

आधुनिक जीवन शैली में श्वास-प्रश्वास की वैज्ञानिक विधि- प्राणायाम की उपयोगिता

सत्येंद्र चढ़ोकर¹, डॉ. ज्ञान शंकर तिवारी², डॉ. भावना ठाकुर³

¹शोधार्थी, एम.एससी., ²निर्देशक, ³विभागाध्यक्ष

^{1,2,3}योग एवं मानव चेतना विभाग, अटल बिहारी वाजपेयी हिन्दी विश्वविद्यालय, भोपाल

सार - योगासन और प्राणायाम का विकास भारत में ही हुआ है जो मनुष्य के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के विकास से जुड़ा हुआ है। हमारे प्राचीन ऋषि-मुनियों ने विभिन्न योगासनों का विकास कर मनुष्य के जीवन को स्वस्थ एवं प्रसन्नता से परिपूर्ण करने की चेष्टा की थी। प्राणायाम के बारे में अनेक प्रकार की धारणाएं हैं। कोई प्राणायाम को पारलौकिक ज्ञान को प्राप्ति का साधन मानता है, तो कोई इसे खून को साफ कर जीवनशक्ति को बढ़ाने की एक क्रिया मानता है। विज्ञान के अनुसार प्राणायाम के अभ्यास से वायुमण्डल में फैली शुद्ध ऑक्सीजन (शुद्ध वायु) शरीर में प्रवेश करती है जिससे शरीर का खून साफ होता है और ऑक्सीजन की अधिक मात्रा शरीर में पहुंचने से शरीर के अंदर के दूषित तत्व या विजातीय द्रव्य बाहर निकल जाते हैं। प्राणायाम के माध्यम से शरीर, मन, बुद्धि और आत्मा के सामूहिक विकास के प्रयास किए जाते हैं। इसका लक्ष्य शरीर और मन को प्रशिक्षण देना होता है तथा आसन अपने असाधारण प्रभाव के कारण इसका एक अभिन्न अंग है। इसी तरह प्राणायाम श्वास-प्रश्वास पर नियंत्रण रखने एवं इसे नियमित करने का विज्ञान है। प्राणायाम को योग का चौथा अंग माना गया है। योग शास्त्रों में प्राणायाम के बारे में बताते हुए कहा गया है कि प्राणायाम मन को शुद्ध करके उसे चिंतन के योग्य बनाने की एक क्रिया है। जब व्यक्ति आसन के द्वारा शारीरिक स्वास्थ्यता प्राप्त कर लेता है, तब मन को स्वस्थ, शांत, स्थिर व एकाग्र करने के लिए प्राणायाम का अभ्यास करना पड़ता है। प्राणायाम के अभ्यास के बिना प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि प्राप्त करना सम्भव ही नहीं है। इसलिए प्राणायाम को आसन और ध्यान, समाधि आदि का जोड़ कहा गया है। प्राणायाम से पहले आसन के द्वारा व्यक्ति अपने शरीर को स्वस्थ करता है और प्राणायाम से मन को स्वस्थ और स्थिर कर योग के ध्यान, धारणा व समाधि की ओर बढ़ता है।

मुख्य शब्द - योग, आहार, पंचभूतों, षड् रसों, वात, पित्त, कफ, रोग ग्रस्त, शरीर पृथ्वी, जल, तेज, वायु और आकाश।

I. परिचय

संस्कृत धातु 'युज' से निकला है, जिसका मतलब है व्यक्तिगत चेतना या आत्मा का सार्वभौमिक चेतना या रूह से मिलन। योग, भारतीय ज्ञान की पांच हजार वर्ष पुरानी शैली है। हालांकि कई लोग योग को केवल शारीरिक व्यायाम ही मानते हैं, जहाँ लोग शरीर को मोडते, मरोड़ते, खींचते हैं और श्वास लेने के जटिल तरीके अपनाते हैं। यह वास्तव में केवल मनुष्य के मन और आत्मा की अनंत क्षमता का खुलासा करने वाले इस गहन विज्ञान के सबसे सतही पहलू हैं, योग

का अर्थ इन सब से कहीं विशाल है। योग विज्ञान में जीवन शैली का पूर्ण सार आत्मसात किया गया है।

गुरुदेव श्री श्री रवि शंकर कहते हैं, "योग सिर्फ व्यायाम और आसन नहीं है। यह भावनात्मक एकीकरण और रहस्यवादी तत्व का स्पर्श लिए हुए एक आध्यात्मिक ऊंचाई है, जो आपको सभी कल्पनाओं से परे की कुछ एक झलक देता है।"

योग का इतिहास

योग दस हजार साल से भी अधिक समय से प्रचलन में है। मननशील परंपरा का सबसे तरौताजा उल्लेख, नासदीय सूक्त में, सबसे पुराने जीवन्त साहित्य ऋग्वेद में पाया जाता है। यह हमें फिर से सिन्धु-सरस्वती सभ्यता के दर्शन कराता है। ठीक उसी सभ्यता से, पशुपति मुहर (सिक्का) जिस पर योग मुद्रा में विराजमान एक (आकृति है, जो वह उस प्राचीन काल में योग की व्यापकता को दर्शाती है। हालांकि, प्राचीनतम उपनिषद, बृहदारण्यक में भी, योग का हिस्सा बन चुके, विभिन्न शारीरिक अभ्यासों का उल्लेख मिलता है। छांदोग्य उपनिषद में प्रत्याहार का तो बृहदारण्यक के एक स्तवन (वेद मंत्र) में प्राणायाम के अभ्यास का उल्लेख मिलता है। यथावत, "योग" के वर्तमान स्वरूप के बारे में, पहली बार उल्लेख शायद कठोपनिषद में आता है, यह यजुर्वेद की कथाशाखा के अंतिम आठ वर्गों में पहली बार शामिल होता है जोकि एक मुख्य और महत्वपूर्ण उपनिषद है। योग को यहाँ भीतर (अन्तर्)मनकी यात्रा या चेतना को विकसित करने की एक (प्रक्रिया के रूप में देखा जाता है।

प्रसिद्ध संवाद, "योग याज्ञवल्क्य" में, जोकि बृहदारण्यक उपनिषद (में वर्णित है, जिसमें बाबा याज्ञवल्क्य और शिष्य ब्रह्मवादी गार्गी के बीच कई सौं लेने सम्बन्धी व्यायाम, शरीर की सफाई के लिए आसन और ध्यान का उल्लेख है। गार्गी द्वारा छांदोग्य उपनिषद में भी योगासन के बारे में बात की गई है।

अथर्ववेद में उल्लेखित संन्यासियों के एक समूह, वार्ता सभा) द्वारा), शारीरिक आसन जोकि योगासन के रूप में विकसित हो सकता है पर बल दिया गया है। यहाँ तक कि संहिताओं में उल्लेखित है कि प्राचीन काल में मुनियों, महात्माओं, विभिन्न साधु और संतों द्वारा कठोर शारीरिक आचरण, ध्यान व तपस्या का अभ्यास किया जाता था।

योगा धीरेधीरे एक अवधारणा के रूप में उभरा है और भगवद गीता - के साथ साथ, महाभारत के शांतिपर्व में भी योग का एक विस्तृत उल्लेख मिलता है।

बीस से भी अधिक उपनिषद और योग वशिष्ठ उपलब्ध हैं, जिनमें महाभारत और भगवद गीता से भी पहले से ही, योग के बारे में, सर्वोच्च चेतना के साथ मन का मिलन होना कहा गया है।

