



विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में भ्रामरी प्राणायाम की भूमिका

निष्ठा साहू, शोधार्थी, मालती बाग, पीएच-डी, शोध निर्देशक, योग विभाग
श्री रावतपुरा सरकार विश्वविद्यालय, धनेली, रायपुर, छत्तीसगढ़, भारत

ORIGINAL ARTICLE



Authors

निष्ठा साहू, शोधार्थी
मालती बाग, पीएच-डी, शोध निर्देशक
E-mail : nishtha.dsvv81@gmail.com

shodhsamagam1@gmail.com

Received on : 01/06/2026
Revised on : 02/08/2026
Accepted on : 11/08/2026
Overall Similarity : 00% on 03/08/2026



Plagiarism Checker X - Report
Originality Assessment

0%

Overall Similarity

Date: Aug 3, 2026 (07:22 AM)
Matches: 0 / 3138 words
Sources: 0

Remarks: No similarity found,
your document looks healthy.

Verify Report:
Scan this QR Code



शोध सार

वर्तमान समय में जहां विज्ञान एवं तकनीकी प्रगति ने जीवन को सुविधाजनक बनाया है वहीं मनुष्य को मानसिक रूप से तनावग्रस्त भी कर दिया है। आज के इस भौतिक युग में विद्यार्थियों के जीवन में भी अनेक समस्याएं उत्पन्न हो रही हैं जिसमें तनाव, चिंता, शैक्षिक चिंता, द्वन्द, आत्मविश्वास की कमी आदि समस्याएं आती हैं। विद्यार्थी इन सभी मानसिक विकारों के कारण अपने जीवन के मूल लक्ष्य की ओर अग्रसर नहीं हो पा रहे हैं एवं अनेक चुनौतियों का सामना कर रहे हैं जिसका निवारण आवश्यक है। कुछ योगिक अभ्यास जैसे भ्रामरी प्राणायाम, ध्यान आदि द्वारा इन विकारों को नियंत्रित किया जा सकता है, जिससे विद्यार्थी जीवन में आने वाले विभिन्न मानसिक समस्याओं को नियंत्रित कर उन्हें अपने व्यक्तित्व व लक्ष्य के प्रति जागरूक व केन्द्रित कर सकते हैं। इस अध्ययन में विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर भ्रामरी प्राणायाम के प्रभाव का अध्ययन पर चर्चा किया गया है, जिससे विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को ऊँचा उठाया जा सकता है।

मुख्य शब्द

विद्यार्थी, मानसिक स्वास्थ्य, भ्रामरी प्राणायाम.

परिचय

वर्तमान समय में विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी विभिन्न विकृतियां उत्पन्न हो रही हैं जिसे नियंत्रित करना अत्यंत आवश्यक हो गया है। योग एक अत्यंत प्राचीन भारतीय विज्ञान है जो जीवन जीने की कला सिखाता है। मानव जीवन में सतत् परिवर्तन प्रक्रियायें होती रहती हैं जिसमें स्वास्थ्य का संतुलन आवश्यक है। यदि समग्र स्वास्थ्य स्वस्थ रहे तो व्यक्ति कठिन से कठिन कार्य को भी सरल बनाकर अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकता है। आज के इस अत्यधिक प्रतिस्पर्धी युग में विद्यार्थी उच्च शैक्षणिक तनाव, चिंता एवं भय का सामना कर रहे हैं, यह विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के साथ . साथ आत्मविश्वास, असंतोष आदि को भी प्रभावित करता है जिसे योग के विभिन्न अभ्यासों द्वारा संतुलित किया जा सकता है।

