

**“प्राण योग” की विवेचना एवं ‘प्राण शक्ति’ को बढ़ाने के लिए षट्कर्म एवं प्राणायाम क्रिया का महत्त्व**

Surender, M.A. Yoga, CRSU, Jind

**सार :** शरीर के समस्त क्रियाकलापों व गतिविधियों का आधार प्राणशक्ति है, जिसे जीवनी शक्ति भी कहा जाता है। यह सारे शरीर को संचालित कर स्वस्थ बनाए रखती है। योग की मान्यता है कि शरीर में अगर प्राण ऊर्जा ठीक प्रकार से प्रवाहित होती रहे, तो शरीर स्वस्थ बना रहता है और यदि प्राण ऊर्जा के प्रवाह में बाधा आ जाए, तो शरीर रोगी हो जाता है।

ISSN : 2348-5612 © URR



प्राण ऊर्जा योग शरीर में ऊर्जा के प्रवाह को व्यवस्थित करने का एक वैज्ञानिक तरीका है। इसमें रोग के मूल कारण पर जाकर उसका उपचार किया जाता है, जिसमें पंचकोषों को निर्मल कर शरीर में रुके मलों, विजातीय तत्वों, दूषित पदार्थों व वायु को बाहर निकाल कर शरीर की शक्ति को ब्रह्मांड में फैली ईश्वरीय शक्ति के साथ एकाकार कर जाता है।

**मुख्य शब्द :** प्राण ऊर्जा, योग, जीवनी शक्ति

प्राण ऊर्जा योग शरीर को स्वस्थ बनाए रखने का सरल तरीका इसलिए भी है क्योंकि इसका अभ्यास घर पर भी हो सकता है। इसके अभ्यास से शरीर के समस्त क्रियाकलापों सभी अंग-प्रत्यंगों नस-नाड़ियों उत्तकों अंतःस्त्रावी ग्रंथियों सभी संस्थानों यहां तक कि शरीर की सबसे छोटी इकाई - कोशिकाओं - पर भी अनुकूल प्रभाव पड़ेगा और उनमें जीवनी शक्ति का संचार होने लगेगा।

इसका प्रभाव केवल हमारे शरीर पर ही नहीं पड़ता बल्कि यह हमारी सभी कर्मेन्द्रियों ज्ञानेन्द्रियों को बलिष्ठ बनाता है मन की नकारात्मकता को दूर कर उसमें सकारात्मकता व सृजनात्मकता के भाव जगाता है। साथ ही साधक को प्रसन्नता व आनन्द का अनुभव प्रदान करता है। इससे बुद्धि का विकास होता है और शरीर स्वस्थ बना रहता है।

आयुर्वेद में स्वस्थ मनुष्य के लक्षणों को परिभाषित करते हुए महर्षि सुश्रुत कहते हैं कि-

**समदोषः समाग्निश्च समधातु मलक्रियः ।**

**प्रसन्नात्मेन्द्रिय मनः स्वस्थ इत्यभिधीयते।।**

अर्थात् जिस व्यक्ति के तीनों दोष वातए पित्तए कफ संतुलित होंए जठराग्नि तथा पांच भूताग्नि व सात धात्वाग्नि भी सम होंए शरीर को धारण करने वाली सभी सात धातुएं (रसए रक्तए मांसए मेदए अस्थिए मज्जा तथा शुक्र) भी सम होंए तीनों मल (पसीनाए मलए मूत्र) के बनने व शरीर से निकलने की क्रिया ठीक प्रकार से हो रही हो और उस व्यक्ति की पांचों ज्ञानेन्द्रियां (आंखए नाकए कानए जिह्वा व त्वचा) व पांचों कर्मेन्द्रियां (हाथए पैरए मुखए गुदा व उपस्थ) तथा मन व आत्मा प्रसन्न हों- ऐसे व्यक्ति को स्वस्थ कहा जाता है।

