National Journal of Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177
NJHSR 2024; 1(57): 262-264
© 2024 NJHSR
www.sanskritarticle.com

एन् . मौनिका
शोधच्छात्र:, सांख्ययोगविभाग:,
राष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालय:,
तिरुपति.

मार्गदर्शक:
डॉ. आर्. लक्ष्मीनारायण:
सहायक आचार्य:, योग विज्ञानविभाग:,
राष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालय:,
तिरुपति.

Correspondence:
एन् . मौनिका
शोधच्छात्र:, सांख्ययोगविभाग:,
राष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालय:,
तिरुपति.

पाचनतन्त्रगतविकारविनाशे उपयुक्तानि आसनानि – एकमध्ययनम्

एन् . मौनिका, डॉ. आर्. लक्ष्मीनारायणः

प्राक्कथनम् –

यकृत्, अग्नाशयः, पित्तमूत्रिका चेत्यनेन पाचनतन्त्रं निर्मितं जातम्। पाचनतन्त्रं परिपाकतन्त्रं चेति नाम्नापि सूच्यते।

पाचनतन्त्रगतविकारः इति पदेन पाचनतन्त्रस्य (Digestive System) अवयवेषु उत्पद्यमानाः ते सर्वे विकाराः अभिप्रेताः, येषां कारणेन भोजनस्य पाचनम्, पोषकतत्त्वानाम् अवशोषणम्, मलस्य निर्माणं निष्कासनं च सम्यक् न भवति।

पाचनतन्त्रे मुख्यतया मुखम्, अन्ननलिका, आमाशयः, लघ्वान्त्रम्, बृहदन्त्रम्, मलाशयः, गुदम् इत्यादयः अवयवाः सन्ति। एतेषु कस्यापि अवयवस्य कार्ये विकृतिः जायमाना चेत् पाचनक्रियायां बाधा भवति, सा च पाचनतन्त्रगतविकारः इति कथ्यते। पाचनतन्त्रगतविकाराः विभिन्नरूपेण दृश्यन्ते, यथा -

- **अजीर्णम्** — आहारस्य सम्यक् पाचनाभावः।
- **अम्लपित्तम्** — आमाशयस्थाम्लस्य वृद्ध्या दाहः, अम्लोद्गारः इत्यादयः।
- **अतिसारः** — पुनः पुनः द्रवमलप्रवृत्तिः।
- **बद्धकोष्ठता** — मलस्य कठिनता तथा मलविसर्जने काठिन्यम्।
- **उदरशूलम्** — उदरप्रदेशे पीडा वा वेदना।
- **उदराध्मानम्** — उदरे वायोः सञ्चयेन उदरस्य फुल्लता।
- **ग्रहणीविकारः** — ग्रहणीप्रदेशस्य कार्यविकृत्या पाचनक्रियायां बाधा।
- **आमाशयविकाराः** — आमाशयस्य शोथः, व्रणम् इत्यादयः।
- **यकृत्सम्बद्धविकाराः** — यकृत्क्रियायां विकृतिजन्याः अवस्थाः।
- **आन्त्रसम्बद्धविकाराः** — आन्त्रस्य शोथः, संक्रमणम्, मलविसर्जनसम्बन्धिनः विकाराः च।

एतेषां विकाराणां निवारणे आहारविहारस्य संयमेन सह यौगिकासनानाम् अभ्यासः अपि उपयोगी भवति। यौगिकासनानां नियमिताभ्यासेन उदरप्रदेशे स्थितेषु पाचनसम्बद्धेषु अवयवेषु सौम्यं संकोचन-प्रसारणात्मकं प्रभावं जायते। तेन आमाशयस्य, आन्त्रस्य तथा अन्येषां पाचनाङ्गानां कार्यक्षमता सम्यग् प्रवर्तते। विशेषतः उदरप्रदेशं प्रभावितानि आसनानि पाचनक्रियायाः सामान्यीकरणे सहायकानि भवन्ति।

आसनम् –

आस्-उपवेशने धातोरुत्तरेऽधिकरणवाच्ये ल्युटि प्रत्यये आसनमिति पदमुत्पद्यते। आस्यते उपविश्यतेऽस्मिन्निति आसनम्। **स्थिरसुखमासनम्**[1] अर्थात् सुखपूर्वकं स्थिरभावेन निश्चलभावेन च उपवेशनमेवाऽऽसनमित्युच्यते। शारीरिको मानसिकश्च स्थिरता सुस्थता च समुपलभ्यते साधकेन आसनाभ्यासेन। अधो विविधानामासनानां संक्षिप्तपरिचयस्समासेन मयाऽऽलोच्यते।

