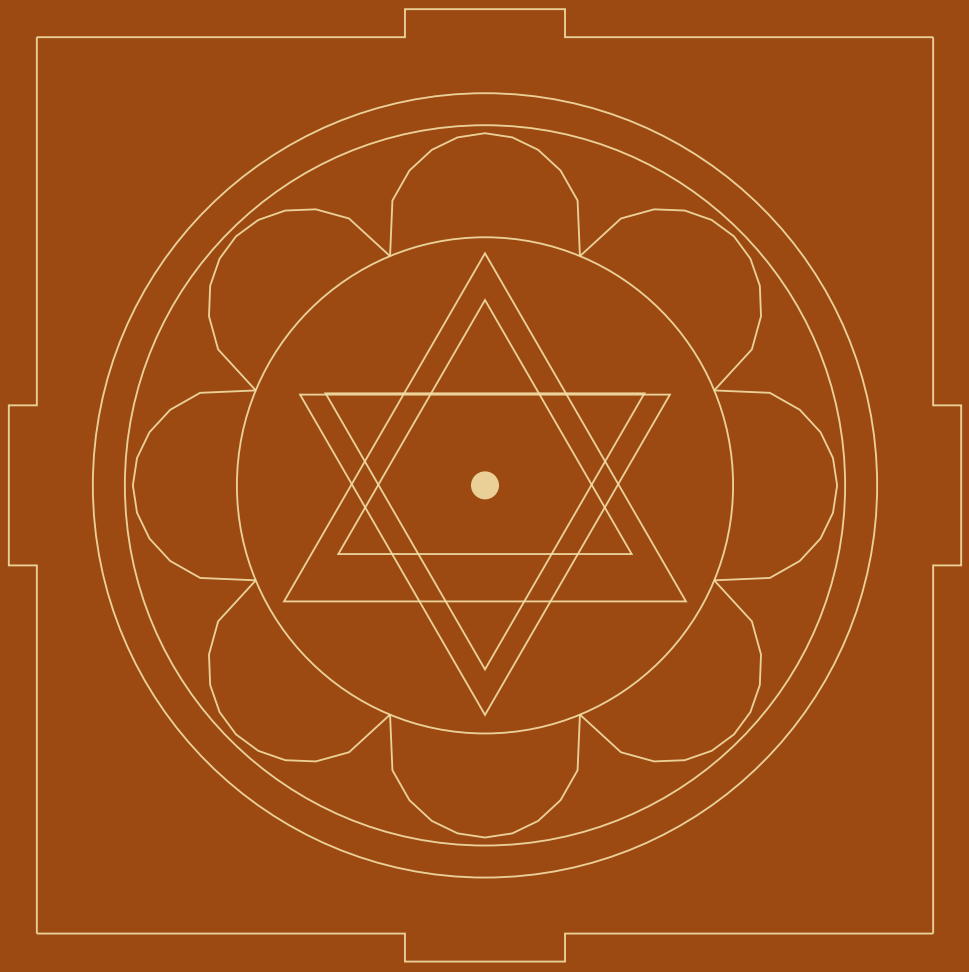
अभ्यास

प्राणायाम: श्वास की पुस्तिका

हठ योग की शास्त्रीय श्वास-विधियाँ, कदम-दर-कदम, ग्रंथों, शोध और हर सावधानी के साथ



प्राणायाम

prāṇāyāma

YOGIDE

मुफ्त अंश

विषय-सूची

शुरू करने से पहले 3
ग्रंथों और उनकी श्लोक-संख्या पर एक टिप्पणी 3
इस पुस्तिका का उपयोग कैसे करें 4
उच्चारण और वर्तनी 4
अध्याय I. प्राणायाम क्या है 5
शब्द 5
श्वास और मन: मूल श्लोक 5
पतंजलि के योगसूत्र में प्राणायाम 5
तीन चरण और प्राणायाम के दो प्रकार 6
हठ ग्रंथों के «आठ कुम्भक» 6
नाडियाँ, इडा, पिंगला और सुषुम्ना 7
वादा और चेतावनी 7

केवल खरीदार के निजी उपयोग के लिए; इसे बाँटना या दोबारा बेचना मना है। यह पुस्तक जानकारी देती है और योग्य शिक्षक या चिकित्सकीय सलाह की जगह नहीं लेती। प्रश्न: administration@lacangel.fr

शुरू करने से पहले

घेरण्ड संहिता (5.84) एक दिन और एक रात में इक्कीस हजार छह सौ श्वास गिनती है, और उनमें से लगभग सभी बिना एक भी विचार के लिए जाते हैं। प्राणायाम वह है जो तब होता है जब आप उनके बारे में सोचना शुरू करते हैं: जब श्वास कोई ऐसी चीज नहीं रह जाता जो बस आपके साथ होता रहता है, बल्कि ऐसी चीज बन जाता है जिसे आप देख सकते हैं, आकार दे सकते हैं, धीमा कर सकते हैं, लंबा कर सकते हैं और अंततः जिसके भीतर विश्राम कर सकते हैं। भारत के योग में यह कोई गौण अभ्यास नहीं है। पतंजलि के शास्त्रीय क्रम में यह आठ अंगों में चौथा है, शरीर (आसन) और उन भीतरी अंगों के बीच का पुल जो ध्यान की ओर ले जाते हैं। हठ योग के ग्रंथों में यह पूरी साधना का हृदय है।

इस पुस्तिका का एक ही उद्देश्य है: आप शास्त्रीय श्वास-विधियों का अभ्यास सही ढंग से, सुरक्षित रूप से और उनके मूल की समझ के साथ कर सकें। हर विधि का वर्णन वैसे किया गया है जैसे ऋषिकेश का कोई अच्छा शिक्षक उसे सुबह की किसी छोटी कक्षा में सिखाता: उसका नाम क्या है और क्यों, पुराने ग्रंथ उसके बारे में सचमुच क्या कहते हैं, उसे कदम-दर-कदम कैसे करें, कितनी देर और कितनी बार, आपको क्या महसूस होना चाहिए, किन गलतियों से बचना है, और किसे इसे नहीं करना चाहिए।

यह पुस्तिका तीन वचनों पर टिकी है।

पहला, स्रोत वास्तविक हैं। उद्धृत श्लोक हठ योग की दो संस्कृत पुस्तिकाओं, हठयोगप्रदीपिका (15वीं शताब्दी) और घेरण्ड संहिता (17वीं या 18वीं शताब्दी), और पतंजलि के योगसूत्र से हैं। जब यह पुस्तक किसी श्लोक का हिंदी रूप देती है, तो वह या तो संस्कृत से हमारा अपना भावानुवाद है, या किसी सार्वजनिक-डोमेन अनुवाद के अंश का हिंदी रूप, जिसका संस्करण और वर्ष बताया गया है। श्लोक-संख्याएँ इन्हीं संस्करणों के अनुसार हैं (नीचे की टिप्पणी देखें)।

दूसरा, परंपरा और विज्ञान अलग-अलग रखे गए हैं। पुराने ग्रंथ बड़े वादे करते हैं: कि कोई श्वास-विधि «सभी रोगों का नाश करती है», कुंडलिनी जगाती है या मृत्यु पर विजय दिलाती है। हम इन दावों को वैसे ही बताते हैं जैसे वे हैं, परंपरा के कथन, ताकि आप ग्रंथों को समझ सकें। जब यह पुस्तक शरीर के बारे में कुछ ऐसा कहती है जिसे आज का पाठक स्वास्थ्य-तथ्य मान सकता है, तो वह एक वास्तविक अध्ययन का हवाला देती है जिसे आप उसके DOI या PubMed नंबर से खोज सकते हैं। जहाँ कोई अच्छा अध्ययन नहीं है, वहाँ हम यह कहते हैं।

तीसरा, सुरक्षा प्रगति से पहले आती है। हर विधि उसकी सावधानियों के साथ समाप्त होती है। हठ ग्रंथ स्वयं इस बारे में बहुत साफ हैं: वे श्वास की तुलना किसी जंगली शेर या हाथी से करते हैं जिसे धीरे-धीरे वश में करना होता है, «नहीं तो वह साधक को ही मार डालता है»।

> यह पुस्तक चिकित्सीय सलाह नहीं है।
>
> यदि आप गर्भवती हैं, आपको उच्च या बहुत निम्न रक्तचाप, हृदय रोग, मिर्गी, ग्लूकोमा, हर्निया, दमा या फेफड़ों का कोई रोग, रेटिना अलग होने की समस्या है, हाल में आपकी सर्जरी हुई है, या आपको पैनिक अटैक या मानसिक रोग का इतिहास है, तो अभ्यास से पहले अपने डॉक्टर से बात करें, और केवल वही कोमल विधियाँ करें जिन्हें अध्याय 15 में उपयुक्त बताया गया है। यदि आपको चक्कर, बेहोशी जैसा लगना, साँस फूलना, सीने में दर्द, धड़कन तेज होना, सिरदर्द, हाथों या चेहरे में झुनझुनी, या तीव्र घबराहट महसूस हो, तो तुरंत रुकें और सामान्य रूप से साँस लें। आपात स्थिति में भारत का आपातकालीन नंबर 112 डायल करें।

ग्रंथों और उनकी श्लोक-संख्या पर एक टिप्पणी

हठयोगप्रदीपिका («हठ योग पर प्रकाश», इस पुस्तक में संक्षेप HYP) का संकलन स्वात्माराम ने किया, संभवतः 15वीं शताब्दी में। इसका दूसरा अध्याय पूरी तरह प्राणायाम और छह शुद्धि-क्रियाओं के बारे में है; तीसरा अध्याय मुद्राओं और बंधों के बारे में है। इस पुस्तिका में HYP की श्लोक-संख्याएँ पंचम सिंह (**Pancham Sinh**) के अंग्रेजी अनुवाद, पाणिनि ऑफिस, इलाहाबाद, **1915** (Sacred Books of the Hindus, खंड XV, भाग 3; डिजिटल प्रति पर जनवरी 1915 की तारीख है) के अनुसार हैं, जो सार्वजनिक डोमेन में है। अन्य संस्करणों में कभी-कभी कोई श्लोक एक या दो संख्या आगे-पीछे होता है, क्योंकि कुछ पांडुलिपियों में अतिरिक्त श्लोक हैं। यदि आप किसी दूसरे संस्करण से मिलाएँ और कोई श्लोक एक संख्या दूर मिले, तो यही कारण है।

घेरण्ड संहिता (संक्षेप GS) ऋषि घेरण्ड और उनके शिष्य चण्ड कापालि के संवाद के रूप में है। इसका पाँचवाँ अध्याय (ग्रंथ अपने अध्यायों को «उपदेश» कहता है) प्राणायाम के बारे में है। संख्याएँ श्रीश चंद्र वसु **(Srisa Chandra Vasu), 1914–1915** (Sacred Books of the Hindus, खंड XV) के अनुवाद के अनुसार हैं, जो भी सार्वजनिक डोमेन में है।

पतंजलि के योगसूत्र में सूत्रों की संख्या सभी संस्करणों में स्थिर है; अनुवाद हमारे अपने हैं।

इस पुस्तिका का उपयोग कैसे करें

कोई भी अभ्यास करने से पहले अध्याय 1 से 4 पढ़ें: वे शब्दावली, व्यवस्था और वह नींव समझाते हैं जिसके बिना शास्त्रीय विधियाँ या तो बेकार हैं या असुविधाजनक। फिर विधियों को अध्यायों के क्रम में सीखें, जो कठिनाई का क्रम है। अध्याय 12 लोकप्रिय आधुनिक विधियाँ (बॉक्स ब्रीदिंग, 4-7-8, कार्डियक कोहेरेंस) समझाता है और उनके लिए चार सप्ताह का कार्यक्रम देता है। अध्याय 14 बारह सप्ताह का कार्यक्रम और 10, 20 और 30 मिनट के तैयार सत्र देता है। अध्याय 15 हर सावधानी को एक तालिका में इकट्ठा करता है: इसे अभी एक बार पढ़ें, और जब भी आपका स्वास्थ्य बदले, फिर से पढ़ें।

उच्चारण और वर्तनी

संस्कृत शब्द इस पुस्तक में देवनागरी में आते हैं (प्राणायाम, उज्जायी), और अपनी पहली महत्वपूर्ण उपस्थिति पर विद्वत् लिप्यंतरण में भी (IAST: prāṇāyāma, ujjāyī)। IAST में स्वर के ऊपर रेखा (ā, ī, ū) का अर्थ है कि वह दीर्घ है: prā-ṇā-yā-ma में तीन दीर्घ «आ» हैं। अक्षर के नीचे बिंदु (ṭ, ḍ, ṇ) उस ध्वनि को बताता है जो जीभ को पीछे मोड़कर बनती है (ट, ड, ण)। Ś और ṣ दोनों «श/ष» के निकट हैं। C हमेशा «च» है: cakra को «चक्र» बोला जाता है। अंत में एक छोटी शब्दावली है।

अध्याय I. प्राणायाम क्या है

शब्द

Prāṇāyāma (प्राणायाम) दो शब्दों को जोड़ता है। Prāṇa (प्राण) श्वास है, और विस्तार से वह जीवन-शक्ति जिसे श्वास वहन करता है; संस्कृत में यही शब्द स्वयं «जीवन» के लिए भी प्रयुक्त होता है, और बहुवचन prāṇāḥ का अर्थ शरीर के प्राण-कार्य हो सकता है। दूसरे भाग को आमतौर पर āyāma, «विस्तार, खिंचाव, लंबा करना», पढ़ा जाता है, हालाँकि कुछ टीकाकार इसे yama, «संयम, नियंत्रण», पढ़ते हैं। दोनों पाठ पुराने हैं और दोनों इस साधना का वर्णन करते हैं: प्राणायाम श्वास को लंबा करता है, और उसे नियंत्रण में लाता है।

ध्यान दें कि यह शब्द क्या नहीं कहता। यह फिटनेस-ड्रिल के अर्थ में «श्वास-व्यायाम» नहीं कहता। ग्रंथों में श्वास prāṇa की सबसे दिखाई देने वाली अभिव्यक्ति है, और prāṇa मन से गहराई से जुड़ा है। श्वास पर काम करना मन पर काम करने का एक तरीका है।

श्वास और मन: मूल श्लोक

HYP का दूसरा अध्याय तीन श्लोकों से खुलता है जिन्हें भारत में प्राणायाम के शिक्षक भली-भाँति जानते हैं। हमारे भावानुवाद में:

- **HYP 2.1.** आसन सिद्ध हो जाने पर, जितेंद्रिय योगी, संयमित और हितकर भोजन करते हुए, गुरु के बताए अनुसार प्राणायाम का अभ्यास करे।
- **HYP 2.2.** श्वास चलता है तो मन चलता है; श्वास स्थिर होता है तो मन स्थिर होता है। इससे योगी स्थिरता पाता है। इसलिए श्वास को रोकें।
- **HYP 2.3.** जब तक श्वास शरीर में है, तब तक जीवन है। श्वास का निकल जाना ही मृत्यु है। इसलिए श्वास को रोकें।

दूसरा श्लोक, cale vāte calaṃ cittaṃ niścale niścalaṃ bhavet (चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्), एक ही पंक्ति में प्राणायाम का पूरा दर्शन है। जिसने भी डर के समय अपने श्वास को छोटा और ऊपरी होते, या सोते समय धीमा और गहरा होते देखा है, उसने इसका आधा भाग पहले ही देख लिया है। प्राणायाम दूसरे आधे का उपयोग करता है: जानबूझकर श्वास को धीमा, समान और शांत बनाकर, आप मन को पीछे-पीछे आने का निमंत्रण देते हैं।

श्लोक 2.1 का क्रम भी देखें: पहले आसन। ग्रंथ मानकर चलते हैं कि गंभीर श्वास-साधना शुरू करने से पहले आप स्थिर और आराम से बैठ सकते हैं। इसीलिए इस पुस्तिका का अध्याय 3 बैठने के बारे में है।

पतंजलि के योगसूत्र में प्राणायाम

पतंजलि का योगसूत्र, एक संक्षिप्त ग्रंथ जिसका काल विवादित है (ईसवी सन् से पहले की अंतिम शताब्दियों और लगभग 400 ईसवी के बीच कहीं), योग के आठ अंग (aṣṭāṅga) बताता है: yama, niyama, āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna, samādhi। प्राणायाम चौथा है। पतंजलि इसे केवल पाँच सूत्र देते हैं (2.49 से 2.53)। हमारे अनुवाद में:

- **YS 2.49.** आसन सिद्ध होने पर, श्वास और प्रश्वास की गति का विच्छेद प्राणायाम है।
- **YS 2.50.** यह बाह्य, आभ्यंतर या स्तंभ (रुका हुआ) होता है; देश, काल और संख्या से नियमित होता है, और दीर्घ तथा सूक्ष्म बन जाता है।
- **YS 2.51.** चौथा बाह्य और आभ्यंतर के क्षेत्रों से परे जाता है।
- **YS 2.52.** उससे भीतरी प्रकाश का आवरण क्षीण होता है।
- **YS 2.53.** और मन धारणा (dhāraṇā) के योग्य हो जाता है।

इन थोड़ी-सी पंक्तियों से तीन व्यावहारिक शिक्षाएँ निकलती हैं। पहली, फिर से, श्वास से पहले आसन। दूसरी, श्वास को «देश» (शरीर में आप उसे कहाँ महसूस करते हैं, या वह कितनी दूर तक जाता है), «काल» (हर चरण कितनी देर चलता है) और «संख्या» (कितने चक्र) से देखा और नियमित किया जा सकता है, और ठीक इसी तरह यह पुस्तिका आपको अपना अभ्यास मापना सिखाएगी। तीसरी, लक्ष्य ऐसा श्वास है जो dīrgha (दीर्घ) और sūkṣma (सूक्ष्म, महीन) बन जाए। प्राणायाम बड़ा और जोरदार श्वास लेने के बारे में नहीं है। यह लंबा और शांत श्वास लेने के बारे में है।

तीन चरण और प्राणायाम के दो प्रकार

हर प्राणायाम तीन चरणों से बना है, जिनके नाम HYP और GS दोनों में हैं:

संस्कृत	IAST	अर्थ
पूरक	pūraka (पूरक)	श्वास लेना; शाब्दिक अर्थ «भरना»
कुम्भक	kumbhaka (कुम्भक)	धारण; शाब्दिक अर्थ «घड़े (kumbha) जैसा», श्वास वैसे रोका जाता है जैसे घड़े में पानी
रेचक	recaka (रेचक)	श्वास छोड़ना; शाब्दिक अर्थ «खाली करना»

धारण श्वास लेने के बाद हो सकता है (antara kumbhaka, अंतर कुम्भक, भीतरी धारण) या श्वास छोड़ने के बाद (bāhya kumbhaka, बाह्य कुम्भक, बाहरी धारण)। ये शब्द YS 2.50 की याद दिलाते हैं (bāhya, बाहरी; ābhyantara, भीतरी); कुम्भक के दो प्रकारों के नाम के रूप में वे आधुनिक भारतीय शिक्षण के हैं, जहाँ आज वे सर्वत्र प्रचलित हैं।

इसके बाद HYP 2.71 से 2.73 धारण के दो प्रकारों में भेद करते हैं। Sahita kumbhaka «सहित» धारण है: वह जानबूझकर किए गए पूरक और रेचक के साथ आता है, और यही वह है जिसका आप अभ्यास करते हैं। Kevala kumbhaka «केवल» या «निरपेक्ष» धारण है: श्वास अपने आप, बिना प्रयास, बिना पूरक या रेचक के रुक जाता है। ग्रंथ कहता है (2.72) कि जब तक kevala उदित न हो, तब तक sahita का अभ्यास करना चाहिए। दूसरे शब्दों में, केवल कुम्भक कोई विधि नहीं जिसे आप करते हैं; यह एक अवस्था है जो आ सकती है। शुरुआती लोगों की कोई पुस्तिका इसे नहीं सिखा सकती, और जो कोई ऐसा दावा करे, उस पर संदेह करें।

हठ ग्रंथों के «आठ कुम्भक»

जिन्हें आज हम «प्राणायाम की विधियाँ» कहते हैं, उन्हें HYP में kumbhaka कहा गया है, क्योंकि हठ परंपरा में धारण ही साधना का केंद्र था और उसके आसपास का श्वास-क्रम हर एक को उसका नाम देता था। HYP 2.44 आठ गिनाता है:

HYP 2.44 (पंचम सिंह 1915)	आज का प्रचलित नाम	किस अध्याय में
सूर्य भेदन (Sūrya bhedana)	दाहिनी नासिका का श्वास	अध्याय 11
उज्जायी (Ujjāyī)	विजयी श्वास	अध्याय 6
सीत्कारी (Sītkārī)	सी-सी की ध्वनि वाला श्वास	अध्याय 8
शीतली (Śītalī)	शीतल करने वाला, जीभ मोड़कर लिया जाने वाला श्वास	अध्याय 8
भस्त्रिका (Bhastrikā)	धौंकनी जैसा श्वास	अध्याय 10
भ्रामरी (Bhrāmarī)	भौंरे जैसा गुंजन वाला श्वास	अध्याय 7
मूर्च्छा (Mūrcchā)	«मूर्छित करने वाला» श्वास	अध्याय 13, केवल उल्लेख
प्लाविनी (Plāvinī)	«तैराने वाला» श्वास	अध्याय 13, केवल उल्लेख

GS (5.46) आठ की थोड़ी अलग सूची देता है: सहित, सूर्य भेद, उज्जायी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा और केवली।

आज सबसे अधिक अभ्यास की जाने वाली दो विधियाँ इनमें से किसी सूची में नहीं हैं। Nāḍī śodhana (बारी-बारी से नासिका-श्वास) दोनों

ग्रंथों में आठ कुम्भकों से पहले नाडियों की प्रारंभिक शुद्धि के रूप में आता है (HYP 2.7–10, GS 5.36–45)। Kapālabhāti HYP में प्राणायाम है ही नहीं: वह छह शुद्धि-क्रियाओं (ṣaṭkarma, षट्कर्म, HYP 2.22 और 2.35) में छठी है। आधुनिक शिक्षकों ने दोनों को दैनिक साधना के केंद्र में रखा है, और यह पुस्तिका भी ऐसा ही करती है।

नाडियाँ, इडा, पिंगला और सुषुम्ना

हठ ग्रंथों के प्राणायाम वाले अध्याय आप इन तीन शब्दों से मिले बिना नहीं पढ़ सकते।

- Nāḍī (नाडी): सूक्ष्म शरीर की एक नली या मार्ग जिसमें prāṇa बहता है। ग्रंथ हजारों नाडियों की बात करते हैं। ये शरीर-रचना के अर्थ में नसें या रक्त-वाहिकाएँ नहीं हैं, हालाँकि 20वीं शताब्दी के आरंभ के अनुवादकों (उनमें पंचम सिंह भी) ने अक्सर उन्हें शरीर-रचना से मिलाने की कोशिश की।
- Iḍā और piṅgalā: दो मुख्य पार्श्व नाडियाँ, जो बाईं और दाहिनी नासिका से जुड़ी हैं। इडा चंद्र (candra), शीतलता और शांति से जुड़ी है; पिंगला सूर्य (sūrya), गर्मी और सक्रियता से। जब HYP कहती है «चंद्र से श्वास लें», तो उसका अर्थ बाईं नासिका है।
- Suṣumnā: केंद्रीय नाडी, जो रीढ़ के साथ चलती है। हठ योग में प्राणायाम का लक्ष्य prāṇa को पार्श्व नाडियों से निकालकर केंद्रीय नाडी में लाना है, जिसे ग्रंथ मन के स्थिर होने (HYP 2.41–42) और कुंडलिनी के जागरण से जोड़ते हैं।

विधियों का अच्छा अभ्यास करने के लिए आपको इन नाडियों में विश्वास करना जरूरी नहीं। पर शब्दावली जानने से आप ग्रंथ पढ़ सकते हैं, अपने शिक्षकों को समझ सकते हैं और देख सकते हैं कि, उदाहरण के लिए, बारी-बारी से नासिका-श्वास को पहली और सबसे महत्वपूर्ण साधना क्यों माना गया।

वादा और चेतावनी

HYP 2.16 कहती है कि ठीक से किया गया प्राणायाम सभी रोगों को दूर करता है, और गलत अभ्यास रोग पैदा करता है। HYP 2.17 गिनाती है कि गलत अभ्यास से क्या हो सकता है: हिचकी, दमा, खाँसी, सिर, कानों और आँखों में दर्द। HYP 2.15, पंचम सिंह के 1915 के अंग्रेजी अनुवाद से हिंदी में:

> **HYP 2.15.**
>
> «जैसे शेर, हाथी और बाघ धीरे-धीरे वश में किए जाते हैं, वैसे ही श्वास धीरे-धीरे, क्रम से वश में किया जाता है, अन्यथा (अर्थात जल्दबाजी करने या बहुत अधिक बल लगाने से) वह स्वयं साधक को मार डालता है।»

पहले दावे को परंपरा की तरह पढ़ें, चिकित्सा की तरह नहीं; कोई अध्ययन नहीं दिखाता कि कोई श्वास-विधि «सभी रोगों» को ठीक करती है। चेतावनी को व्यावहारिक सलाह की तरह पढ़ें, जो हर अच्छा शिक्षक आज भी देता है: धीरे चलें, कभी जोर न लगाएँ, कभी तनाव न डालें।

अंश यहाँ समाप्त

यहाँ तक पढ़ने के लिए धन्यवाद। हमें आशा है कि ये पहले पृष्ठ आपके अभ्यास में अभी से साथ देंगे, और दिखाएँगे कि बाकी पुस्तक कैसे बनी है: स्पष्ट चरण, स्रोत सहित उद्धृत ग्रंथ, कुछ भी गढ़ा हुआ नहीं।

पूरी पुस्तक में 44 पृष्ठ हैं।

यहाँ से प्राप्त करें: https://yogide.com/hi/books/pranayam-shvas-ki-pustika/

एक बार का भुगतान, PDF तुरंत।