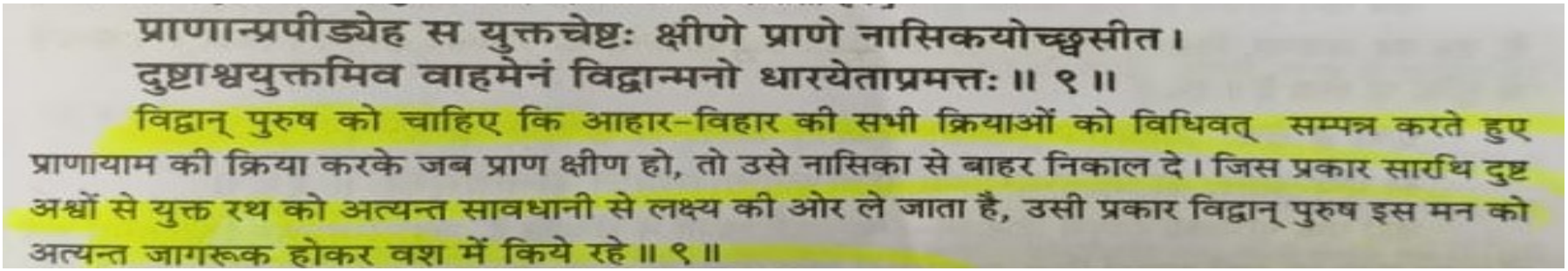
प्राणायाम का क्रम और उसका महत्व

Sequence of Pranayam and its Importance

Dr. Ram Kishore
Assistant Professor (Yoga)
School of Health Sciences
CSJM University, Kanpur

प्राणायाम का क्रम

Sequence of Pranayam



प्राणान्प्रपीड्येह स युक्तचेष्टः क्षीणे प्राणे नासिकयोच्छ्वसीत।
दुष्टाश्वयुक्तमिव वाहमेनं विद्वान्मनो धारयेताप्रमत्तः॥ ९॥

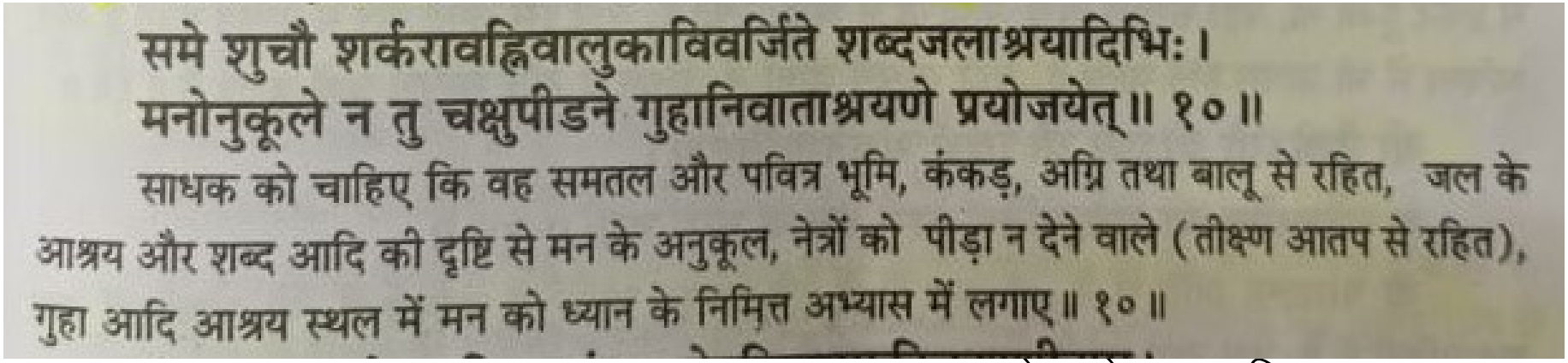
विद्वान् पुरुष को चाहिए कि आहार-विहार की सभी क्रियाओं को विधिवत् सम्पन्न करते हुए प्राणायाम की क्रिया करके जब प्राण क्षीण हो, तो उसे नासिका से बाहर निकाल दे। जिस प्रकार सारथि दुष्ट अश्वों से युक्त रथ को अत्यन्त सावधानी से लक्ष्य की ओर ले जाता है, उसी प्रकार विद्वान् पुरुष इस मन को अत्यन्त जागरूक होकर वश में किये रहे॥ ९॥

श्वेताश्वेतर उपनिषद् 2/9

1. आहार
2. विहार
3. प्राणायाम की क्रिया
4. प्राण क्षीण होने पर रेचक

प्राणायाम का क्रम

Sequence of Pranayam


समे शुचौ शर्करावह्निवालुकाविवर्जिते शब्दजलाश्रयादिभिः।
मनोनुकूले न तु चक्षुपीडने गुहानिवाताश्रयणे प्रयोजयेत्॥ १०॥

साधक को चाहिए कि वह समतल और पवित्र भूमि, कंकड़, अग्नि तथा बालू से रहित, जल के आश्रय और शब्द आदि की दृष्टि से मन के अनुकूल, नेत्रों को पीड़ा न देने वाले (तीक्ष्ण आतप से रहित), गुहा आदि आश्रय स्थल में मन को ध्यान के निमित्त अभ्यास में लगाए॥ १०॥

श्वेताश्वेतर उपनिषद् 2/10

1. भूमि समतल और पवित्र
2. कंकड़, बालू आदि से रहित
3. जल आश्रय
4. शब्द आदि मनोकूल
5. नेत्रों को पीड़ा न देने वाले

धन्यवाद

Thanks