

समस्याओं से गुजरना पड़ता है।

## शुद्धि क्रियायें

शरीर को स्वच्छ व सुंदर बनाये रखने के लिए यौगिक शुद्धि क्रियायें बसे उत्तम व उपयुक्त साधन है। शुद्धि क्रियाओं से व्यक्ति अपने शरीर को इतना मजबूत व परिपक्व बना लेता है कि वह विषम से विषम परिस्थिति में भी अपना संतुलन नहीं गंवाता तथा हर समस्या का दृढ़ता से सामना कर उसका उचित समाधान निकाल लेता है।

शुद्धि क्रियाओं का अर्थ - शुद्धि क्रियाओं का शब्दिक अर्थ है- शुद्ध करने वाली क्रियायें, अर्थात् ऐसी क्रियायें जिनके करने से व्यक्ति अपने अंदरूनी अंगों के स्वयं ही पूर्णरूप से सफाई कर ले तथा विभिन्न रोगों को अपने को बचा सके। शुद्धि क्रियाओं को योग की भाषा में यौगिक षट्कर्म या शरीर को शुद्ध करने वाले छह क्रियाओं के नाम से भी जाना जाता है।

योगासन, प्राणायाम व ध्यान का अभ्यास करने से पूर्व शरीर को स्वच्छ व शुद्ध कर लेना अत्यंत अनिवार्य है। शुद्धि क्रियाओं के करने से शरीर के समस्त अंग दक्षता से अपना कार्य करने लगते हैं।

शुद्धि क्रियाओं के प्रकार - शुद्धि क्रियाओं या यौगिक षट्कर्म के निम्नलिखित भेद या प्रकार हैं, जो निम्न प्रकार हैं-

नेति क्रिया - योग में वैसे तो नेति के अनेक प्रकार बताये गये हैं किन्तु मुख्यतः नेति दो ही प्रकार है जल नेति व सूत्र नेति ही प्रयोग में लाये जाते हैं।

(i) जल नेति : जल नेति के लिए एक टोंटी वाले लोटे का प्रयोग किया जाता है, लोटे में थोड़ा सा नमक मिला हल्का, गुणगुना, शुद्ध पानी डाल लिया जाता है। सिर के बायें तरफ झुकाकर लोटे की टोंटी दायें नाक छिद्र में डालते हैं। मुंह खोल कर रखते ताकि सांस मुंह से ली जाती रहे। इस क्रिया में पानी बायें नाक के छिद्र से बायें नाक के छिद्र से निकलता है। इस क्रिया को एक या डेढ़ मिनट तक करते हैं। यह क्रिया बाद में बायें नाक के छिद्र से दोहराते हैं। दोनों छिद्रों में से पानी निकाल देने के पश्चात नाक में शेष बचे पानी अवशिष्ट पदार्थ को 15 से 20 छींककर बाहर निकालते हैं। छींक की यह क्रिया जल नेति करने के पश्चात आवश्यक करनी चाहिए।

जल नेति करते समय सावधानिया :

- यदि नाक के छिद्र पानी मुंह में चला जाये तो उसे निगलना नहीं चाहिए अपितु तत्काल बाहर निकाल देना चाहिए।
- दिन में नेति का एक बार ही प्रयोग किया जाना चाहिए, या किन्तु जुकाम या नाक बंद होने की स्थिति में इसे दो से तीन बार भी कर सकते हैं।
- जल नेति करने के समय शुरू में आंखों से पानी निकलने व नाक में जलन महसूस हो सकती है, किन्तु इसका अभ्यास हो जाने के बाद यह समस्या स्वतः समाप्त हो जाती है।
- जल नेति के लिए प्रातः काल का समय सबसे उपयुक्त व उपयोगी समझा जाता है।
- क्रिया करते समय जल्दबाजी बिल्कुल नहीं करनी चाहिए।

जल नेति के लाभ :

- बुद्धि का विकास होता है।
- आंखों की ज्योति बढ़ती है।
- आंख, नाक व गले के रोग ठीक हो जाते हैं।

- (d) नासिका तंतु मजबूत बनते हैं।
- (e) अनिद्र रोग से छुटकारा मिलता है।
- (f) मस्तिष्क सम्बन्धी रोग ठीक होते हैं।
- (g) जुकाम-सर्दी, सिरदर्द आदि में यह क्रिया अत्यन्त लाभकारी है।

