

अध्याय – 4 योगासन और नृत्यासन – योगशास्त्र और नाट्यशास्त्र का तुलनात्मक अध्ययन

4.1 योग और नृत्य के बीच संबंध :

योग और नृत्य के बीच गहरी समानता है । पतंजली के योगसूत्र की तरह, नाट्यशास्त्र भी भारतीय शास्त्रीय नृत्य के विषय पर सबसे पुराना आलेख है । जैसे की इन शास्त्रों में बताया गया है, योग की तरह नृत्य का भी अंतिम ध्येय मोक्ष है, जिसमें आत्मा परमात्मा के साथ जुड़ जाती है । योग की दृष्टि से देखा जाए तो नृत्य भी उसी अंतिम परिणाम का साधन है । इसका वर्णन नाट्यशास्त्र के छंद 17-18 में दिया गया है । भारतीय नृत्य परंपराओं के मूल नाट्यशास्त्र के सिद्धांतों में पाये जाते हैं । इसमें नृत्य का मूल कर्ण बताया गया है, जो हाथों और पैरों का विशिष्ट संयोजन होता है जिसे शरीर के विशिष्ट स्थान और चारी के साथ एकीकृत किया जाता है । अध्याय 4 में 108 करणों का वर्णन दिया है, जो नृत्य कला के घटक माने जाते हैं । मूलपाठ में हाथों और पैरों के विविध संचालन और मुख के भाव बताएँ गए हैं जिनसे विचार एवं भावनाएँ व्यक्त होते हैं ।

हम अष्टांग योग याने पतंजली के योग के आठ अंग भलीभाँति जानते हैं । यह आठ अंग इस प्रकार है । यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारण, ध्यान और समाधि । यम याने संयम । नियम याने अनुशासन । आसन याने शरीर की मुद्राएँ । प्राणायाम याने श्वसन पर नियंत्रण । प्रत्याहार याने बाहरी प्रभावों पर नियंत्रण रखना । धारण याने मन को स्थिर और नियंत्रित रखना । ध्यान याने मन को किसी बाहरी/अंदरूनी स्थान पर केन्द्रित रखना । समाधि याने वह स्थिति जिसमें व्यक्ति स्वयं की वास्तविक प्रकृति में पूर्ण अतिचेतना अवशोषण प्राप्त करता है । इन सारे पहलुओं का नृत्य में उपयोग भी होता है और साफ दिखते हैं, जैसे कि यम में अहिंसा, सत्य (प्रस्तुति में सच्चाई के प्रति प्रतिबद्धता), अस्तेय (चोरी न करना), ब्रह्मचर्य (इंद्रियों पर नियंत्रण) और अपरिग्रह (हासिल करने की इच्छा को बेअसर करना) । नियम में शुचिता (शुद्धता), संतोष, तपस (अपनी ऊर्जा का नियंत्रित उपयोग करना), स्वाध्याय

और ईश्वरप्रणिधान (आध्यात्मिकता का उत्सव मनाना) । स्वाभाविक रूप से, नृत्यकार के लिए धैर्य, अनुशासन, बाहरी प्रभावों पर आधिपत्य, मन को स्थिर रखने की क्षमता और तालिम जिससे गतिज एवं संभावित ऊर्जा को निर्देशित दिशा में बहाया जा सकें, नृत्य के अभ्यास के लिए आवश्यक है ।

सबसे स्पष्ट दिखने वाला निरूपण आसन, जहाँ शरीर की मुद्राएँ होती हैं । सभी नृत्य प्रकारों में उनके अपने अनूठे ढंग में शरीर की मुद्राओं का उपयोग होता है, जिससे वह नृत्य प्रकार अद्वितीय बनता है । शरीर के बारे में अधिक जागृतता, बहतर समन्वय, बहतर प्रतिक्रिया समय एवं स्मृति प्रतिधारण—यह सारे नृत्य के अभ्यास के परिणाम हैं जो स्वस्थ शारीरिक अवस्था प्रदान करते हैं । भारतीय तत्त्वज्ञान के अनुसार कई प्रकार से नृत्य स्वयं योग है क्योंकि योग और नृत्य दोनों श्वसन और शरीर की गति से या श्वास—निर्देशित गति से सम्बद्ध है । जटिल शारीरिक मुद्राओं, हाथ की मुद्राओं और भावनाओं की प्रस्तुति में योग की एकाग्रता आवश्यक होती है जो नृत्य एवं नृत्य के आंदोलनों से भी सम्बद्ध है । शरीर और मन की एकता योग और नृत्य दोनों में जरूरी है । आसन एवं नृत्य की शब्दावली में “स्थिरं सुखम् आसनम्” है जो योग के दृष्टिकोण से देखा जाए तो नृत्य योग आसनों से प्राप्त मुद्राओं की एक श्रृंखला है, यह ऐसे आंदोलन है जो आरामदायक भी है और स्थिर भी है । नृत्य की शब्दावली में आसन या कर्ण या अंगहार के प्रयोग में न केवल तन, पर मन के प्रशिक्षण का हेतु है । इस प्रयोग में (स्थिर और सुख) ऐसे दो घटक हैं जो हर आंदोलन को स्थिरता और सहजता से अदा करने पर और श्वसन क्रिया पर ध्यान लगाकर किया जाता है ।

हठ योग में माना जाता है कि ‘हठ’ का अर्थ है सूर्य और चंद्रमा, जो मर्दाना और स्त्री शक्तियों के संतुलन का चिन्ह है । नृत्य में ‘तांडव’ (मर्दाना) और ‘लास्य’ आंदोलनों के बीच संतुलन आवश्यक होता है । नाट्यशास्त्र के कर्ण के हाथों और पैरों के समन्वयित आंदोलनों की व्याख्या है । यह स्थिर नहीं है । क्रिया योग का अविभाज्य अंग है ऐसा मानकर यह स्वीकार करते हैं कि स्थिरता में भी आंदोलन हमारे शरीर का हिस्सा है और ऊर्जा के मार्गों का हमें ध्यान रखना चाहिए । विविध तालों पर कर्ण और अंगहार करने में यह आंदोलन श्वसन के नियंत्रण से होते हैं । कब और कहाँ श्वास छोड़ना है यह इन आंदोलनों में महत्वपूर्ण है ।

दंतकथाओं के अनुसार आसनों का उगमस्थान भगवान शंकर है । शंकर भगवान ने विविध जीव-जन्तुओं का निर्माण करने हेतु विविध आसन धारण किए । जब भी वह कोई आसन करते, एक नया जीव उत्पन्न होता । क्योंकि उन्होंने 84,000,000 बार आसन किए । इसलिए 84,000,000 प्रकार के जीव उत्पन्न हुए । हालांकी योगी इन में से कुछ ही आसन करते हैं। ऐसा माना गया है कि योग का विज्ञान संगीत और नृत्य की कलाओं जैसा ही है ।

शरीर के भीतर एक लय होती है जो आसन के प्रत्येक चरण के दौरान शरीर के हर हिस्से पर ध्यान देने से महसूस होती है । जब तक सद्भाव और माधुर्य नहीं होंगे, संगीत या नृत्य योग्य नहीं होगा । इसी तरह कोई एक आसन ऐसा नहीं है जिसे आप यंत्रवत मान सके । यह एक विचारशील प्रक्रिया है, जिसके अंत में आंदोलन और प्रतिरोध के बीच संतुलन हासिल किया जाता है । जैसे नृत्य में होता है, आपका वजन आपके स्नायु, हड्डियों और शरीर के जोड़ों पर समान बँट जाना चाहिए । जिसमें हर स्तर पर बुद्धि से काम लेना पड़ता है । एक बार शरीर के दोनों हिस्से सममित होते हैं तो शरीर के रक्तवाही, श्वसन, पाचन, प्रजनन और उत्सर्गी तंत्रों से बिनजरूरी तनाव हट जाता है । हर आसन में विविध अंगों को विविध शारीरिक मुद्राओं में रखा जाता है और उन्हें संकुचित या विस्तृत किया जाता है, फैलाया, गीला और सुखाया, गरम और ठंडा किया जाता है । इससे अंगों को ताज़ा रक्त प्राप्त होता है और उन्हें मालिश करके, आराम देकर अच्छे स्वास्थ्य की अवस्था में लाया जाता है ।

‘आसन’ शब्द के मूल ‘आस’ शब्द में है, जिसका अर्थ है ‘बैठा होना’ । यह उन शारीरिक आंदोलनों को दर्शाता है जो बैठकर, खड़े होकर या लेटकर किए जाते हैं । इनमें आगे झुकना, मरोड़ना, उलट देना और पीछे झुकना शामिल है । पतंजलि ने आसन का वर्णन देते हुए बताया था कि यह एक स्थिर और आरामदायक मुद्रा है जिसमें ध्यान लगाना सरल होता है । नृत्य ऐसे आंदोलनों की श्रृंखला होती है जो संगीत और तालबद्ध होती है । जिस सरलता से नृत्य में नर्तक शारीरिक मुद्राओं एवं आंदोलनों में से गुजरते हैं, वह आसनों के मूलभूत भाव और मूल तत्व दर्शाती है, जिसका अर्थ यही है कि शरीर को लचीला होना चाहिए। नृत्य के इन आंदोलनों को सहज मगर अंदरूनी शक्ति से भरपूर होना चाहिए । इसलिए नृत्यकार कई आंदोलनों में से गुजरता है, जिनमें से कुछ आसन

भी होते हैं, जिससे एक सौंदर्यात्मक प्रतिरूप बन पाता है । हालांकि सारे आसन नृत्य में दोहराए नहीं जाते हैं, मगर यह तय है कि योग का भाव उसमें दिखता है ।

4.2 भारतीय शास्त्रीय नृत्य में योग और नाट्यशास्त्र का विनियोग या उपयोग :

महर्षि पतंजलि ने करीब 2000 साल पहले पतंजली योग सूत्रों का संकलन किया था । इसी प्रकार नाट्यशास्त्र का संकलन भी हुआ था । कुछ इतिहासकार सही तारीखों के बारे में असहमत हैं, परंतु यह माना गया है कि योग क्रिया एवं तत्व ज्ञान के बारे में सूत्र इ.पू. 300 से इ.स. 300 के बीच संकलित हुए थे । उसी प्रकार, अब जो दृष्टिकोण प्रचलित है उसके मुताबिक नाट्यशास्त्र इ.पू. 100 से इ.स. 200 के बीच संकलित किया गया था । बाद में नाट्यशास्त्र की एक अनुवादित आवृत्ति में यह बताया गया है कि हम नाट्यशास्त्र के संकलन को इ.पू. 500 में बता सकते हैं, क्योंकि भासने (जो जानेमाने संस्कृत नाटककार हैं) अपने नाटक शायद इ.पू. 450 और 350 के बीच लिखे थे । यह काल कौटिल्य के काल के साथ (350 इ.पू.) मिलता-जुलता है, जिन्होंने उनकी पंक्तियों का उल्लेख किया है । कहा जाता है कि ऋषि और नदी के मूल स्रोत के बारे में पूछना नहीं चाहिए और यह बात योग और नृत्य पर भी लागू होती है । ऐसी एक दंतकथा है कि पतंजली की माता गोनिका ने – जो एक पावन स्त्री थी – एक बार नदी में नहाते समय सूर्य देव से प्रार्थना की हे भगवान, मुझे एक शानदार बेटा प्रदान करो । उनकी प्रार्थना तुरंत स्वीकार हुई, क्योंकि सूर्य देव ने शेष (जो एक सयाने सर्प थे) से कहा कि वह गोनिका के बेटे के रूप में जन्म ले । शेष एक छोटे से सर्प बनकर गोनिका के हाथों में जा गिरे और कुछ ही देर में एक सुंदर बालक के स्वरूप में रूपांतरित हुए । गोनिका ने उस बालक का नाम पतंजली रखा । संस्कृत में 'पत' का मतलब गिरना होता है और अंजली का मतलब प्रार्थना में जुड़े हुए हाथ ।

नाट्यशास्त्र को पाँचवा वेद माना गया है । इस नाट्य वेद के उगम के बारे में भी एक दंत कथा है, और इसके पहले अध्याय में नाट्य है । त्रेता युग के शुरू होने पर जो लोग इच्छाओं, लोभ, ईर्ष्या एवं गुस्से के अत्यंत आदि थे उनका ध्यान सही दिशा में ले जाने के हेतु से इन्द्र के नेतृत्व में सारे गुणिजनोने ब्रह्माजी से अनुरोध किया, वह उन लोगों का ध्यान बंटाने के लिए कोई ऐसी वस्तु का निर्माण करे जो सुनाई भी दें और दिखे भी

। ब्रह्माजी ने पहले चार वेदों का स्मरण कर, नाट्य पर आधारित पाँचवा वेद बनाया जिसमें ऐसी ऐतिहासिक कथाओं को सम्मिलित किया गया जो धर्म, अर्थ एवं प्रसिद्धी को प्रेरणा देती हो, जिनमें अच्छा उपदेश हो, जो लोगों को उनके वर्तमान और भविष्य के कर्मों में दिशा—निर्देश प्रदान करें । जो सारे सूत्रों के बोध से परिपूर्ण हो और जो सारी कलाओं की समीक्षा प्रदान कर सकें । ब्रह्माजी ने ऋग्वेद से पाठ्य, सामवेद से गीत, यजुर्वेद से अभिनय और अथर्ववेद से रस लेकर उसे बनाया । इस तरह नाट्यशास्त्र का निर्माण हुआ जिसे सर्वज्ञ ब्राह्मण ने वेदों के साथ जोड़ा । नाट्यशास्त्र उन विभिन्न सैद्धांतिक और कलात्मक माध्यमों को दर्शाता है जो इसके निर्माण के समय पहले से मौजूद थे ।

योगासन में “स्थिर सुखमासनम्” यानि स्थिरता और सुख की अनुभूति ये दो गुण आसनों में होते हैं । शारीरिक और मानसिक स्थिरता हो तो ही आसन पूर्ण स्थिति में होता है । आसन यानि सुख पूर्ण बैठने की स्थिति, पद्धति या तरीका है । आसन के अंग दो है — हलन—चलन , स्थिरता । पतंजलि मुनि रचित पतंजलि योगसूत्र में किसी भी आसनों के बारे में नहीं बताया लेकिन कुछ विशेष बताया है जिसके आधार पर आसन को जान सकें । आसन करने से स्थिरता, आरोग्य या स्वास्थ्य तथा लचीलापन या चापल्य प्राप्त होता है । शरीर की रचना और क्रिया विज्ञान की दृष्टि से आसनों के तीन प्रकार है — शरीर संवर्धनात्मक या सुधारात्मक आसन , विश्रान्तिकारक आसन , ध्यानोपयोगी आसन ।

नृत्यासन में नृत्य में की जाने वाली अलग—अलग स्थिति या आसन को नृत्यासन कहा जा सकता है । जो स्थानक और मंडल पर आधारित होती है जो व्यक्ति विशेष के रूप में भी प्राप्त होती है तथा अलग—अलग देवी देवताओं के तथा पशु—पक्षियों के आसन भी प्राप्त होते हैं ।

नृत्यासन और योगासन में कई समानताएँ भी है और कई विसमानताएँ भी दिखाई देती है किन्तु योगासन का अध्ययन नृत्यासनों के प्रयोग में अत्यंत उपयोगी है । कलाओं का संबंध हमेशा एक दूसरे से रहा है । योग और नृत्य दोनों साधनाओं का माध्यम मनुष्य का शरीर है । शरीर के साथ चित्त का एकरूप होना दोनों की आवश्यकता है । शरीर

के विविध अंग, उपांग और प्रत्यांगो का निश्चित प्रयोग ही दोनों को सार्थक कर सकता है । प्रस्तुत अध्याय में निश्चित आसनों के, मुद्राओं के तथा श्वसन के योग द्वारा लाभ हो सकते हैं तथा निश्चित स्थानक, मंडल, मुद्रा आदि से नृत्य द्वारा लाभ हैं । योग मुद्राओं में तथा नृत्य मुद्राओं में, योगासन तथा नृत्यासन में समानता तथा असमानता है यह स्थापित करने का प्रयास तथा योग तथा नृत्य से मनुष्य की मानसिक स्वस्थता पर प्रभाव , इस के तुलनात्मक विवरण को इस अध्याय में संकलित किया गया है ।

नृत्य मन को ध्यान के लिए प्रशिक्षित करता है जैसे योग, अष्टांगयोग के माध्यम से करता है। प्रशिक्षण के सभी रूपों की तरह यह साधना है, जो वर्षों के नियमित अभ्यास से की जाती है । नृत्य को हठयोग के समान भी कहा जा सकता है । नृत्य के माध्यम से इस मनःस्थिति तक पहुंचने से पहले अपने शरीर को तैयार करती है । नर्तक एक कठोर अभ्यास, तनावपूर्ण शरीर या अनिश्चित सांस और एक दौड़ते दिमाग के साथ एक संघर्ष सत्र के विपरीत जो अभ्यास करता है उसके पास एक गहन संतोषजनक ध्यान का अनुभव होता है । एक प्रदर्शन के बाद, एक नर्तक और एक योगी ध्यान की तैयारी में शरीर और मन को संतुलन में लाते हैं । समाधि में योगी अपने शरीर, श्वास, मन, बुद्धि और अहंकार के प्रति सचेत नहीं रहता बल्कि वह अनंत अंतरिक्ष में रहता है । वह न केवल प्रबुद्ध है बल्कि वह उन सभी को प्रकाशित करता है जो सत्य की खोज में उसके पास आते हैं । चेतना, सत्य और आनंद का अनुभव करना ही योग की परम प्राप्ति है, जैसा कि नृत्य से होता है ।

योगासन एक रास्ता है जो परमात्मा से मिलाता है उसी तरह नृत्यासन भी एक ऐसा माध्यम है जो परमात्मा से मिलता है । योग और नृत्य यह दोनों मार्ग हमें आध्यात्मिकता से जोड़ते हैं और परमात्मा से जोड़ने का प्रयास करते हैं । योग और नृत्य दोनों में ही एकाग्रता जरूरी भी है और महत्वपूर्ण भी है जिससे यह करने वाले व्यक्ति को मानसिक तौर पर सहायता हो सकती है ।

4.3 नाट्यशास्त्र में दिए गए आंगिक अभिनय और योग में की जाने वाली सूक्ष्म क्रियाओं का तुलनात्मक अध्ययन :

नाट्यशास्त्र में दिए गए आंगिक अभिनय में प्रथम शिरो भेद बताएँ गए हैं । शिरो भेद 13 प्रकार के हैं, इसी तरह योग में भी शिरो भेद यानि कि क्रिया की जाती है जिन्हें योग के साधक व्यायाम में और कई आसनों में उपयोग करते हैं । जिस की विस्तार से चर्चा करते हैं । योग में जिसे सूक्ष्म क्रियाएँ की जाती है जिन्हें योग के साधक व्यायाम में और कई आसनों में उपयोग करते हैं जिसकी विस्तार से चर्चा करते हैं । योग में जिसे सूक्ष्म क्रियाएँ कहा जाता है । योग के आसनों का अभ्यास प्रारंभ करने से पहले योगाभ्यासी सूक्ष्म क्रियाएँ करता है जिसका प्रारंभ सिर से होता है । योग में सूक्ष्म क्रियाएँ क्या है वह पहले हम जानें । योग के आसनों का अभ्यास साधक पहली बार शुरू करता है तब उस साधक को अपना शरीर सही तरीके से आसन करने के लिए तैयार करना पड़ता है और उसमें शरीर में अलग-अलग अंग और उपांगो और प्रत्यांगो को क्रियाशील बनाने के लिए सूक्ष्म क्रियाएँ की जाती है । आसन करने में शरीर को सरलता प्राप्त होती है और उसमें सिद्धी प्राप्त हो इस हेतु से योगासन में पूर्व तैयारी के रूप में यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं को किया जाता है ।

4.3.1 नाट्यशास्त्र में दिए गए शिरोभिनय और लक्षण तथा योग की सूक्ष्म क्रियाओं की तुलना :

आकम्पित : शिर को ऊपर तथा नीचे की ओर धीरे से हिलाने को आकम्पित कहते हैं ।

कम्पित : शिर को द्रुत गति में ऊपर-नीचे हिलाने से कम्पित होता है ।

धुत : मस्तक की आजु-बाजु धीरे-धीरे हिलाने को धुत कहते हैं ।

विद्युत : मस्तक को तीव्रता से आजु-बाजु हिलाने को विद्युत कहते हैं ।

परिवाहित : मस्तक की दोनो पार्श्व की ओर एक के बाद एक कम्पित किया जाए तो उसे परिवाहित कहते हैं ।

आधूत : मस्तक को पार्श्व की ओर तिच्छा और एक बार कम्पित करें तो उसे आधूत कहते हैं ।

अवधूत : मस्तिष्क को नीचे की ओर एक बार ही कम्पित यानि हिलाया जाए तो इसे "अवधूत" कहते हैं ।

अंचित : गरदन को एक ओर झुकाया जाए तो उसे अंचित कहते हैं ।

निहंचित : इसमें कन्धों को ऊपर की ओर फैलाकर गर्दन को एक ओर संकुचित किया जाता है ।

परावृत्त : चेहरे को गोलाकार में घूमने की क्रिया परावृत्त कहलाती है ।

उत्क्षिप्त : शिर को ऊपर की ओर उठाके ऊपर देखने की क्रिया उत्क्षिप्त कहते हैं ।

अधोगत : शिर को नीचे की ओर झुकाने की क्रिया को अधोगत कहा जाता है ।

लोलित : मस्तिष्क को चारों तरफ घुमाने की क्रिया लोलित है ।

4.3.2 नाट्यशास्त्र में दिए गए नासा-कर्म-लक्षण तथा योग की सूक्ष्म क्रियाओं की तुलना :

नासा कर्म के छ लक्षण के नाम इस प्रकार हैं। नता जिसमें नासापुट यदी चपटे हों जाए या बार-बार मिलते हों तो उसे नता कहते हैं । जैसे योग में – अनुलोम-विलोम प्राणायाम मन्दा जिसमें नासापुट को स्थिर रखने को मन्दा कहते हैं । विकृष्टा जिसमें फूली हुई नासा पुट को विकृष्टा कहते हैं । श्वासोच्छ्वास जिसमें सांसो को नासापुट में अंदर खींचा जाए तो उसे श्वासोच्छ्वास कहते हैं । जैसे योग में – अनुलोम कहते हैं । स्वाभाविक जिसमें सम दशा में नासापुट को रखते हैं ।

4.3.3 नाट्यशास्त्र में दिए गए उदर के प्रकार तथा योग की सूक्ष्म क्रियाओं की तुलना :

- 1) पूर्णम – पूरक
- 2) रगल्वम – कपालभाती
- 3) शामम – कुंभक

जब नृत्य करते हैं तब शरीर के विभिन्न अंग संचालन इस प्रकार से होते हैं जिससे श्वसन की प्रक्रिया में बदलाव आता है और जिस प्रकार से श्वसन की प्रक्रिया में बदलाव

आता है उदर की स्थिति में बदलाव आता है जिसमें पूर्णम, शामम और रगत्वम नाट्यशास्त्र में उदर के प्रकार है जो नृत्य के लिए प्रयुक्त होते हैं उसी प्रकार से योग में पूरक, कुंभक और रेचक इस प्रकार से इसका मिलता-जुलता कार्य होता है, जिससे श्वसन की क्रिया नियंत्रण में रह सकती है ।

4.3.4 नाट्यशास्त्र में दिए गए ग्रीवा तथा योग की सूक्ष्म क्रियाओं की तुलना :



समा जिसमें ग्रीवा को अपने सहज भाव में रखने को समा कहते हैं । जैसे योग में –ध्यान, जाप आदि में करते समय इस प्रकार से ग्रीवा को रखा जाता है । योग में किया जाता है।



उन्नता जिसमें चेहरे को उपर की ओर रखकर, जो ग्रीवा की स्थिति होती है उसे उन्नता कहते हैं। जैसे नाट्यशास्त्र में उपर की ओर देखने के भाव को उन्नता कहते हैं । योग में कई सारे ऐसे आसन है जिसमें उपर की ओर देखकर किए जाते हैं जिसमें ग्रीवा की स्थिति उन्नता होती है । जैसे कि सूक्ष्म क्रिया में । उष्ट्रासन, उर्ध्वनमस्कारासन, भूजंगआसन, सर्पासिन, धनुरासन आदि ।



त्र्यस्त्रा जिसमें किसी एक ओर ग्रीवा को मोड़ा जाए तो उसे त्र्यस्त्रा कहते हैं । जैसे नाट्यशास्त्र में दुःख के भाव को दर्शाने हेतु त्र्यस्त्रा किया जाता है । योग में आसन और सूक्ष्म क्रिया द्वारा यह क्रिया की जाती है जैसे कि मत्स्येन्द्रासन, वक्रासन ।

रेचिता जिसमें ग्रीवा को घुमाया जाता है या कम्पिता किया जाता है । जैसे नाट्यशास्त्र में इसको भाव दिखाने और नृत्त में किया जाता है । योग में सूक्ष्म क्रिया में किया जाता है ।



कुंचिता जिसमें मस्तक के साथ ग्रीवा को नीचे की तरफ झुकाने को कुंचिता कहते हैं । जैसे नाट्यशास्त्र के अनुसार गले का बचाव करने तथा भारी चीज उठाने के अभिनय करने में उपयोग होता है योग में सूक्ष्म क्रिया में यह क्रिया की जाती है तथा नमस्कार मुद्रा में भी यह ग्रीवा कर्म किया जाता है ।

अंचिता जिसमें ग्रीवा को मस्तक के साथ पीछे की तरफ झुकाया जाए तो उसे अंचिता कहा जाता है । जैसे नाट्यशास्त्र में उपर की ओर देखना, फांसी लगाना, बालो को खींचना आदि भावों में किया जाता है । सर्पासन, उर्ध्वनमस्कारासन तथा सूक्ष्म क्रिया में इसी तरह ग्रीवा कर्म की क्रिया की जाती है ।

वलिता जिसमें ग्रीवा को चेहरों के साथ बगल की ओर मोड़ा जाए तो उसे वलिता कहते हैं । जैसे नाट्यशास्त्र में एक ओर झुककर देखने के भाव को प्रदर्शित करने हेतु किया जाता है । योग में सूक्ष्म क्रिया में इस प्रकार के ग्रीवा कर्म का प्रयोग होता है ।

विवृता जिसमें ग्रीवा को स्थिर रखने को विवृता कहते हैं । जैसे नाट्यशास्त्र में उद्विष्ट स्थान की तरफ जाने में यह किया जाता है । योग में प्राणायाम या स्थिर आसन में बैठते समय इस क्रिया का उपयोग होता है ।

4.3.5 उपयोगिता के आधार पर की जाने वाली सूक्ष्म क्रियाएँ :

सामान्य सूक्ष्म क्रियाएँ : यह क्रिया कोई निश्चित आसन सिखने के लिए नहीं की जाती लेकिन शरीर के हर एक अंगों को व्यायाम देने के लिए और लचिलापन बढ़ाने और आसनों के अभ्यास से पहले शरीर को स्फूर्तिला बनाने के लिए किया जाता है । जैसे की हाथ की उंगलियों, कोहनी, कलाई, कंधा और पैरों के पंजों की सूक्ष्म क्रियाएँ ।



विशिष्ट प्रकार की सूक्ष्म क्रियाएँ : यह क्रियाएँ निश्चित आसन सिखने के पूर्व की जाती हैं । जैसे कि पद्मासन करने के लिए तीतली की सूक्ष्म क्रिया जिसमें (अर्ध और पूर्ण) दोनों क्रिया की जाती है । योगमुद्रासन – 1 में उष्टचालन की क्रिया । पश्चिमतानासन में पश्चिमतानासन घर्षण करना । जानुशिरामन में जानुशिरासन घर्षण की क्रिया । हलासन भ्रमण क्रिया करना जरूरी है । इस प्रकार कई सारे आसन हैं जिसको करने से पहले उसकी सूक्ष्म क्रिया करना जरूरी है जिसके कारण आसन को सिद्ध करने में सफलता प्राप्त है ।

शरीर के नीचे के हिस्से में की जाने वाली सूक्ष्म क्रियाएँ :

यह क्रिया जमीन पर सीधे लेटकर करनी होती है । क्रिया का प्रारंभ पैर के हिस्से से शुरू करके घूटनो तक की जाती है । जिसे हम पंचक्रियाएँ कहते हैं । पंचक्रिया करने से पहले पैरों की उँगलियां पैरो के जोड़ घूटने की क्रिया की जाती है । पंचक्रिया पांच क्रिया के समूह की होती है । जिसका नियत अभ्यास करने से गर्दन, पीठ और कमर के साथ मेरूदंड को अच्छी कसरत मिलती है ।

4.3.6 पंचक्रिया :

क्रिया 1 : इस क्रिया में शरीर को जमीन पर सावधान की स्थिति में सीधा रखकर लेटना होता है । दोनों हाथों की उँगलियों को साथ में रखकर सिर के पीछे हाथ रखकर दोनों पैरों के घूटनो को मोड़कर पैरों की पिंडीओ को पास में नितंब के पास रखना होता है । अब दोनों पैरों को कमर से उठाए बगैर घूटनो को साथ में रखकर दायीं और ले जाना पड़ता है । उसी समय सिर को गर्दन से घूमाकर बायीं तरफ करना होता है । इस प्रकार पैरो और सिर की स्थिति एक-दूसरे से विरुद्ध दिशा में होगी । इस समय करोडस्तंभ को कमर से मरोड़ मिलेगा । यह पूरी क्रिया करते समय दोनों हाथों की कोहनी को जमीन पर ही रखना पड़ता है ।

क्रिया-2 : शरीर को सावधान की स्थिति में रखकर मस्तिष्क को सीधा रखकर जमीन पर सीधे लेटना है । दोनों हाथों की उँगलियों को साथ में रखकर हाथों को सिर के पीछे रखना है, दोनों पैरों के पंजो के बीच डेढ फीट जितनी जगह रखनी है । घूटनो को मोड़कर पंजो को जमीन से स्पर्श करके रखना है । दायें पैर की स्थिति को जैसी है वैसी ही रखकर बायें पैर को घूटनो से अंदर की ओर मोड़कर उसको दायें पैर के अंगूठे को छूँ उस तरीके से मोड़ना है । यह क्रिया करते समय कमर जमीन से उठ ना जाएं वह ध्यान रखना है और दूसरा पैर जो खड़ा है वह बाहर की ओर न झूके वह भी ध्यान रखना है । यही क्रिया दूसरी तरफ भी करनी चाहिए ।

क्रिया-3 : सावधान की स्थिति में सीधे लेटकर दोनों हाथो की उँगलियों को साथ में मिलाकर हाथों को सिर के नीचे रखना है । दायें पैर के घूटने को मोड़कर उस पैर के

पंजे को जमीन पर ही रहें उस तरह ऐडी के भाग को बैठक से एक हाथ के पंजे की दूरी तक रहे ऐसे रखना है । बाएँ पैर के घूटने को मोड़कर उसका पंजा और एडी दाएँ पैर की जांघ के मूल के पास आगे की जगह में बिठाना है । अब दाएँ पैर को स्थिर रखकर बाएँ पैर से ऊपर—नीचे की दिशा में गति को बढ़ाकर जैसे की तीतली की एक पंखुड़ी हीलती है उस तरह । यह क्रिया पांच से दस बार करनी चाहिए । इस क्रिया को दूसरी बाजू भी इस तरह से दोहराना चाहिए ।

क्रिया-4 : सावधान की स्थिति में जमीन पर सीधे लेट जाना फिर दोनों पैरो के पंजो को घूटनो से पूरा खिंचकर नीचे की ओर रखकर दोनों पैर को पास में रखना है । हाथों को सिर के पीछे रखना है । बाएँ पैर को 90° अंश के कोने से ऊपर उठाना है । उसके बाद दोनों पैरो से साइकिल चलाते हो ऐसी क्रिया करें । यह हिलचाल पांच से दस बार करें । इस क्रिया को उल्टी दिशा में साइकिल चलाते हो उस तरह भी करें ।

क्रिया-5 : शरीर को सावधान की स्थिति में जमीन पर उल्टा लेटकर मकरासन की स्थिति में रखना है । दोनों पैरो के पंजों को पास में रखकर जमीन से 90° अंश के कोने से ऊपर उठाना है । दोनो पैरों को साथ में रखकर उन्हें एक के बाद एक बायीं ओर दायीं ओर घुमाना है । ऐसा करते समय पेट को जमीन से ऊँचा नहीं उठाना है । पैरों को हर एक दिशा में 45° अंश तक ही ले जाना है । इसप्रकार यह क्रिया पांच से दस बार करनी होती है । इस प्रकार योग क्रिया में आसन करने से पहले यह पंच क्रिया करते हैं ।

इसके अलावा भी कई सारी सूक्ष्म क्रियाएँ होती है जैसे कि बैठकर करने वाली सूक्ष्म क्रियाएँ जिसमें मुष्टिका बंध , कलाई की कसरत, कलाई का घुमाव, कोहनी की कसरत, कंधो की कसरत, पेट की क्रिया, उष्टचालन क्रिया, कटिचालन क्रिया । आगे हमने शरीर के ऊपर के हिस्से की क्रिया देखी अब शरीर के नीचे के हिस्सो की सूक्ष्म क्रियाएँ इस प्रकार है । पैरों की ऊँगलियों और अंगूठे की कसरत । घूटी की सूक्ष्म क्रिया जिसमें घूटी का भ्रमण । घूटनो की सूक्ष्म क्रिया । बैठकर तितली की सूक्ष्म क्रिया । खड़े होकर की जाने वाली सूक्ष्म क्रियाएँ इस प्रकार है । गहरी सांस भरकर स्ट्रेचिंग करना । दोनों हाथों को ऊपर उठाना सांस भरते हुए और सांस छोड़ते—छोड़ते हाथों को नीचे

करना । दोनों बाजूओ का भ्रमण करना । पैरो के अंगूठे को स्पर्श करना । कमर से आगे झुककर करने की क्रिया । अर्धचंद्रासन चालन : इस क्रिया में सावधान की स्थिति में दोनों पैरो को थोड़ा खुला रखकर खुद के स्थान पर सीधा खड़ा रहकर दायें हाथ को कंधो से ऊँचा उठाकर सीधा रख कर कान के पास बायें हाथ के सहारे से कमर को बायीं ओर झुकाए ऐसा दायीं ओर भी करें । कमर को आगे की ओर पीछे की ओर झुकाना । घूटनो का भ्रमण ।

4.3.7 सूक्ष्म क्रियाएँ करते समय ध्यान देने वाली बातें :

यह क्रिया करते समय शरीर को हल्का और आरामदायी स्थिति में रखकर आंखो को बंध रखकर और मन को प्रफुल्लित रखना होता है । मन तनावरहित होना चाहिए । सूक्ष्मक्रिया करते वक्त जो भी क्रिया शरीर के जिस जगह होती है उसी पर ध्यान केन्द्रित करना चाहिए बाकी के शरीर को स्थिर रखना चाहिए । शरीर की क्षमता को ध्यान में रखकर ही सूक्ष्म क्रिया करनी चाहिए । हद से ज्यादा करने से शरीर में हानि हो सकती है । शरीर को सूक्ष्म क्रिया करते समय झटके देकर या बहुत ही वेग से थकान या हद के साथ नहीं करनी चाहिए । जरूर पडने पर बीच-बीच में श्वासन करना चाहिए । सूक्ष्म क्रिया करते समय सांसों की लय का ध्यान रखना चाहिए । हरेक क्रिया को तीन से पांच बार दोहराना चाहिए । सूक्ष्म क्रिया करने से पहले शरीर को वार्मिंग अप एक्सरसाइज करना जरूरी है । जैसे की थोड़ा सा दौड़ना शरीर की खिंचावट सांसो को भरते-भरते पैरो की एडिओ पर खड़े होकर ऊपर उठाना बाद में सांसों को छोड़ते-छोड़ते दोनों हाथों को नीचे करना और दोनो पैरों के पंजो की एड़ी के साथ नीचे लाना । सूक्ष्म क्रियाओं को उसके निश्चित क्रमांक के अनुसार करना चाहिए । जिसे दो हिस्सो में बांटा गया है । कमर से ऊपर की तरफ की जाने वाली सूक्ष्म क्रियाएँ और कमर से नीचे की तरफ की जाने वाली सूक्ष्म क्रियाएँ ।

4.3.8. सूक्ष्म क्रियाएँ करने से आसनो में होने वाले फायदे :

सूक्ष्म क्रियाएँ करने से शरीर की स्थिति स्थापकता मिलती है । वह करने से शरीर की जकड़न दूर होती है और हमारा शरीर आसनो के अभ्यास के लिए तैयार होता है । इसके साथ-साथ शरीर के अंगो में स्फूर्ति आती है । यह करने से शरीर के अंतर

अलग-अलग प्रकार के संधि और स्नायुओं को व्यायाम मिलता है जिससे उसमें होने वाली जड़ता दूर होती है और उसे ज्यादा स्थितिस्थापकता और लचीलापन मिलता है । सूक्ष्म क्रिया करने से रक्त का परिभ्रमण बढ़ता है । लसिकारस के प्रवाह को सरल बनाता है जिसके कारण शरीर के अंगों में जमा हुए कचरो को और विशुद्ध तत्वों को निकाला जाता है । जिससे आसन करने में सरलता मिलती है और थकावट, दर्द या आलस नहीं होती है और शरीर में स्फूर्ति का एहसास होता है । कई सारी सूक्ष्म क्रियाएँ ऐसी भी है जिसके कारण कमर और कुल्हों के बीच के जोड़ों का लचीलापन बढ़ाती है और जोड़ों के दर्द को कम करके आसन करने में सरलता प्रदान करती है । कई सारे आसन ऐसे होते है जिसमें हमारे शरीर की क्रिया कुदरती नहीं होती और उसी कारण शरीर में असाधारण स्थिति का निर्माण होता है । ऐसी स्थिति के लिए हमारा शरीर तैयार नहीं होता है इसी कारण सूक्ष्म क्रिया की जाती है ।

योग में की जाने वाली सूक्ष्म क्रियाओं को करते समय जिस प्रकार सांसों की क्रिया को ध्यान में रखते है उसी प्रकार नृत्य में भी यह सारी क्रियाओं को किया जाता है । ऐस करने से जिस प्रकार योग में सूक्ष्म क्रिया करने से जो फायदें होते है उसी प्रकार नृत्य में भी हो सकते हैं ।

4.3.9 सूक्ष्म क्रियाएँ और पंचक्रिया करने से नृत्य में होने वाले फायदे :

पंचक्रियाएँ नृत्य करने से पहले या बाद में की जाएँ तों नृत्य करते समय शरीर में जो दर्द या खीचाव होता है उससे राहत हो सकती है । नृत्य करने से पहले पंचक्रियाएँ की जाएँ तो कमर और कुल्हों के बीच के जोड़ों का लचीलापन बढ़ाता है और पैरों की क्षमता को बढ़ाती है और पैरों को मजबूत करने में सहायता मिलसकती है ।

4.4 योगासन और नृत्यासन की तुलना

अब हम हठ योग के कुछ आसन और आंदोलन शास्त्रीय नृत्य में किस तरह इस्तेमाल होते है यह देखेंगे । नाट्यशास्त्र के कई मंडल, स्थानक और संहिताबद्ध करण के समान कई आसन हठ योग में है । जैसे किसी आसन के समान मंडल और स्थानक होते हैं, उसी प्रकर कर्णों में भी विविधता होती है जिसमें आंदोलनों का बहाव होता है ।

जिसमें शरीर, पाँव और हाथ शामिल होते हैं । अब हम हठ योग के कुछ आसनों को (खड़े हुए, झुकते हुए और बैठे हुए) भारतीय शास्त्रीय नृत्यों की कुछ लोकप्रिय प्रथाओं में देखेंगे ।

4.4.1 आसन

4.4.1 आसन

- पद्मासन :



नृत्य में जिसे ब्रह्मस्थानक कहते हैं वह योग की मुद्रा में पद्मासन नाम से जाना जाता है जिस में पैर पर पैर रखकर बैठना होता है । पद्म का अर्थ है कमल । यह कमल मुद्रा ध्यान के लिए होती है और भगवान बुद्ध को अक्सर पद्मासन की मुद्रा में पाया जाता है । इस की तकनीक में जमीन पर पैर सीधे रखकर बैठना होता है । दाया पैर घुटने से मोड़कर, दांये पैर को हाथों से पकड़ कर दांयी जांघ के मूल सिरे पर रख के एड़ी नाभि के पास रखा जाता है । अब बांया पैर घुटने में से मोड़ कर पैर को हाथों से पकड़, उसे बांयी ओर के मूल पर रखा जाता है । एड़ी नाभि के पास हो इस तरह पाँव के तल ऊपर की तरफ उठे हुए होते हैं । अगर ज़मीन पर बैठने की आदत नहीं है, तो घुटने लचीले नहीं होंगे, तो कुछ दर्द महसूस होगा मगर दृढता से लगातार अभ्यास करने से दर्द धीरे-धीरे कम हो जाता है । गर्दन के तल से मेरुदंड सीधा रहना चाहिए । हाथों को फैला कर, दांया हाथ ज्ञान मुद्रा में दांये घुटने पर रख कर और बांया हाथ बांये घुटने पर रखा जाता है । ज्ञान मुद्रा में तर्जनी अंगुली की नोंक को अंगूठे की नोंक से जोड़कर वृत्त बनाया जाता है । बांये पैर को दांयी जांघ पर रख कर और दांये पैर को बांयी जांघ पर रख कर स्थिति बदलते हैं ।

हठ योग प्रदीपिका के छंद 48 में इस मुद्रा का वर्णन दिया है – “पद्मासन ग्रहण कर, हथेलियों को ज्ञान मुद्रा में रख, टुड्डी को मजबूती से रखकर, ब्राह्मण का मनन कर, गुदा सिकुड़कर, ऊपर उठाकर और उसी तरह गले को सिकुड़कर, प्राण को अंतःस्वसन पर जोर से डालकर ज्ञान प्राप्त होता है ।” इस प्रक्रिया से पहले बतायी गई कुंडलिनी शक्ति को जागृत किया जा सकता है । जैसे ही शरीर स्थिर होता है, स्वसन भी स्थिर होता है और मन शांत होता है । पद्मासन में प्राण का बहाव मूलाधार चक्र से सिर में स्थित चक्र की ओर होता है । यह ध्यान का पहला पड़ाव है । इसमें आज्ञा चक्र पर ध्यान केन्द्रित किया जाता है, जो भावों के बीच होता है ।

.....

- भुजंगासन :



कोब्रा आकार की इस मुद्रा में सिर को उठाकर पीछे की ओर झुकना होता है, जो स्फूर्तिदायक होता है और इसका प्रयोग हर नृत्यकार करते है । कंधों, गर्दन और पेट की मांसपेशियों को तानकर यह आसन पीठ के निचले हिस्से की अकड़ को कम करता

है। यह मेरुदंड, हाथ और कंधों को ताकत देता है और शरीर का लचीलापन बढ़ाता है। इस आसन का कोई न कोई स्वरूप हर शास्त्रीय नृत्य प्रकार में होता है। इस की तकनीक में चेहरे को नीचे की ओर रखकर लेटते हैं। पैरों को तानकर पाँव साथ रखकर घुटनों को कसकर रखते हैं और पैरों की अंगुलियों को सीधा रखते हैं। हाथों को कोणि क्षेत्र के बगल में रख आराम से अंतःश्वसन कर हाथों को ज़मीन पर दबाकर धड़ को ऊपर उठाते हैं। एक—दो श्वास लेकर अंतःश्वसन कर शरीर को धड़ के साथ ऊपर उठाते हैं और शरीर का भार पैरों और हथेलियों पर लेते हुए इसी मुद्रा में बने रहते हैं। साँस छोड़कर, कोहनियों को मोड़ कर धड़ जमीन पर रखते हैं। भुजगासन विशुद्धि चक्र पर ध्यान देता है, जो आत्मजागृतता और आत्मअभिव्यक्ति से संबंधित है। यह हमारे शरीर को शारीरिक तौर पर बल देता है। स्वाधिष्ठान, मणिपुर और अनाहत चक्रों से जुड़े सारे अंगों पर खूब असर करता है।



• वज्रासन :



वज्रासन में पैरों को मोड़कर, कूल्हों को एडीओं पर रखा जाता है । इसका उपयोग योग और नृत्य दोनों में होता है । तकनीक में पैर आगे तानकर, पीठ

को सीधा रखकर सीधा बैठे। पैरों को पूरी तरह से आगे तान दें और हथेलियों को शरीर के बाजू में रखें। जरा सा उठकर घुटनों को मोड़कर उन पर आराम से बैठ जाए। घुटने आगे की ओर और पैरों की उँगलियां पीछे की ओर साथ-साथ रखने हैं। हथेलियों को घुटनों पर रखकर सामान्य श्वसन करें। यहाँ मणिपुर चक्र या नाभि पर ध्यान केन्द्रित किया जाता है। यह आसन योग में भी और नृत्य में भी आज्ञाचक्र को जागृत करने के काम आता है। इससे मन शांत और तंत्रिका प्रणाली को आराम मिलता है। सिर और मेरूदंड को सीधा रखा जाता है और कंधों को और चेहरे की मांसपेशियों को आराम मिलता है। धीरे और गहरे अंतः श्वसन और उच्छ्वसन से हम अपना ध्यान आज्ञाचक्र पर केन्द्रित करते हैं। योग का दीर्घ प्रणाम में जब हाथों को तानकर और हथेलियों को जोड़कर वज्रासन की मुद्रा में होता है, तब वह दीर्घ प्राणायाम की मुद्रा होती है। इसे गुरु के लिए सर्वाधिक आदर दर्शाने के हेतु नृत्य तालिम या प्रस्तुति के पहले और बाद में किया जाता है। यह आसन बालासन के जैसा ही है, परंतु फर्क यह है कि बालासन में प्रणाम की मुद्रा में हाथों को जोड़ा नहीं जाता। यह न केवल नृत्य में किया जाता है, इसे गुरु को वंदन करने में भी किया जाता है।

.....

● **बालकासन :**

बालकासन में बालक की आराम करने की इस मुद्रा को विविध शास्त्रीय नृत्यों में किया जाता है, खासकर जब अभिनय द्वारा आदर व्यक्त करना होता है। इस आंदोलन को करते समय नृत्यकार अपने घुटनों पर बैठता है। आगे झुककर और उच्छ्वसन कर वह फैले हाथों से जमीन को स्पर्श करता है।

.....

- गरुड़ासन :



गरुड़ासन में गरुड़ पक्षीओं के राजा भगवान विष्णु है। गरुड़ पक्षी का चेहरा सफेद , उसकी चोंच मुड़ी हुई , उसके पंख लाल और शरीर सुनहरा होता है । तकनीक में ताड़ासन मुद्रा में खड़े रहे । दाया घुटना मोड़े और उसे बाईं और दाईं जांघ पर लाए, उसे दांये घुटने पर रखें और बांयी जांघ का पिछला हिस्सा दाईं जांघ के आगे रखे । बांया पैर दांये पैर की पिंडली के पीछे मोड़े । अब

बांया पैर दांये पैर के इर्दगिर्द लिपटा होना चाहिए । केवल दांये पैर पर संतुलन बनाए रखना है । कोनियों को मोड़कर हाथों को सीने के स्तर पर लाए । बांये हाथ को दांये हाथ के इर्दगिर्द लपेटे । कुछ देर इसी मुद्रा में बने रहें और 15 से 20 बार गहरा अंतःश्वसन करें । हाथों और पैरों को छुड़ाकर वापस ताड़ासन की मुद्रा में लौट आए । बांये पैर पर खड़ा रहकर इस आसन का पुनरावर्तन करें ।

नृत्य में देखा जानेवाला नागबंध स्थानक, जिससे हाथों और पैरों को एक-दूसरे पर लिपटा जाता है, योग के गरुड़ासन का ही प्रकार है । नृत्य के गरुड़ स्थानक में हाथों को बाहर की तरफ तानकर बैठे हुए किया जाता है जिसमें एक घुटना ज़मीन पर रख दूसरे पैर को फैला दिया जाता है । इस आसन से स्नायुपेशी समन्वय में सहायता मिलती है और संतुलन का बोध बेहतर बनता है । यहाँ स्वाधिष्ठान चक्र पर ध्यान केन्द्रित किया जाता है, जो लसीक तंत्र से मल निकालने में सहायता देता है । गरुड़ स्थानक में शास्त्रीय नृत्य में गरुड़ का अर्थ है – उड़ता हुआ गरुड़ और इसीलिए हाथों को फैलाया जाता है इस 'मदन भ्रामरी' करते समय देखा जा सकता है, जो वृंदावन रासलीला का महत्व का चिन्ह है । जिसमें कृष्ण आमतौर पर फिरकियां लगाते हुए देखे जाते हैं ।

.....

