



પ્રાણાયામ વિષેની સામાન્ય સમજ

ડૉ. પ્રવીણકુમાર વી. ચૌધરી
પ્રિન્સિપાલ, એમ.એમ.ચૌધરી
આર્ટ્સ કોલેજ, રાજેન્દ્રનગર.

ચૌધરી જયા એલ.
પી.એચ.ડી.રિસર્ચ સ્કોલર,
હેમ.ઉત્તર ગુજરાત યુનિ., પાટણ.

૧. ઊંડા શ્વાસોશ્વાસ અને પ્રાણાયામ

માત્ર એક મિનિટની ઊંડા શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયાથી વધેલું બ્લડપ્રેશર ઘટે છે અને ઘટાડાની અસર આશરે ત્રીસેક મિનિટ સુધી ચાલુ રહે છે. જો નિયમિત પેટથી ઊંડા શ્વાસોશ્વાસ લેવાની ટેવ પાડી શકાય તો ઘણા બધા રોગો માંથી બચી શકાય છે. જે લોકોમાં ફેફસાની ક્ષમતા વધારે હોય છે તે લોકોને હાર્ટ એટેક આવવાની શક્યતા અન્ય લોકો કરતાં ઘણી ઓછી હોય છે વળી, હૃદય રોગને કારણે થતા દુખાવાનું દર્દ પણ ઊંડા શ્વાસોશ્વાસ લેવાથી ઘટી શકે છે એવું સાબિત થયું છે. આમ રોગને અટકાવવામાં અને એનો દુખાવો થાય તો તેને ઘટાડવા ઊંડા શ્વાસોશ્વાસ મદદરૂપ થાય છે. ગુસ્સાની પરિસ્થિતિ ઉદ્ભવે ત્યારે એકાદ મિનિટ કમર માથી સીધા બેસીને ઊંડા શ્વાસ લેવાથી ગુસ્સાની લાગણીઓ ઓછી થઈ જાય છે. ઊંડા શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયા આપણી માનસિક ક્ષમતા વધારે છે અને ચિંતા ટેન્શન ઘટાડે છે. આપણા મનને વધુ તેજ કરવાની, ચિંતાને દૂર કરી મૂકવાની, હૃદયરોગ જેવી બીમારીથી શરીર ને બચાવવાની જેવી અનેક શરીરને ઉપયોગી ક્રિયા કરવાની ક્ષમતા ઊંડા શ્વાસોશ્વાસ લેવાની પદ્ધતિમાં રહેલી છે.

શ્વાસોશ્વાસ લેવાની સૌથી સરળ અને તંદુરસ્ત પદ્ધતિ ઊંડા રેગ્યુલર શ્વાસોશ્વાસ લેવાની છે, જેમાં દરેક શ્વાસ લેતી વખતે પેટનો ભાગ બહાર આવે છે જ્યારે શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે પેટનો ભાગ અંદર તરફ સંકોચાય છે. નાનું બાળક જ્યારે શાંતિથી ઊંઘતું હોય ત્યારે તેના શ્વાસોશ્વાસ આ રીતે કુદરતી હોય છે. આપણા શરીરમાં પેટ અને છાતી વચ્ચે ખાસ શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયા કરવા માટે જ મોટા સ્નાયુઓ ઉદરપટલમાં આવેલા હોય છે. જ્યારે કોઈ પણ વ્યક્તિ શ્વાસ લે ત્યારે આ ઉદરપટલના સ્નાયુઓ પેટના અવયવોને નીચે તરફ ધક્કો મારે છે, જેને કારણે પેટની આગળની દિવાલ સહેજ આગળ આવે છે એટલે કે પેટ ફૂલે છે. અને શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે ઉદરપટલના સ્નાયુઓ નરમ પડે છે અને ઉદરપટલ ઉપર તરફ ધકેલાય છે. તમે ઊંડા શ્વાસ, ઉદરપટલ અને પેટના હલનચલન સાથે શ્વાસ લઈ રહ્યા છો એ બાબતની ચોકસાઈ કરવા માટેનો સરળ રસ્તો આ મુજબ છે. તમે તમારા પેટ પર ધીમેથી એક હાથ મુકો ત્યારબાદ ધીમે ધીમે ઊંડા શ્વાસ લો. આ ક્રિયા કરવાથી તમારા પેટ પરનો હાથ આગળ તરફ ધકેલાશે. હવે ધીમે ધીમે શ્વાસ છોડો ત્યારે હાથ અને પેટ અંદર તરફ ધકેલાશે આ ક્રિયામાં શરત એટલી જ કે શ્વાસ લેવાની પ્રક્રિયા ધીમી ગતિએ થયેલી હોવી જોઈએ. તમને શ્વાસોશ્વાસની આ પ્રક્રિયાથી થાક લાગવો ન જોઈએ તમને આરામ અને શાંતિનો અનુભવ થતો હોવો જોઈએ. તમે જે શ્વાસ લીધા તેની પ્રક્રિયા પદ્ધતિસરની અને સરળ હોવી જોઈએ. બને તો શક્ય હોય તો શ્વાસ લેવાનો અને શ્વાસ બહાર કાઢવાનો સમય સરખા હોવા જોઈએ. ઊંડો શ્વાસ લેનાર વ્યક્તિનું પેટ પ્રથમ બહાર આવે ત્યારબાદ પાંસળીઓનો ભાગ ફૂલે તો યોગ્ય પદ્ધતિ પ્રમાણે શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા થઈ એવું કહી શકાય. આમ જોવા જઈએ તો પૂર્ણ શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયા પણ આજનો માનવી કરી નથી શકતો. આજકાલની દોડધામ ભરી જીવનશૈલીમા માણસ જ્યારે ચિંતા, ટેન્શન, ઉતાવળમાં હોય છે ત્યારે માણસનો શ્વાસ એકદમ છીછરો થઈ જાય છે. પેટને બદલે તે

