

प्राणायामः विधि एवं लाभ

सुखासन अथवा पद्माशन में बैठे तथा रीढ़ की हड्डी (स्पाइनल काड़ी) सीधे रखें

क्र. म.	प्राणायाम	समय	विधि	लाभ
1	ऊँ	5 बार	फेफड़ों में सॉस भरके ऊँ का उच्चारण सहजभाव से करें, जब तक कि सॉसे न टूटे। यह जाप कम से कम 5 बार करें।	इससे एकाग्रता व मन की प्रसन्नता बढ़ती है और शरीर निरोग्य होता है।
2	गायत्री मंत्र	5 बार	फेफड़ों में सॉस भरके गायत्री मंत्र का जाप करें। पुनः फेफड़ों में सॉस भरकर यह जाप कम से कम 5 बार करें।	इससे एकाग्रता व मन की प्रसन्नता बढ़ती है और शरीर निरोग्य होता है।
3	भस्त्रिका	5 मिनट	फेफड़ों में गहरा सॉस भरे और छोड़ें। बिना तनाव के सहजता से प्रसन्नता के साथ दिव्य भावों के साथ करें। तेजी से नहीं करें।	हृदय के समस्त रोग दूर होते हैं। हाई ब्लडप्रेशर, अस्थमा व अन्य फेफड़ों से सम्बन्धित समस्त रोग दूर होते हैं। रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।
4	कपालभाती	5 मिनट	नसिका से सॉसों को बलपूर्वक बाहर फेंकें। सॉस अन्दर खींचनी नहीं है। सॉसों को बाहर फेंकते समय पेट स्वाभाविक रूप से अन्दर दबे व पुनः सहज हो जाये इस प्रकार बाहर सॉसों को फेंकना व पेट का आंकुचन। पुनः सॉसों का सहज होना व पेट का प्रसारण इसी तरह लयबद्धता से निरन्तर करना है।	चेहरे की आभा व सुन्दरता बढ़ाने एवं एकाग्रता के लिये। लीवर सिरोसिस, हिपेटाइट्स बी, कब्ज, गैस्टिक, एसीडिटी, यूट्रेस की गॉठे हटाने, डाइबीटीज, कोलोस्ट्रोल, पेट की समस्त बीमारियाँ मोटापा, एलर्जी, अस्थमता, खर्राटे, समस्त वात पित्त एवं कफ के दोष, कैंसर की गॉठे इत्यादि ठीक करने के लिये। मन में उत्साह बढ़ता है। मल का विसर्जन भली भाँति होता है।
5	अनुलोम—विलोम	5 मिनट	दायीं नासिका को दाहिने अंगूठे से बन्द करके, बायीं नासिका से लम्बी सॉस अन्दर खींचें; फिर बायीं नासिका को बीच की दो उंगलियों से बन्द करके दायीं से लम्बी सॉस छोड़े एवं सॉस भरे और बायीं से छोड़े एवं सॉस भरे— इस प्रक्रिया को बार-बार दोहराये। सहजता से करें, तीव्रता से नहीं। बीच में विश्राम कर सकते हैं।	समस्त वात, कफ, पित्त दोष दूर होते हैं। कार्टिलेज घिस गये हो तो दोबारा बन जायेंगे, जोड़ों में फ्लूड कम हो गया हो तो नियमित मात्रा में बन जायेगा। विकृत उंगलियाँ ठीक हो जायेंगी। वेरीकोन्स रोग ठीक हो जाता है। हृदय के सारे रोग दूर हो जायेंगे। उच्च रक्तचाप का यह स्थाई उपचार है। डिप्रेशन, माइग्रेन, मस्तिष्क के ब्लाकेज ठीक होते हैं। साइनस, छीके आना ठीक होता है।
6	सूक्ष्म व्यायाम		<ul style="list-style-type: none"> • पैर को फैलाएं तथा पैर की अगुलियों को आगे व पीछे दबाव देकर हिलाएं। • पैर के पंजों को आगे व पीछे दबाव देकर हिलाएं। • पैर के तलुए को मिलाकर 'बटरफ्लाई' आशन करें। • पैर सीधाकर हिलाएं • हाथों को घुमाएं जिससे कमर भी घूम जाए, यही क्रिया दूसरी तरफ करें। 	शरीर में स्फूर्ति आती है और मन में प्रसन्नता बढ़ती है।
7	कपालभाती	5 मिनट	क्र सं.-4 के अनुसार	क्र सं.-4 के अनुसार
8	अनुलोम—विलोम	5 मिनट	क्र सं.-5 के अनुसार	क्र सं.-5 के अनुसार
9	सूक्ष्म-व्यायाम	5 से 7 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> • दोनों हाथ फैलाएं हाथ की अगुलियों को मिलाकर 5 बार दबाएं। यह प्रक्रिया कम से कम 5 बार करें। • दोनों हाथ की अगुलियों को कंधों पर ले जाए तथा हाथ के टखनों को सीधी दिशा (क्लाकवाइज) व विपरीत दिशा (एन्टी क्लाकवाइज) में घुमाएं। • दाहिने हाथ के पंजे से बाएं हाथ की कलाई व बाएं हाथ से दाहिने हाथ की कलाई पकड़कर सिर के ऊपर से साँस भरकर बाएं तरफ खींचे व साँस छोड़े तथा दाहिने तरफ भी खींचें। यह प्रक्रिया-5 बार दोहरायें। 	शरीर में स्फूर्ति आती है और मन में प्रसन्नता बढ़ती है। इसके साथ शरीर निरोग्य होता है।

