

भामरी प्राणायाम : किशोर विद्यार्थियों की संवेगात्मक स्थिरता का प्रभावी उपाय

कु० दीपशिखा सिलमाना¹, डॉ० ममता भारद्वाज²

¹शोधार्थी, शिक्षाशास्त्र विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार

²सहायक प्राध्यापक, शिक्षाशास्त्र विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार

सारांश

प्राणायाम महर्षि पतंजलि आदि ऋषि-मुनियों द्वारा निरूपित एक पूर्ण वैज्ञानिक पद्धति है जिससे असाध्य रोग मुक्ति ही नहीं अपितु मन शांति व समाधि की प्राप्ति भी होती है। यह आरोग्य एवं आध्यात्मिक दोनों रूपों में विशेष महत्व रखता है। प्राणायाम जीवन की किसी भी अवस्था में सहजता से किया जा सकता है। किशोरावस्था जीवन का एक वह स्तर है जिसमें विद्यार्थियों में शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक एवं सामाजिक रूप से तीव्र गति से परिवर्तन देखा जाता है। इस समय विद्यार्थियों के अंदर गुस्सा, चिड़चिड़ापन, व्याकुलता आदि रूपों में संवेगात्मक स्थिरता का अभाव देखा जाता है। इस अवस्था में किशोरों का मस्तिष्क का अग्र भाग फ्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स (Prefrontal Cortex) जो निर्णय एवं आवेग नियंत्रण के लिए उत्तरदायी है पूर्णतः परिपक्व नहीं होता तथा मस्तिष्क के संवेगों का केंद्र एमिग्डाला (Amygdala) जो संवेगों का संपादन करता है। किशोर विद्यार्थी अपने निर्णयों के लिए फ्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स के स्थान पर मस्तिष्क के एमिग्डाला पर अधिक विश्वास रखता है जिस कारण किशोरों में सांवेगिक रूप से तीव्रता देखी जाती है। प्रभावशाली यौगिक अभ्यासों में भामरी प्राणायाम द्वारा भ्रमर की भाँति गुंजन करते हुए नाद रूप में ॐ का उच्चारण करते हुए श्वास को बाहर छोड़ देते हैं जिसके फलस्वरूप मस्तिष्क को शांति एवं वेगस नर्व (vagus nerve), अल्फा ब्रेन वेव्स, निर्णय क्षमता, संवेग नियंत्रण बढ़ता है। भामरी प्राणायाम के नियमित अभ्यास द्वारा किशोर विद्यार्थियों की संवेगात्मक स्थिरता पर सकारात्मक प्रभाव दृष्टिगोचर होता है।

शब्द कुंजी : भामरी प्राणायाम, संवेगात्मक स्थिरता, किशोर विद्यार्थी आदि

प्रस्तावना

प्राणायामैरेव सर्वे प्रशुष्यन्ति मला इति ।

आचार्याणां तु केषाञ्चिदन्यत् कर्म न सम्मतम्।

(हठ प्रदीपिका २/38)

अर्थात् कुछ योग आचार्यों का मानना है कि प्राणायाम के द्वारा ही शरीर के सभी दोष अथवा विकारों की समाप्ति हो जाती है । अतः षट्कर्म आदि शुद्धि क्रियाओं को करने की कोई आवश्यकता नहीं है ।

योग एक ऐसा अभ्यास है जिसमें शारीरिक मुद्राएँ, केंद्रित श्वास, सचेतनता और ध्यान सम्मिलित हैं। योग में जीवन के सभी तरीकों को प्रभावित करने की क्षमता है, जिसमें हमारे दैनिक विचार और कार्य, हम स्वयं को आंतरिक स्तर पर कैसे समझते हैं और हमारे आस-पास के वातावरण के साथ हमारी अंतःक्रिया समाहित है। सामान्य तौर पर योग एक शारीरिक अभ्यास माना जाता है, लेकिन योग में शारीरिक जुड़ाव से परे जीवन के सभी पहलुओं को शामिल करने की क्षमता है। वस्तुतः योग एक अष्टांगिक अभ्यास है जिसमें यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान तथा समाधि अंतर्विष्ट है। योग, हमारे स्व के साथ एकता की स्थिति के रूप में व्यक्त है। योग को बहुधा रूप में हमारे अलग-अलग हिस्सों हमारे शारीरिक, ऊर्जावान, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक स्व को एकजुट करने के अभ्यास के रूप में वर्णित किया जाता है। वर्तमान समय में किशोरावस्था एक अत्यंत संवेदनशील एवं परिवर्तनशील अवस्था मानी जाती है, जिसमें शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक विकास तीव्र गति से होता है। यह वह समय होता है जब व्यक्ति बाल्यावस्था से वयस्कता की ओर अग्रसर होता है, और इसी संक्रमण काल में अनेक प्रकार की आंतरिक व बाह्य चुनौतियाँ उत्पन्न होती हैं। शारीरिक परिवर्तनों के साथ-साथ मानसिक अस्थिरता, भावनात्मक उतार-चढ़ाव, निर्णय क्षमता की असमंजसता तथा सामाजिक दबाव जैसे कारक किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकते हैं। ऐसे में किशोर विद्यार्थियों के लिए संवेगात्मक स्थिरता की आवश्यकता अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाती है, ताकि वे अपने विचारों, भावनाओं एवं व्यवहारों को संतुलित एवं संयमित रूप से व्यक्त कर सकें।

