



मनोचिकित्सा में आसन और प्राणायाम का प्रभाव

शालिनी मिश्रा

MA 4th Sem, Roll No.MA YOGA 25009

जगद्गुरु रामभद्राचार्य दिव्यांग राज्य विश्वविद्यालय चित्रकूट, उत्तर प्रदेश

जितेन्द्र प्रताप सिंह

सहायक आचार्य, योग विभाग, जगद्गुरु रामभद्राचार्य दिव्यांग राज्य विश्वविद्यालय

चित्रकूट, उत्तर प्रदेश

शोध-सारांश

प्राणायाम जीवनी शक्ति की वृद्धि हेतु अत्यंत आवश्यक है। अनेक शोधों द्वारा और स्व-अनुभूतियों से यह ज्ञात हो चुका है कि श्वास की अनियमितता तनाव और बेचौनी से संबन्ध रखती है। घबराहट होने पर व्यक्ति तीव्र गति से और उथली श्वास लेता है। धीमी गति से श्वास लेना और श्वास लेने व छोड़ने की गतिविधि में अंत में क्षणिक श्वास रोकना विश्राम की गतिविधि का सूचक है। आज स्वास्थ्य-विज्ञान भी श्वास-गतिविधि के महत्व को समझ रहा है। इस दिशा में प्राणायाम श्वास की गतिविधियों पर न ही नियंत्रण रखता है बल्कि अवसाद जैसे मनोरोगों के उपचार में प्रमुख-सहायक के रूप में सम्मुख आता है। आसन न केवल दैहिक स्थिरता प्रदान करते हैं बल्कि मानसिक स्थिरता भी प्रदान करते हैं। आसनों के द्वारा जहां मनोदैहिक स्थिरता प्राप्त होती है, वहीं आध्यात्मिक स्थिरता भी! स्मृति और एकाग्रता पर भी प्राणायाम और आसन का प्रभाव पड़ता है। प्राणायाम और आसनों द्वारा नाडी-अवरोध दूर होता है जिससे प्राण मन का संरक्षण और पोषण विघ्न-रहित रूप में होता है। इस दृष्टि से प्राणायाम और आसन मनोचिकित्सा के प्रमुख और महत्वपूर्ण अवयव के रूप में सम्मुख आते हैं। इनकी महत्वाकांक्षा तब और बढ़ जाती है जब दवाओं का असर कम या नगण्य हो जाता है।



प्रस्तावना—

मन में उपस्थित विकृत विचार, व्यवहार व चिंतन रूपी मनोविकार हमें मनोरोगी बनाते हैं। योगदर्शन इन मनोविकारों के कारण-रूप में पंच-क्लेशों को मानता है। ये पंचक्लेश हैं— अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश। इनका नाश योग के अभ्यास द्वारा ही सम्भव है। योग दर्शन के अंतर्गत मानसिक स्वास्थ्य एक आवश्यक उपादान के रूप में समक्ष आता है। योग-दर्शन के अंतर्गत मनोरोगों के स्वरूप एवं लक्षणों को साधना मार्ग में आने वाले व्यवधानों के रूप में अर्थात् चित्त-विक्षेप की संज्ञा के रूप में अभिहित किया गया है। योगदर्शन में इनकी संज्ञा नौ बताई गयी है जो व्याधि, स्त्यान, संशय, प्रमाद, आलस्य, अविरति, भ्रान्तिदर्शन अलब्धभूमिकत्व (मानसिक अस्थिरता) अनवस्थितत्व (मानसिक बेचौनी) के रूप में हैं—

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानिवित्तविक्षेपास्तेऽन्तरा
याः ।।¹

पातञ्जल योगदर्शन, 1.30

योग की परिभाषा में ही योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः² कहकर पातञ्जलि ने चित्त की वृत्तियों के निरोध को योग के रूप में पारिभाषित किया, बाह्य-वृत्तियों के प्रभाव के निरोध की बात कही है। अगर हम ऐसा करने में सक्षम होते हैं तो मानसिक स्वास्थ्य-लाभ से भी और अधिक एक अकथनीय अकल्पित शांति की अनुभूति प्राप्त करने में सक्षम हो जाते हैं। अष्टांग योग के तीसरे आयाम के रूप में उपस्थित होता है आसन! योगासन का वास्तविक अर्थ है योग की उपलब्धि के लिए शरीर को जिस स्थिति में अधिक से अधिक समय तक बिना किसी बाधा या व्याकुलता के स्थिर रखा जा सके, वही योगासन है।³ आसन को हठयोग का प्रथम अंग कहा जाता है। हठयोग प्रदीपिका में आसन के महत्व को दर्शाते हुए वर्णन आता है कि आसन हठयोग का प्रथम अंग है। इससे स्थिरता, आरोग्यता आती है, शरीर में हल्कापन का अनुभव होता है। आसन शारीरिक व्याधियों को दूर करके शरीर को शक्तिशाली और हल्का

