

अनुकूल गुण परिणाम – एक समीक्षा



सरिता देवी (नेट)

(शोधच्छात्रा) संस्कृत

शिब्ली नेशनल पी.जी. कालेज, आजमगढ़
यूनिवर्सिटी (पूर्वान्चल), उत्तर प्रदेश, भारत।

शोध आलेख सार

Article Info

Volume 3, Issue 5

Page Number: 01-05

Publication Issue :

September-October-2020

Article History

Accepted : 01 Sep 2020

Published : 06 Sep 2020

आसन के अभ्यास के लिए आवश्यक शारीरिक और मानसिक स्थिरता पाने के लिए इस आसन का उपयोग होता है। इसमें मस्तिष्क की पेशियों में बिना बाधा के रक्त की आपूर्ति के कारण उसमें झोंके कम होती हैं, स्पंदन कम होते हैं, स्थिरता आ जाती है और तटस्थ वृत्ति उत्पन्न होती है। यही तटस्थता और निर्बाधता आगे के आसन अभ्यास की ठोस नींव बनती है। इस आसन से पूरा शरीर ताजा रहता है विशेष रूप से रीढ़ की हड्डियाँ और मज्जारज्जु तन जाने से शरीर का आलस्य दूर होकर मस्तिष्क फुर्तीला बनता है। अधोमुख श्वानासन के ये दो प्रकार के दोहरे लाभ ध्यान रखकर प्रातः अभ्यास के आरंभ में यह आसन करने से मन और शरीर तरोताजा बनकर कार्यशील हो जाता है। सायंकाल में आसनाभ्यास के आरंभ करने से शरीर और मन स्थिर होने में सहायता मिलती है।

मुख्य शब्द – अनुकूल, गुण, परिणाम, शारीरिक, मानसिक, प्रकृति, आसन, अभ्यास, मन।

आज के भाग-दौड़ भरे जीवन में मन की शांति के लिए संसार त्याग करके दूर कहीं एकांत में न जाकर क्या अपने भीतर ही उचित बदलाव लाना संभव है ? आसनकर्ता ऋषियों ने इस बात का विचार किया था।

प्रकृति के त्रिगुण (सत,रज और तग) मनुष्य के शरीर मन, बुद्धि, चित्त, हृदय और स्वभाव पर अत्यंत सहज रूप में अलग-अलग प्रभाव डालते हैं। इनके कारण उसका आचार-व्यवहार, विचार, रुचि-अरुचि आदि में क्षण-क्षण बदलाव आता रहता है। एक प्रकार की अस्थिरता उत्पन्न हो जाती है। इसके विपरीत अध्ययन के लिए या साधना के लिए – चाहे व शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक या आत्मिक एकाग्रता एवं स्थिरता की, तटस्थ वृत्ति और शांति की।

योगाभ्यास के लिए शरीर चुस्त और मन प्रसन्न होना चाहिए। अति उत्साहित शरीर और मन अभ्यास में अवरोध पैदा करता है। दैनिक जीवन में भी शरीर को चुस्त और मन शांत अर्थात् शरीर क्रियाशील और मन शांतिशील रखने की जरूरत पड़ती है। इसके लिए अधोमुख श्वानासन, आसन उपयुक्त सिद्ध होते हैं। देहबल और मनोबल दोनों का विकास करके और उनमें समन्वय व संतुलन बनाये रखने के लिए, साथ ही इन दोनों के बल का प्रयोग अपनी जरूरत के अनुसार करने की क्षमता प्राप्त करने के लिए इन आसनों की उत्पत्ति हुई है।

अधोमुख श्वानासन –

अध यानी, मुख अर्थात् मुँह श्वान यानी कुत्ता। मुँह नीचे किए हुए शरीर को तानकर खड़े कुत्ते के समान यह आसन दीखता है।

