



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

# चिंता, भय व तनाव से मुक्ति : प्राणायाम

हमने पिछले 23 (तेइस) 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। योगीय क्रियाएँ चिंतामुक्ति के लिये वैकल्पिक रूप में उपयोगी हो सकती हैं। इस अंक में, अब हम प्राणायाम के अंतर्गत प्लावनी प्राणायाम और शितायु प्राणायाम के करने के तरीके, लाभ, सावधानी आदि के विषय में जानकारी हासिल करेंगे।

## भाग-24

### गतांक से आगे

यदि व्यक्ति नाक का अनुसरण नहीं करता तो यह तो वह आँखें खोलकर दूर देखता है जिससे कि नाक दिखाई न पड़े अथवा वह पलकों को इतना जोर से बंद कर लेता है कि नाक फिर दिखाई नहीं पड़ती।

#### नासायु को बहुत सौम्यता से देखने की विधि

एक अन्य प्रयोजन यह भी है कि जिससे हमारी आँखें फैल कर नहीं खुल सकती। यदि हम अपनी आँखें फैलाकर खोल ले तो पूरा संसार उपलब्ध हो जाता है। जहाँ हजारों व्यवधान हैं। कोई सुंदर स्त्री गुजर जाती है और तुम पीछा करने लगते हो—कम से कम मन में। या कोई लड़ रहा है, तुम्हारा कुछ लेना देना नहीं है, लेकिन तुम सोचने लगते हो कि क्या होने वाला है या कोई रो रहा है और तुम जिज्ञासा से भर जाते हो। हजारों चीजें सतत तुम्हारे चारों ओर चल रही हैं।

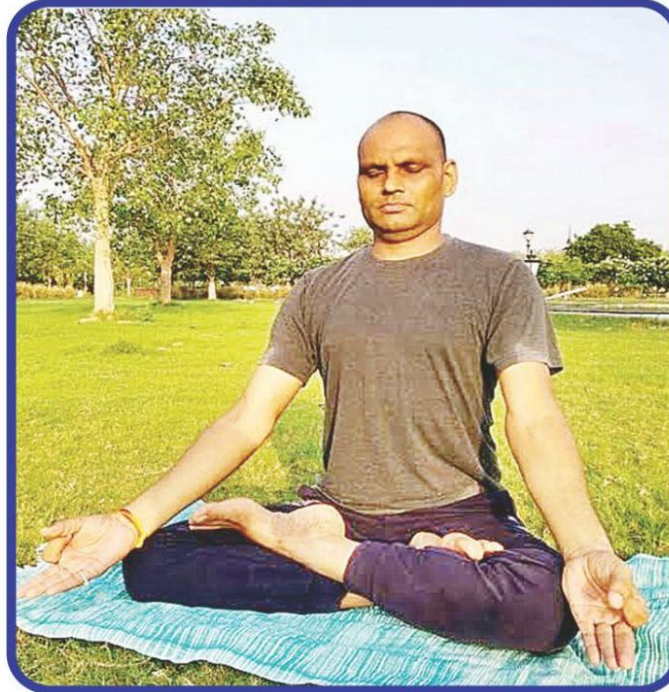
- यदि आँखें फैल कर खुली हुई हैं तो हम पुरुष ऊर्जा—याँग—बन जाते हैं।
- यदि आँखें बिलकुल बंद हो तो हम एक प्रकार की तंद्रा में आ जाते हो। स्वप्न लेने लगते हो। हम स्त्रीय ऊर्जा—यन—बन जाते हैं।
- दोनों से बचने के लिए नासायु पर देखो—सरल सी विधि है, लेकिन परिणाम लगभग जादुई है।

और ऐसा केवल ताओ को मानने वालों के साथ ही है; वरन बौद्ध भी इस बात को जानते हैं, हिंदू भी जानते हैं। ध्यानी साधक सदियों से किसी न किसी तरह इस निष्कर्ष पर पहुँचते रहे हैं कि आँखें यदि आधी ही बंद हों तो अत्यंत चमत्कारिक ढंग से हम दोनों गड़बड़ों से बच जाते हो।

पहली विधि में साधक बह्य जगत से विचलित हो रहा है। और दूसरी विधि में भीतर के स्वप्न जगत से विचलित हो रहा है। हम ठीक भीतर और बाहर की सीमा पर बने रहते हैं और यही सूत्र है: भीतर और बाहर की सीमा पर होने का अर्थ है उस क्षण में हम न पुरुष हो न स्त्री हो हमारी दृष्टि द्रैत से मुक्त है; हमारी दृष्टि हमारे भीतर के विभाजन का अतिक्रमण कर गई है। जब हम अपने भीतर के विभाजन से पार हो जाते हैं, तभी हम तृतीय नेत्र के चुम्बकीय क्षेत्र की रेखा में आ जाते हैं। मुख्य बात है पलकों को ठीक ढंग से झुकाओ और तब प्रकाश को स्वयं ही भीतर बहने देना।

**कुछ बातें स्मरण रखना बहुत महत्वपूर्ण है:** हमें प्रकाश को भीतर नहीं खींचना है, प्रकाश को बलपूर्वक भीतर नहीं लाना है। यदि खिड़की खुली हो तो प्रकाश स्वयं ही भीतर आ जाता है। यदि द्वार खुला हो तो भीतर प्रकाश की बाढ़ जा जाती है। हमारे भीतर प्रकाश की बाढ़ आ जाती है। हमें उसे भीतर लाने की जरूरत नहीं है। उसे भीतर धकेलने की जरूरत नहीं है। भीतर घसीटने की जरूरत नहीं है। और हम प्रकाश को भीतर कैसे घसीट सकते हो? प्रकाश को तुम भीतर कैसे धकेल सकते हो? इतना ही चाहिए कि तुम उसके प्रति खुले और संवेदनशील रहो।

दोनों आँखों से नासायु को देखना है। स्मरण रखो, हमारी दोनों आँखों से नासायु को देखना है ताकि नासायु पर दोनों आँखें अपने द्रैत को छोड़ दें। तो जो प्रकाश तुम्हारी आँखों से बाहर बह रहा है वह नासायु पर एक हो जाए। वह एक केंद्र पर आ जाए। जहाँ तुम्हारी दोनों आँखें मिलती हैं, वही स्थान है जहाँ खिड़की खुलती है। और फिर सब शून्य है। फिर इस घटना को होने दो, फिर तो बस आदत मनाओ, उसका मनाओ, हर्षित हो। प्रफुल्लित हो। फिर कुछ भी नहीं करना है। दोनों आँखों से नासायु को देखना है, सीधा होकर बैठना होता है। सीधी होकर बैठना सहायक है। जब हमारी रीढ़ सीधी होती है। हमारे काम-केंद्र की ऊर्जा भी तृतीय नेत्र को उपलब्ध हो जाती है। सीधी-सादी विधियाँ हैं, कोई जटिलता इनमें नहीं है, बस इतना ही है कि जब दोनों आँखें नासायु पर मिलती हैं, तो हम तृतीय नेत्र के लिए उपलब्ध करा दें। फिर प्रभाव द्रुपुना हो जाएगा। प्रभाव शक्तिशाली



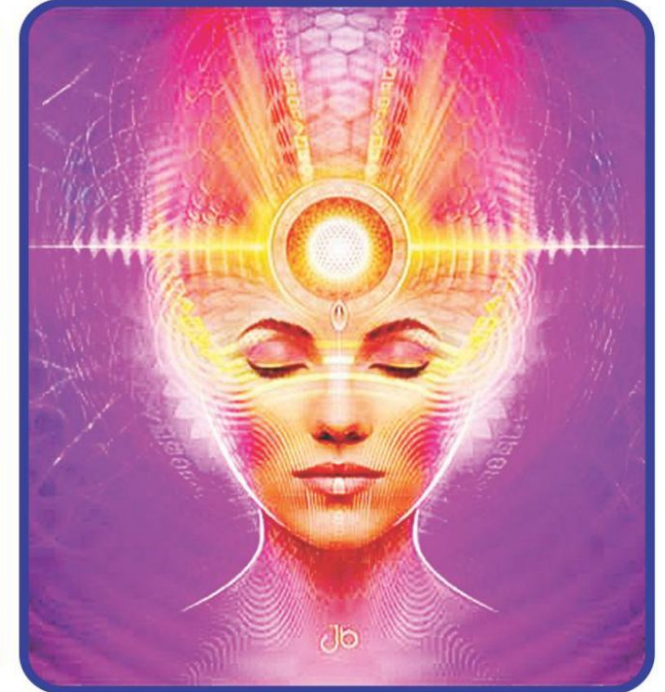
हो जाएगा, क्योंकि हमारी सारी ऊर्जा काम केंद्र में ही है। जब रीढ़ सीधी खड़ी होती है तो काम केंद्र की ऊर्जा भी तृतीय नेत्र को उपलब्ध हो जाती है। यह बेहतर है कि दोनों आँखों से तृतीय नेत्र पर चोट की जाए, दोनों दिशाओं से तृतीय नेत्र में प्रवेश करने की चेष्टा की जाए।

#### नासायु से लाभ

जब हम तृतीय नेत्र के केंद्र पर पहुँच कर वहाँ केंद्रित हो जाते हो और प्रकाश बाढ़ की भाँति भीतर आने लगता है, तो हम उस बिंदु पर पहुँच गए हैं, जहाँ से पूरी सृष्टि उदित हुई है। हम निराकार और अप्रकट पर पहुँच गए हैं। चाहे तो उसे परमात्मा कह लें। यही वह बिंदु है, यह वह आकाश है, जहाँ से सब जन्मा है। यही समस्त अस्तित्व का बीज है। यह सर्वशक्तिमान है। सर्वव्यापी है, शाश्वत है।

#### 4.2.19 प्लावनी प्राणायाम

संस्कृत भाषा में प्लावन का अर्थ है तैरना। इस प्राणायाम के अभ्यास से कोई भी व्यक्ति जल में कालजल के पत्तों की तरह तैर सकता है इसलिए इसका नाम प्लावनी पद्धा। हठरत्नावली में, इसे भुजंगीमुद्रा कहा जाता है। कोई भी व्यक्ति प्लावनी प्राणायाम उपरोक्त प्राणायामों में निपुणता हासिल करने के बाद ही कर सकता है।



सामान्यतया, सिद्धयोगी प्लावनी प्राणायाम करते हैं। प्लावनी प्राणायाम में अनुभव की आवश्यकता होती है और ये शुरुआत करने वालों के लिए उपयुक्त नहीं है। 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।

#### प्लावनी प्राणायाम करने की विधि

- सबसे पहले आप पद्मसन या सुखासन में बैठ जाएँ।
- दोनों नासिका छिद्र से धीरे धीरे साँस लें।
- अब साँस को अपनी क्षमता के अनुसार रोककर रखें।
- फिर दोनों नासिका छिद्रों से धीरे-धीरे श्वास छोड़ें।
- यह एक बार हुआ।
- इस तरह आप 10 से 15 बार करें। और फिर धीरे-धीरे इसके अवधि को बढ़ाते रहें।

#### प्लावनी प्राणायाम के लाभ

- ध्यान: यह ध्यान के लिए बहुत मुफीद प्राणायाम अभ्यास है।
- पाचनशक्ति: यह पाचनशक्ति को बढ़ाता है और इस तरह से कब्ज की समस्या को दूर करता है।

- आयु बढ़ाने में: इस प्राणायाम का नियमित अभ्यास करने से प्राणशक्ति शुद्ध होकर आयु बढ़ती है।
- शांति के लिए: यह मन को स्थिर व शांत रखने में सहायक है।
- तनाव को कम करने में: यह तनाव को कम करने में बहुत अहम भूमिका निभाता है।
- चिंता कम करने के लिए: यह चिंता एवं क्रोध को दूर करने के लिए उपयोगी प्राणायाम है।
- मेमोरी के लिए: इसके नियमित अभ्यास से आप अपने स्मरण शक्ति का विकास कर सकते हैं।
- तैरने में सहायक: इस प्राणायाम का अभ्यास से आप पानी में बहुत देर तक बिना हाथ-पैर हिलाएँ रह सकते हैं।

#### प्लावनी प्राणायाम के सावधानियाँ

- इसका अभ्यास सिर्फ विशेषज्ञ की उपस्थिति में ही करें।
- इस प्राणायाम का अभ्यास हमेशा शांत स्वभाव में करनी चाहिए।
- इसके करने में आपका पेट खाली होनी चाहिए।