

अमृत प्राणायाम

योगशास्त्रात प्राणायाम ही क्रिया अत्यंत महत्त्वाची मानली जाते. प्राणायामचा अभ्यास केल्यानेच एकाग्रता साधण्याचा पहिला टप्पा म्हणजे, धारणा हा गाठण्याची योग्यता येते. नाथपंथात फक्त पूरक आणि रेचक म्हणजे श्वास घेणे आणि सोडणे एवढेच दोन भाग असलेला एक अतिशय सोपा प्राणायाम केला जातो. अनुभव असा आहे की विद्यार्थी आणि खेळाडूच नव्हे; तर इतर कोणताही व्यवसाय करीत असलेली मंडळी आणि गृहिणींनासुद्धा या प्राणायामाचा फार फायदा होतो. एकाग्र होण्याची शक्ती तर वाढतेच, पण अन्नपचनही चांगले होऊन आरोग्यही सुधारते. रोज फक्त १० ते २० मिनिटे या प्राणायामसाठी देता आली तर त्याने खूपच फायदा गाठीला पडेल.

तक्क्याला टेकून किंवा खुर्चीत पाठीला आधार देऊन बसावे. पाठीचा कणा ताठ ठेवावा व इतर शरीर शक्य असेल तेवढे सैल सोडावे. दोन-तीन खोल श्वास घेऊन सोडून द्यावेत. नंतर पुढील संकल्प मनातल्या मनात म्हणावा, “मी आता प्राणायाम करीत आहे. आत जाणाऱ्या प्रत्येक श्वासाबरोबर विश्वातली प्राणशक्ती माझ्या शरीरात प्रवेश करून सर्व नाड्यांत साठून राहिल. बाहेर जाणाऱ्या प्रत्येक श्वासाबरोबर माझ्या शरीर व मनातील अस्वच्छता, अनारोग्य आणि कुविचार बाहेर निघून जाऊन नष्ट होतील.”

आता श्वासावर पूर्णपणे लक्ष एकाग्र करून प्राणायाम करावा. आठ वेळा ‘हरि ओम्’ म्हणत नाकाने श्वास घ्यायचा. श्वास घेत असताना पोट अगदी सैल सोडायचे. म्हणजे छाती व पोट यांच्यामध्ये एक पडदा असतो तो खाली खेचला जाऊन दोन्ही फुफ्फुसे पूर्णपणे भरतील. श्वास घेऊन झाला की लगेच तोंडाने तो सोडायला सुरुवात करावी. शिटी वाजविताना तोंड करतात तसं करून तोंडाने श्वास सोडायचा. श्वास सोडताना पोट पूर्णपणे खपाटीला नेत १६ वेळा ‘हरि ओम्’चा जप करायचा. पूर्ण श्वास रिकामा झाला म्हणजे तो एक प्राणायाम होतो. उजव्या हाताच्या पेरांवर आठ आणि सोळा ही श्वास घेण्याची आणि सोडण्याची लय मोजावी व डाव्या हाताच्या पेरांवर प्राणायामांची संख्या मोजावी.

या प्राणायामात आठ मात्रांत श्वास घेणे आणि १६ मात्रांत तो सोडणे ही लय साधणे फार महत्त्वाचे आहे. तशी ती साधायला लागल्यावर प्राणायामांची संख्या मोजायला सुरुवात करावी. आपले वय अधिक तीन इतके वेळा तरी हा प्राणायाम रोज करायचा असतो. वय जसे वाढेल तसतशी प्राणशक्तींची आणि तिच्या साठ्याची गरज वाढत जाते. अतिशय निर्धोक असलेला हा प्राणायाम जास्त वेळा केला तरी फायदाच होतो. पंडित श्रीपाद दामोदर सातवळेकर यांच्या मते रोज शंभर तरी प्राणायाम करावेत, म्हणजे आपल्यालाही त्यांच्यासारखे १०० वर्षे आरोग्यसंपन्न आयुष्य मिळू शकेल.

झोपेतून उठल्याबरोबर नियमितपणे हा प्राणायाम करण्याची सवय लावून घेतली तर अगदी खात्रीने असे म्हणायला हरकत नाही, 'जीवेम शरदः शतम्' (आम्ही शंभर वर्षे जगणार आहोत.)

- भीष्मराज बाम
(‘मना सज्जना’ या पुस्तकातून)