

शोध लेख

हठयोग में वर्णित धौति क्रियाओं के साक्ष्य आधारित लाभ

जयदीप नेगी¹, अभिषेक कुमार भारद्वाज^{2*}

¹योग विज्ञान विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखंड, भारत

²मनोविज्ञान विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखंड, भारत

*संवाद लेखक - अभिषेक कुमार भारद्वाज, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार-249405, भारत

Email - abhishek@uop.edu.in

सारांश

हठ योग में पूर्णता प्राप्त करने के लिए षट्कर्मों (धौति, बस्ति, नेति, त्राटक, नौलि और कपालभाति) द्वारा आंतरिक शरीर का शोधन अत्यधिक महत्वपूर्ण है। इनमें से महर्षि घेरंड द्वारा निर्देशित तेरह प्रकार की धौति क्रियाएँ संपूर्ण शरीर (शीर्ष, हृदय, उदर व मूल प्रदेश) का शोधन कर शरीर को निर्मल व स्वस्थ बनाती है। धौति शरीर में त्रिदोषों- कफ, पित्त और वात को संतुलित करने में सहायक है। धौति क्रिया के विभिन्न प्रभावों से सम्बंधित प्रकाशित शोध लेखों की खोज व समीक्षा से यह ज्ञात हुआ है कि प्रयोगात्मक शोध सिर्फ वारिसार और वमन धौति के संदर्भ में ही उपलब्ध हैं तथा धौति क्रियाओं के बहु-आयामी चिकित्सीय लाभ भी हैं। वारिसार धौति को मल निष्कासन, माइग्रेन से जुड़ी पाचन संबंधी समस्याओं, कमर दर्द, उच्च रक्तचाप, मोटापा, इर्रिटेबल बाउल सिंड्रोम और मधुमेह आदि रोग-निवारण में सहायक पाया गया है। शंख प्रक्षालन को कोलोनोस्कोपी हेतु आँतों की सफाई के लिए एक उपयोगी साधन माना गया है। वमन धौति माइग्रेन के दर्द और मोटापे को भी कम करने में सहायक है। यह फेफड़े सम्बन्धी कार्यों में सुधार करता है। आहार संयम के साथ अगर धौति क्रियाओं का अभ्यास किया जाए तो यह स्वयं में 'कायाकल्प' की प्रक्रिया है, ...केवल धौतिमात्रेण देवदेहं भवेद्ध्रुवम् (घेरंड संहिता- १/२०) ...आरोग्यं बलपुष्टिश्च भवेत्तस्य दिने दिने (घेरंड संहिता- १/४१)। धौति के अभ्यासों को हठयोगिक ग्रंथों में अत्यंत गोपनीय व फलदायी बताया गया है, इसलिए हठ योग के अनुभवी शिक्षक के मार्गदर्शन में ही इसका अभ्यास करना चाहिए। प्रस्तुत शोध पत्र में हठयोगिक ग्रंथों में वर्णित धौति क्रियाओं के विभिन्न लाभ व सावधानियों की चर्चा के साथ-साथ सम्बंधित साक्ष्य आधारित अनुसंधानों का भी उल्लेख किया गया है।

Abstract

The purification of the internal body through the ṣaṭkarmas (dhauti, basti, neti, trāṭaka, nauli and kapālbhāti) is of utmost importance in achieving perfection in Haṭha Yoga. Out of these, thirteen types of dhauti kriyas mentioned by Sage Gheraṇḍa, purify the entire body (head, chest, abdomen and anal region) and make the body pure and healthy. Dhauti is helpful in balancing three doṣas- kapha, pitta and vāta in the body. From the review of published research articles related to various effects of dhauti kriyā, it has been known that experimental researches are available only in the context of vārisāra and vamaṇa dhauti and there are multi-dimensional therapeutic benefits of these practices. Vārisāra dhauti improves bowel movements, digestive problems associated with migraines, chronic low back pain, hypertension, obesity, irritable bowel syndrome and diabetes. It has been considered a useful tool for cleaning the intestines for colonoscopy. Vamaṇa dhauti helps in reducing migraine and obesity. It also improves pulmonary functions. If dhauti kriyās are practiced with proper dietary restraint, then it is a process of 'rejuvenation of body' in itself, ...kevalaṁ dhautimātreṇa devadehaṁ bhaveddhruvam (Gheraṇḍa Saṁhitā -1/20); ...ārogyaṁ balapuṣṭiśca bhavettasya dine dine (Gheraṇḍa Saṁhitā-1/41). The practices of dhauti have been described as extremely secret and fruitful in Haṭhayogic texts, so it should always be practiced under the guidance of an experienced Hatha Yoga teacher. In the present study, evidence-based researches related to dhauti kriyā along with their various benefits and precautions as described in the Haṭhayogic texts are mentioned.

षट्कर्म परिचय :

हठ योग षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, मुद्रा-बंध और ध्यान के माध्यम से व्यक्ति के शरीर और मन को शुद्ध कर उसे मानव धर्म के चरम लक्ष्य राजयोग (मोक्ष) की प्राप्ति में सहायक है। षट्कर्म (६ शुद्धि क्रियाएँ) हठयोग का प्रथम अंग है, जो योग अभ्यासी के शरीर व अन्तःकरण की शुद्धि कर उसे आगे के योगांगों के लिए तैयार करता है। षट्कर्म का अभ्यास शरीर में संचित विषाक्त पदार्थ जैसे बलगम, कफ, गैस, एसिड, पसीना, मूत्र और मल आदि को बाहर कर शरीर में त्रिदोषों को संतुलित करता है और व्यक्ति को विभिन्न प्रकार के रोगों से मुक्त करता है (मुक्तिबोधानंद, २००८)। हठ योगिक ग्रंथों में शोधन क्रियाओं की महत्ता का वर्णन इस प्रकार मिलता है-

अभ्यासकाले प्रथमे निषिचन्ति कफादयः ।

अकार्यकर्मभावेन भविष्यन्त्यखिलामया ॥ (हठ रत्नावली- १/२५)

अर्थात् योगाभ्यास काल में सर्वप्रथम कफ का शोधन अति आवश्यक है इसे न करने पर व्यक्ति का शरीर अनेक प्रकार के रोगों से ग्रस्त हो जाता है (मिश्र, २०२१)।

कर्मषट्कमिदं गोप्यं घटशोधनकारकम् ।

विचित्रगुणसंधायि पूज्यते योगिपुंगवैः ॥ (हठप्रदीपिका- २/२३)

अर्थात् शरीर का शोधन करने वाली तथा आश्चर्यजनक फल देने वाली यह छः क्रियाएँ गोपनीय रखनी चाहिए, इसीलिए योगियों द्वारा इन्हें बहुत महत्व दिया गया है (दिगंबरजी एवं झा, २०१७)।

हठरत्नावली (१/५१) ग्रंथ के अनुसार केवल शोधन क्रियाओं की साधना से कुण्डलिनी जाग्रत कर समाधि की प्राप्ति की जा सकती है (सरस्वती एवं सरस्वती, २०१३)।

अष्टांग योग में भी महर्षि पतंजलि ने नियम के अंतर्गत शौच द्वारा अंतःकरण की शुद्धि, मन में प्रसन्नता, चित्त की एकाग्रता, इंद्रियों का वश में होना, आत्म-साक्षात्कार की योग्यता आदि फलों का वर्णन किया है (गोयंदका, स० २०६७)।

हठ योग परंपरा के अंतर्गत चार प्रमुख ग्रंथ हैं- हठ योग प्रदीपिका, घेरंड संहिता, शिव संहिता और हठरत्नावली, जिनमें घेरंड संहिता में षट्क्रियाओं के उप-प्रकारों और लाभों का भी विस्तृत वर्णन उपलब्ध है। हठरत्नावली शोधन के आठ प्रकारों का वर्णन करती है, लेकिन हठ योग प्रदीपिका में वर्णित छः शोधन कर्म सर्वाधिक लोकप्रिय हैं।

धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिस्नाटकं नौलिकं तथा ।

कपालभातिश्चेतानि षट्कर्माणि प्रचक्षते ॥ (हठ प्रदीपिका १/२२)

शरीर और मन को शुद्ध करने के लिए छः शुद्धिकरण विधियाँ हैं- धौति, बस्ति, नेति, त्राटक, नौलि और कपालभाति (दिगंबरजी एवं झा, २०१७)।

धौति : आंतरिक अंगों की सफाई हेतु किया जाने वाला अभ्यास

यह शोधन विधि मुख्यतः पाचन अंगों को साफ करती है। घेरंड संहिता में षट्कर्म के अंतर्गत तेरह प्रकार की धौति क्रियाओं का वर्णन मिलता है जिनमें वायु, पानी, रबर की कैथेटर ट्यूब और सूती के कपड़े का उपयोग करके शरीर में विभिन्न स्रोतों का शोधन किया जाता है (सरस्वती, २०१२)।

