

योगविद्या

वर्ष 9 अंक 10

अक्टूबर 2020

सदस्यता डाकखर्च - ₹100



बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार, भारत



हरि: ॐ

योगविद्या का सम्पादन, मुद्रण और प्रकाशन स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के संन्यासी शिष्यों द्वारा स्वास्थ्य लाभ, आनन्द और प्रकाश प्राप्ति के इच्छुक व्यक्तियों के लिए किया जाता है। इसमें बिहार योग विद्यालय, बिहार योग भारती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट तथा योग शोध संस्थान के क्रियाकलापों की जानकारीयाँ प्रकाशित की जाती हैं।

सम्पादक – स्वामी ज्ञानसिद्धि सरस्वती

योग विद्या मासिक पत्रिका है। देर से सदस्यता ग्रहण करने पर भी उस वर्ष के जनवरी से दिसम्बर तक के सभी अंक भेजे जाते हैं।

बिहार योग विद्यालय, गंगादर्शन, फोर्ट, मुंगेर, 811201, बिहार, द्वारा प्रकाशित।

थॉमसन प्रेस इण्डिया लिमिटेड, फरीदाबाद, 121007, हरियाणा में मुद्रित।

© Bihar School of Yoga 2020

पत्रिका की सदस्यता एक वर्ष के लिए पंजीकृत की जाती है। कृपया अपने आवेदन अथवा अन्य पत्राचार निम्नलिखित पते पर करें –

बिहार योग विद्यालय

गंगा दर्शन,

फोर्ट, मुंगेर, 811201

बिहार

✉ अन्य किसी जानकारी हेतु स्वयं का पता लिखा और डाक टिकट लगा हुआ लिफाफा भेजें, जिसके बिना उत्तर नहीं दिया जायेगा।

कुल पृष्ठ संख्या : 56 (कवर पृष्ठों सहित)

कवर : श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

अन्दर के रंगीन फोटो : अक्टूबर – मनःप्रसाद मास



आध्यात्मिक मार्गदर्शन

आरोग्य

आरोग्य मनुष्य की स्वाभाविक अवस्था है। आरोग्य को बाहर से लाना नहीं पड़ता, बल्कि रोग के कारणों को दूर रखने से यह स्वतः अभिव्यक्त होता है। प्राकृतिक चिकित्सा और वेदान्त, दोनों ही मनुष्य को यह आशा दिलाते हैं कि उसके लिए जो भी आवश्यक है, वह ईश्वर ने प्रचुर मात्रा में बनाया है। प्राकृतिक चिकित्सा कहती है कि अगर मनुष्य प्रकृति के अनुसार चले तो वह स्वस्थ और सुखी जीवन व्यतीत कर सकता है। वेदान्त कहता है कि मनुष्य जिस परम आनन्द को इन्द्रियों में ढूँढता है वह वास्तव में उसके हृदय में है। जब समस्त इच्छाएँ समाप्त हो जाती हैं तब यह आनन्द स्वयं प्रकट होता है। यह हमारे लिए अत्यन्त आशाजनक बात है।

– श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती

बिहार योग विद्यालय, गंगादर्शन, फोर्ट, मुंगेर-811201, बिहार के लिए स्वामी ज्ञानभिक्षु सरस्वती द्वारा प्रकाशित एवं मुद्रित

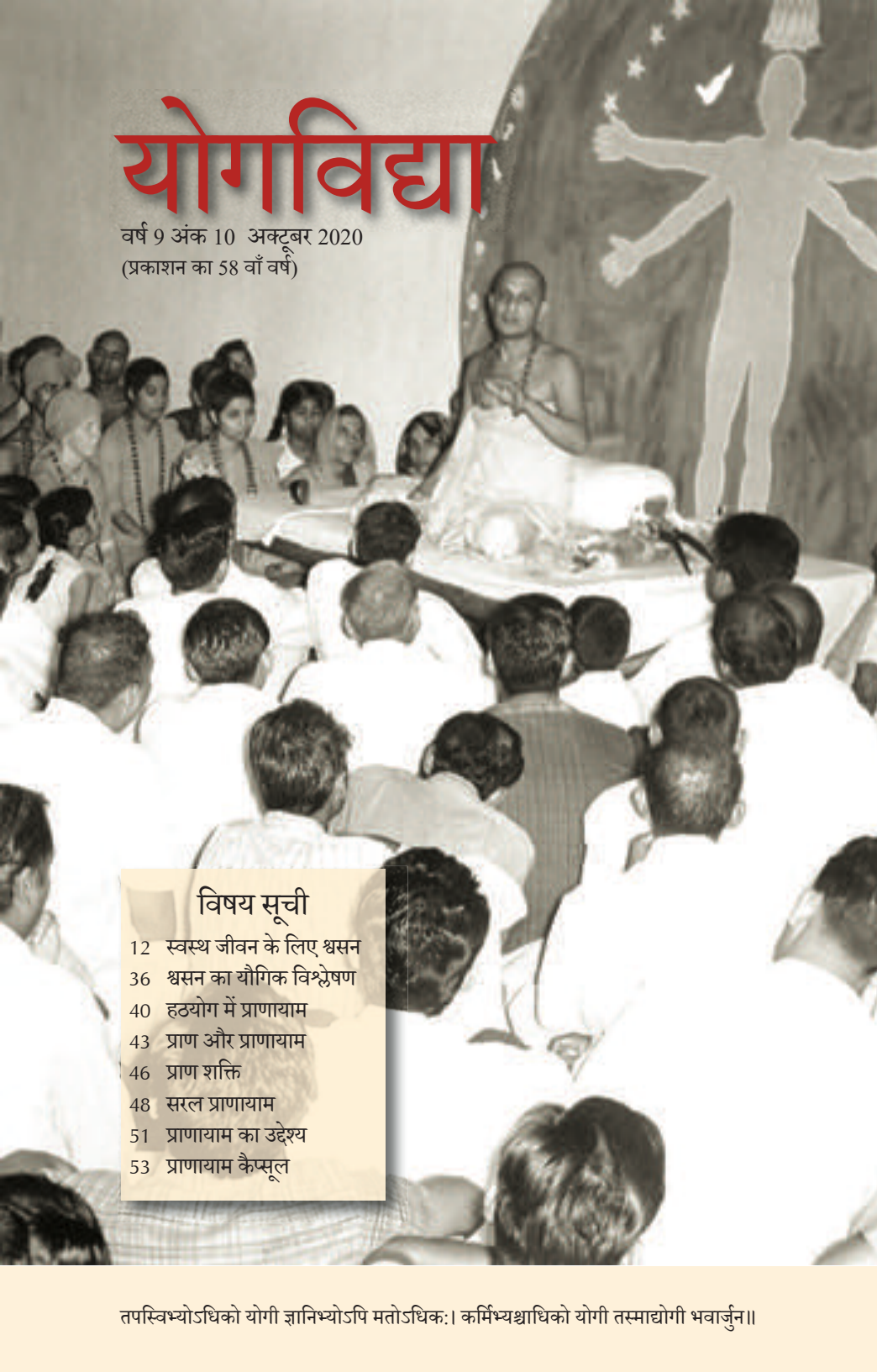
मुद्रक – थॉमसन प्रेस इण्डिया लिमिटेड, 18/35 माइलस्टोन, दिल्ली मथुरा रोड, फरीदाबाद-121007, हरियाणा

स्वामित्व – बिहार योग विद्यालय

सम्पादक – स्वामी ज्ञानसिद्धि सरस्वती

योगविद्या

वर्ष 9 अंक 10 अक्टूबर 2020
(प्रकाशन का 58 वाँ वर्ष)



विषय सूची

- 12 स्वस्थ जीवन के लिए श्वसन
- 36 श्वसन का यौगिक विश्लेषण
- 40 हठयोग में प्राणायाम
- 43 प्राण और प्राणायाम
- 46 प्राण शक्ति
- 48 सरल प्राणायाम
- 51 प्राणायाम का उद्देश्य
- 53 प्राणायाम कैम्पूल

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः। कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन॥



आत्मस्वरूप

हरिः ॐ

सन् 2020 का यह वर्ष पूर्णतया अप्रत्याशित रहा है, और सभी के लिए अभूतपूर्व चुनौतियाँ तथा बहुतांश के लिए कष्ट, कठिनाई और दुःख भी लाया है। ऐसी संघर्षमयी परिस्थितियों में ही योगिक शिक्षाएँ सबसे महत्वपूर्ण और प्रासंगिक हो जाती हैं। विपरीत परिस्थितियों का सामना करते समय तथा उनमें नए अवसर खोजते समय हमें योग के माध्यम से शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शांति और भावनात्मक संतुलन अवश्य कायम रखना चाहिए।

इस वर्ष अनेक लोग गंगा दर्शन के कार्यक्रमों और प्रशिक्षण सत्रों में भाग लेने, तथा साथ ही स्वामीजी का प्रेरक सान्निध्य प्राप्त करने के लिए अत्यधिक इच्छुक थे। लेकिन 7 मार्च 2020 से गंगा दर्शन के द्वार सभी अतिथियों और आगंतुकों के लिए बंद हैं तथा केन्द्र एवं राज्य सरकारों द्वारा जारी किए गए निर्देशों का निष्ठापूर्वक पालन किया जा रहा है। हम आशा करते हैं कि सबके स्वास्थ्य और कल्याण के लिए जारी इन निर्देशों एवं सावधानियों की आवश्यकता को लोग भली-भाँति समझते होंगे।

आप में से कितने ही लोगों के लिए गंगा दर्शन आपका आध्यात्मिक आश्रय और घर है, अपने चयनित पथ पर आगे बढ़ने के आपके संकल्प का प्रतीक है। 2020 की चुनौती यही है कि आप गुरु परम्परा और आश्रम के साथ एक अलग प्रकार का सुदृढ़ और गहन सम्बन्ध विकसित करें, जो आपको आने वाले समय में निरंतर प्रेरित कर सके। गुरु परम्परा की शिक्षाओं को अपने जीवन में उतारकर और अपने घरों में आश्रम वातावरण का निर्माण कर आप इस सम्बन्ध को पुष्ट कर सकते हैं। स्वामीजी का प्रेरक मार्गदर्शन अनेक रूपों में अभिव्यक्त होता है जिसकी मदद से आप न केवल आश्रम के साथ अपना सम्बन्ध, बल्कि अपनी श्रद्धा, निष्ठा और आंतरिक शक्ति के साथ सम्बन्ध भी मजबूत कर सकते हैं।

इसी को ध्यान में रखते हुए गंगा दर्शन की सेवा गतिविधियाँ अब सभी साधकों के उत्थान के लिए योग विद्या का प्रचार करने पर केन्द्रित हैं। योगा तथा योगविद्या पत्रिकाओं का मासिक प्रकाशन जारी है, हालाँकि डाक सेवाओं के प्रभावित होने से हम पत्रिकाओं को ग्राहकों तक प्रेषित नहीं कर पा रहे हैं। ये पत्रिकाएँ Android तथा iOS उपकरणों पर एप्प के माध्यम से तथा



Jan 2020



Feb 2020



Mar 2020



Apr 2020



May 2020



Jun 2020



Jul 2020



Aug 2020



Sep 2020

www.biharyoga.net वेबसाइट पर निःशुल्क उपलब्ध हैं। इन पत्रिकाओं के माध्यम से आप आश्रम गतिविधियों तथा गुरु परम्परा की प्रेरक शिक्षाओं से जुड़े रह पाएँगे।

स्वामीजी की प्रेरणा और मार्गदर्शन में गंगा दर्शन के संन्यासी इस कल्याणकारी विद्या को लघु कार्यक्रमों, कैम्पसूलों और सत्संगों के माध्यम से आप तक पहुँचाने के कार्य में संलग्न हैं। इनसे आपको अपने दैनिक जीवन में यौगिक सिद्धान्त तथा अभ्यास अपनाकर एक यौगिक जीवनशैली जीने की प्रेरणा और सहायता मिलेगी। यह योग के द्वितीय अध्याय को आत्मसात् कर योग को गम्भीरता, निष्ठा और प्रतिबद्धता के साथ क्षण-प्रतिक्षण जीने का अवसर है। सन् 2018 की मुंगेर योग संगोष्ठी के पश्चात् गंगा दर्शन का मुख्य संदेश और शिक्षा यही रही है कि अपनी साधना को गहन बनाकर, अपनी जीवन की प्राथमिकताओं का अवलोकन और पुनः संयोजन कर हम अपनी दिनचर्या को इस प्रकार व्यवस्थित करें कि हमारे छोटे-बड़े सभी दैनिक क्रियाकलाप योग के जीवन्त, प्रेरक क्षण बन जाएँ।

इस प्रेरणा और प्रयोजन के साथ अप्रैल में www.biharyoga.net पर यौगिक जीवनशैली साधना विमोचित की गई। इस साधना में प्रस्तुत दैनिक और साप्ताहिक चर्या का आप अपने परिवार के सदस्यों सहित आवश्यकतानुसार अनुसरण कर सकते हैं। इसी वेबसाइट पर सबके लिए स्वास्थ्य शृंखला के अन्तर्गत जीवनशैली और स्वास्थ्य सम्बन्धी अनेक पहलुओं पर प्रकाश डाला गया है ताकि आप आरोग्य, प्रतिरोधक क्षमता, ऊर्जा, बल और सकारात्मकता बनाए रख सकें। इस शृंखला का निरंतर विस्तार जारी है। अब तक इस शृंखला

के अन्तर्गत स्वस्थ जीवन के लिए श्वसन, हृदय की देखभाल, और उच्च रक्तचाप जैसे विषयों पर प्रस्तुतियाँ तैयार की जा चुकी हैं और ऑनलाइन उपलब्ध हैं। नेत्र-स्वास्थ्य और तनाव-प्रबन्धन जैसे अन्य प्रासंगिक विषयों पर भी उपयोगी कैम्पसूल शीघ्र ही उपलब्ध कराए जाएँगे जो जीवन में आरोग्य, स्वास्थ्य और शांति लाने के लिए नई समझ और विधियाँ प्रदान करेंगे।

महामृत्युंजय हवन की ऑनलाइन प्रस्तुति सबको श्री स्वामी सत्यानन्द जी के सत्संकल्प से जोड़ती है। अपने गुरु, श्री स्वामी शिवानन्द जी की जन्म शताब्दी के अवसर पर स्वामी सत्यानन्द जी ने सन् 1986 में महामृत्युंजय मंत्र की साधना आरम्भ की थी। तब से गंगा दर्शन में हर शनिवार को सबके स्वास्थ्य और कल्याण के लिए यह हवन सम्पन्न करने की परम्परा चली आ रही है। अब सभी लोग, चाहे वे जहाँ कहीं भी हों, श्री स्वामी सत्यानन्द जी के संकल्प और इस मंत्र की आरोग्यप्रदायी ऊर्जा से जुड़ सकते हैं। अपने घर में भी मंत्र का पाठ करके, और यदि सम्भव हो तो हवन करके इस परम्परा का अनुसरण कीजिये। इससे आपके घर के वातावरण में सुधार होगा और हो सकता है आप कुछ क्षणों के लिए गंगा दर्शन स्थित अपने आध्यात्मिक घर की ऊर्जा से जुड़ जाएँ।

