



International Journal of Research in Academic World



Received: 08/December/2022

IJRAW: 2023; 2(1):34-36

Accepted: 10/January/2023

मानसिक स्वास्थ्य के उन्नयन में नाडीशोधन प्राणायाम की भूमिका-एक समीक्षा

*दीपक कुमार और ²डॉ. नवीन चन्द्र भट्ट

*दीपक कुमार, शोध छात्र, कुमाऊं विश्वविद्यालय, नैनीताल, उत्तराखंड, भारत ।

²विभागाध्यक्ष, योग विभाग अल्मोड़ा, कुमाऊं विश्वविद्यालय, नैनीताल, उत्तराखंड, भारत ।

सारांश

चिंता और अवसाद हृदय से सम्बंधित जोखिमों को बढ़ाते हैं तथा सामान्य जीवन शैली में नकारात्मक प्रभाव डालते हैं । वर्तमान शोध समीक्षा चिंता और अवसाद के निदान द्वारा मानसिक स्वास्थ्य के प्रबंधन में नाडी शोधन प्राणायाम की भूमिका पर प्रकाश डालती है । शोध अध्ययन के परिणामों से यह स्पष्ट होता है कि नाडीशोधन प्राणायाम के नियमित अभ्यास से चिंता और अवसाद का स्तर कम होता है तथा मानसिक रोगों के मूल कारणों के निवारण हेतु नाडीशोधन प्राणायाम एक प्रभावशाली चिकित्सा के रूप में स्वयं की स्वीकार्यता को दर्शाता है ।

मूल शब्द: चिंता, अवसाद, नाडीशोधन, मानसिक स्वास्थ्य

प्रस्तावना

समग्र स्वास्थ्य की प्राप्ति हेतु मानसिक स्वास्थ्य एक आधार स्तंभ की तरह कार्य करता है । विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा भी इस बात की पुष्टि होती है कि “मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा को कल्याण की स्थिति के रूप में मानता है जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताओं का एहसास करता है, जीवन के सामान्य तनावों का सामना कर सकता है और अधिक उत्पादकता के साथ काम कर सकता है।”^[1] मानसिक स्वास्थ्य को चिंता, अवसाद एवं तनाव आदि नकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं तथा जिसके परिणामस्वरूप शारीरिक स्वास्थ्य भी प्रभावित होता है । योग की विभिन्न उपचारात्मक विधियों में प्राणायाम एक प्रधान अंग है, जिसने पुरातन काल से वर्तमान के शोधों तक, अपनी प्रमाणिकता को सिद्ध किया है । प्राणायाम का वर्णन योग के विभिन्न ग्रंथों में मिलता है । समस्त ग्रंथों में प्राणायाम विशेषकर नाडीशोधन प्राणायाम के द्वारा शरीर में स्थित समस्त नाड़ियाँ शुद्ध होती हैं । यदि किसी कारणवश इन नाड़ियों में मल रह जाए तो वह भी नाडीशोधन प्राणायाम के अभ्यास से बाहर निष्कासित हो जाता है । आधुनिक समय के भागदौड़ भरे जीवन में प्रतिस्पर्धा एवं व्यस्ततम जीवन शैली के कारण मानसिक स्वास्थ्य के स्तर में लगातार कमी आ रही है । आज व्यक्ति मानसिक चिन्ता व अवसाद के कारण मानसिक विकार से घिरा हुआ है, जिसमें नाडीशोधन प्राणायाम अपनी एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है । महर्षि पतंजलि द्वारा रचित ग्रन्थ योग-दर्शन में अष्टांग योग का विस्तृत वर्णन किया गया है, जिसमें यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि ये आठ अंग बताये गये हैं, ^[2] ये आठ अंग भी शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत बनाने में सहायता करते हैं । साथ ही घेरण्ड संहिता तथा हठप्रदीपिका में भी

प्राणायाम का वर्णन करते हुए नाड़ियों की शुद्धि पर विशेष ध्यान दिया गया है । वशिष्ठ संहिता में कहा गया है कि उचित प्रकार से नाडीशोधन प्राणायाम के अभ्यास से नाड़ियाँ शुद्ध होती है-

नाडीशुद्धिमवाप्नोति पृथक चिह्नोपलक्षिताम्
शरीरलघुता दीप्तिर्जटराग्निविवर्धनम्॥
नादाभिव्यक्तिरित्येताच्चहं तच्छुद्धिसूचकम्
यावदेतानि सम्पश्येतावदेवं समाचरेत्॥^[3]