योग शरीर, मन व भावनात्मक सामंजस्य को बनाता है जो जीवन शैली को प्रभावित करता है। योग संस्कृत भाषा के 'युज्' धातु से बना है जिसका अर्थ है। सम्मिलित होना या एक होना। इस एकीकरण का अर्थ जीवात्मा तथा परमात्मा के एकीकरण से है। चेतना के भावपक्ष को उच्च स्तरीय उत्कृष्टता के साथ एकात्म कर देना ही योग है। महर्षि पतंजलि के अनुसार "योगश्चित्तवृत्ति निरोधः"। (1/2) अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है। श्रीमद् भगवद्गीता में कहा गया है – "समत्वं योग उच्यते"। (2/48) अर्थात् हर परिस्थिति में समभाव (मन का नियंत्रण) से रहना योग कहलाता है। योग ऐसी महाशक्तियों का आगार है जिसमें शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, आध्यात्मिक आदि सभी प्रकार की शक्तियों का विकास होता है। कठोपनिषद् में कहा गया है – जब मन, इन्द्रिय व बुद्धि स्थिर हो जाती है तब उस प्राप्त अवस्था का नाम ही योग है। योग आध्यात्मिक शांति, स्मृति और एकाग्रता को बढ़ाने में सहायक पाया गया है एवं शरीर, मन की जागरूकता की उच्च अवस्था को प्राप्त करने में मदद करता है। वर्तमान समय में विद्यार्थियों के जीवन में विभिन्न समस्याएं उत्पन्न हो रही हैं, जो विद्यार्थियों के अन्दर चिंता, तनाव, भय, आत्मविश्वास की कमी, हीनता, निराशा, द्वन्द जैसे लक्षण / विकार उत्पन्न कर रहे हैं जिसे योगाभ्यास के अंतर्गत भ्रामरी प्राणायाम द्वारा नियंत्रित किया जा सकता है। योग एक प्राचीन भारतीय, बौद्धिक, सांस्कृतिक और सामाजिक विरासत है। इसमें तनाव के कारण होने वाले शारीरिक परिवर्तनों को बदलने की क्षमता है। योग को वैज्ञानिक समुदाय द्वारा मन – शरीर की औषधि माना जाता है और इसका व्यापक रूप से विभिन्न शारीरिक और मानसिक रोगों के उपचार के लिए उपयोग किया जाता है। (हेगन और नायर 2014, रामचंद्र एवं अन्य साथी 2008)। कई मनोवैज्ञानिक अध्ययनों में देखा गया कि प्राणायाम करने वाले व्यक्तियों का तनाव स्तर कम होता है। भ्रामरी प्राणायाम द्वारा विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को संतुलित किया जा सकता है जिससे विद्यार्थियों के शैक्षिक तनाव स्तर में कमी, आत्मविश्वास में वृद्धि एवं मानसिक स्वास्थ्य स्तर में वृद्धि की जा सकती है।

साहित्य समीक्षा

फोर्ट (2021) ने जांच की अल्पकालिक भ्रामरी प्राणायाम अभ्यास ने स्कूली बच्चों की तनाव और नींद की गुणवत्ता की धारणा को प्रभावित किया। उन्होंने 10वीं कक्षा के 60 विद्यार्थियों को यादृच्छिक रूप से चुना व पिट्सबर्ग स्लीप क्वालिटी इंडेक्स और पर्सिड स्ट्रेस स्केल का उपयोग कर तनाव व नींद की गुणवत्ता को मापा। विद्यार्थियों को छः सप्ताह भ्रामरी प्राणायाम कराया गया उनका प्री-पोस्ट टेस्ट लेकर मूल्यांकन से पता चलता है कि भ्रामरी प्राणायाम से तनाव में कमी और नींद की गुणवत्ता में उल्लेखनीय सुधार दिखा।

कुप्पुस्वामी एवं अन्य साथी (2020) ने किशोरों के स्वस्थ सरल प्रतिक्रिया समय को जांचने के लिए यादृच्छिक नियंत्रित प्रयोग किया कि भ्रामरी प्राणायाम का क्या प्रभाव पड़ता है। 520 किशोरों को यादृच्छिक रूप से लेकर 260 नियंत्रित व 260 प्रायोगिक समूह में बांटकर 6 महीने भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास कराया। परिणाम में पता चला कि प्रायोगिक समूह के किशोरों के प्रतिक्रिया समय में उल्लेखनीय कमी आयी एवं नियंत्रित समूह में प्रतिभागियों में कोई परिवर्तन नहीं देखा गया।

सेनगुप्ता (2020) के भारतीय अध्ययनों में भ्रामरी प्राणायाम को भावनात्मक स्थिरता एवं सकारात्मक मनोदशा के विकास में सहायक बताया गया है। हाल के वर्षों में महामारी काल के दौरान किए गए अध्ययनों (2021-2022) में यह पाया गया कि भ्रामरी प्राणायाम तनाव, अनिद्रा एवं मानसिक अशांति को कम करने में प्रभावी हस्तक्षेप के रूप में कार्य करता है।

