

## अध्याय - 5

### प्राणायाम

इस प्राणायाम का अर्थ है- श्वसन क्रिया पर नियंत्रण। प्राणायाम अष्टांग योग का चतुर्थ अंग है। पतञ्जलि योग सूत्र में इस प्रकार परिभाषित किया गया है -तस्मिन् सतिश्वास प्रश्वासयोगतिविच्छेदः प्राणायामः ॥ 2/49 प.यो.सू. ॥

अर्थात् आसन में स्थिरता (सिद्धता) आने पर श्वास-प्रश्वास की गति में अंतर लाना प्राणायाम है।

प्राणायाम की क्रिया निम्नलिखित तीन चरणों में होती है-

पूरक	- श्वास लेना।
रेचक	- श्वास छोड़ना।
कुम्भक	- श्वास को रोकना।

प्राणायाम के अभ्यास के दौरान निम्नलिखित नियमों का पालन करना चाहिए-

1. शीघ्रतापूर्वक श्वसन नहीं करना चाहिए।
2. मुख से श्वास न लें जब तक कि किसी विशेष प्राणायाम के अभ्यास के लिए यह आवश्यक न हो। जैसे- शीतली शीतकारी
3. यदि किसी प्रकार की असुविधा का अनुभव हो, तो अभ्यास तुरंत बंद कर दें और योग-प्रशिक्षक की सलाह लें।
4. प्रारंभिक अवस्था में कुम्भक का अभ्यास न करें।

**विशेष** - पूरक में सिद्धता प्राप्त होने पर ही कुम्भक का अभ्यास करें। पूरक से रेचक का समय दोगुना और कुम्भक का समय पूरक एवं रेचक से चार गुना होना चाहिए अर्थात् पूरक, कुम्भक और रेचक का अनुपात 1:4:2 रहेगा।

#### 5.1 दीर्घ श्वास-प्रश्वास

प्राणायाम का अभ्यास करने से पहले दीर्घ श्वास-प्रश्वास का अभ्यास करना चाहिए। जिसकी क्रियाविधि निम्नानुसार है-

श्वसन व प्रश्वासन को अनुपात 1:2 मात्रा के साथ ग्रहण करना व छोड़ना ही दीर्घ श्वास-प्रश्वास कहलाता है।

**विधि :-**

किसी भी ध्यानात्मक आसन जैसे- पद्मासन, सिद्धासन, वज्रासन आदि में बैठकर आँखें बंद कर लें। हाथों को ज्ञान मुद्रा की स्थिति में रखें।

- ♦ दीर्घ श्वास दोनों नथुनों से लें। इसे पूरक कहते हैं। श्वास लेने के पश्चात् बिना रोके धीरे-धीरे प्रश्वास आरंभ करें। इसे रेचक कहते हैं।
- ♦ प्रारंभिक अवस्था में श्वास व प्रश्वास का अनुपात बराबर रखें। अभ्यास के कुछ समय उपरांत प्रश्वास को धीरे-धीरे समय बढ़ाते हुए करें। (श्वास 1:2 प्रश्वास)

**सावधानियाँ :-**

1. पूरक के बाद श्वास को बिना रोके रेचक करें।
2. अभ्यास के दौरान पेट को न फूलने दें।
3. सीने को फैलने-सिकुड़ने दें।

**लाभ :-**

1. श्वास पर नियंत्रण होता है।
2. एकाग्रता बढ़ाने में सहायक है।
3. विचार-शुद्धि होती है।

**5.2 नाड़ी शोधन-प्राणायाम**

यह प्राणायाम बाँयी व दाँयी नासिका से बार-बार बदल कर किया जाता है इसके अभ्यास से नाड़ी शुद्धि होती है, इसलिए इसे नाड़ी-शोधन प्राणायाम या अनुलोम-विलोम प्राणायाम कहते हैं।

**विधि :-**

- ◆ पद्मासन में बैठ जाइए।
- ◆ तर्जनी तथा मध्यमा अँगुली को हथेली की ओर मोड़िए अब अंगूठा दाहिने, जबकि अनामिका और कनिष्ठा के बाँये नथुने पर रखें। ये प्राणायाम-मुद्रा है।
- ◆ अँगूठे से दाहिने नथुने को बंद कर बाँयें नथुने से दीर्घ श्वास लें।
- ◆ अब बाँये नथुने को अनामिका व कनिष्ठा से बंद रखते हुए, दाहिने नथुने से श्वास धीरे-धीरे बाहर छोड़िए।
- ◆ श्वास बाहर निकल जाने के पश्चात पुनः दाहिने नथुने से श्वास लीजिए।
- ◆ अब दाहिने नथुने को अँगूठे से बंद रखते हुए बायें नथुने से प्रश्वास को पूर्वोक्त विधि से बाहर निकाल दें।
- ◆ इस प्रकार नाड़ी शोधन प्राणायाम का एक चक्र पूरा हो जाएगा।
- ◆ प्रारंभ में कम-से-कम तीन चक्र अवश्य करें।



**सावधानियाँ :**

- ◆ जब एक नथुने से श्वास लें या छोड़े तो दूसरा नथुना बंद रखें।
- ◆ नाक पर अँगुली का इतना दबाव न दें कि नाक टेढ़ी हो जाए।
- ◆ प्रारंभ में पूरक एवं रेचक का ही अभ्यास करें।
- ◆ पूरक रेचक में दक्षता होने पर कुम्भक का अभ्यास करें।

**लाभ :-**

- ◆ मानसिक एकाग्रता बढ़ाने में सहायक है।
- ◆ नाड़ियों की शुद्धि होती है।

### **5.3 भ्रामरी-प्राणायाम**

इस प्राणायाम में श्वास को लेते व छोड़ते समय भ्रमर की गुंजन जैसी आवाज उत्पन्न होती है, इसलिए इसे भ्रामरी प्राणायाम कहते हैं।

**विधि :-**

- ◆ पद्मासन में बैठकर दोनों हाथ ज्ञान-मुद्रा में रखें एवं आँखें बंद रखें।
- ◆ दोनों नथुनों से पूरक करें एवं बिना रुके भ्रमर की आवाज के साथ रेचक करें।
- ◆ इस प्रकार भ्रामरी प्राणायाम का एक चक्र पूरा हो जाएगा।

**सावधानी :-**

- ◆ कंठ या सीना को अनावश्यक रूप से न सिकोड़े, न ही फैलायें।
- ◆ रेचक में निकली भ्रमर की आवाज एक-लय में हो।
- ◆ कुम्भक का अभ्यास रेचक और पूरक में पूर्व-सिद्धी आने पर ही करें।

**लाभ :-**

- ◆ एकाग्रता बढ़ाने में सहायक है।
- ◆ मस्तिष्क की क्रियाशीलता को बढ़ाता है।
- ◆ बुद्धि का विकास होता है।
- ◆ चित्त में अपूर्व आनन्द की प्राप्ति होती है।

### **अभ्यास प्रश्न**

**निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए -**

1. प्राणायाम क्या है?
2. नाडीशोधन व भ्रामरी प्राणायाम में अंतर लिखो।
3. पूरक, रेचक और कुम्भक का उचित अनुपात बताइये।