International Journal of Multidisciplinary Horizon

ISSN: **3049-2017**
IJMH 2026; 3(5): 196-199
© 2026 IJMH
www.themultijournal.com

Received: 28-09-2026
Accepted: 19-10-2026
Publish : 21-10-2026

एन्. मौनिका
शोधच्छात्रा, सांख्ययोगविभागः
राष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालयः,
तिरुपतिः

डॉ. आर्. लक्ष्मीनारायणः
सहायकाचार्यः, योगविज्ञानविभागः.
राष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालयः,
तिरुपतिः

Correspondence:
एन्. मौनिका
शोधच्छात्रा, सांख्ययोगविभागः
राष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालयः,
तिरुपतिः

पाचनविकाराणां योगाधारितः उपचारः

एन्. मौनिका , डॉ. आर्. लक्ष्मीनारायणः

सारांशः

पाचनविकाराणां सन्दर्भे योगाभ्यासस्य उपयोगितां निरूपयितुं शास्त्रीयवचनानां चिकित्सकीय-प्रमाणानां च पृथक् परीक्षणमावश्यकम्। हठयोगप्रदीपिकायां घेरण्डसंहितायां च आसनानि, प्राणायामाः, षट्कर्माणि, मुद्राः, बन्धाः, मिताहारश्च वर्णिताः। तत्र कतिपयेषामभ्यासानां फलत्वेन जठराग्निदीपनम्, अजीर्णादिविकारशमनं च प्रतिपादितम्। तथापि ग्रन्थेषु प्रयुक्तानि सर्वरोगना-शादिवचनानि सर्वेषां रोगिणां कृते सुनिश्चितचिकित्साफलप्रतिज्ञारूपेण न ग्राह्याणि।

आधुनिकानुसन्धानानुसारं पाचनसम्बन्धिषु कतिपयेषु विकारेषु योगस्य सम्भावितोपयोगिता दृश्यते; किन्तु अध्ययनानां पद्धतिभेदाः, लघवः प्रतिदर्शाः तथा प्रमाणानामनिश्चितता निर्णायकनिष्कर्षस्य बाधकाः सन्ति। अतः योगाभ्यासः सर्वेषां पाचनविकाराणां स्वतन्त्रचिकित्सारूपेण न प्रस्तुतव्यः; आवश्यकचिकित्सया सह व्यक्त्यनुकूलसहायकाभ्यासरूपेण तस्य विचारः करणीयः।

मुख्यशब्दाः—पाचनविकाराः, हठयोगः, जठराग्निः, मिताहारः, आसनानि, प्राणायामः, षट्कर्माणि।

भूमिका

योगस्य प्रयोजनं केवलं रोगोपचारो नास्ति। हठयोगप्रदीपिकायां हठविद्या राजयोगप्राप्तेः साधनरूपेणोपदिष्टा

प्रणम्य श्रीगुरुं नाथं स्वात्मारामेण योगिना ।
केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते ॥हठयोगप्रदीपिका १.२

अतः पाचनविकारसम्बद्धानां शास्त्रीयवचनानां विवेचने योगस्य व्यापकं साधनात्मकं प्रयोजनं विस्मर्तुं न युक्तम्। आरोग्यं योगसाधनायाः सहायकं फलमस्ति; तथापि योगशास्त्रं केवलं पाचनरोग-चिकित्साग्रन्थो नास्ति।

आसनस्य सामान्यफलमपि तत्र निर्दिष्टम्

हठस्य प्रथमाङ्गत्वादासनं पूर्वमुच्यते ।
कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चाङ्गलाघवम् ॥हठयोगप्रदीपिका १.१९

अत्र स्थैर्यम्, आरोग्यम्, अङ्गलाघवं च वर्णितम्। एतस्माद्वचनात् प्रत्येकमासनं प्रत्येकं पाचनरोगं निवारयतीति निष्कर्षो न निष्पद्यते।

अध्ययनस्य स्वरूपं प्रमाणविवेकश्च

अयं लेखो ग्रन्थाधारितः समीक्षात्मकः लेखः; रोगिषु सम्पन्नस्य चिकित्सकीयप्रयोगस्य प्रतिवेदनं नास्ति। अस्मिन् हठयोगप्रदीपिका तथा घेरण्डसंहिता मुख्यतया समाश्रिते।

