



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

घेरंडसंहिता में जीवन की गुणवत्ता में सुधार एवं शरीर, मन और आत्मा के पोषण के लिए योगाभ्यास

सत्यम कुमार सिंह, डॉ संदीप डोंगरे,
शोधार्थी, सहायक आचार्य योग विभाग

योग विभाग

श्री जेजेटी विश्वविद्यालय, चुडैला, (झुंझुनू), राजस्थान

शोध सारांश –

योग जीवन जीने की कला है। योग भारतवर्ष के प्राचीन वैदिक ऋषियों द्वारा प्रदत्त अमूल्य धरोहर है। जिसका प्रचार-प्रसार पूरे विश्वभर में हुआ है। इस शोध पत्र में शरीर, मन और आत्मा पर योग के प्रभाव का अध्ययन एवं घेरंड संहिता में वर्णित यौगिक क्रियाओं द्वारा जीवन की गुणवत्ता में सुधार पर चर्चा की गयी है। जीवन की गुणवत्ता के विभिन्न आयामों शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, नैतिक एवं सामाजिक मूल्यों का विकास एवं मानवीय मूल्यों में वृद्धि कैसे हो, इस शोध पत्र के माध्यम से विभिन्न स्वास्थ्य बिन्दुओं पर चर्चा की गयी है। घेरंड ऋषि द्वारा रचित घेरंड संहिता में वर्णित प्रकरणों षट्कर्म, योगासन, मुद्रा और बंध, प्रत्याहार, प्राणायाम, ध्यान और समाधि आदि पर चर्चा कर जीवन की गुणवत्ता में वृद्धि कर स्वास्थ्य एवं नैतिक मूल्यों का विकास कैसे हो, पर चर्चा की गयी है। सप्तांग योग की व्यावहारिक शिक्षा का विवरण कर आत्मज्ञान हेतु शरीर को माध्यम बनाकर मानसिक और भावनात्मक स्तरों का नियंत्रण, पर चर्चा की गयी है। आध्यात्मिक शक्तियों को जागृत कर श्रेष्ठ मार्ग पर चलने की शिक्षा का वर्णन किया गया है। इस शोध पत्र में विभिन्न यौगिक क्रियाओं द्वारा आरोग्य की प्राप्ति के पश्चात योग मार्ग में आगे बढ़ने की चर्चा की गयी है जिससे जीवन की गुणवत्ता में विकास कर श्रेष्ठ मार्ग का अनुसरण हो सके। यह शोध पत्र जीवन की गुणवत्ता एवं नैतिक मूल्यों को विकसित करने में अहम् भूमिका निभाने का सार्थक प्रयत्न साबित हो सके। षट्कर्मों से शरीर शुद्धि और आसनों से दृढ़ता, मुद्राओं से स्थिरता एवं प्रत्याहार से धैर्य की प्राप्ति होती है। प्राणायाम से शारीरिक स्फूर्ति या हल्कापन, ध्यान से आत्मसाक्षात्कार और समाधि से निर्लिप्तता तथा बिना संशय मुक्ति की प्राप्ति होती है। इसमें यहाँ बताया गया है कि षट्कर्मों से शारीरिक शुद्धि होकर शरीर में पवित्रता का वास होता है जिससे अंतर्मन की शुद्धता प्राप्त होती है। शारीरिक शुद्धता से ईश्वर का वास अंतर्मन में होता है। उक्त शोध पत्र से शारीरिक शुद्धि के विभिन्न तरीकों से पाठक को अवगत होने में मदद होगी एवं सप्तांग योग से जीवन के उद्देश्यों की प्राप्ति करने में मदद प्राप्त होगी। उसके पश्चात निश्चित ही जीवन की गुणवत्ता में भी वृद्धि होने की संभावना बन सकेगी। जिससे श्रेष्ठ जीवन की कल्पना का संकल्प साकार हो सकेगा। तदोपरांत निश्चित ही हम अपने परम लक्ष्य कैवल्य (मोक्ष) की प्राप्ति कर जीवन के इस आवागमन के चक्र से मुक्ति मिलने में मदद मिलेगी।

