

संपादकीय

दोन हजार सतरा हे आंग्ल वर्ष संपत आले आहे. या वर्ष अखेरीच्या संपादकीयात आपण एका वेगळ्याच विषयावर विवेचन करणार आहोत. पादत्राणे - म्हणजेच आपण वापरतो ते बूट चपला यांचा आपल्या आरोग्याशी थेट संबंध असू शकतो याचा आपण कधी विचार केलाय का? सामान्यतः यांचे वर्गीकरण करताना लहान मुलांची, लहान मुलींची, पुरुषांची व स्त्रियांची पादत्राणे असे वर्गीकरण केले जाते व त्यानुसार त्यांचे डिझाईन केले जाते. मात्र पादत्राणांचे जे मूळ उद्दिष्ट - पायांचे संरक्षण. त्याकडे मात्र बऱ्याचदा दुर्लक्ष केले जाते व केवळ दिखारूपणालाच जास्त महत्त्व दिले जाते. खरं तर योग्य पादत्राणे आपल्या शरीराचे आरोग्यासाठी अत्यंत उपयुक्त असतात व चुकीची पादत्राणे अनेक आजारांचे मूळ असू शकतात. अलीकडे गेल्या काही वर्षांत 'मेडिकल फूटवेअर' या प्रकारची पादत्राणे उपलब्ध होऊ लागलेली आहेत यात बऱ्याच अंशी पायांचा विचार करून ती बनवण्यात आली आहेत परंतु तरीही त्यात मुख्य भर हा तळपायांना सुखकारक व अल्पसा मसाज होईल व तळपायांतील काही दाबबिंदूंना (Accupressure Points) उत्तेजना मिळेल अशा पद्धतीने बनवलेले असतात. पादत्राण हे पावलाचे सर्व बाजूंनी रक्षण करणे अशा प्रकारचे हवे. त्याचबरोबर पायांच्या घर्षणाने उत्पन्न होणारी उष्णता शोषून घेऊ शकणारे असे हवे. यासाठीच मुळात कातडी पादत्राणे बनवण्यास सुरवात झाली. मात्र आताची रबर, प्लॅस्टिक वा फोमची पादत्राणे यांच्या नेमके उलट कार्य करताना दिसतात. हे पदार्थ उष्णता रोधक असल्याने पावलातील उष्णता शोषली न जाता तेथेच साठून राहते. यामुळे पावलांच्या ठिकाणी आग होणे, फोड येणे, त्वचाविकार आदि तर होतातच मात्र सर्व शरीरात उष्णता साठणे, डोळ्यांची दृष्टी मंदावणे असे दुष्परिणामही दिसतात. पावलांच्या उष्णतेचा व मस्तकाचा थेट संबंध आहे. पावले गरम झाली तर डोळ्यांची आग होणे, डोळे दुखणे हे अनेकांनी अनुभवले असेल.

मध्यंतरी उंच टाचांचे बूट वा चपला वापरण्याची मोठीच लाट होती. यामुळे चालताना शरीराला 'डौलदारपणा' येतो असा एक 'समज' सर्वत्र, विशेषतः चित्रपटसृष्टीत होता. मग भले चालताना तोल सावरण्याची कसरत करताना पाय मुरगाळणे, पायाच्या स्नायुंवर अतिरिक्त ताण येणे, कमरेचे स्नायु दुखावणे, मणक्यांचे विकार निर्माण होणे अशा



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष १४ • अंक १२ • भारतीय सौर पौष १, शके १९३९ • २२ डिसेंबर २०१७

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर

: सल्लागार मंडळ :

डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर, वैद्य नरेंद्र कढे
श्री. प्रकाश मोडक, डॉ. प्रज्ञा आपटीकर, सौ. प्रिया घैसास

आता 'आयुर्हित' वाचा www.ayurlink.com / Ayurhit_magazine वर सुद्धा

अनेक दुष्परिणामांना तोंड देऊनही केवळ दिसणे या एकाच दिखारूप अट्टाहासापायी अनेकांनी वर उल्लेखलेली दुखणी मागे लावून घेतली आहेत. चित्रपटसृष्टीतील कलाकार हेच सर्वसामान्यांचे आदर्श बनले असल्याने साहाजिकच ही लाट सर्वसामान्यांपर्यंत पोचायला वेळ लागत नाही. त्यातच अगदी चपलाबूटांच्या जाहिरातीतदेखील आघाडीचे सिनेकलावंत, क्रिकेट कलावंत चमकताना दिसतात. यामुळे साहाजिकच लवकरच ती फॅशन म्हणून पुढे येते.

