

भ्रामरी प्राणायाम (परिचय, लाभ और सावधानियां)

सीता कुमारी*, डॉ0 भोला नाथ मौर्य**, डॉ0 आर0 के0 जायसवाल**

सार (Abstract)

योग दर्शन में महर्षि पतंजलि द्वारा 'योग' के अष्टांग भेद बतलाए गए हैं- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। भ्रामरी प्राणायाम, एक प्राणायाम जिसमें श्वास लेने और छोड़ने की तकनीकी में परिवर्तन किया जाता है। भ्रामरी का नाम भारत में पाई जाने वाली मधुमक्खी से प्रेरित है जिसे भौरा भी कहा जाता है। इस प्राणायाम को करने के पश्चात व्यक्ति का मन शांत हो जाता है, क्रोध, चिंता और निराशा से मुक्त हो जाता है। यह आसानी से तथा सरलता से किया जाने वाला प्राणायाम है। इस प्राणायाम को करने के लिए आरामदायक आसन में बैठकर कमर- गर्दन सीधा करके श्वास को भरते हैं, श्वास को छोड़ते समय मुंह बंद करके, गले से (ॐ) भंवरे की गुंजन के समान ध्वनि को निकालते हैं जिससे पूरे मस्तिष्क में, आप उस कंपन को महसूस कर सकें जिससे शारीरिक व मानसिक तथा आध्यात्मिक रूप से शांति प्राप्त होता है।

शब्द संकेत (keyword): श्वास, प्रश्वास, हृदय, मानसिक, भ्रामरी, आसन, प्राणायाम।

Conflict of Interest : None

Ethical Clearance : N/A

प्राणायाम

प्राणायाम शब्द दो शब्दों से मिलकर बना हुआ है 'प्राण+आयाम' जिसका अर्थ है 'प्राण का नियमन'। प्राण पर नियमन का सामान्य अर्थ है, श्वास प्रक्रिया पर नियंत्रण।¹

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोगर्तिविच्छेदः प्राणायामः ॥2/४९॥ पातञ्जलयोगदर्शन

अर्थात् प्राणवायु का शरीर में प्रविष्ट होना श्वास है और प्राणवायु का शरीर से बाहर निकलना प्रश्वास है। इन दोनों की गति का रुक जाना अर्थात् प्राण वायु की गमनागमन रूप क्रिया का विच्छेद हो जाना ही प्राणायाम का सामान्य लक्षण है।

प्राणायामनमोयस्य सर्वमिदं वशे

यो भूतः सर्वस्येश्वरो, यस्मिन्सर्व सर्वप्रतिष्ठतं ॥ अथर्ववेद ॥

अर्थात् हे प्राण तू जगत आधार है, तुझे हमारा नमस्कार, तू ही सब लोकों लोकान्तरो का प्रकाशक

* शोधार्थी (योग), संज्ञाहरण विभाग, आयुर्वेद संकाय (चिकित्सा विज्ञान संस्थान, काशी हिंदू विश्वविद्यालय) वाराणसी।

Email id: sitakumari1250@gmail.com, sita.kumari10@bhu.ac.in

** पर्यवेक्षक, आयुर्वेद संकाय (चिकित्सा विज्ञान संस्थान, काशी हिंदू विश्वविद्यालय) वाराणसी।

*** सह पर्यवेक्षक, संज्ञाहरण विभाग, आयुर्वेद संकाय (चिकित्सा विज्ञान संस्थान, काशी हिंदू विश्वविद्यालय) वाराणसी।

है, तू ही समस्त सृष्टि का आधार है।²

भ्रामरी प्राणायाम

भ्रामरी प्राणायाम को करने से शरीर तथा मन शांत हो जाता है, इस प्राणायाम का वर्णन वैदिक तथा हठयोग के ग्रंथों में मिलता है। कुछ ग्रंथों में वर्णित भ्रामरी प्राणायाम निम्न है-

सूर्यभेदनमुज्जायी तथा सीत्कारशीतली।

भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा केवलश्चाष्टकुम्भकाः ॥ हठ रत्नावली 2/6 ॥

