

B.Ed.part =1,paper - VIII B,

Presented by Dr.Pallavi,

Topic- Meaning of Pranayam and Its stages, Methods of Pranayam, Kinds of Pranayam.

4.5 प्राणायाम के अर्थ तथा अवस्थाएँ (Meaning of Pranayama and its stages)

प्राणायाम का अर्थ श्वसन क्रिया पर नियंत्रण (breath control) है। प्राणायाम शब्द दो शब्दों के मेल से बना है "प्राण" तथा "आयाम" (prana plus ayama)"प्राण" अर्थात् जीवनी शक्ति (Vital energy of life force) और "आयाम" अर्थात् विस्तार यानि "प्राण शक्ति का विस्तार। यह प्राण वायु का विस्तार जब शरीर के हर अंग में सुचारु रूप से करने के लिए हम श्वसन क्रिया का सहारा लेते हैं, उसे ही प्राणायाम कहते हैं या कह सकते हैं कि प्राणायाम श्वसन क्रिया द्वारा सम्पादित होती है। वैसे तो श्वसन की क्रिया आजीवन चलने वाली क्रिया है, जिससे शरीर की आवश्यकता की पूर्ति होती रहती है। अगर इस श्वसन क्रिया के प्रति हम जागरूक न हो या कोई नियंत्रण न रखें तो, यह शरीर की आवश्यकता के अनुरूप मंद अथवा तीव्र होती रहती है। हमें पता नहीं होता है कि कौन-सी नासिका कब चल रही है अथवा हमारी-शारीरिक मानसिक कार्य पर यह किस प्रकार अपना प्रभाव डाल रही है।

परन्तु प्राणायाम के अभ्यास द्वारा श्वसन क्रिया पर भी नियंत्रण किया जा सकता है। कब किस नासिक से कितनी गहरी साँस ले और इसे कितनी देर तक रोका जाय तथा इसे किस प्रकार छोड़ा जाए। श्वसन क्रिया के विभिन्न अनुपातों पर ही प्राणायाम का विज्ञान खड़ा है। इस पर नियंत्रण रखकर ही व्यक्ति चेतना के उच्चतम अवस्था तक पहुँचा जा सकता है। प्राणायाम में श्वसन क्रिया के अंतर्गत निम्न चरण (stages अवस्थाएँ आती हैं)।

4.5.1 पूरक (Inhalation)

श्वस को अंदर खींचकर फेफड़ों में भरना पूरक (Inhalation) कहलाता है।

4.5.2 चेचक (Exhalation)

श्वास को बाहर छोड़ना या निकालना को रेचक कहते हैं।

4.5.3 कुम्भक (Breath retention)

स्वास को रोके रखने की क्रिया को कुम्भक कहते हैं।

4.5.4 अंतकुम्भक (Internal breath retention)

श्वास को अंदर रोके रखने की क्रिया के अंत कुम्भक कहते हैं।

4.5.5 बाह्य कुम्भक या बहिर्कुम्भक (Bahir kumbhaka or external breath retention)

श्वास को बाहर छोड़कर रोके रहने की क्रिया को बाह्य कुम्भकर्ण कहा जाता है ।

4.6 प्राणायाम की विधियाँ (Method of Pranayam) प्राणायाम श्वसन की कुछ विधियों द्वारा सम्पन्न होती हैं। जो निम्न हैं:-

4.6.1 वक्ष श्वसन या छाती से साँस लेना

इस विधि से पूरक और रेचक करते समय हम छाती में हवा भरते हैं। इस क्रिया के दौरान हमारी छाती पुरक में फूलती तथा रेचक में पिचकती है। इस क्रिया के दौरान मांसपेशियाँ विशेष भूमिका निभाती है। इसके दौरान पसलियाँ आगे की ओर तथा ऊपर की ओर विस्थापित होती है, कंधे ऊपर की ओर उठ जाते हैं और छाती को परिधि बढ़ जाती है। हम जैसे ही साँस छोड़ते हैं, पसलियाँ शिथिल पड़ जाती है तथा फेफड़ों से हवा बाहर आ जाती है।

