



International Journal of Sanskrit Research

अनन्ता

ISSN: 2394-7519

IJSR 2017; 3(4): 23-25

© 2017 IJSR

www.anantaajournal.com

Received: 06-05-2017

Accepted: 07-06-2017

डा. श्रीमति रंजु बाला

एसोसिएट प्रोफेसर (संस्कृत), बी.टी.
सी.डी.ए.वी, महाविद्यालय, बनीखेत,
चम्बा

हठयोगप्रदीपिका में वर्णित आसनों का आधुनिक युग में महत्त्व

डा. श्रीमति रंजु बाला

प्रस्तावना

हठयोगप्रदीपिका में आसनों का वर्णन करते हुए कहा गया है कि हठयोग का प्रथम अंग आसन है। अतः सर्वप्रथम उसका वर्णन करते हैं। आसन करने से शरीर में स्थिरता आती है, चंचलता दूर हो जाती है, आरोग्य तथा शरीर में हल्कापन लाता है।¹ हठयोगप्रदीपिका में पन्द्रह आसनों का वर्णन किया गया है। आसनों का वर्णन निम्नलिखित है –

स्वस्तिकासनः इस आसन में साधक के पैरों की स्थिति स्वस्तिक चिह्न के समान हो जाती है, इसलिए इसका नाम स्वस्तिक आसन है।

विधि—जानु तथा जंघा के मध्य दोनों पाद तलों को रखकर शरीर को सीधा रखते हुए बैठना ही स्वस्तिकासन है।²

गोमुखासनः इस आसन की स्थिति में साधक के शरीर की स्थिति गाय के मुख के समान हो जाती है, इसलिए इसका नाम गोमुखासन रखा गया है।

विधि— दाहिने टखने को कटि के वाम भाग में तथा बाएं टखने को दायें भाग में रखने से गाय के मुख के समान आकृति बनती है, इसको गोमुखासन कहा जाता है।³

वीरासनः इस आसन से वीरों के समान धैर्य की प्राप्ति होती है, इसलिए इसे वीरासन कहते हैं –

विधि— एक पाँव को बाँयी जंघा पर तथा दूसरे पाँव को दाँयी जंघा के नीचे रखकर बैठने की स्थिति को वीरासन कहते हैं।⁴

कूर्मासनः इस आसन में साधक के शरीर की स्थिति कछुए की तरह हो जाती है, इसलिए इसे कूर्मासन कहा जाता है।

विधि— दोनों गुल्फ (टखनों) के द्वारा विपरीतक्रम से अर्थात् दक्षिण से वाम तथा वाम से दक्षिण गुल्फ को क्रास करके उन पर गुदा को रखकर बैठने को कूर्मासन कहते हैं।⁵

कुक्कुटासनः इस आसन में साधक के शरीर की स्थिति मुर्गे के समान हो जाती है, इसलिए इसे कुक्कुटासन कहा जाता है।

विधि— पद्मासन लगाकर घुटनों तथा जंघाओं के मध्य से दोनों हाथों को डालकर दोनों हथेलियों को भूमि पर टिकाकर शरीर को आकाश में स्थिर रखने को ही कुक्कुटासन कहते हैं।⁶

उत्तानकूर्मासनः कूर्मासन की स्थिति को खींचकर रखने को उत्तान कूर्मासन कहा गया है।

विधि— कुक्कुटासन लगाकर दोनों हाथों से गले को पकड़ कर कछुए की भांति चित् लेट जाने को उत्तानकूर्मासन कहा जाता है।⁷

धनुरासनः इसमें शरीर की आकृति धनुष के समान हो जाती है, इसलिए इसको धनुरासन कहा जाता है।

विधि—पेट के बल लेटकर दोनों पैरों के अंगूठों को हाथों से पकड़कर कानों तक धनुष के समान खींचें, उसे धनुरासन कहते हैं।⁸

मत्स्येन्द्रासनः इस आसन का नाम मत्स्येन्द्रनाथ योगी के नाम पर रखा गया है। विधि— बाँयी जंघा के मूल में दाँये पैर को रखकर तथा बाँये पैर को दाँये घुटने के बाहर रखते हुए विपरीत हाथ से खड़े

Correspondence

डा. श्रीमति रंजु बाला

एसोसिएट प्रोफेसर (संस्कृत), बी.टी.
सी.डी.ए.वी, महाविद्यालय, बनीखेत,
चम्बा

हुए घुटने को लपेटते हुए बाँये हाथ को पीछे पीठ पर रखकर बाँयी ओर गर्दन कमर मोड़कर पीछे देखें। इसी को मत्स्येन्द्रासन कहते हैं।⁹

पश्चिमोत्तानासन: इस आसन की स्थिति में शरीर के पृष्ठ भाग में खिंचाव उत्पन्न होता है, इसलिए इसका नाम पश्चिमोत्तानासन रखा गया है।

विधि— दोनों पैरों को भूमि पर दण्ड के समान फैला कर बैठे। दोनों हाथों से दोनों पैरों के अँगूठों को पकड़कर मस्तक को घुटनों के साथ लगायें। शरीर की इस स्थिति का नाम पश्चिमोत्तानासन है।¹⁰

मयूरासन: इस आसन में शरीर की स्थिति मयूर के समान हो जाती है, इसलिए इसका नाम मयूरासन है।

विधि— दोनों हाथों को भूमि पर अच्छी तरह रखकर और दोनों कोहनियों को नाभि के पार्श्व भागों में लगाकर दण्ड के समान अधर में उठने को मयूरासन कहते हैं।¹¹

शवासन: इस आसन में शरीर की स्थिति शव के समान हो जाती है, इसलिए इसे शवासन कहा जाता है।

विधि— मृत के समान साधक को भूमि पर पीठ के बल निद्रा के तुल्य लेट जाना शवासन कहलाता है। इसमें शरीर निश्चेष्ट रहता है।¹²

सिद्धासन: इस आसन से साधक को अनायास ही अनेक सिद्धियाँ प्राप्त हो जाती हैं, इसलिए इसको सिद्धासन कहा जाता है।

विधि— एक पैर की एड़ी को सीवनी अर्थात् गुदा एवं उपस्थ के मध्य में अच्छी तरह लगाकर तथा दूसरे पैर की एड़ी को उपस्थ अर्थात् शिश्न के ऊपर दृढ़ता से रखें, चिबुक को हृदय प्रदेश पर अच्छी तरह स्थापित कर, इन्द्रियों को संयमित कर तथा दोनों भौहों के मध्य में देखता हुआ निश्चल भाव से बैठना है, यह सिद्धासन कहलाता है।¹³

पद्मासन: इस आसन में साधक के पैरों की स्थिति कमल की पंखुड़ियों के समान हो जाती है, इसलिए इसको पद्मासन कहा जाता है।

विधि—बाँयी जंघा के ऊपर दाहिने पाँव को तथा दाँयी जंघा के ऊपर बाँये पाँव को स्थापित कर तत्पश्चात् कमर के पीछे दोनों हाथों को ले जाकर दाहिने हाथ से दाहिने पैर का अंगूठा तथा बाँये हाथ से बाँये पैर का अंगूठा पकड़कर कण्ठकूप में टुड्डी को लगा कर नासाग्रदृष्टि रखने से पद्मासन होता है।¹⁴

सिंहासन: इस आसन से साधक सिंह के समान बलवान तथा निडर हो जाता है, इसलिए इसे सिंहासन कहा जाता है।

विधि—दोनों एड़ी अण्डकोष के नीचे सीवनी के दोनों ओर बाँयी एड़ी को दक्षिण पार्श्व में तथा दाँयी एड़ी को वाम पार्श्व में लगायें। फिर दोनों हाथों की हथेलियों को घुटनों के ऊपर दृढ़ता के साथ लगाकर हाथों की अँगुलियों को फैलाकर जीभ को बाहर निकालकर नासाग्रदृष्टि रखते हुए स्थिर बैठना सिंहासन है।¹⁵

भद्रासन: इस आसन का अभ्यास गोरक्ष आदि महान योगी एवं भद्र पुरुषों ने किया है, इसलिए इसका नाम भद्रासन रखा गया।

