" प्राणायामाभ्यासपूर्वावस्थायामवश्यातव्याः विषयाः "

(१.) स्थानम् – प्राणायामाभ्यासस्य स्थानविषये घेरण्डसंहितायामुक्तमस्ति यत् प्राणायामः दूरदेशे, अरण्ये, राजधान्याम्, जनसमूहो न कर्त्तव्यः। सुन्दरधार्मिकदेशे, भक्ष्यपदार्थोपलभ्यमानदेशे, उपद्रवरहिते देशे प्राणायामो न कर्त्तव्यः। तत्र प्राचीरवेष्टितगोमयोपलिप्त- कुटीरे प्राणायामं समभ्यसेत्। यत्र जलप्राप्तिस्थानं भवेत्। प्राणायामः शुद्ध-सात्त्विक-स्थाने सति सम्भवे जलसमीपे करणीयः। प्रदूषितस्थले घृतादिभिः सुगन्धितं कृत्वा अथवा घृतप्रदीपं प्रज्वाल्य प्राणायामः कर्त्तव्यः।

(२.) योगारम्भकालः – योगारम्भकालविषये घेरण्डसंहितायामुक्तमस्ति यत् हेमन्तशिशिर- ग्रीष्म- वर्षाऋतुषु योगारम्भः न कर्त्तव्यः। तस्मिन् काले कृतेन योगारम्भेन रोगोत्पत्तिर्जायते। तस्मिन्नेव ग्रन्थे अन्यत्र उक्तमस्ति यत् वसन्तऋतौ शरदृतौ च कृतेन योगारम्भेन योगी सिद्धिमवाप्नोति तथा रोगमुक्तो भवति।

(३.) आसनम् – प्राणायामः सिद्धासने सुखासने अथवा पद्मासने उपविश्य कर्त्तव्यः। वज्रासने अपि उपविश्य प्राणायामः कर्त्तुं शक्यते। प्राणायामः विद्युतः कुचालकासने कर्त्तव्यः। सति सम्भवे कार्पासवस्त्रे उपविश्य कर्त्तव्यः। प्राणायामः कुशासने, मृगचर्मणि, व्याघ्रचर्मणि, तथा कम्बलवस्त्रे अपि उपविश्य कर्त्तुं शक्यते।

Scanned with CamScanner

(४.) समय: — प्रातःकाले शौचादिभ्यः निवृत्तो भूत्वा एव प्राणायामः कर्त्तव्यः। सन्ध्यावेलायामपि मध्याह्नस्य भोजनस्य पञ्चघण्टानन्तरमेव प्राणायामः कर्त्तव्यः। प्राणायामात् पूर्वं नैकवारं ॐ- इत्यस्य उच्चारणम् कर्त्तव्यम्। येन मनःशान्तिः प्रजायते। केषाञ्चनमते भोजनस्य चतुर्घण्टानन्तरम् अथवा अर्द्धघण्टापूर्वं प्राणायामं कर्त्तुं शक्यते। आसनाभ्यासानन्तरं ध्यानाभ्यासात् पूर्वं प्राणायामः कर्त्तव्यः। स्नानन्तरमेव प्राणायामः कर्त्तव्यः नो चेत् प्राणायामाभ्यासस्य अर्द्धघण्टानन्तरमेव स्नानं कर्त्तव्यम्। प्राणायामस्य साक्षात् पश्चादेव स्नानं न कर्त्तव्यम्। यावत् शरीरस्य तापमानं सामान्यं न भवति। प्राणायामः स्वप्रकृत्यनुसारेण अर्थात् वातप्रकृति-पित्तप्रकृति-कफप्रकृति अनुसारेण कर्त्तव्यः।

(५.) श्वासः सदैव नासिकया एव ग्रहीतव्यः येन श्वासः परिशोधितो भूत्वा अन्तः प्रविशति। अनेन शरीरस्य तापमानम् अपि इडा-पिङ्गला- इत्येताभ्यां नाड़ीभ्यां सुव्यवस्थितो भवति। तथा विजातीयतत्त्वानि ~~नासि~~ नासाछिद्रद्वये एव अवरुद्धानि भवन्ति, अन्तः प्रवेष्टुं न शक्नुवन्ति।

(६.) प्राणायामाभ्यासकाले साधकस्य मनः शान्तं भवितव्यम्। तस्मिन् समये प्रसन्नता भवितव्या। प्राणायामेनापि मनः शान्तं, प्रसन्नम् एकाग्रञ्च क्रियते।

(७.) प्राणायामाभ्यासकाले श्रमानुभूते सति अन्यस्य प्राणायामस्य अभ्यासात् पूर्वं पञ्च-षट्वारपर्यन्तं सामान्यतया श्वासं गृहीत्वा विश्रामो ग्रहीतव्यः।

Scanned with CamScanner

(८.) श्वासरोग - उच्चरक्तचाप - हृदयरोगपीडितजनेन प्रशिक्षकनिरीक्षणे एव कुम्भकप्राणायाम: करणीय: । ज्वररोगिणा दुर्बलजनेन वा शनै: शनै: प्राणायाम: करणीय: ।

(९.) गर्भवतीमहिलाभि: कपालभाति प्राणायाम:, बाह्यप्राणायाम: तथा अग्निसारक्रिया न कर्त्तव्या । अन्यप्राणायामा: शनै: शनै: अवश्यमेव कर्त्तव्या: ।

(१०.) साधरणतया वातप्रधानप्रकृतिविद्भि: शीतलीप्राणायाम: शीतकारीप्राणायामश्च, पित्तप्रकृतिवद्भि: सूर्यभेदीप्राणायाम: तथा ककप्रधानप्रकृतिवद्भि: चन्द्रभेदीप्राणायाम: न कर्त्तव्य: ।

(११.) प्राणायामाभ्यास: धैर्यपूर्वकतया कर्त्तव्य: ।

(१२.) शीतज्वरेण पीडितावस्थायां प्राणायामाभ्यास: न करणीय: ।

(१३.) प्राणायामाभ्यासिभि: सात्त्विकाहाराणां सेवनं करणीयम् । गोदुग्ध - फल - हरितशाक - अङ्कुरितान्न - इत्येतेषां सेवनं करणीयम् तथा धूम्रपान - मांसादि - उत्तेजकपदार्थानां परित्याग: करणीय: ।

(१४.) प्राणायामाभ्यासिभि: अभ्यास: निरन्तरतया कर्त्तव्य: । यतो हि व्यवधाने भूते सति पूर्णलाभ: न मिलति ।

(१५.) प्राणायामाभ्यासकाले आतति: (Tension) शरीरस्य कस्मिंश्चिदपि अंशे न रक्षयित्वा सहजावस्थायाम् उपवेष्टव्यम् । प्राणायामाभ्यासकाले ग्रीवा - मेरुदण्ड - वक्ष - कटि - इत्येते अंशा: सदैव ऋजुभावेन रक्षितव्या: तदैव अभ्यास: सफलो भवेत् ।

(१६) प्राणायामाभ्यासात् पूर्णलाभः समवाप्तुं गीतायाः निम्नलिखितश्लोकं स्मृत्वा ~~वद्~~ तदनुसारं कर्त्तव्यम् -

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥

उपर्युक्तविषयाणामवधानपूर्वकतया कृतेन प्राणायामाभ्यासेन कस्यचित् अभ्यासः सफलो भवेत् ॥

॥ इति ॥

Scanned with CamScanner