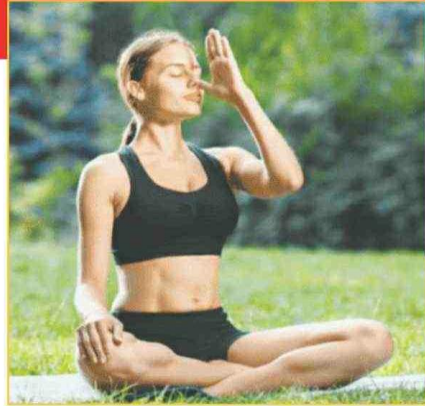




**लेखक डॉ. भरत राज सिंह**  
स्कूल ऑफ मैनेजमेंट स्टडीज के महाविद्यालय  
एवं वैदिक विज्ञान केन्द्र के अध्यक्ष हैं

# चिंता, भय व तनाव से मुक्ति - योगासन

हमने पिछले 15 (पंद्रह) 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 अनुलोम-विलोम प्राणायाम करने के तरीके, लाभ, सावधानी आदि के विषय में जानकारी हासिल करेंगे।



## 4.2.4 : अनुलोम-विलोम प्राणायाम

प्रत्येक दिन हमें शरीर की शुद्धि के लिए जैसे खान की आवश्यकता होती है, ठीक वैसे ही मन की शुद्धि के लिए प्राणायाम की आवश्यकता होती है। प्राणायाम से हम स्वस्थ और निरोगी होते हैं तथा दीर्घायु बनते हैं। इसे नियमित करने से हमारी स्मरण शक्ति बढ़ती है और हम रोग मुक्त रहते हैं। इससे मन की चंचलता दूर होती है और मन एकाग्र होता है। तो आज हम प्राणायाम अगले क्रम में, अनुलोम विलोम प्राणायाम को करने की विधि और लाभ के बारे में जानेंगे।

### अनुलोम विलोम प्राणायाम करने का तरीका

- किसी खुली हवा में एक दर्ती बिछा लें।
- अब उस दर्ती पर अपनी कमर को एकदम सीधा करके आलथी पलथी मार कर बैठ जाएँ।
- अब दाएं हाथ के अंगुठे से नाक के दाएं छेद को बंद करें और बाएं नाक से सांस अन्दर की ओर धीरे धीरे खींचें और फिर बंद नाक यानि दाईं नाक को धीरे धीरे खोलते हुए उससे सांस को बाहर की ओर धीरे धीरे छोड़ें।
- ठीक इसी प्रकार अब बाएं हाथ के अंगुठे से नाक के बाएं छेद को बंद करें और दाएं नाक से सांस अन्दर की ओर धीरे धीरे खींचें और फिर बंद नाक यानि बाएं नाक को धीरे धीरे खोलते हुए उससे सांस को बाहर की ओर छोड़ें।
- इस क्रिया को पहले 3 मिनट तक और फिर धीरे-धीरे इसका अभ्यास बढ़ाते हुए 10 मिनट तक करें।
- 10 मिनट से अधिक समय तक इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।
- इस प्राणायाम को सुबह-सुबह खुली हवा में बैठकर करें।

### अनुलोम विलोम प्राणायाम के लाभ

- इससे शरीर में वात, कफ, पित्त आदि के विकार दूर होते हैं।
- रोजाना अनुलोम-विलोम करने से फेफड़े शक्तिशाली बनते हैं।
- इसके नियमित अभ्यास से शरीर स्वस्थ, कात्तियम एवं शक्तिशाली बनता है।
- इस प्राणायाम को रोज करने से शरीर में कॉलेस्ट्रॉल का स्तर कम होता है।
- अनुलोम-विलोम करने से सर्दी, जुकाम व दमा की शिकायतों में काफी आराम मिलता है।
- अनुलोम-विलोम से हृदय को शक्ति मिलती है।
- इस प्राणायाम के दौरान जब हम गहरी सांस लेते हैं तो शुद्ध वायु हमारे खून के दूषित तत्वों को बाहर निकाल देती है। शुद्ध रक्त शरीर के सभी अंगों में

- जाकर उन्हें पोषण प्रदान करता है।
- अनुलोम-विलोम प्राणायाम सभी आयु वर्ग के लोग कर सकते हैं और सुविधानुसार इसकी अवधि तय की जा सकती है।
- मन की चंचलता दूर होती है, एकाग्रचित्त होता है और स्मरणशक्ति बढ़ती है।