जोशी (2015) के शोध में भ्रामरी प्राणायाम के नियमित अभ्यास का आत्मविश्वास तथा आत्मबोध पर प्रभावों का अध्ययन किया गया। इस अध्ययन का उद्देश्य यह समझना था कि नियंत्रित श्वसन आधारित योग अभ्यास व्यक्ति के मानसिक एवं भावनात्मक विकास को किस प्रकार प्रभावित करते हैं। अध्ययन में प्रतिभागियों को एक निर्धारित अवधि तक नियमित रूप से भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास कराया गया तथा उनके मनोवैज्ञानिक परिवर्तनों का मूल्यांकन किया गया। शोध परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि भ्रामरी प्राणायाम के अभ्यास से प्रतिभागियों के आत्मविश्वास स्तर में उल्लेखनीय वृद्धि हुई। इसके अतिरिक्त आत्म-स्वीकृति, आत्म-जागरूकता तथा निर्णय क्षमता में भी सकारात्मक सुधार देखा गया। अध्ययन में यह भी पाया गया कि नियमित श्वसन अभ्यास से मानसिक तनाव में कमी आती है, जिससे व्यक्ति अपनी क्षमताओं के प्रति अधिक आश्वस्त अनुभव करता है। शोधकर्ता ने निष्कर्ष निकाला कि भ्रामरी प्राणायाम न केवल मानसिक शांति प्रदान करता है, बल्कि यह व्यक्तित्व विकास, आत्मबल तथा भावनात्मक संतुलन को सुदृढ़ करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

राव (2011) ने यौगिक श्वसन अभ्यासों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभावों का अध्ययन प्रस्तुत किया। इस शोध का उद्देश्य यह जानना था कि नियमित प्राणायाम अभ्यास व्यक्ति की भावनात्मक स्थिति तथा मानसिक संतुलन को किस प्रकार प्रभावित करता है। अध्ययन में प्रतिभागियों को निर्धारित अवधि तक विभिन्न प्रकार के प्राणायाम अभ्यास कराए गए तथा उनके मानसिक परिवर्तनों का विश्लेषण किया गया। परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि नियमित प्राणायाम अभ्यास के पश्चात् प्रतिभागियों की

भावनात्मक अस्थिरता में कमी आई तथा मानसिक शांति में उल्लेखनीय वृद्धि देखी गई। इसके अतिरिक्त चिंता, तनाव तथा मानसिक उत्तेजना के स्तर में भी कमी दर्ज की गई। शोधकर्ता ने निष्कर्ष प्रस्तुत किया कि श्वसन आधारित योगाभ्यास व्यक्ति की भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को संतुलित कर मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करते हैं और मानसिक संतुलन बनाए रखने में सहायक होते हैं।

सरस्वती (1997) भ्रामरी प्राणायाम के मनोवैज्ञानिक – शारीरिक पहलू चिंता, आक्रामकता और मस्तिष्क तनाव को कम करके शरीर की उपचार करने की क्षमता को बढ़ाती है जो बदले में आक्रामकता, चिंता और अनिद्रा को कम करने में मदद करती है। मन को संतुलित करके ध्यान को अन्दर की ओर केन्द्रित कर भ्रामरी प्राणायाम ध्यानपूर्ण स्थिति बनती है। तंत्रिका तंत्र और मन गुणगुनाती ध्वनि के स्पंदन से शांत होते हैं।

शोध का उद्देश्य

विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर भ्रामरी प्राणायाम के पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।

