

**Impact
Factor
4.574**

ISSN 2349-638x

Peer Reviewed And Indexed

**AAYUSHI
INTERNATIONAL
INTERDISCIPLINARY
RESEARCH JOURNAL
(AIIRJ)**

Monthly Journal

VOL-V

ISSUE-VIII

Aug.

2018

Address

• Vikram Nagar, Boudhi Chouk, Latur.
• Tq. Latur, Dis. Latur 413512 (MS.)
• (+91) 9922455749, (+91) 8999250451

Email

• aiirjpramod@gmail.com
• aayushijournal@gmail.com

Website

• www.aiirjournal.com

CHIEF EDITOR – PRAMOD PRAKASHRAO TANDALE

कुण्डलिनी योग, चक्र और शरीर क्रिया विज्ञान – एक अध्ययन

डा. सुनिल म. लाबडे

सहा. प्राध्यापक,

डिग्री कॉलेज ऑफ फिजीकल एज्युकेशन, अमरावती

Email : sunlabde.2011@gmail.com

सारांश :

योग के प्रति आज भी संभ्रम है। योग का प्रचलित स्वरूप आसन और प्राणायाम तक ही सिमित है। अधिकतर योग को शारीरिक व्यायाम, स्वास्थ्य पाने तथा बनाए रखने का एक वैकल्पिक साधन के रूप में देखा जाता है। योग का आंतरीक पहलू है, कुण्डलिनी योग, जिसमें शरीर अंतर्गत अभ्यास-चक्र का बेधना, चक्र तथा चक्र के देवताओं को पाकर सिद्धियाँ प्राप्त करना और अंत में मोक्ष। चक्र, चक्र के देवता और उनके प्रचलित चित्र वास्तव में शरीरान्तर्गत शरीर क्रिया विज्ञान के रूपक है, सांकेतिक भाषा है, जिसे हमें समझकर शरीर व्यवस्था, शरीर क्रिया, पिंड-ब्रह्माण्ड का ज्ञान हो सकता है। योग बाहरी कम अंतर्गत अधिक है, विज्ञान है। योग एक समृद्ध विज्ञान है, जो मानवजाती के व्यक्तिगत, सामाजिक, भावनिक, मानसिक तथा अध्यात्मीक पहलुओं को सुव्यवस्थित कर विश्व स्वास्थ्य संघटन की स्वास्थ्य की परिभाषा के अनुरूप स्वास्थ्य प्रदान कर मोक्ष तक सहायता करता है।

संकेत शब्द – कुण्डलिनी योग, अवतार, शरीरक्रिया विज्ञान

प्रस्तावना :-

आधुनिक काल में योग को एक अलग पहचान प्राप्त हुई है। योग के दो स्वरूप हैं, आंतरीक और बाह्य। आज जो प्रचलित योग है, पाश्चिमात्य देशों में योग का भौतिक रूप बाह्य तथा पौरात्य देशों में योग अंतर्गत अधिक है। आधुनिकता की दौड़ में भारत वर्ष में भी योग का आधुनिक रूप (बहिर्गत) अधिक प्रचलित हुआ है। योग के बाहरी साधन (आसन, प्राणायाम, शुद्धिक्रिया) अधिक प्रचलित है क्योंकि वे करने में आसान है। आंतरीक साधन धारणा, ध्यान, कुण्डलिनी (चक्र) जाग्रत साधना कठीन है। योग के प्रमुख प्रचलित ग्रंथों में पातंजल योग-दर्शन[१] में वर्णित अष्टांग में 'यम' सामाजिक तथा नियम व्यक्तिगत स्वास्थ्य (सुव्यवस्था) के लिए, आसन शरीर को स्थिर कर सुयोग्य प्राणसंचार के लिए, प्राणायाम प्राणों को नियंत्रित कर मन को स्थिर करने का प्रयास है तथा प्रत्याहार इंद्रियों के विषयों से परावृत्त होने की साधना है। अंतरंग साधना में धारणा ध्यान और समाधि है। कुण्डलिनी (अंतरंग योग) तंत्र साधना है, इसका जिक्र हठयोगप्रदीपिका[२] घेरण्ड संहिता[३] गोरक्ष संहिता, शिवसंहिता[४] आदि ग्रंथों में है। भारतीय दर्शन और योग में चक्र प्राण या आत्मिक उर्जा के केंद्र होते हैं।

