



ISSN: 3049-2017

IJMH 2025; 2(4): 41-43

© 2025 IJMH

www.themultijournal.com

Received: 22-07-2025

Accepted: 28-07-2025

Publish : 01-08-2025

Dr Poonam Ahuja

PhD. HOD (Honorary Worker),

Sevak Ram Naturopathy &

Yoga-Centre, New Delhi-24

मानव शरीर के चक्रों में योग की प्रासंगिकता

डॉ. पूनम आहूजा

सारांश

प्रस्तुत शोध पत्र में मनुष्य शरीर में स्थित चक्रों का स्थान, उन पर ध्यान लगाने का शरीर पर प्रभाव और योग आसनों द्वारा किस प्रकार चक्र को संतुलित किया जाता है का अध्ययन किया गया है।

मानव शरीर में स्थित सप्त चक्रों को शारीरिक ऊर्जा का केंद्र भी कहा जाता है। योग शरीर, मन, आत्मा तीनों के बीच सामंजस्य बनाकर चक्रों की ऊर्जा को संतुलित करता है। संस्कृत भाषा में शब्द 'चक्र' का अर्थ गोलाकार या पहिया होता है। इन चक्रों में बाधा होने से शारीरिक, भावनात्मक एवं मानसिक समस्याएं उत्पन्न होती हैं। चक्रों की यात्रा मूलाधार से लेकर सहस्र चक्र तक होती है। भौतिक दृष्टि से शरीर में स्थित चक्र मेरुदंड में स्थित नाडी जाल के प्रतिनिधि हैं। इन चक्रों में अति सूक्ष्म कंपन होती है। सुष्मना में ही प्रत्येक चक्र का मूल व शक्ति केंद्र होता है। यह अत्यंत सूक्ष्म ज्ञानवर्धक और गतिवर्धक नाडी युगल के रूप में मेरुदंड में रहता है। इससे बाहर आकर नाडी गुच्छक के रूप में परिणित होकर चक्र के आकार में भागने लग जाते हैं। चक्रों की तरंगें उनसे संबंधित ग्रंथियों और अंगों की कार्य प्रणाली को व्यवस्थित करती हैं। पहले पांच चक्रों का संबंध ब्रह्मांड के पंच महा भूतों से संबंधित जाना जाता है और आज्ञा व सहस्र चक्र को शुद्ध चेतना से जोड़ा जाता है।

शरीर के चक्र

मूलाधार चक्र

इसे गणेश चक्र भी कहा जाता है। यह शारीरिक शक्ति का केंद्र है। गुदा मूल से दो उंगली ऊपर की तरफ और उपस्थ मूल से दो उंगली नीचे की तरफ स्थित है। इसका तत्व पृथ्वी, रंग लाल, वायु अपान, बीज मंत्र 'लं' और केंद्र भौतिक शक्ति है। शरीर में यह चक्र नर्वस, एंडोक्राइन, और सर्कुलेटरी सिस्टम से सीधा व विशेष संबंध रखता है। इस पर ध्यान करने से प्रबंधन दक्षता, आनंद, आरोग्यता, वह वाकपटुता बढ़ती है। शरीर की गर्मी को संयमित करता है, मेरुदंड को शक्ति देता है, रक्त बनता है, रक्त को शुद्ध करता है, पैरों, हृदय, व सेक्स अंगों की शक्ति बढ़ाता है। जीवन शक्ति का भी विकास करता है। मूलाधार चक्र शारीरिक रूप से कामवासना, मानसिक रूप से स्थायित्व, और भावनात्मक तौर से इंद्रिय सुख, और आध्यात्मिक रूप से भावनाओं को संतुलित करता है। वृक्षासन, वीरभद्रासन और पर्वत आसन से इस चक्र को संतुलित किया जाता है।

स्वाधिष्ठान चक्र

यह चक्र साहस और वचनबद्धता को बढ़ाता है। नाभि चक्र से 3 इंच नीचे व जननांगों के ऊपर स्थित होता है। यह भावनाओं, कामुकता, और रचनात्मकता से संबंध रखता है। स्वाधिष्ठान चक्र के देवता भगवान विष्णु माने जाते हैं। स्वाधिष्ठान शब्द संस्कृत भाषा से लिया गया है स्व का अर्थ है स्वयं और अधिष्ठान का अर्थ स्थापित अर्थात् जहां हमारा अस्तित्व स्थापित होता है। इस चक्र का केंद्र काम शक्ति,

