

18



योग अभ्यास



टिप्पणी

हठयोग

भगवान शिव हठयोग के जनक माने जाते हैं। इस परंपरा के उत्तराधिकारी श्री मत्स्येंद्रनाथ, स्वामी गोरक्षनाथ, मीननाथ, भर्तृहरि थे और आगे इसके प्रचार का कार्य स्वत्माराम और श्री गोपीचंद्र तक नाथ-परंपरा के अन्य अनुयायियों द्वारा किया गया। साधक हठयोग की सहायता से स्वस्थ शरीर की प्राप्ति से राजयोग को प्राप्त करने के योग्य बनते हैं। यम-नियम के माध्यम से चेतना के शुद्धिकरण से समाधि की प्राप्ति का अभ्यास राजयोग कहलाता है। इस पाठ में आप हठयोग, इसके इतिहास और हमारे जीवन में इसकी महत्ता के बारे में जानेंगे।



उद्देश्य

- इस पाठ को पढ़ने के पश्चात आप—
- हठयोग की व्याख्या कर सकेंगे;
- हठयोग के दर्शनशास्त्र और इतिहास का वर्णन कर सकेंगे;
- नाड़ियों और चक्रों की महत्ता को स्पष्ट कर सकेंगे;
- हठयोग के लाभों और प्रभावों की व्याख्या कर सकेंगे।



18.1 हठयोग

हठयोग, योग का एक बहुत ही महत्वपूर्ण भाग है। यह दो शब्द हठ और योग के संयोजन से बना है। हठ का शाब्दिक अर्थ 'बल' है और इसे अधिक पारंपरिक ढंग से इस तरह पारिभाषित किया जा सकता है कि बल से योग की अवस्था तक पहुँचने को हठयोग कहा जाता है। परंतु यहाँ हठयोग के अंतर्गत 'हठ' का अर्थ कुछ भिन्न लिया गया है। यह दो मंत्रों 'ह' और 'ठ' के संयोजन से मिल कर बना है। 'ह', 'सूर्य' और 'ठ' 'चाँद' का प्रतीक माना जाता है।

शारीरिक शिक्षा एवं रोग



योग अभ्यास



टिप्पणी

हठ के यौगिक पदों में 'ह' या सूर्य या पिंगला नाड़ी प्राण, प्राण शक्ति को दर्शाती है और ठ या चाँद या इड़ा नाड़ी मस्तिष्क, मानसिक ऊर्जा को दर्शाती है। इस प्रकार हठ का अर्थ प्राण और मानसिक शक्तियों का संयोजन है।

योग एक संस्कृत शब्द है जिसकी उत्पत्ति 'युज' धातु से हुई है जिसके संस्कृत शब्दकोश में बत्तीस अर्थ हैं। यहाँ, हठयोग का अर्थ है युक्ति, जुड़ना या एकीकरण इत्यादि। यह आनंद या मानवीय दुखों के अंत की अवस्था है। इस प्रकार पूर्ण शब्दावली 'हठयोग' का अर्थ सूर्य या पिंगला और चाँद या ईड़ा का मेल है।

हठयोग में सूर्य और चंद्रमा हमारे अस्तित्व के दो मूलभूत अंग हैं। इसलिए इन दोनों की व्याख्या की अधिक आवश्यकता है। सूर्य (पिंगला) का अर्थ है प्राण शक्ति, प्राण शक्ति और चंद्रमा (इड़ा) का अर्थ है मानस शक्ति। इस ब्रह्मांड में हर वस्तु, सबसे छोटे अणु से लेकर विशाल तारे तक इन दोनों शक्तियों या ऊर्जाओं का संयोजन है। जब वे एक-दूसरे के साथ व्यवहार करते हैं, तो सृजन शुरू होता है। और जब ये दो शक्तियाँ या ऊर्जाएँ एक-दूसरे से अलग हो जाती हैं, तो सृजन भंग हो जाता है, जिसे 'प्रलय' कहा जाता है।

हठयोग में, मनुष्य में उपर्युक्त दोहरी ऊर्जाओं के सामंजस्य की अवधारणा विद्यमान है। आम तौर पर, ये दोनों ऊर्जाएँ हम सभी में असंतुलित और अनियंत्रित रूप में विद्यमान होती हैं। कुछ व्यक्तियों में प्राण शक्ति या पिंगला प्रधान होती है और मानसिक शक्ति अधीन होती है। जबकि अन्य लोगों में, मानसिक शक्ति प्रधान हो सकती है और प्राण शक्ति अधीन। जिनकी प्राणिक ऊर्जा प्रबल होती है उनमें क्रोध होता है। ऐसे व्यक्ति अपराध, झगड़े, हत्या का कारण बनते हैं और हिंसक होते हैं। इसके विपरीत, जिनमें मानसिक ऊर्जा प्रधान होती है, वे मानसिक असंतुलन जैसे तनाव, अवसाद, चिंता और तनाव आदि से ग्रस्त होते हैं। इन दो ऊर्जाओं के बीच सामंजस्य और संतुलन बनाने के लिए हठयोग को एक तकनीक के रूप में प्रयोग किया जाता है। जिससे न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को लाभ पहुँचता है बल्कि मानसिक शांति, भावनात्मक संतुलन भी बना रहता है और इन सभी लाभों के अतिरिक्त इससे मानव चेतना का विकास होता है।



