

21



योग अभ्यास



टिप्पणी

प्राणायाम

अब तक हमने योग सूत्र के अंतर्गत महर्षि पतंजली द्वारा वर्णित यम, नियम और आसन के बारे में अध्ययन किया है। अष्टांग योग के अनुसार, प्राणायाम चौथा घटक है। यहाँ हमें ज्ञात होना चाहिए कि आसनों में विशेषज्ञता प्राप्त करने के पश्चात हमें प्राणायाम का अभ्यास करना आरंभ कर देना चाहिए और इन सभी का वर्णन यौगिक शास्त्रों में मिलता है। साधारण तौर पर, प्रत्येक प्राणी जन्म से मरण तक अनवरत श्वास लेता है।

परंतु प्रश्न यह उठता है कि, किसी साधारण व्यक्ति की श्वास लेने की प्रक्रिया उस व्यक्ति से किस प्रकार भिन्न हो सकती है जो प्राणायाम का अभ्यास कर रहा है? अतः पहले, हमें श्वास की सामान्य प्रक्रिया के बारे में अच्छी तरह जानना चाहिए। केवल प्राणायाम ही शरीर और मस्तिष्क के बीच में एकमात्र कड़ी है। अपने योग सूत्र के लेखों में पतंजली के द्वारा प्राणायाम को जागरूकता की उच्च अवस्थाओं को प्राप्त करने का साधन माना गया है। शब्द 'प्राणायाम' से तात्पर्य प्राणों के नियंत्रण से है यानी कि श्वास पर नियंत्रण। इस पाठ में, हम श्वास के विभिन्न प्रकारों के बारे में जानेंगे, श्वास पर नियंत्रण करना, प्राणायाम के प्रकार और यह कैसे शरीर, मस्तिष्क और आत्मा को प्रभावित करता है, इसके बारे में जानेंगे।



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद, आप

- प्राणायाम के अर्थ और उसकी महत्ता का विस्तार से वर्णन कर पाएँगे।
- प्राणायाम—पूर्व अभ्यासों की व्याख्या कर पाएँगे।
- प्राणायाम के माध्यम से ध्यान की पद्धति की व्याख्या कर पाएँगे।

21.1 प्राणायाम और इसकी महत्ता

प्राणायाम शब्द के दो संस्कृत आधार हैं— 'प्राण' और 'आयाम'। प्राण का अर्थ है प्राणशक्ति।

शारीरिक शिक्षा एवं योग



योग अभ्यास



टिप्पणी

आयाम का अर्थ है— प्राणों का प्रसार या विस्तार या एक सीमा तक श्वास नियंत्रण करना और प्राणों की साधारण सीमा को अभिभूत करना। इस प्रकार, इसे मात्र श्वास तकनीक के रूप में नहीं जाना चाहिए जिससे कि फेफड़ों में अतिरिक्त ऑक्सीजन प्रदान की जा सकती हो। यह प्राणमय कोश के अंतर्गत नाड़ियों में प्राणों के प्रवाह को प्रभावित करता है। प्राणायाम के माध्यम से प्राणों को नियंत्रित करने से मस्तिष्क स्थिर होता है और इससे शरीर का शुद्धिकरण होता है, जिससे व्यक्ति के संपूर्ण स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। इस प्रकार, प्राणायाम की तकनीक एक ऐसी पद्धति को प्रदान करती है जिससे जीवन शक्ति को सक्रिय किया जा सकता है और इस प्रकार विनियमित किया जा सकता है जिससे किसी व्यक्ति की सामान्य सीमाओं को पार किया जा सके और अनुभव की उच्च अवस्था को प्राप्त किया जा सके।

महत्ता

प्राणायाम योग की महत्वपूर्ण घटकों में से एक है जो शरीर के विभिन्न तंत्रों के उचित कार्यों को प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करती है। एक बार आप श्वास के सही तरीके के बारे में समझ गए तो आप अपने विचारों और कार्यों पर काफी बड़ा प्रभाव निर्मित कर पाएँगे। प्राणायाम का अभ्यास करने से व्यक्ति को किसी भी बुरे और नकारात्मक स्थितियों जैसे अवसाद, क्रोध, धन का अत्याधिक लालच आदि से मुक्त किया जा सकता है। इसके अतिरिक्त नियमित रूप से प्राणायाम करने से दीर्घ आयु प्राप्त होती है और इससे ग्रहणबोध की क्षमता बढ़ती है। प्राणायाम करने से, आप मस्तिष्क के उतार-चढ़ावों को नियंत्रित कर सकते हैं और स्वयं को गहरे ध्यान के लिए तैयार कर सकते हैं।

प्राणायाम के बारे में शास्त्र संदर्भ

प्राणायाम योग अभ्यासों का एक महत्वपूर्ण भाग है और इसका उल्लेख योग से संबंधित सभी ग्रंथों में किया गया है। महर्षि पतंजली ने इसे इस तरह पारिभाषित किया है—

“तस्मिन् । सति । श्वासप्रश्वासयो । गतिविच्छेदः । प्राणायामः ।

पतंजलि योग सूत्र 2.49

जिसका अर्थ है कि आसनों में विशेषज्ञता प्राप्त करने के बाद, श्वास(साँस लेना)— प्रश्वास (साँस बाहर छोड़ना) की गति में नियमितता होनी चाहिए, जिसे प्राणायाम कहते हैं।

