

# योग महाविद्यालय, बारामती व प्राणयोगा इंटरनॅशनल्स YCB Level 1

## हठयोग प्रदीपिका -

ग्रंथकार - स्वात्माराम स्वामी

काळ - १२ शतक

योग ४ अंगांत सांगितला. म्हणून चतुरंग योग असेही नाव.

उपदेश	नाव
प्रथम	आसन विधी
द्वितीय	प्राणायाम विधी
तृतीय	मुद्रा व बंध
चतुर्थ	समाधी

## प्रथम उपदेश -

योगसिद्धीकर भाव / योगाची साधक तत्वे -

उत्साहात् साहसात् धैर्यात् तत्त्वज्ञानाश्च निश्चयात्।

जनसङ्गं परित्यागात् षड्भिर् योगः प्रसिद्ध्यति ॥ हयो-१.१६ ॥

१. उत्साह - मनाला योग्य आवर घालणे
२. साहस - योगाभ्यासाचे फळ मिळेल की नाही याचा काथ्याकूट न करता योगाभ्यासाकडे प्रवृत्ती
३. धैर्य - कार्यसिद्धी होणार या प्रकारची मनाची धारणा म्हणजे धैर्य
४. तत्त्वज्ञान - योगाचे यथार्थ ज्ञान
५. निश्चय - शास्त्र व गुरु उपदेशावर विश्वास व श्रद्धा
६. जनसंग परित्याग - योगाभ्यासास प्रतिकूल लोकांशी संपर्क न येऊ देणे.

योगअसिद्धीकर भाव / योगाची बाधक तत्वे -

**अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमाग्रहः।**

**जनसङ्गश्च लौल्यं च षड्भिर् योगो विनश्यति ॥हयो-१.१५॥**

१. अति आहार - गरजेपेक्षा जास्त आहार
२. प्रयास - अधिक श्रम
३. प्रजल्प - निरर्थक / अति बडबड
४. नियम ग्रह - अतिकडक नियम
५. जनसंग - विनाकारण लोकांचा संपर्क
६. लौल्य - विषय लोलुपता

**यम - एकूण १०**

**अहिंसा सत्यम् अस्तेयं ब्रह्मचर्यं क्षमा धृतिः।**

**दयार्जवं मिताहारः शौचं चैव यमा दश ॥हयो-१.१७॥**

अहिंसा, सत्य, चोरी न करणे, ब्रह्मचर्य, क्षमा, धृती ( धैर्य ), दया, आर्जव ( साधेपणा ), मिताहार ( आवश्यक तेवढाच आहार ), शौच ( शुद्धी / पवित्रता - काया, वाचा, मनी )

**नियम - एकूण १०**

**तपः सन्तोष आस्तिक्यं दानम् ईश्वर पूजनम्।**

**सिद्धान्तवाक्य श्रवणं हीमती च जपो हुतम्।**

**नियमा दश सम्प्रोक्ता योगशास्त्र विशारदैः ॥हयो-१.१८॥**

तप ( ध्येय पूर्तीसाठी कष्ट - शारीरिक / मानसिक सहन करणे ), संतोष ( समाधान ), परमेश्वर मानणे, दान ( सत्पात्री ), ईश्वर पूजन, सिद्ध पुरुषांच्या वचनांचे श्रवण, लज्जा ( शास्त्र निषिद्ध कर्म करण्यासाठी ), बुद्धी, जप, हुतं ( अग्निपूजा / यज्ञ यागादि )

**आसन लाभ -**

**.... स्थैर्यम् आरोग्यं चाङ्गलाघवम् ॥हयो-१.१९॥**

१. स्थैर्य
२. आरोग्य
३. अंग लाघव

**एकूण आसने वर्णन - १५**

आसन चतुष्टय / ( प्रमुख ४ आसने ) -

सिद्धं पद्मं तथा सिंहं भद्रं चेति चतुष्टयम्।  
श्रेष्ठं तत्रापि च सुखे तिष्ठेत् सिद्धासने सदा ॥हयो-१.३६॥

