

## मंत्रयुक्त प्रमुख योगासनों द्वारा रोगोपचार

\*ईश्वर सिंह शेखावत

### शोध सारांश

#### 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः'

योग स्वास्थ्य का पूरा विज्ञान है। इसका सम्बंध शरीर के सारे अंगों के अच्छी तरह से काम करने, उनके बीच सही तरह से तालमेल के अलावा मन के सही रूप में काम करने की समझ से होता है। ये आधुनिक चिकित्सा प्रणाली से इस तरह अलग होता है कि आधुनिक प्रणाली का सम्बन्ध सिर्फ रोगों, उनके उपचार और उनको ठीक करने से होता है। जबकि योग की पद्धतियाँ इस रूप से गठित हुई हैं कि वे न सिर्फ शरीर के अलग-अलग अंगों की ताकत को बनाए रखती हैं बल्कि उन्हें बढ़ाती भी हैं जिससे किसी भी व्यक्ति को स्वस्थ और रोगमुक्त जीवन जीने को मिलता है। रोजाना योगासन करने से न सिर्फ शरीर चुस्त-दुरुस्त रहता है बल्कि रोजाना के जीवन के अलग-अलग कारणों से होने वाले शारीरिक और मानसिक असंतुलन का भी निरोध होता है। अपनी प्राकृतिक अवस्था में अगर शरीर के सारे अंग सही तरीके से काम करते हैं तो इस अवस्था को अच्छा स्वास्थ्य कहा जाता है। शरीर के किसी अंग में कोई विसंगति या असामान्यता आ जाती है तो यह रोगग्रस्त अवस्था कहलाती है। रोग रहित उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति में मदद करने वाले अनेक उपकरणों या तरीकों में योग सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण है। उसकी महत्ता के कारण ही '21 जून' को 'अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस' के रूप में मनाये जाने का निश्चय पूरे विश्व ने किया है।

जब कोई व्यक्ति अपने शरीर की सही तरीके से देखभाल नहीं करता या उसका ध्यान नहीं रखता तो उसके शरीर में बहुत से रोग पैदा हो जाते हैं। इसके अलावा आज के आधुनिक और मशीनी युग में हम कई घंटों तक स्वच्छ वायु और प्रकाश के बिना, पूरी तरह नींद और आराम ना मिल पाने के कारण, असंतुलित भोजन और अनियोजित क्रिया-कलापों के कारण असंख्य समस्याओं व रोगों की चपेट में आ जाते हैं। अगर हम सालों तक इस प्रकार की अस्वस्थकारी जीवनचर्या व्यतीत कर चुके हैं तो फिर केवलमात्र योग ही शरीर की सामान्य अवस्था को प्राप्त करने में मदद कर सकता है, अन्य नहीं।

योग के प्रणेता महर्षि पतंजलि द्वारा योग के मुख्यतः आठ अंग बताये गये हैं –

#### यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि।

इन आठ अंगों के पूर्ण मेल से ही पूर्ण योग की प्राप्ति होती है। इन अंगों में से प्रस्तुत आलेख में आसनों के द्वारा रोगोपचार का विशिष्ट वर्णन किया जा रहा है। मन और शरीर को पुष्ट, दृढ़, एवं आरोग्य प्रदान करने की शरीर की विशेष स्थिति आसन कहलाती है। महर्षि पतंजलि ने योगसूत्र में आसन की सरल व्याख्या इस प्रकार की है –

#### 'स्थिरसुखमासनम्।'

आसनों के अभ्यास से शरीर की स्थिरता, सुगमता और सुदृढ़ता ही नहीं मानसिक स्थिरता भी प्राप्त होती है। शरीर के अंग-प्रत्यंग पुष्ट और स्वस्थ होते हैं। हठयोग प्रदीपिका में आसन के सम्बन्ध में कहा है कि आसनों के अभ्यास से शरीर में स्थैर्य, आरोग्य और अंगस्फूर्ति की प्राप्ति होती है। आचार्य घेरण्ड का कथन है कि आसनों से शरीर में सुदृढ़ता आती है।

