



ओड़िसी नृत्य एवं योग के आसन का अन्तः सम्बन्ध

प्रो. वन्दना चौबे¹, प्रीति दास²

¹शोध निर्देशिका, संगीत विभाग, ललित कला संकाय, बनस्थली विद्यापीठ, राजस्थान ।

²शोधार्थी, पीएच.डी. नृत्य, बनस्थली विद्यापीठ, राजस्थान ।

ओड़िसी नृत्य एवं योग के आसन का अन्तः सम्बन्ध –

ओड़िसी नृत्य की अनेको प्रकार की भंगिमाएं हैं तथा उसी प्रकार योग की भी अनेकों प्रकार के आसन हैं, जो कि नृत्य की भंगिमाओं के समान हैं तथा इनकी शारीरिक स्थितियां पूर्ण रूप से समान देखने को मिलती हैं परन्तु इनका प्रयोग दोनों कलाओं में भिन्न-भिन्न प्रकार से किया जाता है।



1. एकपादस्थानक एवं एकपादप्रणामासन



एकपादस्थानक



एकपादप्रणामासन

समानताएँ एवं लाभ—

ओड़िसी नृत्य में प्रयुक्त एकपाद स्थानक, योग के एकपाद प्रणामासन के समान हैं।

- सीधे खड़े हो जाये । दोनों पंजो को एक साथ और भुजाओं को बगल में रखे ।
- शरीर के सामने आँखों की सीध में किसी निर्धारित बिंदु पर दृष्टि केंद्रित करे, दाहिना पैर मोड़े, और टखने को पकड़ते हुए दाएँ पैर के जांघ पर रख दें। तथा जब संतुलन बन जाता है, तब स्थिति को बनाए रखे। इस स्थिति में पैर कि मुद्रा में समानता मिलती है परन्तु हाथ कि स्थिति में अन्तर होता है।

- योग में यह आसन तंत्रिका – संतुलन का विकास करता है। यह पैरों, टखनों और पैरों कि मांसपेशियों को भी मजबूत बनाने के लिए प्रयोग होता है।
- ओड़िसी नृत्य में इस स्थिति का प्रयोग ध्यान, तपस्वि भाव दिखाने के लिए होता है।

2. वीरभंगि एवं वीरासन



वीरभंगि



वीरासन

1. आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, पे. 306
2. आचार्य नंदिकेश्वर विरचित 'अभिनय दर्पण', डॉ. पुरु दाधीच, पे. 89

समानताएँ एवं लाभ—

- योग का वीरासन ओड़िसी नृत्य के वीरभंगि के समान है।
- जमीन पर खड़े हो जाओ। दाँय पाँव को जंहा तक हो सके, एक कदम से भी आगे रखो। बानी पैर को उल्ट कर घुटनों को मोड़ते हुए, जंहा तक हो सके, पाँव को पीछे की ओर कुछ कड़ा करते हुए ले जाओ। दोनों हाथों को आकाश की तरफ ले जाए। कमर के ऊपरी भाग को पूरी तरह बल लगा पीछे की ओर खींचे। बाँये पाँव के पंजे से ले कर जंघाओं तक के सारे भाग को भीतरी शक्ति द्वारा सीधा दोनों आँखों से एक टिक लगाकर देखो। यह आसन कई प्रकार की होती है।
- कमर को पतली और छाती को छोड़ी करता है।
- इस आसन में बैठकर धनुष बाण चलाने का अभ्यास किया जाता है।
- इस आसन द्वारा शरीर में असीम शक्ति का संचार होता है। साहस और धैर्य में वृद्धि होती है। आलस्य दूर होता है।
- निद्रा पर विजय प्राप्त होती है। यह आसन सम्पूर्ण भुजा, जंघा और पांनों में बल बढ़ाता है।

3 क्षिप्ता भंगि एवं वृक्षासन



क्षिप्ता भंगि



वृक्षासन

JEFF NELSON

समानताएँ एवं लाभ—

योग का वृक्षासन ओड़िसी नृत्य के क्षिप्ता भंगि के समान है। एक पाँव पर खड़े होकर किये जाने वाले आसन अत्यंत लाभकारी है इस आसन में शारीरिक संतुलन बनाए रखना अति आवश्यक होता है ध्यान लगाने हेतु भी यह आसन एक आदर्श आसन है।

