



Access Online



Article DOI:

10.5281/zenodo.22765638

रिसर्च स्कॉलर, योग
विभाग, फोनिक्स
यूनिवर्सिटी, रुड़की

How to Cite:

रचना जेरेथ (2026),
यौगिक अभ्यासों
द्वारा त्रिदोष (वात,
पित्त एवं कफ) का
संतुलन: एक समीक्षात्मक
अध्ययन, International
Educational Journal of
Science & Engineering
(IEJSE), Vol: 9, Special
Issue, Aug 2026
63-64

Research Paper

www.iejse.com

यौगिक अभ्यासों द्वारा त्रिदोष (वात, पित्त एवं कफ) का संतुलन: एक समीक्षात्मक अध्ययन

रचना जेरेथ

ABSTRACT

आयुर्वेद के अनुसार मानव शरीर का स्वास्थ्य तीन मूलभूत दोषों (वात, पित्त एवं कफ) के संतुलन पर आधारित है। इन त्रिदोषों का असंतुलन विभिन्न शारीरिक एवं मानसिक रोगों का कारण बनता है। योग, जो शरीर, मन एवं चेतना के समन्वय का विज्ञान है, त्रिदोषों के संतुलन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। प्रस्तुत शोध-पत्र का उद्देश्य यह स्पष्ट करना है कि विभिन्न योगासन, प्राणायाम, ध्यान तथा शुद्धि क्रियाएँ किस प्रकार त्रिदोषों को संतुलित कर समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देती हैं। यह अध्ययन उपलब्ध साहित्य, आयुर्वेदिक ग्रंथों तथा आधुनिक शोधों पर आधारित एक समीक्षात्मक अध्ययन है।

1. परिचय

आयुर्वेद में स्वास्थ्य की परिभाषा त्रिदोष, धातु, मल तथा अग्नि के संतुलन पर आधारित है। वात, पित्त और कफ शरीर की सभी जैविक एवं मानसिक क्रियाओं को नियंत्रित करते हैं। आधुनिक जीवनशैली, तनाव, अनियमित भोजन तथा शारीरिक निष्क्रियता के कारण इन दोषों में असंतुलन उत्पन्न हो जाता है।

योग शरीर एवं मन दोनों पर कार्य करता है। नियमित योगाभ्यास स्नायु तंत्र, अंतःस्रावी ग्रंथियों, श्वसन प्रणाली तथा मानसिक स्वास्थ्य को संतुलित करता है, जिससे त्रिदोषों का साम्य स्थापित होता है।

2. अध्ययन के उद्देश्य

1. त्रिदोष की अवधारणा का अध्ययन करना।
2. यौगिक अभ्यासों का त्रिदोषों पर प्रभाव स्पष्ट करना।
3. वात, पित्त एवं कफ संतुलन हेतु उपयुक्त योगाभ्यासों का वर्णन करना।
4. आधुनिक वैज्ञानिक अध्ययनों के आधार पर योग की प्रभावशीलता का विश्लेषण करना।

3. शोध पद्धति

यह अध्ययन द्वितीयक (Secondary) स्रोतों पर आधारित समीक्षात्मक शोध है। सामग्री का संकलन आयुर्वेदिक ग्रंथों, योग साहित्य, शोध-पत्रों तथा शोध डेटाबेस से किया गया है।

4. त्रिदोष की अवधारणा

(क) वात दोष

वात शरीर में गति, श्वसन, रक्त संचार, स्नायु क्रियाओं एवं मानसिक गतिविधियों का संचालन करता है। वात असंतुलित होने पर चिंता, अनिद्रा, कब्ज, जोड़ों का दर्द एवं बेचौनी उत्पन्न होती है। वात संतुलन हेतु योग

- ताड़ासन
- वृक्षासन
- पवनमुक्तासन
- पश्चिमोत्तानासन
- शवासन
- नाड़ी शोधन प्राणायाम
- भ्रामरी प्राणायाम
- योग निद्रा

(ख) पित्त दोष

पित्त शरीर में पाचन, चयापचय, बुद्धि एवं ताप नियंत्रण का कार्य करता है। असंतुलन होने पर अम्लता, क्रोध, त्वचा रोग एवं उच्च रक्तचाप जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं।

