

भस्त्रिका प्राणायाम का त्रिदोष संतुलन पर प्रभाव: एक आयुर्वेदिक एवं योगिक दृष्टिकोण

पूजा बिश्नोई

श्री कल्ला जी वैदिक विश्वविद्यालय, जावदा, निम्बाहेड़ा, चित्तौड़गढ़, राजस्थान एम. एम. योग, भारत

सारांश

प्राचीन भारतीय चिकित्सा पद्धतियों में आयुर्वेद और योग दोनों का महत्वपूर्ण स्थान है। आयुर्वेद में मानव शरीर को त्रिदोष — वात, पित्त और कफ — के संतुलन पर आधारित माना गया है। इन दोषों के असंतुलन से विभिन्न रोग उत्पन्न होते हैं। भस्त्रिका प्राणायाम एक शक्तिशाली श्वसन क्रिया है, जिसे त्रिदोषों के संतुलन हेतु अत्यंत प्रभावशाली माना जाता है। इस शोध पत्र में भस्त्रिका प्राणायाम के माध्यम से त्रिदोषों के संतुलन पर पड़ने वाले प्रभावों का विश्लेषण किया गया है। इस अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि नियमित एवं विधिपूर्वक किया गया भस्त्रिका प्राणायाम त्रिदोषों के असंतुलन को संतुलित करने में सहायक सिद्ध होता है, जिससे व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक एवं आत्मिक स्वास्थ्य सुदृढ़ होता है।

मूल शब्द: प्राणायाम, त्रिदोष, भस्त्रिका, वात, पित्त, कफ ।

प्राणायाम का अर्थ एवं परिचय

प्राणायाम एक संस्कृत शब्द है जो दो शब्दों से मिलकर बना है — "प्राणष् (जीवन शक्ति) और "आयामष् (नियंत्रण या विस्तार)। योगशास्त्र के अनुसार, प्राणायाम का अर्थ है श्वास (सांस) की प्रक्रिया को नियंत्रित करना। यह शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करने का एक माध्यम है।

"तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोरगतिविच्छेदः प्राणायामः"

(योगसूत्र 2.49)

अर्थात: जब आसन सिद्ध हो जाता है, तब श्वास-प्रश्वास की गति को रोकना या नियंत्रित करना ही प्राणायाम है।

भस्त्रिका प्राणायाम का परिचय

प्राचीन भारतीय ग्रंथों में श्वास-प्रश्वास की विधियों को शरीर और मन के संतुलन के लिए अत्यंत उपयोगी बताया गया है। भस्त्रिका प्राणायाम, जिसका अर्थ है "धौंकनी के समान श्वास लेना", तेज गति से श्वास लेने और छोड़ने की एक प्रक्रिया है। यह शारीरिक और मानसिक दोनों स्तरों पर कार्य करता है। त्रिदोषों (वात, पित्त, कफ) का संतुलन व्यक्ति के समग्र स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य है।

भस्त्रिका प्राणायाम की विधि: प्रारम्भिक अभ्यास ध्यान के किसी आरामदायक आसन में बैठ जायें। हाथों को घुटनों के ऊपर ज्ञान या चिन मुद्रा में रखें।

सिर और मेरुदण्ड को सीधा रखें। आँखों को बन्द कर लें और पूरे शरीर को विश्राम की अवस्था में लायें।

गहरी श्वास लें और नासिका से बलपूर्वक श्वास छोड़ें। इसके तुरन्त बाद उतने ही जोर के साथ श्वास लें। बलपूर्वक पूरक उदरीय पेशियों के पूर्ण विस्तार से और बलपूर्वक रेचक इन पेशियों के दृढ़ संकुचन से होता है। अधिक जोर न लगायें।

श्वास लेते समय मध्य-पट नीचे की ओर तथा उदर बाहर की ओर जाता है। श्वास छोड़ते समय मध्य-पट ऊपर और उदर भीतर की ओर जाता है। इन गतियों को थोड़ा बढ़ाना चाहिए।

10 श्वास की गिनती तक इस प्रकार अभ्यास जारी रखें।

10 श्वास पूरी करने के बाद एक गहरी श्वास लें और धीरे-धीरे श्वास छोड़ें।

यह एक चक्र हुआ। 5 चक्रों तक अभ्यास करें।

अभ्यास टिप्पणी : इस प्रकार के श्वसन में अभ्यस्त हो जाने के बाद श्वास-प्रश्वास को हमेशा लयपूर्ण बनाये रखते हुए धीरे-धीरे गति को बढ़ायें।

