



अष्टांग योग एवं चक्रों की अवधारणा से मानव विकास का संबंध

डॉ० पूजा कुमारी

सहायक प्राध्यापक, दर्शनशास्त्र विभाग, विद्या भवन महिला महाविद्यालय, सिवान, (जय प्रकाश
विश्वविद्यालय, छपरा)

Article Info: (Received- 03/03/2026, Accepted- 18/06/2026, Published- 05/07/2026)

DOI- [10.64127/rnimj.2026v2i3001](https://doi.org/10.64127/rnimj.2026v2i3001)

यह एक सर्वविदित तथ्य है कि अधिकांश भारतीय दार्शनिक संप्रदायों का उद्देश्य जीवन के व्यावहारिक समस्याओं का समाधान पाना रहा है। इसी क्रम भारतीय चिंतकों ने अपनी –अपनी स्थापनाओं के अनुरूप अपने चिंतन के ऐसे तत्वों का समावेश किया है, जिनसे व्यावहारिक जीवन का उन्नयन हो सके एवं जीवन के सर्वोच्च लक्ष्य को साकार भी किया जा सके। योग दर्शन में वर्णित अष्टांग योग एवं चक्रों की अवधारणा इसी उद्देश्य की प्राप्ति के प्रयास में एक महत्वपूर्ण अवदान है। प्रस्तुत शोधपत्र में इस तथ्य को रेखांकित करने का प्रयास किया गया कि मानव के अभ्युदय एवं आत्मोन्नति में योग दर्शन का अष्टांग योग एवं चक्रों की अवधारणा किस तरह सहायक है।

योग मानव आत्मा का मूल स्वरूप है। मानव आत्मा न केवल योग चेतना की प्राप्ति की दिशा में गतिशील है, बल्कि यह सम्पूर्ण प्रकृति एक अवचेतन योग कर रही है। इस दृष्टि से जब हम योग को समझने की चेष्टा करते हैं तब योग के स्वरूप, अर्थ, उद्देश्य और महत्व का जो फलक प्राप्त होता है, वह योग को मानव जीवन से लेकर प्रकृति तक विस्तृत बना देता है।

योग मानव जीवन और प्रकृति में अभिव्यक्त और अभिव्यक्ति दोनों रूपों में विद्यमान है। प्रकृति ने जो कुछ अभिव्यक्त किया है और मानव प्रतिभाओं ने जो कुछ प्राप्त किया है वह सभी कुछ योग का ही अभिव्यक्त परिणाम है। इसके अतिरिक्त विकासशील प्रकृति के गर्भ में जो कुछ भी अंतर्निहित है और परिपक्वता के फलस्वरूप प्रकट होने की तैयारी कर रहा है, वह तथा मानव प्रतिभाओं के अन्दर प्रसुप्त शक्तियों के रूप में जो कुछ भी अभी जाग्रत नहीं हुआ है, वह सब योग के प्रभाव के अंतर्गत है। इस ओर संकेत करते हुए कठोपनिषद् में यह कहा गया है कि भगवत् सत्ता ने योग के द्वारा इस सृष्टि की रचना की है और योग के द्वारा ही इसे दोबारा अपने अन्दर समेट लेंगे। योग ही वस्तुओं का जन्म और उसकी मृत्यु है।¹

मानव जीवन में योग समस्त दर्शन काव्य प्रतिभापूर्ण कृतियों और सम्पूर्ण धर्म की अभिव्यक्ति का आधार है। भारतीय दार्शनिकों ने आत्मोन्नति के साधन के रूप में योग की महत्ता को माना है। हमें वेद, उपनिषद्, स्मृति, पुराण सभी में योगाभ्यास का वर्णन मिलता है।²

योग की अवधारणा को विस्तृत रूप से समझने के लिए योग के शाब्दिक अर्थ का विश्लेषण करना आवश्यक है। महर्षि पाणिनि कृत संस्कृत व्याकरण के गणपाठ में तीन युज् धातु हैं और तीनों ही धातुओं से योग शब्द का निष्पन्न होता है—

1. दिवादिगणीय युज् धातु
2. रुधादिगणीय युज् धातु

3. चुरादिगणीय युज् धातु।³

1. दिवादिगणीय युज् धातु— से निष्पन्न योग शब्द समाधि अर्थ में प्रयुक्त होता है। यम, नियम, आसन प्राणायामादि योगाभ्यासों के द्वारा समाधि की स्थिति को प्राप्त करके आत्मस्वरूप में स्थित होने का नाम ही योग है। इसी अर्थ को स्पष्ट करते हुए महर्षि व्यास ने कहा है— योग समाधिः अर्थात् योग का अर्थ समाधि है।