● ताड़ासन :



ताड़ासन में पर्वतों की तरह मजबूती से और सीधा खड़ा रहने का बोध मिलता है । हम समझते है कि यह तो हमें आता है परंतु वास्तव में हम में से अधिकतम लोग दोनों पैरों पर सही ढंग से संतुलन नहीं रख पाते हैं और इस कारण से कई बीमारियाँ होती है जो टाली जा सकती है । नृत्यकार के लिए भी ताड़ासन से शुरुआत होती है । यह हमें खड़े रहने का सही तरीका सिखाता है जिससे हमारे शरीर के बारे में हमारे ज्ञान में वृद्धि होती है । यह आसन एवं नृत्य का बुनियादी घटक है । इस आसन में पैरों को आराम से रखकर सीधे खड़ा होना होता है । सारे नृत्य प्रकारों में यह आसन शुरुआत की मुद्रा होती है । ताड़ासन और समस्थिति योग की खड़े रहने की एक ही मुद्रा के दो नाम है । यह आसन बाकी सारे आसनों की जननी है क्योंकि इसी से आसन शुरु होते हैं । त कनिक में पैरों को जोड़कर, एड़ियों और अंगूठों को एक-दूसरे को स्पर्श करते हुए रखकर सीधा खड़े रहें । यदि पैरों को जोड़कर रखने में दिक्कत होती है तो आप उनमें 2-3 इंच का फांसला रख सकते हैं । घुटनों को कसे और घुटनों की टोपियों को ऊपर खींचे । कूल्हों को अनुबंधित करें और जांघों के पिछले स्नायुओं को ऊपर खींचे । पेट

को अंदर, सीना आगे, मेरूदंड तना हुआ और गर्दन को सीधा रखें । अपने वजन को एड़ियों या उंगलियों पर न टिकाएं । उसे दोनों पैरों के महराबों के केंद्रों पर बराबर बाँट दें । हाथों को शरीर की दोनों तरफ सीधे रखें । अपनी हथेलियों को अपनी जाँघों और उँगलियों को नीचे की ओर रखते हुए । सामान्य श्वसन करते हुए उरास्थि को उठाए और सीने को चौड़ा करें । इस मुद्रा में 20–30 सेकंड तक रहें । ताड़ासन से शारीरिक और मानसिक संतुलन बढ़ता है । मेरूदंड ताना जाता है, जिससे मेरूदंड की तंत्रिकाओं का रक्त-संकूलन खत्म होता है, क्योंकि पेट की मांसपेशियां और आंत भी ताने जाते हैं । शरीर को ऊपर से नीचे तक ताना जाता है । शुरुआत में मूलधारा पर ध्यान केंद्रित किया जाता है जिससे स्थिरता प्राप्त होती है और फिर अन्य चक्र पर ध्यान दिया जाता है ।

.....

● कटी चक्रासन :





कटी चक्रासन में कुछ विविधताओं के साथ आम तौर पर कई नृत्य प्रकारों में देखा जा सकता है । इस आसन से मेरुदंड को मोड़ना होता है । नृत्य में मेरुदंड का मोड़ना योग की तरह ही जिगर, प्लीहा, अग्नाशय, गुर्दा और आंत के कार्य को सुधारता है जिससे मणिपुर और स्वाधिष्ठान चक्रों को सक्रिय किया जा सकता है ।



• तिर्यक ताड़ासन :



तिर्यक ताड़ासन में शरीर को बगल में दोनों ओर झूलते हुए पेड़ की तरह झुकाया जाता है । इस आसन में एड़ियों को उठाए बिना शरीर को ऊपर की तरफ खिंचना और बगल में झुकना होता है । इसे अर्धचंद्रासन भी कहते हैं क्योंकि इसमें शरीर को दाएं या बाएं गोलाकार आंदोलन में मोड़ा जाता है, वर्धमान चंद्र के आकार की तरह । तकनिक में ऊपर बताया गया उसके मुताबिक ताड़ासन की स्थिति में खड़े रहें, हाथों को सिर के ऊपर उठाए और हथेलियों को जोड़े । सांस लेते हुए हाथों को ऊपर की तरफ तान दें और बायीं ओर कमर से उन्हें झुकाए, आपकी क्षमता के अनुसार । सांस छोड़ते हुए धीरे से मूल स्थिति में लौटे । यहीं दायीं तरफ भी दोहराए । यह करते हुए आगे की तरफ न झुकें । भरतनाट्यम और ओडिसी जैसे कुछ नृत्य प्रकारों में ताने हाथों को साथ पकड़ लिया जाता है । कथक में ताने हाथों की हथेलियों को पकड़ा भी जा सकता है, नहीं भी पकड़ा जाता ।

.....

- त्रिकोण आसन :





त्रिकोण आसन में आपका शरीर एक ताने हुए त्रिकोण का आकार धारण करता है, जिससे आपके धड़ और पैरों को कसकर खींच जाता है । तकनिक में ताड़ासन में खड़े रहें । गहरी सांस लें और पैरों को दोनों ओर 3-4 फीट के अंतर पर फैला दें । हाथों को दोनों ओर उठाएँ और कंधों के स्तर पर लाते हुए हथेलियों को नीचे की ओर मोड़ दें । हाथों को जमीन से समांतर रखें । दायाँ पैर बगल में 90 डिग्री दायीं ओर घुमाएँ । बायाँ पैर थोड़ासा दायीं ओर घुमाएं, बायें पैर को अंदर से तना हुआ रखते हुए घुटने को कसकर रखें । सांस छोड़कर धड़ को दायीं ओर मोड़े, दायीं हथेली को दायें टखने के पास लाते हुए । बाएं हाथ ऊपर उठाएं, इसे दाहिने कंधे और एक विस्तारीत धड़ के अनुरूप लाएं । बढ़े हुए हाथ के अंगूठे को देखें । घुटने की टोपी को ऊपर खींचकर दाहिने घुटने को बंद रखें । इस स्थिति में आधे से एक मिनट तक रहें, गहरी और समान रूप से सांस लें । अब दाहिनी हथेली को ऊपर उठाएं, श्वास लें और स्थिति संख्या 2 पर लौट आएं । अब बायीं ओर इस प्रक्रिया को उलट दें । सांस छोड़े और ताड़ासन में लौट आएँ

एक बगल में त्रिभुज बनाते हुए, इस आसन को कुछ भारतीय शास्त्रीय नृत्य रूपों में किए गए लयबद्ध पैटर्न के हिस्से के रूप में देखा जाता है ।

.....

● चक्रासन :



चक्रासन जिसे पहिया मुद्रा भी कहा जाता है, आम तौर पर शास्त्रीय नृत्य रूपों के युवा नर्तकियों द्वारा किया जाता है । उनमें से उल्लेखनीय है गोटीपुआ का नृत्य और कुछ बहुत ही युवा भरतनाट्यम और कुचिपुड़ी नर्तक यह मुद्रा करते हैं । यह आम तौर पर वरिष्ठ नर्तकियों द्वारा नहीं किया जाता है । उष्ट्रासन या चक्रासन जैसे बैक-बेंडिंग आसनों में, पीठ तब तक मुड़ी रहती है जब तक कि शरीर का आकार ऊंट जैसा और चक्रासन के मामले में एक पहिये जैसा न हो जाए । बैक-बेंड महत्वपूर्ण है क्योंकि हम आम तौर पर अपने सामान्य जीवन में अक्सर आगे की ओर झुकते हैं । हम पीठ, कंधों और टखनों में जकड़न से राहत पाते हैं । यहां शरीर के सभी सात चक्र सक्रिय होते हैं । विशेष रूप से ऊपरी चक्र अर्थात् सहस्त्रार चक्र, आज्ञा चक्र, विशुद्ध चक्र और अनाहत चक्र ।

.....

- शलभ शीर्षासन :



शलभ शीर्षासन में समर्थित हेडस्टैंड एक बार फिर चुस्त युवा गोटीपुआ लड़कों द्वारा किया जाता है जो लड़कियों के रूप में तैयार होते हैं । शलभ शीर्षासन भी नाट्यशास्त्र के गंगा अवतरण करण के समान है । शीर्षासन सबसे महत्वपूर्ण योग आसनों में से एक है ।



- अश्वसंचलासन

:





अश्व संचलासन एक ऐसी मुद्रा है जिसका सभी शास्त्रीय नृत्य रूपों में अभ्यास किया जाता है लेकिन यह गोटीपुआ और कलारीपयट्टू के नृत्य में काफी स्पष्ट है । पैर को पीछे की ओर खींचते समय श्वास अंदर लेना होता है । एक संशोधित तरीके से यह शास्त्रों के प्रीता मंडल से मेल खाता है, एक ऐसा आंदोलन जो सभी नृत्य रूपों में स्पष्ट है । यह सूर्य नमस्कार का चौथा चरण है और आगे की ओर झुकना है । आज्ञा चक्र पर आध्यात्मिक ध्यान केंद्रित है जो प्रकाशित करता है, अर्थात् सूर्य को नमस्कार है । सूर्य आध्यात्मिक चेतना का प्रतीक है और दूर-दूर तक उसकी पूजा की जाती है । योग में, सूर्य पिंगल या सूर्य नाड़ी का प्रतिनिधित्व करता है, प्राणिक चैनल जो जीवन देने वाली शक्ति, प्राण का वहन करती है । जैसे नृत्य में, योग में भी, यह मुद्रा ऊर्जा और लय का प्रतिनिधित्व करती है ।



- शलभासन :



शलभासन में साइटिका और पीठ दर्द जैसी बीमारियों को ठीक करते हुए पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करने में मदद करता है । शलभासन सर्वांगसन और हलासन जैसे शलभासन रूपों का अभ्यास शरीर, मन और आत्मा को नृत्य और योग दोनों में एकीकृत करता है । आज्ञा चक्र मन और शरीर को शांत करता है, जबकि शरीर में चमक लाता है । यह विकिरण ऊर्जा है जिसे हम नर्तकियों के प्रदर्शन के दौरान देखते हैं । उलटा मुद्रा ताजा, स्वस्थ रक्त को गर्दन और छाती के चारों ओर प्रसारित करने की अनुमति देता है । इसके अलावा यहाँ अत्यधिक सक्रिय विशुद्धि चक्र है, जो थायरॉयड और पैराथायरायड ग्रंथियों को उत्तेजित करता है । हलासन में शरीर हल का आकार ले लेता है । जैसे ही हम मुद्रा धारण करते हैं सहस्त्रार चक्र खुल जाता है । मस्तिष्क और आंखें पूरी तरह से शिथिल हैं । होषपूर्वक अपनी त्वचा और चेहरे की मांसपेशियों को आराम दें अपनी टकटकी को अपनी छाती पर रखें और कोशिश करें कि ऊपर न देखें । गर्दन पूरी तरह से नर्म होनी चाहिए क्योंकि यह दिमाग को आराम देती है । याद रखें कि आपका कंठ विशुद्धि चक्र का आसन है । अगर यह कसता है, तो आपका दिमाग तनावग्रस्त हो जाएगा । अपने डायफ्राम और नाभि के बीच की जगह को बढ़ाते हुए सहज और सहज श्वास सुनिश्चित करें ।



- वृश्चिकासन :



वृश्चिकासन यह आसन एक बैकबेंड के साथ फोरआर्म बैलेस को जोड़ता है और इसके लिए कंधों और बाजुओं में लचीलेपन, संतुलन के साथ-साथ ताकत की आवश्यकता होती है । इसे अनाहत चक्र को खोलने और संतुलित करने के लिए अच्छा बताया गया है । इस आसन को युवा गोटीपुआ लड़को द्वारा अपने कोमल शरीर के साथ किए जाने वाले गोटीपुआ नृत्य में अभ्यास करते देखा जाता है । शास्त्रीय भारतीय नृत्य रूप, जैसा कि पहले उल्लेख किया गया है, बहने के लयबद्ध पैटर्न है, अक्सर काउंटर मूवमेंट । जैसे योग में वैसे ही नृत्य में प्रति-मुद्राओं का प्रदर्शन सर्वोपरि है । अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए मांसपेशियों के विस्तार के साथ मांसपेशियों का संकुचन होना चाहिए और अनावश्यक दर्द से बचने के लिए जो एक नर्तक या योगी को अन्यथा अनुभव हो सकता है । उदाहरण के लिए आगे के मोड़ के बाद पीछे की ओर झुकना चाहिए । काउंटरपोज़ के अनुक्रम का उत्कृष्ट उदाहरण सूर्य नमस्कार है । दोनों विषयों की बारीक बारीकियां समान है । उदाहरण के लिए लंबी अवधि के लिए आयोजित एक तीव्र योग मुद्रा आमतौर पर शवासन में सांस लेने में छूट के बाद होती है । इसी तरह गहन नृत्य आंदोलनों के प्रत्येक अनुक्रम के बाद, आम तौर पर एक मध्यवर्ती विश्राम अवधि होती है जिसमें शरीर सांस लेने के साथ अपेक्षाकृत आराम से होता है ।

जो लोग नियमित रूप से योग और शास्त्रीय नृत्य का अभ्यास करते हैं वे आम तौर पर शुरुआत में अच्छे स्वास्थ्य में होते हैं और वे अपने अभ्यास के साथ आगे बढ़ने के साथ-साथ ऐसे ही बने रह सकते हैं ।





4.4.2 हस्तमुद्राएँ :

शाब्दिक रूप से मुद्रा शब्द का अनुवाद 'मुद' में होता है जिसका अर्थ है प्रसन्नता या आनंद और 'द्रु' का अर्थ है 'आगे बढ़ना' । तो मुद्रा को आनंद प्राप्त करने के लिए परिभाषित किया गया है । योगी मुद्रा को एक ऊर्जा प्रवाह के रूप में अनुभव करते हैं जो प्राणिक बल को ब्रह्मांडीय या सार्वभौमिक बल के साथ जोड़ता है । हालांकि आधुनिक जीवन में हम सुरक्षित रूप से यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि मुद्राएँ शारीरिक गतिविधियाँ हैं जो हमारी मनोदशा, दृष्टिकोण और धारणाओं को बदल देती हैं ।

एक नर्तक के साथ-साथ एक योगी के लिए एक गुरु से व्यावहारिक निर्देश की आवश्यकता होती है । योग और नृत्य दोनों में हस्तमुद्राएँ उच्च अभ्यास हैं जो प्राण, चक्र और कुंडलिनी (ब्रह्मांडीय ऊर्जा जो रीढ़ के आधार पर एक सर्प की तरह कुंडलित होती है) के जागरण की ओर ले जाती हैं । उन्नत अभ्यासी या नर्तक रहस्यवादी शक्तियों या सिद्धियों का अनुभव कर सकते हैं । हस्तमुद्रा के मुद्दे पर भारतीय शास्त्रीय नृत्यों और हस्तमुद्राओं को अलग नहीं किया जा सकता । हस्तमुद्राएँ सभी भारतीय शास्त्रीय नृत्यों का एक अनिवार्य पहलू हैं वे न केवल विभिन्न देवताओं का चित्रण करते हैं बल्कि हस्तमुद्राएँ इशारों की भाषा के माध्यम से संवाद करती हैं । कुंडलिनी योग के अनुसार हाथ शरीर और मन के लिए आवश्यक क्षेत्र हैं ।

नृत्य में उपयोग की जाने वाली हस्तमुद्रा में तर्क जुड़ा होता है । उपर्युक्त हस्तमुद्राएं उन पांच तत्वों के बीच संतुलन को सामान्य बनाने और प्राप्त करने में मदद करती हैं, जिनसे मानव शरीर बना है । भारतीय वैज्ञानिक दृष्टिकोण के अनुसार अंगूठे का तत्व अग्नि है, तर्जनी का तत्व वायु है, मध्यमा अंगुली का आकाश है, अनामिका का तत्व पृथ्वी है और छोटी उंगली का जल है ।

यह हस्तमुद्राएं काफी मदद करती हैं — एक विशेष मुद्रा का अभ्यास शरीर के भीतर एक अवरोध पैदा करता है, जिससे भीतर की ऊर्जा विकीर्ण होती है । नाड़ियाँ और चक्र लगातार प्राण का विकिरण करते हैं जो सामान्य रूप से शरीर से निकलकर बाहरी दुनिया में फैल जाता है । एक अच्छा उदाहरण यह है कि षण्मुखी मुद्रा में आंखें बंद करने से भ्रामरी प्राणायाम करते समय आंखों से निर्देशित प्राण वापस परावर्तित हो जाता है । इसलिए मुद्राएं शरीर के भीतर प्राण या जीवन शक्ति को उसी तरह पुनर्निर्देशित करती हैं जैसे प्रकाश या ध्वनि के रूप में ऊर्जा दर्पण द्वारा परावर्तित या वापस मोड़ दी जाती है । हमारे ग्रंथ इस बात की पुष्टि करते हैं कि एक बार जब मुद्रा के अभ्यास से प्राण का अपव्यय रुक जाता है तो मन शांत हो जाता है, प्रतिहार और धारणा की अवस्थाओं को प्रेरित करता है ।

नर्तक और योगी द्वारा अभ्यास की जाने वाली मुद्राओं का तुलनात्मक अध्ययन

नृत्य में कई असंयुक्त हस्त और संयुक्त हस्त हैं जिनका योग मुद्रा में सटीक समकक्ष है । नृत्य हस्त का उपयोग विशिष्ट विचारों, घटनाओं, क्रियाओं या जीवों की एक श्रृंखला को संप्रेषित कर सकता है । योग मुद्रा और के विशिष्ट लाभों की गणना की गई है । नृत्य में कई असंयुक्त हस्त और संयुक्त हस्त हैं जिनका योग मुद्रा में सटीक समकक्ष है वह कुछ उदाहरण इस प्रकार हैं :

- **अराल मुद्रा :**



यह मुद्रा योग मे ध्यान मुद्रा या ज्ञान मुद्रा का प्रकार है । एक आरामदायक पद्मासन मुद्रा ग्रहण करें। दोनों हाथों की तर्जनी अंगुलियों को इस प्रकार मोड़ें कि वे अंगूठे की अंदरूनी जड़ को स्पर्श करें । प्रत्येक हाथ की अन्य तीन अंगुलियों को सीधा करें । हथेलियों को ऊपर की ओर रखते हुए हाथों को घुटनों पर रखें । छिन्न मुद्रा को ध्यान मुद्रा की तरह ही किया जाता है, सिवाय इसके कि दोनों हाथों की हथेलियां नीचे की ओर होती है । हथेलियों और हाथों की उंगलियों के कई सिरे होते हैं जो लगातार ऊर्जा का उत्सर्जन करते हैं । जब उंगली अंगूठे को छूती है तो एक सर्किट बनता है तो ऊर्जा को शरीर और मस्तिष्क में वापस जाने देता है । यह ऊर्जा अन्यथा पर्यावरण में फैल जाती है । हाथों को घुटनों पर रखने से घुटने संवेदनशील हो जाते हैं । ध्यान मुद्रा का प्रभाव बहुत सूक्ष्म होता है और चेतना में परिवर्तन को समझने के लिए बहुत संवेदनशीलता की आवश्यकता होती है ।

सिंहमुख :



नृत्य का सिंहमुख हस्त वह स्थान है जहां अनामिका और मध्यमा के सिरे अंगूठे पर लगाए जाते हैं और शेष अंगुलियों को बढ़ाया जाता है जो योग की अपान मुद्रा से मेल खाती है।

मयूर हस्त :



नृत्य का मयूर हस्त योग की पृथ्वी मुद्रा का एक प्रकार है, जिसमें अंगूठे और अनामिका के सिरे जुड़े होते हैं । इसका नाम पृथ्वी के नाम पर पड़ा है ।

त्रिशूल हस्त :



नृत्य का त्रिशूल हस्त योग की वरुण मुद्रा से मेल खाता है । यहां अंगूठे के सिरे और छोटी उंगली को जोड़ा जाता है जबकि शेष उंगलियों को बढ़ाया जाता है । कुंडलिनी योग में यह मुद्रा माथे पर तीन ऊर्जा चैनलों जैसे इडा, पिंगला और सुषुम्ना के मिलन का प्रतिनिधित्व करता है। जबकि इडा और पिंगला छठे चक्र पर भौंह पर समाप्त होते हैं, सुषुमना सातवें चक्र तक ऊपर की ओर यात्रा करना जारी रखते हैं । इसलिए त्रिशूल की केंद्रीय कील अन्य दो कांटों की तुलना में लंबी होती है । भगवान शिव और देवी से जुड़े त्रिशूल के कई प्रतिक हैं । ब्रह्मा, विष्णु और महेश का प्रतिनिधित्व करने के लिए तीन शूल लिए गए हैं जो क्रमशः सृजन, संरक्षण और मुक्ति के लिए खड़े हैं । इसे तीन काल अर्थात् भूत, वर्तमान और भविष्य का प्रतिनिधित्व करने के लिए भी माना जाता है । तीन गुण अर्थात् सत, रज और तम और तीन लोक अर्थात् स्वर्ग, भू और पाताल । यह इच्छा, क्रिया और ज्ञान की तीन शक्तियों के साथ-साथ शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक तीन प्रकार के दुःखों का भी प्रतिनिधित्व करता है ।

शुकटुंड :



नृत्य में शुकटुंड का एक प्रकार योग की रुद्र मुद्रा है । जबकि शुकटुंड हस्त में तर्जनी और अनामिका एक-दूसरे से मिले बिना मुड़ी होती है वहीं रुद्र मुद्रा में अनामिका और तर्जनी अंगुली अंगूठे के सिरे से मिलती है । योग में रुद्र को सौर जाल चक्र का शासक माना जाता है ।

सुचि :



नृत्य का सुचि हस्त योग की सुचि मुद्रा के समान है, जिसमें ढीली बंद मुट्ठी की तर्जनी को बढ़ाया जाता है । योग में ऐसी मुद्रा का अभ्यास आंठों की सफाई में मदद करता है ।

कांगुल :



नृत्य का कांगुला हस्त योग की महासिर मुद्रा में इसके समकक्ष पाता है । अनामिका को हथेली की तह में रखते हुए, अंगूठा, तर्जनी और अनामिका एक-दूसरे से जुड़ने के लिए मुड़ी हुई है । योग में इस मुद्रा का उपयोग तनाव को कम करने और श्लेष्मा जमाव को खत्म करने के लिए किया जाता है । नृत्य में हस्त का उपयोग विभिन्न प्रकार के अपरिपक्व फलों और महिलाओं के क्रोधित शब्दों का प्रतिनिधित्व करने के लिए किया जाता है ।

भ्रमर :



नृत्य की भ्रमर हस्त योग की भ्रमर मुद्रा से मेल खाती है । मधुमक्खी के इशारे को एक मुड़ी हुई तर्जनी के साथ दर्शाया गया है और मध्यमा और अंगूठे के सिरे एक-दूसरे से मिलते हैं ।

मुकुल :



नृत्य में मुकुल हस्त योग की मुकुल मुद्रा से मेल खता है । यहां सभी अंगुलियों को एक साथ लाया जाता है ताकि एक-दूसरे को उनके सिरों पर स्पर्श किया जा सकें । नृत्य में मुकुल हस्त कई चीजों को निरूपित कर सकता है जैसे कि फूल की कली, सिग्नेट रिंग को पकड़ना और खाने की क्रिया ।

संपुट हस्त :





नृत्य की संपुट हस्त मुद्रा योग के गणेश मुद्रा का एक प्रकार है ।

कर्कट हस्त :



नृत्य की करकट हस्त मुद्रा योग की उषा मुद्रा से मेल खाती है, जिसमें हाथों की उंगलियां आपस में जुड़ी होती है । उषा मुद्रा का नाम उषा (नई सुबह) से लिया गया है । करकट या केकड़ा सबसे महत्वपूर्ण संसाधनों की रक्षा के लिए सहज ज्ञान के साथ आत्म-सुरक्षा का प्रतिक है ।

शंख :



नृत्य का शंख हस्त योग की शंख मुद्रा से मेल खाता है । यहाँ पताक हस्त का अंगूठा बाहरी हाथ के शिखर हस्त की घुमावदार अंगुलियों से ढका रहता है और शिखर हस्त का अंगूठा पटाका हस्त में हाथ की चारों अंगुलियों से जुड़ा होता है ।

गरुड़ :





नृत्य की गरुड़ हस्त योग की गरुड़ मुद्रा से मेल खाती है । शक्तिशाली गरुड़ भगवान विष्णु का वाहन है । इस हस्त में दोनों फैली हुई हथेलियों के अंगूठे आपस में जुड़े होते हैं जो उड़ते हुए गरुड़ का प्रतिक है ।

शिवलिंग :



नृत्य का शिवलिंग हस्त योग की शिवलिंग मुद्रा से मेल खाता है । लिंग शब्द ली (घुलने के लिए) और गम (आगे बढ़ने के लिए) से लिया गया है । जब एक हाथ का फैला हुआ अंगूठा दूसरी हथेली पर रखा जाता है, तो शिवलिंग हस्त बनता है । फैला हुआ अंगूठा भगवान शिव के लिंग का प्रतिनिधित्व करता है जो रचनात्मक ऊर्जाओं का भी प्रतिनिधित्व करता है ।

4.5 प्राणायाम :



सांस जीवन है । आपके सांस लेने के तरीके से आपकी मनःस्थिति परिलक्षित होती है । विभिन्न योग तकनीकों के माध्यम से अपनी सांस को नियंत्रित करके आप न केवल ऑक्सीजन या प्राण का सेवन बढ़ाते हैं बल्कि अधिक एकाग्रता और ध्यान की स्थिति की ओर बढ़ते हैं । प्राणायाम या श्वास का नियंत्रण योग की मूल बातों में से एक है और कुंडलिनी शक्ति को जागृत करने की प्रक्रिया में महत्वपूर्ण है । प्राण के प्रवाह को इडा, पिंगला और सुषुम्ना नाड़ियों के माध्यम से व्यवस्थित करना अत्यंत महत्वपूर्ण है ।

नृत्य में सभी गतिविधियों में श्वास नियंत्रण शामिल होता है । आम तौर पर बढ़ते आंदोलनों पर जोर देने के लिए सांस लेने का उपयोग किया जाता है । और सिकुड़ते आंदोलनों को बढ़ाने के लिए सांस छोड़ना आवश्यक है । सांस का यह प्रयोग आंदोलन को तरलता प्रदान करता है । थकान को रोकने के लिए सांस पर नियंत्रण भी आवश्यक है । योग की भारतीय परंपरा विभिन्न प्राणायाम तकनीकों का उपयोग करती है । 15वीं शताब्दी में हठ योग प्रदीपिका, इस परंपरा का प्रमुख ग्रंथ है, जिसमें प्राणायाम के विभिन्न रूप शामिल हैं, जैसे सांस रोकने की तकनीक जिसे कुंभक और विभिन्न बंध कहा जाता है । प्राणायाम श्वास के कुछ अन्य रूपों में भस्त्रिका, कपालभाति और अनुलोम-विलोम हैं । इनमें से कई प्रथाएं योग और नृत्य के पश्चिमी रूपों में लोकप्रिय हो गई हैं । बंध जैसे की जालंधर बंध, ऊडीयान बंध और जिह्वा बंध ऊर्जा प्रतिधारण

के लिए आवश्यक है । नर्तक इन बंधों को हर समय, होशपूर्वक या अवचेतन रूप से विभिन्न नृत्य आंदोलनों में श्वास तकनीक के साथ करता है ।

4.5.1 नर्तक द्वारा नियोजित विभिन्न प्राणायाम तकनीक और बंध :

ऊर्जावान नृत्य करते समय, शरीर को अतिरिक्त ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है जो मांसपेशियों को मेहनत करने के लिए प्रेरित करता है जिसके बिना उचित सांस नियंत्रण मांसपेशियों को आसानी से थका सकता है। इसलिए प्राणायाम अर्थात् सांस छोड़ने और सांस लेने की एक उचित प्रणाली सांस को अधिक कुशल बनाने में मदद करती है और इस प्रकार स्वसन की मांसपेशियों को मजबूत करती है ।

कुशल श्वसन कुछ इस प्रकार किया जा सकता है। उदर श्वास का अभ्यास करते समय श्वास स्वाभाविक रूप से होती है । पेट या डायाफ्रामिक श्वसन श्वास लेने का सबसे प्राकृतिक और कुशल तरीका है । अपनी श्वास का निरीक्षण करें – यदि आप पाते हैं कि आप छाती से सांस ले रहे हैं तो योग या नृत्य आंदोलनों को कुशलता से नहीं किया जा सकता है । जब पेट या डायाफ्रामिक श्वसन का अभ्यास किया जाता है तो नर्तक और योगी अधिक कुशलता से सांस लेते हैं और अधिक सहनशक्ति रखते हैं । जब उदर से सांस लिया जाता है, तो सांस लेने के दौरान पेट फैलता है, डायाफ्राम द्वारा संचालित होता है और सांसा छोड़ने के दौरान सिकुड़ता है । यहां सरल नियम यह है कि उदर श्वास को सांस छोड़ने के 1:1 अनुपात में सांस छोड़ते हुए विकसित किया जाए । अगला कदम पेट की मांसपेशियों को सिकोड़कर उच्छ्वसन को लंबा करना है ताकि यह सांस लेने से अधिक लंबा हो । यह उथली श्वास है और शारीरिक व्यायाम, परिश्रम और तनाव के दौरान होती है । क्लैविक्युलर श्वास कुल पसली के विस्तार का अंतिम चरण है । यह भस्त्रिका प्राणायाम के दौरान स्पष्ट रूप से किया जाता है । वक्षीय श्वास के बाद, फेफड़ों में अधिक हवा को अवशोषित करने के लिए ऊपरी पसलियों और कॉलर बोन को गर्दन, गले और उरोस्थि की मांसपेशियों द्वारा ऊपर की ओर खींचा जाता है । फेफड़ों का अधिकतम विस्तार होता है जिससे फेफड़े पूरी तरह हवादार हो जाते हैं । सांस छोड़ना धीमा है, निचली गर्दन,

ऊपरी छाती और फिर बाकी पसली पिंजरे को अपनी प्रारंभिक स्थिति में वापस लाना । योगिक श्वास या प्राणायाम का अभ्यास नृत्य, योग और आसन इन तीनों तकनीकों को जोड़ती है ।

