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

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

चिंता, भय व तनाव से मुक्ति - योगासन

हमने पिछले 14 (चौदह) अंको में चिंता, भय व तनाव के अनुभवों पर जानकारी प्राप्त की, क्योकि योग हमारे लिये इस समस्या के निदान में कारगर साबित होता है। यह भी जानकारी मिली कि योग में नियमित खान-पान नियंत्रण व योग साधना से नकारात्मकता दूर होती है। योगिग क्रियाये चिंतामुक्त के लिये वैकल्पिक रूप में उपयोगी हो सकती है । इस अंक मे, अब हम प्राणायाम के अंतर्गत भस्त्रिका व कपालभाति प्राणायाम के करने के तरीके, लाभ, सावधानी आदि के विषय में जानकारी हासिल करेंगे।

भाग-15

4.2.2 : भस्त्रिका प्राणायाम

भस्त्रिका प्राणायाम भस्त्र शब्द से निकला है जिसका अर्थ होता है धौंकनी। वास्तविक तौर पर यह प्राणायाम एक भस्त्र या धौंकनी की तरह कार्य करता है। धौंकनी के जोड़े की तरह ही यह ताप को हवा देता है, भौतिक और सूक्ष्म शरीर को गर्म करता है। जहाँ तक बात रही भस्त्रिका प्राणायाम की परिभाषा की तो यह एक ऐसी प्राणायाम है जिसमें लगातार तेजी से बलपूर्वक श्वास लिया और छोड़ा जाता है। जैसे लोहार धौंकनी को लगातार तेजी से चलाता है, उसी तरह लगातार तेजी से बलपूर्वक श्वास ली और छोड़ी जाती है। योग ग्रन्थ हठप्रदीपिका में इस प्राणायाम को विस्तार से समझाया गया है (2/59-65)। दूसरी योग ग्रन्थ घेरंडसंहिता में इसको इस प्रकार व्याख्या किया गया है।

भस्त्रैव लौहकाराणां यथा क्रमेण सम्भ्रमेत।
तथा वायुं च नासाभ्यामुभाभ्यां चालयेच्छनैः।। दृ घेंण् संण् 5/75

इस श्लोक का मतलब होता है जिस तरह लोहार की धौंकनी लगातार फुलती और पिचकती रहती है, उसी तरह दोनों नासिकाओं से धीरे-धीरे वायु अंदर लीजिए और पेट को फैलाइए, उसके बाद गर्जना के साथ इसे तेजी से बाहर फेंकिए।

भस्त्रिका प्राणायाम की विधि

अब बात आती है कि भस्त्रिका प्राणायाम कैसे किया जाए। यहां पर इसको सरल तौर पर समझाया गया है जिसके मदद से आप इसको आसानी से कर सकते हैं।

- सबसे पहले आप पद्मासन में बैठ जाएं। अगर पद्मासन में न बैठ पायें तो किसी आराम अवस्था में बैठें लेकिन ध्यान रहे आपका शरीर, गर्दन और सिर सीधा हो।
- शुरू-शुरू में धीरे-धीरे सांस लें।
- और इस सांस को बलपूर्वक छोड़ें।
- अब बलपूर्वक सांस लें और बलपूर्वक सांस छोड़ें।
- यह क्रिया लोहार की धौंकनी की तरह फुलाते और पिचकाते हुए होना चाहिए।
- इस तरह से तेजी के साथ 10 बार बलपूर्वक श्वास लें और छोड़ें।
- इस अभ्यास के दौरान आपकी ध्वनि साँप की हिसिंग की तरह होनी चाहिए।
- 10 बार श्वसन के पश्चात अंत में श्वास छोड़ने के बाद यथासंभव गहरा श्वास लें। श्वास को रोककर (कुंभक) करें।
- फिर उसे धीरे-धीरे श्वास को छोड़े।
- इस गहरे श्वास छोड़ने के बाद भस्त्रिका प्राणायाम का एक चक्र पूरा हुआ।
- इस तरह से आप 10 चक्र करें।

