



लेखक डॉ. भरत राज सिंह
स्कूल ऑफ नैचुरल साइंसेज के महाविद्यालय
एवं वैदिक विज्ञान केन्द्र के अध्यक्ष हैं

चिंता, भय व तनाव से मुक्ति : प्राणायाम

हमने पिछले 21 (इक्कीस) 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 प्रणव प्राणायाम और अग्निधार प्राणायाम के करने के तरीके, लाम, सावधानी आदि के विषय में जानकारी हासिल करेंगे।

भाग-22

गतांक से आगे

4.2.15 प्रणव प्राणायाम

सुखासन, सिद्धासन, पद्मासन अथवा वज्रासन में एकदम शान्त बैठें। स्वभाविक रूप से सांस ले। मन को सांसों के आवागमन पर केन्द्रित करपंक्ति सांसों को दृष्टि के रूप में देखें। अपना ध्यान सांस पर केन्द्रित करें, और ऊँ का स्मरण करें। शुरुआत में सांस का घर्षण नाक की नाक पर महसूस किया जाएगा। एक दर्शक बन अपने आप को देखिये। गहरी सांस ले और सांस इतने धीरे लें की उसकी आवाज भी न हो। कोशिश करें की सांस इतनी धीरे लें की अगर नाक के सामने हई का टुकड़ा भी रख दें तो वो भी न हिलें। धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाने का प्रयास करें और एक मिनट में एक बार ही सांस लेने का प्रयास करें। इस प्रकार सांस पर ध्यान देने की कोशिश करें।

प्रणवप्राणायाम करने की विधि

- अपनी आँखें बंद करो और शांत मन से बैठ जाओ।
- स्वाभाविक रूप से साँस लो।
- सांसो पर ध्यान केन्द्रित करिये और भगवान के बारे में सोचें।
- भगवान ने ओम् आकार में हमारी भौहें, आँख, नाक, कान, होंठ, दिल आदि बनाए हैं।
- हर कण में भगवान की उपस्थिति की कल्पना कीजिए और ध्यान कीजिए।
- अनधि 2 से 3 मिनट या अधिक।

प्रणव प्राणायाम के लाभ

- गहरी शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक ऊर्जा का अनुभव होगा।
- प्राणायाम, शारीरिक विकारों पर काबू पा अच्छे स्वास्थ्य का वरदान देता है और भक्त आध्यात्मिकता की राह पर आगे बढ़ता है।
- एक दर्शक (आत्मा) के रूप में हम साँस की लयबद्ध प्रवाह पर हमारा ध्यान केन्द्रित करते हैं, तो प्राण स्वचालित रूप से सुख हो जाता है, और हम 10 से 20 सेकंड में एक बार श्वास लेते हैं और 10 से 20 सेकंड में साँस छोड़ते हैं।
- लंबे समय तक अभ्यास के माध्यम से एक योगी एक मिनट में एक साँस लेता है।
- भस्त्रिका, कपालभाती, बाह्य, अनुलोम-विलोम, ध्रमरी, उद्गीथ के बाद प्रणव प्राणायाम किया जाता है जो विपश्यना या प्रेक्षा ध्यान का दूसरा रूप है।
- यह पूरी तरह से ध्यान पर आधारित है। हर एक को प्राणायाम करना चाहिए।
- योगी समय की उपलब्धता के अनुसार, घंटों तक प्रणव का ध्यान करते हैं।
- इस प्रक्रिया में साँस लेने की कोई आवाज नहीं आती है, और इस शांतिपूर्ण ध्यान से साधक मन की गहराई में चला जाता है। जहाँ उसकी इन्द्रियाँ मन में समा जाती हैं, मन प्राण में और प्राण आत्मा में और आत्मा से साधक परमात्मा का अनुभव करता है। 4.2.16 अग्निधार

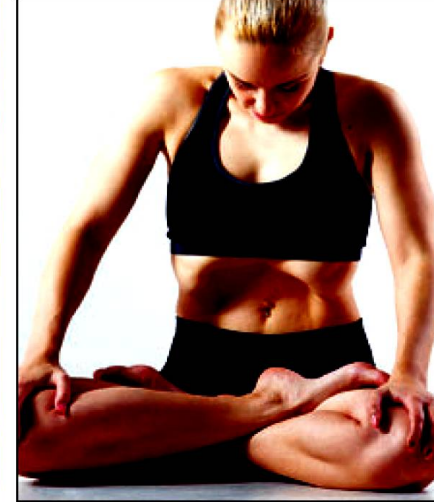


प्राणायाम अग्निधार को बहिसार भी कहते हैं। वहिन का मतलब होता है अग्नि और सार का अर्थ होता है मूल तत्व। अग्निधार एक ऐसी कर्त्वीजिंग योग है जो आपके पाचन तंत्र को साफ एवं स्वस्थ रखते हुए पूरे शरीर को बीमारियों से बचाता है। मूलतः अग्निधार नाभि से सम्बंधित एक योगाभ्यास है जिसका ज्यादा से ज्यादा असर नाभि के क्षेत्र पर होता है। यह आप के पेट को ठीक रखते हुए पाचन में मदद करता है और साथ ही साथ पाचन रस के स्राव में बड़ी भूमिका निभाता है।

