

* प्राणायाम :-

प्राणायाम दो शब्दों के मिल से बना है - प्राण + आयाम । प्राण का अर्थ है - श्वास वायु (ऑक्सीजन) तथा आयाम का अर्थ है - श्वास - प्रश्वास पर नियंत्रण करना ।

प्राणायाम को यदि हम जीवन की महत्वपूर्ण प्रक्रिया कह सकते हैं । प्राणायाम के विषय में कहा गया है कि जिस प्रकार :- श्वास का नियंत्रण ।

श्वास का अंदन लेना, श्वास को बाहर निकालना और श्वास को रोकना - इन तीनों क्रिया का सामूहिक रूप ही प्राणायाम है ।

प्राणायाम के निम्नलिखित तीन अंग होते हैं :

1. पुरक (Puraka) - पुरक का अर्थ है - श्वास लेना (Inhalation)
2. र्चक (Rechaka) - र्चक का अर्थ है - श्वास का बाहर निकालना (Exhalation)
3. कुम्भक (Kumbhaka) - श्वास को रोककर रखना (Retaining the breath)

कुम्भक दो प्रकार का होता है :

i) अन्तः कुम्भक

ii) बाह्य कुम्भक

i) अंतः कुम्भक (Internal retainment of the breath) -
पूरा श्वास मरकर उसे रकना अतः कुम्भक कहलाता है।

ii) बाह्य कुम्भक (External retainment of the breath) -
श्वास को पूरा बाहर निकालकर उसे रकना बाह्य कुम्भक कहलाता है।

* हठयोग प्रदीपिका के अनुसार प्राणायाम विमाजत

हठयोग प्रदीपिका के अंतर्गत प्राणायाम की निम्न रूपों में वर्गीकृत किया गया है। ये रूप निम्नलिखित हैं -

1. मस्त्रिका प्राणायाम

2. सूर्यसदन प्राणायाम

3. उज्जयी प्राणायाम

4. शितकारी प्राणायाम

5. शितली प्राणायाम

6. म्नामरी प्राणायाम

7. मूर्ध्ना प्राणायाम

8. प्लावनी प्राणायाम

1. मस्त्रिका प्राणायाम :-

मस्त्रिका प्राणायाम का अर्थ है - मट्टी के त्रिक उपयोग में आने वाले ढाँकनी। जो लुहर

की दौकेंनी की तरह होती है, जिससे ज्वरपस्ती हवा अंदर तथा बाहर निकाली जाती है, जिनके हृदय तथा फेफड़े कमजोर होते हैं उन्हें इस प्राणायाम की नहीं करना चाहिए। यह प्राणायाम श्वास और दमा के रोग को दूर करता है और फेफड़े भी शक्तिशाली हो जाते हैं। इस प्राणायाम से शरीर को ज्यादा मात्रा में ऑक्सीजन अंदर तथा कार्बनडाई ऑक्साईड बाहर निकाली जाती है जिससे रक्त की शुद्ध और ज्यादा ऑक्सीजन मिलती है। मस्त्रिका प्राणायाम में इडा, पिंगला, तथा सुषुम्ना नाड़िया प्रभावित होती हैं।

सबसे पहले नाक से श्वास लेते और निकालते रहे। इसे करते समय पूरक, कुम्भक और रोक क्रिया रहते हैं।

लाभ :-

मस्त्रिका प्राणायाम की करने से प्राणा से स्थिरता आती है। मन काबू में होता है। निद्रा तथा आलस्य दूर होते हैं। ध्यान लगाने में आसनी होती है।

2. सूर्यमंदन प्राणायाम :-

सूर्यमंदन प्राणायाम का अर्थ है पिंगला नाड़ी का मंदन करना अर्थात् उसे जाग्रत करना।

विधि :-

सबसे पहले आसन पर बैठे फिर दाहिने हाथ की अंगुलियों से बायीं नासिक की बंद कर लें। अपनी दाहिनी नासिक से जल्दी श्वास लें। फिर अंगुठे से दाहिनी नासिक की भी बंद कर लें। अंतरिक

कुंभक में अपनी शक्ति के अनुसार तीनों बंदों में लगाएँ। फिर बंधों को खोलते समय पहले जालंधर, फिर मूलबंध खोलकर अपनी नासिका से जल्दी से श्वास को बाहर निकाल दें। इसमें श्वास धीरे-धीरे लेना चाहिए। इससे पांच बार करें।

लाम -

इस प्राणायाम का वह भाग भी जायत होता है जहाँ पौरुष शक्ति रहती है। शक्त की सफाई और शरीर में तापमान पैदा करता है। यह मन की स्वस्थ और इच्छा शक्ति को बढ़ाता है।