स्वस्थ पुरुष के उपर्युक्त लक्षणों को प्राण ऊर्जा योग के निरंतर अभ्यास से प्राप्त कर हमेशा स्वस्थ बने रह सकते हैं। वैसे तो शरीर अपनी गति से समय के अनुसार बूढ़ाए बलहीन व रोगी होता ही हैए लेकिन कई बार बेढंगी व लापरवाह जीवनशैली या किसी अन्य कारण से यह गति तेज हो जाती हैए जिस कारण व्यक्ति समय से पहले ही रोगी व वृद्ध हो जाता है। प्राण ऊर्जा योग से इस गति को धीमा से धीमा किया जा सकता हैए जिससे व्यक्ति लंबे समय तक युवा व स्वस्थ बना रहता है।

अक्सर व्यक्ति सोचता है कि रोग होगाए तब योग करेंगे। यह धारणा गलत है। हमारा संकल्प होना चाहिए कि जिन्दगी भर हमें कोई रोग हो ही नहीं।

स्वास्थ्य के लिए दो बातों का खास महत्व है- (1) जो स्वस्थ हैं उनके स्वास्थ्य की रक्षा हो और (2) जो रोगी हैं उनके रोग दूर हों। स्वास्थ्य की रक्षा करना प्रत्येक व्यक्ति का धर्म है। उसकी दिनचर्या ऐसी होनी चाहिए कि शरीर में बीमारी पैदा ही न हो और रोगों की रोकथाम होती रहे। लेकिन आधुनिक जीवन शैलीए विशेष रूप से कॉरपोरेट लाइफए स्वास्थ्य को बनाए रखने में बाधा डालती है। ज्यादातर व्यक्ति अपने खानपान को नियंत्रित करने की बजाय लापरवाही बरतते हैं। जो कुछ हमारे पास हैए उसके चले जाने का भय और जो नहीं हैए उसे हासिल कर लेने का लालच चिन्ताए तनावए क्रोधए भयए घबराहट और अहंकार बढ़ा रहा हैए जिसका कुप्रभाव सीधे शरीर पर पड़ता है। इन सभी कारणों से व्यक्ति जल्दी रोगी होने लगता है।

अधिकतर व्यक्ति स्वास्थ्य के प्रति लापरवाह होकर अधिक से अधिक धन कमाने के लिए दिन भर शरीर से कार्य लेते रहते हैं। यह सिलसिला महीनों और सालों तक चलता रहता है। इसका दुष्परिणाम यह होता है कि धन तो



इकट्ठा हो जाता है लेकिन स्वास्थ्य चला जाता है। फिर उसी संचित धन से व्यक्ति स्वास्थ्य को प्राप्त करना चाहता है जोकि असंभव है। इसलिए मध्यम मार्ग अपना कर शरीर से कार्य भी लें और शरीर की ओर ध्यान देकर प्राण ऊर्जा योग का अभ्यास भी करते रहें। इसके अभ्यास से गलत जीवनशैली के कारण होने वाले रोगों की रोकथाम होने लगेगी और व्यक्ति प्रसन्न रह कर दिन भर अपने कार्य में व्यस्त रहते हुए भी स्वस्थ बना रहेगा।

### **प्राण ऊर्जा योग का षट्कर्म एवं योग**

यह योग की नवीन और श्रेष्ठ पद्धति है। यह योग शास्त्रों में वर्णित क्रम पर आधारित है और पूर्णतया वैज्ञानिक है। इससे शीघ्रता से शरीर का शोधन होता है उसमें लचीलापन हल्कापन और मजबूती आती है तथा शरीर निरोग हो जाता है।

