

## आसनों का मनोचिकित्सकीय महत्व

डॉ परिणीता सिंह  
(योग विशेषज्ञ)

### सार

मानव शरीर विभिन्न अंगों एवं प्रणालियों से बना है। यह अंग तथा प्रणालियां एक दूसरे से आंतरिक रूप से संबंधित रहते हैं जो शरीर एवं मन को स्वस्थ रखते हैं। इन अंगों के बीच समन्वय नहीं होने के कारण ना सिर्फ स्थूल शरीर कमजोर पड़ता है बल्कि मन, प्राण में भी असंतुलन उत्पन्न हो जाते हैं, जिसका परिणाम कई प्रकार के गंभीर व्याधियों के रूप में उभर कर आता है। आसनों के अलग-अलग समूह द्वारा शरीर के अंगों प्रणालियों एवं मन मस्तिष्क को विकार मुक्त किया जाता है। सिर्फ आसनों द्वारा ही मनोशारीरिक विकार, व्याधियों को दूर किया जा सकता है। इन आसनों के द्वारा निम्न तीन कोश ( अन्न, प्राण एवं मनोमय कोश ) को संतुलित कर मन एवं शरीर का चिकित्सा संभव हो सकता है। हमारा मन ही भावनाएं, स्वप्न एवं कल्पनाओं को जन्म देती है और इसका प्रभाव अचेतन मन तक रहता है। जो आधि के रूप में रहता है और परिपक्व होकर व्याधि का रूप धारण करता है। आसनों में निपुणता विकसित कर इन शरीर एवं मन की अवस्था को दूर किया जा सकता है।

### प्रस्तावना

योग के अनुसार हमारे व्यक्तित्व के निर्माण में तीन घटक शरीर मन और चेतना मुख्य है और आसनों का प्रभाव इन तीनों पर पड़ता है। आसनों को योग का प्रथम अवस्था भी कह सकते हैं जो सर्वप्रथम स्थूल शरीर से रोगों का निवारण कर स्वास्थ्य लाभ करता है।

हम सभी जानते हैं कि शरीर और मन एक दूसरे से अलग नहीं है परस्पर एक दूसरे से संबंधित है। मनोचिकित्सा का संबंध व्यक्ति के व्यवहार परिवर्तन एवं आंतरिक रूपांतर से है। पहले मनोचिकित्सक मरीजों के साथ विचारों का आदान-प्रदान तक सीमित थे, परंतु आज ये चिकित्सक अलग-अलग पद्धति को अपना रहे हैं। जिसमें इन लोगों ने योग को भी शामिल किया है और इलाज में भी योग की प्रधानता रख रहे हैं आसनों द्वारा समस्या का निराकरण कर क्रियाकलापों को पुनर्स्थापित करने का प्रयास भी किया जा रहा है। हमारा शरीर हमारे अंदर की भावना, क्षमता, ऊर्जा और मन को दर्शाता है। शारीरिक स्थिति हमारे मन: स्थिति की अभिव्यक्ति है बिना कहे शारीरिक गतिविधि हमारे आंतरिक भावना और मनोवृत्ति के बारे में बहुत कुछ बता सकती है। विचार शक्ति व्यक्त मन का गुण है जिसे विश्लेषणात्मक एवं तुलनात्मक मन के साथ में समझा जा सकता है यही विचार शक्ति हमारे शारीरिक भंगिमा द्वारा व्यक्त होती है। जब हम आसनों द्वारा एक विशेष अभिव्यक्ति को दर्शाते हैं तो हमारे मनोवृत्ति में परिवर्तन लाते हैं। योग में ऐसा समझा जाता है की शरीर, मन एवं ऊर्जा के बीच गहरा संबंध है, जो एक दूसरे से प्रभावित होते रहते हैं। हठयोग में वर्णित आसनों द्वारा ऊर्जा के प्रवाह में परिवर्तन लाते हैं जो हमारे भावना, प्राणों के प्रति सजगता का विकास करते हैं। जब हम विभिन्न शारीरिक स्थितियों या आसनों द्वारा ऊर्जा को क्रियाशील बनाते हैं उसके प्रवाह में परिवर्तन लाते हैं, यह ऊर्जा हमारे अतींद्रिय शक्ति को एक नया रूप देता है, जिसका प्रभाव मन के साथ शारीरिक क्रियाकलापों पर भी पड़ता है।