हिंदू दर्शन के प्राचीन मूलभूत सूत्र के रूप में योग की चर्चा की गई है और शायद सबसे अलंकृत पतंजलि योगसूत्र में इसका उल्लेख किया गया है। अपने दूसरे सूत्र में पतंजलि, योग को कुछ इस रूप में परिभाषित करते हैं:

" योग चित्त-वृत्ति निरोधः "- योग सूत्र :1.2

पतंजलि का लेखन भी अष्टांग योग के लिए आधार बन गया। जैन धर्म की पांच प्रतिज्ञा और बौद्ध धर्म के योगाचार की जड़ें पतंजलि योगसूत्र में निहित हैं।

मध्यकालीन युग में हठ योग का विकास हुआ।

योग" में विभिन्न किस्म के लागू होने वाले अभ्यासों और तरीकों को शामिल किया गया है।

- 'ज्ञान योग' या दर्शनशास्त्र
- 'भक्ति योग' या भक्तिआनंद का पथ-
- 'कर्म योग' या सुखमय कर्म पथ

राजयोग, जिसे आगे आठ भागों में बांटा गया है, को अष्टांग योग भी कहते हैं। राजयोग प्रणाली का आवश्यक मर्म, इन विभिन्न तरीकों को संतुलित और एकीकृत करने के लिए, योग आसन का अभ्यास है।

वैज्ञानिकों का कहना है कि चौबीस घंटे में मनुष्य के द्वारा सांस के रूप में इतनी विषाक्त वायु बाहर निकलती है कि वह कई जीवों के लिए मृत्यु का कारण बन सकती है। अतः विषाक्त वायु को शरीर से बाहर फेंकने एवं प्रकृति में विद्यमान प्राणवायु को धारण करने के लिए ऋषियों ने प्राणायाम को दैनिक जीवन में अनिवार्य रूप से जोड़ा था।

प्राणायाम भी कई प्रकार के होते हैं, जिनमें से कुछ प्रमुख प्राणायाम इस प्रकार हैं, जिन्हें योग्य प्रशिक्षक के निर्देशन में ही करना चाहिए।

नाड़ी शोधन प्राणायाम : पद्मासन या सुखासन में बैठकर दायें हाथ की तर्जनी एवं मध्यमा को भ्रू-मध्य (भौंहों के बीच) रखें। अंगूठे को दायीं नासिका तथा अनामिका एवं कनिष्ठिका को बायीं नासिका की ओर रखें। अब दायीं नासिका को बंद करते हुए बायीं नासिका से धीमी गति से सांस लें। सांस को अपनी क्षमता के अनुसार अंदर रोकें तथा दायीं नासिका से उसे धीरे-धीरे बाहर छोड़ें। यही क्रिया अब दायीं नासिका से संपन्न करें। इसी क्रिया को दोहराएं।

भ्रामरी प्राणायाम : नेत्र बंद कर लें। शरीर को शिथिल छोड़ दें। अंगुली से दोनों कान बंद कर लें। नासिका के दोनों छिद्रों से एक साथ सांस लें। सांस को कुछ सेकंड के लिए रोकें, फिर भ्रमर (भौंरे) की तरह

गुंजार करते हुए सांस को धीरे-धीरे छोड़ें। इस क्रिया को यथाशक्ति दोहराएं।

उज्जायी प्राणायाम : इस प्राणायाम में गले को थोड़ा सा सिकोड़ते हुए धीमी श्वास खींचकर यह अनुभव किया जाता है कि हमारी सांस गले का स्पर्श करते हुए हमारे भीतर जा रही है। फिर सांस को धीरे-धीरे छोड़ दें। यथासंभव दोहराएं।

सूर्यभेदन प्राणायाम : योग की मान्यता है कि इससे सूर्य नाड़ी चलने लगती है, जिससे शरीर में ऊष्मा उत्पन्न होती है। इसमें प्रणव मुद्रा बनाकर दायीं नासिका से धीरे-धीरे सांस लें। थोड़ी देर सांस रोकने के बाद बायीं नासिका से इस सांस को छोड़ दें। इस क्रिया को यथासंभव दोहराएं।

शीतली प्राणायाम : मान्यता है कि यह प्राणायाम शीतलता प्रदान करता है। इसमें जीभ को कौवे की चोंच की तरह मोड़कर धीरे-धीरे सांस भरते हैं। यथाशक्ति सांस रोकने के बाद उसे छोड़ देते हैं। इसी क्रिया को दोहराया जाता है।

सीत्कारी प्राणायाम : इस प्राणायाम में ऊपर-नीचे की दंतावलियों को एक साथ मिला लें। फिर सीत्कार करते हुए प्राण-वायु ग्रहण करें। फिर थोड़ी देर सांस को रोककर इसे नासिका रंध्रों से छोड़ दिया जाता है। इस क्रिया को बार-बार दोहराने को सीत्कारी प्राणायाम कहते हैं।

डिप्रेशन' यानी नैराश्य, यानी मन और मानस का असहयोग, यानी प्रकृति से तादात्म्य न हो पाना या जीवन से आस्था उठ जाना। डिप्रेशन यानी जीने का नकारात्मक रवैया, स्वयं से अनुकूलन में असमर्थता आदि। जब ऐसा हो जाए तो उस व्यक्ति विशेष के लिए सुख, शांति, सफलता, खुशी यहां तक कि संबंध तक बेमानी हो जाते हैं। उसे सर्वत्र निराशा, तनाव, अशांति, अरुचि का ही आभास होता है। यदि ऐसा क्षणिक हो तो उसे स्वाभाविक या व्यावहारिक मानना होगा, किंतु यह मनःस्थिति और मानसिकता अगर सतत बनी रहे तो परिणाम निश्चित तौर पर घातक होंगे। यह प्रतिकूलता व्याधि और विकृति को जन्म देगी। जीवन तक को नकार सकता है ऐसा व्यक्ति। पहले समाज, फिर परिवार और अंत में स्वयं से कटने लगता है वह।

'डिप्रेशन' का कारण वातावरण परिस्थिति, स्वास्थ्य, सामर्थ्य, संबंध या किसी घटनाक्रम से जुड़ा हो सकता है। शुरुआत में व्यक्ति को खुद नहीं मालूम होता, किंतु उसके व्यवहार और स्वभाव में धीरे-धीरे परिवर्तन आने लगता है। कई बार अतिरिक्त चिड़चिड़ापन, अहंकार, कटुता या आक्रामकता अथवा नास्तिकता, अनास्था और अपराध अथवा एकांत की प्रवृत्ति पनपने लगती है या फिर व्यक्ति नशे की ओर उन्मुख होने लगता है।

ऐसे में जरूरी है कि हम किसी मनोचिकित्सक से संपर्क करें। व्यक्ति को खुशहाल वातावरण दें। उसे अकेला न छोड़ें तथा छिन्दान्वेषणकतई न करें। उसकी रुचियों को प्रोत्साहित कर, उसमें आत्मविश्वास जगाएं और कारण जानने का प्रयत्न करें।

मैत्रीपूर्ण वातावरण में प्रभावोत्पादक तरीके से जीवन की सच्चाई उसके सामने रखें और आत्मीयता से उसे 'प्राणायाम' के लिए राजी

करें। सर्वप्रथम पद्मासन करवाएं। फिर प्राणायाम के छोटे-छोटे आवर्तन करवाएं। बीच में गहरी श्वास लेने दें। आप देखेंगे 'डिप्रेशन' घटता जा रहा है। चित्त शांत हो रहा है। नाड़ीशोधन प्राणायाम के पश्चात् ग्रीष्मकाल में 'शीतली' और शीतकाल में सावधानी से 'मस्त्रिका' प्राणायाम करवाएं।

