पवन प्रवाह
लखनऊ से प्रकाशित राष्ट्रीय हिन्दी साप्ताहिक
website: www.pawanprawah.com
डाक पंजीयन संख्या GPO LW/NP-106/2018-2020
सत्य का प्रचार सतत् प्रचार
पवन प्रवाह
www.pawanprawah.com
e-mail-pawanprawah@gmail.com

लेखक डॉ. भरत राज सिंह
स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज के महानिदेशक एवं वैदिक विज्ञान केन्द्र के अध्यक्ष हैं

चिंता, भय व तनाव से मुक्ति : प्राणायाम

हमने पिछले 22 (बाईस) अंको में चिंता भय व तनाव के अनुभवों पर जानकारी प्राप्त की क्योकि योग हमारे लिये इस समस्या के निदान मे कारगर साबित होता है। यह भी जानकारी मिली कि योग वहं में नियमित खान-पान नियंत्रण व योग साधना से नकारात्मकता दूर होती है । योगिग क्रियाये चिंतामुक्त के लिये वैकल्पिक रूप मे उपयोगी हो सकती है । इस अंक मे अब हम प्राणायाम के अंतर्गत उद्घीत प्राणायाम और नासाग्र प्राणायाम के करने के तरीके, लाभ, सावधानी आदि के विषय मे जानकारी हासिल करेंगे ।

भाग-23

4.2.17 उद्गीथ प्राणायाम

उद्गीत प्राणायाम को ओमकारी जप भी कहा जाता है। यह एक अति सरल प्राणायाम और एक प्रकार का मैडिटेशन (Meditation) अभ्यास है। उद्गीत प्राणायाम प्रतिदिन सुबह में करने से व्यक्ति को कई शारीरिक और आध्यात्मिक लाभ प्राप्त होते हैं। उद्गीत प्राणायाम चिंता, ग्लानि, द्वेष, दुख, और भय से मुक्ति दिलाता है। इस प्राणायाम के अभ्यास से ध्यान-शक्ति बढ़ जाती है। व्यक्ति भयमुक्त हो जाता है और आत्मविश्वास बढ़ जाता है। शरीर में रक्त संचार प्रक्रिया ठीक से होने लगती है, जिस कारण व्यक्ति के मुख पर एक दिव्य तेजस्वी आभा निखर आती है।

उद्गीत प्राणायाम के लिए शिव संकल्प

ओउम का ध्यान कर के प्रकृति के हर एक कण में 'ऊं कार' का दर्शन करना है। सर्व प्रकार की दैहिक परेशानीयों और बीमारियों से मुक्त होने का अभ्यास कर के अपनी चेतना को विश्वात्मा से जोड़े। अपने आप को जानें और स्वयं में विद्यमान उस अलौकिक शक्ति को पहचाने। अपनीं आत्मा और परमात्मा के साक्षात्कार करने का निश्चय कर के, उद्गीत प्राणायाम शुरू करें।

उद्गीथ प्राणायाम करने की विधि

- सर्वप्रथम किसी शुद्ध वातावरण वाली, स्वच्छ जगह पर आसन बिछा कर पद्मासन अथवा सुखासन में बैठ जाएं। उद्गीत प्राणायाम शुरू करने से पूर्व अगर दूसरे प्राणायाम किए हों तो उसकी थकान मिटा कर सांस सामान्य कर के ही यह अभ्यास शुरू करें।
- उद्गीत प्राणायाम अभ्यास के लिए आसन जमा लेने के बाद सामान्य गति से सांस शरीर के अंदर लेना होता है। और उसके बाद ओमकारी जप के साथ सांस बाहर छोड़ना होता है।
- यह ध्यान में रखें कि इस अभ्यास में लंबी सांस अंदर लेनी है, सामान्य गति से सांस लेनी है और जब सांस बाहर निकालें तब ओमकार(ओउम) जप के साथ उसी सामान्य गति से सांस बाहर निकालनी है।
- उद्गीत प्राणायाम करते वक्त अग्निचक्र पर ध्यान केन्द्रित करना होता है। और साथ में यह भी ध्यान में रखिए की सांस बाहर निकलते वक्त ओमकार जप में (आ+ऊ)= ओ अर्थात "O" जितनी देर तक बोले, उससे अधिक तीन गुना "M" अर्थात 'मा' , इस तरह अपनी शक्ति अनुसार जितना लंबा हो सके उतना लंबा जप करना होता है।