दवाखान्यांमध्ये येणाऱ्या रुग्णात पाठदुखी, टाचदुखी, स्नायुंचे दुखणे, डोळ्यांची जळजळ, अंगात उष्णता जाणवणे अशा अनेक तक्रारींमध्ये बऱ्याचदा केवळ पादत्राणे बदलल्यावर लक्षणे कमी होताना दिसतात. हल्ली बहुतेक चप्पल / सँडलसना अंगठा हा प्रकारच नसतो. असलाच तर अगदी दिखारूपपुरता असतो. अंगठा व पहिले बोट यामध्ये घट्ट पकडता येईल असा नसतो. पायांच्या बोटांमधून विशेषतः अंगठ्याजवळून निघणाऱ्या नाडीचा थेट संबंध डोळ्यांशी असतो असे योगशास्त्रात वर्णन आहे. यामुळेच अंगठा असलेल्या खडावा किंवा जाड अंगठ्याच्या वहाणा घालण्याची पूर्वी प्रथा होती. सध्या दृष्टीदोष अगदी लहान वयापासूनच आढळून येण्याचे प्रमाण वाढले आहे. इतर अनेक कारणांबरोबर बिन आंगठ्याच्या चपला/बूट तसेच प्लॅस्टिक वा फोमची पादत्राणे हे एक कारण असू शकते. मात्र यावर संशोधन होणे गरजेचे आहे.

या सर्व विवेचनावरून एक मात्र नक्की की पादत्राणे ही केवळ शोभेसाठी नसून आरोग्यरक्षणात ती महत्त्वाचा घटक आहेत.

जीवनयोग - प्राणायाम

प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण प्राणायामाच्या वेळेबद्दल म्हणजे केव्हा करायचा याबद्दल माहिती घेतली. तसेच पतंजलीना प्राणायाम कसा अपेक्षित आहे हे पाहिले. आता या अंकात प्राणायामाचे मुख्य प्रकार बघूयात. प्राणायामाचे प्रामुख्याने त्याच्या कृति व उपयुक्ततेनुसार पुढील प्रकार पडतात.

१) अनुलोम विलोम २) उज्जायी ३) भ्रामरी ४) शीतली ५) सीत्कारी ६) भस्त्रिका ७) कपालभाती ८) प्लाविनी. याशिवाय मूर्च्छा प्राणायाम असा नववा प्रकार वर्णन केलेला सापडतो. मात्र हा प्रकार सर्वसामान्य साधकांनी करण्याचा नाही. प्राणायामाच्या दीर्घ अभ्यासानंतर करावयाचा प्रकार आहे. आता थोडक्यात या प्रकारांची माहिती घेऊयात.

१) अनुलोम विलोम : यालाच नाडीशुद्धी प्राणायाम असेही म्हणतात. डावी नाडी म्हजे चंद्रनाडी व उजवी नाडी म्हणजे सूर्य नाडी. दोनही नाकपुड्यांनी आलटून पालटून ठराविक मुदतीचा श्वास घेणे व सोडणे याला नाडी शुद्धी वा अनुलोम विलोम म्हणतात. यामुळे श्वसन मार्गाची शुद्धी होते. पुढील प्राणायाम प्रकार करण्यासाठी श्वसनमार्ग व शरीराची तयारी होते. श्वसन नियंत्रित करण्यास मदत होते. श्वसनाशी संलग्न असलेले मन व हृदय हे शांत व लयबद्ध होते व यामुळे सर्व शरीरात संतुलन निर्माण होण्यास मदत होते. दीर्घ अभ्यासाने शरीराची कांती वाढते व शरीर कृश होते. मानसिक दौर्बल्य, गंड, भय या विकृतिंवर उपचार म्हणून याचा चांगला फायदा होतो.

२) उज्जायी प्राणायाम : हा प्राणायाम करण्यासाठी विशिष्ट आसनाची आवश्यकता नाही हा अगदी उभ्याने वा चालताचालताही करता येतो. उज् म्हणजे श्रेष्ठ व जय म्हणजे यश यामुळे याच्या अभ्यासाने श्रेष्ठ यश मिळू शकते असा अर्थ काढता येतो.

