

## समग्र स्वास्थ्य संरक्षण में कुण्डलिनी योग की भूमिका : एक अध्ययन

डॉ० निष्कर्ष शर्मा

योग विभाग, गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखण्ड, भारत।

### सारांश

कुण्डलिनी योग विद्या एक प्रकृत विज्ञान है और उस विज्ञान के अनुसार विश्व ब्रह्माण्ड के मूल में केवल एक तत्त्व है जिसे परमतत्त्व कहते हैं। सृष्टि के प्राक्काल में वही परमतत्त्व दो भागों में विभक्त होकर शिव और शक्ति पर वाचक होता है। यही शिव और शक्ति का योग कुण्डलिनी योग कहलाता है। जब मनुष्य प्राणायाम के द्वारा कुण्डलिनी शक्ति को जागृत करता है तब मनुष्य में स्थित सप्त चक्र जागृत होकर मनुष्य को विभिन्न विभूतियों से अलंकृत कर नवीन ऊर्जा का संचरण करते हैं। जिसके परिणाम स्वरूप मनुष्य की सभी ग्रन्थियों व समस्त तंत्रों की व्याधियाँ नष्ट होती हैं।

**मूल शब्द:** कुण्डलिनी शक्ति, प्राणायाम, षट् चक्र, अन्तः स्रावी ग्रन्थियाँ

### प्रस्तावना

योग विज्ञान अथवा वैदिक विज्ञान में शक्ति को 'देवदत्त' कहते हैं। जिस प्रकार आधुनिक विज्ञान का मूल आधार 'इलेक्ट्रॉन' है वैसे ही योग का मूल आधार 'कुण्डलिनी शक्ति' है।

सृष्टि और इससे उत्पन्न सृष्ट पदार्थों के मूल में तरंगायनमान शक्ति एकमात्र कारण है। यह भौतिक विज्ञान की अवधारणा है। ऊर्जा दो प्रकार की है— स्थितिशील ऊर्जा और गतिशील ऊर्जा। विज्ञान की भाषा में इन दोनों प्रकार की ऊर्जाओं को क्रमशः 'स्टैटिकल' एनर्जी और डाइनेमिक एनर्जी कहते हैं। स्टैटिकल एनर्जी अर्थात् स्थितीकरण ऊर्जा ही पदार्थ है। डाइनेमिक एनर्जी अर्थात् विमुक्त या गतिशील ऊर्जा को ही 'शक्ति' कहते हैं। अर्थात् शिव और शक्ति के समन्वय अथवा संयोग से ही सम्पूर्ण चराचर जगत की सृष्टि हुई है। ये दोनों ही ब्रह्माण्ड की मौलिक ऊर्जाएँ हैं। जो शक्ति ब्रह्माण्ड में समष्टि रूप से विद्यमान है। वही शक्ति मनुष्य शरीर में व्यष्टि रूप से विद्यमान है।<sup>1,2</sup> 'यत् ब्रह्माण्डे तत् पिण्डे' तथा ब्रह्माण्डेय[प्यास्ति यतिकिञ्चित् तत् पिण्डे[प्यास्ति सर्वथा। बहुत बड़ा सिद्धान्त है अर्थात् ब्रह्माण्ड की प्रत्येक वस्तु किसी न किसी रूप में मानव पिण्ड में विद्यमान है।<sup>3</sup>

मनुष्य शरीर में तीन तत्त्व कार्य करते हैं— प्राणतत्त्व, मनस्तत्त्व और वाक्तत्त्व अर्थात् लाइफ, माइण्ड और मैटर। जब यह तीनों तत्त्व मिलते हैं। तब जीवन की अभिव्यक्ति होती है। जहाँ—जहाँ जीवन है, उस स्थान को यज्ञ कहा जाता है। उस यज्ञ को प्रारम्भ कुण्डलिनी शक्ति व प्राण के स्पन्दन से होता है।<sup>4</sup>

### कुण्डलिनी और प्राणशक्ति

हठयोग के अनुसार, गुदास्थान से दो अंगुल ऊपर और मेढू से दो अंगुल नीचे चार अंगुल विस्तार का एक आधार पदम है जिसे मूलाधर चक्र कहते हैं। इसी चक्र में साढ़े तीन लपेटे लगाए हुए कुटिला अर्थात् टेढ़ी और विद्युत् रेखा के आकार की कुण्डलिनी शक्ति सुषुम्ना नाड़ी के मार्ग में स्थित है।<sup>5</sup>

