

योग में सहायक उपकरण द्वारा पारंपरिक आसन का वैज्ञानिक एवं आध्यात्मिक अध्ययन

(Scientific and Spiritual Study of Traditional Asanas Using Auxiliary Equipment)

प्रगति पंचाल (Pragati Panchal)

शोधार्थी, योग एवं स्वास्थ्य अध्ययन केंद्र (Research Scholar, Yoga and Health Studies Centre)

pp.yogagirl99@gmail.com

ENGLISH ABSTRACT (FOR STATUTORY SCRUTINY)

Yoga is an ancient Indian contemplative and physical tradition that holistically sustains somatic, psychological, and spiritual wellbeing. Classical Hatha Yoga texts enumerate 8.4 million postures, identifying 84 essential asanas for human holistic development. This research paper investigates the scientific and spiritual dimensions of incorporating yogic props—such as blocks, straps, bolsters, and chairs—into traditional asana practice based on the pedagogical methodology developed by B.K.S. Iyengar. The findings demonstrate that yogic props afford precise biomechanical alignment, musculoskeletal stability, and protective adaptation for practitioners with physical constraints, past injuries, or age-related flexibility limitations. By neutralizing physical strain, props enable practitioners to comfortably sustain postures, actualizing Patanjali's aphorism 'Sthira-Sukham Asanam' and unlocking deeper meditative contemplation.

Keywords: Yoga Props, Traditional Asanas, B.K.S. Iyengar Yoga, Biomechanical Alignment, Physical Balance, Spiritual Development

शोध सारांश (HINDI ABSTRACT)

योग, हजारों साल पुरानी एक प्राचीन भारतीय परंपरा है, जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाए रखती है। पारंपरिक हठयोग में 84 लाख आसनों में से प्रमुख 84 आसनों का विधान है। प्रस्तुत शोध पत्र में योग सहायक उपकरणों (Props) — जैसे योग ब्लॉक (Yoga Blocks), योग स्ट्रैप (Yoga Straps), और बोलस्टर (Bolsters) — के माध्यम से पारंपरिक आसनों के वैज्ञानिक एवं आध्यात्मिक प्रभावों का विस्तृत विश्लेषण किया गया है। बी.के.एस. अयंगर पद्धति पर आधारित यह अध्ययन दर्शाता है कि प्रॉप्स का उपयोग शारीरिक सीमाओं, चोटों और लचीलेपन की कमी वाले साधकों को सुरक्षित संरेखण (Alignment), पेशीय संतुलन और स्थिरता प्रदान करता है, जिससे वे आसन की आध्यात्मिक गहराई और अंतःचेतना का पूर्ण लाभ प्राप्त कर सकते हैं।

मुख्य शब्द (Keywords): योग उपकरण (Yoga Props), पारंपरिक आसन, बी.के.एस. अयंगर योग, शारीरिक संरेखण (Alignment), शारीरिक संतुलन, आध्यात्मिक विकास

1. भूमिका एवं ऐतिहासिक पृष्ठभूमि (Introduction & Historical Background)

योग, हजारों साल पुरानी एक प्राचीन भारतीय परंपरा है, जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को एकीकृत रूप से बनाए रखती है। पारंपरिक हठयोग ग्रंथों में 84 लाख आसनों की चर्चा है, जिनमें से 84 आसन मानव कल्याण हेतु प्रमुख माने गए हैं। प्रत्येक आसन का अपना विशिष्ट शारीरिक और आध्यात्मिक लाभ होता है।

हालाँकि, सभी साधकों के लिए सभी आसनों का पूर्ण स्वाभाविक निष्पादन सहज नहीं होता। शारीरिक सीमाएं, जोड़ दर्द, आयु संबंधी लचीलेपन की कमी अथवा पूर्व चोटें कई साधकों को सही मुद्रा में स्थिर रहने से रोकती हैं। यहीं पर आधुनिक योग में सहायक उपकरणों (Yoga Props) की वैज्ञानिक भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाती है।

