



प्राणायाम से मानसिक सुचिता

राहुल पचौरी

सहायक चिकित्सक योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा
प्राचार्य योग एवं नेचुरोपेथी महाविद्यालय भोपाल

योग दर्शनानुसार प्राणायाम के प्रकार

सूत्र :- तस्मिन् सति श्वास प्रश्वासयोर्गति विच्छेदः प्राणायामः ॥(2/49)

महर्षि पतंजलि के अनुसार – प्राणवायु का शरीर में प्रविष्ट होना श्वास है और बाहर निकलना प्रश्वास है। इन दोनों की गति का रूक जाना अर्थात् प्राणवायु की गमनागमन क्रिया का बंद हो जाना ही प्राणायाम का एक सामान्य लक्षण है।

यहां महर्षि पतंजलि ने आसन की सिद्धि के बाद प्राणायाम क्रिया को करना बतलाया है और कहा है कि आसन की स्थिरता का अभ्यास किये बिना ही जो प्राणायाम करते हैं, वे गलत रास्ते पर हैं। प्राणायाम का अभ्यास करते समय आसन की स्थिरता परम आवश्यकता है। ॥49॥

महर्षि पतंजलि के अनुसार प्राणायाम के तीन प्रकार बतलाये गये हैं।

1. बाह्यवृत्ति (रेचक) :- प्राणवायु को शरीर से बाहर निकालकर बाहर ही जितने काल तक सुखपूर्वक रूक सके, रोके रहना और साथी-ही-साथ इस बात की भी परीक्षा करते रहना कि वह बाहर आकर कहां ठहरा है? कितने समय तक ठहरा है और उतने समय में स्वाभाविक प्राण की गति की कितनी संख्या होती है। यह बाह्यवृत्ति प्राणायाम है, इसे 'रेचक' भी कहते हैं क्योंकि इसमें रेचन उपरांत प्राण को रोका जाता है। अभ्यास करते-करते वह दीर्घ (लंबा) अर्थात् बहुत काल तक रूके रहने वाला और सूक्ष्म अर्थात् हल्का अनासाय साध्य हो जाता है।

2. आभ्यान्तर वृत्ति (पूरक) :- प्राणवायु को भीतर ले जाकर भीतर ही जितने काल तक सुखपूर्वक रोका जा सके और साथ ही साथ यह देखते रहना कि आभ्यान्तर देश में कहां तक जाकर प्राण रूकता है वहां कितने काल तक सुखपूर्वक ठहरता है और उतने समय में प्राण की स्वाभाविक गति कि कितनी संख्या होती है। यह "आभ्यान्तर" प्राणायाम है। इसे 'पूरक' प्राणायाम भी कहते हैं। क्योंकि इसमें शरीर के अंदर ले जाकर प्राण को रोका जाता है।

3. स्तम्भवृत्ति :- (कुम्भक) शरीर के भीतर जाने और बाहर निकलने वाली जो प्राणों की स्वाभाविक गति है उसे प्रयत्नपूर्वक बाहर या भीतर निकलने या ले जाने का अभ्यास करके प्राणवायु स्वभाव से बाहर निकला हो गया भीतर गया हो, जहां हो, वहीं उसकी गति को स्तम्भित कर देना (रोक देना) और यह देखते रहना कि प्राण किस देश में रूका है, कितने समय तक सुख पूर्वक रूका रहता है, और इस रूके हुए समय कि स्वाभाविक गति की संख्या कितनी होती है। यह "स्तम्भवृत्ति" प्राणायाम है, इसे "कुम्भक" प्राणायाम भी कहते हैं।

प्राणों को अंदर अन्तःकुम्भक कहलाता है एवं प्राणों को (रेचन करके) बाहर निकालकर श्वास को बाहर रोकना बह्यकुम्भक कहलाता है।

ततः क्षीयते प्रकाशवरणम् ॥ 52 ॥

जैसे-जैसे साधक प्राणायाम का अभ्यास करता है, वैसे ही वैसे उसके संचित कर्म-संस्कार और अविद्यादि क्लेश दुर्बल होते जाते हैं। ये कर्म, संस्कार और अविद्यादि ही अज्ञान का आवरण (परदा) हैं। इस परदे के कारण ही मनुष्य का ज्ञान ढका रहता है, अतः वह बाधित बना रहता है। जब यह परदा दुर्बल होते-होते सर्वथा क्षीण हो जाता है, तब साधक का ज्ञान सूर्य की भांति प्रकाशित हो जाता है।

