International Journal of Multidisciplinary Horizon

ISSN: **3049-2017**
IJMH 2026; 3(6): 68-70
© 2026 IJMH
www.themultijournal.com

Received: 17-10-2026
Accepted: 05-11-2026
Publish : 06-11-2026

प्रिया
योग विभाग,
निर्वाण विश्वविद्यालय, जयपुर, राजस्थान

डॉ हिमानी यादव
अनुसंधान पर्यवेक्षक,
सहायक आचार्य, निर्वाण विश्विद्यालय,
जयपुर, राजस्थान

Correspondence:
प्रिया
योग विभाग,
निर्वाण विश्वविद्यालय, जयपुर, राजस्थान

प्राणायाम का दार्शनिक एवं वैज्ञानिक पक्ष (आधुनिक सदंर्भ में)

प्रिया, डॉ हिमानी यादव

सारांश

मनुष्य का जीवन सजगता एवं आध्यात्मिकता का जीवंत उदाहरण है, किन्तुं वर्तमान समय में मनुष्य ने अपने जीवन को भौतिकता के जाल में बाँध दिया है जिससे उसकी सजगता एवं आध्यात्मिकता विलुप्त सी होती जा रही है। जीवन को सुचारू रूप से चलाने के लिये चेतना तथा जीवन में संयम का पालन करना अत्यंत आवश्यक है। किन्तु वर्तमान समय में व्यक्ति का मन शांत न होकर अशांत अधिक रहने लगा है। इसी मन को नियंत्रित करने के लिए प्राणों के संयमन की आवश्यकता होती है। इन्हीं उपायों को करने के लिये योगशास्त्र में प्राणायाम की चर्चा है। महर्षि पतंजलि ने अपने योगसूत्र में प्राणायाम की व्याख्या की है।

तस्मिन् सति श्वास प्रश्वास योर्गतिविच्छेदः प्राणायामः।।[1]

वहीं श्रीमद्भगवद्गीता में श्रीकृष्ण अर्जुन को प्राणवायु में अपान वायु का हवन करने को कहते है। योगी जन प्राणवायु को साधते है।

अपाने जुंह्वति प्राणं प्राणेऽपानं तथापरे।
प्राणापानगती रूद्धवा प्राणायामपरायणः।।[2]

वहीं 14 वीं 15 वीं शताब्दी में हठयोग की परंपरा विकसित हुई जिसमें से 8 प्रकार के कुम्भक या प्राणायाम बताये गये है। अलग-अलग हठयोगियों ने अपने ग्रन्थों में कुछ भेद भी किये है। किन्तु हठयोगप्रदीपिका तथा घेरण्ड संहिता दोनों में अष्ट कुम्भक की चर्चा है, जिन्हें प्राणायाम कहा गया है। घेरण्ड संहिता में प्राणायाम के प्रकार सहित कुम्भक में सूर्य भेदन, उज्जायी, शीतली, भस्तिका, भ्रामरी मूर्छा, केवल ये आठ बताये गये है। सहित कुंभक में दो प्रकार है सगर्भ अर्थात् बीज मंत्रों के साथ उच्चारण करना तथा निगर्भ बिना बीज मंत्रों के उच्चारण करना।[3]

वर्तमान समय में प्राणायाम का महत्व अत्यंत बढ़ जाता है, क्योंकि प्राणायाम के माध्यम से मन को नियंत्रित कर इच्छाशक्ति को संयमित तथा विभिन्न प्रकार के मनोकायिक रोग तथा शारीरिक शक्ति को बढ़ाया जा सकता है। तथा शरीर के अंगों की कार्यशीलता को बढ़ाकर मानसिक स्वास्थ्य लाभ तथा आध्यात्मिक स्वास्थ्य लाभ भी किया जा सकता है। ऐसा अनेक शोधपत्रों तथा अनुसंधानों के माध्यम से सिद्ध हो चुका है।

कूट शब्द- प्राणायाम, प्राण, चेतना, मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य।

विषय वस्तु-

मनुष्य का जीवन सजगता एवं चेतना का मिला हुआ रूप है। मनुष्य की चेतनता के तीन स्तर है। चेतन मन, अचेतन मन, अवचेतन मन चेतन मन यह जाग्रत अवस्था हैं, जिसमें आप वर्तमान में रहकर सभी क्रियाओं को अनुभव करते है, जैसे भूख लगना, प्यास, किसी से संवाद करना आदि अचेतन मन वह भाग है जहाँ अनेक जन्मों के संस्कार संचित रहते है। इसमें इच्छायें तथा विचार संग्रहीत होते है। तथा अवचेतन मन में चेतन मन का एक भाग है। इसमें सपने, स्मृतियाँ अनुभव तथा ज्ञान संचित होता है। तथा मन ही भ्रमित करता है। क्योंकि मन की गति वायु के समान है। तथा इसकों संयमित करने के लिये प्राणायाम सर्व सुलभ साधन है।