भस्त्रिका प्राणायाम के लाभ

- **पेट की चर्बी कम करने के लिए :** भस्त्रिका प्राणायाम ही एक ऐसी प्राणायाम है जो पेट की चर्बी को कम करने के लिए प्रभावी है। लेकिन इसकी प्रैक्टिस लगातार जरूरी है।
- **वजन घटाने के लिए :** यही एक ऐसी प्राणायाम है जो आपके वजन कम कर सकता है। लेकिन पेट की चर्बी एवम वजन कम करने के लिए यह तब प्रभावी है जब इसको प्रतिदिन 10 से 15 मिनट तक किया जाए।
- **अस्थमा के लिए :** भस्त्रिका प्राणायाम अस्थमा रोगियों के लिए बहुत ही उम्दा योगाभ्यास है। कहा जाता है की नियमित रूप से इस प्राणायाम का अभ्यास करने से अस्थमा कम ही नहीं होगा बल्कि हमेशा हमेशा के लिए इसका उन्मूलन हो जायेगा।
- **गले की सूजन :** इस योग के अभ्यास से गले की सूजन में बहुत राहत मिलती है।
- **बलगम से नजात :** यह जठरानल को बढ़ाता है, बलगम को खत्म करता है, नाक और सीने की बीमारियों को दूर करता है।
- **भूख बढ़ाने के लिए :** इसके प्रैक्टिस से भूख बढ़ाता है।
- **शरीर को गर्मी देता है :** हठप्रदीपिका 2/65 के अनुसार वायु, पित्त और बलगम की अधिकता से होनी वाली बीमारियों को दूर करता है और शरीर को गर्मी प्रदान करता है।
- **नाड़ी प्रवाह के लिए उत्तम :** यह प्राणायाम नाड़ी प्रवाह को शुद्ध करता है। सभी कुंभकों में भस्त्रिका कुंभक सबसे लाभकारी होता है।
- **कुंडलिनी जागरण में सहायक :** यह तीन ग्रंथियों ब्रह्मग्रंथि, विष्णुग्रंथि और रुद्रग्रंथि को तोड़ने के लिए प्राण को सक्षम बनाता है। ये ग्रंथियां सुसुम्ना में होती हैं। ये तेजी से कुंडलिनी जागृत करती हैं। (हठप्रदीपिका 2/66-67)
- **श्वास समस्या दूर करना :** यह श्वास से संबंधित समस्याओं को दूर करने के लिए सबसे अच्छा प्राणायाम है।

भस्त्रिका प्राणायाम के सावधानियां

- भस्त्रिका प्राणायाम उच्च रक्तचाप वाले व्यक्ति को नहीं करनी चाहिए।
- हृदय रोग, सिर चकराना, मस्तिष्क ट्यूमर, मोतियाबिंद, आंत या पेट के अल्सर या पेचिश के मरीजों के ये प्राणायाम नहीं करना चाहिए।
- गर्मियों में इसके बाद सितली या सितकारी प्राणायाम करना चाहिए, ताकि शरीर ज्यादा गर्म ना हो जाए।

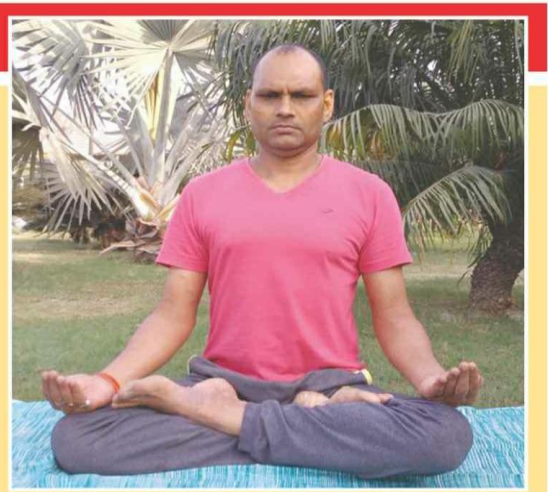
भस्त्रिका-प्राणायाम का प्रयास करने से पहले नाड़ी-शोधन प्राणायाम के चारों स्तरों में से प्रत्येक का अभ्यास कम से कम तीन महीने तक कर लिया जाना चाहिए।

4.2.3 : कपालभाति प्राणायाम

योग की हर क्रिया कारगर होती है, लेकिन बात जब कपालभाती प्राणायाम की होती है तो इसे जीवन की संजीवनी कहा जाता है। कपालभाती प्राणायाम को सबसे कारगर माना जाता है। कपालभाती प्राणायाम को हठयोग में शामिल किया गया है। योग के आसनों में यह सबसे कारगर प्राणायाम माना जाता है। यह तेजी से की जाने वाली एक रोचक प्रक्रिया है। दिमाग आगे के हिस्से को कपाल कहते हैं और भाती का अर्थ ज्योति होता है। कपालभाती प्राणायाम करने के सही तरीके और इससे होने वाले फायदों के बारे में हम आपको बताते हैं।

