

प्राणायाम

प्राणायाम :-

आसन सिद्ध झाल्यावर श्वासाच्या गतीला प्राणायाम करून थांबविता येणे व श्वासाला पूर्णपणे स्वतःच्या नियंत्रणाखाली आणणे म्हणजे प्राणायाम होय. आपण दैनंदिन जीवनामध्ये श्वास घेतांना तो अव्यवस्थित असतो. त्यामध्ये काहीच लय नसतो. श्वास घेणे व सोडणे लयबद्ध करणे म्हणजे प्राणायाम. प्राणायाम म्हणजे कशाही प्रकारे होणाऱ्या श्वसनाला आयाम देणे, व्यवस्थित करणे व त्याला बांध घालणे होय. यदिद किश्च जगत् सर्व प्राण एजति निःस्तृतम् । हे विश्व प्राणामुळे अभिव्यक्त झाले आहे. प्राणच स्पंदन पावत आहे. परमहंसांनी विवेकानंदांना जेव्हा पहिल्यांदा हात लावला तेव्हा विवेकानंदांना हे विश्व फिरत असल्याचा अनुभव झाला. व हे विश्व तरंगरूपी आहे हे जाणवले. हाच प्राण स्पंदन पावत असतो. प्राण हाच वात रूपाने शरीराला धारण करतो. मनाला सुख दुःख भोगावयाला लावतो. मनाचे परिवर्तन नियमात तोच करतो. सर्व इंद्रियांना तोच प्रेरणा देतो. शरीर रचना, गर्भाचे विविध आकार, इंद्रियांचे नियमण, बुद्धीला प्रेरणा, अग्निला प्रेरणा, ढगांचे तयार करणे, पाऊस पाडणे, ऋतुंची विभागणी करणे, ग्रह तयार करणे, नवीन तारे निर्माण करणे, इंद्रियांना कार्यशक्ती देणे व नाहिशी करणे, पर्वतामध्ये दरडी कोसळणे, भूकंप करणे, चक्रि वादळ उत्पन्न करणे, शरीरात वेगवेगळे रोग उत्पन्न करणे व नाहिसे करणे, नद्यांना प्रवाहित करणे, समुद्रात वादळ उत्पन्न करणे, षड्रिपू उत्पन्न करणे, मनालाही तोच खेळवतो, मनात एकाग्रता उत्पन्न करणे हे प्राणाची कामे आहेत. या प्राणाला व्यवस्थित नियंत्रित केले नाही तर वेड लागून शरीराच्या चिंध्या होतील.

प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत् ।

अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्व रोग समुभवः ॥ हठयोग प्रदिपिका

योग्य प्राणायामामुळे सर्व रोगांचा नाश होतो. त्याचप्रमाणे आकाश गमनसिद्धी प्राप्त होते. कुंडलीनी जागृत होते व समाधी लाभते. अयोग्य प्राणायामाने उचकी, कर्णशुल, शिरशुल, दमा इ. व्याधी उत्पन्न होतात. कलाकलाने वायू वश करून घ्यावा अन्यथा साधकाचा नाश होतो.

प्राणायाम

पुरक :- पुरक म्हणजे श्वास आत घेणे.

रेचक :- रेचक म्हणजे श्वास बाहेर सोडणे.

कुंभक :- कुंभक म्हणजे श्वास रोखून धरणे.

“कुंभक म्हणजे श्वास आत घेतल्यावर किंवा बाहेर सोडल्यावर श्वासोच्छ्वासाला प्रेरणा देणारी प्राणाची गती निश्चल करून श्वास रोखून धरण्याला कुंभक असे म्हणतात. 1) श्वास आत रोखून धरणे म्हणजे अंतर कुंभक. 2) श्वास बाहेर सोडून रेचक केल्यावर बाहेर रोखून धरणे म्हणजे बहिर कुंभक होय. हठयोग प्रदिपिकेत म्हणतात “ज्याप्रमाणे सिंह, हत्ती आणि वाघ यांना संथपणे व सावधपणे माणसळवतात त्याचप्रमाणे प्राणाला अतिशय संथ गतीने आपली क्षमता व शारीरिक आवाका यांना अनुसरून टप्प्याटप्प्याने प्राणाला आधीन केले पाहिजे. नाही तर साधकाचा नाश होईल.” (अध्याय 2 श्लोक नं. 16) आपल्या डाव्या नाकपुडीला इडा असे म्हणतात. ही नाडी शीत म्हणजे थंड आहे. आपल्या उजव्या नाकपुडीला पिंगळा असे म्हणतात. ही नाडी उष्ण नाडी आहे.

प्राणायामाचे प्रकार :- 1) सुर्यभेदन 2) चंद्रभेदन 3) उज्जायी 4) सित्कार 5) शितली 6) भस्त्रिका 7) भ्रमरी 8) दिर्घ श्वसन 9) अनुलोम विलोम 10) नाडी शोधन

1. **सुर्यभेदन :-** सुखदायक आसनावर बसून उजव्या नाकपुडीतून श्वास घेवून डाव्या नाकपुडीने बाहेर सोडा हा सुर्यभेदन प्राणायाम आहे. हा प्राणायाम 10-15 मिनिटे करावा. वात रोगांचा जास्त त्रास असल्यास कुंभक करावा.

फायदे :-

1. मस्तकप्रदेश शुध्द होतो.
2. संधीवात, वात रोगांवर रामबाण उपाय.
3. पोटातील कृमी-दोष नाहीसे होतील.
4. थंड प्रदेशात हा प्राणायाम केल्यास अंग गरम राहील. व स्वेटरची गरज पडणार नाही.
5. लठ्ठपणा कमी होण्यास मदत होईल.

श्रीकृष्णयोग संस्था

प्राणायाम

6. हा उष्ण प्राणायाम आहे.
7. अग्निमंघावर उपयुक्त.
8. अन्नपचन सुधारेल.
- 2) **चंद्रभेदन प्राणायाम :-** डाव्या नाकपुडीने श्वास आत घेवून उजव्या नाकपुडीने श्वास आत सोडावा हा चंद्रभेदन प्राणायाम होय. हा प्राणायाम 10-15 मिनिट करावा. हा प्राणायाम कुंभक केला तरी चालतो.

फायदे :-

1. मेंदु शांत व थंड होतो.
 2. राग कमी होतो.
 3. झोप शांत लागेल.
 4. हा थंड प्राणायाम आहे.
 5. ताप आल्यावर हा प्राणायाम करावा.
 6. पित्तामुळे अंग गरम असल्यास हा प्राणायाम करा.
 7. पित्तासाठी रामबाण उपाय.
 8. उष्णतेमुळे पायाला भेगा पडत असल्यास हा प्राणायाम करावा.
 9. बुट घातल्यावर जास्त घाम येत असल्यास हा प्राणायाम करावा.
 10. शरीराची दुर्गंधी नाहीशी करण्यासाठी हा प्राणायाम करावा.
 11. दमा कमी होईल.
- 3) **शितली :-** जीभ वाकवून तोंडाने श्वास आत ओढा व नाकाने बाहेर सोडा. हा प्राणायाम 10 ते 20 वेळा करावा. पित्ताचा जास्त त्रास असल्यास कुंभक करावा.

फायदे :-

1. ताप व पित्तासाठी लाभदायक.
2. चंद्रभेदन प्राणायामाचे सर्व फायदे शितली प्राणायाम केल्यावर मिळतात.
3. जेवन कमी करून शरीर जगवता येईल.

प्राणायाम

- 4) **सित्कार** :- जीभ दातांच्या मागे लावा. सी-सी आवाज करत श्वास तोंडाने आत घ्या व नाकाने श्वास बाहेर सोडा. हा प्राणायाम 10-15 वेळा करावा.

फायदे :-

1. या प्राणायामाने चंद्रभेदन व शितली प्राणायामाचे फायदे मिळतील.
2. भूक, तहाण, निद्रा यांचा त्रास होणार नाही.
3. पिण्यास पाणी नसल्यास व फार तहाण लागल्यास हा प्राणायाम करावा. याने तहाण भागेल.
- 5) **उज्जायी** :- तोंड बंद करून दोन्ही नाकांनी घर्षन करत श्वास आत घ्या. या घर्षनाचे स्पंदन हृदय, कंठ यापर्यंत अनुभव झाला पाहिजे. व नाकाने हवा बाहेर सोडून द्या.

फायदे :-

1. कफ व कंठ रोग नाहीसे होतील.
2. जलदोर व सर्व रोग नाहीसे होतील.
3. जठराग्नि प्रदिप्त होईल.
4. चालतांनासुध्दा हा प्राणायाम करू शकता.
- 6) **भिस्त्रिका** :- सुखकारक बसून दोन्ही नाकांनी श्वास वेगाने आत घ्या व वेगाने बाहेर सोडा. हा प्राणायाम करतांना छातीमध्ये श्वास घेवून छाती फुगली पाहिजे. हि क्रिया लोहाराच्या भात्याप्रमाणे होईल. 15-30 मि. पर्यंत हा प्राणायाम करा.

फायदे :-

1. वात, पित्त, कफ रोगांवर सर्वोत्तम प्राणायाम आहे.
2. जठराग्नि प्रदिप्त होतो.
3. भूक चांगली लागते.
4. लठ्ठपणा कमी होण्यास मदत होते.
5. शरीरावर असणाऱ्या गाठी, चट्टे, कॅन्सर बरे होतील.

श्रीकृष्णयोग संस्था

प्राणायाम

6. सोरायसीस वर उत्तम उपाय.
7. केस काळे होण्यास मदत होईल.
8. टाच दुखी थांबेल.
9. त्वचा सतेज होते.
10. उत्साह वाढतो.
11. त्वचेचा गोरेपणा वाढेल.

7) **भ्रमरी** :- हातानी कान बंद करून पुरक करावा. व नाकाने श्वास सोडत भुंग्या सारखा आवाज करत श्वास सोडत रेचक करा. हा प्राणायाम 15-20 वेळा करा.

फायदे :-

1. मानसिक ताण कमी होईल.
2. जीवनातील आनंद वाढेल.
3. सकारात्मक वृत्ती वाढेल.
4. दमा कमी होईल

8) **दिर्घ श्वसन** :- सुखकारक बसून दोन्ही नाकाने आवाज न करता दिर्घ श्वास घ्या व दिर्घ श्वास सोडा. हा प्राणायाम करतांना छाती फुगली पाहिजे. 15-20 मि. हा प्राणायाम करा.

फायदे :-

1. दमा रोगावर रामबाण उपाय.
2. उत्साह व चैतन्य वाढेल.
3. हिमोग्लोबीन वाढेल.
4. शरीरची त्वचा सतेज होईल.
5. सर्व रोगांवर फायदेशीर.

प्राणायाम

- 9) **अनलोम-विलोम प्राणायाम :-** सुखकारक बसून डाव्या नाकपुडीने पुरक करा. व उजव्या नाकपुडीने रेचक करा. उजव्या नाकपुडीने पुरक करा व डाव्या नाकपुडीने रेचक करा. हे झाले एक आवर्तन. असे 80 आवर्तने हठयोगात करायला सांगितले आहे. रोज 15-20 मि. हा प्राणायाम करावा. 1 तासापर्यंत केला तरी चालतो.

फायदे :-

1. दमासाठी उपयुक्त.
 2. स्टॅमिना वाढतो.
 3. उत्साह तजेला वाढतो.
 4. दिवसभर ताजेतवाने वाटेल.
 5. सर्व रोगांवर उपयुक्त.
 6. संधीवात, गॅस, बद्धकोष्ठता, स्तनाच्या गाठी, अर्धशिशू यावर उपयुक्त.
 7. उच्च रक्तदाबावर रामबाण उपाय.
 8. मानसिक ताण कमी होईल.
 9. जीवन जगण्याची उमेद मिळेल.
 10. जीवनाचा आनंद वाढेल.
- 10) **नाडीशोधन प्राणायाम :-** हा प्राणायाममध्ये अनलोम-विलोम प्राणायाम करतांना कुंभक करायचा आहे. कुंभक करतांना यथाशक्ती सहनशिलतेने करावा.

फायदे :-

1. शरीरशुद्धी होईल.
2. शरीर हलके होईल.
3. लठ्ठपणा कमी होईल.
4. कुंडलीनी जागृत होईल.