

प्राणायाम : समय स्वास्थ्य का आधार

हेमलता जोशी

जैन विश्वभारती संस्थान, (मान्य विश्वविद्यालय), लाडनूं (राज.)

सारांश :

प्रकृति ने प्राणी जगत को अनेक उपहार प्रदान किए हैं जिनका उपयोग वह अपने ढंग से, अपनी योग्यता से, अपनी इच्छा और अपनी आवश्यकता से करता है। अतः जो जैसा उपयोग करता है, उसे उसी के अनुरूप परिणाम प्राप्त होता है। जहां पर स्वास्थ्य का संदर्भ है वहां भी प्रकृति में स्वास्थ्योपयोगी तत्त्वों की कमी नहीं है। मानव प्राणी ही नहीं वरन् समस्त प्राणी भी इससे लाभान्वित होते हैं। अंतर सिर्फ इतना है कि मानव अन्य प्राणियों की तुलना में इन तत्त्वों का उपयोग कुछ भिन्न अथवा विशिष्ट रूपों में करता है। उदाहरणार्थ जीवन के लिए प्राण जैसा आवश्यक और अपरिहार्य तत्त्व सभी प्राणियों को समान रूप से प्राप्त है।

प्रस्तावना :

इसके उपरांत मानव इस प्राण को सुदृढ़ करने के लिए प्राणायाम जैसी क्रिया का उपयोग कर इससे स्वास्थ्य ही नहीं वरन् अनेक प्रकार की योग्यताओं को भी प्राप्त कर सकता है। स्पष्ट है कि मानव प्राणी प्रकृति प्रदत्त इन उपहारों का विशिष्ट तरीके से उपयोग कर जीवन की सामान्य आवश्यकताओं की ही पूर्ति नहीं करता है वरन् अनेक विशिष्टताओं से भी संपन्न होता है, भौतिक जगत का सुख ही नहीं भोगता है वरन् आध्यात्मिक जगत का सुख और आनंद भी प्राप्त करता है। प्रस्तुत लेख में प्राण का स्वरूप, प्राणायाम और स्वास्थ्य के अंतर्संबंध को स्पष्ट करने का विनम्र प्रयास किया गया है।

1. प्राण का स्वरूप

प्राण को जीवन का आधार माना गया है, जीवन की शक्ति माना गया है। प्राण के रहते ही जीवन है अन्यथा कुछ भी नहीं है। प्राण एक ऐसी शक्ति है जो सर्वत्र व्याप्त है। सूक्ष्म दृष्टि से प्राण का अर्थ ब्रह्मांड भर में संव्याप्त ऐसी ऊर्जा है जो जड़ और चेतन दोनों का समन्वित रूप है। जीवन धारियों की दो हलचलें हैं ज्ञानपरक और क्रियापरक। दोनों को ही गतिशील रखने के लिए संव्याप्त प्राण ऊर्जा से पोषण मिलता है। इसी आधार पर जीवनधारियों का अस्तित्व है। प्राण शक्ति की गरिमा सर्वोपरि होने और उसी के आधार पर निर्वाह करने के कारण जीवधारियों को प्राणी कहते हैं। वैज्ञानिकों के अनुसार ऑक्सीजन ही जीवन का प्रधान तत्त्व है जिसका वाहक श्वास है। इसके विपरीत सूक्ष्म जगत के अन्वेशक जिन्होंने जीवन की प्रयोगशाला में अनेक प्रकार की साधनाएं संपन्न कीं, वे जानते थे कि प्रकृति के पंचतत्त्वों यथा पृथ्वी, अग्नि, आकाश, वायु और जल में एक ऐसा तत्त्व पाया जाता है जो सब शक्तियों, बल और क्रिया का आधार है। भारतीय ऋषियों ने वर्षों पूर्व उसकी व्याख्या कर दी थी और यह बतला दिया था कि प्राण एक ऐसा सूक्ष्मातिसूक्ष्म और विश्वव्यापी भूलभूत तत्त्व है जो बड़े से बड़े पिंड और छोटे से छोटे अणु में भी पाया जाता है और विभिन्न भांति से निर्माण, गति और क्रिया के रूप में प्रकट होता रहता है।¹ इससे स्पष्ट है कि प्राण सर्वव्यापक है, सर्वत्र व्याप्त है चाहे वह जड़ हो या सजीव। भले ही इसके रूप भिन्न हो सकते हैं। ऐसा माना गया है कि जड़ में यह सुप्त अवस्था में रहता है और सजीव में यह क्रियाशील अवस्था में। प्राण के संबंध में कहा गया है कि यह प्रधान तत्त्व प्रत्येक द्रव्य में है पर यह वह द्रव्य नहीं। यह वायु में है पर न तो यह वायु है और न उसका अवयव ही है। यह भोजन में पर उसमें पाए जाने वाले पोषक तत्त्व में नहीं, यह पानी है पर उसके रासायनिक तत्त्वों में एक भी नहीं, यह सूर्य के प्रकाश में है पर न उसका ताप है और ही

