

## स्वास्थ्य संवर्धन में हठयोग में वर्णित षट्कर्म का महत्व

डॉ. वीना

प्रवक्ता, योग विज्ञान विभाग

पं. ललित मोहन शर्मा परिसर, ऋषिकेश

श्री देव सुमन उत्तराखण्ड विश्वविद्यालय

### शोध सार:

योग साधना में विशेषतः हठयोग में कायशोधन या शरीर शुद्धि के सन्दर्भ में षट्कर्मों का बड़ा महत्व है। योग की सभी प्रक्रियाएं शरीर के द्वारा ही की जाती हैं। हमारे शरीर में स्थूल घटक है—इन्द्रियां और मन। शरीर में वातिक—पैतिक—कफज विकार होते रहते हैं। उनको ठीक करने के लिये शरीर का सम्पूर्ण शुद्धिकरण किया जाता है। शरीर की शुद्धि करनेसे शरीर दृढ़ हो जाता है। योग में शरीर की शुद्धि के लिये षट्कर्म किये जाते हैं षट्कर्म करने से रोग मिट जाते हैं और इसलिये भी षट्कर्म किये जाते हैं। जिससे कभी रोग उत्पन्न ना हो हठयोग प्रदीपिका में यह भी वर्णित है कि इन षट्कर्मों को गोपनीय रखा जाए ताकि अयोग्य व्यक्ति इसका उपयोग नहीं कर सके।

**मुख्य बिन्दु :** शरीर शोधन, षट्कर्म।

### संदर्भग्रन्थ सूची—

1. सिंह, रामहर्ष (1999), योग एवं योगिक चिकित्सा, चौखंभा सूरभारती प्रकाशन, वाराणसी।
2. सूरी, स्वात्माराम (2001), हठप्रदीपिका, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योगमंदिर समिति, लोनावला—410403 पुणे, महाराष्ट्र।
3. सरस्वती, विज्ञानानंद (2007), योग विज्ञान, योग निकेतन ट्रस्ट, मुनि की रेती, ऋषिकेश—249192
4. वशिष्ठ संहिता, (1984), कैवल्यधाम, श्रीमन्माधव योगमंदिर समिति, लोनावला (पुणे), महाराष्ट्र।
5. व्योतिर्मचानंद, (1999), व्यावहारिक योग, इंटरनेशनल योग सोसाइटी, लालबाग, लोनी, 201102, गाजियाबाद, उत्तरप्रदेश।
6. सरस्वती स्वामी निरंजनानन्द (2004), घेरंड संहिता, योग पब्लिकेशनट्रस्ट मुंगेर, बिहार, भारत।
7. दिगम्बर स्वामी, झा डा० पीताम्बर, (2008) स्वात्माराम कृत हठप्रदीपिका, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, लोनावला, पुणे।
8. रामदेव स्वामी (2011), योग साधना एवं योग चिकित्सा रहस्य, साईं सिक्क्यूरिटी प्रिंटेर्स प्रा— लिमिटेड फरीदाबाद।
9. सरस्वती, निरंजनानंद (1997), घेरंड संहिता, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत।
10. सरस्वती, विज्ञानानंद (2007), योग विज्ञान, योगनिकेतन ट्रस्ट, मुनि की रेती, ऋषिकेश — 249192
11. सिंह, रामहर्ष (2007), स्वस्थवृत्त विज्ञान, चौखंभा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली।