



3

हठ योग का परिचय

हठ योग एक प्राचीन आध्यात्मिक योगाभ्यास है। 'हठ' शब्द दो अक्षरों 'ह' और 'ठ' से बना है, जो श्पिंगलाश और 'इडा', शारीरिक और मानसिक अथवा सौर और चंद्र ऊर्जा को दर्शाता है। यह हमारे भीतर इन दो ऊर्जाओं के बीच एक सामंजस्य बनाने का विज्ञान है ताकि हमें जीवन में एक उच्च चेतना प्राप्त करने में मदद मिल सके। शास्त्रीय हठ योग के पांच अंग हैं, जो हैं:

➤ शतकर्म यह छः शुद्धिकरण वाली साधना है,

- नेति
- धौति
- बस्ती
- नौली
- कपालभाती
- त्राटक





टिप्पणी

- **vkl u %** यह शारीरिक आसन है। यह शरीर और मन की स्थिरता, बीमारी से मुक्ति और अंगों में हल्कापन प्राप्त करने के लिए है।
- **çk.kk; ke %** इससे नाड़ियों की शुद्धि होती है, प्राणि कद्य अनुभव, प्राण की मात्रा में वृद्धि और क्रमशः मन को ध्यान की ओर ले जाता है।
- **eœk %** यह एक हावभाव है जो प्राण (प्राण शक्ति) को एक विशेष तरीके से नियंत्रित और निर्देशित करता है।
- **całk %** इसका अर्थ है 'बद्ध करना' अथवा 'रोकना'। एक बन्ध के अभ्यास में, शरीर के एक विशेष क्षेत्र में ऊर्जा प्रवाह अवरुद्ध कर दिया जाता है।



उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, आप सक्षम होंगे :

- शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक स्तर और में हठ योग के महत्व की व्याख्या करने में
- सही मुद्रा में हठ योग का अभ्यास करने में।

3.1 हठ योग विषयक महत्वपूर्ण ग्रन्थ

हठ योग की शुरुआत अन्नमय कोश (शारीरिक स्तर) से होती है, जो मन और शरीर के बीच संतुलन बनाने में मदद करता है। यद्यपि हठ योग की शुरुआत अन्नमय कोश से होती है, यदि सही ढंग से किया जाए तो हठ योग की साधनाएं उप प्राणमाय (प्राणशक्ति), मनोमय (मानसिक) और विज्ञानमय (बौद्धिक) कोशों को भी प्रभावित करती हैं।

जो कोई हठ योग तकनीकों का अभ्यास करता है, उसकी शारीरिक और मानसिक क्षमता बढ़ने के बाद सामने आने लगती है। कई योगियों ने हठ योग ग्रंथ लिखे हैं।



टिप्पणी

हठ योग साधना निम्नलिखित से शुरू होती है :

mfpr vkgkj& हठ योग ग्रंथों में मध्यम भोजन या मापा आहार का सेवन करने पर जोर दिया गया है। हठ योग प्रदीपिका बताती है कि

- खाने की आदत को लालसा द्वारा संचालित नहीं किया जाना चाहिए।
- उचित आहार वह है जो स्वादिष्ट, दिलकश और पौष्टिक हो।
- आहार पूरी तरह से शरीर की सभी आवश्यक पोषण आवश्यकताओं को पूरा करने में सक्षम होना चाहिए।
- इससे यह भी पता चलता है कि व्यक्ति को भूख लगने पर ही भोजन करना चाहिए अन्यथा नहीं।

mfpr 'kjhfd | Qkb& हठ योग में सफाई तकनीक की एक सूची बताई गई है जिसे शत-कर्म के रूप में जाना जाता है

- धौति— दाँत और शरीर को साफ करना
- नेति — नासिका मार्ग को शुद्ध करना
- बस्ती— मूत्राशय की सफाई
- त्राटक— आँखों को साफ करना



टिप्पणी

- कपालभाती-शुद्ध कफ
- नौली-पेट की मालिश

mfpr vkl u& आसन शरीर के विशेष आसन हैं जो अक्सर कई जानवरों की मुद्राओं की नकल करते हैं। बड़ी संख्या में आसन मौजूद हैं।

मुख्य चार आसन हैं :

- पद्मासन
- सुखासन
- सिद्धासन
- वज्रासन

mfpr 'okl & प्राणायाम एक सांस लेने की तकनीक है। यह अभ्यास मांसपेशियों के व्यायाम के साथ संयुक्त रूप से हमारी सांस को ध्यानपूर्वक नियमित करता है। ऐसे कई तरीके हैं जिनमें से कोई भी श्वास को नियंत्रित कर सकता है। प्राणायाम के कुछ उदाहरण निम्नलिखित हैं :

- नाड़ी शुद्धि
- भ्रामरी
- शीतली
- उज्जायी

epk vlg egRoimZ Åtk& ध्यान करते समय मुद्रा या हाथ के इशारे

महत्वपूर्ण होते हैं क्योंकि ये शरीर में सुप्त महत्वपूर्ण ऊर्जा में बदलाव करते हैं।

gB ; ks xfk

- gB ; ks çntf i dk % इस ग्रन्थ के लेखक नाथ योगी आत्माराम हैं।
- ?kj M/ k l fgrk % यह ग्रंथ ऋषि घेरंडा और राजा चंद्रकापाली के बीच की बातचीत है।
- gRFk j Rukoyh : यह हठ योग और तंत्र पर एक महत्वपूर्ण ग्रंथ है जो श्रीनिवास भट्ट महायोगेंद्र द्वारा लिखा गया है।
- f'ko l fgrk : यह पाठ भगवान शिव के दृष्टिकोण से लिखा गया है, जो उनकी पत्नी पार्वती को लिखते हैं, और हठ योग पर आधारित सबसे पुराने ग्रंथों में से एक है।
- xkj {k 'krde % यह गुरु गोरक्षनाथ द्वारा लिखा गया था।
- ; ks jgL; % यह नाथमुनि द्वारा लिखी गई थी।
- fl f) fl)kr i) fr % यह गुरु गोरखनाथ द्वारा लिखा गया था।

