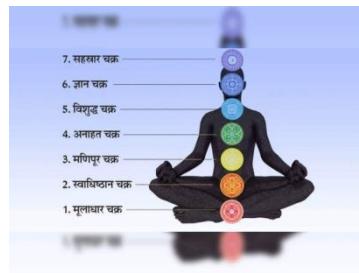


## कुण्डलिनी योग (Kundalini Yoga) और कुण्डलिनी योग के लाभ

कुण्डलिनी योग (Kundalini Yoga) एक प्राचीन योग पद्धति है, जिसे शारीरिक, मानसिक और आत्मिक विकास के लिए अभ्यास किया जाता है। इसका मुख्य उद्देश्य शरीर में स्थित कुण्डलिनी शक्ति को जागृत करना है, जो शरीर के आधार (मूलाधार चक्र) में स्थित मानी जाती है। यह शक्ति जागृत होने पर व्यक्ति के भीतर गहरी चेतना और आत्मज्ञान की स्थिति उत्पन्न होती है। कुण्डलिनी योग में श्वास (प्राणायाम), आसन, ध्यान, मंत्र जाप और ध्यान के विभिन्न तकनीकों का उपयोग किया जाता है।

योग में 7 मुख्य चक्र (Chakras) होते हैं, जो हमारे शरीर के भीतर ऊर्जा के केंद्र होते हैं। प्रत्येक चक्र का संबंध शारीरिक, मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य से होता है।



**1. मूलाधार चक्र (Root Chakra):** स्थान: रीढ़ की हड्डी के निचले हिस्से में रंग: लाल तत्व: पृथ्वी (Earth) विशेषता: यह चक्र सुरक्षा, स्थिरता और जीवन की बुनियादी आवश्यकताओं से जुड़ा होता है। जब यह चक्र संतुलित होता है, तो व्यक्ति आत्मविश्वास और सुरक्षा महसूस करता है।

**2. स्वाधिष्ठान चक्र (Sacral Chakra):** स्थान: नाभि के नीचे रंग: नारंगी तत्व: पानी (Water) विशेषता: यह चक्र रचनात्मकता, यौन ऊर्जा और भावनाओं से जुड़ा होता है। संतुलित स्वाधिष्ठान चक्र से व्यक्ति आनंद, प्रेम और संतुष्टि का अनुभव करता है।

**3. मणिपूरक चक्र (Solar Plexus Chakra):** स्थान: पेट के ऊपरी हिस्से में रंग: पीला तत्व: अग्नि (Fire) विशेषता: यह चक्र आत्म-सम्मान, इच्छाशक्ति और आत्म-विश्वास से जुड़ा होता है। जब यह चक्र संतुलित होता है, तो व्यक्ति आत्म-नियंत्रण और निर्णय लेने में सक्षम होता है।

**4. अनाहत चक्र (Heart Chakra): स्थान:** हृदय के केंद्र में रंगः हरा तत्वः वायु (Air) **विशेषता:** यह चक्र प्रेम, सहानुभूति और दया से जुड़ा होता है। संतुलित हृदय चक्र से व्यक्ति प्यार और करुणा का अनुभव करता है।

**5. विशुद्ध चक्र (Throat Chakra): स्थान:** गला या गले के क्षेत्र में रंगः नीला तत्वः आकाश (Ether) **विशेषता:** यह चक्र संचार, आत्म-अभिव्यक्ति और सत्य से जुड़ा होता है। जब यह चक्र संतुलित होता है, तो व्यक्ति खुले दिल से संवाद करने और खुद को व्यक्त करने में सक्षम होता है।

**6. आज्ञा चक्र (Third Eye Chakra): स्थान:** माथे के बीच में, भूकुटि के पास रंगः indigo (नकली नीला) तत्वः प्रकाश (Light) **विशेषता:** यह चक्र मानसिक स्पष्टता, अंतर्ज्ञान और बौद्धिक क्षमता से जुड़ा होता है। संतुलित आज्ञा चक्र से व्यक्ति अपनी अंतर्निहित शक्ति और मानसिक कौशल का उपयोग कर सकता है।