3. उज्जायी प्राणायाम :-

श्वास नासिका ही हमारे गले श्वास क्रिया का ग्रंथ है। यह हमारे कंठ में एक गाँव के समान दिखाई देती है। साधारण भाषा में इसे टेंटवा भी कहती हैं। ठीक उससे थोड़ा नीचे यह ग्रंथ होती है। यह ग्रंथ हमारी नासिका द्वार और मुख द्वार दोनों के साथ ही जुड़ा होता है, जिससे श्वास इस ग्रंथ द्वारा ही फेफड़ों में पहुँचाता है।

विधि :-

सबसे पहले किसी आसन पर बैठकर अपनी आँखों बंद कर लें। नाक से श्वास लेते समय गले से खुर्रट की आवाज निकालें। नाक से श्वास लेते समय वो आवाज पैदा करें जो कि सोते समय लोगों की नाक से निकलती है। पूरक के समय उसी प्रकार की आवाज पैदा करनी चाहिए। श्वास की गति एक समान होनी चाहिए।

लाभ :-

जिनके टॉन्सिल बड़े हुए तथा सर्दी - खाँसी से पीड़ित हो और जिन्हें लगातार जुकाम रहता हो। यह प्राणायाम गर्ने की निरोगिता और आवाज सधुर करता है।

4. शीतकारी प्राणायाम :

शीतकारी प्राणायाम का अर्थ है - ठंडक देने वाला। यह प्राणायाम नाक, गर्ने, मुँह के रोगों में लाभदायक है। यह प्राणायाम करने से शरीर में ठंडक आती है, जिससे अनेक रोग दूर होते हैं, तथा निद्रा भी कम होती है।

विधि :-

असन पर बैठें, अपनी जीमा को मुँह के अंदर साँझकर उसके आगे के भाग को तालु के साथ लगाइए। अपने दाँतों को दबाकर इतनी के दाँते - बाँचे और से श्वास अंदर खींचें जिससे शीतकारी आवाज हो। पूरक के बाद हाँद बंद कर लें और नाक से रूचक करें। इस प्राणायाम में जीम को उसकी स्वाभाविक स्थिति में रहना चाहिये। फिर धीरे - धीरे आंतरिक कुम्भक तथा बंध लगाए। धीरे - धीरे आंतरिक कुम्भक अधिक देर तक करने का अभ्यास करें।

लाभ :-

यह प्राणायाम गर्ने के रोग के दूर करता है। मुख की दुर्गंध तथा पायसिया आदि रोगों में नियमित करने से लाभ मिलता है तथा शरीर को ठंडक मिलती है।

5. शीतली प्राणाशाम :-

शीतली प्राणाशाम का अर्थ है ठंडा ।
इस प्राणाशाम को शरीर को ठंडक मिलती है।

विधि :-

सबसे पहले आसन पर बैठें। अपनी जीम को बाहर निकालें तथा उसे नली के समान बना लें। फिर धीरे-धीरे श्वास अंदर खींचना चाहिए जिससे फेफड़ों में पूरी तरह हवा भर जाये। नाक से रोक करें। रोक करते समय अंदर कर लें। फिर जीम निकालकर मुँह से पुरक करें। इस आशाम 8 से 10 बार करें।

लाभ :-

इस प्राणाशाम को गर्मी को मौसम में करने से गर्मी कम लगती है। यह पाचन शक्ति को बढ़ाता तथा प्यास भी कम लगती है। कफ, अजीर्ण तथा पित्त दूर होता है। यह प्राणाशाम चर्म रोग भी ठीक करता है।

6. म्रामरी प्राणाशाम :-

म्रामरी प्राणाशाम को अर्थ मधुसक्खी से होता है। इस प्राणाशाम में सँभर के समान गुंजन करते हुए रोक किया जाता है।

विधि :-

सबसे पहले आसन में बैठें। अपनी दाँतों हाथ के अंगुठों से कान बंद कर लें। फिर

ऊपर की दांती अंगुलियों से आंखें बंद करें और नीचे की दांती अंगुलियों को होंठों पर स्थित करें। हथौली खुली व कोहनियाँ उठी होंगी चाहिए। कुछ देर रुकते हुए मंत्र की आवाज करते हुए रीचक करें। इस अभ्यास को धीरे-धीरे बढ़ा सी सकते हैं।

लाम :-

मासरी प्राणायाम से परेशानी और तनाव से मुक्ति मिलता है, जिससे क्रोध, चिंता और अनिद्रा भी दूर होती हैं और रक्तचाप में कमी आती है। यह शरीर के उत्कों को शीघ्र स्वस्थ बनाता है। यह वाणी के सुधार कर सशक्त बनाता है और गले के रोगों को दूर करता है।

7. सूर्जा प्राणायाम :-

सूर्जा प्राणायाम का अर्थ है, बर्होशी और मस्तिष्क में हल्केपन का अनुभव की कारणों से उत्पन्न होता है।