(ii) सूत्र नेति : सूत्र नेति एक विशेष प्रकार के धागे से तैयार की जाती है। इसके दोनों शिरे सूत्र से बाहर न निकले हो। सूत्र नेति को मधुमक्खी छत्ते से बना शुद्ध मोम में डालकर अच्छी तरह से भिगो लेना चाहिए। फिर इसे बाहर निकालकर हाथ से अच्छी तरह से मोम को पूरी भाग में एक साफ कपड़े में लपेट कर लेना चाहिए, ताकि किसी भाग में मोम ज्यादा न लगा रहे। मोम लगे भाग की थोड़ी से नोक बना लेनी चाहिए ताकि वह नाक के छिद्र में आसानी से चली जाए। नेती को पानी में भिगोकर सामने रख लेना चाहिए किन्तु स्मरण रहे कि मोमवाला हिस्सा टूटकर न गिर जाए। यह सब कार्य तैयार होने के पश्चात् एक गिलास में पानी भरकर पैरों के बल शरीर को सीधे रखते हुए नेती हाथ में लेकर बैठना चाहिए, फिर जल में भिगोकर नेती को इस प्रकार पकड़े की बायां हाथ के ऊपर सिरे की तरफ हो तथा दायां हाथ उसके नीचे हो। अब मोम वाले हिस्से को अंगुलियों में दबाकर नाक के एक छिद्र में धीरे-धीरे डालना शुरू करें। इस प्रकार पहली बार हमें तीन चार अंगुली के बराबर अंदर डालकर छोड़ दें और धीरे इसी प्रकार जब नेति गले तक पहुंच जाए तब दायां हाथ की तर्जनी अंगुली और बीच वाली अंगुली को गले में डालकर नेति को पकड़कर मुंह से बाहर निकालने की कोशिश करें तथा दूसरी ओर बायें हाथ के अंगुली और अंगुलियों की मदद से नाक के छिद्र वाली नेति को धीरे-धीरे नेती को मुंह के रास्ते बाहर निकालते जाएं। नेती के दबाव से कफ वाली नाड़ियां जिसमें मल रूका रहता है, सारा कफ नेती से चिपककर बाहर आ जाता है। नेती की यह क्रिया एक नाक के छिद्र से पूरी हो जाने पर दूसरे नाक के छिद्र में पहली की तरह की जानी चाहिए।

सूत्र नेती करते समय सावधानियां : सूत्र नेती करते समय निम्नलिखित सावधानियां भी ध्यान में रखी जानी चाहिए, यदि इन सावधानियों को ध्यान में नहीं रखा जाता है तो सूत्र नेती लाभ की जगह नुकसान भी पहुंचा सकती है। ये सावधानियां निम्न हैं-

- (a) नेती क्रिया करते समय साधक को संयम बरतना चाहिए।
- (b) क्रिया में जल्दबाजी कदापि न करें।
- (c) नेती यदि मध्य में पहुंचकर नासिक से आगे ने बढ़ रही हो तो जोर-जबरदस्ती नहीं करनी चाहिए, उसे धीरे-धीरे नाक से बाहर निकालकर पुनः उपरोक्त विधि से अंदर डालने का प्रयास करना चाहिए।
- (d) नाक में खुजली होने तथा आंखों से पानी निकलने पर घबराना नहीं चाहिए तथा धैर्य बनाये रखना चाहिए।
- (e) सूत्र की रगड़ से नाक में जलन या खून आने लगता है, तो शुद्ध घी की बूंदें नाक में दोनों ओर डालनी चाहिए।

सूत्र नेती के लाभ :