4.6.2 उदर श्वसन या नाभि से साँस लेना

इस विधि में पूरक उदर में किया जाता है तथा पूरक के समय नाभि बाहर आ जाती है तथा रेचक के समय वह भीतर आ जाती है। इस विधि में वक्ष पूर्णतः स्थिर रखा जाता है। इस क्रिया में डायफ्रम नामक मांसपेशी मुख्य भूमिका निभाती है। यह पेशी एक मोटी चादर के समान होती है जो वक्ष गुहा को उदर गुहा से अलग करती है। हृदय तथा फेफड़े इसी के ऊपर अवस्थित रहते हैं।

उदर श्वसन करते समय डायफ्राम की पेशियाँ संकुचित होती हैं, जिससे यह नीचे की ओर विस्थापित होता है। इस क्रिया के दौरान जिससे इसके ऊपर स्थित फेफड़ों में फैलाव होता है और हवा अंदर प्रवेश करती है। इससे उदर को नीचे की संरचनाओं पर भी दबाव पड़ता है। अतः नाभि बाहर की ओर आ जाती है। परन्तु रेचक के दौरान इसके विपरीत क्रिया होती है। इस प्रकार, श्वास-प्रश्वास के दौरान नाभि क्रमशः बाहर तथा अंदर की ओर गतिमान रहती है।

4.6.3 यौगिक श्वसन

यौगिक श्वसन (वक्ष श्वसन तथा उदर श्वसन) दोनों का मिश्रित रूप है। वक्ष श्वसन में वक्ष गुहा की परिधि बढ़ती है तथा उदर श्वसन में वक्ष गुहा की उदग्र लम्बाई बढ़ती है। अतः किसी भी एक परिधि में साँस लेने से फेफड़ों की पूरी क्षमता का उपयोग नहीं हो पाता है। यदि दोनों विधियाँ एक साथ की जाय, तो वक्ष गुहा का आयतन अधिक-से-अधिक बढ़ता है और वायु का अधिक-से-अधिक प्रवेश होता है। अतः पूरी क्षमता का विकास तथा उपयोग होता है।

नोट : प्राणायाम की उपरोक्त तीनों विधियाँ बैठ कर या लेटकर किया जाता है। इन्हें करते समय पेट खाली रहना आवश्यक है।

4.7 प्राणायाम के प्रकार तथा उसके महत्व (Kinds of Pranayam and its Significance)

प्राणायाम के कई तरीके हैं, जिनमें नाडी शोधन प्राणायाम, कपालभाति, भस्त्रिका, भ्रामरी, शीतली तथा शीतकारी प्राणायाम, उज्जायी प्राणायाम प्रमुख हैं।

4.7.1 नाडी शोधन प्राणायाम (Nari Shodhan Pranayam)

इसके अभ्यास से शरीर में ऊर्जा का संचार होता है। इस प्राणायाम को करने से नाडियों की शुद्धि होती है। शुद्धि यानि अवरोध या संकीर्णता या निराकरण। जब नाडियों में अवरोध बना रहता है, तो प्राण का प्रवाह भली भाँति नहीं हो पाता है। नाडी शोधन प्राणायाम में अधिक अधिक वायु फेफड़े (lungs) में पहुँचती है, जिससे शारीर को अक्सिजन अधिक मात्रा में पहुँचती है और मानसिक तनाव दूर हो जाता है। अतः नाडी शोधन प्राणायाम वह साधना है, जो नाडियों के अवरोध को हटाकर पूरे शरीर में प्राण के प्रवाह को समरूप बनाता है।

