

हठयोगप्रदीपिका और घेरण्डसंहिता के अनुसार प्राण और प्राणायाम की अवधारणा

राहुल बलूनी

शोधार्थी

महाराजा अग्रसेन हिमालयन गढ़वाल यूनिवर्सिटी

डॉ. जन्मेजय

सहायक प्राध्यापक

महाराजा अग्रसेन हिमालयन गढ़वाल यूनिवर्सिटी

शोध सारांश-

प्राण, जिसे अक्सर महत्वपूर्ण जीवन शक्ति माना जाता है, सूक्ष्म ऊर्जा का प्रतीक है जो ब्रह्मांड दोनों में व्याप्त है और मानव शरीर के भीतर जीवन को सजीव करती है। इसमें न केवल सांस बल्कि शारीरिक कार्यों और मानसिक क्षमताओं के पीछे की सूक्ष्म शक्ति भी शामिल है। यह ऊर्जा नाड़ी नामक जटिल मार्गों से प्रवाहित होती है, जो शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्पष्टता और आध्यात्मिक कल्याण को प्रभावित करती है। प्राणायाम, नियंत्रित श्वास का अभ्यास, इस महत्वपूर्ण ऊर्जा को विनियमित और सुसंगत बनाने के प्रवेश द्वार के रूप में कार्य करता है। साँस लेने, छोड़ने और रोकने की विशिष्ट साँस नियंत्रण तकनीकों के माध्यम से, प्राणायाम का उद्देश्य नाड़ियों को शुद्ध करना, प्राणिक प्रवाह को अनुकूलित करना और संतुलन प्राप्त करना है। इसके लाभ शारीरिक स्वास्थ्य से परे हैं, मन को शांत करने, ध्यान केंद्रित करने और ध्यान की गहरी स्थिति को सुविधाजनक बनाने में सहायता करते हैं। प्राण और प्राणायाम मिलकर योग के अभिन्न अंग बनते हैं, जो समग्र कल्याण और आध्यात्मिक विकास के लिए जीवन शक्ति का उपयोग करने के मार्ग प्रदान करते हैं।”

Keyword- हठयोगप्रदीपिका, घेरण्डसंहिता, प्राण और प्राणायाम की अवधारणा
परिचय

प्राण और प्राणायाम साँस, जीवन शक्ति और विशिष्ट तकनीकों के माध्यम से इसके नियंत्रण से संबंधित योग और प्राचीन भारतीय दर्शन के अभिन्न पहलू हैं।

प्राण : योग और आयुर्वेद में, प्राण उस महत्वपूर्ण जीवन शक्ति या ऊर्जा को संदर्भित करता है जो ब्रह्मांड में व्याप्त है, सभी जीवित चीजों को बनाए रखती है। यह केवल सांस नहीं है, बल्कि यह सूक्ष्म ऊर्जा को समाहित करता है जो जीवन को जीवंत बनाती है। ऐसा माना जाता है कि प्राण शरीर में नाड़ियों नामक मार्गों के एक शृंखला के माध्यम से प्रवाहित होता है और यह हमारे विचारों, भावनाओं और पर्यावरण से

प्रभावित होता है। शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण के लिए प्राण को संतुलित और मुक्त प्रवाहित बनाए रखना आवश्यक माना जाता है।

प्राणायाम: प्राणायाम शरीर के भीतर प्राण को संचालित करने के लिए सांस को नियंत्रित और विनियमित करने का अभ्यास है। इसमें विभिन्न साँस लेने के व्यायाम और तकनीकें शामिल हैं जिनका उद्देश्य प्राण के प्रवाह में सुधार करना, जीवन शक्ति को बढ़ाना और मन को शांत करना है। प्राणायाम तकनीक सरल साँस लेने के व्यायाम से लेकर अधिक जटिल प्रतिरूप तक हो सकती है जिसमें साँस को रोकना, अवधि और बदलाव करना शामिल है।

