INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH –GRANTHAALAYAH
A knowledge Repository
Art

रंगो के माध्यम से योग साधना का महत्व

Aradhna Sharma
Laxmibai national institute of physical education Gwalior (M.P.)

प्रस्तावनाः—

रंगों में नया रूप, नया भाव, स्थापित करने की जो अनुठी लाक्षाणिकता एवं अनुभवों के मिश्रण से प्राप्त इस प्रक्रिया को उपयोग में लाया गया हैं। यह ज्ञार्नाजन का प्रथम पक्ष जो मनुष्य के जीवन में जन्मजात होता हैं। अर्थात भावनाओं के माध्यम से कार्य करने की रीति जिसका विकास, अभ्यास और अनुभव से होता हैं। भावो को इस प्रकार से उधघाटित किया जाता हैं। जो पथ प्रदर्षक की पहचान बन जाती हैं। भावों को अंतराल में अंकित कर समायोजित करने का विनम्र भाव भावात्मक शैली गतिषील होती हैं। जो रंगों का स्थायित्व स्थापित करने की विकास गति का अनूठा प्रयोग हैं।

रंगों की प्रधानता

हम सभी रंगो को जीवन के आभामण्डल में समायोजन करने के माध्यम से उसमें व्यापक रूप को प्रभावित करते हैं। हमारे सुख—दुख उत्तेजना, भय, विराम, उल्लास आदि सभी भावनाओं के उद्विपन में रंगों का प्रभाव देखा जा सकता हैं। रंगो की भाषा में रंगभावना एवं विचारों के संक्षिप्त रूप होते हैं। रंगों द्वारा उनका प्रयोग करने की विधि व्यक्तिगत अनुभव और रूचि से प्रभावित होती है। जीवन में अर्थसार को व्यक्त करने में रंग के समर्थ्य का उपयोग अपनी अनुभुती के माध्यम से किया जाता हैं। 1 .....श्वेत प्रकाष सभी रंगो का योग हैं। सूर्य के वर्णषट के रंगों को पुनः एक कर देने से श्वेत प्रकाष बन जाता है। सभी रंग श्वेत प्रकाश का अंग होने के कारण श्वेत की तुलना में कम शक्तिशाली होते है। 2 रंग प्रदार्थ की सभी रंगतों को मिलाने से एक अद्भुत छटा दिगदर्शित होती है प्रकृति में रंगों की जो तीव्रता होती है। उसे भावों के माध्यम से अवतरित किया जाता है। अन्य प्रयुक्त तरल पदार्थ के कारण ही रंगों की चमक में अंतर आ जाता है। अंतर भावों की भावुकता से रंग पदार्थ सतः से प्रकाश को परिवर्तित करते है। उनमें उपस्थित वायु के कणों के कारण वे धुधले दिखाई देते है। एवं प्रकाश के अपर्वतन के कारण उनका प्रभाव बदल जाता है। रंगों को मिलने में अधिक से अधिक शुद्धता का बना रहना आवश्यक है। स्वच्छ रंगों को अंतर मन मे समहित करने के लिए रंगों में अतिरिक्त भाव एवं सामजस्य की भावना का ओत प्रोत होना अत्यंत आवश्यक है। रंगाों को चिरकाल से वैज्ञानिक तरिकों से क्रम बद्ध रेखने का प्रायस किया जा रहा है। जिससे रंगो का सर्वमान एवं साधारण कम रेग चक्र के रूप स्थापित हुआ है। इसमें अनेक प्रकार की रंगते पदर्षित होती है। तथा इनमें से जब किसी रंग की अधिकता होती हैं तो वह उदियभाव दृष्टि गोचर होता है?