### अनुलोम-विलोम प्राणायाम में सावधानियाँ

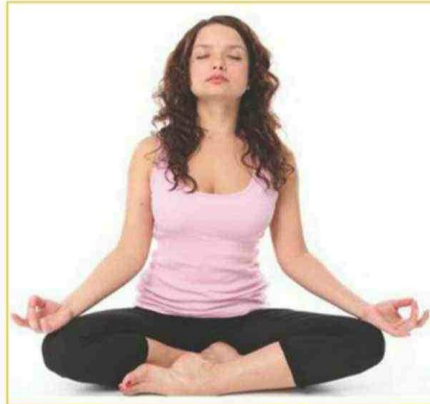
- कमजोर और एनीमिया से पीड़ित रोगियों को इस प्राणायाम के दौरान सांस भरने व छोड़ने में थोड़ी सावधानी बरतनी चाहिए।
- कुछ लोग समय की कमी के चलते जल्दी-जल्दी सांस भरने और निकालने लगते हैं। इससे वातावरण में फैला धूल, धुआँ, जीवाणु और वायरस, सांस नली में पहुँचकर अनेक प्रकार के संक्रमण को पैदा कर सकते हैं।
-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

### 4.2.5 : उज्जयी प्राणायाम

उज्जयी शब्द का अर्थ होता है विजयी या जीतने वाला। इस प्राणायाम के अभ्यास से वायु को जीता जा सकता है अर्थात् उज्जयी प्राणायाम से हम अपनी सांसे पर विजय पा सकते हैं और इसलिये इस प्राणायाम को अग्नि भी के विकटोरियस ब्रीथ कहा जाता है। जब इस प्राणायाम को किया जाता है तो शरीर में गर्म वायु प्रवेश करती है और दूषित वायु निकलती है। उज्जयी प्राणायाम को करते समय समुद्र के समान ध्वनि आती है इसलिए इसे ओसियन ब्रीथ के नाम से भी जाना जाता है। इस प्राणायाम का अभ्यास शर्दी को दूर करने के लिए किया जाता है। इसका अभ्यास तीन प्रकार से किया जा सकता है - खड़े होकर, लेटकर तथा बैठकर।

### अ) खड़े होकर करने की विधि

- सबसे पहले सावधान कि अवस्था में खड़े हो जाएँ। ध्यान रहे की एड़ी मिली हो और दोनों पंजे फैले हुए हों।
- अब अपनी जीभ को नाली की तरह बनाकर होठों के बीच से हल्का सा बाहर निकालें।



## भाग-16

- अब बाहर निकली हुई जीभ से अन्दर की वायु को बहार निकालें।
- अब अपनी दोनों नासिकाओं से धीरे-धीरे व गहरी स्वास लें।
- अब स्वास को जितना हो सके उतनी देर तक अंदर रखें।
- फिर अपने शरीर को थोड़ा झुका छोड़कर स्वास को धीरे-धीरे बहार निकाल दें।
- ऐसे ही इस क्रिया को 7-8 बार तक दोहरायें।
- ध्यान रहे कि इसका अभ्यास 2.4 घंटे में एक ही बार करें।

### ब) बैठकर करने की विधि

- सबसे पहले किसी समतल और स्वच्छ जमीन पर चटाई बिछाकर उस पर पशासन, सुखासन की अवस्था में बैठ जाएँ।
- अब अपनी दोनों नासिका छिद्रों से सांस को अंदर की ओर खींचें इतना खींचें की हवा फेफड़ों में भर जाये।
- फिर वायु को जितना हो सके अंदर रोके।
- फिर नाक के दोपे छिद्र को बंद करके, बायें छिद्र से सांस को बहार निकालें।
- वायु को अंदर खींचते और बाहर छोड़ते समय कंठ को संकुचित करते हुए ध्वनि करेंगे, जैसे हलके चरोंटों की तरह या समुद्र के पास जो एक ध्वनि आती है।
- इसका अभ्यास कम से कम 10 मिनट तक करें।

### स) लेटकर करने की विधि

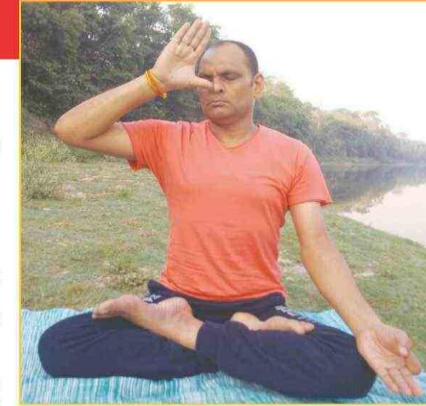
- सबसे पहले किसी समतल जमीन पर दर्ती बिछाकर उस पर सीधे लेट जाएँ। अपने दोनों पैरों को सटाकर रखें।
- अब अपने पूरे शरीर को झीला छोड़ दें।
- अब धीरे-धीरे लम्बी व गहरी स्वास लें।
- अब स्वास को जितना हो सके उतनी देर तक अंदर रखें। फिर अपने शरीर को थोड़ा झीला छोड़कर स्वास को धीरे-धीरे बहार निकाल दें।
- इसी क्रिया को कम से कम 7-8 बार दोहरायें।

### उज्जयी प्राणायाम का समय व अवधि

इसका अभ्यास हर रोज़ करेंगे तो आपको अच्छे परिणाम मिलेंगे। सुबह के समय और शाम के समय खाली पेट इस प्राणायाम का अभ्यास करना अधिक फलदायी होता है। सांस अंदर लेने का समय करीब 5-7 सेकंड तक का होना चाहिए और बाहर छोड़ने का समय 15-20 सेकंड तक का होना चाहिए।

