

# प्राणायाम



मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

68, अशोक रोड, गोल डाक खाना के निकट, नई दिल्ली-110 001



भारतीयों के द्वारा प्राणायाम का अभ्यास हजारों वर्षों से किया जाता था क्योंकि प्राचीन महान योग गुरुओं के द्वारा यह ज्ञान मौखिक रूप में संचरित हुआ। प्राचीन योग गुरुओं ने प्राणायाम अभ्यास के पीछे की शक्ति का अनुभव किया तथा अतीत में इसे हर भारतीय संस्कार और अनुष्ठान में समाविष्ट किया गया। यह परंपरा एक अथवा दूसरे स्वरूप में कायम है तथा पुजारियों द्वारा प्राणायाम का अभ्यास जन्म, विवाह, मृत्यु एवं अन्य मंगलकार्यों में किया जाता है। हालांकि, पुजारियों द्वारा किए जाने वाले प्राणायाम का अभ्यास लाभदायक हो सकता है, यदि वह योग अभ्यास के दर्शन और उद्देश्य को समझने के बाद किया जाए।

प्राणायाम हठयोग, पतंजलियोग सूत्र और तंत्र के सबसे महत्त्वपूर्ण अभ्यास में से एक है। हठयोग और पतंजलियोग सूत्र दोनों अभ्यासियों द्वारा ध्यानात्मक मुद्राओं विशेषकर पद्मासन में निपुण हो जाने के पश्चात् प्राणायाम के अभ्यास का सुझाव देते हैं। प्राणायाम पतंजलियोगसूत्र के अष्टांग अथवा आठ अंगों वाले योग का चौथा अंग है।

प्राणायाम यौगिक अभ्यास के एक महत्त्वपूर्ण घटक का निर्माण करता है। प्राणायाम एक विज्ञान है जो जीवनप्रद ऊर्जा को श्वसन के नियमन से नियमित करने में सहायक होता है। प्राणायाम का मुख्य उद्देश्य स्वायत्त तंत्रिका प्रणाली पर नियंत्रण स्थापित करना तथा इसके माध्यम से मानसिक कार्यों को प्रभावित करना है।

प्राणायाम में मंद तीव्र श्वसन (पूरक), श्वास रोकना (कुंभक) और लगभग पूर्णतया साँस छोड़ना (रेचक) शामिल हैं। इन श्वास-विनियमन अभ्यासों से शरीर के हर महत्त्वपूर्ण अंग में प्राण अथवा जीवनप्रद ऊर्जा का प्रवाह नियमित होता है।

प्राणायाम का नियमित अभ्यास कीमो थेरेपी लेने वालों की संवेदनशीलता को कम कर देता है और मस्तिष्क को शांत एवं व्याकुलतारहित कर देता है ।

हठयोग पाठ में आठ प्रकार के प्राणायामों का उल्लेख किया गया है—

- सूर्यभेदन
- उज्जायी
- शीतली
- शीत्करी
- भस्त्रिका
- भ्रामरी
- मूर्च्छा
- प्लवनी

नाड़ीशोधन, सूर्यभेदन, उज्जायी, शीतली, शीत्कारी, भस्त्रिका, भ्रामरी कुछ प्रमुख प्राणायाम हैं जिनका अभ्यास किया जाता है ।

उपर्युक्त प्राणायाम करने से पूर्व नीचे बताए गए प्राणायाम के लिए कुछ महत्त्वपूर्ण तत्वों का अनुसरण करना आवश्यक है—