इससे नाडी शुद्धि सूचक पृथक-पृथक चिन्ह प्राप्त होते हैं जैसे शरीर का हल्कापन, कांति, जठराग्नि प्रदीप्त और नाद का आविर्भावा ये सभी चिन्ह नाडी शुद्धि के सूचक हैं, ये सभी चिन्ह दिखाई देने तक इस प्रकार अभ्यास करते रहना चाहिए । नाडीशोधन प्राणायाम के अभ्यास के पश्चात् ही अन्य प्रकार के प्राणायामों के अभ्यास की बात कही गयी है ।^[4] अर्थात् नाडीशोधन प्राणायाम के नियमित अभ्यास से नाड़ियाँ निर्मल होती हैं और सम्पूर्ण शरीर में प्राण ऊर्जा का संचार होता है ।^[5]

चिन्ता रोग के कारण एवं लक्षण

चिन्ता: चिन्ता एक ऐसा गुण है जो प्रत्येक व्यक्ति में कम या अधिक पाया जाता है । चिन्ता किसी घटना की आशंका से उत्पन्न भय की प्रतिक्रिया है, जो व्यक्ति की मानसिक शक्ति को कम या समाप्त कर देती है, अतः चिन्ता एक ऐसा

स्वचालित प्रत्यय है जो व्यक्ति को मानसिक रूप से ग्रस्त बनाता है।^[6] मनोवैज्ञानिकों ने चिंता को परिभाषित करते हुए कहा है-

टैलेन्ट (1978) के अनुसार-चिन्ता एवं भय के लिये वस्तुनिष्ठ कारण की अनुपस्थिति में भय का अनुभव करना है।^[7]

गिलमर (1970) के अनुसार-चिन्ता, भय अर्थात् दुःखदायी संवेग है, इसकी अनुभूति कष्टकारी होती है।^[8]

कारण: चिन्ता के अनेकों कारण हो सकते हैं, अनियमित दिनचर्या इसका सबसे मुख्य कारण है इसके अतिरिक्त आनुवंशिकता, पारिवारिक स्थिति, आवश्यकता से अधिक विचारशीलता, किसी भी प्रकार का शारीरिक रोग भी चिन्ता का कारण बनता है।^[9]

लक्षण: चिन्ता के अनेक लक्षण प्रकट होते हैं जिनमें से नींद का न आना, सामान्य से अधिक पसीना आना, श्वसन गति का सामान्य से अधिक तीव्र हो जाना, चिड़चिड़ापन, बेचैनी, घबराहट आदि मुख्य लक्षण हैं।^[10]

अवसाद रोग के कारण एवं लक्षण

अवसाद: अवसाद एक प्रकार की मनोदशा विकृति है। यह मनोदशा एक ऐसी मानसिक विकृति है, जिसमें व्यक्ति के भाव, संवेग से सम्बन्धित मानसिक दशाओं में इतना उतार-चढ़ाव होता है कि वह अपने दिन-प्रतिदिन के जीवन में समायोजन का सामान्य स्तर बनाकर नहीं रख पाता है और उसके जीवन में तरह-तरह की समस्याएँ उत्पन्न हो जाती हैं। इस तरह की मानसिक विकृति की उच्च अवस्था ही अवसाद कहलाती है।^[11]

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार दुखी एवं बुरा महसूस करना, दैनिक गतिविधियों में रुचि या खुशी ना रहना आदि लक्षण यदि अधिक लम्बे समय तक रहते हैं और हमें बहुत अधिक प्रभावित करते हैं तो वह अवसाद कहलाता है।^[12]

कारण: अनुकूल वातावरण का न होना, आनुवंशिक, अनिद्रा, अनियमित दिनचर्या, किसी भी विषय में आवश्यकता से अधिक सोचना, इच्छाओं की पूर्ति न होना आदि कारण हो सकते हैं।^[13]

लक्षण: अधिक विकार व उदासी, चिड़चिड़ापन, स्वयं को अयोग्य समझना, किसी भी परिस्थिति में समायोजन न कर पाना, अत्यधिक आलस्य, आत्महत्या का विचार आना, नींद में कमी आना आदि अवसाद के रोगी में ये लक्षण देखने को मिलते हैं।^[14]

मानसिक स्वास्थ्य: विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य, स्वास्थ्य का एक अभिन्न और आवश्यक अंग है। स्वास्थ्य की परिभाषा देते हुए कहा है कि स्वास्थ्य सम्पूर्ण शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक कल्याण की स्थिति है, ना कि केवल बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति है।^[15]