इन आसनों में एकाग्रता के लिए विभिन्न मन्त्रों का प्रयोग किया जाता है जैसे – गायत्री मन्त्र, विभिन्न देवी-देवताओं के स्तोत्र, शान्ति पाठ आदि। पूर्व में देवी-देवताओं के स्तोत्र में प्राकृतिक देवी-देवताओं के मन्त्र प्रयुक्त होते

मंत्रयुक्त प्रमुख योगासनों द्वारा रोगोपचार

ईश्वर सिंह शेखावत

थे; वर्तमान समय में उनके स्थान पर शिव, गणेश, दूर्गा, हनुमान, गायत्री मन्त्र आदि प्रतिष्ठित हो गये हैं। इनमें से किसी का भी मन्त्र जो आपको इष्ट हो के मन्त्र को ध्यान में रखकर आसन में प्रयुक्त पर सकते हैं। इससे आसन की सिद्धि तीव्रता से होती है।

आसनों के नियमित अभ्यास से शरीर पर पूर्ण नियंत्रण स्थापित किया जा सकता है जिससे शरीर के अंग-प्रत्यंग के क्रियाशील होने से आरोग्यता बढ़ती है। आसनों से मांसपेशियों के तन्तु और सेल सक्रिय होते हैं जिनसे उनकी ग्रहणशीलता में वृद्धि होती है तथा जठराग्नि प्रदीप्त होने से पाचन क्रिया भी तेज होती है जिससे शरीर की अनावश्यक चर्बी कम होती है मोटापा दूर होता है। रीढ़ की हड्डी जो पूरे शरीर का आधार है तथा जिससे होकर सुषुम्णा का प्रवाह है वह योगासन से सीधे प्रभावित होती है। शरीर की हड्डियों को लचीला तथा स्वस्थ करने में आसनों की महत्वपूर्ण भूमिका हो सकती है। आसनों के नियमित अभ्यास से रीढ़ की हड्डी से होने वाले दुष्प्रभाव जैसे कूबड़ निकलना, लकवा ग्रस्त होना,

स्लिप डिस्क, आर्थराइटिस, स्पोडलाइटिस और कम्पन आदि रोगों से बचा जा सकता है। आसनों से शरीर में स्थित विभिन्न अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियाँ जैसे पीयूष ग्रन्थि, पीनियल ग्रन्थि, युल्लिका ग्रन्थि, थाइमस और यौन ग्रन्थि आदि से होने वाले हार्मोन आदि के स्त्राव नियंत्रित रहते हैं जिनका प्रभाव शारीरिक व मानसिक स्थिति पर पड़ता है।

योग में विभिन्न प्रकार के आसनों का वर्णन किया गया है। उन्हीं में से कुछ प्रमुख आसनों सिद्धासन, पद्मासन, स्वास्तिकासन, सिंहासन, धनुरासन, मृतासन, भुजंगासन, हलासन, कर्णपीडासन और शीर्षासन इनकी क्रियाविधि, उनके लिए काम में ली जाने वाली सावधानियों व उनसे प्राप्त होने वाले लाभों के विषय में यहाँ बताया है –

### सिद्धासन



विधि – सर्वप्रथम दोनों पैरों को सामने फैलाकर बैठते हैं। बायें पैर को मोड़कर ऐड़ी को पायु और उपस्थ के मध्य स्थित सीवनी नाड़ी पर इस प्रकार रखना चाहिए कि उसका तलवा दाहिने जांघ की पिंडली के बीच स्थित हो जाये। इसी प्रकार दाहिनी ऐड़ी को उपस्थ के ऊपर रखकर उसके अंगुठे और तर्जनी को बायीं जांघ और पिंडली के बीच स्थित करना चाहिए। दोनों हाथ दोनों घुटनों पर ज्ञानमुद्रा की स्थिति में रखें तथा ठोड़ी को कंठमूल में लगाकर हृदय के ऊपर स्थिर करें, मेरुदण्ड और गर्दन को सीधी और स्थिर रखें, दृष्टि भूमध्य पर रखें।

