

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

मनोज कुमार¹, डॉ. अभिषेक कुमार भारद्वाज², डॉ. नरेन्द्र सिंह³, प्रो. गोविन्द प्रसाद मिश्र⁴
शोधार्थी योगविज्ञान विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार¹
सह-प्रोफेसर, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार (मनोविज्ञान विभाग)²
सहायक प्रोफेसर, बाबासाहेब भीमराव आंबेडकर विश्वविद्यालय (योगविज्ञान विभाग),
लखनऊ (केन्द्रीय विश्वविद्यालय)³
विभागाध्यक्ष- दर्शनशास्त्र विभाग, IGNTU (केन्द्रीय विश्वविद्यालय), अमरकंटक (म.प्र.)⁴

सारांश

योग में शुद्धिकरण प्रक्रियाएं, जिन्हें अक्सर "षट्कर्म" या "षट्क्रिया" कहा जाता है, माना जाता है कि यह शरीर और दिमाग को शुद्ध करती है, जिससे समग्र स्वास्थ्य परिचायक है। षट्कर्मों द्वारा शरीर पर पड़ने वाले प्रक्रियागत मलहारी प्रभाव इन्हें चिकित्सीय दृष्टि से अति महत्त्वपूर्ण बनाते हैं। धौति, वस्ति, नेति, नौलि, त्राटक तथा कपालभाति इन सभी षट्कर्मों का प्रभाव शरीर के विभिन्न अन्तरङ्गों 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! षट्कर्मों के चिकित्सीय प्रभाव को वैज्ञानिक ढंग से समझने के लिए हमें चयनित षट्कर्मों को पृथक् रूप से लेकर इसके शरीर प्रक्रियागत (Physiological) प्रभावों को देखना होगा।

विशिष्ट शब्द: हठयोगिक, शोधन-क्रियाएं, जलनेति, त्राटक, कपालभाती, चिकित्सीय लाभ, वैज्ञानिक पक्ष

प्रस्तावना

हठयोग के प्राचीन ग्रन्थों में हमें षट्कर्मों का विशद वर्णन प्राप्त होता है। इन वर्णनों के अवधारणात्मक स्वरूप को देखने पर यह तथ्य दृष्टिगोचर होता है कि सर्वत्र उनके शारीरिक व सैद्धान्तिक पक्ष पर ही अधिक बल दिया गया है। षट्कर्मों से सम्बन्धित चिकित्सीय प्रभावों से जुड़े वैज्ञानिक पक्ष की चर्चा अत्यल्प ही प्राप्त होती है। इसके पीछे का कारण यह है कि हठयोग का प्रचलन पहले गुरु-शिष्य परम्परा से चलने वाले एक गोपनीय शास्त्र के रूप में था। अतः इसके व्यावहारिक एवं वैज्ञानिक पक्षों को गुरु के प्रत्यक्ष सान्निध्य में ही पूरी तरह समझा जा सकता था। आज के युग में हठयोग की शिक्षा प्रचलित आश्रमों की परिधि से बाहर निकलकर विश्वविद्यालय

प्राङ्गणों तक पहुँच चुकी है। आज के युग में योगाभ्यासियों के साथ-साथ चिकित्सीय विशेषज्ञों एवं

शरीर क्रिया विज्ञानियों की रुचि भी षट्कर्मों के चिकित्सीय प्रभावों के वैज्ञानिक पक्ष को उद्घाटित करने में देखी जा रही है।

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान इस बात से सहमत है कि षट्कर्मों से जुड़े शरीर क्रिया विज्ञान एवं वैज्ञानिक पक्ष को समझकर ही इसके चिकित्सीय प्रभावों का पूरी तरह लाभ उठाया जा सकता है। प्रस्तुत अध्याय में हम षट्कर्मों के चिकित्सीय प्रभावों से जुड़े शास्त्रीय पक्ष के समग्र अवलोकन के बाद उनसे जुड़े वैज्ञानिक पक्ष का भी विश्लेषण करेंगे। इन दोनों के अवधारणात्मक विवेचन से हमें षट्कर्मों की आधुनिक जीवन में उपयोगिता को समझने में भी सहायता मिलेगी।

शोधन क्रियाओं की वैज्ञानिक कार्यप्रणाली:

