अनुलोम-विलोमप्राणायाम:

(२.) अनुलोम-विलोमप्राणायाम: – अनुलोम-विलोमप्राणायामस्य स्वास्थ्यरक्षाक्षेत्रे महती भूमिका विद्यते। अनुलोम-विलोमशब्दद्वयो: शाब्दिकार्थोऽस्ति यथा अनुलोमशब्दस्यार्थोऽस्ति उपरिभागत अधोभागं प्रति अगमनकारकं तथा विलोम-शब्दस्यार्थोऽस्ति प्रतिकूलम अर्थात् यस्मिन् प्राणायामे वायु: एकेन नासापुटेन अन्त: प्रविश्य उपरिभागत अध आगच्छति अर्थात् पूरकं भवति तथा अनुलोमप्रतिकूलतया अन्त: प्रविष्ट अध:स्थितश्च वायु उपरि गत्वा अन्यस्मात् नासापुटात् बहि: निर्गच्छति अर्थात् रेचकं भवति स एव प्राणायाम: अनुलोम-विलोम- प्राणायाम इत्युच्यते।

पद्मासने सिद्धासने वा उपविश्य वामनासिकया पूरकं कृत्वा पुनश्च दक्षिणनासिकया रेचकं कृत्वा दक्षिणनासिकया एव पूरकं कृत्वा वामनासिकया रेचकं कर्त्तव्य:। एषा क्रिया नाडिशोधनप्राणायाम अप्युच्यते।

अस्य प्राणायामस्य पूर्वं प्रथमतया वामनासिकया पूरकं कृत्वा यथाशक्ति: कुम्भक: कर्त्तव्य: तदनन्तरं दक्षिणनासिकया रेचक: कर्त्तव्य:। कुम्भककरणवेलायां मूलबन्ध-जालन्धर-बन्ध-इत्येतयो: बन्धद्वयोरपि प्रयोग: करणीय इति केषाञ्चन मतम्। अस्य प्राणायामस्य समयोऽस्ति दशमिनटइतिपर्यन्तम्। ततोऽधिकं न कर्त्तव्यम्। पञ्चमिनट-इतिपर्यन्तं कृतेन अनेन प्राणायामेन मूलाधारचक्रे सन्निहितशक्तेर्जागरणं भवति।

Scanned with CamScanner

दिव्यभावनया ओतःप्रोतो भूत्वा कृतेन अनेन प्राणायामेन शारीरिकः, मानसिकः, आध्यात्मिकश्च लाभः समवाप्यते। नाडिनां शोधकत्वात् अस्य प्राणायामस्य नाम नाडीशोधन-प्राणायाम इत्युक्तम्।

" भ्रामरीप्राणायामः "

(3.) भ्रामरीप्राणायामः — अस्मिन् प्राणायामे पूरकः वेगपूर्वकतया भ्रमरनादसदृशतया शब्दसहितं कर्त्तव्यः तथा रेचकं भ्रमरीनादसदृशमन्दस्वरेण भवति। अस्य प्राणायामस्य अभ्यासेन चित्तं प्रफुल्लितं जायते। प्राणायामेऽस्मिन् रेचकस्य महत्त्वं समधिकं भवति यत्र भ्रमरीसदृशशब्दं भवति। अतः भ्रमरीसदृश-शब्दो भवतीति अस्य प्राणायामस्य नाम भ्रमरीप्राणायामः।

भ्रामरीविधिविषये घेरण्डसंहितायां मुक्तमस्ति यत् अर्ध-रात्रिगते समये जन्तूनां शब्दरहितावस्थायां हस्तद्वयेन कर्णद्वयं पिधाय पूरकं कुम्भकं च कृत्वा दक्षिण कर्णे शरीरान्तर्गतः मङ्गलमयः नादं श्रोतव्यः यत्र क्रमशः झींगुर-वंशी-मेघ-झर्झर-भ्रमरी- घण्टा-तुरी- भेरी-मृदङ्ग-दुन्दुभी-इत्यादीनां शब्दाः श्रूयन्ते। अनेन प्रकारेण सर्वदा कृतेन अनेन अभ्यासेन साधक अनेक-प्रकारकशब्दान् श्रोतुमर्हति। एते शब्दाः अनाहतचक्रस्य शब्दाः सन्ति येभ्य एताः ध्वनयः समुत्पद्यन्ते। ध्वनेरन्तर्गतं ज्योति-रस्ति। ज्योतेरन्तर्गतं मन अस्ति तथा मनः यत्र विलयं याति तद् खलु भगवतः विष्णोः परमं पदमस्ति। अनेन रूपेण भ्रमरी-सिद्धिद्वारा समाधिसिद्धिः प्राप्नोति साधकः।

अस्य प्राणायामस्य अभ्यासस्समये ध्यानात्मकासने उपवेष्टव्यम्। नेत्रद्वयं अङ्गुलिभि: पिधाय भ्रूमध्ये आज्ञाचक्रे सहस्त्रारचक्रे वा ध्यानस्य केन्द्रीकरणं कर्त्तव्यम्। प्राणायामेऽस्मिन् मूलबन्धस्य जालन्धरबन्धस्य च प्रयोग: कर्त्तव्य:। प्राणायामेऽस्मिन् मस्तिष्के सञ्जातस्य ध्वनितरङ्गप्रभावस्य ऊपरि ध्यानं दातव्यम्।

प्राणायामोऽयं न्यूनातिन्यूनं बारत्रयं बारपञ्चकं वा कुर्यात् तथा अधिकाधिकम् एकादशबारम् एकविंशतिबारम् एकपञ्चाशत्बारं वा कर्तुं शक्यते।

इति

Scanned with CamScanner