



International Journal of Applied Research

ISSN Print: 2394-7500
ISSN Online: 2394-5869
Impact Factor: 5.2
IJAR 2017; 3(1): 278-281
www.allresearchjournal.com
Received: 12-11-2016
Accepted: 13-12-2016

डॉ० सुनीता सैनी
असिस्टेंट प्रोफेसर
संस्कृत, पालि एवं प्राकृत विभाग,
महर्षि दयानन्द विश्वविद्यालय,
रोहतक

हठयोगप्रदीपिका के आलोक में हठ योग विमर्श

डॉ० सुनीता सैनी

संस्कृत वाङ्मय में 'योग' शब्द नाना प्रकार के व्यापक अर्थों में प्रयुक्त हुआ है। यद्यपि आध्यात्मिक दार्शनिक दृष्टि से भी 'योग' शब्द के अर्थों में प्रकार भेद दृष्टिगत होता है यथा— 'योगश्चिन्तवृत्तिनिरोधः', 'समत्वं योग उच्यते', 'योगः कर्मसु कौशलम्' आदि—आदि तथापि इन अर्थों में भी मूलरूप से सामन्जस्य ही प्राप्त होता है तथा अवस्था भेद के कारण ही यह राजयोग, मन्त्रयोग, लययोग एवं हठयोग आदि अंगों से प्रकट होता है।

सामान्यतया 'हठ' शब्द 'बलात्' अर्थ में ग्रहण किया जाता है। न्यायकोश के अनुसार—

'अत्र विग्रहः हठेन बलात्कारेण योगः चित्तवृत्तिनिरोधः।'

हठयोगग्रन्थों में 'हठ' शब्द में हकार से तात्पर्य सूर्यनाड़ी (पिङ्गला) तथा ठकार से तात्पर्य चन्द्र नाड़ी (इडा) है। तथा इन दोनों के संयोग को 'हठयोग' कहा गया है।

'हकारः कीर्तितः सूर्यपटकारश्चन्द्र उच्यते।

सूर्यचन्द्रमसोर्योगाद् हठयोगो निगद्यते।¹

हठयोग के मूल सिद्धान्त अत्यन्त प्राचीन हैं। सिन्धु सभ्यता के ध्वंसावशेषों में मुद्रा पर अंकित आसनस्थ व ध्यानस्थ योगी का चित्र योग की प्राचीनता का द्योतक है परन्तु हठयोग के मौलिक सिद्धान्त 'कुण्डलिनी जागरण' की विधि का प्रथम संकेत याज्ञवल्क्य स्मृति में प्राप्त होता है—

'उर्ध्वमेकः स्थितस्तेषां यो भित्त्वा सूर्यमण्डलम्।

ब्रह्मलोकमतिक्रम्य तेनयाति परां गतिम्।'²

हठयोग के सिद्धान्तों का विकास 11वीं शताब्दी एवं उसके पश्चात् अपनी चरम सीमा को प्राप्त हो चुका था। 14वीं शताब्दी के आचार्य स्वात्माराम योगीन्द्र विरचित 'हठयोगप्रदीपिका' जिसमें समस्त हठयोगविषयक तत्त्वों का सार है, में वशिष्ठ, मत्स्येन्द्रनाथ व गोरक्षनाथ आदि 32 महासिद्धों का उल्लेख मिलता है।⁴ हठयोगप्रदीपिका में 383 श्लोक हैं, जिन्हें चार उपदेशों में विभक्त किया है। प्रथम उपदेश में 69 श्लोक हैं जिसमें आसनों का विस्तारपूर्वक वर्णन है। दूसरे उपदेश में 78 श्लोक हैं जिनका मुख्य विषय प्राणायाम है, तीसरे उपदेश के 123 श्लोकों में कुण्डलिनी जागरण के उपाय स्वरूप 10 मुद्राओं का सविस्तार विवेचन किया गया है। चतुर्थ उपदेश में 113 श्लोक हैं जिसमें कुण्डलिनी प्रबोध, लय, ज्योतिर्दर्शन, अनाहत नाद श्रवण व समाधि अवस्था का विवेचन किया गया है।