यह बात बिल्कुल सही है कि हठयोगिक शोधन-क्रियाएं शारीरिक शुद्धि और संतुलन को बढ़ावा देती हैं। यह तकनीक आध्यात्मिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों के लिए लाभकारी होती है। इस विषय पर अध्ययनों और गहन अनुसंधान का भी संदर्भ मिलता है, जो शारीरिक शुद्धि और संतुलन के लाभों को समर्थन करते हैं। यहां कुछ प्रमुख योग संस्थान और आध्यात्मिक गुरुओं के अनुसार अनेक अध्ययन और प्रकाशन हो रहे हैं, जो इस विषय पर स्पष्टीकरण प्रदान करते हैं। इसके अलावा, विश्वभर में योग के लाभों को गहनतापूर्वक अध्ययन किया जा रहा है, और इसमें शारीरिक स्वास्थ्य और शुद्धि के प्रभाव पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। योग के नियमित अभ्यास का सबसे बड़ा लाभ यह है कि यह अवस्था को शांत करता है, मानसिक संतुलन को बढ़ाता है, और शारीरिक शुद्धि को बढ़ावा देता है।

नेति क्रिया के चिकित्सीय प्रभावों का वैज्ञानिक पक्ष साइनस और एलर्जी में सुधार: एक अध्ययन के अनुसार, जलनेति के नियमित अभ्यास से साइनसाइटिस और एलर्जिक राइनाइटिस के लक्षणों में महत्वपूर्ण कमी देखी गई है। यह क्रिया नासिका मार्ग में फंसे म्यूकस और एलर्जेन्स को निकालती है, जिससे रोगी को राहत मिलती है।

श्वसन तंत्र का सुदृढीकरण: जलनेति श्वसन तंत्र की सफाई करता है और श्वसन प्रणाली की कार्यक्षमता को बढ़ाता है। एक अन्य अध्ययन ने यह दर्शाया कि जलनेति अस्थमा और ब्रोंकाइटिस के लक्षणों में भी सुधार करता है।

नेति क्रिया को वैज्ञानिक ढंग से देखने पर स्पष्ट होता है कि तकनीकी दृष्टि से मूलतः यह एक यान्त्रिक (mechanical) क्रिया है जो शरीर में शारीरिक रासायनिक (Bio-chemical) प्रभावों को उत्पन्न करती है। इस क्रिया के प्रथम भाग में नासिका गुहा में मौजूद श्लेष्मा को जलाने विभिन्न द्रवों से

गीला किया जाता है एवं श्लेष्मा को रगड़ा जाता है। इसके दूसरे भाग में स्राव को रगड़कर हटाने के बाद जल के द्वारा नासिका गुहा को स्वच्छ कर देते हैं।

नेति क्रिया के चिकित्सीय प्रभावों को वैज्ञानिक ढंग से समझने हेतु यह जरूरी है कि पहले इसके शरीरगत प्रभावों को देखा जाए। नेति के शरीरगत प्रभावों को निम्न बिन्दुओं के द्वारा देखा जा सकता है-

नेति में पानी और नमक के घोल का प्रयोग बहुधा प्रचलित है। इस विलायक में अशुद्धियों को आकर्षित करने तथा घोलने का गुण होता है। नेति में इस विलायक को प्रयुक्त करने का मुख्य कारण यह है कि कोमल मार्ग में मौजूद अशुद्धियों, अवरोधों एवं अनेक कारणों से नासिका झिल्ली में पैदा होने वाली जलन को शान्त करने हेतु यह एक सुलभ एवं सुरक्षित उपाय है, जिसे घर पर भी किया जा सकता है। पानी एवं नमक से बना यह विलायक एलर्जी कारक तत्त्वों, श्लेष्मा एवं अन्य अशुद्धियों को नासिका गुहा से निकालने के साथ ही श्लेष्मा झिल्ली की बाहरी परत को आवश्यक नमी भी प्रदान करता है। नेति से श्लेष्म झिल्ली की मालिश होकर इसमें रक्तप्रवाह बढ़ता है। इसके ग्रन्थीय कोशों के द्वार (opening) साफ होते हैं एवं इनका स्राव सन्तुलित हो जाता है। इससे नासिका मार्ग एवं अश्रु नलिका खुल जाते हैं तथा साइनसों (sinuses) को भी लाभ मिलता है। नेति साइनसों में जमा हुई श्लेष्मा को भी बाहर निकाल देती है।

उपरोक्त दोनों बिन्दुओं में वर्णित नेति के प्रक्रियागत प्रभावों के चलते इससे शरीर के अनेक रोग दूर हो जाते हैं। इसका उचित ढंग से अभ्यास हमें कर्ण, नासिका एवं मस्तिष्कगत रोगों से बचाता है, अतः कुछ चिकित्सक इसे ENT क्रिया भी कहते हैं।

नेति की मूल कार्यप्रणाली को समझने के बाद हम इसके चिकित्सीय प्रभावों एवं उनके वैज्ञानिक आधार को निम्न बिन्दुओं के द्वारा समझ सकते हैं-

➤ नेति के द्वारा कर्ण, नासिका तथा गले में स्थित ग्रन्थियाँ एवं उनका अपवाह तन्त्र (drainage mechanism) सुदृढ़ हो जाते हैं। इनका सूक्ष्म प्रभाव मस्तिष्क पर पड़ता है। इससे मस्तिष्क की संज्ञानात्मक क्षमता बढ़ती है, स्मरण शक्ति व अवधान शक्ति (concentration) में सुधार होता है तथा अवसाद (depression) व आकुलता (anxiety) जैसे समस्याओं में कमी आती है।

➤ सिरदर्द (chronic headache), अनिद्रा (insomnia) एवं थकान (fatigue) जैसी जीवनशैली जनित समस्याओं को नेति ठीक कर देती है। सूक्ष्म स्तर पर नेति क्रिया कोशिकाओं के साथ मिलकर मस्तिष्क के मध्य में मनोसंवेदी केन्द्र आज्ञाचक्र को सक्रिय करती है।

- नेति नासिका मार्ग को स्वच्छ करके घ्राण शक्ति एवं पाचनशक्ति पर भी संवर्द्धनात्मक प्रभाव डालती है। यह नासिका के अध्यन्तर में स्थित संवेदनशील उतकों को शान्त करती है जिससे नाक में होने वाली एलर्जी (allergic rhinitis) समाप्त होती है।
- आधुनिक अध्ययनों के अनुसार बालों के गिरने (hair loss) एवं असामयिक सफेद होने (greying of hair) में भी नेति लाभ पहुँचाती है। इसका वैज्ञानिक कारण यह है कि बालों की यह समस्याएँ मूलतः पाचन तन्त्र एवं मानसिक तनाव से जुड़ी हैं। नेति के द्वारा इनके मूल कारणों का ही उपचार हो जाने से यह समस्याएँ दूर हो जाती हैं।
- नेत्र सम्बन्धी विकारों से बचाव में नेति अति लाभकारी है। नेति के नियमित अभ्यास से आँखों में दर्द (soreness), रतौंधी (night blindness) दूर होते हैं। नेत्र ज्योति सुदृढ़ होती है तथा नेत्रों में तेज उत्पन्न होता है। नेति क्रिया नेत्रों में तनाव के परिणाम स्वरूप पैदा होने वाले आभ्यान्तरिक दबाव (intro ocular pressure) को सन्तुलित करती है। 33 इससे अनेक नेत्र विकारों जैसे ग्लूकोमा आदि में लाभ पहुँचता है। कान से संबंधित अधिकांश व्याधि यथा श्रवणशक्ति हास (सुनने की शक्ति कम होना), कर्णस्राव (कान का बहना) आदि के कारण यह नेति है।

नेति के चिकित्सीय लाभों को वैज्ञानिक रूप से देखकर संक्षेप में हम कह सकते हैं कि यह कण्ठ से ऊपर के क्षेत्र में उत्पन्न होने वाले लगभग सभी रोगों के निवारण में लाभदायक है। यह मस्तिष्क को शान्त व ऊर्जस्वित करती है, नेत्रज्योति का संवर्धन करती है, साइनसों (sinuses) में जमा श्लेष्मा को बाहर निकालती है एवं हानिकारक जीवाणुओं को नष्ट कर उन्हें बाहर निकालती है। इस तरह यह एक अति प्रभावकारी शोधन क्रिया है।

त्राटक के चिकित्सीय प्रभावों का वैज्ञानिक पक्ष

दृष्टि में सुधार: त्राटक के अभ्यास से आँखों की मांसपेशियों की मजबूती और दृष्टि दोषों में सुधार होता है। एक अध्ययन ने यह प्रमाणित किया कि त्राटक अभ्यास मायोपिया और हाइपरोपिया के लक्षणों को कम करता है।