Please cite this Article as : हेमलता जोशी , प्राणायाम : समय स्वास्थ्य का आधार : Academic Sports Scholar (March ; 2014)

उसकी किरण। यह इन सबकी मूल शक्ति के रूप में है जो इसे वहन करने वाली है। प्राणियों की देह ऑक्सीजन के साथ इसे ग्रहण करती है पर यह ऑक्सीजन नहीं है। यह वायु मंडल की हवा के अतिरिक्त अन्यत्र भी है। प्राण जीवन के विकास में एक पृथक ही कार्य करता है जो देह, बुद्धि और स्वभाव से पृथक है।¹ इसके स्पष्ट है कि प्राण सब तत्त्वों में विद्यमान होता हुआ भी वह तत्त्व नहीं है। अतः कहा जा सकता है कि जीवन के विकास क्रम में जिन तत्त्वों की आवश्यकता होती है, प्राण किसी न किसी रूप में उन तत्त्वों को प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष रूप से शक्ति देता है, उन्हें जीवनोपयोगी बनाता है।

2. प्राणायाम

प्राणायाम का सामान्य अर्थ है प्राण का आयाम अर्थात् प्राण का विस्तार, प्राण का नियमन। प्राणायाम में तीन क्रियाएं मुख्य मानी गई हैं पूरक, रेचक और कुंभक। योग सूत्र में श्वास-प्रश्वास की गति के विच्छेद को प्राणायाम कहा गया है। कहने का तात्पर्य है कि श्वास-प्रश्वास के बीच कुंभक की अवस्था को बनाए रखना। प्राणायाम का एक नहीं अपितु अनेक प्रकार हैं। जिस प्रकार शरीर को साधने के लिए आसनों का प्रयोग किया जाता है, उसी प्रकार प्राण को साधने के लिए, उसे शक्तिशाली बनाने के लिए, उसे सुदृढ़ बनाने के लिए भिन्न-भिन्न प्रकार के प्राणायामों के प्रयोग किए जाते हैं। इन प्रयोगों में कभी श्वास की गति मंद होती है तो कभी तीव्र, कभी दीर्घ होती है तो कभी कुंभक की अवस्था। कोई सूर्यभेदी प्राणायाम है तो कोई चंद्रभेदी, कोई, अनुलोम-विलोम है तो कोई कपालभाति, कोई नाडीशोधन आदि। इन प्रयोगों की प्रक्रिया भिन्न-भिन्न होने से इनके परिणाम भी भिन्न-भिन्न होते हैं। अतः प्राणायाम सामान्य क्रिया नहीं बल्कि प्रयास पूर्वक की जाने वाली विशेष क्रिया है। यदि हम प्राणायाम की आवश्यकता पर विचार करें तो कई पहलू हमारे सामने उपस्थित होते हैं। यों तो जीवन का क्रम सामान्य श्वास-प्रश्वास से भी चलता ही है पर जीवन में कुछ विशेष प्राप्त करने के लिए, व्यक्तित्व को सर्वांगीण बनाने के लिए, अपने ज्ञान-विज्ञान को, अपनी शक्तियों, क्षमताओं और योग्यताओं आदि को विकसित करने के लिए, उनके सही दिशा में नियोजन के लिए प्राणायाम जैसी महत्वपूर्ण क्रिया आवश्यक समझी जाती है।