अध्ययन का उद्देश्य

इस अध्ययन का प्रमुख उद्देश्य कुण्डलिनी योग को वैज्ञानिक ढंगसे शरीर क्रियात्मक दृष्टिसे जानना था।

१. कुण्डलिनी योग में वर्णित चक्र के अधिष्ठाता देवता और उनके शरीरस्थ स्थानोंको जानकर समझना।
२. अधिष्ठाता देवताओंके गुण और शरीरस्थ स्थानोंके सम्बन्ध को उजागर करना।
३. शरीर क्रियात्मक दृष्टिसे उन स्थानोंके साथ देवताओंकी विशेषताओंका मिलान कर वैज्ञानिक ढंगसे रहस्योद्घाटन करना।
४. कुण्डलिनी योग की सांकेतिक भाषा को समझना।

अध्ययन का महत्व

प्रस्तुत अध्ययन से हमें शरीर, शरीरस्थ चक्र, कुण्डलिनी योग, चक्रसे सम्बन्धीत देवता इनका आपसी सम्बन्ध तथा इनका स्वास्थ्य बनाए रखने में योगदान सम्बन्धी महत्वपूर्ण जानकारी प्राप्त हुई। यह जानकारी मानवजाती के व्यक्तीगत, सामाजिक, भावनिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक पहलुओं को सुव्यवस्थित कर विश्व स्वास्थ्य संघटन की स्वास्थ्य की परिभाषा के अनुरूप स्वास्थ्य प्राप्त करनेमें सहायता कर सकती है।

मुलाधार चक्र – मुलाधार चक्र के देवता गणेशजी का जन्म पौराणिक कथा के अनुसार माँ पार्वतीजी ने अपने शरीर के मैल और उबटन से एक बालक का निर्माण किया और उसमें प्राण डाल दिए।[५]

शरीर में मुलाधार चक्र का स्थान— मेरूदंड के मूल में, सबसे नीचे स्थित है और शरीर रचना और क्रिया विज्ञान के अनुसार शरीर का मलाशय का भी स्थान उसके पास ही है।

हठयोग में षट्कर्मों द्वारा 'शौच' का विधान है, जो की योगाभ्यास का महत्वपूर्ण अंग है अर्थात् शरीर के नौ द्वारों की सफाई। हिन्दुओं में यह मान्यता है की किसी भी कार्य की शुरुआत गणेशजी की पूजा से करनी चाहिए यह मुख्य पूजा है अर्थात् गणेशजी की पूजा करलो तो सभी मनोरथ पूर्ण हो जाते हैं।

कुण्डलिनी—हठयोग का दृष्टिकोण – असली पूजा है, प्राणायाम और निहीत अभ्यास कर अंदर जाना, मुलाधार चक्र को बेधना, गणेशजी के दर्शन करना, जिससे रिद्धियाँ—सिद्धियाँ (श्री गणेशजी की पत्नियाँ) को हासिल कर उनकी बदौलत दुनिया की चीजे प्राप्त करना।

शरीर शास्त्रीय दृष्टिकोण – मुलाधार चक्र का स्थान मेरुदंड के मूल में, सबसे नीचे स्थित है। मलाशय के पास, यदी मलाशय रोज साफ रहे तो शरीर स्वास्थ्य बनाये रख सकते हैं। शरीर स्वास्थ्य अच्छा रहा, तो दुनिया की चीजे प्राप्त करने में शरीर साथ देगा।

दुसरा चक्र है, स्वाधिष्ठान इसे इन्द्री चक्र भी कहते हैं। इससे संबंधित तत्व जल है। इसके मालिक ब्रम्हा और सावित्रीजी हैं। जिस ब्रम्हा को मुसलमान मेकाईल कहते हैं, जो दुनिया को पैदा करता है, ऐसी मान्यता है, ब्रम्हाजी की पूजा नहीं की जाती।

रचना या सृजन के अधिष्ठात्री देव रचयिता ब्रम्हाजी, नव सृजन से सम्बद्ध राजसिक गुण, ज्ञान तथा बुद्धि से युक्त सावित्री, सरस्वती और गायत्री देवी के पति रूप में विख्यात है। देवी सावित्री की उत्पत्ती ब्रम्हाजी से है, देवी सरस्वतीजी[६] की उत्पत्ती उनके मुख से है।