छले वात छलं छित्तं निश्छले निश्छजं भवेत् ।। योगी सथाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ।

हठयोग प्रदीपिका 2.2

“जब प्राणों में उतार चढ़ाव आता है, तब चित्त (मस्तिष्क) भी ऊपर—नीचे होता है, जब प्राण





टिप्पणी

स्थिर रहते हैं तब चित्त भी स्थिर हो जाता है” अतः हमें प्राणों को नियंत्रित करना चाहिए। इसका अर्थ है कि प्राणायाम का अभ्यास प्राणिक प्रवाह में सामंजस्य बैठाते हुए मन को शांत करने के लिए किया जाता है।

हम हठयोग प्रदीपिका के अध्ययन 2.16 में दिए गए एक श्लोक में चेतावनी भी देखते हैं कि “प्राणायाम सभी रोगों को दूर कर सकता है, यदि इसे सही ढंग से किया जाए वहीं अगर इसे गलत तरीके से किया जाए तो इससे रोग भी लग सकते हैं”।

यह सब बातें प्राणायाम के बारे में थोड़ा-बहुत बताती हैं। यह एक बहुत ही आधुनिक अभ्यास है, विशेषज्ञ की सहायता से धीरे-धीरे इसे अच्छी तरह सीखने का अभ्यास करना चाहिए।



पाठगत प्रश्न – 21.1

1. प्राणायाम के मूल शब्दों के नाम बताएँ और इसके अर्थ का वर्णन भी करें।
2. निम्नलिखित कथनों के आगे सत्य या असत्य लिखें।
 - क. प्राणायाम को मात्र साँस लेने की एक तकनीक माना जाता है जिससे फेफड़ों को अधिक ऑक्सीजन मिलती है।
 - ख. प्राणायाम को योग का एक महत्वपूर्ण भाग माना जाता है और इसका उल्लेख लगभग योग के सभी ग्रंथों में मिलता है।
 - ग. प्राणायाम को असानों में विशेषज्ञता प्राप्त किए बिना भी किया जाता सकता है।

21.2 पूर्व-प्राणायाम अभ्यास

चलिए पूर्व-प्राणायाम अभ्यास के बारे में जानते हैं:

प्राणायाम की प्रक्रिया साँस लेने से संबंधित है जो कि जीवन का सूचक है। अतः यदि इसे गलत ढंग से किया जाए, तो इससे हमें नुकसान भी पहुँच सकता है, जैसा कि हम पहले अध्ययन कर चुके हैं। इस प्रकार, इसके लिए अधिक तैयारी की आवश्यकता है, जैसा कि हम जानते हैं प्राणायाम आधुनिक यौगिक तकनीक है। प्राणायाम का अभ्यास करने के लिए शरीर का स्वस्थ होना बहुत आवश्यक है।

अंत के विषयों में, हमने प्राण, प्राणायाम और जीवन पर इसके प्रभावों के बारे में पढ़ा था।



योग अभ्यास



टिप्पणी

अब हम पूर्व-प्राणायाम अभ्यासों यानी प्राणायाम अभ्यासों की तैयारी की तकनीकों के बारे में जानेंगे। ये हैं—

आसन—

ऐसे कई आसन हैं जिनका सुझाव प्राणायाम और उसकी तैयारी के लिए दिया जाता है। इसका सफल अभ्यास करने और साँस के नियंत्रण और प्राणायाम के पूर्ण लाभ अर्जित करने के लिए आरामदायक और स्थिर मुद्रा में बैठने का अच्छा प्रयास करना चाहिए। पीठ बिल्कुल सीधी हो और फर्श से लंबवत हो ताकि हम गहरी साँस ले सकें जो कि महत्वपूर्ण आवश्यकता है। गलत ढंग से बैठने से साँस कम ले पाएँगे और आंतरिक बल भी कम होगा। अतः आसनों को काफी महत्ता दी गई है। अतः इन आसनों में से किसी एक में तो विशेषज्ञता प्राप्त करनी चाहिए—

- सिद्धासन
- सुखासन
- पदमासन

सावधानियाँ:

- यदि कोई विशेष निर्देश न दिया गया हो तो सदैव नथूनों से साँस लें।
- ऐसे कमरे में इसका अभ्यास करें जहाँ वायु आती हो, कमरा खुला, स्वच्छ होना चाहिए व उसमें धूल मिट्टी न हो।
- ढीले, हलके और आरामदायक कपड़े पहनें।
- अभ्यास से पहले मल त्याग लें।
- प्राणायाम के कम से कम 30 मिनटों बाद ही भोजन ग्रहण करें।
- प्राणायाम को आसनों के अभ्यास के बाद और ध्यान से पहले करना चाहिए।

साँस लेने का अभ्यास

साँस लेकर ही मनुष्य जिंदा रह सकता है। इस प्रकार, यह किसी भी योग अभ्यास का मूल है। साँस लेने से मस्तिष्क और पेश शरीर तक ऑक्सीजन पहुँचती है। सही ढंग से साँस को नियंत्रित करना सीखना वास्तव में आपको एक मजबूत शरीर और तेज दिमाग प्रदान कराता है। इससे एकाग्रता और जीवन शक्ति बढ़ती है और ऊर्जा का प्रसार होता है। अतः पहले साँस लेने के बारे में समझें।

