National Journal of Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177
NJHSR 2024; 1(55): 246-249
© 2024 NJHSR
www.sanskritarticle.com

व्यापर्ल गोवर्धन रेड्डि
अतिथ्यध्यापकः, योगविज्ञानविभागः
राष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालयः, तिरुपतिः

Correspondence:
व्यापर्ल गोवर्धन रेड्डि
अतिथ्यध्यापकः, योगविज्ञानविभागः
राष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालयः, तिरुपतिः

त्रिगुणसन्तुलनाय आसनाभ्यासस्य योगदानम्

व्यापर्ल गोवर्धन रेड्डि

सारांशः

भारतीयदर्शनपरम्परायां त्रिगुणसिद्धान्तः अत्यन्तमहत्त्वपूर्णः सिद्धान्तः वर्तते। महर्षि कपिल प्रणीते सांख्यदर्शने प्रकृतिः सत्त्व-रजस्-तमोभिः त्रिभिर्गुणैः समन्विता इति प्रतिपाद्यते। एते गुणाः मानवस्य शारीरिकं स्वास्थ्यं, मानसिकस्थितिं, आचारं, विचारं, व्यवहारं च प्रत्यक्षतया प्रभावितवन्तः भवन्ति। गुणानामसन्तुलने शरीरे मनसि च विविधविकाराः प्रादुर्भवन्ति, गुणसमत्वे तु आरोग्यं, मानसिक-प्रसन्नता, चित्तशुद्धिः, एकाग्रता, आध्यात्मिकोन्नतिश्च सम्पद्यन्ते। योगशास्त्रे अष्टाङ्गयोगस्य तृतीयाङ्गत्वेन निर्दिष्टः आसनाभ्यासः केवलं शारीरिकव्यायामः न, अपितु शरीर-प्राण-मनसां समन्वयस्य प्रभावी साधनम् अस्ति। नियमितेन सम्यग्विधिना च कृतः आसनाभ्यासः सत्त्वगुणस्य वर्धनं, रजोगुणस्य नियमनं, तमोगुणस्य क्षयञ्च साधयति। अतः त्रिगुणसन्तुलनस्य प्राप्तौ आसनाभ्यासस्य विशिष्टं योगदानम् अस्ति। अस्मिन् लेखे त्रिगुणानां स्वरूपम्, तेषां मनुष्यजीवने प्रभावः, आसनाभ्यासस्य योगशास्त्रीयं महत्त्वं, तथा त्रिगुणसन्तुलनाय विभिन्नासनानां योगदानं शास्त्रीयदृष्ट्या विवेचितम् अस्ति।

मुख्यशब्दाः— त्रिगुणाः, सत्त्वम्, रजः, तमः, आसनम्, योगः, समत्वम्, मानसिकस्वास्थ्यं, चित्तशुद्धिः।

प्रस्तावना

भारतीयदर्शनपरम्परायां योगदर्शनं सांख्यदर्शनस्य व्यवहारिकरूपम् इति प्रसिद्धम्। महर्षिणा कपिलेन प्रतिपादिते सांख्यदर्शने सम्पूर्णं जगत् प्रकृतेः परिणामरूपम् इति स्वीकृतम्। सा च प्रकृतिः सत्त्व-रजस्-तमोभिः त्रिभिर्गुणैः समन्विता वर्तते। एते गुणाः समस्तस्य सृष्टेः मूलाधाराः सन्ति तथा मानवजीवनस्य शारीरिकआध्यात्मिकविकासे महत्त्वपूर्णां भूमिकां निर्वहन्ति। मनुष्यस्य स्वभावः-नैतिक-मानसिक-, चिन्तनशैली, व्यवहारः, कर्मप्रवृत्तिः, स्वास्थ्यं च गुणत्रयस्य आधिक्येन वा न्यूनतया वा निरन्तरं प्रभावितं भवति।