हठयोग का लक्ष्य

स्वामी स्वात्माराम के अनुसार हठयोग के प्रथम उपदेशादिनाथ शिव है।

'श्री आदिनाथाय नमोऽस्तु तस्मै येनोपदिष्टा हठयोगविद्या।

विभ्राजते प्रोन्नतराजयोगमारोढुमिच्छामधिरोहिणीव।'⁵

हठयोगप्रदीपिका में स्थान—स्थान पर हठयोग का लक्ष्य राजयोग प्राप्ति ही बताया गया है। उनके अनुसार— जो योगी राजयोग को न जानकर मात्र हठयोग का अभ्यास करता है, ऐसे योगी का अभ्यास निरर्थक है।⁶

अतएव हठयोग का चरम लक्ष्य भी परमानन्द रूप कैवल्य ही है। इस लक्ष्य की प्राप्ति हेतु शारीरिक व मानसिक रूप से पूर्ण स्वस्थ रहना अत्यन्त आवश्यक है। मानव शरीर में कार्यरत विभिन्न तन्त्रों यथा श्वसन तन्त्र, प्रजनन तन्त्र, नाडितन्त्र, पाचन तन्त्र, संचरण तन्त्र, निष्क्रमण तन्त्र एवं मानसिक शान्ति

Correspondence

डॉ० सुनीता सैनी
असिस्टेंट प्रोफेसर
संस्कृत, पालि एवं प्राकृत विभाग,
महर्षि दयानन्द विश्वविद्यालय,
रोहतक

का सही सन्तुलन ही स्वास्थ्य है। हठयोग के विभिन्न अभ्यास इसकी सन्तुलन को बनाए रखने में सहायक हैं।

बी० के० एस० आयंगर के शब्दों में, 'It is a biochemical, Psychological, physiological and Psycho-spiritual science which deals with moral, mental, intellectual and spiritual aspects of man as well as physical and physiological.'⁷

आधुनिक युग में शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य हेतु हठयोग पद्धति ही अधिक प्रचलित हो रही है।

हठयोग अभ्यास के सामान्य नियम

हठयोग के अभ्यास के लिए योगी को ऐसे कक्ष का चुनाव करना चाहिए जो एकान्त में हो। स्वच्छ, समतल, खिड़कियों रहित, छोटे द्वारों वाला, अग्नि व जल की बाधाओं से रहित, कृमि रहित कक्ष में योगी को हठयोग का अभ्यास करना चाहिए।⁸

ध्यान का अभ्यास करते हुए योगी की चित्तवृत्तियों का निरोध होना आवश्यक है इसलिए प्रकाश, शोर आदि बाधाओं से रहित स्वच्छ कक्ष व एकांत की आवश्यकता होती है।

योगी को चिन्तामुक्त होकर योगासन में बैठना चाहिए।⁹

योगी भूखा न रहे, अधिक न खाए, पौष्टिक व सात्विक भोजन ही ग्रहण करे।¹⁰ आलस्य रहित को ही योग सिद्धि होती है।¹¹

भगवद्गीता के अनुसार भी—

'नात्यश्तस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः।

न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुनः॥

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥¹²

आसनों का स्वरूप एवं लाभ

'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्' बुद्धिमान् पुरुष को योगसिद्धि हेतु शरीर की रक्षा करनी चाहिए। हठयोग के अनुसार समाधि व अमरता का मार्ग कुण्डलिनी जागरण है। मनुष्य की उर्जा, इडा व पिङ्गला नाड़ियों से आवागमन करती है। इन नदियों के मध्य का शून्य स्थान सुषुम्ना नाड़ी है। हठयोगी का उद्देश्य इस उर्जा शक्ति को सुषुम्ना मार्ग में प्रवाहित करना है।¹³ मनुष्य के शरीर में 72000 उर्जावाहिनी नाड़ियाँ हैं।¹⁴ जो परस्पर समूह में जहाँ सम्बद्ध हैं उन्हें चक्र कहा जाता है। मेरुदण्ड पर स्थित ये चक्र संख्या में सात हैं— मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्ध, आज्ञा व सहस्रार चक्र।

सुषुम्ना नाड़ी सहस्रार चक्र से लेकर मूलाधार चक्र तक सीधी रेखा में है। मूलाधार चक्र के समीप 'कन्द' नामक स्थान पर उर्जा सुप्तावस्था में रहती है इसी उर्जा को कुण्डलिनी शक्ति कहते हैं।¹⁵ हठयोग से यह उर्जा क्रियाशील होकर सहस्रार चक्र में जाती है। अतएव योगी के मेरुदण्ड का लचीला एवं स्वस्थ होना परमावश्यक है। इसके लिए विविध आसनों का अभ्यास योगी को करना चाहिए। हठयोगप्रदीपिका में आदिनाथ शिव द्वारा उपदिष्ट आसनों की संख्या 84 बनाई है।¹⁶ परन्तु स्वयं प्रदीपिकाकार ने 15 ही आसनों का विधिपूर्वक वर्णन किया है।