लॉकडाउन और अन्य पाबन्दियों के कारण आश्रम के पारम्परिक कार्यक्रम एवं समारोह पूर्ववत् सम्पन्न नहीं किए जा सके हैं। तथापि गुरु भक्ति योग जैसे इन नियमित समारोहों की परम्परा लघुस्तरीय कार्यक्रमों के माध्यम से कायम रखी गई है जिनमें कोई अतिथि या आगन्तुक नहीं, केवल आश्रम के अन्तेवासी शामिल रहते हैं। साथ ही यह प्रयास रहा है कि लाइव-स्ट्रीमिंग के माध्यम से अधिकाधिक लोगों को इन कार्यक्रमों की प्रेरणा और शिक्षा से



जोड़ा जा सके। गंगा दर्शन की सत्यम् वाटिका कार्यक्रम-स्थली से गुरु पूर्णिमा का कार्यक्रम लाइव-स्ट्रीमिंग के माध्यम से सबके लिए उपलब्ध कराया गया ताकि सभी को स्वामीजी के दर्शन और सत्संग का लाभ मिल सके। इस तरह के कार्यक्रमों को आप तक डिजिटल प्रसाद के रूप में पहुँचाने का यथासम्भव प्रयास जारी रहेगा।

साथ ही www.satyamyogaprasad.net पर उपलब्ध सत्यम् योग प्रसाद में नए प्रकाशन निरन्तर जोड़े जा रहे हैं। हर महीने आपको इस अमूल्य आध्यात्मिक निधि में पुस्तकों, सत्संगों, मंत्र पाठ और कीर्तन के माध्यम से योगविद्या के नये स्रोत मिलेंगे।

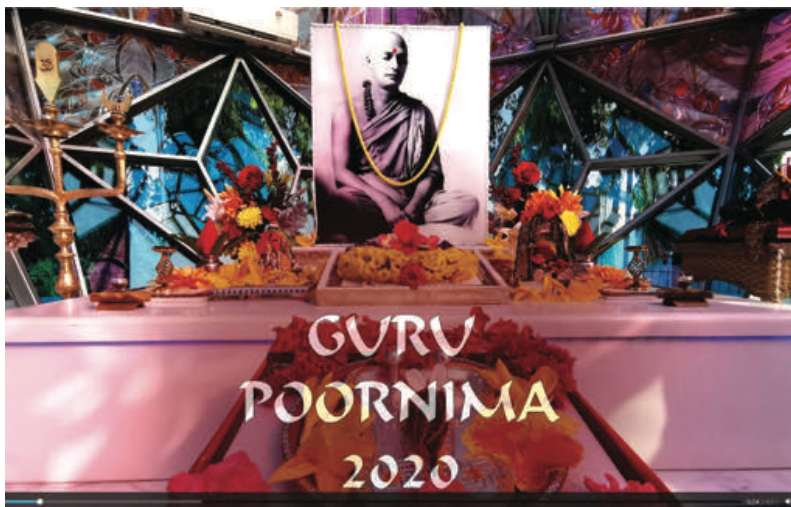
सन् 2021 के प्रशिक्षण सत्रों और कार्यक्रमों के बारे में जानकारी पाने के लिए कई लोग पत्राचार कर रहे हैं। इस समय अपना यात्रा कार्यक्रम तय करने की बजाय अपने घरों में रहते हुए यौगिक जीवनशैली से जुड़ने का प्रयास करें। योग की शिक्षाओं को अपने जीवन में उतारें, अपने आध्यात्मिक घर से अपना सम्बन्ध जोड़ें तथा स्वामीजी द्वारा मुक्तहस्त वितरित ज्ञान का अन्वेषण और अभ्यास करें। अपने जीवन में इन शिक्षाओं को आत्मसात् और अभिव्यक्त करने का आपका पुरुषार्थ ही सबसे सुदृढ़ सम्बन्ध होगा। सन् 2021 में भी हम सत्यम् योग प्रसाद और बिहार योग की वेबसाइटों पर नई प्रस्तुतियाँ उपलब्ध कराकर आपको योग विद्या से निरन्तर जोड़ते रहेंगे।

श्री स्वामीजी ने हमें बतलाया है कि 'वास्तविक जीवन हमारे भीतर है'। यह वास्तविक जीवन हमारे आंतरिक सम्बन्ध से ही उद्दीप्त और पुष्ट होता है। अपने अंतरतम की गहराइयों में गुरु परम्परा और योग विद्या की ज्योति को निरंतर कायम रखें और हर दिन उसके प्रकाश को चारों ओर बिखेरते रहें।

सबके स्वास्थ्य और कल्याण की प्रार्थना के साथ,
हरिः ॐ तत्सत्



हर घर और हृदय में गुरु पूर्णिमा



स्वामीजी, हम सब की ओर से गुरु पूर्णिमा का सादर प्रणाम स्वीकार करें। आश्रम से प्राप्त डिजिटल प्रसाद का हम सब ने सेवन किया और उल्लासित हुए।

– रीता वर्मा सपरिवार, नई दिल्ली

जब से गुरु पूर्णिमा को निज-नगरों में मनाने का निर्देश मिला है हमलोग इसे बेरा आश्रम, धनबाद में छोटे-से स्तर पर मनाने का प्रयास करते रहे हैं। यद्यपि इस वर्ष हमलोग कोविड-19 के कारण बेरा आश्रम में कार्यक्रम नहीं कर पाए, फिर भी हम लोगों ने आश्रम के पास रहने वाले उपेक्षित वर्ग के लोगों के लिए 400 भोजन पैकेट वितरित किए। इसके बाद सबने सत्यम् योग प्रसाद पर उपलब्ध डिजिटल प्रसाद के अनुसार अपने-अपने घर पर कीर्तन और स्तोत्रपाठ किया।

– गोविंददास, धनबाद

इस वर्ष का डिजिटल प्रसाद सबसे सुन्दर उपहार रहा! मैं कीर्तनों में पूरी तरह तन्मय हो गई, लगा मानो मैं वहीं पहुँच गई हूँ। यह गुरु पूर्णिमा हम सबके लिए विशेष बनाने के लिए धन्यवाद।

– संन्यासी शांतिक्रिया, मुम्बई

On the day of Guru Poomima, we recognize the contribution of the illuminated beings in our midst who have shown us a path, a way to connect with that cosmic Shakti, the guru element, the guru tattwa, to improve the quality of our life.

We have to make the journey towards luminosity by managing the fickleness of the mind, by managing the distractions of the senses, by keeping the focus of our goal in life, by cultivating the positive and creative faculties in life. This is the journey towards luminosity and betterment. This is the concept of spirituality and the celebration of Guru Poomima.

—Swami Niranjananda Saraswati

Swami Niranjananda Saraswati

Guru Poomima message - English

Guru Poomima message - Hindi



यह अमूल्य डिजिटल प्रसाद भेजने के लिए बहुत-बहुत धन्यवाद, जो हमारे जीवन और हृदय में प्रकाश बनकर आया है। सत्यानन्दाश्रम यूनान के सभी अन्तेवासियों की ओर से हरिः ॐ और साथ ही आरोग्य और आनन्द के लिए हार्दिक शुभकामना।

– स्वामी शिवमूर्ति, यूनान

गुरु पूर्णिमा कार्यक्रम का सीधा प्रसारण और इसका डिजिटल प्रसाद देखकर मेरी आँखों से अविचल अश्रुधारा बहती रही। मैं इस वायरस के प्रति आभारी हूँ जिसने मुझे गंगा दर्शन और छाया समाधि को पुनः देखने और स्वामीजी, आपको इतने करीब से देखने का सुअवसर दिया।

इस गुरु पूर्णिमा पर दिया गया प्रसाद सबसे अच्छा रहा जिसके लिए मैं तहे दिल से आभार और धन्यवाद व्यक्त करती हूँ। इस प्रसाद ने मुझे पुनः आश्रम के पावन, सुंदर वातावरण में विचरण करने का मौका दिया। मेरा मन, हृदय और आत्मा सब वहीं थे, केवल शरीर बल्गेरिया में था। आपका यह प्रसाद प्रेम, आशीष और कृपा से परिपूर्ण था, मुझे लगता है पूरे विश्व में हम जैसे सौभाग्यशाली और प्रसन्न शिष्य कहीं नहीं होंगे।

– संन्यासी तर्पणविद्या, बल्गेरिया

गुरु पूर्णिमा प्रसाद के लिए हार्दिक धन्यवाद! यह वास्तव में प्रसाद था जिसे मेरे हाथों ने नहीं, लेकिन हृदय ने अवश्य साभार ग्रहण किया।

– संन्यासी ज्योतिप्रभा, बल्गेरिया

इस अनोखे, प्रेरक प्रसाद और उपहार के लिए बहुत-बहुत धन्यवाद स्वामीजी! कजाखस्तान योग अकादमी के सभी संन्यासियों ने गुरु पूर्णिमा कार्यक्रम का सीधा



प्रसारण देखा और आपके दर्शन और सत्संग से बहुत प्रेरित व प्रसन्न हुए। खासकर मुझे लगा कि मैं वहीं सत्यम् वाटिका में बैठकर कार्यक्रम में भाग ले रही हूँ।

– जिज्ञासु ज्ञानदर्शी, कजाखस्तान

अश्रुपूरित नेत्रों और प्रेमपूरित हृदय के साथ मैं आप सभी को गुरु पूर्णिमा की मंगलकामनाएँ भेजती हूँ। इस वर्ष हमें जो प्रसाद मिला वह अद्भुत था। मुझे आश्रम की बराबर याद आती रहती है, पर साथ ही गुरु परम्परा के साथ प्रेम-सम्बन्ध का भी निरंतर आभास होता है।

– स्वामी अन्नपूर्णा, हॉलैण्ड

आपके मार्गदर्शन, प्रेरणा, करुणा और कृपा के लिए बहुत-बहुत धन्यवाद, स्वामीजी। आपके बिना हमारा जीवन व्यर्थ और दिशाहीन है। इस बार का गुरु पूर्णिमा कार्यक्रम हमारे लिए बहुत हृदयस्पर्शी, स्मरणीय और प्रेरक रहा। आप से इतनी दूर होते हुए भी आपकी सर्वव्यापी, सर्वज्ञ और सर्वशक्तिमान कृपा का प्रत्यक्ष आभास हुआ और यह विश्वास हुआ कि यदि श्रद्धा शुद्ध हो, हृदय का भाव पवित्र हो तो गुरु तत्त्व का अनुभव कहीं भी, कभी भी किया जा सकता है। हम सभी इस उत्सव में ऑनलाइन शामिल होकर बहुत आनन्दित हुए। हमने आपके स्पष्ट निर्देश एवं प्रेरक मार्गदर्शन को हृदयंगम किया, और हम अपनी आध्यात्मिक यात्रा पर चलते रहने के लिए पुनः प्रोत्साहित और ऊर्जान्वित हुए। मुझे लगा जैसे हम एक अलग ही आयाम में पहुँच गए हैं और मुझे मालूम है कि यह गुरु-कृपा से ही सम्भव है।

– संन्यासी देवसिद्धि, बल्गेरिया

स्वस्थ जीवन के लिए श्वसन

योगविद्या पत्रिका का यह अंक स्वस्थ जीवन के लिए श्वसन विषय पर आधारित है। इसी विषय पर एक डिजिटल योग कार्यक्रम 21 जुलाई को विमोचित किया गया जो बिहार योग परम्परा की वेबसाइट www.biharyoga.net पर उपलब्ध है। साधकों की पठन सुविधा के लिए इसे यहाँ पत्रिका रूप में पुनः प्रस्तुत किया जा रहा है।

साथ ही श्वसन, प्राण शक्ति और प्राणायाम जैसे विषयों पर लेखों के संग्रह से आपको इस विषय पर अधिक जानकारी मिलेगी और यह समझने में सहायता मिलेगी कि श्वास की सजगता, श्वसन की सही विधियाँ और प्राणायाम के अभ्यास क्यों महत्वपूर्ण हैं।

प्राण रूपी जीवनी शक्ति से हम जितना अधिक जुड़ेंगे, उतना ही जीवन से भी जुड़ेंगे और साथ ही अपने जीवन की गुणवत्ता, ऊर्जा, प्रसन्नता तथा स्वास्थ्य-स्तर को बढ़ा सकेंगे।

बिहार योग विद्यालय

द्वारा प्रस्तुत

सबके लिए स्वास्थ्य श्रृंखला



स्वस्थ जीवन के लिए श्वसन

सर्वाधिकार सुरक्षित © 2020

बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार, भारत

बिहार योग

स्वस्थ जीवन के लिए श्वसन



सबके लिए स्वास्थ्य शृंखला

आत्मस्वरूप

हरि: ॐ

सभी प्राणियों के लिए श्वसन अत्यावश्यक है, अन्यथा जीवन सम्भव नहीं। पहली श्वास से अंतिम श्वास तक की अवधि ही हमारा जीवन है, जिसमें श्वसन हर समय चलते रहता है, पर हम उसके प्रति सजग नहीं रहते।

इसी तरह हृदय की धड़कन एक अन्य शारीरिक गतिविधि है जो गर्भावस्था से लेकर मृत्यु पर्यन्त निरंतर चलती है। जब धड़कन रुकती है तो जिंदगी भी खत्म हो जाती है।

अधिकांश प्राकृतिक मौतों में डॉक्टर के मृत्यु प्रमाणपत्र में हृदय तथा श्वास सम्बन्धी विफलता का ही उल्लेख होता है, जिससे यह संकेत मिलता है कि हृदय और श्वास ही हमारी जीवनयात्रा के लिए उत्तरदायी हैं।

बिहार योग

स्वस्थ जीवन के लिए श्वसन



सबके लिए स्वास्थ्य शृंखला

श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती कहते हैं—

‘आप चौबीस घण्टों में 21,600 बार श्वास लेते हैं, लेकिन आप इस सत्य को नहीं जानते। अधिकांश लोग यह जानते तक नहीं कि वे श्वास ले रहे हैं। अपनी जीवनी शक्ति के साथ मनुष्य का जब ऐसा सतही संबंध है, तो इससे बढ़कर अज्ञान क्या हो सकता है। अगर तीन मिनट तक श्वास रुक जाए तो आप का जीवन समाप्त। श्वसन जीवन की एक अनिवार्य प्रक्रिया है जो आपके इतने करीब है कि आप उसे छू भी सकते हैं, फिर भी आप उसे नहीं जानते। श्वास जीवन की सबसे आवश्यक प्रक्रिया है।’

हृदय और फेफड़े शरीर के दो सबसे महत्वपूर्ण अंग हैं, लेकिन दुर्भाग्यवश सबसे उपेक्षित भी। उनका ख्याल तभी आता है जब कोई गंभीर स्वास्थ्य समस्या हमें आ घेरती है।

बिहार योग

स्वस्थ जीवन के लिए श्वसन



सबके लिए स्वास्थ्य शृंखला

यौगिक परम्परा ने हमेशा फेफड़ों और हृदय की देखभाल पर जोर दिया है ताकि शरीर स्वस्थ और सबल रहे, शरीर की ऊर्जा और प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि हो।

योगियों ने श्वास को प्राण शक्ति के संवाहक के रूप में अनुभव किया, जिसे नियंत्रित कर लेने से रक्त-संचरण तंत्र, तंत्रिका तंत्र, मस्तिष्क तथा प्राणमय कोष की कार्यक्षमता में वृद्धि होती है।