योगदर्शनस्य परमः प्रयोजनः **"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः"**[1] इति सूत्रे प्रतिपादितानुसारं चित्तवृत्तीनां निरोधपूर्वकमात्मस्वरूपस्य साक्षात्कारः अस्ति। अस्य लक्ष्यस्य प्राप्तये पतञ्जलिना अष्टाङ्गयोगस्य विधानं कृतम्, यस्मिन् आसनम् तृतीयमङ्गम् अस्ति। आसनाभ्यासः केवलं शारीरिकव्यायामः न, अपितु शरीर-प्राण-मनसां समन्वयकारकः, स्वास्थ्यसंवर्धकः, चित्तस्थैर्यवर्धकः च साधनविशेषः अस्ति।

नियमितः शास्त्रोक्तविधिना च कृतः आसनाभ्यासः शरीरं सुदृढं, लचीलं, निरोगं च करोति। सः प्राणप्रवाहं सम्यग् नियच्छति, नाडीशुद्धिं, मानसिकप्रसन्नतां, चित्तैकाग्रतां च वर्धयति। तस्य प्रभावेण सत्त्वगुणस्य वृद्धिः, रजोगुणस्य सम्यग्नियमनम्, तमोगुणस्य परिमार्जनं च भवति। फलतः त्रिगुणानां सन्तुलनं सम्पद्यते, यत् समग्रस्वास्थ्यस्य तथा आध्यात्मिकप्रगतेः आधारभूतं तत्त्वम् अस्ति।

अतः प्रस्तुते शोधलेखे त्रिगुणानां स्वरूपम्, तेषां मानवजीवने प्रभावः, आसनाभ्यासस्य योगशास्त्रीयमहत्त्वम्, तथा **त्रिगुणसन्तुलनाय आसनाभ्यासस्य योगदानम्** इति विषयः शास्त्रीयदृष्ट्या सम्यग् विविच्यते। एतदध्ययनं योगाभ्यासस्य केवलं शारीरिकलाभान् न प्रकाशयति, अपितु गुणत्रयस्य

समत्वस्थापने तस्य विशिष्टयोगदानमपि प्रतिपादयति। समत्वप्राप्त्या शारीरिकस्वास्थ्यं, मानसिकप्रसन्नता, नैतिकोन्नतिः, आध्यात्मिक-विकासश्च सुलभतया साध्यते इति अस्य लेखस्य मूलाभिप्रायः अस्ति।

त्रिगुणानां स्वरूपम्

भारतीयदर्शनपरम्परायां **सांख्यदर्शनम्** एव त्रिगुणसिद्धान्तस्य मूलाधारः मन्यते। महर्षिणा कपिलेन प्रतिपादिते सांख्यदर्शने प्रकृतिः समस्तजगतः उपादानकारणरूपेण स्वीकृता। सा च प्रकृतिः **सत्त्व-रजस्-तमोभिः** त्रिभिर्गुणैः समन्विता वर्तते। एते गुणाः न पृथक् पदार्थाः, अपितु प्रकृतेः स्वाभाविकधर्माः सन्ति। सम्पूर्णसृष्टौ दृश्यन्ते सर्वे पदार्थाः, सर्वाणि प्राणिजीवनानि, मनोवृत्तयः, भावनाः, व्यव-हाराश्च एतेषां गुणानां परस्परसंयोगेन प्रभाविताः भवन्ति।

सांख्यकारिका गुणत्रयस्य स्वरूपं निम्नलिखितेन कारिकावाक्येन निरूपयति—

प्रीत्यप्रीतिविषादात्मकाः प्रकाशप्रवृत्तिनियमार्थाः।
अन्योन्याभिभवाश्रयजननमिथुनवृत्तयश्च गुणाः॥[2]

अस्याः कारिकायाः तात्पर्यमिदं यत् सत्त्वगुणः सुखस्य तथा प्रकाशस्य कारणम्, रजोगुणः प्रवृत्तेः तथा क्रियाशीलतायाः प्रेरकः, तमोगुणः नियमनस्य, आवरणस्य, स्थूलत्वस्य च कारणम् अस्ति। एते त्रयोऽपि गुणाः परस्परं नित्यसम्बद्धाः सन्ति। कदापि एकः गुणः पृथक् न दृश्यते, अपितु सर्वदा अन्याभ्यां सह संयुक्त एव कार्यं करोति। कस्यचित् गुणस्य प्राबल्ये तदनुसारमेव व्यक्तित्वस्य, व्यवहारस्य, मनोभावस्य च परिवर्तनं भवति।

