

# शंखप्रक्षालन

इस क्रिया में ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन, तिर्यक भुजंगासन और उदराकर्षण योगासनों का अभ्यास किया जाता है।

वातसारं वारिसारं वह्निसारं बहिष्कृतम् । घटस्थ निर्मलार्थाय ह्यन्तर्धौतिश्चतुर्विधा ॥ घेरण्ड संहिता 1 / 14

अर्थात् अन्तर्धौति के चार प्रकार वातसार, वारिसार, वह्निसार और बहिष्कृत भेद हैं। इनमें वारिसार अन्तर्धौति को ही शंख प्रक्षालन के नाम से भी जाना जाता है।

आकण्ठं पूरयेद्वारि वक्त्रेण च पिबेच्छनैः । चालयेदुदरेणैव चोदराद्रेचयेदधः ॥  
वारिसारं परं गोप्यं देहनिर्मलकारकम् । साधयेत्तत्प्रयत्नेन देवदेहं प्रपद्यते ॥

घेरण्ड संहिता 1 / 17–18

अर्थात् मुख से धीरे-धीरे जल से सेवन कंठ तक कर लेना चाहिए । कंठ तक जल का सेवन करने के उपरान्त उदर को चलाकर अधोमार्ग से जल को निष्कासित कर देना चाहिए । यह वारिसार नाम की धौति परम गोपनीय और शरीर को निर्मल करने वाली है । प्रयत्न पूर्वक इसका अभ्यास साध लेने पर देवताओं के समान शरीर की प्राप्ति हो जाती है ।

# 1. ताड़ासन



BIPUL DUBEY

## 2. तिर्यक ताड़ासन



## 2. तिर्यक ताड़ासन



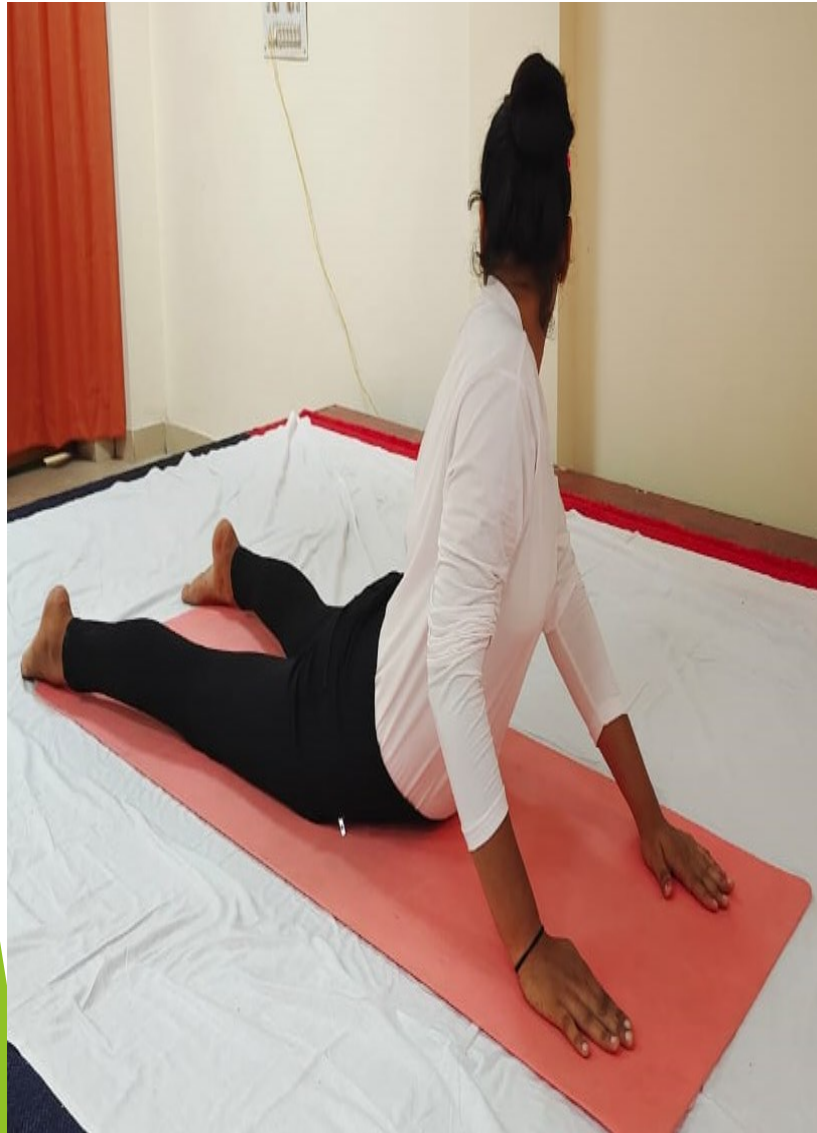
# 3. कटिचक्रासन



### 3. कटिचक्रासन



# 4. तिर्यक भुजंगासन



BIPUL DUBEY



## 4. तिर्यक भुजंगासन



## 5. उदराकर्षण