2. रुधादिगणीय युज् धातु— रुधादिगणीय युज् धातु से निष्पन्न योग शब्द का अर्थ है — जुड़ना या मिलना अर्थात् एकत्व की प्राप्ति— युजिर योगे यहाँ जुड़ने का तात्पर्य आत्मा और परमात्मा के जुड़ने से लिया जाता है। जब जन्म—जन्मान्तर के कर्म संस्कार नष्ट हो जाते हैं तब उस स्थिति में जीवात्मा को परमात्मा के साथ जुड़ाव की अनुभूति होती है, और अन्ततः वह आत्मा भी परमात्मस्वरूप हो जाता है। इसी स्थिति को आत्मा एवं परमात्मा का मिलन कहा जाता है। इसी संदर्भ में योगदर्शन के प्रणेता महान आत्मवेत्ता महर्षि पतंजलि ने कहा है— प्योगश्चित्तवृत्ति निरोधः।⁴ चित्त की समस्त वृत्तियों का निरोध ही योग है।

3. चुरादिगणीय 'युज्' धातु— से निष्पन्न योग शब्द शस्यमश अर्थ में प्रयुक्त होता है— युज् संयमने अर्थात् मन एवं इन्द्रियों का संयम ही योग है।

इस प्रकार शब्द व्युत्पत्ति के आधार पर योग शब्द तीन अर्थों में प्रयुक्त होता है— समाधि, संयोग एवं संयम। प्रथम दिवादिगणीय युज् धातु के स्वरूप को स्वीकारते हुए योगदर्शन में अष्टांग योग पर बल दिया है और इसी को परमात्मा प्राप्ति का साधन बताया गया है। अष्टांग योग के अन्तर्गत आठ स्तर हैं— यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। अष्टांग योग के क्रियान्वयन के पश्चात् कुण्डलिनी शक्ति जाग्रत होती है। मनुष्य का सचेतन मन विश्व की विराटशक्ति का ही एक अंश है। शक्ति न केवल मनुष्य को उत्पन्न करती है, बल्कि उसके अन्दर प्रविष्ट होकर उसकी शक्ति का मुख्य आधार और केन्द्र भी बन जाती है। इसी को मनुष्य के अन्दर प्रसुप्त कुण्डलिनी शक्ति कहा गया है। यह सर्पिणी के रूप में विश्राम करते हुए कुण्डल मारे सोयी रहती है और जब जगती है, कुण्डलों को खोलकर ऊपर उठने लगती है, और विभिन्न चक्रों मूलाधार से होते हुए सहस्रार चक्र तक जाती है। ऊपर उठने तथा ऊपर उठकर परमात्म तत्त्व से मिलने का नाम ही योग है।⁵ भारतीय ज्ञान परंपरा में योग को जीवन के समग्र विकास का विज्ञान माना गया है। यह केवल शरीर को स्वस्थ रखने का साधन नहीं, बल्कि मन, बुद्धि और आत्मा के संतुलन की एक वैज्ञानिक पद्धति है। योग दर्शन के अनुसार मानव अस्तित्व बहुस्तरीय है— स्थूल, सूक्ष्म और कारण अर्थात् भौतिक, ऊर्जा, आध्यात्मिक। इसी सूक्ष्म शरीर की संरचना में श्चक्रश् की अवधारणा विकसित होती है, जो ऊर्जा के केंद्र के रूप में कार्य करती है। ये चक्र न केवल शरीर की क्रियाओं को नियंत्रित करते हैं, बल्कि व्यक्ति के मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक विकास के भी आधार होते हैं। इन्हीं चक्रों को “अष्टांग योग” के माध्यम से ऊर्जा के प्रवाह को नियंत्रित और संतुलित करके ऊर्ध्वगामी बनाने का प्रयास किया जाता है।

मानव शरीर के सात चक्र ऊर्जा और चेतना के केंद्र हैं। भारतीय योग दर्शन और तंत्र शास्त्र के अनुसार, मनुष्य का शरीर केवल रक्त और मांस से बना एक भौतिक ढांचा नहीं है, बल्कि इसके भीतर ऊर्जा का एक सूक्ष्म प्रवाह तंत्र भी होता है। इस तंत्र में 72,000 नाड़ियाँ होती हैं, जिनमें से तीन प्रमुख हैं— रुद्रा, पिंगला और सुषुम्ना। जहाँ ये नाड़ियाँ आपस में मिलती हैं, वहाँ ऊर्जा के भंवर बनते हैं, जिन्हें श्चक्रश् कहा जाता है। श्चक्रश् का संस्कृत अर्थ श्पहियाश् होता है। ये सात चक्र रीढ़ की हड्डी के निचले हिस्से से लेकर सिर के शीर्ष तक एक सीधी रेखा में स्थित होते हैं। इन चक्रों को अग्रांकित रूप में संक्षिप्त रूप में समझा जा सकता है —