योग अभ्यास में रगों का महत्व

मनुष्य के भौतिक जीवन में साधना के माध्यम से उसे नया रंग अपने जीवन में चित्रतल को इंगित करने के लिए रंग पदार्थ साधना की एक अभूत पूर्व कृति है, जिसे संवेदनषील योजनाओं के लिए परिलक्षित करना है। मानव जीवन में कुछ प्रभावों के लिए प्रयुक्त किये जाने वाले रंगों में ठोस पन होना चाहिए, जिस प्रकार से साधना की उस कड़ी को साधन संपन्य फिलिंग पदार्थ की तरह दिगदर्षित हो जैसे रंगों में लोहे का आक्साइड रंगने का कार्य करता है। उसी प्रकार से योगा अभ्यास में मनुष्य को साधना के वक्त अर्न्तमन से जो अनेक प्रकार के रंगो की दिव्य ज्योति अपने कार्य को करने में एक अनूठापन लाती है एव साधना में एक नई स्फूर्ति का रंगो के माध्यम से अवतीर्ण करती है। स्वाभाविक रूप से रंगों की तरंग प्रभावित होकर नित्य क्रम को आकर्षित करती है। जिस प्रकार से रंग प्रकृति में सर्वत्र पाये जाते है उनको बार बार पीसकर धोया जाता है, उसी क्रम मे योग साधना के माध्यम से रंगाो की तरंग को अनेकानेक परिवर्तित रूप के माध्यम से कषोटी पर प्रथक प्रथक क्रम के निरूपित किया जाता है।

जिस प्रकार से रंग अपनी ठोस अवस्था मे चूर्ण के रूप में धूल के कणो की भॉति भूमि पर अस्थाई होकर चिपक जाता है। उसी प्रकार से साधना करते वक्त योगा अभ्यास में तरह—तरह की रंगों की कलिकाये मानव जीवन मे प्रचुर मात्रा मे अवतरित होकर अंलकृति होती है।

रंगो का जीवन मे शारीरिक एवं मानसिक प्रभाव

मनुष्य के जीवन मे रेगों का घनत्व उसकी सुन्दरता पर निर्भर करता है, रंग जितना शुद्ध होगा उसका उतना ही घनत्व अधिक होगा, अधिक घनत्व वाले रंगो में चमक होती है। उसी प्रकार से मनुष्य के जीवन मे साधना के द्वारा जो स्थयित्व स्थापित होता है वह स्नेही भावो को सपन्दित करता है। रंगों की गति को उसके रंगत से पहचाना जाता है वैसे ही मानव जीवन मे साधना से युक्त भावो को प्रेरित करने की जो दिव्य ज्योति अवतीर्ण होती है। वो योगा अभ्यास की एक अकथनीय कला की साधन सम्पन्य प्रेरणा है। रंगों का चयन रंसिक भावों के लिए एवं वस्तुओं मे एक नवीन प्रधानता को प्रकाषित करने के भावो को उष्ठता एंव शीतलता मे एकीकृत करता है, जिस प्रकार से रंगो का संयोजन एक समान आकारों का संबंध होकर

INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH –GRANTHAALAYAH
A knowledge Repository
Art

एकता का दर्षता है उसी प्रकार से साधना का एकीकरण अमुक्त भाव से योगा अभ्यास के द्वारा एकता भाव को लेकर प्रभावषाली बनाता है जिस प्रकार से पत्थरों के बीच बहती नदी में पत्थरों की कठोरता और नदी की सरलता और तरलता आपस में मतभिन्न होने पर भी एक दूसरे के संहयोगी है। रंगो का मनोहारी हल्के रंगों का प्रयोग इस प्रकार किया जाता है। कि बहते हुए जल प्रभाव युक्त गति और स्थिरता का प्रभाव स्पष्ट दिखाई देता है। उसी प्रकार से जीवन रूपी धारा, आकृतियों का अंकन उतना ही देदिव्य मान है, जो योगसाधना को अपनी लाक्षणता के साथ रंगो मे अभिभूत होकर नाना प्रकार से दृष्ठि गोचर होता है।
"एक जन्जीर की शक्ति का अंकन उसकी सबसे दुर्बल कडी के द्वारा किया जाना चाहिए और इसी तरह बुरी संगत या सम्बन्ध का सामना करने की हमारी शक्ति का अंकन हमारे दुर्बलतम क्षणों में उसके प्रति हमारी प्रतिक्रिया से किया जाना चाहिए और अषुभ प्रभावों से यथासम्भव अपनी रक्षा करने का प्रयत्न करना चाहिए उसी तरह रंगों का भी हमारे जीवन में अशुभ प्रभावों से रक्षा करनी चाहिए

संदर्भ सूची

1 चित्रण विधान
डॉ. शर्मा शिवकुमार
डॉ. षोत्रि शुकदेव संस्करण चतुर्थ पृष्ठ 8 [1]
2 वही पृष्ठ 8 [2]
3 ध्यान और आध्यात्मिक जीवन स्वामी यतीक्षरानन्द
चतुर्थ संस्करण नागपुर पृष्ठ 300, 301 [3]
4 पष्चिम की चित्रकला अषोक ललितकला प्रकाषन अलीगढ