उद्गीत प्राणायाम समय सीमा

- उद्गीत प्राणायाम में सांस शरीर के अंदर लेने का समय तीन से पांच सेकंड का रखें।
- ओमकारी जप के साथ जब सांस बाहर छोड़ें तब उसका समय पंद्रह से बीस सेकंड तक, अपनी शक्ति अनुसार खींचने की कोशिश करें।
- एक सामान्य व्यक्ति उद्गीत प्राणायाम अभ्यास को प्रति दिन सात बार तक कर सकता है। सात बार उद्गीत प्राणायाम करने के लिए तीन-चार मिनट का समय लगेगा।
- प्राणायाम के हर एक प्रकार में सांस लेने और सांस बाहर छोड़ने की गति का बड़ा महत्व है। उद्गीत प्राणायाम में ना ही तो अति तीव्र गति से सांस लेनी है, नही तो अति धीमी गति से सांस लेनी है, इस प्राणायाम में अपने आसपास सकारात्मक ऊर्जा महसूस करते हुए सामान्य गति से सांस अंदर लेनी है।
- अभ्यास बढ़ जाने पर इस प्राणयाम को 10 से 20 बार यानि कि पाँच से दस मिनट तक किया जा सकता है। विकट रोगों से ग्रस्त व्यक्ति उद्गीत प्राणायाम को 10 मिनट से अधिक भी कर सकते हैं।

उद्गीथ प्राणायाम के लाभ

- **स्मरण शक्ति बढती है:** इसके नियमित अभ्यास से स्मरण शक्ति बढती है । स्मरण शक्ति हमेशा ध्यान और मन की एकाग्रता पर ही निर्भर होती हैं। हम जिस तरफ जितना अधिक ध्यान केन्द्रित करेंगे उस तरफ हमारी विचार शक्ति उतनी ही अधिक तीव्र हो जायेगी।
- **मन व दिमाग को करे शांत:** इसके नियमित अभ्यास से मानसिक तनाव दूर होकर मन शांत होता है। चिकित्सा शास्त्र डिप्रेशन का कारण मस्तिष्क में सिरोटोनीन, नार-एड्रीनलीन तथा डोपामिन आदि न्यूरो ट्रांसमीटर की कमी मानता है। तो आप इन सब से छुटकारा पाने के लिए भ्रामरी प्राणायाम को करें।
- **नीद से निजात पायें:** इसको करने से नींद अच्छी आती है। अच्छी नींद आना आवश्यक होता है क्योंकि इससे थकान दूर होकर शरीर ऊर्जा, शक्ति और ताकत से भर जाता है। अगर आपकी नींद ही अच्छी तरह से पूरी नही होगी तो आपके लिए ये घातक सिद्ध हो सकता हैं। अगर आपको नींद की समस्या है तो आप इस प्राणायम के अभ्यास से नींद न आने की समस्या से निजात पा सकते हैं।

- **उच्च रक्तचाप को करे कम:** उच्च रक्त ताप में लाभदायक होता है । हाइपरटेंशन या उच्च रक्तचाप, जिसे कभी-कभी धमनी उच्च रक्तचाप भी कहते हैं, एक पुरानी चिकित्सीय स्थिति है जिसमें धमनियों में रक्त का दबाव बढ़ जाता है। दबाव की इस वृद्धि के कारण, रक्त की धमनियों में रक्त का प्रवाह बनाये रखने के लिये दिल को सामान्य से अधिक काम करने की आवश्यकता पड़ती है।
- **नर्वस सिस्टम को को ठीक रखता है:** नर्वस सिस्टम से संबंधित सभी समस्याओ को दूर करता है। नर्वस सिस्टम यानि तंत्रिका तंत्र को शरीर का शहंशाह कहा जाये तो कोई अतिश्योक्ति नहीं होगी, क्योंकि इस सिस्टम में ब्रेन भी शामिल होता है। अगर यह सिस्टम किसी रोग या विकार से ग्रस्त हो जाए, तो उस पर काबू पाना मुश्किल हो जाता है।
- **कब्ज व एसिडिटी में फायदेमंद:** इस प्राणायाम के नियमित अभ्यास से कब्ज व् एसिडिटी से मुक्ति पायी जा सकती है। कब्ज, पाचन तंत्र की उस स्थिति को कहते हैं जिसमें कोई व्यक्ति (या जानवर) का मल बहुत कड़ा हो जाता है तथा मलत्याग में कठिनाई होती है। कब्ज अमाशय की स्वाभाविक परिवर्तन की वह अवस्था है, जिसमें मल निष्कासन की मात्रा कम हो जाती है।
- **सकारात्मक सोच बढाने हेतु:** इस प्राणायाम के नियमित अभ्यास से हम अपनी स्मरणशक्ति व सकारात्मक सोच बढ़ा सकते हैं। जब हमारी सोच सकारात्मक बन जाती है तो उसके परिणाम भी सकारात्मक आने लगते है। और इसके साथ-साथ ही इसके अभ्यास से मन और मस्तिष्क को शांति मिलती हैं।
- **एकाग्रता को बढाता है:** मन और मस्तिषक की एकाग्रता बढती है। हालांकि एकाग्रता को बढ़ाना एक मुश्किल काम है, पर यह नामुमकिन नहीं है। एकाग्रता को बढ़ाने के लिए दृढ़ता बेहद जरूरी है7
- **गर्भवती महिलाओ के लिए:** इस प्राणायाम के अभ्यास से गर्भवती महिलाओ को बहुत फायदा होता है, इससे सामान्य डिलीवरी से बच्चा पैदा होता है ।

