



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

चिंता, भय व तनाव से मुक्ति : प्राणायाम

हमने पिछले 19 (उन्नीस) 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 है। 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-20

मार्गक से आगे

हमने पिछले 19 (उन्नीस) 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 है। इस अंक में, अब हम प्राणायाम के अंतर्गत शीतली प्राणायाम और मूर्छ प्राणायाम के करने के तरीके, लाभ, सावधानी आदि के विषय में जानकारी हासिल करेंगे।

4.2.11 शीतली प्राणायाम

शीतली का अर्थ है शीतल। इसका अर्थ शांत, विरक्त और भावहीन भी होता है। जैसा कि नाम से ही स्पष्ट है, यह प्राणायाम पूरे शरीर को शीतल करता है। शीतकारी प्राणायाम की तरह ही यह प्राणायाम भी विशेष तौर पर शरीर का ताप कम करने के लिए बनाया गया है। इस प्राणायाम का अभ्यास न सिर्फ भौतिक शरीर को शीतल करता है बल्कि मस्तिष्क को भी शांत करता है। इस प्राणायाम का अभ्यास गर्मी में ज्यादा से ज्यादा करनी चाहिए और शरीर के मौसम में नहीं के बराबर करनी चाहिए।

शीतली प्राणायाम की व्याख्या हठप्रदीपिका और घेरंडसंहिता में इस प्रकार की गई है:

हठप्रदीपिका व्याख्या

जिह्वा वायुमाकृष्य पूर्ववत्कुम्भसाधनम्।

शनकैप्राणरन्ध्राभ्यां रेचयेत्पुनः॥ ह. प्र. 2/57

घेरंडसंहिता व्याख्या

जिह्वा वायुमाकृष्य उदरे पूरयेच्छनैः।

श्वं च कुम्भकं कृत्वा नासाभ्यां रेचयेत् पुनः॥ घं. सं. 5/73

शीतली प्राणायाम करने की विधि

- सबसे पहले आप पद्मासन या किसी भी आरामदायक आसन में बैठें।
- आँखों को बंद करें।
- अब अपने हाथों को ज्ञानमुद्रा या अंजलिमुद्रा में घुटनों पर रखें।
- दोनों किनारों से जिह्वा को मोड़कर नली का आकार बना लें।
- नली के आकार की जिह्वा से श्वास अंदर खींचकर फेफड़ों को अपनी पूरी क्षमता के साथ भर लें और मुंह बंद कर लें।
- जालंधरबंध को पकड़कर रखें।
- जालंधरबंध के साथ जबतक श्वास को अंदर रोक सकते हैं, रोककर रखें।
- यह एक चक्र हुआ।
- इस तरह से आप शुरुआती दौर में 10 से 15 बार करें और फिर धीरे-धीरे इसे प्रतिदिन 15 से 30 मिनट तक करें।

शीतली प्राणायाम के लाभ

- शीतली प्राणायाम के यद्यपि शीतकारी प्राणायाम की तरह बहुत सारे फायदे हैं लेकिन यहाँ पर इसके कुछ महत्वपूर्ण लाभ के बारे में जानकारी दी 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।
- रक्तचाप कम करता है: इस प्राणायाम से टेंडरपन का अहसास होता है। यह शरीर में शीतलता लाती है और रक्तचाप कम करता है।
- पित्त दोष: पित्त दोष (गर्मी) के असंतुलन से होने वाली बीमारियों में फायदेमंद होता है।
- हार्मोन के स्तर: जननांगों में हार्मोन के स्तर को नियंत्रित करता है।
- वासना: वासना की मानसिक और भावनात्मक प्रभाव को कम करता है।
- शांत करने में: चूँकि यह प्राणायाम आपके शरीर को शीतलता प्रदान करती है जिसके कारण यह आपको शांत करने में अहम भूमिका निभाता है।
- स्वास्थ्य के लिए: यह स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी है। इसका नियमित अभ्यास से आप बहुत सारे पेशानियों से बच सकते हैं।
- रक्त की शुद्धता: यह प्राणायाम रक्त को शुद्ध करता है।
- अपच से राहत: यह अपच से राहत देता है और बलम एव पित्त से होने वाले विकारों में फायदा पहुंचाता है।
- आँखों और त्वचा के लिए: यह आँखों और त्वचा के लिए भी फायदेमंद होता है।



- जहर का प्रभाव: जो यह प्राणायाम नियमित करते हैं, उनपर जहर का प्रभाव नहीं होगा।
- त्वचा को बदलने की क्षमता: यह प्राणायाम एक नागिन के स्वसन की तरह होता है। माना जाता है कि साधक इस प्राणायाम के अभ्यास से अपनी त्वचा को बदलने की क्षमता रखता है। यह प्राणायाम वायु, जल और भोजन के अभाव में धैर्य क्षमता को भी बढ़ाता है।
- 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 रक्तचाप कम रहता हो उन्हें इस प्राणायाम को नहीं करनी चाहिए।

शीतली प्राणायाम में सावधानियाँ

4.2.12 मूर्छ प्राणायाम

- संस्कृत भाषा में मूर्छ का अर्थ होता है सभी मानसिक गतिविधियों के निलंबन की अवस्था। हठप्रदीपिका और घेरंडसंहिता दोनों ने मूर्छ प्राणायाम को प्राणायाम के आठ प्रकारों में शामिल किया है। किसी भी साधारण व्यक्ति के लिए ये प्राणायाम कर पाना कठिन है। इसलिए कहा गया है कि यह प्राणायाम उपरोक्त प्राणायामों में निपुणता हासिल करने के बाद ही करना चाहिए। यह प्राणायाम ऊँचे लक्ष्यों की प्राप्ति में मददगार होता है। यह प्राणायाम सिद्धयोगी करते हैं। मूर्छ

प्राणायाम आपको तनाव, चिंता एवं डिप्रेशन से बचाता है और साथ ही साथ मानसिक समस्याओं एवं नपुंसकता से प्रभावित रोगियों के लिए भी असरदार है।

मूर्छ प्राणायाम की विधि

- सबसे पहले आप पद्मासन या सिद्धासन में बैठ जाएँ।
- आँखें बंद करें।
- अब आप सिर को पीछे झुकाएँ और धीरे धीरे दोनों नासिका छिद्र से सांस लें।
- कुम्भक करें और शाम्भवी मुद्रा करते हुए स्थिर रहें।
- धीरे धीरे सांस छोड़ते हुए सिर को सीधा करें।
- यह एक चक्र हुआ।
- इस तरह से आप 3 से 5 चक्र करें और फिर धीरे-धीरे इस के चक्र को बढ़ाते रहें।

मूर्छ प्राणायाम के लाभ

- मूर्छ प्राणायाम के कुछ महत्वपूर्ण फायदे के बारे में जानकारी दी जा रहा है।
- ध्यान प्राणायाम: यह ध्यान के लिए बहुत उम्दा प्राणायाम है।
- आत्मा के नजदीक लाता: इसके नियमित अभ्यास से आप आत्मिक स्तर की ओर पहुंचने में मदद मिलती है।
- मानसिक स्थिरता: यह प्राणायाम शारीरिक एवं मानसिक स्थिरता प्रदान करते हुए आपको एक अलग अवस्था की ओर ले जाता 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।
- प्राण ऊर्जा: यह प्राण ऊर्जा में बढ़ोतरी करता है।
- धातु रोग: धातु रोग के इलाज में यह बहुत फायदेमंद है।

मूर्छ प्राणायाम की सावधानियाँ

- हाई ब्लड प्रेशर: हाई ब्लड प्रेशर से ग्रस्त व्यक्तियों को इस असब का अभ्यास नहीं करनी चाहिए।
- मस्तिष्क दाब: मस्तिष्क दाब से पीड़ित व्यक्ति यह न करें।
- यह अभ्यास आपको बेहोशी की अवस्था में लेकर आता है इसलिए इसका अभ्यास किसी विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में ही करना चाहिए।
- हृदय या फेफड़े के रोगों से पीड़ित लोगों को यह प्राणायाम नहीं करना चाहिए।

क्रमशः आगले अंक 21 को पढ़ें.....