

SHODH SAMAGAM

ISSN : 2581-6918 (Online), 2582-1792 (PRINT)

**घेरंड संहिता में वर्णित प्राणायाम: एक विवेचनात्मक अध्ययन**

नवीन कुमार पटेल, पी-एचडी, योगेश कुमार, पी-एचडी, योग विभाग

मैट्स विश्वविद्यालय रायपुर, छत्तीसगढ़, भारत

नीरा सिंह, पी-एचडी, योग विभाग

शा.वी.वाय.टी.पी.जी.स्वशासी महाविद्यालय, दुर्ग, छत्तीसगढ़, भारत

ORIGINAL ARTICLE**Authors**

नवीन कुमार पटेल, पी-एचडी

योगेश कुमार, पी-एचडी

नीरा सिंह, पी-एचडी

E-mail : naveenpatel121091@gmail.com

shodhsamagam1@gmail.com

Received on : 02/12/2025
 Revised on : 03/02/2026
 Accepted on : 12/02/2026
 Overall Similarity : 00% on 04/02/2026

**Plagiarism Checker X - Report**

Originality Assessment

0%

Overall Similarity

Date: Feb 4, 2026 (06:38 AM)
 Matches: 0 / 3520 words
 Sources: 0

Remarks: No similarity found,
 your document looks healthy.

Verify Report:
 Scan this QR Code

**शोध सार**

घेरंड संहिता, योग के प्राचीन और प्रमाणिक ग्रंथों में से एक है, जिसमें सप्तसाधन (शोधन, दृढ़ता, स्थैर्य, लघुता, प्रत्यक्ष, निर्लिप्त एवं सिद्धि) के माध्यम से योगी के पूर्ण विकास का वर्णन किया गया है। इनमें से प्राणायाम को अत्यंत महत्वपूर्ण साधना माना गया है। इस अध्ययन में प्राणायाम की परिभाषा, उसके प्रकार, विधि, लाभ तथा दार्शनिक और शारीरिक प्रभावों का विश्लेषण किया गया है। घेरंडसंहिता में वर्णित आठ प्रकार के प्राणायाम; सूर्यभेदी, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्छा और केवली का वर्णन तथा उनके वैज्ञानिक एवं आध्यात्मिक महत्व को विवेचनात्मक रूप से प्रस्तुत किया गया है। अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि प्राणायाम के नियमित अभ्यास से न केवल शरीर शुद्ध होता है, अपितु मन की स्थिरता, एकाग्रता और आध्यात्मिक उन्नति भी संभव होती है। इस प्रकार घेरंड संहिता में वर्णित प्राणायाम आज के वैज्ञानिक युग में भी शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक संतुलन के लिए अत्यंत प्रासंगिक है।

मुख्य शब्द

प्राणायाम, शीतली, भ्रामरी, केवली, घेरंड संहिता.

प्रस्तावना

योग भारतीय संस्कृति का वह अमूल्य विज्ञान है, जिसने मानव को शारीरिक, मानसिक, नैतिक तथा आध्यात्मिक स्तर पर संतुलित जीवन जीने की दिशा प्रदान की है। योग के अष्टांगों में प्राणायाम का स्थान अत्यंत महत्वपूर्ण माना गया है, क्योंकि यह श्वास के माध्यम से प्राणशक्ति को नियंत्रित करने की विधि है। प्राणायाम न केवल शारीरिक स्वास्थ्य का आधार है, बल्कि मन की चंचलता को शांत कर साधक को

आत्मसाक्षात्कार की दिशा में अग्रसर करता है।

प्राचीन योग ग्रंथों में घेरंडसंहिता का एक विशिष्ट स्थान है। यह ग्रंथ ऋषि घेरंड और उनके शिष्य चंडकापालिक के मध्य संवाद के रूप में रचित है। इस संहिता में योग को सप्तसाधन योग के रूप में प्रस्तुत किया गया है, जिसमें शुद्धि, दृढ़ता, स्थैर्य, लघुता, प्रत्याहार, ध्यान तथा समाधि क्रमशः साधना के सात सोपान बताए गए हैं। इनमें से चतुर्थ साधन प्राणायाम साधन है, जिसे 'लघुता' का कारण बताया गया है।