- 1) बाहरी पर्यावरण—प्राणायाम के अभ्यास के लिए किसी भी ऐसे स्थान को प्राथमिकता दी जानी चाहिए जो हवादार हो और शोर, कीट—पतंगों तथा प्रदूषण इत्यादि से मुक्त हो ।
- 2) प्राणायाम के अभ्यासारंभ हेतु उपयुक्त ऋतु— एक व्यक्ति को प्राणायाम का अभ्यास वसंत ऋतु से अर्थात् मार्च—अप्रैल और शरद ऋतु अर्थात् सितंबर—अक्टूबर से करना चाहिए । जो व्यक्ति प्राणायाम कर रहे हैं उन्हें यह अभ्यास जारी रखना चाहिए ।
- 3) उपयुक्त समय— प्राणायाम के अभ्यास के लिए प्रातःकाल सर्वाधिक उपयुक्त समय है ।
- 4) बैठने का आसन— आसन मुलायम, थोड़ा मोटा और आरामदायक होना चाहिए ।
- 5) आसन—पद्मासन, सिद्धासन, वज्रासन और सुखासन जैसे आसन प्राणायाम के अभ्यास के लिए सर्वाधिक उपयुक्त हैं ।

### पद्मासन

#### प्रविधि

- 1) पैर आगे की ओर फैलाकर भूमि पर बैठ जाएँ ।
- 2) अपने बाएँ पैर को अपनी दाहिनी जांघ पर और अपने दाहिने पैर को अपनी बाईं जंघा पर रखें ।
- 3) एड़ियों को इस प्रकार रखें कि वह नाभि के पास हों ।
- 4) अपने हाथों को अपने घुटनों के ऊपर रखें । दोनों हाथों की तर्जनी अंगुलियों को अंगूठों से मिलाएँ ।
- 5) अपनी आँखें बंद करें ।



### वज्रासन

#### प्रविधि



- 1) पैर आगे की ओर फैलाकर भूमि पर बैठ जाएँ ।
- 2) अपने दाहिने पैर को घुटनों से मोड़ें और तलवे की एड़ी को दाहिने नितंब के नीचे इस प्रकार रखें कि एड़ियाँ बगल की तरफ हों ।
- 3) इसी प्रकार, अपने बाँए पैर को मोड़ें और उसे बाएँ नितंब के नीचे इस प्रकार रखें कि एड़ियाँ बगल की तरफ हों ।
- 4) स्कंध और गर्दन सीधी रखें ।
- 5) अपने हाथों को अपने घुटनों के ऊपर रखें ।

### सिद्धासन

#### प्रविधि

- 1) भूमि पर बैठ जाएँ, बाएँ पैर की एड़ी गुदा की ओर हो और दाहिने पैर की एड़ी गुप्तांग के पास रखी हो ।
- 2) दोनों पैरों की अंगुलियाँ जांघों और पिंडलियों के बीच में रखी जानी चाहिए ।
- 3) हाथों को अपने घुटनों पर रखें हथेलियाँ ऊपर की ओर रखें । दोनों हाथों की तर्जनी अंगुलियों को उनके अंगूठों से मिलाएँ ।
- 4) अपनी आँखों को बंद करें ।





## सुखासन

### प्रविधि

- 1) पैर आगे की ओर फैलाकर भूमि पर बैठ जाएँ।
- 2) अपने दाहिने पैर को मोड़कर बाईं जाँघ के नीचे रखें। यह क्रिया दूसरे पैर से भी दोहराएँ।
- 3) हथेलियाँ ऊपर की तरफ रखते हुए अपने दाहिने हाथ को दाहिने घुटने पर और बाएँ हाथ को बाएँ घुटने पर रखें।
- 4) दोनों हाथों की तर्जनी अंगुलियों को उनके अंगूठों से मिलाएँ।
- 5) अपनी आँखों को बंद करें।

## बंध

प्राणायाम करते हुए जिन तीन बंधों का अभ्यास किया जाना चाहिए वह हैं—

### जलंधर बंध अथवा चिबुक बंधः—

अपने चिबुक को उरास्थि के साथ दबाने को जलंधर बंध कहते हैं।

### उड्डीयान बंध अथवा उदरीय बंधः—

हवा को बाहर निकालकर और पेट की मांसपेशियों को संकुचन कर पीठ से मिलाकर रखने को उड्डीयान बंध के नाम से जाना जाता है।

### मूलबंध बंध अथवा गुदा बंधः—

इस बंध में गुदा द्वार तथा जननेन्द्रियाँ संकुचित की जाती हैं और नाभि की तरफ खींची जाती हैं।



जलंधर बंध अथवा चिबुक बंध



उड्डीयान बंध अथवा उदरीय बंध

## मुद्रा

**ज्ञान मुद्रा** तर्जनी अंगुली को दोनों हाथों के अंगूठों से मिलाते हुए और उन्हें घुटनों पर रखना ज्ञान मुद्रा कहलाता है।



ज्ञान मुद्रा

अंजलि मुद्रा

**अंजलि मुद्रा** दाहिने हाथ को बाएँ हाथ के ऊपर रखना और इसे नाभि के निकट रखना अंजलि मुद्रा कहलाती है।

### नाडी शोधन प्राणायाम

#### नाम का महत्त्व:

यह प्राणायाम के आधारभूत प्रकारों में से एक है। योगियों ने प्राणायाम साधना से पूर्व इस प्राणायाम का अभ्यास करना नितान्त आवश्यक बताया है। यह अभ्यास अनुलोम—विलोम भी कहलाता है विलोम का अर्थ है विपरीत क्रम में उत्पन्न किया गया। इस प्रकार का नाम इस तथ्य के आधार पर पड़ा कि श्वास लेने और छोड़ने के लिए नासिकाछिद्रों के उपयोग का क्रम हर बार विपरीत हो जाता है।



#### प्रविधि:

किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठ जाएँ। अपना सिर और रीढ़ सीधी रखें। आँखें बंद रहनी चाहिए। अपने दाहिने हाथ को ज्ञान मुद्रा में रखें। दाहिने नासिका छिद्र को दाहिने अंगूठे से बंद करें। बाईं ओर से पांच बार श्वास लें। पांच बार श्वास लेने के पश्चात दाहिने नासिका छिद्र से अंगूठे के दबाव को कम कर दें और अनामिका से बाएं नासिका छिद्र को बंद करें। दाहिने नासिका छिद्र के माध्यम से दस बार श्वास बाहर छोड़ें श्वसन दर मंद, गहरी और शांत रखें। तत्पश्चात पांच बार दाहिने नासिका छिद्र के माध्यम से साँस लें। बाएं नासिका छिद्र के माध्यम से दस बार श्वास बाहर छोड़ें। यह एक चक्र है। पांच चक्र या तीन से पांच मिनट तक अभ्यास करें, यह सुनिश्चित कर लें कि वायु संचरण के समय कोई ध्वनि पैदा न हो।

#### लाभ:

- मन को शांत और स्थिर करता है, एकाग्रता में वृद्धि करता है। बाएं और दाहिने अंग को संतुलित करता है।
- रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि करता है।
- उच्चरक्तचाप को नियंत्रित करता है।
- शरीर की हर कोशिका के कार्य करने के लिए प्रचुर मात्रा में आक्सीजन उपलब्ध कराता है।
- शरीर से अपशिष्ट पदार्थों जैसे कार्बन डाइ आक्साइड और अन्य विषैली गैसों को शरीर से हटाता है ताकि वह रक्त में न रहें।

### सूर्यभेदन प्राणायाम

**नाम का महत्त्व** सूर्य का अर्थ है सूरज और भेदन का अर्थ है उससे पार जाना।

सूर्यभेदन प्राणायाम में श्वास लेने की सभी क्रियाएँ दाहिने नासिकारंध्र से और श्वास छोड़ने की सभी क्रियाएँ बाएं नासिकारंध्र से की जाती हैं।

## प्रविधि

किसी भी ध्यानपरक अवस्था में बैठ जाएं उदाहरण के लिए पद्मासन, सुखासन आदि। अपनी आँखें बंद करें। बाएँ नासिका छिद्र को अपने दाएँ हाथ की मध्यमा और अनामिका से बंद करें। जब तक आप आराम से कर सकें तब तक बिना किसी आवाज के दाहिने नासिका छिद्र के माध्यम से धीरे-धीरे श्वास लें। फिर अपने दाहिने हाथ को नीचे ले जाएं और इसे घुटनों पर रखें और छाती के सामने छाती को ठोड़ी से मजबूती से दबाकर श्वास को ग्रहण करते रहें (जालंधर बंध)। इसके साथ ही अपने मलाशय की मांसपेशियों (मूल बंध) को संकुचित करें। इस बिंदु तक प्रारंभ में नहीं पहुँचा जा सकता है। आपको कुंभक की अवधि धीरे-धीरे बढ़ानी होगी (सांस को बनाए रखना)। यह सूर्य भेदन प्राणायाम के अभ्यास के क्षेत्र की सीमा है। दाहिने नासिका रंध्र को बंद करके जालंधर बन्ध हटाते हुए बाएँ नासिका रंध्र के माध्यम से कोई आवाज किए बिना बहुत धीमी गति से श्वास का रेचक करें। इसके बाद मूल बंधन को ढीला छोड़ते हुए रेचन के साथ उड़डीयान बंध लगाएँ और मूल स्थिति में वापस आ जाएं। इसे 3 से 5 बार करें।

## लाभ:

- इस प्राणायाम को बार-बार किया जाना चाहिए, क्योंकि यह मस्तिष्क को शुद्ध करता है आंतों के कीड़े और अधिक हवा (वायु) से होने वाली बीमारियों को नष्ट करता है।
- यह नासिकाशोथ के विभिन्न प्रकारों का प्रबंधन करने में मदद करता है।
- अग्रीय साइनस में पाए जाने वाले विजातीय घटक को शुद्ध करता है।
- निम्न रक्तचाप से पीड़ित व्यक्ति के लिए यह अच्छा है।

## उज्जायी प्राणायाम

### नाम का महत्त्व

इसके प्राणायाम के अभ्यास काल में श्वास लेने के लिए दोनों नासिकाछिद्रों का प्रयोग किया जाता है और बाएँ का प्रयोग श्वास छोड़ने के लिए किया जाता है। अभ्यास के दौरान उपजिह्वा को आंशिक रूप से बंद करके ओ३म् ध्वनि का निरंतर उच्चारण किया जाना चाहिए। यह आवाज इस प्राणायाम की विशिष्टता है और इसका नाम इस तथ्य से प्राप्त हुआ है।

## प्रविधि

किसी भी ध्यान मुद्रा में बैठ जाएँ। मुँह को बंद करें। दोनों ही नासिकाछिद्रों से शांत और एकरूप तरीके से श्वास लें। अपनी श्वास को उतनी अवधि तक रोककर रखें जब तक सरलतापूर्वक ऐसा कर सकें और दाएँ अंगूठे से अपने दाएँ



नासिकाछिद्र को बंद करते हुए जालंधर बंध को हटाते हुए धीरे-धीरे श्वास को बाएँ नासिकाछिद्र से छोड़ दें। श्वास लेने के दौरान वक्ष का विस्तार करें। उपजिह्वा के आंशिक रूप से बंद होने के कारण श्वास लेने के समय एक परिचित 'हिस' जैसी ध्वनि निकलती है। श्वास लेने के समय निकलने वाली ध्वनि हल्के और समान स्वरमान की होनी चाहिए। इसका लगातार अभ्यास किया जाना चाहिए।

### लाभ:

- यह प्राणायाम धातु व रजो विकार को दूर करने में सहायक है।
- सिर से गर्मी हटाता है।
- अभ्यासी की आवाज स्पष्ट और मधुर होती है।
- जठराग्नि बढ़ जाती है।
- यह गले में कफ को हटाता है और फेफड़े के रोगों के प्रबंधन में सहायक है।
- यह अस्थमा के रोगियों के लिए और श्वसन विकार के रोगियों के लिए भी अच्छा है।

### शीतली प्राणायाम

नाम के संकेतानुसार यह प्राणायाम मानवतंत्र को शीतलता प्रदान करता है।

### प्रविधि:

पद्मासन में अथवा किसी भी आरामदायक आसन में बैठ जाएँ। अपने हाथों को ज्ञानमुद्रा में घुटनों के ऊपर रखें। अपनी आँखों को धीरे से बंद करें। अपना मुंह खोलें, जिह्वा को मुंह के बाहर लाएं और जिह्वा को दोनों किनारों से मोड़ते हुए एक बेलनाकार आकृति बनाएं और श्वास लें। श्वसन के समय, वायु को जीभ से गुजरना चाहिए। अपना मुंह बंद करें। श्वास को आप अपनी क्षमतानुसार बनाएं रखें छाती को ठोड़ी से मजबूती से दबाकर श्वास को ग्रहण करते रहें (जालंधर बंध)। इसके साथ ही अपने मलाशय की मांसपेशियों (मूल बंध) को संकुचित करें। तत्पश्चात् जालंधर बंध, मूल बंध को खोलें और नासिकाछिद्रों से श्वास बाहर छोड़ें।



### लाभ:

- गले और प्लीहा आदि से संबंधित बीमारियों में लाभदायक है।
- अपाचन के उपचार में लाभदायक है।
- प्यास और भूख को नियंत्रित करने में मदद करता है।
- उच्च रक्तचाप को कम करता है। उच्च रक्तचाप के रोगियों को कुंभक नहीं कराते।



- पित्त दोष (गर्मी) के असंतुलन के कारण होने वाले रोगों में लाभदायक है।
- रक्त को शुद्ध करता है।

### शीत्कारी प्राणायाम

नाम के संकेतानुसार यह प्राणायाम तंत्र को शीतलता प्रदान करता है।

#### प्रविधि

पद्मासन में अथवा किसी भी आरामदायक आसन में बैठ जाएँ। अपने हाथों को ज्ञानमुद्रा में घुटनों के ऊपर रखें। अपनी आँखों को बंद करें। अपने तालु को जीभ से स्पर्श करें। अपनी दोनों दन्त पंक्तियों को दृढ़ता से मिलाकर रखें। होंठों को खुला रखते हुए, हिस की ध्वनि करते हुए पूरक करें। जालंधर बंध व मूलबंध लगाकर कुंभक करें। यथाशक्ति श्वास रोकने के पश्चात् जालंधर बंध हटाते हुए, इसके साथ ही अपने नासिकाछिद्रों से श्वास बाहर छोड़ें।



#### लाभ

- यह प्यास को बुझाता है तथा भूख को शांत करता है। शरीर के तंत्र को शीतलता प्रदान करता है।
- यह गुल्म, प्लीहा, विभिन्न स्थायी रोगों के दाह, ज्वर, अजीर्ण, पित्त संबंधी विकार, इत्यादि को नष्ट करता है।
- यदि आप किसी वन अथवा ऐसे स्थान पर फंस जाएँ जहाँ जल मिलना संभव न हो और प्यास का अनुभव करें तो इस प्राणायाम का अभ्यास करें। प्यास से शीघ्र ही मुक्ति मिलेगी।

#### सावधानी

शीत, कफ अथवा टांसिलिस से पीड़ित व्यक्तियों को इस प्राणायाम का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

### भ्रामरी प्राणायाम

भ्रामरी शब्द की व्युत्पत्ति 'भ्रमर' शब्द से हुई है जिसका हिंदी में अर्थ है 'भंवरा'। इस प्राणायाम का अभ्यास करते हुए, उत्पन्न होने वाली ध्वनि काले रंग के भंवरे की ध्वनि का प्रतिनिधित्व करती है।

### प्रविधि

पद्मासन की अवस्था में अथवा किसी आरामदायक स्थिति में बैठें। अपनी आंखें, ओष्ठ और कान बंद करें। नासिका से गहरी सांस भीतर खींचें और काले भंवरे के समान आवाज करते हुए सांस को बाहर छोड़ें। इस प्राणायाम से और अधिक लाभ लेने के लिए अपने दोनों कान अंगूठों से बंद करें और काले भंवरे के समान आवाज करते हुए सांस को बाहर निकालें।



### लाभ

- भ्रामरी का अभ्यास मस्तिष्क को प्रसन्न करता है।
- भ्रामरी गर्भवती महिलाओं हेतु प्रसव की तैयारी के लिए लाभकारी है।
- मस्तिष्क में रक्त प्रवाह को सुधारता है, कानों, आँखों और नाक को साफ करता है।

### भस्त्रिका प्राणायाम

#### नाम का अर्थ

संस्कृत में भस्त्रिका का अर्थ है 'धौंकनी'। तीव्र अनुक्रमण का बलपूर्वक निष्कासन भस्त्रिका का एक प्रमुख लक्षण है। जिस प्रकार एक लोहार अपनी धौंकनी को तेजी से धौंकता है, उसी प्रकार साधक को भी अपनी श्वास को तेजी से गतिमान करना चाहिए।

### प्रविधि

पद्मासन में बैठें। शरीर, गर्दन और सिर को सीधा रखें। मुँह को बंद रखें। दाहिने नासिकारंध्र को बंद करके बायीं ओर से श्वास अंदर लें और बाएँ नासिकारंध्र को बंद करके दाहिने नासिकारंध्र से श्वास छोड़ें। इसी प्रकार दाहिने नासिकारंध्र से श्वास लें और बाएँ से श्वास बाहर छोड़ें। यह क्रिया बलपूर्वक की जानी चाहिए। इसको 25 बार करना जारी रखें। श्वसन और प्रश्वसन के दौरान निकलने वाली आवाज लोहार की धौंकनी के समान होनी चाहिए। जब आप इस प्राणायाम का अभ्यास करें,



एक हिस जैसी ध्वनि होनी चाहिए। अभ्यासकर्ता को श्वास के तीव्र निष्कासन से प्रारंभ करना चाहिए तथा तेजी से इसी क्रिया को आगे बढ़ाना चाहिए। जब निष्कासन की इच्छित संख्या, एक बार में दस, समाप्त हो जाए, अंतिम निष्कासन के बाद गहन संभव अंतःश्वसन किया जाए। सांस को उतनी अवधि तक निलंबित रखा जितना सुविधा के साथ संभव हो सके। इसके पश्चात् गहन संभव उच्छ्वसन धीरे से किया जाता है। इस गहन संभव उच्छ्वसन का अंत, भस्त्रिका का एक चरण पूरा करता है। भस्त्रिका का एक चरण पूरा होने के पश्चात् सामान्य श्वास लेते हुए कुछ समय विश्राम करें। यह आपको कुछ देर विश्राम प्रदान करेगा जो आपको दूसरा चरण प्रारंभ करने योग्य बनाएगा। प्रातःकाल इसको तीन चरणों में करें। आप अन्य तीन चरण संध्या में भी कर सकते हैं। व्यस्त व्यक्ति जो भस्त्रिका के तीन चरण करने में स्वयं को असफल पाते हैं न्यूनतम एक चरण कर सकते हैं। यह भी उन्हें स्वस्थ रखेगा।

### लाभ

- भस्त्रिका कंठ के शोथ को दूर करता है।
- जठराग्नि को तीव्र करता है, कफ को नष्ट करता है, नाक एवं छाती के रोगों को दूर करता है।
- भस्त्रिका त्रिदोष शामक एवं प्रमेह रोग में लाभप्रद हैं।



बिक्री के लिए नहीं, मुफ्त प्रचार सामग्री



अधिक जानकारी के लिए कृपया सम्पर्क करें :

निदेशक

**मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान**

**आयुष मंत्रालय, भारत सरकार**

68, अशोक रोड, गोल डाक खाना के निकट, नई दिल्ली-110 001

फोन : 011-23730417-18, 23351099, टेलीफैक्स : 011-23711657

ई-मेल : [dir-mdniy@nic.in](mailto:dir-mdniy@nic.in) वेबसाइट : [yogamdniy.nic.in](http://yogamdniy.nic.in)