

IYT®

कॉम्पैक्ट प्राणायाम स्टडीज

में उपलब्ध

फ्रेंच

स्पैनिश

पंजाबी

गुजराती

मराठी

हिन्दी

कन्नडा

तेलुगू

तामिल

अंग्रेजी



प्राणायामः (का विनियमन सांस)



संरचना

6.0 उद्देश्य

6.1 परिचय

6.2 प्राणायाम की सामान्य क्रियाविधि / श्वास का नियमन

6.2.1 पुरक (साँस लेना) 6.2.2 कुंभक

(अवधारण) 6.2.3 रेचक (श्वास)

6.3 नादिशोधन प्राणायाम 6.4 प्राणायाम के प्रकार

6.4.1 सूर्य-भेदन कुम्भक प्राणायाम 6.4.2 भ्रामरी

कुम्भक प्राणायाम

6.4.3 उज्जयी कुम्भक प्राणायाम 6.4.4 भस्त्रिका

कुम्भक प्राणायाम 6.4.5 सीताली कुम्भक प्राणायाम

6.4.6 सीतकरी कुम्भक प्राणायाम

6.5 सारांश :

6.0 उद्देश्य

इस इकाई को पढ़ने के बाद, आप इस योग्य हो जाएंगे:

- प्राणायाम करने की आवश्यकता को समझें;
- प्राणायाम की आवश्यक पूर्वापेक्षाओं को समझें;
- प्राणायाम की प्रक्रिया सीखना;
- विभिन्न कुंभक/प्राणायाम की तकनीक का प्रदर्शन; तथा
- उज्जयी, सूर्यभेदन, शीतली, शितकारी, भरमरी और भस्त्रिका कुम्भक प्राणायाम के चरणों की गणना करें।

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED



6.1 परिचय

प्राणायाम अभ्यास योग-साधना का सबसे महत्वपूर्ण अंग है। सभी योगिक पाठ योग में प्राणायाम के अभ्यास और महत्व पर जोर देते हैं। प्राणायाम शारीरिक और मानसिक योग अभ्यासों के बीच मध्यवर्ती अभ्यास है।

व्युत्पत्ति की दृष्टि से, संस्कृत शब्द "प्राणायाम" में दो शब्द हैं: प्राण और अयमा। प्राण सूक्ष्म ऊर्जा शक्ति (जीवन शक्ति) है जो शरीर में सभी महत्वपूर्ण क्रियाओं को नियंत्रित करती है। अयामा नियंत्रण और विस्तार है। इसलिए प्राणायाम शरीर में प्राण को नियंत्रित और विस्तारित करने की एक स्वैच्छिक प्रक्रिया है।

पतंजलयोगसूत्र में, प्राणायाम अष्टांगयोग का चौथा घटक है और महर्षि पतंजलि ने लिखा है कि प्राणायाम साँस लेने और छोड़ने की प्रक्रिया के निलंबन की एक प्रक्रिया है।

6.2: के सामान्य चरण प्राणायाम/ नियमन सांस की

6.2.1 पुरका (साँस लेना)

प्राणायाम अभ्यास के दौरान यह एक महत्वपूर्ण चरण है जो अंतःश्वसन को नियंत्रित करता है। यह शरीर के अंदर सांस लेने की एक प्रक्रिया है जिसे सुचारू और निरंतर माना जाता है।



चित्र 6.1 : पुरका (साँस लेना) 5

6.2.2 कुंभक (अवधारण)

प्राणायाम अभ्यास के दौरान यह दूसरा महत्वपूर्ण चरण है जो अवधारण है। यह एक ऐसी प्रक्रिया है जब सांस को शरीर के अंदर या बाहर रोककर रखा जाता है जहां कोई श्वास और श्वास नहीं होता है। कुंभक दो प्रकार के होते हैं:

6.2.2.1 अंतरा कुंभक (शरीर के अंदर हवा का प्रतिधारण) 6.2.2.2 बाह्य कुंभक (शरीर के बाहर हवा का प्रतिधारण)

आयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED



चित्र 6.2 : कुंभक (अवधारण) 6

6.2.3 रेचक (साँस छोड़ना)