इस कारण साधक को प्राणायाम करते रहना चाहिए।

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि महर्षि पंतजलि ने प्राणायाम के 3+1=4 भेद को सर्व-साधारण के लिये आगमों में लिखा या वर्णन किया।

10 धेरण्ड संहिता के अनुसार

प्राणायाम के प्रकार

महर्षि धेरण्ड ने प्राणायामों की संख्या 8 बताई है :- जो निम्न है।

सहित, सूर्यभेदी, उज्जायी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा और केवली पहले नाड़ी शुद्धि को आवश्यक माना है।

प्राणायाम का अभ्यास अपने शरीर के भीतर को चलाने की क्रिया है, प्राण को जागृत करने की क्रिया है लेकिन प्राणों की जागृति और प्राणों का स्वतंत्र प्रवाह तभी संभव है जब हमारे भीतर की सभी नाड़ियाँ अवरोध रहित बन जायें और इसके लिये नाड़ी शुद्धि प्राणायाम का अभ्यास बतलाया है जो इस प्रकार है :-

योगी आसन पर बैठ कर पद्मासन लगाये और गुर्वादि न्यास करें। फिर गुरु के आदेशानुसार प्राणायाम के साधनार्थ नाड़ी शोधन करे।

नासिका के अग्रभाग में ध्यान को लगाकर चन्द्रस्वर में चन्द्रमा का ध्यान करता हुआ अं बीज मंत्र से सोलह मात्राओं से पूरक कर उं बीज मंत्र के साथ चौसठ मात्राओं का कुम्भक करें। इसी श्रृंखला में मं बीज मंत्र के साथ बत्तीस मात्राओं से युक्त होकर रेचक करे इसी क्रम को सूर्य स्वर से दोहराये यह नाड़ी शुद्धि का एक आवृत होता है। (1:4:2)

इस प्रकार के बारम्बार क्रम बदलते हुए दोनों नासिकाओं से नाड़ी शोधन का अभ्यास किया जाता है तथा प्राणों के आवागमन से शरीरस्थ नाड़ियाँ त्रिदोष से शुद्ध होती जाती है। यही नाड़ी शोधन है।

1. सहित प्राणायाम

सहित प्राणायाम के दो प्रकार होते हैं :- सगर्भ और निगर्भ। सगर्भ में बीज मंत्र का प्रयोग किया जाता है और निगर्भ का अभ्यास बीज मंत्र रहित होता है।

अ. सगर्भ प्राणायाम :-

पूर्व या उत्तर की ओर मुख करके सुखासन पर बैठे और लाल वर्ण के रजोगुण युक्त ब्रह्म पर ध्यान करें। बायी नासिका से 'अ' बीज के सोलह बार जाप के साथ पूरक करें। पूरक के अंत के बाद और कुम्भक के आरम्भ से पहले उड्डीयन बंध लगायें। फिर सतोगुणी उंकार बीज रूप कृष्ण वर्ण हरि का ध्यान और जप करते हुए चौसठ मात्रा तक कुम्भक करें। फिर तमोगुण युक्त मकार रूपी शुक्ल वर्ण के शिवजी के ध्यान के साथ बत्तीस बार 'म' बीज मंत्र जपते हुए रेचक करें। तत्पश्चात् उक्त प्रकार से ही दायीं नासिका से पूरक, कुम्भक करते हुए बायी नासिका से रेचक करें। (16:64:32=112 की गणना =1 आवृत्ति)

2. सूर्यभेद प्राणायाम

ध्यानोपयोगी आसन में बैठकर दाईं नासिका से पूरक (सूर्यनाड़ी से पूरक) करके तत्पश्चात् जलान्धर एवं मूलबंध के साथ कुम्भक करें और अंत में बायीं (चन्द्र नाड़ी) नासिका से रेचन करें। इस क्रिया को बार-बार दोहराते रहे ध्यान रहे सूर्य भेदी प्राणायाम में सूर्य नाड़ी से ही पूरक एवं चन्द्र नाड़ी से रेचन करते रहना है। ग्रीष्मऋतु में यह प्राणायाम अल्प मात्रा में करना चाहिए।

