

भरत के नाट्यशास्त्र तथा भारतीय योग का पारस्परिक संबंध : एक तुलनात्मक अध्ययन

(1) शोधकार्य करने की आवश्यकता :

भारतवर्ष ने विश्व को अमूल्य वेद, पुराण और शास्त्र दिये हैं । इसका प्रभाव मनुष्य के जीवन में गहरा है । योग हमारे छः दर्शनशास्त्रों में से एक है । योग आदिकाल से मनुष्य के जीवन में स्थापित है । उसी तरह भरतमुनि रचित नाट्यशास्त्र भी सदियों पुराना शास्त्र है जो नाट्य, नृत्य तथा संगीत पर आधारित है । जैसे नाट्यशास्त्र प्रस्तुत कलाओं का शास्त्र है उसी तरह पतंजलि योगसूत्र योग दर्शन का मूल ग्रन्थ माना गया है । सदियों से योग की नाना शाखाएँ विकसित हुई हैं जिन्होंने बड़े व्यापक रूप में अनेक भारतीय पंथों, संप्रदायों और साधनाओं पर प्रभाव डाला । यहाँ तक की योग तथा नृत्य एक-दूसरे से प्रभावित हैं और एक-दूसरे के पूरक भी हैं । आसन, प्राणायाम, समाधि आदि विवेचना और व्याख्या से प्रेरणा लेकर बहुत से स्वतंत्र ग्रंथों की भी रचना हुई । यही आसन, प्राणायाम और समाधि की स्थिति नृत्य में भी निर्माण होती है । और इसी कारण इस नृत्य और योग के पारस्परिक संबंध को जानने की रूचि शोधकर्ता को इस शोधकार्य में आवश्यकता लगी ।

(2) परिकल्पना :

शोधकर्ता इस शोधकर्ता में भरत नाट्यशास्त्र और भारतीय योग का पारस्परिक संबंध दिखाने का प्रयास किया है । यह शोधकार्य भरत नाट्यशास्त्र में तथा भारतीय योग शास्त्रों में मिलने वाली एकरूपता के अध्ययन पर आधारित है जो शोधार्थीने बताने का प्रयास किया है । भरत नाट्यशास्त्र और योग में कई प्रकार की साम्यताएँ देखने का भी प्रयास किया है जैसे कि हठयोग में शरीर के अंगों और अवयवों का महत्व है उसी प्रकार नाट्यशास्त्र में भी अंगों का महत्व है । योगासन और नाट्यशास्त्र में आने वाले 208 करणों का पारस्परिक

अवयवों का महत्व है उसी प्रकार नाट्यशास्त्र में भी अंगों का महत्व है । योगासन और नाट्यशास्त्र में आने वाले 108 करणों का पारस्परिक संबंध जानने की कोशिश की गई है । योग एक चिकित्सा के रूप में लिया गया है तो कहीं न कहीं नृत्य भी एक चिकित्सा है जो शोधार्थी ने अपने शोध कार्य में बताने का प्रयास किया है । पतंजलि मुनि ने “शंभु नटनम्” कृति की रचना की है जो शिव के नृत्य को ताद्रश्य कराती है । एक मुनि जो योग के आचार्य है वह नृत्य के तत्वों को भलीभांति जानते है । यह बात नृत्य तथा योग के संबंध को साबित करती है । यह शोधकार्य भरत नाट्यशास्त्र तथा भारतीय योगशास्त्रों में मिलने वाली एकरूपता के अध्ययन पर आधारित है जिसके द्वारा आने वाली पीढ़ी को योग और नृत्य दोनों को सीखने में और समझने में सहायता हो सकती है जिसके कारण आने वाली पीढ़ी जान सकती है कि इससे अध्यात्म ज्ञान, शारीरिक स्वस्थता और मानसिक सावस्थता नृत्य और योग दोनों से प्राप्त हो सकती है ।

(3) आंकड़ा शास्त्र इकट्ठा करने की विधि :