संवेगात्मक स्थिरता, वह क्षमता है जो व्यक्ति को विपरीत परिस्थितियों में भी मानसिक संतुलन बनाए रखने, आत्म-नियंत्रण स्थापित करने तथा विवेकपूर्ण निर्णय लेने में सहायता प्रदान करती है। किशोर विद्यार्थियों के संदर्भ में यह गुण न केवल उनके शैक्षणिक प्रदर्शन को प्रभावित करता है, बल्कि उनके सामाजिक संबंधों, आत्म-विश्वास और संपूर्ण व्यक्तित्व विकास में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। ऐसे परिवेश में, योग एवं प्राचीन भारतीय प्राणायाम पद्धतियाँ एक प्रभावशाली समाधान प्रस्तुत करती हैं। विशेष रूप से भ्रामरी प्राणायाम, भ्रमर की भाँति गुंजन करते हुए नाद रूप में ॐ का उच्चारण जैसी ध्वनि उत्पन्न करते हुए किया जाता है, मनोवैज्ञानिक रूप से अत्यंत प्रभावशाली सिद्ध हुआ है। यह अभ्यास मानसिक तनाव, चिंता, क्रोध एवं चित की चंचलता को नियंत्रित करने में सहायक होता है। भ्रामरी प्राणायाम न केवल मस्तिष्क को शांति प्रदान करता है, बल्कि व्यक्ति के भीतर आत्म-जागरूकता, धैर्य, सहनशीलता एवं सकारात्मक सोच जैसे भावनात्मक गुणों का विकास करता है।

किशोर विद्यार्थी

किशोरावस्था, ऐसा संक्रमणकाल जिसमें शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक एवं सामाजिक परिवर्तन तीव्र गति से होते हैं यह परिवर्तन विद्यार्थियों के व्यक्तित्व गठन में महत्वपूर्ण भूमिका प्रदान करते हैं। WHO के अनुसार 10- 19 वर्ष आयुवर्ग के विद्यार्थी किशोर की श्रेणी में आते हैं, यह वह अवस्था है जिसमें विद्यार्थी परिपक्वता की ओर बढ़ते हैं। किशोर विद्यार्थियों में मानसिक रूप से तर्क-वितर्क, कल्पनाशक्ति, जिज्ञासा एवं समस्या समाधान आदि में गहन विचार प्रकट करना प्रारम्भ हो जाता है। वहीं किशोर संवेगात्मक रूप से भावुक होते हैं जिसके फलस्वरूप किशोरों द्वारा लिए गए निर्णय अस्थिरता युक्त होते

हैं वे आनन्द रूपी शक्ति संवेग ऊर्जा के कारण जल्दबाजी में निर्णय ले देते हैं व अंत में उनके परिणामों पर विचार करते हैं। इस अवस्था में शारीरिक, मानसिक एवं संवेगात्मक परिवर्तन अचानक सम्मुख आते हैं। इस अवस्था में किशोर-किशोरियों में यौन ग्रंथियों का विकास एवं इनमें परपक्वता आ जाती है। स्टेनले हॉल ने किशोरावस्था को परिभाषित करते हुए कहा है कि यह बड़े तनाव, तूफान एवं संघर्ष की अवस्था है।

