



Journal Homepage: - [www.journalijar.com](http://www.journalijar.com)

## INTERNATIONAL JOURNAL OF ADVANCED RESEARCH (IJAR)

Article DOI: 10.21474/IJAR01/22858  
DOI URL: <http://dx.doi.org/10.21474/IJAR01/22858>



### RESEARCH ARTICLE

#### मनोषारीरिक स्वास्थ्य की प्राप्ति में योगासनो की भूमिका: एक विवेचनात्मक अध्ययन

शीतल<sup>1</sup>, प्रवीण<sup>2</sup> दक धर्मवीर यादव<sup>3</sup>

- 1 पी-एच.डी. शोधार्थी, योग विभाग, श्री खुषाल दास यूनिवर्सिटी, हनुमानगढ़ (राजस्थान)  
2 सहायक आचार्य, योग विभाग, श्री खुषाल दास यूनिवर्सिटी, हनुमानगढ़, राजस्थान।  
3 सहायक आचार्य, योग विभाग, इंदिरा गांधी विष्वविद्यालय, रेवाड़ी, हरियाणा।

#### Manuscript Info

##### Manuscript History

Received: 16 December 2025  
Final Accepted: 18 January 2026  
Published: February 2026

##### Key words:-

आसन, योग, स्वास्थ्य।

#### Abstract

विष्व प्रचलित योगासन के अभ्यास दशकों से वैश्विक स्तर पर लोकप्रियता हासिल करने के अतिरिक्त हाल ही में, आयुष मंत्रालय और युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय ने योगासन को एक प्रतिस्पर्धी खेल के रूप में औपचारिक मान्यता देने की घोषणा की। योगासन, योग का एक महत्वपूर्ण अंग है, जिसकी प्रकृति मानसिक व शारीरिक है और यह फिटनेस व सामान्य स्वास्थ्य में अपनी प्रभावकारिता के लिये विश्व भर में लोकप्रिय है। यह शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिक विकास में सकारात्मक परिवर्तन लाता है। योगचिकित्सकों, शोधकर्ताओं व मनोवैज्ञानिकों ने योग के लाभों को देखते हुए इस पर बहुत सारे शोध किए हैं और फलस्वरूप इस बात को मानते हैं कि इलाज के साथ-साथ उचित खान-पान व योग युक्त जीवनशैली अत्यन्त आवश्यक है जिसमें प्रमुख रूप से आसन के योग शामिल हों (षर्मा, 2018)। योगासन शरीर को चुस्त व फुर्तीला बनाए रखने के साथ ही अन्तः स्त्रावी ग्रन्थियों की कार्यक्षमता में वृद्धि के लिए जाने जाते हैं इसके अतिरिक्त यह शरीर की अनावश्यक चर्बी को कम करते हैं जो आज के लोगों की प्रमुख समस्या है। अतः साधक को निरन्तर आसन अभ्यास करते रहना चाहिए यह साधक को समग्र स्वास्थ्य प्रदान करता है।

"© 2025 by the Author(s). Published by IJAR under CC BY 4.0. Unrestricted use allowed with credit to the author."

#### Introduction:-

योग, भारत के लगभग 3000 वर्ष प्राचीन सनातन धर्म का पारम्परिक व आध्यात्मिक अनुशासन है। योग प्राचीन काल से वर्तमान काल तक मानवीय धर्म व आध्यात्मिकता के रूप में प्रतिष्ठित माना जाता है। पिछले कुछ दशकों से इसने वैश्विक स्तर पर लोकप्रियता हासिल की इसके अतिरिक्त हाल ही में 'पूरक एवं वैकल्पिक चिकित्सा' के रूप में भी लोकप्रियता प्राप्त हुई है। योग शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिक विकास में सकारात्मक परिवर्तन लाता है। योग में अनुसन्धान की परम्परा अति प्राचीन है। हमारे ऋषियों व मनीषियों ने अनन्त परिश्रम व अनुसन्धान के पश्चात् योग के सिद्धान्तों को अन्वेषित किया है, जिनके सिद्धान्तों को अग्रसारित करने की जिम्मेदारी हर योग-विज्ञान के अध्येता की होती है।