१. सिद्धासन
२. पद्मासन
३. सिंहासन
४. भद्रासन

यातील श्रेष्ठ - सिद्धासन

श्रेष्ठ -

यमेषु इव मिताहारम् अहिंसा नियमेष्व् इव।  
मुख्यं सर्वासनेष्व् एकं सिद्धाः सिद्धासनं विदुः ॥हयो-१.४०॥

यमामध्ये श्रेष्ठ - मिताहार

नियमांमध्ये श्रेष्ठ - अहिंसा

आसनांमध्ये श्रेष्ठ - सिद्धासन

हठयोगाच्या अभ्यासाचा क्रम -

आसनं कुम्भकं चित्रं मुद्राख्यं करणं तथा।  
अथ नादानुसन्धानम् अभ्यासानुक्रमो हठे ॥हयो-१.५८॥

१. आसन
२. कुंभक
३. मुद्रा
४. नादानुसंधान

मिताहार -

सुस्निग्धमधुराहारश् चतुर्थाश-विवर्जितः।  
भुज्यते शिव-सम्प्रीत्यै मिताहारः स उच्यते ॥हयो-१.६०॥

चांगल्या प्रकारे स्निग्ध, मधूर असा आहार, शिवाला अर्पण या भावनेने ( उदराचा ) एक चतुर्थाश भाग वर्जित करून घेतल्या जाणाऱ्या आहाराला मिताहार असे म्हणतात.

## द्वितीय उपदेश – प्राणायाम

प्राणायाम हेतू / प्राणायाम का करावा ?

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्।

योगी स्थाणुत्वम् आप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ॥हयो-२.२॥

ज्याप्रमाणे वर वाहतो, त्याप्रमाणे मनही इतस्ततः धावत असते. पण जसा वारा वाहण्याचा बंद होतो, याप्रमाणे मनही स्थिर, शांत होते. शरीरांतर्गत वायूचे नियंत्रण करून योगी मनुष्य स्थिरत्व प्राप्त करून घेतो. म्हणून वायूचे नियंत्रण करावे.

यावद् वायुः स्थितो देहे तावज् जीवनम् उच्यते।

मरणं तस्य निष्क्रान्तिस् ततो वायुं निरोधयेत् ॥हयो-२.३॥

शरीरात जोपर्यंत प्राणवायू आहे, तोपर्यंत देह / शरीर हे जिवंत असते. हा प्राणवायू नाहीसा झाला की मरण येते. यासाठी प्राणवायूचे निरोधन करावे.

हठयोग प्रदीपिकेनुसार, प्राणायामापूर्वी शरीरातील नाड्या शुद्ध असणे आवश्यक. तरच त्यातून प्राणशक्तीचे वहन नीट होऊ शकते. यासाठी नाड्यांच्या शुद्धीकरणासाठी आधी नाडीशोधन प्राणायामाचे वर्णन. ज्यांच्या शरीरात कफ व मेदाचे प्रमाण अधिक, त्यांनी नाडीशोधनासाठी षट्कर्म करावी.

### नाडीशोधन प्राणायाम

पूरक = श्वास आत घेणे

कुंभक = श्वास रोखून धरणे - आत घेऊन रोखून धरणे = अंतःकुंभक

- बाहेर सोडून रोखून धरणे = बहिर्कुंभक

रेचक = श्वास बाहेर सोडणे

योगी महाविद्यालय, बारामती

## कुंभकाच्या कालावधीवरून प्राणायाम प्रकार -

पूरक मात्रा	कुंभक मात्रा	रेचक मात्रा	प्राणायाम	लक्षणे
१२	४८	२४	कनिष्ठ	शरीराला स्वेद निर्मिती
१६	६४	३२	मध्यम	कम्प
२०	८०	४०	उत्तम	शरीर स्थिर, प्राण सुषुम्नेतून ब्रह्मरंध्रापर्यंत

घेरण्ड संहितेत सर्वच योगी साधकांना नाड्यांच्या शुद्धीकरणासाठी षट्कर्म आवश्यक असा उल्लेख. या शुद्धीक्रियांची एकूण संख्या ६, म्हणून षट्कर्म असेही नाव.

षट्कर्म / शुद्धिक्रिया

प्रकार -

दोन्ही ग्रंथानुसार मुख्य शुद्धिक्रिया - एकूण ६

घेरण्ड संहितेत मात्र पुन्हा या क्रियांचे उपप्रकार सांगितले आहेत.

हठयोग प्रदीपिकेनुसार -

धौतिर्बस्ती तथा नेति नौलिकी त्राटकं तथा ।

कपालभातीश्च एतानि षट्कर्माणि प्रचक्षते ॥ ह.यो.प्र. २ - २२

घेरण्ड संहितेनुसार -

धौतिर्बस्ती तथा नेति नौलिकी त्राटकं तथा ।

कपालभातीश्च एतानि षट्कर्माणि समाचरेत् ॥ घे.सं. १. १२

१. धौती

२. बस्ती

३. नेति
४. नौलिकी
५. त्राटक
६. कपालभाति

घेरण्ड संहितेनुसार - मुख्य प्रकार व उपप्रकार

१. धौती – i. दन्तधौती - दन्तमूल धौती, जिह्वामूल धौती, कर्णरंध्र धौती, कपालरंध्र धौती  
ii. हृद्भौती - दण्ड धौती, वस्त्र धौती, वमन धौती  
iii. अंतर्धौती - वातसार, वारीसार, वहिसार, बहिष्कृत  
iv. मूलशोधन
२. बस्ति – i. जलबस्ति  
ii. स्थल किंवा शुष्क बस्ति

३. नेति

४. नौलिकी

५. त्राटक

६. कपालभाति – i. वातक्रम  
ii. व्युत्क्रम  
iii. सीत्क्रम

**नाडीशुद्धी लक्षणं -**

यदा तु नाडीशुद्धिः स्यात् तथा चिह्नानि बाह्यतः।

कायस्य कृशता कान्ति तदा जायते निश्चितम्॥हयो-२.१९॥

यथेष्टं धारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम्।

नादाभिव्यक्तिआरोग्यं जायते नाडीशोधनात्॥हयो-२.२०॥

१. शरीर कृश व तेजस्वी

२. प्राणाचे इच्छेप्रमाणे धारण शक्य

३. अग्नी प्रदीप्त

४. अनाहत नाद सुस्पष्ट

५. आरोग्यलाभ

६. शरीरास सुगंध



## प्राणायाम (हठयोग प्रदीपिकेनुसार) -

हठयोग प्रदीपिकेत ८ प्रकारचे प्राणायाम सांगितले आहेत. या ग्रंथात प्राणायामांना **अष्टकुम्भक** असे म्हणतात.

- |              |              |
|--------------|--------------|
| १. सूर्यभेदन | ५. भस्त्रिका |
| २. उज्जायी   | ६. भ्रामरी   |
| ३. शीतली     | ७. मूर्च्छा  |
| ४. सिक्कारी  | ८. प्लावीनी  |

१. सूर्यभेदन -  
पूरक - पिंगला  
रेचक - इडा  
प्रभाव - उष्ण  
फायदे -

**कपालशोधनं** वातदोषघ्नं कृमिदोषहत्।

पुनः पुनर् इदं कार्यं सूर्यभेदनम् उत्तमम् ॥ह.यो.-२.५०॥

२. उज्जायी -

पूरक - दोन्ही नाकपुड्यांनी घशाचे आकुंचन करत  
रेचक - **इडेने**  
प्रभाव - उष्ण  
फायदे -

श्लेष्मदोषहरं कण्ठे **देहानलविवर्धनम्** ॥हयो-२.५२॥

नाडीजलोदराधातुगतदोषविनाशनम्।

गच्छता तिष्ठता कार्यम् उज्जाय्य् आख्यं तु कुम्भकम् ॥हयो-२.५३॥

३. शीतली -

पूरक - काकी मुद्रा करून ( मुखाने )  
रेचक - दोन्ही नाकपुड्यांनी  
प्रभाव - शीत  
फायदे -

गुल्मप्लीहादिकान् रोगान् ज्वरं पित्तं क्षुधां तृषाम्।

**विषाणि** शीतली नाम कुम्भिकेयं निहन्ति हि ॥हयो-२.५८॥

४. सिक्कारी -

पूरक - दोन्ही दात एकमेकांवर, तोंड उघडून सिक्कार करत

रेचक - दोन्ही नाकपुड्यांनी

प्रभाव - शीत

फायदे -

एवम् अभ्यास-योगेन कामदेवो द्वितीयकः ॥हयो-२.५४॥

**योगिनी चक्र-संमान्यः सृष्टि-संहार-कारकः।**

न क्षुधा न तृषा निद्रा नैवालस्यं प्रजायते ॥हयो-२.५५॥

भवेत् सत्त्वं च देहस्य सर्वोपद्रव-वर्जितः।

अनेन विधिना सत्यं योगीन्द्रो भूमि-मण्डले ॥हयो-२.५६॥

५. भस्त्रिका -

पूरक, रेचक - दोन्ही नाकपुड्यांनी ( यथैव लोहकारेण भस्त्रा वेगेन चाल्यते - लोहाराच्या भात्याप्रमाणे )

प्रभाव - समशीतोष्ण

**पश्चात कर्म - पिंगलेने पूरक, यथाविधी कुंभक व ईडेने रेचक**

फायदे -

वात-पित्त-श्लेष्म-हरं शरीराग्नि-विवर्धनम् ॥हयो-२.६५॥

**कुण्डली बोधकं क्षिप्रं पवनं सुखदं हितम्।**

ब्रह्म-नाडी-मुखे संस्थ-कफाद्य-अर्गल-नाशनम् ॥हयो-२.६६॥

सम्यग् गात्र-समुद्भूत-ग्रन्थि-त्रय-विभेदकम्।

विशेषेणैव कर्तव्यं भस्त्राख्यं कुम्भकं त्व इदम् ॥हयो-२.६७॥

६. भ्रामरी -

पूरक - वेगाने घोषपूर्वक भुंग्याचा आवाज करत

रेचक - तसाच घोषपूर्वक भुंग्याचा आवाज करत, सावकाश

फायदे -

एवम् अभ्यासयोगात् चित्ते जाता काचिद् आनन्दलीला ॥हयो-२.६८॥

७. मूर्च्छा -

पूरक - दोन्ही नाकपुड्यांनी करून शेवटी मन भुवयांच्या मध्ये एकाग्र करून गाढ जालंधर बंध घालावा

रेचक - सावकाश दोन्ही नाकपुड्यांनी



८. प्लावीनी -

खूप वायू उदरात भरून घेऊन कुंभक करावा.

यामुळे कमळाच्या पानाप्रमाणे पाण्यावर तरंगता येते. म्हणून याला प्लाविनी म्हणतात.

**मुद्रा -**

संख्या -

**हठयोग प्रदीपिका - १० ( तृतीय उपदेश )**

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| १. महामुद्रा    | ६. मूलबंध      |
| २. महाबंध       | ७. जालंधर बंध  |
| ३. महावेध       | ८. विपरीत करणी |
| ४. खेचरी        | ९. वज्रोली     |
| ५. उड्डियान बंध | १०. शक्तिचालन  |

**घेरंड संहिता - २५**

- |                 |                |  |
|-----------------|----------------|--|
| १. महामुद्रा    | ६. महाबंध      | ११. वज्रोली  |
| २. नभोमुद्रा    | ७. महावेध      | १२. शक्तिचालन  |
| ३. उड्डियान बंध | ८. खेचरी       | १३. ताडागी मुद्रा  |
| ४. जालंधर बंध   | ९. विपरीत करणी | १४. मांडुकी मुद्रा   |
| ५. मूलबंध       | १०. योनिमुद्रा | १५ - १९. पंचधारणा ( अधोधारणा, अंभसी धारणा, वैश्वानरी धारणा, वायवी धारणा, नभो धारणा ) |

२०. शाम्भवी मुद्रा
२१. अश्विनी मुद्रा
२२. पाशिनी मुद्रा
२३. काकी मुद्रा
२४. भुजंगिनी मुद्रा
२५. मातंगी मुद्रा

**मुद्रा अभ्यास हेतू / लाभ -**

१. म्हातारपण व मृत्यू येत नाही.
२. आठ प्रकारच्या सिद्धी / ऐश्वर्य मिळवून देतात. या ८ सिद्धी म्हणजे -
  १. अणिमा - सूक्ष्म होणे

२. महिमा - मोठे होणे
३. गरिमा - भर मोठा करणे
४. लघिमा - हलके होणे
५. प्राप्ती - अंतर कमी करणे
६. प्राकाम्य - आकाश गमन
७. इशिता - पालन व प्रलय करण्याचे सामर्थ्य
८. वशिता - भूत ( प्राणी ) व भौतिक पदार्थांना वश करणे.

### चतुर्थ उपदेश ( समाधी ) -

समाधी - पर्यायवाची शब्द =  
राजयोग, उन्मनी, मनोन्मनी, अमरत्व, लय, तत्व, शुन्याशून्य, परमपद, अमनस्क, निरालम्ब, जीवन्मुक्ती, सहजा, तुर्या.

भगवान शंकर - लययोगाचे सव्वा करोड प्रकार, त्यापैकी श्रेष्ठ - नादानुसंधान

नादानुसंधान = नाद + अनु + संधान

नाद = आवाज - दोन प्रकार

१. आहत = दोन वस्तूंच्या घर्षणामुळे उत्पन्न होणारा

२. अनाहत = दोन वस्तूंच्या घर्षणाशिवाय उत्पन्न होणारा

अनु = एकसारखे / निरंतर

संधान = चित्त एकाग्र करणे

आवाजावर निरंतर चित्त एकाग्र करणे म्हणजे नादानुसंधान होय.

क्रमशः १० प्रकारचे नाद ऐकू येतात.

- |                        |                            |
|------------------------|----------------------------|
| १. भ्रमराचा गुंजारव    | ६. समुद्र गर्जना           |
| २. घुंगराची किणकिण     | ७. बासरीचा स्वर            |
| ३. कांस्यपात्राचा धवनी | ८. सितार / वीणा यांचे स्वर |
| ४. घंटानाद             | ९. शहनाई / तुतारीचे स्वर   |
| ५. मृदंगाचा धवनी       | १०. मेघगर्जना              |

### या सर्वात मेघनाद सर्वश्रेष्ठ

**नाद - उजव्या कानाने ऐकावा.**

डाव्या कानात नाद ऐकू येत असतील, तर डाव्या कानावरील अंगठा सैल करावा व गुरुमंत्राचा जप करावा.

डाव्या कानातील नाद - अशुभ

## नादानुसंधानाच्या अवस्था - एकूण ४

१. आरंभ
२. घट
३. परिचय
४. निष्पत्ती

आरंभ	घट	परिचय	निष्पत्ती
<p>ब्रम्ह ग्रंथी भेदन विचार शून्यता - आनंद अनुभव देहात - ध्वनी ऐकू येऊ लागतो. योगी साधक - दिव्य देह, तेजस्वी, तेज युक्त, दिव्य गंधयुक्त, रोगरहित हृदय - शून्यतेने परिपूर्ण</p>	<p>विष्णू ग्रंथी भेदन वायू - सुषुम्ना नाडीत प्रवेश आसन - दृढता योगी - ज्ञान युक्त, देव तुल्य बनतो अतिशय आनंदाची सूचना देणारा विमर्द व भेरी शब्द प्रकट</p>	<p>रुद्र ग्रंथी भेदन मर्दल ध्वनी ऐकू येतो. प्राण - विशुद्ध चक्रात पोहोचतो. योगी - सहजानंद अनुभव दोष, दुःख, वार्धक्य, रोग, भूक, निद्रामुक्त प्राण - आज्ञा चक्रात प्रवेश</p>	<p>रुद्र ग्रंथी भेदन वीणेचा आवाज चित्त पूर्ण एकाग्र ( समाधी अवस्था ) ईश्वरासमान सृष्टीची रचना व संहार करण्याचे सामर्थ्य</p>

योग महाविद्यालय, बारामती