नाड़ी, स्वर, चक्र, ग्रन्थि, कुण्डलिनी प्रबन्धन की अवधारणा
(Concept of Nadi, swar, Chakra, Granthi and Kundalini Prabandhan)

Dr. Ram Kishore
Assistant Professor (Yoga)
School of Health Sciences
CSJM University, Kanpur

नाड़ी एवं श्वर

(Introduction of Nadi and Swar)

1. प्राण प्रवाह मार्ग को नाड़ियाँ कहते हैं।
2. योगिक ग्रन्थों के अनुसार इनकी संख्या 72 हजार बतायी गयी हैं।
3. इनमें तीन इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना प्रमुख हैं।
4. इड़ा को बायां श्वर, चन्द्रश्वर, ठकार आदि नामों से भी जाना जाता है।
5. पिंगला को दायां श्वर, सूर्यश्वर, हकार आदि नामों से भी जाना जाता है।
6. सुषुम्ना को शून्यपदवी, ब्रह्मरन्ध्र, महापथ, शाम्भवी, मध्यमार्ग, ब्रह्मनाड़ी आदि नामों से भी जाना जाता है।

चक्रों को परिचय

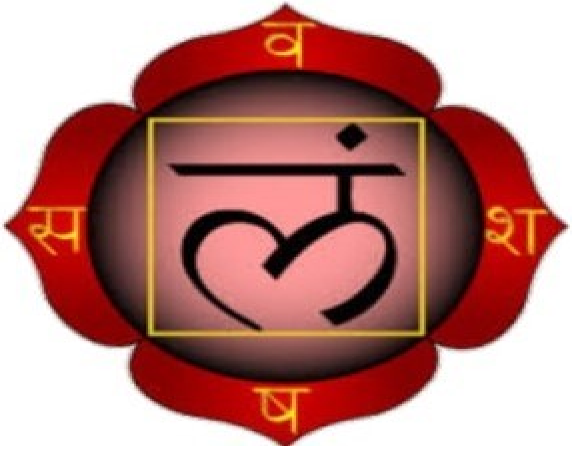
(Introduction of Chakra)

चक्र

1. मूलाधारचक्र
2. स्वाधिष्ठानचक्र
3. मणिपुरचक्र
4. अनाहत चक्र
5. विशुद्धि चक्र
6. आज्ञा चक्र
7. सहस्रार चक्र

मूलाधार चक्र

(Mooladha Chakra)



1. स्थान : सभी चक्रों का आधार या मूल होने के कारण इसे मूलाधार चक्र कहा जाता है। इस चक्र का स्थान मलद्वार और मूत्रद्वार के मध्य स्थान से चार अगुंल ऊपर माना जाता है।
2. पंखुड़िया : इस चक्र में चार दल या पंखुड़ियाँ होती है।
3. मंत्र : इस चक्र का बीज मंत्र 'लं' है।
4. कार्य : प्राइवेट पार्टस के अंगों के सुचारू रूप से संचालन इस चक्र का मुख्य कार्य है।

स्वाधिष्ठान चक्र

(Swadhishthan Chakra)

1. स्थान : मूलाधार और मणिपुर चक्र के मध्य।
2. पंखुड़िया : इस चक्र में छः दल या पंखुड़ियाँ होती है।
3. मंत्र : इस चक्र का बीज मंत्र 'वं' है।
4. कार्य : गुर्दें, रीप्रोडक्टरी अंग आदि का सुचारू रूप से संचालन।

मणिपुर चक्र
(Madipur Chakra)

1. स्थान : शरीर का मध्य अर्थात् नाभि।
2. पंखुड़िया : इस चक्र में दस दल या पंखुड़ियाँ होती है।
3. मंत्र : इस चक्र का बीज मंत्र 'रं' है।
4. कार्य : पाचन तन्त्र के अंग जैसे आतें, लीवर, अग्न्याशय, अमाशय आदि अंगों का सुचारू रूप से संचालन।

अनाहत चक्र

(Anahata Chakra)

1. स्थान : सीने में हृदय के पास।
2. पंखुड़िया : इस चक्र में बारह दल या पंखुड़ियाँ होती है।
3. मंत्र : इस चक्र का बीज मंत्र 'यं' है।
4. कार्य : थाइमस ग्रन्थि एवं हृदय और फेफड़ों के कार्यों का सुचारू रूप से संचालन।

विशुद्धि चक्र

(Vishuddhi Chakra)

1. स्थान : गले में

2. पंखुड़िया : इस चक्र में सोलह दल या पंखुड़ियाँ होती है।

3. मंत्र : इस चक्र का बीज मंत्र 'हं' है।

4. कार्य : थाइराइड और पैराथाइराइड ग्रन्थि के कार्यों का सुचारू रूप से संचालन।

आज्ञाचक्र

(Aagya Chakra)

1. स्थान : दोनों भौहों (भृकुटी) के मध्य में
2. पंखुड़िया : इस चक्र में दो दल या पंखुड़ियाँ होती है।
3. मंत्र : इस चक्र का बीज मंत्र 'ॐ' है।
4. कार्य : पीनियल ग्रन्थि को संतुलित एवं उसके कार्यों का सुचारू रूप से संचालन।

सहस्रार चक्र

(Sahasrar Chakra)

1. स्थान : मस्तिष्क।
2. पंखुड़िया : इस चक्र में एक हजार दल या पंखुड़ियाँ होती है।
3. मंत्र : इस चक्र का बीज मंत्र 'ऊँ' है।
4. कार्य : पिट्यूटरी या मास्टर ग्रन्थि और मस्तिष्क के सम्पूर्ण कार्यों का सुचारू रूप से संचालन।

चक्र और ग्रन्थि

(Chakra and Glands)

चक्र		ग्रन्थि
1. मूलाधारचक्र	→	1. सेक्सुअल ग्रन्थि
2. स्वाधिष्ठानचक्र	→	2. एड्रिनल ग्रन्थि
3. मणिपुरचक्र	→	3. पैन्क्रियाज ग्रन्थि
4. अनाहत चक्र	→	4. थायमस ग्रन्थि
5. विशुद्धि चक्र	→	5. थायराइड और पैराथायराइड ग्रन्थि
6. आज्ञा चक्र	→	6. पीनियल ग्रन्थि
7. सहस्रार चक्र	→	7. पिट्यूटरी ग्रन्थि

ग्रन्थि भेदन और कुण्डलिनी प्रबन्धन
(Introduction of Nadi and Swar)

1. ग्रन्थियों के तीन भेद ब्रह्म ग्रन्थि, विष्णु ग्रन्थि और रूद्रग्रन्थि हैं।

2. ये तीनों ग्रन्थियाँ सुषुम्ना नाड़ी में स्थिति हैं।

3. इन्हीं ग्रन्थियों के कारण सुषुम्ना कुण्डलिनी महाशक्ति में प्राण का प्रवाह नहीं हो पाता है।

4. हठयोग प्रदीपिका के अनुसार भस्त्रिका प्राणायाम के अभ्यास से सुषुम्ना नाड़ी के मुख पर स्थिति कफ दोषादि को दूर कर उसमें प्राण के प्रवाह को संचालित कर देता है, जिसके प्रवाह से तीनों ग्रन्थियों का भेदन हो जाता है।

5. तीनों ग्रन्थियों के भेदन से कुण्डलिनी महाशक्ति में प्राण प्रवाहित होने से उसका जागरण हो जाता है।

धन्यवाद

Thanks