रात भर रखवाली करके कुत्ता सो जाता है और नींद से उठने पर खड़ा होकर अगले पैरों से पीछे के पैरों की ओर शरीर को तानता है और क्षण भर में ताजा-फुरतीला होकर दौड़ने लगता है। तमोगुण छोड़कर रजोगुण स्वीकार करता है। प्रकृति के अत्यंत मामूली से लगने वाले प्राणी में स्थित इन गुणों को समझने पर उसकी ओर देखने की हमारी दृष्टि बदल देती है। अपने भीतर का अहं टूट जाता है और जिन्होंने कुत्ते जैसे प्राणी की गतिविधियों का इतनी बारीकी से निरीक्षण किया, उन ऋषियों के प्रति आदर की भावना जाग्रत हो जाती है।

विधि –

1. पैर के घुटनों को जरा सा मोड़कर साँस छोड़ते हुए दोनों हथेलियाँ कदमों के सामने जमीन पर टिकाइए। दोनों तलवों में एक से डेढ़ फीट का अंतर रखिए। हाथ की उँगलियाँ फैला दीजिए। बीच की उँगली सामने रखिए और अँगूठा व तर्जनी का बगल की तरफ फैलाइए।
2. जरा सी साँस लीजिए और फिर से छोड़िए। दायाँ और बायाँ पैर क्रम से हाथ से चार से साढ़े चार फीट का अंतर के फासले पर पीछे ले जाइये। दोनों कदमों में एक से डेढ़ फीट का अन्तर रखिए। कदमों की उँगलियाँ सामने और अंदर की तरफ के किनारे, साथ ही बायाँ हाथ और पैर एक-दूसरे के समान्तर रखिए। दायाँ और बायाँ पैर भी रेखा में रखिये। चाहे जमीन पर रेखा खींचकर उसपर खड़े रहें अथवा हाथ या पैर की ओर देखकर उन्हें एक सीध में लाइये। एक-दो सामान्य साँस लीजिए।

3. साँस छोड़ते हुए धड़ का भाग ऐसे कड़ा करके अंदर की तरफ धकेलिए कि कंधे के पंखे अवतल (कॉनकेव) हो जाएँगे और सिर अंदर की ओर अर्थात् पैरों की तरफ जायेगा। साथ ही धड़ कंधे से कूल्हों की ओर ऊपर उठाया जायेगा।
4. अब कुहनी और घुटनों को कड़ा करते हुए, दीर्घ (लंबी) साँस छोड़ते हुए जाँघों को पीछे धकेलिए, धड़ को ऊपर तानिए और पीठ की ओर से सीने को आगे फैलाते हुए तालू को जमीन पर टिकाइए।
5. इस पूर्ण स्थिति में सामान्य श्वासोच्छ्वास करते हुए 20 से 30 सेकण्ड रुकिए। आगे चलकर इसकाल को एक मिनट या उससे अधिक बढ़ाइए।
6. साँस लेते हुए सिर को जमीन से ऊपर उठाइये। घुटनें से पैर को झुकाकर क्रमशः पैरों को आगे लाइए और समस्थिति में आइए। इस आसन में अगले नियमों को ध्यान में रखिए।

हथेली को जमीन पर दबाकर धड़ का पैर की ओर धकेलने के लिए बगल का भाग ऊर्ध्वहस्तासन के समान तानिए और लंबा कीजिए। पैर को कड़ा बनाने की क्रिया प्रत्येक आसन में ध्यानपूर्वक करनी होगी। पैर को मात्र सीधा करना कड़ा करना नहीं है। पैर को कड़ा (सख्त) करते हुए उसे गोलाकार घुमाने की क्रिया महत्वपूर्ण है। उसके लिए जाँघ और पिंडली के मांसल भाग की गोलाई (वृत्ताकार) देते हुए हड्डियों को कड़ा करना होगा।

