

समग्र स्वास्थ्य के लिए हठयोग: एक समीक्षात्मक अध्ययन

डॉ. आशीष डोभाल

योग शिक्षक, स्वस्थवृत्त एवं योग विभाग, हिमालयीय आयुर्वेदिक (पी.जी.) मेडिकल कॉलेज एवं चिकित्सालय,
जीवनवाला, देहरादून

शोध सार

मानव जीवन में स्वास्थ्य का विशेष महत्व है। स्वास्थ्य के अभाव में जीवन जीने की कल्पना भी कठिन है, क्योंकि रोगी व्यक्ति जीवन का आनन्द नहीं ले सकता। एक स्वस्थ व्यक्ति ही अपने कर्तव्य कर्मों को पूर्ण कर अपने जीवन का सही तरीके से आनन्द प्राप्त कर सकता है। ईशावास्योपनिषद् में भी कर्म करते हुए सौ वर्षों तक जीवन जीने का उपदेश दिया गया है। परन्तु वर्तमान समय की जीवनशैली व गलत आचरण के कारण मनुष्य कमजोर व रोगी होता जा रहा है। यह रोग मनुष्य के समग्र स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं, जो उसके जीवन को नकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं।

इन रोगों के बचने के लिए आज मनुष्य कई प्रकार की वैज्ञानिक विधियों एवं आधुनिक चिकित्सा पद्धतियों का प्रयोग करता है, जो उसे कुछ हद तक शारीरिक लाभ तो प्रदान करती है परन्तु साथ ही कई प्रकार के दुष्प्रभाव भी प्रदान करती है। कई बार देखा गया है कि एक रोग को ठीक करने वाली दवा अन्य रोग का कारण बन जाती है, जिससे मनुष्य को कई परेशानियों का सामना करना पड़ता है। इसलिए इन चिकित्सा पद्धतियों के माध्यम से समग्र स्वास्थ्य की अवधारणा पूर्ण नहीं हो पाती है, जो कि मानव जीवन में महत्वपूर्ण स्थान रखती है।

समग्र स्वास्थ्य की अवधारणा हमें पारम्परिक भारतीय चिकित्सा पद्धति में देखने को मिलती है। यह पारम्परिक चिकित्सा पद्धतियाँ केवल शारीरिक नहीं अपितु स्वास्थ्य के अन्य सभी आयामों पर सकारात्मक प्रभाव डालती है। आयुर्वेद, प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग आदि अन्य कई ऐसी पारम्परिक चिकित्सा पद्धतियाँ हैं, जिससे समग्र स्वास्थ्य की अवधारणा पूर्ण होती है। इसमें भी योग विद्या का समग्र स्वास्थ्य में विशेष महत्व है। योग विद्या अन्तर्गत आने वाले हठयोग के माध्यम से मनुष्य अपने पूर्ण स्वास्थ्य को प्राप्त कर अपने जीवन के लक्ष्य को प्राप्त करने में सक्षम हो पाता है। प्रस्तुत शोध में हठयोग एवं उसकी क्रियाओं से समग्र स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का समीक्षात्मक अध्ययन किया जा रहा है।

मुख्य बिन्दु: समग्र स्वास्थ्य, योग, हठयोग, षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, समाधि।

प्रस्तावना-

मानव जीवन अनमोल है। कई योनियों में कष्ट भोगने के बाद यह मानव जीवन प्राप्त होता है, जिसका एक मूल उद्देश्य भी होता है और इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए मनुष्य का पूर्ण रूप से स्वस्थ होना परम आवश्यक है। स्वस्थ व्यक्ति ही अपने दायित्वों का उचित प्रकार से निर्वाह कर पाता है। अस्वस्थ होने की दशा में व्यक्ति न तो अपने दायित्वों का निर्वाह सही तरीके से कर पाता है और न ही समाज व देश के हित में ही कोई कार्य कर पाता है। इसलिए पारम्परिक भारतीय चिकित्सा पद्धति में प्रारम्भ से ही समग्र स्वास्थ्य का दृष्टिकोण देखने को मिलता है, क्योंकि स्वास्थ्य पर ही व्यक्ति की खुशहाली, समृद्धि व सुख निर्भर करता है और यह सुख आदि समग्र स्वास्थ्य के अभाव में सम्भव नहीं है, शायद इसलिए कहा भी गया है- 'पहला सुख निरोगी काया' ।