बिहार योग

स्वस्थ जीवन के लिए श्वसन



सबके लिए स्वास्थ्य शृंखला

श्वसन के बारे में कुछ विचारणीय बातें

श्वसन दो प्रकार का होता है: 1. बाह्य श्वसन और 2. अन्तःश्वसन

बाह्य श्वसन शरीर और बाह्य वातावरण के बीच गैसों (ऑक्सीजन तथा कार्बन डायऑक्साइड) का आदान-प्रदान है।

अन्तःश्वसन शरीर की कोशिकाओं और उनके तरल वातावरण के बीच गैसों का आदान-प्रदान है।

धौंकनी के समान लययुक्त गति से फेफड़ों में वायु का ग्रहण (श्वसन) और वायु का निष्कासन (प्रश्वसन) होता है।

बिहार योग

स्वस्थ जीवन के लिए श्वसन



सबके लिए स्वास्थ्य शृंखला

फेफड़ों की कुल क्षमता शरीर की भिन्नता अनुसार अलग होती है। औसत क्षमता पाँच से छः लीटर होती है।

सामान्य श्वास में आप 500 ml हवा अन्दर लेते हैं, जिसमें से लगभग 350 ml हवा फेफड़ों के वायुकोशों तक पहुँचती है और शेष 150 ml श्वास-नलियों में रहती है।

शरीर की ऊर्जा और स्वास्थ्य स्तर इस 500 ml हवा पर निर्भर है जिसे आप हर श्वास में लेते और छोड़ते हैं।

बिहार योग

स्वस्थ जीवन के लिए श्वसन



सबके लिए स्वास्थ्य शृंखला

आराम की स्थिति में सामान्य वयस्क पुरुष एक मिनट में 10 से 12 बार श्वास लेता और छोड़ता है। यदि हम श्वास दर को 10 प्रति मिनट मानकर चलें तो इसका मतलब यह कि एक मिनट में आप $500 \text{ ml} \times 10 = 5000 \text{ ml}$ अर्थात् 5 लीटर हवा ले रहे हैं।

कठोर व्यायाम के समय यह मात्रा 150 लीटर तक पहुँच सकती है।

महिलाओं में ये आँकड़े लगभग 25% कम होते हैं।

दीर्घ श्वसन से फेफड़ों में ग्रहण की गई और वायुकोशों तक पहुँचने वाली हवा की मात्रा बढ़ती है।

बिहार योग

स्वस्थ जीवन के लिए श्वसन



सबके लिए स्वास्थ्य शृंखला

सामान्य श्वास में ली गई 500 ml हवा में ऑक्सीजन का अनुपात 20.95%, नाइट्रोजन का 79.01% तथा कार्बन डायऑक्साइड का 0.04% रहता है। 500 ml में से 150 ml हवा श्वास नलिकाओं में रहती है और इसमें कोई परिवर्तन नहीं होता।

500 ml मात्रा की जो हवा वायुकोशों में पहुँचती है, उससे ऑक्सीजन रक्त में जाता है और रक्त से कार्बन डायऑक्साइड हवा में आता है।

ये आँकड़े एक आदर्श, स्वस्थ वातावरण के हैं, लेकिन आज के प्रदूषित वातावरण में नाइट्रोजन तथा कार्बन डायऑक्साइड का स्तर कहीं अधिक होता है जिससे हृदय एवं श्वसन सम्बन्धी रोगों की संभावना बढ़ जाती है।

स्वास्थ्य के लिए स्वच्छ हवा के महत्त्व के बारे में जितना कहा जाए कम है।

बिहार योग

स्वस्थ जीवन के लिए श्वसन



सबके लिए स्वास्थ्य शृंखला

सामान्य प्रश्वास में छोड़ी गई 500 ml हवा में ऑक्सीजन का अनुपात 16.4%, नाइट्रोजन का 79.6% तथा कार्बन डायऑक्साइड का 4% रहता है। दीर्घ श्वसन के दौरान छोड़ी गई हवा में 13.8% ऑक्सीजन, 80.7% नाइट्रोजन तथा 5.5% कार्बन डायऑक्साइड रहती है।

दीर्घ योगिक श्वसन से रक्त में अवशोषित ऑक्सीजन तथा रक्त से निष्कासित कार्बन डायऑक्साइड की मात्रा में वृद्धि होती है।

अपनी श्वास के माध्यम से हम अपने चारों ओर के प्राकृतिक वातावरण से अभिन्न रूप से जुड़ते हैं। हमारे द्वारा छोड़ी गई कार्बन डायऑक्साइड का उपयोग धरती पर उगने वाले पेड़-पौधे करते हैं, और बदले में वे हमारे लिए ऑक्सीजन की आपूर्ति करते हैं। पशु-पक्षियों-मनुष्यों में श्वसन प्रक्रिया का विकास वनस्पति जगत् के साथ हुआ है, पेड़-पौधों के बिना हमारा जीवन सम्भव नहीं।

बिहार योग

स्वस्थ जीवन के लिए श्वसन



सबके लिए स्वास्थ्य शृंखला

श्वास की गहराई और गति अनेक चीजों से प्रभावित होती है, जैसे बोलना, गाना, रोना, हँसना, दवाओं और मादक द्रव्यों का सेवन, व्यायाम, शयन, भय, क्रोध, पीड़ा, बुखार, प्रदूषण आदि।
योगिक श्वसन विधियों से फेफड़ों में अधिक वायुसंचार होता है। इसके लिए या तो धीमी श्वसन गति और अधिक मात्रा में वायुग्रहण किया जाता है, अथवा द्रुत श्वसन गति और कम मात्रा में वायुग्रहण। इसके नियमित अभ्यास से गलत श्वसन की आदत में परिवर्तन होता है और दीर्घ लययुक्त श्वसन की आदत बनती है। कार्बन डायऑक्साइड के निष्कासन में सुधार होता है। हृदय और रक्त-परिसंचरण तंत्र की कार्यक्षमता उत्तम होती है तथा हृदय-धड़कन की अनियमितता भी दूर होती है। शरीर और मन में शिथिलता और शांति की अवस्था आती है।

बिहार योग

स्वस्थ जीवन के लिए श्वसन



सबके लिए स्वास्थ्य शृंखला

योगिक श्वसन की विधियों को प्राणायाम कहा जाता है और इनके अभ्यास से दीर्घ श्वसन की क्षमता विकसित होती है। व्यक्ति हर श्वास में 1000 से 1500 ml हवा लेने लगता है, और अभ्यास सिद्ध होने पर 5000 ml तक ग्रहण कर सकता है।

प्राणायाम के द्वारा फेफड़ों की क्षमता भी बढ़ सकती है।

तनाव और दबाव की अवस्था में साँसें तेज, छोटी और उथली होती हैं। शांत अवस्था में साँसें धीमी, लम्बी और गहरी होती हैं।

दीर्घ, गहरी श्वासों से शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक तनाव कम होता है।

बिहार योग

स्वस्थ जीवन के लिए श्वसन



सबके लिए स्वास्थ्य शृंखला

श्वसन की सही विधि को जानना और अपने फेफड़ों की अधिक क्षमता का उपयोग करना बहुत महत्वपूर्ण है। अगर आप अपने फेफड़ों की आधी क्षमता का भी उपयोग करने लग जाएँ तो यह बड़ी उपलब्धि है।

अगर आप सही ढंग से श्वास लेना सीख जाएँ तो आपके स्वास्थ्य, ऊर्जा, सामर्थ्य और प्रतिरोधक क्षमता के स्तर में आश्चर्यजनक वृद्धि होगी।

यौगिक श्वसन में आप श्वास को नियंत्रित करना, फेफड़ों की क्षमता बढ़ाना और पूरक, रैचक एवं कुम्भक की प्रक्रिया को सिद्ध करना सीखते हैं।

बिहार योग

स्वस्थ जीवन के लिए श्वसन



सबके लिए स्वास्थ्य शृंखला

योग का मानना है कि सम्यक् श्वसन से व्यक्ति दीर्घायु और स्वस्थ जीवन जी सकता है।

अनुपयुक्त श्वसन से दमा, चिंता, उच्च रक्तचाप, तनाव, मानसिक गड़बड़ी और उत्तेजना जैसी समस्याएँ हो सकती हैं। शरीर में खनिजों की कमी हो सकती है और अस्थि-पंजर में विकृतियाँ भी आ सकती हैं।

युवावस्था पार करते-करते फेफड़ों की क्षमता 10% कम हो जाती है, और अनुपयुक्त श्वसन तथा शारीरिक अस्वस्थता के कारण यह गिरावट जारी रहती है।

स्वास्थ्य जीवन की सबसे बहुमूल्य निधि है और यौगिक विधियों द्वारा हम पूरी तरह स्वस्थ रह सकते हैं। इसलिए योग को अपने जीवन का एक अनिवार्य अंग और नियमित आदत बनाइये।

बिहार योग

स्वस्थ जीवन के लिए श्वसन



सबके लिए स्वास्थ्य शृंखला

आपकी जानकारी के लिए

चिकित्सकीय जाँचों से पता चला है कि कोविड-19 महामारी से फेफड़ों पर बहुत बुरा असर पड़ता है। जो मरीज अस्पताल में महीने से ज्यादा भर्ती रहे, उनके फेफड़े पूरी तरह क्षतिग्रस्त पाए गए। यह भी पाया गया कि प्रदूषित शहरी वातावरण में रहने वाले लोगों में बायरस की चपेट में आने की अधिक सम्भावना है, क्योंकि उनका श्वसन और हृदय तंत्र पहले से ही कमजोर हो चुका है।

बिहार योग

स्वस्थ जीवन के लिए श्वसन



सबके लिए स्वास्थ्य शृंखला

योगिक श्वसन और प्राणायाम की विधियों में योगाभ्यासी को हमेशा नाक से श्वास लेने की सलाह दी जाती है, मुँह से नहीं।

नाक से श्वसन की क्रिया शरीर की प्रथम सुरक्षा प्रणाली है जो हवा में विद्यमान प्रदूषण और विषाक्त पदार्थों को शरीर में प्रवेश नहीं करने देती। फेफड़ों के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक होने के साथ-साथ यह प्राण शक्ति को बढ़ाती है तथा शरीर एवं मन में संतुलन लाती है।

जब हवा नाक से गुजरती है तो वहाँ की कोशिकाएँ हवा के ऑक्सीजन को अवशोषित कर नाइट्रिक ऑक्साइड का उत्पादन करती हैं।

जब नाइट्रिक ऑक्साइड फेफड़ों में पहुँचती है तो यह वायुकोशों से जुड़ी रक्तवाहिनियों में प्रवेश कर उनका विस्तार करती है और ऑक्सीजन एवं कार्बन डायऑक्साइड के आदान-प्रदान को बेहतर करती है।

बिहार योग

स्वस्थ जीवन के लिए श्वसन



सबके लिए स्वास्थ्य शृंखला

नाइट्रिक ऑक्साइड के उत्पादन से मांस पेशियों में रक्त संचार नियंत्रित होता है। साथ ही रक्तवाहिनियों के विस्तार से ग्रहण की गई ऑक्सीजन की मात्रा में वृद्धि होती है और फेफड़ों में अच्छा रक्त संचार होता है।

नाइट्रिक ऑक्साइड से अन्य लाभ भी होते हैं, जैसे, एरोबिक क्षमता में वृद्धि, उक्त रक्तचाप में कमी, इंसुलिन के प्रति संवेदनशीलता और ग्लूकोज सहनशीलता में वृद्धि तथा रक्तवाहिनियों का वर्धन और विकास।

नाइट्रिक ऑक्साइड से हृदय गति, श्वसन, रक्तचाप और पाचन जैसी स्वचालित प्रणालियाँ नियंत्रित होती हैं और साथ ही मनोवस्था, निद्रा और शारीरिक द्रव्य संतुलन की गुणवत्ता में सुधार होता है। न्यूरोजेनेसिस, अर्थात् मस्तिष्क में नई न्यूरोन कोशिकाओं का विकास भी नाइट्रिक ऑक्साइड की वृद्धि से होने वाला अन्य लाभ है जिससे स्मृति और अन्य मानसिक क्षमताएँ बढ़ती हैं।

बिहार योग

स्वस्थ जीवन के लिए श्वसन



सबके लिए स्वास्थ्य शृंखला

संकट के समय जब अप्रशिक्षित फेफड़ों के लिए श्वसन कठिन और चुनौतीपूर्ण हो जाता है तो इस स्थिति से उबरने के लिए यौगिक श्वसन विधियों का अभ्यास हमेशा श्रेयस्कर होता है। इससे शारीरिक स्वास्थ्य, स्फूर्ति, प्राणिक ऊर्जा और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ेगी जिससे हमारा शरीर वायरस, बैक्टीरिया और अन्य रोगकारक कीटाणुओं से जूझ सकेगा।

यहाँ पर हमारे परमगुरु, श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती द्वारा प्रतिपादित आठ सरल एवं प्रभावी श्वसन विधियाँ प्रस्तुत की जा रही हैं जिनके माध्यम से आप अपने फेफड़े स्वस्थ रख सकते हैं और स्वास्थ्यवर्द्धक श्वसन आदतें विकसित कर सकते हैं।

1. प्रारम्भिक श्वसन विधि – सामने की ओर भुजाएँ तानना

सीधे खड़े हो जाइये, भुजाएँ बगल में रहें।

लम्बी, गहरी श्वास लेते हुए अपनी भुजाओं को सामने उठाकर सिर के ऊपर ले जाइये। भुजाओं को सिर के ऊपर रखते हुए 5 सेकण्ड तक श्वास रोकिये। श्वास छोड़ते हुए भुजाओं को प्रारम्भिक स्थिति में ले आइये।

इस अभ्यास को दस बार दुहराइये।



2. प्रारम्भिक श्वसन विधि – बगल की ओर भुजाएँ तानना

सीधे खड़े हो जाइये, भुजाएँ बगल में रहें।

लम्बी, गहरी श्वास लेते हुए अपनी भुजाओं को बगल से उठाते हुए सिर के ऊपर ले जाइये।

भुजाओं को सिर के ऊपर रखते हुए 5 सेकण्ड तक श्वास रोकिये। श्वास छोड़ते हुए भुजाओं को प्रारम्भिक स्थिति में ले आइये।

इस अभ्यास को दस बार दुहराइये।



3. प्रारम्भिक श्वसन विधि - पीछे की ओर भुजाएँ तानना

सीधे खड़े हो जाइये, भुजाएँ सामने की ओर उठी और हथेलियाँ सटी हुई रहें।

लम्बी, गहरी श्वास लेते हुए अपनी भुजाओं को पीछे की ओर ले जाइये। हाथों को पीठ के जितना पीछे ले जा सकते हैं, ले जाइये और 5 सेकण्ड तक श्वास रोकिये। श्वास छोड़ते हुए भुजाओं को प्रारम्भिक स्थिति में ले आइये।

इस अभ्यास को दस बार दुहराइये।



4. प्रारम्भिक श्वसन विधि – उदर श्वसन

बिस्तर पर चित लेटकर पूरे शरीर को शिथिल कर दीजिये। अपने दायें हाथ को पेट पर रख लीजिये और आँखों को बंद कर लीजिये।

लम्बी धीमी श्वास लेते हुए पेट को पूरी तरह फैलने दीजिये और फिर धीर-धीरे श्वास छोड़िये।