पहला - गले में रक्त वाहिकाओं पर दबाव घटता- बढ़ता है।

दूसरा - शरीर में रक्त संचरण को नियंत्रित करने वाली ग्रीवा धमनी के शिरानालों पर निरंतर दबाव पड़ने के कारण या फलास्वन्य बर्होशी या सूर्जा की अवस्था आती है।

विधि :-

नाक से श्वास ऊपर खींची और नाक बंद कर ले। सिर को ऊपर उठाये और दृष्टि अकारण की ओर हानी चाहिए। अंतकुम्भकर भी लगाये। आँखें खोलें और शाम्बवी और नमोसूदा लगाये। कुंठ दो बार सिर को उसके पहले वाली स्थिति में लगाये और धीरे-धीरे रैचक करें। इस अभ्यास प्रतिदिन पांच बार करें।

लाभ :-

मूर्च्छा प्राणायाम ध्यान की तैयारी के लिए एक उत्तम अभ्यास है। मानसिक शक्ति लाता है। यह तनाव, चिन्ता, क्रोध, स्नायु-रोगों एवं अन्य मानसिक समस्याओं से मुक्ति दिलाता है। यह प्राण में वृद्धि करता है। यह पेट के रोग दूर होते हैं। हिस्टीरिया में भी लाभदायक है।

8. प्लोवनी प्राणायाम :-

आसन पर बैठकर जैसे पानी पीते हैं, उसी तरह हवा को पानी चाहिए, जब तक अमाशय जोती भर नहीं जाते, फिर इस तरह झकरी की सारी हवा अमाशय से बाहर निकल जाये। यह एक प्रकार की वायु धौती है। हवा पीने से अमाशय की सारी गंदी हवा मुँह से बाहर निकल जाती है।

लाभ :-

पेट के सारे रोग दूर होते हैं तथा कृमि रोग नष्ट होते हैं।

* प्राणायाम करने के नियम तथा सवधानियाँ

- प्राणायाम करने के लिए ध्यानात्मक आसन करने चाहिए।
- प्राणायाम का स्थान स्वच्छ हवादान एवं शांत होना चाहिए।
- आसन सामान्य एवं सुखद होना चाहिए।
- प्राणायाम करने से पहले तीन बार 'ॐ' का जाप करना चाहिए।
- प्राणायाम खाली पेट करना चाहिए और अंतर्द्वि और मुद्राशय को भी खाली होना चाहिए।
- प्राणायाम के बाद आसनों का अभ्यास नहीं करना चाहिए। आसनों का अभ्यास कम से कम 15 मिनट बाद करना चाहिए।
- प्राणायाम हमेशा अनुभवी गुरु का मार्गदर्शन लेना चाहिए।
- प्राणायाम का अभ्यास गर्मियों में कम और जाड़ों में ज्यादा करना चाहिए।
- प्राणायाम साजत करने से कम से कम 4 घंटे बाद ही करना चाहिए।
- प्राणायाम करते समय बाहरी बाधाओं जैसे सड़क-सड़की से बचने के लिए शरीर का आरामदायक एवं हल्के वस्त्र से ढक लेना चाहिए।
- प्राणायाम करते समय मन बाहरी वस्तुओं में न चटके इसलिये हमेशा आँखें बंद रखनी चाहिए।

- प्राणायाम करने का सर्वोत्तम समय सूर्योदय से पूर्व ब्रह्मसुहृत् में करना चाहिए।
- हमें रोजाना कम से कम 15 मिनट प्राणायाम जरूर करना चाहिए।
- प्राणायाम करते समय कोई भी मानसिक तनाव नहीं होना चाहिए।
- हृदय रोगियों को कुम्भक के बिना ही नाड़ीशोधन प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए।

** प्राणायाम के शरीर-क्रियात्मक लाभ

Physiological Benefits of Pranayamas

1. ऑक्सीजन की पूर्ति में सुधार लाता है।
Improves the Supply of Oxygen
2. व्यर्थ के पदार्थों के निष्कासन में सुधार लाता है।
Improves the Elimination of Waste Products
3. स्नायु संस्थान को शुद्ध करता है।
Purifies the Nervous System
4. फेफड़े शक्तिशाली हो जाते हैं।
Lungs become Strong
5. धमनियों व शिराओं को साफ करता है।
Purifies Arteries and Veins

6. दबाव व तनाव को कम करता है।

Reduces Stress and Tension

7. साँसफ्रास व मांसपेशियों को शक्तिशाली बनाता है।

Strengthens Diaphragm and Muscles

8. श्वसन दर में कमी।

Decrease in Rate of Respiration

9. प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाता है।

Improves Immunity Power