धौति को चार प्रकारों में विभाजित किया गया है- अंतः, दंत, हृद और मूल शोधन धौति।

१- अंतर्धौति : इसके चार भेद हैं- वातसार, वारिसार (शंख प्रक्षालन), वहिसार (अग्निसार) और बहिष्कृत।

अंतर्धौति शरीर के आंतरिक अंगों का शोधन करती है। वातसार के अभ्यास में वायु के द्वारा आंतरिक अंगों व आमाशय की सफाई की जाती है। वारिसार धौति के दौरान पर्याप्त मात्रा में पानी पीकर मुंह से गुदा मार्ग तक पूरी आँतों की सफाई की जाती है जिससे छोटी और बड़ी आँतों की सतह पर चिपके हुए विषाक्त पदार्थों को बाहर निकाल दिया जाता है। वहिसार धौति जठराग्नि को तीव्र कर आंतरिक अंगों में सक्रियता उत्पन्न करती है। बहिष्कृत और महाधौति में क्रमशः वायु व जल द्वारा आँतों का प्रक्षालन किया जाता है। धौति के अभ्यास से आंतरिक शरीर निर्मल व स्वच्छ हो जाता है।

२- दंत धौति : इसके पाँच भेद हैं- दंतमूल, जिह्वामूल, दायाँ और बायाँ-कर्णरंध्र और कपालरंध्र।

दंत धौति द्वारा शीर्ष प्रदेश में स्थित उपांगों- दाँत, जिह्वा, दोनों कान तथा ब्रह्मरंध्र (कपालरंध्र) की शुद्धि कर इन्हें रोग मुक्त रखती है।

३- हृद धौति : यह धौति क्रिया हृदय प्रदेश (अन्न नलिका, फेफड़े और आमाशय) की सफाई के लिए बताई गई है। इस धौति के तीन प्रकार हैं- वस्त्र, दण्ड और वमन (व कुंजल क्रिया) धौति। वस्त्र धौति में एक लंबे सूती के कपड़े को निगलना होता है जो आमाशय द्वारा उत्पादित अतिरिक्त कफ को हटाने में मदद करता है। दण्ड धौति में अभ्यासी केले के तने या रबर ट्यूब को पेट तक डाल कर अतिरिक्त कफ व पित्त को मुंह से रचन करता है। वमन धौति में पेट को साफ करने के लिए नमक मिश्रित गर्म पानी पीकर उसे स्वेच्छा से उल्टी करते हैं। यह धौति कफ-पित्त सम्बन्धी विकारों का शमन करती है (सरस्वती, २०१२)।

४- मूल शोधन : इस अभ्यास के दौरान एक कोमल हल्दी की जड़ या मध्यमा उंगली द्वारा गुदा क्षेत्र (मूल) की सफाई की जाती है।

चिकित्सकीय लाभ-

कासश्वासप्लीहकुष्ठं कफरोगाश्च विंशतिः ।

धौतिकर्मप्रभावेन प्रयातयेव न संशयः ॥ (हठप्रदीपिका-२/२५)

अर्थात् धौति क्रिया के प्रभाव से खाँसी, दमा, तिल्ली, कुष्ठ तथा अन्य कफ सम्बन्धी बीस रोग निःसंशय दूर हो जाते हैं (दिगंबरजी एवं झा, २०१७)।

अंतर्धौति तथा हृद धौति द्वारा संपूर्ण आहारनाल को उत्तेजित करने और धोने से अम्लता, पेट फूलना, अपच और कब्ज जैसी पाचन संबंधी समस्याएँ दूर हो जाती हैं। पाचन तंत्र की सफाई से मोटापा, पुरानी सर्दी, साइनोसाइटिस, गठिया और पुरानी सूजन जैसे रोगों के निवारण में लाभ मिलता है। वारिसार धौति रक्त से अशुद्धियों को खत्म कर त्वचा की विभिन्न समस्याओं जैसे फुंसी, फोड़े और एक्जिमा को दूर करने में भी सहायता करता है (सरस्वती, २०१२)। मूल शोधन का अभ्यास फिस्टुला, पाइल्स और बवासीर जैसी जटिलताओं में लाभदायक है तथा एक स्वस्थ मलाशय को सुनिश्चित करने में भी अति सहायक है (सरस्वती एवं सरस्वती, २०१३)।

धौति क्रिया के प्रकाशित शोध पत्रों की खोज व समीक्षा से यह ज्ञात हुआ है कि मुख्यतः प्रयोगात्मक शोध सिर्फ वारिसार और वमन धौति के संदर्भ में ही उपलब्ध हैं। साक्ष्य बताते हैं कि वारिसार धौति सुरक्षित है (आर्य एवं अन्य, २०१३; कुमार एवं कुलश्रेष्ठ, २०११) और विविध लाभ प्रदान करती है। यह अभ्यास पेरिस्टाल्टिक गति को प्रोत्साहित कर कब्ज और माइग्रेन से जुड़ी पाचन संबंधी समस्याओं में लाभ पहुँचाता है (किरण एवं अन्य, २०१९; दिव्यश्री एवं अन्य, २०२०)। यह मोटापे में वजन को कम करने, लिपिड प्रोफाइल तथा मानवदेहमिति मापन के सुधार में उपयोगी पाया गया है (गायत्री, २०१९)। शंख प्रक्षालन के साथ चयनित आसन तथा स्पिको-कल्प औषधि द्वारा टाइप-२ मधुमेह के रोग-प्रबंधन में भी इसे प्रभावी पाया गया है (गर्ग एवं अन्य, २०१६)। मृदु से मध्यम कोटि के उच्च रक्तचाप में इससे तत्काल लाभ होता है (माश्याल एवं अन्य, २०१५)। पीठ के निचले हिस्से के पुराने दर्द एवं कमर दर्द के लिए विशिष्ट आसनों की तुलना में तत्काल अधिक

आराम दिया है (हल्दवणेकर एवं अन्य, २०१४)। मोटापे से ग्रसित मधुमेह के रोगियों में शंख प्रक्षालन के साथ अग्निसार क्रिया का अभ्यास शरीर के वजन को कम करने में उपयोगी सिद्ध हुआ है (तिवारी एवं राय, २०१२)।

शंख प्रक्षालन के अभ्यास से इरिटेबल बाउल सिंड्रोम के लक्षणों में सुधार देखा गया है (सिंह एवं अन्य, १९८८)। नैदानिक शोध में शंख प्रक्षालन को कोलोनोस्कोपी हेतु आँतों की सफ़ाई के लिए एक प्रभावी साधन माना गया है (आर्य एवं अन्य, २०१३)। मालशे (२०१८) के अनुसार वारिसार धौति पित्ताशय में बनने वाले मल पदार्थों को शरीर से बाहर निकाल देती है, जिससे पित्ताशय में पथरियों को बनने से रोका जा सकता है। इसके अभ्यास से आँतों की सफ़ाई के साथ आँतों की कृमियों का भी निष्कासन हो जाता है (मालशे, २०१८; सरस्वती और सरस्वती, २०१३)।

वमन धौति से सम्बंधित अनुसंधानों से पता चलता है कि माइग्रेन के दर्द की आवृत्ति और तीव्रता को कम करने में इसकी महत्वपूर्ण भूमिका है (हलप्पा,

२०१९)। वमन धौति के अभ्यास से फुफ्फुसीय कार्य जैसे वाइटल क्षमता व श्वसन मात्रा में वृद्धि तथा श्वसन दर व वायुमार्ग प्रतिरोध में कमी पाई गई है (बालकृष्ण एवं अन्य, २०१८)। आयुर्वेदिक आहार के साथ, नियमित रूप से कुंजल क्रिया का अभ्यास वजन कम करने, बॉडी मास इंडेक्स (बी.एम.आई.) को सामान्य और कमर की परिधि को कम करने में भी सफल पाया गया है (बेहेरा एवं अन्य, २०२२)।

आहार संयम के साथ अगर धौति क्रियाओं का अभ्यास किया जाए तो यह स्वयं में 'कायाकल्प' की प्रक्रिया है, **केवलम् धौति मात्रेण देवदेहम् भवेत् ध्रुवम्** (घेरंड संहिता- १/२०) **आरोग्यं बलपुष्टिश्च भवेत्तस्य दिने दिने** (घेरंड संहिता- १/४९) (सरस्वती, २०१२)।

धौति क्रिया के विभिन्न उप-प्रकारों के शारीरिक व चिकित्सीय प्रभावों से सम्बंधित अनुसंधानों का सार सारणी ०१ में वर्णित है।

सारणी ०१ : धौति क्रिया के शारीरिक एवं चिकित्सीय प्रभावों से सम्बंधित प्रकाशित शोध पत्रों का सारांश