१. **सिद्धासनम्** - आसनेषु सिद्धासनं श्रेष्ठतममिति। सव्यगुल्फं मेढ्रादुपरि निःक्षिप्य अपसव्यगुल्फं वामगुल्फोपरि संस्थाप्योपवेशनं सिद्धासनमित्युच्यते। आसनमिदं वज्रासनं मुक्तासनं गुप्तासनञ्चेति नाम्नाप्यभिधीयते। स्नायुतन्त्रं शान्तं स्थिरं दृढञ्च भवत्यनेन। तथा चोवाच –

योनिस्थानकमंघ्रिमूलघटितं कृत्वा दृढं विन्यसेत्,
मेढ्रे पादमथैकमेव हृदये कृत्वा हनुं सुस्थिरम्।
स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचलदृशा पश्येद् भ्रुवोरन्तरं
ह्येतन्मोक्षकपाटभेदजनकं सिद्धासनं प्रोच्यते॥[2]

२.पद्मासनम् – वामोरूपरि अपसव्यपादम् अपसव्योरूपरि च वामपादं संस्थाप्य पश्चिमेन विधिना पादाङ्गुष्ठं संस्पृश्य हृदये चिबुकं निधाय नासिकाग्रे दृष्टिं प्रक्षिप्य अवस्थानमेव पद्मासनं कथ्यते। अस्मादनुशीलनात् पाचनशक्तिरभिवर्धते, उदरगतरोगाः विनश्यन्ति, सुषुम्नानाडी गतिशीला च भवति। तथा चोवाच -

वामोरूपरि दक्षिणं च चरणं संस्थाप्य वामं तथा,
दक्षोरूपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम्।
अङ्गुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकयेत्,
एतद्व्याधिविनाशकारि यमिनां पद्मासनं प्रोच्यते॥[3]

३.सिंहासनम् - सव्यगुल्फं सीवन्याः दक्षिणपार्श्वे दक्षिणगुल्फं सीवन्याः वामपार्श्वे च विधाय अङ्गुलीः सम्प्रसार्य करौ जान्वुपरि संस्थाप्य जिह्वां बहिस्सम्प्रसार्य नासिकाग्रे दृष्टिं प्रक्षिप्य अकम्पतया उपवेशनमेव सिंहासनमस्ति। कण्ठोत्पन्नसर्वरोगाः विनश्यन्तेऽनेन। तथा चोवाच–

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत्।
दक्षिणे सव्यगुल्फं तु दक्षगुल्फं च सव्यके॥
हस्तौ तु जान्वोः संस्थाप्य स्वाङ्गुलीः सम्प्रसार्य च।
व्यात्तवक्त्रो निरक्षेत नासाग्रं तु समाहितः॥[4]

४.भद्रासनम् - अण्डकोषस्याधो विद्यमानसीवन्याः उभयपार्श्वयोः गुल्फौ संस्थाप्य पाणिभ्यां सम्यक्तया समुखस्थितपादपार्श्वौ बन्धयित्वा दृढतापूर्वकं निश्चलरूपेण उपवेशनमिति भद्रासनन्नाम्ना प्रख्यातम्। आसनमिदं सर्वदोषहारकमिति। तदुक्तञ्च –

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत्।
सव्यगुल्फं तथा सव्ये दक्षगुल्फं तु दक्षिणे॥
पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां दृढं बद्ध्वा सुनिश्चिलम्।
भद्रासनं भवेदेतत् सर्वव्याधिविनाशनम्॥[5]

५.स्वस्तिकासनम् - दक्षिणपादतलं वामपादतलञ्च सम्यक्तया जानूर्वरन्तरे निवेश्य ऋजुकायपूर्वकं निश्चलपूर्वकञ्च यत्स्थितिर्जायते तदेवासनं स्वस्तिकासनमित्युच्यते। पाचनतन्त्रमुन्नयति, श्वासकष्टं विनश्यति चेदमासनम्। तथा चोवाच –

जानुर्वोरन्तरे सम्यक्कृत्वा पादतले उभे।
ऋजुकायः समासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते॥[6]

६.मयूरासनम् - भुवि पाणौ यथायथं संस्थाप्य कूर्परौ नाभिपार्श्वे विधाय दण्डवत्शरीरमुच्चैरुत्थापनमेव मयूरासनमुच्यते। मयूरासनाभ्यासेन सर्वव्याधयः विमोच्यन्ते। प्रसङ्गेऽस्मिन् श्रीनिवासभट्टेन प्रोक्तम्-