लाभ – सिद्धासन के अभ्यास से सीवनी नाड़ी सीधे प्रभावित होती है जो मन की काम-वासना शान्त करती है जिससे ब्रह्मचर्य बना रहता है। यह प्राण और मन पर संयम बनाये रखता है तथा स्नायु-संस्थान को शान्त, स्थिर और सशक्त बनाता है।

सावधानी – साइटिका और रीढ़ के नीचे के भाग के विकार से पीड़ित व्यक्ति को यह आसन नहीं करना चाहिए। आध्यात्मिक प्रयोजन के लिए इस आसन को 3-4 घंटे तक किया जा सकता है परन्तु बच्चे तथा विवाहित युवा इसका अभ्यास 30 मिनट से अधिक कदापि न करें।

### पद्मासन



विधि – सामान्य स्थिति में दोनों पैरों को सामने फैलाकर बैठें। बायें पैर को मोड़कर दाहिनी जांघ पर तथा दाहिने पैर को मोड़कर बायीं जांघ पर रखें। दोनों हाथ दोनों घुटनों पर ज्ञान-मुद्रा की स्थिति में रखें। मेरुदण्ड और गर्दन सीधी रखकर दृष्टि को नासिका के अग्रभाग पर केन्द्रित करना चाहिए; श्वास सहज रखें। पद्मासन के अनेक भेद हैं – अर्द्धपद्मासन, उत्थितपद्मासन, गुप्तपद्मासन, बद्धपद्मासन आदि।

मंत्रयुक्त प्रमुख योगासनों द्वारा रोगोपचार

ईश्वर सिंह शेखावत

लाभ – इस आसन के अभ्यास से पैर की नाड़ियां तथा नसों शुद्ध और पुष्ट होती है जो पाईलेरिया और गठिया में लाभ पहुंचाती है। पद्मासन में बैठकर पेट की पसलियों को ऊपर खींचने तथा फिर यथा स्थित रखने से पाचन शक्ति बढ़ती है और भूख बढ़ती है। पद्मासन से शरीर की स्थिरता से मन स्थिर और एकाग्र होता है।

सावधानी – साइटिका, मेरूदण्ड के निचले हिस्से में दर्द की स्थिति में पद्मासन नहीं करना चाहिए।

#### स्वास्तिकासन



विधि – सर्वप्रथम दोनों पैरों को सामने की तरफ फैलाकर बैठे। इसके बाद बायें पैर को मोड़कर पंजे को दायीं जांघ की मांसपेशियों के पास रखे। इसी तरह दायें पैर को मोड़कर उसकी अंगुलियों को बायीं जांघ और पिंडलियों की मांसपेशियों के बीच रखें अर्थात् दोनों पैरों की अंगुलियां दोनों जांघों और पिंडलियों के बीच रहनी चाहिए। दोनों हाथ दोनों घुटनों पर ज्ञान-मुद्रा की स्थिति में रखे और श्वास सहज रखें।

लाभ – इस आसन से रीढ़ की स्थिरता बनी रहती है जो ध्यान के लिए उपयोगी है। यह सुषुम्णा नाड़ी में प्राण का उचित प्रवाह करने में सहायक है जिससे मन एकाग्र होता है।

सावधानी – साइटिका तथा रीढ़ की हड्डी के निचले भाग में फोड़ा आदि विकार होने पर यह आसन वर्जित है।