साँस को चार प्रकार से लिया जा सकता है। ये हैं—

प्राकृतिक/सामान्य साँस ढंग लेना—

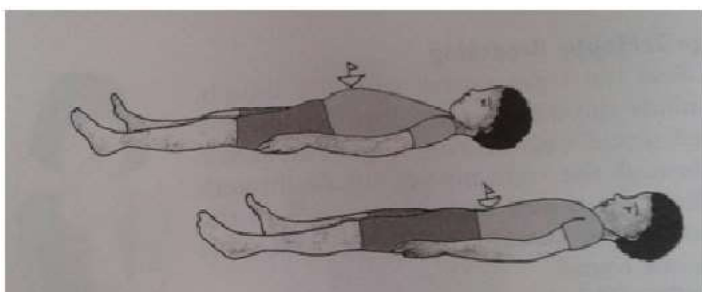
सामान्य ढंग से साँस लेना मूल रूप से साँस के प्रति जागृत रहना है। यह हमें यह समझने



में मदद करता है कि हम किस प्रकार साँस ले रहे हैं और हमारे साँस लेने का तरीका कैसा है। यह आरामदायक और शांति देने वाला है और इसका कभी भी प्रयास किया जा सकता है। यह ध्यान लगाने का आरंभिक बिंदु है।

पेट से साँस लेना

इस तरह से साँस लेना डायाफ्राम(माँसपेशी की एक पतली-सी झिल्ली होती है जो श्वास तंत्र के अंगों को पाचन तंत्रों के अंगों से अलग करती है।) और पेट की बाहरी भित्ति की गतिविधियों से संबंधित है। इस तरह से साँस लेने से मांसपेशियों के कम से कम प्रयास से अधिकतम वायु बाहर निकलती है। इसमें, डायाफ्राम के नीचे की ओर जाने से पेट में साँस अधिक भर जाती है और डायाफ्राम के ऊपर आने से साँस बाहर आती है।



चित्र 21.1: पेट से साँस लेना

वक्ष से श्वास

इस तरह साँस लेने से वक्ष और पसली की गतिविधियाँ होती हैं। इसमें पेट से साँस लेने की तुलना में अधिक ऊर्जा खपती है जबकि अंदर-बाहर श्वास लेते व छोड़ते समय वायु की मात्रा समान रहती है। इस व्यायाम को तनाव मुक्ति के लिए किया जाता है।

यौगिक श्वास

यह साँस लेने के सभी प्रकार के तरीकों- पेट और वक्ष से साँस लेने की पद्धतियों का सामंजस्यपूर्ण संयोजन है। यह आदर्श ढंग से साँस लेना है जिसकी आदत डालने में हम इच्छुक होंगे। केवल यौगिक ढंग से साँस लेने पर ही हम अधिकतम मात्रा में साँस अंदर ले व बाहर छोड़ सकते हैं। वैसे तो इसका अभ्यास कभी भी किया जा सकता है परंतु तनाव के समय इसका अभ्यास काफी उपयोगी माना जाता है। इसका उद्देश्य साँस पर नियंत्रण करना, गलत ढंग से साँस लेने की आदतों को सही करना व ऑक्सीजन को अधिक ग्रहण करना है। यह पेट और वक्ष का सबसे अच्छा व्यायाम माना जाता है। यह फेफड़ों के लिए बहुत लाभकारी माना जाता है।

नोट: इसका अभ्यास कभी भी किया जा सकता है यानी खाली पेट या भोजन के बाद कभी भी इसका अभ्यास कर सकते हैं।

योग अभ्यास



टिप्पणी



योग अभ्यास



टिप्पणी



पाठगत प्रश्न 21.2

1. प्राणायाम के लिए आवश्यक उन आसनों के नाम बताइए जिसमें किसी को विशेषज्ञता प्राप्त करनी चाहिए।
2. चार प्रकार के पूर्व प्राणायाम श्वास संबंधी अभ्यासों के नाम बताइए।
3. उचित आसनों सहित रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए—
 - 1) प्राणायाम करने से पहले पीठ बिलकुल -----होनी चाहिए।
 - 2) वक्ष से साँस लेने से ---- और ----- की गतिविधियाँ होती है।
 - 3) यह साँस लेने के सभी प्रकार के तरीकों- ----- और ----- से साँस लेने की पद्धतियों का सामंजस्यपूर्ण संयोजन है।
4. निम्नलिखित कथनों के आगे 'सत्य' या 'असत्य' लिखें—
 - क. अपनी सुविधा के अनुसार साँस मुँह या नथूनों किसी से भी ली जा सकती है।
 - ख. इस तरह से साँस लेना डायफ्राम और पेट की बाहरी भित्ति की गतिविधियों से संबंधित है।
 - ग. यौगिक श्वास का अभ्यास किसी भी समय किया जा है।