यामध्ये पूरकापेक्षा रेचकाचे प्रमाण दुप्पट असते. तसेच श्वास घेताना व सोडताना कंठसंकोच करणे अपेक्षित असते यामुळे स्वरयंत्राशी हवेच्या होणाऱ्या घर्षणाने पूरक व रेचक दोन्ही करताना मंद शीळ घातल्यासारखा आवाज घशातून येतो. या आवाजावर लक्ष केंद्रित करून हा प्राणायाम करावा.

यामुळे फुफ्फुसांची श्वसन क्षमता वाढते. मेंदूला रक्ताचा व प्राणवायूचा भरपूर पुरवठा होतो यामुळे मेंदूचे कार्य सुधारते. रक्तातील कार्बन डायऑक्साईडचे प्रमाण वाढते तेव्हा तो ताण सहन करण्याची मेंदूची क्षमता वाढते. अनैच्छिक मज्जासंस्थेवर नियंत्रण आणण्यात याने फायदा होतो. हृदयाला विश्रांती मिळते. नादानुसंधानामुळे मन शांत व स्थिर होते.

मात्र हा प्राणायाम करताना श्वसनाची पद्धत चुकल्यास घशातून आवाज येण्याऐवजी नाकातून येणे, डोके जड होणे, चक्कर जाणवणे असे प्रकार झाल्यास प्राणायाम तात्काळ थांबवून दीर्घ श्वसन करावे.

३) भ्रामरी : यामध्ये मूदु ताळूचा भाग घशाच्या जास्तीत जास्त

जवळ आणण्याचा प्रयत्न करून पूरक व रेचक करताना भ्रमराप्रमाणे मंजुळ ध्वनी काढला जातो. याचा अभ्यास करताना सुरवातीस फक्त ध्वनि काढण्याचा सराव करावा मग रेचकामध्ये ध्वनि काढण्याचा सराव करावा व नंतर पूरक व रेचक दोनही ध्वनीसह करावे. सुरवातीला घशामध्ये थोडे खवखवते व खोकला येऊ शकतो. अशा वेळी थोडे थांबून मग पुन्हा सराव करावा. रेचकाचे प्रमाण पूरकाच्या दुप्पट असावे.

या प्राणायामाने सर्व मनोकायिक यंत्रणा उल्लसित होतात व मनाला एक आनंद प्राप्त होतो. म्हणूनच भ्रामरीला चिदानंदकारी असे म्हटले आहे. मन एकाग्र होते. मनाच्या किरकोळ विकृति दूर होण्यास मदत होते. मनःशांती व मनाचे स्थैर्य यासाठी हा एक उत्तम उपाय आहे.

४) शीतली : हा शरीरात शीतलता निर्माण करतो म्हणून याला शीतली प्राणायाम म्हणतात. सर्वसाधारण प्राणायामात नाकाने श्वास घेतला व सोडला जातो. मात्र या प्राणायामात जीभ बाहेर काढून तिचा पन्हेळीसारखा आकार केला जातो व ओठ जिभेवर दाबून या पन्हेळीतून श्वास आत खेचला जातो. रेचक करताना नेहमीसारखा दोन्ही नाकपुड्यांतून सोडला जातो. पूरकात जिभेवरून हवा आत येताना जिभेच्या ओलसरपणामुळे ती थंड होते व यामुळे तोंडात व मग हळूहळू शरीरात एक सुखद थंडपणाची अनुभूति येते.

यामुळे सर्व शरीराला शीतलता जाणवते. जिभेवरील रुची उत्पन्न करणारे उंचवटे (Taste buds) उत्तेजित होतात यामुळे रुचीची जाणीव चांगली होते.

५) सीत्कारी प्राणायाम : एखादा तिखट पदार्थ खाल्ला किंवा मिरची चावली गेली तर तोंडाची आग होते व अनाहूतपणे तोंडातून रस.....रस..... असा 'सीत्कार' बाहेर पडतो. इतरही काही प्रसंगात असा सीत्काराचा आवाज तोंडातून येतो. जसे वेदना असल्यावर, एखादा अपघात डोळ्यांसमोर घडला असतानाही असाच सीत्कार निघतो.