विद्यार्थी

विद्यार्थी जीवन का विशेष महत्व है। यह वह समय है जब व्यक्ति ज्ञानार्जन के साथ-साथ अपने चरित्र, संस्कार, क्षमताओं और व्यक्तित्व का विकास करता है। विद्यार्थी जीवन में व्यक्ति अपने भविष्य की नींव रखता है, इसलिए इसे अत्यधिक महत्वपूर्ण माना गया है। विद्यार्थी जीवन एक ऐसा स्वर्णिम अवसर है जब वह अपने सपनों को साकार करने की दिशा में कदम अग्रसर करता है। यह जीवन का एक ऐसा चरण है जिसमें व्यक्ति ज्ञान, कौशल, और अनुभव प्राप्त करता है। इस समय का सदुपयोग करना आवश्यक है, ताकि भविष्य में एक सफल और जिम्मेदार नागरिक बन सकें। विद्यार्थी जीवन केवल शिक्षा का समय नहीं है, बल्कि यह स्वयं को खोजने और आकार देने का भी एक अवसर है। यह जीवन का एक महत्वपूर्ण चरण है जिसमें व्यक्ति न केवल ज्ञान अर्जित करता है, बल्कि अपने व्यक्तित्व का विकास भी करता है। विद्यार्थी जीवन में अनुशासन, समय प्रबंधन और लक्ष्य निर्धारण की आवश्यक होता है। विद्यार्थी जीवन में अनुशासन, नियमितता, समय प्रबंधन और संघर्ष करना विद्यार्थियों के लिए आवश्यक है। यह गुण उन्हें भविष्य में किसी भी क्षेत्र में सफल बनाने में सहायता करते हैं। विद्यार्थी जीवन में चुनौतियाँ भी आती हैं, लेकिन इन्हें पार करना ही व्यक्ति को मजबूत बनाता है। अंततः, विद्यार्थी जीवन एक ऐसा समय है जो न केवल ज्ञान का संचार करता है, बल्कि जीवन के लिए आवश्यक मूल्यों और नैतिकताओं का भी विकास करता है।

विद्यार्थियों में मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याएं

आधुनिक समय में मानसिक स्वास्थ्य वैश्विक स्तर पर चिंता का विषय बना हुआ है। विद्यार्थी इन्हीं मानसिक समस्याओं से जूझ रहे हैं जिसमें शैक्षिक चिंता, भविष्य सम्बन्धी चिंता, तनाव, द्वन्द, परिवार सम्बन्धी दबाव आदि शामिल है। यह सभी समस्याएं विद्यार्थियों के भावनात्मक, बौद्धिक स्तर व आत्मविश्वास स्तर को प्रभावित करता है जिससे विद्यार्थियों में निराशा व डर के लक्षण दिखाई दे रहे हैं और विद्यार्थी अपने लक्ष्य को प्राप्त नहीं कर पाते एवं अपने कौशल का भी विकास नहीं कर पाते। इस हेतु विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी विकारों के निवारण हेतु भ्रामरी प्राणायाम एवं योगाभ्यास की क्रियाओं को किया जा सकता है ताकि विद्यार्थियों का समग्र विकास हो सके स तभी राष्ट्र का, समाज का उत्थान संभव हो सकेगा क्योंकि विद्यार्थी ही भावी पीढ़ी है जो भविष्य में होने वाले नवीन प्रयोगों व जीवन के उपलब्धियों को आगे बढ़ाकर श्रेष्ठ निर्माण कर सकते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य एक ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताओं को पहचानता है, जीवन के सामान्य तनावों का सामना कर सकता है, उत्पादक व फलदायी रूप से कार्य करता है और अपने समुदाय में योगदान दे सकता है। (विश्व स्वास्थ्य संगठन, 2014)। "पहला सुख निरोगी काया" अर्थात् प्रथम सुख रोग रहित शरीर को गया है। "तन स्वस्थ तो मन स्वस्थ" अर्थात् शरीर के स्वस्थ रहने पर मन भी स्वस्थ रहता है। यदि शरीर स्वस्थ है तब उसे शारीरिक स्वास्थ्य और यदि मन स्वस्थ हो तब उसे मानसिक स्वास्थ्य कहा गया है। मानसिक स्वास्थ्य से तात्पर्य व्यक्ति की उस मनोस्थिति से है जिसके द्वारा व्यक्ति विभिन्न परिस्थितियों में सामाजिक तथा व्यक्तिगत समायोजन करने में समर्थ होता है। लाडेल के अनुसार – मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है वास्तविकता के धरालत पर वातावरण से पर्याप्त समायोजन करने की योग्यता। इस प्रकार मानसिक स्वास्थ्य से आशय है कि दैनिक जीवन में भावनाओं, इच्छाओं, महत्वाकांक्षाओं और आदर्शों में संतुलन रखने की योग्यता का होना। जीवन की वास्तविकताओं का सामना करने और उनको स्वीकार करने की योग्यता का होना। जहोदा, कार्ल, मेनिंगर, मैसलो तथा