मुख्य शब्द : जीवन, गुणवत्ता, योगाभ्यास, श्रेष्ठ, सप्तांग, नैतिक, आध्यात्मिक, अमूल्य, उपनिषद्, मूल्यों, कैवल्य।

शोध का उद्देश्य

उक्त शोध पत्र का उद्देश्य घेरंड संहिता में वर्णित सभी यौगिक तत्वों का अध्ययन कर उनका शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक प्रभाव का आंकलन और विश्लेषण कर जीवन की गुणवत्ता में वृद्धि करने में सहायक तत्वों का अध्ययन एवं प्रभावों का जीवन के महत्वपूर्ण पहलुओं को उजागर कर उनपर प्रकाश डालना है जिससे कि शरीर, मन व आत्मा पर सकारात्मक बदलाव आ सके एवं मानवीय मूल्यों की वृद्धि हो एवं मानव जीवन की श्रेष्ठ कल्पना का सपना साकार सिद्ध हो सके।

प्रस्तावना

पृथ्वी पर प्रत्येक मनुष्य अच्छा स्वास्थ्य, शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक एवं जीवन का आरोग्य प्राप्त करना चाहता है। विश्व में हर व्यक्ति दुखों से निवृत्त होना चाहता है। आज इस आधुनिक संसार में भौतिक सुख-सुविधाओं में अधिक मात्रा में वृद्धि हुई है, जिसके वशीभूत होकर हर मनुष्य सुख-सुविधाओं का आदि हो चुका है। जैसे-जैसे आधुनिकरण ने अपनी चादर पसरवाई है वैसे-वैसे मनुष्य का स्वास्थ्य उससे दूर हुआ है। जिससे मनुष्य आज अनेकों असाध्य बिमारियों का शिकार हुआ है। आज का मनुष्य भौतिक संसाधनों से संपन्न होते हुए भी शारीरिक एवं मानसिक रूप से असहाय नजर आता है जिसका मूल कारण उसकी अस्त-व्यस्त जीवन शैली, खानपान एवं तनाव युक्त जीवन है। आज जिस गति से विश्व जनसंख्या में वृद्धि देखी जा सकती है, वैसे ही भोज्य पदार्थों में मिलावट (रासायनिक) भी एक आम बात हो गयी है। अतः मनुष्य का स्वास्थ्य इससे प्रभावित हुआ है एवं उसकी रोग प्रतिरोधक क्षमता में अवांछित घास हुआ है। जिस कारण मनुष्य की जीवन प्रत्याशा में भी भारी कमी देखने को मिली है। उक्त सभी समस्याओं का एक ही सरल उपाय है "योग"। योग एक जीवन शैली है जिसे वैदिक ऋषियों एवं आचार्यों ने श्रेष्ठ एवं अमूल्य परंपरा के रूप में हमें विरासत के रूप में दिया है। मन के सम्पूर्ण अनावश्यक विचार, चिंता, तनाव, क्रोध, चंचलता आदि जो आरोग्य एवं योग प्राप्ति में बाधक हैं इन सभी को रोककर ध्येय विशेष आत्मा को परमात्मा में लगाना ही योग है।

