

अध्याय 4

प्राणायाम

प्राण और आयाम इन दो शब्दों से मिलकर प्राणायाम शब्द बना है। प्राण अर्थात् वह वायवीय शक्ति जो सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड में व्याप्त और वायु की अपेक्षा सूक्ष्म है। आयाम अर्थात् विस्तार, फैलाव, नियंत्रण है। इस प्रकार प्राणायाम का अर्थ प्राण की साधना, प्राण का विस्तार है।

प्राणायाम का सामान्य स्वरूप है श्वास-प्रश्वास का एक क्रमिक गति में प्रवाहित रहना, बहते चलना, स्वाभाविक गति में नियमित रूप से विरामपूर्वक आना-जाना परंतु इस साधारण गति को नियमन और विस्तार के द्वारा असाधारण बनाकर स्वस्थतापूर्वक आयु को बढ़ाने का सर्वश्रेष्ठ उपाय प्राणायाम है।

प्राणायाम के पूर्व श्वास एवं प्राणवायु में भेद समझना आवश्यक है। श्वास का सम्बंध शरीर के भीतर फेफड़ों में पहुंचकर रक्त के माध्यम से शरीर के विभिन्न अंगों में ऊर्जा प्रदान करने में सहयोग एवं अशुद्धियों को प्रश्वास के द्वारा शरीर से बाहर करना है।

अतः हम कह सकते हैं कि श्वास का संबंध शरीर तक है किंतु प्राणवायु का संबंध प्राणों से है जो हमारे शरीर में और ब्रह्माण्ड में व्याप्त है तथा वायवीय शक्ति होने के कारण समस्त शरीर को प्राणवान बनाये रखने के लिये संतुलित रूप से कार्य करती रहती है।

अतः हम कह सकते हैं कि प्राणवायु का संबंध प्राणों से है। अतः तत्त्वदर्शी महर्षियों द्वारा स्वानुभूति के आधार पर आविष्कृत रोगों को निर्मूल करके स्वास्थ्य को स्थिर रखने वाले सफल साधन प्राणायाम को अपनाने की आवश्यकता पर बल दिया।

जिन ऋषियों के द्वारा इस साधना (प्राणायाम) का आविष्कार हुआ था उन्होंने ही प्राणायाम के विषय में कुछ नियम भी निर्धारित किये थे।

कुछ आवश्यक नियम इस प्रकार हैं-

1. भोजन करने के 4 घंटे पश्चात भी प्राणायाम किया जा सकता है।
2. प्राणायाम करने वाले साधक (व्यक्ति) को ताजा हल्का सुपाच्य भोजन अर्थात् दूध, मक्खन, चावल, दलिया खिचड़ी, साग, भाजी, रोटी, फल, मेवे आदि पदार्थों में सात्विक सुपाच्य पदार्थों की प्रधानता रखना चाहिए।
3. प्राणायाम करने के लिये समतल, स्वच्छ स्थान जहाँ पर समुचित प्रकाश तथा शुद्ध वायु रहती हो (रोशनदान युक्त स्थान) का चयन करना चाहिए।
4. प्राणायाम की क्रिया मुख्य रूप से नासिका से निष्पादित होती है। अतः यदि नासिका रन्ध्रों की सफाई हेतु

पहले नेतिक्रिया कर लें तो उत्तम है।

5. प्राणायाम का अभ्यास निश्चित स्थान एवं समय पर करना उत्तम होता है।
6. प्राणायाम हेतु ध्यानात्मक आसन जैसे पद्मासन सिंहासन, सुखासन आदि का प्रयोग करें।
7. प्राणायाम अभ्यास काल में ग्रीवा मेरुदण्ड तथा कटि (कमर) को सीधा रखकर बैठना चाहिए।
8. प्राणायाम का अभ्यास योग प्रशिक्षक के निर्देशन में ही किया जा सकता है।

प्राणायाम विषयक सामान्य जानकारी

प्राणायाम में श्वास का भरना पूरक कहलाता है श्वास का रोकना कुम्भक तथा बाहर निकालना रेचक कहलाता है। श्वास को यदि अंदर रोकते हैं, तो अंतः कुम्भक तथा बाहर श्वास को रोकना बाह्य कुम्भक कहलाता है। पूरक कुम्भक तथा रेचक में 1:4:2 का अनुपात रखा जाता है। अर्थात् यदि श्वास को 8 सेकेण्ड में अंदर खींचते हैं तो उसे 32 सेकेण्ड तक रोककर रखें तथा 16 सेकेण्ड का समय लेते हुए रेचक करें।