21.3 प्राणायाम के घटक

प्राणायाम के तीन प्रकार के घटक हैं— पूरक, रेचक और कुंभक। ये इस प्रकार हैं—

1. पूरक या साँस लेना – इसका अर्थ पूरी तरह से साँस ग्रहण करना है (श्वास)।
2. रेचक या साँस बाहर छोड़ना— इसका अर्थ पूरी तरह से साँस बाहर छोड़ना है (प्रश्वास)।
3. कुंभक— इसका अर्थ साँस को को रोक कर रखना है। इसके भी दो भाग हैं—
 - क). अंतर कुंभक – पूरक के बाद साँस को रोक कर रखना।
 - ख). बाहरी कुंभक – रेचक के बाद साँस को रोक कर रखना।
 - प्राणायाम के सबसे महत्वपूर्ण घटक कुंभक या साँस को रोक कर रखना है।
 - कुंभक को विशेषज्ञ की देखरेख में करना चाहिए।
 - जिन्हें उच्च रक्तचाप, हृदय रोग आदि हैं, उन्हें प्राणायाम का अभ्यास करते समय कुंभक को नहीं करना चाहिए।



प्राणायाम के विभिन्न प्रकार

भिन्न यौगिक ग्रंथों में, हमें प्राणायाम के विभिन्न प्रकार मिलते हैं वहीं उनमें से सामान्य तौर पर सभी ग्रंथों में सूर्यभेदी, उज्जायी, भ्रामरी, भस्त्रिका, शीतली और शीतकारी प्राणायाम का उल्लेख मिलता है। नाड़ी शोधन/अनुलोम-विलोम को इन सभी प्राणायामों के पहले किया जाता है।

आसान भाषा में समझने के लिए इन्हें निम्न प्रकार से वर्गीकृत किया गया है—

1. संतुलन प्राणायाम – नाड़ी शोधन प्राणायाम
2. शांत प्राणायाम – भ्रामरी, उज्जायी
3. शीतलन प्राणायाम – शीतली, शीतकारी
4. उष्म प्राणायाम— भस्त्रिका, सूर्यभेदी

अब हम इसके बारे में संक्षिप्त रूप से पढ़ेंगे। इन्हें व्यावहारिक तौर पर करना सीखेंगे।

नाड़ी शोधन (वैकल्पिक नथुना श्वास)

नाड़ी शोधन का शाब्दिक अर्थ है— प्रणाली की सफाई। हालाँकि यह इसे प्राणायाम नहीं माना जाता परंतु इसे प्राणायाम का सबसे बुनियादी प्रकार कह सकते हैं। प्राणायाम का अध्ययन इस मूलभूत प्रक्रिया से आरंभ करना चाहिए। ताकि आगे विस्तार से अध्ययन करना आसान लगे और प्राणायाम के विभिन्न प्रकारों को व्यावहारिक तौर पर करने में सरलता हो। वायु नाड़ियों में प्रवेश नहीं कर सकती यदि यह अशुद्ध हो। इसे ध्यान में रखते हुए, हम नाड़ी शोधन प्राणायाम के बारे में सबसे पहले पढ़ेंगे। यह शुद्धिकरण प्राणायाम है जो नथुनों में रुकावटों को खोलता है और वायु के प्रवाह को चलने देता है। इसे प्राणायाम के किसी भी प्रकार को करने से पहले किया जाना चाहिए।

निम्न चरणों में नाड़ी शोधन को करने के बारे में बताया गया है—

- उपर्युक्त में से किसी भी आसन में बैठें और अपनी पीठ सीधी कर लें।
- अब अपने दाएँ हाथ के अँगूठे का प्रयोग करते हुए अपने नाक के दाएँ भाग को बंद करें। धीरे-धीरे बाईं ओर के नथूने से गहरी साँस लें।
- अब, बाईं ओर के नथूने को बंद कर दें और दाईं ओर के नथूने से साँस बाहर छोड़ें।
- समान रूप से, बाएँ नथूने को बंद रखते हुए, दाएँ नथूने से साँस लें और बाईं ओर से साँस बाहर छोड़ें। यह एक चक्र है।

आप इस प्रक्रिया को 10–15 बार दोहरा सकते हैं।

योग अभ्यास



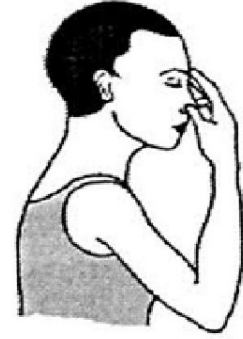
टिप्पणी



योग अभ्यास



टिप्पणी



चित्र 21.2 नाड़ी शोधन या वैकल्पिक नथुना श्वास

लाम—

- हालाँकि इसका अभ्यास करना बहुत ही सरल है, और यह श्वसन तंत्रिका को बेहतर तरीके से कार्य करने में मदद करता है। यह सभी श्वसन अंगों को मजबूत बनाता है जिससे प्राणायाम को आगे और अच्छी तरह करने में काफी सहायता मिलती है।
- यह मूलभूत अभ्यास जिसकी साँस रोक कर रखने के अभ्यास के अतिरिक्त कोई सीमा नहीं है। वैकल्पिक नथुनों से श्वास लेने का अभ्यास सुरक्षित माना जाता है।
- इस अभ्यास से पूरे शरीर को अतिरिक्त ऑक्सीजन मिलती है। मस्तिष्क अपने सर्वोत्तम स्तर पर कार्य करता है।
- यह प्राणिक रुकावटों को खत्म करता है और ईडा और पिंगला नाड़ी सहित अन्य नाड़ियों में संतुलन स्थापित करता है, जिससे सुशुम्ना नाड़ी भली भाँति कार्य कर पाती है जो हमारे आध्यात्मिक चेतना के लिए आवश्यक है। अतः इसे संतुलन प्राणायाम कहा जाता है।
- यह पूरे मस्तिष्क को संतुलित करने का अभ्यास है। शारीरिक स्तर पर, यह तंत्रिका-तंत्र को संतुलित करता है और वहीं यह आंतरिक चेतना और गहरी बोधगम्यता को विकसित करता है।
- जगरुकता-वैकल्पिक नथुना श्वास और भौहों के केंद्र पर

