

शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य के लिए षट्कर्मों की उपयोगिता

नीलम देवी

सहायक प्रोफेसर, व्यवहारिक योग एवं स्वास्थ्य विभाग, डी.ए.वी.कालेज फॉर गर्ल्स यमुनानगर

सार-

इस शोध पत्र के द्वारा हठयोग में वर्णित षट्कर्म का शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य पर क्या-क्या प्रभाव पड़ता है इसका वर्णन किया है। षट्कर्म हमें शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक शांति भी प्रदान करते हैं।

विषयसूचक शब्द: योग, षट्कर्म, आहार, रोग, क्रिया, लाभ, सावधानियाँ, विधि:।

परिचय

षट्कर्म :

षट्कर्म से अभिप्राय उन छह महत्वपूर्ण शोधन-क्रियाओं से है, जो मानव शरीर का कायाकल्प करके उसे रोगमुक्त, दीर्घायु, स्वस्थ, पुष्ट एवं कान्तिमय बनाती हैं। हमारे पारम्परिक ग्रन्थ कहते हैं कि षट्कर्म से कफदोष, अन्य मल, स्थूलता आदि के निवारण के उपरान्त प्राणायाम करने पर अनायास ही सिद्धि (सफलता) मिलती है। 'षट्कर्म- निर्गत-स्थौल्यः कफदोषमलाधिकः। प्राणायामं ततः कुर्यादनायासेन सिद्धयति॥ षट्कर्म की ये क्रियाएँ स्थूल शरीर को शुद्ध करती हुई सूक्ष्म शरीर के शुद्धिकरण में भी अत्यन्त सहायक हैं। इन क्रियाओं के अभ्यास से विभिन्न कफरोग, सभी वातरोग, पित्तरोग, कुष्ठ रोग, उदर रोग, फुफ्फुस विकार, हृदय एवं वृक्क की विकृतियाँ दूर होती हैं।

धौति:

धौति शब्द का अर्थ है- धोना, साफ करना। इससे अमाशय का शोधन होता है। कफ आदि द्रव्य धौति के द्वारा बाहर निकाले जाते हैं। आगे धौति क्रिया के सामान्यतः तीन भेदों की विवेचना की गई है- (क) वमनधौति, (ख) वस्त्रधौति तथा (ग) अग्निसार-क्रिया।

वमन धौति:

इसे कुञ्जर (कुञ्जल) क्रिया भी कहते हैं। 'कुञ्जर' का अर्थ है- हाथी। जिस प्रकार हाथी अपनी सूँड में ढेर सारा जल भरकर वापस बाहर विरेचित कर देता है, वैसे ही मुँह से पेट में जल भरकर विरेचन करना कुञ्जर-क्रिया या वमनधौति कहलाती है।

विधि :

1. धौति क्रिया प्रातःकाल शौचादि से निवृत्त होकर करनी चाहिए।
2. इस क्रिया के लिए 1-2 किलो गुनगुने जल में थोड़ा नमक डालकर जितना सम्भव हो, उतना पानी पिएँ।

3. फिर 10 डिग्री पर झुककर बायें हाथ की बीच को दो अङ्गुलियों को मुख में डालकर गले से स्पर्श करें,

इससे वमन होकर पानी बाहर निकल जाता है। पूरा पानी निकलने तक इसे करें।

सावधानियाँ :

1. इस क्रिया को सामान्यता सप्ताह में एक बार ही किया जाना चाहिए।
2. जिनके नेत्रों में अधिक लाली रहती है, उनको यह क्रिया बलपूर्वक नहीं करनी चाहिए।
3. अधिक नीचे की ओर भी नहीं झुकना चाहिए तथा पैरों को पास में रखना चाहिए।

लाभ :

1. वमनधौति से आमाशय में स्थित कफ, पित्त एवं बिना पचा हुआ अन्न आदि बाहर निकल जाते हैं।
2. ज्वर में भी वमनधौति से प्रकुपित पित्त बाहर निकल आता है, जिससे ज्वर से मुक्ति मिलती है।
3. सिर में चक्कर आना आदि विकार शान्त होते हैं।

वस्त्र धौति :

वस्त्रधौति से अभिप्राय है- आमाशय की वस्त्र-धौति से शुद्धि। इस क्रिया में वस्त्र के रूप में लम्बे पतले सूती कपड़े या मलमल के कपड़े की पट्टी का प्रयोग करते हैं।

विधि :

1. धौति-वस्त्र के रूप में सूती कपड़े या मलमल का लगभग 22 फीट लम्बा और चार अङ्गुल चौड़ा वस्त्र लें।
2. इसको गोलाकार लपेटकर एक पात्र में उबले हुए साफ पानी में 4 से 5 मिनट तक छोड़ दें।
3. उकड़ू बैठकर वस्त्र के एक सिरे को जिहामूल पर रखें।
4. अब धीरे-धीरे जैसे भोजन करते हैं, वैसे लार के साथ वस्त्र को निगलें।
5. बीच-बीच में थोड़ा-थोड़ा करके पानी भी पीते जाएँ। इससे आसानी से कपड़ा अन्दर चला जाता है।
6. जब वमन करने की स्थिति बने तो मुख बन्द कर लें।
7. धौति निकलने के बाद खड़े होकर 2-3 बार उड़्डीयान-बन्ध और दक्षिण नौलि का सञ्चालन भी किया जाता है।
8. तत्पश्चात् बैठकर धीरे-धीरे वस्त्र को बाहर निकाल दें।
9. वस्त्र को ठीक प्रकार से साबुन आदि से धोएँ तथा सुखाकर रख लें।

सावधानियाँ:

1. वस्त्रधौति निगलते समय उसे दाँतों से नहीं दबाना चाहिए।
2. धौति निगलते हुए कम से कम एक फुट वस्त्र बाहर रखना चाहिए।
3. वस्त्रधौति आरम्भ करने के पश्चात् लगभग 10 मिनट की समयावधि पूर्ण होने से पहले ही उसे निकालना आवश्यक होता है, अन्यथा धौति का अगला हिस्सा आमाशय के अन्तिम द्वार तक पहुँचकर वहाँ पच सकता है, जिससे हानि होने की अत्यन्त सम्भावना होती है।
4. जिनके आमाशय में किसी प्रकार का व्रण (अल्सर आदि) हो, उन्हें यह क्रिया नहीं करनी चाहिए।

लाभ :

1. वस्त्रधौति से आमाशय की भित्तियों की सफाई हो जाती है, जिससे पाचक रस का निर्माण होने लगता है और भूख लगने लगती है।
2. वस्त्रधौति कफ के रोगियों के लिए हितकारक है।

अग्निसार क्रिया :

अग्निसार क्रिया से अर्थ है - पाचक अग्नि (शक्ति) को बढ़ाने वाली यौगिक क्रिया।

विधि :

वज्रासन में बैठकर या खड़े होकर श्वास बाहर निकालकर पेट को आगे-पीछे चलाएँ। एक बार जब तक बाह्य कुम्भक का सकें, तब तक नाभि सहित पूरे पेडू प्रदेश का आकुञ्चन-प्रसारण करीब 20 से 40 बार तक करें। कन्धों को न हिलाएँ। फिर चार-पाँच बार लम्बी गहरी श्वास लेने-छोड़ने के बाद पुनः इसी प्रकार इस क्रिया की आवृत्ति करें। इस क्रिया को 4-5 या शक्ति के अनुसार अधिक करें।

लाभ:

1. ध्यान में अधिक देर तक एक स्थिति में बैठने के बाद भी अजीर्ण नहीं हो पाता।
2. पचन सुचारु रूप से होता और कब्ज, गैस, डकारें, अल्सर आदि उदर सम्बन्धी समस्त विकार दूर हो जाते हैं। भूख अच्छी लगती है।
3. मोटापा, मधुमेह व मूत्ररोग ठीक होते हैं। पेशाब में जलन कम होती है। बहुमूत्र का होना इस क्रिया से बन्द हो जाता है।

नेति

नासिका द्वारा भिन्न-भिन्न द्रव्यों को ग्रहण कर नासिका एवं श्वसन मार्ग की सफाई नेति नामक शोधन-क्रिया से की जाती है।

नेति के प्रकार :

(क) जल नेति (ख) सूत्र नेति (ग) घृत नेति (घ) तेल नेति (ङ) दुग्ध नेति

प्रस्तुत अध्याय में हम जलनेति एवं सूत्रनेति क्रिया को जानेंगे।

जल नेति :

एक लीटर पानी में लगभग 10 ग्राम सैंधा नमक डालकर गुनगुना गर्म करके नेति के लिए प्रयुक्त लौटे में भर लें। प्रातः काल का समय नेति के लिए उपयुक्त है। रोग विशेष में दोनों समय भी कर सकते हैं। लोटे की नली को अपेक्षाकृत अधिक चलने वाले स्वर (नासिका छिद्र) में लगाकर सिर एवं गर्दन को थोड़ा दूसरी ओर झुकाएँ, मुख को थोड़ा खोलें, श्वास - प्रश्वास की प्रक्रिया मुख से ही करें। दूसरे नासापुट से जल अपने आप बाहर निकलने लगेगा। थोड़ी देर या क्षमतानुसार जल का प्रवाह होने दें। इस प्रकार यह सम्पूर्ण क्रिया जलनेति कहलाती है। अब इसे दूसरे नासिका छिद्र से भी अभ्यासित करें। जिनको नजला-जुकाम हो, उनको नमकयुक्त गर्म जल से यह क्रिया करनी चाहिए। जिनको कफरोग नहीं है, उनको गुनगुने जल से नेति आरम्भ करके धीरे-धीरे सामान्य जल से करनी चाहिए। नेति क्रिया से सर्दी-जुकाम ठीक हो जाता है। नेति करने के बाद कपालभाति क्रिया भी करनी चाहिए, ताकि नासिका मार्ग के अन्दर के कोटरों में रुका हुआ और भर जानेवाला पानी निकल सके, फिर सर्दी-जुकाम नहीं होगा।

सूत्र नेति :

सूत्र से बनी हुई रस्सी, जिसे सूत्र नेति कहा जाता है, उससे यह क्रिया की जाती है। सूत्रनेति को नासिक में डालने से पहले जल में भिगा देना चाहिए। भिगोकर थोड़ा वृताकार में जहाँ पर सूत्र नेति पर मोम रहता है, वहाँ में मोड़ना चाहिए-जिससे नेति आसानी से नासाद्वार में प्रविष्ट हो जाएँ, अब अधिक चलने वाले स्वर (नासापुट) में शनैः-शनैः नेति को डालिए। मुख में आने पर हाथ की सहायता से धीरे-धीरे बाहर निकाल लीजिए।

नोट :

सूत्रनेति के अभाव 4-5 नम्बर के कैथेटर से भी सूत्रनेति कर सकते हैं। सूत्रनेति करने से प्रारम्भिक अभ्यास में नासिका एवं गले में एक विशेष प्रकार की भीनी-भीनी पीड़ा का अनुभव होने लगता है। जो धीरे-धीरे स्वतः चला जाता है।

लाभ :

- इसके विधिवत् अभ्यास से नेत्रविकार दूर होकर नेत्रज्योति बढ़ती है।
- नाक, कान व गले सम्बन्धी रोगों में लाभप्रद है।
- कण्ठ के ऊपर के समस्त रोगों व दोषों को दूर करने में यह क्रिया लाभकारी है।

नौलि :

पेट को दाहिनी और बाँयी ओर घुमाने को नौलि कहते हैं। हठयोग की छह शुद्धि-क्रियाओं में 'नौलि' एक महत्वपूर्ण क्रिया है। इसे सभी क्रियाओं में मुकुटमणि माना जाता है। उच्च स्तरीय हठयोगिक क्रियाओं में भी नौलि का प्रयोग होता है।

विधि:

1. हाथों से घुटनों को दबायें। नजर भूमि पर रखें।
2. नौलि क्रिया को प्रारम्भ करने के लिए पहले अग्निसार क्रिया करें। ऐसा करने से पेट मुलायम हो जाएगा और नौलिक्रिया करने में सुविधा होगी।
3. श्वास को बाहर निकालकर पेट को अन्दर की ओर इतना खींचें कि पेट पीठ से लग जायें फिर पेट को बाहर करें। पुनः घुटनों को दबाते हुए पार्श्वभाग से उदर को सङ्कुचित करें तथा मध्य भाग को बाहर निकालकर सामने वाली दोनों मांसपेशियों को बाहर निकालने का प्रयत्न करें।
4. इसी प्रकार जब बाँयी ओर से अथवा दाँयी ओर से पेट के उदर अगों को घुमाया जाता है, तो यह वाम नौलि या दक्षिण नौलि होती है। वास्तव में यह क्रिया अधिक से साध्य है। इससे पेट की अनैच्छिक मांसपेशियों को ऐच्छिक क्रिया के अर्न्तगत लाया जाता है।

लाभ :