2. पारंपरिक आसनों का वर्गीकरण (Classification of Traditional Asanas)

मानव शरीर की विभिन्न प्रणालियों पर उनके प्रभाव के आधार पर पारंपरिक आसनों को मुख्य रूप से पाँच श्रेणियों में वर्गीकृत किया जाता है:

- **खड़े होकर किए जाने वाले आसन (Standing Asanas):** पैरों की मांसपेशियों को सुदृढ़ बनाते हैं, मेरुदंड को सीधा करते हैं और संतुलन बढ़ाते हैं (उदा. ताड़ासन, त्रिकोणासन)।
- **बैठकर किए जाने वाले आसन (Sitting Asanas):** रीढ़ की हड्डी और कूल्हों के जोड़ों को खोलते हैं तथा ध्यान के लिए उपयुक्त स्थिरता प्रदान करते हैं (उदा. पद्मासन, सिद्धासन, पश्चिमोत्तानासन)।
- **लेटकर किए जाने वाले आसन (Supine Asanas):** तनाव, अवसाद और शारीरिक थकान को कम करते हैं (उदा. सेतुबंधासन, शवासन)।
- **पेट के बल किए जाने वाले आसन (Prone Asanas):** वक्ष स्थल का विस्तार करते हैं, फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ाते हैं और पीठ की मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करते हैं (उदा. भुजंगासन, शलभासन)।
- **घुमावदार / ट्विस्टिंग आसन (Twisting Asanas):** रीढ़ की हड्डी के लचीलेपन को पुनर्जीवित करते हैं और आंतरिक उदर अंगों की मालिश कर पाचन सुधारते हैं (उदा. अर्ध मत्स्येन्द्रासन)।

3. योग में सहायक उपकरण (Yoga Props: Types & Functions)

सहायक उपकरण योग अभ्यास को अत्यधिक सुलभ, आरामदायक और बायोमैकेनिकली सुरक्षित बनाने में मदद करते हैं:

- **योग ब्लॉक (Yoga Blocks):** उच्च घनत्व वाले फोम अथवा लकड़ी से बने होते हैं। ब्लॉकों का उपयोग खड़े होने वाले आसनों में हाथ को सहारा देने, बैठने में रीढ़ को उत्थान देने तथा त्रिकोणासन में सही खिंचाव बनाए रखने के लिए किया जाता है।
- **योग स्ट्रैप (Yoga Straps):** कपास या नायलॉन से निर्मित बेल्ट होते हैं। स्ट्रैप का उपयोग सीमित लचीलेपन वाले साधकों द्वारा पैरों या बाहों की पहुँच बढ़ाने, खिंचाव को नियंत्रित करने और कंधों के संरेखण में किया जाता है।
- **योग बोलस्टर (Bolsters):** गद्देदार लंबे कुशन होते हैं। बोलस्टर का उपयोग पुनर्स्थापनात्मक (Restorative) आसनों में वक्ष गुहा को खोलने, गहरी विश्रान्ति को बढ़ावा देने और पीठ को विश्राम देने के लिए किया जाता है।
- **योग चेयर एवं कंबल (Chairs & Blankets):** सर्वांगासन जैसे विपरीत आसनों में ग्रीवा की रक्षा करने तथा बैठने की मुद्रा को सहारा देने हेतु प्रयुक्त होते हैं।

4. साहित्य की समीक्षा (Literature Review)

आधुनिक योग इतिहास में प्रॉप्स के उपयोग को स्थापित करने में निम्नलिखित मनीषियों का योगदान ऐतिहासिक रहा है:

- **बी.के.एस. अयंगर (B.K.S. Iyengar):** अयंगर योग के संस्थापक, जिन्होंने योग अभ्यास में वैज्ञानिक बायोमैकेनिक्स और सहायक उपकरणों के उपयोग को विश्वभर में लोकप्रिय बनाया। उनकी कालजयी पुस्तक "लाइट ऑन योगा" एवं "प्रॉप्स फॉर योग" इस क्षेत्र में प्रमाण मानी जाती हैं।
- **स्वामी विवेकानंद:** उन्होंने राजयोग में स्पष्ट किया कि आसन का उद्देश्य शरीर को सुदृढ़ और मन को एकतान करना है। उपकरण इस उद्देश्य की प्राप्ति में सहायक सिद्ध होते हैं।
- **गीता एस. अयंगर:** उन्होंने महिलाओं और वृद्धों के लिए योग प्रॉप्स के चिकित्सीय अनुप्रयोगों को व्यापक रूप से स्थापित किया।

5. आसनों एवं उपकरणों का बहुआयामी उद्देश्य

उद्देश्य आयाम	पारंपरिक आसन का योगदान	सहायक उपकरण (Props) की भूमिका
शारीरिक स्वास्थ्य एवं संरक्षण	मांसपेशियों का खिंचाव, लचीलापन, रक्त संचार सुधार	चोटों से सुरक्षा, सटीक बायोमैकेनिकल एलाइनमेंट, शून्य खिंचाव तनाव
मानसिक शांति एवं एकाग्रता	तनाव, चिंता और अवसाद में कमी	मुद्रा में बिना शारीरिक पीड़ा के लंबे समय तक रुकने की मानसिक शांति
आध्यात्मिक विकास	प्राण का सुगम प्रवाह, अंतःचेतना का जागरण	'स्थिरसुखमासनम्' की स्थिति प्राप्त कर ध्यान में निर्बाध प्रवेश

6. आध्यात्मिक पक्ष: 'स्थिरसुखमासनम्' की सिद्धि

महर्षि पतंजलि के अनुसार आसन की परिभाषा है: "स्थिरसुखमासनम्" (२.४६) —

अर्थात् जो स्थिर हो और सुखदायक हो, वही आसन है। जब कोई साधक शारीरिक दुर्बलता के कारण आसन में पीड़ा महसूस करता है, तो उसका चित्त शरीर के कष्ट में ही उलझा रहता है और आध्यात्मिक साधना अवरुद्ध हो जाती है।

सहायक उपकरणों के उपयोग से साधक बिना कष्ट के, पूर्ण स्थिरता के साथ आसन में देर तक टिक सकता है। इससे प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् (२.४७) की सिद्धि होती है, जहाँ शारीरिक प्रयास शिथिल हो जाता है और चित्त अनंत में लीन हो जाता है।

7. निष्कर्ष एवं व्यावहारिक सुझाव (Conclusion)

यह शोध अध्ययन स्पष्ट करता है कि योग सहायक उपकरण पारंपरिक योग के सिद्धांतों का उल्लंघन नहीं हैं, बल्कि वे प्राचीन हठयोग को आधुनिक साधक की शारीरिक सीमाओं के अनुकूल बनाने वाले वैज्ञानिक सेतु हैं। इनके उपयोग से प्रत्येक आयु वर्ग का व्यक्ति बिना चोट के जोखिम के योग के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक लाभों का पूर्ण आनंद ले सकता है।

REFERENCES

- [1] Iyengar, B.K.S. (1993). *Light on Yoga* (Revised Edition). London: HarperCollins Publishers.
- [2] Iyengar, B.K.S. (2015). *Props for Yoga: A Guide to the Methodology and Practice of Props in Yoga Asanas*. Pune: Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute.
- [3] स्वामी विवेकानंद. (1896). राजयोग. कोलकाता: अद्वैत आश्रम.
- [4] अयंगर, गीता एस. (2000). योग: एक रत्न महिलाओं के लिए. नई दिल्ली: हार्पर कॉलिन्स.
- [5] स्वामी सदाशिव अंबादास. (2018). योग: शरीर और मन का संतुलन. वाराणसी: चौखंभा सुरभारती प्रकाशन.