हठयोग प्रदीपिका में वर्णित आसन की व्याख्या इस प्रकार है-

हठस्य प्रथमागत्वादासनं पूर्वमुच्चते ।

कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चांगलाधव्यु

छाङ्ग-लाघवम् ॥ (ह. यो. प्र. - 1/17)

अर्थात् आसन को हठयोग का प्रथम अंग कहा गया है। इसको करने से शरीर और मन में स्थिरता आती है। सभी रोग दूर होते हैं और अंगों में हल्के पन की अनुभूति होती है।

स्वामी स्वात्माराम के अनुसार आसन मानसिक स्थिरता भी लाता है जिस कारण जितने भी मनोदैहिक रोग हैं, ठीक हो जाते हैं मानसिक स्थिरता मतलब ऊर्जा के प्रभाव में कोई अवरोध उत्पन्न न होना।

घेरंड संहिता के अनुसार -

आसनानि समस्तानि यावन्तो जीवजन्तवः ।

चतुरशीतिलक्षाणि शिवेन कथितानि च ॥ 1 ॥

तेषां मध्ये विशिष्टानि षोडशोऽंशं शतं कृतम् ।

तेषां मध्ये मर्त्यलोके द्वात्रिंशदासनं शुभम् ॥ 2 ॥

इस श्लोक में महर्षि कहते हैं कि संसार में जितने भी जीव जंतु हैं उतनी ही संख्या आसनों की भी है। भगवान शिव ने चौरासी लाख आसनों की व्याख्या की जिसमें उन्होंने चौरासी आसन को श्रेष्ठ कहा और एवं अति श्रेष्ठ एवं शुभ 32 आसनों को ही कहा।

महर्षि घेरंड द्वितीय प्रकरण में आसनों को समझाते हुए कहा है की इसमें शारीरिक स्थिरता एवं दृढ़ता उत्पन्न होती है। शिव संहिता के तृतीय पटल में चार प्रमुख आसनों का वर्णन किया गया है। इन आसनों द्वारा क्लेश को कम किया जा सकता है।

हठयोग की तरह महर्षि पतंजलि ने आसनों को एक स्थिर पूर्वक बैठने की विधि बतलाई

“स्थिरसुखामासनम्” ( प. यो. स. - II/46)

अर्थात् स्थिर एवं सुखद आसन होनी चाहिए। इसमें महर्षि ने ध्यान में लंबे समय तक बैठने के लिए आसन की चर्चा की है। प्रयत्न से शिथिलता एवं परमात्मा में ध्यान लगाने से आसन सिद्ध होते हैं। महर्षि ने सूत्र 2/48 में कहा है कि आसन जय होने पर कोई द्वंद नहीं रह जाता है। आसनों द्वारा सूक्ष्म चक्रों एवं ग्रंथियों का जागरण होता है। शारीरिक क्षमता तथा मानसिक शक्तियों का भी विकास होता है।

आसनजय द्वारा मानव कोश के निम्न तीन कोश ( अन्नमय, प्राणमय, मनोमय ) का पोषण हो पाता है। श्रृंखलाबद्ध आसनों द्वारा शरीर के सभी अवयव पर प्रभाव पड़ता है जिसमें अन्नमय कोश की सक्रियता तेजोमय हो जाती है तथा

निष्क्रियता जन्म विकृतियों से छुटकारा मिल जाती है। आसनों के अभ्यास के समय शरीर की अंतिम अवस्था, श्वास और सजगता का समावेश रहता है। शरीर की विशेष अवस्था हमारे मर्मस्थलों पर पड़ता है। जिससे ना सिर्फ नस, नाड़ियों, मांसपेशियों की मालिश होती है बल्कि विकार भी हट जाते हैं। मर्मस्थलों की शुद्धि, स्थिरता एवं परिपुष्टि के लिए आसनों को उत्तम उपचार माना गया है। श्वास द्वारा प्राणमय कोश को पुष्ट किया जाता है और सजगता द्वारा मनोमय कोश सक्रिय हो जाता है। साधक मन एवं चित् को समझने एवं संतुलित करने के गुण जानने लगते हैं।