मानसिक स्वास्थ्य हमारे सोचने-समझने की क्षमता को विकसित करता है, व्यक्ति अपने भावों और विचारों को सकारात्मक रूप से किसी भी परिस्थिति में व्यक्त कर सकता है तथा प्रतिकूल स्थिति में भी समायोजन करने की शक्ति विकसित करता है जिससे व्यक्ति के आत्मविश्वास में वृद्धि होती है और वह किसी भी परिस्थिति का सामना करने में सक्षम होता है। इसके विपरीत व्यक्ति अगर मानसिक रूप से अस्वस्थ है तो व्यक्ति आत्महीनता से घिर जाता है जिसके कारण वह गुस्सा, चिड़चिड़ापन, नकारात्मक विचारों में खोया रहता है जिसके कारण व्यक्ति चिंता एवं अवसाद जैसे गंभीर रोगों से घिर जाता है। चिंता, अवसाद एवं मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत बनाने में योग या नाडीशोधन प्राणायाम अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, जिसके अभ्यास से मानसिक विकार चिंता, अवसाद, तनाव आदि के स्तर पर कमी आती है और मानसिक स्वास्थ्य उन्नत होता है।

नाडीशोधन प्राणायाम की विधि एवं सावधानियाँ^[16]

विधि: सर्वप्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन जैसे-पद्मासन, सिद्धासन, सुखासन आदि में बैठ जायें। आसन ऐसा होना चाहिए जिसमें आप लम्बे समय तक आराम से बैठ सकें, ध्यानात्मक आसन में बैठकर हाथों को घुटने के ऊपर रख लें तथा पीठ व सिर को सीधा कर लें। उसके उपरान्त सम्पूर्ण शरीर शिथिल और आंखों को बन्द कर शारीरिक व मानसिक रूप से नाडीशोधन प्राणायाम के लिए खुद को तैयार करें। अब चार-पांच सामान्य श्वास का पूरक और रेचक करें, इसके पश्चात् दाहिने हाथ की प्राणायाम मुद्रा बनायें और दाहिने हाथ के अंगुठे को दाहिनी नासिका व अनामिका अंगुली को बायी नासिका के ऊपर रखें। अब अंगुठे से दायी नासिका को बन्द करें और बायी नासिका से धीरे-धीरे श्वास का पूरक करें और अब दोनों नासिका को बन्द कर यथा शक्ति कुम्भक लगायें, कुम्भक के उपरान्त बायी नासिका को बन्द रहने दें और दायी नासिका से श्वास का धीरे-धीरे रेचक कर दें। तत्पश्चात् पुनः दायी नासिका से धीरे-धीरे श्वास का पूरक करें और यथाशक्ति कुम्भक लगायें तथा बायी नासिका से धीरे-धीरे श्वास का रेचक कर दें। इस प्रकार नाडीशोधन का एक चक्र पूर्ण होता है। पुनः इसी प्रकार अभ्यास को दोहराना चाहिए।

सावधानियाँ

- शारीरिक क्षमतानुसार ही कुम्भक लगाना चाहिए।
- हृदय रोग या श्वसन रोग होने पर बिना कुम्भक के ही अभ्यास करना चाहिए।
- सावधानीपूर्वक व उचित निर्देशन में ही अभ्यास करना चाहिए।
- नाडीशोधन प्राणायाम का अभ्यास स्वच्छ एवं हवादार स्थान पर ही करना चाहिए।

मानसिक स्वास्थ्य, चिन्ता एवं अवसाद में नाडीशोधन प्राणायाम की भूमिका

नाडीशोधन प्राणायाम के अभ्यास से अधिक मात्रा में ऑक्सीजन हमारे श्वसन तंत्र तक पहुँचती है, जिसके कारण सम्पूर्ण शरीर में ऑक्सीजन का संचार प्रयाप्त मात्रा में होता है और कार्बन डाई-ऑक्साइड का निष्कासन कुशलतापूर्वक होता है, रेचक के साथ विषाक्त तत्वों के बाहर निकल जाने के कारण शरीर की प्रत्येक कोशिका तक प्रयाप्त मात्रा में ऑक्सीजन का संचार होता है, मस्तिष्क केन्द्र उत्तेजित होकर अपनी अधिकतम क्षमता से कार्य करने लगता है।^[17] इससे शान्ति, विचारों में स्पष्टता और एकाग्रता की प्राप्ति होती है। अतः जो लोग मानसिक कार्यों में लगे रहते हैं, उन्हें यह अभ्यास करने का परामर्श दिया जाता है। यह प्राणों में सामंजस्य लाकर प्राण शक्ति को बढ़ाता है, चिन्ता व अवसाद के स्तर में कमी लाता है। यह प्राणिक अवरोधों को भी दूर करता है और इडा एवं पिंगला नाडियों में सन्तुलन लाता है। इससे सुषुम्ना नाडी में प्राण प्रवाह प्रारम्भ हो जाता है, परिणामस्वरूप गहन ध्यान की अवस्था और आध्यात्मिक जागरण की प्राप्ति होती है।^[18]