प्राण का संबंध प्राणवायु से है। यह प्राणवायु शरीर में विभिन्न प्रकार के सकारात्मक परिवर्तनों के लिए उत्तरदाई है। आचार्य महाप्रज्ञ कहते हैं कि प्राणवायु रक्त शुद्धि का साधन है और शुद्ध रक्त हमारे शरीर को गति देता है। प्राण के साथ उसका संबंध गहरा है। प्राणवायु रक्त के माध्यम से प्राण को भी उत्तेजित करता है, सक्रिय करता है। यदि पौधे को पानी का पर्याप्त सिंचन मिलेगा तो वह लहलहा उठेगा। इसी प्रकार प्राणवायु का पर्याप्त सिंचन मिलने पर प्राण का पौधा भी लहलहा उठता है। पूरा सिंचन न मिलने पर यह पौधा कुम्हला जाता है जिससे व्यक्ति निष्प्राण और निष्क्रिय हो जाता है। प्राणवायु को सही से लेने का साधन है प्राणायाम। जो प्राणायाम को नहीं जानता, वह प्राणवायु को पूरी मात्रा में ग्रहण नहीं कर सकता। तीन बातें जुड़ी हैं—प्राण, प्राणवायु और प्राणायाम। प्राणायाम के बिना प्राणवायु का सम्यक ग्रहण नहीं होता और प्राणवायु के बिना प्राण का सम्यक उद्दीपन नहीं होता। अतः प्राणायाम का अभ्यास होगा तो प्राणवायु सध जाएगा। तत्पश्चात् प्राण को सक्रिय करने की क्षमता जागृत हो जाती है। प्राणशक्ति की अनेक क्रियाएं हैं। प्राण का संबंध तैजस से है। यह तब होता है जब प्राणायाम से ली गई प्राणवायु की अग्नि के द्वारा प्राण को इतना उद्दीप्त कर दिया जाता है, प्राण इतना ज्वलित हो जाता है कि उसमें अद्भुत क्षमताएं प्रकट हो जाती हैं। इस दृष्टि से प्राणायाम का बहुत महत्त्व है।⁴ इससे स्पष्ट है कि प्राणायाम प्राण को उत्तेजित और सक्रिय करने का सशक्त माध्यम है जिससे अनेक संभावनाएं व्यक्त की जा सकती हैं। हमारे शरीर में शक्ति के अनेक केन्द्र हैं, चेतना के विशिष्ट केन्द्र हैं जिन्हें सक्रिय कर नाड़ी संस्थान को शक्तिशाली बना सकते हैं जो हमारे स्वास्थ्य, शक्ति आदि का महत्वपूर्ण तंत्र है। प्राणायाम श्वास की आंच में हमारे शक्ति केन्द्रों को ढालने की प्रक्रिया है जिसमें हम उन शक्ति केन्द्रों को इच्छित रूप से ढाल सकते हैं, उनकी शक्ति को विकसित कर सकते हैं। हम उनको इतना विकसित कर लेते हैं कि बड़ी से बड़ी शक्ति का उनमें अवतरण हो सकता है। हमारा समूचा स्नायु संस्थान जो कि शक्ति को झेलने का काम करता है, वह इस प्रक्रिया से विकसित हो जाता है, शक्तिशाली हो जाता है।⁵ इससे स्पष्ट होता है प्राणायाम से हम अपने शक्ति केन्द्रों को अपनी इच्छानुसार प्रशिक्षित कर सकते हैं, उनसे महत्वाहा कार्य ल सकते हैं। प्राणायाम की प्रक्रिया से जब हमारा स्नायु संस्थान शक्ति संपन्न हो जाता है स्वास्थ्य ही नहीं वरन् अनेक प्रकार की उपलब्धियों को प्राप्त किया जा सकता है।

4. प्राणायाम एवं स्वास्थ्य

प्राणायाम का संबंध जब प्राण से है तो इससे स्वतः ही अनुमान लगाया जा सकता है कि प्राणायाम हमारे स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण औषधि का कार्य करता है। शरीर में प्राण की मात्रा उपयुक्त है, प्राणशक्ति अधिक है तो स्वास्थ्य स्वतः ही उत्तम रह सकेगा। इससे स्थूल शरीर ही नहीं वरन् सूक्ष्म और कर्म शरीर भी प्रभावित होंगे। पं. श्रीराम शर्मा आचार्य जी कहना है कि प्राणायाम हमारे स्थूल शरीर में आरोग्य बढ़ाता है, सूक्ष्म शरीर में एकाग्रता, संतुलन और पवित्रता को उत्पन्न करता है और कारण शरीर को प्रभावित कर कतिपय सिद्धियों और विभूतियों के द्वार खोलता है जो मनुष्य में देवत्व का उदय कर सकती हैं।⁶ अतः प्राणायाम स्वास्थ्य की कुंजी ही नहीं वरन् उच्च क्षमताओं के विकास में भी सहायक है। प्राणायाम का स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों पर पड़ने वाले प्रभावों को निम्न प्रकार समझा जा सकता है—

