

प्राणायाम के प्रकार एवं शरीर पर प्रभाव : एक अध्ययन

¹Vikram, ²Dr. Virender Kumar

¹M.A. Yoga, ²Assistant Professor, Department of Yoga, CRSU, Jind

सार : प्राणायाम श्वास का सचेतन और जान-बूझकर किया गया नियंत्रण और विनियमन है (प्राण का अर्थ है श्वास और आयाम का अर्थ है नियंत्रण करना, विनियमन) हर श्वास में हम न केवल आक्सीजन ही प्राप्त करते हैं अपितु प्राण भी। प्राण ब्रह्माण्ड में व्याप्त ऊर्जा है, विश्व की वह शक्ति है जो सृष्टि-सृजन, संरक्षण और परिवर्तन करती है। यह जीवन और चेतनता का मूल तत्व है। प्राण भोजन में भी मिलता है, और इसीलिए स्वस्थ और संपूर्ण शाकाहारी खाद्य पदार्थ ग्रहण करना अति महत्वपूर्ण है।

ISSN : 2348-5612 © URR



प्राणायाम शरीर में प्राण का सचेतन मार्गदर्शन, पौष्टिकता, शारीरिक विषहीनता और सुधरी रोग-निरोधक शक्ति में वृद्धि करता है, और उसी के साथ-साथ आन्तरिक शांति, तनावहीनता व मानसिक स्पष्टता भी प्रदान करता है।

मुख्य शब्द : प्राणायाम, श्वास, मार्गदर्शन, पौष्टिकता, शारीरिक विषहीनता

पुराणों में कहा जाता है कि प्रत्येक व्यक्ति के जीवन की लम्बी-अवधि का पूर्व-निर्धारण उसकी श्वासों की संख्या से ही है। योगी पुरुष "समय-सुरक्षित" रखने का प्रयास करता है और अपने श्वास की गति धीमी रखकर जीवन को बढ़ाने, लम्बा करने का प्रयत्न करता है।[1].

प्राणायाम के प्रभाव

शारीरिक प्रभाव

- शरीर का स्वास्थ्य ठीक रखता है।
- रक्त की शुद्धि करता है।
- आक्सीजन को शरीर में पहुँचाने में सुधार करता है।
- फेफड़ों और हृदय को मजबूत करता है।
- रक्त-चाप को नियमित रखता है।
- नाड़ी-तंत्र को नियमित, ठीक रखता है।
- आरोग्य-कर प्रक्रिया और रोगहर चिकित्सा-प्रणाली सुदृढ़ करता है।

- संक्रामकता निरोधक शक्ति बढ़ाता है।

मानसिक प्रभाव

- मानसिक बोझ, घबराहट और दबाव को दूर करता है।
- विचारों और भावनाओं को शान्त करता है।
- आन्तरिक संतुलन बनाए रखता है।
- ऊर्जा-अवरोधों को हटा देता है।

आध्यात्मिक प्रभाव

- ध्यान की गहराइयों में पहुँचाता है।
- चक्रों (ऊर्जा-केन्द्रों) को जागृत और शुद्ध करता है।
- चेतना का विस्तार करता है।

आसनों के बाद हर व्यक्ति को प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। यहां ऐसे 5 प्राणायाम दिए जा रहे हैं, जिनका रोजाना अभ्यास करना चाहिए। यहां जिस क्रम में प्राणायाम दिए गए हैं, उसी क्रम में करने चाहिए। प्राणायाम के बाद सीधे ध्यान में उतरा जा सकता है। यहां बता दें कि कपालभाति को प्राणायाम के तहत नहीं माना जाता।

1. कपालभाति

1.सुखासन में बैठ जाएं और आंखें बंद कर लें। 2.दोनों नाँस्ट्रिल से गहरी सांस भीतर लें। सीना फूलेगा। 3.अब सांस को बलपूर्वक पूरी तरह से बाहर निकाल दें। 4.सांस को बलपूर्वक बाहर निकालना है और पूरे आराम के साथ भीतर लेना है। इस तरह से 20 सांसों बिना रुके लेनी और निकालनी है। यह कपालभाति का एक राउंड हुआ। हर राउंड के बाद कुछ लंबे गहरे सांस लें और छोड़ें और उसके बाद दूसरे राउंड पर जाएं। ऐसे तीन राउंड कर सकते हैं।

फायदे 1. कफ संबंधी विकारों को दूर करने में बहुत सहायक है। 2.सर्दी, जुकाम, अस्थमा, ब्रोंकाइटिस को ठीक करता है।

कौन न करें -जिन लोगों को हृदय रोग हैं, चक्कर आते हैं, वर्टिगो है, हाई बीपी रहता है, मिर्गी, माइग्रेन, हर्निया और गैस्ट्रिक अल्सर है, वे इसे न करें।



2. अनुलोम विलोम (नाड़ी शोधन प्राणायाम)