¹ पातञ्जल योगदर्शन, 1.30

² पातञ्जल योगदर्शन, 1.2

³ योगासन और प्राणायाम, स्वामी अक्षय आत्मानंद, प्रतिभा प्रतिष्ठान नई दिल्ली, संस्करण 2002, पृष्ठ संख्या—30



बनाता है। इससे आलस्य और शारीरिक भारीपन का अनुभव समाप्त होता है। इन आसनों के नियमित अभ्यास से शरीर सुदृढ़, सुगठित, आकर्षक और पूर्णतः रोगमुक्त हो जाता है—

हठस्य प्रथमाङ्गगत्वादासनं पूर्वमुख्यते।

कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चाङ्गलाघवम्।⁴

(हठप्रदीपिका 1.17)

आसन न ही सिर्फ शरीर के लिए आवश्यक हैं बल्कि मानसिक—दृढ़ता के लिए भी उतने ही आवश्यक हैं। आसन का प्रभाव शरीर के प्रत्येक अंगों, ग्रंथियों, तंत्रिका—तंत्र और अन्य तंत्रों पर पड़ता है। आसन के द्वारा शरीर के अंगों में होने वाली संकुचन और प्रसार की क्रियाएँ रक्त नलिकाओं को प्रभावित कर रक्त—प्रवाह तीव्र करती हैं। किसी भी व्यक्ति के सम्पूर्ण विकास में अंतःस्रावी ग्रंथियों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। इन ग्रंथियों से निकलने वाले हार्मोन का प्रभाव व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक विकास से संबंधित होता है। आज विज्ञान के प्रभाव—प्रकाश में हम आसनों के द्वारा मनोचिकित्सा और मस्तिष्क की क्रियाओं पर उसके जिन प्रभावों का अध्ययन कर रहे हैं उसे कम शब्दों में आसन के सिद्धि—फल के रूप में महर्षि पातंजल ने व्याख्यायित कर दिया था। उन्होंने ततो द्वंदानाभिघातः⁵ अर्थात् आसन की सिद्धि होने पर द्वन्दों का नाश हो जाता है कहकर आसन के मनोदैहिक प्रभावों को एक ही सूत्र में बता दिया था, जब द्वन्दों का नाश हो जाता है तो मानसिक स्थिरता स्वतः आ जाती है और जब मानसिक स्थिरता व्यक्ति प्राप्त कर लेता है तो अवसाद, भय, ग्लानि आदि की जगह नहीं बचती। आज समग्र विश्व इस तथ्य से विज्ञ है कि आसन मनोचिकित्सा में अपना महत्वपूर्ण योगदान किस प्रकार दे सकते हैं और आसनों का मनोदैहिक—व्यवस्था पर कितना विस्तृत प्रभाव पड़ता है।

प्राणवायु की शरीर में प्रविष्टि श्वास है और उसका बहिर्गमन प्रश्वास है। इन दोनों की इस गमनागमन क्रिया कर मध्य विराम प्राणायाम का सामान्य लक्षण है—

⁴ हठप्रदीपिका 1.17

⁵ पातंजल योगदर्शन, 2.48



तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोगतिविच्छेदः प्राणायामः ।।⁶

यह अष्टाङ्ग योग का चौथा आयाम है। शरीर की आवश्यकता-पूर्ति हेतु हर परिस्थिति में प्राणवायु का संतुलन यथावत रखने की क्षमता हमें प्राणायाम प्रदान करता है। हठयोग प्रदीपिका में प्राणायाम के महत्व को दर्शाते हुए वर्णन मिलता है कि प्रतिदिन सात्विक बुद्धि से प्राणायाम करना चाहिए, जिससे सुषुम्ना नाड़ी में विद्यमान मल दूर हो जाता है। सुषुम्ना में प्राण का संचार होता है, जिससे कुण्डलिनी जाग्रत होती है और वह षट्चक्रों का भेदन करती है—

प्राणायामं ततः कुर्यान्नित्यं सात्विकया धिया ।

यथा सुषुम्नानाडीस्था मलाः शुद्धिं प्रयान्ति च ।।⁷

मन और इंद्रियों को नियंत्रण में करने के लिए तथा प्राणशक्ति संरक्षित करने हेतु प्राणायाम किया जाता है। हमारे शरीर के अंतर्गत दो प्रकार की नाड़ियां पायी जाती हैं। एक प्रकार की नाड़ी तरल पदार्थों यथा रक्त लसिका आदि को प्रवाह्यता प्रदान करती है तो दूसरी वायु को, योग इन्हीं नाड़ियों की सहायता से शारीरिक एवं मानसिक शक्ति केंद्रित कर आत्मिक शक्ति का विकास करता है। उपनिषदों में इन्हीं नाड़ियों द्वारा प्राण आत्मा या जीव का संचार बताया गया है—