प्राणायाम के दो आवर्तनों के पश्चात् 'ॐ' नाद करवा दें। प्रथम स्तर पर 'ओ' दीर्घ करवाएं, जिससे ग्रीवा के अंदरूनी स्नायु कंपन, लय और बल पाकर सहज हों। तत्पश्चात् 'ओ' लघु से दीर्घनाद करवाएँ। इसके कंपन मस्तिष्क, अधर-ओष्ठ और तालू को प्रभावित करेंगे। अनुभूत आनंद से चेहरे के खिंचाव और तनाव की स्थिति स्वतः जाती रहेगी। यदि ऐसा होने लगे तो समझिए आप कामयाब हो रहे हैं अपने 'मिशन' में। इसके बाद थोड़ा विश्राम। फिर श्वासन। अनिद्रा जनित 'डिप्रेशन' का रोगी ऐसे में सोना चाहता है। उसे भरपूर नींद ले लेने दें।

ये प्रक्रियागत परिणाम तुरंत प्राप्त होते हैं। इनके दीर्घकालीन स्थायित्व के लिए प्रयत्न में निरंतरता रखी जानी अनिवार्य है। सदैव अनुभवसिद्ध योग विशेषज्ञ ही से संपर्क किया जाना चाहिए।

II. प्राणायाम के प्रकार और उनकी विधियां

प्राणायाम दो शब्दों के योग से बना है पहला शब्द (आयाम+प्राण) - । प्राण का अर्थ जो हमें शक्ति देता है या "आयाम" है दूसरा "प्राण" बल देता है। आयाम का अर्थ जानने के लिये इसका संधि विच्छेद से बना है। इसमें (याम+आ) करना होगा क्योंकि यह दो शब्दों के योग इसमें मूल शब्द "याम" है 'आ' उपसर्ग लगा है। याम का अर्थ 'गमन होता है और "आ" उपसर्ग 'उलटा' के अर्थ में प्रयोग किया गया है अर्थात् आयाम का अर्थ उलटा गमन होता है। अतः प्राणायाम में आयाम को 'उलटा गमन के अर्थ में प्रयोग किया गया है। इस प्रकार प्राणायाम का अर्थ 'प्राण का उलटा गमन होता है। यहाँ यह ध्यान देने कि बात है कि प्राणायाम प्राण के उलटा गमन के विशेष क्रिया की संज्ञा है न कि उसका परिणाम। अर्थात् प्राणायाम शब्द से प्राण के विशेष क्रिया का बोध होना चाहिये।

दोनों नाड़ियों के सक्रिय रहने से किसी भी प्रकार का रोग और शोक नहीं सताता और यदि हम प्राणायाम के माध्यम से सुषुम्ना को सक्रिय कर लेते हैं, तो जहाँ हम श्वास-प्रश्वास की उचित विधि से न केवल स्वस्थ, सुंदर और दीर्घजीवी बनते हैं, वहीं हम सिद्ध पुरुष बनाकर ईश्वरानुभूति तक कर सकते हैं।

मनुष्य के दोनों नासिका छिद्रों से एकसाथ श्वास-प्रश्वास कभी नहीं चलती है। कभी वह बाएं तो कभी दाएं नासिका छिद्र से श्वास लेता और छोड़ता है। बाएं नासिका छिद्र में इडा यानी चंद्र नाड़ी और दाएं नासिका छिद्र में पिंगला यानी सूर्य नाड़ी स्थित है। इनके अलावा एक सुषुम्ना नाड़ी भी होती है जिससे श्वास प्राणायाम और ध्यान विधियों से ही प्रवाहित होती है।

अनुलोम-विलोम प्राणायाम की विधि से दोनों नासिका छिद्रों से बारी-बारी से वायु को भरा और छोड़ा जाता है। अभ्यास करते-करते एक

समय ऐसा आ जाता है, जब चंद्र और सूर्य नाड़ी से समान रूप से श्वास-प्रश्वास प्रवाहित होने लगती है। उस अल्पकाल में सुषुम्ना नाड़ी से श्वास प्रवाहित होने की अवस्था को ही 'योग' कहा जाता है।

प्राणायाम का मतलब है- प्राणों का विस्तार। दीर्घ श्वास-प्रश्वास से प्राणों का विस्तार होता है। एक स्वस्थ मनुष्य को 1 मिनट में 15 बार सांस लेनी चाहिए। इस तरह 1 घंटे में उसके श्वासों की संख्या 900 और 24 घंटे में 21,600 होनी चाहिए।

स्वर विज्ञान के अनुसार चंद्र और सूर्य नाड़ी से श्वास-प्रश्वास के जरिए कई तरह के रोगों को ठीक किया जा सकता है। उदाहरण के लिए यदि चंद्र नाड़ी से श्वास-प्रश्वास को प्रवाहित किया जाए तो रक्तचाप, हार्ड ब्लड प्रेशर सामान्य हो जाता है।

प्राणायाम की शुरुआत : प्राणायाम करते समय 3 क्रियाएं करते हैं- 1.पूरक, 2.कुंभक और 3.रेचक। इसे ही हठयोगी अभ्यांतर वृत्ति, स्तम्भ वृत्ति और बाह्य वृत्ति कहते हैं।

(1) पूरक- अर्थात् नियंत्रित गति से श्वास अंदर लेने की क्रिया को पूरक कहते हैं। श्वास धीरे-धीरे या तेजी से दोनों ही तरीके से जब भीतर खींचते हैं तो उसमें लय और अनुपात का होना आवश्यक है।

(2) कुंभक- अंदर की हुई श्वास को क्षमतानुसार रोककर रखने की क्रिया को कुंभक कहते हैं। श्वास को अंदर रोकने की क्रिया को आंतरिक कुंभक और श्वास को बाहर छोड़कर पुनः नहीं लेकर कुछ देर रुकने की क्रिया को बाहरी कुंभक कहते हैं। इसमें भी लय और अनुपात का होना आवश्यक है।

(3) रेचक- अंदर ली हुई श्वास को नियंत्रित गति से छोड़ने की क्रिया को रेचक कहते हैं। श्वास धीरे-धीरे या तेजी से दोनों ही तरीके से जब छोड़ते हैं तो उसमें लय और अनुपात का होना आवश्यक है।

पूरक, कुंभक और रेचक की आवृत्ति को अच्छे से समझकर प्रतिदिन यह प्राणायाम करने से कुछ रोग दूर हो जाते हैं। इसके बाद आप भ्रस्त्रिका, कपालभाती, शीतली, शीतकारी और भ्रामरी प्राणायाम को एड कर लें।

योग सूत्र, योग दर्शन, योगोपनिषद, जबालदर्शनोपनिषद और योगकुडल्योपनिषद आदि योग से संबंधित ग्रंथों में इस बात की पुष्टि होती है कि प्राणायाम के नियमित अभ्यास से सभी तरह के रोगों से मुक्ति पाई जा सकती है।

योगकुडल्योपनिषद के अनुसार प्राणायाम से गुल्म, जलोदर, प्लीहा तथा पेट संबंध सभी रोग पूर्ण रूप से खत्म हो जाते हैं। प्राणायाम द्वारा 4 प्रकार के वात दोष और कृमि दोष को भी नष्ट किया जा सकता है। इससे मस्तिष्क की गर्मी, गले के कफ संबंधी रोग, पित्त-ज्वर, प्यास का अधिक लगना आदि रोग भी दूर होते हैं।