सत्त्वगुणः निर्मलता, प्रकाशः, ज्ञानम्, विवेकः, शान्तिः, करुणा, क्षमा, धैर्यं, सन्तोषः, समत्वं च जनयति। सत्त्वप्रधानः पुरुषः सत्य-निष्ठः, संयमी, दयालुः, आत्मनिग्रही च भवति।

तत्र सत्त्वं निर्मलत्वात् प्रकाशकमनामयम्।
सुखसङ्गेन बध्नाति ज्ञानसङ्गेन चानघ॥[3]

रजोगुणः गतिशीलतायाः, कर्मप्रवृत्तेः, उत्साहस्य, इच्छायाः, महत्त्वाकाङ्क्षायाः, स्पर्धायाश्च मूलकारणम् अस्ति। अस्य सम्यगुपयो-गेन व्यक्तिः कर्मठः, उद्योगशीलः, प्रगतिशीलश्च भवति; किन्तु अत्यधिकरजोगुणे लोभः, क्रोधः, अस्थिरता, चिन्ता, मानसिकतनावः, अहङ्कारश्च वर्धन्ते।

रजो रागात्मकं विद्धि तृष्णासङ्गसमुद्भवम्।
तन्निबध्नाति कौन्तेय कर्मसङ्गेन देहिनम्॥[4]

तमोगुणः स्थैर्यस्य, विश्रान्तेः, निद्रायाश्च आधारः अस्ति। तथापि तस्य अत्यधिकवृद्धिः अज्ञानं, मोहं, आलस्यं, प्रमादं, निरुत्साहं, अविवेकं च जनयति। तमोगुणप्रधानः पुरुषः कर्मसु अनुत्साही, चिन्त-ने मन्दः, निर्णयेषु दुर्बलश्च भवति।

तमस्त्वज्ञानजं विद्धि मोहनं सर्वदेहिनाम्।
प्रमादालस्यनिद्राभिस्तन्निबध्नाति भारत॥[5]

अतः सत्त्व-रजस्-तमांसि मानवजीवनस्य सर्वेषु पक्षेषु—शारीरिके, मानसिके, नैतिके, सामाजिके, आध्यात्मिके च—महत्त्वपूर्णां भूमिकां निर्वहन्ति। योगशास्त्रस्य लक्ष्यं गुणत्रयस्य सम्यक्सन्तुलनं तथा सत्त्वगुणस्य अभिवृद्धिः इति। यदा गुणानां समत्वावस्था भवति, तदा मनुष्यः आरोग्यसम्पन्नः, मानसिकरूपेण प्रसन्नः, चित्तेन स्थिरः, आध्यात्मिकरूपेण उन्नतः च भवति।

त्रिगुणानां असन्तुलनस्य प्रभावः

मानवजीवने त्रिगुणानां सम्यक्सन्तुलनम् आरोग्यस्य मूलाधारः अस्ति। यदा एतेषां गुणानां समत्वं न भवति, तदा शारीरिक-मानसिक-भावनात्मक-व्यवहारिकविकाराः उत्पद्यन्ते।

१. सत्त्वगुणस्य न्यूनता

सत्त्वगुणस्य न्यूनतायां मनसः प्रसन्नता, विवेकः, धैर्यं, एकाग्रता च क्षीयन्ते। फलतः निर्णयदौर्बल्यं, मानसिकचञ्चलता, चिन्ता, अवसादः, आत्मविश्वासाभावश्च जायन्ते।

उदाहरणम्—

विद्यार्थी अध्ययनं कुर्वन्नपि एकाग्रतां न प्राप्नोति, स्वनिर्णयं कर्तुं न शक्नोति, सर्वदा सन्देहे तिष्ठति।

२. रजोगुणस्य आधिक्यम्

रजोगुणस्य अत्यधिकवृद्ध्या मानसिकतनावः, क्रोधः, लोभः, स्पर्धा, अशान्तिः, अनिद्रा, उच्चरक्तचापः च भवन्ति। मनः सर्वदा बहिर्मुखं चञ्चलं च भवति।