अरा इव रथ-नाभौ संहता यत्र नाड्यः स ।

एषोन्तश्चरते बहुधा जायमानः ।।⁸

मुण्डकोपनिषद् 2.2.6

अर्थात् रथ की पहिये की धुरी में जिस तरह आरे लगे होते हैं, उसी प्रकार हृदय में नाड़ियाँ होती हैं उनमें आत्मा का संचार होता है। प्रत्येक मनुष्य चौबीस घण्टों में 21600 श्वास लेता है, किंतु काम, क्रोध, आहार, भय, चिंता, अवसाद, तनाव, शारीरिक श्रम के कारण श्वास गति

⁶ पातञ्जल योगदर्शन, 2.49

⁷ हठप्रदीपिका 2.6

⁸ मुण्डकोपनिषद् 2.2.6



तीव्र हो जाती है। प्राणायाम के द्वारा श्वासों की अधिक क्षति को रोका जा सकता है और मानसिक-उद्वेगों पर नियंत्रण पाया जा सकता है। प्राणायाम के अभ्यास से इड़ा और पिंगला के प्रवाह को संतुलित करके मस्तिष्क के दोनों गोलार्द्धों में सामंजस्य स्थापित किया जाता है। प्राणायाम से मस्तिष्क का समस्त दूषित रक्त बह जाता है तथा उसे अधिक मात्रा में शुद्ध रक्त की प्राप्ति होती है, जिससे मस्तिष्क की कार्यक्षमता, स्मृति, एकाग्रता आदि में वृद्धि होती है।⁹

महर्षि पतञ्जलि ने भी प्राणवायु को बाहर निकालने और रोकने के अभ्यास द्वारा मन को नियंत्रित किये जा सकने की बात कही है-

“प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य ॥”¹⁰

पा०यो०सू० 1.34

मन के नियंत्रित होने पर मनोविकारों का शमन स्वतः हो जाता है। इस तरह प्राणायाम मानसिक-रोगों के शमन में मनोविकारों और रोगों से ग्रस्त व्यक्तियों की सर्वसुलभ और सबसे आसान चिकित्सा-पद्धति के रूप में सम्मुख आता है।

सन्दर्भ-ग्रंथ सूची

- 1-योगदर्शनम्, व्याख्याकार-स्वामी सत्यपति परिव्राजक, प्रकाशक-दर्शन योग महाविद्यालय, आर्यवन रोजड़, पत्रालय, सागपुर, साबरकांठा, गुजरात, संस्करण-द्वितीय सूत्र संख्या-1.30
- 2-योगदर्शनम्, व्याख्याकार-स्वामी सत्यपति परिव्राजक, प्रकाशक-दर्शन योग महाविद्यालय, आर्यवन रोजड़, पत्रालय, सागपुर, साबरकांठा, गुजरात, संस्करण-द्वितीय सूत्र संख्या-1.2
- 3-योगासन और प्राणायाम, स्वामी अक्षय आत्मानंद, प्रतिभा प्रतिष्ठान, नई दिल्ली, संस्करण-2002, पृष्ठ संख्या-30
- 4-हठप्रदीपिका 1.17
- 5-योगदर्शनम्, व्याख्याकार-स्वामी सत्यपति परिव्राजक, प्रकाशक-दर्शन योग महाविद्यालय, आर्यवन रोजड़, पत्रालय, सागपुर, साबरकांठा, गुजरात, संस्करण-द्वितीय सूत्र संख्या-2.48

⁹ स्मृति एवं एकाग्रता पर प्राणायाम का प्रभाव, डॉ ब्रजेश सिंह, सत्यम पब्लिशिंग हाउस, नई दिल्ली, पृष्ठ संख्या-81

¹⁰ पातञ्जल योगदर्शन, 1.34



6-योगदर्शनम्, व्याख्याकार-स्वामी सत्यपति परिव्राजक, प्रकाशक-दर्शन योग महाविद्यालय, आर्यवन रोज़ड़, पत्रालय, सागपुर, साबरकांठा, गुजरात, संस्करण-द्वितीय सूत्र संख्या-2.49

7-हठप्रदीपिका 2.6

8-मुण्डकोपनिषद 2.2.6

9-स्मृति एवं एकाग्रता पर प्राणायाम का प्रभाव, डॉ०ब्रजेश सिंह, सत्यम पब्लिशिंग हाउस, नई दिल्ली, पृष्ठ संख्या-81

10-योगदर्शनम्, व्याख्याकार-स्वामी सत्यपति परिव्राजक, प्रकाशक-दर्शन योग महाविद्यालय, आर्यवन रोज़ड़, पत्रालय, सागपुर, साबरकांठा, गुजरात, संस्करण-द्वितीय सूत्र संख्या-1.34