- भरतमुनि रचित नाट्यशास्त्र ग्रंथ का अध्ययन और योग के विविध ग्रंथों का अध्ययन करके उसे समझने का प्रयास शोधार्थी द्वारा किया गया है ।
- विविध पुस्तकालयों और ग्रंथालयों से विषयलक्षी पुस्तकों और ग्रंथों का अध्ययन करके शोध कार्य को अवलोकित करने का प्रयास किया गया है । नाट्यशास्त्र में प्रस्तुत करणों की विभिन्न मुद्राओं को शोधार्थी ने स्वयं प्रयोग कर छायाचित्र के माध्यम से शोधकार्य में दर्शाने का प्रयास किया है और उसकी तुलना योग के आसनों के साथ बताकर उसके उपयोग से होने वाले सकारात्मक बदलाव जो शारीरिक और मानसिक होते हैं उसे अपने शोधकार्य में दिखाने का प्रयास किया है ।
- विविध लेख तथा निबंधों का अध्ययन करके इस शोध प्रबंध को प्रस्तुत करने का प्रयास किया गया है ।

- विविध नृत्य संस्था तथा योग संस्थाओं की मुलाकात तथा विद्वान गुरुजनों का साक्षात्कार करके विषयगत जानकारी प्राप्त कर विषय से संबंधित उनके मतों को ध्वनि मुद्रित तथा ध्वनि चित्रित माध्यम द्वारा आंकड़ों को एकत्रित करके नवीन सुंदर प्रयोग को अवलोकित करने का प्रयास किया है तथा शोध प्रबंध की माहिती संकलित करने का प्रयास किया गया है ।

(4) पुनर्विलोचन :

प्रस्तुत विषय में संबंधित आंकड़ें एकत्रित करने के पश्चात् सबका पुनर्विलोचन किया गया है और त्याज्य आंकड़ों को छोड़ दिया गया है तथा संबंधित तथ्यों को इस शोध प्रबंध में विश्लेषणात्मक रूप से प्रस्तुत करने का पृथक प्रयास किया गया है ।

(5) उद्देश्य :

भरत नाट्यशास्त्र और भारतीय योग शास्त्र दोनों को प्रस्तुत करने का माध्यम मनुष्य का शरीर है । यह दोनों अपने आप में विस्तृत है और मनुष्य के जीवन में उपयोगी है । मनुष्य के जीवन में कला का जितना प्रभाव है उतना योग का भी है । नृत्य के आसनों (स्थानक/मंडल) तथा योग के आसनों में जो साम्यता है तथा उससे होने वाले फायदों में भी जो साम्यता है उसे उजागर करना ही इस शोधकार्य का उद्देश्य है और उसी को समजाने का प्रयास शोधार्थी ने इस शोधकार्य में किया है ।

(6) शोधकार्य पद्धति और योजना :

प्रस्तुत शोधप्रबंध एक ऐतिहासिक एवं प्रयोगनिष्ठ शोधकार्य पद्धति पर प्रस्तुत किया गया है तथा इसके अंतर्गत प्रयोगनिष्ठ तत्वों का संकलन करके इन्हें प्रस्तुत करने का प्रयास किया गया है । शोधार्थी द्वारा प्रस्तुत संशोधन के लिए इस विषय से संबंधित कई विद्वानों के प्रत्यक्ष रूप से साक्षात्कार करके जानकारी प्राप्त करने का प्रयास किया गया है । इस विषयानुसार तथ्यों को एकत्रित करने के लिए नृत्य के विभिन्न गुरुओं तथा योग के गुरुओं का योगदान और

अनुभव पूर्ण विचार इस शोध प्रबंध द्वारा प्रस्तुत किया गया है । इसके साथ ही नृत्य और योग के संबंध में अनेक ग्रंथ और ग्रंथकारों की सहायता संकलित करने में ली गई है । शोधार्थी का प्रयास है कि इस कार्य पद्धति के अंतर्गत तथ्यों का सरलीकरण हो सकें जिससे नृत्य और योग के शोधार्थियों को इस शोधकार्य से सहयोग मिल सकें । इस शोध प्रबंध को स्थाई अध्यायों में विभाजित किया गया है ।