जैसा कि सभी जानते हैं की प्रत्येक व्यक्ति में सृष्टि में व्याप्त रूप से विद्यमान उन प्राणों की विशिष्ट मात्रा होती है, इस मात्रा को विस्तृत कर मस्तिष्क के आंतरिक कोने को जागृत करने का कार्य किया जाता है। यह शक्ति हमारे संपूर्ण शारीरिक प्रणाली को संचालित करती है। जब किसी आसन में कुछ समय स्थिर रहते हैं तो हमारे विचार, मनोदशा

भावना तथा श्वास इस आसन के अनुरूप हो जाते हैं। आसनों का साक्ष्य सजगता का विस्तार के साथ अपने प्रति समझ विकसित करना भी होता है। आसनों द्वारा विभिन्न मांसपेशियों, जोड़ो एवं अंगों को स्वास्थ्य प्रदान करते हैं। शारीरिक तनाव हटाने के साथ-साथ श्वास प्रश्वास को भी स्वभाविक करते हैं जिससे ऊर्जा संपूर्ण मनोदैहिक तंत्र में सहज एवं स्वभाविक रूप से प्रवाहित होता है। हठयोग का दैहिक मनोविज्ञान कहता है कि एक विशेष शारीरिक स्थिति को धारण करने से सफलता में एक ऐसी विशिष्ट अवस्था की प्राप्ति होती है जो द्वंद जनित समस्याओं से परे होती है।

उदाहरण के रूप में अगर हम पद्मासन में मनोशारीरिक प्रभाव को देखे तो जैसे ही दोनों घुटना जमीन को स्पर्श करता है, श्रोणी प्रदेश नीचे की ओर आ जाता है जिससे मेरुदंड एक सीध में हो जाती है। इस स्थिति में तनाव या दर्द का अनुभव मांसपेशियों में नहीं होता है। निचले प्रदेश में दबाव पड़ने से तंत्रिका तंत्र आरामदायक स्थिति में आ जाता है। जिससे श्वसन क्रिया, रक्तचाप स्वाभाविक रूप से धीमी हो जाती है। यानी शारीरिक स्थिरता से मानसिक स्थिरता प्राप्त होती है। इस स्थिति में प्राण का प्रवाह भी मूलाधार से सहस्रार की ओर होती है यानी चेतना का विस्तार होना प्रारंभ हो जाता है। फ्रायड द्वारा प्रतिपादित मनोविश्लेषण के अनुसार अपने आप को संतुलित रखने के प्रयास में हम दमन के माध्यम से अपने आप को मन के अति संवेदनशील तत्वों से अलग कर लेते हैं जो मनो दैहिक स्तर पर चिंतन चिंता, तनाव, विकृति का कारण बनता है। आसन हमारे दृष्टिकोणों में परिवर्तन लाता है। हमारे शरीर के

अंतः स्रावी ग्रंथियों पर आसनों का विशेष प्रभाव पड़ता है यह ग्रंथियों यह ग्रंथियां हमारे शरीर के कार्यकलापों, व्यवहार, भावना, जीवन के प्रति दृष्टिकोण पर प्रभाव डालती है। उदाहरणतः एड्रिलीन का अधिक स्राव हो जाने पर तनाव उत्पन्न हो जाते हैं। थायरॉइड ग्रंथि से स्रावित होने वाले थायरोक्सिन हमारे चयापचय की दर को नियंत्रित करता है इसका अधिक स्राव तनाव एवं उत्तेजना पैदा करता है जबकि कम स्राव थकान एवं आलस्य पैदा करता है।