स्वास्थ्य संरक्षण एवं संवर्धन मनुष्य का सबसे बड़ा धर्म है। जिसमें योग मनुष्य की बहुत अधिक सहायता करता है। समग्र स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से योग एक आदर्श पद्धति है, जिससे शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मनुष्य को आध्यात्मिक मार्ग की प्राप्ति भी होती है, जिससे मनुष्य के मन एवं विचार भी शुद्ध होते हैं। आज सम्पूर्ण विश्व में योग के द्वारा कई प्रकार के रोगों को उपचार किया जा रहा है। कई मनोकायिक विशेषज्ञ तथा चिकित्सक योग को अपनाने लगे हैं। उनका मानना है कि वर्तमान समय में जिस प्रकार मनुष्य अनेक रोगों से ग्रस्त होता जा रहा है, ऐसे में योग के द्वारा ही इन रोगों से पूर्ण रूप से छुटकारा पाया जा सकता है। इसके लिए हठयोग के अन्तर्गत आने वाली क्रियाओं जैसे- षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, ध्यान आदि अन्य क्रियाओं का प्रयोग किया जाता है, जिससे मनुष्य समग्र स्वास्थ्य को प्राप्त कर सकता है।

समग्र स्वास्थ्य का अर्थ-

समग्र स्वास्थ्य के अर्थ को जानने से पूर्व स्वास्थ्य को जानना आवश्यक है। स्वास्थ्य शब्द का सामान्य अर्थ है रोगों से मुक्ति। स्वास्थ्य शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है स्वः+थ। यहाँ 'स्वः' का अर्थ है 'अपना' और 'थ' का अर्थ है 'स्थित होना' । अर्थात् शरीर का अपनी प्राकृत अवस्था में स्थित होना ही स्वास्थ्य है। "व्याकरण की दृष्टि से स्वस्थ शब्द 'स्था' धातु से बना है अर्थात् स्व+स्था+कः प्रत्यय लगाकर स्वस्थ बनता है 'स्वस्मिन् तिष्ठति' या 'स्वस्था प्रकृतौ तिष्ठति' अर्थात् जो अपने में स्थित हो या जो प्राकृत अवस्था में स्थित हो वही स्वस्थ है।" ¹ उक्त वर्णन के आधार पर कहा जा सकता है कि ऐसा व्यक्ति जो अपनी प्राकृत अवस्था में स्थित हो वह स्वस्थ है। समग्र स्वास्थ्य में भी इसी दृष्टिकोण पर विचार किया जाता है। यहाँ समग्र का अर्थ पूर्ण स्वास्थ्य से है। इसे एकीकृत चिकित्सा या सम्पूर्ण व्यक्ति स्वास्थ्य भी कहा जाता है। अतः कहा जा सकता है कि जब मनुष्य के सम्पूर्ण स्वास्थ्य के सम्बन्ध में विचार किया जाता है तो उसे ही समग्र स्वास्थ्य की अवधारणा कहा जा सकता है।

समग्र स्वास्थ्य में शरीर को एक सम्पूर्ण प्रणाली के रूप में देखा जाता है। यह मनुष्य के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य एवं कल्याण पर अधिक जोर देता है। समग्र स्वास्थ्य में उपचार के लिए जीवन के सभी पहलुओं को सन्तुलित करना आवश्यक होता है। भूषण पटवर्धन 2015 का कहना है कि “समग्र स्वास्थ्य आम तौर पर पूरे व्यक्ति, शरीर, मन और आत्मा पर विचार करता है।”²

प्राचीन काल से ही पारम्परिक भारतीय चिकित्सा पद्धति में आयुर्वेद, प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग का दृष्टिकोण समग्र स्वास्थ्य का ही रहा है। आयुर्वेद में भी स्वास्थ्य की परिभाषा देते हुए आचार्य सुश्रुत ने कहा है कि-

