

चिंता, भय व तनाव से मुक्ति- प्राणायाम

हमने पिछले 16 (सोलह) 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 (Yoga) में नियमित खान-पान नियंत्रण व योग साधना से नकारात्मकता दूर होती है। योगिग क्रियायें चिंतामुक्त के लिये वैकल्पिक रूप में उपयोगी हो सकती है। इस अंक में, अब हम प्राणायाम के अंतर्गत भ्रामरी, कुम्भक और केवली प्राणायाम के करने के तरीके, लाभ, सावधानी आदि के विषय में जानकारी हासिल करेंगे।



लेखक डॉ. भरत राज सिंह
स्कूल ऑफ मेनेजमेंट साइंसेज के महाविद्येयक एवं वैदिक विज्ञान केंद्र के अध्यक्ष हैं

भाग-17

गतांक से आगे...

- फेफड़ों को मजबूत बनता है- इसका सबसे अच्छा फायदा ये है की ये हमारे फेफड़ों को मजबूत बनाता है। फेफड़े हमारे शरीर का महत्वपूर्ण अंग हैं। इसान हर रोज करीब 20 हजार बार सांस लेता है और हर सांस के साथ जितनी ज्यादा ऑक्सीजन शरीर के अंदर पहुंचती है, शरीर उतना ही सेहतमंद बना रहता है। इसके लिए जरूरी है कि फेफड़े स्वस्थ रहें। इस प्राणायाम से आपके फेफड़े मजबूत होते हैं और उनकी प्राणवायु लेने की क्षमता में वृद्धि होती है।
- खून का संचार ठीक से होता है- उच्चयी प्राणायाम को करने से खून का संचार ठीक से होता है। अगर हमारा रक्त संचार सामान्य रहे तो दिल की बीमारियां न हों और न ही दूसरी बीमारियां, लेकिन कई कारक ऐसे भी हैं जिनसे ब्लड सर्कुलेशन प्रभावित होता है।
- पाचन क्रिया को ठीक रखता है- इस प्राणायाम से पाचन क्रिया अच्छे बनी रहती है और यह क्षसन प्रणाली को भी सेहतमंद बनाये रखता है पाचन वह क्रिया है जिसमें भोजन को यांत्रिकीय और रासायनिक रूप से छोटे छोटे घटकों में विभाजित कर दिया जाता है ताकि उन्हें, उदाहरण के लिए, रक्तचाप में अवशोषित किया जा सके। पाचन एक प्रकार की अपचयन क्रिया है- जिसमें आहार के बड़े अणुओं को छोटे-छोटे अणुओं में बदल दिया जाता है।
- थायरॉइड ग्रंथि में फायदेमंद- यह प्राणायाम थायरॉइड ग्रंथि के रोग को भी यह दूर करता है और उसको स्वस्थ बनाए रखता है। थायरॉइड शरीर में पाए जाने वाले एंडोक्राइन ग्लैंड में से एक है। थायरॉइड ग्रंथि गर्दन में श्वास नली के ऊपर एवं स्वर यंत्र के दोनों ओर दो भागों में बनी होती है। इसका आकार तितली जैसा होता है। थायरॉइड ग्रंथि थायरॉक्सिन नामक हार्मोन बनाती है जिससे शरीर के ऊर्जा क्षय, प्रोटीन उत्पादन एवं अन्य हार्मोन के प्रति होने वाली संवेदनशीलता नियंत्रित होती है। इस लेख को पढ़ें और थायरॉइड ग्रंथि के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करें।
- नाड़ी सम्बंधित विकार दूर होते हैं- यह नाड़ी से सम्बंधित विकार को दूर करता है और ऊर्जा के प्रवाह में मदद करता है। और साथ ही गर्दन में मौजूद पैराथायरोइड को भी स्वस्थ रखता है।
- मस्तिष्क से गर्मी को दूर करता है- उच्चयी प्राणायाम मस्तिष्क से गर्मी दूर कर इसे ठंड पहुंचता है। मस्तिष्क (दिमाग), मेरुदण्ड और तंत्रिकाएं (नसें) मिलकर तंत्रिका तंत्र बनाते हैं। यह एक जटिल तंत्र है। इसमें पर्यावरण में होने वाले परिवर्तन जैसे गर्मी, ठंड, और सारे शरीर के भीतर के सामान्य जैसे भूख, प्यास आदि और असामान्य संवेदन दर्द, उल्टी आदि के बारे में जानकारी इकट्ठी होती है।

उच्चयी प्राणायाम करते समय सावधानियां

यह प्राणायाम हमेशा खाली पेट करना चाहिए। इस प्राणायाम की अविधि एक साथ नहीं बढ़नी चाहिए। इस प्राणायाम में सांस लेने की नली को छुकर जाना चाहिए। सिर दर्द व चक्कर आने पर यह प्राणायाम नहीं करना चाहिए। ज्यादा जोर लगाकर आवाज न करें, अन्यथा गले में खराश हो जाएगी। इस प्राणायाम का अभ्यास साफ-स्वच्छ हवा बहाव वाले स्थान पर करें।

4.2.6 भ्रामरी प्राणायाम

भ्रमर का अर्थ ही मधुमक्खी होता है। इस प्राणायाम को करते समय व्यक्ति बिन्दुल मधुमक्खी की तरह ही गुंजन करता है, इसलिए इसे भ्रामरी प्राणायाम कहते हैं। भ्रामरी संस्कृत शब्द 'भ्रमर' से आया है जिसका अर्थ भारतीय काली मधुमक्खी। यह प्राणायाम अंग्रेजी में Bee-Breathing Technique के



नाम से भी जाना जाता है। इस प्राणायाम में उंगलियों का उपयोग करके आँखें और कान बंद करने पड़ते हैं। यहां पर भ्रामरी प्राणायाम को करने की विधि और लाभ के बारे में जानेंगे।

भ्रामरी प्राणायाम करने की विधि

- सबसे पहले एक स्वच्छ और समतल जगह पर चटाई बिछकर उस पर पदासन या सुखासन की अवस्था में बैठ जाएँ।
- अब अपने दोनों हाथों को ऊपर उठकर कंधों के समतल ले जायें।
- अब अपने दोनों हाथों को कोहलियों से मोड़कर अपने कानों के पास लायें।
- फिर अपने दोनों हाथों के अंगुठों से अपने दोनों कानों को बंद कर लें।
- अब दोनों हाथों की तर्जनी उंगली को माथे पर और मध्यमा, अनामिका और कनिष्का उंगली को आँखों के ऊपर रखना है।
- अब अपना मूह बिल्कुल बंद रखें और अपने नाक के माध्यम से सामान्य गति से सांस अंदर लें। फिर नाक के माध्यम से ही मधु-मक्खी जैसी आवाज

- करते हुए सांस बाहर निकालें।
- सांस बाहर निकलते हुए ऊँ का उच्चारण करना चाहिए।
- शुरूआत में ये प्राणायाम 5-7 मिनट तक करें और अभ्यास के साथ समय बढ़ायें।

भ्रामरी प्राणायाम करने का समय और अवधि इसका अभ्यास हर रोज करेंगे तो आपको अच्छे परिणाम मिलेंगे। सुबह के समय और शाम के समय खाली पेट इस प्राणायाम का अभ्यास करना अधिक फलदायी होता है। सांस अंदर लेने का समय करीब 5-7 सेकंड तक का होना चाहिए और बाहर छोड़ने का समय 15-20 सेकंड तक का होना चाहिए। भ्रामरी प्राणायाम को अपने आसन अभ्यास को समाप्त करने के बाद ही करें।

भ्रामरी प्राणायाम के लाभ

- तनाव से मुक्ति पाने के लिए- तनाव कम करने और मानसिक तनाव से मुक्ति पाने के लिए भ्रामरी प्राणायाम बहुत ही लाभदायक होता है। चिकित्सा

शास्त्र डिप्रेसन का कारण मस्तिष्क में सिरोटेनीन, नार-एड्रिनेलीन तथा डोपामिन आदि न्यूरो ट्रांसमीटर की कमी मानता है। तो आप इन सब से छुटकारा पाने के लिए भ्रामरी प्राणायाम को करें। और इसके साथ-साथ इसके करने से व्यक्ति में आत्म विश्वास की भावना बढ़ती है।

