

અગ્નિસાર

- અગ્નિસાર એ પ્રાણાયામ કે બંધ નથી છતાં પેટના સ્નાયુઓને મજબૂતાઈ આપતી આ ક્રિયામાં બન્નેનો સમાવેશ થાય છે.

રીત

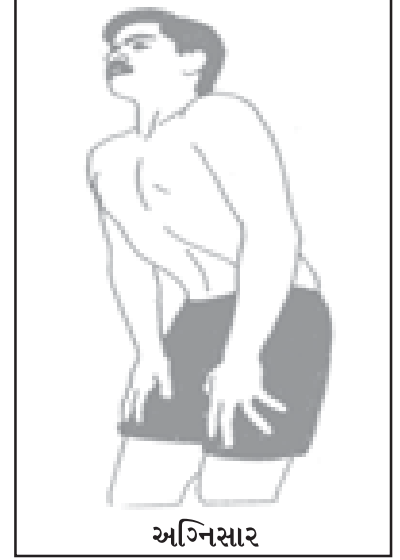
- (1) ઉડિયાન બંધ માટેની પ્રારંભિક સ્થિતિમાં ઊભા હોય તે રીતે બન્ને હાથને સાથળ પર મજબૂતાઈપૂર્વક રાખીને ઊભા રહેવું.
- (2) શરીરને થોડું આગળની તરફ ઝૂકેલું રાખવું.
- (3) પૂરેપૂરો શ્વાસ બહાર કાઢી નાખીને પેટને શિથિલ કરી દેવું.
- (4) બાહ્ય કુંભકની સ્થિતિમાં આવી જવું.
- (5) હવે પેટના સ્નાયુઓને સહજ બળ આપીને પેટને અંદરની તથા બહારની તરફ વારા ફરતી ખેંચો.
- (6) વારંવાર શ્વાસ લીધા સિવાય પેટને ફુલાવવું અને સંકોચવું. આ ક્રિયાને અગ્નિસાર કહે છે.

ધ્યાનમાં રાખવાની બાબત

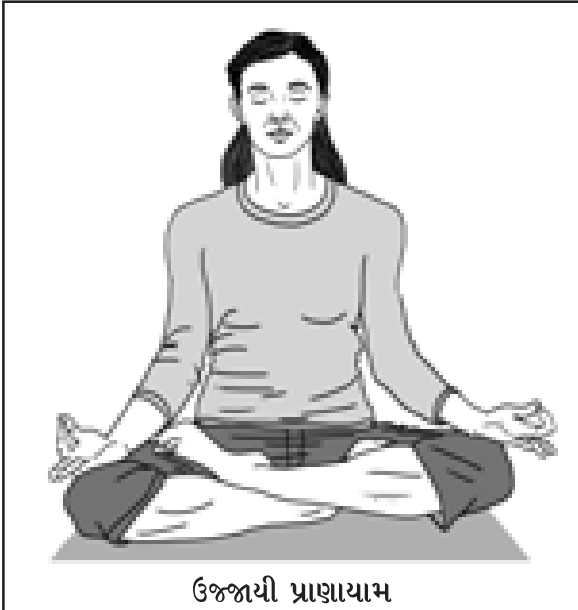
આમ તો અગ્નિસાર ઊભા-ઊભા કરવાની ક્રિયા છે, પરંતુ ઘૂંટણ પર ઊભા રહીને પણ કરી શકાય છે. ક્રિયા સમયે બાહ્ય કુંભક કરેલ હોવાથી મોંથી કે નાકથી શ્વાસ લેવાનો કે છોડવાનો નથી.

ફાયદા

- (1) પેટના સ્નાયુઓનું સતત હલનચલન થતું હોવાથી આંતરિક મસાજ થતા તમામ અવયવોની ક્રિયાશીલતા વધે છે.
- (2) મંદાગ્નિ કે શારીરિક દુર્બળતા જેવા રોગ દૂર કરે છે.
- (3) ઉડિયાન બંધ પહેલાનો આ પૂરક અભ્યાસ હોવાથી ઉડિયાન બંધ વધુ સરળતાથી કરી શકાય છે.
- (4) પેટની ફાંદ અને ચરબી ઉતારવા માટે અતિ ઉપયોગી ક્રિયા છે.



અગ્નિસાર



ઉજ્જાયા પ્રાણાયામ

ઉજ્જાયા પ્રાણાયામ

- (1) સુખાસન, સિદ્ધાસન કે પદ્માસનમાં બેસવું.
- (2) ધ્યાનમુદ્રામાં ગળાના તાળવાને આંશિક બંધ કરીને શ્વાસનળીના મુખ (glottis)ને સંકોચવું. બંને નાસાદ્વારથી ધીરેધીરે એકધાર્યો શ્વાસ લેવો.
- (3) શ્વાસ અંદર લેવાની ક્રિયાને અંતે મૂલબંધ કરવો.
- (4) જાલંધરબંધ કરી શ્વાસને અંદર રોકી રાખી આંતરકુંભક કરવો.
- (5) જાલંધરબંધ છોડી બંને નાસાદ્વાર દ્વારા શ્વાસને પૂરેપૂરો બહાર કાઢવો.
- (6) ત્યાર બાદ શક્ય હોય તો ઉડિયાન બંધ કરવો.