समदोषः समाग्निश्च समधातु मलक्रियः।

प्रसन्नात्मेन्द्रिय मनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते।।³

अर्थात्- जिस व्यक्ति के तीनों दोष, जठराग्नि तथा अन्य अग्नियाँ सम अवस्था में हो सप्त धातुएँ और मल क्रिया समावस्था में हो और साथ ही जिसकी आत्मा इन्द्रियाँ और मन प्रसन्न हो; शरीर के समन्वय की इस अवस्था को ही स्वास्थ्य कहते हैं। स्वास्थ्य की उक्त परिभाषा पूरी तरह समग्र स्वास्थ्य की ही ओर इशारा करती है।

प्राकृतिक चिकित्सा में भी समग्र स्वास्थ्य का वर्णन प्राप्त होता है। प्राकृतिक चिकित्सा प्रारम्भ से ही समग्र स्वास्थ्य का दृष्टिकोण रखती आयी है। प्राकृतिक चिकित्सा के यह सिद्धान्त कि “चिकित्सा रोग की नहीं अपितु रोगी के पूरे शरीर की होती है एवं मन, शरीर, तथा आत्मा तीनों की चिकित्सा एक साथ।”⁴ यह सिद्धान्त भी प्राकृतिक चिकित्सा के समग्र स्वास्थ्य के दृष्टिकोण को सिद्ध करते हैं। क्योंकि इन चिकित्सा पद्धतियों में केवल रोग के बाहरी लक्षणों को ही ठीक नहीं किया जाता बल्कि रोगों के मूल कारण को ही नष्ट करने का प्रयास किया जाता है, जिससे मनुष्य को समग्र स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है।

योग में भी हमें समग्र स्वास्थ्य की अवधारणा प्राप्त होती है। योगदर्शन में वर्णित समाधि की अवस्था समग्र स्वास्थ्य का ही परिणाम है क्योंकि वही मनुष्य समाधि की अवस्था को प्राप्त कर सकता है जो शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक रूप से पूरी तरह स्वस्थ है। योग साधना में हठयोग के अन्तर्गत ऐसी क्रियाओं का वर्णन प्राप्त होता है, जिनके अभ्यास से समग्र स्वास्थ्य की अवधारणा को पूर्ण किया जा सकता है। इसमें प्राप्त होने वाली समाधि भी तभी सम्भव है, जब साधक समग्र स्वास्थ्य को प्राप्त किया हुआ हो।

हठयोग- हठयोग जिसके प्रवर्तक आदिनाथ शिव को माना जाता है। सामान्यतः हठ का अर्थ होता है ‘जिद’ या ‘जबरदस्ती’। ऊपरी तौर पर देखने से भी यह प्रतीत हो सकता है कि इसमें की जाने वाली क्रियाएँ हठपूर्वक की जाती हैं इसलिए इसे हठयोग कहते हैं; परन्तु यह अर्थ बिल्कुल भी सही नहीं है। वास्तव में हठयोग श्वासों का योग है। हठयोग को सप्तांग योग भी कहा जाता है क्योंकि इसमें योग के सात अंगों का वर्णन होता है। हठ का वास्तविक अर्थ है- ‘ह’ से ‘हकार’ और ‘ठ’ से ‘ठकार’। ‘हकार’ को सूर्य नाड़ी तथा ‘ठकार’ को चन्द्र नाड़ी कहा जाता है, जो क्रमशः दाँय और बाँय स्वर कहे जाते हैं। सूर्य और चन्द्र के संयोग को ही हठयोग कहा जाता है। हठयोग को परिभाषित करते हुए योगशिखोपनिषद् में कहा गया है कि-

