पञ्च-प्राण या पाँच-प्राण

यह संक्षिप्त लेख निम्नलिखित दो पुस्तकों पर आधारित है –

[1] "प्राणायाम रहस्य" (वैज्ञानिक तथ्यों के साथ), स्वामी रामदेव, दिव्य प्रकाशन, हरिद्वार, 2009

[2] "Yog in Synergy with Medical Science", Acharya Balkrishna, Divya Prakashan, Haridwar, 2007

- **प्राण और प्राण-वायु :** हमारा शरीर इन पाँच तत्त्वों से बना है – जल, पृथ्वी, वायु, अग्नि और आकाश। इनमें से वायु तत्त्व हमारे शरीर को जीवित रखता है। यही वायु श्वास के रूप में हमारा प्राण है। इसलिए शरीर के अन्दर की वायु को प्राण-वायु कहा जाता है।

- **प्राण-वायु का महत्त्व :** हमारे शरीर के प्रत्येक अंग तथा प्रत्येक प्रक्रिया (process) की क्रिया-शीलता का आधार प्राण-वायु की ऊर्जा शक्ति है। हमारे शरीर में पित्त, कफ़ और शरीर की अन्य धातुएं सब पंगु हैं, अर्थात ये सभी शरीर में एक स्थान से दूसरे स्थान तक स्वयं नहीं जा सकते हैं। इन सबको प्राण-वायु ही जहाँ-तहाँ ले जाती है। इसी प्रकार मल, मूत्र, वीर्य और गर्भ आदि भी स्वयं शरीर के बाहर नहीं निकल सकते। इनका निःसारण (ejection) भी इसी प्राण-वायु के द्वारा होता है।

- **प्राण के 5 भेद :** प्राण शक्ति एक है, परन्तु शरीर में इसके स्थान तथा कार्यों के अनुसार विभिन्न नामों से जाना जाता है। इस तरह शरीर में ये पाँच प्राण माने जाते हैं – प्राण, अपान, उदान, समान और व्यान। इनमें से प्रत्येक का स्थान और कार्य नीचे दिए जा रहे हैं।

1. **प्राण**
   - शरीर में कण्ठ से हृदय पर्यन्त जो वायु कार्य करता है, उसे 'मुख्य-प्राण' या 'प्राण' कहा जाता है।
   - यह नासिका-मार्ग, कण्ठ, स्वर-तन्त्र (larynx), वाक्-इन्द्रियों (speech-organs), अन्न-नलिका (food-pipe), श्वसन-तन्त्र (respiratory system), फेफड़ों और हृदय को क्रिया-शीलता तथा शक्ति प्रदान करता है।
2. **अपान**
   - नाभि से नीचे मूलाधार पर्यन्त रहने वाले प्राण-वायु को 'अपान' कहते हैं।
   - मल, मूत्र, आर्तव (menstrual fluid), वीर्य (seminal fluid), अधोवायु (farting) और गर्भ का निःसारण (बाहर निकालना) इसी प्राण-वायु के द्वारा होता है।
3. **उदान**
   - कण्ठ के ऊपर सिर पर्यन्त जो प्राण-वायु कार्यशील रहता है, उसे 'उदान' कहते हैं।
   - यह कण्ठ से ऊपर शरीर के समस्त अंगों, यानी नेत्र, नासिका और सम्पूर्ण मुख-मण्डल, को ऊर्जा एवं आभा प्रदान करता है।

- पिट्यूटरी तथा पीनियल ग्रंथियों (glands) सहित पूरे मस्तिष्क को क्रिया-शीलता प्रदान करता है।
- प्रतिक्रियाएं (reactions) और प्राण का अन्तिम उत्सरण (final ejection) भी इसी के द्वारा होते हैं।

4. समान

- हृदय के नीचे से नाभि पर्यन्त जो प्राण-वायु क्रियाशील रहता है, उसे 'समान' कहते हैं।
- यह यकृत (liver), आँत, तिल्ली (pleen) और अग्नाशय (pancreas) सहित सम्पूर्ण पाचन-तंत्र (digestion system) की आन्तरिक कार्य-प्रणाली को नियंत्रित करता है।

5. व्यान

- यह प्राण-वायु पूरे शरीर में व्याप्त है।
- व्यान शरीर की समस्त गतिविधियों को नियमित और नियंत्रित करता है।
- यह सभी अंगों, मांस-पेशियों (muscles), तन्तुओं (fibres), जोड़ों (joints) एवं नाड़ियों (veins) को क्रियाशीलता, ऊर्जा और शक्ति प्रदान करता है।