अभ्यास : नाडी शोधन प्राणायाम ध्यान के किसी भी आसन में बैठकर किया जाता है। सर्वप्रथम नासाग्र मुद्रा लगानी होती है। यह एक हस्त मुद्रा है। इस मुद्रा में दाहिने हाथ की मध्यमा और तर्जनी उँगलियाँ ललाट के मध्य रखी जाती हैं। अंगूठा दाहिने नासिका छिद्र तथा अनामिका उंगली बाएँ नासिकाछिद्र के ऊपर रखी जाती है। इन पर दबाव घटा या बढ़ाकर नासिकाछिद्र से होने वाले वायु प्रवाह से नियंत्रित किया जा सकता है। कनिष्ठा उंगली स्वतः रहती है। नाडी शोधन प्राणायाम का अभ्यास कई चरणों में किया जाता है। प्रारंभ में सरलतम रूप के अभ्यास के बाद इसके स्तर को बढ़ाते जाते हैं। यह साधक के साधना की गहराई पर निर्भर करता है कि वह इसके स्तरों को कितनी जल्दी पार कर लेता है नाडी शोधन प्राणायाम के मुख्य स्तर इस प्रकार हैं ।

(i) दोनों नासिका छिद्रों से अलग-अलग श्वसन

साधक अंगूठे के दबाव से दायीं नाक को बंद कर लेता है और बायीं नाक से पूरक तथा रेचक का कार्य करता है। इसके बाद अनामिका से बायीं नाक को बंद कर, दायीं नाक खोल देता है तथा दाया नाक से पूरक तथा रेचक की क्रिया करता है, दोनों बराबर-बराबर भाग में किया जाता है। नासिका से पूरक तथा रेचक की क्रिया , पूरक तथा रेचक का अनुपात प्रारंभ में 1:1 तथा बाद में इसे 1: 2 के अनुपात में किया जाता है।

(ii) दोनों नासिका छिद्रों से एकांतर श्वसन

इसमें बायीं नाक से पूरक करने के बाद दायीं नाक से रेचक तथा दायीं नाक से पूरक तथा बायीं नाक से रेचक; यह क्रिया बार-बार दुहराई जाती है। पूरक तथा रेचक का अनुपात प्रारंभ में 1:1 रहता है जो बाद में 1:2 हो जाता है।

(ii) अंतः कुम्भक एवं बहिर्कुम्भक का समावेश

पूरक तथा रेचक के अलावा कुम्भक यानी श्वासों को कुछ देर बाहर या अंदर रोके रखने की क्रिया है।

अंतःकुम्भक के दौरान, यदि बायीं नाक से पूरक किया जाता है तो कुछ समय तक दोनों नाकों को बंद रखा जाता है और दायीं नाक से रेचक किया जाता है। यही क्रिया अवरोह में दायीं नाक से पूरक के उपरांत किया जाता है।

चर्चा कुम्भक के दौरान रेचक के बाद दोनों नाक बंद कर यह कुम्भक का प्रयोग किया जाता है।

बहिर्कुम्भक के दौरान रेचक के बाद दोनों नाक बंद कर बहिर्कुम्भक का प्रयोग किया जाता है ।

पूरक, अंतःकुम्भक, रेचक और बहिर्कुम्भक का अनुपात प्रारंभ में 1: 1: 1: 1 रहता है जो बाद में 1:2:2:1, 1:4:2: 1, 1:4:2:2 तथा अंत में 1: 8: 2: 2 तक ले जाते हैं।

नाडी शोधन प्राणायाम का प्रभाव एवं महत्व (Effects and Significance of Nari Shodhan Pranayam) :
नाडी शोधन प्राणायाम का प्रभाव मानव के शारीरिक, मानसिक तथा प्राणिक स्तरों पर पड़ता है।

(i) शारीरिक स्तर: इससे श्वसन धीमी, गहरी तथा लयबद्ध होती है। जिसके कारण अधिक -से -अधिक वायु फेफड़ों में प्रवेश करती है। इससे शरीर को आक्सीजन भरपूर मात्रा में मिलता है और शरीर अधिक ऊर्जावान बनता है।

इससे श्वसन की गति कम होती है जो अच्छे स्वास्थ्य का परिचायक है। शरीर के अनुकम्पी तथा परानुकम्पी स्नायु प्रणाली के मध्य संतुलन स्थापित होता है, जो स्वास्थ्य को दृष्टि से महत्वपूर्ण है तथा शरीर के अंगों में संतुलन तथा सामंजस्य पैदा होता है और शरीर पूरी क्षमता से काम कर सकता है।

मानसिक स्तर पर : प्राणायाम स्वभाव में मृदुलता, शांति तथा स्थिरता लाता है। इससे विचार शक्ति एवं मन की एकाग्रता बढ़ती है। यह निराशा, चिंता, अवसाद आदि से मुक्ति दिलाती है।

प्राणिक स्तर : नाड़ियों में आ गयी बाधाओं को दूर करता है। इडा और पिंगला में प्राण प्रवाह ठीक हाने से सुपर्ना का मार्ग खुलता है, जो साधक के लिए अतिमहत्वपूर्ण है।

4.7.2 शीतली और शीतकारी प्राणायाम (Cooling Pranayam)

इसमें शीतली प्राणायाम शीतलता (Cooling) प्रदान करने वाले अभ्यास है।

शीतली प्राणायाम : जिह्वा को विशेष आकृति में मोड़कर नलिका के समान बनाते हैं। इसमें मुँह से सांस लिया जाता है। वायु जब नलिकाकार जीभ के मध्य से गुजरती है तब शीतलता का अनुभव होता है। यानि पूरक मुख से तथा रेचक नाक से किया जाता है।

शीतकारी प्राणायाम : शीतली के समान ही पूरक तथा रेचक क्रिया किया जाता है। परन्तु मुखाकृति में के होठों को फैला देते हैं, इससे सारे दाँत दिखाई पड़ने लगते हैं, जो पूरक की अवस्था है तथा रेचक नाक से किया जाता है।

शीतकारी तथा शीतली का प्रभाव एवं महत्व

शारीरिक स्तर पर : बड़ी मात्रा में वायु मुँह में प्रवेश कर मुख की रक्तवाहिनियों को ठंडा कर देती है। यह रक्त शरीर के बाकी हिस्सों को शीतल करती है। इससे हमें प्यास की क्षीणता महसूस होती है।

मानसिक स्तर पर : यह मस्तिष्क को भी शीतलता प्रदान करती है। उग्र विचार शांत होते हैं, क्रोध का शमन होता है तथा मन तनाव एवं चिंता से मुक्त हो जाता है। यह उच्च रक्तचाप में लाभ पहुंचाता है।

सीमार्ये : निम्न रक्तचाप, दमा, ब्रॉकाइटिस आदि में इसका अभ्यास वर्जित है।

4.7.3 कपालभाति प्राणायाम (Kapalbhati Pranayama)

कपाल अर्थात् सिर का अगला हिस्सा। इसका मुख्य प्रभाव मस्तिष्क के अगले भाग पर है जो स्मृति एवं चिंतन-मनन का केन्द्र है। यह प्राणायाम मस्तिष्क को क्रियाशील कर उसे जागृत बनाता है। यह शरीर में उष्मा (Heating) पैदा करने वाला प्राणायाम है। यह प्राणायाम शरीर की शुद्धि की छह क्रियाओं यानि 'षट्कर्म' में भी गिना जाता है।

अभ्यास : कपालभाति का अभ्यास किसी भी आसन में बैठकर किया जा सकता है। इसमें केवल उदर श्वसन करते हैं। इसमें पूरक स्वतः तथा रेचक बलपूर्वक करते हैं। इसमें रेचक पूरी चेष्टा से बलपूर्वक हैं, जिसमें नाभि पूरी गति से अंदर की ओर खींच ली जाती है और हवा बाहर झटके से छोड़ दी जाती है। इस क्रम में श्वास निचले भाग से टकराती है और वहाँ स्थित नाड़ियों को उत्तेजित करती है।

कपालभाति प्राणायाम का प्रभाव एवं महत्व (Effects and Significance of Kapalbhathi Pranayam)