प्राणायाम अभ्यास के दौरान यह अंतिम चरण है जो साँस छोड़ने के भाग को नियंत्रित करता है। यह शरीर के बाहर साँस लेने की एक प्रक्रिया है जो एक होना चाहिए धीमी और नियंत्रित तरीके से। कुछ योगाभ्यासियों का कहना है कि रेचक सबसे महत्वपूर्ण प्राणायाम है (प्राणायाम के कुछ हिस्सों का विनियमन क्योंकि यदि साँस छोड़ने की गुणवत्ता अच्छी नहीं है, तो पूरे प्राणायाम अभ्यास की साँस की गुणवत्ता प्रभावित होती है।)



Fig. 6.3 : Rechaka (Exhalation)

6.3 नादिशोधन/प्राणायाम

नादिशोधन प्राणायाम का सबसे प्रमुख प्रकार है। नादिशोधन शब्द दो शब्दों के मेल से बना है, नाड़ी का अर्थ है नसें या चैनल जिसमें ऊर्जा प्रवाहित होती है और शोधन का अर्थ है शुद्धि। नादिशोधन प्राणायाम नथुने से सांस लेने की एक पूरी प्रक्रिया है। इस अभ्यास को अनुलोम-विलोम प्राणायाम (वैकल्पिक नासिका श्वास) के रूप में भी जाना जाता है।

तकनीक :

- किसी भी आरामदायक ध्यान मुद्रा में बैठें।
- रीढ़ और सिर को सीधा और सीधा रखें।
- धीरे-धीरे आंखें बंद कर लें।
- दाहिने हाथ को दाहिने घुटने पर और बायां हाथ बाएं घुटने पर रखकर ज्ञानमुद्रा अपनाएं।
- दोनों नथुनों से 2-3 सांस लें।
- इसके बाद नासिकाग्र मुद्रा अपनाएं और दाहिने नथुने को दाहिने अंगूठे से बंद करें।
- बायीं नासिका से श्वास लें।
- सांस को शरीर के अंदर क्षमता के अनुसार रोक कर रखें।
- दाहिने नथुने पर धीरे-धीरे दाहिने अंगूठे को छोड़ दें।
- बायें नथुने को दाहिनी छोटी और अनामिका से दबाएं।
- दाहिनी नासिका से सांस छोड़ें।
- फिर दोबारा, दाएं नथुने से श्वास लें, दाएं नथुने को बंद करें, अपनी क्षमता के अनुसार पकड़ें, फिर बाएं नथुने से सांस छोड़ें।

- यह नादिशोधन प्राणायाम का एक पूरा चक्र है।

6.3 नादिशोधन/प्राणायाम



चित्र 6.4 (बी) : नादिशोधन
प्राणायाम



चित्र 6.4 (ए) : नादिशोधन प्राणायाम 9

फ़ायदे

- पूरे शरीर को आराम देता है। शरीर का तापमान बनाए रखें (होमियोस्टैसिस स्तर)।
- मन में शांति और स्थिरता बनाएं और एकाग्रता और फोकस में भी सुधार होता है। पूरे शरीर को पर्याप्त ऑक्सीजन प्रदान करें। इसलिए ताकि हर कोशिका ठीक से काम कर सके।
- कार्बन-डाइऑक्साइड और अन्य जहरीली गैसों के रूप में शरीर से अपशिष्ट उत्पाद को हटा दें।
- तंत्रिका चैनल (नाडी) खोलें और शरीर में रुकावटों को दूर करें।
- यह नसों और मांसपेशियों को शक्ति देता है और व्यक्ति पर नियंत्रण प्राप्त करता है उन्हें।

प्राणायाम के प्रकार

6.4.1 सूर्य-भेदन

कुम्भक/प्राणायाम

सूर्य-भेदन दो शब्दों का मेल है: सूर्य का अर्थ है सूर्य और भेदन का अर्थ है छेदना और गुजरना। यह हमारे शरीर में गर्मी (सूर्य का प्रतीक) उत्पन्न करता है। इस कुम्भक प्राणायाम को दाहिनी नासिका श्वास के रूप में जाना जाता है। हठयोगप्रदीपिका का वर्णन है: इस कुम्भक प्राणायाम के दौरान, पिंगला (दाहिनी नासिका) के साथ पुरका (साँस लेना चरण) और सूर्यभेदन प्राणायाम में इड़ा (बाएं) के साथ रेचक (साँस छोड़ना चरण) किया जाता है।

