



लेखक डॉ. भरत राज सिंह
स्कूल ऑफ नैशनल इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिसिन के महाविद्यालय
एवं वैदिक विज्ञान केन्द्र के अध्यक्ष हैं

चिंता, भय व तनाव से मुक्ति : प्राणायाम

हमने पिछले 20 (बीस) अंकों में, चिंता, भय व तनाव के अनुभवों पर जानकारी प्राप्त की, क्योंकि योग हमारे लिये इस समस्या के निदान में कारगर साबित होता है। यह भी जानकारी मिली कि योग में नियमित खान-पान नियंत्रण व योग साधना से नकारात्मकता दूर होती है। योगिग क्रियाएँ चिंतामुक्त के लिये वैकल्पिक रूप में उपयोगी हो सकती हैं। इस अंक में, अब हम प्राणायाम के अंतर्गत सूर्यभेदी प्राणायाम और चंद्रभेदी प्राणायाम के करने के तरीके, लाभ, सावधानी आदि के विषय में जानकारी हासिल करेंगे।

भाग-21

गतांक से आगे

4.2.13 सूर्यभेदन / सूर्यभेदी प्राणायाम

सूर्य का अर्थ होता है सूरज और भेदना का अर्थ है छेदना या आर पार होना। हठप्रदीपिका के अनुसार सूर्य भेदन प्राणायाम निम्नलिखित तौर पर बताया गया है।

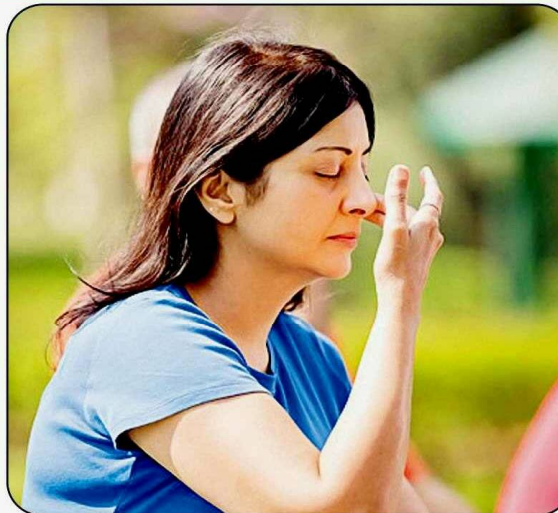
दक्षनाड्या समाकृष्य बहिःस्यं पवनं शनैः।
आकेशानखाग्राच्च निरोधानधिकुम्भये।
ततः शनैः सख्यनाड्या रेचयेत्यवनं शनैः॥ ह. प्र. 2/48-49
सूर्य भेदना प्राणायाम में श्वास लेने प्रक्रिया दाहिनी नासिका और श्वास छोड़ना की प्रक्रिया बायीं नासिका से होती है। श्वास लेने की सभी प्रक्रियाओं में प्राण ऊर्जा पिंगला या सूर्यनाडी के माध्यम से जाती है। इड़ा या चंद्रनाडी के माध्यम से श्वास छोड़ा जाता है। यहाँ श्वास का प्रवाह नियंत्रित होता है और फेफड़े ज्यादा ऊर्जा शोषित करते हैं।

सूर्यभेदन प्राणायाम करने की विधि

- सबसे पहले आप पश्चासन में बैठें।
- आँखें बंद रखें।
- अनामिका (ring finger) और छोटी उंगली से बायीं नासिका को बंद करें।
- अब बिना कोई आवाज किए दाहिनी नासिका से धीरे-धीरे सांस लें।
- अधिक से अधिक सांस अपने फेफड़े में भरें।
- अब दाहिनी नासिका को दायें अंगुठे से बंद करें और छोड़ी (chin) को सीने (जालधरबंध) की ओर मजबूती से दबाते हुए श्वास रोके रखें।
- यह कुम्भक है और कुम्भक की अवधि को धीरे धीरे बढ़ाएँ।
- फिर अंगुठे से दाहिनी नासिका को बंद करें और बायीं नासिका से बिना कोई आवाज किए धीरे-धीरे श्वास छोड़ें।
- सांस लेना, सांस छोड़ना और कुम्भक का जो अनुपात है वह 1:2:4 होनी चाहिए।
- ये सूर्यभेदना प्राणायाम का एक चक्र है।
- इस तरह से आप 5 से 10 चक्र करें।

