3

हठयोगस्य परिचयः

हठयोगः एकः पुरातनो योगभ्यासो वर्तते । 'हठ'शब्दः शब्दद्वयेन सिद्धयति 'ह' तथा 'ठ' यः शारीरिकशक्तिं तथा मानसिकशक्तिं दर्शयति अथवा सौरोर्जां तथा चन्द्रौर्जां दर्शयति । एषः अस्मासु उभयोः ऊर्जयोः मध्ये सामञ्जस्य विज्ञानम् अस्ति । येन वयं जीवने उच्चचेतनां प्राप्तुं शक्नुमः । शास्त्रीयहठयोगस्य पञ्चाङ्गानि एतानि सन्ति ।

- षट् – कर्म एषा षट्धा शुद्धिकरणस्य साधना अस्ति ।
  - नेति
  - धौति
  - बस्ति
  - नौली
  - कपालभाती
  - त्राटकः

- **आसनम्** – एतत् शारीरिक – आसनम् अस्ति । एतत् शरीरस्य तथा

d{kk & ^

fVIi.kh

मनसः स्थिरतायै व्याधिभ्यः मुक्त्यर्थं तथा अङ्गानि सम्यक् करणाय वर्तते।

- **çk.kk;ke% &** अनेन नाडीनां शुद्धिर्भवति ।अनेन प्राणास्य मात्रायां वृद्धिः तथा मनः ध्यानं प्रति गच्छति ।
- **eqæk &** एषा एकस्य भावस्य प्रकारः अस्ति एषा अस्माकं प्राणशक्तिं विशेषरूपेण नियन्त्रितं करोति ।
- **cU/k% &** अस्यार्थः 'बद्धकरणम्' अर्थात् स्थगनं वर्तते ।एकस्य बन्धस्य अभ्यासेन शरीरे एकस्या विशेषोर्जायाः प्रभावः अवरूद्धः भवति ।

mÌ';kfu

एतं पाठं पठनान्तरं भवन्तः सक्षमाः भविष्यन्ति :

- शारीरिक–मानसिक–सामाजिक–भावनात्मकस्तरेषु हठयोगस्य महत्वस्य व्याख्यां कर्तुम् ;
- सम्यक् मुद्रायां हठयोगस्य अभ्यासकरणे ।

3-1 gB;kxfo"k;dk% egRoiw.kk% xUFkk%

हठयोगगस्य प्रारम्भः अन्नमयेकोशात् (शारीरिकस्तरात्) अभवत् । यः मनः तथा शरीरस्य मध्ये संतुलनं करणे सहायं करोति ।यद्यपि हठयोगस्य आरम्भः अन्नमयेन कोशेन भवति यदि अस्य सम्यकतया अभ्यासो भवेत् चेत् हठयोगस्य साधानाः उपप्राणमयं (प्राणशक्तिम्), मनोमयं (मानसिकशक्तिं) तथा विज्ञानमयं (बोद्धिकशक्तिं) कोशान् प्रभावितं करोति ।

यः कोऽपि हठयोगस्य प्रविधिनाम् अभ्यासं करोति, तस्या शारीरिका मानसिका क्षमता संवर्धयति । बहवः योगीनः हठयोगस्य गन्थान् लिखितवन्तः ।

हठयोगस्य साधना निम्नलिखितरूपेण प्रारब्धा भवति ।

mfrr% vkgkj% &

हठयोगस्य ग्रन्थेषु मध्यमभोजनकरणस्य निर्देशं वर्तते । हठयोगप्रदीपिकायां लिखितम् अस्ति यत्

- भोजनस्य आचरणे कापि लालसा न भवेत् ।
- उचिताहारः सः अस्ति यः स्वादिष्टः तथा पौष्टिको भवेत् ।
- आहारः सम्पूर्णतया शरीरस्य सर्वविधावश्यक्ताः पूर्णे सक्षमो भवेत् ।
- तथा यदा बुभुक्षा भवेत् तदैव भोजनं करणीयम् ।

mfprk 'kkjhfjdLoPNrk &

हठयोगे स्वच्छतायाः प्रविधिः वर्णितः अस्ति तस्यैका सूची वर्तते यानि वयं 'षट् –कर्म' इतिनाम्ना जानीमः ।

- धोतिः – दन्तानां तथा शरीरस्य अन्ते स्वच्छकरणम् ।
- नेतिः – नासिकामार्गं शुद्धकरणम् ।
- बस्ती – मूत्राशयस्य स्वच्छता करणम् ।
- त्राटकः – नेत्रस्य स्वच्छता करणम् ।

- कपालभातिः – फुस्फुसानां स्वच्छता करणम् ।
- नौली – उदरस्य स्वच्छता करणम् ।

mfprkluue &

आसनं शरीरस्य मुद्रायाः एवैकं रूपं वर्तते । एतानि पशूनां नामानुसारं तथा तेषां क्रियाणामपि प्रतिकृतिः वर्तते । आसनानि बहुसंख्यासु सन्ति ।

