

हठयोग ग्रन्थों में शुद्धिकर्मों का विवेचन : एक संक्षिप्त वर्णन

आरती शर्मा

फैकल्टी ऑफ नैचुरोपैथी एण्ड यौगिक साइंस,
स. जी. टी. युनिवर्सिटी, गुरुग्राम, हरियाणा

शोध सारांश :

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 हैं—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— धौति, वस्ति, नेति, नौलि, त्राटक और कपालभाति।

संदर्भग्रन्थ सूची—

- [1]. दिगम्बर स्वामी, झा डा0 पीताम्बर, (2008) स्वात्माराम कृत हठप्रदीपिका, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, लोनावाला, पुणे।
- [2]. रामदेव स्वामी (2011), योग साधना एवं योग चिकित्सा रहस्य, साई सिक्यूरिटी प्रिंटर्स प्रा— लिमिटेड फरीदाबाद।
- [3]. सरस्वती, निरंजनानंद (1997), घेरंड संहिता, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत।
- [4]. सरस्वती स्वामी निरंजनानन्द (2004), घेरंड संहिता, योग पब्लिकेशनट्रस्ट मुंगेर, बिहार, भारत।
- [5]. सरस्वती, विज्ञानानंद (2007), योग विज्ञान, योगनिकेतन ट्रस्ट, मुनि की रेती, ऋषिकेश – 249192
- [6]. वशिष्ठ संहिता, (1984), कैवल्यधाम, श्रीमन्माधव योगमंदिर समिति, लोनावला (पुणे), महाराष्ट्र।
- [7]. सिंह, रामहर्ष (2007), स्वस्थवृत्त विज्ञान, चौखंभा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली।
- [8]. सरस्वती, विज्ञानानंद (2007), योग विज्ञान, योग निकेतन ट्रस्ट, मुनि की रेती, ऋषिकेश—249192
- [9]. व्योतिर्मचानंद, (1999), व्यावहारिक योग, इंटरनेशनल योग सोसाइटी, लालबाग, लोनी, 201102, गाजियाबाद, उत्तरप्रदेश।
- [10]. सिंह, रामहर्ष (1999), योग एवं यौगिक चिकित्सा, चौखंभा सूरभारती प्रकाशन, वाराणसी।
- [11]. सूरी, स्वात्माराम (2001), हठप्रदीपिका, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योगमंदिर समिति, लोनावला—410403 पुणे, महाराष्ट्र।