



यौगिक ग्रन्थों में वर्णित प्राणायाम का शरीर पर सूक्ष्म प्रभाव— एक अध्ययन

विशाल कुमार भारद्वाज

शोध छात्र

डॉ० नरेन्द्र सिंह

योग विभाग

बाबासाहेव भीमराव अम्बेडकर

विश्वविद्यालय (केन्द्रीय विश्वविद्यालय), लखनऊ

अमूर्त:

प्राणायाम, सांसों पर नियंत्रण की प्राचीन योगाभ्यास है, जिसका वर्णन योग ग्रंथों में शरीर पर सूक्ष्म प्रभाव डालने वाला बताया गया है। वैज्ञानिक शोध से पता चला है कि प्राणायाम ध्यान की स्थिति उत्पन्न कर सकता है, तनाव कम कर सकता है और शारीरिक प्रणालियों को प्रभावित कर सकता है। वैज्ञानिक साहित्य की एक कथात्मक समीक्षा में शारीरिक प्रणालियों पर प्राणायाम के प्रभाव पर प्रकाश डाला गया है।

यह अध्ययन मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ाने में प्राणायाम के संभावित लाभों के साथ-साथ शरीर में सूक्ष्म ऊर्जा चैनलों को उत्तेजित करने में इसकी भूमिका का भी पता लगाता है। वैज्ञानिक निष्कर्षों और पारंपरिक योग शिक्षाओं को एकीकृत करके, शरीर पर प्राणायाम के सूक्ष्म प्रभावों की व्यापक समझ को स्पष्ट किया गया है। जो इस प्राचीन अभ्यास पर ज्ञान के मौजूदा भंडार में योगदान देगा।

प्रस्तावना:

प्राणायाम, जिसे अक्सर सांस के योगिक विज्ञान के रूप में जाना जाता है, हमारे शरीर के भीतर प्राण, जीवन शक्ति ऊर्जा के प्रवाह को प्रभावित करने के लिए सांस को नियंत्रित करने की एक प्राचीन तकनीक और अनुशासन है। युगों के ज्ञान में गहराई से निहित यह गहन अभ्यास पीढ़ियों से चला आ रहा है, जो एक पवित्र ज्ञान का प्रतीक है जो समय की कसौटी पर खरा उतरा है। प्राणायाम की कला में हमारे शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक कल्याण को बढ़ाने के लिए तैयार किए गए सावधानीपूर्वक साँस लेने के व्यायाम और तकनीकों की एक समृद्ध टेपेस्ट्री शामिल है। यह हमारी जन्मजात क्षमता को अनलॉक करने की कुंजी रखता है, जिससे हमें अपनी सांस की शक्ति का उपयोग करने और हमारे अस्तित्व के माध्यम से चलने वाली महत्वपूर्ण शक्ति से जुड़ने की इजाजत मिलती है। प्राणायाम के समर्पित अभ्यास के माध्यम से, हम अपने शरीर में नाड़ियों के रूप में ज्ञात सूक्ष्म ऊर्जा चैनलों को संतुलित करके, सुप्त ऊर्जा को जागृत कर सकते हैं। ये ऊर्जावान रास्ते हमारे अस्तित्व को पार करते हैं, भौतिक और आध्यात्मिक क्षेत्रों के बीच सामंजस्यपूर्ण मिलन को बढ़ावा देते हैं।

सांस को सचेत रूप से नियंत्रित करके, हम अपने शरीर के साथ एक अंतरंग संवाद विकसित करते हैं, अपने फेफड़ों की क्षमता का विस्तार करते हैं, और आत्म-जागरूकता की गहरी भावना को बढ़ावा देते हैं। प्रत्येक सांस एक पवित्र अनुष्ठान बन जाती है, ब्रह्मांड के साथ जुड़ाव का एक कार्य, जैसा कि हम खुद को जीवन के लयबद्ध नृत्य के साथ जोड़ते हैं। प्राणायाम के लाभ भौतिक क्षेत्र से कहीं आगे तक फैले हुए हैं। जैसे ही सांस प्राण के लिए एक कोमल माध्यम बन जाती है, मन को सांत्वना, शांति और ध्यान मिलता है। सांस के प्रवाह को सचेत रूप से निर्देशित करके, हम अपने दैनिक जीवन में स्पष्टता, शांति और शांति की भावना को आमंत्रित करते हैं। प्राणायाम हमें आत्म-खोज और आत्म-परिवर्तन का मार्ग प्रदान करता है। सांस के संतुलित और जानबूझकर नियमन के माध्यम से, हम अपने अस्तित्व के सार में गहराई से उतरते हैं, कंडीशनिंग की परतों को खोलते हैं, और अपनी वास्तविक क्षमता को जागृत करते हैं। यह पवित्र अभ्यास हमें अनुग्रह, लचीलापन और समता के साथ जीवन के उतार-चढ़ाव को पार करने की शक्ति देता है।

जैसे ही हम प्राणायाम की इस गहन यात्रा पर आगे बढ़ते हैं, आइए हम उस प्राचीन वंश का सम्मान करें जहां से इसकी उत्पत्ति हुई है। आइए हम इस अभ्यास को श्रद्धा, विनम्रता और कृतज्ञता के साथ अपनाएं, हम सभी के भीतर मौजूद कालातीत ज्ञान का दोहन करें। प्राणायाम की कला हमें आत्म-साक्षात्कार के गौरवशाली मार्ग पर मार्गदर्शन करती रहे, समग्र कल्याण और जागृत अस्तित्व का मार्ग रोशन करती रहे।

घेरण्ड संहिता में वर्णित प्राणायाम का शरीर पर सूक्ष्म प्रभाव

सहितः सूर्यभेदश्च उज्जायी शीतली तथा ।

भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा केवली चाष्टकुम्भकाः ॥

प्राणायाम के आठ भेद हैं— सहित, सूर्यभेद, उज्जायी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा और केवल ।

नासाभ्यां वायुमाकृष्य मुखमध्ये च धारयेत् ।

हृद्रलाभ्यां समाकृष्य वायुं वक्त्रे च धारयेत् ॥

मुखं प्रक्षाल्य सम्वन्ध कुर्याज्जालन्धरं ततः ।

आशक्ति कुम्भकं कृत्वा धारयेदविरोधतः ॥

उज्जायी कुम्भकं कृत्वा सर्वकार्याणिसाधयेत् ।

न भवेत्कफरोगश्च क्रूरवायुरजीर्णकम् ॥

आमवातः क्षयः कासो ज्वरः प्लीहा न विद्यते ।

जरामृत्युविनाशाय चोज्जायी साधयेन्नरः ॥

बाह्य वायु को दोनों नासिका छिद्रों से खींचकर, आन्तरिक वायु को हृदय एवं कण्ठ से खींचें और कुम्भक द्वारा धारण करें।

फिर मुख का प्रक्षालन कर जालन्धर बन्ध लगा कर विघ्नरहित विधि से यथाशक्ति वायु को धारण करें। यह उज्जायी कुम्भक

कहलाता है। इससे सभी कार्य सिद्ध हो जाते हैं। कफ रोग, क्रूर वायु और अजीर्ण की उत्पत्ति नहीं होती। आम वात, क्षय,

कास, ज्वर, प्लीहा रोग नहीं रहते। यदि उज्जायी कुम्भक को सिद्ध कर लें, तो जरा-मरण भी नष्ट हो जाते हैं।