हर श्वास-प्रश्वास के साथ पेट पर रखे हाथ को ऊपर-नीचे जाता अनुभव कीजिये। यह गति एक समुद्र की लहर की भाँति होनी चाहिए, कहीं कोई अनावश्यक झटका या तनाव नहीं होना चाहिए।

उदर को पूरा भरते और खाली करते हुए इस अभ्यास को 50 बार दुहराइये।



5. प्रारम्भिक श्वसन विधि – सहज पूरक श्वसन

एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाइये। पीठ सीधी रहे। हाथों को जांघों पर रखिये। केहनियों को थोड़ा पीछे की ओर ले जाइये जिससे छाती खुल जाए। इस प्रारम्भिक स्थिति में अपने आप को पूरी तरह शिथिल कर दीजिये।

अब श्वास लेते हुए हाथों से जांघों पर थोड़ा दबाव डालिये। कंधों को उठाने की जरूरत नहीं, वे शिथिल और ढीले रहें। 5 सेकण्ड तक श्वास रोकिये और फिर धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए जांघों पर से दबाव हटा लीजिये।

नाक से धीमी श्वास लीजिये, मुँह से नहीं। इस अभ्यास को 11 से 21 बार तक दुहराइये।

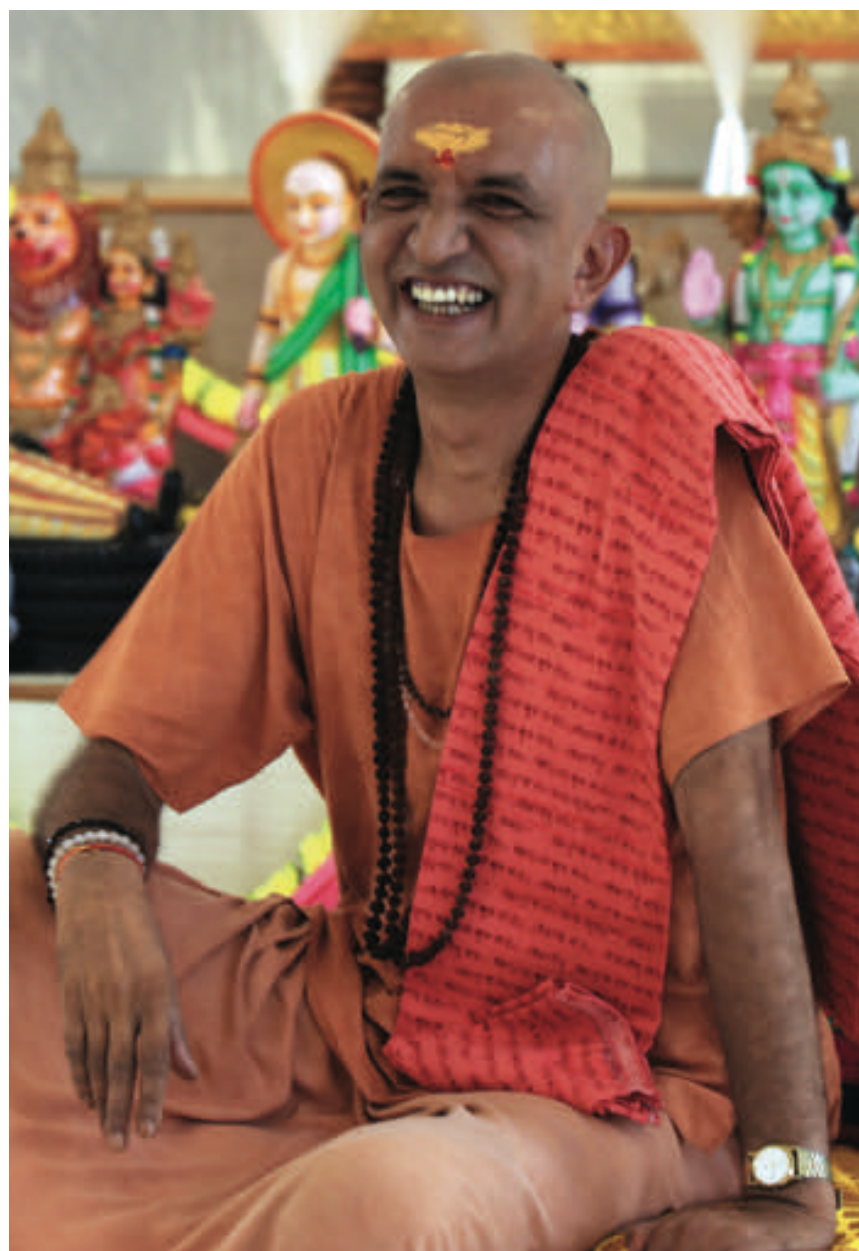


6. प्रारम्भिक श्वसन विधि – उत्थित सहज पूरक

सीधे खड़े हो जाइये। कंधे शिथिल और भुजाएँ बगल में रहें। अपनी दृष्टि सामने किसी बिंदु पर टिकाइये।

धीरे-धीरे श्वास लेते हुए अपनी एड़ियाँ जमीन से उठाइये और अपने पैरों पर खड़े हो जाइये। इस स्थिति में पाँच सेकण्ड तक रहिये। श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे एड़ियाँ वापस जमीन पर ले आइये। नाक से धीमी श्वास लीजिये, मुँह से नहीं। इस अभ्यास को 11 से 21 बार तक दुहराइये।











7. प्रारम्भिक श्वसन विधि – विलोम प्राणायाम

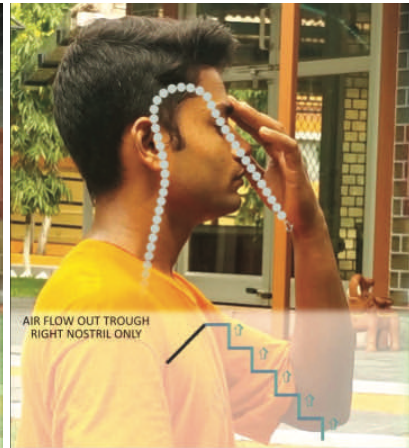
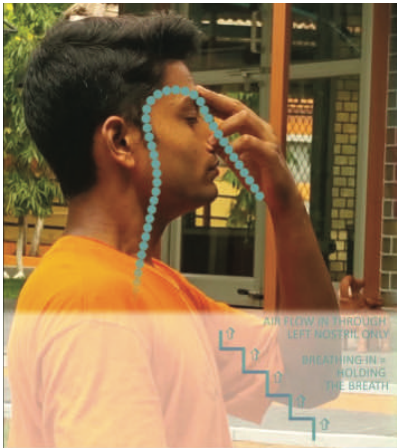
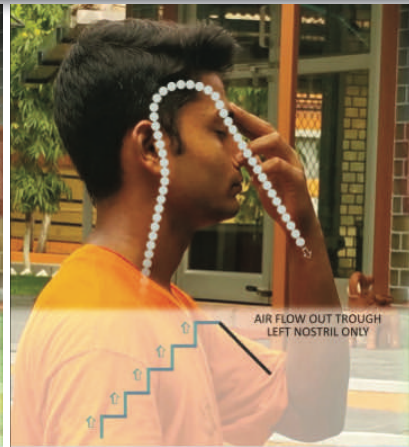
विलोम प्राणायाम में साँस लेते और छोड़ते समय श्वसन को अवरुद्ध किया जाता है।

कुर्सी या बिस्तर पर आरामदायक स्थिति में बैठ जाइये। शरीर एवं श्वसन को शिथिल और शांत होने दीजिये।

श्वास लेते हुए बीच-बीच में रुकते जाइये। श्वास के अंत तक फेफड़ों को पूरी तरह भरने दीजिये। हर विराम के बाद उदर और मध्यपट स्थिर रहने चाहिए। कल्पना कीजिये मानो आपकी श्वास सीढ़ी पर चढ़ रही है। इससे अभ्यास सरल हो जाएगा।

विलोम रीति से श्वास ले लेने के बाद, धीरे-धीरे श्वास छोड़ना शुरू कीजिये जब तक फेफड़े खाली न हो जाएँ। कहीं कोई अनावश्यक तनाव नहीं होना चाहिए।

दस बार अभ्यास कीजिये और फिर सामान्य श्वसन कीजिये।



8. प्रारम्भिक श्वसन विधि – सरल नाड़ी शोधन

कुर्सी या बिस्तर पर आरामदायक स्थिति में बैठ जाइये। शरीर को शिथिल होने दीजिये, आँखें बंद कर लीजिये और श्वसन को दीर्घ एवं गहन होने दीजिये।

दायें हाथ की तर्जनी और मध्यमा अंगुलियों को भूमध्य पर रखिये और अंगूठे से दायीं नासिका को बंद कर लीजिये। बायीं नासिका से 7 की मानसिक गिनती तक लम्बी, गहरी श्वास लीजिये।

अब दायीं नासिका से अंगूठा हटाकर उसे खोलिए और अनामिका अंगुली से बायीं नासिका बंद कर दीजिये। दायीं नासिका से 7 की मानसिक गिनती तक धीरे-धीरे श्वास छोड़िये। फिर दुबारा दायीं नासिका से 7 की मानसिक गिनती तक श्वास लीजिये।

दायीं नासिका को अंगूठे से फिर बंद कर लीजिये और बायीं नासिका खोल दीजिये। बायीं नासिका से 7 की मानसिक गिनती तक धीरे-धीरे श्वास छोड़िये। यह सरल नाड़ी शोधन का एक चक्र हुआ। 10 बार अभ्यास कीजिये, उसके बाद सामान्य श्वसन कीजिये।



बिहार योग

स्वस्थ जीवन के लिए श्वसन



सबके लिए स्वास्थ्य शृंखला

अंतिम शब्द

- यौगिक श्वसन विधियाँ प्राण शक्ति के स्तर को बढ़ाती हैं जिससे शरीर के सभी आन्तरिक अंग ऊर्जावित और स्वस्थ बनते हैं।
- श्वसन पेशियाँ मजबूत होती हैं और फेफड़े लचीले बनते हैं, जिससे श्वसन प्रक्रिया सुचारु रूप से चलती है।
- सामान्य श्वसन में पेट, पैनक्रियास, जिगर, आँतों और गुदों की मालिश तो होती ही है, लेकिन प्राणायाम में मध्यपट और उदर पेशियों की सजग, नियंत्रित और गहन गति से यह मालिश और अधिक प्रभावकारी होती है।

बिहार योग

स्वस्थ जीवन के लिए श्वसन



सबके लिए स्वास्थ्य शृंखला

इन विधियों से

- हृदय और रक्त परिसंचरण तंत्र पर पड़ने वाला दबाव कम होता है।
- अंतःस्रावी ग्रंथियों के स्राव परिशुद्ध और संतुलित होते हैं जिससे उत्तेजित विचार एवं व्यवहार शांत होते हैं।
- मन की चंचलता, भटकाव, चिंता और उच्छृंखलता धीरे-धीरे कम होती है, और मानसिक शक्ति एवं स्पष्टता बढ़ती है।
- एकाग्रता बढ़ती है और मानसिक तनाव तथा भावनात्मक असंतुलन कम होते हैं।

बिहार योग

स्वस्थ जीवन के लिए श्वसन



सबके लिए, स्वास्थ्य शृंखला

- आत्म-निर्भरता और आत्म-विश्वास की भावना बढ़ती है।
- मस्तिष्क और शरीर में रक्त संचरण की प्रक्रिया सुधरती है।
- शरीर से अशुद्ध एवं विषाक्त पदार्थ निष्कासित होते हैं जिससे ऊर्जा और हल्केपन का अनुभव होता है।

इन सरल श्वसन विधियों का अभ्यास हर उम्र के व्यक्ति द्वारा किया जा सकता है, चाहे उन्होंने पूर्व में योग का अभ्यास किया हो या न किया हो।

स्वास्थ्य और कल्याण की प्रार्थना के साथ,

हरिः ॐ तत्सत्

बिहार योग

स्वस्थ जीवन के लिए श्वसन



सबके लिए, स्वास्थ्य शृंखला

इस विषय पर पुस्तकें satyamyogaprasad.net पर उपलब्ध हैं

आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध
स्वामी सत्यानन्द सरस्वती द्वारा
प्राण एवं प्राणायाम
स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा
दमा मधुमेह और योग
डॉ. स्वामी शंकरदेवानन्द द्वारा
रोग और योग
डॉ. स्वामी कर्मानन्द द्वारा



बिहार योग

स्वस्थ जीवन के लिए श्वसन



सबके लिए, स्वास्थ्य शृंखला

बिहार योग विद्यालय के यौगिक संकल्प, मानवतावादी मिशन और आध्यात्मिक प्रेरणा से जुड़कर योग को क्षण-प्रतिक्षण जीना शुरू कीजिये।

www.biharyoga.net

www.satyamyogaprasad.net

www.yogamag.net

IOS तथा Android स्टोर से:

Bihar Yoga app

Asana Pranayama Mudra Bandha app

Satyam Yoga Prasad app

Yoga mag app (english magazine)

Yogavidya app (हिंदी magazine)

कोरोनावायरस महामारी के समय:

Yoga Lifestyle Capsule

Bihar Yoga For Frontline Heroes app

Bihar Yoga Breathe for Healthy Lungs

बिहार योग

स्वस्थ जीवन के लिए श्वसन



सबके लिए, स्वास्थ्य शृंखला

कृपया ध्यान दें

यह योग कार्यक्रम सामान्य स्वास्थ्य स्तर के लोगों के लिए है। यदि आपको कोई रोग अथवा अन्य स्वास्थ्य समस्या है तो कृपया अपने मेडिकल डॉक्टर से सलाह लें और इस योग कार्यक्रम के सन्दर्भ में उनके परामर्श का पालन करें।

सर्वाधिकार सुरक्षित © 2020 बिहार योग विद्यालय। इस कार्यक्रम का कोई भी अंश बिहार योग विद्यालय की लिखित पूर्वानुमति के बिना अन्वय कहीं प्रयुक्त या हस्तांतरित नहीं किया जा सकता है। इस पेज के URL का वितरण अवश्य किया जा सकता है।

सर्वाधिकार सुरक्षित © 2020

बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार, भारत

श्वसन का यौगिक विश्लेषण

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

हमारे जीवन में श्वसन इतनी स्वाभाविक क्रिया है कि हमें शायद ही कभी इसका ख्याल आता हो। यह इतनी सहज है कि बिना हमारी सजगता के भी स्वतः चालू रहती है। फिर भी हममें से अधिकांश लोग गलत ढंग से श्वास लेते और छोड़ते हैं। अब प्रश्न उठता है कि यदि यह शरीर का स्वाभाविक कार्य है तो इसमें गलती कैसी? इसका उत्तर यह है कि हमारी श्वसन-मांसपेशियाँ आलसी हो जाती हैं और परिणामस्वरूप न अधिकतम मात्रा में वायु अंदर जाती है और न बाहर आती है।

जीवन और श्वसन-क्रिया का अंतरंग सम्बन्ध है। हमारा सम्पूर्ण जीवन श्वसन क्रिया पर आश्रित है। यदि हम श्वास लेना बंद कर दें तो समझिये कि जीवन समाप्त! ख्याल कीजिये कि जब किसी व्यक्ति की मृत्यु हो जाती है तो हम कहते हैं – उसकी श्वास छूट गई। एक और भी तथ्य है। बिना भोजन के आप कुछ महीनों तक जीवित रह सकते हैं, बिना पानी के कुछ दिनों तक जीवित रह सकते हैं, लेकिन बताइये तो बिना वायु के आप कितने समय तक जीवित रह सकते हैं? शायद कुछ मिनटों से अधिक नहीं। प्राचीन योगीगण श्वास के इस महत्त्व से भलीभाँति परिचित थे।