4.1 शारीरिक स्वास्थ्य

प्राणायाम के प्रभाव से स्थूल शरीर यानि शारीरिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। वैज्ञानिक दृष्टि से प्राण का संबंध ऑक्सीजन से है। अर्थात् प्राणायाम से जितनी अधिक आक्सीजन की आपूर्ति होगी, रक्त उसी अनुपात में शुद्ध होगा। रक्त शुद्ध होने से शरीर के विभिन्न तंत्र अपना कार्य करने के लिए सक्षम हो सकेंगे। साथ ही रक्त शुद्धि से शरीर की जड़ता अथवा निष्क्रियता को कम किया जा सकता है। शरीर में स्फूर्ति रहने से कार्य क्षमता में वृद्धि स्वतः हो सकेगी। डा. मेकडावल का कथन है गहरी श्वास लेने का मतलब फेफड़ों को ही नहीं वरन् पाचन तंत्रों को भी परिपुष्ट बनाना है। रक्त शुद्धि की दृष्टि से गहरी श्वास बहुमूल्य औषधि से भी बढ़कर लाभदायक है। डा. नोल्स ने लिखा है कि गहरी श्वास लेने की आदत मनुष्य को अधिक कार्य कर सकने की क्षमता और स्फूर्ति प्रदान करती है। डॉ. मेटनो का मानना है कि गहरी श्वासन क्रिया का प्रभाव मस्तिष्क पर पड़ता है। उन्होंने स्मरण शक्ति की वृद्धि से लेकर हर्षोल्लास मग्न रहने तक की विशेषता को इसी लाभ की परिधि में सम्मिलित किया है।¹ इससे स्पष्ट है कि प्राणायाम वास्तव में शारीरिक स्वास्थ्य को प्राप्त करने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। लंबे श्वास-प्रश्वास से फेफड़ों और पाचन तंत्र का अच्छा व्यायाम हो जाता है। फेफड़ों के व्यायाम से उनकी कार्य क्षमता में वृद्धि होती है, उन्हें रोगमुक्त होने में मदद मिलती है। फेफड़ों के फैलने-सिकुड़ने से डायफ्राम नामक मांसपेशी प्रभावित होती है साथ ही पाचनतंत्र की भी अच्छी मालिश होती है और उन्हें सक्रियता प्रदान की जाती है। इससे पाचन संबंधी अनेक रोगों से निजात पाया जा सकता है। प्राणायाम के अभ्यास से मस्तिष्क के दोनों गोलार्द्धों के कार्यों में संतुलन स्थापित किया जा सकता है। स्पष्ट है कि जिसका मस्तिष्क संतुलित होगा, उसका स्वास्थ्य ही नहीं वरन् सभी क्रियाएं संतुलित होंगी। कहा गया है कि स्वचालित नाड़ी संस्थान जो किसी अन्य उपाय से नियंत्रण में नहीं आता है वह प्राण तत्त्व के प्रभाव को स्वीकार कर लेता है। तब नाड़ी तंतुओं के सहारे प्राण की एक विलक्षण शक्ति किसी भी प्रत्यक्ष या परोक्ष अवयव से भेजी जा सकती है और अभीष्ट प्रयोजन सिद्ध किया जा सकता है।² डॉ. हरवर्ड के अनुसार श्वास-प्रश्वास से क्रमशः अनुकंपी और परानुकंपी तंत्र की गतिविधियां सक्रिय रहती हैं। इस तरह दाएं-बाएं दोनों नासिकाओं की श्वासन प्रक्रिया व श्वास-प्रश्वास की गति पर नियंत्रण कर कोई भी व्यक्ति अपने लिम्बिक तंत्र जो मनोदशाओं एवं शरीर शास्त्र के लिए जिम्मेदार है, पर अंकुश रख सकता है।³ सही श्वासन प्राणायाम से ही संभव है। अतः प्राणायाम शरीर के स्तर पर अनेक प्रकार से लाभकारी प्रभाव छोड़ता है।

