

BHARATNATYAM AN ARTISTIC YOGA



Mrs. Vaijayanti Mujumdar
Eminent Yoga Expert

Bharatanatyam and Yoga are wonderful arts and an integral part of Indian culture. Both of these arts provide the path to realize and experience the spiritual evolution of the human being to the Divine. The Natya Shastra of Bharata Muni lays emphasis on not merely the physical aspects of Bharatanatyam, but also on the spiritual. Yoga shastra is also not limited to the physical aspect of a human beings existence, but works on all aspects such as mental, emotional, intellectual and spiritual too.

Dance is a medicine for the mind, body and soul. Bharatanatyam considers human body,

mind and consciousness as tools for reaching main goals of Purshartha which are Kama, Artha, Dharma and Moksha. Besides development of consciousness with regular practice of **Bharatanatyam and Yoga** one will be able to achieve health at all the levels of existence.

BENEFITS OF YOGA FOR DANCERS

According to the Abhinaya Darpana of Nandikeswara, the important fundamental qualities of the dancer are as follows.

“Javah Sthiravam Rekha Cha, Brahmari Drishti Ashramaha Medha Shradha Vacho Geetam, Patra Prana Dasha Smritah Eva Videhen Patren Nriyam Kaarayam Vidhantha”

The ten fundamental qualities are “Javah-swiftness or speed”, “Sthiravam-composure or steadiness”, “Rekha-symmetry”, “Brahmari-versatility and circular movements”, “Drishti-glances of the eyes”, “Ashramah-ease and tirelessness”, “Medha-intelligence”, “Shradha-confidence, interest and confidence”, “Vacho-clarity of expression”, “Geetam-melodious voice”. One possessing these qualities is entitled for dance.

Dedicated practice of Yoga as a way of life a dancer can develop all the above mentioned

qualities and improve one’s mental and physical capacities.

Strength, Balance and concentration: These qualities are essential for the dancer at all stages of their artistic career. The various balancing poses develop strength in the legs and thighs, arms and wrists which are help full in various Nritta sequences.

Posture and center of gravity: Yoga helps develop proper posture, avoids the hunchbacks. Repeated practice of balancing poses, the center of gravity is improved and this leads to a perfect positioning of the body while performing.

Stamina and Endurance: The practice of Yoga gives abundant energy, stamina and endurance t without requiring any rest at all in between items. Thus helps retarding the aging process and a longer professional life.

Buoyancy and agility: Various Asanas and Pranayamas are useful in developing a sense of buoyancy and improving the agility of the dancer to achieve a state of lightness of the body.

Flexibility and Coordination: Loosening exercises, spinal twists, backward and forward bending asanas makes the body supple and flexible to dance effortlessly and gracefully, which is an important attribute for a dancer. Suryanamaskar, Pranayamas such as Nadi Shuddhi and Anuloma Viloma develops right-left coordination and balance in the dancer.

Musculoskeletal benefits: A regular practice of Yoga helps the dancer avoid hip, back, shoulder, neck and knee related problems that are common in Bharatnatyam dancers.

Physiological benefits: Yoga helps develop all systems of the human body, thus strengthening, cleansing and purifying it.

Energy: Yoga requires the body movement and breath to be synchronized. Breath is directly related to energy levels, life span, and quality of emotions, state of mind and the clarity and

subtlety of thoughts.

Awareness: Asanas-body: Pranayam-Emotions: Meditative Practices-Mind awareness is developed. The experience of a dancer and a Yogi is the same - to go beyond worldliness and to transcend one’s individual self.

Stress and Relaxation: Dancers face a lot of stress in terms of preparation for performances and high expectations of the teachers, friends, relatives and the audience. Yoga works on the various Koshas , builds awareness and gives emotional balance to avoid stress.

Morals, Ethics and Right Attitude: Yogic values such as Yama and Niyama are associated with high levels of moral and ethical codes of behavior which is essential for a dancer to give the best performance. An attitude of letting go of the worries and problems helps to create a harmony in our body, mind soul. **Disharmony between these is the main cause of ‘Aadhij –**

Vyadhi’ or the psychosomatic disorders.

Thus Yoga is to be practiced at physical, mental, emotional and spiritual levels. Only when all the aspects are working in harmony there is a unique harmony of body, mind, breath and soul. With the practice of asanas, pranayama, yogic kriyas, shavasana, dharana, dhayna the internal as well as external struggle can be handled successfully and helps deepen the consciousness of not only the working of the body but also of the mind and emotions.

Swami Vivekananda and Yoga

These all roaring were done by the son of India, obviously by Swami Vivekanand. Swamiji was youth, youth has the power to change the world. Swamiji had the faith in youth.

During the last few years, there has been tremendous progress in Science & Technology. There is all-round material development. New & advance gadgets are available in market. After all this progress man is feeling uneasy. He is getting bewildered. I think this a paradox of modernity. We have created a society which is rich and scientific while it is at the same time most unhappy, stressful, ugly. While richness is there, deep down there is no satisfaction. While there is movement there is no direction. Though the wheels of progress are moving faster and faster, but man is feeling dazed. In spite of all the light & entertainment outside, there is darkness inside. He is searching for light. He wants to come out of this enveloping gloom. He is searching a path. He is looking towards the East, towards India, towards Yoga.

What is Yoga?

There are many definitions & expositions some correct and others are incorrect.

1. Yoga is only for monks & not for house holders.
2. Another misconception is that Yoga is considered as a form of exercise to promote good health and this finds great acceptance due to wide publicity through different media. Respected Nigalji bhai says that these are "Furniture Yogi" to maintain their furniture. Primarily it's accepted but Yoga is much more than.
3. Yoga is related with miracle.

“

*Arise, Awake,
and stop not
till the goal is
reached.*

*Give me hundred
nachiketas, I
shall change the
world...*

”



Prof. Rahul M. Kale
Yoga Expert

4. Yoga is fiction.

Definition of Yoga

Indian philosophy stands on six systems, Yoga is one of them. Sage Patanjali wrote Yogsutras, and compiled the essential features of yoga. Yoga has its verbal root 'Yuj' in Sanskrit which means joining. "Yujyate anena iti Yogah" Yoga is that which joins. What are the entities that are joined? In the higher terms it means the joining of the individual with universal.

Swamiji put it this way, It is a means of compressing one's evaluation into a single life or a few months or even a few hours of one's bodily existence. There is a growth process in all creations due to interaction one another in nature. Yoga is that systematic, conscious method, which can greatly compress the process of his growth.

Shri Aurobindo emphasizes an all-round personality development, at the physical, mental, intellectual, emotional and spiritual levels. By yoga he meant a methodical effort towards self perfection.

Let us now see what Patanjali says on Yoga, "Yogah citta vritti nirodhah". Yoga is a process of gaining control over the mind.

In the word of shri B.K.S. Iyengar, Yoga is Education. It is character building. The term education from Latin is 'Educare' which means to unfold the latent, the potential, i.e. drawing the best in man. It is also character building ensures unity and harmony of the body, mind and soul.

Shri J. Krishnamoorti says that Yoga is awareness. Awareness is not total it is just intellectual. Yoga is the path to bridge the conscious with the unconscious.

Our Bhagwat Gita says that 'Yogah Karmasu Kausalam'

Thus, all the definition we understand that Yoga is aaaaaaaa

Why Yoga?

When we look around we find that man has forgotten his self and just exists at a lower animal stage of acquiring money, power, and status for his own happiness. Towards this aim, he works hard, he sets all those wrong options or we can wrong ways which are against his mind. His personality is all one-sided towards. His happiness instead of contributing towards universal happiness. Swamiji says that Yoga helps to acquire a well-integrated personality at all levels, physical, mental, emotional, intellectual, and spiritual. Then swamiji also says that yoga is not only a process

of leading man towards this astounding hidden personality in him by bringing mastery over the body, mind, intellect and emotional faculties, but also a powerful tool to manifest those hidden potential power in him. The inner growth and outer expressions go hand in hand. He starts manifesting the inner divinity in his behavior. His slavery reduces. He starts becoming the master by gaining control over them. For all-round personality development, for solving the problems and bringing bliss in there life Yoga needs. By all this reason that yoga is becoming popular day by day.

Four Paths of Yoga

For yoga there are many research have already done, and yet research goes on. So there are a large number of methods of yoga catering to the needs of different persons in society to bring out the transformation of the individual. They are broadly classified into four path Swamiji puts them as Work, Worship, Philosophy, and Psychic Control. Let us discuss them briefly.

1. Work – Karma Yoga

Karma Yoga is purifying the mind by manes work. Now if any work or we say action is done good or bad, It must produce as a result a good or bad effect. No power can stay it, once the cause is present. Therefore good action producing good karma, and bad action producing bad karma. The path of involves doing action with an attitude of detachment from the fruits thereof. This releases man from strong attachments and thereby brings in him a steadiness of mind which verily is Yoga. ‘Samatvam Yoga ucyate’

2. Worship – Bhakti Yoga

Bhakti or worship or love in some form or other is the easiest and most natural way of man. Love is the natural impetus of union in the human heart. When there is love there are emotions so the control of emotions is the key to path of Bhakti Yoga. The object of Bhakti is God. In modern world man is tossed about due to emotional onslaughts. The path of Bhakti is a boon to gain control over emotional instabilities by harnessing the energy involved properly.

3. Philosophy – Jnana Yoga

The age of science has made man a rational being. Intellectual sharpness is imminent. Analysis forms the tool, the path of Philosophy is apt for the keen intellectuals and is centered around the analysis of ‘Happiness’, the vital contribution of Upanishadads. Also, many other fundamental questions regarding mind, the world outside and inside and reality are taken up. Basic questions are raised even involving the intellect itself to reach the very basis of the intellect.

As each science has its particular method of investigation. Raja-Yoga also a science, a method which is centration and meditation. For those who believe in God, symbolic name, such as ‘Om’ will be very powerful. ‘Om’ is the greatest meaning the absolute. Meditating on the meaning of these holy names while repeating

them is not only chief but scientific practice.

4. Psychic Control – Raja Yoga

Culturing of the mind is the key for success in almost all endeavors in our lives. The Yoga of mind culture of psychic control or Raja Yoga gives a practical approach to reach the higher states of consciousness. It is based on ‘Antaranga Yoga’ of Patanjali’s Ashtanga Yoga system, which gives a comprehensive and systematic approach for developing the mind. The eight limbs are Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi by which mind is used directly for culturing itself.

Thus, the four path of Yoga help man to develop the personality at four different levels – Physical, Mental, Intellectual, and Emotional and simultaneously bring about Spiritual progress.

Unity in Diversity

Through the systematic classification of four paths are helps him to choose and which one will suit him and so on. For this purpose one has to understand the basic unity in these methods. ‘Unity in Diversity’ forms the core of Indian culture which offers a grand note of cohesiveness among various practices. With understanding when persons follow any one or more these paths, they allow a harmonious and total growth of the personality. Thus Yoga is vital tool for the development of man, probably more relevant in the modern scientific era then ever before.

Yoga is to Know Thyself

Reference :

The complete work of swami Vivekananda- (Vol – 8 pg no. 152)

Yoga a way of Life – Dr. H.R. Nagendra

Yogparichay – Dr. Vishwasrao Mandalik

हंसविद्या (अजपा गायत्री)

उ पनिषदास वेदान्त म्हणतात. वेदान्त म्हणजे वेदांचा अंतिम भाग. प्रत्येक वेदाचे चार भाग आहेत.

- अ) संहिता - विविध देवदेवतांचे मंत्र आणि स्तुती
 ब) ब्राह्मण्यके - कोणता मंत्र, केव्हा, कुठे कधी म्हणावा यांचे ज्ञान
 क) अरण्यके - मृत्यूनंतर काय? गृहस्थाश्रमानंतर वानप्रस्थाश्रमातील चिंतन
 ड) उपनिषद - मानवाला निर्माण झालेले प्रश्न आणि त्यांची उत्तरे उपनिषदात मिळतात. वेदानंतर उपनिषद म्हणजे देवाच्या सात्रिध्यात बसून श्रुत म्हणजे श्रवण केलेली परमार्थ विद्या होय.

उपनिषद म्हणजे विश्वस्वरूप आणि आत्मस्वरूप दोन्हीही यथार्थपणे दाखविणारे ज्ञान चक्षू.

मानवाच्या बृहज् जिज्ञासेपोटी उपनिषदांचा उगम आढळून येतो. उपनिषदे ही भारतीय जीवन मूल्यांची चैतन्य शक्ती आहे. या आधुनिक काळात ही भारतीयांच्या वैचारिक व आध्यात्मिक जीवनात उपनिषदास अद्वितीय स्थान आहे.

उपनिषदांचा उद्देश

मूलतः वेदात देवदेवतांची आराधना व यज्ञ होमांद्वारे त्यांची अर्चना करण्याचा प्रधान होता. तथापि कालांतराने त्याला कर्मकांडाचे स्वरूप आले. परिणामी यज्ञाचा मूळ हेतू बाजूला जाऊन निसर्ग देवदेवतांचे स्वरूप खरे काय? याबद्दल मानवाला संशय येऊ लागला व त्यातून ब्रह्मजिज्ञासा निर्माण झाली. मी कोण? ईश्वर म्हणजे काय? सृष्टी कोणी निर्माण केली? जीव, मृत्यू, आत्मा व जगत् म्हणजे काय? यांचा परस्पर संबंध काय? यासारख्या समस्येपोटी व समस्या निरसन करण्यासाठी उपनिषदांचा जन्म झाला. दशोपनिषदांमध्ये या सर्वांची समाधानकारक उत्तरे मिळतात म्हणून उपनिषदांचे महत्त्व अनन्यसाधारण आहे.

उपनिषद ही आपल्या थोर ऋषी-मुनींचे एकांतात ध्यानधारणेनंतर वरील विषयांवर प्रगट झालेले अमूल्य चिंतन आहे असे म्हणावे लागेल. ज्यांना खरोखरीच जीवन आनंदमय बनवायचे आहे त्यांनी ब्रह्मविद्या संपन्न



**अनंत वसंतराव
रत्नपारखी**

प्राध्यापक, श्री आदियोग
महाविद्यालय, नाशिक

होऊन आत्मदर्शन करून घ्यावे असे स्पष्ट उपनिषदाचे मत आहे. अशा ब्रह्मविद्या संपन्न पुरुषाला उपनिषदात जीवनमुक्त असे संबोधले आहे. जीवनमुक्ताला ब्रह्मज्ञानी, स्थितप्रज्ञ, योगेश्वर, संत, भक्त अशी विविध नावे आहेत.

‘प्रेयसात न रमता श्रेयसाचा मार्ग धरा’ हा उपनिषदाचा संदेश आहे. (प्रेयस म्हणजे प्रिय व श्रेयस म्हणजे श्रेष्ठ)

केन, कठोपनिषद, माण्डूक्य, प्रश्नोपनिषद, ऐतरेय, ईषावाश्यो, नैतरीय आदी उपनिषद महत्त्वपूर्ण आहेत.

ध्यानबिंदू उपनिषद

हे उपनिषद कृष्ण यजुर्वेदिय परंपरेशी संबंधित असून, या उपनिषदाच्या नावावरून स्पष्ट होते की, या उपनिषदाचा मुख्य उद्देश ध्यान आहे व ध्यानाला पूरक यौगिक प्रक्रियांचा सखोल विचार केलेला आहे. (या उपनिषदात ब्रह्मध्यान योग, ब्रह्माची सूक्ष्मता व सर्वव्यापकता, प्रणवाचे स्वरूप, प्राणायामाबरोबर प्रणव ध्यान, हृदयातील ध्यान व त्याचे फळ डांग योग, आसन चतुष्टय (सिद्ध, भद्र सिंह, पद्म) मुलाधारसह चार चक्र, दशप्राण, जीवाचे प्राण व अपानाशी वशीवर्ती होणे, योगाबरोबर प्राण व अपानाचे एकत्रिकरण, अजपाहंस विद्या, कुंडलिनी मोक्षप्राप्ती, ब्रह्मचर्यादीपासून कुंडलिनी जागरण, मुद्राभ्यास, नादानुसंधान याबरोबरच अनेक विषयांची मंडणी ध्यानबिंदू उपनिषदात केली आहे.

साधनेच्या माध्यमातून सिद्धीप्राप्त करण्याची इच्छा असणाऱ्या साधकांसाठी ध्यानबिंदू उपनिषदात खूप छान मार्गदर्शन केले आहे.

हंसविद्या

आपल्या शरीरात नाभीच्या खाली व मेढूच्या वर (शिवणी) पक्षाच्या अंड्याच्या आकाराचे कंदाचे स्थान आहे. या स्थानापासून ७२००० नाड्या निर्माण होतात. या ७२००० नाड्यांमध्ये ७२ नाड्या महत्त्वाच्या असून, त्यापैकी दहा नाड्या या प्राणाचा संचार करणाऱ्या आहे. (इडा, पिंगला, सुषुम्ना, गांधारी, हस्तिजिह्वा, पुष्पा, यशस्विनी, अलंबुस्था, कुहू आणि शांखिनी) या नाड्यांमधून वाहणारा प्राण जीव रूपाने वास करतो.

सतत प्राणाचा संचार करणाऱ्या इडा, पिंगला आणि सुषुम्ना या तीन नाड्या चंद्र, सूर्य आणि अग्निदेवतेचे प्रतीक आहे. डावी नाकपुडी (इडा) व उजवी नाकपुडी (पिंगला) या दोहोंच्या मध्ये सुषुम्ना वास करते. पाच प्रमुख प्राण व त्यांचे पाच उपप्राण शरीरात सतत कार्यरत असतात. (प्राण, अपान, उदान, समान आणि व्यान - नाग, कुर्म, कुकर, देवदत्त आणि धनंजय)

या हजारो नाड्यांमध्ये प्राण हा जीव रूपाने वास करीत असतो. प्राण व अपान यांना वशीभूत होऊन जीव खाली-वर (श्वसन) करीत असतो. प्राण कधी इडेने तर कधी पिंगलेने ये-जा करीत असतो. परंतु भावतःच स्वभावताच चंचल असल्याने तो लक्षात येत नाही. प्राण आणि अपान यांच्याद्वारे जीव एकमेकांकडे

खेचला जात असतो. हे तत्त्व जाणणाऱ्या व्यक्तीला योगी म्हणतात.

हंसहंसेत्यमुं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ।

शतानिषद् दिवारात्रं सहस्राण्येक विंशतिः । ध्यानविंदू ६२ ॥

एतत्संख्यान्वितं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ।

अजपा नाम गायत्री योगिनां मोक्षदा सदा ॥ ध्यानविंदू उं. ६३ ॥

‘ह’कार ध्वनीने प्राण बाहेर जातो आणि ‘स’कार ध्वनीने पुन्हा आत प्रवेश करतो. हंस हंस अशा प्रकारचा मंत्रजप सतत जीव करत असतो. या अजपाची संख्या दिवस रात्रीत मिळून २१६०० इतकी असते. इतकी जपसंख्या सतत जीवाकडून जपीत केली जाते. योगी मोक्षपदासाठी असा जो जप करतो यालाच ‘अजपा गायत्री’ म्हटले जाते.

जप करणे याचा अर्थ एखादा मंत्र सातत्याने एकाग्र चित्ताने करित राहणे होय. कोणत्याही मंत्रामध्ये एवढे सामर्थ्य असते की, नुसत्या जपाच्या मंत्राने पुढच्या मोक्षमार्गाकडे प्रवास सुरू होऊन योगी परमपदापर्यंत पोहोचू शकतो.

वेदांती असे सांगितले आहे की, मंत्रामध्ये जितकी अक्षरे तितकी कोटी वेळी त्या मंत्राचा जप केल्यास तो मंत्र आपल्याला सिद्ध होतो. कोटी कोटी जप करणे बऱ्याच वेळा शक्य होत नाही. शिवाय मंत्र मोजणी करण्यात सर्व लक्ष विचलित होऊ शकते.

अजपा जप म्हणजेच योग्याने न करताच आपोआप होणार जप! (येथे ‘अ’ नकारार्थी) प्रत्येकाला जिवंत राहण्यासाठी श्वास घेणे-सोडणे आवश्यक आहेच. ही श्वासाची प्रक्रिया आपोआप चालूच असते. यामध्ये आपले शरीर शिथिल सोडून मन श्वासावर एकाग्र करावे. आपोआप सुरू असलेल्या ‘ह’ (बाहेर जाणारा श्वास) व ‘स’ आत येणारा श्वास याकडे साक्षीभावाने पाहिल्यास हंस हंस असा जप आपोआप होत असतो. म्हणून याला ‘हंसविद्या’ किंवा ‘अजपा जप’ असे म्हणतात.

