



ORIGINAL ARTICLE

सूर्यभेदी प्राणायाम का अन्तर्मुखी व्यक्तित्व पर प्रभाव

अल्पी सिंह

शोधार्थी

महात्मा गांधी चित्रकुट ग्रामोदय विश्वविद्यालय

चित्रकुट जिला सतना (म०प्र०)

सार

प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य सूर्यभेदी प्राणायाम द्वारा अन्तर्मुखी व्यक्तित्व पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना है , जहां पर अभ्यास द्वारा अन्तर्मुखी व्यक्तित्व को बर्हिमुखी व्यक्तित्व में परिवर्तन करने का प्रयास किया जा रहा है। इस शोधकार्य के लिए शा०उ०मा०वि० मऊगंज जिला रीवा कक्षा १२ के १७-२० वर्ष आयु के २० छात्रों के कोटा प्रतिदर्शन द्वारा चयन किया गया । इसके लिए प्रो-पोस्ट रिसर्च डिजाइन का प्रयोग किया गया । इस शोध में सर्वप्रथम सभी २० प्रयोज्यों से अभ्यास के पूर्व एस० जलोटा व एस०डी०कपूर द्वारा तैयार माडल से पसर्नालिटी इने वट्टी भरवायी गई। तत्पश्चात् - सभी २० प्रयोज्यो को २५ दिन तक सुबह शाम २०-२० मिनट सूर्यभेदी प्राणायाम करवाया गया । २५ दिनों के पश्चात् पुनः माडल से पसर्नालिटी इनवेट्टी छात्रों द्वारा भरवायी गयी। सूर्यभेदी प्राणायाम का अन्तर्मुखी व्यक्तित्व पर सकारात्मक प्रभाव पडता है।

सार बिन्दु :-सूर्यभेदी प्राणायाम

अन्तर्मुखी व्यक्तित्व

बर्हिमुखी व्यक्तित्व

## प्रस्तावना

वर्तमान समय में मनुष्य की जीवनचर्या अत्यधिक तीव्रगति से चल रही है, जहाँ पर मनुष्य के द्वारा किये जा रहे व्यवहार तथा उसके रहने, खाने-पीने के ढंग सभी का प्रभाव पड़ता है। जब व्यक्ति व्यवहार कुशल होता है तो शीघ्रतापूर्वक कार्य सम्पन्न करके सफलता प्राप्त कर लेता है। व्यक्ति की पर्सनालिटी उसके सामाजिक, पारिवारिक तथा राजनैतिक जीवन सभी को प्रभावित करती है। मनोवैज्ञानिक गुणों के आधार पर पर्सनालिटी अन्तर्मुखी तथा

बहिर्मुखी दो प्रकार की होती है। अरुण कुमार सिंह (२००२)- कुछ व्यक्तियों में अन्तर्मुखी तथा बहिर्मुखी पर्सनालिटी के दोनो ही स्वरूप होते हैं लेकिन उनमें से कुछ बहिर्मुखी की कमी तथा अन्तर्मुखी की अधिकता होती है। ऐसी परिस्थिति में अन्तर्मुखी पर्सनालिटी सफलता में बाधक बन जाती है। इन सभी मानसिक परिस्थितियों से ऊपर उठने के लिए योग में विभिन्न प्रकार के अभ्यासों का क्रम बताया गया है। जिसमें प्राणायाम एक महत्वपूर्ण अंग बन गया है। पातंजल योगसूत्र (२/५२-५३) में बताया गया है कि प्राणायाम का उद्देश्य मन पर नियंत्रण पाना, जहाँ पर श्वांस-प्रश्वांस में गतिरोध के साथ मानसिक स्थिरता, एकाग्रता विकसित होती है। इसी प्राणायाम का

एक प्रकार सूर्यभेदन प्राणायाम है, जहाँ पर बताया गया है कि-

दायें नासिका छिद्र से श्वांस को धीरे-धीरे ऊपर खींचकर कुम्भक करते हुए श्वांस को रोकना है तथा धीरे-धीरे बायें नासिका से रेचक करते हुए श्वांस को बाहर निकालना है। यह प्राणायाम शरीर में ऊर्जा व स्फूर्ति भरता है। (ह०प्र०२/४८-४९)

आर.पी. शर्मा, एन. गुप्ता, एस. खेरा (२००६) के अनुसार प्राणायाम के द्वारा चिंता स्तर कम होता है। यह रिसर्च सामान्य और मानसिक रोगो दोनो ही परिस्थितियों में देखी गई है। हम जानते हैं कि चिंता का स्तर कम हो जाने पर पर्सनालिटी में अपने आप ही सकारात्मक वृद्धि होने लगती है। इसके अलावा एम. जोशी और टेलेस (२००२) ले प्राणायाम की प्रक्रिया द्वारा मनोवैज्ञानिक गुणों का अध्ययन करके बताया कि एक नासिका श्वसन के द्वारा बायें या दायें मस्तिष्क के संज्ञात्मक कार्यक्षमता का समन्वय होता है तथा ये दोनो संतुलित हो करके कार्य को सम्पन्न करते हैं। गीतिका कोहली और रूद्र भण्डारी (२००९) - प्राणायाम के द्वारा ०२ मस्तिष्क में पर्याप्त मात्रा में पहुँचती है। जिससे मस्तिष्कीय कोशिकाओं का पोषण अच्छे से होता है और इसके द्वारा एकाग्रता तथा मेमोरी क्षमता बढ़ती है। साथ ही डॉ. एम. एम गोरे के अनुसार -“ प्राणायाम के द्वारा आरोग्य प्राप्त होता है। शरीर में ताजगी और तेज बढ़ता है। जिसके कारण मन सन्तुलित एवं शांत हो जाता है और उसमें ऊर्जा का प्रवाह होने लगता है। साथ ही बताया कि सूर्यभेदन प्राणायाम के निरंतर अभ्यास के द्वारा तरुणवस्था, जोश, उत्साह, ताजगी, शारीरिक शक्ति तथा मन की कार्यशीलता बढ़ती है।

इन्ही तथ्यों के आधार पर प्रस्तुत रिसर्च “सूर्यभेदन प्राणायाम के द्वारा अन्तर्मुखी व्यक्तित्व पर प्रभाव” किया जा रहा है। जहाँ कि निश्चयात्मक परिकल्पना की, सूर्यभेदन प्राणायाम के द्वारा अन्तर्मुखी व्यक्तित्व पर प्रभाव

## सूर्यभेदी प्राणायाम का अन्तर्मुखी

पड़ता है। जिसके द्वारा नकारात्मकता का भाव व्यक्ति के अन्दर से हटता है। यहां पर स्वतंत्र चर के रूप में “सूर्यभेदन प्राणायाम” तथा आश्रित चर के रूप में “अन्तर्मुखी व्यक्तित्व” को लिया।

### शोध प्रक्रिया

**प्रतिदर्श तथा प्रतिचयन** :- इस रिसर्च में कोटा प्रतिचयन विधि का प्रयोग करके २० छात्रों को चुना गया है। जिनकी उम्र १७-२० वर्ष के बीच की है।

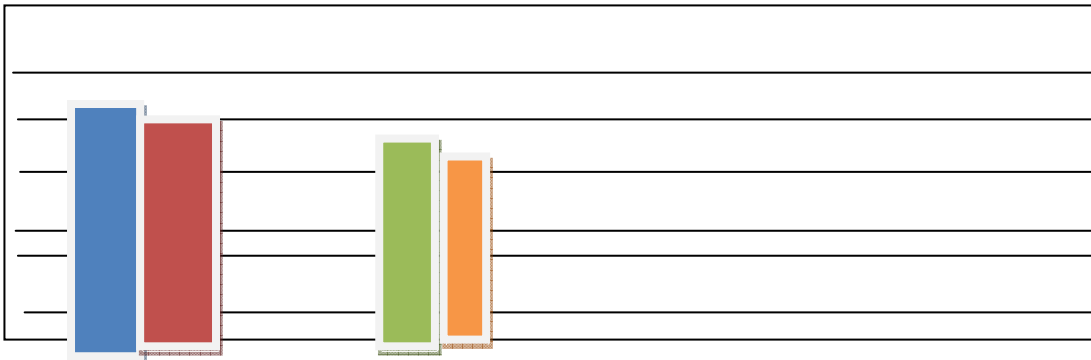
- **टेस्ट**: यहां पर टी-टेस्ट का प्रयोग किया गया है जहां पर प्री-पोस्ट डिजाइन प्रयोग हुई है।
- **प्रयुक्त उपकरण** :- सूर्यभेदन प्राणायाम को स्वतंत्र चर के रूप में लिया।
- **MPI स्केल** - शोध हेतु पर्सनालिटी का निरीक्षण करने के लिए “जलोटा तथा कपूर” द्वारा बनाये गये मामले पर्सनालिटी इन्वेन्ट्री का उपयोग किया है। जिसमें कुल ४० आइटम है, उनमें से ८ आइटम धनात्मक स्कोर के तथा शेष ऋणात्मक एवं प्रश्नवाचक स्कोर के आइटम है।

