

प्राकृतिक विज्ञान एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा कार्यक्रम

3

I 9 kfrd fo"k;
vU; i kphu i kÑfrd
fpfdRI k i) fr; ka



विद्याधनम् सर्वधनं प्रधानम्

jk"Vh; ePr fo | ky; h f'k{kk I 1Fkku

¼' k{kk e=ky;] Hkkjr I jdkj ds v/khuLFk , d Lok; Ûk I 1Fkku½
, -24-25, bULVhV; wkuy , fj; k] I 8Vj & 62, uk\$ Mk -201309 ¼m-i 1½

oal kbV% www.nios.ac.in, VKW Yh uEj 18001809393

विश्वविद्यालयी शिक्षा संस्थान नोएडा (उत्तर प्रदेश)

सलाहकार एवं मार्ग-दर्शन समिति

प्रोफेसर सरोज शर्मा अध्यक्ष राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान नोएडा (उत्तर प्रदेश)	श्री एस के प्रसाद निदेशक, व्या. शिक्षा विभाग राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान नोएडा (उत्तर प्रदेश)	डॉ. टी एन गिरि संयुक्त निदेशक, व्या. शिक्षा विभाग राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान नोएडा (उत्तर प्रदेश)	श्रीमती अनीता नायर उपनिदेशक, व्या. शिक्षा विभाग राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान नोएडा (उत्तर प्रदेश)
----------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

पाठ्यक्रम-पाठ्यचर्या

प्रोफेसर ईश्वर भारद्वाज

पाठ्यक्रम समिति अध्यक्ष, पूर्व विभागाध्यक्ष
योग विभाग, गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखंड

डॉ. भानु प्रकाश जोशी कार्यक्रम संयोजक, योग विभाग उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी	डॉ. सुरेश लाल बरनवाल विभागाध्यक्ष, योग विभाग देव संस्कृति यूनिवर्सिटी, हरिद्वार	डॉ. रामअवतार शर्मा योग स्पेशलिस्ट, सामान्य गवर्नमेंट हॉस्पिटल, जिला नूह, हरियाणा	आचार्य कौशल कुमार निदेशक राष्ट्र निर्माण योग संस्थान, दिल्ली
डॉ. गोपाल जी गेस्ट प्रोफेसर (योग) दिल्ली यूनिवर्सिटी, दिल्ली	श्रीमती सरिता शर्मा निदेशक योग सरिता फाउंडेशन, दिल्ली	योगाचार्या सीमा सिंह निदेशक, इंटीग्रल योग केंद्र वैशाली, गाजियाबाद (उत्तर प्रदेश)	डॉ. निधीश यादव सहा. प्रोफेसर, पतंजलि योगपीठ विश्वविद्यालय, हरिद्वार (उत्तराखंड)
डॉ. निधि गर्ग सहा. प्रोफेसर, संस्कृति विश्वविद्यालय मथुरा (उ.प्र.)	डॉ. स्नेहलता एसो. प्रोफेसर, वी.वाई.डी.एस. आयु. मेडि. कॉलेज एवं अस्पताल, खुर्जा (उ.प्र.)	श्री आदित्य भारद्वाज संयुक्त सचिव, अन्तर्राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संघ, दिल्ली	डॉ. पवन कुमार चौहान ब.का. अधिकारी (योग एवं प्रा.चि.) व्या.शि.वि., रा.मु.वि.शि.सं., नोएडा (उ.प्र.)

लेखन टीम

आचार्य विक्रमादित्य निदेशक, विवेकानंद प्रतिष्ठान एवं प्राकृतिक चिकित्सालय, दिल्ली	डॉ. सुरेश लाल बरनवाल विभागाध्यक्ष, योग विभाग देव संस्कृति यूनिवर्सिटी, हरिद्वार	डॉ. निधि गर्ग सहा. प्रोफेसर, संस्कृति विश्वविद्यालय मथुरा (उ.प्र.)
डॉ. मोनिका हीरा सी. एम. ओ., विवेकानंद प्राकृतिक चिकित्सालय, दिल्ली	डॉ. तबस्सुम फातिमा प्राकृतिक चिकित्सक, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र, थाने, मुंबई (महाराष्ट्र)	श्री आदित्य भारद्वाज संयुक्त सचिव, अन्तर्राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संघ, दिल्ली

सहायक दल

संपादन

प्रोफेसर ईश्वर भारद्वाज पूर्व विभागाध्यक्ष, योग विभाग, गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार	डॉ. भानु प्रकाश जोशी कार्यक्रम संयोजक, योग विभाग उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी	डॉ. रामअवतार शर्मा योग विशेषज्ञ, राजकीय जनरल हॉस्पिटल, (आयुष विभाग) जिला नूह, हरियाणा
डॉ. निधि गर्ग सहा. प्रोफेसर, संस्कृति विश्वविद्यालय मथुरा (उ.प्र.)	डॉ. मोनिका हीरा सी. एम. ओ., विवेकानंद प्राकृतिक चिकित्सालय, दिल्ली	डॉ. पवन कुमार चौहान वरिष्ठ कार्यकारी अधिकारी (योग एवं प्रा.चि.) व्या.शि.वि., रा.मु.वि.शि.सं., नोएडा (उ.प्र.)

पाठ्यक्रम डिजाइन, परिवर्धन एवं संयोजन

डॉ. पवन कुमार चौहान

वरिष्ठ कार्यकारी अधिकारी (योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा)
व्यावसायिक शिक्षा विभाग, राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान, नोएडा (उत्तर प्रदेश)

ग्राफिक्स/पिक्चर्स तथा पाठ्यक्रम विकास में विशेष सहयोग

डॉ. एस के त्यागी विभागाध्यक्ष, योग विज्ञान विभाग गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय हरिद्वार उत्तराखंड	डॉ. विक्रमादित्य निदेशक विवेकानंद हॉस्पिटल, दिल्ली	डॉ. सतीश गुप्ता निदेशक गांधी योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान जयपुर (राजस्थान)	केंद्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, दिल्ली
------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------

अध्यक्ष की कलम से ...

प्रिय शिक्षार्थियों,

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान में आपका स्वागत है!

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान (NIOS), शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के अधीनस्थ एक शैक्षिक बोर्ड है, जो शिक्षा से वंचित प्रत्येक वर्ग को शैक्षिक व व्यावसायिक शिक्षा प्रदान करता है। आज समाज को ऐसी शिक्षा की आवश्यकता है, जो शिक्षित बनाने के साथ-साथ रोजगार भी उपलब्ध करा सके और देश के युवाओं को कौशल प्रदान कर, उनके कार्यक्षेत्र में सक्षम बना सके। वर्तमान समय की इस मांग को ध्यान में रखते हुए, राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान (NIOS) का यही प्रयास है कि, प्रमुख रूप से देश के युवा अपना काम-काज जारी रखते हुए मुक्त शिक्षा के माध्यम से अपनी रूचि अनुसार व्यावसायिक प्रशिक्षण प्राप्त कर सकें और व्यवसाय व रोजगार की दिशा में उन्नति कर सकें।

प्राचीनकाल से ही मानव प्रकृति के सानिध्य में रहा है, जहां उसने अपनी जीवन शैली में प्रकृति को समाहित कर स्वस्थ जीवन जीने की कला सीखी है। उसका खान-पान, पालन-पोषण, रोग-मुक्ति आदि सब कुछ प्रकृति ही करती है, जिसकी झलक, हमारी जीवन शैली और संस्कृति में दिखाई पड़ती है। किन्तु आज भौतिकवाद, भोग-विलासता, आधुनिक जीवन शैली और खान-पान की आदतों में बदलाव के कारण, जीवनशैली संबंधित विकार (जैसे-मोटापा, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, मधुमेह आदि) तेजी से बढ़ रहे हैं। इन सबसे बचने और स्वस्थ एवं चुस्त-दुरुस्त जीवन जीने के लिए एक बार फिर, योग एवं प्राकृतिक जीवन शैली को अपनाने की आवश्यकता महसूस की जा रही है। प्रकृति में रहकर, जहां स्वस्थ जीवन प्राप्त होता है वहीं योग, शरीर, मन व आत्मशक्ति का सर्वांगीण विकास करता है और अच्छे व्यक्तित्व का निर्माण करता है। इस दशक में योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में, जो महत्वपूर्ण कार्य हो रहा है, वह निसंदेह ही बहुत महत्वपूर्ण है।

मुझे प्रसन्नता है कि, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा क्षेत्र के अन्तर्गत आपने राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान (NIOS) के प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम का चुनाव किया है। यह दो वर्षीय डिप्लोमा पाठ्यक्रम है, जो स्वास्थ्य एवं चिकित्सा की दृष्टि से अति महत्वपूर्ण है। इसमें छः माह की इन्टर्शिप को भी शामिल किया गया है। पाठ्यक्रम का उद्देश्य प्रशिक्षार्थियों में प्राकृतिक चिकित्सा हेतु कौशल विकसित करना एवं सक्षम बनाना है, ताकि वे सरकारी-गैर सरकारी स्वास्थ्य व योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा संस्थानों में रोजगार प्राप्त कर सकें, अथवा स्वरोजगार कर आत्म निर्भर बन सकें, तथा स्वस्थ भारत का निर्माण कर सकें।

यह पाठ्यक्रम, राष्ट्रीय स्तर पर देश के विभिन्न विषय विशेषज्ञों और चिकित्सकों द्वारा विकसित किया गया है। इसका श्रेय पाठ्यक्रम समिति के अध्यक्ष प्रोफेसर ईश्वर भारद्वाज, पूर्व विभागाध्यक्ष, योग विभाग, गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखंड और डॉ. पी. के. चौहान, वरिष्ठ कार्यकारी अधिकारी (योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा), राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान को जाता है, जिन्होंने डॉ. भानु जोशी, कार्यक्रम संयोजक, योग एवं प्रा. चि. विभाग, उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी, डॉ. सुरेश लाल बरनवाल, विभागाध्यक्ष, योग विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार, आचार्य कौशल कुमार, निदेशक, राष्ट्र निर्माण योग संस्थान, दिल्ली, डॉ. रामअवतार शर्मा, योग स्पेशलिस्ट, सामान्य अस्पताल (हरियाणा सरकार), जिला नूंह, हरियाणा, डॉ. निधीश यादव, सहा. प्रोफेसर पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार, डॉ. सत्येन्द्र मिश्रा, योग शिक्षक, योगविभाग, लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ आदि प्रतिष्ठित विद्वानों के साथ मिलकर इस पाठ्यक्रम को विकसित किया।

इस पावन एवं मंगलकार्य में विशेष सहयोग व मार्गदर्शन के लिए मैं, प्रोफेसर ईश्वर भारद्वाज और उनकी पूरी टीम को बहुत-बहुत बधाई देती हूँ और आशा करती हूँ कि राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान (NIOS) के साथ आप इसी प्रकार अपना सहयोग बनाए रखेंगे और अपने बहूमूल्य सुझावों से हमें अनुग्रहीत करते रहेंगे।

पाठ्यक्रम में नामांकन कराने के लिए मैं, शिक्षार्थियों को भी बधाई देती हूँ और आशा करती हूँ कि यह पाठ्यक्रम आपके लिए अत्यंत हितकर सिद्ध होगा।

मैं आपके सफल व उज्ज्वल भविष्य की कामना करती हूँ!

प्रोफेसर सरोज शर्मा

अध्यक्ष, राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान, नोएडा

शिक्षार्थियों के लिए दो शब्द ...

प्रिय शिक्षार्थियों,

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान के इस डिप्लोमा कार्यक्रम में आपका स्वागत है!

आधुनिकता के इस भौतिक दौर में अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने, रोगों से बचने और सुरक्षित इलाज की आज सभी को आवश्यकता है। लोग अपने स्वास्थ्य और फिटनेस को लेकर काफी सजग हैं। वे समझने लगे हैं कि प्रकृति के साथ योगमयी जीवन जीना आवश्यक है। जहां प्रकृति स्वस्थ जीवन प्रदान करती है वहीं योग शरीर, मन व आत्मशक्ति का सर्वांगीण विकास करता है, और अच्छे व्यक्तित्व का निर्माण करता है। यही कारण है कि लोग आज, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा तथा अन्य प्राचीन चिकित्सा-पद्धतियों की ओर आकर्षित हो रहे हैं, जिससे समाज में प्राचीन चिकित्सा-पद्धतियों की मांग विशेषरूप से बढ़ी है। इस तथ्य को ध्यान में रखते हुए, राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान (एनआईओएस) ने अपने अधिकृत प्रशिक्षण केंद्रों के माध्यम से, प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा कार्यक्रम की शुरुआत की है। इस दो वर्षीय डिप्लोमा कार्यक्रम में सैद्धांतिक और व्यावहारिक अर्थात् प्रैक्टिकल प्रशिक्षण मिलाकर कुल 12 विषय सम्मिलित हैं और छः माह की इंटर्नशिप का विशेष प्रावधान है, जिसे दो साल के प्रशिक्षण के उपरांत संबन्धित प्राकृतिक चिकित्सा के केंद्रों, संस्थानों और अस्पतालों में पूरा करना आवश्यक होगा।

इस कार्यक्रम में आपको अध्ययन सामग्री, स्व-निर्देशक सामग्री के रूप में प्रदान की जाएगी और व्यावहारिक घटक अर्थात् प्रैक्टिकल-प्रशिक्षण, एनआईओएस के मान्य प्रशिक्षण अध्ययन केंद्रों (एवीआई) पर प्रदान किया जाएगा, जहां यथोचित व्यक्तिगत संपर्क कक्षाएँ, सत्रीय कार्य, प्रैक्टिकल एवं प्रशिक्षण कक्षाएँ, इंटर्नशिप आदि का प्रावधान निर्धारित है। योजना के अनुसार, प्रथम वर्ष में आप सैद्धांतिक और व्यावहारिक (06 विषयों) का प्रशिक्षण प्राप्त करेंगे और परीक्षा में बैठेंगे। इसी प्रकार द्वितीय वर्ष में भी आप सैद्धांतिक और व्यावहारिक (06 विषयों) का प्रशिक्षण प्राप्त कर परीक्षा में बैठेंगे। तदुपरान्त किसी प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग केंद्र अथवा चिकित्सालय में 06 माह की इंटर्नशिप को पूरा करेंगे।

शिक्षार्थियों को ध्यान में रखते हुए, पाठ्यक्रम को स्व-निर्देशित पाठ्यसामग्री के रूप में विकसित किया गया है, जिसमें यूनिट परिचय, यूनिट के उद्देश्य, शिक्षक की शैली में विषयों व उपविषयों को शिक्षक की भांति समझाते हुए, बीच-बीच में आपकी प्रगति जानने के लिए प्रश्न, आपने क्या सीखा और अंत में निबंधात्मक प्रश्नों का समावेश किया गया है।

यह पाठ्यसामग्री राष्ट्रीय स्तर पर विषय विशेषज्ञों की समिति द्वारा विकसित की गई है। पाठ्यक्रम विकास में विशेष सहयोगी रहे प्रोफेसर ईश्वर भारद्वाज, पूर्व विभागाध्यक्ष, योग विभाग, गुरुकुल, काँगड़ी विश्वविद्यालय हरिद्वार, डॉ० भानु जोशी, कार्यक्रम संयोजक, उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी, डॉ० निधीश यादव, सहा० प्रोफेसर, योग विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार, डा० राजेन्द्र प्रताप मलिक, प्रवक्ता, योग विभाग, एम.बी. गवर्नमेंट पी. जी. कॉलेज, हल्द्वानी, नैनीताल, उत्तराखंड, डॉ. रामअवतार शर्मा, योग स्पेशलिस्ट, सामान्य गवर्नमेंट, हॉस्पिटल, जिला नूंह, हरियाणा आदि का, मैं हृदय से आभारी हूँ, जिनके मार्गदर्शन में यह कार्यक्रम विकसित हो सका। साथ ही सीसीआरवाईएन, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, अन्य विश्वविद्यालयों, योग व प्राकृतिक चिकित्सा संस्थानों और टीम के अन्य सभी सदस्यों का भी मैं आभार प्रकट करता हूँ, जिन्होंने इस पाठ्यक्रम विकास के लिए अपना महत्वपूर्ण सहयोग प्रदान किया।

आशा करता हूँ कि यह कार्यक्रम आपको पसंद आएगा और आपके जीवन के लिए उपयोगी सिद्ध होगा। कार्यक्रम से संबन्धित, यदि कोई सुझाव है तो, आपका स्वागत है। आप निःसंकोच हमसे संपर्क कर सकते हैं या लिखकर भेज सकते हैं।

आपके सफल एवं उज्वल भविष्य के लिए मैं, ढेर सारी शुभकामनाएँ प्रेषित करता हूँ!

शुभकामनाओं सहित,

डा० पवन कुमार चौहन, कार्यक्रम समन्वयक
राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

çkÑfrd fpfdRI k , oa ; ksx foKku ea fMlykæk i kB; Øe

i kB; Øe vlsj i kB; p; kl

प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में, प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा एक महत्वपूर्ण पाठ्यक्रम है। यह पाठ्यक्रम, उन सभी लोगों के लिए विकसित किया गया है, जो योग और प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में रुचि रखते हैं और एक पेशेवर के रूप में, काम करने के इच्छुक हैं। प्राचीनकाल से ही मानव प्रकृति के सानिध्य में रहा है, जहां उसने अपनी जीवन शैली में प्रकृति को समाहित कर स्वस्थ जीवन जीने की कला सीखी है। आज स्वस्थ एवं चुस्त-दुरुस्त रहने के लिए, योग एवं प्राकृतिक जीवन शैली को अपनाने की आवश्यकता महसूस की जा रही है।

आधुनिक जीवन शैली के पैटर्न और खान-पान की आदतों में बदलाव के कारण जीवनशैली संबंधी रोग जैसे – मोटापा, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, मधुमेह आदि बीमारियां तेजी से बढ़ रही हैं। यही कारण है कि, लोग अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने, रोगों से बचने और इलाज के लिए, प्राकृतिक चिकित्सा तथा अन्य वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों की ओर तेजी से आकर्षित हो रहे हैं। अतः आज समाज में, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा की विशेषरूप से मांग है। इस विशेष मांग को ध्यान में रखते हुए, राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान (एनआईओएस) ने अपने अधिकृत प्रशिक्षण केन्द्रों के माध्यम से इस व्यावसायिक पाठ्यक्रम की शुरुआत की है।

मीड ;

पाठ्यक्रम का मुख्य उद्देश्य, योग और प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में लोगों को कुशल पेशेवर और निवारक विशेषज्ञ बनाना है। पाठ्यक्रम को पूरा करने के पश्चात, प्रशिक्षु निम्नांकित में कौशल प्राप्त करने और दक्षता हासिल करने में सक्षम होंगे –

- योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के परिचय पर प्रकाश डालने में;
- स्वास्थ्य-जागरूकता, स्वच्छता, एवं आहार की आवश्यकता एवं महत्व का उल्लेख करने में;
- योग दर्शन एवं क्रिया विज्ञान को समझा पाने में;
- योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांतों तथा पंचतत्वों पर प्रकाश डालने में;
- प्राकृतिक जीवन शैली की अवधारणाओं को जानने और व्यावहारिक बनाने में;
- स्वास्थ्य संवर्धन, बीमारियों की रोकथाम सहित सामान्य संक्रमण और जीवन शैली संबन्धित बीमारियों का प्रबंधन और आपातकालीन स्थितियों के दौरान नियंत्रण करने में;
- मानव शरीर रचना एवं शरीर क्रिया विज्ञान की मूलभूत जानकारी रखने में;
- योग के एकीकृत दृष्टिकोण के अनुप्रयोगों को लागू करने में;
- प्राकृतिक चिकित्सा से विभिन्न विकारों व बीमारियों की चिकित्सा प्रदान करने में;
- मानव शरीर पर योग के प्रभाव को स्पष्ट करने में।

çosk vgrk

- किसी भी मान्यता प्राप्त बोर्ड से न्यूनतम 12 वीं कक्षा पास (समकक्ष)
अथवा
- वे सभी लोग, जो योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा में किसी प्रतिष्ठित संस्थान (एनआईओएस द्वारा स्वीकृत)/ विश्वविद्यालय से न्यूनतम एक वर्ष का डिप्लोमा कर चुके हैं, वे पाठ्यक्रम के द्वितीय वर्ष में सीधे प्रवेश ले सकते हैं, लेकिन प्रथम वर्ष की परीक्षा द्वितीय वर्ष के साथ उत्तीर्ण करनी आवश्यक होगी।
- न्यूनतम आयु –18 वर्ष

y{; | eŋ

वे सभी लोग, जो योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में 'कुशल पेशेवर और निवारक विशेषज्ञ' बनने के इच्छुक हैं।

jkst xkj ds vol j

कार्यक्रम पूरा करने के पश्चात् प्रशिक्षु, योग संस्थानों, योग केंद्रों, स्वास्थ्य क्लबों, प्राकृतिक चिकित्सालयों तथा अन्य प्राचीन चिकित्सा पद्धति के केन्द्रों आदि में सहायक चिकित्सक अथवा समकक्ष के रूप में काम कर सकते हैं।

i kB; Øe dh vof/k

पाठ्यक्रम की अवधि दो वर्ष छः माह इंटर्नशिप।

अध्ययन की योजना: कुल अध्ययन घंटे = 1200 घंटे + छः माह की इंटर्नशिप

स्व-अध्ययन – 20%, सिद्धांत और प्रैक्टिकल-प्रशिक्षण – 80%

प्रथम वर्ष: 10 माह × 8 दिन (एक माह में) × 6 घंटे = 480 घंटे

द्वितीय वर्ष: 10 माह × 8 दिन (एक माह में) × 6 घंटे = 480 घंटे

थ्योरी व प्रैक्टिकल-प्रशिक्षण कुल संपर्क घंटे – 480 + 480 = 960 घंटे + स्व-अध्ययन – 240 घंटे

छः माह की रेग्युलर इंटर्नशिप = 6 माह × 20 दिन (एक माह में) × 6 घंटे = 720 घंटे

i kB; Øe&i kB; p; k

पाठ्यक्रम में सिद्धांत और प्रैक्टिकल-प्रशिक्षण सहित कुल 12 विषय शामिल हैं। अध्ययन सामग्री स्व-निर्देशक सामग्री के रूप में प्रदान की जाएगी और व्यावहारिक घटक अर्थात् प्रैक्टिकल-प्रशिक्षण एनआईओएस के

मान्य प्रशिक्षण अध्ययन केंद्रों (एवीआई) पर प्रदान किया जाएगा।

i Fle o"Kdsfo"K			
Ø-l a	l § KÜrd	Ø-l a	i k kxd
01	योग का आधारभूत ज्ञान	04	योग अभ्यास (प्रायोगिक)
02	प्राकृतिक चिकित्सा का आधारभूत ज्ञान	05	प्राकृतिक चिकित्सा का व्यावहारिक प्रशिक्षण (प्रायोगिक)
03	मानव शरीर रचना, क्रिया विज्ञान और योग के प्रभाव	06	मानव शरीर रचना, क्रिया विज्ञान और योग के प्रभाव (प्रायोगिक)
f}rh o"Kdsfo"K			
01	यौगिक चिकित्सा	04	यौगिक चिकित्सा (प्रायोगिक)
02	प्राकृतिक चिकित्सा	05	प्राकृतिक चिकित्सा (प्रायोगिक)
03	अन्य प्राचीन प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियाँ	06	अन्य प्राचीन प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियाँ (प्रायोगिक)
*किसी प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र पर छः माह की इंटर्नशिप के दौरान अनुसंधान संबन्धित परियोजना पर कार्य			

*cf' k l q b u Z ki ds n s ku vu q ak u l af U kr i f j ; k t uk i j dk Z d j x A ft l ds vf / k dre val 200 gl x A bl dk ev ; k lu , uv k z / k l } j k fu ; q] ck a i j h d } j k fd ; k t k x A ft l dk i z k ki = l af U kr , oh v k z 1/2' k k k d m z v l s i n f r d f p f d R k d m z d s l k U ; l s i h r gl x A

foLrè i k B ; p ; k Z

i Fle o"Kdsfo"K

l § KÜrd fo"K & 1 % ; k x dk vk / k j H w K ku & 811

b d k b Z 1/4 fu V 1/2 & 1 ; k x % , d i f j p ;

- योग, अर्थ एवं परिभाषाएं
- योग की उत्पत्ति, इतिहास एवं विकास
- प्रमुख यौगिक ग्रंथों का संक्षिप्त परिचय
- योग की प्रमुख परम्पराएं
- योग की उपयोगिता एवं महत्व

b d k b Z 1/4 fu V 1/2 & 2 ; k x v f L r B dh vo / k j . k k

- वैदिक काल (वेदों) में योग का अस्तित्व

- उपनिषद काल (उपनिषद) में योग का अस्तित्व
- दर्शन काल (दर्शन) में योग का अस्तित्व
- आधुनिक काल में योग का अस्तित्व
- योग में वर्णित ईश्वर का स्वरूप

bdkbz ¼ fuV½ & 3 ;ksx d thou n'ku

- संस्कृति की अवधारणा
- पुरुषार्थ
- आश्रम व्यवस्था
- विवेक, वैराग्य, षट्सम्पत्ति और मुमुक्षुत्व
- भारतीय जीवन मूल्य

bdkbz ¼ fuV½ & 4 JhenHkxonxhirk ds vuq kj çedk ;ksx ekxZ

- श्रीमद्भगवद्गीता में वर्णित ज्ञानयोग
- श्रीमद्भगवद्गीता के आधार पर कर्मयोग
- श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार भक्तियोग

bdkbz ¼ fuV½ & 5 ikraty ;ksx I

- भारतीय परम्परा में योग के स्वरूप
- योग के महत्वपूर्ण तथा अद्वितीय ग्रंथ का परिचय तथा आधारभूत ज्ञान
- योग सूत्र के ऐतिहासिक महत्व एवं स्वरूप
- योग सूत्र के अनुसार योग की परिभाषा

bdkbz ¼ fuV½ & 6 v"Vka ;ksx

- महर्षि पतंजलिकृत अष्टांग योग दर्शन की अभिव्यक्ति
- योग के आठ अंगों के क्रमिक नाम
- यम, नियम, आसन, प्राणायाम आदि आठ अंग
- अष्टांग योग के व्यावहारिक स्वरूप और लाभ

bdkbz ¼ fuV½ & 7 gB;ksx

- हठयोग का सामान्य परिचय
- हठयोग का अर्थ एवं मुख्य परिभाषाएं
- मानव शरीर में चक्र, कुण्डलिनी एवं नाड़ियों का उल्लेख
- घेरण्ड संहिता के अनुसार हठयोग के सप्तांग
- हठयोग अभ्यास के लाभ

bdkbz ¼ fuV½ & 8 ;ksx I kekuk eafo?u

- योग साधना में षड्रिपु का वर्णन
- पंचक्लेश
- योग साधना में आने वाले विकल्प
- चित्त वृत्तियों के, निरोध के उपाय

bdkbz ¼ fuV½ & 9 ; kxkt; kl djus l s i w&funz k] r\$ kjh vkj l koèkkfu; k

- यौगिक अभ्यास के पूर्व की जाने वाली तैयारियों एवं सावधानियाँ
- योग का आधारभूत ज्ञान यौगिक अभ्यास के लिए उपयुक्त स्थान का चुनाव
- योग अभ्यास के दौरान यौगिक परिधान और उसका महत्व
- अभ्यास के लिए योग मेट की आवश्यकता एवं महत्ता
- यौगिक अभ्यास के लिए उपयुक्त समय—सारणी
- यौगिक अभ्यास के दौरान आवश्यक सावधानियां
- यौगिक अभ्यास के दौरान अचानक होने वाली विषम परिस्थितियों को संभालना

bdkbz ¼ fuV½ & 10 "kVdeZ

- षट्कर्म अर्थ, एवं परिभाषा
- षट्कर्म के विभिन्न अंग
- शरीर पर उनका प्रभाव और इसके लाभ

bdkbz ¼ fuV½ & 11 ; k\$xd l fe vH; kl %Ø; k, ½

- यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं की आवश्यकता और उनके महत्व
- सूक्ष्म क्रियाएं करने की विधि और उनके प्रभाव
- कुछ विशेष आरामदायक व ध्यानात्मक आसन तथा विभिन्न रोगों में उनके लाभ
- यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं से पूर्व की जाने वाली तैयारियां और सावधानियां

bdkbz ¼ fuV½ & 12 ; kx vkl u

- आसन, अर्थ एवं परिभाषा
- योगासनों की आवश्यकता और उनके महत्व
- आसनों के प्रकार
- सूर्य नमस्कार तथा अन्य आसनों के लाभ का विश्लेषण

bdkbz ¼ fuV½ & 13 çk.kk; ke

- प्राणायाम का अभिप्राय
- प्राणायाम के प्रमुख प्रकार
- प्राणायाम के महत्व तथा लाभ

bdkbz ¼ fuV½ & 14 eæk vkj çak

- मुद्रा एवं बंध का अभिप्राय
- मुद्रा एवं बंध के प्रमुख प्रकारों का वर्णन
- मुद्रा एवं बंध के महत्व तथा लाभ

bdkbz ¼ fuV½ & 15 ; kx fuæk , oa è; ku l kèkuk

- ध्यान साधना का अभिप्राय
- ध्यान साधना की विधि
- स्व—दर्शन ध्यान साधना और उसकी क्रिया विधि
- योग का आधारभूत ज्ञान, योगनिद्रा, उसकी क्रिया विधि, महत्व तथा लाभ

I 9 kUr d fo" k; & 2 % i kNfr d f pfdRI k dk vk/kkjHkr Kku & 812

bdkbz ¼ fuV½ & 1 çk—frd f pfdRI k% , d i fjp;] mnHko , oa bfrgkI

- प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ
- प्राकृतिक चिकित्सा के इतिहास एवं विकास
- प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धांत
- प्राकृतिक चिकित्सा की आवश्यकता एवं उपयोगिता
- प्राकृतिक चिकित्सा एवं स्वास्थ्य में परस्पर में संबंध

bdkbz ¼ fuV½ & 2 çk—frd f pfdRI k ds enyHkr fl) kr

- प्राकृतिक चिकित्सा के अर्थ एवं परिभाषा
- प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धांत
- प्राकृतिक चिकित्सा की विभिन्न विधियां

bdkbz ¼ fuV½ & 3 vkgkj , oa vkSkekh; i kSk

- उचित आहार, पोषण और स्वास्थ्य की उपयोगिता
- आहार संबंधी कुछ अच्छी आदतों की चर्चा
- कुछ औषधीय पेड़-पौधे, उनके पोषक मूल्य और उनका उपयोग

bdkbz ¼ fuV½ & 4 çkFkfed mi pkj

- प्राथमिक उपचार सम्बन्धित सामान्य एवं आवश्यक जानकारी
- आपात स्थिति में संकेतों और लक्षणों के सहारे, प्राथमिक उपचार प्रबंध के तरीके
- आपात स्थितियों में प्राथमिक उपचार उपलब्ध कराकर, जीवन की रक्षा
- विभिन्न परिस्थितियों को समझकर, घरेलू उपचार
- शरीर के वायटल पैरामीटर्स

bdkbz ¼ fuV½ & 5 I E; d LokLF;

- स्वास्थ्य तथा इसके पहलुओं को परिभाषा
- स्वास्थ्य के शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक पहलू
- अच्छे स्वास्थ्य के आधार
- अच्छे स्वास्थ्य के सूचक
- रोगों के मूलभूत कारण

bdkbz ¼ fuV½ & 6 vkgkj , oa i kSk. k

- भोजन, इसकी आवश्यकता एवं महत्व
- संतुलित आहार
- आहार की उपयोगिता
- सात्विक, राजसिक एवं तामसिक आहार
- उम्र, बीमारी, समय व ऋतुओं के अनुसार आहार
- आहार औषधि के रूप में

bdkbz ¼ fuV½ & 7 çk—frd LoPNrk

- स्वच्छता का अर्थ

- पर्यावरण की स्वच्छता तथा खान-पान में स्वच्छता कायम करने के सही तरीके
- व्यक्तिगत स्वच्छता, पर्यावरण की स्वच्छता और खान-पान की स्वच्छता के लिए आवश्यक और अच्छी आदतें

bdkbz ¼ fuV½ & 8 vkdk'k rRo fpfdRI k

- आकाश तत्व की अवधारणा
- आकाश तत्व की प्राप्ति के साधन
- उपवास का सही अर्थ, उसकी विधियां और महत्वता

bdkbz ¼ fuV½ & 9 ok; q rRo fpfdRI k

- वायु तत्व की अवधारणा
- वायु तत्व की जीवन में उपयोगिता
- वायु तत्व की उत्पत्ति, प्रकार, कार्य व महत्व
- वायु सेवन और इसके साधन
- पवन स्नान का उचित काल और लाभ
- प्राणायाम
- व्यायाम और शरीर मर्दन (मालिश)

bdkbz ¼ fuV½ & 10 vfxu rRo ¼ w Idj .k½ fpfdRI k

- अग्नि तत्व की अवधारणा
- अग्नि तत्व की उत्पत्ति व उसकी प्राप्ति के साधन
- आतप स्नान, उसका उचित काल व सावधानियां
- वर्ण चिकित्सा व सूर्य प्रकाश का महत्व
- इन्फ्रारेड व पराबैंगनी किरणें
- सौर मंडल व नवग्रहों के रंग व प्रकृति

bdkbz ¼ fuV½ & 11 ty rRo fpfdRI k

- जल तत्व की अवधारणा
- जल तत्व की उत्पत्ति, स्थान, कार्य व स्रोतानुसार गुणधर्म
- उषापान, जलपान विधि आदि
- जल चिकित्सा के सामान्य मूलभूत सिद्धांत

bdkbz ¼ fuV½ & 12 i Foh rRo fpfdRI k ¼ eeh fpfdRI k½

- पृथ्वी तत्व की अवधारणा
- पृथ्वी तत्व की उत्पत्ति व प्राप्ति के साधन
- प्राकृतिक चिकित्सा में मिट्टी की आवश्यकता व महत्व
- रोगानुसार मिट्टी का प्रयोग

I 9 kfUrd fo'k; & 3 %ekuo 'kjhj j puk] fØ; k foKku vkj ; ksx ds iz ksx & 813

bdkbz ¼ fuV½ & 1 ekuo 'kjhj I j puk i fjp; , oa ; ksx ds çHkko

- मानव शरीर का सामान्य परिचय

- मानव शरीर की विवेचना
- ऊतक का अर्थ एवं प्रकार
- मानव शरीर के विभिन्न तंत्र
- मानव शरीर पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव की व्याख्या

bdkbz ¼ fuV½ & 2 ekuo vLFk ræ dh I jpkuk&fØ; kfofek , oa ; ksx ds çHkko

- अस्थि तंत्र का सामान्य परिचय
- अस्थि तंत्र का वर्गीकरण
- अस्थि तंत्र की विवेचना
- अस्थि तंत्र का महत्व
- अस्थि तंत्र पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव की व्याख्या

bdkbz ¼ fuV½ & 3 i'kh; ræ dh I jpkuk&fØ; kfofek , oa ; ksx ds çHkko

- पेशीय तंत्र का सामान्य परिचय
- पेशीय तंत्र की विवेचना
- पेशीय तंत्र का वर्गीकरण
- पेशीय तंत्र का महत्व
- पेशीय तंत्र पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव

bdkbz ¼ fuV½ & 4 KkufLæ; ræ dh I jpkuk&fØ; kfofek , oa ; ksx ds çHkko

- ज्ञानेन्द्रिय तंत्र का सामान्य परिचय
- ज्ञानेन्द्रिय तंत्र की विवेचना
- पांचों ज्ञानेन्द्रियों की संरचना एवं कार्य
- ज्ञानेन्द्रिय तंत्र का महत्व
- ज्ञानेन्द्रिय तंत्र पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव की व्याख्या

bdkbz ¼ fuV½ & 5 ikpu ræ dh I jpkuk&fØ; kfofek , oa ; ksx ds çHkko

- पाचन तंत्र का सामान्य परिचय
- पाचन तंत्र की व्याख्या
- पाचन तंत्र की संरचना एवं क्रियाविधि
- पाचन तंत्र का महत्व
- पाचन तंत्र पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव की व्याख्या

bdkbz ¼ fuV½ & 6 'ol u ræ dh I jpkuk&fØ; kfofek , oa ; ksx ds çHkko

- श्वसन तंत्र का सामान्य परिचय
- श्वसन तंत्र की व्याख्या
- श्वसन तंत्र की संरचना एवं क्रियाविधि का वर्णन
- श्वसन तंत्र का महत्व
- श्वसन तंत्र पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव की व्याख्या

bdkbz ¼ fuV½ & 7 mRI tL ræ dh I jpkuk&fØ; kfofek , oa ; ksx ds çHkko

- उत्सर्जन तंत्र का सामान्य परिचय
- उत्सर्जन तंत्र की व्याख्या
- उत्सर्जन तंत्र की संरचना एवं क्रियाविधि
- उत्सर्जन तंत्र का महत्व

- उत्सर्जन तंत्र पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव की व्याख्या

bdkbz ¼ fuV½ & 8 j ä ifj l pj.k ræ dh l j puk&fØ; kfofek , oa ksx ds çHkko

- रक्त परिसंचरण तंत्र का सामान्य परिचय
- रक्त परिसंचरण तंत्र की व्याख्या
- रक्त परिसंचरण तंत्र की संरचना एवं क्रियाविधि
- रक्त परिसंचरण तंत्र का महत्व
- रक्त परिसंचरण तंत्र पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव की व्याख्या

bdkbz ¼ fuV½ & 9 vlr% koh ræ dh l j puk&fØ; kfofek , oa ; ksx ds çHkko

- अन्तःस्रावी ग्रन्थियों का सामान्य परिचय
- अन्तःस्रावी तंत्र की व्याख्या
- अन्तःस्रावी ग्रन्थियों से उत्पन्न हार्मोन्स के कार्य
- अन्तःस्रावी ग्रन्थियों का महत्व
- अन्तःस्रावी ग्रन्थियों पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव की व्याख्या

bdkbz ¼ fuV½ & 10 çfrj{kk ræ , oaçtuu ræ dh l j puk&fØ; kfofek , oa ; ksx ds iHkko

- प्रतिरक्षा तंत्र का सामान्य परिचय
- प्रतिरक्षा तंत्र की व्याख्या
- प्रतिरक्षा तंत्र के अंगों का वर्णन
- प्रतिरक्षा तंत्र का महत्व
- प्रजनन तंत्र का संक्षिप्त परिचय
- प्रतिरक्षा तंत्र पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव की व्याख्या
- प्रजनन तंत्र पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव की व्याख्या

bdkbz ¼ fuV½ & 11 ræ=dk ræ dh l j puk&fØ; kfofek , oa ; ksx ds çHkko

- तंत्रिका तंत्र का सामान्य परिचय
- तंत्रिका तंत्र की व्याख्या
- तंत्रिका तंत्र का वर्गीकरण
- तंत्रिका तंत्र का महत्व पर प्रकाश
- तंत्रिका तंत्र पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव की व्याख्या

fo"K; & 4 % ; ksx vH; kl ¼ k; kfxd½ & 814

fo"K; & 5 % i kÑfrd fpfdRI k dk 0; kogkfjd i f'k{k.k ¼ k; kfxd½ & 815

fo"K; & 6 % ekuo 'kjhj j puk] fØ; k foKku vKj ; ksx ds iHkko ¼ k; kfxd½ & 816

f}rh; o"K ds fo"K;

I } kfUrd fo"K; & 1 % ; kfxd vH; kl & 817

bdkbz ¼ fuV½ & 1 i fl) ; kfx; ka dk ; ksx ea ; ksxnku

- योग के क्षेत्र में महान योगियों के जीवनदर्शन एवं योगदान

bdkbz ¼ fuV½ & 2 ; ks fØ; k foKku ¼Qft ; kykMh½ , oa i pdkšk dh vo/kkj .kk

- योग क्रिया विज्ञान (यौगिक फिजियोलॉजी)
- पंचकोश का अर्थ एवं वर्गीकरण
- भारतीय आध्यात्मिक और दार्शनिक परम्परा में पंचकोश का वर्णन
- मानव जीवन में पंचकोश का महत्त्व

bdkbz ¼ fuV½ & 3 ; kfxd LokLF; i zU/ku

- यौगिक स्वास्थ्य प्रबंधन का सामान्य परिचय
- बाल्यावस्था का यौगिक प्रबन्धन
- किशोरावस्था का यौगिक प्रबन्धन
- युवावस्था का यौगिक प्रबन्धन
- प्रौढ़ावस्था का यौगिक प्रबन्धन
- वृद्धावस्था का यौगिक प्रबन्धन
- खिलाड़ियों के लिए यौगिक प्रबन्धन
- सुरक्षाबलों के लिए यौगिक प्रबन्धन
- फिटनेस के लिए यौगिक प्रबन्धन
- पर्यटकों के लिए यौगिक प्रबन्धन

bdkbz ¼ fuV½ & 4 ruko ¼V½ ½ ea ; kfxd i zU/ku

- तनाव का सामान्य परिचय
- मानसिक तनाव का अर्थ एवं परिभाषा
- छात्रों में तनाव प्रबन्धन
- सामान्यजनों में मानसिक तनाव का यौगिक प्रबन्धन
- कॉर्पोरेट एवं सेवा सेक्टर में मानसिक तनाव का यौगिक प्रबन्धन

bdkbz ¼ fuV½ & 5 efgykvka ds fy, ; kfxd i zU/ku

- महिला स्वास्थ्य का सामान्य परिचय
- मासिक धर्म की समस्या में यौगिक प्रबन्धन
- गर्भावस्था एवं प्रसवोत्तर के दौरान यौगिक प्रबन्धन
- रजोनिवृत्ति के दौरान यौगिक प्रबन्धन

bdkbz ¼ fuV½ & 6 'ol u , oa ân; ¼dkMM; ks½ dgy½ I ECU/kh jks , oa ; kfxd fpfdRI k

- श्वसन तंत्र के प्रमुख रोग
- श्वसन तंत्र के प्रमुख रोगों की यौगिक चिकित्सा
- हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग
- हृदय रोगों की यौगिक चिकित्सा

bdkbz ¼ fuV½ & 7 ikpu , oa ew&iztuu I ECU/kh jks , oa ; kfxd fpfdRI k

- पाचन तंत्र के प्रमुख रोग
- पाचन तंत्र के रोगों की यौगिक चिकित्सा
- मूत्रवह तंत्र से सम्बन्धित प्रमुख रोग
- मूत्ररोगों की यौगिक चिकित्सा
- प्रजनन रोगों की यौगिक चिकित्सा

bdkbz ¼ fuV½ & 8 eLdyk&Ldy/y I cakh jks ,oa ;kxd fpfdRI k

- पेशीय तंत्र के प्रमुख रोग
- मांसपेशियों में दर्द और जकड़न की यौगिक चिकित्सा
- अस्थि तंत्र से सम्बन्धित प्रमुख रोग
- अस्थि रोगों की यौगिक चिकित्सा

bdkbz ¼ fuV½ & 9 rfd=dk rU= I Ecu/kh jks ,oa ;kxd fpfdRI k

- तंत्रिका तंत्र के प्रमुख रोग
- तंत्रिका तंत्र के रोगों की यौगिक चिकित्सा

bdkbz ¼ fuV½ & 10 ;ks ,oa LokLF;

- स्वास्थ्य की अवधारणा
- स्वस्थवृत्त, दिनचर्या एवं रात्रिचर्या
- ऋतुचर्या

bdkbz ¼ fuV½ & 11 0; kogkfjd eukfoKku

- व्यावहारिक मनोविज्ञान का अर्थ एवं परिभाषाएँ
- व्यावहारिक मनोविज्ञान की परिभाषाएँ
- व्यावहारिक मनोविज्ञान का इतिहास एवं विकास
- व्यावहारिक मनोविज्ञान के क्षेत्र

bdkbz ¼ fuV½ & 12 0; fDrRo dh vo/kkj .kk

- व्यक्तित्व की अवधारणा
- व्यक्तित्व के निर्धारक (Determinants of Personality)

bdkbz ¼ fuV½ & 13 eukokkfud I eL; k, j ,oa ;kxd i caku

- स्वास्थ्य संबंधी मनोवैज्ञानिक समस्याएँ
- चिंता एवं अवसाद, लक्षण, कारण एवं यौगिक प्रबंधन

bdkbz ¼ fuV½ & 14 0; I u ,oa eknd i nkFks dk dqjtkko vls eDr

- व्यसन
- मादक पदार्थों का दुष्प्रभाव
- व्यसन मुक्ति के लिए यौगिक प्रबंधन

bdkbz ¼ fuV½ & 15 thou'kSyh I Ecá/kr jks ,oa mudh ;kxd fpfdRI k

- जीवनशैली जनित रोगों का सामान्य परिचय
- हृदय रोग
- मानसिक तनाव (Stress) का सामान्य परिचय एवं लक्षण
- मधुमेह रोग (Diabetes)
- मोटापा रोग (Obesity) का सामान्य परिचय एवं लक्षण
- थायरॉयड सम्बन्धी रोगों का सामान्य परिचय एवं लक्षण
- जीवनशैली जनित रोगों की यौगिक चिकित्सा
- महत्वपूर्ण सुझाव

I 9 kUr d fo" k; & 2 % i kNfr d fpfdRI k & 818

bdkbz ¼ fuV½ & 1 LokLF; vlsj jksx

- स्वास्थ्य की अवधारणा
- रोग
- रोग उत्पन्न होने के मुख्य कारण
- प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्तानुसार, रोग का वर्गीकरण

bdkbz ¼ fuV½ & 2 jksx dh ijh{kk %tkp½

- रोगी का इतिवृत्त (Case History of Patient) लेने की विधि
- रोगी का इतिवृत्त लेना
- रोगी की परीक्षा (जांच) की विभिन्न विधियां

bdkbz ¼ fuV½ & 3 fpfdRI k , oafokku fpfdRI k i) fr; ka

- चिकित्सा का अर्थ
- चिकित्सा का लक्ष्य
- चिकित्सा के विभिन्न भेद और विधियां
- चिकित्सा के परिपेक्ष्य में विभिन्न चिकित्सा पद्धतियाँ
- चिकित्सक के कर्तव्य
- सहायक चिकित्सक (परिचारक) के कर्तव्य
- रोगी एवं पारिवारिक सदस्यों के कर्तव्य

bdkbz ¼ fuV½ & 4 vkdk'k rRo fpfdRI k fofokku fof/k; k; , oa vuq; kx

- आकाश तत्व एवं इसकी महत्त्वता
- उपवास
- कल्प
- विश्राम
- प्रगाढ़ निद्रा
- प्रसन्नता

bdkbz ¼ fuV½ & 5 ok; q rRo fpfdRI k; fofokku fofek; k; , oa vuq; kx

- वायु तत्व एवं इसकी महत्त्वता
- वायु तत्व चिकित्सा— परिचय, इतिहास तथा विभिन्न विधियां
- मर्दन या मालिश
- व्यायाम, अर्थ, उद्देश्य और आवश्यकता

bdkbz ¼ fuV½ & 6 vfxu rRo fpfdRI k fofokku fof/k; k; , oa vuq; z; kx

- अग्नि तत्व चिकित्सा एवं महत्व
- प्रकाश विश्लेषण एवं रंग चिकित्सा
- सूर्य/धूप स्नान चिकित्सा
- सूर्य की सप्त रश्मियों द्वारा चिकित्सा

bdkbz ¼ fuV½ & 7 ty rRo fpdfRI k fofHku fof/k; k; , oa vuq; ksx

- जल तत्व चिकित्सा एवं महत्त्व
- जल चिकित्सा का अर्थ, परिभाषा और इतिहास
- जल तत्व चिकित्सा की विभिन्न विधियां एवं अनुप्रयोग
- जल चिकित्सा में प्रयुक्त विभिन्न प्रकार की पट्टियां एवं लपेट
- सम्पूर्ण गीली चादर लपेट
- ठण्डे जल के आंतरिक प्रयोग

bdkbz ¼ fuV½ & 8 iFoh rRo fpdfRI k fofHku fof/k; k; , oa vuq; ksx

- चिकित्सीय दृष्टि में पृथ्वी तत्व एवं इसकी महत्त्वता
- मिट्टी चिकित्सा का अर्थ एवं परिभाषा
- मिट्टी के विभिन्न प्रकार तथा चिकित्सा में उपयोगिता
- पृथ्वी तत्व चिकित्सा की विभिन्न विधियां और उनके अनुप्रयोग

bdkbz ¼ fuV½ & 9 L=h jkska ea çk—frd fpdfRI k i:U/ku

- महिला स्वास्थ्य – परिचय
- महिलाओं में सामान्य रोग
- सामान्य स्त्री रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा
- महिलाओं की मासिक धर्म की प्रमुख समस्याएं
- गर्भावस्था एवं प्रसवोत्तर अवस्था की समस्याएं
- रजोनिवृत्ति अवस्था की समस्याएं

bdkbz ¼ fuV½ & 10 cky jkska ea i kÑfrd fpdfRI k

- बाल रोगों का परिचय एवं कारण
- बाल रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा

bdkbz ¼ fuV½ & 11 'ol u , oa ân; I ædh j"x"adh i kÑfrd fpdfRI k

- श्वसन तंत्र संबंधी रोगों का सामान्य परिचय एवं कारण
- श्वसन तंत्र रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा
- हृदय सम्बन्धित प्रमुख रोगों के कारण
- हृदय रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा

bdkbz ¼ fuV½ & 12 ikpu vKj mRI tU o iztuu ra= I ædh jkska dh i kÑfrd fpdfRI k

- पाचन तंत्र संबंधी रोगों का सामान्य परिचय एवं कारण
- पाचन तंत्र के रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा
- उत्सर्जन व—प्रजनन से सम्बन्धित प्रमुख रोगों का परिचय
- मूत्र—जनन से सम्बन्धित रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा

bdkbz ¼ fuV½ & 13 eLdyk&LdyWY fl LVe I ædh jkska dh i kÑfrd fpdfRI k

- मस्क्युलो—स्केलेटल सिस्टम संबंधी रोगों का सामान्य परिचय एवं कारण
- मस्क्युलोस्केलेटल तंत्र के रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा

bdkbz ¼ ũV½ & 14 rŕ=dk rU= I Ecu/kh jkska ,oa i kÑfrd fpfdRI k

- तंत्रिका तंत्र के प्रमुख रोगों का सामान्य परिचय एवं कारण
- तंत्रिका तंत्र के रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा

bdkbz ¼ ũV½ & 15 thou'ksyh I Ecf/kr jks ,oamudh çk—frd fpfdRI k

- जीवनशैली सम्बंधित रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा

bdkbz ¼ ũV½ & 16 dkjksuk jks I scpkol jkdFkke ,oami pkj

- कोरोना रोग का सामान्य परिचय
- कोरोना रोग से बचाव, रोकथाम एवं उपचार
- महत्वपूर्ण सुझाव

I)kfUrd fo"k; & 3 %vU; i kphu i kÑfrd fpfdRI k i)fr; ka & 819

bdkbz ¼ ũV½ & 1 çkphu çk—frd fpfdRI k i)fr; ka dh voëkj .kk ,oa oKkfudrk

- प्राचीन प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों की अवधारणा
- पारम्परिक चिकित्सा पद्धतियों के मूलभूत सिद्धांत
- पारंपरिक प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति के वैज्ञानिक पहलू
- पूरक चिकित्सा एवं आधुनिक चिकित्सा का तुलनात्मक अध्ययन

bdkbz ¼ ũV½ & 2 fofHku çdkj dh ijd fpfdRI k i)fr; ka

- पूरक चिकित्सा एवं वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति
- विभिन्न पारम्परिक प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों का विवरण
- पारम्परिक प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों के लाभ, महत्व एवं सीमाएं

bdkbz ¼ ũV½ & 3 ,D; q s'kj fpfdRI k i)fr

- एक्युप्रेसर चिकित्सा का परिचय
- एक्युप्रेसर का अर्थ एवं परिभाषा
- एक्युप्रेसर चिकित्सा का इतिहास
- एक्युप्रेसर चिकित्सा पद्धति के लाभ, सीमाएं एवं सावधानियां

bdkbz ¼ ũV½ & 4 ,D; çs'kj fpfdRI k ds fl)kr] fof/k o fofHku mi dj .k

- एक्युप्रेसर चिकित्सा के सिद्धांतों का परिचय
- एक्युप्रेसर चिकित्सा की विधि
- एक्युप्रेसर चिकित्सा से संबंधित उपकरण
- मानव शरीर के मुख्य एक्यु प्वाइंट्स एवं उनके कार्य

bdkbz ¼ ũV½ & 5 ,D; q s'kj fpfdRI k }kj thou'ksyh I s l æf/kr jkska dk mi pkj

- सर्वाइकल स्पोंडलाइटिस
- स्लिप डिस्क
- पीठ दर्द
- सिरदर्द
- मांसपेशियों में दर्द एवं जकड़न
- घुटनों में दर्द
- तनाव (स्ट्रेस)
- उच्च रक्तचाप (हाई बीपी)

- निम्न रक्तचाप – (लो ब्लड प्रेशर)
- मधुमेह
- थायरॉइड
- मोटापा
- नेत्र संबंधी सामान्य रोग
- मोतियाबिन्द

bdkbz ¼ fuV½ & 6 ,D; q ð kj fpfdRI k }kjk fofHku jkska ds mi pkj

- पाचन संबंधी बीमारियों एवं एक्युप्रेशर चिकित्सा द्वारा उनका उपचार
- श्वसन संबंधी बीमारियां
- तंत्रिका तंत्र संबंधी बीमारियां
- मूत्रजनन विकार

bdkbz ¼ fuV½ & 7 p¼cd fpfdRI k i) fr %eXu/ Fkjsi h½

- चुम्बक चिकित्सा की अवधारणा
- चुम्बक चिकित्सा का इतिहास
- चुम्बक चिकित्सा के लाभ एवं उपयोगिताएं
- चुम्बक चिकित्सा के दौरान सावधानियां एवं सीमाएं

bdkbz ¼ fuV½ & 8 p¼cd fpfdRI k ds fl)kr

- चुम्बक चिकित्सा का सामान्य परिचय
- चुम्बकीय चिकित्सा करने की विधि एवं इसका प्रभाव
- चुम्बकीय चिकित्सा के सिद्धांत

bdkbz ¼ fuV½ & 9 p¼cd fpfdRI k v½ I e½/kr mi dj.k

- चुम्बक चिकित्सा का संक्षिप्त परिचय
- चुम्बक चिकित्सा में उपयोग किये जाने वाले विभिन्न प्रकार के चुम्बक (मैग्नेट)
- चुम्बक चिकित्सा से संबंधित विभिन्न यंत्र उपकरण एवं अन्य साधन
- मैग्नेट थेरेपी का सही समय
- गुणों के आधार पर चुम्बक का परिचय

bdkbz ¼ fuV½ & 10 fofHku jks ,oa p¼cd fpfdRI k

- चुम्बक चिकित्सा का उपचारात्मक पहलू
- चुम्बक चिकित्सा पद्धति से रोगों का उपचार

bdkbz ¼ fuV½ & 11 ;K fpfdRI k i) fr

- यज्ञ चिकित्सा का परिचय एवं अवधारणा
- मंत्र
- यज्ञ के प्रकार
- यज्ञ चिकित्सा की विधियां और विशेषताएं
- समिधाओं का चुनाव और उनका विशेष दहन

bdkbz ¼ fuV½ & 12 ;K fpfdRLkk }kjk jksksi pkj

- यज्ञ चिकित्सा द्वारा रोगों का उपचार
- यज्ञ चिकित्सा का महत्त्व एवं लाभ

- यज्ञ चिकित्सा की सीमाएं एवं सावधानियां
- यज्ञ में आहुति देने के समय उपयोग की जाने वाली हस्त मुद्रायें

bdkbz ¼ fuV½ & 13 epk fpdRI k i) fr

- मुद्रा चिकित्सा विज्ञान की अवधारणा
- मुद्रा का अर्थ एवं परिभाषा
- मुद्रा विज्ञान का इतिहास
- मुद्रा विज्ञान का महत्त्व एवं लाभ
- सीमाएं और सावधानियां

bdkbz ¼ fuV½ & 14 epk fpdRI k foKku dk fl) kr

- मुद्रा चिकित्सा विज्ञान के सिद्धांतों का परिचय
- मुद्रा चिकित्सा विज्ञान के प्रमुख सिद्धांत

bdkbz ¼ fuV½ & 15 epk fpdRI k dh fofHku epk, a , o mudh fof/k; ka

- विभिन्न प्रकार की मुद्राओं का परिचय
- विभिन्न मुद्राएं एवं उनकी विधियां

bdkbz ¼ fuV½ & 16 fpdRI k ea mi ; kxh fofHku epk, a , oa muds ykHk

- मुद्राएं एवं चिकित्सा
- विभिन्न प्रकार की मुद्राएं उनके लाभ एवं उपयोगिता
- विभिन्न मुद्राओं द्वारा रोगोपचार

fo"k; & 4 % ; kfxd fpdRI k ¼ k; kfxd½ & 820

fo"k; & 5 % i kÑfrd fpdRI k ¼ k; kfxd½ & 821

fo"k; & 6 % vU; i kphu i kÑfrd fpdRI k i) fr; ka ¼ k; kfxd½ & 822

funžk dk ek/; e%

निर्देश का माध्यम हिंदी और अंग्रेजी

vupšk ; kst uk%

- स्व-निर्देशित मुद्रित सामग्री
- एवीआई/अध्ययन केन्द्रों पर सम्पर्क कक्षाओं एवं व्यावहारिक-प्रशिक्षण की सुविधा
- श्रव्य-दृश्य सामग्री

eif; kdu vkj cek.ku dh ; kst uk

पाठ्यक्रम के दोनों घटकों (सैद्धान्तिक और व्यावहारिक) का मूल्यांकन किया जाएगा। अंतिम परिणाम की गणना करते समय आंतरिक आंकलन और इंटरनशिप को भी ध्यान में रखा जाएगा। आकलन, मूल्यांकन और प्रमाणन की योजना एनआईओएस द्वारा डिजाइन दिशा-निर्देशों के माध्यम से कार्यान्वित की जाएगी। एनआईओएस अपने नियमों और विनियमों के अनुसार अंतिम प्रमाणपत्र प्रदान करेगा।

Ø-I a	çÑfrd fpfdRI k , oa ; ksx foKku ea fMIytek i kB; Øe	dkl Z dkM	vf/kd vdl	l e; ½k/s e½	l =h; dk; Z vf/kd vdl	dy vdl
çFke o"K						
1	योग का आधारभूत ज्ञान (सैद्धान्तिक)	811	70	3	30	100
2	प्राकृतिक चिकित्सा का आधारभूत ज्ञान (सैद्धान्तिक)	812	70	3	30	100
3	मानव शरीर रचना, क्रिया विज्ञान और योग के प्रभाव (सैद्धान्तिक)	813	70	3	30	100
4	योग अभ्यास (प्रायोगिक)	814	70	3	30	100
5	प्राकृतिक चिकित्सा का व्यावहारिक प्रशिक्षण (प्रायोगिक)	815	70	3	30	100
6	मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान (प्रायोगिक)	816	70	3	30	100
	; ksx					600
f}rh; o"K						
1	यौगिक चिकित्सा (सैद्धान्तिक)	817	70	3	30	100
2	प्राकृतिक (सैद्धान्तिक)	818	70	3	30	100
3	अन्य प्राचीन प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियाँ (सैद्धान्तिक)	819	70	3	30	100
4	यौगिक चिकित्सा (प्रायोगिक)	820	70	3	30	100
5	प्राकृतिक चिकित्सा (प्रायोगिक)	821	70	3	30	100
6	अन्य प्राचीन प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियाँ (प्रायोगिक)	822	70	3	30	100
	; ksx					600
इन्टर्नशिप के दौरान अनुसंधान संबन्धित परियोजना पर कार्य						200
egk; ksx ¾						1400

उत्तीर्णता मापदंड : परीक्षार्थी को सैद्धान्तिक, व्यावहारिक प्रशिक्षण एवं सत्रीय कार्य तीनों में 50–50 प्रतिशत अंक प्राप्त करने होंगे।

i kB; Øe 'kYd

पाठ्यक्रम का कुल शुल्क 30,000 रुपये है, जिसमें पाठ्यसामग्री, प्रक्रिया शुल्क आदि सम्मिलित है। परीक्षा में बैठने के लिए परीक्षा शुल्क एनआईओएस के नियमानुसार अलग से देय होगा। प्रवेश के दौरान अभ्यर्थी, प्रथम वर्ष में निर्धारित पाठ्यक्रम शुल्क 15,000 रुपये और द्वितीय वर्ष में 15,000 रुपये जमा करेंगे।

ukW % जो अभ्यर्थी सीधे द्वितीय वर्ष में प्रवेश लेंगे, उनके लिए यह पाठ्यक्रम शुल्क 25,000 रुपये होगा।

विषय सूची

1.	प्राचीन प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों की अवधारणा एवं वैज्ञानिकता.....	1
2.	विभिन्न प्रकार की पूरक चिकित्सा पद्धतियां	19
3.	एक्युप्रेसर चिकित्सा पद्धति	33
4.	एक्युप्रेसर चिकित्सा के सिद्धांत, विधि व विभिन्न उपकरण	47
5.	एक्युप्रेसर चिकित्सा द्वारा जीवनशैली से संबंधित रोगों का उपचार	71
6.	एक्युप्रेसर चिकित्सा द्वारा विभिन्न रोगों के उपचार	89
7.	चुम्बक चिकित्सा पद्धति (मैग्नेट थेरेपी)	107
8.	चुम्बक चिकित्सा के सिद्धांत	119
9.	चुम्बक चिकित्सा और संबंधित उपकरण	127
10.	विभिन्न रोग एवं चुम्बक चिकित्सा	139
11.	यज्ञ चिकित्सा पद्धति	147
12.	यज्ञ चिकित्सा द्वारा रोगोपचार	167
13.	मुद्रा चिकित्सा पद्धति	177
14.	मुद्रा चिकित्सा विज्ञान का सिद्धांत	187
15.	मुद्रा चिकित्सा की विभिन्न मुद्राएं एवं उनकी विधियां	203
16.	चिकित्सा में उपयोगी विभिन्न मुद्राएं एवं उनके लाभ.....	219



1

प्राचीन प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों की अवधारणा एवं वैज्ञानिकता

शिक्षार्थियों, अभी तक आप रोगों का यौगिक और प्राकृतिक चिकित्सा से प्रबंधन में ज्ञान प्राप्त कर चुके हैं। अब आप इस इकाई (यूनिट) में प्राकृतिक चिकित्सा की अन्य विधियों की जानकारी प्राप्त करेंगे। जैसा कि आप जान ही चुके हैं कि प्राकृतिक चिकित्सा सदियों पुरानी चिकित्सा पद्धति है और इससे प्रकृति के महत्व को समझा जा सकता है। पुरापाषाण काल में जब मानवीय सभ्यता पूरी तरह विकसित नहीं थी तो उस समय के लोग प्रकृति के आवरण में ही जीवनयापन करते थे। अर्थात् जंगलों, पहाड़ों और कंदराओं में रहने वाले और फल-फूल को आहार बनाकर जीवनयापन करने वाले लोग जब बीमार पड़ते थे तो वे अपना इलाज प्रकृति प्रदत्त संसाधनों में ही ढूंढते थे।

जैसे-जैसे मानवीय सभ्यता विकसित होती गई, जीवन के तौर-तरीके बदलने लगे। साथ ही प्राकृतिक संसाधनों पर आधारित शारीरिक उपचार की पद्धतियां भी विकसित होती गईं। इस इकाई (यूनिट) में हम इन्हीं विभिन्न उपचार की पद्धतियों की अवधारणा और वर्तमान समय में उनकी वैज्ञानिकता के विषय में जानकारी प्राप्त करेंगे।

**मि॑स ;**

इस इकाई (यूनिट) का अध्ययन करने के पश्चात् आप –

- प्राचीन प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों की अवधारणा को समझ पाने में सक्षम होंगे;

vU; i kphu i kNfrd fpdfRI k i) fr; ka





- प्राचीन प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धांतों का विस्तार से अध्ययन कर सकेंगे ;
- पूरक एवं आधुनिक चिकित्सा पद्धति का तुलनात्मक अध्ययन कर सकेंगे।

1-1 çkphu çk—frd fpfdRI k i) fr; ka dh voèkkj .kk

शिक्षार्थियों, प्राचीन काल से लेकर सभ्यता के शुरुआती दौर में मनुष्य प्रकृति के अनुरूप ही जीवनयापन करता आया है और इससे आध्यात्मिक दृष्टिकोण भी विकसित होता है। हमारे पूर्वज सौ वर्ष अथवा इससे अधिक की आयु तक जीते थे, लेकिन वर्तमान समय में औसत आयु 60–70 वर्ष तक सीमित हो गयी है। ऐसा इसलिए हुआ है कि हम प्रकृति से कटते जा रहे हैं और जिसके कारण वर्तमान समय में नित नए-नए रोग उत्पन्न होते जा रहे हैं।

विभिन्न शोधों से भी यह स्पष्ट हो चुका है कि पंच तत्वों के असंतुलन के कारण ही हम बीमार पड़ते हैं। इसलिए यह जानना जरूरी है कि प्रकृति के नियमों का पालन करना हमारे लिए कितना आवश्यक है। अगर हम प्रकृति के अनुसार जीवन जी रहे हैं तो हमें बीमारियां नहीं होगी। शारीरिक अथवा मानसिक स्तर पर जितनी भी विकृतियां उत्पन्न होती हैं उसका एक प्रमुख कारण हमारी बदलती जीवनशैली है। हम स्वस्थ तभी रह सकते हैं जब हम प्रकृति के अनुरूप अपनी दिनचर्या का पालन करें। प्राकृतिक चिकित्सा वास्तव में कोई चिकित्सा न होकर प्रकृति के अनुरूप जीवन जीने की कला है। हम जितना प्रकृति के करीब रहते हैं उतना ही अपने-आपको स्वस्थ अनुभव करते हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा का इतिहास कई धार्मिक ग्रंथों एवं प्राचीन साहित्यों में मिलता है। जिसके आधार पर कहा जा सकता है कि सबसे पहले प्राकृतिक चिकित्सा का ही उद्भव हुआ है। यूं तो रोगों के उपचार के लिए कई चिकित्सा पद्धतियां प्रचलित हैं लेकिन पूर्ण स्वास्थ्य प्रदान सिर्फ प्राकृतिक चिकित्सा और इससे सम्बंधित पारम्परिक चिकित्सा पद्धति से ही संभव है। ऐसे कई रोग हैं जिनके इलाज में आधुनिक चिकित्सा पद्धति असफल हो जाती है वहां प्राकृतिक चिकित्सा से उन रोगों से मुक्ति मिलती है।



bdkb&r i7u&1-1

1. रिक्त स्थानों को भरिए –

- प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति में रोगों के उपचार के लिए जीवनशैली को अपनाने पर बल दिया जाता है।
- प्राकृतिक चिकित्सा का इतिहास कई धार्मिक ग्रंथों एवं में मिलता है।
- जैसे-जैसे मानवीय सभ्यता विकसित होती गई, जीवन के तौर-तरीके बदलने के साथ-साथ पर आधारित शारीरिक उपचार की पद्धतियां भी विकसित होती गयीं।





1-2 i kjEi fjd fpfdRI k i) fr; ka ds enyHkur fl) kar

इससे पहले आपने पारम्परिक चिकित्सा पद्धतियों की अवधारणा के बारे में जानकारी प्राप्त की। आइये! अब प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों के मूलभूत सिद्धांतों के बारे में जानते हैं।

जैसा कि आप जानते ही हैं कि प्राकृतिक चिकित्सा में रोगों के उपचार के लिए स्वयं को प्रकृति के अनुकूल ढालना और रोगों से लड़ने के लिए प्रतिरोधक क्षमता विकसित करने की सैद्धांतिक प्रक्रिया को अपनाना है। इस प्रणाली के अंतर्गत प्रकृति में उपलब्ध पंच तत्वों से उपचार किये जाते हैं। इस चिकित्सा में किसी प्रकार की औषधि रोगी को नहीं दी जाती है। जबकि वर्तमान चिकित्सा पद्धति में रोगी को दवाइयां जरूर दी जाती है। भले ही उस दवा से रोग ठीक हो या ना हो। यहाँ तक कि आधुनिक चिकित्सा पद्धति से शरीर पर नकारात्मक प्रभाव भी पड़ते हैं। लेकिन प्राचीन पारम्परिक प्राकृतिक चिकित्सा में नकारात्मक प्रभाव का सवाल ही नहीं उठता है। यह चिकित्सा किसी सिद्धांत पर न चलकर प्राकृतिक नियमों पर आधारित है। इस चिकित्सा में कोई जटिल प्रणाली नहीं है जिससे रोगी को अत्याधिक दर्द एवं पीड़ा से गुजरना पड़े। मानकर चलें तो प्रकृति के अनुकूल दैनिक जीवन का व्यवहार ही प्राकृतिक चिकित्सा का सिद्धांत है। प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धांतों को जानना आवश्यक है तभी इलाज करने में आप सक्षम हो सकेंगे।

पारम्परिक प्राकृतिक चिकित्सा के निम्नलिखित सिद्धांत हैं –

1-2-1 fotkrh; æ0; dks'kjhj l sckgj fudkyuk



चित्र 1.1 प्राकृतिय द्रव्य

प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार, शरीर में विजातीय द्रव्य उत्पन्न होने के कारण ही रोग होते हैं। इसे विभिन्न





fVli .kh

प्रकार की चिकित्सा पद्धतियों में अलग-अलग नामों से जाना जाता है लेकिन सभी पद्धतियों का यही मानना है कि विजातीय द्रव्य रोग के प्रमुख कारण हैं। जीवनशैली में बदलाव, मादक पदार्थों के सेवन, आलस, अत्यधिक भोजन, डिब्बा-बंद भोजन, केमिकल युक्त खाद्य पदार्थ, दूषित जल के उपयोग एवं प्रदूषित परिवेश में रहने के कारण शरीर में विजातीय द्रव्य उत्पन्न होते हैं। इससे शरीर की कई आंतरिक क्रियाएं प्रभावित होती हैं। रक्त संचालन में भी अवरोध उत्पन्न हो जाते हैं, जिससे शरीर एवं मस्तिष्क संबंधी कई रोग जैसे ब्लड प्रेशर, हृदय रोग एवं मस्तिष्क रोग उत्पन्न हो जाते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान में रोगों के उपचार में सबसे पहले विजातीय द्रव्यों को शरीर से बाहर निकालने के लिए कई विधियां अपनायी जाती हैं। जिनमें एनिमा, जल उपचार, मिट्टी का लेप, मालिश, उपवास, संतुलित आहार, योगाभ्यास आदि प्रक्रिया प्रमुख हैं। इस सिद्धांत की विशेषता यह है कि जब शरीर से विजातीय तत्व बाहर निकाले जाते हैं तो छोटे-छोटे कई रोग स्वतः समाप्त हो जाते हैं।

1-2-2 çk—frd thou'kšyh

प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से रोगों के उपचार के दौरान प्राकृतिक जीवनशैली अपनाने पर बल दिया जाता है। ऐसा माना जाता है कि इस जीवन का संचालन प्रकृति के हाथों में है। जब हम प्रकृति के अनुकूल जीवन जीते हैं तो स्वस्थ और खुशहाल रहते हैं, लेकिन प्रकृति के विपरीत जीवन जीने पर शरीर में कई व्याधियां उत्पन्न हो जाती हैं। आज के दौर में बदलती जीवनशैली, कार्य संस्कृति, काम का अत्यधिक बोझ, मशीन की तरह शरीर से काम लेना आदि भी मुख्य कारण हो सकते हैं, जिससे लोग प्रकृति से कट जाते हैं। अर्थात्, जीवन के मूल्य को समझने के लिए प्रकृति को समझना जरूरी है। प्रकृति हमें आरोग्यता तभी प्रदान करती है जब हम उसके महत्व को समझ सकें। इसलिए प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान में किसी रोग के उपचार में प्रकृति निहित संपदाओं का उपयोग कर स्वास्थ्य प्राप्त किया जा सकता है।

1-2-3 I Ei wKZ 'kjhj dh fpfdRI k

पारम्परिक प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति की मुख्य विशेषता यह है कि शरीर के किसी भी रोग के उपचार में सम्पूर्ण शरीर का शुद्धिकरण होता है। अगर किसी अंग विशेष में भी किसी तरह की व्याधियां उत्पन्न हो गई हो तो प्राकृतिक चिकित्सा में उस अंग विशेष का उपचार नहीं होता, वरन सम्पूर्ण शरीर का उपचार हो जाता है। मान लिया जाये कि कोई व्यक्ति कब्ज का शिकार है। तो जिस तरह आधुनिक चिकित्सा में सिर्फ कब्ज का ही उपचार किया जाता है, लेकिन प्राकृतिक चिकित्सा में कब्ज होने के मुख्य कारणों का उपचार किया जाता है। उसमें खान-पान से लेकर सोने-जागने अर्थात् जीवनशैली में परिवर्तन करने की भी सलाह दी जाती है। पाचन तंत्र एवं रक्त संचालन में अवरोध के कारण भी कब्ज की शिकायत होती है। इसलिए प्राकृतिक चिकित्सा में एक रोग के उपचार में कई बिन्दुओं पर ध्यान दिया जाता है। इसलिए प्राचीन प्राकृतिक चिकित्सा एक सम्पूर्ण चिकित्सा पद्धति है। इस पद्धति की विशेषता यह भी है कि चिकित्सा के



दौरान शरीर में किसी तरह की हानि नहीं होती है। अन्य चिकित्सा प्रणालियों में शरीर में नकारात्मक प्रभाव भी देखे जाते हैं लेकिन प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली में रोगों के उपचार के साथ-साथ रोगी में सकारात्मक विचारों का संचार भी होता है।

1-2-4 'kjhj] eu vkj vkRek dk 'kq) dj .k



चित्र 1.2 शरीर, मन और आत्मा का शुद्धिकरण

पारम्परिक प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति के माध्यम से शरीर, मन और आत्मा का भी शुद्धिकरण होता है। जब हम प्रकृति की संपदाओं का उपभोग करते हैं तो हमारा मन और शरीर प्रकृति के साथ सामंजस्य बैठाने में समर्थ हो जाता है। शरीर के स्वस्थ होने पर मन भी स्वस्थ हो जाता है। उसके उपरांत सकारात्मक भावों का संचार होता है जिससे हृदय प्रफुल्लित होता है। प्राकृतिक जीवनशैली और प्राकृतिक आहार विहार का तादात्य प्रभाव आत्मा को भाव-विभोर करता है। जिससे मनुष्य के भीतर सादगी, निर्मलता, सदाचार, स्वच्छ विचार सहित अनेक भाव उत्पन्न होते हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा से उपचार के दौरान ही ऐसा महसूस होने लगता है। प्रकृति के नजदीक रहने से ऐसे भी कई तरह की मानसिक और शारीरिक विकृतियां खत्म हो जाती हैं। स्वस्थ रहने के लिए मन शरीर और आत्मा का परस्पर सामंजस्य बना रहना आवश्यक है। किसी एक में भी किसी तरह की व्याधियां अथवा असंतुलन होने पर शरीर को पूरी तरह स्वस्थ नहीं माना जा सकता। सिर्फ रोगों के कारण ही शरीर अस्वस्थ नहीं होता बल्कि कुछ आंतरिक कारण जैसे भाव, क्लेश, उग्रता, मनोवृत्ति के कारण भी शरीर बीमार हो जाता है। हमारी जीवनशैली और परिवेश के कारण भी ऐसा होता है। प्राचीन प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली में उन सभी नकारात्मक बिन्दुओं को चिन्हित कर उपचार किये जाते हैं। इसमें योग, साधना, मुद्रा एवं अन्य





fVli .kh

प्राकृतिक विधियों को अपनाकर मनुष्य की नकारात्मक वृत्तियों को सुधारने का काम किया जाता है। मनुष्य के रोगी होने का सिर्फ एक कारण नहीं होता बल्कि कई कारण दृष्टिगोचर होते हैं जबकि कई अदृश्य होते हैं, जो मनुष्य के मन मस्तिष्क में चेतन और अवचेतन से जुड़े होते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति सिर्फ रोगों के उपचार की प्रणाली नहीं है बल्कि यह प्राकृतिक संपदाओं का उपभोग कर मानवता से परिपूर्ण जीवन जीने की कला सिखाती है।

1-2-5 jks c<+ tkusdh l kkkouk

पारम्परिक प्राकृतिक चिकित्सा में जो पद्धतियां अपनायी जाती हैं उससे छिपे हुए रोग उभरने लगते हैं। चूंकि प्राकृतिक चिकित्सा में बीमारी जड़ से खत्म की जाती है। इसलिए कई बार छिपे हुए रोगों के उभरने की संभावना बढ़ जाती है। हालांकि सभी रोगों में ऐसा नहीं होता। शरीर में एकत्रित विजातीय द्रव्यों के कारण जो रोग उत्पन्न होते हैं, उनमें रोग के कुछ ही अंश शरीर में बाहरी तौर पर दिखते हैं। बाकी आंतरिक प्रक्रियाओं को प्रभावित करते हैं। जब उन रोगों के उपचार के लिए प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति का सहारा लिया जाता है तो दबी हुई बीमारियां स्वतः बाहर आ जाती हैं। इसे अलग-अलग चिकित्सा पद्धति में विभिन्न नामों से जाना जाता है। उदारहरण के तौर पर शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ जाने पर कई रोग एक साथ शुरू होते हैं। उन रोगों के उपचार में शरीर से अत्यधिक कोलेस्ट्रॉल हटाने की प्रक्रिया अपनायी जाती है। इस दौरान जो बीमारियां अंदर छिपी हुई रहती हैं, वह दिखाई देने लगती हैं। चर्म रोग से संबंधित रोग के कुछ ही अंश शरीर में अथवा चमड़ी में दिखते हैं। जब इन रोगों के उपचार किये जाते हैं तो शरीर में चर्मरोग और फैलने लगता है। प्राकृतिक चिकित्सा में संपूर्ण रोगों के जड़ से खत्म करने की प्रक्रिया अपनायी जाती है। इसलिए शरीर के अंदर किसी भी हिस्से में अगर कोई बीमारी दबी हुई है तो उसे अन्य विधियों को अपनाकर बाहर निकाला जाता है, ताकि शरीर पूर्ण स्वस्थ हो सके।

1-2-6 dN jks LokLF; dsfy, Qk; nen

बदलते मौसम के अनुकूल होने वाली रोगों को स्वास्थ्य के लिए अच्छा माना जाता है। इससे शरीर में एकत्रित विषैले पदार्थ स्वतः बाहर आ जाते हैं। अतिसार, जुकाम, ज्वर, दस्त आदि रोगों में शरीर से विषैले तत्व बाहर निकलते हैं। शरीर में एकत्रित विषैले पदार्थ जब सामान्य तरीके से अर्थात् मल-मूत्र के माध्यम से बाहर नहीं निकल पाते तो कभी-कभी तेज बुखार, अतिसार और जुकाम के दौरान विभिन्न रूपों में बाहर निकलते हैं। शरीर में कब्ज, कोलेस्ट्रॉल, रक्त की अशुद्धता से होने वाले रोगों में इन पद्धतियों को अपनाया जाता है। प्राकृतिक चिकित्सा में इन विधियों के तहत कभी-कभी ज्वर भी हो जाता है जिससे स्वास्थ्य के लिए उचित माना जाता है। जब पूरी तरह मल बाहर नहीं निकल पाते तो प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से उन्हें निकाला जाता है। ऐसी स्थिति में कभी-कभी दस्त एवं अतिसार भी हो जाते हैं। लेकिन उससे शरीर से पूरी तरह विजातीय तत्व बाहर निकल जाते हैं। सैद्धांतिक दृष्टिकोण से प्राकृतिक चिकित्सा में इन प्रणालियों को उपयोग में लाया जाता है। ऐसा शरीर को शुद्ध एवं निरोग बनाने के लिए किया जाता है।





1-2-7 yEcsI e; rd mi pkj

पारम्परिक प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति से रोगों के उपचार में उसके परिणाम सामने आने में काफी समय लगता है। अन्य चिकित्सा पद्धति की तरह प्राकृतिक चिकित्सा से त्वरित उपचार न करके लम्बे समय तक उपचार किये जाते हैं। त्वरित उपचार से शरीर को त्वरित आराम ही मिल पाता है। शरीर से रोग पूरी तरह खत्म नहीं हो पाती और रोग के पुनः उभरने की संभावना बनी रहती है। लेकिन प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति से उपचार किये जाने पर शरीर से रोग पूरी तरह खत्म हो जाते हैं, लेकिन इसके लिए लम्बे समय तक उपचार करना पड़ता है। कुछ जटिल रोगों में उपचार की तय अवधि बढ़ाई भी जाती है। यह निर्भर करता है कि शारीरिक और मानसिक स्तर पर रोगी उपचार कराने में कितना सक्षम है। कुछ रोगी शारीरिक स्तर पर बहुत ही कमजोर होते हैं अर्थात् उनमें प्रतिरोधक क्षमता कम होती है, इसलिए उन पर उपचार के परिणाम आने में भी समय लगते हैं। जबकि जिन रोगियों की प्रतिरोधक क्षमता अधिक होती है उन पर उपचार के प्रभाव जल्द ही दिख जाते हैं और वह जल्दी स्वस्थ हो जाता है। यह रोगों की प्रकृति पर भी निर्भर करता है। इसलिए रोगियों को प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति से उपचार कराते समय धैर्य रखना चाहिए।

1-2-8- çk—frd fpfdRI k eaf'o' okl

विश्वास में बड़ी शक्ति होती है। विश्वास से आत्मविश्वास बढ़ता है। पारम्परिक प्राकृतिक चिकित्सा में भी रोगों के उपचार के दौरान रोगियों को विश्वास दिलाया जाता है कि वे पूरी तरह स्वस्थ हो जायेंगे। यदि आप पारम्परिक प्राकृतिक चिकित्सा की कई पद्धतियों की विवेचना करेंगे तो पायेंगे कि इन चिकित्सा पद्धतियों के प्रति रोगियों को विश्वास होना बहुत आवश्यक है। योग, साधना, मुद्रा, एक्युप्रेसर, यज्ञ आदि चिकित्सा पद्धतियां अध्यात्म पर केन्द्रित है और इन पर विश्वास करने से आत्मशक्ति भी बढ़ जाती है। यह मनोवैज्ञानिक कारण भी है कि अगर जिस पद्धति पर रोगी को भरोसा नहीं होता उसके सकारात्मक परिणाम भी नहीं दिख पाते। योग एवं साधना से असाध्य रोग भी ठीक हो जाते हैं। लेकिन उस पर रोगी को विश्वास करना पड़ता है। मुद्रा, प्राणायाम एवं कई तरह की योग विधियों के प्रयोग और उसके परिणाम में विश्वास भी एक मजबूत कड़ी है, जिससे रोगियों को मानसिक तौर पर शांति मिलती है। यह प्राकृतिक चिकित्सा का सैद्धांतिक दृष्टिकोण है कि अगर आप इन चिकित्सा पद्धतियों के माध्यम से उपचार कराते हैं तो आपको इस पर विश्वास करना चाहिए। विश्वास में आत्मशक्ति निहित है, जिसमें जटिल से जटिल रोगों के उपचार में सकारात्मक परिणाम मिलते हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा सिद्धांत के मूलांश –

- प्राकृतिक संपदा ही रोग नाशक है।
- चिकित्सा लक्षणों की नहीं कारकों की होती है।
- प्राकृतिक चिकित्सा में शरीर, मन और आत्मा का उपचार होता है।





fVli .kh

çkphu çk—frd fpfdRI k i) fr; ka dh voèkkj .kk , oa oKkfudrk

- प्राकृतिक चिकित्सा में प्राकृतिक संपदाओं के अलावा किसी अन्य दवाइयों का प्रयोग नहीं किया जाता।
- प्राकृतिक चिकित्सा का मूल आधार एक रोग, एक कारण और एक उपचार है।
- रोगों के लिए हमेशा कीटाणु और जीवाणु ही जिम्मेदार नहीं होते, स्वास्थ्य के प्रतिकूल मौसम और विषम परिस्थितियां भी जिम्मेदार होती हैं।
- प्राकृतिक चिकित्सा में विशेष चिकित्सा उपकरणों की आवश्यकता नहीं पड़ती।
- यह उपचार का सबसे सरल, सुगम और प्राचीन तरीका है।



bdkb&r i7u&1-2

सुमेल कीजिए –

क	ख
1. पारम्परिक प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति से	अ) हमें बाह्य स्तर पर स्वस्थ एवं स्वच्छ अर्थात् प्राकृतिक परिवेश में भी रहना जरूरी है।
2. प्राचीन प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान में उपचार में	ब) रोगों के उपचार में उसके रोगों के परिणाम सामने आने में काफी समय लगता है।
3. शरीर की आंतरिक कार्य प्रणाली को स्वस्थ रखने के लिए कई	स) सबसे पहले विजातीय द्रव्यों को शरीर से बाहर निकलने के लिए विधियां अपनायी जाती है।

1-3 i kã fj d çk—frd fpfdRI k i) fr ds oKkfud i gyw

शिक्षार्थियों, अभी तक आपने पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों की अवधारणा के बारे में जानकारी प्राप्त की। साथ ही इन चिकित्सा पद्धतियों के मूलभूल सिद्धांतों के बारे में भी जाना। आइये अब हम इनके वैज्ञानिक पहलुओं को जानें—

पारम्परिक प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति में रोगों के उपचार के लिए कई विधियां अपनाई जाती हैं। यह कोई

i kÑfrd fpfdRI k , oa ; kx foKku ea fMIlykek dk; Øe





यांत्रिक विधि नहीं है बल्कि ये सामान्य प्राकृतिक विधियां हैं जिन्हें अपनाकर शरीर को निरोग रखा जाता है। प्राकृतिक चिकित्सा के अंतर्गत कई पद्धतियों को शामिल किया गया है।

1-3-1 मि ओक फलदरि क

उपवास चिकित्सा आज के दौर में ज्यादा लोकप्रिय है। इस विधि से शरीर की आंतरिक क्रियाओं को आराम मिलता है। भारतीय संस्कृति में उपवास का आध्यात्मिक महत्व है। इससे शरीर के साथ-साथ मन को शांति मिलती है। रोग के अनुसार चिकित्सक भी उपवास की सलाह देते हैं और यह कुछ समय अवधि के लिए होता है। उपवास के दौरान भोजन एवं पेय पदार्थों से परहेज रखना पड़ता है। संस्कृत में उपवास को व्रत की संज्ञा दी जाती है। यह ध्यान रखना पड़ता है कि उपवास की अवधि ज्यादा लम्बी नहीं हो। उपवास एक तरह से संकल्प है। इससे चेतना का भी विकास होता है। स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से उपवास को महत्वपूर्ण माना गया है। शरीर की आंतरिक क्रियाओं को सुचारु रूप से चलने के लिए उसे आराम की भी जरूरत पड़ती है। जब हम अपने स्वास्थ्य की देखभाल नहीं कर पाते हैं तो हमारा शरीर बीमार हो जाता है। आधुनिक जीवनशैली कारण मनुष्य कई रोगों से जल्दी ही ग्रसित हो जाता है। विरुद्ध आहार और विहार से होने वाले दुष्परिणामों से शरीर को बचाने के लिए उपवास चिकित्सा एक बेहतर माध्यम है। उपवास से लिए मन और शरीर को तैयार करना पड़ता है। शारीरिक और चयापचय अर्थात् मेटाबोलिज्म सिस्टम को मजबूती प्रदान करने लिए उपवास एक बेहतर माध्यम है। वैज्ञानिक शोध ने भी उपवास को शरीर के मेटाबोलिज्म को बढ़ाने के लिए उपयुक्त माना है। उपवास के दौरान शरीर में एकत्रित वसा और कैलोरी भी घट जाती है। स्वस्थ व्यक्ति सप्ताह में एक बार उपवास रखकर अपने आपको बिना खर्च के स्वस्थ रख सकता है।

1-3-2 टि फलदरि क

जल चिकित्सा सदियों पुरानी चिकित्सा पद्धति है। वैज्ञानिक दृष्टिकोण से साथ-साथ आध्यात्मिक दृष्टिकोण से भी पानी के प्राकृतिक स्रोत में नहाने के कई महत्वपूर्ण फायदे हैं। इसमें शरीर के विकारों को निकालने के लिए पानी का विभिन्न रूप में प्रयोग किया जाता है। जल चिकित्सा अर्थात् जलोपचार के लिए पानी की शुद्धता शरीर को स्वस्थ रखने की पहली प्राथमिकता है। सदियों से नदियों, तालाबों, झरनों एवं नहरों के पानी का इस्तेमाल मनुष्य नहाने एवं दैनिक जीवन में किया करते थे। कहा जाता है कि शुद्ध पानी से नहाने से शरीर की सभी आंतरिक प्रणालियों एवं क्रियाओं में सक्रियता आती है। स्नान के बाद रक्त संचार में सुधार होता है। इसलिए जल चिकित्सा में पानी के प्राकृतिक स्रोत में रोगी को नहलाया जाता है। नदी, तालाबों में नहाने से मानसिक शांति मिलती है। विशेष अवसरों पर नदियों एवं तालाबों में नहाने की हमारी सांस्कृतिक परम्परा रही है। पानी के प्राकृतिक स्रोत शरीर की गर्मी को अवशोषित करने एवं विजातीय तत्वों को नष्ट कर देते हैं। शरीर से अतिरिक्त गर्मी अथवा विजातीय तत्वों के बाहर निकलने से शरीर में स्फूर्ति आती है और नव उर्जा का संचार होता है। सार्वभौमिक सत्य है कि पानी के बिना जीवन की कल्पना नहीं की जा सकती है।





fVli .kh

वर्तमान समय में रोगों में जल का विभिन्न रूपों में प्रयोग –

1. एनिमा– चिकित्सकीय विधि से आंतों की धुलाई
2. गर्म पानी से सिकाई– सिर, गुर्दा, पेट, पैर, हाथ, घुटना से संबंधित रोग में
3. भाप स्नान – त्वचा रोग, सर्दी–जुकाम में लाभकारी
4. जेट स्प्रे– रोग की विभिन्न परिस्थितियों में पानी को स्प्रे के तौर पर इस्तेमाल करना
5. डूब स्नान – डिप्रेशन, माइग्रेन, अनिद्रा में विशेष लाभकारी
6. हाइड्रो – बड़ी आंत की जल थेरेपी
7. कोलोन – मलाशय का उपचार

1-3-3- ekfy'k fpfdRI k %el kt Fkj i h½

मालिश चिकित्सा मुख्य तौर पर प्राकृतिक चिकित्सा का हिस्सा है, लेकिन आधुनिक दौर में मालिश चिकित्सा अर्थात् मसाज थेरेपी की लोकप्रियता काफी बढ़ी है। वर्तमान दौर में डिप्रेशन अथवा कुंठा से बाहर निकलने के लिए भी लोग मसाज थेरेपी अपना रहे हैं। यह अत्यधिक उत्तेजक और स्फूर्तिदायक होता है। मालिश के दौरान शरीर पर दबाव अथवा घर्षण पड़ने के कारण मांशपेशियां, नाड़ियां, लसिकायें, ग्रंथियां काफी सक्रिय हो जाती हैं। मालिश के दौरान रक्त का संचार बढ़ जाता है जिससे तीव्र उत्तेजना महसूस होने लगती है। मालिश एक चिकित्सा पद्धति के रूप में सदियों से अपनायी जाती रही है। इसे प्राकृतिक चिकित्सा का अभिन्न हिस्सा माना जाता है। मालिश से शरीर स्वस्थ और सुडौल बनता है। रोग की स्थिति में मालिश के उपचारात्मक प्रभाव दिखते हैं। वर्तमान दौर में शरीर की मालिश कई विशिष्ट उपकरणों अथवा यांत्रिक–तकनीकी संसाधनों से भी की जाती है।



चित्र 1.3 मालिश चिकित्सा





1-3-4- ènk fpfdRI k ½eèh I smi pkj½

प्रकृति के पांच तत्वों में मिट्टी भी शामिल है। प्राकृतिक चिकित्सा में मिट्टी को कई रूपों में इस्तेमाल किया जाता है। इस दौरान विशेषतौर पर सावधानी बरती जाती है कि मिट्टी किसी रासायनिक पदार्थ से दूषित न हो। मिट्टी जमीन की जितनी गहराई से निकलेगी उतनी ही शुद्ध होगी। मानव शरीर के लिए मिट्टी बहुत ही लाभकारी एवं प्रभावकारी है। कई रोगों में मिट्टी एक उपचार के तौर पर काम करती है।



चित्र 1.4 मृदा चिकित्सा

1-3-5 ,D; q'kj fpfdRI k

पारम्परिक चिकित्सा पद्धति में एक्युप्रेसर भी शामिल है। इस चिकित्सा पद्धति की विश्वसनीयता और गुणवत्ता की बात करें तो तमाम रोगों के निदान के लिए हमारे शरीर में ही पर्याप्त क्षमता है। हमें इसकी सटीक



चित्र 1.5 एक्युप्रेसर चिकित्सा





fVli .kh

जानकारी प्राप्त करनी चाहिए। हमारे शरीर की सभी नाड़ियां एवं धमनियां मस्तिष्क से जुड़ी हैं। हमारे शरीर के कई अंगों एवं हिस्सों में ऊर्जा संग्राहक बिन्दु हैं जिसे एक्यु बिन्दु (एक्युप्रेसर प्वाइंट) भी कहा जाता है। उस बिन्दु पर अथवा उस स्पॉट पर अंगुलियों एवं नोकदार वस्तुओं से दबाव दिया जाता है, जिससे शरीर की आंतरिक प्रणालियों में खिंचाव उत्पन्न होता है। एक्युप्रेसर दबाव सिद्धांत पर आधारित है। वर्तमान समय में यह एक व्यावहारिक चिकित्सा पद्धति है। इसके लिए किसी तकनीकी सहायता की जरूरत नहीं पड़ती है।

1-3-6 ; K फुल्लि क ि) रु

यज्ञ चिकित्सा पद्धति अति प्राचीन और अध्यात्म केन्द्रित चिकित्सा पद्धति है। सनातन युग में योग ऋषि, मुनि, वैद्य विभिन्न मंत्रों के उच्चारण कर यज्ञ एवं आहुति देकर विभिन्न रोगों का उपचार किया करते थे। इस उपचार में विभिन्न प्रकार की हवन सामग्रियों के प्रयोग किये जाते थे। इस चिकित्सा पद्धति को यज्ञ चिकित्सा पद्धति कहते हैं और इसे पारम्परिक चिकित्सा पद्धतियों की श्रेणी में रखा गया है। यज्ञ चिकित्सा पद्धति से रोगों के उपचार होने के साथ-साथ आहुति से निकले धुंए से परिवेश भी शुद्ध हो जाता है। खतरनाक कीड़े-मकोड़े, जीवाणु, विषाणु (वायरस) मर जाते हैं। इस चिकित्सा पद्धति से रोगी में आध्यात्मिक शक्ति का अनुभव होता है। इस चिकित्सा पद्धति को वैदिक काल से अब तक उपयोग में लाया जाता रहा है। इससे सभी रोगों के सफल उपचार संभव हैं। प्राकृतिक संपदाओं में निहित विभिन्न प्रकार की जड़ी बूटियों की मंत्रोच्चारण कर यज्ञ में आहुति देने से मानसिक शांति भी मिलती है। मंत्रोच्चार से आध्यात्मिक शक्ति का अहसास होता है और रोगियों में आत्मविश्वास बढ़ता है। उसके अंदर की नकारात्मक विचारधाराएं समाप्त हो जाती हैं और सकारात्मक विचारधारा का संचार होता है। यज्ञ चिकित्सा में मंत्रोच्चार का विशेष महत्व है। आहुति के दौरान मंत्रोच्चार से आध्यात्मिक शक्ति का अनुभव होता है।



चित्र 1.6 यज्ञ चिकित्सा





1-3-7 ; ks fpfdRI k

पारम्परिक प्राकृतिक चिकित्सा में योग चिकित्सा को सर्वोत्तम माना गया है। योग के माध्यम से विभिन्न रोगों के उपचार किये जाते हैं। योग चिकित्सा की विशेषता यह है कि इसमें किसी तरह के अतिरिक्त खर्च की जरूरत नहीं पड़ती बल्कि योगाभ्यास के माध्यम से रोगों के उपचार किये जाते हैं। रोगों के अनुसार योगाभ्यास कराये जाते हैं। इसे आप आध्यात्मिक चिकित्सा पद्धति भी कह सकते हैं। सामान्य तौर पर भी योगाभ्यास से शरीर को निरोग रखा जा सकता है। इसके लिए किसी विशेष सुविधाओं की जरूरत भी नहीं पड़ती है। योग करने से आध्यात्मिकता का अनुभव होता है। जिससे शारीरिक एवं मानसिक तौर पर कई रोग स्वतः ठीक हो जाते हैं। वर्तमान दौर में भागदौड़ भरी जिंदगी में लोगों के पास अपने लिए समय नहीं



चित्र 1.7 योग चिकित्सा

है। ऐसी स्थिति में योग चिकित्सा पूर्ण तौर पर एक जीवन पद्धति है। इसके अपनाने पर आप स्वस्थ रह सकते हैं। अगर किसी कारणवश बीमार पड़ भी गये तो योग के माध्यम से खुद भी स्वस्थ हो सकते हैं। किसी रोग के संदर्भ में योग प्रणाली को अपनाने से पहले प्रशिक्षित योग चिकित्सक का परामर्श अवश्य लेना चाहिए अथवा उनके मार्गदर्शन में ही योगाभ्यास करना चाहिए। योग चिकित्सा एक विश्वसनीय चिकित्सा पद्धति है। योग चिकित्सा में किसी तरह की दवाओं की आवश्यकता नहीं पड़ती बल्कि योग मुद्राओं, साधना एवं प्राकृतिक जीवनशैली को अपनाकर मन एवं शरीर को स्वस्थ किया जाता है।

1-4 ijd fpfdRI k , oavkekjud fpfdRI k dk ryukRed vè; ; u

शिक्षार्थियों, अभी तक आप पारम्परिक चिकित्सा पद्धतियों की अवधारणा, उनके वैज्ञानिक पहलु और उनके मूलभूत सिद्धांतों के विषय में जानकारी प्राप्त कर चुके हैं। साथ ही आपने चिकित्सा की विभिन्न प्रणालियों के बारे में भी जाना। अब आपके मन में यह जिज्ञासा अवश्य उत्पन्न हो रही होगी कि ये आधुनिक चिकित्सा से किस प्रकार भिन्न हैं तथा इन्हें आधुनिक चिकित्सा के साथ किस प्रकार उपयोग में लाया जा सकता है।





fVli .kh

1-4-1 चिकित्सा प्रणालियों का तुलनात्मक अध्ययन करते हैं—

शिक्षार्थियों, सबसे पहले यह जानना आवश्यक है कि पूरक चिकित्सा क्या है?

जब किसी रोगी का किसी रोग में किसी एक चिकित्सा पद्धति के साथ-साथ पारम्परिक चिकित्सा के माध्यम से भी उपचार किया जाता है तो वह पूरक चिकित्सा पद्धति कहलाती है। पूरक चिकित्सा को समग्र चिकित्सा अथवा पारम्परिक चिकित्सा भी कहते हैं।

पूरक चिकित्सा पद्धति में उपचार की अनेक विधियां समाहित हैं। इसमें किसी एक चिकित्सा पद्धति को शामिल नहीं किया जाता बल्कि प्राकृतिक चिकित्सा के अंतर्गत आने वाली कई विधियां उपचार के दौरान अपनायी जाती हैं। अगर आधुनिक चिकित्सा पद्धति से रोग का समग्र उपचार संभव नहीं हो पा रहा है अथवा रोग ठीक होने में काफी समय लग रहा है, तो ऐसी स्थिति में चिकित्सा की अनेक विधियों को भी उपयोग में लाया जाता है, जैसे— योग चिकित्सा, मुद्रा चिकित्सा, यज्ञ चिकित्सा, चुंबक चिकित्सा, एक्यूप्रेशर चिकित्सा आदि।

इसमें सबसे पहले यह जानना जरूरी है कि रोगी पर कौन सी विधि जल्दी प्रभावकारी सिद्ध होगी। अर्थात् पूरक चिकित्सा अंतर्गत उपचार की अनेक विधियां शामिल की गई हैं। हालांकि सभी चिकित्सा के अलग-अलग सिद्धांत, नियम और उपचार की विधियां हैं। लेकिन खास बात यह है कि आधुनिक चिकित्सा पद्धति से रोग के उपचार के दौरान भी पूरक चिकित्सा पद्धतियों से उपचार किये जा सकते हैं और इसके नकारात्मक प्रभाव भी नहीं पड़ते हैं। पूरक चिकित्सा पद्धतियों में शामिल अन्य चिकित्सा पद्धतियां विशेषतौर पर प्राण ऊर्जा के सिद्धांत पर कार्य करती है जो मानव शरीर के पंचतत्वों में समाहित है। यह मानव शरीर के भीतर सूक्ष्म ऊर्जा है जिससे पूरा शरीर संतुलित और स्वस्थ रहता है। पूरक चिकित्सा में सिर्फ रोगों के उपचार नहीं किये जाते बल्कि समग्र चिकित्सा पद्धति के माध्यम से मन और आत्मा का शुद्धिकरण भी किया जाता है।

1-4-2 चिकित्सा प्रणालियों का तुलनात्मक अध्ययन करते हैं—

अब तक अस्तित्व में आई कई चिकित्सा प्रणालियों में वर्तमान में सबसे तेजी से आधुनिक चिकित्सा का विस्तार हुआ है। हालांकि आधुनिक चिकित्सा में रोगों के उपचार के लिए कई जटिल प्रणालियां हैं और इसके नकारात्मक प्रभाव सामने आते हैं। लेकिन आधुनिक चिकित्सा पद्धति को पूर्ण रूप से पेशेवर तरीके से देश-दुनिया में प्रसार कर ऐसा प्रस्तुत किया गया कि यह आधुनिक दौर में चिकित्सा का एकमात्र वैकल्पिक साधन है। आधुनिक चिकित्सा पद्धति में लक्षणों को आधार बनाकर रोगों के उपचार किये जाते हैं और वर्तमान दौर में रोग के लक्षणों को जानने के लिए कई यांत्रिक विधियां ढूंढी गई हैं।





चित्र 1.8 आधुनिक चिकित्सा

आज के दौर में बीमार होने पर लोग सबसे पहले आधुनिक चिकित्सा पद्धति को प्राथमिकता देते हैं। आधुनिक चिकित्सा में नित्य नई खोज हो रही है और रोगों से लड़ने के लिए अन्य वैक्सीन तैयार की जा रही है। तकनीकी और यांत्रिक विकास ने आधुनिक चिकित्सा को नये आयाम पर पहुंचाया है। ये सभी आधुनिक चिकित्सा के क्षेत्र में अद्भुत कदम हैं। इन तमाम उपलब्धियों के बावजूद सबसे बड़ा सवाल यह है कि, क्या आधुनिक चिकित्सा पद्धति मनुष्य को सेहतमंद जीवन देने में समर्थ है ?

आइये! इसका उत्तर जानने के लिए अब हम पूरक चिकित्सा पद्धति एवं आधुनिक चिकित्सा पद्धति के बीच तुलनात्मक दृष्टिकोण को देखते हैं –

पूरक चिकित्सा	आधुनिक चिकित्सा
1. इसमें प्राकृतिक औषधियों का प्रयोग किया जाता है।	इसमें दवा का प्रयोग किया जाता है।
2. पूरक चिकित्सा में प्रकृति के पंच तत्वों को चिकित्सा का आधार बनाया जाता है।	जबकि आधुनिक चिकित्सा में रोगानुसार दवाइयां दी जाती हैं।
3. पूरक चिकित्सा के अंतर्गत आत्म चिंतन भी किया जाता है। रोगी को आत्म-बोध की अनुभूति होती है और प्रकृति के करीब रहने का आभास होता है।	आधुनिक चिकित्सा में आधुनिक संसाधनों का प्रयोग किया जाता है। उपचार के दौरान रोगी को शारीरिक पीड़ा से भी गुजरना पड़ता है।





fVli .kh

4.	पूरक चिकित्सा एक रोग, एक कारण पर आधारित है।	जबकि आधुनिक चिकित्सा रोगी में रोग के कारणों को ढूँढने के लिए कई तरह के उपकरणों का प्रयोग किया जाता है।
6.	पूरक चिकित्सा पद्धति में उपचार की प्राकृतिक विधि अपनायी जाती है।	जबकि, आधुनिक चिकित्सा पद्धति में उपचार की कई पद्धतियां और विधियां शामिल हैं।
7.	पूरक चिकित्सा पद्धति में शरीर के रोगी होने पर मनुष्य के अंदर प्रकृति के पांच तत्वों में असंतुलन को मुख्य कारण माना जाता है।	जबकि आधुनिक चिकित्सा में रोग के लक्षणों के आधार पर उपचार किये जाते हैं।
8.	पूरक चिकित्सा में प्रकृति के पांच तत्वों को संतुलित कर रोग को ठीक किया जाता है।	जबकि वैकल्पिक चिकित्सा में रोग के कारणों को जानने के लिए जांच प्रक्रिया अपनायी जाती है।
9.	पूरक चिकित्सा पद्धति प्राकृतिक जीवनशैली अपनाने की प्रेरणा देती है। प्राकृतिक चिकित्सा की विधियां प्राकृतिक हैं।	जबकि आधुनिक चिकित्सा पद्धति में अप्राकृतिक यांत्रिक उपकरणों के प्रयोग किये जाते हैं।
10.	पूरक चिकित्सा पद्धति में शरीर पर कोई नकारात्मक प्रभाव नहीं पड़ते हैं।	जबकि आधुनिक चिकित्सा पद्धति अर्थात् एलोपैथी के नकारात्मक प्रभाव भी सामने आते हैं।



बदकब्र i7u&1-3

सत्य एवं असत्य बताइए—

- 1) पूरक चिकित्सा पद्धति में शरीर के अंदर की ऊर्जा को संतुलित किया जाता है। ()
- 2) आधुनिक चिकित्सा पद्धति में मन और विचारों का शुद्धिकरण संभव है। ()





vki us D; k I h[kk

इस इकाई (यूनिट) का अध्ययन करने के पश्चात् आपने सीखा कि –

- पारंपरिक प्राकृतिक चिकित्सा की अवधारणा के विषय में ज्ञान प्राप्त किया।
- साथ ही हमने पारंपरिक प्राकृतिक चिकित्सा के विभिन्न मूलभूत सिद्धांतों के बारे में जाना।
- पूरक चिकित्सा में उपवास, जल, मृदा, एक्युप्रेसर, मालिश, यज्ञ एवं योग चिकित्सा के विभिन्न वैज्ञानिक पहलुओं के विषय में जाना।
- हमने यह भी जाना कि पूरक चिकित्सा ही समग्र चिकित्सा है क्योंकि पूरक चिकित्सा में केवल रोगों का ही उपचार नहीं किया जाता बल्कि मन और आत्मा का शुद्धिकरण भी किया जाता है। जबकि आधुनिक चिकित्सा उन्नत होने के बाद भी शरीर और मन पर नकारात्मक प्रभाव रखती है।



bdkbz ds vUr ea iz u

1. पारंपरिक प्राकृतिक चिकित्सा से आप क्या समझते हैं? विस्तार से समझाइए।
2. पारम्परिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धांतों का वर्णन कीजिए।
3. पारंपरिक चिकित्सा पद्धति में आने वाली कोई दो पद्धतियों के वैज्ञानिक पहलुओं पर प्रकाश डालिए।



bdkbZr iz uk ds mUkj

1-1

1. प्रकृति के अनुकूल
2. प्राचीन साहित्यों
3. प्राकृतिक संसाधनों





fVIi .kh

1-2

1. ब
2. स
3. अ

1-3

1. सत्य
2. असत्य





2

विभिन्न प्रकार की पूरक चिकित्सा पद्धतियां

शिक्षार्थियों, पिछली इकाई (यूनिट) में आपने प्राकृतिक चिकित्सा की प्राचीन अवधारणा व वर्तमान समय में उसकी वैज्ञानिकता के विषय में जाना। आपने पूरक चिकित्सा के विषय में भी संक्षिप्त जानकारी प्राप्त की। किसी भी चिकित्सा का प्रथम उद्देश्य रोगी को रोगमुक्त करना होता है। आप यह भी भली-भांति जानते ही हैं कि कोई भी चिकित्सा पद्धति अपने में पूर्ण नहीं होती। लेकिन यदि रोगी का विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों को एक साथ मिलकर उपचार किया जाये तो उसको शीघ्र स्वास्थ्य लाभ प्राप्त होगा तथा किसी चिकित्सा पद्धति के दुष्परिणामों की सम्भावना भी कम रहेगी।

इस इकाई (यूनिट) में हम इन्हीं विभिन्न प्रकार की पूरक चिकित्सा पद्धतियों के विषय में जानकारी प्राप्त करेंगे।

**मिंस ;**

इस इकाई (यूनिट) का अध्ययन करने के पश्चात् आप –

- पूरक चिकित्सा एवं वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति का अध्ययन कर सकेंगे;
- विभिन्न पारम्परिक प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों का संक्षिप्त विवरण दे सकेंगे;
- पारम्परिक प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों के लाभ, महत्व एवं सीमाओं की जानकारी प्राप्त कर सकेंगे।

vU; i kphu i kNfrd fpdfRI k i) fr; ka





fVli .kh

2-1 ij d fpdfRI k , oa oðfYi d fpdfRI k i) fr

शिक्षार्थियों, पिछली इकाई (यूनिट) में आपने पूरक चिकित्सा के विषय में संक्षिप्त जानकारी प्राप्त की। इस इकाई (यूनिट) में हम इस पर विस्तार से चर्चा करेंगे।

2-1-1 ij d fpdfRI k

जैसा कि आप जानते हैं कि जब कोई व्यक्ति रोगग्रस्त होता है तब उसे उपचार की आवश्यकता पड़ती है और वह अपने विश्वास और सुविधा के अनुसार भिन्न-भिन्न चिकित्सा पद्धतियों को अपनाता है। वर्तमान समय में आधुनिक चिकित्सा पद्धति अधिक प्रचलित है। किन्तु जैसा कि, हमने पिछली इकाई (यूनिट) में जाना कि अत्याधुनिक और उन्नत होने के बाद भी यह सम्पूर्ण चिकित्सा नहीं है और इसके शरीर और मन पर कई नकारात्मक प्रभाव भी देखे जाते हैं। अतः रोगी आधुनिक चिकित्सा के दुष्परिणामों से बचने के लिए अन्य प्रचलित पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों की ओर जाता है। इस प्रकार के संयोग को पूरक चिकित्सा कहा जाता है। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि, पूरक चिकित्सा पद्धति वह है जिसमें जब कोई व्यक्ति के रोगग्रस्त होने पर आधुनिक चिकित्सा के साथ-साथ पारम्परिक चिकित्सा भी दी जाती है तो वह पूरक चिकित्सा पद्धति कहलाती है।

Pij d fpdfRI k dks nñ js ukeka l sHk tkuk tkrk gS tñ & l exz fpdfRI k i) fr] ikjã fjd fpdfRI k i) fr vkfnAB

इसमें उपचार के दौरान कई विकल्पों पर भी गौर किया जाता है। कई परिस्थितियों में जल्दी ठीक होने के लिए रोगी आधुनिक के साथ-साथ अन्य चिकित्साओं को भी अपनाता है। उपचार के दौरान रोगी यह नहीं देखता कि उसके लिए कोई चिकित्सा प्रणाली अनुकूल है या नहीं। क्योंकि आधुनिक दौर में लोगों के पास समय का अभाव है। व्यस्त होने से कामकाजी लोगों के पास आराम करने का समय भी नहीं होता है। इसलिए बीमार पड़ने पर वे जल्दी स्वस्थ होना चाहते हैं। अतः वे पूरक चिकित्सा को अपनाने में ज्यादा विश्वास रखते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा के अलावा अगर रोगी किसी अन्य चिकित्सा पद्धति पर भरोसा करता है तो वह है एलोपैथी, होमियोपैथी और आयुर्वेद। इसकी मुख्य वजह यह है कि ये चिकित्सा पद्धतियां आसानी से उपलब्ध हैं। इसलिए इसे वैकल्पिक अथवा पूरक चिकित्सा पद्धति के रूप में जाना जाता है। हालाँकि धीरे-धीरे लोगों में अब जागरूकता बढ़ रही है कि कौन सी चिकित्सा पद्धति उनके स्वास्थ्य के लिए अनुकूल है। सरकार भी जागरूकता अभियान चलाकर स्वास्थ्य के प्रति लोगों को जागरूक कर रही है।

ij d fpdfRI k i) fr ds mnkj .k

वर्तमान समय में सम्पूर्ण विश्व में असंख्य पूरक चिकित्सा पद्धतियां प्रचलित हैं, इनमें से कुछ अत्यधिक प्रसिद्ध पूरक चिकित्सा पद्धति के उदाहरण निम्नलिखित हैं—

- प्राकृतिक चिकित्सा
- योग चिकित्सा
- उपवास चिकित्सा



- जल चिकित्सा
- मालिश चिकित्सा
- एक्युप्रेसर
- रेकी
- चुम्बक चिकित्सा
- यज्ञ चिकित्सा
- नृत्य चिकित्सा
- संगीत चिकित्सा



2-1-2 odfYi d fpdfRI k i) fr

वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति, अर्थात् जिस चिकित्सा पद्धति को बीमारियों के उपचार में एक विकल्प के तौर पर उपयोग में लाया जाता है, वह वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति कहलाती है। आधुनिक चिकित्सा पद्धति के माध्यम से लम्बे समय तक किसी रोग में उपचार के बाद शरीर पर नकारात्मक प्रभाव पड़ते हैं। फिर भी जब चिकित्सक द्वारा रोग की जटिलता को देखते हुए उपचार की निरंतरता को बनाये रखने की सलाह रोगियों को दी जाती है, तो ऐसी स्थिति में रोगी वैकल्पिक चिकित्सा भी अपनाता है। उसमें मुख्य बीमारियों के उपचार को भी शामिल किया जाता है।

वैकल्पिक चिकित्सा की कई श्रृंखलायें हैं और यह रोगी पर निर्भर करता है कि वह किस पद्धति को अपनाना चाहता है। इसके साथ ही वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति उस परिस्थिति में भी अपनायी जाती है जब एक चिकित्सा पद्धति से रोग का समुचित उपचार नहीं हो पा रहा हो, अथवा काफी समय लग रहा हो। उदाहरण के तौर पर देखें तो, आधुनिक चिकित्सा पद्धति में शल्य क्रिया के द्वारा किसी रोग के उपचार के दौरान अथवा उसके बाद रोगी के शरीर और दिमाग पर लम्बे समय तक उसके प्रभाव देखे जाते हैं। उससे बचने के लिए रोगी योग चिकित्सा, एक्युप्रेसर चिकित्सा, चुम्बक चिकित्सा सहित अन्य विकल्पों का सहारा लेते हैं।

मन और शरीर को संतुलित रखने के लिए योग एवं आहार को भी इसी श्रृंखला में रखा जाता है। वैकल्पिक चिकित्सा का मुख्य उद्देश्य शरीर में उत्पन्न नकारात्मक प्रभावों को कम करना भी है जो आधुनिक चिकित्सा के उपरांत शरीर में उत्पन्न हुए हों। वैकल्पिक चिकित्सा में मालिश, ध्यान, योग, अभ्यास, मनोरंजन, व्यायाम, आध्यात्म को भी आधार बनाया जाता है। इसका उपयोग कुछ समय के लिए ही होता है लेकिन इसके प्रभाव दीर्घ समय तक देखे जाते हैं।

वैकल्पिक चिकित्सा को अपनाने से पूर्व इसके चिकित्सकों से परामर्श अवश्य लेना चाहिए। क्योंकि उनके शरीर में उत्पन्न विकारों को समाप्त करने के लिए कौन सा विकल्प उचित होगा यह चिकित्सक ही भली-भांति समझा सकेंगे।

वर्तमान दौर में वैकल्पिक चिकित्सा एक सफल चिकित्सा पद्धति के रूप में मानक स्थापित कर चुका है। आज





fVli .kh

लोग वैकल्पिक चिकित्सा का उपयोग मुख्य तौर पर कर रहे हैं। अब लोग आधुनिक चिकित्सा पद्धति की जगह वैकल्पिक चिकित्सा को ज्यादा प्रमुखता दे रहे हैं।



bdkb&r iz u&2-1

रिक्त स्थान भरिए –

1. पूरक चिकित्सा पद्धति के उदाहरण,, हैं।
2. आधुनिक चिकित्सा पद्धति में शल्य क्रिया के द्वारा किसी रोग के उपचार के दौरान अथवा उसके बाद रोगी को स्तर पर काफी कष्ट झेलना पड़ता है।
3. पूरक चिकित्सा पद्धति को चिकित्सा पद्धति भी कहा जाता है।

2-2 fofHKUu ikjEi fjd çk—frd fpdfRI k i) fr; ka dk fooj.k

अभी तक आपने पूरक चिकित्सा और वैकल्पिक के विषय में जानकारी प्राप्त की। अब हम इन पूरक चिकित्साओं के विषय में जानेंगे।

पारम्परिक प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति में बीमारियों के उपचार के लिए अपनाई जाने वाली विधियां कोई यांत्रिक विधियां नहीं हैं बल्कि ये सामान्य प्राकृतिक विधियां हैं, जिन्हें अपनाकर शरीर को निरोग रखा जा सकता है। प्राकृतिक चिकित्सा के अंतर्गत कई पद्धतियों को शामिल किया गया है।

2-2-1 mi okl fpdfRI k

प्रिय शिक्षार्थियों, जैसा कि आप जान ही चुके हैं कि उपवास, आकाश तत्व चिकित्सा का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। इसे आप आकाश तत्व चिकित्सा के अंतर्गत की जाने वाली चिकित्सा के साथ-साथ अलग से भी प्रयोग कर सकते हैं। इस के विषय में आप विस्तारपूर्वक पेपर 2 में अध्ययन कर चुके हैं। साथ ही आपने वहाँ इसके लाभ, महत्त्व तथा इसकी सीमाओं के विषय में भी ज्ञान प्राप्त किया।

2-2-2 ty fpdfRI k

प्रिय शिक्षार्थियों, जल चिकित्सा के विषय में भी आप विस्तारपूर्वक पेपर 2 में अध्ययन कर चुके हैं। साथ ही आपने वहाँ इसके लाभ, महत्त्व तथा इसकी सीमाओं के विषय में भी ज्ञान प्राप्त किया।

2-2-3 ekfy'k fpdfRI k ½el kt Fkjsi h½

मालिश चिकित्सा मुख्य तौर पर प्राकृतिक चिकित्सा का हिस्सा है। यह अत्यधिक उत्तेजक और स्फूर्तिदायक होता है। मालिश के दौरान शरीर पर दबाव अथवा घर्षण पड़ने के कारण मांसपेशियां, नाड़ियां, लसिकायें,





ग्रंथियां काफी सक्रिय हो जाती हैं। मसाज के दौरान रक्त का संचारण बढ़ जाता है जिससे तीव्र उत्तेजना महसूस होने लगती है। मालिश, चिकित्सा पद्धति के रूप में सदियों से अपनायी जाती रही है। इसे प्राकृतिक चिकित्सा का अभिन्न हिस्सा माना जाता है। रोग की स्थिति में मालिश के उपचारात्मक प्रभाव दिखते हैं। वर्तमान दौर में शरीर की मालिश कई विशिष्ट उपकरणों अथवा यांत्रिक-तकनीकी संसाधनों से भी किये जाने लगे हैं। मालिश के लिए कई प्रकार के तेल प्रयोग में लाये जाते हैं।

elky'k ds ykHk &

1. शरीर की मांसपेशियां मजबूत होती हैं तथा सुन्न मांसपेशियों में सक्रियता आती है।
2. शरीर की उत्तेजना और सक्रियता बढ़ जाती है।
3. शरीर सुडौल बनता है।
4. दर्द में राहत मिलती है।
5. तंत्रिकाएं गतिशील रहती हैं।
6. कार्य करने की क्षमता बढ़ती है।
7. प्रतिरक्षा प्रणाली में मजबूती आती है।
8. अनिद्रा, शरीर की अकड़न में लाभकारी है।

2-2-4 enk fpdfRI k ¼eèh I smi pkj ½

शिक्षार्थियों जैसा कि आप जानते ही हैं कि प्रकृति के पाँच तत्वों में मिट्टी भी शामिल है। और इसकी उपचार में महत्वपूर्व भूमिका के विषय में आप पहले ही ज्ञान प्राप्त कर चुके हैं। आप इसके लाभ, महत्त्व व सीमाओं से भली-भांति परिचित हो चुके होंगे।



चित्र 2.1 मृदा चिकित्सा

2-2-5 ,D; çškj fpdfRI k

पारम्परिक चिकित्सा पद्धति में एक्युप्रेसर भी शामिल है। इस चिकित्सा पद्धति की विश्वसनीयता और गुणवत्ता की बात करें तो तमाम बीमारियों के निदान के लिए हमारे शरीर में ही पर्याप्त क्षमता है। हमें इसकी सटीक जानकारी प्राप्त करनी चाहिए। हमारे शरीर की सभी नाड़ियां एवं धमनियां मस्तिष्क से जुड़ी हैं। हमारे शरीर





fVli .kh

के कई अंगों एवं हिस्सों में ऊर्जा संग्राहक बिन्दु हैं जिन्हें एक्यू बिन्दु (एक्युप्रेशर प्वाइंट) भी कहा जाता है। उस बिन्दु पर अथवा उस स्पॉट पर अंगुलियों एवं नोकदार वस्तुओं से दबाव दिया जाता है, जिससे शरीर की आंतरिक प्रणालियों में खिंचाव उत्पन्न होता है। एक्युप्रेशर दबाव सिद्धांत पर आधारित है। वर्तमान समय में यह एक व्यावहारिक चिकित्सा पद्धति है। इसके लिए किसी तकनीकी सहायता की ज़रूरत नहीं पड़ती है।



चित्र 2.2 एक्युप्रेशर पद्धति

शोध से पता चलता है कि शरीर में अंग विशेष जगह के एक्यू बिन्दु पर दबाव दिया जाता है तो ऊर्जा तरंगें प्रवाहित होकर मस्तिष्क तक पहुँचती है। जब संतुलित तरीके से ऊर्जा तरंगे प्रवाहित होकर मस्तिष्क तक पहुंचाने में सक्षम होती हैं तो उसके सकारात्मक परिणाम सामने आते हैं और स्वास्थ्य बेहतर होता है।

, D; çdkj fpdfRI k ds ykHk &

1. शारीरिक दर्द में एक्युप्रेशर से लाभ मिलता है।
2. एक्युप्रेशर से रक्त संचरण में तेजी आती है।
3. जोड़ों के दर्द, मांसपेशियों के दर्द, ऐंठन, कमर दर्द में एक्युप्रेशर त्वरित असर करता है।
4. अनिद्रा, तनाव, बेचैनी में एक्युप्रेशर से मस्तिष्क को आराम मिलता है।
5. इससे शरीर के अंदर ऊर्जा का प्रवाह होता है।

2-2-6 ; K fpdfRI k i) fr



चित्र 2.3 यज्ञ चिकित्सा





यज्ञ चिकित्सा पद्धति अति प्राचीन और अध्यात्म केन्द्रित चिकित्सा पद्धति है। सनातन युग में योग ऋषि, मुनि, वैद्य विभिन्न मंत्रों का उच्चारण कर यज्ञ एवं आहुति देकर विभिन्न बीमारियों के उपचार किया करते थे। यज्ञ चिकित्सा में मंत्रोच्चार का विशेष महत्व है तथा इसमें विभिन्न प्रकार की हवन सामग्रियों का प्रयोग किया जाता है। यज्ञ चिकित्सा पद्धति से बीमारियों के सफल उपचार किये जाने की संभावना है। मंत्रोच्चार से आध्यात्मिक शक्ति का अनुभव होता है और रोगियों में आत्मविश्वास बढ़ता है। उनके अंदर की नकारात्मक विचारधाराएं समाप्त हो जाती हैं और सकारात्मक विचारधारा का संचार होता है।

; K fpdfRI k ds ykHk &

- यज्ञ चिकित्सा में रोगी को उपचार के दौरान किसी तरह की शारीरिक कष्ट से नहीं गुजरना पड़ता।
- इसमें बीमारियों के उपचार के साथ-साथ सामाजिक परिवेश भी शुद्ध होता है।
- आहुति के धुंए से खतरनाक कीड़े-मकोड़े, जीवाणु, विषाणु (वायरस) मर जाते हैं।
- आहुति के दौरान मंत्रोच्चार से आध्यात्मिक शक्ति का बोध होता है।
- यज्ञ चिकित्सा में दी जाने वाली आहुति से निकलने वाले धुंए से नकारात्मकता दूर होती है।

2-2-7 ; ks fpdfRI k



चित्र 2.4 योग चिकित्सा

इसे भी आप विस्तारपूर्वक पढ़ चुके हैं।

2-2-8 uR; fpdfRI k

नृत्य एक प्राचीन चिकित्सा पद्धति है जिसमें योग की कई मुद्राएं उपयोग में लायी जाती हैं। भिन्न-भिन्न बीमारियों में नृत्य की अलग-अलग शैलियां खोजी गई हैं। सामान्य तौर पर नृत्य करने से मानसिक शांति मिलती है। अवसाद से ग्रसित लोगों को नृत्य के माध्यम से स्वस्थ किया जाता है। अगर कोई निरंतर नृत्य का अभ्यास करता है तो वह अत्यधिक प्रसन्नचित्त रहता है। नृत्य करने के दौरान ही वह योग की कई मुद्राओं और शैलियों को अपनाकर एक तरह से योगाभ्यास भी कर लेता है। इसलिए एक नर्तक का शरीर





fVli .kh



चित्र 2.5 नृत्य चिकित्सा

काफी लचीला होता है जिससे वह हमेशा शारीरिक तौर पर स्वस्थ रहता है। जबकि वह मुद्राओं की शैलियों से मानसिक तौर पर स्वस्थ महसूस करता है। भारतीय नृत्य में विशेषतौर पर योग को प्रमुख स्थान दिया गया है। कई परम्परागत भारतीय नृत्य पूरी तरह योग शैलियों पर केन्द्रित हैं। शास्त्रीय नृत्य के अलावा क्षेत्रीय अथवा कबीलाई स्तर पर धार्मिक त्यौहारों एवं परम्पराओं के दौरान नृत्य में भारतीय योग की शैलियों की झलक दिखती है। Nkm] Fkærkj dyjhi kbrq̄ | fkyh] mjka एवं अन्य लोक नृत्यों में अपनायी जाने वाली कलायें किसी न किसी रूप में योग का प्रतिनिधित्व करती हैं।

uR; fpfdRI k ds ykHk

- योग मानसिक और शारीरिक तौर पर स्वस्थ रखने की आध्यत्मिक प्रक्रिया है।
- नृत्य के माध्यम से भी शरीर और मस्तिष्क को स्वस्थ रखा जाता है।
- नृत्य करने वाले लोग अधिकांशतः बहिर्मुखी, सदाचार, व्यावहारिक, शारीरिक-मानसिक तौर पर स्वस्थ दिखाई देते हैं।
- नृत्य के माध्यम के डिप्रेशन एवं मस्तिष्क से संबंधित कई रोग ठीक हो जाते हैं।

2-2-9 I xhr fpfdRI k



चित्र 2.6 संगीत चिकित्सा





नृत्य चिकित्सा की भांति संगीत चिकित्सा भी लोगों को स्वस्थ रखने में सहायक है। संगीत चिकित्सा सात सुरों पर आधारित है। इनमें सात सुरों के माध्यम से भिन्न-भिन्न रोगों के उपचार किये जाते हैं। यह भी एक प्राचीन क्रिया है जिसमें शरीर को निरोग रखने के लिए संगीत का प्रयोग किया जाता है। संगीत से मानसिक शांति मिलती है और मन प्रसन्नचित्त हो जाता है। तनाव भरी जिंदगी में संगीत से मस्तिष्क को आराम मिलता है। सृष्टि के उत्थान से ही मनुष्य संगीत प्रेमी रहा है। जब संगीत के साधन मौजूद नहीं थे तब भी लोग प्राकृतिक रचनाओं में निहित एवं समुद्र से उठने वाली लहरों और प्रकृति के अन्य माध्यमों से निकलने वाली तरंगों को सुनकर भाव-विभोर होते थे। कर्णप्रिय लहरों एवं तरंगों से उन्हें मानसिक शांति मिलती थी।

2-2-10 पृचद fpdfRI k



चित्र 2.7 चुम्बक चिकित्सा

चुम्बक चिकित्सा पद्धति भी पारम्परिक चिकित्सा का हिस्सा है। कुछ ऐतिहासिक तथ्य इस बात की पुष्टि करते हैं कि यह चिकित्सा पद्धति हजारों वर्ष पुरानी है। जब बीमारियों के उपचार के लिए अन्य चिकित्सकीय साधन मौजूद नहीं थे, तब चुम्बकों के माध्यम से बीमारियों का उपचार किया करते थे। बीमारियों के उपचार के दौरान इन ध्रुवों की पहचान और इसकी विशेषता को जानना अति आवश्यक है।

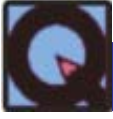
पृचद fpdfRI k ds ykk

- चुम्बक चिकित्सा के माध्यम से जटिल बीमारियों के भी उपचार संभव हैं।
- शारीरिक दर्द एवं अन्य बीमारियों में चुम्बक चिकित्सा पद्धति काफी लाभप्रद है।
- भिन्न-भिन्न बीमारियों में शरीर से चुम्बक को सटाकर उपचार किया जाता है।
- चुम्बक चिकित्सा पद्धति से रोगी को बहुत जल्द आराम मिलता है।
- चुम्बक चिकित्सा में अपनायी जाने वाली पद्धतियां काफी सरल हैं। इसमें रोगी को अन्य चिकित्सा पद्धतियों की भांति अधिक खर्च भी नहीं करना पड़ता है।





fVli .kh



bdkbæ r i z u&2-2

सत्य एवं असत्य बताइए –

1. आधुनिक चिकित्सा पद्धति में यज्ञ एवं मंत्रोच्चार से बीमारियों के उपचार किये जाते हैं। ()
2. एक्युपंचर चिकित्सा पद्धति में चुम्बक का उपयोग किया जाता है। ()
3. मिट्टी से उपचार प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति में शामिल है। ()

2-3 i kjEi fjd çk—frd fpdfRI k i) fr; ka ds ykKj egRo , oa l hek, a

इससे पहले आपने पूरक चिकित्सा एवं वैकल्पिक चिकित्सा के बारे में अध्ययन किया। साथ ही विभिन्न पारम्परिक चिकित्सा पद्धतियों के बारे में भी जाना। आइये! अब पारम्परिक प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों के लाभ, महत्व एवं सीमाओं के बारे में जानते हैं।

2-3-1 i kjEi fjd çk—frd fpdfRI k ds ykKk o egRo



चित्र 2.8 प्राकृतिक द्रव्य

प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली के लाभ व महत्व के विषय में आप अत्यंत विस्तारपूर्वक ज्ञान प्राप्त कर चुके हैं। लेकिन विषय की गंभीरता को देखते हुए इन्हें यहाँ अत्यंत संक्षेप में एक बार फिर से बताया जा रहा है।

çk—frd fpdfRI k ds ykKk %

1. प्राकृतिक चिकित्सा में कोई शारीरिक हानि नहीं होती।
2. प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति स्वस्थ जीवन जीने का तरीका है।





3. प्राकृतिक चिकित्सा में रोग के लक्षणों का नहीं बल्कि रोग के कारकों का इलाज किया जाता है।
4. प्राकृतिक चिकित्सा रोग की रोकथाम का माध्यम है।
5. प्राकृतिक चिकित्सा मानव मात्र ही नहीं बल्कि प्राकृतिक सम्पदाओं को सहेजने पर भी बल देता है।
6. प्राकृतिक चिकित्सा के अंतर्गत शरीर का सम्पूर्ण उपचार होता है।
7. प्राकृतिक चिकित्सा के अंतर्गत शारीरिक, मानसिक उपचार एवं आध्यात्मिक विकास भी होता है।
8. पुरानी एवं गंभीर रोगों के लिए प्राकृतिक चिकित्सा एकमात्र विकल्प है।
9. प्राकृतिक चिकित्सा के अंतर्गत कोई बाहरी दवाओं का सेवन नहीं किया जाता है।
10. प्राकृतिक चिकित्सा में आहार के तौर पर प्रकृति प्रदत्त संसाधनों फल, फूल, सब्जियां, अंकुरित अनाजों को विशेष रूप से शामिल किया जाता है।
10. प्राकृतिक चिकित्सा के दौरान स्वयं के प्रति विश्वास और अध्यात्म के प्रति आस्था बढ़ जाती है।
11. प्रार्थना, साधना एवं धार्मिक क्रियाओं को भी प्राकृतिक चिकित्सा का हिस्सा माना जाता है।
12. प्राकृतिक चिकित्सा में शरीर को विशेष आंतरिक ऊर्जा प्रदान होती है जो रोगी के हौसले और विश्वास को बढ़ाता है।

2-3-2 çk—frd fpdfRI k dk egRo

प्राकृतिक चिकित्सा सदियों पुरानी चिकित्सा प्रणाली है, लेकिन आधुनिक दौर में बहुत तेजी से विस्तार किया है। आज के दौर में प्रचार एवं संचार तंत्र मजबूत होने के कारण प्राकृतिक चिकित्सा के गुणों से लोग अवगत हो रहे हैं। आश्चर्य की बात है यह भारतीय चिकित्सा प्रणाली है लेकिन विदेशों में ज्यादा लोकप्रिय है। विदेशों में प्राकृतिक चिकित्सा के प्रति लोगों का झुकाव तेजी से बढ़ा है।

एलौपैथी चिकित्सा के नकारात्मक प्रभावों से परेशान होकर देश-विदेश में लोग प्राकृतिक चिकित्सा की ओर रुख कर रहे हैं। इतना ही नहीं पश्चिमी देशों के समृद्ध लोग भारत आकर किसी अच्छे प्राकृतिक चिकित्सक से इलाज कराना चाहते हैं। चिकित्सा के दौरान उन्हें प्रकृति से जुड़ाव महसूस होता है।

प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली की विशेषताओं से परिचित होने के बाद रोगी इस अंतर को समझने लगे हैं कि एलौपैथी अर्थात् आधुनिक चिकित्सा में रोग का संपूर्ण इलाज संभव नहीं है। इतना ही नहीं लम्बी अवधि तक एलौपैथी चिकित्सा पद्धति से इलाज के बाद रोगी नए रोग से ग्रसित हो जाता है। इसके दुष्परिणामों के बाद लोग वैकल्पिक चिकित्सा प्रणाली की खोज करने लगे। तब उनका झुकाव प्राकृतिक चिकित्सा की ओर गया जिसे भारत में लोग सदियों पूर्व से अपनाते रहे हैं।

स्वस्थ जीवनशैली के लिए प्राकृतिक नियमों का अनुपालन करना आवश्यक है।





fVli .kh

2-3-3 ijEi jkxr çk—frd fpdfRI k i)fr dh I hek, a

शिक्षार्थियों, हमने अभी तक विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों के विषय में जाना। हमने जाना कि प्रत्येक चिकित्सा की अपनी-अपनी पद्धति है तथा साथ ही उसकी अपनी कुछ विशेषताएं हैं। पारम्परिक प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति यूं तो संपूर्ण चिकित्सा पद्धति है फिर भी प्रत्येक पद्धति के समान इसकी भी कुछ सीमाएं हैं। जिन्हें बिन्दुवार समझा जा सकता है –

1. पारम्परिक प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से बीमारियों का त्वरित उपचार किया जाना संभव नहीं है।
2. पारम्परिक प्राकृतिक चिकित्सा से उपचार का असर शरीर में काफी धीमी गति से होता है।
3. किसी दुर्घटना के उपरांत प्राकृतिक चिकित्सा से उपचार किये जाने पर रोगी के स्वस्थ होने में काफी समय लग सकता है। ऐसी स्थिति में रोगी को अन्य चिकित्सा विज्ञान अथवा विकल्पों का भी सहारा लेना चाहिए।
4. प्राकृतिक, चिकित्सा के अंतर्गत कई प्रणालियां जैसे, कठिन योगाभ्यास, उपवास, एनिमा, पंचकर्म, आदि से पूर्व रोगी की स्वास्थ्य का विशेष ख्याल रखना पड़ता है। यदि रोगी सक्षम नहीं है तो रोगियों पर इन प्रणालियों से उपचार नहीं किया जा सकता।
5. प्राकृतिक चिकित्सा में रोगियों में प्रकृति के प्रति आत्मबोध का भाव पैदा होता है। लेकिन नास्तिक प्रवृत्ति वालों पर इसका प्रभाव कम दिखता है क्योंकि वह प्राकृतिक नियमों का पालन करना उचित नहीं समझता। ऐसे लोगों पर प्राकृतिक चिकित्सा से उपचार पूर्णतः सफल नहीं हो पाते।
6. अत्यधिक मांसाहार एवं नशीली वस्तुओं के सेवन करने वालों पर प्राकृतिक चिकित्सा का लाभ पूरी तरह नहीं मिल पाता।



bdkb̄xr i7u&2-3

सुमेल कीजिए –

क्र.सं.	क	ख
1.	एलौपैथी के नकारात्मक प्रभावों से परेशान होकर	अ) काफी धीमी गति से होता है।
2.	शरीर में पांच तत्वों में संतुलन बनाये रखने के लिए	ब) सही खान-पान और प्रकृति के अनुकूल जीवनशैली अपनाना आवश्यक है।
3.	पारम्परिक चिकित्सा का असर शरीर में	स) विदेशों में लोग प्राकृतिक चिकित्सा की ओर रुख कर रहे हैं।





vki us D; k I h[kk



fVli .kh

इस इकाई (यूनिट) का अध्ययन करने के पश्चात हमने सीखा कि –

- प्राकृतिक चिकित्सा सदियों पुरानी चिकित्सा प्रणाली है लेकिन आधुनिक दौर में इसका बहुत तेजी से विस्तार हुआ है। आज के दौर में प्रचार एवं संचार तंत्र मजबूत होने के कारण प्राकृतिक चिकित्सा के गुणों से लोग अवगत हो रहे हैं।
- प्राकृतिक चिकित्सा के अंतर्गत रोगी का इलाज करने के साथ-साथ मानसिक-आध्यात्मिक विकास भी किया जाता है। प्राकृतिक नियमों के पालन करने के उपरांत रोगी का झुकाव सात्विक जीवन के प्रति बढ़ने लगता है।
- चुम्बक चिकित्सा के माध्यम से जटिल रोगों के भी उपचार संभव हैं। शारीरिक दर्द एवं अन्य बिमारियों में चुम्बक चिकित्सा पद्धति काफी लाभप्रद है। भिन्न-भिन्न बिमारियों में शरीर से चुम्बक को सटाकर उपचार किया जाता है।
- योग की भांति ही नृत्य को भी कई शैलियों में निरूपित किया गया है। यदि कोई नृत्य करता है तो वह योग और मुद्राओं की कई शैलियों को अपनाता है। यह एक प्राचीन यौगिक क्रिया है। भारतीय नृत्य में विशेषतौर पर योग को प्रमुख स्थान दिया गया है। नृत्य में प्राणायाम भी निहित है जिससे शारीरिक क्षमता का विकास होता है। कई परम्परागत भारतीय नृत्य पूरी तरह योग शैलियों पर केन्द्रित है।
- एक्युप्रेसर में अंग विशेष एक्युबिंदुओं पर अंगुलियों से दबाव बनाया जाता है।



bdkbz ds vUr ea i z u

1. प्राकृतिक चिकित्सा की विशेषताओं को उल्लेखित कीजिए।
2. प्राकृतिक चिकित्सा की विभिन्न पद्धतियों का संक्षेप में वर्णन कीजिए।
3. प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति और वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति में अंतर स्पष्ट कीजिए।
4. पूरक चिकित्सा पद्धति को परिभाषित एवं इसके लाभ का वर्णन कीजिए।





fVIi .kh



bdkb&r i z uk& ds mUkj

2-1

1. प्राकृतिक चिकित्सा, योग चिकित्सा, एक्जुप्रेसर, यज्ञ
2. शारीरिक-मानसिक
3. समग्र

2-2

1. असत्य
2. असत्य
3. सत्य

2-3

1. स
2. ब
3. अ





3

एक्युप्रेशर चिकित्सा पद्धति

प्रिय शिक्षार्थियों, पिछली इकाई (यूनिट) में आपने पारम्परिक प्राकृतिक चिकित्सा से संबंधित विभिन्न विधाओं की जानकारी प्राप्त की। आपने यह भी जाना कि, किस प्रकार मानव प्राचीन काल से स्वस्थ रहने के लिए अलग-अलग पारम्परिक विधाओं का प्रयोग करता रहा है। यही विभिन्न विधाएँ आजकल विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों के नाम से जानी जाती हैं और उपयोग में लाई जा रही हैं।

वर्तमान में अनेक प्रकार के रोग समाज में बढ़ते जा रहे हैं। इसके साथ-साथ अप्राकृतिक रासायनिक पदार्थों के सेवन से शरीर की जीवनी शक्ति एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता भी घटती जा रही है। अतः इस समय हमें ऐसी चिकित्सा पद्धति की आवश्यकता है, जो दवाइयों एवं इंजेक्शनों से पूर्णतया मुक्त हो तथा उसका उपयोग, विभिन्न सामान्य रोगों से लेकर गंभीर रोगों में भी प्रभावी ढंग से किया जा सके। इस प्रकार की चिकित्सा पद्धतियों में, ऐसी ही एक चिकित्सा पद्धति है – एक्युप्रेशर, जो विश्व की प्राचीन चिकित्सा पद्धतियों में से एक है।

भारतीय समाज में एक्युप्रेशर एक चिकित्सा पद्धति के रूप में नहीं अपितु मूल संस्कारों के रूप में भी जुड़ी हुई है। इस इकाई (यूनिट) में हम एक्युप्रेशर चिकित्सा, इसका अर्थ और इतिहास का सविस्तार अध्ययन करेंगे।

**mīś ;**

इस इकाई (यूनिट) का अध्ययन करने के पश्चात् आप –

- एक्युप्रेशर चिकित्सा के सामान्य परिचय पर प्रकाश डाल सकेंगे;
- एक्युप्रेशर का अर्थ समझा सकेंगे और परिभाषित कर सकेंगे;

vU; i kphu i kÑfrd fpfdRI k i) fr; ka





fVli .kh

, D; q & kj fpfdRI k i) fr

- एक्युप्रेशर चिकित्सा के इतिहास का विस्तारपूर्वक वर्णन कर सकेंगे;
- एक्युप्रेशर चिकित्सा के लाभ, सीमाओं और सावधानियों का उल्लेख कर सकेंगे।

3-1 , D; q & kj fpfdRI k dk i fjp;

एक्युप्रेशर चिकित्सा दुनिया की प्राचीन चिकित्सा पद्धतियों में से एक है। यह एक ऐसी चिकित्सा पद्धति है, जिसमें दवा और शल्य चिकित्सा की आवश्यकता नहीं पड़ती। यह पद्धति भारत के प्राचीनकाल से समाज में चली आ रही मूल संस्कृति एवं संस्कारों से जुड़ी है। महिलाओं एवं पुरुषों में अलग-अलग संस्कारों के उपरांत अलग-अलग संस्कारजनित गणवेशों को धारण करना पड़ता था। उसके उपरांत वे दैनिक जीवन में विभिन्न कार्य के दौरान भी अपनाते थे। आज भी हम आगंतुकों, वरिष्ठजनों एवं सम्मानीय लोगों को प्रणाम एवं चरण वंदन करते हैं। हाथ जोड़कर प्रणाम करने, सुबह पूजा-पाठ करने एवं नृत्य की भाव-भंगिमा, महिलाओं के पाजेब, नाक में नथिया, कान में कुण्डल आदि धारण करना प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष रूप से एक्युप्रेशर के साथ संबंध रखता है अर्थात् हम कह सकते हैं कि एक्युप्रेशर का संबंध हमारे दैनिक जीवन से लेकर विभिन्न रोगों के उपचार तक है।

; g , d fof'k"V fpfdRI k i) fr g\$vkj bl ds l dkjRed çHko rjā ekuo 'kjhj
i j fn[kus yxrs gA

एक्युप्रेशर का संबंध हमारे दैनिक जीवन से है। वे दैनिक क्रियाएं जो हमें निरोगी रखती हैं, उन को व्यापक स्वरूप में ढालकर इसे एक एक्युप्रेशर चिकित्सा पद्धति के रूप में एक संकाय के तौर पर स्थापित किया गया है। इसमें मानव शरीर के अंगों में निहित दबाव बिन्दुओं (एक्युप्रेशर प्वाइंट्स) को दबाकर बीमारी को ठीक किया जाता है। यह एक ऐसी अद्भुत चिकित्सा पद्धति है जिसका प्रभाव तुरंत मानव शरीर पर पड़ता है। बदलते परिवेश, बदलती जीवनशैली और दूषित भोजन-पानी के कारण अधिकांश लोग किसी न किसी बीमारी से ग्रस्त हो ही जाते हैं।

इस भौतिक ऐश्वर्य और व्यस्ततम जीवनशैली में रोग के उपचार के लिए हम आधुनिक चिकित्सा पद्धति-एलोपैथी को सबसे ज्यादा व्यवहार में लाते हैं। लेकिन कई शोधों से पता चलता है कि आधुनिक चिकित्सा पद्धति के अब बहुत से दुष्प्रभाव शरीर में दिखते हैं। इन दुष्प्रभावों को साइड इफेक्ट कहा जाता है, जिनके कारण आज नई-नई बीमारियां जन्म ले रही हैं। यह बात बिलकुल सत्य है कि विभिन्न दवाइयों एवं इंजेक्शनों से हमें तत्काल आराम तो मिलता है, लेकिन वहीं अंग्रेजी दवा, इंजेक्शन एवं सर्जिकल प्रक्रिया शरीर की आंतरिक क्रियाओं को प्रभावित करने के साथ-साथ अन्य रोग भी पैदा कर देती है। लम्बी अवधि तक चलने वाली अंग्रेजी दवाइयों से शरीर में नई बीमारियां होने की संभावना बढ़ जाती है। लेकिन एक्युप्रेशर चिकित्सा पद्धति तत्काल आराम देने वाली औषधि-रहित चिकित्सा पद्धति है। इस चिकित्सा पद्धति के माध्यम से बीमारियों का उपचार करने पर, हम अति शीघ्र स्वस्थ हो जाते हैं और शरीर पर

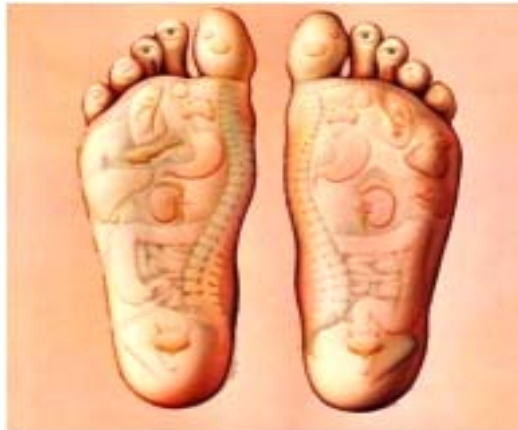
i tNfrd fpfdRI k , oa ; ks foKku ea fMlykæk dk; Øe



इसके साइड इफेक्ट भी नहीं दिखते। यही कारण है कि, यह प्राचीन चिकित्सा पद्धति वर्तमान में काफी लोकप्रिय होती जा रही है।



3-2 ,D; qđkj dk vFkZ ,oa i fjHkk"kk



चित्र 3.1 पैरों में स्थित एक्युप्रेसर बिन्दु

एक्युप्रेसर शब्द, दो शब्दों से मिलकर बना है – एक्युप्रेसर = एक्यु + प्रेशर। एक्यु लैटिन भाषा का शब्द है, जिसका अर्थ है – नुकीला अथवा बिन्दु, जबकि प्रेशर अंग्रेजी का शब्द है, जिसका अर्थ है दबाव। अर्थात् बिन्दु पर दबाव।

हमारे शरीर में कुछ विशेष बिन्दु पाये जाते हैं, जिनका सीधा सम्बंध किसी विशेष अंग से होता है और जब उस सम्बंधित बिन्दु पर एक निश्चित समय तक दबाव बनाया जाता है तो संबन्धित अंग तुरंत प्रभावित होकर सक्रिय हो जाता है और अपने कार्य करने की क्षमता प्राप्त कर लेता है। अतः 'kjhj eafdl h fo'kšk fclnq ij fof'k'V l e; rdj fof'k'V ncko nus dh çfØ; k ,D; qđkj dgykrh gA इस चिकित्सा पद्धति में ये दोनों क्रियाएं (बिन्दु एवं दबाव) एक साथ करनी पड़ती है।

यहाँ पर इन विशेष बिन्दुओं का अर्थ हाथों, पैरों, चेहरे, कमर, सिर आदि शरीर के अंगों पर स्थित ऐसे स्थानों से है जहाँ पर दबाने से एक विशेष प्रकार के दर्द की अनुभूति होती है। इन बिन्दुओं को एक्युप्रेसर बिन्दु, रीफ्लैक्स सेन्टर आदि नामों से जाना जाता है। इन विशेष बिन्दुओं पर दबाव डालकर उन्हें दबाने का अर्थ ही एक्युप्रेसर है।

मानव शरीर में विभिन्न बीमारियों से संबंधित एक्यु बिन्दु होते हैं और शरीर के रोगग्रस्त होने पर उन बिन्दुओं को अंगुली या अंगूठे से दबाया जाता है। इनके अलावा किसी लकड़ी के टुकड़े या एक्युप्रेसर यंत्रों से उन बिन्दुओं पर दबाव बनाया जाता है लेकिन यह ध्यान रखा जाता है कि उसका अग्रभाग ज्यादा नुकीला न हो।

ekuo 'kjhj ea fLFkr ukfM; ka ds fo'kšk LFkkuka ij ncko Mkyuk gh ,D; qđkj gA





जब मानव शरीर की आंतरिक प्रणालियों अथवा नाड़ियों में ऊर्जा का प्रवाह रुक जाता है तो उसे सुचारु रूप से चलाने के लिए एक्युप्रेसर चिकित्सा पद्धति में उन विशेष दबाव बिन्दुओं पर किसी नुकीली चीज से दबाव बनाया जाता है। ताकि ऊर्जा का प्रवाह बिना अवरोध के संचारित हो सके। मानव शरीर के विभिन्न अंगों के विशिष्ट स्थानों पर अब तक कई एक्यू प्वाइंट्स (दबाव बिन्दु) की खोज की गई है।

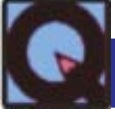
हाथ, पैर, गला, कमर, तलवा, पेट, हथेली, आदि अंगों में विशेष एक्यू प्वाइंट्स निहित हैं, जिन्हें चिकित्सक के परामर्श के अनुसार दबाने से संबंधित बीमारियां ठीक हो जाती हैं। यहां तक कि शरीर की मसाज को भी एक्युप्रेसर चिकित्सा की श्रेणी में रखा गया है। माना जाता है कि मसाज के दौरान शरीर के विशेष अंगों पर निहित बिन्दुओं पर दबाव पड़ता है, जिससे शरीर को आराम मिलता है। थकान के दौरान मसाज करने से शरीर के साथ-साथ मस्तिष्क को भी आराम मिलता है। मसाज थेरेपी (जो एक्युप्रेसर चिकित्सा का ही एक भाग है) के प्रति लोगों का क्रेज बढ़ रहा है।

एक्युप्रेसर चिकित्सा पद्धति मनुष्य को अपने शरीर में होने वाले परिवर्तनों का बोध कराती है। इस चिकित्सा पद्धति के माध्यम से आप खुद को स्वस्थ रख सकते हैं। जब बीमारियों के कारण पता चल जाते हैं तो उनके उपचार में आसानी होती है। चूंकि एक्युप्रेसर चिकित्सा पद्धति में किसी भी अन्य दवा एवं संबंधित वस्तुओं एवं उपकरणों की आवश्यकता नहीं पड़ती है तो व्यक्ति स्वयं ही उन एक्यू प्वाइंट्स की जानकारी प्राप्त कर बीमारियों का उपचार कर सकता है। शुरुआत में किसी प्रशिक्षित चिकित्सक के दिशा निर्देश में इन एक्युप्रेसर बिन्दुओं के दबाने का अभ्यास किया जाना चाहिए। जानकारी हो जाने पर आप स्वयं शरीर के खास अंगों में निहित उन बिन्दुओं को दबाकर बीमारी का उपचार कर सकते हैं।



चित्र 3.2 हाथ में स्थित एक्यु बिन्दु पर दबाव देते हुए





b d k b x r i z u & 3-1

रिक्त स्थानों को भरिए –

1. मनुष्य के भीतर भरपूर चेतना शक्ति है जो सुषुप्त अवस्था में रहती है। उसे प्राणभूत शक्ति भी कहते हैं, लेकिन उसे करना पड़ता है।
2. एक्युप्रेसर एक सरल और सुलभ चिकित्सा पद्धति है, जिसमें कम खर्च में बीमारियों के पूर्णतः इलाज संभव हैं।
3. एक्युप्रेसर हमारे शरीर की नसों-नाड़ियों में रक्त के बहाव को करता है।

3-3 , D; q d kj f p d R I k d k b f r g k l

इससे पहले आपने एक्युप्रेसर चिकित्सा का परिचय का अध्ययन किया। आइये! अब इस चिकित्सा पद्धति के इतिहास के बारे में जानते हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा की श्रेणी में एक्युप्रेसर चिकित्सा एक विशिष्ट चिकित्सा पद्धति है। इस चिकित्सा पद्धति के इतिहास को लेकर विद्वानों के अलग-अलग मत हैं। फिर भी कुछ ऐतिहासिक तथ्यों एवं प्रमाणों के आधार पर एक्युप्रेसर चिकित्सा को पांच हजार साल पुराना बताया जाता है।

एक्युप्रेसर चिकित्सा पद्धति पर आज भी शोध जारी हैं और अब तक हुए शोध में मानव शरीर में 900 एक्यु बिन्दुओं को चिन्हित किया गया है। ज्ञात रहे कि, एक्युप्रेसर प्वाइंट शरीर के मुख्य अंगों पर वे बिन्दु हैं जिसे दबाने से रोग ठीक हो जाते हैं। आधुनिक दौर में एक्युप्रेसर चिकित्सा पद्धति का विस्तार तेजी से हुआ है और इसे पूर्ण रूप से संपूर्ण चिकित्सा विज्ञान के रूप में स्थान दिया गया है। इस चिकित्सा पद्धति को अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भी मान्यता मिल चुकी है।

कहा जाता है कि एक्युप्रेसर चिकित्सा की खोज चीन में हुई है लेकिन कई भारतीय धार्मिक शास्त्रों के आधार हम कह सकते हैं कि एक्युप्रेसर चिकित्सा पद्धति की खोज भारत में हुई है। भारत की प्राचीन चिकित्सा शास्त्र चरक संहिता में एक्युप्रेसर चिकित्सा के वर्णन हैं। कालांतर में यह चिकित्सा पद्धति विदेशों में पहुंची है। लगभग 2000 ई. पूर्व बौद्ध धर्म का प्रचार करने गये बौद्ध भिक्षुओं ने श्रीलंका, चीन, जापान सहित कई देशों में इस भारतीय विद्या को पहुंचाया है। वे अन्य भारतीय विद्याओं के साथ-साथ एक्युप्रेसर चिकित्सा पद्धति को भी साथ ले गये। बौद्ध धर्म के प्रचार के दौरान काफी दूर पैदल चलने के बाद जब बौद्ध भिक्षुक थक जाते थे तब एक्युप्रेसर चिकित्सा पद्धति से शरीर के विभिन्न बिन्दुओं को दबाकर आराम महसूस करते थे। इतिहास में और भी कई ऐसे तथ्य विद्यमान हैं जिससे यह साबित होता है कि एक्युप्रेसर चिकित्सा पद्धति





fVli .kh

भारत की देन है। किसी काल खण्ड में भारत से दूसरे देशों में परिभ्रमण करने वाले लोगों ने इस चिकित्सा पद्धति से दुनिया को परिचित कराया। प्राचीन काल में एक्युप्रेसर चिकित्सा के महत्व को लोग जानते थे और इस पद्धति का प्रयोग विभिन्न बीमारियों के इलाज में करते थे। यह अति प्राचीन चिकित्सा पद्धति है और इसके पर्याप्त साक्ष्य हैं कि यह चिकित्सा पद्धति भारत की देन है। दुनिया की सबसे प्राचीन वैदिक ग्रंथ आयुर्वेद में भी एक्युप्रेसर के उल्लेख मिलते हैं। इतना ही नहीं भारतीय सांस्कृतिक प्रयोजनों, संस्कारों और परम्पराओं में भी एक्युप्रेसर की झलक मिलती है।

महिलाओं का कर्ण छेदन कर बाली अथवा कुंडल पहनना, नाक छेदन कर नथिया पहनना, जनेउ धारण, हाथ में अंगुठियां, कलाई में कंगन पहनना, पैरों में पायल अथवा पाजेब, आदि अन्य आभूषण, वस्त्र एवं श्रृंगार से जुड़ी वस्तुओं को पहनने के पीछे धार्मिक, सांस्कृतिक कारणों के साथ मनुष्य के स्वस्थ रहने के लिए ऐसी विधियां अपनाई गई थीं जोकि एक्युप्रेसर से संबंध रखती हैं।

, D; q & kj f u f g r i k p h u / k f e d & l k d f r d i j E i j k v k a d k i f j p ;

1- d.k Nnu@ ukfl dk Nnu &



चित्र 3.3 कर्ण छेदन



चित्र 3.4 नासिका छेदन

सनातन धर्म भारतीय संस्कृति का मूल आधार है और उसके पीछे कई वैज्ञानिक कारण हैं। वैदिक धर्म संस्कृति में सोलह संस्कारों के वर्णन हैं। जिनमें कर्ण छेदन और नासिका छेदन भी शामिल हैं। इस संस्कार के अंतर्गत जन्म के एक निश्चित समय के बाद स्वर्ण धातु से बालक के कान का छेदन किया जाता है। ऐसा माना गया है कि, कर्ण छेदन से स्मरण शक्ति का विस्तार होता है।

नासिका छेदन से ग्रहण शक्ति और वाणी पर नियंत्रण रहता है। साथ ही नासिका छेदन से फेफड़ों एवं त्वचा, सौंदर्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। एक्युप्रेसर चिकित्सा के दृष्टिकोण से इन अंगों पर दबाव पड़ने से ग्राही एवं संवेदना से संबंधित हार्मोन सक्रिय होते हैं जिसका प्रभाव हमारी चेतना शक्ति पर पड़ता है। यह मन-मस्तिष्क, वाणी एवं व्यवहार को नियंत्रित करता है जो कहीं न कहीं हमारे व्यक्तित्व को प्रभावित कर शारीरिक आभा को विकसित करता है।





2- vkHkHk.k , oajRu /kkj.k djuk

प्रायः सभी सभ्यताओं में महिलाओं में रत्न एवं आभूषण धारण करने की परम्परा देखी गई है। यह सौंदर्य का भी प्रतीक हो सकता है और संस्कृतियों का भी। भारतीय संस्कृति में महिलाओं के श्रृंगार करने, आभूषण पहनने अथवा रत्न धारण करने के पीछे धार्मिक परम्पराएं जुड़ी हैं। वैज्ञानिक दृष्टिकोण से महिलाओं के स्वास्थ्य, यौवन और सौंदर्य के लिए विशेष लाभकारी माना जाता है।



चित्र 3.5 आभूषण धारण

- हाथ में अंगुठी पहनने से अंगुलियों में स्थित नसों व नाड़ियों में दबाव पड़ता है, जिससे शरीर की आंतरिक क्रियाएं प्रभावित होती है। हृदय स्वस्थ रहता है व सकारात्मक भाव उत्पन्न होते हैं।
- गले में हार पहनने से थायराइड ग्रंथि सक्रिय होती है। मसिक धर्म संबंधी विकारों पर भी इसका विशेष प्रभाव पड़ता है।

3- fcfUn; k /kkj.k djuk

बिन्दिया के संदर्भ में कहा जाता है कि माथे के बीचों-बीच इसे धारण करने से चिंतन करने की शक्ति बढ़ जाती है।

मस्तिष्क के अग्रभाग (ललाट) के केन्द्र में एक दबाव बिन्दु है जिसपर दबाव पड़ने से पिट्यूटरी ग्रंथि प्रभावित होती है। इससे बौद्धिक क्षमता का विकास होता है। बिन्दिया से सौंदर्य का आत्म-बोध होता है जो महिलाओं में आत्मविश्वास बढ़ाने में सहायक होता है।



चित्र 3.6 बिन्दिया धारण

4- dxu@pfM; k@ikt & /kkj.k djuk &

हाथों में कंगन और चूड़ियां पहनने से हाथ तथा पैरों में पाजेब धारण करने से पैर पर स्थित एक्युप्रेसर बिन्दु पर लगातार दबाव बनता रहता है। साथ ही चूड़ियों और कंगन के लगातार घर्षण से वहां पर स्थित नसों एवं नाड़ियां प्रभावित होती हैं। जिससे महिलाओं में सकारात्मकता का संचार होता है। आंतरिक ग्रंथियां और स्रावित होने वाले हार्मोन महिलाओं के सौंदर्य का विस्तार करते हैं। भारतीय सांस्कृतिक परम्पराओं के





fVli .kh



चित्र 3.7 कंगन/चूड़ियां धारण



चित्र 3.8 पाजेब धारण

अनुसार धारण की जाने वाली यह सौंदर्य प्रतीक वस्तुएं महिलाओं को निरोग रखने का काम करती हैं। शास्त्र में भी कहा गया है कि महिलाओं में सहनशीलता पुरुष से अधिक है। इसलिए महिलाओं की सहनशीलता को बढ़ाने के लिए सदियों पूर्व ऐसी व्यवस्था बनायी गई थी जिससे वे अपना आत्मबल विकसित कर सकें। एक्युप्रेसर चिकित्सा भी आज उसी दृष्टिकोण पर मुहर लगाता है जिसे सदियों पूर्व भारतीय समाज ने धार्मिक और सांस्कृतिक परम्पराओं का वाहक बनने के लिए इन सारी वस्तुओं को सृजित किया था।

4- tum /kj .k ¼ Kki for ½

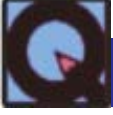
वैदिक संस्कृति के अंतर्गत धारण किये जाने वाले सोलह संस्कारों में एक संस्कार यज्ञोपवित भी है। इसके बिना किसी भी धार्मिक अनुष्ठान पूर्ण नहीं माने जाते। यज्ञोपवित अर्थात् जनेउ धारण करने की परम्परा आज भी प्रचलित है। इस परम्परा का उद्देश्य बालक को शिक्षा ग्रहण करने के लिए मानसिक तौर पर तैयार करना होता है। इसलिए इसे ज्ञान का प्रतीक भी माना जाता है। हिन्दू धर्म में किसी भी धार्मिक कार्य से पहले धार्मिक कर्मकांडों के ज्ञाता अर्थात् विद्वान पुरुष के द्वारा यज्ञोपवित धारण किया जाता है। इस दौरान बालक को सूत से बने धागों को कान और कमर के बीच एक शास्त्रीय मानदंड के अनुसार लपेटा जाता है। सामान्य बोलचाल की भाषा में उसे जनेउ कहा जाता है। इस धार्मिक कर्मकांड में भी मान्यताएं हैं कि यह हृदय और मन-मस्तिष्क को



चित्र 3.9 जनेउ धारण



प्रभावित करता है। इससे सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। एक्युप्रेसर चिकित्सा के मुताबिक जनेउ से कई दबाव बिन्दु प्रभावित होते हैं जिससे मनुष्य में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। मानसिक एवं हृदय रोगों से भी रक्षा करने में जनेउ सहायक हैं। निश्चित दबाव बिन्दुओं पर दबाव पड़ने के कारण ऐसा होता है।



b d k b x r i z u & 3-2

सत्य एवं असत्य को चिन्हित कीजिए –

1. एक्युप्रेसर चिकित्सा पद्धति आधुनिक चिकित्सा पद्धति का हिस्सा है। ()
2. एक्युप्रेसर चिकित्सा पद्धति पर आज भी शोध जारी हैं और अब तक हुए शोध में मानव शरीर में 900 एक्यु बिन्दुओं को चिन्हित किया गया है। ()
3. आधुनिक दौर में एक्युप्रेसर चिकित्सा पद्धति का विस्तार तेजी से हुआ है और इसे पूर्ण रूप से संपूर्ण चिकित्सा विज्ञान के रूप में स्थान दिया गया है। इस चिकित्सा पद्धति को अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भी मान्यता मिल चुकी है। ()

3-4 ,D; q d kj f p d R I k i) fr d s y k H k] I h e k , a , o a I k o / k k f u ; k a

एक्युप्रेसर एक विश्वसनीय चिकित्सा पद्धति है और इसकी सबसे बड़ी विशेषता यह है कि मरीज को महंगी जांच प्रणाली से नहीं गुजरना पड़ता है। इस पद्धति से अनावश्यक धन और समय की बर्बादी भी बच जाती है। इस चिकित्सा में शरीर के अंगों पर निहित एक्युप्रेसर प्वाइंट को दबाकर बीमारी को दूर किया जाता है। इसकी एक खास विशेषता यह भी है कि मरीज को किसी अनावश्यक शारीरिक कष्ट से नहीं गुजरना पड़ता है। एक्युप्रेसर चिकित्सा पद्धति से मरीज पूर्णतः स्वस्थ हो जाता है। आधुनिक दौर की महंगी चिकित्सा के मुकाबले एक्युप्रेसर चिकित्सा में खर्च ना के बराबर है।



चित्र 3.10 एक्युप्रेसर चिकित्सा देते हुए





fVli .kh

, D; q ðkj fpfdRI k i) fr

एक्युप्रेशर चिकित्सा पद्धति से जटिल अथवा पुराने रोग भी ठीक हो जाते हैं। इसके चमत्कारी प्रभाव तुरंत ही दिखने लगते हैं। हमारा शरीर सिर्फ हाड़ मांस का पुतला नहीं है बल्कि इसके भीतर ब्रह्मांड की शक्तियों को नियंत्रित और संचालित करने की क्षमता है। मानव शरीर में सृष्टि में पाये जाने वाले पंचतत्व महाभूत विद्यमान हैं जिन्हें प्राणशक्ति भी कहा जाता है। एक्युप्रेशर चिकित्सा पद्धति को स्वयं भी सीखकर आप अपने परिवार को स्वस्थ रख सकते हैं।

इस चिकित्सा पद्धति की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि अगर आप किसी अन्य चिकित्सा पद्धति से बीमारी का उपचार करा रहे हैं, तो भी एक्युप्रेशर चिकित्सा पद्धति को अपना सकते हैं। इसके साइड इफेक्ट नहीं होते। यह चिकित्सा पद्धति पूर्णतः प्राकृतिक नियमों पर आधारित है और इसमें किसी तरह की बाहरी शल्य उपकरणों के उपयोग नहीं किये जाते। इसकी विश्वसनीयता प्रामाणिक तौर पर उच्च मानदंडों के साथ चिकित्सा विज्ञान में स्थापित है। इस चिकित्सा पद्धति से सभी प्रकार के रोगों के उपचार संभव हैं।

एक्युप्रेशर एक ऐसी चिकित्सा पद्धति है जो शरीर को निरोग रखने के साथ-साथ रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ाती है। इस चिकित्सा पद्धति के कई चमत्कारी फायदों को देखकर एक्युप्रेशर के प्रति लोगों को झुकाव बढ़ा है। एक्युप्रेशर चिकित्सा से अस्वस्थ एवं दर्द से पीड़ित व्यक्ति को तुरंत आराम मिलता है। जिस तरह बल्ब को जलाने के लिए स्विच के पॉजिटिव प्वाइंट पर दबाव बनाते ही बिजली से तुरंत प्रकाश मिलता है। ठीक उसी तरह मानव शरीर में निहित कुछ बिन्दुओं पर दबाव बनाने पर दर्द एवं विभिन्न बीमारियों में मरीज को तुरंत आराम मिलता है। यह एक संपूर्ण चिकित्सा पद्धति है और इससे सामान्य बीमारियों के साथ-साथ जटिल बीमारियां भी पूर्णतः ठीक हो जाती है। एक्युप्रेशर चिकित्सा पद्धति में ध्यान एवं साधना स्वतः शामिल है। क्योंकि मन और चित्त शांत रहने पर एक्युप्रेशर चिकित्सा का अधिक प्रभाव दिखता है।

3-4-1 , D; q ðkj fpfdRI k ds ykHk

1. एक्युप्रेशर एक सुलभ और सरल चिकित्सा पद्धति है।
2. इस चिकित्सा पद्धति में कोई शारीरिक कष्ट नहीं होता।
3. इसमें दवा, औषधि अथवा सर्जरी की ज़रूरत नहीं पड़ती है।
4. एक्युप्रेशर चिकित्सा पद्धति का साइड इफेक्ट नहीं है।
5. यह इलाज के साथ-साथ रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है।
6. इस चिकित्सा पद्धति से चेहरे पर निखार आता है।
7. इस चिकित्सा पद्धति में दवा नहीं बल्कि दबाव की ज़रूरत पड़ती है।

i ðNfrd fpfdRI k , oa ; kx foKku ea fMlykæk dk; Øe



8. यह चिकित्सा मरीज को भावनात्मक रूप से मजबूत करता है और नकारात्मक विचारों को दूर करता है।
9. सामान्य एवं जटिल बीमारियों के निदान में कारगर चिकित्सा पद्धति है
10. एक्यूप्रेशर चिकित्सा पद्धति से सभी तरह के दर्द एवं पीड़ाओं से त्वरित राहत मिलती है।



3-4-2 ,D; qđkj fpfdRI k dh I hek, a

प्रत्येक चिकित्सा पद्धति की विशेषताएं हैं तो उसकी कुछ सीमाएं भी हैं। उसी तरह एक्यूप्रेशर चिकित्सा पद्धति में लाभ व सावधानियों के साथ-साथ कुछ सीमाएं निर्धारित की गई हैं।

1. अगर मरीज जटिल रोगों से परेशान है तो चिकित्सक प्रारंभ में उन बिंदुओं का भी प्रयोग करें जिससे रोग धीरे-धीरे लेकिन जड़ से खत्म हो जाये।
2. कैंसर, मोतियाबिंद, ट्यूमर, नसों के सूजन, पुराना गठिया एवं जोड़ों के दर्द में एक्यूप्रेशर का लाभ धीरे-धीरे होता है। जबकि क्रिटिकल अवस्था में एक्यूप्रेशर चिकित्सा से संपूर्ण इलाज संभव नहीं है। ऐसी अवस्था में शरीर पर उपचार के सकारात्मक प्रभाव दिखने काफी समय लगता है। ऐसे में मरीज को अन्य वैकल्पिक चिकित्सा का भी सहारा लेना चाहिए।
3. एक्यूप्रेशर चिकित्सा में इस बात का विशेष ख्याल रखना चाहिए कि मरीजों के शरीर पर एक्यू बिन्दु पर दबाव ठीक से बन पाया है या नहीं।
4. एक्यु बिन्दुओं पर दबाव बनाने के तौर तरीकों पर भी ध्यान देना चाहिए।
5. गरम मसाले से बने चटपटे पदार्थ एवं खट्टी चीजों का उपयोग एक्यूप्रेशर चिकित्सा के दौरान नहीं करना चाहिए।
6. एक्यूप्रेशर प्वाइंट पर दबाव देने से पहले शरीर को ढीला रखना चाहिए।
7. किसी भी एक्यूप्रेशर प्वाइंट पर दो मिनट से ज्यादा दबाव नहीं दिया जाना चाहिए।
8. हृदय से जुड़ी एक्यू प्वाइंट पर 24 घंटे में सिर्फ एक बार दबाव देना चाहिए।
9. मरीज की शारीरिक क्षमता को देखते हुए एक दिन के अंतराल पर भी अंग विशेष प्वाइंट पर दबाव बनाया जा सकता है।





fVli .kh

3-4-3 , D; q̄đkj fpfdRI k i) fr dh I ko/kkfu; k;

एक्युप्रेशर चिकित्सा पद्धति द्वारा शरीर में रोग-प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है व शरीर में आए अवरोधों को भी दूर करके सही लाभ प्राप्त होता है। किन्तु एक्युप्रेशर पद्धति सदैव हितकर रहे इसके लिए कुछ सावधानिया बरतनी आवश्यक हैं –

1. विभिन्न संक्रामक रोगों में एक्युप्रेशर चिकित्सा में धीरे-धीरे लाभ मिलने की स्थिति में अधिक प्रेशर न बढ़ाएं, हानि की संभावना बढ़ जाती है।
2. गर्भावस्था में महिलाओं के इलाज के समय सावधानी बरतनी चाहिए।
3. शरीर के एक्यु प्वाइंट पर अलग मस्सा, सूजन, मोच, अथवा जलन है तो उन बिन्दुओं पर प्रेशर नहीं देना चाहिए।
4. दबाव का अग्रभाग नुकीला नहीं हो इसलिए हाथ पर दबाव देने के दौरान नाखून कटे होने आवश्यक हैं।
5. खाना खाने के आधा घंटा पहले अथवा खाना खाने के दो घंटे बाद ही एक्युप्रेशर पर प्रेशर देना चाहिए।
6. एक्युप्रेशर से उपचार के दौरान रोगी को शराब सिगरेट सहित अन्य नशीली वस्तुओं के सेवन व उत्तेजना जागृत करने वाली वस्तुओं के सेवन से परहेज रखना जरूरी है।



bdkb̄r i7u&3-3

सुमेल कीजिए –

क्रम सं.	क	ख
1	किसी भी एक्युप्रेशर प्वाइंट पर	अ मन और चित्त शांत रहने पर एक्युप्रेशर चिकित्सा का अधिक प्रभाव दिखता है।
2	एक्युप्रेशर चिकित्सा पद्धति में ध्यान एवं साधना स्वतः शामिल है। क्योंकि,	ब खाना खाने के दो घंटे बाद एक्युप्रेशर से उपचार किया जाना चाहिए।
3	खाना खाने के आधा घंटा पहले अथवा	स दो मिनट से ज्यादा दबाव नहीं दिया जाना चाहिए।





vki us D; k I h[kk



इस इकाई (यूनिट) का अध्ययन करने के पश्चात हमने सीखा कि –

- एक्युप्रेसर एक ऐसी चिकित्सा पद्धति है जो शरीर को निरोग रखने के साथ-साथ रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ाती है। इस चिकित्सा पद्धति के कई चमत्कारी फायदों को देखकर एक्युप्रेसर के प्रति लोगों का झुकाव बढ़ा है। एक्युप्रेसर चिकित्सा से अस्वस्थ एवं दर्द से पीड़ित व्यक्ति को तुरंत आराम मिलता है।
- एक्युप्रेसर एक विश्वसनीय चिकित्सा पद्धति है और इसकी सबसे बड़ी विशेषता यह है कि मरीज को महंगी जांच प्रणाली से नहीं गुजरना पड़ता, जिससे उनकी अनावश्यक धन और समय की बर्बादी भी बच जाती है।
- एक्युप्रेसर चिकित्सा के मुताबिक जनेउ से कई दबाव बिन्दु प्रभावित होते हैं जिससे मनुष्य में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। मानसिक एवं हृदय रोगों से भी रक्षा करने में जनेउ सहायक हैं। निश्चित दबाव बिन्दुओं पर दबाव पड़ने के कारण ऐसा होता है।
- इस चिकित्सा पद्धति की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि अगर आप किसी अन्य चिकित्सा पद्धति से बीमारी का उपचार करा रहे हैं, तो भी एक्युप्रेसर चिकित्सा पद्धति को अपना सकते हैं। इसके साइड इफेक्ट नहीं होते। यह चिकित्सा पद्धति पूर्णतः प्राकृतिक नियमों पर आधारित है और इसमें किसी तरह की बाहरी शल्य उपकरणों के उपयोग नहीं किये जाते। इसकी विश्वसनीयता प्रमाणित तौर पर उच्च मानदंडों के साथ चिकित्सा विज्ञान में स्थापित है।



bdkbZ ds vUr ea i Z u

1. एक्युप्रेसर चिकित्सा पद्धति के इतिहास को उल्लेखित कीजिए।
2. एक्युप्रेसर चिकित्सा की विशेषताओं का वर्णन कीजिए।
3. एक्युप्रेसर चिकित्सा पद्धति के दौरान अपनायी जाने वाली सावधानियों को उल्लेखित कीजिए।
4. भारतीय सांस्कृतिक परम्पराओं के दृष्टिकोण से एक्युप्रेसर चिकित्सा का वर्णन कीजिए।





fVIi .kh



b d k b x r i z u k a d s m u k j

3-1

1. जागृत
2. सामान्य एवं जटिल
3. नियंत्रित

3-2

1. असत्य
2. सत्य
3. सत्य

3-3

1. स
2. अ
3. ब





4

एक्युप्रेशर चिकित्सा के सिद्धांत, विधि व विभिन्न उपकरण

प्रिय शिक्षार्थियों, पिछली इकाई (यूनिट) में आपने एक्युप्रेशर चिकित्सा पद्धति का परिचय और इसके इतिहास के विषय में जाना, साथ ही इस चिकित्सा पद्धति के लाभ एवं इसकी सीमाओं के बारे में भी समझा। अब आप यह जान चुके हैं कि प्रत्येक चिकित्सा पद्धति का अपना एक सिद्धान्त होता है, जिस पर वह कार्य करती है। एक्युप्रेशर चिकित्सा पद्धति के भी कुछ अपने विशेष सिद्धान्त हैं और चिकित्सा की महत्वपूर्ण विधियाँ हैं, जिनके द्वारा रोगी की चिकित्सा की जाती है। इस इकाई (यूनिट) में आप एक्युप्रेशर चिकित्सा पद्धति के सिद्धांत, इसकी विभिन्न विधियाँ और चिकित्सा के दौरान उपयोग में लाये जाने विभिन्न उपकरणों के बारे में अध्ययन करेंगे।

**मीस :**

इस इकाई (यूनिट) का अध्ययन करने के पश्चात् आप –

- एक्युप्रेशर चिकित्सा पद्धति के प्रमुख सिद्धांतों का उल्लेख कर सकेंगे;
- एक्युप्रेशर चिकित्सा की विधियों का वर्णन कर सकेंगे;
- एक्युप्रेशर चिकित्सा से संबंधित उपकरणों को सूचीबद्ध कर सकेंगे और इनका उपयोग समझा सकेंगे;
- शरीर पर मुख्य दबाव बिन्दुओं (एक्यू प्वाइंट्स) को पहचान सकेंगे और विभिन्न रोगों में एक्युप्रेशर चिकित्सा से उपचार कर सकेंगे।

vU; i kphu i kÑfrd fpfdRI k i) fr; ka





4-1 , D; ढु\$kj fpdfRI k ds fl) krka dk i fjp;

एक्युप्रेशर चिकित्सा में विभिन्न सिद्धांतों के तहत मानव शरीर को स्वस्थ रखने के लिए चिकित्सकीय मानदंडों का पालन किया जाता है। शरीर के अंगों में निश्चित एक्यू प्वाइंट पर दबाव बनाकर शरीर की आंतरिक और बाह्य कार्य प्रणाली को सुव्यवस्थित किया जाता है। ऐसा करने के लिए एक्युप्रेशर चिकित्सा विज्ञान में कई सुलभ प्रक्रियाएं अपनायी जाती हैं। एक्युप्रेशर चिकित्सा के सैद्धांतिक दृष्टिकोणों का अध्ययन किया जाना अति आवश्यक है। इसके अध्ययन के बिना एक्युप्रेशर चिकित्सा शास्त्र को पूर्ण नहीं माना जा सकता। इन सिद्धांतों के अध्ययन करने के उपरांत एक्युप्रेशर चिकित्सा विज्ञान को समझ पाने में काफी आसानी होती है।



चित्र 4.1 पैर तथा पीठ पर एक्युप्रेशर देते हुए

जब हमारा शरीर किसी कारणवश थकने लगता है तो उससे साफ संकेत मिलता है कि शरीर के किसी अंग से जुड़ी आंतरिक कार्य प्रणालियां प्रभावित हो रही हैं। एक्युप्रेशर चिकित्सा के माध्यम से कुछ सरल विधियों को अपनाकर शरीर को स्वस्थ रखा जा सकता है। उसके लिए एक्युप्रेशर चिकित्सा से संबंधित सिद्धांतों की जानकारी रोगों के उपचार में काफी लाभदायक सिद्ध हुई है।

1- 'kjhfjd fl) kr

एक्युप्रेशर का शारीरिक सिद्धांत स्नायु तंत्रों, एवं रक्त वाहिकाओं पर आधारित है। रक्त वाहिकाओं और संपूर्ण स्नायु तंत्रों का संबंध शरीर के सभी अंगों से है। सभी स्नायु तंत्र मस्तिष्क से नियंत्रित हैं। इसलिए जब इन तंत्रों में किसी तरह की व्याधियां उत्पन्न होती हैं तो दर्द एवं पीड़ा का अहसास होता है। एक्युप्रेशर चिकित्सा से स्नायु तंत्र को मजबूती मिलती है। मनुष्य के जिस अंग में शिथिलता आने लगती है उसकी सबसे बड़ी वजह यह है कि स्नायु तंत्र ठीक से काम नहीं कर रहा है। वहाँ पर शुद्ध रक्त के पहुँचने में अवरोध उत्पन्न हो रहा है। ऐसा होने पर मनुष्य की कार्य क्षमता घटने लगती है और वह रोगी होने लगता है। अर्थात्, मनुष्य के स्वस्थ रहने के लिए स्नायु तंत्र का ठीक से कार्य करना ज़रूरी है। स्नायु तंत्रों को स्वस्थ रखने एवं रक्त वाहिकाओं के प्रवाहों को बिना अवरोध निरंतरता के लिए हाथ एवं पैरों को कई एक्यू प्वाइंट पर दबाव बनाया जाता है। ऐसा करने से शरीर पर कई प्रभाव पड़ते हैं। स्नायु तंत्र के ठीक से काम नहीं करने के कारण ही शरीर में विजातीय तत्व जमा होने लगते हैं और रक्त की कमी भी होने लगती है। शरीर में जितना विकार जमा होगा, रोग उतना ही बढ़ता जायेगा। फिर उसे ठीक होने में भी समय लगता है। इसलिए शरीर को





चित्र 4.2 हथेली में एक्युप्रेसर देते हुए

स्वस्थ रखने के लिए स्नायु तंत्र को स्वस्थ रखना पहली प्राथमिकता होनी चाहिए। इन स्नायु तंत्रों की मजबूती एवं शरीर से विजातीय तत्वों को बाहर निकालने में एक्युप्रेसर एक सफल चिकित्सा पद्धति है। इन चिकित्सा सिद्धांतों से रोगों के कारणों का पता लगाकर उपचार किया जाता है।

2- Ekkufi d fl)kr

एक्युप्रेसर का मानसिक सिद्धांत मानव शरीर की अंतः स्रावी ग्रंथियों के क्रियाकलापों पर आधारित है। अंतः स्रावी ग्रंथियों के ठीक से काम नहीं करने अथवा उसके क्रियाकलापों में जब अवरोध उत्पन्न होता है तो हमारा मन और शरीर भावनात्मक स्तर पर भी प्रभावित होते हैं। जिससे सकारात्मक और नकारात्मक विचार मन में पनपते हैं। यह अंतः स्रावी ग्रंथियाँ हमारी सोच को प्रभावित करती हैं। अंतः स्रावी ग्रंथियाँ ठीक से काम नहीं कर रही हैं तो चिड़चिड़ापन, अवसाद, तनाव, बेचैनी, अनिद्रा आदि रोग शरीर को घेर लेते हैं। मानसिक सिद्धांत के आधार पर चिकित्सक रोगी की अंतः स्रावी ग्रंथियों को सुचारु रूप से कार्य करने के लिए शरीर में स्थित एक्यु प्वाइंट्स को दबाते हैं। हालांकि इस तरह के रोगों के ठीक होने में समय लगता है क्योंकि अंतः स्रावी ग्रंथियों से समादिष्ट विकारों को हटाना पड़ता है। विकारों के जमा रहने से ग्रंथियों के कार्य करने की गति धीमी हो जाती है।



चित्र 4.3 सिर में एक्युप्रेसर देते हुए





fVli .kh

3- rRo fl)kr &

एक्युप्रेशर का यह सिद्धांत विजातीय तत्वों पर आधारित है। इस सिद्धांत को प्राकृतिक चिकित्सा में भी उपयोग में लाया जाता है। दूषित भोज्य एवं पेय पदार्थों, विषम परिस्थितियों अथवा परिवेशों में रहने के कारण



चित्र 4.4 पीठ में स्थित विभिन्न एक्यु मैरीडियन

जब शरीर के अंदर विजातीय पदार्थ अधिक मात्रा में जमा हो जाते हैं तो हमारा शरीर रोग से ग्रस्त हो जाता है। वह विजातीय तत्व हमारे शरीर की आंतरिक कार्यप्रणालियों को कमजोर कर देता है जिससे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता घट जाती है। प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान इस बात पर बल देता है कि हमारे शरीर में ही कम हो चुकी प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने का स्रोत है। जिन तत्वों की कमी अथवा उसके बढ़ जाने एवं दूषित हो जाने के कारण शरीर बीमार हो गया है, उसके उपचार के लिए निश्चित दबाव बिन्दुओं को दबाया जाता है। एक्युप्रेशर चिकित्सा पद्धति के माध्यम से शरीर में एकत्रित हो चुके उन सभी विजातीय तत्वों को दूर करने के लिए प्राथमिक चरण पर उपचार किये जाते हैं। प्राचीन काल में चिकित्सकों का मानना था कि मनुष्य के अंदर असीम प्राकृतिक शक्तियां निहित हैं जो शरीर में उत्पन्न हुए रोगों को स्वयं ठीक करने में सक्षम हैं। एक्युप्रेशर चिकित्सा उन्हीं शक्तियों को जागृत करने की पद्धति है। विशेष अंगों में निहित एक्युप्रेशर प्वाइंट शरीर के भीतर की शक्तियों को जागृत करने का एक महत्वपूर्ण प्राकृतिक आधार है। वैज्ञानिक मानदंड पर एक्युप्रेशर चिकित्सा ने विश्वसनीय चिकित्सा पद्धति के रूप में कीर्तिमान स्थापित किया है।

, D; qđkj fpfdRI k ds enyHkur vk/kkj

1. रोग के अनुसार जब निहित एक्युप्रेशर प्वाइंट्स पर दबाव बनाया जाता है तो उसकी प्रतिक्रियास्वरूप पिट्यूटरी ग्लैंड जिस हार्मोन को उत्पन्न करती है उससे दर्द में आराम मिलता है। ग्रंथि में होने वाले स्राव से रक्त संचरण बढ़ जाता है जिससे उन अंगों के जख्म एवं दर्द ठीक हो जाते हैं।
2. कुछ चिकित्सकों का मानना है कि एक्युप्रेशर प्वाइंट्स पर पड़ने वाले दबाव से मांसपेशियों में तनाव





घटने या बढ़ने लगता है। ऐसा होने पर शरीर के अंदर रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है। नियमित रूप से कार्य करने के लिए मांसपेशियों का शक्तिशाली होना ज़रूरी है।

3. एक्यु प्वाइंट्स पर दबाव पड़ने पर शरीर की आंतरिक कार्य प्रणालियां सक्रिय हो जाती हैं जिससे रक्त संचरण बढ़ जाता है। ऐसा होने पर रक्त धमनियों में गति आ जाने से मूल रूप से हृदय एवं फेफड़े सक्रिय तौर पर काम करने लगते हैं। लम्बे समय तक ऐसा होने से संबंधित रोग ठीक हो जाते हैं और शरीर स्वस्थ हो जाता है।
4. शरीर में रोग की कई जटिल अवस्थायें होती हैं। चिकित्सकों को इस पर विशेष ध्यान देना पड़ता है। शरीर में रोग जितने पुराने होते हैं, स्वास्थ्य पर उतना ही बुरा प्रभाव पड़ता है। एक्युप्रेसर चिकित्सा के अनुसार, ऐसे रोगों के उपचार के लिए चिकित्सक को कई बिन्दुओं पर ध्यान देना चाहिए।



चित्र 4.5 हाथ में एक्युप्रेसर देते हुए

5. यह सर्वविदित है कि, शरीर के अंग विशेष स्थानों पर निहित एक्युप्रेसर प्वाइंट्स पर दबाव डालने से संबंधित नाड़ी तंत्र सक्रिय हो जाते हैं। बार-बार दबाव बनाने से मस्तिष्क को वह सूचना प्राप्त होने लगती है, जिसमें उस अंग की अस्वस्थता के कारण अवरोध उत्पन्न हो रहा था। मस्तिष्क को शरीर में होने वाली हर गतिविधियों की सूचना पहुँचती रहती है। मस्तिष्क के आदेश पर ही रोगग्रस्त अंगों को आवश्यकतानुकूल रक्त एवं विटामिन की आपूर्ति होती है। एक्युप्रेसर चिकित्सा में इन्हीं मूलभूत बिन्दुओं को ध्यान में रखा जाता है कि किस दबाव से मस्तिष्क को जल्द सूचना मिलेगी और रोग जल्दी ठीक होगा। इस चिकित्सा पद्धति में मूलभूत आधार एक्युप्रेसर प्वाइंट्स हैं।
6. रोगों के उपचार के लिए एक्युप्रेसर चिकित्सा के अनुभवी चिकित्सकों से सम्पर्क करना चाहिए। क्योंकि दबाव बिन्दुओं से संदर्भित जानकारी और उपचार के तरीके अलग-अलग होते हैं। एक रोग के उपचार के लिए शरीर में कई दबाव बिन्दु होते हैं। चिकित्सक कौन से दबाव बिन्दुओं को अपनाकर रोग का उपचार करते हैं, यह उनके विवेक पर निर्भर करता है।





'kjhj ds jksxLr gkus ds dkj .k

प्रत्येक चिकित्सा पद्धति में रोगों के कारण पता लगाये जाते हैं। रोग के कारण के आधार पर ही उपचार किये जाते हैं। एक्युप्रेसर चिकित्सा पद्धति में रोगों की प्रकृति को सबसे पहले समझा जाता है। शरीर में होने वाले रोगों के मूल कारणों को इस प्रकार समझ सकते हैं –

1. सामान्य तौर पर यही माना जाता है कि, जब शरीर की आंतरिक प्रणालियां ठीक से काम नहीं कर पाती हैं तो शरीर रोगी हो जाता है। अंग विशेष रोगों में रक्त प्रवाह ठीक से नहीं पहुँच पाने से वह अंग विकृत होने लगता है। रक्त संचारण में अवरुद्धता के कारण शरीर के अन्य अंगों पर भी उसके प्रभाव पड़ते हैं।
2. शरीर के भीतर स्रावित होने वाले रासायनिक पदार्थ की गुणवत्ता कम अथवा दूषित हो जाती है तो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता घट जाती है। रक्त वाहिनियों में दूषित कण आ जाने के कारण नसों में कई जगहों पर क्लॉट्स (गांठ) बनने लगते हैं। लम्बे समय तक ऐसा होते रहने से वह एक ट्यूमर का रूप ले लेता है। फिर उसमें स्थायी तौर पर रक्त आपूर्ति में बाधा उत्पन्न होने लगती है। कुछ ट्यूमर पर दबाव पड़ने पर दर्द महसूस होता है। जबकि कुछ की कोशिकाएं मर जाने से उसपर दबाव पड़ने पर भी कोई फर्क नहीं पड़ता। इस तरह के ट्यूमर कई रोगों को जन्म देते हैं। चिकित्सक को इन्हीं सारे बिन्दुओं पर ध्यान देकर उपचार करने की ज़रूरत पड़ती है।
3. हमारा शरीर तब रोगी हो जाता है, जब बदलते परिवेश के साथ सांमजस्य नहीं बैठा पाता है। प्रतिकूल परिवेश का प्रभाव शरीर की आंतरिक एवं बाह्य कार्यप्रणालियों पर पड़ता है। अधिक उष्ण और अधिक शीत मौसम में शरीर को उसके अनुकूल ढालने में समय लगता है। इस दौरान शरीर पर विषम परिस्थितियों का प्रभाव पड़ता है। शरीर को मौसम और परिवेश के साथ संतुलन बनाने के क्रम में स्वास्थ्य बिगड़ने लगता है। त्वरित उपचार मिलने पर शरीर जल्द स्वस्थ हो जाता है। जब लम्बे समय तक विषम परिस्थितियों में रहने के कारण शरीर बीमार पड़ता है तो उसके उपचार में काफी समय लगता है।
4. प्राकृतिक चिकित्सा का सिद्धांत बहुत हद तक एक्युप्रेसर से संमजस्य रखता है। इसलिए एक्युप्रेसर चिकित्सा को भी प्राकृतिक चिकित्सा की श्रेणी में रखा गया है। प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार, हमारा शरीर पंचतत्वों से बना है। उन तत्वों की कमी अथवा अधिकता अर्थात् संतुलन बिगड़ जाने से उन पंचतत्वों से संबंधित अंग एवं कार्य प्रणालियां प्रभावित होने लगती हैं। एक्युप्रेसर चिकित्सा में भी पंचतत्वों की उपयोगिता पर बल दिया गया है। चिकित्सक शरीर के अस्वस्थ होने का कारण जानकर उपचार करते हैं। एक्युप्रेसर प्वाइंट्स के माध्यम से शरीर में उन तत्वों को संतुलित किया जाता है, जिससे संबंधित रोग ठीक हो जाते हैं।

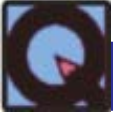
, D; qđkj fpdfRI k l s 'kjhj ea gkus okys i fjoꝛŁ

1. शरीर की मांसपेशियों में लचक पैदा होती है।



,D; q'kj fpdfRI k ds fl)kr] fof/k o fofHku mi dj.k

2. शरीर में पंच तत्वों के असंतुलन को रोकता है।
3. स्नायु तंत्रों को मजबूती प्रदान करता है।
4. अंतः स्रावी ग्रंथियों के कार्यों को नियमित करता है।
5. स्नायु तंत्रों एवं अस्थियों में उत्पन्न हुई विकृतियों को ठीक करता है।
6. रोग-प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है।
7. रक्त संचार में अवरोध दूर होते हैं।



bdkbkr izu&4-1

रिक्त स्थानों को भरिए –

1. शरीर के भीतर स्रावित होने वाले रासायनिक पदार्थ की गुणवत्ता कम अथवा दूषित हो जाती है तो शरीर की घट जाती है।
2. जब हमारा शरीर किसी कारणवश थकने लगता है तो उससे साफ संकेत मिलता है कि शरीर के किसी अंग से जुड़ी आंतरिक कार्य प्रणालियां हो रही हैं।
3. शरीर के अंग विशेष स्थानों पर निहित एक्युप्रेसर प्वाइंट्स पर दबाव डालने से संबंधित सक्रिय हो जाते हैं।

4-2 ,D; q'kj fpdfRI k dh fof/k

इससे पहले आपने एक्युप्रेसर चिकित्सा के विभिन्न सिद्धांतों का अध्ययन किया और इसके संदर्भ में अन्य जानकारियां भी प्राप्त की। आइये! अब एक्युप्रेसर चिकित्सा की विधि के बारे में जानते हैं।

एक्युप्रेसर एक ऐसी चिकित्सा पद्धति है जिसमें यांत्रिक एवं चिकित्सा से जुड़ी अन्य वस्तुओं की अधिक आवश्यकता नहीं पड़ती है। क्योंकि इस पद्धति में बिना दवा और सर्जरी के रोगों के उपचार किये जाते हैं। मानव शरीर में निहित एक्यु प्वाइंट्स को दबाकर रोग का उपचार किया जाता है। एक्युप्रेसर चिकित्सा में एक्यु प्वाइंट्स के दबाने की बारीकियों और तरीकों को जानना आवश्यक है। किस बिन्दु पर कितना प्रेशर दिया जाना चाहिए, रोगी कितना दबाव सह पाने में सक्षम है, इसकी भली-भांति जानकारी चिकित्सक को



चित्र 4.6 हाथ में एक्युप्रेसर देते हुए

vU; i kphu i kNfrd fpdfRI k i)fr; ka





होनी चाहिए। इसके साथ ही एक्युप्रेसर चिकित्सा में रोगों के उपचार के लिए कई विधियों को उपयोग में लाया जाता है। उसे चिकित्सा विज्ञान में आसान भाषा में समझने के लिए कई खण्डों में बांटा गया है। एक्युप्रेसर चिकित्सा विधि में उन सभी बारीकियों का अध्ययन किया जाता है जिसके जानने के पश्चात् रोगों के उपचार में आसानी होती है। वर्तमान दौर में लोगों के रोगों के उपचार के लिए कई सारे विकल्प उपलब्ध हैं और वे सुलभ विधियां अपनाना चाहते हैं। ताकि उन्हें अत्यधिक पीड़ा का अनुभव न करना पड़े। ऐसे में एक्युप्रेसर चिकित्सा पद्धति एक बेहतर विकल्प साबित हो रहा है जो दर्द रहित है और रोग का शत प्रतिशत उपचार भी संभव है। इस चिकित्सा पद्धति की विधियां बहुत ही सामान्य और सुलभ हैं जिन्हें अपनाकर रोगी व्यक्ति को जल्द स्वस्थ किया जा सकता है।

एक्युप्रेसर चिकित्सा में रोगों के उपचार के लिए निम्नलिखित विधियां अपनायी जाती हैं –

1- ifrfcEc dšUnr fof/k

सामान्य तौर पर इसे देखें तो यह कोई चिकित्सकीय विधि न होकर व्यावहारिक जीवन में अपनायी जाने वाली दिनचर्या है। जिसे एक चिकित्सकीय आधार दिया गया है। इस विधि में रोग के उपचार में दबाव केन्द्रित बिन्दु पर मालिश की जाती है जिससे रक्त संचालन ठीक हो जाता है और शरीर में स्फूर्ति आ जाती है। इतना ही नहीं मनुष्य नहाने से पहले तेल से शरीर की मालिश करते हैं। जिस से शरीर में गर्मी आ जाती है और नहाने के बाद ताजगी महसूस होती है। ऐसा रक्त के सुचारु तौर पर संचालन के कारण होता है। शरीर में मालिश करने से अत्यधिक पसीना आता है जिससे शरीर में एकत्रित विजातीय तत्व पसीना एवं मल-मूत्र के सहारे बाहर निकल जाते हैं। एक्युप्रेसर चिकित्सा में शरीर को निरोग रखने के लिए गहरी मालिश की सलाह दी जाती है। मालिश करने से अंग विशेष के दबाव बिन्दुओं पर लगातार दबाव पड़ने से हाथ, पैरों, चेहरे, गर्दन एवं शरीर के विशेष अंगों में मजबूती बनी रहती है। एक्युप्रेसर चिकित्सा में इसे प्रतिबिम्ब केन्द्र कहा जाता है। कुछ केन्द्र बहुत ही कोमल होते हैं, जिनपर सावधानीपूर्वक दबाव बनाने अथवा मालिश की सलाह दी जाती है। बिना चिकित्सा के निर्देश पर कोमल अंगों के दबाव बिन्दुओं पर प्रेशर नहीं देना चाहिए।

2- niZk dšUnr fof/k

एक्युप्रेसर चिकित्सा द्वारा रोग के संदर्भ में जांच करने पर यह पता लगाया जाता है कि रोग के मुख्य कारण क्या हैं। इससे यह भी पता लग जाता है कि शरीर के कौन-से अंगों में रक्त के संचरण में अवरोध उत्पन्न हो रहा है और शरीर के किस अंग को पहले ठीक किया जाना आवश्यक है।

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में रोग की जांच के लिए कई तरह की प्रयोगशालाएं हैं। जो रोगियों के मल-मूत्र, वीर्य, कफ आदि की जांच से यह पता लगाते हैं कि रोगी के रोगग्रस्त होने के मुख्य वजह क्या है। लेकिन एक्युप्रेसर चिकित्सा में इनकी आवश्यकता नहीं पड़ती है। शरीर में प्रतिबिम्बित केन्द्रों का परीक्षण कर यह



पता लगाया जाता है कि शरीर के कौन से अंग रोगग्रस्त हैं या शरीर के किस भाग में विकृति उत्पन्न हो रही है। इन प्रतिबिम्बित केन्द्रों को रोग का दर्पण भी कह सकते हैं।



चित्र 4.7 विभिन्न एक्युबिन्दु

mi pkj l s i w l i f r f c f e c r d n k a d h t k p v k o ' ; d

रोगों के उपचार से पूर्व प्रतिबिम्बित केन्द्रों की जांच करते समय कई बिन्दुओं पर सावधानी बरतनी पड़ती है। इसमें रोगियों का शारीरिक व्यक्तित्व, आकार, व्यवहार, कद एवं उसकी कुछ मौलिक आदतों को जानकर रोग का उपचार करेंगे तो उसका रोगियों पर सकारात्मक असर पड़ता है। क्योंकि सभी मनुष्यों की आदतें, शारीरिक बनावट, व्यवहार, व्यक्तित्व अलग-अलग होते हैं। ज्ञात होना चाहिए कि एक्युप्रेसर चिकित्सा में कोई शल्य विधि नहीं है। बल्कि शरीर में निहित दबाव बिन्दुओं पर दबाव बनाकर रोगों का उपचार किया जाता है तो इसमें रोगियों के व्यवहारों को भी समझना आवश्यक हो जाता है। इस विधि का दूसरा महत्वपूर्ण पहलु यह है कि मनुष्य की शारीरिक बनावट के आधार पर निहित दबाव बिन्दु थोड़ा बहुत ऊपर नीचे ज़रूर हो सकता है। इसलिए दबाव बिन्दुओं पर प्रेशर देते समय सावधानी रखना बहुत आवश्यक है। कभी-कभी दबाव बिन्दुओं पर दबाव देने से रोगी असहनीय दर्द महसूस करता है। ऐसी स्थिति में चिकित्सक को यह जानने की आवश्यकता है कि प्रतिबिम्बित बिन्दुओं पर सही तरह से दबाव पड़ रहा है अथवा नहीं। या वह अंग अधिक रोगग्रस्त अथवा विकृत तो नहीं हो चुका है जिससे रोगी को उसे दबाने से असहनीय पीड़ा हो रही है। एक्युप्रेसर चिकित्सा में कहा जाता है कि अगर एक्युप्रेसर प्वाइंट्स के दबाने पर रोगी को दर्द महसूस नहीं हो तो यह समझना चाहिए कि रोगी का वह अंग ठीक से कार्य कर रहा है अथवा जल्द ही वह स्वस्थ हो जायेगा। ज्यादातर प्रतिबिम्बित केन्द्र हाथ एवं पैरों में ही होते हैं। इसलिए उन सभी केन्द्रों की जानकारी होना आवश्यक है।



चित्र 4.8 पैर में एक्यु बिन्दु पर दबाव देते हुए





fVli .kh



चित्र 4.9 हाथ एवं पैरों के प्रतिबिम्ब बिन्दु

ढढ ढस ढल ढढहक ढढ वक'; द ढकुदकह

एक्युप्रेशर चिकित्सा के ढाध्यढ से र०ग० के ढपचार करने वाले चिकित्सक० को इसकी आधरभूत ढानकारियां ढिढिढद्ध, क्रढढद्ध अथवा चार्ट के द्दरर तैयार करनी चाहिए। र०गियों का ढपचार करने से ढूर्व एक सूची तैयार करनी चाहिए ढिसढें यह अंकित किया ढा सके कि र०ग के ढक्षण और र०गियों का किन-किन एक्युप्रेशर ढ्वाइंट के ढाध्यढ से ढपचार किया ढा रहा है। चार्ट ढनाकर ढन ढगह ढर ढिशान ढगा दें ढिन-ढिन एक्युप्रेशर ढ्वाइंट का ढपयोग किया ढा रहा है। इस तरह ढ्रतिदिन ढपचार करने ढें चिकित्सक० को आसानी ह०गी। क्य०कि एक्युप्रेशर ढ्वाइंटस भूल ढाने से र०ग० ढर ढकारात्मक असर ढड़ सकता है। यह व्ढावहारिक ढक्ष है और इसका चिकित्सक० को विशेष ध्यान रखना चाहिए।

ढढकका दस ढढ ढस ढढ, वक्यह , ०ा वकडस दस ढक/; ढ ढस वि ढक; ह ढकुस ०क्यह ढ ढकुल; ढढ/क; क&

1- ढ ढकुल; ढगढकढ नको &

शरीर के कोढल स्थान० ढर स्थित एक्यु ढ्वाइंटस ढर अंगुली अथवा अंगूठे से हल्का दढाव देना चाहिए।



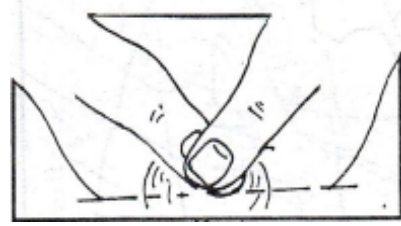
चित्र 4.10 सामान्य दढाव की विधि





2- nks vaxfy; ka dk ncko &

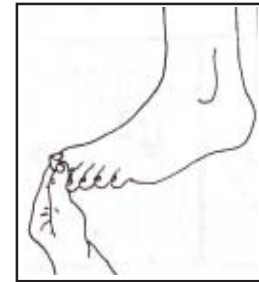
शरीर के कुछ बिन्दुओं पर दो अंगुलियों से दबाव बनाया जाता है। इसमें एक अंगुली के ऊपर दूसरे अंगुली को रखा जाता है या फिर दोनों अंगुलियों से एक्यू प्वाइंट को दबाया जाता है।



चित्र 4.11 दो अंगुलियों का दबाव

3- jk/sku vFkok jk/sVax &

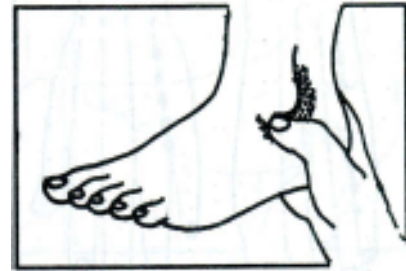
रोगी के अंग विशेष पर अंगूठे से एक्यू प्वाइंट्स पर घुमाते हुए दबाव बनाया जाता है।



चित्र 4.12 रोटेशन

4- jfcx &

अंग विशेष पर स्थित एक्यू प्वाइंट्स को घिसते हुए दबाव बनाने की विधि रबिंग कहलाती है।



चित्र 4.13 रबिंग

5- gFkyh dk ncko &

गंभीर रोगों से पीड़ित रोगियों को विशेष परिस्थितियों में संबंधित अंग पर स्थित एक्यूप्वाइंट को हथेली से दबाया जाता है। रोग की स्थिति को देखते हुए हथेली अथवा दोनों हथेलियों से एक्यू प्वाइंट्स को दबाया जाता है।

6- idk ,M ig &

एक्युप्रेसर चिकित्सा में अंग विशेष एक्यू प्वाइंट्स पर दबाने एवं छोड़ने की प्रक्रिया को पुश एंड पुल कहते हैं।

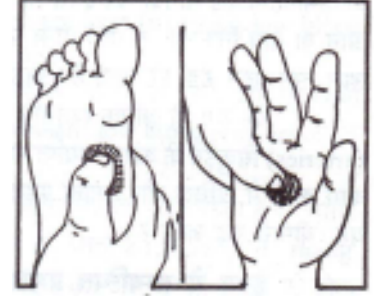




fVli .kh

7- ekmfVx &

अंग विशेष केन्द्रों (प्रतिबिम्बित केन्द्रों) पर अंगूठा रखकर जोर से दबाव दिया जाता है।



चित्र 4.14 माउंटिंग

8- ykbfMax &

अंगूठा या अंगुली से जिम्मी द्वारा एक्युप्रेसर प्वाइंट पर सरकाकर दबाव देने की प्रक्रिया को लाइडिंग कहते हैं।

9- lyfdax &

यह एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके माध्यम से एक्युप्रेसर प्वाइंट पर इस तरह दबाव बनाया जाता है जैसे बहुत सावधानीपूर्वक कोई फूल को तोड़ पाते हों।

, D; ॢkj fpfdRI k dh 'kk[kk, a

एक्युप्रेसर चिकित्सा विज्ञान को अध्ययन के दृष्टिकोण से कई शाखाओं में विभाजित किया गया है जो निम्नलिखित हैं –

1- esfj fMuksykIt h

प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार ब्रह्मांड में पायी जाने वाली ऊर्जा शक्ति और तत्वों के अंश मानव शरीर में भी विद्यमान हैं। मानव शरीर में दो प्रकार के ऊर्जा का प्रवाह देखे एवं पाये जाते हैं। मैरिडिनोलॉजी में उसे यांग एवं यिन कहा जाता है। यांग प्रवाह धनात्मक होता है और यिन का प्रवाह ऋणात्मक होती है। प्राप्त शोधों के अनुसार, मानव शरीर के भीतर 14 मैरिडियन्स चैनल पाये जाते हैं। जिनमें दो तरह के ऊर्जा प्रवाहित होते रहते हैं। इन ऊर्जा के प्रवाहों में संतुलन बिगड़ जाने के कारण रक्त का संचालन अवरुद्ध हो जाता है। छः चैनल शरीर के दायीं तरफ एवं छः चैनल शरीर के बायीं ओर होते हैं। यह चैनल शरीर को संतुलित रखते हैं। ऊर्जा के प्रवाहों को संतुलित रखने के लिए पंचमहाभूतों का आधार बनाया जाता है। अर्थात् पंच महाभूतों को आधार बनाकर शरीर को रोगमुक्त बनाया जाता है। हम सभी जानते हैं कि, मानव शरीर में ये पंच महाभूत मिश्रित हैं। यह मुख्य रूप से प्राण शक्ति है और यह शरीर के सभी हिस्सों में चौदह मुख्य मार्गों से प्रवाहित होता है। इसे मेरिडियन लाइन भी कहते हैं। एक्युप्रेसर चिकित्सा में मेरिडिनोलॉजी



1. D; 4s'kj f'pfdRI k ds fl) kR] fof/k o fofHkUu mi dj .k

की एक शाखा बना दी गई है। इस शाखा के तहत इन पाँच तत्वों में आये असंतुलन को संतुलित किया जाता है। एक्युप्रेसर से इस असंतुलन को समाप्त कर शरीर को रोगमुक्त किया जाता है।

शरीर में पाये जाने वाले 14 मेरिडियन निम्नलिखित हैं –

; kR] e'fj fM; u 1/4kukRed1/2

1. बड़ी आंत्र मेरिडियन
2. उदर (पेट) मेरिडियन
3. छोटी आंत्र मेरिडियन
4. मूत्राशयी मेरीडियन
5. त्रिउष्मयी मेरीडियन
6. पित्ताशयी मेरीडियन

f; u e'jhfM; u 1/4.kkRed1/2

1. फेफड़ा मेरीडियन
2. प्लीहा मेरीडियन
3. वृक्क मेरीडियन
4. हृदय मेरीडियन
5. पेरीकार्डियम मेरीडियन
6. यकृत मेरीडियन

fu; R .k djus okyk e'jhfM; e

1. गवर्निंग वेसल मेरीडियन (नियम अनुपारित)
2. कन्सेप्शन वेसल मेरीडियन (सिद्धांतानुकूल)



fVli .kh

vU; i k'phu i kNfrd f'pfdRI k i) fr; ka



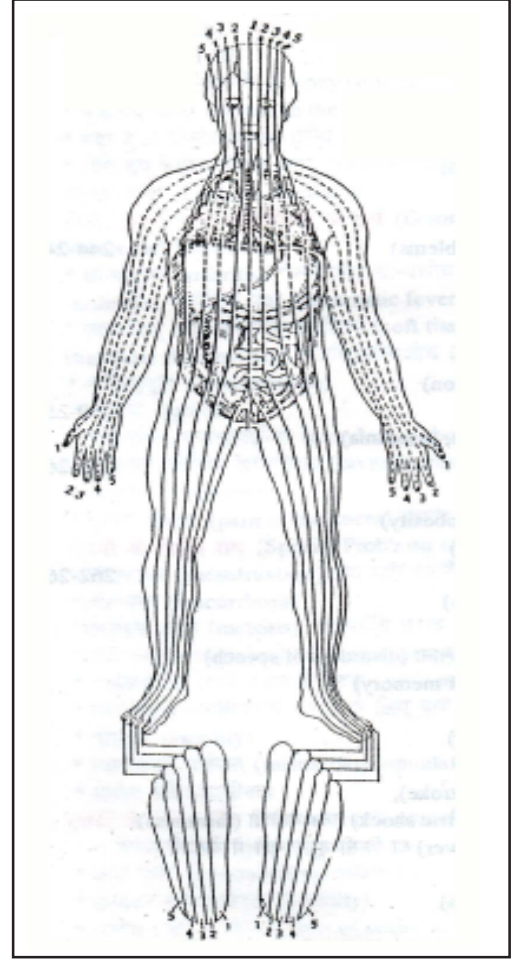


fVli .kh

2- तसुसुयुतुह वफुक तसु फकुसु ह

एक्युप्रेसर चिकित्सा पद्धति में इसे जोन थेरेपी भी कहा जाता है। इस थेरेपी के अंतर्गत शरीर को दस भागों में बांटा गया है। जिसमें शरीर के मध्य भाग से पाँच भाग दायीं ओर और पांच बायीं ओर होते हैं। दायीं तरफ के अंगों से उत्पन्न होने वाले रोगों के लिए दाहिनी हथेली में एक्यूप्वाइंट होते हैं और बायें भाग के अवयवों से उत्पन्न होने वाले रोगों के लिए बायीं हथेली में एक्यु प्वाइंट होते हैं।

अर्थात् शरीर के जिस भाग में जो अवयव विद्यमान होते हैं उसी भाग में उसका एक्यूप्वाइंट भी होता है। एक्युप्रेसर चिकित्सा पद्धति में ज्यादातर इस्तेमाल जोन थेरेपी का ही होता है। मानव शरीर में रक्त संरचनाओं, नाड़ी तंत्रों का जाल फैला हुआ है। पैरों से लेकर मस्तिष्क तक इन नाड़ियों के विस्तार हैं और विभिन्न अंगों में दबाव बिन्दु केन्द्रित हैं। वह दबाव बिन्दु मुख्यतः तौर पर हाथ, पैर, कान, चेहरे, जांघ, गर्दन में स्थित हैं। उन बिन्दुओं को दबाकर शरीर के रोगों अथवा रोगग्रस्त अंगों को ठीक किया जाता है।



चित्र 4.15 जोन थेरेपी बिन्दु

3- फ'कुवकुRI qFकुसु ह

जापान में इस थेरेपी का उपयोग ज्यादा होता है। जापानी भाषा में शि का अर्थ होता है अंगुली और आत्सु का अर्थ होता है दबाव। तात्पर्य है कि मानव शरीर में निर्धारित एक्यूप्वाइंट पर दबाव डालकर शरीर को रोग मुक्त किया जाता है। अंगूठे से दिया जाने वाला दबाव जापानी भाषा में शिआत्सु कहलाता है। थाइलैंड में शिआत्सु का तात्पर्य मूलतः शरीर की मालिश करने के तरीके से जुड़ा है। इस पद्धति से शरीर की मांसपेशियों की अंगूठे के सहारे मालिश की जाती है। हालांकि, यह पद्धति प्राचीन काल से चली आ रही है। चोट-मोच लग जाने पर, हाथ-पैर की नसें मुड़ जाने पर अंगूठे से मालिश करके नसों को सीधा किया जाता है। एक्युप्रेसर चिकित्सा में इसे भली-भांति एक चिकित्सकीय दृष्टिकोण से इस पद्धति को अपनायी जाती है। प्राचीन दस्तावेजों से यह भी पता चलता है कि मिस्र में अनेक रोगों को दूर करने के लिए इस पद्धति को अपनाते थे। आज भी सिर दर्द, पैर दर्द, शरीर में किसी जगह पर चोट लगने पर अंगूठे और हथेलियों से उस जगह पर मालिश करने पर आराम मिलता है।





एक्युप्रेशर चिकित्सा में इसे विधिवत उपयोग किया जाने लगा। हमारे शरीर में कई एक्यु प्वाइंट्स हैं और उस पर निर्धारित रोगों में दबाव बनाया जाता है। उस पर दबाव पड़ने से स्नायु तंत्र सक्रिय हो जाता है। स्नायु तंत्रों की सक्रियता इस बात पर निर्भर करती है कि शरीर की आंतरिक क्रिया प्रणाली कितनी मजबूत अथवा स्वस्थ है। अगर स्नायु तंत्र कमजोर है तो रोग के ठीक होने में कुछ समय लगता है। जबकि मेटोबोलिज्म सही है तो शरीर जल्दी रोगमुक्त हो जाता है।

4- I vt ksdwFkj si h



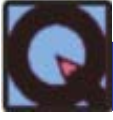
चित्र 4.16 सूजोकु थेरेपी

इस पद्धति का चलन बहुत पुराना नहीं है। एक्युप्रेशर चिकित्सा पद्धति में यह एक नयी खोज है। रोगों के उपचार के लिए इस पद्धति का भी उपयोग किया जाने लगा है। आधुनिक काल में इस पद्धति की खोज की गई। इसका श्रेय महान आविष्कारक डॉ. पार्क को दिया जाता है। इस पद्धति के माध्यम से बीमारियों के उपचार में एक्युप्रेशर प्वाइंट पर दबाव इतना जोर दिया जाता है कि उसका दबाव अस्थियों तक पहुँच जाता है। अस्थि पर दबाव पड़ने से रोगी को भयंकर दर्द महसूस होता है और वहाँ की नसें एवं नाड़ियाँ इतनी ज्यादा उत्प्रेरित हो जाती हैं कि उसका प्रभाव मस्तिष्क पर जोर से पड़ता है। मस्तिष्क उस दबाव पर एक सकारात्मक संदेश देने लगता है और वहाँ के अवरुद्ध रक्त संचारण में गति आ जाती है। इस चिकित्सा पद्धति के तहत कई उपचार के लिए उपकरण भी उपलब्ध हो गये हैं। शरीर में पैरालाइसिस होने पर जब कोई अंग शून्य पड़ जाता है अथवा वह अंग काम करना बंद कर देता है तब इसी पद्धति के सहारे उपचार किया जाता है। अंग विशेष एक्युप्रेशर प्वाइंट्स पर अत्यधिक दबाव देने के लिए सुई आधारित कई उपकरण उपयोग में लाये जाते हैं।





fVli .kh



bdkbkr izu&4-2

सत्य एवं असत्य को चिन्हित कीजिए।

1. एक्यूप्रेशर चिकित्सा पद्धति एक आधुनिक खोज की देन है। ()
2. मानव शरीर के पूरे भाग में रक्त संरचनाओं, नाड़ी तंत्रों का जाल फैला हुआ है। ()
3. एक्यूप्रेशर चिकित्सा के माध्यम से रोगी को उपचार करने वाले चिकित्सकों को इसकी आधारभूत जानकारीयां लिपिबद्ध, क्रमबद्ध अथवा चार्ट के द्वारा तैयार करनी चाहिए। ()

4-3 , D; qđkj fpfdRI k l s l cf/kr mi dj .k

इससे पहले आपने एक्यूप्रेशर चिकित्सा से संबंधित विधियों एवं रोगों के उपचार के दौरान अपनायी जाने वाली कई महत्वपूर्ण प्रक्रियाओं के बारे में जानकारी प्राप्त की। इसके साथ ही एक्यूप्रेशर चिकित्सा की महत्वपूर्ण शाखाओं के बारे में भी अध्ययन किया। आइये! अब एक्यूप्रेशर चिकित्सा से संबंधित उपकरणों के बारे में जानते हैं।

एक्यूप्रेशर चिकित्सा में हाथों की अंगुलियों, अंगूठे अथवा हथेलियों के माध्यम से रोगों के उपचार किये जाते हैं। हालांकि, इसके लिए कुछ उपकरणों को भी उपयोग में लाया जाता है, जब रोगियों की संख्या अधिक बढ़ जाती है तो सभी रोगियों का लगातार अंगुलियों अथवा अंगूठे के माध्यम से उपचार करना संभव नहीं है। लगातार ऐसा करने से चिकित्सक के हाथ में दर्द बन सकता है। इसलिए उन उपकरणों को भी उपयोग में लाया जाना आवश्यक है। जबकि कई बार रोगी स्वयं ही अपने अंगों में एक्यूप्रेशर प्वाइंट दबा देता है लेकिन शरीर के सभी अंगों पर स्थित दबाव बिन्दुओं पर दबाव नहीं बना सकता है। इसलिए उन उपकरणों का सहारा लेकर रोगी खुद भी उपचार कर सकता है। हालांकि चिकित्सक के परामर्श के अनुसार उपचार करना रोगी के लिए ठीक रहेगा। रोगी के अंग विशेष पर स्थित एक्यूप्रेशर प्वाइंट को दबाने के लिए कुछ खास किस्म के उपकरणों का भी आवश्यकता पड़ती है और वे सभी उपकरण बाजार में सुलभ तौर पर उपलब्ध हैं।

, D; qđkj l s l cf/kr mi dj .k

1½ ftEeh

इसे रबर, लकड़ी वा प्लास्टिक से भी बनाया जाता है। यह उपकरण पैन एवं पेन्सिल के आकार के होते हैं। इस उपकरण से शरीर पर दबाव बनाने में आसानी होती है। शंकु के आकार का यह उपकरण लकड़ी का बना हो तो उसे उत्तम माना जाता है।



चित्र 4.17 जिम्मी



2½ eštd el ktj



चित्र 4.18 मैजिक मसाजर

यह मैजिक बॉल की तरह दिखता है और इसमें कई कोण होते हैं। जब इसे गोल-गोल घुमाया जाता है तो यह एक्युप्रेसर प्वाइंट पर जादू जैसा प्रभाव छोड़ता है। इसके कई कोण एक साथ एक्युप्रेसर बिन्दु पर दबाव डालते हैं। जिससे रोगी को आराम मिलता है। हथेली पर इसे घूमने से मन को शांति मिलती है।

मैजिक मसाजर तीन प्रकार के होते हैं –

½d½ Qd el ktj &

यह ज्यादातर लकड़ी का बना हुआ होता है। इसकी आकृति बेलनाकार होती है। इस उपकरण का प्रयोग शरीर में कील, मुंहासे, चेहरे से जुड़ी कई रोगों के उपचार में किया जाता है।

¼k½ fQxj el ktj &

यह लोहे की तार की बनी हुई होती है। इस उपकरण का प्रयोग गठिया, जोड़ों के दर्द एवं हड्डी रोग से संबंधित अन्य रोगों में किया जाता है। इसकी आकृति रिंग की तरह होती है। यह पहियों की तरह आगे-पीछे घूमती है।

½x½ fLyQ el ktj &

यह माला की आकृति की तरह दिखती है। इस उपकरण में पहियों की तरह आगे-पीछे करने के लिए क्लिप लगी होती है। इस उपकरण को पीठ दर्द, कमर दर्द, गर्दन, पेट आदि की रोगों में एक्युप्रेसर प्वाइंट पर आगे-पीछे घूमाया जाता है।





fVli .kh

3½ QVjkyj



चित्र 4.19 फुटरोलर

यह उपकरण बेलनाकार, धारीदार एवं कई कोण वाला भी होता है। विभिन्न परिस्थितियों में रोगी को चारपाई पर लिटाकर दोनों पैरों के तलवों पर यह उपकरण आगे पीछे घुमाया जाता है।

4½ eřtd cktly

इस उपकरण की आकृति एक गेंद की तरह होती है जिसके चारों ओर नुकीली पिन लगी होती है। इसका प्रयोग पेट, कमर, हृदय एवं फेफड़े से संबंधित रोगों में किया जाता है। विशेषकर संपूर्ण प्रतिबिम्बित केन्द्रों पर उपचार के लिए मैजिक बॉल का उपयोग किया जाता है। मधुमेह, अस्थमा, बीपी एवं सांस संबंधी रोगों में इस उपकरण के प्रयोग करने पर काफी लाभ पहुँचता है।



चित्र 4.20 मैजिक बॉल

5½ fijkfem lyV ¼VVk½

शरीर के किसी भी अंग के दर्द होने पर इस उपकरण के उपयोग करने से काफी लाभ पहुँचता है। विशेषकर पीठ दर्द, जोड़ों के दर्द, साइटिका, कमर दर्द में इस उपकरण से पैरों के तलवों में स्थित दबाव बिन्दुओं पर



चित्र 4.21 पिरामिड प्लेट



,D; q'kj f'p'dRI k ds fl)kr] fof/k o fofHku mi dj.k

दबाव दिया जाता है। यह उपकरण पिरामिड के आकार की तरह होता है इसलिए इसे पिरामिड प्लेट अथवा पट्टा भी कहा जाता है। मोटापा, अनिद्रा एवं मधुमेह रोगों में भी इस उपकरण के उपयोग से लाभ पहुँचता है।

6½ ,D; q lokbā/ i s

इस उपकरण की आकृति पेन की तरह होती है और इसके अग्र भाग पर धातु की नोक लगी होती है। प्लास्टिक की नोक लगी पेन भी बाजार में उपलब्ध हैं। लेकिन धातु की नोक वाला उपकरण रोगों के उपचार में ज्यादा लाभ पहुँचाता है। शरीर के अंगों में स्थित दबाव बिन्दुओं पर इस पेन से दबाव बनाने से दर्द में आराम मिलता है। इसके दबाव से मैग्नेटिक वाइब्रेशन पैदा होती है जिससे नसें एवं नाड़ियाँ त्वरित सक्रिय हो जाती हैं। शरीर में विभिन्न प्रकार के दर्द में यह पेन काफी उपयोगी है।

इसके अलावा अन्य उपकरणों की भी आवश्यकता होती है, जिनमें फिंगर रोलर, एक्युप्रेसर मैट, एक्युप्रेसर कार सीट, एक्युप्रेसर शू, सैंडल, छल्ला आदि के प्रयोग एक्युप्रेसर चिकित्सा में किये जाते हैं।



चित्र 4.22 एक्यु प्वाइंट पेन

4-4 ekuo 'kj hj ds e[; ,D; q lokbā/4 , oa muds dk; Z

वर्तमान दौर में लोगों के पास रोगों के उपचार को लेकर कई विकल्प हैं। दवाओं और शल्य चिकित्सा के



चित्र 4.23 पैरों पर एक्युप्रेसर देते हुए

vU; i k'phu i k'N'frd f'p'dRI k i)fr; ka





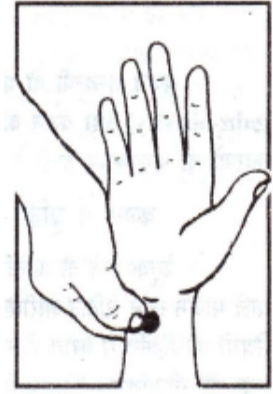
fVli .kh

बिना भी रोगों का संपूर्ण उपचार एक्युप्रेशर चिकित्सा पद्धति से संभव है। इस पद्धति में शरीर के अन्य हिस्से में स्थित कुछ विशेष एक्यु बिन्दुओं को दबाना पड़ता है। हजारों स्नायु तंत्रों, नसों—नाड़ियों, मांशपेशियों एवं हड्डियों से मिलकर मानव शरीर का निर्माण होता है। मानव शरीर के सभी अंगों के स्वस्थ रहने के लिए सभी आंतरिक क्रियाओं का सही से संचालन होना आवश्यक है। इसके लिए सबसे पहली ज़रूरत हमारा शरीर पूर्ण रूप से स्वस्थ हो। जब हम बीमार पड़ते हैं उसका अर्थ है कि हमारे शरीर का कोई अंग ठीक से काम नहीं कर रहा है। उस अंग में खून के संचरण ठीक से नहीं हो पा रहा है।

संबंधित अंग के ठीक से काम करने के लिए मानव शरीर में कुछ निहित प्वांट्स को दबाने पड़ते हैं जिससे वह अंग फिर से सुचारु तरीके से काम करने लगता है।

1½ i jhdkfMz e

हथेली के एक इंच नीचे स्थित एक्यु प्वाइंट को पैरीकार्डियम प्वाइंट कहते हैं। इस प्वाइंट के दबाने से कीमोथेरेपी अथवा अन्य रेडिएशन के दुष्प्रभावों में लाभ पहुँचता है। इस प्वाइंट को दबाने से पेट दर्द, सीने में दर्द, बेचैनी, उल्टी, एवं सिर दर्द में भी लाभ मिलता है। गर्भवती महिलाओं को भी पैरीकार्डियम प्वाइंट से लाभ मिलता है। गर्भावस्था के दौरान होने वाली उल्टी से राहत मिलती है।



चित्र 4.24 पैरीकार्डियम बिन्दु

2½ 'ku eſu

कान के ऊपरी हिस्से में स्थित एक्यु प्वाइंट को शेन मैन कहते हैं। एलर्जी, चिंता, तनाव एवं डिप्रेशन जैसे रोगों के उपचार में शेन मैन प्वाइंट का उपयोग किया जाता है। इसे दबाने से शरीर में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। मन—मस्तिष्क को आराम मिलने से तनाव कम हो जाता है।

3½ t ,bfuax n oſyh

तर्जनी और अंगूठे के बीच स्थित एक्यु प्वाइंट को जॉइनिंग द वैली कहते हैं। विभिन्न प्रकार के दर्द में इस प्वाइंट को दबाने से राहत मिलती है। गर्दन दर्द, सिर दर्द, माइग्रेन, दांत दर्द, कंधे का दर्द एवं पुराने जोड़ों के दर्द को इस प्वाइंट से ठीक किया जाता है।

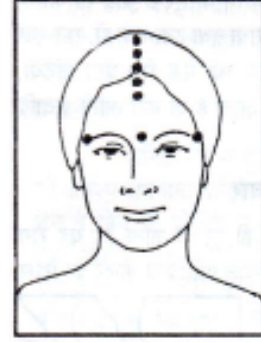
यह शरीर में टॉक्स फाइटर का भी काम करता है। शरीर से विषैले पदार्थों को बाहर निकालने के लिए इस एक्यु प्वाइंट का उपयोग किया जाता है।





4½ FkMZ vkbZ

दोनों भौहों के बीच स्थित एक्यू प्वाइंट को थर्ड आई कहते हैं। यह माथे के केन्द्र में स्थित है। अर्थात् जिस जगह पर स्त्रियां बिन्दी लगाती हैं वहां पर एक एक्यू प्वाइंट है। इसे दबाने से थकान तुरंत मिट जाती है। यह प्वाइंट मानसिक शांति प्रदान करता है। इसे दबाने पर नींद तुरंत आ जाती है। इस प्वाइंट के दबाने से स्मरण शक्ति अर्थात् मेमोरी पावर बढ़ती है।



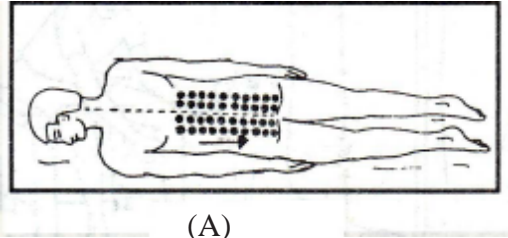
चित्र 4.25 थर्ड आई बिन्दु

5½ I h vkM VƆokfyVh

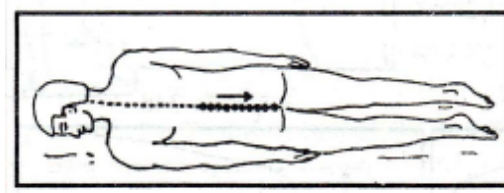
छाती के मध्य में स्थित एक्यू प्वाइंट को सी ऑफ ट्रेक्वालिटी कहते हैं। इसे दबाने से कई रोग दूर होते हैं। बेचैनी, चिंता, थकान एवं मानसिक समस्याओं से छुटकारा दिलाता है एवं दिमाग में पनपने वाले नकारात्मक विचारों को रोकता है। दोनों हाथों के अंगूठे को मिलाकर इस प्वाइंट को दबाना पड़ता है।

6½ I Ɔjy lokbZ

यह कमर के ऊपरी हिस्से में स्थित होता है। सैकरल प्वाइंट्स के दबाने से माहवारी के दौरान होने वाले दर्द में राहत मिलती है। गर्भाशय एवं गर्भ संबंधी समस्याओं में यह लाभ पहुंचाता है।



(A)

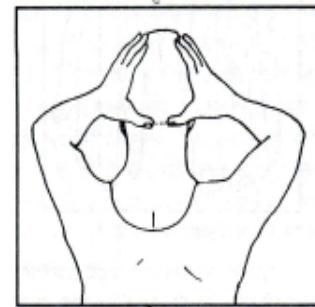


(B)

चित्र 4.26 सैकरल प्वाइंट्स

7½ gəuyh fi yj

गर्दन और खोपड़ी के मध्य स्थित प्वाइंट को हेवनली पिलर कहा जाता है। इस प्वाइंट को दबाने से गर्दन दर्द में काफी राहत मिलती है। कम्प्यूटर पर लगातार काम करने, मोबाइल देखने एवं कुछ काम झुककर करने से गर्दन में दर्द होने लगता है। ऐसी स्थिति में हेवनली पिलर के दबाने से काफी आराम मिलता है।



चित्र 4.27 हेवेनली पिलर प्वाइंट

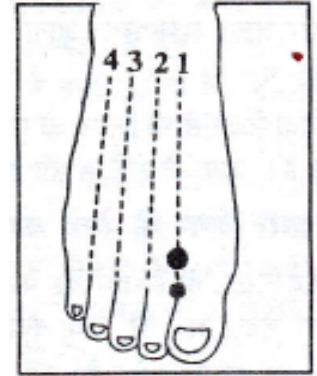




fVIi .kh

8½ foxj jf'kx

यह प्वाइंट पैरों के अंगूठे और बड़ी अंगुली के बीच स्थित होता है। यह प्वाइंट रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में सहायक है। शारीरिक रूप से कमजोर व्यक्ति को इस प्वाइंट का उपयोग करना चाहिए।



चित्र 4.28 विगर रशिंग

9½ yx Fkh ekbYI

मानव शरीर में घुटने के तीन इंच नीचे स्थित एक्यु प्वाइंट को लेग थ्री माइल्स कहते हैं। पेट संबंधी कई रोगों के इलाज के लिए इस प्वाइंट का उपयोग किया जाता है। कब्ज, अपच, गैस की समस्या, पेट फूलना, उल्टी, दस्त संबंधी रोगों में लेग थ्री माइल्स विशेष तौर पर उपयोगी है।

10½ deklMx fefMy

घुटने के पीछे स्थित प्वाइंट कमांडिंग मिडिल कहलाता है। जोड़ों के दर्द में यह प्वाइंट काफी कारगर है। इसके दबाने से गठिया, कमर दर्द, पीठ दर्द, साइटिका एवं शरीर के अकड़न में विशेष फायदा होता है।



bdkbkr izu&4-3

सुमेल कीजिए –

क्रम सं.	क	ख
1.	मानव शरीर के सभी अंगों के स्वस्थ रहने के लिए	अ पेट, कमर, हृदय एवं फेफड़े से संबंधित रोगों में किया जाता है।
2.	पैरिकार्डियम प्वाइंट के दबाने से	ब कीमोथेरेपी अथवा अन्य रेडिएशन के दुष्प्रभावों में लाभ पहुँचाता है।
3.	मैजिक बॉल का उपयोग	स सभी आंतरिक क्रियाओं का सही से संचालन होना आवश्यक है।





vki us D; k I h[kk



इस इकाई (यूनिट) का अध्ययन करने के पश्चात् आपने सीखा कि –

- एक्युप्रेसर चिकित्सा पद्धति में ज्यादातर इस्तेमाल जोन थेरेपी का ही होता है। मानव शरीर के पूरे भाग में रक्त संरचनाओं, नाड़ी तंत्रों का जाल फैला हुआ है। पैरों से लेकर मस्तिष्क तक इन नाड़ियों के विस्तार हैं और विभिन्न अंगों में दबाव बिन्दु केन्द्रित हैं।
- अंगुठे से दिया जाने वाला दबाव जापानी भाषा में शिआत्सु कहलाता है। इस पद्धति से शरीर की मांसपेशियों की अंगुठे के सहारे मालिश की जाती है।
- हजारों स्नायु तंत्रों, नसों-नाड़ियों, मांसपेशियों एवं हड्डियों से मिलकर मानव शरीर का निर्माण होता है। मानव शरीर के सभी अंगों के स्वस्थ रहने के लिए सभी आंतरिक क्रियाओं का सही से संचालन होना आवश्यक है।
- एक्युप्रेसर एक ऐसी चिकित्सा पद्धति है जिसमें यांत्रिक एवं चिकित्सा से जुड़ी अन्य वस्तुओं की अधिक आवश्यकता नहीं पड़ती है।
- मानव शरीर में निहित एक्यु प्वाइंट्स को दबाकर रोग का उपचार किया जाता है। एक्युप्रेसर चिकित्सा में एक्यु प्वाइंट्स के दबाने की बारीकियों और तरीकों को जानना आवश्यक है।
- किस बिन्दू पर कितना प्रेशर दिया जाना चाहिए, रोगी कितना प्रेशर सह पाने में सक्षम है, इसकी भली भांति जानकारी चिकित्सक को होनी चाहिए।



bdkbz ds vUr ea i z u

1. एक्युप्रेसर चिकित्सा के विभिन्न सिद्धांतों एवं इसकी मुख्य विधियों का वर्णन कीजिए।
2. एक्युप्रेसर चिकित्सा में उपयोग किये जाने वाले विभिन्न उपकरणों का उल्लेख कीजिए।
3. एक्युप्रेसर चिकित्सा की विभिन्न विधियों पर प्रकाश डालिए।





fVIi .kh



bdkbZ i Z uk ds mUkj

4-1

1. प्रतिरोधक क्षमता
2. प्रभावित
3. नाडी तंत्र

4-2

1. असत्य
2. सत्य
3. सत्य

4-3

1. स
2. ब
3. अ





5

एक्युप्रेशर चिकित्सा द्वारा जीवनशैली से संबंधित रोगों का उपचार

शिक्षार्थियों आपने पिछली इकाई (यूनिट) में एक्युप्रेशर चिकित्सा की विभिन्न पद्धतियों का विस्तारपूर्वक अध्ययन किया। रोगों के उपचार में उपयोग किये जाने वाले विभिन्न उपकरणों के बारे में भी जानकारी प्राप्त की। आइये अब हम इस यूनिट में एक्युप्रेशर चिकित्सा के माध्यम से मनुष्य की जीवनशैली से संबंधित विभिन्न रोगों के उपचार के बारे में अध्ययन करेंगे।

हमारी जीवनशैली का प्रभाव शरीर पर नकारात्मक एवं सकारात्मक दोनों रूपों में पड़ता है। मानव शरीर को अस्वस्थ करने वाली अधिकांश रोग प्रतिकूल शैली के कारण होते हैं। मानव शरीर को सबसे अधिक रोग प्रतिकूल जीवनशैली के कारण ही घेरते हैं। उन रोगों के विस्तारित रूप मानव शरीर की आंतरिक क्रियाओं में अवरोध उत्पन्न करने लगते हैं जिससे नई बीमारियां जन्म ले लेती हैं। समय पर उसका उचित उपचार नहीं होने पर शरीर के अंगों में विकृति उत्पन्न होने लगती है, जिससे रोगी क्रिटिकल कंडीशन (असामान्य परिस्थिति) का सामना करने लगता है। एक्युप्रेशर चिकित्सा पद्धति में प्रायः उन सभी रोगों के उपचार संभव हैं जो जीवनशैली से संबंधित हैं। इसके साथ ही इस चिकित्सा पद्धति के माध्यम से असाध्य रोगों के उपचार भी सरल एवं सुलभ तरीके से किया जाना संभव है।

**मिस् ;**

इस इकाई (यूनिट) का अध्ययन करने के पश्चात् आप

- जीवन शैली सम्बंधित रोगों के विषय में प्रकाश डाल सकेंगे;
- जीवन शैली सम्बंधित रोगों का एक्युप्रेशर चिकित्सा पद्धति से उपचार के कौशल प्राप्त कर सकेंगे।

vU; i kphu i kÑfrd fpdfRI k i) fr; ka





thou'kSyh l af/kr jks &

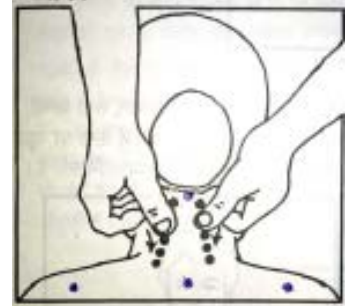
जीवनशैली से संबंधित विषय को आप पहले पढ़ चुके हैं। यहाँ हम केवल एक्यूप्रेशर के माध्यम से उन रोगों की चिकित्सा किस प्रकार की जाती है, इस विषय में चर्चा करेंगे।

5-1 l okbdy Li kMykbfVI

सर्वाइकल स्पोण्डलाइटिस एक ऐसी बीमारी है जिसमें शरीर में हमेशा अकड़न बनी रहती है। साथ ही गर्दन में दर्द, सिर में दर्द, जोड़ों में दर्द के साथ-साथ स्पाइनल समस्या भी इससे उत्पन्न हो जाती है। विशेषकर सिटिंग वर्किंग या डेस्क पर लम्बे समय तक काम करने वाले व्यक्तियों में इस बीमारी के होने की संभावना ज्यादा रहती है। यह बीमारी बहुत ही तकलीफ देह होती है। शुरूआती दौर में इस बीमारी का पता नहीं चलता है लेकिन जैसे-जैसे उम्र बढ़ती जाती है इस बीमारी से शरीर में कई गंभीर बीमारियां उत्पन्न हो जाती हैं। सर्वाइकल स्पोण्डलाइटिस में एक साथ पीठ दर्द, कमर दर्द, गर्दन दर्द, बांह दर्द एवं दर्द से संबंधित बीमारियां एक साथ होने लगती हैं। इसलिए इस बीमारी को मदर ऑफ पेन भी कहा जाता है। क्योंकि यह बीमारी अपने साथ कई रोगों को लेकर आती है।

mi pkj &

- खोपड़ी और गर्दन के मिलन बिन्दु पर हल्का दबाव देना चाहिए।
- गर्दन पर रीढ़ की हड्डी के दोनों तरफ दबाव देना लाभदायक है।
- हाथ तथा पैरों की छोटी अंगुलियों के नीचे किनारे पर स्थित एक्यूप्रेशर प्वाइंट पर दबाव बनाना चाहिए।
- गर्दन के नीचे व दोनो कंधो पर दर्शाए बिन्दु पर दबाव देने से गर्दन के दर्द व कंधो में खिंचाव दूर हो जाता है।



चित्र 5.1 गर्दन में स्थित एक्यु बिन्दु

5-2 fLy i fMLd

वर्तमान दौर की कार्यशैली का सबसे ज्यादा असर हमारे शरीर पर पड़ता है। काम करने से लेकर खाने तक के तरीके बदल चुके हैं। जमीन पर बैठकर खाने की आदत धीरे-धीरे खत्म होती जा रही है। जीने के आधुनिक तरीकों से हम बीमार होते जा रहे हैं। कुर्सी अथवा टेबल पर बैठकर काम करने के तरीकों से हम पीठ दर्द से ग्रसित रहते हैं। लम्बे समय तक बना रहने वाला यह दर्द धीरे-धीरे स्लिप डिस्क की समस्या बन जाती है। रीढ़ की हड्डी के चारों तरफ की मांसपेशियों में लगातार खिंचाव बने रहने के कारण आस-पास की नसों एवं नाड़ियों में ऐंठन बनने लगती है तथा असहनीय दर्द होता है। कभी-कभी पीठ के बल गिर जाने के कारण अथवा दुर्घटना में रीढ़ की हड्डी टूट जाने के कारण भी स्लिप डिस्क की बीमारी शरीर को घेर लेती है। कभी ज्यादा भार उठा लेने की वजह से भी डिस्क में समस्या आ जाती है।



,D; qđkj fpfdRI k }kjk thou'kšh | s | xđ/kr jkxka dk mi pkj

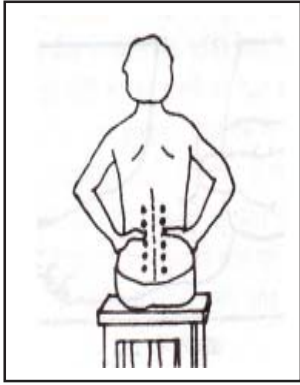
आरामदायक अथवा सुविधापूर्ण जीवन जीने वाले लोगों को स्लिप डिस्क की बीमारी हड्डियों में लचक नहीं बन पाने से ज्यादा होती है। स्लिप डिस्क से संबंधित रोगों में असहनीय दर्द होता है। चिकित्सक आराम की सलाह देते हैं और क्रिटिकल कंडीशन में बेड पर हिलने डूलने से भी मना करते हैं।



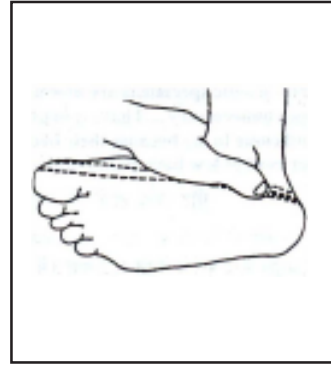
fVli .kh

mi pkj &

- पैरों के तलवों में छोटी अंगुली के नीचे स्थित एक्युप्रेसर प्वाइंट्स को दबाने पर स्लिप डिस्क से होने वाले दर्द में आराम मिलता है।
- कमर के पास स्थित एक्युप्रेसर प्वाइंट्स को दबाकर स्लिप डिस्क की बीमारी का उपचार किया जाता है।
- पैरों के तलवों में अंगुठे से एड़ी की सीध में मध्यभाग पर दबाव देने से लाभ प्राप्त होता है।



चित्र 5.2 कमर में स्थित स्लिप डिस्क संबंधित बिन्दु



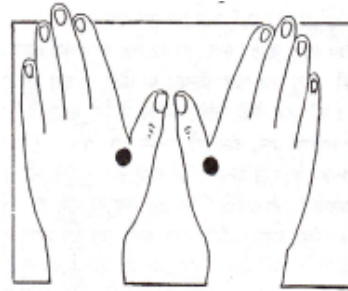
चित्र 5.3 पैरो में स्थित स्लिप डिस्क संबंधित बिन्दु

5-3 i hB nnZ

पीठ दर्द एवं कमर दर्द की मुख्य वजह एक ही स्थान पर लम्बे समय तक बैठकर काम करना है। नियमित व्यायाम नहीं करने से मांसपेशियां शिथिल हो जाती हैं एवं जोड़ों से संबंधित नसों एवं नाडियां में ऐंठन आ जाती है। जब कभी तेज दौड़ना पड़े अथवा किसी भारी सामान को उठाना पड़े तो ऐसी स्थिति में नसों में खिंचाव आने लगता है। पीठ एवं कमर में लगातार दर्द बने रहने से उन्हें किसी भी काम के करने में असहजता महसूस होती है।

mi pkj &

- दायें हाथ के अंगुठे और तर्जनी के मध्य स्थित एक्युप्रेसर प्वाइंट को दबाने से पीठ दर्द में आराम मिलता है।



चित्र 5.4 हाथों में स्थित दर्द निवारण एक्यु बिन्दु

vU; i kphu i kÑfrd fpfdRI k i) fr; ka

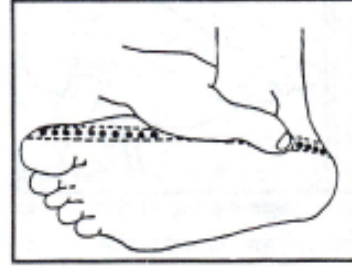




fVli .kh

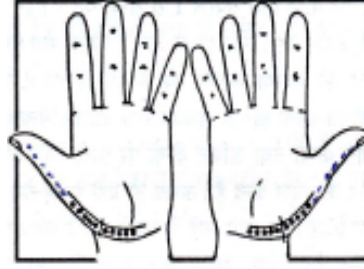
,D; q'k j f p d R I k } k j k t h o u ' k s y h | s | a f / k r j k s k a d k m i p k j

- दोनों पैरों के तलवों में अंगूठे व एड़ी की सीध में दबाव से पीठ का दर्द ठीक हो जाता है।



चित्र 5.5 पैर में स्थित पीठ दर्द संबंधित बिन्दु

- दोनों हाथों में अंगूठे से कलाई तक सीध में एकसार दबाव देने से लाभ प्राप्त होता है।



चित्र 5.6 हाथों में स्थित पीठ दर्द संबंधित बिन्दु



b d k b x r i z u & 5 - 1

बहुवैकल्पिक प्रश्न : -

1. सर्वाइकल स्पोण्डलाइटिस
 - (क) एक मानसिक बीमारी है।
 - (ख) स्किन से संबंधित बीमारी है।
 - (ग) अधिक व्यायाम करने के कारण होती है।
 - (घ) शरीर में स्पाइनल की समस्या उत्पन्न होने से होती है।
2. स्लिप डिस्क
 - (क) हड्डियों से संबंधित बीमारी है।
 - (ख) गरिष्ठ भोजन करने के कारण होती है।
 - (ग) देर रात जागने से होती है।
 - (घ) यह कोई बीमारी नहीं है।
3. जीवनशैली से संबंधित रोगों में
 - (क) चिकित्सकीय उपचार संभव नहीं हैं।
 - (ख) पहनावे पर विशेष ध्यान देना चाहिए।
 - (ग) थायराइड का इलाज करना चाहिए।
 - (घ) अनुकूल जीवनशैली अपनाने पर विशेष ध्यान देना चाहिए।



ekd i f'k; ka , oa uoZ fl LVe dks i Hkkfor djus okyh chekfj ; ka

हमारे शरीर में ज्यादातर बीमारियां स्नायु तंत्रों के प्रभावित होने से होती हैं। सर्दी, जुकाम, स्लिप डिस्क, पीठ दर्द, गठिया, मासिक धर्म, डिप्रेशन, स्मरण शक्ति, माइग्रेन, कब्ज, साइटिका, नजला इत्यादि इन सभी रोगों के संबंध स्नायु तंत्र से हैं। इन रोगों का सफल इलाज एक्युप्रेसर चिकित्सा पद्धति में हैं।

5-4 fl jnnZ

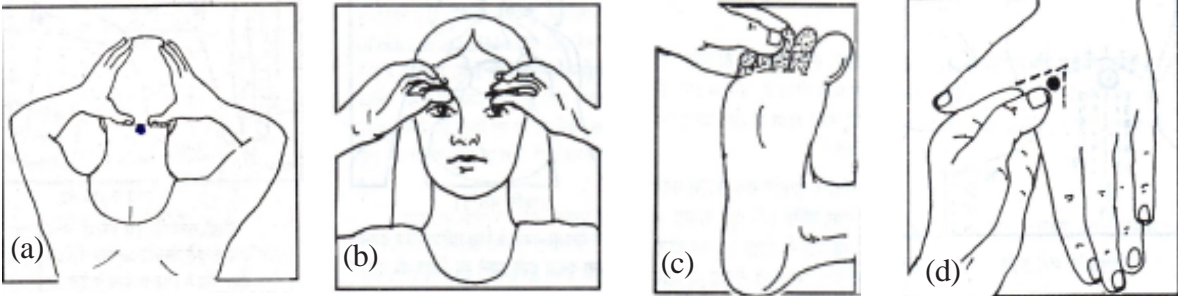
सिर में दर्द होने के कई कारण हो सकते हैं। शरीर के किसी भी अंग में जब कोई विकृति उत्पन्न होती है तो उसका सीधा असर मस्तिष्क पर पड़ता है। जिससे सिर में दर्द महसूस होने लगता है। अत्यधिक काम का बोझ, चिंता, अधिक चाय अथवा कॉफी का सेवन, नशीली वस्तुओं के सेवन, किसी बीमारी की वजह से लम्बे समय तक उपचार एवं अंग्रेजी दवाओं के सेवन से सिर दर्द की समस्या बनी रहती है। मस्तिष्क शरीर का सबसे संवेदनशील हिस्सा माना जाता है। शरीर की आंतरिक कार्य प्रणालियों में भी जब किसी तरह की समस्याएं उत्पन्न होती हैं तो उसका असर सीधे मस्तिष्क पर पड़ता है। सिरदर्द की समस्या जब ज्यादा बढ़ जाती है तो चिकित्सकीय उपचार कराना ज़रूरी हो जाता है। इसलिए जब भी सिर दर्द उत्पन्न हो तो घरेलू उपचार से भी सिरदर्द ठीक कर सकते हैं। नियमित व्यायाम और योगाभ्यास से मानसिक शांति मिलती है।



चित्र 5.7 सिरदर्द

mi pkj &

- गर्दन और रीढ़ की हड्डी को जोड़ने वाली जगह पर स्थित एक्युप्रेसर प्वाइंट को हल्के से दबाने पर सिर में काफी आराम मिलता है। इसका त्वरित परिणाम मिलता है। चित्र 5.8 (a)
- भौहें और नाक के हड्डी के अंत सिरे पर स्थित एक्युप्रेसर प्वाइंट्स पर हल्का दबाने अथवा मसाज करने से सिर दर्द में काफी आराम मिलता है। सिर दर्द होने पर इसे स्वयं भी किया जा सकता है। चित्र 5.8 (b)
- कान के पीछे की तरफ जो अंदर झुका हुआ भाग है उसे एक से दो मिनट तक दबायें अथवा हाथ तथा पैर के अंगूठे के उपर नख वाले भाग पर दबाव बनायें। चित्र 5.8 (c)
- अंगूठे तथा पहली अंगुली के मध्य स्थित केन्द्र को दिन में दो से तीन बार दबाएं। चित्र 5.8 (d)



चित्र 5.8 सिरदर्द संबंधी एक्यु बिन्दु (a)-(d)





fVli .kh

5-5 ekd i f'k; ka ea nn@t dMµ

मांसपेशियों में दर्द के कई कारण हो सकते हैं। उठने, बैठने, सीढ़ी से उतरने, अत्यधिक भार को उठाने, तेज भागने एवं किसी शारीरिक बीमारी में सर्जिकल ऑपरेशन होने के कारण भी मांसपेशियों में खिंचाव आ जाता है, जिससे दर्द उत्पन्न होने लगता है। इसके अलावा शरीर के किसी हिस्से में चोट लगने, सूजन होने, हड्डियां टूट जाने के कारण भी मांसपेशियों में खिंचाव होने लगता है। कभी-कभी यह दर्द असहनीय होता है और त्वरित उपचार की आवश्यकता पड़ती है। नसों में ज्यादा खिंचाव होने से मांसपेशियां जकड़ने लगती है। मांसपेशियों में दर्द होने पर चलना फिरना भी मुश्किल हो जाता है। शरीर की आंतरिक ग्रंथियों में एड्रॉफिन नामक रसायन के ज्यादा स्राव होने से दर्द ज्यादा होने लगता है। अर्थात् कह सकते हैं कि शरीर में दर्द उत्पन्न करने के लिए एड्रॉफिन रसायन ही जिम्मेदार है। चिकित्सकीय उपचार से इस रसायन के स्राव को कम किया जाता है।



चित्र 5.9 मांसपेशियों में दर्द / जकड़न

mi pkj &

- पैर के तलवे में छोटी अंगुली के नीचे स्थित दबाव बिन्दु पर दबाव बनाने से मांसपेशियों के दर्द में आराम मिलता है।
- हाथ की कनिष्ठा अंगुली के नीचे के भाग स्थित एक्युप्रेसर प्वाइंट पर दबाव बनाकर मांसपेशियों के दर्द का उपचार किया जाता है।

5-6 vkFk; kb'VI

वृद्धावस्था में कार्टिलेज धीरे-धीरे घिसने लगता है। कार्टिलेज दो हड्डियों के जोड़ के बीच एक गद्दे की तरह काम करता है। लेकिन एक उम्र के बाद, अथवा सही खान-पान नहीं होने की वह कार्टिलेज धीरे-धीरे घिस जाता है। वृद्धावस्था अवस्था में शरीर में कार्टिलेज निर्माण की प्रक्रिया धीमी अथवा बंद हो जाती है। जब एक बार कार्टिलेज घिस जाने पर प्राकृतिक तरीके से निर्माण होने में काफी समय लगता है। जब दो हड्डियां आपस में



चित्र 5.10 आर्थराइटिस

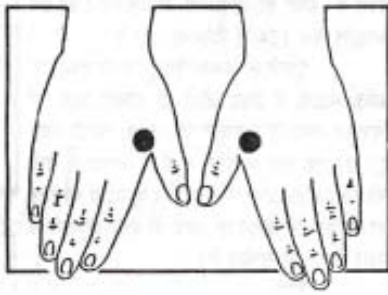




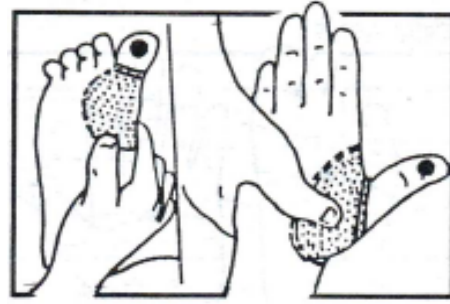
टकराती है तो काफी दर्द होता है और वह असहनीय होता है। इस बीमारी को आर्थराइटिस कहते हैं। ऐसी अवस्था में हड्डियों के टूटने की भी संभावना बनी रहती है। आर्थराइटिस की बीमारी हो जाने पर मरीज को सीढ़ी से चढ़ने, उतरने, भारी सामान उठाने, ज्यादा तेज दौड़ने से बचने की सलाह दी जाती है। आर्थराइटिस की बीमारी में ज्यादातर दर्द को कम करने की दवा दी जाती है क्योंकि वृद्धावस्था में शल्य चिकित्सा उनके लिए और तकलीफदेह होती है। वर्तमान दौर में आधुनिक चिकित्सा पद्धति में ट्रांसप्लांट का प्रचलन तेज हुआ है। काम नहीं कर सकने वाले जोड़ों की जगह कृत्रिम ज्वाइंट फिट कर दिये जाते हैं। यह सभी लोगों पर सफल नहीं होता। आधुनिक चिकित्सा पद्धति में लम्बे समय तक दवाइयों का सेवन करना पड़ता है लेकिन एक्यूप्रेशर चिकित्सा पद्धति में बिना दवा के आर्थराइटिस के उपचार संभव हैं।

mi pkj &

- अंगूठे और तर्जनी अंगुली के बीच दबाव बनाने से आर्थराइटिस बीमारी में लाभ मिलता है।



(a)



(b)

- अंगूठे के नीचे के भाग स्थित एक्यूप्रेशर प्वाइंट्स पर प्रेशर देने से दर्द में आराम मिलता है।
- हाथों व पैरों की सभी अंगुलियों को गुच्छे की तरह एकत्रित कर उस पर दबाव बनाने से जोड़ों के दर्द में काफी आराम मिलता है।



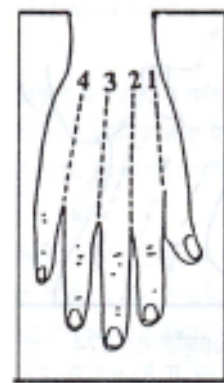
(c)



(d)



(e)



(f)

चित्र 5.11 आर्थराइटिस से संबंधी एक्यु बिन्दु (a)-(f)





fVli .kh

5-7 ?kq/uka ea nnZ

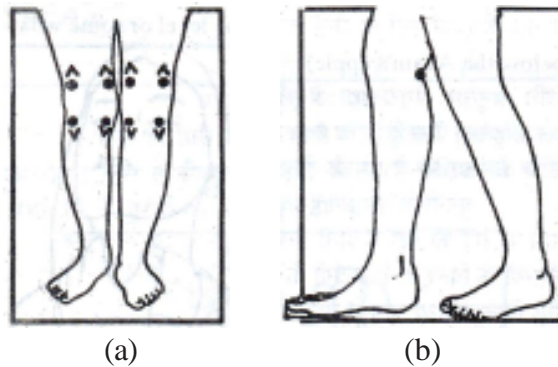
यह हड्डी से संबंधित रोग है। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती जाती है वैसे-वैसे मानव शरीर की हड्डियां कमजोर होती जाती हैं। हालांकि आज के दौर में सिर्फ वृद्ध ही नहीं बल्कि युवा भी घुटने के दर्द से परेशान रहते हैं। घुटने के दर्द के कई कारण हो सकते हैं। अप्राकृतिक जीवनशैली, यूरिक एसिड के बढ़ने, केमिकल युक्त भोज्य पदार्थ, अत्याधिक मानसिक तनाव एवं गलत तरीकों से उठने, बैठने एवं सोने के कारण भी घुटने में दर्द हो जाते हैं। तेज दर्द काफी कष्टकारी होते हैं। उस दर्द से राहत के लिए अंग्रेजी दवाइयों का सहारा ले लेते हैं। जिससे घुटने के दर्द से फौरी तौर पर आराम भले ही मिल जाता है लेकिन शरीर के किसी न किसी हिस्से में वह दर्द बना रहता है। अंग्रेजी दवाइयां दर्द और मस्तिष्क के बीच अवरोध उत्पन्न कर देती हैं जिससे हमें यह महसूस होता है कि दर्द समाप्त हो गया। लेकिन दवा का असर समाप्त होने पर दर्द पुनः होने की संभावना बनी रहती है। प्राकृतिक चिकित्सा में दर्द के उपचार के लिए कई तरह के व्यायाम करने की सलाह दी जाती है। योगाभ्यास भी दर्द संबंधी रोगों में काफी लाभ पहुँचाते हैं। एक्युप्रेसर चिकित्सा में घुटने के दर्द के उपचार के लिए शरीर के अंग में निहित कई एक्यू प्वांट्स हैं जिन्हें दबाने अथवा प्रेशर देने पर दर्द से काफी आराम मिलता है।



चित्र 5.12 घुटनों में दर्द

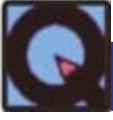
mi pkj &

- घुटने की चपनी के ऊपर व नीचे दर्शाये केन्द्रों पर हाथ के अंगुठे व अँगुली से दबाव देने से लाभ प्राप्त होता है।
- घुटने के जोड़ के पिछले हिस्से में स्थित दबाव बिन्दुओं को दबाने से घुटने के दर्द में आराम मिलता है।
- एड़ी के नीचे तलवे पर स्थित एक्युप्रेसर प्वाइंट्स पर दबाव देने से घुटने में दर्द एवं संबंधित बीमारियां ठीक हो जाती है।



चित्र 5.13 घुटने में दर्द संबंधी बिन्दु





bdkbkr izu&5-2



fVli .kh

रिक्त स्थानों को भरिए –

1. अंगूठे और तर्जनी अंगुली के बीच दबाव बनाने से बीमारी में लाभ मिलता है।
3. वृद्धावस्था अवस्था में शरीर में निर्माण की प्रक्रिया धीमी अथवा बंद हो जाती है।

5-8 ruko ¼V¼ ½

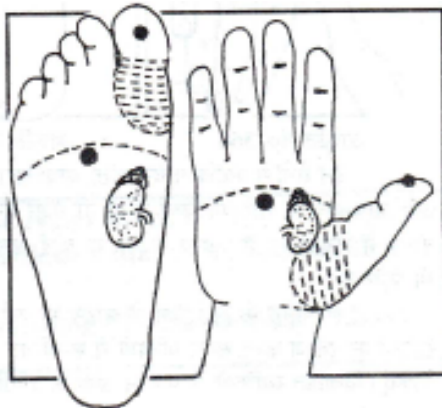
वर्तमान समय में अधिकांश व्यक्ति तनाव के दौर से गुजर रहे हैं। मस्तिष्क में तनाव के अलग-अलग कारण हो सकते हैं। व्यस्त जिंदगी, काम के अत्यधिक बोझ, प्रतिकूल जीवनशैली, अनिद्रा, नशीले पदार्थों का सेवन, विषाक्त खाद्य पदार्थ आदि की वजह से लोग तनाव के शिकार हो रहे हैं। आधुनिक चिकित्सा पद्धति में तनाव के उपचार में कई औषधियों के सेवन करने पड़ते हैं। वहीं प्राकृतिक चिकित्सा में तनाव ग्रस्त लोगों को नियमित योग अभ्यास, ध्यान, साधना एक्जुप्रेसर एवं प्रकृति के अनुकूल जीवनशैली अपनाने की सलाह दी जाती है।



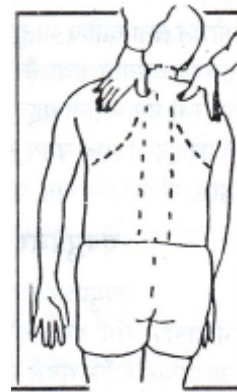
चित्र 5.14 तनाव

mi pkj &

- पंजों व हथेली के मध्य व अंगूठे के मध्य दर्शाये केन्द्र पर दबाव देने से तनाव दूर करने में लाभप्रद है।



(a)



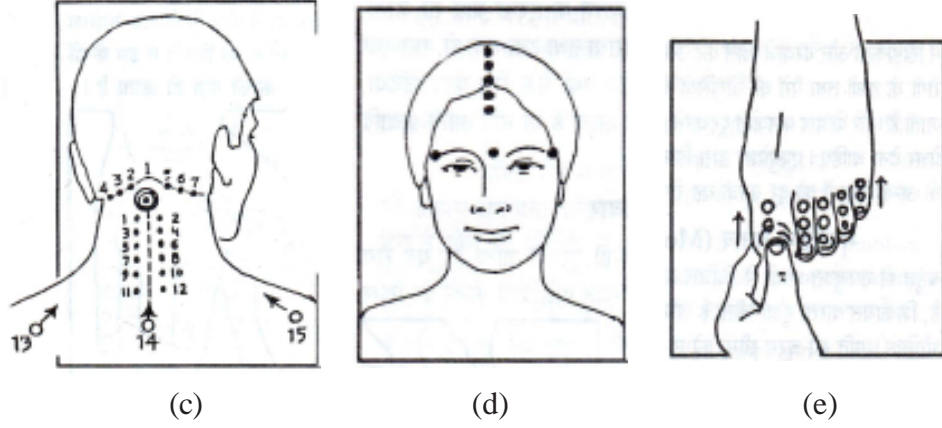
(b)





fVli .kh

- कंधे के बीच स्थित दबाव बिन्दु पर हल्का प्रेशर देकर तनाव दूर किया जाता है।



चित्र 5.15 तनाव संबंधी एक्यु बिन्दु

- गर्दन एवं सिर के जोड़ पर स्थित दबाव बिन्दु पर हल्का दबाव बनाने से तनाव में आराम मिलता है।
- कनपटी और गर्दन के मध्य स्थित एक्युप्रेशर प्वाइंट पर प्रेशर देने से तनाव दूर होता है।
- कान के पीछे की तरफ जो अंदर झुका हुआ भाग है उसे एक से दो मिनट तक दबायें अथवा हाथ तथा पैर के अंगूठे के उपर नख वाले भाग पर दबाव बनायें।

5-9 mPp jDrpki 1/2gkbZ chi h1/2

जब शरीर में रक्त के संचारण में अवरोध उत्पन्न होता है तो रक्तचाप की बीमारी होती है। रक्त वाहिनियों से अशुद्ध रक्त हृदय में पहुँचने पर धमनियों और शिराओं में जो रक्त का प्रवाह होता है उसका दबाव सामान्य से अधिक होता है। इसलिए इसे उच्च रक्तचाप कहा जाता है। शरीर में उच्च रक्तचाप के कई लक्षण दिखने लगते हैं। रक्तचाप तीव्र होने से हृदय की धड़कन बढ़ जाती है। थकावट, मानसिक परेशानी, असमय पसीना आना, कमजोरी, चिड़चिड़ापन मनुष्य के स्वभाव में आ जाते हैं। उच्च रक्तचाप की कई वजह हैं। जैसे—अत्यधिक क्रोधित होना, नशीले पदार्थ का सेवन करना, जीवनशैली का प्रभाव, अनियमित खान-पान के कारण भी शरीर हाई बीपी का शिकार हो जाता है।

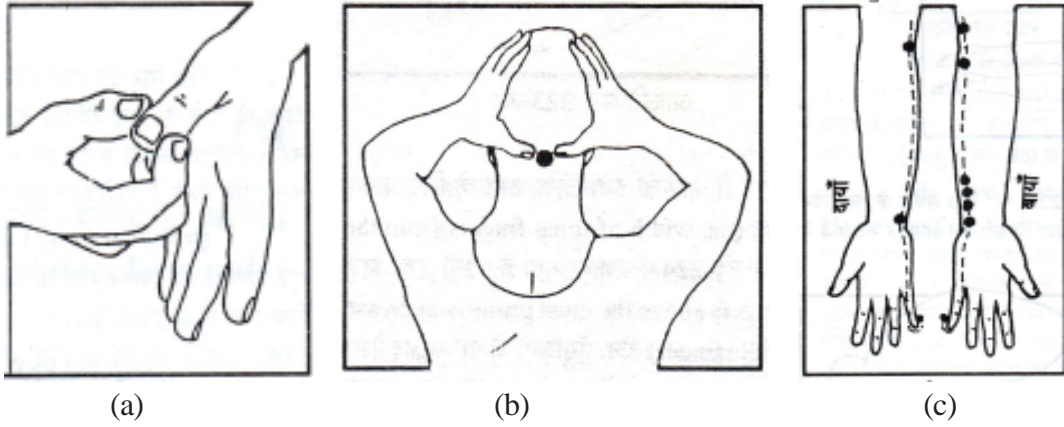


चित्र 5.16 उच्च रक्तचाप

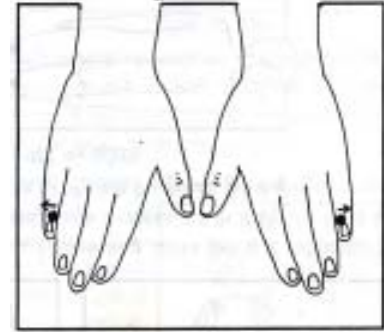
mi pkj &

- दोनों हाथों के अंगूठे के उपरी सतह पर स्थित एक्युप्रेशर प्वाइंट्स के दबाने से उच्च रक्तचाप में आराम मिलता है।





- गर्दन के केन्द्र में स्थित एक्यू प्वाइंट्स को दबाने से भी उच्च रक्त चाप की बीमारी ठीक हो जाती है।
- दोनों हाथों में छोटी अँगुली से बाजु में ऊपर की ओर चित्र में दर्शाए बिन्दुओं से उच्च रक्तचाप को नियंत्रित किया जा सकता है।
- हाथ में छोटी अंगुली के बाहर की ओर दबाव देना रक्तचाप नियंत्रित करने में लाभकारी है।
- हाथों और भुजाओं के बीच स्थित एक्युप्वाइंट्स को दबाने से हाई बीपी की बीमारी बहुत जल्द ठीक हो जाती है।



(d)

चित्र 5.17 उच्च रक्तचाप संबंधी एक्यु बिन्दु (a)-(d)

ukv& एक ही बीमारी के उपचार के लिए शरीर के कई अंगों में एक्यु प्वाइंट्स होते हैं। मरीजों की शारीरिक क्षमता को देखकर चिकित्सक यह निर्णय ले पाने में सक्षम होते हैं कि कौन सी एक्यु प्वाइंट्स दबाने से मरीज जल्दी स्वस्थ होगा।

5-10 fuEu jDrpki & ¼yks CyM iđkj½

मानव शरीर में रक्त के संचारण में अवरोध उत्पन्न हो जाने पर अथवा विकृति आ जाने पर जब रक्त के प्रवाह के दबाव में कमी आ जाती है तो वह निम्न रक्तचाप कहलाता है। निम्न रक्तचाप में मरीज को चक्कर आने लगता है और मन में घबराहट अथवा भय उत्पन्न होने लगता है। कमजोरी, थकान, सिरदर्द के साथ शरीर में जकड़न देखी जाती है। ज्यादातर बीमार रहने वाले, कमजोर, अनियमित जीवनशैली अपनाने एवं पौष्टिक आहार की कमी के कारण निम्न रक्त चाप होता है।



चित्र 5.18 निम्न रक्तचाप

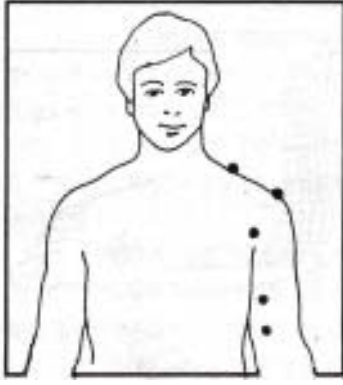




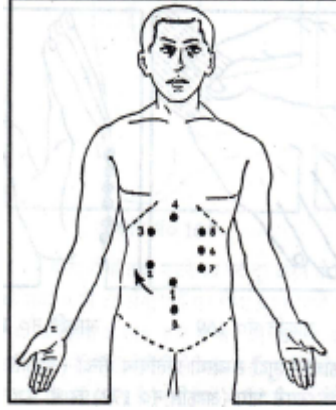
fVli .kh

mi pkj &

- गर्दन के बायें हिस्से में स्थित एक्यू प्वाइंट्स को दबाने से निम्न रक्त चाप में आराम मिलता है।



(a)



(b)



(c)

- नाभि के उपरी हिस्से पर संबंधित उपकरणों के माध्यम से प्रतिबिम्बित केन्द्रों पर दबाव अथवा स्पर्श एवं घर्षण से भी बीमारी के उपचार किये जाते हैं।
- छाती के निचले हिस्से में स्थित प्रतिबिम्बित केन्द्र पर प्रेशर देकर निम्न रक्तचाप का उपचार किया जाता है।
- पीठ पर रीढ़ की हड्डी के दोनों ओर ऊपर से नीचे की तरफ प्रेशर देने से लाभ होता है।



(d)

चित्र 5.19 निम्न रक्तचाप संबंधी एक्यू बिन्दु (a)-(d)

5-11 e/kpɔ

शरीर में इंसुलिन की मात्रा कम हो जाने, अथवा बिल्कुल ना बनने की स्थिति में शरीर मधुमेह रोग से ग्रस्त हो जाता है। मनुष्य द्वारा किये गये भोजन से बनने वाली शक्कर जब प्राकृतिक ग्लूकोज में परिवर्तित नहीं हो पाती है तब शरीर में इंसुलिन की मात्रा घट एवं बढ़ जाती है। दोनों ही स्थितियों में शरीर को नुकसान उठाना पड़ता है। वह शक्कर रक्त एवं मूत्र में शामिल हो जाती है। रक्त में मिल जाने के कारण शरीर के कई हिस्से में पहुँच जाने पर मधुमेह से कई अंग प्रभावित होने लगते हैं। ज्यादातर संवेदी अंगों पर मधुमेह का प्रभाव ज्यादा पड़ता है। आँख, नाक, कान, किडनी, दिमाग पर सबसे ज्यादा मधुमेह का असर पड़ता है। आधुनिक चिकित्सा में इंसुलिन का इंजेक्शन लगाकर मधुमेह को नियंत्रित किया जाता है। मरीज को ज्यादा थकान का अनुभव होना, बार-बार पेशाब करना, अधिक भूख व प्यास लगना, मानसिक तनाव एवं रोगी का वजह तेजी से घटता चला जाना इत्यादि लक्षण मधुमेह की बीमारी के संकेत देते हैं।

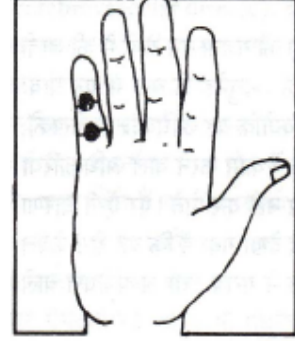




mi pkj &

मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए एक्युप्रेसर चिकित्सा से उपचार कराने के साथ-साथ मरीज को अपने खान-पान पर भी विशेष ध्यान देना चाहिए। चिकित्सक के परामर्श पर इंसुलिन भी लगाते रहना चाहिए। मधुमेह के उपचार से संबंधित शरीर में कई एक्युप्रेसर प्वाइंट है। जिन्हें दबाने से मधुमेह नियंत्रित होने लगता है।

- दाहिने पैर के तलवे में स्थित दबाव बिन्दु को दबाकर मधुमेह रोगी का उपचार किया जाता है।
- दायें हाथ में कनिष्ठा अंगुली के नीचे स्थित एक्युप्रेसर प्वाइंट्स को दबाने से मधुमेह नियंत्रित हो जाता है।



चित्र 5.20 मधुमेह संबंधी एक्यु बिन्दु

5-12 Fkk; jkBM

गले के ठीक नीचे थायराइड की ग्रंथि होती है। यह दिखने में तितली की आकार की होती है। कहा जाता है कि वात, पित्त और कफ में असंतुलन आ जाने पर थायराइड की ग्रंथियां ठीक से काम नहीं कर पाती है। अनियमित जीवनशैली और दूषित खान-पान के कारण भी ऐसा होता है।

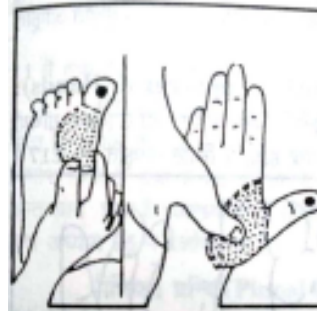


चित्र 5.21 थायरॉइड

थायराइड की ग्रंथि ठीक से काम नहीं करने पर शरीर में कमजोरी आ जाती है और वजन तेजी से घटने लगता है। थायराइड ग्रंथि सबसे बड़ी अंतःस्रावी ग्रंथियों में से एक है। इस ग्रंथि में दोष उत्पन्न हो जाने पर शरीर की कई कार्य प्रणालियों पर इसके असर दिखने लगते हैं। यह धीरे-धीरे हड्डियों को कमजोर करने लगता है और रक्तचाप को भी बढ़ा एवं घटा देता है। जिससे दैनिक जीवन में कई परेशानियां उत्पन्न होने लगती है। थायराइड ग्रंथि में दोष उत्पन्न होने के असर मस्तिष्क पर भी पड़ते हैं।

mi pkj &

- दोनों हाथों और दोनों पैरों के अंगूठे नीचे के उभार पर दबाव बनाने से थायरॉइड को नियंत्रित करने में लाभप्रद है।



चित्र 5.22 थायरॉइड संबंधी एक्यु बिन्दु





fVli .kh

5-13 ekvki k

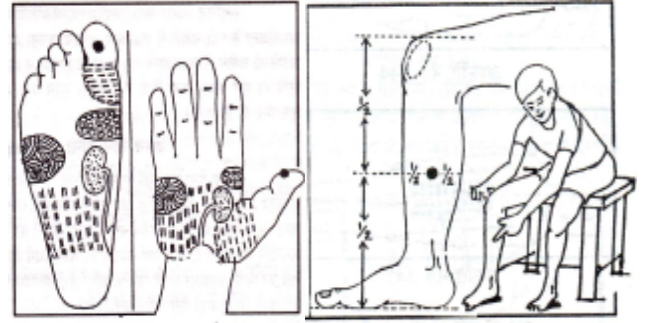
बदलती जीवनशैली और खान-पान का सबसे ज्यादा प्रभाव शरीर पर पड़ता है। देश-दुनिया की बड़ी आबादी मोटापा से ग्रसित है। अत्याधिक सुख-सुविधा अथवा आरामदायक जिंदगी भी मोटापा के लिए जिम्मेदार है। शारीरिक श्रम कम हो जाने पर शरीर में भोजन के माध्यम से पहुँचने वाली कैलोरी जब बर्न नहीं हो पाती है तो वह वसायुक्त भोजन चर्बी का रूप ले लेती है। धीरे-धीरे पेट के चारों तरफ एक स्तर बनाता है फिर इसका प्रभाव शरीर के सभी अंगों पर दिखने लगता है। मोटापे से शरीर बेडौल हो जाता है। जब शरीर में फैट तेजी से बढ़ने लगता है तो इससे कई बीमारियां भी शरीर को घेरने लगती हैं। शुगर, हाई बीपी, तनाव, पाचन संबंधी रोग मोटे व्यक्तियों में ज्यादा होते हैं। इसलिए मोटापे को नियंत्रित रखने पर बल दिया जाना चाहिए। इसके लिए खान-पान पर संयम बरतते हुए नियमित तौर पर व्यायाम करना चाहिए।



चित्र 5.23 मोटापा

mi pkj &

- मोटापा कम करने के लिए पैरों और हाथों में पिटयूटरी, थाइरॉयड, पैराथाइरॉयड, आडेनल ग्रंथियों, जिगर, आमाशय, आतों और संबंधी प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर दबाव देना चाहिए।
- घुटने के चार अंगुल नीचे स्थित एक्युप्रेसर प्वाइंट को नियमित तौर पर दबाने से धीरे-धीरे शरीर से मोटापा घटने लगता है।
- अधिक वसायुक्त खान-पान से बचकर भी मोटापे को नियंत्रित किया जा सकता है।



चित्र 5.24 मोटापा संबंधी एक्यु बिन्दु (a)-(b)

5-14 us= l æfkh l kekl; jksx

नेत्र संबंधी रोगों (आंख से पानी गिरना, आंख में जलन, आंखों में खुजली, आंखों में सूजन) के लिए अंगूठे एवं तर्जनी अंगुली के मध्य दबाव देने से नेत्र संबंधी विकार ठीक हो जाते हैं। जिन्हें दूर एवं पास की चीजों देख पाने में असमर्थता होती हो उन्हें प्रतिदिन नंगे पैर हरी घास पर चलना चाहिए। यह भी एक्युप्रेसर का हिस्सा है। ऐसे करने से तलवे में स्थित दबाव बिन्दुओं पर दबाव पड़ता है। जिससे संबंधित नाड़ी तंत्र सक्रिय हो जाते हैं।

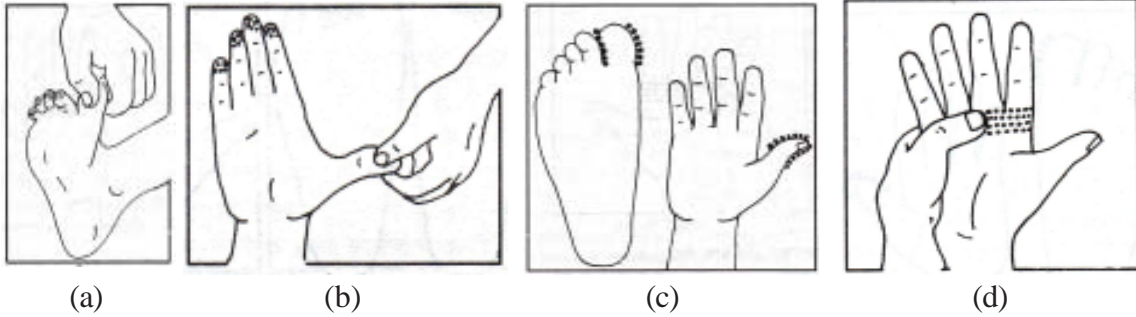




चित्र 5.25 नेत्र संबंधी रोग

mi pkj &

- आंखों से पानी गिरना, आंखों में जलन, आंखों में खुजली एवं लगातार आंखों में दर्द बने रहने पर कनिष्ठा के निचले हिस्से पर दबाव बनाने से आराम मिलता है।
- दोनों हाथों और पैरों की अंगुलियों के अग्र भाग पर प्रेशर देना चाहिए।
- पैरों व हाथों के अंगुठे के ऊपरी, भीतरी व बाहरी भागों पर प्रेशर देना चाहिए।



चित्र 5.26 नेत्र संबंधी रोगों के एक्यु बिन्दु (a)-(d)

5-15 ekfr; kfcUn

यह रोग ज्यादातर वृद्धावस्था में होता है। वर्तमान दौर की अनियमित जीवनशैली एवं खान-पान का असर आंखों पर पड़ता है। यह पहले 60 की उम्र पार करने वाले वृद्ध पुरुषों एवं महिलाओं में पाया जाता था। लेकिन अब 40 की उम्र पार करने वाले व्यक्तियों में मोतियाबिन्द के लक्षण अब दिखने लगते हैं। अधिकांश समय मोबाइल को देखने एवं कम्प्यूटर पर काम करने से भी आंखों में कई तरह की रोगों उत्पन्न होने लगी हैं। मोतियाबिन्द बीमारी के कारणों के बारे कहा जाता कि एक उम्र



चित्र 5.27 मोतियाबिन्द





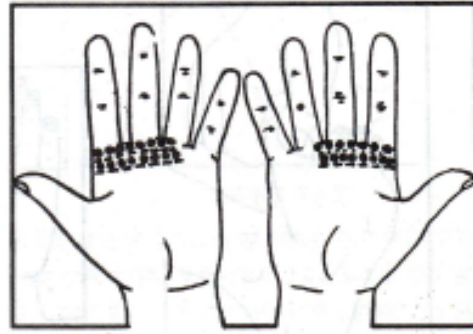
के बाद रेटिना पर एक परत जम जाती है जिससे दृश्यता पर असर पड़ता है। मोतियाबिन्द की बीमारी से ग्रस्त व्यक्तियों को पास की चीजें भी धुंधली दिखाई देती हैं। कभी-कभी यह बीमारी इस स्तर पर पहुंच जाती है कि लोगों को पहचान पाने में भी असमर्थ हो जाते हैं। लेकिन आज दूषित एवं धूल-धुएं वाले माहौल रहने वाले, अत्याधिक गरम एवं नशीले पदार्थों का सेवन करने वाले, लगातार कई घंटे मोबाइल देखने एवं कम्प्यूटर पर काम करने से यह बीमारी युवाओं में भी तेजी से बढ़ रही है।

mi pkj &

- दोनों पैरों के तलवों में अंगूठे के नीचे स्थित एक्युप्रेसर प्वाइंट्स को दबाने पर आंख संबंधी रोग ठीक होने लगते हैं।
- दोनों हाथों की तर्जनी एवं मध्यमा अंगुली के नीचे स्थित एक्युप्रेसर प्वाइंट्स के दबाने से आंखों की दृश्यता साफ होने लगती है। लगातार इसके अभ्यास करने से मोतियाबिन्द की बीमारी ठीक हो जाती है।
- दायें हाथ के अंगूठे के उपरी भाग में स्थित दबाव बिन्दु पर प्रेशर देने से भी मोतियाबिन्द बीमारी को उपचार किये जाते हैं।
- बायें पैर के अंगूठे के बगल वाली अंगुली के नीचे स्थित एक्युप्रेसर प्वाइंट्स के दबाने से आंखों की दृश्यता साफ होती है।
- कानों के निचले भाग पर स्थित बिन्दुओं पर दबाव देना चाहिए।



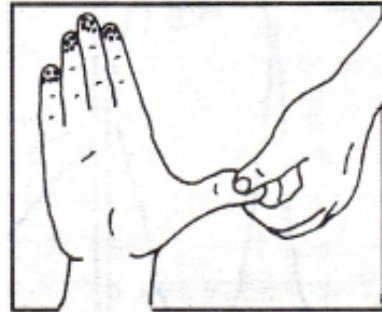
(a)



(b)



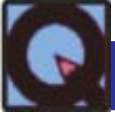
(c)



(d)

चित्र 5.28 मोतिया बिन्दु संबंधी एक्यु बिन्दु (a)-(d)





bdkb̄x̄r i7u&5-3

सत्य एवं असत्य को चिन्हित कीजिए –

1. व्यस्त जिंदगी, काम के अत्याधिक बोझ, प्रतिकूल जीवनशैली, अनिद्रा, नशीली पदार्थों के सेवन, विषाक्त खाद्य पदार्थ की वजह से भी लोग तनाव के शिकार हो रहे हैं। ()
2. देश-दुनिया की बड़ी आबादी मोटापा से ग्रसित है। अत्यधिक सुख-सुविधा अथवा आरामदायक जिंदगी भी मोटापे के लिए जिम्मेदार है। ()
3. थायरॉइड मस्तिष्क से संबंधित बीमारी है। ()



vki us D; k | h[kk

इस इकाई (यूनिट) का अध्ययन करने के पश्चात आपने सीखा कि –

- शारीरिक श्रम कम हो जाने पर शरीर में भोजन के माध्यम से पहुँचने वाली कैलोरी जब बर्न नहीं हो पाती हैं, तो वह वसायुक्त भोजन चर्बी का रूप ले लेता है। धीरे-धीरे पेट के चारों तरफ एक स्तर बनाता है फिर इसका प्रभाव शरीर के सभी अंगों पर दिखने लगता है। मोटापे से शरीर बेडौल हो जाता है। जब शरीर में फैट तेजी से बढ़ने लगता है तो इससे कई बीमारियाँ भी शरीर को घेरने लगती हैं।
- मोतियाबिन्द की बीमारी से ग्रस्त व्यक्तियों को पास की चीजें भी धुंधली दिखाई देती हैं। कभी-कभी यह बीमारी इस स्तर पर पहुँच जाती है कि वह लोगों को पहचान पाने में भी असमर्थ हो जाते हैं। मोतियाबिन्द की बीमारी के शुरूआती लक्षण आँखों से ज्यादा पानी बहना, आँखों में खुजली, दर्द, सूजन आदि हैं।
- शरीर में इंसुलिन की मात्रा कम हो जाने, बढ़ जाने अथवा बिल्कुल ना बनने की स्थिति में शरीर मधुमेह रोग से ग्रस्त हो जाता है। मनुष्य द्वारा किये गये भोजन से बनने वाली शर्करा जब प्राकृतिक ग्लूकोज में परिवर्तित नहीं हो पाती है तब शरीर में इंसुलिन की मात्रा घट एवं बढ़ जाती है। दोनों ही स्थितियों में शरीर को नुकसान उठाना पड़ता है। वह शक्कर रक्त एवं मूत्र में शामिल हो जाती है। रक्त में मिल जाने के कारण शरीर के कई हिस्से में पहुँच जाने पर मधुमेह से कई अंग प्रभावित होने लगते हैं। अधिकांशतः संवेदी अंगों पर मधुमेह का प्रभाव ज्यादा पड़ता है।



bdkb7 ds vUr ea i7u

1. मधुमेह की बीमारी के कारणों एवं एक्युप्रेसर चिकित्सा द्वारा इसके उपचार पर प्रकाश डालिए।
2. उच्च रक्तचाप एवं निम्न रक्तचाप के कारणों एवं इनसे होने वाले रोगों का वर्णन कीजिए।
3. मोतियाबिन्द की बीमारी में एक्युप्रेसर चिकित्सा से उपचार की विधियों का सविस्तार वर्णन कीजिए।





fVli .kh



bdkb&r i z uka ds mUkj

5-1

1. घ
2. क
3. घ

5-2

1. वैकल्पिक माध्यम
2. आर्थराइटिस
3. कार्टिलेज

5-3

1. सत्य
2. सत्य
3. असत्य





6

एक्युप्रेसर चिकित्सा द्वारा विभिन्न रोगों के उपचार

शिक्षार्थियों, पिछली इकाई (यूनिट) में आपने जीवनशैली से संबंधित बीमारियों और उसके उपचार के बारे में अध्ययन किया। आपने जाना कि जीवनशैली में बदलाव आने से शरीर में कई प्रकार के रोग जैसे तनाव, मोटापा, उच्च रक्तचाप, मधुमेह आदि उत्पन्न हो जाते हैं। इन सभी रोगों में एक्युप्रेसर से लाभ मिलता है। क्या आप जानते हैं कि इनके अतिरिक्त भी ऐसे विभिन्न रोग हैं जिनका एक्युप्रेसर के द्वारा उपचार संभव है।

इस इकाई (यूनिट) में हम इन्हीं मानव शरीर से संबंधित उन व्याधियों अथवा रोगों के बारे में जानेंगे जो शारीरिक-मानसिक विकास के साथ-साथ स्त्री-एवं पुरुष की प्रजनन प्रणालियों पर भी प्रभाव डालते हैं।

**मिस ;**

इस इकाई (यूनिट) का अध्ययन करने के पश्चात् आप –

- पाचन संस्थान सम्बंधी विकारों का वर्णन कर सकेंगे और उनके उपचार कौशल समझा सकेंगे;
- श्वसन सम्बंधी विकारों को समझा सकेंगे और उपचार के कौशल प्राप्त कर सकेंगे;
- तंत्रिका तंत्र सम्बंधी विकारों का वर्णन कर सकेंगे और उपचार कौशल प्राप्त कर सकेंगे;
- प्रजनन तंत्र सम्बंधी विकारों पर प्रकाश डाल सकेंगे और उपचार कौशल समझा सकेंगे।

vU; i kphu i kÑfrd fpfdRI k i) fr; ka





fVli .kh

6-1 ikpu l æłh jksx ,oa ,D; qđkj fpfdRI k }kjk mudk mi pkj

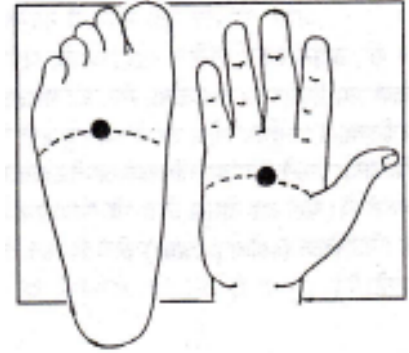
जैसा कि आप अब तक जान ही चुके हैं कि शरीर की अधिकांश बीमारियां पांचन तंत्र में आयी विकृतियों से ही शुरू होती हैं जिनका सीधा संबंध खान-पान से है। आइये! खान-पान से संबंधित अन्य बीमारियों के बारे में जानते हैं।

6-1-1 vip

अपच एक सामान्य बीमारी है जिसका संबंध गरिष्ठ भोजन करने से है। कभी-कभी दूषित भोजन एवं पानी ग्रहण करने से भी उसे पचने में काफी समय लगता है। वर्तमान दौर में नौकरीपेशा लोग पैकेटबंद भोजन करने के आदी हो चुके हैं और सुस्त रहने के कारण व्यायाम नहीं कर पाते हैं। काफी समय तक भोजन को सुरक्षित रखने के लिए पैकिंग भोजन के ऊपर कई केमिकल के छिड़काव किये जाते हैं। जिसके कुछ अंश भोजन में शामिल हो जाते हैं। केमिकल और अत्याधिक मसालों से तैयार उस भोजन के पचने में काफी समय लगता है। बाजार की चीजों पर बढ़ती निर्भरता के कारण भी अपच की बीमारियां बढ़ रही हैं।

mi pkj &

- मुख्य रूप से कोहिनी के उपरी भाग में स्थित एक्युप्रेसर बिन्दु को दबाने से अपच की समस्या में काफी आराम मिलता है।
- सोलर प्लेक्सस (Solar Plaxus) बिन्दु को दबाने से शीघ्र आराम मिलता है।



चित्र 6.1 अपच संबंधी एक्युप्रेसर बिन्दु

6-1-2 dġt ½Constipation½

कब्ज की समस्या आज के दौर में एक आम समस्या बन गई है और इससे बड़े ही नहीं बच्चे तक भी प्रभावित हो रहे हैं। इसके कई कारण हो सकते हैं। अपान वायु के असंतुलन, कृमि, अंग्रेजी दवाओं के अत्यधिक



चित्र 6.2 कब्ज

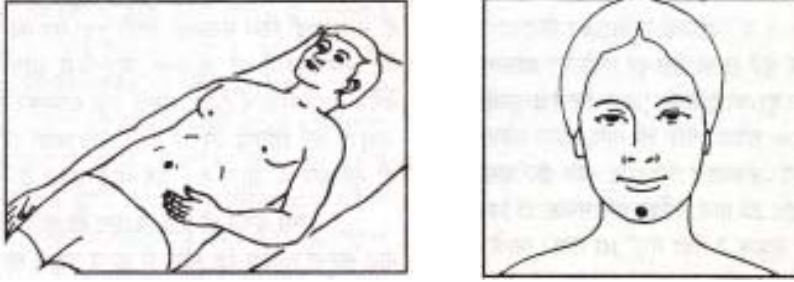




प्रयोग बहुत देर से पचने वाला भोज्य पदार्थ, अधिक समय तक एक ही जगह बैठकर काम करने एवं रात को देर से सोने के कारण भी कब्ज की समस्या उत्पन्न होती है। साथ ही देर रात भोजन ग्रहण करने से भी कब्ज की समस्या उत्पन्न होती है। इसलिए कब्ज से ग्रसित व्यक्तियों को सबसे पहले जीवनशैली बदलनी चाहिए और ऐसे भोज्य पदार्थों से बचना चाहिए जो पचने में काफी समय लेते हैं। प्रत्येक व्यक्ति का मेटाबोलिज्म अलग-अलग होता है और उसका प्रभाव पाचन क्रिया पर भी पड़ता है। कब्ज की बीमारी होने पर भोजन पूरी तरह पच नहीं पाता है और भोजन का कुछ हिस्सा शरीर में रह जाता है। कब्ज रहने से मलाशय की संपूर्ण सफाई नहीं हो पाती और मल त्यागने में भी परेशानी होती है। अधिक समय तक कब्ज बने रहने से पेट में असहनीय दर्द भी होने लगता है। जीवन स्तर सुधारने एवं प्रकृति के अनुकूल भोजन करने से कब्ज की समस्या नहीं होती है। कब्ज की बीमारी के उपचार के लिए अलग-अलग चिकित्सा पद्धति में अलग-अलग उपाय एवं दवायें दी जाती हैं। एक्युप्रेसर चिकित्सा में कब्ज की समस्या से निजात पाने के लिए समुचित उपाय हैं।

mi pkj &

- नाभि से दो अंगुल ऊपर स्थित प्रतिबिम्बित केन्द्र पर हल्का दबाव बनाने से कब्ज की समस्या में आराम मिलता है। चिकित्सकीय परामर्श पर अभ्यास करने से कब्ज की समस्या से पूरी तरह छुटकारा मिल जाता है। खाली पेट इसका अभ्यास करने से ज्यादा लाभ मिलता है।



चित्र 6.3 कब्ज संबंधी एक्यु बिन्दु

- चेहरे में ठोड़ी के मध्य स्थित बिन्दु पर दबाव देना चाहिए।
- इसके अतिरिक्त अन्य रिफ्लैक्टिव बिन्दु भी प्रभावी होते हैं।

6-1-3 i hfy; k 1/2 aundice 1/2

अंग्रेजी भाषा में पीलिया को हेपेटाइटिस कहा जाता है। यह यकृत से संबंधित रोग है। ज्यादातर यह रोग विषैले पदार्थों के सेवन, विभिन्न प्रकार की औषधियां, संक्रमण, दूषित खान-पान के कारण होता है। यह रोग अचानक नहीं होता। जब यकृत पूरी तरह काम नहीं कर पाता है तो शरीर में पीलिया के लक्षण दिखने लगते हैं। शरीर पीला होने लगता है यहाँ तक की आँखें और नाखून तक पीले हो जाते हैं। पीलिया के कारण पेशाब का रंग भी पीला हो जाता है। भूख नहीं के बराबर लगने से शरीर का वजन तेजी से घटने

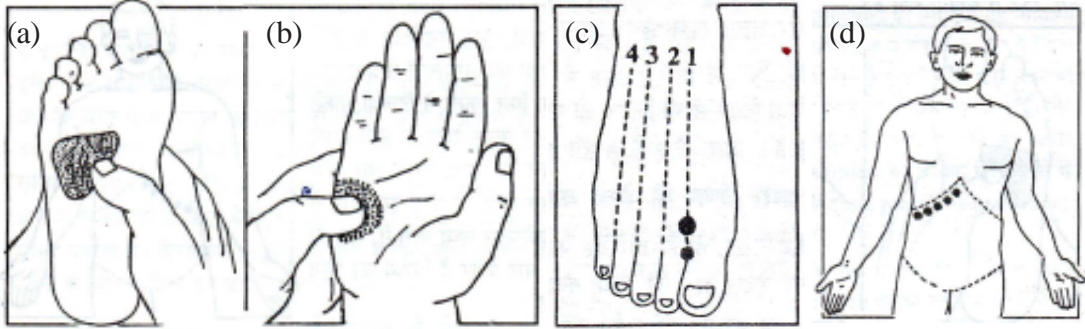




लगता है। त्वरित उपचार नहीं मिलने पर मरीज चलने-फिरने में भी असमर्थ हो जाता है। इसलिए इस प्रकार के रोग में मरीज को जितनी जल्दी चिकित्सकीय सहायता मिलती है वह उतनी ही जल्दी स्वस्थ हो जाता है। अन्यथा मरीज गंभीर अवस्था में पहुँच जाता है।

mi pkj &

- दायें हाथ अथवा दायें पैर में स्थित एक्युप्रेसर प्वाइंट्स के दबाने से पीलिया रोग में आराम मिलता है।



चित्र 6.4 पीलिया संबंधी एक्यु बिन्दु (a)-(d)

- हथेली के किनारे पर स्थित दबाव बिंदू को दबाने से पीलिया में आराम मिलता है।
- दायें पैर के अंगूठे के उपरी हिस्से में स्थित दबाव बिन्दु को दबाने से पीलिया रोग में लाभ मिलता है।
- पसलियों के नीचे दर्शाये बिन्दुओं पर अंगुलियों से हल्का दबाव दें।

6-2 'ol u l x'kh jk'k

6-2-1 l kbul



चित्र 6.5 साइनस

साइनस नाक से संबंधित रोग है। यह श्वास नली को भी प्रभावित करता है। नाक में हड्डी बढ़ जाने के कारण श्वास लेने में तकलीफ होने लगती है। इससे साथ ही नाक में खुजली भी होने लगती है। ठीक से श्वास नही ले पाने के कारण हमेशा छींक आती रहती है, जिससे सिर में दर्द बना रहता है। धूल एवं धुएँ



,D; qđkj fpfdRI k }kjk fofHkUu jkŁka ds mi pkj

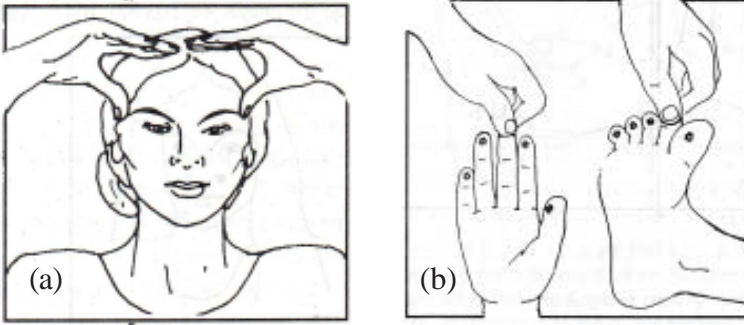
एवं प्रदूषित जगहों पर एक पल भी खड़ा रहना मुश्किल हो जाता है। साइनस की बीमारी से ग्रसित व्यक्तियों की अत्यधिक ठंड में बाहर निकलने पर भी परेशानी बढ़ जाती है। आधुनिक चिकित्सा में ऑपरेशन ही इसका एकमात्र उपचार है, जो काफी तकलीफदेह है। लेकिन एक्यूप्रेशर चिकित्सा में शरीर के अंगों में निहित एक्युप्वाइंट्स के माध्यम से इस बीमारी के समुचित उपचार संभव हैं।



fVli .kh

mi pkj &

- हथेलियों और पैर की अंगुलियों के ऊपर वाले भाग में दबाव बनाने से साइनस की बीमारी में लाभ मिलता है।



चित्र 6.6 साइनस संबंधी एक्यु बिन्दु

- अभ्यास लगातार करने से श्वास संबंधी अन्य बीमारियां भी ठीक हो जाती है।
- माथे पर भौंहों के आखरी हिस्से में अंगुठे से दबाव देने पर लाभ प्राप्त होता है।

6-2-2 ckdKbfVI &



चित्र 6.7 ब्रोंकाइटिस

इस बीमारी में श्वास नली एवं उसके आस-पास संक्रमण फैल जाता है। यहाँ तक कि श्वास नली में सूजन भी आ जाती है। सूजन अधिक समय तक रहने के कारण श्वास लेने में काफी दिक्कत होने लगती है तो मरीज मानसिक रूप से भी परेशानी एवं तनाव से गुजरने लगता है। इस बीमारी का उपचार जल्द से जल्द किया जाना चाहिए। एक्यूप्रेशर चिकित्सा में इस बीमारी का समुचित इलाज संभव है।

vU; i kphu i kÑfrd fpfdRI k i) fr; ka

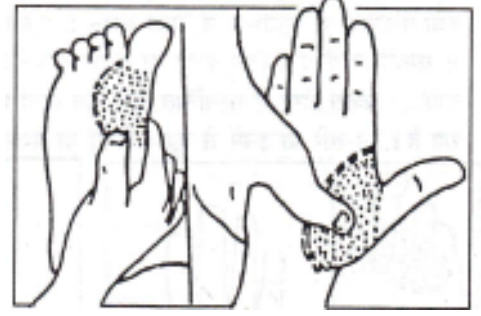




fVli .kh

mi pkj &

- दायें पैर के तलवे वाले भाग में दायें हाथ की हथेली के अंगूठे के उठे हुए पोर (शिरा) पर दबाव बनाकर ब्रोंकाइटिस का उपचार किया जाता है।



चित्र 6.8 ब्रोंकाइटिस संबंधी एक्यु बिन्दु

6-2-3 nek ¼/LFkek½



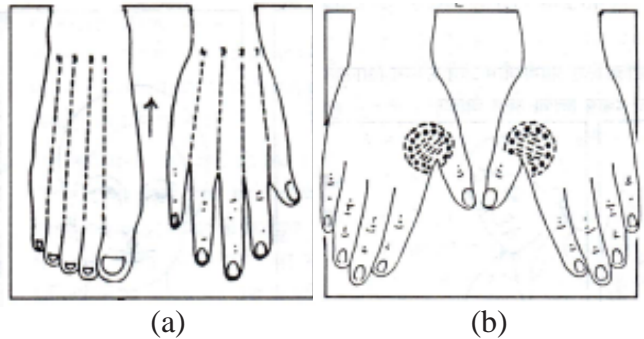
चित्र 6.9 दमा (अस्थमा)

इस बीमारी में श्वास नली में संकुचन आ जाता है। श्वास ठीक से नहीं लेने पर मरीज मानसिक रोगी भी हो जाता है। बार-बार खांसने से फेफड़ों पर असर पड़ता है। कभी-कभी मरीज का दम घुटने लगता है। बहुत जोर लगाकर श्वास लेने एवं खांसने से फेफड़ों में झिल्लियां बनने लगती हैं और कई जगहों पर रक्त का थक्का (क्लॉट्स) बनने लगता है। ऐसी स्थिति आने पर दमे से ग्रस्त व्यक्ति को अन्य बीमारियां भी घेर लेती हैं। ज्यादातर यह बीमारी अत्यधिक बीड़ी, सिगरेट एवं अन्य नशीली वस्तुओं के सेवन करने के साथ-साथ धूल एवं धुएं के परिवेश में रहने के कारण भी होता है। खान-पान भी इस बीमारी के लिए जिम्मेदार है। इसलिए वृद्ध लोगों को अपने-खान पर भी विशेष ध्यान देना चाहिए। ज्यादा ठंडा एवं मसालेदार भोजन से भी दमे की बीमारी होने की संभावना बनी रहती है। क्योंकि वृद्ध लोगों की पाचन क्रिया

धीमी हो जाती है और गरिष्ठ भोजन पचने में समय लगता है। पेट में अधिक गैस (वायु) बन जाने पर वह फेफड़े को प्रभावित करती है। लम्बे समय तक गैस की समस्या रहने वालों को भी दमे की बीमारी हो जाती है। श्वास नली में आयी संकुचन के कारण उन्हें श्वास लेने में काफी तकलीफ होती है। ऐसी स्थिति में उन्हें उन सभी खाद्य एवं पेय पदार्थों से बचना चाहिए जो मल-मूत्र एवं वायु प्रवाह में समस्या उत्पन्न करते हैं।

mi pkj &

- पैरों तथा हाथों के ऊपर स्थित बिन्दुओं पर दबाव देने से आराम मिलता है।
- हाथ के अंगूठे और हथेलियों के बीच ज्वाइंट के पास स्थित एक्युप्रेसर प्वाइंट्स के दबाने से दमे की बीमारी में आराम मिलता है। चिकित्सकीय परामर्श के अनुसार एक निश्चित समय अवधि तक इसका अभ्यास करने से दमा की बीमारी ठीक हो जाती है।



चित्र 6.10 दमा संबंधी एक्यु बिन्दु



6-2-4 वक्रुल य दक c<+tkuk ½Tonslitis½

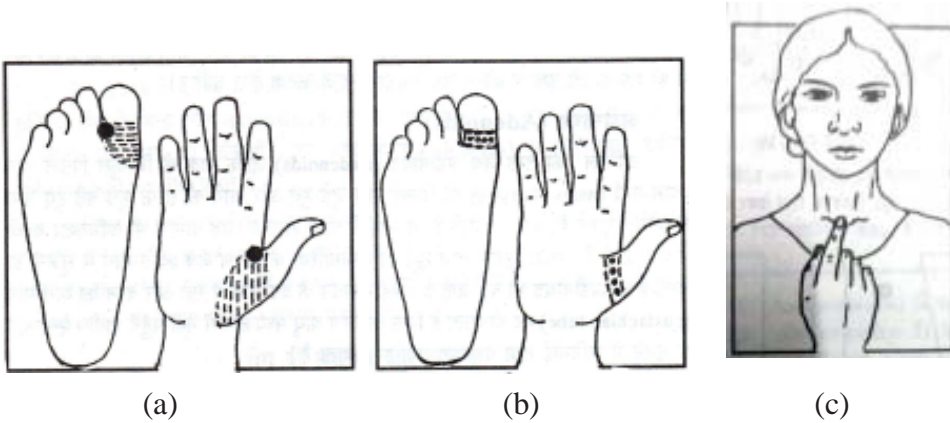
गले में स्थित टॉन्सिल ग्रासनली और श्वास नली को स्वस्थ एवं सुरक्षित रखता है। लेकिन जब टॉन्सिल ही अस्वस्थ हो जाता है तो पूरा शरीर अस्वस्थ हो जाता है। ज्यादातर संक्रमण अथवा बदलते मौसम का असर टॉन्सिल पर पड़ता है। यह दूषित भोजन पानी के ग्रहण के कारण संक्रमित हो जाता है अथवा अत्यधिक ठंडे पेय पदार्थ की वजह से इसमें ऐंठन, सूजन आ जाती है इस कारण गले में दर्द होने लगता है और कुछ भी खाने एवं पीने में परेशानी होने लगती है। सर्द मौसम में टॉन्सिल बढ़ने की संभावना रहती है। इसलिए सर्दियों में आइसक्रीम, बर्फ, अत्यधिक ठंडे भोज्य पदार्थ ग्रहण करने से बचना चाहिए। टॉन्सिल बढ़ जाने पर अथवा उसमें सूजन एवं कठोरता आ जाने तुरंत डॉक्टर से सम्पर्क करना चाहिए।



चित्र 6.11 टॉन्सिल

mi pkj&

- बायें पैर के तलवे में अंगूठे के नीचे स्थित दबाव बिन्दु पर प्रेशर देने से टॉन्सिल की बीमारी ठीक हो जाती है।
- दाहिने हाथ के अंगूठे के निचले हिस्से में स्थित एक्युप्रेसर प्वाइंट पर दबाव बनाने से टॉन्सिल बढ़ने से होने वाले दर्द में आराम मिलता है।
- गले के रोग में प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर भी प्रेशर देने से बीमारी ठीक हो जाती है।
- टॉन्सिल एवं गले से संबंधित अन्य रोगों के उपचार के लिए गले के बीचों-बीच स्थित एक्युप्रेसर प्वाइंट पर सावधानियां बरतते हुए हल्का दबाव बनाना चाहिए।



चित्र 6.12 टॉन्सिल संबंधी एक्यु बिन्दु





fVli .kh

6-3 rf=dk ræ | ædkh jksx

तंत्रिका तंत्र अर्थात् नर्वस सिस्टम का संबंध मस्तिष्क से है। तंत्रिका तंत्र संबंधी किसी भी तरह की विकृति में इसका सीधे तौर पर मस्तिष्क पर प्रभाव पड़ता है। तंत्रिका तंत्र संपूर्ण शरीर में फैला होता है और मस्तिष्क के नियंत्रण पर यह कार्य करता है। जब मस्तिष्क से शरीर के किसी भी तंत्र के नियंत्रण के बीच कोई अवरोध उत्पन्न होने लगता है तो उसका अर्थ है कि शरीर की आंतरिक कार्य प्रणालियां ठीक से काम नहीं कर रही हैं। ऐसा नाड़ियों की विकृति के कारण होता है। धीरे-धीरे उससे प्रभावित होने वाले संबंधित अंगों में काम करने की क्षमता घटने लगती है अथवा कई बीमारियां घेर लेती है। शरीर की संपूर्ण कार्य प्रणालियों के संचालन के लिए इन तंत्रिका तंत्रों का स्वस्थ रहना ज़रूरी है।

इन तंत्रिका तंत्रों के स्वस्थ रहने के लिए हमारी जीवनशैली, परिवेश, एक्सरसाइज, आदि बहुत महत्व रखते हैं। आधुनिक जीवनशैली और प्रतिकूल परिवेश का प्रभाव भी तंत्रिका तंत्रों पर पड़ता है। प्रदूषित हवा, पानी, भोजन से शरीर की आंतरिक कार्यप्रणालियां प्रभावित होती है और उसके सुचारु तरीके से संचालन में व्यवधान उत्पन्न होता है। शरीर की सभी कार्यप्रणालियां तंत्रिका तंत्रों से संबंधित हैं। शरीर में थकावट, मांसपेशियों में खिंचाव, रक्त में संचालन में व्यवधान अथवा रक्त का थक्का बनना, पाचन तंत्र में गड़बड़ी, गुर्दे ठीक से काम नहीं करना, मल-मूत्र उत्सर्जन में परेशानी होना आदि शरीर को सभी बीमारियों का सीधा संबंध इन तंत्रिका तंत्रों से है। हमारा शरीर तभी स्वस्थ रह सकता है जब इन तंत्रिका तंत्रों में किसी तरह की विकृति उत्पन्न ना हो।

6-3-1 ikfdll u

यह तंत्रिका तंत्र से जुड़ा रोग है और इस रोग की प्रमुख वजह आधुनिक जीवनशैली को माना जाता है। यह बीमारी ज्यादातर वृद्धावस्था में होती है। इस बीमारी में मस्तिष्क और नाड़ियों का कनेक्शन धीरे-धीरे समाप्त होने लगता है। मस्तिष्क की कोशिकाएं मरने लगती हैं। असंवेदनशील व्यवहार, भूलने की बीमारी, हड़बड़ाहट, नींद में चलना, हाथ पैर में कंपन, शारीरिक गतिशीलता का कम हो जाना, शरीर में आंशिक लकवा मार देना आदि शामिल हैं। इस बीमारी की खोज 1817 में जेम्स पार्किन्सन ने की थी। मानव शरीर में तंत्रिका तंत्र में अवरोध हो जाने के कारण इस तरह की बीमारी होती है। बढ़ती उम्र से इस बीमारी के उपचार के लिए आधुनिक चिकित्सा पद्धति में कई जटिल प्रणालियां अपनायी जाती हैं, जो बुढ़ापे में काफी तकलीफदेह होती हैं। पार्किन्सन बीमारी का उपचार सही समय पर नहीं हो तो ब्रेन डेड होने की संभावना बढ़ जाती है। ऐसी स्थिति में शरीर पर मस्तिष्क का नियंत्रण पूरी तरह खत्म हो जाता है और वह जिंदा लाश की तरह बेड पर पड़ा रहता है। ऐसी स्थिति में मरीज के पूरी तरह स्वस्थ हो पाने की संभावना बहुत कम होती है।



चित्र 6.13 पार्किन्सन

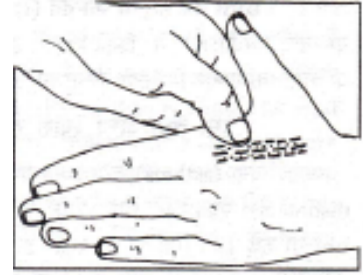


हालांकि पार्किन्सन की बीमारी का समय पर समुचित उपचार हो सके तो मरीज स्वस्थ भी हो सकता है। एक्युप्रेसर चिकित्सा के माध्यम से भी पार्किन्सन की बीमारी का उपचार शरीर में स्थित कुछ एक्युप्रेसर प्वाइंट्स को दबाकर किया जाता है।



mi p k j &

- हाथ की मध्यमा अंगुली के उपरी हिस्से को दबाने से पार्किन्सन की बीमारी में लाभ मिलता है।
- हाथ में अंगूठे और तर्जनी के मध्य स्थित एक्युप्रेसर प्वाइंट को दबाकर पार्किन्सन की बीमारी का उपचार किया जाता है।
- पैर की छोटी अंगुली से सीधे तीन अंगुल नीचे तलवे में स्थित दबाव बिन्दु पर दबाव बनाने से पार्किन्सन के मरीज को फायदा पहुँचता है।



चित्र 6.14 पार्किन्सन संबंधी एक्यु बिन्दु

6-3-2 u o l c x d M k m u

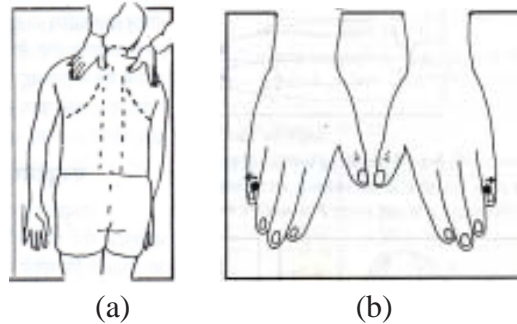
नर्वस के ब्रेकडाउन हो जाने पर मरीज शारीरिक तौर पर असमर्थ हो जाता है। शरीर में ऐसी स्थितियां तभी होती हैं जब अचानक दिमाग पर किसी तरह का गहरा आघात लगा हो। अचानक बिजली का झटका लगने, दुर्घटना, शरीर का अधिकांश हिस्सा जल जाना, पानी में डूब जाना, सांस लेने में अत्यधिक परेशानी होने आदि परिस्थितियां उत्पन्न होने से शरीर का नर्वस सिस्टम क्षतिग्रस्त हो जाता है। यह अनकंडिशनल होता है। शरीर पर इसके लक्षण पहले से नहीं देखे जाते। इन परिस्थितियों में मरीज का त्वरित उपचार किया जाता है। अलग-अलग चिकित्सा पद्धतियों में अलग-अलग विधियां अपनायी जाती हैं।



चित्र 6.15 नर्वस ब्रेकडाउन

mi p k j &

- पीठ के बीचों-बीच गर्दन से छः अंगुल नीचे स्थित एक्युप्रेसर प्वाइंट के दबाने से नर्वस ब्रेकडाउन धीरे-धीरे एक्टिव हो जाता है।
- छोटी अंगुली के निचले हिस्से में स्थित एक्युप्रेसर प्वाइंट के दबाने से नर्वस ब्रेकडाउन की स्थिति में लाभ पहुँचता है।



चित्र 6.16 नर्वस ब्रेकडाउन संबंधी एक्यु बिन्दु





fVli .kh

6-3-3 VřMukbfVI &

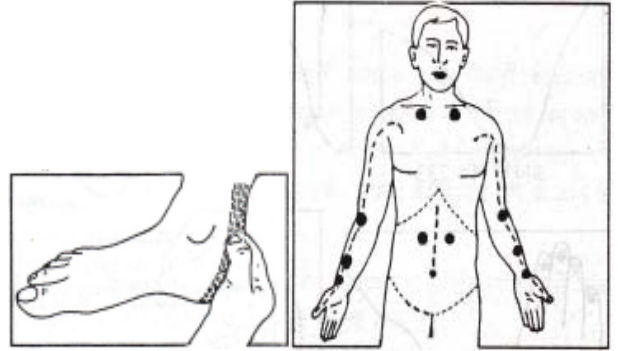
यह बीमारी तंत्रिका तंत्र में उत्पन्न विकृति के कारण होती है। इस बीमारी में ऊतकों में विशेष प्रकार का संक्रमण हो जाता है। जिससे ऊतकों के आकार अथवा स्वरूप में बदलाव आ जाते हैं। ऐसी स्थिति में शरीर के कई हिस्सों अथवा अंग विशेष में ऐंठन महसूस होने लगती है। ऊतकों के फूल जाने अथवा शरीर पर कई तरह के दाग धब्बे अथवा सूजन भी हो जाता है। टेंडिनाइटिस बीमारी में ऊतकों में टेढ़ापन आ जाता है। एड़ियों में ऐंठन, कंधों एवं मांसपेशियों में लगातार खिंचाव बने रहने से कई तरह की परेशानियां उत्पन्न हो जाती है। इस बीमारी के कारण एवं लक्षण तुरंत उभरकर सामने नहीं आते। शुरूआती दौर में यह सामान्य बीमारी ही लगती है। लेकिन जैसे-जैसे ऊतकों में विकृति बढ़ती जाती है तो ऑर्गेनिक स्तर पर शरीर को बहुत नुकसान पहुँचता है। फिर उच्च स्तर की चिकित्सकीय जाँच प्रणाली एवं उपचार के बाद ही शरीर स्वस्थ हो पाता है।



चित्र 6.17 टेंडिनाइटिस

mi pkj &

- बायें पैर के टखने के ऊपर स्थित दबाव बिन्दु पर दबाव बनाने से टेंडिनाइटिस की बीमारी ठीक हो जाती है।
- दायें हाथ में बाजूबंद के छः अंगुल ऊपर स्थित एक्युप्रेसर प्वाइंट पर प्रेशर देने से टेंडिनाइटिस से संबंधित बीमारी का उपचार किया जाता है।



(a)

(b)

चित्र 6.18 टेंडिनाइटिस संबंधी एक्यु बिन्दु

6-3-4 Vřbtęfyu řuol řMI vřMjř&

तंत्रिका तंत्र से संबंधित यह एक गंभीर बीमारी है। किसी कारणवश नाड़ी तंत्र में क्षति पहुँचने पर संबंधित अंग विशेष स्थानों पर इसका प्रभाव दिखता है। इस तरह की बीमारी में असहनीय दर्द होता है। नर्वस सिस्टम डिसऑर्डर होने के बाद कई तरह की मानसिक बीमारियां भी हो जाती हैं। चिकित्सा विज्ञान का मानना है कि शरीर की आंतरिक क्रियाओं को सुचारु तरीके से संचालित करने वाला तंत्रिका तंत्र के विक्षुब्ध हो जाने के बाद उसे रिपेयर एवं रिकवर होने में काफी समय लगता है। इसके अवरुद्ध होने से शरीर की



चित्र 6.19 ट्राइजेमेलिन (नर्वस डिसऑर्डर)



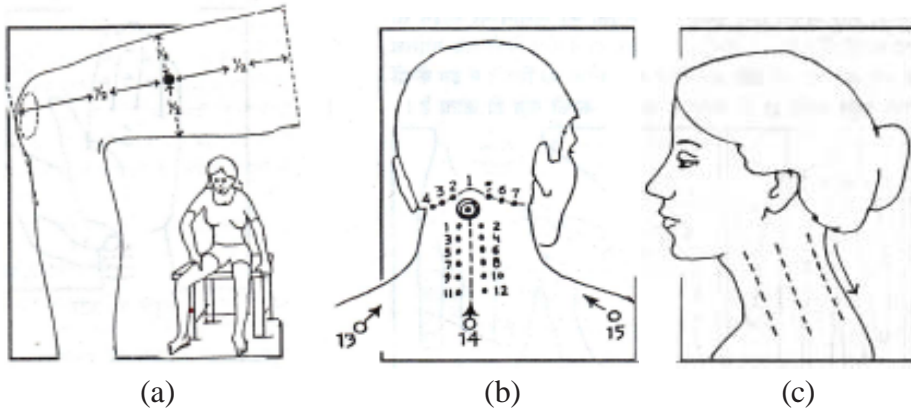
आंतरिक कार्य प्रणाली पर भी सीधा असर पड़ता है। इसलिए एक साथ कई बीमारियां शरीर को घेर लेती हैं। तंत्रिका तंत्र की विकृति से होने वाली बीमारियों के उपचार अलग-अलग चिकित्सा पद्धति में अलग-अलग तरीके से किये जाते हैं।



fVli .kh

mi pkj &

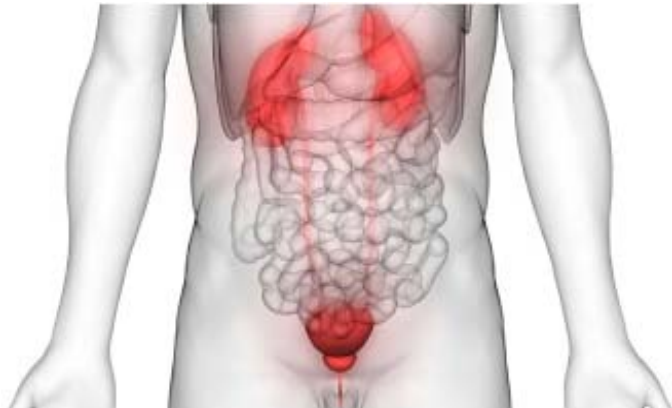
- घुटना और जांघ के मध्य स्थित एक्युप्रेसर प्वाइंट के दबाने से तंत्रिका तंत्र से संबंधित बीमारियां ठीक हो जाती हैं।
- गर्दन के नीचे स्थित दबाव बिन्दु पर हल्का दबाव बनाकर नर्वस डिसऑर्डर के उपचार किये जाते हैं।



चित्र 6.20 ट्राइजेमेलिन संबंधी एक्यु बिन्दु

6-4 मूत्रजनन विकार

मूत्रजनन विकार को अंग्रेजी में यूरिजेनेटिल डिजीज कहते हैं। वृद्धावस्था में इस तरह की बीमारी ज्यादा होती है। इस में एक साथ कई बीमारियां शामिल हैं। अर्थात् यूरिनल एवं जेनिटल से संबंधित कार्य प्रणालियों में जब अवरोध उत्पन्न होने लगता है तो संबंधित अंगों में मूत्र जनन संबंधी कई बीमारियां पनप जाती हैं। अर्थात् कह सकते हैं कि मूत्र अंग और जनन अंग ठीक से काम नहीं कर पाते हैं। ऐसी स्थिति आ जाने पर संबंधित मांसपेशियां शिथिल हो जाती हैं और मूत्र मार्ग से बाहर निकलने वाला अपशिष्ट तरल पदार्थ या तो पूरी तरह बाहर नहीं निकल पाता। या किसी भी समय और कहीं पर भी बाहर आ जाता है। क्योंकि इस अंग पर मस्तिष्क का नियंत्रण धीरे-धीरे खत्म हो



चित्र 6.21 मूत्रजनन विकार

vU; i kphu i kNfrd fpfdRI k i) fr; ka





जाता है। शारीरिक क्षमता क्षीण होने के कारण वैसे लोगों को हमेशा एक ट्यूब का सहारा लेना पड़ता है। मूत्र प्रवाह से संबंधित कई अंग एक दूसरे से संबंधित है। एक में विकृति आ जाने पर दूसरे अंगों पर भी उसके प्रभाव पड़ते हैं। फिर उसके प्रभाव जनन अंगों अथवा जनन प्रणालियों पर पड़ते हैं। मूत्रजनन से संबंधित विकार अथवा बीमारियां बुढ़ापा, किसी बीमारी अथवा चोट अथवा दुर्घटना के शिकार होने पर पनपते हैं। समय पर इन रोगों के उपचार नहीं होने पर शरीर के अन्य संबंधित अंग अथवा नाड़ी तंत्र बीमारी की चपेट में आ जाते हैं।

मूत्र उत्सर्जन के लिए एक साथ कई अंगों का सक्रिय एवं स्वस्थ होना आवश्यक है। जिनमें गुर्दा, मूत्राशय, स्फिंक्टर, मांसपेशियां एवं मूत्रनली शामिल हैं। इनमें से एक में भी अगर विकार उत्पन्न हो जाये तो मूत्र उत्सर्जन में अवरोध उत्पन्न हो जाता है। अर्थात् कह सकते हैं मूत्र से संबंधित बीमारियां हो जाती हैं। मूत्राशय में मूत्र को भरने की प्रक्रिया में गुर्दे से जुड़ी दो ट्यूब जिसे यूरेटर कहा जाता है, उसे सही तरीके से काम करना अत्यंत आवश्यक है। गुर्दे में खराबी आने पर यूरेटर ठीक से काम नहीं कर पाता है। मूत्राशय में मूत्र को भरना यूरेटर का मुख्य कार्य है। जब गुर्दे में स्टोन, छेद, पैल्विक से संबंधित बीमारियां, मूत्र मार्ग में संक्रमण अथवा जख्म हो जाता है तो मूत्र उत्सर्जन में परेशानी होने लगती है। ठीक उसी तरह महिलाओं के गर्भाशय में समस्या हो जाने, फैलोपिन ट्यूब में संकुचन आ जाने, एपिडीडिमिस में संक्रमण, योनि से संबंधित अन्य बीमारी हो जाने, प्रोस्टेट ग्रंथि में विकृति आ जाने के कारण महिलाओं में मूत्रजनन से संबंधित बीमारियां होती हैं। मूत्रजनन से संबंधित बीमारियां होने पर महिलाओं एवं पुरुषों में अलग-अलग जाँच की प्रक्रिया है।

efgykvka , oa i q "kka ea ew-tuu l s l cā/kr chekfj ; ka ds y{k.k

efgykvka l s l cā/kr chekfj ; ka ds y{k.k

1. मासिक चक्र बिगड़ जाना
2. योनि से खून बहना
3. गर्भपात
4. पेट एवं कमर में ऐंठन
5. चेहरे पर अत्यधिक मुंहासे
6. वजन का बढ़ जाना
7. हमेशा थकावट एवं सिर में दर्द महसूस होना
8. पेशाब में जलन
9. बाल गिरना

i q "kka l s l cā/kr chekfj ; ka ds y{k.k

1. शुक्राणु कम बनना



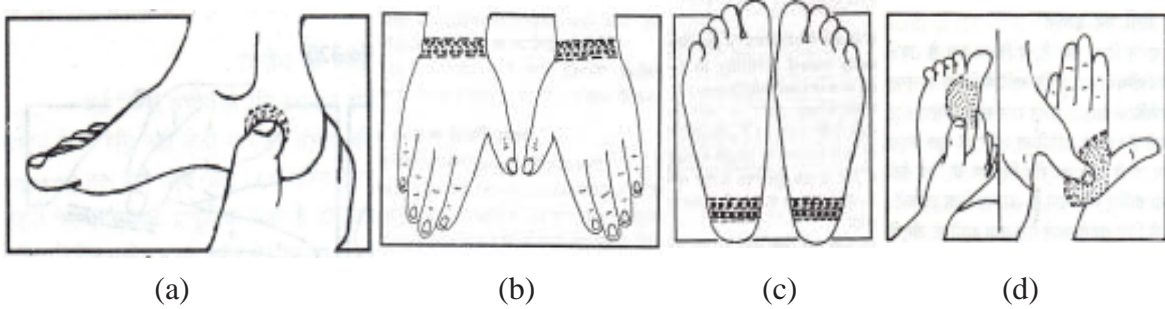


2. शीघ्र पतन
3. इंसुलिन की कमी
4. मोटापा
5. पेट संबंधी बीमारियां
6. शरीर में थकावट
7. जननांग में दर्द
8. मांसपेशियों में दर्द
9. तनाव
10. चिड़चिड़ापन
11. चिंता या अवसाद

मूत्रजनन से संबंधित बीमारियों के उपचार अलग-अलग चिकित्सा पद्धति में अलग-अलग विधियों से किये जाते हैं। एक्युप्रेसर चिकित्सा में इन बीमारियों के लिए अतिरिक्त दवाओं एवं शल्य चिकित्सा पद्धतियों की आवश्यकता नहीं पड़ती है। बल्कि इन बीमारियों के उपचार में शरीर के अंगों में स्थित एक्युप्रेसर प्वाइंट्स पर दबाव बनाकर समुचित उपचार किये जाते हैं।

fL=; ka ea gkus okyh em-tuu l xalkh chekfj ; ka ds mi pkj

- मासिक चक्र अनियमित होने पर टखने के ठीक नीचे स्थित एक्युप्रेसर प्वाइंट को दबाना चाहिए।
- हथेली और कलाई के ज्वाइंट स्थान पर हल्का दबाव देने से योनि संबंधी रोगों को ठीक करने में सहायता मिलती है।
- एड़ी से तीन अंगुल ऊपर दबाव बनाने से गर्भाशय से संबंधित रोग में लाभ मिलता है।
- पैर के अंगूठे के ठीक नीचे स्थित एक्युप्रेसर प्वाइंट पर दबाव बनाने से अनियमित मासिक चक्र में सुधार आ जाता है।



चित्र 6.22 स्त्रियों में होने वाली मूत्रजनन संबंधी एक्यु बिन्दु

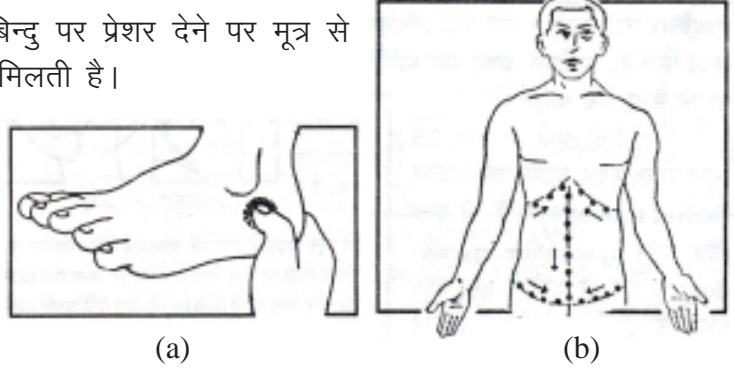




fVli .kh

i q "kka ea gkus okyh ew- tuu l a'f/kr chekfj; ka ds mi pkj &

- टखने के ऊपर स्थित एक्युप्रेसर प्वाइंट को दबाने से पौरुष क्षमता विकसित होती है।
- घुटने के ठीक नीचे स्थित दबाव बिन्दु पर प्रेशर देने पर मूत्र से संबंधित बीमारियां होने में सहायता मिलती है।
- नाभि के ठीक बगल में दायीं तरफ प्रतिबिम्बित केन्द्र पर हल्का दबाव अथवा घर्षण देने से यौन से संबंधित अन्य रोग ठीक हो जाते हैं।



चित्र 6.23 पुरुषों में होने वाली मूत्रजनन संबंधी एक्यु बिन्दु

fL=; ka l s l a'f/kr vU; chekfj; ka &

स्त्रियों में कई ऐसी बीमारियां होती हैं जिसके लिए हार्मोस जिम्मेदार होते हैं। उम्र की अवस्थाओं के अनुसार स्त्रियों की संबंधित ग्रंथियों में हार्मोस में भी बदलाव आते रहते हैं। उस दौरान शारीरिक आकार में बदलाव के कारण भी स्त्रियों को कई बीमारियां हो जाती हैं। हार्मोनल इफेक्ट के कारण शारीरिक संरचनाओं के बदलाव के क्रम में कुछ बीमारियां अल्पकालिक होती हैं जबकि कुछ बीमारियां दैनिक जीवन एवं खान-पान से प्रभावित होती हैं। प्रदूषण एवं संक्रमण के कारण भी स्त्रियों को कई तरह की बीमारियां हो जाती हैं जो काफी कष्टकारी होती हैं। समय पर उन बीमारियों के समुचित उपचार नहीं होने से कई शारीरिक अंग प्रभावित हो जाते हैं और आंतरिक कार्य प्रणालियों पर भी उसके असर पड़ते हैं।

vfU; fer ekfl d pØ

स्त्रियों में होने वाले मासिक चक्र की अवधि में यदि लम्बा अंतराल आ जाता है तो उससे स्त्रियों को कई परेशानियों से गुजरना पड़ता है। नियमित एवं प्राकृतिक तौर पर 28 दिनों का एक चक्र अगर कभी 20 दिन में पूरा हो जाता हो या कभी 40 दिन में पूरा होता है तो वह अनियमित मासिक चक्र कहलाता है। महिलाओं में शारीरिक और मानसिक दोनों स्तर पर इस अनियमितता के प्रभाव पड़ते हैं। अनियमित मासिक धर्म के कारण सिर में दर्द, कमर में दर्द, पेट दर्द, योनि में सूजन, थकान, अनिद्रा, स्तनों में सूजन, कड़ापन, चेहरे पर मुंहासे जैसी कई समस्याएं उत्पन्न हो जाती हैं।



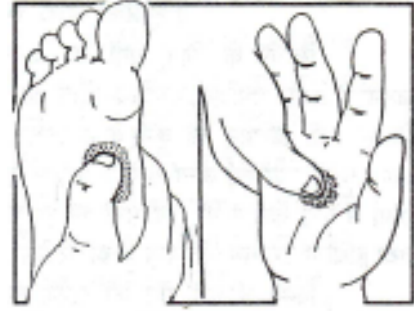
चित्र 6.24 मासिक चक्र





mi pkj &

- हथेली के मध्य स्थित एक्युप्रेसर प्वाइंट पर दबाव बनाने से अनियमित मासिक दर्द ठीक हो जाता है।
- अंगूठे के उठे हुए पोर को दबाने से मासिक धर्म के दौरान होने वाले असहनीय दर्द में आराम मिलता है।



चित्र 6.25 मासिक चक्र संबंधी एक्यु बिन्दु

gkek d s d k j . k ' k j h f j d v k j e k u f l d d " V &

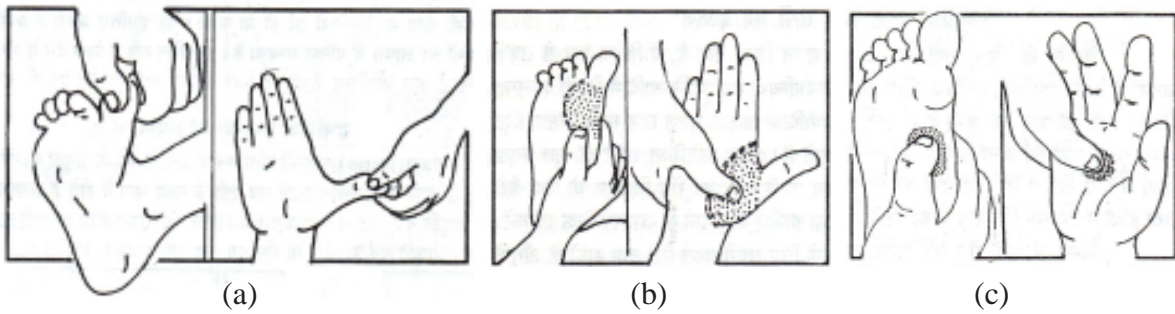
स्त्रियों में उम्र के अनुसार शारीरिक संरचनाओं में कई बदलाव देखे जाते हैं। ऐसा हार्मोस की वजह से होता है। युवावस्था में कदम रखने पर स्त्रियों के कई अंगों एवं ग्रंथियों में स्रावित हार्मोस से शरीर में कई परिवर्तन आते हैं। इस दौरान डिम्ब ग्रंथिया, पिट्यूटरी ग्रंथि एवं कई तरह की ग्रंथियों से कई तरह के हार्मोस के स्राव होते हैं। जिनमें प्रोजेस्ट्रॉन एवं एस्ट्रोजेन हार्मोस गर्भाशय एवं योनि से संबंधित कई अंगों को विकसित एवं स्वस्थ रखने का काम करते हैं। लेकिन इस दौरान जीवन शैली एवं खान-पान के असर के कारण उन ग्रंथियों में हार्मोस में विकृति आ जाती है जिससे स्त्रियों को योनिजनित रोग हो जाते हैं।



चित्र 6.26 मासिक चक्र में पेट दर्द

mi pkj &

- हार्मोस को नियंत्रित करने हेतु सर्वप्रथम पिट्यूटरी व पीनियल ग्रन्थि और मस्तिष्क के बिन्दुओं पर दबाव देना चाहिए।
- पैर के अंगूठे के ठीक नीचे स्थित एक्युप्रेसर प्वाइंट पर दबाव बनाने से हार्मोस से होने वाले शारीरिक परिवर्तन के दौरान मानसिक एवं शारीरिक परेशानियों से आराम मिलता है।



चित्र 6.27 हार्मोस को नियंत्रित करने संबंधी एक्यु बिन्दु





fVli .kh

xHkkZ k; I cđkh jks &

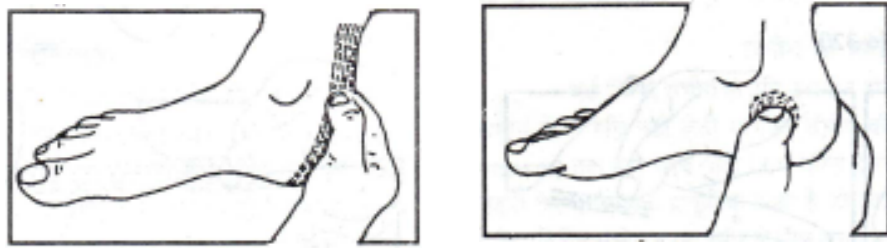
गर्भाशय से संबंधित रोग स्त्रियों में युवावस्था से लेकर प्रौढ़ अवस्था तक होती है। इसके कई कारण होते हैं। अत्यधिक शारीरिक कष्ट के बाद प्रसव, अधिक बच्चे पैदा होने के बाद गर्भाशय का ढीला होना, गर्भाशय में संक्रमण, गर्भाशय का खोखला एवं तंतुओं का लचीला हो जाना, अंडाणु का कम बनना, गर्भाशय की झिल्ली में विकृति आ जाना आदि रोग गर्भाशय से संबंधित हैं। इसके अलावा इन बीमारियों पर दैनिक जीवन का भी प्रभाव पड़ता है। चोट, दुर्घटना, अन्य शारीरिक बीमारी से संबंधित लम्बे समय तक इलाज, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, एवं गर्भपात की जटिल प्रक्रिया का प्रभाव भी गर्भाशय पर पड़ता है। मरीज इन बीमारियों में ज्यादातर आधुनिक चिकित्सा पद्धति का सहारा लेते हैं जो काफी कष्टकारी एवं महंगी भी होती हैं। इन रोगों से संबंधित उपचार एक्यूप्रेशर चिकित्सा पद्धति के माध्यम से भी संभव हैं। शरीर के विशेष अंगों में स्थित एक्यूप्रेशर प्वाइंट के दबाने से गर्भाशय से संबंधित रोग ठीक हो जाते हैं।



चित्र 6.28 गर्भाशय

mi pkj &

- गर्भाशय के तंतू न अधिक सख्त होना चाहिए ना ही अत्यधिक मुलायम। इसलिए टखने के नीचे स्थित एक्यूप्रेशर प्वाइंट के दबाने से गर्भाशय के तंतुओं में नरमी बनी रहती है।
- तलवे से सटी एड़ी में स्थित दबाव बिन्दु के दबाने से गर्भाशय में दर्द एवं खिंचाव आने पर आराम मिलता है।



चित्र 6.29 गर्भाशय रोग संबंधी एक्यु बिन्दु

I DI I cđkh jks &

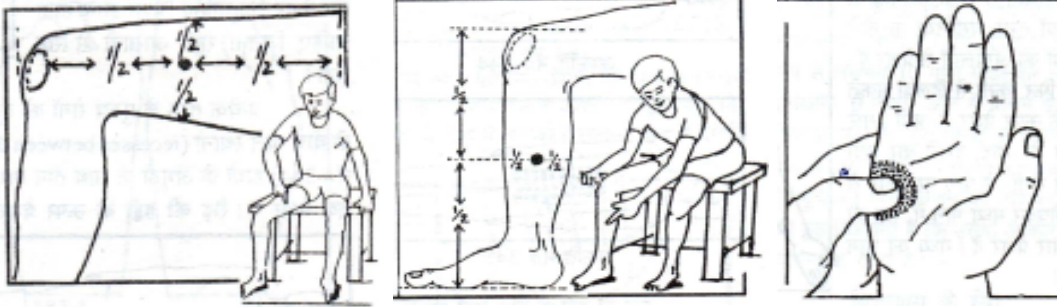
हार्मोस के अत्यधिक या कम स्राव, संबंधित ग्रंथियों एवं स्नायु तंत्रों में विकृति आने पर स्त्रियों में संभोग के प्रति उदासीनता देखी जाती है। प्रजनन अंगों से संबंधित रोग भी इसके जिम्मेदार होते हैं। अनिद्रा, चिंता, काम के अत्यधिक बोझ, किसी शारीरिक बीमारी एवं लम्बी अवधि तक उसके उपचार की वजह से भी स्त्रियों में सेक्स की रुचि घट जाती है।





mi pkj &

- घुटने और जांघ के बीच तथा पैर से घुटने के बीच स्थित एक्युप्रेसर प्वाइंट पर दबाव बनाने से सेक्स संबंधी बीमारियों के उपचार किये जाते हैं।



चित्र 6.30 सेक्स संबंधी रोग के उपचार हेतु एक्यु बिन्दु

- इसके अलावा हार्मोन से संबंधित उपचार के लिए आवश्यकता अनुकूल अंग विशेष स्थित एक्युप्रेसर प्वाइंट पर दबाव बनाने पर हार्मोन में उत्पन्न विकृतियां ठीक हो जाती हैं। इस संबंध में चिकित्सकीय परामर्श अत्यंत आवश्यक है।
- हाथों के ऊपरी भाग में, हाथ तथा कलाई के जोड़ में स्थित बिन्दुओं पर दबाव देना लाभप्रद है।



bdkbkr izu&6-1

सुमेल कीजिए

क	ख
1. युवावस्था में कदम रखने पर स्त्रियों की कई ग्रंथियों में	अ. ब्रेन डेड होने की संभावना बढ़ जाती है।
2. पार्किन्सन बीमारी का उपचार सही समय पर नहीं हो तो	ब. कई तरह की मानसिक बीमारियां भी पनप जाती हैं।
3. नर्वस सिस्टम डिसऑर्डर होने के बाद	स. स्रावित हार्मोन से शरीर में कई परिवर्तन आते हैं।



vki us D; k I h[kk

इस इकाई (यूनिट) में आपने सीखा कि –

- स्त्रियों में कई ऐसी बीमारियां होती हैं जिसके लिए हार्मोन भी जिम्मेदार होते हैं। उम्र की अवस्थाओं





fVli .kh

के अनुकूल स्त्रियों की संबंधित ग्रंथियों में हार्मोन में भी बदलाव आते रहते हैं। उसी दौरान शारीरिक आकार में बदलाव के कारण भी कई बीमारियों से गुजरना पड़ता है।

- मूत्र उत्सर्जन के लिए एक साथ कई अंगों का सक्रिय एवं स्वस्थ होना आवश्यक है। जिनमें गुर्दा, मूत्राशय, स्फिंक्टर, मांसपेशियां एवं मूत्रनली शामिल हैं। इनमें से एक में भी अगर विकार उत्पन्न हो जाये तो मूत्र उत्सर्जन में अवरोध उत्पन्न हो जाता है।
- टेडिनाइटिस बीमारी में ऊतकों में टेढ़ापन आ जाता है। एड़ियों में ऐंठन, कंधों एवं मांसपेशियों में लगातार खिंचाव बने रहने से कई तरह परेशानियां उत्पन्न हो जाती है। इस बीमारी के कारण एवं लक्षण तुरंत उभरकर सामने नहीं आते। शुरुआती दौर में यह सामान्य बीमारी ही लगती है। लेकिन जैसे-जैसे ऊतकों में विकृति बढ़ती जाती है कि ऑर्गेनिक स्तर पर शरीर को बहुत नुकसान पहुँचता है।
- साइनस नाक से संबंधित बीमारी है। इससे श्वास नली को प्रभावित होती है। नाक में हड़डी बढ़ जाने के कारण श्वास लेने में तकलीफ होने लगती है। इससे साथ ही नाक में खुजली भी होने लगती है। ठीक से श्वास नहीं ले पाने के कारण हमेशा छींक आती रहती है, जिससे सिर में दर्द बना रहता है। धूल एवं धुएँ एवं प्रदूषित जगहों पर एक पल भी खड़ा रहना मुश्किल हो जाता है। साइनस की बीमारी से ग्रसित व्यक्तियों को अत्याधिक ठंड में बाहर निकलने पर भी परेशानी बढ़ जाती है।



bdkbZ ds vUr ea i Z u

1. पुरुषों में मूत्रजनन संस्थान संबंधी होने वाली बीमारियों को उल्लेख कीजिए।
2. स्त्रियों की सामान्य बीमारियों एवं एक्युप्रेशर चिकित्सा में उनके उपचार का वर्णन कीजिए।
3. तंत्रिका तंत्र से संबंधित बीमारियों और उनके उपचार विस्तार से लिखिए।



bdkb&r i Z uka ds mUkj

6-1

1. स
2. अ
3. ब





7

चुम्बक चिकित्सा पद्धति (मैग्नेट थेरेपी)

प्रिय शिक्षार्थियों, इससे पहले आपने पारम्परिक प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति और एक्युप्रेसर चिकित्सा पद्धति का अध्ययन कर चुके हैं। आपने जाना कि, विभिन्न रोगों में ये चिकित्सा पद्धतियाँ, कितनी प्रभावकारी हैं? इस इकाई (यूनिट) में हम ऐसी ही एक और चिकित्सा पद्धति पर चर्चा करेंगे और वह है – चुम्बकीय चिकित्सा, जिसे मैग्नेट थेरेपी कहते हैं।

चुम्बकीय चिकित्सा एक बहुस्तरीय चिकित्सा है। चुम्बक एक ऐसी धातु है जो हमें, प्रकृति की ओर से एक वरदान के रूप में उपचार के लिए मिली है। हमारे सौर मण्डल में भी समस्त ग्रह चुम्बकीय शक्ति के कारण अपनी संतुलित अवस्था में हैं। मानव शरीर के चारों ओर चुम्बकीय क्षेत्र होता है। यह चुम्बकीय क्षेत्र सूक्ष्म शरीर के अन्तर्गत आता है। चुम्बक चिकित्सा का सीधा लक्ष्य समस्त मानव शरीर की आधि-व्याधि से होता है। पंचतत्व चिकित्सा की विधि के समान ही चुम्बक द्वारा चिकित्सा भी प्राचीनकाल से प्रचलित है। इस इकाई (यूनिट) के अन्तर्गत हम चुम्बकीय चिकित्सा की अवधारणा और इसके इतिहास के बारे में चर्चा करेंगे।

**मि॑स ;**

इस इकाई (यूनिट) का अध्ययन करने के पश्चात् आप,

- चुम्बक चिकित्सा की अवधारणा समझा सकेंगे;
- चुम्बक चिकित्सा के इतिहास की जानकारी प्राप्त कर सकेंगे;
- चुम्बक चिकित्सा की पद्धति के लाभों एवं उनकी उपयोगिता के बारे में विस्तार से वर्णन कर सकेंगे;
- चुम्बक चिकित्सा की सावधानियों एवं सीमाओं का उल्लेख कर सकेंगे।

vU; i kphu i kÑfrd pfdRI k i) fr; ka



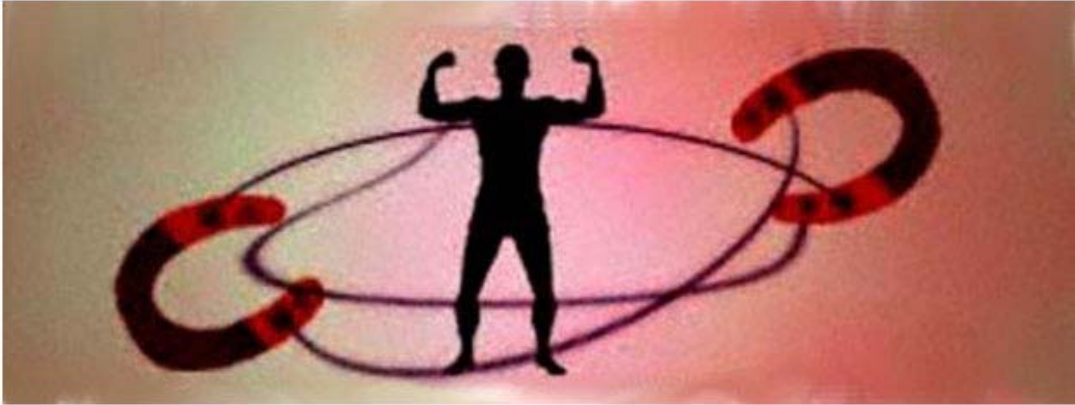


fvi .kh

7-1 पृष्ठ 108 के ध्वज .kk

दुनिया में भिन्न-भिन्न प्रकार की बीमारियों के उपचार के लिए सदियों से भिन्न-भिन्न चिकित्सा पद्धतियां अपनायी जाती रही हैं। उन्हीं में से एक है चुम्बक चिकित्सा। चुम्बक, देश-दुनिया में प्रचलित एक पदार्थ है जो लोहे अथवा विषम चुम्बकीय ध्रुव की तरफ आकर्षित होता है। चुम्बक उन सभी पदार्थों को अपनी शक्ति से प्रभावित करता है जो उसके आस-पास रहती हैं। इसी गुण की वजह से चुम्बक का कई क्षेत्रों में उपयोग किया जाता है। विशेषकर चिकित्सकीय क्षेत्र में इसका व्यापक तौर पर उपयोग किया जा रहा है। क्योंकि चुम्बक चिकित्सा पद्धति बीमारियों के उपचार में काफी प्रभावकारी है और इसके नकारात्मक प्रभाव नहीं के बराबर है। वर्तमान समय में चिकित्सा के क्षेत्र में हो रही प्रतिस्पर्धा के दौर में चुम्बकीय चिकित्सा पद्धति का महत्वपूर्ण स्थान है। यह पद्धति परम्परागत चिकित्सा पद्धति है, जो, अन्य पद्धतियों की अपेक्षा सस्ती, सुलभ व सुरक्षित है।

चुम्बक चिकित्सा के माध्यम से बीमारियों के उपचार में चुम्बकीय बल महत्वपूर्ण कारक है। इस चिकित्सा में नियमों के अनुपालन और चुम्बकीय ध्रुवों की जानकारी रखना आवश्यक है।



चित्र 7.1 मानव शरीर पर चुम्बकीय प्रभाव

ब्रह्माण्ड में चुम्बकीय आकर्षण के कारण ही सभी ग्रह, उपग्रह अपनी-अपनी धुरी पर गतिमान एवं एक दूसरे के प्रति आकर्षित रहते हैं अथवा एक दूसरे से जुड़े हैं। ब्रह्माण्ड में होने वाले परिवर्तन का असर हमारे शरीर एवं मन-मस्तिष्क पर भी पड़ता है।

हमारे शरीर में लौह तत्व होने के कारण चुम्बकीय तत्व की ओर खिंचाव होता है। चुम्बक में दो ध्रुव होते हैं, उत्तरी ध्रुव और दक्षिणी ध्रुव। आधुनिक चिकित्सा पद्धति में भी यांत्रिक क्रियाओं में चुम्बकीय तत्वों के उपयोग किये जाते हैं। लेकिन चुम्बक चिकित्सा एक अलग ही चिकित्सा पद्धति है। हमारा शरीर भी चुम्बकीय तत्व की ओर इशारा करता है। इसलिए चिकित्सा के क्षेत्र में चुम्बक के नित्य नये प्रयोग और खोज अब भी जारी हैं।



पृष्ठ पर विचार करने के लिए

माना जाता है कि, मनुष्य के भीतर भी चुम्बकीय शक्ति है। उस चुम्बकीय बल के आधार पर ही मनुष्य अपने आपको संतुलित रख पाता है। लेकिन यह भी कहा जाता कि जानकारी के अभाव में हम सोते वक्त दिशा का ध्यान नहीं रख पाते हैं, जिसकी वजह से हमें मानसिक परेशानियों का सामना करना पड़ता है।

यदि पूरब और दक्षिण दिशा की ओर सिर करके सोते हैं तो नींद अच्छी आती है, जबकि धर्म विज्ञान के साथ-साथ चुम्बक चिकित्सा विज्ञान में भी उत्तर दिशा में सिर करके सोना वर्जित माना गया है। चुम्बकीय बल के कारण ऐसा करने से शरीर एवं मस्तिष्क पर नकारात्मक प्रभाव पड़ते हैं। इससे मानसिक बीमारियां होने की संभावना बढ़ जाती है। चुम्बक चिकित्सा पद्धति में इन सभी बिन्दुओं पर विशेष ध्यान दिया जाता है।

आधुनिक दौर में कई चिकित्सा पद्धतियां प्रचलित हैं और सभी के अलग-अलग प्रभाव देखे जाते हैं। कुछ पद्धतियां काफी जटिल होने के साथ-साथ शरीर के लिए भी कष्टकारी हैं, जबकि कुछ चिकित्सा पद्धतियों में बीमारियों के उपचार काफी सुगमता से किये जाते हैं और शरीर पर उसका कोई नकारात्मक प्रभाव भी नहीं पड़ता है। वर्तमान दौर, तकनीक का दौर है और चिकित्सा पद्धतियां भी तकनीकी और यांत्रिकी से सम्पन्न हो गई हैं। अब जटिल बीमारियों के उपचार भी मशीनों के माध्यम से किये जाने के कारण व्यय और समय दोनों बचते हैं। लेकिन यह हमें तय करना है कि कौन सा उपचार मानव शरीर के लिए उपयुक्त है।

तथ्यों और प्रमाणों के आधार पर चुम्बक चिकित्सा एक सुगम चिकित्सा पद्धति है। यह पद्धति स्वस्थ रहने के लिए उपयोगी है। चुम्बक चिकित्सा के व्यापक विस्तार से इस अवधारणा को बल मिला है कि निकट भविष्य में वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति में प्रमुख स्थान ले पाने में चुम्बक चिकित्सा पद्धति के रूप चुम्बक चिकित्सा पद्धति प्रमुख स्थान ले सकती है क्योंकि इसमें वे सभी सारी विशेषताएं प्रमाणिक तौर पर विद्यमान हैं।



बुद्धिमान चिकित्सा

रिक्त स्थानों को भरिए –

1. चुम्बक चिकित्सा के माध्यम से बीमारियों के उपचार में महत्वपूर्ण कारक है।
2. ब्रह्माण्ड में होने वाले परिवर्तन का असर हमारे शरीर एवं पर पड़ता है।
3. धर्म विज्ञान के साथ-साथ चुम्बक चिकित्सा विज्ञान में भी उत्तर दिशा में सिर करके सोना माना गया है।

वृत्त पर विचार करने के लिए





fVli .kh

7-2 पंचक फफदरि क dk bfrgkl

चुम्बक चिकित्सा की अवधारणा का अध्ययन करने के पश्चात्, आइए! अब चुम्बक चिकित्सा के इतिहास के बारे में जानकारी प्राप्त करते हैं।

चुम्बक को अंग्रेजी में मैग्नेट कहते हैं। मैग्नेट शब्द मैग्नेशिया से आया है जो कभी ग्रीस का हिस्सा था।



चित्र 7.2 मिस्र के पिरामिड में रखी ममी

चुम्बक चिकित्सा पद्धति अस्तित्व में कब आई इस पर आज भी मत भिन्नता है जबकि, इतिहास के पन्नों में इसके कई प्रमाण हैं कि, चुम्बकीय ऊर्जा का उपयोग हजारों वर्ष पहले से किया जाता रहा है। 2000 ई. पूर्व चीन में स्वास्थ्य के असंतुलन को लेकर चुम्बकीय तत्वों के उपयोग का इतिहास है। प्राचीन मिस्र में भी चुम्बकीय शक्ति के उपयोग के वर्णन मिले हैं। मिस्र के पिरामिडों में रखी हजारों ममी चुम्बकीय शक्ति के कारण ही नष्ट नहीं हुई हैं।

तपते लोहे के द्वारा रोगग्रस्त अंगों को सेकने, तपाने और दागने की क्रिया पुरातन काल से ही प्रचलित है। जबकि, प्राचीन हिन्दू शास्त्रों में इसके उल्लेख मिलते हैं कि, मनुष्य के मरने के बाद उसके सिर उत्तर दिशा में रखकर लिटाया जाता था और यह धारणा आज भी प्रचलित है। इस धारण के पीछे एक वैज्ञानिक पहलू है कि चुम्बकीय ध्रुवों के प्रभाव भी मानव शरीर पर पड़ते हैं।

मृत हो चुके शरीर के भीतर कुछ तंत्रिकायें कुछ समय तक क्रियान्वित रहती हैं और मस्तिष्क से उसे सिग्नल मिलता रहता है। लेकिन शरीर से आत्मा निकलने के बाद शरीर बेजान हो जाता है तो मस्तिष्क के अंदर सुषुप्तावस्था में चालू तंत्रिकाओं को चुम्बकीय बल से निष्क्रिय करने के लिए मृतक के सिर को उत्तर दिशा में रखा जाता है। यह प्रचलन आज भी देखने को मिलेगा। इससे पता चलता है चुम्बकीय बल मानव शरीर





को प्रभावित करता रहा है। जीवित अवस्था से लेकर मृत अवस्था में भी चुम्बक के प्रभाव मनुष्य के लिए लाभकारी हैं।

हजारों वर्ष पहले यूनान के लोग चुम्बकीय शक्ति को लेकर काफी गंभीर थे। यूनान के लोग ज्वालामुखी के चट्टानों में चुम्बकीय तत्वों को तलाशते थे और उसकी उपयोगिता के सदर्थ में खोज करते थे। इतिहास में इसका उल्लेख है कि यूनानी दार्शनिक, रोगों के उपचार के लिए चुम्बक का उपयोग किया करते थे।

कई विद्वानों का कहना है कि, शरीर के आंतरिक तत्वों में असंतुलन की वजह से शरीर बीमार होता है और उस बीमारी को रोकने के लिए बाहरी ऊर्जा की ज़रूरत भी पड़ सकती है। चुम्बकीय पदार्थ में एक विशेष गुण है जो शरीर में प्रवाहित होने वाले रक्त धमनियों को प्रभावित करता है।

लौह तत्व से संबंधित बीमारियों में चुम्बकीय चिकित्सा काफी उपयोगी है। शरीर के बाहरी हिस्सों में सूजन, जख्म, स्राव, जलन, ऐंठन में इस चिकित्सकीय प्रणाली के तहत चुम्बक से होने वाले त्वरित प्रभाव को महसूस किया जा सकता है। प्राचीन मिस्र और यूनान के लोग चुम्बकीय शक्ति से भली-भांति परिचित थे। एक किवदंती यह भी है कि उस समय की सुंदरी जिन्हें क्लियोपेट्रा कहा जाता था, वह अपने सिरहाने चुम्बकीय पत्थर रखकर रात में सोया करती थी। उस समय की धारणा थी कि मस्तिष्क में पायी जाने वाली पीनियल ग्रंथि पर चुम्बकीय शक्ति का प्रभाव पड़ता है, जो शरीर को ऊर्जावान बनाने एवं चेहरे पर सुंदरता लाने में मदद करती है।

वहीं चुम्बकीय बल के प्रभाव से हजारों वर्ष पुरानी ममी, मिस्र के पिरामिडों में आज भी सुरक्षित हैं। उन ममी को इस तरह लिटाया गया है कि चुम्बकीय ध्रुवों से शक्ति मिलती रहती है। चुम्बकीय शक्ति मृत शरीर को सड़ने-गलने से बचाती है।

प्राचीन काल से ही कई चिकित्सा पद्धतियां प्रचलित हैं उनमें चुम्बक चिकित्सा भी प्रमुख है। प्राचीन समय में लोग पुरातन चिकित्सा पद्धतियों पर ही निर्भर थे। शरीर के किसी अंग में जख्म हो जाने, शिकार के दौरान घायल हो जाने पर, उस समय के लोग रोगग्रस्त अंगों पर तपते लोहे से सिकाई करते थे। लोहे से तापने एवं दागने के दौरान ही वो लोग चुम्बकीय पदार्थों से अवगत हुए, जिसका उपयोग वे बीमारियों के इलाज में करने लगे। प्राचीन समय में लोगों को चुम्बकीय शक्ति का अहसास लोहे के हथियारों के इस्तेमाल के दौरान हुआ। पुरातन काल से चली आ रही यह चिकित्सा पद्धति आज भी प्रचलित है।

विभिन्न वैज्ञानिक शोधों से यह प्रमाणित हो चुका है कि हमारे शरीर में लौह तत्व विद्यमान हैं और शरीर के आंतरिक हिस्सों में विद्युतीय आधारित नाड़ी संरचना है। जिससे बाहरी चुम्बकीय तत्व के स्पर्श से खिंचाव महसूस होता है। आधुनिक चिकित्सा पद्धति में भी चुम्बकीय तत्वों के इस्तेमाल किये जाते हैं। एमआरआई, सीटी स्कैन एवं अन्य चिकित्सकीय यंत्रों में चुम्बकीय तत्व मौजूद होते हैं। कुछ प्रमाण ऐसे भी मिले हैं कि चुम्बकीय तत्व का इतिहास मानव सभ्यता से पुराना है। पृथ्वी के आंतरिक हिस्से में होने वाले परिवर्तन से ज्वालामुखी का निर्माण होता है। उन पहाड़ों और चट्टानों में चुम्बकीय तत्व सृष्टि के उत्थान से ही विद्यमान हैं।

तर्कपूर्ण जानकारियों एवं वैज्ञानिक दृष्टिकोणों के अभाव में भी प्राचीन काल के लोगों को यह विश्वास था





fVli .kh

पंचक पिपदरि क i) fr १eXuV Fkj s h/2

कि, मानव शरीर में चुम्बकीय बल है और यह बल उत्तरी एवं दक्षिणी सिराओं में केन्द्रित है। इसलिए उस समय मृत्यु के पश्चात् एवं जीवन के अंतिम क्षणों में लोगों को उत्तर की ओर सिर एवं दक्षिण की ओर पैर रखकर सुलाया जाता था, ताकि शरीर के भीतर चुम्बकीय विद्युतीय आवेग गतिहीन हो जाये और तंत्र कोशिकाएं पूरी तरह से काम करना बंद कर दें। ऐसा करने से शरीर के अंदर रक्त संचालन बंद हो जाता है और सारी कोशिकाएं मृत हो जाती हैं।



bdkb&r i7u&7-2

सत्य एवं असत्य को चिन्हित करें –

1. चुम्बक चिकित्सा पद्धति आधुनिक चिकित्सा पद्धति है। ()
2. चुम्बक चिकित्सा पद्धति चुम्बकीय बल पर आधारित है। ()
3. प्राचीन मिस्र और यूनान के लोग चुम्बकीय शक्ति से भली भांति परिचित थे। ()

7-3 पंचक पिपदरि क ds ykHk , oa mi ; kfxrk, a

vkB; s vc पंचक पिपदरि क ds ykHk ds ckjs ea tkudkjH i klr djrs gA

चुम्बक चिकित्सा पद्धति के माध्यम से हर उम्र के मरीजों का उपचार करना संभव है। शरीर से जुड़ी बीमारियों का इलाज चुम्बकों के माध्यम से किया जाता है। चुम्बक चिकित्सा पद्धति को सैकड़ों वर्षों से उपयोग में लाया जा रहा है और वर्तमान में यह चिकित्सा पद्धति काफी लोकप्रिय हो रही है। चुम्बक



चित्र 7.3 चिकित्सा के दौरान चुम्बक का उपयोग

i kNfrd पिपदरि क , oa ; ks foKku ea fMIykek dk; De



पंचिक पणदरि क ि) फर १/२/३/४/५

चिकित्सा विज्ञान के अनुसार मनुष्य के शरीर में चुम्बक के स्पर्श मात्र से शरीर की रक्तवाहिनियों में ऊर्जा का प्रवाह होने लगता है। पिंडलियों एवं नाड़ियों से संबंधित बीमारियों में चुम्बकीय चिकित्सा का विशेष महत्व है और काफी प्रभावकारक है।

चुम्बक पर हुए कई शोधों से यह भी पता चलता है कि मनुष्य के मृत शरीर में भी कुछ शक्तियां एवं ऊर्जा कुछ समय के लिए विद्यमान रहती है।

19वीं सदी में इलेक्ट्रॉन की खोज होने के बाद चुम्बकीय तत्व व्यापक रूप से इस्तेमाल किये जाने लगे। वैज्ञानिकों ने इस धारणा की पुष्टि कर दी कि मानव शरीर में इलेक्ट्रॉन विद्यमान रहने के कारण चुम्बकीय शक्ति का तीव्र असर होता है।

चुम्बक चिकित्सा, हृदय, नाड़ियों एवं हड्डियों से संबंधित बीमारियों के उपचार के लिए काफी लाभप्रद है। यहाँ तक कि अनिद्रा, माइग्रेन, थकान, डिप्रेसन में भी आज चुम्बक चिकित्सा को काफी प्रभावकारी माना जा रहा है। चुम्बकीय शक्ति के स्पर्श से हृदय और मस्तिष्क को आराम मिलता है।

जब चुम्बक चिकित्सा व्यापक तौर पर प्रचलन में नहीं थी, उस समय भी दमे, सांस और धड़कन की बीमारी से ग्रसित लोग गले में एक माला टांग लेते थे, जिसमें एक चुम्बकीय पत्थर लगा होता था, जो हृदय को स्पर्श करता था। कहा जाता है कि वह पत्थर हृदय की धड़कन को नियंत्रित करता था जिससे दमे और सांस की बीमारी में भी राहत मिलती थी।

स्त्रियों के मासिक धर्म के दौरान अत्याधिक रक्त स्राव होने पर चुम्बक का प्रयोग किया जाता था। चुम्बक चिकित्सा के माध्यम से शरीर की कमजोर हो चुकी आंतरिक संरचनाओं को मजबूती प्रदान की जाती है। चुम्बक प्रायः मृत हो चुकी कोशिकाओं को पुनर्जीवित करने का काम करता है।

पंचिक पणदरि क दस यत्न &

1. चुम्बकीय तरंगों के स्पर्श से मानव शरीर का रक्त संचार नियमित होने लगता है।
2. लाल रक्त कण (आरबीसी) में वृद्धि होने लगती है एवं श्वेत रक्त कण (डब्ल्यूबीसी) की संख्या सामान्य होने लगती है।
3. आरबीसी की सहायता से शरीर में प्रायः मृत कोशिकाएं पुनर्जीवित होने लगती हैं। (त्वचा पर चमक आने लगती है।)
4. चुम्बक में (अधिकांशत) रोगाणुओं एवं विषाणुओं को नष्ट करने की अद्भुत क्षमता होती है।
5. चुम्बकीय तरंग शरीर में जलन, जख्म, फोड़े-फुंसी और पीव को नष्ट करने में सहायता करता है।
6. चुम्बक चिकित्सा पद्धति दर्द, सूजन, नसों एवं नाड़ियों संबंधी बीमारियों में भी विशेष लाभकारी है।
7. थकान दूर हो जाती है। ऊर्जा का संचार होने लगता है।



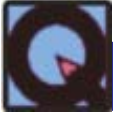
fVli .kh

vll; i kphu i kÑfrd pणदरि क ि) फर; ka





fvi .kh



बिंदु 7-3

सुमेल कीजिए -

क्रम सं.	क	ख
1.	आरबीसी की सहायता से	अ. चुम्बकीय शक्ति का तीव्र असर होता है।
2.	मानव शरीर में इलेक्ट्रॉन विद्यमान रहने के कारण	ब. शरीर की कमजोर हो चुकी आंतरिक संरचनाओं को मजबूती प्रदान की जाती है।
3.	चुम्बक चिकित्सा के माध्यम से	स. शरीर में प्रायः मृत हो चुकी कोशिकाएं पुनर्जीवित होने लगती हैं।

7-4 पृष्ठ संख्या 115

इससे पहले आपने चुम्बक चिकित्सा के लाभ के बारे में जानकारी प्राप्त की। आइये, अब चुम्बक चिकित्सा पद्धति से उपचार के दौरान बरती जाने वाली सावधानियों के बारे में जानकारी प्राप्त करते हैं।



चित्र 7.4 चुम्बक चिकित्सा और सावधानी

चुम्बक चिकित्सा पद्धति में बीमारियों के उपचार के दौरान विशेष सावधानी बरती जाती है। उसका मुख्य कारण यह है कि इस चिकित्सा पद्धति में विद्युतीय तरंगों एवं प्रवाहों का भी चुम्बकीय उपकरणों के साथ समायोजन होता है। कभी-कभी उच्च तापीय विद्युतीय तरंगों के प्रवाह के कारण चुम्बकीय उपकरण अत्यधिक गर्म हो जाता है जिसे उपचार के दौरान ध्यान नहीं देने पर मरीजों के लिए खतरा बन जाता है। इसलिए उपचार के दौरान विद्युतीय तापक्रम का विशेष ख्याल रखना पड़ता है। इसके साथ ही साथ चुम्बकीय उपकरणों के रख-रखाव एवं उसकी साफ-सफाई पर भी विशेष ध्यान देना पड़ता है। क्योंकि



पंचक चिकित्सा के लिए आवश्यक बातें

जिस चुम्बकीय उपकरण का उपयोग संक्रमण रोग से पीड़ित मरीज पर किया गया हो, उस चुम्बक की ठीक से सफाई होनी ज़रूरी है। चुम्बक के साथ-साथ सभी मरीजों पर एक ही कपड़े का इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए। कपड़े की सफाई भी बहुत ज़रूरी है। साथ ही चुम्बक चिकित्सा की कुछ अपनी सीमाएँ हैं। चुम्बक चिकित्सा पद्धति के दौरान बरती जाने वाली सावधानियों तथा सीमाओं को हम बिन्दुसार समझने का प्रयास करेंगे।



fvli.kh

7-4-1 पंचक चिकित्सा के लिए आवश्यक बातें

1. मानव शरीर के ऊपरी भाग अथवा नाभि से ऊपर के अंगों में अगर बीमारी हो तो मरीज के दोनों हथेलियों पर चुम्बक स्पर्श कराना चाहिए।
2. नाभि से नीचे के अंगों में बीमारी हो तो पैरों के दोनों तलवे में चुम्बक का प्रयोग करना चाहिए।
3. अगर बीमारी पूरे शरीर में फैली हो तो सुबह हथेलियों में और शाम को तलवों में चुम्बक का प्रयोग करना चाहिए।
4. गठिया, पोलियो, पक्षाघात, जोड़ों में दर्द अथवा सूजन की बीमारी से प्रभावित अंगों के पास भी सावधानी बरतते हुए चुम्बकीय स्पर्श कराया जा सकता है।
5. उत्तरी ध्रुव उष्णता को कम करता है। इसकी तासीर ठंडी होती है। इसलिए इस ध्रुव का प्रयोग चर्मरोग, कान, दांत दर्द, जोड़ों के दर्द, हाई बीपी, फोड़े फुंसियों के इलाज में किया जाता है।
6. दक्षिणी ध्रुव की तासीर गर्म होती है इसलिए इस ध्रुव का प्रयोग शारीरिक दुर्बलता, निम्न रक्तचाप, मांसपेशियों में दर्द आदि रोगों में किया जाता है।
7. चुम्बक चिकित्सा के दौरान लकड़ी की कुर्सी, टेबल एवं बेड का उपयोग करना चाहिए।
8. चुम्बक पद्धति से उपचार खाली पेट ज्यादा लाभकारी है। इलाज के बाद फ्रिज का पानी, ओवन में रखा भोजन, आइसक्रीम खाने से बचना चाहिए।
9. खाना खाने के तुरंत बाद चुम्बक के इलाज से शरीर पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकते हैं, अतः भोजन के पश्चात् चिकित्सा नहीं करनी चाहिए।
10. आँख, नाक, हृदय एवं दिमाग से जुड़ी गंभीर बीमारियों में चुम्बक से इलाज नहीं करना चाहिए।

7-4-2 पंचक चिकित्सा के लिए आवश्यक बातें

आपने चुम्बक चिकित्सा के द्वारा विभिन्न रोगों के उपचार और सावधानियों के विषय में समझा। अब आप इसके व्यावहारिक रूप को उपयोग में लाने के लिए सक्षम हो चुके हैं। किन्तु इसकी कुछ सीमाएँ भी हैं। आइए, इन सीमाओं को जानें : –

1. चुम्बक चिकित्सा, सहायक चिकित्सा के रूप में कार्य करती है। यह पूर्ण चिकित्सा पद्धति नहीं है।

वृत्त: चिकित्सा के लिए आवश्यक बातें





fVli .kh

2. सभी प्रकार के रोगों का उपचार इस पद्धति द्वारा संभव नहीं है।
3. रोगी की चिकित्सा के दौरान इसे भी सहायक चिकित्सा के रूप में उपयोग किया जा सकता है, किन्तु रोगी की मनोदशा एवं रोग की गम्भीरता को ध्यान में रखना आवश्यक है।
4. यह चिकित्सा पद्धति कुछ विशेष परिस्थितियों जैसे – मासिक धर्म, गर्भावस्था, स्तनपान आदि में इसका प्रयोग नहीं किया जा सकता। साथ ही छोटे बच्चों (5 वर्ष तक) की चिकित्सा भी इस पद्धति में नहीं की जाती। हृदय में पेस्मेकर लगे रोगी, शरीर के किसी भी अंग में मेटल होने की स्थिति में भी यह चिकित्सा वर्जित है।



बदकबर ि 7-4

बहुवैकल्पिक प्रश्न –

1. गठिया, पोलियो, पक्षाघात, जोड़ों में दर्द अथवा सूजन बीमारी से प्रभावित अंगों के पास ही चुम्बकीय स्पर्श कराया जा सकता है;
 - (क) नहीं
 - (ख) हां
 - (ग) कभी नहीं
2. चुम्बक चिकित्सा के दौरान लकड़ी की कुर्सी, टेबल एवं बेड का उपयोग करना चाहिए;
 - (क) हां
 - (ख) नहीं
 - (ग) कभी-कभी
3. नाभि से नीचे के अंगों में बीमारी हो तो पैरों के दोनों तलवों में चुम्बक का प्रयोग करना चाहिए;
 - (क) सप्ताह में एक बार
 - (ख) हाँ
 - (ग) सुबह-शाम





चुम्बकीय चिकित्सा

इस इकाई (यूनिट) में आपने सीखा कि –

- हमारे शरीर में लौह तत्व होने के कारण चुम्बकीय तत्व की ओर खिंचाव होता है। चुम्बक में दो ध्रुव होते हैं, उत्तरी ध्रुव और दक्षिणी ध्रुव। आधुनिक चिकित्सा पद्धति में भी यांत्रिक क्रियाओं में चुम्बकीय तत्वों के उपयोग किये जाते हैं। लेकिन चुम्बक चिकित्सा एक अलग ही चिकित्सा पद्धति है। हमारा शरीर भी चुम्बकीय तत्व की ओर इशारा करता है। इसलिए चिकित्सा के क्षेत्र में चुम्बक के नित्य नये प्रयोग और खोज अब भी जारी हैं।
- चुम्बक चिकित्सा हृदय, नाड़ियों एवं हड्डियों से संबंधित बीमारियों के उपचार के लिए काफी लाभप्रद है। यहाँ तक कि अनिद्रा, माइग्रेन, थकान, डिप्रेशन में भी आज चुम्बक चिकित्सा को काफी लाभकारी माना जा रहा है। चुम्बकीय शक्ति के स्पर्श से हृदय और मस्तिष्क को आराम मिलता है।
- कभी-कभी उच्च तापीय विद्युतीय तरंगों के प्रवाह के कारण चुम्बकीय उपकरण अत्यधिक गर्म हो जाता है जिससे उपचार के दौरान ध्यान नहीं देने पर मरीजों के लिए खतरा बन जाता है। इसलिए उपचार के दौरान विद्युतीय तापक्रम अथवा तापमान का विशेष ख्याल रखना पड़ता है।
- आधुनिक चिकित्सा पद्धति में भी चुम्बकीय तत्वों के इस्तेमाल किये जाते हैं। एमआरआई, सीटी स्कैन एवं अन्य चिकित्सकीय यंत्रों में चुम्बकीय तत्व मौजूद होते हैं। कुछ प्रमाण ऐसे भी मिले हैं चुम्बकीय तत्व का इतिहास मानव सभ्यता से पुराना है। पृथ्वी के आंतरिक हिस्से में होने वाले परिवर्तन से ज्वालामुखी का निर्माण होता है। उन पहाड़ों और चट्टानों में चुम्बकीय तत्व सृष्टि के उत्थान से ही विद्यमान हैं।
- साथ ही हमने यह भी जाना की चुम्बक चिकित्सा की अपनी सीमाएं हैं और इसमें क्या सावधानियां बरतनी चाहिए।



संशुद्ध संशुद्ध

1. चुम्बक चिकित्सा की अवधारणा का विस्तार पूर्वक उल्लेख कीजिए।
2. चुम्बक चिकित्सा के इतिहास पर प्रकाश डालिए।
3. चुम्बक चिकित्सा की विशेषताओं, लाभ एवं सीमाओं की विवेचना कीजिए।
4. चुम्बक चिकित्सा की उपयोगिता तथा चिकित्सा के दौरान बरती जाने वाली सावधानियों को विस्तार से समझाइए।





fVli.kh



बलबलर इतुकादसमुक्त

7-1

1. चुम्बकीय बल
2. मन-मस्तिष्क
3. वर्जित

7-2

1. असत्य
2. सत्य
3. सत्य

7-3

1. स
2. अ
3. ब

7-4

1. ख
2. क
3. ख





8

चुम्बक चिकित्सा के सिद्धांत

शिक्षार्थियों, पिछली इकाई (यूनिट) में आपने चुम्बक चिकित्सा पद्धति के विषय में जाना। आपने जाना कि यह एक महत्वपूर्ण पूरक चिकित्सा है, जिसकी अपनी अवधारणा, इतिहास, लाभ एवं सीमाएं हैं। यह एक पृथक् चिकित्सा पद्धति है, जिसके अपने सिद्धांत हैं, जिन पर यह चिकित्सा पद्धति आधारित है तथा कार्य करती है। इस इकाई (यूनिट) में हम इन्हीं सिद्धांतों को समझने का प्रयास करेंगे।

**मीस ;**

इस इकाई (यूनिट) का अध्ययन करने के पश्चात् आप –

1. चुम्बक के गुणों का वर्णन कर पाएंगे ;
2. चुम्बकीय चिकित्सा की विधि एवं प्रभाव पर प्रकाश डाल सकेंगे ;
3. चुम्बकीय चिकित्सा के सिद्धान्त को समझा सकेंगे।

8-1 पृचद फपदRI k dk I kekl; i fjp;

शिक्षार्थियों अभी तक आपने जाना कि चुम्बक चिकित्सा एक प्रचलित एवं अत्यधिक प्रयोग में लायी जाने वाली पूरक चिकित्सा है, जो शरीर के पंचतत्वों पर ही आधारित है। आज पूरे विश्व में चुम्बकीय चिकित्सा एक विशेष स्थान रखती है तथा अमेरिका, रूस तथा जापान जैसे देश अपने शोध कार्यों में बहुत आगे हैं एवं चुम्बक की अनेक लाभकारी वस्तुओं को रोगशमन एवं मानव हित में प्रयोग करने में लगे हैं। जापान में

vU; i kphu i kNfrd fpdfRI k i) fr; ka





fVli .kh

चुम्बकीय वस्तुओं का प्रयोग चुम्बकीय माला, चुम्बकीय कमरबंध, चुम्बकीय पट्टी तथा चुम्बकीय कृतियों के रूप में अनेक प्रकार की बीमारियों का उपचार करने के लिए किया जा रहा है। आज भारत में भी अनेक चिकित्सक चुम्बक चिकित्सा का लाभ उठाकर अनेक जटिल रोगों को ठीक करने में सफलता प्राप्त कर रहे हैं।

8-1-1 पंचक खक

चुम्बक चिकित्सा से पूर्व चुम्बक के गुणों का ज्ञान होना आवश्यक है, जिससे कि हमें चिकित्सा करने में सुविधा रहेगी। तो आइये चुम्बक के गुणों को जानें –

- चुम्बक एक विशेष प्रकार की खनिज धातु है, जिसमें लोहे से निर्मित सभी वस्तुओं को अपनी ओर आकर्षित करने की शक्ति होती है।
- चुम्बक के दो ध्रुव होते हैं – उत्तरी तथा दक्षिणी। यदि हम चुम्बक को किसी धागे की सहायता से स्वतंत्र रूप से लटका देंगे तो उसका एक सिरा सदैव उत्तर की ओर रहेगा तथा दूसरा सिरा दक्षिण की ओर रहेगा। जो सिरा उत्तर की ओर रहेगा वह बार-बार हटाने पर भी उत्तर की ओर ही रहेगा तथा दूसरा सिरा जो दक्षिण की ओर है वह दक्षिण की ओर ही रहेगा। चुम्बक का वजन कितना भी कम क्यों न हो उसमें दोनों ध्रुव विद्यमान रहते हैं।
- चुम्बक का एक महत्वपूर्ण गुण यह है कि विरोधी ध्रुव एक-दूसरे को आकृष्ट करते हैं लेकिन समान ध्रुव एक-दूसरे से परे रहते हैं।
- चुम्बक की एक विशेषता यह भी है कि इसमें चुम्बकीय पंक्तियों अथवा धाराओं की संकल्पना है अर्थात् चुम्बक के आस-पास (एक क्षेत्र में) जो धारा है उस क्षेत्र को चुम्बकीय क्षेत्र (magnetic field) कहा जाता है।
- चुम्बकीय ध्रुवों की प्रेरणा दिशाएँ विरुद्ध होती हैं क्योंकि उत्तरी ध्रुव में प्रोटोन अणुशक्ति तथा दक्षिणी ध्रुव में इलेक्ट्रोन अणुशक्ति होती है।

8-2 पंचक; फफरि क दजुस ध फोफ/क , oa bl dk i tkko

आइये! अब हम जानें कि शरीर पर चुम्बक का प्रयोग किस प्रकार किया जाता है। शिक्षार्थियों हम शरीर पर चुम्बक का उपयोग मुख्यतया दो प्रकार से करते हैं:

1. सार्वदैहिक अर्थात् हथेलियों और तलुओं पर लगाकर (generalised)
2. स्थानिक प्रयोग अर्थात् रोगग्रस्त भाग पर लगाकर (localised)





1- I kohsgd 1/2Fkfy; ka vksj ryq/ka ij yxkdj½

इस प्रयोग विधि के अनुसार उत्तरी तथा दक्षिणी ध्रुव से संपन्न चुम्बकों का एक जोड़ा लिया जाता है। शरीर के विद्युतीय सह सम्बन्ध के आधार पर उत्तरी ध्रुव वाले चुम्बक का प्रयोग शरीर के दायें भाग पर, आगे की ओर तथा ऊपरी भागों पर किया जाता है, जबकि दक्षिणी ध्रुव वाले चुम्बक का प्रयोग शरीर के बाएँ भागों पर, पीठ पर तथा निचले भागों पर किया जाता है। यह अटल सत्य नियम चुम्बकों के सार्वदैहिक प्रयोग पर ही लागू होता है। जबकि स्थानीय प्रयोग की अवस्था में रोग संक्रमण, दर्द, सूजन आदि पर अधिक ध्यान दिया जाता है। जब रोग या उसका प्रभाव शरीर के ऊपरी भाग अर्थात् नाभि के ऊपर हो तो उत्तम उपचार के लिए चुम्बक को हथेलियों पर लगाया जाता है जबकि शरीर के निचले भागों अथवा नाभि के नीचे विद्यमान रोगों में चुम्बक को तलुओं पर लगाया जाता है। इस प्रयोग विधि में रोग की निश्चितता या रोग क्या है आदि का निर्धारण हुए बिना भी उपचार से लाभ होते देखा गया है।

2- LFkfdud ç; ksx

इस प्रयोग विधि में चुम्बक को उन स्थानों पर लगाया जाता है जो रोगग्रस्त होते हैं। जैसे घुटने या पैर, दर्द वाली कशेरुका (vertebrae) आँख, नाक, कान, मुँह आदि। इनमें रोग की तीव्रता तथा रूप के आधार पर एक या दो और यहाँ तक की तीन चुम्बकों का प्रयोग भी किया जा सकता है।

उदाहरण के लिए—

- गर्दन एवं घुटनों में तीव्र दर्द की अवस्था में दो चुम्बकों का प्रयोग अलग-अलग घुटनों पर तथा तीसरे चुम्बक को गर्दन की जगह पर जहाँ दर्द है वहाँ प्रयोग में लिया जा सकता है।
- घाव की अवस्था, रोगों की संक्रमण अवस्था में भी चुम्बक के केवल उत्तरी ध्रुव का प्रयोग करते हैं।
- पाँव की अंगुलियों में तीव्र दर्द की अवस्था में चुम्बक के दोनों ध्रुवों के मध्य भाग के प्रयोग से शीघ्र लाभ होता है।

चिकित्सक अपने विवेक और रोग की परिस्थिति के अनुसार रोग के स्थान पर भी चुम्बक का स्पर्श करा सकते हैं। अब प्रश्न यह उठता है कि चुम्बक को कितने समय तक शरीर से स्पर्श कराया जा सकता है या करना चाहिए? तो इसकी कोई निश्चित सीमा नहीं है। यह रोग के लक्षणों को देखकर ही तय किया जा सकता है कि कितने समय तक चुम्बक का स्पर्श कराया जाना चाहिए। अगर रोग जीर्ण है तो उसे ठीक होने में समय लग सकता है। अगर रोग की शुरुआत से ही चुम्बक चिकित्सा का सहारा लिया जा रहा है तो 5 मिनट से 15 मिनट पर्याप्त हैं।

uk&/%प्रायः सभी रोगों में चुम्बक का प्रयोग खाली पेट ही किया जाना चाहिए।

çHkko

- चुम्बक की शक्ति का प्रभाव शरीर और उसकी क्रियाओं पर बहुत दूर तक पड़ता है। यदि नमक मिले





fVli .kh

pŕcd fpdRI k ds fl)kr

पानी का, चुम्बक मिले पानी के साथ प्रयोग किया जाये तो उनके गुणों में अनेक परिवर्तन आ जाते हैं। जैसे कि तापमान, घनत्व, तनाव और बिजली संवर्धन की शक्ति बदल जाती है।

- चुम्बक के प्रयोग से रक्त में लोहे का तत्व अधिक सक्रिय हो जाता है, बिजली की हल्की सी धारा उत्पन्न होती है। चुम्बकत्व का क्षेत्र जितना शक्तिशाली होता है, लोहे के कण के उतने ही अधिक केंद्र बनते चले जाते हैं इससे रक्त में थक्के जमने की सम्भावना नहीं रहती है। अतः वह आसानी से शरीर में प्रवाहित हो सकता है। चुम्बक के प्रभाव से लाल रक्त कण बढ़ जाते हैं और वे अधिक सक्रिय हो जाते हैं।

8-3 pŕcdh; fpdRI k ds fl)kr

चुम्बक चिकित्सा के तीन सिद्धांतों का वर्णन मिलता है।

1. प्राकृतिक सिद्धांत
2. विद्युतीय सिद्धांत
3. रासायनिक सिद्धांत

आइये अब इन्हें विस्तारपूर्वक जानते हैं –

1- çk—frd fl)kr



चित्र 8.1 चुम्बक चिकित्सा करते हुए

चुम्बक चिकित्सा पद्धति को प्राकृतिक चिकित्सा की श्रेणी में ही रखा गया है। क्योंकि यह पूरी तरह से प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति ही है। इस चिकित्सा पद्धति में बीमारियों के उपचार के लिए किसी बाहरी औषधि की आवश्यकता नहीं पड़ती है। इस पद्धति का उपयोग करने पर किसी तरह के साइड इफेक्ट का डर नहीं रहता है। यह चिकित्सा पद्धति सर्वाधिक सरल और सुलभ है। इसके उपयोग से अन्य चिकित्सा की जटिल प्रणाली से बचा जा सकता है। प्राकृतिक सिद्धांत के तहत इस चिकित्सा पद्धति को अपनाकर रोगी अपना इलाज घर पर स्वयं कर सकता है। चुम्बक चिकित्सा की विशेषता है कि किसी अन्य उपचार में इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। कुछ रोग शारीरिक कारणों से होते हैं और कुछ रोग प्राकृतिक कारणों से। प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति दोनों कारणों से होने वाले रोगों के उपचार में सक्षम है। कई असाध्य व्याधियाँ



पंचदशकालीन चिकित्सा

जिनमें अन्य चिकित्सा पद्धति विफल होती पायी गई हैं, वहीं चुम्बक की प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति से उन रोगों के सफल उपचार किये गये हैं। पुराने एवं असाध्य रोगों के उपचार के लिए चुम्बक चिकित्सा पद्धति अपनानी चाहिए। यह पुरातन काल से चली आ रही एक उत्कृष्ट चिकित्सा पद्धति है जिसका विश्व के महान दार्शनिक अरस्तु, प्लेटो और होमर ने भी अपने ग्रन्थों में उल्लेख किया है। चुम्बक चिकित्सा के प्राकृतिक सिद्धांत के तहत रोगी के शरीर को चुंबक के माध्यम से शारीरिक क्रियाओं को नियंत्रित किया जाता है। चुम्बक चिकित्सा का प्राकृतिक सिद्धांत सर्व साधारण पद्धति पर आधारित है। इस पद्धति में अतिरिक्त उपकरण की ज़रूरत नहीं पड़ती है बल्कि एक चुंबक के माध्यम से रोगों के उपचार किये जाते हैं। रोग की स्थिति के आधार पर चुंबक का नियमन: उपयोग ही उपचार का मुख्य माध्यम हैं। इस सिद्धांत में ध्यान देने योग्य यह बात है कि सबसे पहले यह पता लगाया जाता है कि बीमारी कितनी पुरानी है, उसी के अनुरूप उपचार किया जाता है।

2- चुम्बक चिकित्सा

हमारे शरीर के अंदर इलेक्ट्रॉन प्रवाहित होते रहते हैं। यह प्रवाह रक्त एवं ऑक्सीजन को कोशिकाओं तक पहुँचाने में मदद करता है। लेकिन जब इन प्रवाहों में कोई अवरोध आ जाता है तो शरीर की आंतरिक कार्यप्रणालियां प्रभावित होने लगती हैं। जब यह अवरोध लगातार उत्पन्न होने लगता है तो विशेषकर नाड़ी से संबंधित बीमारियां शरीर को घेर लेती हैं। सिरदर्द, तनाव, माइग्रेन, लकवा आदि बीमारियां नाड़ी तंत्रों से संबंधित हैं और ये विद्युतीय प्रवाहों में अवरोध के कारण होती हैं।



चित्र 8.2 विद्युतीय चुम्बक उपकरण

चुंबक चिकित्सा के क्षेत्र में हुए शोध से पता चलता है कि शरीर में प्रवाहित इलेक्ट्रॉन जब अपने स्थान से अलग हो जाते हैं तो शरीर में उष्णता बढ़ जाती है और आंतरिक कार्यप्रणालियां विशेषकर रक्त और



चित्र 8.3 विद्युतीय चुम्बक चिकित्सा देते हुए

वृद्धि, शक्ति, स्वास्थ्य और चिकित्सा





ऑक्सीजन प्रवाह की गति में तेजी आ जाती है। शरीर की आंतरिक क्रियाओं में अचानक इस बदलाव से शरीर की बाह्य कार्य प्रणालियां प्रभावित होने लगती हैं। शारीरिक-मानसिक तौर पर बीमारी के लक्षण दिखने लगते हैं। उच्च स्तर पर शरीर में उष्णता बढ़ जाने से शरीर के किसी विशेष अंग के नाड़ी तंत्र अवरुद्ध हो जाते हैं। कुछ समय के बाद वह अंग काम करना बंद कर देता है जिसे विकलांगता कहते हैं। चुम्बक के विद्युतीय सिद्धांत में नाड़ी तंत्र अवरुद्ध होने की वजह जानने के बाद इससे होने वाली बीमारियों के उपचार किये जाते हैं। इसे चुम्बकीय चिकित्सा द्वारा शरीर के अंदर इलेक्ट्रॉन को निश्चित स्थान पर लाकर बीमारी को ठीक किया जाता है। इस प्रकार की बीमारी में चुम्बक से संबंधित कुछ अन्य उपकरण भी उपयोग किये जाते हैं।

3- jkl k; fud fl)kr



चित्र 8.4 शरीर के विद्युतीय प्रवाह क्षेत्र

हमारे शरीर के अंदर की कार्यप्रणालियों के दौरान ही कई रासायनिक क्रियाएं एवं प्रतिक्रियाएं होती रहती हैं। शरीर के अधिकांश अंगों में रसायन विद्यमान होते हैं। ये रसायन शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। लेकिन जब हम विषम परिस्थिति अर्थात् प्रतिकूल परिवेश में रहते हैं तो उससे शरीर के अंदर रसायन के निर्माण में अवरोध उत्पन्न होने लगता है। साथ ही उस रसायन की गुणवत्ता में कमी आने लगती है। शरीर के अंदर निर्मित रसायन के कारण ही ठंड, गर्मी, भूख, प्यास, खट्टा, मीठा, तीखा, चोट एवं प्यार की अनुभूति होती है। शरीर के अंदर निर्मित रासायनिक द्रव्य शरीर के विकास में अनुकूल हैं या प्रतिकूल, यह इस पर निर्भर करता है कि हमारी जीवनशैली कैसी है। यदि प्रकृति के अनुकूल हमारी जीवनशैली है तो शरीर के अंदर रासायनिक द्रव्य शारीरिक-मानसिक विकास में सहयोग करते हैं। जबकि, प्रकृति के विपरीत जीवन जीने वाले एवं नशीले पदार्थों का सेवन करने वालों में असामान्य व्यवहार दिखते हैं। ऐसा शरीर के अंदर होने वाले रसायनों में परिवर्तन के कारण होते हैं। जब बार-बार रासायनिक क्रियाओं और गुणवत्ता में अंतर आने लगता है तो उन रसायनों के प्रभाव से ही मानव कभी-कभी नशे का आदी बन जाता है। धीरे-धीरे यह मानसिक बीमारी का रूप ले लेती है। उत्पन्न रसायन से मस्तिष्क को जो भी लगातार संकेत मिलते रहते हैं तो मस्तिष्क उसे अपने सूचना तंत्र में स्थापित कर लेता है। यही कारण है कि किसी भी व्यक्ति को नशे की आदत छोड़ने में काफी समय लगता है। कभी-कभी उन आदतों को छोड़ने के लिए मनुष्य को माहौल अथवा उन परिवेश को छोड़ने की सलाह दी जाती है। ज्ञात रहे कि मानव शरीर के अंदर होने वाले रासायनिक परिवर्तन से मानसिक बीमारी होने की संभावना ज्यादा रहती है। क्योंकि शरीर में होने वाले किसी भी बदलाव की सबसे पहले मस्तिष्क को ही सूचना मिलती है। शरीर में निहित विद्युतीय कणों



पंचक चिकित्सा के प्रभाव

के प्रभाव जब रासायनिक द्रव्य पर पड़ते हैं तो शरीर में बदलाव नजर आने लगता है। चुम्बक चिकित्सा पद्धति में रसायन सिद्धांत को अपनाकर उन रोगों के उपचार किये जाते हैं जो रासायनिक तत्वों के प्रभाव से उत्पन्न होते हैं।

चुम्बक चिकित्सा में रासायनिक सिद्धांत के माध्यम से रोगों के उपचार किये जाने पर निम्न परिणाम सामने आते हैं –

1. प्रायः मृत हो चुकी कोशिकाएं स्वस्थ हो जाती हैं।
2. शरीर की आंतरिक कार्यप्रणाली और नाड़ी तंत्रों का संचालन सही से होने लगता है।
3. रासायनिक स्राव अथवा द्रव्यों की गुणवत्ता में सुधार हो जाते हैं।
4. रक्त में थक्का बनने एवं रक्त संचालन में होने वाले गतिरोध को सही किया जाता है।

'कृष्ण' रोगों के उपचार

मल-मूत्र के उत्सर्जन से यह पता लगाया जा सकता है कि शरीर स्वस्थ है या किसी बीमारी से ग्रस्त। यही कारण है कि आधुनिक चिकित्सा में बीमारियों को जानने एवं समझने के लिए चिकित्सक रोगी को मल-मूत्र, वीर्य एवं अन्य रासायनिक द्रव्यों की जांच करने के निर्देश देते हैं। इससे पता चलता है कि रोगी किस बीमारी से ग्रसित है। लेकिन चुम्बक चिकित्सा में अन्य जांच की ज़रूरत नहीं पड़ती है बल्कि रोगी की शारीरिक-मानसिक गतिविधियों से ही पता लगाकर चिकित्सक इस निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि मरीज किसी बीमारी से ग्रसित है।

शरीर में विद्यमान विद्युतीय आवेगों से शारीरिक क्रियाएं प्रभावित होती हैं। कम और अधिक दोनों में शरीर को नुकसान पहुँचता है। फिर उसे चुंबकीय बल से संतुलित किया जाता है। चुंबकीय आवेगों से स्नायु तंत्रों में आये अवरोधों को ठीक किया जाता है। शरीर में उत्पन्न अधिकांश बीमारियों की वजह नाड़ी तंत्रों का विद्युतीय आवेगों से प्रभावित होना माना जाता है। विद्युतीय आवेगों में आई असमानता से शरीर की आंतरिक एवं बाह्य कार्य प्रणाली भी प्रभावित होती है, जिसे चुम्बकीय प्रवाहों से ठीक किया जाता है। ज्ञात होना चाहिए कि शरीर को रोगविहीन रखने के लिए शरीर की आंतरिक कार्य प्रणालियों एवं रासायनिक द्रव्यों का संतुलित रहना बहुत आवश्यक है।



रिक्त स्थानों को भरिए

रिक्त स्थानों को भरिए –

1. उत्तर दिशा की ओर पैर और दक्षिण दिशा की ओर सिर रखकर सोना माना जाता है।
2. रोग नाभि के निचले हिस्से में हो तो पैरों के तलवे में चुम्बक का कराया जाता है।
3. दायें हाथ की हथेली पर उत्तरी ध्रुव और बायें हाथ की हथेली के नीचे के दक्षिणी ध्रुव को रखा जाता है।

वृद्धि, शक्ति, स्वास्थ्य और सुख के लिए





वि. 1. 1



विद्युत्; किरण

इस इकाई (यूनिट) में आपने सीखा कि –

- शरीर में विद्यमान विद्युतीय आवेगों से शारीरिक क्रियाएं प्रभावित होती हैं। कम और अधिक दोनों में शरीर को नुकसान पहुँचता है। फिर उसे चुंबकीय बल से संतुलित किया जाता है। चुंबकीय आवेगों से स्नायु तंत्रों में आये अवरोधों को ठीक किया जाता है।
- शरीर के अंदर निर्मित रासायनिक द्रव्य शरीर के विकास के लिए अनुकूल हैं या प्रतिकूल, यह इस पर निर्भर करता है कि हमारी जीवनशैली कैसी है। यदि प्रकृति के अनुकूल हमारी जीवनशैली है तो शरीर के अंदर रासायनिक द्रव्य शारीरिक-मानसिक विकास में सहयोग करते हैं।
- मानव शरीर के अंदर होने वाले रासायनिक परिवर्तन से मानसिक बीमारी होने की संभावना ज्यादा रहती है। क्योंकि शरीर में होने वाले किसी भी बदलाव की सबसे पहले मस्तिष्क को ही सूचना मिलती है। शरीर में निहित विद्युतीय कणों के प्रभाव जब रासायनिक द्रव्य पर पड़ते हैं तो शरीर में बदलाव नजर आने लगता है।



चुंबकत्व के अर्थ

1. चुंबक चिकित्सा के सिद्धांतों का परिचय दीजिए।
2. चुंबक चिकित्सा के विभिन्न सिद्धांतों की व्याख्या कीजिए।



चुंबकत्व के अर्थ

8-1

1. श्रेयस्कर
2. स्पर्श
3. चुंबक





9

चुम्बक चिकित्सा और संबंधित उपकरण

प्रिय शिक्षार्थियों, आपने पिछली इकाई (यूनिट) में चुम्बक चिकित्सा के उन सिद्धांतों का अध्ययन किया, जिनके आधार पर यह चिकित्सा पद्धति कार्य करती है। जैसा कि आप जानते हैं कि चुम्बक एक मौलिक शक्ति है और पृथ्वी एक बड़ा प्राकृतिक चुम्बक है। पृथ्वी का चुम्बकत्व इसके उत्तरी और दक्षिणी ध्रुवों के बीच प्रवाहित होता है। मानव शरीर भी मूल रूप से एक चुम्बकीय यंत्र है। शरीर का प्रत्येक कोष एक विद्युत ईकाई है तथा इसका अपना एक चुम्बकीय क्षेत्र है, परिणामस्वरूप स्वास्थ्य तथा उनकी जीवनी शक्ति का संबंध पृथ्वी से है। अतः पृथ्वी और मानव दोनों में चुम्बकत्व शक्ति होने के कारण पृथ्वी का स्पर्श ही मनुष्य के रोगों का निवारण करता है। जब कोशिकाओं पर बाहरी चुम्बकीय बल लगता है तो उनके अंदर सक्रियता बढ़ जाती है, जिससे रोगोपचार में सहायता मिलती है।

इस इकाई (यूनिट) में हम चुम्बक चिकित्सा में उपयोग होने वाले इन्हीं उपकरणों और उनके प्रयोग की चर्चा करेंगे।

**मि॑स ;**

इस इकाई (यूनिट) का अध्ययन करने के पश्चात् आप –

- चुम्बक चिकित्सा का संक्षिप्त परिचय जान सकेंगे;
- चुम्बक चिकित्सा में उपयोग होने वाले विभिन्न उपकरणों की जानकारी प्राप्त कर सकेंगे;
- चुम्बक उपकरणों के प्रयोग पर प्रकाश डाल सकेंगे।

vU; i kphu i kNfrd fpdfRI k i) fr; ka





9-1 पंचक फफुडरि क दक इ ऋ/कुर इ फ्प;

आज के युग में विज्ञान ने प्रत्येक क्षेत्र में इतनी उन्नति कर ली है कि वैज्ञानिक हमारे पूर्वजों द्वारा अर्जित चुम्बक के रोगोपचार एवं मूल्यों का केवल समर्थन ही नहीं करते वरन चुम्बक के जैवीय प्रभावों के बारे में भी अधिकाधिक ज्ञान उपलब्ध करा रहे हैं।

ऐतिहासिक तथ्य बताते हैं कि यूनानी चिकित्सक मस्तिष्क में चुम्बक को सटाकर सिर दर्द का इलाज करते थे। आर्थराइटिस और यूरिक एसिड की समस्या में भी चुम्बकीय चिकित्सा से मरीज को विशेष राहत मिलती है। यह काफी प्रभावाकारी एवं लोकप्रिय चिकित्सा पद्धति है। चुम्बक चिकित्सा पद्धति से कम खर्च में बीमारी का संपूर्ण उपचार संभव है। वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति में चुम्बक चिकित्सा का प्रमुख स्थान है। चुम्बक चिकित्सा में बीमारियों के उपचार के लिए सुलभ और सरल पद्धति अपनायी जाती है। इस चिकित्सा पद्धति के माध्यम से मरीजों को त्वरित आराम मिलता है। पीड़ा से मुक्ति मिलती है एवं कम खर्च में असाध्य बीमारियां भी ठीक हो जाती हैं।

चुम्बक के स्पर्श एवं घर्षण से शरीर को अतिरिक्त शक्ति एवं ऊर्जा मिलती है। इसी कारण शरीर में होने वाली पीड़ा से रोगी को त्वरित आराम मिलता है। मनुष्य को जितनी भी बीमारियां होती हैं उसमें पीड़ा अवश्य होती है। कुछ पीड़ायें शारीरिक होती हैं तो कुछ मानसिक। चुम्बकीय चिकित्सा से उन सभी पीड़ाओं में आराम मिलता है।

निष्कर्षतः चुम्बक चिकित्सा पद्धति ने शारीरिक-मानसिक बीमारियों के उपचार में एक बेहतर प्रमाण दिया है। यह एक प्राचीन चिकित्सा पद्धति है लेकिन इसकी लोकप्रियता और इसके परिणाम को देखकर लोग चुम्बक चिकित्सा से अवगत हो रहे हैं। चुम्बक चिकित्सा के क्षेत्र में अभी भी शोध हो रहे हैं।

हजारों वर्ष पहले भी बीमारियों के उपचार में चुम्बक का उपयोग किया जाता था। मिस्र एवं यूनान सहित कई देशों में लोग बीमारियों को ठीक करने के साथ-साथ सुंदरता और यौवन को बरकरार रखने के लिए भी चुम्बक का उपयोग करते थे। स्त्रियां सुंदर दिखने के लिए चुम्बक को ताबीज के रूप में धारण करती थी। ताबीज में बंधा चुम्बक धड़कन को नियंत्रित रखने के साथ-साथ तनाव से भी बचाता था। उस समय मान्यता थी कि चुम्बक को मस्तक पर रखकर सोने से उम्र बढ़ती है और सौंदर्य में वृद्धि होती है। इसलिए स्त्रियां सोते समय ताबीज में लगे चुम्बक को माथे (ललाट) पर रखकर सोती थीं।

वर्तमान दौर में भी चुम्बक से इलाज के नये-नये तरीके ढूंढे जा रहे हैं और आज भी इस पर शोध जारी है। अब तकनीक और चुम्बक को एक साथ मिलाकर इलाज किया जा रहा है। बड़ी-बड़ी कंपनियां बाजार में नये-नये ब्रैंड उतार रही हैं, जिससे बीमारियां ठीक होने का दावा किया जा रहा है।

चुम्बक चिकित्सा में अधिक उपकरणों की आवश्यकता नहीं पड़ती है बल्कि इससे संबंधित कुछ संयंत्रों एवं साधनों के माध्यम से बीमारियों का उपचार किया जाता है।

कई विकसित देशों में होने वाले आधुनिक चिकित्सा सर्जरी के बाद मरीजों को दर्द से आराम पाने के लिए कई प्रकार की चुम्बकीय पट्टियां, कमरबंध, नेक्लेस, बेल्ट एवं रिंग पहनायी जाती हैं। इन सभी में चुम्बकीय



पंचद पंचदरि क वक्ष | अ/क्र मि द्ज .क

यंत्र लगे होते हैं। जिनके स्पर्श एवं घर्षण होने से मरीज को सर्जरी की पीड़ा से आराम मिलता है। अमेरिका में चुम्बकीय जल का उपयोग एक ट्रेंड बनता जा रहा है। पथरी के मरीजों को चिकित्सक चुम्बकीय जल पीने की सलाह दे रहे हैं। चुम्बकीय जल से थकान भी मिटती है। वर्तमान दौर में युवा चुम्बकीय यंत्र को एक फैशन के तौर पर भी उपयोग कर रहे हैं। बाजार में चुम्बकीय बेल्ट, रिंग, जूते, रिस्ट बैंड, कमर बैंड, नेकलेस सहित कई फैशनबेल मैग्नेटिक डिवाइस बाजार में उपलब्ध हैं।



fVli .kh

9-2 पंचद पंचदरि क एमि ; क्ख फद ; स त्कुसोक्यसफोहकुु i ङक्य दस पंचद १/२

चिकित्सकीय दृष्टिकोण से मैग्नेट चार प्रकार के होते हैं जिन्हें विभिन्न बीमारियों के उपचार के लिए उपयोग में लाया जाता है –

9-2-1 i fI Mश्व eखु/ १/०'कक 'क'Dr'क्यh पंचद १/२

इस चुम्बक का चिकित्सा के क्षेत्र में सबसे ज्यादा उपयोग किया जाता है। इसे प्रधान चुम्बक भी कहा जाता है। विभिन्न चिकित्सकीय उपकरणों में प्रेसिडेंट मैग्नेट ही उपयोग में लाया जाता है। असाध्य बीमारियों के उपचार में तथा कई जटिल बीमारियों में प्रेसिडेंट मैग्नेट काफी लाभ पहुँचाता है। लकवा, गठिया, सायटिका, सोरायसिस, कैंसर एवं मानसिक बीमारियों में प्रेसिडेंट चुम्बक के उपयोग करने से मरीज को लाभ पहुँचता है। चुम्बकीय जल के लिए प्रेसिडेंट मैग्नेट विशेषतौर पर उपयोग में लाया जाता है। इस प्रकार के चुम्बक वृद्ध लोगों के उपचार में काफी लाभदायक होते हैं।

9-2-2 gkb/ eखु/ १/मPp 'क'Dr okyk पंचद १/२

यह उच्च शक्ति वाला मैग्नेट है। इसे विभिन्न चुम्बकीय उपकरणों के लिए उपयोग में लाया जाता है। एमआरआई और सीटी स्कैन सहित कई चिकित्सकीय उपकरणों में हाई मैग्नेट ही उपयोग किये जाते हैं। इसकी भार क्षमता अधिक होती है। इसकी चुम्बकीय शक्ति अन्य चुम्बकों से अधिक होती है। अधिक आयु वर्ग के रोगियों के उपचार के लिए हाई मैग्नेट का उपयोग किया जाता है।

9-2-3 i hfe ; j eखु/ १/ ; e 'क'Dr okyk पंचद १/२

यह मध्यम शक्ति वाला चुम्बक है। इसकी भार क्षमता और चुम्बकीय शक्ति हाई मैग्नेट से कम होती है। इस मैग्नेट से 05 वर्ष से 20 वर्ष तक की अवस्था के लोगों की बीमारियों का उपचार किया जाता है। प्रीमियर मैग्नेट की क्षमता 5 किलो के लगभग होती है। मध्यम शक्ति के चुम्बकीय उपकरणों के लिए प्रीमियर मैग्नेट का उपयोग किया जाता है।

9-2-4 I j f e d eखु/ १/ uEu 'क'Dr dk v/ kpnkdkj पंचद १/२

यह कम क्षमता वाला चुम्बक है और विशेष तौर पर छोटे-छोटे चुम्बकीय उपकरणों के लिए इसे उपयोग

vU; i kphu i kNfrd p f d R I k i) fr ; ka





fVli .kh

přcd fpfdRI k vřj | řř/kr mi dj .k

में लाया जाता है। इससे शरीर की सामान्य बीमारियां ठीक की जाती हैं। बच्चों की बीमारियों के उपचार में सेरेमिक मैग्नेटिक उपकरणों का ही सहारा लिया जाता है। इसके अलावा नाक, कान, आँख, गला एवं शरीर के कोमल स्थानों के रोगों के उपचार में सेरेमिक मैग्नेटिक उपकरण उपयोग किये जाते हैं।

सेरेमिक मैग्नेट दो प्रकार के होते हैं –

d- | kekl; | řřed eřuř

यह कम क्षमता वाला सेरेमिक मैग्नेट है। शरीर के संवेदनशील अंगों के उपचार में इसी मैग्नेट से संबंधित उपकरण उपयोग में लाये जाते हैं।

[k- fo'křk | řřed eřuř

इस चुम्बक को विशेष तौर पर निर्मित किया गया है। रंग के आधार पर इसकी पहचान की जाती है। इस चुम्बक के दोनों ध्रुव अलग-अलग रंग के होते हैं। उत्तरी ध्रुव की पहचान नीले रंग से होती है तथा दक्षिणी ध्रुव का रंग लाल होता है। कई गंभीर बीमारियों में विशेष सेरेमिक मैग्नेट से निर्मित उपकरण उपयोग में लाये जाते हैं।



bdkbřr i ř u&9-1

रिक्त स्थान भरिए –

- 1) प्रेसिडेन्ट मैग्नेट को चुम्बक भी कहते हैं।
- 2) 5 वर्ष से 20 वर्ष तक की अवस्था के लोगों के उपचार के लिए मैग्नेट का उपयोग किया जाता है।
- 3) उत्तरी ध्रुव की पहचान रंग से तथा दक्षिण ध्रुव को पहचान रंग से हाती है।

9-3 přcd fpfdRI k | s | řř/kr fořřku ; ř mi dj .k , oa vU ; | k/ku

1- eřuřVd uřyř

इसे चुम्बकीय माला भी कहते हैं। श्वसन से संबंधित बीमारियों में यह काफी उपयोगी है। सर्दी, जुकाम, दमा, खांसी, टीबी एवं एलर्जी को रोक पाने में यह चुम्बकीय माला काफी लाभकारी है। लोग फैशन स्वरूप भी इस माला को पहनते हैं। नहाते समय माला को सुरक्षित जगह पर उतारकर रख देना चाहिए।

i řřřrd fpfdRI k , oa ; řř fořřku ea řřlyřek dk; ře





fvi .kh

कमर से संबंधित बीमारियों (कमर दर्द, स्लीप डिस्क, सायटिका आदि रोगों) में विशेष लाभकारी है। इस पट्टी को बांधते समय यह ध्यान देना पड़ता है कि पट्टी का चुम्बकीय भाग रीढ़ की हड्डी की तरफ होना चाहिए। प्रतिदिन सुबह या शाम इसे कमर में बांधने से कमर दर्द में काफी आराम मिलता है। इस बैंड को प्रतिदिन कम से कम एक घंटा अथवा चिकित्सक के परामर्श अनुसार बांधना चाहिए।

4- ?k/us dh pfc dh; i VVh



चित्र 9.3 घुटने की चुम्बकीय पट्टी

यह पट्टी जोड़ों से संबंधित बीमारियों में काम आती है। घुटने का दर्द, जोड़ों में सूजन अथवा दर्द, पैरों में जकड़न वाले स्थान पर इस पट्टी को बांधना चाहिए। इस पट्टी को कम से कम दो घंटे अथवा चिकित्सक के परामर्श अनुसार समय अवधि को घटाना या बढ़ाना चाहिए। दिन में दो या तीन बार इस पट्टी को बांधने से दर्द में आराम मिलता है।

5- eXufVd fxykl 1di @ex1/2 &



चित्र 9.4 मैग्नेटिक कप व गिलास

इस प्रकार के गिलास अथवा कप के आंतरिक भाग में चुम्बकीय धातु की परत होती है। इस गिलास में कुछ



पृष्ठ पर पढ़ने के लिए कृपया पढ़ें।

देर तक दूषित पानी भी छोड़ देने से पानी शुद्ध हो जाता है। इसे चुम्बकीय जल भी कहते हैं। मैग्नेटिक गिलास में पानी पीने से पाचन क्रिया में सुधार हो जाता है, पेट से संबंधित रोग, पत्थरी, मासिक धर्म से संबंधित रोग नष्ट हो जाते हैं। रक्त शुद्ध हो जाता है और सफेद बाल काले होने लगते हैं। मैग्नेटिक गिलास में निरंतर पानी पीने से चेहरे पर चमक आ जाती है।

6. एलुसिड फिल्वेस



चित्र 9.5 मैग्नेटिक रिस्ट बैंड

यह बैंड उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करता है। इस बैंड को उच्च रक्त चाप में दायीं कलाई पर और निम्न रक्तचाप में बायीं कलाई पर बांधने की सलाह दी जाती है। वर्तमान में लोग इसे फैशन के तौर पर भी कलाई में बांधते हैं।

7. एलुसिड ब्रैजिस पृष्ठ; द.क. इ.व. 1/2



चित्र 9.6 मैग्नेटिक ईयर बैंड

वृ; इ.क.प. इ.क.प. पृष्ठ; द.क. इ.व. 1/2





fVli .kh

कान से संबंधित बीमारियों में इस मैग्नेटिक ईयर बैंड का उपयोग किया जाता है। कान में झनझनाहट, कान का बहना, बहरापन, कानों के अंदर सांय-सांय की आवाज करना इत्यादि समस्याओं में मैग्नेटिक ईयर बैंड का उपयोग करना चाहिए।

8- ešufVd l okbdy cM



चित्र 9.7 मैग्नेटिक सर्वाइकल बैंड

सर्वाइकल की समस्याओं में इस बैंड का उपयोग करने पर लाभ मिलता है। दर्द वाले स्थान पर अथवा नसों की कमजोरी आने पर चिकित्सक सर्वाइकल बैंड बांधने की सलाह देते हैं। इसे दिन में 2 या 3 बार बांधने से सर्वाइकल की समस्या ठीक हो जाती है।

9- pčcdh; p'ek



चित्र 9.8 चुम्बकीय चश्मा

आँखों संबंधी बीमारियों में यह चश्मा काफी लाभ पहुंचाता है। इसे पहनने से नेत्र ज्योति ठीक हो जाती है। आँखों में धुंधलापन, जलन एवं पानी गिरना बंद हो जाता है। इसे प्रतिदिन सुबह या शाम 15-30 मिनट अथवा चिकित्सक के परामर्श अनुसार पहनना चाहिए।

10- ,cMkeuy cM ¼¼ dh pčcdh; iVVh½

इस बैंड का उपयोग पेट में सूजन को कम करने, महिलाओं के प्रसव के बाद पेट को सुडौल बनाने, मोटापे को नियंत्रित करने के लिए किया जाता है। इसके साथ ही इस बैंड का उपयोग हर्निया, कब्ज, यकृत की बीमारी, गर्भाशय की बीमारी एवं पेट दर्द के उपचार में भी किया जाता है। यह बैंड बाजार में पेट के आकार के अनुसार अलग-अलग नाप में उपलब्ध होता है। बीमारियों के अनुसार इस बैंड का उपयोग करने की



पंचद फपदRI k vkj | ँ/kr mi dj.k

अलग-अलग समय अवधि है। फिर भी सामान्य तौर पर इसे दिन भर में दो या तीन बार 10-20 मिनट के लिए किया जाना चाहिए। पेट संबंधी गंभीर बीमारियों होने पर चिकित्सक के परामर्श से इस बैंड का उपयोग करना चाहिए।



fVli .kh

9-3-1 दN vU; QSkucy पंचdH; mi dj.k

1- पंचdH; tws



चित्र 9.9 चुम्बकीय जूते

2- पंचdH; ँ yVt



चित्र 9.10 चुम्बकीय ब्रेसलेट

3- पंचdH; ँV



चित्र 9.11 चुम्बकीय बेल्ट

vU; i kphu i kNfrd fपदRI k i) fr; ka





fVli .kh

4- pqcdh; ?kMh



चित्र 9.12 चुम्बकीय घड़ी

इसके अलावा कई तरह के eXufVd fMokbl बाजार में उपलब्ध हैं, जिनका उपयोग करने पर भिन्न-भिन्न तरह की बीमारियों में राहत मिलती है।

^^ kjhj | sLi 'kZ djus dsckn pqcd 'kjhj vlg eu&efLr"d ea i kMt fVo i Hkko Mkyrk gA**

विदेशों में बड़ी सर्जरी करने के बाद दर्द में आराम के लिए चिकित्सक मरीज को चुम्बकीय बैंड पहना देते हैं और अब यह चलन तेजी से बढ़ रहा है।

9-4 eXufV/ Fkjsi h dk | gh | e;

चुम्बक चिकित्सा के लिए समय विशेष का पालन करना ज़रूरी नहीं है। लेकिन सुबह-शाम रोगी अपनी सुविधानुसार समय का अनुपालन कर सकते हैं। मानव शरीर की कार्य प्रणालियां ये बताती हैं कि हमारा शरीर कार्य करने पर थक जाता है और उसे आराम की ज़रूरत पड़ती है। इसलिए पेशेवर अथवा दैनिक कार्य करने वाले लोग शाम के समय का चुनाव करें तो उनके लिए चुम्बक का प्रयोग दोहरा लाभ पहुँचायेगा। इससे शरीर की थकान भी मिट जायेगी और रोग का इलाज भी हो जायेगा। आयुर्वेद के अनुसार सर्दी, खांसी, जुकाम, श्वास नली में परेशानी सुबह के समय ज्यादा होती हैं। जबकि वात-पित संबंधी इसलिए वात-पित रोग से संबंधित मरीजों को सुबह के समय चुम्बक का प्रयोग लाभकारी होता है जबकि सर्दी, खांसी और जुकाम से पीड़ित मरीजों को शाम के समय चुम्बक का प्रयोग करना चाहिए।

9-5 xq kka ds vk/kkj ij pqcd dk ifjp;

1- ikdfrd pqcd %

इसे लोहार्य भी कहा जाता है और यह प्राकृतिक चट्टानों में पाया जाता है। इसलिए इसे प्राकृतिक चुम्बक कहा जाता है। विभिन्न उपकरणों में इस चुम्बक के उपयोग किये जाते हैं।



2- पृष्ठ पर पृष्ठ

इस चुम्बक को विद्युतीय तरंगों के द्वारा ही काम में लाया जाता है। इसलिए इसे इलेक्ट्रोमैग्नेट कहा जाता है। भारी विद्युतीय-चुम्बकीय यंत्रों में इस चुम्बक का उपयोग किया जाता है।

3- एकल चुम्बक व एकल चुम्बक

यह मिश्रित धातुओं से बना चुम्बक है और इसे विद्युत यंत्रों में इस्तेमाल किया जाता है। इसकी विशेषता यह है कि इसकी चुम्बकीय शक्ति को घटाया बढ़ाया जाता सकता है। चुम्बकीय शक्ति कम पड़ने पर इसे विद्युत के द्वारा चार्ज किया जाता है। चुम्बकीय चिकित्सा में इस चुम्बक का इस्तेमाल किया जाता है। मरीज के रोग के अनुसार एवं उसकी शारीरिक क्षमता के अनुसार चुम्बकीय शक्ति में परिवर्तन किया जा सकता है।



चुम्बक के उपयोग

सुमेल कीजिए –

क

ख

- | | |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 1. चुम्बक में विपरीत ध्रुव के प्रति | अ. अवरोध एवं विकार भी ठीक हो जाते हैं। |
| 2. वात-पित रोग से संबंधित मरीजों को | ब. आकर्षण देखा जाता है। |
| 3. चुम्बक चिकित्सा से शारीरिक क्रियाओं के | स. सुबह के समय चुम्बक का प्रयोग लाभकारी होता है |



इकाई (यूनिट) में आपने सीखा कि –

इस इकाई (यूनिट) में आपने सीखा कि –

- पृथ्वी एक प्राकृतिक चुम्बक है और मानव शरीर भी मूलरूप से एक चुम्बकीय यंत्र है।
- हजारों वर्ष पूर्व भी रोगोपचार के लिए चुम्बक का प्रयोग किया जाता था।
- चुम्बक चिकित्सा में उपयोग किए जाने वाले विभिन्न उपकरणों का अध्ययन किया।
- बीमारियों पर चुम्बक का प्रभाव पड़ता है और अपना त्वरित असर दिखाता है। यहाँ तक कि चुम्बक चिकित्सा से शारीरिक क्रियाओं के अवरोध एवं विकार भी ठीक हो जाते हैं। चुम्बक चिकित्सा में कुछ उपकरणों को उपयोग में लाया जाता है।





fVli .kh



बदकबल दस वल्लु एग इ लु

1. चिकित्सकीय आधार पर चुम्बक के विभिन्न प्रकारों का वर्णन कीजिए।
2. चुम्बक चिकित्सा से संबंधित पाँच उपकरणों का उल्लेख कीजिए।



बदकबलर इ लुका दस मुकुज

9-1

1. विशेष शक्तिशाली।
2. हाई।
3. नीला, लाल।

9-2

1. ब
2. स
3. अ





10

विभिन्न रोग एवं चुम्बक चिकित्सा

शिक्षार्थियों, अब तक आपने चुम्बक चिकित्सा की अवधारणा, इतिहास और सिद्धांतों के बारे में जाना। साथ ही चुम्बक चिकित्सा से होने वाले लाभ एवं इसकी सीमाओं का भी अध्ययन किया। आइए! अब चुम्बक चिकित्सा पद्धति से होने वाले विभिन्न रोगों के उपचारों के बारे में जानें।

**मीस ;**

इस इकाई (यूनिट) का अध्ययन करने के पश्चात् आप –

- विभिन्न रोगों में चुम्बक चिकित्सा द्वारा किये जाने वाले उपचार का वर्णन कर सकेंगे ;
- चुम्बक चिकित्सा पद्धति से विभिन्न रोगों के उपचार की विधियों के बारे में जान सकेंगे।

10-1 पृथ्वी के चुम्बक क्षेत्रों का अध्ययन

प्राचीन युग से वर्तमान युग तक विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों द्वारा भिन्न-भिन्न रोगों का उपचार किया जा रहा है। आधुनिक दौर में चिकित्सा के क्षेत्र में भी कई तकनीकी सुविधाएं प्राप्त हो रही हैं। जिससे उपचार के दौरान रोगी को आराम महसूस होता है। सदियों पहले सर्जरी अथवा शल्य चिकित्सा की प्रक्रिया काफी जटिल थी। लेकिन जैसे-जैसे अन्वेषण हो रहा है चिकित्सा के क्षेत्र में भी क्रांतिकारी परिवर्तन हुए हैं।

वृ; िकृषु िकृषु िकृषु िकृषु िकृषु





fVli .kh

विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों की तरह चुम्बक चिकित्सा की भी कई प्रणालियां हैं जिसे बीमारियों के उपचार के दौरान उपयोग में लाया जाता है। विधियों एवं प्रणालियों के सही उपयोग से उपचार करने से रोगी जल्दी स्वस्थ हो जाता है।

प्राचीन समय में ही लोगों ने अनुभव कर लिया था कि चुम्बक में विशेष प्रकार की शक्ति है जो दर्द, थकान, चोट एवं अन्य रोगों में राहत प्रदान करता है। धीरे-धीरे इस पर खोज शुरू हुई और विभिन्न खोजों एवं शोधों के आधार पर आज चुम्बक चिकित्सा एक सहायक चिकित्सा प्रणाली बन गई है।

जब शरीर में अनावश्यक तत्व जमा हो जाते हैं तो हमारा शरीर स्थूल होने लगता है और शरीर की आंतरिक कार्यप्रणाली प्रभावित होने लगती है। अर्थात्, जब शरीर का प्रत्येक अंग और उससे जुड़ी आंतरिक कार्य प्रणाली जब सुचारु रूप से कार्य करती है तो हमारा शरीर स्वस्थ रहता है। अगर शरीर का कोई हिस्सा किसी कारणवश सुचारु रूप से कार्य नहीं कर रहा है तो हमें शरीर द्वारा किये जाने वाले बाहरी कार्यों में मन नहीं लगेगा अथवा शारीरिक खिंचाव महसूस होगा। मानसिक स्तर पर भी उसके प्रभाव पड़ते हैं। चुम्बक चिकित्सा पद्धति अंग विशेष बीमारियों के उपचार में काफी प्रभावकारी है। सीमित संसाधनों एवं सीमित उपकरणों के द्वारा चुम्बक चिकित्सा में बीमारियों के उपचार संभव हैं।

विभिन्न प्रकार की बीमारियों के उपचार के लिए चिकित्सा क्षेत्र में विभिन्न पद्धतियां अपनायी जा रही हैं। चिकित्सकीय उपकरण नहीं होने के बावजूद हजारों वर्ष पहले लोहे को आग में तपाकर उससे रोगग्रस्त अंगों एवं जख्मों की सिकाई करते थे। अब इसे चुम्बक चिकित्सा पद्धति में विधिसम्मत उपचार माना जाता है। अब रोगग्रस्त अंगों एवं जख्मों की सिकाई लोहे से नहीं बल्कि चुम्बकीय उपकरणों से की जाती है, जिसमें विद्युतीय प्रवाह भी उत्पन्न होते हैं। चुम्बकीय और विद्युतीय प्रवाह विभिन्न रोगों में अलग-अलग असर डालता है। मानव शरीर में विद्युतीय प्रवाह होने के कारण बाह्य चुम्बकीय शक्ति के प्रभाव से वह व्यक्ति जल्दी ठीक हो जाता है। चुम्बक चिकित्सा से किसी बीमारी में त्वरित आराम मिलना यह साबित करता है कि बाह्य चुम्बकीय शक्तियों से शरीर की आंतरिक विद्युत प्रवाह से नाड़ी तंत्र अधिक सक्रिय हो जाता है। इसमें रोगी की प्रतिरोधक क्षमता कम है या अधिक यह कोई मायने नहीं रखता। यही कारण है कि वर्तमान में चुम्बक चिकित्सा के प्रति लोगों की जागरूकता बढ़ी है। चुम्बक चिकित्सा के माध्यम से सभी रोगों के उपचार संभव हो पाने से यह वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों में विशेष स्थान रखता है।

चुम्बक शरीर में होने वाली आंतरिक क्रियाओं पर बहुत जल्द असर डालता है। शरीर में चुम्बक के स्पर्श एवं घर्षण से अतिरिक्त ऊर्जा एवं शक्ति मिलती है। थकावट, दुर्बलता, पीड़ा, सूजन के दौरान चुम्बक शरीर के रक्त संचार को तेज कर देता है जिससे शीघ्र आराम मिलता है। चुम्बक का प्रभाव इस पर भी निर्भर करता है कि किस बीमारी में चुम्बक का कैसे इस्तेमाल किया जा रहा है। यह चिकित्सा पद्धति काफी लाभकारी है। चुम्बक में बीमारी को जड़ से खत्म करने की शक्ति है। इसके लिए चुम्बक के प्रयोग करने की सही जानकारी होना आवश्यक है।



10-2 pfc d pfdRI k i) fr I s jkska dk mi pkj



चुम्बक चिकित्सा पद्धति एक सहायक चिकित्सा के रूप में काम करती है, सभी रोगों का उपचार तो इसमें संभव नहीं है। किन्तु कुछ विशेष रागों में इसकी चिकित्सा काफी लाभप्रद सिद्ध होती है। आइये! कुछ सामान्य रोग और उनमें की जाने वाली चुम्बक चिकित्सा को जानें –

10-2-1 dej nnl &

कमर दर्द होने के निम्न कारण हैं –

- अत्यधिक शारीरिक श्रम,
- अधिक समय तक एक स्थिति में बैठना,
- नसों में खिंचाव,
- भारी सामान उठा लेने से भी कमर दर्द होने लगता है।

dej nnl ea pfc d pfdRI k I s mi pkj &

- व्यक्ति के कमर के उपरी हिस्से में दर्द है तो उपरी भाग में चुम्बक के उत्तरी ध्रुव को रखें।
- जबकि कमर के निचले हिस्से में दर्द है तो चुम्बक के दक्षिणी ध्रुव को दर्द की जगह रखें।
- कमर के दायीं तरफ दर्द है तो उत्तरी ध्रुव और दर्द बायीं तरफ है तो दक्षिणी ध्रुव को रखें।
- उपचार के लिए उच्च गुणवत्ता वाले चुम्बकीय यंत्रों का उपयोग करें।

10-2-1 iV nnl &

पेट दर्द होने के निम्न कारण हैं : –

- गरिष्ठ भोजन
- दूषित पानी पीना,
- पेट के आंतरिक हिस्सों में जख्म,
- कब्ज,
- यकृत की समस्या,
- मोटापा आदि।



चित्र 10.1 पेट दर्द





iV nnZ ea pfc d fpdfRI k I s mi pkj &

- पेट दर्द के उपचार के समय पेट दर्द के कारणों को समझना आवश्यक है। यदि पेट में वायु विकार है, खिंचाव है, अथवा चोट लगी है तो सभी में अलग-अलग उपचार करने पड़ते हैं।
- यदि वायु विकार और मांसपेशियों में ऐंठन है तो रोगी के दोनों हाथों की हथेलियों में चुम्बक रखकर उपचार किया जाता है। रोगी को खाने, पीने और नहाने में विशेष सतर्कता बरतनी पड़ती है। चुम्बक चिकित्सा में पेट दर्द के रोगियों को ठंडी तासीर वाले खाद्य पदार्थों से बचने की सलाह दी जाती है।
- सामान्य कारणों से होने वाले पेट दर्द में चुम्बक चिकित्सा से राहत मिल जाती है, किन्तु गम्भीर रोगों में तत्काल अन्य चिकित्सा जैसे – योग, पंच तत्व, एक्यू प्रेशर, आयुर्वेद आदि का सहारा लेना चाहिए।

10-2-3 mPp jDrpki %chi h%2

उच्च रक्तचाप होने के निम्न कारण हैं –

- अनिद्रा,
- मानसिक तनाव,
- चिन्ता,
- डर,
- मोटापा,
- अत्यधिक नशीले रक्तचाप पदार्थों का सेवन,
- कोलेस्ट्रॉल का बढ़ना,
- धमनियों में कठोरता आदि।



चित्र 10.2 उच्च रक्तचाप

mPpjDrpki ea pfc d fpdfRI k I s mi pkj &

- उच्च रक्तचाप की अवस्था में रोगी को दोनों हाथों की हथेलियों में 5 से 15 मिनट तक चुम्बक को रखें। नये-नये शोधों के आधार पर अब कलाई पर भी चुम्बक को बांधा जाता है। वह चुम्बक नर्वस सिस्टम को नियंत्रित करता है।
- उच्च रक्तचाप में दायीं कोहनी में भी चुम्बक बांधें।



fofHkUu jks ,oa pfc d fpdfRI k

- बाजार में कई तरह के मैग्नेटिक डिवाइस मौजूद हैं, जिनका प्रयोग कर रक्तचाप को नियंत्रित किया जाता है।
- निम्न रक्तचाप में बायीं कोहनी में चुंबक बांधें।

^cnyrh thou'kSyh ds dkj.k jDrpki ,d cMh l eL;k curh tk jgh gA
120&80 rd jDrpki dks l keW; ekuk tkrk gA **



fVli .kh

10-2-4 e/kpg

मधुमेह होने के निम्न कारण हैं –

- अत्यधिक गरिष्ठ आहार का सेवन,
- इंसुलिन की मात्रा में कमी,
- लम्बे समय तक किसी न किसी बीमारी से ग्रसित रहना
- अप्राकृतिक जीवनशैली
- तनाव
- मोटापा आदि।



चित्र 10.3 रक्तशर्करा जाँच करते हुए

e/kpg ea pfc d fpdfRI k l s mi pkj &

- मधुमेह के उपचार में व्यक्ति की दोनों हथेलियों में सुबह-शाम 10 मिनट तक उच्च शक्ति वाला चुम्बक रखें।
- रक्तवाहिनियों में दौड़ने वाले रक्त को शर्करा मुक्त करने के लिए चुम्बक द्वारा तैयार पानी को दिन भर में 3-4 बार पीना चाहिए। चुम्बक का उपयोग चिकित्सक के निर्देशानुसार करना चाहिए।

^jDr ea 'kdjk dh ek=k c<+ tkus l s 0; fDr e/kpg dk jksxh gks tkrk gA e/kpg
dk mi pkj Rofjr ugha dj; k tk; s rks bl l s 'kjhj dh dbz vkrfjd dk; i z kkyh
i Hkfor gkus yxrh gA 'kdjk dh ek=k c<+ tkus l s 0; fDr dks ckj&ckj ew-
fol tU djuk iMrk gS vkj l; kl Hkh [krc yxrh gA ew- vkj jDr ea 'kdjk c<+
tkus ij an; jksx ,oa jDr pki dh l Hkkouk c<+ tkrh gA bl fy, vxj , d k
y{k.k fn[krks bl dk rgr mi pkj djuk pkfg, A**

vU; i kphu i kNfrd fpdfRI k i) fr; ka





fVli .kh

10-2-4 I kbul

- साइनस के कारण निम्न हैं—
- लम्बे समय तक कफ रहना।
- नाक के आंतरिक हिस्से में हड्डी बढ़ जाना।

Lkbul ea pfc d fpdfRI k I s mi pkj &

- साइनस के उपचार के लिए सेरेमिक चुम्बक का उपयोग किया जाता है।
- हाथ की दोनों हथेलियों पर चुम्बक रखे जाते हैं। प्रतिदिन सुबह-शाम आधे घंटे के उपचार से साइनस के रोगी को आराम मिलता है।



चित्र 10.4 साइनस

10-2-6 ?kq/us dk nnZ

घुटने के दर्द के कारण निम्न हैं —

- मोटापा
- शारीरिक श्रम की कमी
- अप्राकृतिक जीवनशैली

?kq/us ds nnZ ea pfc d fpdfRI k I s mi pkj &

- जोड़ों के दर्द के उपचार में उच्च क्षमता वाले चुम्बक उपयोग किये जाते हैं।
- चुम्बकीय जल पीने से दर्द में आराम मिलता है।
- प्रतिदिन सुबह शाम आधा घंटा चुम्बक का उपयोग करने से दर्द ठीक हो जाता है।



- दर्द वाले स्थान पर अथवा दर्द के आस-पास दक्षिणी ध्रुव वाला चुम्बक उपयोग करना चाहिए।
- अंग विशेष चिकित्सा पद्धति अथवा स्थानिक विधि से जोड़ों के दर्द का उपचार किया जाता है।



“bl ds vykok vfunk] nek] peZ jkx] pks/] xfb; k] xys dk nn] i jka dk l utu] l k; fvdki] dCt] dku nn] mVvh] [kl jk] l Qn nkx] ekfr; kfcn] ek/ki k] fexh] eyfj; k] ydok] Vk; QkbM] vfu; fer ekf l d /ke] ify; k] fl j nn] i hB nn] i Fkj h] Hkx nj] fueksu; k vkn jkxka dsmi pkj eapfc d fpdfRI k i) fr dkQh i Hkxodkj h gA**

ukx/% चुम्बक चिकित्सा विशेषज्ञ की देखरेख में ही सीखनी चाहिए।



bdkbkr izu&10-1

बहुवैकल्पिक प्रश्न

- जब शरीर में अनावश्यक तत्व जमा हो जाते हैं तो हमारा शरीर
 - पतला हो जाता है।
 - स्थूल होने लगता है।
 - स्वस्थ होने लगता है।
 - गर्म होने लगता है।
- रक्त में शर्करा की मात्रा बढ़ जाने से व्यक्ति
 - मानसिक रोग का शिकार हो जाता है।
 - हाई बीपी का शिकार हो जाता है।
 - मधुमेह का रोगी हो जाता है।
 - पीलिया का रोगी हो जाता है।
- चुम्बक चिकित्सा पद्धति अंग विशेष बीमारियों के उपचार में
 - काफी प्रभावकारी है।
 - प्रभावकारी नहीं है।
 - नकारात्मक प्रभाव देखा जाता है।
 - इनमें से कोई नहीं।





fVli .kh



vki us D; k I h[kk

इस इकाई (यूनिट) में आपने सीखा कि,

- चुम्बक शरीर में होने वाली आंतरिक क्रियाओं पर बहुत जल्द असर डालता है। शरीर में चुम्बक के स्पर्श एवं घर्षण से अतिरिक्त ऊर्जा एवं शक्ति मिलती है। थकावट, दुर्बलता, पीड़ा, सूजन के दौरान चुम्बक शरीर के रक्त संचार को तेज कर देता है जिससे शीघ्र आराम मिलता है।
- चुम्बक चिकित्सा से किसी बीमारी में त्वरित आराम मिलना यह साबित करता है कि बाह्य चुम्बकीय शक्तियों से शरीर की आंतरिक विद्युत प्रवाह से नाड़ी तंत्र अधिक सक्रिय हो जाता है। इसमें रोगी की प्रतिरोधक क्षमता कम है या अधिक यह कोई मायने नहीं रखता।
- विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों की तरह चुम्बक चिकित्सा की भी कई प्रणालियां हैं जिसे बीमारियों के उपचार के दौरान उपयोग में लाया जाता है। विधियों एवं प्रणालियों के सही उपयोग से उपचार करने से रोगी जल्दी स्वस्थ हो जाता है।



bdkbz ds vUr ea iz u

1. चुम्बक चिकित्सा के माध्यम से रोगों के उपचार संभव हैं, उल्लेख कीजिए।
2. रक्तचाप, मधुमेह और घुटने के दर्द के उपचार के लिए चुम्बक चिकित्सा की विधियों का विस्तार से वर्णन कीजिए।



bdkbzr iz uk ds mUkj

10-1

1. ख
2. ग
3. क





11

यज्ञ चिकित्सा पद्धति

शिक्षार्थियों, अब तक आप पंचतत्व चिकित्सा, एक्युप्रेसर चिकित्सा और चुम्बक चिकित्सा पद्धतियों का अध्ययन कर चुके हैं। ये सभी पद्धतियां प्राचीन प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियां हैं, जो बहुत ही महत्वपूर्ण हैं। इसी क्रम में अब आप यज्ञ चिकित्सा पद्धति की जानकारी प्राप्त करेंगे। यज्ञ चिकित्सा पद्धति अर्थात् यज्ञोपैथी जिसका संबंध सनातन धर्म से जुड़ी उस चिकित्सा व्यवस्था से है, जिसमें विभिन्न रोगों के उपचार के लिए विविध प्रकार के यज्ञ, आहुति एवं मंत्रों का सहारा लिया जाता था।

आप यह जानकर आश्चर्यचकित होंगे कि यज्ञ चिकित्सा के माध्यम से भी बीमारियों की चिकित्सा की जाती है। यह चिकित्सा पद्धति भी प्राचीन काल से ही मानव द्वारा उपयोग में लायी जाती रही है। इस इकाई (यूनिट) के अंतर्गत आप यज्ञ के माध्यम से की जाने वाली चिकित्सा को समझ सकेंगे और इसके व्यावहारिक पक्ष को उपयोग में ला सकेंगे।

**मीड ;**

इस इकाई (यूनिट) का अध्ययन करने के पश्चात् आप –

- यज्ञ चिकित्सा की अवधारणा पर प्रकाश डालने में सक्षम होंगे ;
- मंत्र को परिभाषित कर सकेंगे एवं उनकी महत्ता को समझा सकेंगे ;
- यज्ञ के विभिन्न प्रकारों का विस्तार से वर्णन कर सकेंगे ;
- यज्ञ चिकित्सा की विभिन्न विधियों का विवरण दे सकेंगे एवं इसका वैज्ञानिक आधार का व्यावहारिक स्वरूप समझा सकेंगे।

vU; i kphu i kNfrd pfdRI k i) fr; ka





11-1 ; K fpfdRI k dk i fjp; , oa vo/kkj .kk

यज्ञ को हवन और अग्निहोत्र भी कहा जाता है। यज्ञ का तात्पर्य है, जल, पृथ्वी, वायु अथवा संपूर्ण परिवेश की शुद्धिकरण के लिए डाली गई आहुतियां और यज्ञ द्वारा किए जाने वाले उपचार को यज्ञोपचार, यज्ञ चिकित्सा या यज्ञोपैथी कहते हैं। इसमें विशिष्ट मंत्रों के साथ औषधियुक्त आहुति दी जाती है। यज्ञ केवल धार्मिक-वैदिक कर्मकांड नहीं है बल्कि यह एक संपूर्ण चिकित्सा पद्धति है। ज्ञात हो कि यज्ञ का प्रचलन प्राचीन काल से ही चला आ रहा है और मनुष्य प्रकृति, अपने आस-पास के वातावरण, मानसिक शांति और आध्यात्म के लिए यज्ञ प्रक्रिया को अपनाता रहा है। इससे वातावरण शुद्ध रहता है, मानसिक सुख और शांति बनी रहती है और वातावरण में सभी का स्वास्थ्य निरोगी बना रहता है। आज यज्ञ के प्रचलन को चिकित्सा के रूप में उपयोग किया जाता रहा है।



चित्र 11.1 यज्ञ

यज्ञ, हवन अथवा अग्निहोत्र सनातन धर्म की प्रमुख पूजा पद्धति है। सनातन धर्म में यज्ञ को अनिवार्य माना गया है। यज्ञ के बिना हिन्दू धर्म में पूजा को पूर्ण नहीं माना जाता है। इसके वैज्ञानिक तथ्य भी हैं। वैदिक धर्म में शुद्धिकरण करने का पहला कर्मकांड है। वेदों, उपनिषदों और कई धार्मिक ग्रंथों में यज्ञ के बारे में विशेषतौर पर वर्णन किया गया है। घर की शुद्धिकरण, परिवेश की शुद्धिकरण और यहाँ तक कि मनुष्य जब बीमार पड़ता था तो उस बीमारी से मुक्ति पाने के लिए उस समय के वेदाचार्य हवन और मंत्रोच्चार करने के लिए कहते थे।

घरों में नकारात्मक शक्तियों के बढ़ते प्रभाव को रोकने लिए यज्ञ करना शुभ माना जाता है। यज्ञ अथवा हवन की महत्ता प्राचीन काल से लेकर आज तक बरकरार है और आधुनिक दौर में वैज्ञानिक और चिकित्सकीय आधार पर भी यज्ञ को आवश्यक बताया गया है।

कई शोध बताते हैं कि यज्ञ के धुंए से मनुष्य को और मानवीय परिवेश को हानि पहुंचाने वाले कीड़े मर जाते हैं। यज्ञ मनुष्य को सुनिश्चित लाभ पहुंचाता है। हम पश्चिमी सभ्यता को अपना रहे हैं जबकि पश्चिमी देशों के लोगों में भारतीय सभ्यता, संस्कृति और धर्म के प्रति आकर्षण बढ़ रहा है।

हवन की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि इसे व्यक्तिगत न कराकर सामूहिक तौर पर भी यज्ञ में शामिल





होकर यज्ञ का लाभ उठाया जा सकता है। हवन से कई प्रकार की बीमारियां एक साथ खत्म हो जाती हैं। घरों अथवा परिवेश में ऐसे भी कीड़े मकोड़े एवं हानिकारक विषाणु उपस्थित रहते हैं जिन्हें खुली आंखों से नहीं देखा जा सकता। लेकिन उनकी उपस्थिति घरों और परिवेश को जहरीला बनाती है जिसका प्रभाव मनुष्य के स्वास्थ्य पर पड़ता है।

हवन एक तरह से मनुष्य के लिए टॉनिक अथवा विटामिन का काम करता है जबकि, यह विषाणुओं के लिए काल है। कई शोधों में इसकी पुष्टि की गई है कि हवन से उठने वाले धुंए से आस-पास के खतरनाक बैक्टीरिया में कमी आ जाती है। परिवेश से खतरनाक विषाणु को समाप्त करने में यज्ञ प्रणाली एक कारगर विकल्प है। कुछ बैक्टीरिया एवं विषाणु सिर्फ मनुष्य को ही नुकसान नहीं पहुँचाते बल्कि वे पेड़, पौधे, हवा और पानी को भी अपनी चपेट में ले लेते हैं। यज्ञ की विशेषता को जानकर विश्व के कई देश अब बीमारियों के निदान के लिए यज्ञ चिकित्सा को बढ़ावा दे रहे हैं।

प्राचीन काल में अथवा वैदिक युग में चिकित्सा साधन के तौर पर प्राचीन चिकित्सा पद्धति ही थी। प्राचीन काल में प्रदूषण न के बराबर ही था। बल्कि मौसम चक्र बदलने के कारण मनुष्य के स्वास्थ्य पर उसके प्रभाव पड़ते थे। मौसम के कारण यदि वातावरण में बैक्टीरिया एवं विषाणु पनपते भी थे तो यज्ञ के द्वारा उन बैक्टीरिया एवं विषाणुओं को समाप्त किया जाता था।

आज भी बरसात के दौरान परिवेश में कीड़े-मकोड़े पनपने लगते हैं। कुछ कीड़े तो इतने हानिकारक होते हैं कि उनसे बीमारियां तक फैल जाती हैं। आधुनिक दौर में इनके उपचार के लिए कई साधन एवं विकल्प हैं। जबकि प्राचीन काल में पेड़ की सूखी लकड़ियां एवं विभिन्न औषधियों को जलाते थे, जिससे आस-पास के कीड़े-मकोड़े मर जाते थे। वैदिक युग में इसी कार्य के लिए एक हवन कुंड बनाया गया जो त्रिभुजाकार एवं विशेष परिस्थितियों में चतुर्भुजाकार के होते थे। हवनकुंड खुले आकाश एवं मंडप में बनाये जाते थे ताकि वहाँ पर लोग सहज तरीके से बैठकर आहुति दे सकें। आयुर्वेद में हवन एवं अग्निहोत्र को भी विशेष स्थान दिया गया है। कुछ बीमारियों के इलाज में आयुर्वेदाचार्य मरीज से ही हवन करवाते थे। हवन के उपरांत मरीज में नकारात्मक प्रवृत्ति एवं सोच खत्म हो जाती है और उसमें सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है।

यज्ञ में आहुति में दी जाने वाली कुछ औषधियां वायुमंडल को सुगंधित करने के साथ-साथ कीटाणुनाशक भी होती हैं। उसमें जीवाणुओं और विषाणुओं खत्म करने की भी क्षमता होती है। इसलिए प्राचीन काल से ही यज्ञ को विशेष स्थान दिया गया है। वैदिक एवं धार्मिक कर्मकांडों को यज्ञ के बिना अधूरा माना जाता है और आज उसके वैज्ञानिक और चिकित्सकीय आधार ढूँढे जा रहे हैं।

यज्ञ चिकित्सा के माध्यम से बीमारियों के इलाज के साथ-साथ प्रकृति प्रदत्त अवयवों को भी संतुलित रखने का कार्य किया जाता है। बीमारियों के इलाज में जब यज्ञ में विविध प्रकार की लकड़ियों एवं औषधियों के प्रयोग किये जाते हैं तो उसके प्रभाव से घरों एवं वातावरण में मौजूद कीटाणु, जीवाणु एवं विषाणु भी मर जाते हैं। जब हम इस चिकित्सा पद्धति का प्रयोग करते हैं तो पर्यावरण को भी शुद्ध करने का कार्य करते हैं। देश-दुनिया में शहरीकरण और औद्योगिककरण के कारण सबसे ज्यादा नुकसान पर्यावरण को हुआ है। यज्ञ

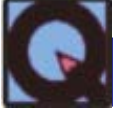




fVli .kh

चिकित्सा को भारत सदियों से उपयोग में ला रहा है। जब चिकित्सा विज्ञान ने यज्ञ एवं आहुति की विशेषताओं का समझा एवं परखा तो दुनिया में इसके प्रति जागरूकता बढ़ी है। यज्ञ हमारी वैदिक-धार्मिक परम्पराओं का वाहक बनने के साथ-साथ चिकित्सा विज्ञान की कसौटी पर खरा उतरा है।

यज्ञ मनुष्य को मानसिक और शारीरिक तौर पर स्वस्थ रखने के साथ-साथ पर्यावरण को भी शुद्ध रखने का कार्य करता है। यज्ञ से मनुष्य और प्रकृति दोनों में शुद्धता आती है।



bdkb&r i7u&11-1

रिक्त स्थान भरिए :

1. यज्ञ का तात्पर्य है— जल, पृथ्वी, वायु अथवा संपूर्ण परिवेश की शुद्धिकरण के लिए डाली गयी ।
2. यज्ञ मनुष्य को मानसिक और शारीरिक तौर पर स्वस्थ रखने के साथ-साथ को भी शुद्ध रखने का कार्य करता है।
3. हवन के उपरांत मरीज में नकारात्मक प्रवृत्ति एवं सोच खत्म हो जाती है और उसमें ऊर्जा का संचार होता था।

11-2 e&

vk b; d l cl sigys ; g tkurs g&fd e& D; k g\$ \

‘मंत्र अथवा मंत्रोच्चार आत्मा की शुद्धि के लिए, मन एवं मस्तिष्क को शांति प्रदान करने के लिए एक पद्धति है। मंत्रोच्चार मन-मस्तिष्क पर विशेष प्रभाव डालता है। इतना ही नहीं विभिन्न मंत्रोच्चार से वातावरण अथवा परिवेश भी शुद्ध हो जाता है।



चित्र 11.2 जप करते हुए

i kÑfrd fpdRI k , oa ; ksx foKku ea fMlykek dk; Døe





मंत्र ईश्वरीय भाषा का सूक्ष्म अंश मात्र है जिसमें व्यापक शक्ति निहित है। मंत्र की महत्ता मंत्रोच्चारण पर निर्भर करती है। मंत्रोच्चारण जैसा होगा मंत्र का प्रभाव भी उसी रूप में पड़ेगा। इसलिए पूजा, अनुष्ठान एवं अग्निहोत्र (यज्ञ) में गलत मंत्रोच्चारण करना वर्जित है। साधक यदि मंत्र का उच्चारण नहीं कर पा रहे हों तो उन्हें मंत्रोच्चारण नहीं करना चाहिए। क्योंकि ऐसा करने से उसके गलत प्रभाव पड़ सकते हैं। क्या आप जानते हैं कि हम जो भी बोलते हैं वह ब्रह्मांड में गूंजता रहता है और उसी के अनुरूप उसके परिणाम सामने आते हैं। रामायण अथवा महाभारत काल एवं उसके समकालीन युगों के युद्ध में योद्धा मंत्रोच्चारण कर दिव्यास्त्र का प्रयोग करते थे। उसे पाने के लिए उन्हें कठिन साधना, तपस्या करनी पड़ती थी, तब जाकर वह दिव्यास्त्र चलाने के योग्य समझे जाते थे। मंत्र में शक्ति अपार होती है। मंत्र हमारे मन मस्तिष्क को ही नहीं बल्कि ब्रह्माण्ड को भी प्रभावित करता है।

11-3-1 el=ka dk 'k) mPpkj .k

मनुष्य की शक्ति, उसकी पहुँच बहुत सीमित है स्थूल रूप से वह दिव्य शक्तियों से सम्पर्क स्थापित नहीं कर सकता है। सूर्य के पास जाकर कोई बैठना चाहेगा तो उसका अस्तित्व ही मिट जाएगा। अग्नि, इन्द्र, वरुण यह सभी शक्तियाँ हैं। शक्तियों से स्थूल सम्पर्क नहीं साधा जा सकता है। इसलिए वैदिक ऋषियों ने उसके लिए एक विज्ञान की खोज की। जिसे वैदिक मन्त्र कहा जाता है। यज्ञ प्रक्रिया में मन्त्रों का शुद्ध उच्चारण से विभिन्न प्रकार के तरंग पैदा होता है।

1. ध्वनि तरंग
2. भाव तरंग
3. विचार तरंग
4. औषधीय गैस तरंग।

वेद मन्त्रों के उच्चारण के साथ अग्नि के मुख में आहुतियाँ डालते हैं। शब्द शक्ति भावनाओं के साथ पदार्थ को सूक्ष्म बनाकर उर्ध्वलोकों तक पहुँचाती है। मन्त्र में जिस शक्ति की प्रेरणा होती है अग्नि उस आहुति को उस देवता तक पहुँचा देती है। इस विज्ञान को अपनी सूक्ष्म दृष्टि से ऋषियों ने खोजकर मानव जाति की कठिनाई दूर कर दी और किसी भी देवशक्ति से सम्पर्क स्थापित कर लाभान्वित होने का मार्ग प्रशस्त कर दिया।

मंत्र अत्यंत सूक्ष्म ध्वनि का अंश है जिसकी गूंज पृथ्वी लोक से ब्रह्मांड में पहुँचती है। मानव को परमपिता परमेश्वर से संबंध स्थापित करने का यह सबसे सरल माध्यम है। वेद, उपनिषद्, पुराण सहित कई धार्मिक ग्रंथ इसके साक्षी हैं कि धर्म युग में कठिन तपस्या एवं मंत्रोच्चारण के माध्यम से अलौकिक अनुभूति का आनंद प्राप्त होता है। मंत्र में इतनी शक्ति होती है कि वह व्यर्थ नहीं जाता। बिना मंत्र के धार्मिक कर्मकांड सम्पन्न नहीं होते।

मंत्र के माध्यम से एक विशेष प्रकार की ऊर्जा का संचार होता है, जिससे आपके चारों तरफ अदृश्य शक्ति का आच्छादन तैयार होता है। इस अदृश्य शक्तिशाली आवरण अर्थात् घेरा अथवा आच्छादन का वही अनुभव करता है जो कठिन तपस्या, ध्यान में लीन होकर परमपिता परमेश्वर अथवा अपने आराध्य देवता से समन्वय





fVli .kh

; K fpdfRI k i)fr

स्थापित करना चाहता है। पूजा, अनुष्ठान यज्ञ अथवा अन्य धार्मिक कर्मकांडों में जिन मंत्रों को उच्चारित किया जाता है उसी के अनुसार साधक को फल प्राप्त होता है। मंत्र को भगवान की वाणी कहा जाता है। अर्थात् भगवान मंत्र के माध्यम से ही अपने भक्त की पुकार सुनते हैं।

मंत्र के महत्व को हमारे ऋषियों और मुनियों ने समझा था और विशेष उद्देश्यों की पूर्ति के लिए उन्होंने वेदानुसार मंत्रोच्चारण कर अपनी मनोकामनाओं को पूरा किया। ऋषि-मुनियों ने लोकहितों और जनहितों की पूर्ति के लिए यज्ञ एवं अनुष्ठानों में मंत्रोच्चारण कर जग कल्याण का कार्य किया। साधक को इस बात की जानकारी अवश्य होनी चाहिए कि सभी देवी देवताओं से संबंधित अलग-अलग मंत्रों के उच्चारण किये जाते हैं। लेकिन कुछ मंत्र ऐसे होते हैं जो सभी देवी-देवताओं के आराध्य में काम आते हैं। उदाहरणार्थ, ओम् सभी मंत्रों का सूक्ष्म रूप है। ओम् सबसे शक्तिशाली शब्द है। ओम् शब्द का उच्चारण मात्र से ही साधक के मन-मस्तिष्क में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। ओम् के नियमित जप से शारीरिक-मानसिक कष्ट दूर हो जाते हैं। जब हम ओम् शब्द का उच्चारण करते हैं तो हमारी आवाज सभी देवी-देवताओं तक पहुँच जाती है। ओम् के बिना साधना और ध्यान की कल्पना नहीं की जा सकती है। कोई भी धार्मिक अनुष्ठान ओम् के मंत्रोच्चारण बिना पूर्ण सम्पन्न नहीं माने जा सकते। ठीक इसी तरह, हम गायत्री का उच्चारण करते हैं तो इस मंत्र में हम सभी देवी देवताओं को आराध्य मान लेते हैं। गायत्री मंत्र में सभी देवी-देवताओं तक अपनी आवाज इस मंत्र के माध्यम से पहुँचाने की शक्ति है।



bdkb&r i / u&11-2

सत्य एवं असत्य को चिन्हित करें

1. मंत्र के माध्यम से शल्य चिकित्सा की जाती है। ()
2. ब्रह्मांड की हर सूक्ष्म चीजों को भी आँखों से देखा जा सकता है। ()

11-3 ; K ds i &kj

आइये! अब यज्ञों के विविध प्रकारों को समझने का प्रयास करते हैं।



चित्र 11.3 ऋषियों द्वारा यज्ञ

i kÑfrd fpdfRI k , oa ; ks foKku ea fMlykek dk; Øe



; K fpdfRI k i) fr

वेदों, पुराणों एवं कई धार्मिक ग्रंथों में विविध प्रकार के यज्ञों का वर्णन है। गीता के अनुसार पाँच मुख्य यज्ञों का उल्लेख मिलता है—

1. ब्रह्म यज्ञ
2. देव यज्ञ
3. पितृयज्ञ
4. वैश्वदेव यज्ञ
5. अतिथि यज्ञ

11-3-1 cã ; K



चित्र 11.4 ब्रह्म यज्ञ

वेदों का अध्ययन करना और ईश्वर के सान्निध्य में जीवन व्यतीत करना, वेद के अनुसार ही सनातन पूजा पद्धति को अपनाते हुए अग्निहोत्र करना ब्रह्मयज्ञ कहलाता है। मन, प्राण, शरीर, धन—सम्पत्ति ऐश्वर्य को परमात्मा को अर्पित कर अथवा अपने जीवन को भगवान की भक्ति में लीन करना ही ब्रह्म यज्ञ है।

11-3-2 nD; K



चित्र 11.5 देव यज्ञ

vU; i kphu i kÑfrd fpdfRI k i) fr; ka





fVli .kh

दैनिक जीवन में नित्य अपनायी जाने वाली पूजा पद्धति एवं अग्निहोत्र को देवयज्ञ कहते हैं। देवयज्ञ में पूजा पद्धति के नियम एवं समय तय होते हैं। इसमें सत्संग एवं नित्य अग्निहोत्र को आवश्यक माना जाता है। देवस्थान (मंदिर) अथवा खुली जगह में अग्निहोत्र में आहुति दी जा सकती है। मूलतः इस यज्ञ को सभी संस्कारों के सम्पन्न होने के बाद करना आवश्यक माना जाता है। संपूर्ण विश्व के कल्याण के लिए, प्रकृति और समाज के हितों के लिए श्रद्धा भाव से दी जाने वाली आहुति को भी देव यज्ञ कहते हैं। क्योंकि इस यज्ञ अथवा आहुति में संपूर्ण जगत के कल्याण के निहितार्थ छिपे हैं।

वैदिक युग में विभिन्न उद्देश्यों की प्राप्ति के लिए कुछ निम्न प्रकार के यज्ञ भी किये जाते थे। जैसे, अश्वमेघ यज्ञ, पुत्रेष्ट यज्ञ, राजसूय यज्ञ इत्यादि।

11-3-3 fir` ;K



चित्र 11.6 पितृ यज्ञ

अपने माता-पिता की सेवा करना पितृ यज्ञ कहलाता है। माता-पिता की सेवा करने पर ही संतान मातृ ऋण और पितृ ऋण से मुक्त होता है। वंश के विस्तार के लिए संतान उत्पन्न करने से भी पितृ ऋण संपन्न होता है। पितृ यज्ञ के अंतर्गत श्राद्ध कर्म आते हैं। अपने माता-पिता की मृत्यु उपरांत श्राद्ध कर्म करके भी पितृ ऋण चुकाते हैं। कहा जाये तो श्राद्ध कर्म ही पितृयज्ञ है। माता-पिता के शरीर त्यागने के उपरांत उनके सद्कर्मों पर चलते हुए उनके आत्म कल्याण अर्थात् आत्मा की तृप्ति के लिए सत्कर्म अथवा अनुष्ठान करना भी पितृयज्ञ कहलाता है।

11-3-4 o\$ono ;K

यह यज्ञ पंचभूत यज्ञ भी कहलाता है। प्रकृति प्रदत् सभी जीवों एवं वृक्षों को अन्न एवं जल से तृप्त करना ही वैश्वदेव यज्ञ कहलाता है।

वैश्वदेव यज्ञ को पूर्ण करने की एक प्रक्रिया यह भी है कि भोजन ग्रहण से पूर्व भोजन के कुछ अंश गाय, कुत्ते और कौवे के लिए निकाल दें। ऐसा करने से हम अपने पित्तों को भी प्रतिदिन तृप्त करते हैं। यह प्राचीन





चित्र 11.7 वैश्व देव यज्ञ

एवं धार्मिक परंपरा है कि हम प्रकृति के सभी स्वरूपों की पूजा करते हैं। चाहे वह वृक्ष के रूप में हो, अन्न के रूप में हो, जल के रूप में हो, अग्नि के रूप में हो। वैश्वदेव यज्ञ विभिन्न उद्देश्यों की पूर्ति के लिए भी किया जाता है। **Pl oztu fgrk;] l oztu l qkk; B** की दृष्टि से देखा जाये तो यह यज्ञ सर्वहितकारी एवं मंगलकारी है।

11-3-5 vfrffk ; K

घर में आये अतिथियों की सेवा करना अतिथि यज्ञ कहलाता है। इसके अलावा शारीरिक—मानसिक रूप से अस्वस्थ लोग, धर्म गुरु, धर्म रक्षक, विद्यार्थी, सैनिकों की सेवा कर अतिथि यज्ञ का लाभ प्राप्त कर सकते हैं।



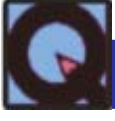
चित्र 11.8 अतिथि यज्ञ

आतिथ्य सत्कार सबसे बड़ा पुण्य का काम है। अतिथि यज्ञ का तात्पर्य अतिथियों की अन्न—जल से सेवा करना है। अतिथियों को ईश्वर का स्वरूप माना गया है। अतिथियों की सेवा करने का आशय ईश्वर की सेवा करना है। यह परंपरा प्राचीन युगों से लेकर आज के युग में भी यथार्त रूप में देखी जा सकती है। यह अपने और अतिथियों के आत्म सम्मान के लिए की जाती है। जिसका एक धार्मिक अथवा आध्यात्मिक दृष्टिकोण है कि हम अतिथियों की सेवा किसी न किसी रूप में भगवान की सेवा कर रहे हैं। भगवान अतिथि के रूप में भी अपने भक्तों के घर विराजमान हुए हैं। इसलिए अतिथियों के सेवा करने के पीछे एक विशेष निहितार्थ है।





fVli .kh



bdkb&#x27;r i z u&#11-3

रिक्त स्थान भरिये

1. घर में आये अतिथियों की सेवा करना यज्ञ कहलाता है।
2. देवयज्ञ में पूजा पद्धति के तय होते हैं।
3. पितृ यज्ञ के अंतर्गत आते हैं।

11-4 ; K fpfdRI k dh fof/k; ka vksj fo' k&#x27;krk, a

शिक्षार्थियों, इससे पहले आप यज्ञों के प्रकार एवं उनकी महत्ता को समझ चुके हैं। आइये, इस इकाई (यूनिट) में अब यज्ञ चिकित्सा की विधियों के बारे में विस्तार से जानें। सामान्य तौर पर यज्ञ की तीन विधियां अब तक प्रचलित हैं, वैदिक, तांत्रिक और मिश्रित। यज्ञ की इन तीनों विधियों के प्रयोग अलग-अलग रूप और स्थान पर किये जाते हैं। इन सभी यज्ञों का प्रमुख उद्देश्य मानव और जन का कल्याण किया जाना है।

11-4-1 ofnd fof/k

यज्ञ की वैदिक विधि के तहत धार्मिक अनुष्ठान पूर्ण किये जाते हैं। यह सनातन धर्म में सबसे प्रचलित विधि है। वेदों पर आधारित प्रमुख धार्मिक कर्मकांड के लिए वैदिक विधि अपनायी जाती है। यह विधि भावपूर्ण संकल्प पर आधारित है। यज्ञ से संबंधित उपयुक्त वस्तुओं की अनिवार्यता ही सनातनी यज्ञ की सफलता का द्योतक है। इस यज्ञ की सफलता एवं पूर्णाहूति के लिए सुविचारों और सुसंस्कारों की विशेष महत्ता है। शारीरिक और वैचारिक स्तर पर शुद्ध होकर भगवान की भक्ति और अपने निहित उद्देश्यों की पूर्ति के लिए यज्ञ किया जाता है। यज्ञ की वैदिक विधि में धार्मिक कर्मकांड में आपके सुविचारों और सुसंस्कारों की झलक दिखनी चाहिए। यज्ञ की वैदिक विधि के माध्यम से धार्मिक कर्मकांड के दौरान मनुष्य अपनी अंतःचेतना में सुविचारों और सुसंस्कारों को स्थापित करता है। वैदिक यज्ञ में संबंधित मंत्रोच्चारण की महत्ता पर भी विशेष बल दिया गया है। मंत्रोच्चारण के बिना यज्ञ सफल नहीं होता। वैदिक यज्ञ में धार्मिक कर्मकांड ही उसकी विधियां हैं। देवताओं से संबंधित फल, फूल, वस्त्र, अक्षत, हल्दी, दूर्वा एवं यज्ञ में आहुति दी जाने वाली आवश्यक वस्तुएं जरूर होनी चाहिए।

इसकी विशेषताएं निम्नांकित हैं –

- मंदिरों, देवालयों एवं घरों में वैदिक विधि से यज्ञ को पूर्ण किया जाता है। वैदिक विधि से यज्ञ पूर्ण होने पर मन को शांति का मिलती है और सकारात्मक शक्तियों का संचार होता है। इस विधि के तहत मन एवं शरीर को शुद्ध रखना पड़ता है।
- इस यज्ञ में शुद्धता एवं पवित्रता का विशेष ध्यान रखना पड़ता है। सम्पन्न होने वाले यज्ञ से संबंधित मंत्रोच्चारण का भी वैदिक विधि में विशेष महत्व है।



;K fpdfRI k i)fr

- मंत्रोच्चार के बिना वैदिक विधि से यज्ञ सम्पन्न नहीं होते हैं। इस विधि से किये जाने वाले यज्ञ से उठने वाले धुंए का प्रभाव धार्मिक एवं सामाजिक परिवेश को शुद्ध करता है।
- घरों में पनपे वास्तु दोष के कारण नकारात्मक प्रभाव को दूर करने के लिए वैदिक विधि से यज्ञ पूर्ण किये जाते हैं।
- चिकित्सकीय दृष्टिकोण से भी आज इस विधि से यज्ञ सम्पन्न किये जाते हैं।
- पर्यावरण में संचरित जीवाणु एवं विषाणु अग्निहोत्र के धुंए से नष्ट हो जाते हैं।

o5nd fof/k l s fd;k tkus okyk ; K euq; dks fujks j [krk gA

o5nd ;K dks fuEu Øekuq kj fd;k tkrk gA l oã Fke eaxykpj.k fd;k tkrk gA
rRi 'pkr~vU; dek dks ml h Øe ea fd;k tkrk g\$ ftl dk o.ku fuEu fd;k x;k gA

AA eaxykpj.ke~AA

होता गणों के उत्साह, उमंग एवं कल्याण के लिए, पीले अक्षत की उन पर वृष्टि करते हुए स्वागत किया जाता है। यज्ञाचार्य मंत्रों के उच्चारण करते हैं। यजुर्वेद का निम्न मंत्र निर्दिष्ट किया गया है।

Å; Hkæa d.kfHk% Ük.kq ke nokj Hkæã ' ; æk{kfHk; Zt =kA
fLFkjja&rðVp k l LruHk% 0; 'kefg nð fgra ; nk; ÅA

इसके पश्चात् षट्कर्म की क्रिया की जाती है। जिसके निम्नलिखित सोपान हैं – पवित्रीकरण, आचमनम्, शिखावन्दनम्, प्राणायाम, न्यास एवं पृथ्वीपूजनम्।

AA i fo=hdj.keAA

शुभ उद्देश्य के लिये देवत्व का वरण करना अभिष्ट है। इसलिये पवित्रीकरण की भावना करते हुये बायें हाथ की हथेली में जल लेकर दाहिने हाथ की हथेली से ढक लिया जाता है। यज्ञाचार्यों के मंत्रोच्चारण के पश्चात् यह जल सम्पूर्ण शरीर पर अभिसिंचन किया जाता है।

Å; vi fo=% i fo=ks okj l okbLFka xrk.fi okA
; % Lej&i qMjhdk{k} l ckãkH; Urj% 'kq pAA
Å; i qkrq i qMjhdk{k% i qkrq i qMjhdk{k% i qkrq

vU; i kphu i kÑfrd fpdfRI k i)fr; ka





fVli .kh

AA vkpeuAA

यह कृत्य स्थूल शरीर, सूक्ष्म शरीर एवं कारण शरीर की पवित्रता अर्थात् वाणी, मन व अन्तःकरण की भावनात्मक शुद्धिकरण हेतु किया जाता है। इसमें यही प्रेरणादायी निर्देश दिया गया है कि एक-एक चम्मच जल, एक-एक मंत्र के पश्चात् दिया जाये एवं भावनाओं को परिष्कृत करने का अभ्यास किया जाये।

Å; verks Lrj .kefl LokgkAA1AA

Å; verksi èkkuefl LokgkAA2AA

Å; I R; a ; 'k% JheI;] Jh% J ; rka LokgkAA3AA

AA f'k[kkoUnueAA

आचार्य श्रीराम शर्मा का मत है कि मानव-मस्तिष्क विचारों का केन्द्र है, इसमें सद्विचार ही एकत्र हों, इसलिये शिखा वन्दन का विधान है। इस महत्वपूर्ण स्थल का ज्ञान ऋषियों को था। उनके अनुसार यह स्थान ब्रह्माण्डीय शक्तियों का आदान-प्रदान करने में प्रमुख भूमिका निभाता है। शिखाबंधन से मनुष्य के मस्तिष्कीय केन्द्र से, श्रेष्ठ विचारों का क्षरण नहीं होता। बायें हाथ की हथेली में जल लेकर उसमें दाहिने हाथ की पांचों अंगुलियाँ डूबोकर उनसे शिखा स्थान का स्पर्श सभी याजकगण करते हैं। -

Å; fpnii f.k! egkek; § fn0; rst% I eflord

fr"B nfo! f'k[kkeè; § rstkof) a d# "o es AA

AA i k.kk; keAA

श्वास को धीमी गति से गहरी खींचकर रोकना व बाहर निकालना प्राणायाम के क्रम में आता है। श्वास खींचने के साथ भावना करें कि प्राण शक्ति श्रेष्ठता श्वास के द्वारा अन्दर खींची जा रही है, छोड़ते समय यह भावना करें कि हमारे दुर्गुण, दुष्प्रवृत्तियाँ, बुरे विचार प्रश्वास के साथ बाहर निकल रहे हैं। प्राणायाम निम्न मन्त्र के उच्चारण के साथ किया जाता है।

Å; Hk% Å; Hk% Å; Lo% Å; eg% Å; tu% Å; ri% Å; I R; eA Å; rRI forøjs ; a

HkxkhsL; èkhefgA fek; ks ; ks u% i pkn; krA vki kI ; krhj I kserj cã Hk% Lo% Å;A

AA U; ki AA

न्यास का अर्थ है धारण करना या स्थापना। जिसके द्वारा दिव्यत्व को धारण करने का संकल्प किया जाता है। इसका प्रयोजन है- शरीर के सभी महत्वपूर्ण अंगों में पवित्रता का समावेश तथा अन्तः की चेतना को जगाना, ताकि देवपूजन जैसा श्रेष्ठ कृत्य किया जा सके। बाएँ हाथ की हथेली में जल लेकर दाहिने हाथ की पाँचों



; K fpdfRI k i) fr

उँगलियों को उसमें भिगोकर, बताए गए स्थानों को मन्त्रोच्चार के साथ स्पर्श किया जाता है।

Å; okMxes vKL; sLrÅ ½eq[k dk½

Å; ul keZ i k.kks LrÅ ½ukfl dk ds nksuka fNæka dk½

Å; v{.kæZ p{kjLrÅ ½nksuka us=kka dk½

Å; d.kZ keZ Jks=eLrÅ ½nksuka dkuka dk½

Å; ckgøkeZ cyeLrÅ ½nksuka Hkqçkvka dk½

Å; ÅokæZ vstksLrÅ ½nksuka t'kkvka dk½

Å; vfj"Vkf u esMxkf u] ruLrUok es l g l UrÅ ¼ eLRk 'kjhj ij½

AA i Foh&i ut ue~AA

इस प्रक्रिया से मातृत्व के प्रति हमारे कर्तव्यों का बोध होता है।

Å; i fFo! Ro; k èkirk ykçdk] nfo! Roa fo".kqk /kirkA

Roa p èkkj; eka nfo! i fo=a d# pkl ueAA

AA LofLrokpueAA

“स्वस्तिवाचन से कल्याणकारी भावनाओं का सूक्ष्म प्रवाह, सूक्ष्म जगत में जाता है, जिनसे सूक्ष्म वातावरण का भी परिष्कार होता है।” वस्तुतः आज ऐसे महत्वपूर्ण एवं जीवनोपयोगी कृत्यों की आवश्यकता है। इन्हीं आवश्यकताओं को अनुभव करते हुए इसमें यजुर्वेद के निम्न मंत्रों का प्रयोग किया गया है।

Å; x.kkuka Rok x.ki fr Xoax gokegç] fi z k.kka Rok fi z i fr Xoax gokegç] fu/khuka

Rok fuf/ki fr Xoax gokegç] ol kæe- vkgetkfu xHkZkekRoetkfl xHkZ/keA

Å; LofLru% blnks o) kJok% LofLru% i kkk fo'oonk%A

LofLruLrkç; kZ vfj"Vuße% LofLruksçgLi frnZkkrq AA

Å; fo'okfunø l fornçjrkfu ijkl øA ; nHkna rUu vk l øAA

Å; 'kkâr% 'kkâr%! 'kkâr%!!



fVli .kh

vU; i kphu i kÑfrd fpdfRI k i) fr; ka





fVli .kh

AA nō vkokguAA

गुरु परमात्मा की दिव्य चेतना का अंश है, जो साधक का मार्गदर्शन करता है। सद्गुरु का आवाहन निम्न मन्त्रोच्चार के साथ किया जाता है।

Å; x#cžāk x#fož.k% x#nōks eg'soj%
x#% k{kr- ijcžā rLeS Jh xjos ue%AA

AA i pki pkj i vt uAA

ये पाँचों उपचार व्यक्तित्व को सत्प्रवृत्तियों से संपन्न करने के लिए किये जाते हैं। कर्मकाण्ड के पीछे भावना महत्वपूर्ण है।

Å; I ož; ks nōž; ks ue% xU/kk{kr@ i qi kf.k@/ki @nhi @uſs} a I ei ž kfeAA
rrks ueLdkje- djkfeA

पश्चात् दोनों हाथ जोड़कर नमस्कार किया जाता है –

Å; ueks LRoulrk; I gl žwž ž I gl ž knkf{kf'kjks#ckgoA
I gl žukEus i#''kk; 'kk'orž I gl ždk/h ; q/kfj .ks ue%AA

AA vfxuLFkki ueAA

अग्नि स्थापना में यजुर्वेद का निम्न मंत्र प्रयुक्त किया गया है –

Å; Hkkp% Lo | kjo Hkiuk i fFkoho ofjE.kkA rL; kLrs i fFkfo nō; tfu] i "Bs fXueUkk | k; kn/kA
vfxua nira i jkn/kA g0; okgeiq caps nōk; vki kn; kfngA Å; vXu; s ue% vkokg; kfe]LFkki ; kfe]
i vt ; kfe] /; k; kfeAA

AA I fe/kk/kkueAA

इसमें चार समिधाएं रहती हैं, जिन्हें चार आश्रमों में धर्म पालन का प्रतीक मानकर आहुत किया जाता है। मंत्र इस प्रकार है।

Å; v; ur b/e vRek] tkronLrs; Lo o/kLoA pš) o/kž] pkLeku- izt; k] lk'kHkčžop] s]
vluok] s I esk; LokgA Å; vXu; s tkronl s bna u eeA

i kñfrd fpfdRI k , oa ; ks foKku ea fMlykek dk; Øe



; K fpdfRI k i) fr



fVli . kh

Å; I fe/Mfxua nðL; rj ?kir&ksk; rk frffkeA vkfLeu-g0; k t gksru LokgkA Å; vXu; s bna u eeA
Å; I q fe)k; 'kfp"t ?kir rhoa t gksruA vXu; s tkronl s LokgkA bneXu; s tkronl s bna u eeA
Å; ra Rok I fenfkj&xjksru o/kz kefl A o gPNkpk ; fo"B; LokgkA bneXu; s v&xj l s bna u eeA

AA Xkk; =h eU= vkgfrAA

इसमें गायत्री की 24 आहुतियाँ समर्पित की जाती है तथा साथ ही रोग विशेष की आहुतियाँ भी प्रदान की जाती है। गायत्री मंत्र इस प्रकार है –

Å; Hkkp% Lo% rRI forpjs ; a Hkxkz nðL; /khefg f/k; ks ; ks u% i pkn; krA

AA fLo"Vd'r~gke%AA

हम अपने जीवन में माधुर्य का भावनात्मक विकास करें इसी भावना के साथ स्विष्टकृत सम्पन्न किया जाता है।

Å; ; nL; deZ kks R; jhfj p& ; }kU; wfegkdjeA vfXu"Vr- fLo"Vd'nfo | kRI oA
fLo"Va l ggra djksrq eA vXu; s fLo"Vd'rs l grggs l oZ i k; f' pRrkgrhuka dkekuk& I e/kz; =s
I okUu dkeURI e/kz; LokgkA bneXu; s fLo"Vd'rs bnlu eeA

AA Ikwkzgr%AA

यज्ञ कार्य की पूर्णता की भावना करते हुए, स्रुचिपात्र में सुपारी या नारियल रखकर घृत मिलाकर यज्ञकुण्ड में यह आहुति दी जाती है।

Å; i wken% i wken& i wkkz~ i wkenP; rA

Ikwkz; i wkenk; j i wkenkof'k"; rA LokgkAA

Å; I o& oS i wkl Xoak LokgkA

vU; i kphu i kNfrd fpdfRI k i) fr; ka





fVIi .kh

AA OkI ks/kkj kAA

इस कृत्य में घृत या गौदुग्धकी धार छोड़ने का निर्देश है।

Å; ol k% ifo=efl 'kr/kkj] ol k% ifo=efl I gl z /kkjeA

nøLRok I fork i qkrq ol k% ifo=sk 'kr/kjjsk I qok dke/kqk LOkkgkAA

AA ?kr vo?kk.keAA

इस क्रिया में यज्ञ की धूम्र को हाथ में घृत लगाकर अग्नि से सुगंधित करके सूंघा जाता है। तत्पश्चात् मुंह व हाथ में मल लिया जाता है।

Å; ruik vXus fl] rUoa es i kfgA

Å; vk; qkz vXus fl] vk; qz nfgAA

AA HkLe /kkj .keAA

इस कृत्य में भस्म को निम्न मंत्र बोलते हुए लगाया जाता है –

Å; «; k; qka tenXu% bfr yykVÅ

Å; d'; iL; «; k; qke~ bfr xhok; keA

Å; ; nnoškq «; k; qke~ bfr nf{k.k ckgewyÅ

Å; rUuks/Lrq «; k; qke~ bfr gfnA

AA 'kqkdkeukAA

इस कृत्य में समस्त विश्व के कल्याण के लिए सभी याचकगण प्रार्थना करते हैं।

Å; Lkoz HkoUrq I q[ku% I oã Urqujke; k%Å

I oã Hknkf.k lk'; Urq ek df'pn~ nq[keklug krA

AA 'kkrvfHkfI pueAA

इस आध्यात्मिक प्रयोग से जो प्रेरणा और अनुदान प्राप्त हुए हैं, वे स्थिर हों, फलित हों, सभी तरह के पापों का शमन हो, सभी को शांति प्राप्त हो। इस भावना के साथ शांतिपाठ किया जाता है।





11-4-2 rkf=d fof/k

जैसा कि नाम से ही स्पष्ट है कि तंत्र विद्याओं से संबंधित क्रियाओं में इस विधि से यज्ञ किया जाता है। यज्ञ की तांत्रिक विधि में एक विशेष उम्र के लोग ही शामिल होते हैं। तंत्र विद्या सीखने वाले एवं तंत्र विद्या के माध्यम से निहित उद्देश्यों की पूर्ति के लिए इस विधि को अपनाते हैं। यज्ञ के दौरान इस विधि में नकारात्मक पक्ष यज्ञ करने पर हावी रहते हैं। इसलिए उससे बचने के लिए अघोरी, तांत्रिक अपने चारों ओर काल्पनिक आवरण का निर्माण करते हैं जिससे वह अपने आपको यज्ञ के दौरान सुरक्षित अनुभव करते हैं।

इसकी निम्न विशेषताएं हैं –

- यज्ञ में तांत्रिक विधि का प्रयोग विशेष परिस्थितियों में विशेष उद्देश्यों की पूर्ति के लिए किया जाता है।
- इस विधि का प्रयोग तांत्रिक, संन्यासी, अघोरी तंत्र विद्याओं की सिद्धि के लिए करते हैं।
- यज्ञ अथवा अग्निहोत्र में तांत्रिक विधि का प्रयोग सार्वजनिक स्थानों पर करना वर्जित है।
- सुनसान इलाके अथवा श्मशान भूमि में आधी रात को तंत्र विद्याओं में सिद्धि प्राप्ति के लिए अथवा किसी मनुष्य को उसकी व्यक्तिगत समस्याओं अथवा बीमारियों दूर करने के लिए कुछ अघोरी एवं तांत्रिक तंत्र विद्या का प्रयोग करते हैं।
- विशेष तौर पर आसूरी अथवा नकारात्मक शक्तियों को काबू में करने के लिए अघोरी तांत्रिक विधि से यज्ञ करते हैं।
- इस विद्या का भी उद्देश्य मानव कल्याण है लेकिन इसके सकारात्मक प्रभाव के साथ-साथ नकारात्मक प्रभाव भी पड़ते हैं।

ukV/ & bl fof/k ds iz kx djrs l e; dbZ l ko/kfu; ka cjr h tkrh gA

11-4-3 fefJr fof/k

यज्ञ चिकित्सा में इस विधि का सबसे ज्यादा प्रयोग किया जाता है। इस यज्ञ का आयोजन सार्वजनिक तौर पर किया जाता है कि और अधिक संख्या में लोग आहुति देते हैं। इस यज्ञ का प्रयोजन धार्मिक होने के साथ-साथ पर्यावरण और सामाजिक परिवेश की स्वच्छता के लिए अधिकतर होता है। इस यज्ञ में शुभ-अशुभ मुहूर्त अथवा शुभ दिन, समय, तिथि विशेष महत्व नहीं रखते। बल्कि यह विशेष परिस्थितियों के अनुसार किसी भी समय और कहीं भी किया जा सकता है। यज्ञ चिकित्सा की मिश्रित विधि का उपयोग जिन उद्देश्यों की पूर्ति के लिए किया जाता है, उससे संबंधित वस्तुओं का होना आवश्यक है। मान लिया जाये कि यदि किसी रोग के निदान के लिए किया जा रहा है तो संबंधित रोगों से जुड़ी उन महत्वपूर्ण यज्ञ सामग्रियों का प्राप्त होना आवश्यक है जिससे आहुति दी जा सके। इसकी निम्नांकित विशेषताएं हैं –

- विभिन्न रोगों के उपचार में यज्ञ से संबंधित आवश्यक सामग्रियों की आहुति दी जाती है।
- इस विधि में किसी तरह की धार्मिक दिशा निर्देशों का पालन करना भी आवश्यक नहीं है। देवालयों

vU; i kphu i tNfrd fpdfRI k i) fr; ka



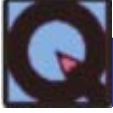


fVli .kh

; K fpfdRI k i)fr

अथवा मंदिरों से अलग सार्वजनिक स्थानों पर यज्ञ में आहुति देने की व्यवस्था की जा सकती है।

- यज्ञ चिकित्सा में इस विधि का ही अनुकरण किया जाता है। सार्वजनिक स्थानों पर इस यज्ञ किये जाने से सामूहिक तौर पर लोग शामिल होते हैं।



bdkb'r iz u-4

सुमेल कीजिए –

- | क | ख |
|------------------|------------------------------------------------------------|
| 1) तांत्रिक विधि | अ) धार्मिक दिशा निर्देशों का पालन आवश्यक नहीं है। |
| 2) मिश्रित विधि | ब) मंदिरों एवं देवालयों में किया जाने से विशेष फल मिलता है |
| 3) वैदिक विधि | स) किसी विशेष स्थान पर ही किया जाना चाहिए। |

11-5 I fe/kkvka dk ppko vkj mudk fo'kk ngu

यज्ञ में समिधा का प्रयोग करने में महत्वपूर्ण विज्ञान छुपा हुआ है, जिन वृक्षों की समिधाएँ प्रयोग में ली जाती हैं, उनमें विशेष प्रकार के गुण होते हैं। किस प्रयोग के लिए किस प्रकार की हव्य वस्तुएँ होनी जाती हैं उसका भी विज्ञान है। उन वस्तुओं के जलने से एक विशेष गुण युक्त सम्मिश्रण तैयार होता है जो वायुमंडल में एक विशिष्ट प्रभाव पैदा करता है। समिधा के रूप में पलाश, गूलर, आम, मदार, पीपल, शमी आदि का प्रयोग होता है।

भिन्न-भिन्न वृक्षों की समिधाओं के फल भी अलग-अलग कहे गये हैं। ग्रहों और देवताओं के हिसाब से भी कुछ समिधाएँ शास्त्रों में उल्लेख किया गया है।

देवताओं के लिए पलाश वृक्ष की समिधा कही गयी है। पीपल सन्तान, संतति के लिए, गूलर को स्वर्ग देने वाली, शमी को पाप नाश करने वाली, दूर्वा को दीर्घायु देने वाली, मदार को रोग नाश करने वाली और कुशा की समिधा सभी मनोरथ को सिद्ध करने वाली बताई गई है।

चिकित्सकीय दृष्टि से भिन्न-भिन्न हवन कुंड प्रयोग में लाये जाते हैं –

1- f=dks kdkj

शत्रुओं पर विजय प्राप्ति के लिए, मंगल कार्यों के लिए

i kfrd fpfdRI k , oa ; ks foKku ea fMlykek dk; De



; K fpfdRI k i) fr

2- oÜkkdkj

जग कल्याण के लिए

3- v/kz pntdkj

परिवार कल्याण के लिए

4- prkk̄t dkj

सर्व सिद्धि के लिए

5- ; kfu vkdkj

संतान प्राप्ति के लिए



vki us D; k I h[kk

इस इकाई (यूनिट) में आपने –

- यज्ञ चिकित्सा पद्धति के विषय में विस्तार से जाना।
- यज्ञ चिकित्सा की अवधारणा को विस्तार से समझा।
- मंत्र, शब्द और ध्यान की परिभाषा एवं उनकी महत्ता को जाना।
- यज्ञ के विभिन्न प्रकारों का विस्तार से अध्ययन किया।
- यज्ञ चिकित्सा की विभिन्न विधियों का एवं इसके वैज्ञानिक आधार के व्यावहारिक स्वरूप को समझा।



bdkbz ds vUr ea i z u

1. यज्ञ चिकित्सा की अवधारणा का विस्तार से वर्णन कीजिए।
2. यज्ञ चिकित्सा की महत्ता पर प्रकाश डालिये।
3. यज्ञ चिकित्सा की विभिन्न विधियां कौन-कौन सी हैं? विस्तार से वर्णन करते हुए इसके वैज्ञानिक आधार के व्यावहारिक स्वरूप पर प्रकाश डालिये।



fVli .kh

vU; i kphu i k̄Nfrd fpfdRI k i) fr; ka





fVli .kh

4. विभिन्न प्रकार के हवनकुडों और उसकी उपयोगिता के बारे में संक्षेप में लिखें।
5. मानव जीवन में मंत्रों की उपयोगिता के बारे में बतायें।



bdkb&r i t uk& ds mUkj

11-1

1. आहुतियां
2. पर्यावरण
3. सकारात्मक

11-2

1. असत्य
2. सत्य
3. असत्य

11-3

1. अतिथि
2. नियम एवं समय
3. श्राद्ध कर्म

11-4

- 1 स
- 2 अ
- 3 ब





12

यज्ञ चिकित्सा द्वारा रोगोपचार

शिक्षार्थियों, पिछली इकाई (यूनिट) में आपने यज्ञ चिकित्सा के विषय में जाना। आपने मंत्र और यज्ञ के वास्तविक अर्थ को समझा और उनकी महत्ता के बारे में जाना। साथ ही आपने यज्ञ चिकित्सा की विधियों एवं मुख्य प्रकारों के बारे में भी जानकारी प्राप्त की। यज्ञ चिकित्सा का प्रचलन तेजी से बढ़ रहा है। चिकित्सा पद्धति को यज्ञोपैथी भी कहते हैं। यह एक सफल चिकित्सा पद्धति है, जिसमें भिन्न-भिन्न बीमारियों में हवन सामग्रियों की आहुति देकर रोगों के उपचार किये जाते हैं।

इस चिकित्सा पद्धति में मंत्रोच्चार की भी आवश्यकता पड़ती है। इस इकाई (यूनिट) में यज्ञ द्वारा रोगोपचार के व्यावहारिक पक्ष का अध्ययन करेंगे।

**मिस ;**

इस इकाई (यूनिट) का अध्ययन करने के पश्चात् आप –

- यज्ञ चिकित्सा द्वारा उपचार किये जाने वाले रोगों के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे ;
- यज्ञ चिकित्सा के महत्व का वर्णन कर सकेंगे एवं उनके लाभों पर प्रकाश डाल सकेंगे ;
- यज्ञ चिकित्सा की सीमाएं समझ सकेंगे और सावधानियों का उल्लेख कर सकेंगे।





fVli .kh

12-1 ; K fpfdRI k }kjk jkska dk mi pkj

आइये! अब यज्ञ चिकित्सा पद्धति के द्वारा विभिन्न रोगों के उपचार के बारे में जानते हैं।

यज्ञ चिकित्सा प्राचीन चिकित्सा पद्धति है। यज्ञ चिकित्सा पद्धति के माध्यम से कई सारे रोगों का उपचार किया जाता है। इसके लिए एवं विभिन्न रोगों के उपचार में उपयोग की जाने सामग्रियों के बारे में जानकारी प्राप्त करना बहुत आवश्यक है। आपको जानकर आश्चर्य होगा कि यज्ञ चिकित्सा के माध्यम से बीमारियों के उपचार में प्रकृति प्रदत्त वस्तुओं को ही मुख्य रूप से उपयोग में लाया जाता है। जिनमें ज्यादातर पेड़-पौधे अथवा वनस्पति से संबंधित हैं। यज्ञ चिकित्सा के माध्यम से मरीजों को स्वास्थ्य लाभ देने के साथ-साथ पर्यावरण को भी स्वच्छ बनाया रखा जा सकता है। विशेषतौर पर यज्ञ चिकित्सा के द्वारा प्रकृति को संतुलित और पर्यावरण की शुद्धता को बनाया रखा जा सकता है। यज्ञ चिकित्सा का मूल आधार रोगों की जड़ों तक औषधियों को पहुँचाना है। ये औषधियां प्राण वायु के माध्यम से रक्त तक पहुँचकर शरीर से सभी प्रकार के विकारों को बाहर निकालती हैं। जब तक मरीज सांस लेने में सक्षम है तभी तक यज्ञ चिकित्सा विधि रोगों के उपचार सक्षम है। इस चिकित्सा में कोई शल्य प्रक्रिया नहीं है बल्कि धूमिकृत औषधियों को मरीज की श्वास नली के माध्यम से शरीर के विभिन्न हिस्सों में पहुँचाया जाता है। मनुष्य को स्वस्थ रहने के लिए स्वच्छ वायु और स्वच्छ परिवेश कितना अहम है यह यज्ञ चिकित्सा पद्धति के अध्ययन के पश्चात् ज्ञात होता है।

यज्ञ चिकित्सा में विभिन्न बीमारियों के उपचार के लिए भिन्न-भिन्न प्रकृति प्रदत्त औषधियों (जड़ी-बूटियों) की यज्ञ में आहुति दी जाती है जिससे निकलने वाले धुएं से मनुष्य के शरीर में एवं आस-पास संचरित विषाणु (वायरस) एवं शरीर को हानि पहुंचाने वाले जीवाणु मर जाते हैं।

****; K fpfdRI k i) fr ea chekfj; ka ds mi pkj ds fy, izdfr inÜk fhkUu&fhkUu vkSkf/k; ka dh vkgfjr nh tkrh gA****

भिन्न-भिन्न रोगों के लिए प्रयुक्त विशेष हवन सामग्री को आप निम्नलिखित तालिका के माध्यम से जान सकते हैं -

Ø-l a	jksx	mi pkj l s l æf/kr oLrq a
1.	मलेरिया	कपूर, हल्दी, गुग्गुल, देवदारु, अजवायन, नीम के पत्ते और लोबान की आहुति दें।
2.	निमोनिया	गुग्गल, लोबान, पोहकर मूल और अडूसा के समभाग चूर्ण की आहुति दें।
3.	सर्दी-जुकाम	मुलहठी, हल्दी, अनार, अजवायन, जटामांसी, खुरासानी और पशमीना एवं लाल बूरा चूर्ण की आहुति दें।



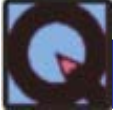


4.	वात रोग	ग्वारपाठे की जड़, मेथी के बीज, सहजन की छाल, तेजपत्र, सलई गोंद की आहुति दी जानी चाहिए।
5.	कफ	तुलसी के पत्ते, पोहकर मूल, बरगद के पत्ते एवं अडूसा पत्र चूर्ण की आहुति दें।
6.	चेचक एवं खसरा	नीम के पत्ते, गंधक, कपूर, काले तिल, गुग्गल एवं लोबान की आहुति दें।
7.	कैंसर	अशोक की छाल, गुल्हड़ फूल, अर्जुन छाल, दारुहल्दी, तिल, जौ, सुपारी, शतावर, खस, मंजिष्ठा, अनारदाना, सफेद चंदन, लाल चंदन, गंधक, जामुन के पत्ते, केसर, माजूफल को देसी घी के साथ मिश्रित कर हवनकुंड में आहुति देनी चाहिए।
8.	चर्म रोग	नीम के पत्ते/फूल, चिरैता, गुग्गल, कपूर, चमेली के पत्ते, काँच के बीज, जटामांसी, नागरमोथा और लौंग की आहुति दें।
9.	टाइफायड	नीम की छाल, गिलोय, चिरैता, त्रिफला समभाग और शुद्ध देसी गाय के घी को मिश्रित कर आहुति देनी चाहिए।
10.	मानसिक बीमारियां	शहद और सफेद चंदन को घी में मिश्रित कर यज्ञ में आहुति दें।
11.	पीलिया	देवदारु, चिरैता, नागरमोथा और कुटकी की आहुति दें।
12.	मधुमेह	गुग्गुल, लोबान, जामुन के वृक्ष की छाल और करैला के डंठल समभाग की आहुति दें।
13.	क्षय रोग	गुग्गुल, सफेद चंदन, गिलोय वासा का चूर्ण और कपूर की आहुति दें।
14.	डायरिया	सफेद जीरा, दालचीनी, सांठ, इसबगोल, बेलगिरी, मौलश्री की छाल, अजमोद आदि की आहुति देनी चाहिए।





fVli .kh



बदकब्र i 7 u&12-1

; K fpfdRLk }kjk jkxki pkj

रिक्त स्थान भरिए –

1. यज्ञ चिकित्सा के माध्यम से रोगों के उपचार में वस्तुओं को ही मुख्य रूप से उपयोग में लाया जाता है।
2. यज्ञ चिकित्सा के द्वारा प्रकृति को संतुलित और को बनाये रखा जा सकता है।
3. यज्ञ चिकित्सा चिकित्सा पद्धति है।

12-2 ; K fpfdRI k dk eglo , oa ykHk

शिक्षार्थियों, इससे पहले आपने यज्ञ चिकित्सा से संबंधित कई बिन्दुओं पर अध्ययन किया और आपने विस्तार से उस पर जानकारी प्राप्त की। आइए! अब इस इकाई (यूनिट) में हम यज्ञ चिकित्सा के महत्व पर प्रकाश डालते हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक, दुनिया भर में 25 फीसदी मौत (15 मिलियन) वातावरण में मौजूद खतरनाक जीवाणु के प्रभाव एवं इंफेक्शन से होती है। जिस तेजी से वातावरण में प्रदूषण बढ़ रहा है, उससे नई-नई बीमारियां भी पनप रही हैं। प्रदूषण एवं संक्रमण के कारण कई ऐसी बीमारियां जिसके त्वरित उपचार न होने पर प्रभावित व्यक्ति की मृत्यु हो जाती है। कई बार संक्रमण महामारी का रूप ले लेता है और रोकथाम करते-करते सैंकड़ों लोगों की जान चली जाती है। विज्ञान जितनी तेजी से विकास कर रहा है, प्रदूषणजनित बीमारियां भी उतनी ही तेजी से फैल रही हैं। उसकी मूल वजह है पर्यावरण का संतुलन बिगड़ जाना। पर्यावरण को संतुलित करने एवं प्रदूषण से मुक्ति के लिए यज्ञ एवं अग्निहोत्र एक सुलभ कार्य प्रणाली



चित्र 12.1 सामूहिक यज्ञ करते हुए

i kÑfrd fpfdRI k , oa ; ks foKku ea fMlykek dk; Øe





है, जिसे कहीं भी और कम खर्च में किया जा सकता है। हवन करने से पर्यावरण शुद्ध हो जाता है और प्रदूषण से पनपने वाले कीटाणु मर जाते हैं। यज्ञ में आहुति देने पर उठने वाले धुएं से कई बीमारियां खत्म हो जाती हैं। वर्तमान में वैज्ञानिक उस बिन्दू पर पहुंचने की कोशिश कर रहे हैं जिसमें हजारों वर्ष पहले यज्ञ अथवा हवन से वर्षा की जाती थी। विज्ञान ने अपनी खोज के माध्यम से इसे प्रमाणित कर दिया है कि वातावरण में प्रदूषण से मुक्ति एवं प्रदूषण जनित रोगों के निदान के लिए यज्ञ चिकित्सा एवं यज्ञ प्रणाली एक सरल उपाय है। जीवाणु एवं विषाणु से संचरित होने वाली रागों की रोकथाम के लिए यज्ञ एवं अग्निहोत्र एक सटीक उपाय है।

यज्ञ आज चिकित्सा विज्ञान का मुख्य हिस्सा बन गया है। यज्ञ भारत में सनातन धर्म का हिस्सा है। यज्ञ अथवा हवन से होने वाले सकारात्मक प्रभाव को देखकर विश्व के कई देशों में इसे अब एक प्रमुख चिकित्सा विज्ञान के रूप में अपनाने लगे हैं। सनातन युग से ही धार्मिक कर्मकांडों में यज्ञ की विशेष परंपरा रही है। यज्ञ के बिना धार्मिक कार्य सम्पन्न नहीं माने जाते। यज्ञ के माध्यम से मनुष्य धार्मिक और भौतिक उद्देश्यों की प्राप्ति करता है। वैदिक युग में इसके कई उदाहरण मिल जायेंगे कि विभिन्न निहित उद्देश्यों की पूर्ति के लिए ऋषि-मुनियों के आदेश पर राजा, महाराजा एवं दम्पतियों ने यज्ञों का आयोजन किया है। बल, बुद्धि, यश एवं संतानोत्पत्ति के लिए विधि विधानपूर्वक यज्ञ का आयोजन किया करते थे।

यज्ञ भारतीय संस्कृति का आधार बिन्दू है। यह एक समग्र चिकित्सा पद्धति है और इससे अत्यंत श्रेष्ठ और सफल परिणाम सामने आते हैं।

; K fpfdRI k ds ykHk &

- यज्ञ चिकित्सा से शरीर और मन दोनों का उपचार होता है।
- अग्निहोत्र से उठने वाले धुएं से मनोविकार समाप्त होता है।
- यज्ञ अथवा अग्निहोत्र बीमार व्यक्तियों के सुनिश्चित लाभ पहुंचाता है।
- यह सुगम एवं सस्ती उपचार पद्धति है।
- यज्ञ से उठने वाला औषधि मिश्रित धुंआ वातावरण को शुद्ध करता है एवं बादलों में मिश्रित होकर खाद बन जाता है। जब वर्षा के रूप में पानी नीचे आता तो वह औषधि मिश्रित होता है जो वनस्पति एवं कृषि के लिए प्राकृतिक खाद का काम करता है।
- मनोरोगी के लिए यज्ञ चिकित्सा सबसे उपयुक्त उपचार पद्धति है।
- यज्ञ से परिवेश में उत्पन्न विकृतियां समाप्त होती हैं।
- अग्निहोत्र के माध्यम से एक प्रकार की बीमारी से ग्रसित एवं एक प्रवृत्ति वाले मरीजों को एक साथ स्वास्थ्य लाभ प्रदान किया जा सकता है।





fVli .kh

; K fpfdRLk }kjk jkxki pkj

- मनुष्य में किसी प्रकार के व्यसन अर्थात् नशे से मुक्ति के लिए यज्ञ चिकित्सा एक बेहतर विकल्प है। नशे के आदी व्यक्तियों को नित्य यज्ञ में आहुति देनी चाहिए। ऐसा करने से किसी भी प्रकार का नशा धीरे-धीरे छूट जाता है।
- यज्ञ के अवशेष के रूप में राख मिट्टी को उर्वरक बनाती है।
- यज्ञ से आस-पास एवं वायुमंडल में संचरित जीवाणु एवं विषाणु मर जाते हैं।
- यज्ञ से घर शुद्ध हो जाता है, एवं घरों में पनपने वाले कीटाणु मर जाते हैं।
- यज्ञ से प्रदूषण भी खत्म हो जाता है।
- यज्ञ चिकित्सा पद्धति से बीमारियों के उपचार के साथ-साथ ब्रह्मांड के सूक्ष्म तत्वों के पोषण एवं विकास निहित हैं।



bdkbkr i7u&12-2

सत्य एवं असत्य को चिन्हित करें –

1. यज्ञ भारत में सनातन धर्म का हिस्सा है। ()
2. यज्ञ से आधुनिक चिकित्सा को बढ़ावा मिलता है। ()
3. जीवाणु एवं विषाणु से संचरित होने वाली बीमारियों की रोकथाम के लिए यज्ञ एवं अग्निहोत्र एक सटीक उपाय है। ()

12-3 ; K fpfdRI k dh I hek, a , oa I ko/kkfu; ka

शिक्षार्थियों अभी तक आपने यज्ञ चिकित्सा से संबंधित कई बिन्दुओं पर अध्ययन किया। ज्ञात रहे कि प्रत्येक चिकित्सा पद्धति के अपने विशेष लाभ एवं उपयोगिता हैं तो उसकी कुछ सीमाएं भी हैं। जिसमें सावधानियां बरतनी ज़रूरी होती हैं। आइये! इस इकाई (यूनिट) में यज्ञ चिकित्सा में अपनायी जाने वाली विशेष सावधानियों के बारे में चर्चा करते हैं।

यह एक प्राचीन चिकित्सा पद्धति है। प्राचीन समय में यज्ञ चिकित्सा में बीमारियों के निदान के लिए अग्निहोत्र एक विशेष और सफल माध्यम था और आज भी है। लेकिन अग्निहोत्र के दौरान कई तरह के नियमों का पालन करना पड़ता है। विशेष रूप से मरीज इस चिकित्सा पद्धति के लिए सक्षम है या नहीं यह जानना बहुत ज़रूरी है। क्योंकि यज्ञ चिकित्सा पद्धति एक आध्यात्मिक प्रक्रिया है।

आज का विज्ञान भी यज्ञ को संपूर्ण चिकित्सा मानने लगा है जबकि वैदिक काल में हमारे ऋषि-मुनियों ने हर स्तर पर प्रमाणित कर दिया था कि यज्ञ का शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक असर

i kÑfrd fpfdRI k , oa ; ks foKku ea fMlykek dk; Øe





चित्र 12.2 यज्ञ करते हुए

पड़ता है। यज्ञ से कई बीमारियां भी ठीक हो जाती हैं। हवन प्रक्रिया में प्रयुक्त होने वाली सामग्रियों की भी अपनी विशेषता है।

यज्ञ चिकित्सा पद्धति से मरीज की बीमारियों के इलाज के समय निम्न सावधानियां बरतनी पड़ती हैं –

- शारीरिक रूप से कमजोर एवं बैठ पाने में असमर्थ रोगी को यज्ञ की आहुति में अधिक देर तक नहीं बैठाना चाहिए।
- हवन कुंड में प्रज्वलित अग्नि की लपटें जब अधिक उठ रही हों तो अग्नि को हिलाना-डुलाना नहीं चाहिए।
- हवन में प्रज्वलित अग्नि को पानी डालकर नहीं बुझाना चाहिए।
- हवन से फैलने वाले धुंए से यदि रोगी असहज महसूस कर रहा हो तो उसे वहां से उठ जाना चाहिए।
- चिकित्सक को इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि मरीज को किन-किन चीजों से एलर्जी है।
- हवा तेज चलने एवं बारिश होने से पूर्ण यज्ञ को समाप्त कर देना चाहिए। ऐसे समय में यज्ञ में विभिन्न सामग्रियों की दी जाने वाली आहुति पूर्ण रूप से जल नहीं पाती और उसका सम्पूर्ण लाभ रोगी को नहीं मिल पाता।
- बिना नहाये-धोये यज्ञ चिकित्सा से मरीज को उपचार में शामिल नहीं करना चाहिए।
- यज्ञ चिकित्सा में सूती कपड़े पहनकर आहुति देने के लिए बैठना चाहिए।
- यज्ञ में मंत्र का सही उच्चारण करना चाहिए। गलत मंत्रोच्चार से यज्ञ पूर्ण प्रभाव नहीं देता। इसके विपरीत प्रभाव भी पड़ते हैं।





fVli .kh

; K fpfdRLk }kj k jkxki pkj

- यज्ञ चिकित्सा के दौरान प्रज्वलित अग्नि को फूंक मारकर नहीं बुझाना चाहिए।
- यज्ञ में आहुति के लिए निर्मित हवनकुंड काष्ठ अथवा लकड़ी के नहीं होने चाहिए। काष्ठ के हवनकुंड से शरीर पर नकारात्मक प्रभाव पड़ते हैं। शरीर को कई त्वचा से संबंधित बीमारियां घेर लेती हैं।
- यज्ञ चिकित्सा में किन-किन बीमारियों में किन-किन वन औषधियों की आवश्यकता पड़ती है, चिकित्सकों को इस संदर्भ में संपूर्ण जानकारी होनी चाहिए।



bdkbkr i7u&12-3

सुमेल कीजिए –

- | क | ख |
|---------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1. यज्ञ चिकित्सा पद्धति | अ. काष्ठ अथवा लकड़ी के नहीं होने चाहिए। |
| 2. हवनकुंड | ब. प्रज्वलित अग्नि को फूंक मारकर नहीं बुझाना चाहिए। |
| 3. यज्ञ चिकित्सा के दौरान | स. आध्यात्मिक प्रक्रिया है। |

12-4 ; K ea vkgfr nsus ds l e; mi ; kx dh tkus okyh gLr epk; a

यज्ञ में आहुतियां देते समय अंगुलियों की मुद्राओं का भी विशेष ध्यान रखा जाता है। धार्मिक कर्मकांडों के समय दी जाने वाली आहुतियों के दौरान मृगी मुद्रा का उपयोग किया जाता है। मृगी मुद्रा में अंगूठा, मध्यमा और अनामिका अंगुलियों से हवन सामग्री की आहुति दी जाती है। इसके अलावा आहुति देते समय हंसी मुद्रा का भी इस्तेमाल किया जाता है। हंसी मुद्रा में दायें हाथ की सबसे छोटी अंगुली का उपयोग नहीं किया जाता है। अर्थात् यज्ञ विधि में अंगूठे और शेष तीन अंगुलियों की सहायता से हवन की सामग्रियों की आहुति दी जाती है।

; K ea iz kx dh tkus okyh vU; l kefxz ka

गुग्गुल, चन्दन, अष्टगंध, कपूर, कचरी, नागर मोथा, बालछड़, छार, छबीला, नीम के पत्ते, गिलोय, तिल, चावल, जौ, घृत, घी एवं विभिन्न अन्न एवं संबंधित प्रकृति प्रदत्त औषधियां हैं। इन सभी सामग्रियों की यज्ञ में आहुति दिये जाने पर भस्मक रोगी पर विशेष प्रभाव भी दिखते हैं। यज्ञ में महज चावल के दाने की आहुति देने पर आश्चर्यजनक प्रभाव पड़ते हैं।

i kNfrd fpfdRI k , oa ; kx foKku ea fMlykek dk; Døe





vki us D; k I h[kk



इस इकाई (यूनिट) के अंतर्गत आपने सीखा कि –

- यज्ञ चिकित्सा के महत्व को समझा।
- यज्ञ चिकित्सा के तहत उपचार किये जाने वाले विभिन्न रोगों के बारे में जाना।
- यज्ञ चिकित्सा के दौरान अपनायी जाने वाली विभिन्न सीमाओं और सावधानियों के बारे में अध्ययन किया।
- यज्ञ चिकित्सा के माध्यम से मरीजों को स्वास्थ्य लाभ देने के साथ-साथ पर्यावरण को भी स्वच्छ बनाये रखे जाने को जाना।
- प्राचीन समय में यज्ञ चिकित्सा में बीमारियों के निदान के लिए अग्निहोत्र एक विशेष और सफल माध्यम था और आज भी है। लेकिन अग्निहोत्र के दौरान कई तरह के नियमों का पालन करना पड़ता है। उन नियमों को विशेष तौर पर जाना।



bdkbZ ds vUr ea i Z u

1. यज्ञ चिकित्सा की सीमाओं के बारे में समझाइए।
2. काष्ठ के हवन कुंड के नकारात्मक प्रभाव के बारे में बताइए।
3. अग्निहोत्र के समय मंत्रोच्चार के प्रभाव के बारे में बताइए।
4. यज्ञ चिकित्सा में निम्न बीमारियों के लिए उपयोग किये जाने वाले वस्तुओं के बारे में संक्षेप में लिखें।
 - क) निमोनिया
 - ख) कफ
 - ग) चर्म रोग
 - घ) टायफाइड
 - ड) मधुमेह





fVli .kh



bdkb&r i z uka ds mUkj

12-1

1. प्रकृति प्रदत्त
2. पर्यावरण की शुद्धता
3. प्राचीन

12-2

1. सत्य
2. असत्य
3. सत्य

12-3

1. स
2. अ
3. ब





13

मुद्रा चिकित्सा पद्धति

शिक्षार्थियों, आपने इससे पहले योग शास्त्र की महत्वपूर्ण विधा, यज्ञ चिकित्सा के बारे में विस्तार से अध्ययन किया है। आपने जाना कि योग एवं यज्ञ चिकित्सा में मुद्राओं का भी प्रयोग किया जाता है। योग में मुद्राओं का भी अपना विशेष स्थान है। जो लोग शारीरिक रूप से कमजोर हैं या फिर वृद्ध हैं और योगासन करने में सक्षम नहीं हैं, वे लोग योग मुद्राएं कर सकते हैं और अपने आपको स्वस्थ रख सकते हैं। योग मुद्राओं की भी अपनी एक चिकित्सा पद्धति है।

प्राचीन काल से चली आ रही यह एक दिव्य चिकित्सा प्रणाली है। मुद्रा चिकित्सा का आधुनिक दौर में निरंतर विस्तार हो रहा है। असाध्य रोगों के लिए मुद्रा चिकित्सा पद्धति एक वरदान है। इस चिकित्सा पद्धति में रोगों के उपचार के संदर्भ में विभिन्न मुद्राओं के बारे में जानकारी प्राप्त करना अति आवश्यक है। विभिन्न मुद्राओं के प्रयोग से मनुष्य निरोग रह सकता है। इस चिकित्सा में रोगानुसार मुद्राओं की कलाओं का प्रयोग किया जाता है। मुद्रा विज्ञान ने आज एक संपूर्ण चिकित्सा विज्ञान का रूप ले लिया है। चिकित्सा विज्ञान के क्षेत्र में निरंतर खोज जारी है। आधुनिक चिकित्सा पद्धति की कुछ जटिल प्रणालियां और उसके नकारात्मक प्रभाव के कारण मनुष्य पुनः प्रकृति की ओर लौट रहे हैं और प्राकृतिक जीवनशैली अपना रहे हैं। मुद्रा चिकित्सा सदियों से अपनाई जाने वाली एक विश्वसनीय चिकित्सा पद्धति है। जिसका कोई नकारात्मक प्रभाव नहीं है। यह बिना खर्च के शरीर को निरोग रखने का माध्यम है। मुद्रा चिकित्सा विज्ञान का विस्तार से अध्ययन करने पर आप जान सकेंगे कि आज के दौर में यह कितना महत्वपूर्ण है।

इस इकाई (यूनिट) में आप मुद्रा चिकित्सा विज्ञान के बारे में अध्ययन करेंगे तथा साथ ही इसके स्वरूप पर भी चर्चा करेंगे, यह भी समझने का प्रयास करेंगे कि विभिन्न मुद्राएँ स्वस्थ रहने के लिए किस प्रकार उपयोगी हैं।

vU; i kphu i kÑfrd pfdRI k i) fr; ka





fVli .kh



mÍŠ ;

इस इकाई (यूनिट) का अध्ययन करने के पश्चात् आप –

- मुद्रा चिकित्सा पद्धति की अवधारणा समझाने में सक्षम होंगे;
- मुद्रा का अर्थ बता सकेंगे और परिभाषित कर सकेंगे;
- मुद्रा विज्ञान के इतिहास का वर्णन कर सकेंगे;
- मुद्रा विज्ञान के महत्व पर प्रकाश डाल सकेंगे;
- मुद्रा विज्ञान की सीमाएं व सावधानियों का उल्लेख कर सकेंगे।

13-1 enK fpfdRI k foKku dh vo/kkj .kk

प्राचीन काल से भारत में वैद्य एवं ऋषि-मुनि स्वस्थ एवं दीर्घायु रहने के लिए मुद्राओं का प्रयोग करते आ रहे हैं। आज यह योग चिकित्सा विज्ञान का अहम हिस्सा बन गया है। सदियों पूर्व योगी, साधक एवं विद्वानों ने मुद्राओं की भिन्न-भिन्न प्रकार से अत्यंत विस्तृत व्याख्या की है। आधुनिक दौर में भी मुद्रा चिकित्सा विज्ञान का विस्तार तेजी से हो रहा है और इसे अब एक अलग चिकित्सा विज्ञान के तौर पर प्रस्तुत किया जाने लगा है।



चित्र 13.1 ज्ञान मुद्रा

भारतीय संस्कृति, सनातन धार्मिक कर्मकांड] यज्ञ, योग चिकित्सा, यंत्र-मंत्र-तंत्र, चौसठ कलायें, वैदिक-आर्य धर्म, जैन धर्म, बौद्ध धर्म, षोडश तंत्र विज्ञान, दस महाविद्या एवं सूक्ष्म तत्व योग, शैव-वैष्णव आदि सम्प्रदायों के साथ-साथ संसार के समस्त देशों में मुद्राओं का विस्तार किसी न किसी रूप में दृष्टिगोचर होता रहा है।

प्रकृति के सूक्ष्म रहस्यों को अभिव्यक्त करने के लिए बहुत बड़ा योगदान योग विज्ञान, अध्यात्म विज्ञान, साधना विज्ञान और स्वास्थ्य विज्ञान का है। इन सभी का योग मुद्रा से संबंध है। कहने का तात्पर्य है कि संसार के महापुरुष प्रकृति के अत्यंत रहस्यपूर्ण, आत्मिक यौगिक भाव को अभिव्यक्त करने के लिए मुद्रा का ही प्रयोग करते हैं।



enqk fpdfRI k i) fr

मुद्रा एक मौन भाषा है और इस का अपना ही विशेष महत्व है। यह एक अनोखा, विचित्र, चमत्कारी एवं परम वैज्ञानिक शास्त्र है।

यह कहना उचित होगा कि संसार के जीवन-मृत्यु, चिकित्सा, तंत्र योग, आध्यात्मिक साधना, कुंडलिनी महाविज्ञान, एवं दुर्गम गायत्री महाविज्ञान के रहस्यों को अभिव्यक्त, उजागर, प्रकाशित करने के लिए अति मौन सांकेतिक भाषा मुद्रा विज्ञान के रूप में संसार में उपस्थित है।

मुख्य रूप से कहा जाये तो मुद्रा की एक-एक शैली अपने आप में इतना विस्तृत अर्थ व्यक्त करती है कि चिकित्सा विज्ञान की अलग-अलग संकाय बन सकती हैं। व्यक्तिगत, सामाजिक एवं सांसारिक अर्थात् जीवन के प्रत्येक पक्ष को रेखांकित करने में मुद्रा की अहम भूमिका है। किसी व्यक्ति की मनोदशा को भी मुद्रा के माध्यम से समझा जा सकता है। मुद्रा की विभिन्न शैलियां व्यक्ति को आध्यात्मिक बोध भी कराती हैं। आत्म चिंतन और स्वयं को आध्यात्मिक परिवेश में ढालने के लिए मुद्रा योग एक विशिष्ट माध्यम है। वैदिक काल से ही मुद्रा की विभिन्न शैलियों के माध्यम से रोगों का उपचार किया जाता है।

13-2 enqk dk vFKZ , oa i fjHkk"kk

क्या आप जानते हैं कि मुद्रा क्या है? आइये मुद्रा के अर्थ को समझते हैं। मुद्रा शब्द 'मुद्' धातु से निर्मित है जिसका अर्थ है प्रसन्नता।

मुद्रा – मुद्, धातु – प्रसन्नता

मुद्रा शरीर व मन के भावों के प्रकटीकरण का माध्यम है। योग में मुद्रा और बंध का प्रयोग प्राण के नियमन के लिए किया जाता है।

Ekqk ds vH; kl I s 'kkjhfjd LokLF; , oa 'kkjhfjd {kerkvka dk fodkl fd; k tk I drk gA

मुद्रा शब्द अपने आप में बहुत ही व्यापक अर्थ लिए हुए है। इसका विभिन्न प्रकार के अर्थों में प्रयोग किया जाता है। आध्यात्मिक साधना, यंत्र-मंत्र-तंत्र विज्ञान, तत्व योग विज्ञान, यज्ञ विज्ञान, गायत्री महाविज्ञान धर्म एवं चिकित्सा नृत्यकला, मूर्ति चित्रण आदि कलाओं में, भाव प्रदर्शन में विभिन्न मुद्राओं को देख सकते हैं।

प्रकृति की सर्वोत्तम कृति मशीनरूपी मानव शरीर को संचालित करने की महत्वपूर्ण तालिकाओं को मुद्रा कहते हैं। यह मुद्रा एक संपूर्ण विज्ञान है जिसे विस्तार से समझना अति आवश्यक है। ऋषियों ने अपने दैनिक जीवन में इसका उपयोग करते हुए यह माना कि हाथ की अंगुलियों में अनंत क्षमतायें हैं और विभिन्न मुद्राओं के माध्यम से मन-मस्तिष्क की इच्छाओं को भी नियंत्रित किया जा सकता है। यहाँ तक कि विभिन्न मुद्राओं से मनुष्य अपने लक्ष्य को भी अनावृत कर सकता है।

उदाहरण के तौर पर नृत्य कलाओं के लिए विभिन्न मुद्राओं को प्रयोग में लाया जाता है। वे मुद्राएं शरीर



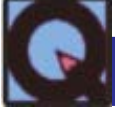
fVli .kh

vU; i kphu i kÑfrd fpdfRI k i) fr; ka





की हजारों नसों एवं नाड़ियों को प्रभावित करती हैं और उसका प्रभाव हमारे शरीर और भाव-भंगिमाओं पर पड़ता है। मुद्रा के बिना योग, आसन, नृत्य, उपासना, संन्यास एवं समाधि की कल्पना नहीं की जा सकती है। वर्तमान में मुद्रा विज्ञान को एक चिकित्सा विज्ञान में रूप में परिभाषित एवं विस्तार से वर्णित किया गया है और विभिन्न मुद्राओं के उपयोग को वैज्ञानिक आधार दिया गया है।



bdkb&r i7u&13-1

रिक्त स्थानों को भरिए –

1. आध्यात्म से जुड़ी जितनी भी प्रक्रियाएं हैं उनमें का विशेष महत्व है।
2. मुद्रा के बिना योग, आसन, नृत्य, उपासना संन्यास, समाधि की नहीं की जा सकती है।
3. जब मनुष्य शारीरिक और मानसिक तौर पर स्वस्थ रहता है तो उनसे दूर रहते हैं।

13-3 enK foKku dk bfrgkl

इससे पहले आप मुद्रा चिकित्सा विज्ञान की अवधारणा के बारे में जाना हैं, आइए, अब मुद्रा चिकित्सा विज्ञान के इतिहास के बारे में जानते हैं।



चित्र 13.2 महात्मा बुद्ध ध्यान की में मुद्रा

मुद्रा विज्ञान की खोज हजारों साल पहले की गई थी। हमारे ऋषि-मुनि हजारों साल पहले विभिन्न मुद्राओं का उपयोग कर स्वस्थ जीवन जीते थे। हमारे ऋषि-महात्माओं, योगी और साधकों ने हजारों साल पहले ही यह प्रमाणित कर दिया था कि हाथ की अंगुलियों में पंचतत्व विद्यमान हैं। ये पंचतत्व ज्ञान और चेतना के विस्तार की कुंजी हैं। पूर्व वैदिक काल से पतंजलि काल तक मुद्रा योग के ऐतिहासिक साक्ष्य पाये गये हैं।

विशेष तौर पर 4 वेदों, 18 उपनिषदों, 18 पुराणों एवं अनेक महाकाव्यों में मुद्रा योग की स्मृतियां उपलब्ध हैं। महान संत महर्षि पतंजलि ने मुद्रा एवं योगासन की विधिवत व्याख्या कर इसे प्रसिद्धि दिलाई। पतंजलि के बाद अनेक ऋषियों एवं योगाचार्यों ने अपने-अपने तरीके से मुद्रा विज्ञान की उपयोगिता पर प्रकाश डाला।



enq fpdfRI k i) fr

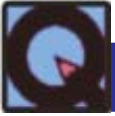
समकालीन युगों में स्वास्थ्य के प्रति लोगों का नजरिया बदला और विभिन्न तरह की चिकित्सा पद्धतियां उपयोग में आईं। कई चिकित्सा पद्धतियां समय के साथ इतिहास के पन्नों में सिमट कर रह गईं। जबकि वैदिक काल से चली आ रही चिकित्सा पद्धतियां जो योग और मुद्रा पर आधारित हैं वे आज भी यथावत हैं। अन्य चिकित्सा पद्धतियों के होने के बावजूद मुद्रा एवं योग विज्ञान आपको प्रकृति के करीब होने का अनुभव कराता है और सम्यक जीवनशैली अपनाने का मार्ग प्रशस्त करता है।

मुद्राभ्यास को किसी एक काल और इतिहास में समेटा नहीं जा सकता। सनातन धर्म और वैदिक शास्त्र के योग और मुद्रा के संदर्भ में संपूर्ण अध्ययन करेंगे तो आप पायेंगे कि सभी वैदिक-धार्मिक, सनातनी कार्यों में आवश्यकतानुसार विभिन्न मुद्राओं को उपयोग में लाया जाता था और आज भी धार्मिक कर्मकांडों में मुद्रातालिका का विशेष ध्यान रखना पड़ता है।

प्राचीन समय में योगाचार्य और आयुर्वेदाचार्य रोगों के उपचार के लिए मरीज के लक्षणों के अनुसार प्राकृतिक चिकित्सा का परामर्श देते थे। विशेषकर प्राकृतिक जीवनशैलियों को अपनाने पर बल देते थे। योगाचार्य रोगग्रस्त लोगों को खुले आसमान के नीचे सुबह उठकर योग एवं मुद्राभ्यास करने के तरीके भी सिखाते थे। योग एवं मुद्राओं के नित्य अभ्यास से रोगी बिना दवा के ठीक भी हो जाते थे।

कालांतर में विभिन्न रोगों के अनुसार मुद्राओं की खोज की गई और उसके प्रयोग के बाद जो प्रतिफल सामने आये उसे मुद्रा विज्ञान की प्रमाणित चिकित्सा पद्धति में शामिल कर लिया गया।

प्राचीन भारत का गौरवशाली इतिहास चिकित्सा के क्षेत्र में कई गुप्त रहस्य समेटे हुए है और उसकी आज भी खोज जारी है। योग एवं विभिन्न मुद्राओं का उपयोग कर हमारे ऋषि महात्मा वर्षों तक तपोवन में तपस्या में लीन रहते थे। वे मुद्राओं का उपयोग कर अपने शरीर को प्रकृति के अनुसार ढाल लेते थे। जिससे ठंड, गर्मी और बरसात का उनके शरीर पर कोई असर नहीं पड़ता था। वे हमेशा ऊर्जावान बने रहते थे। आज उनकी मुद्रा तालिका एवं मुद्राभ्यास पर शोध जारी है।



bdkb&r i 7 u&13-2

सत्य एवं असत्य को चिन्हित करें ()

1. मुद्रा चिकित्सा पद्धति आधुनिक चिकित्सा पद्धति है। ()
2. मुद्रा योग पर आधारित चिकित्सा पद्धति को मुद्रा चिकित्सा पद्धति कहते हैं। ()
3. प्राकृतिक जीवन शैलियों को अपनाने से मनुष्य निरोग रहता है। ()

13-4 enq foKku dk eglo , oa ykHk

इससे पहले आपने मुद्रा चिकित्सा की अवधारणा और इसके इतिहास के बारे में विस्तार से जानकारी प्राप्त की। आइये! अब मुद्रा चिकित्सा के महत्व एवं उसके लाभ के बारे में जानकारी प्राप्त करें।

vU; i kphu i kNfrd fpdfRI k i) fr; ka





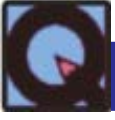
यह प्रमाणित हो चुका है कि हाथ की मुद्राएं मन-मस्तिष्क को नियंत्रित करती हैं। हजारों वर्ष पहले हमारे ऋषि शारीरिक क्षमताओं के विकास के लिए विभिन्न मुद्राओं का प्रयोग करते थे। मुद्रायें शरीर की हजारों नसों-नाड़ियों को प्रभावित करती हैं जिससे मन-मस्तिष्क एवं शरीर प्रभावित होता है। मुद्राओं का प्रभाव तुरंत दिखने लगता है। विभिन्न मुद्राओं के उपयोग से स्नायु तंत्र मजबूत होता है। शारीरिक क्षमताओं का विकास होता है। विभिन्न मुद्राओं के प्रयोग में लाने से पहले हमें आसन का भी विशेष ध्यान रखना चाहिए। विशेषतौर पर पद्मासन, सुखासन का प्रयोग करना चाहिए। मुद्राओं की उपयोगिता इस पर भी निर्भर करती है कि कितनी देर तक मुद्राभ्यास किया गया। आधुनिक दौर में मुद्रा विज्ञान की उपयोगिता बढ़ती जा रही है। बदलती जीवनशैली से रोगों से घिरता शरीर और अंग्रेजी चिकित्सा के प्रतिकूल परिणामों ने आज मनुष्य को वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति की तलाश करने पर मजबूर कर दिया है। मुद्रा मानव शरीर, मन-मस्तिष्क को स्वस्थ बनाने में लाभप्रद है और वर्तमान में देश-दुनिया में मुद्रा चिकित्सा के प्रति लोगों का झुकाव बढ़ रहा है। मुद्रा विज्ञान का आधार शरीर की अंगुलियां हैं और यह एक मूल्यवान अंग है। मनुष्य अपना अधिकतर काम अंगुलियों से ही करता है। सभ्यता की दहलीज पर कदम रखने से पहले भी मनुष्य ने मुद्राओं से सूचनाओं का आदान-प्रदान किया है, कई रचनाएं की हैं। यहाँ तक की मूक-बधिर लोग मुद्राओं के माध्यम से संकेत भी देने का काम करते हैं। कुंडलिनी जागरण, मस्तिष्क चेतना एवं शारीरिक ऊर्जा स्रोत के लिए मुद्राओं के निरंतर अभ्यास सहायक सिद्ध होते हैं।

वर्तमान दौर में इसकी प्रासंगिकता और बढ़ गई है। पर्यावरणीय असंतुलन, खान-पान और बदलती जीवनशैली के कारण मनुष्य को कई ऐसे रोग जकड़ लेते हैं जिसका उपचार आधुनिक चिकित्सा प्रणाली में नहीं के बराबर है। यदि है भी तो उसकी जटिल प्रणालियों के प्रभाव से मनुष्य के शरीर में नए रोग जन्म ले लेते हैं।

मुद्रा विज्ञान के महत्व एवं लाभ निम्नलिखित हैं –

- मुद्राओं के अभ्यास से गंभीर रोगों से भी छुटकारा पाया जा सकता है। मुद्रा का नियमित अभ्यास मनुष्य को निरोग बनाता है। माना जाये तो यह संपूर्ण योग विद्या है। मुद्रा के नियमित अभ्यास से अष्ट सिद्धियों को भी प्राप्त किया जा सकता है।
- अलग-अलग मुद्राओं से अलग-अलग रोगों में लाभ मिलता है। मन-मस्तिष्क में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। मुद्राओं के नियमित अभ्यास से शरीर में रोग निरोधक क्षमता का विकास होता है जिससे रोग पनप नहीं पाते हैं।
- मुद्रा चिकित्सा विज्ञान असाध्य रोगों का भी साध्य है।
- मुद्रा की विभिन्न शैलियों से यदि परिचित होते हैं तो स्वतः आप आध्यात्म से परिचित होने लगते हैं। क्योंकि मुद्रा योग आध्यात्म की धूरी है।
- आध्यात्म से जुड़ी जितनी भी प्रक्रियाएं हैं उनमें मुद्रा योग का विशेष महत्व है। मुद्रा योग से हमारा मन और चित्त भी प्रसन्न रहता है। जब मनुष्य शारीरिक और मानसिक तौर पर स्वस्थ रहता है तो उनसे रोग दूर रहते हैं।





bdkbkr iz u&13-3

सुमेल कीजिए

- | क | ख |
|------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 1. मुद्रा योग | अ. अलग-अलग रोगों में लाभ मिलता है। |
| 2. अलग-अलग मुद्राओं से | ब. हमें आसन का भी विशेष ध्यान रखना चाहिए |
| 3. विभिन्न मुद्राओं के प्रयोग में लाने से पहले | स. आध्यात्म की धूरी है। |

13-5 I hek, a vkj I ko/kkfu; ka

इससे पहले आपने मुद्रा योग के महत्व के बारे में जाना। आइए! अब मुद्रा योगाभ्यास के समय सावधानियां एवं इसकी सीमाओं के बारे में जानते हैं।



चित्र 13.3 ज्ञान मुद्रा लगाए हुए

मुद्रा विज्ञान पूर्णतः एक चिकित्सा विज्ञान है। परन्तु इसके पूर्ण सफलता एवं परिणाम के लिए हमारे ऋषियों एक साधना एवं मंत्र से जोड़ दिया था ताकि एकाग्रचित्त होकर मुद्राओं का अभ्यास किया जा सके। मुद्राओं के उपयोग के समय मन और चित्त पर नियंत्रण होना ज़रूरी है। जब आपका मस्तिष्क एकाग्रचित्त नहीं रहेगा तब मुद्रा के सार्थक परिणाम नहीं दिखेंगे। इसके साथ ही आपका मन और शरीर का स्वस्थ होना ज़रूरी है। नियमित मुद्राभ्यास एक तरह की साधना है जिसके विशिष्ट परिणाम परिलक्षित होते हैं। लेकिन अगर मन विचलित है, चिंतित है, मन में किसी प्रकार का डर बना हुआ है, तो मुद्रा के नियमित अभ्यास के बावजूद परिणाम सार्थक नहीं आ पायेंगे। मुद्रा चिकित्सा पद्धति में मुद्रा योग पर आधारित है। इसलिए किस बीमारी में किस मुद्रा योग की आवश्यकता पड़ती है इसकी जानकारी होना बहुत आवश्यक है। मुद्रा योग किसी प्रशिक्षित गुरु अथवा परामर्शदाता के मार्गदर्शन में ही मुद्राओं के अभ्यास किये जाने चाहिए। वर्तमान दौर में लोग योग के प्रति जागरूक हो रहे हैं लेकिन ज्यादातर को यह नहीं पता होता है कि मुद्रा योग कैसे किया जाना चाहिए। गलत तरीके से मुद्राओं के उपयोग से गलत प्रभाव भी पड़ते हैं।

vu; i kphu i kNfrd fpdfRI k i) fr; ka





fVli .kh

जब तक आप पूजा पद्धति अथवा साधना को अपने जीवन में शामिल नहीं करते तब तक आप एक सफल साधक नहीं बन सकते। ठीक उसी तरह मुद्राओं के उपयोग के लिए आपको दैनिक जीवन में योग को अपनाना आवश्यक है। क्योंकि हमारा शरीर सृष्टि के कई अवयवों से मिलकर बना है और सभी का हमारे शरीर में एक निश्चित कार्य प्रणाली है जो हमारे शरीर एवं मन मस्तिष्क को स्वस्थ बनाये रखते हैं। मनुष्य के दैनिक जीवन में उन सभी अवयवों का विशेष महत्व है जिन्हें नियंत्रित एवं संतुलित करने के लिए मुद्रा, योग एवं दिव्य साधना को दैनिक जीवनशैली में शामिल करना पड़ता है। मुद्राओं के अभ्यास से गंभीर से गंभीर रोगों का निदान किया जा सकता है। लेकिन हमें उन मुद्राओं की विधिवत जानकारी प्राप्त करना आवश्यक है।

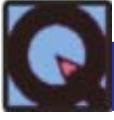
जानकारी के अभाव में उसके नकारात्मक प्रभाव भी शरीर पर पड़ सकते हैं। इसलिए मुद्रा का अभ्यास किसी योग्य मागदर्शक के दिशा निर्देश में ही किया जाना चाहिए।

enK ; ksxkh; kl ds l e; fuEu l ko/kkfu; ka cj ruh pkfg,

- शारीरिक रूप से असमर्थ मनुष्य को जटिल मुद्रा योग का अभ्यास नहीं करना चाहिए।
- ज्यादा विचलित अवस्था में मुद्रा योग नहीं करना चाहिए।
- किन रोगों में किस मुद्रा योग की आवश्यकता पड़ती है इसके जाने बिना मुद्रा अभ्यास नहीं करें।
- मुद्रा योगाभ्यास करने के लिए समय का चयन करना आवश्यक है। सुबह और शाम के समय रोगों के संदर्भ में चिकित्सकों के परामर्श पर मुद्राभ्यास करें।
- मुद्रा योगाभ्यास के लिए एक निश्चित अवधि भी होनी चाहिए। अधिक समय तक मुद्राभ्यास के प्रतिकूल प्रभाव पड़ते हैं।
- खुले और स्वच्छ वातावरण में मुद्राभ्यास ज्यादा प्रभावकारी होता है।
- स्नायु रोग से पीड़ित मनुष्य को चिकित्सकों के परामर्श के बिना मुद्राभ्यास नहीं करना चाहिए।
- श्वास संबंधी रोगों में भी किसी भी मुद्रायोग के अभ्यास से पहले चिकित्सकों से परामर्श लेना आवश्यक है।
- मुद्रा योगाभ्यास के लिए शांत चित्त होने के साथ-साथ आस-पास के शांत परिवेश का भी ध्यान रखें ताकि योगाभ्यास में बाधा उत्पन्न ना हों।
- मुद्रा चिकित्सा योग का हिस्सा है। इसलिए ग्रहण योग्य और वर्जित खाद्य पदार्थों पर भी विशेष ध्यान देना चाहिए। ताकि मुद्रा योग करने में कठिनाई उत्पन्न नहीं हो।

i kÑfrd fpdRI k , oa ; ksx foKku ea fMlykek dk; Øe





b d k b x r i z u & 13-4

c g p d f y i d i z u

- मुद्रा चिकित्सा किस की धूरी है?

क) अध्यात्म	ख) शल्य
ग) खेल	घ) संवाद
- मुद्रा चिकित्सा पद्धति किस विद्या का हिस्सा है ?

क) योग	ख) आयुर्वेद
ग) होमियोपैथिक	घ) यूनानी
- नियमित योगाभ्यास मनुष्य को बनाता है।

क) बीमार	ख) अल्पायु
ग) वृद्ध	घ) निरोग एवं दीर्घायु



v k i u s D ; k I h [k k

इस इकाई (यूनिट) में आपने सीखा कि –

- प्रकृति के सूक्ष्म रहस्यों को अभिव्यक्त करने के लिए बहुत बड़ा योगदान योग विज्ञान, अध्यात्म विज्ञान, साधना विज्ञान और स्वास्थ्य विज्ञान का है। इन सभी का योग मुद्रा से संबंध है।
- मुद्रा एक मौन भाषा है और मुद्रा विज्ञान का अपना ही महत्व है। यह एक अनोखा, विचित्र चमत्कारी एवं परम वैज्ञानिक शास्त्र है।
- मुद्राभ्यास को किसी एक काल और इतिहास में समेटा नहीं जा सकता। सभी वैदिक-धार्मिक, सनातनी कार्यों में आवश्यकतानुसार विभिन्न मुद्राओं को उपयोग में लाये जाते थे और आज भी धार्मिक कर्मकांडों में मुद्रातालिका का विशेष ध्यान रखना पड़ता है।
- यह प्रमाणित हो चुका है कि हाथ की मुद्राएं मन-मस्तिष्क को नियंत्रित करती हैं। हजारों वर्ष पहले हमारे ऋषि शारीरिक क्षमताओं के विकास के लिए विभिन्न मुद्राओं का इस्तेमाल करते थे।
- मुद्रायें शरीर की हजारों नसों-नाड़ियों को प्रभावित करती हैं जिससे मन-मस्तिष्क एवं शरीर प्रभावित होता है। मुद्राओं का प्रभाव तुरंत दिखने लगता है। विभिन्न मुद्राओं के उपयोग से स्नायु तंत्र मजबूत होता है।





fVli .kh

enK fpdRI k i) fr

- मुद्रा चिकित्सा मुद्रा योग पर आधारित है। इसलिए किस रोग में किस मुद्रा योग की आवश्यकता पड़ती है इसकी जानकारी होना बहुत आवश्यक है। किसी प्रशिक्षित गुरु अथवा परामर्शदाता के मार्गदर्शन में ही मुद्राओं का अभ्यास किया जाना चाहिए।



bdkbZ ds vUr ea i Z u

1. मुद्रा चिकित्सा के इतिहास का वर्णन कीजिए।
2. मुद्रा चिकित्सा के लाभ एवं इसकी सीमाओं को उल्लेखित कीजिए।
3. मुद्रा चिकित्सा पद्धति से आप क्या समझते हैं? संक्षिप्त वर्णन कीजिए।



bdkbZr i Z uka ds mUkj

13-1

1. मुद्रा योग
2. कल्पना
3. रोग

13-2

1. असत्य
2. सत्य
3. सत्य

13-3

1. स
2. अ
3. ब

13-4

1. क
2. क
3. घ

i kÑfrd fpdRI k , oa ; ks foKku ea fMlykek dk; Øe





14

मुद्रा चिकित्सा विज्ञान का सिद्धांत

पिछली इकाई (यूनिट) में आपने मुद्रा चिकित्सा की अवधारणा के विषय में विस्तार से अध्ययन किया। आपने मुद्रा चिकित्सा विज्ञान के इतिहास और मुद्रा चिकित्सा पद्धति के लाभ एवं सावधानियों के बारे भी जाना। आइये इस इकाई (यूनिट) में यह जानने का प्रयास करते हैं कि मुद्रा चिकित्सा विज्ञान किन-किन सिद्धांतों पर कार्य करती है।



mīś ;

इस इकाई (यूनिट) के अध्ययन के पश्चात् आप –

- मुद्रा चिकित्सा विज्ञान के सिद्धांतों का परिचय दे सकेंगे;
- मुद्रा चिकित्सा विज्ञान के प्रमुख सिद्धांतों का वर्णन कर सकेंगे।

14-1 eṅk fṃdRLk foKku ds fl) kṛka dk i fjp ;

मुद्रा चिकित्सा पद्धति योग का हिस्सा है। इससे प्रमाणित होता है कि यह पूरी तरह वैदिक और प्राचीन चिकित्सा प्रणाली है। मुद्रा चिकित्सा पद्धति आपको प्रकृति से जोड़कर रखती है। यदि आप प्रकृति के करीब रहते हैं तो आपका मन और शरीर स्वस्थ रहता है और आपकी सोच में सकारात्मकता बनी रहती है।

हमारा मन-मस्तिष्क और शरीर तभी रोग ग्रस्त होता है जब हम प्रकृति के विरुद्ध काम करना शुरू कर देते हैं। हमारे कार्यों की सार्थकता हमारी जीवनशैली पर निर्भर करती है। मुद्रा चिकित्सा विज्ञान प्राकृतिक

vU; i kphu i kÑfrd fṃdRL k i) fr ; ka





fVli .kh

जीवनशैली के ढांचे में ढालने का काम करती है। सैद्धांतिक दृष्टिकोण से मुद्रा चिकित्सा विज्ञान का अध्ययन करेंगे तो आप पायेंगे कि इसके सिद्धांत आपके जीवन के हर पक्ष से जुड़े हैं। सिद्धांत का तात्पर्य यह है कि किसी विषय वस्तु को ग्रहण योग्य बनाने के लिए उनके सिद्धांतों के अनुकूल स्वयं को परिमार्जित कर उसे व्यावहारिकता के पटल पर लाना। मुद्रा चिकित्सा का सिद्धांत भी यही कहता है। सभी संदर्भित सिद्धांतों के पालन करने के लिए कुछ नियम तय किये गये हैं जिससे उसका सकारात्मक तरीके से अनुपालन किया जा सके।



चित्र 14.1 ज्ञान मुद्रा

हमारे ऋषि-मुनि सदियों पहले यह जान चुके थे कि हमारे शरीर में ही वे सारे अवयव विद्यमान हैं जो शरीर को नकारात्मक प्रवृत्ति से बचाकर शरीर की प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ाते हैं। जब शरीर में विद्यमान अवयव हमारी जीवनशैली एवं बदलते परिवेश के कारण घट-बढ़ जाते हैं तो मन-मस्तिष्क पर नकारात्मकता हावी होने लगती है और शरीर रोग ग्रस्त होने लगता है। लेकिन हमारे ऋषि मुनियों ने ध्यान एवं मुद्राओं के अभ्यास से शरीर को स्वस्थ रखने में सदियों पहले सफलता पायी है और वर्तमान दौर में ध्यान और मुद्राओं पर निरंतर शोध किये जा रहे हैं। बहुत कम लोगों को पता होता है कि हमारे हाथों की अंगुलियों में मन एवं शरीर को स्वस्थ रखने की ताकत है। यही मुद्रा चिकित्सा है जिसके अंतर्गत अंगुलियों की मुद्राओं के माध्यम से शरीर एवं मन को स्वस्थ रखा जाता है। जानकारी के अभाव में लोग इसका सही तरीके से लाभ नहीं उठा पाते हैं। जबकि आज के बदलते दौर में भागमभाग जिंदगी के कारण मानसिक और शारीरिक रूप से अस्वस्थ लोगों की संख्या तेजी से बढ़ती जा रही है। जल्दी स्वस्थ होने के लिए आधुनिक चिकित्सा प्रणाली से उपचार करा लेते हैं, लेकिन आधुनिक चिकित्सा के नकारात्मक प्रभाव भी शरीर पर पड़ते हैं। वर्तमान दौर अर्थात् इस मशीनी युग में शरीर की चिंता किसी को नहीं रहती है। जब शरीर में थकावट महसूस होती है अथवा किसी अवयव की कमी होने लगती है तो हम अस्वस्थ हो जाते हैं। लेकिन हमें यह मालूम होना चाहिए कि शरीर में उन अवयवों की कमी की पूर्ति के लिए किसी बाहरी तत्व की आवश्यकता नहीं है बल्कि मुद्रा की विभिन्न शैलियां ही उन अवयवों को पूरा करने में सक्षम हैं। उन अवयवों की मात्रा को संतुलित अथवा शरीर की आवश्यकता के अनुकूल करने के लिए मुद्रा चिकित्सा विज्ञान काफी प्रभावकारी है।

मुद्रा चिकित्सा एक प्रकार का योग अभ्यास है और यह पूरी तरह आध्यात्मिक प्रक्रिया है। इससे शारीरिक अथवा मानसिक रोगों के निदान संभव हैं। मुद्रा चिकित्सा प्रणाली से यह पता भी चलता है कि हमारे शरीर



एक पंचतत्त्वों के विस्तार

में ब्रह्माण्ड छिपा है। जिस तरह यह ब्रह्माण्ड पाँच तत्वों से मिलकर बना है ठीक उसी तरह हमारा शरीर भी पाँच तत्वों से मिलकर बना है। जिस तरह ब्रह्माण्ड का अनंत विस्तार है ठीक उसी तरह हमारे शरीर और मस्तिष्क में भी शक्तियों का अनंत विस्तार है। इसे जानने के लिए आत्मचिंतन करना आवश्यक है जिससे आत्मबोध हो सके। मुद्रा चिकित्सा विज्ञान शरीर में अंतर्निहित शक्तियों के विस्तार से भी परिचय कराती है।

मुद्रा चिकित्सा का अभ्यास करने के लिए हमें किसी विशेष उपकरण की आवश्यकता नहीं होती। मुद्रा विज्ञान का आधार शरीर की अंगुलियां ही हैं और यह एक मूल्यवान अंग है। मनुष्य अपना अधिकतर काम अंगुलियों से ही करता है। सभ्यता की दहलीज पर कदम रखने से पहले भी मनुष्य ने मुद्राओं से सूचनाओं का आदान-प्रदान किया है, कई रचनाएं की हैं। यहां तक की मूक बधिर लोग मुद्राओं के माध्यम से ही संकेत देने का काम करते हैं। कुंडलिनी जागरण, मस्तिष्क चेतना एवं शारीरिक ऊर्जा स्रोत के लिए मुद्राओं का निरंतर अभ्यास सहायक सिद्ध होता है।

अलग-अलग मुद्राओं से अलग-अलग रोगों में लाभ मिलता है। मन-मस्तिष्क में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। मुद्राओं के नियमित अभ्यास से शरीर में रोग निरोधक क्षमता का विकास होता है जिससे रोग पनप नहीं पाते हैं।

कुछ मुद्राओं के अभ्यास के जरिये गंभीर रोगों से भी छुटकारा पाया जा सकता है। मुद्रा का नियमित अभ्यास मनुष्य को आरोग्य बनाता है। माना जाये तो यह संपूर्ण योग विद्या है। मुद्रा के नियमित अभ्यास से अष्ट सिद्धियों को भी प्राप्त किया जा सकता है।

14-2 एक पंचतत्त्वों के विस्तार

प्रत्येक चिकित्सा विज्ञान के अपने कुछ सिद्धांत होते हैं, जिनपर वह कार्य करती है।

मुद्रा चिकित्सा विज्ञान निम्न सिद्धांतों पर आधारित है –

1. पंच तत्व सिद्धांत
2. पंच प्राण सिद्धांत
3. ध्यान साधना का सिद्धांत
4. एकीकरण का सिद्धांत

14-2-1 इन्द्रियों का

हम सभी इस बात से भली-भांति परिचित हैं कि मानव शरीर का निर्माण सृष्टि के पाँच तत्वों से मिलकर बना है। मानव शरीर की आधारभूत संरचना में इन्हीं तत्वों का विशेष योगदान है। इन्हीं तत्वों को आधार मानकर मुद्राओं के माध्यम से शरीर की व्याधियों का उपचार किया जाता है। यह एक आध्यात्मिक चिकित्सा



fVli .kh

vU; i kphu i kÑfrd fpfdRI k i) fr; ka





fVli .kh

एक पंद्रह क फोकु दक फल कर

पद्धति है, जिसमें इन तत्वों के घटने और बढ़ने के कारण एवं निवारण को एक चिकित्सकीय आवरण दिया गया है।



चित्र 14.2 लिंग मुद्रा लगाते हुए

एक पंद्रह क फोकु एलिव दसिके रोक दक एगरो

मुद्रा चिकित्सा पद्धति के माध्यम से मानव शरीर में शामिल पाँचों तत्वों को संतुलित कर शरीर को निरोग रखा जा सकता है।

वफु ररो

सृष्टि में उष्णता है, ऊर्जा है। वही मानव शरीर में भी है। हमारे शरीर का तापमान 97 या 98 अंश सेल्सियस है। इससे प्रमाणित होता है कि हमारे शरीर में अग्नि तत्व मौजूद है।

क; ए ररो

ब्रह्माण्ड में वायु तत्व विद्यमान है। हम हवा के माध्यम से सांस लेते हैं और वह हवा फेफड़ों में रहती है। इससे प्रमाणित होता है कि शरीर में वायु तत्व है।

िFoh ररो

हम भोजन के रूप में पृथ्वी पर विद्यमान वनस्पति एवं खनिजों को ग्रहण करते हैं। इसलिए हमारे शरीर के विकास में पृथ्वी तत्व का समावेशन है।

ty ररो

पृथ्वी का 75 प्रतिशत भाग जल तत्व से निर्मित है। मानव शरीर की उत्पत्ति जल तत्व के बिना संभव नहीं है। हम पीने के लिए पानी का उपयोग करते हैं। नसों के प्रवाह सहित शरीर के कई अंगों के संचालन में जल तत्व की वृहत भूमिका है।

vkdk'k ररो

हमारे शरीर के आंतरिक भाग में कई रिक्त स्थान हैं। उदर, फेफड़ा, नाक, यकृत में आकाश तत्व विद्यमान है।

ikNfrd fpfdRI k , oa ; lx foKku ea fMIykek dk; Øe



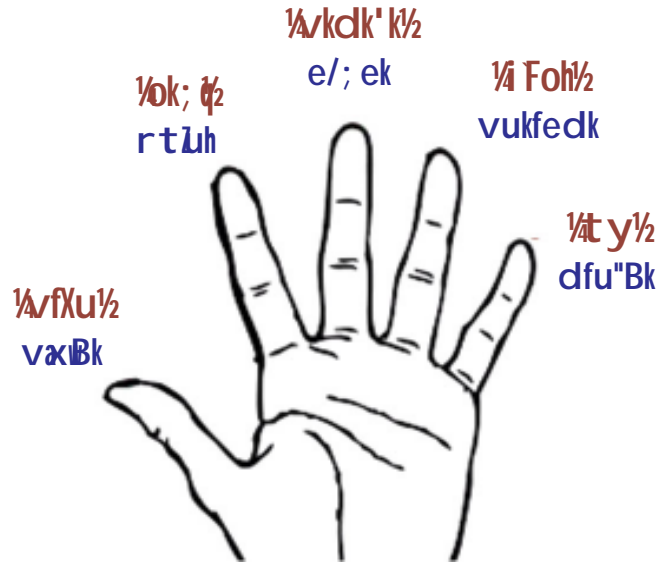
enK fPfdRI k foKku dk fl)kr

Ekkuo 'kjhj ea 'kkfey ikp rRok dk ifrfuf/kRo djus okyh vaxfy; ka



fVli .kh

- अग्नि तत्व – हाथ का अंगूठा
- वायु तत्व – तर्जनी
- आकाश तत्व – मध्यमा
- पृथ्वी तत्व– अनामिका
- जल तत्व– कनिष्ठा



चित्र 14.3 अंगुलियों में पंचतत्व दर्शाते हुए

सृष्टि के ये पाँच तत्व जब हमारे शरीर में कम या अधिक हो जाते हैं तब हमारा शरीर कई रोगों से घिरने लगता है। हमारे शरीर में जिस तत्व की कमी हो जाती है, उसी से संबंधित व्याधियां हमारे शरीर में पनपने लगती हैं। इससे यह प्रमाणित होता है कि हमारे शरीर को निरोग रखने के लिए इन सभी पाँच तत्वों का संतुलन अत्यंत आवश्यक है। मुद्रा चिकित्सा पद्धति के माध्यम से इन पाँचों तत्वों को संतुलित एवं नियंत्रित किया जा सकता है। हमारे देश में सदियों से यह चिकित्सा पद्धति विकसित थी किन्तु अब आधुनिक जगत में इसे वैज्ञानिक आधार मिला है।

i prRo dk vk/kkj



चित्र 14.4 ध्यान लगाते हुए

प्राचीन काल में भारतीय वैज्ञानिकों एवं ऋषियों ने पंच महाभूतों की प्रकृति, योग, चक्र, उनकी आकृति, रंग के संदर्भ में विशेष अध्ययन और शोध किया है।

vU; i kphu i kNfrd fPfdRI k i) fr; ka





fVli .kh

enK fPfdRI k foKku dk fl)kr

योग साधना, सिद्धि, और रोगों उपचार की दृष्टि से भी पंच महाभूत को महत्वपूर्ण माना गया है। हमारे ऋषियों एवं योग साधकों ने यौगिक क्रियाओं को बहुत महत्व दिया है। योग, आसन, मुद्रा एवं बहुत सी ऐसी क्रियायें जो आध्यात्मिक कर्मकांड में आवश्यक हैं, उसमें पंच महाभूत को अतिआवश्यक बताया गया है।

मुद्रा विज्ञान में पंचतत्त्वों का विशेष महत्व है। पंचतत्त्वों का रहस्य हमारे ऋषियों ने प्राचीन काल में ही समझ लिया था। मुख्य तौर पर कहा जाये तो मुद्रा विज्ञान पंच महाभूत पर आधारित है। सृष्टि के निर्माण में पाँचों तत्त्वों का समावेश है और मानव शरीर पाँचों तत्त्वों का सम्मिश्रण है। ब्रह्माण्ड के अग्नि तत्व, वायु तत्व, पृथ्वी तत्व, जलतत्व और आकाश तत्व हमारे शरीर में मौजूद हैं।

मुद्रा विज्ञान के अनुसार सभी व्यक्तियों के हाथों में अलग-अलग विद्युतीय प्रवाह होते हैं। एक स्वस्थ व्यक्ति में अलग और एक अस्वस्थ व्यक्ति में अलग प्रवाह को प्रमाणित किया जा चुका है। इसलिए वैदिक शास्त्रों में हाथ मिलाने की परम्परा नहीं थी।

अगर एक स्वस्थ व्यक्ति बीमार व्यक्ति से हाथ मिला लेता है तो विद्युतीय प्रवाह के कारण स्वस्थ व्यक्ति बीमार पड़ सकता है। वह विद्युतीय प्रवाह दोनों व्यक्तियों के लिए शुभ एवं अशुभ फल देने वाला होता है।

मुद्रा योग विज्ञान हमें यह भी बताता है कि दैनिक जीवन के कर्मकांडों में किस कार्य के लिए कौन सी अंगुली का प्रयोग किया जाना चाहिए। भोजन, यज्ञ, उपासना, तिलक, आशीर्वाद देने की स्थिति में हमें अंगुलियों को सही तरीके से उपयोग में लाना चाहिए। इसके लिए प्रारंभिक स्तर पर अनुभव और निरंतर अभ्यास की जरूरत पड़ती है।

14-2-2 ip ik.k ¼k.k] viku 0; ku] mnku] I eku½fl)kr

इसे पंच प्राणोपासना सिद्धांत भी कहा जाता है। आध्यात्मिक दृष्टिकोण से देखें तो इसकी व्याख्या उपनिषदों में की गई है। पंच प्राणों की उपासना ब्रह्म रूप में अलग-अलग करने पर इनके अलग-अलग प्रकार के प्रवाहों की उत्पत्ति शरीर और अंतः स्थूल में होती है। पंच प्राण की उपासना से ब्रह्म शारीरिक स्वास्थ्य का उच्चतम लाभ प्राप्त होकर विशेष मानसिक स्थिति में सहयोग प्राप्त होता है। उपनिषदों में इनकी उपासना से भू:भुव: स्व: आदि उर्ध्व लोकों की प्राप्ति का वर्णन किया गया है। तात्पर्य है कि यदि इन सिद्धांतों का अनुपालन किया जाये तो शारीरिक एवं मानसिक तौर पर स्वस्थ रहने के साथ-साथ आध्यात्मिक चेतना का भी संचार होता है।

प्राणोपासना के अंतर्गत प्राण, अपान, व्यान, समान, उदान, नाग, कूर्म, कूकल, देवदत्त और धनंजय के दस प्राण वायु शरीर की संपूर्ण नाड़ियों का संचार करते हैं। लेकिन इनमें पंच प्राण ही मुख्य माने गये हैं। मुद्राओं के माध्यम से इन्हीं प्राणों को संतुलित कर सकते हैं। उदाहरण के लिए—

i k.k ok; q

dfu" Bkufeds vxq] Bu Li 'kfnfr AA

कनिष्ठा, अनामिका को अंगूठे से स्पर्श करने से प्राण वायु संतुलित होती है।

i kNfrd fPfdRI k , oa ; lK foKku ea fMIykek dk; Øe



एक फेदरी क फोकु दक फी) कर

LFku% यह मुख और नासिका के मध्य भाग में, नाभि के मध्य भाग में और हृदय स्थान में समाहित रहता है। जब साधक योग साधना अथवा विशिष्ट तप साधना में लगा हो और शरीर भोजन आदि न लेने से शारीरिक कमजोरी का अनुभव कर रहा हो, तब साधक इस संजीवनी प्राण मुद्रा का ही प्रयोग कर साधना में लीन रहते हैं। इस समय बाहर से कुछ भी न ग्रहण करने पर जब जल का भी परित्याग कर दिया गया हो तब ऐसी परिस्थितियों में भी साधक साधना के समय प्राण मुद्रा का उपयोग कर शरीर को स्वस्थ रखते हैं।

vi ku ok; q

e/; kukfeds vaxqBsu Li'kfnrAA

मध्यमा, अनामिका को अंगूठे से स्पर्श करने से अपान वायु संतुलित होती है। और हृदय मुद्रा के द्वारा भी अपान वायु को संतुलित किया जाता है।

LFku % यह वायु गुदा, लिंग, घुटनों, जांघों, समस्त उदर, कटि, नाभि और पिंडलियों में निवास करता है।

0; ku ok; q

e/; ekrtD; oxqBsu Li'kfnrAA

मध्यमा और तर्जनी को अंगूठे से स्पर्श करने से व्यान वायु संतुलित हाती है।

LFku % यह वायु दोनों नेत्रों, दोनों कानों, कन्धों, टखनों, कण्ठ और प्राण के समस्त स्थानों में भी सूक्ष्म रूप में विद्यमान है।

mnku ok; q

rtzhe/; ekukfedku vaxqBsu Li'kfnr AA

तर्जनी, मध्यमा और अनामिका को अंगूठे से स्पर्श करने से उदान वायु संतुलित होती है।

LFku % यह दोनों हाथों और दोनों पैरों में व्यवस्थित है।

l eku ok; q

rktD; k|xy prqV; exqBsu Li'kfnrAA

तर्जनी आदि चारों अंगुलियों को अंगूठे से स्पर्श करने से समान वायु संतुलित होती है।

LFku % यह संपूर्ण शरीर में अन्य प्राण आदि के साथ विद्यमान रहता है।



fVli .kh

vU; i kphu i kNfrd fpedRI k i) fr; ka





fVli .kh

i k.k dh mi kl uk

उपनिषदों के विस्तार में भी प्राण की उपासना का मुख्य तौर पर वर्णन किया गया है। मुद्रा चिकित्सा विज्ञान में इन सभी को आधार मानकर व्याधियों के उपचार के लिए उपयोग में लाया जाता है।

ज्ञात हो कि कृष्ण यजुर्वेदीय अमृतनादोपनिषद् में पाँचों प्राण वायुओं का स्थान और रंग का भी सूक्ष्म तौर पर वर्णन किया गया है। यथा प्राण वायु हृदय में, अपान वायु गुदा में, व्यान वायु नाभि प्रदेश में, उदान वायु कण्ठ में और समान वायु संपूर्ण अंगों में व्यापक रूप में रहता है। प्राण वायु लाल रंग के माणिक्य के समान, अपान वायु इंद्रगोप नामक कीड़े के समान लाल, समान वायु दूध या स्फटिक मणि के समान उज्ज्वल, उदान वायु मटमैले रंग के समान और व्यान वायु का रंग अग्नि के समान प्रकाशमय के तौर पर वर्णन किया गया है।

इस प्रकार इन पंच प्राणों की उपासना संबंधित मुद्राओं के साथ की जाये तो इसका चमत्कारिक फल दृष्टिगोचर होता है। उपरोक्त पाँचों मुद्राओं की उपासना करने से साधक को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक लाभ तो होगा ही तथा साथ ही यदि सामान्य व्यक्ति के द्वारा भी इन प्राण आदि पाँच मुद्राओं का किसी भी प्रकार, किसी भी समय, अधिक या कम समय के लिए भी प्रयोग किया जाये तो इसका लाभ निश्चित रूप से प्राप्त होता है। जो प्राण वायु शरीर के जिस भाग में निवास करता है, उस वायु के क्रिया कलाप के बारे में जानकारी अवश्य होनी चाहिए। उस प्राण वायु के मुद्रा का प्रयोग करने से उन स्थानों और उन कार्यों में जो कमी आ गई है, उसकी उस मुद्रा के प्रयोग से पूर्ति हो जाती है। ज्ञात रहे कि जो मुद्रा जिस कार्य के लिए लिए उपयुक्त है उसकी पूर्ण रूप से जानकारी प्राप्त करके ही उपयोग में लाना चाहिए।

enK foKku fPfdRI k ea vaxfy; ka gh mi dj .k gA

enK fPfdRI k ds fu; e



चित्र 14.5 ज्ञान मुद्रा

स्वस्थ जीवन जीने और मानव शरीर को प्रकृति के अनुकूल रखने के लिए कुछ नियमों का भी पालन करना पड़ता है। यह सर्वविदित है कि यदि प्राकृतिक नियमों को अपनी दिनचर्या में शामिल कर लिया जाये तो मनुष्य शारीरिक और मानसिक तौर पर स्वस्थ रहता है। यह एक प्राकृतिक नियमों को अपनाने वाले और दूसरे अप्राकृतिक ढंग से जीवन व्यतीत करने वालों के बीच तुलनात्मक अध्ययन करके भी देखा जा सकता है। इस अध्ययन के पश्चात् आप पायेंगे कि प्राकृतिक तौर-तरीके अपनाने वालों में काम के प्रति इच्छा, सकारात्मक सोच, अप्राकृतिक जीवन जीने वाले लोगों से बेहतर होते हैं। हम अपनी जीवनशैली में तभी

i kNfrd fPfdRI k , oa ; lx foKku ea fMIlykek dk; Øe





बदलाव ला पाते हैं जब जीने के तरीकों में बदलाव के प्रति गंभीर होते हैं। आज के आधुनिक युग में मनुष्य के पास आवश्यकता के अनुकूल प्रायः सभी संसाधन मौजूद होते हैं। फिर भी मनुष्य आज अपनी आधुनिक जीवन शैली अपनाने के कारण व्याधियों से जल्द ही घिर जाता है। उसका प्रमुख कारण है कि हम प्रकृति के विपरीत व्यवहार और दिनचर्या को अपनी आदत में ढाल चुके हैं। लेकिन यदि हम प्रकृति के साथ जीवन जीने का संकल्प लेकर चलें तो स्वयं को स्वस्थ रखने के साथ-साथ सामाजिक परिवेश को भी स्वस्थ रख सकते हैं। मुद्रा योग विज्ञान में कई सरल नियम हैं जिन्हें अपनाकर मनुष्य अपना जीवन स्वस्थ रख सकता है। मुद्रा योग विज्ञान पूरी तरह मनुष्य की पाँचों अंगुलियों पर आधारित है। उसका अनुपालन करने के लिए मुद्रा योग से संबंधित नियमों को जानना ज़रूरी है। जो निम्नलिखित हैं –

1. किसी भी मुद्रा का अभ्यास करने के लिए यह सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि व्यक्ति को दो घंटे पहले और दो घंटे बाद तक कुछ भी नहीं खाना है। खाली पेट मुद्रा का अभ्यास अधिक लाभकारी है।
2. मुद्रा योग 24 घंटे में एक बार करना चाहिए। सुबह या शाम का समय चयन करना सेहत की दृष्टिकोण से सही होता है।
3. मुद्रा योग का अभ्यास कम से कम 15 मिनट और अधिक से अधिक एक घंटे तक करना चाहिए।
4. मुद्रा योग के अभ्यास के समय यदि मल-मूत्र छींक आदि आये तो उसे रोकना नहीं चाहिए। नित्य क्रिया से निवृत्त होने के बाद ही मुद्रा योग का अभ्यास करना चाहिए।
5. मुद्राओं का अभ्यास करने वालों को शराब, सिगरेट, गांजा, अफीम अथवा किसी भी तरह के व्यसन से बचना चाहिए।
6. जिस स्थान पर मुद्रा का अभ्यास करते हों, वहाँ का वातावरण शांत और स्वच्छ होना चाहिए।
7. मुद्रा योग के अभ्यास में दोनों हाथों का प्रयोग किया जाना चाहिए। एक हाथ से किया गया मुद्रा अभ्यास प्रभावकारी नहीं होता।
8. मुद्रा योग करने से पहले रात को सोने एवं प्रातः काल जागने का समय निश्चित करें। यदि सोने और जागने का समय निश्चित नहीं है तो सबसे पहले अपनी दिनचर्या और आदतों को सुधारें।
9. मुद्रा अभ्यास करने के उपरांत गहरी सांस लेने और छोड़ने की आदत डालें। सांस इतनी गहराई से ली जानी चाहिए कि वायु पेट तक पहुँच सके। कभी भी मुँह से सांस नहीं लेनी चाहिए। नाक से सांस लेने पर हवा फिल्टर होकर जाती है।
10. मुद्रा योग का अभ्यास करने वालों को गरिष्ठ भोजन से बचना चाहिए। तरल एवं पाचनयुक्त खाद्य पदार्थ सेहत के लिए लाभकारी हैं। जल्दी-जल्दी भोजन करने से पाचन क्रिया प्रभावित होती है। इसलिए हमेशा शांतचित्त होकर धीरे-धीरे भोजन करना चाहिए।
11. एक समय में एक ही मुद्रा का अभ्यास करना चाहिए और अन्य अंगुलियों को खुला और सीधा रखना चाहिए।
12. कुछ जटिल मुद्राओं के अभ्यास के दौरान विशेष सावधानी बरतनी पड़ती है।





fVli .kh

13. मुद्राओं के अभ्यास हमेशा लाभकारी होते हैं। इसे किसी भी आयु सीमा में किया जा सकता है। लेकिन इसके लिए नियमों का पालन किया जाना बहुत आवश्यक है।
14. मुद्राओं के अभ्यास के लिए आप अपने तरीके से कोई नया नियम नहीं बनाए। क्योंकि मुद्राओं के अभ्यास के नियमों एवं शैलियों को काफी शोध करने के बाद प्रचलन में लाया गया है। हमारे ऋषि-महात्माओं ने विभिन्न रोगों के उपचार के लिए मुद्रा अभ्यास के नियमों का अनुपालन किया और दूसरों को भी उन्हीं नियमों को अपनाने के लिए प्रेरित किया।
15. कुछ मुद्राएं तुरंत असर दिखाती हैं और कुछ मुद्राओं का असर शरीर में दिखने में समय लगता है। यह इस पर भी निर्भर करता है कि किस बीमारी के लिए किस मुद्रा का अभ्यास किया जा रहा है। मुद्राओं का असर बीमारी की प्रकृति पर भी निर्भर करता है। अगर शरीर गंभीर रोगों से ग्रसित है तो संबंधित मुद्राओं के अभ्यास के असर दिखने में समय लगेगा।

14-2-3 /; ku I k/kuk dk fl)kr



चित्र 14.6 ध्यान की मुद्रा में

ध्यान एक आध्यात्मिक प्रक्रिया है और सहज एवं सरल है। लेकिन जब तक ध्यान को सैद्धांतिक दृष्टिकोण से नहीं अपनाया जायेगा तब तक इसके सात्विक प्रतिफल नहीं मिलते। मानसिक शांति और शारीरिक थकानों को दूर करने के लिए लोग ध्यान का सहारा लेते हैं। लेकिन आपको यह ज्ञात होना चाहिए कि ध्यान के सहारे कई जटिल रोगों का भी उपचार किया जाता है।

सामान्य तौर पर देखा जाता है कि ध्यान की प्रक्रिया नियमित तौर पर अपनाने से मानसिक शांति मिलती है। यदि इसे दिनचर्या में शामिल कर लिया जाये तो इससे मनुष्य की चेतना शक्ति का विकास होता है। ध्यान करने वाला साधक चिंता और चिंतन में अंतर को स्वयं ही अनुभव करने लगता है। सनातन धर्म में ध्यान प्रमुख प्रक्रिया है। वैदिक पूजा-पाठ एवं योग साधना में ध्यान महत्वपूर्ण है। ध्यान साधना की पहली सीढ़ी है। अगर किसी मूल उद्देश्य के तहत हम साधना करते हैं तो उसमें ध्यान को एक निर्धारित बिन्दु पर केन्द्रित करना पड़ता है। जितनी भी योग, जाप एवं तप की विधाएं हैं उन सभी की एक समान प्रक्रिया है वह है ध्यान। मुद्रा विज्ञान में भी ध्यान की विशेष महत्ता है। ज्ञात हो कि ध्यान एक मुद्रा है और सर्वोपरि एवं सामान्य मुद्रा है और इसके नियमित प्रयोग से विशेष प्रकार की वृत्तियां एवं मनोवृत्तियां परिलक्षित होती हैं। ध्यान मुद्रा के अभ्यास से आध्यात्मिक पथ पर चलने वाला साधक लम्बी साधना के द्वारा धीरे-धीरे ध्यान की स्थिति में पहुँच जाता है। शून्य पर पहुँचने के बाद उसे दिव्य एवं अलौकिक चेतना का आभास होता है। ध्यान मुद्रा में बैठकर ध्यान करना अत्याधिक सरल है। योग विद्या के अनुसार ध्यान की विभिन्न





अवस्थाओं का दर्शन करने एवं उसे सूक्ष्म तौर पर महसूस करने की क्षमता साधक में विकसित हो जाती है।

ध्यान मुद्रा के नियमित अभ्यास से साधक स्वयं को योग युक्त एवं रोग मुक्त बना लेता है। इस मुद्रा के अभ्यास से मानव मस्तिष्क का सम्पूर्ण स्नायु मंडल परम शांत स्थिति को बड़ी सरलता से प्राप्त कर लेता है।

ज्ञात हो कि ध्यान एक साधना ही है। नियमित ध्यान की प्रक्रिया को अपनाने से अनिद्रा, बेचैनी, दुस्वप्न, स्मरण शक्ति का ह्रास, बार-बार क्रोध आना, चिड़चिड़ापन, खिन्नता सहित कई मानसिक एवं शारीरिक व्याधियां स्वतः ही समाप्त हो जाती हैं।

इसके अलावा बहुत सारे विकारों एवं रोगों को बिना किसी बाह्य उपचार के केवल ध्यान साधना से ठीक किया जाता है। वैदिक युग में हमारे ऋषि-मुनि एवं तपस्वी ध्यान के सहारे कई व्याधियों का उपचार किया करते थे।

पराध्यान साधना के अनुसार तत्त्वयोग से संबंधित व्याधियों में ध्यान मुद्रा की स्थिति में बैठाकर उपचार किया जाता है।

ध्यान साधना में साधक को शांत वातावरण में सम्यक एवं यौगिक स्थिति में विशेष फल प्राप्त होता है। ध्यान साधना के द्वारा प्राप्त होने वाले लाभ एवं परिणामों की व्याख्या करना शब्दों में संभव नहीं है। क्योंकि आत्म अनुभूति के आधार पर लाभों को प्राप्त करने वाले साधकों ने इसका वर्णन अपने-अपने शब्दों में किया है। साधक बनने के बाद ही इसका स्वयं अवलोकन किया जा सकता है। यह कोई यौगिकी नहीं बल्कि सामान्य प्रक्रिया है और कोई भी इसे कर सकता है।

प्राचीन भारत के ऋषियों एवं साधकों ने कठिन तपस्या एवं लम्बी साधना और उपासना के बल पर कई मुद्राओं की भी खोज की है और उसके लाभ एवं परिणामों को लोगों तक पहुँचाने का काम भी किया है।

सामान्य तौर पर विभिन्न मुद्राओं की उपयोगिता मनुष्य को मानसिक और शारीरिक तौर पर स्वस्थ रखना है। जबकि ध्यान साधना विशेषतौर पर मानसिक उपद्रवों को शांत करना है। व्यर्थ की चिंता, बेचैनी, घबराहट, डर एवं मस्तिष्क से संबंधित उन विकारों की मूल वजहों को बिना जाने हुए भी सिर्फ ध्यान साधना के सहारे उन्हें समाप्त किया जा सकता है।

ध्यान एक अनंत रहस्य है और साधना एक अनंत प्रक्रिया है। लेकिन एक मूल अवस्था में पहुँचकर एकाग्रचित होकर अपने मस्तिष्क को शांति पहुँचा सकते हैं। ऐसा करने से ही हमें परम शांति मिलती है और कई बीमारियां अपने आप खत्म हो जाती हैं। ध्यान साधना की एक विशेषता यह भी है कि इसमें किसी बाहरी तत्वों की आवश्यकता नहीं पड़ती है। निरंतर योग अभ्यास और ध्यान साधना से कई जटिल रोगों के उपचार संभव हैं। आध्यात्मिक दृष्टिकोण से कहा जाये तो ध्यान साधना के सहारे परम आनंद की चरम सीमा तक पहुँचा जा सकता है। जबकि चिकित्सकीय दृष्टिकोण से देखें तो सिर्फ ध्यान साधना को अपनाकर कई मानसिक विकृतियों को दूर किया जा सकता है। वहीं ध्यान साधना अर्थात् ध्यान मुद्रा से उच्च एवं निम्न रक्तचाप को भी नियंत्रित किया जाना संभव है। जो साधक ध्यान मुद्रा का नियमित अभ्यास करते हैं, उनके स्नायु तंत्र एवं हृदय से जुड़ी व्याधियां भी ठीक हो जाती हैं।





fVli .kh

14-2-4 i.k.k 'kfDr , dhdj .k fl)kr

इस सिद्धान्त के अंतर्गत शरीर की प्राण शक्ति का एकीकरण अर्थात् क्षय और वृद्धि को नियमित एवं संतुलित करना।



चित्र 14.7 प्राण मुद्रा

जैसा कि हम जानते हैं कि स्वस्थ मानव शरीर का आशय है कि मन-मस्तिष्क में चेतना शक्ति विकसित करने की क्षमता बरकरार है और शारीरिक गतिविधियां स्फूर्त है। मानव शरीर की आंतरिक ग्रंथियों और स्नायु तंत्र को बाह्य परिवेश का समन्वय प्राप्त हो रहा है। लेकिन हमारी जीवनशैली में कुछ ऐसी आदतें शामिल हो जाती हैं जिससे शारीरिक शक्तियों का क्षय होने लगता है। अनावश्यक शारीरिक गतिविधियां भी शक्तियों के क्षय होने का एक कारण है। बैठे-बैठे अनावश्यक पैर हिलाना, अंगुलियां चटकाना, हाथ फेंकना, जम्हाई लेना इत्यादि कुछ लोगों की आदतों में शामिल हो जाते हैं। अगर किसी भी रूप में अनावश्यक शारीरिक गतिविधियां चालू हैं तो प्राण शक्तियों का ह्रास हो रहा है। जब तक यह आदत नहीं रुकती है तो इसका प्रभाव मस्तिष्क की चेतनाओं पर पड़ने लगता है। शरीर गतिविधियों पर नकारात्मक प्रभाव को रोकने के लिए सबसे पहले यह जानना आवश्यक है कि किन-किन अनावश्यक कार्यों से प्राण शक्तियों का ह्रास होता है और उन आदतों को तुरंत छोड़ देना चाहिए। हालांकि आदत तुरंत नहीं छूटती लेकिन नियमित साधना एवं योग से वे सारी आदतें छूट जाती हैं।

योग साधना एवं कई मुद्राओं के माध्यम से अनावश्यक शारीरिक गतिविधियों के क्षय एवं वृद्धि को रोका जा सकता है।

योग मुद्राओं के द्वारा शरीर में अतिशीघ्रता, तात्त्विक प्रत्यावर्तन, विघटन, परिवर्तन का स्वरूप दिखने लगता है एवं मुद्राओं के नियमित अभ्यास से कई अनावश्यक शारीरिक गतिविधियों को नियंत्रित किया जा सकता है। मुद्रा का प्रभाव दीर्घकालिक अभ्यास साधना के द्वारा ही प्रतिफलित होता है। किसी मुद्रा की निरंतर साधना से मानव शरीर के संपूर्ण स्नायु मंडल में आमूलचूल परिवर्तन भी संभव है। यह शारीरिक दृष्टि से भी सर्वोपरि होता है साथ ही उसका तात्त्विक परिवर्तन का प्रभाव मानसिक शक्तियों के विकास में भी सहायक होता है।

ध्यान मुद्रा, ज्ञान मुद्रा और पृथ्वी मुद्रा का नियमित अभ्यास कर अनावश्यक शारीरिक गतिविधियों, व्यसन, उन्माद आदि को नियंत्रित कर पाने में आप सक्षम होंगे। आइए! संक्षेप में इन मुद्राओं के विषय में जानते हैं।



Kku epk



चित्र 14.8 ज्ञान मुद्रा

यौगिक साधना में ज्ञान मुद्रा का सबसे ज्यादा उपयोग किया जाता है। धार्मिक अथवा आध्यात्मिक दृष्टिकोण से देखें तो भगवान बुद्ध, भगवान महावीर, भगवान शिव, भगवान श्रीकृष्ण ने इसी ज्ञान मुद्रा में दिव्य शक्तियों को आत्मसात किया और सर्व साधारण साधकों के लिए इस मुद्रा का विशेष महत्व भी बताया। योग विज्ञान में सबसे ज्यादा इस मुद्रा का उपयोग होता है। यह आध्यात्मिक एवं मानसिक चेतना के विकास के लिए महत्वपूर्ण है।

/;ku epk



चित्र 14.9 ध्यान मुद्रा

अन्य मुद्राओं की जगह ध्यान मुद्रा अत्यधिक सरल है और इस मुद्रा के नियमित अभ्यास से साधक में आध्यात्मिक चेतना विकसित हो जाती है जिससे उसे दिव्य अनुभूति प्राप्त होती है। यह मुद्रा ध्यान के लिए सर्वोपरि है। इसके लगातार अभ्यास से कई शारीरिक, और मानसिक व्याधियां स्वतः समाप्त हो जाती हैं। मानव मस्तिष्क का सम्पूर्ण स्नायुमंडल एवं शरीर की आंतरिक ग्रंथियों की शुद्धि से, अनावश्यक चिंतन से भी ध्यान हट जाता है। इतना ही नहीं, ध्यान मुद्रा से स्मरण शक्ति का ह्रास होना, चिड़चिड़ापन, अनिद्रा, डर, भय, चिंतित रहना, बुरे सपने दिखाई देना, बात-बात में क्रोधित होना, खिन्नता, अनमनकता आदि सारे





fVli .kh

मानसिक विकारों से भी छुटकारा पाया जा सकता है। ध्यान मुद्रा के लिए साधक को शांतपूर्ण वातावरण का चयन करना चाहिए।

iFoh epk



चित्र 14.10 पृथ्वी मुद्रा

जब शरीर में कांति एवं तेज की कमी होने लगती है तो पृथ्वी मुद्रा का नियमित अभ्यास किया जाना चाहिए। इस मुद्रा के निरंतर प्रयोग से संकुचित विचारों में भी परिवर्तन आने लगता है। कई अनावश्यक शारीरिक गतिविधियां स्वतः समाप्त होने लगती हैं और विचारों एवं कार्यों में व्यापकता के साथ-साथ प्रखरता भी आ जाती है। इस मुद्रा का सबसे बड़ा गुण है कि यह शरीर को सभी प्रकार से स्वस्थ एवं पुष्ट रखने की दिशा में स्नायुमंडल के सूक्ष्म तत्वों में भी महत्वपूर्ण परिवर्तन करने लगती है। इस मुद्रा का नियमित एवं लम्बे समय तक अभ्यास करने से शरीर में प्रसन्नता एवं तेज की अनुभूति होने लगती है।

ok; q epk



चित्र 14.11 वायु मुद्रा

मानव शरीर में स्थित पंच मुद्राओं में जब वायु तत्व की मात्रा बढ़ जाती है अथवा घट जाती है तो वायु तत्व से संबंधित बीमारियां शरीर को घेरने लगती हैं। जब वायु तत्व बढ़ जाता है तो बेचैनी, अनिद्रा, अपच, डकार,



enK fPfdRI k foKku dk fl)kr

दुर्गन्धयुक्त वायु प्रवाह एवं इससे संबंधित रोगों से परेशान होने लगता है। कभी-कभी ये स्थितियां बहुत ही विकट हो जाती हैं तो चेतना पर भी असर पड़ता है और अनावश्यक शारीरिक गतिविधियों के कारण शारीरिक शक्तियों का भी ह्रास होने लगता है। मुद्रा विज्ञान में वायु मुद्रा के नियमित अभ्यास से इन व्याधियों और अनावश्यक शारीरिक गतिविधियों पर काबू पाया जा सकता है। जोड़ों के दर्द में वायु मुद्रा का अभ्यास विशेष लाभकारी है।

मुद्रा विज्ञान के अनुसार, विभिन्न प्रकार के शारीरिक दर्द को दूर करने के लिए वायु मुद्रा का नियमित अभ्यास किया जाना चाहिए। वायु मुद्रा अन्य प्रकार के दर्द को दूर करने में विशेष तौर पर सहायक है। अधरंग, वात, लकवा, गठिया, सायटिका जैसी भयंकर बीमारियां वायु तत्व के घटने एवं बढ़ने के कारण होती हैं। वायु मुद्रा के दीर्घकालिक अभ्यास से इन रोगों में अच्छे परिणाम दिखते हैं।



bdkbkr izu&14-1

रिक्त स्थानों को भरिए –

1. हमारे कार्यों की सार्थकता हमारी पर निर्भर करती है।
2. मुद्रा चिकित्सा पद्धति शरीर में अंतर्निहित शक्तियों के विस्तार से भी कराती है।
3. हमारा मन-मस्तिष्क और शरीर तभी बीमार होता है जब हम प्रकृति के काम करना शुरू कर देते हैं।



vki us D; k I h[kk

इस इकाई (यूनिट) में हमने सीखा कि –

- मुद्रा चिकित्सा एक प्रकार का योग अभ्यास है और यह पूरी तरह आध्यात्मिक प्रक्रिया है। इससे शारीरिक अथवा मानसिक रोगों के निदान संभव हैं।
- जिस तरह ब्रह्माण्ड का अनंत विस्तार है ठीक उसी तरह हमारे शरीर और मस्तिष्क में शक्तियों का अनंत विस्तार है। इसे जानने के लिए आत्मचिंतन करना ज़रूरी है जिससे आत्मबोध हो सके।
- जब शरीर में विद्यमान अवयव हमारी जीवनशैली एवं बदलते परिवेश के कारण घट बढ़ जाते हैं तो मन मस्तिष्क पर नकारात्मकता हावी होने लगती है और शरीर रोग ग्रस्त होने लगता है।
- जब शरीर में कांति एवं तेज की कमी होने लगती है तो पृथ्वी मुद्रा का नियमित अभ्यास किया जाना चाहिए। इस मुद्रा के निरंतर प्रयोग से संकुचित विचारों में भी परिवर्तन आने लगता है। कई अनावश्यक शारीरिक गतिविधियां स्वतः समाप्त होने लगती हैं और विचारों एवं कार्यों में व्यापकता के साथ-साथ प्रखरता भी आ जाती है।

vU; i kphu i kNfrd fPfdRI k i) fr; ka





fVli .kh

emk fpfdRI k foKku dk fl)kr

- मुद्रा का प्रभाव दीर्घकालिक अभ्यास के द्वारा ही प्रतिफलित होता है। किसी मुद्रा की निरंतर साधना से मानव शरीर के संपूर्ण स्नायु मंडल में आमूलचुल परिवर्तन भी संभव है। यह शारीरिक दृष्टि से भी सर्वोपरि होता है साथ ही उसका तात्विक परिवर्तन का प्रभाव मानसिक शक्तियों के विकास में भी सहायक होता है।
- अन्य मुद्राओं की जगह ध्यान मुद्रा अत्यधिक सरल है और इस मुद्रा के नियमित अभ्यास से साधक में आध्यात्मिक चेतना विकसित हो जाती है जिससे उसे दिव्य अनुभूति प्राप्त होती है। यह मुद्रा ध्यान के लिए सर्वोपरि है।



bdkbz ds vUr ea i z u

1. मुद्रा चिकित्सा विज्ञान के सिद्धांतों की व्याख्या कीजिए।
2. मुद्रा चिकित्सा पद्धति मानव जीवन के लिए एक वरदान है, संक्षेप में बताएं।
3. मुद्रा चिकित्सा विज्ञान में पंचतत्व की उपयोगिता का वर्णन कीजिए।



bdkbZr i z uka ds mUkj

14-1

1. जीवनशैली
2. परिचय
3. विरुद्ध





15

मुद्रा चिकित्सा की विभिन्न मुद्राएं एवं उनकी विधियां

पिछली इकाई (यूनिट) में आपने मुद्रा चिकित्सा के सिद्धांतों एवं नियमों के बारे में विस्तारपूर्वक अध्ययन किया। इसके साथ ही आपने मुद्रा चिकित्सा से संदर्भित अवधारणा एवं मुद्रा योग की विशेषताओं के बारे में भी जाना। आइये! अब यह जानते हैं कि मुद्रा चिकित्सा विज्ञान में किन-किन हस्त मुद्राओं की विशेष उपयोगिता है। इस इकाई (यूनिट) में हम मुद्रा चिकित्सा विज्ञान में उपयोग की जाने वाली विभिन्न हस्त मुद्राओं और शारीरिक मुद्राओं के बारे में चर्चा करेंगे।

**mīś ;**

इस इकाई (यूनिट) के अध्ययन के पश्चात् आप –

- विभिन्न प्रकार की मुद्राओं का परिचय दे सकेंगे ;
- मुद्रा चिकित्सा विज्ञान में उपयोग की जाने वाली मुद्राओं एवं उसकी विधियों का वर्णन कर सकेंगे।

15-1 fofHkUu izdkj dh eqkvka dk ifjp;

प्रिय शिक्षार्थियों, अब तक आपने मुद्रा चिकित्सा विज्ञान के सैद्धान्तिक रूप को समझा। अब आपको यह जिज्ञासा अवश्य उत्पन्न हो रही होगी कि मुद्रा चिकित्सा विज्ञान में कौन-कौन सी मुद्राएं उपयोग में लाई

vU; i kphu i kNfrd pfdRI k i) fr; ka





जाती हैं व उनकी विधि क्या है? आइए! अब हम विभिन्न प्रकार की मुद्राओं की चर्चा करते हैं। शरीर के किसी अंग में यदि किसी तरह की व्याधि उत्पन्न हो गई हो तो शरीर के भीतर ही उसका निदान है। इसके लिए मुद्रा की विभिन्न शैलियों की जानकारी होना बहुत आवश्यक है।

जानकारी के अभाव में मुद्रा की शैलियों का गलत अभ्यास करने से इसके नकारात्मक प्रभाव भी पड़ते हैं। इसलिए जब किसी रोगी का उपचार मुद्रा चिकित्सा विज्ञान से किया जा रहा हो तो मुद्रा शैलियों की जानकारी और अभ्यास नितांत आवश्यक है। इसकी जानकारी प्रशिक्षित शिक्षक से ही प्राप्त करनी चाहिए।

enKvka ds i dKj , oa fof/k; ka

आपने इकाई (यूनिट)—13 में हस्त मुद्रा और शारीरिक मुद्रा के विषय में संक्षिप्त जानकारी प्राप्त की। आपने जाना कि योग ग्रंथों के अनुसार आसन मुद्रायें, पंच मुद्रायें और हस्त मुद्रायें योगाभ्यास में विशेषतौर पर उपयोग में लाये जाते हैं। 50 से अधिक मुद्राएं व्यावहारिक तौर पर उपयोग में लायी जाती हैं। आइए! अब हम कुछ हस्त एवं हठयोग की प्रमुख मुद्राओं की विस्तार से चर्चा करते हैं। हमारे हाथ की अंगुलियों को परस्पर विभिन्न विधि द्वारा स्पर्श करना हस्त मुद्रा कहलाता है। इस प्रकार हस्त मुद्रा विज्ञान का आधार शरीर की अंगुलियां हैं। हस्त मुद्रा द्वारा शरीर की पाँच भौतिक स्थिति (आकाश, वायु, अग्नि, जल एवं पृथ्वी) को संतुलित रखकर स्वास्थ्य प्राप्त किया जा सकता है तथा साथ ही विभिन्न शारीरिक एवं मानसिक रोगों का उपचार भी किया जा सकता है।

15-1-1 gLr enK

1- Kku enK



चित्र 15.1 ज्ञान मुद्रा

साधारण रूप में तर्जनी और अंगुष्ठ के अग्रभाग को मिलाने से जो आकार बनता है, उसे यौगिक भाषा में ज्ञान मुद्रा कहते हैं। तात्विक दृष्टिकोण से अग्नि तत्व और वायु तत्व को अग्रभाग से मिलाने पर ज्ञान मुद्रा बन जाती है। मुद्रा विज्ञान में यह सबसे महत्वपूर्ण मुद्रा मानी जाती है।





2- iFoh एक



चित्र 15.2 पृथ्वी मुद्रा

अनामिका (छोटी अंगुली के पास वाली) को मोड़कर अंगुष्ठ की गद्दी पर लगाकर धीरे से अंगुष्ठ को दबाने से जो मुद्रा बनती है उसे पृथ्वी मुद्रा कहते हैं। इसके निरंतर प्रयोग से शरीर में पृथ्वी तत्व की कमी पूरी हो जाती है। सभी प्रकार की शारीरिक दुर्बलता भी इस मुद्रा के प्रयोग से दूर हो जाती है। हम यह जानते हैं कि कई अनावश्यक शारीरिक और मानसिक की गतिविधियां इस प्रकार कुछ कमी के कारण ही होने लगती हैं। पृथ्वी मुद्रा शरीर में एक विटामिन की तरह है और उन कमी को भी पूरा करने में यह मुद्रा विशेष तौर पर महत्वपूर्ण है।

3- 'कु; एक



चित्र 15.3 शून्य मुद्रा

मध्यमा को हथेलियों की ओर मोड़ते हुए अंगूठे के शीर्ष पोर से दबाने पर जो मुद्रा बनती है उसे शून्य मुद्रा कहते हैं। इस मुद्रा में बाकि तीनों अंगुलियां सीधी रखी जाती हैं। शून्य मुद्रा मानसिक तनाव को दूर करने के साथ-साथ नाक, कान एवं गले के रोगों में विशेष लाभकारी है। इस मुद्रा को प्रतिदिन सुबह-शाम शांत एवं खुले वातावरण में किया जाना चाहिए। शून्य मुद्रा आलस्य को कम करती है और शरीर में स्फूर्ति लाती है। इस मुद्रा के निरंतर अभ्यास से शरीर में चमत्कारी प्रभाव देखने को मिलते हैं।





fVli .kh



चित्र 15.4 वायु मुद्रा

4- ok; q एक

तर्जनी अंगुली को मोड़कर अंगुष्ठ की गद्दी पर लगाकर धीरे से अंगुष्ठ के दबाने पर जो स्थिति बनती है, उसे वायु मुद्रा कहते हैं। इस वायु मुद्रा के प्रयोग से बड़े-बड़े असाध्य रोग भी ठीक किये जा सकते हैं। इस मुद्रा का दीर्घकाल तक अभ्यास करने के बाद ही इसका प्रतिफल दिखता है। यह मुद्रा धीरे-धीरे काम करती है। इसके नियमित अभ्यास से 51 प्रकार के वायु के द्वारा होने वाले विभिन्न रोगों के उपचार किये जाते हैं। हड्डी संबंधी रोगों में यह मुद्रा विशेष लाभकारी है। वायु मुद्रा के निरंतर अभ्यास से गठिया एवं अन्य रोगों भी ठीक हो जाते हैं।

5- o: .k एक



चित्र 15.5 वरुण मुद्रा

कनिष्ठा (सबसे छोटी अंगुली) को अंगूठे के अग्र भाग से मिलाने पर जो आकृति बनती है, उसे वरुण मुद्रा कहते हैं। अंगूठा अग्नि का प्रतीक है और कनिष्ठा जल का। अंगूठे के सिरे से कनिष्ठा के अग्रभाग को दबाने पर शरीर में जल की कमी पूरी होती है अथवा जल को नियंत्रित किया जाता है। इस मुद्रा के निरंतर अभ्यास से त्वचा में नमी बनी रहती है। यह मुद्रा त्वचा संबंधी रोगों में विशेष लाभकारी है।





चित्र 15.6 सूर्य मुद्रा

6- I wZ एक

अनामिका अंगुली को अंगूठे के मूल पर लगाकर अंगूठे से दबाने पर जो मुद्रा बनती है, उसे सूर्य मुद्रा कहते हैं। इस मुद्रा से पृथ्वी तत्व और अग्नि तत्व का संयोग बनता है, जिससे शरीर को अत्यधिक ऊर्जा मिलती है। ऊर्जा ताकत का प्रतीक है। इसके निरंतर अभ्यास से कमजोर व्यक्ति भी ऊर्जावान अनुभव करने लगता है। शांत वातावरण में पद्मासन में बैठकर सूर्य मुद्रा का अभ्यास किया जाना चाहिए। यह मुद्रा शरीर का वजन कम करने और संतुलित रखने में विशेष उपयोगी है।

7- i k.k एक



चित्र 15.7 प्राण मुद्रा

अंगूठे से कनिष्ठा और अनामिका को अग्र भाग के मिलाने पर जो मुद्रा बनती है, उसे प्राण मुद्रा कहते हैं। प्राण मुद्रा अन्य मुद्राओं में सबसे महत्वपूर्ण मुद्रा है। वैदिक युग में प्राण मुद्रा को जीवनशैली का हिस्सा माना जाता था। यह मुद्रा शरीर और प्रकृति के बीच संतुलन बनाने का काम करती है। इस मुद्रा का अभ्यास शांत वातावरण अथवा कमरे में भी किया जा सकता है। यह मुद्रा विपरित परिस्थितियों में भी मनुष्य को धैर्यवान बनाती है। प्राण मुद्रा हृदय रोग में विशेष लाभकारी है। इस मुद्रा से मनुष्य को शारीरिक और मानसिक तौर पर मजबूती मिलती है।





fVli .kh



चित्र 15.8 लिंग मुद्रा

8- fyx एक

दोनों हाथों की अंगुलियों को एक दूसरे में फंसाने के बाद किसी एक हाथ के अंगूठे को ऊपर उठाया जाता है। अंगूठा बिल्कुल सीधी रेखा में होना चाहिए। इससे जो आकृति बनती है वह लिंग मुद्रा कहलाती है। यह मुद्रा शरीर में प्रतिरोधक क्षमता विकसित करती है। बदलते मौसम में होने वाले रोगों से बचने के लिए लिंग मुद्रा का अभ्यास किया जाता है। सर्दी, जुकाम, बुखार, एवं मौसमी रोगों में लिंग मुद्रा के अभ्यास से लाभ मिलता है। यह मुद्रा शरीर में गर्मी उत्पन्न करती है। इसलिए गर्मी के मौसम में इस मुद्रा के अत्यधिक अभ्यास से बचना चाहिए। सुबह शाम शांत वातावरण अथवा घरों में भी इस मुद्रा का अभ्यास किया जा सकता है।

9- viku एक



चित्र 15.9 अपान मुद्रा

अंगूठे से मध्यमा अंगुली और उसके पास वाली अनामिका दोनों अंगुलियों के अग्रभाग को मिलाने पर जो स्थिति बनती है, उसे अपान मुद्रा कहते हैं। अपान मुद्रा करने के निरंतर अभ्यास से संपूर्ण शरीर में विजातीय द्रव्य पूर्णरूप से निष्कासित हो जाते हैं। योग साधना में लीन रहने वाले साधक इस मुद्रा का उपयोग अधिक करते हैं। क्योंकि इससे उनका शरीर हल्का और निर्मल रहता है।





चित्र 15.10 अपान वायु मुद्रा

10- विकु ओक; एक

मध्यमा, अनामिका तथा अंगूठे के शीर्ष पोर को एक दूसरे से मिलाने पर जो मुद्रा बनती है, उसे अपान वायु मुद्रा कहते हैं। याद रखें कि तर्जनी एवं कनिष्ठा अंगुलियां एक सीधी रेखा में होनी चाहिए। अपान वायु मुद्रा के निरंतर अभ्यास से कई रोग ठीक हो जाते हैं। विशेषकर हृदय रोग से पीड़ित मनुष्य को अपानवायु मुद्रा विशेष लाभ पहुँचाती है।

15-1-2 वलु एक, a

i) एक

घेरण्ड संहिता में इसका वर्णन निम्नानुसार प्राप्त होता है —

ik; anya okexQs | a HM; n< Rur%
 ; kE; i kna i kl k; kFk djki kUki nkM-xfrAA
 d"B | adkpua d'R; k Hkpkz; a fujh{; rA
 ijdbk; q | Ei w Z egkexk fux | rAA

वफर-बाई एड़ी से गुदा प्रदेश को दबाएं और दाहिने पैर को फैलाकर उसकी अंगुलियों को हाथ से पकड़ें और कंठ को सिकोड़ कर भौंहों के मध्य में दृष्टि लगाएं, यह 'महामुद्रा' कहलाती है।



चित्र 15.11 महामुद्रा





fVli .kh

fof/k

सर्वप्रथम दोनों पैरों को सामने की ओर फैलाकर दंडासन की अवस्था में बैठते हैं। इसके बाद बाएं पैर को घुटने से मोड़ते हुए, बाईं एड़ी को मूलभाग (गुदा प्रदेश) में रखते हैं। दाहिना पैर सीधा रहता है, फिर दोनों हाथों को ऊपर उठाकर श्वास छोड़ते हुए आगे की ओर झुकते हैं और दोनों हाथों से दाहिने पैर के पंजे को पकड़ लेते हैं। फिर सिर को थोड़ा पीछे की ओर झुकाते हुए धीरे-धीरे श्वास लेते हैं। कुम्भक का प्रयोग करते हैं। दृष्टि दोनों भौंहों के मध्य में स्थिर रहती है।

तत्पश्चात् सिर नीचे करते हैं। दोनों हाथों को नीचे करते हैं। फिर दूसरे पैर को इसी क्रम से रखकर यह प्रक्रिया पुनः दोहराई जाती है।

ykHk

- यह चित्त को शांत करती है और मन की चंचलता को समाप्त करती है।
- यह मन को अन्तर्मुखी बनाती है।
- तंत्रिका तंत्र को संतुलित करती है।
- प्राण ऊर्जा को जागृत करती है।
- उच्च रक्तचाप एवं हृदय रोगियों का इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।
- शरीर शुद्धिकरण से पूर्ण इस महामुद्रा का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

ii) foi jhrdj .kh

घेरण्ड संहिता के अनुसार विपरीतकरणी मुद्रा की विधि का उल्लेख करते हुए कहा गया है कि -

HkæS f'kj'p | LFkI; dj; ųea | ekgr%A

m/oā kn% fLFkjks Hkæok foi jhrdjh erkAA

vFkkr~सिर भूमि में लगाकर दोनों हाथों का सहारा लेकर दोनों पावों को ऊपर उठाकर कुम्भक के द्वारा वायु को रोकें यही 'विपरीतकरणी मुद्रा' है।



चित्र 15.12 विपरीतकरणी



फफुड

सर्वप्रथम पीठ के बल सीधे लेट जाते हैं। पैर सीधे एवं मिले हुए रहेंगे। दोनों हाथों की हथेलियों को बगल में रखेंगे। शरीर शिथिल छोड़ देंगे। फिर श्वास भरते हुए दोनों पैरों को घुटने से मोड़े बिना एक साथ ऊपर उठावेंगे। फिर नितम्बों को ऊपर उठावेंगे। कमर से थोड़ी मुड़ी हुई पैर थोड़ा सिर की ओर झुके रहेंगे। पैर आँखों की दृष्टि की सीध में रहेंगे। कुम्भक लगाकर रखेंगे। तत्पश्चात् श्वास छोड़ते हुए वापस सामान्य अवस्था में आयेंगे।

यक

- यह अभ्यास वृद्धावस्था को दूर करता है;
- पाचन संस्थान को दुरुस्त करता है;
- थायरॉइड की क्रियाशीलता में संतुलन आता है;
- मस्तिष्क में रक्त संचार ठीक प्रकार से होने लगता है।
- कब्ज या अस्वस्थ हों तब इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए;
- उच्च रक्तचाप, हृदय रोगियों को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

iii) 'कक' एक

घेरण्ड संहिता में शाम्भवी मुद्रा का वर्णन निम्नानुसार है—

us=klrja | ekyk; pkRkjkea fujh; rA

l k HkoPNkEHkoeqk | oRU=kSkakfi rAA

वक- & दृष्टि को दोनों भौंहों के मध्य स्थिर कर 'स्वयं' पर अर्थात् अपनी आत्मा पर ध्यान करें, यही 'शाम्भवी मुद्रा' है।

फफुड

किसी भी ध्यानात्मक आसन में सिर व मेरुदण्ड को सीधा करके बैठ जाते हैं। दोनों हाथ ज्ञान अथवा ध्यान मुद्रा में रख लेते हैं। आँखों को



चित्र 15.16 शाम्भवी मुद्रा





fvi .kh

बंदकर शरीर को ढीला छोड़ देते हैं। चेहरे की संपूर्ण मांसपेशियों को शिथिल करते हैं। फिर आँख खोलकर सामने किसी बिंदु पर आँखों को एकाग्र करते हैं, तत्पश्चात् आँखों की दृष्टि ऊपर भूमध्य में टिका देते हैं। श्वास लेकर कुम्भक का प्रयोग करते हैं। तत्पश्चात् श्वास छोड़ते हुए आँखों को सामान्य अवस्था में लेकर आते हैं। यह प्रक्रिया फिर से दोहराई जाती है।

यकक

- मानसिक एकाग्रता का विकास होता है;
- आज्ञाचक्र के जागरण में सहायता मिलती है;
- मन और प्राण को संतुलित करता है।
- आँखें बहुत अधिक संवेदनशील होती है। अतः ज्यादा देर तक इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।
- जिन व्यक्तियों की आँखों का ऑपरेशन हुआ हो वो इसे न करें।

iv) दकध एक

कौवे के समान मुख की आकृति होने से इस मुद्रा को काकी मुद्रा कहा जाता है। इसका वर्णन घेरण्ड संहिता में निम्नानुसार किया गया है –

दकधपुपुनक; स fi स;क; क 'कु% 'कु

दकध एक हकोसका । ओक्स फुक'कु



चित्र 15.17 काकी मुद्रा



enḁ pfdrI k dh fofHklu enḁ, a , oa mudh fof/k; ka

vFkkḁ~मुख को कौवे की चोंच के समान करके उसके द्वारा धीरे-धीरे वायु का पान करें। यह सब रोगों को नष्ट करने वाली काकी मुद्रा कहलाती है।

fof/k

सर्वप्रथम किसी भी सुविधाजनक ध्यानात्मक आसन में सिर एवं मेरुदण्ड सीधा करके बैठ जाते हैं। दोनों हाथों को ज्ञान मुद्रा में रख लेते हैं और आँखें बंदकर शरीर को शिथिल करते हैं। तत्पश्चात् आँखें खोलकर दृष्टि को नासिकाग्र पर केन्द्रित करते हैं। कौवे की चोंच के समान मुख की आकृति बनाते हैं फिर जिह्वा के सहारे धीरे-धीरे मुख द्वारा वायु का पान करते हैं। फिर कुम्भक का प्रयोग करते हैं। तत्पश्चात् नासिका से धीरे-धीरे श्वास छोड़ देते हैं। कुम्भक की अवस्था में आँखें बंद रहती है।

ykHk

- काकी मुद्रा से शरीर व मन में शीतलता का विकास होता है।
- मानसिक तनाव, चिंता कम होती है।
- समस्त प्रकार की बीमारियां दूर होती हैं।
- काकी मुद्रा का अभ्यास प्रदूषित वातावरण में नहीं करना चाहिए।
- ठंड के मौसम में भी इसका अभ्यास नहीं किया जाता है।

v) vf'ouh enḁ

घेरण्ड संहिता में अश्विनी मुद्रा का वर्णन निम्नानुसार किया गया है –

vkdp; ḁ- xḁk}kja izk'k; ḁ- iḁ% iḁ%A

I k Hkonf'ouheḁk 'kfDrizk'k dlfj.khAA

vFkkḁ & गुदाद्वार का बार-बार संकोच और प्रसार करें यह अश्विनी मुद्रा कहलाती है।

fof/k

किसी भी ध्यानात्मक आसन में सिर मेरुदंड सीधी करके बैठ जाते हैं। दोनों हाथ ज्ञान मुद्रा में रख लेते हैं। तत्पश्चात् गुदा को संकुचित करके पुनः उसको ढीला छोड़ देते हैं। गुदा को सुकोड़ने और फैलाने की क्रिया लयबद्धता के साथ की जाती है। प्रयत्न किया जाता है कि केवल गुदा द्वार का ही संकुचन होने चाहिए।



fVli .kh

vU; i kphu i kNfrd pfdrI k i) fr; ka

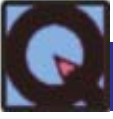




fVli .kh

यकHk

- गुदा के स्नायुओं पर नियंत्रण स्थापित हो जाता है;
- गुदा द्वार संबंधी रोग होने की संभावना समाप्त हो जाती है।
- गुदा नाल में व्रण होने अथवा बवासीर से पीड़ित व्यक्ति इसका अभ्यास न करें।



bdkbkr i7u&15-1

बहुवैकल्पिक प्रश्न






1. ज्ञान मुद्रा है,
 - क) आसन मुद्रा
 - ख) पंच मुद्रा
 - ग) हस्त मुद्रा
 - घ) योगासन
2. पंच मुद्राओं की संख्या है,
 - क) 10
 - ख) 5
 - ग) 6
 - घ) 9
3. काकी मुद्रा है,
 - क) पंच मुद्रा
 - ख) आसन मुद्रा,
 - ग) हस्त मुद्रा
 - घ) वायु मुद्रा



15-2 fofHklu epk, a , oa mudh fof/k; ka








पिछली इकाई (यूनिट) में आपने विभिन्न प्रकार की मुद्राओं और उसकी विशेषताओं के बारे अध्ययन किया। आइए अब मुद्राओं की विधियों के बारे में जानकारी प्राप्त करते हैं।

1-	Kku epk	fof/k & पद्मासन में बैठ जायें, अंगूठे और तर्जनी को एक साथ मिलायें। शेष तीनों अंगुलियों को सीधा रखें। 5–15 मिनट नियमित अभ्यास करें।	 ज्ञान मुद्रा
2-	i Foh epk	fof/k & तीसरी अंगुली (अनामिका) को अंगूठे से स्पर्श करायें। बाकि तीनों अंगुलियों को सीधा रखें। यह एक सरल मुद्रा है और इसका अभ्यास किसी भी समय कहीं पर भी किया जा सकता है।	 पृथ्वी मुद्रा
3-	l wZ epk	fof/k& अनामिका अंगुली को अंगूठे के मूल पर लगाकर अंगूठे से दबायें। बाकि अंगुलियां सीधी रखें।	 सूर्य मुद्रा
4.	o: .k epk	fof/k& कनिष्ठा (छोटी) अंगुली को अंगूठे से मिलायें। कनिष्ठा के ऊपरी पोर को अंगूठे के ऊपरी पोर से मिलना चाहिए। बाकि तीनों अंगुलियों को सीधा रखें।	 वरुण मुद्रा
5-	viku epk	fof/k& मध्यमा, अनामिका तथा अंगूठे के शीर्ष पोर को एक दूसरे से मिलायें। तर्जनी एवं कनिष्ठा अंगुलियां एक सीधी रेखा में होनी चाहिए। इस मुद्रा का अभ्यास प्रतिदिन 45 मिनट करना चाहिए।	 अपान मुद्रा

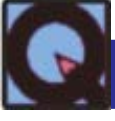




fVli .kh

6-	vi kuok; q एक	fof/k& तर्जनी अंगुली को अंगूठे के मूल में लगायें तथा मध्यमा और अनामिका को अंगूठे के अग्रभाग में लगायें।	 <p>अपानवायु मुद्रा</p>
7-	lk.k एक	fof/k& अनामिका के उपरी हिस्से और कनिष्ठिका के ऊपरी हिस्से को अंगूठे के अग्रभाग से मिलायें। शेष दोनों अंगुलियों को सीधा रखें।	 <p>प्राण मुद्रा</p>
8-	ok; q एक	fof/k& तर्जनी को मोड़कर अंगूठे के निचले भाग से सटायें और अंगूठे से तर्जनी को दबाकर रखें। एवम् अन्य तीनों अंगुलियों को सीधा रखें।	 <p>वायु मुद्रा</p>
9-	'kl; एक	शून्य मुद्रा को आकाश मुद्रा भी कहते हैं। fof/k& मध्यमा (बीच की अंगुली) को हथेलियों की ओर मोड़ें और अंगूठे के पोर से दबायें। बाकि तीनों अंगुलियों को सीधा रखें।	 <p>शून्य मुद्रा</p>
10-	fyx एक	fof/k& दोनों हाथों की अंगुलियों को परस्पर एक दूसरे से सटाकर रखें। एक अंगूठे से इस तरह घेरा बनायें कि एक दूसरा अंगूठा सीधे तौर पर शिवलिंग की तरह खड़ा दिखे।	 <p>लिंग मुद्रा</p>





बदलते इ 15-2

सत्य एवं असत्य बताइए –

1. पृथ्वी मुद्रा में तर्जनी को अंगूठे से स्पर्श कराया जाता है। ()
2. ज्ञान मुद्रा में अंगूठे और तर्जनी को एक साथ मिलाकर शेष तीनों अंगुलियों सीधी रखी जाती है। ()
3. वायु मुद्रा में कनिष्ठा मोड़कर रखी जाती है। ()



वकि सु ड; क ल हक

इस इकाई (यूनिट) में हमने सीखा कि –

1. मुद्रा चिकित्सा के अनुसार भिन्न-भिन्न प्रकार की मुद्राओं के अभ्यास के लिए अलग-अलग विधियां अपनायी जानी चाहिए।
2. अपान मुद्रा के अभ्यास में मध्यमा, अनामिका तथा अंगूठे के शीर्ष पोर को एक दूसरे से मिलाना चाहिए। तर्जनी एवं कनिष्ठा अंगुलियां एक सीधी रेखा में होना चाहिए। इस मुद्रा का अभ्यास प्रतिदिन 45 मिनट करना चाहिए।
3. वायु मुद्रा में तर्जनी को मोड़कर अंगूठे के निचले भाग से सटाये और अंगूठे से तर्जनी को दबाकर रखना चाहिए। अन्य तीनों अंगुलियों को सीधा रखना चाहिए।
4. प्राण मुद्रा को अनामिका के उपरी हिस्से और कनिष्ठा के उपरी हिस्से को अंगूठे के हिस्से से मिलाना चाहिए। शेष दोनों अंगुलियों को मुक्त छोड़ देना चाहिए।



बदलते दस वर ए 15-2

1. मुद्रा चिकित्सा में उपयोग की जाने वाली विभिन्न मुद्राओं का वर्णन कीजिए।
2. आसन मुद्राओं, हस्त मुद्राओं और पंच मुद्राओं के प्रकारों का उल्लेख कीजिए।
3. मुद्रा चिकित्सा पद्धति में मुद्राभ्यास ज़रूरी है, कैसे ?





fVIi .kh



bdkbā r i z ukā ds mūkj

15-1

1. ग
2. ख
3. ख

15-2

1. सत्य
2. सत्य
3. असत्य





16

चिकित्सा में उपयोगी विभिन्न मुद्राएं एवं उनके लाभ

पिछली इकाई (यूनिट) में आपने विभिन्न प्रकार की मुद्राओं एवं उनकी विधियों के बारे में जानकारी प्राप्त की। विभिन्न मुद्राएं, रोगों की चिकित्सा करने में काफी उपयोगी हैं आधुनिक दौर में मुद्राओं के माध्यम से कौन-कौन से रोगों की चिकित्सा की जा सकती है, इस पर जानकारी प्राप्त करेंगे और सम्बंधित कौशल प्राप्त कर सकेंगे। इस इकाई (यूनिट) में हम मुद्राओं द्वारा होने वाले लाभ एवं रोगी की विभिन्न मुद्राओं से चिकित्सा का अध्ययन करेंगे।



मीस ;

इस इकाई (यूनिट) का अध्ययन करने के पश्चात् आप –

- मुद्रा चिकित्सा पद्धति में उपयोग की जाने वाली विभिन्न मुद्राओं के बारे में वर्णन कर सकेंगे;
- मुद्राओं से संबंधित लाभ एवं उपयोगिता पर चर्चा कर सकेंगे;
- विभिन्न रोगों में चिकित्सा हेतु मुद्राओं के उपयोग का कौशल प्राप्त करने में सक्षम होंगे।

16-1 eṅk, a , oa fpfdRI k

मुद्राएं अनगिनत हैं लेकिन चिकित्सा के क्षेत्र में प्रभावकारी परिणाम देने वाली कुछ मुद्राओं को व्यापक तौर पर उपयोग में लाया जाता है। पिछली इकाई (यूनिट) में आप उन मुद्राओं के बारे में संक्षिप्त जानकारी प्राप्त

vU; i kphu i kÑfrd fpfdRI k i) fr; ka





fVli .kh

कर चुके हैं, एवं उन मुद्राओं के अभ्यास की विधियां सीख चुके हैं। चिकित्सा के क्षेत्र में उपयोग की जाने वाली विभिन्न मुद्राएं बहुत ही चमत्कारिक हैं।

स्मरण रहे कि, ये सभी मुद्राएं दिव्य शक्ति का अहसास कराती हैं, क्योंकि यह एक आध्यात्मिक प्रक्रिया है, जिससे हम स्वयं जुड़ने का प्रयास करते हैं।

हस्त मुद्रायें आध्यात्मिक बोध कराती हैं लेकिन उन मुद्राओं के निरंतर अभ्यास से कई जटिल बीमारियां भी समाप्त हो जाती हैं। हमारे ऋषि-मुनियों ने अपने अनुभव से विभिन्न रोगों के उपचार के लिए भिन्न-भिन्न प्रकार के मुद्राओं की खोज है। आज जिन मुद्राओं का सहज तरीके से अभ्यास किया जा सके, उन मुद्राओं को निरंतर अभ्यास किया जाना चाहिए। मुद्राओं का अभ्यास बीमारियों के उपचार के लिए ही नहीं बल्कि स्वस्थ रहने के लिए भी परम आवश्यक है।

किसी भी आयु, वर्ग के व्यक्ति व रोगी मुद्राओं का अभ्यास दैनिक जीवन में स्वस्थ रहने के लिए कर सकते हैं।

स्वस्थ मन ही स्वस्थ चिंतन कर सकता है। दैनिक जीवन के अन्य कर्मों की भांति योग को भी शामिल करना चाहिए। मुद्रा योग एक सहज योग है जो मनुष्य को निरोग रखता है।

16-2 फुफुडरु डुडरु डु डु एफु, अ डुडरु डुडरु , ओअ डुडरु ; कखरु

मुद्रा चिकित्सा विज्ञान के अंतर्गत मुद्रा अभ्यास की जितनी भी कलाएं विकसित की गई हैं अथवा खोज की गई है, उन सभी के अनगिनत लाभ हैं। विशेष मुद्रा, एक या अधिक रोगों में उपयोगी है।

मुद्रा विज्ञान एक सहज योग विज्ञान है। इस चिकित्सा प्रणाली में किसी बाहरी तत्व की आवश्यकता नहीं पड़ती है।

मुद्रा योगाभ्यास शरीर में अंतर्निहित शक्तियों को जागृत करने का एक सतत् प्रयास है। ऐसा करने से हमारी मानसिक चेतना और शारीरिक गतिविधियां सकारात्मक रूप से कार्य करने लगती हैं।

फुफुडरु डुडरु डु डु एफु, अ , ओअ डुडरु डुडरु फुएफुडरु [कुर गडु &

1- कुर एफु

- डुडरु • डुडरु डुडरु से आंतरिक चेतना जागृत होती है।
- स्मरण शक्ति का विकास होता है।



चित्र 16.1 डुडरु डुडरु





2- i Foh enk-

ykhk

- पृथ्वी मुद्रा से शरीर में स्फूर्ति आती है।
- पाचन क्रिया ठीक रहती है।
- मन-चित्त शांत रहता है।
- एकाग्रता बढ़ती है।
- सात्विक गुणों का विकास होता है।
- पृथ्वी मुद्रा के नियमित इस्तेमाल से दुर्बल व्यक्ति का वजन भी बढ़ जाता है।
- नकारात्मक विचार मन से दूर होते हैं।
- चेहरे पर तेज आता है।



चित्र 16.2 पृथ्वी मुद्रा

3 I w Z enk

ykhk

- सूर्य मुद्रा से मोटापा कम होता है।
- यह मुद्रा वजन भी घटाने में लाभप्रद है।
- शरीर में उष्णता की वृद्धि होती है।
- कोलेस्ट्रॉल कम होता है।
- मधुमेह एवं हृदय रोगों में भी लाभप्रद है।



चित्र 16.3 सूर्य मुद्रा

4 o: .k enk

ykhk

- हमारे शरीर में पांचों तत्वों के असंतुलन होने से जल तत्व से जुड़ी बीमारियां होती हैं। अर्थात् शरीर में जल की कमी होने पर डिहाइड्रेशन का खतरा बढ़ता है। लेकिन वरुण मुद्रा के नियमित अभ्यास से इस तरह की बीमारियां ठीक हो जाती हैं।



चित्र 16.4 वरुण मुद्रा





- वरुण मुद्रा के नियमित अभ्यास से चेहरे पर चमक आती है।
- शरीर का रूखापन नष्ट होता है।
- चर्म रोग एवं रक्त विकार से जुड़ी व्याधियों से भी निजात मिलती है।
- जल तत्व की कमी से उत्पन्न सभी रोगों में वरुण मुद्रा लाभप्रद है।

5 vi ku epk –

ykKk

- पृथ्वी, आकाश और अग्नि तत्व के असंतुलन से पेट सम्बंधी विकार उत्पन्न होते हैं। अपान मुद्रा के नियमित अभ्यास से पेट संबंधी विकार समाप्त होते हैं।
- इन बीमारियों में अपान मुद्रा काफी उपयोगी है।
- इस मुद्रा से शरीर तथा नाड़ी की शुद्धि होती है।
- यह मुद्रा विशेषतौर पर पेट संबंधी रोगों के लिए के लिए लाभप्रद है।
- इसके नियमित अभ्यास से शरीर से अनावश्यक तत्व बाहर निकलते हैं।
- महिलाओं में मासिक धर्म के दौरान होने वाली पीड़ा, शरीर में ऐंठन से राहत मिलती है।



चित्र 16.5 अपान मुद्रा

6 vi kuok; q epk

ykKk

- इस मुद्रा के नियमित अभ्यास से रक्तचाप ठीक हो जाता है।
- यह बीपी, शुगर, अनिद्रा, एवं गैस संबंधी रोगों में लाभ करता है।
- अपानवायु मुद्रा को हृदयरोग मुद्रा भी कहा जाता है।
- यह मुद्रा हृदय रोग से संबंधित बीमारियों में लाभप्रद है।



चित्र 16.6 अपान वायु मुद्रा



- दिल का दौरा पड़ते ही इस मुद्रा को करने पर आराम मिलता है।
- सिरदर्द से परेशान एवं दमे से ग्रसित लोगों को अपानवायु मुद्रा काफी लाभ पहुँचाता है।



7 lk.k epk –

ykHk

- प्राण मुद्रा शरीर में शक्ति को बढ़ाती है।
- इस मुद्रा के नियमित इस्तेमाल से शरीर का आंतरिक तापमान संतुलित एवं सामान्य रहता है। प्राण मुद्रा के अभ्यास से शरीर की थकान दूर होती है।
- प्राण मुद्रा के अभ्यास से रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास होता है।
- नेत्र रोग में भी यह मुद्रा लाभप्रद है।
- चेहरे पर चमक आती है और उपवास काल के दौरान इसके अभ्यास से भूख प्यास नहीं सताती है।



चित्र 16.7 प्राण मुद्रा

8 fya epk

ykHk

- लिंग मुद्रा निम्न रक्त चाप को नियंत्रित करने में लाभप्रद है।
- इसके नियमित अभ्यास से शरीर में स्फूर्ति आती है।
- यह मुद्रा व्यक्तित्व को आकर्षक बनाती है।
- इसके अभ्यास से शरीर में उष्णता आती है। इस मुद्रा के लिए अधिक कैलोरी खर्च होती है जिससे वजन भी घटता है।
- यह मुद्रा महिलाओं के लिए काफी उपयोगी है।
- इससे महिलाओं की मासिक धर्म की अनियमितता ठीक हो जाती है।



चित्र 16.8 लिंग मुद्रा





fVli .kh

9 Okk; q epk –

ykHk

- शरीर में वायु का संतुलन बिगड़ने से वायु संबंधित रोग उत्पन्न होते हैं। आयुर्वेद में 80 प्रकार के वायु दोषों के उल्लेख हैं।
- शरीर में दर्द संबंधी बीमारियां का मुख्य कारण वायु तत्व के असंतुलन को माना जाता है।
- शरीर में वायु के अधिक बढ़ जाने से जोड़ों के बीच का द्रव्य सूख जाता है। इसलिए जोड़ों के दर्द में वायु मुद्रा विशेष लाभकारी है।
- हृदय संबंधी बीमारी में भी रक्त संचार का दोष पाया जाता है।
- वायु मुद्रा के नियमित अभ्यास से रक्त संचार एवं नाड़ियों से जुड़ी बीमारियां ठीक हो जाती है।
- असाध्य रोगों में भी वायु मुद्रा बेहद लाभकारी है।
- त्वचा का रूखापन और चर्मरोग में भी वायु मुद्रा से लाभ मिलता है।



चित्र 16.9 वायु मुद्रा

10 'kH; epk

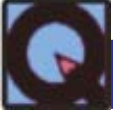
ykHk

- शून्य मुद्रा को आकाश मुद्रा भी कहते हैं।
- यह मुद्रा शरीर के अंदर पांचों तत्वों के संतुलन को बनाये रखने का काम करती है।
- शरीर के किसी भी हिस्से में होने वाले दर्द में शून्य मुद्रा काफी लाभकारी है। इस मुद्रा से शरीर का आलस कम होता है और तनाव में कमी आती है।
- यह मुद्रा मन-मस्तिष्क को शांत रखती है जिससे एकाग्रता बढ़ती है।



चित्र 16.10 शून्य मुद्रा





bdkbkr izu&16-1

रिक्त स्थानों को भरिए –

1. शरीर में वायु के अधिक बढ़ जाने से जोड़ों के बीच का सूख जाता है।
2. शरीर में जल की कमी होने पर का खतरा बढ़ता है।
3. सिरदर्द से परेशान एवं दमे से ग्रसित लोगों को काफी लाभ पहुँचाता है।

16-3 fofHkUu epkvka }kj k jkxks pkj

आइये, इस इकाई (यूनिट) में विभिन्न मुद्राओं के द्वारा रोगोपचार से संबंधित उनकी विधियों के बारे जानकारी प्राप्त करते हैं।

Øe l a epk, a	l aī/kr jkx	fof/k
1. ज्ञान मुद्रा	अनिद्रा, चिड़चिड़ापन, सर्वाङ्कल, क्रोध, पागलपन, स्मरण शक्ति कमजोर हो जाना इत्यादि।	विधि – पद्मासन में बैठ जायें, अंगूठे को तर्जनी को एक साथ मिलायें, शेष तीनों अंगुलिया को सीधी रखें। 5–15 मिनट नियमित अभ्यास करें।
2. पृथ्वी मुद्रा	मायूसी, डिप्रेशन, तनाव, अनिद्रा, घबराहट इत्यादि।	विधि – तीसरी अंगुली (तर्जनी) को अंगूठे से स्पर्श करायें। बाकी तीनों अंगुलियों को सीधा रखें। यह एक सरल मुद्रा है और इसका अभ्यास किसी भी समय कहीं पर भी किया जा सकता है।
3. सूर्य मुद्रा	सर्दी, जुकाम, इम्डकाई (यूनिट) कमजोर होना, अपच, मोटापा, शीत ज्वर आदि।	विधि – अनामिका अंगुली को अंगूठे के मूल पर लगाकर अंगूठे से दबायें। सावधानी– सूर्य मुद्रा को तेज धूप में नहीं करें। दुर्बल एवं बीमार व्यक्ति इसे न करें।





fVli .kh

4.	वरुण मुद्रा	डिहाइड्रेशन, शरीर का सूखना, जल से संबंधित अन्य बीमारियां।	विधि – कनिष्ठा (छोटी) अंगुली को अंगूठे से लगाकर मिलायें। कनिष्ठा के उपरी पोर को अंगूठे के उपरी पोर से मिलना चाहिए। बाकी तीनों अंगुलियों को सीधा रखें। सावधानी-कफ प्रकृति वाले इस मुद्रा का अधिक प्रयोग न करें। प्रातः एवं सायं काल इस मुद्रा का अभ्यास करना लाभदायी है।
5	अपान मुद्रा	गर्भाशय संबंधी बीमारी, अनियमित मासिक धर्म, गैस संबंधी रोग, मधुमेह, गुर्दे की बीमारी, कब्ज, बवासीर, पेट संबंधी रोग।	विधि – मध्यमा, अनामिका तथा अंगूठे के शीर्ष पोर को एक दूसरे से मिलायें। तर्जनी एवं कनिष्ठा अंगुलियां एक दम सीधी रेखा में होनी चाहिए। इस मुद्रा का अभ्यास प्रतिदिन 45 मिनट करना चाहिए।
6.	अपानवायु मुद्रा	रक्त चाप, हृदय रोग, बेचैनी, घबराहट, अनिद्रा, गैस, अपच, चक्कर आना।	विधि – तर्जनी अंगुली को अंगूठे के मूल में लगायें तथा मध्यमा और अनामिका को अंगूठे के अगले हिस्से में लगायें।
7	प्राण मुद्रा	थायरॉइड, अतिनिद्रा, कमजोरी, ठंड एवं गर्मी का असमय अहसास, अंगुलियां कांपना, लगातार वजन बढ़ना, बालों का रूखापन।	विधि – अनामिका के उपरी हिस्से और कनिष्ठा के उपरी हिस्से को अंगूठे के हिस्से से मिलायें। शेष दोनों अंगुलियों को मुक्त छोड़ दें।
8.	लिंग मुद्रा	नाड़ी तंत्र से जुड़ी बीमारियां, बदहजमी, बार-बार बुखार लगना, कफ की समस्या, साइनस, दमा, पौरुष समस्या आदि।	विधि – दोनों हाथों की अंगुलियों को परस्पर एक दूसरे से सटाकर रखें। एक अंगूठे से इस तरह घेरा बनायें कि एक दूसरा अंगूठा सीधे तौर पर शिवलिंग की तरह खड़ा दिखे।





9.	वायु मुद्रा	आर्थराइटिस, जोड़ों के दर्द, गठिया, रीढ़ की बीमारी, कमर दर्द, पाचन तंत्र में खराबी इत्यादि।	विधि – तर्जनी को मोड़कर अंगुठे के निचले भाग से सटाये और अंगूठे से तर्जनी को दबाकर रखें। अन्य तीनों अंगुलियों को सीधा रखें।
10.	शून्य मुद्रा	शरीर का सुन्न पड़ जाना, कान में दर्द, सूजन, बहरापन, रक्त संचार से जुड़ी रोग आदि।	विधि – मध्यमा (बीच की अंगुली) को हथेलियों की ओर मोड़े और अंगूठे की पोर से दबायें। बाकी तीन अंगुलियों को सीधा रखें।



बदलकर इउ&16-2

सत्य एवं असत्य को चिन्हित करें –

1. शून्य मुद्रा से डायरिया का उपचार होता है। ()
2. पृथ्वी मुद्रा अनिद्रा एवं डिप्रेसन में लाभकारी है। ()
3. सूर्य मुद्रा इम्यूनिटी को मजबूत करता है। ()



वकि उर ड; क I ह[क

इस इकाई (यूनिट) में आपने सीखा कि –

- प्राण मुद्रा शरीर में शक्ति को बढ़ाती है। इस मुद्रा के नियमित अभ्यास से शरीर का आंतरिक तापमान संतुलित एवं सामान्य रहता है। प्राण मुद्रा के अभ्यास से शरीर की थकान दूर होती है।
- लिंग मुद्रा निम्न रक्त चाप को नियंत्रित करने में लाभप्रद है। इसके नियमित अभ्यास से शरीर में स्फूर्ति आती है। यह मुद्रा व्यक्तित्व को आकर्षक बनाती है।
- शरीर में वायु के संतुलन बिगड़ने से वायु संबंधित रोग उत्पन्न होते हैं। आयुर्वेद में 80 प्रकार के वायु दोषों के उल्लेख हैं। शरीर में दर्द संबंधी रोगों का मुख्य कारण, वायु तत्व के असंतुलन को माना जाता है। शरीर में वायु के अधिक बढ़ जाने से, जोड़ों के बीच का द्रव्य सूख जाता है।





fVli .kh

- हस्त मुद्राओं आध्यात्मिक बोध कराती हैं लेकिन उन मुद्राओं के निरंतर अभ्यास से कई जटिल बीमारियां भी समाप्त हो जाती हैं।
- विभिन्न रोगों के उपचार के लिए भिन्न-भिन्न प्रकार के मुद्राओं की खोज की गई है। लेकिन जिन मुद्राओं का सहज तरीके से अभ्यास किया जा सके उन मुद्राओं का निरंतर अभ्यास किया जाना चाहिए।
- पृथ्वी मुद्रा मायूसी, डिप्रेशन, तनाव, अनिद्रा, घबराहट इत्यादि में काफी लाभकारी है।
- लिंग मुद्रा, नाड़ी तंत्र से जुड़ी बीमारियां, बदहजमी, बार-बार बुखार लगना, कफ की समस्या, साइनस, दमा, पौरुष समस्या में फायदा पहुंचाती है।
- शून्य मुद्रा, शरीर का सुन्न पड़ जाना, कान में दर्द, सूजन, बहरापन, रक्त संचार से जुड़ी बीमारियों में उपयोगी है।



हस्त मुद्राओं के उपयोग ; विभिन्न रोगों के उपचार के लिए

1. मुद्रा चिकित्सा पद्धति में उपयोग की जाने वाली विभिन्न मुद्राओं का वर्णन कीजिए।
2. मुद्राओं से होने वाले लाभों का संक्षेप में उल्लेख कीजिए।
3. पाँच मुद्राओं के नाम, उनकी विधियां लिखते हुए उनके द्वारा की जाने वाली चिकित्सा पर प्रकाश डालिए।



हस्त मुद्राओं के उपयोग ; विभिन्न रोगों के उपचार के लिए

16-1

1. द्रव्य
2. डिहाइड्रेशन
3. अपानवायु मुद्रा

16-2

1. असत्य
2. सत्य
3. सत्य