માત્ર છાતીથી જ શ્વાસ લે છે અને પછી કાયમી ટેવ જ આ પ્રમાણેના શ્વાસ લેવાની પડી જાય છે. જેને પરિણામે ફેફસાની ક્ષમતામાં ઘટાડો થાય છે. અને ટેન્શનમાં વધારો થાય. જ્યારે પણ તમે ગુસ્સામાં આવો ચિંતા કે ભયની લાગણી થાય, માનસિક તાણ અનુભવો અથવા ખૂબ ઝડપથી કોઈ કામ કરવું પડે આ પ્રમાણે ની પરિસ્થિતિ હોય ત્યારે માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખવા માટેનો સૌથી સરળ અને અસરકારક રસ્તો ઊંડા શ્વાસોશ્વાસ લેવાનો છે. આવી પરિસ્થિતિમાં ઊંડા શ્વાસોશ્વાસ લેવાથી માણસ શાંતિ મેળવી શકે છે. રાતે સૂતી વખતે અને સવારે ઉઠતાની સાથે ઊંડા શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા કરવાથી પણ ઘણા બધા ફાયદાઓ થાય છે. રાત્રે પૂરતી ઉંઘ લાવવામાં અને સવારે પૂર્ણ જાગૃતિ લાવવામાં ઊંડા શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયા ખૂબ જ મદદરૂપ થાય છે.

સામાન્ય રીતે માત્ર એકાદ-બે મિનિટ સુધી ઊંડા શ્વાસોશ્વાસ લેવાથી ચિંતા, ટેન્શન, ગુસ્સો, કંટાળો, હતાશા વગેરે શરીર માંથી દૂર થાય છે. જે લોકોને ઊંડા શ્વાસોશ્વાસ લેવાની ટેવ ન હોય એવા વ્યક્તિઓને આવી પરિસ્થિતિમાં શ્વાસોશ્વાસ ઝડપથી લેવાવા લાગે છે. અથવા તો ઘણીવાર ચક્કર આવ્યા હોય તેવો અનુભવ થાય છે. આવી પરિસ્થિતિમાં ઊંડા શ્વાસોશ્વાસ બંધ કરી રૂટીન શ્વાસ લેવાના ચાલુ કરવા જોઈએ જેથી ચક્કર અથવા અન્ય તકલીફ થઈ હોય તો આપોઆપ જતી રહેશે. દિવસ દરમિયાન જ્યારે જ્યારે યાદ આવે ત્યારે આ પ્રમાણે શ્વાસ લેવાથી શરીરને ઘણો ફાયદો થાય છે. આ ક્રિયા રોજ કરવાથી ધીમે ધીમે ઊંડા અને ધીમા શ્વાસ પેટના હલનચલન સાથે લેવાની ટેવ જ પડી જશે જે તમને લાંબા સમયનો ફાયદો કરે છે. આ સીધી સાદી અને સરળ ટેકનિકનો અમલ આજથી શરૂ કરીને તમે તમારી માનસિક-શારીરિક સમસ્યાઓ દૂર કરી શકો છો. ઓફીસમાં બેઠા બેઠા બસ કે કારમાં જતાં જતાં ઘરે બેઠા બેઠા કે ઉભા ઉભા ગમે ત્યાં તમે આ ઊંડા શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયા અમલમાં મૂકી તમે જાતે જ એના ફાયદા અનુભવી શકો છો.

૨. પ્રાણાયામનું વિજ્ઞાન

પ્રાણાયામ એટલે કે શ્વાસનું નિયમન કરવાની પ્રક્રિયા, શ્વાસોશ્વાસ મન તથા શરીરને જોડતી એક અગત્યની કડી છે. જ્યારે આપણા શરીરમાં કોઈ ફેરફાર થાય ત્યારે શ્વાસોશ્વાસમાં ફેરફાર થાય છે. ઉદાહરણ તરીકે શારીરિક ક્રિયા કરવાથી અથવા કસરત કરવાથી આપણા શ્વાસોશ્વાસ ઝડપી બને છે. જ્યારે તમારા મનમાં ફેરફાર થાય ત્યારે પણ શ્વાસોશ્વાસમાં ફેરફાર થાય છે. ઉદાહરણ તરીકે જ્યારે આપણે ચિંતામાં હોઈએ ત્યારે આપણા શ્વાસોશ્વાસ ઝડપી અને છીછરા થઈ જાય છે. શ્વાસોશ્વાસની આપણી જાણ બહાર સતત ચાલતી પ્રક્રિયા છે અને તે છતાં આપણે તેની ઉપર કાબુ રાખી શકીએ છીએ. અને તેને વધારી કે ઘટાડી શકીએ છીએ. ટૂંકમાં કહીએ તો શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયા પર અનિચ્છાવર્તી અને ઈચ્છાવર્તી એમ બંને પ્રકારના ચેતાતંત્ર અસરો કરે છે. આનાથી વિરુદ્ધ- શ્વાસોશ્વાસ આપણા મન અને શરીર બંને ઉપર સારી કે ખરાબ અસરો કરી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે ઊંડા-ધીમા શ્વાસોશ્વાસ માનસિક શાંતિ આપે છે અને શરીરની ક્ષમતામાં પણ વધારો કરે છે. શ્વાસ એ સક્રિય પ્રક્રિયા છે જ્યારે ઉછ્વાસ એ આપોઆપ થતી પ્રક્રિયા છે આપણી છાતીમાં બંને બાજુએ આવેલાં ફેફસાંને પૂરતા પ્રમાણમાં ફુલાવવા માટે એની ઉપર, નીચે અને આસપાસ જુદા જુદા સ્નાયુઓ કામ કરતા હોય છે.

(૧) અધો-શ્વાસ

શ્વાસ લેવા માટે સૌથી અગત્યના સ્નાયુઓ પેટ અને છાતી વચ્ચે આવેલા ઉદરપટલના સ્નાયુઓ છે. પેટ અને છાતીના અવયવોને એકબીજાથી જુદા પાડતા આ પડદાના સ્નાયુઓ જ્યારે સંકોચાય છે ત્યારે પેટના અવયવોને નીચે તરફ ધક્કો લાગે છે જેને પરિણામે પેટની આગળની દિવાલ સહેજ બહાર તરફ આવે છે. નાના બાળકોમાં ઉદરપટલનો ઉપયોગ શ્વાસ લેવા માટે સૌથી વધુ પ્રમાણમાં થતો હોવાથી નીચે સૂતેલ બાળકના દરેક શ્વાસની સાથે પેટ ઉપર ઉઠતું અને ઉછ્વાસ સાથે નીચે જતું જોવા મળે છે. જે ક્રિયાને અંગ્રેજીમાં એબ્ડોમિનલ બ્રીધીંગ, સંસ્કૃતમાં અધો-શ્વાસ જ્યારે ગુજરાતીમાં પેટની શ્વાસોશ્વાસ લેવાની પ્રક્રિયા

તરીકે ઓળખાય છે.પેટથી શ્વાસોશ્વાસ લેવાનું ફાયદાકારક છે અને તણાવમુક્તિ માટે આ ખૂબ જ અગત્યની પધ્ધતિ છે. સદનસીબે ખૂબ ઓછા લોકો આ સાદી સીધી પેટથી શ્વાસ લેવાની પધ્ધતિ વિશે જાણે છે અને તેનો ઉપયોગ કરતા હોય છે.તમે પેટથી શ્વાસ લો છો કે છાતીથી એ જાણવા માટે સ્થિર,કમર માથી સીધા બેસી ડાબો હાથ પેટ ઉપર અને જમણો હાથ છાતી પર રાખો ત્યારબાદ દરેક શ્વાસ લેવાથી ડાબો હાથ આગળ આવે તો પેટથી શ્વાસ લો છો અને જો જમણો હાથ ઉપર આવે તો તમે છાતીથી શ્વાસ લો છો એવું નક્કી થાય છે.સૂતાં સૂતાં આ પ્રમાણેનું ચેકીંગ વધુ સારી રીતે થઈ શકે છે.

