



हठरत्नावली में वर्णित आसनों का शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभावरूप समीक्षात्मक अध्ययन

सोमदत्त

रिसर्च स्कॉलरए स्कूल ऑफ योगिक साइंस एंड नेचुरोपैथीए स्पर्श हिमालय विश्वविद्यालय ,पूर्व हिमालयीय विश्वविद्यालयद्वारा
देहरादून ,उत्तराखण्डद्वारा

ईमेल.आईडी. वउकनजजजंउवसप / हउंपस.बवउ

डॉ० ममता शर्मा

सहायक प्रोफेसरए स्कूल ऑफ योगिक साइंस एंड नेचुरोपैथीए स्पर्श हिमालय विश्वविद्यालय ,पूर्व हिमालयीय विश्वविद्यालयद्वारा
देहरादून ,उत्तराखण्डद्वारा

ईमेल.आईडी. कतउंउज्जीतउंती / हउंपस.बवउ

सारांशरू प्राचीन काल से ही आम जनमानस एवं योग साधकों की उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति प्राथमिकता रही है जिसके लिए मनुष्य अनेक प्रयास करता रहा है। योग स्वास्थ्य प्राप्ति का एक उत्तम साधन है तथा हठयोग इसकी एक उत्कृष्ट प्रविधि है। हठयोग के विभिन्न ग्रंथों में से हठरत्नावली एक प्राचीन हठयौगिक ग्रंथ है। इसमें अष्टकमोर्चे आसनोंए प्राणायामए मुद्राओं और अन्य योगिक तकनीकों का वर्णन मिलता है। हठरत्नावली के प्रणेता श्रीनिवास योगी कहते हैं कि आसन हठयोग का पहला अंग है जिसके मुख्य तीन लाभ स्थिरताए आरोग्यता एवं हल्कापन हैं।¹ वर्तमान समय में अनियमित जीवनशैली व अन्य कई कारणों से स्वास्थ्य की अनदेखी हो रही है जिससे आम जनमानस अनेक तकलीफ़देह समस्याओं जैसे जोड़ों में अकड़नए मांसपेशियों का कड़ापनए चलने,फिरने में बाधाए कम उम्र में ही जोड़ों में दर्द आदि से पीड़ित है। ये शारीरिक विकार धीरे,धीरे जीर्ण हो जाते हैं। आसन स्वास्थ्य संरक्षण एवं रोग उपचार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आसनों का अभ्यास विकारों को दूर कर आरोग्यता प्रदान करता है। हठरत्नावली में श्रीनिवास योगी ने चौरासी आसनों की सूची दी है जिनमें कुछ आसनों का उल्लेख इस ग्रंथ में पहली बार किया गया है।

कुंजी शब्दरूप आसनए रोगए हठयोगए शारीरिक स्वास्थ्यए योग चिकित्साए हठरत्नावली।

प्रस्तावनारूप योग शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखता है। आध्यात्मिक रूप से यह शरीरए मन और आत्मा को एक करता है। आसन हठयोग साधना का महत्वपूर्ण अंग माना गया है। शरीर को अंदर और बाहर से शुद्ध करने के बादए योगी

¹ हठरत्नावली ३६५

विभिन्न प्रकार के योग आसनों के माध्यम से अपने लक्ष्य को प्राप्त करते हैं। हठरत्नावली में शारीरिक शुद्धि के कई रूपों का वर्णन किया गया है जिन्हें अष्टकर्म के रूप में जाना जाता है। शारीरिक शुद्धि के बाद आसन के माध्यम से शरीर को प्राणायाम एवं ध्यान एवं समाधि आदि जैसे अभ्यासों के लिए तैयार किया जाता है। आसनों के अभ्यास से विभिन्न प्रकार के रोगों का उपचार किया जाता है। हठरत्नावली के अनुसार आसन शरीर को आरोग्यता प्रदान करते हैं। प्रस्तुत शोध पत्र में हठरत्नावली में वर्णित आसनों के शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव की समीक्षा की गई है।

अनुसंधान प्रश्न

- हठरत्नावली में वर्णित आसन शारीरिक स्वास्थ्य प्राप्त करने में किस प्रकार सहायक हो सकते हैं ?
- क्या हठरत्नावली में वर्णित आसनों से शारीरिक स्वास्थ्य की प्राप्ति हो सकती है ?
- हठरत्नावली में वर्णित आसनों का शारीरिक स्वास्थ्य के स्तर पर क्या प्रभाव हो सकता है ?

अनुसंधान के उद्देश्य

- हठरत्नावली में वर्णित आसनों एवं शारीरिक स्वास्थ्य के बीच संबंध का निर्धारण।
- हठरत्नावली में वर्णित आसनों का शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव को समझना।
- शारीरिक बीमारियों एवं रोगों पर हठरत्नावली में वर्णित आसनों के प्रभाव की समीक्षा करना।

हठरत्नावली में वर्णित आसनरू हठयोग में छ का अर्थ है सूर्य नाड़ी से एवं छ का अर्थ है चंद्र नाड़ी से है। हठरत्नावली में आसन के क्रियात्मक पक्ष पर अधिक जोर दिया गया है। हठयोग के कई ग्रंथों में चौरासी आसनों का उल्लेख मिलता है लेकिन वे उनके नाम नहीं बताते और केवल कुछ आसनों का ही वर्णन करते हैं। हठरत्नावली में श्रीनिवास योगी ने चौरासी आसनों की सूची दी है। हठरत्नावली में श्रीनिवास योगी द्वारा वर्णित चौरासी आसनों की सूची इस प्रकार है। षस्त्रद्वारा भद्रए भद्रए वज्रए सिंह व शिल्पासन। चार प्रकार के पद्मासन यथा बद्धए करए सम्पुटित व शुद्ध। छह प्रकार के मयूरासन यथा दण्डए पार्श्वए सहजए बन्धए पिण्ड व एकपाद। भैरवए कामदहनए पाणिपात्रए कार्मुकए स्वस्तिकए गोमुखए वीरए मण्डूकए मर्कटए मत्स्येन्द्रए पार्श्वमत्स्येन्द्रए बद्धमत्स्येन्द्रए निरालम्बनए चान्द्रए काण्ठवए एकपादकए फणीन्द्रए पश्चिमतानए शयितपश्चिमतानए चित्रकरणीए योगीन्द्रए विधूननए पादपीडनए हंसए नाभितलए आकाशए उत्पादतलए नाभिलसितपादकए वृश्चिकासनए चक्रए उत्पालकए उत्तानकूर्मए कूर्मए बद्धकूर्मए नार्जवए कबंधए गोरक्षाए अंगुष्ठए मुष्टिक व ब्रह्मप्रासादित। पांच प्रकार के कुकुट आसन यथा पञ्चचूली कुकुटए एकपादककुकुटए आकारितए बन्धचूली व पार्श्वकुकुट। अर्धनारीश्वरए बकासनए धरावहए चन्द्रकान्तए सुधासरए व्याघ्रासनए राजासनए इन्द्राणीए शरभसानए रत्नासनए चित्रपीठए बद्धपक्षीए ईश्वरासनए विचित्रनलिनए कान्तए शुद्धपक्षीए सुमन्द्रकए चौरंगीए क्रौञ्चए दृढासनए खगासनए ब्रह्मासनए नागपीठ एवं अन्त में शवासन।²

हठरत्नावली में सभी चौरासी आसनों का वर्णन नहीं किया गया है। इस ग्रंथ में जिन आसनों का उल्लेख मिलता है उनमें कुछ आसनों का वर्णन पहली बार किया गया है। हालांकि हठरत्नावली में अन्य ग्रंथों की तुलना में आसनों का उतना विस्तृत वर्णन नहीं मिलता है।

हठरत्नावली में वर्णित आसनों का शारीरिक प्रभावरू हठरत्नावली में वर्णित आसनों के अनेक शारीरिक मानसिक एवं आध्यात्मिक लाभ हैं। इस शोध पत्र में हठरत्नावली में वर्णित केवल उन आसनों का उल्लेख किया गया है जिनका शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है। हठरत्नावली में वर्णित आसनों के शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभावों की समीक्षा इस प्रकार है।

² हठरत्नावली ३१ .20

भद्रासनरू हठरत्नावली के अनुसार भद्रासन के चिकित्सकीय लाभों का उल्लेख करते हुए कहा गया है कि ए सर्वव्याधिविषापहम्³ अर्थात् यह भद्रासन समस्त व्याधियों का नाश करता है। हालांकि यहाँ पर किसी भी प्रकार की व्याधि के नाम का वर्णन नहीं किया गया है। भद्रासन के नियमित अभ्यास से श्रेणी एवं पेट की मांसपेशियां मजबूत होती हैं और यह एसयूआइ अर्थात् तनाव मूत्र असंयम के लक्षणों को कम करता है। ;जींतम ड डंडपीं दक ठींजप त पतजपए 2018द्व