समग्र स्वास्थ्य के लिए हठयोग-

हठयोग श्वासों का योग है, जिसमें प्राणों को ऊपर की ओर लेकर जाने का प्रयास किया जाता है। जिसके लिए भिन्न-भिन्न क्रियाओं का प्रयोग किया जाता है जिससे मनुष्य शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ होता है। हठयोग के दो प्रमुख ग्रन्थों में हठयोग का अलग-अलग रूपों में वर्णन किया गया है। हठप्रदीपिका में चतुरंग योग व घेरण्ड संहिता में सप्तांग योग का वर्णन किया गया है। यद्यपि दोनों ही ग्रन्थों में हठयोग साधना का अभ्यास कर अन्त में समाधि की प्राप्ति का मार्ग ही बताया गया है किन्तु दोनों की साधना पद्धति में कुछ भिन्नता दिखाई देती है। हठप्रदीपिका में स्वामी स्वात्माराम जी ने प्रथम उपदेश के 56 वें श्लोक में चतुरंग योग का वर्णन करते हुए कहा है कि-

आसनं कुम्भकं चित्रं मुद्राख्यं करणं तथा।

अथ नादानुसंधानमभ्यासानुक्रमो हठे।⁹

अर्थात्- आसन, अनेक प्रकार के कुम्भक तथा मुद्रा आदि क्रियाओं के बाद नादानुसंधान, यह हठयोग के अभ्यास का क्रम है। यहाँ स्वामी स्वात्माराम जी ने केवल चार ही अंगों का वर्णन किया है, यहाँ षट्कर्मों का वर्णन अलग से नहीं किया गया है बल्कि प्राणायाम के साथ ही षट्कर्मों का वर्णन शरीर शुद्धि के लिए किया गया है क्योंकि प्राणायाम का अभ्यास प्रारम्भ करने से पूर्व शरीर का पूर्ण रूप से स्वस्थ व शुद्ध होना अत्यन्त आवश्यक है। शुद्धि के अभाव में प्राणायाम द्वारा प्राप्त की जाने वाली सकारात्मक ऊर्जा का भी कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ पाता है।

इसी प्रकार घेरण्ड संहिता में योग के सात अंगों का वर्णन किया गया है। “घेरण्ड संहिता में जिस योग की शिक्षा दी गयी है उसे ‘सप्तांग योग’ के नाम से जाना जाता है।”¹⁰ योग में सभी विद्वानों ने योग के अंगों का वर्णन अलग-अलग किया है। इसका कारण उस समय की आवश्यकता या परिस्थिती को माना जा सकता है। घेरण्ड संहिता में शरीर को घट अर्थात् घड़े की संज्ञा दी गई है और इसकी शुद्धि के लिए सात साधनों का वर्णन भी किया है। इन साधनों से साधक में सात गुणों का विकास होता है, जो हैं- शोधन, दृढ़ता, स्थिरता, धैर्य, शरीर का हल्कापन, प्रत्यक्ष और निर्लिप्तता। इन गुणों को प्राप्त करने के लिए जिन सात योगाभ्यासों का प्रयोग किया जाता है क्रमशः वह सात अंग हैं- षट्कर्म, आसन, मुद्रा, प्रत्याहार, प्राणायाम, ध्यान और समाधि।

हठप्रदीपिका (चतुरंग योग)	घेरण्ड संहिता (सप्तांग योग)	
आसन	षट्कर्म	शोधन
कुम्भक	आसन	दृढ़ता
मुद्रा	मुद्रा	स्थिरता
नादानुसंधान/समाधि	प्रत्याहार	धैर्य
	प्राणायाम	शरीर का हल्कापन

	ध्यान	प्रत्यक्ष
	समाधि	निर्लिप्तता

तालिका - 1

यहा इन क्रियाओं का समग्र स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का वर्णन सम्मिलित रूप से किया जा रहा है।

षट्कर्म - षट्कर्म का अभ्यास मुख्यतः शरीर की शुद्धि के लिए किया जाता है। यह शरीर में त्रिदोषों को साम्य अवस्था में लाने का कार्य करता है। आयुर्वेद भी इन त्रिदोषों और धातुओं में साम्य अवस्था प्रदान करता है, जिससे रोगों की निवृत्ति होती है, वही कार्य हठयोग के षट्कर्म करते हैं। महर्षि घेरण्ड ने षट्कर्मों को प्रथम अध्याय में स्थान दिया है, उन्होंने साधना से पूर्व शरीर की शुद्धि आवश्यक बताया है, शुद्ध शरीर ही आरोग्य होकर साधना के मार्ग में आगे बढ़ सकता है। स्वामी स्वात्माराम जी हठप्रदीपिका के दूसरे अध्याय में आसनों के बाद तथा प्राणायाम से पूर्व नाड़ियों की शुद्धि के लिए षट्कर्मों का विवेचन करते हुए कहते हैं कि-

मेदःश्लेष्माधिकः पूर्व षट्कर्माणि समाचरेत्।

अन्यस्तु नाचरेत्तानि दोषाणां समभावतः॥¹¹

अर्थात् - स्थूलता और कफ जिसे अधिक हो उसे पहले छह शोधन क्रिया करनी चाहिए। किन्तु जिनमें त्रिदोष की साम्यवस्था हो उन्हें इन क्रियाओं के अभ्यास करने की विशेष आवश्यकता नहीं है। प्राणायाम की सिद्धि के लिए षट्कर्म को आवश्यक बताया गया है। जिससे शरीर की शुद्धि हो सके और वह सुख पूर्वक प्राणायाम का अभ्यास किया जा सके। स्वामी स्वात्माराम जी कहते हैं कि-

षट्कर्मनिर्गतस्थौल्यकफदोषमलादिकाः।

प्राणायामं ततः कुर्मादनामासने सिद्ध्यति॥¹²

अर्थात् - मोटापा, कफ संबंधी रोग तथा मल आदि का षट्कर्म द्वारा निवारण कर, तब प्राणायाम करना चाहिए, इससे प्राणायाम अनायास ही सिद्ध होता है। इस प्रकार त्रिदोषों की सम अवस्था होने से व शरीर की शुद्धि होने से मनुष्य को शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है, जो उसके समग्र स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त आवश्यक है।

आसन- हठयोग में आसनों को दूसरे स्थान पर रखा गया है। शरीर शुद्धि के बाद आसनों का अभ्यास दृढ़ता प्राप्त करने के लिए किया जाता है। यहाँ दृढ़ता का अर्थ केवल शरीर की दृढ़ता से नहीं अपितु मानसिक दृढ़ता से भी है। हठयोग में अलग अलग ग्रन्थों में अलग-अलग आसनों का वर्णन है जिससे व्यक्ति दृढ़ता के साथ-साथ उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति भी करता है। वर्तमान समय में आमजन मानस केवल शारीरिक स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिए ही योगासनों का अभ्यास करता है और उसे लाभ भी प्राप्त होते हैं। आसन रोगों को दूर करने के साथ ही शरीर को रोगों से बचाव के लिए भी तैयार करता है। हठग्रन्थों में विद्वानों ने आसनों की संख्या अलग-अलग बताई है। विद्वानों का मानना है कि जितनी योनियाँ हैं उतने ही आसन हैं अर्थात् 84 लाख, जिनमें से 84 आसनों को प्रमुख माना जाता है। हठग्रन्थों में आसनों की संख्या निम्न प्रकार बताई गई है-

ग्रन्थ	आसनों की संख्या
गोरक्ष संहिता	02
सिद्धसिद्धान्त पद्धति	03
शिव संहिता	04
हठप्रदीपिका	15
घेरण्ड संहिता	32
हठरत्नावली	84
योगचिन्तामणी	84

तालिका -2

मुद्रा- आसन, प्राणायाम और बन्धों की सम्मिलित अवस्था को मुद्रा कहा जाता है। मुद्रा आध्यात्म का आधार है। जैसे तो मुद्राओं का प्रमुख कार्य कुण्डलिनी शक्ति को जगाना है। परन्तु आध्यात्मिक स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से भी मुद्राओं का विशेष महत्व है। घेरण्ड संहिता में 25 तथा हठप्रदीपिका में 10 मुद्राओं का वर्णन किया गया है।

प्रत्याहार- प्रत्याहार का अर्थ है इन्द्रियों को उसके मूल विषयों से हटना। घेरण्ड संहिता एवं योगसूत्र में प्रत्याहार का वर्णन समान रूप से किया गया है। महर्षि पतंजलि प्रत्याहार का वर्णन करते हुए कहते हैं कि

‘ ‘स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः।’ ’ ¹³

अर्थात्- इन्द्रियों का अपने विषय के साथ सम्बन्ध न होने पर चित्त के अनुसार होना प्रत्याहार कहलाता है। इसे इस प्रकार भी समझा जा सकता है, कि जब इन्द्रियां अपने विषय को त्याग देती हैं, तो वह चित्त के समान अनुसरण करती हैं, जिससे चित्त के निरोध हो जाने पर इन्द्रियों का भी स्वतः ही निरोध हो जाता है। प्रत्याहार के विषय में सुरेश चन्द्र श्रीवास्तव का कहना है कि “इन्द्रियों को चित्तानुकारी बनाना ही उनका अंतर्मुखीकरण है, इसी को प्रत्याहार कहा जाता है।’ ’ ¹⁴

प्राणायाम- प्राणों के विस्तार करने का नाम प्राणायाम है। प्राणायाम के माध्यम से व्यक्ति कई प्रकार के शारीरिक एवं मानसिक रोगों से मुक्ति प्राप्त करता है। कई नवीन शोधों से यह सिद्ध हुआ है कि प्राणायाम का अभ्यास समग्र स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त आवश्यक है।

ध्यान- यह उच्च साधना पद्धति है, जिसको प्राप्त करना कठिन है। मानसिक स्वास्थ्य के लिए ध्यान का विशेष महत्व है। वर्तमान समय में चिकित्सक भी अपने रोगी को ध्यान करने की सलाह देने लगे हैं। जिससे उनके उपचार में सहायता प्राप्त होती है। अनीक जमील एवं साथियों ने अपने शोध में पाया कि “ध्यान के स्वास्थ्य लाभों ने प्रतिरक्षा प्रणाली और आनुवांशिकी को सकारात्मक रूप से प्रभावित किया है। माइंडफुलनेस ने उचित टेलोमेरेज़ विनियमन द्वारा बेहतर एंटी-इफ्लेमेटरी प्रतिक्रिया और स्वस्थ आयु को बढ़ाया है।’ ’ ¹⁵ वास्तव में ध्यान क्रिया नहीं है, यह एक

स्थिति है जिसे प्राप्त किया जाता है। घेरण्ड संहिता में तीन प्रकार के ध्यान का वर्णन किया गया है- स्थूल ध्यान, ज्योति ध्यान, और सूक्ष्म ध्यान।

समाधि-

यह ध्यान की सर्वोच्च अवस्था है। आध्यात्म में समाधि का विशेष महत्व है। घेरण्ड संहिता में जीवात्मा और परमात्मा के मिलन को ही समाधि कहा गया है। घेरण्ड संहिता में समाधि छः प्रकार की बताई गई है- ध्यानयोग समाधि, नादयोग समाधि, रसानन्द समाधि, लयसिद्ध समाधि, भक्तियोग समाधि, मनमूर्च्छा समाधि। हठप्रदीपिका में नादानुसंधान को ही समाधि कहा गया है।

निष्कर्ष-

हठयोग एक पारम्परिक योग विद्या है, जिसके माध्यम से स्वास्थ्य के सभी आयामों को प्राप्त किया जा सकता है, जिसे विद्वानों ने समग्र स्वास्थ्य भी कहा है। उपरोक्त विवेचन से भी स्पष्ट है कि हठयोग के अन्तर्गत आने वाली क्रियाएँ इतनी शक्तिशाली हैं कि वे व्यक्ति के स्वास्थ्य पर पूर्ण रूप से सकारात्मक प्रभाव डालती हैं। साथ ही इन क्रियाओं का कोई दुष्प्रभाव भी नहीं है और यह पद्धति सरल और सुलभ होने के साथ-साथ कम खर्चीली भी है। प्रदीप कुमार साहू एवं साथियों का भी मानना है कि “हठयोग की प्राचीनता और गहन प्रथाएँ साधको को एक परिवर्तनकारी यात्रा पर आमंत्रित करती हैं, जो शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक कल्याण को एक साथ जोड़ने वाले जटिल धागों को उजागर करती हैं।”¹⁶ नीना मार्किल एवं साथियों का भी मानना है कि “हठयोग में ध्यान विकसित करने और मन, शरीर और आत्मा को जोड़ने में मदद करने के लिए सांस के प्रति जागरूकता के साथ शारीरिक आसनों का अभ्यास शामिल है।”¹⁷ अतः यह कहा जा सकता है कि हठयोग के माध्यम से समग्र स्वास्थ्य की अवधारणा को पूर्ण किया जा सकता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची-

1. गिरी, डॉ. राकेश, 2021, “स्वस्थवृत्त विज्ञान एवं यौगिक चिकित्सा” , अध्याय-1, पृष्ठ संख्या- 9
2. www.sciencedirect.com
3. सुश्रुत संहिता- 15/41
4. जिन्दल, राकेश, 2005, “प्राकृतिक आयुर्विज्ञान” , आरोग्य सेवा प्रकाशन, पृष्ठ संख्या- 75 एवं 79
5. “योगशिखोपनिषद्” 1/130-132, उद्धृत, गौड़, डॉ० अक्षय कुमार, 2021, “उपनिषद् योगविज्ञान” पृष्ठ संख्या- 183
6. किचर, श्री सतपाल, 2018, श्री निवास भट्ट कृत “हठरत्नावली” , 1/22, पृष्ठ संख्या- 08

7. 'सिद्धसिद्धान्त पद्धति' उद्धृत, गुर्वेन्द्र, डॉ० अमृत लाल, गुर्वेन्द्र, डॉ० गायत्री, 2020, "योगऽमृत' ' पृष्ठ संख्या- 290
8. दिगम्बरजी, स्वामी, झा, डॉ० पीताम्बर, 2008 "हठप्रदीपिका, स्वामी स्वात्माराम कृत' ' 2/76 पृष्ठ संख्या- 69
9. दिगम्बरजी, स्वामी, झा, डॉ० पीताम्बर, 2008 "हठप्रदीपिका, स्वामी स्वात्माराम कृत' ' 1/56 पृष्ठ संख्या- 28
10. सरस्वती, स्वामी निरंजनानन्द, 2004, "घेरण्ड संहिता' ' महर्षि घेरण्ड की योग शिक्षा पर भाष्य, ग्रन्थ परिचय,
11. दिगम्बरजी, स्वामी, झा, डॉ० पीताम्बर, 2008 "हठप्रदीपिका, स्वामी स्वात्माराम कृत' ' 2/21, पृष्ठ संख्या- 44
12. दिगम्बरजी, स्वामी, झा, डॉ० पीताम्बर, 2008 "हठप्रदीपिका, स्वामी स्वात्माराम कृत' ' 2/37, पृष्ठ संख्या- 52
13. "योगसूत्र' ' , 2/54 गीताप्रेस, गोरखपुर
14. श्रीवास्तव, डॉ० सुरेशचन्द्र, 2021, "पातंजलयोगदर्शनम्' ' , (व्यासभाष्य-संवलितम्) पृष्ठ संख्या - 315
15. जमील, अनिक एवं साथी, 2023, "2023 में ध्यान और इसके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य लाभ' ' , नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन, क्यूरियस 2023 जून, 19;15 (6)
16. साहू, प्रदीप, शर्मा, नम्रता, बेहुरा, अजीत कुमार, 2023, "समग्र स्वास्थ्य के लिए हठयोग अभ्यासों को समझना' ' , जरनल ऑफ पॉजिटिव साइकोलॉजी एण्ड वेलबिंग, खण्ड-7, अंक-1, पृष्ठ संख्या- 1244-1255
17. मार्किल,नीना, गेथनर, क्रिस्टीना ए., पेनहोलो, टीना एम., 2010, "हठयोग अधिक सार्थक अभ्यास के लिए लाभ और सिद्धान्त' ' , एसीएसएम का स्वास्थ्य और फिटनेस जरनल, खण्ड-14, अंक-5, पृष्ठ संख्या- 19-24