मनुष्य शरीर में स्थित बहत्तर हजार मल से भरी हुई अशु( नाडियों के चक्र का शोधन प्राणायाम से ही होता है। अतः कुण्डलिनी योग साधक को प्राणवायु के ग्रहण करने का अभ्यास करना चाहिए।<sup>6</sup> साधक द्वारा भली प्रकार से किया गया प्राणायाम जिसके द्वारा नाडियों में मल—शु( भली प्रकार हो चुका है, उस साधक का प्राण, इडा और पिंगला के मध्य सुषुम्ना नाड़ी के मुख को भली प्रकार

भेदन कर सुषुम्ना में प्रविष्ट हो जाता है और उसकी अग्नि पाकर कुण्डलिनी शक्ति जागृत हो जाती है।<sup>7</sup>

इस प्रकार जब योगी के तदन्तर अभ्यास से उसका प्राणवायु चन्द्र और सूर्य नाड़ी को त्यागकर सुषुम्ना नाड़ी में संचरण करता है तब क्रिया शक्ति के ग्रहण किए हुए योगी षट् चक्रों, मूलाधर, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशु (आज्ञाद्ध को भेदन करने में भी समर्थ हो जाता है तथा प्राणायाम से ही तीनों ग्रन्थियों का भेदन होता है।<sup>8</sup>

कुण्डलिनी योग साधना को आठ प्रकार के कुम्भक प्राणायाम करने चाहिए क्योंकि कुम्भक के अभ्यास से ही आधार शक्ति, कुण्डलिनीद्ध का बोध होता है।<sup>9</sup> कुम्भक प्राणायाम के आठ भेद कहे गए हैं यदा— सूर्यभेदन, उज्जायी, सित्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मुच्छा व प्लाटिनी।<sup>10</sup>

### प्राणायाम का महत्त्व

सूर्यभेदन प्राणायाम मस्तक को शु( करता है अस्सी प्रकार के वात दोषों को नष्ट करता है साथ ही उदर में पैदा हुए कृमियों को भी नष्ट करता है। यह प्राणायाम नासाकोष, शिरपीडा तथा विविध प्रकार के वातशूलों का निवारण करता है। उज्जायी प्राणायाम भी मनुष्य कण्ठ में श्लेष्म—कफ के दोष को नष्ट करता है, जठराग्नि को बढ़ता है। नाड़ी जलोदर और संपूर्ण देह में वर्तमान जो धतु के कारण उत्पन्न होने वाले दोष हैं उनको नष्ट करता है दमा, क्षय तथा सभी प्रकार के पुफ्रुपुफसीय रोग दूर होते हैं। सभी प्रकार के हृदय रोग तथा वे रोग, जो श्वास में ओषजन की कमी के कारण होते दूर हो जाते हैं।<sup>11,12</sup> सित्कारी प्राणायाम साधक के सौन्दर्य तथा शारीरिक शक्ति को बढ़ता है। यह भूख, प्यास, आलस्य और निद्रा को दूर करता है।<sup>13</sup> इसी प्रकार शीतली प्राणायाम रुद्धि शु( करता है। यह प्यास बुझाता तथा भूख शान्त करता है। इसके अभ्यास से गुल्म, प्लीहा, बहुत से जीर्ण रोगों की जलन, ज्वर, तपेदिक, अपच, पित्तदोष, कफ, विष, सर्पदंश आदि का विष नष्ट हो जाता है।<sup>14</sup> भस्त्रिका प्राणायाम से वात, पित्त, कफ के दोषों से मुक्ति मिलती है जठराग्नि को प्रदीप्त करता है। गले की सूजन, नासिका, छाती की व्याधियाँ दूर होती हैं, यह दमा, क्षय आदि रोगों का भी निवारक है।<sup>15</sup> तथा इस प्राणायाम से साधक को कुण्डलिनी शक्ति का बोध होता है।<sup>16</sup> प्राणायाम तथा प्राणोपासना के अभ्यास द्वारा जब साधक का प्राण सुषुम्ना में बहने लगता है तब मेरुदण्ड में स्थित सुषुम्ना काण्ड में कुछ एक विशेष स्थानों से ज्ञानवाहक तथा गतिवाहक