कुण्डलिनी दृष्टिकोण— यह चक्र जागृत होने से शारीरिक विकार का नाश हो जाता है। क्रूरता, गर्व, आलस्य, प्रमाद, आदि दुर्गुणों का नाश होता है।[७]

शरीर शास्त्रीय दृष्टिकोण— हमारे शरीर की प्रत्येक गतीविधी बिना ऊर्जा के संभव नहीं। इस चक्र से संबंधित इन्द्रिय का प्रयोग अधिक किया गया तो ऊर्जा का अधिक क्षय होगा और शरीर में आलस्य आदि दुर्गुणों का प्रभाव अधिक होगा।

मणिपूर चक्र (नाभी चक्र)— यह शरीर के अंतर्गत नाभी मूल में स्थित है। यहाँ जगत पालन कर्ता श्री हरी विष्णुजी का वास है। भगवान हरी सर्वदा क्षीर सागर स्थित शेष नाग की शैय्या पर योग निद्रा या ध्यान मग्न रहते हुए आपने समस्त कर्तव्यों का पालन करते हैं साथही देवी महा लक्ष्मी अपने पति की सेवा जतन में मग्न रहती हैं।[८]

कुण्डलिनी दृष्टिकोण— यह चक्र जागृत होने पर व्यक्ती सर्व शक्ति संपन्न हो जाता है। प्रकृती के बारे में ज्ञान प्राप्त होता है, अग्नी तत्व की सिद्धी देता है।[९]

शरीर शास्त्रीय दृष्टिकोण— यदि हम हमारे भोजन प्रणाली का ध्यान करें (मुख से लेकर मलद्वार तक), तो आहार नली ही शेष नाग है, भोजन प्रणालीके पेरिस्टाल्सिक मुव्हमेन्ट (क्रमिक वृत्तों में सिकुडनेवाला आंदोलन) जो भोजन को आगे

ढकेलने के लिये आवश्यक है वही सागर में उठनेवाली लहरे है। श्री विष्णुजी जगत के पानल कर्ता है, हमारी आहार प्रणाली ही हमारी पालन कर्ता है, विष्णुजी की सेवा करती श्री लक्ष्मीजी संपन्नता देनेवाली अर्थात् शरीर का पोषण उचित ढंग से हुआ तो शरीर शक्ति संपन्न और उर्जावान होगा और सभी सिधियाँ संपन्नता प्राप्त करने के लिये सक्षम होगा। श्री विष्णुजी शेष शय्या पर योग निद्रा या ध्यान मग्न रहते हुए अपने समस्त कर्तव्यों का पालन करते है, अर्थात् पाचन प्रणाली का कार्य इतना चुपचाप चलता है की हमें पता ही नहीं चलता। श्री विष्णुजी किसी धर्म पंथ का भेद नहीं करते, वे यह नहीं कहते की मुसलमान, इसाई मेरी पुजा नहीं करते या मुझे नहीं मानते तो मैं उनका पालन पोषण नहीं करूंगा। अर्थात् व्यक्ति चाहे जिस किसी जाती, धर्म का क्यों न हो पाचन प्रणाली अपना काम करती है।

अनाहत चक्र हृदय चक्र— यह हृदय के पास स्थित होने के कारण इसे हृदय चक्र कहते है। इस चक्र के मालिक शिव और पार्वतीजी है। यह प्राणों का भंडार है।

कुण्डलिनी दृष्टिकोण— इस चक्र को भेदने से श्रद्धा, प्रेम जागृत होकर आनंद की प्राप्ति होती है। [१०]