- (a) नाक के दोनों छिद्रों से नेती करने पर उर्ध्वमुखी एवं अधोमुखी सभी नाड़ियां शुद्ध हो जाती हैं।
- (b) सिर के सर्वभागों में स्थित अमृतसर पैदा करने वाली नाड़ियां शुद्ध होकर अमृत रस पैदा करने योग्य बनी रहती है।
- (e) कफ को दूर कर कपाल को स्वच्छ व स्वस्थ रखती है।
- (f) गले, कान व नाक को विभिन्न रोगों से बचाती है।
- (g) सर्दी-जुकाम, सिरदर्द, कान का बहरापन, नाक की हड्डी बढ़ना आदि रोग दूर होते हैं।
- (h) नेती से फेफड़ों में जमा कफ भी दूर होगा।
- (i) वृक्षस्थल की संधि पर होने वाले रोग दूर होते हैं।
- (j) आंखों की दृष्टि बढ़ती है।
- (k) मस्तिष्क की हड्डी शुद्ध व मजबूत बनती है।
- (l) आंखों में मोतियाबिंद नामक रोग नहीं होता।
- (m) कंधों के ऊपर के समस्त रोग दूर होते हैं।

धौति क्रिया - शरीर को सुंदर, स्वस्थ व निरोग रखने में धौती क्रिया अत्यन्त लाभकारी है। मुलायम तथा बारीक मलमल के वस्त्र में से चार अंगुल चौड़े व लगभग 7 मीटर लम्बी पट्टी को नमक वाले पानी में भिगोकर धीरे-धीरे अंदर निकालने और फिर उसे बाहर निकालने की क्रिया 'धौती' कहलाती है।

मल-मल के कपड़े से बनी इस चार अंगुल चौड़ी व सात मीटर चौड़ी पट्टी को सर्दियों में केवल गर्म पानी या थोड़े दूध और चीनी मिले जल में भिगो दें। इसके बाद 'उत्कट आसन' में बैठकर जल में भीगी हुई पट्टी को लेकर उसका एक सिरा मुंह खोलकर गले में डालना चाहिए। यह कार्य दायां हाथ की मध्यमा और अनामिका अंगुलियों को मिलाकर किया जाना चाहिए।

पहले दिन केवल एक फुट कपड़ा ही अंदर ले जायें तथा धीरे-धीरे इसको बढ़ाते जायें। सर्दियों में धौती करते समय थोड़ा गर्म पानी घूंट के रूप में पीते रहने से धौती (पट्टी) अंदर आसानी से जाती रहती है। धौती के एक सिरे में लगभग एक हाथ छोड़कर गांठ लगा लेनी चाहिए तथा ये सिरा में मुंह

बाहर ही रहना चाहिए। पशुओं की तरह कपड़े को धीरे-धीरे चबाकर अंदर ले जाने से आसानी मिलती है। जब यह पट्टी पूर्ण रूप से अंदर चली जाए तो से धीरे-धीरे बाहर निकलना चाहिए। रूकवाट आने पर धौती को थोड़ा अंदर निगले और पुनः बाहर निकालने लगे। धौती को सरलतापूर्वक अंदर-बाहर करने के लिए शुद्ध घी का प्रयोग किया जा सकता है।

**धौति क्रिया करते समय सावधानियां :** धौती क्रिया अत्यन्त सावधानीपूर्वक व नियमानुसार की जानी वाली एक अत्यन्त उपयोगी क्रिया है। यदि इसको करते समय पर्याप्त सावधानी न बरती जाएं। इससे प्राणों का भी खतरा पड़ सकता है तथा इससे लाभ मिलने के बजाए अनेक हानियां उठानी पड़ सकती है।  
धौती क्रिया करते समय निम्न बातों का ध्यान अवश्य रखना चाहिए-

- धौति क्रिया प्रारम्भ में योग्य योग प्रशिक्षक के नेतृत्व में ही करनी चाहिए।
- कपड़े का गांठ लगा सिरा मुंह से बाहर ही रहना चाहिए। यदि यह सिरा अंदर चला गया तो यह क्रिया मुश्किल खड़ी कर देती है।
- उल्टी आ जाने पर एक-दो मिनट रूककर थोड़ा गर्म जल पी कर ये क्रिया प्रारम्भ करें।
- धौति क्रिया जलवाजी में कदापि न करें।
- यदि धौति असाध्य रोगों से गले में उलझ जाती है तो गर्म जल से अंदर कर ले या उल्टी करके बाहर निकाल दें।
- धौति को इस्तेमाल करने से पूर्व गर्म पानी में अच्छी तरह धोकर साफ कर लेना चाहिए।
- धौति के लिए प्रातः काल का विसर्जन करने बाद का समय सबसे उपयुक्त रहता है।
- अंगुलियों के नाखून कटे व अच्छी तरह से घिसे होने चाहिए।
- हाथों को साबुन आदि से धोकर स्वच्छ रखना चाहिए।
- उच्च रक्तचाप, हृदय के रोग से पीड़ित लोगों को धौती क्रिया नहीं करनी चाहिए।
- क्रिया करने के उपरांत धौति को गर्म जल से कई बार साफ करके, सुखाकर पट्टी की भांति गोल लपेटकर रख देनी चाहिए।

