



हठ योग ग्रंथों में वर्णित योग आसन : एक विवेचनात्मक अध्ययन

आचार्य डॉ० विरेन्द्र कुमार, नवीन

विभागाध्यक्ष (योग विज्ञान), चौ० रणबीर सिंह विष्वविद्यालय, जीन्द
एम.ए. योग विज्ञान, शोध छात्र, चौ० रणबीर सिंह विष्वविद्यालय, जीन्द

योगविद्या भारतीय ऋषि मुनियों की जीवन चर्या रही है। योगविद्या का स्थान युगों पूर्व भी शीर्ष पर था और आज भी शीर्ष पर ही है और भविष्य में भी रहेगा, इसमें किंचित भी संदेह नहीं है। आध्यात्मिक दृष्टि से योग से तात्पर्य 'समाधि' है। अर्थात् समाधिपूर्वक आत्मसाक्षात्कार एवं आत्मसाक्षात्कारपूर्वक स्वरूपस्थिति को प्राप्त कर लेना ही योग है।

ISSN 2454-308X



लौकिक दृष्टि से योग शब्द का अर्थ संयोग अथवा मेल से है। वस्तुतः योग अस्मिता वृत्ति से निरोध भी है, यह योग के वियोग की घटना है। गूढ अर्थों में, यही संयोग का वियोग ही योग है। योग के विषय में ज्ञान कराने वाले अनेक मार्ग हैं यथा, राजयोग, हठयोग, लययोग, मंत्रयोग, भक्तियोग आदि योग की महत्ता और इसमें बताई गई प्रक्रियाओं का वर्णन, श्रुति, स्मृति, व पुराणों में पर्याप्त रूप से मिलती है। ऋग्वैदिक काल को भारतीय संस्कृति के साथ-साथ समस्त मानव सभ्यता का उद्गमकाल माना जाता है। वस्तुतः साधना चाहे किसी भी ढंग से की जाये, जब तन दैहिक आसक्ति से छुटकारा नहीं मिल जाता, मन की चंचलता तिरोहित नहीं हो जाती, तबत क योग मार्ग में प्रगति, आत्म साक्षात्कार संभव नहीं। मन का विज्ञान 'राजयोग' है और आज के युग में मानव कल्याण का समाचीन साधन जो है वह राजयोग को उच्च स्थिति को प्राप्त कराने में सहायक हठयोग है। अति प्राचीन काल से ही अपनी विशिष्ट आध्यात्मिक छवि को बनाये रखने के कारण भारतवर्ष एक अध्यात्म-प्रधान देश के रूप में विख्यात रहा है।

चौदहवीं-15वीं शताब्दी में योग का पक्ष धूमिल हो चला था और इसी समय में 'श्रीस्वात्माराम' ने हठयोग के सही पक्ष को जन सामान्य एवं विद्वानों के समक्ष रखा। स्वात्माराम जी के अनुसार हठयोग व राजयोग अलग-अलग पक्ष नहीं वरन एक दूसरे के लिये ही है दोनों की चरम परिणति समाधि में ही होती है।

हठयोग- हठ + योग - हठयोग

योगिक साहित्य के अनुसार हठ दो शब्दों 'हं' और 'ठ' से बना है ।

हठयोग

हठयोग में जब इडा और पिंगल नाड़ी, वाम और दक्षिण स्वर जब एक समान चलने लगे तो सुषुम्ना का जागरण होता है। जब सुषुम्ना निरन्तर चलने लगती है तो शरीर में सूक्ष्म रूप में विद्यमान कुण्डलिनी शक्ति का जागरण होता है। जब कुण्डलिनी छरुचक्रों का भेदन करती हुई सहस्रार में जाकर परमशिव से मिलती हैं तो आध्यात्मिक अर्थों में यही हठयोग का तात्पर्य है।

शरीर में विद्यमान पाँच प्राण प्राण, अपान, व्यान, समान, उदान, है। प्राण हृदय में, तथा गुह्य प्रदेश में निवास करती है। प्राण तथा अपान का समान में मिल जाना ही हठयोग है।

परिभाषाएँ-

सिद्ध सिद्धान्त पद्धति के अनुसार,
हकाररूकथितरूसूर्य ठकारचन्द्र उच्यते।
सूर्य चन्द्रमसोर्योगात् हठयोग निगधते।।



अर्थात्, हकार सूर्य स्वर और ठकार से चन्द्र स्वर चलते हैं। इन सूर्य और चन्द्र स्वरों को प्राणायाम आदि के विशेष अभ्यास से प्राण की गति को सुषुम्ना में प्रवाहित करना ही हठयोग है।