1. सबसे पहले सुखासन में बैठ जाएं। आंखें बंद कर लें और सिर व रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें। 2. बाएं हाथ की हथेली को ज्ञान मुद्रा (देखें चित्र) में बाएं घुटने पर रख लें। 3. दाएं हाथ की अनामिका और सबसे छोटी उंगली को मिलाकर बाएं नॉस्ट्रिल पर रखें और अंगूठे को दाएं वाले नॉस्ट्रिल पर लगा लें। तर्जनी और मध्यमा को मिलाकर मोड़ लें। 4. अब बाएं नॉस्ट्रिल से सांस भरें और उसे अनामिका और सबसे छोटी उंगली को मिलाकर बंद कर लें। फौरन ही दाएं नॉस्ट्रिल से अंगूठे को हटाकर सांस बाहर निकाल दें। अब दाएं नॉस्ट्रिल से सांस भरें और अंगूठे से उसे बंद कर दें। इस सांस को बाएं नॉस्ट्रिल से बाहर निकाल दें। यह एक राउंड हुआ। ऐसे 5 राउंड करें।

फायदे 5. तनाव और एंजायटी को कम करता है और प्राण शक्ति को बढ़ाता है। 6. कफ से संबंधित गड़बड़ियों को दूर करता है। 7. चित्त को शांत करता है और एकाग्रता को बढ़ाता है। 8. दिल को स्वस्थ रखता है, ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर करता है, फेफड़ों को ठीक रखता है और पाचन क्रिया को दुरुस्त करता है।

कौन न करें - इसे सभी लोग कर सकते हैं।

2. उज्जयी प्राणायाम

1. किसी भी आरामदायक आसन में बैठ जाएं। सुखासन में बैठना ठीक है। 2. आंखें बंद कर लें और दोनों नॉस्ट्रिल्स से हल्के हल्के लंबी सांस भरें और निकालें। ध्यान यह रखना है कि सांस को भरते और निकालते वक्त गले की मांसपेशियां सिकुड़ी हुई अवस्था में हों, जिससे एयर पैसेज छोटा हो जाए। ऐसी स्थिति में सांस लंबी और गहरी होगी। गले द्वारा पैदा किए जा रहे अवरोध की वजह से सांस लेने और बाहर निकलने की आवाज होगी। फायदे 3. इस प्रक्रिया में पैदा होने वाली ध्वनि मन को शांत करती है। ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने में मदद मिलती है और हार्ट रेट कम होता है। नींद न आने और माइग्रेन में भी यह फायदेमंद है। 4. अस्थमा और टीबी को ठीक करने में मददगार है।

कौन न करें 1. जिन लोगों को दिल की बीमारी है।

3. भ्रामरी प्राणायाम

1. सुखासन में बैठ जाएं और आंखें बंद कर लें। 2. दोनों हाथों को चेहरे पर लाएं। दोनों अंगूठे दोनों कानों में जाएंगे, तर्जनी उंगली आंखों के ऊपर रखें, मध्यमा उंगली नाक के पास, अनामिका होंठ के ऊपर और सबसे छोटी उंगली होंठ के नीचे रहेगी। इसे शनमुखी मुद्रा कहते हैं। 3. नाक से गहरा और लंबा सांस लें।



4. अब भरे गए सांस को भंवर के गूजने की आवाज करते हुए बाहर निकालें। यह 1 राउंड हुआ। इस तरीके से 5 राउंड कर लें। बाद में बढ़ा भी सकते हैं।

फायदे

1. गुस्सा और बेचैनी को कम करता है और तनाव से छुटकारा दिलाता है। मन शांत हो जाता है।

कौन न करें

1. जिन लोगों को नाक या कान का इन्फेक्शन है।

4. भस्त्रिका प्राणायाम

1. किसी भी आरामदायक आसन में बैठ जाएं। 2. दोनों नाँस्ट्रिल्स से पूरी तेजी के साथ सांस अंदर लें। ऐसा महसूस हो जैसे फेफड़ों में सांस पूरा भर गया है। इसके फौरन बाद पूरी ताकत के साथ सांस को बाहर निकाल दें। भस्त्रिका प्राणायाम में सांस लेते हुए और निकालते हुए पूरी ताकत लगाना जरूरी है। बलपूर्वक सांस होना चाहिए। 3. एक बार सांस भरना और निकालना, इस तरह के 20 राउंड लगातार लगाएं और उसके बाद कुछ देर आराम करें और फिर 20 राउंड का ही दूसरा सेट लगाएं। ऐसे तीन सेट लगा सकते हैं।

फायदे -

1. शरीर के टॉक्सिंस को बाहर निकालने में मददगार है और सांस संबंधी बीमारियों को ठीक करता है। 2. शरीर में ऑक्सिजन की सप्लाई को बेहतर बनाता है और रक्त को शुद्ध करता है। **कौन न करें** 3. जिन लोगों को हृदय रोग हैं, हर्निया है और हाईबीपी है। 4. गर्मियों में इसे न करें।

ये सारे प्राणायाम आप 10 मिनट में भी कर सकते हैं। यहां आप 1 मिनट डीप ब्रीदिंग (भस्त्रिका), 3 मिनट कपालभाति, 3 मिनट अनुलोम-विलोम-3 बार भ्रामरी और 3 बार उदगित (ओम उच्चारण) कर लें।

सन्दर्भ :

1. सरल योगासन : डॉ इश्वर भारद्वाज
2. आसन प्राणायाम : देवव्रत आचार्य
3. आसन, प्राणायाम एवं मुद्रा बंध : स्वामी सत्यानन्द