कपालभातिप्राणायामः

(२.) कपालभातिप्राणायामः - कपाल+भाति- इत्येतयोः शब्दद्वयोः संयोगेन सृष्टोऽयं कपालभातिशब्दः। कपालशब्दस्यार्थोऽस्ति 'कं' अर्थात् शिरो जलं वा 'पाल' अर्थात् पालयतीति कपालः। अर्थात् येन जलस्य शिरसो वा पालनं भवति। अत्र शिरो विवक्षितत्वात् कपालशब्देन शिरसः रक्षणकारकम् अस्थिमयं शरीरावयवं सूचयति येन मस्तिष्कस्य रक्षणं भवति। 'भाति' शब्दः भास् दीप्तौ धातोः क्तिन् प्रत्यययोजनेन सृष्टोऽस्ति यस्यार्थोऽस्ति आभा-कान्ति-प्रकाशादय अर्थात् येन प्राणायामेन कपालोपरि अर्थात् मस्तिष्कोपरि आभा-ओज-तेज-इत्यादीनां वृद्धिः सञ्जायते सः प्राणायामः कपालभाति प्राणायाम इत्युच्यते। अथवा 'कपाल' अर्थात् मस्तिष्कः, भाति अर्थात् दीप्ति अर्थात् शुद्धिभवनम्। अर्थात् येन प्राणायामेन मस्तिष्कशुद्धिर्जायते सः प्राणायामः कपालभातिप्राणायाम इत्युच्यते।

अस्य प्राणायामस्य भस्त्रिकाप्राणायामात् ~~श्वास-प्रश्वासोपरि भारः~~ किञ्चिदेव पार्थक्यमवलोक्यते। भस्त्रिकाप्राणायामे रेचके पूरके च समानरूपेण श्वास-प्रश्वासोपरि भारः दीयते परन्तु कपालभातिप्राणायामे केवलं रेचकोपरि एव अर्थात् शक्तिपूर्वकतया वायुनिष्कासने एव अवधानं दीयते। श्वास-पूरणस्य प्रयत्नः न क्रियते सहजकतया एव श्वासः प्रपूरितो भवति।

कपालभातिप्राणायामः त्रिप्रकारको भवति - (i) वातक्रमकपालभाति, (ii) व्युत्क्रमकपालभाति, (iii) शीत्क्रमकपालभाति।

॥ इति ॥

Scanned with CamScanner