

वर्ष 38, अंक-3, मई-जून, 2015

सागरनाचल

साहित्य कला एवं संस्कृति का संगम
अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस विशेषांक



सामंजस्य एवं शान्ति के लिए योग

भारतीय सांस्कृतिक संबंध परिषद् की स्थापना, सन् 1950 में स्वतंत्र भारत के प्रथम शिक्षा मंत्री मौलाना अबुल कलाम आज़ाद द्वारा की गई थी। तब से अब तक, हम भारत में लोकतंत्र का दृढ़ीकरण, न्यायसंगत सामाजिक व्यवस्था की स्थापना, अर्थव्यवस्था का तीव्र विकास, महिलाओं का सशक्तीकरण, विश्व-स्तरीय शैक्षणिक संस्थाओं का सृजन और वैज्ञानिक परम्पराओं का पुनरुज्जीवन देख चुके हैं। भारत की पांच सहस्राब्दि पुरानी संस्कृति का नवजागरण, पुनः स्थापना एवं नवीनीकरण हो रहा है, जिसका आभास हमें भारतीय भाषाओं की सक्रिय प्रोन्नति, प्रगति एवं प्रयोग में और सिनेमा के व्यापक प्रभाव में मिलता है। भारतीय सांस्कृतिक संबंध परिषद्, विकास के इन आयामों से समन्वय रखते हुए, समकालीन भारत के साथ कदम से कदम मिला कर चल रही है।

पिछले पांच दशक, भारत के लम्बे इतिहास में, कला के दृष्टिकोण से सर्वाधिक उत्साहवर्द्धक रहे हैं। भारतीय

साहित्य, संगीत व नृत्य, चित्रकला, मूर्तिकला व शिल्प और नाट्यकला तथा फिल्म, प्रत्येक में अभूतपूर्व सृजन हो रहा है। भारतीय सांस्कृतिक संबंध परिषद्, परंपरागत के साथ-साथ समकालीन प्रयोगों को भी लगातार बढ़ावा दे रही है। साथ ही, भारत की सांस्कृतिक पहचान-शास्त्रीय व लोक कलाओं को विशेष सम्मान दिया जाता है। भारतीय सांस्कृतिक संबंध परिषद् सहभागिता व भाईचारे की संस्कृति की संवाहक है, व अन्य राष्ट्रों के साथ सृजनात्मक संवाद स्थापित करती है। विश्व-संस्कृति से संवाद स्थापित करने के लिए परिषद् ने अंतरराष्ट्रीय मंच पर भारतीय संस्कृति की समृद्धि एवं विविधता को प्रदर्शित करने का प्रयास किया है।

भारत और सहयोगी राष्ट्रों के बीच सांस्कृतिक व बौद्धिक आदान-प्रदान का अग्रणी प्रायोजक होना, परिषद् के लिए गौरव का विषय है। परिषद् का यह संकल्प है कि आने वाले वर्षों में भारत के गौरवशाली सांस्कृतिक एवं शैक्षणिक आंदोलन को बढ़ावा दिया जाए।

भारतीय सांस्कृतिक संबंध परिषद् मुख्यालय

अध्यक्ष	: 23378616 23370698	प्रशासन अनुभाग	: 23370834
महानिदेशक	: 23378103 23370471	अनुरक्षण अनुभाग	: 23378849
उप-महानिदेशक (डी.ए.)	: 23370784	वित्त एवं लेखा अनुभाग	: 23370227
उप-महानिदेशक (ए.एस.)	: 23370228	भारतीय सांस्कृतिक केन्द्र अनुभाग	: 23379386
निदेशक (जे.के.)	: 23370794 23379249	अंतर्राष्ट्रीय विद्यार्थी प्रभाग-1	: 23370391
		अंतर्राष्ट्रीय विद्यार्थी प्रभाग-2	: 23370234
		अंतर्राष्ट्रीय विद्यार्थी (अफगान)	: 23379371
		हिंदी अनुभाग	: 23379309-10 एक्स.-3388, 3347

गगनांचल

मई-जून, 2015 (योग विशेषांक)

प्रकाशक

सतीश चंद मेहता
महानिदेशक
भारतीय सांस्कृतिक संबंध परिषद्
नई दिल्ली

संपादक

अरुण कुमार साहू
उप-महानिदेशक

ISSN : 0971-1430

संपादकीय पता

भारतीय सांस्कृतिक संबंध परिषद्
आजाद भवन, इंद्रप्रस्थ एस्टेट
नई दिल्ली-110002
ई-मेल : ddgas.iccr@nic.in

गगनांचल अब इंटरनेट पर भी उपलब्ध है।
www.iccr.gov.in/gagananchal पर
क्लिक करें।

गगनांचल में प्रकाशित लेखादि पर प्रकाशक का कॉपीराइट है किंतु पुनर्मुद्रण के लिए आग्रह प्राप्त होने पर अनुज्ञा दी जा सकती है। अतः प्रकाशक की पूर्वानुमति के बिना कोई भी लेखादि पुनर्मुद्रित न किया जाए। गगनांचल में व्यक्त विचार संबद्ध लेखकों के होते हैं और आवश्यक रूप से परिषद् की नीति को प्रकट नहीं करते।

	शुल्क दर	
वार्षिक :	₹	500
	यू.एस. \$	100
त्रैवार्षिक :	₹	1200
	यू.एस. \$	250

उपर्युक्त शुल्क-दर का अग्रिम भुगतान 'भारतीय सांस्कृतिक संबंध परिषद्, नई दिल्ली' को देय बैंक ड्राफ्ट/मनीऑर्डर द्वारा किया जाना श्रेयस्कर है।

मुद्रक : सीता फाईन आर्ट्स प्रा. लि.
नई दिल्ली-110028
www.sitafinearts.com

विषय-सूची

लेख

हमारे अभिलेखागार से 5

योग के आदिगुरु – महर्षि पतंजलि
डॉ. पुष्पपाल सिंह 8

अंतर्जगत का विज्ञान है अष्टांग योग
डॉ. असीम कुलश्रेष्ठ 11

संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए सूर्यनमस्कार
डॉ. राजीव रस्तोगी 16

आसनों का विकसित रूप हैं मुद्राएं
स्वामी रामदेव 19

मॉरीशस में योग – एक झलकी
जिष्णु हरिशरण 24

आदियोगी शिव और सप्तर्षि
सद्गुरु जग्गी वासुदेव 28

योगासन का जीवन में महत्व
डॉ. त्रिभुवन नाथ श्रीवास्तव 32

तन-मन रखे स्वस्थ
डॉ. राकेश चक्र 39

योग का मानव शरीर पर प्रभाव
आनंदमूर्ति गुरुमां 42

रूस में भी लोकप्रिय है योग
क्सेनिया ग्रोस्त 47

उच्च रक्तचाप का संपूर्ण निदान—योग
डॉ. अनल देव सत्यार्थी 49

योग के चार सूत्र
ओशो 53

योग विज्ञान का मूल आधार
स्वामी चैतन्य कीर्ति 58



संपूर्ण स्वास्थ्य का आधार है प्राणायाम
आचार्य कौशल कुमार 60

महिलाओं के लिए योग
सिदप्पा नारागट्टि 69

सूक्ष्म मन को देखने की प्रक्रिया है प्रेक्षाध्यान
आचार्य महाप्रज्ञ 73

शरीर को रखे स्वस्थ यौगिक षट्कर्म
डॉ. संजीव रस्तोगी 76

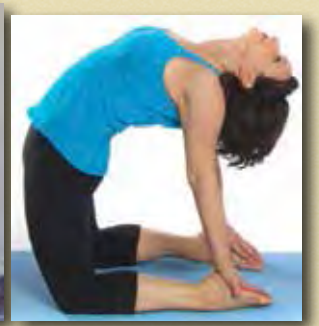
स्थूल से सूक्ष्म की यात्रा है—योग निद्रा
डॉ. मृदुल कीर्ति 80

भारत के विश्व प्रसिद्ध योग गुरु
अर्चना राजहंस मधुकर 83

डिजिटल दुनिया में योग
बालेंदु दाधीच 87

पुस्तक समीक्षा

योग साधना से योग चिकित्सा तक
ब्रजेश कुमार 93



प्रकाशक की ओर से



वसुधैव कुटुंबकम् की धारणा भारतीय संस्कृति का सदैव ही एक अभिन्न अंग रही है। यही कारण है कि वह व्यष्टि से समष्टि के कल्याण की भावना में विश्वास रखती है। वह मनुष्य के शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ उसके विचारों की शुद्धता पर भी विशेष बल देती है क्योंकि एक स्वस्थ तन-मन ही एक खुशहाल समाज एवं राष्ट्र का निर्माण कर सकता है।

प्राचीन काल से योग को भारतीय जनजीवन में महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त है। चिकित्सीय पद्धति के रूप में यह एक ऐसी साधना है, जो न केवल शरीर को स्वस्थ एवं सबल बनाती है, अपितु विचारों को भी उदात्त बनाती है। योग की इसी विशेषता को ध्यान में रखते हुए माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदीजी की पहल पर संयुक्त राष्ट्र संघ ने 21 जून को 'अंतरराष्ट्रीय योग दिवस' मनाने का निर्णय लिया है।

भारतीय सांस्कृतिक संबंध परिषद् की पत्रिका 'गगनांचल' प्रधानमंत्रीजी की इस पहल का अनुसरण करते हुए अपना मई-जून अंक 'अंतरराष्ट्रीय योग दिवस' विशेषांक के रूप में प्रकाशित कर रही है। प्रस्तुत अंक में पाठक योग की प्राचीन परंपरा से तो रूबरू होंगे ही, साथ ही हम अपने शरीर को योग के जरिये कैसे स्वस्थ रख सकते हैं, उससे भी अवगत होंगे।

हमारा यह विनम्र प्रयास है कि महर्षि पतंजलि से शुरू हुई योग की यह महान परंपरा आगे भी निरंतर निर्बाध गति से गतिमान रहे और समूची मानव जाति के कल्याण की साक्षी बने। इन्हीं मंगलकामनाओं के साथ यह अंक आपके सम्मुख प्रस्तुत है। आशा है कि हमारा यह प्रयास पाठकों को अवश्य पसंद आएगा और हम आपकी अपेक्षाओं पर खरे उतरेंगे।

सतीश चंद मेहता

(सतीश चंद मेहता)

महानिदेशक

संपादक की ओर से



योग एक ऐसा साधन है जो मनुष्य के तन और मन को शक्ति प्रदान करके उसके लोक और परलोक में सामंजस्य बिठाता है। इस लौकिक जगत में मनुष्य निरंतर संघर्षरत रहता है और परमशक्ति को जानने के प्रयास में जीवन बिता देता है। योग के अभ्यास से मनुष्य आध्यात्मिक एवं शारीरिक संपूर्णता की ओर अग्रसर होता है। यही कारण है कि आज विश्व के तमाम धर्मों और मतों के अनुयायी योग के महत्व को मान्यता दे रहे हैं।

भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदीजी की साहसिक पहल पर संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने का संकल्प लिया गया है।

भारतीय सांस्कृतिक संबंध परिषद् ने इसी परिप्रेक्ष्य में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर अपनी पत्रिका 'गगनांचल' का योग विशेषांक प्रकाशित करने का निर्णय लिया है, जिसका यह अंक पाठकों के सम्मुख प्रस्तुत है।

हमें आशा है कि हमारे पाठक इस अंक को पढ़कर भारत की इस प्राचीन विद्या के बारे में और अधिक ज्ञान हासिल कर सकेंगे और आज की इस तनावपूर्ण एवं भाग-दौड़ की जिंदगी में सामंजस्य एवं शांति के लिए योग को अपनी जीवन-शैली का अंग बनाने की प्रेरणा लेंगे।

अरुण साहू

(अरुण कुमार साहू)

संयुक्त सचिव एवं उप-महानिदेशक
भारतीय सांस्कृतिक संबंध परिषद्

हमारे अभिलेखागार से



सिक्किम के सांस्कृतिक शिष्टमंडल के सम्मान में प्रीतिभोज (25 जनवरी, 1961)



सिक्किम के सांस्कृतिक शिष्टमंडल के सम्मान में प्रीतिभोज (25 जनवरी, 1961)



श्री डब्ल्यू. एन. ब्राउन, डॉ. एवं श्रीमती एन. कजिन्स (यू.एस.ए.) और प्रो. रिचार्ड चर्च (यू.के.) के सम्मान में लंच (13 जनवरी, 1961)



आजाद स्मारक व्याख्यान के अवसर पर स्पीकर अर्ल सी आर एटली (यू.के.) के साथ भारत के प्रथम राष्ट्रपति डॉ. राजेंद्र प्रसाद (22-23 फरवरी, 1961)



अर्ल एवं लेडी हेयरवुड (यू.के.) के सम्मान में रात्रिभोज (12 अप्रैल, 1961)



अर्ल एवं लेडी हेयरवुड (यू.के.) के सम्मान में रात्रिभोज (12 अप्रैल, 1961)

योग के आदिगुरु – महर्षि पतंजलि

डॉ. पुष्पपाल सिंह

कई पुरस्कारों से सम्मानित पटियाला के पंजाबी विश्वविद्यालय के हिंदी विभाग के पूर्व प्रोफेसर तथा अध्यक्ष डॉ. पुष्पपाल सिंह की विविध विषयों पर तीस से अधिक पुस्तकें प्रकाशित हो चुकी हैं।

ईसा से दो सौ वर्ष पूर्व जन्मे महर्षि पतंजलि ने जिस रूप में योग की व्याख्या की और अवधारणा दी, वह आज तक उन्हीं सिद्धांतों पर चली आ रही है। कहा जा सकता है कि महर्षि पतंजलि में ही योग का अर्थ और इति है। समय-समय पर अनेक योग ऋषियों ने योग को अपने-अपने ढंग से जनप्रिय बनाने का कार्य किया। वर्तमान में स्वामी रामदेव ने इस दिशा में एक क्रांति ही कर दी। आचार्य कर्मवीर आदि ने भी उसे अपने ढंग से प्रचारित-प्रसारित किया। आज भारतवर्ष में विभिन्न स्थानों पर सौ से भी अधिक योगपीठ स्थापित हैं, जो विभिन्न नामों से अपने को महर्षि पतंजलि से ही जोड़ते हैं। यह इस बात का प्रमाण है कि योग-दर्शन महर्षि पतंजलि से अलग जा ही नहीं सकता। आज भी उसकी नींव महर्षि पतंजलि प्रवर्तित योग-दर्शन पर ही आधारित है।

महर्षि पतंजलि की बहुमुखी प्रतिभा पर लोग, विद्वान तक भी आश्चर्य करते हैं, कि एक ही व्यक्ति किस प्रकार इतना उच्चकोटि का वैयाकरण, योग-सूत्र का रचयिता और आयुर्वेद का प्रकांड पंडित हो सकता है। इसलिए उन्होंने प्रस्थापित करने की चेष्टा की कि ये तीनों ग्रंथ-रत्न अलग-अलग व्यक्तियों द्वारा रचित हैं, किंतु यह भ्रामक अवधारणा

बहुत अधिक समय तक टिक नहीं पाई। अंततः यही स्वीकारा गया कि तीनों महाग्रंथों के रचयिता महर्षि पतंजलि ही हैं। महर्षि पतंजलि प्रणीत ये तीनों महाग्रंथ हैं—(1) योगसूत्र, (2) अष्टाध्यायी पर महाभाष्य, (3) आयुर्वेद पर ग्रंथ।

विभिन्न शीर्षकों से उनके इन ग्रंथों का प्रकाशन अनादि काल से होता चला आ रहा है। शरीर-विकारों की शुद्धि के लिए आयुर्वेद (वैद्यक शास्त्र), तन-मन (चित्त) की शुद्धि के लिए योगशास्त्र और शुद्ध वाणी प्रयोग के लिए व्याकरण शास्त्र की रचना कर उन्होंने एक आदर्श मनुष्य, उसकी प्रेरणार्थक जीवन-शैली तथा मन, कर्म, वचन से एक पूर्ण शुद्ध प्राणी की अवधारणा इस भौतिक जगत को दी। ऐसी अवधारणा जो ईसा पूर्व के समय से ले कर आज तक और आगे भी अनुकरणीय रहेगी। ज्ञान-विज्ञान, चिकित्सा-शास्त्र चाहे जितना भी आगे बढ़ जाएं, पर महर्षि का योगशास्त्र कभी भी पुरातन नहीं पड़ सकता। महर्षि पतंजलि का दूसरा महत् कार्य पाणिनीय व्याकरण अष्टाध्यायी पर लिखा उनका महाभाष्य है। पाणिनी बहुत बड़े व्याकरणज्ञ थे। पाणिनी के पश्चात् अनेक आचार्यों ने अपने-अपने ढंग से उनकी व्याख्या की, कहीं विरोध तो कहीं उनके सिद्धांतों से सहमति जताई गई। इनमें सर्वाधिक प्रसिद्ध कात्यायन के वार्तिक हैं। इन वार्तिकों पर महर्षि पतंजलि ने महाभाष्य लिखा, जिसने पाणिनीय व्याकरण को नवजीवन देकर और भी लोकोपयोगी बना दिया। इसमें उन्होंने

पाणिनी के सूत्रों का विवेचन किया और पूर्व में लिखे गए वार्तिकों का भी आलोचनापरक अध्ययन किया। उनके सूत्रों पर लिखे गए वार्तिकों का भी गंभीर अध्ययन किया, कहीं पूर्ववर्तियों से अपनी असहमति-सहमति दोनों व्यक्त कर अपनी व्याख्या की निजता बनाए रखी। महाभाष्य की रचना शैली को महर्षि पतंजलि ने इतना ललित बनाए रखा कि सहज ही इस ग्रंथ ने अपनी महत्ता स्थापित कर ली और आज भी महाभाष्य संस्कृत के अध्ययन को एक दृढ़ आधार प्रदान करता है। महाभाष्य की विशेषता है कि उसमें पाणिनी की शास्त्रीय शब्दावली को लोक-प्रचलित शब्दावली से संयुक्त कर, उसमें मुहावरों, कहावतों, लोकप्रिय दृष्टांतों, उदाहरणों का प्रयोग कर न केवल व्याख्या को सरस और जनग्राह्य बनाया गया अपितु उसे संस्कृत के अध्ययन के लिए अपरिहार्य ग्रंथ भी बना दिया गया।

महाभाष्य को जनप्रिय बनाने में महर्षि पतंजलि की भाषा के लालित्य का विशेष योग है। उनके द्वारा प्रयुक्त मुहावरें, दृष्टांत आदि ऐसे लोकग्राह्य हैं कि व्याकरण-सूत्र सिद्धांत पाठक को सहज ही हृदयंगम हो जाते हैं। पतंजलि से पूर्व शब्द और अर्थ को लेकर बड़ा विवाद रहा, वे अपने महाभाष्य का प्रारंभ ही शब्द विवेचन से करते हैं और शब्द तथा अर्थ की सत्ता का एकत्र स्वरूप प्रतिपादित किया। इस प्रकार पाणिनी व्याकरण पर अष्टाध्यायी, का यह भाष्य वास्तविक अर्थों में 'महाभाष्य' बन गया।

आयुर्वेद शास्त्र पर महर्षि पतंजलि का इतना कार्य है कि आज आयुर्वेद को पतंजलि योग दर्शन का ही अंग माना जाता है।

महर्षि पतंजलि का सर्वाधिक महत योगदान अष्टांग योग के रूप में है। व्याकरण और आयुर्वेद तो निश्चित रूप से विशिष्ट जनों के लिए है, जबकि योग सर्वसाधारण जन-जन के लिए है। वर्तमान में पूरे विश्व में योग की लोकप्रियता इसका प्रमाण है। भारत के प्राचीन योग को संयुक्त राष्ट्र संघ भी पिछले वर्ष (2014 ई. में) अपनी स्वीकृति दे चुका है। पिछले वर्ष ही देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने संयुक्त राष्ट्र संघ में विश्व समुदाय को संबोधित करते हुए भारत के इस ज्ञान को प्रचारित-प्रसारित करने की अपील की थी। इसके परिणामस्वरूप पिछले साल दिसंबर में संयुक्त राष्ट्र महासभा के अध्यक्ष सैम कुटेसा ने 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने की घोषणा की। इस प्रकार भारत के इस महान ज्ञान की यह अभूतपूर्व स्वीकृति थी। भारत के इस प्रस्ताव को 177 देशों का समर्थन प्राप्त हुआ था। यह एक राष्ट्रीय गौरव और उपलब्धि का अवसर था। अब प्रति वर्ष 21 जून को विश्व के न जाने कितने देशों में योग दिवस मनाया जाएगा, जिसकी तैयारियां निश्चय ही कुछ समय पूर्व से चल रही है।

महर्षि पतंजलि ने अपने योगसूत्र द्वारा योग के आठ अंगों की परिकल्पना की, इसे ही 'अष्टांग योग' का नाम दिया गया। उन्होंने योग को 'चित्तवृत्तिनिरोधः' अर्थात् चित्त को अवाञ्छित दिशाओं में जाने से रोकने का दर्शन बताया। आगे जाकर योग को 'योगः कर्मसु कौशलम्' भी कहा गया अर्थात् योग के द्वारा जीवन-पद्धति को सही दिशा में ढालने की बात कही गई। वस्तुतः कंप्यूटर की भाषा में कहें तो अष्टांग योग शरीर का हार्डवेयर और सॉफ्टवेयर दोनों हैं। विभिन्न आसन अगर इसका हार्डवेयर हैं तो प्राणायाम—श्वास वायु नियंत्रण, इसका सॉफ्टवेयर है। मानव

के पूर्ण कल्याण शारीरिक, मानसिक और आत्मिक संतुलन के लिए महर्षि पतंजलि ने योग के इन आठ अंगों—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान तथा समाधि की अवधारणा दी। इन आठ अंगों को योगसूत्र में चार पादों के अंतर्गत रखा गया है। ये चार पाद हैं—समाधिपाद, साधनपाद, विभूतिपाद तथा कैवल्यपाद। समाधिपाद का मुख्य विषय चित्त की विभिन्न वृत्तियों के नियमन से समाधि के द्वारा आत्म शुद्धि और आत्म-साक्षात्कार करना है। द्वितीय पाद में पांच बहिरंग साधनों—यम, नियम, आसन, प्राणायाम तथा प्रत्याहार का विवेचन है। तृतीय पाद के अंतर्गत—ध्यान, धारणा तथा समाधि के विषय में बताया गया है। चतुर्थ पाद कैवल्यपाद मुक्ति की वह परमोच्च अवस्था है, जहां योग साधक अपने मूल स्रोत से एकाकार हो जाता है। योग के मूल सूत्र 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' में महर्षि पतंजलि ने अष्टांग योग का दर्शन प्रतिपादित किया है। अष्टांग योग का संक्षिप्त विवरण इस प्रकार है—

- (1) **यम**—यम के पांच नियमों में सामाजिक नैतिकताएं निर्धारित की गईं—
 - (क) **अहिंसा**—मन, कर्म, वचन से किसी को हानि नहीं पहुंचाना। इनका पालन न करना व्यक्ति और समाज दोनों के लिए ही हानिकारक है।
 - (ख) **सत्य**—विचारों में सत्यता, परम सत्य में स्थित रहना।
 - (ग) **अस्तेय**—चोरी की प्रवृत्ति न होना।
 - (घ) **ब्रह्मचर्य**—के दो अर्थ हैं—चेतना को ब्रह्म-ज्ञान में स्थिर करना तथा सभी इंद्रियजनित सुखों में संयम बरतना।
 - (च) **अपरिग्रह**—अपनी आवश्यकता से अधिक संचय नहीं करना।



(महर्षि पतंजलि)

- (2) **नियम**—इसके अंतर्गत पांच व्यक्तिगत नैतिकताएं निर्धारित की गईं, जिनसे मनुष्य कर्तव्यपरायण बन जीवन को सुव्यवस्थित कर सके।
 - (क) **शौच**—शरीर और मन, बाह्य तथा आंतरिक दोनों प्रकार की शुद्धि।
 - (ख) **संतोष**—संतुष्ट और प्रसन्न रहना।
 - (ग) **तप**—स्वयं से अनुशासित रहना।
 - (घ) **स्वाध्याय**—आत्मचिंतन और स्व के विकास के लिए उपयुक्त ग्रंथों का अध्ययन।
 - (च) **ईश्वर प्रणिधान**—ईश्वर के प्रति पूर्ण समर्पण और श्रद्धा भाव।
- (3) **आसन**—वास्तव में आसन योग का प्रमुख घटक है।
- (4) **प्राणायाम**—योग में नाड़ी शोधन के लिए श्वास-प्रश्वास का नियंत्रण अत्यावश्यक है, इसे ही प्राणायाम कहा गया है।

(5) **प्रत्याहार**—इंद्रियों को विषयों से हटाने का नाम ही प्रत्याहार है। इससे योग साधक योग के लिए अनिवार्य अंतर्मुखिता की स्थिति प्राप्त कर लेता है।

(6) **धारणा**—चित्त को एक स्थान पर केंद्रित करना ही धारणा है।

(7) **ध्यान**—जब ध्येय वस्तु का ध्यान करते हुए चित्त तद्रूप हो जाता है, तो उसे ध्यान कहा जाता है। ऐसी स्थिति में चित्त और कहीं भ्रमित नहीं होता है।

(8) **समाधि**—आत्मा से पूर्णतः जुड़ना, शब्दों से परे परम चैतन्य की अवस्था। वस्तुतः योगी के लिए यही मोक्ष की स्थिति है।

यदि ध्यानपूर्वक देखें तो महर्षि पतंजलि प्रवर्तित योग के ये आठ अंग आज के मनोविज्ञान की दृष्टि से भी मनुष्य को सुख-संतोष प्रदाता हैं। अहिंसा, सत्य, अपरिग्रह, संतोष, स्वाध्याय आदि मनुष्य को मानसिक सुख-संतोष प्रदान करते हैं। आधुनिक मनोविज्ञान इस सब पर बल देता है। इस प्रकार योग के आठ साधनों

का यह प्रदेय मनुष्य मात्र के कल्याण के लिए महर्षि पतंजलि का मानव सभ्यता के लिए अद्भुत वरदान है।

समस्त भारतीय दर्शन और संस्कृति का मूल भाव सदैव से ही 'सर्वधर्म समभाव' को मानते हुए समस्त विश्व को 'वसुधैव कुटुंबकम्' माना गया है। महर्षि पतंजलि के योग का भी यही आदर्श रहा है—बिना किसी भेदभाव के समस्त मानवता का कल्याण।

4 अप्रैल 2015 ई. को अमेरिकी अदालत ने अपने फैसले में योग का समर्थन करते हुए कहा कि योग सांप्रदायिक नहीं तथा योग की प्रक्रिया पूरी तरह धर्मनिरपेक्ष है। कोर्ट ने अपने फैसले में कहा कि योग कुछ संदर्भों में धार्मिक हो सकता है, लेकिन ऐसा कोई प्रमाण नहीं है कि स्कूल में सिखाए जा रहे योग में ऐसा कोई प्रयास हो रहा है। डिस्ट्रिक्ट कोर्ट ने कहा कि स्कूल में सिखाया जा रहा योग किसी धार्मिक या आध्यात्मिक कर्मकांड से संबद्ध नहीं है। योग शरीर और मन को शांति देने की 5,000 वर्ष पुरानी भारतीय शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक परंपरा

है। अदालत ने अपना निर्णय देने से पहले योग विशेषज्ञों द्वारा जिम की कक्षाओं की बजाय योग की कक्षाओं का भी वीडियो देखा। अदालत के फैसले में कहा—“सभी तथ्यों को देखते हुए हमने पाया कि जिस योग-प्रशिक्षण को इस मामले में मुद्दा बनाया गया, वह अपने उद्देश्य के स्तर पर पूरी तरह से धर्मनिरपेक्ष है। इसके माध्यम से किसी भी धर्म को प्रचारित या प्रसारित नहीं किया जा रहा।” अमेरिका और विदेशों के कई स्कूलों में आजकल योग का प्रशिक्षण दिया जा रहा है। अच्छी बात यह है कि भारत सरकार भी योग के प्रचार-प्रसार में अपनी सक्रिय भूमिका निभा रही है। स्वामी रामदेव और अन्य योग गुरुओं के शिष्यों में आज की युवा पीढ़ी बढ़-चढ़ कर हिस्सा ले रही है और योग को अपने जीवन का हिस्सा बना रही है। वस्तुतः योग एक जीवन प्रणाली है जिससे मनुष्य मात्र का कल्याण होता है।

4-ए, मकान नं. 20, फर्स्ट फ्लोर, सेक्टर-23,
रोहिणी, दिल्ली-110085

अंतर्जगत का विज्ञान है अष्टांग योग

डॉ. असीम कुलश्रेष्ठ

डॉ. असीम कुलश्रेष्ठ ने मानव चेतना एवं योग विज्ञान विषय में परास्नातक एवं पी-एचडी की उपाधि देव संस्कृति विश्वविद्यालय से प्राप्त की है। विभिन्न राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय संगोष्ठियों में शोध-पत्र प्रस्तुत करने के साथ ही योग विषय पर कई पुस्तकें भी प्रकाशित हो चुकी हैं।

प्रत्येक विद्या की अपनी एक निर्दिष्ट प्रणाली है। यदि मनुष्य एक अंतरिक्ष वैज्ञानिक बनने की जिज्ञासा रखता है, तो मात्र अंतरिक्ष विज्ञान के वक्तव्य सुनने से वह अंतरिक्ष वैज्ञानिक नहीं बन सकता। उसे अंतरिक्ष विज्ञान का यथावत अध्ययन करना होगा और एक निर्दिष्ट प्रणाली के माध्यम से उस विज्ञान से संबंधित ज्ञान का अर्जन करना होगा, तब कहीं जाकर वह एक अंतरिक्ष वैज्ञानिक बनने में सक्षम होगा। मात्र उपदेश को सुनने भर से यथेष्ट परिणामों की प्राप्ति असंभव है, जब तक कि उन उपदेशों को सुनकर उन्हें आत्मसात न किया जाए और उनको व्यावहारिक जीवन में प्रारंभ न किया जाए। प्रयोग के अभाव में परिणाम अधूरे ही रहेंगे और दोष साधनों को दिया जाएगा और लक्ष्य को असंभव कहकर छोड़ दिया जाएगा। जबकि कारण साधक और उसकी साधना प्रणाली का अधूरा अंग है।

बाह्य जगत के व्यापारों का पर्यवेक्षण करना अपेक्षाकृत सहज है, क्योंकि उसके लिए हजारों यंत्र निर्मित हो चुके हैं, पर अंतर्जगत के व्यापार को समझने में मदद करने वाला कोई भी यंत्र नहीं है। हमें यह निश्चित ज्ञान है कि किसी विषय का यथार्थ ज्ञान प्राप्त



करने के लिए पर्यवेक्षण आवश्यक है। उचित विश्लेषण के बिना विज्ञान निरर्थक और निष्फल होकर केवल भित्तिहीन अनुमान में परिणत हो जाता है। इसी कारण उन थोड़े से मनस्तत्वान्वेषियों को छोड़कर, जिन्होंने पर्यवेक्षण करने के उपाय जान लिए हैं, शेष सब लोग चिरकाल से परस्पर केवल विवाद ही करते रहे हैं।

अध्यात्म से संबंधित तथ्यों का ज्ञान अथवा आध्यात्मिक अनुभूतियों के ज्ञान के लिए

एक ऐसे विज्ञान की आवश्यकता है, जो मानव के आत्मनिष्ठ एवं मानसिक जगत से संबंधित हो। इस विज्ञान को हम आध्यात्मिक मनोविज्ञान अथवा अंतर्जगत का विज्ञान कह सकते हैं। आध्यात्मिक अनुभूतियों का ज्ञान अन्य विज्ञान से संभव नहीं है, क्योंकि अन्य विज्ञान मानव के आत्मनिष्ठ एवं मानसिक जगत से असंबंधित है। अन्य विज्ञान बाह्य वस्तुओं की सत्ता को सत्य मानते हैं तथा प्रकृति के विभिन्न क्षेत्रों में निरीक्षण और प्रयोग के फलस्वरूप सामान्य नियम की

स्थापना करते हैं।

अष्टांग योग विद्या पहले मनुष्य को उसकी अपनी आभ्यन्तरिक अवस्थाओं के पर्यवेक्षण का इस प्रकार उपाय दिखा देती है, कि मन ही उस पर्यवेक्षण का यंत्र है। मनोयोग की शक्ति का सही नियमन कर जब उसे अंतर्गत की ओर परिचालित किया जाता है, तभी वह मन का विश्लेषण कर सकती है। और तब उस ज्ञानरूपी प्रकाश से हम समझ सकते हैं कि अपने मन के भीतर क्या घट रहा है। मन की शक्तियां इधर-उधर बिखरी हुई प्रकाश की किरणों के समान हैं। जब उन्हें केंद्रीभूत किया जाता है, तब वे सब कुछ आलोकित कर देती हैं। यही ज्ञान का हमारा एकमात्र उपाय है।

विवेकख्याति की प्राप्ति हेतु अष्टांग योग का वर्णन महर्षि पतंजलि ने साधनपाद के अंतर्गत किया है। अष्टांग योग को राजयोग साधना भी कहते हैं। अष्टांग योग के अभ्यास द्वारा अशुद्धियां तब तक कम नहीं होती जब तक कि आध्यात्मिक ज्ञान का प्रकाश उपलब्ध नहीं होता है। अष्टांग योग के अभ्यास से जैसे-जैसे मन और बुद्धि से मल, विक्षेप और आवरण हटते जाते हैं, वैसे-वैसे आध्यात्मिक आलोक की उपलब्धि प्राप्त होती जाती है। आध्यात्मिक उन्नति की सबसे बड़ी बाधा अविद्या है। अविद्या से अस्मिता, अस्मिता से राग, राग से द्वेष और द्वेष से अभिनिवेश, अभिनिवेश से सकाम कर्म, उनकी वासनाओं से जन्म, आयु, भोग एवं सकाम कर्मों के पाप-पुण्य के आधार पर सुख-दुःख आदि प्राप्त होते हैं। उन समस्त विकारों की निवृत्ति हेतु महर्षि पतंजलि ने अष्टांग योग को प्रमुख साधन माना है। अष्टांग योग के विभिन्न अंगों का अभ्यास योग साधक को साधना करने के लिए आवश्यक होता है। इससे शरीर, मन की अशुद्धियां दूर होती हैं और क्रमशः अभ्यास से आध्यात्मिक उपलब्धियों की प्राप्ति होने लगती है।

अष्टांग योग का स्वरूप—अष्टांग योग में वर्णित साधनों को बहिरंग और अंतरंग साधनों के रूप में विभाजित किया गया है। यह सभी आठ अंग अन्वोन्वाश्रित तथा समान महत्त्व के हैं। प्रथम पांच अंग—यम, नियम, आसन, प्राणायाम तथा प्रत्याहार बहिरंग साधन अथवा बहिरंग योग कहलाते हैं। अन्य तीन—धारणा, ध्यान तथा समाधि को अंतरंग साधन या अंतरंग योग कहते हैं। बहिरंग साधन का तात्पर्य उन अभ्यासों से है, जिनका लक्ष्य शरीर, समाज तथा अन्य विषयों के संदर्भ में होता है। अंतरंग साधनों का उद्देश्य एवं लक्ष्य आत्मचिंतन होता है। बहिरंग साधनों का लक्ष्य वस्तुनिष्ठ होता है, परंतु अंतरंग साधनों का लक्ष्य आत्मनिष्ठ होता है। महर्षि पतंजलि अष्टांग योग का वर्णन इस प्रकार से करते हैं—

“यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणा-
ध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि॥”

(पतंजलि योगसूत्र, 2/29)

अर्थात् यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि योग के आठ अंग हैं।

योग के विभिन्न अंगों के महत्त्व को क्रमानुसार हम यहां समझ सकते हैं—

(1) **यम**—सर्वप्रथम व्यावहारिक जीवन को ‘यम’ के द्वारा सत्वगुण युक्त पवित्र बनाना पड़ता है, क्योंकि जिससे सकाम कर्म जन्म, मृत्यु, भोगों की प्राप्ति होती है, वे सब इससे समाप्त (नष्ट) हो जाते हैं।

(2) **नियम**—नियम द्वारा शरीर, इंद्रियां, अंतःकरण के रजस एवं तमस मल-विक्षेप आदि विनष्ट होकर अर्थात् समाप्त होकर सत्वगुण संपन्न पूर्ण परिष्कृत हो जाते हैं।

(3) **आसन**—आसन के अभ्यास द्वारा शरीर की रजोगुणी रूपी चंचलता, अस्थिरता, तमरूपी आलस्य आदि विकार समाप्त होकर

सात्विक दिव्यता प्राप्त होती है।

(4) **प्राणायाम**—प्राणायाम के द्वारा मन का निरोध शीघ्रतिशीघ्र होता है और साथ ही शरीर और मन निरोगी होता है।

(5) **प्रत्याहार**—प्रत्याहार द्वारा एकादश इंद्रियों की आलस्य-प्रमाद रूपी अज्ञानता समाप्त हो जाती है।

(6) **धारणा**—धारणा द्वारा चित्त में स्थित मूढ़ता एवं क्षिप्त रूपी अज्ञानता को समाप्त किया जाता है तथा सात्विक रूप वृत्ति को किसी एक विषय में केंद्रित कर दिव्यता की प्राप्ति की जाती है।

(7) **ध्यान**—ध्यान द्वारा चित्त में स्थित रजस, तमस रूप गुणों के वेगों-विकारों का शमन सम्यक् रूप से हो जाता है।

(8) **समाधि**—समाधि की स्थिति में ध्येय से रजोगुण को और ध्यान से तमोगुण के अवशेष को समाप्त कर दिया जाता है। इस प्रकार पवित्र सात्विक चित्त इन भावों से रहित होकर एकमात्र ध्येय के आकार के समान हो जाता है।

उपर्युक्त अष्टांग योग के अंगों को महर्षि पतंजलि के अनुसार वर्णित क्रम में निम्न प्रकार समझ सकते हैं—

(1) **यम**—यम अष्टांग योग का प्रथम अंग है। महर्षि पतंजलि के अनुसार—

“अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः”

(पतंजलि योगसूत्र, 2/30)

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह—ये पांच यम बताए हैं। यम के इन अंगों का अर्थ और व्यावहारिक महत्त्व इस प्रकार है—

(1.1) **अहिंसा**—मनसा, वाचा, कर्मणा किसी भी प्राणी को कभी भी, किसी भी प्रकार का दुख न देना अहिंसा है। इसके अभ्यास से एक



व्यापक प्रेम तथा भाईचारे की भावना का विकास होता है, जो चित्त को शुद्ध करता है। घृणा की भावना का बहिष्कार भी अहिंसा का ही अंग है। महात्मा गांधी ने सत्य और अहिंसा को ही अपने दर्शन का आधार बनाया।

(1.2) **सत्य**—यह अत्यंत महत्वपूर्ण है, क्योंकि सत्य पर ही अन्य यम तथा नियमों का पालन निर्भर है। सत्य के माध्यम से हम अपनी वाणी को संयमित और पवित्र बना सकते हैं।

(1.3) **अस्तेय**—अस्तेय का तात्पर्य है दूसरे के धन, वस्तु या विचारों का अपने हित में प्रयोग की प्रवृत्ति से विरत होना। अस्तेय से व्यक्तिगत चित्तशुद्धि के अतिरिक्त व्यापक सामाजिक तनाव भी कम होता है। अस्तेय के माध्यम से हम इस प्रकार की मानसिक दुर्भावनाओं से दूर रहते हैं।

(1.4) **ब्रह्मचर्य**—ब्रह्मचर्य स्वधर्म से विरत न होने का बोधक है। यह केवल मात्र मैथुनकर्म से विरत होना नहीं है। मैथुनकर्म से विरत रहना ब्रह्मचर्य का एक महत्वपूर्ण अंग अवश्य है। क्योंकि यह साधक के मन व शरीर की शुद्धि के साथ-साथ उसे सामाजिक तथा शारीरिक दृष्टि से सबल रखता है, ताकि

साधना के पथ पर वह कुशलता से अग्रसर हो सके।

(1.5) **अपरिग्रह**—अपने स्वार्थ के लिए धन, संपत्ति और भोग सामग्री का संचय करना 'अपरिग्रह' है इसके अभाव का नाम 'अपरिग्रह' है। अपरिग्रह अर्थात् आवश्यकता अनुसार ही भौतिक साधनों का संचय व उपयोग करना। मनुष्य अपनी संपत्ति पर अधिकार रखकर उसका उपयोग करता रहे, इसमें कोई ऐतराज की बात नहीं पर उसे यह भी ख्याल रखना चाहिए कि दूसरे व्यक्तियों को भी सामाजिक संपत्ति में उचित भाग मिल सके और वे भी निर्वाह कर सकें।

इस प्रकार पांच प्रकार के यमों का पालन करने के रूप में उन कर्तव्यों की शिक्षा है जिनके पालन के बिना समाज का अस्तित्व तथा सुस्थिरता कायम नहीं रह सकती और आध्यात्मिक उन्नति तो क्या मनुष्य साधारण रूप से जीवन निर्वाह कर सकने, शांतिपूर्वक खा सकने तथा सो सकने में भी असमर्थ हो जाएगा। ये पांचों कर्तव्य या व्रत ऐसे हैं, जो प्रत्येक सभ्य व्यक्तियों के लिए पालन करने आवश्यक हैं।

(2) **नियम**—नियम अष्टांग योग का द्वितीय अंग है। महर्षि पतंजलि के अनुसार—

“शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः” (पतंजलि योगसूत्र, 2/32)

शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर-प्रणिधान—ये पांच नियम बताए गए हैं। नियम के इन अंगों का अर्थ और व्यावहारिक महत्व इस प्रकार है—

(2.1) **शौच**—शौच का तात्पर्य है जीवन के शारीरिक या मानसिक क्रियाकलाप के प्रत्येक क्षेत्र में शुद्धता का अभ्यास। शरीर, वस्त्र और आवास आदि के मल को दूर करना बाह्य शुद्धि है। वर्णाश्रम और योग्यतानुसार प्रमाणपूर्वक अन्न, धन आदि पवित्र व्यवहार करना भी बाह्य शुद्धि ही है। जप, तप और शुद्ध विचारों द्वारा तथा मैत्री आदि की भावना से अंतःकरण के राग द्वेषादि मलों का नाश करना आभ्यंतर शौच है।

(2.2) **संतोष**—शौच के बाद संतोष दूसरा नियम है। कर्तव्य-कर्म का पालन करते हुए उसका जो परिणाम हो तथा प्रारब्ध के अनुसार स्वयं जो कुछ प्राप्त हो तथा जिस परिस्थिति में रहना पड़े, उसी में संतुष्ट रहना और अन्य किसी प्रकार की कामना न करना संतोष है।

(2.3) **तप**—इसका शाब्दिक अर्थ है—तपाना, जलाना, चमकाना, कष्ट सहना अथवा उष्णता से जलना। इसलिए इसका अर्थ है, जीवन में एक निश्चित ध्येय की प्राप्ति के लिए किन्हीं भी स्थितियों में सतत एवं अथक प्रयत्न। इसमें पवित्रता, आत्मसंयम और कठिन तपस्या समाविष्ट है।

(2.4) **स्वाध्याय**—स्व का अर्थ है स्वयं और अध्याय का अर्थ है अध्ययन करना। व्यक्ति के अंदर जो उत्तम है, उसे प्रकट करना शिक्षण है। इसलिए स्वाध्याय आत्म-अध्ययन है। यह अपनी जीवन दशा का उचित मूल्यांकन एवं

जीवन का सही दिशा में निर्धारण है। स्वस्थ, प्रसन्न एवं शांत जीवन बनाने के लिए पवित्र स्थान में दिव्य (धार्मिक) ग्रंथों का नियमित अध्ययन आवश्यक है।

(2.5) **ईश्वर प्रणिधान**—ईश्वर प्रणिधान का तात्पर्य है कि ईश्वर की पूर्ण भाव भक्तिपूर्वक आत्मसमर्पण सहित उपासना। इसका सही अभ्यास वस्तुतः अविद्यादि पंचक्लेशों को मूलोच्छेदन करते हुए मानसिक शांति एवं व्यक्तित्व संगठन का ठोस आधार बनाता है।

(3) **आसन**—आसनों का पूर्ण वर्णन हठयोग के ग्रंथों में ही उपलब्ध होता है। हठयोग प्रदीपिका में आसन का योगाभ्यास में प्रथम स्थान है। हठयोग में आसनों के अनेक भेद बतलाए गए हैं, परंतु योगसूत्रकार महर्षि पतंजलि के अनुसार—“स्थिरसुखमासनम्” (पतंजलि योगसूत्र, 2/46)

अर्थात् स्थिर होकर सुखपूर्वक बैठने का नाम आसन है। अपनी आवश्यकता के अनुसार जिस भी विधि से स्थिर भाव में सुखपूर्वक बैठ सके, वही आसन है। आसनों का अभ्यास शारीरिक एवं मानसिक विकास तथा व्याधि-निवारण हेतु बताया गया है।

(4) **प्राणायाम**—प्राणायाम का अर्थ है—प्राण का विस्तार करना। स्थूल रूप में यह जीवनी शक्ति प्राण से संबंधित है। योगसूत्रकार महर्षि पतंजलि के अनुसार—

“तस्मिन्संति श्वासप्रश्वाससंयोगतिपिच्छेदः प्राणायामः” (पतंजलि योगसूत्र, 2/49)

अर्थात् उस आसन की सिद्धि होने के बाद श्वास और प्रश्वास की गति का स्थिर हो जाना प्राणायाम कहलाता है। प्राणायाम के तीन अंग हैं। पूरक—श्वास को अंदर खींचना, कुंभक—श्वास को रोकना तथा रेचक—श्वास को बाहर छोड़ना। मनुष्य इसका प्रयोग विशिष्ट ढंग से क्रमबद्ध शरीर-क्रियात्मक विकास तथा मनोदैहिक विश्रान्ति के लिए

करता है। विभिन्न अध्ययनों में प्राणायाम से अंतःस्नावी ग्रंथियों तथा चयापचयात्मक क्रियाओं के विकास, हृदय तथा फेफड़ों की क्रिया में सुधार के लक्षण देखे गए हैं।

(5) **प्रत्याहार**—वस्तुतः पतंजलि के अष्टांग-योग में प्रत्याहार अंतरंग तथा बहिरंग अवस्थाओं में सेतु रूप है। महर्षि पतंजलि के अनुसार—“स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः” (पतंजलि योग सूत्र, 2/54)

अर्थात् अपने विषयों के संबंध से रहित होने पर इंद्रियों का जो चित्त के स्वरूप में तदाकार हो जाता है, वह प्रत्याहार है। प्रत्याहार स्वनिबंधन की प्रक्रिया है, जिसका अर्थ अपनी इंद्रियों को उनके विषयों से पृथक रखना है। प्रत्याहार मनोनिरोध एवं इंद्रिय-व्यापार से मन को अलग करने की प्रक्रिया है। वस्तुतः प्रत्याहार द्वारा योगी अपने मन को स्वयं में केंद्रित कर इसे इंद्रियों द्वारा प्राप्त तरंगों से पृथक कर लेता है। व्यावहारिक रूप से प्रत्याहार जीवन के अवांछनीय प्रवाह से स्वयं को समेटने व आत्मानुख करने का अभ्यास है।

(6) **धारणा**—धारणा पतंजलि के अष्टांग योग में छठे अंग के रूप में वर्णित है। पतंजलि ने धारणा को अंतरंगयोग मानते हुए उसे संयम का अंग माना है। महर्षि पतंजलि के अनुसार—“देशबंधश्चित्तस्य धारणा” (पतंजलि योग सूत्र, 3/1)

अर्थात् किसी एक देश में चित्त को स्थिर करना धारणा है। वस्तुतः यह एक प्रकार का मानसिक व्यायाम है, जो साधक को आगे ध्यान तथा समाधि के अभ्यास में समर्थ बनाता है। धारणा में भी वही साधक पूर्ण सफल होता है, जो बहिरंग योगाभ्यास के साथ-साथ प्रत्याहार का भी सफल अभ्यास कर रहा है। धारणा से मन की एकाग्रता व स्थिरता में वृद्धि होती है, जो कि व्यक्तित्व विकास हेतु अनिवार्य घटक है। इस तरह

धारणा व्यक्तित्व के संगठन को सुदृढ़ बनाने में सहायक है।

(7) **ध्यान**—धारणा के पश्चात् ध्यान की प्रक्रिया है। महर्षि पतंजलि के अनुसार—“तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्” (पतंजलि योगसूत्र, 3/2)

अर्थात् उसी में वृत्ति का एकाग्र होना ध्यान है। जहां चित्त को लगाया जाए उसी में वृत्ति का लगातार एकाग्र होना ध्यान है। जब धारणाभ्यासी देश-विशेष में मन को लगाते हुए मन को ध्येय विषय पर स्थिर कर लेता है तो उसे ध्यान कहते हैं। यह समाधि-सिद्धि के पूर्व की अवस्था है। अर्थात् जिस अवस्था में केवल ध्येय मात्र की ही वृत्ति का प्रवाह बने तब ध्याता व ध्येय के बीच में कोई भी दूसरी वृत्ति न उठे वही ध्यान है। वस्तुतः इसका अभ्यास मानवीय चेतना के सभी स्तरों को प्रकाशित करता है तथा चेतना को परिष्कृत करता है। यह चेतन मन को जाग्रत करने की प्रक्रिया है तथा अचेतन मन की दबी हुई ग्रंथियों का निराकरण कर चेतना की उच्च अवस्था तक पहुंचाने की विधि है। इस तरह ध्यान के द्वारा समूचा मन सशक्त तथा संगठित होता है।

(8) **समाधि**—समाधि पतंजलि के अष्टांग योग का आठवां तथा अंतिम लक्ष्य है। प्रायः योग की सभी विचारधाराओं में समाधि को अंतिम लक्ष्य स्वीकार किया गया है। यह मन की समस्त वृत्तियों के निरोध या विनाश की अवस्था है। महर्षि पतंजलि के अनुसार—“तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः” (पतंजलि योगसूत्र, 3/3)

अर्थात् जब ध्यान में केवल ध्येय मात्र की ही प्रतीति होती है और चित्त का निज स्वरूप शून्य हो जाता है, तब वही (ध्यान ही) समाधि हो जाता है। अर्थात् ध्यान करते-करते जब चित्त ध्येयकार में परिणत हो जाता है, उसके अपने स्वरूप का अभाव सा हो जाता है और

उसको ध्येय से भिन्न उपलब्धि नहीं होती, उस समय उस ध्यान का नाम ही समाधि हो जाता है।

धारणाभ्यास में बाह्यकर्षण कम हो जाते हैं और ध्यान की अवस्था में निजस्वरूप के आभास की आवृत्ति कम होते-होते समाधि अवस्था में पहुंचने तक चेतना पूर्ण रूप से अहम् तथा अन्य विकारों से रहित हो जाती है और चेतना के क्षेत्र में ध्येय मात्र शेष रह जाता है। इस स्थिति में किसी भी तरह की तनाव, डंड आदि की ग्रंथियां नहीं रहती। यह मानसिक स्वास्थ्य संतुलन एवं कार्यक्षमता की चरम अवस्था है और भारतीय चिंतन में जीवन का परम एवं चरम ध्येय भी है।

अष्टांग योग के ये अंग ऐसे उपाय हैं, जिनसे शारीरिक तथा मानसिक विकास होता है। वास्तव में अष्टांग योग का प्रत्येक अंग पृथक

रूप से योग के अभ्यास में एक-एक सीढ़ी की तरह हैं, जो कि जीवन के लिए एक उपयोगी व श्रेष्ठ साधन है। योग की पूर्ण साधना के लिए इन आठों अंगों का क्रमशः अभ्यास आवश्यक है। एक-एक अंग पर पूर्ण अधिकार हो जाने पर ही अग्रिम योगांगों में प्रवृत्ति होती है। इन अष्टांगों में से प्रथम दो (यम-नियम) प्रधानतः आचार-संबंधी अभ्यास है, उसके बाद के दो अंग (आसन-प्राणायाम) शरीर को भौतिक रूप से योगाभ्यास योग्य बनाने के उपाय हैं। पांचवां अंग प्रत्याहार प्रधानतः इंद्रियानिग्रह का उपाय है और उसके बाद की प्रक्रियाएं (धारणा, ध्यान तथा समाधि) पूर्ण रूप से मानसिक तथा आध्यात्मिक नियमन की साधनाएं हैं। यम, नियम, आसन, प्राणायाम तथा प्रत्याहार को बहिरंग योग कहा जाता है और इसके विपरीत धारणा, ध्यान एवं समाधि को अंतरंग योग कहा जाता है।

प्रत्याहार, अंतरंग तथा बहिरंग योग के बीच की एक महत्वपूर्ण कड़ी है। ये तीनों संयुक्त रूप से 'संयम' कहलाते हैं। बिना प्रत्याहार के अंतरंग योग में प्रवृत्ति नहीं हो सकती। अष्टांग योग के ये सभी साधन परस्पर अन्योन्याश्रित होते हैं, सभी अंगों का महत्व एवं उपयोग पारस्परिक निर्भर है। अतः अष्टांग योग अंतर्जगत से संबंधित घटनाओं के वैज्ञानिक विश्लेषण हेतु महत्वपूर्ण एवं व्यावहारिक विधि है। महर्षि पतंजलि कृत अष्टांग योग को अपनाने और प्रक्रिया में संलग्न होकर यथेष्ट परिणाम की प्राप्ति हेतु व्यक्ति किसी भी धर्म, संप्रदाय अथवा परंपरा का अनुयायी हो, चाहे आस्तिक हो या नास्तिक, यहूदी, बौद्ध या ईसाई इसका महर्षि पतंजलि के योगसूत्रों में कोई बंधन नहीं है, इसका लाभ लेने के लिए मात्र मनुष्य होना ही पर्याप्त है।

गुरुदेव टैगोर भारतीय संस्कृति केंद्र
मेक्सिको सिटी, मेक्सिको

रचनाकारों से अनुरोध

- ❑ कृपया अपनी रचना ए-4 आकार के पेज पर ही टाइप कराकर भेजें। रचना यदि ई-मेल से भेज रहे हों तो साथ में फॉन्ट भी अवश्य भेजें।
- ❑ रचना अनावश्यक रूप से लंबी न हों। शब्द-सीमा 3000 शब्दों तक है।
- ❑ रचना के साथ लेखक अपना संक्षिप्त जीवन परिचय भी प्रेषित करें।
- ❑ रचना के साथ विषय से संबंधित चित्र अथवा कहानी के साथ विषय से संबंधित कलाकृतियां (हाई रेजोल्यूशन फोटो) अवश्य भेजें।
- ❑ रचना भेजने से पहले उसे अच्छी तरह अवश्य पढ़ लें। यदि संस्कृत के श्लोक अथवा उर्दू के शेर आदि उद्धृत किए गए हैं तो वर्तनी को कृपया भली-भांति जांच लें।
- ❑ ध्यान रखें कि भेजी गई रचना के पृष्ठों का क्रम ठीक हो।
- ❑ यदि फोटो कॉपी भेज रहे हों तो यह सुनिश्चित कर लें कि वह सुस्पष्ट एवं पठनीय हो।
- ❑ रचनाएं किसी भी दशा में लौटाई नहीं जाएंगी। अतः उसकी प्रतिलिपि (फोटो कॉपी) अपने पास अवश्य सुरक्षित रखें।
- ❑ स्वीकृत रचनाएं यथा समय प्रकाशित की जाएंगी।
- ❑ रचना के अंत में अपना पूरा पता, फोन नंबर और ई-मेल पता स्पष्ट शब्दों में अवश्य लिखें।
- ❑ आप अपने सुझाव व आलोचनाएं कृपया ddgas.iccr.nic.in पर संपादक को प्रेषित कर सकते हैं।

संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए सूर्यनमस्कार

डॉ. राजीव रस्तोगी

भारत सरकार के आयुष मंत्रालय के अंतर्गत योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्, नई दिल्ली में सहायक निदेशक (प्राकृतिक चिकित्सा) के पद पर कार्यरत डॉ. राजीव रस्तोगी की कई पुस्तकें प्रकाशित हो चुकी हैं।

प्राचीन समय से ही हमारे देश में सूर्य आराधना की परंपरा रही है। सूर्य को जीवनदाता कहा जाता है। वेदों में सूर्य को स्वास्थ्य का देवता माना गया है तथा उत्तम स्वास्थ्य के लिए सूर्य की आराधना करने की बात कही गई है। बिना सूर्य के जीवन की कल्पना संभव नहीं है। सूर्य की उपासना के लिए स्थान-स्थान पर मंदिर भी स्थापित किए गए। कोणार्क का सूर्य मंदिर कदाचित इसी परंपरा का एक प्रतीक है। योग में वर्णित सूर्य नमस्कार को सूर्य की इस आराधना का ही एक व्यावहारिक रूप कहा जा सकता है।

सूर्यनमस्कार का अर्थ है सूर्य को नमन करना। इसे सरल किंतु परिपूर्ण यौगिक अभ्यास के रूप में जाना जाता है। महत्वपूर्ण आसनों के साथ-साथ प्राणायाम एवं ध्यान के लाभ भी इसमें समाहित हैं। वस्तुतः यह बारह आसनों का एक समूह है, जिनका अभ्यास साधक द्वारा पूर्ण एकाग्रता, तन्मयता एवं जागरूकता के साथ किया जाता है। इन बारह क्रियाओं में प्रत्येक के साथ एक मंत्रोच्चार भी निर्दिष्ट किया गया है।

सूर्यनमस्कार की अनेक विशेषताएं हैं। इसका अभ्यास प्रायः सभी आयु वर्ग के स्त्री, पुरुष, बालक, बालिकाएं सहजतापूर्वक किसी



(सूर्यनमस्कार की विभिन्न मुद्राएं)

योग प्रशिक्षक की देखरेख में कर सकते हैं। सूर्यनमस्कार का नियमित अभ्यास शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक लाभों का ऐसा अविरल स्रोत है, जिसकी प्राप्ति अन्यत्र शायद संभव नहीं है।

सूर्यनमस्कार का अभ्यास प्रातःकाल उगते हुए सूर्य के सामने मुख करके किया जाना चाहिए। उस समय वातावरण एक अलौकिक आभा से युक्त होता है। उगते हुए सूर्य का मनोहारी दृश्य चित्त की चंचलता को शांत कर मन को एक अपूर्व शांति से भर देता है। उगते हुए सूर्य की किरणें शरीर पर पड़ती हैं। ऐसे शांत वातावरण में सूर्यनमस्कार का अभ्यास साधक के शरीर को एक नई चेतना तथा जीवनी शक्ति से भर देता है।

सूर्यनमस्कार का अभ्यास प्रारंभ करने से पहले हमें उसके लिए मानसिक एवं शारीरिक रूप से तैयार हो जाना चाहिए। उचित होगा कि किसी प्रशिक्षित एवं अनुभवी मार्गदर्शक के सान्निध्य में इसका अभ्यास प्रारंभ किया जाए। सूर्यनमस्कार का अभ्यास प्रारंभ करते समय प्रायः पहले दिन बारह क्रियाओं का अभ्यास न करके केवल पहले तीन क्रियाओं का अभ्यास करना उचित है। जिन्हें तीन-चार बार दोहराया जाना चाहिए। इसके पश्चात् क्रमशः रोज एक-दो क्रियाओं का अभ्यास बढ़ाना चाहिए। उद्देश्य यही है कि साधक का शरीर धीरे-धीरे इन क्रियाओं का अभ्यस्त हो जाए। इस प्रकार लगभग एक सप्ताह में सूर्यनमस्कार की बारह क्रियाओं का अभ्यास किया जा सकता है। इन क्रियाओं का नियमित

अभ्यास करके इनमें पूर्ण दक्षता प्राप्त करने के उपरांत सूर्यनमस्कार के बारह मंत्रों के उच्चारण के साथ इनका अभ्यास किया जाना चाहिए। मंत्रोच्चारण करते समय यह ध्यान रखना चाहिए कि उनका उच्चारण मात्र शाब्दिक रूप से ही न हो अपितु मानसिक एवं आत्मिक रूप से भी हो। क्रमशः एक-एक आवृत्ति बढ़ाते हुए 10 से 12 बार तक सूर्यनमस्कार का अभ्यास एक साधक द्वारा सहजता से किया जा सकता है।

सूर्यनमस्कार के बारह मंत्र और उनका क्रम इस प्रकार है—

(1) **ओम् मित्राय नमः**—हे जगत के मित्र सूर्य, आपको नमस्कार है।

(2) **ओम् रवये नमः**—हे सबसे प्रशंसित एवं विश्व में चहल-पहल लाने वाले सूर्य, आपको नमस्कार है।

(3) **ओम् सूर्याय नमः**—हे संसार के प्रवर्तक एवं जीवन देने वाले सूर्य, आपको नमस्कार है।

(4) **ओम् भानवे नमः**—हे संसार को प्रकाश एवं सुंदरता देने वाले सूर्य, आपको नमस्कार है।

(5) **ओम् खगाय नमः**—हे आकाश में विहार करने वाले सूर्य, आपको नमस्कार है।

(6) **ओम् पूष्णे नमः**—हे संसार का पालन-पोषण करने वाले सूर्य, आपको नमस्कार है।

(7) **ओम् हिरण्यगर्भाय नमः**—हे जीवन को विकसित करने की शक्ति देने वाले सूर्य, आपको नमस्कार है।

(8) **ओम् मरीचये नमः**—हे रोगों का नाश करने वाले सूर्य, आपको नमस्कार है।

(9) **ओम् आदित्याय नमः**—हे सबको अपनी ओर आकर्षित करने वाले सूर्य, आपको नमस्कार है।

(10) **ओम् सवित्रे नमः**—हे जगत को उत्पन्न करने वाले सूर्य आपको नमस्कार है।

(11) **ओम् अर्काय नमः**—हे पूजनीय एवं अपवित्रता का शोधन करने वाले सूर्य, आपको नमस्कार है।

(12) **ओम् भास्कराय नमः**—हे प्रकाश को आलोकित करने वाले सूर्य, आपको नमस्कार है।

इसमें पहला ओम् है जिसे प्रणव कहते हैं। इसके बाद 6 बीज मंत्र हैं, तत्पश्चात् सूर्य के बारह गुणों को दर्शाने वाले उसके पर्यायवाची शब्द हैं।

सूर्यनमस्कार का अभ्यास धीरे-धीरे अपने शरीर की अवस्था को ध्यान में रखते हुए किया जाना चाहिए। सूर्यनमस्कार स्वयं में एक संपूर्ण अभ्यास है, इसलिए प्रायः इसके अभ्यास से पहले या बाद में अन्य कोई आसन करने की विशेष आवश्यकता नहीं होती। सूर्यनमस्कार का अभ्यास करते समय मन शांत एवं स्थिर हो। आसपास कोलाहल होने से ध्यान केंद्रित करने में बाधा उत्पन्न होती है इसलिए अभ्यास हेतु स्थान का चुनाव सजगता से करना चाहिए। उच्च रक्तचाप, हृदय रोग से पीड़ित व्यक्तियों तथा ज्वर आदि में सूर्य नमस्कार का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

किसी स्वच्छ कोलाहल रहित स्थान में दरी अथवा कंबल बिछाकर हल्के एवं ढीले सूती वस्त्र पहन कर प्रसन्न हृदय से सूर्यनमस्कार का अभ्यास प्रारंभ करना चाहिए।

पहली स्थिति : प्रणामासन—उगते हुए सूर्य के सामने मुख करके सीधे खड़े हो जाएं। दोनों पैरों, एड़ियों तथा पंजों को मिलाते हुए रीढ़ की हड्डी को बिल्कुल सीधा रखें। दोनों हाथों को नमस्कार की मुद्रा में जोड़कर कुछ क्षणों के लिए आंखों को बंद कर लें। संपूर्ण शरीर को एकाग्र करते हुए मन में शांति एवं स्थिरता

का अनुभव करें। पहले मंत्र **ओम् मित्राय नमः** का नमन करते हुए सूर्य देवता को प्रणाम करें। यह सूर्यनमस्कार की पहली क्रिया की पूर्ण स्थिति है।

दूसरी स्थिति : हस्तोत्तानासन—दोनों हाथों को ऊपर उठाते हुए कमर, पीठ, सिर और बांहों के पीछे की ओर ले जाएं। शरीर का संतुलन बनाते हुए पैरों को बिल्कुल सीधे रखें। दूसरे मंत्र **ओम् रवये नमः** का नमन करते हुए सूर्य देवता को प्रणाम करें। यह सूर्यनमस्कार की दूसरी क्रिया की पूर्ण स्थिति है।

तीसरी स्थिति : पादहस्तासन—दोनों हाथों को वापस नीचे लाते हुए कमर से शरीर को मोड़ते हुए सामने की ओर झुके। दोनों हाथों की हथेलियों को दोनों पैरों के बगल में भूमि पर रखने का प्रयास करें। पैरों एवं हाथों की उंगलियों को एक सीध में रखते हुए पैरों को बिल्कुल सीधा रखें। ऐसा प्रयास करें कि घुटने न मुड़ें। धीरे-धीरे सिर को घुटनों के साथ यथासंभव मिलाने का प्रयास करें। प्रारंभ में साधकों को यह अभ्यास कठिन प्रतीत होगा किंतु निरंतर अभ्यास के पश्चात् इसे सुगमता से किया जा सकता है। इसलिए अभ्यासी को अपनी क्षमता के अनुसार ही शरीर को झुकाना चाहिए। तीसरे मंत्र **ओम् सूर्याय नमः** का नमन करते हुए सूर्य देवता को प्रणाम करें। यह सूर्य नमस्कार की तीसरी क्रिया की पूर्ण स्थिति है।

चौथी स्थिति : अश्वसंचालनासन—दोनों हथेलियों को भूमि पर लगाए रखते हुए दायें पैर को पीछे की ओर यथासंभव ले जाएं। दायें पैर का घुटना भूमि से स्पर्श करता रहे। बायें घुटने को मोड़कर पंजे के बल बैठें। बायां घुटना दोनों हाथों के मध्य में रखते हुए छाती को सामने की ओर एवं सिर को पीछे की ओर ले जाते हुए ऊपर की ओर देखें। चौथे मंत्र **ओम् भानवे नमः** का नमन करते हुए सूर्य देवता को प्रणाम करें। यह सूर्यनमस्कार की

चौथी क्रिया की पूर्ण स्थिति है।

पांचवीं स्थिति : पर्वतासन—हाथों एवं दायें पैर की स्थिति पहले जैसी रखते हुए बायें पैर को भी पीछे ले जाएं। दोनों पैरों को परस्पर मिलते हुए कमर के भाग को ऊपर उठाकर सिर को नीचे की ओर ले जाते हुए पर्वत के समान आकृति बनाएं। सिर को दोनों भुजाओं के बीच में तथा दृष्टि नाभि पर रखें। शरीर का पूरा भार दोनों पंजों एवं हथेलियों पर हो तथा दोनों एड़ियां भूमि से लगी रहें। पांचवें मंत्र **ओम् खगाय नमः** का नमन करते हुए सूर्य देवता को प्रणाम करें। यह सूर्यनमस्कार की पांचवीं क्रिया की पूर्ण स्थिति है।

छठी स्थिति : अष्टांग नमस्कार—हाथों एवं पैरों की स्थिति पहले जैसी रखते हुए घुटनों को भूमि से स्पर्श करवाते हुए बाहों को कुहनियों से मोड़कर नीचे लाएं। इस स्थिति में मस्तक, छाती, दोनों घुटनों, दोनों पंजों एवं दोनों हथेलियों का भूमि से स्पर्श होगा। यह स्थिति अष्टांग प्रणाम की है। छठे मंत्र **ओम् पूष्णे नमः** का नमन करते हुए सूर्य देवता को प्रणाम करें। यह सूर्यनमस्कार की छठी क्रिया की पूर्ण स्थिति है।

सातवीं स्थिति : भुजंगासन—हथेलियों को भूमि पर लगाए रखते हुए हाथों को सीधा करने का प्रयास करें। शरीर का निचला भाग भूमि को स्पर्श करता रहे तथा नाभि से ऊपर के भाग को उठाते हुए तथा सिर को यथासंभव पीछे की ओर ले जाते हुए आकाश की ओर देखें। यह भुजंगासन की स्थिति है। सातवें मंत्र **ओम् हिरण्यगर्भाय नमः** का नमन करते हुए सूर्य देवता को प्रणाम करें। यह सूर्यनमस्कार की सातवीं क्रिया की पूर्ण स्थिति है।

आठवीं स्थिति : पर्वतासन—यह स्थिति पांचवीं स्थिति के समान ही है। पुनः पर्वताकार स्थिति

में आते हुए आठवें मंत्र **ओम् मरीचये नमः** का नमन करते हुए सूर्य देवता को प्रणाम करें। यह सूर्यनमस्कार की आठवीं क्रिया की पूर्ण स्थिति है।

नौवीं स्थिति : अश्वसंचालनासन—हथेलियों को भूमि पर लगाए रखें। दायें पैर को घुटने से मोड़कर सामने लाते हुए दोनों हाथों के बीच में रखें। बायें पैर को यथासंभव पीछे रखें। छाती को सामने की ओर लाते हुए सिर को पीछे की ओर ले जाएं तथा आकाश की ओर देखें। यह स्थिति चौथी स्थिति के समान ही है। नवें मंत्र **ओम् आदित्याय नमः** का नमन करते हुए सूर्य देवता को प्रणाम करें। यह सूर्यनमस्कार की नौवीं क्रिया की पूर्ण स्थिति है।

दसवीं स्थिति : पादहस्तासन—दोनों हथेलियों को भूमि पर रखते हुए दोनों पैरों को आगे लाकर समकक्ष रखें। तीसरी स्थिति के अनुरूप आते हुए सिर को घुटनों से स्पर्श करने का प्रयास करें। दोनों पैर बिल्कुल सीधे रहेंगे। दसवें मंत्र **ओम् सवित्रे नमः** का नमन करते हुए सूर्य देवता को प्रणाम करें। यह सूर्यनमस्कार की दसवीं क्रिया की पूर्ण स्थिति है।

ग्यारहवीं स्थिति : हस्तोत्तानासन—सीधे खड़े हो जाएं। दूसरी स्थिति के अनुरूप दोनों हाथों को ऊपर उठाते हुए कमर, पीठ, सिर, बांहों को पीछे की ओर ले जाएं। शरीर का संतुलन बनाए रखें। पैर बिल्कुल सीधे रहेंगे। ग्यारहवें मंत्र **ओम् अर्काय नमः** का नमन करते हुए सूर्य देवता को प्रणाम करें। यह सूर्यनमस्कार की ग्यारहवीं क्रिया की पूर्ण स्थिति है।

बारहवीं स्थिति : प्रणामासन—सीधे खड़े होकर पहली स्थिति के अनुरूप दोनों हाथों को प्रणाम की मुद्रा में जोड़ लें। आंखों को बंद करते हुए बारहवें मंत्र **ओम् भास्कराय नमः**

का नमन करते हुए सूर्य देवता को प्रणाम करें। यह सूर्यनमस्कार की बारहवीं क्रिया की पूर्ण स्थिति है।

सूर्यनमस्कार की बारह क्रियाओं के अभ्यास के पश्चात् कुछ क्षण शवासन में विश्राम करके आवश्यकतानुसार पुनः इसका अभ्यास किया जा सकता है।

वास्तव में सूर्यनमस्कार हमारी संस्कृति का प्रतीक है। यह पूरे शरीर का एक लयबद्ध व्यायाम होने के साथ-साथ संपूर्ण स्वास्थ्य का आधार भी है। इसके नियमित अभ्यास से मन एवं हृदय निर्मल होता है तथा कार्य के प्रति एकाग्रता बढ़ती है। मन में आशावादी विचारों का संचार होता है। शरीर के सभी अंग लचीले और सशक्त बनते हैं तथा शरीर का रक्तसंचार बढ़ता है। चेहरा तेजवान होता है। कब्ज एवं वायु विकार दूर होकर पाचन शक्ति पर अनुकूल प्रभाव पड़ता है। अंतःस्त्रावी ग्रंथियों के स्राव संतुलित होते हैं। कमर की अतिरिक्त वसा इसके नियमित अभ्यास से कम हो जाती है तथा मोटापा कम होकर शरीर सुदौल हो जाता है। विद्यार्थियों की एकाग्रता व आत्मविश्वास में वृद्धि होती है। कार्यकुशलता व कार्यक्षमता बढ़ती है जिससे वे अपना अध्ययन कार्य अधिक तन्मयता एवं एकाग्रता से कर सकते हैं। इसका नियमित अभ्यास चित्त की अशांति को दूर कर उसे शांत और निर्मल बनाता है। इसलिए सूर्यनमस्कार का अभ्यास नियमित रूप से किया जाना चाहिए।

सहायक निदेशक (प्राकृतिक चिकित्सा)
केंद्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा
अनुसंधान परिषद्,
61-65, जनकपुरी संस्थागत क्षेत्र,
'डी' ब्लॉक के सामने, नई दिल्ली-110058

आसनों का विकसित रूप हैं मुद्राएं

स्वामी रामदेव

योग को जन-जन तक पहुंचाने में स्वामी रामदेव का महत्वपूर्ण योगदान है। योग को आश्रमों, योगा इंस्टीट्यूट की पकड़ से बाहर निकालकर घर-घर तक पहुंचाने और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर योग को चर्चा के केंद्र में लाने वाले रामदेवजी की योग के प्रचार-प्रसार और विकास को लेकर सक्रिय भूमिका उल्लेखनीय है।

योग-साधना में अष्टांग के अलावा मुद्राओं का भी विशेष महत्व है। मुद्राएं आसनों के विकसित रूप हैं। आसनों में इंद्रियों की प्रधानता और प्राणों की गौणता होती है, जबकि मुद्राओं में इंद्रियों की गौणता और प्राणों की प्रधानता होती है। शास्त्रों में मुद्राओं का महत्व बताते हुए कहा गया है—“नास्ति मुद्रासमं किञ्चित् सिद्धिदं क्षितिमंडले।” अर्थात्, इस पृथ्वी पर मुद्रा के समान सफलता देने वाला अन्य कोई कर्म नहीं है। सुविधा की दृष्टि से विभिन्न प्रमुख मुद्राओं का वर्णन दो शीर्षकों में किया जा रहा है—(1) तत्वों का नियमन करने वाली हस्तमुद्राएं तथा (2) प्राणोत्थान एवं कुंडलिनी-जागरण में सहायक मुद्राएं।

तत्वों का नियमन करने वाली मुद्राएं—यह समस्त ब्रह्मांड पंचतत्व से निर्मित है। हमारा देह भी पंचतत्व का संघात है। शरीर की पांच अंगुलियां इन पांच तत्वों का प्रतिनिधित्व करती हैं। अंगुष्ठ अग्नि का, तर्जनी वायु का, मध्यमा आकाश का, अनामिका पृथ्वी का तथा कनिष्ठा जल तत्व का प्रतिनिधित्व करती है। पंचतत्व की समस्थिति से देह नीरोग

रहता है तथा विषम स्थिति से रोग पैदा हो जाते हैं। मुद्रा विज्ञान के अनुसार इन्हीं पांच तत्वों के समन्वय से शरीर की आंतरिक ग्रंथियों, अवयवों तथा उनकी क्रियाओं को नियमित किया जा सकता है तथा शरीर की सुषुप्त शक्तियों को जाग्रत किया जाता है।

हस्तमुद्राएं तत्काल ही असर करना शुरू कर देती हैं। जिस हाथ में ये मुद्राएं बनती हैं, शरीर के विपरीत भाग में उनका तुरंत असर होना शुरू हो जाता है। ये मुद्राएं किसी भी तरह

होता है। एक बार में न कर सकें, तो दो-तीन बार में भी कर सकते हैं। किसी भी मुद्रा को करते समय जिन अंगुलियों का कोई काम न हो, उन्हें सीधी रखें।

(1) **ज्ञानमुद्रा या ध्यानमुद्रा**—अंगुष्ठ एवं तर्जनी के अग्रभागों को परस्पर मिलाकर शेष तीनों अंगुलियों को सीधा रखना होता है।

लाभ—धारणा एवं ध्यानात्मक स्थिति का विकास होता है। एकाग्रता बढ़ती है तथा नकारात्मक विचार कम होते हैं। इस मुद्रा से



(ज्ञान मुद्रा या ध्यान मुद्रा)

से—चलते-फिरते, उठते-बैठते या खड़े-खड़े कर सकते हैं। वज्रासन, पद्मासन अथवा सुखासन में बैठकर करना अधिक लाभप्रद है। इन मुद्राओं को प्रतिदिन 10 मिनट से प्रारंभ करके 30 से 45 मिनट तक करने से पूर्ण लाभ

स्मरण शक्ति बढ़ती है, इसलिए इसके निरंतर अभ्यास से बच्चे मेधावी एवं ओजस्वी बनते हैं। मस्तिष्क की स्नायुएं मजबूत होती हैं। सिरदर्द, अनिद्रा एवं तनाव दूर होता है। क्रोध का नाश होता है। अधिक अच्छे परिणाम के

लिए यह मुद्रा करने के बाद प्राणमुद्रा भी करें।

(2) **वायु मुद्रा**—तर्जनी अंगुली को अंगुष्ठ के मूल में लगाकर अंगूठे को हल्का दबाकर रखने से यह वायु मुद्रा बनती है। शेष तीन अंगुलियां सीधी रखनी चाहिए।

लाभ—इसके अभ्यास से समस्त प्रकार के वायु-संबंधी विकार—गठिया, संधिवात, ऑर्थराइटिस, पक्षाघात, कंपवात, सियाटिका, घुटने के दर्द तथा गैस बनना आदि रोग दूर होते हैं। गर्दन एवं रीढ़ के दर्द में लाभ होता है। रक्त-संचरण के दोष दूर होते हैं।

(3) **शून्य मुद्रा**—मध्यमा अंगुली आकाश-तत्व का प्रतिनिधित्व करती है। इसको अंगुष्ठ के मूल में लगाकर अंगूठे से हल्का दबाकर रखते हैं। शेष अंगुलियां सीधी होनी चाहिए।

लाभ—इस मुद्रा से कान का बहना, कान में दर्द, बहरापन तथा कम सुनाई देना आदि रोग, दीर्घकाल तक कम से कम प्रतिदिन एक घंटा करने से, दूर हो जाते हैं। अस्थियों की कमजोरी तथा हृदयरोग ठीक होते हैं। मसूढ़ों की पकड़ मजबूत होती है तथा गले के रोग एवं थायरॉइड रोग में लाभ होता है।

सावधानी—भोजन करते समय तथा चलते-फिरते यह मुद्रा न करें।

(4) **पृथ्वी मुद्रा**—अनामिका और अंगुष्ठ के अग्रभागों को मिलाकर रखने तथा शेष तीन अंगुलियों को सीधा करने से यह पृथ्वी मुद्रा बनती है।

लाभ—इसके निरंतर अभ्यास से शारीरिक दुर्बलता, भार की अल्पता तथा मोटापा आदि रोग दूर होते हैं। यह मुद्रा पाचनशक्ति ठीक करती है, जीवनी शक्ति एवं सात्विक गुणों का विकास करती है तथा विटामिनों की कमी को दूर करती है। शरीर में स्फूर्ति, कांति एवं तेजस्विता आती है।

(5) **प्राण मुद्रा**—यह मुद्रा कनिष्ठा, अनामिका

तथा अंगुष्ठ के अग्रभागों को परस्पर मिलाने से बनती है। शेष दो अंगुलियां सीधी रखनी चाहिए।

लाभ—इस मुद्रा से प्राण की सुप्त शक्ति का जागरण होता है तथा शरीर में स्फूर्ति, आरोग्य एवं ऊर्जा का विकास होता है। यह मुद्रा आंखों के दोषों को दूर करके नेत्र ज्योति बढ़ाती है, शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाती है, विटामिनों की कमी को दूर करती है तथा थकान दूर करके नवशक्ति का संचार करती है। लंबे उपवास काल के दौरान भूख-प्यास नहीं सताती। अनिद्रा में इसे ज्ञान मुद्रा के साथ करने से लाभ होता है।

(6) **अपान मुद्रा**—अंगुष्ठ, मध्यमा एवं अनामिका के अग्रभागों को स्पर्श करके शेष दो अंगुलियों को सीधा रखने से यह मुद्रा बनती है।

लाभ—शरीर के विजातीय तत्व बाहर निकलते हैं तथा शरीर निर्मल बनता है। इसके अभ्यास से कब्ज, बवासीर, वायु विकार, मधुमेह, मूत्रावरोध, गुर्दों के दोष, दांतों के विकार आदि दूर होते हैं। पेट के लिए यह उपयोगी मुद्रा है। हृदयरोग में लाभ होता है तथा पसीने का स्राव होता है।

सावधानी—इस मुद्रा से मूत्र अधिक स्रवित होगा।

(7) **अपानवायु मुद्रा**—अपान मुद्रा तथा वायु मुद्रा को एक साथ मिलाकर करने से यह मुद्रा बनती है। कनिष्ठा अंगुली सीधी होती है।

लाभ—हृदय एवं वात रोगों को दूर कर शरीर में आरोग्य को बढ़ाती है। जिनका दिल कमजोर है, उन्हें इसे प्रतिदिन करना चाहिए। दिल का दौरा पड़ते ही यह मुद्रा करने पर आराम होता है। पेट में गैस होने पर यह उसका निष्कासन करती है। सिर-दर्द, दमा एवं उच्च रक्तचाप में लाभ होता है। सीढ़ियों पर चढ़ने से 5-7 मिनट पहले यह मुद्रा करके चढ़ने से आराम

मिलता है।

(8) **सूर्य मुद्रा**—अनामिका अंगुली को अंगूठे के मूल पर लगा कर अंगूठे से दबाएं।

लाभ—इस मुद्रा से शरीर संतुलित होता है, वजन घटता है एवं मोटापा कम होता है और शरीर में उष्णता की वृद्धि होकर पाचन में मदद मिलती है। तनाव में कमी, शक्ति का विकास, रक्त में कॉलेस्ट्रॉल कम होता है। इस मुद्रा के अभ्यास से मधुमेह, यकृत (जिगर) के दोष दूर होते हैं।

सावधानी—इस मुद्रा को दुर्बल व्यक्ति न करें। गर्मी में ज्यादा समय तक न करें।

(9) **वरुण मुद्रा**—कनिष्ठा अंगुली को अंगूठे से लगाकर रखें।

लाभ—इस मुद्रा से शरीर का रूखापन नष्ट होता है तथा चमड़ी चमकीली तथा मुलायम बनती है। चर्मरोग, रक्त विकार, मुंहासे एवं जल तत्व की कमी से उत्पन्न व्याधियों को दूर करती है। चेहरा सुंदर बनता है।

सावधानी—कफ प्रकृति वाले यह मुद्रा अधिक न करें।

(10) **लिंग मुद्रा**—चित्र के अनुसार मुट्ठी बांधे तथा बाएं हाथ के अंगूठे को खड़ा रखें, अन्य अंगुलियां परस्पर बंधी हुई हों।

लाभ—यह मुद्रा शरीर में गर्मी बढ़ाती है। सर्दी-जुकाम, दमा-खांसी, साइनस, लकवा तथा निम्न रक्तचाप में लाभ करती है। यह कफ को सुखाती है।

सावधानी—इसका प्रयोग करने पर जल, फल, फलों का रस, घी और दूध का सेवन अधिक मात्रा में करें। इसे अधिक लंबे समय तक न करें।

(11) **धारणाशक्ति मुद्रा**—यह मुद्रा श्वास को अधिक समय तक फेफड़ों में रोकने वाली मुद्रा है। जब पूरक करें तब अंगूठे के ऊपर वाले



(वायुमुद्रा)



(पृथ्वी मुद्रा)



(वरुण मुद्रा)



(लिंग मुद्रा)



(अपानवायु मुद्रा)



(योनि मुद्रा)



(शून्य मुद्रा)



(प्राण मुद्रा)

भाग 1 को अंगुली से दबाएं। इससे आंतरिक कुंभक ज्यादा समय तक होगा। अंगूठे के मध्य भाग (भाग 2) में यदि इस प्रकार दबाव दिया जाए तो कुंभक और अधिक समय तक कर सकेंगे। अंगूठे के मूल भाग (भाग-3) में यदि इसी तरह दबाव दिया जाए तो श्वास को बहुत अधिक समय तक भीतर सरलता से रोका जा सकेगा।

लाभ—फेफड़ों में ज्यादा समय तक श्वास रोकने से प्राणवायु अधिक मिलती है तथा

रक्त एवं शरीर को अधिक बल मिलता है एवं पूरे दिन में लिए जाने वाले श्वासोच्छ्वास की मात्रा को काफी घटाया जा सकता है, जिससे उम्र बढ़ती है।

प्राणोत्थान एवं कुंडलिनी जागरण में सहायक मुद्राएं—

(1) **भूचरी मुद्रा**—पद्मासन या सिद्धासन आदि किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठकर नासिका से लगभग चार अंगुल दूर शून्य

आकाश में मन को स्थिर करना भूचरी मुद्रा है।

लाभ—एकाग्रता को बढ़ाकर मन को ध्यान के लिए उपयुक्त बनाती है।

(2) **खेचरी मुद्रा**—जिह्वा को उल्टा मोड़कर तालु में लगाने से खेचरी मुद्रा बनती है। इस मुद्रा का अभ्यास किसी गुरु के सान्निध्य में ही करना चाहिए।

लाभ—योगशास्त्र में खेचरी मुद्रा के लाभ के

संबंध में अतिशय वर्णन मिलता है। योग-परंपरा में ऐसा माना जाता है कि इस मुद्रा के सतत अभ्यास से योगी को अमृत रस का स्वाद आने लगता है। खेचरी के अभ्यास से अमृत-ग्रंथि से अमृत रस (मीठा रस) स्रवित होने लगता है। साधक को निद्रा, भूख, प्यास आदि नहीं सताते।

(3) **अश्विनी मुद्रा**—पद्मासन या वज्रासन आदि किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठकर मलद्वार का आकुंचन एवं प्रसारण करना अश्विनी मुद्रा कहलाती है। इसका अभ्यास लेटकर, बैठकर या किसी भी स्थिति में कभी भी (पर खाली पेट रहे तब) कहीं भी किया जा सकता है। बाह्य कुंभक कर इस क्रिया को करने से अधिक लाभ होता है। इसे 20-25 बार से बढ़ाकर 50-100 बार तक लगातार करना चाहिए।

लाभ—यह मुद्रा प्राणोत्थान एवं ब्रह्मचर्य में सहयोगी है। गैस, कब्ज, बवासीर एवं मूत्र रोगों को दूर कर वस्ति प्रदेश को स्वस्थ बनाती है। इसके अभ्यास से स्त्री-पुरुष दोनों के यौनांग सशक्त और निर्विकार रहते हैं। स्त्रियों का गर्भाशय स्वस्थ और सुदृढ़ रहता है। गर्भवती महिला इसका अभ्यास करती रहे, तो प्रसव सुखपूर्वक होता है।

(4) **योनि मुद्रा**—सिद्धासन में बैठ कर पहले श्वास अंदर खींच लें फिर हाथों के अंगूठों से दोनों कानों को, दोनों तर्जिनियों से दोनों आंखों को, मध्यमा अंगुलियों से दोनों नथुनों को, अनामिका अंगुलियों से नाक के छिद्रों को और कनिष्ठा अंगुलियों से होठों को दबा लें। इस प्रकार सब द्वार बंद कर 'ओम' का मानसिक जाप करते हुए मन को एकाग्र रखते हुए यह दृढ़ संकल्प करें कि ऊर्जा नीचे से ऊपर की ओर उठकर चक्रों का भेदन करती हुई सहस्रदल कमल में पहुंच रही है। इसे पराङ्मुखी मुद्रा भी कहते हैं।

लाभ—प्राण और अपान वायु संयुक्त होकर

कुंडलिनी को जाग्रत करने में सहायक होती है, चक्रों का दर्शन होने की स्थिति बनती है और दिव्य प्रकाश होने लगता है।

(5) **उन्मनी मुद्रा**—पद्मासन में स्थिर होकर बैठ जाएं और दृष्टि को नासिका से ऊपर भूमध्य में स्थिर करके आज्ञाचक्र पर ध्यान केंद्रित करें। मन में कोई विचार न आने दें और आज्ञाचक्र पर ही ध्यान एकाग्र रखें।

लाभ—मन को एकाग्र करने और ध्यान करने में यह मुद्रा बहुत सहायक होती है। सभी इंद्रियां और मन निष्क्रिय हो जाते हैं, जिससे प्रत्याहार की स्थिति बनती है और बुद्धि स्थिर हो जाती है तथा समाधि की स्थिति बनने लगती है। ज्ञानप्रकाश का उदय और ऋतंभरा प्रज्ञा का आभास होने लगता है।

(6) **शक्तिचालिनी मुद्रा**—पेशाब रोकने के लिए जैसे मूत्रेंद्रिय को अंदर से खींचकर रखते हैं, उसी तरह से वज्रासन में बैठकर मूत्रेंद्रिय को अंदर से खींचकर पेशाब को रोकने के समान क्रिया करने और छोड़ने को शक्तिचालिनी मुद्रा कहते हैं। इसे 20-25 बार से बढ़ाकर लगातार 50-100 बार तक करने का अभ्यास करना चाहिए।

लाभ—आलस्य-प्रमाद-जड़ता आदि दोष भाग जाते हैं। शीघ्र ही प्राणोत्थान होकर कुंडलिनी जाग्रत हो उठती है, जिसके फलस्वरूप चक्रविज्ञान का मार्ग खुल जाता है। इसका अभ्यास स्त्रियों के प्रजनन अंगों, गर्भाशय आदि को सुदृढ़ एवं स्वस्थ रखता है।

(7) **विपरीतकरणी मुद्रा**—पीठ के बल भूमि पर लेट जाएं। फिर दोनों पैर मिलाकर सीधे रखते हुए ऊपर उठाएं और कमर को हाथों के सहारे उठा लें। दोनों पैर मिले हुए, सीधे और छत की तरफ न उठाकर थोड़े नीचे ही रखें। सर्वांगासन में पैर 90 डिग्री अंश पर सीधे ऊपर उठे रहते हैं। परंतु इस मुद्रा में पैर लगभग 45 डिग्री

के कोण पर, अर्द्धसर्वांगासन की आकृति में उठे रहते हैं। फिर जालंधर बंध लगाकर दृष्टि पैर के अंगूठे पर स्थिर कर दें। सामान्य श्वोच्छ्वास लेते रहें। एक मिनट से शुरू कर 10 मिनट तक इसका अभ्यास बढ़ाया जा सकता है।

लाभ—इसका नियमित अभ्यास करने से सर्वांगासन के सभी लाभ प्राप्त होते हैं, जठराग्नि तेज होती है। भूख खुलती है, शरीर स्वस्थ रहता है, चेहरा तेजस्वी रहता है एवं बाल जल्दी सफेद नहीं होते हैं। दिगामी ताकत बढ़ती है। पैरों की सूजन अथवा हाथीपांव की प्रारंभिक सूजन, कंठमाला, फोड़े, मुहांसे, खाज आदि रक्तविकार-जन्य रोगों से मुक्ति मिलती है। इसका विशेष प्रयोग शंख-प्रक्षालन में किया जा सकता है, जबकि क्रिया करते समय गुदाद्वार से पानी नहीं निकल रहा हो तो इस आसन के प्रयोग से छोटी आंतों से बड़ी आंतों में पानी तीव्रता से जाने लगता है और धीरे-धीरे बाहर निकलते रहता है, जिससे पेट साफ हो जाता है।

(8) **योग मुद्रा**—पद्मासन में बैठकर दायें हाथ की हथेली को पहले नाभि पर रखें और बायें हाथ की हथेली दायें हाथ पर रखें। फिर श्वास बाहर निकालते हुए आगे झुककर ठोड़ी भूमि पर टिकायें। दृष्टि सामने रहे। श्वास अंदर भरते हुए वापस आयें। इस तरह 4-5 आवृत्ति करें।

लाभ—पेट के लिए उत्तम अभ्यास है। जठराग्नि को प्रदीप्त करता, तथा गैस, अपचन, कब्ज आदि की निवृत्ति करता है। पेंक्रियाज को क्रियाशील करके मधुमेह को नियंत्रित करने में अत्यधिक लाभकारी है।

(9) **महामुद्रा**—बायें पैर की एड़ी को सीवनी और उपस्थ के मध्य के चार अंगुल भाग में बलपूर्वक जमाकर दायें पैर को लंबा फैलाएं।

फिर शनैः-शनैः पूरक के साथ मूलबंध एवं जालंधर बंध लगाते हुए दायें पैर का अंगूठा पकड़कर दायें पैर के घुटने पर जमाकर यथाशक्ति कुंभक करें। (कुंभक के समय पूरक की हुई वायु को कोष्ठ में शनैः-शनैः फुलाएं और ऐसी भावना करें कि प्राण कुंडलिनी को जाग्रत करके सुषुम्ना में प्रवेश कर रहा है। तत्पश्चात् मस्तक को उठाकर घुटने से शनैः शनैः रेचक करते हुए यथास्थिति में बैठ जाएं। इसी प्रकार दूसरे पैर से करना चाहिए। प्राणायाम की संख्या एवं समय बढ़ाते रहें।

लाभ—‘गोरक्ष पद्धति’ के अनुसार क्षय, कुष्ठ, गुदावर्त (गुदा के आस-पास होने वाले फोड़े), गुल्म, अजीर्णादि उदर के रोग तथा प्रमेह भी महामुद्रा के अभ्यास से नष्ट हो जाते हैं। इसके दीर्घकाल के अभ्यास से सुषुम्ना में प्राणों का प्रवेश तथा प्राणों का ऊर्ध्वगमन और कुंडलिनी जागरण होने लगता है।

(10) **त्रिबंध मुद्रा**—पद्मासन में बैठकर थोड़ा पूरक करके प्रश्वास को समान-प्राण के साथ मिलाएं और मूलाधार से अपान को ऊपर

उठाकर तीनों बंधों—जालंधर, उड्डियान एवं मूलबंध को लगाते हुए, इस आंतरिक वायु को सुषुम्ना में प्रविष्ट करने का प्रयत्न करें। इसी अवस्था में रहकर दोनों हथेलियां दोनों पाश्र्वों में दायीं-बायीं ओर भूमि पर रखकर नितंबों को उठा-उठाकर भूमि पर धीरे-धीरे टिकाएं। ऐसा कई बार करें।

लाभ—सुषुम्ना में प्राण शीघ्र प्रवेश करने लगता है। कुंडलिनी शीघ्र चैतन्य होकर ऊर्ध्वगमन करने लगती है, चक्र भी धीरे-धीरे प्रकाशित होने लगते हैं।

(11) **ब्रह्म मुद्रा**—वज्रासन में बैठकर गर्दन, सिर एवं कंधों को ऊपर-नीचे, दायें-बायें, गोलाई में चारों तरफ, फिर उल्टे चारों तरफ घुमाते हैं। प्रत्येक क्रिया 5-10 बार करनी चाहिए।

लाभ—वर्टिगो (चक्कर आना), सर्वाइकल, स्पॉन्डोलाइटिस, गर्दन की अकड़न एवं दर्द दूर होते हैं। इसके अभ्यास से गले के रोग नहीं होते हैं, सिर-दर्द मिट जाता है और मस्तिष्क की स्नायुएं मजबूत होती हैं।

(12) **अग्निसार क्रिया**—वज्रासन में बैठकर या खड़े होकर श्वास बाहर निकाल कर पेट को आगे-पीछे चलाएं। एक बार जब तक बाह्य कुंभक कर सकें, तब तक नाभि सहित पूरे पेट प्रदेश का आकुंचन-प्रसारण करीब 20 से 40 बार तक करें। कंधों को न हिलाएं। फिर चार-पांच बार लंबी गहरी श्वास लेने-छोड़ने के बाद पुनः इसी प्रकार इसी क्रिया की आवृत्ति करें। इस प्रकार इस क्रिया को 4-5 बार या शक्ति के अनुसार अधिक बार करें।

लाभ—साधना में अधिक देर तक बैठने के बाद भी अजीर्ण नहीं हो पाता। पाचन सुचारू रूप से होता है और कब्ज, गैस, डकारें, अल्सर आदि उदर संबंधी समस्त विकार दूर हो जाते हैं।

मोटापा, मधुमेह एवं मूत्र रोग ठीक होते हैं। पेशाब में जलन कम होती है। बहुमूत्र का होना क्रिया से बंद हो जाता है।

(दिव्य प्रकाशन, दिव्य योग मंदिर (ट्रस्ट), कृपालुबाग आश्रम, कनखल, हरिद्वार द्वारा प्रकाशित ‘योग साधना एवं योग चिकित्सा रहस्य’ से)

मॉरीशस में योग – एक झलकी

जिष्णु हरिशरण

युवा लेखक जिष्णु हरिशरण ने मॉरीशस स्थित महात्मा गांधी संस्थान से बी.ए. हिंदी एवं संस्कृत की पढ़ाई की है। लोटस योग इंस्टीट्यूट से योग में डिप्लोमा, एडवांस योग टीचर्स ट्रेनिंग कोर्स तथा मसाज सर्टिफिकेट हासिल किया है। पहले विश्व हिंदी सचिवालय में कार्यरत थे, अब पोर्ट लुईस स्थित भारतीय उच्चायोग में कार्यरत है। योग के प्रचार-प्रसार में योगदान भी दे रहे हैं।

योग दर्शन भारतीय संस्कृति का संभवतः परमोपयोगी सर्वव्याप्त व्यावहारिक विज्ञान है। इसके अष्टांग अत्यंत प्रभावशाली साधन हैं जो एक साथ शरीर, मन और आत्मा का विकास करते हैं। आंतरिक-मानसिक शांति, तृप्ति, सुख, स्थिरता और मनुष्य के मन की गहराइयों की खोज भी इसी के द्वारा संभव है। योग की सार्वभौम उपयोगिता ने अब मॉरीशस में भी पहचान बना ली है और यहां योग ने अपना एक अलग स्थान बना लिया है। हालांकि लोगों को इसके यथार्थ अर्थ और उद्देश्य को समझने में थोड़ा समय लगा, जैसे इसे 'योगा' कहकर संबोधित करना, या फिर प्राणायाम और आसनों को ही इसकी चरम सीमा मानना। परंतु मॉरीशस में योग के प्रति इतने सारे लोगों की आस्था और लगाव को देखकर इसके उज्वल भविष्य का ही ख्याल आता है। इसकी विश्वव्यापी लोकप्रियता और मान्यता का मुख्य कारण इसके द्वारा शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का संवर्धन है। इसीलिए तो मॉरीशस में हिंदू, मुस्लिम, चीनी, ईसाई सभी योग से जुड़ रहे हैं तथा यम, नियम, आसन, प्राणायाम आदि का

नित्य अभ्यास कर रहे हैं।

मॉरीशस में योग का उद्भव भारतीय अप्रवासियों के आगमन से ही हुआ। परंतु उस समय बहुत ही कम लोग योगाभ्यास करते थे लेकिन इसका लिखित रूप में कोई ठोस प्रमाण नहीं है। मॉरीशस में योग के आविर्भाव के पीछे आर्य समाज का बहुत योगदान रहा है। आर्य समाज के स्वामियों के आगमन से योग प्रचार को अधिक गति मिली क्योंकि ये पंडितों को प्रशिक्षण देते थे। आर्य समाज के अलावा शिवानंद आश्रम ने 70 के दशक से योगाभ्यास का प्रचार शुरू किया। 1980 से पहले मॉरीशस में योग प्रचार संस्थान केवल शहरों में ही स्थित थे। तभी 80 के दशक में श्री शीतलप्रसाद प्रयाग के निवास, लालमाटी गांव में ही रॉयल स्कूल

ऑफ योग संस्था स्थापित की गई जिसने कई शिक्षकों को प्रशिक्षित करके विभिन्न गांवों में योग प्रचार के लिए भेजा। 90 के दशक में इसी संस्था ने 4 योग विशेषज्ञों को आमंत्रित कर प्रशिक्षण सत्र चलाए। सर्वप्रथम 1991 में स्वामी ज्ञानगंगा सरस्वती पधारे जिन्होंने 32 लोगों को योगाभ्यास सिखाया। 1995 में कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय से श्री कुमार अवस्थी को आमंत्रित किया गया। 1997 में मुंबई के एक 5 सितारा होटल के योग प्रशिक्षक श्री भाईलाल तंक को बुलाया गया जिन्होंने रस चिकित्सा (Juice Diet Therapy) से सभी को परिचित करवाया। श्री भाईलाल तीन महीने से अधिक ठहर नहीं सके इसीलिए उन्होंने अपनी बेटी को प्रशिक्षण सत्र जारी रखने के लिए भेजा। इन्होंने मॉरीशस में योग के इच्छुक लोगों को सूचीदाब (Acupressure)





तथा Reflexology तकनीकों से परिचित करवाया। 1998 में केरल से श्री ओ.ए. वर्षसे को आमंत्रित किया गया। बाद में चलकर इस संस्था का नाम लोटस योग इंस्टीट्यूट बना। यह संस्था योग में डिप्लोमा तथा योग सिखाने वालों को प्रशिक्षण भी देती है। यह संस्था हिंद महासागर के कई टापुओं (रियूनियन, रोड्रिग्स, सेशल्स, मालदीव, मेडागास्कर, दक्षिण अफ्रीका) तथा विश्व के कई देशों में भी योग का प्रचार करती आ रही है। अगस्त 2009 में स्वामी रामदेव के मॉरीशस आगमन से योग के प्रति लोगों की रुचि और भी बढ़ी। मुख्य रूप से तनाव एवं रोगों से मुक्त होने हेतु वे स्वामी रामदेव द्वारा चलाए जा रहे सत्रों में शामिल हुए।

योग संबंधी पाठ्यक्रम आज बहुत ही विविध और दिलचस्प हो गए हैं। पहले तो योग सिद्धांत, परिभाषा, उसके प्रकार, अंग, चरण और भेद पर ही जोर दिया जाता था। परंतु

आज कई संस्थाएं इन विषयों के अतिरिक्त शरीर रचना विज्ञान, कुंडलिनी ज्ञान, बंध और मुद्राएं, योगाहार, सूचीदाब (एक्यूप्रेशर), चिकित्साएं (जल, वनस्पति, रस, चुंबक, हास्य आदि), सकारात्मक सोच, विभिन्न रोगोपचार, तनाव से मुक्ति आदि पर भी जोर दे रही हैं। प्रायोगिक रूप में पहले प्राणायाम से सत्र शुरू किए जाते थे और उसके तुरंत बाद आसन किए जाते थे। परंतु अब सर्वप्रथम सूक्ष्म व्यायाम (warming up) किया जाता है। श्री धीरेंद्र ब्रह्मचारी द्वारा विकसित यह व्यायाम लगभग हर योगाभ्यास सत्रों के प्रारंभ में किए जाते हैं। इसमें विभिन्न शरीरांगों का संचालन किया जाता है। सबसे पहले आंखें, फिर गला, कंधे, हाथ, बाहु, कमर, जांघ और अंत में पैर। योग अभ्यास करने वाले ज्यादातर रोगी एवं वृद्ध होते हैं, इसी कारण इन क्रीड़ाओं से मिलने वाले लाभों पर भी शिक्षकगण जोर देते हैं। उसके बाद विभिन्न आसन किए जाते

हैं। आसन भी पहले क्रमिक रूप से नहीं किए जाते थे। लेकिन अब सबसे पहले खड़े होकर किए जाने वाले आसन होते हैं। इनमें सूर्य नमस्कार, ताड़ासन, वृक्षासन, वीरभद्रासन, कोणासन, त्रिकोणासन, पादहस्तासन आदि सम्मिलित हैं। फिर बैठकर किए जाने वाले आसन होते हैं—अर्द्ध मत्स्येंद्रासन, पश्चिमोत्तानासन, पद्मासन, सिंहासन, कुक्कुटासन, वज्रासन, उष्ट्रासन आदि। पीठ के बल करने वाले लोकप्रिय आसन इस प्रकार हैं—उत्तान पदासन, मत्स्यासन, चक्रासन, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, हलासन तथा शवासन। अंत में पेट के बल किए जाने वाले आसन होते हैं—मकरासन, भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन, नौकासन, दंडासन, मयूरासन एवं शीर्षासन।

आज मॉरीशस के लगभग हर शहर और गांव में योगाभ्यास सत्र चलाए जाते हैं। मॉरीशस के मध्य प्रांत फेनिक्स में स्थित इंदिरा गांधी भारतीय सांस्कृतिक केंद्र में योग की 7 कक्षाएं चलाई जाती हैं। इस संस्था का निर्माण 2002 में हुआ और तब से यह योग के अतिरिक्त संगीत, तबला एवं कथक की कक्षाएं चला रही हैं। योग की कक्षाएं कुछ इस प्रकार हैं—

6 महीने—(1) आरंभिक, (2) सर्टिफिकेट, (3) रिफ्रेशर, (4) विश्राम/ध्यान एवं (5) 8-14 वर्षीय बच्चों के लिए कोर्स।

1 वर्ष—(1) डिप्लोमा एवं (2) एडवांस डिप्लोमा।

इन योगाभ्यास की 7 कक्षाओं में सम्मिलित होने के लिए मॉरीशस भर से लोग इंदिरा गांधी भारतीय सांस्कृतिक केंद्र में आते हैं जिनकी संख्या वार्षिक तौर पर 1,000-1,200 तक पहुंचती है। हर तीन वर्ष में योग सिखाने हेतु भारतीय सांस्कृतिक संबंध परिषद् भारत से एक योग प्रशिक्षक भेजता है। इंदिरा गांधी भारतीय सांस्कृतिक केंद्र न केवल फेनिक्स में बल्कि तीन वर्षों से रेज्जी स्थित मॉरीशस के राष्ट्रपति भवन, स्टेट हाउस में भी योग

प्रशिक्षण देता आ रहा है। यह सचमुच इस संस्था के लिए गर्व एवं सम्मान की बात है। इसके साथ ही रामकृष्ण मिशन, ब्रह्म कुमारी, आर्ट ऑफ लिविंग, मॉरीशस सनातन धर्म टेंपल्स फेडरेशन, ह्यूमन सर्विस ट्रस्ट, डिवाइन लाइट, काया योग पाठशाला, आयुर्वेद मसाज मॉरीशस, युनिवर्सल कुंडलिनी योग मिशन आदि संस्थाएं योगदर्शन और योगाभ्यास के प्रचार में अपना पूरा योगदान दे रही हैं। युवा एवं परिवार कल्याण मंत्रालय भी युवकों एवं बुजुर्गों के लिए योगाभ्यास सत्र आयोजित करते हैं। साथ ही साथ अस्पतालों में आयुर्वेदिक सेंटर भी उपलब्ध करवाए गए हैं जहां मुफ्त में आयुर्वेदिक चिकित्सा तथा दवाइयां प्रदान की जाती हैं। इन संस्थानों के अतिरिक्त निजी टीवी कंपनियां आस्था चैनल पर प्रसारित स्वामी रामदेव के बहुत ही प्रभावशाली योग आसन एवं प्राणायाम से मॉरीशसवासी अपनी सुबह का श्रीगणेश करते हैं। राष्ट्रीय प्रसारण संस्थान मॉरीशस ब्रॉडकास्टिंग कॉर्पोरेशन भी कई स्वास्थ्य संबंधी कार्यक्रम चला रहा है जिनमें योग को भी उचित स्थान दिया गया है।

उपरोक्त संस्थाएं यम, नियम, प्राणायाम, योगासन, ध्यान एवं चिकित्साओं के अलावा कर्मयोग, भक्तियोग, राजयोग, ज्ञानयोग, लययोग, क्रियायोग, मंत्रयोग, कुंडलिनी योग, यंत्रयोग आदि पर भी विशेष बल देते हुए इनका प्रचार कर रही हैं। माता अमृतानंदमयी सेंटर, शिवानंद योग सेंटर, चिन्मय मिशन आदि कर्मयोग के प्रचार में लगे हैं। रामकृष्ण मिशन, इस्कॉन, श्री सत्य साई सर्विस जैसी संस्थाएं भक्तियोग को मान्यता देती हैं। ब्रह्मकुमारी आध्यात्मिक विश्वविद्यालय राज योग के प्रचार में जुड़ा है। रेकी एसोसिएशन मॉरीशस भर में लोगों को कुंडलिनी योग से अवगत करा रही हैं। इस प्रकार मॉरीशस में हठयोग के अलावा योग के अन्य प्रमुख अंगों के प्रचार-प्रसार में कई संस्थाएं अपना पूरा



योगदान दे रही हैं।

मॉरीशस की अर्थव्यवस्था में पर्यटन उद्योग ही सबसे मुख्य स्तंभ है। इससे प्राप्त वार्षिक आमदनी 50-60 अरब रुपये तक पहुंचती है। पर्यटकों की सर्वांगीण सुविधा को ध्यान में रखते हुए तथा बढ़ती मांग के चलते आज लगभग सभी होटलों में योग सत्र चलाए जाते हैं। ये सत्र 30 से 50 मिनट के ही होते हैं। इनमें बच्चे, जवान, बुजुर्ग पर्यटक भाग लेते हैं। यहां यह बात ध्यान देने योग्य है कि इन होटलों में योग के माध्यम से प्रशिक्षकों को भी रोजगार मिलता है। होटलों के अलावा मॉरीशस में कई सुंदर व शांत जगहों पर रिट्रीट सेंटर हैं, जहां साधक पूरी शांति से योगाभ्यास कर सकते हैं जैसे—डायमंड रिट्रीट सेंटर, धर्मरक्षिता मेडिटेशन सेंटर, ले मारियन वेलनेस सेंटर आदि। अनेक शहरों में जिम भी उपलब्ध हैं जहां निर्धारित समय पर योग की कक्षाएं भी चलाई जाती हैं। मॉरीशस से कई योग प्रशिक्षक विदेश भी गए हैं, जहां वे विदेशियों को योग सिखा रहे हैं। कुछ लोग तो कूज जहाज में भी योग और फिटनेस प्रशिक्षक के रूप में कार्य कर रहे हैं।

15 वर्ष पूर्व 70-80 प्रतिशत लोग व्यायाम और स्वस्थ रहने के लिए योग का चयन करते थे परंतु आज यही मात्रा रोगियों की है जो

योग के माध्यम से रोग से मुक्त होना चाहते हैं। इनमें दमा, मादक द्रव्य पीड़ित, पीठ दर्द, कब्ज, मधुमेह, कैसर, अनिद्रा, उच्च रक्तचाप आदि हैं। योगदर्शन ने हजारों मॉरीशसवासियों के जीवन को सकारात्मक रूप में बदल दिया है। श्री द्रूपनाथ नागा द्वारा लिखित “द मिरैकल्स ऑफ योगा एंड अल्टरनेट थेरेपीज” पुस्तक में कई मरीजों ने खुद लिखा है कि किस प्रकार बीमारियों से वे पीड़ित थे और योग के माध्यम से किस प्रकार वे अब एकदम स्वस्थ जीवन जी रहे हैं। इनमें दमा, कैसर, अनिद्रा, आधासीसी, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, पीठ दर्द, बांझपन, गठिया, मोटापा, मिरगी आदि शामिल थे।

बहुत से योग साधक अहिंसा को अपने जीवन में स्थान देते आए हैं। परंतु यह बात ध्यान देने योग्य है कि योग अभ्यास करने वाले मांसाहारी लोगों में 80 प्रतिशत शाकाहारी बन जाते हैं। मॉरीशस भर में कई शाकाहारी रेस्टोरां भी खुल चुके हैं तथा कई फूड लवर्स मार्केट भी अब उपलब्ध हैं, जहां कीटनाशक-मुक्त फल एवं सब्जी (Bio Food) मिलते हैं। योग प्रशिक्षक सात्विक भोजन अपनाने पर जोर देते हैं। मॉरीशस में मधुमेह तथा उच्च रक्तचाप की बड़ी समस्या है। इसी को ध्यान में रखते हुए खुद सरकार विज्ञापनों द्वारा

लोगों को योगाभ्यास करने तथा इसके साथ ही अधिक फल व सब्जी का सेवन करने के लिए प्रोत्साहित कर रही है।

मॉरीशस के कई पुस्तकालयों में योग पर आधारित सैंकड़ों पुस्तकें, पत्रिकाएं, सीडी तथा डीवीडी उपलब्ध हैं। इसके साथ ही लोग विभिन्न चिकित्साएं, योगाहार, एक्यूप्रेसर, विज्ञान, कुंडलिनी, विभिन्न रोगोपचार, मालिश, जीवनकला, सकारात्मक जीवन की पुस्तकों में भी दिलचस्पी दिखा रहे हैं। दैनिक समाचार पत्रों में भी योग, ध्यान, सकारात्मक सोच, जेन ऐटीट्यूड, मालिश, चिकित्साएं आदि पर रिपोर्टाज प्रकाशित होते रहते हैं।

आज मॉरीशस देश नई ऊंचाइयों को छू रहा है परंतु नई चुनौतियां भी सामने आ रही हैं। इनमें से मुख्य हैं स्वास्थ्य-संबंधी समस्याएं। ऐसे में

योगाभ्यास तथा उससे जुड़ी चिकित्साएं बहुत ही आवश्यक एवं लाभदायक सिद्ध हो रही हैं। इस देश में योग की जड़ बहुत ही गहराई में उतर चुकी हैं। परंतु अभी बहुत कार्य बाकी है। मॉरीशस में विशेष रूप से योग सिखाने वाली कोई आधिकारिक संस्था नहीं है। इस क्षेत्र में मॉरीशस और भारत सरकार के बीच विचार-विमर्श हो सकता है ताकि ऐसी कोई आधिकारिक संस्था की स्थापना हो सके जो पूर्णकालिक रूप से किसी आधिकारिक संस्था की ही भांति सभी नियमों का पालन करते हुए योग सिखाए और मान्य प्रमाण पत्र प्रदान करे। 21 जून को विश्व योग दिवस घोषित करने तथा भारत सरकार द्वारा योग मंत्रालय के निर्माण से पूरे विश्व में जो लहर उठी है, उससे मॉरीशस अछूता नहीं रहा। इन सकारात्मक निर्णयों से यहां नए द्वार खुल

पाएंगे जिनसे योग के प्रचार-प्रसार में और भी गति मिलेगी।

संदर्भ—

1. योग-संस्कृति एवं निरोगी काया, प्रो. राजाराम मिश्र, प्रो. ईश्वर शरण अस्थाना, 2006
2. Yoga & Alternate therapies, Droopnath Naga, 2007
3. The Miracles of Yoga and Alternate Therapies, Droopnath Naga
4. http://en.wikipedia.org/wiki/Tourism_in_Mauritis.
5. <http://aajtak.intoday.in/story/india-pm-modi-appoints-yoga-minister-1-787068.html>
6. <http://www.worldyogaday.net/cms/index.php>
7. <http://www.lexpress.mu/article/promouvoir-les-th%C3%A9rapies-alternatives>

वाल्मीकि गली, बुआ माँग, प्लेन दे पापाई, मॉरीशस

आदियोगी शिव और सप्तर्षि

सद्गुरु जग्गी वासुदेव

दक्षिण भारतीय आध्यात्मिकता की गौरवशाली परंपरा से संबंध रखने वाले ईशा योग के जनक सद्गुरु जग्गी वासुदेव उच्चकोटि के सिद्ध योगी हैं। विभिन्न मुद्रों पर अंतरराष्ट्रीय मंचों पर अपने विचार रखने वाले सद्गुरु गैर-लाभकारी संगठन ईशा फाउंडेशन के संस्थापक हैं।

आदियोगी शिव ने योग रूपी एक आंतरिक विज्ञान व संभावना को जन्म दिया। इसका सबसे पहला बीज उन्होंने सप्तर्षियों में बोया, जिसे सप्तर्षियों ने लेकर विश्व के कोने-कोने में फैला दिया।

प्राचीन काल में भारत का एक देश के तौर पर अस्तित्व नहीं था। यहां के लोग एक ही धर्म, एक जाति या एक भाषा बोलने वाले नहीं थे। वे पूजा भी अलग-अलग ईश्वर की ही किया करते थे। न ही वे राजनीतिक तौर पर एक सत्ता के नीचे थे। इस सबके बावजूद हिमालय के दक्षिण की जो भूमि थी, उसका अपना एक अलग अस्तित्व था। चूंकि इस क्षेत्र के रहने वाले लोगों की आध्यात्मिक प्रकृति एक सी थी, इसलिए इस पूरे क्षेत्र में एक तरह की एकता मौजूद थी।

लोगों के आचरण में अध्यात्म कुछ इस कदर रचा-बसा था कि चाहे राजा हो या रंक, हर किसी का एक ही लक्ष्य हुआ करता था और वह लक्ष्य था—मुक्ति। चाहे कोई गरीब किसान हो या फिर कोई राजा, हर कोई बस मुक्ति पाना चाहता था। आज भी आप इस देश के किसी भी आदमी से बात कर के देख लीजिए, मुक्ति शब्द का अर्थ हर कोई जानता

है। दरअसल, यह सब उस आध्यात्मिक काम का नतीजा है जो इस देश में बड़े स्तर पर हुआ है। वैसे, एक ऐसी शिखिसयत है, जो इस पूरी कवायद के लिए सबसे ज्यादा उत्तरदायी है और जिसने मानवीय चेतना को एक आकार देने में बहुत बड़ा योगदान दिया है। वह शिव हैं।

आदियोगी शिव ने ही इस संभावना को जन्म दिया कि जरूरी नहीं है कि इनसान उस सीमा में बंध कर रह जाए जो उसकी प्रजाति के लिए तय की गई है। ऐसा भी तरीका है कि आप संसार में रहते हुए भी बस संसार के होकर ही न रह जाएं, अपने शरीर में रहें लेकिन शरीर बन कर ही न रह जाएं। ऐसा तरीका है कि अपने मन का जितना बेहतर संभव हो इस्तेमाल करें, लेकिन उसके कष्टों को भोगने से बचे रहें। कहने का मतलब यह है कि जीने का एक और भी तरीका है।

हमारे यहां यौगिक संस्कृति में शिव ईश्वर के रूप में नहीं जाने जाते हैं, बल्कि वे आदियोगी यानी इस धरती के पहले योगी के रूप में जाने जाते हैं, जिन्होंने योग की शुरुआत की। यह शिव ही थे, जिन्होंने मानव मन में योग का बीज बोया। यौगिक कथाओं के मुताबिक शिव ने हिमालय पर प्रचंड नृत्य किया। लोगों ने देखा कि शिव को कुछ ऐसा अनुभव हो रहा है, जिसे तब तक कोई अनुभव नहीं कर पाया था, इसलिए कोई उनके अनुभव की थाह नहीं ले पा रहा था। इसलिए लोगों की दिलचस्पी बढ़ी और वे इसे जानने को उत्सुक होकर

धीरे-धीरे उनके पास पहुंचने लगे। लोग आते, इंतजार करते और चले जाते, उनके हाथ कुछ नहीं लगता। क्योंकि आदियोगी तो इन लोगों की मौजूदगी से पूरी तरह बेखबर थे। या तो वे अति तीव्रता के साथ नृत्य करते या बिल्कुल निश्चल हो जाते। इससे वे बिल्कुल बेखबर थे कि उनके इर्द-गिर्द क्या हो रहा है। लेकिन आने वाले लोगों में से सात लोग ऐसे थे, जो थोड़े हठी किस्म के थे। उन्होंने ठान लिया कि वे शिव से इस राज को जानकर ही रहेंगे। लेकिन शिव उन्हें नजरअंदाज करते रहे।

अंत में उन्होंने शिव से प्रार्थना की उन्हें वे वह सब कुछ बताएं, जो वे जानते हैं। शिव इनकार करते हुए बोले, “मूर्ख हो तुम लोग! इस स्थिति में अगर तुम लाखों साल भी गुजार दोगे तो भी इस रहस्य को नहीं जान पाओगे। इसके लिए बहुत ज्यादा तैयारी की जरूरत है। यह कोई मनोरंजन नहीं है।”

ये सात लोग भी कहां पीछे हटने वाले थे। शिव की बात को उन्होंने चुनौती की तरह लिया और तैयारी शुरू कर दी। दिन, सप्ताह, महीने, साल गुजरते गए और ये लोग तैयारियां करते रहे, लेकिन शिव थे कि उन्हें नजरअंदाज ही करते जा रहे थे। 84 साल की लंबी साधना के बाद वह शुभ दिन आया। सूर्य ग्रीष्म संक्रांति से शरद संक्रांति में प्रवेश कर रहा था, जिसे हम कहते हैं कि सूर्य उत्तरायण से दक्षिणायन में जा रहा था। उस दिन पूर्णिमा थी, जिस दिन शिव ने इन सात तपस्वियों को देखा। उन्होंने पाया कि साधना करते-करते वे इतने



पक चुके हैं कि ज्ञान हासिल करने के लिए बिल्कुल तैयार थे। अब उन्हें और नजरअंदाज नहीं किया जा सकता था।

फिर भी शिव अगले अट्ठाइस दिनों तक इन सात लोगों का बेहद करीब से निरीक्षण करते रहे, और अगली पूर्णिमा पर इनका गुरु बनने का निर्णय लिया। इस तरह आदियोगी ने खुद को आदिगुरु में रूपांतरित कर लिया। तभी से इस दिन को गुरु पूर्णिमा कहा जाने लगा। केदारनाथ से थोड़ा ऊपर जाने पर एक झील है, जिसे कांति सरोवर कहते हैं। इस झील के किनारे शिव दक्षिण दिशा की ओर मुड़कर बैठ गए और अपनी कृपा लोगों पर बरसानी शुरू

कर दी। आखिरकार आदियोगी ने स्वयं को आदिगुरु में रूपांतरित कर के योग-विज्ञान का ज्ञान इन सात जिज्ञासुओं को देना शुरू कर दिया। यह एक तरह का संचार यानी 'ट्रांसमिशन' प्रक्रिया थी, जिसमें कई साल लग गए। जब यह प्रक्रिया पूरी हुई, तो ये सात लोग पूर्ण ज्ञानी और प्रबुद्ध बन चुके थे। वे सातों प्रतिष्ठित ऋषि बन गए, जिन्हें आज हम सप्तर्षि के नाम से जानते हैं। हमारी संस्कृति में इन ऋषियों की पूजा की जाती है। ये सातों शिव के अंग बन गए और उनसे इस बात की गहन तकनीक और ज्ञान हासिल किया कि कैसे एक इंसान खुद को स्रष्टा

के स्तर तक ले जा सकता है। शिव ने इन सातों लोगों में योग के अलग-अलग पहलुओं को स्थापित किया, जो आगे चलकर योग की सात मौलिक विधाएं बन गईं। आज भी अगर आप देखें तो पाएंगे कि योग के सात अलग-अलग स्वरूप हैं।

इन सातों ऋषियों को सात दिशाओं में विश्व के अलग-अलग हिस्सों में भेजा गया। इन सप्तर्षियों में से एक मध्य एशिया चले गए, एक मध्य पूर्व और उत्तर अफ्रीकी क्षेत्र की ओर गए, एक ने दक्षिण अमेरिका और एक ने पूर्वी एशिया की राह पकड़ी। एक ऋषि हिमालय के निचले इलाकों में चले गए। एक ऋषि वहीं आदियोगी के साथ रुक गए और एक ने दक्षिण दिशा में भारतीय उपमहाद्वीप की यात्रा की। दक्षिणी प्रायद्वीप की यात्रा करने वाले यही ऋषि हमारे लिए बेहद महत्वपूर्ण हैं। उनका नाम था अगस्त्य मुनि।

अगस्त्य मुनि ने आध्यात्मिक प्रक्रिया को हर किसी की जिंदगी का हिस्सा बना दिया। कहा तो यहां तक जाता है कि एक भी ऐसा घर नहीं छोड़ा जहां तक उन्होंने इस यौगिक ज्ञान और तकनीक को न पहुंचाया हो। आज भी उनके महान कार्यों के अवशेष घर-घर में देखने को मिल जाएंगे। इस इलाके में आज भी हर परिवार में लोग जाने-अनजाने, योग के बिगड़े रूप का ही सही, अभ्यास कर रहे हैं। इन लोगों के रहन-सहन को कभी गौर से देखिए, जिस तरह वे बैठते हैं, जिस तरह वे खाते हैं, वे जो भी करते हैं, उसमें अगस्त्य मुनि के कामों की झलक दिखाई देती है। कुल मिलाकर कहा जा सकता है कि उन्होंने घर-घर में योग को प्रतिष्ठित कर दिया।

अगस्त्य मुनि को दक्षिण भारतीय रहस्यवाद का जनक भी माना जाता है। वैसे तो इस धरती पर आध्यात्मिक प्रक्रिया के कई रूप हैं, लेकिन इनमें दक्षिण भारतीय अध्यात्म अपने आप में बहुत अलग और गहन है। इसका एक कारण यह है कि दुनिया के इस हिस्से

में आध्यात्मिकता के लिए बेहद मददगार माहौल मौजूद था। यहां जो भी दिव्यदर्शी व आध्यात्मिक लोग आए, उन्हें किसी ने तंग नहीं किया, उन पर कोई रोकटोक नहीं लगाई, जिसके चलते वे इस क्षेत्र में अपने मनचाहे तरीके से आध्यात्मिक खोज और अनुभव कर सके। इसे दुर्भाग्य ही कहा जाएगा कि विश्व के दूसरे हिस्सों में आध्यात्मिक लोगों को ऐसा सहायक वातावरण नहीं मिल सका, जबकि भारतीय अध्यात्म इतनी गहनता और गहराई से बढ़ा कि दुनिया में किसी भी जगह के अध्यात्म से इसकी तुलना ही नहीं की जा सकती। अध्यात्म के अन्य तरीकों और अगस्त्य मुनि के तरीके में सबसे महत्वपूर्ण अंतर यह है कि अन्य तरीके आध्यात्मिकता के विकास के लिए बहुत तरह की बाहरी वस्तुओं का इस्तेमाल करते हैं। जबकि अगस्त्य मुनि ने शरीर, श्वास और ऊर्जा को छोड़कर आध्यात्मिक साधन के तौर पर किसी और चीज का उपयोग ही नहीं किया।

कई योगियों ने आध्यात्मिक प्रक्रिया को किसी शिक्षा, दर्शन या परंपरा के तौर पर नहीं, बल्कि जीवन जीने के तरीके के रूप में, व्यावहारिक जीवन में उतारने का महत्वपूर्ण काम किया। इस तरीके ने पूरी प्रक्रिया का दृश्य ही बदल दिया। इस काम में अगस्त्य मुनि सबसे प्रभावशाली थे। उन्होंने जो भी किया उसी का परिणाम है, कि आज भी इस देश के लोग इस यौगिक प्रक्रिया का आनंद उठा रहे हैं। उन्होंने सैकड़ों की तादाद में ऐसे योगी पैदा किए, जो अपने आप में ऊर्जा के भंडार थे।

मानव-तंत्र को समझने और इसकी संभावनाओं को खोजने में आदियोगी जैसी कोशिश और काम उनसे पहले किसी ने नहीं किया था। उनके बाद भी हमें कोई ऐसा नहीं मिलता, जिसका काम या योगदान उनके समान हो। उनके बाद भारत हजारों तेजस्वी योगियों, सिद्धों, साधु-संतों का जन्म-स्थल

बना। उनमें से कुछ प्रमुख योगी थे—वसिष्ठ, भगवान कृष्ण, पराशर ऋषि, व्यास ऋषि, अष्टावक्र, पतंजलि...।

वसिष्ठ सप्तर्षियों में से एक थे। वसिष्ठ भगवान ब्रह्मा के मानसपुत्र थे। उनके पास दिव्य कामधेनु गाय और उसकी बछिया नंदिनी थी, जो अपने स्वामियों को किसी भी चीज का वरदान भी दे सकती थीं। वसिष्ठ की पत्नी अरुंधति थी। ऋग्वेद में वसिष्ठ ऋषि को मित्रवरुण और उर्वशी का पुत्र बताया गया है।

भगवान कृष्ण आध्यात्मिक प्रक्रिया को पूरी दुनिया तक पहुंचाना चाहते थे, खासकर ऐसे लोगों तक, जो बाकी दुनिया को प्रभावित करते हैं। वह राजाओं और सम्राटों को अंदर की ओर मोड़ना चाहते थे। कृष्ण के जीवन का मकसद ही था, आध्यात्मिक प्रक्रिया और राजनीतिक प्रक्रिया का आपस में मिलन करवाना। उन्होंने सिर्फ राजाओं के साथ ही काम नहीं किया, बल्कि उत्तरी भारत के मैदानी इलाकों में हजारों आश्रम भी स्थापित किए। आध्यात्मिक प्रक्रिया को समाज में सबसे ऊंचे और सबसे निचले, दोनों स्तरों पर घटित होना चाहिए।

पतंजलि को योग का जनक माना जाता है। भारतीय संस्कृति में पतंजलि कई भूमिकाओं में देखे जाते हैं। वे व्याकरण के विद्वान हैं, संगीतकार हैं, गणितज्ञ हैं और एक खगोलविद् भी हैं। लेकिन इन सबसे बढ़कर पतंजलि को इस देश के महान योगियों में गिना जाता है। यौगिक परंपरा में पतंजलि को शिव से कम नहीं समझा जाता है।

पतंजलि को आमतौर पर आधा आदमी और आधा सांप के रूप में दर्शाया जाता है। ऐसा इसलिए क्योंकि वे जिंदगी के दोहरेपन से परे हैं। पतंजलि शब्द का अर्थ है वह जो अंजलि यानी हथेली में गिरा हो। पौराणिक कथाएं बताती हैं कि पतंजलि का जन्म गर्भ से नहीं हुआ था, बल्कि वह एक खूबसूरत कन्या की

हथेली पर एक छोटे से सर्प के रूप में आसमान से आ गिरे थे। उनका चित्रण इसी तरीके से किया जाता है, क्योंकि उन्हें इनसान के रूप में नहीं देखा गया। उन्हें यौगिक सिस्टम के आधार के रूप में देखा गया है, जिसमें सर्प को कुंडलिनी के संकेत के तौर पर इस्तेमाल किया जाता है।

पतंजलि योगसूत्र जीवन के बारे में इस धरती का शायद सबसे महान दस्तावेज और सबसे नीरस किताब है। यह बेहद गूढ़ किस्म की किताब है। पतंजलि ने इसे जानबूझकर ऐसा लिखा, क्योंकि यह जीवन को खोलने का सूत्र देती है। अगर यह कविता या साहित्य की तरह से दिलचस्प होती, तो हर तरह के लोग खासकर विद्वान लोग इसे पढ़ते। एक बार अगर ऐसे लोग इस किताब को पढ़ेंगे तो वे इसमें कही गई बातों की सैकड़ों तरीकों से व्याख्या करेंगे। भाषा पर पतंजलि का इतना अधिकार था कि उन्होंने इस किताब को इस तरह से लिखा कि किसी भी विद्वान ने इसे पढ़ने में दिलचस्पी नहीं दिखाई। इसे इतनी बुद्धिमानी से लिखा गया है कि किसी ऐसे शख्स को यह बेहद नीरस और रूखी लगेगी, जिसने उन बातों का जीवंत अनुभव नहीं किया है। ऐसे लोगों को इसे पढ़कर बस थोड़ा-बहुत सतही ज्ञान ही हो पाता है।

सूत्र शब्द का असली अर्थ है धागा। किसी हार को आप उसके धागे के लिए नहीं पहनते। आप हार पहनते हैं फूलों का, मनके का या हीरे का या ऐसी ही किसी और चीज का, लेकिन कोई भी हार बिना धागे के नहीं बनता। योगसूत्र ने केवल धागा दिया। जब पतंजलि ने योगसूत्र दिया, तो उन्होंने कोई भी विशेष तरीका नहीं बताया। इसमें कोई भी अभ्यास नहीं बताया गया है। उन्होंने तो बस जरूरी सूत्र दे दिए। अब इन सूत्रों से कैसा हार बनाना है, यह अपने आसपास मौजूद लोगों और परिस्थितियों के आधार पर हर गुरु अपने हिसाब से तय कर सकते हैं। हर सूत्र के

कुछ मायने होंगे, केवल उस आदमी के लिए, जो अपनी चेतना की खोज कर रहा है।

योग जीवन की प्रक्रिया की छानबीन है। यह सभी धर्मों से पहले अस्तित्व में आया और इसने मानव के सामने संभावनाओं को खोलने का काम किया जिससे इनसान कुदरत की ओर से तय की गई सीमाओं से परे जा सके। योग विज्ञान को उसके विशुद्ध रूप में दुनिया को मुहैया कराने की जिम्मेदारी इस पीढ़ी की है। आंतरिक व आत्मिक विकास, मानव कल्याण व मुक्ति से जुड़ा यह विज्ञान भावी पीढ़ी के लिए एक महानतम उपहार है।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस एक बेहद विशेष और गंभीर मौके पर सामने आ रहा है। आज

यह यौगिक विज्ञान जितना महत्वपूर्ण हो चुका है, इससे पहले यह कभी इतना महत्वपूर्ण नहीं रहा। आज हमारे पास विज्ञान और तकनीक के तमाम साधन मौजूद हैं, जो इस दुनिया को बना और मिटा सकते हैं। ऐसे में यह बेहद महत्वपूर्ण हो जाता है कि हमारे भीतर जीवन के प्रति जागरूकता और ऐसा भाव बना रहे कि हम हर दूसरे प्राणी को अपना ही अंश महसूस कर सकें। वरना अपने सुख और भलाई के पीछे की हमारी दौड़ सब कुछ बर्बाद कर देगी।

अगर दुनिया की कुछ आबादी भी सचमुच ध्यान के मार्ग पर चलने लगे तो निश्चित तौर पर दुनिया की गुणवत्ता और स्तर में सुधार

आएगा। खासकर विश्व के नेताओं ने अगर अपने जीवन में एकात्मकता को, जीवन के योग को समझ लिया और उसे महसूस कर लिया तो दुनिया में खासा बदलाव आ जाएगा। जीवन के प्रति अपने नजरिए में विस्तार लाने, व्यापकता लाने में ही मानव जाति की सभी समस्याओं का समाधान है। उसे निजता से सार्वभौमिकता या समग्रता की ओर चलना होगा। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन की घोषणा इस दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है, जो इस पूरी धरती पर एक लहर पैदा कर सकती है।

ईशा योग सेंटर, वेलिंगगिरी फुट हिल्स,
ईशा विहार पी ओ कोयमबदूर-641114

योगासन का जीवन में महत्व

डॉ. त्रिभुवन नाथ श्रीवास्तव

डॉ. त्रिभुवन नाथ श्रीवास्तव के विभिन्न पत्र-पत्रिकाओं में योग, प्राकृतिक चिकित्सा आदि विषयों पर लेख प्रकाशित।

अनेक लोग आसनों का संबंध शक्तिशाली शारीरिक व्यायाम या शरीर को मांसल बनाने वाली या दांतों तले अंगुली दबाने वाली कलाबाजी समझते हैं। यह धारणा पूर्णतया सही नहीं है। आसन न तो शरीर को झटके के साथ हिलाने-डुलाने के लिए बनाए गए हैं और न मांसपेशियों को सुडौल करने के लिए। आसनों को केवल व्यक्ति के विभिन्न स्वरूप, अवस्था या विभिन्न स्तरों के अंग-विन्यास ही मानना चाहिए। यहां हमें आसनाभ्यास हठयोग से ही लेकर करने हैं। क्योंकि महर्षि पतंजलि ने अपने योगसूत्रों में किसी भी प्रकार के आसन के प्रारूपों का न जिक्र किया गया है और न ही यह बताया है कि आसन कैसे किया जाए। हां पतंजलि ने आसन के गुणों का वर्णन अवश्य किया है। जो योगासन करते समय होना आवश्यक है, जिसके आधार पर ही आसन को जाना जा सकता है। पतंजलि कृत सूत्रानुसार सारे गुण ध्यानात्मक आसनों पर ही शत-प्रतिशत लागू होते हैं। पर ये गुण शेष आसनों पर अधिकांश प्रतिशत तक लागू अवश्य होने चाहिए।

आसन की परिभाषाएं—

● “आसन शरीर की वह स्थिति है, जिसमें आप अपने शरीर और मन के साथ शांत, स्थिर एवं सुख से रह सकें।”

● “आसन उस स्थिति को कहते हैं, जिसमें शरीर की विशेष मुद्रा बनाते हुए यथाशक्ति अधिक समय तक बिना हिले-डुले स्थिर रहा जाए।”

● “महर्षि स्वामी चरणदास जी के अनुसार,
“चरणदास निश्चय करो,
बिन आसन नहीं योग।
ज्यों-ज्यों आसन दृढ़ होय तो,
योग सधै भजि रोग।।”

● महर्षि बी.के.एस. आयंगरजी के अनुसार—
“आसन शरीर और मन की शुद्धि करते हैं, और उनके निरोधात्मक एवं उपचारात्मक प्रभाव होते हैं। आसन शरीर के सभी अंगों की विशेष आवश्यकताओं को अपनी विशेषतानुसार पूर्णता प्रदान करते हैं तथा आसन शारीरिक से मानसिक व आध्यात्मिक स्तर तक परिवर्तन लाते हैं।”

● “योग वशिष्ठ ग्रंथानुसार, “समशिरोकाय ग्रीवत्व” अर्थात् जिसमें सिर, धड़ और

ग्रीवा को एक सीध में रखा जाए वह आसन कहलाता है।

● श्रीमद्भगवत् गीता के अनुसार—

“तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेंद्रियः क्रियः।
उपविश्यासनेयुञ्जया योगमात्मविशुद्धये।”
6/12

“समंकाय शिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः।
सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चान व लोकमन्॥
6/13

अर्थात् “आसन पर बैठकर तथा मन को एकाग्र करके चित्त और इंद्रियों की क्रियाओं को वश में किया हुए अंतःकरण की शुद्धि के लिए योग का अभ्यास करें। (6/12) और उसकी विधि इस प्रकार है, कि काया, सिर और ग्रीवा को समान और अचल धारण किए हुए दृढ़ होकर, अपनी नासिका के अग्रभाग को देखकर, अन्य दिशाओं को न देखता हो। (6/13)

“प्रशान्ता-तमा विगत भी ब्रह्मचारिव्रते स्थितः।



(मयूरासन)

मनः संयम्प मच्चित्तो युक्त आसीत मत्परः॥”
6/14

“युञ्जन्नेवं सदात्मनं योगी नियतमानसः।
शान्तिं निर्वाण परमां मत्संस्थामधि गच्छति॥”
6/15

अर्थात्, ब्रह्मचर्य के व्रत में स्थित रहता हुआ, भय रहित तथा अच्छी प्रकार शांत अंतःकरण वाला और सावधान होकर मन को वश में करके, मेरे में लगे हुए चित्त वाला और मेरे परायण हुआ स्थिति होवे। (6/14) इस प्रकार आत्मा को निरंतर परमेश्वर के स्वरूप में लगाता हुआ स्वतंत्र मन वाला योगी मेरे में स्थित रूप परमानंद पराकाष्ठा वाली शांति को प्राप्त होता है। (6/15)

● महर्षि पतंजलि के अनुसार—“शरीर और मन में इस प्रकार की शिथिलता और सुखदायक अनुभव के लिए, शारीरिक प्रयत्न में शिथिलता तथा मन को अनंत में लगाना आवश्यक होता है।”

अतः आसनों के अभ्यास काल में इन दोनों बातों का विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए। आसन अभ्यास के समय जितना हो सके कम से कम प्रयत्न करना चाहिए। जिससे किसी भी प्रकार का बाह्य चिंतन संभव न हो सके। यदि इस प्रकार साधक अभ्यास करता है, तो परिणामस्वरूप ‘द्वंद्व का अनभिघात’ भी होता है, जैसे कि शीत-ऊष्ण, पीड़ा-सुख, वातावरणीय परिवर्तनों का सुख-दुख व उसमें मन का भटकना आदि समाप्त हो जाता है।”
अतः पतंजलि के अनुसार, “आसन न केवल शारीरिक रूप से स्थिरता प्रदान करते हैं वरन् वे मानसिक रूप से स्थिर बनाकर समाधि की योग्यता उत्पन्न करने में सहायक होते हैं।”
योगसूत्र—

“स्थिर सुखमासनम्॥” (प.यो.सू. 2/46)

“प्रयत्नशैथिल्यानंत समापत्तिभ्याम्॥”
(प.यो.सू. 2/47) और

“ततो द्वंदानभिघातः॥” (प.यो.सू. 2/48)

अन्य स्वास्थ्य प्रणालियों की तुलना में योगासन—शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक व्यक्तित्व के विकास में भी आसनों का विशेष महत्व है। जबकि अन्य शुद्ध व्यायामों का प्रभाव केवल शरीर की मांसपेशियों एवं हड्डियों पर ही होता है। शारीरिक व्यायाम शीघ्रतापूर्वक एवं अधिक श्वास-प्रश्वास की क्रिया के साथ बलपूर्वक किया जाता है। नट के प्रदर्शन, जिम्नास्टिक कलाएं, शरीर को पुष्ट करने वाले व्यायाम, भार उठाने वाले खेल व प्रणालियां स्वस्थ व्यक्तियों में मांस के विकास के लिए उपयुक्त हैं। विकसित मांसपेशियों के लिए अधिक भोजन और रक्तापूर्ति की आवश्यकता पड़ती है। परिणामतः हृदय को अधिक कार्य करना पड़ता है और श्वास प्रणाली का कार्य भी अधिक बढ़ जाता है। इस प्रकार प्राणशक्ति का क्षय भी होता है। इन व्यायामों के उपरांत एक युवक अपने को पूर्ण स्वस्थ एवं शक्तिशाली अनुभव कर सकता है, परंतु बढ़ती उम्र के साथ उसके विभिन्न अंगों की कार्यप्रणाली मंद हो जाती है और वेदों का वाक्य “जीवेम शरदः शतम्...।” पूर्ण नहीं होता पर योगासन इसे पूरा करते हैं।

आसन के गुण—

(1) जिसमें स्थिरता, बैठने में सुखानुभूति हो अर्थात् कंपन, पीड़ा आदि न हो। लेकिन पतंजलि के बताए इस गुणों पर कुछ आचार्यगण अनुवाद को ही प्रमाण मान कर, “ये परामर्श देने लगे जो आसन जिसको करना अति सरल हो और जिसमें स्थिरता भी आ जाए तो वही उसका आसन होगा।”

यदि इन टिप्पणीकारों के अनुसार चला जाए तो ‘सुसुप्तावस्था’ सर्वाधिक उपयुक्त आसन माना जाए, कुछ अन्य लोगों का यही विचार है कि “ऐसा कहते हुए महर्षि पतंजलि के ध्यान में संभवतः ध्यानात्मक आसन ही होंगे तथा इसका अर्थ यह होगा कि ध्यान में सुख व

स्थिर होकर इस प्रकार बैठें, कि जिसमें गिरने का डर न हो, इतना ही पर्याप्त है।” यदि महर्षि पतंजलि को यही कहना होता तो “सूत्रों में ततोद्वंदानभिघातः और प्रयत्नशैथिल्य...” का प्रयोग नहीं किया होता।

(2) योगसूत्र 2/46 में पतंजलि कहते हैं कि “प्रयत्न की शिथिलता एवं अनंत समापत्तियों द्वारा आसन स्थिर तथा सुखदायक होता है। देह में कंपनादि न होना, प्रयत्न में शिथिलता होना है तथा अनंत विधि आसनों के स्वरूप को विचार कर यथावसर लाभकारी आसन को स्वीकार करना, “अनंत समापत्ति” का अभिप्राय है। जब आसन पर बैठकर ध्यान केंद्रित किया जाता है और ध्यान विषय के अलावा अन्य कोई भी ज्ञान बीच में बाधा न करे, तब अहंकार का अभाव हो जाने से आसन दुःखदायी नहीं रहता और आसन सिद्ध कहलाता है।

(3) पीड़ा से मुक्ति हेतु ‘हठयोग’ में आचार्यों ने ‘प्राणधारणा’ पर अभ्यास करने को कहा है, अर्थात् अंदर आने वाली वायु (प्राण) और बाहर जाने वाली वायु के आवागमन को ध्यान से देखते रहना। इससे मन अन्य पेशी संवेदनाओं से दूर हटेगा और इन पेशियों का शिथिलीकरण अपने आप हो जाएगा तथा ‘प्रयत्नशैथिल्य’ भी साध्य होगा। अब मन अनंत की ओर जाने के लिए मुक्त होगा। उसे आकाश की गहराइयों में छोड़ दीजिए व अनंत में लगा दीजिए, इसी अवस्था में आप अधिक समय तक ठहर सकते हैं और तभी होगा “स्थिरसुखमासनम्”।

(4) आसन सिद्ध होने से साधक को भूख-प्यास, शीत-उष्ण आदि दुःख नहीं होते। योग दर्शन के प्राचीन ग्रंथों में आसन का अर्थ केवल ‘ध्यानात्मक’ आसनों की स्थिति से लिया जाता था, परंतु हठमार्ग परंपरा द्वारा योग साधकों ने समस्त योनियों की शारीरिक विशेषतानुसार अधिकांश आसनों के स्वरूपों

का विधियों व लाभ सहित वर्णन किया है। इसी कारण आसनों की संख्या 84 लाख कही गई है (देखें गोरक्ष-संहिता के प्रथम शतकम् का 8वां सूत्र)।

(5) वास्तविकता से देखा जाए तो आसनों का फल ही उसका परिणाम होता है (यदि हम परिभाषानुसार आसनों का अभ्यास करते हैं।) जैसे पतंजलि योग दर्शन साधनपाद का 48वां सूत्रानुसार—

“तते द्वंद्वानभिघातः।” यहां द्वंद्व का अर्थ है कि भिन्न-भिन्न विरोधी गुणों में स्पर्धात्मक एवं मानसिक युद्ध। हमारे शरीर में पेशियों को उत्तेजित करने वाली और पेशियों का कार्य रोकने वाला ऐसा दो प्रकार का Motor-Neuron आज्ञावाहक नाड़ी संस्थान होता है, जो शरीर की मांसपेशियों पर संतुलन/सामंजस्य स्थापित करने का कार्य करता है। यदि इस परस्पर विरोधी तत्वों में द्वंद्व हो, तो कंपन, कंपकंपाहट बढ़ते हैं। लेकिन ऊपर बताई गई विधि से योगासनों का अभ्यास किया जाए तो दोनों परस्पर विरोधी तत्वों में सामंजस्य बना रहता है साथ-साथ अन्य कोई असुविधा न होते हुए आसन स्थिर व सुखदायी हो जाता है। जैसे कि ‘मण्डल ब्राह्मणोपनिषत् 1/1/5’ में कहा है—“सुखासन वृत्तिश्चिर वासश्चैवमासन नियमो भवति।” अर्थात् सुखपूर्वक लंबे काल तक निश्चल शरीर को किसी एक स्थिति में बनाए रखना ही आसन कहलाता है।

इसी प्रकार तेजोबिंदोपनिषत् में कहा है

“सुखनैव भवेद्यास्मिन्नजसं ब्रह्मचिंतनम्।
आसनं तद्विजानीयादन्यत्सुखविनाशम्॥

(ते.बि.उ.)

अर्थात् योग साधना में ब्रह्मचिंतन करते हुए दीर्घकाल तक निश्चल रूप से बैठा जाता है। इसलिए लगातार लंबे समय तक बिना किसी मनोदैहिक कष्ट के शरीर को जिस स्थिति

में बैठकर ब्रह्मचिंतन किया जाता है उसे ही आसन कहा जाता है।

आसनों का उद्देश्य—हम आसन क्यों करते हैं? आसनों से हमें क्या लाभ होता है? आसन करने के पीछे हमारा उद्देश्य क्या है? संकल्पना क्या है? इस प्रकार के प्रश्न मन में उठते हैं जिसका समाधान करते हुए हठप्रदीपिका सूत्र 1/17 में कहा है—

(1) “हठस्य प्रथमाङ्गत्वादार्शनं पूर्णमुच्यते।
कुर्यात् तदासनम् स्थैर्यम् आरोग्यं च
अंगलाधवम्॥” 1/16

“आसनेन रजोहन्ति॥” गोरक्षशतकम्, 2/11

अर्थात् आसन करने से स्थिरता, आरोग्य, चापल्य प्राप्त होता है और शरीर हल्का प्रतीत होता है (1/17) दूसरा सूत्र कहता है आसन करने से ‘रजोहन्ति’ किसी प्रकार का असमोतल, अस्थिरता, कंपन नहीं रहती। क्योंकि नाड़ी तंत्र के तथा पेशियों के कार्यों में बल बढ़ने से कोई अंगमेजयत्व नहीं रहता। पेशी तान संतुलन बना रहता है और रोग नष्ट होते हैं।

(2) आसन भावनाओं का क्षोभ, अहंकारयुक्त या असंतुलित व्यवहार कम करने के लिए चित्तवृत्तियों का निरोध करने में सहायक होता है।

(3) कुंडलिनी शक्ति का प्रबोधन करना व आध्यात्मिक विकास की सीढ़ी बनना।

(4) आसनाभ्यास से चपलता, संतुलन, धैर्य और महान चेतनत्व की वृद्धि होती है। शताब्दियों पूर्व शरीर की प्रत्येक मांसपेशी, नाड़ी, ग्रंथि को संतुलित प्रयोग में लाने के लिए ऋषियों ने आसनों का क्रमशः परीक्षण सहित विकास किया, जो शरीर को आरोग्य व मन को वश में रखने में सहायक हैं।

(5) आसनों के अभ्यास से शरीर पर विजय प्राप्त होती है और योगी शरीर को आत्मा

योग्य साध्य बनाता है। वह जानता है कि आत्मा के लिए यह आवश्यक साधन है। आत्मा शरीर के बिना उस पक्षी के समान है, जो उड़ने की शक्ति से वंचित है।

(6) शारीरिक विस्मृति और मानसिक चेतना ही उत्तम स्वास्थ्य है। योगी आसनों से शारीरिक असमर्थता और मानसिक बाधाओं से स्वयं को मुक्त कर लेता है। वह संसार की सेवा में परमात्मा को अपने कर्म एवं फलों को समर्पित करता है यही योग भी है।

(7) आसनों से शरीर वज्र की तरह दृढ़ और रोग प्रतिरोधक तत्वों से भरा पूरा होता है।

(8) आसनों का एक महत्वपूर्ण उद्देश्य है कि “आसन करते समय योगी का शरीर भिन्न-भिन्न प्राणियों के समान अनेक आकृति ग्रहण करता है, जिससे उसका मन किसी भी प्राणी के प्रति घृणा न करने के लिए प्रशिक्षित होता है। कारण वह जानता है कि सृष्टि के संपूर्ण विस्तार में, छोटे-से-छोटे कृमि से लेकर बड़े-से-बड़े अत्यंत पूर्ण साधु, संन्यासी, योगी, महर्षि, ब्रह्मर्षि तक वही ‘विश्वात्मा’, जो असंख्य रूपों को ग्रहण करता है, श्वास लेता है, उसे ही यह समर्पित हो रहा होता है।

(9) आसनों पर अधिकार प्राप्त कर लेने पर लाभ-हानि, जय-पराजय, यश-अपयश, शरीर-मन-आत्मा यह सब द्वैत अवस्था नष्ट हो जाती है। तभी वह चौथी सीढ़ी ‘प्राणायाम’ में पहुंच पाता है

आसनों की संख्या—योग की शिक्षा सर्वप्रथम ‘शिवजी’ ने ब्रह्मज्ञान देते समय माता पार्वती को दी थी। जिसका विस्तार से वर्णन उपनिषदों, स्मृतियों एवं संहिताओं में मिलता है। जहां तक संख्या का प्रश्न है, तो प्रत्येक जीवयोनि के अनुसार 84 लाख आसन बताए गए हैं। वे इस प्रकार हैं—जलचर-9 लाख, नभचर-14 लाख, कृमि योनियां-27 लाख, वृक्षयोनि-30 लाख, मनुष्य (देवी, देवता, पशु, जिन, भूत, प्रेत)-4 लाख।

“चतुरशीत लक्षणामेकैकं समुदाहृतम्।
ततः शिवेन पीठानां षोडशोऽनं शतं कृतं॥”

प्रथमश. 8

अर्थात् 84 लक्ष्य आसनों का भेद जानने के लिए मनुष्य के सक्षम न होने के कारण शिवजी ने उनमें से 84 आसन मुख्य किए जो 84 लाख आसनों के ही सार रूप हैं। गुरु गोरक्षनाथ जी के कथन की ऋषि घेरंड ने भी पुष्टि इस प्रकार की है—

“आसनानि समस्तानि यावन्तो जीव जन्तवः।
चतुरशीत लक्षाणि शिवेन कथितानि च॥”

घे. सं. 1

“तेषां मध्ये विषिष्टानि षोडशोऽनं शतकृतम्।
तेषां मध्ये मर्त्यलोके द्वात्रिंशदासनं शुभम्॥”

घे. सं. 2

घेरंड संहिता के 32 आसनों के नाम हैं—
सिद्ध, पद्म, मुक्त, वज्र, स्वास्तिक, सिंह, गोमुख, वीर, धनु, मृत (शव), गुप्त, मत्स्य, मत्स्येन्द्र (गोरखनाथ जी के गुरु के नाम), गोरक्ष, पश्चिमोत्तान, उत्कट, संकट, मयूर, कुक्कुट, कूर्म, उत्तान कूर्म, उत्तानमंडूक, वृक्ष, मंडूक, गरुड, वृष, शलभ, मकर, उष्ट्र, भुजंग, आदि हैं।

इसी प्रकार सभी 84 आसनों के नाम शास्त्रों में स्पष्ट रूप से वर्णित मिलते हैं। पर इन सबमें सिद्ध, पद्म, सिंह और भद्र को सबसे श्रेष्ठ कहा है और उसमें भी सिद्धासन को सबसे श्रेष्ठ कहा है ऐसा क्यों? उसका उत्तर व कारण भी देखें—

(1) क्योंकि इस आसन द्वारा मूलाधार चक्र पर दबाव पड़ने से काम भावनाओं पर नियंत्रण होता है। जिससे ब्रह्मचर्य पालन करने में सहायता मिलती है।

(2) मूलाधार क्षेत्र में कुंडलिनी शक्ति का भी साधन है, अतः साधना के समय इस आसन को साधने से इस शक्ति का जागरण होता है।



(मंडूकासन)

(3) इस आसन के अभ्यास से वज्रोली और अश्विनी मुद्रा का अच्छा अभ्यास होता है।

(4) वितप प्रदेश पर (सीवनी स्थान पर) एड़ी का दबाव पड़ने से मूलाधार चक्र जाग्रत होता है जिससे प्राण वायु का प्रवाह सुषुम्ना मार्ग में होने में सहायता मिलती है।

उपनिषदों में आसनों की संख्या—(तालिका-1 देखें)।

आसनों का वर्गीकरण—शरीर रचना क्रिया विज्ञान की दृष्टि से आसनों का वर्गीकरण निम्नलिखित प्रकार से मिलता है। जिनके तीन वर्ग हैं—

(अ) **शरीर संवर्धनात्मक/सुधारात्मक (Cultural/corrective) आसन**—इस प्रकार के आसन, संख्या में सर्वाधिक हैं। हम स्वयं में पूर्ण स्वस्थ क्यों न हों, पर योग ऐसा नहीं मानता। उच्च स्तर की योग साधना, तपस्या के लिए, अपने शरीर व मन को उसके योग्य बनाना पड़ता है। कोई न कोई सुधार की आवश्यकता होती है। इसके उपरान्त ही हम प्राणायामादि व आगे के अंगों का अभ्यास करने के योग्य हो पाते हैं। इस वर्ग को भी दो उपवर्गों में विभक्त किया गया है।

(i) **मेरुदंड पर प्रभावी आसन**—जिनसे मेरुदंड लचीला, सुदृढ़ व उन्नत होता है। इनके अभ्यास से मेरुदंड की सभी संधियां बलशाली होती हैं। यह आसन हैं—भुजंग, शलभ, धनु, नौका, चक्र, अर्धमत्स्येन्द्र एवं उष्ट्र आदि।

(ii) **संवेदना ग्राहकों पर प्रभावी आसन**—इनके भी तीन और उपभेद हैं—

- स्नायु, पेशियों, संधियों के तनावग्राहक (stretch receptor's) पर प्रभाव डालने वाले आसन हैं, जो कि स्वाभाविक संकोच एवं संतुलन लाते हैं—ये हैं, गोमुख, मत्स्य, वज्र, सुप्त वज्र, भद्र, त्रिकोण आदि जैसे।

- पेट पर धनात्मक एवं ऋणात्मक दबाव उत्पन्न कर वहां पर स्थित मृदुपेशियों पर प्रभाव उत्पन्न कर स्वायत्त नाड़ी तंत्र (Autonomus Nerous System) का संतुलन बनाए रखते हैं, जैसे पश्चिमोत्तानासन, हल, पवनमुक्त और भुजंगासन आदि।

- शरीर का संतुलन बनाए रखने वाले अंगों पर प्रभावी आसन, जैसे—आंख, कान, पैर के तलवों पर प्रभाव उत्पन्न कर परिणाम देते हैं। इससे मानसिक संतुलन ठीक रहता है, रक्तदाब उचित स्तर पर नियंत्रित रहता

	उपनिषद्	सूत्र	आसन संख्या	आसन नाम
1.	योग कुंडलिन्युपनिषद्	1/4	02	पद्म और वज्र
2.	योगचूडामंड्युपनिषद्	3	02	सिद्ध और कमल
3.	अमृनादोपनिषद्	18	03	पद्म, स्वास्तिक और भद्र
4.	ध्यान बिंदु एवं योगतत्वोपनिषद्	43 एवं 29	04	सिद्ध, पद्म, सिंह और भद्र
5.	शांडिल्योपनिषद्	1/1/3	8 एवं 9	स्वास्तिक, पद्म, सिंह, मुक्त, वीर, गोमुख, भद्र, मयूर (8) एवं एक स्थान पर (9) सिद्धासन माना है।
6.	दर्शनोपनिषद्	3	8	उपर्युक्त 8 के अतिरिक्त, सुखासन को भी मानते हैं।
7.	वराहोपनिषद्	5/15-17	11	चक्र, पद्म, कूर्म, मयूर, कुक्कुट, वीर, स्वास्तिक, भद्र, सिंह, मुक्त, गोमुख।
8.	त्रिशिखब्राह्मणोपनिषद्	2/34-52	17	उपरोक्त वाराह के 11 और मयूर, धनु, योग, पश्चिमोत्तान, बद्धपद्म, उत्तान कूर्म
9.	ध्यानबिंदु उपनिषद्		असंख्य	भगवान शिव के अनुसार असंख्य

है, जैसे—शीर्ष, सर्वांग, वृक्ष, वक, मयूरासन आदि।

(ब) विश्रांतिकारक आसन—ये आसन शारीरिक थकान, तनाव आदि दूर कर मन और चित्त को विश्राम देते हैं। शिथिलता लाना इनका मुख्य उद्देश्य है। जैसे—मकर, मृतासन (शवासन) आदि।

(स) ध्यानोपयोगी आसन—इस हेतु त्रिभुजाकार स्थिति में शरीर को लाना आवश्यक है, क्योंकि यह स्थिति ब्रह्मांड की सर्वाधिक स्थिर अवस्था है, ऊर्जा से परिपूर्ण है, सुखकर भी है। इसलिए इस अभ्यास हेतु—सिद्ध, पद्म, स्वास्तिक और भद्र आदि आते हैं। इनमें बैठने से शारीरिक शक्ति का व्यय न्यूनतम हो जाता है जिससे ध्यानादि की प्रक्रिया सुगम हो सके।

आसन अभ्यास के कुछ नियम—शरीर विज्ञान की दृष्टि से आसन करने से पूर्व, करते समय व पश्चात् कुछ नियमों का पालन करना अति आवश्यक होता है जिससे त्रुटियां कम से कम होने पाएं व आसन निर्बाध संपन्न हो सके—

(i) आसन—

“शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः।
नात्युच्छ्रितं नाति नीचं चैलाजिन कुशोत्तरम्॥”

6/11

श्रीमद्भागवत गीता में योगेश्वर श्रीकृष्ण कहते हैं—शुद्ध पवित्र भूमि हो, समतल हो, वह न अति ऊंचा हो और न अति नीचा, कुशा बिछी हो उस पर मृगछाला या ऊनी कंबल और उसके ऊपर नित्य धोया गया एक पतला सूती वस्त्र बिछा होना चाहिए और ढीले वस्त्र पहन कर उक्त आसनों को करें।

(ii) स्नान—स्नानादि शुद्धि क्रियाएं करें। स्नान हेतु जल न अधिक ठंडा और न ही अधिक ऊष्ण होना चाहिए।

(iii) आहार—खाली पेट में ही आसन किए जाने चाहिए। इसमें कोई कठिनाई हो तो नींबू पानी, नींबू पानी शहद, एक कप गुनगुना दूध ले सकते हैं पर यह आवश्यक नहीं है। अत्यंत स्वल्प भोजन किया हो तो एक घंटे उपरांत

और यदि भरपेट भोजन कर लिया है तो 4-5 घंटे उपरांत पुनः मल शंका का निवारण करके ही आसन करें।

(iv) समय—आसनों के अभ्यास के लिए प्रातःकाल सूर्योदय से पूर्व या सूर्यास्त के उपरांत का समय सर्वाधिक उचित होता है। प्रातः मन अधिक प्रसन्न व उत्साह से भरा होता है, पर सायंकाल ऐसा नहीं रह पाता है फिर भी सहज व कठिन आसन प्रातः काल करें व उत्तेजक आसनों को (जैसे शीर्ष, सर्वांग, पश्चिमोत्तान जैसे आसन) सायं करें।

(v) वेगशंका—मल, मूत्रादि, आदि की शंका होने पर तुरंत निवारण करना सर्वदा उचित होता है। विलंब न करें। यदि अधिक श्वास प्रतिश्वास, शीत हो तो अभ्यास न कर विश्राम ही करें।

(vi) अभ्यास का ढंग—आसनाभ्यास करते समय शीघ्रता न करें। सभी स्थितियां बिना बल व धक्कों के ही बनाएं। कम से कम शक्ति व्यय हो, ध्यान रखें। श्वास की गति

न बढ़े, स्वेदाधिक्य न हो, अन्यथा हृदय की धड़कन बढ़कर अशांति होगी।

(vii) **स्थान व दिशा**—ग्रीष्म में छत, उद्यान या पार्क में या खुले स्थान पर, शीतकाल में हवादार कक्ष में, आसनी बिछाकर, जो स्वच्छ, दुर्गंध, धूल, कीट-मकोड़ों, सीलन से रहित हो। आसपास ध्वनि, वायु प्रदूषण आदि न हो। प्रधानतः पूर्व की मुख करके ही अभ्यास प्रारंभ करना चाहिए। स्थान को प्रतिदिन नहीं बदलना चाहिए।

(viii) **आसनों का क्रम**—कौन-कौन से आसनों का अभ्यास करेंगे, उनका क्रम कैसा होगा, ये बातें विशेषज्ञों की सहायता से पूर्व ही निश्चित कर लेनी चाहिए। प्रतिदिन आसनों का अनुक्रम बदलते रहना ठीक नहीं होता है। क्योंकि इसी पर ही हमारा स्वास्थ्य, व्यक्तित्व विकास व क्षमताओं में विकास निर्भर करता है। आसन प्रारंभ करने से पूर्व पवनमुक्तासन शृंखला (मुंगेर योग विद्यालय कृत) के योग व्यायाम या स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी प्रणीति व विकसित सूक्ष्म एवं स्थूल व्यायाम (48 योग व्यायामों + 5 स्थूल) का अभ्यास व सूर्यनमस्कार कर सकते हैं। इसके उपरांत अल्प शवासन 5 से 20 मिनट करके आगे के मुख्य आसनों का अभ्यास करें। ऐसा करने से अंगों में स्थिरता आ जाती है।

(ix) **महिलाएं व बालिकाएं**—मासिक स्राव प्रारंभ होने के उपरांत 3-4 दिनों तक आसन न करें। केवल इन दिनों में शवासन, बिना कुंभक के अनुलोम-विलोम (नाड़ी शोधन का पंचम भाग), योगनिद्रा, व ध्यान का ही अभ्यास करें।

गर्भावस्था में—6वें व 7वें माह के बाद भद्र, शव, वज्र, पर्वत, बद्धकोण व उपविष्ट कोणासन का अभ्यास किया जा सकता है।

गर्भ की पूर्णावस्था में—बिना कुंभक के



(धनुरासन)

प्राणायाम का अभ्यास करें। इससे प्रसव सुखदायी होगा।

अधिक ऋतुस्राव में—उपविष्ट कोणासन, बद्धकोणासन, वीरासन, जानुशिरासन, पश्चिमोत्तानासन व उत्तान करें।

प्रसूति उपरांत—प्रथम माह तक कोई आसन, प्राणायाम न करें। उसके बाद पवनमुक्तासन की योग व्यायाम शृंखला का अभ्यास प्रारंभ करें तथा तीन माह उपरांत क्रमशः आसनाभ्यास बढ़ाएं।

(x) **आसन करते समय**—शरीर को शिथिल छोड़ दीजिए, मन शांत व प्रसन्न रखिए। यदि गुस्से में, चिड़चिड़ापन आदि हो तथा किसी से वार्ता करते, टीवी देखते, पॉप संगीत सुनते हुए आसनाभ्यास कदापि न करें। हां बिना ताल का कर्णमधुर वाद्य संगीत सुना जा सकता है। अपनी आयु, शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य, शरीर की लोचकता, क्षमता, मर्यादा, बाह्य वातावरण, ऋतु, समय आदि तथ्यों का अनुभवी योग साधकों के साथ ध्यान रखें। आसनाभ्यास करते समय शीघ्रता न करें 'प्रयत्नशैथिल्य...' का सूत्र अवश्य स्मरण

रखें। आसनाभ्यास काल में केवल प्राणधारणा पर ही ध्यान केंद्रित करें। आसन मध्य जो भी चिंतन, दबाव व प्रयत्न हों, वे सभी सुखदायक, स्थिर, कंप रहित हों, यदि अस्थिरता है तो आसन से वापस आएँ, पुनः अभ्यास करें।

(xi) **आंखों का बंद करना**—आसनाभ्यास करते समय नेत्र बंद रखना है, ऐसा कोई नियम नहीं है। पर नेत्र बंद करने से बाहर की संवेदनाएं मन के अंदर प्रवेश नहीं करती हैं और ध्यान सहजता से अंतःप्रदेश में प्रारंभ हो जाता है। आसन में या तो उत्पन्न होने वाली संवेदनाएं ग्रहण की जा सकती हैं या प्राणधारणा कर सकते हैं। हां, प्रारंभिक अभ्यासी नेत्र खुले रखें जिससे यह ज्ञात हो कि हम क्या कर रहे हैं, और कहां त्रुटि हो रही है। यदि आप नेत्र बंद कर लेंगे तो आप शरीर की आवश्यक क्रियाओं अथवा उसकी दिशा का, जिसमें आप आसन कर रहे हैं उसका निरीक्षण नहीं कर सकते हैं। हां, प्रभुत्व उत्पन्न होने के बाद बंद नेत्रों से करें।

(xii) **दर्पण**—यदि दर्पण का प्रयोग करना है तो उसे भूमि के समानांतर सीधा रखें। अन्यथा त्रुटिपूर्ण कोण बनने के कारण,

आपकी स्थितियां झुकती हुई दिखाई देंगी, केवल शारीरिक स्थिति का सही अनुमान लगाने हेतु इसका प्रयोग करें।

(xiii) **मस्तिष्क**—केवल शरीर को सक्रिय रखें, जबकि मस्तिष्क को योगाभ्यास समय निष्क्रिय रखना चाहिए। मगर, सतर्क, सावधान और सजग रहना चाहिए। यदि आसनाभ्यास मस्तिष्क पर तनाव देकर किया जाएगा तो आप अपनी त्रुटियों को बुद्धिपूर्वक देखने में और सुधारने में असमर्थ होंगे।

(xiv) **आसनानुक्रम**—आसनों का अनुक्रम प्रारंभ विपरीतकरणी, सर्वांगासन, शीर्षासन जैसे आसन करें और फिर अन्य। आसन एक दूसरे के पूरक हों इसका विशेष ध्यान रखें जैसे सर्वांग के बाद मत्स्यासन, हलासन के बाद भुजंगासन, धनुरासन के बाद पवन मुक्तासन आदि।

(xv) **शवासन**—आसनाभ्यास के अंत में 10 मिनट का शवासन करें। वैसे हर 2-3 मिनट आसनों के उपरांत 1 मिनट का शवासन अवश्य करें।

(xv) **रक्तचाप**—यदि कोई साधक चक्कर अथवा उच्च रक्तचाप से पीड़ित है, तो शीर्षासन तथा सर्वांगासन का अभ्यास न करें। इनके विपरीत आसन करें तथा उससे पूर्व पश्चिमोत्तानासन, उत्तान और अधोमुख श्वानासन का ही अभ्यास करें। पुनः उसी क्रम में दोहराएं। आगे झुकने की क्रिया जिसमें हो, ऐसे सभी आसन या उच्च या मंद रक्तचापी व्यक्तियों के हित में होते हैं।

(xvi) **नेत्र, कर्ण रोग**—जो व्यक्ति कर्णपूर्य स्नाव या स्थानांतरित चक्षुपटल से पीड़ित हैं, उन्हें उलट-पुलट स्थिति के आसनों का अभ्यास कदापि नहीं करना चाहिए।

आसन करने के बाद—

- (1) आसनाभ्यास उपरांत शवासन, कपालभाति, प्राणायाम व प्रणव जप करें।
- (2) मन में अपना अनुभव, लोचकता, क्षमता, कुल समय आदि पर अवश्य ध्यान दें।
- (3) हमारे उद्देश्यानुसार परिणाम मिल रहे हैं या नहीं, इसका ध्यान रखें।
- (4) आसन सदैव शांति के साथ समाप्त करें, शांत और आनंदपूर्ण वातावरण बनाए रखें।
- (5) आसनोपरांत यदि स्नान करना भी है तो 30 मिनट उपरांत ही करें।
- (6) आधे घंटे उपरांत ही कुछ खाना चाहिए।

प्रधानाचार्य, विवेकानंद योग एवं नेचुरोपैथी
मेडिकल कालेज एवं चिकित्सालय,
बाजोर, सीकर-332001 (राजस्थान)

तन-मन रखे स्वस्थ

डॉ. राकेश चक्र

अनेक पुरस्कारों से सम्मानित योग विशेषज्ञ डॉ. राकेश चक्र की लगभग अस्सी पुस्तकें प्रकाशित हो चुकी हैं।

‘योगः कर्मसु कौशलम्’, अर्थात् कार्य में कुशलता को योग कहते हैं।

‘योगाश्चित्तवृत्तिनिरोधः’, अर्थात् चित्त की वृत्तियों को वश में रखना ही योग है। चित्त में चार वृत्तियां विद्यमान रहती हैं। वृत्ति का अर्थ है—सत्ता, स्वभाव, व्यवहार, शुचि, विचार। हमारे ऋषियों ने चित्त की चार वृत्तियों का उल्लेख किया है—(1) संशय, (2) निश्चय, (3) गर्व (अहंकार) और स्मरण, (4) स्वभाव-विचार।

हमारे चित्त की सभी वृत्तियां ठीक प्रकार से कार्य करती रहें, इसी के लिए हम योग की शरण में जाते हैं। योग का अर्थ है, अपने जीवन को भटकाव से बचाना। योग का अर्थ साधु-संन्यासी हो जाना नहीं है। लेकिन हम सोचते यही हैं। योग का अर्थ है—जोड़ना और मिलाना। योग हमें अपने आप से मिलाता है। योग हमें उमंगित और तरंगित करके जीवन में नवीन उत्साह और जोश भरता है। योग का धर्म है—केवल और केवल मानवीय धर्म। योग के बारे में अनेकानेक लोगों ने अनेकानेक भ्रांतियां फैला रखी हैं कि योग अमुक धर्म का अनुसरण करता है, इसे करने से मनुष्य साधु-संन्यासी हो जाता है। जबकि योग जीवन जीने की अद्भुत कला है (Art of living) अर्थात् योग करने से हम सहज, सरल, निश्छल या कहें कि हम सच्चे इन्सान

बन जाते हैं। योग करने से ही मनुष्य की आत्मा पवित्र होती जाती है। आत्मा और चित्त पर चिपका सारा मैल और भेदभाव मिट जाता है। हम तन और मन से पूर्णतः स्वस्थ हो जाते हैं।

योग को आधुनिक पीढ़ी योगा कहने में गर्व महसूस करती है, लेकिन सही शब्द योग ही है। योग से संबंधित निम्नलिखित मुख्य यौगिक क्रियाएं हैं, जिनसे मिलकर योग बना है—(1) योगासन, (2) प्राणायाम, (3) मुद्रा, बंध, (4) ध्यान।

(1) **योगासन**—सर्वप्रथम जब कोई व्यक्ति योग से जुड़ता है, तब उसे योगासनों को सीखने के लिए सुयोग्य योगाचार्य से संपर्क कर एकाग्रता पूर्वक आसनों को सीखना चाहिए। योगासन शारीरिक व्यायाम है। विभिन्न प्रकार के आसन हमारे शरीर में स्थित 400 से अधिक मांसपेशियों को सुदृढ़ एवं कार्यशील बनाते हैं। हमारी अस्थियों को लचीला और मजबूत बनाते हैं। साथ ही हमारी अंतःस्त्रावी ग्रंथियों (Endocrine Glands), आंतरिक अवयवों तथा ज्ञान तंतुओं की हल्की मालिश भी करते हैं। योगासन अनेकानेक प्रकार के होते हैं, जिसमें सिद्धासन, सुखासन, श्वासन, हलासन, सूर्यनमस्कार, शलभासन, शीर्षासन आदि हैं। हमारे ऋषि-मुनियों ने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए सैकड़ों प्रकार के योगासनों का उल्लेख किया है। जिनको उग्रानुसार सीखकर अभ्यास में लाकर स्वस्थ रहा जा सकता है।

(2) **प्राणायाम**—जब हमें योगासनों का

ठीक प्रकार से अभ्यास हो जाता है, तब हमें प्राणायाम का अभ्यास भी सुयोग्य योगाचार्य के निर्देशन में सीखना चाहिए। गलत अभ्यास करने से अच्छा है कि हम न करें। प्राणायाम से तात्पर्य है कि अपनी श्वास (प्राण) का लयबद्ध तरीके से लेने का अभ्यास करना।

अथर्ववेद प्राण पर प्रकाश डालते हुए कहता है—“प्राणो विराट्देषी प्राण सब उपासते प्राणोह सूर्य चंद्रमा प्राण माहु प्रजापतिम्”, अर्थात् प्राण ही विराट्, अर्थात् कण-कण में व्यापक और सबका प्रेरक है, इसलिए हम सब उसकी उपासना करते हैं। प्राण ही सूर्य, चंद्रमा और प्रजापति है। इस प्रकार प्राण ही सब भौतिक शक्तियों का संचालक है। आहार बिना मनुष्य लंबे समय तक जीवित रह सकता है, लेकिन प्राण बिना हम कुछ पल ही जीवित रह सकते हैं। हमारा शरीर भी प्राण ऊर्जा शक्ति से क्रियाशील होता है। प्राण ही शरीर के सब अंगों को ऊर्जावान बनाता है।

वृहदारण्यक में कहा गया है—“प्राणो वै बलम्, प्राणो वैच अमृतम् आयुः प्राण”, अर्थात् प्राण ही बल, अमृत और वायु है।

यदि प्राण (श्वास) के व्यापार को व्यवस्थित कर लिया जाए, तो निश्चित ही मनुष्य की आयु और बल में वृद्धि होकर अमरत्व की प्राप्ति संभव है।

प्राण का व्यापार कैसे व्यवस्थित किया जाए, उस विधि को ही प्राणायाम कहते हैं। हमारे योगियों ने प्राण को पांच प्रकार से परिभाषित किया है—



(1) **प्राण**—जो हमारे कंठ से हृदय तक कार्य करता है, उसे प्राण कहा जाता है। यह प्राण नाक, कंठ, वाक, श्वसन, पाचन, फेफड़ों एवं हृदय संबंधी अंगों को क्रियाशील करता है।

(2) **अपान**—जो प्राण नाभि से लेकर पैर के अंगूठे तक कार्यशील रहता है, उसे अपान कहते हैं। हमारे शरीर में एकत्रित हुए मल-मूत्र आदि समस्त विजातीय पदार्थों का निष्कासन करना ही इसका कार्य है।

(3) **उदान**—जो प्राण गले से लेकर सिर तक

क्रियाशील रहता है, उसे उदान कहते हैं। यह कंठ से ऊपर तक के सभी अंगों को आभा प्रदान करता है।

(4) **समान**—जो प्राण हृदय से लेकर नाभि तक क्रियाशील रहता है, उसे समान कहते हैं। यह हमारी आंत (छोटी और बड़ी), यकृत, अग्नाशय, प्लीहा सहित पाचन प्रणाली को नियंत्रित करता है।

(5) **व्यान**—यह जीवन शक्ति के रूप में सारे शरीर में व्याप्त है। यह शरीर की समस्त

गतिविधियों को नियमित और नियंत्रित करता है।

इन पांचों प्राणों के अतिरिक्त शरीर में पांच उप-प्राण भी क्रियाशील रहते हैं, जो कि छींकना, पलक झपकना, जंभाई, खुजलाना तथा हिचकी लेने के कार्य करते हैं, जिन्हें क्रमशः देवदत्त, नाग, कृकल, कूर्म एवं धनंजय नाम से वर्णित किया गया है।

महाराज मनु प्राणायाम के विषय में कहते हैं—

“दहयंते ध्याम मनानां धातूनां हि यथामलाः।
तेर्धेन्द्रियाणां दहयंते दोषा प्राणस्थनिग्रहात्॥”

जिस प्रकार अग्नि पर गर्म करने से सोना आदि धातुओं के दोष (विजातीय पदार्थ) नष्ट हो जाते हैं, उसी प्रकार प्राणायाम करने से इंद्रियों और मन के संपूर्ण दोष दूर हो जाते हैं।

वैज्ञानिकों का मानना है कि प्राणायाम लंबी और गहरी श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया का व्यायाम है जिससे शरीर में अधिक ऑक्सीजन पहुंचती है। सामान्यतः श्वास के द्वारा जो वायु ग्रहण की जाती है, उसमें ऑक्सीजन की मात्रा 20.96 प्रतिशत, नाइट्रोजन 79 प्रतिशत तथा कार्बन डाइऑक्साइड 0.4 प्रतिशत होती है। श्वास के द्वारा जो नाइट्रोजन आता है, वह निःश्वास के द्वारा तुरंत बाहर चला जाता है तथा ऑक्सीजन का पांच प्रतिशत भाग ही शरीर में रह पाता है। लेकिन लंबी-गहरी श्वास लेने पर 13 या 14 प्रतिशत तक ऑक्सीजन अवशोषित हो जाती है।

डॉ. हिस्पले मानते हैं कि वायु में ऐसे-ऐसे सूक्ष्मतम जीवाणु लंबी श्वास के साथ शरीर में रहते हैं, जो वायु से नाइट्रोजन खींचकर प्रोटीन में बदल देते हैं। उनकी दृष्टि में वायु के स्वस्थ वातावरण में विद्यमान सूक्ष्म जीवाणुओं का समुदाय ही प्राण है।

कुछ वैज्ञानिक वायु में ऑक्सीजन, नाइट्रोजन एवं कार्बन डाइऑक्साइड के साथ-साथ सूक्ष्म मात्रा में हाइड्रोजन, कैल्शियम, फॉस्फोरस,

सल्फर, सोडियम, पोटेशियम, मैग्नीशियम, क्लोरीन, आयोडीन, सिलिकन और लौह तत्व के परमाणुओं का होना भी मानते हैं। इसलिए प्राणायाम करने से उपयोगी खनिजों एवं रसायनों का भी शरीर में अवशोषण हो जाता है।

प्राणायाम करने से हम दीर्घजीवी और निरोगी बनते हैं, क्योंकि शरीर के प्रत्येक अंग में प्राण वायु नवीन ऊर्जा का संचार करती रहती है, साथ ही नवीन कोशिकाओं का निर्माण अनवरत चला करता है। तन, मन और आत्मा को आनंद की अनुभूति होती है।

प्राणायाम के अनेकानेक प्रकार हैं, जिसमें अनुलोम-विलोम, कपालभाति तथा भ्रामरी आदि सामान्य लोगों के लिए बहुत उपयोगी हैं, जिनको उचित मार्गदर्शन में ही सीखना चाहिए।

(3) **मुद्रा और बंध**—योग से संबंधित तीसरा महत्वपूर्ण भाग है यौगिक मुद्राएं तथा बंध। इन्हीं मुद्राओं और बंधों का अभ्यास करने से हमारे शारीरिक और मानसिक रोगों के दूर होने के साथ-साथ हमें आत्मिक ज्ञान भी प्राप्त होता है। हमारे अनेकानेक ऋषियों-मुनियों-संतों आदि ने इनका निरंतर अभ्यास करके कई-कई सौ वर्ष तक निरोगी जीवन प्राप्त किया है। विगत में भगवान बुद्ध तथा महावीर ने भी निरंतर अभ्यास करके अद्भुत, अलौकिक ज्ञान प्राप्त किया था।

मुद्रा का आध्यात्मिक अर्थ है अंतरात्मा में सम्मिलन। योगियों का मानना है कि मुद्रा और बंध शरीर में स्थित चक्रों और सुप्त कुंडलिनी की शक्तियों को जगाने की गुप्त विधि है। इसलिए इनका योगासनों और प्राणायाम से भी अधिक महत्वपूर्ण स्थान है।

मुद्रा और बंधों के अभ्यास से अचेतन इच्छा शक्ति की हम जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। जिस प्रकार योगासनों और प्राणायाम करने के अनेकानेक प्रकार हैं, उसी प्रकार मुद्राओं और बंधों के भी अनेकानेक प्रकार हैं।

(4) **ध्यान**—योग में 'ध्यान' (यौगिक क्रिया) का महत्वपूर्ण स्थान है। ध्यान करने से हमारे मानसिक तनाव दूर होते हैं। हम सुख और आनंद की अनुभूति करते हैं। योगी ध्यान करने की अनेकानेक विधियां अपनाते हैं। सामान्य लोगों के लिए 'सहजयोग' की प्रक्रिया ही सबसे सरल और सुखद है। इसमें कोई भी व्यक्ति वज्रासन, सुखासन, सिद्धासन आदि में कमर और गर्दन सीधी करके बैठ जाता है तथा आंखें अधखुली करके नासिका (नाक) पर ध्यान एकाग्र करके श्वासों का आना-जाना सहज भाव से देखता है।

ध्यान की प्रक्रिया को भी किसी योगाचार्य से सीखकर प्रतिदिन करना चाहिए। पांच-दस मिनट का ध्यान हमें तनावों से बचाए रखता है।

संसार में योग से प्रत्येक मनुष्य (स्त्री-पुरुष, बाल-बालिका) जुड़ सकता है। मनुष्य अपनी आयु और शरीर की बनावट या अवस्था के अनुसार (पतला, मोटा, कमजोर आदि) योगासनों का चयन कर सकता है, यदि कोई रुग्ण (रोगी) है, तो वह अपने रोगानुसार योगासनों, प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध और ध्यान का चयन कर सकता है। कई आसन और अन्य यौगिक क्रियाएं रोग और रोगी के अनुसार ही योगाचार्य करने की सीख देते हैं। यह भी जान लेना आवश्यक है कि प्रत्येक योगासन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध प्रत्येक व्यक्ति के लिए आवश्यक नहीं हैं। जो भी यौगिक क्रियाएं करवाई जाती हैं, वह व्यक्ति की आयु, शरीर और रोग को ध्यान में रखकर ही करवाई जाती हैं।

यहां यह भी उल्लेखनीय है कि यदि किसी व्यक्ति को कोई रोग नहीं है, अगर वह भी यौगिक क्रियाएं करने का अभ्यास करेगा, तो उसे जीवन में कभी भी गंभीर बीमारियां नहीं सताएंगी। योग से जुड़ने पर वह आत्मिक सुख का अहसास कर आनंदित रह सकता है। योग से जुड़ना प्रत्येक मानव का मानवीय धर्म है। योग ही मनुष्य को ईर्ष्या-द्वेष, कपट, क्रोध,

लोभ, मोह और काम वासना के उग्र वेग से दूर रख सकता है, जो कि हमारे असल शत्रु हैं। योग का अभ्यास आप अपने घर-द्वार, छत, पार्क, नदी के किनारे या कहीं भी साफ-सुथरे स्थान पर खाली पेट सुबह या सायं अथवा दोनों समय दरी बिछाकर कर सकते हैं। जटिलताओं भरे आधुनिक जीवन में योग ही हमें शारीरिक और मानसिक बीमारियों से बचा सकता है। यदि हमें स्वस्थ और प्रसन्न रहना है, तो हमें योग से अवश्य जुड़ना चाहिए। योग ही हमारी शारीरिक और मानसिक ऊर्जा बढ़ा सकता है। योग करने से ही हमारी कार्य करने की क्षमता में वृद्धि होती है, साथ ही हम गंभीर बीमारियों से बचे रहते हैं, यदि किसी को कोई बीमारी हो गई है, तब भी हम योग से जुड़कर रोगमुक्त हो सकते हैं या उस पर पूरी तरह नियंत्रण रख सकते हैं। योग एक प्राचीन विज्ञान है, जिसे थोड़े से अभ्यास से जीवनोपयोगी बनाया जा सकता है।

योग करने से पूर्ण लाभ तभी मिलता है, जब हम अपना जीवन संयमित कर लेते हैं, अर्थात् रात्रि में समय से सोना तथा प्रातःकाल में समय से जागना। प्रातःकाल उठकर जो लोग दो-तीन गिलास गुनगुना जल पीते हैं, उन्हें जीवन में कभी कब्ज नहीं होती है। यह सर्वविदित है कि कब्ज ही सौ बीमारियों का मूल है, जिसे जलपान और योग से ठीक किया जा सकता है। योग हमें सरल, सहज और शाकाहारी जीवन जीने की सलाह देता है। योग करने से हमारा आज और कल आनंदित होता है। संयुक्त राष्ट्र संघ ने भी योग की महिमा को अंगीकार करते हुए 21 जून को योग दिवस मनाने के रूप में घोषित कर दिया है। हम सभी भारतवासी भी योग की तरफ कदम बढ़ाएं और अपने जीवन को सुखमय, आनंदमय बनाएं।

एम.डी., (एक्यू) योग विशेषज्ञ
90, शिवपुरी, मुरादाबाद (उत्तर प्रदेश)

योग का मानव शरीर पर प्रभाव

आनंदमूर्ति गुरुमां

सुप्रसिद्ध आध्यात्मिक गुरु आनंदमूर्ति गुरुमां ने वेदों, शास्त्रों, उपनिषदों, गुरवाणी, श्रीमद्भगवत-गीता, श्री गुरुगीता और पतंजलि योगसूत्र जैसे गूढ़ ग्रंथों की सरल शब्दों में व्याख्या की है।

योगियों ने आत्मिक विकास हेतु मानव-शरीर को एक वाहन या एक साधन की भांति माना है। उन्होंने यह सुझाव दिया कि अगर आपका शरीर लंबे समय तक स्वस्थ नहीं रहेगा, तो आपका शरीर ध्यान या कोई भी साधना करने के योग्य नहीं रह जाएगा। इसलिए सबसे पहले और अभी के अभी अपने शरीर को स्वस्थ करने में लग जाएं।

‘आसन’ शब्द का अर्थ है ‘स्थिरं सुखं आसनम्’, अर्थात् आसन वही है जो शरीर को सुखदायक स्थिरता में लाए। क्या आपने किसी को कभी मयूरासन या शीर्षासन करते हुए देखा है? शीर्षासन में शरीर को उलटा किया जाता है, सिर नीचे पांव ऊपर। शीर्षासन में शरीर को समता और सम्यक् संतुलन के साथ स्थिर, अडोल और आरामदायक स्थिति में रखने के लिए खुद को प्रशिक्षण देना पड़ता है। शीर्षासन को ‘योगासनों का राजा’ कहा जाता है। हम हमेशा पैरों पर खड़े होते हैं, परंतु केवल इसी एक आसन में हम सिर के बल खड़े होते हैं और हमारे पांव ऊपर हवा में होते हैं। इसलिए इस आसन से बहुत बड़े लाभ प्राप्त किए जा सकते हैं। इससे रक्त-प्रवाह तेजी से सिर, फेफड़ों और अन्य अंगों की तरफ दौड़ने लगता है और हृदय को विश्राम मिलता

है, क्योंकि उसे रक्त को पूरे शरीर की तरफ धकेलने के लिए गुरुत्वाकर्षण के विरुद्ध काम नहीं करना पड़ता। ऑक्सीजनयुक्त रक्त का यह तेज प्रवाह सभी ऊपरी अंगों को विश्राम और शांति प्रदान करता है। इससे शरीर सुचारु रूप से कार्य करने लगता है।

इसी तरह सर्वांगसन को ‘आसनों की रानी’ कहा जाता है। इसका विशेष रूप से चुल्लिका और उपचुल्लिका (थायरॉयड और पैराथायरॉयड) ग्रंथियों पर प्रभाव आता है। प्रत्येक आसन का शरीर के किसी विशेष अंग या मांसपेशियों पर अपना एक विशेष प्रभाव आता है। इसलिए योगासनों के शरीर पर होने वाले प्रभावों का गहराई से ज्ञान होना आवश्यक है और इसके लिए योगासनों को ठीक ढंग से करने का तरीका भी ज्ञात होना चाहिए।

आप ताड़ासन में श्वास भरते हुए दोनों बांहें सिर के ऊपर दोनों तरफ सीधी उठाते हैं। जब श्वास को भरते हुए हाथ ऊपर उठाते हैं, तो प्राणवायु (ऑक्सीजन) फेफड़ों के बाहरी, अंदरूनी, ऊपर के और नीचे के सभी हिस्सों तक पहुंचती है। जब आप बांहें उठाए बिना श्वास भरते हो, तब फेफड़ों के ऊपर वाले और कुछ हद तक बीच वाले हिस्से तक की प्राणवायु पहुंचती है। फेफड़ों के नीचे वाले बाकी हिस्से में कार्बनडाइऑक्साइड वायु ही भरी रहती है। कार्बनडाइऑक्साइड वायु शरीर के लिए जहर है और यह जहरीली वायु का सारा जमघट (टॉक्सिंस) रोग और मृत्यु

को आमंत्रित करने में सहायक होता है।

योगासनों से शरीर पर आने वाले गहरे प्रभावों के साथ यह समझना भी महत्वपूर्ण है कि योगासनों का अभ्यास सजगता के साथ हो। जैसे, अगर तुम टांगे उठाने का अभ्यास करते हो, तो पूरी होश के साथ उनको उठाएं और वापस नीचे लाएं। उस क्रिया के प्रति पूरे सजग रहें। अगर होशपूर्वक टांगों को नहीं हिलाया, तो फिर वह योगासन का अभ्यास न होकर मात्र व्यायाम का एक तरीका हो



(ताड़ासन)

जाएगा। शरीर और श्वास की सजगता के साथ हर आसन को करना आवश्यक है।

आसन करते समय यह बात अति महत्वपूर्ण होती है आप अपने मन को सचेत रखें, होशपूर्ण रहें और श्वास के साथ सामंजस्य प्रस्थापित करें। इसलिए अपने योग-प्रशिक्षक से (या योगासनों की पुस्तक के जरिये भी) यह सीखना सर्वाधिक महत्वपूर्ण है कि हर आसन को करते हुए कब श्वास भरना है और कब श्वास छोड़ना है। इस प्रकार श्वास और शरीर की अनुशासित क्रियाओं के आपसी सामंजस्य का नाम है 'योगासन'। श्वास के प्रति सजग हुए बगैर आसन का पूर्ण लाभ नहीं मिलता। इसलिए आसन के साथ सजगता को भी साधना अनिवार्य है।

योगी कहते हैं कि यदि आपकी रीढ़ जवान है तो आप जवान हैं। तो रीढ़ को जवान रखने के लिए आपको रीढ़ को लचीली और शक्तिशाली करने वाले सभी आसनों का अभ्यास करना चाहिए। उदाहरण के लिए— भुजंगासन, सर्पासन, मकरासन, उष्ट्रासन, कंधरासन ये सारे मेरुदंड के लिए सर्वाधिक महत्वपूर्ण आसन हैं। सुयोग्य योगाभ्यासी प्रशिक्षक के मार्गदर्शन में ही इनको सीखना चाहिए।

योगाभ्यासी व्यक्ति की पीनियल ग्रंथि विकसित होती है। पीनियल ग्रंथि हमारे मस्तिष्क के पृष्ठभाग में स्थित एक छोटी-सी अंतःस्त्रावी ग्रंथि (एंडोक्राइनल ग्लैंड) है। यह 'मैलाटोनिन' नामक हार्मोन का स्राव करती है। यह हार्मोन मेरुदंड में स्थित सोने व जगने के केंद्र को और फोटोपीरियोडिक फंक्शंस को प्रभावित करता है। इसका आकार देवदार के छोटे शंकु वृक्ष के सदृश होता है। यह ग्रंथि मस्तिष्क के केंद्र के पास दोनों खंडों के बीच में, जहां मगज के दोनों वर्तुलाकार आंतरिक अंग जुड़े होते हैं, वहां लीक में कसे पेश की तरह कसी हुई होती है। पीनियल ग्रंथि की

स्त्रावीय क्रियात्मकता को अभी हाल ही में समझा गया है। मस्तिष्क के भीतर गहराई में होने वाली इसकी स्थिति ने दार्शनिकों को यह संकेत दिया है कि इसका कुछ खास महत्व है।

यौगिक विज्ञान में इसे 'आज्ञा चक्र' या 'तृतीय नेत्र' कहा जाता है। पीनियल ग्रंथि शंकु के आकार की मटर के दाने जितनी होती है और यह मस्तिष्क के मध्य पीयूष या शीर्षस्थ ग्रंथि (पिट्यूटरी ग्लैंड) के पीछे और ऊपर की तरफ, एक छोटी सी गुफा में स्थित होती है। यह स्थान नाक के मूल से थोड़ा पीछे और आंखों के ठीक पीछे मस्तिष्क की अंतर्गुफा के समीप स्थित है।

इस रहस्यमयी ग्रंथि के असली कार्य को उजागर करने हेतु दार्शनिकों और हमारे कुशल आध्यात्मिक ऋषियों ने सुदीर्घ चिंतन किया है। यूनान के पुरातन दार्शनिकों का यह मानना है कि पीनियल ग्रंथि का संबंध हमारे वैचारिक साम्राज्य से है। डेस्कारटस ने इसे 'आत्मा का आसन' कहा है।

यह ग्रंथि प्रकाश से सक्रिय होती है और शरीर के बहुत से बायो-रिदमस को नियंत्रित करती है। यह हाइपोथैलेमस ग्रंथि के साथ मिल-जुल कर कार्य करती है, जिससे शरीर में प्यास, भूख, कामेच्छा और शरीर की आयु-प्रक्रिया को चलाने वाली जैविक घड़ी (बायोलॉजिकल क्लॉक) का नियंत्रण होता है।

जब पीनियल ग्रंथि (तृतीय नेत्र) जाग्रत होती है, तो व्यक्ति अपने मस्तिष्क के निचले हिस्से में बहुत दबाव का अनुभव कर सकता है। जब कभी किन्हीं उच्च आध्यात्मिक तरंगों के साथ संपर्क आता है, तब इस प्रकार के दबाव का अनुभव अक्सर होता रहता है।

योग की एक विशेष क्रिया 'भूचरी मुद्रा' का जब कोई अभ्यास करता है, तो उसकी पीनियल ग्रंथि सक्रिय हो सकती है। भूचरी मुद्रा को सद्गुरु से सीखा जा सकता है और

उस पर आसानी से प्रभुत्व पाया जा सकता है। प्राणायाम की विधियों में तो नाड़ी-शोधन का सीधा प्रभाव पीनियल ग्रंथि पर आता है।

हाइपोथैलेमस, पीनियल और पिट्यूटरी ग्रंथियां आकार में कोई ज्यादा बड़ी नहीं होती हैं, फिर भी इनकी कार्य-प्रणाली में अगर कोई दोष उत्पन्न हो जाए, तो वह शरीर की पूरी कार्य-प्रणाली को विनाश की ओर ले जा सकती है। हाइपोथैलेमस ग्रंथि की मानव शरीर में क्या भूमिका है? एक छोटे से पतले टुकड़े (चिप) के आकार की यह ग्रंथि मानव के इतने बड़े शरीर का कंप्यूटर है। पिट्यूटरी और पीनियल ये दोनों ग्रंथियां संदेशों द्वारा आपस में संपर्क रखती हैं, जिन संदेशों को आगे हाइपोथैलेमस द्वारा डी-कोड किया जाता है। उस प्राप्त जानकारी के अनुसार हाइपोथैलेमस ग्रंथि विविध अंतःस्त्रावी ग्रंथियों को अपने हार्मोंस को स्रवित करने के लिए प्रभावित करती हैं। ये हार्मोंस वे रासायनिक संदेशवाहक हैं, जो शरीर में होने वाले विविध कार्यों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। जैसे— शरीर की रचना, शरीर की वृद्धि, विकास, मेटाबॉलिज्म इत्यादि। अगर ये हार्मोंस शरीर में से निकाल लिए जाएं, तो पीछे कुछ भी नहीं बचेगा। वास्तव में हाइपोथैलेमस, पीनियल और पिट्यूटरी ये तीन ग्रंथियां शरीर के सभी अंगों के कार्यों को सुचारु रूप से चलाने का सबसे महत्वपूर्ण कार्य करने में बहुत बड़ी भूमिका निभाती हैं।

कुछ योगासन इन ग्रंथियों पर सीधा प्रभाव डालते हैं, जिससे इन ग्रंथियों की कार्य प्रणाली के दोष दूर किए जा सकते हैं। जैसे— सर्वांगासन से आप मस्तिष्क की इन महत्वपूर्ण ग्रंथियों को उत्तम कार्यक्षमता में रख सकते हैं। अगर सर्वांगासन की स्थिति में शरीर को दस मिनट तक रखा जाए, तो मस्तिष्क की ओर बहने वाले रक्त प्रवाह में विशेष रूप से वृद्धि होगी। हालांकि अपनी योग्यता अनुसार निरंतर इसका अभ्यास करने से ही आप इसमें

सक्षम हो पाएंगे। इस आसन को दस मिनट करने के लिए कम से कम दो-तीन महीने का अभ्यास चाहिए। एक ही दिन में यह नहीं होने वाला। सर्वांगासन के अभ्यास से पीनियल, पिट्यूटरी और हाइपोथेलेमस इस ग्रंथियों की कार्यप्रणाली में हम सुधार ला सकते हैं।

सर्वांगासन का शब्दशः अर्थ है शरीर के सभी अंगों के लिए काम करने वाली स्थिति। योगासनों में शरीर को विपरीत स्थिति में रखने वाले अत्यंत लाभदायक आसनों में से यह एक आसन है। सभी विपरीत स्थिति वाले आसन शरीर के विविध अंगों पर गुरुत्वाकर्षण द्वारा आने वाले प्रभावों को परिवर्तित करते हैं और सर्वांगासन में तो बहुत सारे अंग इसका लक्ष्य बनते हैं।

सर्वांगासन रक्ताभिसरण का स्तर बढ़ा कर उसे सही करने में मदद करता है। यह आसन शरीर के निचले अंगों में बहने वाले रक्तप्रवाह को दिल की तरफ मोड़ देता है। इस आसन में रक्त का टांगों पर आने वाला दबाव कम होने से और टांगों की शिराओं में रुका हुआ रक्त-प्रवाह दिल की तरफ बहने से यह आसन अपस्फीत शिराओं (वेरिकोज वेंस) के रोगों को रोकता और कम करता है।

विपरीत स्थिति वाले योगासनों में फेफड़ों के ऊपरी हिस्से में प्राणवायु (ऑक्सीजन) प्रविष्ट होने से फेफड़े स्वस्थ और शक्तिशाली होते हैं। साधारणतः दिल को रक्त के प्रवाह को ऊपर मस्तिष्क में भेजने के लिए कड़ी मेहनत करनी पड़ती है। सर्वांगासन में रक्त-प्रवाह सीधा मस्तिष्क की तरफ प्रवाहित होने से दिल को विश्राम मिलता है।

दूसरा महत्वपूर्ण आसन है शीर्षासन। जो काम दस मिनट सर्वांगासन करने से होगा वही काम चार मिनट शीर्षासन करने से होगा। चार मिनट का शीर्षासन आपको सर्वांगासन के दूरगामी लाभ दे सकता है। देखिए, आसन का लाभ तभी है, जब आप उसमें ठहरेंगे। अगर



(सर्वांगासन)

आसन की स्थिति से जल्दी बाहर निकलें तो कुछ असर नहीं होगा। यह हर आसन के बारे में कहा जा सकता है। विशेष कर सजगता से श्वास की लयबद्धता के साथ आसन करें, तो उससे इन महत्वपूर्ण ग्रंथियों को अधिक मात्रा में प्राण ऊर्जा प्राप्त होती है। अगर आप किसी आसन की स्थिति में बिना सहारे ठहर कर सामान्य गहरी श्वास ले सकें और उस स्थिति में शरीर और मन के प्रति पूर्ण सजग हो सकें, तो उसका गहरा प्रभाव संबंधित ग्रंथियों पर आता है और प्राण ऊर्जा भी अधिक मात्रा में उन तक पहुंचती है।

अधिक समय तक गहरा श्वास करना मतलब रक्त में ऑक्सीजन की मात्रा को भी बढ़ाना और जीव-कोशिकाओं द्वारा छोड़े गए कार्बन डाइऑक्साइड के निकास की मात्रा को भी बढ़ाना है। श्वास जितना अधिक गहरा लिया जाए, ऑक्सीजन उतनी ही अधिक मात्रा में भीतर पहुंचती है। परिणामस्वरूप

रक्त में कार्बन डाइऑक्साइड की मात्रा कम होने लगती है। जब हम साधारण श्वास लेते हैं, तो गुरुत्वाकर्षण की वजह से फेफड़ों के नीचे के हिस्से में तो ऑक्सीजन मिल जाती है, जबकि ऊपरी हिस्से को नहीं मिलती। फेफड़ों के ऊपरी हिस्से को ऑक्सीजन तभी मिल पाती है, जब हम गहरा श्वास लेते हैं। जब साधारण श्वास के साथ वायु भीतर जाती है तो श्वास-नली से होती हुई वायु फेफड़ों में पहुंच जाती है। फेफड़ों में सूक्ष्म थैलियों के समूह होते हैं, इन्हें 'ऑलवियॉली' कहते हैं। यहां ऑक्सीजन और कार्बन डाइऑक्साइड से इनका लेन-देन होता है, भीतर ली हुई वायु में से ऑक्सीजन ऑलवियॉली में छोड़ी जाती है और कोशिकाओं द्वारा छोड़ी हुई कार्बन डाइऑक्साइड उच्छ्वास द्वारा बाहर निकाली जाती है।

चौथी जो हमारी ग्रंथि है वह है चुल्लिका (थायरॉयड) ग्रंथि। इसे अवटु ग्रंथि भी बोलते हैं। इसका आकार तितली जैसा होता है। जैसे तितली के दो पर होते हैं वैसे ही इसके दायां और बायां, ऐसे दो हिस्से होते हैं। यह कंठ प्रदेश में स्थित होती है। पर्याप्त ऑक्सीजनयुक्त रक्त के अभाव में कुछ समय बाद इस ग्रंथि की कार्यक्षमता क्षीण हो जाती है। सर्वांगासन की क्रिया ऑक्सीजन से युक्त और स्वास्थ्यपूर्ण रक्त को सीधे गले में प्रवाहित कर इस ग्रंथि को बलवान और सशक्त बनाती है।

जब आप सर्वांगासन करते हैं, तो आपकी ठोड़ी छाती से लगने से श्वास-नली (ट्रैकिया) के हिस्से में सबसे अधिक दबाव आता है। यहीं आपकी चुल्लिका (थायरॉयड) ग्रंथि स्थित है। सर्वांगासन में थायरॉयड ग्रंथि का पोषण करने वाले और उसकी कार्यक्षमता को धीरे-धीरे सामान्य तौर पर सक्रिय कराने वाले ऑक्सीजनयुक्त रक्त की आपूर्ति होती है और इस ग्रंथि से होने वाले से 'टी-3, टी-4 और टी.एस.एच.' नामक हार्मोस के स्राव संतुलित

होते हैं। ये हार्मोन शरीर के मैटाबॉलिज्म को नियंत्रित करते हैं।

‘मैटाबॉलिज्म’ यह ‘कैटाबॉलिज्म’ और ‘ऐनाबॉलिज्म’ इन दोनों क्रियाओं का समन्वय है। कैटाबॉलिज्म माने ऊर्जा को निर्मित करते हुए बड़े अणुओं को सूक्ष्म परमाणुओं में विघटित करने की प्रक्रिया और ऐनाबॉलिज्म माने इन सूक्ष्म अणुओं में से जीवनोपयोगी संयुक्त अणुओं का निर्माण करने की प्रक्रिया। सरल शब्दों में कहा जाए तो शरीर में पुराने जीवकोश मरते रहते हैं और नए जीवकोश बनते रहते हैं। जीवकोशों के मरने की प्रक्रिया को कैटाबॉलिज्म कहते हैं और बनने की प्रक्रिया को ऐनाबॉलिज्म कहते हैं। और इन दोनों की संयुक्त प्रक्रिया को कहते हैं मैटाबॉलिज्म। थायरॉयड ग्रंथि मैटाबॉलिज्म का नियंत्रण करती है।

ये ग्रंथियां अपने आपसे तो सक्रिय नहीं हो सकती। फिर कौन चलाता है इन ग्रंथियों को? इनको चलाती हैं पीनियल, पिट्यूटरी और हाइपोथैलेमस ग्रंथियां। जब थायरॉयड ग्रंथि का कार्य बिगड़ जाता है, तो उससे निकलने वाले टी-3, टी-4, टी.एस.एच. हार्मोंस के स्रावों की मात्रा में असंतुलन पैदा होता है। अगर इन स्रावों की मात्रा बढ़ जाए तो उस स्थिति को हाइपरथायरॉयडिज्म कहते हैं। इसमें शरीर सूख जाता है, कमजोरी आती है, चमड़ी सूख जाती है, ताकत खत्म हो जाती है। बेतहाशा भूख लगती है, परंतु खाया हुआ अन्न मरीज को पोषण नहीं दे पाता। दिन-ब-दिन कमजोरी बढ़ती जाती है और बाल गिरने लग जाते हैं। शरीर में बहुत सी एलर्जियां पैदा होती हैं और रोग प्रतिकारक शक्ति क्षीण हो जाती है।

इसके विपरीत अगर इस ग्रंथि से निकलने वाले हार्मोंस के स्रावों में अवरोध निर्माण हो जाए, तो हाइपोथायरॉयडिज्म के लक्षण प्रकट होते हैं। हाइपरथायरॉयडिज्म में अगर त्वचा

सूख जाती है, तो हाइपोथायरॉयडिज्म में शरीर में सूजन आ जाती है, शरीर फूल जाता है। उसको बार-बार मूत्र मार्ग में संक्रमण होता रहता है। अब आप ही बताइए कि जिसको बार-बार मूत्र मार्ग में संक्रमण होता रहेगा, क्या वह बैठक कर साधना कर पाएगा? हाइपोथायरॉयडिज्म में मरीज शरीर में ऊर्जा की कमी को महसूस करता है। जिसके शरीर में ऊर्जा नहीं, ऐसा व्यक्ति हमेशा आलस में पड़ा रहता है। पाचन संस्थान की कार्य प्रणाली गड़बड़ हो जाती है। नींद पूरी नहीं होती। नींद की पर्याप्त मात्रा में कमी के कारण पीनियल, पिट्यूटरी और हाइपोथैलेमस के कार्य में रुकावटें आती हैं, क्योंकि रात जब हम सोते हैं, तभी ये ग्रंथियां अपना कार्य उत्तम प्रकार से कर सकती हैं। एक स्वस्थ शरीर के लिए आवश्यक सभी हार्मोंस के स्राव रात में ही स्रवित होते हैं, इसलिए उत्तम स्वास्थ्य के लिए समय पर पर्याप्त मात्रा में नींद लेना महत्वपूर्ण है।

थायरॉयड ग्रंथि आपके मैटाबॉलिज्म, खाए हुए अन्न में से पौष्टिक तत्वों का अवशोषण और संपूर्ण पाचन-प्रणाली को नियंत्रित करती है। इसी थायरॉयड ग्रंथि के बराबर नीचे एक और ग्रंथि होती है, जिसे उपचुल्लिका या परावटु (पैराथायरॉयड) ग्रंथि कहते हैं। सर्वांगासन, मत्स्यासन, सेतुबंधासन इन सभी आसनों द्वारा इसकी क्रियाशीलता अच्छे से बढ़ जाती है। कोई थायरॉयड का रोगी अगर लंबे समय तक हलासन, सुप्त-मत्स्यासन जैसे आसनों का अभ्यास करे, तो उसके पैराथायरॉयड का असंतुलन ठीक हो जाएगा। हलासन और सर्वांगासन थायरॉयड की कार्य प्रणाली को सही करने में अत्यंत लाभकारी हैं। थायरॉयड और पैरा-थायरॉयड ये दोनों ग्रंथियां परस्पर सामंजस्य के साथ कार्य करती हैं। पीनियल या पिट्यूटरी ग्रंथियां थायरॉयड और पैरा-थायरॉयड ग्रंथियों को आदेश देती हैं। इन आदेशों का हाइपोथैलेमस द्वारा विश्लेषण



(शीर्षासन)

होता है, जिससे निद्रा, पाचन क्षमता इत्यादि के लिए पर्याप्त हार्मोंस के स्राव प्रभावित होते हैं।

दोनों गुर्दों के ठीक ऊपर ‘ऐड्रिनलीन’ नामक हार्मोन को स्रावित करने वाली उपवृक्क (ऐड्रिनल) ग्रंथियां होती हैं। यह ऐड्रिनलीन नामक हार्मोन शरीर में होने वाली ‘लड़ो या भागो’ (फाइट ऑर फ्लाइट) इन दो प्रतिक्रियाओं पर नियंत्रण करता है। जब कभी संकट से आमना-सामना होता है, तो क्षण के सौवें हिस्से से भी कम समय में हाइपोथैलेमस ग्रंथि पूरे शरीर को यह ‘लड़ो या भागो’ का

संदेश देकर खुद की रक्षा करने का आदेश देती है। अगर कोई हिंसक जानवर या शत्रु सामने आए, तो तुम भाग कर छुटकारा पाने की कोशिश करोगे। यह निसर्गतः ही होगा। वहां तुम अन्य पर्यायों पर विचार करने के लिए रुकोगे नहीं या रुकोगे? ऐंड्रिनल ग्रंथि से स्रवित होने वाला ऐंड्रिनलीन हार्मोन आपको आवश्यक प्रतिक्रिया करने के लिए प्रेरित करता है। यही नियंत्रण प्रकृति ने आपके हाथ में दिया हुआ है।

जब आप क्रोधित हो जाते हैं, तब भी ऐंड्रिनलीन हार्मोन स्रवित होता है। हालांकि उस समय तो उसकी जरूरत ही नहीं होती है, क्योंकि तब आपको किसी संकट से भागना नहीं होता है। पर क्रोध व्यक्ति में सामने वाले को दंडनीय पीड़ा देने की इच्छा को प्रवृत्त करता है, और अगर उसे लगे कि सामने वाला मेरे से ज्यादा तगड़ा है, तो वह शायद भागना भी चाहेगा। ऐसी स्थिति में भी ऐंड्रिनल ग्रंथि

सक्रिय हो कर ऐंड्रिनलीन को स्रवित करती है।

इसलिए यह जरूरी है कि ऐंड्रिनल ग्रंथि की कार्यप्रणाली सही हो। इसके लिए तुम्हें अपने दिमाग को ठंडा रखना पड़ेगा और योगासन करने होंगे। पश्चिमोत्तानासन, जानुशिरासन, पवनमुक्तासन, शशांकासन, मंडूकासन, मयूरासन, धनुरासन, सर्पासन और उष्ट्रासन आदि का अभ्यास करना चाहिए। इन सभी आसनों से हमारे निचले पेट पर दबाव आता है और ऐंड्रिनल ग्रंथि का कार्य सुचारु हो जाता है।

स्त्रियों के शरीर में गर्भाशय के ठीक ऊपर बायीं तरफ दो महत्वपूर्ण डिंब ग्रंथियां (ओवरीज) उपयुक्त हार्मोन स्रवित करती हैं। जब स्त्री की माहवारी बंद हो जाती है (मेनोपॉज) तो धीरे-धीरे इन डिंब ग्रंथियों में से अंडा (ओवम) और रज निकलना बंद हो जाता है। स्त्री का

रज अथवा अंडा (ओवम) पुरुष के वीर्य (स्पर्म) द्वारा फलने से ही गर्भधारणा होती है। अगर मेनोपॉज के पहले या बाद में इन डिंब ग्रंथियों की कार्य प्रणाली में कोई खराबी आए, तो स्त्री के शरीर की पूरी तंत्र प्रणाली बिगड़ जाती है, जिसके परिणामस्वरूप वजन बढ़ना, चिड़चिड़ापन, नींद टूटना इत्यादि का सामना करना पड़ता है। कुछ महिलाओं में अगर किसी कारणवश ऑपरेशन में जब एक या दोनों डिंब ग्रंथि (ओवरी) निकालनी पड़ती हैं तो अर्धोन्माद या कभी-कभी पूर्णोन्माद भी हो सकता है और स्वास्थ्य खतरे में आ जाता है। ऐसे किसी भी मामले में आसन और प्राणायाम के अभ्यास से ही स्वास्थ्य की रक्षा की जा सकती है और स्वास्थ्य में अच्छी तरह वृद्धि भी हो सकती है।

ऋषि चैतन्य आश्रम, एन एच-1, गन्नौर,
सोनीपत, हरियाणा-131101

रूस में भी लोकप्रिय है योग

क्सेनिया ग्रोस्त

क्सेनिया ग्रोस्त ने भारतीय सांस्कृतिक संबंध परिषद् की छात्रवृत्ति योजना के अंतर्गत स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान संस्थान बंगलुरु, कर्नाटक से योग की शिक्षा ग्रहण की। आजकल फर्स्ट मॉस्को स्टेट मेडिकल यूनिवर्सिटी में जूनियर रिसर्च केलो।

सोवियत संघ के समय से ही रूस में योग प्रचलित रहा है, परंतु उस समय यह इतना लोकप्रिय नहीं था। तब वहां बहुत कम अर्थात् कुछ दर्जन भर लोग ही योगाभ्यास करते थे। लेकिन यह आधिकारिक और आम जनता के लिए नहीं था, क्योंकि उस समय के नियम और कानून की कोई समस्या रही होगी। अतः योग को आधिकारिक बनाने के लिए कोई अवसर नहीं मिला।

इसके बावजूद, कुछ काफी प्रसिद्ध लोग भी थे जो किसी न किसी रूप में योगाभ्यास करते थे। उनमें से एक थे, प्रसिद्ध रूसी सिने कलाकार जार्ज विसन (1917-2001)। वह संभवतः हठयोग का अभ्यास करते थे, लेकिन उनकी इस रुचि के बारे में काफी बाद में पता चला। बचपन में वह शारीरिक रूप से काफी कमजोर थे और विभिन्न बीमारियों से ग्रस्त थे। योग करने से वह सेहतमंद हो गए और उन्होंने अपने शरीर को मजबूत बना लिया तथा अपने काम और अभिनय के लिए अपेक्षित ऊर्जा प्राप्त की। विसन एक बहुत ही बढ़िया हास्य कलाकार थे। उनका अभिनय न केवल रूस बल्कि पूरे विश्व में प्रसिद्ध है। उनकी अग्रणी भूमिका में 'कावकाजकाया प्लेनिका', 'आपरासिया' तथा अन्य हास्य



नाटकों को कौन नहीं जानता। प्रसिद्ध होने के बावजूद उन्होंने बिना फिजूलखर्ची के संयमित जीवन जीया। उन्होंने न तो मद्यपान और न ही धूम्रपान किया। वह चित्रकला और मूर्तिकला में भी बड़े निपुण थे। जीवन के अंतिम दिनों में वह एक छोटे से घर में रहने लगे। वह बाहर नहीं जाते थे और घर में रहकर ही शांत एवं संयमपूर्ण जीवन व्यतीत करते थे।

सोवियत संघ में और बाद में रूस में योग को लोकप्रिय बनाने के लिए प्रसिद्ध लापा और सिदेरस्की जैसे कुछ अन्य लोगों का योगदान भी रहा। सिदेरस्की न केवल एक अध्यापक और समर्पित योगकर्ता रहे हैं, बल्कि उन्होंने स्वामी शिवानंद कृत योग चिकित्सा सहित योग पर लिखी गई विभिन्न भारतीय पुस्तकों का रूसी भाषा में अनुवाद भी किया है। वह रूस में योग चिकित्सा शुरू करने और पढ़ाने

वाले पहले व्यक्ति भी थे।

रूस में अब योग सार्वलौकिक क्षेत्र है और इस क्षेत्र में बहुत से व्यक्ति काम कर रहे हैं और अब वहां विभिन्न आयु और पृष्ठभूमि के बहुत से लोग योग भी कर रहे हैं।

न केवल रूस में अपितु पूरे विश्व में योग ज्यादा से ज्यादा लोकप्रिय होता जा रहा है। रूस योग के लाभों को समझने वाले देशों में से एक है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के हाल के पत्रों—उनकी विवरणिका 'एनसीडी ग्लोबल प्लान 2013' में हर अगली तस्वीर भारत की और योग करते हुए लोगों की है। निश्चित रूप से यह एक अद्भुत संयोग नहीं हो सकता।

यह पत्र एनसीडी (गैर-संचारी रोग) के बारे में है और इसका उद्देश्य आने वाले वर्षों में विश्व में गैर-संचारी रोगों, जो कि वास्तव में



21वीं सदी की त्रासदी बन गए हैं के नियंत्रण और निवारण में सुधार लाना है। सभी देशों, विशेषकर विकासशील देशों और तीसरी दुनिया के देशों के लोगों के स्वास्थ्य पर हृदय रोग, कैंसर, मधुमेह से अकाल मृत्यु और पुराने श्वसन रोग, व्यसन और तनाव का भारी दबाव है।

रूस और भारत विश्व स्वास्थ्य संगठन के सदस्य देश हैं अतः संभवतः वे भी इसमें भाग ले रहे हैं।

जीवन शैली के कारण होने वाले रोगों से निपटने और स्वस्थ रहने के लिए तथा जीवन शैली में सुधार लाने में योग सर्वोत्तम उपाय है।

योग के भारी लाभों में से एक लाभ यह है कि यह किसी आयु तक सीमित नहीं है और इसके लिए खेल अथवा व्यायाम जैसी विशेष शारीरिक तैयारी की भी आवश्यकता नहीं है। इसके लिए योग के आसन के अलावा किसी विशेष उपकरण की आवश्यकता भी नहीं

है। यह आसन सामान्यतः योग करवाने वाले प्रशिक्षकों द्वारा आम आदमी तक पहुंचता है।

आजकल रूस भी योग आंदोलन में सक्रिय रूप से शामिल हो गया है। यहां योग केंद्र, विद्यालय, सम्मेलन, पुस्तकें, पत्रिकाएं उपलब्ध हैं। लोगों को भारत की यात्रा का अवसर भी मिलता है। ताकि वे वहां जाकर वास्तविक रूप से योग सीख सकें तथा वहां भारतीय संस्कृति, साहित्य और दर्शन का अध्ययन भी कर सकें।

यदि रूस में व्यावहारिक विकल्प की बात करें तो यहां तथाकथित 'आधुनिक योग-शैली' के विविध प्रस्तुतिकरण प्रयोग में हैं। लेकिन यह प्रयोग अमेरिका, जो कि 20वीं सदी में योग को लोकप्रिय बनाने वाले देश के रूप में जाना जाता है, के मुकाबले बेहतर है। केवल मास्को में ही छोटे-बड़े, नए-पुराने 1000 से ज्यादा योग केंद्र होंगे, जो भारतीय अथवा रूसी अध्यापकों की देख-रेख में सभी तरह

की सामूहिक कक्षाएं और वैयक्तिक कार्यक्रम चलाते हैं। रूस के अन्य शहरों और कस्बों में भी ऐसी कक्षाएं चलाई जाती हैं।

पिछले कुछ वर्षों से गर्मी के महीनों में एक अन्य बड़ी परियोजना 'योग व पार्क' (पार्क में योग) भी चलाई जा रही है। पूरे मास्को में लगभग प्रत्येक पार्क में विभिन्न प्रकार की योग शैली के 200 से ज्यादा अध्यापकों द्वारा रोजाना योग कक्षाएं चलाई जाती हैं। इन कक्षाओं में प्रवेश निःशुल्क है और यह परियोजना शत-प्रतिशत स्वैच्छिक है। इस परियोजना का मुख्य उद्देश्य स्वस्थ जीवन-शैली और योग को इस क्षेत्र में लोकप्रिय बनाना है।

रूस में जवाहर लाल नेहरू सांस्कृतिक केंद्र एकमात्र ऐसी जगह है, जहां कक्षाएं हमेशा केवल भारतीय शिक्षकों द्वारा ही ली जाती हैं। वर्ष 1989 से यह केंद्र उन लोगों के लिए खुला है, जो योग और भारतीय संस्कृति के बारे में जानना चाहते हैं। जवाहर लाल नेहरू सांस्कृतिक केंद्र में भारत के पेशेवर योग शिक्षकों द्वारा सार्वजनिक कक्षाएं चलाई जाती हैं, उनमें हर कोई इच्छुक व्यक्ति शामिल हो सकता है। भारतीय योग शिक्षक समय-समय पर मास्को तथा रूस के अन्य शहरों में योग कार्यक्रम तथा कार्यशालाओं का आयोजन करते हैं। योग तथा भारतीय संस्कृति के रूस में प्रोत्साहन के लिए जवाहर लाल नेहरू सांस्कृतिक केंद्र का योगदान सराहनीय रहा है।

107-140 फ्लैट 97, हाउस-10, बर्खनाया
क्रास्नासेल्सकाया स्ट्रीट, माँस्को, रूस

उच्च रक्तचाप का संपूर्ण निदान—योग

डॉ. अनल देव सत्यार्थी

योग विशेषज्ञ एवं प्राकृतिक चिकित्सक डॉ. अनल देव सत्यार्थी कई समाचार-पत्र, पत्रिकाओं में योग से संबंधित लेखन कार्य कर रहे हैं।

रक्तचाप का सीधा संबंध हृदय से है। इसका नियंत्रण तथा संचालन हृदय द्वारा ही होता है। हृदय हर पल अपना कार्य करते रहता है। यह हमारे शरीर के प्रत्येक भाग में आर्टीज द्वारा निरंतर रक्त पहुंचाता रहता है, जो कि जीवित रहने के साथ-साथ शरीर के प्रत्येक अंग के लिए भी आवश्यक है।

हृदय अपने पास जमा रक्त को शरीर में भेजने के लिए सिकुड़ता है, तो उस समय जो अधिकतम प्रेशर बनता है, उसे सिस्टोलिक प्रेशर कहा जाता है। इसके बाद वापस लौटे रक्त को ग्रहण करने के लिए हृदय ढीला होता है, तो उस समय के प्रेशर को डायस्टोलिक प्रेशर कहा जाता है। इन दोनों क्रियाओं के संतुलित प्रेशर को ही ब्लड प्रेशर अथवा रक्तचाप कहते हैं।

उच्च रक्तचाप—सामान्य रक्तचाप एक स्वाभाविक शारीरिक प्रक्रिया है, जिसके बिना हम पल भर भी जीवित नहीं रह सकते। रक्तचाप का संतुलन शरीर के पोषण के लिए आवश्यक है। लेकिन जब रक्तचाप असामान्य हो जाता है तो रोग बन जाता है। जब रक्तचाप बढ़ता है, तो इस स्थिति को उच्च रक्तचाप अथवा हाई ब्लड प्रेशर कहा जाता है।

उम्र बढ़ने के साथ-साथ सामान्य ब्लड प्रेशर



(भुजंगासन)

भी बढ़ता है। नवजात शिशु में सामान्य ब्लड प्रेशर 65/40, बच्चों में 100/60 और युवाओं में 120/80 होता है। ब्लड प्रेशर के सामान्य स्तर में 5 तक बढ़ोतरी या कमी को सामान्य माना जाता है और 10 तक बढ़ोतरी या कमी को अंतिम सीमा माना जाता है। इस सीमा से अधिक ब्लड प्रेशर को हाई ब्लड प्रेशर और इस सीमा से कम ब्लड प्रेशर को लो ब्लड प्रेशर (निम्न रक्तचाप) कहा जाता है।

जब तक शरीर की रक्तवाहिनी धमनियां और नलिकाओं की दशा स्वाभाविक रहती है, जब तक ये लचीली बनी रहती हैं और इनके छिद्र पूरी तरह खुले रहते हैं, तब तक ब्लड (रक्त) को आगे बढ़ाने के लिए हृदय को आवश्यकता से अधिक प्रेशर डालने की जरूरत नहीं पड़ती है। ब्लड अपनी स्वाभाविक गति से हृदय से

निकल कर शरीर के प्रत्येक भाग में पहुंचता रहता है। इस प्रकार पूरे शरीर को, सभी अंगों को समुचित पोषण तथा शक्ति मिलती रहती है।

लेकिन गलत खान-पान और गलत रहन-सहन की वजह से शरीर में विभिन्न प्रकार से टॉक्सिन्स (विषैले पदार्थों) के जमा होने के कारण धमनियां और रक्त नलिकाएं कड़ी हो जाती हैं तथा इनके रास्ते संकरे पड़ जाते हैं। ऐसी स्थिति में ब्लड के समुचित संचालन के कार्य के लिए हृदय को अस्वाभाविक रूप से अधिक प्रेशर डालकर उन संकरी रक्तवाहिनी नलिकाओं में ब्लड को धकेलना पड़ता है, जिससे हृदय कमजोर हो जाता है। इस अतिरिक्त प्रेशर को ही उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर) कहते हैं।

उच्च रक्तचाप के प्रमुख लक्षण—

- ब्लड प्रेशर सामान्य से अधिक हो जाता है।
- सीने में दर्द महसूस होता है।
- चक्कर आना, घबराहट, बेचैनी।
- चेहरा तथा कान लाल हो जाना।
- खाना ठीक से नहीं पचना, पेट में गैस बनना, भूख न लगना।
- सांस लेने में कठिनाई होना।
- हाथ पैरों में झुनझुनी होना।
- हृदय की धड़कन बढ़ जाती है।
- सिरदर्द, सिर में भारीपन, सिर में कंपन।
- क्रोध आना, चिड़चिड़ापन बढ़ जाना।
- अधिक थकान महसूस होना।
- स्मरण शक्ति में कमी।
- पैरों में सूजन होना।
- अधिक थकान महसूस करना।

उच्च रक्तचाप के कारण—

- कब्ज—कब्ज के कारण ब्लड दूषित हो जाता है जिससे ब्लड प्रेशर बढ़ता है।
- चाय, कॉफी—चाय और कॉफी में मौजूद कैफीन, टैनिन तथा अन्य उत्तेजक पदार्थ रक्त संचार प्रणाली पर बुरा असर डालते हैं जिससे ब्लड प्रेशर बढ़ता है।
- कोलेस्ट्रॉल बढ़ जाना—कोलेस्ट्रॉल की मात्रा सामान्य से अधिक बढ़ने पर यह चकते के रूप में आर्टरीज (धमनियों) के अंदर जमा हो जाता है, जिससे आर्टरीज संकरी हो जाती हैं। इससे रक्त संचार में बाधा उत्पन्न होती है और ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है।
- नशीली वस्तुओं का सेवन—शराब, बीड़ी, सिगरेट, तंबाकू, गुटखा आदि के प्रयोग करने से आर्टरीज, वेंस कड़ी तथा संकरी हो जाती हैं, ब्लड गाढ़ा हो जाता है जिससे ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है।

- मोटापा—मोटापे की स्थिति में शरीर में सूक्ष्म रक्त नलिकाएं बढ़ जाती हैं जिससे ब्लड पहुंचाने में हृदय को अधिक कार्य करना पड़ता है जिससे ब्लड प्रेशर बढ़ता है।
- डायबिटीज—डायबिटीज की स्थिति में आर्टरीज तथा वेंस कड़ी एवं संकरी हो जाती हैं जिससे ब्लड प्रेशर बढ़ता है।
- फिजिकल एक्टिविटी का अभाव—शारीरिक मेहनत, एक्सरसाइज, योग अभ्यास, सैर आदि नहीं करना।
- मानसिक प्रभाव—क्रोध, चिड़चिड़ापन, मानसिक तना, चिंता, डिप्रेशन आदि से।
- पर्याप्त नींद का अभाव।
- जोड़ों का दर्द रहना।
- अधिक प्रोटीन—आवश्यकता से अधिक प्रोटीन वाले आहार लेना।
- अधिक वसा—अधिक मात्रा में वसा वाले आहार—दूध, दही, मक्खन, घी, तेल, मिठाइयां, आइसक्रीम, ड्रायफ्रूट, नॉनवेज आदि लेना।
- किडनी, लिवर तथा आंतों की कार्यक्षमता में कमी से ब्लड प्रेशर बढ़ता है।

उच्च रक्तचाप के दुष्प्रभाव—हाईब्लड प्रेशर की वजह से स्वास्थ्य संबंधी गंभीर तकलीफें आती हैं—

- हृदय संबंधी—हृदय का आकार बढ़ जाना, हृदय में पीड़ा होना, हार्ट अटैक होना।
- मस्तिष्क संबंधी—अनिद्रा, चक्कर आना, स्ट्रोक (मस्तिष्क का रक्तस्राव), पैरालाइसिस (लकवा), ब्रेन हेमरेज (मस्तिष्क की नस फटना)।
- किडनी संबंधी—किडनी की कार्यक्षमता में कमी, जिससे शरीर में टॉक्सिन्स जमा होना, किडनी रोग, किडनी फेल्योर।
- आंख संबंधी—आंखों के रोग, आंखों से कम दिखना, आंखों से दिखना बंद हो जाना।

उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर) रोग से बचाव तथा इस रोग की चिकित्सा में योग अभ्यास बहुत ही लाभकारी है। अतः प्रतिदिन नियमित रूप से आसन, प्राणायाम तथा ध्यान का अभ्यास करना चाहिए।

नियमित रूप से योग अभ्यास से शरीर पूरी तरह विषमुक्त हो जाता है। आर्टरीज और वेंस विकारमुक्त हो जाती है। शरीर से टॉक्सिन्स बाहर निकल जाते हैं। रक्त शुद्ध होता है। शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। मन शांत होता है। हृदय शक्तिशाली बनता है। ब्लड प्रेशर का स्तर सामान्य हो जाता है।

आसन—आसन का अभ्यास शांत मन से धीरे-धीरे करें।



(गोमुखासन)



(पवनमुक्तासन)

ये आसने करें—ताड़ासन, वज्रासन, पद्मासन, गोमुखासन, भुजंगासन, शलभासन, उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन, शयनासन का अभ्यास सहजता से करें।

ये आसन नहीं करें—सूर्यनमस्कार, चक्रासन, धनुरासन, हलासन, शीर्षासन तथा सर्वांगासन का अभ्यास उच्च रक्तचाप में नहीं करें।

प्राणायाम—अनुलोम-विलोम प्राणायाम, दीर्घ श्वसन (डीप ब्रीदिंग), चंद्रभेदी प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम तथा 'ॐ' प्राणायाम का अभ्यास करें।

नहीं करें—भस्त्रिका प्राणायाम तथा कपालभाति प्राणायाम का अभ्यास नहीं करें।

ध्यान—उच्च रक्तचाप में ध्यान विशेष रूप से लाभप्रद है। अतः ध्यान का अभ्यास नियमित रूप से करें। सुविधानुसार पद्मासन या सुखासन में बैठ जाएं। जो इस प्रकार नहीं बैठ सकते वह कुर्सी पर बैठ कर भी अभ्यास कर सकते हैं। सिर, गर्दन, रीढ़ सीधा रखें। आंखें हल्की ढीली बंद कर लें। सिर से पैर तक शरीर के प्रत्येक अंग को तनावमुक्त कर लें। अब श्वास की गति पर ध्यान लगाएं। पूरी

एकाग्रता, सहजता से सांस के आने-जाने पर ध्यान एकाग्र करें।

कोई भी विचार या दृश्य मन में नहीं आए। यदि कोई विचार या दृश्य मन में आए भी तो उसे दूर करते जाएं, उसमें उलझें नहीं। सांस सामान्य रखें। इस प्रकार थोड़ी देर तक अभ्यास के बाद दीर्घ श्वसन (लंबी-गहरी सांस) पर ध्यान एकाग्र करें।

योगनिद्रा—उच्च रक्तचाप में योगनिद्रा से चमत्कारिक लाभ मिलता है। अतः इसका अभ्यास अवश्य करें। पीठ के बल सीधे लेट जाइए। पैरों के बीच एक-डेढ़ फीट की दूरी रखें। दोनों हाथों को कमर से थोड़ा हटाकर फर्श पर रख लें। हथेलियां आसमान की ओर रहेंगी। आंखों और होठों को सहजता से बंद कर लें। पूरे शरीर को ढीला छोड़ दें। मन को शांत कर लें, विचार मुक्त कर लें। अब तीन लंबी-गहरी सांस लें, धीरे-धीरे सांस छोड़ें। सांस छोड़ते समय अपने शरीर और मन को और अधिक रिलैक्स करते जाएं। अपनी चेतना को क्रमशः शरीर के विभिन्न अंगों पर ले जाते हुए इन्हें और रिलैक्स करें। इसके बाद अपने पूरे शरीर को फर्श पर पड़ा हुआ

महसूस करें।

अब शरीर में भारीपन महसूस करें। ऐसा महसूस करें कि पूरा शरीर भारी हो रहा है और अधिक भारी हो रहा है। शरीर का प्रत्येक अंग और अधिक भारी हो गया है। इसके बाद पूरे शरीर में हल्कापन महसूस करें, ऐसा महसूस करें कि धीरे-धीरे आपका पूरा शरीर हल्का हो रहा है। शरीर का प्रत्येक अंग हल्का होता जा रहा है। आप अंदर से, बाहर से एकदम हल्के हो रहे हैं। इसके बाद पूरे शरीर को धीरे-धीरे सामान्य होता हुआ महसूस करें तथा तीन बार लंबी-गहरी सांस लें और धीरे-धीरे छोड़ें।

अब सांस सामान्य कर लें। अब अपने शरीर और मन को उठकर बैठने के लिए तैयार करें। धीरे-धीरे हाथ, पैर, सिर, गर्दन को थोड़ा-थोड़ा हिलाएं। इसके बाद बायीं करवट लेते हुए धीरे-धीरे आराम से उठकर बैठ जाएं। हथेलियों को रगड़ कर बंद आंखों पर रखें और हथेलियों के अंदर ही धीरे-धीरे आंखें खोलें, फिर हाथ को नीचे ले जाएं और सामान्य हो जाएं।

आहार संबंधी नियम—नियमित योग के आसन, प्राणायाम तथा ध्यान के अभ्यास के साथ-साथ उच्च रक्तचाप से मुक्ति के लिए तथा इस रोग से बचने के लिए आहार संबंधी इन नियमों को भी अपनाएं—

- संतुलित और शाकाहारी भोजन लें।
- भोजन में पर्याप्त मात्रा में अंकुरित अन्न, हरी सब्जियां और सलाद को शामिल करें।
- खुलकर भूख लगने पर ही भोजन करें और भूख से थोड़ा कम खाएं।
- अधिक गरम, अधिक ठंडा तथा बासी भोजन नहीं लें।
- प्रतिदिन 12-15 गिलास पानी अवश्य पीएं।
- दिन में एक-दो बार नींबू-पानी पीएं। नींबू-पानी में नींबू के रस और पानी के अलावा कुछ न मिलाएं।

- खाना खाते समय पानी नहीं पीएं। खाना खाने के एक घंटा बाद पानी पीएं।
- एक बार भोजन करने के 3-4 घंटे बाद तक कुछ भी नहीं खाएं।
- खाने के शुरुआत में ही ढेर सारा सलाद खाएं।
- रात में सोने से 2-3 घंटे पहले भोजन कर लें और रात का भोजन हल्का लें।
- रात में भोजन करने के बाद थोड़ी देर टहलें।
- भोजन करने के बाद थोड़ी देर तक वज्रासन में बैठें।
- खाना खाने के तुरंत बाद या थोड़ी देर बाद नहीं सोएं।
- सप्ताह में एक दिन फलाहार लें।
- टीवी देखते हुए, बात करते हुए खाना नहीं खाएं।
- तनाव या गुस्से की स्थिति में खाना नहीं खाएं।

क्या खाएं—उच्च रक्तचाप से बचने के लिए तथा इस रोग से मुक्ति पाने के लिए रोजमर्रा के भोजन में इन आहारों को शामिल करें—

- अंकुरित मूंग, अंकुरित मेथी।
- सोयाबीन, मेथी, अजवाइन।
- सेब, संतरा, जामुन, पपीता, अमरूद, नाशपाती, केला, चीकू, तरबूज, खरबूज।
- खजूर, किशमिश, नारियल, गुड़, शहद।
- खीरा, ककड़ी, गाजर, मूली, चुकंदर, शलजम।

- पालक, चौलाई, बथुआ, बंदगोभी, सेम, प्याज, टमाटर, घीया, तोरई, टिंडा, करेला, कच्चा पपीता, कच्चा केला, आंवला, नींबू।

क्या नहीं खाएं—उच्च रक्तचाप रोग से बचने के लिए तथा इससे मुक्ति पाने के लिए इनका सेवन नहीं करें—

- चाय, कॉफी, कोल्ड ड्रिंक्स, सॉफ्ट ड्रिंक्स, पैकड फूड, मिल्क शेक, शर्बत आदि।
- चीनी, ग्लूकोज, मिठाइयां, चॉकलेट, आइसक्रीम, केक, पेस्ट्री, जैम, जैली।
- खीर, हलवा, रबड़ी, मलाई आदि।
- ब्रेड, बिस्कुट, नूडल्स, मैदा से बने आहार।
- घी, मक्खन, दूध, दूध का पाउडर, खोया, डेयरी प्रोडक्ट।
- तेल, रिफाईंड ऑयल, वनस्पति घी।
- घी, तेल में तले हुए आहार, जंक फूड, फास्ट फूड, पैकड फूड आदि।
- अधिक गरम तथा अधिक ठंडा खाने-पीने की चीजें।
- अधिक नमक, अचार, चटनी, खटाई, मिर्च-मसाले आदि।
- शराब, बीड़ी, सिगरेट, तंबाकू, गुटखा आदि।
- नॉनवेज।
- मसूर, उड़द, राजमा, भिंडी, अरबी, कटहल, बैंगन।

उच्च रक्तचाप में लाभकारी पदार्थ—इस रोग दूर करने के लिए नियमित रूप से इन खाद्य-पदार्थों का इस्तेमाल करें—

- पेठा—पेठा का जूस पीएं, पेठा की सब्जी खाएं।
- घीया—आधा कप घीया के जूस में पानी मिलाकर दिन में दो बार पीएं।
- गाजर—गाजर खाएं, गाजर का जूस पीएं।
- टमाटर—टमाटर खाएं, टमाटर का जूस पीएं।
- ककड़ी—ककड़ी खाएं, ककड़ी का जूस पीएं।
- चौलाई—चौलाई का साग खाएं, चौलाई का जूस पीएं।
- मेथी—एक चम्मच मेथी पाउडर पानी के साथ दिन में दो बार लें। दिन में दो-तीन बार मेथी का काढ़ा पीएं।
- आंवला—ताजा आंवला खाएं। ताजा आंवला का जूस पीएं। एक चम्मच आंवला पाउडर पानी के साथ सुबह खाली पेट लें।
- हरड़—एक चम्मच हरड़ पाउडर सुबह खाली पेट लें।
- त्रिफला—एक चम्मच त्रिफला पाउडर रात में सोने से पहले गुनगुने पानी के साथ लें।
- लहसुन—सुबह खाली पेट 3-4 लहसुन की कलियां चबाएं और एक गिलास पानी पीएं।

13. इस प्रकार आहार संबंधी नियमों का पालन कर तथा योग को अपने दैनिक जीवन का अंग बनाकर उच्च रक्तचाप रोग से ग्रसित रोगी पूर्णतः स्वस्थ हो सकते हैं तथा जो स्वस्थ हैं वह जीवन भर स्वस्थ रह सकते हैं।

1080-डी/1, फर्स्ट फ्लोर, वार्ड नंबर-1,
महरोली, नई दिल्ली-110030

योग के चार सूत्र

ओशो

चर्चित आध्यात्मिक गुरु आचार्य रजनीश 'ओशो' के नाम से दुनियाभर में जाने जाते हैं। दर्शन शास्त्र के अध्यापक रहे ओशो अपने नए धार्मिक आंदोलन 'नव संन्यास' के लिए प्रसिद्ध हुए। इनके प्रवचनों की करीब छह सौ से अधिक पुस्तकें हैं।

योग एक विज्ञान है, कोई शास्त्र नहीं। योग का इस्लाम, हिंदू, जैन या ईसाई से कोई संबंध नहीं है। लेकिन चाहे जीसस, चाहे मोहम्मद, चाहे पतंजलि, चाहे बुद्ध, चाहे महावीर, कोई भी व्यक्ति जो सत्य को उपलब्ध हुआ है, बिना योग से गुजरे हुए उपलब्ध नहीं होता। योग के अतिरिक्त जीवन के परम सत्य तक पहुंचने का कोई उपाय नहीं है। जिन्हें हम धर्म कहते हैं वे विश्वासों के साथी हैं। योग विश्वासों का नहीं, जीवन सत्य की दिशा में किए गए वैज्ञानिक प्रयोगों की सूत्रवत प्रणाली है।

इसलिए पहली बात मैं आपसे कहना चाहूंगा वह यह कि योग विज्ञान है, विश्वास नहीं। योग की अनुभूति के लिए किसी तरह की श्रद्धा आवश्यक नहीं है। योग के प्रयोग के लिए किसी तरह के अंधेपन की कोई जरूरत नहीं है। नास्तिक भी योग के प्रयोग में उसी तरह प्रवेश पा सकता है जैसे आस्तिक। योग नास्तिक-आस्तिक की भी चिंता नहीं करता है।

योग का पहला सूत्र : है कि जीवन ऊर्जा है, लाइफ इज एनर्जी। जीवन शक्ति है।

बहुत समय तक विज्ञान इस संबंध में राजी



नहीं था, अब राजी है। बहुत समय तक विज्ञान सोचता था, जगत पदार्थ है, मैटर है। लेकिन योग ने विज्ञान की खोजों से हजारों वर्ष पूर्व से यह घोषणा कर रखी थी कि पदार्थ एक असत्य है, एक झूठ है, एक इल्यूजन है, एक भ्रम है। भ्रम का मतलब यह नहीं कि नहीं है। भ्रम का मतलब जैसा दिखाई पड़ता है वैसा नहीं है और जैसा है वैसा दिखाई नहीं पड़ता है।

अठारहवीं सदी में वैज्ञानिकों ने घोषणा की थी कि परमात्मा मर गया है, आत्मा का कोई अस्तित्व नहीं है, पदार्थ ही सब कुछ है। लेकिन बीसवीं सदी में ठीक उलटी स्थिति हो गई है। विज्ञान को कहना पड़ा कि पदार्थ है ही नहीं, सिर्फ दिखाई पड़ता है। ऊर्जा ही सत्य है, शक्ति ही सत्य है। लेकिन शक्ति की तीव्र गति के कारण पदार्थ का भास होता है। दीवारें

दिखाई पड़ रही हैं, अगर निकलना चाहेंगे तो सिर टूट जाएगा। कैसे कहें कि दीवारें भ्रम हैं? स्पष्ट दिखाई पड़ रही हैं, उनका होना है। पैरों के नीचे जमीन अगर न हो तो आप खड़े कहां रहेंगे।

इन अर्थों में न ही विज्ञान कहता है कि पदार्थ नहीं है। इस अर्थ में कहता है कि जो हमें दिखाई पड़ रहा है, वैसा नहीं है।

ऐसे ही हम खड़े हैं अभी भी। अणु तीव्रता से घूम रहे हैं, उनके घूमने की गति तीव्र है इसलिए चीजें ठहरी हुई मालूम पड़ती हैं। जगत में कुछ भी ठहरा हुआ नहीं है और जो चीजें ठहरी हुई मालूम पड़ती हैं, वे सब चल रही हैं।

अगर वे चीजें चलती हुई होती तो भी कठिनाई न थी। जितना विज्ञान परमाणु को तोड़ कर

नीचे गया तो उसे पता चला कि परमाणु के बाद तो पदार्थ नहीं रह जाता, सिर्फ ऊर्जा कण, इलेक्ट्रॉन रह जाते हैं, विद्युत कण रह जाते हैं। उनको कण कहना भी ठीक नहीं है, क्योंकि कण से पदार्थ का खयाल आता है। इसलिए अंग्रेजी में एक नया शब्द उन्हें गढ़ना पड़ा, उस शब्द का नाम क्वांट है। क्वांट का मतलब है: कण भी, कण नहीं भी, कण भी और लहर भी, एक साथ। विद्युत की तो लहरें हो सकती हैं, कण नहीं हो सकते। शक्ति की लहरें हो सकती हैं, कण नहीं हो सकते। लेकिन हमारी भाषा पुरानी है, इसलिए हम कण कहे चले जाते हैं। ऐसे कण जैसी कोई भी चीज नहीं है। अब विज्ञान की नजरों में यह सारा जगत ऊर्जा का, विद्युत की ऊर्जा का विस्तार है। योग का पहला सूत्र यही है: जीवन ऊर्जा है, शक्ति है।

योग का दूसरा सूत्र : शक्ति के दो आयाम हैं—एक अस्तित्व और एक अनअस्तित्व; एक्जिस्टेंस और नॉन-एक्जिस्टेंस।

शक्ति अस्तित्व में भी हो सकती है और अनअस्तित्व में भी हो सकती है। अनअस्तित्व में जब शक्ति होती है तो जगत शून्य हो जाता है और जब अस्तित्व में होती है तो सृष्टि का विस्तार हो जाता है। जो भी चीज है, योग मानता है, वह नहीं भी हो सकती है। जो भी है, वह न होने में भी समा सकती है। जिसका जन्म है, उसकी मृत्यु है। जिसका होना है, उसका न होना है। जो दिखाई पड़ती है, वह न दिखाई पड़ सकती है।

योग का मानना है, इस जगत में प्रत्येक चीज दोहरे आयाम की है, डबल डायमेंशन की है। इस जगत में कोई भी चीज एक-आयामी नहीं है।

हम ऐसा नहीं कह सकते कि एक आदमी पैदा हुआ और फिर नहीं मरा। हम कितना ही लंबाएं उसके जीवन को, घूम-फिर कर हमें पूछना पड़ेगा कि कभी तो मरा होगा, कभी

तो मरेगा। ऐसा कंसीव करना, ऐसी धारणा भी बनानी असंभव है कि एक छोर हो जन्म का और दूसरा छोर मृत्यु का न हो। दूर हो, कितना ही दूर हो, अंतहीन मालूम पड़े दूरी, लेकिन दूसरा छोर अनिवार्य है। एक छोर के साथ दूसरा छोर वैसे ही अनिवार्य है, जैसे एक सिक्के के दो पहलू अनिवार्य हैं। अगर एक ही पहलू का कोई सिक्का हो सके...तो असंभव मालूम होता है, यह नहीं हो सकता है। दूसरा पहलू होगा ही! क्योंकि एक पहलू होने के लिए ही दूसरे पहलू को होना पड़ेगा।

जगत है, जगत नहीं भी हो सकता है। हम नहीं भी हो सकते हैं। जो भी है, वह नहीं भी हो सकता है। नहीं होने का आप यह मतलब मत लेना कि कोई दूसरे रूप में हो जाएगा। बिलकुल नहीं भी हो सकता है। अस्तित्व एक पहलू है, अनस्तित्व दूसरा पहलू है।

सोचना कठिन मालूम पड़ता है कि नहीं होने से होना कैसे निकलेगा? होना, नहीं होने में कैसे प्रवेश कर जाएगा? लेकिन अगर हम जीवन के चारों ओर देखें तो हमें पता चलेगा कि प्रतिपल, जो नहीं है, वह हो रहा है, जो है, वह नहीं होने में खो रहा है।

यह सूर्य है हमारा। यह रोज ठंडा होता जा रहा है। इसकी किरणें शून्य में खोती जा रही है। वैज्ञानिक कहते हैं कि चार हजार वर्ष तक और गरम रह सकेगा। चार हजार वर्षों में इसकी सारी किरणें शून्य में खो जाएंगी, तब यह भी शून्य हो जाएगा।

अगर शून्य में किरणें खो सकती है तो फिर शून्य से किरणें आती भी होंगी, अन्यथा सूर्यों का जन्म कैसे होगा? विज्ञान कहता है कि हमारा सूर्य मर रहा है, लेकिन दूसरे सूर्य दूसरे छोरों पर पैदा हो रहे हैं। वे कहां से पैदा हो रहे हैं? वे शून्य से पैदा हो रहे हैं।

वेद कहते हैं कि जब कुछ नहीं था, उपनिषद भी बात करते हैं, उस क्षण की जब कुछ नहीं था। बाइबिल भी बात करती है उस क्षण की जब कुछ नहीं था, नथिंगनेस ही थी। उस ना-कुछ से, होना पैदा होता है और होना प्रतिपल ना-कुछ में लीन होता चला जाता है। अगर हम पूरे अस्तित्व को एक समझें तो इस अस्तित्व के निकट ही हमें अनअस्तित्व को भी स्वीकार करना पड़ेगा।

अनअस्तित्व को पकड़ना बहुत कठिन है। अस्तित्व तो हमें दिखाई पड़ता है। इसलिए





योग की दृष्टि से, जो सिर्फ अस्तित्व को मानता है, जो समझता है कि अस्तित्व ही सब कुछ है, वह अधूरे को देख रहा है। और अधूरे को जानना ही अज्ञान है। अज्ञान का अर्थ न जानना नहीं है, अज्ञान का अर्थ अधूरे को जानना है। जानते तो हम हैं ही, अगर हम इतना भी जानते हैं कि मैं नहीं जानता, तो भी मैं जानता तो हूँ ही। जानना तो हममें है ही। इसलिए अज्ञान का अर्थ न जानना नहीं है। अज्ञानी से अज्ञानी भी कुछ जानता ही है। अज्ञान का अर्थ—योग की दृष्टि में—आधे को जानना है।

आधा! आधे का अर्थ ही यह है कि आप किसी भ्रम में हैं। तो योग कहता है, जो लोग सिर्फ अस्तित्व को देखते हैं, वे आधे को पकड़े हैं। और आधे को जो पकड़ता है, वह भ्रम में जीता है, वह अज्ञान में जीता है। उसका दूसरा पहलू भी है। जो आदमी कहता है कि मैंने जन्म तो लिया है, लेकिन मरना नहीं चाहता। वह आदमी आधे को पकड़ रहा है। दुःख पाएगा, अज्ञान में जीएगा। और कुछ भी करे, मौत आएगी ही, क्योंकि आधे को काटा नहीं जा सकता है। जन्म को स्वीकार किया है तो मौत उसका आधा हिस्सा है, वह साथ ही जुड़ा है। जो आदमी कहता है मैं सुख को ही चुनूँगा, दुःख को नहीं वह फिर भूल में पड़ रहा है। योग कहता है, तुम आधे को चुन कर ही गलती में पड़ते हो। दुःख, सुख का ही दूसरा

हिस्सा है। वह आधा हिस्सा है। इसलिए जो आदमी सुखी होना चाहता है, उस आदमी को दुःखी होना ही पड़ेगा। जो आदमी शांत होना चाहता है, उसे अशांत होना ही पड़ेगा। कोई उपाय नहीं है।

योग कहता है कि ऊर्जा के दो रूप हैं और जो दोनों ही रूप को समझ लेता है, वह योग में गति कर पाता है। जो एक रूप को, आधे को पकड़ लेता है, वह अयोगी हो जाता है। जिसको हम भोगी कहते हैं, वह आधे को पकड़े हुए आदमी का नाम है। जिसे हम योगी कहते हैं, वह पूरे को पकड़े हुए का नाम है।

योग का मतलब ही होता—दि टोटल। योग का मतलब होता है—जोड़। गणित की भाषा में भी योग का मतलब जोड़ होता है। अध्यात्म की भाषा में भी योग का मतलब होता है—इंटीग्रेटेड, दि टोटल, पूरा, समग्र।

योग का तीसरा सूत्र : अस्तित्व के दो रूप हैं— एक जिसे हम चेतन कहें और एक जिसे हम अचेतन कहें। लेकिन दो रूप ही हैं, दो चीजें नहीं हैं। जिन्हें हम धार्मिक लोग कहते हैं, वे भी दो चीजें सोच लेते हैं। वे भी समझ लेते हैं कि चेतना अलग, अचेतना अलग। शरीर अलग, आत्मा अलग ऐसी अलगता नहीं है। ठीक से समझें, तो आत्मा का जो हिस्सा इंद्रियों की पकड़ में आ जाता है उसका नाम शरीर है और शरीर का जो हिस्सा इंद्रियों की

पकड़ में नहीं आता उसका नाम आत्मा है।

चेतन और अचेतन, अस्तित्व के दो रूप हैं। एक पत्थर पड़ा है। वह है, लेकिन अचेतन है। आप उसके पास में खड़े हैं। आप भी हैं। होने में कोई फर्क नहीं है, दोनों एक्जिस्टेंट हैं, दोनों का अस्तित्व है, लेकिन एक चेतन है और एक अचेतन है। लेकिन पत्थर चेतन बन सकता है और आप पत्थर बन सकते हैं। कनवर्टिबल हैं। इसलिए तो आप गेहूं खा लेते हैं और खून बन जाता है। इसलिए तो आपके शरीर में लोहा जाता है और जीवंत हो जाता है।

अगर हम आदमी के शरीर का सब सामान निकाल कर टेबल पर रखें तो कोई पांच रुपये से ज्यादा का सामान नहीं निकाल सकता। थोड़ा सा लोहा है, अल्युमिनियम है, फास्फोरस है, तांबा है, ये सब चीजें निकलेंगी और बड़ा हिस्सा तो पानी का है। कोई पांच रुपये का सामान है आदमी के भीतर। लेकिन आदमी के भीतर होकर वे चेतन और जीवित हैं। हाथ को चोट लगती है तो पीड़ा उठती है। और यही हाथ का हिस्सा कल बाहर था और पीड़ा नहीं उठती थी। कल फिर बाहर हो जाएगा।

जिस जगह आप बैठे हैं, उस जगह कम से कम दस आदमियों की कब्र बन चुकी है, एक-एक आदमी की जगह। पूरी पृथ्वी पर जितने लोग अब तक हुए हैं, उन सबका अनुपात इतना है कि जहां भी हम खड़े हैं, उस जमीन की मिट्टी में, उस छोटे से एक वर्गफीट के हिस्से में कम से कम दस आदमियों का शरीर मिट्टी हो चुका है। वे दसों आदमी कभी जीवित थे, आज आपके पैर में धूल की तरह पड़े हैं। आज आप जीवित हैं, कितनी देर तक? कल आप धूल की तरह पड़े होंगे।

चेतन और अचेतन, अस्तित्व के दो रूप हैं। दो अस्तित्व नहीं हैं। इसलिए कनवर्टिबल हैं, रूपांतरित हो सकते हैं। इसलिए चेतन से अचेतन आ सकता है, अचेतन चेतन में जा सकता है। रोज हो रहा है। रोज हम यही कर

रहे हैं। रोज हम जड़ अचेतन को भोजन बना रहे हैं और हमारे भीतर वह चेतन बनता जाता है। रोज हमारे भीतर से मल निष्कासित हो रहा है बहुत रूपों में और जड़ होता जा रहा है। आदमी इधर से चेतन होता है, उधर से अचेतन होता है। चेतन और अचेतन भी दो चीजें नहीं हैं।

चेतन और अचेतन एक ही अस्तित्व के—दो छोर हैं। चेतन अचेतन हो सकता है, अचेतन चेतन होता रहता है। यह तीसरा सूत्र है योग का। ये सूत्र समझ लेने जरूरी हैं, क्योंकि फिर इन्हीं सूत्रों के ऊपर योग की सारी साधना का भवन खड़ा होता है। चेतन-अचेतन, पर अब विज्ञान राजी हो गया है। अब विज्ञान एक नए शब्द का प्रयोग करता है, वह मैं आपसे कहूँ।

पहले बीमारियां दो तरह की समझी जाती थीं—फिजिकल और मेंटल—कि एक मानसिक बीमारी है और एक शारीरिक बीमारी है, क्योंकि मन अलग है और शरीर अलग है। अब चिकित्साशास्त्र एक नए शब्द का प्रयोग करता है—साइकोसोमेटिक। अब चिकित्साशास्त्र कहता, कोई बीमारी न तो अकेली मानसिक है और न अकेली शारीरिक है। बीमारी मनोशारीरिक, साइकोसोमेटिक है। दोनों ही छोर उसके हैं।

अगर आपका मन बीमार हो जाए तो आपका शरीर भी बीमार हो जाता है। और अगर आपका शरीर बीमार हो जाए तो आपका मन भी बीमार हो जाता है। जब हम आपको शराब पिलाते हैं, तो आपके मन को नहीं पिलाते। शराब तो आपके पेट में जाती है। आपके लीवर में जाती है, आपके पाचन यंत्र में जाती है। आपके मन में नहीं जाती शराब। लेकिन जैसे ही शराब शरीर में जाती है, मन अनर्गल बातें बकने लगता है। नहीं बोलना चाहिए, वह बकने लगता है। शराब तो शरीर में गई, लेकिन मन तक प्रभाव पहुंच गया। और जब मन रुग्ण होता है, चिंतित होता है, दुःखी होता है, तो शरीर तत्काल उदास, बीमार और रुग्ण

हो जाता है। अगर मन में बीमारी डाल दी जाए तो शरीर बीमार हो जाता है।

योग का कहना है कि हमारे भीतर शरीर और मन, दो चीजें नहीं हैं। हमारे भीतर चेतन और अचेतन, ऐसी दो चीजें नहीं हैं। हमारे भीतर एक ही अस्तित्व है, जिसके ये दो छोर हैं। और इसीलिए किसी भी छोर से प्रभावित किया जा सकता है।

तिब्बत में एक प्रयोग है, जिसका नाम हीट-योग है, उष्णता योग। तिब्बत में सैकड़ों फकीर ऐसे हैं जो नंगे बर्फ पर बैठे हुए रह सकते हैं और उनके शरीर से पसीना चूता रहता है। इन सबकी वैज्ञानिक जांच-परख हो चुकी है। इन सबकी डाक्टरी जांच-परख हो चुकी है। और चिकित्सक बड़ी मुश्किल में पड़ गए हैं कि यह क्या हो रहा है, एक आदमी बर्फ पर बैठा है नंगा, चारों तरफ बर्फ पड़ रही है, बर्फीली हवाएं बह रही हैं, और उसके शरीर पर पसीना बह रहा है! क्या हुआ है इसको?

यह आदमी योग के सूत्र का प्रयोग कर रहा है। इसने मन से मानने से इनकार कर दिया कि बर्फ पड़ रही है। यह आंख बंद करके यह कह रहा है, बर्फ नहीं पड़ रही है। यह आंख बंद करके कह रहा है कि सूरज तपा है और धूप बरस रही है। और यह आदमी आंख बंद करके कह रहा है कि मैं गरमी से तड़पा जा रहा हूँ। शरीर उसका अनुसरण कर रहा है, वह पसीना छोड़ रहा है।

शरीर और मन दो चीजें नहीं हैं, शरीर और मन एक ही चीज का विस्तार है, एक ही चीज की अलग-अलग वेवलेंथ हैं।

योग के सारे के सारे प्रयोग इस सूत्र पर खड़े हैं। इसलिए योग मानता है, कहीं से भी शुरू किया जा सकता है। शरीर से भी शुरू की जा सकती है यात्रा और मन से भी शुरू की जा सकती है। बीमारी भी, स्वास्थ्य भी, सौंदर्य भी, शक्ति भी, उम्र भी—शरीर से भी प्रभावित

होती है, मन से भी प्रभावित होती है।

बर्नार्ड शॉ ने लंदन से कोई बीस मील दूर एक गांव को चुना था अपनी कब्र बनाने के लिए। और मरने के कुछ दिन पहले उस गांव में जाकर रहने लगा। उसके मित्रों ने कहा कि कारण क्या है इस गांव को चुनने का? तो बर्नार्ड शॉ ने कहा, इस गांव को चुनने का एक बहुत अजीब कारण है। बताऊँ तो तुम हंसोगे। लेकिन फिर कोई हर्ज नहीं, तुम हंसना, मैं तुम्हें कारण बताता हूँ। ऐसे ही एक दिन इस गांव के कब्रिस्तान पर घूमने गया था। वहां एक कब्र पर मैंने एक पत्थर लगा देखा। उसको देख कर मैंने तय किया कि इस गांव में रहना चाहिए। उस पत्थर पर लिखा था—यह आदमी सोलह सौ दस में पैदा हुआ और सत्रह सौ दस में बहुत कम उम्र में मर गया। तो बर्नार्ड शॉ ने कहा कि जिस गांव के लोग सौ वर्ष की उम्र को कम मानते हैं, अगर ज्यादा जीना हो तो उस गांव में रहना चाहिए।

यह तो उसका मजाक ही था, लेकिन बर्नार्ड शॉ काफी उम्र तक जीया भी। उस गांव की वजह से जीया, यह तो कहना मुश्किल है। लेकिन पत्थर को बर्नार्ड शॉ ने चुना, यह तो उसके मन का चुनाव है, यह ज्यादा जीने की आकांक्षा का हिस्सा तो है ही। यह हिस्सा उसके ज्यादा जीने में कारण बन सकता है।

जिन मुल्कों में उम्र कम है, उन मुल्कों में सभी लोग कम उम्र की वजह से मर जाते हैं, ऐसा सोचना जरूरी नहीं है। उन मुल्कों में कम उम्र होने की वजह से हमारी उम्र की अपेक्षाएं भी कम हो जाती हैं। हम जल्दी बूढ़े होने लगते हैं, हम जल्दी मरने का विचार करने लगते हैं, हम जल्दी तय करते हैं कि अब वक्त आ गया। जिन मुल्कों में उम्र की अपेक्षाएं ज्यादा हैं, उनमें जल्दी कोई तय नहीं करता, क्योंकि अभी वक्त आया नहीं। तो मरने का खयाल अगर जल्दी प्रवेश कर जाए तो जल्दी परिणाम आने शुरू हो जाएंगे। मन मरने को राजी हो गया। अगर मन मरने को राजी न हो तो देर

तक लंबाया जा सकता है।

सारी बात इस पर निर्भर करती है कि हमारे व्यक्तित्व के दो हिस्से हैं—चेतन और अचेतन। और जगत के भी दो हिस्से हैं—चेतन और अचेतन। जिसे हम पदार्थ कह रहे हैं वह जगत का अचेतन हिस्सा है, जिसे जीवन कह रहे हैं वह जगत का चेतन हिस्सा है। इस सारे चेतन और इस सारे अचेतन में कोई विरोध नहीं है। ये दोनों एक-दूसरे से संबंधित हैं।

योग का चौथा सूत्र : कि जगत में कुछ भी असंबंधित नहीं है, एवरीथिंग इज रिलेटेड, दि वर्ल्ड इज एक फैमिली। यह जो जगत है, एक परिवार है। यहां असंबंधित कुछ भी नहीं है, यहां सब जुड़ा है, यहां टूटा कुछ भी नहीं

है। यहां पत्थर से आदमी जुड़ा है, जमीन से चांद-तारे जुड़े हैं, चांद-तारों से हमारे हृदय की धड़कनें जुड़ी हैं, हमारे विचार सागरों की लहरों से जुड़े हैं, पहाड़ों के ऊपर चमनके वाली बर्फ हमारे मन के भीतर चलने वाले सपनों से जुड़ी है। यहां टूटा हुआ कुछ भी नहीं है, यहां सब संयुक्त है, यहां सब इकट्ठा है। यहां अलग-अलग होने का उपाय नहीं है, क्योंकि यहां बीच में गैप नहीं है, जहां से चीजें टूट जाएं। टूटा होना सिर्फ हमारा भ्रम है।

इसलिए योग का चौथे सूत्र के अनुसार ऊर्जा संयुक्त है, ऊर्जा का परिवार है। न चेतन अचेतन से टूटा है, न अस्तित्व अनअस्तित्व से टूटा है, न पदार्थ मन से टूटा है, न शरीर

आत्मा से टूटा है, न परमात्मा पृथ्वी से टूटा है, न प्रकृति से टूटा है। टूटा होना शब्द ही झूठा है। सब जुड़ा है, सब इकट्ठा है, संयुक्त और इकट्ठा शब्दों से गलती मालूम पड़ती है, क्योंकि ये शब्द हम उनके लिए प्रयोग में लाते हैं जो टूटे हुए हैं। यह एक ही है। जैसे एक ही सागर में अनंत लहरें हैं। हर लहर से दूसरी लहर जुड़ी है। आप जिस किनारे पर बैठे हैं, वहां जो लहर आकर टकराती है, वह लहर अंतहीन किनारों से जुड़ी है जो आपको दिखाई भी नहीं पड़ते। यहां सब जुड़ा है।

द्वारा ओशो सेंटर,
सी-5/44, सफदरजंग डवलपमेंट एरिया,
नई दिल्ली-110016

योग विज्ञान का मूल आधार

स्वामी चैतन्य कीर्ति

ध्यान की दुनिया के प्रतिष्ठित नाम स्वामी चैतन्य कीर्ति 1971 में ओशो के नए धार्मिक आंदोलन 'नव-संन्यास' से जुड़े। ओशो कम्प्यून से प्रकाशित होने वाली पत्रिका 'ओशो टाइम्स' के संस्थापक संपादक रहे। आजकल ओशो वर्ल्ड फाउंडेशन के प्रवक्ता और नई दिल्ली से प्रकाशित हिंदी मासिक पत्रिका 'ओशो वर्ल्ड' के संपादक हैं। इनकी चार पुस्तकें प्रकाशित हो चुकी हैं। इसके अलावा ओशो की पुस्तकों के संपादन कार्य में संलग्न।

योग विज्ञान का मूल आधार है— श्वास। श्वास का सहारा लेकर आप चाहें तो समाधि के परम स्वास्थ्य को प्राप्त कर लें और चाहें तो सब प्रकार की व्याधियों को आमंत्रित कर लें। अगर आप अपनी श्वास की लयबद्धता में अराजकता पैदा कर लेते हैं तो आपके जीवन में तनाव, विषाद और अवसाद जैसी व्याधियां घर कर लेती हैं। श्वास की लयबद्धता जीवन की लयबद्धता है, जीवन का संगीत है, जीवन का आनंद है, समग्र समृद्धि है।

मनुष्य का जीवन एक त्रिवेणी संगम है— शरीर, मन और आत्मा का और योग इन तीनों आयामों का अंतरसंबंध है। अगर आप एक स्वस्थ व्यक्ति हैं तो ये तीनों आयाम आपस में अविच्छिन्न रूप से जुड़े रहते हैं और इन्हें जोड़े रखने में श्वास की मुख्य भूमिका होती है। श्वास का प्रवाह, उसकी लयपूर्ण गति इन तीनों आयामों को ऊर्जस्वी, सतेज और जीवंत रखती है, अन्यथा आप मृतवत्, शक्तिहीन, उदास और निष्प्राण अनुभव करते हैं। श्वास की अराजकता आपको भयभीत, आत्महीन,

आक्रामक और हिंसक बनाती है। आप डरे-डरे से, शक्ति-कंपित जीते हैं। आप पर भरोसा नहीं किया जा सकता है कि ऐसी लुंज-पुंज स्थिति में आप कैसा व्यवहार करेंगे।

आज पूरी दुनिया में जो अधिकाधिक तनाव, विषाद और अवसाद बढ़ता जा रहा है तो उसका मुख्य कारण यही है कि जीवन की आपाधापी और जटिलता में उसकी श्वास की स्थिति गड़बड़ा गई है। यों भी हमारे अति विकसित महानगरों में प्राणवायु में प्रदूषण की मात्रा में भारी वृद्धि हुई है। ऐसे स्थानों पर सांस लेना अनेक प्रकार की बीमारियों को निमंत्रण देना है।

लेकिन, फिर भी सांस तो लेनी ही होगी आप चाहे कहीं भी रहें—प्रदूषित स्थानों पर रहें या प्राकृतिक स्थानों पर रहें। श्वास से ही हमारा जीवन चलता है। लेकिन अगर हम चाहते हैं कि हमारा जीवन एक धीमी मृत्यु न होकर एक प्राणवान, ऊर्जस्वी और ओजस्वी जीवन हो तो उसके लिए पहला कदम है—हमारे प्राणों में श्वास का लयबद्ध प्रवाह। श्वास उथली न हो, गहरी हो, उसका प्रवाह हमारे नाभि केंद्र का स्पर्श करे। नाभि केंद्र ही में हमारे जीवन की जड़ें हैं। अगर मनुष्य अपनी जड़ों से ही न जुड़ा अनुभव करें तो उसकी हालत एक सूखे वृक्ष, एक ठूठ जैसी हो जाती है। जड़ें सशक्त हों तो पेड़-पौधे हरे-भरे होते हैं, उनमें फल-फूल लगते हैं।

इसलिए मनुष्य के जीवन में मस्तिष्क और हृदय से भी अधिक महत्व नाभि केंद्र का है,

क्योंकि इन दोनों केंद्रों को वहीं से प्राणऊर्जा प्राप्त होती है। हमारे सभी मनोभाव, हृदय के भाव इसी केंद्र से मिलने वाली प्राणऊर्जा पर निर्भर हैं। आप इस केंद्र की उपेक्षा कर देंगे तो आप पूर्णतः स्वस्थ अनुभव नहीं कर सकते।

एक समय था दुनिया में—विशेषकर जापान तथा अन्य पूर्वी देशों में—जब बच्चों को सही ढंग से श्वास लेने की कला सिखाई जाती थी, प्रारंभ से ही प्राणायाम सिखाया जाता था, ताकि उनके जीवन को एक मजबूत आधारशिला मिले, उनकी नींव कमजोर न रहे। फिर दुनिया में पश्चिमी ढंग की शिक्षा का फैलाव हो गया, जिसमें महत्वाकांक्षा और प्रतिस्पर्धा को बहुत महत्व मिला, मस्तिष्क को विकसित करने पर अधिक जोर दिया जाने लगा, शरीर और हृदय के विकास की उपेक्षा होने लगी। उसका दुष्परिणाम यह हुआ कि मनुष्य अपने केंद्र से च्युत हो गया, एकांगी और एक-आयामी हो गया। जीवन का आंतरिक संतुलन खो गया। मनुष्य भीतर से इतना रसहीन हो गया कि हजारों ढंग के मनोरंजन के साधन पैदा करके विज्ञान ने उसके जीवन को रसमय बनाने की कोशिशें कीं, लेकिन फिर भी आज का मनुष्य एक अजीब तरह की ऊब और निराशा में जी रहा है। उसका मुख्य कारण यही है कि मनुष्य के प्राणों में रस के झरने सूखने लगे हैं, मनुष्य अपनी जड़ों से कटा हुआ अनुभव करने लगा है।

अब समय आ गया है कि हम इस अप्रिय स्थिति का ठीक से अवलोकन करें और जो



(शवासन)

जमीन हमने खो दी है, उसे पुनः प्राप्त करें, अपनी जड़ों का सिंचन करें। इसका एक ही उपाय है कि हम प्राणयोग को समग्रता से अपनाएं। प्राणयोग हमारे जीवन के बिखराव को रोकेगा और शरीर, मन और आत्मा के तल समस्वरता साध कर स्वस्थ हो जाएंगे।

इसके लिए 'प्राणयोग' की एक सरल-सी विधि को करना बहुत उपयोगी होगा। एक हरे-भरे स्थान पर जहां शुद्ध प्राणवायु प्रचुर मात्रा में उपलब्ध हो, वहां खड़े हो कर, गहराई से, नाभि केंद्र से श्वास को बाहर फेंकें। ऐसा धीरे-धीरे करें, उसमें एक लय बना लें। दस मिनट तक ऐसा करने से आपके नाभि-केंद्र के पास एक वैक्यूम, एक खालीपन पैदा हो जाएगा। श्वास को बाहर फेंकने के साथ-साथ एक और भाव भी करें, कि आपने अपना क्रोध, अपनी हिंसा, अपनी घृणा, उदासी, विषाद जैसे भावों को भी बाहर फेंक दिया—आपने अपने भीतर की विषाक्त वायु को बाहर फेंक दिया और अपने भीतर ताजा प्राणवायु लेने की अपने आप जगह बन गई। आप मूर्च्छित करने वाली प्राणवायु से मुक्त हो गए और जगाने वाली नई प्राणवायु से

आपूरित हो गए।

इस प्रक्रिया में दस मिनट तक एक निरंतरता बनाए रखें, बीच में बार-बार रुक नहीं जाएं। रुकेंगे तो कोई विशेष लाभ नहीं होगा, क्योंकि आपका मन आपको अतीत में ले जाएगा, या भविष्य की कल्पनाओं में। आप प्रयोग को दस मिनट तक लगातार करें।

इसके बाद दूसरा चरण है कि पूरी शिथिलता के साथ लेट जाएं। अब आपको न श्वास लेनी है और न छोड़नी है। अपनी आती-जाती श्वास को सिर्फ देखना है। श्वास एक सेतु है आपके शरीर और आपकी चेतना के बीच। भीतर इसे देखें, इसका अनुभव करें। भीतर देखते-देखते, इसे महसूस करते-करते आपकी श्वास धीरे-धीरे शांत, और शांत, और शांत होती जाएगी। श्वास अपनी स्वाभाविक लय में आ जाएगी, इतनी धीमी होगी कि पता भी नहीं चलेगा कि यह चल रही है।

ये अमूल्य क्षण हैं जब श्वास अपनी नैसर्गिक लय में आ जाए। ऐसे क्षणों में अगर आप भीतर जागे हुए विश्राम अवस्था में पड़े हैं तो गहरे ध्यान में प्रवेश हो जाएगा। समाधि

की छोटी-सी झलक मिल सकती है। आपका चित्त बहुत बहुत शांत हो जाएगा। फिर आप जाएं, अपने कार्य में लगे। आप एक जागरूक सृजनात्मक व्यक्ति की भांति अपने कार्य में संलग्न होंगे। आपके संबंधों में एक माधुर्य होगा और आपके कार्य में कुशलता होगी। गीता में भगवान कृष्ण कहते हैं, योगः कर्मसु कौशलम्। तब आप सहज स्वाभाविक रूप से अपने कार्य को कुशलता से करेंगे, पूजा के भाव से करेंगे और अकड़ और अहंकार से मुक्त होकर अपने कार्य को दिव्यता प्रदान करेंगे।

श्वास के माध्यम से अपने जीवन में लयबद्धता और समस्वरता लाएं और पूर्ण स्वास्थ्य को प्राप्त करें, यही योग का दर्शन और विज्ञान है जिसे भारत के ऋषियों और मनीषियों ने हजारों वर्षों में पोषित किया है। इसका स्मरण रखें, विस्मृत न करें और अपने जीवन के सर्वांगीण विकास के लिए इसका भरपूर उपयोग करें।

ओशो सेंटर,
सी-5/44, सफदरजंग डवलपमेंट एरिया,
नई दिल्ली-110016

संपूर्ण स्वास्थ्य का आधार है प्राणायाम

आचार्य कौशल कुमार

अनेक पुस्तकों के लेखक आचार्य कौशल कुमार प्रसिद्ध योग विशेषज्ञ हैं। कई राष्ट्रीय समाचार-पत्रों में योग संबंधी लेखन के साथ-साथ टीवी चैनलों में नियमित रूप से कार्यक्रमों का प्रसारण।

प्राणायाम दो शब्दों से मिलकर बना है— प्राण और आयाम। प्राण एक ऊर्जा है जो समस्त ब्रह्मांड में व्याप्त है। यह ब्रह्मांड के सभी जीवों में जीवन की श्वास है। यह जीवन चक्र की धुरी है। प्रायः इसे श्वास-प्रश्वास का पर्याय माना जाता है। यद्यपि प्राण और श्वास का आपस में घनिष्ठ संबंध है किंतु दोनों एक नहीं हैं। प्राण, वायु या श्वास से अधिक सूक्ष्म है। आयाम का अर्थ है—विस्तार। अस्तु, प्राणायाम का अर्थ है—प्राण की क्षमता का विस्तार या नियमन। प्राणायाम की विधियों में श्वसन को उसकी सामान्य सीमा से आगे बढ़ाने, उसकी गति तेज या धीमी करने की क्रियाएं सम्मिलित हैं, जिससे उसके संपूर्ण आयाम का अनुभव हो सके।

हमारे अंदर दो प्रकार की ऊर्जा होती है— प्राणशक्ति तथा मनःशक्ति। प्राणशक्ति—जीवनी शक्ति, ऊर्जा शक्ति अथवा गतिशीलता की तथा मनःशक्ति—चेतना या आत्मा की परिचालक है। हमारे शरीर में प्राण का प्रवाह नाड़ियों द्वारा होता है। ये नाड़ियां शरीर में एक संचार व्यवस्था की तरह काम करती हैं, जो प्राण को सभी दिशाओं में ले जाती हैं। योग ग्रंथों की मान्यतानुसार हमारे शरीर में 72,000 नाड़ियां हैं। किंतु, मुख्य रूप से तीन नाड़ियां हैं—इड़ा, पिंगला तथा सुषुम्ना जो उपर्युक्त सभी नाड़ियों का संचालन केंद्र

हैं। इड़ा से मनो ऊर्जा, पिंगला से प्राण ऊर्जा तथा सुषुम्ना से आध्यात्मिक ऊर्जा प्रवाहित होती है।

भौतिक एवं शारीरिक तल पर इन नाड़ियों की क्रियाशीलता नासिका में श्वास-प्रश्वास के रूप में व्यक्त होती है। अपनी श्वास का अवलोकन करने पर हम पाते हैं कि कभी दायीं नासिका तो कभी बायीं नासिका तेज चलती हैं अथवा यह कि कभी एक नासिका अवरुद्ध होती है। इड़ा से अभिप्राय बायीं नासिका से है। जब इसमें प्राण का प्रवाह अधिक होता है तो इसका तात्पर्य है मानसिक शांति, स्वप्नावलोकन तथा मानसिक सक्रियता। यह व्यक्ति को अंतर्मुखी बनाती है। जब दायीं नासिका (पिंगला नाड़ी) अधिक क्रियाशील होती है तो इसका तात्पर्य है प्राण ऊर्जा का अत्यधिक प्रवाह होना। इस समय शारीरिक गतिशीलता, शक्ति तथा बहिर्मुखता होती है।

एक ऐसा भी समय आता है जब दोनों नासिका प्रवाहमान होती हैं, यह सुषुम्ना की सक्रियता की स्थिति है। जब इसका प्रवाह होता है तो व्यक्ति में समता, स्थिरता तथा एकाग्रता की स्थिति होती है। इसे ही हम सहज ध्यान करते हैं। साधना के लिए यह सबसे अनुकूल स्थिति होती है।

पंच प्राण—शरीर में स्थित प्राण को परंपरानुसार पांच उप-विभागों में बांटा गया है। जिन्हें पंच प्राण कहा जाता है—प्राण, अपान, समान, उदान तथा व्यान।

(1) **प्राण**—यह प्राण समग्र प्राण नहीं है। यह

समग्र प्राण का एक हिस्सा है, जिसका संबंध विशुद्धि चक्र या स्वर यंत्र से लेकर अनहत चक्र या डायफ्राम के बीच के भाग से होता है। यह हृदय तथा फेफड़ों को और वक्ष प्रदेश में होने वाली क्रियाओं जैसे श्वसन, निगलने की क्रिया तथा रक्त संचरण आदि का नियमन करता है।

(2) **अपान**—यह नाभि प्रदेश, मूत्राशय, आंतें तथा जननांगों के कार्यों का नियंत्रण और नियमन करता है। वायु, गैस, मल-मूत्र निष्कासन तथा प्रसव के समय भ्रूण को बाहर धकेलने आदि जैसे कार्य अपान की ही सहायता से संभव होते हैं।

(3) **समान**—इसका संबंध डायफ्राम एवं नाभि के मध्यवर्ती क्षेत्र से है। यह प्राण और अपान के परस्पर विपरीत बलों के बीच स्थित होता है। यह प्राण और अपान को संतुलित और समान बनाता है। यह पाचन संस्थान, यकृत, आंत, पैक्रियाज एवं जठर तथा उसके रस स्राव को प्रेरित तथा नियंत्रित करता है।

(4) **उदान**—इस प्राणशक्ति द्वारा कंठनली के ऊपर के अंगों का नियंत्रण होता है। नेत्र, नासिका, कान तथा मुंह आदि संपूर्ण शरीर की इंद्रियां तथा मस्तिष्क इस शक्ति द्वारा कार्य करते हैं।

(5) **व्यान**—यह जीवन शक्ति संपूर्ण शरीर में व्याप्त है। यह अन्य शक्तियों के मध्य सहयोग स्थापित करती है तथा समस्त शरीर की गतिविधियों को नियमित तथा नियंत्रित करती है।

उप-प्राण—प्राण के पांच उपर्युक्त भाग के अतिरिक्त इसके पांच उप-विभाग भी हैं। नाग द्वारा डकार और हिचकी आती है। कूर्म द्वारा नेत्रों का उन्मीलन होता है। किन्नर भूख प्यास उत्प्रेरित करता है। देवदत्त द्वारा जम्हाई तथा धनंजय द्वारा मृत शरीर का अपघटन होता है।

प्राणायाम : निर्देश एवं सावधानियां—प्राणायाम को प्रारंभ करने के पूर्व निम्न निर्देशों का भलीभांति पालन करना आवश्यक है—

(1) प्राणायाम के अभ्यास के लिए कुछ विशेष आसन होते हैं, जिनमें से किसी एक में अच्छी तरह दक्षता प्राप्त कर लेना चाहिए। आजकल लोग चलते-फिरते श्वास की क्रियाओं का अभ्यास करते रहते हैं। वस्तुतः इस तरह से प्राणायाम का अभ्यास लाभ के बजाय हानि ही अधिक पहुंचाता है। इनका अभ्यास उचित आसन में बैठ कर ही किया जाना चाहिए। इसके लिए सर्वोत्तम आसन हैं—पद्मासन या सिद्धासन। विशेष स्थिति में सुखासन का भी अभ्यास किया जा सकता है। किंतु वे लोग जिन्हें कमर दर्द, स्लिप डिस्क, साइटिका या स्पांडिलाइटिस आदि की शिकायत हो उन्हें वज्रासन में बैठ कर प्राणायाम या ध्यान आदि का अभ्यास करना चाहिए। गंभीर स्थिति में लेट कर या कुर्सी पर बैठकर भी अभ्यास किया जा सकता है।

(2) प्राणायाम के अभ्यास के पूर्व पेट, आंत तथा मूत्राशय को खाली कर लेना चाहिए। यदि कब्ज की शिकायत रहती हो तो उस स्थिति में हल्के प्राणायामों का अभ्यास किया जा सकता है। आहार तथा अपनी जीवनशैली में परिवर्तन कर धीरे-धीरे कब्ज की शिकायत को दूर कर लेना चाहिए। तत्पश्चात् कठिन प्राणायामों का अभ्यास शुरू किया जा सकता है। भोजन करने के कम से कम चार घंटे बाद ही प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए।

(3) प्राणायाम का अभ्यास खुले कमरे में, जहां वायु का निर्बाध प्रवाह हो, स्वच्छता हो, एकांत

हो तथा भूमि समतल हो, किया जाना चाहिए। प्राणायाम का अभ्यास ऐसी जगह कदापि नहीं होना चाहिए जहां धूप तेज हो तथा हवा का तीव्र झोंका आपके ऊपर सीधा पड़ रहा हो जैसे—पार्क, बाग या नदी का तट। इसी के साथ दुर्गंधयुक्त, धूल या धुएं वाले स्थान में भी प्राणायाम का अभ्यास न करें।

(4) प्राणायाम की साधना ब्रह्ममूर्त में विशेष लाभदायी होती है। क्योंकि इस समय प्रकृति में शुद्धि तथा शांति रहती है तथा शरीर और मन भी तुलनात्मक रूप में विश्रान्त और तनाव रहित होता है। सूर्यास्त के बाद का समय भी श्रेष्ठ माना जाता है। किंतु, विशेष स्थिति में खाली पेट होने पर कभी भी किया जा सकता है।

(5) प्राणायाम के अभ्यास का क्रम आसनों के बाद तथा ध्यान के पूर्व होना चाहिए।

(6) प्राणायाम के अभ्यासी को अपना आहार-विहार संतुलित तथा प्राकृतिक रखना चाहिए। आदर्श आहार है—प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन तथा खनिज-लवण युक्त संतुलित भोजन। ताजा भोजन सबसे उत्तम माना जाता है। अन्य, ताजे फल, हरी सब्जियां तथा दूध युक्त आहार सर्वोत्तम माना जाता है। मांसाहारी लोग यदि थोड़ा मांस, मछली और अंडे लें तो इसमें कोई हानि नहीं है। किंतु, वरीयता तो शाकाहार को ही देना चाहिए।

किसी रोग से ग्रस्त व्यक्ति को योग्य मार्गदर्शन में आहार संबंधी विशेष नियमों का पालन करना चाहिए। प्राणायाम की तीव्र साधना करने वाले साधकों को धूम्रपान, तंबाकू, गांजा, भांग, शराब, मांसाहार तथा उत्तेजक पदार्थों के सेवन का पूर्णतया त्याग करना चाहिए।

(7) प्राणायाम की क्रिया का अभ्यास सजगता और एकाग्रता के साथ होना चाहिए। चित्त शक्ति और प्राणशक्ति के संयोग के साथ अभ्यास करने पर ही पूरा लाभ मिलता है।

(8) प्राणायाम का उच्च अभ्यास योग्य गुरु के निर्देशन में ही होना चाहिए।

मौलिक श्वसन विधियां—सामान्यतया लोग ठीक ढंग से श्वसन क्रिया नहीं करते हैं। गलत ढंग से श्वसन क्रिया करने पर व्यक्ति अनेक शारीरिक और मानसिक बीमारियों से ग्रस्त हो जाता है। हमारे फेफड़ों की क्षमता लगभग 4 से 5 लीटर वायु ग्रहण करने की होती है। किंतु, सामान्य व्यक्ति आधा या पौन लीटर वायु ही ग्रहण करता है। जिससे हमारे फेफड़ों का लगभग 1/6 भाग ही क्रियाशील रहता है तथा 5/6 भाग निष्क्रिय ही पड़ा रहता है। जिसके कारण फेफड़ों के निम्न प्रदेश में अधिक काल तक दूषित वायु एकत्रित रह जाती है। वर्तमान युग की अनेक शारीरिक और मानसिक बीमारियों का यही मूल कारण है।

इस प्रकार, हमें उचित श्वसन क्रिया की जानकारी अवश्य होनी चाहिए जिससे हम अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त कर सकें। यहां पर उचित श्वसन क्रिया की कुछ विधियां प्रस्तुत हैं—

श्वास-प्रश्वास की प्रमुखतया तीन विधियां हैं—उदर या डायफ्राम श्वसन, वक्ष श्वसन तथा यौगिक श्वसन।

(1) **उदर श्वसन**—यह क्रिया पहले बैठकर या लेटकर करनी चाहिए। कुछ दिनों के बाद इसे चलते-फिरते भी किया जा सकता है। एक लंबी और गहरी श्वास अंदर लीजिए। आप अनुभव करेंगे कि उदर का भाग फूलता है। जैसे जैसे उदर फूलता है, वैसे-वैसे वक्ष प्रदेश नीचे दब जाता है। डायफ्राम जितना अंदर दबेगा उतना अधिक वायु का प्रवेश फेफड़ों में होगा और फेफड़ों का विस्तार होगा। इसी प्रकार, एक लंबी और गहरी श्वास बाहर निकालिए। आप अनुभव करेंगे कि उदर में संकुचन होता है। उदर में उतार आने पर डायफ्राम में चढ़ाव आता है। इस तरह फेफड़ों से अधिकतम मात्रा में वायु का निष्कासन होता है।

(2) **वक्षीय श्वसन**—यह क्रिया भी उदर श्वसन

की भांति बैठकर, लेटकर या चलते-फिरते की जा सकती है। एक गहरी तथा लंबी श्वास लेते हुए छाती को पूरी तरह फैलाइए। इससे पसलियां तथा छाती ऊपर बाहर की ओर उठ जाती हैं। डायफ्राम का विस्तार नीचे की तरफ अधिक होता है। इसी प्रकार एक गहरी तथा लंबी श्वास बाहर निकालिए जिससे वक्ष प्रदेश से पूरी श्वास बाहर निकल जाती है। वक्ष प्रदेश से श्वास बाहर निकालने पर डायफ्राम अंदर की ओर संकुचित होता है। उदर प्रदेश को पूरी तरह अप्रभावी और गतिहीन रहने दीजिए।

(3) **यौगिक श्वसन**—यह क्रिया उपर्युक्त दोनों क्रियाओं का योग है। एक लंबी और गहरी श्वास अंदर लीजिए। जिसमें पहले पेट को फुलाइए तत्पश्चात् सीने को फुलाइए। जितना आसानी से श्वास अंदर भर सकते भरिए। तत्पश्चात् श्वास को बाहर निकालिए—पहले छाती को, फिर उदर को शिथिल कीजिए। उदर में थोड़ा बल लगाते हुए श्वास बाहर निकालिए ताकि फेफड़ों से पूरी वायु बाहर निकल जाए।

इस विधि से श्वसन क्रिया करने पर जीवन में आश्चर्यजनक ढंग से परिवर्तन होता है। सर्दी, जुकाम, कब्ज तथा अपचन जैसी छोटी-मोटी बीमारियां जल्दी ही ठीक हो जाती हैं। थकावट, आलस्य, मंदता आदि समस्या का समाधान हो जाता है। चिंता एवं तनाव आदि का जीवन में कम प्रभाव पड़ता है।

नाड़ीशोधन प्राणायाम—नाड़ी शोधन प्राणायाम को प्राणायामों का राजा कहा जाता है। यह बहुत ही उपयोगी तथा सशक्त अभ्यास है। यह दो शब्दों से मिलकर बना है—नाड़ी तथा शोधन। नाड़ी प्राण या ऊर्जा को प्रवाहित करने का मार्ग है तथा शोधन का तात्पर्य सफाई अथवा शुद्धीकरण है। अस्तु नाड़ीशोधन वह अभ्यास है, जिससे प्राण प्रवाह के मार्ग में आए अवरोधों या रुकावटों को दूर कर उसे शुद्ध किया जाता है। यह संतुलन का प्राणायाम है, क्योंकि इसमें हमारी दोनों नाड़ियां—इड़ा तथा पिंगला प्रभावित होती हैं। शरीर तथा मन

दोनों पर हमारा नियंत्रण होता है।

इस प्राणायाम को मुख्यतया तीन श्रेणियों में बांटा जा सकता है—प्रारंभिक, माध्यमिक तथा उच्चतर। प्रारंभिक तथा माध्यमिक स्तर को तीन-तीन उपभागों में तथा उच्च स्तर को एक ही भाग में बांटा गया है। इस तरह से कुल 7 अवस्थाएं होती हैं। एक बात को ध्यान में रखें कि प्रत्येक स्थिति में अच्छी तरह से दक्षता प्राप्त करने के बाद ही अगली स्थिति का अभ्यास प्रारंभ करना चाहिए। यहां पर इसके प्रत्येक चरण के अभ्यास की विधि प्रस्तुत है।

प्रारंभिक स्तर—स्थिति-1—विधि—ध्यान के किसी भी आसन जैसे पद्मासन, सिद्धासन या सुखासन में बैठ जाइए। विशेष परिस्थिति में वज्रासन या कुर्सी या बिस्तर पर बैठकर भी अभ्यास किया जा सकता है।

रीढ़, गला व सिर को बिल्कुल सीधा रखिए। हाथों को घुटनों पर सहजता के साथ या ज्ञान मुद्रा में रखिए। आंखों को ढीली बंद कर एक गहरी श्वास-प्रश्वास लीजिए तथा मन को सजग बनाइए।

दायें हाथ को घुटने से ऊपर उठाकर दायें अंगूठे को दायीं नासिका पर रखिए। प्रथम एवं द्वितीय अंगुलियों (तर्जनी एवं मध्यमा) को भ्रूमध्य पर रखिए या उन्हें हथेलियों के अंदर की ओर मोड़ लीजिए। तृतीय अंगुली (अनामिका) को बायीं नासिका के ऊपर रखिए। चौथी अंगुली कनिष्ठिका को सहज छोड़ दीजिए। यह नासिकाग्र मुद्रा है।

दायीं नासिका छिद्र को बंद कर बायीं नासिका से धीमी तथा गहरी श्वास अंदर (पूरक) लीजिए। इसके तुरंत बाद उसी नासिका से धीमी तथा गहरी श्वास बाहर (रेचक) निकालिए।

पूरक तथा रेचक की गति तथा समय बराबर रखने का प्रयास कीजिए। उदाहरण के रूप में तीन सेकंड का पूरक है तो तीन सेकंड का ही रेचक भी रखिए। इसकी जितनी आवृत्तियों

का अभ्यास आसानी से कर सकते हों, करना चाहिए। तत्पश्चात् यही क्रिया दूसरी नासिका से इतनी ही आवृत्तियों के साथ करना चाहिए।

श्वास-प्रश्वास की क्रिया को बलपूर्वक नहीं करना चाहिए। साथ में श्वास-प्रश्वास की क्रिया को ध्वनि रहित रखने का प्रयास कीजिए।

स्थिति-2—विधि—दायीं नासिका को बंद कर बायीं नासिका से पूरक कीजिए। फिर इसके तुरंत बाद बायीं नासिका को बंद कर दायीं नासिका से रेचक कीजिए। तत्पश्चात् दायीं नासिका से पूरक कीजिए और बायीं से रेचक कीजिए।

यह नाड़ीशोधन के द्वितीय चरण की एक आवृत्ति है। प्रारंभ में इसकी कम से कम 6 आवृत्तियों का अभ्यास कीजिए। धीरे-धीरे इसकी आवृत्तियों की संख्या बढ़ाते जाइए।

स्थिति-3—विधि—दायीं नासिका को बंद कर बायीं नासिका से धीमी तथा गहरी श्वास अंदर लीजिए। तत्पश्चात् बायीं नासिका को बंद कर दायीं नासिका से गहरी तथा धीमी श्वास बाहर निकालिए। फिर दायीं नासिका से पूरक कर बायीं नासिका से रेचक कीजिए। यह एक आवृत्ति है। इसकी 6 आवृत्तियों का अभ्यास कीजिए।

इस स्थिति में पूरक एवं रेचक की समयावधि का अनुपात 1:1 रखिए। अर्थात् यदि पूरक 4 सेकंड का है तो रेचक भी 4 सेकंड का रखिए। धीरे-धीरे पूरक एवं रेचक की अवधि बढ़ाते जाइए।

पूरक एवं रेचक करते समय मन को सजग एवं एकाग्र रखिए। सुविधा के लिए मन में गिनती गिनिए। जितनी गिनती में पूरक करें—उतनी ही गिनती में रेचक कीजिए। उदाहरण के रूप में पूरक में गिनती 1, 2, 3, 4 गिनिए तो रेचक में भी इसी प्रकार गिनिए।

किंतु श्वसन क्रिया बलपूर्वक तथा झटके के साथ न हो। किसी भी प्रकार की असुविधा का

अनुभव होते ही पूरक एवं रेचक की अवधि कम कर दीजिए।

माध्यमिक स्तर— स्थिति-4— विधि—दायीं नासिका को बंद कर बायीं नासिका से पूरक कीजिए। पूरक के अंत में दोनों नासिकाओं को बंद कीजिए। आरामदायक अवधि तक दोनों नासिकाओं को बंद कर श्वास को आरामदायक समय के लिए अंदर रोककर रखिए। यह अंतर्कुंभक है।

तत्पश्चात् बायीं नासिका को बंद कर दायीं नासिका से रेचक कीजिए। इसके पश्चात् दायीं नासिका से पूरक कर दोनों नासिकाओं को बंद कीजिए। आरामदायक अवधि तक दोनों नासिकाओं को बंद रखने के बाद बायीं नासिका से रेचक कीजिए। यह एक आवृत्ति है। इसकी बारह आवृत्तियों का अभ्यास कीजिए।

प्रारंभ में अंतर्कुंभक की अवधि आरामदायक समय तक रखिए। किंतु कुछ दिनों के अभ्यास के बाद पूरक, कुंभक एवं रेचक का अनुपात 1:1:1 कीजिए। अर्थात् यदि पांच की गिनती तक पूरक करते हैं तो पांच की गिनती तक कुंभक एवं पांच की ही गिनती तक रेचक कीजिए।

स्थिति-5—विधि—दायीं नासिका को बंद कर बायीं से पूरक कीजिए तत्पश्चात् दोनों नासिकाओं को बंद कर श्वास को पूरक की दुगुनी अवधि तक रोककर रखिए। तत्पश्चात् बायीं नासिका को बंद कर दायीं नासिका से पूरक की दुगुनी अवधि का रेचक कीजिए।

रेचक के तुरंत बाद दायीं नासिका से ही पूरक कीजिए और दोनों नासिकाओं को बंदकर पूरक की दुगुनी अवधि का अंतर्कुंभक कीजिए। तत्पश्चात् बायीं नासिका से पूरक की दुगुनी अवधि का रेचक कीजिए।

यह एक आवृत्ति है। इसकी 24 आवृत्तियों का अभ्यास कीजिए। इसमें पूरक, कुंभक तथा रेचक का अनुपात 1:2:2 कीजिए। यानी 5

की गिनती का पूरक है तो दस-दस की गिनती का अंतर्कुंभक एवं रेचक कीजिए।

एक-डेढ़ महीने तक इस अनुपात में अभ्यास करने के पश्चात् अनुपात में वृद्धि 1:4:2 कीजिए। इस नए अनुपात में लगभग 36 चक्रों का अभ्यास करने की क्षमता हो जाए तो अगले चरण में बढ़ना चाहिए।

स्थिति-6—विधि—बायीं नासिका से पूरक कीजिए। अंदर श्वास रोककर अंतर्कुंभक कीजिए। इसके पश्चात् दायीं नासिका से रेचक कीजिए। अब श्वास को बाहर ही रोक दीजिए। यह बहिर्कुंभक है। तत्पश्चात् दायीं नासिका से पूरक कीजिए और अंतर्कुंभक कीजिए। इसके पश्चात् बायीं नासिका से रेचक कीजिए। श्वास को बाहर रोकिए। यह बहिर्कुंभक है।

यह इस चरण की एक आवृत्ति है। इसकी बारह से चौबीस आवृत्तियों का अभ्यास कीजिए। पूरक, अंतर्कुंभक, रेचक व बहिर्कुंभक का अनुपात 1:4:2:2 कीजिए। धीरे-धीरे पूरक की अवधि में वृद्धि करें तथा उसी अनुपात में कुंभक तथा रेचक की अवधि में वृद्धि करते जाइए।

उच्च स्तर—स्थिति-7—विधि—उपर्युक्त चरणों में पर्याप्त दक्षता हासिल करने के बाद ही इस चरण का अभ्यास शुरू करना चाहिए। इस चरण में अभ्यास में बंध जोड़ना चाहिए। इस चरण के अभ्यास के पूर्व जालंधरबंध, उड्डियानबंध, मूलबंध एवं महाबंध पर दक्षता प्राप्त कर लेनी चाहिए। तत्पश्चात् इस चरण में इन सारे बंधों को जोड़ देना चाहिए। उड्डियानबंध तथा महाबंध का अंतर्कुंभक के साथ अभ्यास नहीं होना चाहिए।

सावधानी—पूरक, रेचक तथा कुंभक के अभ्यास में श्वास पर कहीं अति नहीं होनी चाहिए। क्षमतानुसार ही इन क्रियाओं का अभ्यास करें। प्रारंभ दक्ष गुरु के निर्देशन में ही करना चाहिए।

सीमाएं—प्रारंभिक अवस्था के सारे चरणों का अभ्यास सभी लोग बिना किसी परेशानी के कर सकते हैं। किंतु इसके बाद की अन्य अवस्थाएं यथा मध्यम एवं उच्च अवस्थाओं का अभ्यास उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, अल्सर तथा चक्कर आने की शिकायत के रोगी न करें।

लाभ—नाड़ीशोधन प्राणायाम के अभ्यास से शरीर के पूरे ढांचे में सामंजस्य और संतुलन स्थापित होता है। • इसके अभ्यास से संपूर्ण नाड़ी संस्थान यथा केंद्रीय नाड़ी संस्थान तथा स्वायत्त नाड़ी संस्थान क्रियाशील होते हैं। उनमें संतुलन स्थापित होता है। • फेफड़ों में एकत्र समस्त पुरानी वायु का निष्कासन कर उनमें नई प्राण वायु का संचार करता है। जिससे रक्त संचरण संस्थान तथा श्वसन संस्थान को क्रियाशील एवं सशक्त करने में मदद मिलती है। • रक्त संस्थान को शुद्ध कर पूरे शरीर को अच्छा स्वास्थ्य तथा पुनर्व्यवन देता है। • उदर संबंधित सभी समस्याओं के समाधान में रामबाण की भूमिका अदा करता है।

उज्जायी प्राणायाम—उज्जायी मूलतः उज्जी शब्द से उत्पन्न हुआ है जिसका अर्थ है जीतना या विजय प्राप्त करना। यही एक ऐसा प्राणायाम है, जिसे किसी भी स्थिति में जैसे—बैठकर या खड़े होकर या सीधा या उल्टा लेटकर किया जा सकता है। आज की जीवनशैली में लोगों के पास समय का अभाव है। ऐसे लोगों के लिए यह प्राणायाम एक नई आशा की किरण जगाता है। इस प्राणायाम की सभी अवस्थाओं के अभ्यास की विधि का वर्णन प्रस्तुत है।

स्थिति-1—विधि—ध्यान के किसी भी आसन यथा—पद्मासन या सिद्धासन पर बैठकर रीढ़, गला व सिर को सीधा कर लीजिए। रीढ़ की किसी भी समस्या से ग्रस्त लोग वज्रासन में बैठकर अभ्यास करें। किसी गंभीर स्थिति में लेटकर या कुर्सी पर बैठकर भी इसका अभ्यास किया जा सकता है।

कंठद्वार को संकुचित करते हुए दोनों नासिकाओं से गहरा, धीमा तथा लंबा पूरक कीजिए। इस समय गले से प्रेशर से निकलने वाली ध्वनि के समान आवाज आती है।

श्वास एवं प्रश्वास की आवाज पर मन को अच्छी तरह से एकाग्र कीजिए। इसके पश्चात् नासिका द्वारा ही गहरी तथा धीमी श्वास के साथ रेचक कीजिए। यह उज्जायी प्राणायाम की एक आवृत्ति है। इसकी 24 या उससे अधिक आवृत्तियों का एक साथ अभ्यास कीजिए।

स्थिति-2—विधि—जिह्वा के अग्र भाग को मोड़कर उसे ऊपर वाले तालू से सटाएं। यह खेचरी मुद्रा है। खेचरी मुद्रा लगाकर नासिका या मुख से गहरा, धीमा तथा लंबा पूरक कीजिए। मुख से पूरक करते समय श्वास से सीऽ सीऽऽ की आवाज आती है। मन को पूरक पर अच्छी तरह से एकाग्र या सजग रखने का प्रयास कीजिए। इसके पश्चात् नासिका या मुख द्वारा ही गहरा, धीमा तथा लंबा रेचक कीजिए। किंतु बल प्रयोग नहीं कीजिए। मुख से रेचक करते समय हऽ हऽऽ हऽ की आवाज आती है। यह एक आवृत्ति है। इसकी 24 से 36 आवृत्तियों का अभ्यास कीजिए।

स्थिति-3—विधि—खेचरी मुद्रा के साथ नासिका या मुख द्वारा एक गहरा पूरक कीजिए, तत्पश्चात् श्वास को आरामदायक अवधि तक अंदर रोक (अंतर्कुंभक) लीजिए। तत्पश्चात् नासिका द्वारा रेचक कीजिए। यह अंतर्कुंभक के साथ उज्जायी प्राणायाम की एक आवृत्ति है। इसकी 12 से 24 आवृत्तियों का अभ्यास कीजिए।

स्थिति-4—विधि—खेचरी मुद्रा के साथ नासिका द्वारा ही गहरा पूरक कीजिए, तत्पश्चात् अंतर्कुंभक कर रेचक कीजिए। इसके बाद श्वास को बाहर रोक (बहिर्कुंभक) लीजिए। आरामदायक अवधि तक श्वास को बाहर रखिए। तत्पश्चात् नासिका द्वारा पुनः पूरक कीजिए। यह बहिर्कुंभक के साथ इस

प्राणायाम की एक आवृत्ति है। इसकी 12 से 24 आवृत्तियों का अभ्यास कीजिए।

स्थिति-5—विधि—कुंभक में दक्षता प्राप्त कर लेने पर बंध लगाइए। खेचरी मुद्रा के साथ पूरक कीजिए। तत्पश्चात् अंतर्कुंभक कीजिए। अंतर्कुंभक की अवधि में सिर नीचा कर आरामदायक अवधि तक अंतर्कुंभक के साथ जालंधरबंध लगाइए। तत्पश्चात् जालंधरबंध छोड़कर रेचक कीजिए। इसमें दक्षता प्राप्त कर लेने के बाद अंतर्कुंभक में मूलबंध भी जोड़ना सीख लेना चाहिए। इन दोनों बंधों के अभ्यास में दक्षता प्राप्त कर लेने के बाद यही बंध की क्रियाएं बहिर्कुंभक के साथ करने का अभ्यास प्रारंभ करना चाहिए। बहिर्कुंभक के साथ उड्डियानबंध तथा महाबंध का अभ्यास नहीं करना चाहिए। योग्य मार्गदर्शन में इसका अभ्यास सीखना चाहिए।

सावधानी—इसका अभ्यास सहज स्थिति में करें। शरीर या श्वास-प्रश्वास पर कहीं अनावश्यक जोर न डालें। अभ्यास के साथ-साथ धीरे-धीरे पूरक, कुंभक तथा रेचक की समय अवधि में वृद्धि करने की कोशिश करनी चाहिए।

सीमाएं—उच्च रक्तचाप, हृदय रोग तथा चक्कर आने से पीड़ित रोगियों को इस प्राणायाम का अभ्यास बिना कुंभक के करना चाहिए। निम्न रक्तचाप, अंतर्मुखी तथा अवसाद से ग्रस्त लोग इस प्राणायाम का अभ्यास न करें।

लाभ—उज्जायी प्राणायाम उच्च रक्तचाप तथा हृदय आदि रोगों के लिए रामबाण की भूमिका अदा करता है। • अनिद्रा, तनाव तथा चिंताग्रस्त मन शांत, एकाग्र तथा शिथिल होता है। • जिन्हें स्लिप डिस्क, स्पाइलाइटिस तथा तीव्र कमर दर्द आदि की शिकायत हो उन्हें इस प्राणायाम का अभ्यास मकरासन में लेटकर करना चाहिए। • इसके अभ्यास से मन की अंतर्मुखता तथा अतींद्रिय संवेदनशीलता बढ़ती है। • यह नाड़ी तंत्र

को सशक्त एवं पुष्ट करता है। श्वास तथा कफ संबंधी समस्याओं जैसे खांसी, जुकाम, ब्रोंकाइटिस तथा अस्थमा आदि का समाधान करता है। किंतु इन रोगों की स्थिति में इस प्राणायाम का अभ्यास मुख द्वारा नहीं करना चाहिए। • यह शरीर और मन को जबरदस्त ऊर्जा से ओत-प्रोत कर देता है।

भ्रामरी प्राणायाम—भ्रामरी शब्द भ्रमर शब्द से उत्पन्न हुआ है। जिसका अर्थ है भौरा। इस प्राणायाम में भौर के गुंजन जैसी आवाज उत्पन्न होती है इसलिए इसका यह नाम पड़ा है।

विधि—ध्यान के किसी आरामदायक आसन में बैठ जाइए। रीढ़, गला व सिर को सीधा कीजिए। आंखों को बंद कर चेहरे तथा शरीर को ढीला कीजिए। अंगूठे या किसी भी एक अंगुली से कानों को बंद कर दोनों हाथों की शेष अंगुलियों को हथेलियों की ओर मोड़ लीजिए या माथे पर रख लीजिए।

मुंह बंद रखते हुए दंत पंक्तियों को एक दूसरे से थोड़े अंतर पर रखिए। नासिका द्वारा दीर्घ पूरक कीजिए। तत्पश्चात् भौर या मधुमक्खी की सी आवाज निकालते हुए धीरे-धीरे नियंत्रित ढंग से रेचक कीजिए। ध्वनि गुंजार के समय मन को सजग तथा एकाग्र रखिए। खोपड़ी में होने वाली कंपन या ध्वनि तरंगों का अनुभव कीजिए। यह एक आवृत्ति है। प्रारंभ में इसकी 3 आवृत्तियों का अभ्यास कीजिए। धीरे-धीरे इसकी समयावधि तथा आवृत्तियों की संख्या बढ़ाते जाइए।

सीमाएं—कान की गंभीर शिकायत से ग्रस्त लोग इसका अभ्यास न करें। कान को बहुत जोर लगाकर न बंद करें।

लाभ—भ्रामरी प्राणायाम मानसिक तनाव, चिंता, क्रोध एवं परेशानियों को दूर करने का बहुत ही शक्तिशाली माध्यम है। • उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप व हृदय रोग को ठीक करने में उपयोगी सिद्ध होता है। • मन की एकाग्रता में बहुत सहयोगी है।



(भ्रामरी प्राणायाम)

आध्यात्मिक प्रगति में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। • गले के रोग को कम करता है तथा स्वर में मधुरता लाता है। • मस्तिष्क की कोशिकाओं एवं नाड़ियों को तरंगायित कर सिरदर्द, माइग्रेन आदि के लिए लाभदायी होता है।

ओ३म् या प्रणव प्राणायाम—विधि—भ्रामरी की ही तरह ओ३म् प्राणायाम के अभ्यास में गुंजन की ध्वनि के बजाय ओ३म् मंत्र के उच्चारण का अभ्यास कीजिए। आधी श्वास 'ओ' ध्वनि का उच्चारण मुंह खोलकर तथा शेष आधी श्वास में 'म' का उच्चारण मुंह बंदकर कीजिए। गहरी श्वास अंदर लेकर 'ओम्' प्राणायाम का अभ्यास कीजिए। उच्चारण के समय रेचक स्वतः स्फूर्त ढंग से हो जाता है। इस अभ्यास को प्रारंभ में दस से बाहर चक्र तक दुहराइए। धीरे-धीरे रेचक-पूरक की अवधि और चक्रों की संख्या बढ़ाते जाइए।

लाभ—भ्रामरी प्राणायाम की भांति।

चंद्रभेदी प्राणायाम—चंद्र का संबंध चंद्रमा से है तथा इड़ा नाड़ी (बायीं नासिका) इसका प्रतिनिधित्व करती है। भेदन का अर्थ भेदना होता है। यह प्राणायाम इड़ा नाड़ी को जाग्रत

करता है। इस प्राणायाम में बायीं नासिका से दीर्घ पूरक तथा दायीं नासिका से दीर्घ रेचक किया जाता है जो परानुकंपी तंत्रिका तंत्र तथा मस्तिष्क के दायें गोलार्ध को क्रियाशील करता है।

