चिकित्सा के क्षेत्र में हठयोग की भूमिका एक विवेचनात्मक अध्ययन

विजय, शोधार्थी, एशियन इंटरनेषनल विश्वविद्यालय,इम्फाल (मणिपुर)
डॉ0 जय कुवांर, सह निर्देशक, विभागाध्यक्ष, योग विज्ञान विभाग, मोहिनी देवी डिग्री कॉलेज, रूड़की

शोध साराश

योग से चिकित्सा का सम्बन्ध आज का नहीं हैं। आयुर्वेद के स्वस्थवृत्त के अन्तर्गत योग की विशिष्ट भूमिका है। सुश्रुत संहिता (कल्प 5.8–13) एवं चरक संहिता (चि0 23.24–37) आदि विभिन्न चिकित्सा पद्धतियॉ अनुष्ठानात्मक विधि से दी गई है। योग साधना के विभिन्न प्रकारो में केवल हठयोग साधना में ही विभिन्न रोगो की यौगिक चिकित्सा का वर्णन प्राप्त होता है। विभिन्न अध्ययनो से पता चलता है कि हठयोग आज के युग में चिकित्सा पद्धति के रुप में प्रयोग किया जा रहा है। प्रस्तुत शोधपत्र में विभिन्न अध्ययनो एवं अनेक शोध अध्ययनो से यह सिद्ध होता है कि हठयोग एक चिकित्सा पद्धति के रुप में कार्य कर रहा है। हठयोग के षट्कर्मो, आसनो व प्राणायामो द्वारा विभिन्न रोगो को सफलता पूर्वक दूर किया जा सकता है। हठयोग शरीर को निरोगी व स्वस्थ बनाया जा सकता है।