



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

चिंता, भय व तनाव से मुक्ति : प्राणायाम

हमने पिछले 17(सत्रह) 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 कुम्भक और केवली प्राणायाम के करने के तरीके, लाभ, सावधानी आदि के विषय में जानकारी हासिल करेंगे।

भाग-18

गतांक से आगे

4.2.7 कुम्भक प्राणायाम

किसी भी प्रकार का प्राणायाम करते वक्त तीन क्रिया करते हैं, रोकक, पूरक और कुम्भक। श्वास को रोककर रखने की क्रिया को कुम्भक कहते हैं। श्वास को अंदर रोकने की क्रिया को आंतरिक और बाहर रोकने की क्रिया को बाहरी कुम्भक कहते हैं। कोई सा प्राणायाम करते वक्त यह क्रिया भी चलती रहती है, लेकिन सिर्फ कुम्भक का ही अभ्यास करने से आयु बढ़ाई जा सकती है। कुम्भक करते वक्त श्वास को अंदर खींचकर या बाहर छोड़कर रोककर रखा जाता है।

कुम्भक 2-प्रकार का होता है- 1. आंतरिक कुम्भक और 2. बाहरी कुम्भक।

आंतरिक कुम्भक- इसके अंतर्गत नाके के छिद्रों से वायु को अंदर खींचकर जितनी भी देर तक श्वास को रोककर रखना संभव हो सके जाता है और फिर धीरे-धीरे श्वास को बाहर छोड़ दिया जाता है।

* बाहरी कुम्भक- इसके अंतर्गत वायु को बाहर छोड़कर जितनी देर तक श्वास को रोककर रखना संभव हो रोककर रखा जाता है और फिर धीरे-धीरे श्वास को अंदर खींच लिया जाता है।

कुम्भक प्राणायाम की मात्रा या अवधि

कुम्भक क्रिया का अभ्यास सुबह, दोपहर, शाम और रात को कर सकते हैं। कुम्भक क्रिया का अभ्यास हर 3 घंटे के अंतर पर दिन में 8 बार भी किया जा सकता है।

ध्यान रहे कि कुम्भक की आवृत्तियाँ शुरुआत में 1-2-1 की होनी चाहिए। उदाहरण के तौर पर यदि श्वास लेने में एक सेकंड लगता है तो उसे दो सेकंड के लिए अंदर रोके और दो सेकंड तक बाहर निकालें। फिर धीरे-धीरे 1-2-2, 1-3-2, 1-4-2 और फिर अभ्यास बढ़ने पर कुम्भक की अवधि और भी बढ़ाई जा सकती है। ओम के एक उच्चारण में लगने वाले समय को एक मात्रा माना जाता है। सामान्यतया एक सेकंड या पल को मात्रा कहते हैं।

कुम्भक प्राणायाम की विशेषताएँ

कुम्भक को अच्छे से रोके रखने के लिए जालंधर, उड्डियान और मूल बंधों का प्रयोग भी किया जाता है। इससे

कुम्भक का लाभ बढ़ जाता है।
मूर्च्छा और केवली प्राणायाम को कुम्भक प्राणायाम में शामिल किया गया है।

कुम्भक प्राणायाम के लाभ

कुम्भक के अभ्यास से आयु की

वृद्धि होती है। संकल्प और संयम का विकास होता है। भूख और प्यास पर कंट्रोल किया जा सकता है। इससे खून साफ होता है, फेफड़े शुद्ध भजबूत बनते हैं। शरीर का तैमन और जवान बना रहता है। नेत्र ज्योति बढ़ती और सुनने की क्षमता बढ़ती है। नकारात्मक चिंतन सकारात्मक बनता है तथा भय और चिंता दूर होते हैं।

कुम्भक प्राणायाम में सावधानियाँ

दमा तथा उच्च-रक्तचाप के रोगी कुम्भक न लगाएँ। कुम्भक लगाने के पहले किसी योग विशेषज्ञ से सलाह जरूर ले लें।

4.2.8 केवली प्राणायाम

केवली प्राणायाम को कुम्भकों का राजा कहा जाता है। दूसरे सभी प्राणायामों का अभ्यास करते रहने से केवली प्राणायाम स्वतः ही घटित होने लगता है। फिर भी साधकइसे साधना चाहे तो साध सकता है। इस केवली प्राणायाम को कुछ योगाचार्य प्लावनी प्राणायाम भी कहते हैं। हालांकि प्लावनी प्राणायाम करने का और भी

तरीका है।

केवली कुम्भक प्राणायाम को साधना नहीं पड़ता, लेकिन साधना जरूरी भी है। तैराक लोग इसे अनजाने में ही साध लेते हैं फिर भी वे इसे विधिवत करके साधें तो तैरने की गति और स्टेमिना और बढ़ सकता है।

केवली प्राणायाम करने की विधि

इस प्राणायाम को करने के लिये स्वच्छ तथा उपयुक्त वातावरण में सिद्धासन में बैठ जाएँ। अब दोनों नाक के छिद्र से वायु को अंदर खींचकर फेफड़े समेत पेट

में धीरे-धीरे पूर्ण रूप से भर ले। इसके बाद क्षमतानुसार श्वास को रोक कर रखे। फिर दोनों नासिका छिद्रों से धीरे-धीरे श्वास को बाहर छोड़े अर्थात् वायु को बाहर निकाले।

इस क्रिया को अपनी क्षमता अनुसार कितनी भी बार कर सकते हैं। इस प्राणायाम का अभ्यास सुखासन या सिद्धासन में बैठकर किया जाता है, इसके अभ्यास में अपनी साँस को इच्छानुसार रोककर रखा जाता है इसलिए इस प्राणायाम को केवली या प्लावनी प्राणायाम कहा जाता है।

दूसरी विधि- रोकक और पूरक किए बिना ही सामान्य स्थिति में श्वास लेते हुए जिस अवस्था में हो, उसी अवस्था में श्वास को रोक दें। फिर चाहे श्वास अंदर जा रही हो या बाहर निकल रही हो। कुछ देर तक श्वासों को रोककर रखना ही केवली प्राणायाम है।

केवली प्राणायाम की विशेषता

इस प्राणायाम का नियमित अभ्यास करने के बाद फलरूप में जो प्राप्त होता है, वह है केवल कुम्भक। इस कुम्भक की विशेषता यह है कि यह कुम्भक अपने आप लग जाता है और काफी अधिक देर तक लगा रहता है। इसमें कब पूरक हुआ, कब रोक हुआ, यह पता नहीं लगता।

इसका अभ्यास करने से उसका श्वास-प्रश्वास इतना अधिक लम्बा और मंद हो जाता है कि योगी घंटों समाधि में बैठे रहते हैं। इसके सिद्ध होने से ही पता नहीं रहता कि व्यक्ति कब श्वास-प्रश्वास लेता है तथा यह भूख-प्यास को भी रोक देता है।

केवली प्राणायाम के लाभ

- * यह प्राणायाम कब्ज की शिकायत दूर कर पाचनशक्ति को बढ़ाता है।
- * इससे प्राणशक्ति शुद्ध होकर आयु बढ़ती है। यह मन को स्थिर व शांत रखने में भी सक्षम है।
- * इससे स्मरण शक्ति का विकास होता है।
- * इससे व्यक्ति भूख को कंट्रोल कर सकता है और तैराक पानी में घंटों बिना हाथ-पैर हिलाएँ रह सकता है।
- * इस प्राणायाम के सिद्ध होने से व्यक्ति में संकल्प और संयम जागृत हो जाता है।
- * वह सभी इंद्रियों में संयम रखने वाला बन जाता है। ऐसे व्यक्ति की इच्छाओं की पूर्ति होने लगती है। इसके माध्यम से सिद्धियाँ भी प्राप्त की जा सकती हैं।

केवली प्राणायाम में सावधानियाँ

* इसका अभ्यास किसी

योग शिक्षक के सान्निध्य में ही करें। श्रेष्ठ अगले अंक में