हमारी शारीरिक क्रियाएं स्नायु प्रणाली पर निर्भर करती तथा प्रत्येक अंग को मस्तिष्क से संबंधित करती है। अगर हमारे स्नायु संस्थान में या मस्तिष्क में असंतुलन हो जाए तो हम स्वास्थ्य शरीर से भी काम लेने में असमर्थ हो जाएंगे। अतः मनःशक्ति के असंतुष्ट प्रवाह के कारण मन और शरीर में व्यवधान उपस्थित होता है। मनोविज्ञान एवं मनोचिकित्सक इन बातों को मानते हैं कि शरीर पर मन का काफी प्रभाव पड़ता है। हमारा मन सूक्ष्म शक्तियों से अविष्ट है जो भौतिक शरीर में व्याप्त है। हमारा प्राण शरीर जिसे प्राणमय कोश कहते हैं, यह हमारे स्थूल यौगिक शरीर को बौद्धिक एवं अंतः प्रेरक शक्तियों से मिलाएं रखता है। यह प्राण का बना वह कोश है। इसे प्राण का परामनीवैज्ञानिक या बायोरप्लाज्मा कहते हैं। इसी कोश से जीवनी शक्ति का निर्माण एवं संचयन होता है। यही शक्ति नाड़ियों के माध्यम से स्थूल शरीर के हर अंग में प्रवाहित होते हैं तथा समस्त क्रियाकलापों को गति देता है। इसी प्रकार हमारे भौतिक शरीर का अनुकंपी एवं परानुकंपी

तंत्रिका तंत्र क्रमशः पिंगला एवं इडा नाड़ियों का प्रतीक प्रतिरूप है। पिंगला का संबंध हमारे शारीरिक, मानसिक, गतिविधियों तथा बाह्य चेतना से होता है उसी प्रकार हमारा आंतरिक जीवन भावनाएं, स्वप्न, कल्पनाएं इत्यादि इडा नाड़ी से संबंधित है। प्राणिक एवं मानसिक शरीर की सूक्ष्म परते अचेतन मन में रहती है यही वह मुख्य भाग है जो हमारे जीवन में स्वास्थ्य हेतु संपूर्ण भूमिका निभाते हैं। आसन करते समय हमारे बौद्धिक शक्ति से परे अनेकों सामंजस्य स्थापित करने वाली प्रतिक्रियाएं मानसिक एवं प्राणिक शरीर में चलती है रहती है। आसनों के द्वारा पुनर्जीवन लाने वाले यह महत्वपूर्ण प्रभाव है। जैसे-जैसे हम आसनों के अभ्यास के समय सजगता को बढ़ाते हैं अचेतन मस्तिष्क में शिथिलता प्राप्त होती है और मानसिक द्वंदों से हम छुटकारा पा सकते हैं। आसन योग की विभिन्न तकनीकों का अभिन्न अंग है तथा प्रत्येक तकनीकियों का लक्ष्य है मन को उच्चतर चेतना की ओर ले जाना। आसन शरीर को रोग मुक्त करता है, जिस कारण मानसिक एवं भावनात्मक स्थिरता उत्पन्न होती है। अतः हम कह सकते हैं की आसनों का परिणाम यह होता है कि अचेतन तथा अचेतन मन के स्तरों पर रचनात्मक परिवर्तन लाता है।

गीता के छठे अध्याय में के 13वे श्लोक में आसन के बारे में बताया गया है कि

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः ।

संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥13॥

अर्थात् सिर व गर्दन और काया शरीर को अचल बनाकर, स्थिर करके अपने नासिका के अग्र भाग पर दृष्टि जमा कर एकटक देखें, ताकि कहीं और न देखा जा सके।

इस अभ्यास द्वारा शरीर, मन में स्थिरता उत्पन्न करना समझना चाहिए। नासिका दृष्टि द्वारा मन के भटकाव को रोकना तथा एकाग्रता की शक्ति को बढ़ाया जाता है।

लंबे समय तक आसनों में स्थिर रहने पर मन सुखद अवस्था में पहुंचाता है जहां उसका चित् बाह्य जगत के सारे विचारों को त्याग देता है और आंतरिक विश्व के प्रति समर्पित हो जाता है।

शाण्डिल्योपनिषद् में आठ प्रकार के आसन बताए गए हैं जबकि जाबालोपनिषद् में नौ प्रकार के आसनों की व्याख्या है। त्रिथिरवब्रह्मणोपनिषद् में पद्मासन की व्याख्या करते हुए कहा गया है कि यह आसन सभी विषों एवं व्याधियों का विनाश करता है। जो निम्नलिखित श्लोक से स्पष्ट है

पद्मासन भवेदेतत्सर्व व्याधिविषापहम्

( त्रिथिरवब्रह्मणोपनिषद् 139 )