विधि— दोनों एड़ियों को अण्डकोष के नीचे सीवनी नाड़ी के दोनों ओर इस प्रकार रखें, जिसमें बायीं एड़ी वाम भाग में तथा दायीं एड़ी दाहिने भाग में लगी रहे तथा दोनों हाथों से पैरों के अग्र भाग को दृढ़ता से पकड़ कर निश्चल बैठना ही भद्रासन या गोरक्षासन है। यह सभी व्याधियों नाश करने वाला है।¹⁶

आसनों का महत्व

स्वस्तिकासन में सुखपूर्वक देर तक बैठ सकते हैं, जिससे साधक प्राणायाम, प्रत्याहार, धरणा, ध्यान तथा समाधि का अभ्यास कर

सकता है। यह एक ध्यानात्मक आसन है, जिससे मन आसानी से एकाग्र हो जाता है और साधक शीघ्र ही योगसिद्धियाँ प्राप्त कर लेता है।

गोमुखासन से पैर पुष्ट होते हैं। अण्डकोष वृद्धि की रोकथाम करता है। मधुमेह, पीठ दर्द, ग्रीवा के दोष तथा श्वास सम्बन्धी रोगों में लाभदायक है। यह जप स्वाध्याय आदि के लिए भी उत्तम है।

वीरासन में देर तक बैठकर भजन, जप, तप, चिंतन, इंश्वरोपसाना आदि का अभ्यास किया जा सकता है। इससे मन वीरों के समान दृढ़ होता है तथा पैर भी पुष्ट होते हैं।

कूर्मासन के अभ्यास से शरीर में उष्णता का प्रभाव अधिक हो जाता है। इससे मधुमेह, बवासीर तथा भगन्दर नहीं होते।

कुक्कुटासन के अभ्यास से हाथ व पैर पुष्ट होते हैं। यह आसन जठराग्नि प्रदीप्त करता है तथा उदर के अंग पुष्ट होते हैं तथा वीर्य को ऊर्ध्वगामी करने में लाभदायक है।

उत्तानकूर्मासन के अभ्यास से शरीर लचीला, सुडौल, पुष्ट, बलिष्ठ तथा सुन्दर बनता है। त्रिदोष सम रहते हैं तथा देहसन्धियाँ लचीली होने के कारण गठिया रोग उत्पन्न नहीं हो पाता।

धनुरासन के अभ्यास से मेरुदण्ड लचीली तथा हाथ व पैर पुष्ट होते हैं, इससे कोष्ठबद्धता एवं उदर के अनेक विकार दूर होते हैं, तथा जठराग्नि प्रदीप्त होकर भूख बढ़ती है।

मत्स्येन्द्रासन के अभ्यास से जठराग्नि प्रदीप्त हो जाती है। यह रोगों को नष्ट करने में अस्त्र के समान है। इस आसन से कुण्डलिनी जाग्रत होती है तथा चन्द्रमण्डल स्थिर होता है।¹⁷

पश्चिमोत्तानासन के लाभ के विषय में हठयोगप्रदीपिका में कहा गया है कि इसके अभ्यास से प्राण सुषुम्ना नाडी में बहने लगता है तथा जठराग्नि प्रदीप्त करता है। उदर पतला होता है तथा आरोग्य लाभ होता है।¹⁸

इस आसन में पैरों की नस-नाडियाँ तथा स्नायु पुष्ट होते हैं। सम्पूर्ण शरीर सुडौल और लचीला हो जाता है।

मयूरासन के लाभों का वर्णन करते हुए हठयोग प्रदीपिका में कहा गया है कि मयूरासन के द्वारा समस्त रोगों का नाश हो जाता है तथा उदरगुल्म आदि दोषों को दूर करता है। अधिक तथा कुपथ्य भोजन को भी पचाने का काम करता है। यह जठराग्नि को प्रदीप्त करता है, साथ ही विष को भी पचाने की क्षमता रखता है।¹⁹

त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) तथा गुल्म, कब्जादि दूर होते हैं। शरीर निरोग होता है। इससे मेरुदण्ड, गर्दन, कलाई, हथेलियाँ तथा अँगुलियाँ पुष्ट होते हैं। शरीर में रक्त संचार बढ़ने से रक्त शुद्धि के द्वारा शरीर में तेज, कान्ति, लावण्यता बढ़ जाती है तथा शरीर व मन संतुलित रहता है।