योग का स्वरूप

महर्षि पतंजलि के अनुसार चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है। प्राण ही हमारे जीवन का आधार है। जब हमारी प्रवृत्ति बाह्य आनंद ग्रहण करने वाली हो जाती है तो उस समय हम बाह्य वृत्ति वाले बन जाते हैं। हमारी चेतना का स्वरूप बहिर्मुखी हो जाता है जिससे हम अपनी आन्तरिक प्रवृत्ति को संयमित एवं संतुलित नहीं कर पाते। घेरंड ऋषि ने हमें सप्तांग योग से जीवन उत्तम बनाने की क्रिया से अवगत कराया है। शरीर की रचना एक विचित्र संयोग से हुई है जिसे हम चाहे प्रकृति, ब्रह्म, या ईश्वर कह सकते हैं। शारीरिक योगाभ्यास से मानसिक प्रभाव देखने को मिलता है। विभिन्न मानसिक गतिविधियाँ नियंत्रित रहती हैं। शारीरिक योग प्रभाव मन की चंचलता को भी शांत करने का प्रयास करता है। शांति के द्वारा मन एवं मस्तिष्क के मध्य समन्वय बना रहता है। शरीर का निर्माण सूक्ष्म एवं स्थूल तत्वों से हुआ है। जब सूक्ष्म एवं स्थूल तत्वों से हम परिचित हो जाते हैं तो हम घटस्थ योग से भी परिचित हो जाते हैं। "घटस्थ" योग से तात्पर्य है, शरीर से आधारित योग पद्धति। घट से तात्पर्य शरीर से होता है। घट का तात्पर्य बाह्य आकृति से है। योग का सामान्य अर्थ जोड़ने से है। योग का लक्ष्य व्यक्तिगत चेतना एवं ब्रह्मांडीय चेतना का एकाकार होना है। योग हमें जहाँ शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक रूप से सशक्त बनाता है, वहीं हमें आरोग्य भी प्रदान करता है। योग करने से शारीरिक एवं मानसिक आरोग्य की प्राप्ति होकर जीवन की गुणवत्ता में बदलाव भी आता है। योग के विषय में कहा भी गया है "रोग अनेक योग एक"। विश्व में योग की स्वीकार्यता बढ़ती ही जा रही है। आज की वर्तमान परिस्थितियों में योग जीवन का एक महत्वपूर्ण पहलू हो गया है। महर्षि घेरंड ऋषि ने सप्तांग योग जैसी व्यावहारिक शिक्षा हमारे मध्य प्रस्तुत की। जिसमें मानव जीवन सुस्वास्थ्य को प्राप्त कर कल्याण मार्ग पर मनुष्य को कल्याण के मार्ग पर अग्रसित होने की प्रेरणा मिल सके। उक्त संदर्भ में सप्तांग योग के द्वारा मन, शरीर, आत्मा को एकाकार एवं पवित्र कर सुखी जीवन की कल्पना की है। विभिन्न शारीरिक शुद्धि क्रियाओं जैसे

नेति, बस्ती, नौली, कपालभाती और त्राटक से आरम्भ करके आसन, मुद्रा, प्रत्याहार, प्राणायाम, ध्यान और समाधि की विभिन्न क्रियाओं एवं अभ्यासों का शरीर पर विशेष प्रभाव देखने को मिलता है। जिससे आत्मज्ञान प्राप्त करने में शरीर को माध्यम बनाकर भावनात्मक स्तर को नियंत्रित कर जीवन के नैतिक मूल्यों की कल्पना साकार सिद्ध हो सकती है।

योग का उद्देश्य

योग का उद्देश्य मनुष्य का सर्वांगीण विकास करना है। इससे तात्पर्य शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक एवं नैतिक विकास के मूल्यों से है। योग सबसे उत्तम जीवनशैली एवं जीवन जीने की कला है। जब व्यक्ति योगमय होता है तो नकारात्मक विचारों, शारीरिक एवं मानसिक व्याधियां सदा के लिए दूर हो जाती हैं एवं मन पवित्र होने से आध्यात्मिक प्रवृत्ति का विकास होता है जिससे हमें ब्रह्म प्राप्ति में सहायता होती है। योग का मुख्य उद्देश्य मन, शरीर एवं आत्मा का समन्वय है। भारतीय योग परंपरा में नैतिक मूल्यों का विकास एवं स्वस्थ जीवन शैली ही योग का परम उद्देश्य रहा है।

सप्तसाधनों का शरीर, मन और आत्मा पर प्रभाव

“षट्कर्मणा शोधनं च आसनेन भवेद दृढम्।

मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धीरता ॥10॥

प्राणायामाल्लाघवं च ध्यानात्प्रत्यक्षमात्मनः ।

समाधिना निर्लिप्तम च मुक्तिरेव न संशयः ॥11॥ ”

अर्थात् षट्क्रिया द्वारा शारीरिक शुद्धि और आसनों के अभ्यास से दृढ़ता, मुद्रा से स्थिरता व प्रत्याहार से धैर्य की प्राप्ति होती है। प्राणायाम से शारीरिक हल्कापन अथवा लघुता, ध्यान विधि से आत्म साक्षात्कार एवं समाधि से निर्लिप्तता एवं कैवल्य की प्राप्ति हमें होती है।