**धौति क्रिया के लाभ :** (a) पेट में स्थित विजातीय तत्व, अम्ल और गैस का निष्कासन हो जाता है।

- अपचय, पुराना जुकाम व दमे जैसे रोगों में धौती से अच्छे लाभ मिलते हैं।
  - खांसी, सिरदर्द, ज्वर, कोढ़ व श्वास की अनेक बीमारियां ठीक होती हैं।
  - पाचन तंत्र मजबूत व स्वस्थ बनता है।
  - पेट संबंधित समस्त रोग दूर हो जाते हैं।
  - चेहरा तेजमय बनता है तथा चेहरे पर फोड़े फुंसियां आदि नहीं निकलते हैं।
  - शरीर स्वस्थ व बलवान बनता है।
  - बुद्धि तीव्र बनती है।
  - कब्ज दूर होती है।
  - भूख अच्छी लगने लगती है।
  - पाचन अंगों को वास्तविक आराम मिलता है, जिसे शरीर में नये उत्साह व शक्ति का संचार होता है।
- उपरोक्त धौति क्रिया के अतिरिक्त भी धौति के निम्नलिखित अभ्यास हैं जिससे पेट स्वच्छ व स्वस्थ रखा जा सकता है। ये निम्न हैं-
- वायु धौति
  - अग्नि धौति
  - जल धौति
  - वांग धौति

**बस्ति क्रिया** - गुदा द्वार से पानी खींचकर, आंतों को नौली द्वारा धोकर तथा इस पानी का पुनः गुदा द्वार से बाहर निकाल देनी की क्रिया वस्ती क्रिया लाती है। इस क्रिया में पानी से आंतों की सफाई की जाती है।

इस क्रिया में नदी-तालाब या हौज में इस प्रकार खड़े रहते हैं कि नाभि तक पानी स्पर्श करे। उल्काटसन में भी बैठा जा सकता है। इसके बाद माध्यम करने के साथ ही पानी गुदा द्वार से बड़ी आंत में चढ़ने लगता है, जिस समय सांस रोकने की प्रक्रिया पूर्ण हो जाए, उस समय गुदा द्वार बंद कर दें। मध्यम नौलि करे तथा गुदा द्वार से अंगुली हटा लें। फिर आंतों में पानी चढ़ने लगता है। यह क्रिया 6-7 बार करने से आंत में काफी मात्रा में पानी चढ़ा है। इस क्रिया के पश्चात् पानी निकलकर शौचालय में जाकर मल त्याग करना चाहिए।

**बस्ति क्रिया करते समय सावधानियां :**

- योग्य व अनुभावी योग शिक्षक के उचित मार्ग दर्शन में यह क्रिया करनी चाहिए।
- यह क्रिया प्रातः काल के समय खाली पेट करनी चाहिए।
- सप्ताह में एक या दो बार की जा सकती है।

(d) जल स्वच्छ होना चाहिए।

(e) नदी या तालाब में यह क्रिया करनी पड़े तो वहां पर जौंक या कीड़े आदि नहीं होने चाहिए। हौज या टब में यह क्रिया करना उचित है।

**बस्ति क्रिया के लाभ :**

- (a) वायु रोग व कफ संबंधी रोग दूर होते हैं।
- (b) समस्त मल दूर होकर चित्त प्रसन्न व बनता है।
- (c) सात्विक प्रवृत्ति का विकास होता है।
- (d) शरीर स्वस्थ व सुंदर बनता है।
- (e) भूख अच्छी लगती है।
- (f) कब्ज व गैस आदि से छुटकारा मिलता है।
- (g) पेट साफ रहता है व पेट के समस्त रोग दूर होते हैं।
- (h) आंत साफ रहती हैं व उनकी शक्ति बढ़ती है।

