



ડા સમય પહેલાં એક ટીવી ચેનલ પર શરૂ થયેલી એક ટીવી સીરિયલ ('ચાઈ')માં એની કથા - વાર્તા એક મલ્ટિસ્પેશ્યાલિસ્ટ હોસ્પિટલના ડોક્ટર્સ - દર્દીઓની સારવાર - એમની વેદના-સંવેદનાની આસપાસ ગુંથાયેલી છે. કોઈ વિકટ કેસ આવે પછી દર્દીને કઈ રીતે ઉગારવો એની કટોકટી સર્જાય ત્યારે હોસ્પિટલના એક વચ્ચિત તબીબ એના જુનિયર્સની હિમત ટકાવી રાખવા વારંવાર સલાહરૂપે એક જ વાત કહે છે :

'જબ તક શ્વાસ હૈ તબ તક ચાન્સ હૈ...!'

બીજી તરફ, જાણીતા કવિ પ્રણવ પંડ્યા એક નિયમિત કોલમ લખે છે, જેનું નામ છે : 'શ્વાસનું રિ-ચાર્જ.' નામ રૂપકરૂં છે - પહેલી નજરે ધ્યાન ખેંચે એવું છે, કારણ કે અહીં આપણી જિંદગીને ધબકતી રાખતાં એવાં મહામૂલા માત્ર શ્વાસની જ વાત નથી થઈ - એના રિ-ચાર્જની પણ વાત થઈ છે એટલે કે શ્વાસને પુનઃ ચેતનવંત કરવાની વાત થઈ છે.

આમ હોસ્પિટલ હોય-ઘાતકતર હોય કે કવિ, એમની વાતમાં 'શ્વાસ' નામની વાતને મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે.

આમ તો નિરંતર ચાલતી શ્વાસની ક્રિયા-પ્રક્રિયા પર આપણે નહીંવત ધ્યાન આપતા પણ જીવલેણ કોવિડ પ્રાટક્યો પછી એ કપરા કાળમાં પેલી 'શ્વાસ' નામની જણાવ્યું પૂબ અગત્યની થઈ ગઈ છે. 'શ્વાસ' અને 'પ્રાણવાયુ' - આ બે શબ્દ આપણા માટે મહા મોંઘેરા થઈ ગયા છે.

માના ગર્ભમાંથી શિશુ બહાર આવે ત્યારે એને કોઈએ શ્વાસ કેમ લેવો એ શીખવવું નથી પડતું. ગર્ભાશયમાં એના શ્વાસ ચાલતા જ હોય છે. એ એની જન્મજાત ક્રિયા- પ્રક્રિયા છે, જે એની આવરદા પૂરી થાય ત્યાં સુધી અવિરત ચાલે, સિવાય કે એના શ્વાસનંતરમાં કોઈ ઊણપ સર્જાય ત્યારે એ ક્રિયા ખોરવાઈ ન જાય એ માટે જોઈતા ઉપાય ચોજવા પડે.

શ્વાસ તો આપોઆપ લેવાતો રહે છે પણ એ પૂરતું નથી. આપણા ઋષિમુનિઓથી લઈને અત્યારના બ્રીદિંગ એક્સપર્ટની શીખ મુજબ જો તમે ખરી રીતે- સારા પ્રકારે શ્વાસ-ઉચ્છવાસની ક્રિયા- પ્રક્રિયા કરો તો આ અવનિ પર ધાર્યું નહીં હોય એથી લાંબું આયુષ્ય મોગવી શકશો.

બ્રીદિંગ- શ્વાસનક્રિયા વિશે તો જાણીતા નાટ્યકારોથી લઈને કવિ-ચિંતકોએ પણ એમની શૈલીમાં સચોટ વાત કરી છે. શેક્સપિયરે શ્વાસની વાત એ રીતે રચી કરી હતી કે 'કોણ શ્વાસ કઈ રીતે લે છે તેના પરથી એના મનની વાત - લાગણી પારખી શકાય છે!'