अनुवाद:- हठ रत्नावली में श्री निवास भट्ट कहते हैं कि आठ कुम्भक हैं- सूर्यभेदी, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा और केवल।³

भ्रामरी प्राणायाम क्रिया/विधि एवं लाभ

समय / काल

भ्रामरी प्राणायाम अभ्यास का सही समय प्रातः काल या मध्य रात्रि अर्थात् पर्यावरण जब शांत हो, कोई भी बाह्य ध्वनि सुनाई न पड़ती हो उस समय भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास किया जा सकता है।⁴

लाभ

1. यह क्रोध को शांत करता है।
2. यह अनिद्रा को दूर करता है।
3. यह गले के रोगों के लिए लाभदायक प्राणायाम है।⁵
4. यह आवाज को सुधारता है तथा बोलने में मदद करता है।
5. चिंता तथा रक्तचाप सम्बंधित परेशानी को दूर करता है।
6. शरीर के उत्तकों के स्वस्थ होने की स्थिति को बढ़ाता है।
7. मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य के लिए यह अति आवश्यक है।
8. यह ध्यान लगाने में सहायक आसन है।⁶
9. भ्रामरी प्राणायाम से मष्तिष्क का व्यायाम हो जाता है।
10. भ्रामरी प्राणायाम करने से मन शांत हो जाती है।¹¹

वेगाद् घोषं पूरकं भृग्वानादं

भृङ्गीनादं रेचकं मन्दमन्दं

योगीन्द्राणा मेवमध्या सयोगात्

चित्ते जाता कचिदानन्द लीला ॥ -हठयोग प्रदीपिका, त्रितीय68 ॥

अर्थात् वेग के समान भ्रमर गुंजन करते हुए पूरक करना चाहिए, इसके बाद भ्रामरी के गुंजन के समान आवाज करते हुए धीरे-धीरे रेचक करना चाहिए। इस प्रकार अभ्यास करने से उत्तम साधकों के चित्त

मे अपूर्वानंद की उत्पत्ति होती है ।⁴

अर्द्धरात्रे गते योगी जन्तूनां शब्दवर्जिते ।
 कर्णो पिधाय हस्ताभ्यां कुर्यात्पूरककुम्भकम् ॥79 ॥
 श्रृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमन्तर्गतं शुभम् ।
 प्रथमं झिल्लिकानादं वंशीनादं ततः परम् ॥80 ॥
 मेघझर्झरभ्रमरी घण्टा कास्यं ततः परम् ।
 तुरीभेरीमृदङ्गादिनिनादानेकदुन्दुभिः ।81 ॥
 एवं नानाविधो नादो जायते नित्यमभ्यसात् ।
 अनाहतस्य शब्दस्य तस्य शब्दस्य यो ध्वनिः ॥82 ॥
 ध्वनेरन्तर्गतं ज्योतिर्ज्योतिरन्तर्गतं मनः ।
 तन्मनो विलयं याति तद्विष्णोः परमं पदम् ।
 एवं भ्रामरीसंसिद्धिः समाधिसिद्धिमाप्नुयात् ॥83 ॥
 जपादष्ट गुणं ध्यानं ध्यानादष्टगुणं तपः ।
 तपसोऽष्टगुणं गानं गानात्परतरं नहि ॥84 ॥ - घेरण्य संहिता

अर्थात् महर्षि घेरण्य ऋषि कहते हैं कि आँधी रात बीत जाने पर जब किसी जीव-जन्तु के शब्द सुनाई न दे, तब एकान्त स्थान में जाकर योगी को अपने हाथों से दोनों कानों को बन्द करके पूरक - कुम्भक करना चाहिए, इनमें साधक को दायाँ कान में अनेक प्रकार की ध्वनियाँ सुनाई देती हैं। प्रथम झिंगुर की ध्वनि, फिर मेघ गर्जन का शब्द, फिर बाजे बजने का झर्झर शब्द, फिर भौरों का गुंजन, घंटा, घड़ियाल, तुरही, भेरी, मृदंग, दुंदुभी आदि का निनाद सुनाई देता है।