प्राचीन योगियों और ऋषियों ने सांस का अध्ययन किया और देखा कि धीमी और गहरी सांस लेने वाले जानवरों जैसे कछुआ, हाथी और अजगर का जीवन काल लंबा होता है । जबकि कुत्तों, खरगोशों और पक्षियों जैसे छोटी-छोटी फुहारों में सांस लेने वाले कम वर्षों तक जीवित रहते हैं । इसलिए उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि गहरी, धीमी सांस लेने से हृदय मजबूत और स्वस्थ रहता है । लंबे जीवन काल में योगदान देने वाले प्राणायाम के माध्यम से अधिक ऊर्जा अवशोषित होती है । यह दर्शन हमारे पुराने पारंपरिक विश्वास प्रणाली के साथ फिट बैठता है जो कहता है कि हम में से प्रत्येक एक पूर्व निर्धारित, निश्चित संख्या में सांसों के साथ पैदा होता है । इसलिए हमारी श्वास जितनी धीमी और गहरी होगी उतना ही हम अपने अंगों को ऑक्सीजनयुक्त रक्त की ताजा और स्थिर आपूर्ति के साथ फिर से जीवंत करके अपने जीवन को लम्बा खींच सकते हैं । दूसरी ओर, तेज या उथली श्वास हमें जला देगी और सांसों की संख्या को जल्द ही समाप्त कर देगी । एक गतिहीन जीवन शैली और उथली श्वास के कारण ऑक्सीजन युक्त रक्त की आपूर्ति सुस्त होने के कारण अंगों में टूट-फूट हो सकती है । बंध ऊर्जा प्रतिधारण के तरीकों के लिए एक शब्द है । विशिष्ट बंध मूल बंध, जालंधर और उड़ियान बंध है । एक नर्तकी इन बंधों को हर समय, होशपूर्वक या अवचेतन रूप से, विभिन्न नृत्य आंदोलनों में श्वास तकनीक के साथ लागू करती है । सबसे अच्छी बात यह है कि ये बंध सांस लेने के समान हैं, वे अनैच्छिक हैं और हर समय होते हैं ।

मूल बंध : इस बन्ध का अभ्यास मेरुदण्ड की जड़ में किया जाता है । इस बंध को हम गुदा को सिकोड़कर ऊपर की ओर खींचते हैं । एक व्यक्ति मूल रूप से अपनी पैल्विक मांसपेशियों को निचोड़ रहा है, इस प्रकार मांसपेशियों को मजबूत बना रहा है और श्रोणि अंगों और उत्सर्जन के उचित कामकाज को सुनिश्चित कर रहा है ।

उड़ियान बंध : नाभि मेरुदण्ड की ओर सिकुड़ते ही यह बंध सांस भरकर किया जाता है । यहां प्राण सुषुम्ना नाड़ी में प्रवेश करता है । सभी महत्वपूर्ण नाड़ियाँ नाभि के मूल में स्थित होती है । यह बंध पेट की मांसपेशियों, पाचन तंत्र और हमारी आंतों को मजबूत करता है ।

जालंधर बंध : इस बंध का अभ्यास टुड्डी को छाती पर मजबूती से दबाकर और मांसपेशियों को सिकोड़कर आंतरिक कुम्भक या बाह्य कुम्भक के साथ किया जाता है । बंध का विमोचन भी महत्वपूर्ण है । तीनों बंध कुम्भक या श्वास प्रतिधारण की स्थिति में अभ्यास है । एक योगी या नर्तक जागरूकता के साथ बंध खोलता है और आराम की स्थिति में लौट आता है । पहले उड़िया बंध, फिर जालंधर बंध और अंत में मूल बंध निकलता है ।

नृत्य के लिए लालित्य के साथ अच्छी श्वसन क्षमता की आवश्यकता होती है । इसलिए इसे थोरैसिक और डायफ्रामिक श्वास के बीच एक अच्छे संतुलन की आवश्यकता होती है । नृत्य में उथली सांसों सहनशक्ति और गति के समन्वय में बाधा डालती है । उदाहरण के लिए नृत्य में ऊपरी शरीर को सीधा रखते हुए घुटनों को बाहर की ओर मोड़ने में, सांस को अंदर लेना होता है और उसके बाद अवधारण होता है जिसे धीरे-धीरे छोड़ दिया जाता है क्योंकि यह दूसरे आंदोलन में जाता है । एक वृत्ताकार चक्कर में जब कोई शरीर को फिरने के लिए तैयार करता है तो सांस के साथ छाती का विस्तार होता है और रोटेशन के पूरा होने पर सांस छोड़ना होता है । त्वरित घुमावों की एक सफल संख्या के निष्पादन के लिए श्वास प्रबंधन महत्वपूर्ण हो जाता है । वृत्ताकार चक्कर का प्रदर्शन करते समय, नर्तक वास्तव में नृत्य आंदोलनों की गति से भस्त्रिका का अभ्यास कर रहा है, बंधों के उपयोग के साथ जिसका हमने पहले वर्णन किया था ।

भस्त्रिका : भस्त्रिका का अभ्यास तीन अलग-अलग सांस दरों पर किया जाता है, धीमी, मध्यम और तेज । इस तकनीक से दोनों नथुनों से सांस लेना और बलपूर्वक सांस छोड़ना शामिल है । सीधे शब्दों में कहें भस्त्रिका एक समान अवधि का एक शक्तिशाली

अंतःश्वसन और एक बलपूर्वक उच्छ्वसन है । आज्ञा चक्र पर ध्यान केंद्रित किया जाता है, बाद में ध्यान मणिपुर चक्र पर स्थानांतरित कर दिया जाता है । अंत में बलपूर्वक श्वास भरकर अपनी क्षमता के अनुसार श्वास को रोककर और तीन बंधों के साथ आंतरिक कुम्भक लगाएं और दोनों नथुनों से धीरे-धीरे सांस छोड़कर सांस को सामान्य कर सकते हैं । संस्कृत शब्द भस्त्रिका का अर्थ है धौंकनी । गाँव के लोहार या सुनार की धौंकनी की तरह फेफड़ों से हवा अंदर और बाहर खींची जाती है । धौंकनी आग में हवा के प्रवाह को बढ़ाती है, जिससे अधिक गर्मी पैदा होती है । इससे सुनार सोने में मौजूद अशुद्धियों को दूर कर देता है उसी प्रकार भस्त्रिका प्राणायाम शरीर में वायु के प्रवाह को बढ़ाता है जिससे शारीरिक और आध्यात्मिक स्तर पर आंतरिक गर्मी और ऊर्जा उत्पन्न होती है, जिससे कुंडलिनी शक्ति जागृत की जा सकती है । जब एक नर्तकी द्वारा श्वास का यह क्रम जारी रखा जाता है, तो जैसे ही श्वास फेफड़ों में जाती है, ऊर्जा पूरे शरीर में प्रवाहित होती है । एक नर्तकी अपने शरीर की गतिविधियों में हल्कापन और सहजता का अनुभव कर सकती है ।

कपालभाती : कपालभाती संस्कृत शब्द 'कपाल' का अर्थ है 'माथा' और 'भाति' का अर्थ है 'प्रकाश' या 'चमक' । इसलिए कपालभाति एक अभ्यास है जो स्पष्टता और क्रमिक जागृति की स्थिति लाता है, जिससे कुंडलिनी को जगाने वाले चक्रों के माध्यम से प्राण को चढ़ने के लिए मजबूर किया जाता है । यहां की शारीरिक अभिव्यक्ति एक नर्तक और एक योगी की चमकदार, चेहरे की अभिव्यक्ति है । कपालभाति भस्त्रिका का एक प्रकार का प्राणायाम है । भस्त्रिका में जैसा कि ऊपर बताया गया है श्वास का बलपूर्वक सांस लेना और छोड़ना, फेफड़ों का विस्तार और संकुचन होता है । कपालभाति में हालांकि सांस छोड़ना जोरदार है लेकिन बिना किसी प्रयास या बल के सांस लेना सामान्य है । अपनी श्वास को सहज और स्थिर रखें जबकि उदर की मांसपेशियों के संकुचन के साथ सांस छोड़ना तेज और बलपूर्वक होना चाहिए । बहारिक कुम्भक अनुभवी है । तेजी से सांस छोड़ने के माध्यम से, फेफड़ों को बासी हवा से खाली कर दिया जाता है और तीन बंधों को सांस छोड़ने के बाद लगाया जाता है । कपालभाति इडा और पिंगला नाड़ियों को शुद्ध करती है । इसका उपयोग तब किया जाता है जब नृत्य आगे बढ़ता है । आम

आदमी की भाषा में जब आप राहत की सांस लेते हैं तो आप यही कर रहे होते हैं । एक आह और कुछ नहीं बल्कि कपालभाति है, शरीर का रक्षा तंत्र जो वह समय-समय पर विशाक्त पदार्थों को बाहर निकालने के लिए उपयोग करता है और इसे ताजा ऑक्सीजन के साथ प्रतिस्थापित करता है जो हमें बेहतर महसूस कराता है। किसी भी लयबद्ध पैटर्न में आंदोलन की एक स्ट्रिंग का निष्पादन शामिल होता है, प्रत्येक को अपनी विशिष्ट श्वास तकनीक की आवश्यकता होती है । यहां नर्तक के लिए तरलता और चपलता को बनाए रखने और बाहर निकालने के लिए श्वास प्रबंधन अनिवार्य हो जाता है। एक जोरदार लयबद्ध पैटर्न के पूरा होने पर भी कुछ समय चक्रों का एक छोटा विराम नर्तक को अगले लयबद्ध पैटर्न के निष्पादन पर आगे बढ़ने से पहले सांस को ठीक करने की अनुमति देता है । इस विराम में भी सांस प्रबंधन को कुशलतापूर्वक बिना छाती के उग्र रूप को शामिल किए बिना कुशलतापूर्वक प्रबंधित किया जाना चाहिए ।

4.6 प्रत्याहार :

अष्टांग योग का पाँचवा पड़ाव है प्रत्याहार जो बाहरी वस्तुओं में से इंद्रियों के प्रत्याहत होने का प्रतिक है । यह मन और इन्द्रियों को वश में करने की विद्या है । मन अक्सर खेल खेलता है, एक और यह इन्द्रियों को तृप्त करने का प्रयास करता है और दूसरी ओर, यह आत्म-चेतना को सर्वोच्च चेतना के साथ जोड़ने का प्रयास करता है । प्रत्याहार एक ऐसी विधि है जिसमें हम इंद्रियों को शांत करके उन्हें भीतर की ओर खींचते हैं, जिससे देवत्व की प्राप्ति होती है । चौथी अवस्था तक बाह्य अभिव्यक्तियाँ थी, लेकिन अब प्रत्याहार के साथ अन्तर्निहित होने की प्रक्रिया प्रारंभ होती है इसलिए प्रत्याहार योग के बहिरंग पहलुओं के बीच एक सेतु है, जो यम, नियम, आसन, प्राणायाम और अंतरंग योग है जिसमें धारणा और ध्यान शामिल है जो अंत में समाधि में समाप्त होता है । महत्वपूर्ण बात यह है कि निकासी का मतलब बाहरी कारकों से दूर भागना नहीं है । इसलिए प्रत्याहार हमें बताता है कि कैसे सकारात्मक प्रतिसाद दें, प्रतिक्रिया के विपरीत—एक उत्तेजक बाहरी वातावरण में रहते हुए अपनी ऊर्जा का उपयोग करके । नृत्य में यह आंतरिकरण की प्रक्रिया की शुरुआत का प्रतीक

है, जब नर्तक आसन के साथ सहज महसूस करना शुरू कर देता है और अपने नृत्य में आनंद प्राप्त करने में सक्षम होता है ।

4.7 ध्यान :

ध्यान योग का सातवां अंग है । एक ऐसा चरण जो आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार और धारणा के स्तंभों पर आता है । ध्यान शब्द की जड़ें 'धी' में हैं जिसका अर्थ है मन का ग्रहण और 'याना' जिसका अर्थ है हिलना । दूसरे शब्दों में इसका अर्थ है गहन ध्यान में मन का प्रषिक्षण । वैदिक पाठ में 'धी' का अर्थ है कल्पनाशील ज्ञान जो देवी सरस्वती से जुड़ा है, जो ज्ञान और विद्या की देवी है । ध्यान लंबे समय तक ध्यान, चिंतन और एकाग्रता का चरण है । ध्यान में एक केंद्रित बिंदु पर गहन ध्यान शामिल है । योग में इसका उद्देश्य भ्रम को वास्तविकता से अलग करना है, जबकि नृत्य में यह इस हद तक नृत्य के साथ एक होने की प्रक्रिया है कि समाधि की स्थिति प्राप्त हो जाती है, जहां स्रोत के साथ मिलकर आनंद का अनुभव होता है । इस गहन ध्यान में मन के सामान्य उतार-चढ़ाव को छोड़कर ध्यान केंद्रित करने के लिए मन का प्रषिक्षण शामिल है जो लगातार संवेदी ज्ञान, यादों, कल्पना और इस तरह के अन्य विकर्णों से बाधित होने की संभावना है ।

आसन या नृत्य मुद्राएं ध्यान में वृद्धि करती हैं । ध्यान योग के केंद्र में हैं । ध्यानपूर्ण मन वह है जो इंगित, अच्छी तरह से नियंत्रित और संतुलित है । हम में से अधिकांश मन के साथ संघर्ष करते हैं जो योग शास्त्रों में वर्णित तीन अवस्थाओं से अधिक निकटता से मिलते-जुलते हैं, स्तब्ध, परेशान या विचलित । ये असंतुलित अवस्थाएँ प्रकट सृष्टि के तीन गुणों के बीच असंतुलन से उत्पन्न होती हैं ।

सत्व गुण : ध्यान मन की एक नुकीली या पूरी तरह से नियंत्रित अवस्था में सत्व गुण का प्रभुत्व होता है । सत्व गुण की विशेषता है स्पष्टता, प्रेरणा और रोशनी ।

रजस गुण : यह मन की एक कम सात्विक अवस्था है और अस्थिरता, बेचैनी और परिवर्तन के पीछे की शक्ति है ।

तमस गुण : तमस गुण मन की एक ऐसी स्थिति है जिसमें नीरसता और आलस्य पैदा करने वाले लक्षणों का प्रभुत्व होता है ।

जाहिर है हम योग अभ्यासियों और नर्तकियों के रूप में मन के सात्विक गुणों को अधिकतम करना चाहते हैं और तामसिक और राजसिक गुणों को कम करना चाहते हैं । आसन और नृत्य की कला के माध्यम से हम शरीर और मन के बीच प्राण प्रवाह को बढ़ाने और स्थिर करने के लिए शरीर में हेरफेर करते हैं । जब वह प्रवाह स्थिर होता है तो आसन और नृत्य हमें स्फूर्ति प्रदान करते हैं, आलस्य और भारीपन को दूर करते हैं । जब हमारा प्रवाह बाधित होता है तो हम तनावग्रस्त और उत्तेजित होते हैं । आसन और नृत्य हमें आराम करना और खुद को केंद्रित करना सिखाते हैं । संक्षेप में आसन और नृत्य सत्व को बढ़ाते हैं और जीवन शक्ति को स्थिरता, संतुलन और ध्यान के क्षेत्र में निर्देशित करते हैं । इस प्रकार योग और नृत्य दोनों ही सुंदर विद्याएं तन और मन को प्रशिक्षित करती हैं ।

4.8 समाधि :

समाधि में योगी अपने शरीर, श्वास, मन, बुद्धि और अहंकार के प्रति सचेत नहीं रहता । वह अनंत अंतरिक्ष में रहता है । वह न केवल प्रबुद्ध है, बल्कि वह उन सभी को प्रकाशित करता है जो सत्य की खोज में उसके पास आते हैं । चेतना, सत्य और आनंद का अनुभव करना ही योग की परम प्राप्ति है, जैसा कि नृत्य से होता है ।

योग के माध्यम से नृत्य समाधि की ओर ले जाता है । नृत्य मन को ध्यान के लिए प्रशिक्षित करता है जैसे योग अष्टांगयोग के माध्यम से करता है । प्रशिक्षण के सभी रूपों की तरह, यह साधना है जो वर्षों से नियमित अभ्यास है न कि केवल एक अस्थायी सत्र । नृत्य के माध्यम से इस मनःस्थिति तक पहुंचने से पहले नर्तकी अपने शरीर को तैयार करती है । एक कठोर, तनावपूर्ण शरीर या अनिश्चित सांस और एक नींद या दौड़ते दिमाग के साथ एक संघर्ष सत्र के विपरीत एक नर्तक जो अभ्यास करता है उसके पास एक गहन संतोषजनक ध्यान अनुभव होता है । एक प्रदर्शन अनुक्रम के