स्थिति-1—विधि—ध्यान के किसी भी आसन में रीढ़, गला व सिर को सीधा कर बैठ जाइए। नासिकाग्र मुद्रा में दायें हाथ को रखिए। दायीं नासिका को दायें अंगूठे से बंद कीजिए। बायीं नासिका से धीरे-धीरे गहरा तथा धीमा पूरक कीजिए। तत्पश्चात् बायीं नासिका को दायें हाथ की तीसरी अंगुली से बंद कर दायीं नासिका से दीर्घ तथा लंबा रेचक कीजिए। यह चंद्रभेदी प्राणायाम की स्थिति-1 की एक आवृत्ति है। प्रारंभ में इसकी बारह आवृत्तियों का अभ्यास कीजिए। धीरे-धीरे आवृत्तियों की संख्या तथा पूरक एवं रेचक की समयावधि बढ़ाते जाइए।

स्थिति-2—विधि—बायीं नासिका से दीर्घ पूरक कीजिए। तत्पश्चात् दोनों नासिकाओं को बंद कर अंतर्कुंभक कीजिए। सुविधाजनक समय तक रुकने के बाद दायीं नासिका से दीर्घ रेचक कीजिए। इसी प्रकार बायीं से पूरक तथा दायीं से रेचक कीजिए। इसकी 12 आवृत्तियों का अभ्यास कीजिए। अंतर्कुंभक

में दक्षता प्राप्त कर लेने के बाद अभ्यास में बहिर्कुंभक जोड़ दीजिए। दीर्घ रेचक के बाद दोनों नासिका बंद कर बहिर्कुंभक कीजिए। इसकी 12 आवृत्तियों का अभ्यास कीजिए।

स्थिति-3—विधि—सर्वप्रथम अंतर्कुंभक के साथ जालंधर तथा मूलबंध जोड़िए। अंतर्कुंभक के साथ उड्डियानबंध का अभ्यास न करें। इसमें पर्याप्त दक्षता प्राप्त कर लेने के बाद बहिर्कुंभक के साथ जालंधर, मूल तथा उड्डियानबंध लगाने का अभ्यास कीजिए। महाबंध का भी अभ्यास किया जा सकता है।

सावधानी—इस प्राणायाम का अभ्यास दक्ष गुरु के निर्देशन में ही करना चाहिए। चूंकि यह तकनीक मनःशक्ति को नियंत्रित करने में बहुत प्रभावी होती है, इसलिए इसका सही विधि से अभ्यास न कर पाने में उथल-पुथल हो सकती है। इसीलिए सामान्यतः यह प्रचारित तकनीक नहीं है।

सीमाएं—अंतर्मुखी, मानसिक उथल-पुथल तथा अवसाद से ग्रस्त व्यक्तियों को इस प्राणायाम का अभ्यास नहीं करना चाहिए। पाचन संस्थान की गड़बड़ी, कफ प्रवृत्ति के लोग तथा निम्न रक्तचाप से पीड़ित लोग भी इसका अभ्यास न करें।

लाभ—मन अंतर्मुखी, शांत तथा एकाग्र होता है। • शरीर की समस्त प्रणाली में शीतलता लाता है। • नाड़ी संस्थान सबल होता है। • हाइपर थायरॉयड तथा उच्च रक्तचाप जैसे रोगों को दूर करने में मदद करता है।

सूर्यभेदी प्राणायाम—सूर्य का अभिप्राय दायीं नासिका या पिंगला नाड़ी से है। यह तकनीक चंद्रभेदी प्राणायाम का ठीक विपरीत है। इसमें दायीं नासिका से पूरक तथा बायीं नासिका से रेचक करना चाहिए। शेष इसकी सारी स्थितियां चंद्रभेदी प्राणायाम की तरह ही हैं। यह प्राणायाम अनुकंपी तंत्रिका तंत्र तथा मस्तिष्क बायें गोलार्ध को प्रभावित करता है।

सावधानी—चूंकि यह बहुत ही सशक्त

अभ्यास माना जाता है, इसलिए योग्य निर्देशन में अभ्यास न करने पर लाभ की बजाय हानि की संभावना अधिक होती है।

सीमाएं—उच्च रक्तचाप तथा हृदय रोग से ग्रस्त व्यक्ति इसका अभ्यास न करें। इसका अभ्यास 10 मिनट से अधिक नहीं करना चाहिए।

लाभ—सूर्यभेदी प्राणायाम शारीरिक उष्णता एवं गतिशीलता बढ़ाता है। • अवसाद तथा अंतर्मुखता से ग्रस्त लोगों के लिए यह रामबाण अभ्यास है। • निम्न रक्तचाप तथा हाइपोथायरॉयड से ग्रस्त लोगों के लिए बहुत उपयोगी प्राणायाम है। • पाचन अंगों को क्रियाशील करता है।

भस्त्रिका प्राणायाम—भस्त्रिका शब्द की व्युत्पत्ति 'भस्त्र' से हुई है जिसका अर्थ धौंकनी होता है। भस्त्र या धौंकनी लोहार का एक अस्त्र होता है, जो आग को हवा देने का उपकरण होता है। इसी आधार पर भस्त्रिका प्राणायाम बना है, जिसमें मध्यपट की हलचल धौंकनी की तरह होती है जिससे आंतरिक अग्नि प्रदीप्त होती है। इस प्राणायाम से शरीर में गर्मी आती है। अस्तु, इस प्राणायाम को प्रारंभ करने का आदर्श समय सर्दी का मौसम है।

स्थिति-1-विधि—ध्यान का वह आसन जिसमें शरीर को अविचल तथा स्थिर रखा जा सकता हो, इसके लिए सर्वोत्तम माना जाता है। पद्मासन और सिद्धासन इस श्रेणी में आते हैं। किंतु, जो उपर्युक्त आसनों में न बैठ पाते हों, वे अन्य सुखप्रद आसनों में बैठकर इसका अभ्यास कर सकते हैं। सिर, गला एवं मेरुदंड को सीधा रखिए।

आंखों को ढीली बंद कर लीजिए तथा शरीर को भी शिथिल कीजिए। दायें अंगूठे से दायीं नासिका को हल्के दबाव के साथ बंद कीजिए। बायीं नासिका से बलपूर्वक गहरी किंतु गति से श्वास अंदर (पूरक) लीजिए तथा बलपूर्वक बायीं नासिका से ही रेचक कीजिए। यह एक आवृत्ति है। इसकी लगभग

बीस से तीस आवृत्तियों का शीघ्रतापूर्वक अभ्यास कीजिए। यही क्रिया बायीं नासिका को बंद कर दायीं नासिका से भी कीजिए। इन श्वास की क्रियाओं का उदर की स्वाभाविक गति के साथ सामंजस्य बनाए रखने का प्रयास कीजिए।

सावधानी—इसमें बलपूर्वक रेचक करते समय आवश्यकता से अधिक जोर मत डालिए। लगातार कुछ समय तक इसका अभ्यास करते रहने पर श्वसन की गति स्वतः बढ़ती जाती है। धीरे-धीरे इसकी संख्या में भी निरंतर वृद्धि करते जाइए। किंतु ध्यान रहे कि श्वास उथली न हो।

विशेष—भस्त्रिका प्राणायाम में डायफ्राम और उदर की मांसपेशियों की गति तीव्र होती है। प्रत्येक रेचक में वायु को फेफड़ों से पूरी तरह से निष्कासित नहीं किया गया तो अल्प संवातन हो सकता है जो इस बात का सूचक है कि अभ्यास उचित ढंग से नहीं किया जा रहा है। भस्त्रिका त्वरित श्वसन प्रक्रिया है। प्रत्येक अवस्था में दक्षता प्राप्त कर लेने के बाद ही दूसरी अवस्था में प्रवेश करना चाहिए।

स्थिति-2-विधि—ध्यान के किसी भी आसन में शरीर को स्थिर कर बैठ जाइए। दोनों हाथों को घुटनों पर स्थिरतापूर्वक रखिए। अब दोनों नासिकाओं से एक साथ त्वरित पूरक-रेचक कीजिए। ध्यान रहे यह श्वसन क्रिया उदर के प्रसार एवं आकुंचन के साथ जल्दी-जल्दी तथा लययुक्त होनी चाहिए। इसकी बीस से तीस श्वसन क्रिया का एक साथ अभ्यास कीजिए। तत्पश्चात् थोड़ी देर रुककर सामान्य श्वास लीजिए। पुनः इसकी एक आवृत्ति कीजिए। इस तरह से इसकी तीन आवृत्तियों का अभ्यास कीजिए। इसके पश्चात् लेटकर थोड़ी देर के लिए योगनिद्रा का अभ्यास कीजिए।

विशेष—उच्च अभ्यासी प्रत्येक आवृत्ति में श्वसन क्रिया की संख्या अपनी क्षमतानुसार बढ़ाते जाएं। श्वसन क्रिया प्रत्येक आवृत्ति में

लगभग पचास तक रखिए तथा आवृत्तियों की संख्या 5 तक बढ़ाइए।

स्थिति-3-विधि—ध्यान के किसी भी आसन में बैठ जाइए। अब दोनों नासिकाओं से पचास चक्र गति पूर्वक श्वसन क्रिया कीजिए। तत्पश्चात् एक लंबी तथा गहरी श्वास अंदर लेकर श्वास को अंदर रोक लीजिए। अंतर्कुम्भक की इस स्थिति में जालंधर एवं मूलबंध या किसी एक का अभ्यास कीजिए। आरामदायक अवधि तक इस स्थिति में रुकिए इसके बाद बंधों को शिथिल कर श्वास को बाहर निकालिए। यह भस्त्रिका प्राणायाम की बंध के साथ एक आवृत्ति है। इसकी तीन से पांच आवृत्तियों का अभ्यास कीजिए।

स्थिति-4-विधि—इस अवस्था में अभ्यास में बहिर्कुम्भक जोड़ दीजिए। श्वास को बाहर रोककर जालंधर, मूल, उड्डियान या महाबंध एक साथ या अलग-अलग लगाया जा सकता है। बंध छोड़ने के बाद सहज पूरक कर श्वसन क्रिया को सामान्य हो जाने दीजिए।

सावधानी—इस प्राणायाम का अभ्यास सहज तथा विश्रांत अवस्था में ही होना चाहिए। यदि अभ्यास काल या बाद में चक्कर, बेहोशी या हांफने की स्थिति उत्पन्न होती है, तो यह इस बात का सूचक है कि अभ्यास उचित ढंग से नहीं किया गया है। श्वसन क्रिया बहुत बलपूर्वक नहीं होनी चाहिए। शरीर हिलने-डुलने न पाए। केवल पेट तथा सीने में ही हलचल हो। चेहरे पर कोई विकृति न आने पाए। प्रत्येक आवृत्ति के पश्चात् लगभग तीस सेकंड के लिए विश्राम करते हुए सामान्य श्वसन क्रिया कीजिए। प्रारंभिक अभ्यासी भस्त्रिका का अभ्यास धीरे-धीरे करें। फेफड़ों की क्षमता बढ़ते जाने पर गति में अपनी क्षमतानुसार उत्तरोत्तर वृद्धि करते जाइए। गर्मी के मौसम में इसका अभ्यास करने के बाद थोड़ी देर तक शीतली या शीतकारी प्राणायाम का अभ्यास अवश्य करना चाहिए। किंतु, कफ प्रवृत्ति के लोग शीतली या शीतकारी न करें।

सीमाएं—उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, अल्सर, चक्कर आने या हर्निया की स्थिति में भस्त्रिका प्राणायाम का अभ्यास बिल्कुल नहीं करना चाहिए। प्रारंभ में प्राणायामों का अभ्यास योग्य निर्देशन में ही करना चाहिए।

लाभ—भस्त्रिका प्राणायाम के अभ्यास से श्वसन क्रिया को गतिपूर्वक करने से फेफड़ों में ऑक्सीजन का स्तर बढ़ता तथा कार्बन डाईऑक्साइड का स्तर घटता है। इससे चयापचय की गति में वृद्धि होती है, ताप उत्पन्न होता है। शरीर के विषाक्त पदार्थों का निष्कासन करने के लिए यह आश्चर्यजनक प्राणायाम है। • भस्त्रिका से सर्दी-जुकाम, साइनोसाइटिस, प्लूरसी तथा क्षयरोगी एवं अत्यधिक कफ के प्रति प्रतिरोधक क्षमता विकसित होती है तथा इन रोगों को दूर करने में मदद मिलती है। • गले की सभी प्रकार की जलन तथा पुराने कफ को दूर करता है। • जठराग्नि को उत्तेजित कर पाचन शक्ति को बढ़ाता है। मंद पड़ी पाचन एवं निष्कासन प्रणाली को गति मिलती है। • मन को स्थिर एवं शांत कर अभ्यासी को नाड़ीशोधन प्राणायाम के लिए तैयार करता है।

शीतली प्राणायाम—शीतली शब्द की उत्पत्ति 'शीत' से हुई है जिसका अर्थ होता है ठंडा।



(शीतली प्राणायाम)

इसका अभ्यास शरीर और मन दोनों को शीतलता प्रदान करता है।

विधि—ध्यान के किसी सुविधाजनक आसन में बैठकर रीढ़, गला व सिर को सीधा कर लीजिए। आंखों को ढीली बंद कर पूरे शरीर को शिथिल कीजिए। मुंह को हल्का सा खोलकर बिना अतिरिक्त जोर लगाए जीभ को यथासंभव बाहर निकालिए। जीभ को उसके अगल-बगल से इस प्रकार मोड़िए कि उसका आकार नलीनुमा हो जाए।

अब मुख से दीर्घ तथा गहन पूरक कीजिए। इसके तुरंत बाद जीभ को भीतर लाकर मुंह को बंद कर नासिका द्वारा दीर्घ तथा गहन रेचक कीजिए। यह शीतली प्राणायाम की एक आवृत्ति है। प्रारंभ में इसकी 6 आवृत्तियों का अभ्यास कीजिए तथा धीरे-धीरे आवृत्तियों की संख्या बढ़ाकर 30 तक की जा सकती है। साथ में पूरक तथा रेचक की अवधि भी बढ़ाने का प्रयास कीजिए। अधिक गर्मी के मौसम में इसकी आवृत्तियों की संख्या लगभग 48 तक की जा सकती है। इसमें दक्षता प्राप्त कर लेने पर अभ्यास में कुंभक एवं बंध भी जोड़ा जा सकता है।

विशेष—उपर्युक्त विधि से दक्षता प्राप्त करने के पश्चात् अभ्यास में अंतर्कुंभक भी जोड़ सकते हैं।

सीमाएं—अंतर्मुखी प्रवृत्ति के लोग, निम्न रक्तचाप तथा कफ संबंधी रोग जैसे दमा, ब्रोंकाइटिस तथा सायानोसाइटिस रोग से पीड़ित व्यक्तियों को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए। दीर्घकालीन कब्ज से पीड़ित व्यक्तियों को भी इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए। ठंड तथा सर्दी के मौसम या ठंडी जलवायु वाले प्रदेश में इस प्राणायाम का अभ्यास वर्जित है।

लाभ—शीतली प्राणायाम उच्च रक्तचाप एवं हृदय रोगियों के लिए बहुत उपयोगी है। किंतु इस स्थिति में अंतर्कुंभक नहीं करना चाहिए। • स्नायुओं को शिथिलता देता है। मानसिक एकाग्रता एवं शांति प्रदान करता है। • रक्त

शुद्धिकरण करता है। पित्त तथा हाइपर एसिडिटी को शांत करता है। • पेटिक अल्सर और घाव को ठीक करता है। • पेट और तिल्ली की बीमारियां, ज्वर, पित्त दोष, भूख, प्यास एवं शरीर के विषाक्त तत्वों को नष्ट करता है। • हाइपर थायरॉयड रोग का निदान करता है।

शीतकारी प्राणायाम—विधि—ध्यान के किसी सुविधाजनक आसन में बैठिए। रीढ़, गला व सिर को एक सीधी रेखा में रखिए। आंखों को ढीली बंद कर पूरे शरीर को शिथिल कीजिए। मुंह को हल्का सा खोलिए तथा दांतों को एक दूसरे से हल्के से सटा कर रखिए। जीभ को खेचरी मुद्रा में रखिए। अब दांतों के बीच से धीरे-धीरे गहरी श्वास लेते हुए दीर्घ पूरक कीजिए। पूरक के तुरंत बाद मुख को सामान्य करते हुए नासिका से धीरे-धीरे दीर्घ रेचक कीजिए। यह शीतकारी प्राणायाम की एक आवृत्ति है। प्रारंभ 6 आवृत्तियों से कीजिए। धीरे-धीरे इसकी आवृत्तियों की संख्या बढ़ाकर 12, 24 तथा 30 तक किया जा सकता है।

सीमाएं—शीतली प्राणायाम के समान। जिनके दांत संवेदनशील हैं, टूटे हुए हैं या कृत्रिम हैं, उन्हें इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

लाभ—शीतली प्राणायाम के समान। • यह दांतों और मसूड़ों के लिए बहुत लाभदायक सिद्ध होता है।



(शीतकारी प्राणायाम)

कपालभाति प्राणायाम—कपालभाति, कपाल तथा भाति दो शब्दों से मिलकर बना है। कपाल का अर्थ है मस्तिष्क तथा भाति का अर्थ प्रकाश, दीप्ति, बोध अथवा ज्ञान होता है। यह प्राणायाम बोध क्षमता में वृद्धि करता है तथा साथ में मस्तिष्क की सफाई करता है। इसलिए इसे षट्कर्म की भी एक तकनीक माना जाता है। यद्यपि कपालभाति तथा भस्त्रिका एक दूसरे से मिलते-जुलते हैं। किंतु इन दोनों में एक मौलिक अंतर है कि भस्त्रिका में पूरक और रेचक दोनों सक्रिय तथा बलपूर्वक होते हैं जबकि कपालभाति में केवल रेचक सक्रिय तथा बलपूर्वक होता है।

स्थिति-1—विधि—ध्यान के किसी आसन तथा पद्मासन, सिद्धासन या सुखासन में स्थिरतापूर्वक बैठिए। स्लिप डिस्क या स्पांडिलाइटिस के रोगी वज्रासन में बैठकर इसका अभ्यास करें। रीढ़, गला व सिर को एक सीधी रेखा में रखिए। हाथ की हथेलियों को घुटनों पर रखिए। हथेलियों की दिशा घुटनों की तरफ रखिए। शरीर को ढीला कीजिए। आंखों को ढीली बंद कीजिए। पूरी तरह मन को एकाग्र एवं सजग कीजिए।

एक गहरी श्वास-प्रश्वास लीजिए। तत्पश्चात् नासिका से सहज पूरक करते हुए नासिका द्वारा ही एक हल्के झटके के साथ श्वास बाहर निकालिए। इसी तरह सहजता के साथ जितने श्वसन चक्र का अभ्यास कर सकें, कीजिए। यह प्रारंभ में पच्चीस से तीस तक हो सकता है तथा धीरे-धीरे क्षमतानुसार इसकी संख्या बढ़ाते जाना चाहिए। यह कपालभाति प्राणायाम का एक चक्र है। प्रारंभ में इसके तीन चक्रों का अभ्यास कीजिए। धीरे-धीरे

इसके पांच चक्रों का अभ्यास कीजिए। पूरे अभ्यास के दौरान श्वसन प्रक्रिया या भूमध्य पर मन को सजगता के साथ टिकाए रखने का प्रयास कीजिए।

स्थिति-2—विधि—अवस्था-1 में दक्षता प्राप्त कर लेने के उपरांत कपालभाति श्वसन थोड़ा और तेजी के साथ यथा प्रति सेकंड दो श्वास तक कर दीजिए और इस श्वसन गति के साथ एक आवृत्ति में लगभग 50 से 80 कपालभाति श्वसन की संख्या कर लीजिए। इसके पश्चात् अंतिम रेचक के तुरंत बाद एक दीर्घ तथा लंबा पूरक लीजिए तथा श्वास को यथासंभव अवधि तक रोककर अंतर्कुंभक करने के बाद दीर्घ तथा लंबा रेचक कीजिए। पूरे अभ्यास के दौरान सजगता बनाए रखिए। तत्पश्चात् थोड़ी देर सामान्य श्वसन क्रिया करते हुए द्वितीय आवृत्ति का प्रारंभ कीजिए। इस प्रकार इसकी 5 आवृत्तियों का अभ्यास कीजिए।

स्थिति-3—विधि—अवस्था-2 में दक्षता प्राप्त कर लेने के उपरांत अंतर्कुंभक के समय जालंधर और मूलबंध लगाइए। सारी क्रियाएं सहजता के साथ कीजिए। मन को पूर्णतया अपनी क्रियाविधि पर एकाग्र रखिए। इसकी तीन आवृत्तियों का अभ्यास कीजिए।

स्थिति-4—विधि—अवस्था-3 में दक्षता प्राप्त कर लेने के उपरांत बहिर्कुंभक लगाइए। इस बहिर्कुंभक की अवधि में बारी-बारी से जालंधरबंध, उड्डियानबंध, मूलबंध तथा महाबंध लगाइए। सारी क्रियाएं सहजता एवं सजगता के साथ हों। प्रत्येक दो आवृत्ति के बीच में थोड़ी देर सामान्य श्वास-प्रश्वास पर मन को एकाग्र रखते हुए विश्राम कीजिए।

इसकी पांच से सात आवृत्तियों का अभ्यास कीजिए।

सीमाएं—उच्च रक्तचाप, हाइपर थायरॉयड, हृदय रोग, सिर चकराने, हर्निया तथा अल्सर से ग्रस्त लोग कपालभाति न करें। प्रारंभिक अभ्यासी योग्य गुरु के निर्देशन में ही अभ्यास करें। अभ्यास के दौरान चक्कर या बेहोशी आदि आए तो योग्य शिक्षक से अपनी क्रिया की समीक्षा करवानी चाहिए।

विशेष—दक्षता बढ़ते जाने पर आवृत्ति तथा चक्रों की संख्या में अपनी क्षमतानुसार वृद्धि कर सकते हैं किंतु उपर्युक्त मार्गदर्शन में ही ऐसा करें।

लाभ—कपालभाति के अभ्यास से पूरे शरीर की सफाई हो जाती है तथा शरीर में चयापचय की दर बढ़ जाती है। मस्तिष्क में ऑक्सीजन की आपूर्ति के फलस्वरूप मस्तिष्क जाग्रत होता है तथा रचनात्मकता की ओर प्रेरित होता है। • कफ संबंधी सभी दोषों यथा—दमा, खांसी, जुकाम, सायनोसाइटिस, फ्लूरीसी, ब्रोंकाइटिस आदि के लिए रामबाण सिद्ध होता है। • पाचन संबंधी सभी रोगों तथा मंदाग्नि, गैस बनना, अपचन, मधुमेह, आर्थराइटिस आदि के लिए विशेष लाभकारी है। • मन को स्थिरता एवं शांति देता है। • मस्तिष्क के रक्त के जमाव को दूर करने की अति उत्तम प्रक्रिया है।

ई-50, फर्स्ट फ्लोर, वी.के. दत्त कॉलोनी,
जोर बाग लेन, नई दिल्ली-110003

महिलाओं के लिए योग

सिदप्पा नारागट्टि

सिदप्पा नारागट्टि भारत सरकार के आयुष मंत्रालय के अंतर्गत केंद्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्, नई दिल्ली में योग प्रशिक्षक हैं।

योग जीवन जीने की कला है, जिसे जानना व अपनाना सभी के लिए आवश्यक है। महिलाओं के संदर्भ में इसका विशेष उल्लेख करना आवश्यक है। मानव व समाज के निर्माण में जितना योगदान महिलाओं का है, उतना किसी और का नहीं है। इसलिए महिलाओं का शारीरिक तथा मानसिक रूप से स्वस्थ एवं मजबूत रहना बेहद जरूरी है।

आसन महिलाओं और पुरुषों को समान रूप से फायदा पहुंचाते हैं। लेकिन कुछ आसन ऐसे हैं, जिन्हें करने से महिलाओं को विशेष रूप से फायदा होता है। इन्हें करने से स्त्री रोगों में भी लाभ होता है। इनमें आसन, प्राणायाम एवं ध्यान की कुछ क्रियाएं हैं—

खड़े होकर किए जाने वाले आसन—

ताड़ासन—विधि—दोनों पैरों को आपस में मिलाकर सीधे होकर सावधानीपूर्वक खड़े हो जाएं। दोनों जंघाओं की साइड में हथेली सटी रहे। पूरे शरीर का वजन दोनों तलवों पर समान रूप से रहे। इस स्थिति को समस्थिति भी कहते हैं। यह खड़े होकर करने वाले आसनों में विश्राम की स्थिति है। यह ताड़ासन की प्रारंभिक स्थिति है। दोनों हाथों को साइड से श्वास भरते हुए सिर के ऊपर ऊर्ध्व दिशा में तान दें। हथेलियों को बाहर की ओर रखें।

एड़ियां उठाकर पंजों के बल संतुलन बनाएं। यथाशक्ति रोक कर सामान्य स्थिति में आ जाएं। इस आसन में आधा मिनट से तीन मिनट तक रुक सकते हैं और चार से पांच बार दोहराएं।

लाभ—यह आसन लंबाई बढ़ाने में सहायक है। छाती की क्षमता का विकास होकर शरीर सुंदर, सुडौल और संतुलित बनता है। सुस्ती, निद्रा तथा अवसाद दूर हाता है। शरीर के आंतरिक अंगों में रक्त संचार बढ़ता है। पाचन तंत्र पुष्ट होता है। रीढ़ पर तनाव देकर उसे पुष्ट करता है।

कटिचक्रासन—पूर्व स्थिति—दोनों पैरों के बीच एक फुट का अंतर रखते हुए खड़े हो जाएं।

विधि—दोनों हाथों को कंधे की ऊंचाई तक छाती के सामने फैला दें। श्वास निकालते हुए हाथों को परस्पर समानांतर रखते हुए बायीं ओर कमर घुमा कर कुछ क्षण रुक कर श्वास छोड़ते हुए दायीं ओर कमर को चक्राकार घुमाते हुए कुछ क्षण रुक कर सामान्य अवस्था में आ जाएं।

सावधानी—देर तक आसन में रुकने पर श्वास सामान्य रखें। क्षमता से अधिक न करें, पैर अपनी जगह से न हिलें।

लाभ—कमर लचीली, पुष्ट और पतली होती है। मोटापा कम होता है। उदर रोगों में लाभप्रद। कद बढ़ता है। कब्ज दूर होती है। जंघा-कंधे पुष्ट होते हैं। श्वास रोगों में लाभप्रद।

त्रिकोणासन—पूर्व स्थिति—समस्थिति में खड़े हो जाएं।

विधि—दोनों पैरों के मध्य में दो से तीन फुट का अंतर रखें। अपना बायां हाथ श्वास भरते हुए साइड से ले जाकर कान से स्पर्श करते हुए ऊर्ध्व दिशा में तान देते हैं। हथेली अंदर की ओर रहे। धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए दाहिनी ओर झुकते हैं। दाहिना हाथ दाहिना पैर से सटाकर नीचे की ओर ले जाते हैं। दाहिनी ओर यथाशक्ति श्वास सामान्य रखते हुए झुके रहें। श्वास भरते हुए हाथ ऊपर लाएं। सीधे खड़े होकर श्वास छोड़ते हुए बायें हाथ को भी नीचे लाएं। दूसरे हाथ से बदल कर दूसरी ओर झुकते हुए ठीक इसी प्रकार से दोहराएं। दो से तीन मिनट तक रुक सकते हैं। दो या तीन बार दोहराएं।

लाभ—लंबाई बढ़ाने में सहायक, कमर पतली, मोटापा कम तथा रीढ़ का लचीलापन बढ़ाने में अति उत्तम है। हाथ, भुजा, कंधे, जांघ, घुटने तथा टांगे सुडौल और शक्तिशाली बनते हैं। उच्च रक्तचाप से बचाता है।

बैठकर किए जाने वाले आसन—

कोणासन—पूर्व स्थिति—पैर सामने कर बैठ जाएं।

विधि—दोनों पैरों को उठा कर तलवों को आमने-सामने लगा कर दोनों हाथों से मिले पंजों को पकड़ कर सीवनी नाड़ी के पास ले जाएं और माथा जमीन से लगाएं। बाद में उस पर बैठ जाएं, घुटनों को दोनों ओर फैलाएं



(वज्रासन)

और भूमि पर टिके रहें। कमर, गर्दन, रीढ़ और सिर सीधा रहें। ज्ञान मुद्रा में हाथ बना कर घुटनों पर रखें।

सावधानी—इस आसन का अभ्यास धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए। घुटनों में सूजन-दर्द वाले व्यक्ति न करें। खूनी बवासीर वाले रोगी इसे न करें।

लाभ—घुटने व जंघाओं को शक्तिशाली बनाता है। इस आसन के करने से प्राण-अपान वायु मिलते हैं। कुंडलिनी जागरण में सहायक है।

भू-नमनासन—पूर्व स्थिति—दोनों पैर सामने की ओर फैला कर बैठ जाएं।

विधि—दोनों पैर दाएं-बाएं फैला कर अधिकाधिक खोल दें। बाएं हाथ से बाएं पैर का अंगूठा पकड़ लें। शरीर को कमर से मोड़कर आगे की ओर इतना झुकाएं कि छाती, ठुड्डी जमीन पर लग जाएं। सामने की ओर देखते रहें। यथाशक्ति समय तक इस स्थिति में रहें।

सावधानी—भू-नमनासन का अभ्यास धीरे-धीरे करें, यथाशक्ति धीमी गति से ही इसे

शुरू करें। जल्दबाजी, झटके का प्रयोग न करें। सर्वाइकल, कमर दर्द और साइटिका वाले न करें।

लाभ—जांघ और कूल्हे की मांसपेशियों में लचीलापन आता है। पेशियां पुष्ट होती हैं। कंधे शक्तिशाली और लचीले हो जाते हैं। कमर पतली और लचीली बनती है। बवासीर में लाभप्रद होता है। मूल संस्थान पुष्ट होता है। धीरज तथा विनम्रता का भाव बढ़ता है। मन एकाग्र होता है। किडनी, पाचन तंत्र, एवं प्रोडक्टिव ऑर्गन के लिए लाभदायक है।

वज्रासन—पूर्व स्थिति—दोनों पैर सामने की ओर फैलाकर बैठ जाएं।

विधि—सामने फैले एक पैर को उठा कर उसी ओर से नितंब के नीचे इस प्रकार रखें कि एड़ी बाहर की ओर पंजा अंगूठा अंदर की ओर रहें। दूसरा पैर उठाकर उसी ओर के नितंब के नीचे इस प्रकार रखें कि एड़ी बाहर की ओर पंजा अंदर की ओर रहे। दोनों पैर के अंगूठे आपस में छू जाएं और एड़ियों के बीच नितंब को रखें। तलवे नितंब को छुएं। घुटने, पाद पृष्ठ तथा पैर का निचला भाग जमीन पर लगा रहे। गर्दन सीधी रहे। मेरुदंड सीधी रहे। भूमध्य दृष्टि रखें।

सावधानी—इस अभ्यास को धीरे-धीरे बढ़ाएं। बीस मिनट के बाद एक बार वज्रासन को खोल कर दोबारा लगाया जा सकता है। इस आसन में पैर की पिंडली में खून का दौरा बहुत कम होता है। बहुत अधिक लंबे समय तक

जबरदस्ती लगाने से हानि भी हो सकती है। घुटने के दर्द वाले इस अभ्यास का प्रयोग न करें।

लाभ—वज्रासन द्वारा शरीर वज्र के समान सुदृढ़ हो जाता है। यह आसन खाने के तुरंत बाद लगाया जा सकता है और ऐसा करने से भोजन शीघ्र पचता है, जिससे शरीर सुदृढ़ बनता है। वज्र नाड़ी पर लाभप्रद प्रभाव पड़ता है। पैर और पिंडली सुदृढ़ बनते हैं। स्त्रियों के मासिककष्ट संबंधी रोग दूर होते हैं। पीठ और रीढ़ को सशक्त बनाता है।

शशांकासन—पूर्व स्थिति—वज्रासन की स्थिति में बैठ जाएं।

विधि—वज्रासन में बैठ कर श्वास भरते हुए दोनों हाथों को सिर से ऊपर उठाएं। हथेलियों को सामने की ओर रखें। कुछ क्षण रुक कर श्वास निकालते हुए कमर से आगे की ओर झुकते चले जाएं। दोनों हाथों की हथेलियां, दोनों कोहनियां तथा मस्तक जमीन पर पूरी तरह टिक जाएं और शरीर को सामान्य रूप से पड़ा रहने दें। श्वास सामान्य रखें। यथासंभव समय तक रुककर श्वास भरते हुए दोनों हाथों व सिर को ऊपर उठाते चले जाएं और सीधे वज्रासन में बैठ जाएं। फिर श्वास छोड़ते हुए दोनों हाथ घुटनों पर ले जाएं और विश्राम करें।

सावधानी—गर्भवती स्त्रियां चौथे मास तक इस आसन को कर सकती हैं।

लाभ—इस आसन में विश्राम की अनुभूति



(शशांकासन)

होती है। शशांकासन द्वारा शांति की प्राप्ति होती है एवं मस्तिष्क को अतिरिक्त ऊर्जा प्राप्त होती है। क्रोध और उग्रता शांत होती है। सकारात्मक विचार आते हैं। इस आसन से महिलाओं में गर्भधारण की शक्ति का विकास होता है और गर्भस्राव की शिकायत समाप्त हो जाती है। रक्तचाप सामान्य होने के साथ खून की कमी को दूर करने में भी यह आसन सहायक है। इससे स्पष्ट है कि इस आसन का प्रभाव जिगर और हृदय पर भी पड़ता है।

उष्ट्रासन—पूर्व स्थिति—वज्रासन की स्थिति।

विधि—वज्रासन की मुद्रा में बैठ जाएं। घुटनों के बल खड़े हो जाएं। हथेलियों को कमर पर इस प्रकार रखें कि अंगुलियां आगे की दिशा में रहें। श्वास लेकर धड़ को पीछे की ओर मोड़ें तथा हथेलियों को एड़ियों पर टिका दें। श्वसन क्रिया को सहज रखते हुए इसी अवस्था में थोड़ी देर बने रहें। श्वास लेकर शरीर को सीधी अवस्था में लाएं तथा हथेलियों को ढीला छोड़ दें। वज्रासन की मुद्रा में आकर पैरों को ढीला छोड़ दें। दंडासन के द्वारा शरीर को विश्राम दें।

सावधानी—उच्च रक्तचाप, हर्निया, अल्सर तथा घुटने में दर्द वालों के लिए यह आसन वर्जित है।

लाभ—यह पश्चिमोत्तानासन का पूरक आसन है। मेरुदंड के लचीलेपन में वृद्धि करता है।



(उष्ट्रासन)

पीठ की मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करता है। मेरुदंड की तंत्रिकाओं को उत्तेजित करता है। पेलविक स्थान पर रक्त प्रवाह को बढ़ाता है।

भुजंगासन—पूर्व स्थिति—पेट के बल जमीन पर लेट जाएं।

विधि—दोनों पैरों को आपस में मिलाकर पंजों को पीछे की ओर तान दें। दोनों हाथों को कोहनियों से मोड़ कर हथेलियों को कंधे से पीछे की ओर नीचे इस प्रकार रखें कि न वे आगे और न कंधों के पीछे रहें। हाथों की अंगुलियां परस्पर सटी रहें। कमर की मांसपेशियों द्वारा और हाथों द्वारा बल लगा कर श्वास भरते हुए सिर, छाती, कंधे अधिकतम ऊपर इस प्रकार उठाएं कि केवल नाभि तक का भाग पूरी तरह जमीन से उठे और पेड़ू का भाग जमीन पर सटा रहे। पैर-पंजे पीछे की ओर तने हुए जमीन से सटे रहें। श्वास छोड़ते हुए सामान्य स्थिति में आ जाएं। दो मिनट से तीन मिनट तक तीन से पांच बार इसे दोहराया जा सकता है।

लाभ—उमंग, उत्साह, स्फूर्ति को बढ़ाता है। अवसाद को दूर करता है। रीढ़ और कमर में लचक आती है। कलाई, कोहिनी, कंधे, छाती व गर्दन पुष्ट करता है। पेट के सभी आंतरिक अंगों को पुष्ट करता है। आंतों से मल का निष्कासन होता है। हृदय को पुष्ट करता है। कब्ज, अपच और वायु विकार को लाभ पहुंचाता है। गुर्दे की बीमारी, यौन रोगों में लाभप्रद है। मासिकधर्म संबंधी कष्ट और अनियमितता सर्पासन द्वारा ठीक हो जाती हैं। टांसिल और सरवाईकल में अति लाभकारी



(भुजंगासन)

है। गुर्दों की कार्य क्षमता में वृद्धि होती है। स्त्रियों को सुंदर, सुडौल बनाता है। साइटिका मोटापा आदि में लाभप्रद है।

शलभासन—पूर्व स्थिति—पेट के बल लेट कर।

विधि—दोनों हाथों को दोनों जंघाओं के नीचे अर्ध मुट्ठी बंद कर ले जाएं। हथेली जमीन की ओर रहे। घुटने, पैरों, पंजों को सीधे रखते हुए श्वास भरकर पीछे की ओर अधिकतम ऊपर उठाएं। ठुड्डी जमीन पर टिकी रहे। यथाक्षमता रोक कर श्वास छोड़ते हुए सामान्य स्थिति में आ जाएं। इसे तीन से पांच बार दोहराया जा सकता है। एक से दो मिनट तक करें।

सावधानी—हर्निया वाले व्यक्ति इस आसन को न करें। हृदय रोगी शलभासन को बिना चिकित्सक की सलाह के न करें।

लाभ—सारे शरीर को पुष्ट कर शक्तिशाली करता है। पैर की मांसपेशियां पुष्ट, सुदृढ़ और शक्तिशाली बनती हैं। कमर पतली बनती है। पेट की चर्बी कम होती है। गठिया, संधि रोग में लाभप्रद है। हृदय और वक्षस्थल को पुष्ट करता है। अपच, मूत्र रोगों, गर्भ विकास और स्त्रियों के लिए उत्तम है। निराशा को दूर कर उमंग उत्साह का संचार करता है। एकाग्रता को बढ़ाता है। स्मृति विकासक प्रतिभा का निर्माण तथा रीढ़ में सूक्ष्म प्राण ऊर्जा का संचार करता है।

धनुरासन—पूर्व स्थिति—पेट के बल लेट कर।

विधि—पेट के बल लेट कर दोनों हाथों से पैरों को पीछे की ओर घुटने मोड़ कर टखनों के पास पिंडली से पकड़ लेते हैं। ऊपर की ओर खिंचाव डाल कर पेट पर शरीर का संतुलन बनाएं। छाती और जंघाओं को यथासंभव उठा कर स्थिर रखें। आसन की अंतिम स्थिति में सहज श्वास चले। एक मिनट से दो मिनट तक चार-पांच बार करें।

सावधानी—हर्निया, उच्च रक्तचाप तथा अल्सर

के रोगी न करें।

लाभ—पेट के सभी रोग दूर होते हैं तथा पेट को पुष्ट करता है। कब्ज ठीक होती है। जठराग्नि प्रदीप्त होती है। टली नाभि ठीक होती है। दमा में लाभदायक होता है। रीढ़ लचीली होती है। वीरता बढ़ती है। गर्दन आदि के लिए लाभदायक। वक्षस्थल चौड़ा और क्षमता बढ़ती है। हृदय रोगियों के लिए, मधुमेह रोगियों के लिए रामबाण का काम करता है। कमर दर्द ठीक होता है। रिप्रोडक्ट ऑर्गन को सशक्त बनाता है। स्त्रियों के लिए लाभदायक है।

पीठ के बल लेट कर करने वाले आसन—

उत्तानपादासन—पूर्व स्थिति—पीठ के बल पैर फैला कर लेटना।

विधि—हाथों को अपनी जंघाओं के अलग-बगल में हथेलियों को जमीन से सटा कर रख दें। हाथों पर दबाव डालते हुए दोनों पैरों को सीधा रखते हुए जमीन से लगभग एक फुट ऊपर उठाएं। पंजों को सामने की ओर तान कर रखें। जंघाओं, घुटनों और टखने आपस में मिलें व तने रहें। यथाशक्ति रोक कर सामान्य अवस्था में आकर विश्राम करें। इस आसन को दो या तीन बार दोहराया जा सकता है।

सावधानी—साइटिका नाड़ी के तीव्र दर्द की स्थिति में इस आसन को न करें।

लाभ—पेट के लिए उत्तम आसन है। बड़ी चर्बी को कम करता है। कब्ज तथा अपच के लिए उपयोगी है। नाभि चक्र ठीक होता है तथा नाभि व्यवस्थित होती है। कमर तथा पेट की मांसपेशियां सुदृढ़ और शरीर सुडौल बनता है।

सेतुबंधासन—पूर्व स्थिति—पीठ के बल भूमि पर लेट जाएं।

विधि—चित लेट कर दोनों पैरों के घुटने साथ-साथ कर लें। दोनों पैरों को चार इंच दूरी पर रखते हुए कमर को ऊपर की ओर उठाएं।

फिर दोनों हाथों को कमर के नीचे लगा कर कोहनियों को भूमि से लगाएं। कमर को धीरे-धीरे ऊपर उठाने का प्रयास करें। कंधे तक गर्दन भूमि से लगाए रहें। इस स्थिति में पंद्रह-बीस सेकंड रह कर पुनः कमर धीरे-धीरे नीचे लाते हुए हाथ निकाल कर सीधे रखते हुए श्वासन की स्थिति में विश्राम करें।

लाभ—रीढ़ की हड्डी, कंधे, गर्दन, कमर, जोड़ों की पीड़ा में यह आसन लाभकारी है।

विपरीतकरणी—पूर्व स्थिति—पीठ के बल भूमि पर लेट जाएं।

विधि—दोनों पैरों को उठाते हुए 90 डिग्री पर ले जाएं और कमर को भी उठाएं। अपने दोनों हाथों से कमर को इस प्रकार पकड़ें कि कमर को सहारा मिल जाए। कमर को पूर्ण रूप से सर्वांगासन की तरह न उठाएं। कंधों के पास से पीठ जमीन से लगी रहे। जमीन से ठीक ऊपर की ओर हो जाएं। इस प्रकार शरीर के वापस आने से रोकने के लिए दोनों हाथों पर शरीर का वजन आ जाएगा। यथाशक्ति इस अवस्था में रुकें। श्वास सामान्य रखें। दृष्टि पैर के पंजों पर रखें। एक से दो मिनट तक करें।

सावधानी—हृदय रोगी, उच्च रक्तचाप, सर्वाइकल और कमर दर्द वाले रोगी न करें।

लाभ—पेट और आंतों के लिए सर्वोत्तम आसन है। रक्त संचार तेज होता है। पेट के रोगों में लाभप्रद है। कब्ज ठीक होता है। मासिककष्ट में लाभप्रद होता है। मस्तिष्क में रक्त प्रवाह अधिक होता है। स्मरण शक्ति का विकास होता है।

सर्वांगासन—पूर्व स्थिति—पीठ के बल लेट जाएं।

विधि—दोनों हाथों को उलट कर हथेलियों को जंघाओं के समीप जमीन पर मजबूती के साथ टिका दें। धीरे-धीरे गहरी श्वास लेते हुए

दोनों पैरों को आपस में मिला कर तान कर सीधे ऊपर की ओर उठाते जाएं। नब्बे डिग्री से अधिक उठाएं। फिर नितंबों को उठाएं। पैरों को ऊर्ध्व दिशा में रखते हुए कमर को दोनों हाथों से पकड़कर ऊर्ध्व दिशा में अधिकतम उठा कर सीधा कर दें। कमर को हाथों से, अंगुलियां कमर की ओर, अंगूठा पेट की ओर रख कर पैर के पंजों को ठीक ऊर्ध्व दिशा में तान दें। घुटने सीधे, टुड्डी छाती से लगी हुई, श्वास सामान्य, कमर, नितंब, घुटने, जंघा, पैर सभी ऊर्ध्व दिशा में सीधे रहें। यथाशक्ति श्वास को रोकें। वापस आने के लिए दोनों पैरों को धीरे-धीरे सामने की ओर जमीन पर लाएं। दोनों हाथों को कमर से हटा कर जमीन पर पूर्व स्थिति में बिना घुटने मोड़े, टिका दें।

सावधानी—हाई ब्लड प्रेशर वाले, सर्वाइकल तथा हृदय रोगी इसे न करें। सर्वांगासन के बाद मत्स्यासन अवश्य करना चाहिए। यही इसका पूरक आसन है।

लाभ—सर्वांगासन आसनों में श्रेष्ठ आसन है। इससे गले संबंधी सभी बीमारियां ठीक हो जाती हैं। थायरॉयड और पैरा थायरॉयड ग्रंथि पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। स्नायु सामान्य होता है। सिर और शरीर के ऊपर वाले भाग में रक्त संचार तेज होता है। उदर और पीठ की मांसपेशियां मजबूत बनती हैं। थकावट को दूर करता है। आंतों की गति को सामान्य करता है। मस्तिष्क की कार्यक्षमता को बढ़ाता है। स्फूर्ति लाता है। सर्वांगों को लाभ पहुंचाता है और पुष्ट करता है। प्रजनन अंगों का विकास होता है। फीलपांव, दमा, कष्टावर्त, स्वप्नदोष, प्रमेह, बांझपन को ठीक करता है। स्वर सुरीला बनाता है। शरीर सुडौल, शक्तिशाली और चेहरे पर कांति आती है। बालों का पकना व झड़ना ठीक करता है।

केंद्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्,
61-65, जनकपुरी संस्थागत क्षेत्र,
'डी' ब्लॉक के सामने, नई दिल्ली-110058

सूक्ष्म मन को देखने की प्रक्रिया है प्रेक्षाध्यान

आचार्य महाप्रज्ञ

दस वर्ष की आयु से जैन संन्यासी के रूप में अपना जीवन आरंभ करनेवाले आचार्य श्री महाप्रज्ञ जैन धर्म के श्वेतांबर तेरापंथ के दसवें संत थे। उनकी बहुत-सी पुस्तकें और लेख उनके पूर्व नाम मुनि नथमल के नाम से भी प्रकाशित हुए हैं। आचार्यश्री को नियमबद्ध प्रेक्षाध्यान तैयार करने का श्रेय जाता है।

‘प्रेक्षा’ शब्द ईक्ष धातु से बना है। इसका अर्थ है—देखना। प्र+ईक्षा= प्रेक्षा, इसका अर्थ है—गहराई में उतर कर देखना। विपश्यना का भी यही अर्थ है। जैन साहित्य में प्रेक्षा और विपश्यना—ये दोनों शब्द प्रयुक्त हैं। प्रेक्षाध्यान और विपश्यना—ये दोनों शब्द ध्यान पद्धति के लिए प्रयुक्त किए जा सकते थे, किंतु विपश्यना-ध्यान, इस नाम से बौद्धों की ध्यान पद्धति प्रचलित है। इसलिए ‘प्रेक्षाध्यान’ इस नाम का चुनाव किया गया। ‘दशवैकालिक’ सूत्र में कहा गया है—“संपिक्खए अप्पग मप्पएणं”—आत्मा के द्वारा आत्मा की संप्रेक्षा करो। मन के द्वारा सूक्ष्म मन को देखो, स्थूल चेतना के द्वारा सूक्ष्म चेतना को देखो। ‘देखना’ ध्यान का मूल तत्व है। इसीलिए उस ध्यान पद्धति का नाम ‘प्रेक्षाध्यान’ रखा गया है।

● **ध्येय**—‘प्रेक्षाध्यान’ की साधना का पहला ध्येय है—चित्त को निर्मल बनाना। चित्त कषायों से मूलित रहता है। कषायों से मलिन चित्त में ज्ञान की धारा नहीं बह सकती। हमारे भीतर ज्ञान होते हुए भी वह प्रकट नहीं होता, क्योंकि बीच में मलिन चित्त का परदा आ जाता है, अवरोध आ जाता है। चित्त की

निर्मलता होते ही ज्ञान प्रकट होता है, उसका अवरोध समाप्त हो जाता है। वह पारदर्शी बन जाता है।

जब चित्त की निर्मलता होती है, तब शांति का अनुभव स्वतः होने लगता है। मन का संतुलन, मन की समता और आनंद का अनुभव होने लगता है। साधना की पहली निष्पत्ति है—आनंद की अनुभूति। साधना का प्रारंभ होता है—तेजोलेश्या से। तेजोलेश्या का पहला लक्ष्य है—आनंद की अनुभूति। जैसे ही तेजस की विद्युत-धारा हमारे शरीर में प्रवाहित होती है, आनंद की रश्मियां फूट पड़ती हैं। जितना आनंद है, जितना सुख है, वह सब विद्युतकृत है। तेजोलेश्या आती है तब सुख-स्रोत फूट पड़ते हैं। तेजोलेश्या से आनंद, पद्मलेश्या से शांति और शुक्ललेश्या से निर्मलता—वीतरागता प्राप्त होती है।

हमारा ध्येय है—मन की निर्मलता। हमारा ध्येय आनंद की प्राप्ति नहीं है। आनंद प्राप्त होगा, किंतु वह ध्येय नहीं है। आनंद हमारा आलंबन बनेगा। हमें आनंद भी मिलेगा, शांति भी मिलेगी, किंतु हमें इनको पार कर आगे जाना है। हमें पहुंचना है मन की निर्मलता तक। मन की निर्मलता हमारी ध्येय-प्रतिमा है। यह हमारे सामने रहे।

ध्यान प्रारंभ होने से पूर्व भावना करें। भावना का अर्थ है—कवच का निर्माण। हम अपने चारों ओर अंडाकार कवच का निर्माण करें। इससे बाहर का प्रभाव संक्रांत नहीं होगा। जो कुछ करना होगा वह सुचारू रूप से चलेगा।

कोई बाधा नहीं आएगी। कवच का निर्माण कैसे हो—यह एक प्रश्न है। साधक अपने स्थान पर बैठे और ‘अर्ह’, ‘अर्ह’ का मानसिक जाप करे और साथ-साथ यह कल्पना करे कि रश्मियां चारों ओर फैल रही हैं। वे सघन हो रही हैं। कवच का निर्माण हो रहा है। थोड़े समय बाद यह अनुभव होने लगेगा जैसे समूचे शरीर के बाहर दो-तीन फुट की दूरी तक एक कवच बन गया है। उसमें साधक सुरक्षित बैठा है। यह भावना-योग साधना का बहुत बड़ा आलंबन है। साधक इसका अभ्यास करे।

उपसंपदा के पांच संकल्पों का स्वीकार, ध्येय-प्रतिमा का निर्माण और भावना-योग अर्थात् कवच निर्माण और प्रक्रिया का उपयोग—ये सब ध्यान-साधना की प्रारंभिक तैयारियां हैं।

उपसंपदा—साधना प्रारंभ करने से पूर्व सभी साधक सुखासन में बैठ बद्धांजलि होकर प्रेक्षाध्यान की उपसंपदा स्वीकार करते हैं। शरीर को शिथिल और मन को तनावमुक्त कर निम्न सूत्रों का उच्चारण करते हैं।

‘अब्भुट्ठिओमि आराहणाए।’ (मैं प्रेक्षा-ध्यान की आराधना के लिए उपस्थिति हुआ हूँ)। ‘मग्गं उवसंपज्जामि।’ (मैं अध्यात्म-साधना का मार्ग स्वीकार करता हूँ)। ‘सम्मत्तं उवसंपज्जामि।’ (मैं अंतर्दर्शन की उपसंपदा स्वीकार करता हूँ)। ‘सम्मत्तं उवसंपज्जामि।’ (मैं आध्यात्मिक अनुभव की उपसंपदा स्वीकार करता हूँ)। यह प्रेक्षाध्यान की उपसंपदा है। इसके पांच सूत्र हैं। इसका पहला सूत्र है—भावक्रिया।

भावक्रिया—भावक्रिया के तीन अर्थ हैं—(1) वर्तमान में जीना। (2) जानते हुए करना। (3) सतत अप्रमत्त रहना।

वर्तमान में जानना और वर्तमान में जीना ही भावक्रिया है। यात्रिक जीवन जीना, काल्पनिक जीवन जीना और कल्पनालोक में उड़ान भरना द्रव्यक्रिया है। (जिसमें केवल शरीर की क्रिया हो, वह द्रव्यक्रिया है। जिसमें शरीर और चित्त दोनों की संयुक्त क्रिया हो, वह भावक्रिया है।)

हमारा अधिकांश समय अतीत की उधेड़बुन में या भविष्य की कल्पना में बीतता है। अतीत भी वास्तविक नहीं है और भविष्य भी वास्तविक नहीं है। वास्तविक है वर्तमान। वर्तमान जिसके हाथ से छूट जाता है, वह उसे पकड़ ही नहीं पाता। वास्तविकता यह है कि जो कुछ घटित होता है, वह होता है वर्तमान में। किंतु आदमी उसके प्रति जागरूक नहीं रहता। भावक्रिया का पहला अर्थ है—वर्तमान में रहना।

भावक्रिया का दूसरा अर्थ है—जानते हुए करना। हम जो भी करते हैं, वह पूरे मन से नहीं करते। मन के टुकड़े कर देते हैं। काम करते हैं पर मन कहीं भटकता रहता है। वह काम के साथ जुड़ा नहीं रहता। काम होता है अनमस्कता से। वह सफल नहीं होता।

कार्य के प्रति सर्वात्मा समर्पित हुए बिना उसका परिणाम अच्छा नहीं आता। इसमें शक्ति अधिक क्षीण होती है, अनावश्यक व्यय होता है और काम पूरा नहीं होता। अतः हम जिस समय जो काम करें, उस समय हमारा शरीर और मन—दोनों साथ-साथ चलें। दोनों की सहयात्रा हो।

भावक्रिया का तीसरा अर्थ है—सतत अप्रमत्त रहना। साधक को ध्येय के प्रति सतत अप्रमत्त और जागरूक रहना चाहिए। ध्यान का पहला ध्येय है—चित्त की निर्मलता। चित्त को हमें



निर्मल बनाना है। ध्यान का दूसरा ध्येय है—सुप्त शक्तियों को जाग्रत करना। हमारी ध्यान-साधना के ये दो ध्येय हैं। इनके प्रति सतत जागरूक रहना भावक्रिया है।

शरीर और वाणी की प्रत्येक क्रिया भावक्रिया बन जाती है, जब मन की क्रिया उसके साथ होती है और चेतना उसमें व्याप्त होती है।

प्रतिक्रिया निवृत्ति—उपसंपदा का दूसरा अर्थ है—क्रिया करना, प्रतिक्रिया न करना। आदमी प्रतिक्रिया का जीवन जीता है। वह बाह्य वातावरण और परिस्थिति से प्रभावित होकर कार्य करता है। वह आवेग या उत्तेजना के वशीभूत होकर कार्य करता है। वह प्रतिक्रिया है, क्रिया नहीं। अध्यात्म-साधना का अर्थ है—प्रतिक्रिया से बचना। साधक क्रिया करे, प्रतिक्रिया नहीं।

मैत्री—उपसंपदा का तीसरा सूत्र है—मैत्री। साधक का पूरा व्यवहार मैत्री से ओतप्रोत हो।

उसमें मैत्री की भावना का पूर्ण विकास हो। यह तभी संभव है, जब व्यक्ति प्रतिक्रिया से सर्वथा मुक्त हो जाता है। अन्यथा गाली के प्रति गाली, ईंट का जवाब पत्थर से, “शठे शाठ्यं समाचरेत”—ये सब बातें चलती हैं, इन्हें रोका नहीं जा सकता। इन्हें केवल वही व्यक्ति रोक सकता है, जिसने इस सच्चाई को समझ लिया है कि स्वतंत्र अस्तित्व का धनी आदमी प्रतिक्रिया का जीवन न जिए। वह क्रिया का जीवन जिए। यह सच्चाई हृदयंगम हो जाती है, तब मैत्री स्वयं फलित होती है।

मिताहार—उपसंपदा का चौथा सूत्र है—मिताहार। परिमित भोजन का महत्वपूर्ण स्थान है साधना में। भोजन का प्रभाव केवल स्वास्थ्य पर ही नहीं होता, ध्यान और चेतना पर भी उसका प्रभाव होता है। आदमी अनावश्यक बहुत खाता है। अनावश्यक भोजन विकृति पैदा करता है। खाया हुआ पच नहीं पाता, क्योंकि उसको पचाने वाला

रस पूरी मात्रा में नहीं मिलता। शेष व्यर्थ हो जाता है। उससे अनेक विकृतियां पैदा होती हैं। उससे सड़ांध पैदा होती है। मल आंतों में जम जाता है। इससे सारा नाड़ीमंडल दूषित हो जाता है। इससे मन और विचार भी दूषित होते हैं। चेतना पर आवरण आता चला जाता है।

साधक भोजन करता है, केवल शरीर के पोषण के लिए, स्वाद के लिए कभी नहीं खाता। जीभ को संतोष देना उसका ध्येय नहीं है। उसका ध्येय है—शक्तियों को जाग्रत करना, गति करना, उपलब्धि करना। इसलिए साधक को भोजन का पूरा ज्ञान होना चाहिए और कौन-सा भोजन क्या परिणाम लाता है, उसका भी ज्ञान होना चाहिए।

मौन—उपसंपदा का पांचवा सूत्र है—मिताभाषण या मौन। बोलना इसलिए जरूरी होता है कि हम जनसंपर्क में हैं। बोले बिना रहा नहीं जाता। किंतु कम बोलना साधना है। इसका अर्थ यह नहीं कि जीवन भर मौन रहें। अनावश्यक न बोलें। बोलना पड़े, तो धीमे बोलें। यह मध्यम मार्ग अच्छा है। इससे व्यवहार भी नहीं छूटता और शक्ति का अनावश्यक व्यय भी नहीं होता। मित बोलना साधना का महत्वपूर्ण अंग है। इसमें शक्ति संचित होती है।

आसन—प्रेक्षाध्यान साधना के लिए प्रतिदिन आसन करना अनिवार्य है क्योंकि जब तक शरीर को नहीं साधा जाता और खासकर आसन विशेष में कम से कम एक घंटे तक स्थिर होकर बैठने का अभ्यास नहीं होता, तब तक ध्यान की गहराई में नहीं उतरा जा सकता। जैसे ही ध्यान की गहराई में जाने की कोशिश की जाएगी, शरीर साथ छोड़ देगा, आसन बदलना अनिवार्य हो जाएगा। आसन

सिद्ध करना ध्यान की गहराई में जाने से पहले अनिवार्य है। इसीलिए प्रेक्षाध्यान पद्धति में आसन को महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है। आसनों का लगातार अभ्यास से शरीर की जरा, व्याधि और इंद्रिय-क्षीणता को बचाए रखता है। शरीर स्वस्थ रहने पर साधना सुगम हो जाती है।

प्राणायाम—प्राणायाम का भी प्रेक्षाध्यान में बहुत महत्व है, क्योंकि श्वास पर नियंत्रण किए बिना वृत्तियों का और भावों का परिष्कार नहीं हो सकता। हमारी जितनी भी वृत्तियां हैं, चाहे वे निषेधात्मक हों या विधेयात्मक, सबके साथ श्वास का संबंध है। गहरा और लंबा श्वास विधेयात्मक भावों के लिए उपयुक्त है। नाड़ीतंत्र का परिष्कार भी श्वास पर ही निर्भर है। हीन भावना और उच्च भावना से ग्रसित होना निषेधात्मक भाव है। वैज्ञानिक दृष्टि से सिंपैथेटिक और पैरा-सिंपैथेटिक तथा योग की दृष्टि में इड़ा और पिंगला का संतुलन ही प्राणायाम के माध्यम से किया जाता है।

मुद्रा—प्रेक्षाध्यान भाव परिवर्तन की प्रक्रिया है। जैसे हमारे भाव होते हैं, वैसी ही हमारे शरीर की मुद्राएं बनती हैं। अगर हम आलस्य में हैं, तो शरीर की वैसी मुद्रा बनेगी। अगर शोक में हैं, तो वैसी मुद्रा बनेगी। इस तरह प्रसन्नता, जल्दीबाजी, धैर्य, जिज्ञासा, अहंकार, क्रोध, लोभ, आसक्ति, घृणा आदि जितने भी भाव हैं, उतनी ही उनकी मुद्राएं स्पष्टतया शरीर पर दृष्टिगोचर होने लगती हैं। प्रेक्षाध्यान का एक उद्देश्य है—निषेधात्मक भावों का निरसन और विधेयात्मक भावों का विकास। अगर हम विधेयात्मक भावों की मुद्राएं ध्यान-काल में अथवा जीवन में निरंतर काम में लें, तो भीतर हमारे भाव उसी अनुपात में बदलते

नजर आएंगे, इसलिए प्रेक्षाध्यान साधना में जिस प्रकार आसनों का महत्व है, उसी प्रकार मुद्राओं का भी।

अर्ह और महाप्राण ध्वनि—यह जैन जगत का एक चर्चित एवं शक्तिशाली मंत्र है। शरीर में मूल शक्ति का स्रोत है—प्राणशक्ति ऊर्जा। अर्हम की ध्वनि से प्राणशक्ति सक्रिय होती है, हमारे भीतर विद्यमान किंतु सुषुप्त शक्तियां जागृत होनी हैं, शक्ति संपन्नता एवं अर्हता का बोध होता है।

‘अर्ह’ की खोज हजारों-हजारों प्रयोक्ताओं के द्वारा ध्यान में अनुभूत की गई स्थिति है। ‘ओम’ की तरह ‘अर्ह’ भी परमसत्ता का प्रतीक है। जैन योगियों ने अर्ह को परमेष्वी की पांच स्थितियों का प्रतीक माना है। ‘अर्ह’ में पूरे नवकार मंत्र के विशाल व्यक्तित्व को स्थापित किया गया है, इसलिए ‘अर्ह’ बीज मंत्र कहलाता है।

महाप्राण ध्वनि—महाप्राण ध्वनि साधना मार्ग में खोजी गई एक विलक्षण ध्वनि है। इसके बार-बार गुंजार से शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्तर पर लाभदायक परिणाम अनुभव किए जा सकते हैं।

महाप्राण ध्वनि की ध्वनि तरंगें पूरे मस्तिष्क में फैल जाती हैं और मस्तिष्क को सक्रिय बनाती हैं। विचारों की चंचलता शांत होती है। ध्यान का वातावरण निर्मित होता है। मन की एकाग्रता बढ़ती है। दीर्घकाल तक अभ्यास करने से प्राणशक्ति और स्मरणशक्ति का विकास होता है।

द्वारा रमेश कांडपाल,
अणुव्रत भवन, 210, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग,
नई दिल्ली-110002

शरीर को रखे स्वस्थ यौगिक षट्कर्म

डॉ. संजीव रस्तोगी

डॉ. संजीव रस्तोगी लखनऊ विश्वविद्यालय से आयुर्वेद चिकित्सा में स्नातक तथा काशी हिंदू विश्वविद्यालय से कायचिकित्सा विषय में परास्नातक हैं। आयुर्वेद महाविद्यालय, लखनऊ के पंचकर्म विभाग में एसोसिएट प्रोफेसर के पद पर कार्य करते हुए वर्तमान में डॉ. रस्तोगी राष्ट्रीय आयुर्वेद विद्यापीठ, नई दिल्ली में निदेशक के पद पर कार्यरत (प्रतिनियुक्ति) हैं।

योग की सभी प्रक्रियाएं शरीर से की जाती हैं। मन भी शरीर में ही रहता है। शरीर के स्थूल घटक दोष—धातु, मल हैं और सूक्ष्म घटक—आत्मा, इंद्रियां, मन हैं। ये स्थूल और सूक्ष्म घटक परस्पर इतने संश्लिष्ट हैं कि एक से दूसरा प्रभावित होता रहता है। समाधि में मन तब तक नहीं टिक सकता, जब तक शरीर ठीक न हो। शरीर में वातिक-पैतिक-कफज विकार होते रहते हैं। उन्हें ठीक रखने के लिए शोधन किया जाता है। आयुर्वेद में भी शोधन चिकित्सा का विधान है। पंचकर्म शरीर की शुद्धि के लिए किए जाने वाले उपक्रम हैं। पंचकर्म में स्नेहन, स्वेदन, वमन, विरेचन और वस्ति इन पांच उपक्रमों का समावेश है। इनसे जब शरीर की शुद्धि की जाती है तब शरीर दृढ़ हो जाता है। इसी प्रकार योग में भी शुद्धि के लिए षट्कर्म किए जाते हैं। यद्यपि सभी को षट्कर्म इसलिए करने चाहिए कि रोग मिट जाएं और रोग उत्पन्न न हों, जिससे ध्यान और समाधि की जा सकें। तथापि जो पूर्ण स्वस्थ हों, जिन्हें पित्त, कफ आदि की विकृति न हो वे इनके बिना भी ध्यान कर सकते हैं।



(जलनेति)

षट्कर्म की संख्या और नाम—(1) धौति, (2) वस्ति, (3) नेति, (4) त्राटक, (5) नौलि, (6) कपालभाति।

हठयोग प्रदीपिका में यह भी वर्णित है कि इन षट्कर्मों को गोपनीय रखा जाए ताकि अयोग्य व्यक्ति इनका उपयोग न कर सकें। संभवतः इसका अभिप्राय यह रहा हो कि बिना मानसिक तैयारी के यौगिक क्षेत्र में हर एक ऐरा-गैरा न घुस जाए।

धौति—धौति का अर्थ है—धोना। धौतिकर्म से कफ स्थान अन्नवह स्रोतस अर्थात् आमाशय को धोया जाता है, साफ किया जाता है। आमाशय के ऊर्ध्व भाग में कफ रहता है और अधोभाग में पित्त रहता है। धौति से दोनों

निकाल दिए जाते हैं और आमाशय को शुद्ध किया जाता है।

धौतिकर्म के अंतर्गत तीनों क्रियाएं समाविष्ट हैं—वस्त्रधौति, कुंजल अथवा गजकरणी, दण्डधौति। इन तीनों से भिन्न माध्यमों द्वारा आमाशय शुद्धि की जाती है।

वस्त्रधौति की प्रयोग विधि—

(1) 15 हाथ लंबी और 4 अंगुल चौड़ी मलमल या महीन सूती कपड़े की पट्टी ले लें।

(2) उस पट्टी को गरम पानी से 3-4 बार धोएं जिससे वह साफ हो जाए।

(3) तत्पश्चात् उसे चबाकर (चबाते हुए) जैसे

पशु निगल जाते हैं उसी तरह निगल जाएं। प्रथम दिन कुछ कम कपड़ा निगलें, दूसरे दिन अधिक, तीसरे दिन और अधिक। अभ्यास के कुछ दिन बाद पूरा कपड़ा निगल सकते हैं।

(4) कपड़े का एक छोर बाहर पकड़ कर रखें।

(5) संभवतः पहली बार जब कपड़ा निगलेंगे तो कष्ट भी होगा और उल्टी भी आ सकती है। धौति से पूर्व कुछ नमकीन पानी या साधारण गरम पानी (1 लीटर तक) पी लें।

(6) जब कपड़ा निगल लिया जाए तो पेट को हिलाएं जिससे वहां का द्रव और कफ कपड़े में शोषित हो जाए।

(7) इसके पश्चात् उस कपड़े को धीरे-धीरे बाहर खींचें।

धौतिकर्म के लाभ—धौतिकर्म करने से कास, श्वास, प्लीहा के रोग, कुष्ठ तथा 20 प्रकार के कफज रोग अवश्य शांत हो जाते हैं।

कुंजल या गजकरणी—जैसे हाथी सूंड से पानी पीता है उसी तरह अधिक जल पीकर बाहर निकाल देना गजकरणी या कुंजल कहलाता है।

गुनगुना पानी जितना हो सके उतना खूब पी लें। इसके बाद खड़े होकर आगे की ओर झुक कर बाएं हाथ से पेट को दबाते हुए और दाहिने हाथ की अंगुलियों को तालु पर लगाकर उल्टी करते हैं। इससे सब पिया हुआ पानी बाहर निकल जाता है। उसी पानी के साथ आमाशय के पित्त और कफ बाहर निकल जाते हैं।

इससे अजीर्ण, रक्तविकार, आमवात, विषविकार और त्वचा के रोग ठीक होते हैं। हृदय की दुर्बलता में यह न करें।

दण्डधौति—अपनी सबसे छोटी अंगुली के बराबर मोटी तीन लड़ें वाली सूती रस्सी बना लें। यह करीब 30 इंच लंबी होती है। रस्सी के अंतिम भाग के कुछ ऊपर एक धागा ऐसे

बांधें कि फूल जैसा बन जाए। अब सारी रस्सी को गरम पानी में भिगोकर बिल्कुल साफ करें। अब गुनगुना पानी पिएं और तब उक्त रस्सी को निगलें। कुछ देर बाद रस्सी को बाहर निकाल लें। यही दण्डधौति है। प्रारंभ में रस्सी निगलते समय उल्टी आने लगती है, परंतु अभ्यास से सब ठीक हो जाता है। इससे भी आमाशयगत दोष बाहर निकल जाते हैं।

ध्यान रखें कि आवश्यक होने पर ही इन धौतिकर्मों को किया जाना चाहिए। इन्हें नित्यकर्म नहीं बनाना चाहिए।

सभी प्रकार के धौतिकर्म 7 मिनट के अंदर पूरे कर लें। 7 मिनट बाद आमाशय की वस्तु आंतों की ओर बढ़ने लगती हैं। धौति के समय नौलिकर्म न करें क्योंकि उससे कपड़ा (धौति) फंस सकता है। बहुत अभ्यासी लोग ही धौति के साथ नौलिक्रिया भी करते हैं।

नेति कर्म—तीन बालिशत या एक हाथ लंबी डोरी नासिका में डालकर मुख से निकालने को नेति कहते हैं। नेति दो प्रकार की होती है—(1) जलनेति, (2) सूत्रनेति। सूत्र के स्थान पर जल को नासिका से अंदर लेकर मुख से

निकालने को जलनेति कहते हैं।

सूत्रनेति—दस या पंद्रह तार की एक हाथ लंबी डोरी बनाएं। उसका आधा भाग मोम से चिकना बना लें। अब दोनों घुटनों को मोड़कर बैठें (काकासन) और एक पात्र में गुनगुना जल लें और उसमें डोरा भिगोएं। अब देखें कि श्वास किस नाक से चल रही है। उसी नाक से डोरे का मोम वाला भाग अंदर डालें। जब वह भाग गले में आ जाए तब अंगुलियों से पकड़ कर उसे मुख से बाहर खींचें। तत्पश्चात् नासिका वाला भाग और मुख वाला भाग पकड़ कर गति करें जिससे डोरे से नासांतर्गत समस्त भाग का घर्षण होगा, पूरी सफाई होगी।

जलनेति—जलनेति में एक छोटी सी केतलीनुमा टोंटी वाला बर्तन लें। उसमें गुनगुना लवणमिश्रित पानी लें। अब एक ओर झुककर ऊपर के नाक से टोंटी का पानी खींचें और दूसरे नाक के छिद्र से पानी निकालें। इस प्रकार यह क्रम बन जाएगा।

इनके अतिरिक्त दुग्धनेति तथा घृतनेति भी करते हैं जिसमें नासिका से दुग्ध या घृत पेट



(सूत्रनेति)



(त्राटक)

में लिया जाता है।

नेति से लाभ—इसमें उषः पान के जो लाभ बताए गए हैं वे नेति से भी प्राप्त होते हैं। नेति मुख्यतः श्वास, कास, तुण्डिकेरी, साइनु-साइटिस आदि रोगों के लिए है।

वस्तिकर्म—वृहदंत्र तथा मलाशय को साफ करने के लिए वस्तिकर्म किया जाता है। आजकल एनिमा देकर साफ करते हैं। योगशास्त्र में घृतस्निग्ध बांस की नली को गुदा में प्रविष्ट करके टब में बैठकर पानी को अंदर खींचते हैं और तत्पश्चात् बाहर निकालते हैं। इससे मलाशय साफ हो जाता है। नली डालने से पूर्व गुदा के अंदर अंगुली से घी लगाना चाहिए (गणेश क्रिया) जिससे नली से कोई घर्षण न हो। इस क्रिया को तीन-चार बार करें। शुरू में मल और बाद में केवल पानी ही निकले तो समझना चाहिए कि मलाशय साफ हो गया है।

नाभि तक जल में उक्तटासन में बैठकर गुदामार्ग में नलिका लगाकर गुदा (आधार) का आकुंचन करें जिससे पानी अंदर चला जाए और फिर बाहर निकालें जिससे मलाशय का प्रक्षालन हो जाए—इसे वस्तिकर्म कहते हैं।

वस्ति के लाभ—वस्ति करने से गुल्म, प्लीहोदर, वात, पित्त और कफ से उत्पन्न समस्त व्याधियां नष्ट हो जाती हैं। आयुर्वेद में इसीलिए वस्ति को संपूर्ण चिकित्सा का दर्जा दिया गया है।

जलवस्ति करने से धातुओं, इद्रियों और अन्तःकरण को प्रसन्नता मिलती है। कांति बढ़ती है, जठराग्नि प्रदीप्त होती है। सभी दोषों का मूल, समूल शमन होता है।

वस्ति से गुदा और शिश्न के रोग ठीक हो जाते हैं। आयुर्वेद में तो वस्ति से मलाशय की शुद्धि और उत्तरवस्ति से मूत्राशय एवं गर्भाशय की शुद्धि होती है, ऐसा वर्णन मिलता है। साथ ही स्निग्धवस्ति, रूक्षवस्ति आदि का भी विधान है। अतएव यह केवल शोधन चिकित्सा ही नहीं अपितु शमन चिकित्सा भी है।

वस्तिकर्म में व्यक्ति स्वयं पानी को गुदा में खींचता है जबकि एनिमा में भौतिक नियम से पानी मलाशय में चला जाता है।

निषेध—राजयक्ष्मा, संग्रहणी, भगंदर, टायफायड, आंत्रशोध, तीव्रश्वास, गुदाशोध तथा मलाशय शोध में वस्तिकर्म न करें।

त्राटक कर्म—किसी एक चीज पर दृष्टि को टिकाए रखना त्राटक कहलाता है। किसी मूर्ति पर या बिंदु पर या दीवार पर काला निशान बनाकर उस पर सीधा बिना पलक झपके एकटक देखते रहना त्राटक कहलाता है। उसे तब तक देखें जब तक आंख से पानी न गिरने लगे। दीपक की लौ पर भी त्राटक लगा सकते हैं। लक्ष्य से डेढ़ मीटर दूरी पर पद्मासन लगाकर बैठें और त्राटक करें। नासिका के अग्रभाग या भ्रू-मध्यभाग पर भी त्राटक लगा सकते हैं।

त्राटक के प्रकार—त्राटक तीन प्रकार के होते हैं : बाह्य, मध्य, आभ्यंतर।

बाह्यत्राटक—चंद्रमा, पर्वत शिखर, तारे या वृक्ष की चोटी के भाग पर यह त्राटक लगाया जाता है।

बाह्यत्राटक उनके लिए अधिक उपयोगी है जिन्हें दूर की वस्तुएं न दीखती हों, जो वातप्रधान प्रकृति के हों, जिनमें शुक्रक्षय हो और जिनको चंद्रग्रह का दोष लगा हो।

बाह्य त्राटक से दृष्टि तेज होती है, चेहरे की कांति बढ़ती है।

सूर्य पर त्राटक नहीं करना चाहिए।

आभ्यंतरत्राटक—नासिकाग्र भाग पर या भ्रू-मध्यभाग पर त्राटक करने को आभ्यंतर त्राटक कहते हैं।

जो दयालु हों, हृदयाभिमुखी हों, पित्तप्रवृत्ति वाले हों, जिनके नेत्र, नासिका और हृदय भाग में जलन रहती हो, उन्हें आभ्यंतर त्राटक अधिक उपयुक्त हैं।

भ्रू-मध्यभाग में खुले नेत्रों से टकटकी लगाकर देखना प्रारंभ में बहुत कठिन होता है, आंखें दुखने लगती हैं। अतः प्रारंभ में त्राटक कुछ ही देर करें। तत्पश्चात् समय बढ़ाते जाएं।

मध्यत्राटक—एकांत स्थान में, शांत वातावरण

में, शांत चित्त होकर पद्मासन में बैठकर दीवार पर बनाए काले चिह्न पर, या सफेद कागज पर लिखे 'ॐ' पर, या दीपक की लौ पर, या किसी धातु की बनी छोटी मूर्ति पर टकटकी लगाकर देखते रहना मध्यत्राटक है। इससे मन की एकाग्रता बढ़ती है। जब आंखों से पानी निकलने लगे तब त्राटक बंद कर दें।

सिफलिस, गैनोरिया, ब्लडप्रेसर आदि रोगों में नेत्र कमजोर रहते हैं, रेटिना (दृष्टिपटल) दुर्बल रहता है अतः उन्हें त्राटक नहीं करना चाहिए।

मन को एकाग्र रखने के लिए त्राटक बहुत महत्वपूर्ण कर्म है।

नौलिकर्म—कंधों को झुकाकर तीव्र वेग से पेट को दक्षिण से वाम और वाम से दक्षिण की ओर घुमाना नौलिकर्म कहलाता है।

एक स्टूल पर बैठे जाएं या पद्मासन पर बैठ

जाएं। इसे अधिकतर स्टूल पर बैठकर करते हैं। पांव डेढ़ फुट दूर रखें। अब रेचक प्राणायाम करके कुंभक प्राणायाम करें, तभी नौलि उदर के मध्य दिखने लगेगी। इसे मध्यनौलि कहते हैं। अभ्यास से इसे दाहिनी ओर घुमाएं (दक्षिण नौलि) और उसके पश्चात् बायीं ओर घुमाएं (वामनौलि)। जब इन तीनों का अभ्यास हो जाए तब नौलि को जहां चाहें घुमाएं।

लाभ—नौलिकर्म से अग्नि प्रदीप्त होती है, अन्न पाचन ठीक तरह होता है, सभी दोष और रोगों का शमन होता है, प्रसन्नता आती है। नौलिकर्म हठयोग का एक मुख्य कर्म है। इस कर्म से पेट में मल नहीं रहता। पेट साफ रहता है।

उदरस्थ सभी अवयवों पर नौलिकर्म से स्वस्थ प्रभाव पड़ता है।

कपालभाति—लोहार की धौंकनी के समान

रेचक—पूरक प्राणायाम करना कपालभाति कहलाता है। इससे कफदोष का शमन होता है।

प्राणायाम विधि से जोर से रेचक और पूरक करना चाहिए। इसमें कुंभक नहीं करते। यह क्रिया सावधानी से उचित मात्रा में की जानी चाहिए। इसे अधिक न करें। इससे कफज रोग शांत हो जाते हैं, फुफ्फुसों को बल मिलता है, पाचन ठीक होता है, कांति बढ़ती है। दुर्बलता, क्षय, श्वास, पांडु, निद्रानाश—इन विकारों में कपालभाति नहीं करनी चाहिए।

इस प्रकार षट्कर्म की सभी क्रियाएं शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक होती हैं। अनुभवी योग चिकित्सक की देख-रेख में इन क्रियाओं को करने से शीघ्र स्वास्थ्य लाभ प्राप्त होता है।

निदेशक,

राष्ट्रीय आयुर्वेद विद्यापीठ,

धन्वंतरी भवन, मार्ग नं. 66,

पंजाबी बाग, नई दिल्ली-110026

स्थूल से सूक्ष्म की यात्रा है—योग निद्रा

डॉ. मृदुल कीर्ति

भारतीय मूल्यों एवं दर्शन को अपनी लेखनी का विषय बनाने वाली विदुषी लेखिका डॉ. मृदुल कीर्ति की विभिन्न विषयों पर कई पुस्तकें प्रकाशित हो चुकी हैं। अंतरराष्ट्रीय मंचों पर अनेक सम्मेलनों में भागीदारी।

योग का शाब्दिक अर्थ है जुड़ना या जुड़ाव यह संकेत करता है कि कुछ पृथक है जिससे जुड़ना है अर्थात् पृथकता से एकत्व ही योग है। आध्यात्मिक, दार्शनिक और यौगिक परिप्रेक्ष्य में योग का अर्थ आत्मा का परमात्मा से योग के अर्थ में लिया जाता है। विशेष तथ्य यह है कि अंक से अंक का, जल से जल का योग संभव है, जल से पत्थर का नहीं अर्थात् सजातीय तत्वों का ही योग संभव है विजातीय का नहीं। योग में आत्म तत्व का परमात्म तत्व से मिलन का दर्शन है—अर्थात् योग द्वारा जीव की ब्रह्म से योग (एकत्व) की संभावना की पुष्टि भी है।

निद्रा—निद्रा का शाब्दिक अर्थ है अवचेतन अवस्था अर्थात् स्वप्नावस्था अथवा केवल देह के अवयवों की एक प्राकृतिक अवस्था जो श्रम के बाद विश्राम और शरीर में पुनर्शक्ति संकलन के लिए प्रकृति की ओर से सभी प्राणधारियों को मिली है। भूख, प्यास, भय, मैथुन और निद्रा ये मूल प्रकृतियां जन्म से हर जीवधारी के प्राणों में समायी हुई हैं। बहुत दिनों तक नींद न मिले तो आदमी पागल तक हो सकता है। इतिहास साक्षी है कि क्रांतिकारियों को यातना देने के लिए उन्हें सोने नहीं दिया जाता था। अर्जुन ही केवल

एक नाम है जिसने 'निद्रा' को जीत लिया था। गीता में अर्जुन को 'गुडाकेशः' अर्थात् निद्रा को जीतने वाला कहा गया है।

“एवमुक्त्वा हृषीकेशं गुडाकेशः परंतप॥”

(गीता, 2/1)

योग निद्रा—योग निद्रा ब्रह्म से योग करने की प्रक्रिया का प्रथम सोपान है। यह साधक के चित्त, मन और आत्मा का गहरी अंतश्चेतना के साथ अंतस में प्रवेश करने की यौगिक और आंतरिक प्रक्रिया है। इसमें अंतर्मन से अपनी आंतरिक अंतश्चेतना से तादात्म्य किया जाता है तो स्वभावतः साधक जगत के प्रति उदासीन हो जाता है। यह जगत के प्रति निद्रा किंतु अंतर्मन का जागरण है। शयन में जागरण जैसे विरोधाभास को सार्थक करने की आध्यात्मिक और यौगिक प्रक्रिया ही योग निद्रा है। अतः योग निद्रा चेतना का जागरण है और देह की सुषुप्ति है। देह से देही की ओर अग्रसित होने की यौगिक प्रक्रिया है। संसार में उदासीन, निरपेक्ष और अलग किंतु अंतस से अलग मानसिक, आत्मिक और बौद्धिक चित्त की अवस्था को योग निद्रा के रूप में परिभाषित किया जा सकता है।

योग निद्रा में भौतिक मन एक प्रकार की तंद्रा की अवस्था में आ जाता है तब अंतर्मन अधिक वेग से उच्चतर आनंद को, जो योग का लक्ष्य है, पाने को तत्पर हो जाता है। यहां एक सच्ची आंतरिक पुकार तथा आध्यात्मिक चेतना सुदृढ़ अभीप्सा पाकर उत्तरोत्तर योगी को उसके अंतिम लक्ष्य तक ले जाने में

सहायक होती है।

योग निद्रा जाग्रत नींद है। यह शयन में जागरण है जो स्थूल से सूक्ष्म, देह से देही की आंतरिक यात्रा है।

यथा इंद्रियों का निग्रह मन में, मन का प्राण में, प्राण का आत्मा में और आत्मा का परमात्मा में—योग निद्रा का यह क्रमिक क्रम है। जिसमें अंतस की परतों को खोलकर आंतरिक चेतना से परिचित करवाते हैं और देह से ध्यान हटा कर अंग-अंग की ऊर्जा को क्रमशः चित्त बिंदु पर ले आते हैं। एक-एक अंग को चित्त में विश्रान्ति और केंद्रित करने का आदेश दिया जाता है, जिसका साधक पर मनोवैज्ञानिक प्रभाव पड़ता है। योग निद्रा में बल दिया जाता है कि प्रति श्वास को मन में केंद्रित कर चैतन्य भाव में उतर जाओ, क्योंकि तुम देह नहीं देही हो। अपने स्वरूप में जुड़ते ही मन के सारे आग्रह बिखर जाते हैं। अज्ञान से तुम स्वयं को देह मान बैठे हो यही तुम्हारी जड़ता और दुःख का कारण है। सांसारिक भोगों में निरंतर सुख देने की शक्ति नहीं है अतः अंतर्मन की परतें खोलकर अपने मूल स्वभाव को उपलब्ध हो जाओ, जहां पूर्ण शांति और शाश्वत सुख है, यही आत्मा का स्वभाव है और तुम उसी में स्थित हो। योग निद्रा में साधक के चित्त और मन को इसी भाव प्रदेश में लाया जाता है। देह की संचेतना को शिथिल और अंतर्मन को प्रखर साक्षी भाव, दृष्टा भाव में लाया जाता है। यही यौगिक प्रयास योग निद्रा है। जिसमें साधक को जड़ता की टिघलन और आंतरिक

विश्रांति की अनुभूति होती है।

“यतो-यतो निश्चरति मनश्चंचलमस्थिरम्।
ततस्ततो नियम्यैतात्मन्येव वशं नयेत्॥”

गीता, 6/26

यह अस्थिर और चंचल मन जहां-जहां विचरण करता है वहां-वहां से हटाकर इसे परब्रह्म में लगाएं। योग निद्रा में इसी प्रक्रिया का अभ्यास करने का प्रयास किया जाता है।

मन का निरोध और विलय करना है क्योंकि संसार तुम्हारे मन का ही प्रतिबिंब है। योग निद्रा में तुम्हारे संस्कारों, स्मृतियों में अव्यक्त रूप से दबे कर्म परमाणुओं को भी तुम्हें साक्षी भाव में लाकर दग्ध करने की प्रक्रिया अपनाई जाती है। आत्मस्थ होकर साक्षी भाव में दृष्टा बनकर अपने स्वरूप में उतरो। भोग से उपजे संस्कार दुःखों के कारण हैं और दुःख निवृत्ति का एक ही उपाय है—चित्त शुद्धि, चित्तवृत्ति निरोध, आत्म स्वरूप में अवस्थिति। दुःख का स्वरूप कोई भी हो किंतु उसकी जड़ें चित्त में कहीं न कहीं जमी होती हैं।

भौतिकता की त्रासदी से ऊबा हुआ संत्रस्त मनुष्य यंत्र से मंत्र की ओर उन्मुख है, क्योंकि सुख-शांति पाना सबका अंतिम लक्ष्य है। वैसे भी प्रकृति परिक्रमायित है, घूमकर वहीं जाती है जहां से आरंभ हुई थी, जीव का जन्म-मरण, पुनर्जन्म आदि। केवल देह बदलने से क्या होगा, जब तक कामनाओं और वासनाओं से भरा चित्त है क्योंकि माया के कारण आत्मा परिमोहित होकर शरीर में तादात्म्य कर लेती है।

योग निद्रा जगत के प्रति सुषुप्ति और अंतस का जागरण है। योग निद्रा में मन अपनी मानसिक रचनाओं और चंचल स्वभाव का कुछ समय के लिए त्याग करता है, तन अपने स्वभाव को और मांगों को रोक देता है, प्राणों का उद्वेग संतुलित हो जाता है। साधक की भीतरी चेतना जाग्रत होकर, एक प्रकार के

गहरे ध्यान की अवस्था की ओर ले जाती है। देह से देही की ओर जाती इस आंतरिक यात्रा में साधक के मन, चित्त का रूपांतरण होता है। साधक को सर्वथा सात्विक, विलक्षण अनुभूतियों का अनुभव होता है। जड़ता और अहम की टिघलन, सूक्ष्मता में समाता हुआ मन और चित्त, आत्मभाव में समाहित वृत्ति का विकास—ये सभी सात्विक लक्षण योग निद्रा में फलीभूत होते हैं। आत्मज्ञान का पहला लक्षण है कि वह सुख-दुःख की तरंगों से असंपृक्त रहता है। संस्कारों को साक्षी-भाव से देखने के कारण वह आत्मभाव में विचरण करता है। योग निद्रा के उपरांत स्वयं को भारहीन अनुभव करता है।

मोह निद्रा—मोह निद्रा अंतस की सुषुप्ति और जगत के प्रति जागरण है। मोह निद्रा या सामान्य नींद में हम स्वप्न में भी अपना संसार बसा लेते हैं और तदनुसार सुखी या दुःखी भी होते हैं, क्योंकि मोह निद्रा में मनुष्य संस्कारों को भोक्ता भाव से भोगता हुआ और अधिक आबद्ध होता है। मोह निद्रा में केवल शरीर नहीं होता, किंतु मन, इंद्रियां, अनुभव और संसार सब कुछ होता है। भोग, कामनाएं, भय, राग, द्वेष, प्रेम, भ्रमण दृश्य, संस्कार और मन के सारे विकार, विचार और संसार होते हैं। विचारों की भीड़ में खोया हुआ उसका अस्तित्व सदा भटका ही रहता है, क्योंकि राग-द्वेष और आसक्ति के संस्कार मन को बहिर्मुखी और क्षुब्ध करते हैं। भोक्ता भाव से मनुष्य भोगता भी है, जिससे जागने पर भारीपन और चिंताओं का भार होता है। जड़ता दृढ़ होती है।

आज का युग जितनी सुविधाओं से उतनी ही जटिलताओं से युक्त है। महत्वाकांक्षाओं के तो जैसे पहाड़ लग गए हों। इनको पूरी कर पाने की दौड़, न पूरी होने की हताशा ने पूरे ही समाज का मानसिक संतुलन और शांति नष्ट कर दी है। भौतिकता की तृष्णा से तप्त व्यक्ति तृप्ति और शांति की खोज में है। शांति



अंतस की अवस्था है, जिसे बहिर्मुख होकर नहीं पाया जा सकता है।

शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक जड़ता के आधिक्य से आज मनुष्य, मनुष्य न रहकर वस्तु-सा हो गया है और उसका प्रयोग भी वस्तु की तरह ही हो रहा है। मनोविकार, अवसाद, निराशा, तनाव, हताशा, नकारात्मक विचार, प्रतिस्पर्धा, भौतिकता, धन पाने की अदम्य लालसा इन सबको आज का मनुष्य ढो रहा है। विक्षिप्त कर देने वाले तनावों से मुक्ति पाने के लिए ही कई तरह के नशे या व्यभिचार में अज्ञानी फंस जाते हैं किंतु जिनकी वृत्तियों में सात्विकता है, उन्हें इन सबसे मुक्ति की छटपटाहट योग की ओर उन्मुख करती है। सुदृढ़, सात्विक और शुद्ध विचार शक्ति से योग निद्रा में विकारों, चित्त में समायी संस्कारों की ग्रंथियों और विचारों की जड़ता को निर्मूल करने का यौगिक अभ्यास किया जाता है।

जब विचारों की भीड़ धीरे-धीरे हट जाए, जगत का चिंतन शिथिल पड़ जाए, संस्कारों और स्मृतियों के प्रति साक्षी भाव आ जाए। तन का भार, मन का भार, विकारी विचारों का भार हट जाए—ऐसी ही यौगिक क्रिया का नाम योग निद्रा है।

अपनी सत्ता के प्रत्येक भाग से अहम की जड़ता से सूक्ष्मता की ओर अग्रसर होने के मानसिक, आत्मिक और आंतरिक प्रक्रिया को योग निद्रा में लाने का प्रयास किया जाता है। इसीलिए साधक को सर्वप्रथम सीधे पीठ के बल लेट कर, दोनों पैरों के बीच अंतर और हथेलियों को खोल कर, देह को सहज, शिथिल, शांत और तनावमुक्त करने को कहा



जाता है।

श्वासां पर मन को केंद्रित करो, चेतना का ध्यान करते हुए सोचो तुम देह नहीं देही हो। इन विचारों से ही धीरे-धीरे नींद-सी आती है। नींद न कह कर इसे सही शब्दों में तंद्रा कह सकते हैं, क्योंकि साधक, प्रशिक्षक के संक्षिप्त निर्देशों को सुनकर अनुसरण भी करता है। योग निद्रा में देह के सभी बिंदुओं की शक्ति को मनोबल और तीव्र विचार शक्ति से खींच कर आत्मस्थ करते हैं। फिर साक्षी भाव से अपने संस्कारों को विगलित होता हुआ देखते हैं। इस असंपृक्त अवस्था का नाम ही योग निद्रा है, जिससे सारे तनाव विगलित होते हैं। अतः आज के युग में इसकी जितनी आवश्यकता है कदाचित ही कभी रही होगी।

‘पतंजलि योग दर्शन’ में ऋषि पतंजलि द्वारा रचित इसी यौगिक प्रक्रिया का अद्भुत और विस्मयकारी ग्रंथ है। इसमें गणितीय भाषा में सूक्त दिए गए हैं। इन सूक्तों में शाश्वत सत्य समाए हुए हैं जो चिरंतन काल से आज तक वैसे ही सत्य हैं जैसे—सूर्य पूर्व में उदित होता है। इस ग्रंथ का केवल एक सूक्त—“योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः” चित्त की वृत्तियों का सर्वथा रुक जाना ही योग है। आज विश्व के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक समस्याओं के मूल में विकारी चित्त वृत्तियां ही हैं। इनका सर्वथा समाधान इस एक सूक्त में समाहित है।

हमारे कर्मों के तीन गुप्त उद्गम स्थान होते हैं। गुप्त इसलिए कि इनसे हम सर्वथा

अनभिज्ञ रहते हैं—अतिचेतना, अंतश्चेतना और अवचेतना। किंतु हमारा मन स्रोतों को जानने की चिंता नहीं करता और इनको अपना ही मानने लगता है। वेदों में भी मन, चित्त की आंतरिक अवस्था की सजगता की प्रार्थना हमारी चेतना को जगाती है और सोते, जागते और सुषुप्ति तीनों ही कालों में शुभ संकल्पों के लिए प्रभु से प्रार्थित है।

“ओ३म् यज्जाग्रतो दूरमुदैति
देवं तदु सुप्तस्य तथैवैति।
दूरंगमं ज्योतिषां ज्योतिरेकं
तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु।।”

यजुर्वेद, 34/1

यजुर्वेद में परब्रह्म से जीव प्रार्थित है कि—सोते, जागते और सुषुप्ति तीनों ही अवस्थाओं में मेरा मन जितनी भी दूर जाए, वह शुभ संकल्पों वाला हो। शुभ संकल्पित मन सात्विक संपदा है क्योंकि जहां तुम्हारा मन है तुम वहीं हो। अतः जो अंग, उपांग, भाव, मन, बुद्धि आदि से संचालित है उन्हें बाहर छोड़ दो तो भीतर केवल चैतन्य का साथ मिलेगा। शक्ति भीतर और शांति बाहर यही बोध है, ज्ञान है, सार है। अभीप्सा की शक्ति और साधना की सामर्थ्य से मन और प्राण अनुमति देने लगते हैं, तब अस्तित्व के सभी भागों में उच्चतर आध्यात्मिक चेतना को अहर्निश उतारते रहने का अभ्यास होते ही उसकी बुद्धि में अलौकिक ज्ञान शक्ति आ जाती है।

ऋषि पतंजलि के अनुसार, “तज्ज्यात्प्रज्ञा-लोकाः” विभूतिपाद, 3/5 अर्थात् उसकी बुद्धि में अलौकिक ज्ञान शक्ति आ जाती है।



माण्डूक्य उपनिषद् के अनुसार, “आत्म ही ब्रह्म है, उसके चार पाद हैं—जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति और तुरीय। इसी के आधार पर जीव की चार अवस्थाएं स्थूल, सूक्ष्म, कारण और वैचारिक हैं।”

योग निद्रा जागरूक और सजग आत्मा की प्राथमिक यौगिक प्रक्रिया है। यहां से साधक अपनी आंतरिक यात्रा आरंभ करता है। आत्मिक अन्वेषण, चित्त की उथल-पुथल, संतप्त मन, विक्षिप्त चित्त को सात्विकता का अमिय पान करवाता है। स्थूल से सूक्ष्म की ओर मन की यात्रा अब मन की परिधि को पार कर आत्मानंद का रसास्वादन करने लगती है। क्रमशः जाग्रत, स्वप्न को पार कर सुषुप्ति की अवस्था में जीव एकमात्र आनंदमयी रह जाता है, उसे ‘प्राज्ञ’ कहते हैं।

माण्डूक्य उपनिषद् के अनुसार—“सुषुप्त-स्थान एकीभूतः प्रज्ञानघन एवानंदमयो ह्यानंदभुक्चेतोमुखः प्राज्ञः।” इन सोपानों को पार कर साधक अब योगी की अंतःस्थिति आत्म-रमण के योग्य और योगयुक्त हो जाती है। समत्व भाव में स्थिति ही समाधि है—

“सर्व भूतस्थमात्मनं सर्व भूतानि चात्मनि।
ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः।।”

गीता, 6/29

समस्त भाव में अधिष्ठित चित्त ही समाधिस्थ हो सका है। योग निद्रा आंतरिक, आध्यात्मिक और यौगिक यात्रा का आरंभ है तो समाधि निष्कर्ष है, योग निद्रा प्रयास है तो समाधि परिणाम है। अतः “ऋते ज्ञानः न मुक्तिः।”

गीता में योग शब्द 64 बार आया है जबकि सुलभ शब्द केवल एक बार आया है। नित्य युक्त योगी को मैं सुलभ हूं। योग निद्रा के अनवरत अभ्यास से साधक की साधना नित्य योग में रूपांतरित हो जाती है।

203, रेमंड एवेन्यू, रोम जी.ए. 30165
(यू.एस.ए.)

भारत के विश्व प्रसिद्ध योग गुरु

अर्चना राजहंस मधुकर

युवा पत्रकार और लेखिका अर्चना राजहंस मधुकर कविता और कहानी लेखन के क्षेत्र में सक्रिय हैं। विभिन्न विषयों में लेखन।

भारत में प्राचीन समय से योग का महत्व रहा है और समय-समय पर गुरुओं और ऋषियों ने इसे नए-नए आयाम से जोड़ा है। इस लिहाज से योग हमारे देश में हमेशा अपने यौवन काल को जीता रहा है। आज भी जब जमाना बहुत तेजी से वैज्ञानिक हुआ है तो योग की आवश्यकता बरकरार दिखती है। जाहिर सी बात है कि जब सबकुछ बदल रहा है तो योग भी बदला होगा लेकिन इसके बरक्स योग की उपयोगिता बढ़ी है कम नहीं हुई है। योग का सबसे समृद्ध इतिहास यहीं पर रहा है। करीब 100 से 500 ई.पू. ही वैदिक संहिताओं के अंतर्गत तपस्वियों के बारे में प्राचीन वेदों में उल्लेख मिलता है। हड़प्पा की बात करें तो योग की आधुनिकतम मुद्रा की मूर्तियां वहां खुदाई में मिलीं। इतिहासकार मानते हैं कि उस जमाने में योग का धार्मिक महत्व था। उसी तरह से बौद्ध धर्म के ग्रंथों में योग का अधिकाधिक वर्णन मिलता है। पतंजलि के योगसूत्र में भी योग का ठोस आधार दिखाई देता है। हिंदू धर्म के छह दर्शनों में योगशास्त्र का अपना स्थान और महत्व है जो समय के साथ अपनी कई शाखाओं के साथ और विकसित हुआ है। आज पूरी दुनिया में योग को लेकर जो दीवानगी है वो समझ से परे नहीं है और भारत के कई ऐसे गुरु हैं जो वैश्विक स्तर पर योग सिखा रहे हैं। लोगों को

योग से जोड़ रहे हैं।

● **कृष्णामाचारी सुंदरराज आयंगर**—इनमें सबसे पहला नाम आता है बेल्लूर कृष्णामाचारी सुंदरराज आयंगर का, जिन्हें लोग गुरुजी के नाम से जानते हैं। आयंगर योगा सिखाने वाले आयंगर को दुनिया के सबसे बड़े योग गुरु के नाम से जाना जाता रहा है। इन्होंने योगासन पर कई किताबें भी लिखी हैं जिनमें 'लाइट ऑन योगा', 'लाइट ऑन प्राणायाम' प्रमुख हैं। 14 दिसंबर 1918 में बेल्लूर में जन्मे बीकेएस आयंगर को जन्म के शुरुआती साल काफी कष्ट में गुजारने पड़े। कम उम्र में ही वे टीबी की बीमारी से पीड़ित हो गए। आयंगर को बचपन में मलेरिया और तपेदिक ने खासा परेशान किया। एक जगह आयंगर स्वयं लिखते हैं कि किस तरह से उन्हें बचपन में रोग ने घेर लिया था कि उनका सिर भी हमेशा दुलमुल रहता था और बड़े जतन से वो उसको सीधा रख पाते थे। श्रीकृष्णामाचार के वे 11वें पुत्र थे जबकि उनके कुल 13 भाई-बहन हुए। जब वो चार वर्ष के थे तो उनका पूरा परिवार बंगलुरु में आ बसा लेकिन यहीं पर पिता का अंत भी हो गया और एक तरह से यह कहर बन कर टूटा। पहले से ही गरीबी और बदहाली का सामना कर रहे परिवार के लिए यह बात बहुत दुखदायी थी। हालांकि बहुत जल्द उनकी मुलाकात योग गुरु से हो गई और फिर जीवन से जुड़ी ये परेशानियां जाती रहीं।

सन् 1934 में जब वो 15 साल के हुए तो



योग गुरु और उनके रिश्तेदार श्री त्रिमुली कृष्णामाचारी ने स्वास्थ्य लाभ के लिए मैसूर बुला लिया। यहीं पर उन्हें योग के जरिए ठीक किया और शारीरिक विकृति भी एक तरह से जाती रही।

आयंगर कहते हैं कि कृष्णामाचारी से मिलना उनके जीवन का 'टर्निंग प्वाइंट' था। आयंगर के मुताबिक दो सालों में करीबन पंद्रह से बीस रोज ही ऐसे रहे जब कृष्णामाचारी ने उन्हें योग कराया लेकिन उन पंद्रह से बीस दिनों का ही असर था कि वो एक समय में दुनिया भर को योग से अभिभूत कर पाए। आयंगर जब 18 साल के हुए तो उन्हें उनके गुरु ने योग सिखाने के लिए पुणे भेज दिया। आयंगर साधारणतः योगसूत्र पर जोर देते हैं। उन्होंने दुनिया का योगसूत्र से परिचय करवाया। इनके योग को भी 'आयंगर योग' के नाम से

ही जाना जाता है। बीकेएस आयंगर को सन् 2002 में भारत सरकार की तरफ से साहित्य एवं शिक्षा के क्षेत्र में पद्मभूषण से तथा 2014 में पद्मविभूषण से सम्मानित किया गया। इसी साल उनका निधन भी हो गया, तब वे 95 साल के थे।

उन्होंने कई अनुसंधानों के बाद आयंगर योग के तरीकों का आविष्कार किया था। योग अभ्यास आठ पहलुओं (अष्टांग योग) पर आधारित होते हैं। लोकप्रियता के कारण इस योग का नाम आयंगर योग पड़ गया।

आयंगर योग के आसन और प्राणायाम का अभ्यास करने के लिए उसकी मुद्रा पर ध्यान देना सबसे जरूरी होता है। योग गुरु बीकेएस आयंगर ने आसनों को सही तरह से करने के लिए कुछ सहायक चीजों का आविष्कार किया था जैसे—ब्लॉक, बेल्ट, रस्सी और लकड़ी की बनी चीजें आदि। योग को सही मुद्रा में करने के लिए व्यक्ति के शरीर का संरचनात्मक ढांचा सही रूप में होना जरूरी होता है। उनका मानना था कि अगर आसन को सही तरह से किया जाए तो शरीर और मन को नियंत्रण में रखा जा सकता है—जिससे शरीर स्वस्थ तो रहता ही है साथ ही बीमारियों से लड़ने की क्षमता शरीर में बढ़ जाती है। आयंगर योग में 200 योग आसन और 14 प्राणायाम हैं, जो क्रमानुसार सरल से जटिलतर होते जाते हैं।

आयंगर योग का एक दूसरा पहलू है विन्यास फ्लो—यह शब्दावली दरअसल योग के दौरान परिवर्तित होने वाले 'फ्लूयड' से है। योग के दौरान जब सांस लेने और छोड़ने के क्रम में 'फ्लूयड ट्रांजिशन' की स्थिति को विन्यास फ्लो नाम दिया गया है।

हालांकि, आयंगर योग आसन नहीं है क्योंकि इसमें एक ही मुद्रा में कई-कई घंटे तक रखा जाता है। यों कहें कि तब तक रखा जाता है जब तक कि शरीर में जरूरी बदलाव ना आ जाए।

दूसरे योग की तुलना में आयंगर योग को करने के लिए ज्यादा कुशलता की जरूरत होती है। इन आसनों को करने के लिए शरीर में ज्यादा फ्लेक्सिबिलिटी और तंदुरुस्ती की जरूरत होती है।

दूसरे आसनों के तुलना में इन आसनों को देर तक करने पर ही शरीर को पूरी तरह से इनसे लाभ मिल सकता है। योग के अलग-अलग फार्म के आसनों का क्रम भी अलग-अलग ही होता है। हर आसन के क्रम का, शरीर के अंग के साथ संबंध होता है इसलिए आसनों को निर्दिष्ट क्रम से ही करना जरूरी होता है, नहीं तो शरीर पर इसका बुरा प्रभाव पड़ता है।

अन्यतर योग में आसनों का अभ्यास शुरू करते ही व्यक्ति प्राणायाम भी करने लगते हैं। लेकिन आयंगर योग में यह संभव नहीं है। जब तक व्यक्ति आसनों की पद्धतियों को अच्छी तरह से सीख न ले तब तक वह प्राणायाम को नहीं कर सकता है क्योंकि प्राणायाम करने के लिए मन और सांसों पर नियंत्रण होने के साथ देर तक बैठने की भी जरूरत होती है।

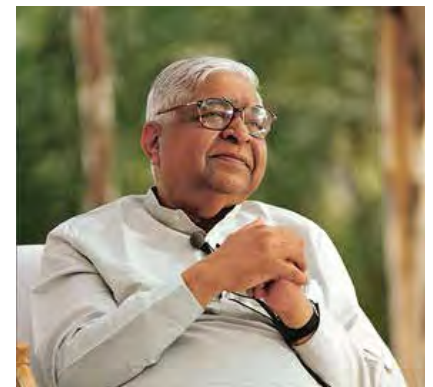
आयंगर योग को दुनिया भर में प्रसिद्धि मिलने का एक बड़ा कारण यह है कि आयंगर योग वस्तुतः तंदुरुस्तों से अधिक शारीरिक और मानसिक रूप से बीमार लोगों के लिए है।

विश्वविख्यात योग गुरु और आयंगर स्कूल ऑफ योग के संस्थापक बीकेएस आयंगर को योग को करीब 60 देशों में प्रचारित-प्रसारित करने का श्रेय जाता है। उन्होंने योग विधाओं पर 14 किताबें भी लिखीं जिनका 17 भाषाओं में अनुवाद हुआ। वह योग का संदेश लेकर पूर्व से पश्चिम तक गए। आयंगर इंस्टीट्यूट ऑफ योग के जरिए वह अपने अंतिम दिनों तक सक्रिय रहे। आधुनिक ऋषि के रूप में विख्यात अयंगर ने विभिन्न देशों में अपने संस्थान की 100 से अधिक शाखाएं स्थापित कीं। उन्होंने समाजवादी नेता जयप्रकाश नारायण, प्रसिद्ध दार्शनिक जे. कृष्णमूर्ति तथा

विश्वविख्यात वायलिन वादक येहूदी मेनहुइन को भी योग सिखाया।

● **सत्यनारायण गोयनका**—विपश्यना ध्यान का लोगों से परिचय करवाने वाले सत्यनारायण गोयनका का जन्म बर्मा में हुआ था और वे बर्मा-भारतीय गुरु कहलाते हैं। इन्होंने 1996 में नासिक के पास एक योगाश्रम की स्थापना भी की। करीब-करीब योग गुरु आयंगर की तरह ही सत्यनारायण गोयनका भी बचपन में बीमारी से खासे पीड़ित रहे और यही वजह बनी कि आगे चलकर वे योग से जुड़े और जुड़ते चले गए। गोयनका को आधासीसी (माइग्रेन या अधकपाड़ी सिरदर्द के नाम से जाना जाता है। इसमें रोशनी को लेकर अतिसंवेदनशीलता होती है। मितली, उल्टी आम बात है और इसका असर करीब 2 घंटे से 72 घंटे तक रहता है।) नाम की बीमारी थी जिसके इलाज के लिए उन्होंने विपासना गुरु सायझी यू बा खिन से एक मित्र के जरिये संपर्क किया। कालांतर में गोयनका ने इसी योग को आगे बढ़ाया, ये अलग बात है कि शुरुआत में उनके गुरु ने उन्हें अपना शिष्य बनाने से इनकार कर दिया था।

पद्मभूषण से सम्मानित गोयनका ने विपासना विधि यानि विपश्यना जैसी अत्यंत पुरातन साधना विधि का लोगों से परिचय करवाया। इस दौर में जब देश का तकरीबन हर व्यक्ति अशांति से जूझ रहा है ऐसे में शांति की राह मिल जाए तो हर कोई उस तरफ मुखातिब होना चाहेगा। इसी प्रभावी कला को विपश्यना



के नाम से जाना जाता है। इस विधि को लगभग ढाई हजार साल पहले गौतम बुद्ध ने सर्वकल्याण के लिए अपनी अनुभूतियों के बल पर सर्वसुलभ बनाया। अंतर्मन की गहराइयों तक जाकर आत्मनिरीक्षण के जरिये आत्मशुद्धि की इस साधना को जन-जन तक पहुंचाने के उद्देश्य से आचार्य सत्यनारायण गोयनका ने देश में इस साधना की शुरुआत की और आज दुनियाभर में करीब 227 विपश्यना मेडिटेशन केंद्र चल रहे हैं जिनमें 120 स्थायी तौर पर व्यवस्थित हैं। भारत के अलावा 94 अलग-अलग देशों मसलन अमरीका, कनाडा, आस्ट्रेलिया, न्यूजीलैंड, फ्रांस, ब्रिटेन, जापान, श्रीलंका, नेपाल, बर्मा (म्यांमार), थाइलैंड शामिल हैं। भारत में कुल 56 केंद्र स्थापित किए गए हैं। विपश्यना चित्त और शरीर का मानसिक ऑपरेशन की तरह है। यह मनोविज्ञान से जुड़ा विषय है।

दरअसल बुद्ध ने धर्म को साधना की तरह लिया उन्होंने लोगों के कल्याण के लिए इस साधना पद्धति को विकसित किया। इतना स्पष्ट है कि यदि ठीक तरह से नियम पालन किया जाएगा तो ही लाभ होगा। मनुष्य का स्वभाव और व्यवहार ही धर्म है। हिंसा और अपराध भी तृष्णा के कारण बढ़ रहे हैं। इन पर रोकथाम के लिए विपश्यना ही कारगर है।

सत्यनारायण गोयनका का मानना है कि धर्म को कर्मकांड का रूप देकर जातिवाद से जोड़ दिया गया है। लेकिन महाराष्ट्र सरकार ने अपने कर्मचारियों के लिए विपश्यना शिविर में जाना अनिवार्य किया। कई कंपनियां भी अपने कर्मचारियों की कार्यक्षमता बढ़ाने के लिए उन्हें नियमित रूप से इस तरह के शिविरों में अवकाश देकर भेज रही है। सन् 2000 में गोयनका ने मुंबई गोरई बीच के पास ग्लोबल विपश्यना पगोडा नाम से संभवतः सबसे बड़े आश्रम की शुरुआत की जो 2009 से आम जनता के लिए खुला। यह आश्रम दरअसल गोयनका ने अपने गुरु बा खिन को श्रद्धांजली

स्वरूप खोला। हालांकि बा खिन कभी भारत नहीं आ पाए। गोयनका एक प्रसिद्ध लेखक और कवि के तौर पर भी जाने गए। वर्ड इकॉनॉमिक फोरम और युनाइटेड नेशन में दिए गए उनके भाषण काफी चर्चित रहे। लेकिन योग साधना का ये गुरु 29 सितंबर 2013 को इस दुनिया को अलविदा कह गया।

● **के. पट्टाभि जोइस**—अष्टांग योग के लिए भारत और दुनिया भर में चर्चित आचार्य श्री के. पट्टाभि जोइस का जन्म 1915 में मैसूर में हुआ। कोवशिखा गांव के एक पादरी और ज्योतिष पिता के बेटे पट्टाभि को 5 साल की उम्र में ही वेदों की जानकारी दी गई और 12 साल की उम्र में योग से उनका परिचय हुआ। सर्वप्रथम उन्हें योग की प्राचीनतम शैली से परिचित करवाया गया, मगर उनका मन योग के नए आविष्कार से जुड़ा रहा और बीसवीं सदी के सबसे बड़े योगी श्री टी. कृष्णामाचारी से जा मिले। यहां से शुरुआत हुई उनके योगी बनने की अभूतपूर्व कथा।



इनका मन किताबों और वेदों में रमने लगा। योग की नई-नई विधियों को तलाशने लगे। तभी इन्हें घर पर यह भी सुनना पड़ा कि किताबों में क्या रखा है गाय चराओ तो कुछ काम भी हो।

लेकिन एक समय जब मैसूर के राजा श्री कृष्ण राजा वेदियर बीमार पड़े और पट्टाभि

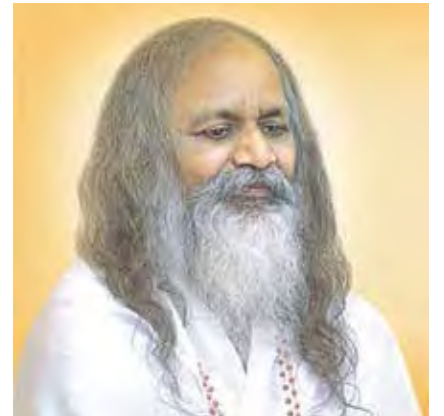
ने उनको ठीक कर दिया तो उनसे खुश होकर राजा ने उनके लिए एक योग स्कूल खोल दिया।

करीब सात दशक तक देश और दुनिया को योग सिखाने के बाद वो 2009 में 93 साल की आयु में चल बसे। लेकिन उनके द्वारा चलाए जा रहा स्कूल अब भी नित-नए छात्रों को योग की शिक्षा दे रहा है।

मैसूर में श्री के. पट्टाभि जोइस की अष्टांग योग इंस्टीट्यूट के नाम से एक संस्था चलती है।

● **महर्षि महेश योगी**—गुरु स्वामी ब्रह्मानंद सरस्वती के शिष्य होने का गौरव महेश योगी को प्राप्त है। एक लिपिक की नौकरी छोड़कर योगी बन जाने की उनकी कहानी भी अद्भुत है। कहा जाता है कि वो एक दिन साइकिल से अपने घर जा रहे थे कि तभी उनके कानों में ब्रह्मानंद सरस्वती की आवाज गई और साइकिल दूसरी तरफ फेंककर वो उस शिविर में जा पहुंचे जहां स्वामी ब्रह्मानंद सरस्वती प्रवचन कर रहे थे और तब से फिर वो मुड़कर घर नहीं गए। अपने गुरु को लेकर उनकी दीवानगी ये थी कि जब शंकराचार्य स्वामी ब्रह्मानंद को वाराणसी के दशमेश घाट पर जल समाधि दी जाने लगी तो वे भी पानी में कूद गए। बमुश्किल उन्हें बचाया गया।

महर्षि योगी ने 'भावातीत ध्यान' के माध्यम से पूरी दुनिया को वैदिक वाङ्मय



की संपन्नता की सहज अनुभूति करवाई। नालंदा व तक्षशिला के अकादमिक वैभव को साकार करते हुए विद्यालय, महाविद्यालय व विश्वविद्यालय की सुपरंपरा को गति दी। भावातीत ध्यान एक अनोखी शैली है जो चेतना के निरंतर विकास को प्राप्त करने का मार्ग दिखाती है।

योग और ध्यान के आध्यात्मिक गुरु महर्षि महेश योगी का जन्म 12 जनवरी, 1918 में छत्तीसगढ़ के राजिम शहर में हुआ और नीदरलैंड स्थित घर में 5 फरवरी, 2008 को 91 वर्ष की आयु में उनका निधन हो गया। महेश योगी ने भारतीय संस्कृति के संदेशवाहक, आध्यात्मिक महापुरुष, विश्व बंधुत्व और आधुनिकता व संसार के महान समन्वयक होने का गौरव हासिल किया।

महर्षि योगी ने वेदों के ज्ञान को अपनी पुस्तक में विस्तार दिया और अपने उपदेशों और शिक्षा को प्रचार-प्रसार देने के लिए अत्याधुनिक तकनीक को अपनाया। उन्होंने महर्षि मुक्त विश्वविद्यालय खोला और ऑनलाइन शिक्षा की व्यवस्था की।

महर्षि योगी मानते थे कि “जीवन परमानंद से भरपूर है और मनुष्य का जन्म इसका आनंद उठाने के लिए हुआ है। प्रत्येक व्यक्ति में ऊर्जा, ज्ञान और सामर्थ्य का अपार भंडार है तथा इसके सदुपयोग से वह जीवन को सुखद बना सकता है।” वर्ष 1990 में हॉलैंड (नीदरलैंड) के व्लोड्राप गांव में ही अपनी सभी संस्थाओं का मुख्यालय बनाकर वह यहीं स्थायी रूप से बस गए और संगठन से जुड़ी गतिविधियों का संचालन करने लगे। दुनिया भर में फैले लगभग 60 लाख अनुयाइयों के माध्यम से उनकी संस्थाओं ने आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति और प्राकृतिक तरीके से बनाई गई कॉस्मेटिक हर्बल दवाओं के प्रयोग को बढ़ावा दिया।

● **विक्रम चौधरी**—हठ योग को हॉट योग का नाम देने वाले विक्रम चौधरी मूलतः कोलकाता के हैं और उनके पास भारत

और अमेरिका दोनों देशों की नागरिकता है। योग के अनूठे तरीके को अपनाने वाले इस योग की अपनी पहचान है। दुनिया भर के सेलिब्रिटीज से लेकर पैसे वाले तबके में इनकी तूती बोलती है। विक्रम हॉट योगा के नाम से अपना जादू चलाने वाले 69 साल के युवा और सबसे चर्चित योग गुरु हैं।

विक्रम 26 चरण में योग करवाते हैं और योग



के दौरान एक खास तापमान को बनाकर ही योग सिखाते हैं। तमाम आरोपों के बावजूद विक्रम का योग दुनिया को लुभा रहा है।

विक्रम 103 डिग्री फॉरेनहाइट ताप पर लोगों को योग सिखाते हैं। पावर योगा करवाने वाले विक्रम जब 20 साल के थे तब वेटलिफ्टिंग करते हुए उनके साथ एक बड़ा हादसा हो गया था और तब तकनीक और विज्ञान ने उनसे पल्ला झाड़ते हुए ये कह दिया कि अब कभी वो वापस अपने पैरों पर चल नहीं पाएंगे। उसके बाद छह महीने तक लगातार योग के अभ्यास के बाद वो स्वस्थ हुए और फिर ब्रिटेन चले गए जहां वे पूरी तरीके से ठीक हो गए। 1970 में कैलिफोर्निया और हवाई में विक्रम ने योग स्टूडियो खोला। विभिन्न देशों में आज उनके हजारों योगा स्टूडियो खुल गए हैं जो पावर योगा सिखाते हैं। लॉस एंजिल्स में विक्रम योगा का अंतरराष्ट्रीय कार्यालय है।

● **स्वामी रामदेव**—देश और दुनिया के करोड़ों लोगों को योग से जोड़ने वाले बाबा रामदेव हालिया समय के सबसे नामचीन योगगुरु हैं।



योग में नई क्रांति लाने वाले योग गुरु रामदेव का जन्म हरियाणा के अली सैव्यदपुर गांव में हुआ। जन्म के पश्चात उन्हें जो नाम मिला वह रामकृष्ण यादव था लेकिन योग साधना से जुड़ते ही उन्हें लोग स्वामी रामदेव के नाम से जानने लगे। रामदेव ने आठवीं तक की शिक्षा हासिल की और फिर वे योग से जुड़ गए।

योग को अधिकाधिक लोगों तक पहुंचाया जा सके इसके लिए उन्होंने हरिद्वार में पतंजलि योगपीठ की स्थापना की। जहां योग के अलावा कई तरह की आयुर्वेदिक दवाओं से लोगों को ठीक भी किया जाता है। योगासन और प्राणायाम के क्षेत्र में स्वामी रामदेव का खासा योगदान है। रामदेव जगह-जगह स्वयं जाकर योग-शिविरों का आयोजन करते हैं, जिनमें प्रायः हर संप्रदाय के लोग आते हैं।

अलग-अलग माध्यम से जन-जन तक योग पहुंचाने वाले स्वामी रामदेव आज हर जगह किसी ना किसी रूप में मौजूद हैं। चाहे वह टेलीविजन मीडिया हो या फिर सीडी के जरिये योग सिखाने का काम। योग को खास लोगों से आम लोगों में प्रचलित करने का श्रेय स्वामी रामदेव को ही जाता है।

रामदेव और उनके योग पर दुनिया भर के लेखकों ने कई किताबें भी लिखीं और ये किताबें भी एक तरह से योग को प्रचारित-प्रसारित कर रही हैं।

बी-201, गार्डेनिया स्क्वेयर, क्रासिंग रिपब्लिक,
एनएच-24, गाजियाबाद (उत्तर प्रदेश)

डिजिटल दुनिया में योग

बालेंदु दाधीच

कई पुरस्कारों से सम्मानित बालेंदु दाधीच की चार पुस्तकें प्रकाशित हो चुकी हैं। तकनीकविद् और पत्रकार दाधीच सूचना प्रौद्योगिकी एवं न्यू मीडिया क्षेत्र में सुपरिचित हस्ताक्षर हैं। उन्होंने हिंदी को तकनीकी दृष्टि से समृद्ध करने की दिशा में महत्वपूर्ण कार्य किए हैं। वे हिंदी समाचार-पोर्टल प्रभासाक्षी डॉट कॉम के समूह संपादक हैं।

योग से जुड़ी संस्थाओं, प्रशिक्षकों और आध्यात्मिक व्यक्तित्वों ने भौगोलिक और सामयिक सीमाओं से आगे बढ़कर आम जिज्ञासु तक पहुंचने के लिए इंटरनेट का रचनात्मक इस्तेमाल किया है। लोगों से जुड़ने और सूचनाएं लेने-देने का यह नया माध्यम—योग, प्राणायाम, ध्यान और साधना की ओर ध्यान खींचने में अहम भूमिका निभा रहा है। आज अगर पश्चिमी देशों से लेकर भारत के छोटे-छोटे शहरों तक में लोग योग की ओर आकर्षित हो रहे हैं, तो उसमें काफी योगदान ऑनलाइन माध्यमों का भी है।

इंटरनेट पर सुप्रसिद्ध आध्यात्मिक व्यक्तित्वों की उपस्थिति आम जिज्ञासु के लिए वरदान जैसी है। अब वह उनके द्वारा उपलब्ध कराई गई बहुमूल्य सामग्री का अध्ययन कर सकता है, प्रमाणिक ढंग से योग का प्रशिक्षण प्राप्त कर सकता है, अपनी जिज्ञासाओं को दूसरों के साथ साझा कर सकता है और स्वयं स्वामी रामदेव से लेकर सद्गुरु जगगी वासुदेव जैसी हस्तियों के साथ संपर्क भी कर सकता है और वह भी अपने कमरे से बाहर निकले बिना! यकीनन इंटरनेट, योगाचार्यों और

स्वयं योग को जागरूक नागरिकों के करीब ले आया है। उसने बिना किसी शोरगुल या प्रचार-प्रसार के इस प्राचीन धरोहर को हमारे दैनिक जीवन और जीवनशैली का वर्चुअल हिस्सा बना दिया है। संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा योग की अहमियत को स्वीकारे जाने के बाद ऑफलाइन (कंप्यूटर से परे) विश्व की ही तर्ज पर ऑनलाइन दुनिया में भी योग की अहमियत नए सिरे से रेखांकित हुई है, उसकी लोकप्रियता तेजी से बढ़ी है।

हालांकि नेट पर योग-केंद्रित वेबसाइटों और सामग्री की मात्रा अथाह है, लेकिन हम उन वेबसाइटों पर एक नजर डालेंगे जिनका संचालन प्रसिद्ध योगाचार्यों के संस्थानों द्वारा किया जाता है। जहां योग पर प्रमाणिक सामग्री उपलब्ध है। हालांकि योगा जर्नल (yogajournal.com) और योगा.कॉम (yoga.com) जैसे पाश्चात्य स्रोतों ने योग को नए सिरे से डिस्कवर करने तथा उसे नई जीवनशैली के अनुरूप ढालने में योगदान दिया है, लेकिन भारतीय योगियों को अधिक प्रमाणिक माना जाता है, क्योंकि इस विधा की बुनियाद भारतीय है और वह भारतीय संस्कृति तथा जीवन शैली का अभिन्न हिस्सा है। योग पर केंद्रित कुछ लोकप्रिय वेब ठिकाने इस प्रकार हैं—

पतंजलि योगपीठ वेबसाइट (divyayoga.com)—स्वामी रामदेव योग और प्राणायाम शब्द के पर्यायवाची जैसे बन गए हैं। उनका पतंजलि योगपीठ विश्व भर में योग के

प्रति जागरूकता फैलाने में अग्रणी भूमिका निभा रहा है। उसने योग के भीतर छिपी व्यावसायिक संभावनाओं को भी बेहतरीन ढंग से उभारा है। पतंजलि योगपीठ प्राणायाम को विशेष महत्व देती है और इसे एक किस्म की स्वास्थ्य क्रांति के रूप में लेकर चल रही है। संस्थान की वेबसाइट (divyayoga.com) पर योग और प्राणायाम के बारे में काफी कुछ सामग्री उपलब्ध है, जिसमें स्वयं स्वामी रामदेव के मार्गदर्शन में तैयार हुई सामग्री विशेष रूप से उपयोगी है। यहां लिखित और वीडियो दोनों माध्यमों का प्रचुरता से इस्तेमाल होता है। प्राणायाम पर स्वामी रामदेव के विचारों पर आधारित तीन खंडों वाली ई-बुक भी बहुत उपयोगी है जिसका नाम—‘प्राणायाम का दर्शन और प्रयोग’ है। लगभग सवा सौ पृष्ठों वाली यह ई-बुक पतंजलि योगपीठ की वेबसाइट से निःशुल्क डाउनलोड की जा सकती है।

वेबसाइट पर बताया गया है कि प्राणायाम श्वसन आधारित क्रियाएं हैं और स्वामी रामदेव के मार्गदर्शन में संचालित प्राणायामों का क्रम निम्न प्रकार से रहता है—

- (1) भस्त्रिका प्राणायाम,
- (2) कपालभाति प्राणायाम,
- (3) बाह्य प्राणायाम,
- (4) अनुलोम विलोम प्राणायाम,
- (5) उज्जायी प्राणायाम,
- (6) भ्रामरी प्राणायाम,
- (7) उद्गीथ प्राणायाम,
- (8) प्रणव प्राणायाम।

जो लोग योग और प्राणायाम वीडियो देखकर सीखना चाहते हैं, उनके लिए यू-ट्यूब पर

बड़ी मात्रा में स्वामी रामदेव के प्रमाणिक वीडियो उपलब्ध हैं। पाठकों की सुविधा के लिए इन वीडियो को पतंजलि योगपीठ की वेबसाइट पर भी संकलित किया गया है, जिन्हें इस वेब पते पर देखा जा सकता है—divyayoga.com/yoga-a-pranayam-videos.html.

यहां पर उपलब्ध दर्जनों वीडियो आपको टेलीविजन पर दिखने वाले स्वामी रामदेव के शिविरों के कार्यक्रमों की याद दिलाएंगे। अनेक वीडियो में उनके सहयोगी स्वामी बालकृष्ण भी योग मुद्राएं करते हुए दिखाई देते हैं। विभिन्न योगासनों पर स्वामीजी के वीडियो खासतौर पर महत्वपूर्ण हैं। खास बात यह है कि वेबसाइट पर हिंदी के साथ-साथ अंग्रेजी में डब किए गए वीडियो भी उपलब्ध कराए गए हैं और वे दुनिया भर में खूब देखे भी जाते हैं। प्राणायाम, सक्रिय ध्यान, अष्टांग योग आदि के वीडियो तो हैं ही, खास बीमारियों को ध्यान में रखते हुए तैयार किए गए वीडियो भी हैं, जैसे मधुमेह, कैंसर, कब्ज, दमा आदि में लाभ देने वाले योगासनों पर केंद्रित वीडियो। योग के प्रेमियों के लिए पतंजलि योगपीठ की वेबसाइट वास्तव में बेहद उपयोगी है।

बी.के.एस. आयंगर योग वेबसाइट (bksiyengar.com)—स्वामी रामदेव के बहुत पहले से दक्षिण भारत के महान योगी स्व. बी.के.एस. आयंगर योग के प्रचार-प्रसार में अपना पूरा जीवन समर्पित कर चुके हैं। उनकी अंतरराष्ट्रीय पहचान और ख्याति के अनुरूप ही इंटरनेट पर उनके संस्थान की धीर-गंभीर वेबसाइट उनका यह संदेश देती दिखाई देती है—“मैं सदा से कहता हूँ कि प्रसन्नता से जियो और शानदार ढंग से मृत्यु का वरण करो।”

बी.के.एस. आयंगर का जीवन इस सूत्र-वाक्य का जीवंत प्रतीक था। विश्व भर में

लाखों लोग उनकी शैली के योग को जीते हैं और बेहतर स्वास्थ्य से लाभान्वित हुए हैं। स्व. आयंगर की योग मुद्राएं महर्षि पतंजलि के योगसूत्र पर आधारित हैं, जिन्होंने सिर्फ 196 सूत्रों में योगासनों के संपूर्ण कलेवर को समेट लिया था। आयंगर योग की वेबसाइट पर योगासनों को शरीर की मुद्राओं के लिहाज से सात श्रेणियों में बांटा गया है।

(1) खड़े होने की मुद्रा से संबंधित आसन, (2) बैठने के आसन, (3) आगे झुकने के आसन, (4) पीछे झुकने के आसन, (5) शरीर को मोड़ने/घुमाने के आसन, (6) विपरीत क्रियाओं पर आधारित आसन, (7) मेरुदंड से संबंधित आसन

स्व. आयंगर ने योगासनों पर कई तरह की कॉम्पैक्ट डिस्क (सीडी) भी तैयार करवाई थीं, जिन्हें वेबसाइट के जरिए मंगवाया जा सकता है। ये सीडी कई श्रेणियों में मिलती हैं, जैसे—‘योगासन सबके लिए’, ‘रक्तचाप के लिए योगासन’, ‘तनाव के लिए योगासन’, ‘दमा के लिए योगासन’, ‘योग आपके लिए’ आदि-आदि।

हालांकि इस वेबसाइट पर स्व. आयंगर के योगासनों के वीडियो मौजूद नहीं है, लेकिन यू-ट्यूब पर उनके वीडियो प्रचुरता से उपलब्ध हैं। ‘योगा क्यूरियस’ (yogacurious.com) नामक वेबसाइट पर उनके छह सर्वाधिक और उपयोगी वीडियो का सलीके से मूल्यांकन कर उपलब्ध करवाया गया है। ये हैं—बी.के.एस. आयंगर प्राणायाम वीडियो, बी.के.एस. आयंगर 1938 न्यूजरील, बी.के.एस. आयंगर 1991 में पीठ घुमाने के आसन का प्रदर्शन करते हुए, योग-आयंगर 1976, शरीर मेरा मंदिर है और आसन मेरी प्रार्थना और बी.के.एस. आयंगर के साथ मास्टर कक्षा।

ये वीडियो स्व. आयंगर की प्रवीणता, फुर्ती और शरीर के लचीलेपन से विस्मय में डाल देते हैं। उनके योगासन एक के बाद किसी

स्वाभाविक नृत्य-मुद्रा की तरह घटित होते चले जाते हैं और यह संदेश देते हैं कि हमारे शरीर के लिए ये सब क्रियाएं अस्वाभाविक या नाटकीय नहीं हैं, अपितु हमने अपने शरीर को इस तरह बदल लिया है कि हमारी सहज क्षमताएं ही अब विस्मयकारी लगती हैं। ‘शरीर मेरा मंदिर है और आसन मेरी प्रार्थना’ नामक वीडियो में महज पांच मिनट में वे दर्जनों आसन करके दिखाते हैं और एक आसन से दूसरे आसन के बीच रूपांतरण इतनी सहजता से घटित होता है कि लगता है तमाम योगासन किसी पूर्व निर्धारित, सहज-स्वाभाविक शृंखला का हिस्सा हैं।

स्वामी शिवानंद योग वेदांत केंद्र वेबसाइट (sivananda.org)—विदेशों में लोगों को योग, भारतीय संस्कृति और अध्यात्म से परिचित करवाने में स्वामी शिवानंद और उनके योग वेदांत केंद्र की उल्लेखनीय भूमिका रही है। पहले स्वामी शिवानंद और अब स्वामी विष्णुदेवानंद विश्व में योग, ध्यान, साधना और अध्यात्म का संदेश दे रहे हैं। संस्थान दुनिया भर में योग शिविरों का आयोजन करता है। ‘योग अवकाश’ के नाम से उसने नई किस्म के अभियानों को जन्म दिया है, जहां लोग अपने व्यस्त जीवन से कुछ दिन निकाल कर स्वयं को तनावमुक्त, स्वस्थ और शांतिमय बनाने पर ध्यान केंद्रित करते हैं। संस्थान ‘योगा लाइफ’ नामक अंग्रेजी पत्रिका का प्रकाशन भी करता है।

शिवानंद योग वेदांत केंद्र की वेबसाइट पर योग से संबंधित जिज्ञासाओं को शांत करने का सार्थक प्रयास किया गया है। वह आम लोगों के समझने योग्य सरल भाषा में योग के विभिन्न पहलुओं का समग्र चित्र प्रस्तुत करती है। उदाहरण के तौर पर योग के चार मार्गों को स्पष्ट करते हुए वेबसाइट पर बताया गया है कि “जीवन के प्रति हर व्यक्ति का नजरिया और अनुकूलता भिन्न-भिन्न हो सकती है। किंतु सभी मार्ग अंततः एक ही स्थान पर

पहुंचते हैं, जिसका उद्देश्य है ईश्वर के साथ एकाकार हो जाना।” ये चार मार्ग इस तरह बताए गए हैं—(1) कर्मयोग, (2) भक्तियोग, (3) राजयोग तथा (4) ज्ञानयोग।

संदेश स्पष्ट है। आपकी भूमिका, कामकाज की प्रकृति और परिस्थितियां कोई भी हों, आप किसी न किसी रूप में योग से संबद्ध हैं या हो सकते हैं। सही दिशा पकड़कर आप स्वस्थ और सार्थक जीवन का लक्ष्य प्राप्त कर सकते हैं।

इसी तरह योग की परिभाषा को रहस्यावरण से मुक्त करते हुए यहां योग के पांच बिंदु स्पष्ट किए गए हैं। संदेश यह है कि योग का मर्म और उसकी सार्थकता शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के पांच सिद्धांतों में समाहित है। ये पांच सिद्धांत हैं— (1) उचित व्यायाम (योगासन), (2) उचित श्वसन (प्राणायाम), (3) मानसिक शांति (तनाव मुक्ति या रिलक्सेशन), (4) उचित आहार तथा (5) सकारात्मक विचार और ध्यान।

इसी तरह, शिवानंद योग वेदांत केंद्र बारह मूलभूत भारतीय आसनों की पहचान करते हुए बताता है, कि हालांकि योगासनों की संख्या तो बहुत अधिक है किंतु इन बारह आसनों में संपूर्ण योगासनों का मर्म और प्रमुख लाभ प्राप्त हो जाते हैं। ये आसन हैं— (1) शीर्षासन, (2) सर्वांगासन, (3) हलासन, (4) मत्स्यासन, (5) पश्चिमोत्तानासन, (6) भुजंगासन, (7) शलभासन, (8) धनुरासन, (9) अर्ध-मत्स्येन्द्रासन, (10) मयूरासन, (11) पाद-हस्तासन तथा (12) त्रिकोणासन।

वेबसाइट पर उपलब्ध सामग्री में दर्जनों आसनों को सही ढंग से करने की विधियां, प्रश्नोत्तर आदि शामिल हैं। संस्थान की पत्रिका ‘योग लाइफ’ भी ऑनलाइन पढ़ी जा सकती है। वह ‘स्क्रिब्ड’ नामक वेबसाइट पर उपलब्ध करवाई गई है, जिसका वेब पता

है—scribd.com/yogalife.

शिवानंद आश्रम की तरफ से यू-ट्यूब पर ‘शिवानंद योगा फार्म’ नामक वीडियो चैनल भी संचालित किया जाता है, जिसमें योग शिक्षकों, विशेषज्ञों आदि के वीडियो उपलब्ध हैं। इनमें उन 12 मूलभूत आसनों से संबंधित वीडियो भी शामिल हैं, जिनका जिक्र ऊपर किया गया है। शिवानंद योग की विभिन्न श्रेणियों के आसनों पर आधारित वीडियो भी यू-ट्यूब पर मिलेंगे, जिन्हें अनुभव के लिहाज से अलग-अलग स्तरों (स्तर 1, स्तर 2 आदि) में बांटा गया है।

आर्ट ऑफ लिविंग वेबसाइट (artofliving.org)—श्री श्री रविशंकर के नेतृत्व में आर्ट ऑफ लिविंग विश्व भर में लोगों को तनाव से मुक्त जीवन जीने के लिए प्रेरित कर रहा है। अन्य बातों के साथ-साथ वह योग को जीवन शैली का अभिन्न हिस्सा बनाने पर जोर देता है। आर्ट ऑफ लिविंग ने योग की एक नई शैली का प्रचार-प्रसार शुरू किया है, जिसका नाम है—द आर्ट ऑफ लिविंग योगा (जीवन जीते हुए योग की कला)। संस्थान की वेबसाइट पर यह अवधारणा विस्तार से स्पष्ट की गई है, जिसके अनुसार ‘आर्ट ऑफ लिविंग योगा’ जीवन जीने का एक व्यापक, समग्र, संपूर्णता युक्त तरीका है जिसमें प्राचीन योग के सभी तत्व समाहित हैं। इसका उद्देश्य जीवन में एक ऐसे प्रार्थनामय अनुशासन की स्थापना करना है जो शरीर, मस्तिष्क और आत्मा तीनों को एकाकार कर दे।

‘आर्ट ऑफ लिविंग योगा’ में सामान्य किंतु प्रभावी योग मुद्राओं तथा श्वसन तकनीकों के साथ-साथ ध्यान के आंतरिक अनुभव पर अधिक जोर दिया जाता है, ताकि मस्तिष्क तथा मानवीय अस्तित्व के अन्य अवयवों को स्वस्थ रखा जा सके। श्री श्री रविशंकर का मानना है कि यदि शरीर के भीतर आंतरिक सद्भाव है तो जीवन की यात्रा शांत, सुखद

तथा अधिक उद्देश्यपूर्ण बन जाती है।

इस संदर्भ में वेबसाइट पर पतंजलि के योग सूत्रों, प्राणायाम और ध्यान पर विशेष रूप से ध्यान केंद्रित किया गया है। उनकी ऑनलाइन शॉप से श्री श्री रविशंकर के ऑडियो सीडी, वीडियो सीडी और दूसरे डिजिटल उत्पाद खरीदे जा सकते हैं। इसके अतिरिक्त इस साइट पर विशाल मात्रा में योग पर केंद्रित सामग्री, पाठ, सूचनाएं आदि निःशुल्क उपलब्ध हैं। इस सामग्री को कई खंडों में बांटा गया है, जैसे—

(1) पतंजलि योगसूत्र, (2) योग मुद्राएं, (3) प्रारंभिक स्तर के लोगों के लिए योग, (4) योग के लाभ, (5) योग के बाद, (6) महिलाओं के लिए योग, (7) बच्चों के लिए योग, (8) आर्ट ऑफ लिविंग योगा, (9) योग और भोजन, (10) योग और श्वसन तकनीकें, (11) योग पर प्रश्नोत्तर, (12) योग क्या है? आदि-आदि।

आर्ट ऑफ लिविंग का मोबाइल एप्स भी उपलब्ध है, जिस पर अन्य चीजों के साथ-साथ योग, ध्यान, साधना, तनाव मुक्ति आदि के बारे में जानकारीयां मौजूद हैं।

‘आर्ट ऑफ लिविंग योगा’ के ही समान सुदर्शन क्रिया पर भी श्री श्री रविशंकर विशेष ध्यान देते हैं और इसे सीखने के लिए वेबसाइट पर लिखित सामग्री के साथ-साथ वीडियो भी उपलब्ध है।

योग के लाभों का विवरण देते हुए वेबसाइट पर दर्जनों लेख दिए गए हैं। खास बात यह है कि इनमें पारंपरिक रूप से गिनाए जाने वाले योग के लाभ (स्वस्थ शरीर, स्वस्थ पाचन क्रिया, स्वस्थ हृदय, वजन घटाना, तनाव मुक्त शरीर आदि) तो हैं ही, समकालीन जीवन की समस्याओं और आकांक्षाओं को ध्यान में रखते हुए भी योग की उपयोगिता सिद्ध की गई है। उदाहरण के तौर पर कंप्यूटर

और टेलीविजन पर ही जमे रहने वाले बच्चों की शारीरिक आवश्यकताएं पूरी करने के लिए योग का प्रयोग, सुदर्शन व्यक्तित्व तथा आकर्षक मुख के लिए योग, सूर्यनमस्कार और उसके दर्जनों लाभ, शारीरिक मजबूती के लिए योग, खरटि दूर करने के लिए योग, दर्द से मुक्ति के लिए योग, दमकती त्वचा के लिए योग, खिलाड़ियों के लिए योग का प्रयोग, लंबाई बढ़ाने में योग की उपयोगिता आदि शामिल है। स्पष्ट है कि आज के योगी 'जीवन की कला' के साथ-साथ आधुनिक जीवन के साथ तालमेल बिठाकर चलने की कला सीख चुके हैं।

ईशा योग वेबसाइट (ishayoga.org)— प्रसिद्ध योगी और आध्यात्मिक गुरु सद्गुरु जग्गी वासुदेव ने योग की एक अन्य शैली विकसित की है, जिसे वे 'ईशा योग' के नाम से संबोधित करते हैं। जग्गी वासुदेव ने समकालीन युग की आवश्यकताओं के अनुसार पारंपरिक योग में कई नवाचार किए हैं और जिन योग-क्रियाओं को बहुत मुश्किल माना जाता रहा है, उन्हें सरल-सहज ढंग से आज के दैनिक जीवन में अपनाए जाने का मार्ग प्रशस्त किया है। हठयोग इन्हीं में से एक है।

'ईशा योग' की वेबसाइट पर हठयोग पर सरल अंग्रेजी में गहन जानकारी मिलेगी, जिनका उद्देश्य इसकी जटिल अवधारणाओं को सरलीकृत ढंग से स्पष्ट करना है। सद्गुरु के संस्थान ने इस शैली पर विशेष रूप से ध्यान केंद्रित करने के लिए ईशा हठयोग स्कूल नामक शैक्षणिक संस्थान की भी स्थापना की है, जो हठयोग में रुचि रखने वाले शिक्षकों और छात्रों को प्रशिक्षित करता है। इस प्रशिक्षण के बारे में सद्गुरु का कहना है—

“हम हठयोग को एक रूपांतरकारी (ट्रांसफॉर्मेटिव) प्रक्रिया के रूप में सिखाते हैं।

यह रूपांतरण आपके शारीरिक स्तर के ही अनुरूप नहीं होगा, अपितु आपके व्यक्तित्व तथा जीवन शैली के भी अनुरूप होगा।”

इस कथन का अर्थ स्पष्ट है। हठयोग को जटिल मानते हुए उससे दूर रहने की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि उसे अपनी जीवन शैली के अनुरूप ढालना असंभव नहीं है। इतनी अद्वितीय योग पद्धति के लाभ से आखिर हम क्यों वंचित हों, सिर्फ इसलिए कि आज हम आधुनिक काल में रहते हैं? वेबसाइट पर दिया गया 'हठयोगी बनने की प्रक्रिया' (मेकिंग ऑफ ए हठयोगी) नामक वीडियो बड़े दिलचस्प अंदाज में योग की इस प्राचीन पद्धति को रहस्यावरण से मुक्त करने का प्रयास करता है। आश्चर्य की बात है कि जहां योग की अपनी भूमि भारत में हठयोग के प्रति जागरूकता कम है, वहीं सद्गुरु जैसे आध्यात्मिक गुरुओं और योगियों ने वैश्विक स्तर पर इसे लोकप्रिय बनाने में काफी सफलता प्राप्त की है।

ईशा योग की वेबसाइट पर एक पूरा खंड ब्लॉगिंग को समर्पित है और वह भी हठयोग पर केंद्रित है। नाम वही है—मेकिंग ऑफ ए हठयोगी। संस्थान की सुंदर पत्रिका 'अलाइन' भी ऑनलाइन पढ़ी जा सकती है। इसके ताजा अंक में सूर्य क्रिया पर महत्वपूर्ण सामग्री दी गई है। एक नियमित स्तंभनुमा आलेख में सद्गुरु योग और स्मृति के संबंधों की व्याख्या करते हैं। एक अन्य आलेख योगियों के तरीकों पर केंद्रित है। जिसमें सही समय के लिए सही भोजन और संतुलित आहार पर जानकारी दी गई है। पत्रिका के पिछले अंक भी ऑनलाइन पढ़े जा सकते हैं और कहना होगा कि विभिन्न मल्टीमीडिया तत्वों का बहुत ही प्रभावशाली प्रयोग इसमें किया गया है।

वेबसाइट पर हठयोगी बनने की प्रक्रिया इक्कीस सप्ताह की बताई गई है। संस्थान का ब्लॉग इन सभी सप्ताहों की गतिविधियों

और पद्धतियों का विस्तार से विवरण देता है। हठयोग प्रशिक्षण से कुछ प्रारंभिक चरण इस प्रकार हैं—

(1) हठयोगी बनने के लिए आवश्यक तैयारी, (2) अपने शरीर के अंगों पर नियंत्रण, (3) भक्ति में तल्लीनता, (4) सूर्य को प्रणाम, (5) परावर्तन का दिन, (6) सही आहार, (7) दैवीय शक्ति से एकाकार होना, (8) त्रिची के मंदिरों का भ्रमण, (9) नाद योग, (10) मानव शरीर की समझ, आदि-आदि।

सद्गुरु की वेबसाइट पर योग के अन्य अनेक पक्ष भी उजागर होते हैं, मसलन—उप-योग, अंगमर्दन, सूर्य क्रिया, योगासन, भूत सिद्धि आदि। इनमें से अधिकांश के बारे में अच्छे वीडियो भी यहां देखने को मिलेंगे।

योगासन पर प्रकाश डालते हुए वेबसाइट पर कहा गया है कि आसन का अर्थ है शरीर की मुद्रा। हमारा शरीर जिन अनंत मुद्राओं को ग्रहण कर सकता है, उनमें से 84 को योगासन के रूप में चिह्नित किया गया है। इनके माध्यम से हम अपने शरीर और मस्तिष्क को श्रेष्ठतम आनंद की स्थिति में ले जा सकते हैं। योगासन मात्र व्यायाम नहीं है बल्कि अपनी ऊर्जा को किसी एक दिशा में ले जाने की बहुत ही सहज-सरल प्रक्रिया है।

स्मार्टफोन पर योग एप्स—अदृश्य मार्गदर्शक— स्मार्टफोन के एप्स की दुनिया रुचिकर है और उसमें योग का दखल और भी ज्यादा दिलचस्प। फोन भले ही एंड्रॉयड आधारित, आईओएस आधारित हो या फिर विंडोज आधारित, जो लोग योग में दिलचस्पी रखते हैं उन्हें योग पर केंद्रित एप्स तलाशने में ज्यादा मशक्कत नहीं करनी पड़ेगी। कुछ एप्स योग पर बुनियादी सूचनाएं और मार्गदर्शन देने तक ही सीमित हैं, लेकिन अनेक एप्स ने स्मार्टफोन और इंटरनेट की क्षमताओं तथा सुविधाओं का बड़ा रचनात्मक और दिलचस्प प्रयोग किया है। एनीमेशन, वीडियो, ध्वनि,

इंटरएक्टिविटी आदि सुविधाओं के जरिए उन्होंने योग सीखना तो आसान बनाया ही है, उसके प्रति रुचि भी पैदा की है और जटिलता की धारणा को खत्म किया है। अगर आपके स्मार्टफोन में कोई अच्छा सा योग ऐप है तो फिर स्वस्थ जीवन शैली का एक जरिया तथा एक अदृश्य योग शिक्षक चौबीसों घंटे आपके साथ है।

ये एप्स दोनों तरह के हैं—सशुल्क और निःशुल्क भी। दोनों ही श्रेणियों में अच्छी सामग्री उपलब्ध है, हालांकि सशुल्क एप्स की गुणवत्ता स्वाभाविक रूप से बेहतर है। यदि आप इंटरनेट या मोबाइल पर सिर्फ निःशुल्क सामग्री ही डाउनलोड करते हैं तब भी मैं आपसे आग्रह करूंगा कि कुछ सशुल्क एप्स को अवश्य आजमाएं, क्योंकि इनके दाम डरावने स्तर तक महंगे नहीं हैं। साठ-पैंसठ रूपए से सशुल्क योग एप्स शुरू हो जाते हैं जो शायद आपकी जेब पर अधिक बोझ नहीं डालेगा, लेकिन इतना शुल्क देने के बाद आप एक बेहतर योग-अनुभव का आनंद ले सकेंगे।

कुछ योग एप्स पर संक्षिप्त नजर

दीपक चोपड़ा मोबाइल ऐप—दीपक चोपड़ा की पहचान ही योग के माध्यम से है। कई मशहूर हॉलीवुड अभिनेताओं और अभिनेत्रियों के वे योग गुरु हैं। उन्होंने कई मोबाइल ऐप्स विकसित करवाए हैं, जिनमें न सिर्फ योगासनो की प्रमाणिक जानकारी मिलती है बल्कि ध्यान और तनावमुक्ति पर भी ध्यान दिया गया है। दीपक चोपड़ा के एप्स की मदद से आप योग सीख भी सकते हैं और नियमित योगाभ्यास भी कर सकते हैं। उनके कुछ ऐप मुफ्त डाउनलोड किए जा सकते हैं और कुछ की कीमत सवा सौ रूपए तक है। ये एपल आइफोन और आइपैड के लिए उपलब्ध हैं। इसे ऐपस्टोर पर इस नाम से खोजें—Deepak Chopra Mobile Apps.

योगा स्टूडियो—करीब चार डॉलर में उपलब्ध यह ऐप योग के प्रेमियों के लिए बेहतरीन सौगात है—साफ-सुंदर, सरल डिजाइन और बेहद समृद्ध सामग्री। इस पर बाकायदा योगा की कक्षाएं चलती हैं, जिनके वीडियो देखते हुए आप शुरू से लेकर मध्यम स्तर तक की प्रवीणता प्राप्त कर सकते हैं। शुरुआती अवस्था वाले लोगों के लिए दस कक्षाएं मौजूद हैं, जिनके वीडियो आप अपने स्मार्टफोन पर ही देख सकते हैं और वहीं दिए दिशा निर्देशों के मुताबिक आगे बढ़ सकते हैं। इनके अतिरिक्त मध्यम अवस्था वाले योगियों के लिए 11 कक्षाएं, अग्रिम अवस्था की 9 कक्षाएं दी गई हैं। आपकी जैसी भी जरूरत हो और योग में आपकी प्रवीणता का स्तर जो भी हो, आप इस ऐप को यकीनन उपयोगी पाएंगे। इसे अपने आप में एक समग्र पुस्तकालय जैसा मानकर चलिए। आइओएस के लिए उपलब्ध यह ऐप इस नाम से ऐपस्टोर पर खोजें—Yoga Studio.

माइंड बॉडी योग—यह एक निःशुल्क ऐप है। यह योग का प्रशिक्षण नहीं देता लेकिन अन्य कई उपयोगिताएं हैं। एक तो यह आपके इलाके के आसपास मौजूद योग प्रशिक्षण केंद्रों को खोजने में सक्षम है, दूसरे अगर आप अपने योगाभ्यास का हिसाब-किताब रखना चाहते हैं तो इसमें मौजूद योगा-शिड्यूलर एक उपयोगी टूल सिद्ध हो सकता है। आइओएस के लिए उपलब्ध इस ऐप को इस नाम से खोजें—MINDBODY YOG.

ऑफिस योगा— आइओएस (आइपैड, आइफोन) पर आधारित इस ऐप की परिकल्पना ही दिलचस्प है। अगर आपकी जीवनशैली बहुत व्यस्त है तो अपने कार्यालय में बैठे-बैठे ही विभिन्न योग मुद्राओं को आजमाने के लिए इस ऐप से मदद लें। यह अपनी डेस्क पर बैठे-बैठे और थोड़ा-बहुत टहलते हुए की जाने वाली उपयोगी योग-मुद्राओं की जानकारी देता है। कीमत है

करीब साठ रूपए। इसे ऐपस्टोर पर इस नाम से खोजें—office.yoga.

रनर अप—यह ऐप एंड्रॉयड और आइओएस दोनों के लिए उपलब्ध है। इसमें योग पर केंद्रित वीडियो और ऑडियो सामग्री प्रचुरता से उपलब्ध है। इसमें रफ नाम के एक योग शिक्षक रुचिकर अंदाज में योग की कक्षाएं लेते हैं और छात्रों के साथ संवाद करते हैं। ज्यादातर योगसत्र, जो इस ऐप पर दिखाए जाते हैं, की अवधि पंद्रह मिनट से लेकर 30 मिनट तक है। इसका इस्तेमाल करते हुए आपको ऐसा प्रतीत होगा जैसे आप किसी योग कक्षा का हिस्सा हैं। इसे ऐपस्टोर और प्लेस्टोर पर इस नाम से खोजें—Runner-up.

कुछ अन्य अच्छे ऐप इस प्रकार हैं—(1) अष्टांग योग विद माइकल गैनन (एंड्रॉयड और आइओएस), (2) पॉकेट योगा (दोनों), (3) सिंप्ली योगा (दोनों), (4) डेली योगा (दोनों), (5) योगा अमेजिंग (दोनों)।

योग वीडियो : देखिए और सीखिए—जो लोग योग सीखना चाहते हैं, लेकिन कक्षाओं में जाने की स्थिति में नहीं हैं उनके लिए इंटरनेट एक समाधान प्रस्तुत करता है और वह है ऑनलाइन वीडियो। यू-ट्यूब पर ऐसे वीडियो बड़ी संख्या में उपलब्ध हैं, जो हर स्तर की दक्षता रखने वाले लोगों के लिए उपयोगी हैं—प्रारंभिक से लेकर मध्यम और यहां तक कि अग्रिम स्तर तक के लिए भी। यू-ट्यूब पर योग से संबंधित चैनलों की भी भरमार है, जो नियमित रूप से अपडेट होते हैं। भारतीय योगाचार्यों के वीडियो अपेक्षाकृत कम हैं। पाश्चात्य योग शिक्षकों ने इस माध्यम का बेहतर लाभ उठाया है, जो बड़े आकर्षक अंदाज में और समकालीन परिस्थितियों के अनुरूप ढालकर योग का प्रशिक्षण देते हैं।

यदि आप योग सीखने या प्रमाणिक ढंग से योगासन/प्राणायाम/ध्यान करना चाहते हैं तो

इनकी मदद ले सकते हैं। योग पर आधारित प्रमुख यू-ट्यूब वीडियो चैनल इस प्रकार हैं—

(1) **योगा जर्नल**—यह इसी नाम की मशहूर योग वेबसाइट का यू-ट्यूब जर्नल है, जो बहुत ही पेशेवराना तरीके से संचालित किया जाता है। वीडियो की सरल भाषा और समझाने की अच्छी पद्धति के चलते यह ऐसे लोगों में काफी लोकप्रिय है जो योग सीखना शुरू ही कर रहे हैं। यहां की सामग्री निःशुल्क है और उसमें विविधता भी है। न सिर्फ योग का प्रशिक्षण बल्कि विशेषज्ञों के साथ बातचीत और साक्षात्कार जैसी सामग्री भी उपलब्ध है जो सीखने की प्रक्रिया को रोचक बना देती है। अधिकांश वीडियो को वार्तालाप की शैली में तैयार किया गया है इसलिए वे सहज लगते हैं। कुछ वीडियो के शीर्षक देखिए—

(1) घर का योगाभ्यास, (2) शीर्षासन के बारे में जरूरी बातें, (3) पंद्रह मिनट की रिलैक्सिंग, (4) सूर्य की ऊर्जा से लाभ, (5) वानर मुद्रा की ओर, (6) तुम मुझे घुमाओ, (7) एक पाद कौडिन्यासन, (8) नागासन, (9) टिड्डी मुद्रा (10) समेटो और जाने दो।

वेब पता है—[Youtube.com/user/Yoga Journal](https://www.youtube.com/user/YogaJournal).

(2) **स्ट्रैला एट होम**—तारा स्टाइल्स द्वारा संचालित इस यू-ट्यूब चैनल पर सशुल्क और निःशुल्क दोनों तरह के वीडियो मिलेंगे। एक से पांच मिनट के वीडियो निःशुल्क उपलब्ध हैं, लेकिन यदि आप 'कंप्लीट योग वर्कआउट्स' के नाम से उपलब्ध वीडियो का संचालन चाहते हैं, तो उसके लिए करीब एक हजार रुपए खर्च करने पड़ेंगे। शायद इसकी

जरूरत न पड़े क्योंकि यदि आप थोड़े से ही काम चलाने में सक्षम हैं तो ढेरों वीडियो प्रिव्यू देखकर लाभ उठा सकते हैं। इस चैनल पर अनेक शिक्षक और विशेषज्ञ योग के विभिन्न पहलुओं पर प्रशिक्षण देते हैं और चर्चा करते हैं। संचालिका तारा स्टाइल्स पहले संबंधित योगी का परिचय देती हैं और उसके बाद योग का सत्र शुरू होता है। यहां दिए गए योगासन आसान किस्म के हैं जिन्हें स्क्रीन पर देखकर आसानी से किया जा सकता है। वेब पता है—[youtube.com/user/Tara Stiles Yoga/featured](https://www.youtube.com/user/TaraStilesYoga/featured).

(3) **योगा ऑनलाइन**—जहां बहुत से पाश्चात्य योग प्रशिक्षक योग के शारीरिक लाभों पर ध्यान केंद्रित करते हैं वहीं योगा ऑनलाइन की दृष्टि अधिक व्यापक है। यह अपने वीडियो में मस्तिष्क और शरीर दोनों के साथ योग के अंतरसंबंधों को रेखांकित करता है। जहां अन्य चैनलों पर या तो पुरुष या फिर स्त्रियां (अलग-अलग) योग शिक्षक दिखाई देती हैं वहीं योगा ऑनलाइन पर दोनों तरह के प्रशिक्षकों के वीडियो उपलब्ध हैं, जिनका प्रयोग करने में दोनों ही श्रेणियों के छात्र सहजता महसूस करेंगे। वेब पता है—[youtube.com/user/FreeYogaVideos](https://www.youtube.com/user/FreeYogaVideos).

(4) **योगा विद एड्रियन**—जैसा कि स्पष्ट है, एड्रियन इस लोकप्रिय यू-ट्यूब चैनल की संचालिका हैं। वे आधुनिक जीवन शैली के अनुकूल ढंग से योग को अनुकूलित (कस्टमाइज) कर पेश करती हैं। उनके ज्यादातर योग वीडियो आधे घंटे की अवधि के हैं जो योग के किसी एक पक्ष, दैनिक जीवन के किसी एक समय या फिर शरीर के किसी एक पहलू को केंद्र में रखकर तैयार

किए गए हैं। उनका एक लोकप्रिय वीडियो है—लंच ब्रेक योगा, अर्थात् दफ्तरों में दोपहर भोजन के अवकाश का किस तरह योग के लिए सदुपयोग किया जाए। एड्रियन तीस दिन की एक वीडियो शृंखला का संचालन भी करती हैं, जिसका उद्देश्य सामान्य व्यक्ति को धीरे-धीरे योग में प्रवीण बनाना है। एड्रियन के कुछ लोकप्रिय वीडियो में योगा फॉर ब्रोकर हार्ट (टूटे हुए दिल के लिए योग), वजन घटाने के लिए योग, जिसे जानते हो उसे भूल जाओ, तुरत-फुरत एब वर्कआउट आदि शामिल हैं। वेब पता है—[youtube.com/user/yogawithadriene/videos](https://www.youtube.com/user/yogawithadriene/videos).

(5) **कीनो योगा**—कीनो मैकग्रेगर का योग चैनल मूलतः योग में शुरुआत करने वालों को ध्यान में रखकर तैयार किया गया है। अष्टांग योग जैसी तकनीकें, जिनका नाम सुनने में शुरुआती उत्साही व्यक्ति को थोड़ी जटिलता प्रतीत होती है, कीनो मैकग्रेगर की आसान भाषा और सहज संवादात्मक शैली में आसान लगने लगता है। वे अष्टांग योग पर ज्यादा ध्यान केंद्रित करती हैं, जिसमें शारीरिक क्रियाओं के साथ-साथ श्वसन की तकनीकों और शारीरिक मुद्राओं में ठहराव की प्रधान भूमिका है। जैसे-जैसे समय बीतता है उनके वीडियो के साथ चलते हुए योग में प्रवीणता की ओर बढ़ सकते हैं। इस काम में उनकी प्राथमिक शृंखला, माध्यमिक शृंखला और अग्रिम शृंखला जैसी वीडियो शृंखलाएं सामान्य योग छात्र का मार्गदर्शन करती हैं। वेब पता है—[youtube.com/user/kinoyoga/videos](https://www.youtube.com/user/kinoyoga/videos).

504, पार्क रॉयल, सेक्टर-56,
गुडगांव-122011 (हरियाणा)

योग साधना से योग चिकित्सा तक

ब्रजेश कुमार

ब्रजेश कुमार टीवी मीडिया के जाने-माने पत्रकार हैं। राजनीति, साहित्य, सिनेमा और योग के अच्छे जानकार हैं।

जीवन भौतिक और आध्यात्मिक दोनों शक्तियों का संयोग है। इसलिए वह विद्या ही प्रभावी सिद्ध हो सकती है, जो दोनों शक्तियों में संतुलन की कला सिखाती हो। योग दोनों के मध्य संतुलन बनाते हुए बीच का रास्ता दिखाता है। त्याग और भोग के बीच का मार्ग योग है और आज जाति, धर्म और संप्रदाय से ऊपर उठकर लोग, योग को तवज्जो दे रहे हैं।

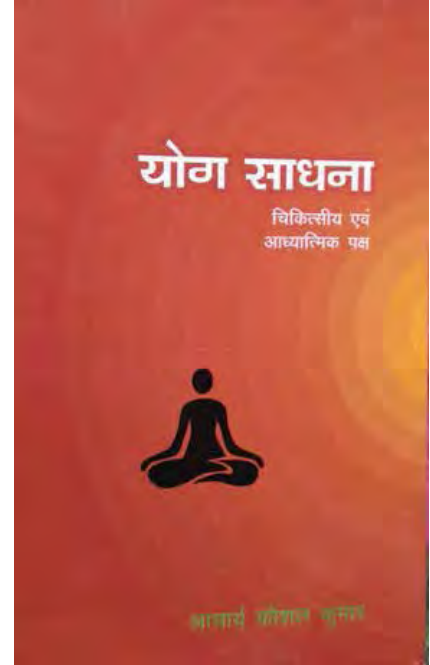
योग को लेकर कई तरह की दिक्कतें भी हैं जिसके बारे में आम जन स्पष्ट नहीं है। आचार्य कौशल कुमार की किताब 'योग साधना' इन दिक्कतों पर रोशनी डालते हुए आम लोगों को योग की तरफ आकर्षित करती है। इस पुस्तक की खास बात यह है कि जिन भी लोगों को योग से प्रेम है और उचित गुरु के बगैर उनसे योग लगातार छूटता जा रहा है, वे लोग इस पुस्तक का सहारा लेकर योग-पथ पर आगे बढ़ सकते हैं। इस पुस्तक की सबसे महत्वपूर्ण बात तो यह है कि इस किताब की शुरुआत में अगर योग से परिचय करवाया गया है तो दूसरे ही अध्याय में योग करने से पहले की सावधानियों के बारे में सूचित किया गया है।

योगाचार्य कौशल कहते हैं कि यौगिक क्रिया का अभ्यास अपनी क्षमता को ध्यान में रखकर करना चाहिए। क्षमता से अधिक अभ्यास नुकसानदायक साबित हो सकता

है। योगाचार्य इस बात पर भी बल देते हैं कि योगाभ्यास के दौरान मन क्रियाओं के साथ जुड़ा रहना चाहिए। कौशलजी का मानना है कि अगर मन और क्रिया बंटी हुई है तो वह योग केवल व्यायाम बनकर रह जाएगा।

'योग साधना' पुस्तक में एक अन्य बेहद महत्वपूर्ण बात कही गई है, वह यह कि योग जब भी करें अपने पेट को खाली रखें अथवा भोजन के साढ़े तीन या चार घंटे पश्चात् ही योगाभ्यास के लिए बैठें। महत्वपूर्ण यह भी है कि चाय/कॉफी लेने के तुरंत बाद भी योग की शुरुआत करना श्रेयस्कर नहीं है। उत्तम यह है कि चाय/कॉफी लेने के आधे घंटे बाद ही इसकी शुरुआत करें। लघुशंका वगैरह करके योग साधना को उचित बताया गया है। योगाचार्य कहते हैं कि जिन लोगों को कब्ज की शिकायत रहती है वो लोग शुरुआत में कब्ज को दूर करने वाले कुछ हल्के आसनों से शुरुआत कर सकते हैं मसलन पवनमुक्त क्रिया, ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन आदि।

आचार्य कौशल के मुताबिक योगासन करने की जगह स्वच्छ और हवादार हो तो उसका बेहतर लाभ मिलता है। एक बात और जो ध्यान रखने लायक है वह यह कि बिना योग गुरु के निर्देशन में योगाभ्यास नहीं करना चाहिए। खासतौर से वैसे लोग जो किसी भी तरह की बीमारी मसलन अल्सर, टीबी, आंत उतरने, हर्निया, उच्च रक्तचाप आदि से पीड़ित लोग योग को उचित निर्देशन में ही करें।



पुस्तक : योग साधना : चिकित्सीय एवं आध्यात्मिक पक्ष

लेखक : आचार्य कौशल कुमार

प्रकाशक : योग इंडिया प्रकाशन, ए-3, नारायणा इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-2, नई दिल्ली-28

मूल्य (पेपर बैक) : 300 रुपये
(हार्ड बैक) : 400 रुपये

आचार्य कौशल ने इस किताब को बड़े विधिवत तरीके से लिखा है। ऐसा कि जैसे योग गुरु सामने हों और योग की शिक्षा दी जा रही हो। इन्होंने योग को सबसे पहले योग

आसन विधि देकर समझाया है और इसे इन भागों में बांटा है जो इस तरह हैं—ध्यान के आसन, खड़े होकर किए जाने वाले आसन, पीछे की ओर मुड़कर किए जाने वाले आसन, विविध आसन।

इसके बाद योगाचार्य ने प्राणायाम की विधि को चित्र और शब्दों के जरिये समझाया है। उनके मुताबिक प्राणायाम दो शब्दों से मिलकर बना है, प्राण और आयाम। प्राण तो ऊर्जा है जो समस्त ब्रह्मांड में व्याप्त है। आयाम का अर्थ विस्तार से है और दोनों शब्दों के अर्थ कुछ इस तरह से निकलते हैं कि प्राण की क्षमता का विस्तार उसकी गति तेज या धीमी करने की क्रियाएं इसमें सम्मिलित हैं जिससे उसके संपूर्ण आयाम का अनुभव हो सके।

प्राणायाम के बाद बंध आता है। जैसा कि स्पष्ट ही है कि बंध का मतलब बांधना या नियंत्रित करना। जहां तक योग का संबंध है वह केवल शारीरिक नहीं होता इसका मन और आत्मा से गहरा जुड़ाव होता है। इस योग के जरिये व्यक्ति शरीर के विभिन्न अंगों को नियंत्रित करता है। इसके नित अभ्यास से आप शक्ति के अपव्यय को रोक सकते हैं। इस लिहाज से यह एक बेहद सदुपयोगी

लेख है। इसके अंतर्गत जालंधरबंध, मूलबंध, उड्डियानबंध, महाबंध आदि आते हैं।

योग में मुद्रा का खास और अहम योगदान है। किताब के सातवें अध्याय में मुद्रा की जानकारी दी गई है। योगाचार्य कौशलजी कहते हैं कि आध्यात्मिक शक्ति के जागरण में मुद्राओं का अभ्यास बहुत सहायक है। ये अभ्यास आसन, प्राणायाम तथा बंध से भी शक्तिशाली माने जाते हैं। घेरंड संहिता ही एक ऐसा प्रमाणिक ग्रंथ है, जिसमें मुद्राओं की विस्तृत चर्चा की गई है।

इस पुस्तक में सिर्फ उन्हीं मुद्राओं का जिक्र है, जिसका अनुसरण सहज तरीके से कर लिया जाए। इसके अंतर्गत सबसे पहले ज्ञान मुद्रा, शांभवी मुद्रा, अगोचरी मुद्रा, अभय मुद्रा, आकाशी मुद्रा, अश्विनी मुद्रा, बज्रोली मुद्रा, महामुद्रा, खेचरी मुद्रा, चिन्मय मुद्रा, विपरीतकरणी मुद्रा और प्राण वायु मुद्रा आती है।

योगाचार्य कौशल ने इस पुस्तक के नवें अध्याय में शिथिलीकरण विधि की विवेचना की है। शरीर को हल्का रखने, दिमाग को ताजा रखने का सबसे सटीक उपाय तो योग ही है।

इसके बाद योगाचार्य ने पुस्तक के जरिये ध्यान की विधि पर प्रकाश डाला है और आगे के बीस अध्याय तक उन्होंने योग से होने वाले अदृश्य फायदों की जानकारी दी है। जैसे योग से किस तरह व्यक्ति का निर्माण होता है। योग किस तरह से एक कुशल परिवार बनाता है एवं एक राष्ट्र का निर्माण करता है। किताब में योग के व्यावहारिक पहलुओं पर भी प्रकाश डाला गया है। साथ ही योग करने वाले व्यक्ति किस किस का आहार लें उसकी भी जानकारी दी गई है।

सबसे बड़ा सवाल मन में उठता है कि क्या योग से रोग भागता है, तो इस पुस्तक का आखिरी अध्याय इस मामले में पाठक के ज्ञान चक्षु खोलने के लिए कारगर है। कुल मिलाकर देखा जाए तो यह किताब संग्रहणीय है और इसके साथ योग का रोज अभ्यास किया जा सकता है। लेकिन जैसा कि योगाचार्य स्वयं भी कहते हैं योग के लिए गुरु की आवश्यकता होती है तो इस किताब को गुरु बनाने से पहले इसके कुछ अध्यायों को अवश्य देख लेना चाहिए ताकि योग आपको सुंदर जीवन बनाने में मदद कर सके। इससे आपकी दिक्कत न बढ़े।



भारतीय सांस्कृतिक संबंध परिषद्

सदस्यता शुल्क फार्म

प्रिय महोदय,

कृपया गगनांचल पत्रिका की एक साल/तीन साल की सदस्यता प्रदान करें।

बिल भेजने का पता

पत्रिका भिजवाने का पता

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

विवरण	शुल्क	प्रतियों की सं.	रुपये/ US\$
गगनांचल वर्ष.....	एक वर्ष ₹ 500/- (भारत) US\$ 100 (विदेश) तीन वर्षीय ₹ 1200/- (भारत) US\$ 250 (विदेश)		
कुल	छूट, पुस्तकालय 10 % पुस्तक विक्रेता 25 %		

मैं इसके साथ बैंक ड्राफ्ट सं..... दिनांक.....

रु./US\$..... बैंक..... भारतीय सांस्कृतिक

संबंध परिषद्, नई दिल्ली के नाम भिजवा रहा/रही हूं।

कृपया इस फार्म को बैंक ड्राफ्ट के साथ

निम्नलिखित पते पर भिजवाएं :

कार्यक्रम निदेशक (हिंदी)
भारतीय सांस्कृतिक संबंध परिषद्,
आजाद भवन, इंद्रप्रस्थ एस्टेट,
नई दिल्ली-110002, भारत
फोन नं.- 011-23379309, 23379310

हस्ताक्षर और स्टैप
नाम.....
पद.....
दिनांक.....

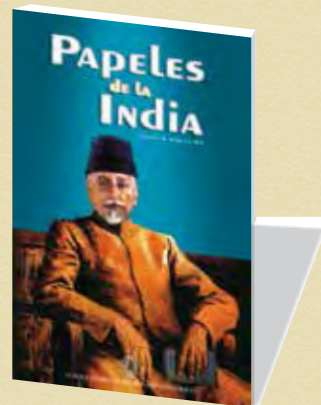
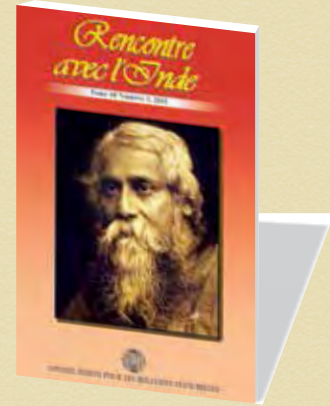
भारतीय सांस्कृतिक संबंध परिषद्

प्रकाशन एवं मल्टीमीडिया कृति

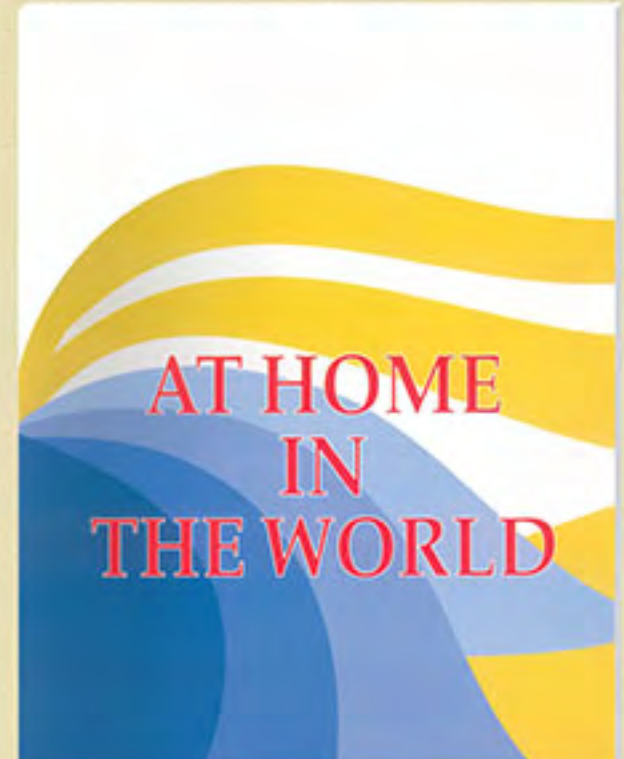
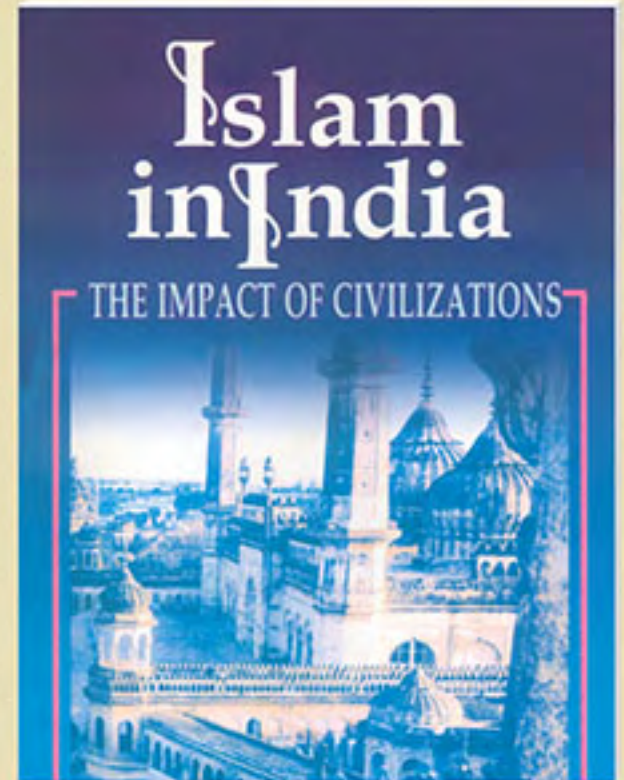
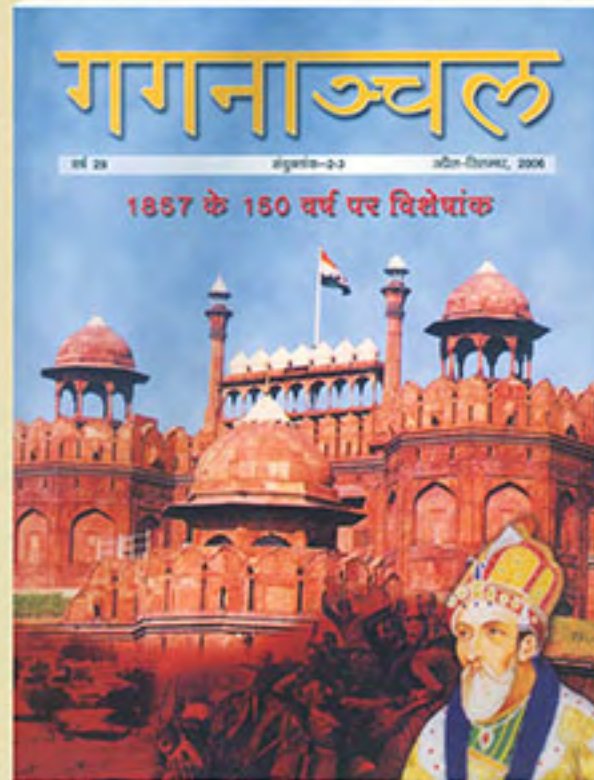
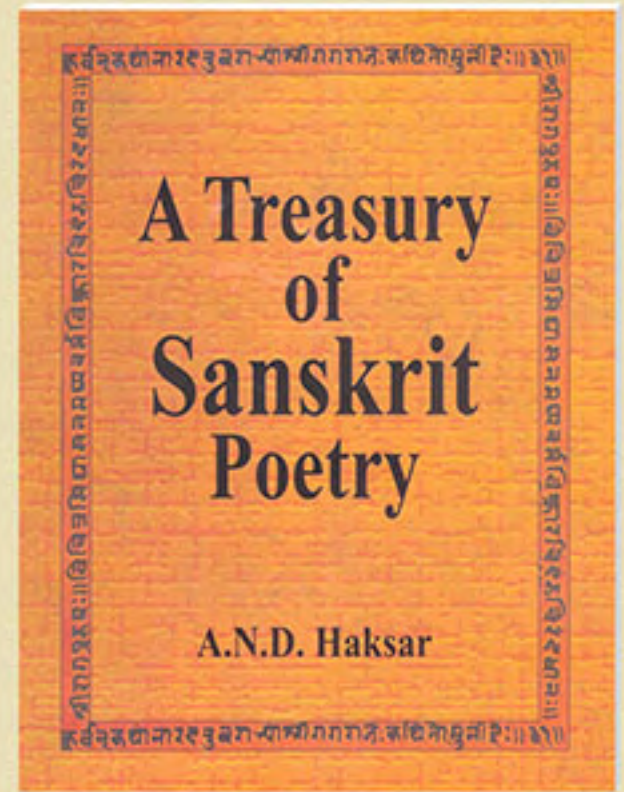
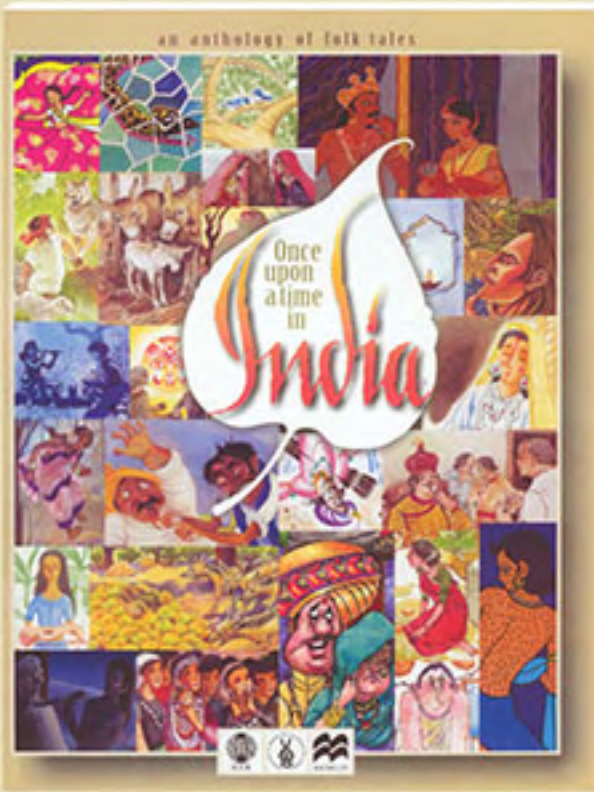
भारतीय सांस्कृतिक संबंध परिषद् का एक महत्वाकांक्षी प्रकाशन कार्यक्रम है। परिषद् पांच भिन्न भाषाओं में, एक द्विमासिक - गगनांचल (हिंदी), दो त्रैमासिक - इंडियन होराइज़न्स (अंग्रेजी), तकाफत-उल-हिंद (अरबी) और दो अर्ध-वार्षिक - पेपेलेस डी ला इंडिया (स्पेनी) और रेन्कोत्र एवेक ला ऑद (फ्रांसीसी), पत्रिकाओं का प्रकाशन करती है।

इसके अतिरिक्त परिषद् ने कला, दर्शन, कूटनीति, भाषा एवं साहित्य सहित विभिन्न विषयों पर पुस्तकों का प्रकाशन किया है। सुप्रसिद्ध भारतीय राजनीतिज्ञों व दार्शनिकों जैसे महात्मा गांधी, मौलाना आजाद, नेहरू व टैगोर की रचनाएं परिषद् के प्रकाशन कार्यक्रम में गौरवशाली स्थान रखती हैं। प्रकाशन कार्यक्रम विशेष रूप से उन पुस्तकों पर केंद्रित है जो भारतीय संस्कृति, दर्शन व पौराणिक कथाओं, संगीत, नृत्य व नाट्यकला से जुड़े होते हैं। इनमें विदेशी भाषाओं जैसे फ्रांसीसी, स्पेनी, अरबी, रूसी व अंग्रेजी में अनुवाद भी शामिल हैं। परिषद् ने विश्व साहित्य के हिंदी, अंग्रेजी व अन्य भारतीय भाषाओं में अनुवाद की भी व्यवस्था की है।

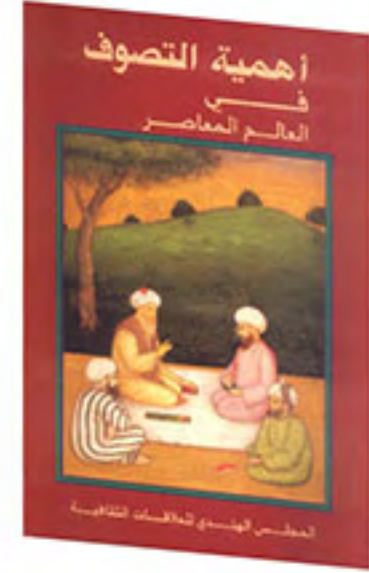
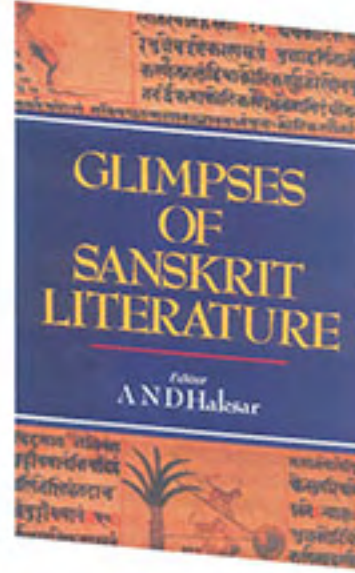
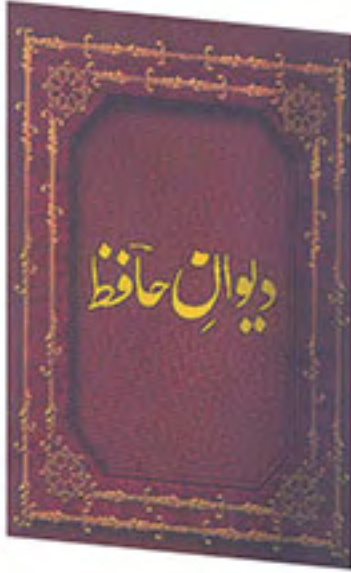
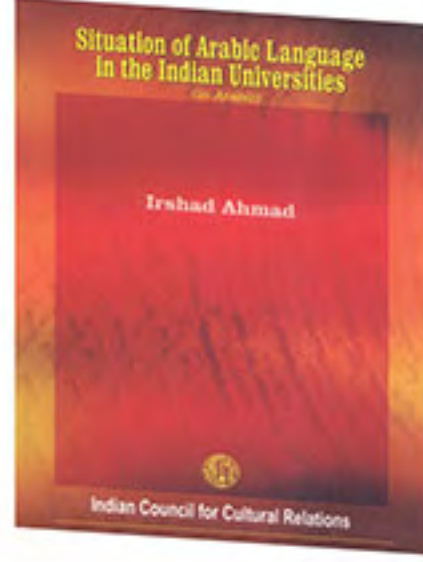
परिषद् ने भारतीय नृत्य व संगीत पर आधारित डीवीडी, वीसीडी एवं सीडी के निर्माण का कार्यक्रम भी आरंभ किया है। अपने इस अभिनव प्रयास में परिषद् ने ध्वन्यांकित संगीत के 100 वर्ष पूर्ण होने के अवसर पर दूरदर्शन के साथ मिल कर ऑडियो कैसेट एवं डिस्क की एक शृंखला का संयुक्त रूप से निर्माण किया है। भारत के पौराणिक बिंबों पर ऑडियो सीडी भी बनाए गए हैं।



भारतीय सांस्कृतिक संबंध परिषद् के प्रकाशन



भारतीय सांस्कृतिक संबंध परिषद् के प्रकाशन



Indian Council for Cultural Relations
भारतीय सांस्कृतिक संबंध परिषद्

भारतीय सांस्कृतिक संबंध परिषद्

फोन: 91-11-23379309, 23379310, 23379930

फैक्स: 23378639, 23378647, 23370732, 23378783, 23378830

ई-मेल: pohindi.iccr@nic.in

वेबसाइट: www.iccr.gov.in