मिटिलमैन आदि का मत है कि मानसिक स्वास्थ्य एक तरह का समायोजी व्यवहार है जो व्यक्ति को जीवन के सभी प्रमुख व्यवहारों जैसे सांवेगिक, सामाजिक एवं शैक्षिक आदि में सफलतापूर्वक समायोजन करने में मदद करता है। इसमें मनुष्य के विचार, भावनाएं, व्यवहार आदि संतुलित रहते हैं। मानसिक स्वास्थ्य वह है जिसका उपयोग संज्ञानात्मक या भावनात्मक स्तर ऊँचा उठाने हेतु किया जाता है। सकारात्मक मनोविज्ञान या समग्रता के अनुशासन के दृष्टिकोण से मानसिक स्वास्थ्य में किसी व्यक्ति की जीवन का आनंद लेने और जीवन की गतिविधियों को संतुलित करना आदि शामिल हो सकता है। मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या आज के समय में अत्यधिक तीव्र गति से बढ़ रहा है जिसका निवारण आवश्यक है। इस अध्ययन में युवाओं/विद्यार्थियों में मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी उत्पन्न हो रहे विकारों का उपाय/निवारण हेतु चर्चा किया गया है।

भ्रामरी प्राणायाम

भ्रामरी प्राणायाम योग का अत्यंत शांतिकारक साधना है, जिसका वर्णन हठयोगिक ग्रंथों में किया गया है। भ्रामरी शब्द संस्कृत के 'भ्रमर' से बना है, जिसका अर्थ है – भौरा। यह एक यौगिक श्वास तकनीक है जिसमें श्वास छोड़ते समय भौरे के समान मधुर, गूढ़ और अनुनादी गुंजन ध्वनि उत्पन्न होती है। यह ध्वनि मस्तिष्क में कम्पन उत्पन्न करती है जिससे मन शांत स्थिर व विचारों का प्रवाह भी शांत होता है।

हठयोगिक ग्रन्थ हठप्रदीपिका में कहा गया है:

वेगाद् घोषं पूरकं भृंगनादम्
भृंगीनादं रेचकं मंदमंदम् ।
योगिन्द्राणाम् मेवमभ्यास्योगात्
चित्ते जाता काचिदानन्दलीला ।।(ह.प्र. 2/68)

अर्थात् पूरक क्रिया नाग के फुफकार की भांति वेग से की जानी चाहिए और रेचक भौरे की गुंजन जैसी कोमल ध्वनि के साथ। ऐसा करने पर योगियों के भीतर अवर्णनीय आंतरिक आनंद का उदय होता है। यह आनंद न तो बाहरी है और न ही इन्द्रियजन्य, बल्कि यह वह सूक्ष्म अवस्था है जहां साधक अपने भीतर के नाद से जुड़ता है।

घेरंड संहिता के अनुसार:

अर्धरात्रे गते योगी जन्तुनाम न शब्दवर्जिते ।
कर्णोपिधाय हस्ताभ्याम् कुर्वीत पूरक कुम्भकं ।। (घे.सं.5/59)
शृणुदक्षिणे कर्ण नादमंतार्गतम् शुभम् ।
प्रथमं झिल्लिकानादम् वंशी नादं ततः परम् ।। (घे.सं.5/80)

अर्थात् जब आधी रात बीत जाए और किसी जीव या जंतु की कोई ध्वनि न सुनाई दे तब योगी को एकांत स्थान में बैठकर कानों को बंद कर पूरक कुम्भक करना चाहिए।

भ्रामरी प्राणायाम के अभ्यास से मस्तिष्क की विभिन्न ग्रंथियाँ संतुलित होने लगती हैं। यह मनोविकारों को शांत करने में अत्यंत प्रभावी माना जाता है। यह साधक को आत्मचेतना की ओर अग्रसर करती है और उसे आंतरिक संतुलन, आत्मसंतोष व शांति प्रदान करती है।

भ्रामरी प्राणायाम के मुख्य लाभ:

- भ्रामरी प्राणायाम मस्तिष्क को स्थिर और शांत बनाए रखता है, जिससे मानसिक एवं भावनात्मक स्थिरता बढ़ती है।
- भ्रामरी प्राणायाम तनाव एवं चिंता को दूर करने में सहायक होता है।
- भ्रामरी प्राणायाम के अभ्यास से क्रोध स्तर कम होता है और व्यक्ति मानसिक रूप से अधिक मजबूत बनता है।
- यह मन को आंतरिक क्रिया की ओर केंद्रित करता है, जिससे ध्यान और समाधि की अवस्था प्राप्त करने में सहायता मिलती है।
- यह मानसिक चिंता को कम कर मन को शांत बनाता है।
- यह इंद्रियों को नियंत्रित करने में सहायता करता है और अनावश्यक इच्छाओं, वासनाओं के प्रभाव को कम करता है।

