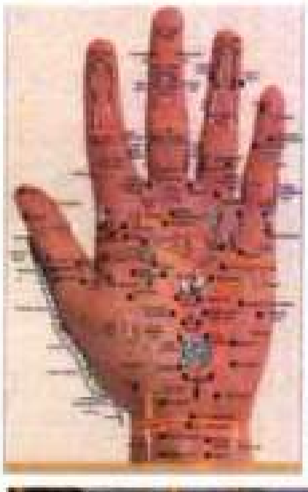
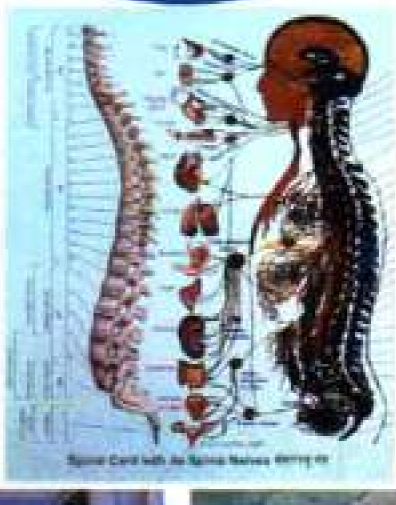
डॉ. श्री प्रकाश बरनवाल

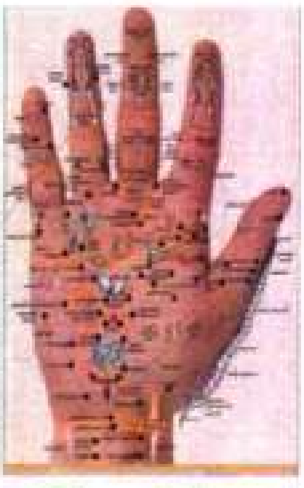
एक्युप्रेशर दर्शन

Acupressure Darshan

स्वयं स्वस्थ्य रहने की कला एक्युप्रेशर







Development of Acupressure All over

एक्युप्रेशर परिषद्

Acupressure Council

Nechua Jalalpur (Gopalganj) Bihar 841503 India

www.acupressure council.com E-mail : acupressurecouncil@gmail.com

www.drshriprakashbaranwal.com 9934969232

स्वयं स्वस्थ रहने की कला

एक्युप्रेशर

BE YOUR DOCTOR WITH ACUPRESSURE

लेखक

डॉ० श्री प्रकाश बरनवाल

M.D. (ACU), Ph. D.

विजिटिंग प्रोफेसर– ओपेन इन्टरनेशनल यूनिवर्सिटी ऑफ
कम्प्लीमेन्ट्री मेडीसिन कोलम्बो (श्री लंका)
संस्थापक– राष्ट्रीय अध्यक्ष, एक्युप्रेशर परिषद्
नेचुआ जलालपुर, गोपालगंज, बिहार–841503 (भारत)
www.drshriprakashbaranwal.com

Matri Smriti Day
Re-print- 2026

मुद्रक :
गिरिजा प्रेस
गोपालगंज

विश्वअधिकार
एक्युप्रेशर परिषद्
नेचुआ जलालपुर, गोपालगंज, बिहार
www.acupressurecouncil.com

प्रकाशक
प्रबुद्ध सोसाइटी

ACKNOWLEDGEMENT

For the development and to make more scientific natural medical science the Indian council of acupressure yoga, International Acupressure Parishad, Nechua Jalalpur, Gopalganj (Bihar) has organised its all India Congress of Acupressure Yoga during 1990-2000 and also national & International workshop cum Three Hundreds free treatment and awarness camp with full support and good wishes from the under mentioned p''s and diagnataries.

* Shri Ramnath Kovind	H.E. President of India
* Shri K. R. Narayan	H.E. President of India
* H.E. Pratibha Singh Patil	H.E. President of India
* H.E. A.B.G. Kalam	H.E. President of India
* Shri Atal Bihari Bajpai	Hon'ble Prime Minister of India
* Shri Yaswant Sinha	Hon'ble Finance Minister of India
* Dr. Z. Jadawada	Director, World Health Organisation
* Lt. Gen (R) S.K. Sinha PVSM	H.E. Governor of Assam
* Shri Choudhary Randir Singh	H.E. Governor of Sikkim
* Dr. A. R. Kidwai	H.E. Governor of Bihar
* Shri Dhanik Lal Mandal	H.E. Governor of Haryana
* Shri Moti Lal Vora	H.E. Governor of U.P.
* Shri B. Satya Narayan Reddy	H.E. Governor of Orrissa
* Shri Raghnath Reddy	H.E. Governor of West Bangal
* Shri Safikureshi	H.E. Governor of M.P.
* Krishnapal Singh	H.E. Governor of Gujrat
* Shri K.M. Seth	H.E. Governor of Tripura
* Shri Binod Chand Pandey	H.E. Governor of Bihar
* Shri Mangal Pandey	Health Minister
* Shri Shakuni Choudhary	Hon'ble Health Minister, Bihar
* Dr. Shakil Ahmad	Hon'ble Health Minister, Bihar
* Justice K.S. Pari Poornam	Hon'ble Chief Justice, Patna High Court
* Justice R. N. Lal	Hon'ble Justice, Patna High Court
* Dr. B. Sankar Nand	Hon'ble Health Minister, Govt. of India
* Shri Makhan Lal Fotedar	Hon'ble Health Minister, Govt. of India
* Hon'ble Shri Nitish Kumar	Hon'ble Chief Minister, Bihar
* Hon'ble Aswani Chaubey	hon'ble Health Minister, Bihar
* Shri Laloo Prasad Yadav	Hon'ble Chief Minister, Bihar
* Dr. Mahavir Prasad	Hon'ble Health Minister, Bihar
* Dr. Harsbardan	Hon'ble Health Minister, Delhi
* Shri Ramchnadra Prube	Hon'ble Education Minister, Bihar
* Shri Ramnath Thakur	Hon'ble Minister, Bihar
* Shri Surya Pratap Shahi	Hon'ble Minister, U.P.
* Shri Shivpratap Sukla	Hon'ble Minister, U.P.
* Shri Maha Chandra Singh	Hon'ble M.L.C. Bihar
* Shri Ram Kumar Singh	Hon'ble M.L.C. Bihar
* Shri Arun Kumar	Hon'ble M.L.C. Bihar
* Dr. Upendra Prasad	Hon'ble M.L.C. Bihar
* Agmaha Pandit Bhikhu Gyaneshwar	H.H. Chief Mon Mar Budh Vihar
* H.H. Lama Gangchen	Hon'ble Chairman World Peace Foundertionitaly
* Lord Pandit Prof. Anten Jayasuria	Hon'ble Chairman O.I.U.C.M. Srilanka
* Prof. Dr. Awan	Hon'ble Chairman East & West University U.S.A.
* Dr. W. Selva Murthy	Director Ministry of Defence Govt. of India
* Shri A. Kalanidhi	Director All India Council of Tec. Education Govt. of India
* Shri Ram Chandra Khan	I.G. Bihar
* Shri Pancham Lal	I.A.S., Bihar
* Shri Sunil Baranwal	I.A.S.
* Shri Ramesh Lal	I.A.S.
* Shri A. K. Baranwal	I.A.S.
* Shri J. B. Mahapatra	I.P.S., Bihar
* Shri Nivas	Founder International Polypathy
* Dr. Phani Bhushan Pd.	Director in chief Health Department, Bihar
* Dr. S. N. P. Sinha	Vice-Chancellor Patna University
* Shri Swami Ritzanand	G.B.C.C.R.Y.N. Govt. of India
* Dr. Sarvadeo Pd. Gupta	Under Secty., Bihar Legislative Council, Bihar

प्रस्तावना

मानव शरीर प्रकृति माता एवं ईश्वर का मंदिर है। उसे स्वस्थ एवं सुन्दर रखना हमारा पवित्र एवं प्रथम कर्त्तव्य है।

संसार से रोगों को निर्मूल करने या उन्हें कम करने का कार्य पूर्णतः औषधियां अथवा चिकित्सक नहीं कर सकते, लोग स्वयं ही कर सकेंगे। यदि लोग स्वयं स्वस्थ रहने के लिए प्रयन्तशील होंगे, आरोग्य बनाये रखने की पद्धतियां जानकर तदनुसार आहार विहार और आचरण में परिवर्तन करेंगे तभी रोग की उत्पत्ति कम होगी। रोग होने के बाद उन्हें दूर करने के उपायों की योजना बनाने की अपेक्षा रोग होने ही नहीं पाए इस प्रकार के प्रयत्न करने पर ही रोग कम हो सकते हैं, क्योंकि आज रोगियों का पलड़ा नीचा और चिकित्सा तंत्र का पलड़ा ऊंचा की स्थिति सर्व्रत्र दिखाई देती है। इसलिए आरोग्य के इच्छुकों को स्वयं स्वस्थ रहने की कला एक्युप्रेशर को सीख लेना और सीखकर तदनुसार प्रयोग करना लाभकारी होगा।

जनसमुदाय को इस दिशा की ओर प्रेरित करने का एक ठोस प्रयास प्रबुद्ध सोसाइटी, एक्युप्रेशर को वैकल्पिक पद्धति के रुप में मानकर कर रहा है। एक्युप्रेशर परिषद् सन् 2025 तक सबको स्वास्थ्य के सपना को इस पद्धति द्वारा साकार करने हेतु प्रशिक्षण, अनुसंधान, प्रकाशन, प्रचार का कार्य राष्ट्रीय स्तर पर कर रही है। देश के विभिन्न प्रांतों में रहने वाले अनेक वर्गों के लोगों ने इस पद्धति के चमत्कारी परिणामों की काफी प्रशेसा की है तथा सैकड़ों एक्युप्रेशर थेरापिस्ट सेवा कर रहे हैं। 'एक्युप्रेशर' एक पद्धति ही नहीं जन आन्दोलन भी है अतः परिषद् से जुड़े सभी पदाधिकारियों, प्रतिनिधियों, प्रेमियों से निवेदन है कि स्वार्थ, लोभ से ऊपर उठकर आप तन–मन–धन से पद्धति के विकास के लिए आगे आये राष्ट्रीय एकता और अखण्डता को मजबूत बनाएं। आपसी भाई चारे को अपनाकर भारतीय एक्युप्रेशर को विश्व क्षितिज पर प्रकाशमान बनाएं जिससे विश्व में फैली अधियारी समाप्त हो सके। भारतीय संस्कृति को प्रकाश में लाने, राष्ट्रीय चेतना जागृत करने का संकल्प एक्युप्रेशर परिषद् परिवार ने किया है, क्योंकि यह कोई व्यवसाय नहीं है, एक मिशन–एक जन आन्दोलन है।

प्राचीनकाल में लोगों का जीवन श्रममय और खान–पान शाकाहारी, सादा था। इसी कारण वे बढ़िया स्वास्थ्य भोगा करते थे। आज परिस्थिति बदल चुकी है। श्रम और भारतीय संस्कृति के नामोनिशान तक नहीं रहा, साथ ही साथ खाने–पीने के शौक में वृद्धि हो गई है। ऐसी परिस्थिति में स्वास्थ्य की आशा रखने वाले लोग प्रस्तुत पुस्तिका के निर्दिष्ट मार्ग पर चलेंगे तो अवश्य ही आरोग्य का स्तर पुनः उठेगा।

स्वास्थ्य के प्रति जागरुक सभी प्रेमी व्यक्तियों, सेवाभावी संस्थाओं एवं सरकार, प्रशासन से मेरा साग्रह अनुरोध है कि वे इस पद्धति को पन्द्रह दिन तक अजमाकर देखें। यदि यह उपयोगी मालूम हो तो इसका उपयोग करें एवं प्रचारित करें। एक्युप्रेशर परिषद्, नेचुआ जलालपुर (गोपालगंज) बिहार हर संभव सहयोग करने के लिए तैयार है।

मैं अपने उन सभी महानुभावों, सहयोगियों, मित्रों का बहुत आभारी हूँ जिन्होंने इसमें गहन रुचि लेकर इसे अधिकाधिक लोगों तक पहुंचाने में मेरी सहायता की है। पाठकों के उपयोगी सुझावों का हम सहर्ष स्वागत करेंगे।

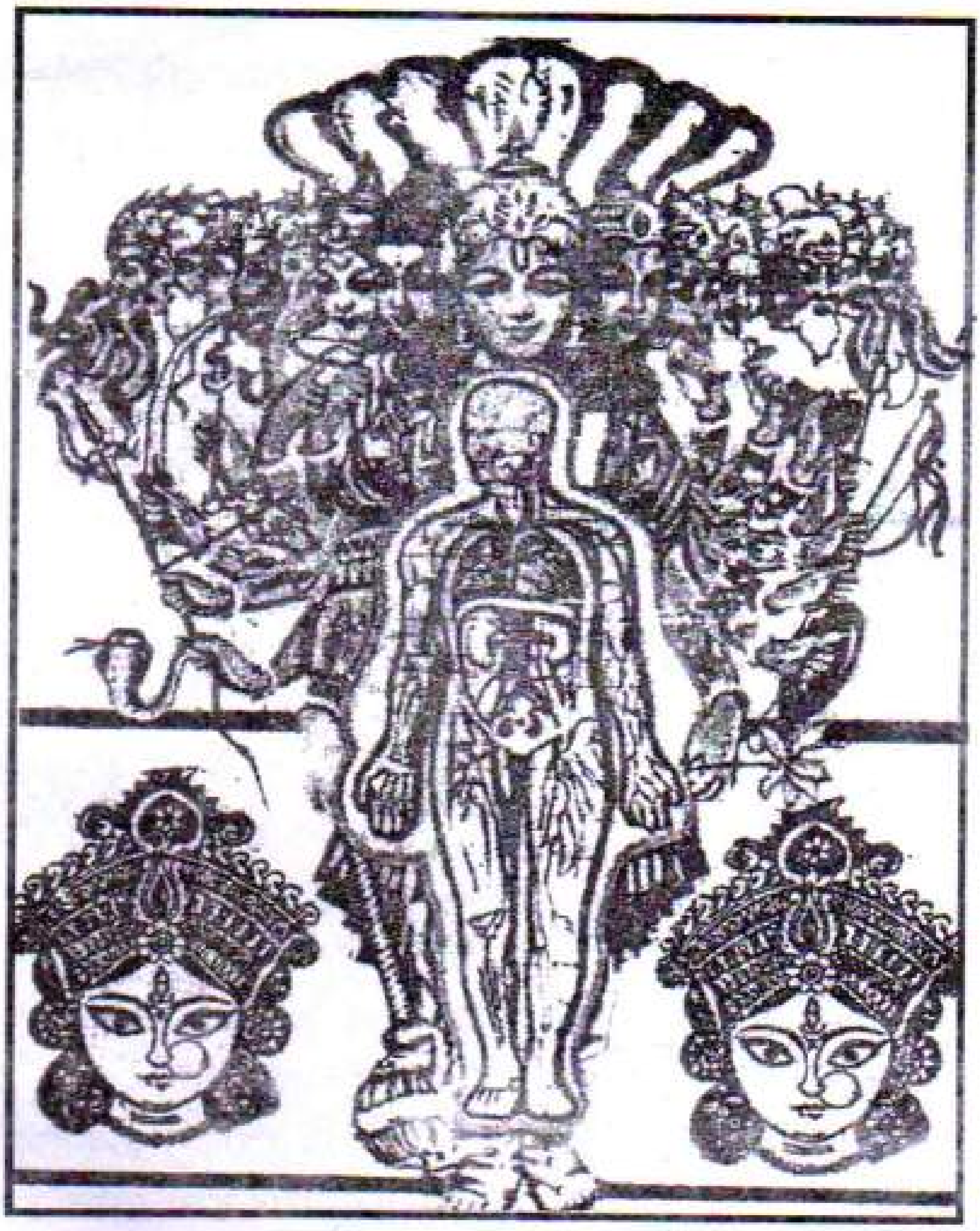
राधिका कुज, नेचुआ जलालपुर, गोपालगंज (बिहार) *–डॉ० श्री प्रकाश बरनवाल*

अनुक्रमणिका

क्रम संख्या	विषय वस्तु	पृष्ठ संख्या
1.	मानव शरीर	5
2.	एक्युप्रेशर इतिहास, सिद्धान्त और कार्यविधि	17
3.	स्वास्थ्य का रक्षक नाभिचक्र	31
4.	भोजन, पानी और हम	33
5.	योगासन एवं हम	34
6.	रीढ़ की हड्डी एवं हम	36
7.	रोग निवारक एक्युप्रेशर केन्द्र सूची	41
8.	स्त्रियों के रोग एवं एक्युप्रेशर	45
9.	पुरुष के रोग एवं एक्युप्रेशर	46
10.	पंच तत्व एवं हमारी पांच उंगुलिया	47

1. मानव शरीर

प्रकृति माता ने मानव शरीर को स्वचालित मशीन जैसा उत्तम, नाजुक तथा अध्यधिक शक्तिशाली यंत्रों से सुसज्जित किया है यथा हृदय और फेफड़े– कभी न रुकने वाले प्राकृतिक पम्पिंग सेट, आँखें– अद्भूत प्राकृतिक कैमरा एवं प्रोजक्टर, कान– अनुपम श्रवण का प्राकृतिक राडार, पेट– आश्चर्यजनक प्राकृतिक रासायनिक प्रयोगशाला, नाड़ी– मीलों लम्बी प्राकृतिक संचार व्यवस्था, गुर्दे– प्राकृतिक रिफाइनरी यंत्र, त्वचा– प्राकृतिक कवच एवं स्पर्श, नाक– प्राकृतिक घ्राण यंत्र, दांत– प्राकृतिक चक्की, हाथ– प्राकृतिक फ्रेम एवं पैर– प्राकृतिक ध ावनयंत्र। मानव शरीर को सौ वर्षों तक सुगमता पूर्वक कार्यरत रखने में इन प्रकृति प्रदत्त यंत्रों का आपस में सामंजस्य सर्वोत्कृष्ट है।



आकृति– 1

क्या हमने कभी सोचा है कि हम जो भोजन करते हैं वे मांस, मज्जा, वीर्य, रक्त जैसे आवश्यक तत्वों में कैसे परिवर्तित होती है तथा हमारा शरीर अनावश्यक (विजातीय) पदार्थों को कैसे विसर्जन करता है ? हमें अपना भार क्यों नहीं मालूम पड़ता ? जब शरीर से पसीने के रुप में पानी बाहर आ सकता है तो पानी में निरन्तर हाथ या पैर डुबोये रखने पर पानी शरीर में क्यों नहीं प्रवेश करता ? बाहर चाहे कितनी सर्दी अथवा गर्मी हो स्वस्थता की हालत में अन्दर का तापमान 98ºC ही कैसे रहता है ? हमारा शरीर पांच तत्वों यथा पृथ्वी, पानी, अग्नि, वायु एवं आकाश से बना है, इसका संचालन कैसे होता है ?

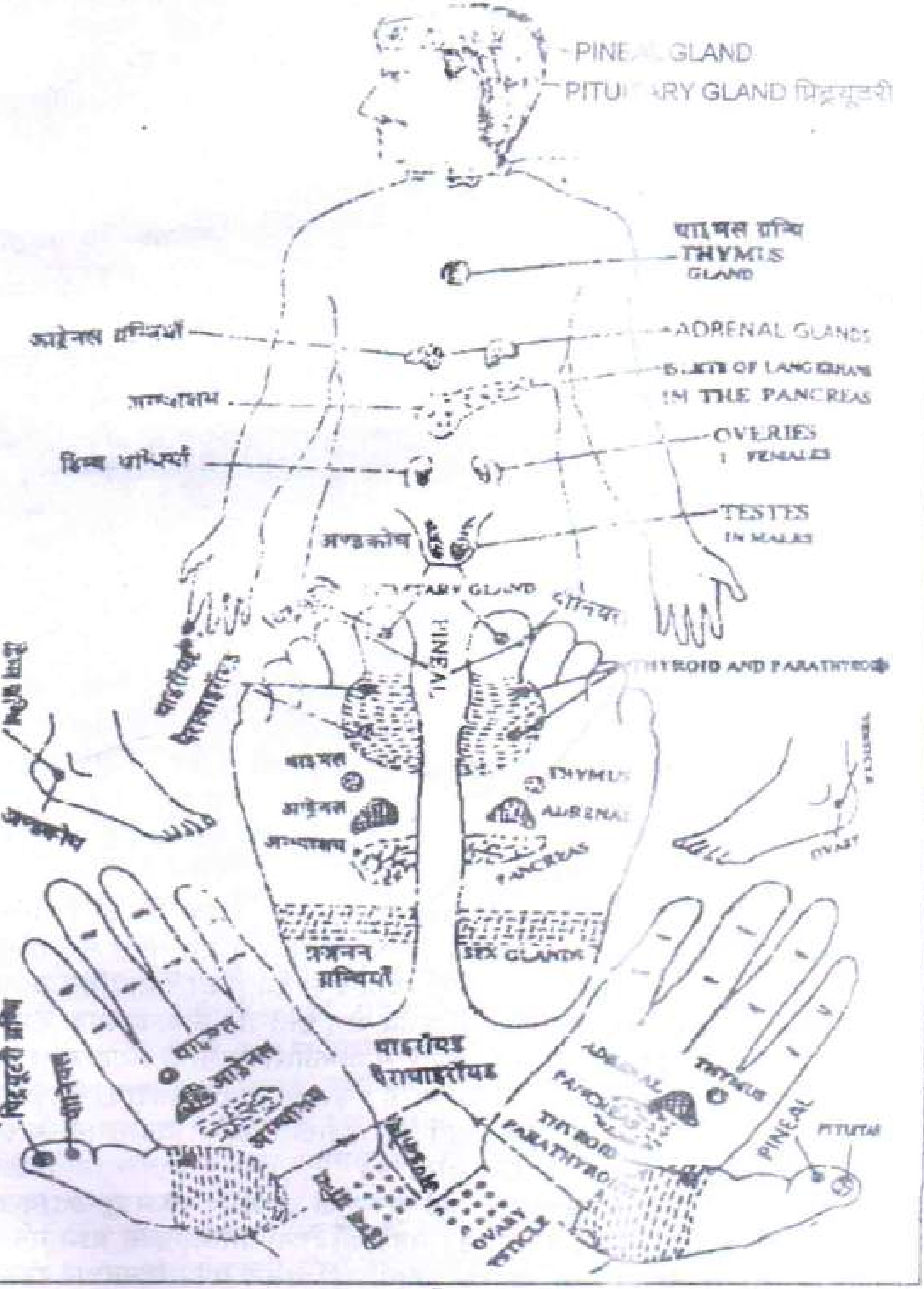
मनुष्य किन–किन दुर्लभ एवं उपयोगी विभूतियों और अपार शक्ति क्षमता से सम्पन्न है, इसका ज्ञान तभी हो सकता है जब स्वयं को हम पहचानने का प्रयास करें। अर्जून ने जिस विश्वरुप को दिव्य दृष्टि से 'गीता' के ग्यारहवें अध्याय के अनुसार देखा था, उस मानव विराट रुप को हम अपने भीतर अवस्थित ज्ञान दृष्टि से स्वयं देख सकते हैं। यह ब्रह्मांड हमारी ठिगनी काया में अवस्थित है, यह कल्पना नहीं अक्षरशः सत्य एवं प्रमाणित है।

मानव शरीर की रचना पांच तत्वों से हुई है जिसमें सिर, त्वचा, हड़ियान, मांस और नाखुन पृथ्वी तत्व हैं। सांस लेना, उठना और चलना वायु तत्व है। काम, क्रोध आकाश तत्व है तथा इन तत्वों का एक साथ समागत ही मानव शरीर रचना का विराट स्वरुप है।

प्रकृति माता ने शरीर की सुरक्षा तथा सुव्यवस्था के लिए शरीर के अन्दर मुख्यतः 8 प्रमुख गंथियां प्रदान की है, जो अपना अलग–अलग कार्य करते हुए भी एक दूसरे के कार्यों में पूर्णरुपेण सहयोग करती है तथा हमारे केन्द्रीय मंत्रिमंडल की भाँति सामूहिक जिम्मेदारी से समस्त कार्यों को संचालित करती है।

मानव शरीर में दो प्रकार की गंथियां पायी जाती है। 1. अन्तःस्रावी ग्रंथि 2. बहिःस्रावी ग्रंथियां। अन्तःस्रावी ग्रंथि नलिका विहीन होती है तथा इससे स्राव सीधे रक्त परिसंचरण में मुक्त होता है जब कि वहिःस्रावी ग्रंथियां नलिका युक्त होती है तथा इसके स्राव इन्हीं नलिकाओं द्वारा किसी स्वतंत्र धरातल पर मुक्त होते हैं। इसके अतिरिक्त कुछ ऐसी भी ग्रंथियां होती है जो बहिःस्रावी एवं अंतःस्रावी दोनों होती है, जैसे अग्न्याशय (Pancreas).