तीव्र श्वास-प्रश्वास का सम्बन्ध भय, चिन्ता और तनाव से है। इनके परिणामस्वरूप स्वास्थ्य को क्षति पहुँचती है, व्यक्ति दुःखी होता है तथा अनेक लोग अकाल-मृत्यु के ग्रास बन जाते हैं। मंद गति से गहरी श्वास-प्रश्वास लेनेवाला व्यक्ति अधिक शांत, तनावमुक्त और सुखी रहता है। इस कारण उसकी जीवन-अवधि बढ़ती है। इसके विपरीत जल्दी-जल्दी श्वास लेने वाला व्यक्ति श्वास द्वारा कम मात्रा में वायु अंदर लेता है और कम मात्रा में ही वायु बाहर निकालता है। इससे रोगाणुओं को फेफड़े के निचले भागों में एकत्रित होने का मौका मिल जाता है। धीरे-धीरे श्वास लेने वाला व्यक्ति गहरी श्वास लेता है और इस प्रकार फेफड़ों को अधिक अच्छी तरह से वायु से भरता है। इसके परिणामस्वरूप फेफड़ों के निचले भागों में एकत्र दूषित वायु बाहर निकलती है। इससे रोगाणु पनप नहीं पाते और नष्ट हो जाते हैं। धीमी, गहरी श्वास और स्वास्थ्य एवं दीर्घ आयु के बीच जो सम्बन्ध है, उसके अन्य कारण भी हैं, जैसे गहरी श्वास डायफ्रॉम सहित उदर के समस्त अंगों की मालिश कर देती है। यह गहरे श्वसन का आवश्यक पूरक कार्य है जिस पर प्रायः हम ध्यान नहीं देते। इस मालिश से यकृत, आमाशय आदि से पुराना अशुद्ध रक्त निकल जाता है और उसका स्थान शुद्ध ऑक्सीजनयुक्त ताजा रक्त ले लेता है। इस प्रकार ये अंग अधिक शक्तिशाली और सक्षम हो जाते हैं। उथले तथा अपर्याप्त श्वसन से इन आंतरिक अंगों की मालिश नहीं हो पाती। इससे विभिन्न रोगों की संभावना बढ़ जाती है।



अपर्याप्त एवं उथले श्वसन के कारण शरीर में ऑक्सीजन की कमी बनी रहती है। इसका सम्बन्ध रक्त-परिवहन, पाचन तथा स्नायु-प्रणालियों में होने वाले असंतुलन तथा व्याधियों से है। इन प्रणालियों की कार्य-क्षमता स्वस्थ एवं शक्तिशाली स्नायुओं तथा अंगों पर निर्भर करती है और ऑक्सीजन इनके लिए प्रथम और अनिवार्य आवश्यकता है।

ये कुछ ऐसे उदाहरण हैं जो हमारे जीवन पर अपर्याप्त श्वसन के पड़ने वाले कुप्रभावों की ओर इंगित करते हैं। फिर भी आज अधिकांश लोग सही ढंग से साँस नहीं लेते। आज की आधुनिक जीवनशैली हमें प्राकृतिक जीवन से बहुत दूर खींच लाई है। हमारा जीवन, जीवनशैली और शारीरिक क्रियाकलाप – सब के सब साधारणतः बाह्य तथा आंतरिक वातावरण के सामंजस्य द्वारा नियंत्रित होते हैं। हमारा जीवन दैनिक सूर्योदय और सूर्यास्त तथा चाँद-तारों के आवर्तन से सूक्ष्म रूप से प्रभावित होता है। हमारे क्रियाकलाप भी प्रकृति में पाये जाने वाले सामंजस्यपूर्ण

आवर्तनों द्वारा निर्धारित होते हैं। अतः हमें वातावरण के साथ सामंजस्य बनाए रखना चाहिये। हमारे जीवन को सुखी बनाए रखने के लिए यह सहायक है, परन्तु आज की आधुनिक औद्योगिक तथा भौतिकवादी जीवनशैली ने हमें इन प्राकृतिक चक्रों से एकदम अलग कर दिया है। यही कारण है कि हम रोगग्रस्त होते हैं और अपने को आसपास के वातावरण से अलग-थलग पाते हैं।

इन सबका श्वसन से क्या सम्बन्ध है? प्राचीन समय में मानव प्रकृति के सामंजस्यपूर्ण आवर्तनों के बहुत अधिक निकट था। उसका जीवन उनके प्रवाह के साथ ही बहता था और वह अपने जीवन को उनसे प्रभावित होने देता था। प्रकृति का यह प्रभाव जीवन के प्रत्येक पक्ष पर पड़ता था और श्वसन भी इससे अछूता नहीं था। यह ध्यान रखने की कोई आवश्यकता ही नहीं थी कि वह ठीक-ठीक साँस ले रहा है या नहीं, क्योंकि उसका सारा जीवन ही प्रकृति के अनुरूप था। सही श्वसन के लिए यह बात पर्याप्त थी। उसका सक्रिय जीवन सहज ही फेफड़ों को उनकी पूर्ण क्षमता के साथ कार्य करने को प्रेरित करता था। उसकी तनावमुक्त जीवनशैली भी सही श्वसन के लिए बिल्कुल अनुकूल थी। उसे आज के मनुष्य की तरह अपनी श्वसन-प्रणाली पर अनावश्यक बोझ और अवरोध नहीं थोपने पड़ते थे। आधुनिक मानव भय, प्रतिद्वन्द्विता और घृणा के कारण अपनी श्वसन-प्रणाली को ठीक ढंग से कार्य करने नहीं देता। इस प्रकार हम जल्दी-जल्दी और उथली श्वास लेते हैं जो आधुनिक व्यस्त जीवन के अनुरूप ही है। यदि हम इस जीवन की तुलना प्रकृति के अधिक निकट रहने वाले किसान के जीवन से करें तो हम पायेंगे कि साधारणतः उसका श्वसन लयबद्ध होता है और परिणामस्वरूप उसका स्वास्थ्य उत्तम होता है। उसकी सक्रिय जीवनशैली धीमे व गहरे श्वसन में सहायक होती है। प्रकृति के साथ सम्बन्ध जोड़ते हुए जीने के लिए उसके पास पर्याप्त समय है और अभिरुचि भी। वह वातावरण के अनुरूप रहकर जीवन व्यतीत करता है और तनावमुक्त रहता है।

श्वसन पर प्रभाव डालने वाली अन्य अनेक बातें हैं। जैसे यदि हम ठंडे जल से स्नान करें तो यह स्वाभाविक है कि हमें गहरी श्वास लेनी पड़ेगी। यह परिस्थितिजन्य प्रतिक्रिया है। फिर भी अधिकांश आधुनिक मनुष्य शायद ही ठंडे जल से स्नान करते हों, वे तो गरम जल से ही स्नान करना पसंद करते हैं। आदि मानव के पास ठंडेजल से स्नान करने के अलावा कोई विकल्प नहीं था। स्फूर्तिदायक ठंडी जलवायु गहरे श्वसन के लिए उपयुक्त है, लेकिन आधुनिक मनुष्य एयर कंडीशंड और हीटर लगे कमरों में ही पड़े रहना पसंद करते हैं। इस प्रकार उनके जीवन में लयबद्ध श्वसन को प्रोत्साहित करने वाले प्राकृतिक वातावरण का पूर्णतः अभाव होता है। आदि मानव को यह सिखाने की आवश्यकता नहीं थी कि सही ढंग से श्वास कैसे ली जाये। वातावरण तथा परिस्थितियों के साथ उसके सहज सम्बन्ध का यह एक स्वाभाविक परिणाम था।

आधुनिक मानव को सही श्वसन के लिए वर्तमान जीवनशैली तथा वातावरण से प्रोत्साहन नहीं मिल पाता। यही कारण है कि आज अधिकांश लोगों को सही ढंग से श्वास लेने की विधि को सीखने की आवश्यकता है। सत्य तो यह है कि उनके लिए क्या प्राकृतिक है, यह उन्हें फिर से जानना होगा। उन्हें अपने स्नायुओं और मस्तिष्क को पुनः प्रशिक्षित करना होगा ताकि उनका श्वसन सहज होकर जीवन और स्वास्थ्य से सामंजस्य स्थापित कर ले।

जो व्यक्ति स्वभाव से ही बहुत सक्रिय हैं, संभवतः अभी भी सही ढंग से साँस लेते होंगे। गलत श्वसन की चर्चा हम मुख्यतः उन व्यक्तियों के संदर्भ में कर रहे हैं जो सारे दिन अपने को ऑफिस में बंद रखते हैं और रात को कमरे में बैठकर टेलीविजन देखते हैं या रेडियो सुनते हैं। यही वे लोग हैं जिन्हें सही श्वसन-क्रिया सीखने की आवश्यकता है। अपने दैनिक कार्यों को करते-करते वे इतने मानसिक तनाव बटोर लेते हैं कि जब वे शाम को घर लौटते हैं तब उनमें कुछ भी सक्रिय कार्य करने की क्षमता शेष नहीं रह जाती।

जरा सोचिये तो कि कितने सारे रोग गलत श्वसन के कारण होते हैं। इनमें दमा, ब्रोंकाइटिस, यक्ष्मा इत्यादि प्रमुख हैं। इसके अतिरिक्त और भी रोग हैं जो अप्रत्यक्ष रूप से शरीर को ऑक्सीजन से मिलने वाली पौष्टिकता की कमी से सम्बन्धित हैं और यह कमी अपर्याप्त श्वसन का ही परिणाम है।

गहरी श्वास के लाभ तो स्पष्ट हो गये होंगे, परन्तु धीमी श्वास क्यों? क्यों न गहरी श्वास जल्दी-जल्दी ली और छोड़ी जाए? इसका कारण बहुत स्पष्ट व महत्वपूर्ण है, ऑक्सीजन को फेफड़ों से रक्त में जाने के लिए कुछ समय की आवश्यकता होती है। इसी प्रकार रक्त में पायी जाने वाली कार्बन डाईऑक्साइड को रक्त से फेफड़ों में आने के लिए भी कुछ समय चाहिये। अतः यदि जल्दी-जल्दी साँस ली जायेगी तो ऑक्सीजन और कार्बन डाईऑक्साइड का विनियम ठीक से तथा आवश्यकतानुसार नहीं हो पायेगा। धीमी श्वास लेने से ही यह विनियम पूर्ण रूप से घटित हो सकता है। यही कारण है कि गहरे और धीमे श्वसन का पारस्परिक सम्बन्ध अत्यन्त महत्वपूर्ण है। गहरे श्वसन द्वारा प्रत्येक पूरक के साथ अधिकतम वायु ली जाती है तथा धीमे श्वसन द्वारा ऑक्सीजन और कार्बन डाईऑक्साइड का अधिकाधिक विनियम हो पाता है।

प्रतिदिन नियमित रूप से गहरे यौगिक श्वसन के कुछ मिनटों के अभ्यास से ही आपको आश्चर्यजनक लाभ होगा। इससे रोगों के प्रकोप की संभावना कम रह जायेगी और आप अपने में अधिक जीवन-शक्ति और शांति का अनुभव करेंगे। आपके सोचने का ढंग बदल जायेगा तथा वैचारिक दुविधाएँ कम होंगी। यदि आपको थकान अथवा क्रोध का अनुभव हो तो लेटकर यौगिक श्वसन करें। यदि आप धीरे-धीरे श्वास लेंगे तो आपका मन पुनः शांत और जीवन्त बन जायेगा।

हठयोग में प्राणायाम

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

मनुष्य शरीर में अन्न से निर्मित अन्नमयकोष के पीछे प्राणवायु द्वारा निर्मित प्राणमय कोष होता है। सारे शरीर को सुव्यवस्थित रूप से और दक्षतापूर्वक चलाने वाली यही प्राणशक्ति है। यह शक्ति समूचे शरीर में व्याप्त है और स्थूल तथा सूक्ष्म शरीर को जोड़ने वाली कड़ी है। ये प्राण धागे की तरह सूक्ष्म हैं और जब ये नहीं रहते, तब सूक्ष्म शरीर स्थूल शरीर से पृथक् हो जाता है, जिसके फलस्वरूप मृत्यु हो जाती है। वही प्राण जो स्थूल शरीर में शक्ति का संचार कर रहे थे, सूक्ष्म शरीर में सिमट जाते हैं।

श्वास जीवनदाता प्राण का बाह्य रूप है। श्वास स्थूल है, प्राण सूक्ष्म। स्थूल श्वास को वश में करने से आप सूक्ष्म प्राण को भी वश में कर सकते हैं। प्राणायाम का अर्थ प्राणों पर अधिकार पाना है। प्राणायाम का श्रीगणेश श्वास को व्यवस्थित करने से होता है। ऐसा करने से आन्तरिक जीवन सम्बन्धी शक्तियों को वश में किया जा सकता है।

जब श्वास बाहर निकाला जाता है, तब इसे रेचक कहते हैं और जब अन्दर लिया जाता है तब पूरक। जब श्वास की गति रोकी जाती है, तब इस क्रिया को कुम्भक कहते हैं। कुम्भक क्रिया के अभ्यास से जीवन अवधि बढ़ाई जाती है, इससे आन्तरिक आध्यात्मिक शक्ति में वृद्धि होती है। हठयोगियों ने प्राणायाम की विद्या का विस्तार कर इसके भिन्न-भिन्न अभ्यासों को भिन्न-भिन्न प्रकृति वालों की सुविधा के लिए बताया है।

प्राणायाम का प्रयोजन

भारतीय सनातन परम्परा में प्राणायाम का महत्त्वपूर्ण स्थान है। प्राण का सम्बन्ध मन से है और संकल्पशक्ति के माध्यम से मन का जीवात्मा से सम्बन्ध रहता है और जीवात्मा का विश्वात्मा से। यदि आप प्राणवायु की तरंगों पर नियंत्रण कर पायेंगे तो आप विश्व-प्राण पर अधिकार पाने का रहस्य जान जायेंगे। यदि आपने प्राण को वश में कर लिया तो आप विश्व की सभी स्थूल तथा सूक्ष्म शक्तियों पर अपना अधिकार जमा सकते हैं। योगी इस प्रकार एक सर्वव्यापक शक्ति को ही वश में कर लेते हैं, जो विद्युतशक्ति, चुम्बकीयशक्ति, गुरुत्वशक्ति और विचारशक्ति जैसी सभी शक्तियों का स्रोत है।

जो योगी इस रहस्यज्ञान में निपुण हो जाता है, उसे किसी का भय नहीं रहता, क्योंकि उसका जगत् की सब शक्तियों पर पूरा अधिकार हो जाता है। जीवन में



कई मनुष्य अधिक सफल रहते हैं। वे प्रभावशाली होते हैं और सब को अपनी ओर आकृष्ट कर लेते हैं। यह सब प्राणशक्ति का ही प्रभाव है। जो प्रभाव ये लोग अनजाने में, प्रतिदिन दूसरों पर डालते हैं, वही एक योगी स्वेच्छा से, अपनी संकल्पशक्ति द्वारा डालता है।

