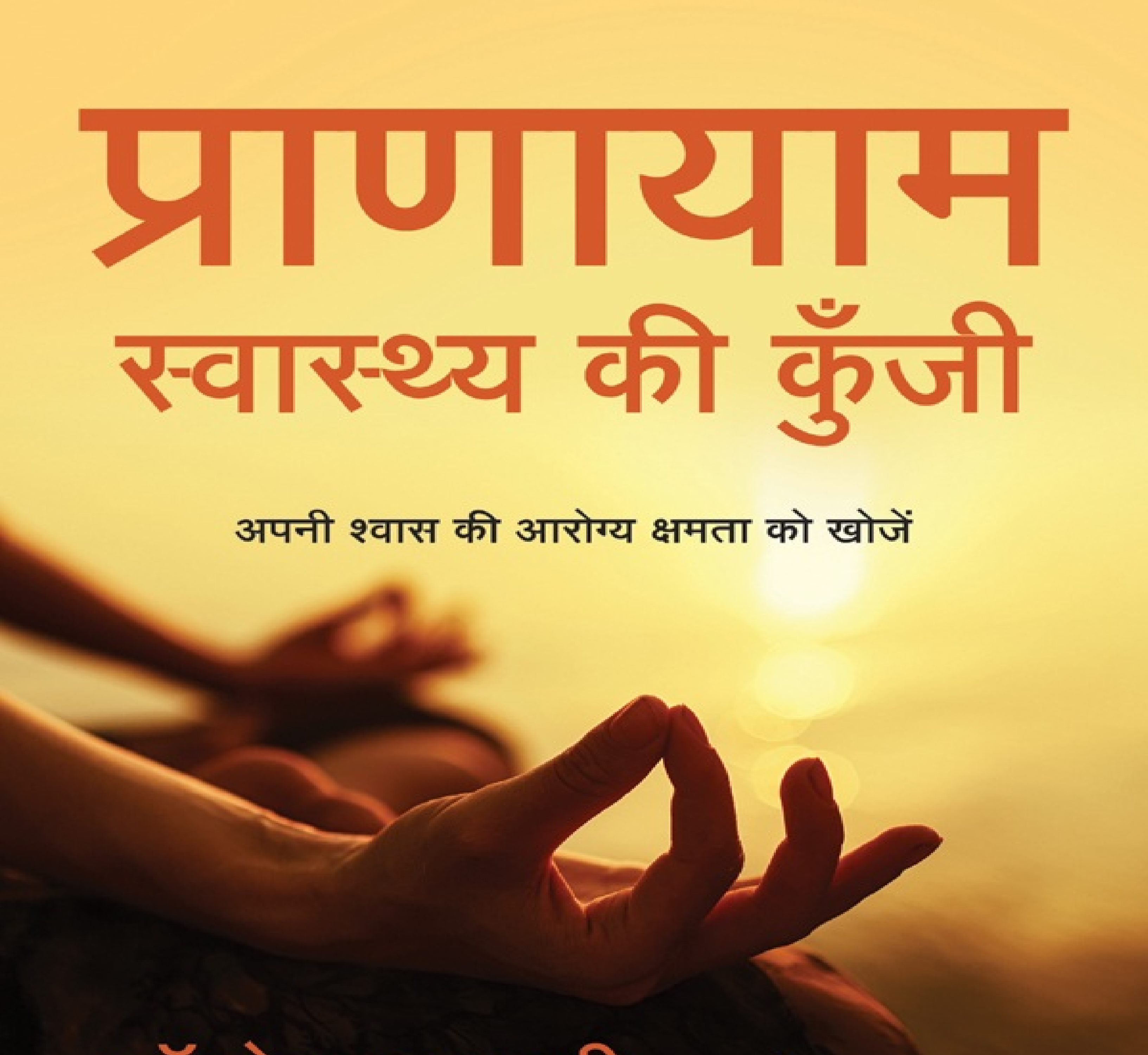


प्राणायाम
स्वास्थ्य की कुँजी

अपनी श्वास की आरोग्य क्षमता को खोजें

डॉ. रेणु महतानी एम.डी.

किरण बेदी, पी.एच.डी. की भूमिका

Power Pranayama

NOW IN HINDI

JAICO

पुस्तक के बारे में

श्वास का महत्व और श्वास के नियमन के बारे में योग और प्राणायाम के द्वारा जागरुकता का प्रसार हो रहा हैं। रेणु महतानी जो मूलत: पारंपरिक चिकित्सा पद्धति से शिक्षा प्राप्त चिकित्सक हैं मगर योग पद्धति के अभ्यास और चिकित्सा के लिए पूर्णत: समर्पित हैं। अपने इसी समर्पण और ज्ञान का भलिभांति प्रयोग करते हुए उन्होंने योग अभ्यास, विज्ञान और प्राचीन ज्ञान को व्यावहारिक अभ्यास के साथ सम्मिलित करके इस पुस्तक में इतनी कुशलता के साथ प्रस्तुत किया है कि यह पुस्तक सामान्य पुस्तकों से हटकर और पठनीय बन पडी हैं। तकनीकी शब्द भी इतनी सरलता से समझाए गए हैं कि चिकित्सा शास्त्र की शब्दावली न जाननेवाले व्यक्ति भी उन्हें आसानी से समझ सकते हैं। इस पुस्तक में प्राणायाम के बहुत से चिकित्सीय प्रयोग समाहित किए गए हैं।

शिर्ले टेलिस एम बी बी एस, पी एच डी
अनुसंधान निदेशक- पतंजली योगपीठ, हरिद्वार, भारत

पिछले आधे दशक से प्राणायाम का नियमित अभ्यासकर्ता होने के कारण मैंने इसके लाभों को अनुभव किया है, उनका आनंद लिया हैं। मुझ जैसे नियमित अभ्यासकर्ता के लिए भी यह पुस्तक बहुत उपयोगी सिद्ध हुई हैं।

यह पुस्तक प्राणायाम के सैद्धांतिक और व्यावहारिक आयामों को सामने लाती हैं। अध्याय के प्रारंभ में दी गई विविध विद्वानों की उक्तियों ने इस पुस्तक को समृद्ध किया है। यह प्राणायाम के विविध भागों की तर्क सहित व्याख्या करने के साथ साथ यह पुस्तक इसके उपयोगों पर भी प्रकाश डालती चलती हैं। इस पुस्तक के द्वारा डॉ. रेणु महतानी योग्य चिकित्सक और प्राणायाम की उत्साही शिक्षिका दोनों ही रूपों में सामने आती हैं।

ऐसी उत्कृष्ट पुस्तक के लेखन हेतु डॉ. रेणु महतानी को साधुवाद। मैं हर उस व्यक्ति को इस पुस्तक को पढने का आग्रह करता हूं जो स्वस्थ जीवन जीने में रुचि रखते हैं।

- रवि पंडित
चेयरमेन और ग्रुप सी ई ओ
के पी आय टी क्यूमिन्स इन्फोसिस्टम लिमिटेड

प्राचीन समय के भारतीय साधुओं ने मानव मन को शांति और ईश्वरीय शक्ति की निकटता का अनुभव कराने के लिए योग और प्राणायाम के विज्ञान से हमारा परिचय कराया। इस पुस्तक में प्राणायाम के समस्त विज्ञान और अभ्यास विधि को इतनी आसान भाषा में समझाया गया है जिसे सामान्य पाठक आसानी से समझकर इन्हें अपने तरीके से व्यवहार में ला सकता है। मैं इस

पुस्तक का दृढता से अनुमोदन करता हूं। यह मेरे आकलन के अनुसार सर्वाधिक अंक अर्जित करती है। ईश्वर करें डॉ. रेणु महतानी की यह पुस्तक किसी प्रकाश स्तंभ की तरह प्राणायाम के अभ्यासकर्ताओं का मार्ग प्रशस्त करती रहे।

- पद्म भूषण, प्रो. बी एम हेगडे,
एम डी, एफ आर सी पी, एफ आर सी पी ई
एफ आर सी पी जी, एफ आर सी पी आई, एफ ए सी सी, एफ ए एम एस
रिटा. कुलपति मनिपाल विश्वविद्यालय
प्रमुख संपादक- द साइंस औफ हीलिंग आउटकम जर्नल
चेयरमेन, स्टेट हेल्थ सोसायटीज एक्स्पर्ट कमेटी
पूर्व प्राध्यापक कार्डियोलोजी, द मिडिलसेक्स हास्पिटल
मेडिकल स्कूल, लंदन विश्वविद्यालय
संबद्ध प्राध्यापक- मानव स्वास्थ्य, नार्दन कोलोरोडो यूनिवर्सिटी

प्राणायाम की यह पुस्तक स्वास्थ्य, खुशी और एकसूत्रता का संदेश देनेवाली एक मात्र पुस्तक हैं। इस पुस्तक में प्राणायाम के विधिवार अभ्यास द्वारा जागरुक श्वसन से लेकर मन की आदर्श अवस्था (एकात्मकता) तक हर बात का समावेश हैं। लेखक यह बताता है कि श्वास मन का शारीरिक प्रतिरूप है और जागरुक श्वसन मन को सकारात्मक दिशा में निर्देशित करता हैं। यह पुस्तक आज के आदमी को श्वास किस तरह तनाव को पहचानने का माध्यम है और आराम पाने के लिए क्या मानक हो सकते हैं यह स्पष्ट रूप से समझाती हैं। प्राणायाम के मन, मस्तिष्क और स्वास्थ्य पर पडनेवाले प्रभावों को बडे ही व्यावहारिक रूप से समझाया गया हैं।

- डा. आर एस भोगल
प्राचार्य-जी एस कालेज आफ योग एंड कल्चर सिंथेसिस
कैवल्यधाम, लोनावला- ४१०४०३

प्राणायाम
शक्ति
अपनी श्वास की आरोग्य क्षमता को खोजें

P ower P ranayama NOW IN HINDI

डॉ. रेणु महतानी, एम.डी .

किरण बेदी , पी.एच.डी **की भूमिका**

जयको पब्लिशिंग हाऊस
अहमदाबाद बेंगलोर भोपाल भुबनेस्वर चेन्नई
दिल्ली हैदराबाद कोलकाता लखनऊ मुम्बई

प्रकाशक
जयको पब्लिशिंग हाऊस
ए-2 जश चेंबर्स, 7-ए सर फिरोजशाह मेहता रोड
फोर्ट, मुम्बई - 400 001
jaicopub@jaicobooks.com
www.jaicobooks.com

© डॉ. रेणु महतानी, एम. डी.

POWER PRANAYAM
प्राणायाम शक्ति
ISBN 978-81-8495-517-0

अनुवादक: भारती पंडित

पहला जयको संस्करण: 2013

बिना प्रकाशक की लिखित अनुमति के इस पुस्तक का कोई भी भाग, किसी
भी प्रकार से इस्तेमाल नहीं किया जा सकता, न कॉपी किया जा सकता है,
न रिकार्डिंग और न ही कम्प्यूटर या किसी अन्य
माध्यम से स्टोर किया जा सकता है।

यह पुस्तक मैं समर्पित करती हूं
स्व चिकित्सा के उस विश्वव्यापी स्त्रोत को
और उन सभी लोगों को, जिन्होंने मुझे
इस स्त्रोत को पहचानने की दृष्टि दी।

सूची

भूमिका

आभार

परिचय : स्व चिकित्सा - एक यात्रा

भाग १ - संपूर्ण स्वास्थ्य

१. स्वास्थ्य क्या है?

२. तनाव और बीमारी

३. संपूर्ण मानव व्यक्तित्व

भाग २ - जहाँ दर्शन शारीरिकी से मिलता है

४. प्राण - हमारा ऊर्जा तंत्र और स्वास्थ्य

५. चक्र - ऊर्जा क्षेत्र

६. स्वस्थ रहना - मानसिक आदत

७. प्राणों का पुनर्संचय (त्वरित चिकित्सा)

भाग ३ - श्वास प्रक्रिया

८. श्वास - जीवन की अभिपुष्टि

९. श्वास की यांत्रिकी

१०. तनाव का श्वसन पर प्रभाव

११. जागरुक और गहरी श्वास

भाग ४ - प्राणायाम

१२. प्राणायाम की शक्ति

१३. प्राणायाम के सिद्धांत और भाषा

१४. प्राणायाम आरंभ करना

१५. श्वास शुद्धि की क्रियाएँ - कपालभांति और भस्त्रिका
१६. स्वर योग - नासिका श्वसन का विज्ञान
१७. नाडी शुद्धि प्राणायाम - ऊर्जा चक्र शुद्धिकारक
१८. चिकित्सा के लिए उपयोगी कंपन (तरंगें) उज्जयी, भ्रामरी और ओम का उच्चार

भाग ५ - मन की चिकित्सा क्षमता को बढाना

१९. श्वास के द्वारा मन को शांत करने की शक्ति
२०. मन - एक शक्ति
२१. मन की देखभाल
२२. प्राणायाम के द्वारा अवचेतन मन से सावधानी से जुडना
२३. शब्दों की शक्ति
२४. दृश्यावलोकन की शक्ति - कल्पना करना
२५. कल्पना का अभ्यास करना
२६. हीलिंग-यू टर्नस् (स्व चिकित्सा का परिवर्तित रूप)

प्राणायाम के अभ्यास के बारे में अक्सर पूछे जानेवाले प्रश्न

दैनिक अभ्यास की तालिका

संदर्भ

भूमिका

आज के आधुनिक युग में हमारी शारीरिक, बौद्धिक और भावनात्मक समस्याओं के समाधान के लिए श्वास को चमत्कारी या रामबाण औषधि माना जा सकता है। प्राणायाम और श्वास की जागरुकता समय की कसौटी पर खरे लतरे हैं और अब वैज्ञानिक शोधों ने भी उनके महत्व और अनोखेपन को पुष्ट किया है।

पावर प्राणायाम - अपनी श्वास की आरोग्य क्षमता को खोजें पुस्तक डॉ. रेणु महतानी द्वारा लिखी गई है जो पूना में चिकित्सक के रूप में कार्यरत हैं। यह पुस्तक ज्ञानदायक पुस्तक है जो संबंधित शरीर-रचना, शारीरिकी तथा मन और शरीर की गतिकी के ठोस आधार को प्रस्तुत करती है। सभी अवधारणाओं और तकनीकों के प्रति हर तरह के प्रश्नों के समाधान के लिए तार्किक स्पष्टीकरण दिए गए हैं।

यह पुस्तक प्राणायाम के शरीर और मन पर पडनेवाले बदलाव को बडे ही वैज्ञानिक रूम से बताती है। आज पढे-लिखें युवक और मध्यम आयु वर्ग के लोग सामान्यत: मानसिक तनाव, चिढ़चिढ़ाहट, भावनात्मक देयताओं, अनिद्रा, ऊर्जा की कमी और खराब स्वास्थ्य से पीडित हैं। रोजअपनी दिनचर्या के केवल १५ मिनिट प्राणायाम के लिए देने पर इन सभी समस्याओं का निदान हो सकता है और वे अपने कार्यक्षेत्र में सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ उत्कृष्ट प्रदर्शन कर सकते हैं।

अच्छी श्वास का महत्व समझना, श्वास के प्रति जागरुकता और मन का प्रबंधन आज के समय की माँग है। यह केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए ही नहीं वरन जीवन के हर क्षेत्र में सफलता के लिए एकाग्र मन की प्राप्ति हेतु भी आवश्यक है।

- डॉ. किरण बेदी, भारतीय पुलिस सेवा

आभार

मैं सबसे पहले उस सर्वशक्तिमान को धन्यवाद देती हूं जिसने मुझे जीवन में ऐसे अवसर प्रदान किए जिन्होंने मेरी सोच को विस्तृत किया और स्वास्थ्य के प्रति मेरे ध्यान और प्रयासों को मोडा।

मैं अपने परिवार के सदस्यों और अपने मित्रों की हृदय से आभारी हूं जिन्होंने मुझे उस समय भी स्नेह दिया जब मैं त्वचा रोगों से ग्रस्त हो अपनेआप से नफ़रत करने लगी थी। वे जिन्होंने स्वास्थ्य के आयामों से मुझे परिचित करवाया और जो मेरे पुन: स्वस्थ होने की यात्रा में शामिल रहे उन सभी की मैं ऋणी हूं।

- श्री अविनाश खरे जिन्होंने मेरे अंदर प्राणायाम का बीज बोया।
- डा. नागरथ्ना दीदी (एस वी वाय ए एस ए) बैंगलोर जो मेरी परामर्शदात्री बनी और जिन्होंने मुझे योग और प्राणायाम की शिक्षा देने हेतु प्रोत्साहित किया।
- मेरी पहली अंतर्राष्ट्रीय योग शिक्षक निश्चला देवी जिन्होंने मुझे सिखाया कि योग में करुणा को अपने व्यक्तित्व का हिस्सा बनाने से मैं अपने मरीजों से आसानी से जुड पाऊंगी।
- रामदेव बाबा जिन्होंने प्राणायाम के महत्व के प्रति सारी दुनिया को जागृत किया।
- केलिफोर्निया विश्वविद्यालय, सेन डियागो के डा. डेविड शैनहाफखालसा जिन्होंने प्राणायाम पर अपने शोधों द्वारा इस प्राचीन विज्ञान की प्रामाणिकता को मान्यता दी। आप मेरे श्वास चिकित्सा के गुरु हैं श्रीमान।
- मेरी सासू माँ, जो स्वयं ८३ वर्ष की हैं मगर मुझे हमेशा प्रोत्साहित करती हैं। मैं कभी नहीं भूल सकती कि मेरी मेडिसिन की पढाई के समय घर पर आपने मेरी कितनी मदद की थी।
- मेरे पति राजू जिन्होंने मेरे जूनून को साकार करने में मेरी हर संभव मदद की। मुझे इस पथ पर स्थिर बने रहने के लिए आपके सुझावों और सलाह की सदैव आवश्यकता रहेगी।
- मेरे बच्चे रिया, रौनक और मुन्ना जिन्होंने मुझे निस्वार्थ प्रेम दिया। योग की कक्षाएँ व्यवस्थित रूप से चले इसके लिए तुम्हारे योगदान हेतु धन्यवाद।

- मेरी मां चित्रा और मेरा भाई राजेश जो मुझे मेरी इच्छित पुस्तकें यूएस से भेजकर मुझे वैश्विक रुझानों के प्रति जागरुक रखने और इस क्षेत्र में हुई प्रगति के बारे में जानने में मदद करते रहें।

- मेरी बहन सुजाता नेरुरकर जिसने मेरा साथ देकर योग के अभ्यास को विस्तार देने में सहयोग दिया। तुम्हारे सहयोग ने परिवर्तन में मेरा साथ दिया है।

- हमारे उत्साही युवा रोसलीन साहनी जिन्होंने इस विज्ञान की ओर युवाओं का ध्यान आकृष्ट किया। मेरी पुस्तक के आसनों के प्रदर्शन में सहयोग के लिए धन्यवाद।

- मेहंदी मंगवानी जिनके शांत और स्थिर मुद्राओं ने वीडियो में प्राणायाम व श्वास अभ्यास की विशिष्ट प्रक्रियाओं और उनके चिकित्सकीय मूल्यों के प्रदर्शन को सफल बनाया है।

- डॉ. तेजस्विनी घोपल जिन्होंने दंत चिकित्सा की व्यस्ततम दिनचर्या से समय निकालकर वीडियो के लिए मुख्य माडल की भूमिका निभाई। आपका लालित्य और अनुग्रह अतुलनीय है।

- श्री हरि भार्गव एक प्रसिद्ध उद्यमी और प्राणायाम के मेरे पहले विद्यार्थी जिन्होंने अपनी सुंदर भूमि पर इस वीडियो को फिल्माने की सहमति दी।

- बासु पालकर और उनकी टीम प्रमोद और संजय जिनकी प्रतिभा ने वीडियो शूटिंग को सफल बनाया।

- अश्विन वकील जिन्होंने पांडुलिपि का सुरुचि से संपादन किया।

मेरे वे मरीज जो मेरे पास पूर्ण विश्वास के साथ आए, उनके बिना मैं अच्छी व्यक्ति और अच्छी चिकित्सक कभी न बन पाती। आपमें से हरेक से मैंने बहुत कुछ सीखा है।

इस प्रकल्प को सफल बनाने के लिए आप सभी का धन्यवाद!

- डॉ. रेणु महतानी, एम. डी.

परिचय

वे सभी जो इस पुस्तक के पाठक बननेवाले हैं,
ईश्वर करें हम अपने अंतर्मन के सत्य के प्रति
जागरुक हो सकें और उसे खोज सकें।

- एकार्ट टोल

स्व चिकित्सा - एक यात्रा

किस कारण से मैं प्राणायाम की चमत्कारिक शक्ति की खोज में प्रवृत्त हुई

मैं स्वयं को भाग्यशाली लोगों में से एक मानती हूं। मैं एक चिकित्सक हूं जो अब भी कुछ बेहतर करने के प्रयास में हूं। चिकित्सा मेरे लिए केवल व्यवसाय नहीं है वरन वह मंच है जो मुझे मानवता के समीप लाने में सहायक है।

समय के साथ स्वास्थ्य के प्रति मेरा दृष्टिकोण भी बदला है। इसी के साथ बीमारी और स्वास्थ्य के प्रति मेरी दृष्टि भी विस्तृत हुई है। मैंने महसूस किया है कि बीमारी हमारी ओर नहीं आती वरन हम बीमारी को आमंत्रण देने वाला माहौल तैयार करते हैं। हम कैसे काम करते हैं, हमारी गतिविधियां, हम क्या और कैसे खाते हैं, हम कैसे सोचते हैं, हमारी भावनाएं और हमारे रिश्ते और जीवन के प्रति हमारा रवैया ये सभी हमारे स्वास्थ्य में बडी भूमिका निभाते हैं।

सामान्यत: हम अपनी श्वास को फॉर ग्रांटेड समझते हैं। जब हम किसी बीमारी से ग्रस्त हो जाते हैं, हम तभी जागते हैं। हम सभी के लिए चिकित्सकीय सहायता का प्रमुख अर्थ होता है बीमारी के लक्षणों का निदान कर पाना। यह कार्य दवाइयों से हो जाता है मगर बीमारी जड से खत्म नहीं होती। इलाज रोक देने पर लक्षण पुन: प्रकट होने लगते हैं और अक्सर दवा लेना शुरु करने के बाद भी स्थिति खराब से खराब होती जाती है। उसके बाद हम अपनी जीवन शैली पर गौर करने और उसे बदलने के लिए बाध्य हो जाते हैं। इसमें पहला कदम होता है स्वस्थ भोजन ग्रहण करना और नियमित व्यायाम करना और फिर हम यह देखकर प्रसन्न होते हैं कि स्वास्थ्य के प्रति हमारे दृष्टिकोण में नया उत्साह, नया विश्वास जाग रहा है।

कई लोग लगातार दवा लेते रहें, भोजन व व्यायाम का ध्यान रखते रहें, बीमारी में किए जाने वाले परहेज आदि भी करते रहें फिर भी उनके स्वास्थ्य में अपेक्षित सुधार न होता देखकर मुझे प्रतीत हुआ कि एक चिकित्सक होने पर भी हम लोगों की सही मायनों में चिकित्सा नही कर पा रहे हैं। हम लोग सामान्यत: रोग के लक्षणों को खत्म करने के लिए और बीमारी की तीव्रता को कम करने के लिए दवा देते हैं। हम उन दवाओं के दुष्प्रभावों को न तो रोक सकते हैं न ही नियंत्रित कर सकते हैं। इस अवस्था में हम किसी की चिकित्सा का दावा कैसे कर सकते हैं?

स्वयं मेरा सोराइसिस नामक भयानक त्वचा रोग की चपेट में आना मेरी आंखें खोलने हेतु काफी था। मुझे महसूस हुआ कि रोग के स्थान को जैसे दमा के लिए फेफडों को, गठिया के लिए जोडों को, सोराइसिस के लिए त्वचा को देखना बडा ही सतही इलाज है। हम जो भी देखते हैं या लक्षणों के रूप में प्रमाणित करते हैं वह वास्तव में भौतिक स्तर पर ही है मगर इसके परे शरीर के गहराई में जो कुछ घटता है, उससे हम अनजान रहते हैं। व्यक्ति रोग के लक्षणों का निदान दवाओं से कर सकता है मगर वह रोग लंबे समय तक बना ही रह सकता है या शरीर में घर बना सकता है।

यह प्रयास कुछ ऐसा ही है कि हम किसी हिमखंड की चोटी की ओर देखते हुए बीमारी कहाँ से पैदा हुई है इसका अनुमान लगा रहे हो। दवाओं की सहायता से भले ही आप चोटी को अर्थात लक्षणों को काट सकते हैं मगर हिमखंड फिर भी वहां बना ही रहेगा। जिन्न जितने अधिक समय तक जीयेगा, वह बलवान होता जाएगा। और इस जिन्न को बलवान बनाने में हमारी दबी-कुचली भावनाएं, हमारे विचार, शिकायतें और अनसुलझी भावनाएं जैसे डर, दुविधा और मोह सभी हमें ऐसे दुष्चक्र में उलझाते हैं जो बीमारी को जन्म देता है, उसे पोषित करता है। हमारा हर विचार, हरेक अनुभव अपनी प्रकृति (नकारात्मकध्सकारात्मक) के अनुसार शरीर में रसायन स्त्रावित करता है। अत: मन के प्रबंधन के बिना कोई भी दवा, कोई व्यायाम, कोई भोजन सकारात्मक परिणाम नहीं दे सकता। शरीर-मन का प्रबंधन ही स्वास्थ्य प्रबंधन का मर्म है।

यदि हम किसी गंभीर बीमारी से छुटकारा पाना चाहते हैं तो हमें ऐसी विधि चाहिए जो बीमारी रूपी हिमखंड के हरेक हिस्से को नष्ट कर सकें। वह कुंजी है प्राणायाम- योग का श्वास अभ्यास।

श्वास का अभ्यास प्रारंभ करते समय मेरा प्राथमिक उद्देश्य था श्वास की शुद्धि और शरीर से विषैले पदार्थो को बाहर निकालना। नियमित अभ्यास के बाद मुझे प्राणायाम के न केवल शारीरिक वरन मानसिक प्रभावों का भी अनुभव होने लगा।

प्राणायाम ने मेरे मन पर पडे आवरण को हटाया और संपूर्ण स्वास्थ्य की ओर देखने के लिए स्पष्ट दृष्टि के द्वार खोल दिए।

श्वास के साथ हमारा रिश्ता संवेदनशील, सीधा और सहज रहना चाहिए चूकिं श्वास हमारी मानसिक अवस्था को दिखाती है। जब हम गुस्से में होते हैं तो श्वास तेज हो जाती है और जब आराम की अवस्था में होते हैं तो श्वास धीमी होती है। मन में सतत उमडते विचारों के घने बादल मन को बुद्धिमत्ता भरी सोच की राह से हटा देते हैं।

जैसे-जैसे हम प्राणायाम का अभ्यास करते जाते हैं, मन का कोलाहल शांत होता जाता है और मन सुनियोजित और तटस्थ होता जाता है। जब किसी चलती हुई फिल्म की गति धीमी होती है तो हम हरेक चित्र को अलग से देख पाते हैं। उसी तरह श्वास धीमी होने से हम जीवन के हर पहलू को स्वयं से विलग होकर स्पष्टता और तटस्थता से देख पाते हैं। यह हमारी आंतरिक बुद्धि को शक्ति देता है जिससे जीवन के कठिन क्षणों में वह सही निर्णय लेने और सही प्रतिक्रिया देने का कार्य पाती है।

श्वास को धीमा मगर पूर्ण करके प्राणायाम यह कार्य करता है। इसने मुझे जीवन के दर्शन की ओर निर्देशित करते हुए स्व चिकित्सा के द्वार मेरे लिए खोल दिए। कैसे?

१. मैने सीखा कि किसी अन्य व्यक्ति की तरह ही मैं भी बीमारी की चपेट में आने के लिए उतनी ही कमजोर हूं।

२. मैंने महसूस किया कि केवल बीमारी से लडना अपनेआप से ही युद्ध करने जैसा है। इसकी बजाय मैंने अपनेआप को विलग करके, घटनाओं को अकर्ता भाव से बिना अतिरेक में बहे देखना प्रारंभ किया।

३. मुश्किलों से दूर भागने की बजाय मुश्किलों को गले लगाना प्रारंभ किया।

४. मैंने अपने शरीर से घृणा करने की बजाय प्यार करना शुरु किया।

५. मैंने मन की गहराई में जाकर अपनी बीमारी के कारणों को टटोलने का निश्चय किया। बाहरी लक्षणों के निदान की बजाय मैंने अंदर से बाहर आने का मार्ग चुना जिससे स्व चिकित्सा को संपूर्ण बनाया जा सके।

६. प्राणायाम के स्थिर क्षणों में (कुंभक) मैं उन अनसुलझी भावनाओं को पहचान पाई जिनकी वजह से बीमारी को स्थान मिला था। इससे मैंने सीखा कि कोई भी अनुभव चाहे जितना बुरा क्यों न हो, वह हमें कुछ न कुछ सिखाता अवश्य है। हमारा काम है इससे सीखना और पुराना सब भूल जाना।

७. मैंने अपने जीवन की उन वास्तविकताओं को पहचानना और उन्हें स्वीकारना सीखा जिन्हें मैं बदलने का प्रयास करती थी।

८. इसने मुझे वह सब सहने की ताकत दी, जो मेरे साथ घटा था। मैंने उन सबको क्षमा कर दिया जिन्होंने मुझे बेहद दुख दिया था और अपनी प्रतिक्रिया के लिए मैंने स्वयं को भी माफ कर दिया। स्व चिकित्सा का मर्म क्षमा करना है.. इन शब्दों ने मुझे बडी ताकत दी, मेरे विचारों का रुख बदला।

इसके बाद आयुर्वेद के आधार स्तंभ सुश्रुत के कथन से मैंने प्रेरणा ली...

हम इस बात का विश्वास ही नहीं करते कि हमने कुछ बदला है। शरीर के बदलने के बाद भी हम मन की पुरानी अवस्था में बने रहते हैं जिससे मन बीमारी का निर्वाहन करता रहता है। हम न तो मन का खाका बदलते हैं न ही बीमारी से मुक्त हो पाते हैं।

जेन मास्टर्स के शब्दों ने सजावट का कार्य किया-

इसके बारे में (बीमारी) सोचना और बात करना बंद कर दो। ऐसा कुछ भी नहीं है जिसे आप नहीं जान सकोगे।

किसी बीमारी का मानसिक चित्र इसके इलाज पर असर डालता है। आज ही इसके बारे में बात करें और फिर इसे किसी दूसरे की तकलीफ की तरह देखें। मैंने भी अपनी तकलीफ को किसी दूसरे की तकलीफ की तरह देखना शुरु किया और अपनी अवस्था को बीमारी न कहकर त्वचा की जलन, खुजली कहना शुरु किया। मैंने शिकायत करना बंद करके स्वयं को अपनी पसंद के काम में अधिकाधिक व्यस्त रखने का प्रयास किया जिससे मुझे अपनी समस्याओं पर ध्यान केन्द्रित करने का मौका न मिले।

प्राणायाम के अभ्यास के उस स्तर पर जब अवचेतन मन सुझावों को ग्रहण करने हेतु तैयार रहता है, उस समय मैंने स्वस्थ त्वचा का चित्र मन में बनाना शुरु किया। मैंने स्वीकार किया कि समय के साथ मेरी अवस्था सुधरेगी और ऐसा ही हुआ। ईश्वर की कृपा से पीछे मुडकर देखने का मौका

नहीं आया।

हम एक ही नदी में दो बार कदम नहीं रखते। आधुनिक शरीर विज्ञानी भी इस बात से सहमत है कि शरीर की हरेक कोशिका लगातार बदलती रहती है और दूसरी उसका स्थान लेती रहती है। समय बीतने के बाद शरीर का कोई भी हिस्सा पहले सा नहीं रहता। हमारी आंतें स्वयं को हर २१ दिन में बदलती हैं, हमारा यकृत हर छह महीने में स्वयं को बदलता है। शरीर की हरेक कोशिक बदलती है अत: यदि हम अपने मन को स्वास्थ्य और कल्याण के लिए समायोजित करते हैं तो नई कोशिकाएं इसे स्वीकार कर लेती हैं और इनका पालन करती है। यह केवल सूचना न होकर मन की बुद्धिमानी है जो मन द्वारा ही निर्मित की जाती है।

किसी भी आंतरिक अनुशासन और चिकित्सा के लिए समय और धैर्य की आवश्यकता होती है क्योंकि प्राकृतिक चिकित्सा विधि की गति बाहरी चिकित्सा के गति से धीमी होती है। इसमें दृढता और प्रतिबद्धता के आवश्यकता होती है। इस स्तर पर जरुरी है कि बीच में चिकित्सा छोडकर भागने की बजाय दृढ रहा जाए, इच्छित परिणामों को दृश्य रूप में कल्पना में देखा जाए ताकि आप सही रास्ते पर हैं यह जाना जा सकें।

चिकित्सा की विधि अक्सर बडा परिवर्तन उत्पन्न करती है। लक्षण अचानक समाप्त होने लगते हैं मानो सारा हिमखंड पिघल गया हो। मेरी बीमारी मेरे लिए वरदान ही साबित हुई क्योंकि इसने मेरे सोचने के तरीके को बदल दिया, बीमारियों से निपटने के तरीके को बदला और मुझे एक वृहद खाके में सोचना सिखाया। इसने मुझे शरीर और मन की चिकित्सा के कई रास्तों से परिचित कराया।

मैं उन भाग्यशाली लोगों में से एक हूं जो साहसपूर्वक कह सकते हैं कि मैं ठीक हो गया हूं। मैंने उन सभी तकलीफों से छुटकारा पा लिया है जो जिद्दी, चिंताजनक और कार्य करने में अवरोध प्रदान करनेवाली थी। इस पुल के पार आ जाने के बाद मुझे महसूस हो रहा है कि यह मेरा फर्ज है कि मैं अपनी इस यात्रा के बारे में अधिक से अधिक लोगों को बताऊं तभी मैं एक चिकित्सक के रूप में अपने कार्य के साथ न्याय कर पाऊंगी।

खुले मन से प्राणायाम का अभ्यास करना वह चाबी थी जिसने सारे ताले खोलकर मुझे मार्ग दिखाया। भारत और भारत से बाहर बहुत लोग प्राणायाम का अभ्यास करते हैं। दुर्भाग्य से अधिकांश लोग इसे केवल मशीनी तरीके से किसी नियम की तरह करते हैं, इसके असली रस अर्थात मन पर इसके प्रभाव का मजा ही नहीं लेते। सभी जानते हैं कि आज ७५: बीमारियों का उद्‌गम मन से होता है और हमारे पास मन की कोई दवा नहीं है। हमें अपनी मनोदशा पर कार्य करके अपने स्वास्थ्य के सुधार हेतु काम करना सीखना होगा।

प्राणायाम बडे ही आसान और व्यावहारिक तरीके बताता है जिन्हें आसानी से व्यवहार में लाया जा सकता है। और फिर उन्हें प्रयोग में लाने हेतु बीमारी का इन्तजार क्यों किया जाए? इसे अभी ही क्यों न शुरु किया जाए ताकि हम स्वस्थ और प्रसन्न रह पाएं।

मुझे थामस हुड के शब्द ध्यान में आ रहे हैं-

मैं दलिया और आहार नियंत्रण से परेशान हो चुका हूं

मैं दवाओं और गोलियों से परेशान हूं
मैं दालों से, शिथिलता व तीव्रता से परेशान हूं
मैं रक्त से, इसके पतले या गाढेपन से परेशान हूं
संक्षेप में कहूं तो मैं बीमारी से परेशान हूं

मैं यह पुस्तक उन सभी के समक्ष प्रस्तुत कर रही हूं जो अधिक समय तक जीना चाहते हैं मगर जटिल बीमारियों के शिकार होकर नहीं वरन स्वास्थ्य को जीतकर, बलशाली शरीर और मन के साथ। इसका अर्थ दवाइयों का सेवन बंद करना नहीं है चूंकि चिकित्सा में उनका अपना स्थान है। हमारा लक्ष्य यह हो कि स्वास्थ्य लाभ हेतु केवल चिकित्सक के ऊपर निर्भर रहने की बजाय हम स्वयं अपने स्वास्थ्य में सक्रिय योगदान दें।

सही काम को करने के लिए हरेक समय सही होता है। - एम एल किंग

मेरा उद्देश्य अपने पाठकों के साथ प्राणायाम के शरीर और मन पर होने वाले सूक्ष्म लाभों को साझा करना है। उसके बाद ही हम संपूर्ण स्वास्थ्य की अनुभूति कर सकते हैं। यह यात्रा बडी ही रोमांचक होने वाली है जिसमें पाठक न केवल प्राणायाम के बारे में जरुरी सूचनाएं प्राप्त करेंगे वरन उनकी वैज्ञानिक पुष्टि तथा व्यावहारिक उपयोगों से भी परिचित होंगे। यह उनके लिए अद्‍भुत खोज साबित होगी।

बीमार पडना एक अवसर है मानवता सीखने का, नियमों से परे जाकर आध्यात्म की ऊंचाई पाने का। यहां दी गई प्राणायाम की विधियां और तकनीकें प्राचीन काल से पूर्ण परीक्षित हैं। मैं उन व्यावाहरिक और उपयोगी खोजों के बारे में आपको बताते हुए अति उत्साहित हूं जिन्होंने अपने स्वास्थ्य की पुन: खोज करने में मदद की।

सभी पाठकों के अच्छे स्वास्थ्य की कामना सहित

- डॉ. रेणु महतानी एम. डी.

भाग १
संपूर्ण स्वास्थ्य

बीमारी नहीं वरन स्वास्थ्य चिकित्सा शास्त्र का महानतम रहस्य है
स्वास्थ्य किसी भौतिक शर्त का विषय नहीं है,
न ही इन्द्रियों द्वारा एकत्र की गई किसी तरह की सामग्री स्वास्थ्य के
विषय की साक्षी हो सकती है।

१

स्वास्थ्य क्या है?

शरीर को स्वस्थ रखना हमारा कर्तव्य है। इसके बिना हम अपने मस्तिष्क को स्वस्थ व शक्तिशाली रखने में समर्थ न हो सकेंगे।

-बुद्ध

स्वास्थ्य वास्तव में अवस्था न होकर एक शक्ति है, बल है जो सुखद जीवन के रास्ते की मुश्किलों से पार पाने में मदद करता है।

- ग्रेगरी पी. फील्ड्स

मनुष्यों की चिकित्सा करते समय यदि चिकित्सक शरीर और आत्मा को अलग अलग करके देखता है, तो यह सबसे बड़ी भूल है।

-प्लेटो

स्वास्थ्य पूर्णता की स्मृति की वापसी है

स्वास्थ्य जीवन की सबसे महत्वपूर्ण संपत्ति है, ऐसा कहना भी शायद इसे कमतर आंकना होगा। वास्तव में यह एक मात्र निधि है जो जीवन में बहुत महत्व रखती है। अन्य बातें जैसे ज्ञान, बुद्धि और संपत्ति तभी काम आ सकती है जब उनका उपयोग करने के लिए मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य उपलब्ध हो। कई बार हमारे लिए स्वस्थ रहना एक वस्तु की आवश्यकता के समान आवश्यक होता है जिसे हम जाने-माने डॉक्टर के पास जाकर और ढेरों जांचें करवा कर खरीद सकते हैं। इसमें कुछ तात्कालिक लाभ दिखाई दे सकते हैं मगर जीवनपर्यन्त स्वास्थ्य लाभ लेने के लिए यह समझना जरुरी है कि यदि हम एक अच्छा स्वास्थ्य चाहते हैं तो उसे पाने का प्रयास करना होगा।

स्वास्थ्य का अर्थ बीमारियों का न होना नहीं है, बल्कि यह शरीर की एक इष्टतम स्थिति है।

अब तक शरीर व मन का स्वस्थ रहना ही स्वास्थ्य माना जाता है। वर्तमान अवधारणा के अनुसार स्वास्थ्य का अर्थ बदलाव भरे वातावरण में भी सही प्रतिक्रिया करने की योग्यता का होना है। हमारे फ़ेफ़डे, हृदय, यकृत और अन्य अंग परिवर्तनों की भलीभांति सामना करने की योग्यता

रखते हैं। स्वास्थ्य का अर्थ है परिवर्तन की इस योग्यता व क्षमता को अधिकाधिक उत्कृष्टता के स्तर तक बनाए रखे।

स्वास्थ्य का आधार है जीवनशक्ति - ऐसी अवस्था जिसे किसी जांच से प्रकट नहीं कर सकते। स्वास्थ्य बीमारियों की अनुपस्थिति को दिखाती हुई नकारात्मक अवस्था नहीं है यह सकारात्मक स्थिति है जो जीवनशक्ति को दिखाती है। शारीरिक क्षमता, मानसिक तत्परता, स्पष्टता और आध्यात्मिक संतुलन ही अच्छे स्वास्थ्य की निशानी है।

क्या अच्छी औषधियों से अच्छा स्वास्थ्य मिलता है?

आज औषधि विज्ञान ने बहुत तरक्की की है। आज शरीर की संरचना व क्रियाविधि के बारे में समस्त सूचनाएं उपलब्ध हैं। बीमारियों को पहचानना, परखना व उनका इलाज करने की दिशा में अत्यधिक प्रगति हुई है। पूर्व में प्राणघातक मानी जाने वाली बीमारिया भी आज दवाइयों द्वारा ठीक की जाने लगी हैं और शल्य चिकित्सा के क्षेत्र में भी अत्यधिक प्रगति हुई है। चिकित्सा की नई तकनीक के इस्तेमाल से दूरबीन पद्धति शल्य चिकित्सा का प्रादुर्भाव हुआ जिससे शल्य क्रिया की जटिलता समाप्त हुई और असफलता की दर कम होती गई। इन सारे कारणों से मनुष्य की आयु बढ़ी है।

फिर भी इस सबके बावजूद कई बड़ी बीमारियों पर विजय पाना अब तक संभव नहीं हो पाया है। हमारे जीवन की अवधि भले ही बढ़ी हो मगर स्वस्थ जीवन की अवधि कम व बीमारियों से ग्रस्त हो जीवन काटने की अवधि बढ़ी है। केवल बुढ़ापे की वजह से मृत्यु होना आजकल कम दिखाई देता है। कोई न कोई बीमारी ही अक्सर मृत्यु की वजह बनती है। ऐसी कौन सी बीमारियाँ हैं जो आधुनिकतम चिकित्सा साधनों के बाद भी बढ़ती जा रही हैं।

१. अपजनन सम्बन्धी बीमारियाँ - पुरानी प्रतिरक्षा विज्ञानी बीमारियाँ हमारे स्वास्थ्य को बुरी तरह प्रभावित करती हैं। जैसे हृदयाघात, अल्जाइमर्स, डिमेंशिया, गठिया डायबिटीजमल्टिपल स्क्लेरोसिस, एकाधिक काठिन्य, पोलिमिओसिटिस, मस्कुलर डीजनरेशन, एंकाइलूजिंग स्पांडेलाइटिस, वस्कुलाइटिस और डर्मेटाइटिस। आधुनिक बीमारियों में से कुछ के नाम हैं क्रोनिक फटीक सिंड्रोम, फाइब्रोमाएल्जियास और मोटर न्यूरान डिसीज।

२. सायकोसोमेटिक एल्मेंट्स - लगभग ८० एल्मेंट्स जो हमें प्रभावित करते हैं, वे हैं रक्तचाप, पेप्टिक अल्सर, आंत्रशोध, आईबीएस ऐसी बीमारियाँ हैं जिनकी औषधियां जीवनपर्यन्त लेनी होती हैं, इन्हें काबू में रखा जा सकता है मगर जड़से नष्ट नहीं किया जा सकता।

३. एलर्जी - दिन पर दिन कम होती प्रतिरोधक क्षमता ने एलर्जी को चिर परिचित शब्द बना डाला है। दिन प्रति दिन नए इन्फेक्शन शरीर में घर करते हैं और अच्छी से अच्छी दवाओं को भी बे- असर कर देते हैं।

४. हृदय रोग - इसे सबसे घातक रोग कहा जा सकता है जो कम उम्र के लोगों को भी अपना शिकार बनाता है।

५. मोटापा - अत्यधिक व असंतुलित खानपान भी समाज में मोटापा नामक रोग लेकर आता है।

यह विचलित करने वाली बात है कि अधिकाँश लोग यह विश्वास रखते हैं कि इनमे से कोई न कोई बीमारी होना अवश्यम्भावी है। हम इलाज के रूप में आधुनिक दवाइयों व पद्धतियों पर निर्भर करते हैं मगर बीमार पड़ने के बाद ही हमें एहसास होता है कि वास्तव में वह चिकित्सा कितनी अधूरी थी।

हम स्वास्थ्य लाभ के प्रति सचेत न रहकर रोगों के निदान की चेष्टा में लगे रहते हैं। चिकित्सा विज्ञान के विद्यार्थियों को भी बीमारियों के बारे में बहुत कुछ बताया जाता है मगर स्वास्थ्य के बारे में बहुत कम। हम यह क्यों नहीं समझते कि बीमारी को आने का अवसर देना व उसका इलाज ढूंढने से ज्यादा आसान और सस्ता है स्वस्थ रहने को महत्व देना। कई लोग जिनके सारे परीक्षण (वजन, रक्तचाप, हृदयगति, शुगर) सामान्य हैं, वे भी तेजी से बीमारी की चपेट में आ रहे हैं। हमने अपनी जीवनशैली में संपूर्ण होलिसटिक स्वास्थ्य को महत्व नहीं दिया है, अत: शरीर व मन बीमारियों का घर बनते जा रहे हैं।

संपूर्ण स्वास्थ्य

संपूर्ण स्वास्थ्य की कल्पना आधुनिक प्रणाली से अलग है। यह कल्पना बताती है कि बीमारी के तत्व व लक्षण हमारे अन्दर ही सुप्त अवस्था में रहते हैं जो मनुष्य के व्यक्तित्व में किसी तरह के असंतुलन से मानसिक तथा शारीरिक स्तर पर अस्वस्थता के रूप में प्रकट होते हैं।

वास्तव में शरीर की क्रियाविधि को बिगाड़ने या बनाने में केवल मनुष्य के मन का हाथ होता है। मन का शरीर पर पूर्ण अधिकार होता है और बीमारी का एकाधिकार भी। यदि और गहराई में जाकर सोचें तो सभी जटिल बीमारियों की जड़ मन में ही पैठी रहती हैं। लगभग ७५ बीमारियाँ मन से उपजती हैं या सायकोसोमैटिक प्रकृति की होती हैं।

यह आश्चर्य की बात है कि कई लोग जो किसी बीमारी, दु:ख से लगातार पीडित रहते हैं फिर भी उनमें जीवन के प्रति उमंग, उत्साह होता है। उन्होंने स्वास्थ्य का अर्थ शारीरिक स्तर से हटकर और गहराई से समझा होता है और बीमारियों का एहसास होने पर भी वे अन्दर से बेहतर महसूस करते हैं। ऐसी मानसिक शांति-सुख की अवस्था उस गहरी और स्पष्ट समझ का परिणाम है जो बताती है कि सब कुछ होने के बाद भी जीवन सुन्दर है। शोध भी बताते हैं कि हमारा आन्तरिक स्वास्थ्य, हमारी स्वास्थ्य की अवधारणा हमारे स्वास्थ्य की व्याख्या किसी भी जांच या चिकित्सक से बेहतर कर सकती है। क्या वे लोग जिनकी सोच सकारात्मक होती है और जो अपने जीवन के लक्ष्य को पहचान लेते हैं, वे उम्मीद (प्रेडिक्शन) से अधिक नही जीते?

अगर हम पीछे मुड़कर अब तक के जीवन पर दृष्टिपात करें तो हमें पता चलेगा कि अक्सर हमें बीमारी ने तभी घेरा है जब हमें किसी निराशा या असफलता का सामना करना पड़ा था, हम अत्यधिक कार्यभार या मानसिक तनाव से ग्रस्त रहे। यहाँ तक कि छोटी से छोटी बीमारी होने का मुख्य कारण या तो खानपान और व्यायाम पर ध्यान न देना अथवा शरीर और मन को आराम न देना ही होता है। जब हम तनाव में होते हैं तो अपने आराम और जीवन्तता की और ध्यान नहीं दे पाते।

बीमार पड़ने की अवधि में भी हमारा सारा ध्यान भौतिक लक्षणों जैसे भूख, दर्द, खुजली, जलन आदि पर ही केन्द्रित रहता है और इसकी वजह से हम यह नहीं सोच पाते कि हमारे विचार, भावनाएं, पसंद, नापसंद हमें किस तरह नियंत्रित करती हैं।

हम जितना जागरूक होते जाते हैं, हमें उतना अनुभव होता जाता है कि हमारे विचार, शब्दों और कार्यो में एकरूपता नहीं होती तो मानसिक तनाव जन्म लेता है जो शारीरिक व्याधियों व मानसिक असंतुलन के रूप में सामने आता है यानि तनाव और बीमारी का सीधा सम्बन्ध होता है।

२

तनाव और बीमारी

बीमारी का तंत्र बीमारी की जड़कों नहीं दिखाता। एक बीमारी के हज़ारों इलाज हो सकते हैं, कई के केवल एक।

-चीनी कहावत

हम क्या हैं और क्या बनना चाहते हैं, इसके लिए केवल हम ही जिम्मेदार है। हमारे अन्दर स्वयं को गढ़ने की शक्ति है।

- स्वामी विवेकानंद

सतर्कता से जियें, बीमारी से बचे

हम बीमार तभी पडते हैं जब हम शरीर की मूल आवश्यकताओं जैसे भोजन, व्यायाम व आराम को अनदेखा करते हैं, मन के भाव व्यक्त नहीं करते और जीवन का अर्थ समझ नहीं पाते। यह सार्वभौमिक रूप से जांचा हुआ है तथ्य है कि भावनात्मक असुंतलन के कारण हमारी प्रतिरोधक क्षमता प्रभावित होती है और इससे रक्षा तंत्र का काम गडबडाता है और हम बीमार पडते हैं।

तनाव शरीर पर कैसे प्रभाव डालता है

हमारे शरीर का जो शारीरिक तंत्र होता है जिससे अत्यधिक तनाव और सम्बंधित भावनाएं, अवस्थाएं बीमारी को जन्म देती हैं, इसे समझने के लिए मनुष्य के तंत्रिका तंत्र की थोडी सी जानकारी आवश्यक होगी। हमारे तंत्रिका तंत्र में एक मास्टर कंप्यूटर की तरह कार्य करता है हमारा मस्तिष्क, मेरु रज्जु मुख्य तंत्रिका तार और अन्य तंत्रिकाएं इस मास्टर कंप्यूटर को शरीर के कोने- कोने से सम्बद्ध करती है।

किसी स्थिति, कार्य या वस्तु विशेष के प्रति शरीर के द्वारा की जाने वाली क्रिया द्वितीय स्तर पर होती हैं अर्थात पहले मस्तिष्क में उसका सन्देश जाता है फिर मस्तिष्क आदेश प्रेषित करता है। जैसे भोजन की खुशबू व उसके स्वरुप की सूचना नाक और आँखों की तंत्रिकाओं द्वारा मस्तिष्क तक पहुंचाई जाती हैं। इसके बाद मस्तिष्क लार ग्रंथियों को लार निर्मित करने का आदेश देता है। इसी तरह जब हम किसी गरम वस्तु को छूते हैं तो परिवर्ती तंत्रिकाएं हमें अपना हाथ वहां से हटाने हेतु निर्देशित करती हैं। यह त्वरित प्रक्रिया शरीर को कई दुर्धटनाओ से, खतरों से बचाती

हैं।

आदिकाल में जब मनुष्य जंगलों में निवास करता था और हर तरफ खतरों से घिरा रहता था तो उसका मस्तिष्क उन चुनौतियों का सामना करने के लिए लडो या भागो की रणनीति तैयार करता था। इससे शरीर में विशेष परिवर्तन होते थे जो उसे लड़ने या भागने दोनों ही परिस्थितियों के लिए तैयार करते थे।

हमारी रोज़मर्रा की जिन्दगी में भी हम नित नए तनावों से जूझते हैं। जब हम किसी कारण से गुस्सा होते हैं तो हमारी साँसे तेजहो जाती हैं, हृदय गति बढ़ जाती है और चेहरा लाल हो जाता है। हमारा व्यवहार बदल जाता है और बातचीत में क्रोध झलकने लगता है, ये परिवर्तन धीरे-धीरे तनाव की निशानी बनते जाते हैं और तंत्रिकाओं व हार्मोन के व्यवस्थित संवाद पैदा होते हैं।

तनाव की प्रतिक्रिया

शरीर की विविध क्रियाओं के समन्वय व नियंत्रण में तंत्रिका तंत्र का प्रमुख हाथ होता है। यदि संरचना की बात की जाये तो तंत्रिका तंत्र प्रमुखत: मस्तिष्क, मेरू रज्जु और तंत्रिकाओं के जाल से बना होता है जो मस्तिष्क को शरीर के सभी अंगों से जोड़ने का काम करती है। कार्यविधि के आधार पर तंत्रिका तंत्र को दो भागों में बाँट सकते हैं।

१. दैहिक तंत्रिका तंत्र जो ऐच्छिक क्रियाओं जैसे चलना, लिखना, टंकण आदि को नियंत्रित करती है।

२. स्वचालित तंत्रिका तंत्र जो शरीर की उन क्रियाओं को नियंत्रित करता है जो स्वतरू होती हैं, जैसे पाचन, उत्सर्जन, पसीना आना आदि।

आटोनोमस या स्वायत्त तंत्रिका तंत्र (एएनएस) - यह हाऊस कीपिंग की तरह की स्वत: होने वाली क्रियाओं को नियंत्रित करता है। जैसे श्वसन, उत्सर्जन, मल त्याग, पसीना आना, हृदय की धड़कन, पचापचय की गति, अम्लक्षार, संतुलन आदि।

एएनएस दो शाखाओं की सहायता से काम करता है।

१. सिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र २. पेरा सिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र

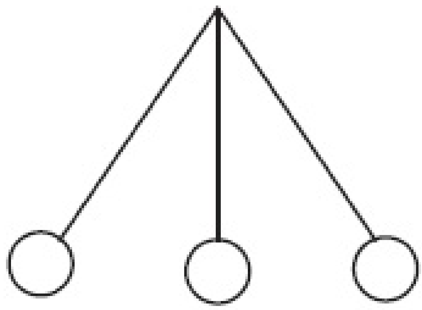
ये शरीर के अंगों के विरोध के प्रयासों के के लिए जिम्मेदार है। इन दोनों शाखाओं से निकली तंत्रिकाएं अधिकांश अंगों में फैली रहती हैं, एक दूसरे के प्रभाव को नियंत्रित करके ये शरीर के अंगों के कार्यो को संतुलित अवस्था प्राप्त करने में मदद करती है।

एसएनएस तंत्रिकाओं की सूचना द्वारा हर्मोन को उत्तेजित करके लड़ने में मदद करता है। आइये देखें कैसे एसएनएस उत्प्रेरणा का काम करता है और लड़ो या भागो प्रतिक्रिया के रूप में शरीर

को आकस्मिकता का सामना करने हेतु तैयार करता है। इस तैयारी में हृदय गति बढ़ना, रक्तचाप और हृदय की कार्यशैली जैसे रक्त का प्रवाह त्वचा से कंकालीय पेशियों तक पहुंचना, फेफडों में सूक्ष्म नलिकाओं तक फैलाव और चयापचय की गति में परिवर्तन से रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर को बढ़कर शरीर की आवश्यकताओं की पूर्ति करना शामिल होता है। यह प्रतिक्रिया महत्वपूर्ण बनकर शरीर को किसी तनावपूर्ण परिस्थिति का सामना करने योग्य बनाती है।

पीएनएस तंत्रिका तंत्र तनाव के परिणामों को तथा उसके प्रति शरीर की प्रतिक्रिया को सहज व संतुलित बनाने का काम करता हैं। पीएनएस ऊर्जा को संग्रहित करके शरीर को सामान्य व शांत अवस्था में लाने का कार्य करता है। इसके फलस्वरूप हृदयगति व रक्तचाप सहज होने लगता है, और पाचन तथा उत्सर्जन तंत्र सामान्य रूप से कार्य करने लगते हैं। एसएनएस व पीएनएस का यह संतुलन रक्त स्तम्भन या हिमोस्टेटिस, कहलाता है और स्वस्थ रहने हेतु तथा चिंता व शांति के बीच संतुलन बनाने के लिए आवश्यक होता है।

संरचना	**सिम्पेथेटिक उत्प्रेरण**	**पेरासिम्पेथेटिक उत्प्रेरण**
हृदय	हृदय गति और बल	हृदय गति और बल का बढना का घटना
फ़ेफ़डों द्वारा श्वसन	श्वसन गति बढना, उथली, प्रभावविहीन श्वास	श्वास की धीमी गति, गहरी श्वास
पेट (उदर)	क्रमानुकंचन की गति घटना	पाचक रसों के स्त्राव से गति बढना
आंत्र	गति घटना	पाचन गति बढना
यकृत	ग्लाइकोजन के ग्लूकोज में बदलने की गति बढना, रक्त शर्करा का स्तर बढना	
अंत:स्त्रावी ग्रंथियां	स्ट्रेस हार्मोन का स्त्राव	



सिम्पेथेटिक पेरासिम्पेथेटिक

हृदय गति घटना,	हृदय गति बढी हुई,
रक्त केशिकाएं सामान्य अवस्था में,	रक्त केशिकाएं संकुचित,
रक्तचाप बढना,	धमनियों में दबाव कम होना,
श्वास क्रिया, प्रश्वास,	
रक्त धारा में आक्सीजन का मिलना	कार्बन डाई आक्साइड का रक्त से बाहर जाना

आज के युग में तनाव प्रतिक्रिया

पहले की तुलना में आज की चुनौतियाँ व तनाव उत्पन्न करने वाले कारक अत्यंत भिन्न हैं। जंगली जानवरों व निर्दयी इलाकों की बजाय आज हम अव्यवस्थित ट्रेफिक, गतिवाले वाहन, समय की कमी, बढती हुई अपेक्षाएं, अत्यधिक प्रतिस्पर्धी वातावरण और इन सबके बीच अपनी छवि स्वस्थ व स्वच्छ बनाए रखने के लिए हमें संघर्ष करना होता हैं।

लड़ो या भागो की क्रिया अधिकांश बातों में सही प्रतीत नही हो सकेगी तो फिर हमें इन चुनौतियों का सामना करने के लिए क्या करना चाहिए? ऐसी स्थिति में हमने बुरा लगता हैं, भावनात्मक चोट पहुंचती है और आंतरिक स्तर पर वास्तव में हम रात भर तनाव के आदी होकर तनाव के भौतिक लक्षणों को दबाने का प्रयत्न करते हैं और इस तरह अंजाने में सारे दिन उस तनाव के प्रति होने वाली शारीरिक प्रतिक्रिया को दबाते रहते हैं। इससे शरीर पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता हैं और यह पुराने तनाव के रूप में बाहर आता हैं।

शरीर का छुपा हुआ प्रबंधक - हायपोथेलेमस

वह मुख्यालय जहां मन शरीर से जुड़ता हैं

हायपोथेलेमस मस्तिष्क में दबा छिपा एक नन्हा सा अंग होता है जिसके पास शरीर के प्रत्येक अंग को सूचनाएं भेजी जाती हैं, तथा मस्तिष्क के संवेदी केन्द्रों द्वारा यह प्राप्त सूचनाओं का

विश्लेषण करता हैं, उसके लिए आवश्यक शारीरिक परिवर्तनों को निर्धारित करता हैं, उस परिवर्तन के लिए उत्तरदायी कोशिकाओं को परिणाम की दिशा में निर्देशित करता हैं।

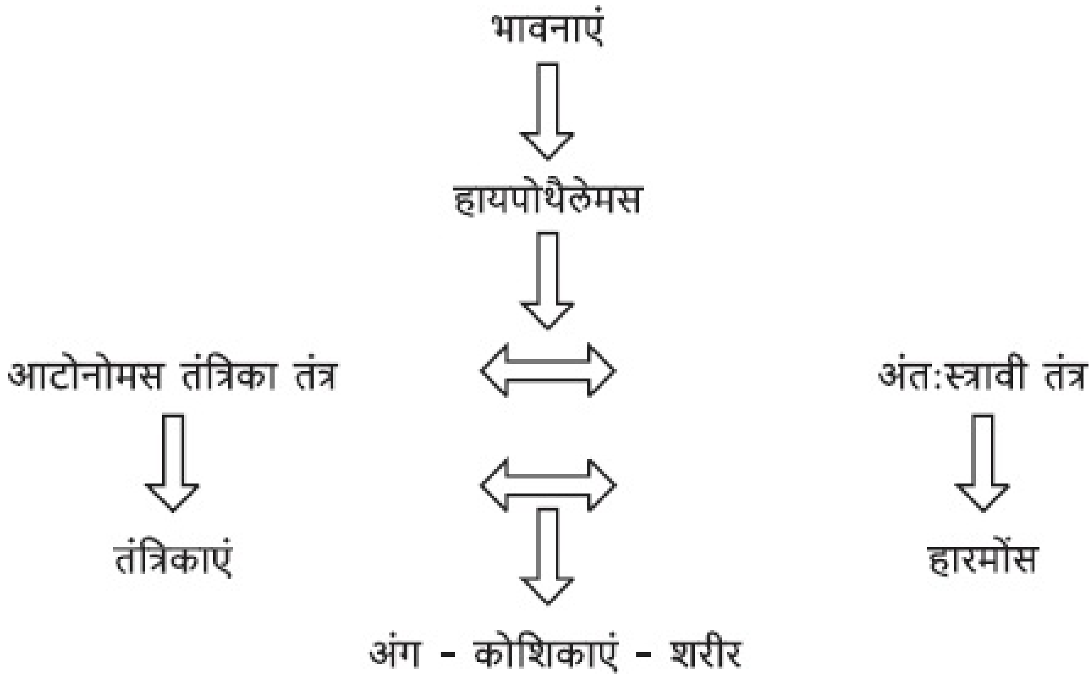
शारीरिक क्रियाओं के दौरान शरीर में आंतरिक संतुलन कायम रखना हायपोथेलेमस की पहली जिम़्मेदारी हैं। यह शरीर का तापमान बनाना, रक्तचाप पर नियंत्रण, द्रव संतुलन, नींद के तरीके आदि को संतुलित रखने का काम करता हैं। डर, गुस्सा, घृणा आदि भावनाओं का नियंत्रण भी आशिक रूप से हायपोथेलेमस के हाथ में होता हैं।

हायपोथेलेमस का महत्वपूर्ण कार्य होता हैं हार्मोनल तंत्र और तंत्रिका तंत्र के बीच संतुलन बनाना। हायपोथेलेमस में विशेष हर्मोन निर्मित होते हैं अत: हायपोथेलेमस को हार्मोनल तंत्र का निर्देशक माना जा सकता हैं। इसका आकारिक एवं कार्यकारिक सम्बन्ध पीयूष ग्रंथि से होता हैं जो प्रतिनिधि ग्रंथि कहलाती हैं और अन्य अंत:स्त्रावी ग्रंथियों को नियंत्रित करती हैं।

हायपोथेलेमस और पीयूष ग्रंथि के बीच सूचनाओं का आदान प्रदान तंत्रिका तंतु (नर्व इम्पल्सेस) और रक्त वाहिकाओं (हारमोंस के द्वारा) होता है। ये हारमोंस शरीर की चयापचय क्रियाओं को नियंत्रित और अन्य अंत:स्त्रावी ग्रंथियों जैसे थॉयराइड, एडरिनल व वृषण तथा अंडाशय के स्त्राव को भी नियंत्रित करते हैं।

हायपोथेलेमस शरीर की मानसिक व शारीरिक अवस्था पर भी नियंत्रण बनाए रखने का काम करता हैं। वैसे यह भावनात्मक अवस्था से अधिक सम्बद्ध होता है तथा एएनएस से जुड़े रहने के कारण यह हमारी मानसिक अवस्था को शरीर के अन्य भागों से (विविध क्रियाकलापों को प्रभावित करते हुए) जोड़ता हैं।

हायपोथेलेमस, तंत्रिका, हर्मोन और प्रतिरोधी तंत्र जो एक दूसरे के सहयोग से कार्य करके आंतरिक संतुलन बनाए रखते हैं, पुराने तनाव उस संतुलन को बिगाड कर बीमारियों को उत्पन्न करता हैं। सतत तनाव देने वाली वस्तुएं और असंतुलन कई व्याधियों जैसे रक्तचाप, हृदय रोग, पेट के छाले, पीठ दर्द और केंसर तक को जन्म दे सकता हैं।



तनाव से बीमारियों की उत्पत्ति

सारी दुनिया बीमारियों की चिंता व डर से ग्रस्त ग्रस्त रहती हैं। यह डर बीमारी से ज्यादा तकलीफ देह होता हैं क्योंकि चिंता मानसिक स्वास्थ्य को कमजोर करके शारीरिक अवस्था को बीमारियों के आक्रमण हेतु सहयोगी बना देती हैं।

हमें अच्छे स्वास्थ्य का महत्व तभी समझ में आता है जब हम बीमार पडते हैं, तभी हमें अब तक अचेतन अवस्था में जीते रहने पर खेद होता हैं। ताज़ा अध्ययन बताते हैं कि यूएसए में केवल जीवनशैली में परिवर्तन करने से स्वास्थ्य के परिदृश्य में ६०% बदलाव आया हैं। इसमें चिकित्सा पद्धति का योगदान केवल ३ से ४% हैं, वह भी अधिकतर आकस्मिकता की स्थिति में।

बीमार पड़ने पर चिकित्सक की मदद लेना लाजिमी हैं मगर यही एक मात्र रास्ता नहीं हैं। पीछे मुड़कर जायजा लें, पहचाने कि कहीं बीमारी का आगमन जीवन शैली के किसी परिवर्तन से तो जुडा नहीं हैं। इससे आपको स्वस्थ्य रहने व स्वास्थ्य प्राप्त करने की दिशा में सहायता मिलेगी।

शरीर और उसके पार

अब हमें अपना दृष्टि पटल विस्तारित करके सम्पूर्ण शरीर और उसकी ऊर्जा गतिकी को समझना होगा, जिसके बारें में भारतीय शास्त्र पुरातनकाल से कहते आये हैं। यह हमें सम्पूर्ण स्वास्थ्य की अवधारणा को समझने में मदद करेगा।

मानव व्यक्तित्व का अर्थ केवल शरीर से नहीं हैं। इसके कई छिपे हुए आयाम होते हैं जो इसे सोचने, अनुभव करने और कार्य करने योग्य बनाते हैं। हमने अभी शरीर-मन चिकित्सा शब्द

इस्तेमाल करना शुरू किया हैं, मगर वेद और उपनिषद कहते हैं कि मन और और शरीर एक ही घटक की दो अभिव्यक्ति हैं। मन सोच विचार की केंद्र भूमि व शरीर परमाणु अंगों का केंद्र बनकर, दोनों ही एक दूसरे को क्रियाशील व स्वस्थ्य रखते हैं।

अब हम मानव व्यक्तित्व की सम्पूर्णता का सूक्ष्म दर्शन करने की दिशा में प्रयास करें। यहाँ से स्वास्थ्य की प्राप्ति हेतु यात्रा का शुभारम्भ होगा। अब हम वृहद पटल पर पुराने दर्शन और शारीरिकी के सम्बन्ध को समझने की चेष्टा करें।

३

संपूर्ण मानव व्यक्तित्व

विद्वान आविष्कार करता है, साधक उसे खोजता हैं।

- ओशो

जो दूसरों को जानता है, वह बुद्धिमान होता हैं। जो स्वयं को जानता है वह स्वयं प्रकाशमान होता हैं।

- ला ओ त्सुजू

हम शरीर से बढ़कर हैं

हमारा शरीर प्रकृति द्वारा निर्मित परम सर्वोत्कृष्ट रचना हैं। शरीर की सुंदरता में इसके क्रिया कलाप, आंतरिक बुद्धि और इसमें प्रवाहित जीवन ऊर्जा का सर्वाधिक योगदान होता हैं। अगर ये न हो तो शरीर का अपना कोई अस्तित्व, कोई पहचान नहीं होती। शरीर मस्तिष्क और श्वास का सुंदर समन्वय ही मानव को प्रकृति की सर्वेश्रेष्ठ कृति बनाता हैं। भारतीय दर्शनशास्त्र ने मानव व्यक्तित्व का संपूर्ण और सारगर्भित अध्ययन प्रस्तुत किया हैं।

तैतरीय उपनिषद में मानव शरीर को योग का संपूर्ण प्रतिरूप मानते हुए इसके बारे में विस्तार से उल्लेख किया गया है जिसे पंचमाया या पंचमहाकोश के नाम से जाना जाता है। इसमें बताया गया है कि किस तरह व्यक्तित्व के पांच महत्वपूर्ण तत्व- शरीर, श्वास, बुद्धि, मस्तिष्क और हर्ष शरीर में संचेतना और ऊर्जा का संचार करते हैं जिसके परिणामस्वरूप शरीर स्वस्थ और संतुलित बनता है।

पंचमाया या पंचकोश सिद्धांत

इस सिद्धांत के अनुसार मानव शरीर के पांच महत्वपूर्ण आयाम होते हैं जो एक- साथ मिलजुलकर काम करते हैं। पंच का अर्थ है सतह या परत यानि मानव शरीर को संचालित करनेवाली पांच परतें।

साहित्यिक भाषा में कोश को प्याज की परतों के रूप में समझा जा सकता है जो वास्तव में ऊर्जा के ही रूप होते हैं, एक दूसरे पर स्थित होते हैं, एक-दूसरे में समाहित होते है।

स्थूल से सूक्ष्म तक पंच महाकोश इस प्रकार हैं-

१. स्थूल शरीर या अन्नमाया कोश - यह शरीर-मस्तिष्क संरचना का भौतिक रूप हैं जिसे अन्न, जल और वायु के द्वारा पोषित किया जाता हैं। आधुनिक विज्ञान की विविध शाखाओं ने भौतिक शरीर को लेकर गहन अध्ययन, प्रयोग और खोजें की हैं। एक दृश्य और गणनायोग्य प्रारूप होने के कारण हमारा ध्यान मुख्यत: स्थूल शरीर पर केन्द्रित रहता है मगर वास्तविकता यह हैं कि हमारा शरीर कोश के अन्य तत्वों के बिना विकास नहीं कर सकता। हमारा शरीर ६ हप्ते बिना भोजन के गुजार सकता हैं, पानी के बिना ६ दिन जीवित रह सकता हैं, वायु के बिना ६ मिनिट तक जीवित रह सकता हैं मगर यदि शरीर से प्राण खींच लिए जाएं तो तत्काल मृत्यु निश्चित हैं। क्या एक मृत शरीर को प्राणवायु, अन्न या जल के बिना पुनर्जीवित किया जा सकता हैं? उत्तर हैं नहीं क्योंकि सूक्ष्म ऊर्जा या प्राणरूपी ऊर्जा के बिना स्थूल शरीर जीवित नही रह सकता।

२. ऊर्जायुक्त कोश या प्राणमय कोश - बाहरी ऊर्जा शरीर को कार्य करने में मदद करती हैं। आंतरिक ऊर्जा यानि प्राण शरीर के अंगों को सक्रिय और ऊर्जावान बनाए रखती हैं। इस सतह या कोश को प्राणमय कोश कहते हैं। ऊर्जायुक्त शरीर सूक्ष्म मगर शक्तिशाली होता हैं। इस शरीर में अस्थि और मज्जा नहीं होते अत: इसकी संरचना और क्रियाविधि का अध्ययन करने के लिए हमें अलग तरीका अपनाना होता हैं। इस हेतु श्वास के आवागमन पर ध्यान दिया जाता हैं। सांस के साथ हम प्राण अंदर समाहित कर लेते हैं जो विभिन्न अंगों और कोशिकाओं के बीच में समान रूप से वितरित किया जाता हैं।

३. मन या मनोमाया कोश - मस्तिष्क मन वह स्थान है जहां से हमारे विचार, भावनाएं, संवेदनाएं, स्मृति और सजगता नियंत्रित होती हैं। विचारों की शक्ति के कारण मन अत्यधिक वेग से गतिमान रहता हैं और समय या स्थान इसकी गति में बाधा नहीं बन सकते। मनोमाया कोश वह स्थान होता हैं जहां विचारों का जन्म होता हैं। अनियंत्रित भावनाओं और विचारों के चलते यह गति करते हुए कोशिकाओं को क्षतिग्रस्त करते हुए चलता हैं जिससे शारीरिक और मानसिक व्याधियों का जन्म होता हैं।

मन कहां स्थित होता है?

मन का केन्द्र निर्णय क्षमता का आधारभूत स्थान होता हैं। बाहरी तौर पर वह यह निर्धारित करता है कि शरीर को कब चलना हैं या कब स्थिर रहना हैं, किस परिस्थिति में कैसी प्रतिक्रिया देनी हैं। आंतरिक स्तर पर यह हरेक अंग की गतिविधि को निर्धारित और नियंत्रित करता हैं। शरीर का यह केन्द्र अर्थात मन ही सभी व्याधियों का मूल स्त्रोत होता हैं।

आधुनिक विज्ञान में अभी भी मन के गूढ रहस्यों को लेकर खोज जारी हैं। शरीर और मन अलग-अलग इकाइयां न होकर एकाकार हैं।

मन कहां स्थित है दिमाग में या हृदय में? इसे लेकर नई बहस जारी हैं। जब हम वित्त विनिमय जैसे गहरे विषय पर चर्चा करते हैं तो प्रतीत होता हैं कि मन दिमाग में स्थित हैं मगर दूसरी ओर जब हम किसी नवजात शिशु की आंखों में देखते हैं और उसकी स्निग्ध और पवित्र दृष्टि हमारे हृदय को प्रसन्नता से भर देती हैं तो लगता हैं मानो मन का निवास हृदय में हो। वास्तव में शरीर के कण-कण में मन का वास हैं। शरीर की कोशिकाएं जिस कुशलता से काम करती हैं लसे देखकर ऐसा लगता हैं मानो शरीर की हर कोशिका में मन का निवास हैं। जैसे त्वचा की कोशिकाएं मृत या घायल त्वचा के स्थान पर नई त्वचा का ही निर्माण करती हैं, नई हड्डियों का नहीं, पाचन तंत्र के अंतर्गत आमाशय की भीतरी सतह की कोशिकाओं को भली-भांति मालूम होता हैं कि उन्हें किस समय पाचक रस का स्त्राव करना हैं। वृक्क की कोशिकाएं समस्त अपशिष्ट पदार्थो जैसे यूरिया को छानकर बाहर निकाल देती हैं मगर वही कोशिकाएं ग्लूकोज को पुन: अवशोषित कर लेती हैं। शरीर में हो रहे इस तरह के आंतरिक चमत्कारों की संख्या अनगिनत हैं।

४. सर्वोच्च ज्ञान शरीर या ज्ञानमय कोश - हम सभी ने कभी न कभी शरीर की सर्वोच्च ज्ञान क्षमता का अनुभव पूर्वाभास रूप में किया है जिसपर प्रत्यक्ष विश्वास करना कठिन प्रतीत होता हैं। हम अक्सर सोचने, महसूस करने और स्वयं को स्वस्थ रखने के लिए बाहरी साधनों जैसे पुस्तकें, इन्टरनेट आदि पर निर्भर रहते हैं और उन्ही पर विश्वास करते हैं मगर अपने अंतर्मन की आवाज जो जरा से प्रयास के बाद सदा हमें सही दिशा में निर्देशित करने की क्षमता रखती है उस पर कम ही भरोसा करते हैं।

सर्वोच्च ज्ञान वास्तव में हमारे अंतर्मन की आवाज़ हैं जिसे एक शांत और स्वच्छ मन, जो सभी तरह की पसंद-नापसंद और पूर्वाग्रहों से दूर होकर वस्तुस्थिति का अनुभव कर सके, जो सर्वोच्च ज्ञान को प्राप्त होता हो, वह ज्ञान जो सत्य- असत्य, पाप-पुण्य, सही-गलत में अंतर करना सिखाता हैं, ही निर्देशित कर सकता हैं।

संसार के सारे आविष्कार पूर्वानुमान के लिए तैयार मनुष्यों की ही देन हैं। एक बार अलबर्ट आइन्स्टीन से किसी ने पूछा कि आपने पदार्थ और ऊर्जा के बीच संबंध को कैसे खोजा तो उन्होंने बताया मैं ध्यानावस्था में था और सहसा यह विचार मेरे मन में संचारित हुआ।

५. सूक्ष्मानंद शरीर या आनंदमाया कोश - यह हमारे व्यक्तित्व का सूक्ष्मतम आयाम हैं। यह शांति, स्थिरता और पूर्णानंद की अवस्था है जिसमें हम स्व के साथ गहराई में स्थित होते हैं। इस धरातल पर विचार और भावनाएं बिलकुल शांत हो जाते हैं और हम पूर्णानंद की अनुभूति करते हैं।

अंतर्संबंध -

ये पांच कोश स्थूल अन्नमाया कोश से लेकर स्थूल आनंदमाया कोश तक सभी एक-दूसरे से जुडे होते हैं और अपने अस्तित्व के प्रति मनुष्य की जागरुकता के प्रतीक होते हैं। ये पंचायाम सृष्टि के

तंत्र में सर्वत्र उपस्थित रहते हैं और किसी एक आयाम में होनेवाले परिवर्तन अन्य सभी आयामों में परिवर्तन के द्योतक हैं। इन आयामों का अंतर्सबंध ही रोग की उत्पत्ति और उनके निदान द्वारा स्वास्थ्य की प्राप्ति का आधार हैं जिसकी चर्चा पिछले अध्याय में की गई हैं।

विज्ञान अन्नमाया कोश अर्थात स्थूल शरीर का अध्ययन करता हैं, मनोविज्ञान मनोमाया कोश अर्थात मन का अध्ययन करता हैं। परामनोविज्ञान विज्ञान माया कोश का अध्ययन कर रहा हैं मगर प्राणमाया कोश के रहस्यों का अध्ययन किसी विज्ञान द्वारा करना संभव नहीं हो सका हैं। प्राणमाया कोश अर्थात वह जीवन शक्ति जो प्राणऊर्जा के संचार द्वारा शरीर और मस्तिष्क के कार्यो को संभव बनाती हैं।

आइए अपनी यात्रा प्रारंभ करते हैं शरीर के इस महत्वपूर्ण हिस्से प्राण के चमत्कारों को और इसकी क्रियाविधि को जानने की दिशा में जिसके कई पहलू अब तक अनछुए हैं.....

