



ISSN: 3049-2017
IJMH 2025; 2(6): 81-85
© 2025 IJMH
www.themultijournal.com

Received: 03-12-2025
Accepted: 10-12-2025
Publish : 11-12-2025

Mr. Santosh Kolhe
Assistant Professor
Department of Physical Education,
KKSU, Ramtek.

Dr. Shewli Chakraborty
Assistant Professor of Education,
KKSU, Ramtek.

हठप्रदीपिका तथा घेरण्ड संहिता के आसन में समानताएं, एक अध्ययन

Mr. Santosh Kolhe, Dr. Shewli Chakraborty

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17929105>

सारांश- आधुनिक काल में योग का अधिक प्रचार व प्रसार हो रहा है। इसी कारण योग में आसनों को एक विशेष महत्व प्राप्त हुआ है, हठप्रदीपिका और घेरण्ड संहिता यह योग के प्राचीन ग्रंथ हैं। केवल्य प्राप्ति के लिए योग साधना महत्वपूर्ण कहलाती है। स्वात्माराम जो की हठप्रदीपिका के रचेता है और स्वामी निरंजन द्वारा घेरण्ड संहिता प्रचार में है। इन ग्रंथों में आसन संबंधित महत्वपूर्ण उपदेश दिए गए हैं जो की इस शोधपत्र को प्रभावित करते हैं। इस शोधपत्र में आसन को विस्तार से वर्णित किया गया है। इस शोधपत्र में "हठप्रदीपिका तथा घेरण्ड संहिता के आसन में क्या समानताएं हैं इस विषय का वर्णन किया गया है, अर्थात् इस शोधपत्र से असनोकी सही जानकारी प्राप्त होगी।

मूल शब्द – हठप्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, आसन

प्रस्तावना- इस शोधपत्र का उद्देश्य दो प्रसिद्ध प्रामाणिक पारंपरिक योग ग्रंथों हठयोग प्रदीपिका और घेरंडा संहिता में आसन या मुद्राओं की तुलना करना है। आसन की उत्पत्ति 'अस्' धातु से हुई है जिसका अर्थ है बैठना। आम तौर पर 'आसन' शब्द का प्रयोग दो प्रतियोगिताओं में किया जाता है, शरीर की वह स्थिति जिसे हम बैठने के लिए अपनाते हैं और बैठने के लिए जिस वस्तु का उपयोग करते हैं। अधिकांश पारंपरिक योग ग्रंथ महत्वपूर्ण आसनों की संख्या के संबंध में सहमत हैं और 84 आसन दिए गए हैं। हठयोग प्रदीपिका और घेरण्ड संहिता दोनों में आसनों का विस्तार से वर्णन किया गया है। इसके लिए शोधकर्ता ने दोनों ग्रंथों की विभिन्न टीकाकारों द्वारा दी गई उपलब्ध टिप्पणियों का गहन अध्ययन किया। इन दोनों ग्रंथों में दिए गए अधिकांश आसनों में समानताएं हैं। हठयोग प्रदीपिका में 15 आसनों का विस्तार से वर्णन किया गया है जबकि घेरण्ड संहिता में 32 आसनों का वर्णन किया गया है। सबसे महत्वपूर्ण आसनों के संबंध में दोनों ग्रंथों में समान नाम दिए गए हैं। इन पारंपरिक ग्रंथों में आसनों को व्यवस्थित करने का क्रम भी भिन्न है। आसन करने के लाभों के संबंध में, स्पष्ट सूक्तियाँ हैं जो लाभों का विस्तार से वर्णन करती हैं। इस आधुनिक दुनिया में योग की सैकड़ों शैलियाँ और विद्यालय हैं जो अपनी प्रासंगिकता और लोगों द्वारा योग की उच्च मांग के कारण उन्नीसवीं शताब्दी के बाद उभरे हैं। शोधकर्ता का सुझाव है कि, तथाकथित नए योग के पीछे भागने के बजाय उन पारंपरिक आसनों से चिपके रहना बेहतर है जिनका वर्णन हठयोग प्रदीपिका और घेरंडा संहिता जैसे प्रामाणिक पारंपरिक ग्रंथों में किया गया है।