मानसिक तनाव और एकाग्रता: त्राटक मानसिक एकाग्रता को बढ़ाता है और तनाव को कम करता है। एक शोध ने यह दर्शाया कि त्राटक के नियमित अभ्यास से मानसिक शांति और ध्यान में वृद्धि होती है।

त्राटक क्रिया शारीरिक दृष्टि से नेत्र संस्थान की शोधन क्रिया है जिसमें नेत्रों को निर्मल करके उनकी कार्यक्षमता बढ़ती है। लेकिन यहाँ यह विशिष्ट बिन्दु भी हमें अवश्य ध्यान में रखना चाहिए

कि ऊपर से सरल दिखने वाली इस त्राटक क्रिया के मानसिक व आध्यात्मिक भी बहुत से प्रभाव हैं। त्राटक एक वैज्ञानिक क्रिया है जिसकी निष्पत्ति मस्तिष्कीय कार्यशैली के प्रक्रियागत सिद्धान्तों के आधार पर की गयी है। इसमें अविच्छिन्न रूप से लगातार किसी लक्ष्य (बिन्दु, वस्तु आदि) पर मन और दृष्टि को एकाग्र किया जाता है। यह एकाग्रता एवं ध्यान शक्ति को बढ़ाने तथा मस्तिष्क तरङ्गों (mental waves) को नियंत्रित करने की एक परम्परागत विधि है जो मस्तिष्क में न्यूरॉन्स की गति को सीधे तौर पर प्रभावित करती है। इसके अभ्यास से मस्तिष्क की अल्फा तरंगों में वृद्धि होती है जिससे मन अन्तर्मुखी होने लगता है। इस अवस्था में मस्तिष्क के अधिकांश भागों की गतिविधियाँ न्यून हो जाती हैं एवं मस्तिष्क को भरपूर विश्राम प्राप्त होता है। यह एक वैज्ञानिक तथ्य है कि हमारी मानसिक क्षमता का लगभग चालीस प्रतिशत केवल देखने की क्रिया में खर्च होता है। हमारी बारह क्रेनियल तन्त्रिकाओं (cranial nerves) में चार पूर्णतः इसी कार्य हेतु समर्पित हैं। अन्य दो क्रेनियल तन्त्रिकाएँ भी इससे जुड़ी हैं। त्राटक क्रिया द्वारा ये सभी क्रेनियल तन्त्रिकाएँ तथा इनसे जुड़े मस्तिष्क के सभी कार्यों पर सकारात्मक प्रभाव प्राप्त होता है। त्राटक क्रिया का अभ्यास हमारी मानसिक ऊर्जा को क्षरित होने से रोकता है।

त्राटक के चिकित्सीय लाभ सीधे तौर पर इसकी वैज्ञानिक क्रिया प्रणाली से सम्बन्ध रखते हैं। यह क्रिया नेत्र के सभी रोगों एवं विकारों से बचाव में लाभकारी है। इससे नेत्रशक्ति बढ़ती है। यह मानसिक एकाग्रता बढ़ाती है एवं मनोदैहिक रोगों को होने से रोकती है। आज्ञाचक्र पर प्रभाव डालने के कारण त्राटक क्रिया आध्यात्मिक विकास में सहायक है। मन और शरीर में तालमेल बढ़ाकर यह सभी मनोदैहिक क्षेत्रों में सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास करती है जिससे थकान, सुस्ती एवं अनेक मनोदैहिक रोगों से बचाव होता है।

कपालभाति के चिकित्सीय प्रभावों का वैज्ञानिक पक्ष

दृष्टि में सुधार: त्राटक के अभ्यास से आँखों की मांसपेशियों की मजबूती और दृष्टि दोषों में सुधार होता है। एक अध्ययन ने यह प्रमाणित किया कि त्राटक अभ्यास मायोपिया और हाइपरोपिया के लक्षणों को कम करता है।

मानसिक तनाव और एकाग्रता: त्राटक मानसिक एकाग्रता को बढ़ाता है और तनाव को कम करता है। एक शोध ने यह दर्शाया कि त्राटक के नियमित अभ्यास से मानसिक शांति और ध्यान में वृद्धि होती है।