पाठगत प्रश्न 18.1

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए –

- हठ का तात्पर्य और बलों के संयोग से है।
- हठयोग और ऊर्जाओं में सामंजस्य स्थापित करने की तकनीक है।
- योग एक संस्कृत शब्द है जो धातु से उत्पन्न हुआ है, संस्कृत शब्दकोश में इसके बत्तीस अर्थ हैं।



18.2 हठ योग का दर्शनशास्त्र

जैसा कि हम पहले चर्चा कर चुके हैं कि हठ शब्द संस्कृत के दो तत्त्वों से मिल कर बना है। ह और ठ। ह का अर्थ है सूर्य और ठ का अर्थ है चंद्रमा। यह दोहरी ऊर्जा बलों का प्रतीक है जो हर वस्तु में विद्यमान है। प्राण ऊर्जा या जीवन शक्ति गतिशील और सक्रिय है। यह शारीरिक ऊर्जा या स्थूल ऊर्जा है। चंद्रमा चित्त की मानसिक ऊर्जा है। यह सूक्ष्म बल है जो मानसिक परतों से संबंधित है। ये दोनों अंतर्मुखता और बहिर्मुखता को चरम तक पहुँचाते हैं।

शरीर में इन दोनों शक्तियों के लिए विषिष्ट मार्ग हैं। जिस प्रकार एक विद्युत परिपथ में आपके पास धाराओं के चालन के लिए विद्युत ऊर्जा के धनात्मक-ऋणात्मक तार होते हैं, उसी प्रकार शरीर की संरचना के भीतर ऊर्जा के माध्यम होते हैं। इन्हें नाड़ियाँ कहा जाता है। नाड़ का अर्थ है-प्रवाह। मानसिक ऊर्जा ईड़ा नाड़ी के साथ संचारण करती है जो शरीर के बाईं ओर संचालित होती है। प्राणिक ऊर्जा पिंगला नाड़ी से होकर गुजरती है और यह शरीर के दाहिने भाग को नियंत्रित करती है। यदि ये दो अलग-अलग प्रवाह करने वाली ऊर्जाएँ, प्राण और चित्त एक हो जाती हैं, तो यह कुंडलिनी या आध्यात्मिक ऊर्जा के लिए मध्य मार्ग, सुषुम्ना नाड़ी के माध्यम से जागरण और आरोहण के लिए अनुकूल वातावरण प्रदान करती है। यह सुषुम्ना नाड़ी उदासीन बल, आध्यात्मिक ऊर्जा के प्रवाह को दर्शाती है।

कुंडलिनी का जागरण हठयोग का विषय है। ऐसा माना जाता है कि हठ योग में अनुत्रिक के आधार में स्थित एक चक्र है, जिसे मूलाधार चक्र कहा जाता है। यह चक्र प्राण ऊर्जा का एक आसन है जिसे कुंडलिनी शक्ति भी कहा जाता है। लेकिन, यह शक्ति यहाँ सुप्त अवस्था में है। इस स्थान को शक्ति यानी प्रकृति भी कहा जाता है। हठ योग की तकनीकों के अभ्यास से मिलन का विकास किया जाता है। इस मिलन के साथ, कुंडलिनी शक्ति जागृत हो जाती है और यह चेतना के उच्च स्तर तक पहुँचना शुरू कर देती है और अंत में यह सिर पर मुकुट के स्थान पर सहस्रार चक्र में स्थापित हो जाती है।

जब कुंडलिनी आगे बढ़ती है और धीरे-धीरे सहस्रार चक्र पर पहुँच जाती है, शक्ति शिव के स्थान पर पहुँच जाती है और सहस्रार चक्र पर शिव व के साथ मिलकर एक हो जाती है। यह योग या शक्ति का शिव से मिलन है। सहस्रार चक्र शिव का स्थान है अतः योग का अर्थ शिव (चेतना) और शक्ति का मिलन है। शक्ति कुंडलिनी ऊर्जा है, परम चेतना स्वरूप शिव सहस्रार चक्र पर विराजमान हैं।

कुंडलिनी सुषुम्ना के माध्यम से आरोहण करती है, न की ईड़ा और पिंगला के माध्यम

योग अभ्यास



टिप्पणी



योग अभ्यास



टिप्पणी

से। सुषुम्ना कुंडिलिनी के लिए एक राजमार्ग है। यह विभिन्न चक्रों से होकर गुजरती है, कभी-कभी अचानक और कभी-कभी बहुत धीरे-धीरे। जब यह आज्ञा चक्र में ईड़ा और पिंगला के साथ एकजुट हो जाती है, तब इसे हठ योग कहा जाता है। इस प्रथम मिलन के बाद यह सहस्रार चक्र की ओर आगे बढ़ती है, और यह सर्वोच्च चेतना, शिव के साथ मिल जाती है। वह योग कहलाता है, जिसका अर्थ है परम मिलन। इसलिए हठयोग का अंतिम उद्देश्य योग का अनुभव करना है। स्वामी स्वत्मरमा ने अपनी पुस्तक 'हठयोग प्रदीपिका' में इसका वर्णन किया है कि हठयोग एक सीढ़ी की भांति है और राजयोग परम-प्रणम्य श्री-गुरुं नाथं स्वात्मारामेण योगिना। केवलं राज-योगाय हठ-विद्योपदिष्यते 99 (1/2 हठ योग प्रदीपिका) का अर्थ है, पहले गुरु को साष्टांग प्रणाम करना। स्वामी स्वत्मरमा ने योग की उच्चतम अवस्था राजयोग हेतु केवल हठ योग का ज्ञान दिया है।



पाठगत प्रश्न 18.2

सत्य या असत्य लिखें –

- ह का अर्थ 'सूर्य' और ठ का अर्थ 'चाँद' है। ()
- चाँद चित्त की भौतिक उर्जा है। ()
- सुषुम्ना नाड़ी उदासीन बल, आध्यात्मिक शक्ति को दर्शाती है। ()

18.2.1 हठयोग का इतिहास

योग भारतीय संस्कृति का महत्वपूर्ण अंग रहा है। यह संस्कृति में इतना रम चुका है कि हम वास्तव में इसकी उत्पत्ति को नहीं जान पाते हैं। हालाँकि, हमें दुनिया के सबसे प्राचीन धर्मग्रंथ ऋग्वेद में इसके संदर्भ मिले हैं। सिंधु घाटी की सभ्यता के उत्खनन के दौरान कमल की मुद्रा में बैठे योगी की प्रतिमा मिली थी। कुछ इतिहासकारों का मानना है कि सिंधु घाटी सभ्यता का काल ऋग्वेद से पहले था। लेकिन, एक बात निश्चित है कि ये बातें बहुत प्राचीन हैं और इनका समय लगभग 2000 ईसा पूर्व है। योगी योग वॉक के अनुसार योग के संस्थापक हिरण्यगर्भ है। लेकिन किसी भी योग शास्त्र या अन्य भारतीय शास्त्रों में इन नामों के ऋषियों का कोई उल्लेख नहीं मिलता है। आदि शंकराचार्य कहते हैं, शहिरण्यगर्भसांख्य दर्शन के संस्थापक महर्षि कपिल का प्रतीकात्मक नाम है। यह बहुत स्पष्ट है कि महर्षि पतंजलि योग के संस्थापक नहीं थे क्योंकि उन्होंने स्वयं अपने आलेख योग सूत्र 'की शुरुआत में इस बारे में पूछा था।





टिप्पणी

हठयोग तंत्र का परिणाम है। प्राचीन उपनिषदों और पुराणों में हठयोग के कुछ मामूली संदर्भ मिलते हैं। लेकिन, श्रीमद्भागवत में इसका बहुत महत्व है। इस पुस्तक में कई बार इसका उल्लेख किया गया है। हठयोग के साक्ष्य अमेरिका की पूर्व-कोलंबियाई (कोलंबस से पहले की संस्कृति) संस्कृति में भी पाए गए हैं। वर्तमान में भी, दक्षिण अमेरिका में कोलंबिया के दक्षिणी प्रांत सेंट अगस्टिन पर, पत्थर की विशाल आकृतियाँ और नक्काशियाँ हैं जो हठ योग के अभ्यासों को दर्शाती हैं।

हठयोग पर कई विष्वसनीय ग्रंथ उपलब्ध हैं— स्वामी स्वत्मरमा द्वारा लिखित 'हठयोग प्रदीपिका', योगी गोरखनाथ द्वारा रचित गोरक्ष संहिता और महान ऋषि घेरंड द्वारा घेरंड संहिता। हठयोग पर अन्य सभी प्रमुख ग्रंथों सहित इन सभी ग्रंथों का मानना है कि इसकी व्याख्या करने वाले भगवान शिव थे, जिन्हें आदिनाथ के रूप में भी जाना जाता है। ऐसा माना जाता है कि भगवान शिव ने यह ज्ञान पार्वती जी को दिया था। यह ज्ञान मत्स्येन्द्रनाथ को प्राप्त हुआ। मत्स्येन्द्र नाथ के शिष्य कर्तव्यपरायण गोरक्षनाथ वास्तव में हठयोग के प्रवक्ता और नाथ संप्रदाय के संस्थापक थे। यह भी माना जाता है कि गोरखनाथ संभवतः स्वामी स्वत्मरमा के गुरु थे।

वास्तव में गुरु गोरखनाथ को हठयोग का संस्थापक माना जाता है। इसकी उत्पत्ति का समय बहुत स्पष्ट नहीं है। लेकिन यह माना जाता है कि उनका समय 9 वीं शताब्दी ईसवी में था। ऐसा माना जाता है कि सभी ग्रंथ 9 वीं और 15 वीं शताब्दी ईसवी के बीच लिखे गए थे। 9 वीं शताब्दी के दौरान किसी समय में इसका व्यवस्थित रूप भारत में उभरना शुरू हो चुका था।



पाठगत प्रश्न 18.3

सत्य या असत्य लिखें—

- i) हठयोग, तंत्र का परिणाम है। ()
- ii) हिरण्यगर्भ, महर्षि कपिल का प्रतीकात्मक नाम है जो "सांख्य दर्शनशास्त्र" के संस्थापक हैं। ()
- ii) हठयोग प्रदीपिका' को स्वामी स्वत्मरमा द्वारा लिखा गया है। ()
- iv) गोरक्ष संहिता महान ऋषि घेरंड द्वारा रचित है। ()



