

षट्कर्म के आलोक में नेतिकर्म की विधि एवं उसका लाभ



मनमोहन कुमार

शोध छात्र,

विश्वविद्यालय दर्शनशास्त्र विभाग,

बी.आर.ए. बिहार विश्वविद्यालय, मुजफ्फरपुर (बिहार)

सारांश – नेति दो प्रकार की होती है—जलनेति और सूत्रनेति। पहले जलनेति करना चाहिए। प्रातःकाल दन्तधावन के पश्चात् जो साँस चलती हो, उसी से नेति पीत में जल लें और दूसरी साँस बन्द कर जल नाक द्वारा खींचे। जलनेति से नेत्रज्योति बलवान् होती है। सूत्रनेति में महीन सूत नाक के एक छिद्र से पूरक द्वारा जब खींचा जाता है तो रेचक मुख द्वारा न कर दूसरे रन्ध्र द्वारा करना चाहिए। इस प्रकार सूत एक छिद्र से दूसरे छिद्र में आ जाता है जिससे भीतर लगा हुआ कफ पृथक् होकर नेति के साथ बाहर आ जाता है।





प्रस्तुत शोध-पत्र के इस अध्याय में नेतिकर्म संबंधी विधियाँ, उससे होने वाले लाभों तथा महत्व की व्याख्या एवं दाहरण पुरस्सर विवेचन करने का प्रयास किया गया है।

नासारब्धों तथा इनसे संलग्न अंगों की सफाई के लिए योग में जिस क्रिया का उपयोग किया जाता है, उसे नेति कहते हैं। नेति को यौगिक षट्कर्म में तीसरा स्थान प्राप्त है।¹

मुख्यतः यह दो प्रकार ही है- सूत्र नेति एवं जल नेति।

1. **सूत्र नेति** : सूत्र नेति वह शोधन-क्रिया है जिसे एक सूत्र द्वारा किया जाता है। यह श्वसन संस्थान की सफाई के लिए प्रयोग किया जाता है। इसके अभ्यास में सूत्र को नासिका में डालकर उसे मुख द्वार से निकालने को ही नेति क्रिया कहा जाता है।²

हठ प्रदीपिका में केवल सूत्रनेति का ही वर्णन किया गया है। अर्थात् चिकनी और लगभग 9 इंच लम्बी (विशेष रूप से तैयार किये गये) सूत्र को नाक में डालकर उसे मुख से बाहर निकालें। इस प्रकार का अभ्यास दोनों नासिकाओं से करें जब भली-भाँति अभ्यास हो जाए तब दोनों हाथों से सूत्र द्वारा नासिका में धीरे-धीरे घर्षण करें। इसे ही सिद्ध योगियों ने नेतिकर्म बताया है।³

इसका तात्पर्य नासिक की सफाई से हैं किन्तु नेति की उत्पत्ति नासिका-शुद्धि के अभ्यास के रूप में नहीं बल्कि आज्ञाचक्र से संबंधित केन्द्रों की जागृति की एक तकनीक के रूप में हुई। जब नासिका-विवर बन्द हो जाते हैं तो आँखों तथा ललाट के निकट तनाव, दबाव और अवरोध का अनुभव होता है। अवरुद्ध विवर के कारण प्रायः आँखें लाल हो जाती हैं, उनसे पानी आने लगता है तथा कान भी बन्द हो सकते हैं। योगियों ने सिर के इस भाग को बहुत संवेदनशील माना। अतः उन्होंने कहा कि आँख तथा कान को प्रभावित करने वाले नासिक-क्षेत्र की सफाई को सर्वप्रथम स्थान मिलना चाहिए। जल या कैथेडर की सहायता से नासिका-छिद्रों की सफाई की एक प्रक्रिया द्वारा इस उद्देश्य की प्राप्ति हो सकती है।⁴

इस क्रिया को करना थोड़ा कठिन है। अतः इस क्रिया के अभ्यास से पहले रबर नेति करें। इस क्रिया को प्रारम्भ में किसी योग शिक्षक की देख-रेख में करें। यह क्रिया जल्दबाजी में नहीं करनी चाहिए। पहली बार सूत्र नेति करने से पहले रात को नाक के दोनों छिद्रों में शुद्ध घी की कुछ बूँदें डालें।