हठयोग प्रदीपिका के अनुसार प्राण एवं प्राणायाम की अवधारणा

हठ योग प्रदीपिका में, प्राण एक केंद्रीय और गहरा महत्व रखता है, जो अस्तित्व को बनाए रखने वाली महत्वपूर्ण जीवन शक्ति का प्रतिनिधित्व करता है। इस प्राचीन योग पाठ में वर्णित प्राण की अवधारणा पर विस्तार से बताया गया है:

परिभाषा एवं प्रकृति

प्राण को मौलिक जीवन शक्ति के रूप में वर्णित किया गया है जो न केवल शरीर के भीतर बल्कि पूरे ब्रह्मांड में मौजूद है। यह केवल भौतिक सांस तक ही सीमित नहीं है बल्कि इसमें जीवन के सभी कार्यों के लिए जिम्मेदार सूक्ष्म ऊर्जा के विभिन्न रूप शामिल हैं।

प्राण के पांच उपप्रकार

हठ योग प्रदीपिका में शरीर के भीतर प्राण के पांच अलग-अलग रूपों या उपप्रकारों का उल्लेख है:

प्राण, अपान, समान, उदान और व्यान।

इनमें से प्रत्येक उपप्रकार विशिष्ट शारीरिक कार्यों को नियंत्रित करता है और शरीर के संतुलन को बनाए रखने में एक अद्वितीय भूमिका निभाता है। प्राण के ये उपप्रकार या विभाग प्राचीन यौगिक और आयुर्वेदिक ग्रंथों के अनुसार मानव शरीर के भीतर जीवन शक्ति ऊर्जा और उसके कार्यों के विभिन्न पहलुओं का प्रतिनिधित्व करते हैं। योग और आयुर्वेद के अभ्यासकर्ता अक्सर शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक कल्याण और आध्यात्मिक विकास को बढ़ावा देने के लिए श्वास क्रिया (प्राणायाम), योग मुद्राएं (आसन), ध्यान और जीवनशैली विकल्पों जैसे विभिन्न अभ्यासों के माध्यम से इन ऊर्जाओं को संतुलित और सुसंगत बनाने का लक्ष्य रखते हैं।

गति और नाडियाँ

ऐसा कहा जाता है कि प्राण सूक्ष्म ऊर्जा मार्गों के माध्यम से प्रवाहित होता है जिन्हें नाड़ी कहा जाता है। जो शारीरिक कार्यों और मानसिक प्रक्रियाओं को प्रभावित करती हैं।

यह नाड़ियों के माध्यम से चलती है, जिससे शरीर में विभिन्न प्रणालियों और अंगों का उचित कामकाज सुनिश्चित होता है। विभिन्न पूर्वी आध्यात्मिक और यौगिक परंपराओं में, नाड़ियों की अवधारणा पूरे शरीर में महत्वपूर्ण ऊर्जा (प्राण) की गति और प्रवाह को समझने के लिए अभिन्न अंग है। नाड़ियाँ सूक्ष्म ऊर्जा चैनल या मार्ग हैं जिनके माध्यम से प्राण संचारित होता है। ऐसा कहा जाता है कि हजारों नाड़ियाँ हैं, लेकिन उनमें से तीन को सबसे महत्वपूर्ण माना जाता है:

इड़ा नाड़ी: चंद्र, स्त्री और शीतलता ऊर्जा से संबद्ध, इड़ा नाड़ी अक्सर शरीर के बाईं ओर से जुड़ी होती है। ऐसा कहा जाता है कि यह रीढ़ के आधार से शुरू होती है और बायीं नासिका तक कुंडलित होती है। माना जाता है कि इड़ा नाड़ी के सक्रिय होने से अभ्यासकर्ता पर शांत, शीतलता और आत्मनिरीक्षण प्रभाव उत्पन्न होता है।

पिंगला नाड़ी: सौर, मर्दाना और ताप ऊर्जा से जुड़ी, पिंगला नाड़ी शरीर के दाहिने हिस्से से जुड़ी है। यह रीढ़ के आधार से शुरू होती है और दाहिनी नासिका तक सर्पिलाकार होती है। ऐसा माना जाता है कि पिंगला नाड़ी के सक्रिय होने से ऊर्जा, गतिशीलता और बाहरी रूप से सक्रिय स्थिति आती है।