- नियमित अभ्यास से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है तथा विभिन्न प्रकार की समस्याओं से बचाव होता है।

चर्चा

विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर भ्रामरी प्राणायाम का प्रभाव विद्यार्थी जीवन में मानसिक स्वास्थ्य का संतुलित होना आवश्यक है जिसे भ्रामरी प्राणायाम द्वारा संतुलित किया जा सकता है। यह अभ्यास विद्यार्थियों को आत्मसंयम, अनुशासन व सकारात्मक दृष्टिकोण प्रदान करता है। यह विद्यार्थियों को आंतरिक रूप से सुदृढ़ बनाता है जिससे विद्यार्थियों में एकाग्रता, निर्णय क्षमता और भावनात्मक सामंजस्यता का विकास होता है।

- भ्रामरी प्राणायाम के माध्यम से मन में उठाने वाले विचार शांत होते हैं एवं आत्मनियंत्रण, धैर्य, संयम की भावना उत्पन्न होती है।
- भ्रामरी प्राणायाम उच्च एवं निम्न रक्त चाप का नियंत्रण, तनाव कम, चिंता स्तर में कमी व अन्य मानसिक समस्याओं के निवारण में प्रभावी पाया गया है। (स्वात्माराम, 1883)
- भ्रामरी प्राणायाम चिंता, तनाव, गुस्सा, नींद न आना, डिप्रेशन को कम करता है और न्यूरोसर्जरी के पश्चात् बहुत उपयोगी है। (कैरल, नेटस्पार एवं भूति 2000)
- कई अध्ययनों में पाया गया कि भ्रामरी प्राणायाम से पैरासिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम के बढ़े हुए एक्टिवेशन के माध्यम से ऑटोनामिक नर्वस सिस्टम संतुलित होता है और इसे मानसिक शांति प्रदान करता है तथा तनाव के स्तर को कम करता है। (पांडे एस एवं अन्य साथी, 2010)
- भ्रामरी प्राणायाम नाइट्रिक आक्साइड के उत्पादन को बढ़ाता है जिससे स्वास्थ्य लाभ और नींद की गुणवत्ता में भी सुधार होता है। भ्रामरी प्राणायाम के कम्पन्न से मस्तिष्क व नसे शांत होती हैं।
- भ्रामरी प्राणायाम द्वारा श्वास गतिविधि को नियंत्रित करके मन की शांति और स्थिरता प्राप्त की जा सकती है। (डेका एवं कुमार, 2012)
- भ्रामरी प्राणायाम एकाग्रता में वृद्धि करता है। स्वायत्त तंत्रिका तंत्र की प्रतिक्रिया को उत्तेजित कर नॉरएड्रेनालाईन स्तर में वृद्धि करता है जो तंत्रिका तंत्र में न्यूरो ट्रांसमीटर व हार्मोन के रूप में कार्य करता है जिससे विभिन्न चिंता, तनाव और उत्तेजित मानसिक स्थिति के लिए उत्तरदायी न्यूरो हार्मोन के स्तर को कम करने में सहायता करता है। (श्रीवास्तव एवं अन्य साथी, 2017)

इस प्रकार अध्ययनों से पता चलता है कि भ्रामरी प्राणायाम के माध्यम से विद्यार्थियों के मन को संतुलित कर ध्यान एकाग्रता को अन्दर की ओर मोड़कर ध्यानपूर्ण स्थिति बनाती है। इससे आज्ञाचक्र की सक्रियता द्वारा विभिन्न नाड़ीयों की गति को विनियमित किया जा सकता है जिससे मानसिक विकार दूर हो सकते हैं। भ्रामरी प्राणायाम द्वारा मन को एकाग्र किया जा सकता है जिससे विद्यार्थियों के जीवन में आने वाली विभिन्न समस्याओं चिंता, ईर्ष्या, द्वन्द, तनाव, अनिद्रा आदि को नियंत्रित किया जा सकता है इससे विद्यार्थी अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं एवं जीवन में आने वाली चुनौतियों का सरलता से सामना कर सकते हैं। विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाना आवश्यक है क्योंकि विद्यार्थी ही भावी समाज, राष्ट्र का निर्माण कर सकते हैं और जीवन को श्रेष्ठ बना सकते हैं।