गीता के अनुसार,

अपाने जुहति प्राणं प्राणेअपानं तथा परे।

प्राणपानगती रूद्धवा प्राणायामपरायणाः।।

(श्रीमद् भगवद्गीता 4/29)

अर्थात् प्राण और अपान वायु को प्राणायाम के अभ्यास के द्वारा मिलाकर सम कर लेना (हठयोग है)।

शिवसंहिता के अनुसार,

प्राणपानौ नाद बिन्दु, जीवात्मा, परमात्मनौ।

मिलित्वा घटते यस्मात्तस्माद् वै घट उच्यते।। (शिव संहिता 3/63)

अर्थात् जिसमें प्राण और अपान, नाद और बिन्दु, जीवात्मा और परमात्मा एक हो जाता है। उसी को घट अवस्था या हठयोग कहते हैं। जब प्राणायाम और बंध का अभ्यास कर अपान को ऊपर खींचकर प्राण में मिलाया जाता है तो यह हठयोग साधना कहलाती है।

योग ग्रन्थों में पंच प्राणों की चर्चा है उदान, प्राण, समान, अपान, और व्यान पंच प्राण हैं एवं ये शरीर में अलग-अलग स्थानों के कार्य एवं ऊर्जाओं का नियन्त्रण व नियमन करते हैं। उदान मुख में, प्राण हृदय में, समान नाभि, अपान गुह्य प्रदेश एवं व्यान सम्पूर्ण शरीर के क्रिया कलापों व ऊर्जा का नियन्त्रण नियमन करता है। हठयोग में इसी प्राण को प्राणायाम के माध्यम से मिलाकर मन को नियन्त्रित किया जाता है।

नाद ब्रह्माण्ड में व्याप्त और विलग ब्रह्म का ही रूप है। कहा भी गया है 'नाद' ब्रह्म सृष्टि का आरम्भ नाद से ही माना जाता है। नाद वह ऊर्जा है जो सभी तत्वों को उत्पन्न करने वाली है। ऊर्जा न कभी जन्मती है और न नष्ट होती है। इसी नाद का ज्ञान हो जाना ही हठयोग की साधना है।

परिभाषाओं में जीवात्मा और परमात्मा के एक होने की प्रक्रिया को हठयोग कहा गया है। वस्तुतः जीवात्मा और परमात्मा एक ही हैं परन्तु अविद्या, अज्ञान के कारण वह अलग-अलग दिखाई पड़ते हैं। अज्ञानवश जीवात्मा शरीर, इन्द्रियों को अपना स्वरूप समझ लेता है एवं दुरुख भोगता है। हठयोग के माध्यम से जब अज्ञान हटता है तो उनके एक होने का आभास हो जाता है। आत्म तत्व के बाहर अनेकों परतों में शरीर, पंचकोश व पंच भौतिक शरीर विद्यमान रहता है। त्रिशरीर में स्थूल, सूक्ष्म व कारण शरीर होते हैं। पंचकोशों में अन्नमय शरीर जो अन्न जल आदि से बना है, प्राणमय कोश प्राण तत्व से बना है, मनोमय कोश मन, विचारों से बना है एवं विज्ञानमय कोश संकल्प, विचारों से बना है।

सबसे भीतर आत्मा के सबसे नजदीक का कोश आनन्दमय कोश है यह भावों से बना है, संस्कार यही से निर्मित होते हैं। इन सभी कोशों के कारण व शरीरों के कारण आत्म तत्व स्वयम् को भुलाये रखता है। हठयोग में जीवात्मा और परमात्मा के बीच के सारे बन्धन व उनके कारण हट जाते हैं। योग और आयुर्वेद विज्ञान में डॉ० शिवचरण योगी कहते हैं—

स्थूल शरीर के माध्यम से सूक्ष्म शरीर को प्रभावित करके चित्तवृत्तियों का निरोध करना ही हठयोग है”

हठयोग का महत्व—

आधुनिक युग में, चारों ओर हमने जो विश्व के ज्ञान और विश्लेषण का विषय



बनाया है, वही विज्ञान है। भारत के प्राचीन ऋषि-मुनियों ने मनुष्य का और जगत का पूरा परिपेक्ष्य समझने के लिये योग को साधन चुना, मन को विज्ञानशाला बनाया, उन्होंने स्वयम् पर प्रयोग किये एवं आन्तरिक व बाह्य प्रकृति के रहस्यों को प्रकट किया। ऋषियों ने जीवन के निष्कर्ष को जानने के लिये जिन विधाओं का प्रयोग किया उनमें योग की वे समस्त धाराएँ हैं जो ज्ञात व अज्ञात हैं। उन धाराओं में एक अति महत्वपूर्ण धारा है 'हठयोग'।