सुषुम्ना नाड़ी: रीढ़ की हड्डी के साथ चलने वाली, सुषुम्ना नाड़ी को केंद्रीय चैनल माना जाता है जिसके माध्यम से कुंडलिनी ऊर्जा ऊपर उठती है। यह आध्यात्मिक जागृति और चेतना की उच्च अवस्थाओं से जुड़ा है। जब प्राण सुषुम्ना नाड़ी के माध्यम से स्वतंत्र रूप से प्रवाहित होता है, तो ऐसा माना जाता है कि इससे संतुलन और आध्यात्मिक विकास होता है।

इन नाड़ियों के माध्यम से प्राण की गति को विभिन्न योग प्रथाओं जैसे प्राणायाम (साँस लेने के व्यायाम), आसन (आसन), ध्यान और अन्य ऊर्जावान अभ्यासों द्वारा सुगम बनाया जाता है। अंतिम उद्देश्य इन चैनलों के माध्यम से प्राण के प्रवाह को संतुलित करना, शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्पष्टता और आध्यात्मिक विकास को सुविधाजनक बनाना है।

संतुलन और स्वास्थ्य

यह पाठ शरीर में प्राण का संतुलन बनाए रखने के महत्व पर बल देता है, सामान्य स्वास्थ्य और ऊर्जा के लिए।

प्राण के प्रवाह को विनियमित करने और बढ़ाने के लिए प्राणायाम, आसन और ध्यान जैसे अभ्यासों की अनुशंसा की जाती है।

योग दर्शन में, संतुलन और स्वास्थ्य परस्पर जुड़ी अवधारणाएँ हैं जिनमें शरीर, मन और आत्मा के भीतर सामंजस्य शामिल है। योग विभिन्न पहलुओं पर जोर देकर समग्र कल्याण प्राप्त करने और बनाए रखने के लिए एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है:

शारीरिक संतुलन: योग आसन मांसपेशियों को मजबूत करने, लचीलेपन में सुधार और वृद्धि करके शारीरिक संतुलन को बढ़ावा देने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं

समग्र शरीर जागरूकता: संतुलन आसन का अभ्यास करने से स्थिरता, समन्वय और संतुलन विकसित करने में मदद मिलती है।

मानसिक संतुलन: योग अभ्यास मानसिक संतुलन को प्रोत्साहित करता है जैसे माइंडफुलनेस, ध्यान और प्राणायाम (साँस लेने के व्यायाम)। ये अभ्यास मन को शांत करने, तनाव कम करने, मानसिक स्पष्टता और भावनात्मक स्थिरता विकसित करने में मदद करते हैं।

भावनात्मक संतुलन: योग स्वयं को बढ़ावा देकर भावनात्मक कल्याण को बढ़ावा देता है। जागरूकता, आत्म-स्वीकृति, और आत्म-नियमन। सचेतनता और आत्म-प्रतिबिंब के माध्यम से, व्यक्ति भावनाओं को प्रबंधित करना, चिंता को कम करना और अधिक संतुलित भावनात्मक स्थिति विकसित करना सीख सकते हैं।

आध्यात्मिक संतुलन: कई अभ्यासकर्ताओं के लिए, योग एक आध्यात्मिक अभ्यास है जिसका लक्ष्य संबंध, उद्देश्य और आंतरिक शांति की भावना है। यह आध्यात्मिक संतुलन आत्म-निरीक्षण, निस्वार्थता और दुनिया के साथ अपने संबंधों की खोज के माध्यम से पोषित होता है।

इन विभिन्न आयामों में संतुलन प्राप्त करना योग दर्शन में समग्र स्वास्थ्य में योगदान देता है। योग का अभ्यास केवल शारीरिक मुद्राओं के बारे में नहीं है अपितु यह एक व्यापक प्रणाली है जो समग्र कल्याण और सद्भाव प्राप्त करने के लिए किसी व्यक्ति के जीवन के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक पहलुओं को एकीकृत करती है।

प्राण और प्राणायाम की अवधारणा घेरंड संहिता के अनुसार

घेरंड संहिता में, प्राण को महत्वपूर्ण जीवन शक्ति या ऊर्जा के रूप में वर्णित किया गया है जो सभी जीवित प्राणियों को बनाए रखती है। घेरण्ड संहिता के अनुसार प्राण की अवधारणा के कुछ प्रमुख पहलू यहां दिए गए हैं

परिभाषा एवं प्रकृति

प्राण वह सूक्ष्म ऊर्जा है जो पूरे ब्रह्मांड में व्याप्त है और मनुष्य सहित हर जीवित प्राणी के भीतर मौजूद है। यह केवल सांस नहीं है, बल्कि जीवन-निर्वाह ऊर्जा के विभिन्न रूपों को समाहित करता है, जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक पहलुओं को प्रभावित करता है।

घेरंड संहिता हठ योग पर एक शास्त्रीय पाठ है, जो योग की एक प्राचीन प्रणाली है जो शारीरिक और मानसिक संतुलन प्राप्त करने के लिए शारीरिक आसन, सांस नियंत्रण और शुद्धिकरण तकनीकों पर केंद्रित है। यह विभिन्न योग प्रथाओं और सिद्धांतों में अंतर्दृष्टि प्रदान करता है। घेरण्ड संहिता में योग की प्रकृति और उसकी परिभाषा का वर्णन है।

घेरण्ड संहिता योग को इस प्रकार परिभाषित करती है "योग पूर्णता को समझने और अपने भीतर ब्रह्मांड के सिद्धांतों को समझने का साधन है।"

इस पाठ के अनुसार, योग केवल एक शारीरिक अभ्यास नहीं है बल्कि स्वयं और ब्रह्मांड की गहन समझ प्राप्त करने का एक साधन है। यह आत्म-बोध, आंतरिक अन्वेषण और अस्तित्व को नियंत्रित करने वाले उच्च सिद्धांतों से जुड़ने का मार्ग है।

घेरण्ड संहिता के अनुसार योग की प्रकृति:

समग्र दृष्टिकोण: इस पाठ के अनुसार, योग एक समग्र प्रणाली है जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक आयामों को शामिल करती है। यह केवल शारीरिक मुद्राओं (आसनों) तक ही सीमित नहीं है, बल्कि इसमें

सांस नियंत्रण (प्राणायाम), सफाई तकनीक (षट्कर्म), ध्यान और बहुत कुछ जैसे विभिन्न अभ्यास शामिल हैं।

आत्म-साक्षात्कार: जैसा कि घेरंड संहिता में वर्णित है, योग का प्राथमिक लक्ष्य आत्म-साक्षात्कार या आत्म-जागरूकता प्राप्त करना है। समर्पित अभ्यास के माध्यम से, व्यक्ति अपने वास्तविक स्वरूप और सार्वभौमिक चेतना के साथ संबंध के बारे में गहरी जानकारी प्राप्त कर सकता है।

शुद्धि और संतुलन: योग का उद्देश्य शरीर और मन को शुद्ध करना है। आसन और सफाई तकनीकों के माध्यम से शरीर को शुद्ध करके और ध्यान और प्राणायाम के माध्यम से मन को संतुलित करके, व्यक्ति अपने भीतर सद्भाव प्राप्त कर सकता है।

प्राण के प्रकार

घेरण्ड संहिता प्राण के पांच मुख्य प्रकारों की पहचान करती है जिन्हें प्राण, अपान, समान, उदान और व्यान के नाम से जाना जाता है। प्रत्येक के शरीर के भीतर अलग-अलग कार्य होते हैं।