योग के विभिन्न प्रकारों में हठ योग को पूरे विष्व में सबसे अधिक प्रयोग किया जाता है जिसमें आसन को अधिक वरीयता दी जाती है। यह व्यक्ति के शरीर व मन को सामंजस्य में रखते हुए बहुत अधिका हितकर प्रभाव डालते हैं। आज का युग भौतिकवादी युग है जो कि अपने जीवन में आर्थिक क्षेत्र में सफलता प्राप्त करने हेतु सर्वदा अग्रणीय रहता है। वह मानसिक रूप से हमेषा व्यस्त रहता है उसका मन कभी शांत नहीं बैठता है उनकी इन परिस्थितियों को समझकर यह निष्कर्ष निकाला गया है व्यक्ति इन परिस्थितियों में उलझकर किस प्रकार की समस्याओं का सामना कर रहा है, जो कि आज के समय में बढ़ती मनोवैज्ञानिक समस्याओं के लिए जिम्मेदार हैं। तो वहीं पर शारीरिक गतिविधियों में काफी कमी आयी है कई वैज्ञानिक अनुप्रयोगों व बढ़ते मशीनीकरण ने उनकी शारीरिक गतिविधियों को पिथिल कर दिया है जो कि घातक है। योगचिकित्सकों, शोधकर्ताओं व मनोवैज्ञानिकों ने योग के लाभों को देखते हुए इस पर बहुत सारे शोध किए हैं और फलस्वरूप इस बात को मानते हैं कि इलाज के साथ-साथ उचित खान-पान व योग युक्त जीवनशैली अत्यन्त आवश्यक है जिसमें प्रमुख रूप से आसन योग शामिल हों (षर्मा, 2018)।

योगासनशरीर को चुस्त व फुर्तीला बनाए रखने के साथ ही अन्तः स्त्रावी ग्रन्थियों की कार्यक्षमता में वृद्धि के लिए जाने जाते हैं इसके अतिरिक्त यह शरीर की अनावश्यक चर्बी को कम करते हैं जो आज के लोगों की प्रमुख समस्या है। यदि आसनों का अभ्यास छः माह के लिए किया जाए तो युवाओं में एड्रीनल, पैक्रियाज, टेस्टीज व थायराइड आदि अन्तः स्त्रावी ग्रन्थियों के कार्य को सुचारु बनाता है (कांजीराथिंगल, एवं अन्य साथी, 2021;)। अतः साधक को निरन्तर आसनों का अभ्यास करते रहना चाहिए।

Corresponding Author:- शीतल

Address:-पी-एच.डी. शोधार्थी, योग विभाग, श्री खुषाल दास यूनिवर्सिटी, हनुमानगढ़ (राजस्थान)

**प्रस्तुत शोधकार्य का उद्देश्य**

प्रस्तुत शोधकार्य का प्रमुख उद्देश्ययोगासनो के मनोपारीरिक हितकर प्रभावों का विवेचनात्मक अध्ययन करना है।

**प्रस्तुत शोधकार्य की शोध प्रविधि**

प्रस्तुत शोधकार्य मुख्यतः हठयोगिक ग्रंथों पर आधारित एक पूर्णतः गुणात्मक शोधअध्ययन है जिसमें आसन के मनोपारीरिक हितकर प्रभावों का विवेचनात्मक अध्ययन किया गया है। अतएव, प्रस्तुत शोध अध्ययन मुख्यतः सैद्धांतिक प्रकृति का होने के कारण इस शोधअध्ययन हेतु प्रयुक्त शोध पद्धति सैद्धांतिक प्रकार की है। सैद्धांतिक शोध पद्धति के अंतर्गत इस शोधविषय के गुणात्मक अध्ययन हेतु विवेचनात्मक शोधपद्धति प्रयुक्त की गयी है। विवेचनात्मक शोधपद्धति के अनुरूप प्रस्तावित शोधविषय के सैद्धांतिक विवेचन हेतु योगोपनिषदों, हठप्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, हठरत्नावली, शिव संहिता नामक प्रमुख हठयोगिक ग्रंथों, भाष्यों एवं टीकाओं का सम्यक् अध्ययन कर द्वितीयक आँकड़ों को गुणात्मक रूप से एकत्र कर प्रस्तुत शोध विषय आधारित विवेचनात्मक अध्ययन किया गया है।

**मनोपारीरिक स्वास्थ्य की प्राप्ति में योगासनो की भूमिका—**

आसन शब्द की व्युत्पत्ति संस्कृत भाषा के 'अस' धातु से हुई है, जिसके अनुसार आसन शब्द के दो अर्थ हैं— 'बैठने के स्थान (मृगछाल, कृष, चटाई, दरी) को आसन कहते हैं तथा 'शारीरिक अवस्था' को भी आसन के नाम से जानते हैं। हैं महर्षि पतंजलि जी द्वारा पातंजलि योग सूत्र में बताए गए अष्टांग योग में आसन को यम व नियम के बाद तीसरा मुख्य स्थान प्राप्त है तथा गुरु गोरक्षनाथ जी ने आसन को स्व प्रवर्तित षडंग योग में प्रथम स्थान दिया है। महर्षि पतंजलि जी द्वारा पातंजलि योग सूत्र के साधनापाद में 46 वें सूत्र द्वारा बताया है कि— 'स्थिरसुखमासनम्' अर्थात् शरीर का स्थिर और सुखदायी अवस्था में होना ही आसन है(गोयन्दका, 2008)। हमें किसी भी प्रकार की साधना करने के लिए आसन के अभ्यास की आवश्यकता होती है। गुरु गोरक्षनाथ जी ने आसन को स्व प्रवर्तित षडंग योग में दूसरा स्थान दिया है। आसन में स्थिरता व सुख होने पर ही हम प्राणायाम आदि क्रिया सम्पन्न कर सकते हैं। आसनो का मुख्य उद्देश्य शारीरिक तथा मानसिक कष्टों से दूर करता है। आसन करने से शरीरगत विभिन्न अंग लचीले होते हैं। आसनो का शरीर की मांसपेशियों में खिंचाव होता है जिससे शरीर स्वस्थ होता है। आसन अष्टांग योग की अंतिम स्थिति समाधि हेतु साधक को तत्पर करते हैं।