योग अभ्यास



टिप्पणी

18.3 नाड़ी और चक्रों की महत्ता

नाड़ी शब्द नाड़ से बना है जिसका अर्थ है प्रवाह या धारा। हम आमतौर पर तंत्रिकाओं और नाड़ियों को पर्यायवाची के रूप में देखते हैं परंतु वास्तव में नाड़ियाँ सूक्ष्म प्रवाह हैं जिसके माध्यम से प्राणिक शक्तियाँ प्रवाह करती हैं। जबकि तंत्रिकाओं की प्रकृति स्थूल हैं और भौतिक शरीर में प्रकट होती हैं। हठयोग प्रदीपिका के अनुसार हमारी आत्मिक काया में बहत्तर हजार नाड़ियाँ हैं। ये उस व्यक्ति को प्रकाश की धाराओं के रूप में दिखाई देती हैं जिसकी दृष्टि आलोकिक हो।

लेकिन कुछ हठयोग ग्रंथ तंत्रिकाओं की संख्या के बारे में भिन्न ज्ञान प्रदान करते हैं। शिव संहिता के अनुसार हमारी आत्मिक काया में साढ़े तीन लाख नाड़ियाँ हैं। और इस विशाल संख्या में दस नाड़ियाँ प्रमुख हैं। जिनमें से सबसे महत्वपूर्ण तीन नाड़ियाँ हैं – इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना हैं। ये सभी नाड़ियाँ सुषुम्ना नाड़ी के अधीन हैं। इसीलिए सुषुम्ना नाड़ी को इनमें से सबसे महत्वपूर्ण माना जाता है।

सुषुम्ना नाड़ी आध्यात्मिक प्रणाली है। यह रीढ़ की हड्डी के केंद्र में स्थित है। इसका मूल बिंदु मूलाधार चक्र है और अंतिम बिंदु सहस्रार चक्र है। इड़ा नाड़ी हमारी आत्मिक काया को दर्शाती है। यह रीढ़ में मूलाधार चक्र के बाईं ओर से प्रवाह करते हुए प्रत्येक चक्र से गुजरती है, परिणामस्वरूप एक एक टेढ़ा-मेढ़ा मार्ग बनाती है तथा आज्ञा-चक्र के बाईं ओर समाप्त होती है।

दूसरी ओर पिंगला नाड़ी का प्रवाह मूलाधार चक्र के दाईं ओर से शुरू होता है, हालांकि प्रत्येक चक्र ईड़ा नाड़ी के सामने से गुजरता है और आज्ञा चक्र के दाईं ओर समाप्त होता है। जबकि सुषुम्ना इन दो विपरीत शक्तियों के बीच में स्थित है और सहस्रार चक्र पर समाप्त होती है। इड़ा जो कि निष्क्रिय अंतर्मुखी, स्त्रैण और प्रकृति में टंडी होती है, उसे चंद्र या चंद्रमा नाड़ी के नाम से भी जाना जाता है। दूसरी ओर पिंगला की प्रकृति सक्रिय, बहिर्मुखी, पौरुष और गर्म होती है, इसे सूर्य नाड़ी कहा जाता है। इस प्रकार, हम कह सकते हैं कि ये दोनों हमारे भीतर बहने वाली विपरीत शक्तियाँ हैं।

हम अपनी श्वास को प्राणिक प्रवाह को साथ जोड़ कर देख सकते हैं। यदि किसी भी समय धारा का प्रवाह नासिका के बाएँ नथुने में प्रबल होता है, तो यह ईड़ा नाड़ी की अधिक सक्रियता दर्शाता है। जब प्रवाह दाएँ नथुने में अधिक होता है, तो पिंगला प्रबल होती है। यदि प्रवाह बराबर है तो सुषुम्ना प्रबल होती है। यदि दाएँ नथुने का प्रवाह प्रबल है, इसका मतलब है कि शारीरिक कार्य, भोजन के पाचन, फुर्ती के लिए अधिक ऊर्जा विद्यमान है। यह बहिर्मुखी मस्तिष्क का प्रतिनिधित्व करता है और तब शरीर अधिक गर्मी उत्पन्न करता है। दूसरी ओर, जब बाएँ नथुने का प्रवाह प्रबल होता है, तो मानसिक ऊर्जा अधिक होती है। इस समय मन अंतर्मुखी है और मानसिक कार्य की आवश्यकता है। सोते समय ईड़ा





टिप्पणी

नाड़ी प्रबल होती है और इससे नींद गहरी आती है। लेकिन यदि रात के समय पिंगला प्रबल हो, तो नींद आने में परेशानी होगी और बेचौनी रहेगी। यदि भोजन ग्रहण करते समय ईड़ा नाड़ी का प्रवाह तेज होता है तब पाचन प्रक्रिया धीमी हो जाएगी जिससे अपच की समस्या उत्पन्न होगी।

हमारे शरीर की सभी गतिविधियाँ इन नाड़ियों के प्रवाह से जुड़ी होती हैं और इनसे प्रभावित होती हैं। यह लगभग हर साठ से नब्बे मिनट में बदल जाती हैं। हमारी इच्छा पर नाड़ियों के इस प्रवाह को बदला जा सकता है। कुछ योग आसनों की मदद से स्वैच्छिक रूप से नाड़ियों के प्रवाह को बदला जा सकता है। उदाहरण के लिए, यदि ईड़ा नाड़ी का प्रवाह अधिक है और हम कुछ कठिन शारीरिक कार्य करना चाहते हैं, तो हम इस क्रिया में आवश्यक शारीरिक शक्ति और ऊर्जा प्राप्त करने के लिए श्वास के प्रवाह को पिंगला नाड़ी की ओर ले जा सकते हैं। इसके विपरीत, यदि किसी समय पिंगला का प्रवाह अधिक हो, परंतु व्यक्ति को उस समय आराम या नींद चाहिए, तो नाड़ी के प्रवाह में स्वयं परिवर्तन करते हुए हम आराम और गहरी नींद ले सकते हैं।