घेरंड संहिता के अनुसार प्राणायाम केवल श्वास लेने और छोड़ने की क्रिया नहीं है, बल्कि यह शरीर की सूक्ष्म नाड़ियों का शोधन, प्राणतत्व का संतुलन तथा चित्त की स्थिरता की प्रक्रिया है। इसमें सहित, सूर्यभेदी, उज्जायी, सीत्कारी, भ्रामरी और भस्त्रिकाकृद् इन छह प्रकार के प्राणायामों का विस्तृत वर्णन मिलता है। इन प्राणायामों के माध्यम से साधक न केवल शारीरिक दोषों का निवारण करता है, बल्कि आध्यात्मिक उन्नति भी प्राप्त करता है। वर्तमान युग में जहाँ तनाव, चिंता और असंतुलित जीवनशैली आम हो चुकी है, वहाँ घेरंडसंहिता का प्राणायाम विज्ञान एक व्यावहारिक समाधान के रूप में उभरता है। अतः इस शोधपत्र में घेरंडसंहिता में वर्णित प्राणायामों का विवेचनात्मक अध्ययन प्रस्तुत किया जा रहा है, ताकि इनके दार्शनिक, वैज्ञानिक तथा व्यावहारिक पहलुओं को स्पष्ट किया जा सके।

प्रस्तुत शोध घेरंडसंहिता में वर्णित प्राणायामों के विवेचनात्मक अध्ययन के माध्यम से महर्षि घेरंड द्वारा वर्णित 17वीं शताब्दी के प्रमुख योगिक ग्रंथ घेरंडसंहिता को केंद्र में रखकर किया गया है, जिसमें महर्षि घेरंड ने राजा चंडकापालिक को योग की शिक्षा दी है। प्राणायाम उनके सातों प्रकरणों में चतुर्थ प्रकरण है। इसमें प्राणायाम की उपयोगिता, प्रकार, लाभ तथा प्राणायाम की क्रमबद्ध प्रक्रिया के साथ-साथ प्राणायाम के सहायक तत्वों जैसे पथ्य आहार, मिताहार एवं स्थान संबंधी विशेष तथ्यों की व्याख्या की गई है।

प्राणायाम शब्द ज्ञान से यह स्पष्ट होता है कि प्राणायाम केवल मध्यकालीन एवं आधुनिक योगविद्या नहीं है, बल्कि यह प्राचीन योगविद्या का अभिन्न अंग है। प्राचीन काल में वेद, उपनिषद, दर्शन, आरण्यक तथा महाभारत में भी योगविद्या के अंग प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष रूप से विद्यमान हैं, जिसका वर्णन योगविष्ट में मिलता है। विशेषकर प्राचीन उपनिषदों, जैसे श्वेताश्वतर उपनिषद में प्राणायाम की क्रमबद्ध महत्ता का वर्णन प्राप्त होता है साथ ही योगकुंडलिनी उपनिषद में प्राणायाम सिद्धि के उपाय तथा प्राणायाम के भेदों एवं विशेष विधियों का उल्लेख मिलता है। मध्यकाल, जिसे भक्ति काल एवं हठयोग का उत्कर्ष काल भी कहा जाता है, मुख्य रूप से दसवीं शताब्दी से प्रारंभ होकर उन्नीसवीं शताब्दी के अंतिम चरण तक विस्तृत है। इस काल में हठयोगप्रदीपिका, घेरंडसंहिता एवं अन्य योगिक ग्रंथों की रचना हुई, जिनमें विशेष रूप से प्राणायाम की उपयोगिता पर प्रकाश डाला गया है। आधुनिक काल में योग एवं प्राणायाम के विषय में समाज के विभिन्न वर्गों के बीच प्राणायाम एक विशेष औषधि के रूप में उभरकर सामने आया है। योग की आधुनिक निजी संस्थाओं के साथ-साथ सरकार द्वारा भी इसे विश्वस्तरीय मान्यता प्राप्त हुई है, जिसके संरक्षण एवं प्रचार हेतु अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है। मानव शरीर रचना के आधार पर आज प्राणायाम के वैज्ञानिक अध्ययन एम्स जैसी प्रतिष्ठित संस्थाओं में किए जा रहे हैं अर्थात् प्राणायाम के गुणों की चर्चा केवल प्राचीन ग्रंथों तक सीमित नहीं रही, बल्कि श्वसन, पाचन, हार्मोनल संतुलन आदि से संबंधित विभिन्न समस्याओं के समाधान हेतु प्राणायाम एक प्रभावी विधि सिद्ध हुआ है। मुख्य गर्व का विषय यह है कि प्राणायाम जैसी योगविद्या की उत्पत्ति भारत के ऋषि-मुनियों द्वारा की गई, जिसका लाभ आज संपूर्ण विश्व के जिज्ञासु एवं स्वस्थ जीवन की अभिलाषा रखने वाले लोग ले रहे हैं। इस प्रकार योग के अंतर्गत प्राणायाम प्राचीन, मध्य एवं आधुनिक तीनों कालों में मानव के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य हेतु एक सुलभ, प्रभावी एवं सार्वकालिक साधन है।