उद्गीत प्राणायाम में सावधानी

- उद्गीत प्राणायाम में सांस शरीर के अंदर लेने और बाहर लेने की अवधि लंबी होनी चाहिए।
- किसी भी रोगी व्यक्ति को उद्गीत प्राणायाम अभ्यास हमेशा योगा विशेषज्ञ की देख रेख में ही करना चाहिए। (डॉक्टर की सलाह के बाद)।
- उद्गीत प्राणायाम और भोजन के समय के बीच में कम से कम तीन से पाँच घंटे का अंतर रखना चाहिए। तथा हो सके तो उद्गीत प्राणायाम अभ्यास सुबह में और खाली पेट करना चाहिए।
- गर्भवती महिलाएं, दमे के रोगी और हृदय रोग से ग्रस्त व्यक्ति उद्गीत प्राणायाम डॉक्टर की सलाह के बाद ही करें।
- शोर-शराबे वाली जगह पर उद्गीत प्राणायाम नहीं करना चाहिए। जब किसी और विषय के बारे में सोच रहे हों तब भी उद्गीत प्राणायाम लाभदायी नहीं होता है।

इस प्राणयाम को दिनचर्या का एक काम समझ कर हड़बड़ी में जल्दी जल्दी खत्म करने पर भी कोई फायदा नहीं । ऊं कार की शक्ति पर शंका करने से भी उद्गीत प्राणायाम का फल प्राप्त नहीं होता है।

4.2.18 नासाग्र ध्यान प्राणायाम

जब हम दोनों आंखें को नासाग्र पर केंद्रित करते है तो उससे कई बातें महसूस होती है। मूल बात यह है कि हमारी तृतीय नेत्र नासाग्र की रेखा पर है– कुछ इंच ऊपर, लेकिन उसी रेखा में। और एक बार हम तृतीय नेत्र की रेखा में आ जाए तो तृतीय नेत्र का आकर्षण उसका खिंचाव, उसका चुम्बकत्व रतना शक्तिशाली है कि हम उसकी रेखा में पड़ जाये तो अपने बावजूद भी हम उसकी और खींचे चले आएगे। बस हमे ठीक उसकी रेखा में आ जाना है, ताकि तृतीय नेत्र का आकर्षण, गुरुत्वाकर्षण सक्रिय हो जाए। एक बार हम ठीक उसकी रेखा में आ जाए तो किसी प्रयास की जरूरत नहीं है।

अचानक हम पाएगे कि गेस्टाल्ट बदल गया, क्योंकि दो आंखें संसार और

विचार का द्वैत पैदा करती है। और इन दोनों आंखों के बीच की एक आँख अंतराल निर्मित करती है। यह गेस्टाल्ट को बदलने की एक सरल विधि है।

मन इसे विकृत कर सकता है–मन कह सकता है, ठीक अब, नासाग्र को देखो। नासाग्र का विचार करो, उस चित को एकाग्र करो। यदि हम नासाग्र पर बहुत एकाग्रता साधे तो बात को चूक जाएगे, क्योंकि होना तो हमे नासाग्र पर है, लेकिन बहुत शिथिलता से ताकि तृतीय नेत्र हमे खींच सके। यदि हम नासाग्र पर बहुत ही एकाग्रचित्त, मूल बद्ध, केंद्रित और स?थिर हो जाए तो हमारी तृतीय नेत्र हमे भीतर नहीं खींच सकेगा क्योंकि वह पहले कभी भी सक्रिय नहीं हुआ है। प्रारंभ में उसका खिंचाव बहुत ज्यादा नहीं हो सकता। धीरे-धीरे वह बढ़ता जाता है। एक बार वह सक्रिय हो जाए और उपयोग में आने लगे, तो उसके चारों और जमी हुई धूल झड़ जाए, और यंत्र ठीक से चलने लगे। हम नासाग्र पर केंद्रित भी हो जाए तो भी भीतर खींच लिए जाएगे। लेकिन शुरू-शुरू में नहीं। हमे बहुत ही हल्का होना होगा, बोझ नहीं–बिना किसी खींच-तान के। हमे एक समर्पण की दशा में बस वहीं मौजूद रहना होगा।ज..

❑ क्रमशः अगले अंक 24 को पढे.....