प्राणायाम के लाभ

प्राणायाम का सम्बन्ध श्वास से रहते हुए भी यह सारे शरीर और सभी आन्तरिक अंगों को व्यायाम का अवसर देता है। यह सब प्रकार के रोगों का नाश करके स्वास्थ्य प्रदान करता है, पाचनशक्ति बढ़ाता है, तेज की वृद्धि करता है, कामवासनाओं को हटाता है और कुण्डलिनी शक्ति को जगाता है।

प्राणायाम के अभ्यास करने वाले का शरीर हल्का, नीरोग तथा सुन्दर होता है। उसकी कण्ठध्वनि बड़ी मधुर होती है। उसके शरीर से सुगन्ध आती रहती है। उसे क्षुधा ठीक लगती है। वह सदा प्रसन्नचित्त रहता है। वह सदैव उत्साहपूर्ण, शक्तिमान, साहसी, स्वस्थ तथा बलवान् रहता है। उस की एकाग्रता-शक्ति अच्छी रहती है।

प्राणायाम सम्बन्धी मिथ्या धारणायें

आप गुरु की सहायता बिना साधारण प्राणायाम का अभ्यास तो कर सकते हैं, किन्तु कुम्भक क्रिया को अधिक समय तक करने के लिए गुरु का मार्गदर्शन आवश्यक है। आप सामान्य प्राणायाम तथा आसन आदि का अभ्यास सावधान रह कर बिना किसी हानि के कर सकते हैं। इसलिए इस सम्बन्ध में लोगों का भय मिथ्या है।

असावधानी तो सर्वत्र हानिकारक है। यदि सीढ़ियों से उतरते भी असावधान रहेंगे तो गिर सकते हैं और हड्डियाँ टूट सकती हैं। रेलवे स्टेशन पर टिकट खरीदने के समय असावधान रहने से पर्स खो बैठेंगे। औषधि मिलाने में भी सावधानी न बरती गई और रोगी को गलत दवाई या अधिक मात्रा में दी गई तो उसके प्राणों पर बन आएगी। प्राणायाम-अभ्यासी को अपने भोजन का भी विशेष ध्यान रखना होगा। आपका भोजन हल्का, शीघ्र पच जाने वाला तथा पुष्टिकारक होना चाहिए। कुम्भक के अभ्यास में भी अपनी क्षमता के अन्दर रहना होगा। पहले एक-दो मास तो केवल पूरक-रेचक का ही अभ्यास करें। यदि आपने इन नियमों का ध्यान रखा, तो प्राणायाम में कोई भय नहीं रहेगा।

व्यावहारिक निर्देश

प्राणायाम की सफलता के लिए उपयुक्त आसन अनिवार्य है, पर ऐसा भी नहीं है कि किसी आसन पर पूरा-पूरा अधिकार हो जाने से पहले प्राणायाम का अभ्यास आरम्भ ही नहीं कर सकते। आसन के अभ्यास के साथ-साथ प्राणायाम भी चलता रहे। कुछ समय उपरान्त आपको दोनों में सफलता एक साथ ही प्राप्त हो जाएगी।

प्राणायाम के अभ्यास-कक्ष में नमी नहीं होनी चाहिए। हवादार कक्ष ही उपयुक्त है। किसी नदी तट या किसी झील के किनारे भी आप प्राणायाम कर सकते हैं अथवा किसी उद्यान में या खुले आसमान में जहाँ सर्दी अथवा खुली वायु का झोंका न आता हो।

ग्रीष्म ऋतु में केवल प्रातःकाल की ठण्डक में प्राणायाम हो सकता है। यदि गर्म हवा चलने लग जाए तो प्राणायाम रोक दीजिए। ग्रीष्म ऋतु में शीतली प्राणायाम का अभ्यास हो सकता है।

पूरक तथा रेचक धीरे-धीरे करिए, उसमें जरा भी आवाज न हो। भस्त्रिका, कपालभाति, शीतली या शीतकारी प्राणायाम करते समय मन्द-मन्द शब्द हो सकता है। प्राणायाम करते समय किसी भी स्तर पर किसी प्रकार का तनाव नहीं पड़ना चाहिए, बल्कि प्राणायाम करते समय आनन्दानुभूति होनी चाहिए। ऐसा भी न हो कि जब तक थकावट महसूस न करें, आप प्राणायाम ही करते रहें। यौगिक क्रियाओं के तुरन्त बाद स्नान भी नहीं करना चाहिए। आधे घण्टे तक विश्राम आवश्यक है।

प्राणायाम अभ्यास के समय इष्ट मंत्र का जप चलते रहना चाहिए। तभी योग सच्चे रूप में निभ पायेगा। ज्ञानदेव, तैलंगस्वामी, रामलिंग स्वामी तथा अन्य योगियों ने प्राण-शक्ति का भिन्न-भिन्न प्रकार से सुन्दर उपयोग किया था। आप भी ऐसा कर सकते हैं यदि प्राणायाम का अभ्यास सुचारु रूप से हो तो। श्वास में निहित गुप्त-प्राणशक्ति का महत्त्व पहचानिए। योगी बन कर अपने चारों ओर प्रफुल्लता, प्रकाश तथा शक्ति की किरणें विकीर्ण कीजिए।

प्राण और प्राणायाम

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

उपनिषदों में एक कथा आती है। एक बार शरीर के अंदर वास करने वाले सभी देवताओं – वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी, आकाश, वाणी तथा मन में वाद-विवाद छिड़ गया। यह घोषणा करते हुए कि मैं ही इस नाशवान् शरीर को जीवित रखता हूँ, प्रत्येक ने स्वयं के सर्वश्रेष्ठ होने का दावा किया। प्राण उनकी इस बहस को सुन रहा था। उसने अंत में उन सब से कहा, ‘आप स्वयं को भ्रम में न रखें। मैं ही स्वयं को पाँच भागों में विभक्त कर इस शरीर को जीवित रखता हूँ।’ देवताओं को उस पर विश्वास नहीं हुआ। प्राण ने शरीर से स्वयं को खींचना आरंभ कर दिया। अन्य देवताओं ने स्वयं को भी तत्काल निष्कासित हुआ अनुभव किया। जब प्राण ने पुनः शरीर में प्रवेश किया, तब देवताओं ने पाया कि वे भी अपनी-अपनी जगहों पर पहुँच गये हैं। प्राण की श्रेष्ठता को स्वीकार कर लेने के बाद वे उसके सम्मुख नतमस्तक हो गये।

प्राण न केवल शरीर को जीवित रखने वाली जीवनी शक्ति है, बल्कि यह प्रत्येक स्तर पर सृजन भी करती है। भारत के मनीषियों ने हमेशा आदिशक्ति के अस्तित्व, उसके स्वभाव, उसकी सम्भावनाओं तथा उसे साधने के तरीकों को समझने का प्रयास किया है। प्रत्येक योग विज्ञान, जैसे मंत्र, यज्ञ, तप, एकाग्रता एवं ध्यान के विभिन्न अभ्यासों का उद्देश्य होता है, व्यक्ति के अंदर स्थित उस प्राणशक्ति को जाग्रत करना और उसका विस्तार करना।

संस्कृत शब्द प्राण, दो ध्वनियों ‘प्रा’ एवं ‘ण’ से बना है, जिसका अर्थ होता है नैरन्तर्य, वह शक्ति जो निरंतर गतिमान हो। प्राण सभी सचेतन प्राणियों में ऊर्जा के रूप में उनकी प्रत्येक ऐच्छिक और अनैच्छिक क्रिया, प्रत्येक विचार, मन और शरीर के प्रत्येक स्तर पर विद्यमान होता है। वैज्ञानिक शोध प्राण का वर्णन एक बहुआयामी ऊर्जा के रूप में करते हैं जो विद्युत् चुम्बकीय, प्रकाशकीय, दृश्य, ऊष्मीय तथा मानसिक ऊर्जा का सम्मिश्रण है।

प्राण अचेतन जगत् में भी विद्यमान रहता है, इस स्तर पर यह गति, वृद्धि और क्षय का कारण बनता है। वास्तव में प्राण व्यक्त जगत् का आधार है। यह शक्ति आदि चेतना की सृजन करने की आद्य-इच्छा के रूप में प्रकट हुई है। छान्दोग्य उपनिषद् (1.11.5) में कहा गया है –

सर्वाणि ह वा इमानि भूतानि।
प्राणमेवाभिसंविशंति प्राणमभ्युज्जिहते॥



प्रलय काल में सभी जड़-चेतन प्राणी प्राण में विलीन हो जाते हैं और सृजन काल में उत्पन्न होते हैं। प्रत्येक प्राणी के सम्पूर्ण शरीर में प्राण जिस प्रकार व्याप्त रहता है उसे योगी भौतिक शरीर से सूक्ष्म अस्तित्व वाला प्राणमय कोश कहते हैं। इस प्राणिक क्षेत्र के अस्तित्व को आधुनिक विज्ञान ने भी प्रमाणित किया है। विशेषतया किर्लियन फोटोग्राफी की अति संवेदनशील पद्धति द्वारा मनुष्य के अतिरिक्त निर्जीव वस्तुओं के चारों ओर भी एक प्रभामण्डल के अस्तित्व को देखा गया है। यह भी पाया गया कि प्राणी की दशा के अनुसार प्रभामण्डल में परिवर्तन हुआ।

प्राणिक शरीर में प्राण नाड़ियों के माध्यम से प्रवाहित होता है और चक्रों में संचित रहता है। प्राणियों में प्राण जन्मजात होता है। हम प्राण की एक निश्चित मात्रा के साथ जन्म लेते हैं और इसे कायम रखते हैं, बढ़ाते या कम करते हैं उस वायु के माध्यम से जिसे हम श्वास में ग्रहण करते हैं, उस भोजन के द्वारा जो हम खाते हैं, उन विचारों के द्वारा जिन्हें हम सोचते हैं, उन क्रियाओं के द्वारा जो हम करते

हैं और उस जीवनशैली से जिसे हम जीते हैं। जब हमारी मृत्यु होती है तब संचित प्राण शरीर को छोड़ जाता है।

प्राणायाम विज्ञान का विकास सिद्ध योगियों द्वारा अपने अंतर्ज्ञान और प्राण के विषय में अपनी अनुभवजन्य समझ के आधार पर किया गया है। श्वसन क्रिया का उपयोग प्राणिक क्षेत्र में जाने के लिए, शारीरिक संतुलन प्राप्त करने के लिए और मन को नियंत्रित करने के लिए किया गया। उन अभ्यासों के द्वारा शरीर और मन रूपी उपकरण को चेतना की उच्च अवस्थाओं तक पहुँचने योग्य बनाया गया ताकि अंततोगत्वा परमात्म तत्त्व के साथ एकात्म होने की अनुभूति प्राप्त हो सके।

चूँकि श्वास प्राणायाम का माध्यम है, इसलिए इसकी विधि श्वसन की तीन अवस्थाओं पर आधारित है – पूरक (श्वास लेना), कुम्भक (श्वास रोकना) और रेचक (श्वास छोड़ना)। इन अवस्थाओं के क्रमपरिवर्तन तथा नियंत्रण के द्वारा प्राणायाम के विभिन्न अभ्यास बनते हैं। तकनीकी अर्थ में कहा जाये तो वास्तव में प्राणायाम केवल कुम्भक है। महर्षि पतंजलि के योगसूत्रों में कहा गया है – *तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोगीतिविच्छेदः प्राणायामः*, अर्थात् श्वास-प्रश्वास की गति को अवरुद्ध कर उसे सुदृढ़ करना ही प्राणायाम है।

पूरक और रेचक की विधियाँ कुम्भक को प्रवृत्त करती हैं। कुम्भक करना ही महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि यही प्राण को आत्मसात् करने के लिए लम्बी अवधि होती है, इसी प्रक्रिया में कोशिकाओं के अंदर ऑक्सीजन और कार्बन डायक्साइड को आदान-प्रदान का अधिक समय मिल पाता है। चूँकि श्वास का शरीर की विविध क्रियाओं और उसके अंगों के अतिरिक्त मन से भी घनिष्ठ सम्बन्ध है, इसलिए श्वास को नियन्त्रित कर हम इन सभी आयामों को प्रभावित कर सकते हैं।

प्राणायाम के प्रारम्भिक अभ्यास प्राणिक स्तर पर शरीर के अंदर स्थित नाड़ियों को परिशुद्ध करते हैं। शास्त्रों में बताया गया है कि प्राणिक शरीर में 72,000 नाड़ियाँ और छः प्रमुख चक्र हैं, हालाँकि एक सामान्य व्यक्ति की अनेक नाड़ियाँ अवरुद्ध रहती हैं और चक्रों से आंशिक ऊर्जा ही निर्मुक्त होती है। दूसरे शब्दों में कहा जा सकता है कि हम ऊर्जा, मन और चेतना से सम्बन्धित अपनी अंतःशक्तियों का पूरा उपयोग नहीं करते हैं। शारीरिक या मानसिक स्तर पर हम जिन नकारात्मक स्थितियों का अनुभव करते हैं, वे ही अवरोधों के कारण भी हैं और उनके परिणाम भी। प्राणायाम के अभ्यास से नाड़ियाँ धीरे-धीरे शुद्ध होती हैं और उनमें प्राण का निर्बाध प्रवाह होने लगता है।

अभ्यास के उच्च स्तरों पर प्राण के प्रवाह की दिशा प्रभावित होती है और चक्रों से अत्यधिक मात्रा में ऊर्जा निर्मुक्त होती है। जब ये प्रक्रियायें सक्रिय हो जाती हैं तब अनेक नयी अनुभूतियाँ होने लगती हैं। अभ्यासियों को इन अवस्थाओं से होकर आगे ले जाने के लिए कुशल मार्गदर्शन नितांत आवश्यक है।

प्राण शक्ति

स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती



प्राण जीवन का आधार है। बिना प्राण के हम शव के समान हो जायेंगे, हममें देखने, चलने, सुनने इत्यादि की क्षमता नहीं रहेगी। प्राण के बिना जब आँखों की पलकें भी झपक नहीं सकतीं, तो उन सभी कार्यों का क्या कहा जाए जो पूरे जीवन हमें करना होता है। यद्यपि हम प्राण के सहारे ही कार्य कर पाते हैं, फिर भी हममें से अधिकतर लोग इसका पूर्ण विकास

नहीं कर पाते हैं। अधिकतर लोगों में प्राण इतना क्षीण होता है कि ऐसा कोई दिन व्यतीत नहीं होता जब थकान का अनुभव न होता हो। ऐसे में अतिरिक्त प्राण उत्पन्न करके आन्तरिक आध्यात्मिक अनुभूति के प्रकट होने की आशा कैसे की जाए?