ऊषा रावत (2005) ने 18 से 20 वर्ष की उम्र के 30 लोगों को नियमित रूप से 30 दिन तक योगाभ्यास, सूर्यनमस्कार, श्वासन, नाडीशोधन प्राणायाम, ध्यान और प्रणव जप कराया गया और परिणाम में मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं के स्तर में सार्थक रूप से उन्नति देखी गयी।^[19]

प्रीती (1997) ने 18 से 22 वर्ष की उम्र के 30 विद्यार्थियों को नियमित रूप से 30 दिनों तक यौगिक-अभ्यास; सूर्यनमस्कार, श्वासन, नाडीशोधन प्राणायाम, सविता-ध्यान एवं प्रणव जप कराया गया तथा परिणाम में मानसिक स्वास्थ्य में विभिन्न पहलुओं के स्तर में सार्थक रूप से उन्नति देखी गयी।^[20]

निष्कर्ष

नाड़ीशोधन प्राणायाम के अभ्यास से हमारे सम्पूर्ण शरीर में श्वसन के माध्यम से पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन पहुँचती है, जब हम सामान्य श्वास-प्रश्वास करते हैं तो हमारे शरीर की कोशिकाओं को पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन नहीं मिल पाती, जिससे वह अपने कार्य नियमित रूप से नहीं कर पाते हैं जिसके कारण उनमें अवरोध पैदा हो जाता है, जिससे व्यक्ति शारीरिक और मानसिक अनेक रोगों से ग्रस्त हो जाता है, जिसमें चिन्ता और अवसाद मुख्य हैं। योग के अनेक ग्रन्थों में भी नाड़ीशोधन प्राणायाम के अभ्यास से नाड़ियों की शुद्धि की बात कही गयी है, इसके अभ्यास से नाड़ियाँ निर्मल होती हैं और शरीर में प्राण प्रवाह सुचारू रूप से होता है जिससे शारीरिक और मानसिक रोगों में लाभ प्राप्त होता है तथा मानसिक स्वास्थ्य उन्नत होता है।

सन्दर्भ सूची

1. दशोरा, श्री.नन्दलाल पातंजल योग सूत्र- हरिद्वार: रणधीर प्रकाशन, 2009.
2. डॉ. दिगम्बर. वशिष्ठ संहिता. लोनावाला: कैवल्यधाम श्रीमन्माधाव योग मंदिर समिति लोनावाला, 2014.
3. सरस्वती, स्वामी. निरंजनानन्द. घेरण्ड संहिता. मुंगेर बिहार: बिहार योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, 2013.
4. आदित्यनाथ, योगी. हठप्रदीपिका- गोरखपुर: गोरक्षनाथ मंदिर प्रकाशन, 2002.
5. झा, डॉ.पीताम्बर. हठप्रदीपिका. लोनावाला: कैवल्यधाम श्रीमन्माधाव योग मंदिर समिति लोनावाला, 2012.
6. सरस्वती, स्वामी. सत्यानन्द. आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध. मुंगेर बिहार: बिहार योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, 2006.
7. [https://www.paho.org/en/topics/mentalhealth#:~:text=The%20World%20Health%20organization%20\(WHO,to%20his%20or%20her%20community%20%E2%80%9D](https://www.paho.org/en/topics/mentalhealth#:~:text=The%20World%20Health%20organization%20(WHO,to%20his%20or%20her%20community%20%E2%80%9D)
8. <https://www.stylecraze.com/hindi/chinta-ke-karan-lakshan-aur-gharelu-ilaj-in-hindi/>
9. <https://hin.lifehackk.com/anxiety-definition-psychology>
10. <https://hi.sainte-anastasi.org/articles/psicologica-clinica/definicion-de-ansiedad-origen-clasificacin-y-conceptos-bsicos.html>
11. <https://www.myupchar.com/disease/anxiety>
12. <https://www.scotbuzz.org/2018/04/chinta.html>
13. <https://hindi.news18.com/news/lifestyle/types-of-depression-symptoms-and-primary-treatment-mental-health-news-pra-3774134.html>
14. <https://www.myupchar.com/disease/depression>
15. <https://www.deepawali.co.in/depression-symptoms-reason-types-solution-treatmenthindi%E0%A4%85%E0%A4%B5%E0%A4%B8%E0%A4%BE%E0%A4%A6.html>
16. <https://www.artofliving.org/in-hi/avsaad-what-is-depression>
17. <https://www.scotbuzz.org/2018/09/svasthy.html>
18. <https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/na-di-shodhan-pranayama-is-best-to-relex-your-body-and-mind/articleshow/58101758.cms>
19. <https://www.jetir.org/download1.php?file=JETIR1907173.pdf>
20. <https://www.jetir.org/download1.php?file=JETIR1907173.pdf>
21. Shodhganga.inflibnet.ac.in
22. Shodhgangotri.inflibnet.ac.in