या प्राणायामामध्ये जिभेचा शेंडा वरच्या दातांच्या मुळाशी लावून जिभेचा पुढचा भाग वरच्या व खालच्या दातांवर बसेल अशा पद्धतीने जीभ दुमडावी. दात एकमेकांवर दाबून ओठ विलग करावे. हसण्यासारखे गाल पसरून तोंडातील दोन्ही गालांना घर्षण करत हवा ओढावी. त्यावेळी सी..... सीत् असा आवाज निर्माण होईल. नंतर सामान्य पद्धतीने कुंभक व नाकावाटे रेचक करावा. या प्राणायामाच्या अभ्यासाने साधक जणू कामदेव म्हणावा एवढी त्याची कामशक्ती वाढते. दीर्घ अभ्यासाने क्षुधा, तृषा, निद्रा व आळस यांचा क्षय होतो. देह सामर्थ्य वाढते व सर्व उपद्रवांपासून अलिप्त होतो. असे हठयोगप्रदीपिकेत वर्णन सापडते.

६) भस्त्रिका : भस्त्रिका म्हणजे लोहाराचा भाता. लोहाराच्या भात्याप्रमाणे उदरपटलाची हालचाल वेगाने व आवाजासहित या प्राणायामात होते म्हणून याला भस्त्रिका प्राणायाम म्हणतात. यामध्ये छातीचा पिंजरा श्वास भरून घेऊन फुगवून मग छाती स्थिर करून पोट व ओटिपोट आकुंचित करून उदरपटलास वेगाने झटके देऊन एकामागोमाग श्वास

काय, किती व का घ्यावे? आयुर्वेदानुसार शंका समाधान

वैद्य आनंद कुलकर्णी

M.D. (Med. Ayu), CYEd, DYA, MA (Sanskrit)

चिंच

चिंचेची झाडे सर्व हिंदुस्तानभर दिसतात. पाने छोटी छोटी असतात. कच्ची फळे आतून हिरवी असतात तर पिकलेले फळ लाल तांबूस रंगाचे असते. कच्ची चिंच अत्यंत आंबट असते. यामुळे शरीरातील पित्त अत्यंत वेगाने वाढते. चिंचेची आंबट चव तोंडाला तसेच शरीरातील सर्व अवयव, स्त्रावी ग्रंथी यांचा स्त्राव वाढवते.

परंतु चिंचेचा अति वापर करू नये. यामुळे दात आंबणे, घसा सुजणे इत्यादी त्रास होऊ शकतात. मांस शिजवताना कच्ची वा पिकलेली चिंच घालावी म्हणजे ते नीट शिजून पचायला सोपे होते.

कच्ची चिंच जेवढी पित्त वाढवते तेवढ्या प्रमाणात पिकलेली चिंच वाढवत नाही. पाणीपुरी, वडापाव या पदार्थांसाठी चिंचेचा कोळ वापरतात.

- तोंडास घाण वास येणे, जिभेवर साका जमणे, तोंडाला चव न जाणवणे यासाठी चिंच व सेंधव मिठाची चटणी खावी.
- अजीर्ण झाल्यामुळे मळमळ होणे, उलट्या होणे, तसेच पित्ताची तीक्ष्ण जळजळ यासाठी सैन्धवाबरोबर चिंच खावी, अतिशय चांगला लाभ होतो.
- पोटात वायू धरणे, जास्त घाम येऊन घाबरल्यासारखे होणे इ. मध्ये सुद्धा चिंचेचा अतिशय चांगला उपयोग होतो.
- दारू, भांग, धोत्रा इत्यादी विषद्रव्यांच्या दुष्परिणामावर चिंचेची गुळामधील चटणी उपयोगी येते.
- मेद कमी करण्यासाठी सुद्धा चिंचेचा वापर करता येतो.
- अन्नपचन नीट होण्यासाठी तसेच पोटात वायू भरत असल्यास अर्धी पिकलेली चिंच भाजून खावी म्हणजे फायदा होतो.
- नेहमी मलावरोधाची (पोट साफ न होण्याची) तक्रार असणाऱ्यांनी चिंचेचे साखरेतील सरबत घ्यावे. म्हणजे जुनाट सवय असल्यास ती बरी होण्यास मदत होते.

चिंचेची पाने

- चिंचेच्या पानांची चव तुरट आंबट अशी असते.
- चिंचेच्या पानांचे पोटीस सूज कमी करण्यास मदत करते.

