

शरीर प्रेक्षा

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,
पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

प्रेक्षा का अर्थ है—राग, द्वेष मुक्त होकर गहराई से देखना। शरीर को गहराई से देखना शरीर प्रेक्षा कहलाता है। मानव का शरीर हाड़, मांस का पुतला है। आत्मा की सन्निधि से शरीर चलता रहता है। शरीर के अन्दर साठ खरब कोशिकाएं हैं। कोशिकाओं को शरीर से भरण—पोषण मिलता रहता है। शरीर धर्म साधन का प्रमुख माध्यम है। शरीर के द्वारा ही सम्पूर्ण क्रियाएं की जाती हैं। इसलिए शरीर का स्वस्थ रहना बहुत आवश्यक है। यदि शरीर स्वस्थ न रहे तो संसार की सभी वस्तुएं निरर्थक हैं। शरीर को स्वस्थ बनाये रखने के लिए शरीरप्रेक्षा उत्तम विधि है। इसके द्वारा शरीर को आंतरिक और बाह्य दोनों रूपों से सुदृढ़ बनाया जाता है।

शरीर के तंत्रों की व्यवस्थित प्रक्रिया में शरीर प्रेक्षा सहायक है। आत्म—दर्शन का पहला प्रयोग है— शरीर को देखना। शरीर को तब देख सकते हैं, जब शरीर—प्रेक्षा का अभ्यास करें, बाहर और भीतर चित्त को टिकाएं, एकाग्र करें। शरीर के भीतर जो प्राण के प्रकम्पन हो रहे हैं, जो रसायन काम कर रहे हैं, विद्युत काम कर रही है उसे देखें। हमारा अस्तित्व चेतन और अचेतन का जटिलतम संयोग है। चेतन है हमारी आत्मा और अचेतन है शरीर। आत्मा अरूप है, अरस है, अगन्ध है और अस्पर्श है, इसलिए वह अदृश्य है। वह शरीर से बंधी हुई है, इस दृष्टि से दृश्य भी है। संसारी आत्मा शरीर मुक्त नहीं रह सकती। वह स्थूल तथा सूक्ष्म किसी न किसी शरीर के आश्रित रहती है।

चेतना की अभिव्यक्ति का माध्यम शरीर है। आत्मा और शरीर का सम्बन्ध चिर—पुरातन है। “सुख—दुःखानुभवसाधनम् शरीरम्” जिस के द्वारा पौद्गलिक सुख—दुःख का अनुभव किया जाता है, वह शरीर है। शरीर प्रेक्षा का अर्थ है शरीर को देखना, प्रत्येक अवयव पर होने वाले प्राण के प्रकम्पन को अनुभव करना। इन प्रकम्पनों की सम्यक् अनुभूति के लिए शरीर को

वैज्ञानिक दृष्टिकोण से जानना आवश्यक है। सर्वप्रथम हमें शरीर के विभिन्न तंत्रों की प्रक्रियाओं का ज्ञान प्राप्त करना होगा। तभी हम अपने हृदय, फेफड़ों और यकृत जैसे महत्वपूर्ण अंगों का सम्यक् परिचय कर सकेंगे। उनका गलत ढंग से उपयोग करना छोड़ सकेंगे और उनकी भली-भांति देख-रेख कर सकेंगे।

नाड़ी संस्थान मानव शरीर का एक जटिलतम तंत्र है। यह शरीर के अन्य सभी तंत्रों का नियंत्रण व संयोजन करता है तथा उनके माध्यम से समग्र शरीर के क्रिया कलापों को संचालित करता है। इसलिए इसे शरीर का सर्वाधिक महत्वपूर्ण तंत्र माना जाता है। यदि नाड़ी-तंत्र किसी भी कारण से विफल हो जाये तो सारे शरीर की प्रवृत्तियां ठप हो जायेगी। ऐसी स्थिति में न हाथ-पैर हिल सकेंगे, न बैठना-उठना होगा, न मांसपेशियों का संचालन हो सकेगा। शरीर-प्रेक्षा का महत्वपूर्ण परिणाम है-प्राण-प्रवाह का संतुलन। हम शरीर प्रेक्षा के द्वारा रोग-प्रतिरोधक शक्ति को सक्षम बनाते हैं, उसकी एक मजबूत दीवार खड़ी करते हैं, जिससे कोई भी आक्रमण न कर सके। हमारे शरीर में अनेक तंत्र व अनेक अवयव हैं जिनकी जानकारी नहीं होने से हम उनकी भलीभांति देख-रेख नहीं कर सकते। हमारे शरीर की प्रथम इकाई कोशिका है कोशिकाओं में रसायनिक पदार्थों की क्रिया होती रहती है। एक ही प्रकार के कार्यों की श्रृंखला को निष्पादित करने वाले अनेक अवयवों के समूह को तन्त्र कहते हैं। इनमें श्वसन तन्त्र, नाड़ी तंत्र, रक्त परिसंचरण तन्त्र, पाचन तंत्र, अन्तःस्रावी ग्रंथि तंत्र, विसर्जन तन्त्र प्रमुख हैं।

योग विज्ञान के अनुसार हमारे शरीर की पांच परतें होती हैं। अन्नमय, मनोमय, प्राणमय, विज्ञानमय और आनंदमय कोष। इन कोषों को संतुलित करके हम शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पा सकते हैं। शरीर-प्रेक्षा में हमें शरीर को देखना होता है। खुली आंखों से नहीं, चित्त से। आंखें बंद रहेगी। चित्त को शरीर के प्रत्येक अवयव पर ले जाकर वहां पर होने वाले परिणमन, स्पंदन, प्रकंपन या संवेदन आदि को द्रष्टाभाव से देखना है। चित्त को दाएं पैर के अंगूठे पर केंद्रित करें। पूरे भाग में चित्त की यात्रा करें। वहां पर होने वाले प्राण के प्रकंपनों का अनुभव करें। प्रियता और अप्रियता से मुक्त रहकर केवल द्रष्टाभाव से देखें और जानें।

प्रत्येक अंगुली, पंजा, तलवा, एड़ी, टखना, पिंडली, घुटना, जंघा, और कटिभाग पर प्रत्येक अवयव पर प्रेक्षा करें। प्राण के प्रकंपनों को द्रष्टा भाव से देखें।

अब मध्यलोक की यात्रा प्रारंभ करें। पेड़ू के पूरे भाग में चित्त को केन्द्रित करें—दाएं—बाएं, आगे—पीछे, बाहर और भीतर—प्रत्येक भाग में चित्त को केन्द्रित करें और वहां पर होने वाले प्राण के प्रकंपनों का अनुभव करें। अब पेट के प्रत्येक भीतरी अवयव की प्रेक्षा करें—दोनों गुर्दे, बड़ी आंत, छोटी आंत, अग्नाशय, पक्वाशय, आमाशय, तिल्ली, यकृत और तनुपट प्रत्येक अवयव पर 20 से 30 सेकंड रुकें। अब वक्षस्थल के पूरे भाग की यात्रा करें—दाएं—बाएं, आगे—पीछे, बाहर और भीतर, प्रत्येक भाग में चित्त को केन्द्रित करें और वहां पर होने वाले प्राण के प्रकंपनों का अनुभव करें। अब वक्षस्थल के प्रत्येक अवयव की प्रेक्षा करें—हृदय, दाईं पसलियां, बाईं पसलियां, दायां फेफड़ा, बायां फेफड़ा। पीठ का पूरा भाग—मेरुदंड, सुषुम्ना, सुष्मुना—शीर्ष, गर्दन की प्रेक्षा करें। अब एक साथ पूरे शरीर की प्रेक्षा करें। जो आसानी से खड़े—खड़े कर सकते हैं, वे खड़ें—खड़े करें।