पित्त संतुलन हेतु योग

- शशांकासन
- अर्धमत्स्येन्द्रासन
- भुजंगासन
- मकरासन
- शीतली प्राणायाम
- शीतकारी प्राणायाम
- ध्यान

(ग) कफ दोष

कफ शरीर को स्थिरता, शक्ति, स्नेह एवं प्रतिरक्षा प्रदान करता है। असंतुलन होने पर मोटापा, आलस्य, मधुमेह तथा श्वसन संबंधी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं।

कफ संतुलन हेतु योग

- सूर्य नमस्कार
- त्रिकोणासन
- उत्कटासन
- नौकासन
- कपालभाति
- भस्त्रिका प्राणायाम
- तेज गति से सूर्य नमस्कार

5. योग द्वारा त्रिदोष संतुलन का वैज्ञानिक आधार

योगाभ्यास के दौरान स्वायत्त तंत्रिका तंत्र संतुलित होता है, जिससे तनाव हार्मोन कम होते हैं तथा मानसिक शांति प्राप्त होती है। नियमित प्राणायाम फेफड़ों की क्षमता बढ़ाता है, ऑक्सीजन की उपलब्धता में सुधार करता है तथा शरीर की चयापचय क्रियाओं को संतुलित करता है। ध्यान एवं योग निद्रा मानसिक तनाव, चिंता एवं अवसाद को कम करते हैं। इससे वात एवं पित्त दोष नियंत्रित रहते हैं तथा नियमित शारीरिक गतिविधि कफ दोष को संतुलित करती है।

6. साहित्य समीक्षा (संक्षेप)

- आयुर्वेदिक ग्रंथों में त्रिदोष संतुलन को स्वास्थ्य का आधार माना गया है।
- योगसूत्रों में मानसिक स्थिरता एवं चित्तवृत्ति निरोध को स्वास्थ्य का मूल माना गया है।
- आधुनिक शोधों में नियमित योगाभ्यास से तनाव, रक्तचाप, मधुमेह एवं मोटापे में कमी देखी गई है।
- कई अध्ययनों में नाड़ी शोधन, भ्रामरी एवं ध्यान से मानसिक स्वास्थ्य में उल्लेखनीय सुधार पाया गया है।

7. चर्चा

उपलब्ध साहित्य से स्पष्ट होता है कि योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं बल्कि सम्पूर्ण जीवनशैली है। विभिन्न योगासन एवं प्राणायाम शरीर की विभिन्न प्रणालियों पर प्रभाव डालते हैं, जिससे वात, पित्त एवं कफ का संतुलन स्थापित होता है। योग का नियमित अभ्यास औषधीय उपचार के साथ-साथ निवारक स्वास्थ्य पद्धति के रूप में भी अत्यंत उपयोगी सिद्ध होता है।

8. निष्कर्ष

यौगिक अभ्यास त्रिदोषों के संतुलन का प्रभावी एवं सुरक्षित माध्यम है। नियमित योगासन, प्राणायाम, ध्यान एवं शुद्धि क्रियाएँ

न केवल शारीरिक स्वास्थ्य बल्कि मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य को भी सुदृढ़ बनाती हैं। आयुर्वेद एवं योग का समन्वित उपयोग आधुनिक जीवनशैली से उत्पन्न रोगों की रोकथाम एवं स्वास्थ्य संवर्धन में अत्यंत उपयोगी है। भविष्य में इस विषय पर नियंत्रित नैदानिक शोधों की आवश्यकता है, जिससे त्रिदोष संतुलन में योग की प्रभावशीलता को और अधिक वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित किया जा सके।

संदर्भ

1. Iyengar, B. K. S. (1966). *Light on Yoga*. George Allen & Unwin.
2. Swami Muktibodhananda.(2013). *Hatha Yoga pradipika*. Yoga Publications Trust.
3. Sharma, P. V. (Trans.). (2014). *Charaka Samhita*. Chaukhambha Orientalia.
4. Sharma, P. V. (Trans.). (2015). *Sushruta Samhita*. Chaukhambha Vishvabharati.
5. Tiwari, O. P. (2016). *Ashtanga Yoga*. Kaivalyadhama.
6. Nagendra, H. R. (2019). *Yoga for Promotion of Positive Health*. Swami Vivekanand Yoga Prakashan.
7. World Health Organization. (2021). *WHO Global Status Report on Physical Activity 2021*.