**7. सहस्रार चक्र (Crown Chakra): स्थान:** सिर के शीर्ष पर रंगः बैंगनी या सफेद तत्वः स्पेस (Space) **विशेषता:** यह चक्र आत्मज्ञान, आध्यात्मिकता और ब्रह्म से जुड़ा होता है। जब यह चक्र पूरी तरह से खुला और संतुलित होता है, तो व्यक्ति ब्रह्म से जुड़कर पूर्णता का अनुभव करता है।

इन चक्रों को सही तरीके से संतुलित और सक्रिय करने के लिए योग, प्राणायाम, ध्यान, और सकारात्मक सोच का अभ्यास करना महत्वपूर्ण होता है।

### **How is kundalini Yoga different from other types of Yoga**

कुण्डलिनी योग अन्य योग शैलियों से कई मायनों में अलग है। यह योग का एक आध्यात्मिक अभ्यास है जो शारीरिक गतिविधियों की बजाय आंतरिक ऊर्जा, जिसे कुण्डलिनी शक्ति कहा जाता है, को जागृत करने पर केंद्रित है।

अन्य योग शैलियाँ, जैसे हठ योग और विन्यास योग, मुख्य रूप से शारीरिक आसनों और मुद्राओं पर ध्यान केंद्रित करती हैं।

कुण्डलिनी योग में श्वास क्रिया (प्राणायाम), जप, गतिशील गतिविधियाँ, मंत्रोच्चार और ध्यान का संयोजन किया जाता है। इसका लक्ष्य आत्म-जागरूकता और चेतना के स्तर को बढ़ाना है।

यहां कुछ मुख्य अंतर दिए गए हैं:

- **फोकस:** कुण्डलिनी योग का ध्यान कुंडलिनी शक्ति को जाग्रत कर आध्यात्मिक विकास पर है। जबकि हठ योग और विच्छास योग शारीरिक स्वास्थ्य और आसनों पर अधिक ध्यान केंद्रित करते हैं।
- **अभ्यास:** कुण्डलिनी योग में विशिष्ट पैटर्न में जप, गायन, गति और श्वास का संयोजन शामिल है। इसमें क्रियाओं (अभ्यास) और ध्यान का उपयोग शरीर को कुंडलिनी ऊर्जा के उत्थान के लिए तैयार करने के लिए किया जाता है।
- **कठिनाई:** कुंडलिनी के अंतिम चरण तक पहुँचना चुनौतीपूर्ण माना जाता है, जिसके लिए समर्पण और अभ्यास की आवश्यकता होती है।

जबकि अन्य योग शैलियों में श्वास के साथ प्रवाह होता है, कुण्डलिनी योग एक अधिक स्टीक और दोहराव वाला अभ्यास है।

### कुंडलिनी योग के छह घटक (Six Components of Kundalini Yoga)

कुंडलिनी योग के छह मुख्य घटक हैं:

1. **प्रारंभिक प्रार्थना या मंत्र** (Preliminary Prayer or Mantra): यह योग अभ्यास की शुरुआत होती है, जिसमें किसी भी योग क्रम को शुरू करने से पहले एक विशेष प्रार्थना या मंत्र का जाप किया जाता है।
2. **प्राणायाम** (Pranayama): प्राणायाम श्वसन क्रियाओं पर नियंत्रण और उन्हें नियंत्रित करने की तकनीक है। यह श्वसन को नियंत्रित करता है और तंत्रिका तंत्र को संतुलित करने में मदद करता है।
3. **क्रिया** (Kriya): क्रियाओं को योगिक शुद्धिकरण तकनीक के रूप में जाना जाता है। यह शरीर से विषाक्त पदार्थों को हटाने और कुंडलिनी ऊर्जा को जागृत करने में सहायता करता है।
4. **विश्राम** (Relaxation): यह ध्यान और प्राणायाम के बाद का एक महत्वपूर्ण चरण है, जहां शरीर को पूरी तरह से शिथिल किया जाता है और मन को शांत किया जाता है।
5. **ध्यान** (Meditation): ध्यान एक तकनीक है जिसमें मन को केंद्रित किया जाता है और जागरूकता बढ़ाई जाती है, जिससे आत्म-बोध की प्रक्रिया में सहायता मिलती है।

6. **मंत्रोच्चारण के साथ समापन** (Closing with Mantra): कुण्डलिनी योग सत्र का अंत आमतौर पर मंत्र के जाप के साथ होता है, जो सकारात्मक ऊर्जा पैदा करने में सहायक होता है।

संक्षेप में, कुण्डलिनी योग एक व्यापक अभ्यास है जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है।