बाद एक नर्तक और एक योगी ध्यान की तैयारी में शरीर और मन को संतुलन में लाते हैं ।

4.9 ऋषि पतंजलि द्वारा लिखा नटराजस्तोत्र

रामास्वामी के अनुसार पतंजलि एक महान योगिक भाग्य वाले थे । जीन्होंने तपस्या (गहन ध्यान) करने के लिए घर छोड़ा और शिव के नृत्य के दर्शन करने के लिए गहन ध्यान और तपस्या की । अंततः शिव पतंजलि के एकाग्र ध्यान से इतने प्रभावित हो जाते हैं की वर्तमान तमिलनाडु के नटराज मंदिर चिदंबरम् में अपने नृत्य को प्रकट करने का पतंजलि से वादा करते हैं । चिदंबरम् में पतंजलि कई दिव्य प्राणियों और संतो से भरे एक सुनहरे रंगमंच को देखते हैं, पतंजलि के आश्चर्य के लिए ब्रह्म, इंद्र और सरस्वती अपने पवित्र वाद्य बजाना शुरू करते हैं । शिव तब अपना आनंद तांडव (“परम् आनंद का नृत्य”) शुरू करते हैं । जैसा कि रामास्वामी यह बताते है की महान तांडव एक धीमी लय के साथ शुरू होता है और कुछ समय में अपनी-अपनी चरम सीमा तक पहुँच जाता है । पूरी तरह से दिव्य नृत्य में निपुण, महान संत अपनी अलग पहचान खो देते हैं और तांडव द्वारा बनाई गयी महान एकता के साथ विलीन हो जाते हैं । नृत्य के अंत में शिव ने पतंजलि से कहा कि वे महाभाष्य संस्कृत व्याकरण के बारे में अपनी टिप्पणी दे साथ ही योगसूत्र जो आज योग चिकित्स के द्वारा व्यापक रूप से उपयोगी किया जाता है उस योग का पाठ लिखे ।

“देह के रूप में मंदिर, प्रसाद के रूप में नृत्य ।”

नटराजस्तोत्र ऋषि पतंजलि द्वारा लिखा गया है । पतंजलि ऋषि ने योगसूत्र भी लिखा है जो बहुत प्रसिद्ध है ।

नटराजस्तोत्र की उत्पत्ति की कथा कुछ इस प्रकार है । एक बार भगवान शिव के वाहन नंदी ने पतंजलि मुनि को भगवान शिव जो चिदंबरम् के नटराज है उनके दर्शन करने की अनुमति नहीं दी तब पतंजलि मुनि ने नटराजस्तोत्र लिखा । पतंजलि मुनि व्याकरण में महारत प्राप्त की है । उन्होंने नंदी को चिढ़ाने के लिए नटराज स्तोत्र में बिना किसी

“दीर्गम” अक्षर का उपयोग कर इसका मतलब यह है कि “चरण” और “श्रीनग” यानि की पैर और सींग के बिना “नटराजस्तोत्र” की रचना की ।

भगवान की स्तुति करने हेतु पतंजलि मुनि ने नटराजस्तोत्र की रचना की और यह स्तुति सुनकर भगवान शिव बहुत प्रसन्न हुए और उन्होंने मुनि को तुरंत दर्शन दिए तथा भगवान शिव ने स्तुति के उपर नृत्य किया ।

यह घटना जिस जगह हुई वह मद्रास के तमिलनाडु में पिल्लई जगह है जो चिदम्बरम् से सौ मिल दूर है । इस स्थान को सबसे पवित्र स्थान माना जाता है ।

नटराजस्तोत्र, चरण श्रृङ्ग रहित (पतंजलि)

॥ नटराजस्तोत्र, चरण श्रृङ्ग रहित (पतंजलि) ॥

॥ अथ - चरणश्रृङ्ग-रहित - नटराजस्तोत्रम् ॥

सदाश्चित्त मुद्राश्चित्त निकुश्चित्त पदं झलझलश्चलित मधुर कटकम्
पतंजलि दगज्जन अनज्जन मयज्जनपदं प्येनन मज्जन करम् ।
कदम्बस्तचिमम्बरपदं परमसुद कदम्ब कविदम्बक कगत्कम्
चिदम्बुधि मणिं लुध इदम्बुध रविं पर चिदम्बर जटं हुदि मष्य ॥१॥

शब्दार्थ	श्लोक - ॥१॥
सदाश्चित्त मुद्राश्चित्त	सज्जनों द्वारा पूजित
निकुश्चित्त पदं	ऊंचे उठाए झुके पाँव
झलझलश्चलित	मधुर ध्वनि सरते-गति चरण
मंजुकटकम्	सुंदर बाजुबंध
पतंजलि दगज्जन	पतंजलि की आंखों के अंजन रूप
म/अनंजन (म)	जिसमें कुछ मिला नहीं है ।

अचंचलपद	जिसका चरण स्थिर है ।
जनन भंजन करम्	जीवन मृत्यु के चक्र को तोड़ने वाले ।
कदुम्बरुचिरम्	कुतुम्ब के समान सुंदर ।
अंबरवसम्	आकाश जिसका वस्त्र है ।
परमम्बुद	बदलों के समुच्चय
कदम्ब (क) विडम्ब (क) कगलम्	कदम्ब के समान श्याम कंठ है ।
चितुम्बधिं मीणं	चित्त के समुद्र के मोती ।
बुध हृदम्बुज रविं	बुद्धिमानों के हृदयकमल के सूर्य ।
पर चिदम्बर नटं हृदि भज	चिदम्बरम् में रहनेवाले श्रेष्ठ नर्तक शिव का हृदय में भजन कर ।

श्लोक – 1

जो सज्जनो द्वारा पूजित है, जिनके पैर ऊँचे उठाए और झुके हैं तथा मधुर ध्वनि के साथ सरकते हुए गतिमान हैं । जिनके बाजुबंध सुंदर हैं, जो पतंजलि के आंखों के अंजन रूप हैं, जिसमें कुछ मिलावट नहीं है (पवित्र) जिनके चरण स्थिर हैं जो जीवन और मृत्यु के चक्र को तोड़ने वाले हैं जो कदम्ब के समान सुंदर हैं, आकाश जिसका वस्त्र है । जो बादलों के समुच्चय जिनका कंठ कदम्ब के समान श्याम है जो चित्त के समुद्र के मोती हैं जो बुद्धिमानों के हृदय कमल के सूर्य हैं । चिदम्बरम् में रहने वाले श्रेष्ठ नर्तक शिव का हृदय में भजन कर ।

उरं त्रिपुर भङ्गनं अनन्तकृतकङ्कणं अस्त्रपुङ्ख अन्तश्चित्तं
 विशिष्टिसुस्मृतिपुरन्दरं विचिन्तितपदं तरुणवन्द्यमकुटुम्बु
 न्परं नपदं विशिष्टितयमं भस्मितं मण्डिततनुं मदजवधनं परं
 चिदम्बरम् प्रणवस्यत्तनिधिं परं चिदम्बरं नटं हृदि भज ॥ २ ॥

शब्दार्थ	श्लोक – ॥ २ ॥
हरं	विनाशक (पाप के)
त्रिपुर भङ्गनं	त्रिपुर राक्षस के तीन नगरों के नाशक

अनंत कृत कंकणम् (अखण्डोदय)	निरंतर कल्याण करने वाले उदय-प्रगति करने वाले ।
अन्तरहितम्	जो अनंत है ।
विरचित्	ब्रह्मा
तरुणचन्द्रमकुटम् (मुकुटम्)	बालचन्द्र जिनका मुकुट है ।
परं पद विखण्डितयम	श्रेष्ठ (पर) ने अपने चरण से यम को खंडित किया है । (टूकड़े किए हैं ।)
भसित मण्डिततनुं	जिनका शरीर भष्म से शोभित है ।
मदनवचन परं	जो कामदेव को परास्त करने के लिए तत्पर है ।
वस्य	To deceive to Cheat
चिरन्तनममुं	इस शाश्वत तत्व को
प्रणवसच्चितनिधि	जिनका भंडार प्रणवाक्षर ऊँ में संचित है ।
परं चिदम्बर नटं हृदि भज	चिदंबरम् (पवित्र स्थान निवासी) महानट का हृदय में आश्रय लें ।

श्लोक-2

जो पाप के विनाशक है, जिसने त्रिपुर राक्षस के तीन नगरो का नाश किया है, जिसने अनंत नाग का कंकण धारण किया है, जो निरंतर कल्याण करने वाले है, जो अनंत है, ब्रह्मा, इन्द्र एवं देवता स्वरूप जिनके चरण में धरते है, जिन्होंने अपने चरण से यम को खंडित किया है जिनका शरीर भष्म से शोभित है, जिन्होंने कामदेव को परास्त किया है । इस शाश्वत तत्व को जिनका भंडार प्रणवाक्षर ऊँ में संचित है, चिदम्बरम् के महानट का हृदय में आश्रय लें ।

अवन्तमखितं पद्मदम्भुं गुणतुङ्गभक्तं धृतविद्युं सुसुखित्-
 त्रुं निकुरम्भ धृति नम्पट प्यटं शमनदम्भसुडं भवुडम् ।
 शिवं दशदिगन्तर विष्टुम्भितकरं करन्सम्भुगशिबुं पशुपतिं
 डुरं शशिधनप्रायपत्तुङ्गयनं परचिदम्बर नटं इदि भव ॥ ३॥

शब्दार्थ	श्लोक – ॥ ३ ॥
अवन्तं अखिलं जगत	जो समग्र विश्व की रक्षा करता है ।
अभंग गुणतुंगम्	अविनाशी गुणों के कारण उच्च पद प्राप्त है ।
अमतम्	अभिप्राय (मत) बांध नहीं सकते ।
घृत विद्यु	जिसने चन्द्रमा को धारण किया है ।
तरंग निबुरम्ब	घृति लम्पट जट – माता गंगा की लहरों के समूह को धारण करने में खोली जिनकी जटा ।
समन दम्भ सुहरं	जिसने (सुहर) यम के गर्व को शांत किया है । दूर फेंका है ।
भवहरम्	संसार (चक्र) को हरने वाले ।
शिवं	कल्याणकारी
दशदिगन्तर	विजृम्भितकरम् – दशो दिशाओ में अपने हाथ फैलाए ।
फरलसन्मुग शिशुं	जिनके हाथ में मृगशावक थिरकता है—नृत्य करता है ।
पशुपतिं	प्राणीमात्र के पति (शासक)
हरं	(त्रिविद्य ताप) हरने वाले ।
शशिधनंजय पतंगनयन	चन्द्र, अग्नि एवं सूर्य जिनकी आंखे है ।
परं चिदम्बर नटं हृदि भज	महान चिदम्बर (निवासी) नट का हृदय में आश्रय है ।

श्लोक-3

जो समग्र विश्व की रक्षा करते हैं जिनके अविनाशी गुणों के कारण उच्च पद प्राप्त है, जिनके बारे में कोई अभिप्राय बांध नहीं सकते, जिन्होंने चन्द्रमा को धारण किया है माता गंगा की लहरों को धारण करने के लिए अपनी जटाओं को खोला, जिसने यम के गर्व को शांत कर दूर फेंका, जो संसार को हरने वाले भी है और कल्याणकारी भी है । जिनके हाथ दशों दिशाओं में फैले हुए है, जिनके हाथ में मृगशावक थिरकता है (नृत्य

करता है) जो प्राणीमात्र के पति है, जो त्रिविधताप को हरने वाले है, चन्द्र अग्नि एवं सूर्य जिनकी आंखे हैं ऐसे महान चिदम्बरम् निवासी नट का हृदय में आश्रय करें ।

अनंतनवरत्नविलसत करक किडिकणिज्जलं झलं झलं झलखं
मुकुन्दविधि हस्तगतमहल कथध्वनिधिमिद्धिमित नर्तन पदम् ।
शकुन्तरथ बर्हिरथ नन्दिमुख शृङ्गीरिति शृङ्गीगणसङ्घनिकटम्
सनन्दसनक प्रमुख वन्दित पदं परचिदम्बर नटं हृदि भज ॥ ४ ॥

शब्दार्थ	श्लोक - ॥ ४ ॥
अनंतनवरत्नविलसत	अनगिनत नौ प्रकार के शोभित रत्न ।
करक किडिकणिज्जलं झलं झलं झलखं	बजुबंध से लगी छोटी घर्घरियां जो चमकती है और मधुर रव (नाद) करती है ।
मुकुन्द विधि हस्तगतम् हल	विष्णु और ब्रह्मा के हाथ में रहे वाद्य ।
लयध्वनिधिमिद्धिमित नर्तन पदम्	ध्वनि की लय से नृत्य के पद (धिमित) समन्वित हुए है ।
शकुन्तरथ बर्हिरथ नन्दिमुख	गरुड़ के रथ वाले विष्णु जिसको गरुड़ चलाता है । मयूर के रथ वाले कार्तिकेय ।
नन्दिमुख	नन्दि आगे है ऐसा ।
शृङ्गीरिति	शृङ्गी से युक्त समूह से धीरे ।
भृङ्गीगणसङ्घनिकटम्	शृङ्गी से युक्त समूह से धीरे
सनन्दसनक प्रमुख वन्दित पदं	सनन्द-सनक जैसे प्रमुख ऋषियों से जिनके चरण वंदना हुए है ।
पर चिदम्बर नटं हृदि भज	चिदम्बर निवासी महान नर्तक का हृदय में आश्रय करें ।

श्लोक-4

जो अनगिनत नौ प्रकार के रत्नो से शोभित बाजुबंध पहने है जिसमें छोटी घर्घरिया जो चमकती है और मधुर नाद करती है । भगवान विष्णु और ब्रह्मा के हाथों में वाद्य ध्वनि की लय से नृत्य के पद (धिमित) समन्वित हुए है । गरुड के रथ वाले विष्णु जिनका रथ गरुड चलाता है, मयूर के रथ वाले कार्तिकेय तथा जो श्रृंगी से युक्त समुह से घिरे हुए है जिनकी चरण वंदना सनंद-सनक जैसे प्रमुख ऋषियों द्वारा हुई है । ऐसे चिदम्बरम् निवासी महान नर्तक को हृदय में आश्रय करें।

अनन्तमहसं त्रिदशवन्ध चरणं मुनि हृदन्तर वसन्तममलम्
कबन्ध विद्यविन्दवनि गन्धपदु वङ्गिमरव वन्धुविभवं वपुषम् ।
अनन्तविभवं त्रिष्यगन्तश् भणिं त्रिनयन त्रिपुर खण्डन परम्
सनन्द मुनि वन्दित पदं सकरुणं पर चिदम्बर नटं हृदि भज ॥५॥

शब्दार्थ	श्लोक - 1511
अनन्तमहसं	जो अंत और आदि रहित है ।
त्रिदशवन्धचरणं	देवों द्वारा जिनके चरण पूजे जाते हैं ।
अमलम्	सारी दुर्वृत्ति-दुर्गुण से रहित ।
मुनि हृदन्तर वसम्	मुनियों के हृदय के अंदर रहने वाले ।
कबन्ध, वियत, इन्द्र, अविनि, गन्धवाह, वहिन, मखबन्धु रवि मंजु, वयुषम्	जिनका सुंदर शरीर जल, आकाश, चन्द्र, पृथ्वि, पवन, अग्नि, यज्ञकर्ता (आत्मा) और सूर्य से बना है ।
अनन्त विभवं	जिसका वैभव असीम है ।
त्रिनयनं	जिनकी तीन आंखें हैं ।
त्रिपुरखण्डनं परम्	जो त्रिपुर के तीनों नगरों के टूकड़े करने को तत्पर है ।
सनन्द मुनि वन्दित पदं	जिनके चरण मुनि सनन्द द्वारा वंदित ।
सकरुणं	जो करुणायुक्त है ।
पर चिदम्बर नटं हृदि भज	चिदम्बर निवासी महान नर्तक का हृदय में आश्रय करें ।

श्लोक-5

जो अनंत और आदि रहित है जिनके चरण देवों द्वारा पूजे जाते हैं, जो सारी दुर्वृत्ति और दुर्गुण से रहित है जो मुनियों के हृदय के अंदर रहते हैं, जिनका सुंदर शरीर जल, आकाश, चन्द्र, पृथ्वी, पवन, अग्नि, यज्ञकर्ता (आत्मा) और सूर्य से बना है । जिनका वैभव असीम है, जो तीनों जगत् के रत्न हैं । जिनकी तीन आंखें हैं और जो त्रिपुर के तीनों