(૨) મધ્ય-શ્વાસ

દરેક વ્યક્તિની છાતીમાં બે પાંસળીઓની વચ્ચે શ્વાસ લેવા માટેના સ્નાયુઓ આવેલા હોય છે જે સંકોચાવાથી પાંસળીઓ બહારની તરફ ખસે છે અને ફેફસાંને ફુલાવાની જગ્યા થાય છે.છાતીથી લીધેલ શ્વાસ સામાન્ય રીતે છીછરો અને ઝડપી હોય છે.કોઈપણ માણસ જ્યારે ટેન્શનમાં હોય ત્યારે આ પ્રકારે શ્વાસ લેતો હોય છે.વળી છાતીથી શ્વાસ લેવાથી ફેફસાંના નીચેના ભાગમાં ઓછી હવા પહોંચે છે.ફેફસાંના નીચેના ભાગમાં જ સૌથી વધુ લોહી પહોંચે છે જ્યાં પૂરતી હવા ન મળવાથી લોહી શુદ્ધ થઈ શકતું નથી.પેટથી શ્વાસ લેવાથી ફેફસાંના નીચેનો ભાગ બરાબર ખુલે છે અને લોહીનું શુદ્ધિકરણ સારી રીતે થાય છે.

(૩) આધ્ય-શ્વાસ

ગળાના સ્નાયુઓ પાંસળીના માળખાને ઉપર તરફ ખેંચીને શ્વાસ ભરવામાં મદદરૂપ થાય છે.ખાસ કરીને જ્યારે શ્વાસમાં ઝંધામણ થતી હોય ત્યારે આ સ્નાયુઓ કાર્યરત થઈને વધારાનો શ્વાસ ભરી આપે છે.કમર માથી સીધા બેસીને હાંસડીને ઉપર તરફ તથા ખભાને પાછળ તરફ ખેંચવાથી ફેફસાંનો સૌથી ઉપરનો ભાગ ફૂલે છે અને હવાથી ભરાઈ જાય છે.અંગ્રેજીમાં તેની કલેવીક્યુલર બ્રીધીંગ અને સંસ્કૃતમાં આધ્ય શ્વાસ કહેવામાં આવે છે. જ્યારે પેટ છાતી અને ગળાના સ્નાયુઓ વારાફરતી ઉપયોગમાં લઈને ફેફસાંનો દરેકે દરેક ખૂણો હવાથી ભરી દેવામાં આવે ત્યારે એને પૂર્ણ શ્વાસ કહેવાય છે. કમર માથી સીધા બેસીને ધીમે ધીમે પહેલા પેટથી શ્વાસ ભરવો,ત્યાર પછી પેટ ફુલેલું રાખીને જ છાતી ફુલાવવી અને છેલ્લે ગળા હાંસડી અને ખભાની આસપાસના સ્નાયુઓ સંકોચી ત્યાંનો ફેફસાંનો ભાગ ફુલાવવો. કોઈપણ જાતની તાકાત કે દબાણ વગર સહજપણે આ પ્રક્રિયામાં ફેફસું નીચેથી ઉપર સુધી ક્રમબદ્ધ ફૂલતું અનુભવાશે.

૩. પ્રાણાયામની પધ્ધતિ

(૧) સુખ પ્રાણાયામ

સુખાસન,પદ્માસનમાં કમર માથી સીધા બેસો,શરીરના બધા સ્નાયુઓને ઢીલા મૂકી દો,ચહેરા પર કોઈ પણ જાતનો તણાવ ન રાખો,હસતું મોઢું રાખો.

પૂરક: બંને નસકોરાં વડે ઊંડો શ્વાસ શક્ય એટલી ધીમી ઝડપે ભરો.પહેલા પેટ પછી છાતી અને ગળાના સ્નાયુઓ શ્વાસ લેવા માટે વાપરો.

કુંભક: ઊંડો શ્વાસ ભર્યા પછી સહેજ રીત જેટલો સમય શ્વાસ ભરેલો રહે એટલો સમય રાખો.જરા પણ સમય ન રહે તો પણ કોઈ વાંધો નથી.ધીમે ધીમે આપોઆપ આ સ્થિતિ આવશે.

રેચક: પછી ધીમે ધીમે શ્વાસ છોડ.ઉછ્વાસનો કુલ સમય શ્વાસ ભરવાના કુલ સમય કરતાં બમણો હોય તો સારું.

કુંભક: શ્વાસ છોડ્યા પછી સહેજ રીતે જેટલો સમય શ્વાસ લીધા વગરનો રહે તે સમયને માણો. આવી સ્થિતિ ન આવે તો એને માટે ખાસ પ્રયત્ન કરવાની જરૂર નથી.ધીમે ધીમે આપોઆપ આવી સ્થિતિ આવશે.ટૂકમાં કહીએ તો ધીમે ધીમ ઊંડા

શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયા સુખ પ્રાણાયામ છે, દિવસ દરમિયાન આ પ્રક્રિયા ચાલુ હોવી જોઈએ ઉભા ઉભા કે ખુરશી પર બેઠા બેઠા પણ આ પ્રાણાયામ થઈ શકે છે.

(૨) નાડી શુદ્ધ પ્રાણાયામ

સુખાસન, પન્નાસન, સિધ્ધાસનમાં કે ખુરશી પર કમર માથી સીધા બેસો. જમણા હાથની પ્રથમ બે આંગળી વાળેલી રાખો, બાકીની આંગળી અને અંગૂઠો સીધો રાખો- આને નાસિકામુદ્રા કહેવાય છે. નાસિકા મુદ્રામાં જમણા હાથને નાક પર રાખીને જમણુ નસકોરું બંધ કરો અને ડાબા નસકોરા વડે શ્વાસને ધીમે ધીમે અંદર ખેંચો. થોડો વખત શ્વાસ છાતીમાં સહજપણે રહે એમ રાખો હવે જમણા હાથની ત્રીજી આંગળી વડે ડાબું નસકોરું દબાવો અને જમણા નસકોરા વડે શ્વાસ બહાર કાઢો. થોડો સમય સહજપણે થોભો. જમણા નસકોરા વડે શ્વાસ અંદર લો. ફરી પાછા થોડોક સમય થોભો, ડાબા નસકોરા વડે શ્વાસ બહાર કાઢો. આ એક ચક્ર પૂરું થયું. આવાં પાંચથી દશ ચક્ર નિયમિતપણે પૂરાં કરવાં જોઈએ.

(૩) ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ

સુખાસન, પન્નાસન, વજ્રાસનમાં કે ખુરશીમાં કમર માથી સીધા બેસો. ચહેરા અને શરીરના સ્નાયુઓ ઢીલા મૂકી દો, હસતું મોઢું રાખો. ધમણની જેમ ઝટકાભેર પેટના સ્નાયુઓનું સંકોચન કરીને ઝડપથી ઉછ્વાસને બહાર કાઢો. આ રીતે દશેક ઝટકા પછી અટકી જવું. ત્યારે શ્વાસોશ્વાસમાં પણ થોડા સમય માટે અટકી જાય છે. ધીમે ધીમે અનુભવથી કુંભકનો સમય વધતો જાય છે. અહીં આ પ્રાણાયામનું એક ચક્ર પૂરું થાય. આ રીતે ત્રણ ચક્ર ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામનાં કરવાં જોઈએ આ પ્રાણાયામથી શરીરમાં ચેતનાનો સંચાર થતો અનુભવાય છે. જો આમાંથી કોઈ પણ પ્રાણાયામ કરતી વખતે ચક્કર આવે, બેચેની લાગે અથવા તો શરીરને માફક ન આવે તો તરત જ અટકી જવું જોઈએ અને સામાન્ય શ્વાસોશ્વાસ લેવાનું શરૂ કરી દેવું જોઈએ અથવા તો કોઈ નિષ્ણાતની હાજરીમાં જ પ્રાણાયામ શીખવા જોઈએ હાઈબ્લડપ્રેશર અને હૃદયરોગના દર્દીઓએ પ્રયત્નપૂર્વક કુંભક કરવાની બિલકુલ કોશિશ ન કરવી જેનું આવા દર્દીઓએ આ ક્રિયાઓ કરતી વખતે ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

સંદર્ભ

1. www.google.com