

Components of Asana Practice

Course - B.A./B.Sc. (Hons.)

Yogic Studies

Paper - 1

Lesson presented by-

Dr. Prabhakar Devraj

Co-ordinator, Yogic Studies

Nalanda Open University

E-mail - drpdevraj@gmail.com

प्रिय छात्रगण ,

अष्टांग योग के अंतर्गत आसन तीसरी सीढ़ी पर आते हैं। वे योगाभ्यास के लिए शरीर को तैयार करते हैं और स्वस्थ रखते हैं। इस पाठ में आप आसन अभ्यास के उन आवश्यक अवयवों से परिचित होंगे, जो उसे पूर्ण बनाते हैं । पाठ के अंत में सम्भावित प्रश्न दिए गए हैं, जिनका उत्तर सहजता से आप इसी पाठ के आधार पर तैयार कर सकते हैं। समस्या होने पर आप मेरे ईमेल पर सम्पर्क कर सकते हैं।

कुछ छात्रों ने, जो हिंदी में सहज नहीं हैं, अंग्रेज़ी भाषा में पाठ्य सामग्री की माँग की है। मैं उनकी इच्छा पूरी करने का यथासंभव प्रयत्न करूँगा ।

आसन अभ्यास के मुख्य घटक

आसन अभ्यास के घटक का अर्थ है वे सभी अवयव, जो मिल कर आसन के अभ्यास को पूरा करते हैं। आसन केवल शारीरिक क्रिया नहीं है, जैसा बाहर से देखने में लगता है । इस पाठ में आप यह जानेंगे कि आसनों का अभ्यास करते समय हमें इसके विभिन्न अवयवों का ज्ञान होना क्यों आवश्यक है। बहुत से लोग शिकायत करते मिलेंगे कि लंबे समय से योग का अभ्यास करते रहने के बावजूद उनको अपेक्षित लाभ नहीं मिल रहा है। ऐसा विशेषकर उन लोगों के साथ होता है जो किसी बीमारी से पीड़ित हैं और उसकी चिकित्सा के लिए योग की शरण में आए हैं। अर्थात् वे केवल बीमारी के लिए ही योग कर रहे होते हैं। गहराई में जाएं तो आप पाएंगे कि प्रथम, वह आसनों को शारीरिक अभ्यास या एक्सरसाइज के रूप में

करते हैं, और द्वितीय, वे प्रतिदिन इस बात का मूल्यांकन करते रहते हैं कि लाभ हो रहा है या नहीं, या हो रहा है तो कितना? और इसीलिए उन्हें वह लाभ नहीं मिल पाता जिसकी उन्हें चाहत होती है। तत्काल लाभ पाने की मानसिकता नकारात्मक प्रभाव डालती है। इसको इस तरह समझा जाना चाहिए कि यदि हमें सागर से मोती चुनने हैं तो केवल ऊपर ऊपर तैरने से कुछ हाथ नहीं आने वाला। गहराई में उतरना पड़ता है। आसनों के अभ्यास के साथ, या कहें कि योग की किसी भी प्रक्रिया की साधना के साथ, यह आवश्यक शर्त है। बिना गहराई में उतरे प्राप्ति संभव नहीं है।

यहां हम उन तत्वों की चर्चा करने जा रहे हैं जिन्हें ध्यान में रखकर ही आसनों का अभ्यास किया जाना चाहिए। जो व्यक्ति रोग विशेष के लिए आसन के अभ्यास करते हैं, उनके लिए भी आवश्यक है कि वे अभ्यास को एक्सरसाइज की भांति नहीं करके योग के नियमों के अनुरूप करें। ऐसा नहीं करने से कभी कभी लाभ के विपरीत हानि भी हो सकती है।