नगर के टूकड़े करने को तत्पर है, जिनके चरण मुनि सनन्द द्वारा वंदित है, जो करुणायुक्त है ऐसे चिदम्बरम् निवासी महान नर्तक का हृदय में आश्रय करें ।

अचिन्त्यभक्तिपूज्यं क्वचि सन्धुशगतं कुञ्चितं कुण्डं निवृत्तमथ दायकम्
मुकुन्दं स्मरं वृन्दं सन्तं दुन्दुभं कृतं पन्दनं तन्मन्तवदिकुण्डलं दारम् ।
अकम्प्यमनुकम्पितं वरतिं स्मृप्यन्तं मेङ्गलनिधिं गायत्रुं पञ्चुपतिम्
दानद्वयं जलं प्रदातं रत्ननपरं परं चिदम्बरं नटं सुदिं भाष्य ॥ ६ ॥

शब्दार्थ	श्लोक - ॥६॥
अचिन्त्यम्	जिसका (बुद्धि से) चिंतन संभव नहीं ।
रूचि	
बंधुर	सुंदर धुमाण
गलं	जैसे की हंस
निकुरम्ब	..
धवलम्	सफेद
अलिवृन्द रूचि बन्धुर गलं	भंवरो के समूह समान सुंदर (श्याम) गले वाले ।
कुरित कुन्द निकुरम्ब धवलम्	जिनका (वर्ण) खिले हुए कुंद पुष्पो के गुच्छ की भांति श्वेत है ।
मुकुन्द सुर वृन्द बल हन्तृ कृत वंदन	विष्णु, देवगण, बलहन्ता, इन्द्र द्वारा वंदित है ।
लसन्त महि कुंडल धरम्	जिन्होंने चमकते सांपों के कुंडल धारण किए है ।
अकम्यनमनुकम्यित रतिं	स्थिर, जिसने रति पर अनुकंपा (दया) की है ।
सुजन मंगलनिधिं	भले लोगों के लिए, शुभ वस्तुओं का भंडार ।
गजहरं पशुपतिं	गज को मारने वाले, प्राणियों के पति ।
धनंजय नुतं प्रणत रज्जन परं	अर्जुन के द्वारा नमन किए हुए, जो उन्हें प्रणाम करते है उनके प्रति आनंद प्रकट करने में तत्पर ।
पर चिदम्बर नटं हृदि भज	चिदम्बर निवासी उस महान नट का हृदय में आश्रय करें ।

श्लोक-6

जिसका बुद्धि से चिंतन संभव नहीं, जिनका कंठ सफेद हंस की तरह सुंदर घुमावदार है, जिनका गला भवरों के समुह के समान सुंदर (श्याम) है, जिनका वर्ण खिले हुए कंद पुष्पो के गुच्छ की भांति श्वेत है, जो भगवान विष्णु, देवगण बलहन्ता इन्द्र द्वारा वंदित है, जिसने रति पर अनुकंपा (दया) की है । जिनके पास भले लोगो के लिए शुभ वस्तुओं का भंडार है, जो गज को मारने वाले प्राणियों के पति है, अर्जुन ने भी प्रणाम किया है और जो उन्हें प्रणाम करते हैं उनके प्रति आनंद प्रकट करने में तत्पर रहते हैं । ऐसे चिदम्बरम् निवासी महान नट का हृदय में आश्रय करें ।

परं सुखरं पुरहरं पशुपतिं जनित दन्तिमुखं षण्मुखम्
मृदं कनकं पिङ्गलं जटं सनकपङ्कजं रविं सुमनसं हिमरूचिम् ।
असंगमनसं जलाधुं जन्मकरलं कवलयन्तं
समुद्रं चित्तम्बरं नटं इति भाष्यं ॥७॥

शब्दार्थ	श्लोक - ॥७॥
परं सुखरं पुरहरं पशुपति	श्रेष्ठ, देवो में उत्तम, तीनपुरों का नाश करने वाले प्राणियों के स्वामी ।
जनित हन्तिमुखं षण्मुखम्	जिन्होंने दन्तिमुख (गणेश) और षण्मुख (कार्तिकेय) वेग जन्म दिया है ।
अमुं मृदं कनकं पिङ्गलं जटं	यह शिव (मृद) जिनकी जटा सीने जैसी पीलो-बदामी है ।
सनक पङ्कज रविं	सनक ऋषि को कमल की तरह खिलाते सूर्य (समान) ।
सुमनसम्-हिमरूचिम्	जिनका मन अच्छा है (सभी के प्रति करुणामय) जिनका वर्ण तेज हिम समान है ।
असंगमनसं	जिनका मन किसी में आस्वत नहीं ।
जलाधुं जन्मकरलं कवलयन्तं	समुद्र से उत्पन्न विष को पीने वाले ।

मतुल गुणनिधिं	किसी से तुलना नहीं हो सकती ऐसे अद्वितीय गुणों के भंडार ।
सनन्द वरदं, शमितमिन्दु वदनं	ऋषि सनंद को वर देने वाले जिनका मुख प्रसन्न चन्द्र की तरह है ।
चर चिदम्बर नटं हृदि भज	चिदम्बर निवासी उस महान नट को हृदय में ध्यान करें ।

श्लोक-7

जो देवों में श्रेष्ठ है जिन्होंने तीनपुरों का नाश किया है और जो प्राणियों के स्वामी है जिन्होंने दंतिमुख (गणेश) और षण्मुख (कार्तिकेय) को जन्म दिया है, यह शिव (मृड) जिनकी जटा सोने जैसी पीली-बदामी है । खिलते सूर्य समान जिनका मन सभी के प्रति करुणामय है जिनका वर्ण तेज हिम समान है । जिनका मन किसीमें आश्वत् नहीं, जो समुद्र से उत्पन्न विष को पीने वाले है, जिसकी तुलना किसी से नहीं हो सकती ऐसे जो अद्वितीय गुणों के भंडार है, जिनका मुख प्रसन्न चन्द्र की तरह है और जिन्होंने ऋषि सनंद को वरदान दिया ऐसे चिदम्बरम् निवासी उस महान नट का हृदय में ध्यान करें ।

अजं क्षितिस्थं भुजगपुङ्गवमुप कनक शृङ्गि धनुषं करलसत्
 कुरंगं पृथु टडकं परशु रुचिरं कुक्कुमं रुचिं डमरुकं च दधतम्
 सुकुन्दं विशिखरं नमदवन्द्यं फलकं निर्गमं पृथुं तुषां निरूपमं
 स्यात्पुत्रकमं स्मृति संज्ञितपुरं परचिदम्बर नटं इति श्लोकः ॥ ८ ॥

शब्दार्थ	श्लोक - ॥ ८ ॥
अजं क्षितिस्थं	जो जन्मरहित है, पृथ्वी जिसका रथ है ।
भुजगयुगवगुण	श्रेष्ठ सर्प (वासुकि) जिसके धनुष्य की ज्या (होरी, पणछ) है ।
कनक शृङ्गि धनुष च करलसत्	सुवर्ण के शिखर वाला मेरु पर्वत जिसका धनुष है ।
कुरंगं पृथु टडकं	मृग (मृगचर्म), बड़ी तलवार एवं परशु
रुचिरु कुक्कुमं रुचिं डमरुकं च दधतम्	सुंदर कुमकुम की शोभा वाले डमरु को

	धारण करने वाले ।
नमदवन्ध्य फलदं	प्रणाम करनेवालो को परिणामरूप फल देने वाले ।
निगमवृन्द तुरंग	वेदों का समुच्चय जिनके घोड़े है ।
निरूपमं	अतुलनीय
सचण्डिकममुं झटिति संहतपुरं	चंडिका (दुर्गा) के साथ जिसने शीघ्र ही त्रिपुर (तीन नगर) नष्ट किए है ।
सर चिदंबर नटं हृदि भज	चिदंबर निवासी महान नट के हृदय में आश्रय करें ।

श्लोक-8

जो जन्म रहित है, पृथ्वी जिसका रथ है, श्रेष्ठ सर्प (वासुकि) जिसके धनुष्य की ज्या है, सुवर्ण के शिखर वाला मेरु पर्वत जिसका धनुष है, मृगचर्म, बड़ी तलवार, सुंदर कुमकुम की शोभा वाले (Mercury) के बाण को धारण करने वाले सारे वेद जिनके घोड़े है, जो अतुलनीय है, चंद्रिका के साथ जिन्होंने शीघ्र ही त्रिपुर नष्ट किए है, ऐसे चिदम्बरमृ निवासी महान नट का हृदय में आश्रय करें ।

अनङ्गपरिपन्थिनम् क्षिति द्युर्ध्वजमन्तं करुणायन्तं अखिलं
 ज्वलन्तं अनत्यं दधतं अतत्तमिन्दुं कुर्वन्विदापयम् ।
 उदङ्गदशविन्दुकुन्तं अन्धुशतं विन्धुचि संज्ञितं सुगन्धिं तपुर्वं
 पतङ्गकिञ्जुलं प्रणवपङ्कशं शुक्लं चिदम्बरं नटं हृदि भज ॥ ९ ॥

शब्दार्थ	श्लोक - ॥ ९ ॥
अनङ्ग परिपन्थिनम्	कामदेव के शत्रु
अजं	जन्मरहित
क्षिति करुणचन्तं अखिलं	समग्र (विश्व) के प्रति पूर्ण करुणामय ।
ज्वलन्तं अनत्यं दधतं	प्रज्वलित अग्नि को धारण करने वाले ।

अन्तकरिपुं	यम के शत्रु (अधक । राक्षस)
सततं इन्द्रमुख वंदितपदम्	इन्द्र की अंगुआई में (सारे देवता) जिनके चरण में वंदन करते है ।
उदंयत अरविंद कुल	खिलते हुए कमल के समूह ।
संहति सुगन्धि वपुषं	के समूह से सुगंधित शरीर वाले ।
पतंजलिनुतं	पतंजलि द्वारा प्रणाम किए हुए प्रणवपंजर शुकं = ऊँ (ओमकार) के पिंजरे में शुक (तोते) के समान ।
पर चिदंबर नटं हृदि भज	चिदंबर निवासी-महान नट शिव का हृदय में आश्रय करे ।

श्लोक-9

कामदेव के शत्रु जो जन्मरहित है, जिन्होंने पृथ्वी को धारण किया है । पूरे विश्व के प्रति पूर्ण करुणामय है, जिन्होंने प्रज्वलित अग्नि को धारण किया है, यम के शत्रु, सारे देवता जिनके चरण में वंदन करते हैं । खिलते हुए कमल के समूह के समान जिनका तेज शतस्वजन के प्रतिकरूप है, पूरा शरीर सुगंधित है, पतंजलि द्वारा प्रणाम किए हुए ऊँ (ओमकार) के पिंजरे में शुक (तोते) के समान ऐसे चिदम्बर निवासी महान नट शिवजा हृदय में आश्रय करें ।

इति स्तवममुं भुजगपुङ्गव कृतं स्तुतिविभं पठति यः कृतबुद्धः
 सदाः प्रभुपदे द्वित्यदर्शनपदे सुककिलं यथा शृङ्गं वृष्टितम् ।
 सरः प्रभावं सम्भव इतिपति इतिप्रभुस्य दिव्यगुण शङ्करपदे
 स गच्छति परं न तु अनुर्षतनिधिं परमदुःखवर्षणकं दुश्चिदम् ॥१०॥

शब्दार्थ	श्लोक - ॥१०॥
इति स्तवम् अमुं	यह स्तुति समाप्त होती है ।
भुजपुंगव कृतं	श्रेष्ठ सर्प (शेष) द्वारा रचित ।

प्रतिदिनं पठति च:	जो इसे प्रतिदिन पढ़ता है ।
कृतंमुखः	मुखपाठ करके ।
सहः प्रमुपद	देवों की सभा में स्थान ।
द्वितीयदर्शनपदं	(भगवान के) युगल चरण ।
फलित चरण श्रृग रहितम्	(स्तुति) मधुर है । हलन्त एवं श्रृगा (रकार) रहित होने से प्रवाही (बिना रुके बहता) ।
सरः प्रभाव	ब्रह्मा
सम्भव	जन्म (सरोवर से उत्पन्न)
हरिप्रमुख दिव्यजुत शंकरपदं	विष्णु को आगे रखते हुए जिन्होंने दिव्य शिव को प्रणाम किया है ।
(पठति) स गच्छति परं	पढ़नेवाला श्रेष्ठ पदं को प्राप्त होता है ।
न तु जनुर्जलाधि	न कि जन्म के समुद्र में ।
परदुःखजनकं	जो अत्यंत दुःख का कारण है ।
दुरितदम	पापकारक है ।
द्वितीय	Divided into two pair
हरित	Green
इति	अंत में प्रयोग होता है ।
जनुस	जन्म

श्लोक-10

पतंजलि जो महान नगर शेष के अवतार है उनके द्वारा रचित स्तुति समाप्त होती है । जो भी व्यक्ति इस स्तुति को कंठस्थ करता है और इसका पाठ करता है, उसको देवताओं की सभा में स्थान प्राप्त होता है । यह आरंभहीन और अंतहीन है जो बहती रहती है इसमें ब्रह्मा, विष्णु और देवों द्वारा शंकर की प्रशंसा का वर्णन है । जो व्यक्ति इस स्तोत्र का पाठ करता है उसे शीघ्र ही सर्वश्रेष्ठ लक्ष्य प्राप्त होता है और वह व्यक्ति कभी भी सांसारिक अस्तित्व के सागर में जो दुख और पाप का कारण है उसमें नहीं डूबता ।

पतंजलिकृत शंभूनटनम से हमें यह समझ आता है की शंभूनटनम में जिस प्रकार शिव के नृत्य का वर्णन किया है उससे यह समझा जा सकता है कि पतंजलि मुनि को नृत्य का ज्ञान था ।

उपसंहार

इस प्रकार इस अध्याय में योग और नृत्य के बीच का संबंध बताते हुए योग में विविध प्रकार के आसनों की तुलना नृत्य की मुद्राओं से करने का प्रयास किया है । शोधार्थी द्वारा जिसमें कई सारे विद्वानों की सहायता ली गई । योग और नाट्यशास्त्र का समय तथा उनके आसनों की तुलना करने का प्रयास किया गया है । नृत्य में आसनों का उपयोग दर्शाने का प्रयास करते हुए कई सारे आसन जैसे की पद्मासन, भुंजगासन, चक्रासन, वज्रासन आदि आसन जो नृत्य में भी देखे जा सकते हैं उनकी तुलना करने का प्रयास किया है । जिसके साथ सूक्ष्म क्रियाएँ जो एक साधन आसन करने से पहले करता है और एक नृत्य करने वाला कलाकार नृत्य से पहले करता है उसको दर्शाने का प्रयास करते हुए उसके लाभ को भी बताने का प्रयास किया गया है ।

इस अध्याय में पतंजलि मुनि रचित शंभूनटनम के बारे में तथा उसकी उत्पत्ति की कथा को दर्शाने का प्रयास किया गया है । कथा में जिस प्रकार पतंजलि मुनि ने शिवजी के नृत्य का वर्णन किया है उससे यह ज्ञान प्राप्त होता है की पतंजलि मुनि नृत्य का ज्ञान भी होगा । जिससे यह समझा जा सकता है कि पतंजलि रचित योग दर्शन में योग के बारे में जिस प्रकार दर्शाया गया है जिसमें आसन और प्राणायाम द्वारा ध्यान से समाधि तथा समाधि में मोक्ष और ईश्वर प्रति कर सकते हैं उसी प्रकार नृत्य में भी नृत्य द्वारा नर्तक को मोक्ष प्राप्त और ईश्वरीय प्राप्ति हो सकती है । यह अध्याय आने वाले समय में योग और नृत्य के विद्यार्थीओ को लाभकारी हो सकता है । नृत्य के विद्यार्थीओ को अपने नृत्य में स्थिरता और नृत्य मुद्रा को और स्पष्टतापूर्वक करने में सहायता हो सकती है ।