ये आसन हैं— 1. स्वारिकासन 2. गोमुखासन 3. वीरासन 4. कूर्मासन 5. कुक्कुटासन 6. उत्तानकूर्मासन 7. धनुरासन 8. मत्स्यासन 9. पश्चिमोत्तानासन 10. मयूरासन 11. शवासन 12. सिद्धासन 13. सिंहासन 14. पद्ममासन 15. भ्रदासन इनमें भी अन्तिम चार आसन मुख्य हैं जिसमें से सिद्धासन को सर्वसुखकारी कहा गया है।¹⁷

महर्षि पतंजलि के अनुसार— 'स्थिरसुखमासनम्'¹⁸ अर्थात् जिस अवस्था में शरीर स्थिर और सुखयुक्त हो, वह आसन कहलाता है। योगी जिस स्थिति में अधिक समय तक सुखपूर्वक बैठ सके, उस आसन का अभ्यास करना चाहिए ताकि ध्यान की अवस्था में शारीरिक कष्ट बाधित न करे, परन्तु हठयोगियों ने जिन आसनों

का उल्लेख किया है यथा कुक्कुटासन, धनुरासन, मयूरासनादि। ये आसन में बैठने की स्वाभाविक स्थितियाँ नहीं हैं। अतः इन आसनों में देर तक ध्यानस्थ रहना सम्भव नहीं। इन आसनों को स्थिरसुख प्रदाता कैसे कहा जा सकता है? वस्तुतः इन आसनों का सीधा सम्बन्ध शारीरिक स्वस्थता से है। जैसे— मत्स्यासन के अभ्यास से जठराग्नि प्रदीप्त होती है व प्रचंड बीमारियों का विनाश होता है।¹⁹ पश्चिमोत्तानासन से जठराग्नि की वृद्धि होती है, उदर की चर्बी कम होती है व विविध रोग ठीक होते हैं।²⁰ मयूरासन को धातु विकार, उदर विकार रोगों व विष का विनाशक कहा गया है।²¹ शवासन को श्रम विनाशक व चित्रविश्रान्तिकारक कहा गया है।²²

यदि इन्हीं आसनों को विविध मुद्राओं व बन्धों के साथ किया जाए तो कुण्डलिनी प्रबोध भी हो सकता है। यथा— मत्स्यासन के अभ्यास से कुण्डलिनी जागरण होता है तथा चन्द्र क्षेत्र से नीचे बहने वाला अमृत स्थैर्य को प्राप्त करता है।²³ चन्द्ररस एक ऐसा द्रव्य है जो सहस्रार चक्र से बहकर तालु मूल से नीचे झ्रवित होता रहता है, उसकी नाभि स्थित अग्नि अर्थात् सूर्य के द्वारा ग्रसते रहने से मनुष्य की आयु क्षीण होती रहती है, अतएव उसकी रक्षा परमावश्यक मानी गई है।²⁴

बी० के० एस० आयंगर के अनुसार — 'Through practice of different asanas, blood circulation is improved, hormone system is balanced, nervous system is stimulated and toxins are eliminated when all the systems are cleansed through Asanas, prana moves unobstructed to the remotest cells and feeds them with a capious supply of energy. Thus healthy body helps to achieve the goals of self-realization.'²⁵

प्राणायाम का स्वरूप एवं लाभ

हठयोग में प्राणायाम का विशेष महत्त्व है। प्राणायाम का अर्थ है — प्राणवायु का नियमन।

योगिन्द्र स्वात्माराम के अनुसार—

'चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्।

योगी स्थाणुत्वाम्पनोति ततो वायुं निरोधयेत्॥²⁶

प्राणायाम प्रक्रिया का निरूपण करते हुए प्रदीपिकाकार कहते हैं कि योगी पद्मासन में बैठकर वाम नासिका रन्ध्र (चन्द्र नाड़ी) से श्वास ले, सामर्थ्यानुसार कुम्भक (श्वास रोकना) करे, फिर दक्षिण नासिका रन्ध्र (सूर्य नाड़ी) से श्वास छोड़े। क्रम से सूर्य रन्ध्र से गृहण करे व चन्द्र से छोड़े। यह प्रक्रिया बलपूर्वक नहीं होनी चाहिए। श्वास का आवागमन शान्ति पूर्वक व बिना श्वास का शब्द किए करना चाहिए। तीन मास तक प्राणायाम का उचित रीति से अभ्यास करने पर समस्त नाड़ियों की अशुद्धता दूर हो जाती है।