नव प्रशिक्षिओं को पहले पैरों के घुटनों को कड़ा करना पड़ता है। उससे मांसल भाग का हिलना-डुलना खुला हो जाता है, वरना स्नायुँ कड़ी हो जाती है। पैरों को घुटना, पिंडली के आगे की हड्डी और जाँघ को क्रम से कड़ा करने की उच्छ्वास के बाद करनी चाहिए। घुटने की चकती (नी कॅप) को अन्दर की ओर धकेलिए और मंदिरशिरा को तानिए। पिंडलियाँ अंदर की ओर के किनारों से बाहरी किनारों की ओर गोलाकार घुमाइए और पिंडली के आगे के भाग के पीछे खुली तनी स्नायुओं की ओर धकेलिए।

हालाँकि जाँघ एकावयव होती है, फिर भी उसे तानते समय जाँघ का शारीरिक विभाजन करना है – जैसे जाँघ का अगला हिस्सा और पिछला भाग, अंदर के और बाहरी किनारे। पहले जाँघों के पिछले भाग अंदर से बाहर के किनारों की ओर और अगले भागों को अंदर के किनारों की ओर गोलाकार घुमाइये और किनारों को आगे से पीछे धकेलिए। लेकिन जाँघ, घुटना और पिंडली के मध्य को एक सीध में रखिए। परन्तु गोलाकार घुमाते समय इस मध्य को हिलने न दें।

पिंडली में नस चढ़ना, दर्द होना, मरोड़ आना, मोच आना या सिकुड़न जाना या साइटिका जैसे विकारों में भी पैर को खींचने की क्रिया को ध्यान में रखना जरूरी है। इस क्रिया से शरीर में रक्त-संचरण ठीक हो जाता है और शक्ति का प्रवाह बना रहता है। पैरों को खींचने की क्रिया को कम महत्व मानकर उसे दुर्लक्षित करने का असर विपरीत होता है, जो रीढ़ और स्नायु पर दिखने लगता है। इसलिए कोई भी आराम

करते समय लापरवाही न बरतें। प्रत्येक स्थिति को ध्यानपूर्वक और लगन से करें। जैसे – सिर को जमीन पर टिकाने की आखिरी क्रिया जल्दबाजी में न करें। पहले पैर को व्यवस्थित रूप से रखकर उसे कड़ा करने पर ध्यान दें।

कूल्हों को ऊपर खींचते समय उन्हें ऊँचा करके चौड़ाई में फैलाना है। हाथ कड़ा करते समय हथेली को सिकुड़ने न दें। उसे पूर्णतः फैला हुआ रखकर कुहनी-संधि को ऊपर उठाएँ। पीछे से सीने को आगे धकेलने की और सीने को फैलाने की क्रिया हाथों का उचित उपयोग करके करनी होगी। हाथ को इस क्रिया से छाती का विस्तार अपने आप होता है।

नीचे जमीन की ओर गिरने वाले हाथ को ऊपर उठाकर रखें और बगल को तानें कंधे के पंखे को अंदर की तरफ दबाकर सीने और उदर को ऊपर की ओर खींचिए। धड़ छत की ओर और सिर जमीन की ओर, इस प्रकार विपरीत तनाव से यह क्रिया पूरी करनी है। यानी गर्दन की स्नायुओं पर या रीढ़ की हड्डियों पर ज्यादा तनाव नहीं आता। इस सबको साधते हुए मुख्य कठिनाई आती है जमीन पर हाथ या पैर फिसलने की। उसके उपाय है – दो प्रकार से आधार लेना – 1, एड़ियाँ दीवार पर सटाकर, 2. हथेली दीवार से लगाकर।

आधार (सहारा) लेकर अगली तीन क्रियाएँ कीजिए –

(क) हाथ जमीन पर टिकाएँ और पैरों को दीवार पर लगाएँ। एड़ियों को दीवार की ओर, तलवे का अगला हिस्सा जमीन पर टिकाएँ। इससे फिसलने वाले पैरों को ब्रेक लगाया जाता है और ऊपर की क्रियाएँ की जाती हैं। एड़ियाँ जमीन पर अगर टिक नहीं सकती तो उनके लिए भी उपाय है। पैरों के पीछे का पिछला भाग तन जाने पर एड़ियों को टिका सकते हैं।