ग्रंथियों की कार्य प्रणाली में विकार आ जाने से शरीर में प्राकृतिक संतुलन बिगड़ जाता है जिससे अनेक रोग हो जाते हैं। एक्युप्रेशर द्वारा पूर्णतः इन ग्रंथियों को स्वयं संतुलित कर रोगमुक्त हुआ जा सकता है।


PINEAL GLAND
PITUITARY GLAND पिट्यूटरी
थाइमस ग्रन्थि
THYMUS GLAND
एड्रीनल ग्रन्थियाँ
ADRENAL GLANDS
IN THE PANCREAS
OVERIES
TESTES
IN MALES
अण्डकोष
PINEAL
THYROID AND PARATHYROID
THYMUS
ADRENAL
PANCREAS
SEX GLANDS
प्रजनन ग्रन्थियाँ
थाइरॉयड पैराथाइरॉयड
PINEAL
OVARY

आकृति– 2

पिट्यूटरी ग्रंथि (Pituitary Gland)– यह कपाल की स्फेनायड हड्डी में एक गड्ढे में अवस्थित है। यह एक से.मी. लम्बी तथा डेढ़ से.मी. चौड़ी होती है। इसका भार 0.6 ग्राम होता है। इसे ग्रंथियों का राजा (Master Gland) कहते हैं। यह हड्डियों के विकास को संतुलित करती है। इस ग्रंथि के रस स्राव से रक्त के दबाव, मानसिक प्रतिभा, जनन संस्थान की वृद्धि तथा स्त्री पुरुषों की जननेन्द्रियों तथा यौन लक्षणों पर गहरा प्रभाव पड़ता है। पिट्यूटरी की अल्पक्रिया के कारण कमजोरी, अधिक प्यास लगना, अधिक पेशाब आना, बालों का झड़ना तथा बच्चों का शरारती बनना आदि रोग हो जाते हैं।

पीनियल ग्रंथि (Pineal Gland)– यह मस्तिष्क के भीतर अर्धगोलार्द्धों के पीछे होती है। इस ग्रंथि का जनन अंगों से भी संबंध होता है। संकट से बचने हेतु सभी अंगों को आवश्यक निर्देश देना एवं आपसी सहयोग लेना ही इसका प्रमुख कार्य है। इसे प्रकृति की आंख कहते हैं। इस ग्रंथि के ठीक से कार्य नहीं करने पर उच्च रक्तचाप होता है। मनुष्य का शरीर पानी भरे फुग्गे की तरह फूल जाता है।

थाइरॉइड/पैरा थाइरॉइड ग्रंथि (Thyroid & Parathyroid Gland)– थाइराइड ग्रंथि कंठ के नीचे होती है। यह शरीर में ऑक्सीजन के उपयोग को नियंत्रित करके कार्बन डाय अक्साइड के निकास को प्रभावित करती है। इसके अल्पस्राव की स्थिति में वयस्कों में वजन बढ़ने लगता है तथा शरीर में सूजन आ जाती है, केश गिरने लगते हैं जबकि अतिस्राव की स्थिति में वजन घटना शुरु हो जाता है। जल्दी घबराहट होने लगता है। हाथ–पैर कांपने लग जाते हैं। यह ग्रंथि दाम्पत्य जीवन में भी विशेष महत्त्व रखती है जैसे– ऐसे पति–पत्नी जिनकी यह ग्रंथियां एक दूसरे के विपरीत हो अर्थात् एक की सामान्य और दूसरे की उत्तेजित तो उनके स्वभाव, व्यवहार में परस्पर तालमेल होना कठिन होता है। इस ग्रंथि के स्राव में आयोडीन है। इस ग्रंथि के ठीक से काम नहीं करने पर गलगण्ड हो जाता है, सुखा रोग, गर्दन रोग होते हैं।

एड्रिनल ग्रंथि (Adrenal Gland)– यह ग्रंथि वृक्क के उपरी सिरे पर अन्दर की ओर स्थित रहती है। इसका रंग पीला होता है एवं मादा में यह नर से बड़ा होता है। इस ग्रंथि द्वारा अधिक रस बनाने से रक्त का दबाव बढ़ जाता है, पेट में पित्त की अधिकता, गैस, मोटापा आदि रोग होते हैं। जबकि स्राव कम बनने पर रक्त का दबाव कम हो जाता है, शरीर में कमजोरी आती है। यह ग्रंथि व्यक्ति में साहस, दृढ़ता तथा मनोबल का प्रतीक है। इसके स्राव पित्ताशय, जिगर, ब्लड प्रेशर, रक्त परिभ्रमण को संतुलित करती है। इसके ठीक से काम नहीं करने पर ब्लडप्रेशर, उल्टी, सिरदर्द, थकावट होती है।

यौन ग्रंथि (Sex Gland)– यह शरीर के तापक्रम को संतुलित करती है तथा विपरीत लिंग आकर्षण बढ़ाती है। चेहरे का तेज, प्रतिभा इसी ग्रंथि की क्षमता को दर्शाती है। इस ग्रंथि के ठीक से कार्य नहीं करने पर स्वप्नदोष, हस्तमैथुन, बांझपन, रक्तस्राव अनाकर्षण आदि ज्ञनेन्द्रिय रोग हो जाते हैं।

लिम्फ ग्रंथि (Lymph Gland)– यह अन्तःस्रावी ग्रंथि नहीं है, परन्तु यह शरीर में पीब को उत्पन्न होने से रोकती है। जन्तुओं से रक्षा करती है तथा शरीर के विकृति को दूर करती है। इस ग्रंथि के ठीक से कार्य नहीं करने पर कालाजार, कैंसर आदि असाध्य रोग होने की संभावना होती है।

अग्नाशय ग्रंथि (Pancreas Gland)– यह ग्रंथि शरीर में शर्करा पचाने का काम करती है जब यह ग्रंथि बहुत अधिक काम करती है, शरीर में शर्करा कम होती है जिससे रक्त का दबाव कम (Low Blood Pressure) होता है, आधा शीशी का दर्द माइग्रेन, मधुमेह होता है एवं मधुर खाद्य पेय की मात्रा बढ़ाती है।

थायमस ग्रंथि (Thymus Gland)– यह ग्रंथि गर्दन से नीचे तथा हृदय से कुछ उपर स्थित होती है। यह ग्रंथि बालकों के शारीरिक विकास में सहायक होती है और ज्ञानेन्द्रियों पर नियंत्रण रखती है। जब तक यह ग्रंथि सक्रिय रहती है, प्रजनन उत्तेजित नहीं होते हैं एवं मन में काम वासना के विकार जागृत नहीं होते हैं।

ग्रंथियों को उत्तेजित करने के लिए प्रतिबिंब केन्द्र पर Clock-wise एवं शांत करने हेतु Anti Clockwise दबाव देना है।

प्रत्येक मनुष्य प्राकृतिक रोग प्रतिकारक शक्ति के साथ ही जन्म लेता है। यदि इस शक्ति में हस्तक्षेप न किया जाए तो मनुष्य को मृत्युपर्यन्त निरोगी रखने की शक्ति उसमें है। औषधि शास्त्र के जनक 'हिपोक्रेट्स' का कथन है कि प्रकृति रोग का निवारण करती है चिकित्सक नहीं। चिकित्सक शब्द को अंग्रेजी समानार्थी शब्द 'फिजिशियन' है जो ग्रीक के 'फिनिस' अर्थात् 'प्रकृति' शब्द पर आधारित है। हाथ–पैर के पंजे दर्पण (Mirror) के समान है. जिसका सीधा सम्बन्ध शरीर के ग्रंथि एवं अवयव से है।

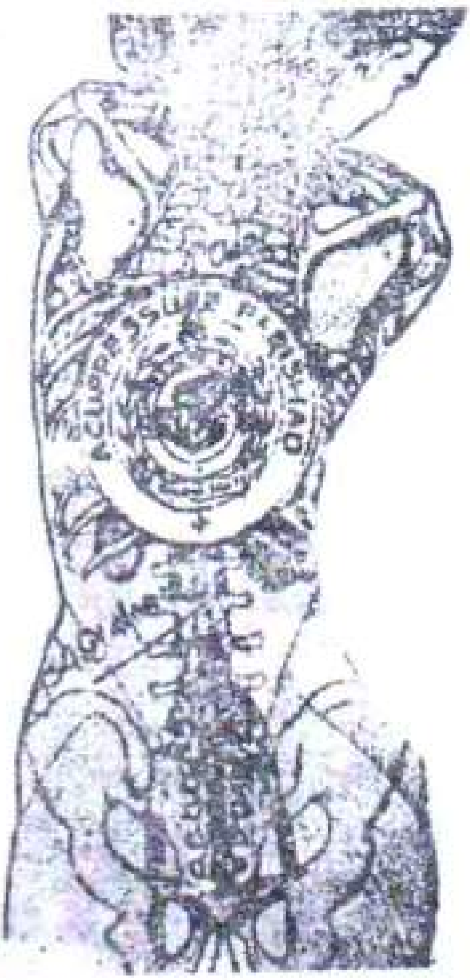
जब तक शरीर में प्राकृतिक रोग–प्रतिकारक शक्ति प्रबल होगी तब तक रोग नहीं होगी, किन्तु जब यह रोग प्रतिकारक शक्ति क्षीण होती है तब मनुष्य को रोग घेर लेता है इसलिए रोग प्रतिकारक शक्ति का ह्रास करने वाले परिबलों यथा अयोग्य खान–पान, अनियमित जीवन, व्यसन, श्रम का अभाव, मानसिक तनाव एवं प्रदूषण के संबंध में पर्याप्त ध्यान देना चाहिए।

शरीर पोषण के लिए आहार की आवश्यकता होने पर वह भूख के द्वारा उसकी सूचना देती है। इसी प्रकार जब शरीर के भीतर किसी मरम्मत की आवश्यकता होती है तब सर्वप्रथम वह भूख पर रोक लगा देती है, किन्तु हम उसके इस संकेत को समझ नहीं पाते हैं और भूख के लिए दवा का प्रयोग करते हैं। मांनो भूख न लगना भी एक प्रकार का रोग ही है। यदि हम प्रकृति माँ के संकेतों को समझें, उसका स्वागत करें तो रोग आगे न बढ़ पायेगा और आरम्भिक स्थिति में ही रुक जायेगा।

जब हम शरीर की प्रकृति को काम सौंपते हैं तब शरीर में उष्मता की मात्रा बढ़ती है जिससे अन्दरुनी दोषों को जलाकर भस्म कर डालती है और शरीर पुनः शुद्ध हो जाता है। हम देखते हैं कि किसी अच्छे यंत्र में खतरा उपस्थित होने पर

उसके अपने आप बन्द हो जाने की व्यवस्था होती है तथा अमुक स्वीच दबाने से वे फिर चालू हो जाते हैं। ठीक उसी प्रकार मानव शरीर में हाथ–पैर के पंजे दर्पण के समान है, जिसमें शरीर के सभी प्रमुख अवयव प्रतिबिंबित होते हैं। यदि किसी कारण बस मानव शरीर में बह रहे विद्युत प्रवाह शरीर के एक या दूसरे भाग में नहीं पहुँच सकता तो उस भाग में दर्द या रोग होता है। उस भाग में विधिवत दबाकर विद्युत चुम्बकीय प्रवाह को पहुंचाना ही एक्युप्रेशर योग पद्धति में उपचार है।

मानव शरीर के कुछ प्रमुख अवयव एवं तंत्र की बनावट, कार्य आदि संबंधित जानकारी निम्नानुसार है–



आकृति– 3

अस्थिपंजर तंत्र (Skeletion System)– प्रकृति ने मानव शरीर को निर्मित करने के लिए अस्थियों का ढांचा बनाकर उसे त्वचा, मांस, स्नायु आदि की सहायता से आकर्षक बनाया है। एक स्वस्थ व्यक्ति की शरीर में 206 अस्थियां होती है। ये पेशियों और संबधित उत्तकों की सहायता से शरीर के अवयवों को सक्रिय, सहयोग एवं सुरक्षा प्रदान करती है।

हड्डियां एवं जोड़ स्नायुओं से ढके रहते हैं। शरीर में स्नायुओं का जाल बिछा है। यह शरीर के वजन का लगभग 50 प्रतिशत होता है। स्नायुपेशी तंतुओं से बनी होती है जो हिलने डुलने की क्रिया को सरल बनाती है।

त्वचा मकान के प्लास्टर की तरह है जो हड्डियों से बने अस्थिपंजर, स्नायु तथा चर्बी को ढके रहता है। यह सर्दी की ऋतु में ठंढ को शरीर में प्रवेश करने से रोकती है और गर्मी की ऋतु में शरीर की गर्मी को शरीर से बाहर फेंकने का काम करती है। शरीर पर उगे हुए रोए शरीर के तापमान को सामान्य रखते हैं।

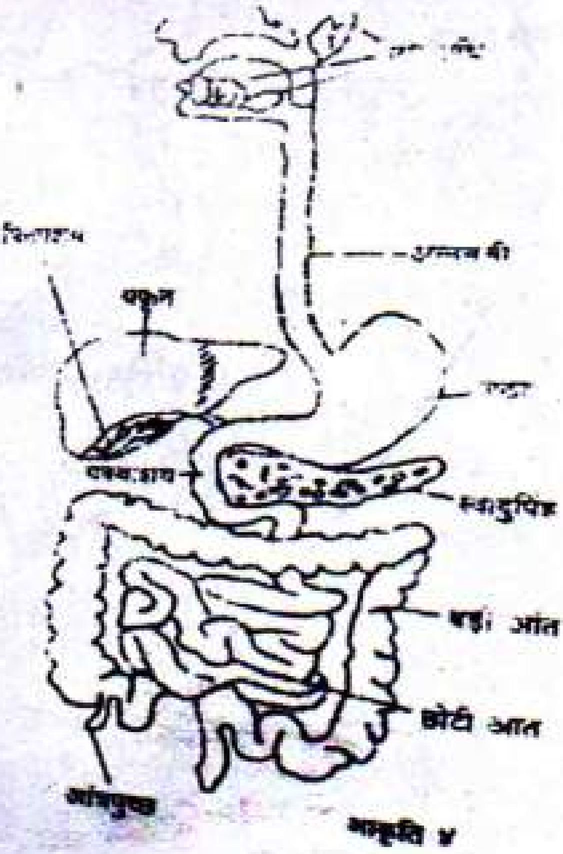
पाचन तंत्र (Digestive System)– पाचन तंत्र में मुख, अन्न नली, जहर, आँत, गुदा, अग्नयाशय, यकृत आदि के माध्यम से किये हुए आहार एवं पेय का पाचन एवं शोषण होने के पश्चात रक्त बनता है। पाचन तंत्र का आरंभ मुख से होता है और अन्त मलद्वार से। यह सारा मार्ग लगभग 9 मीटर होता है। इस मार्ग पर पाचनक्रिया सम्पादित करने वाले अनेक स्टेशन हैं, जहाँ पर भोजन का पाचन होता है तथा उपयोगी पदार्थों का अवशोषण होता है।

पाचन तंत्र में आमाशय एक बड़े खोखले थैले की भाँति है जिसकी लम्बाई 22 से. मी. के लगभग होती है। आंतों की झिल्ली पर अत्यन्त सूक्ष्म बालों के समान शोषणावुर होते हैं।

छोटी आंत के संगम स्थल पर नीचे की ओर एक छोटी संकड़ी बंद नली आंत्रपुच्छ लटकी हुई रहती है जिसकी लम्बाई 14 से. मी. के करीब होती है।

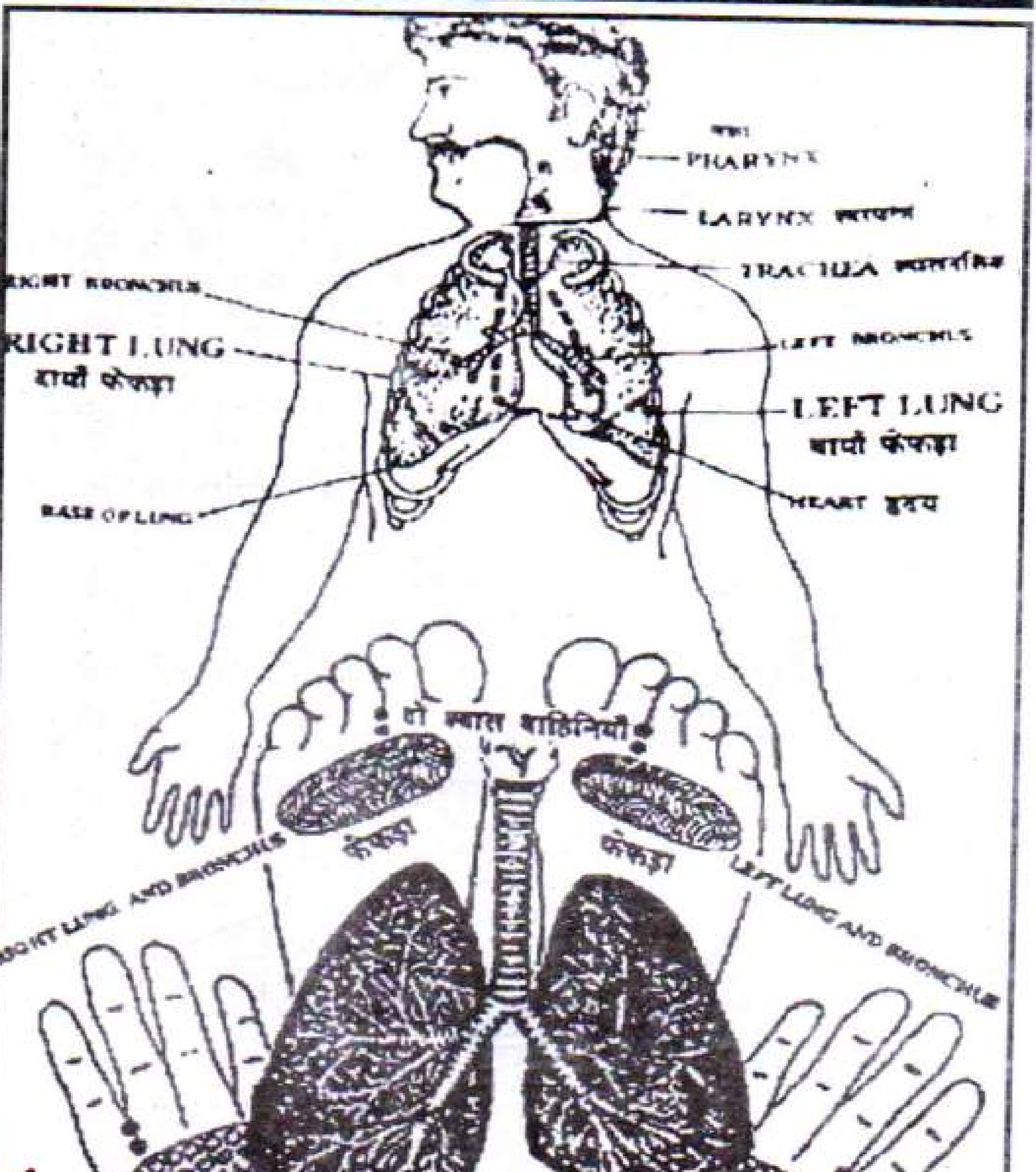
पाचन क्रिया में मुख्य सहायक अंग (लीवर) यकृत होता है जो शरीर के दाहिनी ओर पसलियों के पीछे तथा डायाफ्राम के ठीक नीचे होता है जिसका वजन लगभग डेढ़ किलो का है। यकृत शरीर में सबसे बड़ा रासायनिक कारखाना है और करीब 500 प्रकार के आन्तरिक कार्यों का संपादन करता है।

प्लीहा (Spleen) 14 से.मी. लम्बी एवं 7.5 से.मी. चौड़ी जामुनी रंग की होती हैं जो छूने में पिपिली जैसी है। यह भी पाचन संस्थान का एक सहयोगी है क्योंकि पाचनक्रिया के दौरान वह आमाशय और आंतों को अतिरिक्त प्रदान करती है। यह शरीर में बाये तरफ रहती है जिसमें रक्त का भंडार रहता है।



आकृति– 4

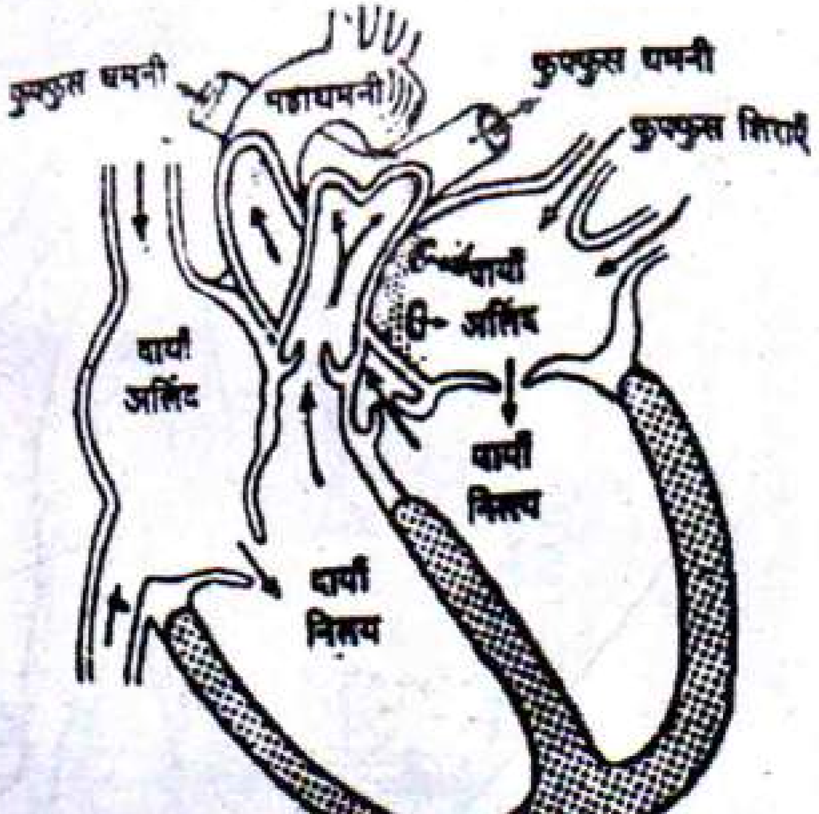
श्वसन तंत्र (Respiratory System)– शरीर में आक्सीजन की निरंतर आपूर्ति एवं कार्बन डायक्साइड के रुप में उत्पन्न अवशेष के निष्कासन श्वसन तंत्र द्वारा होती है। प्रकृति माता ने हमारे शरीर में फेफड़ो के रुप में एक एक्झांस्ट फैन लगाया है। हम इन्हीं कोष्ठको में वायु भरते है और खाली कर देते हैं। फेफड़ों के वायु कोष्ठकों की संख्या तीस अरब के करीब है। ये हमारे शरीर के सभी अवयवों तथा मस्तिष्क को आक्सीजन पहुँचाने का काम करते हैं।


PHARYNX
LARYNX
RIGHT BRONCHUS
RIGHT LUNG
LEFT LUNG
HEART
BASE OF LUNG
फेफड़ा
RIGHT LUNG AND BRONCHUS
LEFT LUNG AND BRONCHUS

आकृति- 5

नाक (Nose)– श्वसन तंत्र का प्रवेश द्वार है। नथुनों एवं उसके आस–पास के हिस्सों पर अवस्थित बाल भीतर प्रवेश करने वाली हवा को छानता है तथा आवश्यकतानुसार गर्म एवं नमी बनाता है।

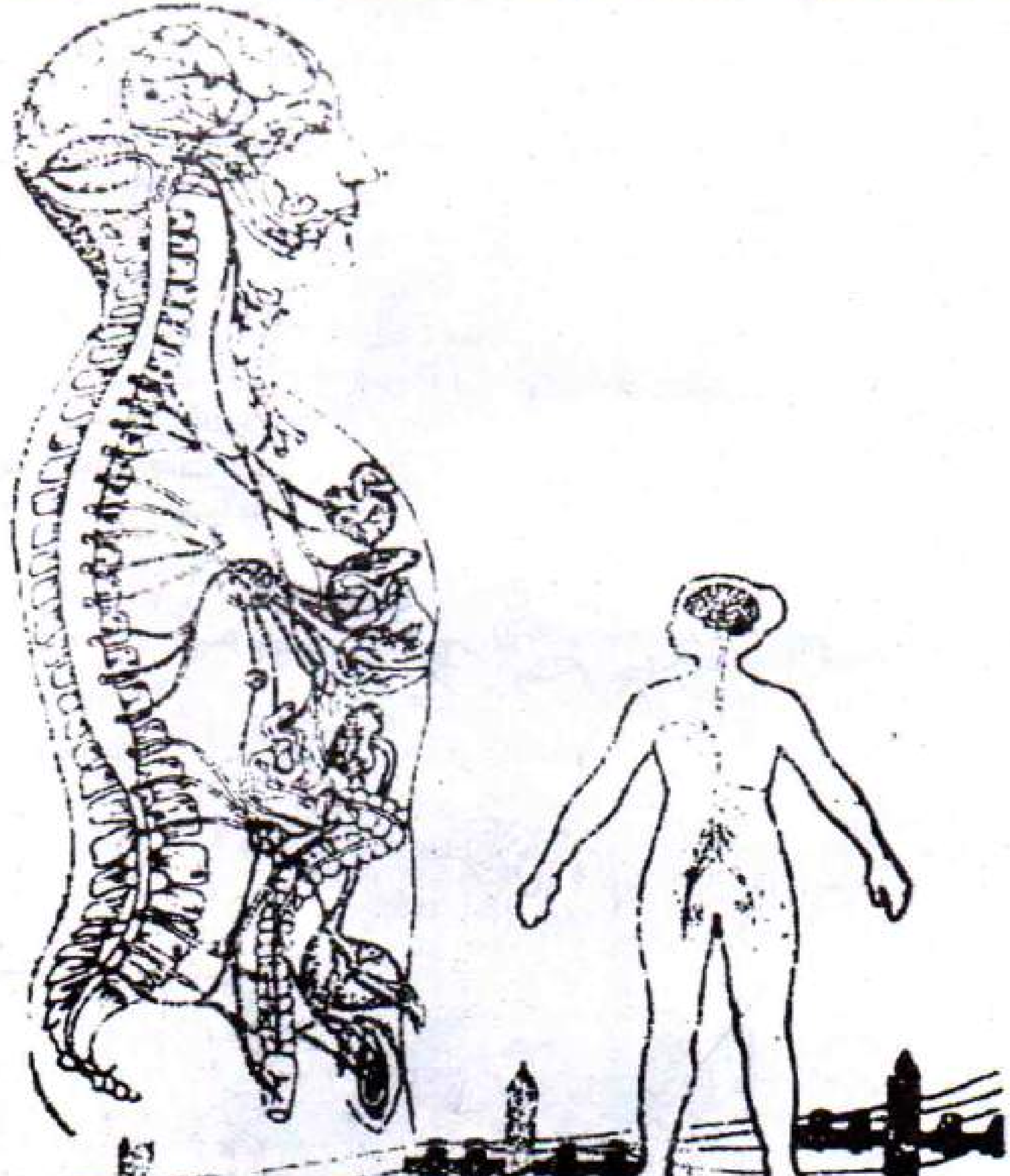
परिसंवरण तंत्र (Circulatory System)– रक्त परिसंचरण तंत्र अपनी फैली हुई शाखाओं की जटिल संरचना एवं अंतः संबंध युक्त नलिकाओं के माध्यम से शरीर को सेवा प्रदान करता है। इस तंत्र के प्रमुख अवयव– हृदय, फेफड़ा, ६मनियां, सिराएं है। मनुष्य का हृदय लगभग 15 से.मी. लम्बा तथा 10 से.मी. चौड़ा एक सबल मांसपेशी के रुप में होता है। हृदय संकोचन और विकोचन के परिणाम स्वरुप रुधिर प्राप्त कर शरीर के सभी भागों में फेकता है। हृदय के चार खाने हैं। विकोचन के स्थिति मे वह फुलता है तब दांयी ओर के उपर खाने में अशुद्ध रक्त आता है तथा जब हृदय का संकोचन होता है तब अशुद्ध रक्त फेफड़ों में एवं शुद्ध रक्त पूरे शरीर में पहुँचता है।



आकृति– 6

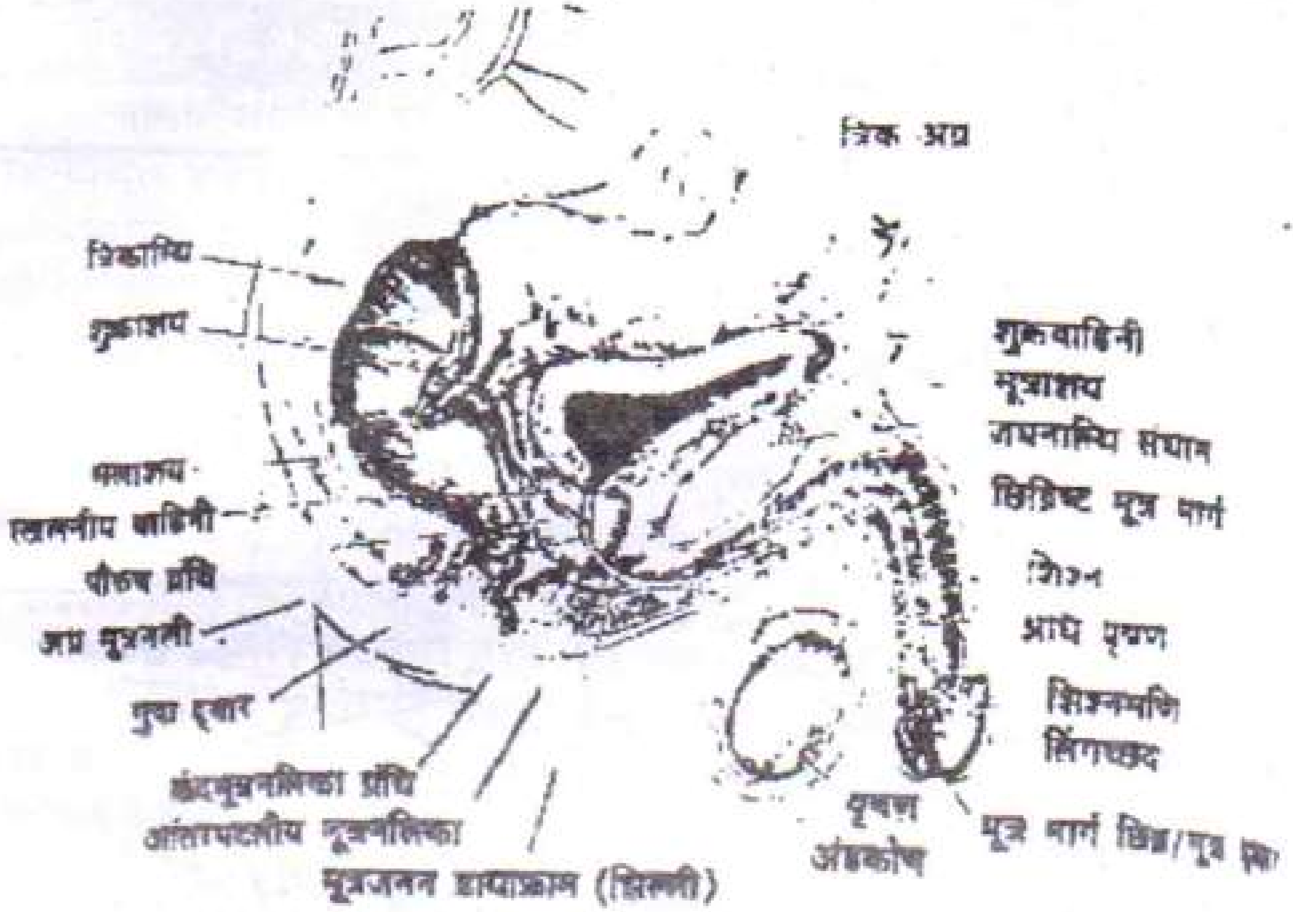
स्नायु तंत्र (Nervous System)– शरीर के प्रत्येक भाग में फैली हुई स्नायु, बिजली के उन तारों के समान है, जो मस्तिष्क एवं ऋण रज्जू के कार्यालय से शरीर के 12 जोड़ी क्रेनियल स्नायु एवं 31 जोड़ी स्पाइनल स्नायु को शक्तिशाली संचार प्रणाली के माध्यम से जोड़कर रखते हैं।

मानव शरीर में अवस्थित लगभग 13 अरब न्यूरान्स की सहायता से संवादों के भेजने और प्राप्त करने में 1 / 10000 सेकेण्ड का समय लगता है।

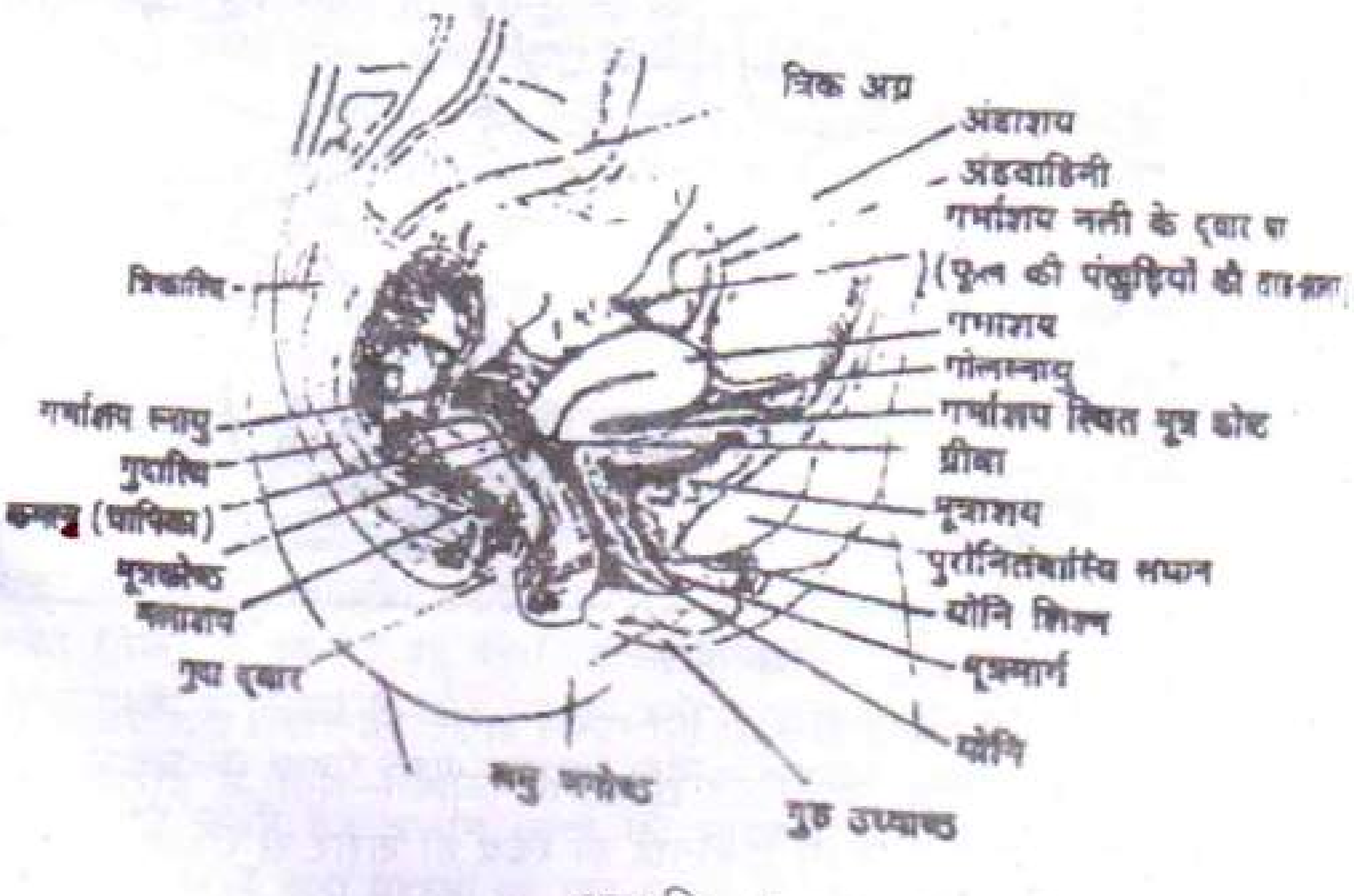


आकृति– 7

उत्सर्जन तंत्र (Execretory System)– इस तंत्र के मुख्य अंग किडनी (गुर्दे) मुत्र पिंड है जिसकी आकृति सेम की बीज की तरह है जो लगभग 150 ग्राम का होता है। दोनो गुर्दे में दस लाख अतिशुक्ष्म नलिकायें (नेफ्रान्स) होते हैं जो रक्त रचना को संतुलित रखने और दूषित एवं सारहीन द्रव को बाहर निकालने के लिए उसे मुक्त रुप देने का कार्य करते हैं।

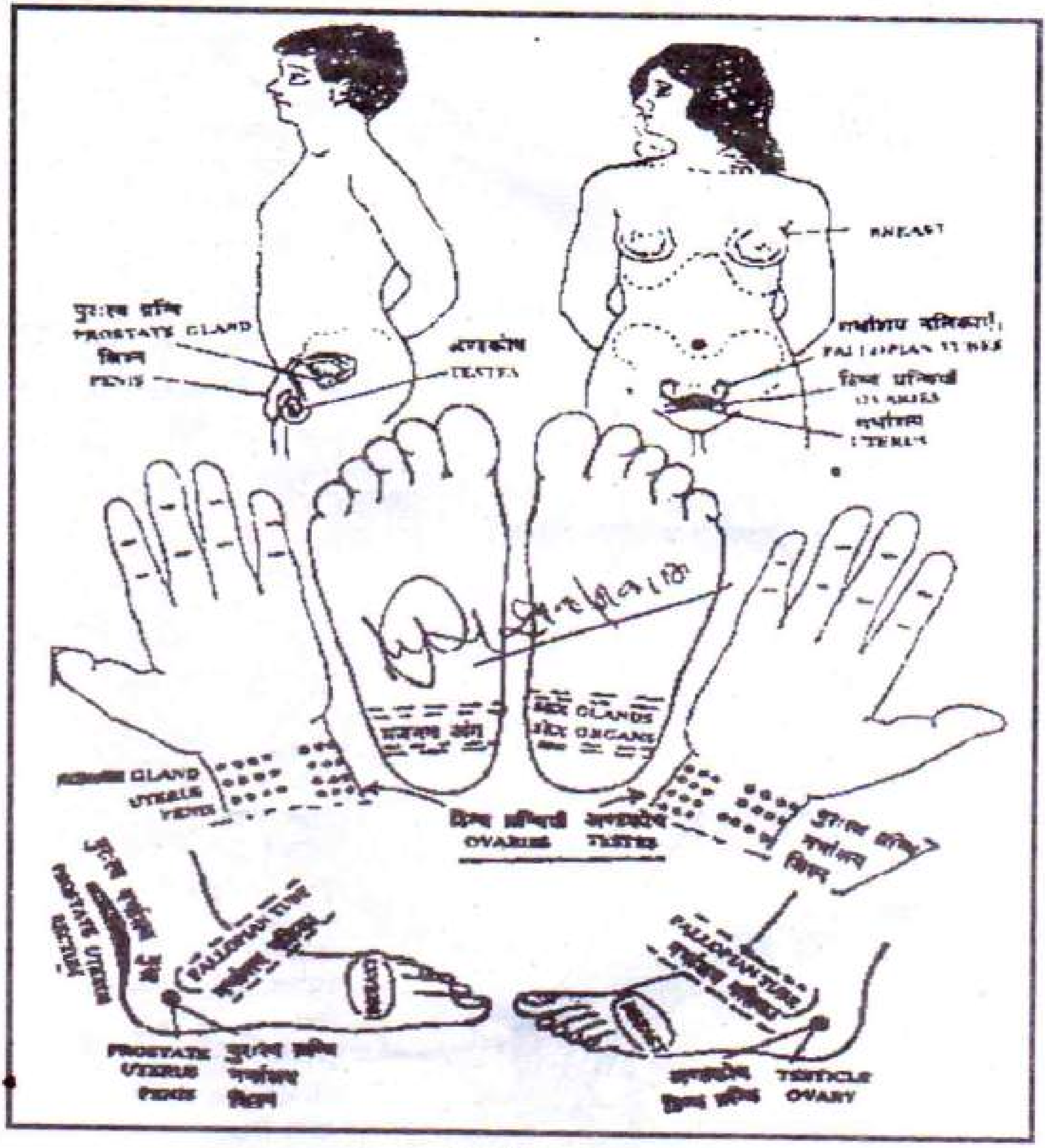


: पुरुष के जनन अंग



आकृति– 8

प्रजनन तंत्र (Reproduction System)– यह संतानोत्पति एवं मानव कुल का अस्तित्व कायम रखने का तंत्र है। मानव शरीर के स्त्री–पुरुष रुपी दो यंत्रों के समागम से उनके सदृश्य ही मानवदेह का सृजन होता है।



आकृति– 9

उपर्युक्त चर्चा से स्पष्ट हो गया कि मानव शरीर की रचना इस प्रकार की है कि यदि इसे मौका दिया जाता रहे तो दैनिक जीवन–चर्या के दौरान बनने वाली तमाम अशुद्धियां बिना किसी कठिनाई के स्वयं ही शरीर से दूर होती रहेंगी और बिमारियों से बचा जा सकेगा।