'प्रातर्मध्यदिने सायमर्धरात्रे च कुम्भकान्

शनैरशीनिपर्यन्तं चतुर्वारं समभ्यसेत्॥²⁷

श्वसन तन्त्र के सुचारु ढंग से कार्य न करने पर विविध रोग यथा शिरोवेदना, अस्थिमा, कफ, कर्ण व चक्षु रोग उत्पन्न हो जाते हैं जो प्राणायाम के निरन्तर अभ्यास से ठीक हो सकते हैं। अगर मेद व कफ शरीर में अत्यधिक मात्रा में हो तो योगी को षट्क्रियाओं — धौति, बस्ति, नेति, त्राटक, नौलि एवं कपालभाति का सम्पादन करना चाहिए।

हठयोग में प्राणायाम के भेदों का वर्णन भी मिलता है। वास्तव में ये कुम्भक के भेद हैं यथा — सूर्यभेदन, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा, प्लाविनी। प्राणायाम को मुद्राओं व बन्धों के साथ करना चाहिए। यथा पूरक (श्वास भरना) के अन्त में जालन्धर बन्ध (ठोड़ी को कण्ठकूप में लगाना) कुम्भक

(श्वास अन्दर रोकना) के अन्त में उड़ियान बन्ध (नाभि के ऊपर उदर को अंदर करना) तथा रेचक (श्वास छोड़ना) के साथ मूलबन्ध (अपान वायु को ऊपर खींचना) लगाना चाहिए।²⁸ उपर्युक्त विधि से प्राणायाम करने पर योगी को विविध लाभ प्राप्त होते हैं यथा सूर्यभेदन प्राणायाम से जरा, वात व कृमि दोष आदि में लाभ होता है। उज्जायी (श्वास का गला, छाती का स्पर्श करते हुए आवागमन) प्राणायाम से गले में जमा कफ समाप्त होता है तथा जठराग्नि प्रदीप्त होती है। सीत्कारी प्राणायाम (होंठों के मध्य जिह्वा रखकर मुख से श्वास लेना व नासिका से छोड़ना) से सौन्दर्य लाभ होता है। इस प्राणायाम को करने से योगी को निद्रा, भूख, प्यास व आलस्य पीड़ित नहीं करता। शीतली प्राणायाम (जिह्वा को थोड़ा मोड़कर चोंच सी बनाकर श्वास अन्दर लेना व नाक से छोड़ना) से ज्वर, पित्त दोष, भूख, प्यास व विष दोष ठीक हो जाते हैं। भस्त्रिका (किंचित बल के साथ अविलम्ब श्वास लेना व छोड़ना) प्राणायाम से धातुदोष शान्त होते हैं। इसको सम्यक् मात्रा में करने से ब्रह्म ग्रन्थि (हृदय में) खुल जाती है। भ्रामरी (भुङ्गी की आवाज़ के साथ श्वास लेना व छोड़ना) करने से योगी को सुख प्राप्ति होती है। मूर्च्छा (जालन्धर बन्ध के साथ श्वास लेना व धीरे-धीरे छोड़ना) प्राणायाम से भी आनन्द लाभ होता है। प्लाविनी प्राणायाम में वायु से शरीर को पूर्ण रूप से भर दिया जाता है जिससे शरीर के समस्त अंगों में वायु का आवागमन हो सके व नाड़ियों की अशुद्धियाँ दूर हो सकें।²⁹ प्राणायाम से योगी का चित्त शान्त होता है। इसी मनोन्मनी अवस्था में प्राणवायु सुषुम्ना के मुख के बन्द द्वार को भेदती है—

‘विधिवत्प्राणसंयामैर्नाडी चक्रे विशोधिते।
सुषुम्नावदनं भित्वा सुखादिवशति मारुतः।³⁰

एच0 यू0 रेकर के अनुसार — ‘Is the breath really flow through this channel. It seems physiologically impossible. Breath means prana. It is more than inhaled and exhaled air. It is more than oxygen and nitrogen. Breath is the carrier of an especially efficacious life-force of a stream which nourishes the organism.’³¹