नाड़ी शोधन के लाभ : नाड़ी शोधन के नियमित अभ्यास से मस्तिष्क शांत रहता है और सभी तरह की चिंताएं दूर हो जाती हैं। 3 बार नाड़ी शोधन करने से रक्त संचार ठीक तरह से चलने लगता है। इसके नियमित अभ्यास से बधिरता और लकवा जैसे रोग भी मिट जाते हैं। इससे शरीर में ऑक्सीजन का लेवल बढ़ जाता है।

भस्त्रिका के लाभ : प्रतिदिन 5 मिनट भस्त्रिका प्राणायाम करने से रक्त शुद्ध हो जाता है। सर्दी-जुकाम और एलर्जी दूर हो जाती है। मस्तिष्क को फिर से उर्जा प्राप्त होती है

कपालभाती प्राणायाम : कपालभाती से गैस, कब्ज, मधुमेह, मोटापा जैसे रोग दूर रहते हैं और मुखमंडल पर तेज कायम हो जाता है।

बाह्य प्राणायाम : 5 बार बाह्य प्राणायाम करने से मन की चंचलता दूर हो जाती है। इसके अलावा उदर रोग दूर होकर जठराग्नि प्रदीप्त हो जाती है।

अनुलोम-विलोम : 10 मिनट अनुलोम-विलोम करने से सिरदर्द ठीक हो जाता है। नकारात्मक चिंतन से चित्त दूर होकर आनंद और उत्साह बढ़ जाता है।

III. वर्तमान समय में प्राणायाम पर विभिन्न शोध पत्रों की विवेचना

चिंता की स्थिति पर भ्रामरी प्राणायाम का प्रभाव

सार - इस अध्ययन का उद्देश्य राज्य चिंता पर भ्रामरी प्राणायाम के प्रभावों को निर्धारित करना था गतिहीन पुरुष पर। इस अध्ययन के लिए विषयों का चयन ग्वालियर से किया गया था। कुल 40 गतिहीन पुरुष विषयों को चुना गया और एक प्रयोगात्मक समूह (20) और अन्य नियंत्रण के रूप में उपयोग किया गया समूह (20)। भ्रामरी प्राणायाम को स्वतंत्र चर माना जाता था और राज्य की चिंता थी आश्रित चर माना जाता है। चिंता को STAS चिंता प्रश्नावली से मापा गया था। प्रशिक्षण दो महीने तक दिया गया था। सप्ताह में 3 बार; प्रत्येक सत्र 40 मिनट के लिए निर्धारित है। इस अध्ययन के लिए प्री टेस्ट पोस्ट टेस्ट यादृच्छिक समूह डिजाइन का उपयोग किया गया था। टेस्ट दिलाया गया प्रशिक्षण कार्यक्रम से पहले और उपचार पूरा होने के बाद फिर से परीक्षण किया गया प्रशासित। चिंता पर भ्रामरी प्राणायाम के महत्व प्रभावों का पता लगाने के लिए ANCOVA का उपयोग किया गया था। स्कूल जाने वाले बच्चों में 0.05 का महत्व। चिंता के संबंध में, भ्रामरी का प्रभाव प्राणायाम महत्वपूर्ण पाया गया।

प्रायोगिक समारोह पर भस्मीरा प्राणायाम के प्रभाव का अध्ययन

सार- शारीरिक कार्यों और मानव प्रदर्शन में वृद्धि के लिए योगिक प्रथाओं का उपयोग मनोशारीरिक उत्तेजनाओं के रूप में किया जा सकता है। योग श्वास या प्राणायाम सांस नियंत्रण का विज्ञान है। जबरन निष्कासन का तेजी से उत्तराधिकार भस्त्रिका प्राणायाम की एक विशेषता है। फेफड़ों की प्रायोगिक क्षमता (PFT) पर भस्त्रिका प्राणायाम के प्रभावों का निर्धारण करने के लिए, साठ)n = (60

बेतरतीब ढंग से चयनित स्वयंसेवकों को सरकारी आयुर्वेद कॉलेज, नांदेड़, महाराष्ट्र के ओपीडी से अध्ययन में भाग लेने के लिए। इन स्वयंसेवकों को सप्ताह के प्राणायाम प्रशिक्षण कार्यक्रम के अधीन 12 किया गया, जिसमें भस्त्रिका प्राणायाम" शामिल है। निर्भर डेटा के " लिए छात्र के टीटेस्ट का उपयोग करने से पहले मतभेदों का - मूल्यांकन किया गया था। पी<का स्तर महत्वपूर्ण माना जाता 0.05 था। बेस लाइन मूल्यों की तुलना के 12 सप्ताह के अध्ययन के बाद पल्मोनरी फ्रंक्शन में काफी सुधार हुआ। प्राणायाम अभ्यास, सामान्य स्वस्थ में भी प्राणावा स्ट्रोटास कार्यों के बेहतर रखरखाव के लिए फायदेमंद हैं, विशेष रूप से फुफ्फुसीय कार्य।

दिमागी तरंगों के स्थलाकृतिक मानचित्रण पर शीतली और शीतकारी प्राणायाम का प्रभाव

सार- प्राणायाम योगिक श्वास तकनीक है जो शारीरिक और मानसिक कल्याण को बेहतर बनाने के लिए जाना जाता है। तंत्रिका तंत्र की कार्यप्रणाली, तनाव के क्षीणन और विश्राम को बढ़ावा देने के लिए योग का जबरदस्त प्रभाव सर्वविदित है। शीतली और शीतकारी प्राणायाम भी समान प्रभाव उत्पन्न करते हैं लेकिन, इसके अलावा, वे शरीर और मस्तिष्क को भी ठंडा करते हैं। हालांकि, इलेक्ट्रान्सफेलोग्राम (ईईजी) पर इन प्राणायाम के प्रभाव का अब तक पता नहीं चला है। इस अध्ययन के लिए, 20 पुरुष स्वयंसेवकों की भर्ती की गई और उन्हें योग समूह (YG) जैसे दो समान समूहों में विभाजित किया गया, जिन्होंने दो महीने तक इन प्राणायामों का अभ्यास किया और गैर-योग समूह (NYG) जिन्होंने किसी भी प्रकार की श्वास तकनीक नहीं की। दोनों समूहों में, ईईजी स्थलाकृतिक मानचित्रण दर्ज किया गया था और परिणामों की तुलना की गई थी। मैपिंग से ललाट और पश्चकपाल क्षेत्रों में डेल्टा (लाल बैंड) और अल्फा बैंड पावर (ग्रीन बैंड) में वृद्धि हुई है और बीटा बैंड पावर में उल्लेखनीय कमी के साथ ललाट क्षेत्र में थीटा बैंड पावर (पीले बैंड) में वृद्धि हुई है (ब्लू बैंड्स) लगभग पूरे गोलार्द्ध में शीतली और शीतकारी प्राणायाम के दो महीने के अभ्यास के बाद संकेत मिलता है कि मस्तिष्क (मन) कम चिंता के साथ आराम की स्थिति में शांत और शांत था।

प्रतिक्रिया समय पर अनुलोम विलोम (प्राणायाम) का तत्काल प्रभाव 18-20 वर्ष का आयु वर्ग

सार- योगिक तकनीकों में लगातार शारीरिक परिवर्तन होते हैं और इसका वैज्ञानिक आधार है। वहां प्राणायाम प्रशिक्षण के दीर्घकालिक प्रभाव की रिपोर्ट करने वाले बहुत सारे अध्ययन, लेकिन तत्काल प्रभाव के बारे में कुछ रिपोर्टें हैं, शरीर के कार्यों पर प्राणायाम। उद्देश्य और उद्देश्य: इस अध्ययन का उद्देश्य यह पता लगाना था कि क्या प्राणायाम है। मानव प्रतिक्रिया समय (आरटी) पर कोई तत्काल प्रभाव पड़ता है। सामग्री और तरीके: यह अध्ययन 40 में आयोजित किया गया था। 18-20 वर्ष के आयु वर्ग के स्वस्थ पुरुष स्वयंसेवक। इस अध्ययन में, हमने अनुप्रयोगों के बीच लगने वाले समय का अध्ययन किया था। दृश्य उत्तेजना और श्रवण उत्तेजना और प्रतिक्रिया प्राप्त