4.2 मानसिक स्वास्थ्य

कहा गया है कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन रहता है। जब शरीर के पूरे तंत्र सुचारु रूप से कार्यरत होंगे तो मन पर उसका सीधा प्रभाव पड़ेगा। मन का कार्य है स्मृति, कल्पना और चिंतन करना। यदि मन इनमें दक्ष है तो यह मानसिक विकास है और यदि इन कार्यों में संतुलित है तो वह मानसिक संतुलन है। एक ओर मानसिक विकास है तो दूसरी ओर मानसिक संतुलन। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति का चिंतन-मंथन न अनावश्यक होगा और न ही असंतुलित होगा। फलतः न निराशा होगी, न विषाद होगा, न तनाव होगा और न ही किसी प्रकार की उलझनें। आचार्य महाप्रज्ञ जी का कहना है कि मन के संदर्भ में दो शब्द अत्यंत महत्वपूर्ण हैं—सत्य मनोयोग और असत्य मनोयोग। जब हम सत्य की खोज में मन की प्रवृत्ति करते हैं अथवा मन की प्रवृत्ति यथार्थ में होती है तब सत्य मनोयोग होता है। जब-जब हम असत्य में प्रवृत्ति करते हैं तब-तब असत्य मनोयोग होता है। यह सत्य मनोयोग स्वास्थ्य के लिए औषधि है, शरीर और मन दोनों के लिए टॉनिक है। इसके विपरीत जब असत्य मनोयोग होता है तब शरीर और मन दोनों की शक्ति का ह्रास होता है। मनोबल की कमी वर्तमान की प्रमुख समस्या है। मानसिक तनाव से भी वर्तमान का मनुष्य घिरा हुआ है। यदि मन की प्रवृत्ति सत्य में बढ़ जाए तो इन समस्याओं से मुक्ति मिल जाए।⁴ जो व्यक्ति मानसिक रूप से अस्वस्थ होगा, वह कई समस्याओं से ग्रस्त होता है। ऐसा व्यक्ति जीवन में कोई बड़ी सफलता को प्राप्त नहीं कर सकता है, कोई बड़ा कार्य नहीं कर सकता है। अतः शरीर से स्वस्थ किन्तु मन से अस्वस्थ होने पर समस्याओं का समाधान नहीं हो सकता है। कहा भी है कि कई व्यक्ति शारीरिक दृष्टि से समर्थ और मानसिक दृष्टि से सुयोग्य होने पर भी अंतःकरण में साहस न होने के कारण कोई महत्वपूर्ण कदम नहीं उठा पाते। शंका-आशंकाओं से असंमजस में पड़ी मनःस्थिति में न तो कोई साहसिक निर्णय कर सकना संभव होता है और न अवसर का लाभ उठा सकना ही संभव होता है। इसके विपरीत मनस्वी व्यक्ति स्वास्थ्य, शिक्षा, साधन, सहयोग, अवसर आदि की कठिनाइयां रहते हुए भी दुस्साहस भरे कदम उठते और आश्चर्यचकित करने वाली सफलताएं प्राप्त करते हैं। ऐसे ही व्यक्तित्व अपने विशिष्ट कर्तव्य और विशिष्ट व्यक्तित्व के कारण कुछ ऐसा कर गुजरते हैं जिनके कारण उन्हें ऐतिहासिक महामानवों की श्रेणी में गिना जाने लगता है। इस आंतरिक समर्थता को दूसरे शब्दों में प्राण कहा जाता है।⁵ स्पष्ट है कि मानसिक स्वास्थ्य के बिना अनेकों योग्यताओं का धारी होने पर भी उनका सही उपयोग नहीं किया जा सकता है। फलतः जीवन दीन-हीन अवस्था को प्राप्त होता है। मस्तिष्क की क्रिया कलापों का संपादन करने वाला सशक्त तंत्र है मन। सोचने-विचारने का कार्य भी प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष मस्तिष्क के द्वारा ही होता है। अतः मस्तिष्क जितना स्वस्थ होगा, मानसिक स्वास्थ्य भी उसी के अनुरूप होगा। प्राणायाम के द्वारा ऑक्सीजन की आपूर्ति मस्तिष्क को जितनी अधिक होगी, मस्तिष्क उतना ही स्वस्थ रहेगा और उसकी

क्रियाएं भी उसी के अनुरूप होंगी। मस्तिष्क सभी तंत्रों में अपनी विशेष महत्ता रखता है। विचार तंत्र ही जीवन की दिशाधारा को विनिर्मित करता है। गुण, कर्म, स्वभाव के केन्द्र उसी क्षेत्र में हैं। इसलिए मानसिक क्रिया-कलापों को सही और समुचित रखने के लिए मस्तिष्क पर श्वास की पूर्ति समुचित मात्रा में होनी चाहिए। उसमें ऑक्सीजन की उतनी ही मात्रा घुली रहती है जितनी शरीर में सामर्थ और ताजगी बनाए रखने की आवश्यकता है। इसके विपरीत जब ऑक्सीजन मस्तिष्क को कम मिले तो इससे मस्तिष्कीय क्षमता घटती है। चिंतन भौंडा और भोथरा हो जाता है। सूक्ष्म चिंतन, समझदारी, दूरदर्शिता, सूझबूझ जैसी विशेषताएं कम पड़ जाती हैं।¹² ऐसा व्यक्ति मानसिक स्तर पर कोई बड़ा कार्य नहीं कर सकता है, बड़ा निर्णय नहीं ले सकता है और न जाने कितने ही बहुमूल्य चिंतनों से रहित होकर अपनी मानसिक संपदा के साथ बौद्धिक क्षमताओं का भी सही उपयोग नहीं कर सकता है। प्राणायाम का प्रयोग इस समस्या का समाधान दे सकता है। दूसरी ओर प्राणायाम मनोनिग्रह का भी उपाय है। प्राणायाम में श्वास के साथ लयबद्धता होने से अनावश्यक विचारों के प्रवेश को रोका जा सकता है साथ ही अचेतन में भरा कूड़ा-करकट भी निष्कासित किया जा सकता है। वैज्ञानिक दृष्टि से यदि मस्तिष्कीय विभागों में संतुलन स्थापित हो जाता है तो बहुत कुछ समस्याएं स्वतः समाहित हो सकती हैं। दोनों मस्तिष्कीय विभागों में एकरूपता लाने के लिए प्राणायाम उपचार विशेष रूप से फलप्रद पाया गया है। श्वास-प्रश्वास को विधिवत चलाने का परिणाम यह होता है कि मस्तिष्क के दोनों भागों के बीच स्वसंचारित हेराफेरी पर अपना नियंत्रण हो जाता है। दोनों भाग पराधीन होने के कारण अपनी मनमानी नहीं कर पाते।¹³ अतः प्राणायाम मानसिक स्वास्थ्य की भी कुंजी है। प्राणायाम से प्राणमय कोश की शक्ति संपन्नता मन को भी शक्ति संपन्न करने में सहायक होती है। प्राण शक्ति कमजोर होने पर शरीर ही नहीं वरन् मन भी प्रभावित होता है। जिसकी प्राणशक्ति प्रबल होती है उसका मानसिक स्वास्थ्य की प्रबल होता है। ये एक दूसरे के पूरक भी हैं। अतः कहा जा सकता है कि प्राणायाम का मानसिक स्वास्थ्य से भी सीधा संबंध है।