संवेगात्मक स्थिरता

संवेग वस्तुतः एक जटिल स्थिति है जिसमें आंतरिक एवं बाह्य रूप से परिवर्तन होता है। आंतरिक रूप में हृदय गति में परिवर्तन, रक्तचाप में परिवर्तन आदि एवं बाह्य रूप से मुखमंडल की आभा, हाथ-पैरों आदि में परिवर्तन देखा जाता है। संवेग में भावानुभूति पायी जाती है जो सुख एवं दुख दोनों प्रकार से होती है। क्रो एवं क्रो ने संवेग को स्पष्टीकृत करते हुए कहा है कि संवेग एक भावनात्मक अनुभव है जो व्यक्ति में सामान्यीकृत आंतरिक समायोजन और मानसिक व शारीरिक रूप से उत्तेजित दशाओं के साथ-साथ होता है और वह उसके बाह्य व्यवहार में दिखाई देता है। मनुष्य द्वारा संवेगों के फलतः होने वाले डर, गुस्सा, भय, तनाव एवं चिंता आदि जैसी अवस्थाओं को नियंत्रित कर संवेगों को स्थिर करना ही संवेगात्मक स्थिरता है।

किशोर विद्यार्थी एवं संवेगात्मक स्थिरता

किशोरावस्था विद्यार्थियों के लिए अत्यधिक संवेदनशील होती है। एक किशोर विद्यार्थियों के लिए अपने संवेगों को नियंत्रित रखना चुनौतीपूर्ण होता है क्योंकि इस अवस्था में संवेग तीव्र गति से प्रवाहित होते हैं जिस कारण वे समायोजन ठीक प्रकार से नहीं कर पाते। किशोरावस्था का संवेगात्मक विकास इतना विचित्र होता है कि किशोर एक ही परिस्थिति में विभिन्न अवसरों पर भिन्न-भिन्न व्यवहार प्रकट करता है एक अवसर पर उसे उल्लास से भर देती है, वही परिस्थिति दूसरे अवसर पर उसे खिन्न कर देती है (बी.एन. झा)। किशोर विद्यार्थियों में हार्मोन जैसे टेस्टोस्टेरोन, एस्ट्रोजन में परिवर्तन होता है जो सीधे तौर पर संवेगात्मक प्रतिक्रियाओं को प्रभावित करता है जिस कारण वे कभी-कभी जल्दी क्रोधित, उदास और कभी अत्यधिक उत्साही भी हो जाते हैं। मस्तिष्क विकास में प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स के पूर्ण विकसित न होने पर किशोर विद्यार्थी निर्णय लेने के समय मस्तिष्क के संवेगों की प्रतिक्रिया केंद्र एमिग्डाला पर विश्वास करते हैं परिणामस्वरूप उनमें भावनात्मक उतार-चढ़ाव, आक्रोश, व्याकुलता आदि परिलक्षित होते हैं। मनोवैज्ञानिक स्तर पर किशोरों में सहकर्मी लगाव, आत्म-सम्मान, स्वयं की पहचान एवं स्वतंत्रता की इच्छा प्रबल होती है जब उनकी इन इच्छाओं की पूर्ति नहीं होती तथा उन्हें सामाजिक रूप से तुलनात्मक दृष्टि से देखा जाता है जिसके पश्चात् उनमें संवेगात्मक अस्थिरता जन्म लेती है। किशोर विद्यार्थियों में पारिवारिक वातावरण, विद्यालयी दबाव, मित्रों के साथ सम्बन्ध, सोशल मीडिया आदि किशोरों के संवेगात्मक संतुलन को प्रभावित करते हैं।

प्राणायाम

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः

(योगदर्शन २/४९)

अर्थात् आसन की सिद्धि होने पर श्वास-प्रश्वासों की गति को रोकना प्राणायाम है। बाहर से लेते हुए जो वायु शरीर के अंदर फेफड़ों में पहुँचती है उसे श्वास कहा जाता है एवं भीतर से जो वायु बाहर छोड़ते हैं उसे प्रश्वास कहते हैं। प्राणायाम में पूरक, कुम्भक, रेचक एवं बाह्यकुम्भक यह चार क्रियाएँ की जाती हैं, श्वास अंदर लेने की प्रक्रिया को पूरक, श्वास को अन्दर ही रोककर रखने को कुम्भक, श्वास को बाहर छोड़ने को रेचक तथा श्वास को बाहर ही रोककर रखने की प्रक्रिया बाह्यकुम्भक कहलाती है। नियमित रूप से प्राणायाम का अभ्यास करने से मन की अविद्या, अज्ञान व क्लेश रूपी तम का आवरण क्षीण हो जाता है तथा इसी परिशुद्ध मन में धारणा की योग्यता आ जाती है व धारणा से योग की उन्नत स्थितियों ध्यान एवं समाधि की ओर आगे बढ़ने लगता है। प्राणायाम से तात्पर्य केवल पूरक, कुम्भक रेचक ही नहीं अपितु श्वास और प्राणों की गति को संतुलित कर मन को स्थिर एकाग्र करने का अभ्यास है। हमारे स्थूल एवं सूक्ष्म शरीर पर प्राणायाम का प्रभाव प्रत्यक्ष रूप से होता है। स्वास्थ्य की दृष्टि से मस्तिष्क, हृदय एवं फेफड़ों का घनिष्ठ सम्बन्ध है। शरीर विज्ञान के अनुसार मानव में श्वास को भीतर भरने के लिए फेफड़े यन्त्र रूप में इस प्रकार कार्य करते हैं जिनमें भरी हुई वायु समस्त शरीर में संचारित होकर ऑक्सीजन प्रदान करती है और शरीर के अंदर विभिन्न अवयवों से उत्पन्न मलीनता को बाहर निकालता है। यह प्रक्रिया सही प्रकार होने से रक्त-शोधन का कार्य चलता रहता है और फेफड़े मजबूत होते हैं तथा जब यही प्रक्रिया ठीक प्रकार से नहीं होती जिसके अंतर्गत गहरा श्वास लेने में कमी आना जिससे फेफड़ों का तीन चौथाई भाग निष्क्रिय एवं एक चौथाई भाग ही कार्य करता है, यह फेफड़ों की कार्यपद्धति में अधूरापन रक्त-शुद्धि में प्रभाव डालता है जिससे हृदय कमजोर होता है। इस स्थिति में विभिन्न रोगों का निवारण प्राण-वायु का प्राणायाम के द्वारा नियमन करने से सहजतापूर्वक किया जा सकता है।

भ्रामरी प्राणायाम की वैज्ञानिकता

भ्रामरी प्राणायाम, एक सरल परंतु प्रभावशाली योगिक अभ्यास है, जिसमें भ्रमर की भाँति गुंजन करते हुए नाद रूप में ॐ का उच्चारण करते हुए श्वास को बाहर छोड़ देते हैं, श्वास और गुंजती हुई "हम्म" ध्वनि के कम्पन के माध्यम से मानसिक तनाव, उत्तेजना, तंत्रिका तंत्र और हृदय तंत्र के लिए लाभकारी होता है साथ ही इसका प्रभाव वेगस नर्व, अल्फा ब्रेन वेव्स, और हार्मोनल संतुलन पर होता है, जिससे मानसिक तनाव घटता है और भावनाओं पर नियंत्रण बढ़ता है।

भ्रामरी में जब "हम्म" गुंजित ध्वनि निकलते हुए नासिका गुहा (Nasal Cavity) में कम्पन उत्पन्न होता है यह कम्पन नाइट्रिक ऑक्साइड के उत्पादन को बढ़ता है, नाइट्रिक ऑक्साइड एक वासोडिलेटर है, जिससे रक्त धमनियाँ फैलती हैं तथा जो श्वसन मार्ग को शुद्ध करता है, रक्त परिसंचरण को श्रेष्ठ बनाता है तथा मस्तिष्क की ऑक्सीजन की आपूर्ति बढ़ाता है। 2002 में अमेरिकन जर्नल ऑफ़ रेस्पिरेटरी एंड क्रिटिकल केयर मेडिसिन में प्रकाशित एक शोध के अनुसार, गुणगुनाने से 15 गुना ज्यादा नाइट्रिक ऑक्साइड बनता है, जो मानसिक और शारीरिक शांति लाने में सहायक है।

भ्रामरी प्राणायाम का किशोर विद्यार्थियों के संवेगात्मक स्थिरता पर प्रभाव

भ्रामरी प्राणायाम एक बहुत ही सरल लेकिन असरदार तरीका है, जिससे मन और भावनाएँ दोनों शांत होती हैं। जब हम इस प्राणायाम में धीरे-धीरे गहरी सांस लेकर “हम्म” जैसी मधुमक्खी की आवाज निकालते हैं, तो उसका कंपन हमारे दिमाग को गहराई से सुकून देता है। इससे मन की भागदौड़ रुकती है और हम अपने अंतर्मन की ओर गति करते हैं। इस अभ्यास से धीरे-धीरे हमें खुद की भावनाएं समझने और उन्हें संभालने की कला आने लगती है। गुस्सा, डर, तनाव जैसी भावनाएं धीरे-धीरे कम होने लगती हैं और धैर्य, शांति और सहनशीलता जैसे गुण विकसित होते हैं। प्राणायाम का प्रभाव हमारे दिन-प्रतिदिन के व्यवहार में भी दिखने लगता है। भ्रामरी प्राणायाम हमें आंतरिक रूप से मजबूत बनाता है, हम बाह्य एवं आंतरिक रूप से स्वयं एवं समाज के साथ सामंजस्य बना सकें। भ्रामरी प्राणायाम का किशोर विद्यार्थियों की संवेगात्मक स्थिरता पर आंतरिक शारीरिक संरचना के स्तर पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