Correspondence:**Dr Poonam Ahuja**

PhD. HOD (Honorary Worker),

Sevak Ram Naturopathy &

Yoga-Centre, New Delhi-24

रंग सिंदूरी, तत्व जल, बीज मंत्र 'वं' और वायु अपान है। दोनों पैरों, जननी ग्रंथि, और प्रजनन अंग, छोटी आंत, बड़ी आंत, अपेंडिक्स को प्रभावित करता है। कब्ज, श्वास, आंतों, आलस, थकान, प्रजनन मूल संबंधी रोगों के का निवारण करता है। शारीरिक रूप से यह चक्र प्रजनन, मानसिक रूप से रचनात्मक, भावनात्मक रूप से खुशी और आध्यात्मिक रूप से उत्सुकता को संतुलित करता है। साहस और वचनबद्धता को बढ़ाता है। इस चक्र को भद्रासन, तिकोन आसान और भुजंगासन द्वारा संतुलित किया जाता है।

मणिपुर चक्र

इसका दूसरा नाम नाभि चक्र भी है। यह चक्र संतुष्टि का भाव बढ़ता है। नाभि से 3 सेंटीमीटर ऊपर मेरुदंड में स्थित होता है और शरीर में भौतिक ऊर्जा का वितरण करता है। शारीरिक एवं मानसिक शक्तियों का मूल स्थल है। एड्रेनल ग्लैंड, पेट, लीवर, पाचन संस्थान, डायफ्राम, पेनक्रियाज, हृदय, फेफड़े का निचला भाग भी इससे संबंधित है। इसका रंग पीला, तत्व अग्नि, बीज मंत्र 'रं' और वायु समान है। चक्र के संतुलित होने पर श्वसन, डायबिटीज, पाचन, हृदय, रोग ठीक होते हैं। आत्मविश्वास, मानसिक रोग, नकारात्मक, सकारात्मक निम्न स्तर के भाव, भय, क्रोध, घृणा, हिंसा, लोभ आदि को भी संतुलित करता है। यह चक्र शरीर से विजातीय पदार्थों को बाहर निकलता है। शारीरिक रूप से पाचन, मानसिक रूप से निज बल, भावनात्मक रूप से व्यापकता, और आध्यात्मिक रूप से सभी उपादानों के विकास का संतुलित करता है और नेतृत्व की क्षमता को बढ़ाता है। इस चक्र को सूर्य नमस्कार, नौका आसान, और धनुरासन से संतुलित किया जाता है।

अनाहत चक्र

यह चक्र हृदय के निकट छाती के मध्य भाग में स्थित है और थाइमस ग्रंथि से संबंधित है। तनाव और भय को दूर करता है जीव आत्मा का स्थान भी इस चक्र को माना जाता है। रक्तचाप, हृदय, फेफड़े, लीवर को स्वस्थ रखता है। इसका तत्व वायु, रंग चमकदार हरा, बीज मंत्र 'यं' है। मुख और नासिक से गति करने वाली प्राण वायु इसका मुख्य केंद्र है। थाइमस ग्रंथि, रक्त संचालन संबंधित अंगों की कार्य शीलता, स्पर्श भाव, रक्त वाहनियों की क्षमता, प्रेम, करुणा, आत्म स्वीकृति, विश्वास, दूसरों के प्रति स्वीकार भाव, सहानुभूति, प्रेम, शांति और आनंद की प्राप्ति में सहायक है।

शारीरिक रूप से संचालन, भावनात्मक रूप से समर्पित प्रेम, मानसिक रूप से आवेश और आध्यात्मिक रूप से समर्पण भाव को संतुलित करता है। ईमानदारी और इंसानियत को बढ़ाता है। उद्यान आसान द्वारा इस चक्र को संतुलित किया जाता है।

विशुद्ध चक्र

यह चक्र अत्यंत संवेदनशील है और प्राण ऊर्जा के वितरण का मुख्य केंद्र है। वाणी को प्रभावित करता है। सुष्मना नाडी में रीढ़ के भीतर कंठ के पीछे थायराइड ग्रंथि में स्थित है। फेफड़ों व गले से विशेष तौर पर जुड़ा होता है। इसका रंग समुद्री नीला, बीज मंत्र, 'हं' तत्व आकाश है। वाक् शक्ति, श्रवण शक्ति का स्रोत है। टॉन्सिल्स, विंड पाइप, थायराइड और पराथारॉएड ग्लैंड, लिंफेटिक सिस्टम, तितली की कार्यशीलता का संतुलन करता है। यह चक्र चेतना को अवचेतन मन से जोड़ने में विशेष सहायक है। शारीरिक रूप से विशुद्ध संप्रेषण, भावनात्मक रूप से स्वतंत्रता, मानसिक रूप से उन्मुक्ति विचार और आध्यात्मिक रूप से सुरक्षा की भावना का संतुलन करता है। यह मान सम्मान को समझने में सहायक है। इस चक्र को मत्स्य आसान व सेतु बंध आसान से संतुलित किया जाता है।