हठप्रदीपिका का परिचय -

हठप्रदीपिका हठयोग का एक अत्यंत महत्वपूर्ण ग्रंथ है, जिसमें प्राणायाम के वर्तमान में सुज्ञात आठ प्रकारों का विस्तृत वर्णन प्राप्त होता है। स्वात्माराम की इस रचना के बाद कई योगियों ने हठयोग विषयमें लेखन प्रारंभ किया। अतः उन्हीं सबके लिए स्वात्माराम आदर्श बने। इसका अनुमान योगचिन्तामणि, हठरत्नावली, हठसङ्केतचन्द्रिका, हठतत्त्वकौमुदी आदि पुस्तकों के अध्ययन से किया जा सकता है। स्वात्माराम ने हठयोग के मुनियों और योगियों दोनों की परम्पराओं का सफलतापूर्वक सामंजस्य स्थापित किया, जिसका स्पष्ट उल्लेख है। जैसे-

Correspondence:
Mr. Santosh Kolhe
Assistant Professor
Department of Physical Education,
KKSU, Ramtek.

वसिष्ठाचैश्च मुनिभिर्मत्स्येन्द्राचैश्च योगिभिः ।

अङ्गीकृतान्यासनानि कथ्यन्ते कानिचिन्मया ॥¹

हठप्रदीपिका स्वामी स्वात्माराम द्वारा रचित एक हठयोग सिद्धान्त ग्रन्थ है। इस ग्रन्थ में पांच उपदेश हैं। यह ग्रन्थ मुख्यतः आसन, प्राणायाम, मुद्रा और नादयोग के उपस्थापन की व्याख्या करता है। हठप्रदीपिका ग्रन्थ विद्वानों और हठयोगियों के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। यद्यपि स्वात्माराम ने इन योगिक प्रक्रियाओं पर विशेष बल दिया है, जिनमें वाह्य आचरण का स्थान महत्वपूर्ण है। यद्यपि स्वात्माराम ने इन योगिक प्रक्रियाओं पर विशेष बल दिया है, जिनमें वाह्य आचरण का स्थान महत्वपूर्ण है, फिर भी वे यह निर्देशित करते हैं कि योगिक प्रक्रियाएँ किसी क्रमका पालन करती हैं। इसलिए वे हठयोग और राजयोग को योग के अलग अलग भाग के रूप में स्वीकार नहीं करते, बल्कि उनके परस्पर परस्पर आश्रित होने को मानते हैं। जैसे कहा गया है-

हठं विना राजयोगो राजयोगं विना हठः ।

न सिद्ध्यति ततो युग्मानिष्पत्तेः समभ्यसेत् ॥²

हठप्रदीपिका समाज को एक अद्भुत साहसिक देन है और इसके लिये समाज, विशेषतः योगाभ्यासी समाज सदैव उनका ऋणी रहेगा।

घेरण्ड संहिता का परिचय

घेरण्ड संहिता व्यावहारिक योग पर लिखा गया एक साहित्य है, जिसके प्रणेता महर्षि घेरण्ड हैं। उनकी कृति से मालूम पड़ता है कि वे एक वैष्णव सन्त रहे होंगे, क्योंकि उनके मन्त्रों में विष्णु की चर्चा की गयी है। 'जलं विष्णुं थलं विष्णु'- अर्थात् जल में विष्णु हैं, थल में विष्णु हैं। एक-दो स्थानों पर नारायण की चर्चा की गयी है। जिससे अनुमान लगाया जा सकता है कि उन्होंने वैष्णव सिद्धान्त को अपने जीवन में अपनाया था और साथ-ही-साथ एक सिद्ध हठयोगी भी थे। उन्होंने योग को जो स्वरूप दिया, उसमें शरीर से शुरू करके आत्म-तत्त्व तक की जानकारी दी गयी है। अभ्यासों की रूप-रेखा बतायी गयी है।