अथातः संप्रवक्ष्यामि प्राणायामस्य सिद्धिम्।

यस्य साधनमात्रेण देवतुल्यो भवेद् नरः।।

महर्षि कहते हैं कि प्राणायाम वह अभ्यास है, जिसकी साधना करने से मनुष्य मात्र देवता के समान हो जाता है। प्राणायाम के अभ्यास से अनेक प्रकार की शारीरिक व्याधियाँ नष्ट हो जाती हैं।

प्राणायाम दो शब्दों से मिलकर बना है प्राण और आयाम। प्राण वह ऊर्जा है जिससे मनुष्य जीवित रहता है, और आयाम का अर्थ है विस्तार, नियंत्रण अथवा नियमन। इस प्रकार प्राणायाम प्राण के विकास एवं नियंत्रण में सहायक साधना है। अलग-अलग ग्रंथों में प्राणायाम की उपयोगिता एवं व्याख्या में कुछ भिन्नता मिलती है, परंतु प्राणायाम के अंगकृरेचक, पूरक और कुम्भक तीनों को श्वास-प्रश्वास की विशेष क्रियाविधि बताया गया है। घेरंडसंहिता में वर्णित प्राणायाम को मंत्रों के साथ करने की सलाह दी गई है, साथ ही प्राणायाम को केवल गणना तक सीमित न रखकर मंत्रों को प्राथमिकता देने का निर्देश दिया गया है। श्वास-प्रश्वास की गति को देखना, अनुभव करना तथा उसकी गति को समान करने का प्रयास करना चाहिए। महर्षि घेरंड ने प्राणायाम को पाँचवें क्रम में रखा है, अर्थात् मुद्रा अभ्यास के पश्चात प्राणायाम करना चाहिए।

सहित: सूर्यभेदश्च उज्जायी शीतली तथा ।

भस्त्रिका भ्रामरी मूर्छा केवली चाष्टकुम्भिका:।।

घेरंड संहिता में वर्णित प्राणायाम के प्रकार एवं लाभसूर्यभेदी, उज्जायी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्छा और केवलीकृ ये कुम्भक प्राणायाम हैं। नाड़ी शुद्धि सिद्ध होने पर स्थिर आसन में बैठकर प्राणायाम के अभ्यास के लिए साधक तैयार हो जाता है।

प्राणायाम के आठ प्रकार बताए गए हैं:

1. सहित
2. सूर्यभेदी
3. उज्जायी
4. शीतली
5. भस्त्रिका
6. भ्रामरी
7. मूर्छा
8. केवली

सहित प्राणायाम दो प्रकार के होते हैं:

1. **सगर्भः** जिसमें मंत्रों का प्रयोग किया जाता है।
2. **निगर्भः** जिसमें मंत्रों का अभाव होता है।

महर्षि ने सर्वप्रथम नाड़ी शुद्धि को प्राथमिकता दी है। प्राणायाम नाड़ी शुद्धि प्राप्त होने के बाद ही क्रमबद्ध रूप से करना चाहिए। संख्या अनुसार क्रम में सर्वप्रथम सहित प्राणायाम के दो प्रकारकृसगर्भ और निगर्भ की सिद्धि आवश्यक मानी गई है।

सगर्भ की सिद्धि के अभाव में सूर्यभेदी की सिद्धि नहीं होती। सहित प्राणायाम के उपरांत ही उज्जायी, शीतली, भ्रामरी और भस्त्रिका की सिद्धि की जाती है। अतः उच्च प्राणायाम में मूर्छा तथा केवली को विशेष प्राणायाम माना गया है।

प्राणायाम के उद्देश्यों की पूर्ति इन सभी प्राणायामों के अभ्यास द्वारा की जाती है।

प्राणायाम के लाभ

1. शरीर में हल्केपन का अनुभव होता है।
2. शारीरिक स्थूलता में कमी आती है।
3. प्राणों की जागृति से शरीर में हल्केपन का अनुभव होता है।

