

ਪਾਠ 4 ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ (Pranayama)



ਵਸਤੁਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਤੋਂ ਭਾਵ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ—ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਤੋਂ ਭਾਵ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ?

ਉੱਤਰ—ਕੁੰਭਕ (Kumbhak)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਾਡਾ ਪੇਟ ਸਾਫ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

(ਸਹੀ/ਗਲਤ)

ਉੱਤਰ—ਸਹੀ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4, ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ

(ੳ) 6 (ਅ) 7 (ੲ) 8 (ਸ) 9

ਉੱਤਰ- 8

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਦੋ ਲਾਭ ਲਿਖੋ?

ਉੱਤਰ—ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਦੇ ਲਾਭ

1. ਨਾੜੀ-ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਤਾਲਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ ?

ਉੱਤਰ—ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਜੋਕਿ ਇੰਝ ਹਨ—

1. ਕੁਸਤਕ ਪਾਣਾਯਾਮ (Bhastrika Pranayam)
2. ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ (Kapalbhati Pranayama)
3. ਅਨੁਲੋਮ-ਵਿਲੋਮ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ (Anulom-Vilom Pranayama)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਅਨੁਲੋਮ-ਵਿਲੋਮ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ?

- ਉੱਤਰ—
1. ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
 2. ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਿਣ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
 3. ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗੀ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਦਬਾਅ ਆਦਿ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
 4. ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ।
 5. ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੋਗਾਂ ਖਿਲਾਫ਼ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ।
 6. ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਸਾਹ-ਰੋਗ ਜਿਵੇਂ-ਖਾਂਸੀ ਤੇ ਜੁਕਾਮ ਆਦਿ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਸਗੋਂ ਰੋਗ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤਾਈਂ ਜੜ੍ਹੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵੱਡੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ ਅਤੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ?

ਉੱਤਰ—ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ (Kapalbhati Pranayama)-ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ ਇਹ ਬੜਾ ਹੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਚਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਪਦਮ ਆਸਣ (Padam Aasana), ਸਿੱਧ ਆਸਣ (Sidh Aasana) ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਦੇਵੇਂ ਬਾਹਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਦੇਵੇਂ ਹੱਥ ਗੋਡਿਆਂ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਹਥੇਲੀਆਂ ਅਕਾਸ਼ ਵੱਲ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਲੰਮਾ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ ਤਾਂ ਜੋ ਬੇਹੜੇ ਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਵਾ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਣ। ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਝਟਕੇ ਨਾਲ ਪਿੰਡ ਵੱਲ ਖੋਂ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਸਾਹ ਇਕਦਮ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਮਗਰੋਂ ਜਦੋਂ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਆਪਣੀ ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ

ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਬਾਹਰੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹਵਾ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੁਬਾਰਾ ਫਿਰ ਪੇਟ ਨੂੰ ਝਟਕੇ ਨਾਲ ਪਿਛਾਂਹ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ।

ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਨਿਰੰਤਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਤੇ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵੀਹ ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਉਣ ਨਾਲ ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਪੂਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਚਿਰ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਪਿੱਛੋਂ ਮੁੜ ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਦਾ ਚੱਕਰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਮੁਤਾਬਕ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਚੱਕਰ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਲਾਭ (Advantages)—ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲਾਭ ਹਨ

1. ਨਾੜੀ-ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 3. ਇਸ ਨਾਲ ਲਹੂ-ਗੋੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਸਾਡੀ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
4. ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਲਈ ਬੜੀ ਉਪਯੋਗੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ। 6. ਇਹ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।
5. ਇਹ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫੇਫੜੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਭਸਤਰਿਕਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਵਿਧੀ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ?

ਉੱਤਰ- ਭਸਤਰਿਕਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ (Bhastrika Pranayama)- ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ ਇਸ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਮੋੜਦੇ ਹੋਏ ਵਜਰ ਆਸਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਵਜਰ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਰੂਪ • ਵਿੱਚ ਚਾਲੂ ' ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੋਲ ਰੱਖਦੇ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀਆਂ ਤੋਂ ਮੋੜਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਮੋਢਿਆਂ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁੱਠੀਆਂ ਬੰਦ ਰੱਖੋ। ਇੱਕ ਲੰਮਾ ਸਾਹ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ। ਬਾਹਾਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁੱਠੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿਓ। ਪੂਰਾ ਸਾਹ ਭਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੂਰੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਆਓ। ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਕੂਹਣੀਆਂ ਤੋਂ ਮੋੜ ਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮੋਢਿਆਂ ਕੋਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਮੁੱਠੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਓ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ 20 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਭਸਤਰਿਕਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਉਪਰੰਤ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਕੇ ਅਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਪੈਂਟਾਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖ ਲਓ। ਸਾਹ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਗਤੀ ਨਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਵਾਲੀ (Relax) ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਉਪਰੰਤ ਭਸਤਰਿਕਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਦੂਜਾ ਚੱਕਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ।

ਲਾਭ (Advantages)—1. ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2. ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ।

3. ਇਸ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਊਰਜਾ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

4. ਇਸ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵੱਧਦੀ ਹੈ।

5. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਮਾਦਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

6. ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।