- सावधान की स्थिति में सबसे पहले खड़े होकर, एक पैर को घुटने से मोड़ते हुए हाथों का सहारा देकर पैर को जांघ पर इस प्रकार लगाएं कि एड़ी सिवनी के तरफ हो और पंजे दुसरे पैर के घुटने कि तरफ हो और शरीर का संतुलन बनाते हुए दोनों हाथ को फैलाते हुए श्वास सामान्य गति से चलती रहती है।
- शारीरिक संतुलन बनाए रखने में लाभप्रद होता है।
- विशेष कर ओड़िसी नृत्य कि भंगिमा को सुन्दर बनाता है। पैरों का संतुलन बनाने में सहायता करता है।
- मांसपेशियों कि दुर्बलता एवं तनाव दूर होता है।
- पावों कि मांसपेशियां शक्तिशाली एवं मजबूत होती है।

ओड़िसी नृत्य, डी.न.पटनायक पृ.78
 भारतीय नृत्य, सुप्रभा मिश्रा पृ.134,135
 ए.पी. सुपर योग शिक्षा, पृ.110

4 आलीढ मण्डल एवं आकर्ण धनुरासन



आलीढ मण्डल



आकर्ण धनुरासन

समानताएँ एवं लाभ—

- ओडिसी नृत्य में प्रयुक्त अभिनय दर्पण के आलीढ मण्डल, योग के आकर्ण धनुरासन के समान है ।
- पंजो के बीच कांडों की चौड़ाई जितनी भी दूरी रखते हुए सीधे खड़े हो जाए और भुजाओं को बगल में रखे । दाहिने पैर से एक कदम आगे की ओर रखें । दाहिने हाथ से मुद्रा बनाते हुए भुजा को शरीर के सामने इस प्रकार ऊपर उठाये कि वह दाहिने पंजे के ऊपर आंखों कि सीध से थोड़ी ऊंचाई पर आ जाय ।
- बांयी मुद्रा बनाते हुए और दाहिने मुद्रा से थोड़ा पीछे रखें । दाहिनी मुद्रा कि ओर इस प्रकार देखे मानो आपने तीर— धनुष उठा रखा हो, और दृष्टी को एक काल्पनिक लक्ष्य पर केंद्रित करें ।
- यह आसन कंधो को व्यायाम कराता है और गर्दन एवं स्कंधास्थि कि छोटी एवं गहरी मांसपेशियों को उपयोग में लाता है ।
- प्रायः इन पेशियों का उपयोग नहीं के बराबर होता है और इनमे भंगिमाजनित एवं अचेतन तनाव एकत्र हो जाता है, जिसके कारण कड़ापन और दर्द उत्पन्न होता है । तनाव के बाद विश्रांति और विश्रांति के बाद तनाव पैदा करने से ऊर्जा— प्रवाह में सहजता और पेशियों में विश्रांति आती है । जिससे त्रुटिपूर्ण शारीरिक भंगिमा, और कंधे एवं भुजा के कड़ेपन कि समस्या दूर हो जाती है ।

5. वज्रासन—**समानताएँ एवं लाभ—**

- अपने दोनों पावों की एड़ियों को मोड़ों तथा घुटनों और पंजों के बल बैठ जाओ। अपने दोनों हाथों को घुटनों अथवा जाँघों पर रखों । अपनी छाती और अपने गले को सीधा रखों ।
- ओडिसी नृत्य में इस आसन का प्रयोग कई प्रकार के भाव— भंगिमा दिखाने के लिए किया जाता है।
- शरीर वज्र के समान हो जाता है। इससे जंघाओं, घुटनों, पिंडलियों एवं पंजों में पुष्टता आती है। इस के नियमित अभ्यास से पावों का टेढ़ापन सुधर जाता है।
- यह आसन शरीर को बलवान बनाता है। यह आसन ध्यान को एकाग्र करने में सहायक है।
- इस आसन द्वारा अतिसार, पीठ दर्द तथा छाती के रोग दूर होते हैं। यह आसन मानसिक निराशा तथा स्मरण शक्ति के ह्रास को दूर करता है।

ए.पी. सुपर योग शिक्षा, पृ.91.

आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती,पे.144

6. मयूरलिता करण—सिर्षापाद नटराजासन

मयूरलिता करण

सिर्षापाद नटराजासन

समानताएँ एवं लाभ—

सिर्षापाद नटराजासन ओडिसी नृत्य के मयूरलिता करण के समान है।

- सबसे पहले आप सीधे खड़े हो जाएं।
- अब आप अपने दायां पैर को उठाएं, उसे घुटनों से मोड़ें और टखने को दाएं हाथ से पकड़ें और जितना संभव हो पीठ के पीछे ले जाएं।
- अपने बाएं हाथ को सामने से 45 डिग्री पर ऊपर उठाएं और सीधा खींचें।
- ध्यान रहे आपका सिर स्थिर और दृष्टि सामने हो। जहाँ तक हो सके इस अवस्था को बनाये रखें और फिर धीरे धीरे
- वजन कम करने के लिए इस आसन का नियमित अभ्यास करने से शरीर के विभिन्न हिस्सों से चर्बी को गलाने में मदद मिलती है।
- जांघों का मोटापा कम करने के लिए जांघों की अतिरिक्त चर्बी को कम करके इसे शुद्ध बनाता है और साथ ही साथ जांघों की मोटापा को भी कम करता है।
- पैरों की मजबूती : इस आसन के करने से आपके पैर मजबूत होते हैं।
- बाहों की मजबूती : इसके प्रैक्टिस से आपके बाहें मजबूत एवं शुद्ध बनती हैं।
- संतुलन : यह शरीर के संतुलन को सुधारता है।
- घुटने को आराम दिलाना : यह आसन घुटने के लिए बहुत ही उम्दा आसन है। इसके नियमित अभ्यास से आप अपने घुटने को मजबूत करने के साथ साथ इसके दर्द को भी कम कर सकते हैं।

7. अतिक्रान्ता एवं चक्रासन



अतिक्रान्ता



shutterstock.com • 528602431

चक्रासन

समानताएँ एवं लाभ—

- पीठ के बल जमीं पर लेट जाओ। नितम्बों से पैरों को सटा कर जमीन पर रखें। दोनों टांगों को घुटनों से मोड़ें। फिर दोनों कुहनियों को सिर की दोनों बगलों में जमीन पर जमा दो। कमर को उठा कर शरीर के भाग को बिलकुल गोल कर लो।
- लाभ— शरीर को रबड़ के समान लचीला और सुन्दर बना देता है। मेरुदंड और फेफड़ों की हड्डियों को लचीला बना कर बुढ़ापे पर विजय प्राप्त की जा सकती है।

- २. कमर पतली, सुन्दर, आकर्षण तथा लचकदार और छाती छोड़ी हो जाती है। जो की नर्तक के लिए अति आवश्यक है। मांसपेशियों के मजबूत होने के कारण घुटने, हाथ, पाँव, स्कन्द और बाहु पुष्ट तथा चुस्त हो जाते हैं।
- ३. यह पेट की चर्बी को काम करता है। इसलिए नृत्यकारों के लिए लाभदायक है।
- ४. इस आसन द्वारा ७२००० नाड़ियों का केंद्र नाभि मण्डल स्वयं अपने ठीक स्थान आ जाता है।
- ५. पेट की गड़बड़ दूर करता है। पेट के समस्त रोग दूर होते हैं जिस से पाचन शक्ति बढ़ती है।

8. पद्म मयूरासन—



समानताएँ एवं लाभ—

- पद्मासन में बैठ जाये । घुटनों के बल खड़े हो जाये और दोनों हथेलियों के शरीर के सामने जमीन पर इस प्रकार रखें की उँगलियाँ घुटनों की ओर रहें ।
- कोहनियों को मोड़ें और उन्हें एक साथ रखें । सामने की ओर झुकें और कोहनियों को पेट की दोनों ओर ले आये । थोड़ा और झुकें और वक्ष को भुजाओं के ऊपरी भाग पर सीधें ।
- शरीर के संतुलन बिंदु को ध्यान में रखें ।
- कुछ और आगे झुकें और धीरे से मुड़ें हुए पैरों को जमीन से ऊपर उठाये । अधिक जोर ना लगायें ।
- धड़, सर ओर पैर एक सीधी रेखा में जमीन के समान्तर रहें ।
- इस आसन को ओड़िसी नृत्य के गोटिपुआ में करतव नृत्य के रूप में किया जाता है ।
- यह आसन चयापचय की प्रक्रियाओं को उद्दीप्त करता है, जिससे विभिन्न अंगों में रस स्राव में वृद्धि होती है।
- यह रक्त से विषैले पदार्थों को तीव्रता से दूर करता है, सभी अंगों की मालिश होती है और आँतों के क्रमाकुंचन की प्रक्रिया उद्दीप्त होती है।
- मानसिक एवं शारीरिक संतुलन विकसित करता है, सम्पूर्ण शरीर की पेशियों को मजबूत बनाता है और पेशीय- नियंत्रण को बढ़ाता है।

ए.पी. सुपर योग शिक्षा, पृ.119.

आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती,पे.374

9. मेढुकी एवं खंजनासना



मेढुकी



© Can Stock Photo

खंजनासना

समानताएँ एवं लाभ—

- इस आसन में व्यक्ति का आकार खंजन पक्षी के समान हो जाता है, पैरों का भाग उसके पूँछ के समान हिलता रहता है और उसके हाथ पंछी के पंख जैसे रहते हैं।
- दोनों पावों के बीच में एक हाथ की दूरी रख कर नीचे झुक जाओ । दोनों हाथों से दोनों पावों को लपेट कर स्थित रहो ।
- यह ओड़िसी नृत्य के गोटिपुआ नृत्य में किया जाता है।
- चालीस वर्ष से अधिक आयु के व्यक्तियों की पिंडलियों और घुटनों में दर्द दूर होता है। यह आसान बड़ी हुई गुल्फ हड्डी को ठीक करता है।
- मन एकाग्र होता है, शरीर को संतुलित करने की शक्ति प्राप्त होती है।
- स्नायु दुर्बलता और घबरात दूर होती है।

संदर्भ ग्रंथ—

1. स्वामी सरस्वती सत्यानन्द, आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध, प्र. योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत, सं. द्वितीय संस्करण १९७३, तृतीय २००६, चतुर्थ २०१५।
2. मिश्रा सुप्रभा, भारतीय नृत्य, प्र. प्रवीण प्रकाशन प्रा. लि. म्युनिसिपल कॉर्पोरेशन के सामने, ढेबर रोड, राजकोट, गुजरात।
3. मिश्रा सुप्रभा, ओड़िसी नृत्य और भारतीय संस्कृति, प्र. संस्करण २०१२, प्र. सुप्रभा रविनारायण मिश्रा, राज रेसीडेंसी, ओपोजिट शालीन बंग्लोज, शीलज, अहमदाबाद. पृष्ठ— ७, ८.
4. मण्डल राहुलदेव, पब्लिकेशन एशियाई, प्रकाशन प्रथम, २०१५,
5. पटनाइक, डी, हिस्ट्री एंड टेक्निक ऑफ ओड़िसी डांस, संगीत नाटक, स. (१९६७),
6. प. तीरथ राम आजाद, 'कथक दर्पण',
7. मण्डल राहुलदेव, पब्लिकेशन एशियाई, प्रकाशन प्रथम, २०१५,
8. ए.पी. सुपर योग शिक्षा, स. 1976
9. पाटिल तन्मयी, योग मुद्रा और शास्त्रीय नृत्य' एक स्वास्थ्य सम्बन्ध, स. 2003
10. www.myupchar.com
11. www.healthunbox.com