हठयोग का मुख्य उद्देश्य ईड़ा और पिंगला नाड़ियों में प्राण के प्रवाह में संतुलन बनाए रखना है। जब ये दोनों नाड़ियाँ शुद्ध और संतुलित होती हैं और मस्तिष्क नियंत्रित होता है, तब प्राण सुषुम्ना नाड़ी में प्रवाहित होने लगते हैं, जो सबसे महत्वपूर्ण नाड़ियों में से एक है। जब सुषुम्ना प्रवाह करती है, तब कुंडलिनी जागृत होती है और चक्रों के माध्यम से ऊपर उठती है।

शारीरिक स्तर पर, ईड़ा और पिंगला नाड़ियाँ हमारे स्वायत्त तंत्रिका तंत्र के अनुरूप हैं। पिंगला अनुकंपी तंत्रिका तंत्र से मिलती है और ईड़ा परानुकम्पी तंत्रिका तंत्र से। अनुकंपी तंत्रिका तंत्र बाहरी गतिविधियों को प्रोत्साहित और तेज करता है। जब यह तंत्रिका तंत्र अधिक सक्रिय होता है तो हमारी हृदय गति, वास दर, रक्त वाहिकाओं के फैलाव हमारी आंखों, कानों और अन्य इंद्रिय अंगों की कार्यक्षमता को बढ़ा देता है। जबकि परानुकम्पी तंत्रिका ईड़ा नाड़ी से मिलता है और प्रत्यक्ष रूप से ऊपर्युक्त लक्षणों का विरोध करती है, जिसके परिणामस्वरूप अंतर्मुखता होती है। यदि योग अभ्यासों द्वारा नियंत्रित न किया जाए तब ईड़ा और पिंगला में प्राण का प्रवाह पूरी तरह से अनैच्छिक और अचेतन रूप में होता है।

18.3.1 चक्र

चक्र का शाब्दिक अर्थ 'पहिया' या वृत्त है, लेकिन योग के संदर्भ में इसका बेहतर अनुवाद 'भँवर' है।

प्रत्येक चक्र एक ऐसे बटन की तरह है जो व्यवहारों, विचारों या भावनात्मक प्रतिक्रियाओं के स्वरूप को बदलता या खोलता है जो हमारे दैनिक जीवन में अचेतन ढंग से निहित होती



योग अभ्यास

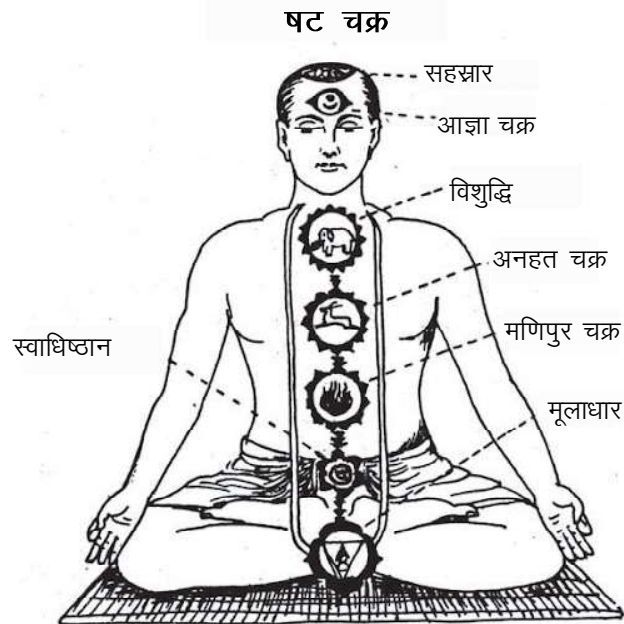


टिप्पणी

हैं। ये मस्तिष्क के विशिष्ट क्षेत्रों से संबंधित हैं और अधिकांश लोगों में ये मानसिक केंद्र निष्क्रिय तथा सुप्त अवस्था में रहते हैं। इन चक्रों पर एकाग्रता ऊर्जा के प्रवाह को उत्तेजित करती है जिसके परिणामस्वरूप सूक्ष्म शक्ति सक्रिय हो जाती है।

हमारे इस जटिल शरीर में सात चक्र होते हैं। वे सुषुम्ना के मार्ग के साथ स्थित हैं, जिसे ब्रह्मरंध्र भी कहा जाता है। ये चक्र वास्तव में रीढ़ की हड्डी के केंद्र में स्थित हैं। सुषुम्ना मूलाधार से आरंभ और शीर्ष यानी सहस्रार चक्र पर समाप्त होती है। ये चक्र नाड़ियों से जुड़े होते हैं। चक्र को प्रतीकात्मक रूप से कमल के फूल के रूप में दर्शाया गया है और प्रत्येक चक्र में विभिन्न पंखुड़ियाँ और रंग होते हैं।