एनाटोमिकल (शारीरिक) प्रभाव:

शारीरिक संरचना	किशोर अवस्था में स्थिति	भ्रामरी प्राणायाम का प्रभाव
प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स	निर्णय और आत्मनियंत्रण कमजोर	ध्यान केंद्रित करने की शक्ति बढ़ाता है।
एमिग्डाला	तीव्र भावनात्मक प्रतिक्रिया	भावनात्मक संतुलन लाता है।
वेगस नर्व	तनाव नियंत्रण में अस्थिरता	शांति और विश्राम की भावना लाता है।
हाइपोथैलेमस-पिट्यूटरी ग्रंथि	हार्मोन असंतुलन	कोर्टिसोल (तनाव हार्मोन) को कम करता है।
ब्रेन वेव्स	अधिक Beta wave (उत्तेजना)	Alpha wave (शांति) को बढ़ाता है।

निष्कर्ष

भ्रामरी प्राणायाम किशोर विद्यार्थियों की संवेगात्मक स्थिरता को विकसित करने में एक अत्यधिक प्रभावी और प्राकृतिक उपाय के रूप में सामने आता है। किशोरावस्था वह संवेदनशील समय है, जब व्यक्तित्व के कई महत्वपूर्ण पहलू आकार लेते हैं और भावनाओं का असंतुलन विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है। ऐसे में भ्रामरी प्राणायाम, जो मानसिक शांति और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को बढ़ाता है, किशोरों के लिए अत्यंत लाभकारी सिद्ध हो सकता है। यह प्राचीन प्राणायाम विधि न केवल मानसिक तनाव और चिंता को कम करने में सहायक है, बल्कि यह आत्म-नियंत्रण, धैर्य, सहिष्णुता और आत्म-जागरूकता जैसे महत्वपूर्ण गुणों को भी बढ़ावा देती है। भ्रामरी के अभ्यास से विद्यार्थियों में भावनाओं के प्रति समझ और उन्हें नियंत्रित करने की क्षमता विकसित होती है, जिससे वे

अपनी मानसिक स्थिति को संतुलित रखने में सक्षम होते हैं। यह अभ्यास छात्रों को न केवल उनकी पढ़ाई में बेहतर प्रदर्शन करने में मदद करता है, बल्कि सामाजिक जीवन में भी अधिक संतुलित और जिम्मेदार दृष्टिकोण अपनाने के लिए प्रेरित करता है।

इस प्रकार, भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास किशोरों के मानसिक और भावनात्मक विकास के लिए एक आवश्यक और प्रभावी उपाय है। इसे शिक्षा संस्थानों में नियमित रूप से लागू किया जा सकता है ताकि विद्यार्थियों में संवेगात्मक स्थिरता, मानसिक शांति, और जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित किया जा सके। यदि इसे सही तरीके से शिक्षण कार्यक्रमों में समाहित किया जाए, तो यह किशोरों की संवेगात्मक और मानसिक स्थिति को सुधारने में एक स्थायी परिवर्तन ला सकता है। इसलिए, भ्रामरी प्राणायाम को किशोर विद्यार्थियों के शैक्षिक जीवन का अभिन्न हिस्सा बनाने से उनके समग्र विकास को प्रोत्साहन मिलेगा, और यह उनके मानसिक, शारीरिक, और भावनात्मक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाने में सहायक होगा।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. रामदेव, स्. (2004). *प्राणायाम रहस्य*. दिव्य प्रकाशन।
2. सहाय, ज्ञानशंकर. (2020). *सचित्र हठयोग प्रदीपिका-स्वात्माराम (विस्तृत भूमिका, मूलश्लोक, अनुवाद, विशेष टिप्पणी एवं शब्दसूची सहित)*. चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन।
3. रामदेव, स्. (2005). *योग दर्शन*. दिव्य प्रकाशन।
4. Feinstein, S. (2013). *The power of the adolescent brain: How the teenage mind works*. Corwin.
5. Jensen, F. E., & Nutt, A. (2015). *The teenage brain: A neuroscientist's survival guide to raising adolescents and young adults*. Harper.
6. Weitzberg, E., & Lundberg, J. O. (2002). Humming greatly increases nasal nitric oxide. *American journal of respiratory and critical care medicine*, 166(2), 144-145.