कपालभाति प्राणायाम करने की विधि

- अपनी रीढ़ की हड्डी को सीधा रखते हुए, आराम से बैठ जाएँ। अपने हाथों को आकाश की तरफ आराम से घुटनों पर रखें।
- एक लंबी गहरी साँस अंदर लें।
- साँस छोड़ते हुए अपने पेट को अंदर की ओर खींचे। अपने पेट को इस प्रकार से अंदर खींचे की वह रीढ़ की हड्डी को छू ले। जितना हो सके उतना ही करें। पेट की मासपेशियों के सिकुड़ने को आप अपने पेट पर हाथ रखकर महसूस कर सकते हैं। नाभि को अंदर की ओर खींचे।
- जैसे ही आप पेट की मासपेशियों को ढीला छोड़ते हो, साँस अपने आप ही आपके फेफड़ों में पहुँच जाती है।
- कपालभाति प्राणायाम के एक क्रम (राउंड) को पूरा करने के लिए 20 साँस छोड़े।



- एक राउंड खत्म होने के पश्चात विश्राम करें और अपनी आँखों को बंदकर लें। अपने शरीर में प्राणायाम से प्रकट हुई उत्तेजना को महसूस करें।
- कपालभाति प्राणायाम के दो और क्रम (राउंड) को पूरा करें।

कपाल = मस्तक (सिर), भाती = चमकने वाला, प्राणायाम = साँस लेने की प्रक्रिया

यह एक शक्ति से परिपूर्ण (श्वास के द्वारा किये जाने वाला) प्राणायाम है, जो आपका वजन कम करने में मदद करता है और आपके पूरे शरीर को संतुलित कर देता है।

कपालभाति प्राणायाम का महत्व

जब आप कपालभाति प्राणायाम करते हैं तो आपके शरीर से 80 प्रतिशत विषैले तत्व बाहर जाती साँस के साथ निकल जाते हैं। कपालभाति प्राणायाम के निरंतर अभ्यास से शरीर के सभी अंग विषैले तत्व से मुक्त हो जाते हैं। किसी भी तंदुरुस्त व्यक्ति को उसके चमकते हुए माथे (मस्तक या सिर) से पहचाना जा सकता है। कपालभाति प्राणायाम की उचित व्याख्या है, चमकने वाला मस्तक। मस्तक पर तेज या चमक प्राप्त करना तभी संभव है जब आप प्रतिदिन इस प्राणायाम का अभ्यास करें। इसका तात्पर्य यह है कि आपका माथा सिर्फबाहर से नहीं चमकता परंतु यह प्राणायाम आपकी बुद्धि को भी स्वच्छ व तीक्ष्ण बनाता है।

कपालभाति प्राणायाम में ध्यान देने योग्य बातें

- कपालभाति प्राणायाम करते समय जोर से साँस को बाहर छोड़ें। ताकत के साथ साँस को बाहर की ओर फेंके।
- साँस लेने के लिए अधिक चिंता न करें। आप जैसे ही अपने पेट की मांसपेशियों को ढीला छोड़ते है, आप अपने आप ही साँस लेने लग जाते है।
- अपना ध्यान बाहर जाती हुई साँस पर रखें।
- इस प्राणायाम की प्रक्रिया को किसी भी ऑफ लिविंग योग प्रशिक्षक से सीखें और फिर अपने घर पर इसका अभ्यास खाली पेट पर करें।

कपालभाति प्राणायाम के लाभ

- यह चयापचय प्रक्रिया को बढ़ाता है और वजन कम करने में मदद करता है।
- नाड़ियों का शुद्धिकरण करता है।
- पेट की मासपेशियों को सक्रिय करता है जो कि मधुमेह के रोगियों के लिए अत्यंत लाभदायक है।
- रक्त परिसंचरण को ठीक करता है और चेहरे पर चमक बढ़ाता है।
- पाचन क्रिया को अच्छा करता है और पोषक तत्वों का शरीर में संचरण करता है।
- आपकी पेट की चर्भी फलस्वरूप अपने आप कम हो जाती है।
- मस्तिष्क और तांत्रिक तंत्र को ऊर्जान्वित करता है ।
- मन को शांत करता है।

कपालभाति प्राणायाम करते समय क्या नही करना चाहिए

- यदि आप हर्निया, मिर्गी, स्लिप डिस्क, कमर दर्द अथवा स्टेंट के मरीज हैं तो यह प्राणायाम न करें। यदि आपकी कुछ समय पूर्व पेट की सर्जरी हुई है तब भी यह प्राणायाम न करें।
- महिलाओं को यह प्राणायाम गर्भावस्था के दौरान अथवा उसके तुरंत बाद नही करना चाहिए। मासिक धर्म के दौरान भी यह प्राणायाम नहीं करना चाहिए।
- हाइपरटेंशन के मरीजों को यह प्राणायाम किसी योग प्रशिक्षण के नेतृत्व में ही करना चाहिए।

क्रमशः अगले अंक 16 को पढ़ें...