योग शास्त्रों के अनुसार योगाभ्यास में सबसे पहले षट्कर्म की क्रियाओं में से आवश्यक क्रियाओं का अभ्यास करना चाहिए जिससे शरीर भीतर से शुद्ध हो जाए। इसके पश्चात आसनों का अभ्यास करें। आसनों से पहले षट्कर्म का अभ्यास करने से शरीर मलरहित हो जाता है जिससे आसनों का लाभ बढ़ जाता है। इसके बाद प्राणायाम के अभ्यास का विधान बताया गया है। इस क्रम पर अमल करने से प्राणायाम का अधिकाधिक लाभ मिलने लगता है। प्राणायाम के बाद ध्यान का अभ्यास मन को शांति व एकाग्रता प्रदान करता है। इस प्रकार योगाभ्यास का क्रम स्थूलता से सूक्ष्मता की ओर होता है। इसी क्रम की वैज्ञानिकता को आधार बनाकर प्राण ऊर्जा योग का क्रम तैयार किया गया है जो कुछ निश्चित अभ्यासों से ही आश्चर्यजनक परिणाम देने लगता है।

यहां सर्वप्रथम कपालभाति का वर्णन है। कपालभाति प्राणायाम नहीं अपितु षट्कर्म की एक क्रिया है जो वायु के माध्यम से शरीर की सफाई करती है। इसके पश्चात पैरों की सूक्ष्म क्रियाएं और फिर अग्निसार क्रिया वर्णित की गई है। अग्निसार क्रिया भी षट्कर्म का ही एक अंग है। इसके पश्चात आसनों का वर्णन किया गया है। इस अध्याय में वर्णित आसन आधुनिक जीवनशैली और उसके कारण होने वाले रोगों को ध्यान में रखकर चुने गए हैं। आसनों के पश्चात चार प्राणायाम वर्णित हैं। इनमें भी सर्वप्रथम अनुलोम-विलोम प्राणायाम का वर्णन है। योग शास्त्रों के अनुसार प्राणायाम साधना में सबसे पहले शरीर की समस्त 72 हजार नाड़ियों की शुद्धि के लिए अनुलोम-विलोम प्राणायाम का विधान है। इस प्राणायाम को नाड़ीशोधन प्राणायाम भी कहा जाता है। इस प्राणायाम के बाद अन्य प्राणायाम करने से किसी तरह का कोई विपरीत प्रभाव शरीर पर नहीं पड़ता।



अनुलोम-विलोम प्राणायाम के बाद उज्जायी प्राणायामए फिर भस्त्रिका प्राणायाम का वर्णन किया गया हैए क्योंकि अनुलोम-विलोम प्राणायाम से नासिका के दोनों स्वरों - बायीं ओर चन्द्र स्वर तथा दायीं ओर सूर्य स्वर - में प्राण का प्रवाह व्यवस्थित व संतुलित होने लगता है। योग की मान्यता है कि स्वर के गड़बड़ाने से ही रोग उत्पन्न होते हैंए अर्थात् जब एक स्वर अपने समय से अधिक समय तक चलता रहेए तो वह शरीर या मन में रोग उत्पन्न कर देता है। अनुलोम-विलोम प्राणायाम शरीर व मस्तिष्क में प्रवाहित प्राण ऊर्जा को संतुलित कर इन्हीं स्वरों को व्यवस्थित कर देता है। यदि व्यक्ति अनुलोम-विलोम के माध्यम से स्वरों को व्यवस्थित किए बिना सीधे भस्त्रिका प्राणायाम करे तो जो स्वर चल रहा होगाए उसी स्वर में प्राण का आवागमन बढ़ जाएगा। कई बार इससे भी विकार उत्पन्न होने की आशंका बढ़ जाती है। भस्त्रिका के बाद भ्रामरी प्राणायाम वर्णित है। इसके पश्चात ध्यानात्मक शवासन का अभ्यास है। इस प्रकार यह अभ्यास क्रम पूरा हो जाता है।