क्रम सं०	शोधकर्ता (वर्ष)	शोध अभिकल्प	प्रतिभागियों की संख्या (n), प्रकार और आयु	शोध अंतःक्षेप, आवृत्ति एवं समय अवधि	आकलन मानदंड	परिणाम
१	बेहेरा एवं अन्य (२०२२)	केस रिपोर्ट	n=१ ३० वर्षीय मोटापे से ग्रसित महिला	नियमित रूप से ४० दिन कुंजल क्रिया (मासिक धर्म चक्र के ७ दिनों को छोड़कर) और आयुर्वेदिक आहार का सेवन	बी०एम०आई, वजन, कमर परिधि, जठराग्निबल आकलन	अभ्यास से महिला प्रतिभागी का वजन ३ किलो कम हुआ, बी०एम०आई सामान्य और कमर की परिधि कम हुई। अनियमित मल त्याग, हाइपर-एसिडिटी जैसे लक्षणों में भी सुधार देखा गया।
२	दिव्यश्री एवं अन्य (२०२०)	संभावित एक-भुजीय अध्ययन	n=४० पेट की समस्या के साथ माइग्रेन के रोगी (१५-२५ वर्ष)	१० दिनों के अंतराल में ३ बार लघु शंख प्रक्षालन का अभ्यास	इलेक्ट्रोस्ट्रोग्राम (ई०जी०जी) और माइग्रेन अक्षमता मूल्यांकन, स्वास्थ्य मूल्यांकन परीक्षण	लघु शंख प्रक्षालन का अभ्यास माइग्रेन की आवृत्ति को कम करने में फायदेमंद रहा। जठरांत्र संबंधी कार्यों और जीवन गुणवत्ता स्तर में सार्थक सुधार हुआ।
३	किरण एवं अन्य (२०१९)	यादृच्छिक नियंत्रित अध्ययन	n=६० स्वस्थ व्यक्ति (१८-२४ वर्ष)	प्रयोगात्मक समूह- लघु शंख प्रक्षालन सप्ताह में एक बार ४ सप्ताह के लिए नियंत्रित समूह- कोई अंतःक्षेप नहीं	क्लीवलैंड क्लिनिक कब्ज स्कोर	प्रयोगात्मक समूह के कब्ज आँकड़ों में कमी (मल त्याग में सुधार) पाई गई।
४	गायत्री (२०१९)	पूर्व-पश्चात् प्रयोगात्मक समूह अभिकल्प	n=४० मोटे व्यक्ति (१८-४० वर्ष)	लघु शंख प्रक्षालन सप्ताह में एक बार (८ सप्ताह के लिए)	शरीर का वजन, बॉडी मास इंडेक्स (बी.एम.आई.), लिपिड प्रोफाइल और कमर-कूल्हे का अनुपात	शरीर के वजन, बी.एम.आई, कमर-कूल्हे के अनुपात में सार्थक कमी के साथ लिपिड प्रोफाइल में सुधार पाया गया।
५	हलप्पा (२०१९)	केस रिपोर्ट	n=१ ५३ वर्षीय माइग्रेन पीड़ित पुरुष	कुंजल क्रिया सप्ताह में एक बार (१० वर्ष तक)	विजूअल आनलोग स्केल द्वारा माइग्रेन के दर्द की तीव्रता और माइग्रेन के आक्षेपों की आवृत्ति का नैदानिक रिकॉर्ड	दीर्घ काल में माइग्रेन के आक्षेपों की आवृत्ति कम हुई और अंततः माइग्रेन आक्षेपों की पूर्ण समाप्ति देखी गई।
६	बालकृष्ण एवं अन्य (२०१८)	पूर्व-पश्चात् नियंत्रित समूह अभिकल्प	n=१८ स्वस्थ व्यक्ति (१९-२० वर्ष)	कुंजल क्रिया का एक सत्र	फुफ्फुसीय कार्य परीक्षण	फेफड़ों की वाइटल क्षमता व श्वसन मात्रा में वृद्धि तथा श्वसन दर व वायुमार्ग प्रतिरोध में कमी पाई गई।