उदाहरणम्—

कार्यालये कार्यभारात् व्यक्तिः निरन्तरं तनावम् अनुभवति, विश्रान्तिं न लभते, रात्रौ सम्यक् निद्रां न करोति।

३. तमोगुणस्य आधिक्यम्

तमोगुणस्य वृद्ध्या आलस्यं, प्रमादः, अतिनिद्रा, जडता, उत्साहा-भावः, अविवेकः, स्थौल्यं च जायन्ते। व्यक्तिः कर्मसु अनुत्साही भवति तथा स्वास्थ्यं शनैः शनैः ह्रासं गच्छति।

उदाहरणम्—

व्यक्तिः व्यायामं न करोति, दिवसभरं उपविशति, अतिनिद्रां करोति, कार्याणि विलम्बयति।

यदा सत्त्वगुणः न्यूनः भवति तदा मानसिकविकाराः, निर्णयदौर्बल्यं, अवसादः च जायन्ते। रजोगुणस्य आधिक्ये तनावः, अनिद्रा, उच्चरक्त-चापः, क्रोधः, स्पर्धा च दृश्यन्ते। तमोगुणस्य वृद्धौ स्थौल्यं, आलस्यं, प्रमादः, अधिकनिद्रा, उत्साहाभावः च भवन्ति। अतः आरोग्यरक्षणार्थं गुणत्रयस्य समत्वम् अत्यावश्यकम्।

आसनस्य स्वरूपम्

योगशास्त्रे आसनाभ्यासः शरीरस्य मनसश्च मध्ये सेतुरिव कार्यं करोति। नियमितेन शास्त्रोक्तेन च आसनाभ्यासेन साधकः केवलं शारीरिकव्यायामं न करोति, अपितु शारीरिकस्थैर्यं, मानसिकशान्तिं, प्राणशक्तेः सम्यग्व्यवस्थां च साधयति। आसनानां प्रयोजनं केवलं शरीरस्य लाघवं, दार्ढ्यं वा नास्ति, अपितु ध्यानयोग्यं स्थिरं स्वस्थं च शरीरं निर्मातुम् अस्ति। यदा शरीरं, प्राणः, मनश्च समन्वितरूपेण कार्यं कुर्वन्ति, तदा चित्तस्य चञ्चलता शनैः शनैः प्रशाम्यति तथा योगसाधनायाः उच्चतरावस्थाः सुलभाः भवन्ति।

आसनानां क्रमिकविकासः

योगशास्त्रानुसारम् आसनानि वैज्ञानिकरीत्या विन्यस्तानि सन्ति। तेषां नियमिताभ्यासेन अन्तःस्राविग्रन्थयः, स्नायुतन्त्रं, रक्तसञ्चरण-तन्त्रं, श्वसनतन्त्रं च सम्यक् कार्यं कुर्वन्ति। शनैः शनैः शरीरस्थस्नायुषु, पेशीषु, संयोजकतन्तुषु च सञ्चितः तनावः निवर्तते। तेन प्राणस्य

प्रवाहः निर्विघ्नो भवति तथा शरीरस्य सर्वेषु भागेषु जीवनशक्तेः सम्यक् वितरणं भवति।

आसनाभ्यासे शरीरस्य सम्यगवस्थानं (Alignment) विशेषमहत्त्वं वहति। एतेन योगसूत्रोक्तं **"स्थिरसुखमासनम्"**[6] इति तत्त्वं साध्यते।

- **आधारस्थैर्यम्**—ताडासनादिभिः स्थित्यासनैः शरीरे स्थैर्यं, मेरुदण्डस्य समत्वं, आधारशक्तेश्च विकासः भवति।
- **गतिशीलाभ्यासः**—क्रमशः प्रवाहात्मकैः अभ्यासैः उष्णता, सहनशक्तिः, हृदय-श्वसनक्रिया च वर्धते।
- **विश्रान्त्यवस्था**—शवासनादिभिः पुनरुत्थानासनैः स्नायवः विश्रामं प्राप्नुवन्ति, मनः शान्तिं लभते, परानुकम्पी (Parasympathetic) स्नायुतन्त्रं सक्रियं भवति।