इस प्रकार नित्य अभ्यास करने से अनेक प्रकार के नादों के श्रवण का अनुभव होता है और अनाहत में शब्द की ध्वनि होती है, निमीलित नेत्रों से (बंद आँखों से) हृदय में बारह दल के कमल की प्रतिध्वनि के मध्य जो ज्योति दिखाई देती है वही 'ब्रह्म' है, इसमें मन का विलय होकर भगवान के परम पद की प्राप्ति होती है, इस प्रकार भ्रामरी कुम्भक सिद्ध होने पर समाधि की सिद्धि हो जाती है। जप से आठ गुना उत्तम ध्यान, ध्यान से आठ गुना उत्तम तप, तप से आठ गुना उत्तम संगीत, संगीत से बढ़कर कुछ भी नहीं।⁵⁻⁶

विधि

इस अभ्यास में ध्यान के किसी सुविधाजनक आसन में बैठते हैं जैसे- पदमासन, अर्द्धपदमासन सुखासन, स्वास्तिकासन, सिद्धासन/सिद्धयोनि आसन में बैठकर मेरुदण्ड व सिर को सीधा रख दे, कानों को बन्द रखते हुए, सामान्य श्वास लेते हुये धीरे-धीरे अपनी सजगता को अंतर्मुखी एवं सुक्ष्म बनाते हुये भीतर में उत्पन्न ध्वनियों को सुनने का प्रयास करते हैं। आरम्भ में श्वास की आवाज सुनायी पड़ती है जैसे ही एक ध्वनि के प्रति सजग रहने का प्रयत्न करते हैं तो कुछ दिनों/सप्ताहों में वह ध्वनि अधिक स्पष्ट और तीव्र होती जाती ही है अन्य सभी ध्वनियों एवं विचारों को भूल जाये, इसके लगातार अभ्यास द्वारा आपकी संवेदना में वृद्धि होती है, संवेदन अधिक होने

पर दिल की धड़कन सुनायी देगी और गहरे जाने पर नसों के रक्त संचार की ध्वनि सुनाई देगी और गहरे जाने पर भीतर की ध्वनि सुनाई पड़ेगी, जैसे कोई बोल रहा है, दूर से झीगुर, चिड़ियो तथा संगीत की आवाज सुनाई देगी, इस प्रकार धीरे-धीरे आपकी बोध क्षमता अधिक तीव्र और संवेदनशील होती जायेगी। ये सभी आवाजें कानो को बन्द करने से सुनाई पड़ती है, ये ध्वनियाँ भीतर से सहज रूप से उत्पन्न होती है, कुछ ध्वनियों की उत्पत्ति स्मृति से होती है और जब हम स्मृति के क्षेत्र को, चित्त के क्षेत्र को पार कर जाते है।

तब स्थूल नहीं सुक्ष्म आवाज सुनाई पड़ता है, और जब सुक्ष्म आवाज को भी पार कर जाते हैं, तभी हमें नाद सुनाई पड़ता है, जिसे 'अनहद' कहते हैं। नाद या ध्वनि का सम्बन्ध ज्योति से या प्रकाश से है, प्रकाश मन से सम्बंधित है, जब मन या नाद से पूर्ण योग हो जाता है, तब ईश्वर की अनुभूत का आभास होने लगता है अतः भ्रामरी से समाधि की सिद्धि प्राप्त होती है। ध्यान में मन को जप से आठ गुना अधिक आनन्द मिलता है, नादानुसंधान (संगीत या नाद) तप से भी अधिक अच्छा होता है।

यहाँ पर नाद की चर्चा की जा रही है, वह 'परानाद' है। धीरे-धीरे हम विभिन्न अवस्थाओं को पार करके स्थूल ध्वनियों को महसूस करते करते सुक्ष्म अनुभव करते हुये 'परानाद' में प्रविष्ट होते है. परा की स्थिति 'ज्ञान या बोध' की स्थिति है जो चारों तरफ सुनाई देता है। यह भ्रामरी की अन्तिम स्थिति है, इसके लिए धैर्य और प्रयास अत्यावश्यक है।



