International Journal of Sanskrit Research 2022; 8(3): 372-375

International Journal of Sanskrit Research

अनन्ता

ISSN: 2394-7519
IJSR 2022; 8(3): 372-375
© 2022 IJSR
www.anantaajournal.com
Received: 16-03-2022
Accepted: 18-05-2022

Bibhudatta Mishra
Research Scholar,
MSCBD University,
Baripada, Odisha, India

Corresponding Author:
Bibhudatta Mishra
Research Scholar,
MSCBD University,
Baripada, Odisha, India

भौतिकशरीरं तथा योगचिकित्सा

Bibhudatta Mishra

सारांश
शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् इति न्यायेन शरीरस्य सुस्थता एव प्रथमतया काम्यम्। कर्मानुसारं तु शरीरे विकारः जायते एव । तत्तत् विकाराणामुपसमनाय चिकिसा विधीयते। आयुर्वेदानुसारं चिकिसा नाम या क्रिया व्याधिहरणी सा चिकित्सा निगद्यते इति । योगः इति शब्दस्य व्युत्पत्ति द्विधा भवति यथा युज्यतेऽनेनेति योगः, युज्यतेऽस्मिन्निति योगः इति। इह युज्यतेऽस्मिन्नित्यर्थेन योगशब्दः आधिव्याधीनां विनाशाय कल्पते । योगेन नाम यौगिकोपायेन या चिकित्साविधानं क्रियते सा योगचिकित्सा इति कथ्यते । अपि च स्वास्थ्यं नाम यस्यां दशायां शरीरस्य मस्तिष्कस्य वा सर्वाणि कार्याणि सामान्यरूपेण सक्रियतापूर्वकं सम्पन्नानि स्युः। शरीरमस्तिष्कयोः समान्यप्राकृतिककस्थितिः स्वास्थ्यस्य महत्त्वपूर्णमाद्यं च लक्षणं वर्तते । स्वास्थ्याभावो रोगः उच्यते । रोगाणां निवृत्तये महत्त्वपूर्णं वर्तते स्वास्थ्यसंरक्षणं तच्च योगेन सम्भवति।

कुटशब्दः योगचिकित्सा, इडा, पिंगला, सुषुम्ना, हठयोगः, धौतिः, वस्ति

प्रस्तावना

वर्णनीयविषयवस्तु

साम्प्रतिककाले योगस्य महती आवश्यकता दृश्यते। बहुशः जनाः रोगैः आक्रान्ताः सन्ति। योगमाध्यमेन एकत्र रोगाणां निवृत्तिः भवति, अपरत्र जीवने स्फूर्तिरपि जायते । अत्यन्तेऽस्मिन् व्यस्तकाले शारीरिकस्वास्थ्यरक्षणाय योगस्य महती आवश्यकता वरीवर्ती। तस्य मानसिकव्याधयः स्वयमेव व्यपगताः भवन्ति। सः न केवलं कार्येषु सक्रियत्वं निर्वहति अपितु नाना प्राकारकाणि नूतनानि रूचिपूर्णानि कार्याणि अपि साधयति । शारीरिकमानसिकसमस्यानां सर्वतोभावेन परिसमापनाय योगस्य महती आवश्यकतास्तीति । शारीरिकशुद्धतायै, रोगाणां परिसमापनाय, शारीरिकसौष्ठवपरिरक्षणाय, शैथिल्यपरिसमापनाय, शरीरे मृदुताया आनयनाय, सुसम्यक्तया आसनानि कर्तुं, स्थूलतायाः न्यूनीकरणाय, मानसिकस्थिरतायै, अध्यात्मविकसाय, नैतिकमूल्यानां वर्धनाय च योगः आवश्यकः ।

योगस्य आयामाः

योगस्य साम्प्रतिके काले अनेके आयामाः विद्यन्ते, येषां माध्यमेन सर्वसम्मततया व्यक्तिं स्वीयं पूर्णविकासं कर्तुं शक्नोति। मानसिक-शीरीरिक-आध्यात्मिक-सामाजिकायामेषु चतुर्षु योगः स्वीयां भूमिकां निर्वहति, येन व्यक्तिः स्वीयं विकासं करोति । मानसिकायामे मानसिकरूपेण योगः स्वाथ्यरक्षणाय नूतनचिन्तनाय व्यवहारपरायणतां च वर्धयितुं सततं प्रयतते । एवञ्च शारीररिकायामे आसनप्राणायामैः षड्क्रियया च मानवस्य शारीरिकदोषाणां पूर्णतया ध्वंसनं नाशो वा जायते । तदर्थं तत्र षडङ्गानि यथाक्रमं परिज्ञातव्यानि एव । आध्यात्मिकयामस्य कृतेऽपि योगः महत्त्वं धारयति यतः योगद्वारा आध्यात्मिकविकासः सुतरां जायते। समाधिपर्यन्तं मूलचक्राणां नियन्त्रणपर्यन्तं सारगर्भिता विषयपरिपालनता च जीवने आयाति। अर्थात् आध्यात्मिकायामः अपि योगस्यैव वर्तते एव । आत्मनियन्त्रणम् आत्मानुशासनम् आत्मज्ञानञ्च योगेनैव भवितुं शक्नोति। वस्तुतः योगः विज्ञानमस्ति येन स्वास्थ्यं मनोशान्तिः हृदयाह्लादः आत्मबलं च प्राप्यते । निष्कर्षतः गदितुं शक्यते यत् योगः व्यक्तेः समस्तजीवनशैली अस्ति । अतः आचार्यदिगगम्बरपादैः उक्तं -"योगाभ्यासेन न केवलं शारीरिकव्याधेः नाशो भवति, पत्युताधिव्याधीनां विनाशेन च आध्यात्मिकी समुन्नतिर्नूनं साधीयसी स्यादिति योगविशारदानाम् अभिमतं मतम्। [1]" व्यक्तेः शारीरिकमानसिकचिन्तनविचारव्यवहारादीनां विषये योगशिक्षा विचार्यते। योगस्य आयामरूपेण अष्टाङ्गयोगः, सहजयोगः, क्रियात्मकयोगः चानेके योगप्रकाराः वर्तन्ते। तत्रैव राजयोगः, लययोगः, भक्तियोगः, हठयोगः, ज्ञानयोगः, कर्मयोगः च इमे योगः अपि आयामरूपेण स्वीक्रियन्ते।

[1] यो.वे.कौ.पृ.115

प्रतिजीवस्य शरीरं शुक्र-शोणित-मज्जा-मेद-मांस-अस्थि-त्वक् इति सप्तधातुभिः निर्मितम्। मृत्तिका-अग्नि-वायु-तेज-आकाश इति पञ्चभूतात् शरीरसृष्टिनिमित्तं सप्तधातुस्तथा क्षुधातुष्णादिशरीरधर्माश्च उत्पद्यन्ते। पञ्चभूतात् शरीर-जायमानत्वात् एतत् पञ्चभौतिकमुच्यते शरीरस्याभ्यन्तरे पञ्चभूतानामधिष्ठाननिमित्तं स्वतन्त्रस्थानं विद्यते, यत्तु चक्रं कथ्यते। गुह्यदेशे मूलाधारचक्रं पृथिवीतत्त्वस्य स्थानम्, लिङ्गमूले स्वाधिष्ठानचक्रं जलतत्त्वस्य स्थानम्, नाभिमूले मणिपुरचक्रम् अग्नितत्त्वस्य स्थानम्, हृद्देशे अनाहतचक्रं वायुतत्त्वस्य स्थानम्, कण्ठदेशे विशुद्धचक्रम् आकाशतत्त्वस्य स्थानमिति योगिनः एतत् पञ्चचक्रेषु पृथिव्यादिक्रमेण व्यवस्थितानां पञ्चभूतानां ध्यानं कुर्वन्ति। एतद् विहाय अपराणि यानि चक्राणि सन्ति तानि यथा ललाटदेशे विद्यमान-आज्ञाचक्रं पञ्चतन्मात्रतत्त्वम्, इन्द्रियतत्त्वं तथा चित्तः मनसो स्थानम्। तस्य उर्ध्वदेशे स्थितज्ञानचक्रे अहंतत्त्वस्य स्थानम्। तस्य उर्ध्वे महाशून्ये स्थितसहस्रदलचक्रे प्रकृति-पुरुष-परमात्मनः स्थानं योगिनः पृथिवीतत्त्वादारभ्य परमात्मतत्त्वपर्यन्तं भौतिकशरीरे चिन्तयन्ति [2]।

शिवसंहिता वदति – " त्रैलोक्ये यनानि भूतानि सर्वाणि देहतः।मेरुं संवेष्ट्य सर्वत्र व्यवहारः प्रवर्त्तते।।"

भूः भूवः स्वः इति लोकत्रये ये जीवाः सन्ति सर्वेषां देहाभ्यान्तरे अहमवतिष्ठामि। ते सर्वे पदार्थाः मेरुं परिवेष्ट्य स्वस्य कर्माणि सम्पादयन्ति। भौतिकशरीरस्य सक्रियसंचालनानिमित्तं सार्धलक्षत्रयं नाड्यः सन्ति। तासु नाडिषु चतुर्दशसंख्यकाः नाड्यः मुख्याः सन्ति। तथा हि शिवसंहितायाम् –

"सुषुम्नेडा पिङ्गला च गान्धारी हस्तिजिह्विका। कुहूः सरस्वती पूषा शंखिनी च पयस्विनी ।।

वारूण्यलम्बुषा चैव विश्वोदरी यशस्विनी। एतासु तिश्रं मुख्याः स्युः पिङ्गलेडासुसुम्निकाः ।। [3]"

इडा-पिङ्गला-सुषुम्ना-गान्धारी-हस्तिजिह्वा-कुहू-सरस्वती-पूषा-शंखिनी-पयस्विनी-वारुणीं-अलम्बुषा-विश्वोदरी-यशस्विनी-इति चतुर्दशनाड्यः। एतासु इडा-पिङ्गला-सुषुम्ना इति नाडित्रयं प्रधानं विचार्यते। तत्र मूलाधारदारभ्य नाभिमण्डले यत् डिम्बाकृतिनाडिचक्रमस्ति तस्य मध्यस्थले उत्थिता या नाडि ब्रह्मरन्ध्रपर्यन्तं याति सा सुषुम्नानाडि। सुषुम्नायाः वामतः इडानाडि तथा दक्षिणतः पिङ्गलानाडि उत्थाय स्वाधिष्ठान-मणिपुर-अनाहत-विशुद्धचक्रं धन्वाकारेण संवेष्ट्य इडानाडि दक्षिणनासिकापर्यन्तं तथा पिङ्गलानाडि वामनासिकापर्यन्तं परिव्याप्ता। मेरुदण्डस्य रन्ध्राभ्यन्तरे सुषुम्नानाडी तथा बर्हिदेशे इडा-पिङ्गलानाडिद्वयं सुव्याप्तम्। इडानाडी चन्द्रस्वरूपा तथा पिङ्गला सूर्यस्वरूपा। पुनश्च सुषुम्नानाडी चन्द्र-सूर्य-अग्निस्वरूपा विद्यते।

भौतिकदेहे सर्वाणि कार्याणि वायुद्वारा एव सम्पाद्यन्ते। चैतन्यसाहाय्येन जडदेहे वायुरेव जीवरूपेण दैहिककार्यं सम्पादयति। देहस्तु यन्त्रपात्रं परन्तु देहरूपयन्त्रस्य परिचालनार्थं वायुरेव प्रमुखं तत् दशवायूनां पृथम् स्थानान्यपि विनिर्दिष्टानि सन्ति।

"प्राणोऽपानः समानश्चोदानव्यानौ च वायवः। नागः कूर्मोऽथ कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः।।

> हृदि प्राणो वसेन्नित्यमपानो गुह्यमण्डले। समानो नाभिदेशे तु उदानः कण्ठमध्यगः।।
> व्यानो व्यापी शरीरे तु प्रधानः पञ्चवायवः" [4]।।

अत्र प्राण-अपान-समान-उदान-व्यान-नाग-कूर्म-कृकल-देवदत्त-धनञ्जय एतत् दशसंख्यकनाम्ना प्राणवायु अभिधीयते। एतेषु प्राणादि पञ्चवायवः अन्तस्थाः भवन्ति, नागादि पञ्चवायवः बहिस्थाः हृद्देशे प्राणवायुः, गुह्यदेशे अपानवायुः, नाभिदेशे समानवायुः, कण्ठदेशे उदानवायुस्तथा व्यानवायुः समग्रशरीरमभिव्याप्य तिष्ठति। सर्वेषु वायुषु प्राणवायुरेव प्रधानः भवति। दशवायुनां गुणसन्दर्भे योगीयाज्ञवल्क्यः कथयति –

> "निश्वासोच्छ्वासरूपेण प्राणकर्म समीरितम्। अपानवायोः कर्म्मेतदविन्मूत्रादिविसर्जनम्।।

हानोपादानचेष्टादिर्व्यानकर्मेति चेष्यते। उदानकर्म तच्चोक्तं देहस्योन्नयनादि यत्।।
पोषणादि समानस्य शरीरे कर्म कीत्तितम्। उद्गारादिर्गुणो यस्तु नागकर्म समीरितम्।।
निमीलनादि कूर्मस्य क्षुतुष्णे कृकरस्य च । देवदत्तस्य विप्रेन्द्र तन्द्राकर्मेति कीर्तितम्।।

> धनञ्जयस्य शोषादि सर्वकर्म प्रकीर्तितम् [5]।।"

तत्र नासिकाद्वारा श्वासप्रश्वासरीत्या प्राणवायुः उदरे भोक्ता न पानीयं परिपाचयति। पृथम् च करोति। नाभिस्थले गृणीतान्नं पुरीशरूपे, पानीयं स्वेदस्थथा मूत्ररूपेण, रसादिसकलं वीर्यरूपेण रूपान्तरं कारयति। पुनश्च उदरे अन्नादि परिपाकनिमित्तमग्निप्रज्वलनं गुह्यदेशे मलनिःसरम्, उपस्थेन मूत्रनिःसरणं, अण्डकोशे वीर्यनिःशरण, उरु-जानु-कटिदेश-जघनद्वयकार्यसंपन्नाय अपानवायुरुदिष्टः। परिपक्वरसनिचयं द्विसप्तिसहस्रनाडिषु संचारणं, शरीरस्य पुष्टिवर्द्धनं तथा स्वेदनिर्गमनकार्यं समानवायुः विदधाति। शरीरस्य विभिन्नसन्धिस्थानानां तथा अङ्गानामन्वयनम् उदानवायुना विधीयते। कर्ण-नेत्र-कन्ध-गुल्फ-गलप्रदेश-तथा कटिदेशस्य नीचैः सर्वाणि क्रियाणि व्यानवायुना क्रियते। एतद् विहाय उद्गरादिकार्यं नागवायुः, संकोनादि कूर्मवायुः, क्षुधातृष्णादि कृकरवायुः, निद्रातन्द्रादि देवदत्तवायुःष शोषणादिकार्यं धनञ्जयवायुः सम्पादयति। वायूनां सकलगुणं बुद्धा वायुजयं चेत् कर्तुं शक्यते तर्हि स्वेच्छया शरीरं स्वस्याधीने संस्थाप्य स्वस्य सुस्थतानिरोगता-पुष्टिकानिप्रभृतिविशिष्टं कर्तुं शक्यते।

श्रीमद्भगवद्गीतायां भगवता श्रीकृष्णेन कथ्यते –

> "मम योनिर्महद् ब्रह्म तस्मिन् गर्भं दधाम्यहम्।
> सम्भवः सर्वभूतानां ततो भवति भारत।।
> सर्वयोनिषु कौन्तेय मूर्त्तयः सम्भवन्ति याः।
> तासां ब्रह्म महद्योनिरहं बीजप्रदः पिता" [6]।।

वैदिकपुरुषः अनादि अनन्तः। स प्रकृत्या आनन्दघनविशेषः। पुरुषसाहाय्येन एव प्रकृतिः विश्वसृष्टिं विदधाति। भगवान् श्रीकृष्णः कथयति हे अर्जुनः! सृष्टिनिमित्तं महत्प्रकृतिः गर्भाधानस्थानम्, अहं तत्र समग्रजगतः बीजं निक्षिपामि, तदर्थं तस्मादेव सर्वेषां भूतानामुत्पत्तिर्जायते। अतः सृष्टेः कारणस्वरूपाप्रकृतिः योनिरूपा मातृरूपिणी, हं तु बीजप्रदपिता। हठयोगप्रदीपिका वर्णयति –

> "अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमग्रहः। जनसंगश्च लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति।।"

अधिकभोजनं, अधिकश्रम, अनुशासनाधिक्यं जनसंग, चौपल्यं एतत् षट्कर्याणि योगं विनश्यन्ति। योगीस्वात्मारामः योगसिद्धिनिमित्तं अन्यत् षट्प्रक्रिया उपदिशति , यथा – उत्साहाव्साहसाद्धैर्यान्तित्त्वज्ञानाश्च निश्छयात्। जनसंगपरित्यागात्षड्भिर्योगः प्रसिद्ध्यति।।

उत्साह, अध्यवसाय, प्रभेदबुद्धिः, द्रढीयान् विश्वासः, सत्साहसः, डनसंगपरित्यागः इति षट्प्रकक्रियाद्वारा योगसिद्धिः संजायते।

चरकसंहितायां स्वास्थ्यसुरक्षायै विविधाः उपायाः वर्णिताः विद्यन्ते यत्र सप्तधातुविशिष्टशरीरस्यारोग्यं वात-पित-कफ-इति त्रिदोषाणां साम्ये जायते। एतेषां दाषत्रयाणां वैगुण्यं शरीरः रोगग्रस्थः भवतीती। भगवत्गीतायाम् –

"युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु। युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा"।।

श्रीमद्स्वामीनिगमानन्दपरमहंसदेवेन योगीगुरुग्रन्थे कतिपयरोगाणामरोग्य निमित्तं वक्ष्यमाणोपायाः उपदिष्टा सन्ति, यथा –

2 योगीगुरु-निगमानन्दः
3 शिवसंहिता – 2/14-15
4 गोरक्षसंहीता -29/30
5 योगीयाज्ञवल्क्य -4/66-79
6 श्रीमद्भगद्गीता 14/3-4

ज्वरः ज्वराक्रान्ते सति यस्यां नासिकायां श्वासः प्रवहति तत् नासिकां पिधाय अप नासिकया श्वासग्रहणं कर्त्तव्यम्। एतत् दशपञ्चदशदिनं यावत् यत् ज्वरं शरीरे तिष्ठति तत् सप्ताहाभ्यन्तरे निर्गच्छेत् तत्रोपायान्तरं च ज्वरसमये मनसि रौप्यसदृशश्वेतवर्णध्याने शीघ्रं सुस्थता लभ्यते।

शीरपीडाः शीरपीडाग्रस्तमनुष्यः नासिकायां चेत् जलं पिबेत् तर्हि मस्तिष्कं शीतलं भवेत।

अजीर्णादिपीडाः अजीर्णादिरोगे आहारकार्यं दक्षिणनासिकायां स्वासनिर्वहनसमये कर्त्तव्यम्। येषां अजीर्णं सुदीर्घं विद्यते तैः भोजनात् परं किञ्चित् कालं वामपार्श्वे शयनीययम्।

दन्तरोगः प्रतिदिनं भोनात् परं कंकतिकया केशप्रसाधनं करणीयम्। पुनश्च पृष्ठदेशमुभयपादं संस्थाप्य वीरासनं करणीयम्।

चक्षुरोगः प्रातःकाले शय्यातः उत्थाय किञ्चित् जलं मुखाभ्यन्तरे नीत्वा तेन नेत्रोपरि सिञ्चनीयम्। यदा यदा मुखं प्रख्याल्यते तदा तदा नेत्रं तथा ललाटदेशं परिष्करणीयम्।

योगचिकित्सायाः नियमः योगचिकित्सां कामयमानस्य साधकस्य पक्षे भोजनादौ कतिपया नियमा अवश्यं पालनीयाः स्युः। तेन महनुपकारो भवतीति योगतत्त्वोपनिषदि उक्तम् –

> अभ्यासकाले प्रथमं शस्तं क्षीराज्यभोजनम्। गोधूममुद्गशाल्यन्नं योगबुद्धिकरं विदुः [7]।
> युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु। युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा [8]।।

योगचिकित्सैका वैज्ञानिकी पद्धतिरस्ति। तदीयसिद्धि विषये उपनिषत्सु बहुधा प्रमाणमुपलभ्यते,

> तद्यथा –योगसिद्धो भवेद्योगी वायुजिद्विजितेन्द्रियः। अल्पाशी स्वल्पनिद्रश्च तेजस्वी बलवान् भवेत्। [9]

योगचिकिस्तायाः साफल्यम्

यः कश्चनापि मनुष्यः नियमितरूपेण यदि प्रत्यहं योगाभ्यासं करोति, तस्य जीवनेऽवश्यं सिद्धि करतालायते। प्रथमं तस्योपकारिताविषये उक्तम् "लघुत्वमारोग्यमलोलुप्तं वर्णप्रसादं स्वरसौष्टवञ्चागन्धः शुभो मूत्रपुरीषमल्पं योगप्रवृत्ति प्रथमां वदन्ति" [10]।।

> "शरीरलघुता दीप्तिर्जठराग्नि विवर्धनम्।
> कृशत्वञ्च शरीरस्य तदा जायेत निश्चितम्।
> योगिनोऽङ्गे सुगन्धश्च जायते विन्दुधारणात्" [11]।

योगचिकित्सयाऽऽधिव्याधीनां विनाशः योगाभ्यासेन न केवलम् आध्यात्मिकोपकारो अपि तु आधेः व्याधीनाञ्च समूलं नाशो भवतीति भूरिशः प्रमाणम् उपलभ्यते। तत्र योगतत्वोपनिषदि योगचिकित्साविषये बहुनि प्रमाणयोग्यानि उदाहरणानि दृश्यन्ते।

एतदेवावधेयं यत् मनुष्यशरीरं पञ्चभिः महाभूतेः स्वभावतः सङ्घटितं भवति। शरीरेऽस्मिन् तदनुसारं पञ्च ग्रन्थयो विद्यन्ते, तद्यथा – पृथ्वीग्रन्थिः, वरुणग्रन्थिः, अग्निग्रन्थिः वायुग्रन्थि- व्योमग्रन्थिश्चेति। एतेषां ग्रन्थीनां दोषा योगाभ्यासफलेन स्वतो दूरीभवन्तीति योगशास्त्रे पुष्कलं प्रमाणम् उपलभ्यते।

योगचिकित्साप्रकरणे हठयोगस्योपयोगिता अपरिमितास्तीति निश्चितं वक्तुं शक्यते। अयं योगः विभज्यते पञ्चधा, यथा धौतिक्रिया, वस्तिक्रिया, आसनम्, प्राणायामः मुद्रा चेति। नियमानुसारम् एतेषाम् अभ्यासफलेन बहूनाम् असाध्यानां रोगाणां विनाशो भवति। तदर्थं मनुष्यः व्यावहारिके जीवने प्रतिदिनं प्रातः योगाभ्यासं कुर्यात्। एतेनैव हठयोगेन न केवलं व्याधीनां प्रत्युत मानसिकविकृतीनाम् अपि विनाशः सञ्जायत एव। व्याधिविनाशे जाते सति शरीरे स्वतः स्फूर्ति समूदेति। तेनैव अवश्यं मनसः क्लेशा दूरीभवन्ति। एवं मनस्यपि प्रसन्नता सदा तिष्ठति।

हठयोगस्योपयोगिता

संस्कृतवाङ्मये चिकित्साविज्ञानं तावत् पूर्णतया सफलं व्यवहारयोग्यञ्च भवति। हठयोगस्योपयोगः खलु प्रत्यहं दिनचर्यायां सर्वथा निर्भरति। तत्र केन केनासनेन किम्भूतस्य रोगस्योपशमो जायते, तस्मिन् विषयेऽत्र कतिपयान्युदाहणानि सङ्क्षेपतः प्रदीयन्ते।

प्राणायामः

पूरक-कुम्भक-रेचकनियमम् अनुसृत्य प्राणायामचरणेन भूयानुपकारो जायते यथा –
प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत्। प्राणायामवियोगेन सर्वरोगमुद्भव।।
हिक्का कामस्तथा श्वासः शिरः कर्णादिवेदनाः।भवन्ति विविधा रोगाः पवनव्यत्ययक्रमात् [12]।
यथाविधि प्राणायामसाधनेन शनैः शनैः साधकः सिद्धिं प्राप्नोतित्यत्र नास्ति कश्चित् संशयः।
"यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद् वश्यः शनैः शनैः । तथैव सेवितो वायुरन्यथा हन्ति साधकम्।।
युक्तियुक्तं त्यजेत् वायुं युक्तियुक्तं प्रपूरयेत्। युक्तियुक्तं प्रबध्नीयादेवं सिद्धिमावप्नुयात् [13]"।।
नियमितप्राणायामाचरणेन सर्वे शारीरिकाः दोषाः नश्यन्ति. तद् यथा –

> "कण्ठे कफादिदोषघ्नं शरीराग्निविवर्धनम्।
> नाडीजलापहं धातुगतदोषविनाशनम्।।
> नश्यन्ति क्षुत्पिपासाद्याः सर्वदोषास्ततस्तदा।। [14]"

केवलीकुम्भकं खलु मूलबन्धजालनधरोड्डीयानबन्धत्रयेणैव सिद्दिरुपलभ्यते। तेन च वायुदोषाः, अम्लदोषा, पित्तदोषाः, कफदोषास्तथैव बहवः मलाः रोगाश्च विनस्यन्ति। केवलं भूलबन्धेन महानुपकारो मिलति। प्राणापानौ नादविन्दू मूलबन्धेन चैकताम्। गत्वा योगस्य संसिद्धिं गच्छतो नात्र संशयः। अभ्यसेत् तदनन्द्रस्तु बृद्धोऽपि तरुणो भवेत्।
योगचिकित्सानुसारं सर्वादौ धौतिक्रिया कर्त्तव्या।

धौतिक्रियाः धौतिक्रियया उदरे सञ्चितानां दूषितानां मलानां समूलं नाशो जायते। अस्याः क्रियायाः पुनः पुनः अभ्यासेन पित्तदोषः, अम्लदोषः अजीर्णदोषः, कोष्ठबद्धता, उदरशूलं तथा वायुदोषाः नश्यन्ति। फलतः उदरं सदा परिष्कृतं भवति। रोगा अपि नोत्पद्यन्ते।

वारिसारधौतिः अस्याः क्रियाया नियमानुसरं प्रत्यहम् अभ्यासेन क्षुधा वर्धते, एवमुदरस्थाः प्लीहादोषाः, यकृदोषाः अवश्यं नश्यन्ति। फलेन शरीरं सुस्थं भवति।
वस्तिक्रियाः लवणयुक्तेन जलेन सह निम्बुकरसं संयोज्य वस्तिक्रियाविधानेन स्वतो वमनं भवति, एतदाचरणेन उदरस्था अनेके रोगा नश्यन्ति।

[7] यो.उपनिषद्
[8] भ.गी.अ.6
[9] त्रिशिखिब्रह्मणोपनिद्।
[10] 3 . श्वेताश्वरोपनिषद्
[11] योगतत्त्वोपनिषद्।
[12] योगचूडामण्युपनिषद्
[13] योगचूडामण्युपनिषद्
[14] योगतत्त्वोपनिषद्

आसनानि मुद्राश्च: अष्टाङ्गयोगप्रकरणे पातञ्जलयोगदर्शनस्य साधनपादे "स्थिरसुखमासनम् [15] "इति लक्षणानुसारं बहूनि आसनानि विधीयेरन्। एतेषाम् आसनानां मुद्राणां चाभ्यासेन बहूनां रोगाणां नाशो जायते। तत्र त्रिकोणासनं, वज्रोष्ट्रासनं, भुजङ्गासनं, मत्सेन्द्रासनं, अर्धमत्स्येन्द्रासनं, गरुडासनं, मयुरासनञ्चेत्यादीनाम् आसनानाम् प्रत्यहमभ्यासेन शरीरं निरामयं भवति। वातरोगः, पित्तदोषः, कफदोषः, कटिवातः, प्लीहादोषः, यकृतदोषः, क्षयरोगः, आमाशयदोषः, अजीर्णदोषः, गुदावर्त्तः, कोष्ठवद्धतादोषः तथा मेहरोगश्चेत्यादीनां व्याधीनां विनाशो जायते। प्रत्यहं योगाभ्यसं कुर्वाणः योगी जितेन्द्रियः सन् मृत्युमपि जेतुं शक्नुयात्।
आसनमिव मुद्राभ्यासः साधकस्य जीवनेऽपि आरोग्यलाभाय सर्वथा कल्पते। तत्र योगमुद्रा, महामुद्रा, विपरीतकरणीमुद्रा, योनिमुद्रा, शीतलीकरणम्, खेचरीमुद्रादयः अनेकाः मुद्राः सन्ति। एषामभ्यासेन रोगाः नश्यन्ति। आरोग्यलाभाय मुद्राणामाचरणं महत् हितकारकं स्वास्थ्यवर्धकं च भवति। उदाहरणं यथा – खेचरीमुद्रा शारीरिकं मले नाशयति उक्ते च –

"न रोगो मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा।
न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम्।। [16]"

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् इति न्यायेन शरीरस्य सुस्थता एव प्रथमतया काम्यम्। कर्मानुसारं तु शरीरे विकारः जायते एव । तत्तत् विकाराणामुपसमनाय चिकिसा विधीयते। आयुर्वेदानुसारं चिकिसा नाम या क्रिया व्याधिहरणी सा चिकित्सा निगद्यते इति । योगः इति शब्दस्य व्युत्पत्ति द्विधा भवति यथा युज्यतेऽनेनेति योगः, युज्यतेऽस्मिन्निति योगः इति। इह युज्यतेऽस्मिन्नित्यर्थेन योगशब्दः आधिव्याधीनां विनाशाय कल्पते । योगेन नाम यौगिकोपायेन या चिकित्साविधानं क्रियते सा योगचिकित्सा इति कथ्यते । अपि च स्वास्थ्यं नाम यस्यां दशायां शरीरस्य मस्तिष्कस्य वा सर्वाणि कार्याणि सामान्यरूपेण सक्रियतापूर्वकं सम्पन्नानि स्युः। शरीरमस्तिष्कयोः समान्यप्राकृतिककस्थितिः स्वास्थ्यस्य महत्त्वपूर्णमाद्यं च लक्षणं वर्तते । स्वास्थ्याभावो रोगः उच्यते । रोगाणां निवृत्तये महत्त्वपूर्णं वर्तते स्वास्थ्यसंरक्षणं तच्च योगेन सम्भवति।

सहायकग्रन्थसूची

1. योगवेदान्तकौस्तुभः, आचार्यदिगम्बरमहापात्रः, उमेशचन्द्रमहापात्रः, श्रीगुरु गौराङ्ग प्रेस ट्रष्ट, भुवनेश्वर, 2007
2. योगः स्वास्थं शारीरिकशिक्षा च , डां. परमेशकुमारशर्मा, शिवालिक प्रकाशन, दिल्ली, 2018
3. पातञ्जलयोग और श्रीअरविन्दयोग, डाँ त्रिलोक चन्द, ईस्टर्न बुक लंकर्स, दिल्ली 110007, 1991
4. प्रथमं विश्वसंस्कृतसम्मेलनम्, पं. संपन्नारायणाचार्यः, राष्ट्रिय संस्कृत संस्थानम्, दिल्ली, 1982

[15] यो.सू. 2/46
[16] योगचूडामण्युपनिषद्