4. प्राणशक्ति की जागृति होती है।

अंतःकुम्भक के अभ्यास के समय मूलबंध तथा जालंधर बंध का अभ्यास करना चाहिए।

उड्डियान बंध के लिए बाह्य कुम्भक का अभ्यास किया जाता है, क्योंकि पेट खाली रहता है।

इस प्राणायाम में दश चक्रों का विशेष महत्व माना गया है, जिसमें मणिपूर चक्र की जागृति का विशेष लाभ बताया गया है।

निगर्भ प्राणायाम के लाभ

1. निगर्भ प्राणायाम बिना मंत्र के किया जाता है।
2. उत्तम प्राणायाम: बीस मात्राएँ; रोगों का नाश होता है।
3. मध्यम प्राणायाम: सोलह मात्राएँ; मेरुदंड में कंपन होता है।
4. अधिक प्राणायाम: बारह मात्राएँ; पसीना निकलता है।

प्राणायामात् खेचरत्वं प्राणायामाद् जरा हन्ति।

प्राणायामात् शक्तिबोधः प्राणायामोन्मनी।

आनन्दो जायते चित्ते प्राणायामे सुखी भवेत्।।

अर्थ

प्राणायाम से खेचरी सिद्धि प्राप्त होती है, जरा (बुढ़ापा) नष्ट होता है, शक्ति का बोध होता है, उन्मनी अवस्था की प्राप्ति होती है तथा चित्त में आनंद उत्पन्न होकर साधक सुखी होता है।

लाभ विशेष

1. आनंद प्रदान करता है।
2. हर प्रकार के रोगों का निवारण करता है।
3. बौद्धिक क्षमता में वृद्धि करता है।
4. आसन में स्थिरता एवं नियंत्रण की क्षमता बढ़ाता है।
5. सूक्ष्म एवं स्थूल दोनों शरीरों से लाभ प्राप्त होता है।
6. शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक सभी प्रकार के लाभ प्राप्त किए जाते हैं।

सूर्यभेदी प्राणायाम

यह प्राणायाम बुढ़ापे एवं मृत्यु को दूर रखने वाला माना गया है। यह विशेष रूप से शक्ति जागरण, अर्थात् कुंडलिनी शक्ति की जागृति में सहायक होता है। यह शरीर की अग्नि और ताप को उत्तेजित करता है, जिससे शरीर में ऊष्मा बढ़ती है। गर्म प्राणायाम करने से शरीर की कार्यक्षमता में वृद्धि होती है। इसका अभ्यास विशेष रूप से ठंड के दिनों में किया जा सकता है। जो लोग निराश और अंतर्मुखी होते हैं, उनमें बहिर्मुखी भाव विकसित करने में यह प्राणायाम विशेष भूमिका निभाता है। वैज्ञानिकों और योगियों के मतानुसार अनुकंपी तंत्रिका (Sympathetic Nervous System) का संबंध दाहिनी नासिका से होता है। बार-बार दाहिनी नासिका से श्वास लेने से शरीर की अनुकंपी क्रियाशीलता तथा चयापचय की दर में वृद्धि होती है, जिससे शरीर में सकारात्मक परिवर्तन होते हैं। यह पिंगला नाड़ी को सक्रिय कर प्राण ऊर्जा को जाग्रत करता है। शारीरिक जड़ता को दूर करने तथा निराशा को समाप्त करने में सहायक होता है। इस अभ्यास की सलाह उन लोगों को दी जाती है जो आलस्य एवं सुस्ती की अवस्था में रहते हैं। बाहरी व्यवहार के प्रति अपने आप को अलग अनुभव करने वाले व्यक्तियों के लिए भी यह उपयोगी है। इससे मन की सतर्कता बढ़ती है। निम्न रक्तचाप, मोटापा तथा कृशता के उपचार में यह लाभकारी माना गया है।

उज्जायी प्राणायाम

उज्जायी प्राणायाम शांति प्रदान करने वाला प्राणायाम है तथा शरीर के तापमान में वृद्धि भी करता है। योगाभ्यास में इसका विशेष महत्व है, क्योंकि यह तंत्रिका तंत्र को स्वस्थ बनाता है तथा मन को शांत करता है। मानसिक शिथिलता के कारण होने वाली अनिद्रा को दूर करने में यह विशेष लाभदायक है। नींद से पूर्व इसका अभ्यास शवासन में किया जा सकता है। उच्च रक्तचाप वाले व्यक्तियों के लिए बिना कुम्भक के उज्जायी करने से हृदय गति नियंत्रित रहती है, इसलिए यह उनके लिए सहायक होता है। यह रक्त, मज्जा, वसा, त्वचा एवं मांस शरीर के सप्त धातुओं के दोषों का निवारण करता है। कफ, कब्ज, खांसी, जुकाम, बुखार तथा यकृत संबंधी रोगों में उज्जायी प्राणायाम का अभ्यास नहीं करना चाहिए। नियमित अभ्यास से मृत्यु एवं बुढ़ापे के प्रभाव में कमी आती है। प्रत्याहार के अभ्यास के साथ उज्जायी प्राणायाम अत्यंत लाभकारी माना गया है।