लाभ :- शरीर में उष्णता एवं पित्त की वृद्धि होती है। वात और कफ से उत्पन्न होने वाले रोग, रक्त एवं त्वचा के दोष, उदर-कृमि, कुष्ठ, अजीर्ण, अपच, स्त्री रोग आदि में लाभदायक है। यह कुण्डलिनी-जागरण में सहायक है। बुढ़ापा दूर हरता है। शरीरस्थ अग्नि प्रदीप्त होती है।

3. उज्जायी प्राणायाम

यह प्राणायाम दो शब्दों से मिलकर बना है। उद+जायी शब्द में 'उद्' उपसर्ग का अर्थ ऊँचे स्वर में उच्चारित अर्थात् यश की ओर ले जाने वाला है इस प्राणायाम की मुख्य विशेषता स्वरयंत्र को आंशिक रूप से बंद करने से निकलने वाली ऊंची ध्वनि है।

विधि :- पद्मासन या सुखासन में बैठकर आंखें बंद कर ले। जिह्वा के मूल को तालू से सटा दें। इसी प्रकार श्वास का रेचन करते हुए भी ध्वनि स्पष्ट हो। कंठ कूप से श्वास को इस प्रकार खींचे कि गले में मधुर ध्वनि कानों को स्पष्ट सुनाई दे। इसमें कंपन भी होता है। इस प्राणायाम को दस से प्रारंभ कर बीस तक प्रतिदिन कर सकते हैं।

लाभ :- जुकाम, खॉसी, दमा, कफ, टॉसिल आदि की विकृति का शमन करता है। जठराग्नि को तेज कर भूख को बढ़ाता है। उच्च रक्तचाप में हितकर है। यह प्राणायाम प्रत्येक ऋतु में किया जा सकता है।

4. शीतली प्राणायाम

इस प्राणायाम के अभ्यास से शरीर में शीतलता आ जाती है। इसलिए इस प्राणायाम को शीतली प्राणायाम कहते हैं।

विधि :- पद्मासन या सुखासन में बैठकर ठोड़ी को चार अंगुल ऊपर रखें। ग्रीवा मेरुदण्ड सीधे रहे। जिह्वा को बांसुरी नलिका के समान बनाकर बाहर निकाले। जिह्वा की नालिक से श्वास अंदर खींचे। (पूरक करें) धीरे-धीरे फेफड़ों को श्वास से पूरा भरते जाएं। फिर मुख बंदकर श्वास को कुछ क्षण रोककर नाक से बाहर कर दें। इसी प्रकार इसे पांच से प्रारंभ कर 10 तक प्रतिदिन करें।

लाभ :- यह ग्रीष्म ऋतु में गर्मी को शांत करता है। तृषा (प्यास) बुझाता है। क्रोध दूर करता है। प्रदाह, पित्त, अम्लपित्त, उच्च रक्तचाप एवं चर्म रोग को दूर करता है। रक्त शुद्धि करता है। ज्वर में लाभदायक है।

निषेध :- शीतली प्राणायाम शीत ऋतु में अनुकूल नहीं होता। सर्दी, जुकाम, दमा वाले रोगी न करें।

5. भस्त्रिका प्राणायाम

भस्त्रिका का अर्थ है धौंकनी। इस प्राणायाम में लोहार की धौंकनी की तरह श्वास की रेचक पूरक क्रिया को भस्त्रिका कहते हैं। इसीलिए इसे भस्त्रिका प्राणायाम कहते हैं।

पद्मासन या सुखासन में बैठे और छाती गर्दन तथा सिर को सीधा रखे। मुंह को कसकर बंद रखे दाई नासिका को बंद करके, बाई नासिका से दस बार वेग के साथ जोर-जोर से लोहार की धौंकनी की तरह आवाज करते हुए श्वास को अंदर खींचे और बाहर निकाले। श्वास बाहर निकालते समय पेट अंदर तथा श्वास लेते समय पेट बाहर ले जाएं। फिर बाई नासिका से भी दस बार इसी प्रकार करें। अंत में दोनों नासिकाओं से एक साथ भस्त्रिका करें। एक समय में ऐसे चार 'भस्त्रिका प्राणायाम' किये जा सकते हैं। कुछ दिनों ऐसा निरन्तर अभ्यास करने के पश्चात् तेज छोटे श्वास की संख्या को एक समय में 10 से क्रमशः 20 तक तथा भस्त्रिका प्राणायाम की सम्पूर्ण क्रिया को 4 से 10 तक बढ़ाया जा सकता है। एक प्राणायाम के पश्चात् एक या दो सेकेण्ड के विश्राम से अगला प्राणायाम करने में सुविधा रहेंगी।