हठयोगप्रदीपिका के अनुसार

चले वाते चलचित्तं निश्चलो निश्चलं भवत्।
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत्।।[4]

प्राण जब अधिक गतिमान होता है तो मन। चित्त भी अधिक चंचल होता है। और जब प्राण स्थिर होता है तत्वचित भी स्थिर हो जाता है। अंतर उसे प्राण वायु पर नियंत्रण करना चाहिये।

सामान्य रूप से हम प्राण को श्वास प्रश्वास से इंगित कर सकते है। जब तक शरीर में श्वास का आवागमन हो रहा है। तब तक ही शरीर गति करता है। ऐसी चर्चा हठयोगप्रदीपिका में भी मिलती है।

यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवनमुच्यते।
मुखं तस्य निष्क्रांतिस्ततो वायु निरोधयेत्।।[5]

इसी प्राण को साधने के लिये महर्षि पतंजलि योगसूत्र में प्राणायाम की चर्चा करते है। आसन की सिद्धि होने के पश्चात् प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिये।

सामान्य रूप से प्राणायाम का अर्थ है कि श्वास लेने व छोड़ने की गति पर नियंत्रण हो जाना प्राणायाम दो शब्दों से मिलकर बना है। प्राण+आयाम प्राण अर्थात् जीवनीशक्ति तथा आयाम अर्थात् प्राणों के आवागमन की क्रिया पर नियंत्रण उसको छोटा करना अथवा बड़ा करना आदि।

प्राण शरीर में उपस्थित 72000 नाडियों के माध्यम से पूरे शरीर में प्रवाहमान होता है। प्राणायाम के द्वारा इस प्राण को सूक्ष्म स्तर पर प्रभावित किया जाता है। योगदर्शन के अनुसार-

तस्मिन् सति श्वास प्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः।।[6]

अर्थात् आसन को सिद्ध करने के पश्चात् प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिये दोनों की गति अर्थात् श्वास लेना श्वास छोड़ना दोनों ही गतियाँ मध्य में कही रूक जाये यही प्राणायाम है।

प्राणायाम के भेद बताते हुये अगले सूत्र में कहते है कि -

बाह्याभ्यन्तरस्तम्भ वृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः।।[7]

प्राणायाम का लक्षण बताते हुये कहा गया है कि बाह्यवृत्ति अर्थात् शरीर से बाहर निकालकर प्राण को रखना जितनी की देर सूखपूर्वक रह सकें यह बाह्यवृत्ति प्राणायाम है।

आभ्यन्तरवृत्ति प्राणवायु को भीतर की तरफ रोक कर रखना यह आभ्यन्तर वृत्ति प्राणायाम है।

स्तम्भवृत्ति प्राणायाम में प्राण न तो बाहर न ही भीतर है वह मध्य में कहीं पर ठहर जाता है। उसकी गति को वहीं पर रोक देना स्तम्भवृत्ति प्राणायाम है।

इन तीनों प्रकार के प्राणाया म के अनन्तर एक चतुर्थप्राणायाम भी कहा गया है।

ब्राह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः[8]

प्राण के भीतर जाने तथा बाहर आने के विषय का त्याग कर मन को इष्टचिंतन में लगा देना ही चतुर्थ प्राणायाम है। प्राणों की गति स्वतः रूक जाती है। तथा मन उस परम ब्रह्म में लग जाता है। मन नदी की तरह शांत हो जाता है। प्राण की गति का निरोध हो जाता है। यहीं इसकी विशेषता है।

योगदर्शन में प्राणायाम के फल के रूप में कहा गया है कि इससे ज्ञान का उदय होता है। संचित कर्म तथा संस्कार दुर्बल हो जाते है। तथा ज्ञान की पराकाष्ठा उत्पन्न होती है।

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्।।[9]

प्राणायाम के अभ्यास से ही मन को धारण करने की शक्ति प्राप्त होती है। जो कि अष्टांग योग का अगला चरण है।

यह प्राणायाम का वर्णन पातंजलयोगदर्शन में प्राप्त होता है वहीं हठयोग प्रदीपिका तथा घेरण्ड संहिता में आठ-आठ कुंभक अर्थात् प्राणायामों का वर्णन मिलता है।