योग शास्त्रों के अनुसारए योगाभ्यास में सबसे पहले षट्कर्म की क्रियाओं में से आवश्यक क्रियाओं का अभ्यास करना चाहिएए जिससे शरीर भीतर से शुद्ध हो जाए। इसके पश्चात आसनों का अभ्यास करें। आसनों से पहले षट्कर्म का अभ्यास करने से शरीर मलरहित हो जाता हैए जिससे आसनों का लाभ बढ़ जाता है। इसके बाद प्राणायाम के अभ्यास का विधान बताया गया है। इस क्रम पर अमल करने से प्राणायाम का अधिकाधिक लाभ मिलने लगता है। प्राणायाम के बाद ध्यान का अभ्यास मन को शांति व एकाग्रता प्रदान करता है। इस प्रकार योगाभ्यास का क्रम स्थूलता से सूक्ष्मता की ओर होता है। इसी क्रम की वैज्ञानिकता को आधार बनाकर प्राण ऊर्जा योग का क्रम तैयार किया गया हैए जो कुछ निश्चित अभ्यासों से ही आश्चर्यजनक परिणाम देने लगता है।

यहां सर्वप्रथम कपालभाति का वर्णन है। कपालभाति प्राणायाम नहींए अपितु षट्कर्म की एक क्रिया हैए जो वायु के माध्यम से शरीर की सफाई करती है। इसके पश्चात पैरों की सूक्ष्म क्रियाएं और फिर अग्निसार क्रिया वर्णित की गई है। अग्निसार क्रिया भी षट्कर्म का ही एक अंग है। इसके पश्चात आसनों का वर्णन किया गया है। इस अध्याय में वर्णित आसन आधुनिक जीवनशैली और उसके कारण होने वाले रोगों को ध्यान में रखकर चुने गए हैं। आसनों के पश्चात चार प्राणायाम वर्णित हैं। इनमें भी सर्वप्रथम अनुलोम-विलोम प्राणायाम का वर्णन है। योग शास्त्रों के अनुसार प्राणायाम साधना में सबसे पहले शरीर की



समस्त 72 हजार नाड़ियों की शुद्धि के लिए अनुलोम-विलोम प्राणायाम का विधान है। इस प्राणायाम को नाड़ीशोधन प्राणायाम भी कहा जाता है। इस प्राणायाम के बाद अन्य प्राणायाम करने से किसी तरह का कोई विपरीत प्रभाव शरीर पर नहीं पड़ता।

अनुलोम-विलोम प्राणायाम के बाद उज्जायी प्राणायाम फिर भस्त्रिका प्राणायाम का वर्णन किया गया है क्योंकि अनुलोम-विलोम प्राणायाम से नासिका के दोनों स्वरों - बायीं ओर चन्द्र स्वर तथा दायीं ओर सूर्य स्वर - में प्राण का प्रवाह व्यवस्थित व संतुलित होने लगता है। योग की मान्यता है कि स्वर के गड़बड़ाने से ही रोग उत्पन्न होते हैं अर्थात् जब एक स्वर अपने समय से अधिक समय तक चलता रहे तो वह शरीर या मन में रोग उत्पन्न कर देता है। अनुलोम-विलोम प्राणायाम शरीर व मस्तिष्क में प्रवाहित प्राण ऊर्जा को संतुलित कर इन्हीं स्वरों को व्यवस्थित कर देता है। यदि व्यक्ति अनुलोम-विलोम के माध्यम से स्वरों को व्यवस्थित किए बिना सीधे भस्त्रिका प्राणायाम करे तो जो स्वर चल रहा होगा उसी स्वर में प्राण का आवागमन बढ़ जाएगा। कई बार इससे भी विकार उत्पन्न होने की आशंका बढ़ जाती है। भस्त्रिका के बाद भ्रामरी प्राणायाम वर्णित है। इसके पश्चात ध्यानात्मक श्वासन का अभ्यास है। इस प्रकार यह अभ्यास क्रम पूरा हो जाता है।

#### सन्दर्भ सूचि :

1. योग दर्शन : स्वामी रामदेव
2. योग सूत्र : वाचस्पति मिश्र
3. पातंजल योग विमर्श : विजयपाल शास्त्री
4. पातंजल योग दर्शन : जगवंती देशवाल