महर्षि पतंजलि जी द्वारा पातंजलि योगसूत्र के साधनापाद में 48 वें सूत्र द्वारा आसन के लाभों के बारे में बताते हुए कहा गया है कि "ततो द्वन्द्वानभिघातः" अर्थात् आसन की सिद्धि के पश्चात् शरीर में किसी प्रकार के द्वन्द्व जैसे—ठंडक—गर्मी, सुख—दुःख, जय—पराजय आदि का आघात असर नहीं करता(कुमार, 2022)। व्यास भाष्य के अनुसार— "आसन जय के कारण शीत—उष्ण आदि द्वन्द्वों द्वारा साधक अभिभूत नहीं होता।" स्वामी हरिहरानंद के अनुसार— "आसनस्थैर्य के कारण शरीर में शून्यता आ जाती है" अतएव, स्पष्ट है कि जब साधक आसन में सिद्धि प्राप्त कर लेगा तो उसमें इस जीवन में होने वाले बहुत सारे द्वन्द्वों से वह ऊपर उठ जाएगा और वह स्वयं को प्राणायाम जैसे योग तकनीक के लिए तैयार कर चुका होगा (मधुकर, भटनागर, एवं निवृत्ति, 2020)।

योगासन साध्य व सुलभ होते हैं जिन्हें बच्चे, बूढ़े व जवान सभी कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त इन्हें गरीब व अमीर वर्ग के सभी लोग कर सकते हैं क्योंकि इसमें अतिरिक्त कोई व्यय नहीं होता है। योगासनो से मांसपेशियाँ, मेरुदण्ड व रीढ़ की हड्डी लचीली होती हैं। योगासन शरीर के साथ ही मन को शांत व तरोताजा रखते हैं। इसके शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक लाभ होते हैं। योगासन वीर्य रक्षा करते हैं। इनके अभ्यास से पेट व आन्तरिक अंगों की मालिश व सफाई का कार्य होता है क्योंकि यह पाचक अंगों को पुष्ट करती है। योगासनो के अभ्यास से श्वास क्रिया का नियमन होता है यह फेफड़ों व हृदय को बल देते हैं रक्त शुद्धि करते हैं। योगासन का अभ्यास शरीर के प्रत्येक अंग का व्यायाम करते हैं यह शरीर को पुष्ट, स्वस्थ व सुदृढ़ बनाता है (गोयन्दकर, 2007)।

**निष्कर्ष—**

प्रस्तुत शोधकार्य के निष्कर्षानुसार यह पाया गया कि वास्तव में प्रमुख योगिक ग्रंथों व योगोपनिषदों में वर्णित योगासनो की सम्यक् विवेचना वैज्ञानिक आधार पर सार्थक है जिसे अनेकों उच्च स्तरीय शोधअध्ययनों के आधार पर सिद्ध किया जा चुका है। अतः इस शोध के निष्कर्ष में यह पाया गया कि आसनो का अभ्यास व्यक्ति के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य पर काफी महत्वपूर्ण सकारात्मक प्रभाव डालते हैं। योगासनो का उचित अभ्यास व्यक्ति की जीवनशैली को व्यवस्थित करने के साथ ही विभिन्न मनोपारीरिक विकारों के प्रबन्धन हेतु भी हितकर पाया गया है। अतः व्यक्ति को चाहिए की वह अपनी व्यस्त दिनचर्या में से अपना किमती समय निकालकर उपयुक्त योगासनो का नियमित अभ्यास करते हुए स्वयं को स्वस्थ बनाये रखना चाहिए।