शारीरिक स्थिति

आसन अभ्यास का पहला घटक है - शारीरिक स्थिति। इसका अर्थ है कि जो भी आसन आप करने जा रहे हैं उसमें आपके शरीर की स्थिति किस प्रकार की होगी इसका पूरा ज्ञान होना चाहिए और सही ज्ञान होना चाहिए। यदि आप पुस्तक में दिए गए चित्र देखकर या या अन्य माध्यमों से, जैसे टीवी, मोबाइल, आदि से, देखकर अभ्यास करते हैं तो यह ध्यान में रखना चाहिए कि जो व्यक्ति दिखा रहा है उसकी शारीरिक स्थिति और आपकी शारीरिक स्थिति में अंतर है। वह व्यक्ति जो प्रदर्शित कर रहा है उसके शरीर की लोच और आपके शरीर की लोच में फर्क हो सकता है। उसकी उम्र और आपकी उम्र में अंतर हो सकता है। उसके स्वास्थ्य और आपके स्वास्थ्य के स्तर में अंतर हो सकता है। अतः केवल देखकर आप यह निश्चित नहीं कर सकते हैं कि आपके लिए कौन सा आसन उपयुक्त है और उस आसन का भी कौन सा स्तर

उपयुक्त है। उदाहरण के लिए आप पश्चिमोत्तानासन को लें। पश्चिमोत्तानासन एक बहुत ही लोकप्रिय आसन है जो आपके मेरुदंड को लचीला बनाने के साथ ही आपके श्वसन तंत्र, पाचन तंत्र, अंतःस्त्रावी तंत्र तथा मेरुदंड की मांसपेशियों पर गहरा प्रभाव डालता है। एक व्यक्ति जो 15 साल का है और दूसरा व्यक्ति जो 50 साल का है, समान रूप से इस आसन को नहीं कर सकते। एक व्यक्ति जो अनेक सालों से अभ्यास करता आ रहा है और दूसरा व्यक्ति जिसने अभी-अभी प्रारंभ किया है, दोनों पश्चिमोत्तानासन को समान रूप से नहीं कर सकते। आसनों में शारीरिक स्थिति कैसी हो, किसी विशेष आसन के किस स्तर को किया जाए, यह बहुत महत्वपूर्ण है। आसन का चुनाव करना और उसके स्तर का चुनाव करना, जो आपके लिए उपयुक्त हो बहुत महत्वपूर्ण है। अधिक उम्र का व्यक्ति यदि पश्चिमोत्तानासन को एक युवा व्यक्ति के समान करना चाहे तो संभावना यह है कि उसे 'स्लिपडिस्क' हो जाएगा। अर्थात् लाभ की जगह हानि। अतः आसन के अभ्यास में अपनी शारीरिक बनावट तथा क्षमता का खयाल रखना बहुत ही आवश्यक है। तभी आप उसका लाभ उठा पाएंगे और उससे होने वाली हानि से बच पाएंगे।

श्वाँस की स्थिति

आसनों को करते समय या ध्यान रखना अत्यंत आवश्यक है कि आसन करते समय हमारे स्वास की स्थिति कैसी है। श्वाँस की चार स्थितियां होती हैं -

1. पूरक - श्वाँस अंदर लेना पूरक कहलाता है।
2. रेचक - श्वाँस छोड़ना रेचक कहलाता है।
3. अंतःकुंभक - श्वाँस को अंदर खींचकर रोकना अंतःकुंभक कहलाता है।
4. बाह्य कुंभक - श्वाँस को बाहर निकालकर रोकना बाह्य कुंभक कहलाता है।

अभ्यासी को यह हमेशा ध्यान में रखना आवश्यक है कि आसन विशेष को करते समय आसन की किस स्थिति में श्वसन की किस स्थिति को जोड़ना है। कुल मिलाकर कहें तो आसन करने वाले को शरीर तथा श्वसन की स्थिति का संयोग करना होता है। इसके बिना आसन के अभ्यास का लाभ बहुत कम हो जाता है। यही अभ्यास की गहराई का यह दूसरा स्तर है। उदाहरण के लिए आप सूर्य नमस्कार को लें। सूर्य नमस्कार में 12 आसन हैं। इन 12 आसनों के लिए श्वाँस की भी 12 स्थितियां हैं। हस्त उत्तानासन में पूरक तथा पादहस्तासन में रेचक करना होता है। अष्टांग नमस्कार में अंतःकुंभक होना चाहिए है। इसी प्रकार अन्य स्थितियों में भी पूरक, रेचक या कुंभक में से कोई न कोई जुड़ा होता है। यदि कोई व्यक्ति सूर्य नमस्कार का अभ्यास करते समय पूरक के स्थान पर रेचक करे, या रेचक स्थान पर पूरक करे तो आप कुछ ही दिनों में स्वास्थ्य के किसी बड़े उपद्रव के लिए तैयार रहिए। न केवल शारीरिक वरन मानसिक स्तर पर भी इसके गंभीर परिणाम हो सकते हैं।

अन्य आसनों के साथ भी इसी प्रकार श्वाँस की स्थितियां जोड़ी जाती हैं और तभी आसन का पूरा और सही प्रभाव आपके शरीर के विभिन्न अंगों पर पड़ता है। यहां शरीर से केवल स्थूल शरीर का अर्थ नहीं है। अगर आसनों को श्वाँस के साथ शुद्ध रूप में किया जाय तो इनका प्रभाव सूक्ष्म शरीर तक जाता है। यदि बिना श्वाँस पर ध्यान किए जाएं तो वे मात्र एक्सरसाइज रह जाते हैं और उनका जो भी प्रभाव होता है वह केवल स्थूल शरीर पर पड़ता है। यदि श्वाँस को जोड़ना त्रुटिपूर्ण हो तो शारीरिक तथा मानसिक बीमारियां होने की सम्भावना बनती है। स्पष्ट है कि आसनों का लाभ उठाने के लिए अभ्यास के पहले ही यह अच्छी तरह स्पष्ट कर लेना चाहिए कि श्वाँस की स्थिति क्या है।। यदि कहीं शंका हो तो एक सामान्य नियम याद रखना चाहिए कि यदि वक्ष प्रदेश आगे की ओर झुकता है या मेरुदंड आगे की ओर झुकता है तो उस स्थिति में रेचक करना चाहिए, और यदि वक्ष प्रदेश या मेरुदंड पीछे की ओर झुकता है तो उस स्थिति में पूरक होना चाहिए। कुंभक कहां हो कहां नहीं, इसका निर्देश

आसन विशेष के साथ रहता है। इसका दृढ़ता से पालन करना चाहिए, क्योंकि कुंभक का प्रभाव बहुत गहरा होता है। कुंभक का उपयोग करते समय अतिरिक्त सावधानी बरतने की आवश्यकता है। और जब तक स्पष्ट निर्देश न हो कुंभक का अभ्यास नहीं किया जाना चाहिए।

मानसिक स्थिति

अभ्यास का तीसरा तत्व अभ्यास के प्रभाव को और गहराई तक ले जाता है। यह तत्व है आपकी मानसिक स्थिति का। आसन के साथ यह निर्देश स्पष्ट निर्देश रहता है कि आसन करते समय आपकी एकाग्रता किस बिंदु पर होनी चाहिए। एकाग्रता के लिए प्रारंभिक अभ्यासियों को शरीर के ही किसी अंग पर ध्यान देने का निर्देश दिया जाता है। यहां दो बातें स्पष्ट होनी चाहिए। प्रथम यह कि जिस अंग पर ध्यान दिया जाता है, मन को एकाग्र किया जाता है, वहां ऊर्जा के प्रवाह में वृद्धि होती है। यह सूक्ष्म शरीर की ऊर्जा है जिसका अनुभव कुछ साधना के पश्चात होता है। आगे चलकर अभ्यासी इसका उपयोग इस प्रकार भी कर सकता है कि यदि उसके किसी अंग में चोट है या घाव है या अन्यथा कोई बाधा है तो रोज उस अंग पर अपनी एकाग्रता केंद्रित करके वह उस अंग को रोगमुक्त कर सकता है। सूक्ष्म शरीर का अध्ययन करने पर आपको ज्ञात होगा कि स्वस्थ रहने के लिए शरीर के हर भाग में प्राण का समुचित प्रवाह होना आवश्यक है। यदि कोई अंग रुग्ण होता है तो इसका अर्थ है कि उस अंग विशेष में प्राण प्रवाह में बाधा आई है। यह बाधा प्राण के प्रवाह को संतुलित करके दूर की जा सकती है। यहां तक कि घावों को भी जल्दी भरा जा सकता है। पीड़ा को दूर किया जा सकता है।

इसका दूसरा पक्ष यह है कि अभ्यासी आसनों के साथ एकाग्रता का अभ्यास प्रारंभ करता है तो वह क्रमशः अपने मन पर नियंत्रण करना सीखता है। अभ्यासी पाएंगे की शरीर से यद्यपि वह आसन कर रहे होते हैं मगर उनका मन उस समय भी भटकता रहता है - या तो

भूतकाल में या भविष्य में। इस मानसिकता के साथ आसन करने पर आसन का पूरा लाभ नहीं मिलता। आसन के साथ एकाग्रता का अभ्यास पूरा प्रभाव पैदा करता है। साथ ही आपको योग की उच्च साधना की ओर प्रवृत्त करता है। उदाहरण के लिए पुनः सूर्य नमस्कार को लें। प्रारम्भ में आपको 12 आसन बताए जाते हैं। दूसरे स्तर पर श्वाँस को जोड़ा जाता है। जब आप इसमें दक्ष हो जाते हैं तो मंत्रों को जोड़ा जाता है। 12 आसनों के लिए 12 मंत्र हैं। यदि आप और गहराई में उतरना चाहें तो अगले स्तर में अभ्यास के साथ चक्रों की साधना जोड़ी जाती है।

बिना एकाग्रता आसन में वह प्रभाव नहीं पैदा हो पाता जो अपेक्षित है। इसीलिए आप पाते हैं कि एक आदमी उसी आसन को करके बहुत जल्दी लाभ ले लेता है जबकि दूसरा व्यक्ति ऐसा नहीं कर पाता। ऐसा एकाग्रता की कमी के कारण होता है। शारीरिक स्थिति के साथ अपने मन को एकाग्र करना अपने मन को समझने की ओर पहला कदम है। उसके अगर आपने मन को नहीं समझा तो उसे एकाग्र नहीं कर पाएंगे। मन की एकाग्रता मानसिक शक्तियों को जागृत करने का द्वार खोलती है। दीर्घ स्मरण शक्ति, इच्छा शक्ति, संकल्प शक्ति एक विद्यार्थी के लिए वरदान हैं। इनका विकास आसनों के अभ्यास में सन्निहित है। बहुत से छात्र 'माइंड पावर' की खोज में भटकते हैं, दवाएँ खोजते हैं। वे प्रायः दिग्भ्रमित हो जाते हैं। उनके लिए यह समझना ज़रूरी है कि सारी शक्तियाँ आपके अंदर हैं। 'माइंड पावर' कहीं बाहर नहीं है। ईश्वर ने मानसिक क्षमताओं का बहुत बड़ा भंडार आपको दे रखा है। उस भंडार को खोलने की चाभी है ध्यान। इसका पहला पाठ है एकाग्रता। यदि एकाग्र नहीं हो पाएंगे तो फिर योग के आगे के चरणों की ओर आप का विकास भी नहीं हो पाएगा। मन की एकाग्रता और ध्यान की ओर आपका प्रोत्साहन ही योग की विशेषता है। यही विशेषता योग को अन्य एक्सरसाइज पद्धतियों आदि से अलग करती है।

निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि अगर आप आसन करने जा रहे हैं तो पहले यह संकल्प कीजिए कि 'आसन करने की अवधि में मन को केंद्रित रखूँगा/रखूँगी'। आसन वैसे

ही करें जैसे आप पूजा करते हैं। आप जहां भी हों - घर में, हॉस्टल में या अन्य किसी भी स्थान में, अपनी मानसिकता पहले से तैयार रखिए। स्थान का चुनाव इस प्रकार कीजिए जहां बाहरी व्यवधान न्यूनतम हो। पूरी श्रद्धा और पूरे विश्वास के साथ आसनों का अभ्यास कीजिए। आपको बहुत कम समय में बहुत अधिक लाभ प्राप्त होगा, शारीरिक स्तर पर भी मानसिक स्तर पर भी और आध्यात्मिक स्तर पर भी। यह आपके ऊपर निर्भर करता है कि आप किस इस लक्ष्य के साथ अभ्यास कर रहे हैं। यदि आप समय खर्च कर रहे हैं तो समय का पूरा उपयोग कीजिए। यह पूरा उपयोग तभी होगा जब आसन के साथ आप श्वसन और एकाग्रता को भी जोड़ेंगे।

संभावित प्रश्न

1. आसन अभ्यास के प्रमुख घटकों का परिचय दीजिए।
2. आसन का अभ्यास 'एक्सरसाइज़' (कसरत) से किस प्रकार भिन्न है, यह स्पष्ट कीजिए।
3. आसनों के अभ्यास में श्वाँस तथा एकाग्रता के महत्व को रेखांकित कीजिए।