#### सिंहासन



विधि – वज्रसन की स्थिति में बैठकर दोनों घुटनों को फैलाकर दोनों भुजाओं को दोनों घुटनों के बीच इस प्रकार रखे की हाथों की अंगुलियां अंदर की ओर रहे फिर सिर ऊपर करके जीभ को जितना सम्भव हो बाहर निकालें और दृष्टि भूमध्य पर हो। श्वास नासिका से लें तथा गले से सिंह जैसी आवाज निकालते हुए मुंह से श्वास बाहर निकालते रहे।

लाभ – यह गले के प्रायः सभी रोगों में लाभदायक है और आंखों की ज्योति बढ़ाने में सहायक है। यह मुंह की झुर्रियों को दूर कर चेहरे के सौन्दर्य को बढ़ाता है। यह हकलाकर बोलने वालों के लिए उपयोगी आसन है।

सावधानी – सिंहासन का अभ्यास सूर्योदय के समय सूर्य की ओर मुंह करके किया जाये तो उत्तम रहता है।

#### धनुरासन



विधि – सबसे पहले पेट के बल लेटकर दोनों हाथों को पीठ की ओर ले जाकर दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर पैरों के टखनों को दोनों हाथों से पकड़े श्वास लेते हुए सिर छाती और जांघ को पृथ्वी से ऊपर जितना सम्भव हो उठाये तथा तनाव दें। पूरा शरीर केवल पेट के सहारे रखे। पश्चात् श्वास छोड़ते हुए पूर्व स्थिति में आवें।

लाभ – पेट संबंधित सभी प्रकार के विकारों जैसे कब्ज, गैस, वायु की रूकावट आदि को दूर करने में सहायक है। इससे शरीर की स्थूलता में कमी आ जाती है और मोटापा नष्ट होकर शरीर को सुडौल बनाने में सहायता मिलती है। यह शरीर की लम्बाई बढ़ाने में भी सहायक है।

विशेष – धनुरासन के अभ्यास के बाद शरीर में एक विशेष प्रकार की थकावट का अनुभव होता है इसलिए इसके बाद श्वासन अवश्य करें।

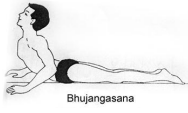
मंत्रयुक्त प्रमुख योगासनों द्वारा रोगोपचार

ईश्वर सिंह शेखावत

**मृतासन (शवासन)**

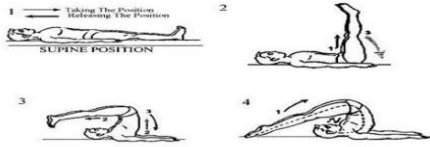
विधि – पीठ के बल लेटकर शरीर के अंग-प्रत्यंग को ढीला रखें। दोनों हाथ बगल में ऐसे रखे कि हथेलियां ऊपर की ओर रहें तथा दोनों पैरों के बीच लगभग एक फुट की दूरी रहे। श्वास सामान्य रूप से धीरे-धीरे लें। मन शान्त रहे, आंख बन्द रहे।

लाभ – श्वासन के अभ्यास से शरीर की थकावट दूर होती है। यह उच्च रक्त-चाप में उपयोगी है। यह अनिद्रा को दूर करता है।

**भुजंगासन**

विधि – पेट के बल लेटकर दोनों हाथों को बगल में रखकर दोनों पैरों को सीधा रखें। इसके बाद हथेलियों को दोनों बगल में लगाकर श्वास लेते हुए धीरे-धीरे नाभि से उपर छाती, गर्दन एवं सिर को जमीन से ऊपर उठावें। हाथों पर बल देते हुए पीठ एवं सिर को पीछे की ओर यथासंभव ले जायें जब तक श्वास अन्दर रोक सकें, फिर श्वास छोड़ते हुए पूर्व स्थिति में आ जायें।

लाभ – यह मेरुदण्ड को लचीला बनाता है; कब्ज दूर करता है; लीवर को पुष्ट व शक्तिशाली बनाता है। यह स्त्रियों के अण्डाशय तथा गर्भाशय को सबल बनाने में उपयोगी है।