सूर्यभेदनभुज्जायी सीत्कारी शीतली तथा।
मस्तिका भ्रामरी मूर्छा प्लाविनीत्यष्टकुम्भकाः।।[10]

सहितः सूर्य भेदश्च उज्जायी शीतली तथा।
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्छा केवली चाष्टकुम्भिका।।

यह हठयोग परंपरा का अंग है। यहाँ पर पूरक, अर्थात् श्वास लेना, कुंभक अर्थात् श्वास को रोकना तथा रेचक श्वास को छोड़ना जहाँ पर यह तीनों चरण होते है वह प्राणायाम कहलाता है।

प्राणायाम की चर्चा करते उसके लाभ के विषय में श्वेताश्वतरोपनिषद् में कहा गया है कि जो शरीर योग की प्रक्रियाओं से गुजरता रहता है। वह वृद्धावस्था, रोग और मृत्यु से मुक्त हो जाता है।

वर्तमान संदर्भ में देखे तो प्राणायाम विभिन्न रोगों के प्रबंधन में सहायक है। जैसे साइनस, अस्थमा, सिरदर्द, अत्यधिक भूख व प्यास, तनाव चिंता तथा स्पेशल बच्चों में मानसिक संतुलन बनाये रखने में खेलकूद में प्रदर्शन अच्छा करने में तथा बच्चों की एकाग्रता, स्थिरता तथा बौद्धिक विकास में सहायक है।

2002 में मुंगेर स्थित योग रिसर्च फाउण्डेशन के शोधार्थियों ने नाड़ी शोधन प्राणायाम यह आधुनिक प्राणायाम के अंतर्गत आता है। इसका अभ्यास वृद्ध तथा युवाओं को कराया गया है। शोध में यह ज्ञात होता है कि वृद्धों को श्वास रोकने की अवधि से स्वास्थ्य लाभ मिला नर्वस सिस्टम में बेहतर परिणाम देखने को मिले।[11]

सन् 2006 में योग रिसर्च फाउण्डेशन ने उज्जायी प्राणायाम के प्रभावों का शोध किया था। दमा/अस्थमा के रोगियों तथा रक्तचाप के रोगिया को 1 महीने से अधिक समय तक प्रतिदिन उज्जायी प्राणायाम करवाने से अस्थमा को रोगियों को अत्यधिक लाभ मिला। रक्त में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ी गयी तथा उच्चरक्त चाप के रोगियों को भी इसका लाभ मिला उनका रक्तचाप कम हो गया।[12]

इसी प्रकार भ्रामरी प्राणायाम के प्रभावों का अध्ययन गर्भवती महिलाओं पर करवाया गया था। जिसमें प्रतिदिन उनकों भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास करना होता है। यह अभ्यास संपूर्ण गर्भावस्था की अवधि तक किया गया जिससे उनके रक्तचाप में सुधार हुआ। प्रसव वेदनां की अवधि कम रही। किसी भी नवजात शिशु को ऑक्सीजन की कमी नहीं थी। तथा यह चिंता तथा तनाव को भी कम करता है। ऐसा शोध में पाया गया है।[13]

2014 में प्राणयाम के द्वारा ताइक्वाण्डो खिलाडियों की प्रतियोगिता में होने वाले तनाव पर शोध पत्र लिखा गया। पर खिलाड़ी 18 से 22 वर्ष के इनको भस्तिका, नाड़ी शोधन, उज्जायी शीत्कारी तक ध्यान के अभाव करवाये गये जिसमें कहा गया कि यदि खिलाड़ियों को लम्बे समय तक प्राणायाम का अभ्यास करवाया जाये तो उसमें अच्छे परिणाम देखने को मिल सकते है।[14]

इसी प्रकार का एक शोध Svyasa द्वारा किया गया जिसमें उन्होंने प्राणायाम के प्रभाव को फुटबॉल के खिलाड़ियों पर देखा तथा पाया कि खिलाड़ियों के रक्त शर्करा के मानको में सकारात्मक प्रभाव देखने को मिला इससे सिद्ध होता है कि स्वस्थ खिलाड़ियों में भी प्राणायाम रक्त शर्करा के मान को सुधारकर उनकी क्षमताओं का विकास करता है।[15]

इसी प्रकार एक अन्य शोध में ऊँ के उच्चारण तथा नाड़ी शोधन प्राणायाम से प्रभाव विद्यार्थियों के स्वास्थ्य पर देखा गया जिसमें ये विद्यार्थी 11 से 15 वर्ष की आयु के थे यहा नाड़ी शोधन तथा ऊँ उच्चारण का अभ्यास 1 महीने तक करवाने के बाद पाया कि सकारात्मक विचार बढ़ते है। एकाग्रता बढ़ती है तथा शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य संतुलित रहता है।[16]