प्राणस्य मनसश्च समन्वयः

आसनस्य सिद्धिः केवलं शरीरस्थित्या न भवति, अपितु सजागरुकचेतसा सह कृतः अभ्यासः तस्य सारः अस्ति। श्वासप्रश्वासः शरीरस्य मनसश्च मध्ये सेतुभूतः अस्ति। यदा श्वसनं गम्भीरं, मन्दं, नियमितं च भवति, तदा स्नायुतन्त्रं विश्रामावस्थां प्राप्नोति, मनश्च स्थैर्यमधिगच्छति। तदा आसनाभ्यासः ध्यानरूपं धारयति।

१. **श्वासनियन्त्रणम्**—सम्यक् पूरक-रेचकाभ्यासेन शरीरे मनसि च सन्तुलनं भवति।

२. **अन्तर्मुखता**—दृष्टेः, मनसश्च एकाग्रतया बहिर्विक्षेपाः शम्यन्ते, धारणाशक्तिश्च वर्धते।

३.**सूक्ष्मसमत्वम्**—नियमिताभ्यासेन शरीरस्य स्वाभाविकसमत्व-बुद्धिः (Proprioception) विकसिताभवति, यया कठिनेष्वपि आसनेषु सहजं सन्तुलनं लभ्यते।

आसनाभ्यासस्य शारीरिक-मानसिकलाभाः

नियमितः आसनाभ्यासः केवलं शरीरं न परिवर्तयति, अपितु सम्पूर्णजीवनदृष्टिमपि परिवर्तयति। शारीरिकदृष्ट्या शरीरस्य मृदुता, सन्धीनां गतिशीलता, स्नायूनां दृढता, रक्तसञ्चरणस्य सुधारः, प्रदाहनियन्त्रणं च भवति। मानसिकदृष्ट्या भावनात्मकसन्तुलनम्, धैर्यम्, आत्मनियन्त्रणम्, निर्णयशक्तिः च वर्धन्ते। कठिनासनेषु स्थित्वा साधकः दुःखसहनशक्तिं, धैर्यं, साक्षिभावं च अधिगच्छति। एषा वृत्तिः दैनिकजीवने अपि मानसिकसमत्वस्य कारणं भवति।

- **हार्मोनसन्तुलनम्**—विपरीतकरणी, सर्वाङ्गासनादीनि अन्तःस्रा-विग्रन्थीनां कार्यं प्रोत्साहयन्ति।
- **तनावनिवारणम्**—आसनाभ्यासेन मानसिकतनावः न्यूनो भवति, शरीरे विश्रान्तिः वर्धते।
- **बौद्धिकस्पष्टता**—चित्तस्य एकाग्रता, स्मरणशक्तिः, निद्रागुणवत्ता, मनःप्रसादश्च वर्धन्ते।

आसनानां दार्शनिकदृष्टिः

योगपरम्परायाम् आसनानि न केवलं व्यायामरूपेण स्वीकृतानि, अपितु ध्यानस्य पूर्वतयारीरूपेण वर्णितानि। यावत् शरीरं चञ्चलं भवति, तावत् मनोऽपि चञ्चलं भवति। अतः आसनाभ्यासः शरीरस्य शोधनं, नाडीशुद्धिं, प्राणसन्तुलनं, चित्तस्थैर्यं च साधयति। एतादृशे शुद्धे शरीरे मनसि च अन्तर्ज्ञानम्, विवेकः, शान्तिः, आध्यात्मिक-विकासश्च सहजतया प्रस्फुरन्ति।

- **शरीर-मनसोः** समन्वयः—प्रत्येकः शारीरिकपरिवर्तनः मानसिक-परिवर्तनस्यापि कारणं भवति।
- **धैर्यविकासः**—आसनसिद्धिः न बलात्, किन्तु नियमिताभ्यासेन, धैर्येण, विनयेन च भवति।
- **प्राणप्रवाहस्य सामञ्जस्यम्**—नाडीशुद्ध्या शरीरे प्राणस्य प्रवाहः सम्यक् भवति, यः उच्चचैतन्यस्य आधारः भवति।