- डोळ्याच्या सुजेतही याचा वापर वैद्यांच्या सल्ल्याने करावा.
- सांधेदुखीसाठी चिंचेच्या पानांचे पोटीस गरम करून बांधल्यास उत्तम प्रकारे वेदना कमी करण्याचे काम करते.
- मूळव्याध या रोगामध्ये सुद्धा चिंचेच्या पानांची पुरचुंडी गरम करून बांधावी म्हणजे वेदना कमी होण्यास मदत होते.
- घसा दुखत असल्यास पानांचा काढा करून सेंधव घालून त्याच्या गुळण्या कराव्या म्हणजे घशाची सूज कमी होऊन आराम वाटतो.
- पानाच्या रसाचा फायदा आव पडत असल्यास होतो.
- जखमेमधून घाण वास येणे, जखम पिकणे, यामध्ये चिंचेच्या पानांची राख टाकावी, याने ती जखम भरून येण्यास मदत होते.

चिंचेची साल

- चिंचेच्या सालीचा क्षार करून घेऊन तो कोमट पाण्याबरोबर घेतल्यास पोटदुखी कमी होण्यास मदत होते.
- बाळंतिपीस योग्य दूध येण्यासाठी चिंचेच्या आतील हिरवट सालीच्या रसाचा उपयोग होतो.

चिंचेचे बी (चिंचोका)

- मूत्रामधून धातू जाण्याच्या तक्रारीमध्ये यांचा वापर करता येतो.
- तसेच स्त्रियांमध्ये अंगावरून पांढरे जाण्याच्या सवयीसाठी सुद्धा याचा उपयोग होतो.
- मूळव्याधीचा त्रासही याने कमी होतो.

सावधानता :

- चिंचेचा अति वापर नुकसानकारक ठरतो. पित्त वाढून त्याचे रोग उत्पन्न होण्यासारखे परिणाम उद्भवू शकतात.
- चिंचेच्या झाडाखाली नेहमी बसू नये याने शीतपित्त, डोळे जळजळणे इ. तक्रारी उद्भवू शकतात.
- शक्यतो दातांनी तोडून, चावून चिंच खावू नये यामुळे दातांना हानी पोचण्याची शक्यता असते. दात ठिसूळ होऊ शकतात.
- पित्तप्रकोप झाल्यास, पित्ताचे विकार असल्यास चिंचेचा वापर टाळावा.
- चिंचेचा अति प्रमाणात वापर करू नये.
- अंगावर सूज असल्यास चिंच खारू नये.
- सर्दी, खोकला, कफ इ तक्रारींमध्ये चिंचेचा वापर करू नये.

करमळ

करमळ हे फळ विशेषतः दमट हवेच्या प्रदेशात आढळतात. याची फळे कच्ची असताना आंबट व पिकल्यावर आंबट गोड अशा

चवीची होतात.

- पिकलेले करमळ साखरेबरोबर चटणी करून खाल्यास तोंडात लाळ न सुटणे, जिभेला रुची न जाणवणे, तोंड-घसा कोरडा पडणे इ तक्रारींमध्ये लाभ दिसून येतो.
- जेवणाच्या मध्ये (अर्धे जेवण झाल्यावर) पिकलेले करमळ हे फळ खाल्यास आतड्यांना शक्ती मिळून अन्नाचे पचन सुधारून शरीर सुदृढ होण्यास मदत होते, व शरीर पुष्ट दिसू लागते.
- गरम करून करमळ हे फळ खाल्यास मळमळ, उलटी, पोटात जळजळ या तक्रारींमध्ये फायदा होतो.
- लिंबाच्या सुधारसाप्रमाणे याच्याही रसाचा साखरेबरोबर पाक करून घेतल्यास चविष्ट लागते.

सावधानता :

- कच्चे करमळ जास्ती खारू नये.
- तोंड येणे, पोटात आग होणे यामध्ये वापरू नये.
- घसा बसला असल्यास खारू नये.
- दूध, दुधाचे पदार्थ यांच्याबरोबर करमळ खारू नये.

फळांचे वरीलप्रमाणे अनेक सुपरिणाम किंवा दुष्परिणाम आपल्याला पहायला मिळतात, त्यावरील अधिक माहितीसाठी आयुर्वेदीय वैद्य / डॉक्टर सदैव तुमच्या मदतीसाठी तयार असतात. त्यांच्याशी संपर्कसाधावा.



जागेअभावी 'स्वयंपाकघरातील औषधी वनस्पती' हे सदर या अंकात देता आले नाही.

आपण आपली वर्गणी रोख, धनादेशाद्वारे किंवा इलेक्ट्रॉनिक पद्धतीनेही भरू शकता. आपल्या बँकेतून आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्र, बचत खाते क्र.००८११०१०००१६३८७, दि. ठाणे जनता सहकारी बँक, पांचपाखाडी शाखा, ठाणे या खात्यात RTGS/NEFT/IFSC CODE : TJSB0000008 द्वारे भरू शकता.