लाभ : यह क्रिया नाक की नली को साफ करती है। यह कपाल को शुद्ध करती है। सिरदर्द, सायनस, नजला रोग में विशेष लाभदायक है।⁵

यह नेति क्रिया मस्तिष्क को शुद्ध करती है। दिव्यदृष्टि प्रदान करती है वे सकन्ध प्रदेश से ऊपर होने वाले रोग समूहों को शीघ्र नष्ट करती है।⁶

नासारन्ध्र शरीर में प्राणवायु के आने-जाने के मार्ग हैं। इन्हें मस्तिष्क में प्रवेश का द्वार भी कहा जाता है। अतः इनमें मल के एकत्रित होने, सड़ने अथवा किसी भी प्रकार के संक्रमण कके रहने से शरीर में जो भी वायु जाती है दूषित होकर जाती है और जहाँ-जहाँ जाती है प्रदूषण को अपने साथ ले जाती है। इससे तरह-तरह के रोगों की उत्पत्ति होती है।

दूसरे, दूषित नासारन्ध्रो से प्राणायाम की साधना भी सफलतापूर्वक नहीं की जा सकती।

नेति का सीधा असर नासारन्ध्र, कण्ठ तथा मस्तिष्क पर पड़ता है। इससे इन अंगों में एकत्रित मल की सफाई हो जाती है। नासारन्ध्रों के मूल में जहाँ वे मिलते हैं इडा, पिंगला एवं सुषुम्ना तीनों ही नाड़ियाँ मिलती हैं। वहाँ यदि थोड़ा भी कफ रहता है तो साँस लेने में कठिनाई होती है। ऐसे में व्यक्ति को मुँह से साँस लेने की आदत पड़ जाती है। मुँह से साँस लेना सर्वथा हानिकारक है। इससे जीवनीशक्ति घटती है। नेति द्वारा वहाँ के कफ की निवृत्ति हो जाने से प्राणी को नाक से साँस लेने में सुविधा होती है। मुँह से साँस लेने की आदत छुड़ाने का नेति और प्राणायाम ही एकमात्र उपाय है।

यथा-सर्दी, जुकाम, इन्फ्लूएंजा, श्वास रोग, विषम ज्वर (टाइफाइड) न्यूमोनिया आदि में लाभदायक सिद्ध होती है। इसके नियमित अभ्यास से इन रोगों के होने की संभावना भी नहीं रहती है। दिमाग हल्का होता है। दृष्टि निर्मल होती है। संक्षेप में कहा जा सकता है कि यह गले के ऊपर के भागों में होने वाले सभी रोगों में लाभदायक सिद्ध होती है।

समासेन, नेति कपाल का शोधन करने वाली, दिव्यदृष्टि प्रदान करने वाली और स्कन्ध-सन्धि के ऊपर के भाग में होने वाले सभी रोगों को दूर करने वाली है।

जो लोग नासिका से दीर्घकालीन रक्तस्राव या ऐसे ही किसी जटिल रोग से पीड़ित हो, वे किसी विशेषज्ञ से सलाह लेने के बाद ही इसे आरम्भ करें।

नेति के दो मुख्य भेद हैं- जलनेति और सूत्रनेति। जल के द्वारा की जाने वाली नेति को जलनेति और सूत्र के द्वारा की जाने वाली नेति को सूत्रनेति कहते हैं। जलनेति का ही एक रूप है- नासाजलपान अर्थात् नाक के द्वारा पानी पीना। आवश्यकतानुसार जल के समान ही दुग्ध, धृत, तेल

आदि को भी नाक से ग्रहण किया जा सकता है इसी आधार पर इनका दुग्धनेति, धृतनेति, तैलनेति आदि नामकरण किया गया है इनका विशेष परिस्थितियों में ही उपयोग किया जाता है।

2. जल नेति

एक विशेष नेति लोटे का उपयोग करना चाहिए। लोटा प्लास्टिक, मिट्टी, ताम्बे या ऐसी किसी धातु का बना हो सकता है, जिसमें रखने से जल प्रदूषित न हो। लोटे के सिरे पर लगी टोंटी ऐसी हो जो नासिकाछिद्र में आराम में घुस जाए, ताकि पानी बाहर न गिरे। यदि चाय की केतली का मुँह अधिक बड़ा या नुकीला न हो, तो उसे भी प्रयोग में लाया जा सकता है।

जल का तापमान शरीर के तापमान के बराबर होना चाहिए। प्रति आधे लीटर जल में एक छोटा चम्मच नमक डालकर उसे जल में अच्छी तरह से घोल लेना चाहिए। नमक डाल देने पर पानी का परासरणी दबाव शरीर के द्रव के दबाव के बराबर हो जाता है, जिससे श्लेष्मा-झिल्ली में जलन नहीं होती। यदि कष्ट या जलन की संवेदना महसूस हो, तो समझ लेना चाहिए कि जल में या तो बहुत कम या बहुत अधिक मात्रा में नमक डाला गया है।⁹

विधि 1 : नासिकाछिद्रों की सफाई

नेति लोटे में तैयार किया हुआ नमकीन जल भरें। सीधे खड़े हो जायें; दोनों पैरों के बीच थोड़ी दूरी रखें, शरीर का भार दोनों पंजों पर समान रूप से डालें और सामने की ओर झुकें। सिर को एक ओर झुकावें। मुँह से श्वास लेना शुरू करें। लोटे की टोंटी को धीरे-धीरे ऊपर वाले नासिकाछिद्र में डालें। इसमें किसी प्रकार बल-प्रयोग नहीं करना है। टोंटी

नासिकाछिद्र में इस प्रकार फँस जानी चाहिए कि पानी उस नासिकाछिद्र से बाहर न गिरे।

नेति लोटे को इस प्रकार ऊपर उठाये कि पानी नासिकाछिद्र में ही प्रवेश करे, बाहर चेहरे पर न गिरे। मुँह खुला रखें। जिस हाथ से नेति लोटा पकड़ा हो उसकी कोहनी को ऊपर उठा कर शरीर की स्थिति को इस प्रकार व्यवस्थित करें कि पानी एक नासिकाछिद्र से प्रवेश कर दूसरे नासिकाछिद्र से बाहर निकले। यदि नासिका में थोड़ा कफ जमा हो, तो उसे प्रश्वास के साथ हल्के से छिड़क कर बाहर निकाल दें। सिर को दूसरी ओर झुकायें और टोंटी को दूसरे नासिकाछिद्र में घुसाकर प्रक्रिया को दुहरायें। इस प्रक्रिया को पूरा करने के बाद नासिकाछिद्रों में रुके पानी को बाहर निकालकर उन्हें अच्छी तरह शुष्क करें।

विधि 2: नासिकाछिद्रों को शुष्क करना

- सीधे खड़े हो जायें। दाहिने नासिकाछिद्र को दाहिने अँगूठे से बन्द करें और बायें नासिकाछिद्र से जल्दी-जल्दी 10 बार कपालभाति प्राणायाम की तरह श्वास लें और छोड़ें। बायें नासिकाछिद्र को बन्द कर यही प्रक्रिया दाहिने नासिकाछिद्र से दुहरायें। दोनों नासिकाछिद्रों से एक साथ एक और आवृत्ति करें।
- कमर से इस प्रकार सामने झुके कि धड़ जमीन के समानान्तर हो जाए। दायें नासिकाछिद्र को बन्द करके, सिर को दायीं ओर झुकाकर ऊपर बतायी गयी प्रक्रिया को दुहरायें। अब सिर को बायीं ओर झुका कर और बायें नासिकाछिद्र को बंद कर इस प्रक्रिया को एक बार और दुहरायें। अन्त में, सिर को बीच में लाकर दोनों नासिकाछिद्रों से सश्वास लेते हुए इस प्रक्रिया को दुहरायें। यह चरण नासिका के शिरानाल गुहिका में रुके जल-कण को बाहर निकालने में सहायक होता है।

