

व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास में प्राणायाम योग मार्ग का योगदान

सुमित द्विवेदी*

सार

प्रस्तुत अध्ययन "व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास में प्राणायाम योग मार्ग की महत्वता" को प्राचीन ग्रन्थों तथा मनोवैज्ञानिक तथ्यों के विश्लेषणों के द्वारा किया गया है। व्यक्तित्व और प्राणायाम योग परस्पर एक दूसरे से जुड़े हैं। शोध अध्ययन में पाया गया कि प्राणायाम योग मार्ग का व्यक्तित्व पर सकारात्मक प्रभाव होता है।

शब्दकोश: सर्वांगीण विकास, प्राणायाम योग, शोध अध्ययन, दैहिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक गुण।

प्रस्तावना

व्यक्तित्व का अर्थ

व्यक्तित्व एक अत्यन्त जटिल भ्रामक तथा अस्पष्ट प्रकृति वाला प्रत्यय है। जिसकी सामान्य एवं पूर्ण यथार्थ परिभाषा शिक्षाशास्त्रियों, दार्शनिकों, मनोवैज्ञानिकों तथा समाजशास्त्रियों के विषय के प्रति अध्ययनशील रहते हुए वर्तमान तक निश्चित रूप में नहीं दी जा सकी है। इस शब्द के अन्तर्गत अनेकों विशिष्ट गुणों एवं व्यवहारों आदि का अनन्त प्रकार से समन्वय निहित है। इसके अन्तर्गत दैहिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक गुणों के समन्वय का परिवर्तनशील रूप उपस्थित हो जाता है।

शाब्दिक रूप से व्यक्तित्व अंग्रेजी भाषा के शब्द 'personality' का हिन्दी रूपान्तरण है। जो लेटिन भाषा के शब्द 'Personaa' से व्युत्पन्न हुआ है। जिसका अर्थ है— 'नकाब'। जिसे पहनकर नाटक के पात्र रंगमंच पर किसी अन्य व्यक्ति का अभिनय करते हैं। जो व्यक्ति के बाह्य रूप से सम्बन्धित है। जबकि व्यापक रूप से इसके अन्तर्गत व्यक्ति के विचारात्मक एवं सांवेगिक गुणों तथा प्रेरक प्रतिक्रियाओं और इन अनुक्रियाओं का अद्वितीय संगठन सम्मिलित है।

व्यक्तित्व की परिभाषायें

'स्वामी विवेकानन्द' के अनुसार : "मनुष्य में जो शक्ति विद्यमान है, उसका एक भाग वह अपनी देह की सुरक्षा में व्यय करता है। शक्ति के शेष भाग से वह दिन रात दूसरों को प्रभावित करता है। हमारे शरीर गुण, प्रज्ञा, आध्यात्मिकता से निरन्तर दूसरों को प्रभावित कर रहे हैं। वही दूसरों से भी प्रभावित हो रहे हैं। दूसरों को प्रभावित करने वाली यह शक्ति ही व्यक्तित्व है।"

'ड्रेवर' महोदय के शब्दों में : "व्यक्तित्व शब्द का प्रयोग व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, नैतिक और सामाजिक गुणों के उस एकीकृत तथा गत्यात्मक संगठन के लिए किया जाता है। जिसे व्यक्ति अन्य व्यक्तियों के साथ अपने सामाजिक जीवन के आदान प्रदान में व्यक्त करता है।

* अतिथि सहायक आचार्य, गोविन्द गुरु जनजातिय विश्वविद्यालय, बांसवाडा, राजस्थान।

‘आलपोर्ट’ ने सन् 1937 में व्यक्तित्व की लगभग 50 परिभाषाओं का विश्लेषण व वर्गीकरण किया तथा निष्कर्ष निकाला कि—“व्यक्तित्व व्यक्ति के अन्दर उन मनोशारीरिक गुणों का गत्यात्मक संगठन है जो वातावरण के साथ उसका एक अनूठा समायोजन स्थापित करते हैं।”

उपरोक्त परिभाषाओं के विश्लेषण से स्पष्ट है कि व्यक्तित्व की प्रकृति ‘संगठनात्मक तथा गत्यात्मक है अर्थात् व्यक्तित्व को किसी एक गुण या गुणों के अलग अलग समूहों में अभिव्यक्त नहीं किया जा सकता है। वरन् यह सभी गुणों के एक मिले जुले या समन्वित रूप से अभिव्यक्त होता है।