1. हठप्रदीपिका में नौलि को सभी क्रियाओं में उत्कृष्ट क्रिया कहा गया है।
2. इससे मन्दाग्नि, कब्ज, गैस, अतिसार, सगं-गृहणी एवं उदर का मोटापा आदि विकार दूर हो जाते हैं।

त्राटक

एकाग्रचित होकर निश्चल दृष्टि से अर्थात् एकाग्रता से किसी सूक्ष्म लक्ष्य को तब तक देखते रहना जब तक आँखों से आँसू न आ जाएँ, यह शोधन-क्रिया त्राटक कहलाती है। इससे दो विशेष लाभ होते हैं:

1. हमारी आँखों के रोग दूर होते हैं तथा आँखों की रोशनी यथावत् बनी रहती है।
2. मन की चञ्चलता दूर होकर एकाग्रता प्राप्त होती है।

त्राटक के भेद :

त्राटक के सामान्यतः तीन भेद होते हैं:-

1. **आन्तर-त्राटक** : हृदय अथवा भ्रूमध्य (भौहों के बीच) में नेत्र बन्द रखकर एकाग्रचित होकर ध्यान करने को आन्तर त्राटक कहा जाता है।
2. **बाह्य- त्राटक** : सूर्य, चन्द्र अथवा अन्य दूरवर्ती लक्ष्य पर दृष्टि टिकाकर त्राटक का अभ्यास करने को बाह्य त्राटक कहा जाता है।
3. **मध्य त्राटक** : काली स्याही से लिखे किसी बिन्दु या ओह्म पर, दीपक की लौ या मोमबत्ती की लौ पर अथवा समीपवर्ती किसी अन्य लक्ष्य, जैसे- नासिकाग्र पर दृष्टि टिकाने की क्रिया को मध्य त्राटक कहा जाता है।

त्राटक की विधि:

त्राटक शुरू करने से पहले आसन, दीपक मोमबत्ती और माचिस की व्यवस्था कर लें तथा आँखों को ठण्डे पानी से धो लें। फिर किसी कम रोशनी वाले कमरे में आसन बिछा कर बैठ जाएँ। जलते हुए

दीपक या मोमबत्ती को डेढ़ से दो मीटर की दूरी पर आँखों की समानान्तर ऊँचाई पर रखें। अगर समूह में कई छात्र अभ्यास करना चाहते हैं, तो वे सभी गोलाकार स्थिति में बैठ कर बीच में दीपक या मोमबत्ती रख सकते हैं। यह समूह अधिकतम दस छात्रों का हो सकता है।

अभ्यास का क्रम :

1. किसी भी ध्यान के आसन में बैठ जाइए। अपने मेरुदण्ड, गर्दन और सिर को सीधा रखिए।
2. आँखों को बन्द करके नमस्कार की मुद्रा बना लीजिए।
3. सहज भाव से बैठकर अपने शरीर और श्वास पर ध्यान केन्द्रित कीजिए।
4. किसी एक मन्त्र का तल्लीनता के साथ उच्चारण कीजिए तथा उसके अर्थ पर भी विचार कीजिए।
5. आँखों की पुतलियों को ऊपर-नीचे सात बार घुमाएँ।
6. फिर सात बार दायीं और बाँयीं ओर घुमाएँ।
7. इसके बाद आँखों को बन्द करके बैठिए और हथेलियों को रगड़ते हुए आँखों के ऊपर धीरे से रखिए और गरमाहट का अनुभव कीजिए।
8. कुछ देर बाद धीरे-धीरे आँखों को खोलिए।
9. अब पलकों को झपकाना बन्द करके ज्योति के बीच के नीले हिस्से को देखिए।
10. यदि आँखों से आँसू निकलने लगे तो उन्हें बहने दीजिए। क्योंकि इससे आँखों का मैल साफ हो जाता है।
11. प्रारम्भ में कम से कम 30 सैकेण्ड तक लौ को देखना चाहिए।
12. धीरे-धीरे आँखों को बन्द कीजिए तथा दोनों हथेलियों को आपस में रगड़ कर आँख के ऊपर धीरे से रखिए।
13. ठसके बाद आँखों के आसपास शीतलता का अनुभव कीजिए और थोड़ी देर के बाद आँखों को धीरे से खोलिए।

सावधानियाँ:

1. त्राटक के अभ्यास से नेत्र और मस्तिष्क की उष्णता बढ़ती है। इसलिए इस क्रिया को करने के बाद जलनेति करनी चाहिए।
2. अति दुर्बल तथा पुराने रोगी को त्राटक नहीं करना चाहिए।

लाभ:

1. त्राटक से नेत्रों की ज्योति बढ़ती है तथा दृष्टि दोष दूर होते हैं।
2. अत्यधिक अशान्त मन की तनाव-रहित हो जाता है।

3. इस अभ्यास से नाड़ियों की शुद्धता व स्थिरता में वृद्धि होती है।

निष्कर्ष—अतः स्पष्ट है कि षट्कर्मों से देहशुद्धि, रोगनिवृत्ति और स्वास्थ्यवृद्धि होती है। इस प्रकार षट्कर्म की क्रिया, अनेक रोगों में लाभकारी है। अगर इन क्रियाओं का अभ्यास आवश्यकतानुसार मनुष्य करता रहे तो स्वस्थ रह सकता है। मानव स्वास्थ्य की दृष्टि से षट्कर्मों की अत्यधिक उपयोगिता है षट्कर्मों के द्वारा शरीर के मलों व विषाक्त तत्वों को दूर किया जाता है। षट्कर्म शरीर की चयापचय क्रिया को नियन्त्रित व सुव्यवस्थित करते हैं, ये क्रियायें शरीर का कायाकल्प कर उसे रोगमुक्त दीर्घायु व स्वस्थ करती है। षट्कर्मों के अभ्यास से दीर्घकाल तक युवावस्था को बनाया रखा जा सकता है।

उपनिषदों व वेदों में कहा गया है— ‘जीवेमः शरदः शतम् अर्थात् हम सौ वर्षों तक जीवित रहें। यह केवल एक विचारधारा ही नहीं, अपितु व्यावहारिक सत्य है, मनुष्य का शरीर यदि विकारहित रहे तो वह सौ वर्षों से भी अधिक जीवित रह सकता है, हमारे शरीर के तीनों दोष वात-पित्त-कफ शरीर के आधार स्तम्भ है यदि ये तीनों समान अवस्था में बनें रहे तो शरीर स्वस्थ व निरोग बना रहता है ‘आयुर्वेद’ में वात के कुपित होने से 80 प्रकार के रोग, पित्त के कुपित होने से 40 प्रकार के रोग व कफ के कुपित होने से 20 प्रकार के रोगों का उत्पन्न होना माना गया है इन सभी प्रकार के रोगों से रोगों को दूर करने के लिए यौगिक चिकित्सा में षट्कर्मों का वर्णन किया गया । षट्कर्मों के अभ्यास द्वारा शरीर के मल का निष्कासन तो होता है और वर्तमान समय में विभिन्न शोध संस्थानों ने यह स्पष्ट किया है कि शोधक क्रिया (षट्क्रिया) या षट्कर्म शरीर व मन दोनों से सम्बन्धित रोगों के उपचार में एक अचूक व दिव्य रसायन का कार्य करते हैं। अर्थात् षट्कर्मों के अभ्यास से साधक के शरीर की स्थूलता दूर हो जाती है तथा शरीर में व्याप्त कफ व दोष दूर हो जाते हैं।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. रामदेव स्वामी,(2018)--योग साधना एवं योग चिकित्सा रहस्य, दिव्य प्रकाशन पंतजलि योग पीठ महर्षि दयानन्द ग्राम हरिद्वार
2. रावत अनुजा,(2014)-- योग और योगी ,सत्यम पब्लिकेशन हाउस न-325,मोहन गार्डन उत्तम नगर नई दिल्ली
3. सरस्वती स्वामी निरंजनानंद,(1997)--धेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर,बिहार, भारत
4. सरस्वती स्वामी सत्यानन्द,(1969)-- आसान प्राणायाम मुद्रा बांध, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर, बिहार, भारत
5. रामदेव स्वामी,(2009)- प्राणायाम रहस्य दिव्य प्रकाशन योगमन्दिर पंतजलि योगपीठ हरिद्वार
6. स्वात्माराम स्वामी,(1980)- हठयोगप्रदीपिका कैवल्यधाम श्री मन्माधव योग मन्दिर समिति स्वामी कुवलयाणन्द मार्ग लोनावाला
7. आचार्य बाल कृष्ण (2020)- योग एवं जीवन कौशल दिव्य योग मन्दिर ट्रस्ट, पंतजलि योगपीठ दिल्ली, हरिद्वार राष्ट्रीय राजमार्ग, हरिद्वार