शवासन से सम्पूर्ण शरीर में रुधिराभिसरण कार्य ठीक रूप में होने लगता है। इस आसन से शरीर व मन की थकान दूर हो कर चित्त शान्त होता है।

सिद्धासन में साधक योग सिद्धियाँ प्राप्त करता है। इसमें साधक अपनी दृष्टि को भौहों के मध्य में रखकर मन को एकाग्र करता है। इस आसन को लगाकर ध्यान में बैठने से मूलाधर चक्र शीघ्र सक्रिय हो जाता है। जिससे सुषुम्ना मार्ग खुलना, प्राण तथा शुक्र ऊर्ध्वगामी होना, इन्द्रियों का संयमन तथा मन की स्थिरता आदि साधक को प्रत्यक्ष अनुभव के रूप में आने लगते हैं। मस्तिष्क की शक्ति बढ़ती है। अतः इस आसन के द्वारा प्राण की गति को अपने वश में किया जा सकता है।

पद्मासन के बारे में हठयोग प्रदीपिका में कहा गया है कि यह सभी प्रकार की व्याधियों को नाश करने वाला है। कुण्डलिनी शक्ति को जागृत करके ज्ञान का उदय करता है। प्राण एवं अपान की एकता होती है। चित्त स्थिर होकर आत्मसाक्षात्कार होता है।

सिंहासन के बारे में हठयोग प्रदीपिका में सिंहासन के विषय में कहा गया है कि यह आसन योगियों द्वारा पूजित है। यह आसनों में उत्तम तथा तीनों बन्धों के अभ्यास को सरल बनाता है।²⁰

इस आसन से छाती चौड़ी, शरीर पुष्ट, जीभ तथा नेत्र विकसित होते हैं। तुतलापन दूर होता है जिससे कण्ठ स्वर मधुर होता है।

कटि और सीवनी की शुद्धि होती है तथा पाचन शक्ति की वृद्धि होती है।
भद्रासन से सभी रोग नष्ट होते हैं, जैसे कब्ज, अजीर्ण, मधुमेह, हर्निया, उदर की अतिरिक्त चर्बी आदि। इससे पैरों की नसें, माँसपेशियाँ लचीली तथा दृढ़ बन जाती हैं। उदर में स्थित अपान वायु को निष्कासित करता है। योगशास्त्रों में योग साधना हेतु आसनों की उपयोगिता अक्षुण्ण हैं चाहे हठयोग के ग्रन्थ हो, उपनिषद् हो पातंजल योग हो— सभी में आसनों को योगसाधना में महत्वपूर्ण घटक बताया गया है त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् पद में तो आसनों के लिए यहाँ तक कह दिया गया है कि “ जिस मनुष्य ने आसनों को अपने वश में कर लिया उसने तीनों लोकों को मानो अपने वश में कर लिया अर्थात् जीत लिया समझना चाहिए।

संदर्भ सूची

1. हठस्य प्रथमांगत्वादासनं पूर्वमुच्यते। कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चांगलाघवम्। (ह. प्र. 1/17) 2.
2. जानूवोरंतरे सम्यक्कृत्वा पादतले उभे।
ऋजुकायः समासीनः स्वस्तिकं तत् प्रचक्षते। (ह. प्र. — 1/19)
3. सव्ये दक्षिणगुल्फं तु पृष्ठापार्श्वं नियोजयेत्।
दक्षिणेऽपि तथा सव्यं गोमुखं गोमुखाकृति। (ह. प्र. — 1/20)
4. एकं पादं तथैकस्मिन् विन्यसेदूरुणि स्थितम्। इतरस्मिंस्तथा चोरुं वीरासनमितीरितम्। (ह. प्र.—1/21)
5. गुदं निरुधय गुल्फाभ्यां व्युत्क्रमेण समाहितः। कूर्मासन भवेदेतदिति योगविदो विदुः। (ह. प्र.— 1/22)
6. पद्मासनं तु संस्थाप्य जानूवेरितरे करौ।
निवेश्य भूमौ संस्थाप्य व्योमस्थं कुक्कुटासनम्। (ह. प्र. — 1/23)
7. कुक्कुटासन बंधस्थो दोर्भ्यां सम्बध्य कंधराम्। भवेत्कूर्मवदुत्तान एतुदुत्तानकूर्मकम्। (ह. प्र.— 1/24)
8. पादांगुष्ठौ तु पाणिभ्यां गृहीत्वा श्रवणावधि । धनुराकर्षणं कुर्यात् धनुरासनमुच्यते । (ह. प्र.—1/25)
9. वामोरुमूलार्पित दक्षपादं जानोर्बहिर्वेष्टितवामपादम् ।
प्रगृह्यातिष्ठेत् परिवर्तिताघ्रगः श्रीमत्स्यनाथोदितमासनंस्यात् । (ह. प्र.— 1/26)
10. प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ दोर्भ्यां पदाग्रद्वितयं गृहीत्वा ।
जानूपरिन्यस्तललाटदेशो वसेदिदं पश्चिमतानमाहुः । (ह. प्र. — 1/28)
11. धरामवष्टभ्य करद्वयेन तत्कूर्परस्थापितनाभिपार्श्वः ।
उच्चासनो दण्डवदुत्थितः स्यान्मायूरमतेत्! प्रवदन्ति पीठम् । (ह. प्र. — 1/30)
12. उत्तानं शववद्भूमौ शयनं तच्छवासनम् ।
शवासनं श्रांतिहरं चित्तविश्रांतिकारकम् । (ह. प्र. — 1/32)
13. योनिस्थानकमंघ्रिमूलघटितं कृत्वा दृढं विन्यसेत् मेढ्रे
पादमथैकमेव हृदये कृत्वा हनुं सुस्थिरम्।स्थाणुः
संयमिर्तन्द्रियोचलदृशा पश्येद् भ्रुवोरंतरं होतन्मोक्षकपाटभेदजनकं
सिद्धासनं प्रोच्यते। (ह.प्र—1/35)
14. वामोरुपरि दक्षिणं च चरणं संस्थाप्य वामं तथा दक्षोरुपरि,
पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम्। अंगुष्ठौ हृदये निधाय
चिबुकं नासाग्रमालोकयेत् एतद्व्याधिविनाशकारि यमिनां
पद्मासनं प्रोच्यते । (ह. प्र. — 1/44)
15. गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत्। दक्षिणे
सव्वगुल्फं तु दक्षगुल्फं तु सव्वके। हस्तौतुजान्वोः संस्थाप्य
स्वाघ्गुलीः सम्प्रसार्य च। व्यात्तवक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रं तु
समाहितः। (ह. प्र.—1/50, 51)
16. गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् । सव्वगुल्फं
तथा सव्वे दक्षगुल्फं तु दक्षिणे। पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां
दृढं बद्ध्वा सुनिश्चलम्।। भद्रासनं भवेदेतत्
सर्वव्याधिविनाशनम् गोरक्षासनमित्याहुःरिदं वै सिद्धयोगिनः । (ह.
प्र. — 1/53, 54)

17. मत्स्येन्दपीठं जठरप्रदीपितं प्रचण्डरुग्मण्डलखण्डनास्त्राम् ।
अभ्यासतः कुण्डलिनीप्रबोधं चन्द्रस्थिरत्वं च ददाति पुंसाम्! ।
(ह. प्र. — 1/27)
18. इति पश्चिमतानमासनाग्रयं पवनं पश्चिमवाहिनं करोति ।
उदयं जठरानलस्य कुर्यादुदरे कार्श्यमरोगतां च पुंसाम् । (ह. प्र.
— 1/28)
19. हरतिसकलरोगानाशु गुल्मोदरादीन् अग्निभवति च दोषानासनं
श्रीमयूरम् ।
बहु कदशनभुक्तं भस्मकुर्यादशेषं जनयति जठराग्निं जारयेत्
कालकूटम् । (ह. प्र. —1/31)
20. सिंहसासनं भवेदेतत् पूजितं योतिगपुष्पगवैः। बंधत्रातयसंधनं
कुरुते चासनोत्तमम् । (ह.प्र. —1/52)