व्यक्तित्व के प्रकार

दार्शनिकों, मनावैज्ञानिकों, शिक्षाशास्त्रियों ने व्यक्तित्व के प्रकार सम्बन्धित अनेकों दृष्टिकोण प्रस्तुत किये हैं।

भारतीय दर्शन के अनुसार व्यक्तियों में तीन गुणों की प्रधानता होती है।

- **सात्विक** : जिन व्यक्तियों में सत् गुणों की प्रधानता होती है। ऐसे व्यक्ति ज्ञानी, शान्त, निर्मल, धार्मिक व सौम्य स्वभाव के होते हैं।
- **राजसी** : जिन व्यक्तियों में रजो गुणों की प्रधानता होती है। ये साहसी, वीर, दबंग होते हैं। तथा कामना व आसक्ति की प्रकृति से मुक्त होते हैं।
- **तामसिक** : जिन व्यक्तियों में तमों गुण की प्रधानता होती है। ये प्रभावी, आलसी, क्रोधी तथा अनावश्यक लड़ाई झगड़ा करने वाले होते हैं।

क्रेश्मर का वर्गीकरण

क्रेश्मर ने दो प्रकार के मानसिक रोग मनोविदालिता एवं उत्साह विषाद के आधार पर चार प्रकार के व्यक्तियों का वर्गीकरण किया –

- **पिकनिक** : ऐसे व्यक्ति का कद छोटा, शरीर भारी एवं गोलाकार, गर्दन छोटी व मोटी होती है। ऐसे व्यक्ति सामाजिक होते हैं। ये खुश मिजाज होते हैं। इन्हे खाने पीने तथा सोने में काफी आनन्द आता है। क्रेश्मर ने इन्हें साइक्लोड की संज्ञा दी है।
- **एस्थेनिक** : इस तरह के व्यक्ति लम्बे कद, दुबले पतले शरीर के होते हैं। ऐसे लोगों का स्वभाव चिड़चिड़ा होता है, सामाजिक उत्तरदायित्व से दूर रहते हैं। ऐसे व्यक्तियों में दिवास्वप्न अधिक होता है। इस स्वभाव को क्रेश्मर ने सिजोइड की संज्ञा दी है।
- **एथलेटिक** : इस प्रकार के व्यक्ति के शरीर की मांसपेशियां काफी विकसित एवं गठी होती हैं। शरीर सुडौल होता है। इन्हें सामाजिक प्रतिष्ठा काफी मिलती है।
- **डाइप्लास्टिक** : इस श्रेणी में उन व्यक्तियों को रखा जाता है। जिनमें ऊपर के तीनों प्रकारों में किसी एक प्रकार का स्पष्ट गुण नहीं मिलता है बल्कि इन तीनों प्रकार के गुण मिले जुले होते हैं।

शेल्डन का वर्गीकरण

शेल्डन ने व्यक्तित्व के तीन प्रकारों का उल्लेख किया है।

- **एण्डोमोर्फ** : इस प्रकार के व्यक्ति मोटे व नाटे कद के होते हैं। इनका शरीर गोलकार होता है। ये आरामपसंद खुशमिजाज, सामाजिक तथा खाने पीने की चीजों में अधिक रुचि लेते हैं।
- **मेसोमोर्फ** : शारीरिक गठन काफी सुडौल होता है। इनमें साहसी कार्य करने, जोखिम के कार्य करने, तीव्र दृढ़ कथन, आक्रमता आदि गुण पाये जाते हैं। ऐसे लोग संकोचशील और लज्जालू भी होते हैं।
- **एक्टोमोर्फ** : इस प्रकार के व्यक्ति का कद लम्बा होता है। दुबले पतले होते हैं। ऐसे लोग संकोचशील और लज्जालू भी होते हैं।