भाग २
जहाँ दर्शन शारीरिकी से मिलता है

हम कभी भी अन्वेषण करना त्याग नहीं सकते और हमारे सारे
अन्वेषण हमें फिर से उसी स्थान पर लाकर खडा करते हैं
जहाँ से हमने शुरु किया था और पहली बार उसे पहचाना था।

- टी. एस. इलियट

४

प्राण - हमारा ऊर्जा तंत्र और स्वास्थ्य

प्राण जीवन ऊर्जा है जिसके माध्यम से हम देवत्व व रासायनिक राज्य में प्रवेश करते हैं और जैविक संरचना पर कार्य होता हैं अर्थात यह भौतिक ऊर्जा के रूप में सृष्टि में निमित्त और संचारित होती हैं।

-गोपी कृष्ण

ऊर्जा की कमी - हमारी समस्याओं की जड

प्राण - रचना के धागे

जब हम प्राकृतिक ऊर्जा की बात करते हैं तो हमारी कल्पना में सूर्य या भोजन से प्राप्त ऊर्जा ही आती हैं। मगर इसके अलावा ऊर्जा का एक और रूप है जिसे हम शरीर में निर्मित करते हैं और यह ऊर्जा विद्युत तरंगों के रूप में शरीर की कोशिका दर कोशिका में प्रवाहित होती रहती हैं। यह कोशिकीय ऊर्जा गृह हमारे शरीर को ऊर्जा देकर सुचारू रूप से कार्य में मदद करता हैं। शरीर की क्रियाएँ जैसे श्वसन, स्वचछता, विलोपन, वसा पर नियंत्रण, घाव भरना आदि सभी इस कोशकीय विद्युत गृह पर निर्भर हैं।

यहाँ कुछ बातों के बारे में हमें गहराई से सोचना होगा। हमारे शरीर में ऊर्जा का वितरण आवश्यकता के अनुसार ही होता हैं। ऊर्जा पहले अति आवश्यक कार्यो जैसे श्वसन, हेतु दी जाती है फिर क्रम से मांसपेशियों अंगों पाचनतंत्र, स्वच्छता व उत्सर्जन और अंत में चिकित्सा के लिए उपलब्ध होती हैं। शरीर में ऊर्जा की निश्चित मात्र प्रवाहित होती हैं और वह आवश्यकताओं की उत्कृष्टता के क्रम में ही उपलब्ध हो पति है, अत: अधिकांश आधे से भी कम ऊर्जा शक्ति पर शरीर काम करता हैं। अत: हमारे शरीर की आधे से अधिक क्रियाएँ वंचित की जाती हैं।

सौभाग्यवश हमारा शरीर हमारी सोच से अधिक बुद्धिमान हैं। यह उपलब्ध ऊर्जा का उपयोग आवश्यकता के क्रम में ही करता हैं। यदि पाचन में अधिक ऊर्जा की आवश्यकता है तो किसी अन्य क्रिया के हिस्से (सफाई, उत्सर्जन, वसा नियंत्रण) की ऊर्जा लेकर उस तंत्र को भेज दी जाती हैं। इस आवश्यकता सूची को देखें अधिकांश ऊर्जा महत्वपूर्ण क्रियाओं हेतु वितरित हो जाती है और शरीर की प्राकृतिक उपचार प्रक्रिया के लिए बहुत कम मात्रा में ऊर्जा शेष रह पाती है। बीमारियों से बचने व लडने के लिए ऊर्जा की बड़ी मात्रा की ज़रुरत होती है, मगर हमारे शरीर की ऊर्जा उत्पादन मात्रा कम होने पर यह ऊर्जा उपलब्ध न हो सकेगी। यूँ भी हमारी जीवन

शैली व भोजन के कारण अधिकांश ऊर्जा का उपयोग हो जाता है और अंदरूनी उपचार के लिए ऊर्जा शेष नहीं बचती।

जब शरीरे में ऊर्जा का प्रवाह धीमा हो जाता हैं तो शरीर के तंत्रों की गति धीमी हो जाती हैं। पाचन, अवशोषण, उत्सर्जन, श्वसन, परिवहन, आत्मसात नष्ट करने आदि के कार्य प्रभावित होने लगते हैं। शरीर के ऊतक और द्रव की गतिविधि धीमी हो जाती हैं। कोशिकाओं का पोषण बंद हो जाता हैं और हम बीमार सा महसूस करने लगते हैं। हमारा स्वास्थ्य कमज़ोर होने लगता हैं और हम बीमारी की चपेट में आने लगते हैं। यह क्रिया विघटन कहलाती हैं।

हमारे ऊर्जा गृह को पुन: क्रियाशील करने के लिए हमें अच्छे भोजन और प्राण वायु के साथ एक व्यवस्थित जीवन शैली के साथ ऐसे ऊर्जा तंत्र को सक्रिय बनाना होगा जो हमेशा आवश्यकता के समय हमें ऊर्जा उपलब्ध करा सके। यह सर्वशक्तिमान, सर्वव्यापी ऊर्जा, जो विश्व की संरचना का मुख्य तंतु है, शरीर के अन्दर व बाहर है, उसे प्राण या जीवन बल कहते हैं।

प्राण क्या है?

प्राण शब्द पुरातन भारतीय अभिलेखों से प्राप्त हुआ है। प्राण अर्थात प्रथम ऊर्जा। प्र अर्थात पहला या प्रथम और ण अर्थात ऊर्जा की सूक्ष्मतम इकाई, ऊर्जा के सभी स्तर व आयाम इसी इकाई से जन्म लेते हैं। अर्थात प्राण ऊर्जा के प्रवाह की मौलिक शुरुआत है जिससे ऊर्जा के अन्य रूप जन्म लेते हैं। प्राण को स्वस्थापित, अमूर्त और अगणनीय माना जाता है, एक जीव जिस पर सारा जीवन निर्भर है। एक अस्तित्व जिससे अन्य अस्तित्व जन्म लेते हैं। प्राण सृष्टि में व्याप्त सभी ऊर्जाओं का समेकित रूप है।

प्राण सभी व्यक्तियों में, सृष्टि में हर स्तर पर व्याप्त है। सृष्टि में प्रकाश, ऊष्मा, ध्वनि, चुम्बकत्व, गुरुत्व, विद्युत् शक्ति, ताकत, जीवन और जीवन शक्ति के रूप में जो कुछ ध्वनित होता है, वह प्राण है। इसे संयुक्त बहुआयामी ऊर्जा के रूप में परिभाषित किया जाता है जो विद्युत, चुम्बकीय, फोटोनिक और ऊष्मा ऊर्जा का मिश्रण है।

प्राण ऊर्जा का समस्त विस्तार जो मनुष्य के लिए असाध्य है, उसके पार है, ये अवरक्त और पराबेंगनी किरणों से भी परे है। यह सूक्ष्मतम रूप है, जिसे विज्ञान के उपकरण और अन्य क्रिया विधियाँ भी परिभाषित नहीं कर पाई है।

प्राण परमाणु से भी सूक्ष्म है, जो हर परमाणु के अन्दर उपस्थित है और परमाणु के जीवन निर्वाह का साधन भी है। दुनिया में कोई भी इतना विशाल नहीं जो प्राण को ढांक सके, और प्राण से अधिक सूक्ष्म भी कोई नहीं। प्राण की कोई अवस्था, रंगरूप - आकार नहीं है, मगर सारी अवस्थाएं अपनी सुन्दरता इसी से लेती है, सारे रंग इसी के सफेद रंग से बने हैं, सारी बाह्य रेखाएं इसी की अभिव्यक्ति हैं।

यह महत्वपूर्ण बल भले ही किसी बाहरी दुनिया का प्रतीत होता है मगर वैज्ञानिक उपकरणों से इसका मापन संभव नहीं है। फिर भी हमारी बोलचाल में हम अक्सर इस ऊर्जा स्तर की चर्चा करते हैं जो कई बार उच्च व कई बार निम्न होता है। अर्थात भले ही हम ऊर्जा को माप न सकें मगर हमारे अनुभव उन्हें मान्यता देते है।

प्राण के कार्य को हृदय के संकुचन व शिथिलन में, श्वसन में, पाचन में, उत्सर्जन में, भोजन के अवशोषण में, पाचक रसों के लार अम्ल उत्सर्जन में, इसके अलावा पलकों का झपकना, चलना, बोलना, सोचना, तर्क करना, महसूस करना आदि में महसूस किया जा सकता हैं। शरीर से प्राण निकल जाने पर शरीर मृत हो जाता हैं। ग्लूकोज, ऑक्सीजन या तकनीक इसे पुनर्जीवित नहीं कर सकती।

हमारे ऊर्जा गृह को पुन: क्रियाशील करने के लिए हमें अच्छे भोजन और प्राण वायु के साथ एक व्यवस्थित जीवन शैली के साथ ऐसे ऊर्जा तंत्र को सक्रिय बनाना होगा जो हमेशा आवश्यकता के समय हमें ऊर्जा उपलब्ध करा सके। यह सर्वशक्तिमान, सर्वव्यापी ऊर्जा, जो विश्व की संरचना का मुख्य तंतु है, शरीर के अन्दर व बाहर है, उसे प्राण या जीवन बल कहते हैं।

प्राण के बिना हमारी स्थिति खस्ताहाल लाश जैसी होती है, जो देख सुन चल नहीं सकते।

प्राण ऊर्जा नकारात्मक आयन, प्राणवायु ओजोन, और सूर्य किरणों से उपलब्ध होती है और मनुष्यों के लिए श्वास इसका माध्यम हैं। प्राण पर नियंत्रण पाकर मानव मन पर शासन कर सकता हैं। प्राणों पर नियंत्रण का यह विज्ञान 'प्राणायाम' कहलाता हैं।

प्राण के मुख्य आयाम

सामान्य शब्दों में प्राण वह शक्ति हैं जो शारीरिक संरचना व कार्यविधि में मदद करती हैं, इसकी तुलना विद्युत उपकरणों में होने वाले विद्युत प्रवाह से की जा सकती हैं। विद्युत प्रवाह की अनुपस्थिति में यह उपकरण कार्य नहीं कर सकते मगर इसकी उपस्थिति में यह अच्छी तरह कार्य करते हैं। प्राण शरीर में विभिन्न शक्तियों में परिवर्तित होकर विभिन्न कार्यो को करने में मदद करता हैं। इस आवश्यक ऊर्जा के पांच मुख्य सक्रिय आयाम हैं जो शरीर के कुछ हिस्सों में अधिक क्रियाशील होते हैं। इन आयामों को उनके कार्य व व्यवहार के अनुरूप विशेष नाम दिए गए हैं।

प्राण प्राण - शरीर में प्रवेश करने वाली ऊर्जा प्राण कहलाती हैं, यह छाती के हिस्से में काम आरम्भ करती हैं, चूंकि शरीर अपने कार्यो के लिए सतत ऊर्जा का उपयोग करता रहता है अत: इस ऊर्जा की पुन: प्राप्ति शरीर के बाहर के वातावरण से की जाती हैं। प्राण शब्द हृदय और फेफडों द्वारा सम्पादित जीवन हेतु अनिवार्य सभी क्रियाओं का बोध करता हैं।

उदान प्राण - यह सिर और गर्दन के भाग में सक्रिय रहता है और वाणी के कार्यो जैसे बोलना,

अभिव्यक्ति, संवाद, समझ आदि को संपन्न करता हैं।

समान प्राण - सामान अर्थात बराबर या संतुलित। यह प्राण शरीर के बीचोबीच नाभि और पसलियों के बीच स्थित होता हैं। यह पाचन और पाचक रसों के स्त्रावण और उपयोगी पदार्थो के अवशोषण का कार्य करता हैं।

अपान प्राण - यह के नीचे के हिस्से से पेल्विक गर्डिल तक फैलता हैं। यह उत्सर्जन तंत्र को क्रियाशील बनाता है साथ ही वृक्क, अंत, मूत्राशय, उत्सर्जन व जनन तंत्र के कार्यो पर नियंत्रण करता हैं, और गैस, मूत्र, मॉल आदि के उत्सर्जन के लिए नीचे की ओर अधोगति में काम करने वाले बल की तरह होता हैं।

व्यान प्राण - यह शरीर के समस्त अंगों में ऊर्जा वितरण का कार्य करता हैं और सम्पूर्ण शरीर में उपस्थित रहता हैं। यह तंत्रिका तंत्र के कार्यो को नियंत्रित करके मांसपेशियों की गति को संतुलित करता हैं।

आंतरिक संवाद-प्राण और अपान

अपान शरीर के निचले हिस्से में होने वाली उत्सर्जन की गतिविधियों को नियंत्रित करता हैं व उनके लिए आवश्यक ऊर्जा को उपलब्ध कराने के लिए भी उत्तरदायी होता हैं।

कितनी प्राण ऊर्जा मुझे चाहिए?

प्राण के सभी रूप शरीर के लिए आवश्यक हैं, मगर उनका संतुलित होना भी उतना ही आवश्यक हैं। अच्छे स्वास्थ्य के लिए प्राण को बढ़ाना व अपान प्राण को न्यूनतम रखना ज़रूरी हैं। अपान जिन अशुद्धियों के संग्रहण के लिए उत्तरदायी हैं, ये अशुद्धियाँ हमारी गतिविधियों से ही उत्पन्न होती हैं और योग का अभ्यास इन अशुद्धियों को दूर कर सकता हैं।

शरीर के विषैले पदार्थ अर्थात अपान फेफडों द्वारा शरीर के बाहर निकलते हैं। श्वसन के दौरान प्राण शरीर में प्रवेश करके अपान से मिलते हैं और निःश्वसन के दौरान शरीर से अपान बाहर निकलता हैं।

जब हम सांस अन्दर लेने के बाद उसे रोकते हैं तो प्राण अपान की ओर व अपान प्राण की ओर गतिमान होता हैं। जब हमें सांस रोकने या धीरे-धीरे सांस छोड़ने में तकलीफ होती हैं, इसका अर्थ हैं शरीर में अपान प्राण की अधिकता। अपान की कम मात्रा यानि सांस पर बेहतर नियंत्रण।

प्राणायाम की योग विधि शरीर को अपान बाहर निकलने हेतु प्रशिक्षित करती हैं, ताकि प्राण अधिकारिक स्थान व्याप्त हो सके। यह प्राण को शरीर में प्रवेश करने और हर स्थान पर जाने की परिस्थिति का निर्माण करती हैं।

हमें अधिक प्राण की आवश्यकता क्यों?

प्राण जीवन का सार्वभौमिक नियम हैं जो शरीर के संरचनात्मक और क्रियात्मक रूप को बांधकर रखता हैं। यह संवेदी अंगों को उत्साहित करता हैं, संवेदी व शारीरिक उत्तेजनाओं को प्रेरित कर मन पर नियंत्रण रखता हैं। अत: शरीर के सभी कार्यो को करने, शरीर की प्रतिरोधी क्षमता बढाने, चिकित्सा और जीवन के आनंद की प्राप्ति हेतु अधिक प्राण की आवश्यकता होती हैं।

वैज्ञानिक प्रमाण -

१. प्राण और इसके प्रकारों को करीब ५० दशक पहले किर्लियन फोटोग्राफी के द्वारा चित्र रूप में सामने लाया गया। कुछ वैज्ञानिकों के अनुसार प्राण बादलों के समान हैं, जिसमे विद्युत-चुम्बकीय ऊर्जा होती हैं। प्राण के उप भागों में विविध घनत्व वाले आयनिक क्षेत्र होते हैं। कुछ भविष्यवक्ताओं ने प्राण को विविध रंगों वाले घूमते बादलों सा बताया।

२. प्राण को ऐसे जैविक क्षेत्र के रूप में बताया जा सकता, जो भार रहित हैं और जीवों को घेरता हैं। वैज्ञानिकों ने आधुनिक उपकरणों द्वारा प्राणिक शरीर और जैविक क्षेत्र की पुष्टि की हैं।

केलिफोर्निया विश्व विद्यालय के किनेसिओलोजिस्ट वैलेरी हंट और उनके छात्रों को जैविक क्षेत्र का इलेक्ट्रोनिक सबूत मिला। यह पुष्टि इलेक्ट्रोमायोग्राफिक यंत्र से की गई जो मांसपेशियों में होने वाली स्थिर मंद व गतिमान तरंगों की विद्युतीय गतिविधि को नापते हैं।

डा. हिरोशी मोटोयामा (अध्यक्ष, अन्तर गठबंधन - धार्मिक व परामनोविज्ञान) ने मेरिडियन और सम्बंधित आंतरिक अंगों के कार्योको मापने के लिए एक यंत्र बनाया। यह मशीन एक से दस माइक्रोसेकण्ड के अन्दर तंत्रिका तंत्र की गतिविधियों में होने वाले परिवर्तन को भी नाप सकता हैं।

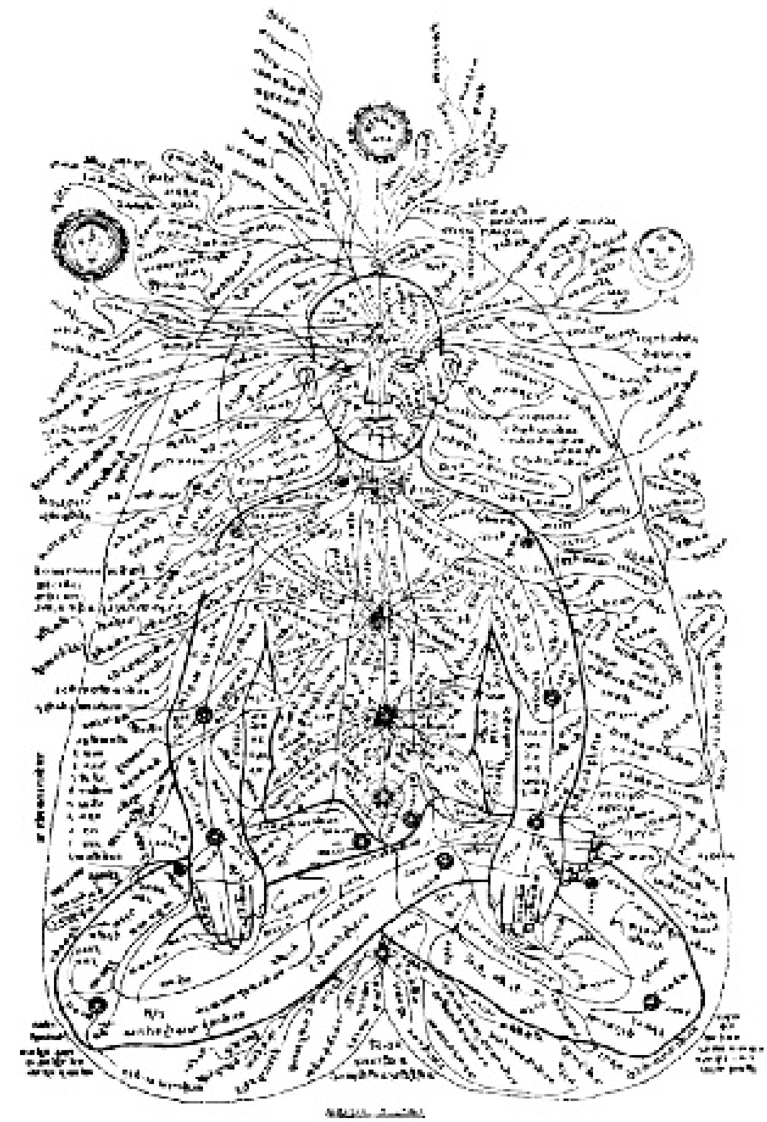
प्राण की तुलना वातावरण में उपस्थित ऋणात्मक आयनों से की जाती हैं। इन आयनों की प्रबलता का शरीर पर प्रेरक और महत्वपूर्ण परिवर्तन के लिए अध्ययन किया गया, जहां धनात्मक आयनों की अधिकता तंत्र को मंद कर देती हैं। एक में जब लोगों को धनात्मक आयनों के संपर्क में लाया गया तो वे सुस्त, चिडचिडे होते पाए गए और श्वसन की गडबडी और सिरदर्द के शिकार हो गये, फिर ऋणात्मक आयनों की संख्या बढाने पर सारा तंत्र सक्रिय व ऊर्जायुक्त हो गया।

विज्ञान उन्ही बातों की व्याख्या करता हैं जो भौतिक अवस्था में हो व मापी जा सके। परन्तु ऐसी कई वस्तुएँ हैं जो भौतिक शरीर और मापन से दूर हैं। कोई अनंत को कैसे माप सकता हैं? और इसे किसी उपकरण द्वारा मापा जा सके तो यह अनंत नहीं रहेगा। प्राण भी ऐसा चमत्कार हैं जो मापन के लिए अत्यंत विस्तृत व अत्यंत सूक्ष्म हैं।

जिस तरह विद्युत ऊर्जा ऊष्मा व प्रकाश का अदृश्य आधार हैं, उसी तरह प्राण शरीर की भौतिक व मानसिक क्रियाओं का आधार हैं। प्राण पत्तियों के हरे रंग व पौधे की तरह हैं, यह पत्थर की कठोरता है, यह कपास की कोमलता हैं। यह मानवों का जीवन बल हैं.. हम जो नाम चाहे इन्हें दे सकते हैं क्योंकि सत्य यही हैं कि दुनिया में जो कुछ हैं, वह प्राण हैं। सभी कुछ इसी बल से कम्पित होता हैं जो जीवन को मृत से अमूर्त की ओर ले जाते हैं। इसमें प्राण विशेष स्थान की अनुभूति करता हैं।

नाड़ियाँ - जाल

शरीर की समस्त क्रियाओं को नियंत्रित करने वाली प्राणिक ऊर्जा विशेष नलिकाओं द्वारा शरीर में गति करती हैं। ये नलिकाएं नाडी कहलाती हैं। नाडी का अर्थ नदी या नली हैं। नाडी ऊर्जा का बहाव हैं जिसके द्वारा प्राण शरीर के विविध अंगों में जाता हैं। योगियों के अनुसार सारे शरीर में ७२००० नाड़ियों का जाल फैला हुआ हैं। ये जुड़ी नही हैं मगर तंत्रिकाओं के सामान नहीं हैं। नाडियों की तुलना हवा के उस काल्पनिक रास्ते से की जा सकती हैं जिनका अनुसरण हवाई जहाजकरता हैं। उसी तरह प्राण ऐसे ही अदृश्य पथ पर गमन करता हैं। यह केवल आंतरिक सनसनी का अनुभव कराता हैं। नाडियाँ एक्यूपंचर तंत्र की प्रत्येक ऊर्जा बिंदु के समान होती हैं।



प्राणायाम

हजारों नाडियाँ की इस संरचना में तीन बहुत शक्तिशाली ऊर्जा तंत्र होते हैं, जिन्हें पर्याप्त रूप से स्वच्छ, निर्मल किया जाये तो मानव भौतिक, मानसिक व आध्यात्मिक स्तर पर अत्यंत सशक्त होकर ध्यान के उच्च स्तर को प्राप्त कर सकता हैं। ये ऊर्जा केंद्र इडा, पिंगला और सुषुम्ना नाडी के नाम से जाने जाते हैं।

इन तीन मुख्य नाडियों की संरचना योग पर लिखी गई पुस्तकों में देखी जा सकती हैं और यह बात आश्चर्यचकित करने वाली हैं कि ग्रीक समय में इनके लिए जिस सर्पदंडनुमा आकृति का उपयोग होता था, वही चिह्न आज औषधियों के संकेत चिह्न के रूप में प्रयोग में लाया जाता हैं। इसमें बीच की छड जो मेरु रज्जु को दिखाती हैं इसमें सुषुम्ना नाडी गुजरती हैं। इडा और पिंगला नाडियाँ इस छड के दोनो तरफ लिपटे सर्प को दिखाती हैं। ये सर्प मेरु रज्जु के आधार से चलकर सर्पाकार रूप में विशिष्ट बिन्दुओं को छूते हुए वास्तव में शरीर के प्राथमिक ऊर्जा केंद्र

अर्थात चक्रों को निरुपित करते हैं।

प्राचीन योगियों के ज्ञान ने पश्चिम में प्राणों पर आधारित रोचक अध्ययन के आयाम खोजे हैं। इससे शरीर संरचना के स्तर व मन-शरीर गतिकी का नया व व्यापक स्वरुप जानने को मिलता हैं। वैज्ञानिक भी अपने अध्ययन द्वारा इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं कि इडा और पिंगला नाड़ियाँ शरीर की विशेष अवस्थाओं को दिखाती हैं।

इडा नाडी का उद्गम मेरुरज्जु के बाएं मूल से होता हैं और सर्पाकार दिशा में ऊपर की ओर चलकर यह बाएं नथुने के ऊपर पहुंचती हैं, यह उपचय से सम्बंधित गतिविधियों को नियंत्रित करके ऊर्जा को संग्रहित कर शरीर को ठंडक प्रदान करती है।

पिंगला नाडी का उद्गम मेरुरज्जु की दाई ओर के मूल से होता हैं और सर्पाकार रूप से ऊपर बढकर यह दायें नथुने की ऊपरी सतह पर पहुंचती हैं। यह शरीर की ऊष्मा उत्सर्जी गतिविधियों को नियंत्रित करके शरीर को गर्मी देती हैं।

इस प्रकार इडा व पिंगला नाडियों के कार्य विपरीत होते हैं। एक कार्य को गति देती हैं, दूसरी गति कम करती हैं। पुराने संतों के अनुसार जब ये दोनों नाडियाँ क्रम से क्रियाशील होती जाती हैं तो मेरुरज्जु के मध्य में स्थित सुषुम्ना नाडी क्रियाशील होती हैं जिससे शारीरिक व मानसिक ऊर्जाएं आपस में तारतम्य बनाकर सामान और एक लय में आती जाती हैं।

मनुष्य का मुख्य कार्य जीवन में धनात्मक व ऋणात्मक बलों के जोड़ों को संतुलित करना हैं जो इडा व पिंगला नाड़ियों द्वारा परिभाषित किये जा सकते हैं। ये दोनों बल एक समान स्वतंत्र रूप से मेरुरज्जु द्वारा ऊपर-नीचे (मस्तिष्क से मस्तिष्क को) गति कर सकते हैं और इसमें ये सभी

ऊर्जा केन्द्रों को बिना किसी अवरोध के पार कर सकते हैं।

जहां ऊर्जा के प्रवाह में किसी कारणवश अवरोध उत्पन्न होता है, वहाँ शरीर के किसी अंग का कार्य बाधित हो जाता हैं और यदि यह बाधा देर तक रहे, तो बीमारी उत्पन्न हो जाती हैं। साँसों को संतुलित करके आंतरिक साम्य व अच्छे स्वास्थ्य की प्राप्ति में मदद करती हैं। प्राणायाम की विधि तीन मुख्य नाडियों सहित अन्य अन्य नाडियों के शोधन का कार्य करती हैं।

योगियों ने लम्बे समय पहले यह खोज लिया था कि बाएं नथुने से सांस लेने पर इडा नाडी या चन्द्र नाडी (जो पीएनएस से जुडी होती हैं) क्रियाशील होती हैं, वहीं दायें नथुने से ली गई सांस पिंगला नाडी या सूर्य नाड़ी (एसएनएस) को क्रियाशील बनाती हैं। दोनों नाड़ियों के कार्यो को (दोनों तंत्रिका तंत्रों को) संतुलित करके हम सुषुम्ना नाडी अर्थात मुख्य ऊर्जा को क्रियाशील बनाकर तंत्रिका तंत्र की क्रियाविधि को समरूप बना सकते हैं।

भौतिक तालमेल

(अध्याय ३) के अनुसार एसएनएस और पीएनएस तंत्रिका तंत्र के दो भाग हैं, जो अनैच्छिक मांसपेशियों के कार्यो को नियंत्रित करते हैं, और ये शारीरिक व कार्यकारी रूप में इडा व पिंगला नाडियों से जुड़े माने जाते हैं। इनके कार्यो में संतुलन आते ही शारीरिक कार्यो में संतुलन या स्थिरता आने लगती हैं।

इडा या चन्द्र नाडी बाएं नथुने से ली गई सांस से क्रियाशील हों तंत्रिका तंत्र को प्रेरित करती हैं, वही पिंगला या सूर्य नाडी दाएं नथुने से ली गई सांस से गतिशील होती हैं।

जब दाएं नथुने से सांस चलती हैं तो मस्तिष्क का बायाँ हिस्सा अधिक सक्रिय होता है और जब बाएं नथुने से सांस चलती है तो मस्तिष्क का दायाँ हिस्सा अधिक सक्रिय हो जाता है।

मस्तिष्क का दायाँ हिस्सा कला, पूर्वाभास, आकाशीय और सम्पूर्णता को दिखता है जो इडा नाडी के स्वामित्व में है। मस्तिष्क का बायाँ हिस्सा संवाद सुनना, लिखना, बोलना आदि के द्वारा तर्क शक्ति, आकलन और मापन या विवेकशीलता को दिखाता है, और यह पिंगला नाड़ी के क्षेत्र हैं इसीलिए दाएं नथुने की सांस मस्तिष्क के बाएं हिस्से को सक्रिय करती है व बाएं नथुने की सांस दाएं हिस्से को क्रियाशील बनाती है।

हमारी सांस, नथुनों का उपयोग व शरीर-मस्तिष्क के कार्यो के बारे में (अध्याय १७ व १८) विस्तृत चर्चा होगी। अब तक हम चक्र और हमारे शरीर व स्वास्थ्य पर उनके प्रभाव को समझने का प्रयास करेंगे। चक्रों को शरीर का जोड़बिंदु कहा जा सकता है जहां ऊर्जा या प्राण हार्मोनल तंत्र व तंत्रिका तंत्र से जुड़कर हमारी मानसिक व शारीरिक क्रियाओं को प्रभावी बनाते हैं।

५

चक्र - ऊर्जा क्षेत्र

मनुष्य को सबसे बड़ा धोखा उसके अपने विचार, अपनी धारणा से ही होता हैं।

-लियोनार्ड द विंची

प्रत्येक कोलाहल में एक शांति छुपी होती हैं, प्रत्येक अवस्थाओं के बीच एक व्यवस्था छुपी होती हैं।

- कार्ल जंग

जहां चेतना शरीर से मिलती हैं

मानव सजीव कृति हैं मगर यह जीवन, यह चेतना शरीर के विभिन्न भागों से कहाँ जुड़ती हैं? दार्शनिक रूप से हमारे जीवित कहलाने में दो प्राथमिक बलों का हाथ होता हैं - हमारी चेतना और आवश्यक ऊर्जा अर्थात प्राण। इनके बिना जीवन के उद्देश्यों का साकार होना कठिन हैं।

वर्षो पहले योगियों ने ऊर्जा व चेतना का व्यवहारिक व प्रायोगिक परिदृश्य दिया जिसमे सात भिन्न स्तर शामिल किए गए। प्रत्येक स्तर ऊर्जा केंद्र या 'चक्र' से जुडा था। यह प्राणिक जाल ऊर्जा केंद्र चक्रों से ऊर्जा प्राप्त करता हैं। चक्र कॉस्मिक प्राण को संग्रहित करते हुए ऊर्जा परिवर्तन का कार्य करके ऊर्जा उत्पन्न करते हैं जो शरीर के विविध अंगों को ऊर्जान्वित करते हैं।

जब ऊर्जा के इन केन्द्रों का आपसी तारतम्य बिगड़ता हैं जो जीवन ऊर्जा के प्रवाह को अवरुद्ध करके शरीर व मन के संतुलन को गड़बड़ाकर तनाव व बीमारियों को जन्म देता हैं। अच्छे स्वास्थ्य के लिए शरीर में प्राण का स्वतंत्र तथा चक्रों के बीच संतुलन होना आवश्यक हैं।

प्रत्येक चक्र किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व, व्यवहार व जागरूकता के स्तर को निर्धारित करने का कार्य करता हैं और यह चक्रों में उपस्थित ऊर्जा व क्रियाओं पर निर्भर होता हैं।

चक्रों के बीच परस्पर संतुलन आवश्यक हैं। सभी चक्र समान रूप से महत्त्व रखते हैं मगर प्रत्येक व्यक्ति में कोई एक चक्र प्रभावी होता हैं जो उसके व्यक्तित्व को निर्धारित करता हैं। समय बीतने के साथ यह क्रम मनुष्य के व्यक्तित्व में आ रहे परिवर्तनों के साथ बदलता देखा सकता हैं। चक्रों के संतुलन में गडबड़ी आने से भी बहुत सी बीमारियाँ जन्म ले सकती हैं।

शारीरिक अंतर्सबंध

प्रसिद्ध शोध वैज्ञानिक डॉ. डेविड एस खालसा (केलिफोर्निया विश्वविद्यालय सेन डियागो) और डॉ. हिरोशी मोटोयाना (जापान) ने पूर्व के विज्ञान को पश्चिम पश्चिम के औषधि ज्ञान से जोड़ते हुए चक्रों को मानव शरीर में ऊर्जा के पैकेट्स के रूप में स्थापित किया और क्वांटम वैज्ञानिक की भाषा के अनुसार इनमें ऊर्जा के संवहन को परिभाषित किया।

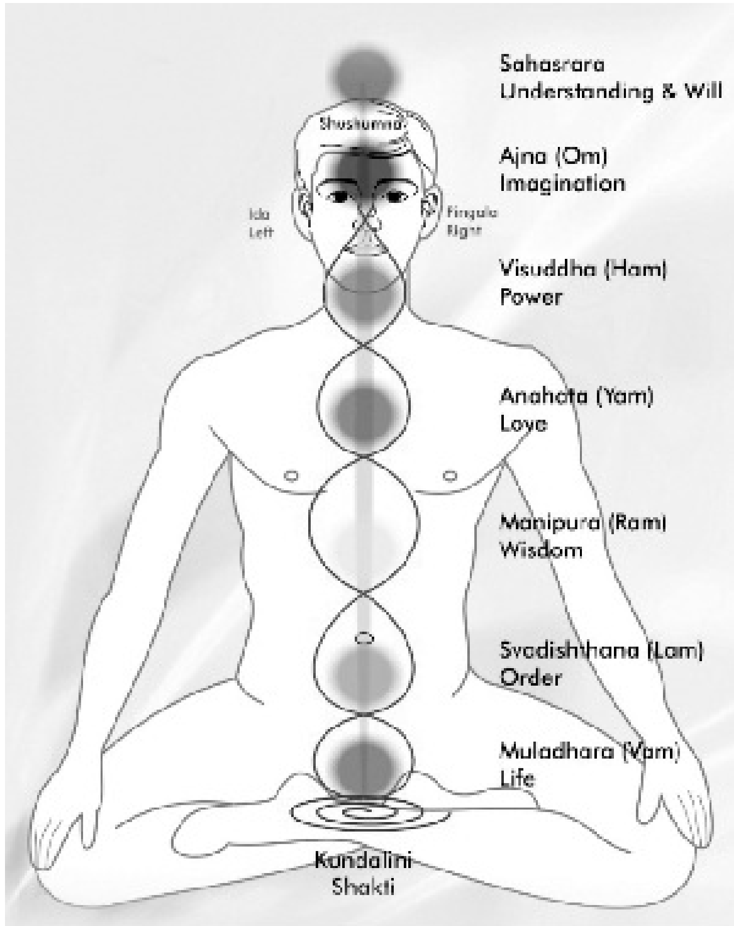
प्राथमिक ऊर्जा या बल शरीर में न्यूरो एंडो क्राइन तंत्र द्वारा प्रवेश करता हैं। शरीर में तंत्रिका तंत्र व अंतरूस्त्रावी तंत्र नियंत्रक की भूमिका निभाते हैं। इनमें से एक की भी क्रिया में असंतुलन होने से शरीर खतरे में पड़जाता हैं। तंत्रिका तंत्र (तंत्रिकाओं के वृहद जाल से) और अंतःस्त्रावी तंत्र (नलिका विहीन ग्रंथियों द्वारा रासायनिक स्त्राव से) हमारी शारीरिक, मानसिक, व्यावहारिक व भावनात्मक क्रियाओं को संतुलित करता हैं।

प्रत्येक चक्र या ऊर्जा केंद्र शरीर में शारीरिक सम्बद्धता रखते हैं जिससे तंत्रिका जाल व अंतःस्त्रावी ग्रंथियों के बीच संवाद स्थापित होकर ऊर्जा का आदान-प्रदान हो सके।

अंतःस्त्रावी ग्रंथियां सूक्ष्म व सम्पूर्ण के बीच अंत: सम्बन्धी ऊर्जा उत्पादक होती हैं। ये अमूर्त आध्यात्मिक बल के संकेतों को अपरिष्कृत शक्ति में बदलती हैं जो शरीर में तंत्रिका तंत्र द्वारा कार्यरत हो जाती हैं। संवेदी तंत्रिकाएं संचेतना का माध्यम बनकर इसके आवेगों को संचारित करती हैं जबकि मोटर तंत्रिकाएं इसे शरीर की समस्त ऊर्जा के रूप में बदलने का कार्य करती हैं।

सिम्पेथेटिक तंत्र (मेरुरज्जु के छाती में स्थित भाग से लेकर पीठ या लम्बर उपास्थि क्षेत्र तक) थोराकोलम्बर बर्हिवाह के रूप में कार्य करता है व पैरा सिम्पेथेटिक तंत्र (मस्तिष्क से पुच्छ अस्थि तक) क्रेनिओसेक्रल बर्हिवाह का कार्य करता हैं। ये दोनों चक्रों का जाल बनाते हैं जो शारीरिक रूप से अंत: स्त्रावी तंत्र से जुड़ता हैं।

इसलिए चक्रों को चेतना और शरीर के बीच के जोड़ - बिंदु माना जा सकता हैं। ये ऊर्जा केंद्र भावनाओं व शारीरिक क्रियाओं का प्रतिनिधित्व करते हैं। इन्हें ब्रम्हांडीय लौकिक पूर्जा का जाल माना जा सकता हैं और नाड़ियों को इनको जोड़ने वाली मल्टी गीगाबाइट प्रति सेकंड प्रकाशीय तंतुओं के रूप में संपादित किया जा सकता हैं।



प्रथम चक्र - मूलाधार आधार या जड़चक्र-

इसका सम्बन्ध व्यक्ति की वृत्ति, सुरक्षा, उत्तरजीविता और सामान्य मानवीय संभावनाओं से होता हैं।

यह केंद्र जननग्रन्थियो व गुदा द्वार के बीच में होता हैं। यहाँ कोई अंतःस्त्रावी अंग उपस्थित नहीं होता मगर इसे आंतरिक एड्रिनल ग्रंथि से जुड़ा माना जाता हैं जो जीवन खतरा आने पर लड़ाई लड़ने की प्रक्रिया के लिए उत्तरदायी होती हैं। इस क्षेत्र में उपस्थित एक पेशी यौन क्रिया के समय स्खलन हेतु उत्तरदायी होती हैं। शुक्राणु व अंडाणु के समानांतर रेखा तैयार की जाती है जहां अनुवांशिक संकेत कुंडलाकार स्थित होते हैं।

मूलाधार चक्र सबसे नीचे का चक्र हैं जो मौलिक या प्राथमिक ऊर्जा का आधार हैं। जब जातक की संचेतना प्रथम चक्र में होती हैं तो उसकी रूचि उत्तरजीविता में ही केंद्रित होती हैं। उसके कार्य व मूल्य इसी पर आधारित रहते हैं। इस चक्र का असंतुलन कठोर व जिद्दी वृत्ति को जन्म देता हैं। यह चक्र शारीरिक रूप से मलाशय के भाग से जुडता हैं जहां मूलाधार चक्र तंत्रिकाओं का जाल बिछा रहता हैं।

द्वितीय चक्र-स्वाधिष्ठान चक्र या त्रिक चक्र-

यह ऊसन्धि के बीच स्थित होता हैं जो आधारभूत भावनाएं, यौन इच्छा व रचनात्मकता का प्रतिनिधित्व करता हैं। यह चक्र वृषण या अंडाशय से सम्बन्ध रखता हैं जिनमे स्त्रावित जनन हार्मोन, जनन क्रिया के साथ साथ नाटकीय मूड स्विंग्सके लिए भी उत्तरदायी होते हैं। संतुलित स्वाधिष्ठान चक्र रचनात्मक व मुखर मानसिकता पाने में मदद करता हैं। इस चक्र का अत्याधिक क्रियाशील होना यौन असंतुलन (न्यूरोसिस) को जन्म देता हैं। इस चक्र को पार करने के लिए व्यक्ति को आत्मबल मजबूत करना होता हैं। यह चक्र पुच्छास्थि व प्युबिस के बीच होता हैं।

तृतीय चक्र- मणिपुर चक्र या सौर जाल चक्र -

मणिपुर चक्र नाभि के पास स्थित होता हैं व पाचन परिपाक ऊर्जा तथा भावनाओं को उच्च स्तर पर ले जाना आदि का प्रतिनिधित्व करता हैं। यह अग्राशय व एड्रिनल ग्रंथि के बीच मेल स्थापित करता हैं, और पाचन तथा भोजन के ऊर्जा में बदलने के कार्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता हैं। इसे ऊर्जा शक्ति का स्थान कहा जाता हैं। यह जीवनशक्ति, गतिवाद, अहं व बुद्धि का प्रतीक हैं। इसकी संतुलित अवस्था पूर्ण शारीरिक स्वास्थ्य का लाभ देती हैं मगर असंतुलन ढेर सी बीमारियों, कमज़ोर चरित्र, कमजोर आत्मशक्ति को जन्म देता हैं। अहं सर्वोपरि हो जाने से लोगों से दूरी बढ़ने लगती हैं।

चतुर्थ चक्र- अनाहत या हृदय चक्र -

यह छाती के मध्य भाग में स्थित होता हैं व थायमस से जुड़ा रहता हैं। यह भावनाओं के उच्चतम स्तर प्रेम, स्नेह, समायोजन एवं सम्पूर्णता को दिखाता हैं। थायमस प्रतिरोधी तंत्र व अंतय स्त्रावी तंत्र का हिस्सा हैं। यह बीमारियों से लड़ने के लिए टी सैल्स का निर्माण करता हैं और तनाव से प्रभावित होने से बचाता हैं। अनाहत या हृदय चक्र प्रेम की भावनाओं से जुडकर उन्हें पोषित करके सम्पूर्ण प्रेम में परिवर्तित करता हैं। इस चक्र को उच्चतम संचेतना का प्रथम स्तर माना जाता है जहां जागरूकता को अनुभव किया जा सकता हैं। जिस व्यक्ति का अनाहत चक्र विकसित होता हैं वह दूसरों की भावनाओं को भलीभांति समझता हैं, स्वार्थ व अतिमोह से दूर होता जाता हैं। मगर इसके अविकसित रहने पर व्यक्ति में लालच, स्वार्थ और अहंकार प्रभावी हो जाते हैं।

पंचम चक्र - विशुद्धि या कंठ चक्र -

यह मुख्यत: वृद्धि व संवाद का प्रतिनिधित्व करता हैं और अभिव्यक्ति को दिखाता हैं यह थॉयराइड ग्रंथि (वृद्धि व विकास हेतु जरुरी) के समानांतर स्थित होता हैं, इसे कंठ चक्र भी कहते हैं। इसके विकसित होने पर व्यक्ति अच्छा वक्ता होता हैं और सीधी बात करता हैं वही इसके अवरुद्ध होने पर असत्य भाषी व बातों को भेद में रखता हैं। यह चक्र कंठ के गड्ढे में स्थित हो भावनाओं द्वारा उत्पन्न संवाद को नियंत्रित करता हैं।

इस चक्र के विकसित होने पर व्यक्ति में पूर्वाभास की क्षमता आती हैं, वह दूसरों से कंपन ले व दे सकता हैं। यह चक्र ध्वनि तरंगों का केन्द्र होने से कानों की व मन की श्रवण शक्ति को बढाता हैं।

षष्ठ चक्र - तीसरी आंख या आज्ञा चक्र -

यह चक्र समयवार जागरुकता और ज्ञान से संबंध रखता हैं। यह पिनियल ग्रंथि से जुडा रहता हैं। यह ग्रंथि मेलेटोनिन हार्मोन स्त्रावित करती हैं जो नींद आने और जागने की क्रिया को नियंत्रित करता हैं। यह उम्र के लक्षणों पर भी नियंत्रण रखता हैं। यह शरीर का निरीक्षक या निरीक्षण केन्द्र है। इसी केन्द्र पर इडा, पिंगला और सुषुम्ना नडियां मिलती हैं।

इस केन्द्र को तीसरी आंख कहते हैं। यह पूर्वाभास व ज्ञान का केन्द्र हैं जो मन से मन का संवाद स्थापित करता हैं। यह किसी स्थिति को समभाव से देखना सिखाता हैं। यह पिनियल ग्रंथि (जो बच्चों में अधिक सक्रिय होती हैं और उम्र बढ़ने के साथ-साथ निष्क्रिय होती जाती हैं) से संबंध स्थापित करता हैं। इसका मुख्य केंद्र भौंहों के मध्य माना जाता हैं। यह बिंदु ध्यान और दृष्टि के अभ्यास के लिए उपयुक्त हैं।

सप्तम चक्र - सहस्त्रार या मुकुट चक्र -

यह संपूर्ण चेतना का चक्र है जिसे प्रधान चक्र कहते हैं। यह अन्य सारे चक्रों को नियंत्रित करता हैं। इसका कार्य पीयूष ग्रंथि के समान होता हैं जिससे स्त्रावित हार्मोन अन्य सभी ग्रंथियों के स्त्राव को नियंत्रित करते हैं। यह हायपोथेलेमस द्वारा केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र से जुडता हैं। थेलेमस संचेतना के भौतिक आधार का प्रमुख हिस्सा होता हैं।

यह चक्र विशुद्ध विचारों और पवित्र बुद्धि का केन्द्र हैं। यह व्यक्ति के कार्यो को परमार्थ की दिशा में निर्देशित करता हैं। इसे सहस्त्रपर्णी कमल भी कहते हैं। यह वह रास्ता है जहां प्राण ऊपर की तरफ़ आते हुए परम बिंदु से मिलते हैं। यह सिर के शिखर पर स्थित होता हैं और पिनियल ग्रंथि और सेरिब्रल कार्टेक्स से संबंध रखता हैं।

६

स्वस्थ रहना- मानसिक आदत

मानव का दर्द हमेशा अस्वीकृति, चेतना के अभाव और प्रतिरोध से जन्म लेता हैं।

- एकार्ट टोल

स्थिर मन के सामने सारी दुनिया समर्पित हो जाती हैं।

- लाओ त्जु

मन और प्राणों का असंतुलन बीमारियों को जन्म देता हैं। अब तक हमने संपूर्ण व्यक्तित्व को परिभाषित किया जहां शरीर, श्वास और मन एकसूत्र में आते हैं। अब इसी तरह बीमारियों की संरचना उस स्तर पर समझने की कोशिश करें जहां पदार्थ ऊर्जा से मिलता हैं।

आधुनिक चिकित्सा प्रणाली में बीमारियों की उत्पत्ति बाहरी कारणों से हुई हैं ऐसा माना जाता हैं। किसी संक्रमण की अवस्था को भी कीटाणुओं से जोडकर उन्हें मारने के लिए प्रभावशाली दवाइयों का इस्तेमाल किया जाता हैं। कभी-कभी क्षतिग्रस्त हिस्से को शल्य क्रिया द्वारा निकाला जाता हैं। ऐसे इलाज आंतरिक असंतुलन और विष को दूर नहीं कर पाते जिनके कारण बीमारी का शरीर पर आक्रमण संभव हो सका। इस कारण बीमारी एक स्थान से दूसरे स्थान में, एक अंग से दूसरे अंग में फैलती जाती हैं और मनुष्य विषैली दवाइयों के प्रभाव में आकर ऊर्जा का क्षय करता जाता हैं तथा कमजोरी के कारण अन्य बीमारियों का शिकार बनता जाता हैं।

भारत के प्राचीन वैद्य और पूर्वी देशों के जानकारों ने भी बीमारियों को कीटाणुओं से उत्पन्न हुआ न मानकर विघटन और विषाक्तता से उत्पन्न हुआ माना जो असंतुलन को जन्म देकर बाहरी आक्रमण को रास्ता देती है। यूरोपीय देशों के चिकित्सक भी इस पर विश्वास रखते हैं।

स्वास्थ्य और बीमारी में प्राण की भूमिका-

शरीर की प्रत्येक कोशिका अपनेआप में एक संपूर्ण प्रयोगशाला हैं, एक संपूर्ण आकार जिसके अपन चुंबकीय, विद्युतीय और रासानयिक कार्य हैं। अपने जैव-चुंबकीय कार्यो द्वारा यह इच्छित वस्तुओं को लेकर बेकार वस्तुओं को तंत्र से बाहर निकाल देता हैं। हज़ारों कोशिकाएं ध्रुवीय आकर्षण द्वारा एक साथ जुडी रहती हैं और इसी कारण शरीर एकाकार दिखाई देता हैं। इन ध्रुवीय बंधों की उत्पत्ति कहां से होती है? जीवन शक्ति के छोटे-छोटे कण हरेक कोशिका के अंदर-बाहर प्रवाहित होते हैं। ये घूमते रहते हैं और इनके घूमने से ऊर्जा का जैव-चुंबकीय क्षेत्र

निर्मित होता हैं। इस जैव-चुंबकीय क्षेत्र को कणीय प्राण (क्रिस्टेलाइज प्राण) कहा जा सकता है। यह वह प्रमुख शक्ति या बल हैं जो शरीर की चयापचय क्रिया को प्रारंभ करता हैं। इन तरंगों का छोटा सा हिस्सा हमारे संवेदी अंगों कान, आंख, नाक और त्वचा द्वारा उत्सर्जित होता हैं जो बाद में ध्वनि, प्रकासह, गंध, दाब आदि के रूप में परिवर्तित होता हैं। यह जैव चुंबकत्व शरीर की आंतरिक क्रियाओं में एकरूपता और समन्वय बनाए रखता हैं।

इस जैव चुंबकीय ऊर्जा का अधिकांश हिस्सा शरीर द्वारा चयापचय क्रियाओं जैसे पाचन, उत्सर्जन, पुनर्रचना और कोशिकाओं की देखभाल में इस्तेमाल किया जाता हैं। आयुर्वेद के अनुसार यह जैव-चुंबकीय ऊर्जा पचे भोजन को क्रमश: रस- रक्त- मांस-वसा-हड्डियां-मज्जा-यौनांगों में पाए जानेवाले द्रव में बदलती हैं। बची हुई ऊर्जा मन में जाकर उसे भावनाओं को उजागर करने, समझने, सीखने, अनुभव करने और प्रतिक्रिया देने में सक्षम बनाती हैं यदि इस ऊर्जा की मात्रा कम हो जाती हैं तो सबसे पहले मन की ऊर्जा कम हो जाती हैं जिससे आलस्य, चेतना की कमी और मानसिक कार्यो का स्तर कम होने जैसे लक्षण सामने आते हैं।

जब इस ऊर्जा के प्रवाह में सतत कमी आने लगती हैं तो बीमारियां जन्म लेती हैं। यदि यह प्रवाह किसी बिंदु पर जाकर बाधित होता हैं तो ऊर्जा का जमाव होने से कोशिकाओं की ध्रुवीयता गडबडाती हैं। ऊर्जा का यह जमाव उस बिंदु पर शार्ट सर्किट का काम करके कोशिकाओं को जलाना प्रारंभ कर देता हैं। यदि यह छोटे क्षेत्र में कुछ समय के लिए होता हैं तो उस भाग में दर्द की अनुभूति होती हैं।

मगर यदि अवरोध का यह क्षेत्र और समय बढता हैं तो बीमारी उत्पन्न होती हैं। जैव-चुंबकीय ऊर्जा का पूर्णत: समाप्त होना यानि मृत्यु को प्राप्त होना हैं।

जैव-चुंबकीय ऊर्जा (प्राण) और हमारा मन

बहुत कम लोग यह जानते हैं कि बीमारियों का जन्म शरीर के आंतरिक ऊर्जा प्रवाह के बाधित होने से व शरीर में उपस्थित प्राण ऊर्जा के स्तर में कमी व असंतुलन पैदा होने से होता हैं। इस ऊर्जा की कमी के कारण हैं हमारी दोषपूर्ण श्वसन क्रियाओं और तनाव का हमारे मन पर परिणाम होना।

मन शरीर का सबसे ताकतवर भाग हैं और बीमारियों का अधिष्ठाता भी। ऐसी कोई भी शारीरिक व्याधि नहीं हैं जिसकी जडें मन में स्थित न हो। यहां तक कि हमारा मन, हमारी सांसें, हमारे ऊर्जा चक्र और हमारे प्राण सभी आंतरिक रूप से एक-दूसरे से संबद्ध हैं। हमारे मन की अवस्था शरीर में उपस्थित प्राणों की गुणवत्ता या ऊर्जा पर निर्भर करती है। अधिक ऊर्जा अर्थात अधिक प्रभावी और संतुलित व्यक्तित्व यदि व्यक्तित्व बहुत अव्यवस्थित, अस्वस्थ हैं तो इसका अर्थ है प्राण शक्ति कम हैं या खराब स्तर की हैं। जब हमें अचानक घबराहट, अस्थिरता या भ्रम सा महसूस होने लगता हैं तो यह प्राण ऊर्जा की मात्रा व गुणवत्ता के कम होने का संकेत होता हैं। जब यह ऊर्जा सतत कम होती जाती हैं तो उत्साह की कमी, अवसाद व लक्ष्यहीनता के लक्षण

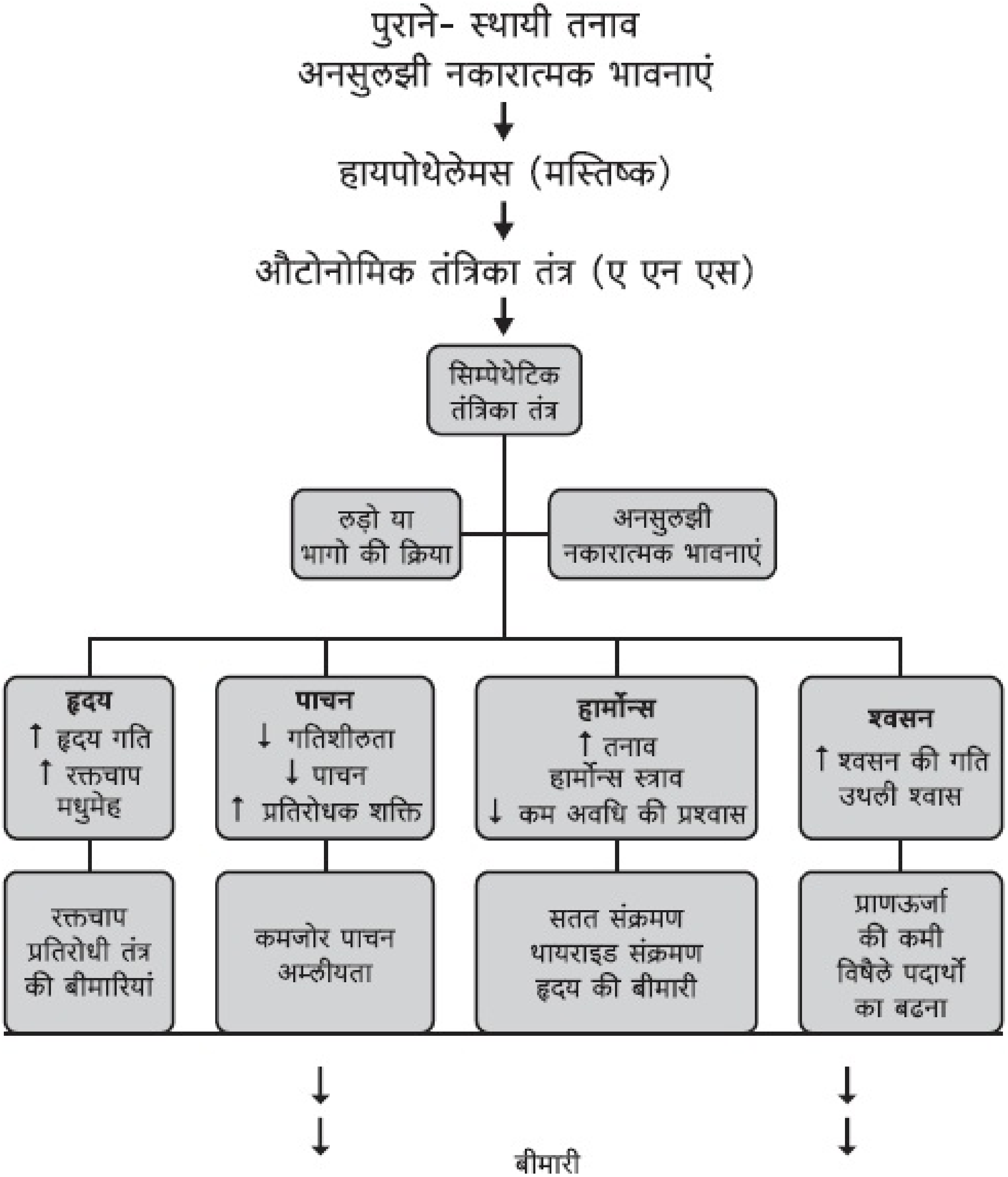
सामने आते हैं साथ ही शारीरिक व्याधियां भी शरीर को घेरती हैं।

गलत व्यवहार परेशानियों को आमंत्रित करता हैं-

जीवन के प्रति हमारा अविश्वास और गलत व्यवहार बीमारी को निमंत्रण देता हैं। शरीर के ऊर्जा केन्द्र नकारात्मक और सकारात्मक भावनाओं को स्वास्थ्य या अस्वस्थता से जोडते हैं। लगातार नकारात्मक भावनाओं की उपस्थिति घातक बीमारियों के जन्म के संकेत देती हैं। हमारे विचार, भावनाएं, जुनून, अच्छी-बुरी लगनेवाली बातें सभी शरीर में कोई न कोई परिवर्तन लाती हैं।

मनोशारीरिक व्याधियां शरीर में प्रकट होने से पहले ही मन में जडें जमा लेती हैं अर्थात हमारे बीमार होने में हमारा अपना हाथ होता हैं जिसे हम अपनी भावनाओं, अवधारणाओं, जीवन के प्रति दृष्टिकोण और गलत जीवनचर्या से पुष्ट करते हैं।

मेडिकल जांचों की रिपोर्ट सामान्य आने पर भी बीमारी छिपी रहती है। मन की गहराई में हम भी यह जानते हैं कि स्वस्थ रहने के लिए हम जो भी करते हैं वह पर्याप्त नहीं है। अच्छा भोजन, भोजन की स्वस्थ आदतें, व्यायाम और जरुरी दवाइयाँ हमें स्वस्थ महसूस कराती हैं मगर कम तीव्रता में ही सही, बीमारी उपस्थित रहती है। आज की भागती-दौडती जिदंगी में सारी जिम्मेदारियां सभी मांगों को पूरा करते हुए और हर समय तनाव को सहते हुए हमें लगता हैं कि दर्द, दुख और बीमारियां कभी भी समाप्त नही होंगी और ऐसा शायद इसलिए लगता हैं कि सारी बीमारियों की जडें मन में ही हैं।


पुराने- स्थायी तनाव
अनसुलझी नकारात्मक भावनाएं
हायपोथेलेमस (मस्तिष्क)
औटोनोमिक तंत्रिका तंत्र (ए एन एस)
सिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र
लड़ो या भागो की क्रिया
अनसुलझी नकारात्मक भावनाएं
हृदय
↑ हृदय गति
↑ रक्तचाप
मधुमेह
पाचन
↓ गतिशीलता
↓ पाचन
↑ प्रतिरोधक शक्ति
हार्मोन्स
↑ तनाव
हार्मोन्स स्त्राव
↓ कम अवधि की प्रश्वास
श्वसन
↑ श्वसन की गति
उथली श्वास
रक्तचाप
प्रतिरोधी तंत्र
की बीमारियां
कमजोर पाचन
अम्लीयता
सतत संक्रमण
थायराइड संक्रमण
हृदय की बीमारी
प्राणऊर्जा
की कमी
विषैले पदार्थो
का बढना
बीमारी

७

प्राणों का पुनर्संचय (त्वरित चिकित्सा)

हमारे अंदर उपस्थित प्राकृतिक बल ही बीमारियों को खत्म करता है।

- हिप्पोक्रेट्स

दुनिया का वास्तविक चमत्कार वह है जो दिखाई देता है, वह नहीं जो अदृश्य है।

- आस्कर विल्दे

स्व चिकित्सा का सर्वोच्च स्तर क्रिया के सूक्ष्म स्तर पर ही प्राप्त होता है।

- रुडोल्फ थियोडोर

करनेवाले बनें, प्रभावित होनेवाले नहीं

संपूर्ण स्वास्थ्य को प्राप्त करना मानव की प्राकृतिक स्थिति हैं और स्व चिकित्सा शरीर की जैविक क्रिया हैं। स्व चिकित्सा या पुनर्रचना का अर्थ है शारीरिक टूट-फूट की मरम्मत करके उसे पूर्वावस्था में लाना मगर गहरे अर्थो में यह मन और शरीर को एकाग्र करनेवाली प्रक्रिया हैं जो जीवन से हमारे संबंध को पुनर्जीवित करती हैं।

वास्तव में शरीर अपनी चिकित्सा करना जानता हैं। किसी भी चोट-चपेट की दशा में दी गई दवाइयां केवल अतिरिक्त संक्रमण को ठीक करने का या दर्द कम करने का काम करती हैं। घावों को भरने का काम तो आंतरिक स्तर पर ही होता हैं जहां शरीर कुछ विशेष कोशिकाओं को इस कार्य के लिए नियुक्त करता हैं और उन्हें सामान्य अवस्था में लाता हैं।

हम सभी के पास आंतरिक संसाधन मौजूद हैं

हमारे शरीर में स्थित बल हमारे शरीर की चिकित्सा में मदद करता हैं। हम इस सिद्धांत को तभी समझ पाते हैं जब हम किसी नई बीमारी की चपेट में आते हैं या उसका अनुभव करते हैं। स्व चिकित्सा तुरत-फुरत होनेवाली प्रक्रिया नहीं है। यह पूर्णत: हमरी सामान्य बुद्धि और चातुर्य पर निर्भर हैं। आधुनिक वैज्ञानिक पारंपरिक चिकित्सा पद्धति को स्व चिकित्सा से जोडने की वकालत करते हैं।

चिकित्सा विज्ञान ने विभिन्न बीमारियों के इलाज खोजने में ढेर सारा समय लगाया हैं। यह इलाज भौतिक स्तर पर ही स्थित रहता हैं। इससे कुछ बीमारियाँ जैसे बाहरी चोट, बाहरी स्तर पर जीवाणुं और विषाणुं से होनेवाले संक्रमण आदि ठीक हो भी जाते हैं। बहुत सारी प्राणघातक बीमारियों को भी दवाइयों के द्वार नियंत्रण में रखा जा सकता है मगर पूरी तरह से ठीक नहीं किया जा सकता। कैंसर जैसी बीमारी के इलाज का अर्थ इसका पूरी तरह से ठीक होना नहीं है वरन अधिकतम पांच वर्ष सघन इलाज के साथ जीते रहना हैं।

स्व चिकित्सा एक संपूर्ण और विस्तृत प्रक्रिया हैं जो शरीर में गहराई से संचालित होती हैं। किसी बीमारी का बाहरी इलाज न मिलने का अर्थ उसकी आंतरिक चिकित्सा न होने से नहीं हैं। वास्तविक स्व चिकित्सा का अर्थ है इलाज से जुडी हमारी सारी अवधारणाओं से, नियमों से, मान्यताओं से परे जाकर चिकित्सा के परिणामों की प्राप्ति के नए स्तर तक पहुँच पाना।

स्व चिकित्सा को किसी उपलब्धि के रूप में न मानकर अपनी समझदारी, योग्यता व निकटता में वृद्धि के संदर्भ में देखा जाना चाहिए अर्थात बाहरी वस्तुओं की अपेक्षा आंतरिक स्तर पर हमें क्या चाहिए- मन की शांति, संतुलन, आनंद, अपनेआप को समझना आदि को स्व चिकित्सा का मापक मानना चाहिए।

जब ऐसी स्व चिकित्सा होती हैं तो मानसिक, भावनात्मक और भौतिक कष्ट दूर हो जाते हैं, जीवन का स्तर उन्नत होता जाता हैं। इसे एक उदाहरण से समझते हैं- मेरा एक मरीज जो केवल बीस वर्ष का था, नशे की लत का शिकार हो अपना समय इसी तरह बेकार गंवाता था। मैंने उसे हमारी योग की कक्षाओं में आने का आग्रह किया। उसे उसी के समवयस्क लोगों को समूह में शामिल किया गया। कुछ दिन वह अनिच्छुक बना रहा, फिर मैने देखा कि वह बडे उत्साह से मंत्र और श्लोकों का उच्चार कर रहा था।

उसकी रुचि बढती गई और उसने संस्कृत और संगीत की कक्षाओं में प्रवेश लिया। यह सही अर्थो में स्व चिकित्सा हैं जो मानसिक अवस्था, व्यवहार और धारणा के परिवर्तन को इंगित करती हैं और यह चिकित्सा अंदर से होती हैं।

कठिन और लाइलाज बीमारियों को ठीक करना

कठिन व लाइलाज बीमारियों की चपेट में आने के बाद स्वस्थ रहना केवल दवाइयों, विटामिन, स्वस्थ भोजन या व्यायाम तक सीमित नहीं रह जाता वरन सबसे महत्वपूर्ण हैं मन को स्वस्थ रखना तभी स्व चिकित्सा का अनुभव किया जा सकता हैं।

सच्चे भौतिक, भावनात्मक व आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए भावनाओं की अशुद्धियों को बाहर निकालना उतना ही जरुरी है जितना शरीर से उत्सर्जी पदार्थो को बाहर निकालना। जागरुकता, तारतम्य, मानसिक स्पष्टता और आंतरिक संतुलन जैसे तत्व ही मनुष्य को संतुलित अवस्था प्रदान करते हैं।

हमारा व्यवहार बीमारियों के इलाज में बडी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता हैं। कुछ लोग वास्तव में दुखी, असंतुष्ट, परेशान व अस्वस्थ ही रहना चाहते हैं। उनके व्यक्तित्व की नकारात्मकता बीमारियों को आकर्षित करती है फिर वे उसके इलाज के लिए किसी चिकित्सक के पास जाना पर्याप्त मानते हैं। यह कुछ हद तक सही है मगर पूर्णत: नहीं। केवल बाहरी इलाज के अलावा व्यक्ति को इलाज की इस प्रक्रिया में स्वयं भी योगदान देना होता हैं।

सक्रिय स्व चिकित्सा

सक्रिय स्व चिकित्सा का अर्थ है स्वयं को भौतिक, मानसिक, भावनात्मक व आध्यात्मिक रूप से संपूर्ण बनाना। इसका अर्थ चिकित्सक की भूमिका को कम करना हर्गिज़ नहीं हैं। यहां हम अपनी दृष्टि को विस्तृत करने व मन और शरीर की जटिल प्रक्रिया को समझने पर जोर देते हुए हमारे विचार और भावनाओं का स्वास्थ्य से संबंध दिखा रहे हैं।

स्व चिकित्सा की इच्छा रखनेवाला व्यक्ति अपने स्वास्थ्य की जिम्मेदारी स्वयं लेता हैं व जीवन चर्यामें परिवर्तन की इच्छा रखता हैं। चिकित्सकीय सहायता के साथ वह अपनी आदतों, जीवन शैली और विचार पद्धति का निरीक्षण करके उन्हें स्वास्थ्यकारी रूप में बदलता हैं। इसके अंतर्गत हम कैसे जीते हैं, खाते हैं, सोचते हैं और किस चिकित्सक के पास जाते हैं यह सभी शामिल होता हैं। इसमें शल्य क्रिया को दूर रखकर आयुर्वेदिक दवाओं का, ध्यान आदि का सहारा लेना या सहायक रूप से एलोपेथी दवाएँ लेना भी शामिल होगा। हम इन निर्णयों को ले, उनकी प्रगति का निरीक्षण करें और तदनुसार अपने चुनाव में बदलाव लाएं, यहीं स्व चिकित्सा हैं।

व्यक्ति को असंभव बदलाव लाने या अति प्रतिबंध लगाने की बात नहीं सोचनी चाहिए। इसके स्थान पर हमारे लिए क्या अच्छा हैं इसे समझकर अपने शरीर के सामर्थ्य के अनुसार बदलाव लाने चाहिए।

आधुनिक शोध इस बात की पुष्टि करते हैं कि हमारा मानसिक, शारीरिक, भावनात्मक भौतिक असंतुलन ठीक करने की शक्ति हमारे अंदर ही छिपी होती हैं।

शारीरिक स्वास्थ्य के लिए नवीन व्यवहार धारण करने का कार्य कभी भी किया जा सकता हैं। स्वस्थ जीवनचर्या को अपनाने से आत्मविश्वास बढता हैं, भय और दुख कम होता है। सारे दुखों की एक दवा यह कथन सत्य नहीं है। अब वक्त आ गया हैं कि हम जागे, गहराई में जाएं और पूर्ण स्वास्थ्य की खोज करें। इसके लिए हमें संतुलित मानसिक अवस्था में रहना होगा जिससे हम जिम्मेदारी के साथ सही निर्णय लेकर अपने संसाधनों को शारीरिक और मानसिक चिकित्सा के लिए निर्देशित कर सकें।

बीमारी का भय अधिक बीमारियों को जन्म देता हैं अत: इस भय को स्वस्थ शरीर से हटाना होगा और ऐसे स्वास्थ्य का परिदृश्य निर्मित करना होगा जिसमें व्यक्ति सही दिनचया अपनाकर स्वयं को स्वस्थ रखने में योगदान दे रहा होगा।

स्व चिकित्सा क्या हैं-स्व चिकित्सा कोई चमत्कार नहीं हैं। यह उस ऊर्जा द्वारा किया गया कार्य हैं जो हमें कास्मिक ऊर्जा से प्राप्त होती हैं। हम सभी जानते हैं कि हम एक कास्मिक ऊर्जा के भाग हैं जो हमारा सृजन करती हैं, हमें पालती हैं, हमें फलने-फूलने में मदद करती हैं और हमें जीवित, स्वस्थ और ऊर्जावान रखती हैं। शरीर में भोजन और आक्सीजन ईंधन का कार्य करते हैं मगर कास्मिक ऊर्जा जीवन का आधार होती हैं।

ऊर्जा के दो रुपों वास्तविक और गणनायोग्य (प्रकाश, ताप, विद्युत) में कास्मिक ऊर्जा भले ही अमूर्त और अगणनीय रूप में हो मगर यह अमूर्त ऊर्जा ही समस्त मूर्त ऊर्जा को प्रेरित करके हमारे शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक कार्यो को निर्देशित करती हैं। इसके बिना हमारा शरीर क्रियाशील नहीं रह सकता और इसकी अनुपस्थिति में हमारा मन भी सोचने-समझने का कार्य नहीं कर सकता।

शरीर और मन की चिकित्सा के लिए हमें प्राणरूपी कास्मिक ऊर्जा की अधिक मात्रा की आवश्यकता होती है। यह अतिरिक्त ऊर्जा स्व चिकित्सा की प्राकृतिक क्रिया को प्रोत्साहित करके तंत्रिकीय चयापचय की क्रियाओं के असंतुलन को क्रमबद्ध करती है। यह जीवन को संतुलित रखनेवाले तत्वों जैसे जागरुकता, मानसिक स्पष्टता व आंतरिक संतुलन को भी पुष्ट करती है। यह अवस्था हमें सभी क्षेत्रों में सही निर्णय लेने लायक बनाती है व अच्छे स्वास्थ्य की ओर ले जाती है।

इस तरह स्व चिकित्सा का अर्थ है प्राणों के प्राकृतिक बहाव को पुन: संग्रहित करना। वास्तव में आधारभूत स्तर पर दवाइयां, मालिश व टानिक कोशिकाओं को प्राणों को पुन: संग्रहित करने में मदद करके शारीरिक रख-रखाव और दुरुस्ती का काम सुचारु रूप से करने में मदद करते हैं परंतु कई बार कोशिकाएँ ऊर्जा संग्रहण और ऊर्जा संतुलन को पूर्णता से नहीं कर पाती अत: इस पूर्णता को प्राप्त करने के लिए हमें

१. मन को नियंत्रित करना होगा क्योंकि मन की शक्ति बीमारी की असामान्यता को सामान्य बना सकती है।

२. शरीर में अधिक प्राण ऊर्जा को प्राप्त करना होगा।

जीवन की विशिष्ट शैली योग के द्वारा संपूर्ण स्वास्थ्य को प्राप्त करना

सदियों पहले से व्यक्ति आंतरिक शक्ति के प्रभाव से, जो शरीर की स्व चिकित्सा करके मानसिक स्वास्थ्य बढाने में मदद करती है से परिचित था। काफी पहले ही प्राचीन साधकों ने जीवन जीने के तरीकों को लेकर कई दर्शन और विधियां प्रस्तुत की थीं। पश्चिम में इन विधियों को वैज्ञानिक स्तर पर जांचने व समझने के लिए बहुत उत्कृष्ट प्रयास हुए।

हमारे पूर्वज जो योग को जीवन शैली के रूप में अपनाते थे, वे खुले विचारों के वैज्ञानिक और

व्यावहारिक दार्शनिक थे। वे संपूर्ण स्वास्थ्य के महत्व पर जोर देते थे। वे समझ चुके थे कि शारीरिक, मानसिक और भौतिक आयामों को संतुलित रखकर ही स्वास्थ्य की संपूर्णता को बनाए रखा जा सकता है।

स्वास्थ्य का यौगिक दृष्टिकोण केवल संपूर्णता पर केन्द्रित नहीं है वरन यह सरल, व्यावहारिक, तार्किक और प्रभावशाली है। स्वास्थ्य के भौतिक व क्रियात्मक आयामों के साथ-साथ यह इसके दार्शनिक और मानसिक आयाम को भी प्रदर्शित करता है। इनका कार्य विभिन्न शाखाओं द्वारा जांचा जा चुका है, सराहा जा चुका है।

योग की यह शाखा संतुलन और साम्य को महत्व देती है. युक्ताहार और विहार अर्थात सही भोजन, सही श्वास और सही जीवन। अपनी क्षमताओं को समझकर और अपनी आदतों (खान-पान, श्वसन, गतिविधि, सोच) पर नियंत्रण की कला को सीखकर जीवन और स्वास्थ्य को नियंत्रित किया जा सकता है।

प्राणायाम की शक्ति

योग स्वास्थ्य के एक अनूठे तंत्र की तरह अलग तरीके से कार्य करता है क्योंकि यह प्राणायाम जैसी विशिष्ट विधियों द्वारा मन और शरीर के ऊर्जा विनिमय को संतुलित रखता हैं।

प्राणायाम जो वास्तव में श्वास के उपयोग से कास्मिक ऊर्जा के नियंत्रण और प्रसारण में मदद करके कास्मिक ऊर्जा लेने में मदद करता है जिससे भौतिक शरीर का इलाज संभव हो पाता है और मनुष्य में जागरुकता व समता आती है. इसी के परिणामस्वरूप प्राचीन विज्ञान में प्राणायाम का अर्थ पूर्ण ज्ञान से माना गया है।

प्राणायाम का प्रमुख उपकरण हमारी सांसें हैं

वह शाश्वत श्वास जो शारीरिक वास्तविकता हैं। श्वास नियंत्रण की सामान्य क्रियाओं से हम अच्छा भौतिक, मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य प्राप्त कर सकते हैं।

श्वास प्रबंधन जीवन ऊर्जा को आंतरिक चिकित्सा और क्रियाओं में मदद करके मन में संतुलन व लयबद्धता स्थापित करता हैं।

श्वास क्यों?

हमारा शरीर और मन पूर्णत: एक-दूसरे से जुडे हैं। भौतिक क्रियाविधि मन पर प्रभाव डालती हैं और मन की अस्वस्थता भौतिक क्रियाओं से प्रकट होती हैं। श्वास शरीर और मन के बीच का पुल हैं और दोनों की स्थिति इस पर प्रभाव डालती हैं।

यह दोराहे जैसा होता हैं। हम जिस तरह से सांस लेते हैं उससे यह संकेत मिलता हैं कि हमारा

भावनात्मक स्तर क्या हैं और उस स्तर पर हम भौतिक रूप से कैसा महसूस करते हैं। श्वास मन का भौतिक प्रतिरूप है अत: श्वसन को क्रियाशील मन भी कहा जाता हैं।

हमारी श्वास और मन के बीच निकट संबंध हैं। मन में जो कुछ घटता हैं वह श्वास को प्रभावित करता हैं। हमारी श्वास की गति और गहराई हमारी मानसिक अवस्था पर निर्भर करती है। जब हम आवेश में होते हैं तो श्वास गति बढ जाती हैं और शांत तथा सामान्य अवस्था में यह कम हो जाती हैं। ऐसी कोई भी क्रिया जहां पूर्ण ध्यान केन्द्रित करने की जरुरत होती हैं वहां सांस एक क्षण के लिए रुकती हैं जैसे सुई में धागा पिरोते समय मन के व्यस्त होने से विचार क्रम थमता हैं और श्वास रुकती हैं।

जब मन श्वास को प्रभावित कर सकता हैं तो क्या श्वास द्वारा मन पर नियंत्रण नहीं किया जा सकता? हां, हम श्वास ऊर्जा और उससे जुडनेवाली जीवन ऊर्जा द्वारा अपने मन और भावनाओं को नियंत्रण में कर सकते हैं। यही प्राणायाम का विज्ञान हैं।

प्राणायाम अर्थात प्राणों के नियंत्रण का विज्ञान या जीवन शक्ति जिसके द्वारा मनुष्य शरीर और मन में जानेवाली ऊर्जा की मात्रा, उसके वितरण और बहाव को नियंत्रित कर सकता है। यदि श्वास पर नियंत्रण संभव हो जाए तो शरीर और मन नियंत्रित हो सकते हैं। दूसरे शब्दों में शरीर और मन पर नियंत्रण हेतु श्वास का प्रबंधन करना सीखना यही इस पुस्तक का उद्देश्य है।

श्वास की चिकित्सा करके मन की चिकित्सा करें

हम जिस प्रकार की श्वास लेते हैं वैसे ही जीते हैं। श्वास जीवन का आधार हैं जो जीवन शक्ति को अपनेआप में समेटे होती हैं। जीवन को समझने व तारतम्य स्थापित करने हेतु श्वास की क्रियाविधि को समझना जरुरी हैं और स्वास्थ्यकारक भी। हमारी श्वास हमारी परम मित्र हैं और इसकी गुणवत्ता हमारे जीवन के स्तर को दिखाती हैं।

स्व चिकित्सा के मूल सिद्धांत

- चिकित्सा जीवन का प्राकृतिक क्रम हैं।

- हम सभी में आधारभूत और एकीकृत स्व चिकित्सा की शक्ति मौजूद रहती हैं।

- स्व चिकित्सा के लिए तैयार न होना व्यक्ति की अपनी मर्ज़ी से होता हैं जोकि स्वास्थ्य की प्राकृतिक अवस्था से परे होता हैं।

- चिकित्सा के लिए मन को तैयार करते ही सकारात्मक परिवर्तन आने लगते हैं।

- स्वयं को स्व चिकित्सा की अधिकतम शक्ति प्राप्त करने के लिए तैयार करना बिलकुल सुरक्षित हैं।

- स्व चिकित्सा की ओर बढना यानि परम शक्ति से एकाकार होना हैं।

भाग ३
श्वास प्रक्रिया

हे ईश्वर, मुझे दमघोंटू परछाइयों में घिरकर स्वयं को
तकलीफ़ देना न सिखा न ही मुझे शहीद होना सिखा बल्कि
मुझे विश्वास से भरी एक गहरी सांस लेना सिखा।

- किर्क गार्ड

हमारे शरीर की रचना ब्रह्मांड के तारों की
धूलि से हुई है जिस ब्रह्मांड से हम आए हैं।

- कार्ल सेगन

८

श्वास - जीवन की अभिपुष्टि

यदि श्वास अव्यवस्थित है तो जीवन व्यवस्थित नहीं हो सकता।

- क्वि

श्वास की सबसे बडी उपयोगिता स्व चिकित्सा है।

जैसे ही बच्चा मां की कोख से बाहर आता हैं, जीवन का प्रारंभ एक श्वास से होता हैं और अक्सर एक ध्वनि से भी, हमें किसी को यह सिखाने की जरुरत नहीं होती कि सांस कैसे ली जाती है और हम जीवन भर श्वास लेते रहते हैं, एक मिनट में १६ बार और एक घंटे में १०८० बार और एक दिन में २१,६०० बार। हम भोजन और पानी के बिना कुछ समय तक जीवित रह भी सकते हैं मगर श्वास लिए बिना एक पल भी नहीं। हम जो प्राण वायु श्वास द्वारा शरीर में लेते हैं वह हमारे शरीर की ७५ खरब कोशिकाओं द्वारा अवशोषित की जाती हैं और चयापचय की प्रक्रिया द्वारा बनी कार्बन डाई आक्साइड प्रश्वास के द्वारा बाहर निकाल दी जाती हैं।

श्वास स्व चिकित्सा की संपूर्ण प्रणाली को व्यवस्थित करती हैं। यही नहीं यह स्वचिकित्सा को आध्यात्मिक स्तर पर ले जाती हैं। श्वास का यही चमत्कार हैं - एक तरफ यह शारीरिक क्रियाओं को सुचारु ही नहीं बनाता वरन इससे परे भी एक अन्तदृष्टि की खोज में मदद करता हैं। यह शरीर और मन तथा मन और आत्मा के बीच में पुल का काम करता हैं। रोमन श्वास के लिए आत्मा (स्पिरिट) शब्द का इस्तेमाल करते थे। यह शब्द श्वसन, प्रेरणा और समाप्ति से मिलकर बना था। श्वास शरीर की प्रत्येक कोशिका को प्रभावित करती हैं। यह हमारी नींद, स्मृति, एकाग्रता और हमारे ऊर्जा स्तर को प्रभावित करती हैं। हमारे व्यक्तित्व का हर आयाम हमारी श्वास पर निर्भर करता हैं।

श्वास का चमत्कार योग की तकनीक में सर्वत्र ज्ञात हैं। शारीरिक क्रियाओं और उठने-बैठने के ढंग हठ योग, भक्तिमय धार्मिक मंत्र जप भक्ति योग हैं और श्वास और ध्यान के प्रति जागरुकता ध्यान योग हैं। हमारे शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य का कारण हमारी श्वास ही हैं। यह वह केन्द्र है जहां सारे मानदंड एक हो कर मिल जाते हैं। स्वचिकित्सा का कोई भी तंत्र श्वास के महत्व को नकार नहीं सकता।

हममे से अधिकतर लोग अपनी श्वास को बड़े सामान्य रूप से, केवल जीने के लिए लेते हैं। हम अपनी श्वास के प्रति कतई जागरुक नहीं होते, जो कुछ कारणों से कभी धीमी और कभी तेज़ हो

जाती है।

आधुनिक सुविधाओं और स्वचलित यंत्रों ने शारीरिक कार्यो की आवश्यकता को कम कर दिया है अत: गहरी सांस की जरुरत कम हो गई हैं।

हम बहुत ही जल्दी भावनात्मक विस्फोट के शिकार हो जाते हैं। हम जल्दी आवेशित हो जाते हैं, बहुत जल्दी गुस्से में आ जाते हैं और अक्सर चिंता से घिरे रहते हैं। हमारी श्वास प्रक्रिया भी इसी क्रम को अपनाती हैं। हमारे कार्य करने के तरीके भी इस तरह के है जहाँ हम छोटी सी जगह में बैठकर काम करते रहते हैं और कम वायु में श्वास लेते हैं।

वातावरण में व्याप्त प्रदूषण से बचने के लिए भी शरीर कम मात्रा में वायु को अंदर लेता हैं।

हम वास्तव में सांस कैसे लेते हैं?

उथली, तेज़, अनिश्चित और प्रतिबंधित - ये चार शब्द हमारी सामान्य श्वास प्रक्रिया को पूरी तरह से बताते हैं जिसके बारे में हम अक्सर अनभिज्ञ रहते हैं। हम न तो पर्याप्त प्राणवायु अंदर लेते हैं न ही पर्याप्त कार्बन डाई आक्साइड बाहर निकालते हैं। परिणामस्वरूप हमारे शरीर में प्राणवायु की कमी होने से विषैले पदार्थो का जमाव होने लगता हैं जिससे शारीरिक तनाव, घटती जीवन शक्ति, भावनात्मक असंतुलन, अव्यवस्थित विचार प्रक्रिया, थकान, उम्र से पहले बुढापा झलकना, प्रतिरोधी क्षमता कम होना, पेट की खराबी, मांसपेशियों में तनाव, चिंता, सीने में दर्द, दिल की धडकन तेज़ रहना जैसे लक्षण लत्पन्न होने लगते हैं।

श्वास के ये गलत प्रकार क्यों?

ये गलत तरीके हमारे जीवन जीने के तरीके और विविध अनुभवों से ही धीरे-धीरे जन्म लेते हैं।

बचपन में हम श्वास लेने की कला से पूरी तरह परिचित होते हैं। छोटा शिशु श्वास लेते समय अपने पेट का उपयोग करता हैं। श्वसन की प्रक्रिया के समय उसका निचला पेट ऊपर-नीचे होता है। जैसे-जैसे बच्चे बडे होते जाते हैं, वे उन्हें मिलने वाली असंगत टिप्पणियों, भावनात्मक धक्कों और भ्रमित करने वाले संदेशों से अपने आप में सिमटते जाते हैं और बडे होने पर अतिशय तनाव की स्थिति मांसपेशियों को कठोर बना देती हैं जिससे श्वसन के लिए उत्तरदायी मांसपेशियां भी ठीक से काम नहीं कर पाती। उठने-बैठने के गलत तरीकों से होने वाला पीठ और कंधों का दर्द भी हमारी श्वास को प्रभावित करता हैं।

इसके परिणामस्वरूप हमारी श्वास उथली होकर पेट की बजाय छाती से और फिर कंधों से संचालित होने लगती हैं। बीमार व्यक्ति की श्वास उथली और तेजगति वाली होती हैं और हर श्वास के साथ उनके कंधे ऊपर-नीचे होते जाते हैं। उथली सांस वास्तव में गले से ली जाती हैं और जब श्वास बहुत उथली और धीमी होने लगती हैं तो व्यक्ति मृत्यु को प्राप्त होता हैं।

जागरुक श्वास

जिस तरह सही भोजन शरीर की आवश्यकताओं की तृप्ति करके शरीर को पुष्ट करता हैं, उसी तरह सही श्वास शरीर में ऊर्जा के पूर्ण प्रवाह को सुनिश्चित करती हैं। श्वास की प्रक्रिया शरीर में सतत और प्राकृतिक रूप से चलती रहती हैं, ठीक उसी तरह जैसे हृदय धडकता हैं। मगर श्वास का नियंत्रण हृदय के समान पूर्णत: अनैच्छिक पेशियों के नियंत्रण में नहीं होता वरन हम अपनी चेतना के द्वारा श्वास को गहरा, धीमा बना सकते हैं। यही क्रिया जागरुक श्वास कहलाती हैं।

क्या हम अपने आमाशय को कह सकते है कि पाचन क्रिया की गति बढाए? या वृक्क को कह सकते हैं कि मूत्र को छानने की गति धीमी करें ताकि हम चेंन की नींद सो सके? हम नहीं कर सकते. मगर अपनी चेतना का उपयोग करते हुए अपनी सांस पर नियंत्रन पाया जा सकता है. क्या शारीरिकी का यह आयाम इस बात का प्रमाण नहीं है कि हम अपनी श्वास को बेहतर बनाकर अपनी जीवन को बेहतर बना सकते हैं?

जब मन श्वास पर नियंत्रण करने लगता हैं तो श्वास की प्रक्रिया चलने के समान आसान और नियंत्रित हो जाती हैं।

ऐसी नियंत्रित श्वास को रक्तचाप, पाचन, चयापचय, दिल की धडकन, हार्मोन्स के स्त्राव आदि को नियंत्रित करने के साधन के रूप में उपयोग किया जा सकता है। हमारी श्वास अपनी केंद्रीय स्थिति के कारण केवल शारीरिक क्रियाओं को ही नहीं वरन मानसिक स्थिति को भी नियंत्रित कर सकती है। स्वस्थ और दीर्घायु बने रहने के लिए श्वास बहुत महत्वपूर्ण है।

श्वास - स्वास्थ्य का मार्ग

श्वास पर कार्य करना स्व चिक्तिसा की सबसे सुलभ और प्रभावशाली विधि हैं क्योंकि हरेक व्यक्ति सांस लेता हैं और इसलिए यह प्रश्न ही नहीं लठता कि क्या हम सांस लेते हैं। हां यह प्रश्न किया जा सकता है कि हम सांस किस तरह लेते हैं। श्वास हमारे लिए समस्त ऊर्जा प्राप्त करने का महत्वपूर्ण और सुलभ साधन हैं।

श्वास के प्रति जागरुक होने से केवल आधा रास्ता तय होता है। परिवर्तन तभी संभव है जब हम श्वास को ध्यान से देखते, महसूस करते हैं और सही व्यायाम के द्वारा श्वास के लिए जिम्मेदार मांसपेशियों की ताकत को बढाते हैं।

श्वास की गति, लय, श्वास लेने में लिया जाने वाला समय, कितनी वायु शरीर में जाने देते हैं, हमारा उठने-बैठने का तरीका, हमारी सांस द्वारा उत्पन्न होने वाले कंपन, श्वास के प्रति हमारी जागरुकता और श्वास के शरीर और मन पर प्रभाव को महसूस करने की संवेदनशीलता आदि वे कारक हैं जो हमारे और जीवन के बीच के रिश्तों को बदल सकते हैं।

जैसे ही हम विशिष्ट तरह से श्वास लेने लगते हैं, हमारा जीवन बदलने लगता हैं। सामान्य और गहरी सांस के साथ श्वसन शरीर को स्वस्थ रखता है। जब हम सांस लेते समय चौकस रहते हैं, प्राकृतिक गति और लय के साथ श्वास लेते हैं और सतत इसका निरीक्षण करते हैं तो हमारी श्वास स्वत: ही गहरी और सामान्य होती जाती है। एक बार यदि हम तनाव से, विगत जीवन की दुविधाओं से स्वतंत्र होकर श्वास को स्वतंत्र बना देते हैं, हम एक नए रास्ते के राही बन जाते हैं। श्वास का तरीका बदलने से ही हम सब कुछ बदल सकते हैं। जागरुक श्वास अच्छे स्वास्थ्य, आत्मविश्वास और दीर्घायु होने का रास्ता बनाती है।

९

श्वास की यांत्रिकी

श्वास किसी के जीवन को सुचारू बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

-ल्यूस इरिगरे

प्रश्वास के समय प्रेम प्रदर्शित करो (पूर्ण प्रश्वास करो)। आप के शरीर में निर्वात उत्पन्न होगा और आपका शरीर वातावरण से संपूर्ण ऊर्जा ग्रहण करेगा।

-ओशो

श्वास हमारे शरीर में किस तरह काम करती हैं?

हमारे शरीर को ऊर्जा की बहुत बडी मात्रा की आवश्यकता होती है। भोजन इस ऊर्जा का स्त्रोत हैं मगर इसे ऊर्जा में बदलने हेतु आक्सीजन की जरुरत होती हैं। आक्सीजन के बिना अच्छे से अच्छे भोजन से ऊर्जा प्राप्त नही की जा सकती। आक्सीजन की उपस्थिति में भोजन में उपस्थित पोषक तत्व कोशिकाओं में जाकर टूटते हैं या जलते हैं और कार्यकारी ऊर्जा उत्पन्न होती हैं और कार्बन डाई आक्साइड बाहर निकलती है।

भोजन + आक्सीजन = कार्बन डाई आक्साइड + पानी + ऊर्जा

इस तरह से प्राप्त की गई ऊर्जा शरीर के सभी कार्यो को करने में सहायता देती हैं। अत: शरीर की सारी क्रियाएं श्वसन के द्वारा ही होती है। इससे जीवन ऊर्जा मिलती हैं। जो शरीर को गति, धडकन और कंपन देती हैं। व्यक्ति बिना भोजन के दो महीने जीवित रह सकता हैं और दो सप्ताह बिना पानी के मगर वायु के बिना केवल कुछ मिनट ही। यह आक्सीजन हमें श्वसन प्रक्रिया के दौरान अंदर ली जाने वाली श्वास से प्राप्त होती हैं।

श्वसन के क्रिया चार पदों के चक्र के रूप में पूर्ण होती हैं -श्वास, रुकना, प्रश्वास, रुकना। हम श्वास अंदर लेते समय आक्सीजन को शरीर में लेते है जो भोजन का विघटन करके ऊर्जा उत्पन्न करती है जिससे शरीर क्रियाशील रहता है। जब हम प्रश्वास के द्वारा श्वास बाहर निकालते हैं तो हम न केवल कार्बन डाई आक्साइड और अशुद्धियों को बाहर निकालते हैं वरन नई वायु के लिए जगह भी बनाते हैं। गैसों के आदान-प्रदान की यह प्रक्रिया तंत्रिकाओं के द्वारा नियंत्रित होती हैं जो श्वसन तंत्र से मिली सूचना को मस्तिष्क तक पहुंचाती हैं।

क्या हम केवल आक्सीजन अंदर लेने के लिए सांस लेते हैं?

आक्सीजन जीवधारियों के लिए अत्यंत आवश्यक वस्तु हैं और इसकी मात्रा बढाने से हमारे शरीर और मस्तिष्क को बहुत लाभ होता हैं। यह रक्त को साफकरती है, विषैले पदार्थो को जला देती हैं और शरीर को ऊर्जावान बनाती है। दूसरे शब्दों में हमारे शरीर की ऊर्जा की अधिकतर आवश्यकता भोजन से नहीं वरन आक्सीजन से पूर्ण होती है। जो व्यक्ति श्वास का व्यायाम अर्थात प्राणायाम करते हैं वे कम खाने के बाद भी अधिक ऊर्जावान महसूस करते हैं।

इससे यह पता चलता है कि हमारी श्वास में आक्सीजन देने के अलावा भी बहुत कुछ है। श्वास के द्वारा जो जीवन ऊर्जा हमें प्राप्त होती हैं वह हमारे शरीर को स्वस्थ और दीर्घायु बनाती हैं। यह जीवन ऊर्जा केवल आक्सीजन नहीं हैं वरन यह सूक्ष्म ऊर्जा प्राण हैं जो जीवन को स्थायी बनाता है। हम प्राण के बारे में अध्याय ४ में पढ चुके हैं। अब हम श्वसन की क्रिया के बारे में जानते हैं कि किस तरह प्रकृति ने गैसों के आदान-प्रदान का आश्चर्यजनक तंत्र बनाया हैं जिसमें नाक से लेकर फेफडों तक सभी अंग सुचारु रूप से अपना कार्य करते रहते हैं। इस प्रक्रिया को सुचारु बनाने के लिए शरीर में कुछ विशेष मांसपेशियाँ होती हैं जो श्वास -प्रश्वास के दौरान सीने के उठने और गिरने में सहायता देती है।

श्वसन की मांसपेशियां

श्वसन में मदद करने वाली प्राथमिक पेशियाँ पसलियों के बीच की पेशियां, डायफ्राम और उदर की पेशियाँ होती हैं।

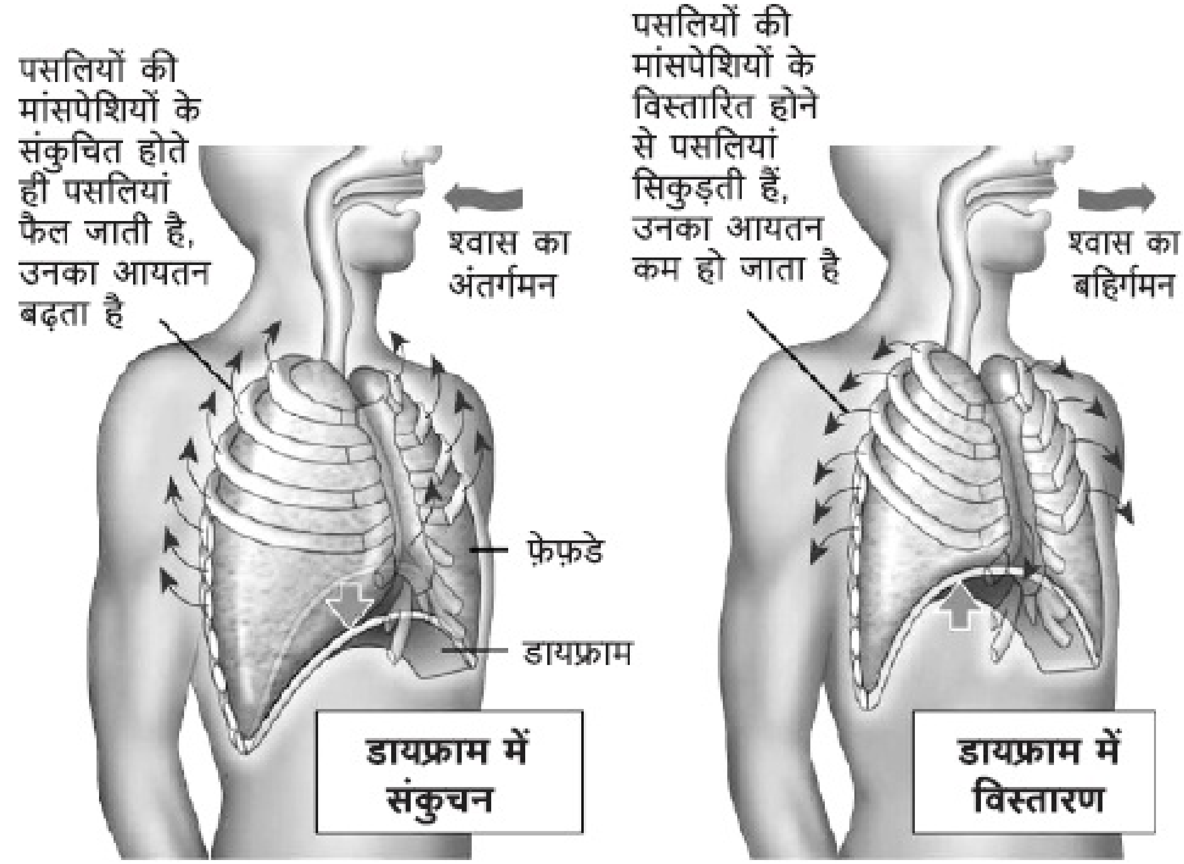
अति सक्रिय गतिविधि के समय गर्दन, कंधे और पीठ के ऊपरी हिस्से की पेशियाँ भी इस क्रिया में भाग लेती हैं। मगर ये द्वितीयक पेशियाँ होती हैं जिन्हें हम श्वसन के समय अज्ञानवश प्राथमिक पेशियों से ज्यादा उपयोग में लेते हैं जिसका परिणाम पीठ और कंधे के दर्द के रूप में सामने आता है।

पसलियों के बीच की मांसपेशियाँ पसलियों के बीच फैली रहती हैं और ये पीछे की ओर रीढ की हड्डी से और आगे की ओर उरोस्थि से जुडी रहती हैं। ये पेशियां समूह में कार्य करते हुए पसलियों को श्वास के समय उठाने का और प्रश्वास के समय गिराने का कार्य करते हैं। अच्छे स्वास्थ्य और रीढ की मजबूती के लिए श्वसन के समय पसलियों का उठना-गिरना आवश्यक है। उथली सांस लेने के कारण पसलियां का उठना-गिरना कम हो जाता हैं जिससे रीढ की हड्डी कडी और अनम्य हो जाती हैं।

डायफ्राम सीने और पेट के बीच स्थित गुंबद के आकार की, पर्देनुमा पेशी होती है। हृदय और फ़ेफ़डे इसके ऊपर स्थित होते हैं और पेट तथा जिगर इसके ठीक नीचे होते हैं। डाइफ्राम क्रमश: उरोस्थि के अंतिम सिरे, निचली पसलियां और ऊपरी लम्बर उपास्थि (जो पीठ के पिछले हिस्से से चाप बनाकर जुडती हैं) से जुडा रहता है। जब डाइफ्राम स्वतंत्र गति करता हैं तो इससे जुडे

सारे हिस्से गतिमान होते हैं और श्वास एक समान लय से शरीर में गति करती है।

प्रश्वास के समय डायफ्राम उदर क्षेत्र में नीचे गिरता हैं और सीने के हिस्से में निर्वात उत्पन्न हो जाता हैं और फ़ेफ़डे फैलकर वातावरण से आने वाली वायु को अंदर ले लेते हैं। जब डायफ्राम नीचे गिरता हैं तो यह आमाशय, जिगर, वृक्क, अग्राशय, तिल्ली, पित्ताशय और आंतों की मालिश सी करता हैं। इसकी यह गति ऊपर स्थित हृदय की भी मालिश करता हैं अर्थात श्वास के सही तरीके से सभी अंगों को, हृदय को भी स्वस्थ रखा जा सकता है।



उदर की पेशियां केवल पीठ और उदर में स्थित अंगों को ही सहारा देने का कार्य नहीं करती वरन निःश्वसन के दौरान महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

जब उदर की पेशियों को हम पीछे की ओर खींचते हैं तो वे डायफ्राम को थोडा सा आगे धकेलती हैं जिससे डायफ्राम फूलता हैं (ऊपर उठता हैं) और अशुद्ध वायु का एक बडा हिस्सा बाहर निकलता है। इस कार्य को करने के लिए हमारी उदर पेशियों का स्वस्थ, मजबूत और सक्रिय होना जरुरी है। याद रहें, यहा मजबूती का अर्थ कठोरता से नहीं है बल्कि सामान्य श्वसन हेतु पेशियों का नरम और ढीला, लचीला होना जरुरी है ताकि डायफ्राम की गति में रुकावट न आए।

श्वसन को नियंत्रित कैसे किया जाता हैं?

अन्य सभी क्रियाओं की तरह ही शरीर की मुख्य जीवनदायिनी प्रक्रिया श्वसन को सुचारु बनाए रखने में तंत्रिका तंत्र की महत्वपूर्ण भूमिका होती हैं। श्वसन की प्रक्रिया सतत चल रही हैं, इसका कई बार हमें आभास भी नहीं हो पाता अर्थात यह एक अनैच्छिक क्रिया है जो तब तक अनवरत चलती हैं जब तक शरीर जीवित रहता है। मगर स्वयं जागरुक रहकर श्वसन को नियंत्रित किया जा सकता हैं अर्थात श्वास को गहरा, धीमा, तेज़ किया जा सकता है। जब हम गीत गाते हैं तो हम सुर को स्थिर बनाए रखने के लिए तेज़ी से मुंह से श्वास लेते हैं और छोडते हैं। अत: श्वसन ही ऐसी एक मात्र प्रक्रिया है जो अनैच्छिक और ऐच्छिक तंत्रिका तंत्र दोनों के द्वारा नियंत्रित की जा सकती है।

श्वसन का अनैच्छिक नियंत्रण

हमारे शरीर में सभी अंगों के बीच सुव्यस्थित क्रम के अनुसार तंत्रिका तंत्र श्वसन की प्रक्रिया को नियंत्रित करता है। इसके अंतर्गत श्वास की गहराई और गति को नियंत्रित करके शरीर के लिए आक्सीजन की आवश्यक मात्रा की आपूर्ति निश्चित की जाती है। यह समन्यवन शरीर के निम्न केन्द्रों द्वारा बनाया जाता है-

- निम्न श्वसन केन्द्र या मेडयुलरी श्वसन केन्द्र
- उच्च श्वसन केन्द्र या हायपोथेलेमस

ये दोनों केन्द्र आपस में औटोनामिक तंत्रिका तंत्र से जुडे रहते हैं,

मेडयूलरी या निम्न श्वसन तंत्र

यह मेडयूला ओब्लांगटा के बीच स्थित श्वसन केन्द्र होता हैं जो मस्तिष्क कोशिका के निचले भाग में स्थित होता हैं, जहाँ खोपडी गर्दन से मिलती है। यह मेरु रज्जु से गुज़रने वाली तंत्रिकाए जो इस केन्द्र को श्वसन के लिए उत्तरदायी मांसपेशियों से जोडता है, के साथ मिलकर श्वसन की लय को कायम रखता हैं। रक्त की रासायनिक संरचना में हुए किसी भी परिवर्तन का सीधा प्रभाव निम्न श्वसन केन्द्र पर पडता है। रक्त में आक्सीजन या कार्बन डाई आक्साइड की मात्रा घटने-बढने, पी एच मान या अम्लीयता बढने से यह केन्द्र उत्तेजित होकर श्वसन की गति और गहराई को घटाता या बढाता है।

इसे एक प्रयोग द्वारा समझने के लिए अपनी सांस को ५ मिनट तक रोक कर रखें और इसके बाद श्वास को देखे तो वे पहले से अधिक तेज़ और गहरी प्रतीत होगी। जब हम सांस रोकते है तो आक्सीजन की मात्रा कम होकर कार्बन डाई आक्साइड का जमाव होने से निम्न श्वसन तंत्र उत्तेजित होकर श्वास गति को बढाता है और श्वास को गहरा बनाता है। इस तरह से हम अनुभव कर सकते हैं कि यह तंत्र कितनी शीघ्रता से काम कर सकता है।

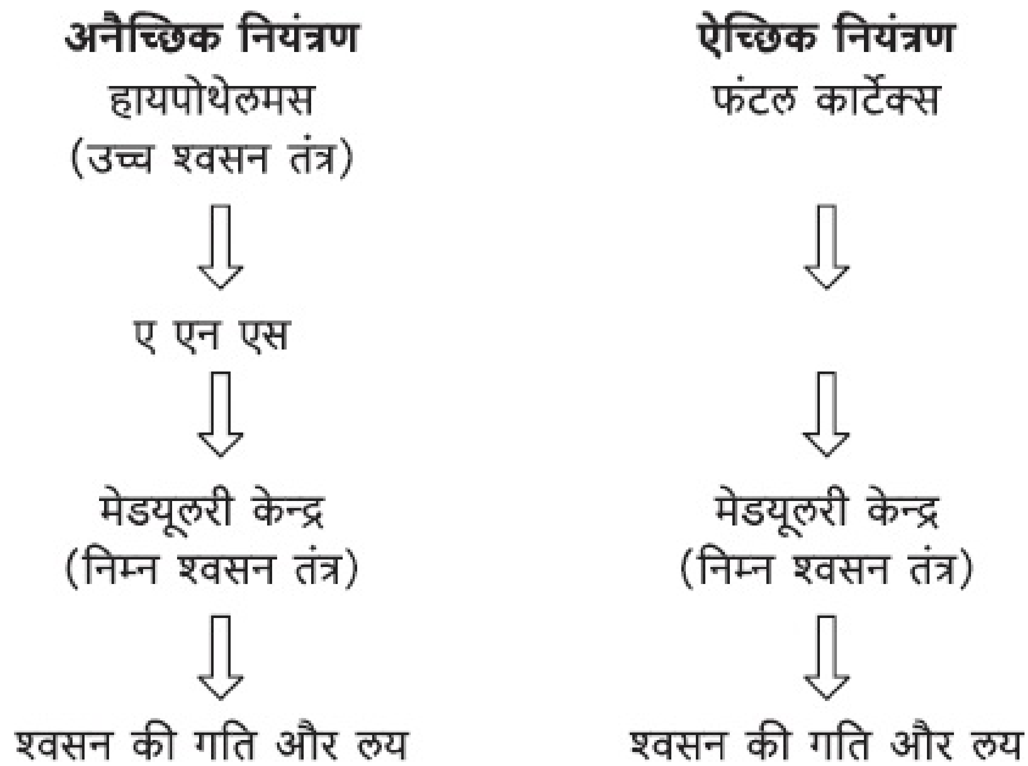
हम अक्सर देखते हैं कि किसी भी तरह का व्यायाम करने के बाद श्वास स्वत: ही तेज़ और गहरी हो जाती हैं क्योंकि व्यायाम के लिए काम में आने वाली पेशियों में चयापचय की दर कम हो जाती हैं जिससे आक्सीजन की अधिक मात्रा शरीर में प्रवेश करती हैं और अतिरिक्त कार्बन डाई आक्साइड बाहर निकल जाती है।

हायपोथेलमस, उच्च श्वसन तंत्र

हायपोथेलमस मस्तिष्क के गोलार्ध में गहराई में स्थित छोटा सा अंग होता हैं जिसमें ढेरों तंत्रिकाएं और अनेक तंत्रिका-अंत:स्त्रावी केन्द्र उपस्थित रहते हैं। यह भाग स्वशासी तंत्रिका तंत्र के अंतर्गत अपने दो भागों - एसएनएस और पी एन एस (अध्याय २) के द्वारा अन्य केन्द्रों को जिसमें निम्न श्वसन तंत्र भी शामिल है, उत्प्रेरित करने का कार्य करता है।

स्वैच्छिक नियंत्रण

श्वसन का सर्वोच्च तंत्रिकीय नियंत्रण मस्तिष्क के मुख्य कार्टेक्स से आता हैं जो माथे के पीछे स्थित होता हैं और कार्यो के अतिरेक का प्रतिनिधित्व करता हैं



जैसे उच्च भावनाएँ, धारणा आदि। चूंकि मस्तिष्क का यह विशिष्ट भाग अधिकांश श्वसन केन्द्रों को समाहित करता हैं अत: थोडी सी जागरुकता से श्वसन की प्रक्रिया आसानी से नियंत्रित की जा सकती है। दूसरे शब्दों में यह प्राकृतिक श्वसन को जागरुक श्वसन में बदल सकता है।

श्वसन में लय का महत्व

क्या आपने कभी सोचा है कि श्वसन के समय दोनों नथुनों में हवा का बहाव एक सा क्यों नहीं होता?

इसे समझने के लिए एक प्रयोग करें। सांस लेते समय एक नथुने को बंद करें और एक से ही गहरी सांस ले। अब दूसरे नथुने को बंद करके पहले नथुने से सांस ले। आप पाएंगे कि एक नथुना दूसरे की अपेक्षा अधिक खुला होता है। कई बार एक नथुना बिना किसी कारण के बंद सा महसूस होता हैं और ऐसा तब भी होता हैं जब आप किसी भी एलर्जी या सर्दी जुकाम से पीडित न हो।

यह चक्र के रूप में होने वाली सामान्य प्रक्रिया है जिसमें एक नथुना कभी दायां या कभी बायां बारी-बारी से बंद होता रहता हैं और इससे उस नथुने में हवा के बहाव में रुकावट आती है। यह प्रक्रिया नियमित लय से चलती हैं और दोनों नथुने बारी-बारी से बंद होते -खुलते जाते हैं।

इस लय को नासा चक्र कहते हैं जिसके बारे में हम में से अधिकांश लोग नहीं जानते हैं। श्वास का विज्ञान स्वर योग कहलाता है जो हमें इस प्रक्रिया की और इसके हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर होने वाले प्रभाव की जानकारी देता है। स्वर योग का मुख्य और लसके वैज्ञानिक सूत्र अध्याय १६ में बताए गए हैं।

हमारा श्वसन भी २४ घंटे के दिन और रात के चक्र में विशेष लय परिवर्तन से संचालित होता है। श्वसन के तरीके में आते इस लयात्मक परिवर्तन को आधारभूत विश्राम चक्र से जोडा गया हैं जो जागृत और सुप्त अवस्था को बताता है। जागरुक अवस्था में श्वसन गति धीमी और श्वास गहरी होती है जबकि जागृत अवस्था में श्वास तेज़ और उथली होती है।

जो भी हो जागृत अवस्था में होने पर भी हमारी श्वास हमारी क्रियाओं और हमारी मानसिक स्थिति के अनुरूप परिवर्तित होती रहती है। इस बारे में हम अगले अध्याय में और विस्तार से पढेंगे।

१०

तनाव का श्वसन पर प्रभाव

हमारी जीने का तरीका केवल असंतोष पैदा करता हैं। हम एक ऐसा भागदौड भरा और अशांत जीवन जीने के आदी हो चुके हैं जहां शांति और संतोष का कोई स्थान नहीं है।

- डेविड फ्रवले

हमारी दिमागी स्थिति हमारी श्वास को कैसे प्रभावित करती हैं।

हमारी हर श्वास शरीर में कोई न कोई अंतर पैदा करती हैं चाहे वह गहरी श्वास हो या जरुरत से ज्यादा हल्की। असंतुलित श्वसन हमारे शरीर में ऐसे प्रभाव उत्पन्न कर सकता है। जो हमारे स्वस्थ जीवन की राह में बाधा बन सकते हैं। सही तरह से श्वसन न करने से हमें शारीरिक, मानसिक और रासायनिक तकलीफ़ों से जूझना पड सकता है।

अधिकतर हमारी श्वास हमारे तंत्रिका तंत्र, श्वसन तंत्र, परिवहन तंत्र और मांसपेशियों को कार्यरत रखते हुए स्वचालित तरीके से संचालित होती है। सामान्य श्वसन की प्रक्रिया में किसी प्रयत्न या विचार की आवश्यकता नहीं होती, यह स्वत: ही संचालित होकर शरीर में आक्सीजन और कार्बन डाई आक्साइड की मात्रा का संतुलन बनाए रखती हैं और इसके लिए अगली श्वास की गिनती नहीं की जाती है।

हम में से अधिकतर लोग यह नहीं जानते कि हमारी मानसिक अवस्था का श्वास पर क्या प्रभाव पडता है। विगत दिनों की स्मृति में जाकर उस पल को याद करें जब आप बहुत डरे हुए थे, शायद किसी कार के सामने आते-आते बचे थे या आपने किसी बच्चे को ट्रेफिक में फंसते देखा था या घर में अचानक आग लग गई थी। उस समय मानो आपका दिल उछलकर हलक में आ फँसा था और चेहरा पीला पड गया था। कुछ क्षणों के लिए सांस बिलकुल धीमी और उथली हो गई थी।

क्या किया जाए, वहां रुके या भाग जाए..वास्तव में उस समय आपका आटोनोमिक तंत्रिका तंत्र खतरे की घंटी बजाकर आपके शरीर को लडो या भागो प्रतिक्रिया के लिए तैयार कर रहा होता हैं और तनाव से लडने में मदद देता है।

तनाव केवल हमारी भावनात्मक और मानसिक अवस्था को ही परिवर्तित नहीं करता वरन हमारी श्वास पर भी प्रभाव डालता है। उत्तेजना की अवस्था में हमारी श्वास प्रक्रिया अनिश्चित हो जाती

है। हम गहरी श्वास लेते है, उसे रोकते हैं और तेज़ी से छोड देते हैं। ऐसा ही तब भी होता है जब हम तनाव में होते हैं। जब हम भावनात्मक रूप से असंतुलित होते हैं तो हम निर्णय नहीं ले पाते और दुर्घटना हो सकती है।

विचार भी तनाव पैदा करते हैं। विचारों को भी गतिमान रहने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती हैं। अक्सर ऐसा होता है कि कई बार मन विचारों के साथ भागता रहता हैं और कई बार इतना थका होता हैं कि कुछ सूझता ही नहीं हैं। बडे और समझदार होने के नाते हमें अपनी वाणी और श्वास को नियंत्रित करना सीखा हैं। हम अपने दैनिक तनाव से निपटने के लिए श्वास रोककर विचारों को विराम देने की कोशिश करते हैं मगर विचारों पर विराम लगाना कठिन होता हैं और कभी कभी तो वे अराजक भी हो जाते हैं। ये हमारी श्वास पार प्रभाव डालकर शरीर को बीमार कर सकते हैं। हमारी भावनाओं और हमारी श्वास भी गहरा संबंध रखती हैं अत: ये भी हमारी श्वास को प्रभावित करती हैं। जब हम शांत, संतुष्ट और आराम की प्रक्रिया में होते हैं तो हमारी श्वसन प्रक्रिया सहज और प्राकृतिक रूप से संचालित होती है। हमारी चिंताएं उथली और अनियमित श्वास को जन्म देती हैं और जब हम डरे हुए होते हैं तो श्वास कडक और रुकावटपूर्ण हो जाती है।

तनाव कैसे श्वास पर प्रभाव डालता हैं?

हमारा एएनएस तंत्र एक तंत्रिकीय मेट्रिक्स एक जोड बिंदु का कार्य करता है जो हमारी मानसिक अवस्था और शारीरिक स्थिति को जोडता है अर्थात मनोस्थिति और शारीरिकी का मेल करवाता है और शरीर की क्रियाओं को प्रभावित करता है।

ए एन एस की संरचना इस तरह की गई है जिससे शरीर के विभिन्न कार्यो में संतुलन बना रह सके और चिंता और शांति के बीच संतुलन बना रह सके। यह कार्य इसके दो हिस्सों - पी एन एस और एस एन एस के द्वारा पूरा किया जाता हैं।

एएनएस हमें लडो या भागो प्रतिक्रिया के लिए तैयार करते हुए आकस्मिकता की स्थिति में मानसिक और शारीरिक तनाव से निपटने योग्य बनाता हैं। इसके कारण धडकन, रक्तचाप, शरीर का तापमान, श्वसन गति और मानसिक तरंगों का बढना जैसे लक्षण परिलक्षित होते हैं। इस तरह हम तनाव के लक्षणों को प्रदर्शित करते है और उथली और तेज़ सांसे लेते हैं। यह स्व प्रतिक्रिया होने पर भी अस्वस्थता और बीमारी की ओर पहला कदम हैं। फिर पी एन एस तनाव को संतुलित करने वाले लक्षणों को दिखाकर शरीर को सामान्य अवस्था में लाता है।

भावनात्मक असंतुलन और उत्तेजना के लक्षण हायपोथेलेमस और एस एन एस के द्वारा संचारित होते हैं जो श्वसन की गति को बढाते हैं जो हमें सक्रिय बनाकर तनाव से निपटने में मदद देते हैं। इसी तरह नि: श्वसन हमें तनाव के कारण से मुक्त होने और हमारी मूल अवस्था को पुन: प्राप्त करने में मदद करता है जो पीएनएस का कार्य है। इस तरह श्वसन और निःश्वसन में संतुलन बनाकर हम तनाव मुक्त और केन्द्रित रह सकते हैं और किसी भी परिस्थिति में सही निर्णय ले

सकते हैं।

पर क्या हम सचमुच श्वसन की इस विधि को अपनाते हैं? नहीं, बिलकुल नहीं। वास्तव में आज हम जिस तरह का जीवन जीने के आदी हो गए हैं उसमें हम हमेशा एक न एक तनाव से घिरे ही रहते हैं। अनजाने ही सही मगर हम पी एन एस तंत्र को कार्य करने का अवसर ही नहीं देते जिससे तनाव व उसके लक्षण समाप्त नहीं हो पाते। इससे पी एन एस तंत्र दबाव में आ जाता हैं और हमारी श्वास भी उस तरह नहीं होती जैसी वास्तव में होनी चाहिए। हम प्राकृतिक रूप से सांस कैसे लेते हैं इसे समझने की कोशिश करते हैं -

उथली श्वास

जल्दी में ली गई उथली श्वास तनाव का सुपरिचित लक्षण हैं। यह प्राथमिक रूप से सीने के ऊपरी हिस्से में और फ़ेफ़डे द्वारा ली जाती हैं। यह गर्दन और कंधों की पेशियों तक सीमित रहती है और यह सीने के मध्य तक पहुंचती है। इस तरह की श्वास में फ़ेफ़डों का निचला हिस्सा ताजी वायु प्राप्त नहीं कर पाता। वायु का आदान-प्रदान न होने से दूषित वायु यहा जमा होती जाती है। यह श्वास का अवांछित प्रकार है जिससे शरीर को आवश्यक आक्सीजन नही मिलती और हानिकारक कार्बन डाई आक्साइड भी बाहर नहीं निकल पाती।

परिणामस्वरूप शरीर में विषैले तत्व जमा होने लगते हैं जिनसे जीवन शक्ति का न्हास होता है, उम्र झलकने लगती है, प्रतिरोधी तंत्र कमजोर होने लगता हैं। श्वास का यह प्रकार किसी नियम जैसा स्वीकृत हो गया हैं। इससे शारीरिक तनाव, पाचन तंत्र की समस्याएं, आलस, भावनात्मक असंतुलन, असंतुलित विचार प्रक्रिया और तनाव उत्पन्न होता है। आक्सीजन की कमी से हृदय रोग, कैन्सर और पक्षाघात की संभावना बढ जाती है।

रिवर्स श्वसन

यह एक आदत है जो लगातार चिंतित और भयग्रस्त रहने से उत्पन्न होती है। जब हम भय का अनुभव करते हैं तो हम श्वास अंदर लेकर उसे रोक लेते हैं। इस समय पेट अंदर की ओर धंसा सा लगता है जैसे सिमट गया हो। यह हमारी प्राकृतिक श्वसन की प्रक्रिया से बिलकुल विपरीत होता है। यह क्रिया तब तक होती हैं जब तक भय का कारण दूर नहीं हो जाता। इसके बाद राहत का अनुभव करते हुए हम सांस जोर से छोडते हैं, जिसके साथ पेट भी बाहर को आता है।

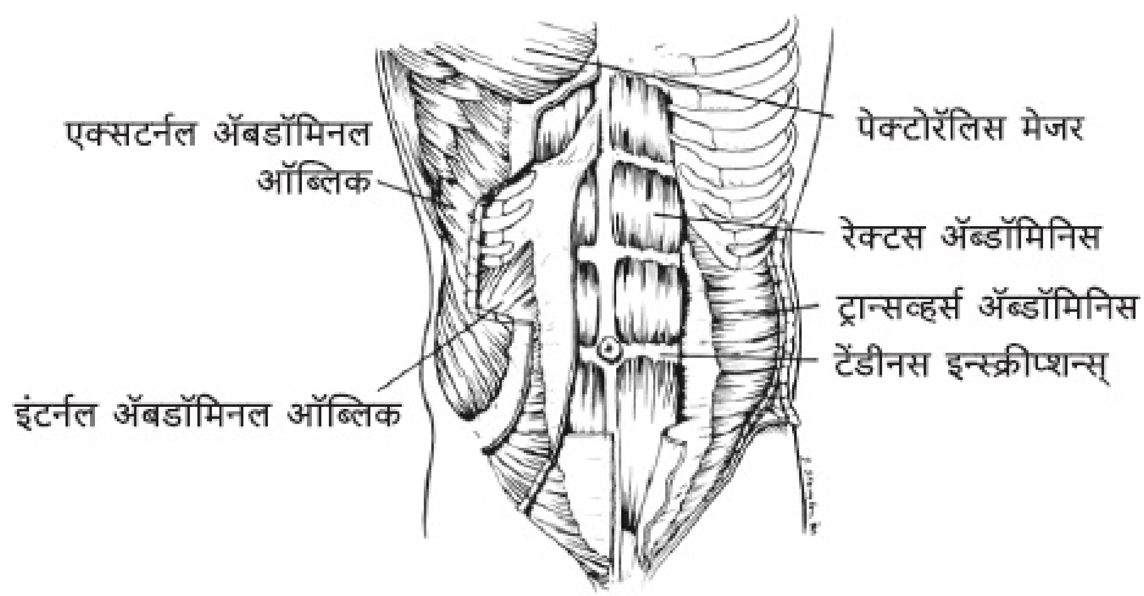
इस तरह का श्वसन वास्तव में हमारे शरीर की प्राकृतिक श्वास प्रक्रिया से विपरीत है। ऐसा करने से हम श्वास लेते समय पेट को अंदर खींचते हुए फ़ेफ़डों के स्थान को कम करने के आदी हो जाते हैं। इसी तरह श्वास बाहर निकालते समय भी पेट बाहर निकलने से फ़ेफ़डे पूर्ण रूप से खाली नहीं हो पाते हैं।

प्रतिरोधी निःश्वसन

निःश्वसन श्वसन प्रक्रिया का बहुत महत्वपूर्ण हिस्सा है जहाँ हम वास्तव में फ़ेफ़डों की अशुद्ध वायु कार्बन डाई आक्साइड के रूप में बाहर निकाल रहे होते हैं। निःश्वसन गहरी सांस से भी बढकर काम करता हैं। निःश्वसन तेज़ और उथली श्वास के दुष्परिणामों में भी कमी लाता है अत: हमें निःश्वसन के तरीके पर ध्यान देना चाहिए। थोडी देर गहरी सांस लेने या छोडने से बीमारी से बचाव नहीं हो सकता है। इसकी बजाय कई बार गहरी श्वास छोडने से हमारे शरीर को आराम मिलता है, शारीरिक और भावनात्मक शांति मिलती है और हमारी श्वास की प्राकृतिक लय को पुन: प्राप्त करने में भी मदद मिलती है।

दुबलेपन की श्वास

कुछ लोग दुबले दिखने के लिए आदतन पेट को अंदर सिकोडकर रखते हैं। इससे श्वास मे उथलापन और रुकावट आने लगती है। इससे कोशिकाओं मे आक्सीजन की कमी साथ साथ उदर भाग के अंग भी जीवन दायिनी मालिश से बच जाते हैं। जब कोई व्यक्ति जल्दी-जल्दी श्वास लेता हैं तो उसका डायफ्राम इस प्रक्रिया में भाग नहीं लेता और इस स्थिति में श्वसन के लिए उत्तरदायी द्वितीयक कोशिकाएं (कंधे और गरदन) के उपयोग से तनाव और दर्द उत्पन्न होता है। हममें से कई लोग श्वसन की इसी विधि के आदी होते हैं और बिना किसी विशेष कारण के थकान महसूस करते हैं। उदर पेशियों को अंदर सिकोडने की बजाय नाभि के नीचे के हिस्से (ट्रान्सवर्सल उदर) को सहलाकर तनाव को कम किया जा सकता है, साथ ही यह पेशी हमारे 'सिक्स पेक एब्स' के पास होती है और इसे सहलाने से श्वसन की प्रक्रिया को बिना बाधित किए उदरांगों को भी सहारा मिलता हैं।



पेट की मांसपेशियां

कमजोर श्वास और थकान

क्या आप लगातार थकान का अनुभव करते हैं? क्या दोपहर होते-होते आप की कार्य करने की शक्ति जवाब देने लगती है? क्या विटामिन की गोलियाँ या पावडर लेते हैं? थकान का कारण जानने के लिए ढेरों जांचे कराते हैं मगर सब कुछ सामान्य रहता है, मगर थकान बनी रहती है? तो इसका उत्तर बडा सरल है। हमारी श्वासप्रक्रिया की कमजोरी ही इन लक्षणों को जन्म दे रही है। पेशियों में खिंचाव या दर्द, सीने में दर्द, माहवारी से पहले होने वाला तनाव और सिरदर्द इसी श्रेणी में आते हैं।

जब हम जबरदस्त तनाव की अवस्था में होते हैं तो हम एस एन एस तंत्र पर दबाव डालते हैं अत: हम हमेशा अपनी सीमाएं निर्धारित करके काम करते हैं अत: शरीर दबाव सहने में असमर्थता महसूस करता है और थकान महसूस होने लगती है।

जब तनाव हमारी जिंदगी का हिस्सा बनता जाता है तो एस एन एस पी एन एस से उच्च स्थान पर आ जाता हैं और तो यह एक से अधिक परेशानियां उत्पन्न करता है जैसे दिल की धडकन बढना, रक्तचाप बढना, मांसपेशियों में तनाव, रक्त में शर्करा का स्तर बढना आदि।

श्वसन >>>> निःश्वसन

एस एन एस >>>> पी एन एस

यह गहराई में शारीरिक और मानसिक स्तर पर कार्य करता हैं। जब शरीर इनका सामना करने में असमर्थ हो जाता है तो हमें कई बीमारिया घेर लेती हैं। ७०% से ज्यादा बीमारियाँ हमारे मन से ही उपजती है. अत: बीमारियों के जन्म लेने में हमारे मन, विचार, भावनाएं, क्रिया-प्रतिक्रिया का बहुत बडा हाथ होता है।

श्वास से जीवन को सुखद बनाना

प्रकृति ने पी एन एस के रूप में तनाव से लडने का उपकरण हमें प्रदान किया हैं। हमें इसे क्रियाशील करने की तकनीक का ज्ञान होना जरुरी हैं। ये तकनीक क्या है? नींद, आराम, प्राणायाम, ध्यान, संगीत, कोमल भावनाएं, प्रेम, संवेदना, क्षमा और स्वीकार भाव आदि कुछ बातों से पी एन एस को क्रियाशील बनाकर जीवन को सुचारु बनाया जा सकता है।

श्वास की जागरुकता इसमें बहुत बडी भूमिका निभाती है। तनाव का प्रथम परिणाम हमारी श्वास पर ही पडता है। यह अच्छा है कि श्वास तनाव की एकमात्र ऐसी प्रतिक्रिया है जो ए एन एस द्वारा संचालित होने के बाद भी इसे अपनी इच्छानुसार बदला या नियंत्रित किया जा सकता है। हम श्वास को अपनी इच्छानुसार नियंत्रित करके न केवल तनाव के लक्षणों को दूर कर सकते हैं वरन शरीर में ऊर्जा या प्राण वायु की मात्रा भी बढा सकते हैं। श्वसन का सही तरीका हमें स्वस्थ रखने में बहुत बडा योगदान देता है। हमारी श्वास के द्वारा हम अपने तंत्रिका तंत्र को प्रभावित कर सकते हैं। अपनी मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक स्थिति को बेहतर बनाकर स्वस्थ जीवन

की दिशा में महत्वपूर्ण कदम बढा सकते हैं। हम कैसे श्वसन करते हैं और हम जागरुकता से कितनी देर श्वसन करते हैं, इसका भी हमारे स्वास्थ्य पर बहुत प्रभाव पडता है।

अत: अपनी श्वास पर नियंत्रण पाने और अपनी भावनाओं को नियंत्रण में रखने की कला सीखकर हम तनाव पर काबू पाने में सघ्लता हासिल कर सकते हैं।

अपनी श्वास को प्रभावित करके हम अपने भावनात्मक स्तर को बदलते हैं। यह इतनी महत्वपूर्ण बात है कि मैं इसे बार-बार दोहराना चाहूंगी कि श्वास पर नियंत्रण हमें भावनाओं पर नियंत्रण में सफ़ल बनाता हैं।

जागरूक श्वसन - मन का आकर्षण

एक गहरी श्वास का अर्थ है अपने अंदर और आसपास ऊर्जा का संचार करना। जब हम सोकर उठते हैं तो बाल बिखरे हुए होते है मगर जैसे ही हम दांत साफकरते हैं, बाल बनाते हैं हम अपने में ऊर्जा का संचार करते हैं और ताज़ा महसूस करते है। श्वसन भी कुछ इसी तरह के संकेत शरीर और मन को देता हैं। गहरी श्वास लेकर या बाहर निकालकर हम ऊर्जा को संरेखित करते हैं। इससे हमें शांत, स्थिर और केन्द्रित रहने में मदद मिलती है। यह केंद्रित ऊर्जा चुंबक के समान कार्य करके समान ऊर्जा को अपनी ओर आकर्षित करती है।

अब हमारे पास एक दुविधाग्रस्त मन जिसमें विचार यत्र-तत्र बिखरे हुए हो, की बजाय एक केन्द्रित मन जो चुंबक की तरह दो ध्रुवों में बंटा रहता है और ऊर्जा को आकर्षित करता है। जिस तरह चुंबक अपनी शक्ति से लोहे के सादे टुकडे के कणों को एक इच्छित क्रम में लगाकर उसमें चुंबकत्व का गुण उत्पन्न करता हैं उसी तरह जब हम श्वास को जागरुकता से व्यवहार में लाते है तो हमारे मन, बुद्धि और शरीर एक दिशा में आकर ऊर्जा को केन्द्रित करके कार्यक्षमता बढाते हैं.

तनावग्रस्त होने पर कैसी हो श्वास

श्वास पर नियंत्रण हमें कई विकट परिस्थितियों से निबटने में मदद करता हैं। जब हम बहुत थके हुए होते हैं तो मुंह द्वारा श्वास तेज़ी से बाहर छोडना तनाव के चक्र को तोडता हैं। इसीलिए तनाव की स्थिति में एक या दो मिनिट के लिए गहरी, सहज श्वास लेनी और छोडना चमत्कार कर सकता है।

ऐसे समय हमें एक क्षण विचार करके श्वास और निःश्वास के तरीके को ऐसा बनाना होग, जो तनाव हल्का कर सके। श्वास स्वतंत्र, तेज, गहरी और एक लय में हो। ऐसा करने से हमारे उत्तेजित विचार शांत होते जाएंगे और यदि लंबे समय तक यह तरीका अपनाते रहे तो हमें इसके परिणाम देखकर आश्चर्य होगा। इसीलिए जब गुस्से से निजात पानी हो या हताशा को दूर करना हो तो सारे काम बंद करके, विचारों पर काबू करके गहरी श्वास लेनी चाहिए।

श्वास की यह प्रक्रिया सिम्पेथेटिक और पेरा सिम्पेथेटिक संतुलन को बेहतर बनाती है। धीमी और गहरी श्वास से हम पी एन एस को कार्य करने हेतु तैयार करते हैं जिससे हृदय गति धीमी हो जाती हैं, रक्तचाप नीचे आता हैं और मानसिक शांति दूर होने लगती हैं और तब हम आश्चर्य करते है कि मैं इतना आवेशित क्यों था भला।

जब हम निःश्वसन की गति धीमी करते हैं तो इससे हमारे विचारों को फैलने के लिए स्थान मिलता है हम श्वास में जितना अंतराल रखते हैं, विचारों को भी उतना ही स्थान मिलता जाता है जिससे उनमें बुद्धिमत्ता और पारदर्शिता आने लगती है।

जीवन के प्रति, परिस्थिति के प्रति अच्छी समझ का निर्माण होने लगता है और सही निर्णय लेने की क्षमता उत्पन्न होती है। गहरी श्वास भावनाओं के वेग को शांत करके परिस्थिति को और अच्छी तरह समझने में मदद करती है।

उदाहरण के लिए जब कोई फिल्म बनाती है तो उसे अलग-अलग चित्रों के रूप में बनाया जाता हैं और फिर उन चित्रों को एक साथ चलाकर फिल्म दिखाई जाती है। जब फिल्म के किसी हिस्से में कोई सुधार करना होता है तो फिल्म के चित्रों को धीमी गति से चलाया जाता है ताकि हर हिस्से को ठीक से देखा जा सके जिससे गलती को पकडा जा सके और उस चित्र में गलती सुधारी जा सके। इसी तरह श्वास के प्रति जागरुक बनने से हमारे जीवन के हर क्षण को खुशी और चैतन्य से भरा जा सकता है। निःश्वसन की गति धीमी करके हम शरीर में छुपे तनाव को पहचानकर उसे दूर कर सकते हैं। यहाँ हमारी श्वास तनाव मापने के यंत्र के समान कार्य करती है।

यह ध्यान रहे कि शुरुवात में इच्छित परिणाम प्राप्त करना थोडा कठिन प्रतीत हो सकता है मगर सतत प्रयत्नशील रहने से धीरे-धीरे इच्छित परिणाम सामने आने लगते हैं। प्राणायाम जो योग में श्वास अभ्यास के रूप में जाना जाता हैं मुख्यत: धीमे श्वसन की प्रक्रिया द्वारा आटोनामिक संतुलन को पेरासिम्पेथेटिक दिशा में परिवर्तित करने के काम करता है। इससे तनाव द्वारा शरीर और मन पर होने वाले हानिकारक प्रभाव को रोका जा सकता हैं और तनाव उत्पन्न करने वाली परिस्थिति में सही प्रतिक्रिया को सुनिश्चित करता हैं। इस गहरी, धीमी और डायफ्राम की सहायता से ली जाने वाली श्वास के ये लाभ हृदय रोग, रक्तचाप और दमा के मरीजों की चिकित्सा में अहम भूमिका निभा सकते हैं।

प्रथम प्रयास

हममें से कई लोग आज तक यह नहीं जानते कि श्वास लेने का सही तरीका क्या है इसीलिए श्वास प्रक्रिया की गहन विधियों में जाने से पहले हम श्वास लेने के सही तरीके को सीखने का प्रयास करेंगे। क्योंकि जब शरीर श्वास लेने की प्रारंभिक प्रक्रिया के लिए तैयार नहीं होता तो प्राणायाम के अभ्यास से शरीर में श्वसन संबंधी कठिनाइयों के होने की सम्भावना रहती है जैसे बेचैनी, रक्तचाप घटना-बढना, श्वास की रुकावट, दिल की धडकन का बढना आदि।

याद रहे प्राणायाम के समय यदि शरीर में कोई तनाव महसूस होता हैं तो इसका अर्थ है शरीर अभी प्राणायाम के लिए तैयार नहीं हैं और हमें श्वसन की आधारभूत अभ्यास विधि द्वारा इसे तैयार करना होगा। हमें हमारे श्वसन अंगों को श्वसन की नई सहज, तनाव रहित और प्राकृतिक विधि के लिए तैयार करना होगा।

अब हम पूर्ण स्वास्थ्य को पाने के लिए अपनी यात्रा के लिए तैयार हैं। वह यात्रा जो हमारी श्वास के प्रति जागरुकता से प्रारंभ होगी और प्राणायाम के अभ्यास द्वारा शरीर और मन को पूर्णत: स्वस्थ बनाने के लक्ष्य की ओर अग्रसर होगी। इस हेतु हम निम्न क्रम अपनाएंगे-

- सामान्य श्वसन
- जागरूक श्वसन
- शरीर के लिए प्राणायाम
- मन की विशिष्ट अवस्था की प्राप्ति हेतु प्राणायाम
- मन की स्व चिकित्सा शक्ति को जगाना

११

जागरुक और गहरी श्वास

श्वास प्रक्रिया के दौरान श्वास अंदर लेते समय हमारी जो मानसिक अवस्था होती है, वह श्वास बाहर लेते समय एकदम भिन्न हो जाती है।

- भंटे हेनपोल

जैसे सभी नदी-नाले बहकर समुद्र में मिलते हैं उसी तरह श्वास की सारी क्रियाए मन की एकाग्रता के लिए होती हैं।

- स्वामी नित्यानंद

श्वसन की सही विधि हमें किस तरह त्वरित लाभ दे सकती हैं।

जब हम सामान्य रूप से सांस लेते हैं तो आक्सीजन की लगभग ५०० मि.ली. मात्रा शरीर में लेते है जबकि हमारे फ़ेफ़डों की क्षमत ४०००-५००० मि.ली. होती है अर्थात हम सामान्य श्वसन की अवस्था में आवश्यक वायु का केवल १०% शरीर में लेते हैं जो फ़ेफ़डों की क्षमता से बहुत कम है। हम जो प्राणवायु अंदर लेते है वह केवल फेफडों के मध्य भाग तक ही जाती है, ऊपरी और निचले भाग तक नहीं पहुंचती। इसलिए हम केवल ५०० मि.ली. कार्बन डाई आक्साइड ही बाहर निकालते हैं।

फ़ेफ़डे के ऊपरी और निचले भाग दूषित वायु से भरे रह जाते हैं जो बाहर नहीं निकल पाती। यही एक कारण है कि टी.बी. की बीमारी फेफडों के ऊपरी हिस्से को और न्यूमोनिया फेफडों के निचले हिस्से को प्रभावित करता हैं।

बचपन में हम पेट से सांस लेते हैं जिससे हमारे निचले फ़ेफ़डे स्वस्थ रहते हैं। जब पेट ऊपर-नीचे होता हैं तो स्वाभाविक रूप से एक गति और लय को प्राप्त करता हैं। इससे फ़ेफ़डे के निचले हिस्से को पर्याप्त आक्सीजन मिलती है और उसका विकास होता है इसी तरह जब बच्चा अधिक क्रियाशील होता जाता हैं तो बीच का हिस्सा और ऊपरी हिस्सा भी विकसित होता है।

पर जैसे जैसे हम बडे होते जाते हैं, हम श्वसन करते समय पेट को स्थिर रखने लगते हैं। जीवन के तनाव हम पर इस तरह हावी हो जाते हैं कि उस आपाधापी से लय बिठाने के लिए हम शीघ्र और उथली सांस लेने के आदी हो जाते हैं।

जब हम दिनभर की व्यस्तता से बहुत थकान का अनुभव करते हैं तो कुछ गहरी सांसें हमें त्वरित आराम दिला सकती हैं।

निःश्वसन अच्छे स्वास्थ्य के लिए जरुरी हैं।

हम वयस्कों की श्वसन विधि में हमारी भागम-भाग वाली दिनचर्या का असर दिखता है जिसके कारण हम जल्दी में और उथली सांसें लेते हैं और छोडते हैं। हम न केवल सही श्वास विधि को भूलते जा रहे हैं वरन श्वसन और निःश्वसन के बीच की लय और संतुलन को भी गडबडा देते हैं. जब हम शांति से और सही तरीके से श्वसन करते हैं तो श्वास और प्रश्वास के बीच १:२ का अनुपात होता है. इसका अर्थ है प्रश्वास की अवधि श्वास से दोगुनी होनी चाहिए. यदि हम ४ सेकंड के लिए श्वास अंदर लेते हैं तो ८ सेकन्ड के लिए श्वास बाहर छोडनी चाहिए, वह भी बिना किसी तनाव के।

गहरी श्वास के मुकाबले पूर्ण और अवरोध रहित प्रश्वास बहुत महत्वपूर्ण होता है। जब प्रश्वास धीमा और लंबा होता है तो पी एन एस क्रियाशील हो जाता हैं जिससे आंतरिक संतुलन की अवस्था निर्मित होती हैं और विश्रांति की प्रतिक्रिया प्राप्त होती है। जागरुक रहकर की गई श्वास क्रिया जो शांत, सहज, प्रवाहमान और आरामदायक होती है, हृदय की धडकन और रक्तचाप को संतुलित करती है जिससे स्थिरता और सुरक्षा का भाव जन्म लेता है। श्वास की इस नई विधि को अपनाने से हृदय को आराम का पर्याप्त समय मिल पाता है क्योंकि लम्बे प्रश्वास से हृदय गति धीमी हो जाती है।

अच्छा प्रश्वास प्राकृतिक रूप से सहज और तनाव रहित प्रश्वास को गढ़ता हैं। रोज़ के अभ्यास के बाद बिना किसी विशेष प्रयास के ही श्वास स्वतंत्र, स्थिर, गहरी होती जाती है। श्वास के साथ ऊर्जा भी प्रवाहित होकर एस एन एस को शांत करती जाती है। यह क्रिया तनाव को कम करके हमारे मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य का कारक बनती है।

यह अवस्था रोज़ के अभ्यास से श्वसन क्रिया के व्यायाम द्वारा प्राप्त हो सकती हैं। मगर हमें शरीर पर जबर्दस्ती करके श्वास-प्रश्वास का १:२ का अनुपात पाने का प्रयास नहीं करना चाहिए अन्यथा शरीर इस बल को नकारते हुए नकारात्मक प्रतिक्रिया देगा अत: हमें इस अवस्था तक धीरे धीरे अभ्यास से आना होगा जिससे शरीर इसे प्राकृतिक रूप से बिना किसी तकलीफ के अपना सके।

कैसे आगे बढा जाए

- आसन ठीक करें
- प्रश्वास को पहचाने

- उसे दुरुस्त करें
- श्वसन के तीन प्रकारों का अभ्यास करें

आसन

किसी भी श्वसन क्रिया को करते समय रीढ का सीधा होना जरुरी है जिससे वायु के स्वतंत्र प्रवाह में रुकावट न आए। यह नीचे दिए गए आसनों में से किसी एक को अपनाकर किया जा सकता है। (अध्याय १४ देखे-अधिक जानकारी के लिए)

१. चटाई पर आलथी पालथी मारकर बैठना- चटाई पर देर तक आराम से बैठने के लिए एक तकिए को पुच्छास्थि के नीचे रखकर (ताकि पुच्छास्थि को सहारा मिले) आलथी-पालथी मारकर बैठे। रीढ सीधी हो, सिर तना हो, मुंह बंद हो और हाथ आराम की मुद्रा में घुटनों पर रखे हो या गोद में हो या हथेली के ऊपर हथेली हो।

२. कमर और पीठ के बीच ९० अंश का कोण बनाते हुए सीधी कुर्सी पर बैठना- यदि जमीन पर बैठने में असुविधा महसूस होती हो, घुटनों, पीठ या कमर के निचले हिस्से में तकलीफ़ महसूस होती हो तो कुर्सी पर बैठे। श्वास प्रक्रिया के सूक्षम प्रभाव को किसी शारीरिक दर्द के रहते नहीं समझा जा सकता।

३. टांगे लंबी या मुडी हुई रखकर फ़र्श पर सीधे लेटना- सिर के नीचे पतला तकिया रखें ताकि गर्दन को रीढ की सीध में रखा जा सके ताकि श्वास सुचारु रूप से ली जा सके।

आलथी पालथी मारकर बैठना

तकिए की सहायता से कुर्सी पर बैठना

प्रश्वास को पहचानना

यदि पेट श्वसन के समय बाहर आने की बजाय अंदर जाता हो तो हम सही प्रश्वास की विधि अपना रहे हैं। जागरुकता के साथ ली गई कुछ गहरी सांसें और उन्हें पेट पर हाथ रखकर महसूस करने से श्वसन की वास्तविक विधि का अनुमान लगाया जा सकता है।

श्वास -प्रश्वास को सही करना।

- दोनों हाथ अपने पेट पर रखें

- प्रश्वास से प्रारंभ करें, जिससे पेट को श्वसन की प्रक्रिया के लिए तैयार किया जा सके। जब आप श्वास बाहर निकालेंगे, पेट को अंदर खींचे और श्वास अंदर लेते समय पेट को बाहर निकाले।

श्वास का प्रवाह जानने के लिए ऐसा अनुभव करें कि आपकी नाक में धूल फंसी है और आप इसे बाहर निकालने का प्रयास कर रहे हैं। श्वास प्राकृतिक रूप से बाहर निकलेगी और पेट अंदर जाएगा।

- श्वास अंदर लेते समय पेट को आराम की अवस्था में लाए और इसे बाहर को उभरने न दे।

इस प्रक्रिया का बार-बार अभ्यास करने से श्वसन के प्रकार को ठीक करने में मदद मिलेगी। शुरुवात में हमें इसके लिए अतिरिक्त प्रयास करना होगा मगर कुछ समय बाद शरीर इस प्रक्रिया का आदी होता जाएगा और पूर्णत: सहयोग करने लगेगा।

जब हम जागरुकता का परिचय देते हुए प्रश्वास के समय पेट को अंदर लेने का अभ्यास करते हैं तो हम डायफ्राम को क्रियाशील बनाते हैं जिससे फ़ेफ़डे के निचले हिस्से की वायु शरीर से बाहर निकलती है। इस स्थिति में श्वास की प्रक्रिया और अधिक गहरी हो जाती हैं बनिस्पत उस स्थिति के, जब प्रश्वास के समय डायफ्राम स्थिर रहता है। डायफ्राम के नीचे जाने से फ़ेफ़डों में वायु की बडी मात्रा को प्रवेश करने का अवसर मिलता है।

जब आप अभ्यास करते हैं तो धीरे-धीरे प्रश्वास की गति बढानी चाहिए जब तक कि यह श्वास की गति से दोगुनी नहीं हो जाती। जब हम प्रश्वास पर पूर्णत: ध्यान केन्द्रित करते हैं तो श्वास स्वयं ही इच्छित गति को प्राप्त कर लेता हैं। जब श्वास लेते समय हमारा मन खुशी और आभार भाव से भरा होता हैं और चेहरे पर मंद मुस्कान होती हैं तो श्वास अपनेआप धीमी और गहरी होती जाती हैं। हम श्वास और तनाव दोनों से ही मुक्त हो जाते हैं।

लेटी हुई अवस्था में श्वास में सुधार करना।

सोते या लेटते समय भी हम प्राकृतिक रूप से गहरी श्वास ले सकते हैं। यह प्रकृति की उदारता और सौम्यता ही है कि केवल लेटकर श्वास लेते हुए हम अपनी गलत श्वास प्रक्रिया में सुधार कर सकते हैं अत: लेट जाएँ, आंखें बंद करें, शरीर को ढीला छोड दें और श्वास का निरीक्षण करें। इस प्रकार के निरीक्षण के लिए आप प्रारंभ में किसी पुस्तक को पेट पर रख सकते हैं और हर श्वास के साथ इसे ऊपर-नीचे होता देख सकते हैं।

गहरी जागरुक श्वास।

गहरी श्वास मूलत: डायफ्राम की गति पर निर्भर होती हैं। डायफ्राम अर्थात गुंबद के आकार की मांसल रचना जो छाती को पेट से अलग करती है। जब हम गहरी सांस लेते हैं तो डायफ्राम नीचे होता है और प्रश्वास के समय यह ऊपर आता है। डायफ्राम जितना गति करेगा, फ़ेफ़डे उतने ही फैलेंगे और हर श्वास के साथ आक्सीजन की अधिक मात्रा शरीर में प्रवेश करेगी और अधिक मात्रा में कार्बन डाई आक्साइड बाहर निकाली जा सकेगी।

पूर्ण श्वास की प्रक्रिया जिसे त्रिभागीय श्वसन के नाम से भी जाना जाता है, धीरे-धीरे फ़ेफ़डो के बीच समस्त स्थान को भरती और रिक्त करती हैं। आप भी श्वसन की इस सहज क्रिया को स्थापित कर सकते हैं जब श्वास लेते समय पहले पेट और निचली पसलियों को फैलाते हैं फिर पसलियों के मध्य भाग को और अंत में पसलियों के ऊपरी भाग को फैलाते हैं।

जब छाती का हिस्सा पूरी तरह फैलता हैं तो पेट स्वयं ही सिकुडता हैं। धीमी गति से होने वाला

प्रश्वास श्वास से बिलकुल उलट क्रम अपनाता हैं यानि पहले छाती का ऊपरी हिस्सा, फिर बीच का और फिर पेट अंदर जाता है।

श्वास के समय वायु के प्रवाह का अनुभव करने के लिए हम एक गुब्बारे की कल्पना करते हैं जिसमें नीचे से हवा भरी जाती हैं और जब हवा निकाली जाती है तो यह ऊपर से पिचकना शुरु करता है। इसी तरह हमारे फ़ेफ़डों में श्वास लेते समय नीचे से ऊपर की तरफ वायु प्रवाहित होती है। प्रश्वास के समय फ़ेफ़डे ऊपर से नीचे के क्रम में वायु को बाहर निकालकर पिचकना प्रारंभ करते हैं। इस समन्वय को समझने के लिए अपना दायां हाथ पेट पर रखें और बायां हाथ सीने पर। यह क्रिया बैठकर या खडे होकर की जा सकती है। ध्यान को श्वास पर केन्द्रित करें और तनाव को बाहर निकाल दें। यह ध्यान रखें कि श्वास धीमी, सतत, गहरी, सहज और अवरोध रहित हो। इसमें अतिरिक्त प्रयास या तनाव न रहे। जैसे जैसे हमारी जागरुकता बढती जाती हैं। हम डायफ्राम की क्रियाविधि को अनुभव कर पाते हैं।

१. नाक से श्वास बाहर को निकाले। जब प्रश्वास की क्रिया पूर्ण होगी तो पेट और उस पर रखा हुआ हाथ अंदर जाते महसूस होंगे। प्रश्वास के अंत मे पेट सिकुडेगा।

२. पेट को विस्तार देते हुए श्वसन करें। पेट पर रखे हाथ से इसे महसूस करें। फेफडों को शुद्ध वायु अंदर भरने का अवसर दें। पसलियों को फैलाते हुए श्वास अंदर लेते रहें।

३. श्वास बाहर छोडते समय वायु को छाती के ऊपरी भाग, निचले भाग और अंत में पेट से निकाले। अब फिर श्वास अंदर ले, पेट को और छाती के हिस्सों को क्रम से फैलाएं जिससे गले की हड्डियों का ऊपर उठना भी महसूस हो सकेगा। इस क्रिया को कुछ समय तक जारी रखें और फिर एक निःश्वास के साथ अंत करें।

यह ध्यान रहे कि श्वसन की सामान्य प्रक्रिया में पेट और छाती की पेशियों का इतना अधिक उपयोग नहीं होता हैं अत: व्यक्ति को इस प्रकार के श्वसन से आने वाले थकान या पेशियों के तनाव का सामना करना पड सकता है।

