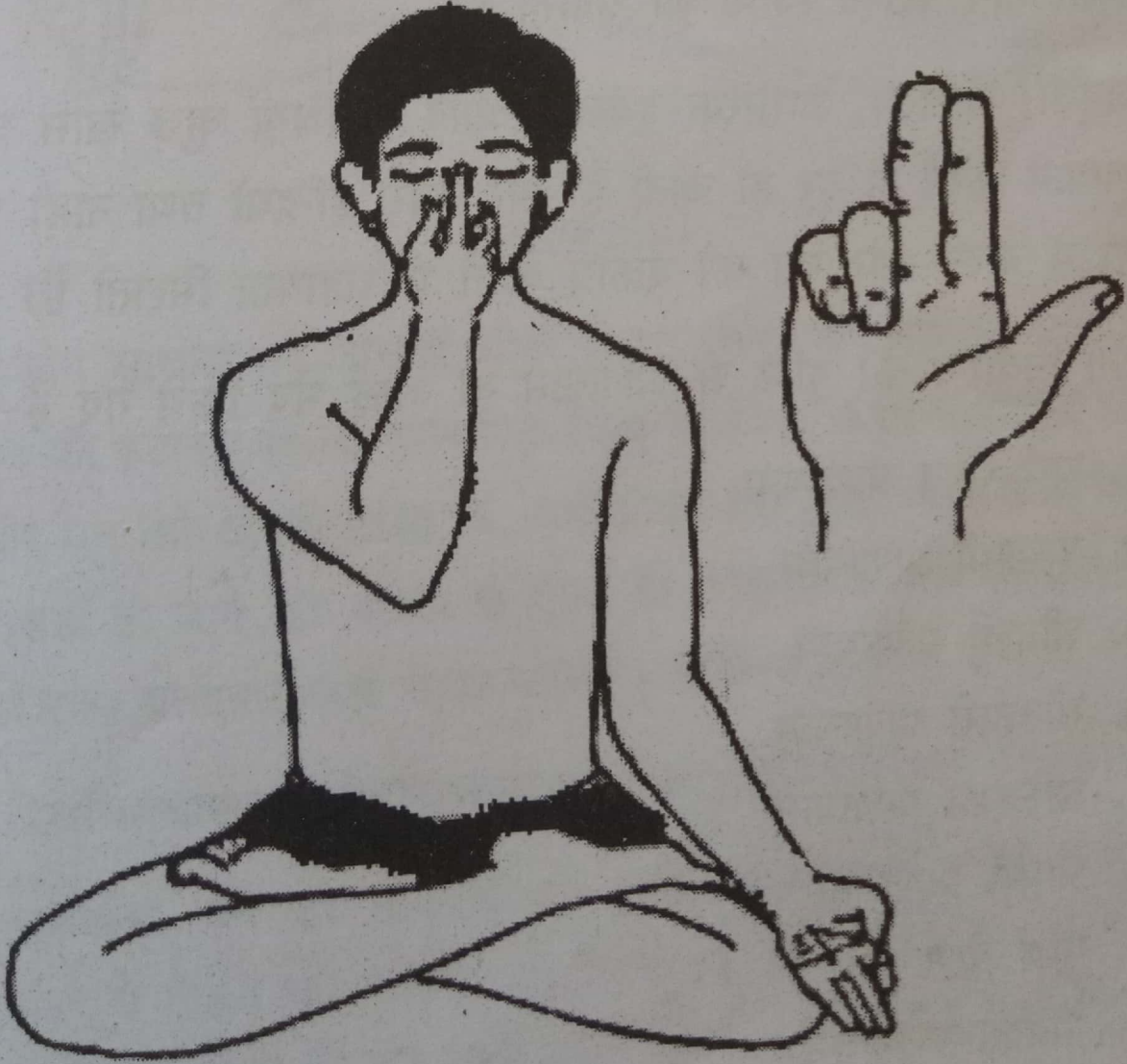


## प्राणायाम

योग साधना की चौथी सीढ़ी है प्राणायाम। इसे श्वासों का व्यायाम भी कहा जा सकता है। प्राणायाम एक व्यापक व अति महत्वपूर्ण विषय है। अखिल ब्रह्माण्ड में परमात्मा द्वारा प्राणियों में प्राण संचार की व्यवस्था करने वाली जो परम चेतन सत्ता व्याप्त है, उसे अपने संकल्प बल से ब्रह्माण्ड की परम चेतना में से अपने प्राणों के समुचित संचरण के लिए यथेष्ट मात्रा में उस चेतन प्राण ऊर्जा को खींचने की प्रक्रिया का नाम प्राणायाम है।



प्राणायाम, श्वासों को निश्चित गति से खींचते हुए फेफड़ों में हवा को भरने, उसे एक नियत समय तक रोके रखने, फिर उसे एक निश्चित गति से छोड़ने और नियत समय तक फेफड़ों को हवा से खाली रखने के बाद पुनः निश्चित गति से फेफड़ों में हवा को भरने की प्रक्रिया को निश्चित समय तक बार-बार दोहराने की क्रिया को कहा जाता है।

योग शास्त्र की शब्दावली में श्वास को खींचते हुए फेफड़ों में हवा को भरने की क्रिया को पूरक क्रिया और फेफड़ों में भरी हुई हवा को यथा शक्ति रोके रहने को आंतरिक कुंभक क्रिया कहते हैं। उसी प्रकार फेफड़ों से हवा को धीरे-धीरे बाहर निकालने को रेचक क्रिया और यथा शक्ति फेफड़ों को हवा से खाली रखने की क्रिया को बाह्य कुंभक क्रिया कहते हैं। यह एक ऐसी क्रिया है जो देखने में तो बड़ी आसान लगती है, किन्तु बड़ी गूढ़ व रहस्य भरी है और इसमें असीम शक्ति निहित है। किसी योग व अनुभवी गुरु के सान्निध्य में इसे सीखकर अपनी शारीरिक व आध्यात्मिक उन्नति का मार्ग प्रशस्त किया जा सकता है।

जड़ता, आलस्य, शारीरिक दुर्बलता आदि व्याधियां कुछ खास प्रकार के प्राणायाम करने से दूर हो जाती हैं और उनसे इन्द्रियों तथा नाड़ी चक्रों को वश में करने और मन को एकाग्र करने में सहायता मिलती है।

रोग निवारण की दृष्टि से प्राणायाम के आठ भेद किये गए हैं—

1. सूर्य भेदन प्राणायाम
2. उज्जायी प्राणायाम
3. शीतली प्राणायाम
4. सीत्कारी प्राणायाम
5. भ्रस्त्रिका प्राणायाम
6. भ्रामरी प्राणायाम
7. मूर्छा प्राणायाम
8. केवली प्राणायाम