प्राण: सांस लेने को नियंत्रित करता है और छाती के कार्यों को नियंत्रित करता है।

अपान: उन्मूलन प्रक्रियाओं और पेट के निचले हिस्से के कार्यों का प्रबंधन करता है।

समाना: पोषक तत्वों के पाचन और आत्मसात में सहायता करता है।

उदान: वाणी, इच्छाशक्ति और उर्ध्व गति के लिए जिम्मेदार।

व्यान: पूरे शरीर में फैलता है, विभिन्न शारीरिक कार्यों के बीच समन्वय सुनिश्चित करता है।

प्राण के पथ:

घेरंड संहिता में सूक्ष्म ऊर्जा चैनलों के अस्तित्व का उल्लेख है जिन्हें नाड़ियों के रूप में जाना जाता है जिनके माध्यम से प्राण प्रवाहित होता है।

ये नाड़ियाँ वे मार्ग हैं जो पूरे शरीर में प्राण की आवाजाही को सुविधाजनक बनाते हैं, जिससे इसका उचित परिसंचरण सुनिश्चित होता है। ये नाड़ियाँ, विशेष रूप से इड़ा और पिंगला, शरीर के भीतर द्वैतवादी ऊर्जाओं का प्रतिनिधित्व करती हैं, जिन्हें अक्सर स्त्री और पुरुष या चंद्र और सौर ऊर्जा के रूप में दर्शाया जाता है। इन ऊर्जाओं का सामंजस्य और सुषुम्ना नाड़ी का अंततः जागरण आध्यात्मिक विकास और चेतना की उच्च अवस्थाओं को प्राप्त करने के लिए योगाभ्यास में महत्वपूर्ण माना जाता है।

जबकि घेरंड संहिता अन्य ग्रंथों की तुलना में नाड़ियों के बारे में विस्तार से नहीं बताती है, लेकिन यह पूरे शरीर में प्राण की गति और नियमन में उनके महत्व को स्वीकार करती है। नाड़ियाँ यौगिक दर्शन का एक अभिन्न अंग हैं, जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण के लिए सूक्ष्म ऊर्जा के संतुलन और प्रवाह पर जोर देती हैं।

प्राण को संतुलित और नियंत्रित करना : पाठ शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्पष्टता और आध्यात्मिक विकास के लिए प्राण के प्रवाह को संतुलित करने और नियंत्रित करने के महत्व पर जोर देता है।

प्राण को विनियमित करने और उसका संतुलन बनाए रखने के लिए प्राणायाम, योग आसन और ध्यान जैसे अभ्यासों की सिफारिश की जाती है। प्राण को संतुलित और नियंत्रित करने के लिए घेरंड संहिता में उल्लिखित कुछ अभ्यास और तकनीकें यहां दी गई हैं:

प्राणायाम (सांस पर नियंत्रण) : घेरंड संहिता सांस को नियंत्रित और नियंत्रित करने के लिए प्राणायाम के अभ्यास पर जोर देती है, जिससे प्राण का प्रवाह प्रभावित होता है। इसमें विभिन्न प्राणायाम तकनीकों पर चर्चा की गई है। जिसमें वैकल्पिक नासिका छिद्र (नाड़ी शोधन), उज्जायी प्राणायाम (विजयी श्वास), और भ्रामरी प्राणायाम (गुनगुना मधुमक्खी श्वास) शामिल हैं।

बंध : बंध ऊर्जावान ताले हैं जो शरीर के भीतर प्राण के प्रवाह को निर्देशित और नियंत्रित करने में मदद करते हैं। घेरंड संहिता में विशिष्ट बंधों का उल्लेख है, जैसे मूल बंध (रूट लॉक) उड़ियान बंध (एब्डोमेन लॉक) और जालंधर बंध (चिन लॉक)। इन प्रथाओं में प्राण को प्रसारित करने और बनाए रखने के लिए विशिष्ट मांसपेशियों और ऊर्जा केंद्रों को शामिल करना है।

मुद्राएं : मुद्राएं प्रतीकात्मक हाथ के इशारे हैं जिनके बारे में माना जाता है कि ये ऊर्जा के प्रवाह को प्रभावित करते हैं। घेरंडा संहिता कई मुद्राओं का परिचय देती है, जिनमें हृदय मुद्रा (दिल का इशारा), शांभवी मुद्रा (भौहों के बीच में देखना), और खेचरी मुद्रा (जीभ ताला) शामिल हैं, जिनके बारे में कहा जाता है कि ये शरीर के भीतर प्राण को नियंत्रित और निर्देशित करने में मदद करती हैं।