विषयस्य विवेचने त्रयः स्तराः पृथक् करणीयाः—

१. मूलग्रन्थेषु प्रत्यक्षमुक्तानि वचनानि।
२. तेषां शास्त्रीयसन्दर्भानुसारिणी व्याख्या।
३. आधुनिकानुसन्धानैः परीक्षितानि चिकित्सकीयफलानि।

जठराग्निः, प्राणः, नाडीशुद्धिः, दोषः इत्यादयः शास्त्रीयसंज्ञाः सन्ति। तासां आधुनिकशरीरविज्ञानस्य पाचकस्रावैः, तन्त्रिकाभिः अथवा अन्यैः संरचनात्मकघटकैः सह अभेदः प्रमाणं विना न प्रतिपादनीयः।

ग्रन्थेषु नाडीशुद्धिः प्राणायामसिद्धेः साधनरूपेण वर्णिता; सा केवलं आधुनिकतन्त्रिकातन्त्रस्य शोधनमिति न व्याख्येया।

पाचनविकाराणां नामनिर्देशे सावधानता

मूललेखे अजीर्णम्, अम्लपित्तम्, मलावरोधः, उदरवायुः, ग्रहणीदोषः तथा अतिसारः उल्लिखिताः। तथापि अम्लपित्तस्य आधुनिकाम्लप्रतिवाहविकारेण तथा ग्रहणीदोषस्य आधुनिकस्य ***Irritable Bowel Syndrome*** इत्यस्य विकारेण सह पूर्णमैक्यं स्थापितं न मन्तव्यम्। अस्मिन् लेखे तादृशः रोगसाम्यनिर्णयो न क्रियते।

पाचनविकाराणां सर्वेषां कारणत्वेन केवलमनियमिताहारः, मानसिकतनावः अथवा व्यायामाभावः प्रतिपादयितुं न युक्तम्। अत्र जीवनशैलीसम्बद्धानां योगाभ्यासानां विवेचनं क्रियते, न तु सर्वेषां पाचनरोगाणां कारणनिर्णयः।

मिताहारस्य महत्त्वम्

हठयोगप्रदीपिकायामत्याहारो योगसाधनस्य बाधकत्वेन निर्दिष्टः

अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमाग्रहः ।
जनसङ्गश्च लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति ॥

हठयोगप्रदीपिका १.१५

अतः आहारस्य परिमाणविवेकः योगसाधनायामावश्यकः। मिताहारस्य लक्षणं तत्रैव कथितम्

सुस्निग्धमधुराहारश्चतुर्थांशविवर्जितः ।
भुज्यते शिवसम्प्रीत्यै मिताहारः स उच्यते ॥हठयोगप्रदीपिका १.६०

अत्र उदरस्य चतुर्थांशमपूरयित्वा भोजनस्य विधानं निर्दिष्टम्। एष योगसाधकस्य आहारनियमः; सर्वेषां पाचनरोगिणां कृते समानः चिकित्सकीयाहारनिर्देशो नास्ति। विशेषतः 'मधुराहारः' इति पदं केवलं शर्करायुक्तपदार्थानामधिकसेवनस्य अनुमतिरिति न व्याख्येयम्।

घेरण्डसंहितायामपि मिताहारस्य प्रसङ्गे उक्तम्

अन्नेन पूरयेदर्धं तोयेन तु तृतीयकम् ।
उदरस्य तुरीयांशं संरक्षेद्वायुचारणे ॥घेरण्डसंहिता ५.२२

तत्र लघुपाकः, प्रियः, स्निग्धः, धातुप्रपोषकः, योग्यश्च आहारः प्रशंसितः। तथापि रोगविशेषानुसारमाहारव्यवस्थायाः पृथग्विचार आवश्यकः।

आसनानि पाचनसम्बद्धानि शास्त्रीयवचनानि च

१ पश्चिमोत्तानासनम्

हठयोगप्रदीपिकायां पश्चिमतानासनस्य फलवर्णनम्—

इति पश्चिमतानमासनाग्र्यं
पवनं पश्चिमवाहिनं करोति ।
उदयं जठरानलस्य कुर्याद्
उदरे कार्श्यमरोगतां च पुंसाम् ॥हठयोगप्रदीपिका १.३१

