ECONSPEAK: A Journal of Advances in Management IT & Social Sciences,

Vol. 7, Issue 11, November 2017 Impact Factor 5.132 ISSN: (2231-4571)

www.skirec.org Email Id: skirec.org@gmail.com

निरामय जिवन के लीए प्राणायम का महत्व

डॉ. राजरत्न आर. दुर्गे

नागपूर शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय धंतोली नागपूर महाराष्ट्र

प्रस्तावना :

प्राण का अर्थ है ब्रह्मांडीय जीवन शक्ति और आयाम का अर्थ है इस जीवन शक्ति को नियंत्रित करना। हमारे शारीरिक और सूक्ष्म स्तरों के स्वास्थ्य के लिए जीवन शक्ति बहुत महत्वपूर्ण है। जीवन शक्ति का अभाव हमारे शरीर को न कर सकता है, यही कारण है कि हम जिवित हैं। मानव शरीर में हजारों सूक्ष्म ऊर्जाएं 'नाड़ी' कहलाती हैं। पतंजलि योग के अनुसार, प्रत्येक मानव शरीर में कुल ७२,०००० सूक्ष्म नाड़ियाँ होती हैं। इन नसों से जीवन शक्ति बहती है। इस जीवन शक्ति की ऊर्जा का केंद्र जिसे हम 'चक्र' कहते हैं। एक की 'मन की स्थिति' परिसंचारी आत्मा की मात्रा और गुणवत्ता के साथ—साथ जिस तरह से यह नाड़ी और चक्रों के माध्यम से प्रसारित होती है, उस पर निर्भर करती है। यदि आत्मा का स्तर ऊंचा है और उसका प्रवाह निरंतर, हल्का और धीमा है, तो उसका मन शांत, सकारात्मक और ऊर्जावान बना रहता है। ज्ञान की कमी और श्वसन के बारे में जागरूकता की कमी आंशिक रूप से अच्छी तरह से सभी सामान्य लोगों की नाड़ी और चक्रों के बीच पूर्ण बाधा का कारण बन सकती है और उसकी सांस भी झटके के साथ—साथ अधूरी हो सकती है। यह चिंता, भय, अनिश्चितता, तनाव, संघर्ष और अन्य नकारात्मक गुणों को बढ़ा सकता है।

इन श्वसन प्रक्रियाओं का महत्व प्राचीन भारतीय पौराणिक कथाओं में जाना जाता था। भस्त्रिका, कपालभाती और नाड़ी शोधन प्राणायाम कुछ सामान्य प्राणायाम हैं। इनके निरंतर अभ्यास से जीवन शक्ति की मात्रा और गुणवत्ता में वृद्धि हो सकती है। नाड़ी और चक्रों के बीच की बाधा दूर हो जाती है और चिकित्सक ऊर्जावान, ऊर्जावान और सकारात्मक महसूस करता है। एक

विशेषज्ञ व्यक्ति के मार्गदर्शन में प्राणायाम शरीर, मन और आत्मा को संतुलित करता है और शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक शक्ति प्राप्त करता है। प्राणायाम व्यक्ति को बीमार होने से दूर रखता है और प्राणायाम करने वाले व्यक्ति की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। हृदय रोग, मधुमेह, साइनस जैसी कई बीमारियों को नियंत्रित किया जा सकता है। इस प्राणायाम के जरिए किस तरह की बीमारियां और कैसे ठीक हो सकती हैं।

- **अनुसंधान के उद्देश**
- स्वस्थ जीवन में प्राणायाम के महत्व का परिचय।
- हृदय रोग, मधुमेह, साइनस जैसी पुरानी बीमारियों को नियंत्रित करने के लिए उचित प्राणायाम उपचार।
- प्राणायाम के माध्यम से एक स्वस्थ जीवन शैली प्राप्त करना।
- लंबे जीवन में प्राणायाम के उपयोग की प्रक्रिया बनाना।
- स्वस्थ जिवन म`प्राणायम का महत्व और लाभ

श्वास हमारे शरीर में ऊर्जा का एक महत्वपूर्ण स्रोत है। प्राणायाम का अर्थ है श्वास के माध्यम से प्राण शक्ति पर नियंत्रण प्राप्त करना। प्राणायाम योग का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है और इसमें सांस लेने के विभिन्न तरीके शामिल हैं। प्राणायाम का उद्देश्य शरीर में जीवन शक्ति को उत्तेजित, संचारित, विनियमित और संतुलित करना है। स्वस्थ जीवन के लिए आप इस प्राणायाम को दिन में किसी भी समय खाली पेट कर सकते हैं। हम अक्सर सुनते हैं कि प्राणायाम अच्छे स्वास्थ्य के लिए अच्छा है, लेकिन हम शरीर को इसके लाभों के बारे में पर्याप्त नहीं जानते हैं। प्राण का अर्थ है ऑक्सीजन और आयाम का अर्थ है लेना। प्राणायाम शरीर में ऑक्सीजन ले जा रहा है। हम दिन भर सांस लेते हैं, लेकिन प्राणायाम का एक शास्त्रीय तरीका है और एक विशि तरीके से सांस लेना हमारे स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। इसलिए, दिन के एक विशिष्ट समय के लिए नियमित प्राणायाम निश्चित रूप से निम्नलिखित लाभ हो सकता है।

१. प्राणायाम के २० मिनट व्यायाम के १ घंटे के रूप में फायदेमंद है।

२. प्राणायाम सांस लेने में एक तरह की लय देता है और यह शरीर के लिए फायदेमंद है।

३. प्राणायाम में, बाएं नथुने (चंद्रनाडी) और दाएं नथुने (सूर्यनाड़ी) श्वसन प्रणाली को संतुलित करते हैं और जीवन को लम्बा खींचते हैं।

४. शरीर में हर मांसपेशियों को ऑक्सीजन की आपूर्ति की जाती है और शरीर में कार्बन डाइऑक्साइड की मात्रा कम हो जाती है।

५. एकाग्रता बढ़ाने में मदद करता है।

६. पाचनक्षमता में सुधार करता है, इस प्रकार अच्छे स्वास्थ्य में रहने में मदद करता है।

७. शरीरमे हार्मोनल गतिविधि संतुलित होती है और ग्रंथियाँ सक्रिय हो जाती हैं।

८. फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ाता है, इस प्रकार सर्दी, खांसी और अस्थमा की घटनाओं को कम करता है।

९. डायबिटीज, ब्लड प्रेशर, कैंसर, लकवा, वजन घटाने में प्राणायाम फायदेमंद है।

१०. नियमित प्राणायाम से मन प्रसन्न और ऊर्जावान बना रहता है। मन को नियंत्रित करने में सक्षम होने से आपको किसी भी कठिन परिस्थिति में सही निर्णय लेने में मदद मिलती है।

प्राणायमके प्रकार, क्रियाए और लाभ

प्राणायाम किसी भी समय कभी भी किया जा सकता है। प्राणायाम को करते समय, आमतौर पर पद्मासन, वज्रासन, स्वस्तिकासन, सिद्धासन, सुखासन या सामान्य स्थिती मे जांघों में

बैठना चाहिए। कुंभक रेचक और इन तीनों क्रियाओं को सभी प्रकार के प्राणायाम में अत्यंत महत्वपूर्ण माना जाता है। प्राणायम मे पूरक, कुंभक और रेचक यह महत्वपुर्न स्थितीया है। इसमें —

१. पूरक का अर्थ है साँस लेना है,

२. कुंभक का अर्थ है साँस को रोकना और

३. रेचक का अर्थ है साँस छोड़ना।

इन तिन स्थितीपार आधारित प्राणायम की, विधीया है। पंतजली योगशास्त्र के नुसारनिम्नलिखित प्राणायाम महत्वपूर्ण हैं।

कपालभाति प्राणायम

संस्कृत शब्द कपालभाति का अर्थ है — कपाल = माथा और भाति = ऊर्जावान, हल्का। यही इस प्राणायाम की तकनीक है। यह प्राणायम करने से बुद्धि को तेज होती है। यह तकनीक शरीर और दिमाग दोनों को संतुलन में रखने में मदद करती है।

प्राणायाम क्रिया:

इस प्राणायाम को करते समय व्यक्ति को पद्मासन, सुखासन या सिद्धासन में बैठना चाहिए। दोनों नासिकासे जोर से साँस छोड़ते रहना चाहीऐ । यह क्रिया लगातार करते रहना चाहिए। प्राणायाम की अवधि: साँस लेते और छोड़ते समय ३—५ सेकंड लें और इस क्रिया को बीस बार करें। इसे एक सेट कहा जाता है। इसके बाद आपको कुछ समय के लिए आराम करना चाहिए। यह क्रिया शुरू में दो या तीन सेटों में की जानी चाहिए। फिर अभ्यास के साथ सेट बढ़ाएं।

कपालभाति प्राणायाम के लाभ

- इस प्रकार के प्राणायाम में हमारे शरीर से ८० प्रतिशत विषाक्त पदार्थों को निष्कासन के माध्यम से बाहर निकाला जाता है।
- कपालभाति के नियमित अभ्यास से आपकी बुद्धि तेज और तेज होती है।
- यह प्रकार शरीर के आंतरिक अंगों में ऊर्जा पैदा करता है। यह मधुमेह रोगियों के लिए विशेष रूप से फायदेमंद हो सकता है।
- इसके अलावा, नियमित प्राणायाम करने से चयापचय में सुधार होता है, जिससे वजन घटाने में मदद मिलती है। रक्त परिसंचरण में सुधार, चेहरे पे चमक आती है।

अनुलोम विलोम प्राणायम

यदि नासिका छिद्र भरे हों तो यह प्राणायाम नहीं करना चाहिए। यह प्राणायाम किसी विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में किया जाना चाहिए यदि आपको हृदय या फेफड़ों से संबंधित कोई गंभीर बीमारी है। पद्मासन या किसी अन्य बैठने की स्थिति में रीढ़ को सीधा रखें।

प्राणायाम क्रिया:

दाहिने नथुने को दाहिने हाथ के अंगूठे से बंद करें। उंगलियों को एक दूसरे से चिपकना चाहिए। धीरे—धीरे बाएं नथुने को उसी गति से पूरक करें। जब पूरक किया जाता है, तो दाहिने हाथ की सभी चार उंगलियों के साथ बाएं नथुने को बंद करें। अपने सिर को नीचे रखें और अपनी ठोड़ी को अपनी छाती पर टिकाएं। पेट को अधिक अंदर की ओर खींचें। दृ नाक की नोक पर या भौंहों के बीच तय की जानी चाहिए। अपनी सांस रोके। फिर जालंधर बंद का विमोचन करें। अनामिका अंगुली और दाएं हाथ की तर्जनी के साथ बाएं नथुने को बंद करें। सिर पर करो। दृ सीधी होनी चाहिए। दाईं नासिका खोलें। धीमे रेचक करते हुए दाहिने नथुने से करना चाहिए। पूरक से अधिक समय में रेचक की कोशिश की जानी चाहिए। फिर दाएं नथुने को बाएं नथुने की तरह ही पूरक होना चाहिए। जितना संभव हो उतना लागू करें और अंत में बायीं नासिका

से रेचक करें। इन दोनों क्रियाओं (संख्या १ से ५) का संयोजन प्राणायाम का एक चक्र है। अपनी आँखें बंद रखें। मन को श्वास पर केंद्रित करना चाहिए। यह प्राणायम करते समय ५ चक्रों से शुरू होकर प्रतिदिन एक चक्र को बढ़ाकर २० चक्र करें।

प्राणायाम के लाभ:

- श्वसन पथ को साफ किया जाता है और अन्य प्रकार के प्राणायाम पूरी तरह से और पूर्व—तैयार होते हैं और श्वसन सुचारू और नियंत्रित होता है।
- श्वास से जुड़ा मन शांत हो जाता है और हृदय लय में काम करता है। यह स्वचालित रूप से शारीरिक और मानसिक संतुलन बनाता है।
- किसी की सांस पकड़ने की क्षमता पैदा होती है।
- मानसिक बीमारियों जैसे दिमाग की कमजोरी, गुमनाम डर, एनीमिया से बचने और इलाज के लिए प्राणायाम बहुत उपयोगी है।

नाडी शोधन प्राणायम

श्वास को बारी—बारी से बाएं और दाएं नथुने से नाड़ी शोधन प्राणायाम के माध्यम से किया जाता है। यह बाएं और दाएं मस्तिष्क कार्यों को संतुलित करना संभव बनाता है। जिसका संबंध तर्कसंगत के साथ—साथ आपके व्यक्तित्व के भावनात्मक पक्ष से भी है।

प्राणायाम क्रिया:

इस प्राणायाम को करते समय व्यक्ति को पद्मासन, सुखासन या सिद्धासन में बैठना चाहिए। आंखें बंद होनी चाहिए और मन को सांस लेने पर केंद्रित करना चाहिए। पल्स डिटेक्शन प्राणायाम करते समय, बाएं नथुने को अंगूठे से बंद किया जाना चाहिए और दाएं नथुने को अंदर और दूसरे नथुने को दाएं नथुने से बंद किया जाना चाहिए और बाएं नथुने को अंदर लेना चाहिए। इस प्रक्रिया को वैकल्पिक रूप से बीस बार किया जाना चाहिए। इन दोनों क्रियाओं के

साथ १ से २० संख्याओं का एक चक्र पूरा करें।

प्राणायाम के लाभ

- नाड़ी प्राणायाम के माध्यम से सांस लेने से बाएं और दाएं मस्तिष्क के कार्य को संतुलित करने में मदद मिलती है।
- यह वायुमार्ग को साफ करता है और रक्त परिसंचरण में सुधार करता है।
- यह प्राणायाम शरीर में ऑक्सीजन और कार्बन डाइऑक्साइड की मात्रा में सुधार करता है।
- अशुद्ध रक्त निकल जाता है और शरीर में शुद्ध रक्त की आपूर्ति होती है।
- यह शरीर के तापमान में संतुलन बनाए रखने में भी मदद करता है।

सुर्यभेदन प्राणायम

यह प्राणायाम संपूर्ण शारीरिक गतिविधि को सक्रिय और कुशल बनाए रखने में मदद करता है। यह रक्त में ऑक्सीजन की अपर्याप्त आपूर्ति के कारण होने वाली बीमारियों को भी ठीक करता है। यह प्रकार नाक को साफ करता है और पेट में कीटाणुओं को न करता है।

प्राणायाम क्रिया:

इस प्राणायाम को करते समय व्यक्ति को पद्मासन, सुखासन या सिद्धासन में बैठना चाहिए। आंखें बंद होनी चाहिए और मन को सांस लेने पर केंद्रित करना चाहिए। सबसे पहले दाएं नथुने से हवा अंदर लें और बाएं नथुने से सांस छोड़ें। इस प्रक्रिया को वैकल्पिक रूप से बीस बार किया जाना चाहिए। इन दोनों क्रियाओं को करते समय संख्या १ से २० तक का चक्र पूरा करें।

प्राणायाम के लाभ

- यह प्रकार पूरी शारीरिक गतिविधि को सक्रिय और कुशल बनाए रखने में मदद करता है।
- यह रक्त में ऑक्सीजन की अपर्याप्त आपूर्ति के कारण होने वाली बीमारियों को भी ठीक करता है।३. यह प्रकार नासिका को साफ करता है और पेट में कीटाणुओं को न करता है।

उज्जायी प्राणायम

उज्जायी 'शब्द उद + जय से लिया गया है। उद का अर्थ है। लाउड 'और जय' का अर्थ है सफलता। इस क्रिया के दौरान, सीटी की आवाज गले से निकलती है। इस प्राणायाम का अभ्यास करने से शरीर में गर्मी पैदा होती है इसलिए आपको इसे सर्दियों में करना चाहिए।

उज्जयी प्राणायाम क्रिया:

इस प्राणायाम को करते समय पद्मासन में बैठना चाहिए। अपना मुंह बंद रखे। अब अपनी चेहरे की थोडी कॉलर बोन को चिपकाओ जिसे सास लेने मे तकलीफ हो। गर्दन को ज्यादा न तानें। अपनी आंखें बंद करें और दोनों नासिका छिद्रों से धीरे—धीरे अंदर खींचें। जब तक फेफड़े भरे हुए हों तब तक सांस लें। अब, जीभ को अंदर करने और तालाब के अंदर जीभ के सिरे को रखकर, इसे कुंभक कहा जाता है। फिर इसे आंखों पर करें। और धीरे से साँस छोड़ें। इस समय दाएं नथुने को दाहिने हाथ से बंद करें और बाएं नथुने से सांस छोड़ें। साँस छोड़ते हुए एक घर्षण ध्वनि होती है। यह ध्वनि समान होनी चाहिए।

प्राणायाम के लाभ

- यह प्राणायाम सिर में गर्मी को कम करता है और अस्थमा, तपेदिक और फेफड़ों के रोगों को ठीक करता है।

- इस प्राणायाम के नियमित अभ्यास से पेट फूल जाता है। तो पाचन श्वसन में सुधार करता है।
- ज्ञान कुशल बनता है।
- इस विधा में श्वास धीरे—धीरे मन को शांत करती है। धीमी सांस शरीर में लिम्बिक और पिट्यूटरी प्रक्रियाओं को सक्रिय करती है। जो चिंता, चिंता, तनाव, अवसाद जैसी समस्याओं से निपटने में मदद करता है।
- इसके अलावा, सिरदर्द, साइनस और अन्य बीमारियों के लिए भी उज्जायी प्राणायाम फायदेमंद है। यह प्रकार चिंता को दूर करने और पाचन तंत्र को सुधारने और बेहतर बनाने में फायदेमंद है।

सित्कारी प्राणायम

सित्कारी प्राणायाम शरीर में ठंडक पैदा करता है। गर्मियों में इसका अभ्यास किया जाए तो यह अधिक प्रभावी है। प्यास लगने पर इस प्राणायाम को करने से आपको अपनी प्यास बुझाने का संतोष मिलता है।

सित्कारी प्राणायाम करने की क्रिया:

सबसे पहले पद्मासन में बैठें या जांघों पर लगाएं। हथेली पर जीभ का सिरा लगाएँ। अपने होठों को थोड़ा अलग रखें और अपने मुंह को ल ल .. ल..ल 'साउंड यानी श्वास के साथ पूरक करें। साँस लेने के बाद, अपने मुंह और स्क्वाट को यथासंभव लंबे समय तक बंद करें और फिर साँस छोड़ने के लिए दोनों नासिका छिद्रों से रेचक करें।

इस प्राणायाम के लाभ

- इस प्राणायाम के अभ्यास से भूख, प्यास, आलस्य और नींद भाग जाती है।
- आंख और कान का ठंडा होना।

- यकृत और प्लीहा के कार्य के कारण पाचन में सुधार करता है।
- शारीरिक शक्ति और मनोबल बढ़ाता है। छाती में सूजन और पित्त जैसे दोष गायब हो जाते हैं।

भस्त्रिका प्राणायम

भस्त्रिका प्राणायाम में, मजबूत हवा अंदर जाती है और एक लोहार की छड़ी की तरह निष्कासित होती है, इसलिए इस प्राणायाम को 'भस्त्रिका' कहा जाता है। जिस तरह एक लोहार अपना हार्न चलाता है, उसी तरह उसकी सांस भी चलती है। इसमें कपालभाति और उज्जायी प्राणायाम का मिश्रण दिखाया गया है। सभी प्रकार के मिट्टी के बर्तनों में भस्त्रिका अधिक लाभकारी है।

भस्त्रिका प्राणायाम करने क्रिया:

इस प्राणायाम को करते समय व्यक्ति को पद्मासन में बैठना चाहिए । पीठ, गर्दन और सिर को सीधा रिढकी हड्डी पर सख्त रखें। हाथों को घुटनों या जांघों पर रखें। अपना मुंह बंद रखो। एक लोहार के रूप में तेजी से और सख्ती से साँस लें, और कठिन के रूप में साँस छोड़ें। इसके अलावा फेफड़ों को संपीड़ित करें और फिर फुलाएं। इस प्राणायाम को करते समय, आप मगरमच्छ की तरह एक कर्कश ध्वनि सुनेंगे। श्वास और श्वास को जल्दी और जल्दी से, यानी पूरक और जुलाब चक्र पूरा करेंगे। इस चक्र के पूरा होने पर गहरी सांस लें। जब तक आप कर सकते हैं तब तक अपनी सांस रोककर रखें। फिर पूरी तरह से सांस छोड़ें। प्रत्येक चक्र के बाद थोड़ी देर आराम करें और सामान्य रूप से सांस लें। इससे फेफड़ों को कुछ राहत मिलती है। अधिमानत: पहले एक चक्र करें। यह प्राणायाम ठंडे मौसम में सुबह—शाम किया जाना चाहिए। गर्मियों में, यह प्राणायाम केवल ठंडी सुबह में किया जाना चाहिए।

प्राणायाम के लाभ:

- यह प्राणायाम गले की खराश को कम करता है। खांसी गायब हो जाती है।

- नाक और सीने की समस्याओं को ठीक करता है। यह अस्थमा और तपेदिक जैसे रोगों को भी ठीक करता है।
- यह प्राणायाम कफ, पित्त और गैस के कारण होने वाली परेशानी को खत्म करता है।
- अगर शरीर को गर्मी की जरूरत हो तो यह प्राणायाम करना चाहिए। शरीर जल्दी से गर्मी उत्पन्न करता है।

शिथली प्राणायम

संस्कृत शब्द शीतली का अर्थ है ठंडा। शीतली एक प्रकार का प्राणायाम है जो आपके शरीर को ठंडा करता है। ठंडी प्राणायाम में, हवा मुंह के माध्यम से साँस ली जाती है और नासिका के माध्यम से साँस ली जाती है। जीभ के माध्यम से सांस लेने से शरीर ठंडा होता है और केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को आराम मिलता है। यह प्राणायाम शरीर में ठंडक पैदा करता है। यदि वसंत और गर्मियों में किया जाए तो यह प्राणायाम अधिक फायदेमंद है।

प्राणायाम क्रिया:

यह प्राणायम करते समय पद्मासन या वज्रासन की स्थिति में बैठें, अपना मुँह खोलें, अपनी जीभ बाहर निकालें, और अपने मुँह से श्वास (पूरक) करें, जिससे पक्षी की चोंच की तरह .. उउ..उ 'की आवाज़ निकले। पूरक पूरा होते ही अपना मुंह बंद कर लें। थोड़ी देर के लिए अपनी सांस को रोककर रखें और दोनों नासिका से धीरे—धीरे सांस छोड़ें। यानी रेचक।

प्राणायम की अवधि :

इस प्राणायाम का अभ्यास पंद्रह से बीस मिनट तक करें।

प्राणायाम के लाभ

- यह प्राणायाम रक्त में विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालता है, जिससे रक्त शुद्ध होता है।
- इस प्राणायाम के अभ्यास से तिल्ली, विटिलिगो, बुखार, अपच और कब्ज जैसे रोग

ठीक हो जाते हैं।

- क्रोधी व्यक्ति के लिए यह प्राणायाम बहुत फायदेमंद है।
- यह प्राणायाम सिर को शांत रखता है।
- इस प्रकार के प्राणायाम पेट की जलन, बुखार, पित्त के साथ—साथ चिड़चिड़ापन को कम कर सकते हैं। इस प्रकार की दिनचर्या उच्च रक्तचाप को भी नियंत्रित करती है।

निष्कर्ष

प्राणायाम दो शब्दों के योग से बना है— (प्राण+आयाम) पहला शब्द प्राण है दूसरा आयाम। प्राण का अर्थ जो हमें शक्ति देता है या बल देता है। आयाम का अर्थ जानने के लिये इसका संधि विच्छेद करना होगा क्योंकि यह दो शब्दों के योग (आ+याम) से बना है। इसमें मूल शब्द 'याम ' है 'आ' उपसर्ग लगा है। याम का अर्थ 'गमन होता है और 'आ ' उपसर्ग 'उलटा ' के अर्थ में प्रयोग किया गया है अर्थात आयाम का अर्थ उलटा गमन होता है। प्राणायाम के बारे में बहुत से षियों ने अपने—अपने ढंग से कहा है लेकिन सभी के भाव एक ही है जैसे पतन्जलि का प्राणायाम सूत्र एवं गीता में जिसमें पतन्जलि का प्राणायाम सूत्र महत्वपूर्ण माना जाता है जो इस प्रकार है— तस्मिन सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेद: प्राणायाम।। इसका हिन्दी अनुवाद इस प्रकार होगा— श्वास प्रश्वास के गति को अलग करना प्राणायाम है। प्राणायमका शरीर व स्वास्थपर अच्छा असर होता है।

कोरोनाकाल में प्राणायाम 'संजीवनी' साबित हो रहा है। कोरोनाकाल में जो लोग पहले से कई बीमारियों से जूझ रहे हैं और नींद न आने की समस्या से परेशान हैं, उनके लिए प्राणायाम काफी फायदेमंद है। अलग—अलग संस्थानों ने प्राणायाम पर रिसर्च की है और उसके फायदे बताए हैं। जानिए प्राणायाम के ६ बड़े फायदा जिन पर वैज्ञानिकों ने भी मुहर लगाई।

प्राणायामके रिसर्च

१. तमिलनाडु के विनायक मिशन मेडिकल कॉलेज की रिसर्च कहती है, ६ सप्ताह तक रोज एक घंटा योग करने से फेफड़ों की कार्यप्रणाली सुधरती है। यह अस्थमा, टीबी, के उपचार में सहायक है।

२. स्प्रिंगर लिंक जर्नल में प्रकाशित शोध के अनुसार, जो लोग सिगरेट छोड़ना चाहते हैं उनके लिए यौगिक श्वसन और प्राणायाम बहुत फायदेमंद है। ये सिगरेट की तलब को कम करता है और इस आदत को छोड़ने में मदद करते हैं।

३. नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन की रिसर्च के मुताबिक, केवल ५ मिनट के भ्रामरी प्राणायाम से रक्त के दबाव और हृदय पर तुरंत असर पड़ता है। ऐसे ही २०१९ में यूरोपियन रेसेपिरेटरी जनरल में प्रकाशित शोध में पाया कि इससे अच्छी नींद में सहायता मिलती है।

४. जनरल ऑफ क्लीनिकल एंड डायग्नोस्टिक रिसर्च कहती है, धीमी और तेज गति से किए जाने वाले प्राणायाम से मस्तिष्क की कार्यप्रणाली में सुधार होता है। यह शोध १८—२५ साल के ८४ स्वस्थ युवाओं पर किया गया।

५. यूएस नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन की रिसर्च के मुताबिक, हाई ब्लड प्रेशर के के हल्के लक्षण वाले रोगियों को दवा के साथ प्राणायाम का कराने से ब्लड प्रेशर में कमी आती है। यह रिसर्च में साबित भी हुआ है। केवल दवा लेने वाले रोगियों में इतना अंतर नहीं दिखा।

६. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योग में प्रकाशित रिसर्च बताती है, प्राणायाम तनाव को कम करता है। शोध ९० लोगों पर किया गया। इसमें तनाव का स्तर, हृदय गति, फेफड़ों के सांस लेने की स्थिति, रक्त और धमनियों में पड़ने वाले दबाव को मापा गया।

संदर्भ :

१. कर्नाटक विमला (व्याख्या), पतंजलियोगदर्शनम्, बनारस हिंदू विश्वविद्यालय, वाराणसी, पहला संस्करण, १९९२।

२. कोल्हाटकर, केशव कृष्णजी, भारतीय मनोविज्ञान या सार्थक और विवरण पतंजलि योगदर्शन, आदित्य प्रतिष्ठान, पुणे, २००८।

३. पं। धुंडीराजशास्त्री (सं।), योगसूत्रम (शट्टिकोपेटम), वाराणसी, तीसरा संस्करण, २००१।

४. स्वामी हरिहरानंद अरण्य; बनारसीदास मोतीलाल, पतंजलि योगदर्शनम् व्यासभाष्य, दिल्ली, १९८०।

५. रामदेव बाबा द्वारा पतंजलि योग विश्वविद्यालय के संदर्भ

६. वेबसाइट पर विशेषज्ञों द्वारा दिए गए विभिन्न लेख और

७. समाचार पत्र के लेख