सप्तसाधनों का शरीर पर प्रभाव आरोग्य की प्राप्ति कराता है, जिससे जीवन के उच्च गुणों का विकास होता है एवं मन, शरीर, आत्मा का परस्पर समन्वय बना रहता है। जीवन की गुणवत्ता में वृद्धि से उच्च जीवन मानकों का विकास होकर नैतिक, सांस्कृतिक मूल्यों का भी विकास होता है। जो हमें जीवन की सार्थकता एवं जीवन लक्ष्यों की प्राप्ति कराने में मदद करता है।

शोधन का तात्पर्य शुद्धिकरण की क्रिया से है। यदि हमें घट अर्थात् शरीर एवं मन को पवित्र बनाना है तो शुद्धिकरण बहुत आवश्यक है। उसके बिना व्याधियों से मुक्ति एवं जीवन के परम लक्ष्यों की प्राप्ति असंभव है।

“आसनेन भवेद दृढम्” अर्थात् आसनों के द्वारा शारीरिक दृढ़ता की प्राप्ति होती है। दृढ़ता का अर्थ शारीरिक क्षमताओं से है न कि मांसपेशीय बल की प्राप्ति। शुद्धि के बाद शरीर के दोषों का शमन हो जाता है जिससे प्राणशक्ति का प्रवाह बढ़ जाता है एवं शरीर की प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि हो जाती है। जिससे फलस्वरूप जीवन की प्रत्याशा में भी वृद्धि देखी जाती है। “स्थिरं सुखं आसनं” अर्थात् स्थिरता पूर्वक बैठना आसन कहलाता है। घेरंड संहिता में बत्तीस आसनों का वर्णन किया गया है जो शारीरिक मजबूती देकर विभिन्न व्याधियों से हमें मुक्त करते हैं। संसार में जीव जंतुओं के सामान ही आसनों की संख्या बताई गयी है।

“मुद्रया स्थिरता चैव” अर्थात् मुद्रा के अभ्यास के फलस्वरूप स्थिरता की प्राप्ति होती है एवं चंचलता का शमन होता है। विभिन्न शारीरिक अवस्थाओं को साधना मुद्रा कहलाता है। मुद्राओं के अभ्यास से हम प्राण शक्ति को विकसित करने में सफल हो जाते हैं एवं ऊर्जा शरीर में हर जगह संतुलित हो जाती है। जिससे जीवन सुखद महसूस होने लगता है।

“प्रत्याहारेण धीरता” अर्थात धैर्य की प्राप्ति हमें प्रत्याहार से होती है। प्रत्याहार के अभ्यास से इन्द्रियाँ बाह्य जगत् से अंतर्मन की ओर अग्रसित होती जाती हैं। धीरता अर्थात इन्द्रियों को स्थान विशेष से हटाकर धैर्य की प्राप्ति करना। मन जब तक चंचल रहता है, तब तक धैर्य हमें प्राप्त नहीं हो सकता है, क्योंकि चंचलता धैर्य की प्राप्ति में बाधा बनती है।

“प्राणायामाल्लाघवं च” अर्थात लघुता या हल्कापन की प्राप्ति हमें प्राणायाम से होती है। प्राणायाम के अभ्यास से शारीरिक ऊर्जा उत्पन्न होती है एवं प्राण उर्जा में वृद्धि होकर रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास होता है। प्राणायाम के अभ्यास से शारीरिक स्थूलता की प्राप्ति हमें होती है, जिससे शरीर हल्का रहता है।

“ध्यानात्प्रत्यक्षमात्मनि” अर्थात आत्मज्ञान की प्राप्ति हमें ध्यान कराता है। ध्यान हमें सूक्ष्म जगत् में ले जाने का कार्य करता है। जैसे जैसे हमारी प्रवृत्ति बाह्य जगत् से अंतर जगत् की ओर विमुख होती जाती है, वैसे वैसे हमारे स्थूल से सूक्ष्म जगत् की ओर प्रस्थान होता जाता है। ध्यान के अभ्यास से हम स्वयं से परिचित हो पाते हैं उसके पश्चात हमें जीवन के लक्ष्य को प्राप्त करने में अनुकूलता होती है।

