प्राणायामः

योगदर्शने अष्टांगयोगेषु प्राणायामः चतुर्थाङ्गत्वेन स्वीकृतोऽस्ति। प्राणायाम इत्ययं शब्दः प्राण + आयाम इत्यनयोः शब्दद्वयोः संयोगेन गठितोऽस्ति। प्राणस्य आयामः प्राणायाम इति षष्ठीतत्पुरुषसमासेन समस्तोऽयं शब्दः। अधुना को नु प्राणः तद्विषये चिन्तनं क्रियते।

प्राणविषये अथर्ववेदे उक्तमस्ति यत् प्राण एव समस्तसृष्टेराधारोऽस्ति। प्राणोऽयं जीवनदातृत्वेन अपि ज्ञायते। तैत्तिरीयोपनिषदि अपि उक्तमस्ति यत् प्राणो हि भूतानामायुः। ब्रह्मस्वरूपं मत्वा प्राणोपासनाकारिणा पूर्णायुः प्राप्यते। प्राणविषये तस्यामेव उपनिषदि अन्यत्रापि उक्तमस्ति यत् प्राणादेव इमानि भूतानि जायन्ते। प्राणेनैव जातानि भूतानि जीवन्ति तथा अन्तिमावस्थायां प्रयाणं कुर्वन्त अस्मिन्नेव प्राणे अभिसंविशन्ति।

अस्य संसारस्य जीवनीशक्तिरस्ति प्राणः। प्राणस्य भेदत्वेन केचन जनाः प्राणत्रयं स्वीकुर्वन्ति। परन्तु शास्त्रेषु दशप्राणानां विषये वर्णितमस्ति। ते सन्ति - प्राण - अपान - समान - उदान - व्यान - नाग - कूर्म - कृकर - देवदत्त - धनञ्जय संज्ञकाः। तेषु प्रथमपञ्चसंख्यकाः प्राणत्वेन तथा अन्तिमपञ्चसंख्यका उपप्राणत्वेन अपि ज्ञायन्ते। प्राणशक्तिवशादेव अस्य संसारस्य सत्ता प्रतिष्ठिता भवति। अस्माकं शरीरे अस्य प्राणस्य वर्त्तमानत्वादेव वयं जीविताः स्म।

सर्वेषामेव प्राणीनां जीवनस्य मूलमस्ति प्राणाः। प्राणाः सन्ति इति वयं प्राणिनः। प्राणवतां सर्वेषां प्राणिनां संसारेऽस्मिन् अधिककालपर्यन्तम् अवस्थानस्य इच्छा भवति। अतः तैः प्राणशक्तेः सबलीकरणम् कर्त्तव्यम्। प्राणशक्तेः सबलीकरणस्य उपायोऽस्ति प्राणायामः।

Scanned with CamScanner

प्राणायामस्य लक्षणन्तेन महर्षिपतञ्जलिनां उक्तं यत् "तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः" अर्थात् आसनप्रतिष्ठिते सति श्वास-प्रश्वासयोर्या स्वाभाविकी गतिर्भवति तस्याः गते अभाव एव प्राणायामः।

* प्राणायामस्य प्रयोजनीयता —:

प्राणायामप्रयोजनीयताविषये मनुस्मृतौ उक्तमस्ति यत् प्राणायामात् इन्द्रियाणां दोषाः नष्टाः भवन्ति। हठयोगप्रदीपिकायामुक्तमस्ति यत् प्राणायामात् चित्तं निश्चलं भवति। प्राणायामेन सर्वरोग-क्षयो भवेत्। प्राणायामेन जठराग्निः प्रदीप्तो भवति। येन भुक्तस्य आहारस्य परिपाकं सुन्दरतया भवति। व्यासभाष्ये अपि उक्तमस्ति यत् प्राणायामात् सर्वेषां मलानां विशुद्धिर्भवति तथा ज्ञानरूपदीपशिखा प्रदीप्तो भवति। श्वेताश्वेतरोपनिषदि अपि उक्तमस्ति यत् योगाग्निमय-शरीरवतो जनस्य रोगो जरा मृत्युश्च न भवन्ति।

एतेषामुपरि आधुनिकयोगाचार्यैः प्राणायामभ्यासात् प्राप्तव्यानामुपकाराणां परिगणना कृतास्ति अनेन रूपेण —