प्राण शक्ति के स्वरूप

मनुष्य के शरीर में ब्रह्माण्डीय महाप्राण की अभिव्यक्ति कुण्डलिनी शक्ति के रूप में होती है। सृष्टि से प्रलय तक की सम्पूर्ण ब्रह्माण्डीय अनुभूति कुण्डलिनी की परतों में सन्निहित होती है। इसलिए इसे आत्म शक्ति या परा शक्ति कहते हैं। सभी जीवित प्राणियों में दिव्य चेतना सबसे पहले प्राण में परिवर्तित होती है और चूँकि कुण्डलिनी प्राण का विशाल भंडार है इसलिए इसे प्राण शक्ति भी कहते हैं।

कुण्डलिनी शब्द की उत्पत्ति 'कुण्ड' से हुई है। यह मूलाधार चक्र में अन्तर्निहित ऊर्जा है जो सामान्य व्यक्तियों में निष्क्रिय पड़ी रहती है। जब यह ऊर्जा पूरी क्षमता के साथ मुक्त होती है तब भौतिक शरीर के केन्द्रीय स्नायु तंत्र या प्राणिक शरीर की सुषुम्ना नाड़ी से होती हुई आरोहण करती है। सामान्यतः प्राण शक्ति आंशिक रूप में ही सुषुम्ना की संयोजक नाड़ियों, इडा एवं पिंगला के द्वारा मूलाधार चक्र से मुक्त होती है। इडा एवं पिंगला कम तीव्रता वाली ऊर्जा का संवहन करने में ही सक्षम हैं – वे मन और शरीर को अनुप्राणित करती हैं किन्तु पूर्ण क्षमता के साथ नहीं। केवल कुण्डलिनी शक्ति या प्राण शक्ति या आत्म शक्ति की पूर्ण प्रबलता ही सम्पूर्ण चेतन एवं प्राणिक कार्यों को सक्रिय कर सकती है।

प्राण शक्ति की अभिव्यक्ति छः प्रमुख चक्रों में भी होती है, जो प्राणों के भण्डारगृह होते हैं और मेरुदण्ड में अलग-अलग स्थानों पर स्थित रहते हैं। इस

ऊर्जा परिपथ में सबसे निचला चक्र मूलाधार है जो पुरुषों में जननेन्द्रिय व गुदा के मध्य तथा स्त्रियों में गर्भाशय-ग्रीवा के पास स्थित रहता है तथा अनुत्रिक तंत्रिका जालक से सम्बद्ध रहता है। मूलाधार चक्र के दो अंगुल ऊपर स्वाधिष्ठान चक्र है जो वस्तिप्रदेश तंत्रिका जालक से सम्बद्ध रहता है। इनके भी ऊपर मणिपुर चक्र रहता है जो सौर तंत्रिका जालक से सम्बद्ध रहता है। मेरुदण्ड में हृदय क्षेत्र में अनाहत चक्र रहता है जो हृदय तंत्रिका जालक से सम्बद्ध रहता है। गर्दन के मध्य स्थित कण्ठ कूप में विशुद्धि चक्र रहता है, जो ग्रीवा तंत्रिका जालक से सम्बद्ध रहता है। मेरुदण्ड के सबसे ऊपरी सिरे पर, जहाँ मेरुदण्ड कपाल से संधि करता है, वहाँ आज्ञा चक्र स्थित है और यह भौतिक शरीर के पीयूष तंत्रिका जालक से सम्बद्ध रहता है।

प्रत्येक चक्र की रचना एक मौलिक तत्त्व से होती है। मूलाधार में पृथ्वी तत्त्व, स्वाधिष्ठान में जल तत्त्व, मणिपुर में अग्नि तत्त्व, अनाहत में वायु तत्त्व तथा विशुद्धि में आकाश तत्त्व होता है। जिस तत्त्व विशेष के द्वारा प्रत्येक चक्र नियन्त्रित होता है, वह संकेत देता है कि चक्र किस स्तर पर कम्पित होता है और कार्य करता है।

हमारी चेतना, विचारों एवं कार्यों का सम्पूर्ण क्षेत्र इन चक्रों की क्रियाओं के द्वारा ही नियन्त्रित होता है। चक्रों को पिंगला नाड़ी से ऊर्जा प्राप्त होती है और वे कुण्डलिनी के आरोहण से पूरी तरह क्रियाशील होते हैं। वे जब तक पूर्णतः क्रियाशील नहीं होते तब तक हमारे सभी कार्य और अनुभव सीमित होते हैं। प्रत्येक तत्त्व पर ध्यान करने से ये चक्र सीधे प्रभावित होते हैं।

ऊर्जा क्षेत्रों के रूप में प्राण शक्ति

शरीर की क्रियाओं को नियन्त्रित करने के लिए प्राण शक्ति पाँच प्रमुख वायुओं के रूप में भी प्रकट होती है जिन्हें प्राण, अपान, समान, उदान एवं व्यान कहा जाता है। इनके अतिरिक्त पाँच उपप्राण भी होते हैं। दोनों मिलाकर ये दस प्राण मानव शरीर की सभी प्रक्रियाओं को नियन्त्रित करते हैं, जैसे पाचन, उत्सर्जन, छींकना, पलक झपकाना, बोलना, हिलना, श्वास लेना इत्यादि।

इन सबमें सबसे प्रभावशाली वायु प्राण एवं अपान हैं। प्राण अन्दर की ओर गतिमान शक्ति है और ऐसा माना जाता है कि वह नाभि से गले तक ऊर्ध्वमुखी गतिमान क्षेत्र का निर्माण करता है। अपान बहिर्गामी शक्ति है जिसके विषय में कहा जाता है कि वह नाभि से गुदा तक निम्नमुखी गतिमान क्षेत्र का निर्माण करता है। प्राण एवं अपान, दोनों शरीर के अन्दर स्वतः गतिमान रहते हैं, लेकिन तांत्रिक एवं यौगिक अभ्यासों के द्वारा इन्हें नियन्त्रित किया जाता है। उपनिषदों में कहा गया है कि विपरीत दिशाओं में गतिमान प्राण एवं अपान पर ऐसी विधि का प्रयोग किया जाता है जिससे वे दोनों नाभि में समान पर आपस में मिलते हैं और उसके परिणामस्वरूप कुण्डलिनी जागरण होता है।

सरल प्राणायाम

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

प्राणों के नियंत्रण द्वारा आप आसानी से अपने शरीर, मन और आत्मा पर नियंत्रण स्थापित कर सकते हैं। प्राणायाम द्वारा आप शरीर की विभिन्न गतिविधियों, तंत्रिका तंत्र में दौड़ रही विभिन्न तरंगों, मन में उठ रहे विभिन्न विचारों को दक्षतापूर्वक नियंत्रित कर सकते हैं। प्राणायाम के विविध अभ्यास साधकों के विभिन्न स्वाभावों के अनुकूल होते हैं। इनमें से कुछ सरल अभ्यास, जो टहलते हुए या लेटे हुए भी किये जा सकते हैं, यहाँ प्रस्तुत किये जा रहे हैं।

टहलते हुए प्राणायाम

सिर को सीधा, कंधों को थोड़ा पीछे रखते हुए और वक्षस्थल को फैलाते हुए टहलें। दोनों नासिकाओं से श्वास लेते हुए मानसिक रूप से तीन बार ॐ का उच्चारण करें। ॐ की इस मानसिक गिनती को कदमों की ताल से मिलायें। फिर बारह की गिनती तक श्वास को अन्दर रोककर रखें। तत्पश्चात् छः बार ॐ का उच्चारण करते हुए धीरे-धीरे दोनों नासिकाओं से श्वास छोड़ें। यह एक आवृत्ति हुई। एक आवृत्ति के बाद बारह की गिनती तक सामान्य श्वसन करते हुए विश्राम करें। यदि आपको कदमों के साथ-साथ ॐ का उच्चारण और गिनती करने में कठिनाई हो तो कदमों का ख्याल छोड़ दें और केवल ॐ का मानसिक उच्चारण करें।

टहलते हुए कपालभाति का भी अभ्यास किया जा सकता है। जो लोग बहुत व्यस्त हैं वे प्रातः और संध्या काल में टहलते हुए यह अभ्यास कर सकते हैं। एक पंथ दो काज! खुली जगह में जहाँ मन्द हवा चल रही हो, प्राणायाम का टहलते हुए अभ्यास करना बड़ा सुखद प्रतीत होगा। आप तुरन्त अनुप्राणित एवं ऊर्जान्वित हो जायेंगे। इस प्राणायाम का अभ्यास करके स्वयं अनुभव करें कि इसका कितना लाभदायक प्रभाव होता है। जो तेजी से टहलते हुए ॐ का मानसिक या मौखिक रूप से उच्चारण करते हैं, वे बिना प्रयास किये इस प्राणायाम का अभ्यास कर लेते हैं।

लेटे हुए प्राणायाम

शान्तिपूर्वक कम्बल पर पीठ के बल लेट जायें। दोनों हाथों को बगल में जमीन पर रखें और पैरों को सीधा रखें। एड़ियाँ साथ में सटी रहें पर पंजे थोड़े अलग रह सकते हैं। सभी माँसपेशियों और स्नायुओं को विश्रान्त कर लें। बिना आवाज किये दोनों नासिकाओं से श्वास लें। जितनी देर आराम से हो सके श्वास को अन्दर रोकें।



तत्पश्चात् दोनों नासिकाओं से धीरे-धीरे श्वास छोड़ें। यह अभ्यास सुबह में बारह बार और संध्या में बारह बार कीजिये।

अभ्यास के दौरान मानसिक रूप से ॐ का उच्चारण करें। यदि आप चाहें तो सुखासन में भी यह अभ्यास कर सकते हैं।

यह आसन, प्राणायाम, शिथिलीकरण और ध्यान का समन्वित अभ्यास है। यह न केवल आपके शरीर को, बल्कि मन को भी विश्रान्ति देता है। यह सभी स्तरों पर राहत, आराम और सुख प्रदान करता है। वृद्धजनों के लिए यह अभ्यास बहुत अनुकूल है।

अनुलोम विलोम प्राणायाम

पद्मासन में बैठ जायें। आँखें बन्द कर लें। भ्रूमध्य पर चेतना को केन्द्रित करें। दाहिने हाथ के अँगूठे से दायां नासिका रन्ध्र बन्द कर लें। बायें नासिका रन्ध्र से लम्बी गहरी श्वास लें। तत्पश्चात् धीरे-धीरे उसी नासिका से श्वास छोड़ें। इसे बारह बार करें। यह एक चक्र हुआ।

इसके बाद बायें नासिका रन्ध्र को दायें हाथ की अनामिका से बन्द कर दायें नासिका रन्ध्र से श्वास लें। और फिर उसी नासिका रन्ध्र से श्वास धीरे-धीरे छोड़ें। इसे भी बारह बार करें। यह एक चक्र हुआ।

श्वास लेते या छोड़ते समय किसी प्रकार की आवाज न करें। अभ्यास के क्रम में अपना इष्ट मंत्र दुहराते रहें। अभ्यास के दूसरे सप्ताह में दो चक्र अभ्यास करें और तीसरे सप्ताह में तीन चक्र। जब एक चक्र हो जाय तब एक-दो मिनट का विश्राम करें। विश्राम के दौरान तीन-चार बार सहज श्वास लेने से आपको पर्याप्त आराम मिल जायेगा और अगले चक्र के अभ्यास के लिए आप तरो-ताजा हो जायेंगे। इस अभ्यास में कुम्भक का समावेश नहीं है। आप चक्रों की संख्या अपनी क्षमता और सामर्थ्य के अनुसार बढ़ा सकते हैं।

सुखपूर्वक प्राणायाम

अपने ध्यान के कमरे में, अपने इष्ट देवता के चित्र के सामने पद्मासन में बैठ जाइये। दायें नासिका रन्ध्र को दायें अँगूठे से बन्द कर लें। बायें नासिका रन्ध्र से बहुत धीरे-धीरे श्वास लें। तब बायें नासिका रन्ध्र को दायें हाथ की अनामिका से बन्द कर लें। जितनी देर सुखपूर्वक हो सके, श्वास को अन्दर रोके। तत्पश्चात् अँगूठे को हटाकर उसी नासिका रन्ध्र से बहुत धीरे-धीरे श्वास छोड़ें। यह आधा चक्र पूरा हुआ। अब दायें नासिका रन्ध्र से श्वास लेकर श्वास को अन्दर रोके और उसके बाद बायें नासिका रन्ध्र से बहुत धीरे-धीरे श्वास छोड़ें।

इन छः प्रक्रियायों से सुखपूर्वक प्राणायाम की एक आवृत्ति बनती है। बीस प्रवृत्तियाँ सुबह एवं बीस आवृत्तियाँ शाम को करें और क्रमशः संख्या बढ़ाते जाएँ। अभ्यास के दौरान यह भाव रखें कि समस्त दैवी सम्पत्, यथा दया, क्षमा, प्रेम, शान्ति, आनन्द, आदि आपकी काया में श्वास के साथ प्रवेश कर रहे हैं। जब आप श्वास छोड़ते हैं तब यह भाव रखें कि समस्त आसुरी सम्पत्, यथा काम, क्रोध, लोभ, ईर्ष्या, घृणा, आदि श्वास के साथ बाहर होते जा रहे हैं। पूरक, कुम्भक और रेचक के दौरान मानसिक रूप से ॐ या गायत्री मंत्र का उच्चारण करते रहें।

यह प्राणायाम सभी रोगों को दूर करता है, नाड़ियों को शुद्ध करता है, धारणा के लिए मन को स्थिर करता है, जठराग्नि और भूख को बढ़ाता है, ब्रह्मचर्य पालन में सहायक होता है और मूलाधार चक्र में प्रसुप्त कुण्डलिनी शक्ति को जाग्रत करता है।

प्राणायाम का उद्देश्य

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

प्राणायाम के द्वारा मन को शांत किया जा सकता है। प्राण और मन का परस्पर सम्बन्ध है। मन के शांत हो जाने से प्राणों की शान्ति होती है एवं प्राणों पर नियंत्रण स्थापित करने से मन पर नियंत्रण स्थापित होता है। प्राणायाम की साधना में श्वास लेना, श्वास छोड़ना और श्वास रोकना, ये तीन क्रियायें मानी जाती हैं। इन तीन क्रियाओं का सम्बन्ध मस्तिष्क से है। श्वास लेना-छोड़ना केवल ऑक्सीजन को लेने-छोड़ने की प्रणाली ही नहीं है। हालाँकि बहुत-सी किताबों में लिखा है कि प्राणायाम करोगे तो तुमको खूब ऑक्सीजन मिलेगा, मगर प्राणायाम का वास्तविक उद्देश्य यह नहीं। करते-करते ऑक्सीजन तो अपने आप मिल ही जाता है।

प्राणायाम में तीन नाड़ियों की बात आती है – इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना। योग शास्त्र कहते हैं कि इस शरीर के अन्दर बहत्तर हजार नाड़ियाँ हैं जो सारे शरीर में प्राण शक्ति और चैतन्य शक्ति को प्रवाहित रखती हैं। इन बहत्तर हजार नाड़ियों में से ये तीन नाड़ियाँ प्रमुख मानी जाती हैं और प्राणायाम इन्हीं से सम्बन्धित है। जब बायीं तरफ से श्वास लेते हो, यह इड़ा नाड़ी हुई, दायीं तरफ वाली पिंगला हुई। नाड़ी का सम्बन्ध दिमाग से है। दिमाग के दो हिस्से माने जाते हैं। एक हिस्सा इड़ा एवं दूसरा हिस्सा पिंगला नाड़ी से प्रभावित रहता है। जब हम बायीं नासिका से श्वास लेते हैं, तब इसका असर दाहिने मस्तिष्क पर पड़ता है, और जब दाहिनी से श्वास लेते हैं, तब बायें मस्तिष्क पर। इड़ा को ठंडी तथा पिंगला को गरम नाड़ी भी कहते हैं। इड़ा को कहते हैं चन्द्रमा और पिंगला को कहते हैं सूर्य। इड़ा को कहते हैं मन और पिंगला को कहते हैं प्राण।

