

## चयनित शोधन-क्रियाओं (जलनेति, त्राटक, कपालभाति) के चिकित्सीय लाभों का वैज्ञानिक पक्ष

मनोज कुमार<sup>1</sup>, डॉ. अभिषेक कुमार भारद्वाज<sup>2</sup>, प्रो. गोविन्द प्रसाद मिश्र<sup>3</sup>, डॉ. नरेन्द्र सिंह<sup>4</sup>  
शोधार्थी योगविज्ञान विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार<sup>1</sup>  
सह-प्रोफेसर, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार (मनोविज्ञान विभाग)<sup>2</sup>  
विभागाध्यक्ष- दर्शनशास्त्र विभाग, IGNTU (केन्द्रीय विश्वविद्यालय), अमरकंटक (म.प्र.)<sup>3</sup>  
सहायक प्रोफेसर, बाबासाहेब भीमराव आंबेडकर विश्वविद्यालय (योगविज्ञान विभाग),  
लखनऊ (केन्द्रीय विश्वविद्यालय)<sup>4</sup>

### सारांश

योग में शुद्धिकरण प्रक्रियाएं, जिन्हें अक्सर "षटकर्म" या "षटक्रिया" कहा जाता है, माना जाता है कि यह शरीर और दिमाग को शुद्ध करती हैं, जो समग्र स्वास्थ्य का परिचायक हैं। षटकर्मों के द्वारा शरीर पर पड़ने वाले प्रभाव इन्हें चिकित्सीय दृष्टि से अति महत्वपूर्ण बनाते हैं। धौति, वस्ति, नेति, नौलि, त्राटक तथा कपालभाति इन सभी षटकर्मों का प्रभाव शरीर के विभिन्न अंगों पर पड़ता है। तीन लोकप्रिय शुद्धिकरण तकनीकें जलनेति, त्राटक और कपालभाति हैं। यहां, हम इनमें से प्रत्येक अभ्यास के वैज्ञानिक पहलुओं और चिकित्सीय लाभों की व्याख्या करेंगे। षटकर्मों के चिकित्सीय प्रभाव को वैज्ञानिक ढंग से समझने के लिए हमें चयनित षटकर्मों को पृथक् रूप से लेकर इसके शरीर प्रक्रियागत (Physiological) प्रभावों को देखना होगा।

**विशिष्ट शब्द:** हठयोगिक शोधन-क्रियाएं; जलनेति; त्राटक; कपालभाति; चिकित्सीय लाभ