्कृत करने, शरीर पर अधिकार प्राप्त करने और स्वयं के बारे में एक ऊर्जावान जागरूकता विकसित करने पर केंद्रित हैं।

निष्कर्ष

निष्कर्ष रूप में हम कह सकते हैं कि प्राणायाम एक अभ्यास मात्र न होकर एक विज्ञान है जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक तीनों ही स्तरों पर मनुष्य का संवर्धन करते हुए उसे उसके लक्ष्य कैवल्य तक पहुंचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। प्राणायाम एक पूर्णतावादी यौगिक अभ्यास है जो शरीर, मन, और आध्यात्मिक लाभ प्रदान करता है। इसका मूल उद्देश्य श्वसन और प्राण की गति को नियंत्रित और उन्नत करना है। यह एक प्राकृतिक उपचार है जो सांस और प्राण को शुद्ध करने, तनाव को कम करने, मानसिक स्पष्टता को बढ़ाने और ऊर्जा स्तर को बढ़ाने में सहयोग करता है। यह एक प्राचीन योगाभ्यास है जो श्वसन और उच्छ्वास को नियंत्रित करता है और शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन बनाने में सहायता करता है। अधिकांश अध्ययन दिखाते हैं कि प्राणायाम एक अभ्यास है जो स्वस्थ जीवन शैली के लिए बहुत उपयोगी हो सकता है। इस प्राण का मनुष्य के मन और शरीर पर यह प्रभाव पड़ता है कि नियमित श्वास (प्राणायाम) द्वारा मनुष्य अपने को प्रकृति के राग में जोड़ सकता है, और इस प्रकार अपनी गूढ़ शक्तियों को जगा सकता है। वह जानता है कि नियमानुकूल श्वास द्वारा मैं केवल अपने और दूसरे के रोगों को ही दूर नहीं कर सकता, किन्तु भय, चिड़चिड़ापन और बुरी आदतों को भी निकालकर दूर फेंक सकता हूँ²¹।

अधिकांश महत्वपूर्ण बातें, जैसे कि शुरुआती अभ्यास करने से पहले उचित मार्गदर्शन लेना, अपने शरीर को धीरे-धीरे आदत बनाना और किसी भी अवस्था में प्राणायाम करते समय ध्यान केंद्रित रखना, ध्यान देने योग्य हैं। ध्यान देने से हम प्राणायाम के लाभों को अधिक सकारात्मक रूप से अनुभव कर सकते हैं। यदि प्राणायाम को सही मार्गदर्शन और सावधानी से किया जाए तो इससे संबंधित कई लाभ हो सकते हैं। जैसे श्वसन की गति में सुधार, मानसिक स्पष्टता की वृद्धि, तनाव और चिंता कम होना और ऊर्जा स्तर के बढ़ने के साथ-साथ कई अन्य लाभ भी हो सकते हैं। प्राणायाम के लाभों में उत्कृष्ट श्वसन क्रिया, उत्कृष्ट मानसिक स्पष्टता, तनाव और चिंता कम करना तथा ऊर्जा स्तर में वृद्धि सम्मिलित होते हैं। इसके अतिरिक्त, प्राणायाम अन्य शारीरिक लाभ भी प्रदान कर सकता है जैसे सीमित संक्रमण, सुधारित पाचन और संवेदनशीलता और संतुलित हार्मोन स्तर।

यद्यपि, यदि किसी को पहले से ही कोई स्वास्थ्य समस्या है तो उसे एक पात्र शिक्षक, गुरु अथवा योगी के निर्देशन में ही प्राणायाम करना चाहिए। अन्यथा, लाभ होने के स्थान पर स्थिति बिगड़ सकती है। इसलिए, यदि किसी को प्राणायाम का अभ्यास करना है, तो वह उसे एक योग गुरु के निर्देशन में करना चाहिए। विशेष रूप से उन लोगों को जो पूर्व में ही किसी स्वास्थ्य समस्या से लड़ रहे हैं। प्राणायाम का अभ्यास करने से पहले एक चिकित्सक से परामर्श लेना आवश्यक होता है।

संक्षेप में, प्राणायाम एक शक्तिशाली योग अभ्यास है जो शरीर, मन और आत्मा के संतुलन और समरसता को उत्पन्न करता है तथा साथ ही आध्यात्मिक उन्नति में भी सहायक है।

²¹ वही, पृष्ठ-11