

शारीरिक स्तर पर व्यक्तित्व विकास में हठयोग के प्रयोग

(Applications of hatha yoga in personality development for physical level)

Dr. Ram Kishore

Assistant Professor

School of Health Sciences

CSJM University, Kanpur

योगिक आहार द्वारा पतले शरीर, सुन्दरता, चेहरे की क्रान्ति,
प्रदीप्ति जठराग्नि और रोग रहित अवस्था

(Slim body, Beauty, glow on face, healthy digestive fire and disease free state through Yogic diet)

मिताहार

सुस्निग्धमधुराहारश्चतुर्थांशविवर्जितः । भुज्यते शिव सम्प्रीत्यै मिताहारः स उच्चयते ॥

हठप्रदीपिका 1 / 60

अर्थात्

1. मधुर आहार
2. आमाशय को चतुर्थांश खाली रखकर
3. आत्मा की प्रीति के लिए

लिया गया आहार मिताहार कहलाता है ।

योगिक आहार द्वारा पतले शरीर, सुन्दरता, चेहरे की क्रान्ति, प्रदीप्ति जठराग्नि और रोग रहित अवस्था

(Slim body, Beauty, glow on face, healthy digestive fire and disease free state through Yogic diet)

मिताहार

पुष्टं सुमधुरं स्निग्धं गव्यं धातुप्रपोषणम् । मनोऽभिलिषतं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥ हठप्रदीपिका 1/65

अर्थात् योगी को

1. पुष्ट
 2. मधुर
 3. स्निग्ध
 4. गोघृत
 5. धातुओं का पोषण करने वाला
 5. मन को अच्छा लगने वाला
- आहार ग्रहण करें।

योगिक आहार द्वारा पतले शरीर, सुन्दरता, चेहरे की क्रान्ति, प्रदीप्ति जठराग्नि और रोग रहित अवस्था

(Slim body, Beauty, glow on face, healthy digestive fire and disease free state through Yogic diet)

मिताहार

मिताहारं विना यस्तु योगारम्भं तु कारयेत् ।

नाना रोगो भवेत्तस्य किञ्चिद् योगो न सिध्यति ॥ घेरण्ड संहिता 5/16

अर्थात् मिताहार के विना योगारम्भ करने से अनेकों प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं। थोड़ा सा भी सिद्धि की प्राप्ति नहीं होती।

शुद्धं समुधुरं स्निग्धं उदरार्धं विवर्जितम् ॥ भुज्यते सुरसम्प्रीत्यै मिताहारमिमं विदुः ॥

घेरण्ड संहिता 5/22

शुद्ध, समुधुर, स्निग्ध, आधा पेट, शरीर के देवता, इन्द्रियों की पुष्टि के लिए जो खाया जाता है, उसे मिताहार कहते हैं।

अन्नेन पूरयेदर्धं तोयेन तु तृतीयकम् । उदरस्य चतुर्थांशं संरक्षेद्वायुचारेणे ॥

घेरण्ड संहिता 5/22

अर्थात् उदर के आधे पेट को अन्न से पूर्ण करें, तृतीय भाग को जल से और चतुर्थ भाग का वायु के संचरण हेतु खाली रखें।

मिताहार के प्रमुख बिन्दु और पतले शरीर, सुन्दरता, चेहरे की क्रान्ति, प्रदीप्ति जठराग्नि और रोग रहित अवस्था

1. शुद्ध

2. पुष्ट

3. मधुर

4. स्निग्ध

5. गोघृत

6. धातुओं का पोषण करने वाला

7. मन को अच्छा लगाने वाला

8. आधा पेट आहार

9. चतुर्थ भाग जल के लिए

10. चतुर्थ भाग वायु के लिए



धन्यवाद

Thanks