अर्द्धरात्रे गते योगी जन्तूनां शब्दवर्जिते ।

कर्णौ पिधाय हस्ताभ्यां कुर्यात्पूरककुम्भकम् ॥

श्रृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमन्तर्गतं शुभम् ।

प्रथमं झिल्लिकानादं वंशीनादं ततः परम् ॥

मेघझर्झरभ्रमरी घण्टा कास्यं ततः परम् ।

तुरीभेरीमृदङ्गादिनिनादानेकदुन्दुभिः ॥

एवं नानाविधो नादो जायते नित्यमभ्यसात् ।

अनाहतस्य शब्दस्थ तस्य शब्दस्य यो ध्वनिः ॥

ज्योतिज्योतिरन्तर्गतं मनः ।

ध्वनेरन्तर्गतं तन्मनो विलयं याति तद्विष्णोः परमं पदम् ।

एवं भ्रामरीसंसिद्धिः समाधिसिद्धिमाप्नुयात् ॥

जपादष्ट गुणं ध्यानं ध्यानादष्टगुणं तपः ।

तपसोऽष्टगुणं गानं गानात्परतरं नहि ॥

रात्रि व्यतीत होने पर जब किसी जीव-जन्तु का शब्द सुनायी न दे, तब एकान्त स्थान में जाकर योगी को अपने हाथों से दोनों कानों को बन्द करके पूरक कुम्भक करना चाहिए। इसमें साधक को दायें कान में अनेक प्रकार की ध्वनियाँ सुनायी देती हैं। प्रथम झींगुर की ध्वनि, फिर बंशी की ध्वनि, फिर मेघ गर्जन का शब्द, फिर बाजे बजने का झर्झर शब्द, फिर भौरों का गुजन, घण्टा, घड़ियाल, तुरही, भेरी, मृदंग, दुंदुभी आदि का निनाद सुनायी देता है। इस प्रकार नित्य अभ्यास करने से अनेक प्रकार के नादों के श्रवण का अनुभव होता है और अनाहत में शब्द की ध्वनि होती है। निमीलित नेत्रों से हृदय में बारह दल के कमल की प्रतिध्वनि के मध्य जो ज्योति दिखायी देती है, वही ब्रह्म है। इसमें मन का विलय होकर विष्णु भगवान् के परम पद की प्राप्ति होती है। इस प्रकार भ्रामरी कुम्भक सिद्ध होने पर समाधि की सिद्धि हो जाती है। जप से आठ गुना उत्तम ध्यान है, ध्यान से आठ गुना तप है तथा तप से आठ गुना संगीत है। संगीत से बढ़कर कुछ नहीं है।

यहाँ पर भ्रामरी प्राणायाम के अन्तर्गत नादयोग की स्थिति की चर्चा की जा रही है। भ्रामरी प्राणायाम की व्यावहारिक विधि थोड़ी भिन्न है और उसे प्रारम्भिक अवस्था मानते हैं। यह मन को सन्तुलित करने एवं सजगता को अन्तर्मुखी बनाने की विधि है।

हठप्रदीपिका में वर्णित प्राणायाम का शरीर पर सूक्ष्म प्रभाव

प्राणायामैरेव सर्वे प्रशुष्यन्ति मला इति।

आचार्याणां तु केषाञ्चिदन्यत् कर्म न संमतम् ॥

केवल प्राणायाम के द्वारा ही सभी प्रकार के मलों की निवृत्ति होती है – ऐसा कुछ आचार्यों का मत है। अतः वे अन्य (धौति आदि शोधन) क्रियाओं को आवश्यक नहीं मानते।

यावद्बद्धो मरुद्देहे यावच्चित्तं निराकुलम्।

यावदृष्टिभ्रंशोर्मध्ये तावत् कालभयं कुतः ॥

जबतक शरीर में वायु निरुद्ध है, जबतक चित्त शान्त है, जबतक दृष्टि भूमध्य में लगी है, तबतक मृत्यु का भय कैसा।

सूर्यभदनमुज्जायी सीत्कारी शीतली तथा।

भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा प्लाविनीत्यष्ट कुम्भकाः ॥

सूर्यभदन, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा और प्लाविनी ये आठ प्रकार के कुम्भक होते हैं।

आसने सखदे योगी बद्धवा चैवासनं ततः।

दक्षनाड्या समाकृष्य बहिस्थं पवनं शनैः ॥

आकेशादानखाग्राच्च निरोधावधि कुम्भयेत्।

ततः शनैः सव्यनाड्या रेचयेत् पवनं शनैः ॥

योगाभ्यासी कोई भी सुखदायक आसन बिछाकर, उसपर लगाकर, दाहिने नथुने से बाहरी वायु को धीरे-धीरे अन्दर खींचकर जबतक हो सके अधिकाधिक निरोध करे (श्वास को रोके) । और बायें नथुने से धीरे- धीरे स्वास को छोड़ दे ।

