निरंतर 30 मिनट करो अनु- विलोम
रोगों से छुटकारा खिल जाए रोम-रोम

अनुलोम विलोम यंत्र

निरंतर 30 मिनट करो अनुलोम विलोम ।
रोगों से छुटकारा खिल जाए रोम-रोम ।।

प्राणायाम करने से क्या-2 लाभ होता है और कौन-2 से रोग समूल नष्ट होते हैं? यह सारे संसार को पूज्य स्वामी रामदेव जी नें प्रमाणों सहित प्रमाणित कर दिया है। परंतु हम लोग स्वामी जी के बताए अनुसार पूरा समय प्राणायाम नहीं करते हैं जिस से पूरा लाभ नहीं होता है। भस्त्रिका, कपाल-भाति आदि तो फिर भी पूरा समय कर लेते हैं लेकिन अनु-विलोम के समय में आलस कर जाते हैं और 4-5 मिनट बाद छोड़ देते हैं। कारण बांह का थक जाना एवं अजीब सी झिझक महसूस होती है। अनु-विलोम अधूरा छोड़ने से पहले किए हुए भास्त्रिका एवं कपाल-भाति का भी अधूरा लाभ मिलता है और रोगों का निवारण देर से होता है। 3 साल की R & D (रिसर्च एन्ड डेवलपमेंट) एवं प्रभु कृपा से AV (अनु-विलोम) सहायक यंत्र बन गया है। इस की सहायता से आप ट्रेन, बस, कार, घर, दफ्तर या कहीं भी जब चाहें जितनी देर चाहें अनु-विलोम कर सकते हैं। बिना रूके लगातार 30 मिनट AV (अनु-विलोम) करने से रोगों से बहुत जल्द मुक्ति मिल जाती है। 3 साल की R & D में हमने जो प्रयोग किए हैं उनका चमत्कारी लाभ मिला है। आप स्वय 30 मिनट लगातार AV (अनु-विलोम) करके महसूस करेंगे और दूसरों को बताने पर मजबूर हो जाएंगे।

अनु-विलोम के लाभ:-

1. अधिक मात्रा में आक्सीजन सांस द्वारा ग्रहण करने से मस्तिष्क शांत और आन्नदमय हो जाता है ।
2. निरंतर प्रतिदिन अनु-विलोम करने से तनाव, जुकाम, हल्का बुखार, आंख एवं कान आदि रोगों में अत्यंत लाभ मिलता है ।
3. माईग्रेन, असाध्य साईनस विकार, हृदय रक्त वाहनियों की रुकावट दूर करता है ।
4. मन के बुरे विचार शुभ विचारों में बदल जाते हैं परंतु यह तभी होता है जब 20.-30 मिनट प्रतिदिन लगातार सुबह-शाम अनु-विलोम किया जाए ।
5. मोटापा, कब्ज़, गैस, अमल्ता, हैपाटाईटस-बी, मधुमह (शूगर), एलर्जी, दमा, (अस्थमा), खर्राटे भरना, ध्यान एकाग्र न होना, कैंसर, ऐडस में चमत्कारिक लाभ होता है ।
6. रक्त कोशिकाओं का विकार, उच्च रक्त चाप, हार्ट ब्लाकेज, गठीया, जोड़ों का दर्द, स्नायु का अकड़ना, हाथ-पैरों का कांपना, (पार्किन्सन), लकवा (अधरंग), अधसीसी का दर्द, डिप्रेशन आदि में पूर्ण लाभ होता है ।
7. निरंतर अनु-विलोम करने से शरीर शक्तिवान हो जाता है। इच्छा शक्ति प्रबल होती है । शरीर के हर अंग को स्फूर्ति मिलती है।
8. यह प्राणायाम ''वात दोष'' मूत्र रोग एवं सारे अंगों के नवनिर्माण में बहुत लाभकारी है ।

प्रयोग विधि:

1. भस्त्रिका एवं कपाल-भाति पूरा समय करने के बाद, बैटरी बौकस को यंत्र से जोड़ने के लिए बांए स्टिक को पूरी तरहे से बैटरी पर बने लूप में डालें (चित्र नं०1)। फिर कनैक्टर को जैक में अच्छी तरह डालें(चित्र नं०2)। AV यंत्र को कानों पर रखते हुए ऊपर माथे की तरफ से नीचे नाक की तरफ इस तरह लाएं कि नाक पूरी तरह तितली के बीच में आ जाए। तितली में लोहे की तार डाली गई है ताकि इसको मोड़कर अपनी नाक के अनुसार छोटा-बड़ा, ऊपर-नीचे किया जा सके।
2. पूरी तरह फिट आ जाने पर लाल बटन दबा कर ऑन (ON) करें (अगर चश्मा ढीला लगे तो सिर पर Head Bend पहन सकते हैं या कपड़ा लपेट सकते हैं)। जब यंत्र चलने लगे दो तीन बार इधर उधर चलने दें। जब दाई नासिका दब जाए तो धीरे-धीरे बांई नासिका से सांस फेफड़ों में पूरी भरें और बाईं नासिका दबने की प्रतीक्षा करें। बाईं नासिका दबने पर दाईं नासिका से सारी सांस बाहर छोड़ दें फिर इसी (दाईं) नासिका से पूरी सांस भरें और दाईं नासिका बंद होने पर बाईं नासिका से सांस छोड़ें इस तरह AV की प्रक्रिया शुरू हो जाती है। आंखें बंद करके तन्मयता के साथ 20-30 मिनट अनु: विलोम करें (अनुलोम विलोम विधि सीखने के लिए पूज्य स्वामी जी की सी.डी. ले सकते हैं)
3. योग गुरू जी के अनुसार 5-6 सेकंड का समय सांस लेने और छोड़ने के लिए उचित है (2½ - 3 सेकंड सांस छोड़ने 2½ - 3 सेकंड सांस भरने के लिए) परंतु अगर आप अपनी सर्मथा के अनुसार कम अधिक करना चाहें तो रेगुलेटर को घुमाकर कर सकते हैं (रैगुलेटर घुमाने के बाद दो बार यंत्र पुरानी स्पीड पर चलेगा तीसरी बार नई स्पीड ग्रहण करेगा)

(चित्र नं०1)

(चित्र नं०2)

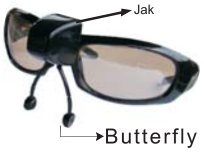
सावधानियां

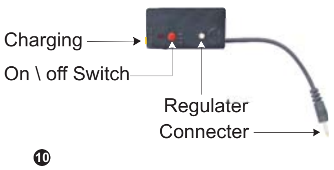
1. यंत्र को खाली न चलाएं नाक पर लगा कर आन करें उतारने से पहले ऑफ करं दें अन्यथा यंत्र खराब हो सकता है।
2. यंत्र को नीचे गिरने से बचाएं
3. पानी में गीला न होने दें।
4. योग शिविरों की मर्यादा का पालन करें योग गुरू की आज्ञा बिना प्रयोग न करें। शिविरों में प्राणायाम एवं आसन क्रमवार कराए जाते हैं इसलिए यंत्र की आवश्यकता नहीं होती।

क्या आपका यंत्र नहीं चल रहा?

1. कनैक्शन चैक करें।
2. बैटरी चैक करें।

यंत्र में सुधार के लिए आपके सुझाव आमंत्रित हैं कृप्या अपने सुझाव इन नंबरों पर दें
+91-98885-76622, +91-98886-46622, +91-98158-00085





प्रेरणा

सन् 2006 की बात है मैं प्रतिदिन की तरह आस्था चैनल के माध्यम से पूज्य स्वामी रामदेव जी के साथ योग कर रहा था। भस्त्रिका और कपालभाति के बाद स्वामी जी बोले चलो अब अनु-विलोम करो ''लेकिन अनु-विलोम की बारी सब की नानी मर जाती है'' मेरी हंसी छूट गई परंतु यह सच्चाई मेरे अंदर गहरी उतरती चली गई क्योंकि मैं स्वयं भी अनु-विलोम के समय कंजूसी करता था 5 मिनट अनु-विलोम करने में दो बार घड़ी देखता था कि 5 मिनट हो गये या नहीं? पांच मिनट पूरे होने पर ऐसा लगता था जैसे कोई मुश्किल काम पूरा किया हो। परंतु स्वामी जी के शब्दों को सुनकर अन्दर विचारों का प्रवाह चलने लगा कि हम लोग अनु-विलोम पूरा समय क्यों नहीं करते? मन ने जवाब दिया - एक तो बांह थक जाती है दूसरा किसी के सामने बांह उठाकर अनु-विलोम करने में झिझक होती है। मन बोला कोई ऐसा यंत्र हो जिससे आटोमैटिक नाक बंद हो और खुले। फिर जितनी देर चाहें AV हो सकता है। फिर दिमाग यंत्र की बनावट के बारे में सोचने लगा। बचपन से ही मकैनिकल स्वभाव था कुछ न कुछ खोलता बनाता रहता था।

तीन चार दिन बाद दिमाग में डिजाईन तैयार हो गया। फिर मैं हरिद्वार में श्रद्वेय अचार्य बालकृष्ण जी से मिला और अपने विचारों से अवगत कराया। अचार्य जी ने मुझे प्रोत्साहित किया और मेरा मनोबल बढ़ाया। घर आकर मैंने पुराने खिलौनों में से कुछ सामान निकाला कुछ बाजार से खरीदा और बाकी अपने हाथ से बनाया। 15 दिन की मेहनत के बाद एक माडल बन गया जिसको लेकर मैं फिर श्रद्वेय अचार्य जी के पास गया। अचार्य जी ने उस में कुछ सुधार करने के लिए कहा और दो-तीन सूत्र दिए। जिनको आधार बनाकर तीन साल तक R & D (रिसर्च एंड डेवलपमैंट) की गई जो कि आगे भी जारी रहेगी। तीन साल की मेहनत का फल आपके सामने है। इसमें और सुधार जारी रहेंगे। आप भी अपने सुझावों से हमें अवगत कराएं। हम आपके आभारी होंगे।

दास:-
सतनाम सिंह
+919888576622