करने और करने से पहले स्वयंसेवक में प्रतिक्रिया की तुलना अनुलोम विलोम प्राणायाम और तुरंत अनुलोम विलोम प्राणायाम के बाद। विषय प्रस्तुत किए गए दो प्रकार की उत्तेजनाएं; दृश्य उत्तेजना और श्रवण उत्तेजना। उपयुक्त स्थानों पर युग्मित और अप्रकाशित टी-परीक्षण का उपयोग किया गया था। सांख्यिकीय परीक्षण। पी <0.05 महत्वपूर्ण माना जाता था। परिणाम: श्रवण आरटी और दृश्य आरटी में एक महत्वपूर्ण कमी थी। अनुलोम विलोम प्राणायाम के तुरंत बाद मनाया गया। निष्कर्ष: RT में कमी एक सुधार को इंगित करता है। अनुलोम विलोम के कारण संवेदी मोटर प्रदर्शन और केंद्रीय तंत्रिका तंत्र की बढ़ी हुई प्रसंस्करण क्षमता। यह कर सकता है। अधिक उत्तेजना, सूचना प्रसंस्करण की तेज दर, बेहतर एकाग्रता और / या बाहरी को अनदेखा करने की क्षमता के कारण हो सकता है। उत्तेजनाओं। यह खेल, मशीन ऑपरेशन, रेस ड्राइविंग और जैसे तेजी से प्रतिक्रियाशीलता की आवश्यकता वाली स्थितियों में लागू मूल्य का है, विशेष सर्जरी।

बॉडी मास इंडेक्स पर कपालभाती प्राणायाम का प्रभाव और पेट की त्वचा की मोटाई

सार- कुल 60 ओवरवेट रेजिडेंट डॉक्टरों की भर्ती की गई इस अध्ययन में। प्रतिभागियों को अध्ययन में विभाजित किया गया था और नियंत्रण समूह, दोनों के 30 विषयों वाले प्रत्येक समूह लिंगों। अध्ययन समूह को कपालभाति करने के लिए कहा गया 8 सप्ताह के लिए प्राणायाम। बॉडी मास इंडेक्स और पेट दोनों समूहों में त्वचा की मोटाई का आकलन किया गया। युग्मित t- परीक्षण सांख्यिकीय विश्लेषण और पी-मूल्य <0.05 के लिए लागू किया गया था को महत्व का स्तर माना जाता था। अध्ययन समूह में, बॉडी मास इंडेक्स और पेट की त्वचा की मोटाई कम हो गई नियंत्रण समूह की तुलना में काफी। इस अध्ययन के परिणाम बताते हैं कि कपालभाति में कमी है बॉडी मास इंडेक्स और पेट की त्वचा पर प्रभाव अधिक वजन वाले व्यक्तियों में मोटाई।

कपालभाति प्राणायाम के 6 सप्ताह का प्रभाव पीक एक्सफोलिएशन फ्लो पर युवा, स्वस्थ, स्वयंसेवकों में दर

सार- प्राणायाम साँस लेने की तकनीकें हैं जो फेफड़े, हृदय पर गहरा शारीरिक प्रभाव डालती हैं और बौद्धिक उच्च केंद्र कार्य। प्राणायाम का विज्ञान इस महत्वपूर्ण के नियंत्रण और संवर्धन से संबंधित है बल जिसके परिणामस्वरूप लयबद्ध श्वसन होता है, मन की शांत और सतर्क स्थिति। पिछले अध्ययनों से पता चलता है कि अलग है प्राणायाम के प्रकार डायवर्जेंट फिजियोलॉजिकल प्रभाव पैदा करते हैं। हमारे अध्ययन का उद्देश्य लाभकारी प्रभाव 6 का पता लगाना है कपालभाती प्राणायाम के सप्ताह के दौरान चरम पर श्वसन प्रवाह दर प्रशिक्षण, जो फुफ्फुसीय कार्य में से एक है मापदंडों का विश्लेषण युवा, स्वस्थ स्वयंसेवकों के बीच किया गया था। वर्तमान अध्ययन फिजियोलॉजी विभाग में आयोजित किया गया था, दोनों लिंग के 60 स्वस्थ स्वयंसेवकों पर JIPMER। लिखित, सहमति के बाद, विषयों को यादृच्छिक रूप दिया गया प्राणायाम समूह (n = 30) और

नियंत्रण समूह (n = 30) में। एक प्रमाणित द्वारा अध्ययन समूह को पर्यवेक्षित प्रशिक्षण दिया गया था योग प्रशिक्षक और उन्होंने कपालभाती प्राणायाम का अभ्यास किया और 1 मिनट के लिए 30 बार शुरू किया और 5 तक बढ़ गया मिनट / दिन, दो बार दैनिक, 6 सप्ताह के लिए तीन बार / सप्ताह। पीक एक्सफोलिएंट फ्लो रेट (PEFR) की बेसलाइन रिकॉर्डिंग थी प्राणायाम प्रशिक्षण से पहले और बाद में पीक फ्लो मीटर (पल्मो पीक) का उपयोग करके रिकॉर्ड किया गया। हमारे परिणामों ने एक महत्वपूर्ण दिखाया बेसलाइन पर मूल्यों के साथ तुलना में शिखर श्वसन प्रवाह दर में अंतर। 6weeks के प्रभाव पर विश्लेषण कपालभाती प्राणायाम चरम पर श्वसन प्रवाह दर में काफी सुधार हुआ (पी <0.05, क्रमशः)। हमने निष्कर्ष निकाला है युवा, स्वस्थ स्वयंसेवकों को 6 सप्ताह के कपालभाती प्राणायाम के प्रशिक्षण ने सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण वृद्धि दिखाई आमतौर पर मापा फुफ्फुसीय समारोह मापदंडों। कपालभाति प्राणायाम के लिए उच्च स्तर पर सांस के समन्वय की आवश्यकता होती है दर और इसलिए, श्वसन मांसपेशियों की गतिविधि की उच्च दर, जो श्वसन की मांसपेशियों को मजबूत करती है और फलस्वरूप फुफ्फुसीय कार्य में सुधार हुआ।