यदि आप बहुत थका हुआ महसूस करें या श्वास घुटती सी लगे तो थोडी देर के लिए सामान्य श्वसन की प्रक्रिया को अपनाना श्रेयस्कर होगा। तनाव और दर्द श्वास के कई फायदों को खत्म करके जीवन शक्ति को क्षीण कर सकते हैं।

धीमी और गहरी श्वास के लाभ

गहरी श्वास लेते समय डायफ्राम की लयात्मक गति शरीर के अंगों से विषैले पदार्थो को निकालने का काम करती हैं, रक्त प्रवाह को बढाती हैं, क्रमाकुंचन को उन्नत करती हैं और लसिका तंत्र को अधिक द्रव बनाने हेतु प्ररित करती हैं।

रक्त

फ़ेफ़डों में आक्सीजन की मात्रा बढने से रक्त की शुद्धता बढ जाती है। इससे शरीर की सभी कोशिकाओं को लाभ मिलता है और सारे विषैले पदार्थ शरीर से बाहर निकाल दिए जाते हैं।

फ़ेफ़डे

फ़ेफ़डे शक्तिशाली और लचीले हो जाते हैं। गहरी श्वास क्रिया श्वसन के तरीके को धीमा और गहरा बनाती है। इससे गैसों के परिवर्तन (आदान-प्रदान) में प्रवीणता आती है और शरीर को इसका अधिकाधिक लाभ मिल पाता है।

हृदय

यौगिक श्वसन की यह क्रिया दो तरह से हृदय के अतिभार को कम करती है-

- फ़ेफ़डों की कार्यक्षमता बढने से रक्त में आक्सीजन की मात्रा बढ जाती हैं जिससे ऊतकों तक आक्सीजन को पहुंचाने के लिए हृदय को अधिक परिश्रम नहीं करना पडता।

- गहरी श्वास के कारण फ़ेफ़डों में दाब में अंतर उत्पन्न होता हैं जिससे वायु प्रवाह स्वयमेव ही होता हैं और हृदय को आराम मिल जाता हैं। इससे हृदय अधिक काम कर पाता हैं और अधिक समय तक स्वस्थ रहता हैं जिससे रक्तचाप और हृदय की अन्य बीमारियाँ दूर रहती हैं।

उदर कोश के अंग

गहरी श्वास के समय डायफ्राम की गति बढने से उदर के अंगों जैसे पेट, जिगर, अग्नाशय, पित्ताशय और हृदय की मालिश होती रहती है। इससे इन अंगों में रक्त का प्रवाह बढता हैं जो खाद्य पदार्थो के वशोषण, पाचन, भोजन की आंतों में गति, जिगर द्वारा विषैले पदार्थो को दूर करने जैसी क्रियाओं की गति को बढाता है।

तंत्रिका तंत्र

शरीर में आक्सीजन की मात्रा बढने और हृदय की कार्यक्षमता बढने का सीधा प्रभाव तंत्रिका तंत्र पर पडता है क्योंकि तंत्रिका तंत्र सभी अंगों से सीधा संवाद बनाए रखता है जिससे इसकी कार्यक्षमता भी बढती है।

अन्तःस्त्रावी तंत्र

हार्मोन का स्त्राव करने वाली सभी अन्तःस्त्रावी ग्रंथियां विशेषत: दिमाग में स्थित पीयूष ग्रंथि और पिनियल ग्रंथि भी इस श्वास से पुष्ट होती है। शरीर में ली गई संपूर्ण आक्सीजन का तीन चौथाई

हिस्सा दिमाग में इन ग्रंथियों को पोषित करने के लिए उपयोग में लाया जाता हैं अत: रक्त में आक्सीजन बढने से इनका पोषण अच्छी तरह से होता है।

वजन पर नियंत्रण

आक्सीजन शरीर में अतिरिक्त वसा की मात्रा को जला देती है और कम वजन वाले व्यक्ति के शरीर में यह ऊतकों को पोषण देने का कार्य करती है। दूसरे शब्दों में अंदर ली गई आक्सीजन शरीर को वजन की आदर्श स्थिति उपलब्ध कराती है।

आराम का अनुभव करना

शांत, गहरी और धीमी श्वास पी एन एस को उत्तेजित करके आराम का अहसास देती है जिससे हृदय और पेशियों का तनाव कम हो जाता हैं। यह मन को भी शांत करती है चूंकि शरीर और मन एक दूसरे पर निर्भर करते हैं। आक्सीजन की पर्याप्त मात्रा चिंता और आशंका के स्तर को घटाती हैं। गहरी श्वास हमें गहराई तक शांति का अनुभव कराती हैं और हम अपने आप से प्रेम करने लगते हैं। एक अपूर्व शांति और पूर्ण स्वास्थ्य के अनुभव से शरीर भर जाता हैं।

भाग ४
प्राणायाम

यदि आप अपनी श्वास पर कार्य कर सकते हो
तो आप वर्तमान में जुड सकते हो
यदि आप अपनी श्वास पर काम कार सकते हैं
तो आप जीवन ऊर्जा को प्राप्त कर सकते हो
यदि आप अपनी श्वास पर काम कर सकते हैं
तो आप प्रकाश और अंतरिक्ष से ऊंचे जा सकते हो
यदि आप अपनी श्वास पर काम करते हैं
तो आप इस दुनिया और उससे बाहर भी रह सकते हैं।

-अज्ञात

१२

प्राणायाम की शक्ति

यौगिक श्वसन लय पर निर्भर है और यह लय ही जीवन है।

- जेम्स हेविट

जब हम शरीर से श्वसन के दौरान वायु का हरेक कण निकाल देंगे, तभी हम जीवन ऊर्जा को प्राप्त कर पाएंगे।

- गुरमुख

श्वास का प्रबंधन करना भी एक कला है और इसे हम सब सीख सकते हैं।

शरीर और मन एक दूसरे से ऊर्जा के जीवंत तंत्र से जुडे होते हैं जो श्वास के प्रवाह से चलता है। अत: जीवन, ऊर्जा और श्वास इस तरह एक दूसरे से जुडे हुए हैं कि इन्हें अलग नहीं किया जा सकता। वह अभ्यास जो हमें इस तंत्र को जानने में मदद करता है, उसे ही प्राणायाम की कला या प्राणायाम का विज्ञान कहा जाता है। प्राणायम श्वास के प्रबंधन द्वारा ऊर्जा या प्राण को संतुलित और नियमित करने का विज्ञान है। ऋषि पतंजलि ने प्राणायाम को श्वास और प्रश्वास के नियमन की कला कहा है।

प्राणायाम का विज्ञान हमारे लिए कई पीढियों से हस्तलिखित पुस्तकों में जानकारी के रूप में और अभ्यास के रूप में मौजूद है। प्राणायाम वास्तव में योग का मर्म है, सबसे महत्वपूर्ण अंश है क्योंकि इसकी तकनीक का कई बार परीक्षण किया जा चुका है और सदियों से इसका सफल अभ्यास होता आया है। प्राणायाम केवल श्वास का अभ्यास नहीं है जैसा आमतौर पर इसे समझा जाता है।

यह कौस्मिक ऊर्जा को भी दिखाता हैं जो सारी दुनिया की ऊर्जा का स्त्रोत हैं जो श्वसन प्रक्रिया द्वारा हमारे अंदर प्रवेश करके हमें जागरुक प्राणी बनाती हैं।

प्रकृति का उत्तरजीविता का नियम वास्तव में लय का नियम है। लय से दुनिया की रचना होती हैं। ग्रहों के सूर्य की परिक्रमा करने में से लेकर कोशिकाओं में परमाणु के घूमने तक सभी में लय का समावेश होता हैं। हमारा शरीर भी एक प्राकृतिक लय के अनुसार कार्य करता है जिसे जैविक चक्र कहते हैं जैसे सोने-जागने का चक्र, मासिक धर्म का चक्र और अन्य हार्मोनल तथा इसी तरह

के कार्य।

श्वसन भी जीवन की लय है। कमजोर श्वसन प्रक्रिया जीवन की लय को बाधित करती है। प्राणायाम के अंतर्गत की जाने वाली गहन श्वसन क्रियाएं केवल श्वास के अभ्यास से परे भी बहुत कुछ हैं। प्राणायाम शरीर को उसकी लय पुन: प्राप्त करने में सहायता करता है और उसे कास्मिक ऊर्जा से जोडकर संपूर्ण स्वास्थ्य की दिशा में अग्रसर करता हैं।

प्राणायाम शब्द दो शब्दों से मिलकर बना हैं। प्राण और आयाम। इन्हें श्वास और नियंत्रण के रूप में जाना जाता है अर्थात श्वास की गति पर नियंत्रण। आयाम का अर्थ है प्राण को नियंत्रित करने, नियमित करने और निर्देशित करने के लिए किए जा रहे प्रयास। जब शरीर का स्वऊर्जाप्राप्ति तंत्र श्वास के इच्छित नियंत्रण के द्वारा शरीर और मन को प्रसारित करने में मदद करता है तो यही प्राणायाम है।

यौगिक पाठों में लिखा हैं - वह व्यक्ति जो प्राणायाम का नियमित अभ्यास करता है उसका पाचन तंत्र दुरुस्त रहता है, वह खुश मिज़ाज, शक्ति, सहनशक्ति, साहस, उत्साहसे भरपूर अच्छे स्वास्थ्य वाला, जीवन के प्रति उमंग से भरा और अच्छी मानसिक क्षमता वाला होता है।

जब हम प्राणायाम करते हैं तो प्राण अर्थात जीवन शक्ति हमारी श्वास के द्वारा शरीर में प्रवाहित होती है। यह शरीर के अंदर ऊर्जा के विभिन्न रूपों में परिवर्तित होकर शरीर के आंतरिक और बाहरी कार्यो को करने में मदद करती है।

श्वसन अवांछित पदार्थो को बाहर निकालने की प्रक्रिया का महत्वपूर्ण भाग हैं और प्राणायाम भी हमें इस कार्य में मदद करता हैं। श्वसन के द्वारा हम चयापचय क्रिया में बनी विषैली गैस कार्बन डाई आक्साइड को बाहर निकालते हैं। प्राणायाम द्वारा भी अनेक मानसिक और शारीरिक विषैले तत्वों से मुक्ति मिलती है।

मन के लिए प्राणायाम

प्राण की मदद के बिना मन कार्य नहीं कर सकता क्योंकि प्राण के कंपन ही मन को विचारों को उत्पन्न करते हैं। श्वास प्राण की बाहरी अभिव्यक्ति हैं। श्वास स्थूल है और प्राण सूक्ष्म हैं, अत: श्वास, प्राण और मन एक दूसरे से जुडे होते हैं।

प्राणायाम वह साधन (उपकरण) है जो मन और शरीर को श्वास द्वारा जोडता है। प्राणायाम का नियमित अभ्यास करके श्वास पर नियंत्रण पाकर हम सूक्ष्म प्राण को नियंत्रित कर सकते हैं। प्राण पर नियंत्रण का अर्थ है मन पर नियंत्रण।

अत: श्वास पर नियंत्रण का अर्थ मन और प्राण पर नियंत्रण होना हैं। हम अपनी श्वास का उपयोग मन की ऊहापोह को दूर करके विचारों की स्पष्टता पाने हेतु कर सकते हैं। प्राणायाम का छोटा

सा चमत्कार है मन का उच्च स्तर तक शुद्धिकरण करना।

ऋषि पतंजलि के योग सूत्र के अनुसार

तत श्रीयते प्रकाशमान (प.यो.सं. २-५२)

जब हम प्राणायाम का अभ्यास करते हैं तो मन का आलस और अज्ञान दूर हो जाता हैं और विचारों की स्पष्टता के कारण मन की शक्ति बढती है। प्राणायाम ज्ञान के प्रकाश को आलोकित करके मन को पावन बनाता है।

प्राणायाम के शारीरिक प्रभाव

प्राणायाम की तकनीक से रक्त प्रवाह, हृदय, फ़ेफ़डे, मस्तिष्क, ऊतक और अन्य अंग जीवन ऊर्जा से पूर्ण हो जाते हैं। इससे शारीरिक क्रियाएं और मानसिक व्यवहार में समन्वय आता हैं। शोध बताते हैं कि प्राणायाम का अभ्यास शरीर के कार्यो में कई तरह से मदद करता है-

- **श्वसन तंत्र-** प्राणायाम से फ़ेफ़डों का लचीलापन बढता है। श्वसन पेशियों को पुष्ट करता है, गैसों के आदान-प्रदान को बेहतर बनाता है, श्वसन गति को कम करता है और श्वसन को सहज बनाता है।

- **परिवहन तंत्र-** प्राणायाम के अभ्यास के समय डायफ्राम की गति से हृदय की मालिश होती हैं जिससे हृदय की कार्य क्षमता बढती हैं, हृदय के धडकने की गति कम होती हैं और रक्त परिवहन सुचारु बनता है।

- **पाचन तंत्र-** प्राणायाम में डायफ्राम और उदर पेशियों की गति से पेट, आंत, जिगर और अग्नाशय की मालिश होती हैं जो इन्हे पुष्ट बनाती है।

- **केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र (सी एन एस)-** प्राणायम सी एन एस के बडे कार्यो जैसे धारणा, योजना, कार्यो का क्रियान्वयन, सीखना और स्मृति को प्रेरित व पुष्ट करता हैं। यह दोनों गोलार्धो जो तर्क व पूर्वानुमान को एकरूप बनाते हैं के बीच सहजता स्थापित करता हैं। अल्फा तरंगों की प्रधानता के कारण यह दिमाग की सजगता और शांति को बढाता हैं जिससे तंत्रिकीय तनाव कम हो जाता हैं। यह मानसिक थकान को घटाता हैं, मानसिक विक्षुब्धता कम करता हैं और जागरुकता को बढाता है।

- **परिधीय तंत्रिका तंत्र (पी एन एस)-** प्राणायम आंतरिक संतुलन की अवस्था का सृजन करके स्पाइनल तंत्रिकाओं में परिवहन को उन्नत करता हैं, तंत्रिकाओं की प्रतिक्रिया को बेहतर बनाता हैं और ए एन एस पुष्ट करता है।

- **अंतस्त्रावी तंत्र-** प्राणायाम हार्मोन स्त्रावित करने वाली ग्रंथियों में रक्त प्रवाह को उन्नत

करके ग्रन्थियों की गतिविधि को बेहतर बनाता हैं। इसके अलावा यह एड्रीनोकार्टिकल ग्रंथि की गतिविधि को क्षीण करता है जो तनाव को बनाए रखने का कार्य करती है।

• **एंटी आक्सीडेंट प्रभाव-** यह हानिकारक मुक्त कणों की मात्रा को कम करता है और शरीर को स्वस्थ रखने वाले एंटीआक्सीडेंट की मात्रा को बढाता है।

प्राणायाम के लाभ

१. तनाव का प्रबंधन- प्राणायाम तनाव के प्रबंधन की उत्तम विधि है क्योंकि यह मन को अपनी बात सुनने के लिए प्रशिक्षित करती हैं। आज की दिनचर्या से उत्पन्न होने वाली बाहरी ध्वनियां और बढती मांगे मन की तर्कसंगतता को नष्ट करती हैं। प्राणायाम हमें सिखाता है कि सारे व्यवधानों के बावजूद आत्मिक शांति कैसे प्राप्त की जाए।

जब हम तनाव में होते हैं तो एएनएस जिसे प्रकृति ने हमें तनाव से बचाने का कार्य दिया हैं तनाव की अवस्था में हमें उस दहलीज से बचाने का काम करता हैं। मगर प्राणायाम हमारे तनाव प्रबंधन तंत्र को प्रबल बनाकर तनाव से बचाव की बजाय उसे खत्म करने का कार्य करता हैं।

तनाव की अवस्था में हमारा एएनएस तंत्र जिसे प्रकृति ने हमारी सुरक्षा के लिए बनाया है, वह तनाव प्रबंधन हेतु अति सक्रिय हो जाता हैं। इस क्रिया में पेशियों द्वारा की जानी वाली क्रिया से शरीर की सुरक्षा की बजाय शरीर के लिए संकट पैदा होने का खतरा रहता हैं। ऐसे में प्राणायाम तनाव प्रबंधन में काम आने वाली पेशियों पर कार्य करके उन्हें पुष्ट करता है ताकि वे शरीर की रक्षा हेतु कार्य कर सके।

२. व्यवहार में सकारात्मक बदलाव- कपालभांति प्राणायाम से मन के अवचेतन में व्याप्त समस्त नकारात्मक विचार बाहर निकल जाते हैं और सकारात्मक तरंगे प्रवाहित होती हैं जिससे अवसाद को दूर करने में मदद मिलती है। यह इन्स्टेन्ट कॉफ़ी का एक कप पीने जैसी प्रतिक्रिया देता है। प्राणायाम के समय श्वास लगातार धीमी, गहरी और लयात्मक होती जाती हैं जिससे अपने आप में शांति, संतुलन और आराम का अनुभव होने लगता हैं। हमारे प्रवृत्ति, लालसाएं और अहं नियंत्रित होने लगते हैं और मन को तकलीफ नहीं पहुंचाते। इससे हमारे व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन आता हैं और हमारा सारा व्यक्तित्व बदलने लगता हैं।

३. श्वास के प्रति जागरूकता- प्राणायाम केवल श्वास और प्रश्वास को एक लय में लाना, उनका एक अरे के साथ संबंध स्थापित करना या उन्हें संतुलित करना नहीं है। यह वह क्रिया है जिसके द्वारा श्वसन की तकनीक अपनाकर जागरुकता उत्पन्न की जाती है। इससे मन को निरर्थक विचारों से मुक्त करवाने में सहायता मिलती है। प्राणायाम के समय मन को श्वास पर केन्द्रित करना होता हैं और श्वास की विधि को महसूस करने के लिए एक चेतन मन का होना जरुरी है।

४. आंतरिक जागरूकता और संवेदनशीलता- श्वास पर ध्यान केन्द्रित करने की प्रक्रिया हमारे दिमाग के जागरुक हिस्से निओ कार्टेक्स को सक्रिय करती हैं। इस तरह श्वास क्रिया केवल ए एन एस द्वारा नियंत्रित होने वाली मशीनी गतिविधि की बजाय जागरुक मस्तिष्क की सहायता से होने लगती हैं।

५. आंतरिक जागरुकता केवल सजगता नहीं हैं,

यह आंतरिक संवेदनशीलता के साथ जागरुकता है। प्राणायाम सीखने की प्रारंभिक अवस्था में हम श्वास पर ध्यान देते हैं और हमें तेज़ी से इसके फायदे दिखाई देने लगते हैं मगर इससे यह प्रक्रिया मशीनी बनती जाती हैं जिससे धीरे-धीरे इस प्रक्रिया में एकरसता का आभास होने लगता हैं। जागरुकता तभी आती है जब ध्यान और संवेदनशीलता का साथ साथ अभ्यास किया जाए। मगर दुर्भाग्य से संवेदनशीलता कठिनाई से प्राप्त हो पाती हैं। प्राणायाम का अभ्यास ही हमें आंतरिकता संवेदनशीलता का विकास करने में सहायता कर सकता हैं।

६. साक्षी भाव का उत्पन्न होना- प्राणायाम का नियमित अभ्यास हमें अपनी भावनाओं पर काबू करने में समर्थ बनाता हैं जिससे आंतरिक शांति, संतुलन और साक्षी भाव उत्पन्न होता है जिसे मनोवैज्ञानिक तार्किक मन कहते हैं और दार्शनिक स्वयं का साक्षात्कार करना कहते हैं अर्थात ऐसी अवस्था जिसमें हम भावनाओं में बहे बिना परिस्थिति का विश्लेषण कर सकता है।

७. मन की शक्ति- यह प्राणायाम का मुख्य उद्देश्य है। जब मन स्थिर हो जाता है तो कोई भी विचार, कोई भी भावना इसे विचलित नहीं कर सकती। हम अपने स्वभाव, लालसाएं, मिजाज और वृत्ति पर प्राणायाम के अभ्यास द्वारा नियंत्रण पा सकते हैं।

हठप्रदीपिका बडी तत्परता से कहती है-(हठप्रदीपिका अध्याय २)
चले वते चलम चित्तम निश्चले निश्चलम भवेत
योगी स्थानुत्वम प्रतितत्यो वयम निरोधयेत

अर्थात जब तक श्वास क्रिया होती है, मन अस्थिर रहता है। जैसे ही श्वास पर नियंत्रण प्राप्त हो जाता है, मन की गतिविधियाँ भी नियंत्रित हो जाती हैं।

८. ध्यान की तैयारी- प्राणायाम के निरंतर और गहन अभ्यास से श्वास प्रक्रिया में सतत ठहराव आने लगता है। मन शांत और रिक्त हो जाता हैं और शांति और स्थिरता की वह अवस्था प्राप्त होने लगती हैं जिसके लिए हम सतत प्रयास करते रहते हैं। ऐसा इसलिए संभव हो पाता हैं कि हमारे मन में उठने वाले निरर्थक विचारों का झंझावात जो हमारे मन को विचलित करता हैं, प्राणायाम के द्वारा बाहर निकाल दिया जाता हैं जिससे हमारा मन स्थिर और शांत होकर ध्यान के अभ्यास के लिए तैयार होने लगता है।

अत: मन को प्राणायाम के अभ्यास की ओर मोडना चाहिए और जागरुकता को इसका

अनिवार्य हिस्सा बनाना चाहिए। इससे हमारा ध्यान शरीर की रोजमर्रा की बातो से हटकर सूक्ष्म की ओर केन्द्रित होने लगता है। तब हम शांति, खुशी और स्वास्थ्य को प्राप्त कर सकते हैं।

श्वास-प्रश्वास की मशीनी विधि जो वायु की निश्चित मात्रा लेने व निकालने पर जोर देती हो, का ही अभ्यास पर्याप्त नहीं है। मन में सकारात्मक परिवर्तन आते ही प्राण अधिक गहराई से व्याप्त होता जाता है।

मन की अवस्था में परिवर्तन प्राथमिक रूप से हमारे रिश्तों के रूप में आते बदलाव से मापा जा सकता हैं। रिश्ते और हम उन्हें कैसे निभाते हैं यह हमें बताता हैं कि हम स्वयं को कितना समझ पाए हैं।

९. रोगों पर काबू पाना - मानसिक और शारीरिक बीमारियों का मन और मनोदशा से गहरा संबंध है इसे विज्ञान ने भी स्वीकार किया हैं। प्राणायाम के नियमित अभ्यास से व्यक्ति शारीरिक स्वास्थ्य, शांत और स्थिर मानसिक अवस्था और एक तेजोमयी शरीर को प्राप्त कर सकता हैं। (ह,दी. २-१६, १८)

१०. शुद्धिकरण - प्राणायाम नाडियों के शोधन का भी कार्य करता है जिससे प्राणों का बहाव बिना रुके हो सके। नाडियों के द्वारा ही तंत्रिकाओं, रक्त कोशिकाओं आदि में प्राण का प्रवाह हो पाता है। नाडियों के शोधन से प्राणायाम शरीर और मन के विषैले तत्वों को बाहर निकालता है। विष या मल यौगिक भाषा में नाडियो के कार्य को बाधित करके शरीर और मन को अस्थिर बनाते हैं।

एक चीनी ग्रंथ ने भी श्वसन के अभ्यास को महत्वपूर्ण बताया है। चीनी शासन का प्रचारक और चिकित्सक प्रसिद्ध शेन चाई शू ने भी कहा है कि श्वास के अभ्यास कई तरह की चिकित्सा और औषधियों से बेहतर होते हैं। यह ज्ञान अभी मनुष्य के लिए अनिवार्य है और चिकित्सकों को इसपर खोज करनी चाहिए।

रूस और यूरोप में भी चिकित्सकों द्वारा इस प्राचीन चिकित्सा पद्धति की खोज की गई। प्रसिद्ध फ्रेन्च चिकित्सक डा. पाश्चर और वाल्टर माइकल के शब्दों में “शरीर के कार्यो में आने वाली किसी भी तरह की अनियमितता जो बीमारी को जन्म देती है जिन संवेदनशील कारणों के प्रभाव से ठीक की जा सकती हैं वे हमेशा श्वास के नियंत्रण से ही जुडे होते हैं।”

शरीर की प्रतिरोधी क्षमता को विकसित करने के लिए श्वास पर नियंत्रण स्थापित करना सबसे जरुरी विधि है। जैसे ही शरीर की प्रतिरोधी क्षमता कम होती है, शरीर में उपस्थित कीटाणु जो अब तक निष्क्रिय अवस्था में होते हैं वे बीमारी फैलाने वाले हानिकारक रूप को प्रकट करने लगते हैं।

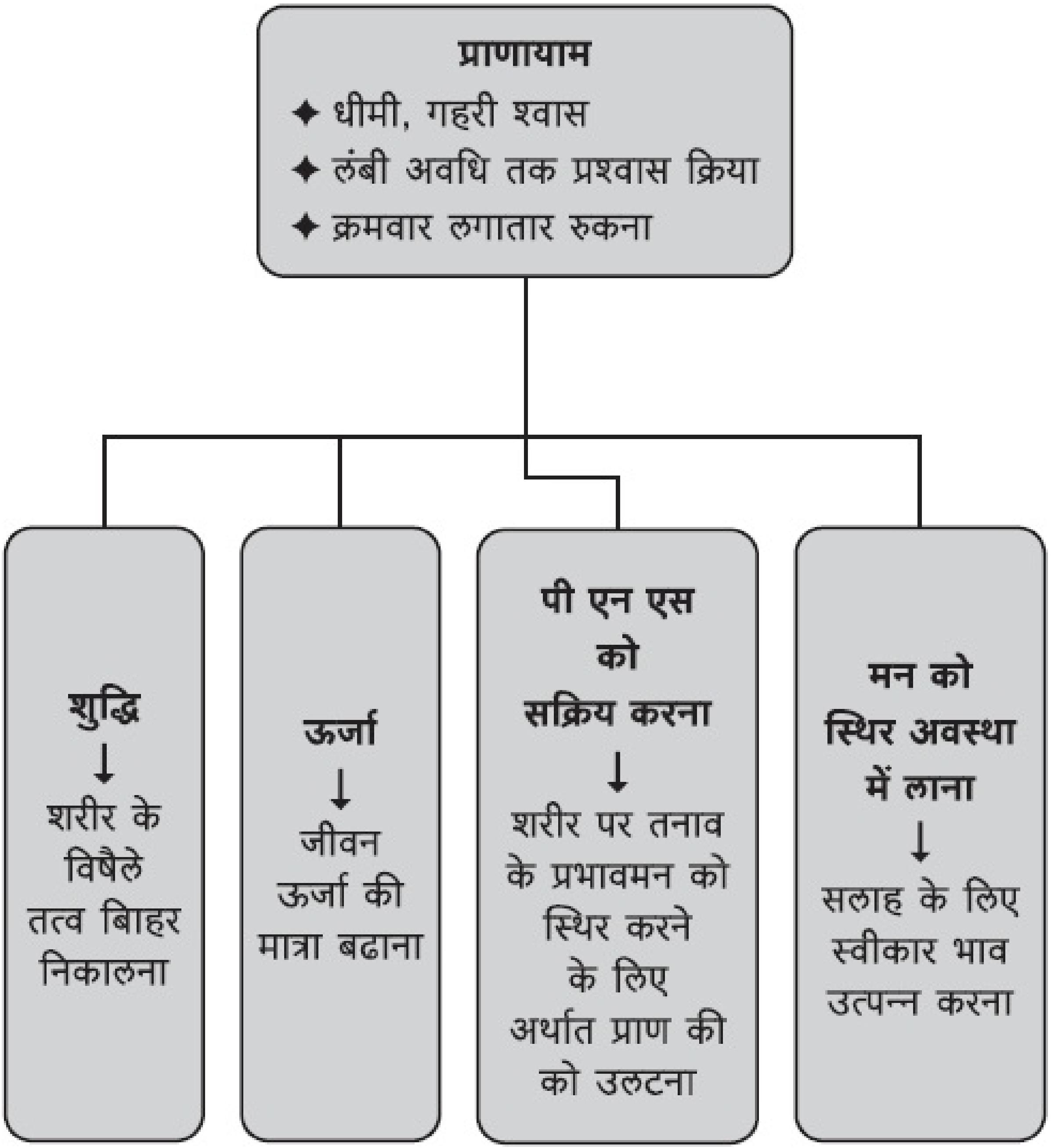
शरीर में उपस्थित रक्त में आयनिक संतुलन के कारण प्राकृतिक प्रतिरोधी क्षमता उपस्थित रहती

हैं और सही, नियंत्रित श्वसन रक्त में अम्ल-क्षार का संतुलन बनाए रखता है जो हर श्वास के साथ और पुख्ता होता जाता हैं।

श्वसन और प्राणायाम के अभ्यास द्वारा हम शरीर और मन पर संपूर्ण नियंत्रण पा सकते हैं। हमारी इच्छा शक्ति के पूर्ण नियंत्रण में ली जाने वाली श्वास जीवन दायिनी और पुर्नजीवित करने वाली ऊर्जा के रूप में कार्य करती हैं जिसे स्व विकास में, बीमारियों की चिकित्सा में और हमारे व्यक्तित्व और आसपास के वातावरण पर नियंत्रण हेतु उपयोग किया जा सकता है। यह हमारे हर क्षण में हमारे करीब रहती हैं अत: इसका विवेक से ही उपयोग करना चाहिए।

प्राणायाम का नियमित अभ्यास किसी बैंक में रुपया जमा करने जैसा हैं जिसके लाभ अच्छे स्वास्थ्य, ऊर्जा और जीवन के प्रति उमंग के रूप में हमारा अभ्यास समाप्त होने के बहुत देर बाद तक देखे जा सकते हैं।

- रिचर्ड मिलर


प्राणायाम
✦ धीमी, गहरी श्वास
✦ लंबी अवधि तक प्रश्वास क्रिया
✦ क्रमवार लगातार रुकना
शुद्धि
शरीर के विषैले तत्व बिाहर निकालना
ऊर्जा
जीवन ऊर्जा की मात्रा बढाना
पी एन एस को सक्रिय करना
शरीर पर तनाव के प्रभावमन को स्थिर करने के लिए अर्थात प्राण की को उलटना
मन को स्थिर अवस्था में लाना
सलाह के लिए स्वीकार भाव उत्पन्न करना

१३

प्राणायाम के सिद्धांत और भाषा

क्षण से क्षण की गति का अध्ययन ही प्राणायाम हैं।

- जे. कृष्णमूर्ति

प्राणायाम हमारी एकल ऊर्जा को कास्मिक ऊर्जा में परिवर्तित करने की क्रिया हैं।
- केविन किंग्सलॅण्ड

यह सब बडा ही सूक्ष्म और अनोखा हैं।

प्राणायाम का इतिहास

प्राणायाम के बारे में सबसे पहला उल्लेख १५०० बी.सी. में वैदिक साहित्य में मिलता है। उस समय प्राणायाम का प्रयोग धार्मिक अनुष्ठानों में किया जाता था जब मानसिक मंत्रोच्चार करते समय श्वास को रोका जाता था। यह मन को मंत्रोच्चार के समय स्थिर रखने और विचारों की गति को रोककर मंत्रों को प्रभावी बनाने के लिए किया जाता था।

समय बीतने के साथ प्राणायाम के शरीर और मन पर प्रभाव सामने आने लगे। ३०० बी सी में ऋषि पतंजलि ने प्राणायाम पर शोध किए और उनके ग्रंथ योगसूत्र के द्वारा प्राणायाम यह बताया कि प्राणायाम एक मानसिक-शारीरिक अभ्यास है और ऐसी तकनीक है जिससे मन पर नियंत्रण प्राप्र किया जाता हैं। उन्होंने बताया कि श्वास पर नियंत्रण की गतिविधियों का मानसिक और शारीरिक प्रभाव पड़ता हैं जिसका उपयोग करके व्यक्ति अपने शरीर और मन को स्वस्थ रख सकता हैं।

इसके बाद १००-१७०० ए.डी. में प्राणायाम की तकनीकों को हठ योग परंपरा में बांटा और इस्तेमाल में लाया गया। श्वास को लगातार रोकने और छोडने की क्रिया कुंभक प्राणायाम का मुख्य भाग बन गई और इसे प्राणायाम के समानार्थी के रूप में उपयोग में लाया जाने लगा। इस परंपरा में श्वास के नियंत्रण के लिए बंध और शतक्रिया जैसे कपालभांति और भस्त्रिका की खोज की गई व हाथ और उंगलियों की स्थिति के बारे में भी विस्तार से बताया गया। इसमें श्वास प्रक्रिया के विभिन्न स्तर, श्वास की गति, मात्रा, श्वास रोकने की तकनीक आदि को भी इसमे जोडा गया।

इस समय प्राणायाम संबंधी दो विचारधाराएँ प्रचलित हैं। एक वह जो श्वास के अभ्यास से मन को विचार मुक्त करके स्थूल से सूक्ष्म की ओर ले जाने की समर्थक है। इसके विपरीत दूसरी केवल श्वास के अभ्यास की विविध तकनीकों को अपनाने की समर्थक है।

प्राणायाम करने के आधारभूत नियम और उद्देश्य

प्राणायाम की क्रिया में श्वास की गति को धीमी करके उस पर नियंत्रण पाने का अभ्यास किया जाता हैं ताकि श्वास पर से अनैच्छिक पेशियोम के नियंत्रण को रोककर इसे स्व नियंत्रण में लिया जा सके और यह तब संभव होता हैं जब हम श्वास क्रिया के प्रति जागरुक होकर इस नियंत्रण को अनैच्छिक नियंत्रण (निचले केन्द्र) से जागरुक नियंत्रण (उच्च कार्टिकल केन्द्र) अर्थात न्यूरो कार्टेक्स की ओर स्थानांतरित करते हैं। प्राणायाम करने के मुख्य उद्देश्य निम्न हैं -

- श्वास गति को कम करना
- पूर्ण श्वास लेना
- श्वास को संतुलित करना
- जागरुकता उत्पन्न करना
- श्वास को बिना श्रम के रोककर रखना

प्रश्वास महत्वपूर्ण हैं

प्राणायाम में सबसे अधिक जोर सही और लंबे प्रश्वास पर ही दिया जाता है। प्रश्वास के ही समय हम शरीर के हानिकारक पदार्थो को कार्बन डाई आक्साइड के रूप में शरीर से बाहर निकालते हैं।

यदि प्रश्वास की क्रिया ठीक से न की जाए तो प्राणायाम की संपूर्ण क्रिया का प्रभाव उलट सकता है।

सही और गहरे प्रश्वास के लाभ

- फ़ेफ़डों में से अधिकाधिक अशुद्धियाँ बाहर निकाल दी जाती हैं।
- उदर पेशियों और डायफ्राम का उपयोग अधिक अच्छे तरीके से हो पाता हैं जिससे आंतरिक अंगों की मालिश हो पाती है।
- लंबा प्रश्वास पी एन एस को क्रियाशील बनाता है जिससे तनाव को भगाने में मदद मिलती

है और मन शांत और संतुलित अवस्था को प्राप्त होता है।

• प्रश्वास गहरा होने पर श्वास स्वयंमेव ही गहरी हो जाती हैं और श्वास की गुणवत्ता में सुधार होता है।

• मन को तनाव के प्रभाव से बाहर निकलने और शांत होने का समय मिलता है जिसका शरीर पर सकारात्मक प्रभाव दिखाई देता है।

यदि हम धीमी और गहरी श्वास के लिए तैयार नहीं हैं तो हम प्राणायाम की ओर बढने के लिए तैयार नहीं हैं। इसलिए प्राणायाम का अभ्यास प्रारंभ करने के लिए प्रश्वास का अभ्यास करना सही दिशा में कदम बढाने जैसा काम करेगा।

प्राणायाम की भाषा

प्राणायाम तीन विधियों का मिश्रण है - रेचक, पूरक और कुंभक

रेचक(प्रश्वास) - रेचक शरीर (फ़ेफ़डों) में से अशुद्ध वायु सहज और सतत रूप से बाहर निकालने की प्रक्रिया है। सामान्य श्वसन में श्वास लेने के लिए पेशियों की ऊर्जा का उपयोग होता हैं और प्रश्वास के समय तनावग्रस्त पेशियों का तनाव बाहर निकाला जाता हैं मगर प्राणायामिक श्वसन प्रक्रिया में प्रश्वास को श्वास की तुलना में अधिक लंबा करने के लिए और अधिकाधिक अशुद्ध वायु शरीर से बाहर निकालने के लिए उदर पेशियों का उपयोग पूर्ण नियंत्रण के साथ किया जाता हैं।

उदर जो श्वास के समय बाहर ओ निकल आता हैं अब प्रश्वास के समय सिकुडने और अंदर जाने लगता है। इससे डायफ्राम ऊपर उठकर फ़ेफ़डों को धकेलता हैं जिससे फ़ेफ़डों को खाली होने में मदद मिलती हैं। सीना जो अब तक फूला हुआ था, अंदर सिकुडना शुरु हो जाता हैं और वायु नथुनों से बाहर जाने लगती हैं।

जब तक हम प्रश्वास क्रिया को पूर्ण न कर ले, श्वास को सही और संपूर्ण बनाना असंभव हैं। पूर्ण प्रश्वास के बाद ताजी वायु बडी मात्रा में फ़ेफ़डों में प्रवेश करती हैं।

पूरक (श्वास) - पूरक वायु को सहज और सतत रूप से शरीर के अंदर लेने की विधि हैं। एक बार फ़ेफ़डे खाली हो जाने के बाद उन्हें अधिकाधिक रूप से भरना ही अगला कदम होता हैं। गहरी श्वास के अभ्यास में सीना ऊपर उठता है और डायफ्राम नीचे जाता हैं। उदर पेशियों के बीच स्थित अंग धकेले जाते हैं और उदर की सामने की दीवार भी धकेली जाती है। पूरक की प्रक्रिया सैद्धांतिक रूप से थोडी भिन्न होती है। फ़ेफ़डे वायु से भरे जाते हैं और डायफ्राम नीचे जाता हैं मगर उदर की दीवार की पेशियों और परिगुदा हिस्से की पेशियों को पूर्ण नियंत्रण में रखा जाता हैं और उदर की दीवार को धकेले जाने या सिकुडने से बचाया जाता हैं।

जो भी हो, यदि हम उदर की दीवार को सही स्थान पर रखे जाने के तनाव में रहेंगे तो मन के सूक्ष्म परिवर्तनों को महसूस नहीं कर पाएंगे। इसलिए यह जरुरी है कि जितना हो सके श्वसन सामान्य रूप से समान गति व लय के साथ किया जाए। हमें नथुनों से अंदर आने वाले वायु की गतिविधि जो कंठ के पिछले हिस्से को छूती हुई सीने की हड्डी के पीछे और पसलियों तक जाती हैं और सीने की दीवार के फैलने से उदर गुहा में दबाव बढाती हैं के प्रति भी जागरुक होना सीखना चाहिए।

कुंभक (श्वास रोकना)- पारंपरिक रूप से श्वास को व्यवस्थित ढंग से रोकने की क्रिया कुंभक कहलाती है। कुंभक का अर्थ है एक घडा या बर्तन जो किसी वस्तु को रखने के काम आता है। प्राणायाम के संदर्भ में इसका अर्थ है श्वास को या वायु की गतिविधि को रोककर रखना।

कुंभक के प्रकार -

अ. समय आधारित

१. अन्तर कुंभक - जब श्वास अंदर लेने के बाद उसे रोक लिया जाता है तो इसे अंतर कुंभक कहते हैं।

२. बाह्य कुंभक- जब श्वास को बाहर निकालकर उसे रोका जाता है तो इसे बाह्य कुंभक कहते हैं।

ब. क्रियाविधि आधारित

१. सहित कुंभक- इसमें श्वास को अंदर लेते समय या बाहर छोडते समय जान बूझकर व्यवस्थित प्रयास द्वारा रोका जाता है।

२. केवल कुंभक - जब प्राणायाम के निरंतर अभ्यास के बाद हमें श्वास रोकने में किसी बाहरी बल का उपयोग नहीं करना पडता, कोई असुविधा महसूस नहीं होती। स्थान, समय और संक्रिया का कोई प्रभाव नहीं पडता। यह सही मायनों में शुद्ध और संपूर्ण ठहराव होता है। इस कुंभक से कई बीमारियां ठीक होकर आयु बढती है।

सहित कुंभक

हठ योग परंपरा में प्राणायाम को कुंभक का समानार्थी माना जाता है जिसमें श्वास लेने के बाद उसे रोककर रखा जाता हैं। इस तरह का कुंभक करने वाले को सुरक्षा की दृष्टि से कुछ सावधानिया रखनी होती हैं। उदर और सीने की पेशियों में श्वास लंबे समय तक रोकने के बाद अंदर बढने वाले दबाव को झेलने की शक्ति शरीर में होनी चाहिए ताकि इसका कोई विपरीत प्रभाव न पडे। इसे करने की पारंपरिक तकनीक बंध कहलाती है। इन्हें केवल पुस्तक से पढकर करने की बजाय अच्छे प्रशिक्षक के मार्गदर्शन में सीखना जरुरी है।

केवल कुंभक

यह श्वास को सतत और आरामदायक तरीके से थोडी देर के लिए रोकने की विधि हैं। यहीं प्राणायाम का मूल उद्देश्य है। केवल कुंभक करते समय श्वसन चक्र स्थिरता को प्राप्त होता है और मन पूरी तरह जागरुक और स्थिर रहता है। इस अवस्था को संपूर्ण शांतिमय ठहराव या संपूर्ण आराम की अवस्था कहते हैं। जल्दबाजी, उद्देश्य, लालसा, चिंता, भय, गुस्सा, नफ़रत यहाँ तक कि भूख और प्यास जैसी भावनाएं भी अदृश्य हो जाती हैं जब हम इस अवस्था को प्राप्त करते हैं।

शारीरिकी के अनुसार इस क्रिया द्वारा फ़ेफ़डों में गैसों का पूर्ण आदान-प्रदान होत है जिससे शरीर के कार्यो पर सकारात्मक प्रभाव पडता है। शोध बताते हैं कि प्राणायाम की क्रिया में श्वास रोकने से चयापचय की क्रिया धीमी हो जाती हैं और आक्सीजन की खपत कम हो जाती हैं अर्थात श्वास रोकने से शरीर के कार्यो की गति धीमी हो जाती हैं जिससे ऊर्जा किसी अन्य रूप में संग्रहित होती जाती है।

प्राणायाम के इस प्रकार से हम पी एन एस को प्रेरित करके हदय गति और रक्तचाप को कम करते हैं।

श्वास का ठहराव आराम की अनुभूति जगाने की शक्तिशाली तकनीक है। सतत ठहराव के द्वारा हम हम मानसिक शांति और आराम को प्राप्त कर सकते हैं। यदि हम चिंतित है, तनाव ग्रस्त हैं, उत्तेजित हैं या थके हुए हैं तो हम श्वास को अधिक समय तक रोक नहीं पाते।

एक बार पुन: याद करें कि हमने अपनी मानसिक अवस्था और हमारी श्वास के बीच किस तरह के संबंध की बात की थी- विचारों की उत्तेजना त्वरित, अनियमित और अनियमित श्वसन को बढावा देते हैं इसके विपरीत शांत और संतुलित मन धीमी और सहज श्वास का कारक बनता है। जागरुकता से श्वास गति को कम करने से व्यर्थ के हानिकारक विचारों की गति पर नियंत्रण होता जाता हैं और धीरे धीरे वह अवस्था प्राप्त होने लगती हैं जब मन पूर्ण शांति, समग्रता और संतुलन का अनुभव करने लगता है। यह ऐसी अवस्था होती है जब विचार पूर्णत: शांत हो जाते हैं और यह अवस्था स्व चिक्तिसा और स्वास्थ्य के लिए आदर्श अवस्था होती है।

पूर्णानंद की इस अवस्था का रास्ता हमारे भीतर ही मौजूद रहता हैं और हरेक की पहुंच में होता है। केवल कुंभक का अभ्यास नियमित रूप से करने से हम शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक शक्ति और स्वास्थ्य का अनुभव करते हैं।

यदि रोज़ अभ्यास किया जाए तो इसके द्वारा मिलने वाला आराम किसी कॉफी या सिगरेट से मिलने वाले आराम से बढकर होता है।

इसके नियमित अभ्यास का उन व्यक्तियों को बहुत लाभ होता है जो अति चिंताग्रस्त होते हैं या

जिनकी मानसिक अवस्था असंतुलित होती हैं और हिंसा, गाली गलौज या किसी व्यसन को जन्म देती है। इस अभ्यास से इन पर आसानी से नियंत्रण पाया जा सकता है।

केवल कुंभक (ठहराव की सबसे शांत अवस्था) को अनुभव करने की विधियाँ-

१. कपालभांति और भस्त्रिका- हम शरीर को श्वास के लगातार ठहराव के लिए तैयार करने के लिए श्वसन क्रिया के अभ्यास का सहारा लेते हैं जिससे शरीर में पर्याप्त आक्सीजन एकत्र हो सके और श्वास के ठहराव का समय बढने पर भी शरीर को तकलीफ महसूस न हो। कपालभांति और भस्त्रिका का अभ्यास प्रारंभिक रूप से (अध्याय १५) शरीर की कार्बन डाई आक्साइड को पूर्ण रूप से बाहर निकालने के लिए किया जाता हैं मगर इस प्रक्रिया में शरीर में आक्सीजन की अधिकता होती हैं। इससे दिमाग की उत्तेजना टल जाती हैं और दिमाग में कीमोरिसेप्टर के कारण शांति का अनुभव होने लगता हैं और इससे ठहराव की प्रक्रिया शांत होती जाती है।

२. श्वसन की सामान्य अवस्था को धीमी करते जाना- ऋषि पतंजलि ने इस विधि को योग सूत्र में इस तरह वर्णित किया है - तस्मिन सति श्वास- प्रश्वास-योरगति-विच्छेदाह प्राणायामह (प.यो.सं २:४९)

इसका अनुवाद कहता है कि ‘प्राणायाम का अर्थ है श्वसन की सामान्य क्रिया को धीरे धीरे धीमा करते जाना और गहरी श्वास के साथ इसकी सहजता और लय को बनाए रखते हुए इसके संपूर्ण और सतत शांत स्वरूप की ओर बढना.’

अत: जबर्दस्ती या प्रयत्न से किए गए श्वास रोकने के अभ्यास को कुंभक नहीं कहा जा सकता। सामान्य श्वसन की प्रक्रिया में ही श्वास गति को धीमी व गहरा करके उसकी सहजता, सततता और लय को बनाए रखकर ही इस अवस्था तक पहुंचा जा सकता है।

३. सहित कुंभक के लंबे समय तक अभ्यास के बाद- योग सूत्र के अनुसार बाह्य अभ्यांतर - स्तंभ-वृत्तिर-दिशाकला सांख्यभिः पीरदृष्ट्यो दिवघा सूक्ष्म: (११.५०)

इसका अर्थ है ‘श्वास प्रक्रिया तीन मार्गो से स्थिरता को प्राप्त होती है- बाह्य (प्रश्वास के बाद), अभ्यांतर (श्वास के बाद) और स्तंभ (दोनों क्रियाओं के बीच कभी भी जब श्वास या प्रश्वास के समय सांस को देर तक रोककर रखा जाए).’

हठप्रदीपिका (हठ योग पर उपलब्ध यौगिक साहित्य) के अनुसार व्यक्ति को रोज़ देर तक सहित कुंभक का अभ्यास करना चाहिए और उसमें भी कुंभक अवस्था को देर तक करने का अभ्यास करना चाहिए। इससे केवल कुंभक के स्तर तक पहुंचने के लिए कम शरीर को कम परिश्रम करना पडेगा।

प्राणायाम का अभ्यास प्रारंभ करते समय हमें बलपूर्वक श्वास रोकने का प्रयास नहीं करना चाहिए बल्कि श्वास प्रक्रिया सहज और प्राकृतिक होनी चाहिए। जब कुछ समय बीतने के बाद हम प्रारंभिक श्वास अभ्यास में प्रवीण होने लगते हैं और किसी तरह की रुकावट सामने नहीं आती, उस समय हमें श्वास रोकने का अभ्यास (सहित कुंभक) करना चाहिए और यह अभ्यास भी किसी योग्य शिक्षक के मार्गदर्शन में ही करना चाहिए।

किसी व्यक्ति को श्वास रोकने का अभ्यास तभी करना चाहिए जब वह उससे दोगुनी मात्रा में श्वास बाहर निकाल सके वह भी लंबे समय तक और सहजता और आराम से।

श्वास रोकने की क्रिया तभी आरंभ करनी चाहिए जब हम श्वास और प्रश्वास के अभ्यास में पारंगत हो गए हो जिससे श्वास रोकने की क्रिया में श्वास लेने और छोडने की गति और विधि में व्यवधान न आए। जब हम शरीर की संपूर्ण अशुद्ध वायु को बाहर न निकाल दे, हम शुद्ध वायु फ़ेफ़डों में नहीं ले सकते और जब शुद्ध वायु अंदर आएगी तभी उसे रोका जा सकता हैं। अत: जब तक हम पूर्ण श्वास नहीं लेंगे, हम उसे रोकने में समर्थ नही हो सकते।

स्वामी सतचितानंद के अनुसार सहित कुंभक की क्रिया के लिए व्यक्ति तभी योग्य माना जा सकता है जब वह श्वास और प्रश्वास के बीच १०:२० सेकंड का अनुपात बनाए रखने में समर्थ हो।

प्राणायाम और गहरी श्वास

बहुत से लोग प्राणायाम का तात्पर्य गहरी श्वास से लेते हैं मगर वास्तव में ये दो भिन्न क्रियाएं हैं-

	प्राणायाम	गहरी श्वास
कब	जब व्यक्ति आराम की अवस्था में हो	थकान को दूर करने के लिए या शारीरिक व्यायाम के बाद
किस वजह से	ए एन एस के कार्यो को संतुलित करना, सेरिब्रल कार्टेक्स के नियंत्रण द्वारा मानसिक और शारीरिक तारतम्य को संतुलित करना	शरीर की कार्बनडाई आक्साइड को बाहर निकालकर आक्सीजन की मात्रा बढाना
श्वास गति	धीमी, अभ्यास द्वारा इसे और धीमी करने का लक्ष्य	व्यायाम के बाद तेज मगर जागरुक श्वसन की अवस्था में सामान्य
प्रश्वास की लंबी अवधि की उपयोगिता	हां	नही
हृदय गति और रक्त चाप	कम हो जाते हैं	व्यायाम के बाद बढता है, श्वास लेते समय कम हो जाता है
अवस्थाएं	तीन विभिन्न अवस्थाएं पूरक, रेचक और कुंभक	केवल गहरी श्वास और प्रश्वास क्रिया
श्वास रोकना	हां	नहीं
अनुपात	लय और नियंत्रण बनाने के लिए विशेष अनुपात जरुरी	नही
लंबी प्रश्वास की तकनीक	हां एक नथुने से एवी प्राणायाम स्थान को कम करना-उज्जयी प्राणायाम हुंकार की आवाज- भ्रामरी	नही
बंध	हा	नही
वृत्ति	जागरुक	मशीनी
ए एन एस	पी एन एस की ओर	व्यायाम के बाद एस एन एस की ओर

१४

प्राणायाम आरंभ करना

हम किसी काम को करके ही सीख सकते हैं। इसका कोई और तरीका नहीं हो सकता।

-जौन हाल्ट

स्वास्थ्य प्राप्ति की यात्रा

आज के युग में प्राणायाम

वर्षो गुमनामी में रहने के बाद आज प्राणायाम को ख्याति मिली है। जैसे ही इसके फायदों के बारे में लोगों को पता चलने लगा है, अधिक से अधिक लोग प्राणायाम करके अच्छे स्वास्थ्य की दिशा में कदम बढाना चाहते है। आज लोगों को बगीचे में, बेंच पर यहां तक कि यात्रा करते समय भी प्राणायाम का अभ्यास करते हुए देखा जा सकता हैं।

सिक्के के दो पहलू होते हैं। जिस तरह प्राणायाम के बहुत से लाभ हैं उसी तरह यदि सही निर्देशन के बिना इसे किया जाए तो इससे हानि भी संभव है। प्राणायाम को साधारण श्वास और प्रश्वास की क्रिया मानते हुए इसके बारे में बातचीत करना आसान है मगर इसे असरकारी बनान एके लिए सही तरीके को अपनाना जरुरी है।

अभ्यास के गलत तरीके- प्राणायाम सीखने के लिए ऐसे शिक्षक की मदद लेनी चाहिए जो न केवल इसकी तकनीक से परिचित हो वरन यह भी योग्यता रखता हो कि आपका निरीक्षण करके गलतियों को सुधार सकें। इसके लिए उसे व्यक्ति की उम्र, श्वास लेने की क्षमता, बीमारियों का स्तर और अन्य महत्वपूर्ण बातों का भी ध्यान रखना आवश्यक होगा। गलत प्रक्रियाओं से अधिक हानि हो सकती हैं बनिस्पत लाभ के अत: गलतियों को व्यक्तिगत स्तर पर सुधारना जरुरी हैं।

अधिक उत्साह- अपनी क्षमताओं से बाहर जाकर प्राणायाम का अधिक अभ्यास करना भी हानिकारक हो सकता हैं। बलपूर्वक श्वास लेना, क्रिया को अधिक समय तक जारी रखने के लिए संघर्ष करना, श्वास लेने के अंतराल में वायु को शरीर में लेना (गस्पिन्ग) ये वे संकेत हैं जो हमें बताते हैं कि हम अति उत्साह में आकर शरीर को तकलीफ़ दे रहे हैं। हममें से कई लोग प्राणायाम का अभ्यास बडी उम्र में प्रारंभ करते हैं जब हमारी कमर कडी हो जाती हैं, घुटने मोडते समय तकलीफ होती हैं और श्वास की क्षमता भी कम होती हैं। ऐसी स्थिति में यहीं बेहतर

होता है कि सही मार्गदर्शन में धीमे-धीमे शुरु करके आगे बढा जाए और लाभ प्राप्त किया जाए।

मशीनी मनोवृत्ति- कुछ लोगों के लिए प्राणायाम मात्र श्वास का अभ्यास हैं और किसी भी तरह किसी अ प्राणायाम को ब समय तक करना ही उनका ध्येय बन जाता हैं। अपना लक्ष्य पूरा करने की धुन में हम एक से दूसरे अभ्यास को करते जाते हैं बिना सोचे और अनुभव किए कि शरीर और मन पर उनका क्या प्रभाव पड रहा हैं। हम बहुत कम सोच पाते हैं कि प्राणायाम के दूरगामी और सूक्ष्म प्रभाव हमारे मन की हलचल या अस्वस्थता (जो वास्तव में सभी समस्याओं की जड है) को समाप्त करने में किस तरह मदद कर सकते हैं।

यह अच्छा होगा कि प्राणायाम सीखते समय किसी कक्षा या समूह अभ्यास में शामिल हुआ जाए जहां श्वसन प्रक्रिया का निरीक्षण हो सके। यह शिक्षक का कर्तव्य है कि समय पर निर्देशन दे और गलतियों में सुधार करवाए।

शारीरिक स्थिति- जिस प्रकार एक संगीतज्ञ कार्यक्रम की प्रस्तुति से पहले अपने वाद्यों को सुर में लाता है इसी तरह हमें भी प्राणायाम के अच्छे अभ्यास के लिए पहले शरीर और मन को तैयार करना चाहिए। सही शारीरिक अवस्था का प्राणायाम में महत्व नकारा नहीं जा सकता क्योंकि शारीरिक असुविधा और विचारों की अस्वस्थता दोनों एक दूसरे से जुडे हैं। एक शांत शरीर मन को शांत करने का काम कर सकता हैं अत: शरीर को स्थिर और आरामदायक स्थिति में रखना चाहिए।

अनावश्यक हलचल प्राण के प्रवाह को बाधित करती हैं अत: व्यक्ति को एक ही स्थिति में बिना हिले-डुले लंबे समय तक बैठे रहने का अभ्यास होना चाहिए।

शारीरिक अवस्था ऐसी हो जिसमें स्थिरता को प्राप्त हुआ जा सके और कम से कम हलचल हो। यह आरामदायक भी हो ताकि इसमें लंबी अवधि तक बैठना संभव हो और मन सारी दुविधाओं से दूर शांत अवस्था में रह सके।

सीधे बैठना यानि सिर के निचले हिस्से से मेरु रज्जु तक एक सीधी रेखा की कल्पना करके शरीर को उस रेखा में लाना। मेरु रज्जु का झुकना बैठने में तकलीफ पैदा तो करता ही है, सूक्ष्म स्तर पर ऊर्जा के प्रवाह में भी रुकावट डालता हैं।

आगे दिए हुए यौगिक आसन बैठक की अवस्थाएं हैं जिनमें पांवों को अलग-अलग तरीके से एक दूसरे के ऊपर रखकर ऐसा आकार प्राप्त किया जाता हैं जो मेरु रज्जु से त्रिकोण बनाता है। यहां मेरु रज्जु सीधी रहती हैं और बाकी अंग आराम की अवस्था में होते हैं। इन आसनों को करने में किसी योग के अध्यापक के साथ अभ्यास से पूर्ण कुशलता प्राप्त की जा सकती हैं। कुछ आसन हैं - पदमासन (पूर्ण कमल), अर्थ पदमासन (आधा कमल), सिद्धासन, स्वस्तिकासन और सुखासन (आलथी-पालथी मारकर बैठना)।

आलथी - पालथी मारकर बैठने वाले आसनों के शारीरिक लाभ

इन आसनों से ध्यान के लिए आवश्यक लाभ निम्नानुसार मिलते हैं -

१. आलथी पालथी मारकर बैठने से शरीर को चौडा आधार मिलता हैं। यह त्रिकोणाकार आधार होता हैं जो स्थिरता हेतु आवश्यक हैं और आपको एक ही आसन में देर तक बैठने में सहायता करता है। इससे शरीर के ऊपरी हिस्से को सीधा रखने में मदद मिलती है जिससे बिना किसी तनाव या झुकाव के मेरु रज्जु का प्राकृतिक झुकाव कायम रखा जा सकता है। सिर, गरदन, सीना और पेट एक रेखा में होने से श्वसन के लिए आवश्यक पेशियां स्वतंत्र रूप से और आसानी से अपना कार्य कर पाती हैं। यह आसन शरीर को आगे, पीछे या दाएं-बाएं झुकने या गिरने से बचाता है और इस आसन में बने रहने के लिए कम से कम ऊर्जा लगती है।

२. मेरु रज्जु इस आसन में सीधी रहती हैं जो शारीरिक गतिविधियों को सरलता से होने में मदद करती है। शारीरिकी के अनुसार सीधे बैठने से पाचन तंत्र, हृदय और फ़ेफ़डों की स्थिति में संतुलन बना रहता है जिससे वे सामान्य अवस्था में बेहतर रूप से काम करके कार्य क्षमता बढाते हैं और तनाव में कमी करते हैं।

३. इस आसन में बैठने से दिमाग को इस स्थिति में शरीर को बनाए रखने में कम परिश्रम करना पडता हैं। आलथी-पालथी मारने से बना त्रिकोणाकार आधार शरीर को संतुलित रखकर गुरुत्वाकर्षण और प्रति-गुरुत्वाकर्षण पेशियों को अति कार्यभार से मुक्त रखता है। आंखें बंद करके भी संतुलन बनाए रखना आसान हो जाता है।

४. उदर पेशियां, डायफ्राम और सीने की पेशियों पर कम से कम तनाव पडता है। कार्बन डाई आक्साइड के निर्माण की मात्रा कम हो जाती हैं अत: श्वसन की प्रक्रिया भी धीमी हो जाती हैं जिससे डायफ्राम और पसलियों का नियमित गतिमान रहना भी ध्यान अवस्था में खलल नहीं डालता।

५. इस अवस्था में मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र लगभग तनाव मुक्त रहते हैं जिससे मन शांत, प्रसन्न मगर जागरुक रहता है।

६. ध्यानावस्था की तुलना में लेटकर श्वसन करना ज्यादा आरामदायक होता है मगर इस अवस्था में निद्रा मग्र होने की संभावना बनी रहती है।

७. शरीर के निचले हिस्से (पेल्विक भाग) में रक्त का प्रवाह बढ जाता हैं जिससे मेरु रज्जु के निचले भाग से आने वाली तंत्रिकाओं को पोषण मिलता है। इससे पीएनएस को संतुलित रखने में मदद मिलती हैं जिससे तनाव कम होकर शरीर आराम का अनुभव करता है।

८. टांगों से हृदय तक रक्त आसानी तक पहुंच पाता हैं जिससे हृदय और फ़ेफ़डे अतिरिक्त

कार्यभार से बच जाते हैं।

९. योग की मनो-शारीरिकी के अनुसार मेरु रज्जु का सीधा रहना प्राणिक ऊर्जा के प्रवाह के अवरोध बहुत कम कर देता है। ध्यान से इसके प्रवाह को मस्तिष्क तक पहुंचाने में मदद मिलती है।

यदि आपको इस आसन में बैठने में तकलीफ हो तो-

हम में से अधिकतर लोगों को पीठ, पांव या कंधे की पेशियों के कडे होने या कमजोर होने की शिकायत होती है, तो सीधी अवस्था में लगातार बैठना आसान नहीं होता।

• झुके हुए कंधों के साथ पीठ के ऊपरी हिस्से को सीधा करना और सीने को फुलाना मुश्किल होता हैं।

• यदि पीठ का निचला हिस्सा लचीला नहीं है या पांव की पेशियाँ कडी हैं तो पीठ के निचले हिस्सा झुक जाता हैं। इसे संतुलित करने और पीछे गिरने से बचाने के लिए पीठ के ऊपरी भाग गोलाई लेकर इसे पीछे धकेलता हैं। इससे पीठ की प्राकृतिक अवस्था में बदलाव आता है।

• सीधे बैठने की प्रक्रिया में पीठ का निचला हिस्सा ज्यादा गोलाई लिए हो जाता हैं। इससे पेल्विस भाग आगे धकेला जाता हैं। जो मेरु रज्जु, पृष्ठ भाग (हिप्स) यहां तक कि गरदन पर भी तनाव उत्पन्न करता है। इससे कंधों में दर्द की शिकायत उत्पन्न हो सकती है।

बहुत से लोगों को बहुत देर तक ध्यान की अवस्था में बैठना भी परेशानी भरा लग सकता हैं क्योंकि हम सामान्यत: आलथी-पालथी मारकर बैठने के आदी नहीं होते। यदि शारीरिक अवस्था किसी विचलन को उत्पन्न कर रही हो तो हम प्राणायाम के किसी भी अभ्यास का कोई लाभ नहीं ले सकेंगे।

मन प्राणायाम के सूक्ष्म अनुभव का आनंद लेने की बजाय शरीर की तकलीफ के बारे में सोचने लगता है। हमारा उद्देश्य पदमासन में बैठना नहीं हैं वरन ऐसी आरामदायक अवस्था में बैठना हैं जिससे व्यक्ति स्थूल शरीर को भूलकर सूक्ष्म की ओर ध्यान दे सके। आसन और बैठक प्राणायाम के अभ्यास में रुकावट डालने वाले कारक नहीं होने चाहिए।

वज्रासन- गलत तरीके से
गोलाई ली हुई पीठ

वज्रासन - गलत तरीके से
झुकी हुई पीठ

जमीन पर बैठने का गलत तरीका

कुर्सी पर बैठने का गलत तरीका

गलत आसन

यहां हम आसन को अधिक आरामदायक और स्थिर बनाने के लिए कुछ उपाय बता रहे हैं-

१. अपने कूल्हों के नीचे तकिया रखकर अर्थ पदमासन या आलथी पालथी मारकर बैठे। इससे निचला भाग थोडा ऊंचा हो जाएगा और कूल्हों और जांघों पर आने वाला तनाव कम हो जाएगा, इसके साथ ही पीठ की प्राकृतिक गोलाई (वक्र) बनाए रखते हुए सामान्य लचीलापन भी बनाए रखेगा। पेट का हिस्सा भी थोडा ऊंचा हो जाता है जिससे प्राणायाम के अभ्यास में पेट आसानी से गति कर सकता हैं।

२. टखनों के नीचे तकिया रखकर वज्रासन में बैठे। जरुरी लगे तो दूसरा तकिया टांगों और जांघों के बीच भी रख सकते हैं। इससे घुटनों और टखनों पर कम जोर पडता है।

३. जिन व्यक्तियो के घुटने, कूल्हे या पीठ में पुरानी चोट या अत्यधिक कठोरता के कारण लचीलापन नहीं होता और वे जमीन पर कमर सीधी रखकर बैठने में कठिनाई महसूस करते हैं वे कुर्सी पर बैठ सकते हैं।

इसके लिए ऐसी कुर्सी का उपयोग करें जो सपाट और कडी सतह वाली हो और जिसकी पीठ भी सीधी (९० अंश के कोण पर) हो। इसपर जरा आगे को होकर, पांव सीधे और जमीन पर रखकर बैठे। कुर्सी की ऊंचाई इतनी हो जिससे कूल्हे घुटनों से ऊपर रहें। इस अवस्था में जांघे जरा सी नीचे झुकेंगी और टांगों पर कम तनाव रहेगा। यदि जरुरी लगे तो कुर्सी पर तकिया रखा जा सकता है।

सही आसन

वज्रासन - सही बैठक

वज्रासन- तकिए के साथ सही बैठक

वज्रासन- दो तकियों सहित सही आसन

कुर्सी पर तकिया लगाकर बैठना

क्या करना चाहिए, क्या नहीं करना चाहिए-

प्राणायाम के अच्छे अभ्यास के लिए कुछ प्रारंभिक तैयारियाँ हमें लाभ दे सकती हैं-

• प्राणायाम प्रारंभ करने से पहले शौचादि से निवृत्त हो जाएं (यदि आप जागने के बाद देर से निवृत्ति के आदी न हो तो)।

• कब्ज या अन्य अवरोध की अवस्था में जागने के बाद गर्म पानी पीए, कुछ आसन जैसे भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन आदि करें। आसन और प्राणायाम के नियमित अभ्यास से दैनिक क्रिया का समय निर्धारित हो जाएगा।

• प्राणायाम का अभ्यास ऐसे स्थान पर करें जहां वायू पर्याप्त मात्रा में हो जैसे बालकनी, छत, बगीचा या लॉन। इस अभ्यास को बंद एयर कंडीशन्ड कमरे में, जहां शुद्ध वायु न हो न करें।

• जब पेट भरा हो तो प्राणायाम न करें। खाने के बाद तीन घंटे इंतज़ार करें। प्रातःकाल प्राणायाम करने का सबसे अच्छा समय है। एक कप चाय, कॉफ़ी या जूस पीए, आधा घंटा रुककर फिर प्राणायाम का अभ्यास करें।

• जब आप भूखे हो तो प्राणायाम का अभ्यास न करें।

• प्राणायाम का अभ्यास पूर्ण होने के दस-पंद्रह मिनट बाद आप हल्का नाश्ता या एक कप दूध ले सकते हैं।

• ढीले और आरामदायक वस्त्र पहने। यदि बाहर खुले में अभ्यास कर रहे हैं तो शरीर को कीडों आदि से बचाने हेतु पतली चादर से ढंका जा सकता है।

• प्राणायाम पूर्णत: एकाग्रता और ध्यान की मांग करता हैं अत: ध्यान बंटाने वाले लोगों के साथ इसे न करें।

• एकाग्रता में किसी भी तरह के व्यवधान से बचने के लिए मोबाइल, टीवी, दरवाजे की घंटी, रेडियो और टेलीफोन को बंद कर दें।

• प्राणायाम के अभ्यास के लिए कोई ऐसा स्थान निश्चित करें जहां व्यवधान कम से कम हो जैसे पूजा का कमरा, लिविंग रूम, या कमरे में कोई कोना। जमीन पर आसन या दरी के बिना न बैठें।

• अधिक लाभ के लिए सिगरेट या शराब का सेवन छोड दें। संभव हो तो भोजन भी सात्विक ही करें।

• प्राणायाम के अभ्यास में नियमितता लाने का प्रयास करें। इस अभ्यास से चूकना भोजन से चूकने के समान लगना चाहिए।

• जल्दबाजी में सीखने और अभ्यास करने की बजाय किसी योग्य प्रशिक्षक से उसे सीखकर उसका नियमित अभ्यास करना जरुरी हैं।

• बीमार होने (दस्त, संक्रमण, बुखार आदि) की अवस्था में अभ्यास न करें।

• यदि संभव हो तो प्राणायाम के अभ्यास से पहले नल के पानी से नहाए जिससे ताज़गी और चेतना का अनुभव होगा। इससे उनींदापन दूर होकर रक्त प्रवाह में संतुलन पैदा होता है। प्राणायाम के बाद कम से कम आधा घंटा नहाने से बचे।

अभ्यास करते समय-

• उनींदापन भगाने के लिए प्राणायाम से पहले कुछ शारीरिक व्यायाम करें। यदि समय हो तो पहले कुछ योगासन, सूर्य नमस्कार करें या फिर सैर करके आएं।

• प्रारंभिक आसनों का अभ्यास समय की कमी है कहकर टाले नहीं। आप प्राणायाम प्रारंभिक आसनों के बिना भी कर सकते हैं मगर शरीर का संतुलन आसन या किसी अन्य तरह की शारीरिक गतिविधि किए बिना नहीं बनाया जा सकता।

• प्राणायाम के समय तनाव से बचे। यदि अभ्यास के समय आपके चेहरे की पेशियों में खिंचाव महसूस होता हैं तो इसका अर्थ है कि आप अपनी क्षमता से बाहर जाकर अभ्यास कर रहे हैं।

• जल्दबाजी न करें। प्राणायाम का अभ्यास शांत मन से करें। इससे श्वास पर नियंत्रण में सहायता मिलेगी। हर चरण के बाद इसके फ़ायदों को अनुभव करें, उनका आनंद ले और प्रशंसा करें। फिर अगले चरण पर जाएं।

• अति बुरी होती हैं। धीरे-धीरे और स्थिरता से आगे बढें। अभ्यास का समय बढाने से अधिक लाभ होगा सोचकर क्षमता से बाहर न जाएं।

• प्राणायाम के बाद आपको प्रसन्नता और आनंद का अनुभव होना चाहिए। यदि थकान का अनुभव होता हैं तो अभ्यास का समय घटा दें या थकान के कारणों की तलाश करें।

• प्रारंभ में आपको अभ्यास के चरणों की गिनती करनी पड सकती हैं मगर एक बार अभ्यस्त हो जाने के बाद आपको इसकी जरुरत नहीं पडेगी। आपके फ़ेफ़डे ही इस गिनती में आपकी सहायता करेंगे।

• थोडे दिनों के अभ्यास के बाद एकदम परिणाम की अपेक्षा न रखें. इच्छित परिणाम प्राप्त करने के लिए आपको रोज १५ मिनिट अभ्यास करना होगा।

• अभ्यास के समय शरीर को अनावश्यक रूप से हिलाए-डुलाए नहीं. इससे ऊर्जा का ऱ्हास होता है। बैठक भी आरामदेह, स्थिर और सीधी होनी चाहिए।

• केवल शारीरिक लाभ के बारे में ही न सोचे, आध्यात्मिक लाभ के बारे में भी चिंतन करें। श्वास लेते समय शांति, आनंद, दया और क्षमा भावना जैसे गुण भी शरीर में प्रवेश कर रहे हैं ऐसा महसूस करें। ऐसे ही प्रश्वास के समय नकारात्मकता को गुस्सा, चिंता, लालच, वासना आदि के रूप में बाहर जाता अनुभव करें।

• हर श्वास के पीछे छिपी शक्ति को पहचानें। हर प्रश्वास के बाद शरीर में हल्कापन आता हुआ महसूस करें। और प्रश्वास के समय कास्मिक ऊर्जा के समक्ष समपर्ण के भाव को महसूस करें।

• समस्त अभ्यास के समय सामान्य बुद्धि का उपयोग करें। यदि एक तरह का अभ्यास आपको सही न लगे तो अपने शिक्षक की सलाह लेकर दूसरा अभ्यास शुरु करें। इसे युक्ति कहा जाता है।

जहां युक्ति हैं वहां सिद्धि, भुक्ति और मुक्ति है।

- स्वामी विवेकानंद

अभ्यास शुरू करने हेतु दिशा-निर्देश

कुछ आधारभूत नियमों का पालन करके प्राणायाम का लाभ लिया जा सकता हैं। जब तक हम शरीर में होने वाले परिवर्तनों का ध्यान रखते हैं तब तक किसी बात का डर नहीं होता। तकलीफ तब शुरु होती है जब हम श्वास के प्रकार को उलट देते हैं और शरीर की नकारात्मक गतिविधि को महसूस नहीं कर पाते।

१. प्राणायाम सीखने के लिए ऐसे शिक्षक का चुनाव करें जो सहृदय हो, आपको बेहतर ढंग से सिखा सकें और गलतियों को सुधार सकें। स्वयं अभ्यास करते समय नियमितता और ईमानदारी से सही तरीके से अभ्यास करें। आप निःसंदेह सफ़लता हासिल करेंगे और अच्छे स्वास्थ्य, जीवन शक्ति, शांति और आनंद का अनुभव करेंगे।

२. शुरुवात में आपको पेशियों का तनाव हल्का करने वाले और गहरी श्वास के व्यायाम करने चाहिए। इससे फ़ेफ़डों का आयतन बढाने में मदद मिलती हैं और श्वास और शरीर के प्रति जागरुकता भी बढती है।

३. जो व्यक्ति श्वास की बीमारियों जैसे दमा, वातस्फीति, ब्रोंकाइटिस आदि से पीडित हैं पहले कुछ आसन करने चाहिए जिससे फ़ेफ़डों का आयतन बढेगा और पसलियों, पीठ की पेशियां और डायफ्राम भी तनाव मुक्त हो सकेंगे। प्राणायाम से पहले श्वास के व गहरी श्वास के

विशेष अभ्यास करने चाहिए।

४. सबसे बडी दिक्कत तब आती है जब हम अपनी क्षमता से बाहर जाकर अभ्यास करना चाहते हैं। अधिक श्रम से हम स्वयं को लाभ से अधिक हानि पहुंचाते हैं। साथ ही अभ्यास में रुचि गंवा देते हैं और अंत में इसे छोड देते हैं। धीरे-धीरे और सावधानीपूर्वक आगे बढने से हम न केवल इसे आनंदायक महसूस करने लगते हैं वरन इससे लाभान्वित भी होने लगते हैं।

५. हममें से कई लोगों को गहरी श्वास के लिए श्रम करना पडता हैं क्योंकि सामान्यत: हम गहरी सांस लेने के आदी नहीं होते। कुछ लोगों को लंबी-गहरी श्वास के बीच छोटी श्वास की भी जरुरत पडती हैं। श्वास के लिए श्रम व संघर्ष न करें। झटके से श्वास लेने से बचे और जरुरत पडने पर छोटी श्वास जरुर ले। मुख्य जरुरी बात है शरीर को आराम महसूस होना।

६. यदि हम प्रश्वास के समय तकलीफ का अनुभव करते हैं या प्रश्वास की गुणवत्ता ठीक नहीं है तो प्राणायाम का अभ्यास प्रभावित हो सकता है। पेट की गति को श्वास में उपयोग करने से इस समस्या को हल किया जा सकता है। (देखें- जागरुक श्वसन)

७. प्राणायाम के अभ्यास को थककर चूर होने तक खींचना नहीं चाहिए।

८. अभ्यास के समय जल्दबाजी न करें। अभ्यास को पूर्ण ध्यान लगाकर करना चाहिए।

९. बल से या संघर्ष के साथ श्वास रोकने का प्रयत्न न करें। पिछले अध्याय में बताए अनुसार सतत ठहराव या केवल कुंभक का अभ्यास करें।

१०. अभ्यास मशीनी न होकर अर्थपूर्ण हो जिसका लाभ शरीर को मिल सके।

११. एकरसता को तोडने के लिए चरणों के क्रम को बदला जा सकता है।

१२. अभ्यास शांति और स्थिरता के साथ होना चाहिए। श्वास झटकेदार या अनियमित नहीं होनी चाहिए।

हम जब भी श्वास लेंगे तब योग का अभ्यास कर सकते हैं जिसमें आसन और प्राणायाम शामिल हैं। अत: इस अभ्यास को जीवन चर्या का अंग बनाना चाहिए और इसके लिए एक सहृदय और योग्य शिक्षक की मदद लेनी चाहिए।

यौगिक विद्या कई प्राणायामिक अभ्यासों का भंडार हैं। हम उनमें से उन्हीं क्रियाओं को लेंगे जो हमें शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य और जीवन शक्ति प्रदान करती हैं।

हम किस क्रम में बढते हैं यह महत्वपूर्ण है क्योंकि जल्दबाजी से किया गया अभ्यास लाभ नहीं दे सकता। जैसे जब हमें कमरे का फर्नीचर बदलना होता हैं तो पहले हम पुराना सामान हटाते हैं,