मनोवैज्ञानिक गुणों के आधार पर

इसमें युंग ए आइजेंक तथा गिलफोर्ड का नाम अधिक मशहूर है।

युंग ने व्यक्तित्व के दो प्रकार बताये हैं –

- **बहिर्मुखी** : ऐसे व्यक्ति सामाजिक, खुशमिजाज, मिलनसार, घूमने फिरने वाले, आशावादी होते हैं। ऐसे व्यक्ति यथार्थता से अधिक व आदर्शवाद से कम सम्बन्ध रखने वाले होते हैं।
- **अंतर्मुखी** : इनमें आत्मकेंद्रिता का गुण अधिक पाया जाता है। इन्हें अकेलापन अधिक पंसद होता है। ऐसे लोग रूढ़िवादी होते हैं।
आजेन्क ने भी व्यक्तित्व के तीन प्रकारों का उल्लेख किया है।
- अंतर्मुखता – बहिर्मुखता
- स्नायुविकृति – स्थिरता
- मनोविकृति – सुपर ईगो।

प्राणायाम योग मार्ग

श्वास ही जीवन है जीवन पूर्णतः श्वास-क्रिया पर अवलम्बित है। श्वास ही जीवन है। विचारों की सारणी और नामावलियों में चाहे पूर्वी और पाश्चात्य विद्वान् कितना ही भिन्न हों, पर इन मूल सिद्धान्तों में दोनों एकमत हैं। श्वास लेना ही जीना है, और बिना श्वास के जीवन नहीं है। केवल उच्च श्रेणी ही के जीव-जन्तु जीवन के लिये श्वास पर अवलम्बित नहीं हैं, वरन् नीची श्रेणी के जन्तुओं को भी जीने के लिये श्वास अवश्य लेनी पड़ती है। पौधो को भी लगातार जीवन के लिये, हवा का आश्रय लेना पड़ता है। नवजात शिशु एक लम्बी, गहरी साँस खींचता है, उसको थोड़े अरसे तक, जीवनदायिनी शक्ति को खींचने के लिये, रोक रखता है, और तब एक लम्बी साँस छोड़ता है। और, वहा ! उसका संसार का जीवन शुरू हो जाता है। वृद्ध मनुष्य निर्मल श्वास छोड़ता है, साँस लेना बन्द कर देता है, और बस, उसके जीवन का अन्त है।

प्राणायाम दो शब्दों के योग से बना है— (प्राण+आयाम) पहला शब्द "प्राण" है दूसरा "आयाम"। प्राण का अर्थ जो हमें शक्ति देता है या बल देता है। आयाम का अर्थ जानने के लिये इसका संधि विच्छेद करना होगा क्योंकि यह दो शब्दों के योग (आ+याम) से बना है। इसमें मूल शब्द याम है आ उपसर्ग लगा है। याम का अर्थ गमन होता है और आ उपसर्ग उलटा के अर्थ में प्रयोग किया गया है अर्थात् आयाम का अर्थ उलटा गमन होता है। अतः प्राणायाम में आयाम को उलटा गमन के अर्थ में प्रयोग किया गया है। इस प्रकार प्राणायाम का अर्थ प्राण का उलटा गमन होता है। यहाँ यह ध्यान देने की बात है कि प्राणायाम प्राण के उलटा गमन के विशेष क्रिया की संज्ञा है न कि उसका परिणाम। अर्थात् प्राणायाम शब्द से प्राण के विशेष क्रिया का बोध होना चाहिये।

प्राणायाम के बारे में बहुत से ऋषियों ने अपने-अपने ढंग से कहा है लेकिन सभी के भाव एक ही है जैसे पतञ्जलि का प्राणायाम सूत्र एवं गीता में जिसमें पतञ्जलि का प्राणायाम सूत्र महत्वपूर्ण माना जाता है जो इस प्रकार है— "तस्मिन् सति श्वास प्रश्वास योगतिविच्छेदरु प्राणायाम" इसका हिन्दी अनुवाद इस प्रकार होगा— श्वास प्रश्वास के गति को अलग करना प्राणायाम है। इस सूत्र के अनुसार प्राणायाम करने के लिये सबसे पहले सूत्र की सम्यक व्याख्या होनी चाहिये लेकिन पतञ्जलि के प्राणायाम सूत्र की व्याख्या करने से पहले हमें इस बात का ध्यान देना चाहिये कि पतञ्जलि ने योग की क्रियाओं एवं उपायों को योगसूत्र नामक पुस्तक में सूत्र रूप में संकलित किया है और सूत्र का अर्थ ही होता है—एक निश्चित नियम जो गणितीय एवं विज्ञान सम्मत हो। यदि सूत्र की सही व्याख्या नहीं हुई तो उत्तर सत्य से दूर एवं परिणाम शून्य होगा। यदि पतञ्जलि के प्राणायाम सूत्र के अनुसार प्राणायाम करना है तो सबसे पहले उनके प्राणायाम सूत्र "तस्मिन् सति श्वास प्रश्वास योगतिविच्छेदरु प्राणायाम" की सम्यक व्याख्या होनी चाहिये जो शास्त्रानुसार, विज्ञान सम्मत, तार्किक, एवं गणितीय हो। इसी व्याख्या के अनुसार क्रिया करना होगा। इसके लिये सूत्र में प्रयुक्त शब्दों का अर्थबोध होना चाहिये तथा उसमें दी गयी गति विच्छेद की विशेष युक्ति को जानना होगा। इसके लिये पतञ्जलि के प्राणायाम सूत्र में प्रयुक्त शब्दों का अर्थ बोध होना चाहिये।

प्राणायाम प्राण अर्थात् साँस आयाम याने दो साँसों में दूरी बढ़ाना, श्वास और निश्वास की गति को नियंत्रण कर रोकने व निकालने की क्रिया को कहा जाता है। श्वास को धीमी गति से गहरी खींचकर रोकना व बाहर निकालना प्राणायाम के क्रम में आता है। श्वास खींचने के साथ भावना करें कि प्राण शक्ति, श्रेष्ठता श्वास के द्वारा अंदर खींची जा रही है, छोड़ते समय यह भावना करें कि हमारे दुर्गुण, दुष्प्रवृत्तियाँ, बुरे विचार प्रश्वास के साथ बाहर निकल रहे हैं। हम साँस लेते हैं तो सिर्फ हवा नहीं खींचते तो उसके साथ ब्रह्मानन्द की सारी ऊर्जा को उसमें खींचते हैं। अब आपको लगेगा कि सिर्फ साँस खींचने से ऐसा कैसा होगा। हम जो साँस फेफड़ों में खींचते हैं, वो सिर्फ साँस नहीं रहती उसमें सारे ब्रह्मानन्द की सारी ऊर्जा समायी रहती है। मान लो जो साँस आपके पूरे शरीर को चलाना जानती है, वो आपके शरीर को दुरुस्त करने की भी ताकत रखती है। प्राणायाम निम्न मंत्र (गायत्री महामंत्र) के उच्चारण के साथ किया जाना चाहिये।

ॐ भूः भुवः ॐ स्वः ॐ महः, ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यम्

ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ।

ॐ आपोज्योतीरसोऽमृतं, ब्रह्म भूर्भुवः स्वः ॐ ।

प्राणायाम योग के आठ अंगों में से एक है। अष्टांग योग में आठ प्रक्रियाएँ होती हैं— यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, तथा समाधि । प्राणायाम = प्राण + आयाम। इसका शाब्दिक अर्थ है — प्राण या श्वसन को लम्बा करना या फिर जीवनी शक्ति को लम्बा करना। प्राणायाम का अर्थ कुछ हद तक श्वास को नियंत्रित करना हो सकता है। परन्तु श्वास को कम करना नहीं होता है। प्राण या श्वास का आयाम या विस्तार ही प्राणायाम कहलाता है। यह प्राण-शक्ति का प्रवाह कर व्यक्ति को जीवन शक्ति प्रदान करता है।

प्राणायाम से रक्त परिभ्रमण की गति में तेजी आती है। फलतः रक्त मस्तिष्क की सूक्ष्म नाड़ियों तक वह आसानी से पहुँच जाता है। जिससे मस्तिष्क तरो ताजा हो जाता है। प्राणायाम के द्वारा मस्तिष्क के भीतरी स्नायुमंडल, पीयूष ग्रंथि आदि अवयव स्वच्छ और निर्मल बने रहते हैं। इससे व्यक्ति की स्मरण शक्ति तीव्र होती है। मस्तिष्क संबंधी विकार दूर होते हैं। भ्रामरी प्राणायाम के अभ्यास से मन के तनाव दूर होते हैं। मन एकाग्र हो जाता है। मन में विश्राम शांति और स्थिरता के लिए यह प्राणायाम उत्कृष्ट है। इस प्रकार चिंता, क्रोध, निराशा, भय, कामुकता इत्यादि मनोविकारों का समाधान आसन एवं प्राणायाम द्वारा सरलता पूर्वक किया जा सकता है। इतना ही नहीं मस्तिष्क की क्षमता के साथ स्मरण शक्ति कुशाग्रता सूझ बूझ दूरदर्शिता, सूक्ष्म निरीक्षण शक्ति इत्यादि मानसिक विशेषताओं का अभिवर्धन करके प्राणायाम द्वारा दीर्घजीवी बनकर जीवन का वास्तविक आनन्द प्राप्त किया जा सकता है।

प्राणायाम के प्रकार

योग क्रिया सदियों पुरानी परंपरा है जो अब तक चली आ रही है। योग क्रिया में सबसे बड़ी भूमिका श्वास की होती है। यौगिक क्रिया में सबसे ज्यादा इस्तेमाल श्वास का किया जाता है जिसके ना सिर्फ शारीरिक रूप से बल्कि मानसिक रूप से भी काफी लाभ हैं। प्राणायाम का सीधा-सीधा मतलब होता है अपनी साँसों पर नियंत्रण रखना, इसी कला को प्राणायाम कहते हैं।

प्राणायाम के निम्नलिखित प्रकार हैं

- **नाड़ी शोधन** : इसमें अपने पैरों को क्रॉस करके बैठना होता है, रीढ़ की हड्डी सीधी होती है। अंगूठे से अपने दायें नाक की छिद्र को दबाएं और बायें नाक से श्वास बाहर निकालें। इस प्रक्रिया को दूसरी तरफ से भी दोहराएं। अब इस पूरी प्रक्रिया को 10-15 मिनट तक बार-बार दोहराएं।
- **शीतली प्राणायाम** : इस प्राणायाम में अपने मुह से साँस लेते रहे इस दौरान अपनी जीभ को रोल किए रहे अपनी टुडी को आगे किए रहे और कुछ सेकण्ड के लिए साँस को रोके अब नाक की मदद से साँस बाहर निकाले इससे शरीर को ठण्डक प्राप्त होती है ।

- **उज्जयी प्राणायाम** : इसमें समुद्र की लहरों के जैसे सांसों से आवाज निकालना है। इससे काफी रिलैक्स मिलता है। उसी आसन में बैठे रहें अब जोर से सांस लें ताकि गले तक से आवाज आए। दूसरे चरण में अपने मुंह को बंद रखें और नाक से सांस बाहर छोड़ें। इसे कुल 10-15 बार करें।
- **कपालभाति प्राणायाम** : इसमें भी आपको उसी आसन में बैठना है। सामान्य तरीके से 2-3 बार सांस लें। इसके बाद आपको जोर से सांस अंदर लेना है और उतने ही जोर से बार छोड़ना है। आपके सांस लेने और छोड़ने की प्रक्रिया का असर यहां आपके पेट पर दिखना चाहिए। इस क्रिया को 20-30 बार करें।
- **विलोम प्राणायाम** : इसमें दो तरह की क्रिया की जाती है। पहले भाग में आपको सांस लेना है और उसे थोड़ी देर तक रोक कर रखना है और फिर दूसरे भाग में आपको सांस छोड़कर थोड़ी देर रुकना है। इसी प्रक्रिया को 5-6 बार दोहराते रहें।
- **अनुलोम प्राणायाम** : ये विलोम प्राणायाम के जैसा ही होता है। इसमें भी दोनों नाकों से बारी बारी से सांस लेना और छोड़ना होता है। एक से सांस लेते समय दूसरे नाक के छिद्र को पूरी तरह से बंद रखें इसी प्रक्रिया को दूसरी नाक से भी सांस लेने के दौरान अपनाएं।
- **भ्रामरी प्राणायाम** : इस प्राणायाम में आपके आंख और कान दोनों बंद रहते हैं। आप अपने कानों को अपने अंगूठों से बंद करें और अपनी अंगुलियों की मदद से अपनी आंखों को बंद करें। अब ओम का उच्चारण करते हुए एक गहरी सांस लें और छोड़ें। इस प्रक्रिया को 10-15 बार करें।
- **भस्त्रिका प्राणायाम** : ठंड के दिनों में शरीर को गर्म रखना है तो इस प्राणायाम को करने से लाभ मिलता है। पैर क्रॉस करके आसन ग्रहण करें और तेज गति सांस अंदर लें और बाहर छोड़ें। कुछ राउंड के बाद इस प्रक्रिया को धीमा कर दें और ऐसे ही समाप्त करें।
- **मूर्छा प्राणायाम** : यह थोड़ा मुश्किल प्राणायाम है क्योंकि इसमें बिना सांस लिए केवल सांस छोड़ना होता है। इससे आपके शरीर में कार्बन डाइऑक्साइड की मात्रा बढ़ती है और एक समय पर आप अचेत की मुद्रा में आ जाते हैं। अब नींद की मुद्रा में अपने आप सांस लेते हैं तो आपको चेतना आती है।
- **प्लाविनी प्राणायाम** : यह प्राणायाम पानी के अंदर किया जाता है और इसे अनुभवी योगी ही कर सकता है। इसमें अपनी सांसों पर इतना नियंत्रण रखना होता है कि आप पानी के अंदर भी शांत मुद्रा में रह सकते हैं।