I. jkt ; ks vkj gB ; ks ea l Ecl/ k

हठ योग – योग शारीरिक अभ्यास है जो पहले क्रिया और फिर आसन अभ्यास पर केंद्रित है। हठ योग राजयोग की अभिन्न प्रणाली का हिस्सा है और शरीर में सूक्ष्म ऊर्जा प्रवाह (प्राण के रूप में) पर केंद्रित है।



टिप्पणी



टिप्पणी

हठ योग राजयोग की ओर ले जाने वाली सीढ़ी है। इसका संदर्भ हम हठयोग प्रदीपिका में पा सकते हैं।

प्रणम्य श्री-गुरुं नाथं स्वात्मारामेण योगिना ।
केवलं राज-योगाय हठ-विद्योपदिश्यते ॥ २ ॥

vfk

गुरु के सामने सबसे पहले, योगी आत्माराम ने हठ योग का ज्ञान केवल राज योग (योग की उच्चतम अवस्था) के लिए दिया।

राज योग आठ चरणों से युक्त योग का शाही मार्ग है। योग और अभ्यास के लिए प्रथम चरण, यम और नियम, नैतिक आधार हैं, इसके बाद आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि के साथ समापन होता है। राज योग मन को नियंत्रित करने और मन में विचार तरंगों के बारे में है।



पाठगत प्रश्न 3.1

1. हठ योग के रूप में ज्ञात सफाई तकनीकों की एक सूची का सुझाव देता है।
2. योगासन द्वारा लिखा गया था।
3. एक सांस लेने की तकनीक है।

1.1 क्ल/क वल्ले एक, ; D; क गल

क्ल/क&

बन्ध का मतलब है बंद करना, रोकना। एक बन्ध के अभ्यास करते समय, शरीर के एक विशेष क्षेत्र में ऊर्जा प्रवाह अवरुद्ध हो जाता है। जब बन्ध छोड़ा

हठ योग का परिचय

जाता है, तो इससे शरीर में अधिक दबाव के साथ ऊर्जा का अधिक मजबूती से प्रवाह होता है।



बन्ध चार प्रकार के होते हैं :

- मूल बंध – गुदा ताला
- उड्डीयन बंध – डायफ्राम का भार
- जलंधर बंध दृ चिन (ठोड़ी) लॉक
- महा बंध – एक ही समय पर तीनों बंधों का अभ्यास।

मुद्रा

मुद्रा का अर्थ संस्कृत में एक 'संकेत' या 'मुहर' होता है। मुद्रा शब्द के योग में विभिन्न अर्थ हैं, जिसमें ध्यान अभ्यास शामिल हैं। यहाँ 'मुद्रा' का अर्थ

कक्षा-VI



टिप्पणी



टिप्पणी

‘प्रसन्न करना’ या ‘प्रसन्न होना’ और ‘रा’ का अर्थ ‘देना’ है। एक ऐसी क्रिया जो हमें खुशी या चरम आनंद देती है। मुद्रा का आमतौर पर हाथों के विभिन्न इशारों से सम्बन्ध होता है।



सभी उंगलियां विभिन्न प्रकार की ऊर्जाओं से संबंधित हैं और जब उन्हें विशिष्ट तरीकों से एक साथ लाया जाता है, तो वे सूक्ष्म प्रभाव पैदा करते हैं।

मुद्रा की मूल बातें :-

- अंगूठा—अग्नि
- तर्जनी—वायु
- मध्य उंगली—आकाश
- अनामिका—पृथ्वी
- छोटी उंगली—पानी, इस तरह पांच तत्वों को पुनः संतुलन में वापस लाने के लिए, उंगलियों को एक-दूसरे को छूने और संरेखित (पंक्ति बद्ध) करने के कुछ विशिष्ट तरीके हैं।

हठ योग का परिचय

मुद्रा के कुछ उदाहरण निम्नलिखित हैं :-



- चिन मुद्रा
- चिन्मय मुद्रा
- आदि मुद्रा
- ब्रह्म मुद्रा



पाठगत प्रश्न 3.2

1. बन्ध..... प्रकार के होते हैं।
2. एक बन्ध के अभ्यास में, शरीर के एक विशेष क्षेत्र में ऊर्जा प्रवाह को.....किया जाता है।



आपने क्या सीखा

आपने हठ योग और इसके पाँच शास्त्रीय अंगों के बारे में जाना है। आपने हठ योग के मुख्य ग्रंथों और हठ योग तथा राज योग के अंतर को भी जाना। और साथ ही मुद्रा और बन्ध के बारे में भी जाना है।

कक्षा-VI



टिप्पणी



टिप्पणी



पाठांत प्रश्न

1. हठ योग क्या है?
2. शास्त्रीय हठ योग विषयक पाँच अंगों की सूची बनाएं।
3. हठ योग विषयक ग्रन्थ बताइये।
4. राजयोग क्या है?
5. मुद्रा और बंध क्या है?



उत्तरमाला

3-1

1. शत-कर्म
2. नाथमुनि
3. प्राणायाम

3-2

1. चार
2. अवरुद्ध