कपालभाति मूलतः तीव्र गति से श्वसन क्रिया के संचलन की क्रिया है। यहाँ श्वास लेना स्वतः स्फूर्त ढंग से होता है, वहीं श्वास छोड़ने में बल लगाया जाता है। कपालभाति के अन्तर्गत दीर्घ अवधि तक एवं यत्रपूर्वक श्वास छोड़ने का मस्तिष्क के ऊपर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। कपालभाति रूपी श्वसन की यह पद्धति मस्तिष्क पर यात्रिक प्रभाव (mechanical effect) डालती है जिससे दिमाग में प्रमस्तिष्कीय मेरु द्रव (cerebro spinal fluid) का फैलाव होता है। सामान्य श्वसन की अवस्था में इस द्रव पर विशेष प्रभाव नहीं पड़ता और यह सङ्कुचित रहता है। बलपूर्वक उच्छ्वास (exhalation) करने से इस द्रव का विस्तार बढ़ता है जिससे मस्तिष्क का परिमार्जन होता है। इस पूरी क्रिया में मस्तिष्क को अधिक मात्रा में ऑक्सीजन प्राप्त होती है जिससे मस्तिष्क की कोशिकाएँ ऊर्जस्वी एवं सुदृढ़ बनती हैं एवं पूरे मस्तिष्क को नवस्फूर्ति तथा ओज प्राप्त होता है। कपालभाति की वैज्ञानिक क्रिया प्रणाली मस्तिष्क के साथ श्वसन तन्त्र को भी प्रभावित करती है। यह श्वास छोड़ने के दौरान फेफड़ों में वायु की बची हुई मात्रा (tidal volume) को घटाती है। सामान्य श्वसन में यह मात्रा 450-500 ml होता है, वहीं कपालभाति के दौरान यह मात्रा 150-200ml पायी गयी है। इससे फेफड़ों में जमा अशुद्ध हवा निकलकर शुद्ध भोजन वायु का सञ्चार होता है। कपालभाति का प्रभाव शरीर के साथ मन पर भी पड़ता है। यह मस्तिष्क के सुप्त पड़े केन्द्रों को जागृत कर सुस्ती, आलस्य व अवसाद आदि रोगों को दूर भगा देती है। यह कफ, वसा एवं अशुद्धियों से होनेवाले रोगों को ठीक करती है। बलपूर्वक श्वास के बाह्य निर्गमन से श्वसन तन्त्र की अशुद्धियाँ एवं बलगम से छुटकारा मिलता है। कपालभाति का एक महत्त्वपूर्ण चिकित्सीय प्रभाव पाचन तन्त्र पर भी देखा गया है। यह क्रिया पेट के अङ्गों की मालिश करती है, उदरस्थ तन्त्रिकाओं को उद्दीप्त करती है एवं पाचन क्रिया पर सकारात्मक प्रभाव डालती है। कपालभाति के अन्तर्गत किया गया श्वसन अभ्यास नाक से सम्बन्धित रोगों जैसे सर्दी (cold), सूजन (rhinitis), साइनस (sinusitis) तथा श्वासनली से सम्बन्धित विकारों को दूर कर देता है। कपालभाति के अनेक सूक्ष्म प्रभाव भी हैं जिनसे हमें अनेक चिकित्सीय लाभ प्राप्त होते हैं। यह हमारी अन्तःचेतना को विकसित कर मन को बाह्य संवेदनों के प्रति सजग बनाती है। इससे हमें मनोदैहिक रोगों से बचाव में मदद मिलती है। कपालभाति के अभ्यास से मन की एकाग्रता बढ़ती है एवं मानसिक रोगों से बचाव होता है। कपालभाति का अभ्यास हमें आधुनिक जीवनशैली जनित रोगों जैसे मधुमेह (diabetes), गैस विकार (gastic problem), मोटापा (obesity) आदि से दूर रखने में

सहायक है। इससे हृदय की धमनियों में उत्पन्न हुए अवरोध (blockages) खुल जाते हैं तथा अवसाद (depression), घबराहट (anxiety), नकारात्मक विचारों (negativity) से छुटकारा मिलता है

निष्कर्ष

जलनेति, त्राटक और कपालभाती जैसी योग की शोधन-क्रियाएँ शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने में अत्यंत प्रभावी हैं। ये क्रियाएँ न केवल शरीर को शुद्ध करती हैं बल्कि विभिन्न रोगों से बचाने में भी सहायक हैं। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान द्वारा इन क्रियाओं के लाभों को प्रमाणित किया गया है, जिससे योग की इन विधियों की प्रासंगिकता और बढ़ जाती है। योग की शोधन-क्रियाओं का नियमित अभ्यास स्वस्थ और संतुलित जीवन के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची:

- [1]. Wang Y, Zhang Z, et al. "Nasal saline irrigation facilitates control of allergic rhinitis by topical steroid in children." *Otolaryngol Head Neck Surg*, 2009.
- [2]. Rabago D, Zgierska A. "Saline nasal irrigation for upper respiratory conditions." *Am Fam Physician*, 2009.
- [3]. Papsin B, McTavish A. "Saline nasal irrigation: its role as an adjunct treatment." *Can Fam Physician*, 2003.
- [4]. Luthar SS, Latendresse SJ. "Children of the Affluent: Challenges to Well-Being." *Current Directions in Psychological Science*, 2005.
- [5]. Salvi SM, Akhtar S, Currie Z. "Ageing changes in the eye." *Postgrad Med J*, 2006.
- [6]. Khalsa SBS. "Yoga as a Therapeutic Intervention: A Bibliometric Analysis of Published Research Studies." *Indian J Physiol Pharmacol*, 2004.
- [7]. Telles S, Naveen KV. "Voluntary breath regulation in yoga: Its relevance and physiological effects." *Biofeedback*, 1997.
- [8]. Jerath R, Edry JW, Barnes VA, Jerath V. "Physiology of long pranayamic breathing: Neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system." *Med Hypotheses*, 2006.
- [9]. Tran MD, Holly RG, Lashbrook J, et al. "Effects of Hatha Yoga Practice on the Health-Related Aspects of Physical Fitness." *Prev Cardiol*, 2001.
- [10]. Pal GK, Velkumary S, Madanmohan. "Effect of short-term practice of breathing exercises on autonomic functions in normal human volunteers." *Indian J Med Res*, 2004.
- [11]. 'A Saltwater sinus flush is a safe and simple remedy for nasal congestion and sinus irritation that just about anyone can do at home.'- Jacquelyn cafasso-<https://www.healthline.com/health/sinus-flush#overview>
- [12]. At a more subtle level the practice of neti engages the koshas and stimulates the Ajnacakra the psychics centre in the midbrain', A monograph on shatkarma, Dr. Ishwar V. Basavaraddi, Morarji Desai National Institute of Yoga 2016, P. 26
- [13]. It soothes the sensitive tissues inside the nose, which can assuage a bout of rhinitis or allergies.'
- [14]. <https://www.artofliving.org/in-en/yoga/healthandwellness/jalneti>
- [15]. Jalneti helps with improving the hair health and prevents untimely loss of hair, Greying of hair and other conditions.' <https://medium.com/@myjalnetipot/top-8-benefits-of-Jalneti-f88398d2fc59>
- [16]. Anecdotal evidence seems to suggest that the practice of Neti (Saline nasal irrigation) can have a positive effect in the reduction of 10p (intra ocular pressure)' Natural Treatment for eye Pressure jalneti article. https://www.healthandyoga.com/html/neti/neti_glucoma.aspx