- दोनों पंजों के बीच थोड़ी दूरी रखकर सीधे खड़े हो जायें। दाहिने नासिकाछिद्र को बन्द कर, शीघ्रतापूर्वक कमर से सामने की ओर झुकते हुए बलपूर्वक श्वास छोड़ें। सीधे खड़े होने की स्थिति में लौटते हुए सामान्य श्वास लें। इसे 5 बार दुहरायें। अब दाहिने नासिकाछिद्र का खोल कर यही प्रक्रिया दुहरायें और फिर दोनों नासिकाछिद्रों को खोल कर दुहरायें। नासिका को अधिक जोर से न छिड़कें, क्योंकि बचा हुआ पानी कानों में घुस सकता है। यदि आवश्यक हो तो बचे हुए पानी को निकालने के लिए कुछ मिनट तक शशांकासन कर सकते हैं।

अवधि-इस अभ्यास में लगभग 5 मिनट का समय लगता है। नेति प्रतिदिन एक बार या सप्ताह में 1-2 बार अथवा आवश्यकता के अनुसार करनी चाहिए।

सजगता- शारीरिक-शरीर को शिथिल करने और शारीरिक स्थिति पर, नासिकाओं में प्रवाहित होने वाले जल और मुँह से होने वाले सहज श्वसन पर। यह बात विशेषकर नये अभ्यासियों के लिए महत्वपूर्ण है।
आध्यात्मिक-आज्ञा चक्र पर।

क्रम-जल नेति का अभ्यास आदर्श रूप से प्रातःकाल आसन और प्राणायाम के पूर्व किया जाता है। किन्तु आवश्यक होने पर इसका अभ्यास किसी भी समय किया जा सकता है, केवल भोजन के तुरन्त बाद न करें।¹⁰

सावधानियाँ- पानी का प्रवाह केवल नासिका से होना चाहिए। यदि पानी गले या मुँह में प्रवेश कर जाए, तो यह इस बात का संकेत है कि सिर की स्थिति सही नहीं है और इसे पुनः व्यवस्थित करने की आवश्यकता है। यह सुनिश्चित करें कि अभ्यास के बाद नासिका को अच्छी तरह सुखा लिया गया है। ऐसा नहीं होने पर नासिका-मार्ग और शिरानाल में उत्तेजना पैदा हो जाएगी और जुकाम के लक्षण दिखायी देने लगेंगे। जब आवश्यक हो तभी नेति करे। जब तक योग्य शिक्षक द्वारा निर्देश न दिया जाए, लम्बे समय तक नेति का अभ्यास न करें।¹¹

सीमाएँ- जिन्हें लम्बे समय से नासिका से रक्त-स्राव होता हो, उन्हें कुशल मार्गदर्शन के बिना जल-नेति का अभ्यास नहीं करना चाहिए। जिन्हें नासिका-मार्ग से जल को प्रवाहित करने में हमेशा बहुत अधिक कठिनाई महसूस होती हो, उनकी नासिका की संरचना में कोई अवरोध हो सकता है। अतः उन्हें विशेषज्ञ से परामर्श ले लेना चाहिए। जिन्हें कान में शीघ्र संक्रमण हो जाता है अथवा संक्रमण हो, उन्हें नेति नहीं करनी चाहिए। सर्दी-जुकाम अथवा साइनोसाइटिस के समय जब नाक पूर्ण रूप से बन्द हो, नेति न करे।¹²

लाभ- जल-नेति नासिका-मार्ग और साइनस में जमे हुए श्लेष्मा एवं प्रदूषण को बाहर निकालती है, इससे श्वास-प्रवाह अबाध हो जाता है। इस अभ्यास से श्वसन-मार्ग से संबंधित रोगों को रोकने और नियंत्रित करने में सहायता मिलती है। यह आँख, कान और गले के अच्छे स्वास्थ्य को बनाये रखने में सहायक है।

जल-नेति मुँह के पेशीय तनाव को दूर करती है और अभ्यासी को ताजगी एवं यौवन से परिपूर्ण कर देती है। मस्तिष्क पर इसका शीतल, सौम्य प्रभाव पड़ता है। यह चिन्ता, क्रोध और अवसाद को दूर भगाती है, आलस्य को दूर करती है और सिर में हल्केपन और ताजगी की अनुभूति लाती है।