हठयोग प्रदीपिका में वर्णित आसन

हठयोग प्रदीपिका के प्रथम उपदेश में ही 15 आसनों का विस्तृत वर्णन मिलता है। साधक-बाधक तत्वों के वर्णन के बाद आसनों का वर्णन करते हुए स्वामी जी कहते हैं कि-

हठस्य प्रथमद्गत्वादासनं पूर्वमुच्यते।
कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चाङ्गलाघवम्॥

हठप्र० 1/17

अर्थात् आसन हठयोग का प्रथम अंग है, इसलिए सबसे पहले आसनों का ही वर्णन करते हैं। आसनों का अभ्यास निरंतर करते रहने से शरीर में स्थिरता आती है। सम्पूर्ण शरीर को आरोग्यता प्राप्त होती है तथा शरीर हल्का हो जाता है क्योंकि शरीर में स्थित विषैले पदार्थ शरीर से बाहर निकल जाते हैं। सर्वप्रथम स्वस्तिकासन का वर्णन करते हुए कहा गया है कि-

स्वस्तिकासन-

सर्वप्रथम दोनों पैरों को सीधे सामने, फैलाकर दण्डासन की स्थिति में आ जाँएँ। धीरे से बाएँ पैर को मोड़कर उसके तलवों को दाँएँ पैर के घुटने और जंघा के मध्य स्थित करे तथा ठीक उसी तरह दाँएँ पैर को मोड़कर उसके तलवों को भी बाएँ पैर के घुटने और जंघा के मध्य में स्थित करें। कमर, गर्दन को सीधा रखें। यह स्वस्तिकासन है।

गोमुखासन-

इस आसन को करते समय शरीर की स्थिति गाय के मुख के समान प्रतीत होती है। इसलिए इसे गोमुखासन कहते हैं।

सर्वप्रथम दण्डासन में बैठ जाए। दाँएँ पैर को मोड़कर कटि (कमर)

के बाँएँ ओर रखें तथा बाएँ पैर को मोड़कर कटि (कमर) के दाँईँ ओर रखें। दोनों घुटनों को एक के ऊपर एक रखने का प्रयास करें। यह स्थिति गाय के मुख के समान बनती है इसलिए इसका नाम गोमुखासन है।

वीरासन-

इस आसन का नियमित अभ्यास करने से अभ्यासी के अंदर धैर्य की वृद्धि

होती है। इसलिए इस आसन का नाम वीरासन है। सर्वप्रथम दण्डासन में बैठ जाएँ तथा एक पैर को मोड़कर दूसरी पाँव की जँघा के ऊपर रखें तथा दूसरे पैर को मोड़कर पहली जंघा के नीचे रखें। इसे वीरासन कहते हैं।

कूर्मासन-

कूर्म का अर्थ है कछुआ, जिस आसन में शरीर की स्थिति कछुए के सामान



सी प्रतीत होती है उसे कूर्मासन कहते हैं। सर्वप्रथम दण्डासन में बैठे। धीरे से बाएँ पैर को मोड़कर बाएँ नितम्ब के नीचे रखे तथा दाएँ पैर को भी मोड़कर दाएँ नितम्ब के नीचे रखें। दोनों पैरों की एड़िया नितम्बों (गुदा) पर दबाव बनाएं। इसे कूर्मासन कहते हैं।

कुक्कुटासन—

इस आसन में शरीर की स्थिति मुर्गे के समान प्रतीत होती है इसलिए इसे कुक्कुटासन कहते हैं। सर्वप्रथम पद्ममासन लगाएं। तत्पश्चात् धीरे से जंघाओं तथा पिण्डलियों के बीच अपने दोनों हाथों को डाले तथा दोनों हाथ की हथेलियों को भूमि पर अच्छी तरह से जमा लें (टिका दें)। धीरे से श्वास ले तथा शरीर को ऊपर उठा लें।

उत्तानकूर्मासन—

कूर्मासन को उठाना ही उत्तानकूर्मासन की स्थिति है। उत्तान शब्द का अर्थ उठाने से है। कुक्कुटासन लगा ले तत्पश्चात् दोनों हाथों से गर्दन को अच्छी तरह/भली प्रकार से पकड़ ले तथा कछुएँ के समान भूमि पर पीठ के बल लेट जाने को ही उत्तानकूर्मासन कहते हैं।

