



प्रयोग – 25

नाड़ी शोधन प्राणायाम



टिप्पणी

नाड़ी शोधन वह प्रक्रिया है जो नाड़ी को शुद्ध करती है। यह एक संतुलित व्यायाम है और यह बुनियादी योगाभ्यास है।

लक्ष्य

नाड़ी शोधन प्राणायाम करना

इस आसन के अभ्यास को पूरा करने के बाद, आप नाड़ी शोधन प्राणायाम अभ्यास के उचित रूप से कर सकेंगे और प्रदर्शन भी कर सकेंगे।

आवश्यकतायें

- (योग मैट) चटाई –1
- मसनद तकिया (1 से 2 फीट लम्बाई, 10 से 15 सेमी. मोटाई) –1

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा स्वच्छ और हवादार होना चाहिए।

योगाभ्यास की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के सूती कपड़े पहनें।
- अभ्यास से पहले चश्मा, हाथ घड़ी, बेल्ट आदि सामान निकाल दें।

प्रक्रिया

- रीढ़ सीधी रखकर किसी भी आसन मुद्रा में बैठें।
- बायां हाथ बायें घुटने पर रखें।
- दाहिना हाथ नासाग्र मुद्रा में रखें, सम्पूर्ण अभ्यास के दौरान तर्जनी और मध्यमा ऊँगली भौंहों के मध्य में स्थिर रखें। अंगूठे को दाहिना नथुना बंद करने के लिए और अनामिका को बायां नथुना बंद करने के लिए प्रयोग करें।

तकनीक 1— वैकल्पिक नथुने से श्वसन

- बायें नथुने से श्वास लें और फिर बायें नथुने को बंद कर दाएं नथुने से श्वास छोड़ें। फिर दाहिने नथुने से श्वास लें और दाएं नथुने को बंद करके बायें नथुने से श्वास छोड़ें। यह पूरा एक चक्र है।
- प्रयास करें कि सांस लेने और छोड़ने का अनुपात 1:1 का रखें।
- दस से पन्द्रह चक्र अभ्यास करें।

तकनीक 2— आंतरिक अवधारण 1:1:1

- जिस प्रकार तकनीक -1 में उल्लिखित है आरम्भिक स्थिति और श्वसन को उसी प्रकार दोहरायें।
- श्वास लेने के अंतिम क्षण में, दोनों नथुने बंद कर आंतरिक श्वास को रोकें।
- श्वास छोड़ने की प्रक्रिया सहज और संतुलित होनी चाहिए साथ ही गति भी उतनी ही होनी चाहिए जितनी श्वास लेने की हो।

तकनीक 3 – अन्तिम अनुपात

- सांस लेने का अनुपात संतुलित रखें, आंतरिक अवधारण, सांस छोड़ने का अनुपात – 1:4:2

नोट – प्रत्येक तकनीक का कम से कम 6 माह तक अभ्यास करें। इस अभ्यास का पूरा लाभ अगली तकनीक के साथ संघर्ष करने के बजाए प्रत्येक स्तर को व्यवस्थित रूप से पूर्ण करके प्राप्त किया जाता है। वैकल्पिक नथुने से सांस लेते हुए और भौंह के मध्य पर ध्यान केन्द्रित करते हुए सावधान रहना चाहिए।

लाभ – नाड़ी शोधन ऑक्सीजन की अतिरिक्त आपूर्ति से पूरे शरीर का पोषण सुनिश्चित करता है। यह प्राणिक अवरोधों को स्वच्छ करता है और इडा, पिंगला और सुषुम्ना नाड़ी को संतुलित करता है जिसके परिणामस्वरूप आध्यात्मिक जागरूकता बढ़ती है। यह एक संतुलित प्राणायाम है। यह मस्तिष्क के दोनों गोलार्धों को संतुलित करता है। यह आंतरिक जागरूकता की भावना विकसित करता है।

सावधानियाँ

उच्च रक्तचाप वाले व्यक्ति, हृदय की गंभीर समस्या को तकनीक 2 (आंतरिक अवधारण) का प्रयास नहीं करना चाहिए।



टिप्पणी



टिप्पणी



चित्र 25.1 : नाडीशोधन प्राणायाम

प्रभाव और अवलोकन

- 8 सप्ताह तक लगातार ऊपर बताये अनुसार आसन का अभ्यास करें और शरीर पर पड़ते प्रभावों का अवलोकन करें—

शारीरिक प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7	दिन 8
रीढ़ में खिंचाव								
हैमस्ट्रिंग मांसपेशियों और पीठ में खिंचाव								
उदर की मांसपेशियों का संकुचन								
ऊर्जा में बढ़ोत्तरी और मानसिक स्थिति को सहज करना								

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

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



टिप्पणी

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)