



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

# चिंता, भय व तनाव से मुक्ति - योगासन

हमने पिछले 13 (तेरह) 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 (झुषहड्ड) 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 योगासन के पश्चात प्राणायाम के विषय में जानकारी हासिल करेंगे।

भाग-14

## प्राणायाम के अर्थ, प्रकार व लाभ

### प्राणायाम किसे कहते हैं?

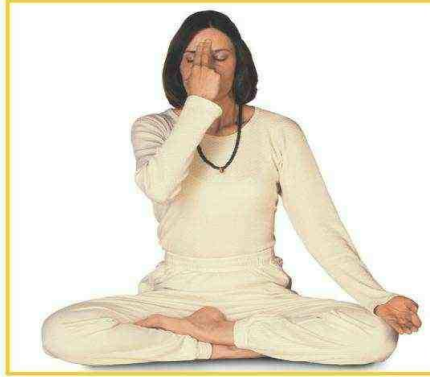
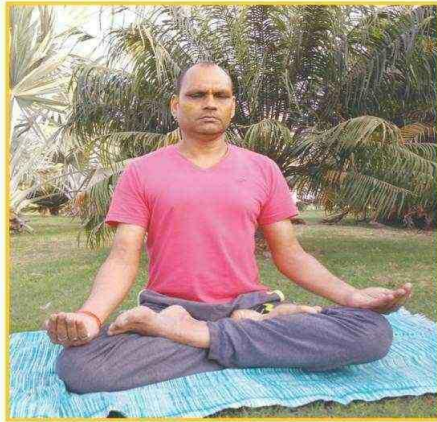
योग के आठ अंगों में से चौथा अंग है प्राणायाम। प्राण का अर्थ योग अनुसार उस वायु से है जो हमारे शरीर को जीवित रखती है और आयाम का अर्थ है नियंत्रित करना।

**प्राण** - कुछ लोग शरीरगत वायु को ही जीवात्मा मानते हैं जिसका का मुख्य स्थान हृदय में है। इस वायु के आवागमन जो अच्छे से समझकर उसे साध लेता है, वह लंबे काल तक जीवित रहने का रहस्य भी जान लेता है। क्योंकि वायु ही शरीर के भीतर के पदार्थ को अमृत या जहर में बदलने की क्षमता रखती है।

**आयाम** - इसके दो अर्थ हैं, प्रथम नियंत्रण या रोकना तथा द्वितीय विस्तार व दिशा देना। कोई भी जीव जब जन्म लेता है तो गहरी श्वास लेता है और जब मरता है तो पूर्णतः श्वास छोड़ देता है। प्राण जिस आयाम से आते हैं, उसी आयाम में चले जाते हैं। हम जब श्वास लेते हैं तो भीतर जा रही हवा या वायु पांच भागों में विभक्त हो जाती है अथवा वह शरीर के भीतर पांच जगह स्थिर और स्थित हो जाता है। लेकिन वह स्थिर और स्थिर रहकर भी गतिशिल रहती है।

प्राचीन काल में ऋषि वायु के इस रहस्य को समझते थे तभी तो वे कुंभक लगाकर हिमालय की गुफा में वर्षों तक बैठे रहते थे। श्वास को लेने और छोड़ने के दरम्यान घंटों का समय प्राणायाम के अभ्यास से ही संभव हो पाता है। यही प्राणायाम का रहस्य है शरीर में दूषित वायु के होने की स्थिति में भी उग्र क्षीण होती है और रोगों की उत्पत्ति होती है। पेट में पड़ भोजन दूषित हो जाता है, जल भी दूषित हो जाता है तो फिर वायु क्यों नहीं। यदि आप लगातार दूषित वायु ही ग्रहण कर रहे हैं तो समझो कि समय से पहले ही रोग और मौत के निकट जा रहे हैं।