कपालशोधनं वातदोषघ्नं कृमिदोषहत् ।

पुनः पुनरिदं कार्यं सूर्यभेदनमुत्तमम् ॥

यह अभ्यास मस्तक-प्रदेश को शुद्ध करता है, वात-सम्बन्धी रोगों को नष्ट करता है, उदर में उत्पन्न कृमि-दोषों को दूर करता है । अतः यह सूर्यभेदन नाम का उत्तम अभ्यास पुनः पुनः करना चाहिये ।

सीत्कां कुर्यात्तथा वक्त्रे घ्राणेनैव विजृम्भिकाम ।

एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयकः ॥

मुख से सीत्कार (सी-सी की आवाज) करते हुए पूरक करना चाहिये और रेचक केवल नासिका से ही करनी चाहिये । इस प्रकार से अभ्यास करते हुए (साधक) दूसरा कामदेव जैसा हो जाता है । वह योगिनी समूहों द्वारा प्रशंसित होता है, (विश्व की) सृष्टि और संहार करने में सक्षम होता है, और कभी भी भूख-प्यास, निद्रा या सुस्ती का अनुभव नहीं करता ।

वेगाद् घोषं पूरकं भृङ्गनादम् ।

भृङ्गीनादं रेचकं मन्दमन्दम् ॥

योगीन्द्राणामेवमभ्यासयोगात् ।

चित्ते जाता काचिदानन्दलीला ॥

वेग से भ्रमर-गुंजार के समान आवाज करते हुए पूरक करना चा पश्चात् भ्रमरी के गुंजन के समान आवाज करते हुए धीरे-धीरे करना चाहिये । इस प्रकार अभ्यास करने से उत्तम साधकों के एक अपूर्व आनन्द-लीला की उत्पत्ति होती है ।

पूरकान्ते गाढतरं बद्ध्वा जालन्धरं शनैः ।

रेचयेन्मूर्च्छनाख्येयं मनोमूर्च्छां सुखप्रदा ॥

पूरक कर लेने के बाद अति दृढ़तापूर्वक जालन्धर-बन्ध लगाकर धीरे- धीरे वायु का रेचन करें । यह मूर्च्छना नामक कुम्भक मनो-मूर्च्छा लाने वाला तथा सुख देनेवाली है ।

कुम्भकात् कुण्डलीबाधः कुण्डलीबाधती भवत् ।

अनर्गला सुषुम्ना च हठसिद्धिश्च जायते ॥

कुम्भक के अभ्यास से कुण्डलिनी जागरण होता है । कुण्डलिनी जागरण से सुषुम्ना नाड़ी मलरहित होती है और हठयोग में सिद्धि प्राप्त होती है ।

हठरत्नावली में वर्णित प्राणायाम का शरीर पर सूक्ष्म प्रभाव

भस्त्रिका भ्रामरी सूर्यदोज्जायी च शीतली ।

मूर्च्छानामकसीत्कारं केवल श्चाष्टकुम्भकाः ॥

भुजंगकरणी चेति कुम्भका नवसंख्यकाः ॥

भस्त्रिका, भ्रामरी, सूर्यभेदी, उज्जायी, शीतली, मूर्च्छा, सीत्कारी और केवल-आठ कुम्भक हैं। भुजंगकरणी, नौवा कुम्भक है।

अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य प्राणं कण्ठादधो नयेत् ।

योगी जराविमुक्तः स्यात् षोडशो वयसा भवेत् ॥

साधक को चाहिये की वह अपान वायु को ऊपर खींचे और प्राण वायु को गले से नीचे खींचे। इस प्रकार साधक को बुढ़ापे से छुटकारा मिलता है और वह 16 वर्ष की आयु के लड़के के समान हो है।

