खिलाड़ियों में शारीरिक सहनशीलता, बल, धैर्य और मांसपेसियों की सामर्थ्य के लिए शोधन कर्म

Dr. Ram Kishore
Assistant Professor
School of Health Sciences
CSJM University, Kanpur

खिलाड़ियों में शारीरिक सहनशीलता, बल, धैर्य और मांसपेसियों की सामर्थ्य के लिए शोधन कर्म

क्र.सं.	शोधन क्रिया	लाभ	सन्दर्भ
1	धौति कर्म	खाँसी, दमा, तिल्ली, कुष्ठ एवं अन्य बीसों प्रकार के कफ सम्बन्धी रोग निस्सन्देह दूर हो जाते हैं।	हठप्रदीपिका 2/25
2	वस्ति कर्म	1. वायु गोला, तिल्ली, जलोदर यथा वात–पित्त कफजन्य सभी दोष नष्ट हो जाते हैं। यह अभ्यास त्रिदोषों को पूर्णतः नष्ट करता है। 2. धातु, इन्द्रिय तथा अन्तःकरण की प्रसन्नता होती है। 3. जठराग्नि प्रदीप्ति होती है।	हठप्रदीपिका 2/27–28
3	नेति कर्म	1. कपाल शुद्धि 2. दिव्य दृष्टि 3. स्कंध प्रदेश के के रोगों को दूर करने वाली।	हठप्रदीपिका 2/30
4	त्राटक कर्म	1. नेत्र रोगों से निवृत्ति 2. तन्द्रादि योग के बाधक तत्व नहीं आते।	हठप्रदीपिका 2/32
5	नौलि कर्म	1. मन्द जठराग्नि प्रदीप्ति कर पाचन क्रिया को तेज करती है। 2. विविध दोषों तथा रोगों को नष्ट करती है।	हठप्रदीपिका 2/34

खिलाड़ियों में शारीरिक सहनशीलता, बल, धैर्य और मांसपेसियों की सामर्थ्य के लिए शोधन कर्म

क्र.सं.	शोधन क्रिया	लाभ	सन्दर्भ
6	कपालभाति	कफ रोग नाशक।	हठप्रदीपिका 2/35
7	षट्कर्म	मोटापा, कफविकार और मल विकार दूर होते हैं।	हठप्रदीपिका 2/36
8	अन्तर्धौति	'घटस्य निर्मलार्थाय अन्तर्धौतिश्चतुर्विधा' इसके चारों भेदों का अभ्यास शरीर को निर्मल करने के लिए किया जाता है।	*घेरण्ड संहिता* 1/14
9	वातसार धौति	सभी रोगों को नष्ट कर जठराग्नि को तीव्र बनाती है।	*घेरण्ड संहिता* 1/16
10	वारिसार धौति	शरीर को स्वच्छ कर देवताओं के समान शरीर प्रदान करने वाली।	*घेरण्ड संहिता* 1/18
11	अग्निसार अन्तर्धौति	उदर के सभी रोगों को नष्टकर जठराग्नि को तीव्र करती है। इसके अभ्यास से देवताओं जैसा शरीर हो जाता है।	*घेरण्ड संहिता* 1/20
12	दन्तमूल धौति	दन्त रक्षा होती है।	*घेरण्ड संहिता* 1/28

खिलाड़ियों में शारीरिक सहनशीलता, बल, धैर्य और मांसपेसियों की सामर्थ्य के लिए शोधन कर्म

क्र.सं.	शोधन क्रिया	लाभ	सन्दर्भ
13	जिह्वाशोधन	जिह्वा की लम्बाई बढ़ाने वाला प्रयोग तथा जरामरण और रोगादि का नाशक है।	*घेरण्ड संहिता* 1/30
14	**कर्णरन्ध्र धौति**	'नाद' की अनुभूति होती है।	*घेरण्ड संहिता* 1/34
15	**कपालरन्ध्र धौति**	नाडी की निर्मलता, कफ दोष निवारण और दिव्य दृष्टि की प्राप्ति होती है।	*घेरण्ड संहिता* 1/35–36
16	**दण्डधौति**	1. कफ, पित्त और दूषित तरल पदार्थ का निष्कासन। 2. हृदय रोग नाश करने वाला।	*घेरण्ड संहिता* 1/39
17	**वमन धौति**	कफ और पित्त नाशक।	*घेरण्ड संहिता* 1/41
18	**वस्त्रधौति**	1. गुल्म, ज्वर, प्लीहा, कुष्ठ एवं कफ, पित्त के विकारों का शमन होता है। 2. यह धौति आरोग्य, बल और पुष्टि की दिनोंदिन वृद्धि करता है।	*घेरण्ड संहिता* 1/43

खिलाड़ियों में शारीरिक सहनशीलता, बल, धैर्य और मांसपेसियों की सामर्थ्य के लिए शोधन कर्म

क्र.सं.	शोधन क्रिया	लाभ	सन्दर्भ
19	**मूलशोधन**	1. मलावरोध और पेट का कड़ापन दूर करता है। 2. आँव और अजीर्ण को मिटाता है। 3. शरीर पुष्ट और उसमें क्रान्ति लाता है। 4. अग्नि समूह को प्रदीप्ति करता है।	*घेरण्ड संहिता* 1/46
20	जलवस्ति	प्रमेह, उदावर्त, कूर वायु का निवारण कर शरीर को कामदेव के समान सुन्दर बनाता है।	*घेरण्ड संहिता* 1/49
21	स्थलवस्ति	कोष्ठ के दोष, आमवात आदि रोग शमन एवं जठराग्नि का वर्धन होता है।	*घेरण्ड संहिता* 1/51
22	नेतिकर्म	1. खेचरी की सिद्धि 2. कफदोष की निवृत्ति 3. दिव्य दृष्टि की उपलब्धि	*घेरण्ड संहिता* 1/53
23	लौलिकी	1. सभी रोग नाशक 2. जठरानल का उद्दीपक।	*घेरण्ड संहिता* 1/54
24	त्राटक	1. शाम्भवी मुद्रा की स्थिति 2. नेत्र दोष निवारण 3. दिव्य दृष्टि की प्राप्ति होती है।	*घेरण्ड संहिता* 1/56
25	कपालभाति	कफ से उत्पन्न दोष का निवारण होता है।	*घेरण्ड संहिता* 1/57

खिलाड़ियों में शारीरिक सहनशीलता, बल, धैर्य और मांसपेसियों की सामर्थ्य के लिए शोधन कर्म

क्र.सं.	शोधन क्रिया	लाभ	सन्दर्भ
26	वातक्रम कपालभाति	कफ दोष निवृत्ति।	*घेरण्ड संहिता* 1/59
27	व्युत्क्रम कपालभाति	कफज दोषों (श्लेष्मा दोष) का निवारण होता है।	*घेरण्ड संहिता* 1/60
28	शीतक्रम कपालभाति	1. शरीर कामदेव के समान सुन्दर। 2. बुढ़ापा नहीं व्यापता। 3. शरीर में स्वच्छता उत्पन्न होती है 4. कफदोष का निवारण होता है।	*घेरण्ड संहिता* 1/61–62

धन्यवाद

Thanks