नया लाते हैं और फिर उसे कमरे में सजाते है-

सफाई, प्राप्ति और जमाना

हमारे मामले में भी ऐसा ही होता हैं। हमें भी अपने शरीर और मन से विषैले पदार्थो को दूर करना होगा जिससे प्राण ऊर्जा को स्थान मिल सके जो बाद में शरीर के हरेक भाग में बांटी जाएगी, अत: प्राणायाम के अभ्यास को इस क्रम में किया जाना चाहिए-

१. श्वास की शुद्धि- कपालभाति, भस्त्रिका

२. श्वास को ऊर्जावान बनाना-अनुलोम विलोम नाडी शुद्धि, उज्जयी श्वसन

३. श्वास का संतुलन- भ्रामरी और ओम का उच्चार

हम जो भी करते है उसके पीछे योग्य कारण होता हैं अत: अभ्यास प्रारंभ करने से पहले हमें यह जानना होगा कि मैं यह क्रम क्यों अपनाऊं? इस पुस्तक में आपके प्रश्नों का उत्तर तर्को सहित दिया जाएगा जिससे आप संतुष्ट होकर प्राणायाम के अभ्यास के लिए, प्राण ऊर्जा ग्रहण करने के लिए पूर्ण रूप से तैयार हो जाएंगे।

१५

श्वास शुद्धि की क्रियाएँ– कपालभांति और भस्त्रिका

मैने समुद्र की आवाज सुनी और उससे पूछा यह कौनसी भाषा है?
समुद्र ने उत्तर दिया यह अनंत प्रश्नों की भाषा हैं।
मैने आकाश को देखा और पूछा, तो उत्तर किसके पास है?
आकाश ने उत्तर दिया, इनके उत्तर अनंत शांति में हैं।

- रबिन्द्रनाथ टैगोर

श्वास शुद्धि वह क्रिया है जहां हम अपने से अलग खडे होकर हमारे अंदर निवास करने वाली पवित्र शक्ति के कार्यो का निरीक्षण करते हैं।

- श्री अरबिंदो

शरीर और मन की स्वच्छता हेतु किया गया व्यायाम अतीव व त्वरित शांति और स्पष्टता लाता है।

कपालभांति और भस्त्रिका शरीर के सफाई के लिए उपयोग की जाने वाले प्रारंभिक क्रियाएँ हैं। इनसे वायु के अबरुद्ध मार्ग स्वच्छ होते हैं, सीने का कड़ापन दूर होता है, फेफ़डों से कार्बन डाई आक्साइड बाहर आती हैं और मन से विचारों के भारीपन और अवरुद्धता दूर हो जाती है। कपालभांति और भस्त्रिका बहुमुखी श्वास क्रियाएँ हैं जिन्हें योग की भाषा में क्रिया कहा जाता है। चूंकि ये भी श्वसन अभ्यास ही हैं अत: कुछ लोग इन्हें प्राणायाम भी कहते हैं।

हम अक्सर महसूस करते हैं कि हम इतने काम करना चाहते हैं जिनके लिए दिन के २४ घंटे भी कम पडते हैं। समय की कमी के कारण हम त्वरित लाभ की अपेक्षा में रहते हैं चाहे वह चाय के कप से हो, फास्ट फूड से हो या रेडी टू ईट स्नेक्स से हो। यह जानते हुए भी कि संपूर्ण शांति हमारे भीतर है, हम त्वरित सुधारों की अपेक्षा में रहकर हमारे अंदर की शांति को अपनी सुविधानुसार पाना चाहते हैं।

श्वास की त्वरित क्रियाओं द्वारा मन की त्वरित शांति पाना आपको कैसा लगेगा? इसकी दो विधियां हैं-पहली विधि में उदर पेशियों का उपयोग करते हुए श्वास तेज़ी से छोडते हैं और इसके प्रत्युत्तर में डायफ्राम की गति से धीमी गति से श्वास अंदर ली जाती है। दूसरी विधि में तेज़ी से और बार बार गहरी श्वास लेना शामिल हैं।

शरीर की स्वच्छता

कपालभांति और भस्त्रिका मुख्यत: सक्रिय प्रश्वास पर आधारित हैं और शरीर की अशुद्धियों को दूर करती हैं। हमारी नियमित श्वास उथली होती हैं और प्रश्वास की गति भी कम होती है जिससे फ़ेफ़डों में कार्बन डाई आक्साइड का जमाव हो जाता हैं। कपालभांति और भस्त्रिका सक्रिय प्रश्वास के द्वारा फ़ेफ़डों से कार्बन डाई आक्साइड को संपूर्ण रूप से बाहर निकालती हैं। चूंकि कार्बन डाई आक्साइड चयापचय की क्रिया का अंतिम उत्सर्जी पदार्थ हैं अत: यह क्रिया एक तरह से ऊतकों में से या शरीर से हानिकारक पदार्थो को बाहर निकालती हैं।

मन की स्वच्छता

इन क्रियाओं का मन पर भी अनोखा प्रभाव पडता हैं। अभ्यास की सक्रिय अवस्था में ये मस्तिष्क की कोशिकाओं को आक्सीजन और कार्बन डाई आक्साइड के संतुलन द्वारा मजबूती प्राप्त करने को प्रोत्साहित करती हैं। इस अवस्था में केवल कार्बन डाई आक्साइड ही बाहर नहीं निकलती वरन आक्सीजन की बहुल मात्रा शरीर में प्रवेश करती है। इससे श्वास की उत्तेजना कम हो जाती हैं क्योंकि दिमाग में एक विशेष कोशिका होती हैं जिसे कीमोरिसेप्टर कहा जाता है। यह आक्सीजन की कमी से उत्तेजित हो जाती है। मगर आक्सीजन का स्तर अधिक रहने से इसे उत्तेजित होने का मौका नहीं मिलता और श्वास की उत्तेजना की अवधि घट जाती है जिससे श्वास के शांतिदायक ठहराव की अवस्था उत्पन्न होती है।

जब श्वास अस्थाई ठहराव की (केवल कुंभक) अवस्था में होता है तो मन बडी ही शांत और स्थिर अवस्था में आ जाता है जो शरीर की स्वचिकित्सा और पुनर्निर्माण की प्रक्रिया में मदद करता है। अत: हम अभ्यास के दौरान ऐसे सतत ठहराव की ओर अग्रसर होते हैं जिनसे शरीर में आक्सीजन की मात्रा बढती है।

कपालभांति (श्वास की शुद्धि)

कपाल शब्द का संस्कृत में अर्थ है माथा और भांति का अर्थ है चमक अत: कपालभांति का शाब्दिक अर्थ हैं माथे की चमक। कपालभाति वह क्रिया हैं जो शरीर और मन की शुद्धि द्वारा चेहरे पर चमक लाती है। इस क्रिया में

१. नथुनों के अंदर का हिस्सा और सायनस के हिस्से को स्वच्छ किया जाता है।

२. शरीर और मन को हानि पहुंचाने वाली गैस कार्बन डाई आक्साइड को बाहर निकाला जाता है।

३. मस्तिष्क को आक्सीजन युक्त रक्त भेजा जाता हैं।

यह आवश्यक रूप से उदर पेशियों की गति के द्वारा की जाने वाली क्रिया हैं जिसमें तीव्र गति के प्रश्वास पर ध्यान लगाया जाता है। सामान्य श्वसन में श्वास सक्रिय होता हैं और प्रश्वास धीमा या निष्क्रिय। कपालभांति में प्रश्वास सक्रिय होता हैं जबकि श्वास निष्क्रिय। इसमें उदर पेशियों की मदद ली जाती हैं जबकि छाती का हिस्सा लगभग स्थिर रहता हैं। उदर पेशियों को तेजी से और बलपूर्वक सिकोडा जाता हैं जिससे डायफ्राम तेजी से ऊपर की ओर जाता हैं और कार्बन डाई आक्साइड को बाहर धकेलता हैं। फिर डायफ्राम धीरे धीरे अपनी पूर्वावस्था में आता है जिससे फ़ेफ़डों में हवा का दबाव कम हो जाता हैं और बाहरी हवा शरीर में प्रवेश करती है। प्रश्वास के समय विशेष प्रकार की आवाज निकाली जाती है जबकि श्वास मौन होकर ली जाती है।

कपालभांति डायफ्राम की तेज़ गति द्वारा होने वाली क्रिया है जो शुद्धि और ऊर्जा देना दोनों ही काम करती हैं। यह वह क्रिया है जो श्वसन मार्ग को साफ़ करती है और शरीर के कफ़ को बाहर निकालती हैं। बडे स्तर पर देखे तो यह शरीर की क्रियाओं को उत्प्रेरित करती है। यह फ़ेफ़डों के निचले हिस्से में जमा अशुद्ध वायु को बाहर निकालती हैं (जो कि उथली श्वास के कारण वहां जमा हो जाती हैं) यह वायु के मार्ग को, नथुनों को और फ़ेफ़डों को भी साफ़ करती है। जब हमें सिर में, आंखों में या सायनस में भारीपन सा महसूस होता हैं तो कपालभांति करने से राहत मिलती है।

कपालभांति का अभ्यास करने से चयापचय के उत्सर्जी पदार्थ के रूप में निकली कार्बन डाई आक्साइड शरीर से बाहर निकल जाती है। शरीर के ऊतकों में जमा अम्लीय विषैले अवशेष कार्बोनिक अम्ल में बदल जाते हैं जो आगे पानी और कार्बन डाई आक्साइड में बदलते हैं। यह कार्बन डाई आक्साइड प्रश्वास के द्वारा बाहर निकल जाती है। इस तरह कपालभांति फ़ेफ़डे ही साफ नहीं करती वरन रक्त और ऊतकों में से भी विषैले पदार्थ (कार्बन डाई आक्साइड) दूर करती है। इससे शरीर में हल्कापन महसूस होता हैं और मन में जागरुकता आती है। इस तरह कपालभांति से चेहरे पर चमक और मन में प्रकाश छाता है।

विधि

• किसी आरामदायक अवस्था में कमर सीधी करके बैठे। बैठक ऐसी हो जिससे शरीर को स्थिर रखते हुए उदर की पेशियों को आसानी से हिलाया-डुलाया जा सके, गति करने में असुविधा न हो।

• अपनी हथेलियों को जांघों या घुटनों पर रखें। इससे रीढ सीधी रखने और कंधों को पीछे खींचने में मदद मिलेगी।

• नाक को आराम की अनुभूति देते हुए चेहरे पर मुस्कान लाएं।

• छाती को फुलाते हुए गहरी सांस खींचे और इसे रोककर रखें। अब उदर पेशियों की मदद से श्वास को तेजी से बाहर निकाले। इसके बाद फिर गहरी सांस (बिना आवाज किए) खींचे। केवल नाक से ही सांस ले।

• श्वास छोडते समय पेट की पेशियों को तेजी से ऊपर की दिशा में गति दे। श्वास लेते समय उदर पेशियों को ढीला छोड़े ताकि वे प्रश्वास की क्रिया हेतु तैयार हो सके। इसी तरह अभ्यास करने वाले को अगले पद हेतु तैयार करें।

• कपालभांति के सही अभ्यास में वायु एक खास आवाज के साथ, बिना चेहरे को विकृत किए बाहर निकलती है। यह क्रिया केवल डायफ्राम की गति से ही संचालित होती हैं और इसमें छाती, कंधे, गर्दन और चेहरे की पेशियां भाग नहीं लेती।

• **प्रश्वास की गति-** अभ्यास की प्रारंभिक अवस्था में एक सेकंड के प्रश्वास और दो से तीन सेकंड के श्वास में लगभग एक बार में दस से बीस श्वास बाहर निकाले। हर पद के बाद विश्राम ले, फिर दूसरा पद करें. धीरे-धीरे आप क्रिया की गति और प्रश्वास की संख्या (एक चरण में साठ) बढा सकते हैं और बीच में ठहरकर संतुलन बनाने का काम कर सकते हैं। लगातार अभ्यास से व्यक्ति एक मिनिट में १०० से १२० प्रश्वास की गति पा सकता हैं। मगर यह ध्यान रखें कि इस गति को पाने के लिए उदर पेशियों की गति की तीव्रता कम नहीं होनी चाहिए।

• **लय-** प्रश्वास घडी की टिक-टिक के समान नियमित और एक ही गति में होना चाहिए। अनियमित और झटके से ली जाने वाली सांसें शरीर में वायु की अचानक आवश्यकता बढने से श्वास की गति अनियमित होने और अतिरिक्त वायु शरीर में लेने की प्रवृत्ति को जन्म देती है।

• **ठहराव-** एक चरण समाप्त होने के बाद थोडा रुके। शांत और स्थिर रहकर शरीर और मन का अवलोकन करें और शांति का अनुभव करें। श्वास में स्वयमेव ही विस्तार होगा। इसे केवल कुंभक कहते हैं जिसमें श्वास लेने की इच्छा थोडे समय के लिए कम हो जाती है। साथ-साथ मन शांत हो जाता हैं और इस मौन में स्थिरता और शांति का अनुभव होता हैं। गहन आराम

और ताज़गी देने वाली इस क्रिया का आनंद ले।

- श्वास सामान्य होने तक रुके और फिर अगले चरण की ओर बढें।

कितना अभ्यास करें?

यदि आप अभ्यास करते समय थकान का अनुभव करें या पेट या पीठ में दर्द या असहजता महसूस करें तो थोडी देर रुके या गति को धीमा करें। यह कोई स्पर्धा नहीं है अत: अपनी क्षमतानुसार समय निर्धारित करें।

ठहराव का जादू-

केवल कुंभक को कपालभांति के पुरस्कार के रूप में देखा जा सकता हैं। इस क्रिया में शरीर से कार्बन डाई आक्साइड बाहर निकलने और फ़ेफ़डों और रक्त में आक्सीजन की बहुल मात्रा जमा हो जाने से श्वास स्वयमेव ही थोडे समय के लिए रुक जाती है। मन शांति और स्थिरता का अनुभव करता हैं। जैसे-जैसे मन को आराम मिलता हैं; विचारों का आवागमन कम होता जाता हैं।

जैसे-जैसे रक्त और फ़ेफ़डों में कार्बन डाई आक्साइड जमा होने लगती है, श्वास धीरे-धीरे सामान्य होती जाती है। केवल कुंभक की अवस्था काफी देर तक प्राप्त की जा सकती हैं यदि हम आराम और शांति की मुद्रा में जागरुकता से इसे महसूस करें। अभ्यास में अधिक समय देने के बाद इस शांतिदायक ठहराव का समय बढता जाएगा और आराम महसूस करने का समय भी। इसके साथ ही कार्बन डाई आक्साइड के जमा होने की गति कम होती जाएगी।

क्या होगा यदि

- **मेरा पेट सक्रिय प्रश्वास के समय फूलता हैं (बाहर आता हैं)**

इसका अर्थ है आप श्वास क्रिया को उलटे तरीके से करने के आदी हैं। पहले इसे ठीक करें। जागरुक श्वसन अध्याय में बताई गई श्वसन की तकनीकों का अभ्यास करें।

- **मुझे प्रश्वास के समय शरीर के निचले हिस्से में दबाव महसूस होता हैं।**

यदि आप प्रश्वास के समय शरीर के निचले हिस्से में दर्द का अनुभव करते हैं तो इसका अर्थ हैं आप की पेशियों की गति सीने की ओर होने की बजाय नीचे की ओर हो रही हैं। सामान्य श्वसन, छींकते या खांसते समय उदर पेशियों को ऊपर की ओर गति करने की आदत डाले क्योंकि इन्हें ठीक न किया गया तो आगे जाकर यह असंयमित गतिविधि को जन्म दे सकती हैं।

- **मैं कपालभांति नहीं सीख पा रहा हूं?**

सीधे बैठे और आपकी तर्जनी को हाथ की ऊंचाई तक उठाए। मन में विचार करें कि आप किसी मोमबत्ती को बुझा रहे हैं। फूंक मारते ही आपका पेट आपकी सांस के साथ अंदर जाएगा। यहां उतना ही बल लगाए जितना कपालभांति के लिए लगाया जाता हैं। मुंह से फूंक मारते हुए इस क्रिया को एक गति और लय के साथ लगातार करें और पेट के उतार-चढाव का अनुभव करें। अब एक फूंक मारने के बाद मुंह को बंद करें और यहीं क्रिया नाक की सहायता से दोहराएं। इस तरह से आप कपालभांति सीख सकते हैं।

- **रुकने के बाद भी मैं ठहराव का अनुभव नहीं कर पाता?**

इसका अर्थ है आप प्रश्वास के बाद श्वास के लिए पर्याप्त समय नहीं दे रहे हैं। आप को श्वास के लिए संघर्ष करना पडता हैं ऐसा भी महसूस होता होगा। अपने प्रश्वास अकी गति कम करें और सामान्य श्वास को मौका दे।

सावधानियाँ

• यह अभ्यास सुबह जल्दी उठकर और खाली पेट करना चाहिए जिससे पाचन की समस्याओं से बचा जा सके। यदि आप ऐसे खाने के बाद करना चाहते हैं तो खाने के बाद कम से कम दो से तीन घंटे का समय रखकर फिर कपालभांति का अभ्यास करें।

• गलत आसन (जैसे कंधे झुकाकर, पीठ झुकाकर) में बैठने से बचे अन्यथा गर्दन, पीठ या पेट में दर्द की शिकायत हो सकती है। चेहरा भींचे नहीं, न ही नथुनों को सिकोडे। चेहरे और मन की शांति अभ्यास को सरल और आनंददायक बनाएगी।

• हर सांस के साथ कंधे न उठाएं।

• इस क्रिया के समय छाती को स्थिर रखें और उदर पेशियों को ही गति करने दें।

• अभ्यास के समय अनायास थकान या सिर में भारीपन प्रतीत होने पर अभ्यास रोकें और आराम करें।

• गर्भावस्था या माहवारी के समय औरतों को इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।

• ऐसे व्यक्ति जो असंतुलित रक्तचाप, हृदय रोग, वर्टिगो, ग्लुकोमा, नकसीर फूटना, कान बहना, मिर्गी, हार्निया, स्लिप डिस्क, पेट के छाले आदि से पीडित हो उन्हें इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।

लाभ

कपालभांति क्रिया

• शरीर की थकान और उनींदापन दूर करके शरीर को ऊर्जान्वित और युवा बनाती है।

• दिमाग की कोशिकाओं में चैतन्य लाकर स्मृति और समझ को विकसित करती है। शरीर में आक्सीजन का संचार बढाती हैं जिससे मस्तिष्क अच्छी तरह से काम करता है।

• लगातार अभ्यास से शरीर के विषैले तत्व दूर हो जाते हैं और चेहरे पर चमक आती है।

• यह तंत्रिका तंत्र को शक्तिशाली बनाता हैं।

• उदर पेशियों को ताकतवर और लचीला बनाती हैं।

• उदर गुहा में स्थित अंगों की मालिश से पाचन संबंधी तकलीफ़ों को दूर करती हैं।

• उथली श्वास की आदत के कारण फ़ेफ़डों में जमा विषैली गैस को दूर करके आक्सीजन का प्रतिशत बढाती है।

• फ़ेफ़डों को और समस्त श्वसन तंत्र को साफ करता है, इनकी क्षमता को बढाता है जिससे श्वसन संबंधी समस्याओं से निजात मिलती हैं।

• हृदय गति बढने से शरीर के सारे अंगों में रक्त प्रवाह सुचारु रूप से होता है। कोशिकाओं में आक्सीजन की मात्रा बढ जाती हैं जिससे उनकी कार्यक्षमता बढती है।

• चयापचय की क्रिया की गति बढाता है जिससे मधुमेह और मोटापे से ग्रस्त लोगों को लाभ होता है।

• पीठ का दर्द, जो केवल पेशियों की कमजोरी के कारण ही नहीं वरन कमजोर उदर पेशियों के मोटे पेट से ढंके होने के कारण भी होता हैं, उससे राहत मिलती है। बढा हुआ पेट पीठ को पीछे धकेलकर मेरु रज्जु के संरेखण को बिगडता हैं और जिससे पीठ की पेशियों में खिंचाव का अनुभव होता हैं और दर्द महसूस होता है। कपालभांति हमारी बैठक या शारीरिक स्थिति को ठीक करके उदर और पीठ की पेशियों को ताकतवर बनाती हैं जिससे मानसिक तनाव भी कम होता है।

• रक्त को शुद्ध करके त्वचा पर चमक लाती है।

• मन से निरर्थक विचारों को दूर करके इसे ध्यान हेतु तैयार करती हैं और इसकी कार्यक्षमता बढाती है। केवल कुंभक जो ठहराव की अवस्था हैं, मन को असाधारण रूप से शांत करता हैं और इस अवस्था में विचारों में स्पष्टता आती है जिससे मन को केन्द्रित होकर काम करने की शक्ति मिलती हैं। इससे निर्णय क्षमता, रचनात्मकता और लक्ष्य केन्द्रितता बढती है।

• प्रश्वास में नकारात्मक विचार बाहर निकल जाते हैं अत: मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ करता हैं।

शारीरिक प्रभाव

• इस श्वसन के समय केवल १५०-२०० मिलीलीटर वायु अंदर ली जाती हैं। फिर भी हर मिनिट अंदर ली गई वायु श्वसन दर अधिक होने से सामान्य श्वसन से काफी अधिक होती हैं।

• श्वसन दर बढने से आक्सीजन की खपत भी १० से ४० प्रतिशत तक बढ जाती है।

• कार्बन डाई आक्साइड की अधिकांश मात्रा शरीर से बाहर निकल जाती हैं अत: श्वसन केन्द्र कम उत्तेजित होते हैं और ठहराव की स्थिति आसानी से बनी रहती है। इससे मन को अपूर्व शांति का आभास होता हैं।

• हृदय गति १५ से २० धडकन हर मिनिट तक बढ जाती हैं जिससे सिस्टोलिक दबाव बढता है मगर डायस्टोलिक दबाव सामान्य ही बना रहता हैं।

• अभ्यास के बाद शरीर के सिम्पेथेटिक स्तर और फिर पेरा सिम्पेथेटिक स्तर में क्रमश: वृद्धि होती है। इससे दोनो में संतुलन बनता हैं और शरीर को आराम का अनुभव होता है।

भस्त्रिका (धौंकनी)

भस्त्रिका का अर्थ है धौंकनी अर्थात वह उपकरण जिसे फूंककर वायु को तेज दबाव से बाहर निकाला जाता है। लुहार इसका उपयोग लोहे का काम करते समय आग को जलाए रखने में करते हैं। भस्त्रिका को सामान्यत: तेज सतत और गहरी श्वास के रूप में देखा जाता है। इसमें हम श्वास और प्रश्वास की प्रक्रिया हेतु छाती का उपयोग करते हैं। हालांकि वायु अंदर और बाहर समान रूप से ली जाती हैं मगर इसे बाहर निकालते समय अधिक बल लगाया जाता हैं। इस अभ्यास से रक्त प्रवाह बढता हैं, फ़ेफ़डों में शुद्ध वायु का अनुपात बढता हैं, नाक का मार्ग साफ होता हैं और सोचने की शक्ति बढती है।

प्रारंभ में इस अभ्यास को ५ से १० बार श्वास बाहर निकालने तक सीमित रखना चाहिए। थकान का अनुभव होना यह संकेत देता हैं कि हमें अभ्यास रोक देना चाहिए। शुरुवाती दौर में अभ्यास की गति धीरे धीरे और धैर्य के साथ बढानी चाहिए।

इस अभ्यास का सवसे पहला निर्देश आपको आराम की अनुभूति का होना ही है। इसे अधिक अवधि तक करने के लालच से बचना चाहिए अन्यथा अधिक थकान महसूस होना, चक्कर आना, सिर घूमना, बेहोशी छाना जैसे लक्षण महसूस हो सकते है। अधिक समय तक अभ्यास करने से यदि बेहोशी सी छाएं तो सीधे लेट जाएं, श्वास गति को सामान्य अवस्था में आने दे, फ़ेफ़डों के ऊतकों हो हानि से बचाने के लिए बिना निर्देशन के अधिक समय तक अभ्यास न

करें।

तकनीक

• किसी आरामदायक आसन में (वज्रासन, सुखासन) रीढ सीधी करके बैठे। इस तरह बैठने से उदर पेशियों को आराम मिलता है और डायफ्राम की सहायता से श्वसन आसानी से हो पाता हैं।

• चेहरे पर हल्की मुस्कान लाते हुए शरीर और मन को ढीला छोड दे।

• छाती को किसी धौंकनी की तरह फुलाते हुए श्वास और प्रश्वास करें जिससे दोनों ही सक्रिय हो जाएं। कपालभांति में जहां केवल उदर पेशियों का प्रयोग होता हैं और प्रश्वास सक्रिय और श्वास सामान्य रहता हैं इसके विपरीत भस्त्रिका में छाती की गति के द्वारा श्वास-प्रश्वास की क्रिया की जाती है।

• प्रारंभिक अवस्था में श्वास की गति कम रखनी चाहिए और धीरे-धीरे, योग्य निर्देशन में ही उसे बढाना चाहिए।

• पहले सक्रिय प्रश्वास के बाद जितना संभव हो गहरी श्वास ले। फिर उसी गति से श्वास बाहर निकाले। इतनी क्रिया भस्त्रिका के एक चक्र को पूर्ण करती हैं।

• श्वास अपनेआप ही हल्की हो जाएगी। उस ठहराव और शांति को महसूस करें और उसका आनंद लें। (केवल कुंभक)

• एक चक्र समाप्त होने के बाद थोडी देर रुके। कुछ देर तक श्वास सामान्य गति से ले। इससे आपको आराम मिलेगा और अगले चक्र के लिए शरीर तैयार हो सकेगा।

• कम से कम ३ चक्र सुबह और ३ चक्र शाम को करें। अभ्यास के बाद आप १ मिनिट में १२० की गति तक पहुंच सकते हैं। श्वास संख्या बढाने के लिए उथली श्वास लेने की बजाय गहरी और पूर्ण श्वास लेना ज्यादा जरुरी है।

• यदि आपको सिर में भारीपन या चक्कर से आते महसूस हो तो श्वास-प्रश्वास में कंधों की गति की भी सहायता ले सकते है।

शुरूवात करनेवालों के लिए संशोधित तरीके - तकनीक

श्वास-प्रश्वास की तेज गति की क्रिया में कार्बन डाई आक्साइड के स्तर में सतत परिवर्तन आता हैं जिसके साथ सामंजस्य न बैठ पाने के कारण भस्त्रिका का अभ्यास करते समय चक्कर या सिर में भारीपन सा महसूस होने लगता हैं। इसलिए इस प्रक्रिया को कंधों की गति की सहायता से

आसान बनाया गया हैं।

रीढ सीधी करके किसी भी आरामदायक मुद्रा में बैठे। अपनी हथेलियाम घुटनों या जांघों पर रखें। श्वास लेते समय कंधों को कानों की तरफ ऊपर उठाए और श्वास छोडते समय इन्हें अपनी पूर्वावस्था में ले आएं। श्वास की लय और कंधों की गति की लय में साम्य स्थापित होना जरुरी है।

कुल मिलाकर कपालभांति और भस्त्रिका के लाभ एक जैसे ही हैं। भस्त्रिका अभ्यास के कुछ विशेष लाभ हैं -

- यह कंठ (गले) की जलन को दूर करता है।
- पाचक रसों के उत्सर्जन को सक्रिय करने पाचन को दुरुस्त करता है।
- नाक और सीने की बीमारियों को कम करता है।
- भूख बढाता है।
- शरीर के ऊर्जा स्तर को बढाता है।

क्या कपालभांति और भस्त्रिका को प्राणायाम कहा जा सकता है?

कपालभांति और भस्त्रिका के दो महत्वपूर्ण कार्य हैं: पहला कार्य है शुद्धि या स्वछता या वह क्रिया जिसमें कार्बन डाई आक्साइड शरीर से बाहर निकाल दी जाती हैं और दूसरा जिसे प्राणायाम का हिस्सा माना जा सकता हैं जब श्वास की गति धीमी होकर केवल कुंभक की अवस्था प्राप्त होती है। केवल कुंभक का अभ्यास यह निर्धारित करता हैं कि यह केवल एक क्रिया हैं या प्राणायाम का अंश है।

यदि यह स्थिति पर्याप्त अवधि तक बनी रहती हैं (लगभग ३० सेकंड से १ मिनिट तक) तो यह प्राणायाम ही माना जाएगा।

इस अभ्यास के दौरान मन शांत क्यों हो जाता हैं?

कपालभांति का अभ्यास श्वसन मार्ग और नासिका गुहा को स्वच्छ करता हैं, उदर गुहा के अंगों की मालिश भी करता है और पाचन तंत्र को उत्प्रेरित करता हैं। इसी तरह रक्त का प्रवाह बढाकर ध्यान संकेंद्रण की क्षमता को भी बढाता हैं।

अधिक गहराई से देखे तो यह मन से निरर्थक विचार दूर करके उसे प्राणायाम और ध्यान के लिए तैयार करता हैं। भले ही यह क्रिया मुख्यत: उदर गुहा में हो रही हो मगर इसका सूक्ष्म प्रभाव मन पर पडता हैं। इससे विचारों की अनावश्यक भीड के छंटने से हम कपाल का, माथे का सही अर्थ

में अनुभव कर सकते हैं जैसा पहले कभी नहीं कर पाए थे।

हमारे विचारों की अनियमितता हमारी श्वासों पर प्रभाव डालती हैं। जब इन क्रियाओं के दौरान बार-बार ठहराव की अवस्था प्राप्त होता हैं तो मन के विचलन पर विराम लगाता है और हमें आंतरिक और मानसिक शांति का अनुभव होता हैं। इस तरह कपालभांति और भस्त्रिका मन की त्वरित शांति को अनुभव करने के साधन हैं।

हम सभी जीवन में उस दौर से गुज़रते हैं जब हम दुविधाग्रस्त, परेशान या विचलित होते हैं। ऐसे में कुछ समय कपालभांति करना हमें मन की आवाज सुनने और उसके अनुसार अपने निर्णय लेने में सहायता कर सकता है।

अभ्यास के दौरान ठहराव की अवस्था में आना मन को जो सतत चलते निरर्थक विचारों के शोर से थक चुका होता है, गहरा आराम और शांति देता हैं। इस आराम से मन को नया जीवन मिलता है और साथ ही साथ हमें हमारे प्रश्नों के सही उत्तर भी मिलते हैं।

इन सारे प्रभावों के बारे में शोध भी बताते हैं। इनके अनुसार भस्त्रिका और कपालभांति जैसे अभ्यास सी.एन.एस (केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र) को शक्ति देते हैं। इस क्रिया में श्वास की गति बढने से शरीर में शुद्ध वायु की मात्रा बढती हैं और कई चिंताएं स्वयमेव ही कम हो जाती हैं। इस प्रभाव का एक कारण शरीर में कार्बन डाई आक्साइड की मात्रा का घटना भी होता है। इस उत्प्रेरण का तात्कालिक प्रभाव आराम के रूप में महसूस किया जा सकता हैं। इस क्रियाविधि में संभवत: उदर गुहा में स्थित अंगों की तंत्रिकाओं के उत्प्रेरण का भी हाथ होता हैं जो पी.एन.एस. तंत्र को तनाव घटाने के लिए उत्प्रेरित करती है।

१६

स्वर योग- नासिका श्वसन का विज्ञान

ज्ञात से अज्ञात की ओर जाना और उसे जानना ही मानव जीवन की एकमात्र शिक्षा हैं।
-क्लौड बर्नाड

नासिका चक्र और शरीर की लय स्वास्थ्य पर किस तरह प्रभाव डालती हैं।

अब श्वसन के प्रति बढी हुई जागरुकता के अनुरूप हम यदि अपनी श्वास का निरीक्षण करते हैं तो हमें समझ में आएगा कि दोनों नथुनों के वायु प्रवाह में खास अंतर होता है। कभी कभी दायां नथुना अधिक सक्रिय होता हैं तो कभी बायां। यह असामान्य बात नही हैं अत: चिंता की आवश्यकता नहीं हैं। यह सामान्य घटना हैं जो सभी के साथ होती है। अब तो विज्ञान ने भी यह सिद्ध किया हैं कि हर नथुना अपनी श्वास गति को हर डेढ से दो घंटे में धीमी करता हैं। जब एक नथुना सतत सक्रिय रहे तो इससे बीमारी को पहचाना जा सकता है क्योंकि ऐसा होना किसी असामान्यता का संकेत है।

प्राचीन ऋषियों ने नथुनों की श्वास गति में होने वाले परिवर्तन के बारे में पूर्ण विज्ञान हमारे सामने रखा था जिसे स्वर योग कहा जाता हैं। वे जानते थे कि नथुने केवल वायु के प्रवेश द्वार नहीं हैं वरन शरीर में छिपी ऊर्जा का प्रवेश द्वार भी है। वे यह भी जानते थे कि दोनों नथुने स्वतंत्र रूप से कार्य करते हैं और हमारे शरीर पर विशेष प्रभाव डालते हैं। स्वर का अर्थ है श्वास के ध्वनि और योग अर्थात मिलना, जुडना। सामान्य शब्दों में कहा जाए तो स्वर योग हमें अपनी श्वास के ज्ञान द्वारा एकात्म की ओर ले जाता है।

ऋषियों ने यह भी देखा कि श्वास के इस उतार-चढाव से शरीर की कई अन्य क्रियाएँ जैसे आंतरिक अंगों की कार्य क्षमता, बीमारियों का उदित होना और मन की अस्थिरता आदि भी जुडी होती हैं। स्वर योग के बारे में प्राचीन काल में लिखे गए आलेख जैसे शिव स्वरोदय बताते हैं कि श्वास लेते समय कौनसा नथुना खुला हैं या वायु के प्रवाह हेतु अधिक सक्रिय हैं इसका भी प्रभाव मन की अवस्था / गतिविधि पर पडता है। इसलिए स्वर योग को शरीर की प्राकृतिक लय का पुरातन विज्ञान कहा जा सकता है। यह हमें बताता हैं कि श्वास के नियमन द्वारा प्राण ऊर्जा को किस तरह नियंत्रित किया जा सकता हैं जो शरीर और मन को प्रभावित करता है। चुंबकीय विद्युत ऊर्जा और जैविक ऊर्जा के व्यवहार के क्षेत्र में हुए आधुनिक शोध भी श्वास के विज्ञान के इस वृहद ज्ञान का समर्थन करते है।

स्वर योग के अनुसार

१. नथुनों का एक के बाद एक करके उपयोग करना- नथुने नियमित रूप से प्राकृतिक और लयात्मक तरीके से एक के बाद एक क्रियाशील होते हैं। किसी स्वस्थ व्यक्ति में हर डेढ या दो घंटे में श्वास या तो दाएं या बाएं नथुने से ली जाती है।

२. बाएं/दाएं नथुने से श्वसन और शरीर की क्रियाएँ- स्वर योग ऐसा मानता हैं कि बाएं नथुने के श्वसन द्वारा शरीर की ऊर्जा बाहर निकलती हैं और ठंडक का अनुभव होता है। इसलिए बाएं नथुने को चंद्र नाडी कहा जाता हैं और यह इडा नाडी (ऊर्जा प्रवाह का तंत्र जो जो स्वभाव से ऊर्जा संग्रही, रचनात्मक और उपचयी होती है। दायां नथुना सूर्य नाडी कहलाता हैं और पिंगला नाडी के साथ जुडा रहता हैं जो ऊर्जा उत्पन करने वाली, ऊर्जा खर्चने वाली और अपचयी होती है।

३. बाएं/बाएं नथुने से श्वसन और मन की अवस्था- मन की कुछ मनोवैज्ञानिक अवस्थाएं श्वसन में काम आने वाले नथुने के प्रकार पर भी निर्भर करती हैं।

- दाएं नथुने के अधिक प्रयोग से अधिक सक्रियता, प्रतिस्पर्धा और आक्रामकता बढती है। बाहर घटनेवाली घटनाओं के प्रति जागरुकता बढ जाती है।

- बाएं नथुने के अधिक प्रयोग से मन की शांत और ग्रहणशील अवस्था प्राप्त होती है। साथ ही रचनात्मकता, परिपाक और संग्रहण क्षमता बढती है।

४. यदि एक नथुना असामान्य रूप से बहुत अधिक समय तक सक्रिय रहता हैं तो यह किसी बीमारी का संकेत हो सकता है। सक्रियता का समय विभिन्न व्यक्तियों में आयु, जीवन शक्ति और शारीरिक स्वास्थ्य की तात्कालिक अवस्था पर निर्भर करता है।

- यदि दायां नथुना अधिक प्रमुखता से कार्य करता हैं तो इसका परिणाम मानसिक और तंत्रिकीय गडबड के रूप में सामने आता है।

- जब बायां नथुना सक्रिय हो जाता हैं तो थकान और जीवन शक्ति का ऱ्हास जैसे परिणाम सामने आते हैं।

विज्ञान और स्वर योग

चिकित्सा विज्ञान ने हाल ही में नासा चक्र की गतिकी जिसके बारे में योग सैकडों वर्षो से जानता था की खोज की हैं और यह माना हैं कि

- हम दोनों नथुनों से एक साथ और समान रूप से श्वास नहीं लेते।

- एक समय में किसी एक नथुने से श्वसन करना आसान होता है।

• स्वस्थ व्यक्ति में हर एक से डेढ घंटे में श्वास के लिए उपयोग में आने वाला नथुना बदलता हैं।

• यदि कोई एक नथुना अधिक समय तक सक्रिय हो जाए तो यह असंतुलन और अस्वस्थता के लक्षण होते हैं।

• नासा चक्र मस्तिष्क के कार्यो के अनुसार संचालित होता हैं और उनसे मेल खाती है।

• नासा चक्र का असंतुलन मानसिक उथल-पुथल, मिज़ाज मे बदलाव और एकाग्रता की कमी को जन्म देता है।

नासा चक्र

जब हम श्वास लेते हैं तो नथुने समय-समय पर अपना प्रभुत्व बदलते हैं। इसे नासा चक्र कहते हैं। जर्मन चिकित्सक डा. केयसर ने १८९५ में सबसे पहले नासा चक्र का पता लगाया और इसका वर्णन एक नथुने में श्लेष्मा के जमाव और दूसरे नथुने से जमाव के साफ हो जाने के रूप में किया। सामान्यत: जो नथुना खुला होता हैं। वायु उसी से प्रवाहित होती हैं और फिर एक नथुने का खुलना और दूसरे का बंद होना चलता रहता है। यह क्रिया सोते और जागते समय भी अनवरत रूप से होती रहती है।

इस चक्र की औसत लंबाई लगभग दो से तीन घंटे की होती है और यह व्यक्ति की आयु और स्वास्थ्य से भी प्रभावित होता है।

इस शारीरिकी को बाद में एस.एन एस और पी एन एस की परस्पर क्रिया के रूप में उल्लेखित किया गया। हमारी नाक न केवल ए एन एस तंत्र की तंत्रिकाओं के जाल से ढंकी रहती हैं वरन यह मस्तिष्क से सीधी संबंध रखने के कारण हमारे मन और शरीर के तंत्रों तक पहुंचने का रास्ता भी होती है। नाक में अन्य अंगों से बीस गुना अधिक ए एन एस तंत्रिका तंतु पाए जाते हैं जो उन्हें मस्तिष्क में उपस्थित हायपोथेलमस से जोडते हैं। हायपोथेलमस ए एन एस के साथ-साथ मन और शरीर के शारीरिक कार्य और मानसिक अवस्था को भी नियंत्रित करता हैं। (अध्याय २)

सिम्पेथेटिक गतिविधि की अधिकता रक्त वाहिकाओं को संकुचित कर देती हैं जो अधिक वायु प्रवाह की अनुमति देती हैं जबकि दूसरा नथुना पेरा सिम्पेथेटिक गतिविधि की अधिकता को दिखाता हैं जिससे वायु मार्ग में सूजन आती हैं और मार्ग अवरुद्ध हो जाता है।

नासा चक्र को कौन नियंत्रित करता है?

एएनएस नासा चक्र को नियमित व लयात्मक तरीके से संचालित करता है। ए एन एस का अनोखा कार्य यही हैं कि इसे सिम्पेथिटिक और पेरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र के बीच लयात्मक सामंजस्य स्थापित करने के लिए प्राकृतिक रूप से निर्मित किया गया है। यह लय स्वभाव से

परिवर्तनशील होती है अत: २४ घंटे में कई बार दोहराई जाती है।

दूसरी बात यह कि ए एन एस तंत्र की यह लय और चक्रीय प्रकृति शरीर के एक हिस्से से संबंध रखती हैं। अरी शाखा अर्थात पी एन एस विपरीत हिस्से का प्रतिनिधित्व करती हैं और ये दोनों तंत्र बारी-बारी से क्रियाशील होते रहते हैं।

स्वशासी तंत्र का असंतुलन और बीमीरियां

किसी एक नथुने का सतत सक्रिय रहना एस एन एस (इडा नाडी) और पी एन एस (पिंगला नाडी) के बीच असंतुलन को दर्शाता है। वैसे तो इस असंतुलन को दूर करने की प्राकृतिक शक्ति इन तंत्रों में होती हैं मगर जब यह क्षमता घटती जाती हैं तो इसका परिणाम बीमारी और खराब स्वास्थ्य के रूप में सामने आता है।

ए एन एस की लय को कौन नियंत्रित करता है?

हायपोथेलेमस ए एन एस को लयात्मक रूप से काम करने के लिए नियंत्रित करता है। चूंकि हायपोथेलमस हमारी भावनाओं का केन्द्र भी होता हैं अत: यह मन और शरीर की अवस्थाओं को एक रूप बनाने का काम करता हैं और साथ ही ए एन एस पर नियंत्रण द्वारा चयापचय को भी संतुलित करता हैं। अत: हायपोथेलमस शरीर और मन के बीच मुख्य समन्वयक का काम करता हैं जो ए एन एस के द्वारा शरीर के शारीरिक कार्य और मन की मानसिक अवस्था को नियंत्रित करता है।

अत: एएनएस की प्राकृतिक लय को हायपोधेलेमस के बदलती लय से (ए एन एस और पीएनएस का बारी बारी से सक्रिय होना) नियमित होती है और यह उन सभी अंगों व उनके कार्यो को नियंत्रित करती हैं जो ए एन एस के नियंत्रण में आते हैं। सिम्पेथेटिक गतिविधि शरीर के बाएं हिस्से पर प्रभाव डालती हैं तो पेरा सिम्पेथेटिक गतिविधि शरीर के दाएं हिस्से को प्रभावित करती हैं। और ये बारी बारी से प्रभुता में आती हैं।

यहाँ पुरानी अवधारणाओं को तोडने के लिए कुछ बातें बताई जा रही हैं।

तनाव से संबंधित हार्मोन्स में परिवर्तन

केटाकोलेमाइन ए एन एस का वह हार्मोन है जो जो शरीर की बहुत सारी क्रियाओं को नियंत्रित करता हैं। तनाव की अवस्था में सिम्पेथेटिक तंत्रिकाओं के उत्प्रेरण से इसका स्त्राव होता हैं। एक ही समय में शरीर के दोनों हिस्सों में इन हार्मोन के स्तर में अंतर पाया गया है। यही नहीं हार्मोन का स्तर भी नासा चक्र के समान परिवर्तित होता पाया गया है।

त्वचा की प्रतिरोधी क्षमता का बदलना

त्वचा के तापमान में परिवर्तन लाकर त्वचा की प्रतिरोधी शक्ति को जांचने के लिए एक विशेष उपकरण का उपयोग किया गया।

शरीर के दोनों ओर त्वचा की प्रतिरोधी क्षमता में अंतर पाया गया। सिम्पेथेटिक और पेरासिम्पेथेटिक तंत्र शरीर में स्वेद ग्रंथियों का नियमन करते हैं जो त्वचा के ऊपरी तापमान को संतुलित रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

इनके कार्य में बदलाव स्वेद ग्रंथियों को, त्वचा के तापमान को और त्वचा की प्रतिरोधी क्षमता को भी प्रभावित करता है।

बाएं नथुने से श्वास लेने की क्रिया जिसे सिम्पेथेटिक गतिविधि के रूप में भी जाना जाता हैं हथेलियों की त्वचा में विद्युतीय प्रतिरोध बढाती है।

नासा चक्र और मस्तिष्क गोलार्ध की एकांतरित होने वाली गतिविधि

हमारे मस्तिष्क के दो हिस्से होते हैं जिन्हे गोलार्ध कहा जाता है। ये दोनों गोलार्ध एक दूसरे के पूरक होते हैं और साथ मिलकर जीवन की क्रियाओं में संतुलन बनाए रखते हैं। प्रत्येक गोलार्ध भिन्न कार्य करता है। बायां हिस्सा हमारे आधारभूत ज्ञान, व्यक्तिगत कौशल और रोजाना की भाषा (वार्तालाप) को नियंत्रित करता है। यह हमारी तर्क शक्ति और स्व निर्देशन को नियंत्रित करता है। यह तर्क शक्ति, रोजमर्रा की मौखिक स्मृति, तार्किक विचार, विश्लेषण क्षमता और हमारे विचारों के द्वारा की जाने वाली क्रियाओं का नियमन करता है। यह हिस्सा हमें यह सोचने में मदद करता है कि अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए क्या करना चाहिए।

दायां गोलार्ध जीवन के उद्‌देश्यों के प्रति और रिश्तों के प्रति हमारा दृष्टिकोण निर्मित करता है। यह हमारी अन्तर्शक्ति को जागृत करके पूर्वाभास की क्षमता बढाता हैं, हमारी रचनात्मकता को बढाता हैं, बाहरी रिश्ते, आंखों को दिखाई देने वाले चित्र, सौन्दर्य बोध और ध्येय के प्रति हमारी जागरुकता बढाता है। दायां भाग हमें बताता हैं कि हम जीवन में किस ओर जा रहे हैं।

जिस तरह नासा चक्र के कार्य करने में भी ए एन एस की एक लय का सामावेश होता हैं उसी तरह मस्तिष्क के दोनों गोलार्धो के कार्य करने में भी एक विशेष लय का समावेश रहता है। किसी समय दायां गोलार्ध प्रभुता से काम करता हैं तो दूसरे समय बायां गोलार्ध। उल्लेखनीय बात यह है कि नासा चक्र और मस्तिष्क के गोलार्धो की लय एक दूसरे से जुडी होती है। दूसरे शब्दों में हमारे सोते या जागते समय भी नासा चक्र की गतिविधि मस्तिष्क के गोलार्धो की गतिविधि से जुडी रहती है।

जब दायां नथुना अधिक क्रियाशील होता हैं तो बाएं गोलार्ध से संबंधित गतिविधियां बढ जाती हैं। उसी तरह बायां नथुना अधिक क्रियाशील होने पर दाएं गोलार्ध से संबंधित गतिविधियां बढ जाती है। जब दोनों नथुनों में वायु समान मात्रा में प्रवाहित होती है तो उस समय मस्तिष्क के

दोनों हिस्से बराबरी से सक्रिय हो जाते है।

मस्तिष्क के गोलार्धों की गतिविधि में परिवर्तन की अवस्थाओं को ई ई जी और एम ई जी जांच (मस्तिष्क की विद्युतीय और चुंबकीय गतिविधि) के आधार पर बताया गया था। विद्युतीय गतिविधि सक्रिय नथुने के विपरीत भाग मे अधिक होती हैं। जब दाएं नथुने में वायु प्रवाह अधिक होता हैं तो बाएं गोलार्ध में सेरिब्रल गतिविधि की अधिकता रहती हैं और यह क्रम इसी तरह चलता रहता हैं।

दायें नथुने की सक्रियता के परिणाम अच्छे मौखिक प्रदर्शन के रूप में सामने आते हैं जो कि बाएं मस्तिष्क की गतिविधि हैं।

इसी तरह बाएं नथुने की सक्रियता उच्च सौन्दर्य बोध के रूप में सामने आती हैं जो मूलत: दाएं मस्तिष्क की गतिविधि हैं।

यह तथ्य पूर्णत: सत्यापित है कि मस्तिष्क का दायां हिस्सा रचनात्मकता के लिए और बायां हिस्सा तर्क शक्ति और मौखिक प्रदर्शन के लिए उत्तरदायी होते हैं।

नासा चक्र और मस्तिष्क की गतिविधियां किस तरह से एक साथ जुडती हैं

अधिक सक्रिय नथुना जिसमें वायु का प्रवाह आसानी से और अधिक मात्रा में होता हैं वह स्थानीय रक्त वाहिकाओं की कसावट के कारण पूरी तरह से खुल जाता हैं (जो एस एन एस तंत्रिका तंत्र का कार्य होता हैं।) यह स्थिति सिम्पेथेटिक अवस्था को बल देती हैं और चूंकि सिम्पेथेटिक तंतु विपरीत दिशा में न फैलकर एक ही दिशा में होते हैं अत: इससे मस्तिष्क के उसी हिस्से में रक्त वाहिकाओं में कसावट आती है। इससे मस्तिष्क के उस हिस्से में रक्त प्रवाह कम हो जाता हैं और कार्टिकल गतिविधि कम हो जाती है।

यह भी बताया जाता हैं कि इस अवस्था को संतुलित करने और संपूर्ण मस्तिष्क में रक्त का प्रवाह सतत और एक समान बनाए रखने के लिए मस्तिष्क के दूसरे हिस्से में पेरासिम्पेथेटिक गतिविधि बढ जाती है। सक्रिय नथुने के विपरीत दिशा में स्थित मस्तिष्क के हिस्से के अधिक सक्रिय होने का एक कारण यह भी हो सकता है।

सामान्य रूप से कहें तो

- ए एन एस की पार्श्व लय को नियमित करने में नासा चक्र सक्रिय भूमिका निभाता है। यह हर घंटे में बदलने वाली (अल्ट्राडियन) लय के रूप में काम करता हैं जिससे एक से दूसरे नथुने में वायु का प्रवाह अधिक और कम होता रहता हैं।

- यह घटना मुख्यत: विपरीत नथुनों के बंद होने (संकुलन) और खुलने (विसंकुलन) पर आधारित होती है; नाक में उपस्थित ए एन एस के घने तंतुओं के प्रभाव से होती है। एक तरफ

की सक्रिय सिम्पेथेटिक गतिविधि नासा गुहा में संकीर्णन उत्पन्न करती हैं इसी के समानांतर पेरा सिम्पेथेटिक गतिविधि के कारण दूसरे नथुने में विसंकीर्णन हो रहा होता है। रक्त वाहिकाओं के फैलने से उनके अंदर रक्त का प्रवाह बढ जाता हैं, नथुने के अंदर के हिस्से में सूजन और संकुचन आता हैं जिससे वायु का प्रवाह बाधित होता है। यह संकुचन ए एन एस की लय के साथ समन्वय बिठाता हैं और हर एक से तीन घंटे में एक नथुने से दूसरे नथुने में स्थानांतरित होता रहता है।

• नासा चक्र ए एन एस की वैकल्पिक लय का एक सूचकांक है। चूकि ए एन एस शरीर के शारीरिक कार्यो जैसे पाचन, परिवहन और उत्सर्जन का नियमन करना है तो इसी तरह नासा चक्र भी शरीर के विविध शारीरिक और चयापचयी कार्यो को समान रूप से प्रभावित करता है।

• जब हम बाएं नथुने से अधिक श्वास लेते हैं तो हमारे मस्तिष्क का दायां हिस्सा बाएं की अपेक्षा में अधिक सक्रिय हो जाता है। इसी तरह दाएं नथुने का सक्रिय होना मस्तिष्क के बाएं हिस्से की सक्रियता को दर्शाता है। जब हम दोनों नथुनों से समान रूप से श्वास लेते हैं तो मस्तिष्क के दोनों हिस्सों की सक्रियता, क्रियशीलता में, समस्त तंत्रिका तंत्र में और हमारी शारीरिकी और स्वास्थ्य में संतुलन बना रहता हैं। इस तरह नासा चक्र और मस्तिष्क के शारीरिक और संज्ञानात्मक कार्य साथ साथ चलते हैं और प्रभुता का क्षेत्र (दाएं से बाएं, बाएं से दाएं) बदलते रहते हैं।

वे तत्व जो नथुने की प्रभुता को परिवर्तित करते हैं।

वातावरण- वातावरण और तापमान में परिवर्तन होने से नथुने की प्रभुता में अंतर आता है। अधिक ठंड के समय दायां नथुना खुला रहता हैं और वायु की अधिकाधिक मात्रा शरीर में लेकर शरीर को गरम रखने का प्रयास करता है। जब बाहर का तापमान एकाएक बदलता हैं और व्यक्ति यदि किसी गरम कमरे में जाता हैं तो दायां नथुना तत्काल बंद हो जाता हैं और बायां नथुना श्वसन हेतु उसका स्थान ले लेता है।

मानसिक अवस्था- दोपहर को सोते समय दायां नथुना निष्क्रिय हो जाता हैं ताकि हम गहरी नींद सो सकें। यदि उस समय एकदम फोन की घंटी बजती हैं तो बायां नथुना अपना कार्य दाएं नथुने को सौंप देता हैं ताकि हमारी तर्क शक्ति का हिस्सा जागरुक हो जाए और हम फोन पर बात कर पाएं।

आसन और शारीरिक अवस्था- सोते समय हम जिस करवट सोते हैं, नथुने के श्वास की प्रभुता भी उसी आधार पर बदलती जाती है। यदि हम एक करवट पर सोते हैं तो उसका विपरीत नथुना खुल जाता है। छाती, कंधे, कमर या कूल्हों पर अधिक व असमानदबाव पडने से नथुने का प्रभुत्व बदलता है। यह देखा गया हैं कि छाती की दोनों तरफ असंतुलित दबाव पडने से (जब हम एक करवट पर सो रहे हो) पेशियों, रक्त वाहिकाओ और तंत्रिकाओं के बीच परस्पर क्रिया प्रारंभ हो जाती है जिससे नथुने के एक तरफ प्रतिरोध बढता हैं और दूसरी तरफ कम हो जाता हैं। कांखों पर (पसलियों के बीच में) दबाव बढने पर दूसरी तरफ सिम्पेथेटिक गतिविधि बढाता

हैं। यह क्रिया योग की पुरातन मान्यता को पुष्ट करती हैं कि कांख में (बांह के नीचे) योग दंड लगाने से अर्थात दबाव बढाने से उस तरफ का नथुना बंद हो जाता हैं और दूसरी तरफ का खुल जाता हैं।

निहितार्थ (सार संदर्भ)

- बैठने की अवस्था में असमान दबाव या वजन पडने से नथुने की सक्रियता (प्रभुत्व) बदलता है।

- व्यायाम करते समय नासिकीय प्रतिरोध कम और लगभग समान होता।

- शारीरिकी से संबंधित तत्व जैसे भय, तनाव और अवसाद भी नथुने की सक्रियता को प्रभावित करते हैं।

- बदलती हुई जीवन शैली, भावनात्मक असंतुलन, भोजन की गलत आदतों आदि के कारण यह चक्र असंतुलित या अनियमित भी हो सकता है।

नासा चक्र और बीमारियाँ

इस विषय पर सतत व गहन शोध करने वालों को धन्यवाद देना चाहिए जिनके कारण हम आज नासा चक्र की क्रियाविधि और इसके शरीर के अन्य शारीरिक और मानसिक कार्यो से संबंधों के बारे में जान पाए हैं स्वीकार पाए हैं। जो भी हो, आधुनिक चिक्तिसा विज्ञान आज भी पुराने योगियों के शोधों की जानकारी लेने में जुटा हुआ हैं जो कि हमसे एक कदम आगे थे और उन्होंने यह जान लिया था कि बहुत सी बीमारियां शरीर में नासा चक्र के असंतुलन से उत्पन्न होती हैं।

स्वर योग की धारणानुसार यदि श्वास का प्रवाह दो से अधिक घंटे तक एक ही नथुने से होता रहता हैं, जैसे कि हममें से अधिकांश लोगों में होता हैं तो इसका किसी न किसी रूप में विपरीत प्रभाव पडता है। यदि श्वास दाएं नथुने से ली जा रही हो तो इससे मानसिक और तंत्रिकीय असंतुलन से चिढ़चिढ़ापन आने के संकेत मिलते हैं। बायें नथुने की अधिक सक्रियता से मानसिक ऊर्जा कम होना और थकान आने के संकेत मिलते हैं। प्रवाह की अवधि जितनी लंबी होगी, इसके प्रभाव भी उतने ही अधिक होंगे। बहुत से शारीरिक और मानसिक असंतुलन को दूर करने के लिए योगियों ने श्वास की वैकल्पिक तकनीकें निकाली हैं जिनसे दोनों नथुनों को बारी-बारी से सक्रिय किया जा सकता है।

योगियों ने यह निष्कर्ष निकाला कि एक ही नथुने से बहुत अधिक समय तक श्वास लेने से व्यक्ति बीमारी का शिकार हो सकता है. उनके अनुसार मधुमेह की बीमारी भी एक हद तक दाएं नथुने की अधिक सक्रियता से जुडी हुई हैं। वे यह भी जानते थे कि बाएं नथुने से लगातार श्वसन करने से (वर्षो से) दमा हो सकता हैं। इससे बचने के लिए उन्होंने लगातार दाएं नथुने से श्वास लेने की

विधि विकसित की जिसे सीखकर दमे की बीमारी को ठीक किया जा सकता हैं। बीमारी की पुनरावृत्ति की संभावना को समाप्त करने के लिए उन्होंने बारी बारे से दोनों नथुनों का श्वास में उपयोग करने की तकनीक विकसित की।

आधुनिक शोधों ने भी वैकल्पिक श्वसन व्यवस्था के फायदों का अनुमोदन किया हैं और कई तनाव जन्य बीमारियों के इलाज में इसके महत्व को माना हैं। अब यह तकनीक बहुत से स्वास्थ्य प्रबंधन कार्यक्रमों (हृदय रोग, दमा, मधुमेह आदि के उपचार हेतु) का प्रमुख घटक है। इसका सबसे बडा लाभ यह है कि इसका अभ्यास एकल रूप से, समूह में, कभी भी और कहीं भी किया जा सकता है।

कई चिकित्सकीय अध्ययनों ने भी अच्छे स्वास्थ्य के लिए दोनों नथुनों से श्वसन के महत्व को स्वीकार किया है। रोमानिया के नाक-कान-गला रोग विशेषज्ञ डा. आय एन रेगा ने नाक के दोनों हिस्सों के बीच के नासा पट के विचलन या झुकाव के स्वास्थ्य पर प्रभाव का अवलोकन किया। एक तरफ झुकाव का अर्थ है उस तरफ के नथुने में वायु प्रवाह में रुकावट आना। उन्होंने देखा कि जो रोगी बाएँ नथुने से श्वास लेते है वे अक्सर श्वसन तंत्र की बीमारियों जैसे सायनस, कान में संक्रमण, फेरिन्जाइटिस, टान्सिल, दमा, खाँसी आदि रोगों से पीडित होते हैं।

ऐसे लोगों में आगे चलकर बुद्धि का क्षीण होना, स्मृति मंद होना, सिर दर्द, मासिक चक्र की अनियमितता, आदि बीमारियां उभरने की भी संभावनाएं होती हैं। जिन लोगों में श्वसन लगातार दाएं नथुने की प्रभुता से होता रहता हैं वे अक्सर मधुमेह, रक्तचाप और इनके कारण होने वाली अन्य बीमारियों की संभावना से घिरे रहते हैं क्योंकि दाएं नथुने से लगातार श्वसन एस एन एस को प्रेरित करता हैं जिससे रक्तचाप बढने का खतरा रहता है।

ये सारे तथ्य वर्षो पहले कहीं गईं योगियों की बातों को पुष्ट करते हैं। उन्होंने न केवल बाएं नथुने से श्वसन करने वाले लोगों में दमे की बीमारी को पहचाना था वरन उन्हें यह बीमारी खत्म हो जाने तक सतत दाएं नथुने से श्वास लेने की भी सलाह दी थी। एक नथुने से श्वास लेने का यह तरीका कई अन्य शारीरिक और मानसिक बीमारियों की चिकित्सा में भी सिखाया जाता है। किसी तरह की सामान्य बीमारी जैसे सिरदर्द, शरीर का दर्द, अवसाद या चिंता की स्थिति उत्पन्न होने पर व्यक्ति को उस नथुने से श्वास लेने की सलाह दी जाती हैं जो बंद हो या जिसमें वायु का प्रवाह कम हो रहा हो। इस क्रिया से प्राण ऊर्जा का असंतुलन समाप्त हो जाता हैं और शरीर की क्रियाएं संतुलित होने से व्यक्ति स्वस्थ महसूस करता है।

एक नथुने द्वारा श्वसन

यह क्रिया ऐसी क्रिया है जिसके अंतर्गत एक नथुने को बंद रखकर अरे नथुने से श्वसन किया जाता है। यह देखा गया हैं कि दाएं नथुने से श्वसन करने से मस्तिष्क का बायां गोलार्ध तथा एस एन एस उत्प्रेरित होता हैं। जिससे हृदय गति बढती हैं, रक्तचाप भी बढता हैं और शरीर की कोशिकाओं में आक्सीजन की खपत बढ जाती हैं। बाएं नथुने का श्वसन मस्तिष्क के दाएं

गोलार्ध को उत्प्रेरित करता हैं जिससे पी एन एस उत्प्रेरित होता है। इस तरह नासा चक्र आतरिक असंतुलन का सूचक होता हैं जिसे सही करके शरीर का आंतरिक असंतुलन दूर किया जा सकता है।

• **सिरदर्द (माइग्रेन) -** नोबल पुरस्कार विजेता वैज्ञानिक सर जौन क्रू एसेल्स और किट्रेल ने देखा कि जब तनाव या हायपोथेलिमिक असंतुनल के कारण आंतरिक संतुलन गडबडाता हैं तो यह असंतुलन सिरदर्द, माइग्रेन आदि के रूप में प्रकट होता है। माइग्रेन के साथ साथ यह असंतुलन आधी शीशी के दर्द, दृष्टि की तकलीफ फ्लशिंग या नाक बंद होने से भी प्रदर्शित होता हैं।

• **मधुमेह-** बेकन नामक वैज्ञानिक ने देखा और बताया कि दाएं नथुने का श्वसन रक्त में ग्लूकोज की मात्रा को बढाता हैं जब कि बाएं नथुने से श्वसन करना इसकी मात्रा को घटाता हैं। इस बात से भी यौगिक धारणा की पुष्टि होती है जिसके अनुसार दाएं नथुने का श्वसन मधुमेह का कारण बन सकता है।

• **ग्लूकोमा-** शोध बताते हैं कि दाएं नथुने से लगातार श्वसन करने से आंखों के आंतरिक दबाव में लगभग २३ प्रतिशत तक कमी आती हैं जब कि बाएं नथुने का श्वसन इसे ४.५ प्रतिशत तक बढा देता हैं।

• **ओब्सेसिव कम्पल्सिव डिसओर्डर-** डा. डेविड शानहाफखालसा ने बाएं नथुने से एक खास तरह के श्वसन का सतत अध्ययन किया और बताया कि इस तरह का श्वसन ओबीडी जो एक तरह की मनोविकृति हैं और जिसे पारंपरिक चिक्तिसा विधि से नियंत्रित करने में बहुत कम सफलता मिल पाई हैं उसे ठीक करने में काम आ सकता है। खालसा जी का मानना हैं कि इस बीमारी से पीडित लोगों के मस्तिष्क के दाएं गोलार्ध में दिक्कत होती हैं जिसे बाएं नथुने से श्वसन द्वारा ठीक किया जा सकता है।

• **स्वलीनता या ऑटिज्म-** ऑटिस्टिक बच्चों का अवलोकन करने के बाद डेन ने बताया कि स्वलीनता और बचपन में भाषा की विकृति या न बोलने की तकलीफ का संबंध बाएं हाथ से काम करने की आदत या बाएं नथुने से श्वसन करना भी हो सकता है। ऐसे लोगों में नासा चक्र असंतुलित होता हैं और वे सतत बाएं नथुने से श्वसन करते हैं।

• **दमा-** बाएं नथुने से वर्षो तक श्वसन करते रहना दमा की बीमारी को जन्म देता हैं। दमा पीडित व्यक्ति को तब तक दाएं नथुने से श्वास लेने की सलाह दी जाती है जब तक यह बीमारी दूर न हो जाए। उसके बाद उसे संतुलित रूप से दोनों नथुनों से श्वसन करना सिखाया जाता हैं। खानम ने बताया है कि एक सप्ताह का योग प्रशिक्षण दमा के मरीजों में सिम्पेथेटिक प्रतिक्रिया को कम करता है और और फ़ेफ़डों की क्रियाशीलता को बढाता है।

• **स्तन कैंसर-** स्तन कैंसर के कारणों का अध्ययन करने के बाद सामने आया कि दाएं और

बाएं स्तन की हार्मोनल स्त्राव के प्रति संवेदनशीलता समान नहीं होती है। एक में ज्यादा व दूसरे में कम होती है। यह भी संभावना है कि स्तन कैंसर भावनात्मक असंतुलन और तनाव के कारण भी होता है।

- ए एन एस तंत्र पर आने वाला एक तरफीय तनाव कई सामान्य बीमारियों जैसे निमोनिया, हायपो और हायपर थायराइड, कुछ प्रकार की गांठें, त्वचा पर चकत्ते पडना, अंडाशय या शुक्राशय में जलन आदि को भी जन्म दे सकता हैं और ऐसा सतत और एक तरफा तनाव या दबाव के कारण होता हैं।

अत: ए एन एस और पी एन एस की लय आंतरिक शरीर की पार्श्वीय गतिविधियों में लोलक की तरह कार्य करके शरीर के कार्यो में लय स्थापित करके शरीर को स्वस्थ रखने का कार्य करती हैं। प्राचीन योगियों द्वारा स्वास्थ्य में श्वास के संतुलन का महत्व आज सर्वमान्य हो चुका हैं और इसे स्वास्थ्य प्राप्ति के उपकरण के रूप में जाना और माना जाने लगा है। जब नासा चक्र की तुलना में आंतरिक संतुलन गडबडाता हैं तो तो बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं।

वैकल्पिक अर्थात बारी-बारी से दोनों नथुनों से श्वास लेना सभी के लिए लाभदायक है क्योंकि यह ए एन एस और पी एन एस के कार्यो में संतुलन बनाता हैं और शरीर के विद्युतीय प्रकार (पेटर्न), ऊर्जा गतिकी और रसायनिक संतुलन को बनाए रखता है।

यह हमारे चयापचय और हमारी जागरुकता के बीच सही अर्थो में संतुलन बनाता हैं और तनाव जो सारी तकलीफ़ें और बीमारियों का मूल हैं, उसे कम करता है।

डा. डेविड खालसा शरीर और दिमाग पर पडने वाले एक तरफ तनाव को संतुलित करने के लिए बडा ही व्यावहारिक सुझाव देते हैं-

यदि आप असुविधा की स्थिति को बदलना चाहते हैं, उससे बाहर निकलना चाहते हैं तो उस नथुने से श्वास लेना आरंभ करें जो बंद हो।

यह कथन हमें ए एन एस और पी एन एस गतिविधि के बारे में नई समझ विकसित करने में मदद करता हैं और हमारे शरीर, मन और नासा चक्र के बीच संबंध को बताता है। साथ ही यह भी बताता हैं कि नासा चक्र के नियमन को उपकरण बनाकर हम किस प्रकार मन और शरीर के संबंध को लाभकारी अवस्था में ला सकते हैं।

१७

नाडी शुद्धि प्राणायाम – ऊर्जा चक्र शुद्धिकारक

धीमे चलो और जीवन का आनंद लो। जल्दबाजी में रहने से आप केवल एक दृश्य देखने से वंचित नहीं रहोगे मगर आप कहां जा रहे हैं और क्यों जा रहे हैं यह भी नहीं देख पाएंगे।

- एडी केंटर

यदि आप इतिहास से सीख नहीं लेते तो आपको इतिहास फिर से जीना होगा।

- मारकस सिसेरो

श्वास के संतुलन से स्व चिकित्सा

धीमी गति से श्वास लेने की तकनीक जिसमें बारी-बारी से दोनों नथुनों से श्वास लेना शामिल हैं उसका प्रभाव स्व स्फूर्त है। यह क्रिया वायु को दोनों नथुनों से बारी-बारी से प्रवाहित करके शरीर की नलिकाओं को खोलकर उनमें प्राण वायु का प्रवाह नियमित करता हैं और इस तरह यह शुद्धिकारक प्रभाव उत्पन्न करता है। इस अभ्यास में हम एक बार में एक ही नथुने से श्वास लेते हैं। हम जानते हैं कि सामान्य श्वसन में भी दोनों नथुने से श्वास बारी-बारी से ही ली जाती है। एक स्वस्थ व्यक्ति में यह बदलाव डेढ से दो घंटों में होता रहता हैं। मगर अक्सर बाहरी या आंतरिक कारणों से शरीर की यह प्राकृतिक लय बाधित हो जाती हैं और परिणामस्वरूप जीवन शक्ति में कमी होने से शरीर अस्वस्थ हो जाता है। श्वास के प्रकार और तरीके को अधिक प्राकृतिक और स्वस्थ बनाने के लिए हमें अपनी श्वास को नियमित और संतुलित करना चाहिए।

वैकल्पिक श्वसन की विधि श्वास और मन के प्राकृतिक संतुलन को पुन: संतुलित करने के लिए खोजी गई है। नाडी शुद्धि प्राणायाम ए एन एस और पी एन एस को संतुलित करके स्व चिकित्सा में सहायता करता है।

यौगिक आलेखों / पुस्तकों में वैकल्पिक श्वसन की कई विधियाँ मिलती है जैसे नाडी शोधनम, नाडी शुद्धि और सुख पूर्वक प्राणायाम। यह क्रिया शरीर की स्वच्छता करके ऊर्जा वाहिकाओं को पुनर्जीवित करती है अत: इसका नाम नाडी शुद्धि प्राणायाम पडा। यह शरीर और मन की शांति पाने की अद्‌भुत तकनीक है।

वैकल्पिक श्वास विधि का वास्तविक अर्थ हैं दोनों नथुनों से बारी-बारी से श्वास लेना। इसमें एक बार में एक नथुने का प्रयोग करते हुए शांत भाव से धीमी और गहरी श्वास ली जाती हैं। हर श्वास धीमे, पूर्ण और आरामदायक होती हैं और उसे लेने में फ़ेफ़डों की पूर्ण क्षमता का उपयोग किया जाता है। अंगूठे या अनामिका और कनिष्ठिका को नथुने को बंद करने के लिए उपयोग में लिया जाता है। नथुने की श्वसन प्रक्रिया के अनुसार यह क्रिया तीन तरह से की जाती है। पहले प्रकार में सक्रिय नथुना हरेक श्वास के बाद बंद कर लिया जाता हैं। दूसरे प्रकार में एक नथुने से श्वास और दूसरे से प्रश्वास लिया जाता है। कुछ चक्रों के बाद श्वास और प्रश्वास करने वाले नथुनों का क्रम बदलता है। तीसरे प्रकार में कई श्वास-प्रश्वास के बाद दोनों नथुनों को बंद कर लिया जाता है।

इस अभ्यास के तीन चरण हैं

• शुरुवाती दौर में श्वास और प्रश्वास की संख्या समान रखनी चाहिए और एक बार में केवल ६ चक्र पूर्ण करने चाहिए। एक चक्र में दोनों नथुनों से एक श्वास और एक प्रश्वास किया जाता है या श्वास के दो चक्र पूर्ण किए जाते हैं।

• अभ्यास के अगले चरण में प्रश्वास का समय श्वास की तुलना में दोगुना किया जाता हैं और यह अभ्यास कुछ मिनिटों तक सतत किया जाता है। श्वास धीमी, गहरी होती हैं और मन ध्यानावस्था के समान श्वास पर एकाग्र होता है।

• अभ्यास के उच्च स्तर पर श्वास क्रिया लगभग २० मिनिट या उससे भी अधिक समय तक की जाती है। इसमें हर श्वास या प्रश्वास के बाद श्वास रोक ली जाती हैं।

किसी व्यक्ति में अभ्यास के इस स्तर तक पहुंचने की क्षमता तभी आती हैं जब वह श्वास और प्रश्वास के बीच १०: २० का अनुपात स्थापित करने में समर्थ हो और वह भी लंबे समय तक और बिना किसी तनाव या तकलीफ के।

वैकल्पिक नथुने से श्वसन की तकनीक

• किसी आरामदायक स्थिति में बैठे और बाएं हाथ को आराम से गोद में रख लें।

• हल्के से दाएं हाथ को मुठ्ठी का आकार दे और अंगूठे, अनामिका और कनिष्ठिका को बाहर निकालकर नासिका मुद्रा बनाए। यदि यह मुद्रा आरामदायक न लगे तो आप अंगूठे और तर्जनी की सहायता से यह मुद्रा बना सकते हैं।

• क्रिया को शुरु करते समय पूर्ण प्रश्वास करें। अंगूठे से दायां नथुना बंद करें और बायां नथुना खुला रहने दें। बाएं नथुने से धीमे-धीमे श्वास लें।

• अनामिका या तर्जनी से बायां नथुना बंद करें और दाएं नथुने से श्वास बाहर निकाले।

• अब दाएं नथुने से श्वास ले और उसे बंद करके बाएं नथुने से श्वास बाहर निकाले।

• यह अभ्यास लगातार करते रहे (प्रश्वास-श्वास-नथुना बदलना-प्रश्वास-श्वास-नथुना बदलना) एक नथुने से दूसरे नथुने द्वारा श्वास-प्रश्वास के क्रम को बनाए रखे। प्रारंभ में यह क्रिया कम से कम तीन मिनिट के लिए करें, फिर अपनी शक्ति और सामर्थ्य के अनुसार समय बढाते जाएं।

• अभ्यास के समय न तो सिर को आगे झुकाएं, न ही नथुने को बलपूर्वक बंद करें।

• अभ्यास का अंत दाएं नथुने से प्रश्वास के साथ करें।

• हाथों को गोद में रखा रहने दे। आंख बंद करके शांत चित्त होकर बैठ जाएं। देखें कि मन और शरीर किस तरह शांत होता जा रहा हैं।

श्वास-प्रश्वास की संख्या का नियमन करना

एक बार वैकल्पिक श्वसन के तरीके से परिचित और इसके अभ्यस्त हो जाने के बाद हम श्वास की संख्या के नियमन पर कार्य कर सकते हैं और दोनों नथुनों के कार्य में संतुलन ला सकते हैं।

• मन में गिनती करें या घडी की टिक टिक के साथ लय मिलाए। हर व्यक्ति में एक चक्र पूर्ण करने के लिए लिया गया समय अलग होगा।

• श्वास के लिए गिनती नीचे से शुरु करें। जैसे यदि हमने हर चक्र के लिए तीन तक गिनती रखी तो प्रश्वास ३, श्वास ३, प्रश्वास २ इस तरह गिने।

• समयावधि धीरे-धीरे बढाते रहे। यह हर दिन अलग-अलग हो सकती हैं। कल जहां छोडा था, वहां से अगले दिन शुरु न करें।

• गिनती धीमे-धीमे और आराम से बढाएं। जल्दबाजी में असफल होने की बजाय आसान और आरामदायक रास्ता अपनाएं। ऐसा करने के दौरान आप आएंगे कि बंद नथुना अपने आप खुल गया है।

• जब आप ५ श्वास और ५ प्रश्वास आराम से करने लगे तो प्रश्वास की लंबाई और फिर संख्या ४:५ फिर ४:६ इस तरह तब तक बढाए जब तक प्रश्वास श्वास के मुकाबले दोगुनी न हो जाए।

• श्वास को धीरे-धीरे छोडते हुए इसका पूर्ण आस्वाद करें। प्रश्वास को बलपूर्वक करना तनाव को बढाता है। हम इस तनाव से थकान महसूस करने लगते हैं और प्रश्वास की अवधि बढा नहीं पाते। दूसरी ओर यदि हम धीरे धीरे शुरुवात करते हैं हम श्वास को अधिक समय तक खींच

सकते हैं और इसके लाभदायक परिणामों का अनुभव कर सकते हैं। जैसे जैसे हमारा श्वास पर नियंत्रण बढता जाता हैं, प्रश्वास का समय बढता जाता है।

- धैर्य के साथ अभ्यास करने पर समय के साथ हम श्वास-प्रश्वास में लगभग ५:१० या ६:१२ यहां तक कि ७:१४, ८:१६ और १०:२० का अनुपात भी प्राप्त कर सकते हैं।

अभ्यास की प्रगति अभ्यास के बाद आप कितना आराम महसूस करते हैं। इसी से मापी जा सकती है। ५:१० का अनुपात रखने पर हम एक मिनिट में केवल ४ चक्र पूर्ण करते हैं अत: वहां सांस लेने में असुविधा या चक्कर आने जैसी तकलीफ़ नहीं होती है। इस प्रक्रिया में शरीर भी श्वास प्रश्वास से अधिकतम लाभ लेने की तकनीक में निपुण होता जाता हैं और मन भी इस प्रक्रिया में रमने लगता हैं, शांत होता जाता है।

श्वास को धीमी करना आवश्यक क्यों हैं?