७	गर्ग एवं अन्य (२०१६)	संभावित खुला यादृच्छिक सक्रिय नियंत्रित अध्ययन	n=४० मधुमेह टाइप-२ के रोगी	समूह १ - शंख प्रक्षालन महीने में दो बार, १५ मिनट के लिए ४ चयनित आसनों का सेट और दो महीने के लिए दिन में दो बार स्पिको-कल्प समूह २- शंख प्रक्षालन महीने में दो बार और स्पिको-कल्प दो महीने के लिए समूह ३- दो महीने के लिए स्पिको-कल्प समूह ४- आधुनिक चिकित्सा: दो महीने के लिए ग्लाइकोमेट-जी ^० पी ^०	रोग के लक्षण (आयुर्वेदिक निदान के आधार पर), और रक्त शर्करा के स्तर (फास्टिंग ब्लड शुगर और पोस्ट-प्रेडियल ब्लड शुगर)	समूह १ (शंख प्रक्षालन के साथ चयनित आसन और स्पिको-कल्प) समूह २ और ३ की तुलना में रोग का प्रबंधन करने के लिए अधिक प्रभावी पाया गया। आधुनिक चिकित्सा उपरोक्त सभी की तुलना में रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने के लिए थोड़ा अधिक प्रभावी पायी गई।
८	माश्याल एवं अन्य (२०१५)	स्व-नियंत्रित नैदानिक अध्ययन	n=६२ मृदु से मध्यम उच्च रक्तचाप के रोगी (३०-७० वर्ष)	लघु शंख प्रक्षालन के कुल २ सत्र- पहला सत्र, सामान्य पानी के साथ, २ दिन के बाद में दूसरा सत्र- त्रिफला के पानी के साथ	रक्तचाप और नाड़ी दर	दोनों सत्रों के बाद रक्तचाप और नाड़ी दर में तुरंत कमी पाई गई। शंख प्रक्षालन के दौरान या बाद में कोई प्रतिकूल प्रभाव नहीं देखा गया। पानी में त्रिफला मिलाने से बेहतर सफाई पाई गई।
९	हल्दवणेकर एवं अन्य (२०१४)	यादृच्छिक स्व-नियंत्रित अध्ययन	n=४० पीठ के निचले हिस्से में जीर्ण दर्द वाले रोगी (२५-७० वर्ष)	दो दिन के अंतराल में एक सत्र लघु शंख प्रक्षालन का और एक सत्र कमर दर्द के लिए विशिष्ट आसनों का	दर्द तीव्रता संख्यात्मक रेटिंग स्केल, रीड की हड्डी का लचीलापन (गोनियोमीटर और सीधे पैर उठाने का परीक्षण द्वारा), ओसवेस्ट्री अक्षमता सूचकांक, चिंता	लघु शंख प्रक्षालन के अभ्यास से तत्काल दर्द कम हुआ और कमर दर्द, अक्षमता, चिंता को कम करने और रोगियों में रीड की हड्डी के लचीलेपन में सुधार करने के लिए विशिष्ट आसनों के सत्र से यह अभ्यास बेहतर पाया गया।
१०	आर्य एवं अन्य (२०१३)	यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण, (सिंगल-ब्लाइंड)	n=१३३ सामान्य शारीरिक स्थिति के साथ कोलोनोस्कोपी के लिए निर्धारित किए गए रोगी (२१-७० वर्ष)	समूह १- शंख प्रक्षालन एक बार समूह २- हाफ-लैटेली कोलन प्रेप (एच.सी.पी.) कोलोनोस्कोपी की तैयारी के लिए	कोलोनोस्कोपी हेतु आँतों की सफाई के स्तर का स्कोर (आंत्र तैयारी स्कोर), मल त्याग में समय, प्रतिकूल घटनाएं, इलेक्ट्रोलाइट असामान्यताएं और अभ्यास के लिए रोगी में स्वीकार्यता	शंख प्रक्षालन को कोलोनोस्कोपी हेतु आँतों की सफाई की गुणवत्ता के संबंध में एच.सी.पी. से निम्न स्तर का नहीं पाया गया। शंख प्रक्षालन में मल त्याग में कम समय लगा। अभ्यास में कोई गंभीर प्रतिकूल घटना नहीं देखी गई। चिकित्सकीय रूप से महत्वपूर्ण इलेक्ट्रोलाइट (Na, K, Cl, CO ₂ , रक्त-यूरिया, नाइट्रोजन, क्रिएटिनिन और ग्लूकोस) में कोई असंतुलन नहीं पाया गया। पेय द्रव्य के स्वाद के लिए रोगियों द्वारा रेटिंग और अभ्यास को दोहराने की इच्छा शंख प्रक्षालन के लिए ज़्यादा बेहतर पाई गई।
११	तिवारी एवं रॉय (२०१३)	पूर्व-पश्चात् प्रयोगात्मक समूह अभिकल्प	n=२० मधुमेह के रोगी	सप्ताह में एक बार लघु शंख प्रक्षालन और प्रतिदिन अग्निसार क्रिया (६० दिनों के लिए)	शरीर का वजन	शरीर के वजन में सार्थक कमी पाई गई।
१२	सिंह एवं अन्य (१९८८)	पूर्व-पश्चात् प्रयोगात्मक समूह अभिकल्प	n= २७ इरिटेबल बाउल सिंड्रोम (आइ ^० बी ^० एस ^०) के रोगी (२०-४५ वर्ष)	लघु शंख प्रक्षालन ५ दिनों के अंतराल में और फिर ४ बार लघु शंख प्रक्षालन ७ दिनों के अंतराल में। इसके बाद जरूरत के हिसाब से हर १ या २ सप्ताह में लघु शंख प्रक्षालन की सलाह	कब्ज, अस्पष्ट पेट दर्द, भूख न लगना, उल्टी की प्रवृत्ति, दस्त, अनियमित मल त्याग और दवाओं का सेवन	कब्ज और अस्पष्ट पेट दर्द में कमी। प्रतिभागियों द्वारा अनियमित मल त्याग, उल्टी की प्रवृत्ति और अतिसार के मामलों में राहत महसूस की गई। भूख नहीं लगने की शिकायत करने वाले मरीजों में भूख में वृद्धि देखी गई। दवाओं पर निर्भरता पूरी तरह से या आंशिक रूप से समाप्त हो गई।