गृहे पूजा क्रियते तर्हि अन्यः प्रकारः अस्ति। गृहे पूजार्थं प्रयुक्ते वास्तुमण्डले एकाशीतिः (८१) कोष्ठकाः सन्ति येषु पञ्चचत्वारिंशत् (४५) देवताः आवाहिताः पूजिताः च भवन्ति । कलशं मण्डलस्य मध्ये न्यसेत्। अथ च यथोक्तमन्त्रानुसारं वेदीयां संख्यायुक्तेषु कोष्ठकेषु वास्तुदेवताः आह्वानं कृत्वा पूजयेत्।

घेरण्ड संहिता की प्राच्य प्रतियों से यह अनुमान लगाया जाता है कि ये सत्रहवीं शताब्दी के ग्रन्थ हैं। वैसे महर्षि घेरण्ड का जन्म कहाँ हुआ था या वे किस क्षेत्र में रहते थे, यह कोई नहीं जानता। घेरण्ड संहिता की उपलब्ध प्रतियों में पहली प्रति सन् 1804 की है।

घेरण्ड संहिता में जिस योग की शिक्षा दी गयी है, उसे लोग 'सप्तांग योग' के नाम से जानते हैं। योग में कोई ऐसा निश्चित नियम नहीं है कि योग के इतने पक्ष होने ही चाहिए। गोरखनाथ द्वारा लिखित 'गोरक्ष शतक' में षडांग योग की चर्चा की गयी है।

घेरण्ड संहिता में सबसे पहले शरीर शुद्धि की क्रियाओं की चर्चा की गयी है, जिन्हें षट्कर्म कहा जाता है। इनमें प्रमुख है, नेति- नाक की सफाई, धौति-पेट के ऊपरी भाग भाग और भोजन नली की सफाई, वस्ति-आँतों की सफाई, जिससे हमारे शारीरिक विकार दूर हो जाएँ, शारीरिक विकार उत्पन्न न हों, नौलि-पेट, गुर्दे इत्यादि का व्यायाम, कपालभाति -प्राणायाम का एक प्रकार, और त्राटक-मानसिक एकाग्रता की एक विधि। षट्कर्मों या हठयोग के ये छः अंग माने जाते हैं। शरीर शुद्धि की इन क्रियाओं को महर्षि घेरण्ड ने योग का पहला आयाम माना है। इसके बाद आसनों की चर्चा की है। महर्षि घेरण्ड ने मुख्यतः ऐसे ही आसनों की चर्चा की है, जिनसे शरीर को पूर्ण दृढ़ता एवं स्थिरता प्राप्त होती है। यहाँ भी आसनों का उद्देश्य शरीर पर नियन्त्रण के पश्चात् ऐसी स्थिति को प्राप्त करना है, जिसमें शारीरिक क्लेश, या दर्द उत्पन्न न हो। तीसरे आयाम के अन्तर्गत वे मुद्राओं की चर्चा करते हैं। मुद्राएँ अनेक प्रकार की होती हैं। महर्षि घेरण्ड ने पचीस मुद्राओं का वर्णन किया है, जिनके द्वारा हमारे भीतर प्राणशक्ति के प्रवाह को नियन्त्रित किया जा सकता है। उनका कहना है कि प्राण हमारे शरीर के भीतर शक्ति और ताप उत्पन्न करते हैं। उच्च साधना में जब व्यक्ति लम्बे समय तक एक अवस्था में बैठता है, तो उसके शरीर से गर्मी निकलती है। शरीर का तापमान कम हो जाता है, क्योंकि हमारे भीतर प्राणशक्ति नियन्त्रित नहीं है। लेकिन मुद्राओं के अभ्यास द्वारा हम प्राणशक्ति या ऊर्जा को अपने शरीर में वापस खींच लेते हैं, उसे नष्ट नहीं होने देते। प्राण को शरीर के भीतर रोकने के लिए महर्षि घेरण्ड ने मुद्राओं का वर्णन किया है

