

स्वस्थ वृत्त-ऋतुचर्या

डॉ. राम किशोर

सहायक आचार्य (योग)
स्कूल ऑफ हेल्थ साइंसेज,
छत्रपति शाहू जी महाराज, विश्वविद्यालय, कानपुर

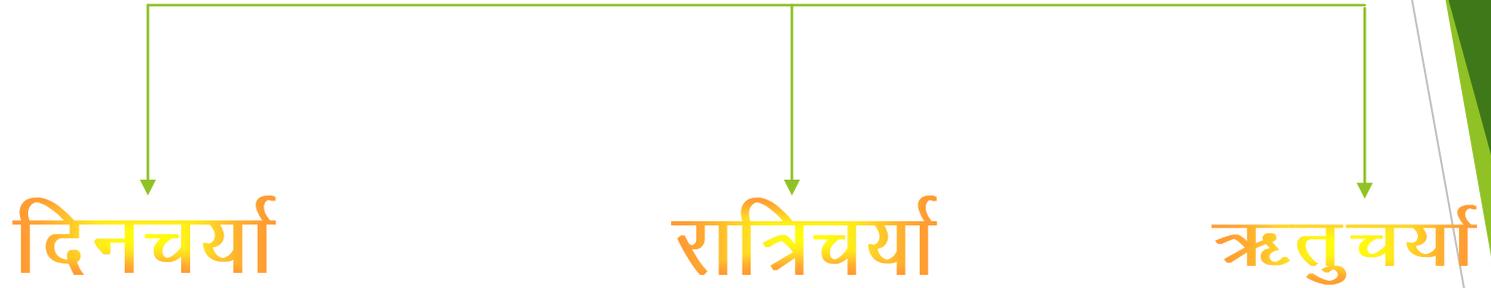
स्वस्थ वृत्त

उत्थायोत्थाय सततं स्वस्थेनारोग्यमिच्छता ।
धीमता यदनुष्ठेयं तदस्मिन् सम्प्रवक्ष्यते ॥

स्व.वृ.सं.1

अर्थात् स्वास्थ्य रक्षा हेतु स्वस्थ पुरुष को जो कार्य प्रातः सोकर उठने के पश्चात् करने चाहिए, उसे स्वस्थवृत्त कहते हैं।

स्वस्थ वृत्त



ऋतुएं

1. शिशिर

माघ और फाल्गुन (16 जनवरी से 15 मार्च)

2. वसन्त

चैत्र और बैशाख (16 मार्च से 15 मई)

3. ग्रीष्म

ज्येष्ठ और आषाढ़ (16 मई से 15 जूलाई)

4. वर्षा

श्रावण और भादों (16 जूलाई से 15 सितम्बर)

5. शरद

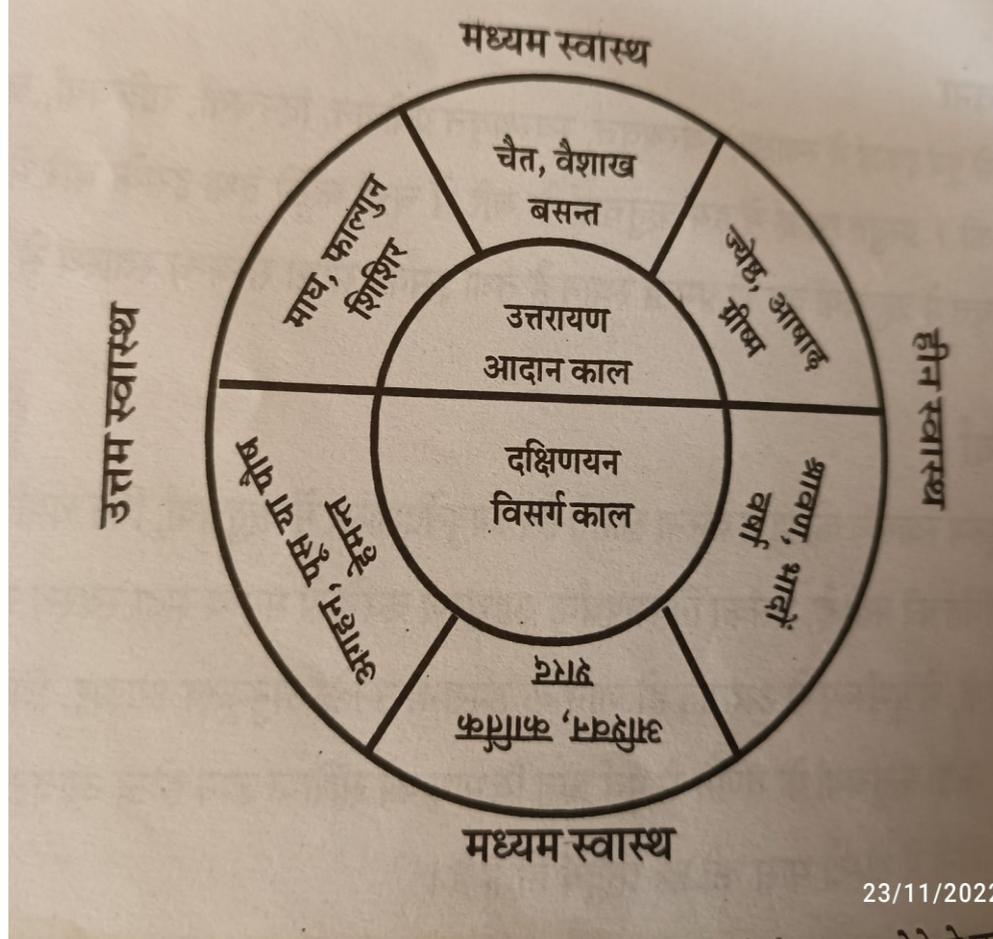
अश्विन और कार्तिक (16 सितम्बर से 15 नवम्बर)