पद्मासनरू हठरत्नावली में पद्मासन जनित योग चिकित्सा का वर्णन इस प्रकार है कि ए ष्टद् व्याधिविनाशकारि⁴ पद्मासन सभी समस्त व्याधियों को दूर करने वाला अभ्यास है। यहाँ पर किसी भी व्याधि के नाम का उल्लेख नहीं मिलता है। समस्त व्याधियों को दूर करने से आरोग्यता की प्राप्ति सुनिश्चित है। आसनों की सूची में श्रीनिवास योगी ने बद्धपद्मासन ए करपद्मासन ए संम्पुटिपद्मासन एवं शुद्धपद्मासन नाम से पद्मासन के चार प्रकारों का उल्लेख किया है ए परन्तु उन्होंने पद्मासन के उक्त सभी प्रकारों के अभ्यास विधियों एवं चिकित्सकीय प्रभावों का वर्णन नहीं किया है।

मयूरासनरू हठरत्नावली में मयूरासन के चिकित्सकीय प्रभाव का वर्णन इस प्रकार किया गया है कि ए ष्जनयति जठरानिं जीर्यते कालकूटम्⁵ अर्थात् इस आसन के अभ्यास से त्रिदोष जनित समस्त रोगों का नाश होता है और गुल्म व उदर रोग दूर होते हैं। यह जठरानि प्रदीप करता है तथा यह आसन कालकूट को पचाने में सक्षम है। इस आसन में पेट पर पड़ने वाले दबाव के कारण ए पेट के अंगों में रक्त संचरण सुचारू रूप से होने लगता है जिससे पाचन शक्ति में सुधार होता है। इस आसन से हथेलीए कलाई और कोहनी की मांसपेशियों को मजबूत होती हैं। हठरत्नावली में मयूरासन के छह प्रकार बताए गए हैं जिनमें से पांच की क्रियाविधि का वर्णन किया गया है ए परन्तु दंडमयूर ए पार्श्वमयूर ए बंधकेकी मयूर तथा एकपाद मयूर आसन के प्रभावों का वर्णन नहीं किया गया है। पिण्ड मयूरासन के विषय में हठरत्नावली में कहा गया है कि ए ष्टदं पिण्ड मयूराख्यं सर्वव्याधि विनाशकम्⁶ अर्थात् यह आसन सभी व्याधियों का नाश करने वाला है। हालांकि यहाँ पर व्याधियों के नाम का उल्लेख नहीं किया गया है। उत्तरोत्तर हठयोगियों ने मयूरासन के प्रभावों का प्रमुखता से वर्णन किया है। मयूरासन का तंत्रिका तंत्र पर सीधा और सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। कब्ज से राहत मिलती है तथा पाचन में सुधार होता है। ;श्रैवउसजंए लंकअै ज्ञाए 2020द्व

मत्स्येन्द्रासनरू हठरत्नावली में मत्स्येन्द्रासन जनित योग चिकित्सा का वर्णन इस प्रकार है कि यह जठरानि को प्रदीप करता है ए अनेक प्रकार के रोगों के समूह को नष्ट करने में अस्त्र की भाँति कार्य करता है। यह गैस्ट्रिक गतिविधि को बढ़ाता है भोजन को पचाने और विषाक्त पदार्थों को खत्म करने में मदद करता है। ;ज्ञपचंजीपै नतंझी च ठींजदंहंत टए संदहमै डए डपीतं जे ठींतउं कममचाए 2022द्व हठरत्नावली में मत्स्येन्द्रासन के दो भेदों पार्श्वमत्स्येन्द्र आसन तथा बद्ध मत्स्येन्द्रासन की क्रियाविधि और प्रभाव का वर्णन नहीं किया गया है।

पश्चिमोत्तानासनरू पश्चिमोत्तानासन से उदर की अग्नि प्रज्वलित होती है ए उदर को पतला करता है व साधक को आरोग्यता प्रदान करता है। पश्चिमोत्तानासन के अभ्यास से मेरुदंड लचीला बनता है जिसका तंत्रिका तंत्र पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