सावधानियाँ

पेटिक अल्सर, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, मिर्गी, हर्निया, रक्तसावी बवासीर और स्टोक के रोगियों को तथा अत्यधिक कमजोरी की अवस्था में अंतर्धौति तथा हृद धौति के अभ्यासों से बचना चाहिए (सरस्वती, २०१२)। पंद्रह साल की उम्र के बाद ही इनका अभ्यास शुरू करना चाहिए। आंतरिक घाव या पाचन तंत्र में अत्यधिक संवेदनशीलता होने पर भी इनका अभ्यास नहीं करना चाहिए (सरस्वती एवं सरस्वती, २०१३)। धौति का अभ्यास हमेशा एक प्रशिक्षित शिक्षक के मार्गदर्शन में ही किया जाना चाहिए जो संभावित परेशानियों से बचने में मदद कर सकता है।

निष्कर्ष

षट्कर्म मन, मस्तिष्क और प्राणों के अवरोधों को नष्ट करने के लिए भौतिक शरीर के माध्यम से कार्य करता है (मुक्तिबोधानंद, २००८)। यह मानव शरीर की विभिन्न प्रणालियों को शुद्ध व रोग मुक्त करके शरीर और मन में सामंजस्य स्थापित करता है, जिससे हठ योग अभ्यासी अपने शरीर में सुख व स्वच्छता का अनुभव करते हुए योग के उच्च अभ्यासों के लिए तैयार होते हैं और मोक्ष को प्राप्त कर सकते हैं। आज के युग में योगासन, प्राणायाम व ध्यान करने वाले व्यक्ति को शोधन क्रियाओं को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए क्योंकि इनके अभ्यास नहीं करने से शरीर विभिन्न प्रकार के रोगों से ग्रस्त हो सकता है जिस कारण योगाभ्यास के पूर्ण फल से अभ्यासी वंचित रह सकता है।

धौति विभिन्न रोगों के लिए योग चिकित्सा प्रोटोकॉल का एक अभिन्न अंग है। धौति नाड़ियों से मल को दूर कर सभी चक्रों को शुद्ध करता है और पंच प्राणों में सामंजस्य स्थापित कर पूरे प्राणिक शरीर में प्राण के स्तर को बढ़ाता है (सरस्वती, २०१५)। धौति का अभ्यास शरीर के सभी महत्वपूर्ण संस्थानों को प्रभावित और सक्रिय करता है, जिनमें पाचन, श्वसन, रक्त-संचार और तंत्रिका तंत्र मुख्य हैं। इसलिए धौति क्रिया का अभ्यास रोग निवारक और उपचारात्मक दोनों है, जिसका प्रमाण उपरोक्त वर्णित साक्ष्य आधारित अनुसंधानों से भी मिलता है। उपरोक्त धौति के अभ्यास को हठयोगिक ग्रंथों में अत्यंत गोपनीय बताया गया है क्योंकि सही तरीके से इनका अभ्यास न करने पर शरीर पर नकारात्मक व प्रतिकूल प्रभावों की संभावना होती है, इसलिए हठ योग के अनुभवी शिक्षक के मार्गदर्शन में ही इसका अभ्यास करना चाहिए।