बाल्यावस्था से ही व्यक्ति असावधानीपूर्ण और अराजक श्वास लेने और छोड़ने की आदत के कारण ही अनेक मनोभावों से ग्रस्त हो जाता है। जब श्वास चंचल और अराजक होगी तो चित्त के भी अराजक होने से आयु का भी क्षय शीघ्रता से होता रहता है। फिर व्यक्ति जैसे-जैसे बड़ा होता है काम, क्रोध, मद, लोभ, व्यसन, चिंता, व्यग्रता, नकारात्मता और भावुकता के रोग से ग्रस्त होता जाता है। उक्त रोग व्यक्ति को श्वास को पूरी तरह तोड़कर शरीर स्थित वायु को दूषित करते जाते हैं जिसके कारण शरीर का शीघ्रता से क्षय होने लगता है।



हठयोगियों ने विचार किया कि यदि सावधानी से धीरे-धीरे श्वास लेने व छोड़ने और बाद में रोकने का भी अभ्यास बनाया जाय तो परिणामस्वरूप क्रिया जितनी गहरी होगी उतनी ही चित्त भी स्थिरता आयेगी। श्वासन जितनी लम्बी, मंद और सूक्ष्म होगी, उतना ही लम्बा और मंद जीवन क्रिया के क्षय होने का क्रम होगा। इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना ये तीन नाड़ियाँ प्रमुख हैं। प्राणायाम के लगातार अभ्यास से ये नाड़ियाँ शुद्ध होकर जब सक्रिय होती हैं तो व्यक्ति के शरीर में किसी भी प्रकार का रोग नहीं होता और आयु प्रबल हो जाती है। मन में किसी भी प्रकार की चंचलता नहीं रहने से स्थिर मन शक्तिशाली होकर धारणा सिद्ध हो जाती है अर्थात् ऐसे व्यक्ति की सोच फलित हो जाती है। यदि लगातार इसका अभ्यास बढ़ता रहा तो व्यक्ति सिद्ध हो जाता है। प्राणायाम करते या श्वास लेते समय हम तीन क्रियाएँ करते हैं- 1. पूरक 2. कुंभक 3. रचक। इसे ही हठयोगी अभ्यात वृत्ति, स्तम्भ वृत्ति और बाह्य वृत्ति कहते हैं। अर्थात् श्वास को लेना, रोकना और छोड़ना। अंतर रोकने को आंतरिक कुंभक और बाहर रोकने को बाह्य कुंभक कहते हैं।

(1) **पूरक** : अर्थात् नियंत्रित गति से श्वास अंदर लेने की क्रिया को पूरक कहते हैं। श्वास धीरे-धीरे या तेजी से दोनों ही तरीके से जब भीतर खींचते हैं तो उसमें लय और अनुपात का होना आवश्यक है।

(2) **कुंभक** : अंदर की हुई श्वास को क्षमतानुसार रोककर रखने की क्रिया को कुंभक कहते हैं। श्वास को अंदर रोकने की क्रिया को आंतरिक कुंभक और श्वास को बाहर छोड़कर पुनः नहीं लेकर कुछ देर रोकने की क्रिया को बाहरी कुंभक कहते हैं। इसमें भी लय और अनुपात का होना आवश्यक है।

(3) **रचक** : अंदर ली हुई श्वास को नियंत्रित गति से छोड़ने की क्रिया को रचक कहते हैं। श्वास धीरे-धीरे या तेजी से दोनों ही तरीके से जब छोड़ते हैं तो उसमें लय और अनुपात का होना आवश्यक है।

### प्राणायाम के कितने प्रमुख प्रकार हैं ?

नाड़ी शोधन प्राणायाम के 30 से अधिक प्रकार हैं, परंतु निम्नलिखित 20 प्रकार मुख्य हैं।

1. नाड़ीशोधन, 2. भ्रस्त्रिका, 3. अनुलोम-विलोम, 4. कपालभाती, 5. उज्ज्वी, 6. धामरी, 7. केवली, 8. कुंभक, 9. दीर्घ, 10. शीतकरी, 11. शीतली, 12. मूर्छा, 13. सूर्यभेदन, 14. चंद्रभेदन, 15. प्रणव, 16. अग्निबाह, 17. उदीय, 18. नासाग, 19. प्लावनी, 20. शितायु (ह्रद्वाहड्डहड्ड) आदि।

**नाड़ी शोधन प्राणायाम** : इसे स्वायुतंत्र का शुद्धिकरण भी कहा जाता है। नाड़ी को बिना साफ व शुद्ध किये प्राणायाम साधना में सफलता नहीं मिलती। जिस तरह किसी कार्य को करने से पहले उस कार्य के लिए तैयारी करनी आवश्यक होती है, उसी तरह प्राणायाम साधना के लिए नाड़ी शोधन (नाड़ी को साफ करना) क्रिया करना आवश्यक है। प्राणायाम के अभ्यास में सांस लेने से प्राण का प्रवाह ब्रह्मरन्ध्र तक होना चाहिए। यह तभी संभव होता है, जब नाड़ियाँ साफ व शुद्ध होती हैं। नाड़ियाँ शुद्ध व साफ होने से ही प्राण (वायु) का प्रवाह शरीर में तेज गति से होता है। नाड़ी शोधन प्राणायाम के मुख्य प्रकारों में से एक है, जिसको सही तरीके से करने से शरीर में खून साफ होता है तथा श्वसन तंत्र मजबूत बनता है।

### नाड़ी शोधन (स्तर-1) करने की विधि :

इस क्रिया में साधक दरी व कंबल स्वच्छ जगह पर बिछाकर उस पर अपनी सुविधानुसार-

- बिल्कुल तनाव रहित पदासन/सुखासन में बैठे और कुछ समय तक सामान्य श्वास पर चित्त एकाग्र करें।
- फिर दायाँ हाथ उठाकर, भोह के केन्द्र में अनामिका और मध्यमा अँगुली को रखें (प्राणायाम मुद्रा) और दायाँ नथुने को अंगुठे से बंद रखें।
- बायें नथुने से बीस बार श्वास लें। श्वास सामान्य से कुछ गहरा और पेट की ओर जाता हो।
- दायाँ नथुने को फिर खोले और बायें नथुने को अनामिका से बंद करें।
- दायाँ नथुने से बीस बार श्वास लें। श्वास सामान्य से थोड़ा गहरा और पेट की ओर जाता हो।
- हाथ को घुटनों पर ले आएँ और श्वास के सामान्य प्रवाह का निरीक्षण करें।

### नाड़ी शोधन के लाभ :

- नाड़ी शोधन प्राणायाम रक्त और श्वासतंत्र को शुद्ध करता है।
- गहरा श्वास रक्त को ऑक्सीजन (प्राणवायु) से भर देता है।
- यह प्राणायाम श्वास प्रणाली को शक्ति प्रदान करता है और स्वायुतंत्र को संतुलित रखता है।
- यह चिन्ताओं और सिर दर्द को दूर करने में सहायता करता है।
- इस प्राणायाम को करने से फेफड़े और श्वसन तंत्र के अन्य अंग मजबूत बनते हैं।
- नाड़ी शोधन प्राणायाम करने से सिरदर्द, माइग्रेन, बेचैनी और तनाव की समस्या दूर होती है।
- नियमित रूप से नाड़ीशोधन प्राणायाम करने से एकाग्रता बढ़ती है।

### नाड़ी शोधन में सावधानियाँ :

कमजोर और एनीमिया से पीड़ित रोगियों को इस प्राणायाम के दौरान सांस भरने व छोड़ने में थोड़ी सावधानी बरतनी चाहिए। कुछ लोग समय की कमी को चलते-जल्दी-जल्दी सांस भरने और निकालने लगते हैं। इससे वातावरण में फैला धूल, धुआँ, जीवाणु और वायुस, सांस नली में पहुँचकर अनेक प्रकार के संक्रमण को पैदा कर सकते हैं। प्राणायाम के दौरान सांस की गति इतनी सहज होनी चाहिए। प्राणायाम करते समय स्वयं को भी सांस की आवाज नहीं सुनायी देनी चाहिए।

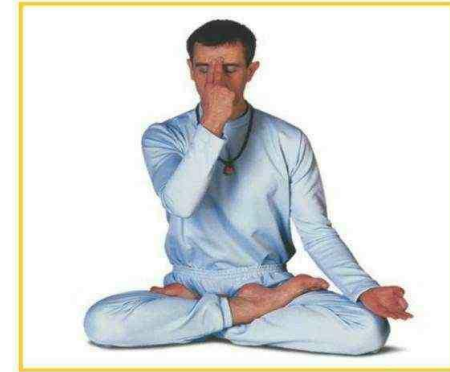
### नाड़ी शोधन स्तर-4 (दोहराना) :

बाएँ नथुने से प्रारम्भ करते हुए 5 बार और दाएँ नथुने से प्रारम्भ करते हुए 5 बार।

**अभ्यास** : सामान्य तनावहीन श्वास पर 5 मिनट ध्यान दें फिर हाथ को

प्राणायाम मुद्रा में उठयें। श्वास को मन में गिनते जायें। प्राणायाम की क्रिया में श्वास भीतर लेना पूरक, श्वास छोड़ना रचक, और श्वास को भीतर या बाहर रोक देना कुंभक कहा जाता है।

- अंगुठे से दायाँ नथुना बंद करें और बाएँ नथुने से पूरक करते हुए 4 तक संख्या गिनें।
  - दोनों नथुने बंद करें और 16 की संख्या गिनने तक श्वास रोकें।
  - दायाँ नथुना खोलें और 8 की संख्या गिनने तक रचक करें।
  - दोनों नथुने बंद करें और 16 की संख्या गिनने तक श्वास रोकें।
  - दायाँ नथुना खोलें और 4 की संख्या गिनने तक पूरक करें।
  - दोनों नथुने बंद करें और 16 की संख्या गिनने तक श्वास रोकें।
  - बायाँ नथुना खोलें और 8 की संख्या गिनने तक रचक करें।
  - दोनों नथुने बंद करें और 16 की संख्या गिनने तक श्वास रोकें।
- यह तारतम्य एक चक्र कहलाता है। 5 चक्रों का अभ्यास करें एवं फिर, सामान्य तनावहीन श्वास पर चित्त एकाग्र करें। कुछ समय पश्चात् दायाँ नथुने से शुरू करके पूरक करते हुए इस व्यायाम को दोहरायें। 5 चक्र करें।



### इस प्राणायाम के अभ्यास पर टिप्पणी :

ऊपर दी गई संख्या गिनने तक के 5 चक्र का अभ्यास नहीं कर सकते तो 4 (पूरक) : 4 (कुंभक) : 8 (रचक) के अनुपात में पूरक व अभ्यास करने के बाद ही कुंभक करने से शुरू करें। जब वह सुविधाजनक हो जाए, तब इसे 4:8:8 तक व बाद में 4:16:8 तक बढ़ा दें। इस प्रकार, कुछ समय तक अभ्यास करने के बाद रचक के पश्चात् श्वास रोकने को भी अभ्यास में शामिल कर लें। मली-भाति परिचित हो जाने के बाद कम समय-अर्थात् 4:16:8:8 के अनुपात से प्रारम्भ करते हुए निर्धारित 4:16:8:16 अनुपात तक आ जाएँ। चक्र की लम्बाई आगे भी बढ़ाई जा सकती है। किन्तु अनुपात वही रहना चाहिए यथा 5:20:10:20, 8:32:16:32।

### सावधानी :

सुविधा से जितनी देर तक संभव हो श्वास उतनी देर ही रोकें। यदि अस्थमा या हृदय रोग से ग्रस्त हो तो श्वास न रोकें।

(क्रमशः अगला अंक भाग-15 पढ़ें)