कमल आध्यात्मिक यात्रा का एक प्रतीक है, जिसके तीन चरण हैं - अज्ञान, अभ्यास और प्रकाश। यह चक्र से आध्यात्मिक विकास के आकांक्षी स्तर को दर्शाता है, लेकिन योग के संदर्भ में इसे जागरूकता के न्यूनतम स्तर से उच्चतम स्तर तक पहुँचने के संबंध में समझा जा सकता है। चक्रों का संक्षिप्त विवरण इस प्रकार है-



मूलाधार चक्र

मूल शब्द का अर्थ है जड़ और आधार का अर्थ है नींव या स्थान। इसलिए, इसे मूल केंद्र के रूप में जाना जाता है। यह सबसे निचला चक्र है, जो पुरुषों में गुदाद्वार के मुख के पास और महिलाओं में गर्भाशय ग्रीवा पर स्थित है। यह पृथ्वी तत्वों को दर्शाता है। इसका प्रतीक चार पंखुड़ियों वाला गहरे लाल रंग वाला कमल का फूल है। यह माना जाता है कि अचेतन अवस्था की कुंडलिनी का प्रतिनिधित्व करने वाला एक लाल नाग, लिंग के चारों ओर साढ़े तीन बार कुंडलित हुआ हो।





टिप्पणी

यह चक्र प्राण शक्ति, कुंडलिनी शक्ति का आसन है। यह कुंडलिनी शक्ति लिंग के चारों ओर सर्पों की भाँति लिपटी हुई है। यह मानव शरीर में सभी प्रकार की ऊर्जाओं का स्रोत है जैसे— यौन, मानसिक, भावनात्मक, मानसिक या आध्यात्मिक। हठयोग का उद्देश्य मस्तिष्क के शुद्धिकरण और एकाग्रता के माध्यम से सुप्त कुंडलिनी को जागृत करना है और इसे सहस्रार चक्र तक लाना है, जहाँ यह शुद्ध चेतना, शिव के साथ संयुक्त हो जाती है।

स्वाधिष्ठान चक्र

स्वाधिष्ठान का शाब्दिक अर्थ है स्वयं का स्थान या निवास स्थान। यह रीढ़ में मूलाधार चक्र के ऊपर सिर्फ दो अंगुल की चौड़ाई पर स्थित है। छह पंखुड़ियों वाला लाल कमल इस चक्र का प्रतीक है। इसे जल तत्व अर्थात्, अपस तत्त्व से व्यक्त किया जाता है। यह चक्र सुख और सुरक्षा प्राप्त करने से संबंधित है। यह आमतौर पर जीभ और जननांग से संबंधित है। यह इच्छाओं या लालसाओं को प्रकट करता है। गूढ़ स्तर पर, यह हमारे सभी सूक्ष्म संस्कारों, भूतकाल की मानसिक स्मृतियों का भंडार है। वास्तव में यह पशु चेतना का स्तर है। इसके शुद्धिकरण से पशु व्यवहार से ऊपर उठा जा सकता है।

मणिपुर चक्र

मणि शब्द का अर्थ रत्न है और पुर का अर्थ शहर है। अतः, मणिपुर चक्र अर्थ है रत्नों का शहर। यह रीढ़ में नाभि के ठीक पीछे स्थित है। यह अग्नि-तत्त्व का स्थान है। अतः इसका केंद्र अग्नि है। यह चक्र दस पंखुड़ियों वाले पीले कमल के रूप में दर्शाया जाता है। यह चेतना और ऊर्जा का स्थान है। यह दृढ़ संकल्प, व्यापकता, प्रभुत्व, अभिलाशा, निश्चय और शासन करने की योग्यता का केंद्र है।

यह चक्र मुख्य रूप से पाचन और भोजन के चयापचय की महत्वपूर्ण प्रक्रिया से संबंधित है। यह अमाशय की ग्रंथियों, अग्नाशय, पित्ताशय की कार्यप्रणाली को नियंत्रित करता है, जो पोषक तत्वों के पाचन और अवशोषण के लिए आवश्यक, एन्जाइम, अम्ल और रस का उत्पादन करता है तथा उन्हें स्रावित करता है। हमारे गुर्दे की एक बहुत महत्वपूर्ण ग्रंथि भी इस चक्र के साथ जुड़ी हुई है। आपातकाल के दौरान यह ग्रंथि अधिवृक्क रस को रक्त में स्रावित करने का कार्य करती है। यह दिमाग को तेज और सतर्क बनाने वाली सभी शारीरिक प्रक्रियाओं को गति प्रदान करती है।

अनहत चक्र

अनहत शब्द का शाब्दिक अर्थ अव्यवस्थित है। इस संसार में सभी ध्वनियाँ दो वस्तुओं के एक साथ होने से उत्पन्न होती हैं जो कंपन या ध्वनि तरंगों को स्थापित करती हैं। लेकिन, वह ध्वनि जो दो वस्तुओं के एक साथ टकराने से उत्पन्न नहीं होती है और जो इस भौतिक संसार से परे है, अनहत नाड़ी कहलाती है। यह चक्र हृदय के पीछे रीढ़ में स्थित है। बारह