वार्षिक वर्गणी : रु. ३००/-

कार्यकारी विश्वस्त, संपादक व प्रकाशक **वैद्य प्रसन्न केळकर** यांनी 'आयुर्हित' हे मासिक श्रीगणेश प्रिंटर्स, अमरग्यान इंडस्ट्रीयल इस्टेट, ठाणे येथे मुद्रित करून आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्र - ५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी, ठाणे (प) येथून प्रसिद्ध केले.

- दूरध्वनि : ०२२-२५३३ २४ २६ ● Email : ayurhit@ayurlink.com

या अंकातील लेखांत व्यक्त केलेल्या मतांशी संपादक व आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट सहमत असतीलच असे नाही. ती त्या लेखकांची वैयक्तिक मते समजावीत.

(पान २ वरून)

बाहेर सोडण्याची क्रिया केली जाते. यात श्वासोश्वास उथळ पण वेगवान असतो. या प्रकारे रेचक केल्यावर भस्त्रिकेचा पहिला भाग पूर्ण होतो. याच स्थितीत आठ ते दहा सेकंदांपर्यंत दीर्घ पूरक केला जातो व मग कुंभकासह हळूहळू नाकपुडीने रेचक जेवढा दीर्घ जमेल तेवढा करतात. अशा रितीने एक आवर्तन पूर्ण होते.

७) कपालभाती : यामध्ये भस्त्रिकेप्रमाणेच पोटाला झटके देऊन उच्छ्वास बाहेर टाकला जातो परंतु भस्त्रिकेमध्ये फक्त उदरपटलाची हालचाल होते. छाती फुगवलेली व पोट आकुंचित असते तर कपालभातीत छाती फुगवलेली असते मात्र उदरपटलाऐवजी पोटाला झटके देऊन श्वास बाहेर टाकला जातो. यात पूरक हा सुरवातीस छाती फुगवताना फक्त करतात नंतर मिनिटाला तीस ते साठ वेळा केवळ रेचक करतात. यामध्ये दोन झटक्यांमध्ये जेवढा आपसूक श्वास आत येतो तेवढाच. भस्त्रिका व कपालभातीने त्रिदोषांचे संतुलन साधते. पाचनक्रिया सुधारते. अग्नि प्रदीप्त होतो. आध्यात्मिक प्रगती होते. मन शांत व एकाग्र होण्यास मदत होते. उदरातील अतिरिक्त चरबी झडण्यास मदत होते. शरीर तेजःपुंज व कृश बनते.

८) प्लाविनी : प्लाविनी म्हणजे तरंगण्याची सिद्धी या प्राणयामाच्या अभ्यासात हवा पोटात भरून स्थिर ठेवली जाते व अशा स्थितीत पोहता येत नसतानाही योगी सुखपूर्वक पाण्यावर तरंगत राहू शकतो. म्हणून याला प्लाविनी प्राणायाम म्हणतात. यात प्रत्यक्षात पोटात हवा भरून घेऊन त्याच स्थितीत पूरक, कुंभक व रेचक केले जाते.

याच्या अभ्यासाने शरीर हलके होते. जठरापर्यंतचा अन्नमार्ग हवेने शुद्ध होतो. वायुवमन, वायुसार इत्यादी पुढील साधना सुखपूर्वक जमू लागते. पचन व उत्सर्जन क्रिया सुखपूर्वक होतात.

९) मूर्च्छा : हा प्राणायाम केल्याने अंमली पदार्थांच्या सेवनाशिवाय मूर्च्छा किंवा सुप्ती अवस्था प्राप्त होते. विचारशक्ती व प्रतिभा यांच्या मुक्त संचारामधला जाणीवेचा अडसर दूर होतो. स्वाभाविक क्षमता, बौद्धिक पातळी, विवेक बुद्धी यांचा विकास साधता येतो. मात्र हा प्रकार कल्याणकारी असला तरी योग्य मार्गदर्शनाशिवाय धोकादायक ठरू शकतो यामुळे याचे अधिक विवेचन येथे देत नाही आहे.

याप्रकारे प्राणायामाच्या प्रकारांची संक्षिप्त माहिती आपण घेतली. यांच्या अभ्यासाने आपले आरोग्य वृद्धिंगत होवो.