“समाधिना निर्लिप्तम च” अर्थात निर्लिप्त अवस्था ध्यान के द्वारा ही संभव है। जब जब मनुष्य बाह्य जगत् में लिप्त रहता है, तब तक वह बाहरी विचारों से सदा घिरा रहता है जो उसे कभी भी चेतना के अंतिम बिंदु तक पहुँचने में बाधा के रूप में प्रतीत होते हैं एवं तुरीयावस्था को प्राप्त नहीं कर पाते। जिसके फलस्वरूप मनुष्य अपने लक्ष्य की प्राप्ति में सफल नहीं हो पाता है। समाधि की प्राप्ति से हम जीवन के आवागमन से मुक्त हो जाते हैं।

जीवन की गुणवत्ता का तात्पर्य मनुष्य के ऐसे उद्देश्यों से है, जो जीवन के सकारात्मक या नकारात्मक पहलुओं जो की एक व्यक्ति एक समय पर आभासित कर रहा है जैसे की जीवन की गुणवत्ता के तत्त्व व्यक्तिगत स्वास्थ्य (शारीरिक, मानसिक, अध्यात्मिक), सम्बन्ध, शिक्षा का स्तर, कार्य वातावरण, सामाजिक स्तर, व्यक्तिगत संपत्ति, सुरक्षा की भावना, संरक्षण की भावना, स्वतंत्रता, निर्णय लेने में स्वायत्ता, सामाजिक सम्बन्ध एवं भौतिक परिवेश आदि। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार व्यक्तिगत उद्देश्यों का संस्कृति एवं मूल्यों के सन्दर्भ में विकास। जीवन की गुणवत्ता टोरंटो विश्वविद्यालय की शोध युनिट के अनुसार जीवन की गुणवत्ता का तात्पर्य व्यक्ति के जीवन की संभावित जीवन जीने की इच्छा से है। जीवन की गुणवत्ता का सम्बन्ध आर्थिक स्थिति से बिल्कुल भी नहीं है वरन् प्रसन्नता से पूर्ण जीवन के आयामों से है। जीवन की गुणवत्ता मुख्यतः चार कार्य क्षेत्रों आर्थिक, सांस्कृतिक, राजनीतिक एवं पारिस्थितिकी से सम्बन्ध रखती है।

योगाभ्यासों का शरीर व आत्मा पर प्रभाव व जीवन की गुणवत्ता

घेरंड संहिता में वर्णित सप्तसाधनों से हमारी शारीरिक, मानसिक, अध्यात्मिक लाभ हमें प्राप्त होते हैं, जिससे जीवन के मूल्यों में वृद्धि होती है एवं चारित्रिक गुणों का भी विकास हमारा होता है। उक्त गुणों की वृद्धि जीवन के स्तर में वृद्धि करती है जिससे जीवन के आदर्शों विकसित होते हैं। सप्तांग योग की व्यावहारिक शिक्षा का विवरण कर आत्मज्ञान हेतु शरीर को माध्यम बनाकर मानसिक और भावनात्मक स्तरों का नियंत्रण करता है। षट्कर्म द्वारा इडा, पिंगला, सुषुमना का सामंजस्य स्थापित कर वात, पित्त व कफ को संतुलित किया जाता है। षट्कर्म द्वारा व्यक्ति समाधि प्राप्त कर लेता है। जैसे जैसे आंतरिक शुद्धि होती है वैसे ही व्याधियां समाप्त होती जाती हैं जिससे हम उच्च अभ्यास के लिए तैयार हो जाते हैं। धौती क्रिया द्वारा आमाशय की सफाई की जाती है जिससे शारीरिक श्लेष्मा का शमन होता है वहीं बस्ती क्रिया द्वारा गुदा स्थान के रोग समाप्त होते हैं। नेति क्रिया द्वारा नाक, कान, गला साफ होकर समस्त व्याधियां समाप्त होती हैं। नौली क्रिया द्वारा वायुदोष व पाचन तंत्र संबंधित रोग समाप्त होते हैं। त्राटक द्वारा नेत्र विकारों का शमन होता है। कपालभाती द्वारा स्नायविक अव्यवस्था एवं मस्तिष्क विकार में लाभप्रद है। सिद्धासन आन्तरिक शक्ति में वृद्धि करता है, वहीं पद्मासन ध्यान क्रिया के लिए उत्तम अभ्यास है। भद्रासन प्राण को संयमित करने का काम करता है एवं मस्तिष्क में उत्पन्न उत्तेजनाओं को शमन करने का कार्य ये करता है। मुक्तासन शारीरिक व मानसिक स्थिरता देकर समग्र स्वास्थ्य प्रदान करता है। वज्रासन से विभिन्न उत्तेजनाएं नियंत्रण