कपालभाति प्राणायाम पर एक समीक्षा

सार- प्राचीन भारतीय जीवन शैली जिसे योग कहा जाता है, सही ढंग से सांस लेने पर महत्वपूर्ण महत्व रखती है। योग तकनीकों में जागरूकता और सटीकता के साथ सांसों का सचेत नियंत्रण शामिल है जिसे प्राणायाम कहा जाता है। इस तरह की एक तकनीक में लगभग 1.0 हर्ट्ज उच्च आवृत्ति पर बलपूर्वक साँस छोड़ना और साँस लेना शामिल है, हालांकि दरें 2.0 हर्ट्ज के रूप में उच्च हैं। परंपरागत रूप से इस प्रथा को कपालभाति या उच्च आवृत्ति योग श्वास (एचएफवाईबी) कहा जाता है जिसका शाब्दिक अर्थ है माथे का चमकना (कपाल = कपाल या माथा, भाति = चमक या शोभा या संस्कृत में ज्ञान)। नाम अप्रत्यक्ष रूप से मस्तिष्क के प्रीफ्रंटल क्षेत्र में रक्त के प्रवाह में वृद्धि का सुझाव है। परंपरागत रूप से एचएफवाईबी को वायु मार्ग को साफ करने, पेट के अंगों को उत्तेजित करने, स्वायत्त संतुलन में सुधार, स्मृति और अन्य कार्यों से संबंधित मस्तिष्क कोशिकाओं को सक्रिय करने, एकाग्रता बढ़ाने, स्मृति में सुधार और बौद्धिक संकायों को बढ़ाने के लिए माना जाता है। एक अध्ययन में, डॉसॉलेटरल प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स पर कॉर्टिकल ब्रेन एक्टिविटी जो कि कार्यकारी कार्यों में शामिल है और 16 चैनल fNIRs का उपयोग करके ध्यान को मापा गया था। ऑक्सी-हीमोग्लोबिन का स्तर कम हो गया था और डीऑक्सी-हीमोग्लोबिन के स्तर में द्विपक्षीय रूप से वृद्धि हुई थी और पोस्ट एचवाईबी अभ्यास ध्यान में वृद्धि और ऑक्सीजन की खपत में वृद्धि के कारण हो सकता है। अन्य चर के रूप में, HFYB ठीक मोटर कौशल, दृश्य भेदभाव, दृश्य भ्रम को कम करता है। इसलिए HFYB एक प्राणायाम उपयोगी या बेहतर स्वायत्त और संज्ञानात्मक कार्य है।

श्वसन मापदंडों पर नाड़ी-शोधन प्राणायाम के प्रभाव पर एक अध्ययन

सार- योग शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक संतुलन और स्वास्थ्य लाने के लिए बनाया गया एक प्राचीन अनुशासन है। व्यक्ति के आयाम। प्राणायाम अभ्यास का सार धीमा और गहरा श्वास है, जो इसके रूप में किफायती है। मृत अंतरिक्ष वेंटिलेशन कम कर देता है। नाडीशोधना प्राणायाम (एनएसपी) के प्रभाव का अध्ययन करने के लिए श्वसन मापदंडों जैसे कि मजबूर प्राण लीटर में क्षमता (FVC) लीटर में पहले दूसरे के अंत में जबरन सांस लेने की मात्रा (FEV1), FEV1 / FVC, पीक एक्सफोलिएंट फ्लो लीटर / सेक (पीईएफआर), पीक निरीक्षण श्वसन प्रवाह दर लीटर / सेक (पीआईएफआर) में बारह सप्ताह बीस मिनट के दैनिक अभ्यास के बाद।

सामग्री और विधियाँ: यह पार अनुभागीय अध्ययन मूल्यांकन करने के लिए मैंगलोर के AJIMS में शरीर विज्ञान विभाग में आयोजित किया गया था। 100 छात्रों पर प्रतिदिन बीस मिनट के लिए बारह सप्ताह एनएसपी का प्रभाव श्वसन मापदंडों पर होता है। जिसमें 50 छात्र हैं। बारह सप्ताह के लिए NSP का अभ्यास किया और अन्य 50 छात्रों का नियंत्रण था। FVC, FEV1, FEV1 / FVC, PEFr और PIFr जैसे पैरामीटर पहले दिन एक और बारह सप्ताह के बाद दोनों अध्ययन समूह के साथ-साथ नियंत्रण समूह में मापा गया। अध्ययन समूह में परिणाम थे। नियंत्रण के साथ तुलना में।

परिणाम: नियंत्रण समूह के साथ तुलना में PIFr, PEFr, FEV1, FVC (P <0.05) में एक महत्वपूर्ण सुधार देखा गया।

निष्कर्ष: यह वर्तमान अध्ययन से स्पष्ट है कि एनएसपी श्वसन प्रणाली पर एक महत्वपूर्ण प्रभाव पैदा करता है और पैदा करता है। फेफड़े की कार्यक्षमता में सुधार।

IV. प्राणायाम से कुण्डलिनी जागरण और शक्ति प्राप्ति की साधना

1. कुण्डलिनी का परिचय

कुण्डलिनी शक्ति के बारे में कहा गया है कि संपूर्ण ब्रह्मांड अंडाकार है और इस अंडाकार ब्रह्मांड का संचालन एक अंडाकार शक्ति प्रवाह करती है। इस शक्ति को योग में कुण्डलिनी शक्ति कहते हैं। इस शक्ति के अदृश्य (गायब) होने के कारण ही 'अव्यक्त' तथा कुण्डल के समान गोलाकार होने के कारण इस शक्ति को 'कुण्डलिनी' कहते हैं। ब्रह्मांड तथा पिण्ड के शक्ति के समान ही समष्टि कुण्डलिनी शक्ति व्यक्ति में 'व्यक्ति कुण्डलिनी' के रूप में स्थित होती है।

कुण्डलिनी पद की उत्पत्ति-

योग कुण्डल्युपनिषद् में कुण्डलिनी का वर्णन इस तरह किया गया है-

'कुण्डले अस्या' स्तः इति: कुण्डलिनी।

दो कुण्डल वाली होने के कारण पिण्डस्थ उस शक्ति प्रवाह को कुण्डलिनी कहते हैं। दो कुण्डल अर्थात् इड़ा और पिंगला। बाईं ओर से बहने वाली नाड़ी को 'इड़ा' और दाहिनी ओर से बहने वाली नाड़ी को 'पिंगला' कहते हैं। इन दोनों नाड़ियों के बीच जिसका प्रवाह होता

है, उसे सुषुम्ना नाड़ी कहते हैं। इस सुषुम्ना नाड़ी के साथ और भी नाड़ियां होती हैं। जिसमें एक चित्रणी नाम की नाड़ी भी होती है। इस चित्रणी नाम की नाड़ी में से होकर कुण्डलिनी शक्ति प्रवाहित होती है, इसलिए सुषुम्ना नाड़ी की दोनों ओर से बहने वाली उपयुक्त 2 नाड़ियां ही कुण्डलिनी शक्ति के 2 कुण्डल हैं।

उपनिषद् में कुण्डलिनी शक्ति के स्वरूप का वर्णन-

मूलाधारस्य वहवयात्म तेजोमध्ये व्यवस्थिता।

जीवशक्तिः कुण्डलाख्या प्राणाकारण तैजसी॥

अर्थात् कुण्डलिनी मूलाधार चक्र में स्थित आत्माग्नी तेज के मध्य में स्थित है। वह जीव ही जीवनी शक्ति है। तेज और प्राणाकार है।

शरीर में कुण्डलिनी की सोई हुई अवस्था-

जननेन्द्रिय के मूल में या लिंग उपस्थ में नाड़ियों का एक गुच्छा है। योग शास्त्रों में इसी को 'कन्द' कहा जाता है। इसी पर कुण्डलिनी गहरी नींद में जन्म-जन्मान्तर से सो रही होती है।

कुण्डलो कुटिलाकारा सर्पवत् परिकीर्तिता।

सा शक्तिश्चालिता येन, स युक्तो नात्र संशयः॥

अर्थात् कुण्डलिनी को सर्प के आकार की कुटिल कहा गया है। जिस तरह सांप कुण्डली मारकर सोता है, उसी प्रकार कुण्डलिनी शक्ति भी आदिकाल से ही मनुष्य के अन्दर सोई हुई रहती है।