अग्निधार प्राणायाम की विधि

- सबसे पहले आप खड़े हो जाएँ और अपने पैरों के बीच में आधा फूट का अंतर रखें।
- अब आप अपने शरीर के ऊपरी भाग को 60 डिग्री पर झुकाएँ तथा हाथों को घुटने पर रखें।
- साँस लें और साँस छोड़ें।
- अब आप लंबी गहरी साँस छोड़ें और साँस को रोके।
- साँस को रोकते हुए आप अपने पेट को आगे पीछे करें।
- पेट को आप इस तरह से आगे पीछे करते हैं कि पेट की मांसपेशियों में दर्द होने लगे।
- जब आप साँस रोक न पाये तो रुक जाएँ आराम करें।
- फिर से इसी क्रिया को दुहरायें।

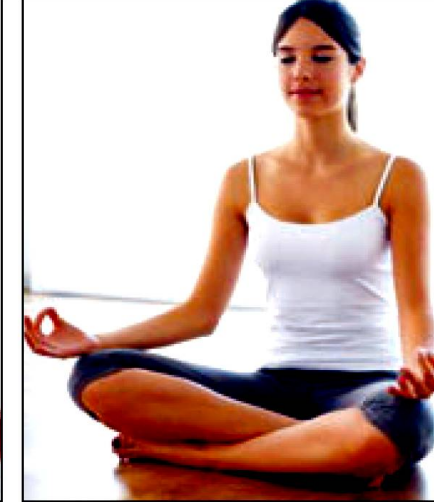
- इस तरह से आप शुरुआती दौर में 10 से 15 बार करें।
- अग्निधार को आप बैठ कर भी कर सकते हैं। आप किसी भी ध्यान मुद्रा में बैठ जायें। अगर ध्यान मुद्रा में बैठने में परेशानी हो तो आप अपने



हिसाब से बैठें। इसमें आप को आगे झुकने की जरूरत नहीं है, आप सीधा रहें और ऊपर बताये गए विधि का अनुसरण करें।

अग्निधार प्राणायाम के लाभ

- अग्निधार पेट की चर्बी कम करने के लिए: अग्निधार पेट की चर्बी कम करने के लिए बहुत ही प्रभावी योगाभ्यास है। खास कर गर्भावस्था के बाद महिलाएं अल्छ खास वजन घारण कर लेती हैं। यह क्रिया जैसे महिलाओं के लिए बहुत ही सटीक योगाभ्यास है। ध्यान रहे ऐसी महिलाओं को इस योग की प्रैक्टिस किसी विशेषज्ञ के निरीक्षण में ही करनी चाहिए। इसका नियमित रूप से अभ्यास करने पर सिर्फ पेट की चर्बी ही कम नहीं होता बल्कि आप अपने वजन को भी कम कर सकते हैं।
- अग्निधार से पाचन में सुधार: इस क्रिया प्राणायाम का नियमित रूप में अभ्यास करने से सही मात्रा में पेट में एंजाइम्स का स्राव होने लगता है जो पाचन क्रिया को मजबूत बनाता है। यह आपके पेट के मांसपेशियों को भी मजबूत बनाता है।
- अग्निधार डायबिटीज के लिए: इस क्रिया प्राणायाम का अभ्यास करने से पैन्क्रियाज ठीक तरह से इन्सुलिन का उत्पादन करने लगता है जो खून में शुगर की मात्रा को कम करने के लिए बड़ी भूमिका निभाता है।
- अग्निधार प्राणायाम कब्ज के लिए: यह भोजन के पचने में मदद करता है और कब्ज की शिकायत को दूर करने में सहायता करता है।
- अग्निधार एंसिडिटी के लिए: चूँकि इस क्रिया के नियमित अभ्यास से एंजाइम्स का स्राव सही मात्रा में होने लगता है। अनपच और कब्ज जैसी शिकायत को दूर करने में बहुत मदद करता है।



- शरीर को सक्रिय बनाना: यह हमारे जीवनशैली को सक्रिय बनाता है तथा शरीर के अंग, उत्तक, एवं कोशिकाएं अच्छी तरह से काम करने लगता है।
- लिंबो को सक्रिय बनाना: यह लिंबर के साथ साथ आंत, किडनी एवं पैन्क्रियाज को सक्रिय बनाता है और भोजन को पचते हुए अवशोषण में मदद करता है।
- शरीर ऊर्जा को बढ़ाना: यह शरीर में ऊर्जा बढ़ाने में मदद करता है तथा सुस्ती को दूर करता है।
- विषैले पदार्थ को बहार निकालना: यह एक ऐसी योग क्रिया है जो शरीर से हानिकारक पदार्थ को निकालने में मदद करता है और शरीर को साफ सुथरा रखते हुए आपके अंदर हमेशा तरताजगी बनाये रखता है।
- अग्निधार पेट के रोग के लिए: अग्निधार पेट के समस्त रोगों के लिए रामबाण है। इसका नियमित अभ्यास से आप पेट दर्द, कब्ज, एंसिडिटी, जलन इत्यादि से हमेशा हमेशा के लिए छुटकारा पा सकते हैं।

अग्निधार प्राणायाम की सावधानिया

- पेट में दर्द होने पर अग्निधार नहीं करनी चाहिए।
- यह क्रिया हमेशा खाली पेट ही करनी चाहिए।
- अगर अल्सर या और कोई बीमारी हो तो इसका अभ्यास किसी विशेषज्ञ के निगरानी में करनी चाहिए।
- अगर आपको कमर दर्द हो इसके करने से बचें।

क्रमशः अगले अंक 23 को पढ़ें..

