

পাতঞ্জলি অষ্টাঙ্গ যোগে দ্বিতীয় হলো নয়িম

পাতঞ্জলি অষ্টাঙ্গ যোগে দ্বিতীয় হলো নয়িম। এই নয়িমের ৫ টি ভাগের মধ্যে সর্বপ্রথম হলো শট্টাচ।

শট্টাচ

সর্বপ্রকারের শুদ্ধিকি (আহার শুদ্ধি ব্যতীত) শট্টাচ বলা হয়।

- (১) "বাহ্য শরীর শুদ্ধি" :- সাবান, শ্যাম্পু, বডিওয়াশ, তলে, ক্রিমি, ওষুধ এবং পরষিকার জলের দ্বারা বাহ্য শরীরের পূর্ণ স্নান করাই হলো বাহ্য শরীর শুদ্ধি।
- (২) "রক্ত শুদ্ধি এবং মুখ শুদ্ধি" :- শীতলী প্রাণায়াম এর দ্বারা রক্ত শুদ্ধি ও মুখ শুদ্ধি করা প্রয়োজন।
- (৩) "হৃৎপণ্ডি শুদ্ধি" :- ভোসতিকা ক্রিয়া ও বপিরীতকরনি মুদ্রা দ্বারা হৃৎপণ্ডি শুদ্ধি করা প্রয়োজন।
- (৪) "নাড়ি শুদ্ধি" :- সহতি প্রাণায়ামের দ্বারা নাড়ি শুদ্ধি করা প্রয়োজন।
- (৫) "উপর পটে শুদ্ধি" :- ধৌতিক্রিয়ার দ্বারা উপর পটে শুদ্ধি করা প্রয়োজন।
- (৬) "তল পটে শুদ্ধি" :- বস্তিক্রিয়া দ্বারা তল পটে শুদ্ধি করা প্রয়োজন।
- (৭) "নাসিকা শুদ্ধি" :- নতৈবা নটোলকি ক্রিয়া দ্বারা নাসিকা শুদ্ধি করা প্রয়োজন।
- (৮) "কপাল কুহর শুদ্ধি" :- কপালভাতিক্রিয়ার দ্বারা কপাল কুহর শুদ্ধি করা প্রয়োজন।
- (৯) "কণ্ঠ বা গলা শুদ্ধি" :- জালন্দর বদ্ধ ক্রিয়া দ্বারা কণ্ঠ বা গলা শুদ্ধি করা প্রয়োজন।
- (১০) "নাভি এবং যকৃৎ শুদ্ধি" :- অগ্নিসার ক্রিয়া দ্বারা নাভি এবং যকৃৎ শুদ্ধি করা প্রয়োজন।
- (১১) "কর্ণ শুদ্ধি" :- ভ্রামরী প্রাণায়াম দ্বারা কর্ণ শুদ্ধি করা প্রয়োজন।
- (১২) "চক্ষু শুদ্ধি" :- ত্রাটক ক্রিয়ার দ্বারা চক্ষু শুদ্ধি করা প্রয়োজন।
- (১৩) "অঙ্গুলি - পা - হাত" :- বিভিন্ন প্রকার অঙ্গ মুদ্রার দ্বারা পা - হাত - অঙ্গুলি এবং নখ শুদ্ধি করা প্রয়োজন।
- (১৪) "পেঁচাপ দ্বার শুদ্ধি" :- অমরালিমুদ্রা এবং পক্ষেপাল ক্রিয়া দ্বারা পেঁচাপ দ্বার শুদ্ধি করা প্রয়োজন।

উপরোক্ত সমস্ত ক্রিয়া গুলি করলে দৈহিক আভ্যন্তরীণ ও বাহ্যিক শুদ্ধি হয়। ইহাকেই পূর্ণরূপে শট্টাচ বলা হয়।

ক্রিয়াযোগ দীক্ষার পূর্বে অবশ্যই উপরোক্ত সমস্ত প্রক্রিয়ার দ্বারা দৈহিক শুদ্ধি করা অত্যন্ত আবশ্যিক। দৈহিক শুদ্ধি না করলে ক্রিয়াযোগ দীক্ষা পাইলেও সাধন পথে উন্নতি খুব কঠিন হইয়া দাঁড়ায় এবং বহু সময় অপব্যয় হয়, তাই ক্রিয়াযোগে দীক্ষার পূর্বে উপরোক্ত ক্রিয়াযোগ দ্বারা দৈহিক শুদ্ধি করা অত্যন্ত আবশ্যিক।

যদিও যে ব্যক্তি উপরোক্ত পদ্ধতিতে দৈহিক শুদ্ধিরূপী সম্পূর্ণ শট্টাচ হইবার পর ক্রিয়াযোগ দীক্ষা নেন তার আর ভবিষ্যতে শট্টাচ পুনঃ পুনঃ করিতে হয় না। যেটি আবশ্যিক সেইটুকু করলে হয়।