अनेक आसनों के नाम पशु, पक्षियों एवं पेड़ पौधों के नाम पर रखे गए हैं ताकि इन जीवों जैसी विशेष अवस्था को प्राप्त किया जा सके।

ध्यान बिंदु उपनिषद् में कहा गया है कि उतने ही प्रकार के आसन होते हैं जितनी जीव जातियां होती हैं -

आसनानि च तावन्ति यावनतयो जीवजातयः

( ध्यान बिंदु • 42 )

शरीर और मस्तिष्क के बीच स्नायविक संवेदना के आदान-प्रदान का महत्वपूर्ण मार्ग मेरुदंड है। मेरुदंड में कठोरता या कड़ापन स्नायविक संबंधी बाधा उत्पन्न कर कार्यों में अवरोध उत्पन्न करता है। मेरुदंड कड़ा होने से स्नायुओं को पर्याप्त मात्रा में शुद्ध रक्त नहीं मिल पाता है जो व्याधियों एवं शारीरिक दुर्बलता का प्रमुख कारण होता है।

कुछ आसनों में मन्त्रों का भी समावेश रहता है जैसे सूर्यनमस्कार, चंद्रनमस्कार आदि। मंत्र विशिष्ट अक्षरों ध्वनियों और शब्दों के मेल से बना है। मन्त्रों द्वारा शरीर में कंपन उत्पन्न की जाती है जिसका प्रभाव शरीर और मन पर सूक्ष्म एवं व्यापक प्रभाव डालता है। यह मंत्र शक्ति पूरित नाद है। जब विश्वास और सही उच्चारण एवं सजगता के साथ किया जाता है तो ये मंत्र रोगों के निवारण, मन की लिप्सा, आत्म नियंत्रण तथा आधुनिक जीवन शैली से उत्पन्न कई प्रकार के मनो व्याधियों से मुक्ति दिलाता है।

श्वेताश्वतरोपनिषद के श्लोक 8वें में कहा गया है कि - विद्वानजन सिर, गर्दन तथा हृदय प्रदेश - इन तीनों को एक सीध में रखकर स्थिर हो जाते हैं। साथ ही दृढ़ता के साथ इंद्रियों को मन के साथ हृदय में स्थिर कर ओंकार की नौका में सवार होकर भय प्रभावों को पार कर लेते हैं।

### निष्कर्ष

आसनों द्वारा एक विशेष शारीरिक स्थिति को धारण करने से सजगता एवं श्वास में परिवर्तन आता है, जो संपूर्ण ऊर्जा संस्थान में बदलाव लाकर मनोदैहिक तंत्र में सहज और स्वाभाविक बदलाव लाता है। हमारा प्राणिक एवं मानसिक शरीर को की सूक्ष्म परते अचेतन मन में रहती हैं, जिसे आसनों के विधिवत अभ्यास द्वारा इस अचेतन मन की दुविधाओं एवं क्लेशों को निकालकर स्वस्थ शरीर का निर्माण किया जाता सकता है। हमारा अनुभवजन्य मन ही व्याधियों एवं विकारों का मूल कारण है, जिससे पंचकोश के मुख्य तीन अन्नमय, प्राणमय एवं मनोमय कोशों को आसनों द्वारा प्रभावित कर शारीरिक, मानसिक, प्राणिक, आध्यात्मिक लाभ प्राप्त किया जाता है तथा मन के सभी आयामों को नकारात्मक संस्कारों से मुक्त किया जा सकता है।

\*\*\*\*\*

### संदर्भ सूची

1. योग विद्या, जुलाई-अगस्त ( 2004 ), शिवानंद मठ, मुंगेर भारत।
2. आचार्य, श्रीराम शर्मा 108 उपनिषद, युग निर्माण योजना |
3. श्रीमद्भागवत गीता (सचित्र ) श्लोकार्थ सहित, गीता प्रेस, गोरखपुर ।
4. सरस्वती, स्वामी सत्यानंद, मुक्ति के ,चार सोपान, योग परिचय ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
5. स्वामी स्वात्माराम कृत ( संस्करणकर्ता - स्वामी दिगंबर जी, डॉक्टर पितांबर झा ), हठ प्रदीपिका, कैवल्यधाम, लोनावाला, पुणे |