³ हठरत्नावलीरू ३६३०

⁴ हठरत्नावलीरू ३६३४

⁵ हठरत्नावलीरू ३६४३

⁶ हठरत्नावलीरू ३६४६

षष्ठिमोत्तानासन द्वारा मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए एक उत्कृष्ट आसन है। यह आसन तनाव को कम करता है जिससे समग्र चयापचय में सुधार होता है। (P Sangeeta, B Mukund, P Manjiri, Upalanchiwar S, 2018)

शवासनरू शवासन से सभी आसनों के अभ्यास से शरीर में उत्पन्न थकान अथवा उत्तेजना को दूर किया जाता है। षावासन अभ्यास से मस्तिष्क में गामा.अमीनो ब्यूट्रिक एसिड या लाठा नामक रसायन का स्तर बढ़ता है जो तंत्रिका गतिविधि को विनियमित करने में मदद करता है। मूँ और चिंता विकारों वाले लोगों में लाठा की गतिविधि कम हो जाती है। ;श्रंकवनदैए लंकंअैए 2020द्व शवासन उच्च रक्तचापए अन्य हृदय रोग और अन्य तनाव संबंधी समस्याओं से पीड़ित रोगियों के लिए एक उपयोगी अभ्यास है।

उपसंहाररू यद्यपि हठ रत्नावली में आसनों का बहुत अधिक वर्णन नहीं किया गया है तथापि इस ग्रन्थ में कुछ आसनों के द्वारा शरीर को प्रभावित करने वाले चिकित्सकीय प्रभावों का वर्णन मिलता है। इस शोध अध्ययन का उद्देश्य यह पता लगाना है कि हठरत्नावली में वर्णित आसन शारीरिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करते हैं। यह अध्ययन हठरत्नावली में वर्णित आसनों का शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव पर प्रकाश डालता है और यह पता लगाता है कि आसन शारीरिक स्वास्थ्य से कैसे संबंधित हैं। आसन शारीरिक स्वास्थ्य बढ़ाने के लिए फायदेमंद हैं। जो लोग शारीरिक रूप से अस्वस्थ्य एवं कमजोर हैं वे आसनों के अभ्यास से सकारात्मक परिणाम प्राप्त कर सकते हैं। इस शोध के अनुसार हठरत्नावली में वर्णित आसन शारीरिक स्वास्थ्य को प्राप्त करने का उत्तम साधन हो सकते हैं।

संदर्भ ग्रन्थ सूचीरू

- 1^प मिश्र गिरिरत्नए (2021), हठरत्नावलीए चौखंबा सुभारती प्रकाशनए वाराणसी
- 2^प घरोटेए एम एलए देवनाथ प्रमिलए कंटझा विजयए (2002), हठरत्नावलीए लोनावाला योग इंस्टिट्यूटए पुणे
- 3^प खीचरए सतपालए (2002), हठरत्नावलीए स्पोर्ट्स प्रकाशनए दिल्ली
- 4^प रेड्डीए एम वेंकटाए (2011), हठरत्नावलीए एम एस आर मेमोरियलए योग सीरीज
- 5^प बेतालए चिंताहरणए (2024), हठरत्नावलीए किताब महलए दिल्ली
6. Thakare M Manisha and Bhati R kirti. (2018). Study of efficacy of specific yogasanas in the management of stress urinary incontinence in women. *World Journal of pharmaceutical Research*.
7. Tripathi Saurabh P, Bhatnagar V, Lahange SM, Mishra T, Sharma Deepak. (2022). Review and Significance of Matsyendrasana in Daily Life. *International Journal of Trend in Scientific Research and Development*.
8. P Sangeeta, B Mukund, P Manjiri, Upalanchiwar S. (2018). RELEVANCE OF YOGA THROUGH PASCHIMOTTANASANA ON TYPE 2 DIABETES MELLITUS - A LITERATURE REVIEW. *World Journal of Pharmaceutical Research*.
9. Jadoun S, Yadav S. (2020). Anatomical Exploration of Shavasana and its Physical and Mental Benefits. *International Journal of Trend in Scientific Research and Development*.
10. J Somlata, Yadav SK. (2020). Anatomical Explanation of "Mayurasana". *International Journal of Trend in Scientific Research and Development*.