2. एक्युप्रेशर का इतिहास, सिद्धान्त एवं कार्यविधि

मानव शरीर में चेतना का विद्युत प्रवाह बहती है। यदि किसी कारणवश यह विद्युत प्रवाह शरीर के एक या दूसरे भाग में नहीं पहुंच सकता है, तब रोग का प्रादुर्भाव होता है जिसे दबाने पर दर्द होता है। उस भाग में पुनः प्राण उर्जा को पहुंचाना ही एक्युप्रेशर पद्धति में उपचार है।

एक्युप्रेशर एक निराला प्राकृतिक उपचार पद्धति है, जिसमें बिना किसी मशीन तथा विशेष प्रयोगशाला परीक्षण के रोगों की जांच एवं निदान एक ही प्रेशर प्वाइंट को आगे बतायी गयी विधि के अनुसार दबाकर जान सकता है कि उसे कौन–सा रोग है या कौन–सा अंग कार्य नहीं कर रहे हैं तथा उसका उपचार भी इस पुस्तक में बताए गए विधि से स्वयं कर सकता है।

हमारे शरीर के चारों तरफ जो आभा मंडल है, वह प्राण उर्जा को संतुलित रखने में सहयोग करता है तथा हमारे व्यक्तित्व, चरित्र, स्वभाव और आध्यात्मिक स्तर की अभिव्यक्ति करता है। सृष्टि का विधान दो विपरीत धाराओं के बीच संतुलित रहता है, इसी से रात–दिन, सर्दी–गर्मी, जन्म–मरण होते हैं। चुम्बक का उत्तरी ध्रुव और दक्षिणी ध्रुव के समान ही पुरुष का अस्तित्व नारी है। इसी प्रकार प्राण उर्जा के भी दो रुप होते हैं जिसको भार से 'चेतना' और 'जारा', चीन में 'यॉन' एवं 'यिन' कहते हैं। यिन ऋण (Negative) बल है जबकि यॉन धन (Positive) बल है। जिन मार्गों से शरीर में प्राण उर्जा प्रवाहित होती है, उन्हें प्राण उर्जा मार्ग कहते हैं। इस प्रवाह का स्वीच बोर्ड मानव के दोनों हथेली, तलुवे, चेहरे एवं शरीर प्रमुख प्राण उर्जा में पाये जाते हैं।

भारत में एक्युप्रेशर का इतिहास बहुत पुराना है तथा इसका आधार प्रेशर, गहरी मालिश करना है। प्राचीन भारतीय चिकित्सक 'चरक' का कहना था कि दबाव के साथ मालिश करने से रक्त का संचार ठीक होने लगता है जिसके फलस्वरुप शरीर की शक्ति एवं स्फूर्ति बढ़ जाती है। शरीर की शक्ति बढ़ने से विभिन्न अंगों में जमा हुआ अवांछनीय एवं विषपूर्ण पदार्थ पसीने, मूत्र तथा मल के रुप में शरीर से बाहर निकल जाते हैं और शरीर रोग मुक्त हो जाता है। चरक–संहिता के सूत्र 85–87 में कहा गया है कि 'स्नेहाभ्यङ्गाद यथा कुम्भ श्र्मर्स्नेह विमर्दनात्। भवत्यु पाडगवदतप सृढः क्लेशसः हो यथा !! शरीर मम्यङ्गाद यथा सुतवक च जायते। प्रशान्त मारुतः बोध व्याधायाम से सहम् !! जिस प्रकार स्नेह (तेल) के अभ्यंग का सेवन करने से शरीर सुदृढ, सुन्दर, चिकनी, कोमल त्वचा वाला हो जाता है और उसका शरीर व्याप्त व्याधि की बाधा से मुक्त होकर सभी प्रकार के कष्टों तथा व्यायाम जनित थकावट को सहने की उसमें क्षमता उत्पन्न हो जाती है। अभ्यंग त्वचा को सुकोमल बनाता है, कफ और वायु को रोकता है रसादि सप्त धातुओं को पुष्ट करता है तथा त्वचा की शुद्धिकर बलवर्ण को प्रदान करता है। प्राचीन भारतीय सौन्दर्य प्रसाधनों में उबटन लगाकर तेल मालिश का

महत्त्वपूर्ण वर्णन है। रानियां नियमित रुप से वदन पर अपनी सेविका से उबटन लगवाया करती थी। विवाह एवं तमाम मांगलिक अवसरों पर आज भी उबटन लगाने की प्रथा भारत में बरकरार है। गांवों में नवजात शिशु और उसकी मां को नाइन उबटन लगाकर तेल मालिस करती है। उबटन लगाकर तेल मालिश करने से रक्त का संचार ठीक रहता है। भारत में स्त्री, पुरुष गला, कान, बाजू आदि में आभूषण धारण करते हैं तथा माथे पर स्त्रियाँ बिन्दियां लगाती हैं। जनेऊ धारण करने से प्रेशर प्वाइंट पर अपने आप आवश्यकतानुसार दबाव पड़ता है, जिसके फलस्वरुप स्वास्थ्य रक्षा होती है। प्राचीन एक्युप्रेशर पद्धति से बचे हुए अंश आज भी भारत के गाँवों, कस्बों एवं नगरों के कुछ वृद्धों से मिलते है जैसे थके हुए व्यक्ति की जांघों को दबाना, पेट की मालिश करके धरन को ठीक करना, गलकंठ हो जाने पर बाजू की कलाई की मालिश कर गलकंठ को ठीक करना।

भारतीय चिकित्सा पद्धतियों अविश्वास, गलत भ्रान्तियां एवं अनेक मतों के चलते भारत में अधिक प्रचलित एवं लोकप्रिय नहीं बन सकी और न इसका भारतीय नाम ही दिया जा सका किन्तु अपनी विशेषता के कारण विश्व का कल्याण करती है, यही बात एक्युप्रेशर के साथ भी है। यह उपचार पद्धति भारत में बौद्धकाल की है जिसका विस्तृत वर्णन 2500 वर्ष पुरानी भारतीय आयुर्वेदिक पुस्तक, एवं बौद्ध समुदाय में मिलता है। भारत में इसका आधिपत्य बौद्ध काल में था। एक्युप्रेशर का आधार स्तम्भ सूर्य केन्द्र (नाभिचित्र) है। यह शरीर में डायाफ्राम के नीचे अवस्थित सभी अंगों का नियंत्रित करता है। इसे देहाती भाषा में 'नारा' 'धरन' कहा जाता है, जिसकी व्यवस्था एवं व्याख्या एक मात्र भारतीय चिकित्सा पद्धति आयुर्वेद करता है। तात्कालीन, सामाजिक, धार्मिक एवं बढ़ते पश्चिमी सभ्यता के कारण यहां एक्युप्रेशर पूर्णतः व्यवहार में बौद्धकाल के बाद नहीं आ पायी परन्तु अपने आश्चर्यजनक प्रभाव के कारण छठी शताब्दी में बौद्ध भिक्षुओं, उपासकों द्वारा भ्रमण के दौरान चीन, जापान आदि देशों में जा पहुंची जहां फली–फूली तथा आज विदेशी चिकित्सा के नाम से प्रचलित है।

एक्युप्रेशर (Acupressure) दो शब्दों Acu और Pressure के मेल से बना है, जिसका शाब्दिक अर्थ Acu= to take out (बाहर निकलना) एवं Pressure= दबाव होता है। शब्द व्युत्पति से ही स्पष्ट है कि एक्युप्रेशर वह पद्धति है जिसमें रोग से संबंधित प्रेशर प्वाइंट पर दबाव डालकर रोग को शरीर से बाहर निकाल दिया जाता है। चीन में एक्युप्रेशर को Trinan कहा जाता है। जापान में इसको शिआतसू (Shiatsu) कहते हैं। यह दो शब्द (SHI) शि अर्थात् अंगूली और (Astu) आतसू अर्थात् दबाव के मेल से बना है। एक्युप्रेशर को मर्मदाव, शिरादाव, एक्युपंचर वीदआउट नीडिल, संवेदना, बिन्दुदाव, मालिश, झोनथेरेपी, जोनथेरेपी, आदि नामों से जाता जाता है, लेकिन एक्युप्रेशर अपने आप में परिपूर्ण पद्धति है जिसका किसी भी चिकित्सा पद्धति से टकराव नहीं है।

सोलहवीं शताब्दी में रेड इंडियन इस पद्धति से पैरों के बिन्दुओं को दबाकर रोग को दूर करते थे। बीसवीं सदी में अमेरिका में इस विषय पर अनुसंधान

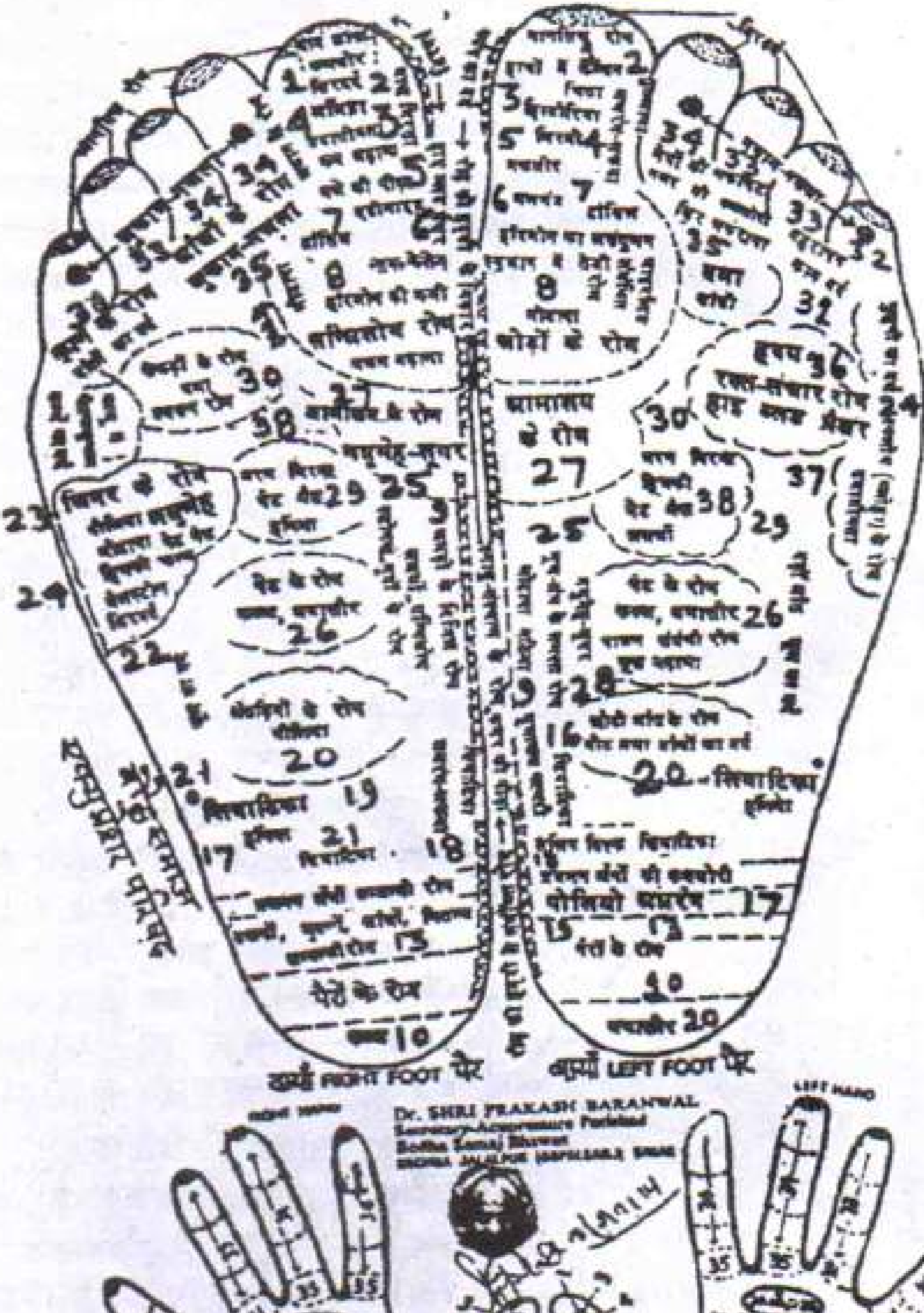
हुआ तब से अनेक एम. डॉ. एवं निसर्गोपचारक इस थेरेपी का उपयोग करते हैं। चीन के दीर्घ द्रष्टा माओत्से तुंग ने 1949 ई० में इसका उपयोग कर जनकल्याण शुरु किया। 1950 ई० में फ्रांस के डॉ० पाल इडली ने इस पद्धति का गहरा अध्ययन किया और इसे एक प्रमाणभूत विज्ञान का स्वरुप प्रदान किया। बुद्ध बिहार में रामवृक्ष भक्त निस्वार्थ भाव से अंतिम क्षण तक सेवा किया। डॉ. चन्द्रमा प्रसाद गुप्त, एम. डी., जब बिहार सरकार द्वारा बिहार राज्य होमियो चिकित्सा बोर्ड के सदस्य मनोनित हुए उसी दौरान डॉ. गुप्त ने संत महेन्द्र दास, संत बादू दास एवं संत रामवृक्ष जी द्वारा बताये गये भारतीय आयुर्विज्ञान के स्वस्थ जीवन–मनन कर इस प्राचीन इस प्राचीन पद्धति का आत्मसात किया और राधिका रानी के साथ समग्र मानव कल्याण के लिए प्रचारित करना शुरु किया। एक्युप्रेशर परिषद् की स्थापना कर प्रशिक्षण, अनुसंधान एवं निदान का कार्य अपने जीवन के अंतिम क्षण तक किया। 1979 ई० में विश्व स्वास्थ्य संगठन ने चीन के पैकिंग शहर में आयोजित परिषद् से एक्युपंचर एवं एक्युप्रेशर पद्धति का ध्यान रहा है। डॉ. आर्शिमा चटर्जी सांसद ने 2 जुलाई 82 को राज्य सभा में यह रहस्योद्घाटन करते हुए कहा था कि एक्युपंचर, एक्युप्रेशर का आविष्कार भारत वर्ष में हुआ था। डॉ. चटर्जी ने इसे लोकप्रिय बनाने की आवश्यकता पर जोर देते हुए कहा था कि ये देश के लिए कोई नयी पद्धति नहीं अपितु विश्वसनीय एवं प्रभावशाली है। 1994 से एक्युप्रेशर परिषद के कोर्सों एवं प्रचार–प्रसार से बहुत महत्वपूर्ण कार्य भारत सहित विदेशों में हुए। आज बिहार विधान सभा, विधान परिषद् में सेवा केन्द्र संचालित है।

भारत में आज सैकड़ों चिकित्सक इसके माध्यम से जनसेवा कर रहे हैं, बहुत सी पुस्तकें हिन्दी, अंग्रेजी, मराठी, गुजराती आदि भाषाओं में प्रकाशित हो चुकी है। भारत में इस पद्धति का प्रचार प्रसार प्रबुद्ध सोसाइटी वैकल्पिक चिकित्सा के रुप में एक्युप्रेशर को अपनाकर एक्युप्रेशर परिषद् के माध्यम से डॉ. श्री प्रकाश बरनवाल के नेतृत्व में सन् 2030 तक सबको स्वास्थ्य के संकल्प को पूरा करने में लगा है। एक्युप्रेशर परिषद्, नेचुआ जलालपुर, गोपालगंज (बिहार) द्वारा सेवा भाव से प्रशिक्षण, चिकित्सा, अनुसंधान, पुस्तक, पत्रिका का प्रकाशन, सम्पूर्ण विश्व एवं भारत के प्रत्येक हिस्सों में परिषद् की शाखायें खोलना, अन्य एक्युप्रेशर केन्द्रों के साथ समन्वयन करना, अन्तर्राष्ट्रीय, राष्ट्रीय, प्रान्तीय एक्युप्रेशर सम्मेलन करना–कराना, सेवा करने वाले एक्युप्रेशर थेरापिस्टों/चिकित्सकों को सम्मानित करने जैसा अनेकों महत्वपूर्ण कार्य राष्ट्रीय स्तर पर किया जा रहा है। www.acupressurecouncil.com पर सम्पर्क किया जा सकता है।

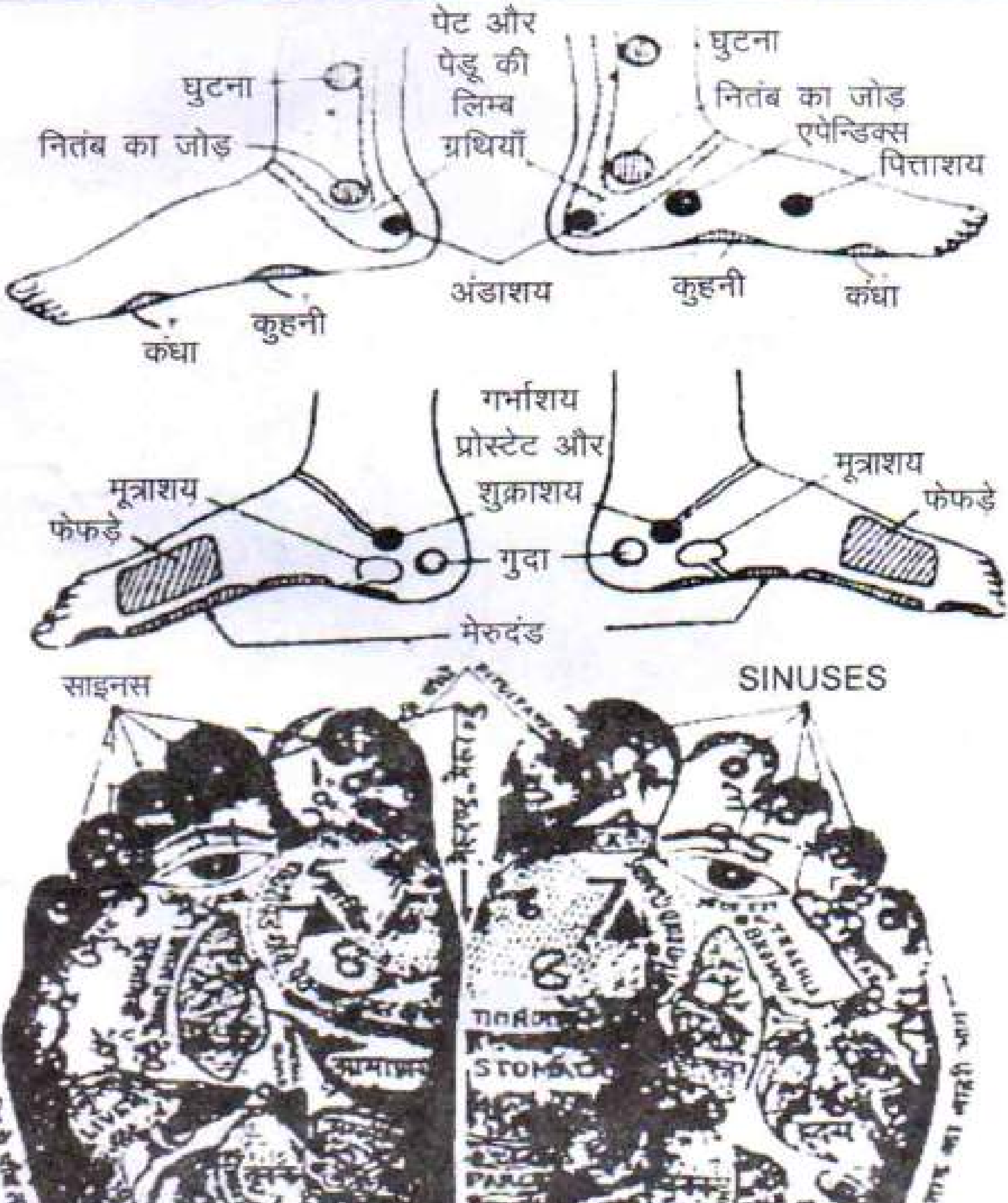
सिद्धान्त

शरीर में प्रत्येक अवयव का हथेलियों एवं पैरों के तलवों के खास बिन्दुओं से सीधा संबंध है। हमारा शरीर पंच तत्व से निर्मित है, जिसका संचालन शरीर की बिजली, प्राण, उर्जा करती है जिसे बायो–इलेक्ट्रिसीटी (Bio-Electricity) कहते हैं। पैरों, हाथों तथा शरीर के विभिन्न भागों पर स्थित जो केन्द्र दबाने से पीड़ा, दर्द करते हैं वहां संबंधित अंगों की बिजली ली (Leak) करती है जिसके फलस्वरुप संबंधित अंगों में किसी न किसी प्रकार का विकार आ जाता है। जब हम इन केन्द्रों पर प्रेशर देते हैं तो लिकेज (Leakage) बन्द हो

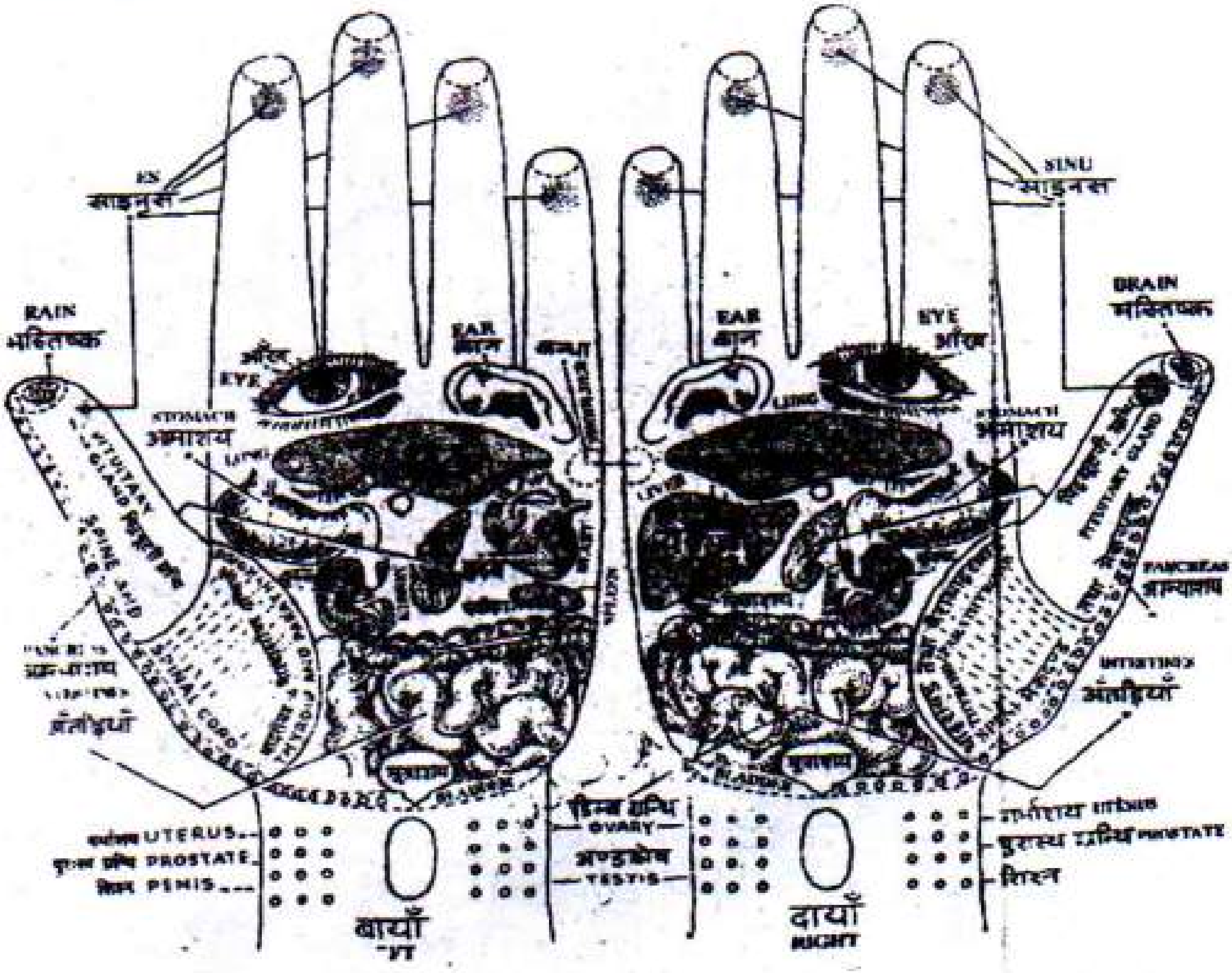
एक्युप्रेशर रोग उपचार केन्द्र



आकृति– 10


पेट और
पेडू की
लिम्ब
ग्रथियाँ
घुटना
नितंब का जोड़
घुटना
नितंब का जोड़
एपेन्डिक्स
पित्ताशय
अंडाशय
कुहनी
कंधा
कुहनी
कंधा
गर्भाशय
प्रोस्टेट और
शुक्राशय
मूत्राशय
फेफड़े
मूत्राशय
फेफड़े
गुदा
मेरुदंड
साइनस
SINUSES

आकृति– 11



आकृति– 12

केन्द्र चार्ट

1. मस्तिष्क
2. मानसिक नब्ज
3. पिच्युटरी
4. पीनीअल
5. मस्तिष्क की नब्ज
6. कंठ
7. गला
8. थायराइड / पैराथायरो
9. मेरुदंड
10. अर्श–मस्से
11. प्रोस्टेट
12. योनीमार्ग
13. ज्ञानेन्द्रिय
14. गर्भाशय
15. अंडाशय
16. कमर मेरुदंड के तथा लिम्फ ग्लेण्ड्ज
17. जांघ
18. ब्लेडर
19. आंतें
20. गुर्दा
21. एपेण्डिक्स
22. पित्ताशय
23. लीवर
24. कंधे
25. पेन्क्रीआज
26. गुर्दा (किडनी)
27. जठर
28. एड्रेनल
29. सूर्य केन्द्र
30. फेफड़े
31. कान
32. शक्ति केन्द्र
33. नब्ज और कान
34. नब्ज और जुकाम
35. आँख
36. ह्रदय
37. स्पीलीन तिल्ली
38. थायमस

आकृति– 13

चेहरे पर प्रतिबिम्ब केन्द्र

1.	स्मरण शक्ति
2.	आँख रोग
3., 18.	सिर दर्द
4.	कान रोग
5., 6.	पक्षाघात, लकवा
7., 14., 17.	कब्ज
8.	नाक रोग
9., 13.	सेक्स रोग
10., 12.	आमाय रोग
11.	खाँसी, दमा, गला रोग
15.	दाँत दर्द, तुतलापन
16.	ब्लड प्रेशर
19.	प्रदर (ल्यूकोरिया)
20.	ह्रदय रोग
21., 27.	शियाटिका
22., 23.	मस्तिष्क रोग
24., 26.	मासिक धर्म विकार
25.	पेडू दर्द

जाती है। लिकेज बन्द होने से शक्ति रुपी बिजली प्राण उर्जा का संबंधित अंगों का प्रवाह सामान्य हो जाता है जिसके कारण रोग दूर हो जाते हैं। हाथ–पैर के कुछ निश्चित बिन्दु शरीर के निश्चित अंगों के प्रतिनिधि हैं। हाथ या पैर के बिन्दुओं पर दबाव का उपचार देकर उसका प्रभाव संबंधित अवयवों पर पहुँचाकर संबंधित अंगों की कार्यक्षमता में वृद्धि की जा स्कती है और उन्हें रोग मुक्त किया जा सकता है। डॉ0 चन्द्रमा प्रसाद गुप्त का कथन है कि 'शरीर के प्रत्येक अवयव के प्रतिनिधि बिन्दु हाथ और पैर में अवस्थित है, फिर भी उपचार के लिए पैर के तलवे को अधिक महत्व दिया जाना चाहिए। डॉ0 फिट्जजेराल्ट का कथन है कि पैरों के तलवों और हथेलियों में स्थित ज्ञान–जन्तु ढंक जाते हैं जिससे शरीर की विद्युत चुम्बकीय शक्ति का भूमि के साथ सम्पर्क नहीं हो पाता है। दबाव के उपचार से ज्ञान जन्तुओं के छोर पर हुआ जमाव दूर हो जाता है और शरीर की विद्युत चुम्बकीय तरंगों का पुनः मुक्त संचरण होने लगता है। डॉ0 राबर्ट वाकेर का मत है कि रुग्णावस्था में शरीर के कुछ कोष अथवा अवयव ऋण–विद्युत भार (V Veerectrical Charge) से युक्त होने लगते हैं। संबंधित विन्दुओं पर दबाव देने से धन विद्युत भार (+ Veelectrical Charge) विद्युत तरंगे उत्पन्न होती है, जो अंत में संबंधित अवयवों तक पहुंचकर वहां की ऋणता को क्षीण कर देती है जिससे वह अवयव पुनः सक्रिय होकर आरोग्य प्राप्त करता है। हमारे शरीर में प्राण उर्जा का जो प्रवाह बहता है उसका स्वीच हाथ, पेर तथा शरीर के अन्य अंग में है।

इस पद्धति में शरीर को दो भागों में विभक्त किया गया है। दायां और बायां। जो अंग शरीर के दायें और बायें भाग में स्थित है, उसके जाँच, उपचार के लिए उसी तरफ बिन्दु पाये जाते हैं। पीठ, मेरुदण्ड, नब्ज आदि जो अवयव शरीर के पीछे भाग में अवस्थित है उनके लिए हाथ–पैर के पीछे भाग में उपचार किया जाता है तथा जो अवयव शरीर के आगे के भाग में स्थित है, उनके लिए हाथ–पैर के आगे के भाग में प्रतिबिम्ब केन्द्र है। हृदय, प्लीहा, शरीर के केवल बायें भाग में अवस्थित है, ठीक उसी प्रकार यकृत एपेन्डिक्स शरीर के दाहिनी तरफ है और उनसे संबंधित बिन्दु भी दायीं हथेली तथा तलुवे में अवस्थित है।

प्रतिबिम्ब केन्द्र की जाँच

रोग निदान चार्ट को ध्यान से देखने पर यह सहज ही पता लग जाता है कि मस्तिष्क, आँख, कान, हृदय अर्थात् शरीर के सम्पूर्ण अंगों से संबंधित विभिन्न केन्द्र हाथ, पैर, चेहरे, कान एवं शरीर के किस–किस स्थान पर है। इन केन्दों पर अंगुठे या लकड़ी, प्लास्टिक, रबड़ के उपकरण, जिम्मी द्वारा हल्का पर गहरा दबाव देकर जाँच करनी चाहिए। अगर किसी केन्द्र पर प्रेशर देने से रोगी सामान्य से अधिक दर्द अनुभव करें तो समझें कि इस केन्द्र बिन्दु से संबंधित अंग में कोई रोग, विकार है। वह अंग अपना कार्य भली–भाँति नहीं कर रहा है। जिन केन्द्रों पर प्रेशर देने से रोगी दर्द अनुभव नहीं करता उसका अभिप्राय यह है कि उनसे संबंधित अंगों की क्रिया सामान्य है अर्थात् उनमें कोई विकार नहीं है। दुखद (Painful) केन्द्रों की जाँच कर लेने के बाद आगे का कार्य प्रेशर द्वारा रोग को दूर करना है।

आकृति– 14

प्रेशर देने का समय

किसी बिमारी का इलाज करने के लिए प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर एक बार में दो–तीन मिनट तक पम्प जैसा प्रेशर देना चाहिए। सुबह खाली पेट प्रेशर देने से स्वास्थ्य लाभ शीघ्र होता है। यदि खाना खा लिया गया हो तो उपचार खाने के तीन घंटा बाद ही करना चाहिए। चिकित्सा दिन भर में दो बार करनी चाहिए। दबाव देने की क्रिया उतने दिन तक चलती रहेगी जब तक दबाव की बिन्दु पर जो दर्द महसूस किया जाता है वह दर्द कम न हो जाय। उस बिन्दु पर दर्द का अनुभव समाप्त होने का यह अर्थ है कि संबंधित रोग में फायदा हो रहा है। यो तो प्रेशर कभी भी दिया जा सकता है लेकिन सुबह–शाम देना लाभकारी है। प्रेशर रोगी की अवस्था, उम्र एवं रोग पर निर्भर करता है कि किसे कब और कितना प्रेशर दिया जाए हाँ, इतना अवश्य याद रखें कि रोगी को सहनीय प्रेशर ही देना उचित और लाभकारी है।

प्रेशर देने के पूर्व प्रेशर देने वाले स्थान पर मीठा तेल (सरसो तेल), एक्युप्रेशर ऑयल लगाकर प्रेशर कार्य करना चाहिए। स्वस्थ्य व्यक्ति के लिए एवं पन्द्रह वर्ष से कम उम्र के बच्चों के स्वास्थ्य के विकास हेतु एक मिनट दोनों हथेलियों एवं तलवे के सभी बिन्दुओं पर मालिश करने के बाद पम्प जैसा प्रेशर देना चाहिए।

प्रेशर देने की पद्धति

प्रेशर देने की मुख्यतः दो पद्धतियां अपनायी जाती है :–

1. सतत दबाव (Constant Pressure)– इस पद्धति में संबंधित बिन्दु पर निरंतर दबाव डाला जाता है और धीरे–धीरे दबाव में वृद्धि की जाती है। यह दबाव तीन से चार मिनट तक रखा जाता है।

2. तालबद्ध दबाव (Intermuttent & Rythmic Pressure)– इस पद्धति में संबंधित बिन्दु पर बीस–पच्चीस सेकेन्ड तक दबाव देकर उतना ही समय तक दबाव देना छोड़ दिया जाता है। इस क्रिया का पुनरावर्तन दो से तीन मिनट तक किया जाता है।

प्रेशर देने का उपकरण

सामान्यतः अंगूठे के सिरे से दबाव डाला जा सकता है। अंगूठे के साथ प्रेशर देने के अतिरिक्त जिम्मी, टोचनी, कपड़े सूखाने के क्लिप, चूसनी, एक्युप्रेशर बेलन, एक्युप्रेशर खड़ाऊ, एक्युप्रेशर कृपा चक्र के द्वारा भी दबाव डाला जा सकता हैं। सभी बिन्दुओं पर एक साथ प्रेशर देने के लिए विशेष प्रकार की बनावट वाले माँ की कृपा से एक्युप्रेशर कृपा चक्र का उपयोग अच्छा रहता है। इस साधन में दो मिनट पैर के तलुओ और दो मिनट हथेलियों पर प्रेशर डाला जा सकता है। सामान्यतः दिन में दो बार यह उपचार ग्रहण करना चाहिए। गर्भावस्था, चोट या हड्डी टूटने क स्थिति में दबाव नहीं देना चाहिए।

एक्युप्रेशर का प्रशिक्षण कार्यक्रम

एक्युप्रेशर काउंसिल नेचुआ जलालपुर (गोपालगंज) बिहार द्वारा देश के सभी राज्यों एवं विदेशों में एक्युप्रेशर काउंसिल के पदाधिकारी द्वारा नियमित / पत्रचार / नेट के माध्यम से **AFC (Acupressure Foundation Course), DA (Diploma in Acupressure), MDA (Diploma in Magnet & Acupressure), DAY (Diploma in Acupressure Yoga)** दी जाती है । आप अपने क्षेत्र में एक्युप्रेशर काउंसिल के पदाधिकारी बनने एवं कोर्स करने कराने के इच्छुक कार्यालय सचिव एक्युप्रेशर काउंसिल नेचुआ जलालपुर (गोपालगंज) बिहार से दिन के 8 बजे से 10 बजे दिन तक 9934969232 पर सम्पर्क कर सकते है।

www.acupressurecouncil.com www.drshriprakashbaranwal.com

डॉ श्री प्रकाश बरनवाल का परामर्श एवं निदान कार्यक्रम
नेचुआ जलालपुर (गोपालगंज) बिहार 841503 में

<u>सोमवार से शनिवार</u>

सुबह 08 बजे से दिन 10 बजे तक

शाम 03 बजे से शाम 05 बजे तक

रविवार परामर्श कार्यक्रम नहीं होता है ।

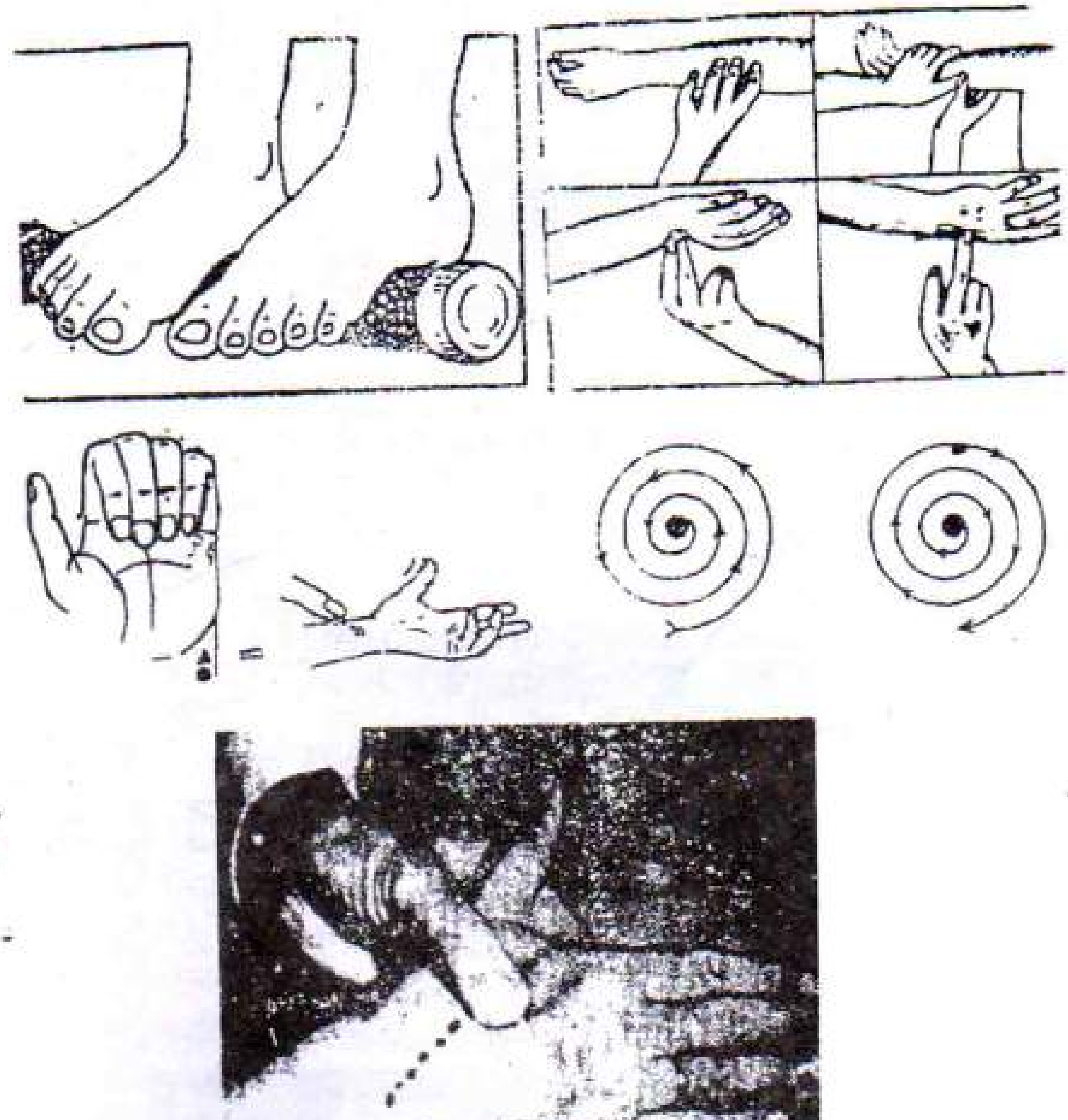
एक दिन पहले नम्बर लगाकर ही परामर्श हेतु डॉ श्री प्रकाश बरनवाल से

प्रति दिन 5 नये मरीज ही देखे जातें है।

संपर्क नं0 9934969232 www.drshriprakashbaranwal.com

प्रेशर देने का ढंग

एक्युप्रेशर पद्धति में प्रेशर देने का ढंग सबसे अधिक महत्व रखता है क्योंकि गलत एवं अपूर्ण प्रेशर देने से वांछित लाभ नहीं हो सकता। प्रेशर देने में अंगूठा एक ही स्थान पर टिकाकर अगर घड़ी की सूई की तरह गोल परिधि (Clockwise) में बाएं से दाएं तरफ दिया जाये तो अधिक लाभकारी होता है। शरीर के ग्रंथियों के कार्यक्षमता को उत्तेजित करने के लिए प्रतिबिम्ब केन्द्र पर Clockwise एवं शांत करने हेतु Anit clockwise दबाव देना चाहिए।



आकृति 16

उपचार

एक्युप्रेशर पद्धति में रोग के नाम से उपचार नहीं किया जाता है, बल्कि रोग के कारण को नष्ट किया जाता है। जब हमें होने वाले किसी रोग से संबंधित दर्द का पता प्रतिबिम्ब केन्द्र की जांच द्वारा चल जाता है तो उसका उपचार सरल एवं आसान हो जाता है। हमेशा की भांति 5 मिनट में सभी दर्द वाले बिन्दुओं पर एक-एक मिनट पंप पैसा दबाव देना चाहिए। ऐसा करने से प्रत्येक अवयव बैटरी की तरह रिचार्ज होगा, होने वाले रोगों का पता चलेगा और उनके शीघ्र ही उपचार होने से रोग दूर होंगे। दर्द वाले प्वाइंट पर दबाव देने से जब दर्द नहीं मालूम हो तब रोग मिट गया है, समझना चाहिए।

यह सिद्धान्त याद रखें 'दबाने से जहां भी दुखे वहां दबावें' (If you feelpain, pressitout) आकृति 2, 3, 4 में दर्शाये गए रोग जांच-निवारण प्रतिबिम्ब केन्द्र पर दबाव देकर उपचार करना चाहिए।

इस पद्धति द्वारा नियमित रुप से उपचार करने से राग, दर्द दूर होते हैं तथा सभी अंतस्रावी ग्रंथियां नियंत्रण में आती है। परिणाम स्वरुप शरीर के अवयव ठीक से काम करते है और भविष्य में रोग उत्पन्न होने की संभावना कम हो जाती है। अंग्रेजी में कहावत है कि 'इलाज से परहेज अच्छा' (Prevention is better than cure).