शीतली प्राणायाम

यह अभ्यास विशेषकर योगियों को करना चाहिए। यह अत्यंत लाभप्रद एवं सरल अभ्यास है। इसके नियंत्रित अभ्यास से कफ, पित्त एवं अजीर्ण की बीमारी नहीं होती है। यह अभ्यास शरीर के साथ तापमान नियंत्रण के लिए विशेष प्राणायाम है। शरीर की गर्मी व मन को शांति प्रदान करती है। यह जो लोग अत्यधिक क्रोध की स्थिति में होते हैं, उनके लिए विशेष मानसिक एकाग्रता एवं उत्तेजनाओं को शांत करता है तथा शरीर के मांसपेशियों में आए खिंचाव में विश्रान्ति प्रदान करती है। गर्मियों के दिनों में अत्यधिक पसीना निकलना या अधिक प्यास लगती है या शरीर में बहुत बेचौनी का अनुभव होता है, ऐसे स्थिति में इसका निवारण इस प्राणायाम से संभव है। व्यक्ति शीतली प्राणायाम में नियंत्रण पाता है, उसे प्यास नहीं लगती, बल्कि प्यास पर नियंत्रण पाता है। शरीर गर्म वातावरण में भी अंदर से ठंडा रहता है। शरीर के आंतरिक ताप नहीं बढ़ता है। अधिक श्रम करने पर भी शरीर में थकान अधिक देर तक नहीं रहती है।

यह प्राणायाम रक्तचाप एवं पेट की अम्लीयता को कम करने में सहायक होता है। इस प्रकार यह अभ्यास शरीर की तृष्णा, भूख-प्यास में नियंत्रण के अभ्यास है।

भस्त्रिका प्राणायाम

यह अभ्यास शरीर के विषाक्त तत्वों के नाश करता है, तथा वात, पित्त, कफ जैसे समस्याओं के लिए निवारण है। फेफड़ों के मार्ग को खोलता है। सामान्यतः लोग फेफड़ों से सही और उसी मात्रा में श्वास नहीं लेते हैं, जिसके परिणामस्वरूप फेफड़ों से संबंधित बिमारियाँ एवं कीटाणु उत्पन्न होते हैं क्योंकि वायु कोष के असंतुलित बंद हो जाने पर रक्त को ऑक्सीजन और कार्बन डाइऑक्साइड पर्याप्त मात्रा में नहीं मिलती है। भस्त्रिका बंद वायु कोषों को खोलता है तथा कीटाणु, दोषयुक्त कफ और दूषित वायु को फेफड़ों से बाहर करता है। सभी वायु कोशों की सफाई करता है। शरीर में गर्म ताप उत्पन्न होता है। मल एवं विषाक्त तत्वों का निष्कासन होता है। चर्म रोग को ठीक करना और शरीर के घावों को ठीक करने हेतु उच्च कोटि का अभ्यास माना जाता है। लंबा, गहरी या दीर्घ श्वास लेने का अर्थ है कि आप श्वास की क्रम संख्या से ही अधिकतम ऑक्सीजन प्राप्त करते हैं अर्थात् आप ऑक्सीजन के रूप में अधिक पौष्टिक तत्व अल्प शक्ति द्वारा प्राप्त कर लेते हैं, जिससे उत्तम स्वास्थ्य और शरीर की प्राप्ति होती है। यह अभ्यास दमा एवं फेफड़ों से संबंधित अन्य रोगों के उपचार के लिए उत्तम है। गले की सूजन तथा जमाकफ को दूर करता है। विभिन्न तंत्रों को संतुलित एवं शक्तिशाली बनाता है। मानसिक शांति एवं एकाग्रता लाकर ध्यान के लिए तैयार बनाता है।