शारीरिक स्तर पर : श्वसन तंत्र की पूर्ण सफाई करती है तथा फेफड़ों के नीचे भाग को क्रिया बनाती है। फेफड़ों में अधिक वायु प्रवेश करने के कारण रक्त-संचार बढ़ता है तथा डायफ्राम बलिष्ठ बनता है। उदर भाग की मांसपेशियों का व्यायाम होता है तथा अतिरिक्त चर्बी घटती है। पेट के आंतरिक अंगों यकृत, आमाशय, पैंक्रियाज, गुर्दा आदि की मालिश होती है तथा उनमें रक्त संचार बढ़ता है। गति से रेचक हानिकारक रसायनों को शरीर से बाहर निकालता है तथा पूरे शरीर प्रणालियों को झकझोर देता है।

मानसिक स्तर : यह अंतर्मुखी व्यक्तियों के लिए वरदान है। कपालभाति उन्हें बहिर्मुखी एवं रचनात्मक बनाता है। निराशा, तंद्रा, आलस्य एवं अकर्मण्या को दूर करता है।

प्राणिक स्तर : कपालभाति इड़ा तथा पिंगला में संतुलन करता है। यह प्राण तथा अपान वायु की दिशा को बदलकर केन्द्राभिमुखी करता है, जिससे समान वायु का संकुचन होता है। इससे मानसिक वृत्तियों का हास होता है। इससे उदान वायु तीव्र होती है जो मानसिक शक्तियों में वृद्धि करता है।

सीमाएँ : उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, अपस्मार हर्निया, पथरी तथा अल्सर के रोगियों के लिए प्राणायाम वर्जित है।

4.7.4 भस्त्रिका प्राणायाम (Bhastrika Pranayam)

भस्त्रिका का अर्थ है "भाथी" या "धौकनी"। इस प्राणायाम के अंतर्गत पूरक तथा रेचक दोनों ही बलपूर्वक किये जाते हैं। इसमें लोहार की धौकनी की भाँति साँस तेजी से आती तथा जाती है।

अभ्यास : अभ्यास बैठने के किसी भी आसन में किया जा सकता है। इसमें साँस पूरक जितना बलपूर्वक होता है, रेचक भी उतना ही बलपूर्वक होता है। इस क्रिया में नाभि तेजी से अंदर तथा बाहर आता-जाता है। इस प्राणायाम के अभ्यास के लिए सर्वप्रथम नाडीशोधन प्राणायाम के समान नासाग्रमुद्रा लगाते हैं, ताकि नासिका रंध्र पर नियंत्रण किया जा सके।

भस्त्रिका प्राणायाम का प्रभाव एवं महत्व (Effects and Significance of Bhastrika Pranayam)

शारीरिक स्तर पर : इस प्राणायाम में पूरक तथा रेचक की गति बहुत तीव्र होती है। इस क्रिया में अतिरिक्त उष्मा उत्पन्न होती है। यह शरीर के दोषों को दूर करके पूरे शरीर की शुद्धि करती है। यह वात, पित्त तथा कफ पर नियंत्रण करता है, जिससे रोग उत्पन्न नहीं होते हैं।

भस्त्रिका में कपालभाति से भी गहरा प्रभाव पड़ता है, क्योंकि कपालभाति में केवल रेचक बलपूर्वक करते हैं। परन्तु भस्त्रिका में पूरक तथा रेचक दोनों ही बलपूर्वक किये जाते हैं। इससे उष्मा उत्पन्न होता है तथा शरीर पर शक्तिशाली प्रभाव डालता है।

मानसिक स्तर : यह प्राणायाम आत्मशुद्धि का मार्ग है। इससे मानसिक कुंठायें दूर होती हैं। मस्तिष्क के केन्द्र जागृत होती है जो एकग्रता बढ़ाता है। यह न सिर्फ बंद नाड़ियों को खोलता है, वल्कि प्राण के प्रवाह को समरूप बनाता है।