धरामवष्टभ्य करद्वयेन तत्कूर्परे स्थापितनाभिपार्श्वः।
उच्चासनो दण्डवदुत्थितः खे मयूरमेतत्प्रवदन्ति पीठम्॥[7]

७.वीरासनम् - असव्यपादं वामोरूपरि सव्यपादं दक्षिणोरूपरि च संस्थाप्य सरलशरीरयुक्ततया निश्चलपूर्वकम् उपवेशनं खलु वीरासनमिति निगद्यते। अनेन मानसिकचिन्ता दूरीभूयते। तथा चोवाच -

एकपादमथैकस्मिन् विन्यसेदूरुसंस्थितम्।
इतरस्मिंस्तथा पश्चाद्वीरासमनमितीतिरतम्॥[8]

८.गोमुखासनम् - सव्यगुल्फं दक्षिणनितम्बस्याधोप्रदेशे निवेश्य दक्षिणगुल्फं सव्यनितम्बस्य अधोभागे संयोज्य च गोमुखवत्प्रशान्तपूर्वकमवस्थानं खलु गोमुखासनमिति नाम्नाभिधीयते। हस्तपादस्थमांसपिण्डं स्नायुतन्त्रञ्च उन्नयति, मूलव्याधिं हरति आसनमिदम्। तथा चोवाच-

पादौ च भूमौ संस्थप्य पृष्ठपार्श्वे निवेशयेत्।
स्थिरकायं समासाद्य गोमुखं गोमुखाकृतिः॥[9]

९. कुक्कुटासनम् - पद्मासनमनुष्ठाय हस्तौ जानूर्वन्तरे निवेश्य हस्ततालुनी भूमौ निधाय शरीरो व्यामस्थः कर्तव्यः, आसनक्षेत्रे प्रक्रियेयं कुक्कुटासनं कथ्यते। कुष्ठस्कन्दवातपेशिवातादिदोषाः विमोच्यन्ते अनेनाऽऽसनेन। तथा चोवाच -

पद्मासनं समासाद्य जानूर्वोरन्तरे करौ।
कूर्पराभ्यां समासीनो मञ्चस्थः कुक्कुटासनम्॥[10]

१०. मुक्तासनम् - मलद्वारस्य मूलदेशे वामगुल्फं विधाय दक्षिणगुल्फं तस्योपरि वामगुल्फस्योपरि वा संस्थाप्य शिरः ग्रीवाञ्च ऋजुकारवत् रक्षयित्वा अकम्पभावेनोपवेशनमिति प्रक्रिया मुक्तासनं निगद्यते। मुक्तासनेन विविधव्याधयः ह्रियन्ते। तथा चोवाच –

पायुमूले वामगुल्फं दक्षगुल्फं तथोपरि।
शिरोग्रीवासमं कायं मुक्तासनन्तु सिद्धिदम्॥[11]

११.वज्रासनम् – अस्य आसनस्य अनुष्ठानप्रणाली एवं रूपम् – वामगुल्फं अण्डदेशस्य अधस्थाने विनश्य दक्षिणगुल्फं च तस्योपरि संस्थाप्य ऋजुकायवत् अवस्थानमिति वज्रासनं कथ्यते। तथा चोवाच-

वामाङ्घ्रिमूलकन्दाधो ह्यन्यं तदुपरि क्षिपेत्।
समग्रीवशिरःकायो वज्रासनमितीरितम्॥[12]

१२.धनुरासनम् – पादौ भूमौ सम्प्रसार्य पृष्ठप्रदेशात् हस्ताभ्यां पादद्वयं सम्यक्तया बन्धीयात्, तत्पश्चात् धनुराकृतिसदृशं शरीराकर्षणं खलु धनुरासनमिति नाम्नाभिधीयते। तदुक्तञ्च –

प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ करौ च पृष्ठे धृतपादयुग्मम्।
कृत्वा धनुर्तुल्यपरिवर्त्तिताङ्गं निधाय योगी धनुरासनं तत्॥[13]

१३.पश्चिमोत्तानासनम् – पादौ भुवि दण्डवत्सम्प्रसार्य हस्ताभ्यां पादाङ्गुष्ठान् सम्यक्तया धारयेत्, तत्पश्चाज्जानूपरि कपालं संस्थापयेत् इत्येव पश्चिमोत्तानासनस्य अनुशीलनपद्धतिः। तथा चोवाच -

प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ संन्यस्तभालश्चितियुग्ममध्ये।
यत्नेन पादौ च धृतौ कराभ्यां योगीन्द्रपीठं पश्चिमोत्तानमाहुः॥[14]