भ्रामरी प्राणायाम

भ्रामरी प्राणायाम का वर्णन घेरण्ड संहिता के पाँचों प्रकार के श्लोक 79 से 84 तक किया गया है। भ्रामरी प्राणायाम मानसिक अस्थिरता के लिए विशेष अभ्यास है। यह चिंता, क्रोध, अनिद्रा का निवारण करता है तथा रक्तचाप को घटाकर तनाव एवं परेशानी को दूर करता है। हमारे शरीर के उत्तम निर्माण और स्वास्थ्य होने की गति में वृद्धि

होती है साथ ही आप परेशानी के बाद इसका अभ्यास कर सकते हैं। गले के रोग को दूर कर कष्टप्रद क्षेत्र में प्रभाव डालता है, आवाज में सुधार एवं मजबूत बनाने में विशेष लाभकारी है। मानसिक विकास हेतु शांतिपूर्ण वातावरण में भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास कभी किया जा सकता है। अभ्यास अपने लाभ के अनुसार सामान्यतः 5 से 10 आकृति तक किया जा सकता है। विशेष मानसिक समस्या के अनुसार इसका अभ्यास 30 मिनट तक किया जा सकता है। भ्रामरी प्राणायाम के अभ्यास के समय अनेक प्रकार की ध्वनियाँ अभ्यासियों को सुनाई देती हैं, जैसे भैरव, मेघ गर्जन, वंशी की ध्वनि आदि। भ्रामरी कुशलतापूर्वक सिद्ध होने पर समाधि सिद्धि हो जाती है। जप से आठ गुना ध्यान है, ध्यान से आठ गुना तप है, तथा तप से आठ गुना संगीत है। संगीत से बड़ा कुछ नहीं है।

मूर्च्छा प्राणायाम

ऊर्जा प्रदान व शक्तिशाली अभ्यासों में विशेष है। महर्षि कहते हैं कि भूर्च्छा प्राणायाम स्वयं को जानने अर्थात् आत्मानंद की अनुभूति कराता है। कुम्भक के अभ्यास के बढ़ने से आंतरिक आनंद का भी विकास होता है। सम्पूर्ण और मस्तिष्क को विश्राम मिलता है। व्यक्ति का बहिमुखी मन स्वतः अंतमुखी होने लगता है। इस अभ्यास में हलके पदों का जो अनुभव होता है, उसमें यदि सभी प्रकार की चिंताओं को शून्य किया जाए, अर्थात् बाहरी अनुभव जैसे गंध, स्पर्श, शब्द आदि की संवेदनाओं से अपना सम्बन्ध विच्छेद हो जाए, तो शून्य अवस्था की प्राप्ति होती है इसलिए ध्यान के पूर्व मूर्च्छा प्राणायाम का अभ्यास किया जाता है।

केवली प्राणायाम

केवली प्राणायाम के वर्णन में महर्षि घेरण्ड जी कहते हैं कि इसका अभ्यास चारों समय प्रातःकाल, दोपहर, संध्या और मध्य रात्रि को करना प्रारम्भ उचित है। इस अभ्यास से मंत्र के प्रति और अपनी आंतरिक स्थिति के प्रति सजगता बनी रहती है। जो व्यक्ति के आत्म-निरीक्षण या आत्म-निरोध में सहायक सिद्ध हो सकती है। अतः अपनी मनःस्थिति की जानकारी प्राप्त करने के लिए और सजगता बनाए रखने के लिए महर्षि घेरण्ड के मतानुसार कम से कम तीन बार इसका अभ्यास अवश्य करना चाहिए। केवली प्राणायाम में पूर्वतः प्राप्त व्यक्ति आत्मविधा का योग-विज्ञान का अधिकारी होता है, और उसके लिए दुनिया में कुछ भी असम्भव नहीं रहता है। केवली प्राणायाम में श्वासों की गणना अंगुलियों से की जाती है, जिसमें प्रत्येक प्राणी की आयु की श्वासों की गति पर निर्भर होने का ज्ञान महर्षि घेरण्ड देते हैं।

प्राणायाम हेतु उचित स्थान, आहार एवं ऋतुकाल

स्थान

प्राणायाम का अभ्यास दूर देश, दूर जंगल, शहर, राजधानी या जनता के बीच नहीं करना चाहिए। विशेषकर न ही अत्यधिक एकान्त स्थान और न ही भीड़ से पूर्ण जगह उचित है। नए अभ्यासियों को विशेष सावधानियाँ बताई गई हैं। दूर देश में साधकों को नए लोगों के प्रति अविश्वास होता है। शहर के जनसंख्या के बीच करने से सभी को योग का ज्ञान हो जाता है। अतः ऐतिहासिक ग्रंथों के अनुसार योग सर्वसाधारण व्यक्तियों के लिए नहीं था इसलिए योग के लिए कुटीया का निर्माण धार्मिक स्थलों में ही किया जाता था।