शरीर में कुण्डलिनी जागृत करने का कारण-

शरीर के अन्दर कुण्डलिनी शक्ति का जागरण होने से शरीर के अन्दर मौजूद दूषित होम्योपेथिक कफ, पित्त, वात आदि से उत्पन्न होने वाले विकार नष्ट हो जाते हैं। इसके जागरण से मनुष्य के अन्दर काम, क्रोध, लोभ, मोह जैसे दोष, आदि खत्म हो जाते हैं। इस शक्ति का जागरण होने से यह अपनी सोई हुई अवस्था को त्याग कर सीधी हो जाती है और विद्युत तरंग के समान कम्पन के साथ इड़ा, पिंगला नाड़ियों को छोड़कर सुषुम्ना से होते हुए मस्तिष्क में पहुंच जाती है। इस तरंग का अनुभव प्राणायाम के अभ्यास के द्वारा किया जा सकता है। कुण्डलिनी शक्ति की गति लहरदार होने के कारण ही इसे सूर्य कहा जाता है।

वैज्ञानिकों के अनुसार कुण्डलिनी शक्ति का वर्णन-

यूरोपीय वैज्ञानिक 'सर्पेन्ट फायर' अर्थात् सर्पवत् बलयान्विता ऊर्जा को ही कुण्डलिनी शक्ति कहते हैं। मैडम ब्लैदेटस्की कुण्डलिनी शक्ति को कास्मिक इलेक्ट्रीसिटी (सांसारिक विद्युत शक्ति) कहते हैं। कुण्डलिनी शक्ति के बारे में लिखी हुई किताब 'दी वायस आफ दी साइलेंस' में कहा गया है कि कुण्डलिनी सर्पाकार या वलयान्विता शक्ति कहीं जाती हुई चलती है। यह शक्ति सुषुम्ना के अन्दर ध्वनि तरंगों के समान छल्लेदार सर्कल बनाती हुई मूलाधार से मस्तिष्क की ओर प्रवाहित होती रहती है। योगाभ्यास के समय यह शक्ति शरीर में चक्र की तरह सहस्रार की ओर बढ़ती हुई, चक्रों में तेज शक्ति का

संचार करती है। वास्तव में यह एक विद्युत अग्नि गुप्त शक्ति है। यही प्रकृति शक्ति है जो केन्द्रिय (आरगेनिक) और निरीन्द्रिय (इन आरगेनिक) सृष्ट पदार्थ मात्र के मूल में है।

मैडम ब्लैवेटस्की के अनुसार- कुण्डलिनी की गति प्रकाश की गति से भी तेज होती है। कुण्डलिनी शक्ति 45 हजार मील प्रति सैकेंड की गति से शरीर में चलती रहती है।

होडसन के अनुसार - मनुष्य के शरीर में (ईथरिक वाड़ी) 2 प्रत्यंग के बीच चक्राकार घूमने वाले छः शक्ति केन्द्र हैं। उन्हीं में गुदा और जननेन्द्रिय के बीच 'वेसिक फोर्स सेन्टर' है। कुण्डलिनी शक्ति को कार्यशील बनाये रखना शरीर को स्वस्थ व मानसिक विकास के लिए आवश्यक है। प्राकृतिक चिकित्सा और हिषवायु कटि स्नान द्वारा इसकी अतिरिक्त ऊर्जा (सरप्लस इनर्जी) को नष्ट किया जाता है, जिसके प्रयोग के कारण बंधे हुए पानी के समान दूषित, विकार और अनेक प्रकार के रोग आदि उत्पन्न होने लगते हैं। इस तरह के रोगों की उत्पत्ति ही प्राण शक्ति को नष्ट करने का कारण बनती है। कटि स्थान में ठंडे पानी का प्रयोग किया जाता है। यह बेसिक फोर्स सेन्टर जिसे भारतीय मूलाधार शक्ति केन्द्र कहते हैं, अपने गुणों के कारण निरूपण हीटलेस या शांत, स्वस्थ अधिकारी और स्वास्थ्य लाभ के लिए सक्रिय बनता है। इसी बेसिक फोर्स सेन्टर के अन्तराल में सर्पाकार अग्नि रहती है। जब कुण्डलिनी शक्ति सुषुम्ना में प्रवेश कर ऊपर की ओर बढ़ती है तब यह शक्ति अपने स्पर्श से एक-एक चक्र को (फोर्स सेन्टर) को जगाती हुई चलती है, जिससे वे चक्र कार्यशील हो जाते हैं। तब व्यक्ति अपने अन्दर दिव्य शक्ति महसूस करने लगता है। इससे व्यक्ति के अन्दर तेज शक्ति, अधिक आनन्द का अनुभव होता है। इस प्रकार शक्ति स्रोतस्थ शक्ति प्रवाह के सबलीमेशन का नाम कुण्डलिनी शक्ति जागरण है।

कुण्डलिनी शक्ति के विषय में भारतीय विचार-

कुण्डलिनी शक्ति के विषय में अध्ययन करने वाले भारतीय वैज्ञानिकों के अनुसार जिस तरह पृथ्वी के उत्तरी-दक्षिणी दो ध्रुव होते हैं, उसी तरह मानव शरीर में ब्रह्मरन्ध्र में मौजूद सहस्र चक्र को उत्तरी ध्रुव और जननेन्द्रिय और उपस्थ के बीच में मूलाधार चक्र को दक्षिणी ध्रुव कहते हैं। अतः जिस तरह पृथ्वी के दोनो ध्रुव में आश्चर्यजनक शक्ति का भण्डार है, उसी तरह शरीर में मौजूद इन चक्रों में भी आश्चर्यजनक शक्ति मौजूद है। शरीर में मौजूद दो महत्वपूर्ण मर्मस्थल हैं, जिस पर प्रायः मनुष्य का ध्यान नहीं जाता। मूलाधार में जो विशाल ऊर्जा शक्ति का भण्डार है, उसे ही कुण्डलिनी शक्ति कहते हैं।

कुण्डलिनी शक्ति को देखा जाना सम्भव नहीं है, फिर भी जिन लोगों ने योगाभ्यास में पूर्ण सफलता प्राप्त की है और इस शक्ति को महसूस किया है उनके अनुसार कुण्डलिनी शक्ति की आकृति तिकोने पर्वत जैसी होती है। इस कुण्डलिनी शक्ति को सुमेरू पर्वत भी कहा गया है। सुमेरू पर्वत के आस-पास एक सर्प की तरह चक्राकार विद्युत प्रवाह है जिसे तंत्र ग्रन्थों में महासर्पिणी कहा गया है। इस विद्युत प्रवाह को विद्युत भ्रमर भी कहते हैं। साधारणः सरिता प्रवाह की गति सीधी होती है, परन्तु जहां भंवर पड़ते हैं, वहां एक गोल गुफा जैसी बन जाती है।

भंवर की तेज शक्ति का अनुमान लगाना सम्भव नहीं होता। भंवर में फंसने पर बड़ी से बड़ी चीजें भी जल में डूब जाती हैं। वैज्ञानिकों के अनुसार साधारण जल के बहाव से भंवर की शक्ति 8 गुना अधिक होती है। इस तरह शरीर में प्रवाहित विद्युत की अपेक्षा मूलाधार में प्रवाहित होने वाली विद्युत ऊर्जा हजारों गुना अधिक शक्तिशाली होती है। शरीर में स्थित इस ऊर्जा शक्ति की तुलना सूर्य की ऊर्जा शक्ति से की जाती है। इसका उपयोग न करने पर यह व्यर्थ हो जाती है और व्यक्ति अपने जीवन में असाधारण कार्य करने या जीवन का पूर्ण आनन्द लेने में सफलता प्राप्त नहीं कर पाता। अतः सभी व्यक्तियों को अपने अन्दर मौजूद इस ऊर्जा शक्ति को जागृत कर उपयोग करना चाहिए।