१४.मत्स्येन्द्रासनम् – दक्षिणपादं वामोरूमूलभागस्योपरि वामपादं दक्षिणपादजानुबर्हिप्रदेशे संस्थाप्य परिवर्तिताङ्गवद्रूपेणावस्थानमेव मत्स्येन्द्रासनस्याभ्यासविधिः। तदुक्तञ्च –

वामोरुमूलार्पित दक्षपादं जान्वोर्बहिर्वेष्टितदक्षदोष्णा।
प्रगृह्यतिष्ठेत्परिवर्तिताङ्गः श्रीमत्स्येन्द्रनाथोदितमासनं स्यात्॥[15]

१५.कुक्कुटासनम् – आसनेऽस्मिन् सर्वादौ पद्मासनं सम्पादयेत्, तत्पश्चात् कुक्कुटासनमनुशीलयेत्। अतो पद्मासनानुष्ठानात् अनन्तरं हस्तौ जानूर्वन्तरे निवेश्य हस्ततालुनी भूमौ निवेश्य शरीरो व्यामस्थः करणीयः एव प्रक्रियेयं कुक्कुटासनस्य अभ्यासविधिः। तदुक्तम् -

पद्मासनं समासाद्य जानूर्वोरन्तरे करौ।
कूर्पराभ्यां समासीनो मञ्चस्थः कुक्कुटासनम्॥[16]

१६. मण्डूकासनम् – सर्वादौ पादगुल्फौ नितम्बे संस्थापयेत्, ततो जानुद्वयं विच्छेद्य हस्तौ पादतले विन्यस्य उपवेशनमिति मण्डूकासनस्य सम्पादनप्रक्रिया। प्रसङ्गेऽस्मिन् दरीदृश्यते –

पादतलौ पृष्ठदेशे अङ्गुष्ठे द्वे च संस्पृशेत्।
जानुयुग्मं पुरस्कृत्य साधयेन्मण्डूकासनम्॥[17]

१७. गरुडासनम् – जङ्घाद्वयेन जानुद्वयेन च पृथिवीं पीडयित्वा स्थिरकाययुक्तो भूत्वा जानुद्वयोपरि हस्तद्वयं रक्षितव्यम्, एतदासनं गरुडासनं नाम्ना सूच्यते। तदुक्तञ्च –

जङ्घोरुभ्यां धरां पीड्य स्थिरकायो द्विजानुना।

जानूपरि करं युग्मं गरुडासनमुच्यते॥[18]

१८. कामदहनासनम् – सर्वादौ भद्रासनं सम्पादयेत्, तत्पश्चात् पादौ पश्चात्भागे प्रक्षिप्य उपवेशनमेव कामदहनासनमिति। तथा च प्रश्चितम् –

भद्रासनं सुखं स्थाप्य विपरीते तु द्वे पदे।

अनेन यदि कुर्याच्चैतत् कामदहनं भवेत्॥[19]

१९. पाणिपात्रासनम् - परस्परसंयोगगुल्फौ नाभौ संस्थापयेत्, तन्मध्येऽनन्तरं करौ संहत्यौ उपवेशनमिति । तथा चाह –

नाभौ संस्थाप्य गुल्फौ च तन्मध्ये करपात्रताम्।

शनैर्यत्नेन कुर्वीत पाणिपात्रं तदुच्यते॥[20]

२०. शवासनम् – हस्तपादौ प्रसार्य निश्चलपूर्वकं सुखपूर्वकञ्च शयनमिति शवासनं भण्यते। प्रसङ्गेऽस्मिन् विद्यते यत् –

प्रसार्य हस्तपादौ च विश्रान्त्या शयनं तथा।

सर्वासनश्रमहरं शयितं तु शवासनम्॥[21]

२१. भैरवासनम् – गुल्फद्वयं परस्परं संस्पश्य शनैश्शनैः उच्चैरुत्थानं कर्तव्यम्। ततो जानूपरि हस्तौ संस्थाप्य दण्डवदुपवेशनमिति भैरवासनं प्रञ्च्यते। तदुक्तञ्च –

गुल्फौ सम्पीड्य चान्योऽन्यं व्युत्क्रमेणोत्थितं शनैः।

जान्वोः पार्श्वगतौ हस्तौ दण्डवद् भैरवासनम्॥[22]

२२. एकपादासनम् – एकपादं कण्ठे निवेश्यापरमेकं पादं दण्डवदग्रे उत्थाप्य करौ सम्पुटितौ कृत्वा उपवेशनमिति एकपादासनमुच्यते। प्रसङ्गेऽस्मिन् विद्यते यत् –