आज्ञा चक्र

यह चक्र दोनों भौंहों के बीच में स्थित है इसका नाम मास्टर चक्र भी है। मानसिक दृढ़ता और क्षमा भाव को बढ़ाता है। सभी चक्रों में सामंजस्य एवं संतुलन करता है। पीनियल, पियूष ग्रंथियां और विचार संप्रेषण की क्षमताओं को जागृत करता है। इसका बीज मंत्र 'ओम' रंग श्वेत है। यह चक्र सभी चक्रों का प्रजापति है। चेतना का मुख्य द्वार है मन, एंडोक्राइन, पिट्यूटरी ग्लैंड, मस्तिष्क, नर्वस सिस्टम, नाक और श्वसन प्रक्रिया से संबंधित है। मूलाधार चक्र से इडा, पिंगला, सुष्मना नाडी इस चक्र पर मिलती है। अलग-अलग चक्र पर ध्यान करने से जो फल मिलता है वह सब फल मात्र इस चक्र पर ध्यान करने से मिलता है। इस चक्र में सिद्ध हस्त होने पर सहस्र चक्र में प्रवेश करने की योग्यता बनती है। आज्ञा चक्र को त्राटक चक्र द्वारा भी जागृत करते हैं। शारीरिक तौर पर यह उच्च व निम्न अहम, मानसिक रूप से दृश्य चेतना, भावनात्मक तौर पर शुद्धता, आध्यात्मिक तौर से अज्ञात भय से मुक्ति में संतुलन बनता है। व्यावसायिक तौर पर उग्रता हुआ निडरता को बढ़ाता है। ध्यान, प्राणायाम बाल आसान से इस चक्र को संतुलित किया जाता है।

सहस्र चक्र

यह चक्र चोटी के नीचे तालु के ऊपर मस्तिष्क में ब्रह्म रद्ध से ऊपर सब शक्तियों का केंद्र स्थान है। परमात्मा के होने का अहसास करवाता है। इसका रंग भूरा/ मैट मैला/ गहरा जामुनी होता है। इसका मंत्र 'ओम' और केंद्र आध्यात्मिक साधना है। पेनियल ग्रंथि से संबंधित है। कुंडली का अंतिम पड़ाव है। कुंडली ऊर्जा जब मूलाधार चक्र से ऊपर उठाते हुए अन्य चक्र से सहस्र चक्र में प्रवेश होती है तब मनुष्य अध्यात्म की उत्तम सीमा पर पहुंचता है। इस चक्र के संबंधित अंग मस्तिष्क, उच्च चेतना शिखर, कुंडलियां शक्ति का अंतिम छोर और ब्रह्मांडीय चेतना से संपर्क का सशक्त साधन है। शारीरिक क्रिया ध्यान, मानसिक क्रिया सार्वभौमिक चेतना, भावनात्मक क्रिया अस्तित्व, आध्यात्मिक क्रिया हर सांस में परमपिता परमात्मा के नाम का एहसास है। व्यावसायिक क्रिया सफलता के साथ शांति देती है। इस चक्र को और शव आसान और शीर्ष आसान से संतुलित किया जाता है।

संस्कृत भाषा की युज धातु से योग शब्द बना है, इसका शाब्दिक अर्थ है जोड़ना किसी कार्य को शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक रूप से अपने साथ जोड़ना योग है। योग की विभिन्न क्रियाएं हमारे इस उद्देश्य को पूरा कर हमारे शरीर के चक्रों को भी संतुलित करती है। मनुष्य की ऊर्जा, रचनात्मक, आत्म जागरूकता, प्रेम व करुणा और शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक स्वास्थ्य में सुधार करती है। शरीर और रीढ़ को संरक्षित रख कर योग प्रत्येक चक्र में प्रवाहित होने वाली ऊर्जा स्तर को बढ़ाता है। योग सप्त चक्रों के सप्त सिद्धांत मानसिक, पत्राचार, कंपन, दृढ़ता, लय, लिंग, कारण और प्रभाव का संतुलन बनाकर स्वास्थ्य का विस्तार करता है। योग और चक्र दोनों एक दूसरे के पूरक हैं और आनंदमय जीवन जीने की एक कला है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

आसान, प्राणायाम, मुद्रा बंध - स्वामी सत्यानंद सरस्वती, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर, बिहार 2006

घरेण्ड संहिता स्वामी निरंजनानंद स्वामी, भारती, मुंगेर
आसान क्यों और कैसे- ओमप्रकाश तिवारी, केवल्य धाम, लोनावला 2005

पतंजलि योग दर्शन - पंडित वासुदेव त्रिपाठी, देवराज प्रकाशन, इंदौर 2006

ध्यान योग - श्री स्वामी शिवानंद सरस्वती, दिव्य जीवन संघ प्रकाशन, हरिद्वार 2011 स्वामी, भारती, मुंगेर

आसान क्यों और कैसे- ओमप्रकाश तिवारी, केवल्य धाम, लोनावला 2005

पतंजलि योग दर्शन - पंडित वासुदेव त्रिपाठी, देवराज प्रकाशन, इंदौर 2006

ध्यान योग - श्री स्वामी शिवानंद सरस्वती, दिव्य जीवन संघ प्रकाशन, हरिद्वार 2011