बंद कानों से भ्रामरी प्राणायाम

दूसरी विधि

1. सर्वप्रथम किसी ध्यानात्मक आसन में बैठकर कमर गर्दन सीधा कर लें, आँखे बन्द करके बैठ जाए।
2. नासिका द्वारा लम्बा गहरा श्वास खींचे।
3. चित्र में दिखाये अनुसार, अंगुठो से कर्ण छिद्र बन्द कर लें।
4. तर्जनी अंगुली को आँखो के ऊपर बीच में रखे और दोनो मध्यमा अंगुली को नासारन्ध्रो के मूल में रखे।
5. अनामिका आँखो के कोनो के थोड़ा निचले हिस्से में और कनिष्का नासिका द्वार के बगल में रखे।
6. धीरे-धीरे नियंत्रित रूप से श्वास को बाहर गले की सहायता लेते हुए, नाक के माध्यम से मधुमक्खी - जैसी आवाज करते हुये, साँस बाहर निकाले या साँस बाहर छोड़ते समय अगर ॐ का उच्चारण किया जाय तो इस प्राणायाम का लाभ अधिक बढ़ जाता है।⁷⁻¹⁰



भ्रामरी मुद्रा से भ्रामरी प्राणायाम

आरम्भिक अभ्यासी साँस अन्दर लेने का समय करीब 3-5 सेकेण्ड तक होना चाहिए भ्रमर ध्वनि के साथ, श्वास बाहर छोड़ने का समय 15-20 सेकेण्ड तक होना चाहिए करीब तीन मिनट में 5-7 बार भ्रामरी प्राणायाम किया जा सकता है।

अवधि

शुरुआत 5-10 आवृत्ति करें, फिर धीरे धीरे अभ्यास को साधते साधते अवधि 10-15 आवृत्ति तक बढ़ाये, मन को शांत करने के लिए या अत्यधिक मानसिक तनाव या चिंता हो तो उपचार प्रक्रिया के रूप में 30 आवृत्ति तक भी किया जा सकता है, यदि आवश्यक हो तो।¹¹

सावधानिया

1. भ्रामरी का अभ्यास लेटकर नहीं करना चाहिए।
2. कानो में संक्रमण या बाह्य आघात होने पर इसका अभ्यास न करे।
3. हृदय रोग से पीड़ित व्यक्तियों के लिए इसका अभ्यास धीरे-धीरे करना चाहिए या बिना कुम्भक के करना चाहिए।⁸⁻⁹

उपसंहार

भ्रामरी प्राणायाम एक ऐसा प्राणायाम है, जिसको किसी ध्यानात्मक आसन में बैठकर कमर और गर्दन सीधा करके किया जाता है। इस प्राणायाम को किसी एकान्त या फिर पर्यावरण शांत हो तो करना चाहिए।

यह भ्रामरी प्राणायाम तनाव को दूर करता है, बेहतर नींद में लिए इसे रात्रिकालीन नियमित योग के रूप में शामिल किया जाता है। भ्रामरी प्राणायाम पीनियल और पिट्यूटरी ग्रन्थियों को उत्तेजित करके उन्हें लाभ पहुंचाता है।

Note- सभी प्राणायाम को खाली पेट करना चाहिए, जिससे प्राणायाम का प्रभाव शरीर पर अधिक से अधिक हो, इस प्राणायाम में एक लम्बी गहरी श्वास अन्दर ले और फिर श्वास छोड़ते हुये नाक द्वारा गले से 'सांस को छोड़ते हुये भ्रमर की आवाज़ निकालते हैं ,इस लिए इसे भ्रामरी प्राणायाम कहते हैं।