विज्ञान में भी देखा गया है कि बायीं नासिका से जब श्वास जाती है, उसका तापमान कम रहता है, और दाहिनी से जब जाती है तब अधिक। यह तापमान दोनों तरफ से क्रॉस करके दिमाग में जाता है। मतलब यह हुआ कि प्राणायाम का सम्बन्ध मस्तिष्क से है। प्राणायाम का असर सबसे पहले मस्तिष्क पर पड़ता है, उसके बाद असर हृदय पर पड़ता है और तीसरा असर फेफड़ों पर। उसके बाद फिर सारे शरीर पर। इसलिए मस्तिष्क को नियंत्रण में रखने के लिए, मस्तिष्क की शक्तियों को अपने वश में करने के लिए, प्राणायाम की साधना अनादिकाल से आज तक कराई जाती रही है।

प्राणायाम का जब फल मिलने लगता है तब साधक के लिए ध्यान एकदम सरल हो जाता है। लोग समझते हैं कि मन को वश में करना बहुत कठिन है। बात भी सही है। किन्तु जो विधि मैं आप लोगों से कह रहा हूँ वह दूसरी है। वह प्राण



ही नहीं, मन ही नहीं, बल्कि बाध को भी नियंत्रित कर सकती है। जो लोग कहते हैं कि मन चंचल है, वे लोग युक्ति को जाने बिना कहते हैं। अब मेरे को मोटर गाड़ी दे दोगे तो जरूर कहीं दुर्घटना हो जाएगी, क्योंकि मेरे को कुछ आता नहीं, एक्सीलेरेटर और ब्रेक कुछ जानता ही नहीं हूँ। मगर मैं ड्राइविंग की ट्रेनिंग ले लूँ तब तो मैं गाड़ी चला सकता हूँ, मेरे को युक्ति मालूम हो गई है। युक्ति जब मालूम हो तो मन को वश में करना कठिन नहीं है। प्राणायाम इसकी सबसे शक्तिशाली युक्ति है।

प्राणायाम का उद्देश्य केवल मन को एकाग्र करना नहीं है, यद्यपि मन को एकाग्र करने का यह सबसे प्रबल उपाय है। मेरे को लगता है कि प्राणायाम को छोड़ करके बाकी जितनी भी युक्तियाँ मन को वश में करने की हैं, सब हल्की-फुल्की हैं। अगर एक बहुत बड़ा पहलवान एक छोटे बच्चे को पकड़ ले तो वह टस-से-मस नहीं हो सकता है। उसी प्रकार यह मन तो नपुंसक है और प्राणायाम है एक प्रबल पहलवान की तरह। वह मन को पकड़ लेता है और बोलता है, 'बेटा, अब तुम कहाँ जाओगे!' मन बड़ा हल्ला-गुल्ला करता है पर होता कुछ नहीं है। यह प्राणायाम की शक्ति है। किन्तु यह प्राणायाम का उद्देश्य नहीं है। यह प्राणायाम से प्राप्त होने वाला आकस्मिक लाभ है।

प्राणायाम का मुख्य उद्देश्य है सुषुम्ना को जगाना और यही समझकर प्राणायाम करना चाहिए और इसीलिए प्राणायाम में बड़े-बड़े नियम बने हुए हैं। मांस मत खाओ, मत्स्य मत खाओ, यह मत करो, वह मत करो। ये इसलिए बने हैं कि प्राणायाम का मुख्य उद्देश्य है प्राणों को मूलाधार में प्रतिष्ठित करना और उनको सुषुम्ना के मार्ग से ऊपर ले जाना। सुषुम्ना को जागृत करने का मतलब तुम्हारे और भगवान के बीच में जो 'मेन टेलिफोन लाईन' है उसको स्थापित करना। जीवात्मा और परमात्मा के बीच में जो सम्पर्क सूत्र स्थापित किया जाता है, वह सुषुम्ना से स्थापित किया जाता है। और यह सुषुम्ना प्राणायाम से जागती है। सुषुम्ना की शक्ति के रूप में, देवी के रूप में कल्पना होती है और यह अभी प्रलय की निद्रा में सोई हुई है, माया का आवरण ओढ़ करके। उसको जागृत करना, बस यही प्राणायाम का उद्देश्य है।

प्राणायाम कैप्सूल

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

यह बात हमेशा याद रखनी चाहिए कि योग मात्र थैरेपी नहीं है, भले ही हम लोग अपनी नासमझी में योग को केवल एक इलाज पद्धति मान लेते हैं। योग तो स्वास्थ्यवर्द्धक और सुरक्षात्मक है। यह स्वास्थ्य की वृद्धि और रोगों की रोकथाम करता है। इससे शरीर, प्राण और मन में स्फूर्ति एवं हल्केपन का अनुभव होता है। योग में आसनों के बाद प्राणायामों का अभ्यास आता है, जिनमें सामान्य व्यक्ति के लिए दो महत्त्वपूर्ण और उपयोगी हैं।

नाडीशोधन प्राणायाम

एक नासिका से श्वास लेना और दूसरी नासिका से छोड़ना, फिर दूसरी नासिका से श्वास लेना और पहली से छोड़ना, इसका नाम नाडीशोधन प्राणायाम है। इससे स्नायु संस्थान की चंचलता, उत्तेजना और विकृति दूर हो जाती है। स्नायविक असंतुलन को दूर करने के लिए नाडीशोधन प्राणायाम का अभ्यास कम-से-कम दस बार होना चाहिए, जिसे करने में तीन-चार मिनट का समय लगेगा।

जब इस प्राणायाम को करते हो, तब केवल यंत्रवत् श्वास लेने और छोड़ने की बजाय, अपनी श्वास की लम्बाई को नियंत्रित करने का प्रयास करो। अगर क्षमता है तो पाँच सेकेण्ड के लिए श्वास अन्दर खींचो, पाँच सेकेण्ड के लिए श्वास बाहर छोड़ो। अगर बिना किसी तनाव के ज्यादा कर सकते हो तो अवश्य करो। योगी तो कहते हैं कि नाडी शोधन प्राणायाम तब सिद्ध होता है जब तुम तीस सेकेण्ड तक श्वास लेते हो और उतनी देर तक श्वास छोड़ते हो।

नाडीशोधन प्राणायाम से नाड़ियों की शुद्धि होती है, नाड़ियों में प्राणों का संचार सुचारू रूप से होने लगता है। इससे मानसिक चिंता और उद्विग्नता का शमन होता है, स्नायविक विकार और असंतुलन स्वतः दूर होने लगते हैं। जब कभी मन अशांत हो या मस्तिष्क में थकान का अनुभव हो तब इस प्राणायाम का लघु अभ्यास कर लिया करो।

मैंने नाडीशोधन प्राणायाम पर वैज्ञानिक अनुसंधान भी किये हैं। सन् 1977 में ऑस्ट्रेलिया में मैंने किलियन फोटोग्राफी का प्रयोग करते हुए एक अनुसंधान किया। कुछ स्वामियों और अन्य व्यक्तियों के हाथों की सबेरे तस्वीर ली जाती, जिससे उनके प्राणिक प्रभामण्डल की जानकारी मिलती। फिर सभी लोग अपने काम-काज पर चले जाते। शाम को वे आते और एक बार फिर उनके हाथों की तस्वीर ली जाती। दिनभर के काम-काज से हुए प्राणशक्ति के हास को तस्वीर में

साफ देखा जा सकता था। फिर वे थोड़ी देर प्राणायाम का अभ्यास करते। हमने पाया कि पाँच मिनट तक इस प्राणायाम का अभ्यास करने से खोई हुई प्राणशक्ति की भरपाई हो जाती थी।

भ्रामरी प्राणायाम

दूसरा महत्त्वपूर्ण प्राणायाम भ्रामरी है। अपनी तर्जनी अंगुलियों से दोनों कानों को बन्द कर लो, आँखों को बन्द कर लो। गहरी श्वास अन्दर लेकर श्वास छोड़ते हुए कण्ठ से गुंजन की आवाज करना और इसी आवाज पर अपना ध्यान केन्द्रित रखना। इसका अभ्यास सात से दस बार करना।

हम लोगों ने अनुसंधान में पाया है कि भ्रामरी प्राणायाम मस्तिष्क के तनाव को दूर करता है। जब हम कण्ठ में ध्वनि पैदा करते हैं, तब मस्तिष्क के अन्दर एक रसायन, मेलार्टॉनिन का उत्पादन होने लगता है। वैज्ञानिक मानते हैं कि सामान्य रूप से मस्तिष्क में मेलार्टॉनिन रसायन का स्त्राव रात को दो से चार बजे के बीच में ही होता है, अन्य समय नहीं। लेकिन वैज्ञानिकों को आश्चर्य हुआ जब उन्होंने देखा कि दिन के किसी भी समय भ्रामरी प्राणायाम करने से मस्तिष्क में मेलार्टॉनिन का उत्पादन होने लगा जिससे तुरन्त शारीरिक विश्रान्ति तथा मानसिक तनावमुक्ति हो जाती है, उच्च रक्तचाप कम हो जाता है। इन दो प्राणायामों को करने में कुल सात-आठ मिनट का समय लगता है और निश्चित रूप से अपने स्वास्थ्य के लिए आप रोज इतना समय तो खर्च कर ही सकते हो।



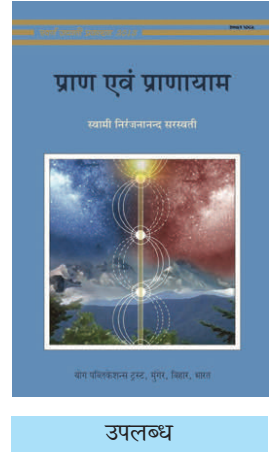


योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

प्राण एवं प्राणायाम

पृष्ठ 346, ISBN: 978-93-81620-34-2

यह पुस्तक हमें प्राचीन ग्रन्थों में वर्णित एवं सत्यानन्द योग परम्परा के अन्तर्गत सिखाए जाने वाले प्राणायाम विज्ञान के बारे में सम्पूर्ण जानकारी प्रदान करती है। इस पुस्तक के प्रथम भाग में प्राण के सिद्धान्त एवं इससे सम्बन्धित यौगिक विचारधाराओं का वर्णन है। दूसरे भाग में श्वसन-तन्त्र एवं विभिन्न प्राणायामों पर विज्ञान द्वारा किए गये आधुनिक प्रयोगों के बारे में बताया गया है। अभ्यास खण्ड में साधकों का विशेष मार्गदर्शन करते हुए प्राणायाम से सम्बन्धित विभिन्न अभ्यासों का सविस्तार सचित्र वर्णन किया गया है।



पुस्तकों की मूल्य सूची एवं क्रयादेश प्रपत्र प्राप्त करने के लिए सम्पर्क करें –

योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, गरुड विष्णु, पी.ओ. गंगा दर्शन, फोर्ट, मुंगेर, बिहार 811201

दूरभाष : 91-6344-222430, 9162783904

☑ जवाब के लिए अपना पता लिखा, डाकटिकट लगा लिफाफा भेजें, अन्यथा आपके आवेदन पर विचार नहीं किया जाएगा



वेबसाइट और एप्प

www.biharyoga.net

बिहार योग पद्धति की मुख्य वेबसाइट पर सत्यानन्द योग, बिहार योग विद्यालय, बिहार योग भारती तथा योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट संबंधी जानकारियाँ उपलब्ध हैं।

सत्यम् योग प्रसाद

स्वामी सत्यानन्द जी एवं स्वामी निरंजानन्द जी की समस्त प्रकाशित कृतियाँ www.satyamyogaprasad.net वेबसाइट पर तथा Android एवं iOS उपकरणों पर एप्प के रूप में प्रस्तुत हैं।

यौगिक जीवनशैली साधना

biharyoga.net तथा satyamyogaprasad.net पर स्वस्थ जीवन हेतु यौगिक जीवनशैली साधना उपलब्ध है।

बिहार योग विकी

www.yogawiki.org ऑनलाइन विश्वकोश है जहाँ बिहार योग पद्धति की शिक्षाएँ सुगम रूप में उपलब्ध हैं।

योगा एवं योगविद्या ऑनलाइन

www.biharyoga.net/bihar-school-of-yoga/yoga-magazines/

www.biharyoga.net/bihar-school-of-yoga/yogavidya/

योगा एवं योगविद्या पत्रिकाएँ Android एवं iOS उपकरणों पर एप्प के रूप में भी उपलब्ध हैं।

अन्य एप्प (Android एवं iOS उपकरणों के लिए)

- योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट की लोकप्रिय पुस्तक, ए.पी.एम.बी. अब सुविधाजनक एप्प के रूप में उपलब्ध है
- Bihar Yoga एप्प साधकों के लिए प्राचीन और नवीन यौगिक ज्ञान आधुनिक ढंग से पहुँचाता है
- For Frontline Heroes एप्प कोरोनावायरस के विरुद्ध अभियान में संघर्षरत कार्यकर्ताओं के लिए सरल योग अभ्यास प्रस्तुत करता है जो महामारी से उत्पन्न तनाव को सम्हालने में सहायक हैं

- Registered with the Department of Post, India
Under No. MGR-01/2017
Office of posting: Ganga Darshan TSO
Date of posting: 1st-7th of every month
- Registered with the Registrar of Newspapers, India
Under No. BIHHIN/2002/6306

issn 0972-5725

सभी ग्राहकों के लिए महत्वपूर्ण सूचना

आत्मस्वरूप

हरिः ॐ

हमें यह सुखद समाचार देते हुए हर्ष हो रहा है कि जनवरी 2021 से मासिक योगा (अंग्रेजी) तथा योगविद्या (हिन्दी) पत्रिकाएँ सभी ग्राहकों, सहयोगियों, योगप्रेमियों, भक्तों तथा आध्यात्मिक साधकों के लिए निम्नांकित वेबसाइटों पर निःशुल्क उपलब्ध रहेंगी –

www.satyamyogaprasad.net

www.biharyoga.net

वर्तमान कोरोनावायरस महामारी और उससे उत्पन्न अनिश्चितता के कारण योगा और योगविद्या की प्रकाशित प्रतियाँ 2021 में ग्राहकों के लिए उपलब्ध नहीं रहेंगी। इसलिए 2021 में इन पत्रिकाओं के लिए नए सदस्यता आवेदन या पुरानी सदस्यता को बढ़ाने के आवेदन स्वीकार नहीं किए जा रहे हैं। अतः इन पत्रिकाओं के लिए सदस्यता आवेदन मत भेजिए।

पत्रिकाओं सम्बन्धी परिस्थिति की जानकारी आपको समय-समय पर मिलती रहेगी।

इस बीच श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती और श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती की शिक्षाओं को ग्रहण कर उन्हें अपनी दिनचर्या में आत्मसात् एवं अभिव्यक्त कीजिये ताकि आपका जीवन उदात्त और उन्नत बन सके।

आपके स्वास्थ्य, कल्याण और शांति के लिए श्री स्वामी सत्यानन्द जी के आशीर्वाद सहित,

ॐ तत्सत्

सम्पादक