सूर्यभेदन प्राणायाम के लाभ

- बुढ़ापे को टालता है: इस प्राणायाम के नियमित अभ्यास से आप अपने एजिंग प्रोसेस को कम करते हुए बुढ़ापे को टाल सकते हैं।
- मृत्यु को रोकना: शास्त्रों में लिखा गया है कि इस प्राणायाम का नियमित अभ्यास से आप अपने मृत्यु में देरी या रोक सकते हैं।
- पेट के कीड़ों को नष्ट करने के लिए: सूर्य भेदन प्राणायाम पेट के कीड़ों को नष्ट कर देता है।
- वात या गठिया: वायु से होने वाले विकार दूर कर वात या गठिया को ठीक करता है।
- सिर दर्द: अगर आप सिर दर्द से परेशान हैं तो इस प्राणायाम अभ्यास करनी चाहिए।
- कुंडलिनी शक्ति जागरण में: यह कुंडलिनी शक्ति को जागृत करता है और शारीरिक ताप को बढ़ाता है।
- निम्न रक्तचाप : यह शरीर की संवेदना तंत्रिका प्रणाली को सक्रिय करता है इसलिए यह निम्न रक्तचाप से पीड़ित व्यक्तियों के लिए लाभदायक होता है।
- सांस की समस्या: इस आसन के अभ्यास से सांस से सम्बंधित ज्वदातर



समस्याओं का हल पाया जा सकता है।

सूर्यभेदन प्राणायाम में सावधानियाँ

- उच्च रक्तचाप से पीड़ित से व्यक्ति को ये प्राणायाम नहीं करना चाहिए।
- यह प्राणायाम उनको नहीं करनी चाहिए जिनको बहुत गुस्सा आता है।

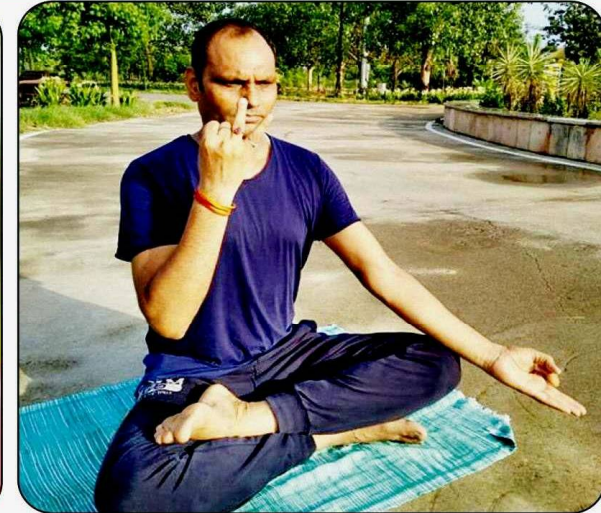
4.2.14 चंद्रभेदन / चंद्रभेदी प्राणायाम

प्राणायाम शारीरिक और मानसिक रूप से मनुष्य स्वास्थ्य प्रदान करता है। इससे पहले आपने प्राणायाम के प्रकारों में सूर्यभेदन प्राणायाम के बारे में पढ़ा। अब हम चंद्रभेदी प्राणायाम की विधि इसके लाभ और साधक के लिए सावधानियों के बारे में जानेंगे। चंद्रभेदी प्राणायाम ठीक सूर्यभेदी प्राणायाम के विपरीत है। इस प्राणायाम में की जाने वाली सभी क्रियाएँ भी सूर्यभेदी प्राणायाम के पूर्ण विपरीत की जाती हैं। पूरक की सभी क्रियाओं को बाएँ नासिका द्वार और रेचक की सभी क्रियाओं को दाहिने नासिका द्वार से की जाती है।