तकनीक:

किसी भी ध्यान मुद्रा में आंखें बंद करके बैठ जाएं।

- बाएं नथुने को दाहिने हाथ की अनामिका और छोटी उंगली से बंद करें।
- बिना कोई आवाज किए धीरे-धीरे दाहिने नथुने से श्वास लें।
- अपनी क्षमता के अनुसार हवा को अंदर ही अंदर रोके रखें।
- फिर दाहिने नथुने को अंगूठे से बंद करें और बिना कोई आवाज किए बहुत धीरे-धीरे बायीं नासिका से हवा को बाहर निकालें।
- यह सूर्य-भेदन कुम्भक प्राणायाम का पूरा एक चक्र है। इस कुम्भक प्राणायाम को अपनी क्षमता के अनुसार करें।

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED



प्राणायाम के प्रकार

फ़ायदे:

- यह ललाट साइनस को साफ करता है।
- वात हास्य के असंतुलन से होने वाले रोगों को नष्ट करता है।
- कीड़े के रोग को दूर करता है।

6.4.2 भृमृत कुम्भक/प्राणायाम

संस्कृत शब्द "भ्रामरी" आता है

भ्रामरा शब्द से जिसका अर्थ है काली मधुमक्खी। जबकि भ्रामरी के अभ्यास में

प्राणायाम, एक साधक नासिका छिद्रों से उत्पन्न एक गुनगुनाती ध्वनि बनाता है

जो काली मधुमक्खी की भिनभिनाहट से मिलती जुलती है, इसलिए इसे भ्रामरी नाम दिया गया है।

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

तकनीक:

किसी भी ध्यान मुद्रा में बैठें।

रीढ़ और गर्दन सीधी होनी चाहिए।

- मुंह और आंखें बंद रखें और गहरी सांस लें।
- शनमुखी मुद्रा अपनाएं।

• सांस छोड़ते हुए एक गुनगुनाती आवाज बनाएं।

• इस अभ्यास को 10-15 बार दोहराएं।

प्राणायाम के प्रकार



चित्र 6.6 : भ्रामरी प्राणायाम

6.4.3 उज्जयी कुम्भक/प्राणायाम

उज्जयी संस्कृत शब्द विजय का प्रतीक है। इसका मतलब है नियमित उज्जयी कुम्भक/प्राणायाम के अभ्यास से रोग, चिंता आदि पर विजय प्राप्त होती है।

अभ्यास के दौरान, मुंह बंद करें और डू करें दोनों नथुनों के माध्यम से हवा, इस तरह से एक ध्वनि उत्पन्न करती है कि यह है

ग्लोटिस, गले से छाती तक महसूस किया। इसके बाद पहले की तरह कुम्भक करें और फिर बायीं नासिका से सांस छोड़ें।

इस कफ के कारण होने वाले गले के रोगों को दूर करता है और जठर अग्नि को बढ़ाता है।

प्राणायाम के प्रकार

तकनीक :

किसी भी ध्यान मुद्रा में बैठें।

- मुंह बंद करो। दोनों नासिका छिद्रों के माध्यम से धीरे-धीरे श्वास लें और ग्लोटिस के आंशिक रूप से बंद होने के कारण एक विशिष्ट ध्वनि उत्पन्न होती है। यह तब तक जारी रहना चाहिए जब तक श्वास पूरी नहीं हो जाती।

अपनी क्षमता के अनुसार सांस को रोके रखें।

- फिर बायें नासिका छिद्र से दायें नासिका छिद्र को दाहिने अंगूठे से बंद करके साँस छोड़ें।

इस अभ्यास को चलते और खड़े होकर किया जा सकता है।



चित्र 6.7 : उज्जयी प्राणायाम

प्राणायाम के प्रकार

फ़ायदे:

- यह कफ के कारण होने वाले गले के रोगों को दूर करता है और जठर की आग को बढ़ाता है।
 - यह नाड़ी, जलोदर और सभी रोगों से संबंधित रोगों को नष्ट करता है
- धातु से संबंधित।

