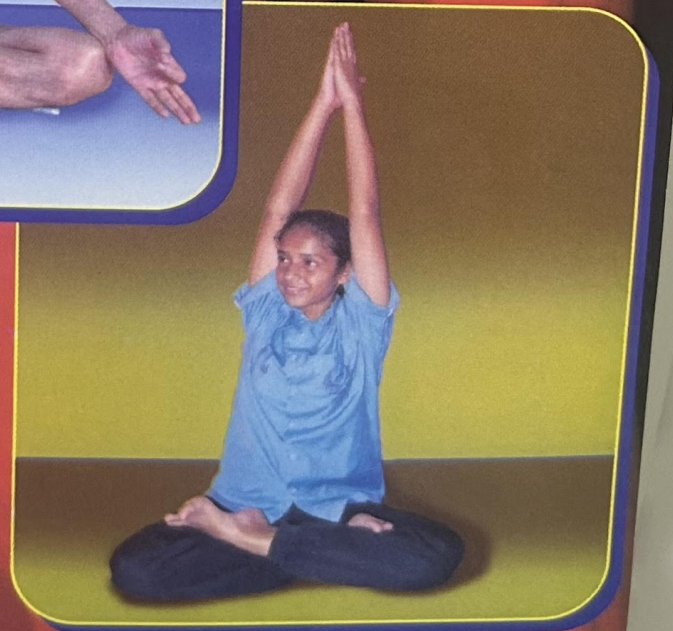
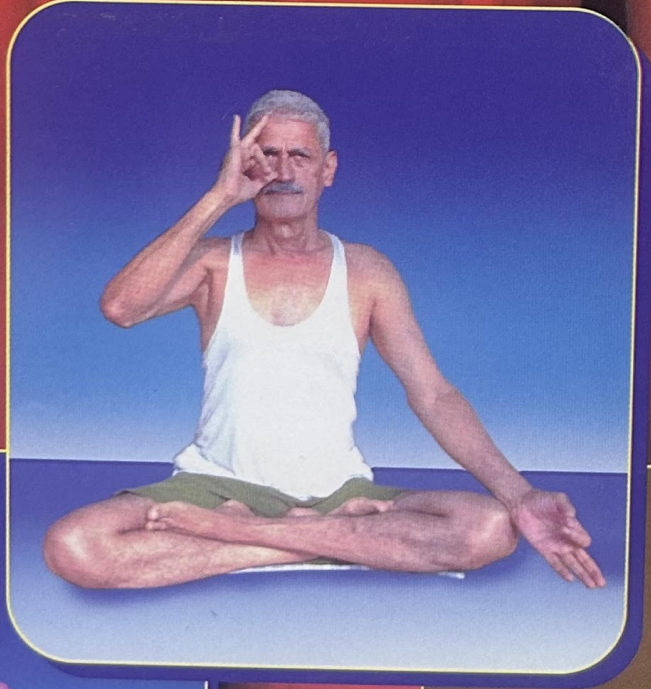


॥ आरोग्यम् धनसंपदा ॥
निरोगी आरोग्याची गुरुकिल्ली

प्राणायाम

योगासने-प्राणायाम-कपालभाति-बन्ध-मुद्रा-
संपूर्ण माहिती छायाचित्रांसहित



ॲड. अरुण गो. देशमुख

क्रीडाशिक्षक: श्री समर्थ व्यायाम मंदिर, दादर

मनोगत

प्राणायाम पुस्तक लिहिण्याचा योग तसा अचानक आला. आधीच अनेक विषयांवर पुस्तकांचे लिखाण चालू असताना परत हा विषय कसा घ्यावा ह्या विवंचनेतून प्रकाशक श्री. अनिल फडके यांना मी हो असे सांगून मुक्त करून रोजचा स्वतःचा योग अभ्यास व प्राणायामाला सुरुवात केली. त्यामुळे या पुस्तकाचा माझ्या जीवनावर थेट परिणाम झाला. असो.

या पुस्तकासाठी मी अनेक योगतज्ज्ञांशी बोललो. प्राणायामावर सोप्या आणि क्लिष्ट अशा दोन्ही प्रकाराची पुस्तके असल्याने बहुतेक सर्वांनी या विषयावर तू माहितीपूर्वक, सोप्या भाषेत व सर्वांना परवडेल अशा कमी किंमतीचे पुस्तक काढ असे आग्रहाने सांगितले. या पुस्तकात मी प्रयत्नपूर्वक प्राथमिक माहिती वाचकांसाठी उपलब्ध करून देण्याचा प्रामाणिक प्रयत्न केलेला आहे.