भस्त्रिका प्राणायाम करने की अन्य विधि

भस्त्रिका प्राणायाम में श्वास को लेना और छोड़ना होता है। जब कि "कपाल भांति भस्त्रिका प्राणायाम" में पूरी शक्ति से श्वास को केवल निकालना होता है। सीधे खड़े होकर एड़िया आपस में मिलाएँ मुटठी बांधते हुए दाएं हाथ से बाएं हाथ की कलाई को कस कर पकड़ ले। फिर 90 का कोण बनाकर बाएं, दाएं, ऊपर नीचे गर्दन को घुमाते हुए श्वास को बाहर फेंके। पांच से प्रारंभ कर दस तक करें। यह क्रिया जल नेति के पश्चात् करना अति आवश्यक है। नासिका से पूर्ण जल और मल समस्त बाहर निकल जाता है। इस क्रिया को बैठ करके भी किया जा सकता है।

लाभ :- यह सभ ऋतुओं में किया जा सकता है। वात, पित्त, कफ आदि के रोग ठीक होते हैं। नजला, जुकाम, दमा, सिर दर्द, नासिका संबंधी रोग साइनेस आदि दूर होते हैं। स्मरण शक्ति का विकास करता है। श्वास नली पूरी तरह खुल जाती है। रक्त में गर्मी आ जाती है।

निषेध – हृदय रोग चक्कर आना या उच्च रक्तचाप में न करें।

6. भ्रामरी प्राणायाम

भ्रामरी का अर्थ है मादा भ्रमर की आवाज, भ्रमर कहते हैं भँवरे को। इस प्राणायाम में रेचक करते समय भ्रामरी के समान गुंजन की आवाज निकलती है। इसलिए इस प्राणायाम को भ्रामरी कहते हैं।

विधि :- पद्मासन या सुखासन में बैठकर दोनों हाथों की ऊपर की दो अंगुलियां माथे पर रखे। तीसरी से नाक के बीच के भाग को हल्का दबाएं। कनिष्ठा को दोनों होठों के ऊपर उठाए रखे। अब नासिका से पूरा श्वास भरे कुछ क्षण आंतरिक कुंभक कर नासिका से ही मादा भौरे की तरह गुंजन करते हुए धीरे-धीरे लंबा करते हुए रेचक करे। इस 4-5 बार करें। इस गुंजन से कंपन पैदा होता है, जो मस्तिष्क तथा स्नायु मण्डल को शांत करता है। यह प्राणायाम रात्रि में निःशब्द स्थान पर करना उत्तम रहता है।

7. मुच्छा प्राणायाम

इस प्राणायाम में दोनों नासिकाओं से पूरक करके आँखें बंद करते हुए सिर को ऊपर उठाते हुए पीछे ले जाते हैं, ताकि दृष्टि आकाश की ओर रहे। फिर अंतः कुम्भक लगाते हैं। बाद में आँखें बंदकर सिर को पहली अवस्था में लाकर धीरे-धीरे रेचक करते हैं। पुनः विश्राम लिये बिना पूरक, आकाश-दृष्टि कुम्भक करते हैं तत्पश्चात् वापिस पूर्व अवस्था में आ जाते हैं। इस प्राणायाम की प्रतिदिन 5 से 10 आवृत्ति करें।

लाभ :- सिर दर्द, वात, कफ, स्नायु दौर्बल्यता आदि में लाभ पहुंचाता है। नेत्र-ज्योति बढ़ाने तथा स्मरण शक्ति तीव्र करने में उपयोगी है। यह प्राणायाम कुण्डलिनी जागृत करने तथा मन को अंतमुखी कर ध्यान में सहयोग करता है और मानसिक शांति प्रदाता है।

8. केवली प्राणायाम

इसमें केवल पूरक रेचक करते हैं। कुम्भक नहीं किया जाता। पूरक के साथ "ओऊम्" शब्द का तथा रेचक के साथ "ओऊम्" का मानसिक उच्चारण करते हैं। इस तरह श्वसन-प्रश्वन के साथ "ओऊम्" का उद्गीथ के रूप में मानसिक अजपा-जप निरंतर होता रहता है।