**त्राटक क्रिया** - एक वस्तु पर तन्मयता से ध्यान केन्द्रित करने की क्रिया त्राटक कहलाती है। त्राटक में एक वस्तु विशेष पर दृष्टि स्थित रखनी है। योग शास्त्रों में अपने आराध्य देव की मूर्ति एक एकाग्रचित्त होकर ध्यान केन्द्रित रखे जाने को 'त्राटक' कहा गया है।

इस क्रिया को सिद्धासन, पद्मानस या सुखासन किसी भी स्थिति में बैठकर किया जा सकता उपरोक्त किसी भी आसन की स्थिति में बैठकर चेहरे से दो फुट की दूरी पर एक कागज पर मटर के दाने के बराबर काला बिंदू बनाकर या कोई छोटा चित्र, ओम शब्द लिखा कागज या दीपक की लौ पर दृष्टि स्थित रखकर त्राटक किया जा सकता है।

इस क्रिया में जब आंखों में जलन या दर्द महसूस हो तो आंखों के बंद करके शांत होकर बैठ जाना चाहिए तथा पुनः प्रारम्भ कर देनी चाहिए। त्राटक करते समय दृष्टि तथा ध्यान दोनों ही वस्तु पर पूर्ण रूप से केन्द्रित होना चाहिए। यह क्रिया चार से पांच बार करनी चाहिए।

**त्राटक करते समय सावधानिया -**

- (a) यदि दीपक की लौ पर त्राटक कर रहे हैं तो वह स्थान तेज हवा से दूर तथा अंधेरा वाला होना चाहिए।
- (b) आंखों को फैलाकर नहीं रखना चाहिए।
- (c) आंखों की देखने की स्थिति सामान्य होनी चाहिए, चित्र या लौ को घूरने की दृष्टि से नहीं देखना चाहिए।
- (d) मन शान्त व तनाव रहित होना चाहिए।
- (e) पलकों को झपकना वर्जित है।
- (f) आंखों की मांसपेशियां ढीली रहनी चाहिए।
- (g) जलन या आंखों में पानी आने पर थोड़ी देर के लिए आंखों बंद करके आराम कर लेना चाहिए।

**त्राटक क्रिया के लाभ :**

- (a) आंखों की ज्योति बढ़ती है।
- (b) मस्तिष्क और मन का तीव्र विकास होता है।
- (c) नेत्र रोग नष्ट होते हैं।
- (d) बाहरी धारणा व बाहरी ध्यान बल बढ़ता है।
- (f) अनिद्रा व आलस्य दूर भागता है।
- (i) अस्थिरता व एकाग्रता का विकास होता है।
- (j) दृढ़ संकल्प आत्मविश्वास जैसे गुणों का विकास होता है।
- (k) मन, सूक्ष्म लक्ष्य की तरफ स्थित होने में अभ्यस्त बना रहता है।
- (l) त्राटक से इच्छा शक्ति बढ़ती है।

**नौलि क्रिया :** भूमि पर खड़े होकर दोनों पैरों के मध्य एक फुट का अंतर रखे। थोड़ा सा सामने की ओर झुककर दोनों हथेलियों को दोनों घुटनों रखकर गहरी सांस (रेचक) लेते हैं। तत्पश्चात धीरे-धीरे सांस छोड़ते हैं और पेड़ तथा पेट की तरफ संकुचित करते हैं। इसे उड्डियान बंध कहते हैं। हथेलियों से जांघों के ऊपरी भाग पर जोर डालते हुए जंघा के ऊपर घुटने की ओर लाये और नौलि को दायें तरफ निकालने का प्रयत्न करें। इसी तरह बायें तरफ को ढीला रखते हुए बायें हाथ की हथेली को जंघाओं पर जोर देते हुए बायीं जंघा के ऊपर से बायें घुटने की तरफ लाये और बायीं तरफ नौलि निकालें।

का प्रयत्न करें। जब बायें हाथ नीचे की तरफ जाये तो दायें हाथ को बिना दबाये ऊपर लाये इस क्रिया के बार-बार करने से दायें-बायें नौल निकलनी प्रारम्भ हो जाती है।

हथेलियों से जांघों पर जोरदार देकर संकुचित पेड़ के स्नायुओं को नीचे की ओर धकेलते हैं। पेड़ के मध्य स्थित खड़े स्नायु आगे की तरफ आ जाते हैं जिसे मध्यम नौल कहते हैं। कुछ समय अभ्यास के पश्चात् दायी-बायी व मध्यम तीनों प्रकार की नौल क्रिया क्रमानुसार की जा सकती हैं। या नौल चालन कहलाता है।

#### नौल क्रिया करते समय सावधानियां :

- जिनकी आंतों में सूजन रहती है, उन्हें यह क्रिया नहीं करनी चाहिए।
- यह क्रिया मल-मूत्र का विसर्जन करने के पश्चात् खाली पेट करनी चाहिए।
- नौल क्रिया प्रतिदिन प्रातः काल की जा सकती है।
- योग्य व अनुभवी योग शिक्षक की देख-रेख में यह करनी चाहिए।
- उच्च रक्तचाप, हृदय रोग व पाचन तंत्र के रोगियों के लिए यह क्रिया वर्जित है।
- उड्डियान बंध नौल क्रिया के दौरान करते रहना चाहिए।

#### नौल क्रिया के लाभ

- पाचन शक्ति बढ़ती है।
- पेट व पेड़ के अंगों को उपयुक्त व्यायाम मिलता है जिससे वे स्वस्थ व बलवान बनते हैं।
- पुराने कब्ज में यह अत्यन्त लाभकारी है।
- आंतों में स्थित मल गुदामार्ग से बाहर निकल जाता है।
- चेहरा कांतिमान बनता है।
- जिगर रोग नहीं होते।
- पेट की अनावश्यक चर्बी कम होती है।
- चुस्ती फुर्ती व ताजगी आती है।

**कपालभाति :** कपालभाति से अभिप्राय है - मस्तिष्क और खोपड़ी को तेजमय बनाने वाली प्रक्रिया। इस क्रिया में पद्मासन या सुखासन में बैठकर रीर को सीधे रखते हुए दोनों हथेलियों को अपने दोनों घुटनों पर टिकायें। नाक के एक छिद्र को अंगूठे की मदद से बंद करके दूसरे से सांस अंदर भरें। नाक कुंभक किये दूसरे छिद्र से शीघ्रता से निकाल दें। यह क्रिया तेजी के साथ करें। एक दो मिनट के पश्चात् कपालभाति बंद करके सांस को सामान्य होने दें। इस क्रिया में झटके से सांस को बाहर निकालना होता है। लौहार की धौंकनी की भांति सांस को अंदर-बाहर करना चाहिए।

#### कपालभाति करते समय सावधानियां :

- पेट खाली होना चाहिए, मल-मूत्र विसर्जन के उपरांत ही करना चाहिए।
- छाती व कंधों को स्थित रखा जाना चाहिए।
- यह क्रिया प्रतिदिन प्राणायाम से पहले करनी चाहिए।
- उच्च रक्तचाप, हृदय रोगियों को यह क्रिया नहीं करनी चाहिए।
- सांस निकालते समय झटका पेट से लगाना चाहिए।

#### कपालभाति के लाभ :

- रक्त शुद्ध होता है।
- श्वसन तंत्र ठीक से कार्य करता है।
- मस्तिष्क शांत व स्थित स्वभाव वाला बनता है।
- बुद्धि तीव्र होती है।
- श्वास संबंधित बीमारिया दूर होती हैं।
- शारीरिक व मानसिक शक्ति बढ़ती है।
- यह क्रिया कुण्डलिनी जागरण में मदद करती है।

- (h) नाड़ी शुद्ध होती है।  
 (i) कफ विकार दूर होते हैं।  
 (j) फेफड़ों को ज्यादा व शुद्ध ऑक्सीजन मिलती है।

### बंध एवं मुद्राएं

बंध - बंध एक शारीरिक प्रक्रिया है जिसके द्वारा साधक अपने शरीर के विभिन्न अंगों एवं नाड़ियों को नियंत्रित करने की कला सिखता है।  
 का अत्यन्त कठिन भाग है। बंधों के अभ्यास से शरीर के विभिन्न अंग संकुचित हो जाते हैं। इससे अंगों के कसाव होने के साथ उनकी मालि है।

जालन्धर बंध- जालंधर बंध व होता है जिसमें ठोड़ी को गले हंसुली या गड्ढे पर रखकर कंठ मार्ग बंद कर दिया जाता है है। प्राणाय