कुण्डलिनी शक्ति में प्राणायाम की उपयोगिता और कुण्डलिनी जागरण से शरीर में अत्याधिक शक्ति व ज्ञान का विकास-

जिस तरह पानी का तेज बहाव विद्युत यंत्रों पर पड़ने से यंत्र के द्वारा विद्युत उत्पन्न होती है और जितनी तेज गति से पानी की धारा उस यंत्र पर पड़ती है, उतनी अधिक विद्युत ऊर्जा उत्पाद होती है। उसी तरह मूलाधार में स्थित महाशक्ति को भी यदि प्राणायाम के द्वारा तेज गति से संचालित करके सुषुम्ना नाड़ी के द्वारा शरीर के षट्चक्रों को गतिशील बना दिया जाए तो मनुष्य की कार्य क्षमता, उत्पादन क्षमता, समाज हित साधन क्षमता आदि बढ़ती हुई व्यक्ति के समुत्थान के साथ ही साथ समष्टि के अधिक विकास होती।

कुण्डलिनी शक्ति को जागृत करने की क्रिया मूलाधार में वैसे ही होती है, जैसे परमाणु विस्फोट होते हैं। इसके द्वारा उत्पन्न होने वाली ऊर्जा को एकत्रित करके इस अणु ऊर्जा (एटमिक एनर्जी) को सफलतापूर्वक विविध निर्माण कार्यों के सम्पादन के लिए उपयोग करना आवश्यक है। किसी प्रकार से यह सर्पिणी फनफनाकर अपने अधोमुख को उठाकर सुषुम्ना नाड़ी में डाल देती है, जिससे विद्युत प्रवाह सुषुम्ना में केन्द्रित हो उठती है और उस चैतन्य प्रक्रिया को कुण्डलिनी का जागृत होना माना जाता है।

पतांजलि द्वारा रचित 'योग दर्शन' शास्त्र के साधनापद में कुण्डलिनी शक्ति के जागरण के अनेक उपाय बताए गए हैं। मंत्र ग्रन्थों में जितने योगों का वर्णन है, वे सभी कुण्डलिनी जागरण की ही साधना हैं। महाबन्ध, महावेध, महामुद्रा, खेचरी मुद्रा, विपरीत करणी मुद्रा, अश्विनी मुद्रा, योनि मुद्रा, शक्ति चालिनी मुद्रा, आदि कुण्डलिनी जागरण में सहायता करते हैं। इसमें प्राणायाम के द्वारा कुण्डलिनी को जागरण करना और उसे सुषुम्ना में लाना कुण्डलिनी जागरण का सबसे अच्छा उपाय है। प्राणायाम के द्वारा कुछ समय में ही कुण्डलिनी शक्ति का जागरण कर उसके लाभों को प्राप्त किया जा सकता है।

प्राणायाम से केवल कुण्डलिनी शक्ति ही जागृत ही नहीं होती बल्कि इससे अनेकों लाभ भी प्राप्त होते हैं।

2. कुण्डलिनी शक्ति को जागरण के अनेक प्राणायाम

कुण्डलिनी शक्ति के जागरण के लिए अनेक प्रकार के प्राणायामों को बनाया गया है- ये प्राणायाम हैं-

- "भस्त्रिका-प्राणायाम"
- "कपालभाति"
- "सूर्य-भेदन-प्राणायाम"
- "त्रिबन्ध-रेचक-प्राणायाम"
- "वक्षस्थल-रेचक"
- रेचक
- वायवीय कुम्भक
- प्राणायाम संयुक्त

इन प्राणायामों के द्वारा कुण्डलिनी शक्ति का जागरण किया जाता है। ध्यान रखें कि इन प्राणायामों का अभ्यास किसी योग गुरु की देखरेख में ही करना चाहिए।

V. निष्कर्ष

प्राणायाम का अभ्यास करते हुए मनुष्य जिस तरह अपने लक्ष्य की ओर बढ़ता जाता है। उसी तरह धीरे-धीरे मनुष्य के ज्ञान पर पड़ा हुआ अज्ञान व दुष्कर्म का अंधकार धीरे-धीरे खत्म होने लगता है। ज्ञान के अभाव में संसारिक अज्ञानता, दुष्कर्म व वासनाओं से पीड़ित व्यक्ति दुःख को भोगता है। प्राणायाम के द्वारा यह ज्ञान पर पड़ा हुआ अज्ञान का अंधकार दूर हो जाता है।

1. शारीरिक प्रभाव

- शरीर का स्वास्थ्य ठीक रखता है।
- रक्त की शुद्धि करता है।
- आक्सीजन को शरीर में पहुँचाने में सुधार करता है।
- फेफड़ों और हृदय को मजबूत करता है।
- रक्तचाप को नियमित रखता है।
- नाड़ीतंत्र को नियमित, ठीक रखता है।
- आरोग्यप्रणाली सुदृढ़ -कर प्रक्रिया और रोगहर चिकित्सा-
- संक्रामकता निरोधक शक्ति बढ़ाता है।

2. मानसिक प्रभाव

- मानसिक बोझ, घबराहट और दबाव को दूर करता है।
- विचारों और भावनाओं को शान्त करता है।
- आन्तरिक संतुलन बनाए रखता है।
- ऊर्जाअवरोधों को हटा देता है।

3. आध्यात्मिक प्रभाव

- ध्यान की गहराइयों में पहुँचाता है।

- चक्रों को जागृत और शुद्ध करता है। (केन्द्रों-ऊर्जा)
- चेतना का विस्तार करता है।

VI. सन्दर्भ सूची

- [1]. योग विज्ञान - स्वामी विज्ञानानन्द सरस्वती, योग निकेतन टस्ट मुनि की रेती, ऋषिकेश
- [2]. योग का आधार और उसने प्रयोग -डॉ. एच. आर. नागेंद्र, कैवल्यधाम, लोनावाला
- [3]. भारतीय योग परम्परा के विविध आयाम, डा. राजकुमारी पाण्डेय (2008), राधा पब्लिकेशन, नई दिल्ली
- [4]. आधुनिक चिकित्साशास्त्र (गूगल पुस्तक; लेखक - धर्मदत्त वैद्य)
- [5]. रसतरंगिणी का हिन्दी अनुवाद (गूगल पुस्तक; अनुवादक - काशीनाथ शास्त्री)
- [6]. HELP - भारत की पहली ऑनलाइन इंटरैक्टिव स्वास्थ्य गाइड; हिन्दी में
- [7]. हेल्थ टुडे - इण्डिया - हिन्दी में स्वास्थ्यविषयक जानकारी एवं समाचार
- [8]. आयुर्विज्ञान का वृहद पारिभाषिक शब्दसंग्रह (अंग्रेजी-हिन्दी)
- [9]. स्वस्थ-भारत डॉट ओआरजी
- [10]. निरोग -हिन्दी में स्वास्थ्य-जानकारी
- [11]. वृद्धावस्था संबंधी निदान - वृद्धों के लिए तकनालॉजी समाधान पोर्टल
- [12]. हठयोगप्रदीपिका
- [13]. हठप्रदीपिका -स्वात्माराम कृत कैवल्यधाम, लोनावाला
- [14]. घेरण्ड संहिता -स्वामी निरंजनानंद बिहार योग भारती, मुंगेर, बिहार
- [15]. उपनिषदों में योग विज्ञान, आचार्य पूर्णचन्द्र पंत (2008), प्रिंटपाईण्ट, आगरानाथ सम्प्रदाय योग का स्वरूप, डॉ. नरेश कुमार, घास, प्रो. गणेश शंकर, सत्यम पब्लिशिंग हाउस, नई दिल्ली