मुख्यरूपेण चत्वारि आसनानि सन्ति –

- पद्मासनम्
- सुखासनम्
- सिद्धासनम्
- वज्रासनम्

mfpr'okl% &

प्राणायामः एकः श्वासग्रहणस्य प्रविधिः वर्तते । एषः अभ्यासः स्नायुनां व्यायामेन सह संयुक्तरूपेण अस्माकं श्वासमपि ध्यानपूर्वकं नियन्त्रितं करोति । एतादृशाः बहवः प्रविधयः सन्ति यैः कोऽपि श्वासं नियन्त्रितुं कर्तुं शक्नोति । प्राणायामस्य कानिचनोदाहरणानि निम्नलिखितानि सन्ति ।

- नाड़ीशुद्धिः
- भ्रामरी
- शीतली
- उज्जायी

gB;kxL; ifjp;%

eæk rFkk egRo.kkZtkk& ध्यानकरणस्य समये अस्माकं हस्तयोः निर्देशाः बहुमहत्वपूर्णाः भवन्ति । यतोहि एते शरीरे सुप्तां महत्वपूर्णायाम् ऊर्जायां परिवर्तनं

gB;kxL; xUFkk%

- **gB;kxçnhfidk &** अस्य ग्रन्थस्य लेखकस्य नाम योगी आत्मारामोऽस्ति।
- **?kjaMk lafgrk &** एषः ग्रन्थः ऋषिः 'घेरंडा तथा राजा चंद्रकापाली' अनयोः मध्ये वार्तालापस्य रूपेऽस्ति ।
- **gRFkk jRukoyh &** एषः हठयोगस्य तथा तंत्रस्य एको महत्वूर्णो ग्रन्थो वर्तते यः श्रीनिवासभट्टमहायोगेन्द्रेण लिखितः ।
- **f'ko lafgrk &** एषः ग्रन्थः भगवान् शिवस्य दृष्टिकोणेन लिखितः । यस्मिन् यं स्वपत्नीं पार्वतीं श्रावयति । एषः हठयोगे आधारितः सर्वपुरातनो ग्रन्थो वर्तते ।
- **xkj{k'krde% &** एषः गुरुः गोरखनाथेन लिखितः ।
- **;kxjgL;e &** एष ग्रन्थः नाथमुनिना लिखितः ।
- **fLf)fl)kr i)fr% &** एषः गुरुगोरखनाथेन लिखितः ।

1- jkt;kxL; rFkk gB;kxL; e/;s lEcU/k%

हठयोगः शारीरकोऽभ्यासो वर्तते । यः पूर्वं क्रियासु तथा अनन्तरं आसनस्याभ्यासेषु केन्द्रितं वर्तते । हठयोगः राजयोगस्य अभिन्नप्रणाल्याः भागो वर्तते यः शरीरे शूक्ष्मोर्जायाः प्रवाहे केन्द्रितो वर्तते ।

d{kk & ^

fVIi.kh

हठयोगः राजयोगं प्रति नयनस्य सोपानं वर्तते । अस्य सन्दर्भो हठयोगप्रदीपिकायां मिलति –

ç.kE; Jh& x#! ukFk LokRekjke.k ;kfxuk A

doy! jkt;kxk; gB&fo|kifn';r! AA

vFkZ & गुरोः समक्षे सर्वप्रथमं योगी–आत्मारामः हठयोगस्य ज्ञानं केवलं राजयोगाय (योगस्य उच्चतमा अवस्थायै) प्रदत्तवान् ।

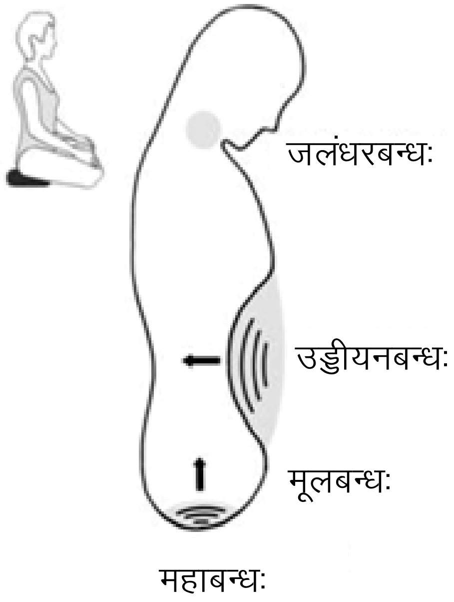
jkt;kx% अष्टचरणेषु युक्त–योगस्य राजमार्गो वर्तते । योगभ्यासस्य प्रथमद्वितीयौ चरणौ योगस्य नैतिकाधारौ वर्तेते तत्पश्चात् आसनम्, प्राणायामः प्रत्याहारः, धारणा, ध्यानम्, तथा समाधिः वर्तन्ते । राजयोगः मनः नियन्त्रितकरणाय तथा मनसि विचाराणां तरङ्गानां विषये वर्तते ।

ikBkxrk% ç'uk% 3-1

1. हठयोगः .... रूपे ज्ञातानां स्वच्छतायाः प्रविधिनां सूच्याः परामर्शं यच्छति ।
2. योगासनम् .... द्वारा अलिखत् ।
3. .... एकः श्वासग्रहणस्य प्रविधिः वर्तते ।