4.3 भावनात्मक स्वास्थ्य

भावों का जीवन में अपना विशेष महत्त्व है। एक ओर जहां भाव व्यक्तित्व को ऊंचाई प्रदान करने में सहायक होते हैं तो वहीं दूसरी ओर भाव ही व्यक्तित्व के विघटन के लिए उत्तरदाई होते हैं। कहने का तात्पर्य है कि भावों की शुद्धि ही महामानव बनाती है और भावों की अशुद्धि ही दानव। इतना ही नहीं भावों का स्वास्थ्य से भी गहरा संबंध है। भाव शुद्ध हैं तो स्वास्थ्य अच्छा है और भाव अशुद्ध हैं तो स्वास्थ्य भी उसी के अनुरूप होगा। भाव संवेगों की अव्यक्त दशा होती है। भाव ही विचारों के लिए लिए जिम्मेदार हैं। भाव के दो प्रकार हैं-सकारात्मक और नकारात्मक। सकारात्मक भावों में जहां प्रेम, मैत्री, करुणा, मुदिता, परोपकार, उत्साह आदि सम्मिलित हैं वहीं नकारात्मक भावों में क्रोध, भय, निराशा, द्वेष, छल, कपट, ईर्ष्या, अहंकार आदि आते हैं। जब इन भावों की अभिव्यक्ति होती है तो शरीर और मन इनसे प्रभावित हुए बिना नहीं पाता है। जब यह स्थिति लंबे समय तक बनी रहती है अथवा ये भाव आदत का हिस्सा बन जाते हैं तो परिणाम और भी नकारात्मक होते हैं। तब स्वास्थ्य इनसे प्रभावित होता है। उदारहण के लिए क्रोध के समय शारीरिक स्थिति में परिवर्तन होता है जिसमें रक्त संचार की तीव्रता, नाड़ी-ग्रंथितंत्र में अति सक्रियता आदि लक्षण प्रमुख हैं। ऐसे ही भय के समय मुंह पीला पड़ जाना, पसीना छूटना आदि लक्षण प्रकट होते हैं। कहने का तात्पर्य है कि किसी भाव से शरीर में अति सक्रियता होती है तो किसी भाव से अति निष्क्रियता जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। इसके विपरीत यदि व्यक्ति भावात्मक स्तर पर परिपक्वता रखता है तो उसके व्यवहार में प्रसन्नता, मैत्री, परोपकार आदि जैसी सकारात्मक प्रवृत्तियां देखी जा सकती हैं। इससे स्वतः ही अनुमान लगाया जा सकता है कि व्यक्ति के हित में सकारात्मक भावों का ही महत्त्व है, नकारात्मक भावों का नहीं। सकारात्मक भाव ही सकारात्मक व्यवहार के लिए जिम्मेदार हैं और नकारात्मक भाव नकारात्मक व्यवहार के लिए। अतः आवश्यकता इस बात की है कि भाव शुद्ध हों, परिष्कृत हों। प्राणायाम इस शुद्धि में अपना विशेष योगदान अदा करता है। प्राणायाम का संबंध हमारे नाड़ी-ग्रंथितंत्र से भी है। यदि इन तंत्रों में संतुलन होता है तो भावधारा स्वतः शुद्ध हो जाती है। कहा गया है कि भावनात्मक एवं सर्जनात्मक क्रियाओं में पिछड़े बालकों को बाई नाक से श्वास कराया जाना चाहिए क्योंकि इससे दायां मस्तिष्क अधिक सक्रिय हो जाएगा।¹⁴ इससे यह स्पष्ट होता है कि दांये मस्तिष्क का संबंध हमारे भावों से है। यदि मस्तिष्क का यह भाग सक्रिय होता है तो भावों पर नियंत्रण रखा जा सकता है, उन्हें उचित दिशा की ओर प्रवाहित किया जा सकता है। लिम्बिक सिस्टम को भावों का उद्गम स्थल माना जाता है। यदि मस्तिष्क स्थित यह भाग संतुलित होता है, इसकी क्रिया प्रणाली संतुलित एवं व्यवस्थित होती है तो भावधारा स्वतः सकारात्मक हो सकेगी। दूसरी ओर प्राणायाम शरीर के विभिन्न तंत्रों पर अपना सकारात्मक प्रभाव डालता है जिससे भी भाव शुद्धि को बढ़ावा मिलता है। अतः प्राणायाम भावात्मक स्वास्थ्य को बनाए रखने में अपना महत्त्वपूर्ण योगदान देता है।