अत्र जठरानलस्य उदयः, उदरस्य कार्श्यम्, अरोगता च वर्णितानि। 'पश्चिमवाहिनं पवनम्' इति वचनं योगशास्त्रीयप्राणविचारस्य सन्दर्भे ग्राह्यम्; तत् केवलमुदरवायोर्निष्कासनमिति न व्याख्येयम्। मूललेखे 'करोति' इति पदं लुप्तमासीत्; उपलब्धेऽत्र पाठे श्लोकसङ्ख्या १.३१ अस्ति।

पाचनग्रन्थीनां निश्चितमर्दनम् अथवा पाचकस्रावाणां सुनिश्चितवृद्धिः इत्यादयः आधुनिकशरीरविज्ञानसम्बद्धाः निष्कर्षाः अस्य श्लोकस्य प्रत्यक्षार्था न सन्ति।

२ मत्स्येन्द्रासनम्

पाचनसम्बद्धविषयस्य विवेचने मत्स्येन्द्रासनस्य उल्लेखो विशेषोपयोगी, यतो हठयोगप्रदीपिकायां प्रत्यक्षं जठरप्रदीप्तिः निर्दिष्टा—

मत्स्येन्द्रपीठं जठरप्रदीप्तिं
प्रचण्डरुग्मण्डलखण्डनास्त्रम् ।
अभ्यासतः कुण्डलिनीप्रबोधं
चन्द्रस्थिरत्वं च ददाति पुंसाम् ॥हठयोगप्रदीपिका १.२९

अत्र जठरप्रदीप्तिः शास्त्रीयफलत्वेन वर्णिता। तथापि तद्वचनं सर्वेषां पाचनरोगाणां सुनिश्चितनिवारणस्य आधुनिकप्रमाणं न भवति।

३ वज्रासनम्

घेरण्डसंहितायां वज्रासनस्य लक्षणमुक्तम्—

जङ्घाभ्यां वज्रवत्कृत्वा गुदपार्श्वे पदावुभौ ।
वज्रासनं भवेदेतद्योगिनां सिद्धिदायकम् ॥

घेरण्डसंहिता, द्वितीयोपदेशः; उपलब्धेऽत्र पाठे २.१३

अस्मिन् श्लोके भोजनानन्तरमभ्यासस्य विधानं वा पाचनरोगचिकित्सायाः विशिष्टा प्रतिज्ञा वा नास्ति। अतः 'भोजनानन्तरं वज्रासनं शास्त्रेण विशेषतः पाचनार्थं विहितम्' इति वचनं श्लोकमेनमाधारीकृत्य न लेखनीयम्।

हठयोगप्रदीपिकायां सिद्धासनस्य नामान्तरत्वेनापि वज्रासनशब्दः प्रयुक्तः। अत आसननाम्नः साम्यमात्रेण सर्वत्र समानः शरीरविन्यासः कल्पनीयः नास्ति।

४ भुजङ्गासनम्

घेरण्डसंहितायां भुजङ्गासनस्य विधानानन्तरं देहाग्निवृद्धिः तथा कुण्डलिनीसम्बद्धं फलवर्णनं विद्यते। उपलब्धेऽत्र पाठे विधानश्लोकः २.४३, फलवर्णनश्लोकश्च २.४४ इति सङ्ख्यायते। मूललेखे प्रदत्तः २.४२ इति निर्देशः अस्य पाठस्य अनुसारं न सङ्गच्छते। अन्यासु संस्करणपरम्परासु सङ्ख्याभेदः सम्भवति।

'जागर्ति भुजनी देवी' इति मूललेखस्य पाठोऽशुद्धः। उपलब्धे पाठे 'भुजगी देवी' इति दृश्यते; कुण्डलिनीविषयकस्यास्य वचनस्य अर्थः सर्वेषां पाचनरोगाणां चिकित्सकीयसिद्धिरिति न कर्तव्यः।