6.4.4 भस्त्रिका कुम्भक/प्राणायाम

भस्त्रिका कुम्भक प्राणायाम कपालभाति के समान ही अभ्यास है। संस्कृत शब्द "भस्त्रिका" का अर्थ है "धौंकनी"। इसका मतलब है कि भस्त्रिका जबरन निष्कासन अभ्यास का एक तेज़, उत्तराधिकार है। भस्त्रिका एक जबरदस्त सांस की गति है जैसे लोहार अपनी धौंकनी करता है।

हठयोगप्रदीपिका : जैसे लोहार की धौंकनी लगातार फैलती और सिकुड़ती है, उसी तरह दोनों नथुनों से हवा धीरे-धीरे खींचे और पेट को फैलाएं, फिर उसे जल्दी से बाहर फेंक दें,

एक धधकती आवाज करते हुए, थकान महसूस करने के बाद दाहिने नथुने से श्वास लें और वक्ष गुहा को भरें। वायु को विधिपूर्वक रोककर रखें और उसके बाद बायीं नासिका छिद्र से श्वास छोड़ें

प्राणायाम के प्रकार

तकनीक :

- किसी भी ध्यान मुद्रा में बैठें और रीढ़, गर्दन और सिर को रखें

सीधा।

- मुंह बंद करके लोहार की धौंकनी की तरह नाक से 10 से 20 बार जल्दी-जल्दी साँस लेना और छोड़ना। लगातार विस्तार और अनुबंध।

- इस अभ्यास के दौरान एक हिसिंग ध्वनि उत्पन्न होगी।

- 10 से 20 बार तेज साँस लेने के बाद, दाईं ओर से गहरी साँस लें

नथुने से अपनी क्षमता के अनुसार पकड़ें, फिर बायीं नासिका से साँस छोड़ें।

- यह एक चक्र है, थोड़ा आराम करो।

- इसे 2-3 बार दोहराएं।



चित्र 6.8 : भस्त्रिका प्राणायाम

प्राणायाम के प्रकार

फ़ायदे:

- यह वात, पित्त और कफ के असंतुलन और उनके रोगों को दूर करता है।
- यह शरीर में गैस्ट्रिक आग को बढ़ाता है।
- यह कुंडलिनी को जगाने में मदद करता है।

6.4.5 शीतली कुम्भक/प्राणायाम

शीतली कुम्भक एक ठंडा प्राणायाम है क्योंकि संस्कृत शब्द "शीता" का अर्थ है ठंडा / ठंडा। यानी इस प्राणायाम के नियमित अभ्यास से शरीर ठंडा होता है। यह प्राणायाम न केवल भौतिक शरीर पर बल्कि मानसिक शरीर पर भी उसी तरह अपना प्रभाव दिखाता है।

हठयोगप्रदीपिका वर्णन करती है: लुढ़के के माध्यम से हवा में खींचना

जीभ, फिर पहले निर्देशानुसार कुम्भक का अभ्यास करना चाहिए; अंत में, बुद्धिमान योगी को दोनों नथुनों से धीरे-धीरे हवा को बाहर निकालना चाहिए।

प्राणायाम के प्रकार

तकनीक:

किसी भी आरामदायक ध्यान मुद्रा में बैठें।

- हाथों को घुटनों पर ज्ञानमुद्रा में रखें, आंखें धीरे से बंद करें।

- जीभ को बेलनाकार आकार/ट्यूब में रोल करें

संरचना की तरह।

- मुंह से श्वास लेना (लुढ़की हुई जीभ) ; फेफड़ों में हवा पूरी तरह से भरें

आपकी क्षमता।

- फिर मुंह बंद कर लें और कुछ समय के लिए हवा को अंदर ही रोक कर रखें।

- फिर दोनों नथुनों से पूरी तरह से सांस छोड़ें।



चित्र 6.9 : शीतली प्राणायाम

प्राणायाम के प्रकार

फ़ायदे :

- यह ग्रंथियों के बढ़ने, तिल्ली से संबंधित रोगों आदि की समस्याओं को दूर करता है।
- बुखार, पित्त हास्य का असंतुलन, भूख, प्यास और विभिन्न विषों में भी लाभकारी।

6.4.6 सीतकारी कुम्भक/प्राणायाम

सीतकारी कुम्भक प्राणायाम हमारे शरीर में शीतलता का प्रभाव भी उत्पन्न करता है। संस्कृत शब्द "सीतकारी" में दो शब्द हैं: बैठो और कारी। "बैठो" का अर्थ है शीतल और "कारी" का अर्थ है कि जो पैदा करता है। इस अभ्यास में श्वास लेते समय "देखो" या "सीट" की ध्वनि उत्पन्न होती है। यह अभ्यास मानसिक और शारीरिक शरीर में शीतलता का प्रभाव भी पैदा करता है। हठयोगप्रदीपिका का वर्णन है: मुंह से पुरक (साँस लेना) करते समय 'बैठो' ध्वनि उत्पन्न होती है, फिर नथुने से साँस छोड़ते हैं। इस अभ्यास को करने से साधक दूसरे कामदेव के समान हो जाता है।

तकनीक :

- किसी भी आरामदायक ध्यान मुद्रा में बैठें।
- हाथों को घुटनों पर ज्ञानमुद्रा में रखें और आंखें बंद कर लेनी चाहिए।
- तालू पर जीभ को करीब से स्पर्श करें।
- होठों को खुला रखें; दोनों जबड़ों को दांतों से बंद कर लें।
- हिसिंग ध्वनि 'देखें' के साथ मुंह के माध्यम से हवा खींचें।
- सांस को तब तक रोके रखें जब तक आरामदेह हो।
- फिर दोनों नथुनों से धीरे-धीरे हवा को बाहर निकालें।
- इस अभ्यास को 15-20 बार दोहराएं।

प्राणायाम के प्रकार



चित्र 6.10 : सीतकारी प्राणायाम

लाभ:

- भूख, प्यास, नींद और आलस्य से साधक परेशान नहीं होता है।
- शरीर रोग मुक्त और गड़बड़ी से रहित हो जाता है।

6.5 हमें योग करने दें

इस इकाई में हमने प्राणायाम की प्रासंगिकता और महत्व का अध्ययन किया है। हमने विभिन्न प्रकार के प्राणायाम और उनकी तकनीकों का अध्ययन किया है। सूर्य-भेदन, भ्रामरी, उज्जयी, भस्त्रिका, शीतली और सीतकारी में चरणों पर विशेष ध्यान दिया गया है। हमने प्रशिक्षकों के निर्देशों के साथ प्राणायाम के सिद्धांतों और विधियों का अध्ययन किया है।



01

IYO® अंतर्राष्ट्रीय योग संगठन

IYT® अंतर्राष्ट्रीय प्राणायाम योग शिक्षक

प्रमाणन विवरण

आपकी योग यात्रा

6.5 हमें योग करने दें

02

इस पाठ्यक्रम को पूरा करने पर, IYO® अंतर्राष्ट्रीय योग संगठन IYT®- अंतर्राष्ट्रीय प्राणायाम योग शिक्षक, 8 प्रमाणपत्र प्रतियां प्रदान करता है, जो सरकारी क्षेत्र और निजी क्षेत्रों में योग संकाय, अंतर्राष्ट्रीय अग्रणी योग प्रशिक्षक की नौकरी पाने में फायदेमंद है। साथ ही, IYT® प्रमाणन 195 देशों में मान्य है।

अधिक जानकारी के लिए, कृपया IYO® अंतर्राष्ट्रीय योग संगठन से IYT® लाभ प्रस्तुति मैनुअल पढ़ें।

Fig. 6.11 :IYT® Certification

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

United Nations

Page-01

About International Yoga Organisation IYO®

International Yoga Organisation IYO® is a Registered Affiliation body by GOVT OF INDIA, Govt of India Cert No -2952393986/4/12/2021, Yoga Registration Board Reg No -KA/2022/0314872(Under Central Govt of India Department), UNO NO- 6/12022-ECOSOC-NGO-UNO, Incorporation Number of Organisation -BKIV/394/21-22, Government Organization ID-G17E83-2124541792331 Pledged with-INDIAN MINISTRY OF AYUSH, AYUSH SANJIVANI, NATIONAL HUMAN RIGHTS COMMISSION, MINISTRY OF YOUTH AFFAIRS & SPORTS. Also, International Yoga Organisation IYO® is Registered with USA FEDERAL & UNO-UNITED NATIONS ORGANISATION, The purpose of International Yoga Organisation IYO® is to raise the level of Yoga Teachers and to bring Sincere Standards for Yoga Schools. International Yoga Organisation IYO® Welcomes the inputs from the Head of the Schools to understand what Best need to be done for the growth of their work and services. International Yoga Organisation IYO® is very concerned with the training of Yoga teachers and their continues Progress. International Yoga Organisation IYO® will keep their eyes on the Base of Yoga and will Help one and all to Grow in their philosophy and the standards of Pure YOGA.

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

YOUTH AFFAIRS AND SPORTS

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION
WTC | Bangalore
Email: yoga@iyoworld.com, iyo@iyoworld.com, +91 9964029333, 9964290333 | IYOWORLD.COM

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

COMPLETION ACKNOWLEDGE

USA FEDERAL REGISTER

THIS IS TO CERTIFY **DR. POOJA.S**

AN IYT®-INTERNATIONAL YOGA TEACHER 300hrs. Having Successfully completed your course With Dr.Malati's AyurYog Center Are now eligible to apply at Institutions/Academies/Organisation as an IYT®-INTERNATIONAL YOGA TEACHER 300hrs. We confirm that the above mentioned person has duly completed all the requirements for certification as on 11.10.2022.

The course details of the individual are as follows:

Name of certified School: Dr.Malati's AyurYog Center
Level of Certification: IYT®-International Yoga Teacher 300Hours
Number of Hours:300+Hours

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION
WTC | Bangalore
Email: yoga@iyoworld.com, iyo@iyoworld.com, +91 9964029333, 9964290333

IYO IYS

IYT® Registration
IYT1287
Govt Employment NCS
J17J66-162515830

POOJA.S

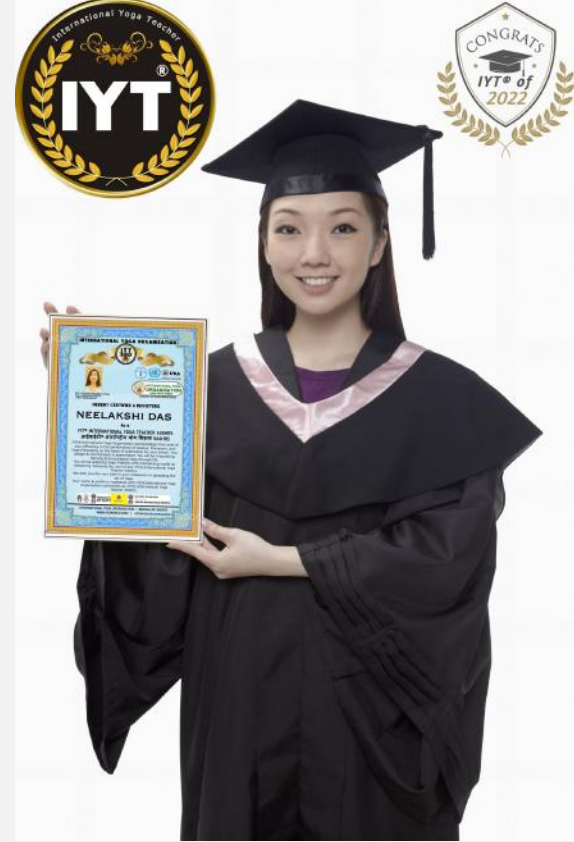
INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION
300+Hours
INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

9400354450

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION
WTC | Bangalore
Email: yoga@iyoworld.com, iyo@iyoworld.com, +91 9964029333, 9964290333 | IYOWORLD.COM

PUNNAMADATHIL HOUSE, THAIKATTUKARA, PO ALLUVA-683106, INDIA. IYOWORLD.COM

6.5 हमें योग करने दें



03



www.iyoworld.com



+91 9964029333/ 9964290333



MINISTRY OF AYUSH REGISTERED
yoga@iyoworld.com/iyo@iyoworld.com



IYO Office, Sadashiv Nagar, Bangalore, India

IYO Office, Wadagaon Sheri, Pune, India