आसनाभ्यासः योगमार्गस्य आधारभूतः सोपानः अस्ति। सः शरीरं स्वस्थं, मनः स्थिरं, प्राणं सन्तुलितं, बुद्धिं निर्मलां च करोति। नियमिताभ्यासेन साधकः केवलं शारीरिकस्वास्थ्यं न प्राप्नोति, अपितु मानसिकसमत्वं, आध्यात्मिकप्रसादं, अन्तःशान्तिं च अनुभवति। अतः आसनाभ्यासः मानवजीवनस्य समग्रविकासाय, स्वास्थ्यरक्षणाय, चित्तशुद्धये, आत्मोन्नतये च अत्यन्तमावश्यकः इति निष्कर्षः।

त्रिगुणसन्तुलनाय आसनाभ्यासः

योगशास्त्रे आसनम् अष्टाङ्गयोगस्य तृतीयमङ्गम् अस्ति। आसना-भ्यासः केवलं शरीरस्य व्यायामः न, अपितु शरीर-प्राण-मनसां समन्वयस्य प्रभावी साधनम् अस्ति। नियमितेन शास्त्रोक्तविधिना च कृतः आसनाभ्यासः त्रिगुणानां सन्तुलनं स्थापयति। विशेषतः सत्त्वगुणस्य अभिवृद्धिं, रजोगुणस्य नियमनं, तमोगुणस्य परिमार्जनं च साधयति।

हठयोगप्रदीपिकायां आसनस्य महत्त्वं स्पष्टतया प्रतिपादितम् अस्ति। हठयोगस्य प्रथमाङ्गत्वात् आसनस्य प्राधान्यम् उद्घोष्यते। नियमितेन आसनाभ्यासेन शरीरे स्थैर्यं, आरोग्यं, अङ्गलाघवं च सम्पद्यते। स्थैर्येन चित्तस्य एकाग्रता वर्धते, आरोग्येन साधकः दीर्घकालं योगाभ्यासे समर्थो भवति, अङ्गलाघवेन च शरीरस्य जडता, क्लान्तिः, आलस्यं च नश्यन्ति। अतः आसनाभ्यासः त्रिगुणसन्तुलनस्य तथा उच्चतरयोगसाधनायाः दृढमाधारः इति सिद्धम्।

हठस्य प्रथमाङ्गत्वदासनं पूर्वमुच्यते ।
कुर्यात् तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चाङ्गलाघवम् ॥[7]

१. सत्त्वगुणस्य अभिवृद्धिः

सत्त्वगुणः शुद्धेः, ज्ञानस्य, प्रकाशस्य, मानसिकप्रसन्नतायाः च प्रतीकः अस्ति। नियमितेन आसनाभ्यासेन शरीरे प्राणशक्तेः प्रवाहः सम्यग्भवति, नाड्यः शुद्धाः भवन्ति, स्नायुषु सञ्चितः तनावः शनैः शनैः निवर्तते। फलतः मनः प्रसन्नं, स्थिरं, निर्मलं च भवति। चित्तस्य एकाग्रता, आत्मविश्वासः, धैर्यं, विवेकशक्तिः, निर्णयसामर्थ्यं च वर्धते। एतादृशी मानसिकशुद्धिः सत्त्वगुणस्य वृद्धिं जनयति तथा ध्यानाभ्यासाय साधकं योग्यं करोति।

उपयुक्तानि आसनानि— पद्मासनम्, सिद्धासनम्, सुखासनम्, वज्रासनम्, स्वस्तिकासनम्।

उदाहरणम्— प्रतिदिनं पद्मासने उपविश्य ध्यानाभ्यासं कुर्वन् साधकः मनसः शान्तिं, चित्तैकाग्रतां, अन्तःप्रसन्नतां च अनुभवति।

२. रजोगुणस्य नियमनम्

रजोगुणः कर्मशीलतायाः प्रेरकः अस्ति, किन्तु तस्य अत्यधिकवृद्ध्या मानसिकचञ्चलता, तनावः, क्रोधः, स्पर्धा, अनिद्रा, उद्वेगः च जायन्ते।

आधुनिकजीवनस्य तीव्रकार्यभारः, प्रतिस्पर्धा, दीर्घकालीनमानसिकदबावः च रजोगुणं वर्धयन्ति।