કવિ થોમસ હૂડે તો

એમના એ ક કાવ્યમાં એમ પણ કહ્યું કે અસ્તવ્યસ્ત શ્વાસથી નિરાશ પ્રેમીને ઓળખી કાઢવો સહેલો છે. એનું આવું 'ઈરિગ્યુલર બ્રીદિંગ' લાંબું ચાલે તો એ મોતને નોતરે છે એવી ચેતવણી પણ કવિ હૂડે કાવ્યની એક પંક્તિમાં આપી હતી!

આવા નાટ્યલેખક - કવિ- ચિંતકોની વાત બાજુ પર રાખીએ તો બ્રીદિંગના એક્સપર્ટ- શ્વાસના પારખુ - નિષ્ણાત એમનાં સંશોધન-તારણના આધારે કહે છે કે શ્વાસ-ઉચ્છવાસ તેમ જ પ્રાણાયામની ખરી

રી ત થી હૃદયરોગ - દમ-બ્લડપ્રેશર - ડિપ્રેશન - અનિદ્રા



શ્વાસનાં જ્ઞાન - વિજ્ઞાન ને અજ્ઞાન... તમને શ્વાસ લેતાં આવડે છે?

આપણી કાયાને ધબકતી રાખે- ચેતનવંતી રાખે એ શ્વાસ-ઉચ્છવાસ વિશે આપણે કેટલું જાણીએ છીએ?

ઈત્યાદિ જેવા રોગનો સફળતાપૂર્વક સામનો કરીને એના પર અંકુશ મેળવી શકાય છે.

છેલ્લા ત્રણ - ચાર દાયકાથી ઘરતીનું હવામાન વણસી રહ્યું છે. પ્રદૂષણ ઝડપભેર વધી રહીને હવા-વાતાવરણમાં રહેલાં પ્રાણવાયુનું પ્રમાણ ચિંતાજનક રીતે ઘટાડી રહ્યું છે. ડો.રોબર્ટ ફાઈડ જેવા બ્રીદિંગ એક્સપર્ટ કહે છે કે એક સમયે વાતાવરણ - હવામાં ૩૮ % ઓક્સિજન રહેતો હતો. જે આજે ઘટીને ૨૧ % પર પહોંચી ગયો છે, જ્યારે હવામાં આજે નાઈટ્રોજનનું પ્રમાણ ભયજનક રીતે ૭૮ % સુધી પહોંચી ગયું છે.

બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો આજે આપણે ફેફસાં-હૃદયમાં પ્રાણવાયુ પહોંચાડવા માટે વધુ ને વધુ શ્રમ કરવો પડે છે. કોરોના વાયરસના તીવ્ર આક્રમણે આપણા ફેફસાંની

દશા બદલતી કરી નાખી છે અને અધૂરામાં પૂરું કે આપણાં મહાનગરોમાં આજે એટલાં બધાં જૂની ઈમારતોનાં 'રી-ડેવલપમેન્ટ'નાં કામ ચાલી રહ્યાં છે કે એનાથી વ ધ િ

ગયેલાં પ્રદૂષણને લીધે આપણને હવામાંથી જોઈતો ઓક્સિજન મેળવવા માટે પણ રીતસર હવાતિયાં મારવા પડે છે.

આપણા ઋષિ અને ગુરુઓ કે વેદિક વિદ્યાના જાણકારો જરૂર દૂરંદેશી હશે એટલે આજ જેવી સ્થિતિ- પરિસ્થિતિ ન સર્જાય એ માટે સદીઓ પૂર્વે આપણા ઋષિમુનિઓ શ્વાસના નિયમન માટે પ્રાણાયામ અને મેડિટેશન- ધ્યાન ધરવાની રીત શિખોને વિશેષ શીખડાવતા. ચીનમાં તો જૈન ધર્મના ગુરુઓ મેડિટેશન -પ્રાણાયામ ઉપરાંત શ્વાસ લેવાની ખરી પદ્ધતિ માટે બ્રીદિંગની ૧૧૨ જેટલી રીતની પણ શિખોને રીતસર તાલીમ આપતા.