मुखं संयम्य नाडीभ्यामाकृष्य पवनं शनैः ।

यथा लगति इत्कण्ठं हृदयावधि सस्वनः ॥

पूर्ववत्कुम्भयेत्प्राणं रेचयेदिडया ततः ।

गले श्लेष्महरं प्रोक्तं देहानलविवर्धनम् ॥

नाडीजालोदराधातुगत दोषविनाशनम् ।

गच्छता तिष्ठता कार्यं मुज्जाय्याख्यं हि कुम्भकम् ॥

मुख को बंद करें। कण्ठ से हृदय तक घर्षण की ध्वनि के साथ दोनों नासिका से पूरक करें। पूर्व में बतलाए अनुसार कुम्भक लगायें और उसके बाद बायीं नासिका से रेचक करें। यह उज्जायी कुम्भक है, जो कफजन्य कण्ठ के रोगों को दूर करता है, जठराग्नि को बढ़ाता है। यह नाड़ियों, उदर एवं धातु विकारों को मिटाता है, इसका अभ्यास प्रत्येक क्षण करना चाहिये।

सीत्कां कुय्यात्तथा वक्त्रे घ्राणेनैव विसर्जयेत् ।

एवम्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयकाः ॥

योगिनीचक्रसंसेव्यः सृष्टिसंहारकारकाः ।

न क्षुधा न तृपा निद्रा नैवालस्यं प्रजायते ॥

भवेत्स्वच्छन्ददेहस्तु सर्वोपद्रववर्जितः ।

अनेन विधिना सत्यं योगीन्द्रो भाति भूतले ॥

सीत्क की ध्वनि के साथ मुख से पूरक करें। वायु को रोकें और फिर दोनों नासिका से रेचक करें। इस प्रकार अभ्यास करने में साधक कामदेव के समान हो जाता है। योगीजनों के संसार में उसका आदर होता है, वह वस्तु को उत्पन्न एवं नष्ट कर सकता है और वह भूख, प्यास, निद्रा एवं आलस्य से प्रभावित नहीं होता। इस प्रकार अभ्यास करने से साधक का अपने शरीर

पर नियंत्रण हो जाता है और यह व्याधियों से रहित हो जाता है। वह इस पृथ्वी पर एक श्रेष्ठ योगी के रूप में जाना जाता है।

विश्वया वायुमाकृष्य पूर्वत्कुम्भकादनु ।

शनैरशीतिर्यन्तं रेचयेदनिलं सुधीः ॥

जिह्वा की सहायता से वायु को अंदर खींचे, पूर्व में बतलाए अनुसार वायु को रोकें (कुम्भक) और उसके बाद दोनों नासिकाओं द्वारा इसे बाहर निकाल दें। इसका 80 बार अभ्यास करें।

गुल्मप्लीहोदरं दोषं ज्वरपित्तक्षुधातृषाः ।

विषाणि शीतली नाम कुम्भकोऽयं निहन्ति च ॥

शीतली नामक कुम्भक गुल्म रोग, प्लीहा रोग, ज्वर, पित्त दोष, विष का नाश करता है और भूख, प्यास को मिटाता है।

रेचकः पूरकश्चैव कुम्भकः प्रणवात्मकः ।

रेचकोऽजसनिःश्वासः पूरकस्तन्निरोधकः ॥

समानसंस्थिता योऽसौ कुम्भकः परिकीर्तितः ॥

यथैष लोहकाराणां भस्त्री वेगेन चाल्यते ।

तथैव स्वशरीरस्थं चालयेत्पवनं सुधीः ॥

यथा श्रमो भवेद् देहे तथा सूर्येण पूरयेत् ।

यथोदरं भवेत्पूर्णं पवनेन तथा लघु ॥

धारयेन्नासिकां मध्या तर्जनीभ्यां विना दृढम् ।

कुम्भकं पूर्ववत्कृत्वा रेचयेदिडयानिलम् ॥

रेचक, पूरक और कुम्भक ये सभी प्राण सयंम के लिए है। बिना विराम के पूरक एवं रेचक करना और श्वास की समान स्थिति रखते हुए लगाना, भस्त्रिका है। योगी को लौहार की धौंकनी की भांति वायु को शरीर के अन्दर और बाहर करना है, जब तक वह थक नहीं जाए। उसके बाद धीरे-धीरे दाहिनी नासिका से पूरक करना चाहिये ताकि श्वासी गुहा वायु से भर जाए। अंगुलियों की सहायता से (मध्यमा एवं तर्जनी अंगुलि के अलावा) नासिका के अच्छी तरह बंद करें और पूर्व में बतलाये अनुसार, कुम्भक लगाएं। इसके बाद बाया नासिका से रेचक करें।

वातपित्तश्लेष्महरं शरीराग्निविवर्धन ।

ब्रह्मनाडीमुखेसंस्थ कफाद्यर्गल नाशनम् ॥

विशेषेणैव कर्तव्यं भस्त्राख्यं कुम्भकं त्विदम् ॥

यह कुम्भक वात, पित्त एवं कफ दोषों को दूर करता है, जठराग्नि को बढ़ाता है एवं ब्रह्म नाड़ी के मुखद्वार से कफ हो हटाता है। इस कुम्भक पर विशेष ध्यान देना चाहिये।

वेगोद्घोषं पूरकं भृंगनादं भृगीनादं रेचकं मन्दमन्दम् ।

योगीन्द्राणां नित्यमभ्यास योगच्चित्ते जाता काचिदानन्दलीला ॥

नर मधुमक्खी की ध्वनि उत्पन्न करते हुए जोर से पूरक करें और मादा मधुमक्खी की ध्वनि उत्पन्न करते हुए धीरे-धीरे रेचक करें। यदि इसका अभ्यास नियमित रूप से कि शो यह श्रेष्ठ योगियों के मन को आनंद से भर देता है।

योग-दर्शन में वर्णित प्राणायाम का शरीर पर सूक्ष्म प्रभाव

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोगतिविच्छेदः प्राणायामः ॥

प्राण वायु का शरीर में प्रविष्ट होना श्वास है और बाहर निकलना प्रश्वास है। इन दोनों की गति का रुक जाना अर्थात् प्राण वायु की गमनागमन रूप क्रिया का बंद हो जाना ही प्राणायाम का सामान्य लक्षण है।

यहाँ आसन को सिद्धि के बाद प्राणायाम का सम्पन्न होना बतलाया है। इसमें यह प्रतीत होता है कि आसन की स्थिरता का अभ्यास किये बिना ही जो प्राणायाम करते हैं, वे गलत रास्ते पर हैं। प्राणायाम का अभ्यास करते समय आसन की स्थिरता परम आवश्यक है।

उक्त प्राणायाम के भेदों को समझाने के लिये तीन प्रकार के प्राणायामों का वर्णन करते हैं—

बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिदंशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः

बाह्यवृत्ति-प्राणवायु को शरीर से बाहर निकालकर बाहर ही जितने काल तक सुख पूर्वक रुक सके, रोके रहना और साथ-ही-साथ इस बात की भी परीक्षा करते रहना कि वह बाहर आकर कहाँ ठहरा है, कितने समय तक ठहरा है और उतने समयमें स्वाभाविक प्राण की गति की कितनी संख्या होती है। यह 'बाह्यवृत्ति' प्राणायाम है, इसे 'रेचक' भी कहते हैं: क्योंकि इसमें रेचन पूर्वक प्राण को रोका जाता है। अभ्यास करते-करते यह दीर्घ (लम्बा) अर्थात् बहुत काल तक रुके रहने वाला और सूक्ष्म अर्थात् हलका अनायास साध्य हो जाता है।

आभ्यन्तरवृत्ति- प्राणवायु को भीतर ले जाकर भीतर ही जितने काल तक सुख पूर्वक रुक सके, रोके रहना और साथ-ही-साथ यह देखते रहना कि आभ्यन्तर देश में कहाँ तक जाकर प्राण रुकता है; वहाँ कितने काल तक सुख पूर्वक ठहरता है और उतने समय में प्राण की स्वाभाविक गति की कितनी संख्या होती है। यह 'आभ्यन्तर' प्राणायाम है; इसे 'पूरक' प्राणायाम भी कहते हैं; क्योंकि इसमें शरीर के अंदर ले जाकर प्राणको रोका जाता है। अभ्यासबल से यह भी दीर्घ और सूक्ष्म होता जाता है।