में आती है जिससे चेतना विकसित होती है। पाचन तंत्र को ठीक रखने का कार्य वज्रासन करता है। स्वस्तिकासन शरीर को शिथिलता प्रदान करता है। सिंहासन परिसंचरण बढ़ाकर ध्यान को सिद्ध करने का प्रयास करता है। शलभासन तंत्रिका तंत्र की मजबूती प्रदान करता है। यौगिक श्वसन से कायिक व मनोकायिक जैसे चिंता तनाव आदि समस्याओं का शमन करता है। घेरंड ऋषि ने शरीर की तुलना देव शरीर से की है जिसका सामान्य अर्थ विकार से रहित, निर्मलता से युक्त एवं कांतिवान व पवित्र शरीर होता है। प्राणायाम नाड़ियों को शुद्ध करने का कार्य करता है। जिससे समग्र स्वास्थ्य में सकारात्मकता आती है, जिससे प्रसन्नता व आनंद की प्राप्ति हमें होती है। वहीं विभिन्न ध्यान पद्धतियाँ जैसे स्थूल, सूक्ष्म व ज्योति ध्यान सूक्ष्म अनुभवों को मनः दृष्टि से स्पष्ट करने का कार्य करते हैं। जिनका शरीर, मन, व आत्मा पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। ध्यान की स्थिति को प्राप्त किया जाता है, क्योंकि यह अभ्यास की विषयवस्तु नहीं है। ध्यान पद्धतियों द्वारा हमारे ज्ञान चक्षु खुल जाते हैं। वही समाधियों में मनोमूर्छा, भक्तियोग, लयसिद्धि, रसानंद, नादयोग, ध्यान योग समाधि के द्वारा जीवात्मा व परमात्मा के एकाकार होने की क्रिया संपन्न होती है एवं निर्लिप्तता की प्राप्ति हमें होती है। अपने कर्मों को हम ध्यान की प्रक्रिया द्वारा निर्मूल करने का प्रयास करते हैं। समाधि द्वारा हमें ब्रह्म की प्राप्ति हमें होती है। अंततः समाधि द्वारा ब्रह्मांडीय चेतना का आणविक चेतना से एकाकार हो जाते हैं। इडा, पिंगला एवं सुषुम्ना नाडी शारीरिक तापमान को बनाकर नाड़ियों में प्राण के प्रवाह को बनाकर रखती हैं। पंचकोष – अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय एवं आनन्दमय का क्रम स्थूल से सूक्ष्म की ओर रहता है व योगाभ्यास के द्वारा सूक्ष्म स्तर की चेतना में वृद्धि की जा सकती है। मुद्राएँ शरीर पर विशेष प्रभाव डालती हैं, जैसे महामुद्रा एवं आकाशी मुद्रा सर्वरोगनाशक के रूप में लाभदायक होती है। त्रिबंधों में जालंधर बंध सोलह प्रकार के आधारों का नियंत्रण करता है। उड्डियान बंध से जीवन मुक्ति होने में मदद मिलती है। वहीं मूलबंध जरा –मृत्यु का नाश कर संसार सागर से पार कर देता है। खेचरी मुद्रा से शरीर के विशेष गुण लावण्य की प्राप्ति होकर शरीर देवतुल्य हो जाता है। शक्तिचालिनी मुद्रा भी कुण्डलिनी प्राप्ति में मदद करती है। पश्चिमोत्तानासन में तडागी मुद्रा के करने मात्र से जरा मृत्यु से मुक्ति मिलती है। मांडूकी मुद्रा से शारीरिक यौवन सदैव बना रहता है। प्रत्याहार के पालन से बाह्य इन्द्रियां बाह्य विषयों से मुक्त होकर अंतर्मुखी हो जाती जाती है एवं धैर्य की प्राप्ति हमें होती है। जब तक नाड़ियाँ मलयुक्त होती हैं तब तक वायु नाड़ियों में जाने में असमर्थ होती है, जिससे तत्वज्ञान प्राप्ति में व्यवधान उत्पन्न होता है। उक्त सभी योग क्रियाओं से शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक बदलाव शरीर में आते हैं जिससे जीवन के उच्च मानकों में वृद्धि होती है। योगाभ्यासों से एक अच्छा जीवन यापन करने में सहायक गुणों का विकास होता है जिससे जीवन की गुणवत्ता पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