4.4 चैतसिक स्वास्थ्य

जीवन क्रम में चेतना का अपना विशेष महत्त्व है। चेतना का सामान्य अर्थ सचेतन होने से, ज्ञान करने से लगाया जाता है। भारतीय दर्शन में चेतना की अनेक अवस्थाएं बताई हैं जिसमें जागृत, स्वप्न, निद्रा और तुरीय प्रमुख हैं।

प्रत्येक अवस्था में चेतना के कार्य भी भिन्न-भिन्न होते हैं। इन सभी अवस्थाओं में चेतना अपने अस्तित्व को अर्थात् ज्ञान को बनाए रखती है। इससे स्पष्ट है कि चेतना के बिना ज्ञान संभव नहीं है। भारतीय दर्शन में चेतना को सूर्य के समान माना गया है जो अपने आप में तेजस्वी है, शक्ति संपन्न है और आत्मा का गुण है। चेतना और आत्मा एक दूसरे के पूरक हैं। उस चेतना को ढकने में कर्मों का विशेष योग रहता है। अर्थात् चेतना को कर्म संस्कार ढक देते हैं जिससे जो प्रकाश, जो ज्ञान मिलना चाहिए, वह नहीं मिल पाता है। इसलिए मानव प्राणी शक्ति संपन्न होने पर भी असहाय, अशक्त बना रहता है। इस स्थिति से निपटने के लिए प्राणायाम का अपना विशेष महत्त्व है। प्राणायाम स्थूल और सूक्ष्म शरीर को ही नहीं वरन् कर्म शरीर को भी प्रभावित करता है। स्थूल शरीर पर किया गया प्रयोग सूक्ष्मतरंग स्तर को प्रभावित किए बिना नहीं रहता है। योगसूत्र में कहा गया है कि प्राणायाम से चेतना पर आया हुआ आवरण हट जाता है। अर्थात् चेतना आवरण मुक्त हो जाती है। वह आवरण कोई और नहीं कषायों का ही हो सकता है क्योंकि चेतना को आवरित करने वाला कषाय के अतिरिक्त और कोई नहीं है। इन कषायों में क्रोध, मान, माया, लोभ, मोह, राग-द्वेष, ईर्ष्या आदि हैं। ये ही मानव व्यवहार को नकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं। वैज्ञानिक रूप से इन कषायों की प्रबलता से हमारा शरीर, मन, भाव और चेतना नकारात्मक रूप से प्रभावित होते हैं। अतः प्राणायाम स्थूल शरीर से लेकर सूक्ष्मतरंग शरीर तक को प्रभावित करता है। स्थूल शरीर में विभिन्न तंत्रों को संतुलित कर सूक्ष्म शरीर में जहां प्राणमय कोश को शक्तिसंपन्न करता है साथ ही कर्म शरीर में कषायों को दूर करता है। जब कषाय शांत हैं अथवा कषायों का उन्मूलन किया गया हो तो चेतना का प्रकाश स्वतः ही हमारे आचार-व्यवहार को प्रकाशित करेगा। शुद्ध ज्ञान की किरणें मानव को आलोकित करती रहेंगी। अतः प्राणायाम अन्नमय कोश से लेकर विज्ञानमय कोश तक की यात्रा में कुशल साथी है जो मानव को कई तरह से प्रभावित करता है। स्वास्थ्य इनमें एक है।

उपरोक्त विवेचन से स्पष्ट होता है कि प्राणायाम के प्रयोग स्वास्थ्य के कई स्तरों को प्रभावित करते हैं। महज एक स्तर का स्वस्थ होना ही संपूर्ण स्वास्थ्य नहीं है। जब तक जीवन के सभी तत्त्व स्वास्थ्य को प्राप्त नहीं होंगे, तब तक समग्र स्वास्थ्य की कल्पना नहीं की जा सकती है। जैसे शरीर के निरोग होने से मन भी निरोग हो ही, पूर्णतया संभव नहीं है। कहने का तात्पर्य है कि स्वास्थ्य के विभिन्न आयाम एक दूसरे से जुड़े रहते हैं। ये एक दूसरे के पूरक हैं। अतः एक का प्रभाव दूसरे पर अवश्य पड़ता है। प्राणायाम के द्वारा स्वास्थ्य के इन आयामों को सुदृढ़ प्रदान कर, शक्ति संपन्नता प्रदान कर समग्र स्वास्थ्य को प्राप्त किया जा सकता है। पं. श्रीराम शर्मा आचार्य जी का कहना है कि सजीवता, प्रफुल्लता, स्फूर्ति, सक्रियता जैसी शारीरिक विशेषताएं प्राण तत्त्व की प्रखर किरणें ही तो हैं, मनस्विता, तेजस्विता, चातुर्य, दक्षता जैसी मानसिक विभूतियां इसी प्राण समुद्र की प्रचंड तरंगों की संज्ञाएं हैं। कारण शरीर में अभिव्यक्त यही तत्त्व सहृदयता, करुणा, कर्तव्यनिष्ठा, संयमशीलता, तितिक्षा, श्रद्धा, सद्भावना, समस्वरता जैसी प्राण संवेदनाओं को समझने वाला मनुष्य प्रकृति नटी का प्रिय साथी बन जाता है। वह सौंदर्य प्रक्रिया और आनंद प्रक्रिया को समझकर उसमें अपना भी योग देता है।¹⁵ अतः प्राणायाम स्थूल, सूक्ष्म और कर्म शरीर को प्रभावित कर शरीर, मन, भाव, चेतना स्तर को तो स्वस्थता में सहायक तो ही है साथ ही विशिष्ट उपलब्धियों को प्रदान करने में अपनी महत्त्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। इससे यह स्पष्ट होता है कि वास्तव में प्राणायाम स्वास्थ्य की कुंजी है, समग्र स्वास्थ्य का आधार है।

संदर्भ

1. व्यक्तित्व विकास हेतु उच्च स्तरीय साधनाएं, पृष्ठ 2.12
2. व्यक्तित्व विकास हेतु उच्च स्तरीय साधनाएं, पृष्ठ 2.3
3. व्यक्तित्व विकास हेतु उच्च स्तरीय साधनाएं, पृष्ठ 2.4
4. मन के जीते जीत, पृष्ठ 203-4
5. मन के जीते जीत, पृष्ठ 21
6. व्यक्तित्व विकास हेतु उच्च स्तरीय साधनाएं, पृष्ठ 2.14
7. व्यक्तित्व विकास हेतु उच्च स्तरीय साधनाएं, पृष्ठ 2.13
8. व्यक्तित्व विकास हेतु उच्च स्तरीय साधनाएं, पृष्ठ 3.8
9. व्यक्तित्व विकास हेतु उच्च स्तरीय साधनाएं, पृष्ठ 2.23
10. महावीर का स्वास्थ्य शास्त्र, पृष्ठ 7-8
11. व्यक्तित्व विकास हेतु उच्च स्तरीय साधनाएं, पृष्ठ 2.20
12. व्यक्तित्व विकास हेतु उच्च स्तरीय साधनाएं, पृष्ठ 2.41
13. व्यक्तित्व विकास हेतु उच्च स्तरीय साधनाएं, पृष्ठ 2.30
14. व्यक्तित्व विकास हेतु उच्च स्तरीय साधनाएं, पृष्ठ 2.30
15. व्यक्तित्व विकास हेतु उच्च स्तरीय साधनाएं, पृष्ठ 2.43

संदर्भ ग्रंथ

1. व्यक्तित्व विकास हेतु उच्च स्तरीय साधनाएं, पं. श्रीराम शर्मा आचार्य, अखंड ज्योति प्रकाशन मथुरा, द्वि. सं. 1998

2. मन के जीते जीत, आचार्य महाप्रज्ञ, तुलसी अध्यात्म नीडम्, 1990
3. महावीर का स्वास्थ्य शास्त्र, आचार्य महाप्रज्ञ, आदर्श साहित्य संघ चुरु, 1994
4. चेतन, अचेतन और सुपर चेतन मन, पं. श्रीराम शर्मा आचार्य, अखंड ज्योति प्रकाशन मथुरा, द्वि. सं. 1998