(१.) श्वासप्रक्रियायाः जीवनोपरि प्रभूतं महत्वं विद्यते। ये खलु दीर्घतया श्वसनं कुर्वन्ति ते खलु दीर्घजीविनः भवन्ति। अतः प्राणायामाभ्यासात् यदि वयमपि दीर्घतया श्वसनं कुर्मः तर्हि अस्माकमपि आयुषः वृद्धिः भवति वर्त्तमानापेक्षया।

Scanned with CamScanner

(2.) प्राणायामात् रक्ते अक्सिजेननामकस्य प्राणवायोः परिमाणस्य वृद्धिर्भवति। यतो हि स्वाभाविकश्वसने अस्माकं फुफ्फुसस्य षष्ठांश एव व्यवहृतो भवति तथा अवशिष्टांशमव्यवहृतावस्थायमेव स्थास्यति यस्मात् तेषु अव्यवहृतांशेषु रोगाणूनामवस्थानं भवति। परन्तु प्राणायामात् फुफ्फुसस्य अवशिष्टांशे अवस्थितस्य कार्बन-डाइ-अक्साइड-नामकस्य दूषितवायोः सम्यक्तया निष्कासनं भवति येन आन्त्र-वृक्क-फुफ्फुसादिभ्यः शारीरिक-मलानां निष्कासनं भवति।

प्राणायामेन फुफ्फुसः शक्तिशाली भवति येन समस्त शरीरे पर्याप्तरूपेण अक्सिजेन (प्राणवायुः) प्रवाहितो भवति। प्राणायामेन शरीरे अक्सिजेन (प्राणवायुः) अधिकरूपेण व्यवहृतो भवति। येन अस्माकं शरीरे रोगप्रतिरोधकक्षमतायाः वृद्धिर्भवति।

(3.) प्राणायामाभ्याससमये मस्तिष्केन कृतेन श्वसेन मस्तिष्कस्य कार्यशीलतायाः वृद्धिर्भवति, मस्तिष्कविकाराः दूरीभवन्ति तथा मस्तिष्कस्य सुप्तशक्तीनां जागृतिः भवति। मस्तिष्के रक्तसञ्चारो भवति यस्मात् प्राणायामात् निश्चेष्टो भवति तथा तावत् कालपर्यन्तं मस्तिष्कः समवाप्यते। शरीरविज्ञानविशारदां मतमिदमस्ति यत् श्वसनसमये मस्तिष्कात् दूषितरक्तस्य सञ्चारो भवति। परन्तु यदि वयं दीर्घतया श्वसनं कुर्मः तर्हि समस्तः दूषितरक्त एकबारमेव बहिः प्रवाहितो भूत्वा तत्स्थाने नूतनरक्तसञ्चारो भवति। कार्यमेतद् प्राणायाम-द्वारा सम्भवति येन प्राणायामानन्तरमेव शरीरे नूतनोर्जायाः नवीनतायाः वा सञ्चारो भवति।

Scanned with CamScanner

(४.) कपालभातिप्राणायामाभ्यासात् महाप्राचीरापेशी-ऊपरि-पतितेन भारेण (Pressure) शिरागतरक्तभारं वर्द्धयति तथा हृदये रक्तः बलपूर्वकतया समागच्छति यस्मात् हृदये अभूत-पूर्वलाभो भवति।

(५.) प्राणायामाभ्यासात् आहारपरिपाचकाङ्गोपरि प्रभावोभवति। अन्न-जल-परिपाचने व्यवहृतानाम् आमाशय-पेन्क्रियाज (Pancreas) यकृतादि नामकङ्गानां व्यायामो भवति प्राणायामेन यस्मात् शरीरे अन्न-जलादिनां परिपाचनं सुष्ठुतया भवति।

(६.) प्राणायामाभ्यासात् स्नायुतन्त्रस्य विकारः न जायते। प्राणायामाभ्यासात् स्नायुतन्त्रेषु रक्तप्रवाह अधिकतया भूतत्वादेव तान् अङ्गान् स्वस्थरूपेण रक्षितुं शक्यते।

(७.) प्राणायामाभ्यासात् शरीरे उष्णतायाः वृद्धिर्भवति यस्मात् शरीरमारोग्ययुक्तं भवति।

इदं वक्तुं शक्यते यत् शरीरस्य स्नायुप्रणाली-ग्रन्थिसमूह-श्वासोपयोगी अङ्गसमूह-रक्तप्रवाहप्रणाली-परिपाचनप्रणाल्यादि-अनेकासु व्यवस्थासु प्राणायामस्य गंभीरप्रभावो भवति।

न केवलं शारीरकस्वास्थ्योपरि अपितु मानसिक-स्वास्थ्योपरि अपि प्राणायामस्य प्रभावो भवति।

इति