सुत्रों का पुंज निकल कर समस्त देह को ज्ञान तथा क्रिया रूपी जीवनी शक्ति से उज्जीवित करता है। जिसे हठयोग में 'चक्र' के नाम से जाना जाता है। मनुष्य शरीर में मुख्यतः छः चक्र माने जाते हैं।<sup>17</sup> सातवें चक्र को सहस्रार चक्र कहा गया है। परन्तु अथर्ववेद में आठ चक्रों का भी वर्णन मिलता है।<sup>18</sup> इन चक्रों के तदनुरूप भौतिक केन्द्र है। जिनमें सैकरल प्लाक्सस मूलाधर का प्रोस्टेटिक प्लैक्सस स्वाधिष्ठान का सोलर प्लैक्सस मणिपुर का कांडियेक प्लैक्सस अनाहत का लोरिंगल प्लैक्सस विशु( का कावरनस प्लैक्सस आज्ञा चक्र का सेलिब्रल कोरटेक्स प्लैक्सस सहस्रार चक्र का कहा गया है।<sup>19</sup>

उपरोक्त सभी चक्रों; प्लैक्सससद्ध का सीध सम्बन्ध अन्तः स्रावी ग्रन्थियों से है।<sup>20</sup> मनुष्य शरीर में मुख्यतः सात प्रकार की नालिका विहीन ग्रन्थियाँ उपस्थित हैं। यथा— वृष्ण ग्रन्थि, डिम्ब ग्रन्थि कुपवृक्क ग्रन्थि, बाल ग्रन्थि, चुल्लिका ग्रन्थि, पीनिपल ग्रन्थि पीयुष ग्रन्थि। इन सभी सात ग्रन्थियों का सम्बन्ध क्रमशः सात चक्रों से है। कुण्डलिनी शक्ति जागरण के पश्चात् उपरोक्त सभी चक्रों का भेदन जब प्राण शक्ति के साथ होता है तब सभी चक्र क्रियाशील व स्फुरित हो जाते हैं। तथा सम्बन्धित अंग, प्रत्यंगों को ऊर्जा प्रदान करते हैं। जैसे मूलाधर चक्र ;सैकरल प्लैक्सससद्ध का सीध सम्बन्ध मनुष्य के अन्तः स्रावी ग्रन्थि तृष्ण ग्रन्थि से है। यह ग्रन्थि किशोरावस्था आने पर जननागों का विकास और उसके स्राव एक क्रिया को नियंत्रित करती है। इस ग्रन्थि से उत्पन्न स्राव टैस्टिकुलर हॉर्मोन पुरुष की पुंसतत्व शक्ति को बढ़ता है।<sup>21</sup>

दूसरा चक्र स्वाधिष्ठान ;प्रोस्टेटिक या हाइपोगैस्ट्रिक प्लैक्सससद्ध है। यह एक दूसरी ग्रन्थि डिम्ब ग्रन्थि से सम्बन्धित है। यह स्त्रियों में तुजनक स्राव व स्तन्यवर्क स्राव को नियंत्रित करती है तथा शुक्र मलाशय, मुत्राशय, गर्भाशय आदि जलीय विकारों को दूर करने में सहायक है। इसके पश्चात् मणिपूर चक्र ;सोलर प्लैक्ससस या एपिगैस्ट्रिक प्लैक्सससद्ध है। इसका सम्बन्ध अधिवृक्क ग्रन्थि से है। इससे निकलने वाले स्राव ऐड्रीनैलीन को नियंत्रित करता है। साथ यह यकृत, पाचन तंत्रा प्लीहा आदि को जीवनीय ऊर्जा प्रदान करता है।<sup>22</sup>

चतुर्थ चक्र को अनाहत चक्र ;वार्डियक प्लैक्सससद्ध है। इसका सम्बन्ध थाइमस ग्रन्थि से है। यह शरीर की वृत्ति में सहायक होता है। इस स्राव की कमी से मनुष्य छोटे कद का तथा दुर्बल रह जाता है। इस स्राव की कमी से दमा रोग होने की सम्भावना रहती है। इस चक्र से पुफ्रफुफुसीय तथा परिसंचरण तंत्रा को जीवनीय शक्ति प्रदान होती है।<sup>23</sup>

अनाहत चक्र के पश्चात् कण्ठ प्रदेश में स्थित विशु( चक्र जिसे लेरिंगल या पफैरिन्जियल प्लैक्सस भी कहते हैं। यह चक्र मनुष्य की चुल्लिका नामक ग्रन्थि से विशेष रूप से सम्बन्धित है।<sup>24</sup> इस ग्रन्थि के स्राव से थाइरोक्सिन हारमोन का स्राव होता है। जिसका प्रभाव सम्पूर्ण शरीर पर पड़ता है। यह स्राव शरीर की रासायनिक क्रिया को ठीक रखने में तथा शरीर की सम्यक् वृद्धि (तथा पुष्टि में महत्वपूर्ण भाग लेता है। इसके स्राव से पाचन क्रिया को उत्तेजित करना, शरीर को सुडौल बनाना तथा मस्तिष्क को तीव्र बनाकर विचार शक्ति को बढ़ाता है।<sup>25</sup> विशु( चक्र के पश्चात् आज्ञा चक्र आता है। इस चक्र की विशेषता यह है कि मानसिक रोगों से इसका सीध सम्बन्ध है। इस चक्र को मेड्युला या कावरनस प्लैक्सस कहते हैं। पश्चात् विज्ञान के अनुसार यह पीनियल ग्रन्थि से जुड़ा है।<sup>26</sup> मस्तिष्क के सान्ध्य में रहते हुए शरीर की अन्त नालिका विहीन ग्रन्थियों पर नियन्त्रण रखती है। अतः इसे मास्टर ग्रन्थि भी कहते हैं। कुछ लोगों के अनुसार यह आत्मा का स्थान भी है।<sup>27</sup> अन्तिम महत्वपूर्ण चक्र सहस्रार चक्र है। इस चक्र को सेरिब्रल प्लैक्सस भी कहते हैं। इसका स्थान भी मस्तिष्क में होने के कारण अत्यन्त महत्वपूर्ण चक्र है। इसका सम्बन्ध पिट्युटरी ग्रन्थि से है।<sup>28</sup>

इस ग्रन्थि के स्राव का प्रभाव मनुष्य के सम्पूर्ण अंग-प्रत्ययों तथा स्राव का प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष प्रभाव शरीर की समस्त ग्रन्थियों पर पड़ने के कारण सभी अंगों-प्रत्यंगों तथा सभी तंत्रों को पुष्ट करता है।

### निष्कर्ष

इस प्रकार अध्ययन करने से यह निष्कर्ष प्राप्त होता है कि यदि मनुष्य कुण्डलिनी योग साधना करता है तब उसे शारीरिक व मानसिक समस्त व्याधियों से मुक्ति मिलती है। साथ ही उसकी विचारशक्ति में उन्नति प्राप्त होती है। तथा वह आध्यात्मिक दृष्टिकोण में भी प्रबल होता है।

### संदर्भ सूची

1. वेद और विज्ञान स्वामी प्रत्यगात्मानन्द सरस्वती, विश्वविद्यालय, प्रकाशन, वाराणसी पृ0 201
2. Discovering human potential energy: Health stress, illness, lifestyle and disease reversal, Dr. I Rai , Jism Arog Publication pp-62
3. सि(सि(न्त प(ति 1/4
4. कुण्डलिनी और सात शरीर, ओशो रजनीश, ओशो इन्टरनेशनल पफाउन्डेशन पृ0-46
5. शिवसंहिता 2/23
6. हठयोग प्रदीपिका 2/3
7. तदैव 2/4
8. योगकाण्डुलीयोपनिषद् 1/39
9. गोरक्ष प(ति 2/5
10. हठयोग प्रदीपिका 2/44
11. हठयोग प्रदीपिका 2/50
12. हठयोग प्रदीपिका 2/53
13. हठयोग प्रदीपिका 2/54
14. हठयोग प्रदीपिका 2/58
15. हठयोग प्रदीपिका 2/64-65
16. हठयोग प्रदीपिका 2/67
17. गोरक्षा संहिता 1/12
18. अथर्ववेद - 10/2/3
19. प्राणायाम साधना, स्वामी शिवानन्द दिव्य जीवन संघ प्रकाशन पृ0 17
20. Discovering human potential energy: Health stress, illness, lifestyle and disease reversal, Dr. I Rai , Jism Arog Publication pp-76
21. Anatomy & Physiology, Dr. R Dixit, Bhasha Bhavan, 156.
22. Kundalini Yoga, 42.
23. I.bid, 49.
24. Discovering human potential energy: Health stress, illness, lifestyle and disease reversal, Dr. I Rai, Jism Arog Publication. 76.
25. Anatomy & Physiology, Dr. R Dixit, Bhasha Bhavan, 152.
26. Discovering human potential energy: Health stress, illness, lifestyle and disease reversal, Dr. I Rai, Jism Arog Publication, 76.
27. Anatomy & Physiology, Dr. R Dixit, Bhasha Bhavan, 153.
28. Discovering human potential energy: Health stress, illness, lifestyle and disease reversal, Dr. I Rai, Jism Arog Publication, 76.