भ्रामरी प्राणायाम – भ्रामरी नामक मधुमक्खी की ध्वनि

प्राणायाम के इस प्रकार में साँस छोड़ने की आवाज़ ऐसे लगती है जैसे कि मधुमक्खी की ध्वनि हो, 'म' की ध्वनि 'ऊँ' के अंतिम अक्षर की ध्वनि है। इसका नाम भ्रामरी नामक मधुमक्खी पर रखा गया है, इसीलिए इसे भ्रामरी प्राणायाम कहा जाता है। बिना दबाव डाले धीरे-धीरे साँस बाहर छोड़ें। आवाज़ सहज, एक जैसी और नियंत्रित ढंग से निकलनी चाहिए। इसे विशेषज्ञ की देखरेख में करना चाहिए।





चित्र 21.3: भ्रामरी प्राणायाम

सावधानी— कार के संक्रमण, कान दर्द, हाल ही में हुई पेट की शल्य-चिकित्सा की स्थिति में इसे नहीं करना चाहिए।

यदि इसे करने से बेहोशी या चक्कर आने जैसा महसूस हो या फिर उबकाई का एहसास हो तब इस अभ्यास को तुरंत बंद कर दें।

लाभ—

1. यह शांति प्रदान करने वाला अभ्यास है अतः अनिद्रा की समस्या होने पर इसे अवश्य करना चाहिए।
2. यह तनाव, गुस्सा और चिंता से निजात दिलाता है।
3. इससे एकाग्रता और स्मरण शक्ति बढ़ती है।
4. इसे उच्च रक्तचाप नियंत्रित रहता है।
5. इससे गला और आवाज़ मजबूत बनी रहती है और यह गले संबंधी समस्याओं के लिए लाभकारी है।
6. यह थाइराइड की स्थिति को बेहतर करने के लिए अच्छा है।

शीतकारी प्राणायाम

इस अभ्यास में, हम 'शीतकार' की ध्वनि सहित मुँह से साँस अंदर लेते हैं। इसे करने के लिए दाँतों को थोड़ा नज़दीक लाएँ। होठों को अलग करे ताकि दाँत दिखें और फिर अपने तालु में जीभ को कसकर सटाएँ। दाँतों के मार्ग से धीरे-धीरे साँस अंदर लें। अब मुँह बंद करें और नाक से धीरे-धीरे साँस छोड़ें। अपनी साँसों की गति को धीमा और आरामदायक रखें।

योग अभ्यास



टिप्पणी



योग अभ्यास



टिप्पणी

सावधानी— न्यून रक्तचाप, श्वास संबंधी रोग, अधिक बलगम, संवेदनशील दाँत, कब्ज, हाइपोथायरायडिज्म, अति अम्लता की समस्या होने पर इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए। यदि आपके दाँत कृत्रिम हों तो इस अभ्यास को न करें।

लाम —

- यह मस्तिष्क और शरीर को शीतलता प्रदान करता है ।
- यह माँसपेशियों को आराम देता है और मानसिक शांति प्रदान करता है।
- यह उच्च रक्तचाप को कम करने में मदद करता है और अम्लता की समस्या से निजात दिलाता है।
- इससे भूख या प्यास नियंत्रित रहती है और संतुष्टि का अभ्यास बना रहता है।
- यह उपकाई में मदद करता है।
- यह शरीर की अतिरिक्त गरमी को निकालता है, इसीलिए इसे गरमियों के मौसम में करना अधिक लाभकारी रहता है।



चित्र 21.4: शीतरकारी प्राणायाम

शीतली प्राणायाम

जैसा कि 'शीतल' शब्द के अर्थ से ही ठंडक, शांति और कोमलता का बोध होता है। यह प्राणायाम व्यवहारिक रूप से इन्हीं भावों को प्राप्त करने में मदद करता है। इसे करने के



लिए पहले अपना मुँह खोलें और अपनी जीभ को मुँह से बाहर निकाल लें और अब जीभ के किनारों को मोड़ लें कि नालिका जैसी बन जाए। इस नालिका के माध्यम से साँस अंदर लें और नाक से धीरे-धीरे व गहरी साँस बाहर छोड़ें।

सावधानी— शीतकारी प्राणायाम के समान

लाभ—

यह मानसिक और भावनात्मक उत्तेजना को शांत करता है और ठंडक प्रदान करता है। अन्य लाभ शीतकारी प्राणायाम के समान हैं।

शीतली और शीतकारी दोनों प्रकार के प्राणायाम शरीर को अतिरिक्त गरमी से बचाते हैं।



उज्जायी प्राणायाम (विजयी श्वास)

उज्जायी का अर्थ समुद्र होता है और इस अभ्यास के माध्यम से हम समुद्र की लहरों जैसी ध्वनि निकालते हैं। इस अभ्यास में नाक से ही साँस अंदर व बाहर की जाती है। इसमें मध्यपटीय श्वसन किया जाता है जिससे सबसे पहले पेट के निचले हिस्से और फिर पसलियों और फिर छाती व गले में साँस भरती है। स्वरतंत्री में संकुचन पैदा होता है और जल की आवाज़ जैसी आवाज़ उत्पन्न होती है। ऐसा लगता है जैसे समुद्री की लहरे बह