- सकारात्मक सोच बढ़ाने हेतु- इस प्राणायाम के नियमित अभ्यास से हम अपनी स्मरणशक्ति व सकारात्मक सोच बढ़ा सकते हैं। जब हमारी सोच सकारात्मक बन जाती है तो उसके परिणाम भी सकारात्मक आने लगते हैं। और इसके साथ-साथ ही इसके अभ्यास से मन और मस्तिष्क को शांति मिलती है।
- साइंसिटिस के रोगियों के लिए- साइंसिटिस (Sinusitis) के रोगियों को इससे राहत मिलती है। सर्दी के मौसम में नाक बंद होना, सिर में दर्द होना, आधे सिर में बहुत तेज दर्द होना, नाक से पानी गिरना इन सभी रोगों से छुटकारा पाने के लिए भ्रामरी प्राणायाम सबसे बेहतर प्राणायाम है इसके नियमित अभ्यास से हम इन सभी बीमारियों से छुटकारा पा सकते हैं।
- उच्च रक्तचाप में फायदेमंद- उच्च रक्तचाप के रोगियों के लिए भ्रामरी प्राणायाम बहुत ही उपयोगी है। हाइपरटेंशन या उच्च रक्तचाप, जिसे कभी कभी धमनी उच्च रक्तचाप भी कहते हैं, एक पुरानी चिकित्सीय स्थिति है जिसमें धमनियों में रक्त का दबाव बढ़ जाता है।
- कुंडलिनी शक्ति जागने हेतु- इसके नियमित अभ्यास से हम अपनी कुंडलिनी शक्ति जागृत कर सकते हैं। कुंडलिनी योग के अनुसार, ईश्वर की शक्ति जो ब्रह्मांड को चलाती है उसे चेतन्य कहते हैं। एक व्यक्ति के विषय में, चेतन्य को चेतना कहते हैं और यह ईश्वरीय शक्ति का वह अंश है जो मनुष्य को क्रियाओं के लिए चाहिए होती है।
- मधुर आवाज के लिए- भ्रामरी प्राणायाम लंबे समय तक अभ्यास करते रहने से व्यक्ति को आवाज मधुर हो जाती है। आपकी आवाज आपके व्यक्तित्व को पहचान होती है। सुरीली आवाज हर किसी को अपनी ओर आकर्षित करती है।
- थायरॉइड समस्या से पीड़ित व्यक्ति के लिए- थायरॉइड समस्या से पीड़ित व्यक्ति को लाभ मिलता है। हाइपोथायरॉइडिज्म (Hypothyroidism) ऐसी शक्तिपूर्ण कंडीशन है जिसमें थायरॉइड ग्रंथि में थायरॉइड हार्मोन कम मात्रा में बनने लगता है। भारत में करोड़ों लोग हाइपोथायरॉइडिज्म से ग्रस्त हैं।
- रक्त दोषों से मुक्ति पाने के लिए- इस प्राणायाम के नियमित अभ्यास करने से हर प्रकार के रक्त दोषों से मुक्ति पायी जा सकती है। खून के अशुद्ध होने पर खून में मौजूद हीमोग्लोबिन की मात्रा कम हो जाती है। ये घातक समस्या उत्पन्न कर सकता है और इसे ही रक्त दोष कहते हैं।
- माइग्रेन के रोगियों के लिए- माइग्रेन के रोगियों के लिए यह प्राणायाम लाभदायक है। बेवजह सिरदर्द के शिकार हो गए हों। सिरदर्द का एक गंभीर रूप जो बार-बार या लगातार होता है, उसे माइग्रेन कहते हैं। इस प्राणायाम का अभ्यास करके हम इस बिमारी से छुटकारा पा सकते हैं।

भ्रामरी प्राणायाम में सावधानियां

कान में दर्द होने पर यह प्राणायाम नहीं करना चाहिए। प्राणायाम करने का समय और चक्र धीरे-धीरे बढ़ायें। भ्रामरी प्राणायाम करते समय चक्कर आना, घबराहट होना, खासी आना, सिरदर्द या अन्य कोई परेशानी होने पर प्राणायाम रोककर अपने डॉक्टर या योग विशेषज्ञ की सलाह लेना चाहिए। अगर आप भ्रामरी प्राणायाम शाम के वक्त कर रहे हैं तो प्राणायाम करने और शाम का भोजन लेने के समय के बीच कम से कम दो से तीन घंटे का अंतर जरूर रखें। भ्रामरी प्राणायाम करते वक्त दोनों कान के पर्ण की सहायता से कान ढकने होते हैं, अपनी उंगलियों को कान के अंदर नहीं धरना है।

क्रमशः अगले अंक 18 को पढ़ें.....