हठप्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता के आसन में समानताये

1. स्वस्तिकासन-

हठप्रदीपिका

जानूवोरन्तरे" सम्यक्कृत्वा पादतले उभे ।

ऋजुकायः समासीनः स्वस्तिकं तत् प्रचक्षते ॥³

अर्थः स्वस्तिक आसन - (क्योंकि यह (स्वस्तिक) आसन सब आसनों की अपेक्षा सरल है, अतः सर्वप्रथम इसी आसन का वर्णन किया जा रहा है-) दोनों पैरों के तलवों को दोनों जानु (पिण्डली) एवं जङ्घाओं के मध्य रख कर, सावधान होकर शरीर को सीधा कर (सुखपूर्वक) बैठना ही स्वस्तिकासन कहलाता है। इसी आसन को साधारण जनभाषा (बोलचाल की भाषा) में 'पालथी लगाकर बैठना' कहते हैं।

घेरण्ड संहिता

जानूवोरन्तरे कृत्वा योगी पादतले उभे ।

ऋजुकायसमासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ॥⁴

दोनों जाँघों और घुटनों के मध्य दोनों तलवों को रख कर त्रिकोणाकार आसन लगायें और समभाव से बैठें, इसे स्वस्तिकासन कहते हैं।

समानता : हठ प्रदीपिका और घेरण्ड संहिता इन दोनों ग्रंथ में स्वस्तिकासन की स्थिति समान है। मात्र हठ प्रदीपिका से ज्यादा प्रभवशाली घेरण्ड संहिता की विधि सविस्तर है, और उनसे प्राप्त होनेवाले लाभ भी समान है।

2. गोमुखासन

हठप्रदीपिका

सव्ये दक्षिणगुल्फं तु पृष्ठपाश्र्वं नियोजयेत् ।

दक्षिणेऽपि तथा सव्यं गोमुखं गोमुखाकृति ॥⁵

अर्थ : दाहिनी एड़ी को कटि के वाम भाग में तथा उसी प्रकार बायें (एड़ी) को (कटि के) दायें भाग में रखकर गाय के मुख के समान आकृति बनाने से गोमुखासन होता है।

उपरोक्त विधि में एक के ऊपर एक घुटने रखने से इसकी आकृति गाय के मुख के समान और पैरों के पंजे अगल-बगल से बाहर की तरफ निकले होने के कारण गाय के कान के समान दिखाई पड़ते हैं अतः गौमुख आसन कहलाता है।

घेरण्ड संहिता-

पादौ च भूमौ संस्थाप्य पृष्ठपाश्र्वे निवेशयेत् ।

स्थिरं कायं समासाद्य गोमुखं गोमुखाकृतिः ॥⁶

अर्थ : पृथ्वी पर दोनों पाँवों को रख कर और पीठ के दोनों पार्श्वों में लगा कर देह को सौधा कर गौ के मुख के समान ऊँचा करके बैठने गोमुखासन कहते हैं

समानता -

गोमुखासन की विधि दोनों ग्रंथों में लगभग समान है। इस आसन से समान लाभ प्राप्त होंगे। स्त्रियों के लिए यह आसन अधिक लाभकारी बताया गया है। तथा मनुष्य की मानसिक स्थिति को स्थिरता प्रदान करता है।

3. कुक्कुटासन

हठप्रदीपिका -

पद्मासनं तु संस्थाप्य जानूर्वोरन्तरे करौ ।

निवेश्य भूमौ संस्थाप्य व्योमस्थं कुक्कुटासनम् ॥⁷

अर्थ : पद्मासन लगाकर घुटनों और जंघाओं के बीच (अनुकूल स्थान पर) दोनों हाथों को डालकर हथेलियों को भूमिपर सुस्थिर कर (उसी के बल) शरीर को आकाश में स्थिर (पृथ्वी से ऊपर) रखने से कुक्कुटासन होता है।