**प्रक्रिया** :- रिसर्च को करने के लिए शा०उ०मा०वि० मऊगंज जिला रीवा के १२ वी कक्षा के छात्रों को कोटा सैम्पलिंग के द्वारा २० छात्रों का चयन किया और उनमें **MPI** स्केल भरवाया। तत्पश्चात् सूर्यभेदन प्राणायाम को २५ दिनों तक प्रायः २० मिनट तक अभ्यास कराया। जिसके द्वारा हम अन्तर्मुखी व्यक्तित्व वाले छात्रों में परिवर्तन देखते हैं कि इस अभ्यास के द्वारा उनके अन्दर से नकारात्मकता तथा गलानि इत्यादि भावनाएँ हटती हैं और निष्कर्ष निकलता है कि सूर्यभेदन प्राणायाम का अन्तर्मुखी व्यक्तित्व पर प्रभाव पड़ता है।

**परिणाम**: २५ दिनों तक अभ्यास के फलस्वरूप सांख्यिकीय गणना के द्वारा यह सिद्ध होता है कि सूर्यभेदी प्राणायाम के द्वारा अन्तर्मुखी व्यक्तित्व पर प्रभाव पड़ता है।

| N        | माध्य | SD    | r    | t   | df |
|----------|-------|-------|------|-----|----|
| प्री २०  | २३.५  | १२.९६ | ०.९१ | ३.३ | १९ |
| पोस्ट २० | १८.५५ | १०.०५ |      |     |    |

अतः परिकल्पना स्वीकृत हुई



**व्याख्या :-** प्रस्तुत शोध - सूर्यभेदी प्राणायाम के द्वारा अन्तर्मुखी व्यक्तित्व पर प्रभाव द्वारा व्यक्ति के व्यवहार पर प्राणायाम का अभ्यास देखा गया है। इसके लिए किये गये रिसर्च कार्य में समूह का प्री-माध्य तथा **SD** क्रमशः २३.५ तथा १२.९६ है। पोस्ट माध्य तथा **sd** क्रमशः १८.५५ तथा १०.०५ है। दोनो माध्यों के बीच सहसम्बन्ध ०.९१ है। अन्त में ज.प्राप्तंक ३.३ है जो क.१९ के लिए ०.०१ स्तर पर सत्य है। प्राप्त परिणाम के आधार पर निश्चयात्मक परिकल्पना कि 'सूर्यभेदन प्राणायाम का अन्तर्मुखी व्यक्तित्व पर प्रभाव पड़ता है स्वीकृत हो गया है।

अतः कहा जा सकता है कि सूर्यभेदन प्राणायाम के लगातार अभ्यास द्वारा अन्तर्मुखी पर्सनालिटी वाले व्यक्तियों में भी नई ऊर्जा व तेज का प्रसार होता है और उसके अंदर बर्हिमुखी पर्सनालिटी के गुण (खुशामिजाजा, आशावादी तथा लोगो से उत्साह से मिलने वाला) आने लगते है। पूर्व में की गई रिसर्चों तथा पाठ्यपुस्तको के अध्ययन के द्वारा यह सिद्ध होता है। कि प्राणायाम के द्वारा शरीरिक, मानसिक तथा सामाजिक रूप से परिवर्तन आता है। एच.डेविड काल्टर (२०१०) के अनुसार - प्राणायाम की प्रक्रिया के फलस्वरूप शरीर एवं मस्तिष्क में अधिक से अधिक ०२ का एकत्रीकरण होने लगता है। जिसके फलस्वरूप दहन की प्रक्रिया कोशिकाओं में सम्पन्न होती है और (ऊर्जा) ग्लूकोज का निर्माण होता है जिनका उपयोग मस्तिष्क में हाइपोथैलेमस में स्थित वृद्धि, संज्ञात्मक प्रक्रिया तथा व्यवहार में सभी केन्द्र उद्दीप्त हो जाते है इसके अलावा गर्थ उनके सहयोगियों (२००६) ने बताया कि प्राणायाम के द्वारा मेटाबालिज्म प्रक्रिया शीघ्रता से होती है जिसके परिणामस्वरूप मस्तिष्क में इम्पल्स का पोलेराइजेशन तथा डिपोलेराइजेशन प्रभावित होता है और इसका प्रभाव लिम्बिक सिस्टम पर पड़ता है। वुड (१९९३) ने २१ से ७६ वर्ष की आयु के ७१ सामान्य स्वयं सेवको की शारीरिक मानसिक ऊर्जा तथा सकारात्मकता व नकरात्मकता का अध्ययन शिथिलन वीक्षण तथा यौगिक श्वसन के साथ प्राणायाम पर किया और बताया कि यौगिक प्राणायाम द्वारा शरीर व मन में ऊर्जा तथा उत्साह की वृद्धि होती है और एडीनलीन, ग्लूकोज के जाने से ऊर्जा द्वारा व्यक्ति ऊर्जावान होता है। तथा टेलेस, नागर्थता तथा, एच.आर. नागेन्द्र (१९९६) के अनुसार सूर्यभेदन प्राणायाम सिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम को कियाशील करता है। जिसके **B.P** तथा पल्स आयतन बढ़ जाता है।

उपरोक्त रिसर्चों तथा किए गये शोध अध्ययन के आधार पर कहा जा सकता है कि सूर्यभेदन प्राणायाम के द्वारा पर्सनालिटी में आश्चर्यजनक रूप से परिवर्तन होता है जिसके फलस्वरूप व्यक्ति की सोच सकारात्मक एवं शरीर में ऊर्जा व उत्साह बढ़ जाता है।

### निष्कर्ष

शोध अध्ययन द्वारा यह सिद्ध होता है कि सूर्यभेदन प्राणायाम द्वारा अन्तर्मुखी व्यक्तित्व पर प्रभाव पड़ता है और व्यक्ति बर्हिमुखी व्यक्तित्व के गुणो को अपनाने लगता है। जो दर्शाता है कि प्राणायाम द्वारा पर्सनालिटी में धनात्मक प्रभाव पड़ता है। जो उसके व्यवहार द्वारा पता चलता है।

### सन्दर्भ

१. काल्टर एच. डेविड (२०१०) - एनाटामी आफ हठयोग (मेनुअल फॉर स्टूडेंट, टीचर्स एण्ड प्रैक्टिसनर) मोतीलाल बनारसीदास प्रकाशन दिल्ली pgno-९१ सें ९२
२. गोरे डॉ. एम.एम. (२००९) शरीर विज्ञान और योगाभ्यास, ड्रोलिया पुस्तक भण्डार, हरिद्वार pgno.२६१

३. नवीन के.वी. नागार्थना आर , नागेन्द्र एच.आर., टेलिस एस. (२००९) - योगा ब्रीदिंग थ्रो ए. प्रेटिक्कल नास्ट्रल इनक्रीज मेमोरी स्कोर विदाउट लैटेराइज्ड इफेक्ट , विवेकानन्द केन्द्र योगा रिसर्च फाउण्डेशन , बैंगलोर pgno. ३०२
४. भण्डारी रुद्र एण्ड कोहली गीतिका (२००९) इफेक्ट आंफ सूर्यभेदन प्राणायाम एण्ड कपालभाति आंन लांजिकल मेमोरी आंफ कालेज गर्ल्स , योग मीमांस volxli (no-2) २५८.२६३
५. कुमार डॉ. संजीव , बंसल डॉ. परवीन शर्मा , डॉ.संजय (२००९) प्राणायाम के प्रभावो पर प्रमाण युक्त अध्ययन एक समीक्षा , योग विज्ञान (साइंस आंफ योगा)
६. पाधी लक्ष्मीप्रिया एण्ड पत्रा संजीव (२००९) साइन्टीफिक इवेल्यूशन आंफ प्राणायाम - ए रिव्यू , योग मीमांस ,
७. गुप्ता एन.,खेरा एस. वेम्पती , आर.पी.शर्मा आर. और विजलानी आर.एल. द (२००६)-इफेक्ट आंफ योगा बेस्ड लाइफ स्टाइल इन्टवेशन आन स्टेट एण्ड ट्रेट एन्जाइटी इण्डियन जनरल आंफ फिजियोलोजी एण्ड फार्माकोजलोजी , ५० (१) ४१-७
८. सिंह अरुण कुमार (२००२) - व्यक्तित्व का मनोविज्ञान , मोतीलाल बनारसीदास प्रकाशन दिल्ली , Pgno-३ व २०
९. सरस्वती स्वामी सत्यानंद (२००२) तेत्र क्रिया और योगविद्या , बिहार योग विद्यालय , मुंगेर , pgno.९१
१०. मोहन ए.जी. (२००२) योगा फार बांडी , बीथ एण्ड माइण्ड ए गुड टू पर्सनल रिइन्ट्रीग्रेशन बोस्टन , एम.ए. शम्बला ।
११. शिरले टेलिस , नागार्थना आर.एण्ड नागेन्द्र एच.आर., (२००२) फिजियोलोजिकल मेजरस आंफ राइट नास्ट्रल ब्रीदिंग , विवेकानन्द केन्द्र योगा रिसर्च फाउण्डेशन vol-ii] pgno – २४३
१२. गोयन्दका हरिकृष्णदास , पांतजल योगदर्शन , गीताप्रेस
१३. रघुराज पी. नागार्थना आर. नागेन्द्र एच.आर. एण्ड एस टेलिस (१९९७) प्राणायाम इनक्रीज गुफ स्ट्रेन्थ विदाउट लैटेराइज्ड इफेक्ट , इण्डियन जनरल आफ साइकोलोजी एण्ड फार्माकोलोजी , ४१-(२) १२९-३३