शरीर शास्त्रीय दृष्टिकोण— प्रेम इस भावना का संबंध हृदय से है, मनुष्य यदी आनंदी है, तो हृदय की गती सामान्य होती है, हृदय की तुलना यदी हम शिवजी से करे तो, जैसे शिवजी शिघ्रकोपी है, वैसे हृदय भी है। थोडा भी मन के विपरीत हुआ तो, क्रोध में हृदय गती तेज हो जाती है, अति तिब्र क्रोध की अवस्था में हृदय की गती भी अती तीब्र होती है मानो शिवजी तांडव नृत्य कर रहे है, हमारी नसे फड़कने लगती है, और यदि क्रोध अत्याधिक हो गया तो हृदय से एक शुध्द रक्तवाहिनी जो मस्तिष्क को जाती है, वह फटने की संभावना (मानो शिवजी का तिसरा नेत्र खुल जाना, प्रलय) होती है। मस्तिष्क की रक्त वाहिनी फट जाये तो मृत्यु की संभावना या शरीर के किसी हिस्से की संवेदना/शक्ती हीन होने की संभावना होती है। यही कारण है की शिवजी का निवास हिमालय या बर्फाच्छादित प्रदेश में दिखाया जाता है। अर्थात् शितलता मन को शांत रखने का द्योतक है। शिवजी को उनके मार्ग में बाधा पसंद नहीं, उनके पुत्र श्री गणेशजी (मल) ने रास्ता रोका तो शिवजी क्रोधित हो गये और गणेशजी का सीर कलम किया वैसे हि हृदय की वाहिनियों में मल कोलेस्ट्रॉल से रास्ता अवरूध्द हो जाये तो हृदय कुपीत होकर हृदय की गती बढ जाती है, अर्थात् उच्च रक्तचाप और अधिक रास्ता अवरूध्द हुआ तो हृदयाघात जैसी संभावनाएँ होती है।

निष्कर्ष —

उपरोक्त चार चक्र (कुण्डलिनी) और प्रचलित अधिष्ठाता देवता, उनके प्रचलित कार्य को देखे तो यह स्पष्ट हो जाता है की पूर्व ऋषी (आज की भाषा में अनुसंधानकर्ता सायंटिस्ट) महर्षियों ने शरीर शास्त्र को एक अलग तरीके से समझाने का प्रयास किया है। कुण्डलिनी में वर्णित चक्र यह एक रूपक की तरह (मोरल स्टोरी) है, चक्र, चक्र का भेदना, सिधियाँ प्राप्त करना याने शरीरस्त क्रियाओं को समझकर शरीर स्वस्थ करना और उसे बनाए रखने के उपाय है। चक्र, पौराणिक कथाएं उन देवताओं की तस्वीरें वास्तव में शरीरांतर्गत शरीर क्रिया विज्ञान के रूपक ही है, सांकेतिक भाषा है, जीसे हमें समझकर शरीर व्यवस्था, शरीर क्रिया और पिंड—ब्रम्हाण्ड का ज्ञान हो सकता है। योग बाहरी कम अंतर्गत अधिक है, विज्ञान है। योग एक समृध्द विज्ञान, जो मानवजाती के व्यक्तीगत, सामाजिक भावनिक मानसिक तथा आध्यात्मिक पहलुओं को सुव्यवस्थित कर विश्व स्वास्थ्य संघटन की स्वास्थ्य की परिभाषा के अनुरूप स्वास्थ्य प्रदान कर मोक्ष (सामधि—ध्यान की उच्चतम अवस्था) तक सहायता करता है।

संदर्भ सूची

1. गोयन्दका हरिकृष्णदास, 'पातंजलयोगदर्शन', गीताप्रेस, गोरखपुर—273005, उनतीसवों संस्कारण
2. देवकुले, व.ग., 'हठप्रदीपिका, 'आदर्श' विद्यार्थी प्रकाषण पुणे—2
3. काली, रामकृष्ण विनायक, 'घेरण्डसंहिता,' राजाभाऊ काली पब्लिके"न, सिन्धू आपर्टमेन्ट, नाईक रोड, महाल, नागपूर—440002
4. शिव संहिता, रूद्रसंहिता (अध्याय १३—१८) पृ. क्र. ३३५—३४०

५. ibid

६. <http://adhyashakti.com/saraswati.html>

७. <https://googleweblight.com/i?u=https://bhaktisanskar.com/kundalini-shakti-hindi/&hl=en-IN&tg=549&tk=140018397172736>

८. <http://adhyashakti.com/lakshmi.html>

९. <https://googleweblight.com/i?u=https://bhaktisanskar.com/kundalini-shakti-hindi/&hl=en-IN&tg=549&tk=140018397172736>

१०. ibid