**हलासन**

विधि – इसके लिए सर्वांगसन की स्थिति में जाकर पैरों को पीछे जब तक ले जाये जब तक कि पैरों की अंगुलियां जमीन का स्पर्श न करें फिर दोनों हाथों से पैरों के अंगुठों को पकड़े रहे या उन्हें पीठ पर सहारा देने के लिए रख लें; यही हलासन है। पूर्व की स्थिति में आने के लिए दोनों हाथों से कमर पर सहारा देकर धीरे-धीरे वापस आ जायें।

लाभ – इससे उदर विकार दूर होते हैं, और मधुमेह दूर होता है। आंतों की क्रियाशीलता बढ़ती है, पीठ की कमजोरी दूर होती है और बवासीर ठीक रहता है।

**कर्णपीड़ासन**

विधि – हलासन की स्थिति में जाकर दोनों हाथ दोनों बगल में एक सीध में फैलाकर पैरों को सिर के पीछे धीरे-धीरे ले जाते हुए जमीन पर इस प्रकार स्थिर करे कि दोनों पंजे जमीन पर टिक जायें तथा दोनों कानों से दोनों घुटने सट जायें। घुटने से कानों के दबाव के कारण इसे कर्णपीड़ासन कहते हैं।

लाभ – इस आसन से रक्त विकार नष्ट होते हैं। यह कर्णशूल, बहरेपन आदि में लाभ पहुंचाता है; इससे नेत्र ज्योति बढ़ती है, पेट साफ रहता है तथा भूख भी अच्छी लगती है।

मंत्रयुक्त प्रमुख योगासनों द्वारा रोगोपचार

ईश्वर सिंह शेखावत

## शीर्षासन



शीर्षासन एक प्रमुख आसन ही नहीं आसनों का राजा है। योगी और गृहस्थ दोनों जीवन को संयमित और शरीर तथा मन को स्वस्थ रखने के लिए शीर्षासन का अभ्यास कर सकते हैं।

विधि – सबसे पहले बैठकर दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर पीछे ले जाकर वज्रासन में बैठें। इसके बाद सामने की ओर झुकते हुए कोहनियों को थोड़े अन्तर पर जमीन पर टिकाकर हथेलियों को आपस में बांधकर जमीन पर रखना चाहिए। दोनों कोहनियों के बीच कम से कम एक फुट का अन्तर रहें। बंधी हथेलियों पर सिर का शीर्ष भाग स्थित करें। सिर दोनों हाथों के मध्य में रखकर घुटनों को जमीन से ऊपर उठाएँ। धीरे-धीरे पैरों को धड़ के समीप लायें, घुटनों को मोड़े, पीठ सीधी तनी रहे, जांघों का दबाव उदर एवं वक्ष के निचले भाग पर रहे फिर धीरे-धीरे शरीर का वजन पैरों की अंगुलियों से हटाकर हाथ और सिर पर निर्भर करें। पहले एक पैर को फिर दूसरे पैर को जमीन से कुछ ऊपर उठाएँ। नितम्बों को उठाकर सीधा करें। इससे पैर ऊपर उठ जायेंगे। घुटनों को सीधा करें इस तरह शरीर सीधा एवं उलटा हो जायेगा। यही शीर्षासन है। इसी प्रकार धीरे-धीरे रुकते हुए सामान्य स्थिति में आवें। श्वास सामान्य रहे।

लाभ – इस आसन के अभ्यास से मस्तिष्क में पर्याप्त रक्त पहुंचता है जिससे मस्तिष्क के सूक्ष्म सेल, तन्तु आदि पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्वों को ग्रहण करके सक्रिय और स्वस्थ होते हैं जिससे कार्यक्षमता बढ़ती है, स्मरण शक्ति का विकास होता है। इससे शरीर में रक्त-संचार ठीक से होता है जिससे शरीर की प्रतिरोधक शक्ति में वृद्धि होती है। महिलाओं के गर्भाशय के विकार, मासिक की गड़बड़ी आदि रोग इससे नष्ट होते हैं।