मुद्राओं का स्वरूप व लाभ हठयोगप्रदीपिका के अनुसार

‘तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम्।
ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत्।³²

हठ योग में दस मुद्राओं का वर्णन मिलता है— महामुद्रा, महाबंध, महावेध, खेचरी, उड़ियान बन्ध, मूलबन्ध, जालन्धर बंध, विपरीत करणी, वज्रोली व शक्तिचालन। महामुद्रा— वाम चरण की एड़ी की जंघामूल में लगाए, दक्षिण चरण को फैलाकर उसे अंगूठे से पकड़कर श्वास लेते हुए जालन्धर बंध लगाए। इससे वायु ऊपर ही रहेगी। इससे कुण्डलिनी शक्ति दण्डवत् सीधी होकर सक्रिय हो जाती है तथा सुषुम्ना में प्रवेश करने लगती है। इस मुद्रा के अभ्यास से क्षयादि रोगों का विनाश होता है।³³ महाबंध — वाम चरण की एड़ी को जंघामूल पर रखकर दक्षिण चरण को वाम जंघा पर रखे, श्वास लेकर जालन्धर बन्ध लगाए, कुम्भक करे फिर शनै-शनै मूल-बंध लगाकर रेचन करे। मूलबन्ध व जालन्धर बंध एक साथ लगाने से प्राण व अपान वायु टकराती है जिससे ऊर्जा मध्यमार्गी हो जाती है। महाबंध से वलि, पलित व अंगकम्पन आदि दोष दूर होते हैं।³⁴ खेचरी मुद्रा — जिह्वा को तालुमूल में ले जाकर नासिका के भीतरी छिद्र को बन्द करना खेचरी मुद्रा है। ऐसा करते हुए ध्यान

भूमध्य में होना चाहिए। जिह्वा को लचीला बनाने के लिए जिह्वा को छेदन करने का विधान भी हठयोग में मिलता है। चन्द्ररस को नीचे बहने से रोकना ही खेचरी मुद्रा का प्रयोजन है।³⁵ उड़ियान बंध — नाभि से ऊपर पेट को पीछे खींचना उड़ियान बंध है।³⁶ मूलबंध — अपान वायु को ऊपर खींचना मूलबन्ध है।³⁷ जालन्धर बंध — कंठ को संकुचित करके ठोड़ी को छाती पर टिकाना जालन्धर बंध कहलाता है।³⁸ ये तीनों बंध योगियों को सिद्धि दिलाने वाले कहे गए हैं।³⁹ विपरीतकरण मुद्रा — शीर्षासन ही विपरीत करणी मुद्रा है।⁴⁰ वज्रोली मुद्रा व उसके अमरोली व सहजोली भेद तथा शक्ति चालन मुद्राएँ कुण्डलिनी शक्ति को जागृत करने के अन्य उपाय हैं। इससे पुरुष योगी का बिन्दु (शुक्र) उर्ध्वगामी किया जाता है।⁴¹

हठयोग में समाधि का स्वरूप, उपाय व लाभ

जैसे नमक पानी में मिल जाने से दोनों की एकरूपता हो जाती है वैसे ही आत्मा व मन की एकरूपता समाधि कही गई है।⁴² हठयोगप्रदीपिकाकार ने कुण्डलिनी जागरण, उसके परिणाम, लय, शाम्भवी मुद्रा, तारक मुद्रा व खेचरी मुद्रा का वर्णन करते हुए इन सभी को समाधि के मार्ग के रूप में निरूपित किया है। अन्त में ज्योतिदर्शन व नादश्रवण के परिणामस्वरूप समाधि की अवस्था का सविस्तर विवेचन किया है। मन का स्थिर व शान्त हो जाना ही लय है।⁴³ जब योगी बाह्य लक्ष्य को अपलक देखते हुए भी अन्तर्लक्ष्य पर चित्र को ले जाता है तो शून्याशून्य से विलक्षण यह मुद्रा शाम्भवी कहलाती है।⁴⁴ स्थिर मन, अर्धोन्मीलित नेत्रों से नासाग्र पर दृष्टि साधते हुए, निस्पंद भाव से दिव्य ज्योति का दर्शन करना ही तारक मुद्रा है।⁴⁵ अनाहतनाद श्रवण की प्रक्रिया बताते हुए हठयोगप्रदीपिका में कहा गया है—