- [17]. Tratak Meditation is a traditional workout to acquire concentration, attentiveness attention and control the mental waves as well as the neuron movement of the brain' A.K. Patri, Yoganindra: 50+tools and techniques to work on body, mind and soul for the stress, tension and anxiety, P.50
- [18]. Vision occupies about 40 Percent of the brains capacity, that's why we close our eyes to relax and fall asleep. and four of our twelve cranial nerves are dedicated exclusively to vision, while two other nerves are vision related.' Fernando pages Ruiz, Yoga for your eyes : Simple Asanas to improve your vision. [https://www.yogajournal.com/.amp/lifestyle/insight for sore-eyes](https://www.yogajournal.com/.amp/lifestyle/insight%20for%20sore-eyes)
- [19]. In normal breathing it is 450-500ml per breath while in kapalbhathi, the tidal volume has been found to be only 150-200ml per breathing cycle' Dr. M.M. Gore, Anatomy and Physiology of Yogic Practices, New age books, 2008, P-158
- [20]. Indian Journal 01 Medical Sciences, 2008, 62(1): 20-22
- [21]. Acharya BalKrishna, Daily Yoga Practice Sequence, (E.2015), page 66
- [22]. Wang Y, Zhang Z, et al. "Nasal saline irrigation facilitates control of allergic rhinitis by topical steroid in children." *Otolaryngol Head Neck Surg*, 2009.
- [23]. Rabago D, Zgierska A. "Saline nasal irrigation for upper respiratory conditions." *Am Fam Physician*, 2009.
- [24]. Papsin B, McTavish A. "Saline nasal irrigation: its role as an adjunct treatment." *Can Fam Physician*, 2003.
- [25]. Luthar SS, Latendresse SJ. "Children of the Affluent: Challenges to Well-Being." *Current Directions in Psychological Science*, 2005.
- [26]. Salvi SM, Akhtar S, Currie Z. "Ageing changes in the eye." *Postgrad Med J*, 2006.
- [27]. Khalsa SBS. "Yoga as a Therapeutic Intervention: A Bibliometric Analysis of Published Research Studies." *Indian J Physiol Pharmacol*, 2004.
- [28]. Telles S, Naveen KV. "Voluntary breath regulation in yoga: Its relevance and physiological effects." *Biofeedback*, 1997.
- [29]. Jerath R, Edry JW, Barnes VA, Jerath V. "Physiology of long pranayamic breathing: Neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system." *Med Hypotheses*, 2006.
- [30]. Tran MD, Holly RG, Lashbrook J, et al. "Effects of Hatha Yoga Practice on the Health-Related Aspects of Physical Fitness." *Prev Cardiol*, 2001.
- [31]. Pal GK, Velkumary S, Madanmohan. "Effect of short-term practice of breathing exercises on autonomic functions in normal human volunteers." *Indian J Med Res*, 2004.
- [32]. 'A Saltwater sinus flush is a safe and simple remedy for nasal congestion and sinus irritation that just about anyone can do at home.'- Jacquelyn cafasso-<https://www.healthline.com/health/sinus-flush#overview>
- [33]. At a more subtle level the practice of neti engages the koshas and stimulates the Ajnacakra the psychics centre in the midbrain', A monograph on shatkarma, Dr. Ishwar V. Basavaraddi, Morarji Desai National Institute of Yoga 2016, P. 26
- [34]. It soothes the sensitive tissues inside the nose, which can assuage a bout of rhinitis or allergies.'
- [35]. <https://www.artofliving.org/in-en/yoga/healthandwellness/jalneti>
- [36]. Jalneti helps with improving the hair health and prevents untimely loss of hair, Greying of hair and other conditions.' [https://medium.com/@myjalnetipot/top-8-benefits-of Jalneti f88398d2fc59](https://medium.com/@myjalnetipot/top-8-benefits-of-Jalneti-f88398d2fc59)
- [37]. Anecdotal evidence seems to suggest that the practice of Neti (Saline nasal irrigation) can have a positive effort in the reduction of 10p (intra ocular pressure)' Natural Treatment for eye Pressure jalneti article. https://www.healthandyoga.com/html/neti/neti_glucoma.aspx

- [38]. Tratak Meditation is a traditional workout to acquire concentration, attentiveness attention and control the mental waves as well as the neuron movement of the brain' A.K. Patri, Yoganindra: 50+tools and techniques to work on body, mind and soul for the stress, tension and anxiety, P.50
- [39]. Vision occupies about 40 Percent of the brains capacity, that's why we close our eyes to relax and fall asleep. and four of our twelve cranial nerves are dedicated exclusively to vision, while two other nerves are vision related.' Fernando pages Ruiz, Yoga for your eyes : Simple Asanas to improve your vision. <https://www.yogajournal.com/.amp/lifestyle/insight for sore-eyes>
- [40]. In normal breathing it is 450-500ml per breath while in kapalbhati, the tidal volume has been found to be only 150-200ml per breathing cycle' Dr. M.M. Gore, Anatomy and Physiology of Yogic Practices, New age books, 2008, P-158
- [41]. Indian Journal 01 Medical Sciences, 2008, 62(1): 20-22
- [42]. Acharya BalKrishna, Daily Yoga Practice Sequence, (E.2015), page 66