(7) शोध प्रबंध के संभवित स्थाई अध्याय :

इस शोध प्रबंध को मौलिक रूप से सम्पन्न करने के लिए शोधार्थी द्वारा शोध प्रबंध को मुख्य रूप से पांच अध्यायों में विभाजित किया गया है जो निम्न प्रकार से है ।

अध्याय—1 : योगशास्त्र का परिचयात्मक अध्ययन

‘यूज’ धातु से योग शब्द बनता है । इसका अर्थ जोड़ना, जुड़ जाना, एकत्र, लाना, मिलाना, ऐसा है । 2500 साल पुराने इस शास्त्र के हठयोग, अष्टांग योग, मंत्र योग, भक्ति योग, ज्ञान योग, कर्मयोग, राजयोग, ऐसे अनेक प्रकार मिलते हैं इन्हीं को बताने का प्रयास किया गया है । सभी का उद्देश्य एक ही है और वह है मानवीय जीवन का परमोत्कर्ष अर्थात् मोक्ष प्राप्ति, कैवल्य प्राप्ति, ईश्वरीय शक्ति का साक्षात्कार, आत्मा व परमात्मा का मिलाप, समाधि । इस अध्याय योग की उत्पत्ति, अर्थ और दर्शन शास्त्र में योग का स्थान बताने की कोशिश की गई है । दर्शन को जानने के लिए पहले वेदों को, उपनिषदों के अर्थ को तथा उनको समझने का प्रयास करके दर्शन की उत्पत्ति तथा इतिहास और दर्शन के प्रकार और उसके विभागों को षड्दर्शन आदि को बताने का प्रयास किया गया है । सांख्य दर्शन जो षड्दर्शन में से एक है उसके तत्त्वों का परिचय, प्रकार तथा योग और सांख्य की तुलना करने का प्रयास किया है । साथ ही साथ इस अध्याय में योग के मार्ग तथा कुंडलिनी के बारे में भी बताने का प्रयास शोधार्थी ने किया है । इस अध्याय में शोधार्थी ने पतंजलि मुनि के जन्म के बारे में और पतंजलि मुनि रचित योगदर्शन और शंभू नट्टनम के बारे में बताने का प्रयास किया है ।

अध्याय-2 : नाट्यशास्त्र का परिचयात्मक अध्ययन :

शोधार्थी ने इस अध्याय में यह बताने का प्रयास किया कि कला का उत्कृष्ट रूप काव्य है और उत्कृष्टतम रूप है नाटक जिसका प्रतिपादक सर्वप्राचीन भारतीय ग्रन्थ भरतमुनि का नाट्यशास्त्र है जो भारतीय नाट्य कला पर विचार करते समय सदा सम्मुख आ जाता है । नाट्यशास्त्र नाट्यकला के अतिरिक्त उसके आनुषांगिक विषयों जैसे काव्य, संगीत, नृत्य, शिल्प तथा अन्य ललित कलाओं का भी कोश है । शताब्दियों से नाट्यशास्त्र ने भारत की रंगमंचीय कलाओं को प्रभावित किया है क्योंकि इस ग्रन्थ में नाट्य विषयक विवरण जितनी समग्रता के साथ प्रस्तुत हुआ है वह किसी अन्य उत्तरकालीन भारतीय ग्रन्थ में तो दुर्लभ है और तत्कालीन संसार के किसी अन्य ग्रन्थ में भी प्राप्त नहीं होता । नाट्यशास्त्र में अंकित 36 अध्यायों में नाट्य के प्रयोग की चर्चा क्रमानुसार की गई है । प्रथम अध्याय में नाट्यवेद के निर्माण की कथा है जिसमें मंगलचरण से शिवजी का स्मरण करते हुए देवी देवताओं के अनुरोध से पंचम वेद की रचना की गई । द्वितीय अध्याय में गहनतापूर्वक नाट्यमंडप का वर्णन किया गया है । तृतीय अध्याय में रंगमंच और उसमें उपयोगी महत्वपूर्ण बिंदुओं को बतलाया गया है । चतुर्थ अध्याय में पूर्वरंग की चर्चा तथा 108 करण और अंगहार के प्रयोग है । पंचम अध्याय में पूर्वरंग के लक्षण, विभाग, गीत संगीत विधि, नांदी तथा ध्रुवाओं का विवरण मिलता है । छठे अध्याय में रस, भाव, रस निष्पत्ति का विवेचन किया है । सातवें अध्याय में भाव, विभाव, स्थाई भाव को बताया गया है । आठवें अध्याय में चार पंक्तियाँ ही गद्यमय हैं बाकी पंक्तियाँ पद्य में हैं । नवमें अध्याय से लेकर तेरहवें अध्याय तक आंगिक अभिनय की चर्चा की गई है जिसमें हस्त, कटी, पाद, शरीर के प्रमुख अंगों का नृत्य में विशेष महत्व समजाया गया है । चौदहवें अध्याय से बाइसवें अध्याय तक वाचिक अभिनय की चर्चा की गई है । तेइसवें अध्याय में आहार्य अभिनय का विस्तृत विवरण दिया गया है । चौबीस से तीस अध्याय तक गीत वाद्य एवं वाद्य यंत्रों की विशेषता बताई गयी है । एकतीसवें अध्याय से ताल और लय की सूक्ष्मता एवं लास्य के लक्षण बताए गये हैं । बत्तीस से तैतीस अध्याय में जाति प्रधान, वादन विधि, उत्पत्ति आदि लक्षण पर चर्चा की गई है । चौतीस से छत्तीस अध्याय में पात्र, पात्र की वेशभूषा, इतिहास एवं विज्ञान के लोकप्रिय करणों का विवरण किया गया है । शोधार्थी द्वारा नाट्यशास्त्र के सभी अध्यायों को संक्षिप्त में बताने का प्रयास किया गया है । साथ ही साथ भरतमुनि के जीवन के बारे में बताने का प्रयास किया है ।

अध्याय-3 : मानवीय शरीर की रचना, अंग, उपांग और प्रत्यांग का योग तथा नृत्य में उपयोग

शोधार्थी द्वारा इस अध्याय में यह बताने का प्रयास किया है कि आम तौर पर मानवीय शरीर तीन भागों में विभाजित किया जा सकता है – (1) सिर (2) धड़ (3) हाथ-पांव । धड़ के दो हिस्से बनते हैं – (1) छाती (2) पेट । इनको जोड़ने वाला या अलग करने वाला श्वास पटल इनके बीच में होता है ।

3.1 पेशी व पेशी समूह :

जिस तरह हर एक व्यक्ति समाज की रचना एवं सामाजिक कार्य प्रणाली का एक घटक है इसी तरह हमारे शरीर की सम्पूर्ण रचना तथा कार्य का एकक पेशी (सेल) है । रचना, आकार, स्थान व कार्य इनके आधार पर तरह-तरह की पेशी इकट्ठा होती है । एक ही प्रकार की अनेक पेशीओं को एक साथ मिलकर एक समूह तैयार होता है । उदाहरण त्वचापेशी समूह, स्नायुपेशी समूह, नाड़ी पेशी समूह आदि ।

3.2 अवयव :

भिन्न-भिन्न प्रकार के पेशी समूह इकट्ठे होकर हमारी आमाशय, बड़ी आंत, हृदय आदि अंग बनते हैं । हरेक अंग का कार्य अलग-अलग होता है । आमाशय, त्वचा पेशी समूह, स्नायुपेशी समूह, नाड़ीपेशी समूह नील तथा रोहिणी की शाखाएं इन सबको मिलाकर बनता है । आमाशय से पाचन का कार्य होता है ।

3.3 विभिन्न तंत्र व शरीर :

एक समान उद्देश को लेकर जिस तरह भिन्न-भिन्न काम करने वाले लोग एक होकर संघटना तैयार करते हैं उसी प्रकार से एक विशेष कार्य करने के लिए अनेक अवयव या अंग इकट्ठे काम करते हैं । वे एक-दूसरे से रचनात्मक

तथा कार्यात्मक हेतु से जुड़े रहते हैं । उदाहरण के लिए पांचनतंत्र जिसमें आमाशय, बड़ी आंत, छोटी आंत इनका कार्य अलग-अलग है मगर पाचनतंत्र के विविध स्तरों पर पाचन का कार्य होता है । नाडीतंत्र में सिर्फ नाडीयाँ और नाडी पेशीयां होती है ।

अलग-अलग दिखाई देने वाले तंत्र एक-दूसरे के साथ मिलजुलकर काम करते हैं और इससे हमारा शरीर बनता है । सभी अंग प्रत्यांगों में एकता, अखंडता, तोल सामंजस्य से एक साथ काम करना कुदरती है । इसलिये हमारा शरीर बाह्य वातावरण में बदलाव आने पर खुद का अस्तित्व कायम रखते हुए वातावरण के साथ मिलजुलकर रहता है ।

3.4 अंग, उपांग और प्रत्यांग का नृत्य में महत्व :

मानव शरीर के अंग, उपांग और प्रत्यांग का महत्व नृत्य में बहुत है । सभी अंगों का योग्य संचालन नृत्य को निखारता है । उसी प्रकार अंग, उपांग और प्रत्यांग का योग्य संचालन योग द्वारा जीवन को निखारता है । जिस प्रकार यह सभी अंग योग में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते है अंग उसी प्रकार नृत्य में भी इन अंगों का महत्व अधिक है । भावों की अभिव्यक्ति में इन अंगों का संचालन प्रमाणसर होना चाहिए जिसमें योग की सूक्ष्म क्रियाएँ महत्वपूर्ण व उपयोगी साबित होती है इसीको बताने का प्रयास शोधार्थी ने इस अध्याय में किया है । नाट्यशास्त्र में आंगिक अभिनय के अंतर्गत अंग, उपांग और प्रत्यांग को बताया है जिसमें रस दृष्टियां उसके स्थाई भाव, संचारी भाव और व्यभिचारी भावों में की जाने वाली दृष्टियों के साथ-साथ उसके लक्षण बताए है । नासा कर्म, ग्रीवा कर्म के साथ-साथ हस्त मुद्राओं को बताया है जिसमें पात्रानुसार हस्ताभिनय उसके प्रकार बताने का प्रयास किया गया है । चारिओं तथा मण्डल, स्थानक तथा गति के प्रकारो तथा लक्षणों की चर्चा की गई है । इस अध्याय में 108 करणों को भी बताने का प्रयास किया गया है ।

अध्याय-4 : योगासन और नृत्यासन : योगशास्त्र और नाट्यशास्त्र का तुलनात्मक अध्ययन

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 – (1) हलन-चलन (2) 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 – (1) शरीर संवर्धनात्मक या सुधारात्मक आसन (2) विश्रान्तिकारक आसन (3) ध्यानोपयोगी आसन ।

नृत्यासन में नृत्य में ली जाने वाली अलग-अलग स्थिति 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 साबित हो सकता 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 क्या लाभ हो सकते हैं तथा निश्चित स्थानक, मंडल, मुद्रा आदि से नृत्य द्वारा क्या लाभ हो सकते हैं ? यह निरूपित किया जाएगा । योग मुद्राओं में तथा नृत्य मुद्राओं में, योगासन तथा नृत्यासन में क्या समानता तथा असमानता है यह स्थापित करने का प्रयास किया गया है । योग तथा नृत्य से मनुष्य की मानसिक स्वस्थता पर क्या प्रभाव पड़ सकता है ? इसका तुलनात्मक विवरण को इस अध्याय में संकलित करने का प्रयास 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 के माध्यम से इस मनःस्थिति तक पहुंचने से पहले 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 । 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 ।

शोधकर्ता ने इस शोधकार्य में यह बताने का प्रयास किया है कि 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 ।

अध्याय – 5 : योगचिकित्सा और नृत्यचिकित्सा :

योगाभ्यास से स्वाभाविक रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ती है । मगर इसका मतलब ये नहीं है कि योग का मतलब एक चिकित्सा पद्धति है । कई सालों के अनुसंधान से स्पष्ट हुआ है कि कई बीमारियाँ बाह्य वातावरण में या जीवाणु-किटाणु से और जंतुओं से नहीं होती बल्कि मानसिक, भावनात्मक अशांतता, अस्वस्थता, क्षोभ या तनाव के कारण होती है । जैसे— अस्थमा, मधुमेह, हृदयविकार, उच्चरक्तदाब, अम्लता, निंद्रानाश, मानसिक, दौर्बल्य, नैराश्य आदि । इन्हें मनोकाय रोग कहते हैं । ऐसा देखा गया है कि इन रोगों का उपचार योगचिकित्सा द्वारा उत्तम तरीके से होता है । नित्य योगाभ्यास करने वाले व्यक्ति शारीरिक और मानसिक रूप से तंदुरस्त रहते हैं ।

नृत्य चिकित्सा में शरीर की बौद्धिक, भावनात्मक कार्यों का समर्थन करने के लिए शरीर का हलन-चलन और नृत्य का इस्तेमाल करते हैं । चिकित्सा की विविध पद्धतियों में योगचिकित्सा तथा नृत्यचिकित्सा का समावेश होता है । योगचिकित्सा रोगी को प्रत्यक्ष रूप में मिलती है । जबकि नृत्यचिकित्सा प्रत्यक्ष एवं परोक्ष रूप में भी की जाती है । नृत्यचिकित्सा में जरूरी नहीं कि रोगी नृत्यकार ही हो । कोई भी सामान्य मनुष्य नृत्य की क्रियाएँ दोहराते हुए या देखते हुए चिकित्सा का भाग बन सकता है । अलग-अलग क्रियाएँ अलग-अलग रोगों की चिकित्सा से संबंधित होती है ।

इस शोध प्रबंध में शोधार्थी ने अपना शोधकार्य नृत्य के प्रभावों का मानव जीवन पर सकारात्मक तरीके से किस प्रकार होता है वह पता लगाने पर किया है । ऐसे कई कारक हैं जो जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करते हैं । जैसे शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक और भावनात्मक स्थिरता, आसपास का वातावरण और सामाजिक वातावरण । नृत्य की सहायता से इन सभी कारकों में सुधार या परिवर्तन किया जा सकता है । नृत्य एक शारीरिक गतिविधि है जो शारीरिक गति और सहनशक्ति को बेहतर बनाने में मदद करती है । नृत्य भी एक अभिव्यंजक गतिविधि है जो व्यक्ति को भावनाओं को बाहर निकालने की अनुमति देती है । नृत्य लोगों को सामूहिकरण करने और एक स्वस्थ वातावरण बनाने में भी मदद कर सकता है । नृत्य प्रदर्शन कलाओं का एक रूप है जिसमें आंदोलनों की एक श्रृंखला शामिल होती है । ये आंदोलन बहुत अलग हैं और इनका कुछ प्रतिकात्मक मूल्य है । नृत्य को सौंदर्यपूर्ण तरीके से प्रस्तुत किया जाता है जो देखने वाले लोगों को आकर्षित करता है ।

विविध योग के आसनों की विधि करते समय तथा नृत्य की विविध स्थिति जैसे की मण्डल, चारी, स्थानक इत्यादि में शरीर की जो स्थिति रहती है उसमें होने वाली साम्यता का वर्णन करने का प्रयास इसमें किया गया है ।

प्रायः यह देखा गया है कि योगासन और उससे मिलते जुलते नृत्यासन या नृत्य के अंगभाव में न केवल शारीरिक साम्यता देखने को मिलती है लेकिन उससे जो चिकित्सा की दृष्टि से जो भी प्रभाव पड़ता है उन दोनों में भी साम्यता देखने को मिलती है । कुछ योगासन एक्युप्रेसर के नियम से जुड़े हुए हैं । योग और नृत्य दोनों में ही इन बिंदुओं पर सप्रमाण दबाव डालने पर शरीर में इसका सकारात्मक परिवर्तन देखने को मिल सकता है ।

(6) उपसंहार :