References

1. Arya, V., Gupta, K. A., Valluri, A., Arya, S. V., & Lesser, M. L. (2013). Rapid colonoscopy preparation using bolus lukewarm saline combined with sequential posture changes: A randomized controlled trial. *Digestive Diseases and Sciences*, 58(8), 2156–2166. <https://doi.org/10.1007/s10620-013-2598-9>
2. Balakrishnan, R., Nanjundaiah, R. M., & Manjunath, N. K. (2018). Voluntarily induced vomiting—A yoga technique to enhance pulmonary functions in healthy humans. *Journal of Ayurveda and integrative medicine*, 9(3), 213–216.
3. Behera, M., Mishra, A., & Kulkarni, M. (2022). Effect of kunjla kriya along with ayurveda diet on obese volunteer—a case report. *International Journal of Alternative and Complementary Medicine* 3(1), 05–09.
4. Digambarji, S. & Jha, P. (2017). *Svatmarama-krit Hathapradipika*. Pune: Kaivalyadham.
5. Divyashree, Y., Shetty, S., & Shetty, P. (2020). Effects Of Laghu Shanka Prakshalana (Yogic Colon Cleansing) On Migraineurs With Abdominal Discomfort—A Prospective Study. *IAETSD Journal for Advanced Research In Applied Sciences*, vii(ix), 13–26.
6. Garg, G., Mangal, G., & Chundawat, N. S. (2016). A

comparative study of yogic karma (shankha-prakshalana & asana) and spico-kalp in the management of madhumeha (D.M. Type2). *International Ayurvedic Medical Journal*, 4(5), 918–928.

7. Gayathri, A. (2019). Effect of Laghoo Shankaparakshalana on Lipid Profile and Anthropometric Measurements in Obese Persons (Master's dissertation, Tamil Nadu Dr. M. G. R. Medical University, Chennai, India). Retrieved from <http://repository-tnmgrmu.ac.in/10720/>
8. Goyendka, H. (samvat 2067). Patanjalyog darshan. Gorakhpur: Gita press.
9. Halappa, N. G. (2019). Prevention of chronic migraine attacks with acupuncture and Vamana Dhauti (yogic therapeutic self-induced emesis) interventions. *International Journal of Yoga*, 12(1), 84–88.
10. Haldavnekar, R., Tekur, P., Nagarathna, R., & Nagendra, H. R. (2014). Effect of yogic colon cleansing (Laghu Sankhaprakshalana Kriya) on pain, spinal flexibility, disability and state anxiety in chronic low back pain. *International Journal of Yoga*, 7(2), 111–119.
11. Kiran, S., Sapkota, S., Shetty, P., & Honnegowda, T. (2019). Effect of yogic colon cleansing (laghu sankhaprakshalana kriya) on bowel health in normal individuals. *Yoga Mimamsa*, 51(1), 26–30.
12. Kumar, K., & Kulshrestha, A. (2011). Laghoo Samkha Prakshalana : Is It an Influential Factor in General Health Status Laghoo Śankha Prakshālana : Is It an Influential Factor in General Health Status. In *Yoga Mimamsa: Vol. XLII(4)*, 242–247. <https://www.researchgate.net/publication/215448827>
13. Malshe, P. C. (2018). *Medical Understanding of Yoga*. Jaypee Brothers Medical Publishers.
14. Mashyal, P., Bhargav, H., & Raghuram, N. (2014). Safety and usefulness of Laghu shankha prakshalana in patients with essential hypertension: A self controlled clinical study. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 5(4), 227–235. <https://doi.org/10.4103/0975-9476.131724>
15. Mishr, G. (2021). *Srinivasyogindravirchitam Hatharatnavali*. Varanasi: Chaukhamba Surbharati Publications.
16. Muktibodhananda, S. (2008). *Hatha Yoga Pradipika*. Munger, Bihar: Yoga Publications Trust.
17. Saraswati, S. N. (2012). *Gheranda Samhita—commentary on the yoga teachings of Maharishi Gheranda*. Munger, Bihar: Yog Publications Trust.
18. Saraswati, S. S. (2015). *Asana pranayama mudra bandha*. Munger, Bihar: Yoga Publications Trust.
19. Saraswati, S. S., & Saraswati, S. S. (2013). *Conversations on the science of yoga Hatha Yoga Book 3: Shatkarma*. Munger, Bihar: Yoga Publications Trust.
20. Singh, S. N., Jaiswal, V., & Maurya, S. P. (1988). Shankha Prakshalana (gastrointestinal lavage) in health and diseases. *Ancient Science of Life*, VII (3 & 4), 157 – 163.
21. Tiwari, S. P., & Roy, D. (2013). A study on the effect of shatkarma on body weight in the patients of diabetes mellitus. *DAMA International*, 2(3), 18–20.