व्यक्तित्व विकास में प्राणायाम योग का योगदान

योग का अर्थ है, अपनी चेतना (अस्तित्व) का बोध। अपने अन्दर निहित शक्तियों को विकसित करके परम चैतन्य आत्मा का साक्षात्कार एवं पूर्ण आनन्द की प्राप्ति करना। योग क्रियाओं से हमारी सुप्त चेतना शक्ति का विकास होता है। सुप्त तन्तुओं का पुनर्जागरण होता है एवं नए तन्तु में कोशिकाओं का निर्माण होता है। योग की सूक्ष्म क्रियाओं द्वारा हमारे सूक्ष्म स्नायुतंत्र को चुस्त किया जाता है। जिससे उसमें ठीक प्रकार से रक्त परिभ्रमण होता है, और नयी शक्ति का विकास होने लगता है। आसन एवं प्राणायामों के द्वारा शरीर की ग्रन्थियों व मांसपेशियों में कर्षण-विकर्षण आकुंचन-प्रसारण तथा शिथिलीकरण की क्रियाओं द्वारा उनका आरोग्य बढ़ता है। रक्त को वहन करने वाली धमनियां एवं शिराएं भी स्वस्थ हो जाती हैं। अतः आसन, प्राणायाम एवं अन्य योगिक क्रियाओं से पेन्क्रियाज स्वस्थ होकर इन्सुलिन ठीक मात्रा में बनने लगता है, इससे डायबिटीज आदि रोग दूर होते हैं। पाचन तंत्र के स्वस्थ होने पर पूरे शरीर का स्वास्थ्य निर्भर करता है। सभी बीमारियों का मूल कारण पाचन तंत्र की अस्वस्थता है। यहां तक कि हृदय रोग जैसी भयंकर बीमारी का कारण भी पाचनतंत्र का अस्वस्थ होना पाया गया है। योगाभ्यास से पाचन तंत्र पूर्ण रूप से स्वस्थ हो जाता है, जिससे संपूर्ण शरीर स्वस्थ, हल्का एवं स्फूर्तिदायक बन जाता है। नाड़ी तंत्र मांसपेशियों, हड्डियों, स्नायुमंडल, ग्रन्थि प्रणाली, श्वसन प्रणाली उत्सर्जन प्रणाली, रक्त संचालन प्रणाली सभी एक दूसरे से संबंधित है। वे एक दूसरे के सहयोगी हैं, एक दूसरे का विरोध नहीं कर सकती है।