योग अभ्यास



टिप्पणी



योग अभ्यास



टिप्पणी

रही हों या कोई बच्चा सोते हुए खर्राटों की ध्वनि उत्पन्न कर रहा हो।

सावधानी— अंतर्मुखी स्वभाव के व्यक्तियों या तरल अवधारण की समस्या या न्यून रक्तचाप की समस्या से ग्रस्त व्यक्तियों को इस प्राणायाम को नहीं करना चाहिए।

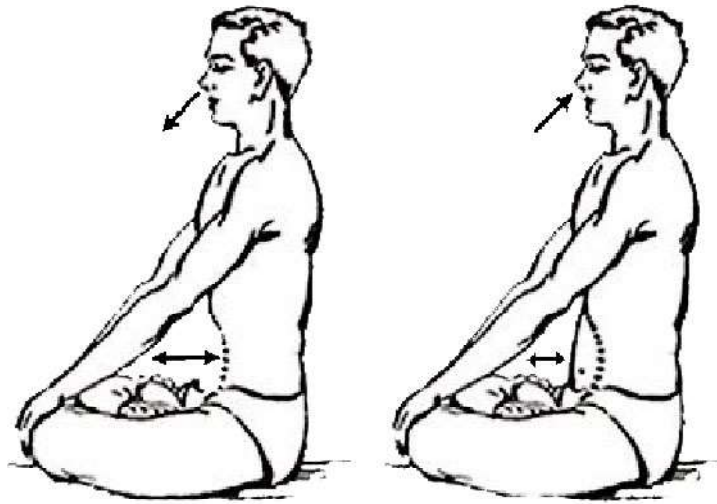
लाभ—

- यह तंत्रिका तंत्र को स्वतंत्र बनाता है और मस्तिष्क को शांत रखता है।
- यह अनिद्रा और हाइपरथायराइड की समस्या में लाभकारी है।
- यह मानसिक परेशानी, तनाव और चिंता को समाप्त करता है।
- यह शांति प्रदान करता है।

अभ्यास नोट— गले और स्वर तंत्रियों को अत्याधिक संकुचन न करें। इसे संपूर्ण अभ्यास के दौरान हलका रखें।

भस्त्रिका प्राणायाम (धोंकनी श्वास)

‘भस्त्रिका’ एक संस्कृत शब्द है जिसका अर्थ है धोंकनी। इस अभ्यास में धोंकनी की तरह प्रबल वेग से अशुद्ध वायु को बाहर निकाला जाता है। यह साँस लेने का सर्वोत्तम अभ्यास है जिसे अपनी सुविधानुसार धीरे या तेज किया जा सकता है। मूल रूप से इसमें तेज गति से साँस ली जाती है। दोनों नथूनों से गहरी साँस लें और फेफड़ों में हवा भर ले और फिर वायु या जल जैसी ध्वनि निकालते हुए साँस बाहर छोड़ें। साँस पूरी तरह अंदर भरें और संपूर्ण ढंग से छोड़ें भी।



चित्र 21.6 भस्त्रिका प्राणायाम



सावधानी

उच्च रक्तचाप, किसी भी प्रकार का हृदय रोग, हरनिया, चक्कर, अति अम्लता, अलसर या किसी भी प्रकार की हाल ही में हुई पेट की शल्य चिकित्सा या यदि शरीर में अतिरिक्त गरमी हो, दौरा पड़ हो या हाइपरथाइराइड की समस्या हो तो इसे नहीं करना चाहिए।

अभ्यास नोट— यदि किसी को इस अभ्यास के दौरान चक्कर आने लगें, अत्याधिक पसीना आए, शरीर में कंपन हो या उबकाई जैसा महसूस हो तो तुरंत इस क्रिया को बंद कर दें।

लाभ—

- भस्त्रिका से फेफड़ों का शुद्धिकरण होता है, यह अस्थमा, तपेदिक और श्वसन शोथ की समस्या में लाभकारी होता है।
- यह गलत ढंग से साँस लेने की आदतों को ठीक करता है।
- यह रक्त संचार की गति को बढ़ाता है।
- यह पाचन शक्ति को बढ़ाता है और पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है।
- यह संपूर्ण प्राणिक शरीर में प्राणों के प्रवाह को बढ़ाता है।

सूर्यभेदी प्रणायाम (दाएँ नथूने से श्वास)

‘सूर्य’ का अर्थ है सूरज और भेद का अर्थ है छेदना/जागरुक। शरीर में पिंगला नाड़ी सूर्य की ऊर्जा का प्रतिनिधित्व करती है। इसका अर्थ यह हुआ कि हम इस क्रिया से पिंगला नाड़ी का शुद्धिकरण करते हैं। इस प्राणायाम के अभ्यास में हम दाएँ नथूने से साँस लेते व छोड़ते हैं।

सावधानी— उच्च रक्त चाप, हृदय रोग, मिरगी, अलसर, अम्लता, हाइपरथाइराइड, चिंता, सिरदर्द या महावारी के समय नहीं करना चाहिए।