योग अभ्यास



टिप्पणी

पंखुड़ियों वाला नीला कमल इस चक्र का प्रतीक है। यह वायु तत्त्व से प्रकट होता है। यह स्पर्श, भावुकता के साथ भी जुड़ा हुआ है, इस चक्र की शुद्धि करने से ईर्ष्या को समाप्त कर प्रेम को महसूस किया जा सकता है जिससे स्वीकार करने की भावना, धैर्य और सहनशीलता बढ़ती है।

शारीरिक स्तर पर, अनहत हृदय, फेफड़े, और परिसंचरण तथा श्वसन प्रणाली से संबंधित है। यह जीवात्मा का प्रतीक है।

विशुद्धि चक्र

विशुद्धि शब्द एक संस्कृत शब्द है। शुद्धि शब्द का अर्थ है 'शोधन' तथा इसमें जुड़ा उपसर्ग वि एक विशेषण है जिसका अर्थ है विशेष। इसलिए विशुद्धि का अर्थ विशेष रूप से शुद्ध होता है। यह गर्दन के पीछे रीढ़ में स्थित है। सोलह पंखुड़ियों वाला बैंगनी कमल इस चक्र का प्रतीक है। यह आकाश तत्त्व से जुड़ा हुआ है। विशुद्धि चक्र में सही समझ और भेदभाव जैसे विचारों का विकास होता है। यह ज्ञान का एक स्थान है, जहाँ व्यक्ति में जीवन के उतार-चढ़ाव, लाभ हानि और अच्छे बुरे के द्वंद्व को स्वीकार करने का गुण विकसित होता है।

शारीरिक स्तर पर यह कान, स्वर तंत्री, थायराइड, कंठ और पैराथायरायड ग्रंथि से संबंधित है। यह केंद्र वह स्थान है जहाँ दिव्य अमृत चखा जाता है। आज्ञा चक्र नई पंक्ति से शुरू होता है— आज्ञा शब्द का अर्थ है आदेश। ध्यान की गहरी अवस्था में शिष्य को गुरु या परमात्मा से आज्ञा और मार्गदर्शन प्राप्त होता है, यही कारण है कि इस चक्र का नाम आज्ञा है। इसे तीसरी आँख, ज्ञान चक्षु, त्रिवेणी, गुरु चक्र, शिव की आँख और ज्ञान के नेत्र के नाम से भी जाना जाता है। यह मध्य मस्तिष्क में, भौंहों के केंद्र के पीछे रीढ़ की हड्डी के शीर्ष पर स्थित होता है। इस चक्र को दो पंखुड़ियों वाले चाँदी के कमल के रूप में दर्शाया गया है, जो सूर्य और चंद्रमा का प्रतिनिधित्व करता है। यहाँ दो प्राणिक प्रवाह जो द्वैत के अनुभव के लिए जिम्मेदार हैं, इस केंद्र में आध्यात्मिक बल, सुषुम्ना के साथ अभिसरण होते हैं। इस चक्र का तत्व मस्तिष्क है। यह वह केंद्र है जहाँ ज्ञान और समावेशन विकसित होता है।

आज्ञा चक्र के जागरण के साथ, मन स्थिर और मजबूत हो जाता है। जब आज्ञा चक्र जागृत होता है तब टेलीपैथी और विचार संचरण शक्ति महाप्राण में आती है। यह जागरूकता के गहरे और उच्चतर दायरे में खुलने वाले एक मानसिक द्वार की तरह है। इससे बुद्धि, स्मरण शक्ति और एकाग्रता जागृत होती है।

सहस्रार

सहस्रार का बिलकुल सटीक अर्थ एक हजार है। सहस्रार को एक हजार पंखुड़ियों वाले





टिप्पणी

चमकदार कमल के रूप में देखा जाता है। यह सिर पर मुकुट के स्थान पर स्थित है। यह सर्वोच्च चेतना का स्थान है। इस चक्र में शिव और शक्ति का रहस्यमय मिलन, पदार्थ और ऊर्जा सहित चेतना का संलयन, आत्मा का परमात्मा से मिलन होता है। जब कुंडलिनी जागृत होती है, तब यह चक्रों से गुजरती है और अंत में सहस्रार तक पहुँचती है और यहाँ पदार्थ और ऊर्जा आनंद की अवस्था में शुद्ध चेतना में विलीन हो जाती है। यह परम ज्ञान और मोक्ष का स्थान है।

हठयोग का मुख्य उद्देश्य कुंडलिनी को जागृत करना और इसे सहस्रार चक्र में स्थापित करना है। शक्ति कुंडलिनी ऊर्जा है, शिव सर्वोच्च चेतना है जो सहस्रार चक्र में विराजमान है।

हठयोग का मुख्य उद्देश्य शिव का शक्ति से मेल है। मूलाधार से सहस्रार तक ऊर्जा बढ़ाने के लिए, परम चेतना हठयोग द्वारा षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध और समाधि पर विचार किया गया है।

मस्तिष्क की शुद्धता के लिए, शरीर को समग्र रूप से शुद्ध करना आवश्यक है। आरंभ में ही हठ योग द्वारा षट्कर्म तकनीक विकसित की गई थी। यह शुद्ध करने की छह तकनीकों का संयोजन है। स्वामी स्वत्मरमा ने इसे इस प्रकार दर्शाया है:

‘धौर्ति बस्तिस् तथा नेतिस् त्राटकं नौलिकं तथा। कपाल-भातिश्चैतानि षट्-कर्माणि प्रचक्षते’ (हठ योग प्रदीपिका – २/२२)