धनुरासन—

इस आसन में शरीर की स्थिति धनुष के समान हो जाती है। इसलिए इसे धनुरासन कहते हैं। पेट के बल भूमि पर लेट जाए। फिर दोनों पैर के अंगूठों को हाथों से पकड़े तथा पैरों को खींचकर कानों तक लेकर आएँ। यही धनुरासन है।

मत्सेन्द्रासन—

इस आसन का नाम मत्सेन्द्रनाथ नामक प्रसिद्ध हठयोगी के नाम पर रखा गया है। इसलिए इस आसन को मत्सेन्द्रासन कहते हैं। दाएँ पैर को मोड़कर बायीं जंघा के मूल पर रखें तथा बाएँ पैर को मोड़कर दाएँ पैर के घुटने के बाहर रखते हुए विपरीत हाथ से बाएँ पैर को पकड़े तथा बाएँ हाथ को पीछे घुमाकर पीठ पर रखें तथा बाएँ ओर गर्दन व कमर मोड़कर पीछे की ओर देखें। यही मत्सेन्द्रासन है।

पश्चिमोत्तानासन—

पश्चिम का अर्थ पीछे और तान का अर्थ है खींचाव। इस आसन में शरीर के पृष्ठ भाग को खींचा जाता है। यहीं पश्चिमोत्तानासन है। दोनों पैरों को फैलाकर दण्डासन में बैठ जाएँ। आगे झुकते हुए दोनों हाथों से दोनों पैरों के अंगूठे पकड़ लें, तथा अपने माथे को घुटनों से लगा ले यह पश्चिमोत्तानासन कहलाता है।

मयूरासन—

इस आसन में शरीर की स्थिति मोर के समान हो जाती है। इसलिए इसे मयूरासन कहते हैं।

शवासन—

इस आसन में शरीर की स्थिति शव के समान होती है, (बिना किसी हलचल के) इसलिए इसे शवासन कहते हैं।

सिद्धासन—

इस आसन के नाम से ही पता चलता है कि ये सभी सिद्धियों को प्रदान करने वाला है, इसलिए इसे सिद्धासन कहा जाता है।

हठप्रदीपिका में सिद्धासन की दो विधियाँ बताई हैं। दूसरी विधि के अनुसार— सर्वप्रथम दण्डासन में बैठे तत्पश्चात् बाएँ पैर को मोड़कर उसकी एड़ी को शिशन के ऊपर रखे तथा दाएँ पैर को मोड़कर उसकी एड़ी को बाएँ पैर की एड़ी के ठीक ऊपर रखे। यह भी सिद्धासन कहलाता है।

पद्मासन —



इस आसन में पैरों की स्थिति कमल के फूल की पंखुड़ियों के समान होती

है, इसलिए इसे पद्मासन कहते हैं।

सिंहासन –

इस आसन के नियमित अभ्यास से साधक सिंह के समान बलवान, निडर हो जाता है। उसका चेहरा सिंह के समान कान्तिवान हो जाता है इसलिए इसे सिंहासन कहते हैं।

हठयोग प्रदीपिका हठयोग का एक अत्यंत महत्वपूर्ण ग्रंथ है। इस ग्रंथ की रचना स्वामी स्वात्माराम जी ने की थी। इस ग्रंथ में चार उपदेश दिए गए हैं। प्रथम उपदेश में के प्रथम अंग के रूप में 15 आसनों (स्वस्तिकासन, गोमुखासन, वीरासन, कूर्मासन, कुक्कुटासन, उत्तानकूर्मासन, धनुरासन, मत्स्येन्द्रासन, पश्चिमोत्तानासन, मयूरासन, शवासन, सिद्धासन, पद्मासन, सिंहासन, भद्रासन) का वर्णन किया गया है। वर्तमान समय में इन आसनों की उपादेयता सिद्ध हो रही है।

सन्दर्भ ग्रन्थ :

- 1- हठ प्रदीपिका– स्वात्माराम कृत कैवल्यधाम, लोनावला
- 2- घेरण्ड संहिता– स्वामी निरंजनानंद बिहार योग भारती, मुंगेर, बिहार
- 3- योग विज्ञान–स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती, योग निकेतन टस्ट मुनि की रेती, ऋषिकेश
- 4- योग का आधार और उसने प्रयोग– डॉ०एच०आर० नागेन्द्र, कैवल्यधाम, लोनावला