प्राणायाम के माध्यम से शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक पीड़ा पर काफी हद तक नियंत्रण प्राप्त किया जा सकता है तथा प्राणायाम से शारीरिक, मानसिक तनावों को दूर किया जा सकता है। प्राणायाम, ध्यान एवं शिथलीकरण के अभ्यास आन्तरिक वेदनाओं को कम करने में बहुत ही सहायक सिद्ध हुए हैं। प्राणायाम योग की प्रक्रिया में नर्वस सिस्टम पर नियंत्रण पाने की मस्तिष्क की शिराओं एवं तन्तुओं की सुव्यवस्थित करने का रहस्य सन्निहित है। योग की ध्यान प्रक्रिया चेतना के विकास एवं आन्तरिक ऊर्जा की अभिवृद्धि करने में बहुत ही उपयोगी है। निराशा से पीड़ित व्यक्तियों पर कोलम्बिया विश्वविद्यालय जे. एस. लिफ्टन एवं जे. जे. मारकेन ने अपने शोध में पाया कि योग द्वारा विश्वास उत्पन्न होकर जीवनी शक्ति का विकास होता है जिससे दुःख निराशा और अन्तर्वेदना पर नियंत्रण पाया जा सकता है। शरीर एवं मस्तिष्क को जाग्रत करने की क्षमता योग साधना में है।

प्राणायाम योगासनों द्वारा इण्डोक्राइन सेक्रीशन नार एड्रिनेलीन एवं सेराटानिन हार्मोन्स के बीच का असन्तुलन दूर हो जाता है। जिससे मानसिक खिन्नता आसानी से दूर की जा सकती है। प्राणायाम योग का महत्व जितना व्यक्तिगत रूप में पाया गया है उतना ही सामाजिक स्तर पर भी पाया जाता है।

प्राणायाम योग साधना में प्रकृत हुआ व्यक्ति चरित्रवान दुस्साहस पूर्वक सही रास्ते पर चलने वाला, लोकमंगल के लिए समर्पणकर्ता होता है। जब ऐसा व्यक्ति एक दिशा प्रदान करता है या समाज का नेतृत्व करता है तो वह अपने गुणों के द्वारा अन्य व्यक्तियों को प्रकाशवान बनाता है और वह व्यक्तियों का समूह जब एक समाज का निर्माण करता है तो उससे समाज को एक नई दिशा मिलती है। ध्यान, धारणा द्वारा एकाग्रता को प्राप्त कर समाज विज्ञान व तकनीकी के क्षेत्र में नये आविष्कार कर समाज का समग्र विकास कर सकता है या कर पाना सम्भव है। योग के द्वारा व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिक विकास में परिवर्तन किया जा सकता है। उसे विकसित किया जा सकता है। प्राणायाम योग के माध्यम से व्यक्ति के सम्पूर्ण व्यक्तित्व में परिवर्तन लाया जा सकता है। व्यक्तित्व व्यक्ति के व्यवहारिक पक्ष का अध्ययन करता है। अर्थात् उसकी जानकारी देता है। लेकिन प्राणायाम के द्वारा व्यवहार को बदला जा सकता है। इस प्रकार व्यक्तित्व पर प्राणायाम का प्रभाव स्पष्ट देखा जा सकता है। व्यक्तित्व भी व्यक्ति के सम्पूर्ण विकास, शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, बौद्धिक व आध्यात्मिक विकास की बात करता है। दोनों का ही मुख्य घटक व्यक्ति है। लेकिन व्यक्तित्व का प्राणायाम योग पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता बल्कि व्यक्तित्व पर प्राणायाम योग का प्रभाव पड़ता है। योग के द्वारा व्यक्तित्व को बदला जा सकता है। लेकिन व्यक्तित्व के द्वारा योग को नहीं बदला जा सकता है। प्राणायाम योग के द्वारा व्यक्तित्व में परिवर्तन लाया जा सकता है। इसलिये व्यक्ति के व्यक्तित्व को बदलने के लिए प्राणायाम योग अति आवश्यक है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. पतंजलि योग सूत्र
2. स्वास्थ्य के लिये योग: सदाशिव निंबालकर
3. योग साधन व योग चिकित्सा रहस्य: स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
4. टासन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध : स्वामी सत्यानन्द रामदेव
5. वशिष्ट संहिता
6. योग दर्शन :पं श्री राम शर्मा आचार्य
7. शरीर विज्ञान और योगाभ्यास : डॉ० मकरंद मधुकर गोर
8. योग परिचय डॉ० पीताम्बर आधुनिक असामान्य मनोविज्ञान: अरुण कुमार सिंह 15. मनोविकृति एवं उपचार जी डी रस्तोगी
9. <https://hi.wikipedia.org/s/11rm>.