ધ્યાનમાં રાખવાની બાબત

- (1) શરૂઆતમાં વધુ સમય જાલંધર બંધ કરી કુંભક કરવો નહિ.
- (2) ઉડિયાન બંધમાં બાહ્ય કુંભક થાય છે, ત્યારે પોતાની ક્ષમતા પ્રમાણે જ કરવું.
- (3) ત્રણે બંધમાં પરિપૂર્ણતા ન આવે ત્યાં સુધી સામાન્ય રીતે આંતરકુંભક કે બાહ્યકુંભક કર્યા સિવાય પણ

ઉજ્જાથી પ્રાણાયામ કરી શકાય.

આવર્તન-સંખ્યા

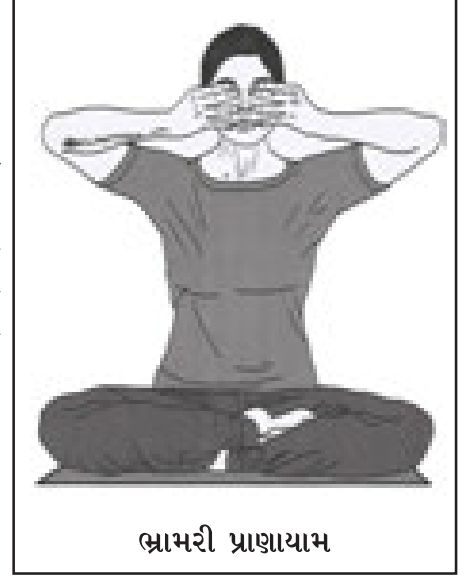
પ્રારંભમાં એકસાથે 12 આવર્તન કરવાં. ધીમે-ધીમે વધારો કરી વધુમાં વધુ 64 આવર્તન કરી શકાય છે.

ફાયદા

- (1) ઉજ્જાથી કરવાથી ગળફા (phlegm) દૂર થાય છે.
- (2) સ્વરપેટી પર પ્રભાવી અસર કરી અવાજ સુધારે છે.
- (3) જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થતાં ભૂખ લાગે છે. માથાની ગરમી દૂર કરે છે.
- (4) શ્વસનતંત્રના રોગો, થાઇરોઇડ ગ્રંથિ અને કાન, નાક, ગળાના રોગો દૂર કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.
- (5) રાત્રે ઊંઘમાં નસકોરાં બોલાવતી વ્યક્તિઓ માટે ખૂબ જ લાભદાયી છે.

ભ્રામરી પ્રાણાયામ

- (1) પન્નાસન કે સુખાસનમાં બેસો.
- (2) બંને હાથના અંગૂઠાથી બંને કાનનાં દ્વાર બંધ કરો.
- (3) બંને હાથના અંગૂઠા વડે કાન બંધ કરવા. અંગૂઠા પાસેની પ્રથમ આંગળી (તર્જની) ભ્રમર પર, તેની બીજી આંગળી (મધ્યમા) આંખ પર અનામિકા નાકને સ્પર્શે તે રીતે અને ટ્યલી આંગળી (કનિષ્ઠિકા) હોઠ પર ગોઠવો. વિકલ્પે બંને હથેળી કાન પર દબાવી આંગળીઓ પાછળની તરફ (ગરદન તરફ) રાખીને પણ ભ્રામરી કરી શકાય.
- (4) આંખો ખૂબ જ નરમાશપૂર્વક બંધ રાખવી.
- (5) નાક વડે ધીમે ધીમે શ્વસ તેટલો વધુ શ્વાસ ભરો.
- (6) હવે, મોં બંધ રાખી નાક વડે જ ભ્રમરા જેવો અવાજ કરતાં કરતાં શ્વાસ બહાર કાઢો.



ભ્રામરી પ્રાણાયામ

ધ્યાનમાં રાખવા જેવી બાબતો

- (1) શ્વાસ નાકથી લેવાનો છે અને નાકથી જ બહાર કાઢવાનો છે.
- (2) શ્વાસ વધુ સમય અંદર રાખવો નહિ.
- (3) ભ્રમરો ગુંજન કરતો હોય તેવો ધ્વનિ ઉત્પન્ન થાય, ત્યારે મસ્તિષ્કમાં થતાં કંપનોનો અનુભવ કરો.
- (4) જીભનું ટેરવું તાળવાંને અડાડી રાખવાથી કંપનોનો અનુભવ પ્રબળ થાય છે.

આવર્તન

શરૂઆતમાં 12 આવર્તન કરવાં. વધુમાં વધુ 24 આવર્તન કરી શકાય છે.

ફાયદા

- (1) મસ્તિષ્કના જ્ઞાનતંતુઓને પ્રભાવી અસર કરે છે.
- (2) ગર્ભવતી મહિલાઓ માટે અસરકારક પ્રાણાયામ છે.
- (3) મનોશારીરિક (સાયકોસોમેટિક) રોગમાં ખૂબ જ ઉપયોગી છે.
- (4) શરીર અને મનને શાંત કરીને બ્લડ-સરક્યુલેશન નિયંત્રિત કરે છે.
- (5) ભ્રામરી પ્રાણાયામના નિયમિત અભ્યાસથી યાદશક્તિ અને આત્મવિશ્વાસ વધે છે.
- (6) ભ્રામરી પ્રાણાયામ કરવાથી વ્યક્તિને અવર્ણનીય એવી શાંતિ અને આનંદનો અનુભવ થાય છે.
- (7) ધ્યાન કરવા માટે મનની એકાગ્રતા વધારે છે. સમજશક્તિ, નિર્ણયશક્તિ અને વિવેકબુદ્ધિને જાગૃત કરે છે.