योगशास्त्र हे भारतात उदयास आलेले आणि सर्वथा भारतातच विकास पावलेले असे एक वैशिष्ट्यपूर्ण शास्त्र आहे. भारताच्या आस्तिक दर्शनामध्ये योगशास्त्राची गणना होते. प्रवृत्ती मार्गी आणि निवृत्ती मार्गी अशा दोन्ही प्रकारच्या साधकांना जे परम उपयोगी असून आजवर या मार्गातल्या सिद्ध पुरुषांनी त्याचे रक्षण निरंतर केलेले आहे. या विषयावर मार्गदर्शन करणारी विविध योग साधक व योगकेंद्रे असून याद्वारे योगाच्या शारीरिक अंगाचा प्रचार करण्यात येतो तर काही केंद्रांतर्फे रोग दुरुस्तीचे मार्गदर्शन (वैद्यकीय व रूग्णालयांच्या सहकार्याने) करण्यात येते तर अनेक केंद्रांतून मानसोपचार करण्यात येत आहेत. भारताबाहेरही या भारतीय विद्येचा प्रचार करणारी असंख्य केंद्रे आहेत.

योगशास्त्र हे नुसतेच उच्च अध्यात्मिक अनुभूतीचे प्रत्यक्ष व प्रायोगिक शास्त्र नसून ते ऐच्छिक/जीवनांत दीर्घ जीवन, अनामय स्वस्थ सबल शरीर व स्वीकृत कार्यात मन केंद्रीत करून चिंता घालविण्याची व परिणामी पूर्ण यश प्राप्त करण्याची शक्ती प्राप्त करून देणारे अत्यंत उपकारक शास्त्रही आहे. अध्यात्म जीवनाच्या वरच्या पायऱ्या चढून जाण्याची इच्छा असो वा इहलोकी सुखयश जगण्याची इच्छा असो योगशास्त्राने व्यक्तीची पूर्व सिद्धता करून देण्यासाठी दिग्दर्शित केलेला मार्ग सर्वोत्तम आहे.

योगाच्या अष्टांगांपैकी पहिलीं चार अंगे याच हेतूने मांडली गेली आहेत. त्यांत यम व नियम अंतर्बाह्य सुचितेकरिता आवश्यक आहेत. बहिरंग साधन व अंतरंग साधन या दृष्टीने त्यांचे महत्त्व स्पष्टच आहे. ऐच्छिक व पारमार्थिक अशा दोन्ही दृष्टींनी यमनियमांचा अभ्यास अनिवार्य आहे हे सहज समजून येण्यासारखे आहे. यानंतरचे तिसरे अंग आसन याची योगसाधनेच्या दृष्टीने व्याख्या आनंदी सुटसुटीत व सोप्या “स्थिरसुखमासनम्” अशी असली तरी मन एकाग्र करण्याकरिता एका आसनांत स्थिरपणे त्रास न होता पुनः आसन मांडण्याची व बदलण्याची आवश्यकता न पडता पुरेसा वेळ निश्चल बसता येणे आवश्यक असते. ह्याच कारणाने शरीर सुदृढ पण लवचिक ठेवण्याकरिता, व्याधिमुक्त सक्षम व उत्साहपूर्ण बनविण्याकरिता, योगी महात्म्यांनी अनेक प्रकारची आसने शोधून काढली आहेत. शरीरातील सर्व मल, दोष विकार नाहीसे करून ते उत्पन्न होऊच शकणार नाहीत तसेच शुद्ध शारीरिक स्वास्थ्य प्राप्त होईल अशी ही आसने आहेत. देहाचे अंगप्रत्यय अत्यंत कार्यक्षम असेल या हेतूने प्रत्येक अवयवाला योग्य व्यायाम, वळण व सुखाने सर्व हालचाली करण्याची पात्रता प्राप्त करून देणारी अनेक प्रकारची आसने आहेत. ही आसने कशी करावीत, कोणत्या प्रकारच्या दोषांचे निवारण कोणत्या आसनाच्या नियमित व परिमित अभ्यासाने होऊ शकेल व परिणामी पुढच्या अभ्यासाला योग्य शरीरस्थिती प्राप्त होईल यांचे

विवरण अनेक ग्रंथातून तज्ज्ञांनी केलेले आहे. आसनांची वैयक्तिक लाभाच्या दृष्टीने एकेकट्याने केलेला अभ्यास लाभदायी आहेच, पण सांघिकरित्या आसने केली तर त्याचा निश्चितच जास्त फायदा होतो.

आसनानंतरचे योगाचे अंग म्हणजे प्राणायाम. प्राणायाम संबंधी अनेक प्रकारच्या भाबड्या समजूती आहेत. त्यामुळे बहुतेक लोकांच्या हृदयांत त्यासंबंधी भीती बसलेली असते. प्राणायामाच्या पूर्व सिद्धतेचे सांगोपांग विवरण, प्राणायामाच्या स्पष्ट व असंदिग्ध अर्थ प्राणायामाचे विभिन्न प्रकार व त्याचे पासून होणारे लाभ यांचे लक्षपूर्वक अभ्यास केल्यास व त्यांत दिलेल्या सूचनांचे पालन करीत क्रमाक्रमाने प्राणायामाचा अभ्यास केल्यास अभ्यासकाला आपल्यातील सुप्त शक्ती जागृत झाल्याचा अनुभव येईल. कितीही परिश्रम केले तरी न थकता अखंड व अद्भूत उत्साहाने काम करीत राहण्याची शक्ती जागृत झाल्याचा बोध होईल. पारमार्थिक दृष्ट्या ध्यानादि अंगांचा अभ्यास करण्याची पात्रता आल्याचा विश्वास वाढेल व सर्व प्रकारे जीवन सुखी समृद्ध व श्रेष्ठ करून कृतकृत्य होता येईल.

प्राणायामाच्या शास्त्राचा ऊहापोह करण्याचा प्रपंच लेखक या नात्याने मी केलेला आहे. समाज दुःखी कष्टी, अकर्मण्य, दुर्बल, आत्मविश्वास गमावून बसलेला आहे. त्यामुळे संपूर्ण राष्ट्र जीवन पश्चिमेकडे तारणहार म्हणून पाहतो. गंमत म्हणजे तीच पाश्चिमात्य राष्ट्रे भारताकडे अध्यात्मिक बैठक असणारे सुदृढ राष्ट्र मानतात व आपल्याच ग्रंथांवर अभ्यास करतात. आपल्याकडे जी पुस्तके निर्माण होतात ती विशिष्ट योगवर्गाचीच असतात. त्यामुळे खऱ्या अर्थाने योगशास्त्राचा प्रचार व प्रसार भारतातच करण्याची आता खरी गरज आहे. योगाभ्यासाचे महत्त्व व जागृती जेवढी पाश्चिमात्य राष्ट्रांमध्ये आहे तेवढीही आपल्या देशात नाही हेच दुर्दैव आहे. मात्र दृकश्राव्य माध्यमांच्या या युगात परत एकवार योगाभ्यासाला महत्त्व मिळू लागले आहे. असो.

आपल्यासमोर प्राणायामावरचे हे पुस्तक आणताना मला मनापासून आनंद वाटत आहे. सदर पुस्तक पूर्णपणे संगणकावर टाईप करीत लिहिलेले आहे. मला नेहमीच प्रोत्साहन देणाऱ्या माझ्या पत्नी व आईचे या पुस्तकाद्वारे मी ऋण व्यक्त करीत आहे. ह्या पुस्तकाचे मुद्रण संस्कार करणारे मराठी वृत्तपत्रलेखक संघाचे अध्यक्ष आणि महाराष्ट्र शासनाचा क्रीडा संपादक पुरस्कार प्राप्त असे श्री. मनोहर साळवी यांनी ते केलेले आहे. सदर पुस्तकास दोन शब्द श्री. शशिकांत क्षेत्रमाडेसर यांनी लिहिलेले असून या सर्वजणांचे मी मनापासून आभार व्यक्त करीत आहे. या पुस्तकासाठी श्री समर्थ योगाश्रमाच्या ज्या अभ्यासकांनी त्यांची छायाचित्रे काढू दिली तसेच अनेक महत्त्वाच्या बाबी खास पुस्तकात देण्यासाठी सहकार्य दिल्याबद्दल मी या सर्वांचाच ऋणी आहे.

हे पुस्तक लिखाण करण्याची संधी मला मनोरमाच्या श्री. अनिल फडके यांचेमुळे मिळाली असून त्यांच्या ह्या पाठींब्यामुळेच मला ही साहित्य सेवा अखंडीत चालू ठेवता येत आहे व यासाठी मी त्यांचा सदैव ऋणी राहीन.

ह्या पुस्तकातील लेखनामुळे आपणही योगासने व प्राणायाम या विषयी प्रत्यक्ष अनुभव घ्याल व आपले आरोग्य निरोगी कराल अशी मनोकामना मी करतो. यात अनेकांनी त्यांचेकडे असलेले अनुभव सांगितल्यानेच हे पुस्तक परिपूर्ण करू शकलो. त्या बाबतीत मी या सर्व संबंधित ज्येष्ठ-श्रेष्ठ मंडळींचा आभारी आहे. वाचक म्हणून आपले माझ्यावरचे प्रेम यापुढेही असेच वाढत रहिल अशीच ईश्वर चरणी प्रार्थना करून मी माझे मनोगत इथेच संपवतो. हरि ओम.....

अॅड. अरुण गोविंद देशमुख

-लेखक

I. प्राणायाम म्हणजे काय व त्याचे महत्त्व काय ?

१. अ. योगशास्त्र

योगशास्त्र हे भारतात उदयास आलेले आणि सर्वथा भारतातच विकास पावलेले असे एक वैशिष्ट्यपूर्ण शास्त्र आहे. भारताच्या आस्तिक दर्शनामध्ये योगशास्त्राची गणना होते. प्रवृत्ति मार्गी आणि निवृत्तिमार्गी अशा दोन्ही प्रकारच्या साधकांना जे परम उपयोगी असून आजवर या मार्गातल्या सिद्ध पुरुषांनी त्याचे रक्षण निरंतर केलेले आहे.

अष्टांग योग हे एक शास्त्र आहे. प्रवृत्ति आणि निवृत्ति ह्या मनुष्यांच्या जीवनांत येणाऱ्या ज्या दोन अवस्था, त्या दोन अवस्थांमध्ये मनुष्यांची उत्क्रांती घडविण्याची साधने यांत सांगितली असल्यामुळे हे शास्त्र इतर शास्त्रांप्रमाणे एकाच प्रकारच्या उपयोगांचे नाही. जसे व्याकरणशास्त्र, ज्योतिषशास्त्र, शिल्पशास्त्र, गणितशास्त्र, रसायनशास्त्र, भौतिकशास्त्र इ. काही शास्त्रे केवळ प्रवृत्ति मार्गाचाच हेतू पुढे ठेवून रचली गेली आहेत.

संख्य तर्क, न्याय, मीमांसा इ. काही शास्त्रांच्या अभ्यासाने पदपदार्थांचे (शब्दांचे व वस्तुचे) विशेष ज्ञान होऊन मनुष्याची दुःख परंपरा समाप्त होते, म्हणून ज्यांना दर्शन म्हणजे ब्रह्मसाक्षात्कार होण्याचे साधन असे म्हटले आहे, अशी केवळ निवृत्ति मार्गाला उपयोगी पडणारी जी काही शास्त्रे भारतीयांच्या जीवनोपयोगी ग्रंथसंपत्तीत विशेष महत्त्वाची आहेत, ती धर्म, अर्थ, काम व मोक्ष असे चार प्रकारचे जे पुरुषार्थ भारतीयांच्या संस्कृतिमध्ये विशेष करून महत्त्वाचे मानलेले आहेत त्यांच्या सिद्धिचा मार्ग आक्रमण करण्याकरिता उपयोगी म्हणून सिद्ध झाली आहेत. अशी दर्शने केवळ निवृत्ति मार्गच दाखविणारी आहेत.

१. ब. अष्टांगयोग

अष्टांगयोग नांवाचे दर्शन हे प्रवृत्ति व निवृत्ति मार्गांचे आचरण करणाऱ्या मनुष्यांना उपयोगी पडणारे व जीवन सार्थ करणारे असल्यामुळे ते उभयान्वयी असे शास्त्र आहे. याची आठ अंगे आहेत. त्या आठ अंगांपैकी -

१. यम नावाच्या पहिल्या अंगांत प्रामुख्याने अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रम्हचर्य व अपरिग्रह ही समाजाच्या धारणा-पोषणाला व सुव्यवस्थितीसाठी उपयोगी पडणारी असे पंचशीलच असल्यामुळे प्रवृत्ती व निवृत्ती मार्गाला पोषक आणि मनुष्यजीवन व राष्ट्र स्थिर करणारे असे आहे.

२. यांचे दुसरे अंग नियम यांत शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय आणि ईश्वरप्रणिधान ही व्यक्तिच्या उन्नतीला व मनुष्यत्वसिध्दीला आवश्यक अशी पांच मूलभूत तत्वे, ग्रंथित केलेली आहेत. त्यामुळे समाजाचा घटक जो मनुष्य तो समाजाशी एकरूप होण्याला वरील पांच तत्वांचे यथाशक्ति पालनाने म्हणजे प्रयत्नपूर्वक आचरणाने योग्य होतो, म्हणून नियम हेहि योगाचे अंग, समाज सुव्यवस्थित, बलशाली उत्क्रांती होण्याला अतीव उपयोगी आहे. समाजाशी एकरूप होणाऱ्या व्यक्तिला "यमनियमाचे" ज्ञान असेल किंवा ज्ञान असूनही त्याप्रमाणे वागत नसेल तर समाज छिन्न-विछिन्न, हतबल व पराधीन अतएव वैभवहीन होतो; म्हणून अशा समाजाला भारतीय संस्कृतिप्रमाणे मनुष्य जीवनाचे मुख्य उद्दिष्ट जे चतुर्विध पुरुषार्थ सिद्ध करता येणार नाही आणि त्याला जगांत हीनदीन अशा दुःखी स्थितीत आमरण रहावे लागेल. त्यासाठी ही दोन्ही अंगे समाजाच्या उत्कर्षाला पोषक व आवश्यक आहेत. त्यांचे पालन अवश्य केलेच पाहिजे. येथे 'यम व नियम' पातंजल योगसूत्रांच्या आधारे पांच-पंचम दाखवले आहेत इतर ग्रथांत कोठे १० तर कोठे १२ असेहि दिले आहेत. ते पुढील प्रमाणे :-

- अ) यम - अहिंसा, सत्य, अस्तेय, असंग, ऱ्ही, असंचय, आस्तिक्य, ब्रम्हचर्य, मौन, स्थैर्य, क्षमा, धृति हे १२ यम आहेत. - (भागवत स्कंध)
- ब) नियम - शौच २ प्रकारचे १) अंतःशौच २) बहिःशौच, जप, तप, होम, श्रध्दा, आतिथ्य, भगवतर्चन, तीर्थाटन, परार्थेहा, तुष्टि आचार्य सेवा असे १२ नियम आहेत. (भागवत स्कंध)

पातंजली योगसुत्राप्रमाणे (संतोष स्वाध्याय ईश्वर प्राणीधाम)

हठयोग प्रदीपीकेत - यम -अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रम्हचर्य, क्षमा, धृति, दया, आर्जव, मिताहार, शौच असे १० यम आहेत.

नियम - तप, असंतोष, आस्तिक्य, दान, ईश्वरपूजन, सिद्धांतल्व्य क्षवण, ऱ्ही, मती, जप, हूतम, असे १० नियम आहेत याचप्रमाणे दैवी - भागवंतातही सांगितले आहेत.

शांडिल्योपनिषदांत - यम-अहिंस, सत्य, अस्तेय, ब्रम्हचर्य, दया आर्जव, क्षमा, धृति, मिताहार, शौच, असे १० यम आहेत.

नियम - तप, संतोष, आस्तिक्य, दान, ईश्वरपूजन, सिध्दान्तश्रवण, च्ही, मती, जप, व्रत असे १० नियम आहेत, हेच जावालोपनिषद, व वराहोपनिषदांत दिले आहेत.

१. क. आसने

अष्टांग योगाचे तिसरे अंग आसन हे आहे. ही एकूण ८४ आसने आहेत. परंतु काही आसनांचे विकल्पाने व देशभेदाने २/२ ३/३ प्रकार सध्या प्रचलित आहेत. काही आसनांच्या आकृती एकाच प्रकारच्या असूनही नांवे वेगवेगळी आहेत. त्यामुळे आसनांच्या आकृतीची संख्या जवळ जवळ दोनशेपर्यंत होऊ शकेल. एवढी असली तरी आसने करतांना ज्यांच्या त्यांच्या आवश्यकतेप्रमाणे साधारण अर्ध्या तासामध्ये आलटून पालटून १०।१२ आसने पूर्ण करावी. म्हणजे स्वास्थ्य उत्तम राहू शकेल. त्यांच्यात काही आसने शारीरिक उन्नतीला पोषक व कांही मानसिक नि बौद्धिक उन्नती करणारी असावीत. मानसिक व बौद्धिक उन्नतिसाठी डोक्याकडे रक्ताचा पुरवठा विशेष होण्याची आवश्यकता असते म्हणून ज्या स्थितीत खाली डोके व वर पाय होतात अशी आसने उपयुक्त आहेत. साधारणतः आसने करण्यासाठी शरीराच्या ज्या हालचाली केल्या जातात त्या तीन प्रकारच्या असतात. त्यात काही आसने करताना शरीर वाकवावे लागते. दुसऱ्या काही आसनांसाठी शरीराचे काही अवयव उचलावे लागतात व काही आसने करण्याकरिता शरीर वळवावे लागते. या हालचाली नेहमी सावकाश करित रहावे व शरीराला थोडासा ताण किंवा दाब वाटेल इतपत थांबावे असे केल्याने शरीराचा नैसर्गिक असलेला लवचिकपणा नष्ट होण्याला कारण असलेला जो मल संग्रह तो हळूहळू शरीराच्या बाहेर जातो व काही दिवसांनी आसने चांगली करता येतात आणि त्रास होत नाही हळूहळू आरोग्यही सुधारते. हालचाली सावकाश करित असल्यामुळे जेथे ताण वाटेल तेथे थांबता येते व अंग दुखत नाही. या पुस्तकात प्राणायामासंबंधी जवळीक असणाऱ्या आसनांचा ऊहापोह केलेला आहे. योगासने अन्यथा एक स्वतंत्र पुस्तकाचा विषय आहे ज्यावर याआधी माझी तीन - “योगासने-कशी कराल व काय फायदे मिळवाल”, “शालेय योगासन” व इंग्रजी भाषेत “Yoga” अशी पुस्तके अधिक अभ्यासासाठी उपलब्ध आहेत. वाचकांनी ती जरूर वाचावीत. असो.

१. ड. प्राणायाम

पातंजली योगशास्त्रात सांगितलेल्या योगाच्या अष्टांगापैकी आसने हे तिसरे व प्राणायाम हे चवथे अंग आहे. घेरण्ड संहितेत “घटशुद्धि” - (शरीरशुद्धी) साठी जी सहा साधने सांगितली आहेत त्यामध्ये प्राणायाम हे पाचवे साधन सांगितले असून शरीरात लाघव उत्पन्न

होण्यासाठी त्याची आवश्यकता प्रतिपादन केली आहे आणि फलश्रुती सांगताना “देव तुल्यो भवेन्नरः” अशा शब्दात प्राणायामाचा महिमा वर्णिला आहे भगवान पतंजली आपल्या ग्रंथांच्या समाधी पादामध्ये चित्तवृत्ती निरोधांचे म्हणजे समाधीचे जे निरनिराळे उपाय सांगितले आहेत त्यामध्ये “प्रच्छर्दन विधारणाम्यं वा प्राणस्य (१-३४) या सूत्राने प्राणायामाचा स्पष्ट निर्देश केलेले असून “तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोगंतिविच्छेदः प्राणायामः (२-४९)।”, “स तु बाह्याभ्यन्तरविषयांक्षेपी चतुर्थः (२-५१)।”, “ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् (२-५२)।”, “धारणासु च योग्यता मनसः (२-५३)।” या सूत्रातून प्राणायामाचे लक्षण, प्रकार आणि फल सांगितलेले आहे. तात्पर्य योगशास्त्रामध्ये प्राणायामाचे महत्त्व फार मोठे आहे.

प्राणायाम करावयाचा म्हटले की, सर्वसाधारण लोकांना एकप्रकारची भीती वाटते. आपल्याला प्राणायाम करता येईल का? साधेल काय? प्राणायाम फक्त योगी पुरुष करतात तो सर्व सामान्यांसाठी नाही असा काही लोकांना प्रश्न पडतो तर काही लोकांना आपल्याला प्राणायाम साधणारच नाही - असेही वाटते. यातील कांही जण प्राणायाम केल्यावर कांही तरी उलटे सुलटे होऊन आपल्या जीवाला कदाचित धोकाही उत्पन्न होईल याकरिता तो करू नये अशा विचाराचे असतात मग डॉ. किंवा वैद्याकडे विचारावयास गेले तर बरेचसे डॉक्टर व वैद्य या संबंधिची माहिती नसतांना नकारार्थी सल्ला देतात. याबद्दल मला माहिती नाही असे म्हणत नाही. त्यामुळे समाजाची शारीरिक मानसिक, बौद्धिक व अध्यात्मिक या चारही प्रकारची उन्नती होण्याच्या ह्या महत्वाच्या साधन असलेला प्राणायाम लोक करू शकत नाही. म्हणून समाजाची व्हावी तशी उन्नती होत नाही.

प्राणायाम करणे हे काही तरी थोटांड आहे वेळेचा अपव्यय करणे आहे अशा प्रकारच्या काही वेडगळ कल्पना त्यांच्या मनांत पुनः पुनः येत असल्यामुळे हे जाणण्याचा प्रयत्नच ते करीत नाही. मग अभ्यास करण्याची गोष्ट कोठून होणार? वास्तविक विचार केला तर प्राणायाम ही गोष्ट काही नवीन किंवा अप्राकृतिक अशी नाही की ज्यामुळे शरीराला कांही धोका उत्पन्न होईल किंवा त्यासंबंधाने भीती वाटेल. परंतु या विषयाच्या अज्ञानामुळे वरील विचार उत्पन्न होतात आणि प्राणायामासारख्या ऐच्छिक व पारमार्थिक सुखाच्या साधनापासून माणसे दूर राहतात.

या महत्त्वपूर्ण विषयासंबंधी मोठमोठ्या शहाण्या लोकांत सुद्धा कांही विचित्र आणि विपरीत कल्पना प्रसृत झालेल्या असल्याने तसेच साध्या व सोप्या भाषेत सर्वांना कळेल अशा उत्तम पुस्तकांची आवश्यकता होती व म्हणूनच प्रस्तुत पुस्तकाचे लेखन केलेले आहे.



II. प्राणायामा संबंधी प्राथमिक तयारी :

प्राणायामाबाबत गणित मांडायचे असल्यास ते असे मांडले जाईल
“प्राण + आयाम - नियोजन”

२. अ) प्राणायामाचे चार प्रकार :

प्राणायाम कसा करावा हे जाणण्याची इच्छा प्रत्येक मनुष्याला असली पाहिजे आणि अशी इच्छा असली म्हणजे तो कसा करावा हे समजून घेणे तितकेसे कठीण नाही.

प्राणायामाचे क्रमाने चार प्रकार केले जातात.

प्राणायाम करण्याची पद्धती व प्रकार :

१. पूरक - म्हणजे श्वास घेणे.
२. अंतःकुंभक - म्हणजे श्वास घेतल्यानंतर तोंड बंद ठेवत नाक दाबून आणि मानसिक शक्तीच्या नियंत्रणाने आत घेतलेला श्वास विशिष्ट कालापर्यंत कोडून ठेवणे.
३. रेचक म्हणजे शरीराच्या आत कोडून ठेवलेला श्वास नाक मोकळे करून नाकाने बाहेर सोडणे.
४. बहिःकुंभक म्हणजे श्वास शरीराबाहेर सोडल्यानंतर मानसिक नियंत्रणाने व नाक दाबूनही बाहेरचा प्राणवायू आत न घेतां आपल्या शक्तिप्रमाणे म्हणजे श्वास आत घेण्याची इच्छा प्रबल होईपर्यंत श्वासरहित तशा स्थितीत थांबणे.

हे चार प्रकार क्रमाक्रमाने एकदा झाले म्हणजे एक प्राणायाम होतो याप्रमाणे साधकाच्या प्रारंभिक अवस्थेनुसार किंवा माध्यमिक अवस्थेनुसार अथवा अवस्थेप्रमाणे प्रत्येक वेळी किती कुंभक, किती प्राणायाम प्रत्येक दिवशी करावयाचे ते मार्गदर्शक गुरुच्या आदेशाप्रमाणे किंवा अभ्यास करतांना साधकाला येणाऱ्या थकव्यावरून स्वानुभवाने ठरवावे लागते.

२. ब) साधक व तीन अवस्था :

१. कनिष्ठ अवस्था : साधकांची सुरुवात सर्वसाधारणपणे कनिष्ठ अवस्थेतूनच सुरु होते. ज्या मनुष्यांचा प्रापंचिक ओढा कमी झाला नाही व गृह स्त्रीपुत्रादीकांची आसक्ती आहे तरच घर सोडून बाहेर निवास करून प्राणायाम करण्याची उत्सुकता झाली नाही अशा साधकांना कांही काळपर्यंत चालू परिस्थितीतून निवृत्तीकडे ओढा उत्पन्न होण्याकरिता कनिष्ठ अवस्थेतच साधना करावी लागते. अशा साधकांनी जिथे प्राणायामाचे वर्ग चालू आहेत त्यात सहभागी होत प्राणायामाबाबत आवड व स्वतःवरचा विश्वास उत्पन्न करावा. सांघिकरित्या प्राणायाम केल्यास एकटं वाटत नाही व प्राणायाम सहजरित्या शिकता येतो. अशा लोकांना त्यांच्या त्यांच्या घरीच किंवा जवळ असलेल्या मंदिर, संस्था किंवा दुसऱ्या एखाद्या उपलब्ध होणाऱ्या ठिकाणी यथासमय (ज्यावेळी जेवढा वेळ मिळेल तेव्हा तेवढाच) अभ्यास करून थोडीशी मानसिक तथा शारीरिक शुद्धि करित करित आपल्या कनिष्ठावस्थेचा त्याग करून मध्यमावस्थेत प्रवेश करता येते.

२. मध्यम अवस्था : या अवस्थेत प्रवेश केलेल्या माणसांना प्रथम संपादन केलेल्या शारीरिक व मानसिक शुद्धिमुळे याहिपेक्षा "आपल्याला अधिक प्रयत्न करणे आवश्यक आहे" असे वाटू लागते. त्या अनुषंगाने ती माणसे काही दिवसांकरिता आपल्या गावापासून थोड्याशा दूर असलेल्या पुण्यक्षेत्रात जाऊन राहतात व सात्विक आहार आणि विशेष नियम पालन करून योगाभ्यास व काही विशेष संख्येने मंत्रजप करण्याची योग्यता संपादन करतात. यात वेगवेगळ्या योग शिबिरात जाऊन ३ दिवसांपासून १ महिन्यापर्यंत योगाभ्यास व प्राणायामाचा अभ्यास करता येतो. अशा ठिकाणी जाणीवपूर्वक योगाभ्यासाला पूरक अशी आसन व्यवस्था केलेली असते. परिसरही निसर्गाच्या जवळचाच असतो त्यामुळे एक वेगळ्या प्रकारची अनुभूती साधकाला प्राप्त होते. या प्रमाणे पुनः पुनः वेगवेगळ्या पुण्यक्षेत्रात अथवा आपल्या अनुकूल असेल त्याच क्षेत्रात जाऊन मध्यम प्रमाणाने पहिल्यापेक्षा अधिक वेळेपर्यंत योगासनादिकांचा अभ्यास आणि मंत्रजप करवून व त्यांच्या तुलनेत विशेष प्रकारे शारीरिक व मानसिक शुद्धि करवून मध्यम अवस्थेतून उत्तम अवस्थेत प्रवेश करतात.

३. उत्तम अवस्था : ज्यावेळेला घराची - कुटुंबाची असक्ती कमी होत जाते तेव्हा ते उत्तम अवस्थेतील प्राणायाम करावयास तयार होतात. यात महत्त्वाचे म्हणजे साधकांचा गृह-धन-पुत्रादीविषयांचा लोभ जेव्हा अत्यंत क्षीण होतो तेव्हा त्यांना तीव्र मुमुक्षा किंवा तीव्र वैराग्य प्राप्त होते व आपल्या साधनांची पूर्णता जास्तीत जास्त लवकर व्हावी यासाठी अधिक जोराचा प्रयत्न करण्याची त्यांची तळमळ तेव्हा वाढते. अशा अवस्थेत सहसा साधक

आपल्यातला मीपणा सोडत जातो त्यामुळे एकप्रकारचे सात्विक तेज अशा साधकाला आपोआप प्राप्त होत जाते.

२. क. प्राणायाम दिवसांतून कितीदा करावा ?

प्राथमिक अवस्थेतील साधकाने सकाळी व संध्याकाळी; मध्यम अवस्थेच्या साधकाने सकाळी, दुपारी व संध्याकाळी दिवसांतून तीनदां आणि उत्तम अवस्थेतील साधकाने सकाळी, दुपारी, संध्याकाळी व मध्यरात्री असा चार वेळी प्राणायाम करावा.

२. ड. प्राणायामाला स्थान कसे असावे ?

स्थानाबाबतही कनिष्ठ, मध्यम व उत्तम असे तीन प्रकार करावे लागतील. साधकांची सुरुवात सर्वसाधारणपणे कनिष्ठ स्थानातूनच सुरु होते. या अवस्थेत प्राणायाम करताना किमान आवाज असणारी जागा असावी हे भान ठेवावे. जागा साफ असावी. शक्यतो धुळीचा त्रास नसावा. एक चांगल्या जाडीची सतरंजी अंथरलेली असावी. अनावश्यक कृत्रिम उजेड टाळावा. अनावश्यक पंखा टाळावा मात्र गरज असेल तर कमीगतीचा पंखा ठेवावा.

मध्यम अवस्थेत काही दिवसांकरिता आपल्या गावापासून थोडयाशा दूर असलेल्या पुण्यक्षेत्रात जाऊन राहतात व सात्विक आहार आणि विशेष नियम पालन करून योगाभ्यास व काही विशेष संख्येने मंत्रजप करण्याची योग्यता संपादन करतात. यात वेगवेगळ्या योग शिबिरात जाऊन ३ दिवसांपासून १ महिन्यापर्यंत योगाभ्यास व प्राणायामाचा अभ्यास करता येतो. अशा ठिकाणी जाणिवपूर्वक योगाभ्यासाला पूरक अशी आसन व्यवस्था केलेली असते. परिसरही निसर्गाच्या जवळचाच असतो त्यामुळे एक वेगळ्या प्रकारची अनुभूती साधकाला प्राप्त होते.

उत्तम अधिकाऱ्यांकरिता स्थान असे असावे :- बारा महिने शुद्ध जल व आरोग्यदायी जल ज्या नदीमध्ये वाहत असते अशा पवित्र नदीच्या काठी, उत्तम छाया व फळांनी युक्त असा वृक्षाखाली संरक्षणाकरिता आवश्यक असलेल्या साधनांनी युक्त सुशोभित आणि शुद्ध वस्तूंनी परिपूर्ण असे गुहा वगैरे सारखे एखादे स्थान निर्माण करावे किंवा पूर्वीचे एखादे उपाधिरहित मंदीर प्राप्त झाल्यास त्या ठिकाणी राहावे शक्य झाल्यास थंड पाण्याने अथवा ऊन पाण्याने त्रिकाल स्नान करावे. त्रिकाल स्नान शक्य नसल्यास तर दोनदा किंवा एक वेळ स्नान करून व शुद्ध होऊन स्वच्छ वस्त्रे धारण करावीत व प्रसन्न चित्ताने भावना शुद्ध करून भस्म वगैरे शुद्ध पदार्थ अंगाला लावावेत. जमिनीपासून जवळ जवळ एक वीत उंच (९ ते १२ इंच)- २/३ हात चौरस अशा मातीच्या ओट्यावर गायीच्या शेणाने सारवलेल्या