### कुण्डलिनी योग के लाभ:

#### 1. शारीरिक लाभ:

- शरीर में लचीलापन और ताकत बढ़ती है।
- संचार तंत्र (नर्वस सिस्टम) को मजबूत करता है।
- रक्त संचार और पाचन क्रिया में सुधार करता है।
- मन और शरीर के बीच संतुलन बनाए रखता है।

#### 2. मानसिक लाभ:

- मानसिक शांति और संतुलन में वृद्धि होती है।
- तनाव और चिंता को कम करने में मदद करता है।
- आत्मविश्वास और सकारात्मक सोच को बढ़ावा देता है।

#### 3. आध्यात्मिक लाभ:

- आत्मज्ञान की प्राप्ति और उच्च चेतना का अनुभव होता है।
- ध्यान की गहरी स्थिति में प्रवेश करने में मदद मिलती है।
- आंतरिक शांति और एकता का अहसास होता है।

#### 4. भावनात्मक लाभ:

- भावनाओं को नियंत्रित करने की क्षमता बढ़ती है।
- आत्मा और शरीर के बीच गहरी कनेक्टिविटी बनती है।
- जीवन में सकारात्मक बदलाव और मानसिक सुकून आता है।

#### 5. ऊर्जा और शक्ति:

- कुण्डलिनी शक्ति को जागृत करने से ऊर्जा का प्रवाह बढ़ता है।
- यह शक्ति शरीर को नया जीवन और जागरूकता प्रदान करती है।

कुण्डलिनी योग का अभ्यास धीरे-धीरे और सही मार्गदर्शन में करना चाहिए, क्योंकि यह शक्ति बहुत तीव्र हो सकती है और गलत तरीके से किया गया अभ्यास शारीरिक और मानसिक समस्याएं उत्पन्न कर सकता है।

यहां शुरुआती लोगों के लिए कुछ कुण्डलिनी योग आसन दिए गए हैं:

**सुखासन (आसान मुद्रा):** यह कुण्डलिनी योग के लिए एक बुनियादी बैठने की मुद्रा है। पैरों को क्रॉस करके आराम से बैठें, रीढ़ की हड्डी सीधी रखें, और हाथों को घुटनों पर रखें या ज्ञान मुद्रा (अंगूठे और तर्जनी के सिरे आपस में जुड़े हुए) में रखें।

- **बालासन (शिशु मुद्रा):** वज्रासन (घुटनों पर बैठकर) से शुरू करें। गहरी साँस लेते हुए हाथों को ऊपर उठाएँ, फिर साँस छोड़ते हुए धीरे-धीरे कमर से आगे झुकें और माथे को ज़मीन पर लगाएँ। इस मुद्रा से विश्राम मिलता है और आत्म-नियंत्रण बढ़ता है।
- **मेरुदंड चक्र (रीढ़ की हड्डी को घुमाना):** आसान मुद्रा में बैठें। घुटनों को पकड़ें और रीढ़ की हड्डी को डेढ़ मिनट तक एक बड़े वृत्त में घुमाएँ। सिर को सीधा रखें। आगे की ओर घूमते हुए साँस लें और पीछे की ओर घूमते हुए साँस छोड़ें। आँखें बंद करें और क्रिया के साथ ध्यान करें। डेढ़ मिनट बाद दिशा बदलें।

इन आसनों के अलावा, कुण्डलिनी योग में श्वास क्रिया (प्राणायाम), मंत्र जप और ध्यान भी शामिल हैं। कुण्डलिनी योग शुरू करने से पहले, अपनी हथेलियों को आपस में रगड़ें ताकि मस्तिष्क के दोनों गोलार्ध संतुलित हों। फिर हाथों को हृदय केंद्र पर स्थिर रखें और अंगूठों को दबाएँ। गहरी साँस लें और आदि मंत्र "ॐ नमो गुरु देव नमो" का जाप करें।

ध्यान दें: कुण्डलिनी योग का अभ्यास कम से कम एक घंटे करना चाहिए। शुरुआत में किसी अनुभवी गुरु या प्रशिक्षक के मार्गदर्शन में अभ्यास करना उचित हो सकता है।

**Dr. Anita Choudhary**

**Professor and Head**

**Department of Physiology**

**Contact No. 9425093810**



## CHILD'S POSE