प्राणिक स्तर पर : भस्त्रिका का अभ्यास सम्पूर्ण शरीर में प्राण संचार को बढ़ाता है। यह न सिर्फ बंद नाड़ियों को खोलता है, बल्कि प्राण के प्रवाह को समरूप बनाता है ।

सीमाएँ : भस्त्रिका प्राणायाम की एक शक्तिशाली विधि है । इसे अपनाने के लिए विशेष क्षमता की आवश्यकता होती है। निम्नलिखित परिस्थितियों में अभ्यास तुरंत रोक देना चाहिए।

(i) सिर में चक्कर महसूस होने पर

(ii) अधिक पसीना आने पर

(iii) शरीर में कम्पन होने पर

(iv) वमन होने पर

उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, हार्निया तथा मिर्गी आदि रोग के पीड़ित व्यक्तियों को भस्त्रिका का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

4.8 सारांश (Summary)

इस पाठ के अंतर्गत हमने प्राणायाम से संबंधित जानकारियाँ प्राप्त की है। इसमें हमने प्राणायाम को संकल्पना को समझा। प्राण के प्रकार के अंतर्गत प्राण, अपान, समान, उदान आदि को ध्यानपूर्वक जानने की कोशिश किया तथा नाड़ियों को समझा।

हमने प्राणायाम को भली-भाँति जाना कि यह अष्टांग योग का चौथा सोपान तथा बहिरंग का अंतिम सोपान है। इस सोपान को पूरा करने का अर्थ है साधक अंतर्यात्रा की सारी तैयारी पूरा कर चुका है। वह बाह्य जगत से अपने मन को मोड़कर अंतर्यात्रा के मुख्य द्वार पर पहुंच चुका है।

इस पाठ में हमने यह भी समझा कि प्राणायाम का अभ्यास श्वसन क्रिया द्वारा किया जाता है। इसमें हमने श्वसन की विधियाँ भी सीखा कि किस प्रकार वक्ष श्वसन, उदर श्वसन तथा यौगिक श्वसन किया जाता है। कैसे नाड़ियों में इडा, पिंगला तथा सुषुम्ना नाड़ी को जगाया जाता है। नाड़ी शोधन प्राणायाम, कपालभाति, भस्त्रिका, शीतली तथा शीतकारी प्राणायाम को सीखा। प्राणायाम की ये क्रियाएँ कैसे शरीर के अवरोधों को दूर करती हैं। कपालभाति तथा भस्त्रिका शरीर को उष्मा प्रदान करते हैं। शीतली तथा शीतकारी शरीर को शीतलता प्रदान करते हैं। प्राणायाम के माध्यम से ही कुण्डलिनी के जागरण का मार्ग प्रशस्त होता है।

हम यह भी देखते हैं कि प्राणायाम न केवल कुण्डलिनी जागरण का मार्ग प्रशस्त करता है। बल्कि अनेक बीमारियों को दूर करता है। विशेषकर वैसी बीमारियाँ जिसकी जड़ें मन में हैं। इन्हें हम मनोशारीरिक बीमारियाँ कहते हैं। चिकित्सा विज्ञान के लिए ये आज भी समस्या बनी हुई हैं।

अतः आशा करती हूँ कि इस पाठ को पढ़कर विद्यार्थियों को प्राणायाम का विशद ज्ञान हो गया हों

4.9 अभ्यास के प्रश्न (Questions for Exercise)

(1) प्राणायाम के अर्थ स्पष्ट कीजिए। प्राणायाम के अंतर्गत श्वसन क्रियाओं की व्याख्या कीजिए।

(Clarify the meaning of Pranayam. Define the breathing activity during Pranayam)

(2) प्राणायाम को संकल्पना क्या है? प्राण के प्रकार बताएँ।

(What is the concept of Pranayam? Explain the kinds of Prana.)

(3) प्राणायाम को अवस्थाओं का वर्णन करें। नाड़ियों के महत्व की व्याख्या करें। (Describe the stages of Pranayama. Explain the importance of Nadis.)

55