कुटीया का अर्थ

- भोजन की उपलब्धता।
- उपद्रव के अभाव।
- कुटीया के चारों ओर दीवार।
- पर्याप्त मात्रा में जल उपलब्ध होना।
- पानी पर्याप्त मात्रा में होना जिससे प्यास बुझती है।
- तापमान की अनुकूलता बनी रहती है।

कुटीया की स्थान बहुत ऊँची नहीं होनी चाहिए और न ही बहुत नीचे।

- स्थान में जीव-जंतु न हों।
 - स्थान गोबर से लिपा हो।
 - किसी प्रकार के कीटाणु न हों।
 - शुद्ध पानी को कोलाहाल एवं उपद्रव से दूर रखा गया हो।
- ऐसे स्थान में प्राणायाम करना चाहिए।

मिताहार

योगसिद्धि के लिए मिताहार विशेष महत्व रखता है। योग के मार्ग में आगे बढ़ने की इच्छा रखने वाले योग साधकों के लिए मिताहार का पालन अनिवार्य है अन्यथा इनके अभाव में योग की सिद्धि नहीं होती है। पेट के आधे भाग को अन्न, तीसरे भाग को जल से भरना और चौथे भाग को वायु संचालनार्थ खाली रखना चाहिए यानी आधा पेट खाली और आधा पेट भरना चाहिए। महर्षि घेरण्ड जी भोजन करने के नियम बताते हैं कि हमारे आमाशय में 50 प्रतिशत अन्न से भरा जाए, 25 प्रतिशत भाग जल से भरा जाए और 25 प्रतिशत वायु के लिए खाली रखा जाए। भरणे भोजन नहीं करनी चाहिए। इस प्रकार मिताहार के पालन से पेट से संबंधित कोई समस्या नहीं होती है।

योग हेतु निषिद्ध आहार

महर्षि घेरण्ड ने योग अभ्यास के लिए मिताहार के साथ-साथ योग साधक के लिए परथ एवं अपशिष्ट आहार की भी व्याख्या की है। कड़वा, अम्ल, लवण और तिक्तकृये चार रस वाली वस्तुएँ और भूने हुए पदार्थ, दही, शाक, उत्कट, मध, ताल और कटहल का त्याग करना चाहिए। मार्गगमन, स्त्रीगमन तथा अग्नि सेवन योगियों के लिए उपयुक्त नहीं है।

योग आहार ऐसा होना चाहिए कि यह जब पचे तो हल्का लगे और ऊर्जा प्रदान करे।

निष्कर्ष

प्रस्तुत शोध का घेरण्ड संहिता में वर्णित प्राणायाम पर एक विवेचनात्मक अध्ययन से ज्ञात होता है कि महर्षि ने प्राणायाम के अभ्यास में 8 प्राणायामों की व्याख्या हठयोगिक ग्रंथ में की है। प्राणायामों के अतिरिक्त, योग प्राणायाम के लिए उपयुक्त स्थान, मिताहार और आहार की चर्चा भी ग्रंथ से प्राप्त होती है। शोध विषय से ज्ञात होता है कि प्राणायाम का अभ्यास सरलता के साथ-साथ गुणकारी है। इसके अभ्यास एवं उचित निर्देशों के पालन से प्रत्येक व्यक्ति अपने शारीरिक व मानसिक स्थितियों के बिगड़ने से पहले बचाव स्वरूप प्राणायाम को अपने जीवन में शामिल कर सकता है क्योंकि विभिन्न कारणों से अनेक बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं, उनके उपचारात्मक तरीके प्रत्येक प्राणायाम में भिन्न-भिन्न मिलते हैं। विशेषकर आधुनिक समय में लोग दवाइयों के सेवन के पश्चात् उचित परिणाम नहीं पाते और निराशा में चले जाते हैं। ऐसे सभी लोगों के लिए योग का विशेष अंग, प्राणायाम, लाभकारी है। शरीर के व्यक्तियों के नियंत्रण के साथ-साथ आंतरिक शक्तियों के जागरण हेतु यह एक अचूक माध्यम है। अतः इस अध्ययन से ज्ञात होता है कि अष्टांग मार्ग में केवल आसन ही अभ्यास के लिए लाभकारी नहीं है, बल्कि प्राणायाम का अभ्यास सभी लोगों के लिए आरोग्य प्रदान करने वाला अभ्यास है। प्राणायाम में श्वास के अभ्यास के साथ-साथ आहार, अर्थात् मिताहार और स्थान के लिए धार्मिक, शक्तिपूर्ण वातावरण की निर्देश भी दी गई है। यह प्रत्येक आध्यात्मिक विकास के लिए जिज्ञासा रखने वाले साधकों के लिए वरदान है। इसका अभ्यास प्रयोग जनसामान्य को उचित निर्देश के तहत करना चाहिए।