५ मयूरासनम्

हठयोगप्रदीपिकायां मयूरासनस्य प्रशंसायां गुल्मोदरादिरोगहरणं जठराग्निजननं च कथितम्। तत्र 'जारयेत्कालकूटम्' इत्यपि वचनं विद्यते।

एतादृशं वचनं शास्त्रीयफलवर्णनस्य सन्दर्भे पठनीयम्; विषसेवनस्य अनुमतिरूपेण वा विषचिकित्सायाः विकल्परूपेण वा कदापि न

ग्राह्यम्। पाचनविकारिणां सर्वेषां कृते मयूरासनं सामान्याभ्यास-रूपेण निर्देष्टुं न युक्तम्।

६ पवनमुक्तासनम्, धनुरासनं शवासनं च

पवनमुक्तासनस्य प्रचलितं रूपं हठयोगप्रदीपिकायामथवा घेरण्ड-संहितायां वर्णितमिति अस्मिन् लेखे न प्रतिपाद्यते। तस्य समावेशः क्रियते चेत् आधुनिकाभ्यासपद्धतेः पृथक् सन्दर्भो दातव्यः।

धनुरासनस्य लक्षणं ग्रन्थद्वये विद्यते; तथापि उभयोर्ग्रन्थयोर्वर्णितौ विन्यासौ समानौ न स्तः। अतः आधुनिकधनुरासनस्य सर्वान् कथितलाभान् प्राचीनश्लोकेष्वारोपयितुं न युक्तम्।

शवासनस्य सन्दर्भे घेरण्डसंहितायां स्पष्टमुक्तम्—

उत्तानं शववद्भूमौ शयानं तु शवासनम् ।
शवासनं श्रमहरं चित्तविश्रान्तिकारणम् ॥

घेरण्डसंहिता, द्वितीयोपदेशः; उपलब्धेऽत्र पाठे २.२०

अतः विश्रान्तिप्रधानस्याभ्यासस्य विवेचने शवासनस्य उल्लेखः शास्त्राधारितः। किन्तु तस्य प्रत्यक्षपाचनरोगचिकित्साफलं श्लोकेऽस्मिन्न निर्दिष्टम्।

षट्कर्माणि—अधिकारः, प्रयोजनं सीमाश्च

हठयोगप्रदीपिकायां षट्कर्माणि निर्दिष्टानि—

धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिस्त्राटकं नौलिकं तथा ।
कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि प्रचक्षते ॥हठयोगप्रदीपिका २.२२

किन्तु तेषामभ्यासः सर्वेषां कृते अनिवार्य इति न कथितम्। तत्पूर्वश्लोके एवाधिकारभेदः प्रतिपादितः—

मेदश्लेष्माधिकः पूर्वं षट्कर्माणि समाचरेत् ।
अन्यस्तु नाचरेत्तानि दोषाणां समभावतः ॥हठयोगप्रदीपिका २.२१

अतः 'सर्वे पाचनविकारिणः प्रतिदिनं षट्कर्माणि कुर्युः' इति निर्देशो ग्रन्थविरुद्धः।

१.धौतिः—हठयोगप्रदीपिकायां वस्त्रधौतिः वर्णिता। घेरण्डसंहितायां धौतेरनेकविधा भेदाः सन्ति। अतः धौतिः केवलं जलेन जठरप्रक्षालनमिति परिभाषा अपूर्णा।

२.बस्तिः—योगिकबस्तिः विशिष्टा शोधनक्रिया। तां आधुनिक-चिकित्सायाः ***enema*** इत्यनेन सर्वथा समानां मन्यमानः प्रयोगनिर्देशो न दातव्यः। बस्तेः फलवर्णने 'सकलामयाः' इति पदस्य अर्थः 'सर्वे रोगाः'; 'सर्वे मलाः' इति मूललेखस्य व्याख्या अशुद्धा।

३.नेतिः—हठयोगप्रदीपिकायां सूत्रनेतिः वर्णिता। नेतिः आयुर्वेदीयनस्यकर्मणा सर्वथा अभिन्ना न मन्तव्या। तस्याः प्रत्यक्षपाचनरोगचिकित्साफलं निर्दिष्टेषु श्लोकेषु नास्ति।

४.नौलिः—उदरस्य सव्यापसव्यभ्रमणात्मकक्रिया हठयोगप्रदीपि-कायां २.३३ इत्यत्र वर्णिता; अनन्तरश्लोके मन्दाग्निसन्दीपनं पाचनसम्बद्धं फलवर्णनं च विद्यते। घेरण्डसंहितायामपि उदरभ्रमणक्रिया प्रथमोपदेशे वर्णिता। एषा शास्त्रीयवर्णना; सर्वेषां रोगिणां कृते सुरक्षितचिकित्साविधानं नास्ति।

५. कपालभातिः—हठयोगप्रदीपिकायां कपालभातिः षट्कर्मसु परिगणिता, न तु अष्टकुम्भकेषु। घेरण्डसंहितायां तस्याः त्रिविधं वर्णनं विद्यते। अतः सर्वेषु ग्रन्थेषु तस्याः एक एव विधिरिति न लेखनीयम्।

६. त्राटकम्—निश्चलदृष्ट्या सूक्ष्मलक्ष्यनिरीक्षणात्मकमिदं कर्म। तस्य प्रत्यक्षपाचनरोगोपचारत्वं निर्दिष्टग्रन्थवचनेभ्यो न सिद्ध्यति। शोधनम् इति शास्त्रीयपदं 'शरीरात् सर्वविषाणां निष्कासनम्' अथवा 'रक्तस्य ह्रासः' इत्यर्थे न प्रयोजनीयम्। मूललेखे विद्यमानं तादृशं वर्णनं परित्याज्यम्।

प्राणायामः

हठयोगप्रदीपिकायां प्राणायामस्य पूर्वापेक्षाः स्पष्टाः—

अथासने दृढे योगी वशी हितमिताशनः ।
गुरूपदिष्टमार्गेण प्राणायामान्समभ्यसेत् ॥हठयोगप्रदीपिका २.१

अतः आसनस्थैर्यम्, आत्मसंयमः, हितमिताहारः तथा गुरूपदेशश्च महत्त्वपूर्णाः।

नाडीशोधनप्रसङ्गे क्रमशः पूरणं रेचनं च, यथाशक्ति धारणं तथा अवेगेनाभ्यासः निर्दिष्टः। एते शास्त्रीयनिर्देशाः सर्वेषां नवाभ्यासिनां कृते दीर्घकुम्भकस्य अनुमतिरिति न ग्राह्याः।

उज्जायी, भस्त्रिका तथा भ्रामरी अष्टकुम्भकेषु परिगणिताः। उज्जाय्याः फलवर्णने देहानलविवर्धनम्, भस्त्रिकायाः फलवर्णने शरीराग्निविवर्धनं च कथितम्। भ्रामर्याः सन्दर्भे चित्तानन्दः वर्णितः। तथापि एतेभ्यो वचनेभ्यः प्रत्येकस्य पाचनविकारस्य सुनिश्चितो-पचारः सिद्ध इति न निष्कर्षणीयम्।

अयुक्ताभ्यासस्य विषये ग्रन्थ एव सावधानतामुपदिशति—

प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत् ।
अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्भवः ॥हठयोगप्रदीपिका २.१६

अत्र युक्ताभ्यासस्य महत्त्वं तथा अयुक्ताभ्यासस्य हानिः प्रतिपादिते। अतः बलपूर्वकश्वसनम्, दीर्घकुम्भकः तथा यथेष्टाभ्यास-वृद्धिः सामान्यचिकित्सानिर्देशरूपेण न दातव्याः।

मुद्राः बन्धाश्च

हठयोगप्रदीपिकायां महामुद्रा, उड्डीयानबन्धः तथा मूलबन्धः वर्णिताः। महामुद्रायाः फलवर्णने अजीर्णादिविकाराः उल्लिखिताः। उड्डीयानबन्धस्य लक्षणम्—

उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं च कारयेत् ।
उड्डीयानो ह्यसौ बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी ॥हठयोगप्रदीपिका ३.५७

अत्र उदरस्य पश्चिमतानः तथा नाभेरूर्ध्वमाकर्षणं वर्णितम्। 'काल्पनिकः उच्चनः' इति मूललेखस्य प्रयोगोऽर्थहीनः। 'पाचनावयवेषु निश्चितं रक्तसञ्चारवर्धनम्' इति व्याख्यापि अस्य श्लोकस्य प्रत्यक्षार्थो नास्ति।

मुद्राबन्धाः प्राणनियमनसम्बद्धाः विशिष्टाभ्यासाः। तेषां प्रत्येकस्य कृते निश्चितं समयमानं सर्वेषां रोगिणां कृते समानतया निर्देष्टुं न युक्तम्। गुरूपदेशस्य महत्त्वं हठयोगप्रदीपिकायामेव प्रतिपादितम्।

ध्यानं विश्रान्तिश्च

घेरण्डसंहितायां ध्यानं स्थूलं ज्योतिः सूक्ष्मं चेति त्रिविधं वर्णितम्। तत्र ध्यानस्य प्रयोजनं केवलं पाचनलक्षणशमनं नास्ति; आत्मप्रत्यक्षं योगसिद्धिश्च प्रधानतया निरूपिते।

आधुनिकस्वास्थ्याभ्यासेषु ध्यानं विश्रान्तिश्च मानसिकतनाव-नियमनार्थं प्रयुज्येते। तथापि 'ध्यानाभ्यासेन सर्वेषामुदरशूलं मलावरोधं च निश्चितं निवार्यते' इति वचनं न लेखनीयम्। योगस्य तनावसम्बद्धा सम्भावितोपयोगिता पाचनरोगविशेषस्य सुनिश्चित-चिकित्साफलात् पृथक् विवेचनीया।

आधुनिकचिकित्सकीयप्रमाणानि

पाचनविकारेषु योगस्य प्रभावमवलोकयद्भिः आधुनिकाध्ययनैः मिश्रिताः परिणामाः प्राप्ताः। पाचनरोगसम्बद्धायां व्यवस्थितस-मीक्षायां योगस्य सम्भावितोपयोगिता निरूपिता; तथापि अध्ययनानां विषमता तथा पद्धतिगतदुर्बलता स्पष्टतया निर्दिष्टे।

Irritable Bowel Syndrome इत्यस्य विकारस्य विषये २०२५ तमे वर्षे प्रकाशिते समाहारविश्लेषणे योगाभ्याससमूहस्य नियन्त्रण-समूहापेक्षया पाचनलक्षणतीव्रतायाम्, उद्वेगे, विषादे तथा जीवनगुणवत्तायां सांख्यिकदृष्ट्या स्पष्टः लाभो न सिद्धः। अतः पाचनविकाराणां कृते योगः सुनिश्चितः स्वतन्त्रः उपचार इति प्रतिज्ञा न समर्थिता।

योगस्य सामान्यसुरक्षा तथा रोगविशेषे चिकित्सकीयप्रभावकारिता पृथक् प्रश्नौ स्तः। स्वस्थेषु व्यक्तिषु योग्यप्रशिक्षकस्य मार्गदर्शने सम्यगनुष्ठितो योगाभ्यासः सामान्यतः सुरक्षितो मन्यते; तथापि आघातसम्भावना सर्वथा न निवर्तते। एतत् सामान्यसुरक्षावचनं सर्वेषां जटिलषट्कर्मणां सुरक्षाप्रमाणमिति न ग्राह्यम्।

अभ्याससुरक्षा

रोगिणः स्वास्थ्यस्थितिम्, शारीरिकसामर्थ्यं तथा अभ्यासानुभवं विचार्य योगाभ्यासस्य चयनं करणीयम्। गर्भवत्यः, वृद्धाः तथा पूर्वविद्यमानरोगयुक्ताः व्यक्तयः स्वचिकित्सकेन योगप्रशिक्षकेण च सह स्वावश्यकताः चर्चयेयुः।

अस्मिन् लेखे वस्त्रधौतिः, वमनधौतिः, बस्तिः, नौलिः, दीर्घकुम्भकः तथा बलपूर्वकबन्धाभ्यासः स्वयमनुष्ठानार्थं न निर्दिश्यन्ते। प्राचीनग्रन्थस्य विधिवर्णनं केवलं पठित्वा रोगिणा स्वयमेव जटिलक्रियायाः प्रयोगः करणीय इति न निष्पद्यते; गुरूपदिष्टमार्गस्य तथा युक्ताभ्यासस्य आवश्यकता ग्रन्थेऽपि निर्दिष्टा।

निष्कर्षः

हठयोगप्रदीपिकायां घेरण्डसंहितायां च मिताहारस्य, आसनानां, प्राणायामस्य, शोधनक्रियाणां तथा मुद्राबन्धानां महत्त्वं प्रतिपा-दितम्। कतिपयेषामभ्यासानां सन्दर्भे जठराग्निदीपनमजीर्णादि-विकारशमनं च शास्त्रीयफलत्वेन वर्णितम्। तथापि तानि वचनानि आधुनिकचिकित्सकीयपरीक्षणस्य निष्कर्षैः सह अभिन्नानि न सन्ति।

अतः पाचनविकारेषु योगस्य भूमिका प्रमाणविवेकपूर्वकं व्यक्त्यनु-कूलसहायकाभ्यासरूपेण निरूपणीया। सर्वरोगनाशस्य प्रतिज्ञा, सर्वेषां कृते षट्कर्मणामनिवार्यता तथा योगाभ्यासस्य आधाररहिताः शरीरविज्ञानात्मकव्याख्याः परित्याज्याः। आधुनिकप्रमाणानाम-निश्चिततापि स्पष्टतया स्वीकारणीया।

१.अग्निवेशः, चरकसंहिता, सूत्रस्थानम्, पञ्चमः अध्यायः, मात्राशि-तीयाध्यायः।

२. हठयोगप्रदीपिका, (२.२२)

३. हठयोगप्रदीपिका, (२.२७)

४. हठयोगप्रदीपिका, (२.३४)

५. घेरण्डसंहिता, (१.५२)

६. घेरण्डसंहिता, (२.४२)।

७. हठयोगप्रदीपिका, (१.२९)

८. हठयोगप्रदीपिका, (१.३१)

९. हठयोगप्रदीपिका, (२.४– २.८)

१०. हठयोगप्रदीपिका, (१.५८)

११. पतञ्जलिः, योगसूत्राणि, (१.२– १.३)

१२.वाग्भटः, अष्टाङ्गहृदयम्, सूत्रस्थानम्, अष्टमः अध्यायः, मात्राशितीयाध्यायः।

१३. अग्निवेशः, चरकसंहिता,— स्वास्थ्यरक्षणस्य आयुर्वेदीयदृष्टिः।

१४.सुश्रुतसंहिता, सूत्रस्थानम्, पञ्चदशः अध्यायः, दोषधातुमलक्ष-यवृद्धिविज्ञानीयाध्यायः। — दोषधातुमलानां सम्यक्स्थितेः महत्त्वम्।

सन्दर्भग्रन्थसूची

1. स्वात्मारामयोगी। हठयोगप्रदीपिका। संस्कृतमूलपाठः। मुङ्गेरम्: बिहार स्कूल् ऑफ् योगा, योगपब्लिकेशन्स् ट्रस्ट्।
2. Mallinson, James. The Gheranda Samhita: The Original Sanskrit and an English Translation. Woodstock, New York: YogaVidya.com, 2004.
3. स्वामी निरञ्जनानन्दसरस्वती। घेरण्डसंहिता। मुङ्गेरम्: बिहार स्कूल् ऑफ् योगा, योगपब्लिकेशन्स् ट्रस्ट्।
4. सुश्रुतः। सुश्रुतसंहिता। आयुर्वेदस्य प्राचीनः प्रामाणिकः ग्रन्थः।
5. चरकः, दृढबलश्च। चरकसंहिता। आयुर्वेदस्य प्राचीनः प्रामाणिकः ग्रन्थः।
6. Saab, Omar, et al. "Yoga for Irritable Bowel Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials." The American Journal of Gastroenterology 120, no. 12 (2025): 2764–2775.
7. Pavan, Francesco, et al. "The Effectiveness of Yoga for Irritable Bowel Syndrome: A Systematic Review." Comprehensive Physiology 15, no. 5 (2025): e70061.