‘मुक्तासने स्थितो योगी मुद्रां संधाय शाम्भवीम्।
श्रुणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमंतस्थमेकधीः।⁴⁶

अनाहत नाद का अर्थ है — ऐसा नाद जो दो वस्तुओं के घर्षण से उत्पन्न न हो। ज्ञानेन्द्रियों के स्वविषयों से विरक्त हो जाने पर सुषुम्ना मार्ग से आती हुई एक स्पष्ट निर्मल ध्वनि (नाद) का श्रवण योगी को होता है।⁴⁷ नादश्रवण की चार अवस्थाएँ हैं। — 1. आरम्भावस्था 2. घटावस्था 3. परिचयावस्था 4. निष्पत्ति अवस्था। आरम्भावस्था में ब्रह्मग्रन्थि (हृदय में स्थित) छेदन से आभूषणों की ध्वनि के सदृश नाद का श्रवण योगी को होती है। द्वितीय अवस्था में विष्णु ग्रन्थि (कंठ में स्थित) के छेदन से परमानन्ददायक भेरी के सदृश नाद योगी को सुनाई पड़ता है। तृतीयावस्था में रुद्र ग्रन्थि (भूमध्य में स्थित) के छेदन से मर्दत ध्वनि (घण्टानाद) के सदृश नाद का श्रवण योगी को होता है। चतुर्थ स्थिति निष्पत्ति अवस्था में वीणा नाद के सदृश ध्वनि का श्रवण योगी को होता है।⁴⁸ प्रदीपिकाकार कहते हैं — ‘अस्तु वा मास्तु वा मुक्तरत्रै वाखंडितं सुखम्।⁴⁹ अर्थात् नाद श्रवण से योगी अखंडित सुख का अनुभव करता है। नादानुसंधान करने रहने से योगी की समाधि सिद्ध हो जाती है। आरम्भ में नाद नानाविध व महान् होता है परन्तु अभ्यास से नाद सूक्ष्मतर होता जाता है। अभ्यासवस्था में योगी को सूक्ष्म ध्वनियों का आश्रय लेते रहना चाहिए।⁵⁰ ऐसा करने से मन बाह्य विषयों में नहीं रमता।⁵¹ नाद के रूप में जो कुछ सुनाई पड़ता है, वह शक्ति है। जब नाद भी निःशब्द हो जाता है वह निराकार परमेश्वर की अवस्था है।⁵² यही कैवल्य राजयोग का भी चरमलक्ष्य है। हठयोग के उपाय उसकी सिद्धि के लिए ही है।⁵³

हठयोग के मौलिक सिद्धान्तों का वैज्ञानिक आधार

हठयोग में कुण्डलिनी शक्ति का विशेष महत्त्व है जो कि कन्द क्षेत्र में सुप्तावस्था में विराजमान है उसे सुषुम्ना नाडी से प्रवाहित कराते हुए सहस्रार चक्र तक लाया जाता है। सुषुम्ना की स्थिति मेरुदण्ड बताई गई है। वस्तुतः सभी 72000 नाड़ियाँ मेरु के विभिन्न स्थलों से जुड़ी हैं परन्तु सुषुम्ना एक सीधी रेखा के रूप में बनाई गई है। आज वैज्ञानिक यन्त्रों से शरीर के छोटे अंग को भी देखा जा सकता है। मानव का मेरुदण्ड 33 हड्डियों से बना है जो पाँच क्षेत्रों में विभक्त है वस्तुतः मस्तिष्क भी मेरु से भिन्न नहीं है, आपस में Madulla Oblongata से जुड़ा है। वहाँ मस्तिष्क में दो ग्रन्थियाँ Pituitary Gland तथा Pineal Gland हठयोग के सात चक्रों की कल्पना सम्भवतः इन्हीं क्षेत्रों से सम्बन्धित है—

Pineal gland	: सहस्रार चक्र
Pituitary gland	: आज्ञा चक्र
Cervical Regio	: विशुद्ध चक्र
Dorsal Region	: अनाहत चक्र
Lumber Regio	: मणिपूर चक्र
Sacral Region	: स्वाधिष्ठान चक्र
Coccygeal Region	: मूलाधार चक्र