लाभ—

- यह शरीर में प्राण ऊर्जा को बढ़ाता है।
- यह शरीर को गरम रखता है।
- यह अनुकंपी तंत्रिका तंत्र और मस्तिष्क के बाएँ भाग को उत्तेजित करता है।
- यह गड़बड़ाए वात को ठीक रखता है
- यह शरीर में कफ को संतुलित करता है।

योग अभ्यास**टिप्पणी**

योग अभ्यास



टिप्पणी



पाठगत प्रश्न 21.3

1. उचित शब्दों से रिक्त स्थान भरो—
 - क. प्राणायाम के तीन घटक _____, _____ और _____ हैं।
 - ख. प्राणायाम अभ्यास का सबसे महत्वपूर्ण घटक _____ है।
 - ग. शांति प्रदान करने वाले प्राणायाम _____ और _____ हैं।
 - घ. _____ शुद्धिकरण प्राणायाम है।
 - ङ. नाड़ी शोधन से सभी _____ मजबूत होती है जिससे प्राणायाम अभ्यास को अधिक बेहतर ढंग से करने में मदद मिलती है।
 - च. _____ से समुद्री लहरों की ध्वनि _____ प्राणायाम में उत्पन्न होती है।
 - छ. _____ से शीतकार ध्वनि _____ प्राणायाम में उत्पन्न होती है।
 - झ. _____ प्राणायाम में धौंकनी की तरह प्रबल वेग से अशुद्ध वायु को बाहर निकाला जाता है।
2. निम्न कथनों के आगे सत्य या असत्य लिखें—
 - क) शीतली प्राणायाम शरीर और मस्तिष्क को ठंडक प्रदान करता है। ()
 - ख) उज्जायी प्राणायाम में नाक से ही साँस ली व छोड़ी जाती है। ()
 - ग) अंतर्मुखी स्वभाव के व्यक्ति उज्जायी प्राणायाम कर सकते हैं। ()
 - घ) सूर्य भेदी प्राणायाम में हम बाएँ नथूने से साँस लेते हैं और दाएँ नथूने से छोड़ते हैं। ()
 - ङ) हाल ही में हुई पेट की शल्य चिकित्सा या हरनिया की समस्या होने पर भस्त्रिका प्राणायाम नहीं करना चाहिए। ()

21.4 प्राणायाम का अभ्यास ध्यान और समाधि की स्थिति किस प्रकार पहुँचता है ?

यौगिक ध्यान में, आत्मबोध के पथ पर गहरे ध्यान और समाधि लगाने के लिए श्वास प्रशिक्षण लेना अनिवार्य है। जब भी हम ध्यान लगाने का प्रयास करते हैं तो पाते हैं तो



आमतौर पर मांसपेषियों में खिंचवा व मस्तिष्क में कोलाहल उत्पन्न करने वाले विचार परेशान करने लगते हैं। अपने तंत्रिका तंत्र को विनियमित करने का सबसे सर्वोत्तम माध्यम उसे साँस से नियंत्रित करना है। श्वास शरीर और मस्तिष्क के बीच का सेतु है। अपने श्वास को विनियमित करें और शरीर व मस्तिष्क इसका अनुसरण करने लगेंगे। पतंजलि के ग्रंथों में श्वास को रोक कर रख पाने का अभ्यास समाधि की स्थिति तक पहुँचने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। अतः इसे प्राणायाम के अभ्यास से प्राप्त किया जा सकता है। जैसा कि हम पढ़ चुके हैं कि प्राणायाम से श्वास को नियंत्रित व विनियमित किया जाता है। प्राणायाम से प्राणिक प्रवाह को नियंत्रित किया जा सकता है और मस्तिष्क और शरीर के स्वास्थ्य को बेहतर किया जा सकता है वहीं जागरुकता और आत्मबोध की उच्च अवस्थाओं तक पहुँचा जा सकता है।



आपने क्या सीखा

इस पाठ में आपने सीखा—

- प्राणायाम शब्द के दो संस्कृत आधार हैं— 'प्राण' और 'आयाम'। प्राण का अर्थ है प्राणशक्ति। आयाम का अर्थ है प्राणों का प्रसार या विस्तार या श्वास नियंत्रण। अतः श्वास का नियंत्रण प्राणायाम कहलाता है।
- प्राणायाम के माध्यम से प्राणों को नियंत्रित करने से मस्तिष्क स्थिर होता है और शरीर का शुद्धिकरण होता है।
- **पूर्व प्राणायाम अभ्यास** प्राणायाम की पद्धतियाँ हैं जिसका संबंध श्वास से होता है। यदि इन्हें गलत ढंग से कर लिया जाए, तो इसका हमें नुकसान भी पहुँच सकता है। इसीलिए इसके लिए कुछ तैयारी की आवश्यकता होती है। वे हैं— आसन और श्वास अभ्यास।
- **आसन**— प्राणायाम के सभी लाभ उठाने के लिए व इसका सफल अभ्यास करने के लिए आसनों को अच्छी व आरामदायक ढंग से करना सीखना महत्वपूर्ण है। इसीलिए सिद्धासन, सुखासन और पदमासन में से किसी एक में विशेषज्ञता प्राप्त करनी आवश्यक है।
- **श्वास अभ्यास**— साँस लेने से ही कोई जीवित रह सकता है। इसीलिए यह यौगिक अभ्यास का मूल है। श्वास के चार प्रकार हैं— प्राकृतिक, पेट से साँस लेना, वक्ष श्वास और यौगिक श्वास
- **प्राणायाम के घटक**— प्राणायाम के तीन प्रकार के घटक हैं— पूरक, रेचक और कुंभक।
- **यौगिक ग्रंथों** — यौगिक ग्रंथों में विभिन्न प्रकार के प्राणायामों का उल्लेख मिलता है