निष्कर्ष

इस प्रकार विद्यार्थियों के जीवन में मानसिक स्वास्थ्य को संतुलित करना आवश्यक है जिससे विद्यार्थियों की शैक्षिक गुणवत्ता का विकास हो सके, विद्यार्थियों के अन्दर भावनात्मक परिपक्वता, आत्मानुशासन एवं उत्कृष्ट व्यक्तित्व का निर्माण हो सके। विद्यार्थी जीवन में आने वाले विभिन्न चुनौतियों का सामना कर सकें और अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकें। अतः भ्रामरी प्राणायाम विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

सन्दर्भ सूची

1. जोशी, मधुसूदन (2021) योग, मनोविज्ञान और स्वास्थ्य. हिंदी ग्रंथ अकादमी, लखनऊ।
2. ले. एबर. आर.; एवं अन्य साथी (1998) असामाजिक व्यवहार और मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं बचपन और किशोरावस्था व्याख्यात्मक कारक. पुनर्मुद्रण, एन. जे. साइकोलाजी प्रेस, महवा।

3. मंगल एस. के. (2015) *शैक्षिक मनोविज्ञान के आवश्यक तत्व*, पी. एच. आई लर्निंग प्राइवेट लिमिटेड, दिल्ली, 9वां संस्करण।
4. मौर्या ए. वी.; एवं अन्य साथी (2015) *स्कूली बच्चों में अवसाद, चिंता और आक्रामकता के हस्तक्षेप और सामाजिक भावनात्मक क्षमताओं को बढ़ावा देने हेतु योग*. साइकोलाजी प्रेस, रूटलेज, होव, यूनाइटेड किंगडम।
5. रावत, अनुजा (2017) *योग और योगी*. सत्यम पब्लिशिंग हाउस, उत्तम नगर, नई दिल्ली, पृ. 1-10।
6. पातंजलि महर्षि, (2010) *योगसूत्र*. चौखम्बा, संस्कृत भवन, वाराणसी।
7. गोयन्दका, दयाल जी (2009) *श्रीमद् भगवद्गीता*. गीताप्रेस, गोरखपुर, पृ. 35 87।
8. त्रिपाठी, महेशनारायण (2021) *योगाभ्यासों का मनोवैज्ञानिक कल्याण एवं शैक्षणिक प्रदर्शन पर प्रभाव*. स्वामी विवेकानंद योग अनुसन्धान संस्थान, प्रशांत कुटीरम, बेंगलुरु कर्नाटक।
9. सरस्वती, स्वामी निरंजनानंद (1997) महर्षि घेरंड की योगशिक्षा पर भाष्य. *घेरंड संहिता*, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार।
10. स्वात्माराम, स्वामी (2017) *हठप्रदीपिका*. कैवल्यधाम स्वामी कुवाल्यानंद मार्ग, लोनावला, पुणे, महाराष्ट्र।
11. त्रिपाठी रमा (2015) योग और मानसिक स्वास्थ्य. चौखम्बा, संस्कृत भवन, वाराणसी।
12. कुप्पुस्वामी एम.; कमलदीन डी.; एवं अन्य साथी (2018) *भ्रामरी प्राणायाम का स्वास्थ्य पर प्रभाव एक सुनियोजित समीक्षा*, जर्नल ऑफ ट्रेडिशनल एंड कॉम्प्लीमेंटरी मेडिसिन, 8(1), 11-16।
13. फोर्ड, एल. (2021) *भ्रामरी प्राणायाम, तनाव एवं नींद की गुणवत्ता*. जर्नल ऑफ स्कूल हेल्थ, 91(6), 455-462।
14. सेनगुप्ता, पी. (2020) *प्राणायाम एवं सकारात्मक मनोदशा*. इंडियन जर्नल ऑफ हेल्थ साइंसेज, 13(1), 44-50।
15. जोशी, के. एस. (2012) *ध्यान एवं मानसिक स्वास्थ्य*. चौखम्बा प्रकाशन, वाराणसी, पृ. 84-101।
16. राव, आर. (2011) *प्राणायाम एवं भावनात्मक संतुलन*. योग मीमांसा, 43(2), 12-18।
17. श्वेता (2025) माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की अधिगम शैली पर उनके मानसिक स्वास्थ्य और कक्षा वातावरण के प्रभाव का अध्ययन, जैन नारायण व्यास विश्वविद्यालय, <https://hdl.handle.net/10603/645854>, Accessed on 11/02/2026.