विशेष – शीर्षासन के बाद ताड़ासन एवं श्वासन अवश्य करें। शरीर-शोधन के बाद ही शीर्षासन का अभ्यास करना चाहिए।

सावधानी – मस्तिष्क सम्बन्धी विकारों में इसका अभ्यास न करें। उच्च रक्तचाप, चक्कर आने की स्थिति में भी इसका अभ्यास न करें। रीढ़ की हड्डी के विकार में भी इसका अभ्यास वर्जित है।

इन आसनों को करने में कुछ साधारण दिशा-निर्देशों को भी ध्यान रखना चाहिए वे इस प्रकार हैं –

- यौगिक अभ्यास का प्रारम्भ शांत चित्त (मूड) के साथ होना चाहिए, जो एक छोटी प्रार्थना या मन्त्र बोलकर प्राप्त किया जा सकता है।
- योग के लिए धैर्य एक महत्वपूर्ण एवं आवश्यक तत्व है; निराश न हों यदि आप आज किसी आसन को करने या कार्य-संचालन के सही नियम के पालन में सफल नहीं होते हैं तो भी आपको प्रयासों में दृढ़ रहने की आवश्यकता है; समय के साथ सफलता अवश्य मिलेगी।
- अधिकांश आसन, प्राणायाम आदि क्रियाएं खाली पेट या बहुत कम भरे पेट में की जानी चाहिए। इन अभ्यासों को करने से पूर्व मुत्राशय और आंतें खाली कर देने चाहिए। योगाभ्यास के लिए सुबह का समय सबसे अच्छा होता है परन्तु इसे दोपहर के खाने के तीन घंटे के बाद शाम को खाली पेट के साथ भी किया जा सकता है।
- योग को जल्दबाजी में या फिर जब आप थके हों, नहीं करना चाहिए।
- यौगिक अभ्यास के लिए अच्छा हवादार, साफ, विघ्नरहित स्थान चुने।
- योगाभ्यास की सीमाएं होती हैं। यदि आप किसी समस्या या पुराने रोग से पीड़ित हैं तो इस बारे में योगाभ्यास शुरू करने से पूर्व अपने योग शिक्षक को अवश्य सूचित कर दें।
- योगाभ्यास को बढ़त के सिद्धान्त के आधार पर किया जाना चाहिए। प्रारम्भिक अवस्था में सरल यौगिक क्रियाओं के साथ शुरू करें और फिर धीरे-धीरे उन्नत क्रियाओं की ओर बढ़ें।

मंत्रयुक्त प्रमुख योगासनों द्वारा रोगोपचार

ईश्वर सिंह शेखावत

आसनों के लाभ के विषय में हठयोग प्रदीपिका में कहा है कि आसनों के अभ्यास से शरीर में स्थैर्य, आरोग्य और अंग स्फूर्ति की प्राप्ति होती है। गोरखवाणी में आसन के सम्बन्ध में कहा है कि आसन, प्राण और ध्यान के स्थिर होने पर अथवा सिद्ध होने पर शरीर की जीवन-शक्ति, अग्नि और वीर्य नष्ट नहीं होते हैं। अतः योग के विभिन्न आसनों को विधिपूर्वक तथा सावधानी के द्वारा करके अनेक रोगों से छुटकारा पाया जा सकता है तथा शरीर को सदैव निरोगी बनाये रखा जा सकता है और पहला सुख कहे जाने वाले निरोगी काया को हमेशा के लिए प्राप्त किया जा सकता है। जिससे मनुष्य उन्नति के पथ पर सदैव अग्रसर रहता है।

‘ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत् ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

“शोधार्थी,  
संस्कृत विभाग  
राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर