

## स्वास्थ्य संवर्धन में हठयोग ग्रंथों में वर्णित त्राटक क्रिया का योगदान

सपना कंवर राठौड़

शोधार्थी

योग एवं जीवन विज्ञान विभाग,  
जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनूं,  
राजस्थान-341306

[sapnarathore17101999@gmail.com](mailto:sapnarathore17101999@gmail.com)

दशरथ सिंह

शोधार्थी

योग एवं जीवन विज्ञान विभाग,  
जैन विश्वभारती संस्थान,  
लाडनूं, राजस्थान-341306

[singh.ds.naruka@gmail.com](mailto:singh.ds.naruka@gmail.com)

प्रो. प्रद्युम्न सिंह शेखावत

प्रोफेसर

योग एवं जीवन विज्ञान  
विभाग,  
जैन विश्वभारती संस्थान,  
लाडनूं, राजस्थान-341306

[psinghjvbi@gmail.com](mailto:psinghjvbi@gmail.com)

### सारांश (Abstract) -

वर्तमान युग में जब लोग अत्यधिक समय कंप्यूटर, मोबाइल और डिजिटल स्क्रीन के सामने बिताते हैं, तब नेत्र विकारों, मानसिक तनाव, अनिद्रा और एकाग्रता की कमी जैसी समस्याएँ सामान्य हो गई हैं। ऐसे में त्राटक क्रिया स्वास्थ्य संवर्धन का एक सरल और प्रभावी साधन सिद्ध होती है। प्रस्तुत शोध कार्य का उद्देश्य यह देखना है की हठयोग में वर्णित त्राटक क्रिया का स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है और इससे स्वास्थ्य संवर्धन कैसे होता है और साथ में यह भी देखा गया है की आधुनिक चिकित्सा और वैज्ञानिक तरीके से इसे किस तरह प्रमाणित किया जा सकता है। इस संदर्भ में हमने विभिन्न शास्त्रीय स्रोतों का अध्ययन किया और साथ ही उपलब्ध आधुनिक शोध पत्रों एवं क्लिनिकल ट्रायल्स का विश्लेषण किया जिनमे पाया कि त्राटक अभ्यास से आँखों की कार्यक्षमता बढ़ती है, स्मरण शक्ति और ध्यान क्षमता में सुधार होता है, तनाव और चिंता का स्तर घटता है तथा नींद की गुणवत्ता बेहतर होती है।

यह अध्ययन साहित्य-आधारित (Library Research) है, जिसमें प्राचीन योग ग्रंथों की व्याख्या और आधुनिक वैज्ञानिक शोधों के निष्कर्षों का तुलनात्मक विश्लेषण प्रस्तुत किया गया है। इस शोध में हमने पाया कि प्राचीन योग ग्रंथों में वर्णित दावों को आधुनिक वैज्ञानिक अनुसंधान भी समर्थन प्रदान करते हैं। व्यक्तिगत अभ्यास एवं अवलोकन से यह स्पष्ट हुआ कि त्राटक क्रिया के नियमित अभ्यास से मानसिक एकाग्रता में सुधार होता है एवं आँखों की कार्यक्षमता में वृद्धि होती है। इस प्रकार यह शोध सिद्ध करता है कि धौति क्रिया केवल एक शुद्धिकरण

तकनीक न होकर स्वास्थ्य संवर्धन का समग्र साधन है, जो योग और चिकित्सा दोनों के संगम पर स्थित है।

**मुख्य शब्द (Keywords)-** स्वास्थ्य, त्राटक, षट्कर्म, योग, हठयोग, नेत्र रोग, एकाग्रता।

**स्वास्थ्य परिचय-**

स्वास्थ्य शब्द की व्युत्पत्ति स्व+स्थ से मानी गई है, जहाँ 'स्व' का आशय स्वयं तथा 'स्थ' का अर्थ स्थित होना है। इस दृष्टि से स्वास्थ्य का आशय उस अवस्था से है जहाँ मनुष्य शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक रूप से अपने मूल संतुलन में स्थित रहता है। यह केवल रोगमुक्त होने की स्थिति नहीं है, बल्कि एक समग्र सामंजस्य है जिसमें शरीर, मन, इन्द्रियाँ और आत्मा सामूहिक तालमेल के साथ कार्य करते हैं।

स्वास्थ्य का वास्तविक आशय निरोगता से कहीं अधिक व्यापक है। इसका संबंध उस स्थिति से है जहाँ व्यक्ति न केवल शारीरिक रूप से सबल हो, बल्कि मानसिक रूप से प्रसन्नचित्त तथा सामाजिक एवं आत्मिक रूप से भी संतुलित हो। इसी तथ्य की पुष्टि विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO, 1948) की परिभाषा से होती है, जिसके अनुसार— "Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity."

अतः स्पष्ट है कि स्वास्थ्य का सही अर्थ केवल रोग न होना नहीं है, बल्कि शारीरिक सामर्थ्य, मानसिक स्थिरता और सामाजिक समायोजन के साथ-साथ जीवन में सकारात्मक ऊर्जा और संतुलन का समन्वय होना ही वास्तविक स्वास्थ्य की पहचान है।

इसी अर्थ में आयुर्वेद कहता है की -

**“समदोषः समाग्निश्च समधातु मलक्रियः।**

**प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते॥”**

अर्थात् स्वास्थ्य केवल रोग की अनुपस्थिति नहीं है, बल्कि यह शारीरिक (दोष, धातु, मल, अग्नि), मानसिक (मनः प्रसन्नता), इन्द्रिय सुख तथा आत्मा की शांति—इन सभी का समन्वय है। इसीलिए आयुर्वेद स्वास्थ्य को एक समग्र (holistic) अवधारणा मानता है।

आधुनिक समय में तनाव, चिंता, अनिद्रा और ध्यान की कमी जैसी समस्याएं वैश्विक स्वास्थ्य चुनौतियाँ बन गई हैं। इन चुनौतियों के समाधान के लिए पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों में निहित ज्ञान पर पुनः विचार किया जा रहा है। भारतीय योग परंपरा ऐसी ही एक समृद्ध पद्धति है, जो समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए सिद्ध है। योग की एक महत्वपूर्ण शाखा, हठयोग, में शरीर और मन की शुद्धि के लिए अनेक क्रियाएं

निहित हैं, जिनमें षट्कर्म प्रमुख हैं। इन षट्कर्मों में से त्राटक क्रिया एक ऐसी सरल परंतु अत्यंत प्रभावशाली तकनीक है, जिसका प्रभाव विशेष रूप से आँखों, मस्तिष्क और मानसिक स्थिति पर पड़ता है।

### हठयोग-

हठयोग भारतीय योग परम्परा की एक प्रमुख शाखा है, जिसका उद्देश्य साधक को शारीरिक, प्राणिक और मानसिक स्तर पर शुद्ध एवं संतुलित करना है, ताकि वह ध्यान और समाधि की उच्च अवस्थाओं के लिए सक्षम हो सके। 'ह' का तात्पर्य है सूर्य स्वरूप ऊर्जा (पिंगला नाड़ी) और 'ठ' का तात्पर्य है चंद्र स्वरूप ऊर्जा (इडा नाड़ी)। अतः हठयोग का वास्तविक अर्थ है – इडा और पिंगला का संतुलन स्थापित कर सुषुम्ना नाड़ी को जाग्रत करना, जिससे साधक आत्मसाक्षात्कार की दिशा में अग्रसर हो।

हठयोग मुख्यतः शारीरिक शुद्धि, प्राण नियंत्रण और मानसिक एकाग्रता पर बल देता है। हठयोग के अंतर्गत वर्णित षट्कर्म (छः शुद्धि क्रियाएँ) शरीर को आन्तरिक रूप से शुद्ध करने का साधन हैं।

हठयोग का विशेष योगदान यह भी है कि यह योग साधना को केवल दार्शनिक चर्चा तक सीमित नहीं रखता, बल्कि शरीर, प्राण और मन को तैयार करने की ठोस पद्धति प्रदान करता है। षट्कर्मों के माध्यम से आंतरिक शुद्धि होती है, आसनों से शरीर संतुलित होता है, प्राणायाम से ऊर्जा का प्रवाह नियंत्रित होता है और ध्यान से आत्मिक जागरण होता है। इस प्रकार हठयोग समग्र स्वास्थ्य और साधना का आधार बनता है।

### हठयोग में षट्कर्म-

हठयोग के अभ्यास में शारीरिक और मानसिक शुद्धि के लिए षट्कर्म का अभ्यास अनिवार्य माना गया है। षट्कर्म शब्द का अर्थ है – 'छः शुद्धिकरण क्रियाएँ', जो हैं – धौति, बस्ती, नेति, नौली, कपालभाति और त्राटक। हठयोग प्रदीपिका (2/22) में उल्लेख है:

**“धौतिश्च बस्तिश्च तथैव नेति स्तौली त्राटा कं च कपालभातिः।**

**षट्कर्माण्येतानि हठस्य प्रथमाङ्गानि प्रदीपिका हठयोगस्य॥”**

अर्थात् ये षट्कर्म हठयोग के प्रारंभिक अंग हैं और इनका उद्देश्य शरीर और मन को शुद्ध कर योगाभ्यास के लिए तैयार करना है। ये क्रियाएँ जठराग्नि को प्रबल करती हैं, आंतरिक विषाक्त पदार्थों को निकालती हैं, श्वसन और स्नायु तंत्र को संतुलित करती हैं तथा मानसिक और भावनात्मक स्थिरता प्रदान करती हैं।

हठयोग की संपूर्ण साधना का मूल उद्देश्य शरीर, प्राण और मन की शुद्धि एवं स्थिरता है। जहाँ अन्य

योग मार्ग साधक को सीधे ध्यान या भक्ति की ओर ले जाते हैं, वहीं हठयोग साधक को पहले शारीरिक और मानसिक स्तर पर तैयार करता है। इस कारण षट्कर्म को हठयोग की प्रारम्भिक साधनाएँ माना गया है।

### त्राटक क्रिया –

हठयोग में वर्णित सभी शुद्धि क्रियाओं में से त्राटक का स्थान विशेष महत्व रखता है। जहाँ धौति, बस्ती और नेति जैसे अभ्यास मुख्यतः शारीरिक शुद्धि करते हैं, वहीं त्राटक सीधे मानसिक एकाग्रता और दृष्टि स्थिरता पर कार्य करता है। यह क्रिया मन की चंचलता को दूर करके ध्यान की नींव रखती है। आधुनिक जीवनशैली में, जहाँ तनाव, चिंता और ध्यान भंग होना आम समस्या बन चुकी है, वहाँ त्राटक न केवल साधक को मानसिक स्थिरता प्रदान करता है, बल्कि नेत्र स्वास्थ्य और स्नायु तंत्र पर भी सकारात्मक प्रभाव डालता है। इस प्रकार हठयोग की शुद्धिकरण प्रक्रियाओं से आगे बढ़ते हुए त्राटक एक ऐसे अभ्यास के रूप में उभरता है, जो सीधे स्वास्थ्य संवर्धन और मानसिक विकास की दिशा में कार्य करता है।

‘त्राटक’ शब्द संस्कृत धातु ‘त्रट्’ से बना है, जिसका अर्थ है – निरंतर देखना या अविचल दृष्टि जमाना। त्राटक का आशय है – किसी बिंदु, वस्तु, ज्वाला, प्रतीक या कल्पना पर नेत्रों और मन को अविचल रूप से स्थिर करना।

“निर्निमेषं निध्यायेत् दृष्टिपातं स्थिरं दृढम्।

अश्रुबिन्दुपर्यन्तं त्राटकं च नयनं भवेत्॥”

(घेरण्ड संहिता 1/55)

अर्थात् बिना पलक झपकाए किसी एक बिन्दु या वस्तु पर दृष्टि को स्थिर रखते हुए तब तक निहारना जब तक नेत्रों से जल न निकलने लगे, उसे त्राटक कहा गया है। इस क्रिया का उद्देश्य नेत्रों की शक्ति वृद्धि, मन की एकाग्रता और आन्तरिक ध्यान की क्षमता को विकसित करना है।

त्राटक क्रिया केवल एक नेत्र-व्यायाम नहीं है, बल्कि यह मनोवैज्ञानिक और न्यूरोलॉजिकल स्तर पर भी गहरा प्रभाव डालती है। आधुनिक विज्ञान के अनुसार, निरंतर एक बिन्दु पर दृष्टि स्थिर रखने से मस्तिष्क की reticular activating system (RAS) सक्रिय होती है, जिससे ध्यान केंद्रित करने की क्षमता बढ़ती है। साथ ही यह नेत्रपेशियों को सशक्त बनाती है, दृष्टि दोषों को कम करने में सहायक होती है और मानसिक तनाव को घटाती है। आज की भागदौड़ भरी जीवनशैली में जहाँ तनाव, अनिद्रा, अवसाद और नेत्र रोगों की समस्या तेजी से बढ़ रही है, वहाँ त्राटक जैसी सरल और प्राचीन विधि विशेष प्रासंगिकता रखती है।

## हठयोग ग्रंथों के अनुसार त्राटक क्रिया

### हठप्रदीपिका के अनुसार त्राटक-

स्वात्माराम जी के अनुसार त्राटक एकाग्रता की वह प्रक्रिया है जिसमें साधक अपनी दृष्टि को स्थिर रखकर किसी सूक्ष्म लक्ष्य पर तब तक केंद्रित करता है, जब तक आँखों से आँसू न आ जाएँ।

### हठप्रदीपिका के अनुसार त्राटक के लाभ-

- **सर्वदोषघ्न** - स्वात्माराम जी ने त्राटक को सभी नेत्रदोष और नेत्ररोगों को नष्ट करने वाला कहा गया है।
- **आकर्षक नेत्र-ज्योति** - इसे 'दुर्लभं चाक्षुषप्रदं' कहा गया है, अर्थात् यह दुर्लभ नेत्र-ज्योति प्रदान करने वाला है।
- **मनोविकार शमन** - यह मन के विकारों जैसे भ्रम, चंचलता, आलस्य, तन्द्रा और अस्थिरता का निवारण करता है।

यह नेत्र-रोगों को दूर करने में सहायक है और साथ ही तन्द्रा, आलस्य तथा अन्य मानसिक बाधाओं को उत्पन्न होने से रोकता है। इसलिए त्राटक को अत्यंत मूल्यवान साधना माना गया है और इसे सोने की पेटी के समान संजोकर सुरक्षित रखना चाहिए।

### घेरंड संहिता के अनुसार त्राटक के लाभ-

त्राटक से तीन प्रकार के लाभ बताए गए हैं –

1. **शारीरिक लाभ** - नेत्र रोगों का नाश।
2. **दैविक लाभ** - दिव्य दृष्टि या अन्तर्दृष्टि की प्राप्ति।
3. **आध्यात्मिक लाभ** - शाम्भवी सिद्धि और सूक्ष्म तत्त्वों पर नियंत्रण। इसके अतिरिक्त यह अभ्यास मानसिक शांति, एकाग्रता, स्मरण शक्ति वृद्धि, आत्मबल में बढ़ोतरी, अन्तःकरण की शुद्धि, अनिद्रा और स्नायु तनाव निवारण, भावनात्मक विकारों का शमन और मस्तिष्क तरंगों की संतुलन प्रदान करता है। त्राटक से आत्म साक्षात्कार की स्थिति प्राप्त की जा सकती है।

त्राटक से प्राप्त दिव्य दृष्टि का संबंध आज्ञा चक्र से है, जहाँ इडा और पिंगला नाड़ियाँ मिलती हैं। यही 'तीसरे नेत्र' का स्थान है। यहाँ से साधक को अद्वैत का अनुभव और अंतर्दृष्टि की प्राप्ति होती है। शाम्भवी मुद्रा सिद्ध होने पर योगी सूक्ष्म तत्त्वों पर नियंत्रण पाता है और सिद्धियों का अधिकारी बन जाता है।

### हठरत्नावली के अनुसार त्राटक के लाभ-

- नेत्ररोगों का नाश - त्राटक से आँखों के विभिन्न रोगों (जैसे जलन, नेत्रशोथ, दुर्बल दृष्टि) का निवारण होता है और नेत्र ज्योति प्रखर बनती है।
- दूरदृष्टि का शमन - ग्रंथ में स्पष्ट है कि त्राटक दूर की वस्तु देखने में होने वाली कमजोरी (myopia/hypermertropia जैसे लक्षण) को घटाता है।
- तन्द्रा और आलस्य का नाश - यह क्रिया मस्तिष्क को सक्रिय करती है, जिससे नींद-जैसी स्थिति (drowsiness) और आलस्य दूर होता है।
- मूर्खता का नाश - नियमित अभ्यास से एकाग्रता और स्मरणशक्ति बढ़ती है, जिससे अज्ञान और मानसिक जड़ता (foolishness या lack of clarity) दूर होती है।
- मानसिक विकारों से मुक्ति - इसमें कहा गया है कि "भ्राम्यन्ती दोषसम्भवम्" अर्थात् मानसिक भ्रम, चंचलता और अस्थिरता का नाश होता है।

### त्राटक क्रिया और स्वास्थ्य संवर्धन –

त्राटक संज्ञानात्मक क्षमता को बढ़ाकर मस्तिष्क के prefrontal cortex और parietal lobe को सक्रिय करता है, जिससे एकाग्रता, स्मृति और निर्णय क्षमता में सुधार होता है। यह क्रिया हृदय गति की लय (Heart Rate Variability) को संतुलित करती है तथा parasympathetic nervous system को सक्रिय कर तनाव और चिंता को कम करती है। त्राटक के दौरान उत्पन्न मानसिक एकाग्रता मस्तिष्क में alpha और theta waves को बढ़ाती है, जिससे भावनात्मक नियंत्रण और मानसिक शांति प्राप्त होती है। Pramanik एवं साथी 2024, ने अपने शोध के परिणामस्वरूप यह पाया कि त्राटक क्रिया संज्ञानात्मक क्षमता, हृदय गति की लय, भावनात्मक नियंत्रण और मानसिक शांति में सुधार करने में सहायक है। यह नेत्र स्वास्थ्य के लिए भी प्रभावी है।

त्राटक क्रिया के अभ्यास से निरंतर दृष्टि एकाग्रता एवं मानसिक स्थिरता के कारण एकाग्रता, त्वरित प्रतिक्रिया (quick reaction), संतुलन (balance), अभिविन्यास क्षमता (orientation ability) तथा गति-समय-स्थान की समझ (rhythmic and spatial orientation) में वृद्धि होती है। इस तरह त्राटक क्रिया के अभ्यास से उनकी विभिन्न समन्वयी क्षमताओं (coordinative abilities) में सुधार होता है। Singh, J. P. 2018 के द्वारा किए गए शोध अध्ययन के निष्कर्षों के आधार पर यह देखा गया कि प्राणधारणा और त्राटक का

अभ्यास शारीरिक शिक्षा के छात्रों की कुछ समन्वयी क्षमताओं को सुधारने में सहायक रहा एवं समन्वयी क्षमताओं में प्रगतिशील सुधार हुआ।

त्राटक अभ्यास का प्रत्यक्ष प्रभाव हृदय गति (Heart Rate) पर होता है। वैज्ञानिक दृष्टि से यह क्रिया autonomic nervous system पर कार्य करती है, विशेषतः parasympathetic nervous system को सक्रिय करती है, जिसके परिणामस्वरूप हृदय गति की लय (Heart Rate Variability) संतुलित होती है। अभ्यास के दौरान दृष्टि की स्थिरता और नियंत्रित श्वसन से तंत्रिका तंत्र की उत्तेजना कम होती है, जिससे हृदय गति धीरे-धीरे सामान्य स्तर पर स्थिर होने लगती है। यह प्रभाव मानसिक शांति और तनाव-नियंत्रण से जुड़ा हुआ है, क्योंकि त्राटक के अभ्यास से cortisol जैसे तनाव हार्मोन का स्तर घटता है और शरीर विश्रान्ति की अवस्था में प्रवेश करता है। चिकित्सकीय दृष्टि से यह पाया गया है कि नियमित त्राटक अभ्यास उच्च रक्तचाप, अनिद्रा तथा चिंता से ग्रस्त व्यक्तियों में हृदय गति को नियंत्रित करने तथा हृदय स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने में सहायक होता है। इस प्रकार त्राटक क्रिया केवल मानसिक एकाग्रता तक सीमित नहीं रहती, बल्कि यह हृदय गति और हृदय संबंधी स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव डालती है। Bhadra, C., एवं Chatterjee, K. (2018) ने अपने शोध के परिणामस्वरूप यह देखा कि त्राटक अभ्यास का प्रभाव महिला छात्रों के हृदय गति पर अधिक पड़ा अपेक्षाकृत पुरुषों के।

त्राटक अभ्यास के पश्चात नाड़ी दर (Pulse Rate) में उल्लेखनीय कमी आती है, जिससे शारीरिक एवं मानसिक शांति को दर्शाती है। वैज्ञानिक दृष्टि से यह परिणाम autonomic nervous system में होने वाले संतुलन का धोतक है, जहाँ अभ्यास के दौरान parasympathetic activity में वृद्धि और sympathetic arousal में कमी आती है। इस संतुलन के कारण हृदय की धड़कन धीरे-धीरे सामान्य और नियंत्रित हो जाती है। नाड़ी दर में आई यह कमी शरीर को गहन विश्रान्ति (deep relaxation) की अवस्था में लाती है, जिससे तनाव एवं चिंता का स्तर घटता है। चिकित्सकीय परिप्रेक्ष्य से यह निष्कर्ष महत्वपूर्ण है, क्योंकि नियमित त्राटक अभ्यास उच्च रक्तचाप, चिंता विकार तथा अनिद्रा जैसी स्थितियों में सहायक सिद्ध हो सकता है। इस प्रकार, नाड़ी दर में आई कमी त्राटक के स्वास्थ्य संवर्धन एवं रोग-निवारक प्रभावों का वैज्ञानिक प्रमाण प्रस्तुत करती है। Bhadra, C., एवं Chatterjee, K. 2018 ने यह पाया कि त्राटक अभ्यास के पश्चात नाड़ी दर में महत्वपूर्ण कमी आई। यह अध्ययन दर्शाता है कि त्राटक अभ्यास का तात्कालिक प्रभाव नाड़ी दर को कम करने में सहायक होता है, और पूर्व तथा पश्च परीक्षण के बीच नाड़ी दर में महत्वपूर्ण अंतर पाया गया।

त्राटक अभ्यास के दौरान मस्तिष्कीय संकेत (brain signals) अधिक नियमित हो जाते हैं, जो इसके तनाव-नियंत्रण में प्रभावी होने का स्पष्ट संकेत है। Electroencephalography (EEG) अध्ययनों से यह तथ्य प्रमाणित हुआ है कि त्राटक साधना मस्तिष्क में alpha एवं theta waves की गतिविधि को बढ़ाती है, जिससे मानसिक शांति, एकाग्रता और विश्रान्ति की अवस्था उत्पन्न होती है। मस्तिष्क तरंगों की यह नियमितता autonomic nervous system को संतुलित करती है और तनाव से संबंधित हार्मोन, विशेषतः cortisol, को नियंत्रित करती है। परिणामस्वरूप, साधक तनावपूर्ण परिस्थितियों में भी भावनात्मक संतुलन बनाए रखने में सक्षम होता है। चिकित्सकीय दृष्टिकोण से देखा जाए तो यह निष्कर्ष दर्शाता है कि त्राटक अभ्यास तनाव, चिंता और अवसाद जैसे मानसिक विकारों की रोकथाम और प्रबंधन में सहायक भूमिका निभा सकता है। S. Kamthekar एवं B. Iyer, 2021 ने पाया कि त्राटक अभ्यास के दौरान मस्तिष्क संकेत अधिक नियमित पाए गए, जो तनाव-नियंत्रण में इसकी प्रभावशीलता को दर्शाता है।

त्राटक को नेत्र व्यायाम के रूप में अपनाने से नेत्र स्वास्थ्य संबंधी कई समस्याओं में लाभ देखा गया है। यह अभ्यास नेत्रों की ciliary muscles और extraocular muscles को सक्रिय करता है, जिससे उनकी कार्यक्षमता और लचीलापन बढ़ता है। नियमित अभ्यास से नेत्रों में रक्त संचार सुधरता है जो थकान, सूखापन एवं नेत्र तनाव को कम करने में सहायक होता है। आधुनिक अध्ययनों में पाया गया है कि त्राटक निकट दृष्टिदोष (myopia), आयु-संबंधी दृष्टिदोष (presbyopia) तथा कंप्यूटर विज्ञान सिंड्रोम जैसी समस्याओं में उपयोगी हो सकता है। इसके अतिरिक्त, यह नेत्रों के समन्वय, एकाग्रता और दृश्य स्थिरता (visual stability) को भी सुदृढ़ करता है। इस प्रकार, त्राटक न केवल मानसिक एकाग्रता और शांति के लिए लाभकारी है, बल्कि यह नेत्र स्वास्थ्य को बनाए रखने और नेत्र विकारों के प्रबंधन में भी एक प्रभावी योगिक साधन सिद्ध होता है। Chundawat A और Panda S K. 2023 ने पाया कि त्राटक नेत्र व्यायाम स्वास्थ्य समस्याओं में सहायक हो सकते हैं। त्राटक क्रिया (TK) ने स्वायत्त तंत्रिका प्रणाली के कार्य, संज्ञानात्मक क्षमताओं, विश्रान्ति, और नींद की गुणवत्ता में महत्वपूर्ण सुधार दर्शाया है। यह अभ्यास नेत्र संबंधी विभिन्न प्रकार की असुविधाओं को कम करने में भी सहायक सिद्ध हुआ है। Kulshrestha, A. and Anuja, 2012, ने पाया कि त्राटक अभ्यास का मानसिक विश्रान्ति (mental relaxation) के साथ सकारात्मक और महत्वपूर्ण संबंध पाया गया।

त्राटक अभ्यास न्यूरो-कॉग्निटिव (मस्तिष्क संबंधी) प्रक्रियाओं को सुदृढ़ कर एकाग्रता, स्मृति तथा भावनात्मक नियंत्रण को बेहतर बनाता है। मनो-शारीरिक दृष्टिकोण से यह अभ्यास autonomic nervous

system के संतुलन को बढ़ाकर हृदय गति, नाड़ी दर और श्वसन दर को नियंत्रित करता है तथा मानसिक शांति प्रदान करता है। नेत्र संबंधी दृष्टि से यह ciliary एवं extraocular muscles को सक्रिय कर उनकी लचीलेपन और कार्यक्षमता को बढ़ाता है, जिससे निकट दृष्टिदोष (myopia), नेत्र थकान तथा आयु-संबंधी दृष्टिदोष जैसी स्थितियों में लाभ पाया गया है। कुछ अध्ययनों ने यह भी दर्शाया है कि त्राटक ग्लूकोमा जैसी जटिल नेत्र समस्याओं में भी सहायक हो सकता है, क्योंकि यह नेत्र दबाव (intraocular pressure) को संतुलित करने में योगदान देता है। इसके अतिरिक्त, जैव-रासायनिक और चयापचय स्तर पर त्राटक तनाव हार्मोन cortisol को नियंत्रित कर शरीर में विश्रान्ति की अवस्था उत्पन्न करता है तथा मेटाबॉलिक गतिविधियों को संतुलित करता है। इस प्रकार, त्राटक केवल मानसिक एकाग्रता का साधन नहीं है, बल्कि यह न्यूरोलॉजिकल, नेत्रीय एवं शारीरिक स्वास्थ्य संवर्धन का एक प्रभावी योगिक उपाय है, जो विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं के उपचार और प्रबंधन में सहायक सिद्ध होता है। BAGUL, A. Et al 2021 ने पाया की स्वस्थ व्यक्तियों में त्राटक का न्यूरो-कॉग्निटिव (मस्तिष्क संबंधी), मनो-शारीरिक, नेत्र, जैव-रासायनिक एवं चयापचय कार्यों पर लाभकारी प्रभाव पाया गया है। इसके साथ ही, त्राटक विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं के उपचार में भी सहायक रहा है। नेत्र विकारों जैसे निकट दृष्टिदोष (myopia), ग्लूकोमा आदि में त्राटक की भूमिका तथा दृष्टि सुधार में इसके योगदान को अधिकांश अध्ययनों द्वारा समर्थन प्राप्त है।

### निष्कर्ष (Conclusion)

त्राटक क्रिया के तुलनात्मक अध्ययन से यह निष्कर्ष निकलता है कि यह साधना शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक तीनों ही स्तरों पर स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। शारीरिक स्तर पर यह नेत्र रोगों का नाश कर दृष्टि को प्रखर बनाती है, मानसिक स्तर पर यह विक्षेप, आलस्य, तन्द्रा और चंचलता को दूर कर एकाग्रता एवं स्मरण शक्ति को बढ़ाती है और आध्यात्मिक स्तर पर यह साधक को ध्यान तथा समाधि की ओर अग्रसर करती है। हठप्रदीपिका, घेरंड संहिता और हठरत्नावली तीनों ग्रंथ इस बात पर सहमत हैं कि त्राटक साधारण क्रिया मात्र नहीं, बल्कि चित्त की एकाग्रता और अन्तर्मुखता का प्रवेशद्वार है।

समकालीन विज्ञान भी इन शास्त्रीय निष्कर्षों को पुष्ट करता है। नेत्र चिकित्सा इसे आँखों के स्वास्थ्य के लिए उपयोगी मानती है, जबकि मनोविज्ञान और तंत्रिका विज्ञान (neuroscience) इसे मानसिक शांति, तनाव नियंत्रण और ध्यान की तैयारी में सहायक सिद्ध करते हैं। इस प्रकार कहा जा सकता है कि त्राटक क्रिया एक समग्र चिकित्सा एवं साधना पद्धति है जो शरीर, मन और आत्मा तीनों के सामंजस्य को स्थापित कर

स्वास्थ्य संवर्धन और जीवन की गुणवत्ता में उल्लेखनीय योगदान देती है।

## Reference

1. Pramanik, Palash; Chatterjee, Sridip. (2024) Tradition and science of Trataka kriya: A comprehensive review. *Yoga Mimamsa* 56(2):p 117-128, | DOI: 10.4103/ym.ym\_67\_24
2. Singh, J. P. (2018). Effect of Prandharana and Tratak on Coordinative Abilities of Undergraduate Sports Science Trainees. *Int. J. Phy. Edu. Spo*, 3(9), 13-20
3. Bhadra, C., & Chatterjee, K. (2018). Acute effect of Trataka on heart rate between university level male and female students: a comparative study. *Int J Yoga Physiotherap Phys Educ*, 3, 55-8
4. Bhadra, C., & Chatterjee, K. (2018) Effect of trataka on pulse rate of college level male students. *Int J Yogic Hum Mov Sports Sci*, 3, 873-5
5. S. Kamthekar and B. Iyer, (2021) "Tratak Meditation As a CAM for Stress Management: An EEG Based Analysis," International Conference on Intelligent Technologies (CONIT), Hubli, India, 2021, pp. 1-6, doi: 10.1109/CONIT51480.2021.9498288
6. Chundawat A, Panda S K. (2023). Tratak and its benefits: A Review. *J Ayurveda Integr Med Sci*. 2023Jun.28; 8(5):61 -65. <https://jaims.in/jaims/article/view/2474>
7. Kulshrestha, A. and Anuja, (2012). IMPACT OF TRATAK ON MENTAL RELAXATION, DOI:10.13140/RG.2.2.34261.84963
8. BAGUL, A., PARMAR, R., VAIDYA, V., & RATHOD, K. (2021). The Therapeutic Effect of Tratak Karma: A Review Article. *International Journal of Pharmaceutical Research* (09752366), 13(1)
9. स्वात्माराम योगी, (2015). *हठयोग प्रदीपिका* (अनुवाद एवं टिप्पणी सहित). वाराणसी: चौखम्भा ओरिएंटलिया।
10. सरस्वती नि., (2011). *घेरंड संहिता*, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत, पेज न 55- 63