इस पुस्तक में प्रमुख बिमारियों के नाम, अवयव के नाम, निदान बिन्दु दिए जा रहे हैं फिर भी जिस असाध्य, साध्य बीमारी का जिक्र नहीं हो सका है उसके लिए पुस्तक मे बताये गए चार्ट प्वाइंटों पर नियमानुसार दबाव देकर, जांच कर निदान स्वयं किया जा सकता है।

कुप्रभाव (Side Effects)

यह उपचार पूर्णरुप से दोष रहित तथा प्रतिकूल प्रभाव रहित है। इस उपचार का कोई कुप्रभाव नहीं पड़ता। अतः इसे प्रतिदिन किया जा सकता है। **समस्त चिकित्सा पद्धतियों से एक्युप्रेशर का मेल है।** गलत प्रेशर देने एवं अप्रशिक्षित से चिकित्सा कराने पर कुप्रभाव पड़ना स्वाभाविक है।

एक्युप्रेशर पद्धति की एक अन्य विशेषता यह है कि अगर किसी भी पद्धति के किसी सुयोग्य डॉक्टर से अपना इलाज करा रहे हैं तथा दवा लेना बन्द नहीं करना चाहते या एकदम दवा बन्द करना रोगी के हित में नहीं है उस स्थिति में रोगी बिना दवा छोड़े उस इलाज के साथ एक्युप्रेशर द्वारा उपचार कर सकता है। एक्युप्रेशर एक विशुद्ध प्राकृतिक पद्धति है जिससे पूर्ण विश्वास एवं धैर्य के साथ उपचार किया जा सकता है।

एक्युप्रेशर का लाभ

(1) सभी बिन्दुओं पर नियमित रुप से प्रेशर देने से स्वास्थ्य की सुरक्षा में तथा रोगों की रोकथाम में सहायता प्राप्त होती है।

(2) किसी अवयव का कार्य अस्त-व्यस्त होते ही उस अंग का प्रतिनिधि बिन्दु नरम होने लगता है और उसे दबाने से पीड़ा होती है।

(3) प्रत्येक अवयव रिचार्ज होता है और सब अंत स्रावी गंथियां नियंत्रित होती है।

(4) प्रतिदिन निशुल्क मेडिकल चेक–अप हो जाता है और शरीर के किसी भी अवयव में खराबी होने की सूचना तुरन्त मिल जाती है।

(5) किसी भी रोग का पता लगने पर आप स्वयं अपने डाक्टर बनकर उसे मिटा सकते हैं।

(6) बिन्दुओं को विधिवत् नियमित दबाव उपचार के द्वारा खोई हुई स्वस्थता पुनः प्राप्त किया जा सकता है।

चेतावनी/सुझाव

(1) हृदय, फेफड़ा, जिगर तथा गुर्दे संबंधी अधिक गंभीर रोगों में योग्य डॉक्टर की सलाह लेकर ही एक्युप्रेशर करना चाहिए।

(2) गर्भावस्था, मासिक धर्म में प्रजनन अंग से संबंधित बिन्दु पर दबाव नहीं देना चाहिए।

(3) गिरने एवं ऑपरेशन कराने के बाद रोगी को संबंधित अंग पर प्रेशर नहीं देना चाहिए।

(4) रोग को शीघ्र ही मिटा देने के लोभ में अधिक समय तक और दिन में कई बार एवं ज्यादा सख्त दबाव नहीं देना चाहिए। ऐसा करने से स्वीच बोर्ड को नुकसान होता है।

(5) सभी आकृतियों का ठीक–ठीक अध्ययन कीजिए और सूचनानुसार ही उपचार करना चाहिए। रोग को बल्ब एवं पंखा, रक्तवाहिका नली को तार एवं हथेली–तलुवे को स्वीच बोर्ड समझकर प्रयोग करना चाहिए।

(6) प्रशिक्षित एवं योग्य चिकित्सक की निदेशन में ही एक्युप्रेशर अपनावें।

(7) धैर्य एवं विश्वास के साथ परमपिता परमेश्वर एवं मां का ध्यानकर जांच–निदान कार्य करना लाभकारी होगा।

उपचारकर्त्ता/प्रशिक्षणार्थियों के लिए निर्देश

(1) एकान्त, शान्त तथा खुली स्थान पर ही प्रेशर देने का कार्य करें।

(2) इस पुस्तक को चार–पांच बार पढ़ने के बाद ही सही ढंग से उपचार करें।

(3) शरीर के प्रत्येक पेशी कोदस सेकेण्ड के लिए तानिए फिर सामान्य होने के लिए छोड़ दीजिए। इसे करते समय अपने मस्तिष्क को तनावमुक्त रखें तथा यह क्रिया प्रेशर देने के पूर्व करें।

(4) उचित आहार, शारीरिक श्रम, नियमित जीवन और व्यसन मुक्ति ये आरोग्य के आधार स्तम्भ हैं। इन पर ध्यान देना प्रत्येक व्यक्ति के लिए अनिवार्य है।

(5) थके, पसीने से लथपथ एवं हृदय जोर–जोर से धड़कने पर उस समय एक्युप्रेशर उपचार नहीं करें।

(6) प्रत्येक बार नाभि चक्र की जांच–निदान अवश्य करें।

(7) त्वचा पर जख्म हो या किसी स्थान पर चोट लगी हो तो उस स्थान पर प्रेशर कार्य नहीं करें।

(8) हल्का भोजन के दो घंटा पूर्व या पश्चात् प्रेशर कार्य करें।

(9) हथेलियों को परस्पर 30 बार घर्षण कर मीठा तेल/एक्युप्रेशर वायल लगाकर ही प्रेशर दें।

3. स्वास्थ्य का रक्षक नाभिचक्र

एक्युप्रेशर चिकित्सा पद्धति में नाभिचक्र (सूर्य केन्द्र) का स्थान महत्वपूर्ण है। नाभिचक्र अत्यधिक वजन उठाने अथवा अत्यधिक गैस उत्पन्न होने पर उपर या नीचे खिसक जाता है। नाभिचक्र (धरन) के ठीक नहीं रहने पर पूर्ण स्वस्थ रहना संभव नहीं है। यह शरीर में डायफ्राम के नीचे अवस्थित सभी अंगों का नियंत्रण करता है। अतः प्रत्येक बार चिकित्सा या जांच आरंभ करते समय नाभिचक्र की जांच निम्नलिखित में से किसी एक विधि से करें।

(1) नाभिचक्र अपने वास्तविक स्थान पर है या नहीं, यह देखने के लिए प्रातः काल शौच क्रिया के बाद पीठ के बल सीधा लेट जाना चाहिए और हाथ बगल में शरीर के साथ सीधा रखें। दूसरे व्यक्ति एक धागा लेकर नाभि से छाती की एक तरफ की चुचक तक नापे, नाभि पर एक हाथ रखें, धागा दूसरी तरफ की चुचक (निपल) तक ले जाएं, अगर दोनों तरफ का नाप समान है तो नाभिचक्र अपने स्थान पर है अन्यथा नहीं।

अगर नाभिचक्र ठीक है तो नाभि के उपर अंगुलियों के दबाव से जोर–जोर से आंत धड़कने की गति प्रतीत होती है, अन्यथा धड़कन (Throbing) नाभि के केन्द्र में नहीं पाया जाता जसे Vena Cava का हटना (Sleeping of Vena Cava) कहा जाता है।

(2) दोनों हथेलियों को इकट्ठी करें और रेखा संख्या 1, 2, 3, 4 को मिलायें। यदि नाभिचक्र ठीक होगा तो ये रेखाएं परस्पर मिली होगी अन्यथा रेखाओं का मिलन नहीं होगा।

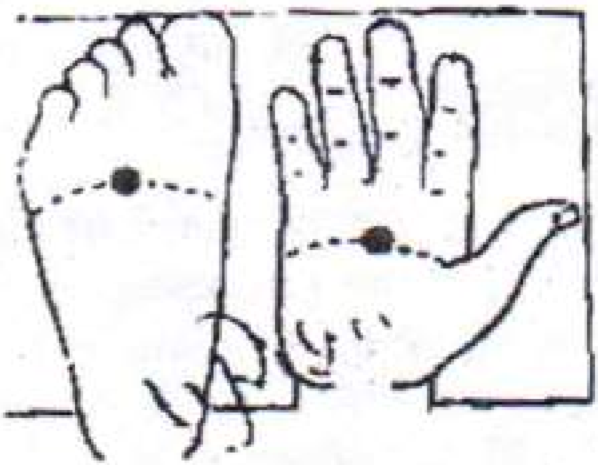
(3) सुबह खाली पेट पीठ के बल दोनों टांगों को पसारकर लेट जाएं। अगर धरन पड़ी हुई होगी तो किसी एक पैर का अंगूठा दूसरे से ऊँचा होगा।

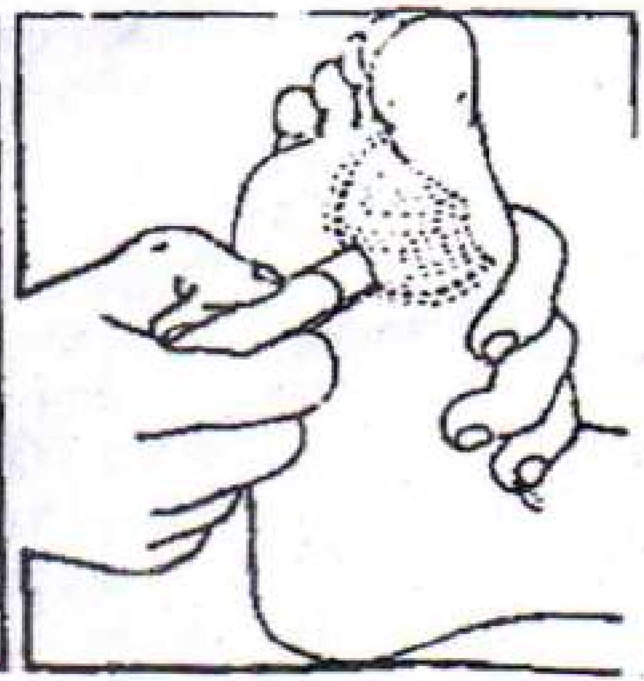
नाभिचक्र के उपर की ओर सरकने पर कब्जियत होती है और नीचे की ओर खिसकने पर वायु के दबाव के कारण दस्त होती है। दवाओं से यह ठीक नहीं किया जा सकता है।

धरन ठीक करने के लिए सबसे आसान तरीका है कि जो अंगूठा नीचे है उसके हाथ के साथ ऊपर की ओर खींचकर दूसरे को बराबर करें। दो–तीन बार ऊपर की ओर नीचे वाला अंगूठा करने पर धरन अपने स्थान पर आ जायेगी।

नाभिचक्र ठीक करने के लिए नाभिचक्र के चारो तरफ से दबाव देकर केन्द्र में अंगुली से दबाव देते हुए व्यक्ति को पैर के बल बैठाया जा सकता है या प्रत्येक रोगी को रोग उपचार करते समय चित्र में दिखाए हुए तलुवे एवं हथेली के प्रतिबिम्ब केन्द्र पर दबाव हल्का पर गहरा देना चाहिए। एक्युप्रेशर विधि द्वारा अपने स्वस्थ्य के अनुरुप इसे नियंत्रित एवं संतुलित कर सकते हैं तथा हम प्रकृति माँ के आशीर्वाद से निरोग होंगे।

नाभिचक्र जाँच एवं निदान क्रियाएं





आकृति– 17

4. भोजन, पानी एवं हम

अच्छी तन्दुरुस्ती के लिए यह बात जरुरी है कि शरीर में नया शुद्ध रक्त बनता रहे, जो भोजन, व्यायाम से ही संभव है।

एक्युप्रेशर थेरेपी संतुलित आहार को अपना मेरुदण्ड मानता है। भारतवासियों के लिए सामान्य आहार अर्थात् रोटी, साग, दाल, चावल, दूध, दही, छाछ तथा ऋतु के अनुसार फलों का भोजन पर्याप्त है। फिर भी आपको चाहिए कि अपने आहार में कब्जियत करने वाले मैदे, शर्करा और कॉफी का प्रयोग नहीं या कम करें तथा ऐसी किसी भी आवश्यक पदार्थ की कमी के कारण होने वाले रागों से संबंधित पदार्थ को अपने आहार में पूर्ति कर लेनी चाहिए।

एक्युप्रेशर रोगों को दूर करने की अदभूत प्राकृतिक पद्धति है। पूर्व वर्णित नियमों का पालन करने एवं नीचे बताय गए धातु पेय को प्रतिदिन लेने से पुराने एवं असाध्य रोग शीघ्र ही दूर हो सकते हैं। हम अपने दादी–नानी से राजा–महाराजा तथा अमीर व्यक्तियों को साने–चाँदी के बर्त्तनों में खाना खाने एवं आभूषणों को पहनने की काथाएं अक्सर सुनते हैं तथा औषधियों में सोने–चाँदी अन्य धातुओं की भस्म मिलाने की बात वैद्यों द्वारा सुनी जाती है। इसके विलक्षण गुण को यहाँ प्रस्तुत कर पाठक एवं रोगी के लिए धातु पेय तैयार करने की विधि का उल्लेख किया जा रहा है। इस पानी को पीने से सभी रोगों में लाभ होगा।

सोना– यह दमा, सांस फूलना, फेफड़े के रोगों, हृदय तथा मस्तिष्क रोगों में गुणकारी है तथा जेनरल टॉनिक भी है।

चांदी– यह मूत्र प्रणाली के रोगों, पाचन क्रिया संबंधी रोगों में लाभकारी है।

तांबा– गठिया, पोलियो, कुष्ठ रोग, रक्त चाप, मानसिक तनाव तथा पुराने रोगों में लाभदायक है।

लोहा– एनीमिया, सगर्भवस्था तथा आयरन की कमी में गुणकारी है।

चारों धातुओं से झरित पानी सामान्य स्वास्थ्य के लिए जनरल टॉनिक का काम करता है।

पेय जल बनाने की विधि

2 प्याले जल गर्म करने के लिए तांबा या स्टील के बर्तन में मीठा आग पर रखें तथा उसमें

(क) सोने का पानी बनाने के लिए मोहर या गिन्नी डालें।

(ख) चांदी का पानी बनाने के लिए चांदी के सिक्का डालें।

(ग) तांबा का पानी बनाने के लिए तांबा के सिक्का डालें।

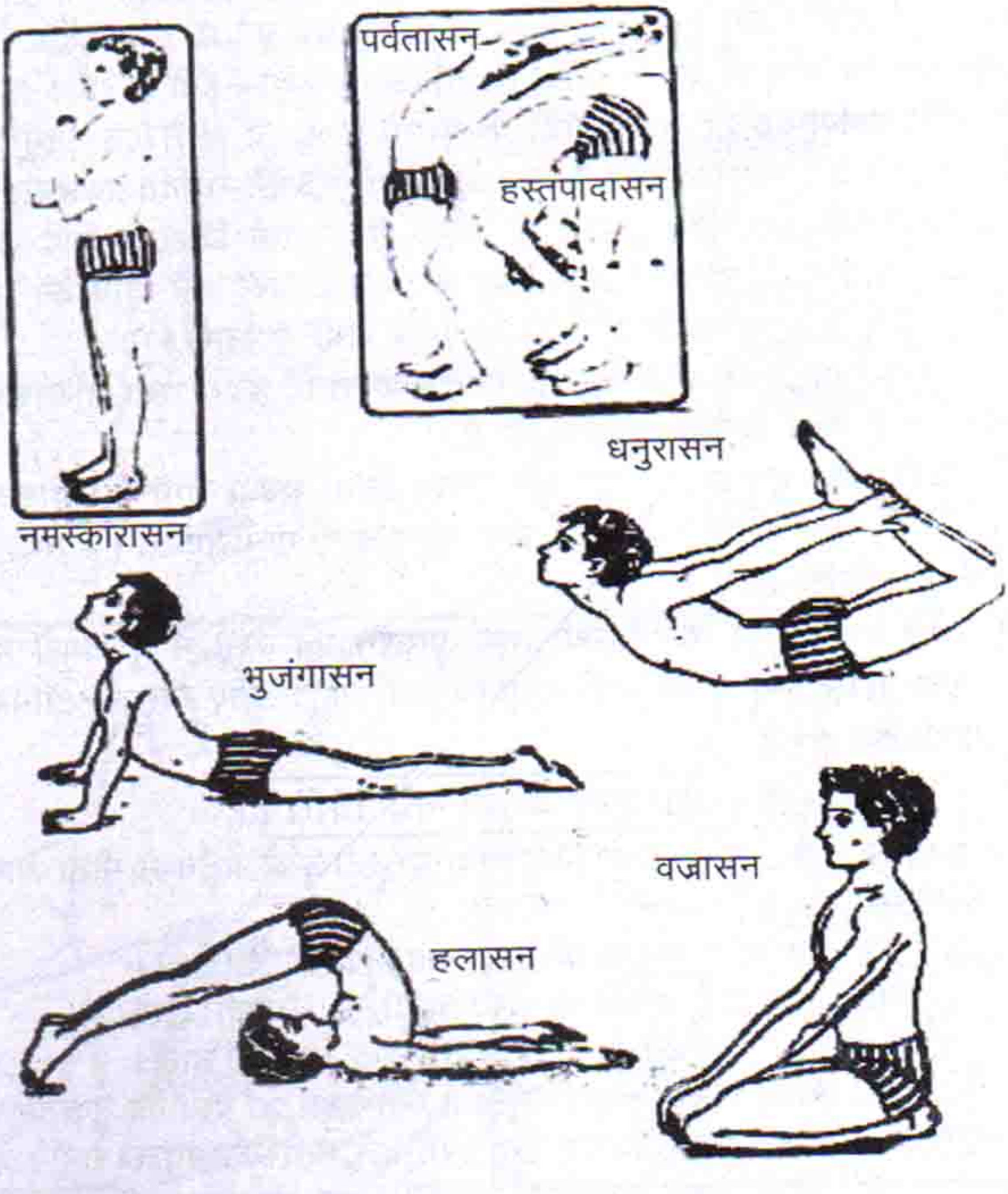
(घ) लोहा का पानी बनाने के लिए बिना जंग लगा 20 ग्राम का टुकड़ा डालें।

25% पानी जल जाने दीजिए तब उसे नीचे उतारकर स्वच्छ महीन कपड़े से छानें एवं चाय जैसा सुबह–शाम लें। इसके प्रयोग के दौरान नींबू एवं खट्टे पदार्थ वर्जित है।

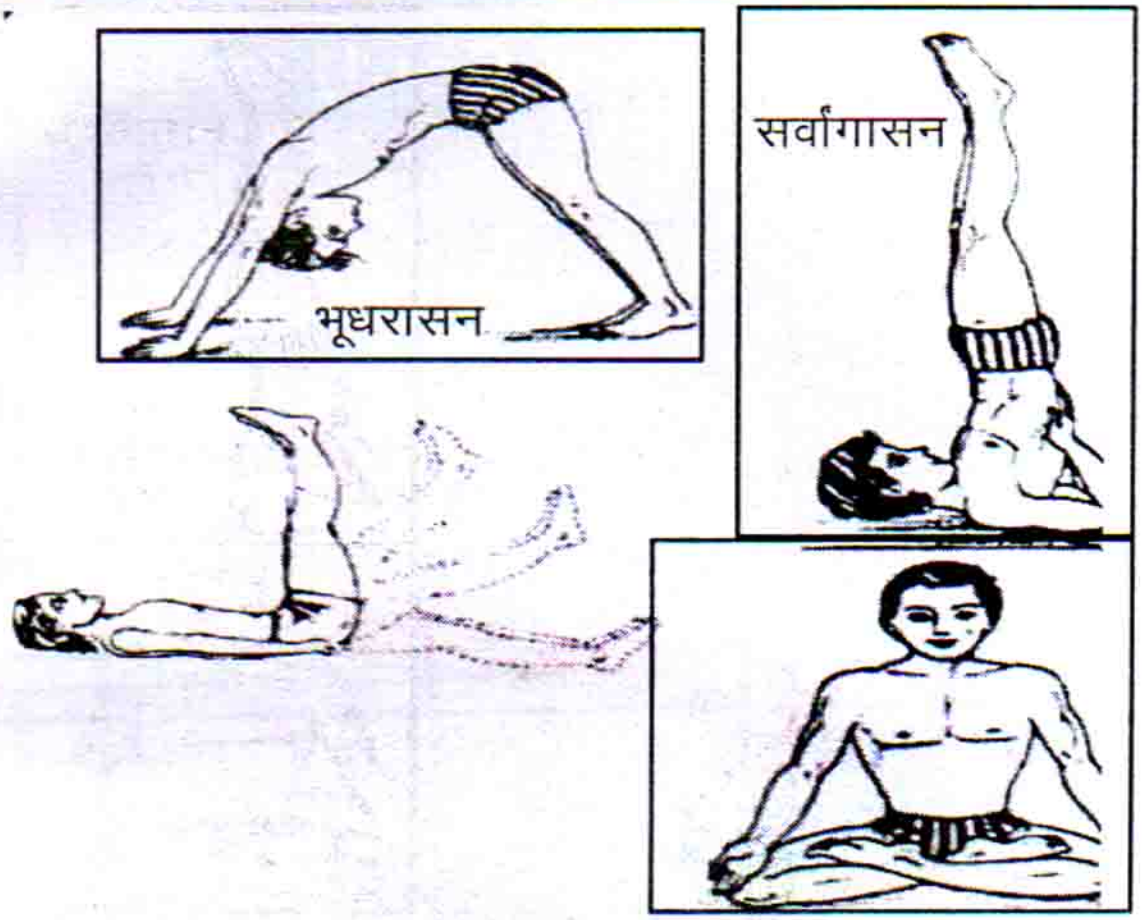
5. योगासन एवं हम

उत्तम स्वास्थ्य के लिए व्यायाम और योगासन नितान्त आवश्यक है। योग साधना शारीरिक, मानसिक और आत्मिक उन्नति के लिए सर्वथा सुलभ मार्ग है। आधुनिक युग में अनेक प्रकार की असाध्य बीमारियों का निदान योगाभ्यास द्वारा संभव है। प्रतिदिन कम से कम 20 मिनट अपने मनोनुकुल योगासन करना चाहिए।

एक्युप्रेशर योग द्वारा आज के व्यस्त जीवन में ध्वनि एवं वायु प्रदूषण स उत्पन्न होने वाले रोगों से रक्षा होती है और व्यक्ति का संतुलित विकास होगा। यहाँ महत्वपूर्ण योगासन चित्र द्वारा बतलाया गया है।



आकृति 18



आकृति 19

नमस्कारासन : गले के रोग को मिटाकर शरीर एवं मन को स्वस्थ बनाता है। इसमें स्वर अच्छा होता है।

पर्वतासन : फेफड़े, पेट, नेत्र एवं मेरुदण्ड को स्वस्थ रखता है।

हस्तापदासन : पेट के रोगों का नाश करता है। पैरों की उंगलियों के रोग मिटाकर शक्ति देता है।

भूधरासन : पेट के रोगों के लिए एवं घुटनों में दर्द की स्थिति में रामवाण इलाज है। पक्षाघात, संधिवात, अर्धागवायु की बीमारी नहीं होती है।

भुजंगासन : स्त्रियों के मासिक धर्म रजवीर्य की अनियमितता को दूर करता है। रक्त परिभ्रमण ठीककर पुरुष/स्त्री की मुख की कांति एवं शोभा बढ़ाने में सहायता करता है।

धनुरासन : कब्ज, मन्दाडिन, जठर के रोगों में लाभप्रद है। प्रजननतंत्र को ठीक रखता है।

सर्वासगन : रक्त परिभ्रमण, श्वसन क्रिया, पाचन क्रिया को ठीक करता है।

हलासन : कब्ज, वायुगोला, यकृत, प्लीहा रोग को दूर करता है। यौन शक्ति को ठीक रखता है।

वज्रासन : घुटनों, पैरों, पंजों और जांघों के दर्द ठीक करता है तथा पाचक रस बनाता है।

पद्मासन : दमा, अनिद्रा, हिस्टीरिया को दूर करने में सहायक है।

प्रतिदिन दस मिनट योगासन कीजिए, रोग को अपने से दूर रखिए।

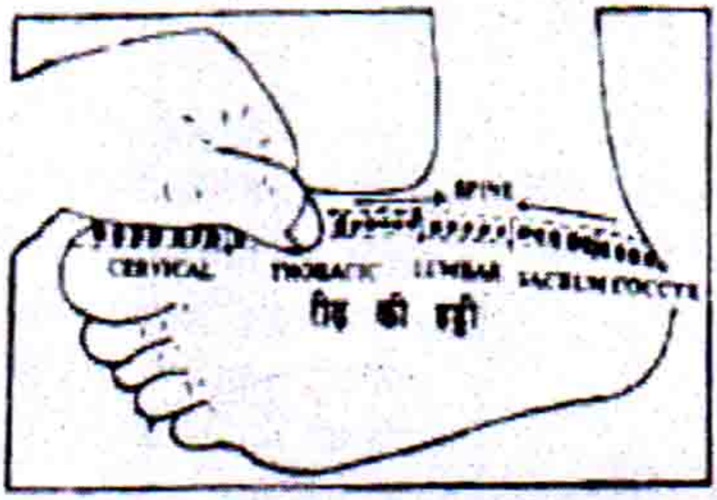
6. रीढ़ की हड्डी (Spinal Cord) एवं हम

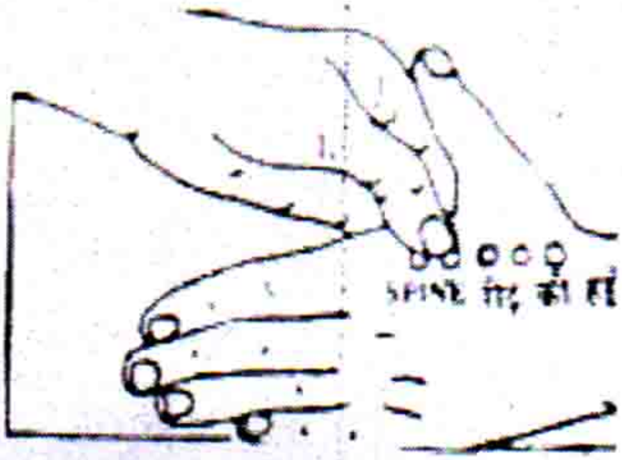
शरीर के प्रत्येक अंग ज्ञानतंतु द्वारा संचालित है और ये सभी ज्ञानतंतु प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रुप से रीढ़ की हड्डी से जुड़े हैं। आप गौर से देखें तो स्पष्ट हो जायेगा कि रीढ़ की हड्डी की बनावट ही पैर का डिजाइन है। अतः मेरुदण्ड का कार्य उचित रुप से होना चाहिए। रीढ़ की हड्डी हमारे शरीर का मुख्य आधार है। भारत में रीढ़ की हड्डी से संबंधित रोगियों की संख्या बढ़ रही है तथा रीढ़ की खराबी के कारण उससे जुड़े अंग में रोग घुस रहा है जिससे स्वास्थ्य पर काबू पाने के बजाय हम विश्व के श्रद्धालु परतंत्र हो रहे हैं। अतः रीढ़ की हड्डी के प्रतिबिम्ब केन्द्र पर प्रेशर देकर निश्चित रुप से प्रायः सम्पूर्ण रोगों से छुटकारा पा सकते हैं।

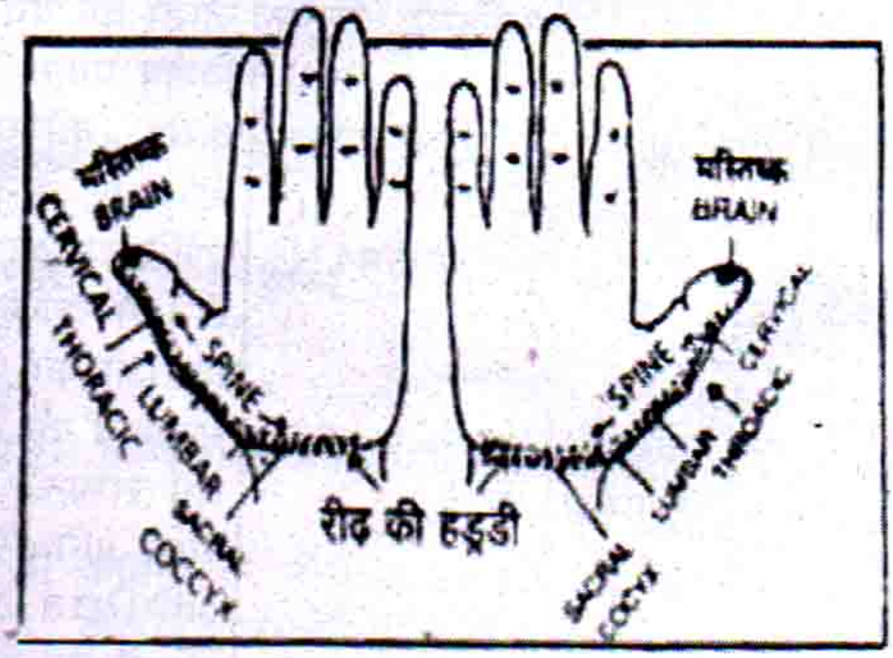
नाम	क्षेत्र	बिमारियाँ
सर्वाईकल 1	सिर, पिच्यूटरी ग्रंथि, खोपड़ी, चेहरे की हड्डियाँ, मस्तिष्क, कान का भीतरी तथा मध्य भाग तथा सीम्पेवेटीक नर्व सीस्टम को रक्त भेजना यहाँ से होता है।	सिरदर्द, मानसिक दौर्बल्य, अनिद्रा, सर्दी, उच्च रक्तचाप, माइग्रेन, मानसिक रोग, मूर्च्छा, बच्चों का पक्षघात, हमेशा थकावट, चक्कर आना आदि।
सर्वाईकल 2	आँखे, चक्षुगोलक, श्रवण, ज्ञाननाडी, साइनस, मेस्टोईड हड्डियां, जीभ एवं माथा।	सायनस प्रदाह, एलर्जी, बहरापन, विसर्प, आँखों की बिमारियाँ, कान दर्द, बेहोशी, कुछ प्रकार का अन्यामन।
सर्वाईकल 3	बाल, बाहरी कान, चेहरे की हड्डियाँ, दांत, त्रिमुखी नाड़ी।	श्नायुशूल, नाड़ी प्रवाह, मुहाँसे, एक्जीमा (चर्म रोग)
सर्वाईकल 4	नाक, होठ, मुँह, कण्ठनली	नाक बहना, नजला, लाल बुखार, कम सुनाई देना, गले की गिल्टी बढ़ना।
सर्वाईकल 5	स्वरनली, कंठ ग्रन्थियाँ, तालुमूल	तालूमूल प्रदाह, आवाज बिगड़ना, गले में खराश, कण्ठ प्रदाह।
सर्वाईकल 6	गर्दन की पेशियाँ, कन्धे, टान्सिल।	गर्दन की अकड़न, ऊपरी बाजू में दर्द, तालूमूल प्रदाह, कुकुर खाँसी, क्रुम।
सर्वाईकल 7	थाइराइड ग्रन्थि, कन्धे जोड़, कोहनियाँ	बरसाटिस, जुकाम, थाइराइड़ की स्थिति बदलना, घेंघा।
थेरोसिक 1	बाजू में कोहनी के नीचे के भाग– हथेली, कलाई, अंगुलियों सहित, श्वास नली, खाने की नली।	दमा, खांसी, श्वास कृच्छ, श्वास कण्ठ, हाथ और कोहनी के नीचे के हिस्से में दर्द।

नाम	क्षेत्र	बिमारियाँ
थेरोसिक 2	हृदय अपने कपाटों व आवरणों सहित, कोसेनरी धमनियाँ।	हृदय की क्रिया में गड़बड़ी, कुछ विशेष छाती के दर्द।
थेरोसिक 3	फेफड़े, ब्रोकीयल नली, प्लूरा, छाती, वक्ष, निपल।	ब्रोकायटीस, प्लूरसी, निमोनिया, कफ भर जाना, फ्लू, ग्रिप।
थेरोसिक 4	गॉलब्लेडर, कॉमन उक्ट।	गॉलब्लेडर की बिमारियाँ, पीलीया, सिंगल।
थेरोसिक 5	यकृत सोलार प्लेक्स, रक्त।	लीवर बिगड़ना, बुखार, निम्न रक्तचाप, खून की कमी, रक्त संचार में गड़बड़ी, जोड़ों का दर्द।
थेरोसिक 6	पेट।	पेट की तकलीफे, नर्वस पेट, अपच, छाती में जलन, पेट में वायुसंचित होना
थेरोसिक 7	पैंक्रियाज, लिंगरेनकाद्वीप, डियुयोनिनम् (छोटी आँत का प्रथम हिस्सा)	मधुमेह, अल्सर, गैस (वायु)
थेरोसिक 8	प्लीहा, झिल्ली।	ल्यूकेमिया, हिचकी।
थेरोसिक 9	एड्रीनल।	एलर्जी, उदमेज।
थेरोसिक 10	किडनी (गुर्दे)	किडनी की बिमारियाँ, धमनियों का कठोरपन, हमेशा थकावट, पेशाब की तकलीफें, पाइलिटिस
थेरोसिक 11	किडनी, मूत्रनली	चमड़ी की बिमारियाँ जैसे मुहांसे, फोड़े, एक्जीमा आदि।
थेरोसिक 12	छोटी आँत, डिम्बनलियाँ, लिम्फ संचार।	जोड़ों का दर्द, वायुशूल (गैस), विशेष प्रकार का बांझपन।
लम्बर 1	बड़ी आँते (कॉलन), इंगुनल गोलाई	कब्ज, कोलाइटिस, पेचिश, अतिसार, हर्निया।
लम्बर 2	एपेन्डिक्स, पेट, जाँघे, सीकम।	एपेन्डिक्स का दर्द, बायटे, श्वास लेने में कठिनाई, एसिडोसिस, शिराओं का फूलना।
लम्बर 3	प्रजनन ग्रन्थियाँ, बिम्बकोष, फोते, गर्भाशय, मूत्राशय, घुटने।	मूत्राशय की बिमारियाँ, मासिक धर्म सम्बन्धी तकलीफ दर्द के साथ अनियमित आदी, गर्भपात, अनिच्छित पेशाब, बांझपन, घुटनों का दर्द।

नाम	क्षेत्र	बिमारियाँ
लम्बर 4	प्रोस्टेट ग्रन्थि, कमर के नीचे स्नायु, साइटिक नर्व	साइटिका, कमर दर्द, पेशाब की तकलीफ, लुम्बागो।
लम्बर 5	टाँगे, अंगूठे, तलवे।	पैरों में कम खून संचार, टखनों की सृजन, कमजोर टखने व तलवे, पाँव ठण्डे रहना, टांगों में कमजोरी व बायटे।
सेक्रम	नितम्ब की हड्डियाँ, हिप बोन।	कमर और नितम्ब की बिमारियां, रीढ़ की हड्डियों का मुड़ना।
कोक्सीक्स	मलद्वार, एनस।	बवासीर, मलद्वार की खुजली, रीढ़ की आखिरी हड्डी के नीचे दर्द (बैठने पर)



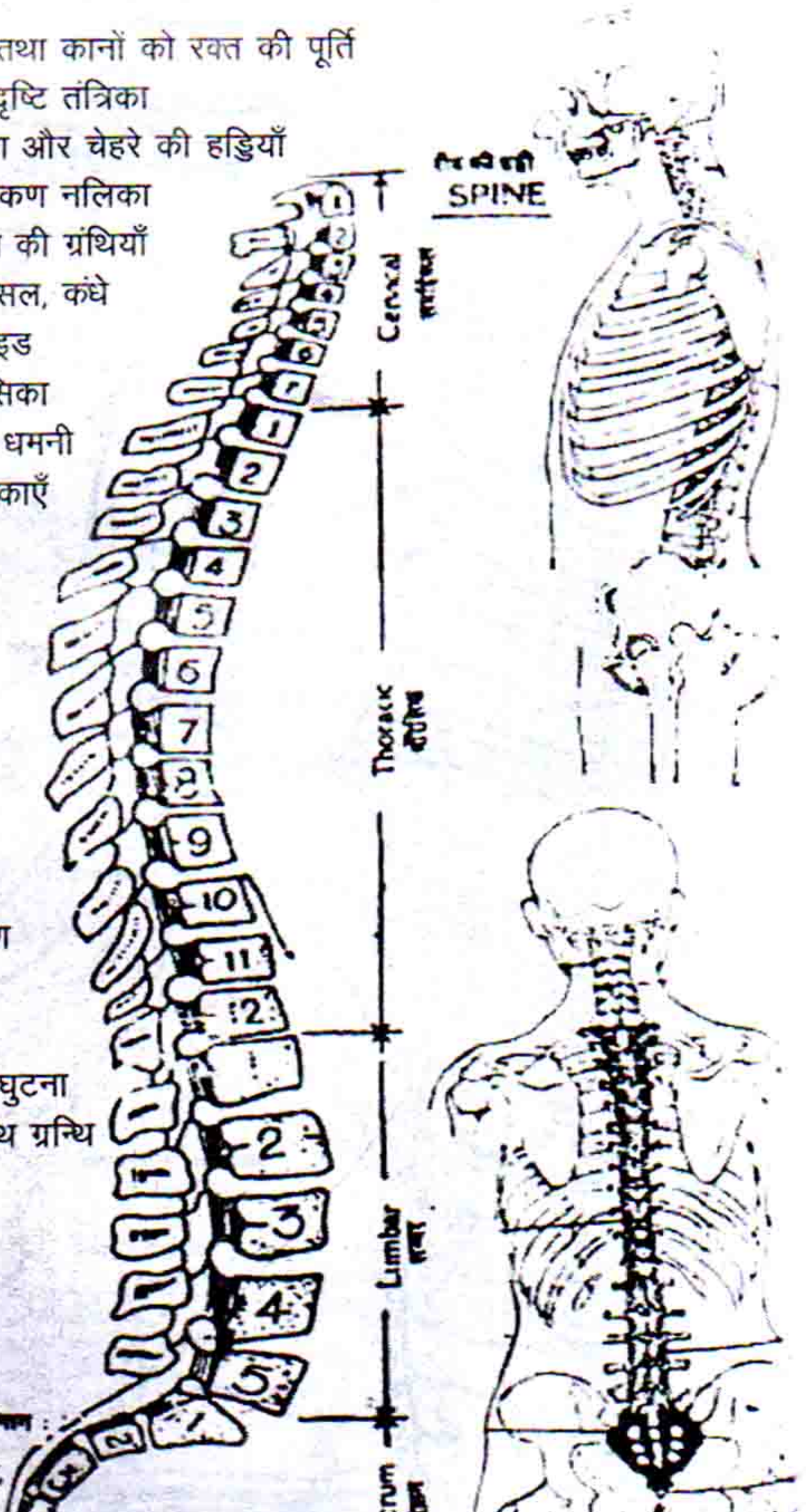




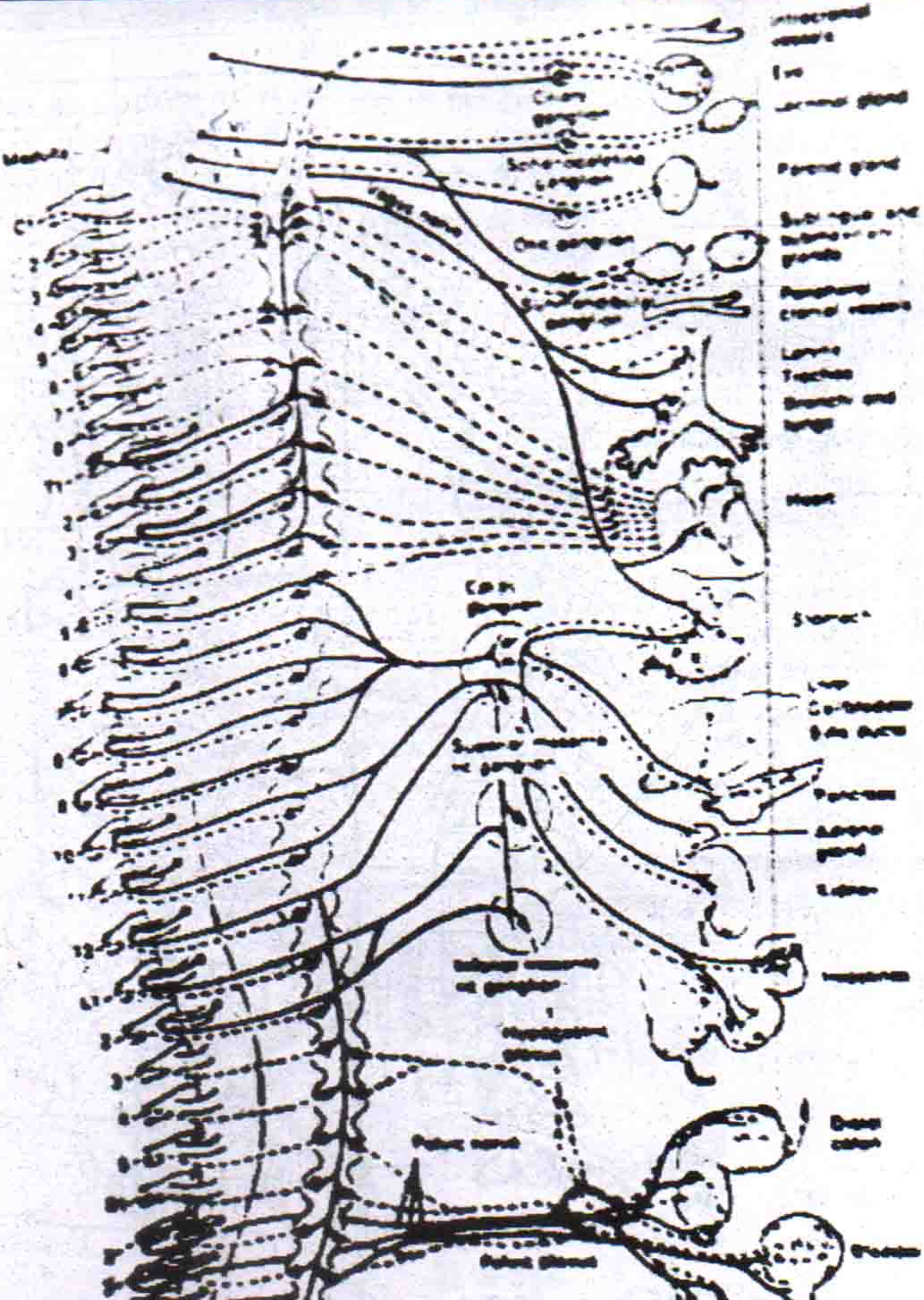
आकृते 20

रीढ़ की हड्डी

C- 1. चेहरा, सिर मस्तिष्क तथा कानों को रक्त की पूर्ति
C- 2. आंख, ललाट, जीभ, दृष्टि तंत्रिका
C- 3. गाल, दाँत, वाह्या कण और चेहरे की हड्डियाँ
C- 4. मुख, ओठ, नाक, कंठकण नलिका
C- 5. स्वरतंत्र, ग्रसनी, गर्दन की ग्रंथियाँ
C- 6. गर्दन की स्नायु, टान्सिल, कंधे
C- 7. कंधे कुहनियाँ, थायराइड
T- 1. हाथ, श्वास नली, ग्रसिका
T- 2. हृदय के वाल्व, हृदय धमनी
T- 3. छाती, फेफड़े, श्वसनिकाएँ
T- 4. पित्ताशय
T- 5. यकृत, रक्त
T- 6. आमाशय
T- 7. पक्वाशय, अग्नाशय
T- 8. प्लीहा, डायफ्राम
T- 9. अधिवृक्क ग्रन्थियाँ
T- 10. वृक्क
T- 11. गर्भाशय, वृक्क
T- 12. छोटी आँत, परिसंचरण
L- 1. बड़ी आँत
L- 2. उदर आंत्रपुच्छ
L- 3. जनन अंग, मूत्राशय, घुटना
L- 4. सायटिका रज्जु, पुरस्थ ग्रन्थि
L- 5. घुट्ठी, पांव



आकृति 21



आकृति 22

7. रोग निवारक एक्युप्रेशर केन्द्र सूची

अस्थिपंजर तंत्र के रोग
(DISEASE OF SKELETON SYSTEM)

क्रमांक		रोग विवरण	रोग उपचार बिन्दु
1.	गठिया	जोड़ों का दर्द, अर्थराइटिस	8, 23, 26, 27
2.	सर्वाइकल स्पाइलोइसिस	गर्दन में जकड़न, दर्द	7, 9 गर्दन के पीछे प्रभावित भाग
3.	बुरीस्टीस	एल्बो, कंधा, जोड़ दर्द	28, 8 एवं प्रभावित भाग

तंत्रिका तंत्र के रोग
(DISEASE OF NERVOUES SYSTEM)

4.	सिर दर्द	मस्तिष्क के चारों ओर दर्द	1, 2, 3, 4, 7
5.	मिर्गी	एपीलेप्सी	1, 3, 32, 7
6.	पक्षाघात	लकवा	7, 9, 13, 26, 36
7.	पारक्लिस रोग	मांस पेशियाँ में ट्रिमर	7, 9, 29, 30
8.	सायटिका	पाँव की एड़ी तक दर्द	9, 20 जोगिंग करें

हृदय एवं रक्त परसिंचरण के रोग
(DISEASE OF CARDIVOVASCULAR SYSTEM)

9.	एन्जीना पेक्टोरिस	छाती में दर्द	7, 19, 27, 29, 30, 36
10.	उच्च कोलेस्ट्राल	रक्त प्रवाह वाधि	8, 23
11.	उच्च रक्तचाप	रक्तचाप बढ़ना	3, 8, 26, 28, 29, 36
12.	निम्न रक्तचाप	रक्तचाप घटना	3, 8, 28, 36
13.	इन्फेक्सन	बैक्टीरिया द्वारा अतिक्रमण	16, 28 एवं संबंधित भाग