स्तम्भवृत्ति—शरीरके भीतर जाने और बाहर निकलने वाली जो प्राणों की स्वाभाविक गति है, उसे प्रयत्नपूर्वक बाहर या भीतर निकलने या ले जाने का अभ्यास न करके प्राणवायु स्वभाव से बाहर निकला हो या भीतर गया हो, जहाँ हो, वहीं उसकी गति को स्तम्भित कर देना (रोक देना) और यह देखते रहना कि प्राण किस देशमें रुके हैं, कितने समयतक सुखपूर्वक रुके रहते हैं, इस समय में स्वाभाविक गति की कितनी संख्या होती है, यह 'स्तम्भवृत्ति' प्राणायाम है; इसे 'कुम्भक' प्राणायाम भी कहते हैं। अभ्यासबल से यह भी दीर्घ और सूक्ष्म होता है। कोई—कोई टीकाकार इसे केवल 'कुम्भक' कहते हैं और कोई—कोई चौथे प्राणायाम को केवल कुम्भक कहते हैं। इस तीसरे और अगले सूत्रमें बतलाये हुए चौथे प्राणायाम के भेदका निर्णय करनेमें बहुत मतभेद है।

बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः ।।

बाहर और भीतर के विषयों के चिन्तन का त्याग कर देने से अर्थात् इस समय प्राण बाहर निकल रहे हैं या भीतर जा रहे हैं अथवा चल रहे हैं कि ठहरे हुए हैं, इस जानकारी का त्याग करके मन को इष्टचिन्तन में लगा देने से देश, काल और संख्या के ज्ञान के बिना ही अपने—आप जो प्राणों की गति जिस—किसी देश में रुक जाती है; वह चौथा प्राणायाम है। यह पहले बतलाये हुए तीन प्रकार के प्राणायामों से सर्वथा भिन्न है, यह बात दिखलाने के लिये सूत्र में 'चतुर्थः' पद का प्रयोग किया गया है। यह अनायास होने वाला राजयोग का प्राणायाम है। इसमें मनकी चंचलता शान्त होने के कारण अपने—आप प्राणों की गति रुकती है और पहले बतलाये हुए प्राणायामों में प्रयत्न द्वारा प्राणों की गति को रोकने का अभ्यास करते—करते प्राणों की गति का निरोध होता है, यही इसकी विशेषता है।

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ।।

जैसे—जैसे मनुष्य प्राणायाम का अभ्यास करता है, वैसे—ही—वैसे उसके संचित कर्म—संस्कार और अविद्यादि क्लेश दुर्बल होते चले जाते हैं। ये कर्म, संस्कार और अविद्यादि क्लेश ही ज्ञानका आवरण (परदा) है। इस परदे के कारण ही मनुष्य का ज्ञान ढका रहता है, अतः वह मोहित हुआ रहता है। जब यह परदा दुर्बल होते—होते सर्वथा क्षीण हो जाता है, तब साधकका ज्ञान सूर्यकी भाँति प्रकाशित हो जाता है। इसलिये साधक को प्राणायाम का अभ्यास अवश्य करना चाहिये।

धारणासु च योग्यता मनसः॥

प्राणायाम के अभ्यास से मन में धारणा की योग्यता भी आ जाती है, यानी उसे चाहे जिस जगह अनायास ही स्थिर किया जा सकता है।

श्रीमद्भगवद् गीता में वर्णित प्राणायाम का शरीर पर सूक्ष्म प्रभाव

अपाने जुह्वति प्राण प्राणेऽपानं तथाऽपरे।

प्राणापानगती रुद्ध्वा प्राणायामपरायणाः॥ 4/29

अपानवायुमें प्राणवायुका हवन करते हैं अर्थात् पूरक नामक प्राणायाम किया करते हैं। वैसे ही अन्य कोई प्राणमें अपानका हवन करते हैं अर्थात् रेचक नामक प्राणायाम किया करते हैं। मुख और नासिकाके द्वारा वायुका बाहर निकलना प्राणकी गति है और उसके विपरीत (पेटमें) नीचेकी और जाना अपानकी गति है। उन प्राण और अपान दोनोंकी गतियोंको रोककर कोई अन्य लोग प्राणायामपरायण होते हैं अर्थात् प्राणायाममें तत्पर हुए वे केवल कुम्भक नामक प्राणायाम किया करते हैं।