चंद्रभेदन प्राणायाम की विधि

- सबसे पहले सूखासन में बैठ जाएँ।
- अपनी गर्दन और कमर को सीधी अवस्था में रखें।
- अब अपने बायें नासिका द्वार से पूरक (श्वास अन्दर) कीजिये।
- पूरक की क्रिया धीरे-धीरे और सावधानी पूर्वक होनी चाहिए।
- पूरक करने के बाद अपने दोनों नासिका द्वार को बंद करें।
- अब कुछ समय के लिए कुम्भक करें।

- कुम्भक के साथ जालन्धर और मूलबंध जहर लगाये।
- थोड़े समय के लिए स्वाभाविक विराम ले।



इसके अतिरिक्त बहुत से अन्य तंत्रों या अंगों के रोग (जैसे बाबासोर) भी त्वचा के माध्यम से ही अभिव्यक्त होते हैं।

- दिल की बीमारी में फायदेमंद: चन्द्र भेदी प्राणायाम करने से दिल की बीमारी में रहत मिलती है। हृदय शरीर का एक महत्वपूर्ण अंग है। मानवों में यह छाती के मध्य में, थोड़ी सी बाईं ओर स्थित होता है और एक दिन में लगभग एक लाख बार एवं एक मिनट में 60-90 बार धड़कता है।
- पेट की गर्मी को दूर करता है- इस प्राणायाम को करने से पेट की गर्मी दूर होती है।
- मुँह के छालों में फायदेमंद- इस प्राणायाम के अभ्यास से मुँह के छालों में रहत मिलती है। मुँह के छाले अक्सर तीखा और रुक्षण भोजन करने

से या कब्ज की समस्या के कारण हो जाते हैं। अगर आपको कब्ज रहती है तो पहले अपनी कब्ज का इलाज कीजिये। क्योंकि छालों को सही कर लो तो कब्ज के कारण ये समस्या फिर से उत्पन्न हो जाएगी।

● पित्त रोग में आराम करता है: इस प्राणायाम को करने से पित्त रोग में बहुत लाभ होता है। पित्त एक प्रकार का पाचक रस होता है लेकिन यह विष (जहर) भी होता है। पित्त क्षयमय (पतला रस) तथा चिकनाई युक्त होता है तथा इसका रंग सुनहरा तथा गहरा पिस्सई युक्त होता है। पित्त का स्वाद कड़वा होता है। पाचनक्रिया में पित्त का कार्य महत्वपूर्ण होता है।

● शरीर में फुर्ती लाता है: इसको करने से शरीर की थकान दूर होकर शरीर में फुर्ती आती है। शारीरिक थकान का सामान्य अर्थ मन अथवा शरीर की सामर्थ्य के घट जाने से लिया जाता है। ऐसी हालत में आदमी से काम नहीं होता या बहुत कम होता है। थका हुआ व्यक्ति निष्क्रिय पड़ा रहता है।

चंद्रभेदन प्राणायाम की सावधानिया

- कफ-विकारों से ग्रहित व्यक्ति इस प्राणायाम को न करें।
- दमा या श्वास रोग से पीड़ितों को भी इस प्राणायाम को नहीं करना चाहिए।
- निम्नरक्त चाप वाले रोगी भी इसे न अपनायें।
- यह प्राणायाम शरीर को शीतलता प्रदान करता है अतः शीतकाल में इसे नहीं करना चाहिए।
- ध्यान दे सूर्यभेदन और चन्द्रभेदन प्राणायाम को कभी एक दिन में नहीं करना चाहिए।
- इस प्राणायाम में पूरक क्रियाएँ बाएँ नासिका द्वार से होती हैं एवं रेचक क्रिया दाहिने नासिका द्वार से होती है जो ठीक सूर्य भेदी प्राणायाम के विपरीत है।