1. मूलाधार चक्र (Root Chakra)— यह शरीर का प्रथम चक्र है, जो रीढ़ की हड्डी के आधार (Base of the spine) पर स्थित होता है। इसका प्रतीक चार पंखुड़ियों वाला कमल और लाल रंग होता है, इसका संबंध पृथ्वी तत्व से माना जाता है और यह चक्र सुरक्षा, स्थिरता, भोजन और अस्तित्व की मूलभूत आवश्यकताओं से जुड़ा है। इसके असंतुलन से व्यक्ति अत्यधिक डर, असुरक्षा और आलस्य महसूस करता है। इसके संतुलित होने पर व्यक्ति निडर और जमीन से जुड़ा हुआ महसूस करता है।

2. स्वाधिष्ठान चक्र (Sacral Chakra)— यह दूसरा चक्र है, जो नाभि से लगभग दो इंच नीचे और जननांगों के ऊपर स्थित होता है। इसका प्रतीक छह पंखुड़ियों वाला कमल और नारंगी रंग होता है, इसका संबंध जल तत्व से माना जाता है और यह रचनात्मकता, आनंद, कामुकता और भावनाओं का केंद्र है। इसके असंतुलित होने पर व्यक्ति भावनात्मक रूप से अस्थिर, चिड़चिड़ा या सृजनात्मकता में कमी महसूस करता है।

3. मणिपुर चक्र (Solar Plexus Chakra)— यह चक्र नाभि के ठीक पीछे स्थित होता है, जिसे शक्ति का केंद्र भी कहते हैं। इसका प्रतीक दस पंखुड़ियों वाला कमल और पीला रंग होता है, इसका संबंध अग्नि तत्व से माना जाता है। यह हमारे आत्मविश्वास, इच्छाशक्ति और पाचन तंत्र को नियंत्रित करता है। मणिपुर चक्र के कमजोर होने पर व्यक्ति में निर्णय लेने की क्षमता की कमी और आत्मविश्वास का अभाव होता है।

4. अनाहत चक्र (Heart Chakra) यह चौथा चक्र है, जो हृदय के बीचों-बीच स्थित होता है। इसे भौतिक और आध्यात्मिक चक्रों के बीच का सेतु माना जाता है। इसका प्रतीक बारह पंखुड़ियों वाला कमल और हरा रंग माना जाता है। यह वायु तत्व प्रधान होता है। यह प्रेम, करुणा, क्षमा और सहानुभूति का केंद्र है। यदि यह चक्र बाधित हो, तो व्यक्ति दूसरों से दूरी बनाने लगता है और उसमें ईर्ष्या या घृणा की भावना पैदा हो सकती है।

5. विशुद्धि चक्र (Throat Chakra) यह पाँचवाँ चक्र गले या कंठ में स्थित होता है। इसका प्रतीक सोलह पंखुड़ियों वाला कमल और हल्का नीला रंग होता है। आकाश तत्व प्रधान यह चक्र आत्म-अभिव्यक्ति और संचार (Communication) का केंद्र है। यह हमारी वाणी की मधुरता और सत्य बोलने की क्षमता को नियंत्रित करता है। इसके असंतुलित होने पर व्यक्ति अपनी बात ठीक से नहीं कह पाता या बहुत अधिक झूठ बोलने की प्रवृत्ति विकसित कर लेता है।

6. आज्ञा चक्र (Third Eye Chakra)— यह चक्र दोनों भौहों के बीच स्थित होता है। इसे श्तीसरी आँख भी कहा जाता है। इसका प्रतीक दो पंखुड़ियों वाला कमल और गहरा नीला (इन्डिगो) रंग होता है। प्रकाश तत्व प्रधान यह चक्र अंतर्ज्ञान (पदजनपजपवद), दूरदर्शिता और एकाग्रता का केंद्र है। यह बुद्धि से परे की समझ प्रदान करता है। इसके असंतुलित होने पर व्यक्ति भ्रमित रहता है और उसकी एकाग्रता शक्ति क्षीण हो जाती है।

7. सहस्रार चक्र (Crown Chakra)— यह सातवाँ और अंतिम चक्र है, जो सिर के सबसे ऊपरी हिस्से (तालु) पर स्थित होता है। इसका प्रतीक हजार पंखुड़ियों वाला कमल और बैंगनी या सफेद रंग माना जाता है। यह ब्रह्मांडीय ऊर्जा/चेतना प्रधान तत्व है। यह चक्र सीधे परमात्मा या ब्रह्मांडीय चेतना से जुड़ा रहता है। यह पूर्ण शांति, परमानंद और आत्म-साक्षात्कार (Self-realization) का द्वार माना जाता है। इस चक्र के असंतुलित होने पर व्यक्ति स्वयं को दुनिया से कटा हुआ और उद्देश्यहीन महसूस करता है। ये सात चक्र हमारे शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के आधार स्तंभ हैं। योग, प्राणायाम और ध्यान के नियमित अभ्यास से इन चक्रों को जागृत और संतुलित किया जा सकता है। जब ऊर्जा का प्रवाह मूलाधार से सहस्रार की ओर निर्बाध रूप से होता है, तो व्यक्ति अपने जीवन के उच्चतम लक्ष्य को प्राप्त करने में सक्षम होता है।

यम और नियम के पालन से चक्रों और मानव जीवन पर प्रभाव—

पातंजल योग सूत्र के यम और नियम सीधे तौर पर किसी एक चक्र को नहीं, बल्कि व्यक्ति के पूरे सूक्ष्म शरीर के नींव को मजबूत बनाते हैं। यम के अंतर्गत अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह का पालन करने से मन में सुरक्षा और स्थिरता का भाव आता है। नियम के अनुसार शौच और संतोष से नैतिक आधार मजबूत होता है। जब तक जीवन में अनुशासन तथा यम-नियम नहीं होगा, तब तक निचला चक्र यानी मूलाधार संतुलित नहीं होगा। यम ब्रह्मचर्य ऊर्जा के संरक्षण से सीधे स्वाधिष्ठान चक्र को प्रभावित करता है। अपरिग्रह इच्छाओं पर नियंत्रण दिलाकर मणिपुर चक्र शक्ति के केंद्र को संतुलित करता है। नियम तप अनुशासन सीधे तौर पर मणिपुर चक्र की अग्नि को प्रज्ज्वलित करता है। यम में सत्य का पालन वाणी की शुद्धि करता है, जो विशुद्धि चक्र के लिए अनिवार्य है। दूसरों के प्रति दया और प्रेम भाव अनाहत को खोलता है। नियम स्वाध्याय स्वयं का अध्ययन और ईश्वर प्रणिधान समर्पण सीधे तौर पर आज्ञा चक्र और सहस्रार को जागृत करते हैं, क्योंकि यहाँ से आध्यात्मिक यात्रा का उच्चतम स्तर शुरू होता है।⁶

इस प्रकार यम और नियम के पालन से सामाजिक व्यवहार सुधरते हैं, इससे आत्म नियंत्रण और मानसिक शांति में वृद्धि होती है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता में वृद्धि होती है। ये व्यक्ति के व्यवहार, मन और आत्मा को शुद्ध करते हैं, चक्रों को संतुलित कर ऊर्जा प्रवाह को नियंत्रित करते हैं। अंततः व्यक्ति को समाधि और मोक्ष की ओर ले जाते हैं। वे भौतिक जीवन को सफल संतुलित, स्वस्थ और आनंदपूर्ण बनाने के बाद समाधि और मोक्ष की ओर ले जाते हैं।

आसन का चक्रों और मानव जीवन पर प्रभाव —

पातंजलि के 'अष्टांग योग' में आसन तीसरा अंग है, जिसका उद्देश्य शरीर को स्थिर, स्वस्थ और ध्यान के योग्य

बनाना है। स्थिरसुखमासनम् के अनुसार आसन वह स्थिति है, जिसमें शरीर स्थिर और सुखद रहता है। आसन केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि यह शरीर के सूक्ष्म ऊर्जा केंद्रों— सात चक्रों— को सक्रिय और संतुलित करने का वैज्ञानिक माध्यम है। जब आसनों का नियमित अभ्यास किया जाता है, तो यह न केवल शरीर बल्कि मन और आत्मा पर गहरा प्रभाव डालता है।

शरीर में ऊर्जा का प्रभाव नाड़ियों के माध्यम से होता है, चक्र इन ऊर्जा केंद्रों को नियंत्रित करते हैं। आसन इन चक्रों पर दबाव, खिंचाव और संतुलन के माध्यम से प्रभाव डालते हैं। मूलाधार चक्र को ताड़ासन, वृक्षासन, वीरभद्रासन प्रभावित करते हैं जिससे शरीर में स्थिरता आती है साथ ही संतुलन और आत्मविश्वास में वृद्धि करते हैं। स्वाधिष्ठान चक्र को भुजंगासन, बद्धकोणासन और त्रिकोणासन प्रभावित करते हैं, जिससे व्यक्ति के जीवन में रचनात्मकता में वृद्धि होती है और वह भावनात्मक रूप से संतुलित होता है। मणिपुर चक्र को पश्चिमोत्तानासन, नौकासन, धनुरासन सक्रिय करते हैं, जिससे पाचन शक्ति में सुधार के साथ अग्नि तत्व जाग्रत होती है, जिससे व्यक्ति के आत्मबल में वृद्धि होती है।

अनाहत चक्र से उष्ट्रासन, सेतुबन्धासन, मत्स्यासन संबंधित हैं, जिससे व्यक्ति के हृदय क्षेत्र का विस्तार होता है, और व्यक्ति प्रेम और करुणापूर्ण जीवन जीता है। विशुद्धि चक्र को सर्वांगासन, हलासन और मत्स्यासन सक्रिय करते हैं, जिससे व्यक्ति की संचार क्षमता में सुधार होता है। आज्ञा चक्र से नटराजासन, बालासन और पादहस्तासन सम्बंधित हैं जिसके प्रयास से व्यक्ति की एकाग्रता और मानसिक शांति में वृद्धि होती है। सहस्रार चक्र आध्यात्मिक चेतना का सर्वोच्च केंद्र है, जिसके लिए शीर्षासन और शवासन प्रभावी हैं जिसके प्रयास के फलस्वरूप आध्यात्मिक जागरण और चेतना का विस्तार होता है।

इस प्रकार आसन के द्वारा आज के तनावपूर्ण जीवन में मानव मानसिक तनाव कम कर सकते हैं, आसन मांसपेशियों और तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करते हैं, हार्मोन संतुलन में सुधार लाते हैं, यह Preventive Healthcare System के रूप में कार्य करता है, जिससे मानव जीवन तो बेहतर होता ही है, साथ ही आसनों के द्वारा स्नायु मंडल को शक्ति भी मिलती है। उनके द्वारा संकल्प शक्ति को विकसित करके मनचाहे परिणाम प्राप्त किए जाते हैं। यह मन और शरीर दोनों को काबू में करके शक्तिशाली बनाने का साधन है। यही मन शरीर पर अधिकार प्राप्त करना योग का आधार है, जिससे अन्ततः 'परमात्मा' प्राप्ति के एकमात्र संकल्प को पूरा किया जा सकता है।

प्राणायाम का चक्रों और मानव जीवन पर प्रभाव

भारतीय योग परंपरा में प्राणायाम का अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान है। पतंजलि के अनुसार कहा गया है— तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोगतिविच्छेदः प्राणायामः— अर्थात् श्वास—प्रश्वास की गति का नियंत्रण ही प्राणायाम है। प्राणायाम चित्त की स्थिरता और ध्यान की तैयारी का प्रमुख साधन है। प्राण केवल श्वास नहीं, बल्कि वह सूक्ष्म शक्ति है, जो शरीर, मन और चेतना को संचालित करती है। जब यह प्राण संतुलित होता है, तब शरीर के सूक्ष्म ऊर्जा केन्द्र और सात चक्र सक्रिय होकर मानव को उच्च चेतना की ओर ले जाते हैं।

योग दर्शन के अनुसार शरीर में 72,000 नाड़ियाँ होती हैं, मुख्य नाड़ियाँ— इडा, पिंगला, सुषुम्ना नाड़ी। चक्र जो ऊर्जा के केन्द्र होते हैं, जो सुषुम्ना नाड़ी पर स्थित होते हैं। प्राणायाम इन नाड़ियों को शुद्ध कर चक्रों को सक्रिय करता है। एक प्राणायाम में प्रमुख प्रक्रियाएँ पूरक, कुम्भक और रेचक हैं। कुछ प्रमुख प्राणायाम की विधियाँ हैं जिनसे चक्र प्रभावित होते हैं।

1. **भस्त्रिका प्राणायाम**— यह शरीर में तीव्र गर्मी पैदा करता है। यह मुख्य रूप से मणिपुर और मूलाधार चक्र को सक्रिय कर सुप्त ऊर्जा को जगाता है।
2. **कपालभाँति प्राणायाम**— पेट की मांसपेशियों के तीव्र संचालन से यह मणिपुर चक्र, नाभिचक्र पर गहरा प्रभाव डालता है साथ ही आज्ञा चक्र को भी संतुलित करता है।
3. **अनुलोम—विलोम प्राणायाम**— यह इडा और पिंगला नाड़ियों में संतुलन बनाता है, जिससे प्राण ऊर्जा मध्य मार्ग सुषुम्ना नाड़ी में बहने लगती है और आज्ञा चक्र सक्रिय होता है।
4. **उज्जायी प्राणायाम**— गले से ली जाने वाली यह श्वास सीधे विशुद्धि चक्र (कंठ चक्र) को उत्तेजित और संतुलित करती है।
5. **भ्रामरी प्राणायाम**— इसकी गुंजन और कंपन मस्तिष्क के केंद्रों, आज्ञा चक्र और सहस्रार को ऊर्जा प्रदान