धीमी और प्राणायमिक श्वास के लाभों के बारे में योगियों ने प्रकृति का अध्ययन करके ही जाना हैं। उन्होंने देखा कि जो जानवर धीमी और स्थिर श्वास लेते हैं जैसे हाथी और कछुआ उनकी आयु उन जानवरों से अधिक होती हैं जो जल्दी श्वास लेते हैं और श्वास-प्रश्वास के बीच अंतर नहीं रखते जैसे शेर, कुत्ता आदि। क्या हम भी गिनी हुई कुछ निश्चित सांसों के साथ धरती पर नहीं आए हैं? तो फिर उन श्वासों का पूर्ण उपयोग करके, धीमी श्वास लेकर हमें अधिक समय तक श्वास कायम रखने योग्य बनना चाहिए। अर्थात यदि हम धीमी गति से श्वसन करते हैं तो हमारे पास श्वासों की गिनती को पूर्ण करने के लिए अधिक समय रहेगा।

जैविक दृष्टि से भी धीमी गति से श्वसन करना शारीरिक क्रियाओं में संतुलन स्थापित करता हैं और स्वास्थ्य को मजबूत करके मन को शांति देता हैं।

हमें प्रश्वास के लिए दोगुने समय की आवश्यकता क्यों हैं?

वैकल्पिक श्वसन और यौगिक श्वसन क्रियाओं में प्रश्वास की अवधि लंबी होने से पेरासिम्पेथेटिक प्रभुत्व बढता हैं और शांति प्राप्त होती हैं। प्रश्वास के समय हृदय की धडकन का धीमा हो जाना भी पेरसिम्पेथेटिक गतिविधि बढने के कारण ही होता है। उसी तरह प्रश्वास के समय मस्तिष्क में अल्फा और थीटा किरणों की गतिविधि बढने से (जो ईईजी द्वारा मापा गया) मस्तिष्क में आंतरिक संतुलन और शांति का अनुभव होता हैं, जागरुकता और सजगता आती है।

वैकल्पिक श्वसन के लाभ

- श्वास-प्रश्वास को बराबर करना एस एन एस और पी एन एस के को संतुलित करता है। इससे हमें शांति और संतुलन का अनुभव होता हैं।

- प्रश्वास की लंबी अवधि पी एन एस को ए एन एस की तुलना में सक्रिय करती है (सामान्य

श्वसन में इसके विपरीत होता है)। इससे तनाव और बीमारियों के जाल को तोडने में मदद मिलती है। इस क्रिया के द्वारा हम शरीर के चिकित्सा तंत्र को सक्रिय होने के लिए अधिक समय देते हैं अत: शारीरिक और मानसिक परेशानियां कम होती जाती हैं।

• तनाव और चिंता कम करके शांति स्थापित करता हैं।

• श्वास की बीमारियां जैसे एलर्जी, ब्रोंकाइटिस, दमा आदि को दूर करता है। यह केवल नासा गुहा को ही साफ नहीं करता वरन गैसों के विनिमय को उन्नत करके फ़ेफ़डों के कार्यो को मजबूती देता है।

• बढे हुए रक्तचाप अम्लता और तनाव होने वाले हानिकारक प्रभावों को कम करता है।

• शरीर में अधिक ऊर्जा के (प्राण) प्रवेश द्वारा जीवन शक्ति को बढाता हैं। जब नाडियां शुद्ध हो जाती हैं तो शरीर हल्का महसूस होने लगता हैं, चेहरे पर चमक आती है। पाचन व्यवस्थित हो जाता हैं, एकाग्रता बढती हैं और मन शांत हो जाता हैं।

• इस अभ्यास से मस्तिष्क के दोनों गोलार्ध के बीच संतुलन स्थापित होता हैं जिससे मस्तिष्क के कार्य संतुलित होते जाते हैं।

पूर्ण संतुलन और विकास के लिए वैकल्पिक श्वसन

मस्तिष्क-

दायां नथुना जो एस एन एस द्वारा नियंत्रित होता हैं मस्तिष्क के बाएं गोलार्ध से संबंध रखता हैं तथा यह तार्किकता और बुद्धिमत्ता जैसे गुणों का प्रतिनिधित्व करता है। बायां नथुना पी एन एस द्वारा नियंत्रित होता हैं, मस्तिष्क के दाएं हिस्से से जुडा रहता हैं और यह शांत स्वभाव, पूर्वाभास, भावनात्मकता और जागरुकता को बढाता है।

हम जिस तरह की जीवन शैली के आदी हो गए हैं या जिस तरह के वातावरण में शिक्षा प्राप्त करते हैं वह हमें मस्तिष्क के बाएं हिस्से के प्रयोग के अधिक अवसर देती हैं जब कि दाएं हिस्से की विशेषताओं को उपयोग में नहीं लाया जाता। हम अपने जीवन को तार्किकता, आनुपातिकता और बुद्धि की कसौटी पर तौलना पसंद करते हैं जो कि बाएं हिस्से का कार्य हैं मगर हमारे व्यक्तित्व के आंतरिक गुणों को, पूर्वाभास क्षमता को, रचनात्मकता को पूरी तरह से नकारते जा रहे हैं। विज्ञान भले ही अपनी खोजों या आविष्कारों के बारे में बढ-चढकर बातें कर ले मगर इस तथ्य को वह भी नहीं नकार सकता कि हर खोज के पीछे मस्तिष्क के दाएं हिस्से से निकला कोई पूर्वाभास या नवीन विचार ही होता हैं जिसे सही सिद्ध करने के लिए वैज्ञानिक बाएं मस्तिष्क का इस्तेमाल करते हैं। अलबर्ट आइन्स्टीन से पूछा गया कि आपके दिमाग में ऊर्जा और पदार्थ के बीच संबंध स्थापित करने का सिद्धांत प्रतिपादित करने का क्रांतिकारी विचार कैसे आया?

उन्होंने उत्तर दिया, मैं ध्यान कर रहा था और अचानक यह विचार मन में प्रकट हुआ।

बायां मस्तिष्क सोच-विचार के लिए है और दायां उसका अनुभव लेने के लिए है। ये दोनों जिस तरह आपसी सामंजस्य से ज्ञान और अनुभव का संतुलन बिठाते हैं उसी पर जीवन की गुणवत्ता निर्भर करती है।

इनके संबंध हमें यह आकलन करने में मदद करते हैं कि जीवन में वर्तमान में क्या घट रहा हैं और उसके आधार पर हम किस तरह भविष्य की योजना बना सकते हैं। यदि ये एकसूत्र होकर काम करते हैं तो जीवन में स्वास्थ्य का उपहार मिलता है मगर यदि वे एक दूसरे की जरुरते न समझकर अकेले अपने ही तरीके से काम करना चाहते हैं तो इससे असुविधा का भाव पनपता हैं और किसी तलाकशुदा जोडे की तरह मन भी टुकडों में बट जाता है।

वैकल्पिक श्वसन विधि तर्क और रचनात्मकता के बीच संतुलन बिठाती हैं जिससे मन को इस तरह बनाया जा सके जो व्यापक, तुलनात्मक और सहज आकलन की क्षमता रखता हो और जो विचारों और भावनाओं के स्तर पर स्व आकलन कर सकें। श्वसन की यह तकनीक आंतरिक बंध को मजबूत करती है।

कई शोधों ने भी इसे सिद्ध किया हैं कि वैकल्पिक श्वसन विधि मस्तिष्क के दाएं और बाएं हिस्से को उन्मुखीकरण और स्थानीय स्मृति को पुष्ट करके संतुलित करती हैं (मस्तिष्क का दायां हिस्सा और बायां नथुना) साथ ही मौखिक अभिव्यक्ति और अनुभूति को भी बढाती है। (बायां मस्तिष्क और दायां नथुना)।

डा. डेविड शेनहाफखालसा जो नान लीनियर साइन्स इन्स्टीट्यूट सेन डियागो में शरीर-मन गतिकी के शोध समूह के (माइन्ड बाडी डायनेमिक्स रिसर्च ग्रुप) निदेशक हैं उन्होंने अपने जीवन के २५ वर्ष शरीर और स्वास्थ्य पर नासा चक्र और मस्तिष्क के प्रभाव पर शोध करने में व्यतीत किए हैं। उनके अनुसार मस्तिष्क के दोनों गोलार्ध स्वयमेव ही प्राकृतिक रूप से प्रभुता की अदला-बदली कर लेते हैं इसीलिए हमारी मनोदशा, मानसिक प्रदर्शन, प्रेरणाएं, इच्छाएं, सोने के तरीके यहां तक कि मानसिक आवेगों की तीव्रता भी समय-समय पर बदलती जाती हैं।

हृदय

शोधों ने हृदय गति (कार्डियो वास्कुलर) की लय को भी जांचा हैं जिसके अनुसार दाएं नथुने से किया गया श्वसन हृदय गति और रक्तचाप को बढाता हैं जब कि बाएं नथुने का श्वसन इन्हें कम करता है। यहां तक कि चयापचय जो कि शरीर में आक्सीजन की खपत की मात्रा से जाँचा जाता है उसकी गति भी दाएं नथुने के श्वसन के बाद बढ जाती हैं।

हृदय की बीमारियो से पीडित व्यक्तियों के अध्ययन से यह पता चला हैं कि सीने का दर्द-एंजाइना पेक्टोरिस- और संबंधित तनाव भी सामान्यत: वैकल्पिक श्वसन से दूर किए जा सकते हैं।

अवलोकन के बाद यह भी लिखा गया हैं कि यदि नियमित रूप से वैकल्पिक श्वसन का अभ्यास किया जाए तो तो यह धीमी, गहरी और डायफ्राम की गति से ली जाने वाली श्वास के लाभों को प्राप्त करने का सबसे अच्छा तरीका हैं। इससे पेरासिम्पेथेटिक उत्प्रेरण बढता हैं और चयापचय संतुलित होता हैं जिससे छाती का दर्द कम हो जाता हैं और इसके लिए ली जाने वाली दवाइयों की मात्रा भी कम की जा सकती हैं।

वैकल्पिक श्वसन हृदय की बीमारियों से भी बचाव करता हैं। इसके अभ्यास से हृदय गति को कम किया जा सकता हैं। जब हृदय गति कम होती हैं तो हम श्वास के दो चक्रों के बीच हृदय को आराम के लिए सामान्य से अधिक समय दे रहे होते हैं। यह अतिरिक्त आराम हृदय को पर्याप्त मात्रा में रक्त भरने और पूर्ण शक्ति से संकुचित होने में मदद करता हैं जिससे हृदय की पेशियां मजबूत होती हैं और इसे स्वस्थ रखती हैं।

१८

चिकित्सा के लिए उपयोगी कंपन (तरंगें) उज्जयी, भ्रामरी और ओम का उच्चार

मन को शांत करने का अर्थ मन की गतिविधियों को रोकने से नहीं है। इसका अर्थ हैं आपका मन आपके शरीर में व्याप्त हो जाए।

- शुनरयो सुजुकी

कंपन और जाप या उच्चार के द्वारा जागरूकता निर्मित करना और गहराई तक जाना

पदार्थ की सबसे छोटी इकाई परमाणु कहलाती हैं जिसमें इसमे सूक्ष्म कण निहित रहते हैं। पदार्थ की सभी अवस्थाएं ऊर्जा उत्सर्जित करती हैं। हरेक अवस्था की अपनी पहचान (नाद या चमक के रूप में) होती है जो कि अपने आस-पास की वस्तुओं पर प्रभावके या दबाव डालती है। इलेक्ट्रोन और अणु की विशेषताओं को सभी जानते हैं और इस पर विस्तृत अध्ययन हो चुका है।

इस ब्रह्मांड का हरेक कण या तत्व लगातार कंपन करता है। चाहे यह पदार्थ हो या ऊर्जा सभी में कंपन होता है। मनुष्य की संज्ञाएं इस असीमित तरंगों के बेहद छोटे से भाग के कंपन को महसूस कर पाती हैं। हम केवल उन्हीं ध्वनियों के प्रति जागरुक रहते हैं जिन्हें हमारे कान सुन पाते हैं। मगर ब्रह्मांड में तरंगों का सागर हैं जिसे हम अपनी पांच इन्द्रियों द्वारा महसूस नहीं कर सकते मगर हम यह अनुभव करते हैं कि ये तरंगे हम पर और हमारे स्वास्थ्य पर असर डालती हैं।

आज मोबाइल फोन और इन्टरनेट ने दुनिया को छोटा बना दिया हैं और एक दूसरे के करीब ला खडा किया है मगर यह इसीलिए संभव हो सका क्योंकि प्रकृति में तरंगों को आगे भेजने की शक्ति है। इसी तरह मनुष्यों का स्वास्थ्य और जागरुकता भी इस शांत ब्रह्मांड पर अनेपक्षित रूप से निर्भर करता है। जब हम प्रकृति के साथ खुद को जोडते हैं, समुद्र की लहरों को देखते हैं या बगीचे में लगी हरी घास की ओर निहारते हैं तो हम उनकी आभा को ग्रहण करते हैं और अच्छा महसूस करते हैं।

जब हम ब्रह्मांड के साथ सामंजस्य बिठा पाते हैं तो जीवन में एक सूत्रता और योगानुयोग बढने लगते हैं।

यौगिक प्राणायाम में जागरुकता में वृद्धि तरंगों की मदद से होती जाती है। इसके अंतर्गत लोकप्रिय तकनीकें हैं उज्जयी, भ्रामरी और ओम का उच्चार। ये बहुत रुचिकर और लाभदायक

तकनीकें हैं और स्व चिकित्सा में, एकाग्रता बढाने में और ध्यानावस्था को प्राप्त करने में मदद करती हैं। जाप या उच्चार से उत्पन्न होने वाली तरंगें मनोदशा बदलने के आधारभूत उपकरण हैं।

उज्जयी

संस्कृत में उज्जयी शब्द का अर्थ है जीतने वाला। या वह जो स्वयं पर जीत हासिल करने में मदद करें। प्राणायाम का यह प्रकार जागरुकता बढाने में मदद करता है। यह एकमात्र अभ्यास हैं जिसे खडे होकर या चलते हुए भी किया जा सकता हैं साथ ही प्राणायामों के अन्य अभ्यासों के साथ संयोजित करके भी किया जा सकता है।

उज्जयी में पहले बहुत धीमी, गहरी श्वास अधिक मात्रा में शरीर के अंदर लेते हैं और उसे धीमे-धीमे हलके से छोडते हैं।

श्वास बाहर निकालते समय स्वर यंत्र के हिस्से लेरिंक्स और ग्लोटिस को आंशिक रूप से बंद रखा जाता हैं जिससे वायु अंदरुनी सतह को रगडती हुई सी.सी. (हिसिंग साउंड) की आवाज के साथ बाहर आती है। मन श्वास पर, मुख्यत: आवाज पर एकाग्र किया जाता हैं।

तकनीक (विधि)

• किसी भी आरामदायक आसन में बैठे।

• चेहरे की पेशियों को तनव मुक्त करें और हल्की मुस्कान लाएं। यह न केवल आपको आराम का अनुभव कराएगी वरन क्षमता से अधिक अभ्यास से भी बचाएगी।

• अपने कंठ पर ध्यान केंद्रित करें। ऐसा महसूस करें कि कंठ के सामने एक नन्हा सा छेद हैं जिससे श्वास अंदर जा रही हैं। इस तरह हम कंठ को सिकोडकर लेरिंक्स नली को छोटा करेंगे जिससे वायु कंठ से गुजरते समय सी..सी..(हिसिंग साउंड) की आवाज करेगी।

• यह ध्वनि हल्की और एकसमान होनी चाहिए और सुनने में मधुर लगनी चाहिए। यह केवल हमें ही सुनाई देनी चाहिए, दूसरों को नहीं।

• नाक से हवा के प्रवाह बिना रुकावट होना चाहिए जिससे नाक से आवाज न आए।

• पहले उज्जयी केवल प्रश्वास के समय करें, उसके बाद श्वास-प्रश्वास दोनों समय करें।

• हठ योग में लिखे अनुसार प्रश्वास केवल बाएं नथुने से होना चाहिए। प्रश्वास में लगा समय श्वास में लगे समय से दोगुना होना चाहिए।

• बाएं नथुने से या दोनों नथुनों के प्रयोग से प्रश्वास करते ही सांस जरा देर के लिए रुकती हैं

और फिर श्वास अंदर ली जाती हैं। यही केवल कुंभक अवस्था हैं। शांत चित्त से इसका आनंद ले और सहजता से जितनी देर रह सके, इस अवस्था में रहें।

- यह उज्जयी का एक चक्र हैं। इसके कम से कम ९ चक्र पूर्ण करने की सलाह दी जाती है।

- यौगिक क्रियाओं के अभ्यस्त हो चुके लोग हर श्वास और प्रश्वास के बाद केवल कुंभक की स्थिति को प्राप्त करते है।

लाभ

- उज्जयी प्राणायाम से एपिग्लाटिस पेशियां मजबूत होती हैं अत: यह खुरार्टो को कम करता हैं।

- आवाज को मधुर बनाता हैं और इसे एक स्तर पर लाने में मदद करता हैं।

- टांसिल्स, दमा, जुकाम, हिचकियां और कंठ की अति संवेदनशीलता (जल्दी संक्रमण ग्रहण करने की प्रवृत्ति) से आराम दिलाता है।

- चिंता दूर करके मन को शांत करता है।

- जागरुकता बढाता है।

उज्जयी- ध्यान की ओर प्रस्थान

उज्जयी प्राणायाम का अभ्यास करते हुए श्वास और उससे आने वाली आवाज पर ध्यान केन्द्रित किया जाए और मन में यदि सो हम या ओम ओम मंत्र का जाप इस तरह किया जाए कि श्वास लेते समय सो का जाप किया जाए और श्वास बाहर निकालते समय हम का या दोनों बार ओम कहा जाए तो स्थूल से सूक्षम की ओर जाने की पहली सीढी अर्थात ध्यान को प्राप्त करने में मदद मिलती है।

सी..सी की आवाज मानसिक जाप को दिशा देती हैं और मन को शांत और ध्यानमग्र बना देती है।

उज्जयी श्वास प्रक्रिया का विज्ञान

उज्जयी धीमी धीमे और एक हद तक नियंत्रित श्वास प्रश्वास की प्रक्रिया हैं जिसमें हवा के पथ को रोधित रखकर क्रिया को प्रेरित व समाप्त किया जाता हैं। उज्जयी प्राणायाम करते हुए व्यक्ति का ई. ई. जी. परीक्षण करते समय यह सामने आया कि इस अभ्यास को करते समय अल्फा गतिविधि प्रेरित होती हैं जो पी एन एस तंत्र को प्रेरित करती हैं और इस तंत्र का संबंध शरीर को

संतुलित, शांत और आरामदायक अवस्था में लाने से होता है। इसी तरह सी.. सी.. की आवाज वेगा तंत्रिका पर सकारात्मक प्रभाव डालती हैं जो पुनर्जीवन देनेवाले तंत्र पी एन एस का मुख्य भाग हैं जो कि शारीरिकी को क्रियाशील बनाने और ऊर्जा को पुन: संचित करने का काम करती है। अत: इस प्राणायाम को करने के बाद व्यक्ति मानसिक शांति और आराम का अनुभव करते है। उज्जयी प्राणायाम से मस्तिष्क में रक्त का प्रवाह बढता हैं जो मस्तिष्क की सक्रियता के लिए अत्यंत आवश्यक होता है।

जप या उच्चार

भ्रामरी जप

संस्कृत भाषा में भ्रामरी शब्द का अर्थ मादा मक्खी से हैं। भ्रामरी प्राणायाम में प्रश्वास के समय मक्खी की भिनभिनाहट के समान आवाज निकाली जाती हैं। प्राचीन काल में योगी इस प्राणायाम को बहुत देर तक करके मन की उन्मादवस्था या अतिचेतन अवस्था को ग्रहण करते थे। बहुत विचार-विमर्श के बाद भ्रामरी को स्वचिकित्सा के लिए बहुत उपयोगी माना गया है। वास्तविकता में भी हरेक व्यक्ति को इस प्राणायाम को करना चाहिए क्योंकि यह शरीर की गहराई तक कंपनों को पहुंचाती हैं जो हमें आराम और शांति की अवस्था में पहुंचाने और स्वचिकित्सा तंत्र को सबल बनाने का काम करते है।

तकनीक (विधि)

- कमर सीधी रखकर और दोनों हाथ गोद में रखकर आराम की मुद्रा में बैठे। मन को शांत होता अनुभव करें और चेहरे पर मंद मुस्कान लाएं।

- होंठ बंद रहे, दंत पंक्तियां एक दूसरे से अलग रहे और जीभ भी निचले जबडे के पीछे आराम की अवस्था में रहे। खेचरी मुद्रा बनाए। (जीभ के सिरे से ऊपरी जबडे को स्पर्श करें)

- गहरी सांस ले और मुख से मक्खी की भिनभिनाहट की (म्ह.......) आवाज निकालते हुए सांस छोडे।

- इसके बाद शरीर को बिना तकलीफ दिए केवल कुंभक अवस्था में रहे। अभ्यास के बाद इस अवस्था में बने रहने की क्षमता बढती जाएगी।

- केवल कुंभक की स्थिति में मुख से आती आवाज बंद हो जाएगी और इससे निकले कंपन सारे शरीर में फैलते रहेंगे। इस अवस्था का आनंद ले। कुंभक की इस अवस्था का आनंद अप्रतिम और अवर्णनीय हैं।

- इसके तुरंत बाद श्वास क्रिया आरंभ करें। गहरी सांस ले और फिर भ्रामरी क्रिया को दोहराएं।

• शांत और स्थिर हो जाएँ और स्वयं को बाहरी दुनिया से जोडते हुए दुनिया में सब कुछ बहुत अच्छा है यह महसूस करें।

• प्रारंभ में भ्रमरी के ५ से १० चक्र पर्याप्त हैं। धीरे-धीरे इस अभ्यास को से १० मिनिट तक बढाया जा सकता है।

कंपन और अनुनाद - जप का मर्म

अनुनाद वह क्रिया है जिसमें दो भिन्न स्त्रोतों से निकली तरंगे अपनी आवृत्तियों को एक समान बनाकर और एक दूसरे की पूरक बनकर अधिक आयाम की तरंगे उत्पन्न करती हैं। तार से बने संगीतिक उपकरण जैसे सितार, गिटार आदि अनुनाद के उदाहरण हैं जिनमें तारों को व्यवस्थित रूप से एक सुर में मिलाकर सुमधुर ध्वनि का निर्माण किया जाता है।

भ्रामरी के अभ्यास के समय भी इसी तरह सुरों को मिलाना होता है। भिनभिनाहट की ध्वनि कम से कम पांच बार और अलग अलग सुर में करनी चाहिए और यह देखना चाहिए कि किस सुर में शरीर में विशेषकर मस्तिष्क में सर्वाधिक कंपन महसूस होते है। जब उत्पन्न की गई ध्वनि की आवृत्ति शरीर की आवृत्ति से मेल खाती है तो समस्त शरीर में उठ रहे कंपनों को आसानी से महसूस किया जा सकता है।

कई बार लोग देर तक ध्वनि निर्मित करने की वजह से भ्रामरी के सबसे महत्वपूर्ण भाग अनुनाद को महसूस नहीं कर पाते। यह अनुनाद का सुखदायक प्रभाव होता हैं जो मन और शरीर को एक लय में ला देता है।

ध्वनि, कंपन और स्वास्थ्य

प्रयोगों ने कई ऐसे उदाहरण प्रस्तुत किए हैं जो यह सिद्ध करते हैं कि ध्वनि और संगीत चिकित्सा प्रक्रिया पर खासा प्रभाव डालते हैं। यह देखा गया हैं कि जप या मंत्र उच्चार से लार में टी कोशिकाओं का (प्रतिरोधी तंत्र की प्रमुख कोशिका) का उत्पादन बढ जाता है जिससे प्रतिरोधी तंत्र मजबूत होता हैं और शरीर बडे से बडे तनाव को आसानी से झेल सकता है।

सन १९८५ में चिकित्सक सुनोडो बताया कि कुछ ध्वनियाँ दाएं या बाएं मस्तिष्क के साथ एकरूप होती है। भ्रामरी और अन्य यौगिक जप पद्धतियों ने ध्वनि चिकित्सा की तकनीक को हमारे सम्मुख लाया हैं और इन तकनीकों का प्रयोग करके स्वास्थ्य का आनंद उठानेवाले लोगों की संख्या बढती जा रही हैं। इसके सूक्ष्म प्रभाव का अनुभव व्यक्तिगत रूप से अभ्यास द्वारा ही किया जा सकता है।

इसके पीछे कुछ वैज्ञानिकों ने यह धारणा दी कि मंत्र जप के समय हमारी जीभ का अगला नुकीला सिरा तालू को छूता है। इस हिस्से में ऐसे केन्द्र होते हैं जो ध्वनि और कंपनों के प्रति

संवेदनशील होते है। जब जीभ इन्हें छूती हैं तो ये उत्तेजित हो जाते है, ठीक उसी तरह जैसे हमारी उंगलियां प्यानो के की बोर्ड पर चलती है। यह क्रिया बार-बार होने से इनसे निकले कंपन मस्तिष्क के केन्द्रों (थेलेमस और हायपोथेलेमस) तक पहुंचते हैं।

संरचनात्मक रूप से हायपोथेलेमस तालू की हड्डी के बहुत समीप होता हैं। तालू से निकले कंपन हायपोथेलेमस तक जाते हैं और यह हायपोथेलेमस के क्षेत्रीय चयापचय को प्रभावित करते हैं। अलग-अलग ध्वनियां हायपोथेलेमस के अलग-अलग भागों को प्रभावित करती हैं। अब हम यह जानते हैं कि हायपोथेलेमस शारीरिकी में कितना महत्व रखता है। यह वह स्थान हैं जहां शारीरिकी मनोविज्ञान से मिलती है। हायपोथेलेमिक क्रियाओं के नियमन से मन और शरीर दोनों को लाभ मिलता है।

ध्वनि से परे..

प्राचीन भारत के योगी जानते थे कि संगीत हमें स्वस्थ रखने में महती भूमिका निभाता हैं। मंत्रोच्चार या जप से अनुनाद उत्पन्न होता हैं और इसके समाप्त होने के बाद ब्रह्मांड के मौन नाद का अनुभव किया जा सकता हैं। यह प्रकट में सुना नहीं जा सकता मगर जब व्यक्ति के शरीर का विद्युत चुंबकीय क्षेत्र अंतरिक्ष के विद्युत चुंबकीय क्षेत्र से जुड जाता हैं तो इसका अनुभव किया जा सकता है।

क्या होगा यदि जप के तुरंत बाद मैं श्वास की कमी महसूस करूं और श्वास लेना जरुरी हो जाएं?

इसका अर्थ है आप क्षमता से अधिक अभ्यास कर रहे हैं। इससे आप केवल कुंभक के अद्भुत अनुभव से वंचित रह जाओगे। यौगिक अभ्यास में किसी से प्रतिस्पर्धा का प्रश्न नहीं है। यह अभ्यास हमारे अपने लाभ के लिए है। इसका समाधान यही हैं कि जप की गति धीमी करें और इसके बाद केवल कुंभक के सुंदर अनुभव को महसूस करें।

क्या मुझे हाथों को किसी विशेष मुद्रा में रखना होगा?

प्राणायाम के कुछ विद्यालय इस अभ्यास को अधिक प्रभावशाली बनाने और ध्वनि को गहन बनाने के लिए हाथों को विशेष मुद्रा में रखने पर बल देते हैं। इसमें अंगूठा कानों के लटकने वाले हिस्से पर जरा दबाकर रखा जाता हैं, तर्जनी को पलकों पर और मध्यमा को नथुने पर रखा जाता हैं और अनामिका और कनिष्ठिका को ऊपरी और निचले होंठों पर रखा जाता है। कुहनी को सिर से दूर रखें। यह मुद्रा उन तीन बंदरों को दिखाती है जो बुरा मत कहो, बुरा मत सुनो और बुरा मत देखो कहते हैं।

यह मुद्रा कंपन के प्रभाव को अधिक गहन बनाने में मदद करती हैं। यदि आपकी बांह में दर्द होना शुरु हो जाए तो आप का ध्यान बंट जाएगा और आप अनुनाद के उस अदभुत अनुभव से वंचित हो जाओगे। अत: आराम से बैठकर हाथ गोद में रखें, एक हथेली पर हथेली रखें या

हथेलियों को आपस में जोडकर बंद कर ले।

लाभ

- यह शरीर को स्व चिकित्सा के लिए तैयार करता है।
- तंत्रिका तंत्र पर सुखद प्रभाव डालकर आंतरिक संतुलन और सामंजस्य को बढाता है।
- ध्वनि का स्वर और माधुर्य को परिष्कृत करता है।
- तनाव को कम करता हैं जिससे रक्तचाप, अनिद्रा, गुस्सा और चिंता दूर हो जाती है।
- रक्त प्रवाह को बढाकर और कंठ की बीमारियों को दूर करके टांसिल्स और कंठ को ताकतवर बनाता है।
- थायराइड ग्रंथि की मालिश करके उसे संतुलित करता है।
- शरीर में ऊतकों के निर्माण की क्रिया को तेज करता हैं अत: शल्य क्रिया के बाद इसे करना लाभ देता है।
- ध्यान की अवस्था को उन्नत करके एकाग्रता और स्मृति को बढाता है।

ओम का जप

ओम सृष्टि की रचना की मौखिक अभिव्यक्ति है। सभी रचनाओं के प्रति छिपी शक्ति का जहां चित्रण किया जाता हैं उन विश्वासों और धारणाओं का मूल ओम है।

ओम यह शब्दांश केवल भारतीय संस्कृति का हिस्सा नहीं है। दूसरे धर्मो में भी इसकी मान्यता है। यद्यपि ओम की कोई परिभाषा नहीं दी गई हैं फिर भी इसे अंतरिक्ष की मौलिक ध्वनि माना जाता हैं जो सभी ध्वनियों का मूल है। ईसाइयों द्वारा उपयोग किया जाने वाला आमेन शब्द भी ओम से ही अस्तित्व में आया हुआ माना जाता हैं जिसका अर्थ है ऐसा ही हो। अरेबिक में भी इसी से मिलता-जुलता शब्द आमीन धार्मिक संदर्भ में उपयोग में लाया जाता है।

ओम पवित्रता और अमूर्त की सत्ता को भी दिखाता है। अंग्रेजी भाषा में ओम शब्दांश ओमनी साइन्स अर्थात जिसे सारी बातों का ज्ञान हो, ओमनी पोटेंट जिसमें असीमित शक्ति हो और ओमनीवोरस अर्थात सब कुछ खानेवाला यह जैसे शब्दों के रूप में आता है।

यह शब्दांश ओमेन शब्द में भी आता है जिसका अर्थ है वह जो भविष्य में होनेवाला हो या ओमबुडसमन जिसका अर्थ हैं ऐसा व्यक्ति जिसे सारे निर्णय लेने का अधिकार हो।

ओम का जप ऐसे कंपन उत्पन्न करता है जो हमारे शरीर पर गहरा प्रभाव डालते हैं।

एक आरामदायक गहरी श्वास के बाद हम ओ की ध्वनि के साथ सांस छोडते हैं जो धीरे धीरे म में बदलती हैं। उदर गुहा की दीवार जप शुरु होने के साथ अंदर को जाने लगती हैं जिससे छाती से सारी दूषित वायु बाहर निकल जाती है।

जप बडा ही आरामदायक होना चाहिए ताकि जप के तुरंत बाद सांस टूटने की संभावना न रहे और एकाग्रता भंग न हो।

कुलवयानंदजी सुझाते हैं कि जप के तुरंत बाद उदर गुहा को आराम देते हुए एक सामान्य श्वास लेनी चाहिए तभी व्यक्ति बिना सांस लिए अगली श्वास की जरुरत महसूस होने तक ठहराव का अनुभव कर सकता है।

ओम का जप तीन तरीकों से किया जा सकता हैं-

१. जोर से उच्चार करके

२. धीरे से उच्चार करके

३. मानसिक उच्चार से

अभ्यास के प्रारंभिक चरण में जोर से उच्चार करना चाहिए ताकि मन के सारे संकोच और दुविधाएं जो स्व चिकित्सा में सबसे बडी रुकावट पैदा करते हैं, दूर हो जाते है। उसके बाद व्यक्ति धीमी आवाज में उच्चार कर सकता हैं जो सिर्फ उसे ही सुनाई दे। जैसे जैसे जागरुकता बढती जाए, मन में जप शुरु किया जा सकता है। यदि मानसिक जप करते-करते नींद का अनुभव हो तो जप पुन: जोर से करना चाहिए।

ओम का जप करने से मन धीरे धीरे शांत होने लगता हैं और सारी चिंताएं, तनाव दूर हो जाते हैं। मानसिक जप करने की इच्छा भी समाप्त हो जाती हैं और मन शांति की अद्भुत अवस्था में पहुंच जाता है। एकाग्रता की यह अवस्था बिना किसी श्रम के प्राप्त होती हैं अत: जप शांत चित्त से और आराम से करना चाहिए।

जप की दूसरी (वैकल्पिक) विधि

ओम मूलत: साढे तीन शब्दांशों से बना होता है- ए, ओ तथा म और शांति....

हम जप करते समय हम जप को तीन हिस्सों में बांट सकते हैं- एक तिहाई ए के लिए, एक तिहाई - ओ के लिए और एक तिहाई म के लिए और इन्हें एक दूसरे में समाहित करते हुए उच्चार करें। धीरे-धीरे हमें नाभि से सीने तक, फिर कंठ, चेहरे और सिर में कंपनों का अनुभव

होने लगता है। जप के बाद हम आनंद और शांति का अनुभव करते है। उसके बाद एक बार सांस लेकर अगले जप के लिए तैयार हो जाएं।

जप पर शोध

ओम के उच्चार की विशेष ध्वनि और इससे उत्पन्न होने वाले कंपन मस्तिष्क को सक्रिय बनाने का काम करते हैं। ओम का जप हृदय और चयापचय की गति को धीमा करता हैं जिनसे शारीरिक विश्राम की अवस्था निर्मित होने के कारण मानसिक चेतना बढ जाती है। ओम के जप पर हुए विविध शोधों ने भी यह प्रमाणित किया हैं कि इस जप से एकाग्रता बढती हैं, मस्तिष्क की ग्रहण शक्ति और स्मृति बढती हैं तथा थकान कम हो जाती है।

मौन के पार की ध्वनि

लोग बातचीत इसलिए करते हैं क्योंकि मौन की तुलना में ध्वनि को सहन करने की शक्ति रखते हैं। हममें से अधिकतर लोगों के लिए जब मुख शांत होता हैं तब भी मन में विचारों की हलचल मची रहती हैं और मन की इस हलचल से हमारी वाणी प्रभावित होती हैं, मुख से निकले शब्द प्रभावित होते हैं। अत: मुख की शांति की अपेक्षा मन की शांति अधिक आवश्यक होती है। मौन का अर्थ मन में व्याप्त शांति से हैं जो हमें हमारे अंतर्मन की आवाज सुनने लायक बनाती है।

भाग ५
मन की चिकित्सा क्षमता को बढाना

हमारे जीवन का स्तर तब तक उन्नत नहीं हो सकता
जब तक हम अपने विचारों और
हमारी समझ की गहराई को उन्नत नहीं करते।

- स्वामी चिन्मयानंद

श्वास लेते समय मन को अपनी बात कहने का अवसर मिलता है।

- डाना फौल्डस

१९

श्वास के द्वारा मन को शांत करने की शक्ति

मैं अपनी आंखें बंद करता हूं ताकि देख सकूं।

- पौल गौगुन

अति सक्रिय मन वास्तव में मन कहलाया ही नहीं जा सकता।

- थियोडोर रोथके

हमारा लक्ष्य मन से लडना नहीं हैं वरन मन का साक्षी बनना हैं।

- स्वामी मुक्तानंद

मन के प्रबंधन की शुरूवात

जीवन में कितने ही उतार-चढाव हो, मन कितना ही अशांत क्यों न रहता हो, पूर्ण शांति और आराम की अवस्था भी होती हैं और उस अवस्था तक आने और थोडे समय के लिए आराम महसूस करने के स्तर तक आकर हम अपने मन को ऐसा बना सकते हैं जो तनाव की उच्चतम अवस्था में भी शांत और स्थिर रह सकता है। हम सभी के मन शांति की अवस्था तक जाने की लालसा होती हैं क्योंकि उसी अवस्था में आने पर आत्म नियंत्रण की शक्ति जागृत होती है।

शरीर के पोषण और ताजगी लिए जो महत्व नींद का हैं वही महत्व मन के लिए शांति और मौन का है। जीवन का सबसे प्रमुख गुण है अंतर्मन में व्याप्त शांति और मौन को पहचानना और उसकी प्रशंसा करना। जितनी शांति हमें मिलती हैं हम में से अधिकतर लोगों को उससे अधिक शांति की आवश्यकता होती है। शांति या मौन का अर्थ बाहरी आवाजों के बंद हो जाने से नहीं है। बल्कि पक्षियों के चहचहाने या रिमझिम बरसती बूंदों की आवाज सुंदर प्राकृतिक आवाजे हैं। हां भोंपू की, रेडियो की, टीवी की, ट्रेफिक की मोबाइल फोन की बेसुरी-कर्कश और बेताली आवाजे एकाग्रता को भंग करती हैं।

वास्तविक मौन की उत्पत्ति तब होती हैं जब मन पूर्णत: विश्राम की अवस्था में होता हैं अर्थात जब हम स्वयं को आसपास के सभी प्रभावों से मुक्त कर लेते हैं। मगर यह मौन बलपूर्वक प्राप्त नहीं किया जा सकता। बलपूर्वक आंखें बंद करके बैठने से मौन की अवस्था प्राप्त नहीं की जा

सकती। यदि हम बिना किसी बल या प्रयत्न के सहज रूप से मौन के मूल निवास तक पहुंच पाएं तभी हम रचनात्मकता के नए स्तर की ओर कदम बढा सकेंगे। इस अवस्था में आने पर हम अधिक जागरुक और समझदार हो सकेंगे और अपनी स्थिति को अधिक स्पष्टता से देख पाएंगे। हम अक्सर उन बातों के बारे में सोचना भी नहीं चाहते जिनसे हम भावनात्मक स्तर पर आहत हुए हो मगर वे बातें हमें अंदर ही अंदर खाती रहती हैं। मौन इस स्थिति से बाहर आने का मार्ग दिखाता हैं और हमारी अपनी कमियों की ओर भी हमारा ध्यान आकर्षित करता हैं। यह अहसास हमारे अवचेतन में छिपे उन विचारों को दूर करता हैं जिनमें बीमारियों के मूल निहित होते हैं।

मन को शांत करना क्यो आवश्यक हैं

मन को विचारों का पुस्तकालय कहा जा सकता है, सामान्यत: ऐसा घर जहां अनियमित और लगातार आने वाले विचारों से सर्वत्र अव्यवस्था व्याप्त हैं। यदि हम बैठकर अपने विचारों को बिना संपादित किए लिखना शुरु करें तो हम पाएंगे कि उनमें कोई तारतम्य नहीं है, कोई तर्कसंगत क्रम नहीं हैं। एक औसत गिनती के अनुसार हमारे मन में एक दिन में लगभग ६०,००० विचार आते हैं जिनमें से ९० प्रतिशत बेकार होते हैं।

मन को खालीपन पसंद नहीं है। मन में विचार भूतकाल और भविष्यकाल के बीच झूलते रहते हैं। चूंकि मन में कल की स्मृतियां भी अंकित रहती हैं अत: यह उन स्मृतियों को भविष्य की संभावनाओं से जोडता चलता है। मन हमारी भावनाओं को जो लालच, लालसा, गुस्सा, डर, असंतोष और ईर्ष्या से उत्पन्न होती हैं भी स्थान देता है। हमारे मन के भीतर अक्सर ऐसा वार्तालाप चलता रहता हैं जिसे हम नियंत्रित नहीं कर पाते।

मन द्वारा निर्मित हर विचार शरीर में एक बायो केमिस्ट्री के साथ प्रवाहित होता हैं अर्थात हरेक विचार के साथ विशेष रसायन स्त्रावित होते हैं जो शरीर की क्रियाओं और स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। आज की हमारी उपभोक्तावाद से प्रभावित जीवन शैली में मन में छोटी- छोटी वस्तुओं के प्रति लालसा उत्पन्न होती रहती हैं और इनके पूरा न होने पर तनाव, तर्कहीन व्यवहार और अवसाद का निर्माण होता हैं जो आगे जाकर स्वास्थ्य को खराब करता है।

मन बडा ही शक्तिशाली उपकरण है। यह तोडने और जोडने दोनों की शक्ति रखता है। हमारा हर विचार एक कंपन होता हैं जिसके पीछे बल और ऊर्जा होती है। नकारात्मक विचार हानि पहुंचाते हैं तो सकारात्मक विचार शक्ति का संचय करते है।

शांत मन से निकला हुआ विचार चिकित्सा की अद्‌भुत शक्ति रखता है। अत: हमें अपने विचारों को इस तरह नियंत्रित रखना चाहिए जिससे वे मन को तकलीफ न पहुँचाएँ और मन की शांत स्थिति का प्रभाव हम अच्छे स्वास्थ्य के रूप में देख सकें। यदि हम जीवन के किसी पहलू से संतुष्ट नहीं हैं तो इसे ऐसा बनाने वाले को अर्थात मन को समझना होगा और इस पर विजय प्राप्त करने के लिए भी मन को समझना जरुरी हैं। एक बार यदि मन की नकारात्मकता को

समझ लिया तो उसे सकारत्मकता से दूर करना संभव हो जाता है।

मन को शांत करने की योग्यता वास्तव में मन की विचार प्रक्रिया को अपनी इच्छानुसार बंद करने या शुरु करने की कला हैं। न तो प्रकृति में कोई निर्वात हो सकता है, न ही मन में। जब यह मौन अवस्था में होता हैं तो यह सकारात्मक ऊर्जा से भरा होता हैं। यह ऊर्जा मौन का वह महत्वपूर्ण परिणाम होता हैं जो ब्रह्मांड के आदेशों से नियंत्रित होती है। जब हम इस अवस्था को प्राप्त करते हैं तो हम शक्ति, आत्मविश्वास, प्रसन्नता और स्वास्थ्य का अनुभव करते हैं और अपने मन को अधिक प्रभावी रूप से उपयोग में ले पाते हैं।

अहं से मुक्त होने, मन के परे जाने, मन की हलचल को शांत करने का एक ही तरीका है..मौन

मौन की ध्वनि

- आंतरिक संतुलन एक उपहार हैं।
- जब सारे शब्द समाप्त हो जाते हैं तो मौन बोलता हैं।
- स्वयं के अंदर मौन की ऊर्जा को निर्मित करना सीखें।
- मौन स्थिरता, शक्ति और शांति हैं।
- यह सबसे उत्कृष्ट वार्तालाप हैं।

२०

मन - एक शक्ति

मन की गहराई में जाकर यदि व्यक्ति जिस बात का विश्वास करता हैं वह या तो सच होती हैं या भविष्य में सच साबित होती हैं।

- जान लिली

मन की सजगता वह ऊर्जा है जो हमारी आदतों में व्याप्त ऊर्जा को पहचानकर उन्हें हम पर हावी होने से बचाती हैं।

- थिच हट हान

मन को स्थिर करने का अर्थ मन की गतिविधि को शांत करना नहीं हैं। इसका अर्थ है मन संपूर्ण शरीर में चेतना बनकर व्याप्त हो जाए।

- शुनर्यो सुजुकी

जब मन ही मन को नियंत्रित करता है तो समस्या समस्या नहीं रह जाती।

- स्वामी स्वरूपानंद

स्वयं को स्वस्थ रखने के लिए मन को प्रशिक्षित करना

मन का हमारे शरीर के कार्यो पर गहरा प्रभाव पडता है। इस सत्य को विज्ञान ने भी समझा और स्वीकार किया है। यह देखा गया हैं कि जब मन, संवेदनाएं और आत्मा शांत और प्रसन्न होते हैं तो शरीर स्वस्थ रहता हैं। एक संतुलित मन जो अनुभूति और दया से भरा हो वास्तव में बीमारियों और विकलांगता से बचाव का बीमा होता है।

स्वस्थ रहने के लिए यह जरुरी हैं कि हम अपने सोचने के तरीके और विशेष परिस्थिति में किस तरह प्रतिक्रिया देते हैं उसे गहराई से समझे। जीवन के विविध अनुभव और भावनात्मक द्वंद शरीर के तनाव नियमन तंत्र को सतत चुनौती देते रहते हैं।

व्यक्ति के लिए इन तनाव बढाने वाले कारणों से बचना संभव नहीं होता। हम इन संकटों से कैसे लड़ते हैं यह महत्वपूर्ण है। समाधान यही हैं कि परिवर्तन को स्वीकार किया जाए। तनाव हमारे

लिए बीमारी के वाहक भले ही हो मगर व्यक्ति जिस तरह से इनका सामना करता है उससे यह तय होता हैं कि तनाव न सहने की स्थिति में व्यक्ति बीमारी का ग्रास बनेगा या तनाव के कारणों की खोज करके उसे समाप्त करने का दृष्टिकोण रखकर तनाव को समाप्त कर देगा।

मन, भावनाएं और स्वास्थ्य

हमारे विचार और भावनाएं तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करते हैं। हमारी हरेक मुल भावना मस्तिष्क गतिविधि के दूरस्थ, आधारभूत स्वरूप से जुडी हुई है। मस्तिष्क गतिविधि के यह स्वरूप शरीर के प्रतिरोधी तंत्र से जुडे हुए होते हैं। सकारात्मक भावनाओं से मस्तिष्क गतिविधि के स्वरूप प्रतिरोधी तंत्र को शक्ति देते हैं जब कि नकारात्मक स्वरूप हानि पहुंचाते हैं।

नकारात्मक भावनाओं के प्रतिकूल प्रभाव लगातार संक्रमण, आंत्र शोध, सिर के असहनीय दर्द से शुरु होकर रक्तचाप बढने, हृदय रोग होने, जोडों का दर्द, थायराइड ग्रंथि के कार्यो की अनियमितता, और यहां तक कि केंसर तक जा सकते हैं।

दूसरी ओर सकारात्मक भावनाएँ प्रसन्नता, शांति, विश्वास, आशावाद की अनुभूति के द्वारा प्रतिरोधी तंत्र को मजबूत करके अच्छे स्वास्थ्य का उपहार देती हैं।

अधिकांश बीमारियों के बीज मन में ही रोपे जाते हैं। अच्छे स्वास्थ्य और स्वचिकित्सा का लाभ लेने के लिए यह जरुरी हैं कि स्वयं को अवसाद, चिंता, डर, असुरक्षा, अनिश्चितता और संदेह से दूर रखा जाए। ये सारे तत्व हमारे शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को हानि पहुंचाते हैं।

दुर्भाग्य से जीवन हमारे सामने जैसा आता है, हम उसे स्वीकार करते हैं और फिर आश्चर्य करते हैं कि मेरे ही साथ सब गलत क्यों हो रहा हैं। जीवन में सच्ची तरक्की जल्दबाजी में संभव नहीं हो सकती। सबसे बडी दिक्कत यह हैं कि हमारी आदतें और हमारे विश्वास मन में इतनी गहराई तक पैठे हुए हैं कि हम उनके द्वारा आसानी से भ्रमित होकर पुराने तरीके और पुरानी सोच व मान्यताओं पर चलते जाते हैं।

सोचने के तरीके

बीमारी के लक्षण सामने आने पर अक्सर हमारा ध्यान बीमारी के इलाज पर होने की बजाय बीमारी की तीव्रता और उसके शरीर में व्याप्त होने पर ही अटका रहता हैं जिससे बीमारी एक आदत बन जाती है। हमारे अनजाने ही कुछ आदतें असामान्य प्रभाव उत्पन्न करते हैं। असाध्य बीमारियों की जडें अक्सर मन की गहराइयों में ही स्थित रहती हैं। उन्हें उखाडकर ही बीमारी से निजात पाना संभव होता हैं। इसके लिए एकमात्र उपाय इन नकारात्मक तरीके के विचारों के प्रवाह को रोकना और नए और सकारात्मक विचारों को बढावा देना है।

उम्र के प्रभाव दूर करने का विज्ञान (कटिंग एज सायंस) और प्राचीन ज्ञान एक स्वर में यह बताते हैं कि किस तरह मन को बदलकर हम अपने मस्तिष्क को बदल सकते हैं। शोधों ने यह सिद्ध किया हैं कि हमारे मन की स्थिति का सीधा प्रभाव मस्तिष्क में होने वाली विद्युतीय गतिविधि अर्थात ब्रेन वेव जो सामान्यत: मस्तिष्क के कार्यो को तय करती हैं पर पडता हैं। अत: हमारे लिए मन और मस्तिष्क के परस्पर संबंध को समझना बहुत जरुरी है जिससे हम स्वचिकित्सा की गहराई तक पहुंच सकें।

चेतन और अवचेतन मन

हमारे मन के दो आयाम होते हैं- चेतन और अवचेतन। चेतन मन पूर्णत: तार्किक होता हैं जो जांच पडताल करता हैं, निर्णय लेता हैं और चुनने की क्षमता भी रखता है। यह स्वभाव से उद्देश्यपरक होता हैं और अवलोकन और शिक्षण से सीखता है। यह बाहरी रूप से पांच इन्द्रियों द्वारा नियंत्रित किया जाता हैं। यह हमारी चेतन गतिविधियों जैसे चलना, बात करना, खाना आदि को भी नियंत्रित करता है।

अवचेतन मन शरीर के महत्वपूर्ण कार्यो जैसे पाचन, उत्सर्जन, परिवहन, श्वसन, पुनर्निर्माण आदि को पूर्ण करने के लिए स्वचालित रूप से कार्य करता है। यह शक्ति, बुद्धि, स्मृति और स्वास्थ्य का कोष है। चाहे वह विज्ञान के आविष्कार या खोजें हो या कला या रचनात्मकता के उत्कृष्ट उदाहरण हो, सभी का मूल स्त्रोत अवचेतन मन में छिपा होता है। हमारे मन में छिपे नकारात्मक विचार जो भय, चिंता, ईर्ष्या, तनाव आदि से भरे रहते हैं हमारी छिपी हुई प्रतिभा, नए और रचनात्मक विचारों को दबा देते हैं इसके विपरीत प्रसन्नचित्तता, ग्रहणशीलता और खुलापन इन गुणों को बाहर लाने में सहायता करता है।

अवचेतन मन की आंतरिक क्षमताएँ तब उभरकर सामने आती हैं जब हमारा मन और विचार शांति, समझदारी, सही कार्य, अच्छी साख बनाने की इच्छा और समन्वय के भाव से भरे रहते हैं। मन के संदेह और चिंताएं शक्ति और चिकित्सा के इस द्वार को बंद कर देते हैं।

यह भी जानना जरुरी हैं कि ये नकारात्मक विचार चेतन मन में निर्मित होते हैं। जब चेतन मन से नकारात्मकता दूर होगी तभी अवचेतन मन की विशेषताएं बाहर उभर सकेंगी। इसीलिए इसे अवचेतन मन कहा जाता हैं, वह मन जो चेतन मन से संबंधित होता है, उससे प्रेरित होता हैं।

अवचेतन मन चेतन मन की तुलना में सुझावों और सलाहों को आसानी से ग्रहण करता हैं और बिना प्रश्न किए उन पर अमल भी करता है। यह न तो तर्क या तुलना करता है न ही प्रश्न करता है, यह केवल चेतन मन के आदेश का पालन करता है।

यदि हम किसी नकारात्मक विचार को लगातार चेतन मन में धारण करते रहते हैं जैसे- मैं बहुत बीमार हूँ और कभी स्वस्थ नहीं रह सकता। अवचेतन मन इसे सत्य मान लेता हैं। उसके बाद जीवन बीमारी, तकलीफ और परेशानियों से भरने लगती है। हमें इसका भान तक नहीं हो पाता

कि हमारी ऐसी अवस्था के लिए केवल हम और हमारे नकारात्मक विचार और धारणाएं ही जिम्मेदार हैं। अवचेतन मन उसी स्थिति को प्रस्तुत करता हैं जिसके लिए उसे कहा जाता है।

एक बार अवचेतन मन में कोई धारणा या विचार दर्ज हो जाता हैं तो उसे पूरा करने में वह पूरी शक्ति लगा देता है। भले ही यह विचार भयंकर बीमारी से ग्रसित होने का हो या स्वास्थ्य लाभ का। इसलिए हमें स्वयं को इस तरह प्रशिक्षित करना होगा कि हम हमेशा कुछ रचानात्मक और सकारात्मक विचारों को ही धारण करें जिससे जीवन के हर क्षेत्र में हम समृद्धि और स्वास्थ्य का लाभ ले सकें। यदि असफलता मिलती भी हैं तो हम सकारात्मक मनोदशा के साथ उसका सामना कर सकें। भावनात्मक स्वास्थ्य किसी भी क्षेत्र में प्रगति करने का मूलमंत्र हैं।

अवचेतन मन

यह कहा गया हैं कि मन को बदलने से किसी भी बीमारी को दूर किया जा सकता है। यह वास्तव में अवचेतन मन ही होता हैं जो इसकी चिकित्सा करता है। मगर अवचेतन मन की चिकित्सा करना एक कला हैं जिसका उद्देश्य संपूर्णता, समग्रता और संबंध स्थापित करना होता है।

स्वचिकित्सा के नियम

- आत्म संरक्षण प्रकृति का पहला नियम हैं और यहीं अवचेतन मन का पहला व सर्वाधिक महत्वपूर्ण कार्य है।

- जब चेतन और अवचेतन मन सामंजस्य के साथ काम करते हैं तो बीमारी या अन्य कोई भी तकलीफ नही होती।

- अवचेतन मन का प्राकृतिक स्वभाव है सामंजस्य और संतुलन निर्माण करना जब तक कि यह हमरे नकारात्मक विचार जैसे गुस्सा, घृणा, डर और अविश्वास से विषाक्त होकर बीमारी उत्पन्न न करें।

- जब चेतन मन विश्वास, संपूर्णता, सुंदरता और समझदारी जैसे जीवनदायी विचारों से अवचेतन मन को पोषित करता हैं तभी अवचेतन मन की शक्ति और समझ जागृत होकर स्वचिकित्सा में प्रवृत्त हो पाती है।

- संपूर्णता वास्तव में सकारात्मकता और विश्वास के साथ स्थिति को समझने का दृष्टिकोण है।

- अवचेतन मन के साथ विश्वास, अधिकार और आस्था के साथ संवाद करना हमारे विचारों के प्रति इसकी प्रतिक्रिया को उन्नत करता है, सुधारता हैं।

क्या हम चेतन मन से अवचेतन मन को भौतिक रूप से अलग कर सकते हैं? यदि हाँ तो

क्या हम सचमुच अपने अवचेतन मन से संवाद कर सकते हैं?

हाँ, हम ऐसा कर सकते हैं। हमारे तार्किक चेतन मन को संपूर्णता या स्वचिकित्सा के नियम समझाने के लिए हमें चेतन और अवचेतन मन को ब्रेन वेव गतिविधि के समान किसी मापे जाने लायक स्वरूप में समझना होगा।

ब्रेन वेव गतिविधि

हमारा मस्तिष्क लाखों तंत्रिकीय कोशिकाओं या न्यूरोन्स से बना होता हैं जिनमें से हरेक के पास अपना निर्धारित कार्य और कर्तव्य होता है। मस्तिष्क संवेदी अंगों तथा शरीर के अन्य अंगों और कोशिकाओं से संदेश ग्रहण करता हैं और तब वह अपने पुराने अनुभवों के आधार पर हमें क्या करना हैं और क्या नहीं करना हैं यह निर्धारित करता है। मस्तिष्क शरीर के सभी अंगों और तंत्रों को उनके कार्य संपादित करने के लिए आदेश देता है। मस्तिष्क की कोशिकाएँ विद्युतीय तरंगों द्वारा एक दूसरे से संवाद करती हैं जो तंत्रिका तंतुओं के महीन जाल से एक दूसरे से जुडे होते हैं।

जैसा कि हम देख सकते हैं मस्तिष्क की संरचना एक जटिल कम्प्यूटर के समान है जो विद्युतीय गतिविधि करता हैं जिसे ब्रेन वेव (मस्तिष्कीय तरंगों) के रूप में मापा जाता है।

ये ब्रेन वेव्ज बारीक विद्युतीय तरंगें होती हैं जो कि ई.ई.जी. (इलेक्ट्रोएन्सिफेलोग्राम) के द्वारा आसानी से मापी जा सकती हैं। इस प्रक्रिया में खोपडी के दोनों सिरों पर लगाए गए इलेक्ट्रोड इन किरणों की आवृत्ति प्रति सेकंड के चक्र या हर्टज के अनुसार अंकित करते हैं। अधिक से कम आवृत्ति के अनुसार इन तरंगों को बीटा, अल्फ़ा, थीटा और डेल्टा कहा जाता है। इनके स्वरूप को देखकर व्यक्ति यह अनुमान लगा सकता हैं कि मस्तिष्क कितनी जागरुकता से कार्य कर रहा है। नीचे दी गई तालिका चारों तरह की ब्रेन वेव्ज के बारे में विस्तार से बताती है।

ब्रेन वेव्ज	जागरुकता का स्तर	आवृत्ति
बीटा ब्रेन	जागरुक और सचेत	१४ से ३० हर्टज
अल्फ़ा ब्रेन वेव	अपनी ही दुनिया में रहने वाला, रचनात्मक, शांत चित्त,	८ से १३ हर्टज
थीटा ब्रेन वेव	स्वप्न देखने वाला, सम्मोहित, ध्यानस्थ, जागरुकता का स्तर कम	४ से ७ हर्टज
डेल्टा ब्रेन वेव	अचेत, निद्रामग्न, सुषुप्त, अचेतन, दूसरी दुनिया में खोया हुआ	५ से ६ हर्टज

थीटा अवस्था वह क्षेत्र है जहां अवचेतन मन की अधिकाधिक शक्ति रहती हैं और अवचेतन मन प्रधान रहता है।

बीटा अवस्था- यह मन की सामान्य और विचारपरक अवस्था है। इस समय ब्रेन वेव्ज की आवृत्ति १४ से ३० हर्टज प्रति सेकंड तक होती है। बीटा अवस्था में मन पूरी तरह चौकस रहता हैं और व्यक्ति द्वारा सुनी गई, विचार की गई सूचनाओं को ग्रहण करता है और उन्हें प्रक्रिया में परिवर्तित करने के लिए उनका विश्लेषण करता हैं और निर्णय लेता है। बीटा तरंगें हमें काम करते समय, गाडी चलाते समय, बाहर जाते समय चौकस रहकर कार्य करने में मदद करती हैं।

अल्फ़ा स्तर- यह स्तर मन की उस अवस्था को बताता हैं जो निश्चिंत हैं मगर जागरुक है। इन ब्रेन वेव्ज की आवृत्ति ८ से १३ हर्टज प्रति सेकंड होती हैं। इस अवस्था में व्यक्ति पूर्णत: जागरुक होने के बाद भी बीटा अवस्था से अधिक ग्रहणशील होता है। जब हम आराम करते हैं (सोना नहीं), दिवा स्वप्न देखते हैं, शांत या ध्यानस्थ रहते हैं तो हमारी ब्रेव वेव्ज अल्फ़ा तरह की होती हैं। यह अवस्था अधिक स्थाई होती हैं जब हम आंखें बंद कर लेते हैं। जब हम कोई रचनात्मक कार्य जैसे कल्पना करना या किसी दृश्य को मन में अंकित करना करते हैं तो हमारी ब्रेन वेव्ज अल्फ़ा तरह की होती हैं। अल्फा स्थिति हमें हमारे सपने याद रखने के योग्य बनाती है जो थीटा स्थिति का हिस्सा है।

थीटा स्थिति- यह जागरण और सुप्तावस्था के बीच का स्तर है जिसमें ब्रेन वेव्ज की आवृत्ति ४

से ७ हर्टज प्रति सेकंड है। जब हम सोते हैं या सपने देखते हैं तो मस्तिष्क थीटा ब्रेन वेव्ज अंकित करता है। जब जागृत होते हैं तो स्मृति, मन के प्रश्नों के उत्तर, दुर्लभ विचार आदि इस अवस्था में अचानक प्रकट होते हैं। इसलिए थीटा तरंगों को सीखना, रचनात्मकता, अंतदृष्टि और अप्रतिम स्मृति का प्रवेश द्वार भी माना जाता है। यह देखा गया हैं कि थीटा अवस्था में पांच से पंद्रह मिनट का आराम मानसिक थकान को दूर करता हैं. ध्यान की गहन अवस्था में भी व्यक्ति थीटा अवस्था में होता है।

डेल्टा स्थिति- ये तरंगे ५ से ६ हर्टज की आवृत्ति की होती हैं और ये अवचेतन मन का निर्माण करती हैं और नींद की अवस्था में उपस्थित रहती हैं। डेल्टा आवृत्ति सबसे धीमी होती हैं जिसमें नींद गहरी और सपनों से रहित रहती है। डेल्टा अवस्था में क्षतिग्रस्त कोशिकाओं को ठीक (दुरुस्त) किया जाता है। शोधों से पता चला हैं कि डेल्टा अवस्था में शरीर में वृद्धि हार्मोन सबसे अधिक मात्रा में स्त्रावित होते हैं और क्षतिग्रस्त कोशिकाएँ जल्दी दुरुस्त हो जाती हैं।

बीटा स्थिति में अधिक समय तक बने रहने से शरीर में सोडियम और पोटेशियम का अनुपात असंतुलित हो जाता हैं अत: मानसिक थकान का अनुभव होता हैं। डेल्टा स्थिति में मस्तिष्क की कोशिकाएं सोडियम और पोटेशियम के अनुपात को संतुलित कर देती है।

हम सभी जानते हैं कि आराम और अच्छी नींद हमें चोटों और थकान से आराम दिलाने में मदद करती है।

मन की कोई भी अवस्था इन सभी स्थितियों का मिश्रण होती हैं जिसमें किसी एक स्थिति का प्रभुत्व होता है। बीटा तरंगों की आवृत्ति मस्तिष्क की सक्रिय गतिविधि से संबंधित होती है। अल्फ़ा स्थिति मस्तिष्क की ग्रहणशील अवस्था से जुडी होती हैं, थीटा स्थिति एक लक्ष्य पर केन्द्रित जागरुक मन को दिखाती हैं। डेल्टा स्थिति गहन निद्रा की अवस्था को दिखाती है। जब ब्रेन वेव्ज बीटा से क्रमश: अल्फ़ा, थीटा से डेल्टा की ओर बढती हैं तो यह मस्तिष्क में बेहतर समन्वय की सूचक है जिसका अर्थ है मस्तिष्क का समस्त भाग पूर्ण सामंजस्य की अवस्था में है। इस अवस्था के बाद संतोषप्रद आराम, रचनात्मक अंतदृष्टि, असाधारण प्रतिभा और तेज स्व उपचार की प्राप्ति होती है।

दिन भर की गतिविधियों के अंतर्गत ब्रेन वेव्ज इन सारी अवस्थाओं में घूमती रहती है। मस्तिष्क एक से अधिक ब्रेन वेव्ज की अवस्था में भी कार्य कर सकता है। उदाहरण के लिए हम अल्फ़ा स्थिति में प्रवेश करते समय बीटा स्थिति में भी रह सकते हैं। किसी क्षण हम पूर्ण जागरुक अवस्था में होते हैं तो अगले ही क्षण आंखें बंद करने के बाद आराम महसूस कर सकते हैं। हम स्वप्न देखते हुए (थीटा अवस्था) अचानक जागरुक अवस्था (बीटा) में आकर पुन: पहले से अधिक आवृत्ति के साथ थीटा स्थिति में जा सकते हैं।

चेतन और अवचेतन मन तथा ब्रेन वेव्ज

चेतन या अवचेतन मन मस्तिष्क की गतिविधियों को सीधे प्रभावित करते हैं और यह प्रभाव ब्रेन वेव्ज के रूप में देखा जा सकता हैं। जब चेतन मन मस्तिष्क को निर्देशित करता हैं तो बीटा स्थिति निर्मित होती हैं जो मानसिक सक्रियता और जागरुकता को दिखाती है। बीटा किरणों की अधिक आवृत्ति से व्यक्ति थका हुआ, चिंतित महसूस करता हैं और आक्सीजन की कमी महसूस करता है।

अल्फा से थीटा और फिर डेल्टा स्थिति में मस्तिष्क पर अवचेतन मन का प्रभाव होता है। अवचेतन मन के मस्तिष्क पर प्रभाव से अल्फ़ा और थीटा स्थिति निर्मित होती हैं जिसमें एकाग्रता, लक्ष्य केन्द्रीयता, जागरुकता और अंतर्मुखता उत्पन्न होती है। ब्रेन वेव के धीमे होने से विचारों की स्पष्टता, तीक्ष्णता और लचीलापन स्वभाव में दिखाई देता हैं जो कि मन की सामान्य अवस्था से बेहतर होता है।

अल्फ़ा तरंगें हमारे चेतन और अवचेतन मन के बीच एक पुल, एक संक्रमण हैं- इस स्थिति में मस्तिष्क के दोनों क्रियात्मक पहलू चेतन और अवचेतन मन आदर्श अवस्था तक सामंजस्य के साथ काम करते हैं।

अल्फ़ा स्थिति - अवचेतन मन की क्षमता के बीच का पुल -

अल्फ़ा स्थिति में रहने का अर्थ है ऐसे खुले दरवाजे के सम्मुख खडे होना जिसके एक तरफ़ चेतन मन है और अरी ओर अवचेतन मन है। एक ही समय में हम चेतन मन के प्रतिनिधित्व को दिखाते हैं, दूसरी ओर अवचेतन मन का भी उपयोग कर पाते हैं। यह हमारे अवचेतन मन की रुपरेखा को पुन: अवलोकित करने का अच्छा अवसर होता है। इसीलिए हम कई बार अपने आप को हल्का महसूस करते हैं, उस समय हम अल्फ़ा तरंगों के प्रभाव में होते हैं।

अक्सर सोकर उठने के बाद भी हम थोडे समय तक हम रात में देखे स्वप्न को याद रख पाते हैं। इस समय हम अल्फ़ा स्थिति में होते हैं। जैसे ही हम पूरी तरह से जागते हैं, स्वप्न भूल जाते हैं क्योंकि उस समय हम बीटा अवस्था में आ जाते हैं।

व्यक्तित्व निर्माण अथवा आत्म सुधार के सभी पाठ्यक्रम इस बात का समर्थन करते हैं कि यदि हम अपने अवचेतन मन को सकारात्मक विचारों अथवा किसी तरह के दृश्यावलोकन के द्वारा नयापन देना चाहते हैं तो इसके लिए सोने से पहले या सोकर उठने के तुरंत बाद का समय उपयुक्त होता हैं क्योंकि उस समय हम अल्फ़ा स्थिति में रहते हैं। इस अवस्था में हमारा अवचेतन मन चेतन मन की तुलना में अधिक सक्रिय रहता है। चूंकि अवचेतन मन वास्तविक और काल्पनिक के बीच में भेद नहीं कर पाता और इसे जो कहा जाता हैं, वह करने को प्रवृत्त होता हैं अत: इस अवस्था में स्वयं को सुधारात्मक सुझाव देना अधिक उपयुक्त होता है।

अल्फ़ा अवस्था को रचनात्मकता और बुद्धिमत्ता के स्तर को प्राप्त करने का प्रवेश द्वार कहा जाता है। यह मन की आदर्श अवस्था होती हैं जहां मन शांत और आराम की अवस्था में होता हैं

और व्यक्ति जागरुकता के पीछे छिपी रचनात्मकता और प्रेरणा की दौलत का उपयोग कर सकता हैं और प्राप्त सूचनाओं को संतुलित दृष्टिकोण से आगे भेज सकता है और यही वह अवस्था होती हैं जहां हम अवचेतन मन की स्व चिकित्सा क्षमता को उभारते हैं।

मन की आदर्श स्थिति

जागरुकता की सामान्य अवस्था में हमारे आसपास जो कुछ भी घटता हैं, हम लस पर प्रतिक्रिया देते हैं। हमारे मन और विचारों पर हमारे पूर्वानुभव हावी रहते हैं और हमारे आसपास की वस्तुएं उसी तरह कार्य करें जैसा हम चाहते हैं या जैसा हमें पता है। जब हम आराम की अवस्था में होते हैं तो हम अपने विचारों और अन्य प्रभावों के प्रति त्वरित प्रतिक्रिया नहीं देते। क्या हमने ऐसा अनुभव नहीं किया हैं कि अचानक नहाते समय या सोने से ठीक पहले कोई विचार मन में कौंधता हैं, जिसमें हमारी किसी समस्या का समाधान छिपा होता हैं?

यदि हम सावधानी से अवलोकन करें तो पता चलता हैं कि कोई भी रचनात्मक विचार हमारे दिमाग में तभी कौंधता हैं जब हम आराम की अवस्था में होते हैं, जब हमारा मन शांत होता हैं। उस समय हम हरेक वस्तु को स्वच्छ आंखों से देख पाते हैं और जीवन को सामान्यत: देखने के चश्मे के पार भी कुछ देख पाते है।

हम इसे निरपेक्ष भाव या अकर्ता भाव भी कह सकते हैं। इस समय मन अधिक रचनात्मक और परिवर्तनशील हो जाता है। हम वस्तुओं और परिस्थिति को नई दृष्टि से देख पाते हैं। हम दूसरों से स्पष्टता से अपनी बात कह पाते हैं और उनका सहयोग कर पाते हैं। मन की इसी अवस्था को आदर्श अवस्था कहा जा सकता है।

वैज्ञानिक यह मानते हैं कि किसी व्यक्ति के प्रतिभाशाली होने में उसके जीन्स का हाथ नहीं होता वरन यह प्रतिभा मन को अधिक देर तक अल्फ़ा और थीटा अवस्था में कार्य करने के अनुकूल बनाए रखने का परिणाम होती हैं जिससे अवचेतन मन की क्षमता का उपयोग करने का अवसर मिलता है। हमारी ब्रेन वेव्ज और जागरुकता का संबंध निम्न तालिका से दिखाया जा सकता हैं-

मन की जागरुक अवस्था	बीटा तरंगें
प्रवेश द्वार	अल्फ़ा तरंगें
अवचेतन मन	थीटा तरंगें
अचेत मन	डेल्टा तरंगें

बीटा अवस्था में हम पूर्णत: जागरुकता के क्षेत्र में होते हैं और अवचेतन मन से हमारा कोई संबंध नही रहता। जब हम थीटा अवस्था में होते हैं तो हम अवचेतन मन के क्षेत्र में होते हैं और चेतन

मन से हमारा नाता नहीं रहता इसीलिए कई व्यक्तियों को रात में देखा गया सपना याद नहीं रहता क्योंकि जब अल्फ़ा स्थिति का अभाव रहता हैं तो अवचेतन मन से संबंध नहीं जुड पाता।

अत: मन की आदर्श अवस्था में मस्तिष्क में सभी प्रकार की तरंगों का सही अनुपात रहता हैं और एक दूसरे से वे संबंधित भी रहती हैं जिसमें थीटा तरंगों की सहज अनुमान की क्षमता, अंतदृष्टि और रचनात्मक जागरुकता, अल्फ़ा तरंगों की आरामदायक, पृथक मगर सेतु का कार्य करने वाली अवस्था और समस्त जागरुकता और व्यापकता के साथ कार्य करने वाली बीटा तरंगों की अवस्था का समावेश होता है। इस अवस्था में व्यक्ति में सोच समझकर कार्य करने की, सही-गलत में बेहतर ढंग से अंतर करने की और अन्य मानसिक क्षमताओं का विकास होता हैं और वे एक दूसरे के साथ बेहतर ढंग से संतुलन बिठाते हुए काम करती हैं।

वैज्ञानिक इस स्थिति को अक्सर रचनात्मकता और बुद्धिमत्ता की चिंगारी (स्पार्क ऑफ जीनियस) के रूप में अंकित करते हैं। वे लोग जो स्वयं को इस अवस्था में रहने योग्य बना लेते हैं वे चेतन स्तर के बिलकुल नीचे छिपी रचनात्मक संपदा का लाभ उठा पाते हैं। कई प्रतिभावान व्यक्तियों ने इस अवस्था का लाभ उठाया है। इसका सबसे प्रमुख उदाहरण अलबर्ट आइन्सटीन हैं जो सोते समय दोपहर की नींद लेने और काम के बीच लगातार आराम करने पर जोर देते थे। लोग मानते हैं कि ऐसा करते समय वे स्पार्क आज जीनियस की उस अवस्था में प्रवेश कर जाते थे।

अत: अपनी मस्तिष्क की तरंगों को नियंत्रित करके हम अपने मन की अवस्था को नियंत्रित कर सकते हैं। अपने मस्तिष्क की तरंगों की आवृत्ति को बढाकर या कम करके हम हम अपने सोचने, महसूस करने और प्रतिक्रिया करने के तरीके को बदल सकते हैं। इस स्थिति में वास्तविकता और क्षण भंगुरता के बीच के अंतर को सही तरह से समझ पाने के कारण हम अपनी भावनाओं और बाहरी दुनिया के प्रति अपनी प्रतिक्रियओं में सामंजस्य स्थापित कर पाते हैं। इसका परिणाम मन और विचारों की स्पष्टता, रचनात्मकता, तनाव प्रबंधन, भावनात्मक और शारीरिक स्वास्थ्य तथा स्वचिकित्सा के रूप में हमें प्राप्त होते हैं।

चिकित्सा और स्वास्थ्य के लिए मन की आदर्श अवस्था

वह अवस्था जिसमें बीटा, अल्फ़ा और थीटा तरंगों का सही अनुपात हो, चिकित्सा और अच्छे स्वास्थ्य के लिए बहुत बेहतर मानी जाती है। क्यों?

पहली बात तो यह कि थीटा तरंगें हमें अवचेतन मन के क्षेत्र में झांकने का अवसर देती हैं। इस अवस्था में मन पूर्ण आज्ञाधारक की अवस्था में होता हैं जो हमारे आदेश आसानी से ग्रहण कर लेता है। थीटा किरणें अवचेतन मन के क्षेत्र और क्षमता को बढाती हैं जो शरीर में स्वचिकित्सा तंत्र को सक्रिय करता है।

दुसरी ओर अल्फ़ा तरंगें चेतन और अवचेतन मन के बीच एक सेतु का काम करती हैं जिससे स्व

चिकित्सा के लिए आ रही सूचनाओं के प्रवाह को नियंत्रित किया जा सकें। इस तरह से अल्फ़ा तरंगें कल्पना और संवाद का स्पष्ट और तीव्र रूप उत्पन्न करती हैं। ये हमें थीटा अवस्था में हुई घटनाओं / बातों को याद रखने में भी मदद करती हैं। यदि कोई व्यक्ति अल्फ़ा में प्रवेश किए बिना थीटा में जाता हैं तो उसे ध्यान अवस्था में घटी बातों का स्मरण नही रहेगा।

बीटा तरंगें हमें सकारात्मक विचार, चित्र, सुचनाएं और अन्य बातें अवचेतन मन तक भेजने की अनुमति देती हैं। साथ ही चेतन स्तर पर भावनाओं, अनुभव और समस्याओं के समाधान समझने में भी मदद करती हैं।

यूरेका (चमत्कार)

इन आधारभूत प्रतिमानों में बदलाव से मानव मन के प्रति और स्वास्थ्य और स्वचिकित्सा के प्रति हमारी समझ में बदलाव आता हैं और हम यह समझने लगते हैं कि मन की अवस्था में परिवर्तन करने से हमारे खुशी के स्तर में बदलाव आता है, किसी आघात से कार्य क्षमता गंवा चुके बाजू को काम करने लायक बनाया जा सकता है, मन को अवसाद के चक्र को तोडने के लिए प्रशिक्षित किया जा सकता है, बढती आयु को थामने के लिए मस्तिष्क की अवस्था में परिवर्तन किए जा सकते हैं अर्थात बेहतर स्वास्थ्य के प्राप्ति में ऐसे कई काम जो पहले हमें असंभव से प्रतीत होते थे, वे अब संभव लगने लगते हैं।

यदि हम नीचे दिए गए निर्देशों के अनुसार कार्य करें तो हम आसानी से अवचेतन मन की स्वचिकित्सा प्रणाली को सक्रिय बनाकर अच्छे स्वास्थ्य का लाभ ले सकते हैं।

१. **मन की देखभाल-** मन से बेकार, अनसुलझे विचार और भावनाओं को निकाल बाहर करना।

२. **जागरुकता के साथ अवचेतन मन से संबंध जोडना-** मन की आदर्श स्थिति को प्राप्त करना जहां जिसके द्वारा हम अच्छे स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिए अवचेतन मन को आदेश दे सकें।

३. **रूपांतरण-** अच्छे स्वास्थ्य और चिकित्सा के लिए अवचेतन मन से संवाद बनाना।

अब ऊपर कही गई बातों के बारे में कुछ अधिक जानने की उत्सुकता आप सभी के मन में होगी। तो चलिए इस यात्रा को अगले अध्याय में आगे बढाते हैं।

२१

मन की देखभाल

वह जीवन जो समय - समय पर परीक्षण के दौर से न गुज़रे वह जीवन नहीं हैं।

- प्लेटो

अवचिकित्सा का अर्थ है जो आपका नहीं है, उसे जाने देना - आपकी सारी उम्मीदें, सारे विश्वास, और आप वास्तव में जो हैं, वहीं बने रहे।

- रशेल रेमन

मानव मन इस धरती का यह अंतिम महान महाद्वीप है जिसके बारे अन्वेषण नहीं किया गया है।

- अर्ल नाइटेंगल

आंतरिक संवाद एक आवश्यकता है, विलासिता या व्यर्थ प्रदर्शन नहीं।

यह तर्क के साथ कहा जाता हैं कि हमारे बीमार पडने और स्वस्थ होने की प्रक्रिया पर हमारे जीन्स, खान-पान या अन्य बातों से अधिक हमारे रिश्तों की गुणवत्ता का बडा प्रभाव पडता है।

हम सभी जल्द से जल्द बीमारियों के चंगुल से स्वतंत्र होना चाहते हैं। हममें से अधिकतर लोग अपना ध्यान बीमारी के शारीरिक लक्षणों पर ही केन्द्रित करने के आदी होते हैं क्योंकि वे बाहर से दिखाई देते हैं। हम इस बात का अनुभव ही नहीं करते कि चिंता, अहंकार जैसे भाव जो मानसिक अशांति को जन्म देते हैं वे ही हमारे दुख और बीमारी का कारण होते हैं।

बीमारियों से बचने के लिए व्यक्ति को व्यायाम और अच्छे, पौष्टिक भोजन के साथ-साथ गुस्सा, डर, असफलता का भय, लक्ष्यहीनता, अविश्वास, दोहरी मानसिकता और भौतिकतावादी दृष्टिकोण जैसे मानसिक जीवाणुओं से भी छुटकारा पाना होगा।

मानसिक स्वच्छता - मन को साफ रखना शरीर की सफ़ाई से अधिक महत्वपूर्ण हैं मगर हम ऐसा नहीं करते या स्पष्ट कहा जाए तो हम इस ओर ध्यान ही नहीं देते। जीवन के नियमों के प्रति और अपनी दिव्यता तथा शक्ति के प्रति उदासीन रहने की बजाय हमें मन को स्वस्थ रखने का दृष्टिकोण विकसित करना चाहिए।

आज हम यह महसूस कर रहे हैं कि हमारे जीवन में कुछ अनुपस्थित है, हम कुछ खो चुके हैं। ढेर सारा ज्ञान अर्जित कर लेना या निर्जीव वस्तुओं पर अधिकार जताना जीवन जीने की कला नहीं हैं। यह इन सबसे परे हैं। इसे सीखने के लिए हमें-

- हृदय को प्रेम के व्यापक अनुभव के द्वारा मजबूत बनाना

- मस्तिष्क द्वारा लिए गए निर्णयों को हृदय की कसौटी पर तौलने की क्रिया द्वारा मन और हृदय के रिश्ते को संतुलित करना

- व्यवहार का कौशल विकसित करना जिससे व्यवहार प्रसन्नता बन जाए, बंधन नहीं

- जीवन की वह शक्ति जिसने हमें अब तक पाला-पोसा है और आगे भी हमारा ख्याल रखेगी, उसके अस्तित्व पर विश्वास करना सीखना

- अपने आस-पास के लोगों की आवश्यकताओं के प्रति संवेदनशील होना

- हृदय से क्षमा करने का अभ्यास करना

खराब स्वास्थ्य के कारण को पहचाने-

चिकित्सकीय शोध लगातार इस रहस्योद्‌घाटन में लगे हैं कि मन किस तरह बीमारी में शक्तिशाली भूमिका निभाता हैं।

किसी तनाव उत्पन्न करने वाली स्थिति या घटना के प्रति हम जिस तरह से प्रतिक्रिया देते हैं, उसी पर उसका परिणाम निर्भर करता है। हम स्वयं को किस हद तक उस स्थिति में फंसा या घिरा हुआ पाते हैं यह भी हमारे अनुभव पर निर्भर करता है और इसी से उस घटना का महत्व प्रकट होता है। एक आदमी व्यापार में हुए नुकसान को महान असफलता की श्रेणी में रखता हैं जब कि दूसरा आदमी इस स्थिति को एक चुनौती मानकर उससे कुछ सीखने और नई शुरुवात करने की दृष्टि से देखता है। किसी घटना को हम किस अर्थ में देखते हैं यह हमारी विश्वास प्रणाली पर निर्भर करता है।

ऐसे सीमित विचार और धारणाएं जो नकारात्मक अर्थ को जन्म देती हैं और जीवन ऊर्जा के प्रवाह को बाधित करके हमें बीमारी और दुखों के चक्र में उलझाती हैं उनसे मुक्त होना बहुत जरुरी है।

इससे बचने के लिए व्यक्ति को किसी परिस्थिति की समानांतर व्याख्याएं और प्रतिक्रिया के भिन्न तरीकों की खोज करनी होगी और इसके लिए उसे सीमित सोच के दायरे से बाहर निकलकर जीवन को अलग तरीके से अनुभव करना होगा।

तनाव के प्रति प्रतिक्रिया देने के पीछे काम करने वाली हमारी आदतों और धारणाओं को बदलने से पहले हमें तनाव उत्पन्न करने वाले कारकों को भी पहचानना होगा। यह देखा गया हैं कि बीमारी को जन्म देने वाले कारक (तनाव देनेवाले) शरीर में अधिकतम छह महीने से लेकर एक या डेढ वर्ष पहले ही उत्पन्न हुए होते हैं अर्थात उनकी जडें ज्यादा गहरी नहीं होती।

तनाव उत्पन्न करने वाली स्थिति या घटना को पहचानना

स्वस्थ होने की दिशा में पहला कदम तनाव उत्पन्न करनेवाले कारणों को पहचानना हैं साथ ही हमारे दृष्टिकोण, धारणाएं और व्यवहार जिनके आधार पर हम प्रतिक्रिया करते हैं उन्हें भी पहचानना जरुरी हैं जो हमें बीमार और निराशावादी बनाते हैं। इस क्रिया का उद्देश्य न तो तनाव को खत्म करना है, न ही स्वयं को या अन्य किसी को तनाव उत्पन्न करने में सहभाग हेतु दोषी ठहराना है वरन हमारे उन व्यवहारों और धारणाओं को पहचानना है जिन्हें हम अब बदलना चाहते हैं।

वैसे ही ये व्यवहार हमारे स्वास्थ्य के लिए खतरा बन चुके हैं अत: इनकी जांच करके उनमें निर्णायक रूप से परिवर्तन लाकर अपनी प्रतिक्रिया के तरीकों को बदलना हमारा उद्देश्य है। वे तनाव जो हमें अस्वस्थता की ओर ले जाते हैं उन्हें पहचानकर उनके प्रभाव को खत्म किया जा सकता है। तनाव को बाहरी रूप से दबाने के लिए आंतरिक संघर्ष और बीमारी को बुलावा देना तर्क संगत नही हैं।

यहाँ इस कार्य को सरल बनाने के लिए तीन प्रोटोकाल बताए जा रहे हैं। यदि पहला काम नहीं करता है तो दूसरा हमारे लिए सही हो सकता है।

१. घटनाएं बनाम तनाव के कारक

वाशिंगटन स्कूल आज मेडिसिन के डा. थामस होम और डा. रहे ने एक स्केल के अनुसार तनाव उत्पन्न करने वाले सामान्य कारकों को संख्यात्मक मूल्य प्रदान किया है। जब तनाव के करक को पहचानक उसके संख्यात्मक मूल्य को जोडा जाता हैं तो व्यक्ति जिस संपूर्ण तनाव से उस क्षण गुजर रहा होता हैं उसका कच्चा सा अनुमान सामने आता है। तनाव के कारक यदि पिछले एक या डेढ वर्ष में उदित हुए हो तभी उन्हें पहचानकर सूचीबद्ध करना है। उससे पहले के कारक हमारे शरीर द्वारा संतुलित कर लिए जाते हैं और उनका हमारे स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव नहीं पडता।

हम जिस तरह से तनाव के कारकों के प्रति प्रतिक्रिया देते हैं उस पर तनाव का हमारे शरीर पर प्रभाव अवलंबित रहता हैं। चूंकि यह प्रतिक्रिया हर व्यक्ति में अलग-अलग होती है अत: इसे स्केल पर सटीक रूप से मापा नहीं जा सकता। फिर भी हम इस सूची का उपयोग तनाव के संभावित कारणों को जानने के लिए कर सकते हैं और उनके निदान ढूंढ सकते हैं।

सामाजिक पुनःसमायोजन स्केल - डा. होम्स और डा. राहे द्वारा

घटना	**अंक(मूल्य)**
जीवनसाथी की मृत्यु	१००
तलाक	७३
विवाह विच्छेद	६५
कारावास में जाना	६३
परिवार के सदस्य की मृत्यु	६३
चोट या बीमारी	५३
विवाह	५०
नौकरी छूटना	४७
वैवाहिक जीवन में पुन: मेल मिलाप	४५
सेवा निवृत्ति	४५
परिवार के सदस्य के स्वास्थ्य मे परिवर्तन	४४

घटना	**अंक(मूल्य)**
गर्भधारण	४०
यौन समस्याएँ	३९
परिवार बढना	३९
व्यापार में समायोजन	३९
आर्थिक स्तर में बदलाव	३८
निकटतम मित्र की मृत्यु	३७
कार्यक्षेत्र बदलना	३६
जीवनसाथी के साथ वाद-विवाद के अवसर बढना/घटना	३५
ऋण या गिरवी रखना	३१
संपत्ति गिरवी रखने के संबंध में कानूनी कार्यवाही	३०
कार्यक्षेत्र में जिम्मेदारियों में बदलाव	२९
बेटे या बेटी का घर छोडकर जाना	२९
ससुराल के लोगों से परेशानी	२९
सराहनीय व्यक्तिगत उप्लब्धियां	२८
जीवनसाथी द्वारा काम शुरु करना या छोडना	२६
स्कूल जाना शुरु करना या बंद करना	२६
रहने की स्थिति में परिवर्तन	२५
व्यक्तिगत आदतों में बदलाव	२४
अधिकारी से विवाद/तकलीफ	२३
काम करने के स्थिति या समय में बदलाव	२०
घर बदलना	२०
स्कूल बदलना	२०

घटना	अंक(मूल्य)
मनोरंजन के साधनों में बदलाव	२०
धार्मिक गतिविधियों में बदलाव	१९
सामाजिक गतिविधियों में बदलाव	१८
ऋण या संपत्ति बंधक रखना (कम राशि)	१७
नींद की आदतों में बदलाव	१६
पारिवारिक समारोहों की संख्या में बदलाव	१५
खान-पान की आदतों में बदलाव	१५
छुट्टीयाँ	१३
बडे त्योहार	१२
सामान्य नियमों का उल्लंघन	११
योग	

परिणाम (पिछले १२ महीनों के अवलोकन पर आधारित)

३०० से अधिक अंक - ऐसे लोग सभी तरह की बीमारियों के प्रति संवेदनशील होते हैं और स्वस्थ रहने के लिए इन्हें अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती हैं।

२००-२९९ अंक - अंकों का यह स्तर भी बताता हैं कि व्यक्ति को अत्यधिक तनाव लेने की आदत हैं जिससे उसके अधिक बीमार पडने की संभावना होती है।

१००-१९९ अंक - इस स्थिति में बीमार पडने की संभावना कम होती है.

इस तालिका को देखने के बाद लगता हैं कि ये सारे अनुभव हरेक व्यक्ति के लिए लगभग एक समान होते हैं मगर वह उनके प्रति कैसी प्रतिक्रिया देता हैं इससे उसके भावनात्मक स्वास्थ्य का निर्धारण होता है। हमारा अंतरिक वार्तालाप जो हम अपने मन के साथ करते हैं, हमारा दृष्टिकोण निर्धारित करते हैं। उदाहरण के लिए अगर हम किसी बीमारी के इलाज के लिए प्रयासरत हैं मगर

यदि हमारे विश्वास में कहीं यह भावना छिपी हुई हैं कि यह बीमारी तो असाध्य हैं और यह ठीक नहीं हो सकती तो हमारे मस्तिष्क में यह बात पहुंच जाएगी और वह इस तरह के नकारात्मक विचार प्रेषित करेगा जो चिकित्सा की सामान्य प्रक्रिया को बाधित करेंगे। अपनी नकारात्मक धारणाओं को अपने अंतर्मन पर हावी होने देना हमें स्वस्थ और प्रसन्न रहने से रोकता हैं। ऐसे विश्वास हमें पंगु बना देते हैं और भावनाओं के अनसुलझे भंवर में उलझा देते हैं।

१. अनसुलझी भावनाओं और विश्वासों को पहचानना

हमारा मन दिन-रात वेग से गतिमान रहता हैं। हम सतत दुख देने वाले, परेशान करने वाले विचारों से घिरे रहते हैं। जब मन में ढेर सारी नकारात्मकता भर जाती है तो वह विष का काम करने लगती हैं। इसके अलावा हम कुछ भावनाओं को बुरी भावनाओं का तमगा दे देते हैं और अनजाने ही स्वयं को उनके बारे में न सोचने के लिए तैयार करते रहते हैं। उन भावनाओं का सामना करने से और उन्हें किस तरह संतुलित किया जा सकता हैं इससे बचने के लिए और उन्हें ढंकने के लिए हम असंख्य विचारों का सहारा लेते हैं। वास्तव में नकारात्मक विचार संकीर्ण मनोवृत्ति या विचारधारा से उत्पन्न होते हैं जो नासूर (न भरने वाले घाव) बन जाते हैं। कुछ जख्म पुराने होकर भी अब तक हरे होते हैं। उनके पीछे की भावनाओं का अब तक शमन नहीं हो पाने से हम दुख और बीमारियों के दुष्चक्र में उलझ जाते हैं। इन भावनाओं का जाल इस कदर उलझा हुआ होता हैं कि उन्हे अलग करना और पहचानना मुश्किल होता हैं। मगर उन्हें शांत करने के लिए पहले उनकी पहचान करना जरुरी है। यह कहा जाता है कि तथ्यों के उजाले में डर का भूत भाग जाता है।

नीचे दी गई तालिका में सभी संभावित असंतोषों, शिकायतों, अनसुलझी भावनाओं और नकरात्मक धारणाओं की सूची दी गई हैं जिन्हें हम अपने साथ अनजाने ही लिए फिरते हैं।

नकारात्मक धारणाएं - मैं हूं	अनसुलझी भावनाएं
अयोग्य	डर-
अनुपयुक्त	• बीमारी
अक्षम	• असफ़लता, अस्वीकृति
गलत समझा जाने वाला	• अकेलापन
परित्यक्त, हाशिए से बाहर	• ऊंचाई, कुत्ते, पानी, सांप
छला गया	• निष्फल, अनुत्पादक
शिकार बनाया गया	• भाषण देना
मूर्ख	• असफ़ल
लोग जिसका फायदा उठाते हैं	• इंजेक्शन, दांतों का डाक्टर
अकेला	• मौत
बुरा	बोझ
दोषी	असुरक्षा---
पापी	.....के प्रति गुस्सा
भ्रमित	......के प्रति नफरत
घिरा हुआ	भविष्य के प्रति चिंता, ...की तरक्की
अप्रिय, जिसे कोई नहीं चाहता	....के कारण अवसाद
शक्तिहीन	.....की लालसा
हीन	......से ईर्ष्या
अक्षम	......की ग्लानि
कमजोर	......से अस्वीकृत हुआ
सबकी झिडकी खानेवाला	......के बारे में डरावने सपनें
मूर्ख, बिना अकल वाला	......की याद
	......के बारे में संदेह
	असुविधा
	असहजता, बैचेनी

२. लोग-तनाव के कारक

हमारे विचार और धारणाएं हमारी भावनाओं का विकल्प नहीं बन सकती। हम अक्सर तनाव और उससे होनेवाले प्रभावों को हम उन लोगों से जोडकर देखते हैं। जिनके साथ हम बातचीत करते हैं और उनसे हमें किस तरह का प्रतिसाद मिलता है। कुछ लोगों से मिलकर हमें अच्छा लगता हैं और वे हमारे साथ अच्छा व्यवहार करते हैं मगर कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जो अपने खराब व्यवहार के कारण हमें जीवनभर याद रहते हैं। ये वे लोग होते हैं जिन्होंने हमारा संतुलन बिगाडने और हमें तनाव देने में बडी भूमिका निभाई होती है। आग दबाने से अधिक फैलती है। इसी तरह इन भावनाओं को दबाने की बजाय अच्छा होगा कि हम उन परिस्थितियों को याद करें और उस समय अपने व्यवहार को भी स्मरण करें, जिससे भविष्य में हम अपने व्यवहार में परिवर्तन ला सकें।

दूसरी ओर हम कई निकट संबंधियों के व्यवहार और अच्छी बातों को बिना आभारी हुए उनके कर्तव्य मानकर स्वीकार करते जाते हैं और समय बीतने के साथ उनके सहयोग को भूल जाते हैं। उनमें से कितनों ने ही हमारी आज की सफ़लता और खुशी पाने में हमारी मदद की होगी। उनके बारे में सोचने और उनका आभार मानने से हमारे अंदर विनम्रता उत्पन्न होगी जो और उनके और जीवन के प्रति कृतज्ञता का भाव निर्मित होगा। यह सकारात्मक भाव स्वचिकित्सा प्रणाली को बल देगा। यह जरुरी नहीं है कि उन्हें प्रत्यक्ष बुलाकर ही धन्यवाद कहा जाए। हो सकता है उनके सहयोग की घटना बहुत पुरानी हो और अब उन्हें उसके लिए धन्यवाद देना व्यावहारिक रूप से ठीक न लगे। अत: केवल मन में ही उनका आभार माना जा सकता हैं।

आत्मावलोकन करना स्वयं की खोज का मार्ग प्रशस्त करता हैं, विनम्रता और खुशी लाता हैं। इसीलिए इस विश्लेषण का उद्देश्य हर कोण से मन का रख रखाव करना है।

आरामदायक अवस्था में और सहज भाव से बैठे। उन लोगों के बारे में सोचे जिनसे आपने आजतक बातचीत की है। उन्हें तीन श्रेणियों में बाँटे-

१. वे लोग जिनके आप आभारी हैं।

२. वे जिनसे आप क्षमा माँगना चाहते हैं।

३. वे लोग जिन्हें आप क्षमा करना चाहते हैं।

	आभारी हैं	क्षमाप्रार्थी हैं	माफ़ करना चाहते हैं
बचपन	१. २.	१. २.	१. २.
स्कूल	१. २.	१. २.	१. २.
कॉलेज	१. २.	१. २.	१. २.
कार्यस्थल	१. २.	१. २.	१. २.
परिवार	१. २.	१. २.	१. २.
मित्र	१. २.	१. २.	१. २.
रिश्तेदार	१. २.	१. २.	१. २.

यह गतिविधि करने से मन से कई सारे बोझ अपनेआप हट जाएंगे। कहीं न कहीं यह किसी व्यक्ति या किसी स्थिति से निपटने के तरीके को भी बताता है।

क्रमबद्ध गतिविधियों को सरल बनाना

समय -समय पर हमारे मन को भी साफ-सफाई की जरुरत महसूस होती हैं। मन से नकारात्मक विचारों को बाहर निकालना बहुत जरुरी हैं अन्यथा ऊर्जा का मार्ग अवरुद्ध हो जाता हैं जो हमारी सोच की स्पष्टता को बाधित करता हैं। हमें एक शक्तिशाली और स्वस्थ मन की आवश्यकता

होती हैं। यहां कार्ल सिमोन्टन जो कि स्व चिकित्सा तकनीक के क्षेत्र के अग्रदूत हैं मन के रख रखाव की क्रमबद्ध तकनीक हमें बता रहे हैं।

१. अपने वर्तमान जीवन के पांच तनाव के कारकों की सुची बनाए।

२. उन तरीकों की जांच करें जिनके उपयोग से आप तनाव का प्रबंधन करते हैं।

३. उन कारकों को अपने जीवन से दूर करने के लिए तरीके तलाश करें।

४. यदि तनाव को दूर करने का कोई तरीका न सूझे तो अपने जीवन में अन्य संतुलन उत्पन्न करनेवाले और प्रसन्नता देनेवाले तत्वों की खोज करें। जैसे अच्छे मित्रों का सहयोग लें, स्वयं को प्रसन्नता देने वाले अनुभवों का सृजन करें, स्थिति के बारे में अपनी भावनाओं को खुलकर व्यक्त करें।

५. इस दिशा में भी सोचे कि क्या अपनी जरुरतों को प्रधानता देकर आप तनाव उत्पन्न करनेवाले कारकों को नष्ट कर सकते हैं? अपनी जरुरतों को पूरा करने के रास्ते तलाश करें।

इन सब गतिविधियों के साथ अब हम अपने स्वास्थ्य और जीवन की बेहतरी की जिम्मेदारी लेने को तैयार हैं। स्व परीक्षण हमें बताता हैं कि हम किस प्रकार अपने व्यवहार और धारणाओं को बदल सकते हैं। जिस तरह से हमने बीमारी को आमंत्रित करने में सक्रिय भूमिका निभाई थी, उसी तरह हमें इसे दूर करने में भी अपनी शक्ति का उपयोग करना होगा।

जैसे ही हम यह तय कर लेते हैं कि हमें अपना व्यवहार बदलना हैं, हमारा मन चिकित्सा और नवीनीकरण के लिए शरीर को तैयार करता हैं। चूंकि मन, शरीर और भावनाएं एक तंत्र के हिस्से के अनुरूप काम करती हैं, हमारी विचार पद्धति में अंतर आने से हमारा स्वास्थ्य भी प्रभावित होता हैं। स्वास्थ्य में सुधार आशा और जीवन शक्ति को बढाता हैं जिससे बीमारी से बाहर निकलने की प्रक्रिया तेज़ी से होती है। ऐसे कई उदाहरण है जहां असाध्य मानी जानेवाली बीमारियों से लोग चमत्कारिक रूप से ठीक हुए हैं। बहुत से उदाहरणों में शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य लगातार उन्नत होता गया और लोग अच्छा, बेहतर महसूस करने लगे।

क्षमा करना

यह अक्सर कहा जाता हैं कि क्षमा भाव को अपनाए बिना स्व चिकित्सा नहीं हो सकती। क्षमा भाव हम सबके लिए है। जब हम यह मान लेते हैं कि हमारी इस अवस्था के लिए केवल हम ही जिम्मेदार है तो क्षमा करना सरल हो जाता है। क्षमा करने का निर्णय लेकर हम वास्तव में उस मुद्दे को समाप्त कर देते है जो वैसे हल नहीं हो पा रहा था।

यदि हम उस व्यक्ति को माफ नहीं करते तो हम उस मुद्दे से जकडे रह जाएंगे मगर वह व्यक्ति आगे बढ जाएगा यानि जिसने हमे आघात पहुंचाया हैं वह नुकसान नहीं उठाता वरन नुकसान

हम उठाते हैं जो अब तक उस घटना और उसके आघात को मन से लगाए हुए हैं।

क्षमा का अर्थ किसी की गलत बात या गलत व्यवहार को स्वीकार करना हरगिज़ नहीं है। ऐसा सोचना गलत होगा। क्षमा का अर्थ है उस दुख और दर्द की हद से बाहर निकलन और हमारी भावनाओं और जीवन पर पुन: नियंत्रण प्राप्त करना। यह हमें नफ़रत और बदले की भावना से मुक्त करती हैं और जीवन में आगे बढने का मार्ग दिखाती है। इन शब्दों पर ध्यान दें-आपका दिल दुखाने वाला व्यक्ति जो भी हो या इसका कारण कुछ भी हो, जब तक आप उसे क्षमा नहीं करते वह आपके मन में बिना किराया दिए स्थान घेर लेता है।

क्षमा का अर्थ हार मानना या घुटने स्वीकार करना भी नहीं है। क्षमा करने से हम आगे बढते हैं। हम दर्द देने वाली उस घटना के जाल से सावधानी से बाहर निकल आते हैं। हम जैसे ही गुस्से और नफ़रत को खत्म करते हैं, भूतकाल का बोझ मन पर से हट जाता है। क्षमा करने से हम अपने तंत्रिका तंत्र से अनसुलझी भावनाओं का बोझ कम कर देते हैं। इससे सकारात्मक ऊर्जा के प्रवाह हेतु स्थान बन जाता हैं जो कि हमारे स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होती है, रक्तचाप, तनाव से उत्पन्न दर्द और अवसाद आदि को कम करती है।

आभार मानने और समर्पित होने का भाव

उस महान शक्ति की ओर अपना ध्यान लगाना जो हमसे शक्तिशाली हैं, अपने अंदर की असीमित ऊर्जा को बाहर निकालने का अच्छा तरीका हो सकता है। अंतर्मुखी होना अर्थात सूत्रीं और प्रतिक्रियाओं के प्रति संचेतना और खुलापन व्यवहार में लाना और उसके द्वारा अपने अंदर और आस-पास स्व चिकित्सा शक्ति के प्रति जागरुकता फैलाना है।

बडे - बडे और ऊंचे पहाड हमेशा अकेले और बंजर होते हैं। उन्हें न तो वर्षा पोषित करती हैं, न ही फसलें सहारा देती हैं। इसके विपरीत वन, उपवन घाटियों में लगना पसंद करते हैं। हमारा गर्व हमें दूसरों से दूर कर देता हैं और कुछ भी हमारे हाथ नहीं आता, मगर घाटी के समान विनम्र और गर्व रहित होने से हमें अच्छे स्वास्थ्य और खुशी का उपहार मिलता है। फल तभी लगाए जा सकते हैं जब हम बीजों को स्वीकारने की इच्छा रखें।

सहज और सरल तरीकों के द्वारा जागरुकता बढाना और अवचेतन मन की चिकित्सा शक्ति को जागृत करना इस श्रृंखला का दूसरा कदम होगा। इस जागरुकता को मन का जागरण कहा जा सकता है।

चिकित्सकीय शोधों के अनुसार कई असाध्य बीमारियों से पीडित लोगों में मन की जागृत अवस्था के प्रभाव से बीमारी के लक्षणों का बाहर आना, उनकी चिकित्सा में मदद मिलना और अंत में बीमारी का दूर होना जैसे प्रभाव देखने में आए हैं।

मन की जागृत अवस्था हमारी ब्रेन वेव्ज को निर्देशित करती हैं और उन्हें पूर्ण सचेत अवस्था से

(बीटा अवस्था) मन की आदर्श अवस्था (जहां अवचेतन मन कार्य करना प्रारंभ करता है) तक लाने का कार्य करती है। इस अवस्था में हम मन को पुन: निर्देशित कर सकते हैं और उसे स्व निर्देश या अंतर्मन की सलाह मानने का निर्देश दे सकते हैं। यह विशेष तरीकों से किया जाता है जो हमें चिंता और डर से मुक्त करके उम्मीद और विश्वास की ओर ले जाती हैं।

हमेशा स्वस्थ बने रहने के कुछ उपाय -

- स्वयं को अपने बच्चे की तरह मानते हुए प्रेम और खुलेपन का व्यवहार करें।
- जो कुछ घटता हैं, वह अच्छे के लिए ही घटता हैं, ऐसा सकारात्मक विचार रखें।
- अपनी पसंद के किसी कार्य में मग्न हो जाएं।
- अंतर्मन स्वच्छ रखें। अपने विचार, शब्द और कार्यो में एकरूपता रखें।
- दूसरों के प्रति अपनी धारणाओं को अलग रखते हुए उनके साथ अच्छा व्यवहार करें।
- स्वयं को तथा और लोगों को माफ़ करना सीखें।
- आभार और प्रशंसा को अपने स्वभाव का अंग बनाएं।
- हमेशा निर्णायक के रूप में बने रहने से बचें। वस्तुओं व घटनाओं को उसी तरह देखने का प्रयास करें जैसी वे हैं।
- हर अनुभव को एक उपहार की तरह लें, इससे सीखें और आगे बढते जाएं।
- हरेक स्थिति का प्रतिरोध करने की बजाय स्वयं में स्वीकार भाव जगाएं।
- दूसरो की परवाह करना हमें दुनिया के संपर्क में रखता हैं और स्व चिकित्सा में मदद करता है।
- हर वह बात जो मन को शांति देती हैं हमें सही दिशा में ले जाती हैं.
- जीबन जैसा आपके सामने प्रस्तुत होता हैं उसे वैसा ही स्वीकार करें और जीवन के हर क्षण का आनंद लें।

ये वे स्वर्णिम शब्द हैं जो न जाने कब कहे गए थे मगर आज भी इनकी उतनी ही उपयोगिता है ताकि इन्हें अपनाकर हम हमारी सफलता और भौतिक आनंद पाने के भयंकर प्रयासों के चलते अपने अस्तित्व को ही खोने से बच सकें। वास्तव कें ये सारी विशेषताएं हमारे अंदर ही होती हैं

बस उलझनों में घिरा हमारा मस्तिष्क इन्हें कहीं छिपा देता हैं। इन्हें पुन: उभारकर हम अपने वास्तविक स्वभाव और शक्ति को पुन: प्राप्त करने का प्रयास करते हैं।

हमें अपने मन की नकारात्मक भावनाओं को दबाकर पवित्रता या अच्छेपन का चोला ओढने की आवश्यकता नहीं होती वरन अपने व्यक्तित्व में खुलापन लाकर ही हम संतुलित जीवन के वास्तविक आनंद का मजा ले सकते हैं।

२२

प्राणायाम के द्वारा अवचेतन मन से सावधानी से जुडना

आप को ऊर्जा की आवश्यकता अपने मन को शांत करने के लिए होती हैं और यह केवल तभी हो सकता हैं जब मन पूर्ण तरह से सिक्त हो, तभी कुछ नया घट सकता है।

- जे. कृष्णमूर्ति

लगातार अभ्यास या गतिविधि के बाद जब आराम की अवस्था आती हैं तब सहज ज्ञान से युक्त अंतर्मन सक्रिय हो जाता हैं और स्पष्ट अंतदृष्टि उत्पन्न करने में सफल होता है।

- फिट्जौक केप्रो , भौतिक शास्त्री

मन की आदर्श अवस्था तक पहुंचना

कई लोग ऐसे हैं। जिन्होंने कैंसर जैसी भयंकर बीमारियों से भी अपनी स्व चिकित्सा शक्ति के बल पर मुक्ति प्राप्त की है। कुछ लोग ऐसे भी हैं जिन्होंने भूतकाल में भयंकर बीमारियों के त्रास को झेला है मगर अब वे अपनी अवस्था में सुधार महसूस करते हैं और उत्साह से जीते हैं। उनमें ऐसा क्या है जो स्व चिकित्सा में मदद करता हैं? उन्होंने निश्चित रूप से अपनी विचारप्रक्रिया, मानसिकता, व्यवहार और शरीर की ऊर्जा गीतकी के नियमन हेतु बहुत प्रयास किया होगा। क्या हमें भी बेहतर स्वास्थ्य और प्रसन्नता की अनुभूति हेतु ऐसा ही कुछ नहीं करना चाहिए?

हाँ, हम ऐसा कर सकते हैं। यह देखा गया हैं कि बीमारी से लडने की प्रक्रिया में जब बाहरी चिकित्सा उपाय जैसे दवाइयाँ, व्यायाम, भोजन के साथ-साथ मन के प्रबंधन और ऊर्जा की वृद्धि जैसे आंतरिक उपाय भी शामिल हो जाते हैं तो स्वास्थ्य प्राप्ति के अवसर बढ जाते हैं।

अपनी ब्रेन वेव्ज को जागरुकता से नियंत्रित करना स्वस्थ जीवन के दिशा में पहला कदम है। जब हम अपनी ब्रेन वेव्ज को नियंत्रित करते हैं तो हम अपने सोचने के तरीके, महसूस करने के तरीके, कारण ढूंढने और प्रतिक्रिया देने के तरीके को भी नियंत्रित करते हैं। इससे शांति, रचनात्मकता और स्व जागरुकता स्वयमेव ही शरीर में प्रवाहित होने लगती हैं और हमारा स्वास्थ्य सुधरने लगता है।

हममें से अधिकांश लोग मन की इस आदर्श अवस्था में बने रहना और काम करना पसंद करते हैं

मगर इस अवस्था को कैसे प्राप्त किया जाए, यह नहीं जानते हैं। कुछ लोगों का यह तर्क होता हैं कि मन की आदर्श अवस्था को तभी प्राप्त किया जा सकता हैं जब व्यक्ति वर्षो से ध्यान का अभ्यास कर रहा हो और जो गतिमान बीटा तरंगों को धीमा करके अल्फ़ा और थीटा अवस्था तक ले जा सकें। जब हम सामान्य अवस्था में मन पर नियंत्रण करने का प्रयास करते हैं तो हमारा मन ही इसे स्वीकार नहीं करता और इसके लिए कई तर्क गढता हैं कि इसे क्यों नियंत्रण में नहीं लिया जाए। वास्तविकता यह हैं कि कोई भी, यहां तक कि मन भी किसी और के नियंत्रण में नहीं रहना चाहता।

ऐसी कौनसी तकनीकें हो सकती हैं जिनका एकल या सामूहिक रूप से नियमित अभ्यास करने से हम यह जान पाएंगे कि मन को किस सीमा तक शांत और स्थिर किया जा सकता हैं और जो हमें बाहर से मन के अंदर की उस यात्रा पर ले जा सके जिसके केंद्र में स्वास्थ्य और खुशी का रहस्य छिपा हैं। इस अवस्था को प्राप्त करने की तकनीक निम्न हैं-

१. शारीरिक आराम की अवस्था

२. ध्यानस्थ होना

१. शारीरिक आराम की अवस्था

जो लोग भयंकर बीमारियों से ग्रस्त होते हैं उनके मन में यह विचार घर कर जाता हैं कि उनके शरीर ने उनके साथ विश्वासघात किया हैं और इस विचार के चलते वे अपने शरीर से इस तरह घृणा करने लगते हैं मानो वह उनका दुश्मन हो। इससे अपनी स्व चिकित्सा प्रणाली के प्रति अविश्वास जागृत होता हैं। शरीर को आराम देने से व्यक्ति में बीमारी के प्रति स्वीकार भाव जागृत होता हैं और शरीर की चिकित्सा क्षमता पर विश्वास जागने लगता है। प्राणघातक बीमारियों के मामले में आराम डर को भी कम करता है।

हममें से अधिकांश लोगों के लिए आराम का अर्थ है टीवी देखना, प्रतियोगी खेल खेलना, स्टाक मार्केट के उतार चढाव की या जीवनोपयोगी वस्तुओं की कीमतें बढने की खबरें देखना या सुनना। आराम के नाम पर की गई इस तरह की गतिविधियां मन में उत्तेजना और चेतावनी दोनों को ही जन्म देती हैं और इससे मन अपने स्वाभाविक विचारों से दूसरी तरह के विचारों की ओर चला जाता है जिन्हें ‘किलिंग टाइम’ कहा जा सकता है। यह वास्तविक आराम नहीं है।

वास्तविक आराम जिसमें शरीर का आराम भी शामिल रहता हैं। उसमें श्वास सहज और धीमी हो जाती हैं और मन की हलचल एक खास स्तर तक कम हो जाती हैं जिससे हम कुछ असमय के लिए अपनी वर्तमान तकलीफों से पृथक हो जाते हैं और उससे उत्पन्न तनाव भी दूर हो जाता है। हम बाहरी दुनिया से कट जाते हैं और पहले से अधिक शांत महसूस करने लगते हैं।

योग निद्रा (यौगिक निद्रा) जो कि शवासन (सीधे लेटकर) में की जाती हैं, में भी व्यक्ति जागरुक

भाव से शरीर के एक एक अंग पर ध्यान केन्द्रित करता हैं, यदि कोई तनाव या कडापन महसूस हो तो उसे देखता हैं और आगे बढ जाता है। इस तरह से व्यक्ति अपने शरीर को जागरुक मन के साथ पूर्ण आराक की अवस्था में लाता है। जैसे ही मांसपेशियों को आराम मिलता हैं और श्वास गति धीमी होती जाती हैं, ब्रेन वेव्ज अल्फ़ा और थीटा की ओर बढती जाती हैं।

इस अवस्था में नींद आना सामान्य सी बात है मगर यह सामान्य नींद योग निद्रा नहीं है। यदि आराम की अवस्था में भी जागरुकता कायम रहती हैं तभी मन अल्फ़ा, बीटा और थीटा तरंगों के आदर्श मिश्रण की अवस्था में आता है।

सामान्यत: अपनी आंखें बंद करके आराम करना सुविधाजनक होता हैं क्योंकि इससे बाहरी दुनिया की बातों पर ध्यान जाने से बढने वाला बीटा तरंगों का उत्सर्जन कम हो जाता हैं। इस अवस्था में नींद आ जान अपराध नहीं हैं मगर यदि इस क्रिया के द्वारा आप अवचेतन मन की उन गहराइयों तक जाकर स्व का अनुभव लेना चाहते हैं तो नींद आ जाने से आपका यह उद्देश्य बाधित हो जाएगा।

ध्यान

ध्यान मन की वह अवस्था है जहाँ जागरुकता के उच्च स्तर को प्राप्त किया जाता है। इस अवस्था तक जाने के लिए व्यक्ति को अपना मन स्थिर रखना, विचारों को नियंत्रित करना और भावनाओं को संतुलित करना आना चाहिए। ध्यान अवस्था में मन जागरुकता और सजगता को प्राप्त करते हुए थीटा और अल्फ़ा तरंगों के समीप होता है।

तकलीफों से मुक्त होने और स्व चिकित्सा को गति देने में ध्यान का महत्व हजारों वर्षो से विदित है। अधिकाधिक चिकित्सक आजकल ध्यान को रक्तचाप कम करने, कंठदाह से मुक्त होने, दमा में आराम से श्वास लेने, अनिद्रा को दूर करने और रोजमर्रा के तनावों से बचने के लिए नियमित रूप से ध्यान करने की सलाह देते है।

शोधों ने भी ध्यान के लाभों को सिद्ध किया हैं।

यह तनाव और चिंता को कम करता है, सहनशक्ति को बढाता है, धारणा शक्ति को मजबूत करता है, स्वास्थ्य को उन्नत करता है, जागरुकता और एकाग्रता बढाता हैं तथा जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण निर्मित करके इस दुनिया में अपने होने का अहसास विकसित दिलाता हैं। ध्यान किसी व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक अवस्था को संतुलित रखने का सरल और सुरक्षित तरीका हैं।

ध्यान का नियमित अभ्यास उपरोक्त सारे लाभ हमें दिलाता हैं मगर सामान्य व्यक्ति के लिए अक्सर ध्यान नियमित रूप से करना संभव नहीं होता क्योंकि

१. समय की कमी

२. सुस्ती और नींद

३. मन की विचलित अवस्था

४. सीखने के साधन न होना

५. परिवार, जिम्मेदारियां, कर्तव्य, रुचियों द्वारा मार्ग रोकना

६. धैर्य का अभाव (मन को एक रात में शांत नहीं किया जा सकता)

७. अस्थिर और धुमिल अवस्था जो भय उत्पन्न करे

८. अस्थिर और यहां-वहां भागता मन

हमें उन तकनीकों को खोजना होगा जो सामान्य व्यक्ति द्वारा आसानी से उपयोग में लाई जा सकें और जिनके उपयोग द्वारा हम मन की आदर्श अवस्था को प्राप्त कर सकें। क्या ऐसी कोई तकनीक हो सकती हैं जो हमारी पहुंच में हो? हां.. ऐसी तकनीक है, और प्राणायाम उसी तकनीक का नाम है।

प्राणायाम की श्वास क्रियाओं में हमें इस लक्ष्य तक ले जाने की पूर्ण क्षमता हैं। ये धीरे-धीरे मन को अल्फ़ा और थीटा तरंगों की अवस्था में ले जाती हैं। जो मन की आदर्श अवस्था है। प्राणायाम द्वारा मन की आदर्श अवस्था में पहुंचना आसान और मूर्त हैं। दुर्भाग्य से हम केवल प्राणायाम के शारीरिक लाभों की ओर ध्यान देते हैं। इसमें कोई शंका नहीं है कि प्राणायाम की तकनीक शरीर को स्वस्थ रखने के लिए बहुत अच्छी है और वह हमारी ऊर्जा को बढाती हैं। वह मन पर भी सकारात्मक, शांतिपूर्ण और आरामदायक प्रभाव डालती हैं मगर यह कहानी यही खत्म नही होतीं।

प्रबंधन गुरु हमें बताते हैं कि जीवन में सफलता पाने के लिए मन की शक्ति को कैसे जागृत करें। हम भी अच्छे स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिए मन की शक्ति का उपयोग कर सकते हैं और इसका उपाय हैं प्राणायाम। मन के सभी भागों पर सकारात्मक प्रभाव डालने की इसकी क्षमता के कारण यह मन की गहराई तक पहुंचने और स्व चिकित्सा के लिए मन की शक्ति को जागरुक करने का सबसे सशक्त और मूर्त माध्यम है।

प्राणायाम तथा मन की आदर्श स्थिति

श्वास न केवल हमारे जीवित होने के पुष्टि करती हैं वरन यह हमारे स्वास्थ्य और जीवन जीने के तरीके को भी प्रभावित करती है। उथली, तेज और अनियमित श्वास शारीरिक अस्वस्थता तथा

भावनात्मक व मानसिक परेशानियों को जन्म देती हैं। गहरी, एक लय से, आराम से ली जाने वाली पूर्ण श्वास शरीर के सारे तंत्रों को शक्ति देती हैं, तनाव कम करती हैं, ऊर्जा की भरपाई करती हैं, मन को शांत करती हैं और इस तरह से संतुलन बनाती हैं। हर स्तर पर, हर तरह से श्वास स्व चिकित्सा को प्रेरित करनेवाला एक शक्तिशाली बल हैं।

हम जब चाहे अल्फ़ा अवस्था में बने का लाभ ले सकते हैं। श्वास पर नियंत्रण से मन पर नियंत्रण पाना सबसे बढिया और आसान तकनीक हैं और यह प्राणायाम से ही हो सकता है। श्वास को जागरुकता से नियंत्रित करके व्यक्ति शक्तिशाली चिकित्सा तंत्र का सृजन कर सकता है। प्राणायाम के द्वारा हमारा मन एक आदर्श अवस्था को प्राप्त होता हैं जो ग्रहणशील और रचनात्मक होती हैं और यह अवचेतन मन की समर्थन शक्ति को बढाता है। जैसे जैसे अभ्यास की तीव्रता बढती जाती हैं, हम मन की गहराई में उतरते जाते हैं और प्रसन्नता तथा शांति को धीरे-धीरे बढते हुए महसूस कर पाते हैं। चूकिं हम संपूर्ण स्वास्थ्य पाना चाहते हैं यह इच्छा हमारे चेतन मन के द्वारा अवचेतन मन तक पहुंचाई जाती हैं अत: यह दोगुनी शक्ति के साथ वापस आती हैं, चेतन मन की शक्ति को बढाती है तथा इस इच्छा को पूर्ण करती है।

प्राणायाम हमें जीवन की संपूर्णता तक ले जाता हैं जहां स्वास्थ्य, एकसूत्रता, शांति और कार्य कुशलता सहज ही हमारे जीवन का हिस्सा बन जाती हैं। हठ योग प्रदीपिका के अनुसार-

जब श्वास अनियमित होती हैं, मन अस्थिर होता हैं मगर जब श्वास स्थिर हो जाती हैं तो मन भी स्थिर हो जाता हैं और योगी स्थिरता की शक्ति को प्राप्त करता जाता है।

ऋषि पतंजलि द्वारा लिखा गया प्रसिद्ध ग्रंथ योग सभी प्राणायाम के इस आयाम पर इस तरह प्रकाश डालता है-

प्राणायाम श्वास और प्रश्वास की गति की समाप्ति हैं अत: प्रकाश पुंज पर ढंका आवरण दूर हो जाता हैं और मन एकाग्र होने के लिए तैयार हो जाता है।

इस पुस्तक में जितनी भी श्वास तकनीकों का वर्णन किया गया है उन सभी में हमारे मन को आदर्श अवस्था तक ले जाने की शक्ति है जिससे स्व चिकित्सा और स्वास्थ्य आसानी से प्राप्त किए जा सकते हैं। कपालभांति और भस्त्रिका-शुद्धिकरण की श्वास के पश्चात ठहराव, अनुलोम-विलोम प्राणायाम - धीमी और लयात्मक वैकत्पिक श्वसन की विधि, उज्जयी- विजयी श्वास, या मन को शांत करने वाली भ्रामरी तथा ओम का जप।

शारीरिकी के अनुसार वह घटनाएँ जो श्वास अभ्यास के दौरान एकसूत्रता और इष्टतम अवस्था तक ले जाती हैं वे हैं-

- ठहराव, कुंभक

• श्वास की गहराई को बढाते हुए जागरुकता से श्वास गति को कम करना (डायफ्राम द्वारा श्वसन)

• भ्रामरी और ओम जप द्वारा उत्पन्न कंपन

ठहराव- मौन

सामान्यत: एक श्वास और एक प्रश्वास को श्वास के एक चक्र के रूप में माना जाता है। इन दो अवस्थाओं के बीच संक्रमण काल या ठहराव का होना जरुरी होता है क्योंकि इसमें ऊर्जा के प्रवाह में बदलाव और पेशियों तथा फ़ेफ़डों की गति दोनों ही शामिल होते हैं। श्वसन की क्रिया में जब बदलाव घटता हैं, ठहराव जरुरी होता हैं क्योंकि इससे हमारे शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक विकास में मदद मिलती है।

श्वास के बीच आने वाले विराम खुशी, ज्ञान, रचनात्मकता और स्वतंत्रता के निवास स्थान होते हैं। ध्यान की अवस्था में, जागरुक प्राणायाम में या आराम के समय श्वास बहुत धीमी होती जाती हैं या जरा देर के लिए रुक भी जाती हैं। इसे प्राणायाम का उच्चतम स्तर माना जाता है।

ठहराव का अनुभव कब होता हैं?

• जब श्वास गति तीव्र होती हैं (कपालभांति और भस्त्रिका) तो कई सारी तीव्र श्वासों के बाद श्वास अपनेआप रुक जाती हैं। प्रारंभ में जरा देर के लिए, अधिक अभ्यास के बाद जब तक चाहे, आप श्वास को रोक सकते हैं।

• यौगिक और वैकल्पिक नथुने की श्वास (अनुलोम-विलोम) का नियमित अभ्यास करने के बाद श्वास थोडी देर के लिए रुक जाती हैं, ऐसा प्रश्वास के बाद सामान्यत: होता है।

• अभ्यास के उच्च्मम स्तर तक जाने पर श्वास जागरुकता से मगर आराम से हर श्वास और प्रश्वास के बाद रोकी जाती है। इसके लिए उपयोग की गई तकनीक बंध कहलाती हैं। इस समय मन अंतर्मुखी रहता हैं और शरीर के किसी विशेष हिस्से जैसे हृदय या माथे पर ध्यान केंद्रित करता है।

हम इस आदर्श अवस्था का अनुभव श्वास शुद्धिकारक अभ्यास और प्राणायाम की धीमी, गहरी श्वास विधि के द्वारा आसानी से कर सकते हैं। शोध बताते हैं कि प्राणायाम अल्फ़ा और थीटा तरंगों की उत्पत्ति को प्रेरित करता हैं। ये तकनीकें किस तरह हमें उस इष्टतम अवस्था तक पहुंचाती हैं?

श्वास शुद्धि के साथ इष्टतम स्थिति

वह व्यवस्था जिसके द्वारा श्वास शुद्धि क्रियाएं जैसे भस्त्रिका और कपालभांति हमें शांति और

संतुलन की ओर ले जाती हैं, निम्न हैं-

- यह अभ्यास प्रारंभ में सी एन एस तंत्र को उत्तेजित करता हैं जो उत्तेजना का अनुभव करवाता है। उसके तत्काल बाद ठहराव की अवस्था से आए विश्राम की स्थिति का अनुभव करवाता हैं। इससे उदर गुहा के अंगों मे स्थिर तंत्रिकाओं के अंतिम छोर उत्तेजित होते हैं जो आगे चलकर पी एन एस को सक्रिय करते हैं।

- मस्तिष्क के टेम्पोरो पेराइटल कार्टिकल भाग को सक्रिय करते हैं जिससे श्वास क्रिया के समय उत्तेजना का अहसास होता हैं जिसके बाद केवल कुंभक की अवस्था में मानसिक सक्रियता और जागरुकता के साथ-साथ भावनात्मक शांति का अनुभव होता हैं और श्वास धीमी होती जाती है।

हाल ही में हुए शोधों के अनुसार प्राणायाम की विविध अवस्थाओं में मस्तिष्क के ई ई जी पैटर्न को को रिलेशन डायमेन्शन (सी.ई.) और फ्रेक्टल डायमेन्शन (एफ.डी.) के आधार पर जांचा गया। इनके मान पूरक के लिए अधिक थे, रेचक के समय कम और कुंभक के समय बिलकुल कम थे।

कुंभक के समय ईईजी का मान घटना यह बताता हैं कि इस अवस्था में मस्तिष्क की गतिविधि की जटिलता में कमी आ जाती हैं। इसी से ईईजी संकेतों का मान घटता हैं और मन अधिक शांत हो जाता हैं। अत: कुंभक की अवधि जितनी अधिक होगी, मन को उतना ही अधिक आराम महसूस होगा। इससे यह भी पता चलता हैं कि जब व्यक्ति कुंभक अवस्था में होता हैं तो मस्तिष्क में समानांतर चलनेवाली कई गतिविधियां कम हो जाती हैं और मस्तिष्क अधिक आराम की अवस्था को प्राप्त होता हैं। इससे अल्फ़ा तरंगों की आवृत्ति बढ जाती हैं।

धीमी, गहरी, लयात्मक श्वास

प्राणायामिक श्वसन क्रिया में श्वास की गतिविधि में हेर-फेर किया जाता हैं। इससे शरीर में आक्सीजन की खपत कम हो जाती हैं जिससे हृदय गति और रक्तचाप कम हो जाते हैं, साथ ही अल्फ़ा और थीटा तरंगों की हलचल बढ जाती हैं जिससे पेरासिम्पेथेटिक गतिविधि भी बढती हैं और मन में जागरुकता और नवीन शक्ति का संचार होता है। अल्फ़ा-थीटा किरणों की बढती हुई आवृत्ति को ईईजी परीक्षण से मापा जाता है।

कई शोधों ने सिद्ध किया हैं कि शरीर की गहराई में स्थित पेशियां यदि आराम की अवस्था में आ जाती हैं तो व्यक्ति में अल्फ़ा तरंगों की गतिविधि बढ जाती है और बीटा तरंगों की हलचल कम हो जाती है। या ऐसा कहें कि जब पेशियां तनाव में होती हैं तो शरीर में बीटा तरंगों की हलचल बढी हुई रहती हैं और अल्फ़ा की बहुत कम। यह देखा गया हैं कि श्वास की गति धीमी करने से पेशियों का तनाव कम हो जाता हैं और अल्फ़ा गतिविधि बढ जाती है। आगे यह बताया जाता हैं कि श्वास के प्रति सजग हो जाने से इसकी गति धीमी हो जाती हैं अत: पूर्ण जागरुकता की

अवस्था को प्राप्त करने के लिए एकाग्रता आवश्यक है।

शारीरिक लाभ की दृष्टि से भी देखें तो धीमी श्वास स्वयमेव ही कुंभक अवस्था को जन्म देती हैं जिसके लाभों का हम पहले उल्लेख कर चुके हैं।

ध्वनि कंपन और मस्तिष्क

कुछ ध्वनि कंपन शरीर की चयापचय गतिविधियों को प्रभावित करके चिंता का स्तर कम करने और मानसिक आराम को बढाने में मदद करते देखे गए हैं। शोध यह भी बताते हैं कि कुछ विशेष ध्वनि तरंगों के कारण अल्फ़ा किरणों की आवृत्ति बढ जाती है। ओम का उच्चार करते समय मस्तिष्क में अल्फ़ा और थीटा तरंगों की गतिविधि बढ जाती है।

प्राणायाम और मन की इष्टतम (आदर्श) अवस्था

इसे नीचे दी गई क्रियाओं द्वारा प्राप्त किया जा सकता है-

- केवल कुंभक (कपालभांति और भस्त्रिका के बाद की अवस्था)
- अनुलोम-विलोम और उज्जयी प्राणायाम में ली जाने वाली गहरी, धीमी श्वास
- कुंभक- श्वसन क्रिया के बीच स्वयमेव या प्रयत्न से आने वाला ठहराव
- भ्रामरी और ओम जप के सुखद कंपन

प्राणायाम सहजता से मस्तिष्क को उस आदर्श अवस्था की ओर ले जाता हैं जहां अवचेतन मन सक्रिय हो जाता है। अवचेतन मन की सक्रियता ही सघन चिकित्सा की कुंजी हैं क्योंकि-

- हमारा अवचेतन मन शरीर का स्वयं नियुक्त रक्षक हैं।
- अवचेतन मन चेतन से शक्तिशाली और अधिक प्रभावशाली हैं।
- अवचेतन मन तर्क नहीं करता हैं न ही चेतन मन की तरह तथ्यों को कसौटी पर परखता हैं। यह हमारे सुझाव लेता हैं चाहे वे कैसे भी हो और उन्हें हायपोथेलेमस और आटोनोमस तंत्रिका तंत्र के द्वारा कार्य रूप में परिणित करता है।

प्राणायाम शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करता है और अवचेतन मन को सक्रिय करता हैं अत: यह स्व चिकित्सा की उत्तम विधि है।

जैसे ही अवचेतन मन सक्रिय हो जाता हैं, मानो हमारे भीतर सोया हुआ विशालकाय चरित्र

जागृत हो जाता हैं जो हमें स्वास्थ्य और पूर्ण प्रसन्नता के लक्ष्य की ओर ले जाता है।

अब हम अवचेतन मन से वार्ता करने और उसे स्व चिकित्सा के लिए निर्देश देने हेतु तैयार हैं। अवचेतन मन को शक्तिशाली बनाने से शरीर की मरम्मत करनेवाले और चिकित्सा तंत्र साथ मिलकर बीमारी से सफलता से लड सकते हैं और उस पर विजय पा सकते हैं। इस क्रिया की गति को बढाना और उससे खुशी और जीवन शक्ति को वापस लाना पूर्णत: संभव है।

हमारी हर श्वास में ठहराव होता है। यही वह अवस्था है जहां ईश्वर हमें मौन रहकर निर्देश देता है। वह हमारे साथ इस तरह बात करता हैं जिसे केवल मौन या शांति की अवस्था में ही सुना जा सकता है।

- अज्ञात

२३

शब्दों की शक्ति

दृढ निश्चयपूर्वक कही गई बातें जीवन के कुछ पहलुओं के लिए किसी नुस्खे का काम कर सकती हैं और जीवन में इच्छित परिवर्तन ला सकती हैं।

-जैरी फ्रेंकहौसर

जो धैर्य रखते हैं उनके साथ अच्छी बातें घटती हैं, जो प्रयत्न करते हैं उनके साथ बेहतर बातें घटती हैं, जो विश्वास करते हैं उन्हें जीवन में सर्वश्रेष्ठ की प्राप्ति होती है।

स्व चिकित्सा के लिए दृढ निश्चयपूर्ण कथन

हम जो सोचते हैं वही हो जाते हैं। हर क्षण हम अपने विचारों द्वारा अपनी वास्तविकता को गढते हैं। हमारा मन हमारे शरीर को हमारी कल्पना से भी अधिक अभिव्यक्त और प्रभावित करता है। विचार हमारे मन की इकाई होते हैं और हमारी आदतों और कार्यो के आधार भी। शब्द जो वास्तव में विचारों का सघन रूप होते हैं, उनमें असीमित शक्ति होती हैं, विशेषकर जब उन्हें पूर्ण एकाग्रता से बोला जाए।

भावनाओं की शक्ति सहित बोले गए शब्द हमें सारे दिन प्रभावित कर सकते हैं। थकान का जरा सा विचार हमारी सारी ऊर्जा को समाप्त करने के लिए पर्याप्त है। मैं थक गया हूं इस विचार का मन में आना इस थकान को और भी बढा देता है। इसके उलट भी हो सकता है। यदि आप थका हुआ महसूस कर रहे हैं, अचानक किसी खास मित्र का फोन आता हैं तो आपकी थकान भाग जाएगी और आप तरोताज़ा महसूस करने लगोगे। यदि आप अचानक अपनी नौकरानी को कुछ नुकसान करते हुए देखते हैं तो अपना आपा खो देते हैं, इसके बाद आप अचानक थका हुआ महसूस करने लगेंगे।

अब हम सुझावों की उस सूची को देखे जो हम सामान्यत: अपने मन को देते रहते हैं-

- मैं यह नहीं कर सकता।
- मैं अभागा हूं।
- यह मेरा काम नहीं है।

- लोग मेरी परवाह नहीं करते।
- मैं हमेशा गलत होता हूं।
- अब मैं बूढा हो गया हूं।

भाव जैसे मैं नहीं कर सकता अपने आप में विध्वंसकारी प्रभाव डालने की शक्ति रखते हैं। हमारा अवचेतन मन हर सुझाव को स्वीकार करता हैं और हमारे अधिकांश सुझाव नकारात्मक विचारों के रूप में ही होते हैं। हमारा अवचेतन हमारी दुनिया में ले जाकर उन बातों को देखता है जिन्हें हम नहीं कर सकते, यह इसे स्वीकार करता हैं और इसे व्यवहार में लाने लगता है।

हममें से अधिकांश लोग इसी तरह के विचार करते हैं, इसी तरह के नकारत्मक चित्रों के रूप में उनकी कल्पना करते हैं और इसी तरह का जीवन इसी तरह के स्वास्थ्य के साथ जीते चले जाते हैं। आकर्षण के सर्वमान्य नियम के अनुसार एक सी चीजें एक दूसरे को आकर्षित करती हैं। इसमें कोई आश्चर्य नहीं होना चाहिए कि जो लोग सदा निराशा के बादलों से घिरे रहते हैं उनका जीवन भी ऐसे ही अवांछित अनुभवों से भरा रहता हैं इसके विपरीत सकारात्मक सोचवाले व्यक्ति के जीवन में अवसरों और उपलब्धियों की बहुलता रहती है। ऐसा कहा गया हैं कि यदि कोई भी विचार १५ से २० सेकंड के लिए मन में आता हैं तो वह अपने समान ऊर्जा को आकर्षित करता है। क्या इसे जानने के बाद हमें आश्चर्य होना चाहिए कि बीमारियां हमारा पीछा क्यों नहीं छोडती, जब कि हमने ही उन्हें अपने नकारात्मक विचारों के जरिए जीवन में बने रहने का अवसर दिया हैं?

बीमारियों के नाम के साथ जुडना

किसी बीमारी से पीडित होने पर हमें उसके इलाज के लिए जरुरी दवाइयाँ लेनी चाहिए मगर तकलीफ की ओर ज्यादा ध्यान देना भी तकलीफ़ को बढाता ही हैं, कम नहीं करता। जब हम किसी की बीमारी के बारे में, सतत चर्चा करते हैं तो हम उस बीमारी को अपने विचारों की ऊर्जा से पोषित कर रहे होते हैं क्योंकि हमारा अवचेतन मन हमारे भय और ध्यान को याद रखता जाता है।

बीमारी का नाम लेने और उसके लक्षणों का बार-बार जिक्र करने से हम बीमारी को शक्ति देते हैं और उसकी चिकित्सा में लगनेवाली गतिज ऊर्जा को नष्ट करते जाते हैं।

जिस तरह कटु शब्द भूले नहीं जा सकते और उनसे बने घाव सदा हरे रहते हैं उसी तरह चिकित्सक के शब्द भी बीमारी की चिकित्सा को निर्धारित कर देते हैं। उदाहरण के लिए ठीक होने की संभावना ७५% है का प्रभाव २५% संभावना ठीक नहीं होने की है से कहीं अधिक होगा।

शब्दों की ताकत का अध्ययन करने के लिए ऐसे लोगों के समूह को चुना गया जो एक तरह के ट्यूमर से पीडित थे। उन्हें शुद्ध पानी का इंजेक्शन दिया गया। इस समूह के दो हिस्से किए गए। एक समूह को बताया गया कि उन्हें एक ऐसी दवा दी गई हैं जिसका कोई अतिरिक्त प्रभाव (साइड इफेक्ट) नहीं हैं जब कि दूसरे समूह को इस दवा के अतिरिक्त प्रभाव के बारे में सचेत करते हुए उन्हें इन्जेक्शन देने से पहले एक सहमति पत्र पर हस्ताक्षर करने को कहा गया। पहले समूह को कोई अतिरिक्त प्रभाव महसूस नहीं हुआ जब कि दूसरे समूह ने बाल झडने, भूख न लगने और वजन कम होने की शिकायत की।

अपने विचार और शब्द चुने

हममें से अधिकांश लोग यह नहीं जानते कि अपने सोचने के तरीके को किस तरह बदला जाए या वे उस बात पर विश्वास ही नहीं करते कि ऐसा किया जा सकता है। हम अपने मन के विचार और चित्र उतनी ही जल्दी और आसानी से बदल सकते हैं जितनी आसानी से हम कोई नई डीवीडी प्लेयर में लगाकर नई फिल्म देख सकते हैं। नए विचार उनकी गुणवत्ता के अनुसार नई घटनाओं की सृष्टि करते हैं जो हमारे जीवन को बदल सकते हैं। अपने मन में उपस्थित विचारों को जांच-परखकर हम विचारों की रचनात्मक शक्ति का प्रत्यक्ष अनुभव कर सकते हैं।

हमारे विचार, शब्द और कार्य घाव दे सकते या मरहम लगा सकते हैं। यह निर्णय करना हमारे हाथ में है कि हम अशांत रहना चाहते हैं या सही कार्य करके शांति का अनुभव करना चाहते हैं। यह निर्णय भी हमार मन में शब्दों के रूप में लिया जाता हैं और ये शब्द विचार बनकर हमारे जीवन को बदल सकते हैं। हम स्वयं से क्या वार्तालाप करते हैं यह बहुत महत्व रखता है। अपने विचार और शब्द बदलकर हम अपना पूर्ण जीवन बदल सकते हैं। यदि हम अपने विचार और उनसे जुडनेवाले शब्दों को नियंत्रित कर सकें तो जीवन को बदलने वाली डोरियों का नियंत्रण पूर्णत: हमारे हाथों में हैं। हम अपने अवचेतन मन की आदेश-पालन की प्रवृति का उपयोग अपने लाभ के लिए कर सकते हैं क्योंकि यह बिना किसी बहस या तुलना के हमेशा हमारे सुझावों को मानता है।

यह परिवर्तन रातोरात होना संभव नहीं है। किसी जटिल बीमारी से पीडित व्यक्ति की सोई हुई इच्छा शक्ति को जगाना समय लेगा, उसी तरह जैसे किसी नई आदत को अपने अंदर लाने में समय लगता हैं। बीमारी के प्रति जागरुकता को प्रतिस्थापित करके स्वास्थ्य के प्रति जागरुकता का निर्माण करने में कुछ समय लगता है।

शब्दों की प्रतिपुष्टि (स्व कथन) - कुछ शब्द भी महत्व रखते हैं

शब्दों की प्रतिपुष्टि (स्वयं को दिया गया वचन) से आशय अपनेआप को दिए गए उस वचन से है जिसे हम अपने अंदर देखना चाहते हैं। जब इन शब्दों को पूर्ण एकाग्रता के साथ बोला जाता हैं तो वे हमारे अवचेतन मन तक उसी तरह पहुंचते हैं और हमें उस हद तक परिवर्तित कर सकते हैं जिस पर हमारा कोई नियंत्रण नहीं होता। अत: शब्दों की जागरुक और शक्तिशाली प्रतिपुष्टि मन

और शरीर पर अवचेतन मन के माध्यम से प्रतिक्रिया करती हैं और बदलाव लाती है।

प्रसिद्ध फ्रेंच मनोवैज्ञानिक एमिली कू ने स्व विकास हेतु स्वयं को सुझाव देने की विधि से सभी को परिचित करवाया। उनका प्रसिद्ध कथन है- प्रतिदिन, हर तरह से मैं बेहतर से बेहतर होता जा रहा हूं।

किसी शब्द को प्रतिपुष्टि या समर्थन के साथ बोलना बहुत सारी सकारात्मक ऊर्जा को समेटे होता हैं जब कि स्वयं को सलाह देने की क्रिया स्वयं में कोमलता लिए होती हैं, जिस तरह कहा जाता है उसी तरह उपयोग में लेने की स्वतंत्रता देती हैं और भरपूर समय भी देती है अत: यह अधिक स्वीकारणीय है।

सुझाव के लिए आवश्यक परिस्थितियां

• सुझाव हमेशा हम क्या चाहते हैं यह बताए, हमें क्या नहीं चाहिए यह न बताए। यह सुझाव स्वयं में परिवर्तन लाने के लिए होना चाहिए न कि दूसरे व्यक्ति या स्थिति को बदलने के लिएं

• हमें हमेशा अपनी बीमारी या अकुशलता को दूर करने के लिए सकारात्मक तरीकों के बारे में सोचना चाहिए।

• नहीं हो सकता, नहीं कर सकता ऐसे शब्द सुझाव का हिस्सा नहीं होने चाहिए।

• सुझाव हमेशा क्रिया को होते हुए दिखाने वाले हो, न कि स्थिर अवस्था को दिखाते हुए। मुझे एसिडिटी नहीं हैं इसके स्थान पर मेरी एसिडिटी की बीमारी दिन पर दिन कम होती जा रही हैं कहना अधिक उचित होगा।

• मानसिक अवस्था नकारात्मक भाव और स्वयं से घृणा से हटकर विश्वास जागृत करनेवाली होनी चाहिए। स्वयं से किया वादा इच्छा, विश्वास, समर्पण और आस्था से भरपूर हो, इस बात से बेखबर कि परिणाम क्या होगा। और परिणाम निश्चित ही उतनी ही तीव्रता के साथ और सकारात्मकता के साथ आएगा।

• कई सारी बातों के शब्द जाल में उलझाने की बजाय एक समय में एक ही सुझाव देना उपयुक्त होगा।

• ऐसा विचार जो चेतन मन में किया जाए और फिर सही समय पर (मन की आदर्श अवस्था को प्राप्त करते समय) अवचेतन मन को भेजा जाए, वह अधिक शक्तिशाली हो जाता है।

• सुझाव को सत्य में बदलने का सटीक नियम है उस सुझाव को बार-बार दोहराना।

यदि सुझावों अथवा अपने वादों को दृढता, शक्ति और विश्वास के साथ बार-बार दोहराया जाए तो वे आशानुकूल परिणाम देंगे।

सफ़लता के पौधे की गुणवत्ता बोए गए बीज और मिट्टी की ग्रहणशीलता पर निर्भर करती है। स्व चिकित्सा में परिणाम पूर्णत: उपयोग की गई तकनीक की शक्ति पर तथा अवचेतन मन की ग्रहणशीलता पर निर्भर करती है। यह ग्रहणशीलता विश्वास और आस्था से आती है; अत: सुझाव या वादें किसी भी शंका या अनिश्चितता से परे होने चाहिए। इन्हें अक्सर गहराई से तब तक दोहराते रहना चाहिए जब तक वे हमारी मान्यता और प्रतिबद्धता का हिस्सा न बन जाए।

समर्पण का भाव

जब हम स्वयं को बदलने के लिए केवल अपने स्तर पर ही प्रयत्न करते हैं तो स्वस्थ रहने और आगे बढने के दिशा में किए गए प्रयासों की शक्ति को हम सीमित कर देते हैं। जब हम इन प्रयासों को उस पवित्र शक्ति से जोडते हैं जो सर्वत्र उपस्थित है और समस्त रचनात्मकता और समाधान का स्त्रोत हैं तो हमारे रास्ते में आने वाली रुकावटें कम होती चली जाती हैं, अत: हमारे प्रयास स्व से बढकर उस वास्तविक महान शक्ति से जुडने के लिए होने चाहिए।

स्वयं से कोई वादा करना स्व चिकित्सा की दिशा में पहला कदम हैं। हम भले ही अपना सर्वश्रेष्ठ देने का प्रयास करें मगर उस सर्वशक्तिमान की अतिरिक्त ताकत जब तक हमारे साथ नहीं जुडती हमारे प्रयास निष्फल हो जाते हैं। अत: स्वयं को सुझाव देने या कोई वादा करने की क्रिया उस सर्वशक्तिमान के लिए की जा रही किसी प्रार्थना की तरह या पूर्ण समर्पण भाव से की जानी चाहिए। हमें याद रखना चाहिए कि हमें स्व चिकित्सा का यह उपहार भी उस शक्तिमान के द्वारा ही दिया गया हैं।

तैयारी

कोई सुझाव देते समय पहले मन से सारी चिंताएं और बेचौनी को दूर कर दें। चिंता और अविश्वास को खारिज कर दें।

मन में भाव रखें कि ब्रह्मांडीय शक्ति का नियम बहुत शक्तिशाली है और जब स्व चिकित्सा की प्रक्रिया प्राकृतिक रूप से विश्वास और एकाग्रता से होती है तो वह इस नियम को बिना किसी अवरोध के शरीर पर लागू होने देती है।

अपना सुझाव या वादा चुन ले और इसे एक पुस्तिका में लिख लें। पहले इसे जोर से बोले, फिर धीरे, और धीरे जब तक आवाज फुसफुसाहट में न बदल जाए। फिर धीरे धीरे इसे मन में इस प्रकार बिठा ले कि यह आपके सतत विचारों का हिस्सा बन जाए।

मशीनीकृत (यांत्रिक) रूप से दोहराने से बचें। इसे दृढता से, गहराई से और ईमानदारी से दोहराने

पर यह मन के केंद्र तक पहुंचेगा जहां से वापस आते समय यह आपके चेतन मन को प्रभावित करने की शक्ति लेकर आएगा।

श्यामपट्ट की तकनीक

कई लोगों ने इस तकनीक (विधि) का उपयोग करके स्वास्थ्य को उन्नत करने के साथ-साथ कई तकलीफों से भी निजात पाई है।

कल्पना करें कि आपके सामने एक श्यामपट्ट हैं और आपके हाथ में एक चाक है। अब अपनी इच्छा या मन में उठनेवाले प्रश्न उस श्यामपट्ट पर लिख दें। रोज इसका अभ्यास करते रहने पर व्यक्ति उस श्यामपट्ट पर लिखें शब्दों को स्पष्ट देख पाएगा।

उदाहरण के लिए कुछ कथन (सुझाव या वादें)

अच्छे स्वास्थ्य के लिए

- हर दिन, हर तरह से मेरी तकलीफें, मेरी मुश्किलें नियंत्रण में आती जा रही हैं।
- मैं हर दिन बेहतर से बेहतर होता जा रहा हूं।
- मेरी शक्ति और स्वास्थ्य दिन प्रतिदिन उन्नत होता जा रहा है।
- मैं स्वयं से और अपने शरीर से बहुत प्रेम करता हूं।
- मैंने स्वयं चिकित्सा के मार्ग को चुना है, मैं सही पथ पर हूं। मैं अच्छा महसूस कर रहा हूं।
- मैं अपनी तकलीफों के भावनात्मक कारणों से मुक्त होना चाहता हूँ।
- स्वस्थ और अच्छा रहने के लिए मैं.......करना चाहता हूँ।
- मैं दर्द से छुटकारा पाना चाहता हूँ।
- मेरे शरीर की प्रत्येक कोशिका स्वास्थ्य और एकात्मता को ग्रहण करती जा रही है।

स्व सुधार हेतु

- मैं अपनी उपलब्धियां और असफलता को पीछे छोड आया हूँ। आज मैं जो भी करूँगा, उससे मेरे नए और बेहतर भविष्य का निर्माण होगा जो निश्चित ही आंतरिक खुशी से भरा होगा।

- मैं अपने भूतकाल को भूलकर भविष्य की ओर जाना चाहता हूँ।

• मैं जीवन में जो भी करता हूँ, पूर्ण एकाग्रता के साथ करता हूँ।

• मैं अपने मार्ग में आ रही सारी समस्याओं और रुकावटों को किसी लेजर किरण की तरह जलाकर खाक कर दूंगा।

• किसी तरह के नकारात्मक विचार या सुझाव का मुझपर कोई असर नहीं पडेगा।

• मैं जहां भी रहूँ, परिवर्तन लाने में सक्षम हूँ।

• मैं हर चुनौती में अवसर को देखता हूँ।

• मैंने निश्चय किया है कि मैं .....बातों की ओर ध्यान नहीं दूंगा और अपनी शक्ति को वापस प्राप्त करुँगा।

• मुझमें भलाई की ऊर्जा संचारित हो रही है।

• मैं जीवन में आगे बढने के लिए तैयार हूँ।

• मेरा आज का दिन बहुत बढिया होगा।

• मैं जीवन में अच्छी बातों को आकर्षित करने के लिए तैयार हूँ।

जब हम सतत सकारात्मक बातों की चर्चा करते हैं तो इससे उनमें शक्ति संचारित होती हैं और वे एक खजाना बन जाती हैं।

२४

दृश्यावलोकन की शक्ति–कल्पना करना

अवसर हमेशा तैयार मन को ही प्राप्त होते हैं।

- लुई पाश्चर

जब आपकी कल्पना दृश्य शक्ति से बाहर हो तो आप अपनी आंखों पर निर्भर नहीं रहते।

- मार्क ट्वेन

स्व चिकित्सा के लिए जैविक प्रतिक्रिया का उपयोग करना

ध्यान और कल्पना का स्व चिकित्सा पर प्रभाव

आप कई बार यह सोचकर आश्चर्य करते होंगे कि किसी पुस्तक को पढते समय या किसी वस्तु की कल्पना करते समय आप का मन उसका एक काल्पनिक चित्र किस तरह तैयार करता है। मन की यहीं योग्यता जिसमें वह हमारे विचारों के आधार पर मन में कोई छवि गढ लेता हैं, दृश्यालोकन की शक्ति के रूप में जानी जाती है। यौगिक सूत्र इस कल्पना शक्ति को चेतना के एक विकल्प या खंड या तरीके के रूप में बताते हैं जिसका स्त्रोत हृदय में स्थित है।

मानसिक चित्र किसी वस्तु या घटना या दृश्य का वह अनुभव है जो उस वस्तु, घटना, दृश्य का हमारी इन्द्रियों के सामने न होने पर भी हम उसे अपने मन के अनुभव द्वारा गढते हैं। कल्पना या दृश्यलोकन की शक्ति केवल चित्र देखने को ही नहीं कहते।

कुछ व्यक्ति चित्रों के प्रति अधिक उन्मुख होते हैं जब कि कुछ अनुभव के प्रति। कुछ लोग जैसे संगीतकार शब्दों के माध्यम से सोच सकते हैं और गीत को सुनकर उसकी धुन को अपने मस्तिष्क में देख पाते हैं। अत: अनुभव केवल चित्र के रूप में ही नहीं वरन किसी भी रूप में जैसे गंध, दृश्य, स्वाद, भावना या ध्वनि के रूप में सामने आ सकते हैं।

उन अनुभवों के बारे में सोचे जो हमें समुद्र किनारे की हवा की सुगंध को या पहली बारिश के बाद मिट्टी की सुगंध को याद दिलाते हैं या फिर कोई धुन जो किसी अपने की याद दिलाती हैं, या ऊर्जा का प्रवाह जो किसी उपलब्धि की प्रसन्नता को पुष्ट करता है। हम वास्तव में दिन भर और यहां तक कि रात को भी अपने विचारों और शब्दों को किसी छवि के रूप में स्थिर करते जाते हैं।

हमारे स्वप्न हमारे मन की अवस्था को ही बताते हैं।

छवियों में शक्ति होती हैं

संवेदी छवियों में शक्ति होती है। किसी व्यंजन के बनाने की विधि को पढते समय मन उसके स्वाद, बनावट आदि के बारे में काल्पनिक छवि गढ लेता हैं और हमारे मुंह में पानी आने लगता है। दूसरी ओर पुरानी बीमारी को याद करने से ही पेट में मरोड, घबराहट, थकान, उबकाई आने जैसे लक्षण सामने आने लगते हैं। शिक्षा के क्षेत्र में किए गए शोध बताते हैं कि यदि मन में ही प्यानो बजाने का चित्रात्मक अभ्यास किया जाए तो प्यानो बजाने की कला में निखार आता जाता हैं, बनिस्पत उसके जब कोई मानसिक अभ्यास न किया जा रहा हो। शोध इसकी समीक्षा करते हुए कहते हैं कि मानसिक अभ्यास तंत्रिकीय सर्किट जो प्रारंभिक अवस्था में मांसपेशियों के कौशल (मोटर स्किल्स) को विकसित करने के लिए उत्तरदायी होते हैं, उन्हें व्यवस्थित करता है।

सिगमंड फ्रायड जो व्यवहार संबंधी चिकित्सा (बिहेवियर थेरेपी) के जनक माने जाते हैं का मानना था कि हमारे अवचेतन मन में जो भी चित्र बनते हैं उनका मानव के व्यवहार और स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पडता है। ये चमकीले दृश्य मस्तिष्क के भावनात्मक नियंत्रण केन्द्र को संदेश भेजते हैं। वहां से ये संदेश शरीर के अंतस्त्रावी, प्रतिरोधी और आटोनमस तंत्रिका तंत्र तक पहुंचकर शरीर के अधिकांश कार्यो और इसके जरिए स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

यह वास्तव में पुन: हमारे व्यवहार का ही प्रश्न है। यदि सुबह उठकर हम अपने चेहरे की झुर्रियों की ओर ही देखते हैं तो हम दूसरों में भी उन्हीं झुर्रियों की तलाश करेंगे। यदि हम अपने आसपास सकारात्मकता को देखेंगे तो हमारे अंदर भी सकारात्मक ऊर्जा प्रवाहित होने लगेगी।

शब्द हमारे मन में चित्र रूप में अंकित होते जाते हैं और ये चित्र हमारे शरीर की क्रियाओं को प्रभावित करते हैं। लोगों के एक समूह को मदर टेरेसा के जीवन पर आधारित एक फिल्म दिखाई गई जिसमें मदर टेरेसा मानसिक रूप से विकलांग बच्चे को प्रेम से थपथपाकर गले से लगा रही हैं और इसके परिणामस्वरूप बच्चा मुस्कुराता हुआ आराम से उनकी गोद में आकर बैठ गया हैं। दर्शकों के प्रतिरोधी तंत्र की गति को फिल्म दिखाने से पहले और फिल्म के बाद जांचा गया। फिल्म देखने के पहले दर्शकों की मदर टेरेसा के बारे में जो भी राय रही हो, फिल्म देखने के बाद मन की कोमल भावनाएँ उमडने लगी जिन्होंने प्रतिरोधी तंत्र की क्षमता को खासा बढा दिया।

स्वास्थ्य और चिकित्सा के लिए कल्पनाशीलता

एरिस्टोटल और हिप्पोक्रेट का विश्वास था कि मस्तिष्क में बनने वाले चित्रों में शरीर और मन को सजीव करने, हर्षित करने की ताकत होती है, आज शोधों ने सिद्ध किया हैं कि वे सही कहते थे। निर्देशों पर आधारित कल्पना जिसे अब एक विज्ञान के रूप में स्वीकार किया जाने लगा हैं का उपयोग मरीजों की चिकित्सा हेतु शरीर की संपूर्ण चिकित्सा क्षमता का उपयोग करने हेतु किया

जाता है। यहां तक कि कल्पना या छवि गढना हमारे लिए स्व सुझाव की क्रिया हेतु सटीक उपकरण साबित हो सकती है। इसके बायो फीडबेक को अपनाकर लोगों ने रक्तचाप कम करने, अनियमित हृदय गति को नियंत्रण में लाने, सिर दर्द तथा अनिद्रा को दूर करने और शरीर की कई अन्य तकलीफों से निजात पाने में सफलता हासिल की है।

बायोफीडबेक रिसर्च के प्रणेता डा. बारबेरा ब्रालन के शब्दों में, “यदि कुछ चिकित्सा शोधार्थी हृदय को पढाने का या हृदय के मन को पढने का प्रयास कर रहे हैं जिनसे रोग की उपस्थिति से मुक्त हुआ जा सके तो चिकित्सकों को यह समझना होगा कि मन और शरीर के बीच का रिश्ता उनकी सोच से अधिक गहरा है। बायोफीडबैक के क्षेत्र में किया गया शोध पहला संकेतक है जिससे यह पता चलता है कि मन चाहे तो बीमारी उत्पन्न कर सकता है और चाहे तो उसे ठीक भी कर सकता है।”

कल्पना या छवि मन की सच्ची भाषा होती हैं जो मन के द्वारा आसानी से समझी जा सकती है। हम इस भाषा को अपनी जागरुकता के अनुसार वर्गीकृत कर सकते हैं। सबसे अच्छी बात यह हैं कि ऐसा करते समय हम धीरे-धीरे सकारात्मक छवियों का उपयोग कर सकते हैं। शोध इस बात की भी पुष्टि करते हैं कि स्वयं द्वारा दुरुस्त की गई कल्पनाओं के सकारात्मक शारीरिक परिणाम किस तरह प्राप्त हो सकते हैं।

• संक्रमण की जगह पर श्वेत रक्त कोशिकाओं की तथा न्यूट्रोफिल्स (प्रतिरोधी तंत्र की कोशिकाएं) की मात्रा अचानक बढ जाती हैं।

• लार में इम्युनोग्लोब्लुलिन ए (जो प्रतिरोधी तंत्र की शक्तिशाली होने का संकेत देता हैं) का स्तर बढ जाता हैं।

• जब एक विषैले प्रभाव वाली आइवी लता की हानि न पहुंचानेवाले पौधे के रूप में कल्पना की गई तो शरीर में किसी तरह का हिस्टेमिन रिस्पोन्स (खुजली, त्वचा लाल पडना, छाले आदि) उत्पन्न नहीं हुआ। इसके विपरीत जब सामान्य पौधे की कल्पना आइवी लता के रूप में की गई तो शरीर में खुजली, छाले पडना जैसे लक्षणों को उभरते हुए देखा गया।

• कल्पना के प्रयोग द्वारा माइग्रेन जैसे सिर दर्द में भी वैसा ही आराम देखा गया जैसा किसी दवा के लेने के बाद देखा जाता हैं।

• जलने से हुए घावों के शिकार व्यक्तियों को कल्पना के प्रयोग से बहुत आराम महसूस हुआ और उन्हें दवाइयां कम लेनी पड़ी।

• कैंसर के मरीजों में कीमोथेरेपी के प्रति घृणा का भाव कम होने लगा।

• शल्य चिकित्सा से पहले कल्पना शक्ति के उपयोग से शल्य क्रिया के बाद स्वास्थ्य लाभ

की गति में तेजी आती है और अस्पताल में रहने की अवधि को भी कम किया जा सकता है।

• शल्य चिकित्सा के समय किसी श्रव्य माध्यम (आडियो टेप) का उपयोग करने से निश्चेतक (मार्फिन) की मात्रा में कमी की जा सकती है।

डा. डेविड स्पाइजेल जो स्टेनफोर्ड विश्वविद्यालय में मनोचिकित्सक हैं उन्होंने ऐसे व्यक्तियों का समूह बनाया जो स्तन कैन्सर से पीडित थे और इसके संपूर्ण शरीर में फैलने का खतरा था। इस समूह को कल्पना शक्ति का प्रयोग करना सिखाया गया। एक वर्ष बाद कल्पना शक्ति का नियमित प्रयोग करनेवाले इस समूह ने कम दर्द और बीमारी पर बेहतर नियंत्रण के बारे में बताया। यह अभ्यास दस वर्षो तक जारी रखने पर इस समूह के व्यक्ति अधिक समय तक जी पाएं बनिस्पत उन व्यक्तियों के जिन्होंने कल्पना शक्ति के अभ्यास को नहीं किया था।

कल्पना के प्रकार

कल्पना द्वारा सही चित्र प्राप्त करने की कई विधियाँ हो सकती है। यह विधि किसी व्यक्ति को कौनसी बात प्रभावित करती हैं और इस कल्पना के पीछे क्या लक्ष्य है, इन बातों पर निर्भर करती हैं।

आधारभूत या बुनियादी कल्पना

यह कल्पना का सबसे सरल और सामान्य रूप हैं जो किसी भी व्यक्ति के द्वारा प्रयोग में लाया जा सकता हैं और इसके प्रयोग से वह आराम का अनुभव कर सकता है या अपनी मनोदशा को बदल सकता हैं। यह उल्लेखनीय परिणाम देता है जैसे कि डा. डेविड स्पाइजेल ने कैन्सर के मरीजों पर किए गए अपने अध्ययन से बताया जिसमें उन्होंने कल्पना में स्वयं को पानी में तैरता हुआ देखने का अभ्यास किया और आश्चर्यजनक रूप से आराम और शांति का अनुभव किया।

इस तरह की कल्पना के अभ्यास का एक तरीका यह भी है कि हम कल्पना में स्वयं को किसी मनपसंद स्थान पर गया हुआ अनुभव करें, चाहे यह कोई बगीचा हो, समुद्र का किनारा हो, पहाड की चोटी हो या अतीत के किसी स्थान पर। अपनी कल्पना को ऊंची उडान भरने दें और आप उस अनुभव को आत्मसात करने का प्रयास करें।

श्वास शुद्धि कल्पना

हमारी श्वास का उपयोग भी कल्पना की शक्ति को खोलने या उत्प्रेरित करने के लिए किया जाता है। एक स्तरीय अभ्यास में व्यक्ति अपनी श्वास पर ध्यान केन्द्रित करता हैं और यह कल्पना करता हैं कि हरेक श्वास के साथ जीवनदायिनी ऊर्जा शरीर के बीमार, दर्द देनेवाले या कडे हिस्से को पोषित करती जा रही हैं और हर प्रश्वास के साथ यह ऊर्जा उस हिस्से को शुद्ध कर रही है; उसकी मालिश कर रही हैं जिससे बेचैनी और तकलीफ़ कम होती जा रही है।

रंगों की कल्पना

इन कल्पनाओं को अधिक प्रभावशाली बनाने के लिए इनमें रंगों का भी समावेश किया जा सकता है, जैसे स्वच्छ और श्वेत वायु शरीर के अंदर बीमार हिस्से तक जा रही हैं और काली-भूरी वायु प्रश्वास के समय बाहर निकल रही हैं जो दर्द और तकलीफ को प्रश्वास के साथ बाहर निकालने का संकेत दे रही है।

परिणामपरक कल्पना

यह कल्पना का बहुत सरल सा रूप हैं जिसमें व्यक्ति इच्छित परिणामों की कल्पना करता हैं और स्वयं को उस अवस्था में देखता हैं जिसमें रहने की उसकी इच्छा है। इस तरह की कल्पना के प्रयोग के लिए किसी तकनीक को सीखने की आवश्यकता नहीं होती। मोटापे का शिकार कोई व्यक्ति भी स्वयं को कल्पना में पतला होता देख सकता है और स्वयं को सुंदर परिधान में सजा प्रसन्न और ऊर्जावान महसूस कर सकता है। गठिया रोग से ग्रस्त व्यक्ति स्वयं को इस रोग से मुक्त हो लचीले और दर्द से मुक्त जोडों के साथ चलता-फिरता होने की कल्पना कर सकता है। कोई खिलाडी जिसे ओलम्पिक खेलों में भाग लेना हैं, खेल शुरु होने से पहले इस तरह की कल्पना का सहारा ले सकता है।

शारीरिकी आधारित कल्पना

कल्पना के इस प्रकार को सीखने के लिए यह जानना जरुरी होता हैं कि हमारे शरीर पर घटनाओं का; बातों का किस तरह प्रभाव पडता हैं और बीमारियां किस तरह हमें अपना शिकार बनाती हैं। इसके बाद इसमें हम उस शारीरिक क्रियाविधि की कल्पना करते हैं जो हमें स्वस्थ होने में मदद करती है। हृदय घात और एंजाइना के दर्द का प्रमुख कारण हृदय के हिस्से की रक्त वाहिनियों का वसा के जमाव की वजह से संकरा हो जाना होता है। व्यक्ति अपनी कल्पना में यह देख सकता हैं कि रक्त वाहिनियाँ साफ और लचीली हो गई हैं जिनमें रक्त बिना किसी रुकावट के बहता जा रहा है। वह ऐसी भी कल्पना कर सकता हैं कि उसकी धमनियाँ इतनी चिकनी हो गई हैं कि उन पर कुछ भी चिपक नहीं सकता और उन्हें अवरुद्ध नहीं कर सकता।

कोशिकीय कल्पना

कोशिकीय कल्पना के लिए यह जानना जरुरी होता हैं कि कोशिकाएं शरीर में किस तरह कार्य करती हैं। यह कल्पना बडी महत्वपूर्ण हैं क्योंकि यह शरीर के उस हिस्से को लक्ष्य बनाती हैं जहां आधारभूत गतिविधियां सम्पन्न होती हैं। कल्पना की यह विधि उन व्यक्तियों को बडा संतोष प्रदान करती हैं जो जीव विज्ञान के लिए उन्मुख होते हैं। अन्य लोगों के लिए यह कुछ कठिन हो सकता हैं जब तक इसे चिकित्सक द्वारा चित्रों की सहायता से न समझाया जाए। उदाहरण के लिए ट्यूमर से पीडित व्यक्ति को एक चिकित्सक बता सकता हैं कि उसे ट्यूमर कोशिकाओं को मारने के लिए प्राकृतिक किलर सेल गतिविधि की कल्पना करनी चाहिए।

फंतासी युक्त कल्पना

शारीरिकी आधारित कल्पना और कोशिकीय कल्पना को और अधिक सरल, प्रभावी व आसानी से समझने योग्य बनाने के लिए व्यक्ति कल्पना का और अधिक विस्तार कर सकता हैं और कल्पना के चित्रों को अधिक सरल बना सकता है। जैसे कोशिकीय कल्पना के उपरोक्त उदाहरण में व्यक्ति किलर सैल्स को बंदूक हाथ में लिए सिपाहियों के रूप देख सकता हैं जो ट्यूमर को खत्म कर रहे हैं या वह किसी शार्क की कल्पना कर सकता हैं जो ट्यूमर को घेरकर उसे नष्ट कर रही है। इस कल्पना के बेहतर परिणाम अव चिकित्सा के रूप में अनुभव किए जा सकते हैं।

२५

कल्पना का अभ्यास करना

कल्पना ज्ञान से अधिक महत्वपूर्ण हैं।

- एल्बर्ट आइन्स्टीन

जब तक हम जीवन में अपने मौलिक विश्वास को पुनर्जीवित नहीं करेंगे, पूर्ण चिकित्सा संभव नहीं हैं।

- जार्ज फर्स्ट्टेन

स्व सुझाव की तकनीक (विधि)

मन के चित्र वास्तविक घटनाएँ होती हैं और वे चिकित्सा में मदद कर सकते हैं। प्रभी कल्पना के साथ हमारा आत्मविश्वास और जीवन शक्ति बढती हैं जो बीमार अंग में ऊर्जा का संचार करके उसे ठीक करने में मदद करती है। उस गूंगे व्यक्ति का उदाहरण सामने रखें जिसकी इमारत में आग लग गई थी और वह अचानक चिल्ला पडा, 'आग, आग' जीने की प्रबल इच्छा ने उसके अवचेतन मन को काबू में किया और वह बोल पडा। ऐसे ही कुछ दूसरे उदाहरण है जहां किसी व्यक्ति के पक्षाघात से ग्रस्त हाथ में पुन: चेतना आ गई या पक्षाघात में आवाज खो चुका व्यक्ति गाने का प्रयास करते ही अपनी खोई आवाज प्राप्त को वापस कर पाया। कल्पना करने से शरीर में अल्फ़ा किरणों की संख्या बढती हैं जो स्व चिकित्सा में सहायक बन जाती है।

निर्देशित कल्पना/स्व स्फूर्त अभ्यास

किसी श्रव्य माध्यम (आडियो टेप आदि) की सहायता से निर्देश देना और उनके पालन द्वारा कल्पना करना अभ्यास का प्रचलित तरीका हैं। कुछ लोग बाहरी साधनों की बजाय अपने तरीके से कल्पना के अभ्यास में अधिक आसानी महसूस करते हैं।

आडियो टेप जैसे बाहरी साधन उनकी कल्पना प्रक्रिया में बाधा उत्पन्न करते हैं क्योंकि उनके उपयोग के लिए उन्हें बीटा अवस्था में प्रयत्न करने होते हैं, इस उपकरण को चालू करना, उसकी ध्वनि को नियंत्रित करना आदि। इन सबसे मन की आंतरिक एकाग्रता भंग होती है।

मन की इष्टतम या आदर्श अवस्था

जब मन अपनी आदर्श अवस्था में होता है तो कल्पना का प्रभाव अधिक बेहतर तरीके से हो पाता है क्योंकि उस समय मन हल्का होता है, जागरुकता और संवेदनशीलता का स्तर भी बढा-चढा रहता है। इस समय हम स्व चिकित्सा को अधिक तीव्रता और गहराई से प्रेरित करने योग्य महसूस करते हैं, नया सीखने और सकारात्मक परिवर्तन हेतु तैयार रहते हैं। इस अवस्था में हम सामान्य अवस्था से अधिक बेहतर और अलग तरीके से सोच पाते हैं या दूसरे शब्दों में अपनी सोच के लिए तय किए गए दायरों से बाहर निकल पाते हैं। यही नियम खिलाडियों को प्रशिक्षित करने हेतु भी उपयोग में लाया जाता हैं जिसके अंतर्गत उन्हें उनकी वास्तविक क्षमताओं को भुलाकर अपने लक्ष्य पर पहुंचने की कल्पना करने को कहा जाता है।

प्राणायाम हमें उस इष्टतम अवस्था तक पहुंचाने में मदद करता हैं। यह केवल शरीर को स्वच्छ और ऊर्जायुक्त ही नहीं बनता वरन उस आदर्श अवस्था तक पहुंचाता है जहाँ स्व चिकित्सा अधिक गहराई से होती है। वास्तव में श्वास शरीर और मन के बीच का सेतु है।

कल्पना को प्रभावशाली बनाना

इसके लिए निम्न बिंदुओं को ध्यान में रखना चाहिए-

- कल्पना करना मजेदार और आनंदायक अनुभव हैं।
- इसे कोई भी कर सकता हैं। इसके कोई अतिरिक्त हानिकारक प्रभाव नहीं होते।
- यह चिकित्सीय उपचार का पूरक हैं।
- इसमें आपको कुछ याद रखने की आवश्यकता नहीं होती।
- बिना किसी दबाव के अपनी भावनाओं को हृदय की गहराई से बाहर आने दें।
- रचनात्मकता की स्वतंत्रता का आनंद ले और इसका अधिकाधिक लाभ भी ले।
- जब मन शांत हो तभी कल्पना का प्रयोग करें।
- कल्पना से पहले प्राणायाम का अभ्यास करें।
- यह कतई आवश्यक नहीं कि कल्पना की गई वस्तु का शारीरिक आकार उसके वास्तविक आकार की ही तरह हो।

इस बारे में अधिक सावधान होने की आवश्यकता नहीं हैं। केवल तथ्य को समझने लायक चित्र काम कर सकता हैं। आखिरकार हमें इसे महसूस करना हैं न कि देखना।

• यदि आपको किसी स्थिति या वस्तु की कल्पना करने में दिक्कत महसूस हो रही हो तो अवचेतन मन के साथ केवल संवाद करना भी लाभ दे सकता हैं।

• रचें, देखें, महसूस करें और इस जादू और शक्ति का आनंद लें।

• सततता और निरंतरता के अच्छे परिणाम मिलते हैं।

• अपने मन को ही निर्धारित करने दे कि वह कल्पना में क्या देखना चाहता है। इसे आनंद के साथ महसूस करें और सोचे कि ऐसा हो गया हैं, और विश्वास करें, आप सचमुच उसे कर पाएंगे।

• कल्पना से एकदम बाहर न आएँ। इस क्रिया को धीमे-धीमे होने दें।

मुझे अभ्यास कब करना चाहिए?

कल्पना के अभ्यास के लिए आदर्श समय प्रातःकाल का या रात को सोने से पहले का है जब हम सचेत मगर शांत अवस्था में होते हैं। मगर यह कोई नियम नहीं हैं। आप अपनी सुविधानुसार जब भी चाहें, कल्पना में लीन हो सकते हैं, बस आपका मन शांत और एकाग्र होना चाहिए। कई लोग दोपहर या शाम को नियमित कामकाज से फारिग होने के बाद इसे करना आनंददायक और असरकारक समझते हैं। हां, हर दिन उसी तय समय पर इस अभ्यास को करना बहुत महत्वपूर्ण है।

कई बार हमें एक एस ओ एस (छोटे और कम समय के) सत्र की आवश्यकता पड सकती हैं जिसे मन को शांत करने के लिए या जब हम किसी समस्या पर अधिक उलझ रहे हो तब उससे ध्यान हटाने के लिए उपयोग में लाया जा सकता हैं। किसी समस्या या बीमारी के बारे मन में भरे भय, चिंता और असुरक्षा के विचारों को हटाकर उसकी जगह हमें आशा और विश्वास से भरनेवाले सकारात्मक सुझावों या चित्रों को स्थान देना बहुत उपयोगी सिद्ध होता है।

मुझे अभ्यास कहां करना चाहिए?

ऐसा स्थान चुने जो शांत और सुखद हो और जहां आपको कोई परेशान न करें। एकाग्रता भंग न हो इसके लिए मोबाइल फोन को बंद करें या सायलेंट करें। दरवाजे की घंटी को बंद करें, बाहरी व्यवधानों से निपटने के लिए किसी और को कहें। यदि बाहर से चलती हुई गाडियों का शोर-शराब सुनाई दे रहा हो तो कोई शांत, सहज सा शास्त्रीय या वाद्य संगीत शुरु लगाएं। नींद से बचने के लिए भोजन के तुरंत बाद कल्पना का अभ्यास न करें।

अभ्यास के समय हमारा आसन

किसी के निर्देशन में किए जाने वाले अभ्यास जमीन पर सीधे लेटकर किए जाते हैं। यदि आप

स्वयं अभ्यास कर रहे हैं तो किसी भी आरामदायक आसन में बैठ सकते हैं - किसी सीधी पीठ वाली कुर्सी पर या जमीन पर किसी भी मुद्रा में। दो बातों का विशेष ध्यान रखें- आपकी रीढ सीधी हो और आप पूर्ण आराम महसूस कर सकें। कल्पना के पहले किया जानेवाला प्राणायाम का अभ्यास नीचे बैठकर किया जाता हैं और इससे हमें मन की आदर्श अवस्था तक पहुंचने में मदद मिलती है।

कल्पना किस तरह काम करती हैं?

रंगों की कल्पना करना जब हम बहुत खा लेते हैं तो सुस्ती आने लगती है। उसी तरह जब मन में में बहुत से विचार चलते रहते हैं तो यह अवरुद्ध हो जाता हैं। किसी भी चीज की अति बुरी होती हैं अत: हमें भी देने और लेने के बीच संतुलन बनाकर रखना होगा। श्वास क्रिया के समय रंगों की कल्पना करने से मन के अवरोध दूर होने लगते हैं और शरीर में ऊर्जा का बहाव नियमित होने लगता है। किसी दबाव से निजात दिलानेवाले वाल्व की तरह हम अधिक को बाहर निकाल देते हैं और ऊर्जा के सामान्य बहाव के साथ पुन: प्रारंभ करते हैं।

कल्पना में कोई फिल्म चलाना एक आरामदायक और सहज वातावरण अवचेतन मन को संदेश ग्रहण करने को उद्यत करता है। यह क्रिया अधिक सुचारु रूप से हो सकती हैं जब कल्पना को मन में गतिशील चित्रों की तरह चलाया जाए। यह फिल्म साधारणत: अस्त-व्यस्त होती हैं जिसकी तीव्रता बदलती रहती हैं अत: इसमें नियमितता की अपेक्षा न रखें।

हमारे विचारों से मिलती-जुलती कल्पनाएँ जब चित्र हमारे सोचने-विचार करने के तरीके से मेल खाते हुए हो तो कल्पना अधिक प्रभावी हो सकती है। अहिंसा के समर्थक किसी पुजारी के लिए ऐसी कल्पना करना जिसमें प्रतिरोधी तंत्र की कोशिकाएं ट्यूमर को नष्ट कर रही हैं, अधिक प्रभावी नहीं हो सकेगी मगर यही चित्र किसी युवा में अद्भुत परिणाम प्रदर्शित कर सकती है।

भावनाओं को बाहर निकालना कल्पना करना मस्तिष्क के दाएं हिस्से द्वारा संचालित क्रिया है जहां हमारी भावनाएं निवास करती हैं। अत: ऐसी कल्पना जिसमें भावनाओं का भी समावेश हो, अधिक शक्तिशाली हो सकती है। किसी कल्पना को मशीनी ढंग से चलाने की बजाय उसमें उसके परिणामों के प्रति आनंद और प्रसन्नता का समावेश करने से उसका असर गहरा होगा। और हो सकता है इसके माध्यम से आंसुओ के जरिए मन में गहराई में छिपी कुछ भावनाएं भी बाहर आ जाएं।

जादुई स्पर्श

स्पर्श का जादू हम सभी को गहराई से प्रभावित करता हैं। कल्पना के अभ्यास के दौरान उस अंग को स्पर्श करना जिसे चिकित्सा की जरुरत हैं, बहुत प्रभावी हो सकता है। कल्पना में उस अंग को स्पर्श करने से हम उस अंग की ओर हमारी जागरुकता को आकर्षित करते हैं जिससे चिकित्सा की गति बढ जाती हैं। उदाहरण के लिए दमा के मरीज अभ्यास के समय अपना हाथ

सीने पर रखकर यह कल्पना कर सकते हैं कि उनके फ़ेफ़डों के वायु मार्ग पूर्णत: स्वच्छ हो गए हैं।

- स्पर्श मन की उछल-कूद को खत्म करता हैं।

- कल्पना के विषय के साथ चित्र अधिक अच्छे तरीके से जुड पाते हैं और और उसे अधिक तीव्र और शक्तिशाली बनाते हैं।

- इच्छित भाग को स्पर्श करने से मन में स्वत: के प्रति प्रेम, परवाह और आभार के तीव्र भाव उत्पन्न होते हैं जो हीलिंग फोर्स (स्व चिकित्सा की शक्ति) को प्रबल करते हैं।

अनुभवात्मक कल्पना ऐसे लोग जिन्हें दृश्यों को देखने में आनंद नहीं आता, उनके लिए रेखाचित्र पर आधारित कल्पना कम प्रभाव डालती है। कल्पना तभी प्रभावशाली बन सकती हैं जब शरीर उसे महसूस कर सके। कल्पना जितनी अधिक संवेदी होगी, उसका प्रभाव उतना ही अधिक होगा। उदाहरण के लिए उच्च रक्तचाप से ग्रस्त व्यक्ति ऐसी कल्पना कर सकता है कि उसके शरीर की स्वच्छ और कोमल रक्त वाहिनियों में रक्त मुक्त भाव से, बिना किसी अवरोध के बहता जा रहा है।

सत्र पूर्ण होने के बाद उससे बाहर आना

यह सलाह दी जाती हैं कि कल्पना की समाप्ति के बाद तुरंत आंखें न खोली जाएं। धीरे-धीरे सूक्ष्म जगत से स्थूल की ओर आया जाए। कल्पना के अभ्यास के समय हम मन और उसके विविध आयामों के क्षेत्र में काम करते हैं। अत: आंखें खोलने से पहले हमें जागरुकता के क्रम को मन से श्वास और श्वास से शरीर की ओर वापस लाना होगा।

कुछ गहरी सांसें लेने से श्वास की जागरुकता आएगी, शरीर के अंगों की हलचल जैसे उंगलियाँ खोलना और बंद करना, कंधें मोडना, सिर को दोनों तरफ झुकाना जैसी क्रियाओं से शरीर की जागरुकता आती हैं। उसके बाद पलकें झपकाकर धीरे से आंखें खोलें।

विधियां (तकनीक)

अभ्यास को सरल बनाने के लिए सामान्य अभ्यास और समस्या आधारित अभ्यास पर आधारित कई विधियों का उल्लेख किया गया हैं। नीचे दी गई विधियों में से अपनी सुविधा और आवश्यकतानुसार किसी एक या कई विधियों को चुना जा सकता है।

अ. सामान्य कल्पना

१. तनाव से मुक्ति हेतु कल्पना का अभ्यास

तनाव हमारी अधिकांश समस्याओं की जड होता हैं। यह तकनीक किसी भी व्यक्ति द्वारा अपनाई जा सकती है। इसमें स्वयं को अपनी पसंद के किसी प्राकृतिक स्थान पर उपस्थित हुआ अनुभव करें।

समुद्र के किनारे पर- हवा की सुगंध को महसूस करें....ठंडी, नरम हवा का शरीर पर स्पर्श महसूस करें....समुद्र के विशाल विस्तार को देखें....किनारे से टकराती हुई लहरों के शोर को सुने ...कल्पना करें कि आप समुद्र के किनारे पर लेटे हैं..नीचे गरम रेत हैं...आप बिलकुल सुरक्षित हैं, बडी-बडी लहरों से बिलकुल दूर...

गरम हवा के गुब्बारे में- आप गरम हवा के गुब्बारे में बैठे हैं और हवा में ऊपर हैं.... आप अपने नीचे फैले शहर को देख रहे हैं....रास्ते, घर, यहां-वहां घूमते लोग...रोजमर्रा की सारी समस्याएं नीचे हैं और वे आपको परेशान नही कर सकती...आप पर कोई प्रभाव नहीं डाल सकती ....आपके ऊपर कोई दबाव नहीं हैं...कोई अपेक्षा नहीं हैं...आप सिर्फ आप हैं..अपने आप में संपूर्ण, संतुष्ट और शांत...

पंख के समान उड़ना- आप एक नर्म, मुलायम, सफेद पंख हैं...हवा के कोमल झोंके के साथ उडते जा रहे हैं....धीरे-धीरे हवा में उतरा रहे हैं...ऊपर, नीचे...आप जैसे ही जमीन के पास आते हैं, और आराम का अनुभव होता जा रहा हैं....पंख धीरे से जमीन को छूता हैं और आप आराम महसूस करने लगते हैं....

पानी में बहना- अपनी सारी नकारात्मकता, आत्म निंदा, चिंता और परेशानियों को एक नाव या बेडे में डालें और उस नाव को पानी में बहा दें

गुलाब की तरह खिलना- आप एक सुंदर गुलाब की कली हो..लाल, गुलाबी और सफेद...या कोई भी रंग जो आपको पसंद हो... एक ताज़ी कली जिसपर ओस की बूंदें चमक रही हैं....अब कल्पना करें कि एक-एक करके सारी पंखुडियां खुलती जा रही हैं... हर पंखुडी के साथ आपका शरीर आराम महसूस कर रहा हैं.. शरीर की सारी जकडन और दर्द एक एक करके दूर होते जा रही हैं। हर हिस्से से.. चेहरे और गर्दन से.. हाथ.. सीना.. पेट.. पीठ.. कूल्हे और जांघें...टांगें...पांव..गुलाब की पंखुडियों के खुलने के साथ शरीर में आराम और अच्छे स्वास्थ्य को प्रवेश करता महसूस करें...महसूस करें कि आप गुलाब हैं...बाहरी और आंतरिक दीप्ति और पूर्ण स्वास्थ्य के साथ प्रकाशमान...

प्रसन्नता का एक क्षण- अपने जीवन का ऐसा कोई पल याद करें जब आप बहुत प्रसन्न थे.. इन स्मृतियों को चलचित्र की तरह गतिमान करें...आप कैसे दिख रहे थे, आपने क्या पहना था...आपके आसपास कौन कौन लोग थे....उस घटना का विवरण...आप कितने खुश थे...उस पल को फिर से जीए...

२. शुद्धि के लिए कल्पना

शरीर की शुद्धि

कल्पना करें कि जिस वायु में आप सांस ले रहे हैं वह स्वच्छ और शुद्ध है...और जैसे ही आप श्वास अंदर लेते हैं ब्रह्मांड से एक चमकीली रोशनी आपके शरीर में उस वायु के साथ प्रवेश करती जाती है...इससे आप ताज़ा और अच्छा महसूस कर रहे हैं.. इस रोशनी को शरीर के हर भाग में श्वास के साथ जाता हुआ महसूस करें, तलवे से पाँव की ओर, टांगों में, घुटने, जांघें, कूल्हे, पीठ, पेट, सीना, हाथ, बांहें, कंधे, गर्दन, चेहरा और सिर..उस रोशनी की ऊष्णता को शरीर मे बहता हुआ महसूस करें... हर कोशिका को इसे महसूस करने दें..श्वास की सतता के साथ संपूर्ण शरीर को इस सुनहरी रोशनी में डूबा सा महसूस करें और हरेक अंग को तनाव मुक्त हुआ महसूस करें।

शरीर के हरेक हिस्से के साथ संवाद बना लेने के बाद उस हिस्से की क्या आवश्यकता हैं, इस पर ध्यान दें। किसी हिस्से में यदि तनाव या थकान हैं तो उसे प्रश्वास के द्वारा काली रोशनी के रूप में बाहर जाता महसूस करें और उस अंग में जागरुकता बनाए रखें। कोई हिस्सा यदि कमजोर या बीमार है तो उस हिस्से में श्वास द्वारा सफेद-सुनहरी रोशनी भेजें। जब इन हिस्सों में सतत सुनहरी रोशनी का प्रवाह होगा तो ये हिस्से धीरे-धीरे मजबूत और शक्तिशाली होते जाएंगे।

मन की शुद्धि

प्रश्वास करते समय काली हवा का भारी झोंका अपनी नाक से बाहर जाता हुआ महसूस करें और उसी के साथ अपनी चिंताओं और तनाव को भी बाहर जाता महसूस करें। नकारात्मक भावों और विचारों को शांति से बाहर निकलते हुए देखें और सोचे कि कोई भी विचार या भाव स्थायी नहीं होता। नकारात्मक भावों के काले झोंके को अपने से दूर ब्रह्मांड में लुप्त होता महसूस करें।

३. ऊर्जा प्राप्ति हेतु कल्पना

आप सूर्य हो- सूर्य समस्त ब्रह्मांड की ऊर्जा का सर्वव्यापी स्त्रोत है। स्वयं को क्षितिज के उस पार लगते सूर्य को देखता हुआ अनुभव करें...चमकीली किरणें आकाश में चारों ओर फैल रही हैं...कल्पना करें कि सूर्य आपके हृदय में स्थित है और उसकी किरणें आपके शरीर में फैलती जा रही हैं....एक गरमाहट का अहसास हो रहा हैं...उसे महसूस करें....शक्ति महसूस करें.....अपने शरीर के चारों ओर फैल रही ऊर्जा की किरणों को महसूस करें...आप जीवन शक्ति से भरपूर हो...आपके अंदर का सूर्य बहुत शक्तिशाली हैं और आपको स्वस्थ रखने के लिए समस्त ऊर्जा प्रदान कर रहा हैं...

प्रकाश की सुनहरी गेंद- अपने सिर के ऊपर प्रकाश की सुनहरी गेंद को अनुभव करें... आपके सिर से शरीर में एक सुनहरा प्रकाश प्रवेश कर रहा हैं...द्रव के समान वह प्रकाश सारे शरीर में प्रवाहित हो रहा हैं.. शरीर का हर हिस्सा इस प्रकाश से प्रकाशित हो रहा हैं... चेहरा.. गर्दन..

कंधे... बाँहें... सीना.. पेट... कूल्हे... जांघें.. घुटने... टांगें... और तलवे... सारा शरीर चमकीला और हल्का हो गया हैं... ऊर्जा से भर गया हैं... सब कुछ ऊर्जान्वित हैं... शरीर की ऊर्जा वापस आ जाने से त्वचा में चमक आ गई हैं...

एक झरना- आप किसी झरने के नीचे हो ...साफ ठंडा पानी आपके चेहरे को छूता हुआ नीचे गिर रहा हैं...आपको हल्के से तरो-ताज़ा करता जा रहा हैं..आप झरने से बाहर आते हो, आपकी त्वचा स्वच्छ हैं, ताजा हैं, चमकदार, ऊर्जान्वित हैं..

४. दर्द से छुटकारा पाने के लिए कल्पना

दर्द का एक बडा व्यक्तिपरक अनुभव है। दर्द की तीव्रता व्यक्ति के मन की अवस्था पर निर्भर करती है। जिस आदमी के मन में बीमारी या दर्द के प्रति भय होता है उसे किसी भी तरह का घाव अधिक पीडा और दर्द देता है, इसके विपरीत मानसिक रूप से शक्तिशाली और सकारात्मक सोचवाले व्यक्ति को उतने ही घाव में भी कम दर्द का अनुभव होता है।

घाव को भरने के लिए दवा ली जानी चाहिए मगर उसके साथ कल्पना का यह अभ्यास दर्द की तीव्रता को कम करने और घाव को जल्दी ठीक करने में सहायता कर सकता है। विशेषत: जब दर्द मुख्यत: तनाव या चिंता के कारण बढ रहा हो उस समय यह अभ्यास बहुत ही कारगर सिद्ध होता है।

स्पर्श विधि- आंखें बंद रखते हुए अपनी एक हथेली को उस स्थान पर रखें जहां दर्द की अनुभूति हो।

मन में ये शब्द दोहराएं यह दर्द जा रहा हैं, यह दर्द दूर हो रहा हैं। जब तक दर्द की अनुभूति कम होते होते गायब न हो जाए।

श्वास के साथ रंगों की कल्पना- आंखें बंद करके अपनी श्वास पर ध्यान केन्द्रित करें। अंदर-बाहर आती और जाती हुई श्वास का निरीक्षण करें..सहज, लयात्मक और आसानी से आती-जाती श्वास ....श्वास को महसूस करें..अब उस भाग पर ध्यान दें जिसमें दर्द है..कल्पना करें कि वह हिस्सा श्वास ले रहा हैं...जैसे ही श्वास ली जाती हैं, सुनहरे रंग का वायु का झोंका जीवन दायिनी ऊर्जा के साथ उस हिस्से में प्रवेश कर रहा है...उसे शुद्ध कर रहा हैं...जाती हुई श्वास के साथ काले-भूरे रंग का वयु का झोंका बाहर जा रहा हैं जिसके साथ सारा दर्द और परेशानी भी बाहर जा रही हैं...श्वास-प्रश्वास के साथ इस कल्पना को जारी रखें। दर्द को बाहर जाता देखे और शरीर को हल्का, दीप्तिमान और ऊर्जान्वित हुआ महसूस करें।

रंगों की कल्पना- बंद आंखों के साथ श्वास पर ध्यान केन्द्रित करें। श्वास और प्रश्वास पर ध्यान दें...सहज, लयात्मक और सरल श्वास...श्वास के साथ स्वयं को जुडता महसूस करें...श्वास की सततता के साथ दर्द देनेवाले हिस्से को देखें...उस हिस्से में एक काला धब्बा होने की कल्पना

करें..यह कल्पना करें कि हर प्रश्वास के वह काला धब्बा हल्का होता जा रहा हैं...और धीरे-धीरे त्वचा का सामान्य रंग उसमें आता जा रहा है..दर्द खत्म होने से शरीर को हल्का और दीप्तिमान महसूस करें...हर श्वास के साथ शरीर को ऊर्जान्वित होता देखें।

ब. समस्या आधारित कल्पना

स्लिप डिस्क/कमर का दर्द

अपनी जागरुकता को कमर के उस हिस्से की ओर ले जाएं जहां दर्द हैं...श्वास को सहज करते हुए ऐसा महसूस करें कि श्वास दर्दवाले हिस्से से होकर गुज़र रही हैं...अंदर आनेवाली वायु स्वच्छ और शुद्ध हैं..बाहर जानेवाली वायु जो दर्द को साथ लेकर जा रही हैं काले-भूरे रंग की है...अब मेरु रज्जु की दोनों हड्डियों के बीच स्वस्थ डिस्क को देखें..यहां किसी तंत्रिका में कोई तनाव नहीं हैं...उस हिस्से की और पीठ की पेशियां सहज और आराम की अवस्था में हैं..जैसे -जैसे तनाव कम होता जा रहा हैं, पीठ को आराम हो रहा हैं...अपने शरीर के आसन को सुधरता हुआ महसूस करें...अपनी गति में सुधार महसूस करें..अपनी पीठ को शक्ति पुन: हासिल करते हुए महसूस करें।

त्वचा रोग

कल्पना करें कि आपकी त्वचा सामान्य और स्वस्थ हैं और दर्द के निवारण हेतु कल्पना का प्रयोग करें। रोगी त्वचा और दर्द वाले हिस्से को श्वास के साथ बदलता हुआ महसूस करें और कल्पना करें कि त्वचा सामान्य, चमकदार, ताजी, युवा ...होती जा रही है।

मोटापा

स्वयं को अपनी इच्छित अवस्था में देखें..पतला और उपयुक्त, किसी विशेष परिधान को पहने हुए...अपने आपको इस आकर्षक देह यष्टि के लिए दूसरों की बधाई स्वीकार करते हुए देखें...कल्पना करें कि आपका आत्मविश्वास कितना बढा-चढा हैं...आप समुद्र के किनारे आसानी से भाग रहे हो...उत्साह से भरपूर...अब आप जो भोजन कर रहे हैं उसे देखें...अपने भोजन की समीक्षा करें...आप क्या खाते हैं..कितना खाते हैं...अपना भोजन और नाश्ता चुने...अपनेआप से कहे कि यही वह भोजन हैं जिसे आपका शरीर ग्रहण करना चाहता हैं...अपने शरीर से कहें कि उस भोजन का लालच न करें जिसे आपको नहीं खाना चाहिए...अपनेआप को पुन: देखें..नए रूप में..

हृदय रोग और रक्तचाप

आराम के शीर्षक के अंतर्गत किए गए सारे अभ्यास हृदय को बहुत आराम देते हैं, आप इनमें से किसी एक को चुन सकते है। यहां हृदय के लिए विशेषकर उपयोगी अभ्यास दिया जा रहा है...

अपनी जागरुकता को हृदय के हिस्से पर केन्द्रित करें...एक हथेली इस पर रखें..श्वास के प्रति जागरुक रहें...देखें कि आपका हृदय आपके लिए बिना रुके काम कर रहा हैं...हृदय के साथ जुडाव महसूस करें...हृदय को मुस्कुराता हुआ और आसानी से काम करता हुआ, रक्त को शरीर के हिस्से में भेजता हुआ महसूस करें...देखें कि रक्त बडी आसानी से खुली हुई रक्त वाहिनियों में जा रहा हैं...बिना किसी रुकावट के, बिना किसी अवरोध के...आपका हृदय सतत संपूर्ण शरीर को पोषण दे रहा हैं...आपका हृदय शक्तिशाली हो रहा हैं...आप आसानी से यहां-वहां घूम रहे हैं...सीने में बिना किसी दर्द के, आरामदायक और शांत अवस्था में...

सिरदर्द

कल्पना करें कि एक काला पट्टा आपके माथे के चारों ओर कसकर बंधा हुआ हैं...उस दबाव और बेचौनी को महसूस करें...हथौडे की चोट पडने का अनुभव करें...आपको इस पट्टे से छुटकारा पाना हैं जो दर्द दे रहा हैं...अब इस पट्टे को टूटकर गिरता हुआ महसूस करें...आपके सिर का दबाव भी दूर होता जा रहा हैं...तनाव और दर्द धीरे-धीरे कम और फिर गायब होता जा रहा हैं...आप उस पटटे को और दूर फेंक देते हैं...दर्द जा रहा हैं, आप आराम महसूस कर रहे हैं...अपने मन में कहें, ‘मैने सारे तनाव दूर कर दिए हैं और मैं हल्का और शांत महसूस कर रहा हूं..’ कल्पना करें कि माथे की रक्त वाहिकाओं में रक्त मुक्त रूप से प्रवाहित हो रहा हैं...

दमा

अपने हाथ अपने सीने पर रखकर हवा की गति को महसूस करें...अपनी श्वास पर ध्यान केन्द्रित करें...अपनी श्वास की प्राकृतिक लय पर ध्यान दें...अब गहरी सांस ले... नाक से वायु अंदर ले और मुख से बाहर निकालें... लय को बनाए रखें... अपनी श्वास नलिका को कल्पना में देखें... जैसे आप श्वास लेते हैं वायु श्वास नलिका के अंदर व उससे बाहर आती हैं...आपकी श्वास नलिकाएं आराम की अवस्था में हैं...वहां कोई जकडन या सिकुडन नहीं हैं...कोई कडापन नहीं हैं...नलिकाएं स्वच्छ हैं...वायु बिना रुके प्रवाहित हो रही हैं...अपने फ़ेफ़डों को वायु से भरा महसूस करें... गुलाबी फ़ेफ़डे.. एकदम स्वस्थ... सामान्य रूप से श्वास के साथ स्वयं में आत्मविश्वास का अनुभव करें... आपकी श्वास सहज हैं... श्वास के साथ छाती को भी गति करता महसूस करें...कोई कड़ापन, कोई अवरोध नहीं हैं...

मधुमेह

अपने हाथों को पेट के छाती के नीचे जुडे भाग पर रखें... वहां अग्राशय की कल्पना करें...पीले रंग के ग्लूकोज के कण रक्त में जा रहे हैं...शरीर की क्षुधासिक्त कोशिकाओं को इस ग्लूकोज को लेने के लिए इन्सुलिन की जरुरत है...अब कल्पना करें कि आपका अग्राशय लाल रंग के इन्सुलिन के कण रक्त में भेज रहा है...इन्सुलिन ग्लुकोज कणों को कोशिकाओं में प्रवेश करने में सहायता कर रहा है...यह शरीर की कोशिकाओं की ग्लूकोज के लिए उत्पन्न क्षुधा को शांत कर रहा हैं...

हड्डी टूटना या चोट लगना

टूटी हुई हड्डी के दो सिरों को देखें...अपना हाथ कोमलता से वहां रखें...कल्पना करें कि रक्त की अतिरिक्त मात्रा वहां पहुंचकर घाव भरने में मदद कर रही है...उस गरमाहट को महसूस करें...हड्डी के टूटे सिरे अंदर ही अंदर आपस में जुड रहे हैं...नई कोशिकाएं सीमेंट की तरह बीच के अंतर को भरती जा रही हैं..उस स्थान पर उपस्थित सफेद रक्त कोशिकाएं सारे संक्रमणों को दूर रखने का दायित्व निभा रही है...अब कल्पना में स्वयं को शरीर के उस हिस्से का आसानी से प्रयोग करते हुए देखें।

गठिया

गठिया के दो सामान्य प्रकार हैं १. ओस्टियोआर्थराइटिस २. रुमेटोइड आर्थराइटिस। जोडों के हिस्से में घर्षण को कम करने के लिए वहां कार्टिलेज की गद्दी होती हैं। ओस्टियोआर्थराइटिस में इस गद्दी पर अतिरिक्त जमाव हो जाने से जोडों के बीच का स्थान कम हो जाता है। रुमेटोइड आर्थराइटिस में कार्टिलेज घिस जाने और कोमल ऊतकों में सूजन आ जाने की शिकायत होती है।

दर्द के लिए कल्पना विधि को दोहराते हुए उस हिस्से को कल्पना में देखें...हड्डियों की सतह पर कार्टिलेज पर एक स्वस्थ आवरण की कल्पना करें...वहां कोई घिसाव नही है...कोई अतिरिक्त वृद्धि नहीं है...आसपास की पेशियां स्वस्थ, कोमल और लचीली हैं...

कैंसर

अपनी जागरुकता को कैंसर की वृद्धि वाले स्थान की ओर ले जाएं...आपकी प्रतिरोधी कोशिकाओं में ट्यूमर पर आक्रमण करने और उन्हें खत्म करने की पर्याप्त शक्ति हैं...अपनी प्रतिरोधी कोशिकाओं को बंदूकों से लैस किसी सेना की तरह देखें...

वे ट्यूमर पर आक्रमण कर रहीं हैं...

या ...प्रतिरोधी कोशिकाओं की कल्पना शार्क के रूप में करें...जो कैंसर को घेरे हुए हैं और कैंसर कमजोर मछलियों के झुंड के समान प्रतीत हो रहा हैं...शार्क मछलियों को अपनी चपेट में लेकर खा जाती हैं..अपनेआप को ऊर्जा से भरा महसूस करें... दिन के बीस मिनिट आपकी जिंदगी बदल सकते हैं.. रोज बीस मिनिट कल्पना का अभ्यास करें। यह समय आपको जीवन में स्वास्थ्य लाभ, खुशी और कार्य क्षमता की दौलत हासिल करने में मदद करेगा। शारीरिक और मानसिक परेशानियों से निजात पाने के लिए हमें इच्छा शक्ति, एकाग्रता, विश्वास, तर्क और सामान्य बुद्धि प्राकृतिक रूप से मिली हुई हैं। इन सभी शक्तियों का उपयोग हमें तुरुप के पत्ते के समान, (जो विफल नहीं हो सकता) करना चाहिए.. आइए इसे करके दिखाएँ...

२६

हीलिंग-यू टर्नस् (स्व चिकित्सा का परिवर्तित रुप)

स्व को पहचानने के लिए किसी विदेश यात्रा पर जाने की जरूरत नहीं हैं, बस अपने अंतर्मन में झांककर देखें, वही आपको शाश्वत सत्य का मार्ग दिखाएगा।

- संत आगस्टीन

कोई यह नहीं बता सकता कि स्व चिकित्सा का कार्य कब संपूर्ण होगा अत: इसे किसी समय सीमा में बांधने का प्रयास न करें, समय सीमा नहीं वरन विश्वास ही यह तय करेगा कि कब चिकित्सा शुरू होगी।

- परमहंस योगानंद

बाहर से अंदर की यात्रा

हमारी आँखें वहीं देखती हैं जो प्रत्यक्ष दिखता है और हम यह मानकर चलते हैं कि हम अपनी बुद्धि से हरेक चीज का अर्थ निकाल सकते हैं। मगर यह संपूर्ण कथा नहीं है। हमारा शरीर, हमारे अंगों और तंत्रों की शारीरिकी स्थाई रूप से अति उत्तेजित है। हमारी भागम-भाग वाली जीवन शैली और अविरत विचार हमारे स्वास्थ्य के लिए रुकावट बन जाते हैं।

जीवन शैली का प्रबंधन करनेवाली नीतियाँ जैसे व्यायाम, खान-पान का प्रबंधन व भोजन संबंधी जागरुकता, मन को प्रसन्नता देनेवाली रुचियां जैसे संगीत, नृत्य आदि हमें अच्छे स्वास्थ्य का आनंद लेने में मदद करते हैं। उसके बाद भी बीमारी बनी रहती हैं या दूसरे शब्दों में कहें तो स्वस्थ लोग बीमार क्यों नहीं पडते? विशेषज्ञो का कहना है कि उन व्यक्तियों में विशेष जीन्स होते हैं या वे भाग्यवान होते हैं। मगर ऐसा कहना आधे सच जैसा ही है। स्वस्थ लोग समाज के अलग-अलग वर्गो से संबंध रखते हैं।

वे लोग जो बीमार नहीं पडते या वे लोग जो बिना किसी बडी बीमारी का शिकार हुए लंबी उम्र तक जीते हैं ये वे लोग होते हैं जो स्वयं को भावनात्मक रूप से अनुकूलित कर लेते हैं। ये वे लोग होते हैं जो जीवन में कितनी ही कठिनाइयाँ आने पर भी फिर उठ खडे होते हैं और अतीत में झांककर दुख मनाने की बजाय भविष्य की रूपरेखा गढ़ना शुरु कर देते हैं। ऐसे लोगों में परिस्थिति का सामना करने की अच्छी क्षमता होती हैं जो अनुकूलन की पहली शर्त हैं। ऐसा ही एक तंत्र प्राणायाम हैं जो समय समय पर परीक्षित और सरल होने के बाद भी गहन प्रभाव रखता

है। यह हमें शारीरिक, मानसिक, भौतिक और भावनात्मक स्तर पर मदद करता है।

जो बातें हमारे जीवन में बहुत महत्व रखती हैं वे शायद ही अपनी महत्ता जताती हैं और उन्हीं में से एक हैं हमारी सांस जो हमारे अस्तित्व और स्वास्थ्य का आवश्यक घटक है। हम अक्सर इसकी शक्ति की उपेक्षा करते हैं क्योंकि श्वास स्वयं शांति से अपनी परवाह कर लेती है। हम इसे फार ग्रांटेड मानकर यह भूल जाते हैं कि इसे प्राण से अलग नहीं किया जा सकता और प्राण वह सूक्ष्म जीवन ऊर्जा हैं जो हमारे शरीर और मन के कार्यो को सुचारु रूप से चलाती है। श्वास का प्रबंधन वास्तव में हमें अवसर देता हैं कि हम स्व चिकित्सा की अपनी आंतरिक क्षमता को पहचानकर उसका उपयोग करें।

श्वास के नियमन द्वारा हम अपने तंत्रिका तंत्र को प्रेरित कर सकते हैं। श्वास शरीर पर पडने वाले सारे भावनात्मक प्रभावों का आधार है। जब श्वास संतुलित होती हैं तो हमारी भावनाएँ भी संतुलित हो जाती हैं। श्वास में जागरुकता लाकर हम शरीर के सारे अंगों से संबंध स्थापित कर सकते हैं। इस तरह प्राणायाम की विधियाँ संपूर्ण स्वास्थ्य का रास्ता (राजमार्ग) दिखाती हैं। इस राजमार्ग से दो पथ निकलते हैं- बाहरी पथ और आंतरिक पथ।

बाहरी पथ में शरीर पर इसके लाभदायक प्रभाव शामिल हैं जैसे शुद्धि, विषैले पदार्थो को बाहर निकालना, ऊर्जान्वयन और कायाकल्प करना। ऊर्जा के सारे चैनल (नलिकाएं) मुक्त और संवेदनशील हो जाने से जीवन ऊर्जा निर्विरोध रूप से प्रवाहित होती हैं और शरीर पूर्णत: बदलाव की प्रक्रिया में आ जाता हैं। शरीर पर प्राणायाम का सबसे पहला प्रभाव यही पडता हैं कि हमारा ऊर्जा स्तर आश्चर्यजनक रूप से बढ जाता हैं, आंतरिक समृद्धि और भलाई का भाव जागृत होने लगता हैं। प्राणायाम शरीर को असीमित ऊर्जा प्रदान करने का एक माध्यम है।

आंतरिक पथ हमारे विचारों और भावनाओं पर कार्य करते हैं। हमने अपने लिए ऐसे जाल बुन रखे हैं जो हमें हमारे दुखों से, तकलीफों से बाहर निकलने से रोकते हैं। जब तक हम शरीर को बलपूर्वक क्षय होने के लिए बाध्य करने में विश्वास करते रहेंगे, हमारा शरीर बीमार ही रहेगा।

यदि हम नकारात्मक विचारों पर ध्यान न देकर सकारात्मक विचारों और कल्पनाओं को पोषित करें तो बीमारी की प्रक्रिया को परिवर्तित किया (यू टर्न देना) जा सकता है। हमारे मन को केवल इसमें बने चित्रों को ही बदलना होगा। इससे मन को पुराने विचारों से छुटकारा पाकर उनके स्थान पर नई धारणाओं को स्थान देने मदद मिलेगी। श्वास पर नियंत्रण करने से मानसिक नियंत्रण प्राप्त किया जा सकता हैं चूंकि श्वास शरीर और मन को एक-दूसरे से संबद्ध करती हैं। प्राणायाम उसके बाद मन के लिए सौहार्द्रपूर्ण वातावरण बनाता हैं जिससे वह स्वयं को पुन: समायोजित करके स्वास्थ्य और खुशी प्राप्त कर सके।

दोनों ही पथ-आंतरिक और बाहरी एक-दूसरे से संबंद्ध हैं। आखिरकार प्राणायाम का रहस्य उसकी इसी शक्ति में छिपा हुआ हैं जिसके द्वारा वह शरीर और मन को परिवर्तित करता है। श्वास वास्तव में जीवन को अपने हाथ में लेकर संचालित करने का काम करती हैं और अपने ऊपर

नियंत्रण ही जीवन पर महारत हासिल करने का सूत्र हैं।

स्व चिकित्सा को बाधित करने का एक कारण हैं स्वयं को 'न' कहना। यह सचमुच आश्चर्य में डालनेवाली बात हैं कि कितनी ही बार ऐसा होता हैं कि हम छोटी-छोटी बातों के लिए अपनी विचारधारा को संकुचित करके जीवन के सुख पाने से वंचित हो जाते हैं। अत: ऐसी किसी भी अप्रिय बात या घटना को सामान्य तौस पर ही ले, उसे बीत जाने दें और इसके पीछे की वास्तविकता को देखने का प्रयास करें। सच्ची समझ अनुभव से आती है, शब्दों से नहीं। जीवन की बेहतर बातें दिल से महसूस करना जरुरी है। इन्हें दिल की गहराई से महसूस करें और उनमें छिपी प्रेरणा को ग्रहण करें। स्वयं को स्व चिकित्सा के इस रोमांच का अनुभव करें।

मैं यहाँ चमत्कारों की या आश्चर्यो के बात नहीं कर रही हूँ। जीवन का हर क्षण क्षय और मृत्यु का ही चक्र हैं।

मगर प्राणायाम के इस अभ्यास के द्वारा आप क्षय की इस प्रक्रिया को धीमा कर सकते हैं। हमारा मन हमारे विश्वास भी अधिक लचीला और ग्रहणशील हैं और यह चुनौतियों को पसंद करता है। हमें बस अपनेआप को नई दिशा देने की जरुरत है।

आज की तेज़ी से भागती दुनिया में हम ऐसी जीवन शैली के आदी हो चुके हैं जहाँ हमारे मन में ढेर सारी इच्छाएँ हैं जिन्हें हम इसी क्षण पूरा करना चाहते हैं। यदि हमारी कोई इच्छा पूरी नहीं होती तो हमारे धैर्य का बांध टूट जाता हैं और कुछ क्षणों पहले जो हमें सबसे महत्वपूर्ण था वह दूसरे क्षण बेकार लगने लगता है। दर्शनशास्त्र धैर्य के बारे में कहता हैं कि किसी भी व्यवस्थित काम को जल्दबाजी में नहीं किया जा सकता। प्राणायाम पर खर्च किया गया समय कभी भी व्यर्थ नही जाता क्योंकि उस समय को अच्छी तरह से खर्च किया गया है।

कुछ ही दिनों के नियमित अभ्यास के बाद व्यक्ति अविश्वसनीय क्षमता, ऊर्जा और दीर्घायु से सम्पन्न हो जाता है।

रोज सुबह अपने नियत समय से केवल पंद्रह मिनिट जल्दी उठना प्राणायाम के तीन आधारभूत अभ्यासों - शुद्धि और उत्प्रेरणा के लिए कपालभांति, संतुलन और ऊर्जाप्राप्ति के लिए नाडी शोधन और शांति और नवजीवन के लिए भ्रामरी के लिए समय प्रदान कर सकता हैं। इन्हें अपनी दिनचर्या में शामिल करने से आप आंतरिक शांति और एकसूत्रता का अनुभव कर सकेंगे और आप अपने शरीर के विभिन्न केन्द्रों में शांति से निवास करने का आनंद ले पाओगे। आपका भावनात्मक साम्य अभ्यास के विराम क्षणों में पुनर्स्थापित हो जाएगा। लगातार अभ्यास से आंतरिक चेतना और सुख के क्षणों का अहसास बढता जाएगा और आप अभ्यास के प्रभाव के प्रति स्वयं को आभारी महसूस करेंगे।

परिवर्तन को स्वीकारें- कभी-कभी परिवर्तन के दौर में हमें अपना सही लक्ष्य प्राप्त हो जाता है। या तो हम कमजोर, निराश और बीमारी के शिकार ही बने रहना चाहेंगे या इस परिवर्तन का

स्वागत करते हुए मन और शरीर के आपसी संतुलन को पूरी तरह बदल देंगे।

जब तक हम जीवन का स्वागत खुलेपन से करते हैं, हम सकारात्मकता और समरसता की ओर बढते हैं। जीवन मज़ा देनेवाला और खुशी का संचार करनेवाला होना चाहिए। जब हम हर स्थिति में प्रसन्न और संतुष्ट रहने का प्रयास करेंगे तभी हम अपने आस-पास के वातावरण पर सकारात्मक प्रभाव उत्पन्न कर पाएंगे। यह पुस्तक हमें यही बताती हैं कि अपनी श्वास का उपयोग लाभकारी रूप से कैसे किया जाए। इसका सही उपयोग करना अब हमारे हाथों में है। आइए जीवन और स्व चिकित्सा में अपना विश्वास स्थापित करें और स्वयं के साथ सहज हो जाएं।

मैं अब्राहिम लिंकन के इन शब्दों के साथ अपनी बात समाप्त करना चाहूंगी- **और अंत में आप अपने जीवन में कितने साल जीए, इसका महत्व नहीं हैं वरन आपने इन वर्षा में कितनी बार जीवन को जीया, इसे महत्व दिया जाएगा।**

यदि आप अपने साथ सहज हैं तो आप दुनिया के साथ भी सहजता से रह पाओगे।

- जीवन के प्रति गैरजिम्मेदाराना रवैया छोडें और स्वस्थ और प्रसन्न जीवन जीने की ओर कदम बढाएं।

- अपने शरीर से प्यार करें, उसकी परवाह करें।

- जागरुकता के साथ श्वास लें।

- अंतर्मन में झांके और संतुलन की जांच करें।

- जब आप के मन में कोई प्रश्न खडा हो तो उसके उत्तर के लिए मन की धीमी सी आवाज पर भी ध्यान दें।

- उन लोगों के संपर्क में रहें जो सकारात्मक सोच वाले हैं और जो सतत सुधार में विश्वास रखते हैं। उन लोगों से दूर रहें जो नकारात्मक सोच वाले हैं, स्वयं से घृणा करते हैं और अपने लिए चमत्कार घटने की उम्मीद करते रहते हैं।

- अपनी धारणाओं को चुनौती दें, उन्हें परखें और स्व-संवाद द्वारा उन्हें बदलें।

- न बदल सकनेवाली परिस्थिति के लिए मन में क्षमा, आभार और स्वीकार का भाव रखें और मानसिक देखभाल की योजना पर अमल करें।

- अपने जीवन और कार्यक्षेत्र में अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने का प्रयास करें।

- जीवन की सही दिशा और पारदर्शिता स्व चिकित्सा को ऊर्जान्वित करती है।

स्वस्थ-चित्त और दृढता के साथ
बिना किसी परिणाम की अपेक्षा से काम करना
सफलता या असफलता के प्रति स्वीकार भाव रखना
यही समभाव योग कहलाता हैं।

- भगवद गीता (२.४८)

प्राणायाम के अभ्यास के बारे में अक्सर पूछे जानेवाले प्रश्न

प्राणायाम के बारे में कुछ आधारभूत प्रश्नों के उत्तर

क्या कोई नया- नौसिखिया व्यक्ति प्राणायाम कर सकता है?

हां...बिलकुल। कुछ प्राधिकारियों का यह मानना हैं कि प्राणायाम का अभ्यास तभी शुरु करना चाहिए जब हम आसनों को करने में सिद्दहस्त हो जाएँ। कुछ लोग कहते हैं कि आसन और प्राणायाम का अभ्यास एक साथ ही किया जाना चाहिए। वास्तव में आपको प्राणायाम के अभ्यास के लिए आसनों में महारत हासिल करने की प्रतीक्षा नहीं करनी चाहिए। आप दोनों का साथ-साथ अभ्यास कर सकते हैं। समय बीतते-बीतते आप दोनों में महारत हासिल कर लेंगे। जब तक आप श्वास लेते हैं, आप प्राणायाम क अभ्यास कर सकते हैं।

पहले क्या करना चाहिए- आसन या प्राणायाम?

आसन या अन्य कोई भी व्यायाम प्राणायाम से पहले किया जाना चाहिए। इसका उद्देश्य हैं कि ऐसा करके हम स्थूल से सूक्ष्म की ओर प्रस्थान करेंगे और श्वास शरीर से सूक्ष्म है। प्राणायाम का अभ्यास सूक्ष्मतम स्थान मन की ओर ले जाता है। प्राणायाम के बाद किया गया व्यायाम प्राणायाम के उद्देश्य (मानसिक शांति और सूक्ष्म की अनुभूति) को खत्म कर देगा।

जब वायु को अंत में फ़ेफ़डों में ही जाना हैं तो हम एक-एक नथुने से बारी-बारी से श्वसन क्यों करते हैं?

दाएं नथुने की श्वास एस एन एस के द्वारा निर्देशित होती हैं जो मस्तिष्क के बाएं हिस्से के साथ जुडती हैं जो तर्क, कारण और बुद्धिमत्ता को दिखाता हैं। बाएं नथुने की श्वास पी एन एस द्वारा निर्देशित होती हैं जो मस्तिष्क के दाएं हिस्से से जुडती हैं। यह हिस्सा रचनात्मकता, शांति, पूर्वाभास, भावनाएं और जागरुकता को दिखाता है। दोनों नथुनों से बारी- बारी से श्वास लेने से मस्तिष्क के दोनों हिस्से कार्यरत रहते हैं जो हमारी मानसिक अवस्था को संतुलित रखते हैं।

क्या रक्तचाप और हृदय रोग से ग्रस्त व्यक्ति कपालभांति का अभ्यास कर सकते हैं?

हां, वे कर सकते हैं मगर उन्हें अभ्यास की गति धीमी रखनी चाहिए जिससे शरीर में किसी तरह का तनाव या घुटन पैदा न हो। इन्हें सलाह दी जाती हैं कि अभ्यास में चक्रों की संख्या को कम रखें और बीच-बीच में विराम लेते रहें।

प्राणायाम शरीर और मन को आराम कैसे पहुंचाता हैं?

हमारी श्वसन की दर सीधे चयापचय की दर के समानुपाती होती हैं। चयापचय की दर या बेसल मेटाबोलिक रेट ऊर्जा खपत की वह दर हैं जिस पर हम शरीर के आधारभूत कार्य करते हैं। प्राणायाम करते समय हम जागरुकता से श्वास की गति कम करते हैं और इस तरह से चयापचय की गति भी धीमी हो जाती है। इस दर में कमी की दर शरीर के अंगों के कार्य की धीमी गति पर निर्भर करती है। श्वास की गति धीमी करने से शरीर और मन दोनों को गहरा आराम मिलता हैं। प्रश्वास की क्रिया को लंबे समय तक करने से यह पी एन एस को उत्प्रेरित करती हैं जो लडो या भागो प्रतिक्रिया के द्वारा तनाव को नियंत्रित करने में सहायता करता है।

प्राणायाम से ऊर्जा किस तरह मिलती हैं?

हमारी भागती-दौडती जिंदगी में हम १५०० से २००० केलोरी हमारी सामान्य गतिविधियों पर खर्चते हैं। यदि हम रोज करीब ३० मिनिट प्राणायाम का अभ्यास करें तो ऊर्जा की यह खपत केवल ५०० से १००० केलोरी तक रह जाएगी। प्राणायाम के अभ्यास से शरीर संसाधनों को किफायत से उपयोग करना सीख लेता हैं परिणामस्वरूप ऊर्जा का अधिकांश हिस्स बच जाता हैं जो हमें दिन भर स्फूर्ति और उत्साह से भरा रखता है।

यदि प्राणायाम ऊर्जा को संचित करता हैं तो क्या इसके अभ्यास से मेरा वजन बढ सकता हैं?

यह जरुरी नहीं है। हमें संतुलन स्थापित करने की आवश्यकता होगी। इसीलिए प्राणायाम का अभ्यास कपालभांति और भस्त्रिका से शुरु किया जाता हैं जो चयापचय की दर को बढाते हैं और शरीर से कार्बन डाई आक्साइड को बाहर निकाल देते हैं। इसके अलावा प्राणायाम का नियमित अभ्यास हमें बार-बार भूख महसूस नहीं होने देता जिससे हम अधिक खाने से बच जाते हैं।

कपालभांति और भस्त्रिका उत्प्रेरक का प्रभाव रकते हैं, फिर ये मन को शांत कैसे करते हैं?

कपालभांति और और भस्त्रिका के अभ्यास से एस एन एस सक्रिय हो जाता हैं जो मन और शरीर को उत्प्रेरित करता है। इस अभ्यास के अंत में आनेवाला ठहराव अर्थात केवल कुंभक पी एन एस को सक्रिय करके मन को शांति का अहसास कराता हैं।

कपालभांति को पहले क्यों करना चाहिए?

यदि नलियों में अवरोध हो तो पानी उनमें से मुक्त रूप से बह नहीं सकता जब तक उस अवरोध को दूर न कर दिया जाए। यदि हम किसी कमरे को नए रूप में सजाना चाहते हैं तो हमें पुराने सामान को हटाकर नए सामान की सजावट करनी होगी। उसी तरह शरीर में स्वच्छ वायु के प्रवेश से पहले हमें दूषित वायु से छुटकारा पाना होगा। कपालभांति में होने वाली सक्रिय प्रश्वास की

क्रिया शरीर की अशुद्धियों को बाहर निकालकर आक्सीजन और प्राण के लिए स्थान बनाती हैं।

क्या कुंभक का अभ्यास करना सुरक्षित होता हैं?

वर्षो पहले जब प्राणायाम और योग लोगों के जीवन का नियमित अंग थे, उस समय श्वास के अनुपात पर नियंत्रण करके केवल कुंभक की अवस्था को प्राप्त करना सहज था। कुंभक के परमानंद को शरीर को तनावमुक्त रखकर ही अनुभव किया जा सकता है।

आज हम लोग आरामदायक जीवनशैली में जी रहे हैं और जीवन के हर क्षण मशीनों पर निर्भर हैं, हमारी सांसे भी उथली और अनियमित हो गई हैं। प्राणायाम के प्रारंभ में ही कुंभक का अभ्यास करने की सलाह नहीं दी जाती हैं क्योंकि इस अभ्यास के बाद लोग अक्सर सिरदर्द, आंखों में दर्द यहां तक दमे की भी शिकायत करते हैं। यदि हमें ठहराव के दौरान तनाव या दर्द महसूस होता हैं तो इसका अर्थ हैं हम ऊर्जा को प्रसारित कर रहे हैं जिससे हमारे आनंद में खलल आ रहा है, अत: ठहराव के दौरान कम से कम तनाव रहें, यह आवश्यक है।

आप को किसी प्रशिक्षित शिक्षक के निर्देशन में ही कुंभक का अभ्यास करना चाहिए और इसे बंध के साथ ही करना चाहिए। श्वास और प्रश्वास के बीच आप ५ से १० मिनिट तक और १०:२० के अनुपात में श्वसन क्रिया कर पाएँ, यह जरुरी हैं।

क्या गहरी श्वास किसी व्यक्ति की धूम्रपान की आदत को छुडा सकती हैं?

गहरी श्वास धूम्रपान से बचने का उत्तम अभ्यास है। विषैली वायु को शरीर में लेने से अच्छा है शुद्ध और आक्सीजन और ऊर्जा से भरपूर वायु को अंदर लेना। यदि धूम्रपान करनेवाले व्यक्ति धुएं के बिना गहरी सांस लें तो वे राहत महसूस करेंगे। ताजी हवा को शरीर में लेने से व्यक्ति सिगरेट पीने जैसा ही समाधान महसूस करेगा। गहरी श्वास उसे स्थिति को समझने और परखने के लिए समय देगी और धीरे-धीरे वह मन पर काबू पाने में सफल हो जाएगा।

दैनिक अभ्यास की तालिका

अ) प्राणायाम के अभ्यास के विविध चरण

१. श्वास के असंतुलन को पहचानना
- उथली और अनियमित श्वास
- श्वास -प्रश्वास की कम अवधि
- श्वास के विरोधाभासी या उलट तरीके

२. दोषपूर्ण श्वास प्रक्रिया को ठीक करना
- श्वास को रोकने और लेने का अभ्यास
- श्वास गति, झटकेदार श्वास को सही करने की जागरुकता लाना
- पेट की गति से श्वसन करके श्वास के विरोधाभास को दूर करना

३. शरीर के दूषित पदार्थो को दूर करने और श्वास की गलत आदतों को सुधारने के लिए श्वास शुद्धि
- कपालभांति
- भस्त्रिका

४. संवेदनशीलता, संतुलन और श्वास गति को धीमा करने के लिए प्राणायाम
- अनुलोम-विलोम और नाड़ी शुद्धि प्राणायाम
- उज्जयी प्राणायाम

५. जागरूकता बढाने के लिए प्राणायाम
- भ्रामरी
- ओम का उच्चार

६. मानसिक तैयारी (प्रोग्रामिंग)

प्राणायाम का नियमित अभ्यास

यहां रोज अभ्यास की शुरुवात किस तरह की जाए, यह बताया जा रहा हैं

प्रार्थना

आरामदेह आसन में बैठे। प्रार्थना भाव मन में लेकर प्रारंभ करें।

कपालभांति क्रिया (शुद्धिकारक श्वास)

- आधारभूत नियम- सक्रिय और बलपूर्वक की गई प्रश्वास और सामान्य श्वास

- प्रश्वास- पेट के उतार-चढाव द्वार तेज़ी से शरीर के भीतर की वायु को बाहर फेंके मगर ध्यान रहे, इस क्रिया में श्वास न रुकने पाए। प्रारंभ में प्रश्वास की गति ५०-६० प्रति मि. रखें जिसे बाद में बढाकर १००-१२० प्रति मि. किया जा सकता है।

- श्वास- अति सामान्य रूप से, हर प्रश्वास के बाद पेट की पेशियों को आराम देते हुए।

- हर एक मिनिट के बाद अभ्यास रोक दें। प्रारंभ में आप जल्दी भी रुक सकते है।

- कपालभांति क्रिया की समाप्ति पर शरीर में स्वयमेव श्वास का विस्तार और ठहराव होगा और मन को शांति का अनुभव होगा। आराम और ताजगी की इस गहन अवस्था का मजा लें।

- श्वास के सामान्य हो जाने तक इन्तज़ार करें।

अनुलोम-विलोम नाडी शुद्धि प्राणायाम (वैकल्पिक नथुनों द्वारा श्वसन)

- दाएं अंगूठे से दायां नथुना धीमे से बंद करें और बाएं नथुने से श्वास को बाहर छोडें। फिर बाएं नथुने से श्वास को भीतर लें।

- अब दाएं नथुने को मुक्त करें और बाएं नथुने को दाईं अनामिका और कनिष्ठा से बंद करें। दाएं नथुने से पूर्ण प्रश्वास करें।

- दाएं नथूने से पूर्ण श्वास अंदर लें और अब दायां नथुना बंद करके बाएं नथुने से श्वास छोडें। इस तरह नाडी शोधन का एक चक्र पूर्ण माना जाता हैं।

- प्रारंभ में श्वास और प्रश्वास के बीच १:१ का अनुपात रखें। अभ्यास के बाद इसे १:१.५ या १:२ तक बढाया जा सकता हैं।

भ्रामरी प्राणायाम

- चिन मुद्रा (तर्जनी और अंगूठे को जोडकर) बैठे या अपनी हथेली को आराम से घुटनों पर रखकर बैठे।

- मुख बंद करें और जीभ के अगले हिस्से से तालू को छूते हुए खेचरी मुद्रा बनाएं।

- श्वास लें और बाहर निकालते समय 'म..म.म' की आवाज निकाले जैसे मक्खी भिन–

भिना रही हो। इन कंपनों को सिर और चेहरे पर अनुभव करें।

- श्वास ले और इस क्रिया को पुन: दोहराए।

- क्षमता से अधिक अभ्यास न करें। उच्चार के समय से अधिक महत्वपूर्ण हैं आरामदायक कंपनों को महसूस करना।

मानसिक तैयारी (कायाकल्प)

- स्वीकार भाव

- कल्पना

कृतज्ञता का अनुभव करना

संदर्भ

साइकोफिजिओलोजिकल स्टेट्स आफमाइंड - द अल्ट्राडियन डायनेमिक्स आफ माइंड बाडी इन्टेरेक्शन- डा. डेविड एस. शेनहाफखालसा, इन्टेरनेशनल रिव्यू आफन्यूरोबायलोजी वाल्यूम ८०

फ्राम मेडिकेशन टू मेडिटेशन - ओशो

साइन्टिफिक हीलिंग अफर्मेशन - परमहंस योगानंद

द हीलिंग पाथ आफयोगा - निश्चला जाय देवी

क्वांटम हीलिंग एक्सप्लोरिंग द फ्रंटीयर्स आफमाइंड बॉडी मेडिसिन - दीपक चोपडा

प्राण, प्राणायाम, प्राणविदया - स्वामी निरंजनानंद सरस्वती, बिहार स्कूल आफयोग

प्राणायाम : द आर्ट एंड साइंस - डा. एच. आर. नागेन्द्र विवेकानंद केन्द्र योग प्रकाशन, बैंगलोर

ब्रेथ, माइंड एंड कांशसनेस - हरीश जौहरी

डिस्ट्रिक्टिव इमोशन एंड हाल वी केन ओवरकम देम - दलाई लामा एंड डैनियल गोलमेन

गैटिंग वैल अगेन - ओ. कार्ल. सिम्पटन

प्रेक्टिसिंग द पावर नाल - एकार्ट टोले

द पावर आफ युवर सबकांशस माइंड - डा. जोसेफमर्फी

द सिल्वा माइंड कंट्रोल मेथड - जोस सिल्वा

माइंड पावर - क्रिस्ट्रिअन एच. गोडफाय