प्राणायाम के कई प्रकार हैं। पूर्व कक्षाओं में वर्णित प्राणायामों का तदनुसार अभ्यास अपेक्षित है। यहाँ अपेक्षित प्राणायामों का वर्णन निम्नानुसार है:-

1. उज्जायी प्राणायाम :-

विधि :-

ध्यान के किसी एक आसन में बैठकर दोनों नासा छिद्रों से (गले पर अंदर को खिंचाव डालते हुए) श्वास गले से हृदय तक ही भरें, जालन्धर बंध लगायें, नेत्र बंद कर श्वास यथाशक्ति रोकें। पश्चात् गर्दन सीधी कर बाएँ नासा छिद्र से श्वास को बाहर निकाल दें। कुम्भक में हृदय से नीचे प्राण (श्वास) नहीं जाना चाहिए। इस विधि को 3 से 5 बार करें।

लाभ :-

गले से संबंधित रोग दूर होते हैं। हकलाना, तुतलाना, जैसे विकार दूर होते हैं। स्वर मधुर बनता है।

2. कपाल भाति प्राणायाम/ शोधन क्रिया :-

विधि :-

ध्यान के किसी एक आसन में बैठकर, ध्यान को अपने श्वास पर रखकर पहले श्वास अंदर भरें, फिर श्वास को (नाक छिनकने जैसी क्रिया द्वारा) जल्दी-जल्दी बाहर छोड़ते जायें। छोड़ने पर विशेष जोर लगाना है। प्रारंभ में 10 से बढ़ते हुए 50 तक श्वास छोड़ें। श्वास लेने पर जोर नहीं लगाना है। उच्च रक्तचाप और हृदय रोगी को योग प्रशिक्षक से पूछकर ही करना चाहिए।

3. भस्त्रिका प्राणायाम :-

भस्त्रिका का अर्थ है लोहार की धौकनी। इस प्राणायाम में श्वास-प्रश्वास को धौकनी की तरह तेजी से

लिया-छोड़ा जाता है इसलिए इसे भस्त्रिका प्राणायाम कहते हैं।

विधि :-

ध्यान के किसी एक आसन में बैठकर दोनों नासा छिद्रों से गहरी श्वास अंदर भरें और जल्दी से लंबी श्वास बाहर निकालें। इसमें सीने तक श्वास भरना है। इसे जल्दी-जल्दी करें (लोहार की धौंकनी के समान) ताकि श्वास की आवाज सुनाई दे।

निषेध :-

गर्मी के दिनों में इसे नहीं करना चाहिए।

लाभ :-

पेट संबंधित विकार दूर हो जाते हैं। पाचन तंत्र मजबूत होता है।

4. भ्रामरी प्राणायाम :-

विधि :-

ध्यान के किसी एक आसन में बैठ जायें। दोनों हाथ के अंगूठे से कान बंद कर शेष अंगुलियों से आँखों को ढँकते हुए चेहरे पर स्थापित करें। श्वास भर कर नाक से भ्रमर जैसी आवाज (ध्वनि) निकालें। इसे 5 से 10 बार करें।

लाभ :-

गले के विकार, थायराइड संबंधी बीमारियाँ ठीक होती हैं। स्वर ठीक होता है। मानसिक शांति मिलती है। स्मृति बढ़ाने में सहायक है। ध्यान के लिए उत्तम।

प्रश्न

1. प्राणायाम का क्या अर्थ है समझाइये?
2. प्राणायाम के लाभ बताइये?
3. उज्जायी प्राणायाम में कौन सा बंध लगाया जाता है?
4. कौन से प्राणायाम से स्वर मधुर होता है?
5. कपालभाति का शाब्दिक अर्थ लिखिये?
6. कपालभाति के लाभों को लिखिये?
7. भस्त्रिका प्राणायाम किसे नहीं करना चाहिए।
8. गर्मी के दिनों में कौन सा प्राणायाम नहीं करना चाहिए।
9. भ्रामरी प्राणायाम करने की विधि लिखिये।
10. स्मृति बढ़ाने तथा मानसिक तनाव दूर करने में कौन सा प्राणायाम सहायक है?