नियमितः आसनाभ्यासः स्वायत्तस्नायुतन्त्रस्य सन्तुलनं स्थापयति, हृदयगतेः तथा श्वसनगतेः नियमनं करोति, मानसिकतनावं च न्यूनीकरोति। विशेषतः पूर्वतननासनानि (Forward bending postures) तथा विश्रामासनानि मनसः उत्तेजनां शमयन्ति। एतेषां अभ्यासेन चित्तं बहिर्मुखतां त्यक्त्वा अन्तर्मुखं भवति।

उपयुक्तानि आसनानि— पश्चिमोत्तानासनम्, शशाङ्कासनम्, बालासनम्, जानुशीर्षासनम्, शवासनम्।

उदाहरणम्— कार्यालये दिनभरं कार्यं कृत्वा पश्चिमोत्तानासनस्य तथा शवासनस्य अभ्यासः मानसिकतनावं न्यूनं करोति तथा गाढविश्रान्तिं जनयति।

३. तमोगुणस्य क्षयः

तमोगुणः आलस्यस्य, प्रमादस्य, जडतायाः, अतिनिद्रायाः, निरुत्साहस्य च कारणम् अस्ति। तस्य आधिक्ये शरीरे जडता, स्थौल्यं, अकर्मण्यता, मनसि उत्साहाभावः च दृश्यते। गतिशीलानि ऊर्जावर्धकानि च आसनानि शरीरस्य स्नायून् सक्रियान् कुर्वन्ति, रक्तसञ्चारं वर्धयन्ति, प्राणप्रवाहं प्रेरयन्ति तथा शरीरे नवचैतन्यं जनयन्ति। तेन आलस्यं शनैः शनैः निवर्तते, कर्मण्यता वर्धते, मनश्च उत्साहेन परिपूर्णं भवति।

उपयुक्तानि आसनानि— सूर्यनमस्कारः, ताडासनम्, त्रिकोणासनम्, भुजङ्गासनम्, उष्ट्रासनम्, वीरभद्रासनम्।

उदाहरणम्— प्रातःकाले सूर्यनमस्कारस्य द्वादशचक्राभ्यासः शरीरे स्फूर्तिं जनयति, निद्रालुतां निवारयति, दिवसभरं कार्यक्षमत्वं च वर्धयति।

एवं नियमितः आसनाभ्यासः सत्त्वगुणस्य विकासं, रजोगुणस्य सम्यग्नियमनं, तमोगुणस्य परिमार्जनं च साधयति। फलतः शरीरं स्वस्थं, मनः प्रसन्नं, बुद्धिः निर्मला, चित्तं स्थिरं च भवति। त्रिगुणानां समत्वमेव योगशास्त्रे शारीरिकस्वास्थ्यस्य, मानसिकसन्तुलनस्य, भावनात्मकपरिपक्वतायाः तथा आध्यात्मिकोन्नतेः मूलाधारः इति प्रतिपाद्यते। अतः त्रिगुणसन्तुलनाय आसनाभ्यासस्य योगदानम् अत्यन्तमहत्त्वपूर्णम् इति निःसंशयं वक्तुं शक्यते।

त्रिगुणसन्तुलनाय उपयुक्तानि आसनानि

गुणः	उपयुक्तानि आसनानि
सत्त्ववृद्धिः	पद्मासनम्, सिद्धासनम्, सुखासनम्, वज्रासनम्
रजोनियमनम्	पश्चिमोत्तानासनम्, बालासनम्, शशाङ्कासनम्, शवासनम्
तमोनाशः	सूर्यनमस्कारः, ताडासनम्, त्रिकोणासनम्, भुजङ्गासनम्, उष्ट्रासनम्