			<ul style="list-style-type: none"> ● दोनों हाथों (बायें व दायें) के तलुए को क्रमशः बाएं व दाएं घुटने पर रेखकर कंधे को सीधी दिशा व विपरीत (क्लाक व एन्टी क्लाक वाइज) घुमाएं— 5 बार ● दोनों हाथों के पंजों को मिलाकर सिर के पीछे रखकर दो बार विपरीत दिशा में दबाये, तत्पश्चात् पंजों को सिर के सामने रखकर इस प्रक्रिया को दोहराये। तत्पश्चात् दाहिने हाथ को दाहिने कान के पास रखकर विपरीत दिशा में दबायें फिर बायें कान के पास बायें हाथ को रखकर विपरीत दिशा में दबाये। अन्त में पंजों को फिर सिर के पीछे रखकर दो बार उक्त प्रक्रिया को दोहराये। ● पैर फैलाकर दोनों हाथों को ऊपर उठाते हुए जहां तक सम्भव हो सिर के पीछे ले जाएं और आगे ले आए, कोशिश करे कि दोनों हाथों की उगुलियां, दोनों पैर की उगुलियां से मिल जाय, इस प्रक्रिया को कम से कम 3-5 बार करे। ● दोनों हाथों को बायें व दायें गर्दन के सिधाई में जमीन पर रखते हुए कमर व धड़ को ऊपर उठाये और शरीर का बैलेन्स दोनों हाथों व पैर के ऐडियों पर बनाय। यह भी प्रक्रिया 2-3 बार करे। ● पैर फैलाकर बैठते हुए हाथ के दोनों पंजों को मिला ले तथा 5 बार सीधी दिशा में (क्लाक वाइज) घुमायें तथा 5 बार विपरीत दिशा में (एन्टी क्लाक वाइज) घुमायें। यह प्रक्रिया ऐसे होनी चाहे कि हाथ द्वारा चक्की चला रहे हो। ● हाथ को फैला कर बायें व दायें घुमायें जिससे कमर भी घुम जायें। 	
10	वाह्य प्राणायाम	कम से कम 3 बार	<ul style="list-style-type: none"> ● सॉस बाहर फेंकर बाहर ही, रोक दें, ● उपरथ भाग को ऊपर की ओर उठाकर रखें—मूल बन्ध ● पेट को पीठ की ओर खींचे—उड़ायिन बन्ध ● दुड़ड़ी को कण्ठकूप में लगाये—जालंधर बन्ध ● ठस प्राणायाम के उपरोक्तानुसार तीन बन्ध लगते हैं। 	समस्त उदर सम्बन्धी, मूत्र से सम्बन्धी रोग दूर होते हैं। शक्ति का उद्धरण होता है।
11	अग्निसार क्रिया	कम से कम 3 बार	<ul style="list-style-type: none"> ● सॉस बाहर फेंकर बाहर ही रोक दें। पुनः पेट को अन्दर खींचकर सहज छोड़ दें इस क्रिया को 10 से 20 बार निरन्तर करें। तब तक सांस बाहर ही रोक रखें। 	पेट के सभी अंग शीघ्र स्वरथ होते हैं।
12	भ्रामरी प्राणायाम	कम से कम 5 बार	<ul style="list-style-type: none"> ● तर्जनी उंगली (अंगूठे के साथ वाली) तिलक लगाने के स्थान पर दोनों ओर दबाकर माथे पर रहेगी उसके किनारे की 2 उंगली से आँख हलके से दबाकर ढकें। दोनों अंगूठों से दोनों कानों के ढक्कन को हलका दबाकर कान बन्द कर लें। फिर सॉस अन्दर भर लें और मुँह बन्द रखकर 'ओउम' शब्द नाक से भ्रमर जैसे बोले जितनी देर तक बोल सके बोलते रहें फिर सॉस छोड़ दें। 	तनाव से मुक्ति, उक्त रक्तचाप, डिप्रेशन दूर होता है। एकाग्रता बढ़ती है। सकारात्मक शक्ति अन्दर आती है नकारात्मक बाहर निकलती है।
13	उद्गीथ प्राणायाम	कम से कम 5 बार	<ul style="list-style-type: none"> ● सुखासन अथवा पदमासन में बैठकर लम्बी सॉस अन्दर भरकर मुँह से ओउम शब्द का उच्चारण तीव्र ध्वनि से करें। 5 बार के बाद 2 मिनट मीन हो जाएं, अन्त में हाथों को आपस में रगड़कर आँखों पर रखें। 	भ्रामरी प्रणायाम के अनुसार।