एकपादमथो कण्ठे उत्थाप्यैकं च दण्डवत्।

करौ सम्पुटितौ कृत्वा एकपादं तदुच्यते॥[23]

२३. फणीन्द्रासनम् – कण्ठोपरि पादद्वयं संस्थाप्य हस्ताभ्यां कराभ्यां वा शरीरः उच्चैरुत्थापनीयः। तत्परं मस्तकमग्रे प्रसरणीयमिति। तदुक्तञ्च –

पादाभ्यां वेष्टयेत्कण्ठं करयोः संस्थितोन्मुखम्।

फणीन्द्रं सर्वदोषघ्नं वोभूयात् सुखदं सदा॥[24]

२४. वृश्चिकासनम् – भुवि हस्तौ संस्थाप्य भालवद् पादौ चरणौ वा विधाय गुल्फौ मस्तकं संस्थापनमेव वृश्चिकासनम्। तथा चोवाच –

हस्तौ धरामवष्टम्भ्य चरणौ भालसंस्थितौ।

गुल्फौ स्यातामुन्मुखः सन् वृश्चिकासनमीर्यते॥[25]

उपसंहारः -

पाचनतन्त्रं शरीरस्य महत्त्वपूर्णं तन्त्रम् अस्ति। अस्य स्वास्थ्यं सम्पूर्णशारीरिकस्वास्थ्यस्य आधारभूतं तत्त्वम् अस्ति। पाचनतन्त्र-गतविकाराः मानवस्य स्वास्थ्यं प्रतिकूलरूपेण प्रभावितुं शक्नुवन्ति। यौगिकासनानाम् नियमिताभ्यासेन पाचनक्रिया सम्यग्रूपेण प्रवर्तते। उदरप्रदेशे स्थितेषु पाचनाङ्गेषु आसनानां सकारात्मकः प्रभावः जायते। पद्मासनं, स्वस्तिकासनं, वज्रासनं च पाचनशक्तिवर्धने सहायकानि भवन्ति। मयूरासनं, पश्चिमोत्तानासनं, मत्स्येन्द्रासनं च पाचनक्रियायाः सामान्यीकरणे उपयोगीनि सन्ति। मण्डूकासना-दीनाम् अभ्यासेन उदरप्रदेशस्य कार्यक्षमता वर्धते। अतः यौगिका-सनानि पाचनतन्त्रगतविकाराणां न्यूनीकरणे महत्त्वपूर्णां भूमिकां निर्वहन्ति। नियमितः संयमितश्च योगाभ्यासः स्वस्थपाचनाय स्वास्थ्यरक्षणाय च अत्यन्तम् उपयोगी भवति।

पाद टिप्पणी

[1]यो.सू.,२/४६

[2]ह.यो.प्र., १/३५

[3]तदेव, १/४४

[4]तदेव, १/५०-५१

[5]तदेव, १/५३-५४

[6]ह.यो.प्र., १/१९

[7]ह.र., ३/४२

[8]घे.स., २/१९

[9]ह.यो.स., ६/२३

[10]घे.स., २/३२

[11]घे.स., २/१३

[12]यो.कू.उ., १/६

[13]घे.स., २/२०

[14]घे.स., २/२४

[15]ह.यो.प्र., १/२६

[16]घे.स., २/३२

[17]घे.स., २/३७

[18]घे.स., २/38

[19]ह.र., ३/५०

[20]ह.र., ३/४९

[21]ह.र., ३/७७

[22]ह.र., ३/४८

[23]ह.र., ३/६४

[24]ह.र., ३/६५

[25]ह.र., ३/७५

सन्दर्भग्रन्थसूची

1.हठयोग, स्वामी शिवानन्द; द डिवाइन लाइफ सोसायटी, उत्तराखण्ड; २०१६.

2.हठयोग, स्वरूप एवं साधना योगी आदित्यनाथ; प्रभात प्रकाशनदिल्ली; २०१९.

3.महर्षिघेरण्ड, घेरण्डसंहिता, परमहंस स्वामी अनन्त भारती; चौखम्भा ओरियन्टालिया, वाराणसी; २०२१.

4. श्रीनिवासभट्टमहायोगीन्द्रः, हठरत्नावली, गिरिरत्न मिश्र; चौखम्भा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी; २०२१.

5. श्रीस्वात्माराम, हठयोगप्रदीपिका, प्रो. ज्ञान शंकर सहाय; चौखम्भा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी; २०२१.