उपसंहारः

त्रिगुणाः मानवजीवनस्य शारीरिक-मानसिक-नैतिक-आध्यात्मिक-विकासस्य मूलाधाराः सन्ति। एतेषां सम्यक्सन्तुलने एव आरोग्यं, मानसिकप्रसन्नता, चित्तस्थैर्यं, नैतिकपरिपक्वता, आध्यात्मिकोन्नतिश्च निहिताः। योगशास्त्रे प्रतिपादितः आसनाभ्यासः केवलं शारीरिक-व्यायामः न, अपितु शरीर-प्राण-मनसां समन्वयकारिणी वैज्ञानिक-साधना अस्ति। नियमितः, शास्त्रोक्तविधिना कृतः आसनाभ्यासः सत्त्वगुणस्य अभिवृद्धिं करोति, रजोगुणस्य चञ्चलतां नियच्छति, तमोगुणजनितमालस्यं प्रमादं च शनैः शनैः निवारयति। आसनाभ्यासस्य प्रभावेण शरीरस्य स्नायवः सुदृढाः भवन्ति, मेरुदण्डस्य नम्यता वर्धते, रक्तसञ्चारः सुधरति, पाचनक्रिया सम्यक् भवति, प्रतिरक्षाशक्तिश्च अभिवर्धते। तदनन्तरं मनः प्रसन्नं, स्थिरं, एकाग्रं च भवति, यत् ध्यानस्य तथा उच्चतरयोगसाधनायाः दृढमाधारं निर्माति। एवं शारीरिकस्वास्थ्यं मानसिकसमत्वं च परस्परं पूरकत्वेन कार्यं कुरुतः।

अतः निष्कर्षतया वक्तुं शक्यते यत् त्रिगुणसन्तुलनं योगजीवनस्य मूललक्ष्यम् अस्ति, तस्य प्राप्तौ च आसनाभ्यासस्य योगदानम् अत्यन्तमहत्त्वपूर्णम् अस्ति। यदि आसनाभ्यासः यम-नियम-प्राणायाम-ध्यानादिभिः योगाङ्गैः सह समन्वितरूपेण आचर्यते, तर्हि साधकः न केवलं शारीरिकस्वास्थ्यं प्राप्नोति, अपितु मानसिकशान्तिं, आत्मसंयमं, चित्तशुद्धिं, आध्यात्मिकप्रबोधनं च अधिगच्छति। अतः समग्रस्वास्थ्यस्य, व्यक्तित्वविकासस्य तथा आत्मसाक्षात्कारस्य मार्गे आसनाभ्यासः अनिवार्यः, प्रभावी च साधनम् इति निर्विवादं सिद्ध्यति।

सन्दर्भग्रन्थाः

- भगवद्गीता। वेदव्यास। श्रीमद्भगवद्गीता। अध्यायः १४ (गुणत्रयविभागयोगः)। गोरखपुर: गीता प्रेस, नवीनतम संस्करण।
- योगसूत्र। पतञ्जलि। पतञ्जलियोगसूत्रम् सह व्यासकृत व्यासभाष्यम्। साधनपादः। सम्पा. काशीनाथ शास्त्री अभ्यंकर। पुणे: भाण्डारकर ओरिएण्टल रिसर्च इन्स्टीट्यूट, 1971.
- सांख्यकारिका। ईश्वरकृष्ण। सांख्यकारिका सह गौडपादकृत गौडपादभाष्यम्। सम्पा. वासुदेव लक्ष्मण पणशीकर। मुम्बई: निर्णय सागर प्रेस, पुनर्मुद्रित संस्करण।
- हठयोगप्रदीपिका। स्वात्माराम। सम्पा. स्वामी दिगम्बर तथा एम. एल. घरोटे। Hatha Yoga Pradipika (Critical Edition). द लोनावला योग इन्स्टीट्यूट, 1998.
- घेरण्डसंहिता। सम्पा. स्वामी दिगम्बर एवं एम. एल. घरोटे। Gheranda Samhita. द लोनावला योग इन्स्टीट्यूट, 2006.
- शिवसंहिता। अनुवाद एवं व्याख्या: स्वामी महेशानन्द, डॉ. बाबूराम शर्मा, ज्ञानशंकर सहाय तथा रविन्द्रनाथ बोधे। कैवल्यधाम, 1999.

पाद टिप्पणी –

[1] योगसूत्रम्-1.1
[2] साख्यकारिका-12
[3] भगवद्गीता-14.6
[4] भगवद्गीता-14.7
[5] भगवद्गीता-14.7
[6] योगसूत्रम्-2.46
[7] हठयोगप्रदीपिका-1.17