



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

हठरत्नावली में वर्णित आसनों का शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभावों की समीक्षात्मक अध्ययन

सोमदत्त

रिसर्च स्कॉलर ए स्कूल ऑफ योगिक साइंस एंड नेचुरोपैथी ए स्पर्श हिमालय विश्वविद्यालय ; पूर्व हिमालयीय विश्वविद्यालय द्वार
देहरादून ; उत्तराखण्ड

ईमेल.आईडी. वउकनजजजंउवसप / हउंपस.बवउ

डॉ. ममता शर्मा

सहायक प्रोफेसर ए स्कूल ऑफ योगिक साइंस एंड नेचुरोपैथी ए स्पर्श हिमालय विश्वविद्यालय ; पूर्व हिमालयीय विश्वविद्यालय द्वार
देहरादून ; उत्तराखण्ड

ईमेल.आईडी. कतउंउजौंतउंतौ / हउंपस.बवउ

सारांश 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 हठयोगिक ग्रंथ है। इसमें अष्टकर्मों ए आसनों ए प्राणायाम ए 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 स्थिरता ए 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 तकलीफदेह समस्याओं जैसे जोड़ों में अकड़न ए मांसपेशियों का कड़ापन ए चलने-फिरने में बाधा ए 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 शब्द आसन ए रोग ए हठयोग ए शारीरिक स्वास्थ्य ए योग चिकित्सा ए हठरत्नावली।

प्रस्तावना योग शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखता है। आध्यात्मिक रूप से यह शरीर ए 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 बाद योगी

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, ध्यान, 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 प्रश्नरूप

- 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 उद्देश्यरूप

- 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 आसनरूप हठयोग में षट् का अर्थ है सूर्य नाड़ी से एवं षट् 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 षड्भुज भद्र, वज्र, सिंह व शिल्पासना। चार प्रकार के पद्मासन यथा बद्ध, कर, सम्पुटित व शुद्ध। छह प्रकार के मयूरासन यथा दण्ड, पार्श्व, सहज, बन्ध, पिण्ड व एकपादा। भैरव, कामदहन, पाणिपात्र, कार्मुक, स्वस्तिक, गोमुख, वीर, मण्डूक, मर्कट, मत्स्येन्द्र, पार्श्वमत्स्येन्द्र, बद्धमत्स्येन्द्र, निरालम्बन, चान्द्र, काण्ठव, एकपादक, फणीन्द्र, पश्चिमतान, शयितपश्चिमतान, चित्रकरणी, योगीन्द्र, विधूनन, पादपीडन, हंस, नाभितल, आकाश, उत्पादतल, नाभिलसितपादक, वृश्चिकासन, चक्र, उत्फालक, उत्तानकूर्म, कूर्म, बद्धकूर्म, नार्जव, कबंध, गोरक्ष, अंगुष्ठ, मुष्टिक व ब्रह्मप्रासादित। पांच प्रकार के कुक्कुट आसन यथा पञ्चचूली, कुक्कुट, एकपादकुकुकुट, आकारित, बन्धचूली व पार्श्वकुकुट। अर्धनारीश्वर, बकासन, धरावह, चन्द्रकान्त, सुधासर, व्याघ्रासन, राजासन, इन्द्राणी, शरभसन, रत्नासन, चित्रपीठ, बद्धपक्षी, ईश्वरासन, विचित्रनलिन, कान्त, शुद्धपक्षी, सुमन्द्रक, चौरंगी, क्रौञ्च, दृढासन, खगासन, ब्रह्मासन, नागपीठ एवं अन्त में शवासना²

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 प्रभाव 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 हठरत्नावलीरूप 3६९ .20

भद्रासनरू हठरत्नावली के अनुसार भद्रासन के चिकित्सकीय लाभों का उल्लेख करते हुए कहा गया है कि एष्वव्याधिविषापहम्³ 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 है और यह एसयूआइ अर्थात् तनाव मूत्र असंयम के लक्षणों को कम करता है। ;जीतम ड डंदपीं दक ठीजप त पतजपए 2018द्व

पद्मासनरू हठरत्नावली में पद्मासन जनित योग चिकित्सा का वर्णन इस प्रकार है कि एषत्द् 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 सम्पुटितपद्मासन एवं शुद्धपद्मासन नाम से पद्मासन के चार प्रकारों का उल्लेख किया है 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 एष्जनयति जठराग्निं 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 जठराग्नि प्रदीप्त करता है तथा यह आसन कालकूट को पचाने में सक्षम है। इस आसन में पेट पर पड़ने वाले दबाव के कारण 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 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 एष्दं 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। ;श्रैवउसंजंए लंकंअंज्ञए 2020द्व

मत्स्येन्द्रासनरू हठरत्नावली में मत्स्येन्द्रासन जनित योग चिकित्सा का वर्णन इस प्रकार है कि यह जठराग्नि को प्रदीप्त करता है ए अनेक प्रकार के रोगों के समूह को नष्ट करने में अस्त्र की भांति कार्य करता है। एषह गैस्ट्रिक गतिविधि को बढ़ाता है ए भोजन को पचाने और विषाक्त पदार्थों को खत्म करने में मदद करता है। ;ज्त्पचंजीप नतंड़ी च् ठीजदहंत टए सेंदहमैडए डपीतं ज् ाँतउं वममचांए 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 ए 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 3430

⁴ हठरत्नावलीरू 3434

⁵ हठरत्नावलीरू 3443

⁶ हठरत्नावलीरू 3446

पश्चिमोत्तानासन 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। शवासन अभ्यास से मस्तिष्क में गामा-अमीनो ब्यूटिरिक एसिड या GABA नामक रसायन का स्तर बढ़ता है जो तंत्रिका गतिविधि को विनियमित करने में मदद करता है। मूड और चिंता विकारों वाले लोगों में GABA की गतिविधि कम हो जाती है। श्रंखनद्वारा 2020 में शवासन उच्च रक्तचाप, 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 ग्रंथ 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 अस्वस्थ 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. मिश्र गिरिरत्न (2021), हठरत्नावली चौखंबा सुभारती प्रकाशन वाराणसी
2. घरोटे एम एल देवनाथ प्रमिल कंटझा विजय (2002), हठरत्नावली लोनावाला योग इंस्टिट्यूट पुणे
3. खीचर सतपाल (2002), हठरत्नावली स्पोर्ट्स प्रकाशन दिल्ली
4. रेड्डी एम वेंकटा (2011), हठरत्नावली एम एस आर मेमोरियल योग सीरीज
5. बेताल चिंताहरण (2024), हठरत्नावली किताब महल 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 PASHCHIMOTTANASANA 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*.