घेरण्ड संहिता-

कूर्पराभ्यां समासीनो उच्चस्थः कुक्कुटासनम् ।

पद्मासनं समासाद्य जानूर्वोरन्तरे करौ ॥⁸

अर्थ : पद्मासन में बैठिये। जाँघों और पिण्डलियों के बीच से दोनों हाथों को निकालकर जमीन पर रखिये। दोनों हथेलियों को जमीन पर टिका कर (अँगुलियाँ आगे की ओर रहे) शरीर को हवा में ऊपर उठाइये। पद्मासन में ही शरीर केहूनियों पर टिका रहेगा। यह कुक्कुटासन कहलाता है। कुक्कुट का अर्थ होता है मुर्गा। इस आसन में शारीरिक विन्यास एक मुर्गे की भाँति होता है। इस कारण इसे कुक्कुटासन कहते हैं।

समानता

दोनों ग्रंथों में विधि समान है। तथा श्वास की गति और कैसे श्वास ले और छोड़े इसे भी विस्तार से बताया गया है। लाभ भी समान प्राप्त होंगे।

4. उत्तानकूर्मासन

हठप्रदीपिका

कुक्कुटासनबन्धस्थो दोर्थां सम्बध्य कन्धराम् ।

शेते कूर्मवदुत्तान एतदुत्तानकूर्मकम् ॥⁹

अर्थ : कुक्कुटासन लगाकर दोनों हाथों से गले को पकड़कर कछुए के समान चित् लेट जाना, इसे उत्तानकूर्मासन कहते हैं।

घेरण्ड संहिता -

कुक्कुटासनबन्धस्थं कराभ्यां घृतकन्धरम् ।

पीठं कूर्मवदुत्तानमेतदुत्तानकूर्मकम् ॥¹⁰

अर्थ : कुक्कुटासन में कन्धों को दोनों हाथों से पकड़ कर कछुए के समान सीधा हो जाना उत्तान कूर्मासन कहलाता है ॥

समानता -

आसनकी स्थिति समान है। दोनों आसन से मिलने वाले लाभ भी समान है।

5. धनुरासन

हठप्रदीपिका- पादाङ्गुष्ठौ तु पाणिभ्यां गृहीत्वा श्रवणावधि ।

धनुराकर्षणं कुर्यात् धनुरासनमुच्यते ॥¹¹

अर्थ : (पेट के बल लेटकर) दोनों पावों के अंगूठों को दोनों हाथों से पकड़कर (पीठ की ओर से) उन्हें कानों तक खींचकर धनुष के समान आकार दे। यह धनुरासन कहलाता है।

घेरण्ड संहिता-

प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ करौ च पृष्ठे घृतपाद्युग्मम् ।

कृत्वा धनुर्वत्परिवर्तिताङ्ग निगद्यते वै धनुरासनं तत् ॥¹²

अर्थ : दोनों पैरों को भूमि पर फैला दें। दोनों हाथों को पीठ की ओर कर दोनों चरणों को पकड़ लें तथा धनुष के आकार में शरीर को कर लें। योगियों के अनुसार यह धनुरासन है ॥

समानता - दोनों आसन समान है। मात्र आसन की अंतिम स्थिति में क्वचित् भेद दिखाई देता है। लाभ भी समान प्राप्त होंगे।

6. पश्चिमोत्तानासन

हठप्रदीपिका-

प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ दोर्थां पदाग्रद्वितयं गृहीत्वा ।

जानूपरिन्यस्तललाटदेशो वसेदिदं पश्चिमतानमाहुः ॥¹³

दोनों पैरों को दण्ड के समान सीधा पसार कर, दोनों पैरों के अग्रभाग (अंगूठों) को पकड़ कर, तथा दोनों जानुओं (घुटनों) पर अपना ललाट रख कर जो आसन लगाया जाय उस को पश्चिमतान आसन कहते हैं ॥ २८ ॥

घेरण्ड संहिता-

प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ विन्यस्तभालं चितियुग्ममध्ये ।

यत्नेन पादौ च धृतौ कराभ्यां तत्पश्चिमोत्तानमिहासनं स्यात्॥¹⁴

भूतल पर अपने दोनों पैरों को दण्डवत् अर्थात् सीधी अवस्था में रखकर दोनों हाथों से प्रयत्नपूर्वक उन दोनों पैरों को पकड़ते हुये दोनों घुटनों के मध्य में शिर को स्थापित कर स्थिर भाव से अवस्थित होने को ही योगिश्रेष्ठों ने 'पश्चिमोत्तानासन' के नाम से अभिहित किया है॥२४॥