संदर्भ सूची

1. घेरंड. (2016) *घेरंड संहिता*. (हिंदी अनुवाद) चौखम्भा संस्कृत संस्थान, वाराणसी।
2. स्वात्माराम. (2018) *हठयोग प्रदीपिका*. (हिंदी व्याख्या) चौखम्भा ओरिएण्टलिया, वाराणसी।
3. योगेन्द्र, श्री. (2015) *हठयोग और स्वास्थ्य*. योगेन्द्र योग संस्थान, मुंबई।
4. सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द. (2014) *आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध*. बिहार स्कूल ऑफ योग, मुंगेर।
5. शिवानन्द, स्वामी. (2013) *योगासन*. डिवाइन लाइफ सोसाइटी, ऋषिकेश।
6. आयंगर, बी. के. एस. (2016) *योग प्रदीपिका*. (हिंदी संस्करण) हार्पर कॉलिन्स इंडिया, नई दिल्ली।
7. मल्लिंसन, जेम्स एवं सिंगलटन, मार्क. (2019) *योग की जड़ें*. (हिंदी अनुवाद) ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस, नई दिल्ली।
8. जोशी, के. एल. (2020) *हठयोग: सिद्धांत एवं अभ्यास*. स्पोर्ट्स पब्लिकेशन, दिल्ली।
9. तिवारी, ओ. पी. (2017) *प्राणायाम विज्ञान*. कैवल्यधाम प्रकाशन, लोनावला।
10. सिंह, रामदेव. (2018) *योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा*. पतंजलि प्रकाशन, हरिद्वार।
11. दिगम्बरजी, स्वामी. (2015) *योग चिकित्सा एवं हठयोग*. कैवल्यधाम, लोनावला।
12. शर्मा, आर. एन. (2021) *हठयोग का शारीरिक एवं मानसिक प्रभाव*. राज पब्लिशर्स, जयपुर।
13. मिश्रा, एस. एन. (2019) *योग, ध्यान और हठयोग*. भारतीय विद्या प्रकाशन, वाराणसी।
14. वशिष्ठ, आर. के. (2022) *हठयोग अभ्यास पद्धति*. फ्रेंड्स पब्लिकेशन, दिल्ली।
15. कुमार, अजय. (2020) *योग एवं हठयोग शिक्षा*. एबीसी पब्लिशर्स, चंडीगढ़।
16. देसाई, एम. एल. (2018) *योग शरीर रचना*. (हठयोग आधारित) नवभारत प्रकाशन, अहमदाबाद।
17. पाण्डेय, डी. पी. (2021) *हठयोग एवं जीवन शैली*. साहित्य निकेतन, प्रयागराज।
18. उपाध्याय, के. एन. (2017) *योग दर्शन और हठयोग*. संस्कृत भारती, वाराणसी।
19. त्रिपाठी, बी. एन. (2019) *योग साधना में हठयोग*. गीताप्रेस, गोरखपुर।
20. सिंह, मोहन. (2023) *आधुनिक संदर्भ में हठयोग*. स्पोर्ट्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया प्रकाशन, नई दिल्ली।
21. भट्ट, फ. (1987) *योग प्राणायाम के सिद्धांत*. स्वयंप्रकाशन, ग्वालियर।
22. सरकारी, न. (1989) *योग विज्ञान का परिचय*. दिल्ली विश्वविद्यालय प्रकाशन, दिल्ली।
23. प्रसाद, म. (1992) *योग के मूल सिद्धांत*. साहित्यिक प्रकाशन, लखनऊ।
24. फेरेकी, डॉ. (1992) *हठयोग के अभ्यास*. उन्नयन प्रकाशन, गोरखपुर।
25. जिंदक, म. (1993) *भारतीय शास्त्रीय योग के सूत्र*. ज्ञानदीप, जयपुर।
26. गुंजन, ज. (1994) *भारतीय नजीर का जीवनी अध्ययन*. कैम्पसप्रेस, अलीगढ़।