6. हेमन्त

अगहन या मार्गशीर्ष और पूस या पौष (16 नवम्बर से 15 जनवरी)

मध्ये मध्यबलं, त्वन्ते श्रेष्ठमग्रे च निर्दिशते ।
आदावन्ते च दौर्बल्यं विसर्गादानयोर्न्तणाम् ॥

चरक संहिता 6/8



ऋतु चक्र

- 1 वर्ष का संपूर्ण चक्र 6 ऋतुओं में बटा हुआ है अर्थात छह ऋतुओं के चक्र को 1 वर्ष या संवत्सर कहते हैं।
- यह 1 वर्ष दो भागों में बटा हुआ है, जिसे अयन के नाम से जाना जाता है।
- इन दोनों आयनों को उत्तरायण और दक्षिणायन के नाम से जाना जाता है।
- वर्षा, शरद और हेमंत इन तीन ऋतुओं में सूर्य दक्षिणायन होता है। अतः इसे दक्षिणायन या विसर्गकाल के नाम से भी जाना जाता है।

ऋतु चक्र

- शिशिर, बसंत और ग्रीष्म इन तीन ऋतुओं में सूर्य उत्तरायण होता है। अतः इसे उत्तरायण या आदान काल नाम से भी जाना जाता है।
- दोनों अयनों के मध्यकाल अर्थात् वसंत और शरद ऋतुओं में स्वास्थ्य मध्यम रहता है।
- दक्षिणायन अर्थात् विसर्ग काल के अंत (हेमंत) में और उत्तरायण के प्रारंभ अर्थात् शिशिर में स्वास्थ्य उत्तम रहता है।
- उत्तरायण के अंतिम भाग अर्थात् ग्रीष्म ऋतु और दक्षिणायन का प्रारंभ काल अर्थात् वर्षा इन दोनों ऋतुओं में स्वास्थ्य दुर्बल रहता है।

षट्ऋतुएं और उनका त्रिदोषों से सम्बन्ध

ऋतु	संचय	प्रकोप	प्रशमन	निर्दिष्ट कर्म
शिशिर	कफ		वात	दीपन, पाचन
वसन्त	—	कफ	वात	वमन
ग्रीष्म	वात	—	कफ	वात हर आहार—विहार
वर्षा	पित्त और कफ	वात	—	वस्ति
शरद	—	पित्त—कफ	वात	विरेचन
हेमन्त	कफ	वात	पित्त	वस्ति

ऋतुओं के अनुसार ग्रहण किये जाने वाले रस

ऋतु	ग्रहण किये जाने वाले रस
शीत और वर्षा	मधुर और लवण ।
वसन्त	कटु तिक्त कषाय ।
ग्रीष्म	मधुर
शरद	मधुर तिक्त कषाय
शरद और बसंत	रूक्ष द्रव्य
ग्रीष्म और शरद	शीत द्रव्य

ऋतुओं के अनुसार स्वास्थ्य वर्धक वायु प्रवाह

ऋतु	स्वास्थ्य वर्धक वायु प्रवाह
शिशिर	पूर्व दिशा से बहने वाली वायु स्वास्थ्य वर्धक होती है।
वसंत	दक्षिण दिशा से बहने वाली वायु स्वास्थ्य वर्धक होती है।
ग्रीष्म	नैऋत्य दिशा से बहने वाली वायु स्वास्थ्य वर्धक होती है।
वर्षा	पश्चिम दिशा से बहने वाली वायु स्वास्थ्य वर्धक होती है।
शरद	वायव्य दिशा से बहने वाली वायु स्वास्थ्य वर्धक होती है।
हेमंत	अग्नेय दिशा से बहने वाली वायु स्वास्थ्य वर्धक होती है।



धन्यवाद

Thanks