1.1 cU/kk% rFkk eæk%

बन्धस्य तात्पर्यम् अस्ति बन्धकरणम् अर्थात् स्थगनम् । एकस्य बन्धस्य अभ्यासकरणसमये शरीरस्य एकस्मिन् विशेषक्षेत्रे ऊर्जायाः प्रवाहः अवरुद्धो भवति । यधा बन्धस्य उद्घाटनं भवति तदा अनेन शरीरे अधिकबलेन ऊर्जायाः दृढतया प्रवाहो भवति ।



बन्धाः चतुर्धा भवन्ति ।

- मूलबन्धः – सारणेन्द्रियस्य तालः ।
- उड्डीयनबन्धः – 'डायफ्राम' अस्य भारम् ।
- जलंधरबन्धः – चिबुकेन तालः
- महाबन्धः – एकस्मिनेव समये त्रयाणां बन्धनम् ।

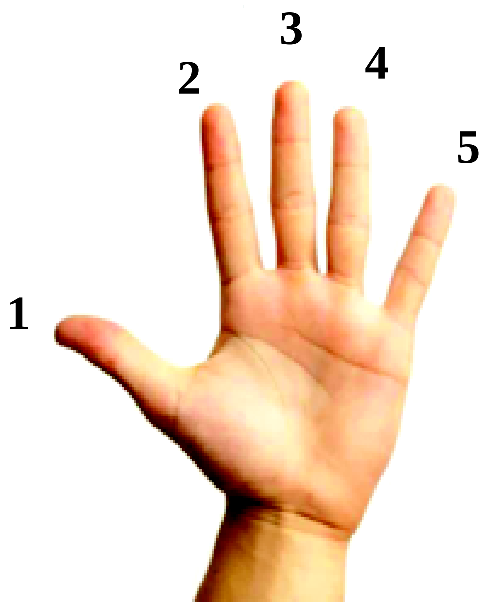
eqæk

मुद्रायाः अर्थः संस्कृते संकेतः भवति । मुद्राशब्दस्य विभिन्नाः अर्थाः भवन्ति । अत्र मुद्रा शब्दस्यार्थः – 'प्रसन्नकरणम्' अथवा 'प्रसन्नभवनम्' अस्ति । एका एतादृशी क्रिया या अस्मान् प्रसन्नतां तथा परमानन्दं यच्छति । मुद्रायाः सामान्यरूपेण हस्तस्य विभिन्नैः स्थानैः सम्बन्धो भवति ।

d{kk & ^

fVIi.kh

सर्वाः अङ्गुल्यः विभिन्नप्रकाराणां ऊर्जाभिः सह सम्बन्धिताः सन्ति यदा ताः विशिष्टप्रविधिभिः आनयामः तदा ताः सूक्ष्मप्रभावम् उत्पन्नयन्ति ।



मुद्रायाः मूलविषयाः

1 अङ्गुष्ठः – अग्निः

2 तर्जनी – वायुः

3 मध्याङ्गुली – आकाशः

4 अनामिका – पृथ्वी

5 कनिष्ठिका – जलम्

एवं प्रकारेण पञ्चतत्वानि पुनः संतुलने आनयार्थम् अङ्गुलीनां परस्परं स्पर्शनस्य विशिष्टप्रविधयः सन्ति ।

gB;kxL; ifjp;%

d{kk & ^

fVIi.kh

- चिनमुद्रा
- चिन्मयमुद्रा
- आदिमुद्रा
- ब्रह्ममुद्रा

ikBxrk% ç'uk% 3-2

1. बन्धः .... प्रकाराणां भवति ।
2. एकस्य बन्धस्य अभ्यासे शरीरस्य एकस्मिन् विशेषक्षेत्रे ऊर्जायाः प्रभावं .... क्रियते ।

HkoUr% fd% f'kf{kroUr%

भवन्तः हठयोगस्य तथा अस्य पञ्चशास्त्रीयाङ्नां विषये ज्ञातवन्तः । भवन्तः हठयोगस्य मुख्यग्रन्थानां विषये तथा हठयोगराजयोगयोः मध्ये अंतरमपि ज्ञातवन्तः। तथा सहैव मुद्रायाः तथा बन्धनानां विषये ज्ञातवन्तः।

ikBkUrk% ç'uk%

1. हठयोगः किमस्ति ?
2. शास्त्रीयहठयोगस्य विषयकानां पञ्चाङ्गानां सूच्याः निर्माणं कुरुत ।
3. हठयोगविषयकग्रन्थानां विषये वदत ।
4. राजयोगः किमस्ति ?
5. मुद्राः तथा बन्धाः के सन्ति ?

mÙkjekyk

3-1

1. षटकर्म
2. नाथमुनिः
3. प्राणायामः

3-2

1. चत्वारः
2. अवरुद्धः