### उज्जयी प्राणायाम के लाभ

- विभिन्न रोगों में फायदेमंद : इस प्राणायाम के नियमित अभ्यास से कफ रोग, अजीर्ण, गैस की समस्या दूर होती है। ये सभी रोग पेट से ही होते हैं अगर हम इस प्राणायाम को नियमित रूप से करते हैं तो आपका पेट साफ रहता है और आप इन रोगों से बच जाते हैं।
- हृदय रोगों में फायदेमंद : इस प्राणायाम के अभ्यास से हम हृदय के ज्यादातर सभी रोगों को नष्ट कर सकते हैं क्योंकि हृदय से भी हमारे बहुत से रोग उत्पन्न होते हैं जैसे हार्ट अटैक, ब्लॉकज इत्यादि। अगर हमारा हृदय सही है तो हम इन रोगों से छुटकारा पा सकते हैं।
- स्वास व साइनस रोग में फायदेमंद : यह प्राणायाम स्वास रोग और साइनस में लाभदायक होता है। साइनस नाक का एक रोग है। आयुर्वेद में इसे प्रतिश्याय नाम से जाना जाता है। सर्दी के मौसम में नाक बंद होना, सिर में दर्द होना, आंखें निर में बहुत तेज दर्द होना, नाक से पानी गिरना इस रोग के लक्षण हैं। इसमें रोगी को हल्का बुखार, आँखों में पलकों के ऊपर या दोनों किनारों पर दर्द रहता है।



- कुण्डलिनी शक्ति जागरण हेतु : यह कुण्डलिनी शक्ति को जागृत करने में सहायक करता है। कुंडलिनी जाग्रत होने से ऊर्जा का एक पूरी तरह से नया स्तर जीवंत होने लगता है, और आपका शरीर और बाकी सब कुछ भी बिचकतुल अलग तरीके से काम करने लगता है।
- हाइपोथायरॉयडिज्म में फायदेमंद : हाइपोथायरॉयडिज्म (Hypothyroidism) से पीड़ित व्यक्तियों के लिए यह प्राणायाम बहुत ही लाभदायक है। हाइपोथायरॉयडिज्म या अवटु अल्पक्रियता मनुष्य और जानवरों में एक रोग की स्थिति है जो थायरॉयड ग्रंथि से थायरॉयड हार्मोन के अपर्याप्त उत्पादन के कारण होती है। अवटुत्वानाम (Cretinism) हाइपोथायरॉयडिज्म का ही एक रूप है जो छोटे बच्चों में पाया जाता है।
- खरोंटे में फायदेमंद : खरोंटे की समस्या में लाभ मिलता है। जब सोते हुए व्यक्ति के नाक से अपेक्षाकृत तेज आवाज निकलती है तो इसे खरोंटे लेना (snoring) कहते हैं। इसे 'ओल्डविटव स्लीप अपनिया' कहा जाता है; अर्थात् नींद में आपकी सांस में अवरोध उत्पन्न होता है।
- दमा और टीबी में फायदेमंद : इसको करने से दमा और टीबी से पीड़ित व्यक्तियों को लाभ मिलता है। अस्थमा (दमा) स्वसन मार्ग का एक आम जीर्ण सूजन disease वाला रोग है जिसे चर व आवर्ती लक्षणों, प्रतिवर्ती स्वसन बाधा और रक्वसनी-आकर्षसे पहचाना जाता है।
- दूषित पदार्थों को बहार करने के लिए : उज्जयी प्राणायाम से शरीर के दूषित पदार्थ बाहर निकलते हैं और इस लिए यह मुहासे से पीड़ित व्यक्तियों में लाभकर है।
- पेट की चर्बी को करता है कम : यह प्राणायाम पेट की चर्बी को कम करने में हमारी मदद करता है। पेट की चर्बी या शरीर के अन्य भागों की चर्बी, वसा की एक विशेष रूप से हानिकारक प्रकार है जो आपके अंगों के आसपास जमा होती है।
- पीठ दर्द में फायदेमंद : पीठ दर्द से परेशान व्यक्तियों के लिए ये प्राणायाम बहुत ही मददगार है। पीठ दर्द (डोर्सलैजिया के नाम से भी जाना जाता है) पीठ में होने वाला वह दर्द है, जो आम तौर पर मांसपेशियों, तंत्रिका, हड्डियों, जोड़ों या रीढ़ की अन्य संरचनाओं में महसूस किया जाता है।
- मन व दिमाग को करे शांत : इसके नियमित अभ्यास से मानसिक तनाव दूर होकर मन शांत होता है। चिकित्सा शास्त्र डिप्रेशन का कारण मस्तिष्क में सिरोटोनिन, नार-एड्रेनलीन तथा डोपामिन आदि न्यूरो ट्रांसमीटर की कमी मानता है। तो आप इन सब से छुटकारा पाने के लिए धामरी प्राणायाम को करें। (क्रमशः)