लाभ :- एकाग्रता शीघ्र प्राप्त होती है तथा अजपा-जप सिद्ध होता है।

11. अन्य

प्लावनी प्राणायाम

इस प्राणायाम के अभ्यास से शरीर हल्का हो जाता है और कमल पत्र की भांति पानी पर तैर सकता है। इसलिए इस प्राणायाम को प्लावनी प्राणायाम कहते हैं।

सामान्यतः हम नासिका द्वारा वायु को फेफड़ों में प्रविष्ट करते हैं। परंतु इस प्राणायाम के द्वारा वायु पेट में पहुंचाई जाती है।

विधि :- पद्मासन या सुखासन में बैठकर एक गहरी श्वास लेनी चाहिए और इसे मुख में स्थानांतरित कर गले के द्वारा इस प्रकार निगलना चाहिए जैसे भोजन करते समय भोजन को निगलते हैं। जब कोई इस प्रकार करता है, तो कुछ लार मिश्रित वायु उदर में प्रविष्ट कराना संभव होगा। इससे पेट फूल जायेगा। तब यदि पेट को थपथपाया जायेगा, तो ढोल को पीटने जैसी आवाज निकलेगी। पेट में वायु कितनी भी लंबी अवधि के लिए रोकी जा सकती है। पेट में हवा को डकार लेने की विधि से बाहर निकाला जा सकता है। निगली हुई समस्त वायु को दो तीन बार डकार लेने की प्रक्रिया द्वारा बहार भेजा जा सकता है।

क्योंकि जो व्यक्ति इस प्राणायाम का अभ्यास करते हैं, उनका शरीर हल्का हो जाता है अतः वे कमल पत्र की भांति जल पर तैर सकते हैं। मानव शरीर के लिए उस पानी पर तैरना, जो उसमें नमक के मिश्रण से ठोस हो गया हो, कुछ मर्यादा तक ही सहज संभव है। वैसे आम तौर पर यदि कोई व्यक्ति गर्दन और कमर को मोड़कर पीठ के बल पानी पर लेटता है, तो भी देर तक जल पर तैर सकता है लेकिन वे ही जिन्होंने प्लावनी प्राणायाम के द्वारा अपने उदर में वायु भर ली हो उनके शरीर को जल की सतह के ऊपर प्रत्यक्ष तैरते हुए देखा जा सकता है। जिनको प्लावनी प्राणायाम का अच्छा अभ्यास हो।

उपसंहार

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि शरीर के आंतरिक मलों एवं दोषों को दूर करने तथा अंतःकरण की शुद्धि करके समाधि द्वारा पूर्णानंद की प्राप्ति हेतु ऋषि मुनि तथा सिद्ध योगियों ने यौगिक प्रक्रिया का अविष्कार किया। इसी कारण योग प्रक्रियाओं के अंतर्गत प्राणायाम का एक अतिविशिष्ट महत्व है, प्राणायाम के सिद्ध हो जाने पर साधक कुछ हद तक त्रिकालदर्शी हो जाता है। महर्षि पंतजलि ने मनुष्य मात्र के कल्याण हेतु अष्टांग योग का विधान बताया है, जिसमें यम, नियम, आसन—बहिरंग योग के अंतर्गत है तो प्राणायाम एवं प्रत्याहार अंतरंग योग के सेतु के रूप में सीढ़ी का कार्य करते हैं और साधक को धारणा, ध्यान, समाधि द्वारा अंतरंग की यात्रा में सहयोग कर आत्मोत्थान एवं कैवल्यानन्द की प्राप्ति में सहयोग प्रदान करते हैं। इस प्रकार प्राणायाम बहिरंग एवं अंतरंग योग के बीच सेतु का कार्य कर शरीर व मन को स्वस्थ एवं रोग मुक्त करता है एवं मन को पवित्र या आत्मा को निर्मल करता है। प्राणायाम के द्वारा चित्त की वृत्तियों का निरोध करके और आत्मस्थ होकर ही साधक जीवनमुक्ति की अवस्था को प्राप्त हो सकता है। ऐसा मेरा मानना है।

संदर्भग्रंथ :-

1. पंतजलि योग दर्शन नंदलाल दशोरा रणधीर प्रकाशन हरिद्वारा

2. पंतजलि योग प्रदीप गीताप्रेस गोरखपुर
3. पतंजलि योग सूत्र वेदानंद सरस्वती योग विद्यालय मुगेर बिहार
4. धेरण्य संहिता स्वमी निरजंनानंद योग पब्लिकेशन ट्रस्ट बिहार स्कूल ऑफ योग मुगेंर।