सन्दर्भ ग्रन्थ

1. हरि कृष्णदास गोयन्दका 'पतञ्जलयोगदर्शन' छियालीसवा पुनर्मुद्रण, सूत्र 2/49, गीताप्रेस गोरखपुर, पेज न 0 73 -74।
2. मिश्र, योगीराज पं विजय प्रकाश 'प्राणायाम' यौगिक क्रिया केंद्र, अस्सी, वाराणसी, उत्तर प्रदेश, पेज नं 8 -9।
3. Edited & Translated, Khichar sh.Satpal हठ रत्नावली publication by. om shree divine publication page no.26.
4. सरस्वती, स्वामी निरजानन्द 'घेरण्य संहिता' महर्षि घेरण्य की योग शिक्षा पर भाष्य, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार, भारत, पेज न 0 328 -329
5. दिगंबर, जी स्वामी तथा झा डॉ० पीतांबर 'हठ प्रदीपिका' प्रकाशक, स्वामी कुवलयाणंद मार्ग लोनावाला 410 403 पेज नंबर 65 से 68,
6. सरस्वती, स्वामी निरजानन्द 'घेरण्य संहिता' महर्षि घेरण्य की योग शिक्षा पर भाष्य, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार, भारत, पेज न 0 326 -327
7. सरस्वती, स्वामी निरजानन्द 'घेरण्य संहिता' महर्षि घेरण्य की योग शिक्षा पर भाष्य, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार, भारत, पेज न 0 328 -329
8. <https://www.artofliving.org/in-hi/yoga/breathing-techniques/bhramari-pranayama>
9. <https://www.herzindagi.com/hindi/fitness/bhramari-pranayama-benefits-article-179587>
10. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (सामान्य योग अभ्यास क्रम) प्रोटोकाल, पेज न 0 37-38
11. सरस्वती, स्वामी निरजानन्द 'घेरण्य संहिता' महर्षि घेरण्य की योग शिक्षा पर भाष्य, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार, भारत, पेज न 0 328 -329
12. विश्वेश, डॉ० उन्नति 'योग शिक्षा' आर लाल बुक डिपो, निकट गोवर्नमेंट इंटर कॉलेज, मेरठ,, ISBN 978-93-86405-73-9, पेज न 227-229
13. संज्ञाहरण शोध february 2020, मूल्य (Volume) 23 नम्बर - 1, ISSN, 2278 -8166, Sita kumari (phd scholar) महिलाओं में कटिशूल की समस्या और समाधान www.aaim.co.in।
14. संज्ञाहरण शोध February 2021, मूल्य (Volume) 24 नम्बर - 1, ISSN, 2278 -8166, Sita kumari (phd scholar) रंगों (COLOURS) का दैनिक जीवन में उपयोग एवं चिकित्सा www.aaim.co.in।
15. संज्ञाहरण शोध February 2021, मूल्य (Volume) 24 नम्बर - 1, ISSN, 2278 -8166, सौरभ चौहान (phd scholar) आधुनिक जीवन में कैसर जन्य तनाव www.aaim.co.in।
16. संज्ञाहरण शोध August 2021, मूल्य (Volume) 24 नम्बर - 1, ISSN, 2278 -8166, sita kumari (phd scholar) आहार एवं स्वास्थ्य एक दूसरे के पूरक है www.aaim.co.in।
17. संज्ञाहरण शोध february 2022, मूल्य (Volume) 25 नम्बर - 2, ISSN, 2278 -8166, Sita kumari (phd scholar) शारीरिक जोड़ों के दर्द में यूरिक एसिड की भूमिका www.aaim.co.in।
18. संज्ञाहरण शोध August 2022, मूल्य (Volume) 25 नम्बर - 2, ISSN, 2278 -8166, Sita kumari (phd scholar) भुजंगासन का सामान्य परिचय, लाभ, सावधानी www.aaim.co.in।
19. संज्ञाहरण शोध february 2023, मूल्य (Volume) 25 नम्बर - 2, ISSN, 2278 -8166, Sita kumari (phd scholar) योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा (मोंच – एक केस स्टडी) www.aaim.co.in।
20. डॉ० के० एम० त्रिपाठी “योगाभ्यास परिचय” चौखंभा संस्कृत पुस्तकालय, वाराणसी, पेज नंबर 95 से 103।