सुषुम्ना नाडी को शून्य भी कहा गया है— इडापिडु.गलयोर्मध्ये शून्यं चैवानिलं ग्रसेत्।⁵⁴ इसके पार्श्व में इडा व पिडु.गला दो नाड़ियाँ हैं। वास्तव में मेरुदण्ड के ऊपर 'Fatty Tissues' का आवरण है, जो दो भागों में विभक्त है, जिनके मध्य में एक सूक्ष्म Canal है, जिसका वैज्ञानिक नाम 'Canalies Centralis' है इस Canal में Spine fluid है यही Fluid मस्तिष्क में Cerebro Spinal Fluid के नाम से जाना जाता है। यह ब्रह्मरंध्र है जो कुण्डलिनी का मार्ग है। हठयोग में कुण्डलिनी की स्थिति कंद के ऊपर बताई गई है — कंदोर्ध्व कुंडली शक्तिः सुप्ता⁵⁵ कंद की स्थिति गुदा और जननेन्द्रिय के मध्य में बताई गई है जो कि मूलाधार चक्र से जुड़ा है जिसमें अनेक नाड़ियों का गुच्छा है। ये नाड़ियाँ ऊर्जावाहिनी हैं। मानव शरीर विद्यमान मेरुरज्जु को विज्ञान ने Canda Equina नाम दिया है जिसमें Nerves समूह रूप में स्थित हैं। हठयोग प्रदीपिका में मानव शरीर में विद्यमान नाड़ियों की संख्या 72000 बताई है जो समस्त तन्त्रों का संचालन करती है। विज्ञान ने जिसे Nerves System कहा है, हठयोग में उसे (नाड़ियों को) अधिक विस्तृत अर्थ में ग्रहण किया गया है वास्तव में नाड़ियाँ केवल रक्त वाहिनियाँ ही नहीं हैं अपितु सूक्ष्म शरीर की चिन्तन प्रक्रिया, चेतना, अनुभूतियों, आवेगों व संवेगों की वाहिकाएँ भी हैं जिनका विश्लेषण अभी विज्ञान द्वारा किया जाना शेष है। सम्भवतः आने वाले समय में वैज्ञानिक ऐसे यन्त्र विकसित कर सकेंगे जो मानव की चिन्ता प्रक्रियाओं व उर्जा के संचरण की प्रक्रिया को उत्तम तरीके से विश्लेषित कर सके तब तक हठयोगियों के सिद्धान्तों को वैयक्तिक अनुभव के आधार पर स्वीकार किया जा सकता है।

सन्दर्भ

1. न्यायकोश, पृ० 1064
2. हठयोगप्रदीपिका, ज्योत्सना टीका - 1/1
3. याज्ञवल्क्यस्मृति-3/168
4. हठयोगप्रदीपिका - 1/5-9
5. हठयोगप्रदीपिका - 1/1
6. हठयोगप्रदीपिका - 3/78
7. Hathyoga Pradepika Commentory by Hans Ulrich Riekar, Intdouceion Part by B.K.S. Iyengar
8. हठयोगप्रदीपिका - 1/13
9. वही, 1/14
10. वही, 1/60-65

11. वही, 1/66
12. भगवद्गीता, 6/16,17
13. हठयोगप्रदीपिका - 3/97-114
14. वही, 1/41, 3/116
15. वही, 3/100
16. वही, 1/35
17. वही, 1/36
18. योगसूत्र, 2/46
19. हठयोगप्रदीपिका -1/29
20. वही, 1/31
21. वही, 1/33
22. वही, 1/34
23. वही, 1/29
24. वही, 3/76
25. Hathyoga Pradepika Commentory by Hans Ulrich Riekar, Intdouceion Part by B.K.S. Iyengar
26. हठयोगप्रदीपिका - 2/2
27. वही- 2/11
28. वही, 2/45-46
29. वही, 2/48-70
30. वही, 2/41
31. Hathyoga Pradepika Commentory of 1/29 by Hans Ulrich Recker
32. हठयोगप्रदीपिका - 3/5
33. वही, 3/10-17
34. वही, 3/26-29
35. वही, 3/32-51
36. वही, 3/56
37. वही, 3/60
38. वही, 3/69
39. वही, 3/75
40. वही, 3/81
41. वही, 3/82-118
42. वही, 3/4-5
43. वही, 4/33
44. वही, 4/35-37
45. वही, 4/40
46. वही, 4/66
47. वही, 4/67
48. वही, 4/66-75, 84
49. वही, 4/77
50. वही, 4/80, 87
51. वही, 4/89, 96
52. वही, 4/100, 101
53. वही, 4/102
54. वही, 4/43
55. वही, 3/100