



प्रयोग – 26

शामक एवं शीतलन प्राणायाम



टिप्पणी

ये शांति दायक और आरामदायक सांस लेने की तकनीक हैं।

लक्ष्य

भ्रामरी और शीतकारी प्राणायाम का प्रदर्शन करना।

इस आसन के अभ्यास के बाद, आप शामक एवं शीतल प्राणायाम कर सकेंगे और का उचित रूप से दर्शा सकेंगे।

आवश्यकतायें

- योग चटाई – 1
- मसनद तकिया (1–2 फीट लंबाई और मोटाई 10–15 से.मी.) – 1

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा स्वच्छ और हवादार होना चाहिए।

योग अभ्यास की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के सूती कपड़े पहनें। (बहुत चुस्त नहीं)
- अभ्यास से पहले चश्मा, कलाई घड़ी, बेल्ट आदि जैसे सामान निकालें।

1. भ्रामरी प्राणायाम – गुनगुनाती मधुमक्खी जैसा श्वसन

प्रक्रिया

- रीढ़ सीधी करके किसी भी आरामदायक आसन में बैठें। अंगूठे को कानों से सटाकर रखें, कोहनी सीधी रहे।
- श्वास: दोनों नासिका छिद्रों से श्वास लें, मुंह बंद कर दांतों के मध्य से उच्छ्वास करें। इस समय, मधुमक्खी की ध्वनि जैसा स्वर उत्पन्न होता है। इस प्रक्रिया को दस बार करना चाहिए।

जागरूकता: यह ध्वनि मस्तिष्क में गूंजनी चाहिए।

लाभ: यह अनिद्रा विकार और सिरदर्द दूर करने के लिए सबसे अच्छा अभ्यास है।
तनाव दूर करने के लिए यह अच्छा है। यह एकाग्रता और स्मृति बढ़ाता करता है।



चित्र 26.1: भ्रामरी प्राणायाम

2. शीतकारी प्राणायाम

प्रक्रिया

- आंखें बंद करके किसी भी आरामदायक ध्यान मुद्रा में बैठें और पूरे शरीर को आराम दें। दांतों को एक साथ बंद करें, होठों को इस तरह से खोलें कि दांत दिखाई पड़ें। नरम तालू के सामने जीभ को सपाट या मोड़कर रखा जा सकता है।
- दांतों में से धीरे-धीरे और गहरी सांस लें। सांस लेते हुए अंत में मुंह बंद करें, फिर नाक से धीरे-धीरे नियंत्रित तरीके से सांस छोड़ें।
- यह एक चक्र है। इस प्रकार के दस से पंद्रह चक्रों का अभ्यास करें। (गर्मी के मौसम में यह लगभग 40 से 60 चक्रों तक किया जा सकता है। यह अन्य आसनो के अभ्यास के बाद या फिर ऐसे योगाभ्यासों के बाद किया जाना चाहिए जो शरीर में ताप उत्पन्न करते हैं)

जागरूकता: यह हिंसिंग की आवाज़ पर होना चाहिए।

लाभ: यह अभ्यास शरीर और मन को शांत करता है।

- यह मांसपेशियों में आराम देता है और मानसिक शांति बढ़ाता है।
- यह रक्तचाप और अम्लता को कम करने में सहायक होता है।



टिप्पणी

- इससे दांत और मसूड़े स्वस्थ रहते हैं।



टिप्पणी



चित्र 26.2: शीतलाकरी प्राणायाम

सावधानियाँ – निम्न रक्तचाप, सांस की बीमारियों और अत्यधिक श्लेष्मा से पीड़ित लोगों को शीतकारी प्राणायाम का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

प्रभाव और अवलोकन

- 8 सप्ताह के लिए दैनिक रूप से ऊपर वर्णित प्राणायाम अभ्यासों को पूरा करें और प्रभावों का निरीक्षण करें—

शारीरिक प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4	सप्ताह 5	सप्ताह 6	सप्ताह 7	सप्ताह 8
सांस की गहराई								
आराम से सांस लेना								
लयबद्ध सांस लेना								
तनावमुक्त शरीर, मन और ऊर्जा का स्तर								

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत ✓ अथवा x लगाएं तथा अभिलेख जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)



टिप्पणी