समानता

आसन स्थिती समान है । मात्र घेरण्ड संहिता में अवधि, सावधानीयाँ इन सबका वर्णन दिया गया है ।

7. मयूरासन

हठप्रदीपिका-

धरामवष्टभ्य करद्वयेन तत्कूर्परस्थापितनाभिपार्श्वः ।

उच्चासनो दण्डवदुत्थितः खे मायूरमेतत् प्रवदन्ति पीठम् ॥¹⁵

दोनों फैले हुए हाथों से भूमि का साहारा लेकर, उनके दोनों कूर्परों (कहनियों = भूजा एवं हाथके सन्धि भागों) पर नाभि के समीपस्थ प्रदेश को रख कर, हाथों के सहारे भूमि से ऊपर उठ कर दण्ड के समान स्थिर रहे- इस आसन को विद्वज्जन मयूरासन कहते हैं।

घेरण्ड संहिता -

पाण्योस्तलाभ्यामवलम्ब्य भूमिं तत्कूर्परस्थापितनाभिपार्श्वम् ।

उच्चासनो दण्डवदुत्थितः खे मायूरमेतत्प्रवदन्ति पीठम् ॥¹⁶

अर्थ : दोनों हाथों की हथेलियों को धरती पर टिका कर दोनों केहनियों को नाभि पार्श्व में लगा लें। फिर दोनों पैरों को पीछे की ओर इस प्रकार उठा लें (क्षैतिज) । जिस प्रकार डण्डे को उठाया जाता है। यह मयूरासन कहलाता है ।

समानता

हठ प्रदीपिका में कुम्भक का वर्णन है। तथा घेरण्ड संहिता में रोगोका नाश भी बताया गया है। तथा मयूरासन के बाद का आहार भी बताया गया है।

8. शवासन

हठप्रदीपिका-

उत्तानं शग्वभूमौ शयनं तच्छवासनम् ।

शवासनं श्रान्तिहरं चित्तविश्रान्तिकारकम् ॥¹⁷

ग्रन्थकार कहते हैं - यद्यपि इस योगशास्त्र के आदिप्रवर्तक भगवान् शिव ने योगाभ्यास में अतिशय सहायक चौरासी (८४) आसनों का वर्णन किया है, परन्तु मैं उनमें से केवल चार (४) सारभूत (मुख्य) आसनों को यहाँ उद्धृत कर रहा हूँ ॥ ३३ ॥

घेरण्ड संहिता -

मृतासन- उत्तानं शववत् भूमौ शयनं तु शवासनम् ।

शवासनं श्रमहरं चित्तविश्रान्तिकारणम् ॥¹⁸

अर्थ : मृतक के समान अपने पूरे शरीर को ढीला करके धरती पर लेट जायें। यह शवासन श्रम को दूर करने और चित्त को सन्तोष देने वाला है ॥

समानता - नाम में भेद है मात्र स्थिती समान है । और आसन के लाभ भी समान है ।

10. पद्मासन

हठप्रदीपिका-

वामोरूपरि दक्षिणं च चरणं संस्थाप्य वामं तथा

दक्षोरूपरि, पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम् ।

अङ्गुष्ठौ, हृदय निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकयेत्

एतद्वाधिविनाशकारि यमिनां पद्मासनं प्रोच्यते ॥¹⁹

पद्मासन - कोई योगभ्यासी वाम जङ्घा पर दक्षिण चरण रखकर तथा दक्षिण जङ्घा पर वाम चरण रखकर, दोनों हाथों से पीछे बतायी विधि के अनुसार पैरों के अङ्गुठों को विपरीत क्रम से पकड़कर, तथा अपने हनु (ठोड़ी) को हृत्प्रदेश पर रखकर निर्निमेष (एकटक) दृष्टि से नासिका के अग्रभाग को देखता रहे- इस आसन को योगीजन पद्मासन कहते हैं। यह योगाभ्यासी के शरीर की विविध व्याधियों का नाशक है ॥

घेरण्ड संहिता- वामोरूपरि दक्षिणं च चरणं संस्थाप्य वामं तथा दक्षोरूपरि, पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम् । अङ्गुष्ठौ, हृदय निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकयेत् एतद्वाधिविनाशकारि यमिनां पद्मासनं प्रोच्यते ॥²⁰

अर्थ : बायाँ पाँव दायीं जाँघ पर और दायीं पाँव बायीं जाँघ पर रख कर व्युत्क्रम-विधि से हाथों को पृष्ठ भाग पर ले जायें और दायें हाथ से बायें पाँव के अङ्गुठे एवं बायें हाथ से दायें पाँव के अङ्गुठे को दृढतापूर्वक पकड़ कर चिबुक को हृदय से लगा कर नासिका के अग्रभाग की ओर देखें। इससे सभी रोगों का शमन होता है। यह पद्मासन कहलाता है ॥

समानता

आसन की विधि में समानता है । लाभ भी समान है ।

11. सिंहासन

हठप्रदीपिका-

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ।

दक्षिणे सव्यगुल्फं तु दक्षगुल्फं तु सव्यके ॥²¹

दोनों एड़ी अण्डकोष के नीचे सीवनी के दोनों ओर-बाँयी एड़ी को दक्षिण पार्श्व में तथा दायीं एड़ी को वाम पार्श्व में लगायें ।

हस्तौ तु जान्वोः संस्थाप्य स्वाङ्गुलीः सम्प्रसार्य च । व्यात्तवक्त्रो निरीक्षेन नासाग्रं तु समाहितः ॥

(और तब) दोनों हाथों को घुटनों पर रखकर सभी अंगुलियों को फैलायें। मुख को चौड़ा खोलकर नासाग्रदृष्टि रखते हुए अच्छी प्रकार स्थिर रहें।

सिंहासनं भवेदेतत् पूजितं योगिपुङ्गवैः । बन्धत्रितयसंधानं कुरुते चासनोत्तमम् ॥

श्रेष्ठ योगियों द्वारा पूजित यह सिंहासन कहलाता है। आसनों में उत्तम यह आसन तीनों बन्धों के अभ्यास को सरल बनाता है।

घेरण्ड संहिता-

गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेणोर्ध्वतां गतौ ।

चितियुगमं भूमिसंस्थं करौ च जानुनोपरि ॥²²

व्यात्तवक्त्रो जलन्ध्रण नासाग्रमवलोकयेत् ।

सिंहासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशकम् ॥²³

दोनों गुल्फों (एडियों) को अण्डकोश के नीचे परस्पर व्युत्क्रम (उलटे) भाव से स्थापित कर ऊपर की ओर बाहर करते हुए दोनों घुटनों को भूतल से लगाकर घुटनों के ऊपर मुख को पूरी तरह खोलकर ऊँचा करते हुये जालन्धर बन्ध का आश्रय कर नासिका के अग्रभाग को देखना ही 'सिंहासन' कहते हैं। इस आसन की अभ्यास करने से शरीर की समस्त व्याधियों का विनाश होता है। १६-१७।

समानता

सिंहासन की अंतिम स्थिति भिन्न है, सिंहासन से मिलने वाले लाभ समान है।

12. भद्रासनम्

हठप्रदीपिका-

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ।

सव्यगुल्फं तथा सव्ये दक्षगुल्फं तु दक्षिणे ॥²⁴

पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां दृढं बद्ध्वा सुनिश्चलम् । भद्रासनं भवेदेतत् सर्वव्याधिविनाशनम् गोरक्षासनमित्याहुरिदं वै सिद्धयोगिनः ॥

घेरण्ड संहिता-

गुल्फौ च वृषणस्याधोव्युत्क्रमेण समाहितः ।

पादाङ्गुष्ठौ कराभ्यां च धृत्वा वै पृष्ठदेशतः ॥²⁵

जालन्धरं समासाद्य नासाग्रमवलोकयेत् । भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशकम् ॥

अर्थ : दोनों एडियों को उलट कर अण्डकोशों के नीचे रखें। पीठ की ओर पद्मासन के समान दोनों अँगूठों को पकड़ लें। जालन्धर बन्ध की स्थिति करके नासिका के अग्रभाग को देखें। यह भद्रासन सभी रोगों को दूर करता है।

समानता-

दोनों आसन समान है मात्र घेरण्ड संहिता में भद्रासन के दो प्रकार बताए गए हैं।

निष्कर्ष-

"हठप्रदीपिका तथा घेरण्डसंहिता में आसनों का तुलनात्मक अध्ययन" इस विषय पर अध्ययन करते समय यह ज्ञात हुआ की दोनों ग्रन्थों में बारह आसनों में समानताएँ हैं तथा तीन आसन ऐसे हैं जिनसे भेद दिखाई देता है। दोनों ग्रंथ एक दुसरे के लिए पुरक हैं। कुछ आसनकी विधि में भी बदलाव है। आसनके लाभ, विधि, अवधि, सावधानीया, श्वास पे कैसे नियंत्रण करे यह जानकारी प्राप्त करने के लिए हठप्रदीपिका और घेरण्ड संहिता यह दोनों ग्रंथ योग साधक के पास होना आवश्यक है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर
2. राजीव जैन "त्रिलोक", सम्पूर्ण योगविद्या, मंजुल पब्लिशिंग हाउस
3. घेरण्ड संहिता, खेमराज श्रीकृष्णदास, प्रकाशन बम्बई, २०१९.
4. घेरण्ड संहिता, व.ग. देवकुळे, टी. आर. एन्टरप्रायजेस, पुणे, २००१.

5. राजयोग पातंजल योगसूत्र, सूत्रार्थ और व्याख्यासहित, अनुवादक पं. सूर्यकान्त त्रिपाठी, रामकृष्ण मठ, धन्तोली, नागपुर
6. हठ रत्नावली, गिरिरत्न मिश्र, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, २०२१.
7. हठयोग प्रदीपिका, व.ग. देवकुळे, टी. आर. एन्टरप्रायजेस, पुणे, २००१.
8. हठयोग प्रदीपिका हठयोग का उत्कर्ष, स्वामी अमोघ कश्यप आणि श्रेयस भारती, रणधीर प्रकाशन, हरिद्वार
9. राजयोग पातंजल योगसूत्र, सूत्रार्थ और व्याख्यासहित, अनुवादक पं. सूर्यकान्त त्रिपाठी, रामकृष्ण मठ, धन्तोली, नागपुर
10. राजयोगपातंजलयोगसूत्र, सूत्रार्थ और व्याख्यासहित, अनुवादक पं. सूर्यकान्त त्रिपाठी, रामकृष्ण मठ, धन्तोली, नागपुर।
11. योग और हठयोग (योगवाणी), डॉ. एन. रवीन्द्रनाथ, कालीकट विश्वविद्यालय, कालीकट

सन्दर्भ

1. हठप्रदीपिका- १/१८
2. हठप्रदीपिका - २/७६
3. हठप्रदीपिका- १/२१
4. घेरण्ड संहिता २/१४
5. हठप्रदीपिका १/२२
6. घेरण्ड संहिता २/१७
7. हठप्रदीपिका १/२५
8. घेरण्ड संहिता २/३१
9. हठप्रदीपिका १/२६
10. घेरण्ड संहिता २/३३
11. हठप्रदीपिका १/२७
12. घेरण्ड संहिता २/१९
13. हठप्रदीपिका १/३०
14. घेरण्ड संहिता २/२८
15. हठप्रदीपिका १/३२
16. घेरण्ड संहिता २/३०
17. हठप्रदीपिका १/३४
18. घेरण्ड संहिता २/२०
19. हठप्रदीपिका १/४६
20. घेरण्ड संहिता २/९
21. हठप्रदीपिका १/५२
22. घेरण्ड संहिता २/१६
23. घेरण्ड संहिता २/१७
24. हठप्रदीपिका १/५६
25. घेरण्ड संहिता २/९