शोधकर्ता का यह अनुमान है कि यह शोधकार्य नृत्य तथा योग के पारस्परिक संबंध को उजागर करने का प्रयास किया गया है । परमात्मा की ओर जानेवाला मार्ग योग भी है और नृत्य भी है । शरीर के अंगों पर नियंत्रण, श्वसन प्रक्रिया की एकरूपता तथा आध्यात्मिकता से भरे मानस के साथ किये जाने वाले योग तथा नृत्य की फलश्रुति एक ही होती है । वेदों तथा पुराणों के अनुसार देव, असुर, गंधर्व, किन्नर तथा मनुष्य योग तथा नृत्य के साधक हुआ करते थे । यह दोनों विधा एक-दूसरे की पूरक हैं । शोधकर्ता का यह प्रयास रहा है कि इस शोध कार्य के द्वारा इस बात की पुष्टि हो पाए ।

संदर्भ ग्रंथ सूची :

- कल्याण योगांक, श्री हनुमानप्रसादजी पोदार
- योग का महत्व, घेरण्ड संहिता, श्री पीताम्बर पीठ द्वितीय (म.प्र.), श्री स्वामीजी महाराज
- महर्षि पतंजलि योग दर्शन, हरिकृष्णदास गोयंका
- शिक्षण दर्शन, श्री भाणदेव
- महर्षि पतंजलि कृत योगदर्शन, ब्रह्मलिन महात्मा श्री योगेश्वरजी
- ध डिवाइन डांस, शिव रिया
- सांख्य योग : भारतीय षड्दर्शन, डॉ. किरण शिंगहलोट
- योगशास्त्र, आचार्य हेमचन्द्र, अनुवाद : पं. शोभचन्द्र भारिल
- महर्षि पतंजलि कृत पतंजलि योगसूत्र : योगदर्शन, श्री नंदलाल दशोर
- योगविद्या (भाग-1,2), भाणदेव
- शरीर विज्ञान और योगाभ्यास, श्री मकरंद मधुकर गोरे
- सूक्ष्म क्रिया योग, डॉ. किरण सिंगहलोट
- पतंजलि योग दर्शन व पतंजलि जीवनी, <http://Jivani.org/Biography/459>
- Yoga Journal, <http://www.yogijournal.com/wisdom/2208>
- Patanjali Yogsutra, <http://www.artofliving.org/in-hi-yoga/patanjaliyogsutra/knowledge-sheet>.
- Yoga Journal the Divine Dance, Shiva Rea
- Enlightenment (A practical handbook on yogasans), Dr. Shrinivasan P. Solapurkar
- आसन अने मुद्रा—प्रथम खंड, योगाचार्य स्वामी कृपाल्वानंद
- धैरेन्यसंहिता, धैरेन्य नाथ
- हठयोग प्रदीपिका, स्वात्मरामजी
- योगमुद्रा, भाणदेव

- ध सेवेन स्पर्शुअल लॉ ऑफ योग : अ प्रेक्टिकल गाइड टू हीलिंग बॉडी माइंड एन्ड स्परिट, दीपक चोपरा
- ध ट्री ऑफ योग, बी.एस.के. इयेंगर
- आसन मुद्रा बंध – प्राणायाम, स्वामी सत्यानंद सरस्वति
- Illuminating Indian Classical Dances Through Yog, Shovana Narayan and Anita Dua.
- Mudra of India, Cain Carroll and Revital Carroll Foreword by Dr. David Frawley.
- श्री भरतमुनीप्रणीत सचित्रं नाट्यशास्त्र, श्री बाबुलाल शुक्ल शास्त्री
- भरत और उनका नाट्यशास्त्र, डॉ. व्रजवल्लभ मिश्र
- Natyashastra, Dr. Manmohan Ghosh.
- Karanas Common Dance Codes on India and Indonesia, Dr. Padma Subrahmanyam
- भरतमुनि रचित नाट्यशास्त्र, डॉ. एन.पी. उन्नी
- Natyashastra of Bharatmuni, Pushpendra Kumar
- योग चिकित्सा के सिद्धांत, डॉ. सरस्वती काला