जल-नेति नासिका में विभिन्न तंत्रिकाओं के सिरों को उद्दीप्त करती है, जिससे मस्तिष्क के कार्य-कलापों और व्यक्ति के सामान्य स्वास्थ्य में सुधार होता है। दाहिने एवं बायें नासिकाछिद्रों में तथा उनसे संबंधित मस्तिष्क के बायें एवं दायें गोलार्द्धों में संतुलन स्थापित होता है। इसके फलस्वरूप सम्पूर्ण शरीर और मन में सामंजस्य एवं संतुलन आता है। सबसे महत्वपूर्ण लाभ यह है कि नेति आज्ञा-चक्र को जाग्रत करने में सहायक होती है।¹³

जल-नेति या तो उकड़ू बैठकर या खड़े होकर करनी चाहिए। यदि बेसिन में कर रहे हों, तो खड़े होकर और बाहर कर रहे हों, तो बैठकर नेति करना अधिक सुविधाजनक होता है। कुछ अभ्यास के बाद पूरा भरा नेति लोटा एक नासिकाछिद्र के लिए उपयोग में लाया जा सकता है।

नेति के अभ्यास में जल के स्थान पर अन्य द्रव भी उपयोग में लाये जा सकते हैं। इसके अन्तर्गत दुग्ध-नेति (कुनकुने दूध से) और धृत-नेति (कुनकुने घी से) आते हैं। नेति के लिए दही का भी उपयोग किया जा सकता है। यदि घी के बदले तेल का उपयोग किया जाता है, तो तेल प्राकृतिक और बिना रसायन के होना चाहिए। सबसे अधिक प्रभावशाली नेति स्वयं के मूत्र के मध्य प्रवाह से होती है, इसे अमरोली नेति कहा जाता है। यह अभ्यास विशेष रूप से नासिका-मार्ग की सृजन के लिए अधिक लाभप्रद होता है। प्रत्येक द्रव से भिन्न प्रकार का लाभ प्राप्त होता है। इन प्रकारान्तरों में से किसी का भी अभ्यास योग्य शिक्षक के मार्गदर्शन के बिना नहीं करना चाहिए।¹⁴

संदर्भ सूची

1. यौगिक षट्कर्म, डॉ० अयोध्या प्रसाद 'अचल', चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, पृष्ठ-14.
2. हठयोग का परिचय, डॉ० नितिन ढेमणे, पृष्ठ-43.
3. सूत्रं वितस्ति सुस्निग्धं नासानाले प्रवेशयेत्।
मुखत्रिर्गमयेच्चैशा नेतिः सिद्धैर्निगद्यते ॥29॥
हठयोगप्रदीपिका, स्वामी श्रीद्वारिकादासशास्त्री, पृष्ठ32
4. योग दर्शन, स्वामी निरंजानन्द सरस्वती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत, पृष्ठ-82.
5. हठयोग का परिचय, डॉ० नितिन ढेमणे, पृष्ठ-44.

6. कपालशोधनी चैव दित्यदृष्टि प्रदायिनी ।
जत्रूर्ध्वजातरोगौद्यं नेतिराशु निहन्ति च ॥३०॥
हठयोगप्रदीपिका, स्वामी श्रीद्वारिकादासशास्त्र, पृष्ठ-३३.
7. यौगिक षटकर्म, डॉ० अयोध्या प्रसाद 'अचल', चौखम्भ सुरभारती,
प्रकाशन वाराणसी, पृष्ठ-१८.
8. वही, पृष्ठ-१४.
9. आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, योग
पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत, पृष्ठ-५२७.
10. वही, पृष्ठ-५२८.
11. दमा, मधुमेह और योग, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, योग पब्लिकेशन्स
ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत, पृष्ठ-९६.
12. आसान-प्राणायाम मुद्रा बन्ध, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, योग
पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत, पृष्ठ-५३०.
13. हठयोग का परिचय, डॉ० नितिन ढेमणे, पृष्ठ-८०.
14. गूगल प्रिन्ट मीडिया.

XXXX