(ख) हाथ के पंजे जरा सा बाहर घुमाकर, अँगूठा और उसके पास की उँगली, तर्जनी को पूरी तरह से फैलाकर दीवार से लगाइये/ टिकाइए या दो ईंटें अथवा उस आकार का संदूक दीवार से सटाकर हथेली की कलाई के पास का किनारा ऊपर की वस्तुओं के किनारे पर दबाकर धड़ के सन्दर्भ में ऊपर बताई हुई क्रियाएँ की जा सकती हैं।

(ग) सहारा लेकर की गई ऊपर की तीनों क्रियाओं के कई असर होते हैं। पैरों के आकार में सुघड़ता और चपलता आती है। सीना फैलाकर चौड़ा होने के कारण दमे के रोगी को या शारीरिक परिश्रम से थके हुए व्यक्ति की श्वसन-क्रिया दीर्घ, खुली और सहज हो जाती है। छात्र और बुद्धिजीवियों को भी मस्तिष्क की थकान मिटाने में यह आसन लाभकारी है। सिर का सहारा लेकर टेकने से मस्तिष्क में रक्त-संचार होकर उत्पन्न होता है। परिश्रम से बढ़ा हुआ हृदय स्पंदन या उच्च रक्तचाप पर नियंत्रण हो जाता है। सिरदर्द (माइग्रेन), अम्लपित्त आदि विकारों पर भी यह उपयोगी है। मासिक धर्म के समय शरीर दर्द, स्तनभार, अतिस्राव जैसे विकारों पर महिलाओं के लिए यह आसन उपयुक्त है। दफ्तर में काम करने से आई मानसिक

थकान, लंबी बीमारी के बाद की अशक्तता, दुर्बलता अथवा पढ़ाई के कारण आई दिमागी थकान को दूर करने के लिए और अध्ययन करने वाले छात्रों के लिए यह आसन उपयुक्त है।

आरंभिक उल्लेख के अनुसार आसन के अभ्यास के लिए आवश्यक शारीरिक और मानसिक स्थिरता पाने के लिए इस आसन का उपयोग होता है। इसमें मस्तिष्क की पेशियों में बिना बाधा के रक्त की आपूर्ति के कारण उसमें झोंके कम होती हैं, स्पंदन कम होते हैं, स्थिरता आ जाती है और तटस्थ वृत्ति उत्पन्न होती है। यहीं तटस्थता और निर्बाधता आगे के आसन अभ्यास की ठोस नींव बनती है। इस आसन से पूरा शरीर ताजा रहता है विशेष रूप से रीढ़ की हड्डियाँ और मज्जारज्जु तन जाने से शरीर का आलस्य दूर होकर मस्तिष्क फुर्तीला बनता है। अधोमुख श्वानासन के ये दो प्रकार के दोहरे लाभ ध्यान रखकर प्रातः अभ्यास के आरंभ में यह आसन करने से मन और शरीर तरोताजा बनकर कार्यशील हो जाता है। सायंकाल में आसनाभ्यास के आरंभ करने से शरीर और मन स्थिर होने में सहायता मिलती है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- (1) पुरी अंजलि, योग मंजरी।
- (2) पाण्डेय, गोविन्द चन्द, वैदिक संस्कृति माण्डूक्योपनिषद्।
- (3) उमेश जोशी, भारतीय संगीत का इतिहास ।
- (4) रावत,, रामदयाल, योग साधना।
- (5) स्वात्मराम, स्वामी, हठ प्रदीपिका।
- (6) मनुस्मृति।
- (7) वैदालकार, जगन्नाथ, श्री अरविन्द योग समन्वय, श्री भरविन्द आश्रम, पाण्डिचेरी, 1990।