**संदर्भ सूची—**

- [1] क्लंदपकल ङए क्लंदपकल तए ठीअंददप ।णठणए ;2017ङण ङतपदबपचसमे दक डमजीवके विल्वहं ङ्तंबजपबमेण प्दकपंरु प्लम्प
- [2] ङवलंदकांत भू ;2007ङण ब्बउमदजंजवतरु ङ्जंदरंसप ल्वह वंतीदूपजी भ्पदकप प्दजमतचतमजंजपवदण प्दकपंरु ङपजं ङ्तमे ङवतीचनतण
- [3] श्रंलूंतकमदंए तण त्दंपदहीमए ङए त्दूंए भ्ण ङंहमए ङण क्पेदंलांमए क्णए — डपेतंए ।ण ;2020ङण म्गचसवतपदह जीम जीमतंजमनजपब इमदमपिजे वी चतंदलंउ ;लवहपब इतमंजीपदहङ्गरु ेलेजमउंजपब तमअपमू प्दजमतदंजपवदंस श्रवतदंस वी लवहंए 13;2ङण 99.110<sup>ण</sup>
- [4] जंदरपतंजीपदहंसए श्रण्णए डनससमतचंजदंए त्ण्णए छमीमजमए ङण त्हीनतंउए ङण ;2021ङण म्मिबज विल्वहेंद पदजमतअमदजपवद वद जंदकपदह इंसंदबम चमतविततंउदबम उवदह चमवचसमपूजी कपंइमजपब चमतपचीमतंस दमनतवचंजीलरु । चपसवजंजनकल प्दजमतदंजपवदंस श्रवतदंस वी ल्वहंय14;1ङरु60.70<sup>ण</sup> व्करु 10<sup>ण</sup>4103ध्परवलण्ण्रल्त्रऱ75ऱऱ20
- [5] डंकीनांतए स्पणए ठीजदंहंतए टणए — छपअतनजजपए ठण ।ण ;2018ङण । बतपजपबंस तमअपमू जेनकल वद पउचवतजंदबम वींदजवउपबंस ।दवूसमकहमपूपसम चतंबजपबपदह लवहेंदं प्दकपंद श्र ।दबपमदज डमक ल्वहंए 5500ए 85<sup>ण</sup>
- [6] छंहंतंजीदंए तण छंहमदकतंए भ्ण्णए ;1985ङण ल्वहं वित इतवदबीपंस ेजींरु । बवदजतवससमक ेजनकल उतपजपौ डमकपबंस श्रवतदंस ;ब्सपद त्मे म्कङ्दय 291;6502ङरु1077.1079<sup>ण</sup> व्करु 10<sup>ण</sup>1136ङ्ङ्उरण291<sup>ण</sup>6502<sup>ण</sup>1077<sup>ण</sup>
- [7] तंउंए ।ण ;2018ङण म्मिबज विल्वहेंद वद बपतबनसंजवतल — तमेचपतंजवतल ेलेजमउं प्दजमतदंजपवदंस श्रवतदंस वी चैलेपवसवहलए छनजतपजपवद दक चैलेपबंस म्कनबंजपवदय3;1ङरु190.192
- [8] अंजउतंउंएण;1992ङण भंजी ल्वहं ङ्तंकपचपां म्सेल ठमबीमतमत मकण प्दकपंरु जीम जुनंतपंद ङ्तमेय 1992
- [9] शर्मा, एस. आर., ;2015ङण, 108 उपनिषद (सरल हिन्दी भावार्थ सहित), ज्ञानखण्ड, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि, मथुरा, पृष्ठ संख्या— 7—8।

- [10] गोयन्दका, एच., (2008), महर्षि पतंजलिकृत योग-दर्शन हिन्दी-व्याख्यासहित, गीताप्रेस गोरखपुर।
- [11] कुमार, आर. (2022), पतंजलि योग सूत्र-एक परिचय, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ क्विंटिव रिसर्च थेट्स; 10(7), 258-263।
- [12] घरोटे, एम. एल., देवनाथ, पी., और झा, वी., के., (2014), हठरत्नावली अ द्वीटाइज ऑन हठयोगा ऑफ़ श्रीनिवासयोगी, मोतिलाल बनारसीदास।
- [13] दिगम्बरजी, एस., और झा, पी., (2008), हठ प्रदीपिका, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग-मन्दिर समिति, लोनावला ;पुणे महाराष्ट्र।
- [14] महेशानन्द, एस., (2005), वषिष्ट संहिता, कैवल्यधाम, लोनावला, पुणे, महाराष्ट्र, श्लोक संख्या-4 / 11-15।
- [15] महेशानन्द, एस., ;1999, षिवसंहिता: एक आलोचनात्मक संस्करण, तृतीय पटल- ईष्वर उवाच, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, लोनावला, पुणे, महाराष्ट्र, श्लोक संख्या- 3 / 96।
- [16] सरस्वती, एस., एस., (2004), घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, श्लोक संख्या- 1 / 11।
- [17] सरस्वती, एस. एस., ;2006, आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध, प्रारम्भिक आसन समूह- पवनमुक्तासन समूह भाग-1, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत।