

## स्वास्थ्य में मर्दन (कूटने) का महत्व

दीपक शर्मा

सहायक प्रोफेसर, कौशल विभाग-खेल एवं योग,

श्री विश्वकर्मा कौशल विश्वविद्यालय दुधौला, पलवल, हरियाणा।

DOI: <https://doi.org/10.61165/sk.publisher.v12i3.6>

शोधालेख-सार:- प्रस्तुत लघु शोध में समाज में स्वास्थ्य के प्रति कूटने की परंपरा को पुनः स्थापित करने के प्रति जागरूकता का अध्ययन किया गया है। कूटना आज शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, चारित्रिक स्वास्थ्य के संबंध में बहुत ही महत्व रखता है। इस लघु शोध में वर्णात्मक शोध विधि का प्रयोग किया गया है, इसमें हरियाणा राज्य के पलवल जिले के ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाले व्यक्तियों को शामिल किया गया है व यादृच्छा विधि के द्वारा जो व्यक्ति प्राचीन परंपरा से चली आ रही जीवन शैली को जानते हैं, उनमें से 60 व्यक्तियों का चयन किया गया है इस लघु शोध का प्रमुख उद्देश्य इन व्यक्तियों में प्राचीन प्रक्रिया (कूटने) के प्रति जागरूकता का पता लगाना है। प्रस्तुत लघु शोध में पाया गया कि अधिकतर व्यक्ति नियमित रूप से आहार व विहार में कूटने की प्रक्रिया का पालन तो नहीं करते हैं लेकिन प्राचीन जीवन शैली से प्रभावित हैं जिसके कारण इन व्यक्तियों का मानना है कि भोजन व विहार (व्यवहार) में परिवर्तन आया है और प्राचीन जीवन शैली की कुछ परंपराओं के द्वारा स्वास्थ्य संबंधी अनेक समस्याओं का समाधान किया जा सकता है, उनको पुनः व्यवहार में लाने की आवश्यकता है।

मुख्य शब्द:- परम्परा, यौगिक आहार, स्फूर्ति - शक्ति, समरसता, हठयोग, त्रिदोष, एकात्म, समस्थिति, भावनात्मक व्यवहार।

### प्रस्तावना:-

योग एवं आयुर्वेद अत्यंत सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित एक आध्यात्मिक एवं शारीरिक अनुशासन है जो मन और शरीर के मध्य समरसता स्थापित रखने पर केंद्रित है। योग व आयुर्वेद विज्ञान का ही एक भाग है-मर्दनम् (कूटना)।

मर्दन (कूटना) स्वस्थ जीवन जीने की कला और विज्ञान दोनों हैं। कूटने का द्रष्टिकोण भली भांति स्थापित है और यह जीवन के सभी क्षेत्रों में सामंजस्य लाता है। यह रोग निवारण, स्वास्थ्य संवर्धन और जीवन शैली से संबंधित विकारों पर नियंत्रण कायम करने के लिए जाना जाता है। मर्दन शब्द योग व आयुर्वेद के ग्रन्थों में पाया जाता है, जैसे घेरण्ड संहिता, हठप्रदीपिका, हठ रत्नावली, अष्टांग हृदयम्, भाव प्रकाश में इनका प्रमुखता से वर्णन है।

**मर्दन (कूटने) का अर्थ:-**

मर्दन शब्द का अर्थ है-कूटना, मलना, मसलना, रगड़ना, कुचलना, घोटना आदि। मर्दन शरीर में शक्ति व स्फूर्ति लाता है और त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) का संतुलन बनाता है, जिसके माध्यम से हमारा शरीर स्वस्थ रहता है।

योग ग्रंथों के अनुसार मर्दन (कूटना) का अभ्यास शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को ठीक करता है और त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) से संबंधित उत्पन्न जो रोग हैं उन्हें ठीक करता है। शारीरिक स्वास्थ्य व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य एकात्म स्थापित करने के मार्ग पर ले जाता है, जो मन और शरीर, मनुष्य और प्रकृति के मध्य पूर्ण तारतम्य का संकेत देता है। मर्दन (कूटने) का प्रमुख उद्देश्य स्वास्थ्य के सभी क्षेत्रों में स्वस्थ समरसता प्राप्त कराने से है।

मर्दन (कूटने) की शुरुआत प्राचीन समय से मानी जाती है लगभग 1100 - 1300 ई० में स्वामी स्वात्माराम द्वारा रचित " हठ प्रदीपिका " नामक ग्रंथ में इनका परिशोधित रूप का वर्णन किया है जिसका वर्णन निम्न श्लोक के द्वारा किया गया है -

**जलेन श्रमजातेन गात्रमर्दनमाचरेत् ।**

**दृढता लघुता चैव तेन गात्रस्य जायते**

(हठ प्रदीपिका – 2/13)

**अर्थ:-** शरीर में श्रम से उत्पन्न जो स्वेद (पसीना) उत्पन्न होता है उसको शरीर पर मर्दन (रगड़ना) करना चाहिए ऐसा करने से शरीर में दृढता (शक्ति) व लघुता (स्फूर्ति) आती है। इसी कड़ी में भोजन (आहार) की महत्ता का वर्णन भी किया है।

**अभ्यासकाले प्रथमं शस्तं क्षीराज्यभोजनम् ।**

**ततोऽभ्यासे दृढीभूते न तादृङनियमग्रह ॥**

(हठ प्रदीपिका 2/14)

**अर्थ:-** अभ्यास के प्रारंभ काल में क्षीर (दूध) और आज्य (घी) युक्त भोजन उत्तम कहा है बाद में अभ्यास दृढ हो जाने पर इन नियमों में आग्रह रखना आवश्यक नहीं है। आयुर्वेद के ग्रन्थों में भी कहा गया है कि-

**मर्दनम् गुण वर्धनम् ।**

**अर्थ:-** मर्दन करने से औषधियों के गुण बढ़ते हैं।

**वातनाशाय मर्दनम् ।**

**अर्थ:-** मर्दन करने से वात रोगों का नाश (दूर) होता है।

हमारा प्राचीन इतिहास भी सीखने को देता है कि जन्म से लेकर मृत्यु तक किसी न किसी रूप में मर्दन (कूटने) का प्रक्रिया को प्रयोग में लाया जाता रहा है -

1. बच्चे का जन्म हो जाने के तुरंत बाद बच्चे को पैर या कमर पर थपकी (मर्दन) देकर यह ज्ञान प्राप्त किया जाता है कि उसकी सभी इन्द्रियां (Senses) क्रियाशील हैं।
2. उसके बाद माता बच्चे को दूध पिलाने के बाद पचाने के लिए भी थपकी (मर्दन) का प्रयोग किया जाता है।
3. जब वह घर पर शरारत करता है तो पिता, माता, बड़ी बहन, बड़ा भाई आदि उसका मर्दन (कूटते) करते थे तब हमारा पारिवारिक स्वास्थ्य अच्छा बना रहता है।
4. जब बच्चा गांव से बाहर दूसरे गांव में शरारत करता है तो गांव के गणमान्य व्यक्ति उसका वही पर जाकर मर्दन करते थे तो सामाजिक स्वास्थ्य बना रहता है।
5. इसी प्रकार जब गाँव में ही वह शरारत करता है तो मोहल्ले के गणमान्य व्यक्तियों की उपस्थिति में कुछ व्यक्ति उसका मर्दन करते हैं तो समाज व मोहल्ले का स्वास्थ्य बना रहता है।
6. जब स्कूल या विद्यालय में कुछ विद्यार्थी कक्षा के अनुशासन को तोड़ते हैं तो शिक्षक भी उनमें से किसी एक या दो विद्यार्थियों का मर्दन या कूटते हैं तो अन्य सभी शरारती विद्यार्थी भी अनुशासन में बने रहते हैं, जिससे कक्षा का अनुशासन भी बना रहता है और शिक्षण की प्रक्रिया भी अच्छी प्रकार से होती है।
7. हमारे बुजुर्ग परंपरा से भोज्य पदार्थों को कूटा करते थे जैसे – गेहूं, बाजरा, मक्का आदि अनाजों का मर्दन (कूटना) करके दलिया बनाते थे तब वे स्वस्थ रहते थे इसलिए हमारी संस्कृति में अन्नकूट और तिलकूट उत्सव को मनाने की परंपरा आज तक भी है लेकिन यह परम्परा शहरों में कम हो रही है।
8. इसी प्रकार अन्य भोज्य पदार्थों को कूटकर खाने की परंपरा थी - माता, बहनें नमक को कूटकर खाते थे जो अब पीसना शुरू कर दिया, आटे को हमारी माताएं व कूटकर गूथती थी, प्याज को भी कूटकर खाते थे काटकर नहीं, दही से मक्खन भी हाथ से कूटकर व दाए - बाए घूमा कर निकाला जाता था, चटनी भी सिल बट्टे पर कूटकर बनाकर खाते थे तो हम स्वस्थ रहते थे।
9. इसी प्रकार प्रकृति के अन्य पदार्थ भी कूटकर बनाए जाते हैं तो वे अधिक मजबूत बनते हैं जैसे - लोहा भी कूटकर मजबूत बनता है बिना कूटे तो टीन (कमजोर) ही बनता है, सोना कूटने के बाद सोना (आभूषण) बनता है।
10. पत्थर पर छैनी व हथौड़े से कूटकर तरासकर मूर्ति का रूप दिया जाता है तब व पूजनीय बन जाता है। मिट्टी को कूटकर घड़ा बनाया जाता है कपड़ों को भी हमारे बुजुर्ग कूटकर धोते थे जिससे शरीर के अंगों में क्रिया होती थी और शुद्ध वायु व रक्त की आपूर्ति प्रत्येक कोशिका तक हो जाती थी। वर्तमान में हमने इसको भी छोड़ दिया परिणाम स्वरूप हमारे अंग स्थिर होते जा रहे हैं। वैद्य औषधियों को कूटकर प्रयोग में लाया करते थे जिससे रोगों को शरीर से दूर करने का परिणाम जल्दी आ जाता था जिसके परिणाम स्वरूप हम शीघ्र ही स्वस्थ हो जाते थे आज औषधियों को बड़ी मशीनों द्वारा पीसा जाता है फलस्वरूप औषधियां प्रभाव कम दिखा रही हैं।
11. मर्दन प्रक्रिया की विशेष चर्चा करते हुए आयुर्वेद में 'चिकित्सा पद्धति में कहा है कि मर्दन करने से त्वचा में उपस्थित भ्राजक पित्त का संतुलन बना रहता है और नस, नाड़ी (धमनी, शिरा) में रक्त संचार अच्छी प्रकार से होकर रक्त में से अशुद्धियां शरीर से बाहर हो जाती हैं और शुद्ध वायु का संचरण नाड़ियों से होकर एक - एक कोशिका, अंग तक होता है और शरीर स्वस्थ होकर रोग मुक्त हो जाता है। भाव प्रकाश पुस्तक में कहा गया है कि पैरों में मर्दन करने से रोग ऐसे शरीर से दूर भागते हैं जैसे गरुड़ को देखकर सांप।

## अथ सर्वाङ्गेष्वभ्यङ्गगुणानाह-

1. अभ्यङ्गो वातकफहृच्छ्रमशान्तिबलं सुखम् । निद्रावर्णामृदुत्वायुष्कुरुते देहपुष्टिकृत् ॥ भा० प्रा०/ ५/६८

अर्थ :- सर्वाङ्ग में तैल लगाने के गुण – सम्पूर्ण अङ्गों में मर्दन ( अभ्यङ्ग )करना वात, कफ का हरण करने वाला, श्रम को दूर करने वाला तथा शरीर बल, सुख, निद्रा, वर्ण, कोमलता और आयु को करने वाला एवं अङ्गों को पुष्ट करनेवाला होता है ॥ ६८॥

## अथ पादाभ्यङ्गगुणानाह-

पादाभ्यङ्गश्च तत्स्थैर्यनिद्रादृष्टिप्रसादकृत् ।

पादसुप्तिश्रमस्तम्भसङ्कोचस्फुटनप्रणुत् ॥ भा० प्रा०/५/७३ ॥

व्यायामक्षुण्णवपुषं पदभ्यां सम्मर्दितं तथा ।

व्याधयो नोपसर्पन्ति वैनतेयमिवोरगाः ॥भा० प्रा०/५/७४॥

अर्थ :- पैरों में तेल लगाने के गुण –पैरों में तेल लगाना पैरों की स्थिरता, निद्रा तथा नेत्र की प्रसन्नता (निर्मलता) करता है और पैर का सुन्न हो जाना, श्रान्ति (थकावट), जकड़ जाना, सङ्कुचित हो जाना, बेवाय फटना इन सबों को दूर करता है। पैरों से व्यायाम (बैठकी) करने से तथा शरीर के थक जाने पर पैरों में तेल की मर्दन (मालिश ) कराने से रोग इस भाँति पास नहीं आते जैसे गरुड़ के पास सर्प नहीं आते हैं ॥ ७३-७४॥

## अथ स्नेहयुक्तावगाहनगुणानाह-

लोमकूपशिराजालधमनीभिः१ कलेवरे ।

तर्पयेद्वलमाधत्ते स्नेहयुक्तोवगाहने ॥भा० प्रा०/५/ ७५ ॥

अग्निः संसिक्तमूलानां तरूणां पल्लवादयः ।

बर्द्धन्ते हि तथा नृणां स्नेहसंसिक्तातवः ॥भा० प्रा०/५/७६॥

शरीर में तेल लगाकर स्नान करने के गुण – शरीर में तेल लगाकर स्नान करने पर वह तेल रोमकूप, शिराओं का समूह और धमनियों के द्वारा शरीर में सञ्चारित होकर शरीर को तर्पित और बलिष्ठ करता है। जल से जिनके मूल सींचे गये हुये हैं, ऐसे वृक्षों के पल्लवादि जैसे बढ़ते हैं वैसे ही मनुष्यों के रक्तादि सम्पूर्ण धातु भी तेल की मालिश करने से बढ़ते हैं ॥७५-७६॥

वर्तमान में हमने कूटने (मर्दन) की प्रक्रिया को अल्प कर दिया है वह चाहे किसी भी रूप में क्यों न हो परिणाम स्वरूप हमारा (बच्चों, युवाओं, विद्यार्थियों) शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, पारिवारिक स्वास्थ्य, आध्यात्मिक स्वास्थ्य, सामाजिक स्वास्थ्य, भावनात्मक स्वास्थ्य, चारित्रिक स्वास्थ्य कमजोर होते जा रहे हैं ।

12. हम बच्चों का फूल की तरह पालन पोषण कर रहे हैं और वे बिना किसी बाधा के कमजोर होते जा रहे हैं जिस प्रकार फूल एक हवा के झोंके से टूट कर मुरझा जाता है और हमेशा के लिए खिलना बंद हो जाता है उसी प्रकार बच्चा भी थोड़ी बाधा आने पर उसको सहन नहीं कर पाते और वो फूल रूपी बच्चे हमेशा के लिए टूटकर गिर जाते हैं आगे जीवन से संघर्ष करना व जीवन जीने को भी त्याग देते

है भविष्य में इस स्थिति से अन्य कोई हानि न हो , इस समस्या को दूर करने के लिए हमें प्रारंभ से ही कूटने की परंपरा को दुबारा से लागू करने की आवश्यकता है ताकि आने वाली पीढ़ी भविष्य में शारीरिक , मानसिक , भावनात्मक , सामाजिक , चारित्रिक स्वास्थ्य से स्वस्थ होकर समाज , देश , राष्ट्र के लिए दृढ़ता से चलकर अपने देश की उन्नति कर सके ।

मर्दन के बारे में हमारे ग्रन्थों में परिष्कृत रूप से प्रतिपादित किया है कि मर्दन से शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य का पक्ष अव्यक्त न रह जाए और साधकों के लिए सर्वत्र और सर्व विधि उपयोगी सिद्ध हो और जिसमें मानव का सर्वांगीण विकास हो, के लिए प्रतिपादित किया गया है। इसके प्रारम्भिक अभ्यास मात्र से शारीरिक शुद्धि होकर रक्त संचार शुद्ध होता है, वात, पित्त, कफ सम स्थिति में हो जाते हैं । पाचन तंत्र, श्वसन तंत्र, उत्सर्जन तंत्र, अंतस्त्रावी तंत्र, मांसपेशीय तंत्र आदि तंत्रों को सम्यक क्रियाशील बनाता है। ये शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के साथ – साथ आध्यात्मिक विकास भी करता है । इसका अभ्यास रोग प्रतिरोधक क्षमता में सुधार लाने व तनाव पूर्ण परिस्थितियों को दूर करने के लिए किया जाता है।

महर्षियों ने इस तथ्य को भली भांति समझ लिया था कि " स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन व मस्तिष्क निवास करता है " इसलिए उन्होंने मर्दन अभ्यासों की एक ऐसी उत्तम पद्धति का विकास किया जो शरीर के सभी अंगों, उत्तकों और उनके क्रियाकलापों की उपयुक्त देखभाल करती है तथा उनका शोधन (शुद्धि) करके उन्हें स्वयं के कार्य करने के लिए सक्रिय बनाती है । आज के आधुनिक युग में विजायतीय (जंक) भोजन का प्रचलन बढ़ रहा है उसी के अनुरूप लोगों का स्वास्थ्य भी प्रभावित हो रहा है । उसी को देखते हुए आज (वर्तमान में) मर्दन का महत्व बहुत बढ़ गया है । आज नौजवान हो या बुजुर्ग हो सभी को शरीर का शोधन करने के लिए मर्दन व षट्कर्म की आवश्यकता है, ताकि आधुनिक युग में स्वस्थ रह जा सके । अनेक योग केन्द्रों पर भी मर्दन और षट्कर्म के प्रति रुझान बढ़ा है, यह अनुशासित अभ्यास है जिसमें दक्षता केवल नियमित प्रयोग व अभ्यास से ही आती है । पुस्तकों को पढ़ने या इसके बारे में चर्चा करने मात्र से ही कोई पहुंचा हुआ साधक नहीं बन सकता है । अपने शरीर को प्रशिक्षित करने व चेतना की पूर्ण शुद्धि द्वारा अपने अस्तित्व को समझने के लिए साधक की तीव्र इच्छा की आवश्यकता होती है । साधना का शाब्दिक अर्थ एक ऐसे नियमित अभ्यास करने से है जिसके द्वारा किसी लक्ष्य की प्राप्ति होती है अथवा शरीर के लिए कहे तो शरीर की शुद्धि व त्रिदोष सम हो जाते हैं। यह साधना ही है जो उन्नति का साक्षात्कार संभव कराती है।

#### शोध पद्धति:-

इस लघु शोध में वर्णात्मक शोध विधि का प्रयोग किया गया है इसमें हरियाणा राज्य के पलवल जिले के ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाले व्यक्तियों को शामिल किया गया है इसमें यादृच्छा विधि के द्वारा जो व्यक्ति प्राचीन परंपरा से चली आ रही जीवन शैली को जानते हैं उनमें से 60 व्यक्तियों का चयन किया गया है इस लघु शोध का प्रमुख उद्देश्य इन व्यक्तियों में प्राचीन प्रक्रिया (कूटने) के प्रति जागरूकता का पता लगाना है। इसमें शोधकर्ता ने यादृच्छा निदर्शन पद्धति का प्रयोग किया है। आंकड़ों का विश्लेषण एवं व्याख्या > प्रश्नावली के आधार पर वर्तमान में 60 वर्ष - 80 वर्ष आयु स्तर के बुजुर्गों में कूटने (मर्दन) के प्रति जागरूकता का वर्णन इस प्रकार है :-

#### तालिका

##### उत्तरदाता की श्रेणी और मर्दन (कूटने) के प्रति जागरूकता

| श्रेणी                                                                 | हाँ | नहीं | कुल |
|------------------------------------------------------------------------|-----|------|-----|
| कूटने (मर्दन) से क्या बच्चों के शारीरिक , मानसिक , चारित्रिक स्वास्थ्य | 50  | 10   | 60  |

|                                                                                                            |        |        |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|
| में लाभ होता है                                                                                            |        |        |      |
|                                                                                                            | 83.33% | 16.66% | 100% |
| मर्दन का अभ्यास सभी रूपों में नियमितता से होना चाहिए क्या                                                  | 54     | 06     | 60   |
|                                                                                                            | 90%    | 10%    | 100% |
| अनाजों को कूटकर खाने से पीसने की तुलना में स्वाद में परिवर्तन आता है क्या                                  | 55     | 05     | 60   |
|                                                                                                            | 91.66% | 08.33% | 100% |
| मशीन ( मिक्सी ) की तुलना में सिल बट्टे पर रगड़कर खाने में भोजन के स्वाद में परिवर्तन होता है क्या          | 49     | 11     | 60   |
|                                                                                                            | 81.66% | 18.33% | 100% |
| शिक्षक के द्वारा छात्रों को स्पर्श (मर्दन) न करने का उनके चारित्रिक व सामाजिक स्वास्थ्य का पतन हुआ है क्या | 40     | 20     | 60   |
|                                                                                                            | 66.66% | 33.33% | 100% |
| मसालों को कूटकर खाते हैं तब क्या उसमें पीसने की तुलना में स्वाद में परिवर्तन है क्या                       | 30     | 30     | 60   |
|                                                                                                            | 50%    | 50%    | 100% |
| भूतकाल (पहले) में शरीर को स्वस्थ रखने के लिए मर्दन (कूटने) की प्रक्रिया सही थी क्या                        | 45     | 15     | 60   |
|                                                                                                            | 75%    | 25%    | 100% |
| वर्तमान में कूटने की परम्परा का शरीर को स्वस्थ करने के लिए आवश्यकता है क्या                                | 45     | 15     | 60   |
|                                                                                                            | 75%    | 15%    | 100% |

उपरोक्त सारणी के आधार पर कहा जा सकता है कि मर्दन का नियमित अभ्यास होना चाहिए ऐसे व्यक्ति 90% है। कूटने (मर्दन) से क्या बच्चों के शारीरिक , मानसिक ,चारित्रिक स्वास्थ्य में लाभ होता है ऐसे व्यक्ति 83.33% हैं। अनाजों को कूटकर खाने से पीसने की तुलना में स्वाद में परिवर्तन आता है ऐसे व्यक्ति 91.66% है। मशीन ( मिक्सी ) की तुलना में सिल बट्टे पर रगड़कर खाने में भोजन के स्वाद में परिवर्तन होता है ऐसे व्यक्ति 81.66% है । शिक्षक के द्वारा छात्रों को स्पर्श (मर्दन) न करने का उनके चारित्रिक व सामाजिक स्वास्थ्य का पतन हुआ है ऐसा बताने वाले 66.66% व्यक्ति है। मसालों को कूटकर खाते हैं तब क्या उसमें पीसने की तुलना में स्वाद में परिवर्तन है 50% व्यक्तियों का ऐसा मत हैं । भूतकाल (पहले) में शरीर को स्वस्थ रखने के लिए मर्दन (कूटने) की प्रक्रिया सही थी ऐसा मानने वाले 75% व्यक्ति है। वर्तमान में कूटने की परम्परा का शरीर को स्वस्थ करने के लिए आवश्यकता है 75% व्यक्तियों का ऐसा मत हैं।

अतः कहा जा सकता है कि समाज के अधिकतर व्यक्तियों का मानना है कि मर्दन की प्रक्रिया शरीर को स्वस्थ रखने के लिए बहुत महत्वपूर्ण थी इसको आगे भी स्वस्थ जीवन शैली को अपनाने के लिए प्रयोग में लाने की महत्वपूर्ण आवश्यकता है।

**निष्कर्ष:-** अतः उपरोक्त सारणी के आधार पर कहा जा सकता है कि शरीर को स्वस्थ रखने के लिए मर्दन की आवश्यकता है जिसे पुनः स्थापित करने के लिए प्रयास किया जाए ।

संदर्भ:

1. धर्मवीर सिंह महीडा, 1995 " योग सचित्र ", प्रकाशन विभाग , सूचना मंत्रालय, नई दिल्ली ।
2. आचार्य शीलक राम, 2015 " दर्शन ", आचार्य अकादमी भारत ।
3. प्रो. एस. पी. गुसा, 2020 " अनुसंधान संदर्शिका " शारदा पुस्तक भवन युनिवर्सिटी रोड, प्रयागराज ।
4. प्रो. ज्ञान शंकर सहाय, 2021 " हठयोग प्रदीपिका " चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी ।

5. स्वामी दिगम्बर जी, डा. पीताम्बर झा, 2017, " हठप्रदीपिकां स्वात्माराम कृत " कैवल्यधाम, स्वामी कुवलयानन्द मार्ग, लोनावाला, महाराष्ट्र ।
6. स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, 2011, " घेरण्ड संहिता " योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत ।
7. डॉ० ब्रह्मानन्द त्रिपाठी, 2022, " अष्टाङ्गहृदयम् " चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दरियागंज, नई दिल्ली ( भारत )।
8. डॉ० श्रीनाथ शर्मा, 2016, "सामाजिक अनुसंधान पद्धति " मध्य प्रदेश हिंदी ग्रन्थ अकादमी, भोपाल।
9. एच. के कपिल , 2018, " अनुसन्धान विधियाँ ( व्यवहारपरक विज्ञानों में )" एच.पी. भार्गव बुक हाऊस।
10. भिषग्न श्री ब्रह्मशंकरमिश्र शास्त्री ,2020, " भावप्रकाशः निघण्टुयुक्त " चौखम्बा संस्कृत भवन , वाराणसी।

∴ Cite this article ∴

शर्मा, दीपक. (2025). स्वास्थ्य में मर्दन (कूटने) का महत्व. SK INTERNATIONAL JOURNAL OF

MULTIDISCIPLINARY RESEARCH HUB, 12(3), 40-46.

<https://doi.org/10.61165/sk.publisher.v12i3.6>