ज्ञानेन्द्रियों के रोग
(DISEASE OF SENSEORY SYSTEM)

14.	शुष्क चमड़ी	चमड़ी का शुष्क होना	8, 18, 28, 26
15.	एक्जीमा	चमड़ी फटना, सुजना	8, 19, 23, 26, 28, 29
16.	नाक रोग	नाक की तकलीफ	सभी अंगुलियों के टीप्स, 8
17.	परस्परिंग	हाथ पाँव में पसीना	8, 19, 23, 26, 29
18.	आँख रोग	आँखों की तकलीफ	1, 7, 26, 35
19.	कान रोग	कान की तकलीफ	1, 3, 7, 31, 33
20.	अस्थमा (दमा)	अधिक मात्रा में म्युकस स्राव	3, 8, 28, 29, 30, 34
21.	प्लूरसी	फेफड़ों में उत्तेजना	16, 28, 29, 30
22.	न्यूमोनिया	फेफड़ों में जलन वायरस का	16, 19, 29, 30
23.	साइनोसाइटिस	साइनस मे जलन /जलन	1, 3, 28, 30, 32, 34
24.	टानसिलाईटिस	ट्रान्सिल में विकार	1, 3, 7, 16, 28 गले के गढ़े में

पाचन तंत्र के रोग
(DISEASE OF DIGESTIVE SYSTEM)

25.	एपेन्डिसईटिस	एपेन्डिक्स में विकार	21, 23, 29
26.	कोलेस्ट्रोल	लीवर की गड़बड़ी से कोलस्ट्रोल का निर्माण	8, 23, 37
27.	कोलिटाईम	कालेन में जलन	9, 18, 23, 28, 29
28.	कब्ज	मल त्याग में कठिनाई	19, 20, 23, 27, 29
29.	गैस्टिक	गैस बनना	19, 22, 27, 28, 29, 32
30.	डायविटीज	मधुमेह	3, 8, 23, 25, 26
31.	एनिमिया	रक्त की कमी	23, 26, 29, 37
32.	कील मुहासे	चेहरे की फुंसियां	3,4,8, 19, 23, 26, 28, 29

33.	नशा	अल्कोहलिक	3, 23, 25, 26, 28, 29
34.	डायरिया	आंतों में गड़बड़ी	19, 20, 23, 25, 28, 29
35.	गाल स्टोन	गाल ब्लेडर में पथरी	8, 11, 18, 23, 26
36.	हर्निया	गुहा से बाहर उतरना	10, 11, 15, 20, 28, 29
37.	अपच	पाचन तंत्र में गड़बड़ी छाती में जलन	18, 19, 23, 27, 29
38.	जोन्डिस	चर्म का पीला होना	18, 19, 22, 23, 25, 26, 37
39.	एलर्जी	प्रतिकूल प्रभाव	3, 8, 9, 16, 28
40.	यकृत रोग	लीवर की गड़बड़ी	23
41.	प्लीहा रोग	प्लीहा की गड़बड़ी	37
42.	कालाज्वर	शरीर का कालापन	16, 23, 37
43.	बवासीर	मलद्वार से रक्तस्राव, बादी	10, 22, 27, 28, 29
44.	क्षय रोग	क्षय होना	1,2, 3, 4, 5, 7, 29, 30, 34
45.	बिस्तर में पेशाब	बिस्तर पर पेशाब करना	1, 3, 9, 18, 23, 27, 29
46.	तोतलाना, हकलाना	आवाज दोष	1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 27
47.	मुंह का सुखना	मुंह का शुष्क	23, 27
48.	पेट दर्द	पेट की बीमारी	8, 20, 21, 23, 27
49.	घुटना दर्द	घुटना दुखना	8, 23, 27 घुटना पर दबाव

प्रजनन तंत्र के रोग
(DISEASE OF REPRODUCTIVE SYSTEM)

50.	नपुंसकता	सम्भोग में असमर्थ, कमी	1, 3, 8, 9, 11, 15, 29
51.	स्वप्न दोष	स्वप्न में वीर्य निकलना	3,8,9,11,13,15,23, 26, 27
52.	पुरुष रोग	पुरुष के गुप्त रोग विकार	1,3,4,8,11,13, 15, 20, 23
53.	हिस्ट्रेक्टोसि	ऑपरेशन द्वारा यूटरस निकालने के बात विकार	3, 8, 9, 12, 14, 28, 29
54.	इनफर्टिलिटी	संतान उत्पत्ति में असमर्थ	3, 8, 9, 12, 14, 28, 29

55.	हिस्टीरिया	स्त्री उत्तेजना/विकृति	1, 3, 5, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 23, 29
56.	नलम्प ब्रस्ट	स्तनों में सूजन/विकार	3, 8, 16, 18, 26, 30
57.	मेनोपाज	शरीर में उत्तेजना	1, 3, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 18, 29
58.	मासिक दोष	मासिक में विकार	9, 12, 13, 14, 15, 16, 29
59.	कै	गर्भवती स्त्री का कै	1, 3, 8, 19, 20, 23, 27,29
60.	प्रीनेटल केयर	गर्भवती की देखभाल	1, 3, 8, 9, 12, 15, 18, 29
61.	प्रस्टेट	अण्डकोष वृद्धि	3, 8, 9, 11, 15, 18, 28,29
62.	स्त्री रोग	स्त्री के अन्य गुप्त रोग	1, 3, 4, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 23, 27, 28, 29,32

अन्य रोग
(OTHER DISEASE)

63.	दांत रोग	दांत दर्द आदि	7, अंगूलियों के दूसरे पोर
64.	कुष्ठ	दाग होना	1,3,8,9,20,26, 27, 28, 29
65.	कैंसर	कैंसर रोग	1, 3, 5, 8, 14, 16, 23, 25, 26, 27, 28
66.	एड्स (रोकथाम)	समलैंगिक विकार	1, 3, 8, 9, 16, 22, 23, 25, 26, 27, 28
67.	चर्म रोग	चमड़ी का रोग	8, 9, 16, 23, 26, 27, 29
68.	चेचक	दाग रोग	1, 3, 8, 9, 16, 22, 23, 29, 38
69.	मानसिक तनाव	बेचैनी, पागलपन	1, 3, 4, 8, 9, 26, 27, 28, 29
70.	स्मरण शक्ति	यादास्त कमजोरी	1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 26, 27, 29, 32
71.	अनिद्रा	नींद नहीं आना	1, 3, 8, 9, 19, 26, 27, 28, 29, 32
72.	पीठ दर्द	पीठ दुखना	9, 16, 26, 29

8. स्त्रियों के रोग एवं एक्युप्रेशर

स्वस्थ एवं शिक्षित स्त्रियाँ राष्ट्र की धरोहर एवं जीवन रुपी गाड़ी के एक पहिया है। इसलिए इन्हें स्वास्थ्य–शिक्षा की प्रारंभिक जानकारी अति आवश्यक है, विशेषकर एक्युप्रेशर का लगाव हमारे आभूषण, रीति–रिवाज एवं प्रारंभिक स्वास्थ्य ज्ञान से है।

हमारे समाज में आभूषण पहनने की प्रथा प्राचीन काल से है जो एक्युप्रेशर विधि में स्त्रियों के रोग निवारण बिन्दु के प्राकृतिक उपकरण है– जैसे बिंदिया मासिक धर्म को नियंत्रिण करने का साधन है तो चुड़ियाँ यौन भावना का रक्षक है।

स्त्रियों के ज्ञानतंतुओं की सुरक्षा करने एवं इन्हें मानसिक अशान्ति, मासिक सम्बन्धी तकलीफें, श्वेत प्रदर, पेडू दर्द, गर्भाशय रोग, बाँझपन रोग, यौन सम्बन्धी रोग, स्त्री की उदासीनता, कील, मुंहासे, हिस्टीरिया आदि विशेष स्त्री रोगों से बचाने के लिए एक्युप्रेशर थेरेपी का उपचार अत्यन्त लाभदायक है।

स्त्रियों के विशेष रोग जननांगों अर्थात् गर्भाशय, गर्भाशय नलिकाओं, डिम्बग्रन्थियों तथा योनि आदि में किन्हीं जन्मगत विकारों, स्त्री हॉरमोन की कमी या असंतुलन, अपौष्टिक आहार, गलत रहन–सहन, चिंता, चोट आदि लगने तथा कई अन्य रोगों के कारण हो जाते हैं।

अतः रोग निवारण के लिए पैरों तथा हाथों में उन सब प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देना चाहिए जो दबाने से अस्वाभाविक दर्द करे।

स्त्रियों के समस्त रोगों में 10 से 16 नम्बर पर एवं मस्तिष्क, पिटयूटरी, पीनीयल, थाइरॉयड, आड्रेनल प्रतिबिम्ब केन्द्र पर सुबह–शाम पुस्तक में बताए गए विधि से प्रेशर देना आवश्यक है।

9. पुरुष के रोग एवं एक्युप्रेशर

स्वस्थ एवं शिक्षित पुरुष हमारे देश के अमूल्य निधि हैं। छूत के रोगों को छोड़कर पुरुषों के करीब–करीब सभी रोग एक्युप्रेशर द्वारा दूर किए जा सकते हैं।

पुरुषों के विशेष रोग निम्न हैं :–

नपुंसकता– नामर्दी, शीघ्र पतन, अनैच्छिक वीर्यपात, संभोग के प्रति उदासीनता, अण्डकोषों के रोग, अनिद्रा, पेशाब में जलन, मानसिक दुर्बलता।

प्रत्येक तरह के पुरुष रोगों को दूर करने के लिए पीठ के नीचली भाग में रीढ़ की हड्डी के बीच वाले स्थानों पर उपर से नीचे की तरफ अँगूठे या एक्युप्रेशर रोलर से एक मिनट प्रेशर हल्का देना चाहिए।

रोग निवारण के लिए तलुवे एवं हथेली में उन सब प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देना चाहिए जो दबाने से अस्वाभाविक दर्द करे।

पुरुषों के समस्त रोगों में 8 से 15 नम्बर पर एवं मस्तिष्क, पिट्यटरी, पीनियल, आड्रेनल प्रतिबिम्ब केन्द्र पर सुबह–शाम पुस्तक में बतायी गयी विधि से प्रेशर देना अतिआवश्यक है।

स्वस्थ्य युवकों के लिए भी यह उपचार लाभप्रद है।

10. पंच तत्व एवं हमारी पांच उंगलियां

हमारा शरीर पंच तत्व पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश से बना है। शरीर स्थित चेतनाविद्युत इन पांच तत्वों को संतुलन करती है।

हमारे पांचों उंगलियां पंच तत्वों को दर्शाती है तथा संतुलन बनाये रखती है। आप महात्मा बुद्ध के तस्वीर को ध्यान से देखें। आप देखेंगे कि उंगलियो को एकत्रित कर मुद्रा बनाए हुए बैठे हैं। यहां भिन्न–भिन्न उंगलियों को एकत्रित करने से भिन्न–भिन्न मुद्राएं दिखायी जा रही है जिससे हम पंच तत्वों का संतुलन कर अपने समस्त रोगों को मिटा सकते हैं। ये मुद्राएं किसी भी तरह से सोते, बैठते या खड़े–खड़े की जा सकती है, परन्तु पद्मासन में बैठकर (जैसा महात्मा बुद्ध मुद्रा लगाए हैं) करने से ज्यादा अच्छा परिणाम निकलता है। मुद्रा बनाना 5 मिनट में शुरु करें और 20 मिनट तक ये मुद्राएं करें। मुद्राएं दोनों हाथों से एक साथ करनी चाहिए।

1. वायु मुद्रा– वायु तत्त्व तर्जनी को मोड़कर अंगूठे के मूल में शुक्र पर्वत पर रखे और चित्रों में दर्शाए अनुसार अंगूठे से उसे दबाकर रखें। ऐसा करने से संधिवात–आथ्राइटिस–पक्षाघात, गठिया एवं रक्त परिभ्रमण के दोष दूर होते हैं।

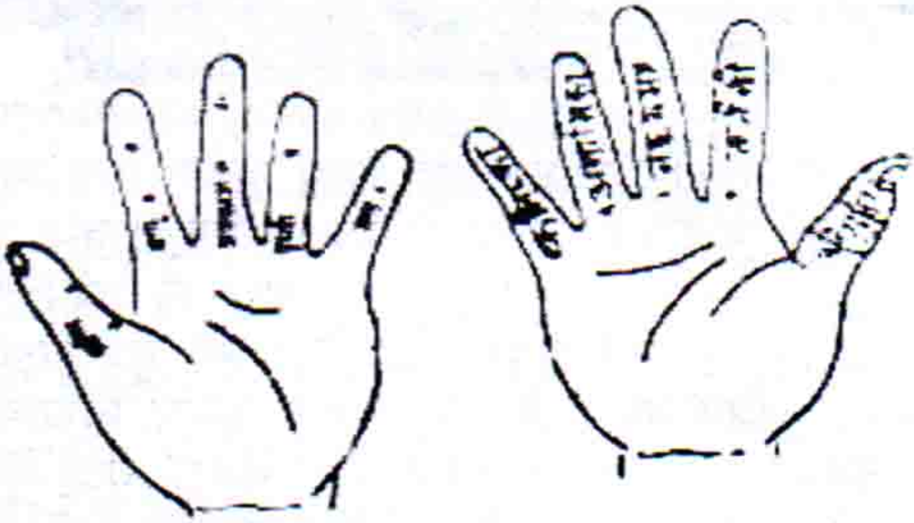
2. आकाश–मुद्रा–मध्यमा अंगुली को मोड़कर शुक्र पर्वत पर रखें और चित्र 2 में दर्शाए अनुसार अंगूठे से उसे दबाकर रखें। ऐसा करने से कान का दर्द, बहरापन, चक्कर आना आदि रोगों में लाभ होता है।

3. पृथ्वी मुद्रा–अनामिका अंगुली से चित्र 3 में दर्शाए अनुसार अंगूठे का स्पर्श करें। ऐसा करने से तन और मन की कमजोरी दूर होती है। चेतना बढ़ती है। बीमार व्यक्तियों को ताजगी मिलती है और मन को शान्ति मिलती है।

4. जल मुद्रा–कनिष्ठिका उंगली और अंगूठे के नोक को चित्र 4 में दर्शाए अनुसार स्पर्श करावें।

ऐसा करने से रक्त की अशुद्धि दूर होती है। चर्म रोगों में फायदा होता है तथा त्वचा मुलायम बनती है। शरीर में पानी का जमाव करने वाले गेस्ट्रो एन्टेटिस सदृश रोगों में लाभदायी है।

5. अग्नि मुद्रा– अनामिका को मोड़िये और उसके बाहरी भाग में अंगूठे से चित्र 5 के अनुसार दबाव दीजिए। ऐसा करने से शरीर में अग्नि गरमी बढ़ती है। पाचन में मदद मिलती है और चरबी घटती है।



पंच तत्व एवं हमारे पाँचों उंगलियाँ

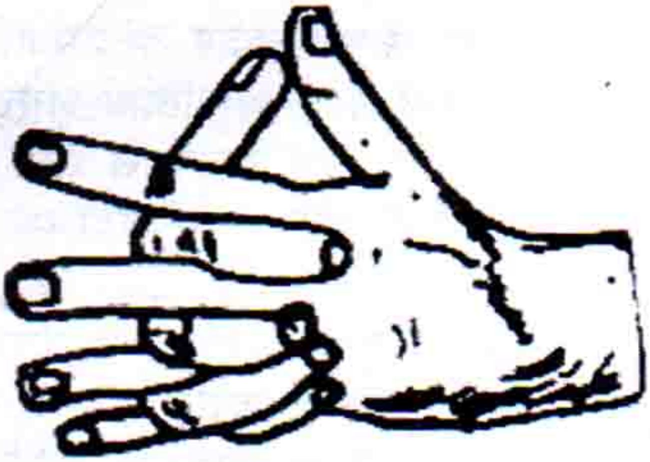
जल मुद्रा
चित्र 4

पृथ्वी मुद्रा
चित्र 3

वायु मुद्रा
चित्र 1

अग्नि मुद्रा
चित्र 5

आकाश मुद्रा
चित्र 2



घर्षण मुद्रा

आकृति 23

www.acupressurecouncil.com

BAYC
33वाँ राष्ट्रीय एक्युप्रेशर-

डॉ. श्री प्रकाश बरनवाल

डॉ. श्री प्रकाश बरनवाल का जन्म बिहार के गोपालगंज जिलान्तर्गत नेचुआ जलालपुर में हुआ है। आप पटना विश्वविद्यालय से शिक्षा प्राप्त करने के बाद प्रबुद्ध सोसाइटी द्वारा संचालित एक्युप्रेशर परिषद् के संस्थापक हैं।

आप अपने सहयोगियों के साथ शिविरों में रोगियों को चिकित्सा परामर्श उपलब्ध करवाते हैं। इसके अलावा आप एक्युप्रेशर का प्रशिक्षण कार्य सम्पूर्ण भारत एवं विदेश में करते हैं। जिसकी मदद से इच्छुक युवक–युवती स्वयं एक्युप्रेशर थेरापिस्ट बन स्वयं का एवं दूसरों का इलाज करते हैं। भारत में जिन इने–गिने व्यक्तियों को एक्युप्रेशर पद्धति के प्रचार–प्रसार का श्रेय प्राप्त है, उनमें डॉ. बरनवाल का नाम उल्लेखनीय है।

डॉ. श्री प्रकाश बरनवाल निम्नांकित उद्देश्य को लेकर एक्युप्रेशर से जुड़े हैं :–

1. एक्युप्रेशर को वैज्ञानिक एवं प्रमाणित तरीके से प्रचार–प्रसार करना।
2. बेरोजगार, निर्धन एवं इच्छुक युवक–युवतियों को प्रशिक्षण प्रदान करके उनकी जीविका का माध्यम तय करना ।
3. असाध्य एवं जटिल रोगों पर शोध एवं खोज करना।
4. जनहित में शासन की ओर से एक्युप्रेशर को मान्यता दिलाना।
5. व्याख्यान एवं शिविर द्वारा सम्पूर्ण भारत में जगह–जगह जाकर, केन्द्र बनाकर एक्युप्रेशर का प्रशिक्षण प्रदान करना तथा समन्वयन करना।
6. डॉ. श्री प्रकाश बरनवाल डॉक्युमेनट्री फिल्म बना है।

डॉ. श्री प्रकाश बरनवाल की उपलब्धियाँ

1. विश्व स्वास्थय संगठन, राष्ट्रपति, राज्यपाल हरियाणा, राज्यपाल उड़ीसा, राज्यपाल राजस्थान, राज्यपाल बिहार, राज्यपाल त्रिपुरा, राज्यपाल असम, राज्यपाल सिक्किम, राज्यपाल उत्तर प्रदेश, राज्यपाल बंगाल, झारखण्ड राज्यपाल मध्य प्रदेश, स्वास्थ्य मंत्री भारत, स्वास्थ्य मंत्री बिहार, शिक्षा मंत्री बिहार, उद्योग मंत्री बिहार, कारा मंत्री उ. प्र. आकबरी मंत्री उ. प्र., संसदीय मंत्री पश्चिम बंगाल, नयानमूर्ति एवं दर्जनों वरिष्ठ सरकारी पदाधिकारियों द्वारा परिषद् की सफलता के लिए बधाई एवं आपके उल्लेखनीय कार्य की सराहना।
2. सैकड़ों युवक–युवतियों को एक्युप्रेशर का प्रशिक्षण देकर स्वावलंबी बनाना।
3. नेशनल कांग्रेस ऑन अल्टरनटीव सिस्टम चंडीगढ़ में 15 जनवरी 94 को धनिक लाल मंडल राज्यपाल हरियाणा के सानिध में एक्युप्रेशर परिषद् का प्रतिनिधत्व कर चंडीगढ़ के नेशनल इन्स्टीच्यूट का पाठ्यक्रम तैयार करना।
4. ओपन इन्टरनेशनल यूनिवर्सिटी ऑफ कम्पलीमेन्ट्री मेडीकसिन कोलम्बो की विजिटिंग प्रोफेसर नियुक्त होना ।
5. एक्युप्रेशर दर्शन का सफल सम्पादन करना तथा एक्युप्रेशर पुस्तकों का अमुख लिखना।
6. विभिन्न जगहों पर अभिनन्दन पत्र एवं पुरस्कार प्राप्त करना तथा 6.6.93 को पूरे भारत में एकमात्र इन्दौर सम्मेलन में Crown of Acupressure की मानद् उपाधि से अलंकृत होना। विश्व स्वास्थ्य दिवस पर International Gem of Alternatice Medico award-95 प्राप्त करना।
7. इण्डियन बोर्ड ऑफ अल्टरनेटीव मेडीसीन कलकता का सलाहाकार एवं इण्डियन अकादमी ऑफ एक्युप्रेशर संवेदना का सलाहाकार बनने एवं इन्टरनेशनल बोर्ड ऑफ अल्टरनेटिव मेडिसीन एण्ड नेचुरोपैथी का निदेशक, एक्युप्रेशर योग नेचुरोपैथी काउन्सिल का संस्थापक मनोनित होना।
8. राष्ट्रीय/अन्तराष्ट्रीय पत्रिकाओं में महत्वपूर्ण रोगों यथा काला ज्वर, कैंसर, हृदय रोग विषयों पर शोध लेखों का प्रकाशन।
9. सचित्र एक्युप्रेशर'' ''सचित्र बुद्ध दर्शन'' पुस्तक का लेखन किये हैं।

आरोग्यधाम पत्रिका मुजफ्फरपुर का सलाहकार 'धनवंतरी' आयुर्वेद पत्रिका के एक्युप्रेसर विशेषांक के विशेष सम्पादक। बिहार राज्य शिशु कल्याण परिषद् राज भवन, पटना का आजीवन सदस्य, इस्कॉन का संरक्षक, रेड क्रास सोसाइटी का आजीवन सदस्य सहित दर्जनों संस्थाओं से जुड़कर समाज सेवा करना। प्रथम नेशनल कांग्रेस ऑफ एक्युप्रेशर 1994 की संयोजक रहना।