योग अभ्यास



टिप्पणी



योग अभ्यास



टिप्पणी

जिनमें से सामान्य हैं— सूर्यभेदी, उज्जायी, भ्रामरी, भस्त्रिका, शीतली और शीतकारी प्राणायाम, नाड़ी शोधन/अनुलोम-विलोम।

- **नाड़ी शोधन का शाब्दिक अर्थ है**— प्रणाली की सफाई यह शुद्धिकरण प्राणायाम है जो नथुनों में रुकावटों को खोलता है और वायु के प्रवाह को चलने देता है।
- **भ्रामरी प्राणायाम** — प्राणायाम के इस प्रकार में साँस छोड़ने की आवाज़ ऐसे लगती है जैसे कि मधुमक्खी की ध्वनि हो, 'म' की ध्वनि 'ऊँ' के अंतिम अक्षर की ध्वनि है।
- **शीतकारी प्राणायाम** — इस अभ्यास में, हम 'शीतकार' की ध्वनि सहित मुँह से साँस अंदर लेते हैं।
- **शीतली प्राणायाम** — जैसा कि 'शीतल' शब्द के अर्थ से ही ठंडक, शांति और कोमलता का बोध होता है। यह प्राणायाम व्यावहारिक रूप से इन्हीं भावों को प्राप्त करने में मदद करता है।
- **उज्जायी प्राणायाम** — उज्जायी का अर्थ समुद्र होता है और इस अभ्यास के माध्यम से हम समुद्र की लहरों जैसी ध्वनि निकालते हैं। इस अभ्यास में नाक से ही साँस अंदर व बाहर की जाती है।
- **भस्त्रिका प्राणायाम** — 'भस्त्रिका' एक संस्कृत शब्द है जिसका अर्थ है धौंकनी। इस अभ्यास में धौंकनी की तरह प्रबल वेग से अशुद्ध वायु को बाहर निकाला जाता है। मूल रूप से इसमें तेज़ गति से साँस ली जाती है।
- **सूर्यभेदी प्राणायाम** — शरीर में पिंगला नाड़ी की शुद्धता करना ही सूर्यभेदी प्राणायाम है। इस प्राणायाम के अभ्यास में हम दाएँ नथूने से साँस लेते व छोड़ते हैं।
- यौगिक ध्यान में, आत्म बोध के पथ पर गहरे ध्यान और समाधि लगाने के लिए श्वास प्रशिक्षण लेना अनिवार्य है। श्वास शरीर और मस्तिष्क के बीच का सेतु है। अपने श्वास को विनियमित करें और शरीर व मस्तिष्क इसका अनुसरण करने लगेंगे। इस प्रकार प्राणायाम के माध्यम से ध्यान की अवस्था तक पहुँचा जा सकता है।



पाठांत प्रश्न

1. पूर्व-प्राणायाम अभ्यासों की भूमिका और महत्ता का वर्णन कीजिए।
2. श्वास, प्राण और मस्तिष्क एक दूसरे से किस प्रकार प्रभावित होते हैं। विस्तार से बताइए।





पाठगत प्रश्नों के उत्तर

21.1

- 1.
2. क. गलत
ख. सत्य
ग. असत्य

21.2

1. सुखासन, सिद्धासन, पदमासन
2. प्राकृतिक श्वास, पेट से साँस, वक्ष से साँस लेना और योगिक श्वास
3. क. सीधी
ख. वक्ष और पसली
ग. पेट और वक्ष
4. क. असत्य
ख. सत्य
ग. सत्य

21.3

1. क. पूरक, रेचक और कुंभक
ख. कुंभक
ग. भ्रामरी एवं उज्जायी
घ. नाड़ी शोधन

योग अभ्यास



टिप्पणी



योग अभ्यास



टिप्पणी

- ड. श्वसन अंग
 च. साँस बाहर छोड़ना और भ्रामरी
 छ. साँस अंदर लेना और शीतकारी
 ज. भस्त्रिका
2. क. सत्य
 ख. सत्य
 ग. असत्य
 घ. असत्य
 ड. सत्य

पढ़ने व संदर्भ हेतु सुझाव

- स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत द्वारा आसन प्राणायाम मुद्रा बंध
- स्वामी नीरजानांद सरस्वती YPT द्वारा प्राण प्राणायाम प्राण विद्या
- स्वामी सत्यानंद U सरस्वती YPT द्वारा योग एवं क्रिया
- योग का अनुभव विश्व योग सम्मेलन YPT
- स्वामी कुवलयानंद केंद्रीय स्वास्थ्य शिक्षा ब्यूरो स्वास्थ्य सेवाओं के महानिदेशक, कोटला रोड, नई दिल्ली द्वारा यौगिक थेरेपी।
- स्वामी विवेकानंद द्वारा राज योग– श्री राम कृष्ण विवेकानंद साहित्य प्रकाशन
- हठयोग प्रदीपिका – स्वामी सत्यासंध सरस्वती YPT
- www.yogmag.net
- www.biharyog.net