निष्कर्ष- अतः हम देखते है कि प्राणायाम का प्रभाव मन को संयमित करने के लिये किया जाता है। यदि प्राण का प्रवाह शरीर में ठीक प्रकार से होगा तो मन की गति भी नियमित रहती है। मन ही अनेक प्रकार के रोगों का कारण है। जैसे चिंता तनाव, गुस्सा, एकाग्रता में कमी, उच्चरक्त चाप तथा बौद्धिक क्षमताओं का विकास न हो पाना इन सभी में प्राणायाम की भूमि का सकारात्मक रूप से रहती है। रोगों के प्रबंधन में, तनाव, चिंता तथा खिलाड़ियों के प्रदर्शन को बेहतर करने में तथा एकाग्रता बढ़ाने तथा विद्यार्थियों की बौद्धिक क्षमताओं का विकास करने में सभी में प्राणायाम महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। तथा प्राणायाम के अभ्यास से व्यक्ति तथा युवा सजगता का अभ्यास तथा समाज के साथ एक समन्वय की स्थिति को स्थापित कर संतुलित जीवन जी सकता है। तथा शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य लाभ लेते हुये समाज व स्वयं की उन्नति का मार्ग प्रशस्त कर सकता है।

संदर्भ ग्रन्थ-

- शर्मा राघवेन्द्र (2009), श्री घेरण्ड संहिता (योगशास्त्रम्) चोखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान बंग्लो रोड दिल्ली
- सरस्वती स्वामी निरंजानन्द (2012) प्राण एवं प्राणायाम योग पब्लिकेशन्स हंस मुंगेर बिहार।
- गोयन्दका हरिकृष्णदास (2068) महर्षि पतंजलि कृत योगदर्शन गीताप्रेस गोरखपुर
- सरस्वती स्वामी सत्यानन्द (2006) आसन प्राणायाम मुद्रा बंध योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर बिहार भारत
- स्वामी रामदेव (2009) प्राणायाम रहस्य (वैज्ञानिक तथ्यों के साथ) दिव्य प्रकाशन हरिद्वार उत्तराखण्ड
- नौटियाल डॉ. विनोद प्रसाद (2018) योग और मनोविज्ञान किताब महल दरियागंज नई दिल्ली।
- शास्त्री डॉ राकेश (2023) श्वेताश्वतरोपनिषद् प्रकरण गीताप्रेस गोरखपुर
- शास्त्री स्वामी द्वारिकादास (2017) हठयोगप्रदीपिका चौखम्बा विद्याभवन वाराणसी
- रामसुखदस स्वामी श्रीमद्भगवद्गीता (90 संस्करण) गीताप्रेस गोरखपुर

ऑनलाइन लिंक (शोधपत्र)

- https://www.researchgate.net/publication/278686847_Effect_of_Pranayama_on_Sports_Competition_Anxiety_of_Taekwondo_Players
- https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2997235/
- https://www.researchgate.net/publication/339378165_um_uccarana_evam_narisodhana_pranayama_ka_vidyarthiyom_ke_manasika_svasthya_para_prabhava_ka_adhyayana

संदर्भ

1. पतंजलि योगसूत्र 2/49
2. श्रीमद्भगवद्गीता 4/29
3. योग और मनोविज्ञान पृ. सं. 93
4. हठयोगप्रदीपिका 2/2
5. हठयोगप्रदीपिका 2/3
6. पतंजलियोगसूत्र 2/49
7. पतंजलि योगसूत्र 2/50
8. पतंजलियोगसूत्र 2/51
9. पतंजलि योगसूत्र 2/52
10. घेरण्डसंहिता 5/45
11. प्राण एवं प्राणायाम पृ.सं. 138-139
12. प्राण एवं प्राणायाम पृ.सं. 139-140
13. प्राण एवं प्राणायाम पृ.सं. 140-141
14. ऊँ उच्चारण एवं नाड़ी शोधन प्राणायाम का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का अध्ययन (गायत्री एवं अमृत) (Dev Sanskrit 2015, 42-45)
15. Effect of pranayama on Sports Copmpetition anxiety of taekwondo players (Sunil Kumar Yadav) BHV
16. Effect of Pranayama (Volum to regulated breatning) & Yogasana On Lilid Protile in Normal Health Junior Football PMID- 21170233