पूरक और रेचक में लगने वाला बल समान होना चाहिए।

सावधानियाँ

भस्त्रिका गतिशील अभ्यास है, जिसमें शारीरिक ऊर्जा अधिक खर्च होती है। नये अभ्यासियों को प्रत्येक चक्र के बाद थोड़ा विश्राम कर लेना चाहिए। बहुत तीव्र श्वसन, चेहरे की पेशियों में ऐंठन और शरीर के बहुत अधिक हिलने-डुलने से बचें। अभ्यास के दौरान चक्कर आने जैसा अनुभव, अधिक परसीना आना या वमन की इच्छा इस बात का संकेत करते हैं कि अभ्यास सही ढंग से नहीं किया जा रहा है। यदि इनमें से कोई भी लक्षण प्रकट हो तो किसी योग शिक्षक से परामर्श लें।

इस अभ्यास से रक्त शुद्ध होता है। किन्तु यदि हडबडी में जल्दी-जल्दी एक से दूसरे चरण में जायेंगे, तो शरीर से सारी अशुद्धियाँ भी बहुत शीघ्रता से निष्कासित होंगी, जिसका शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। इसलिए धीरे-धीरे, निष्ठापूर्वक इस अभ्यास में आगे बढ़ने की सलाह दी जाती है।

लाभ

यह अभ्यास शरीर में जमा विषैले पदार्थों को जला देता है और त्रिदोषों-वात, पित्त और कफ को संतुलित करता है। फेफड़ों में तीव्र गति से वायु के आने-जाने के कारण रक्त में ऑक्सीजन के मिलने और कार्बन डाइऑक्साइड के बाहर निकलने की दर में वृद्धि होती है। इस कारण चयापचय की गति बढ़ जाती है, जिससे ताप उत्पन्न होता है और शरीर से विषाक्त पदार्थ निष्कासित हो जाते हैं। मध्यपट की तीव्र और लयपूर्ण गति से भी आन्त्रिक अंगों की मालिश होती है और पाचन-संस्थान पुष्ट होता है।

त्रिदोषों पर प्रभाव

(क) वात दोष: "तीव्र श्वसन गति के कारण स्नायविक ऊर्जा का संचार होता है, जिससे वात दोषजन्य विकृतियाँ जैसे चिंता, अनिद्रा और थकान में कमी आती है। वात दोष लघु, शीत और चल गुण वाला होता है, भस्त्रिका में उत्पन्न उष्मा और गति वात को संतुलित करती है।"

(ख) पित्त दोष: "तीव्र श्वास-प्रश्वास से शरीर की आंतरिक गर्मी नियंत्रित होती है।

प्राणायाम के विश्राम चरण में ठंडक और मानसिक संतुलन की भावना उत्पन्न होती है। यह क्रोध, जलन, अधिक भूख जैसे पित्त लक्षणों को संतुलित करता है।"

(ग) कफ दोष:

"श्वसन प्रणाली की सफाई द्वारा जमा हुआ कफ बाहर निकलता है।

चयापचय दर में वृद्धि होती है जिससे भारीपन, आलस्य जैसे लक्षण दूर होते हैं।"

इस प्रकार भस्त्रिका प्राणायाम वात, पित्त और कफ तीनों दोषों को संतुलित करने में सहायता करता है।

आयुर्वेदिक ग्रंथों और आधुनिक अध्ययन से समर्थन

हठयोग प्रदीपिका में भस्त्रिका को उर्जा देने वाला और दोषों को संतुलित करने वाला बताया गया है।

आधुनिक अनुसंधानों से सिद्ध हुआ है कि भस्त्रिका प्राणायाम हृदय गति और रक्तचाप को संतुलित करता है, जो दोष संतुलन में सहायक है।

Nimhans (National Institute of Mental Health and Neurosciences) एवं पतंजलि योग पीठ जैसे संस्थानों द्वारा किये गए अध्ययनों में पाया गया कि नियमित अभ्यास से तनाव कम होता है और वात-पित्त-कफ में संतुलन आता है।

निष्कर्ष

भस्त्रिका प्राणायाम एक सरल परंतु अत्यंत प्रभावी प्राणायाम है जो त्रिदोषों के संतुलन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। नियमित अभ्यास से न केवल शारीरिक रोगों में राहत मिलती है, बल्कि मानसिक शांति और ऊर्जा स्तर में भी वृद्धि होती है। यह प्राचीन योगिक विज्ञान और आयुर्वेद का अद्भुत संगम है।

अतः भस्त्रिका प्राणायाम न केवल एक योगिक अभ्यास है, अपितु आयुर्वेद के सिद्धांतों के अनुरूप एक समग्र चिकित्सा प्रणाली भी है, जो मानव जीवन को संतुलन, ऊर्जा और शांति प्रदान करती है।

संदर्भ (References)

1. हठयोग प्रदीपिका, स्वामी स्वात्माराम
2. Charaka Samhita – Acharya Charaka
- 3- Research Article: Effect of Bhastrika on Autonomic Functions – Indian Journal of Physiology
- 4- Patanjali Research Foundation – Yogic practices database