षट्कर्म (सफाई तकनीक): पाठ में शुद्धिकरण प्रथाओं या षट्कर्मों का भी उल्लेख है जो शरीर को संतुलित और शुद्ध करने में सहायता करते हैं, इस प्रकार प्राण के सुचारू प्रवाह को सुविधाजनक बनाते हैं। इन तकनीकों में नेति (नाक की सफाई), धौति (पाचन तंत्र की सफाई), और त्राटक (स्थिर दृष्टि) जैसी शुद्धी क्रियायें शामिल हैं।

ध्यान और एकाग्रता: घेरंड संहिता मन को विनियमित और नियंत्रित करने के उपकरण के रूप में ध्यान और एकाग्रता के महत्व को रेखांकित करती है, जो बदले में प्राण के प्रवाह को प्रभावित करती है। केंद्रित ध्यान प्रथाओं के माध्यम से, व्यक्ति प्राण को निर्देशित कर सकता है और मानसिक स्पष्टता प्राप्त कर सकता है।

आसन (मुद्राएं): हाला कि घेरंड संहिता कुछ अन्य ग्रंथों की तरह विशिष्ट मुद्राओं का विस्तृत विवरण नहीं देती है, लेकिन यह ऊपर उल्लिखित अभ्यासों के लिए शरीर को तैयार करने में आसन के महत्व को स्वीकार करती है। माना जाता है कि आसन भौतिक शरीर में संतुलन बनाने में मदद करते हैं और मन को प्राण नियंत्रण से जुड़े गहन अभ्यासों के लिए तैयार करते हैं।

निष्कर्ष

हठ योग प्रदीपिका और घेरंड संहिता दोनों में, प्राण को अस्तित्व बनाए रखने वाली जीवन शक्ति के रूप में प्रतिष्ठित किया गया है। प्राणायाम, श्वास और प्राण पर नियंत्रण, अत्यधिक महत्व रखता है। हठ योग प्रदीपिका नाड़ियों को शुद्ध करने, ऊर्जा को संतुलित करने और आध्यात्मिक विकास के लिए कुंडलिनी को जागृत करने के लिए प्राणायाम की शक्ति पर जोर देती है। घेरंड संहिता प्राण को नियंत्रित करने, शरीर को सक्रिय करने, मन को शांत करने और आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करने में प्राणायाम की भूमिका पर जोर देती है। दोनों ग्रंथ जीवन शक्ति को परिष्कृत करने, मन-शरीर की ऊर्जाओं में सामंजस्य स्थापित करने और आत्मज्ञान की खोज में चिकित्सकों को समग्र कल्याण, गहन आत्म-जागरूकता और आध्यात्मिक जागृति की ओर प्रेरित करने के लिए अनुशासित प्राणायाम प्रथाओं की अनुशंसा करते हैं।

संदर्भ

1. स्वात्माराम- कृत हठप्रदीपिका, संस्करणकर्ता स्वामी दिगम्बरजी, डा० पीताम्बर झा, स्वामी कुवलयानन्द मार्ग
2. महर्षि घेरण्ड कृत घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, भारत
3. भारती, स्वामी वेद; हठयोग का दर्शन, हिमालयन इंस्टीट्यूट प्रेस।
4. रामा, एस., बैलेंटाइन, आर., और हाइम्स, ए. 1998. श्वास का विज्ञान: एक व्यावहारिक मार्गदर्शिका, हिमालयन इंस्टीट्यूट प्रेस।
5. कौशिक, एन. स्वरयोग एवं मानसिक क्षमता एक समीक्षात्मक अध्ययन।
6. सोविक, आर. (2000). श्वास का विज्ञान-योगिक दृष्टिकोण। मस्तिष्क अनुसंधान में प्रगति, 122, 491-505।