इसका अर्थ है कि शुद्धता की छह तकनीकें हैं – धौति, बस्ती, नेति, त्राटक, नौली और कपाल भाति।

चेतना के उच्चतम स्तर तक पहुँचने के लिए इस आसन के साथ-साथ प्राणायाम, बंध और मुद्रा तकनीकों का भी अभ्यास किया जाना चाहिए।

18.4 हठयोग के प्रभाव और लाभ

1. यह शरीर को चेतना के उच्च स्तर को प्राप्त करने हेतु शुद्ध करता है, शरीर की शुद्धि एक जरूरी है। षट्कर्म साधना शरीर को शुद्ध करने में मदद करती है और इससे मस्तिष्क को ध्यान लगाने में मदद मिलती है। इससे रोगप्रतिरोधक शक्ति भी बढ़ती है। रोग प्रतिरोधक क्षमता जितनी अधिक होगी रोग होने की आशंका उतनी ही कम होगी।
2. योग, शारीरिक, मानसिक, मनोदैहिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक रोगों और समस्याओं को ठीक करने में सहायक है। यहाँ तक कि आधुनिक पश्चिमी चिकित्सा विज्ञान ने



योग अभ्यास



टिप्पणी

भी मानव रोगों और समस्याओं को ठीक करने में योग की आवश्यकता को स्वीकार किया है। इसने हमारी कई समस्याओं जैसे कि उच्च रक्तचाप, हृदय की समस्या, मधुमेह, अस्थमा, चिंता, अवसाद, तनाव और दबाव आदि को स्थायी रूप से ठीक करने का उपचार दिया है।

3. योग से मस्तिष्क को आराम और तनाव से मुक्ति मिलती दिलाने में सहायता मिलती है। रोजमर्रा का तनाव हमारे जीवन पर नकारात्मक प्रभाव डालता है। आसन करने से शरीर का तनाव कम होता है और हमारे शरीर को बीमारियों से बचाता है।
4. यह हमारी नसों, मांसपेशियों और आँतों को स्वस्थ बनाए रखता है। जो हमारे शरीर और मस्तिष्क को स्वस्थ बनाने के लिए बहुत आवश्यक है। यह रीढ़ को लचीला और नरम बनाए रखने में मदद करता है।



पाठगत प्रश्न 18.4

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए

- i) नाड़ी शब्द से मिल कर बना है जिसका अर्थ प्रवाह या धारा है।
- ii). शिव संहिता के अनुसार हमारी आत्मिक काया में और नाड़ियाँ विद्यमान हैं।
- iii) चक्र शब्द का शाब्दिक अर्थ या है।



आपने क्या सीखा

- हठ योग, योग का एक बहुत महत्वपूर्ण भाग है। यह दो शब्दों हठ और योग का संयोजन है।
- योग का अर्थ संयोजन, मिलन और एकीकरण आदि है।
- हठयोग में हमारे अस्तित्व के दो मूलभूत अंग सूर्य और चंद्रमा हैं।
- हठयोग में मानव शरीर में उपर्युक्त दोहरी उर्जा के सामंजस्य की अवधारणा सम्मिलित है।
- हठ संस्कृत के दो धातुओं ह और ठ से मिल कर बना है। ह का अर्थ 'सूर्य' और ठ का अर्थ 'चंद्रमा' है।



- कुंडलिनी जागरण हठ योग की विषय-वस्तु है।
- योग, भारतीय संस्कृति का भाग और महत्वपूर्ण खंड है।
- हठ योग तंत्र का परिणाम है।
- नाड़ी शब्द नाड़ से मिल कर बना है जिसका अर्थ है-प्रवाह या धारा
- सुषुम्ना नाड़ी आध्यात्मिक प्रणाली है। यह रीढ़ की हड्डी के केंद्र में स्थित है।
- प्रत्येक चक्र से हमारे व्यवहार, विचार या भावनात्मक प्रतिक्रिया में बदलाव आते हैं जो हमारे रोजमर्रा के जीवन को अचेतावस्था में प्रभावित करते हैं।
- षट्कर्म साधना शरीर को शुद्ध करने में मदद करती है और इससे मस्तिष्क को ध्यान लगाने में सहायता मिलती है।



पाठागत प्रश्न

1. हठयोग की कार्यिकी का वर्णन कीजिए।
2. नाड़ियों की महत्ता की व्याख्या कीजिए।
3. हठयोग के लाभों की सूची बनाइए।
4. चक्र क्या है ? संक्षिप्त व्याख्या कीजिए।



पाठागत प्रश्नों के उत्तर

18.1

- i) प्राणिक और मानसिक
- ii) सामंजस्य और सृजन
- iii) 'युज'

18.2

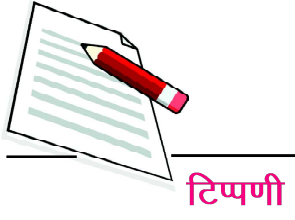
- i) सत्य
- ii) असत्य
- iii) सत्य



टिप्पणी



योग अभ्यास



18.3

- i) सत्य
- ii) सत्य
- iii) सत्य
- iv) असत्य

18.4

- i) नाड़
- ii) साढ़े तीन लाख
- iii) पहिया या वृत्त