इडा आणि पिंगला या नाड्यांच्या माध्यमातून त्यांना वशीभूत करून जीव शरीरभर फिरतो आहे. या इडा-पिंगला नाडीमधून जो जीव शरीरभर प्रवास करतो. त्यावेळी होणाऱ्या हंस हंस नादातून आपोआप अजपा जप होत असतो. यालाच अजपा गायत्री असेही संबोधले आहे.

(सोहं म्हणजे ॐकार. ओमकार ध्वनीत अ, ऊ, म हे तीन स्वर आहेत. अ-गायत्री, ऊ-सावित्री व म- सरस्वती या देवतांचे स्थान आहे. या देवतांचे वाहन हंस, वृषभ व मोर आहे.)

अजपा गायत्री किंवा हंसविद्या यांचे फायदे पुढीलप्रमाणे :

- १) अजपा गायत्री अखंड सुरू असलेला जप.
- २) जप संख्या मोजण्याची गरज नाही.
- ३) साधक पापमुक्त होतो.
- ४) अजपा गायत्री मंत्राने साधकास आत्मज्ञान प्राप्त होते.
- ५) ब्रह्मपदाची प्राप्ती होते.
- ६) हंसविद्या सहज व सुलभ जप.
- ७) यासारखी साधी व सोपी विद्या कोणासही सहजपणे करता येते.

वैशिष्ट्ये

- १) हंसविद्या सहज असा जप असून, सावध व्यक्तीला साध्य होतो.
- २) वेळेचे, काळाचे व जागेचे बंधन नाही.

- ३) जपासाठी माळेची आवश्यकता नाही.
- ४) श्वासोश्वासाची क्रिया सतत सुरू असते. त्यासोबतच आवृत्ती करता येते.
- ५) सतत अभ्यासाने मंत्र भावना दृढ होऊन त्याचे स्मरण चालू राहते.
- ६) साधक अंतर्मुख होतो.
- ७) मन स्थिर व शांत होते. सकत्व बुद्धी प्राप्त होते.
- ८) अनुभवी महात्म्यांमध्ये या जपाचे अनुष्ठान बघावयास मिळते. (श्री गोंदवलेकर महाराज, रामदास स्वामी, वाल्मीक ऋषी इ.)
- ९) निद्रानिशासाठी उपयुक्त
- १०) मनावरील ताणतणाव कमी होतात.
- ११) चित्ताच्या एकाग्रतेसाठी उपयुक्त.

अलीकडील काळातील संदर्भ

- १) प.पू. नारायणकाका ढेकणे महाराज यांनी महायोगाची साधना सांगितली आहे. या साधनेत श्वास - प्रश्वासाशी एकरूपता साधून अंतर्मुख होण्यास सांगितले आहे.
- २) विपश्यना साधनेत श्री. गोंयंका यांनी देखील श्वसन अभ्यासाला महत्त्व दिलेले आहे. मौनव्रत पाळून आपल्या श्वासाशी एकरूप होण्यास सांगितले आहे.
- ३) हठप्रदिपिका ग्रंथात चले वाते चलं चितं निश्चले निश्चलंभवेत् । योगी स्थापुत्षभाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ॥ ह.प्र.२-२

वारा वाहतो त्याप्रमाणे मनही इतरत्र धावते. पण ज्याप्रमाणे वायू बंद होतो त्याप्रमाणे चित्त (मन) स्थिर होते. शांत होते. शरीरांतर्गत वायूचे नियंत्रण करून योगी मनुष्य स्थिरत्व प्राप्त करून घेतो. म्हणून वायूचे नियंत्रण करावे.

याचप्रकारे योगाभ्यास करताना आपण सर्वात प्रथम श्वसनावरच नियंत्रण करित असतो. शरीर शिथिलीकरणासाठी श्वसनाशी एकरूप होत असतो. मनातील विचारांची आंदोलने कमी करण्यासाठी श्वसाशी एकरूपता साधत असतो. असा हा सहज आणि सोपा परमपदापर्यंत पोहोचण्याचा मार्ग म्हणजे हंसविद्या किंवा अजपा गायत्री होय.