निष्कर्ष

विभिन्न योगाभ्यासों से शारीरिक, मानसिक विकारों को नष्ट कर आध्यात्मिक शक्ति भी योग द्वारा प्राप्त होती हैं जिससे शारीरिक व मानसिक सकारात्मक बदलाव आते हैं व आरोग्य की प्राप्ति हमें होती है। जीवन की गुणवत्ता में सकारात्मक सुधार होता है एवं जिससे जीवन की प्रत्याशा में वृद्धि होती है व विनम्रता जैसे गुण विकसित हो जाते हैं जिससे नैतिक व चारित्रिक मूल्यों का विकास होता है। ईश्वर की प्राप्ति होने में आसानी होती है एवं हमारी आध्यात्मिक प्रवृत्ति में वृद्धि होती है। जीवन की गुणवत्ता के विभिन्न आयामों शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, नैतिक एवं सामाजिक मूल्यों का विकास एवं मानवीय मूल्यों में वृद्धि संभव हो जाती है। मन, शरीर व आत्मा का समन्वय होकर जीवन के श्रेष्ठ आदर्शों में वृद्धि होती है एवं श्रेष्ठ जीवन की कल्पना का सपना भी साकार सिद्ध होता प्रतीत होता है। विभिन्न मूल्यों के विकसित होने से समाज व राष्ट्र के हित में सकारात्मक परिवर्तन होता है। व्यक्ति की जीवन की गुणवत्ता में निश्चित ही उच्च मानकों की झलक दिखाई देती है एवं जीवन के परम लक्ष्य कैवल्य अथवा मोक्ष की प्राप्ति में आसानी होती है।

सन्दर्भ सूची:-

- Asana, Pranayama, Mudra & Bandha, Swami Satyananda Saraswati, Bihar School of Yoga, Munger, 2002

- Hatha Yoga Pradipika, Commentary by Swami Muktibodhananda and Swami Satyananda Saraswati, Bihar School of Yoga, Munger, India, 1905
- Ghosh, Shyam, Gheranda Samhita, In The Original Yoga, New Delhi: Munsiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd., New Delhi, 308 pages, 1980
- Swara Yoga, The Tantric Science of Brain Breathing by Swami Muktibodhananda 5. Swara Chintamani (Devination By Breath), S. Kanon, Sagar Publications, Delhi, 1991
- Light on Yoga, B.K.S. Iyengar, Schocken Books, United States, 1979.
- Wikipedia
- Gheranda Samhita (GS), Editors- Swami Niranjanananda Saraswati (Saraswati S.N. Yoga Publications trust (2012) commentary on the yoga teachings of maharshi Gheranda
- Hatha yoga Pradipika (HYP) - Commentary by Swami Muktibodhananda (Under the Guidance of Swami Satyananda Saraswati) ISBN: 81-85787-38-7
- B.R. Raghavendra, Apar Avinash Saoji (24 November 2020) Health and therapeutic benefits of Shatkarma: A narrative review of scientific studies <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2020.11.008> (Journal of Ayurveda and Integrative Medicine)
- Dr. Indrani Trivedi (International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences 2017) Effect of yogic intervention on leadership capacity ISSN: 2456-4419.
- Gore, M (2014). *Anatomy and Physiology of* hatha yogic practices, New age books publication.
- Swami Digambarji and Gharote M.L (1978). Gheranda Samhita. S.M.Y.M. Samiti.

