



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 18(अट्टारह) 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, लाम, सावधानी आदि के विषय में जानकारी हासिल करेंगे।

भाग-19

गतांक से आगे

हमने पिछले 18 (अट्टारह) 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 क्रियाएँ चिंतामुक्त के लिये वैकल्पिक रूप में उपयोगी हो सकती हैं। इस अंक में, अब हम प्राणायाम के अंतर्गत दीर्घ प्राणायाम और शीतकारी प्राणायाम के करने के तरीके, लाम, सावधानी आदि के विषय में जानकारी हासिल करेंगे।

4.2.9 दीर्घ प्राणायाम

दीर्घ का अर्थ होता है लंबा। यह प्राणायाम मनुष्य की आयु बढ़ाने वाला है अर्थात् दीर्घायु करने वाला। इस प्राणायाम से छाती, फेफड़े और मांसपेशियाँ मजबूत तथा स्वस्थ होती हैं। शरीर तनाव मुक्त रहकर फुर्तीला बनता है। तीन चरण में किए जाने वाले इस प्राणायाम को करने की चार स्टेप हैं-पहला सांस को नियंत्रित करना, दूसरा श्वास-प्रश्वास को नियंत्रित कर दीर्घ करना, तीसरा आंतरिक और चौथा बाहरी कुम्भक का अभ्यास करना। इस दौरान पेट, छाती और मांसपेशियों पर ध्यान देना। यह उसी तरह है जबकी हम बहुत ही गहरी नींद में श्वास लेते हैं।

दीर्घ प्राणायाम करने की विधि

- सर्व प्रथम आराम की मुद्रा में जमीन पर पीठ के बल लेट जाएं। फिर हथेलियों को पेट पर हल्के से रखें।
- दोनों हाथों की मध्यमा अंगुली नाभि पर एक दूसरे को स्पर्श करवा लें।
- फिर धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए पेट को भी ढीला छोड़ दें।
- अब श्वास खींचते हुए पेट को फुलाइए।
- इस क्रिया को 5 मिनट तक बार-बार दोहराएं।
- क्रिया करते वक्त श्वास को पहले छाती में, फिर पसलियों में और फिर पेट में महसूस करना चाहिए।
- इस प्राणायाम क्रिया को बहुत ही आराम से करें।
- इस प्राणायाम को करते समय पेट की गति अर्थात् संकुचन, छाती और मांसपेशियों पर ध्यान रखना चाहिए। जब आप श्वास लेते हैं तो आपके दोनों कंधे ऊपर आते हैं और श्वास छोड़ते हुए नीचे की ओर जाते हैं तो कंधों में भी श्वासन की लय को महसूस करें।

दीर्घ प्राणायाम के लाभ

- यह योग मानसिक शांति एवं चेतना के लिए भी लाभप्रद होता है।
- यह शरीर में ऑक्सिजन के लेवल को बढ़ाता है तथा दूषित पदार्थ को बाहर निकालता है।
- यह प्राणायाम मनुष्य की आयु बढ़ाने वाला है अर्थात् दीर्घायु करने वाला।
- इस प्राणायाम से छाती, फेफड़े और मांसपेशियाँ मजबूत तथा स्वस्थ होती हैं।
- शरीर तनाव मुक्त रहकर फुर्तीदायक बनता है।

दीर्घ प्राणायाम में सावधानियाँ

- प्राणायाम क्रिया के दौरान शरीर को सामान्य और सहज मुद्रा में रखें।
- जिन लोगों को श्वासन संबंधी कोई रोग या परेशानी है अथवा फेफड़ों



सीत्कां कुर्यात्तथा
वज्रेघ्राणेनैव विजृम्भिका।
एवमभ्यासयोगेन
कामदेवो द्वितीयकः॥ -
ह.प. 2/25

अगर ऊपर दिए गए श्लोक को अच्छी तरह से अध्ययन किया जाए तो इसका अर्थ निकलता है कि मुंह से श्वास लीजिए, सिसकी की ध्वनि उत्पन्न कीजिए और बिना मुंह खोले नाक से श्वास छोड़िए। इसके अभ्यास से कोई भी व्यक्ति दूसरा कामदेव बन सकता है।

शीतकारी प्राणायाम की विधि

- इस प्राणायाम को करना बहुत आसान है। इसका अभ्यास आप बहुत सरलता से कर सकते हैं।
- सबसे पहले आप पश्चासन या किसी भी आरामदायक आसन में बैठें।
- आंखों को बंद करें।
- अब अपने हाथों को ज्ञानमुद्रा या अंजलिमुद्रा में घुटनों पर रखें।

- तालू में जीभ को कसकर सटाएं।
- दोनों जबड़ों को दातों से भींचकर रखें और होंठ खुले रखें।
- 'सि' की सिसकी ध्वनि के साथ मुंह से वायु अंदर खींचें।
- अपने हिसाब से सांस को अंदर रोके रखें।
- उसके बाद दोनों नासिकाओं से धीरे-धीरे श्वास छोड़ें।
- यह एक चक्र हुआ।
- इस तरह से आप शुरुवाती दौर में 10 से 15 बार करें और फिर धीरे धीरे इसे प्रतिदिन 15 से 30 मिनट तक करें।

शीतकारी प्राणायाम के लाभ

- यद्यपि शीतकारी प्राणायाम बहुत सारे फायदे हैं, लेकिन इसके कुछ महत्वपूर्ण लाभ को नीचे दर्शाया जा रहा है।
- तनाव कम करने में- इस प्राणायाम के नियमित अभ्यास से आप तनाव को बहुत हद तक कम कर सकते हैं।
- चिंता को दूर भागने में- यह प्राणायाम चिंता को कम करने में बहुत अहम रोल निभाता है।
- डिप्रेशन के लिए रामबाण है- अगर आप डिप्रेशन से ग्रस्त हैं तो इस प्राणायाम का अभ्यास जरूर करनी चाहिए। यह डिप्रेशन को कम करने में रामबाण का काम करता है।
- क्रोध- यह प्राणायाम गले और क्रोध की बीमारियों के लिए लाभकारी होता है। यह आपके गुस्सा को भी कम करता है।
- भूख और प्यास- भूख और प्यास को नियंत्रित करने में मददगार होता है।
- स्तनचाप कम करता है - इस प्राणायाम से टंडकपन का अहसास होता है। यह शरीर में शीतलता लाती है और स्तनचाप कम करता है।
- पित्त दोष- पित्त दोष (गर्मी) के अस्तित्व से होने वाली बीमारियों में फायदेमंद होता है।
- हार्मोन्स के साव- जननांगों में हार्मोन्स के साव को नियंत्रित करता है।
- वासना - वासना की मानसिक और भावनात्मक प्रभाव को कम करता है।
- शांत करने में- चूंकि यह प्राणायाम आपके शरीर को शीतलता प्रदान करती है जिसके कारण यह आपके शांत करने में अहम भूमिका निभाता है।
- स्वास्थ्य के लिए- यह स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी है। इसका नियमित अभ्यास से आप बहुत सारे परेशानियों से बच सकते हैं।

शीतकारी प्राणायाम की सावधानियाँ

- सर्दियों में इस प्राणायाम को न करें।
- खांसी या टॉन्सिल से पीड़ित व्यक्तियों को यह प्राणायाम नहीं करना चाहिए।
- कब्ज के पुराने मरीजों को भी ये प्राणायाम नहीं करना चाहिए।
- सर्दियों में इस प्राणायाम से बचें
- जिनका स्तनचाप कम होता हो उन्हें इस प्राणायाम को नहीं करनी चाहिए।

क्रमशः अगले अंक 20 को पढ़ें.....