अपरे नियताहारः प्राणान्प्राणेषु जुह्वति च।

सर्वेऽपयेते यज्ञविदो यज्ञक्षपितकल्मषाः॥ 4/30

फिर भी अन्य लोग अपने भोजन का सेवन कम कर देते हैं और जीवन-ऊर्जा में श्वास को बलिदान के रूप में अर्पित करते हैं। बलिदान के ये सभी ज्ञाता ऐसे प्रदर्शनों के परिणामस्वरूप अपनी अशुद्धियों से शुद्ध हो जाते हैं।

उपसंहार

इस अध्ययन में, हमने प्राणायाम के सूक्ष्म प्रभावों पर ध्यान दिया है। हमने विभिन्न योगिक ग्रंथों, अध्ययनों, और संस्कृति से सम्बंधित स्रोतों का उपयोग किया है जिनसे हमें प्राणायाम के सूक्ष्म प्रभावों के बारे में समझने में मदद मिली है। प्राणायाम एक प्राचीन योगिक प्रथा है जिसमें श्वास-प्रश्वास को नियंत्रित करके शरीर, मन, और आत्मा को संतुलित किया जाता है। इसके अनुसार, प्राण (जीवन शक्ति) को नियंत्रित करके शरीर के संतुलन को सुधारा जा सकता है। यह प्राचीन योगिक प्रथा है जिसे आजकल भी अनेक लोग मान्यता देते हैं।

प्राणायाम के सूक्ष्म प्रभाव:

- 1. मानसिक स्थिति का सुधार:** प्राणायाम करने से मन की स्थिति में सुधार होता है। यह मानसिक स्थिति को स्थिर करने में मदद करता है और मानसिक संतुलन को बनाए रखने में मदद करता है।
- 2. शारीरिक स्वास्थ्य:** प्राणायाम करने से शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार होता है। इससे श्वसन प्रणाली में सुधार होता है, जिससे शरीर की प्राण-क्रिया में सुधार होता है।
- 3. मानसिक ऊर्जा:** प्राणायाम करने से मानसिक ऊर्जा में वृद्धि होती है। इससे मन की सक्रियता में सुधार होता है और मनुष्य की मानसिक क्षमता में वृद्धि होती है।

प्राणायाम का प्रभाव शरीर, मन, और आत्मा पर सूक्ष्म होता है। इसके महत्व को समझने के लिए, हमें प्राणायाम को नियमितता से करने की आवश्यकता है।

सन्दर्भग्रन्थ सूची –

1. कैम्पानेली, एस., टोर्ट, ए.बी.एल., और लोबाओ-सोरेस, बी. (2020)। प्राणायाम और उनके न्यूरोफिज़ियोलॉजिकल प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योगा।
2. स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती : घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, भारत
3. स्वात्मारामकृत : हठप्रदीपिका, कैवल्यधान, श्रीमन्मधाव योग मन्दिर समिति पुणे। (2001)
4. प्रो० ज्ञान शंकर सहाय: हठरत्नावली, चौखम्बा सुभारती प्रकाशन वारणसी।
5. दिगम्बर जी स्वामी-ज्ञा डां पीतम्बर: हठप्रदीपिका, कैवल्यधान श्रीमन्माधव योग-मन्दिर समिति-पुणे (2001)
6. सतपाल खीचर: हठरत्नावली, नोशन प्रेस दिल्ली।
7. स्वामी रामसुखदास : गीता प्रबोधनी, गीताप्रेस गोरखपुर।
8. परमहंस स्वामी अनन्त भारती : हठयोगप्रदीपिका, चौखम्बा ओरियन्टलिया प्रकाशन।
9. महर्षि पतंजलिकृत: योग-दर्शन, गीताप्रेस, गोरखपुर।