करती है।

6. **सूर्य भेदन प्राणायाम**— दाहिनी नासिका से श्वास लेने के कारण यह शरीर में ऊष्मा बढ़ाता है और मणिपुर चक्र की अग्नि को प्रज्ज्वलित करता है।
7. **चंद्र भेदन प्राणायाम**— बाईं नासिका से श्वास लेने के कारण यह शरीर को शीतलता प्रदान करता है और स्वाधिष्ठान चक्र के भावनात्मक पक्ष को संतुलित करता है।
8. **शीतलीकारी प्राणायाम**— ये प्राणायाम मन को शांत करते हैं और विशुद्धि तथा श्वाधिष्ठान चक्र पर शीतल प्रभाव डालते हैं।
उद्गीथ (ॐ का उच्चारण)— ॐ की ध्वनि का कंपन सीधे श्वाहसार और श्वाज्ञा चक्र को ब्रह्मांडीय ऊर्जा से जोड़ता है।
9. **बाह्य प्राणायाम**— इसमें तीनों बंध (जालंधर, उड्डियान, मूलबंध) लगते हैं, जो एक साथ मूलाधार, मणिपुर और विशुद्धि चक्र की ऊर्जा को ऊपर की ओर खींचते हैं।⁹

उपरोक्त प्राणायाम प्रविधि के पालन से मानव के फेफड़ों की कार्य क्षमता में 20 से 30% तक की वृद्धि हो सकती है, ऑक्सीजन आपूर्ति में सुधार, रक्तचाप नियंत्रित, पाचन तंत्र सुदृढ़ होता है। कहा गया है, एक स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का वास होता है।¹⁰ प्राण का अधिष्ठान भौतिक शरीर अर्थात् श्वान्नमय कोश न होकर श्वाणमय कोश है, जो कि अन्नमय कोश से सूक्ष्म है और उसके (अन्नमय कोश) के भीतर स्थित रहकर उसके साथ समस्त कार्य संपादन करता है। इस प्राणमय कोश के द्वारा ही प्राण-धाराएँ समस्त शरीर के अंगों में होकर बहती हैं और उन्हें अनेक प्रकार से शक्ति प्रदान करती हैं। प्राणायाम के अभ्यास से विवेक ज्ञान का आवरण क्षीण हो जाता है। अविद्या आदि क्लेशों से ज्ञान आच्छादित रहता है। प्राणायाम का अभ्यास उसे क्षीण कर देता है, जिससे ज्ञान का प्रकाश होने लगता है।¹⁰

प्रत्याहार का चक्रों एवं मानव जीवन पर प्रभाव—

योग के पाँच बहिरंग साधनों में से प्रत्याहार पाँचवा साधन है। यम, नियम तथा आसन का अभ्यास हो जाने के बाद साधक प्राणायाम के अभ्यास के योग्य होता है। प्राणायाम के अभ्यास का परिणाम प्रत्याहार है। प्राणायाम का उपर्युक्त रूप से अभ्यास करते-करते मन के समस्त मल जल जाने से मन शुद्ध हो जाता है। चित्त की चंचलता नष्ट हो जाती है। उसका व्यापार बंद हो जाता है, जिससे इन्द्रियाँ भी फिर बाह्य तथा अभ्यान्तर विषयों में प्रवृत्त नहीं होती हैं। इन्द्रियों का अपने-अपने विषयों में प्रवृत्त न होकर चित्त में लीन होना श्वाप्रत्याहार है।

प्रत्याहार इन्द्रियों के मुख्य रूप से आज्ञा चक्र और अनाहत चक्र की जाग्रति और शुद्धि में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। योग दर्शन और हठयोग के विद्वानों के अनुसार प्रत्याहार का चक्रों पर प्रभाव इस प्रकार है।

आज्ञा चक्र की जाग्रति— प्रत्याहार का अर्थ है इन्द्रियों का निग्रह। जब ऊर्जा बाहर बहना बंद होती है तो वह भ्रूमध्य (आज्ञा चक्र) पर केंद्रित होने लगती है। यही वह केंद्र है, जहाँ से साधक अपनी आंतरिक दुनिया को देखना शुरू करता है।

अनाहत चक्र की शुद्धि— बाहरी शोर और विक्षेपों के रुकने से हृदय केंद्र में शांति का अनुभव होता है। भावनाओं का अंतर्मुखी होना अनाहत चक्र को संतुलित करता है, जिससे राग-द्वेष की निवृत्ति होती है।

मूलाधार और स्वाधिष्ठान की ऊर्जा का उर्ध्वगमन— प्रत्याहार के माध्यम से काम और भोग की ऊर्जा जो नीचे के चक्रों में जमी रहती है, वह ऊपर उठने लगती है, जिससे विषय प्रभावों की निवृत्ति होती है, बाहरी वस्तुओं के प्रति अत्यधिक मोह समाप्त हो जाता है। मन की चंचलता दूर होती है। जिससे ध्यान संभव हो पाता है। यम, नियम, आसन, प्राणायाम तथा प्रत्याहार योग के बहिरंग साधन हैं जिसके द्वारा मन व शरीर का पूरा शासन हो जाता है तथा साधक धारणा, ध्यान, समाधि के अभ्यास के योग्य हो जाता है।

धारणा का चक्रों एवं मानव जीवन पर प्रभाव

योगसूत्र में कहा गया है— देशबन्धश्चित्तस्य धारणा अर्थात् चित्त को किसी एक स्थान या विषय पर स्थिर करना ही धारणा है। धारणा योग साधन का वह चरण है, जहाँ साधक बाह्य जगत से हटकर अपनी चेतना को एक बिंदु पर केंद्रित करता है। यह प्रक्रिया सीधे चक्रों को प्रभावित करती है और मानव जीवन में गहन परिवर्तन लाती है। महर्षि पतंजलि ने विभूतिपाद में कुछ विशिष्ट केंद्रों पर धारणा करने के परिणाम बताए हैं, जो सीधे तौर

पर चक्रों से जुड़े हैं—

- 'नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानम्' नाभि चक्र पर धारणा करने से शरीर की संरचना का पूर्ण ज्ञान होता है।
- 'कण्ठकूपे क्षुत्पिपासानिवृत्तिः' गले के गड्ढे पर धारणा करने से भूख और प्यास की निवृत्ति होती है।
- 'हृदये चित्तसंवित्' हृदय प्रदेश पर धारणा करने से चित्त के स्वरूप का ज्ञान होता है।
- 'मूर्धज्योतिषि सिद्धदर्शनम्' सिर के ऊपरी भाग की ज्योति पर धारणा से सिद्ध पुरुषों के दर्शन होते हैं। इसके अतिरिक्त पञ्च धारणा की प्रक्रिया से पाँचों तत्वों और उनसे संबंधित चक्र जागृत होते हैं।
- पार्थिवी धारणा (पृथ्वी तत्व)— मूलाधार चक्र पर धारणा। इससे मानव जीवन के भौतिक और आध्यात्मिक जीवन में स्थिरता आती है।
- आम्बसी धारणा (जल तत्व)— स्वाधिष्ठान चक्र पर ध्यान, इससे कष्टों से मुक्ति मिलती है।
- आग्नेयी धारणा (अग्नि तत्व)— मणिपुर चक्र पर ध्यान। इससे जठराग्नि प्रदीप्त होती है और मानव समस्त रोगों से मुक्त होता है।
- वायवी धारणा (वायु तत्व)— अनाहत चक्र पर ध्यान। इससे आकाश गमन की शक्ति और हल्कापन आता है।
- आकाशी धारणा (आकाश तत्व)— विशुद्धि चक्र पर ध्यान। इससे मोक्ष के द्वार खुलते हैं।

धारणासु च योग्यता मनसः अर्थात् प्राणायाम के बाद जब धारणा का अभ्यास किया जाता है, तो मन ध्यान के लिए पूरी तरह योग में स्थिर हो जाता है और अब मानव अपने जीवन का मूल संकल्प ईश्वर से एकत्व की प्राप्ति की ओर अग्रसर हो पाता है।

ध्यान का चक्रों व मानव जीवन पर प्रभाव

धारणा के विषय में चित्त का व्यवधान रहित निरंतर प्रवाहित होते रहना ध्यान है। जिसमें चित्त को ठहराया गया उसी ध्येय विशेष में चित्त शक्ति का निरंतर दीप शिखावत प्रवाहित होते रहना ध्यान है। ध्यान में चित्त वृत्ति का निरंतर दीप शिखावत प्रवाहित होते रहना ध्यान है। ध्यान में चित्त ध्येय वस्तु में पूर्णरूपेण एकाग्र हो जाता है, इसमें दूसरी वृत्ति का बिल्कुल उदय नहीं होता है। योग में ध्यान का महत्त्वपूर्ण स्थान है। बिना ध्यान के चित्त के शुद्ध सात्विक रूप का तथा आत्मा के स्वरूप का ज्ञान असम्भव है। ध्यान के माध्यम से प्राण ऊर्जा सुषुम्ना नाड़ी में प्रवाहित होती है, इससे चक्रों में क्रमिक जागरण होता है। और व्यक्ति न केवल शारीरिक और मानसिक रूप से सुदृढ़ बनता है, बल्कि अपनी आध्यात्मिक यात्रा की ओर भी तन्मयता से अग्रसर होता है।

समाधि— ध्यान की पराकाष्ठा समाधि है। ध्यान के अभ्यास करते-करते जब ध्यान करने वाला, ध्यान करने की शक्ति तथा ध्येय (जिसका ध्यान किया जाता है), इन तीनों की स्वतंत्र सत्ता समाप्त सी हो जाए तब वही समाधि अवस्था कहलाती है।

‘तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः’

ध्यान में केवल ध्येय मात्र के भासना तथा ध्यान का अपने ज्ञानाकार रूप से रहित होना समाधि है। आज मानव जीवन में बढ़ते तनाव, चिंता एवं अन्य प्रकार के दोष के कारण मानव जीवन अव्यवस्थित है। ‘अष्टांग योग’ के द्वारा जीवन से तनाव, चिंता तथा सभी दोष नष्ट हो जाते हैं। अष्टांग योग का प्रयोजन व्यावहारिक जीवन में एक संतुलन स्थापित करना है जिसमें न आध्यात्मिकता की उपेक्षा हो, न जीवन का त्याग। ऐसा जीवन ही श्रेष्ठ जीवन है। सामान्य जीवन को श्रेष्ठ बनाना ही योग का प्रयोजन है। योग के द्वारा चित्त की समस्त वृत्तियों का नाश होता है, और एक ऐसे व्यक्तित्व का निर्माण होता है, जिसमें व्यक्ति के सभी तरह के गुणों के आवेग, प्रवृत्ति तथा अनुभवों का संगम दृष्टिगत होता है। अष्टांग योग उच्च स्तरीय साधना है जिसके माध्यम से व्यक्ति परिष्कृत हो पाता है। अष्टांग योग के द्वारा मानव दूषित, अशुभ एवं पाप कर्म का शमन कर के अपने वास्तविक स्वरूप में अवस्थित होते हैं।

Author's Declaration:

I/We, the author(s)/co-author(s), declare that the entire content, views, analysis, and conclusions of this article are solely my/our own. I/We take full responsibility, individually and collectively, for any errors, omissions, ethical misconduct, copyright violations,

plagiarism, defamation, misrepresentation, or any legal consequences arising now or in the future. The publisher, editors, and reviewers shall not be held responsible or liable in any way for any legal, ethical, financial, or reputational claims related to this article. All responsibility rests solely with the author(s)/co-author(s), jointly and severally. I/We further affirm that there is no conflict of interest financial, personal, academic, or professional regarding the subject, findings, or publication of this article.

संदर्भ सूची—

1. योगों ही प्रभावप्ययौ कृ 2.3.11
2. कठोपनिषद् कृ 6.11.18
3. महर्षि पाणिनी कृत संस्कृत व्याकरण
4. पातंजल योग सूत्र (समाधिपाद/2)
5. योगो योगायते साक्षात् पातकं सूतयेत् मोक्षयेते च संसारे क्लधर्म कुलेश्वरी— कुलावर्ण 2.24
6. स्वामी विवेकानंद— राजयोग
7. योगासन— स्वामी कुवलयाणंद जी
8. घेरण्ड संहिता
9. प्राणायाम, मुद्रा, बंध— स्वामी सत्यानंद रामदेव, वशिष्ठ संहिता— 5
10. प्राणायाम रहस्य— स्वामी रामदेव
11. ष्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणाम् प्रत्याहारः । तत् परमा वश्यतेन्द्रियाणाम्— पातंजलि योग सूत्र (2.54–2.55)
12. पातंजलि योगसूत्र विभूतिपाद सूत्र 3.29
13. वही, सूत्र 3.30
14. वही, सूत्र 3.34
15. वही, सूत्र 3.32
16. घेरण्ड संहिता (सप्तम उपदेश), हठयोग प्रदीपिका
17. पातंजलि योगसूत्र विभूतिपाद— योग सूत्र 2.53
18. पातंजलि योगसूत्र विभूतिपाद— योग सूत्र, 3/3

Cite this Article

"डॉ० पूजा कुमारी", "अष्टांग योग एवं चक्रों की अवधारणा से मानव विकास का संबंध", ResearchNext International Multidisciplinary Journal (RPIMJ), ISSN: 3107-9725 (Online), Volume:2, Issue:3, July-September 2026.

“Copyright © 2026 The Author(s). This work is licensed under Creative Commons Attribution 4.0 (CC-BY), allowing others to use, share, modify, and distribute it with proper credit to the author.”