વિષ્ણાત વિચારક ઓશો રજનીશ તો ત્યાં સુધી કહેતાં કે 'જ્યાં સુધી તમે શ્વાસ-ઉચ્છવાસની આખી કુદરતી રમત -પ્રક્રિયા સારી રીતે જાણી-સમજી ન લો ત્યાં સુધી તમે ધ્યાનના ક્ષેત્રમાં પ્રવેશી પણ શકતા નથી. હકીકતમાં શ્વાસ એ તમારી હયાતી એટલે કે જાગૃતિ અને નિદ્રા વચ્ચેનો સેતુ છે.'

આજે પણ કોરોના જેવી બીમારીમાં શરીરની અને એમાંય ખાસ કરીને ફેફસાં જેવાં અગત્યના અંગની પ્રતિકાર શક્તિ વધારવા શ્વાસના સાચવ્સને ખાસ સમજી લેવું જરૂરી છે.

બધા જાણે છે કે આપણે શ્વાસ - ઉચ્છવાસની ક્રિયા નિરંતર કરતા રહીએ છીએ-મોટાભાગે અભાનપણે. સામાન્ય સંજોગમાં માણસ પ્રતિ મિનિટ ૧૮ થી ૨૦- ૨૫ શ્વાસ લે છે પણ જો આપણે આ શ્વાસ લેવાની ક્રિયા- પ્રક્રિયા સભાનપણે ઘટાડીને ૮ થી ૧૦ શ્વાસ સુધી કરી શકીએ તો શરીરને ઘસારો ઓછો પહોંચે અને જેમ જેમ આ ક્રિયાની આપણી પ્રેક્ટિસ વધે- અભ્યાસ વધે એ સાથે આપણા શ્વાસ ઊંડા થાય - ધીમા પડે પરિણામે મન

અંદરનો કોલાહલ ઘટે છે પછી આપણું મન- ચિત આપોઆપ હળવાશ અનુભવશે કારણ કે મનને શ્વાસ સાથે સીધો સંબંધ છે, જેમ કે એક ઉદાહરણ તરીકે તમે કોઈ પર ઉચ્કેરાઈ જાવ તો શ્વાસ કેવો અચાનક ઝડપથી ચાલવા માંડે છે!

અલબત્ત, શ્વાસને ઈરાદાપૂર્વક ધીરા પાડવાની ક્રિયા-પ્રક્રિયા આડેઘડ ન થાય. એ જાણવું પડતું નુકસાનકારક વધુ થઈ શકે. યોગશિક્ષક જેવા જાણકારનું માર્ગદર્શન લેવું જોઈએ.

શ્વાસની વાત નીકળે એટલે પ્રાણાયામ વિશે પણ જાણવું એટલું જ જરૂરી છે. પ્રાણાયામની એક સર્વમાન્ય અને સરળ પરિભાષા એ છે કે ધીરે ધીરે શ્વાસ સહજ રીતે અંદર લેવો પછી એ જ સહજતાથી શક્ય હોય ત્યાં સુધી અંદર રોકવો પછી એટલી જ સહજતાથી જ બહાર કાઢવો. માત્ર એક જ વાક્યમાં આ વાત કરવી હોય તો શ્વાસોચ્છવાસની ગતિનું નિયમન એટલે પ્રાણાયામ પરંતુ શરૂઆતમાં સભાનપણે એ શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયામાં આપણે જબરજસ્તીથી સામેલ નહીં થવાનું. આ આખીયે

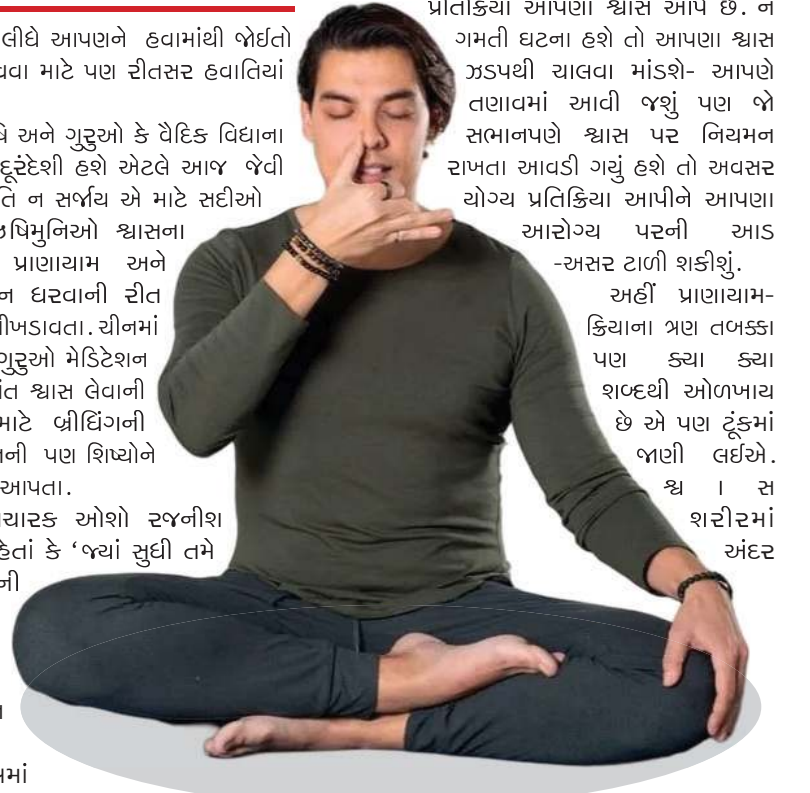


ક્રિયા-પ્રક્રિયા કુદરતી હોવી જોઈએ.

જો કે, આગળ જતાં તમે જેમ જેમ શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયામાં સભાન રીતે માહેર થશો પછી શ્વાસ-ઉચ્છવાસ પર કઈ રીતે સભાનપણે નિયંત્રણ મેળવવું એનો ખ્યાલ આવતો જશે. અચાનક કોઈ ઘટના બને ત્યારે એની સર્વપ્રથમ પ્રતિક્રિયા આપણા શ્વાસ આપે છે. ન

ગમતી ઘટના હશે તો આપણા શ્વાસ ઝડપથી ચાલવા માંડશે- આપણે તણાવમાં આવી જશું પણ જો સભાનપણે શ્વાસ પર નિયમન રાખતા આવડી ગયું હશે તો અવસર યોગ્ય પ્રતિક્રિયા આપીને આપણા આરોગ્ય પરની આડ

-અસર ટાળી શકીશું. અહીં પ્રાણાયામ-ક્રિયાના ત્રણ તબક્કા પણ ક્યા ક્યા શબ્દથી ઓળખાય છે એ પણ ટૂંકમાં જાણી લઈએ. શ્વ । સ શરીરમાં અંદર



ખેંચવાની ક્રિયા 'પૂરક' તરીકે - શરીર અંદર શ્વાસ રોકી રાખવાની ક્રિયાને 'કુંભક' અને એ જ શ્વાસને શરીરની બહાર કાઢવાની ક્રિયા 'રેચક' તરીકે ઓળખાય છે.

આમ તો પ્રાણાયામ કરવાની અલગ અલગ અનેક રીત છે. એનું એક અલાયદું શાસ્ત્ર છે- વિજ્ઞાન છે, જેને આપણે અહીં સ્થળસંકોચને લીધે ટાળવું પડશે. આમ છતાં, પ્રાણાયામના ઉત્સાહીઓએ વિશેષ જાણી લેવું જરૂરી છે કે શ્વાસનો આ વ્યાયામ સૂર્યોદય પહેલાં અને સૂર્યાસ્ત પછી અચૂક ટાળવો કારણ કે આ બન્ને વેળા વાતાવરણ-હવા વધુ પ્રદૂષિત હોય છે. - અને છેલ્લે, એટલું જ ઉમેરવાનું કે આ કોરોના પછીના કાળમાં આપણે શ્વાસ અને પ્રાણાયામ વિશે વિશેષ સભાનતા કેળવીને આ યુગની સૌથી કપરી કસોટીમાંથી પાર ઊતરવાનું છે.