लखनऊ से प्रकाशित राष्ट्रीय हिन्दी साप्ताहिक
website: www.pawanprawah.com

पवन प्रवाह

सत्य का प्रवाह सतत् प्रवाह
डाक पंजीयन संख्या GPO LW/NP-106/2015-17
वर्ष 03 अंक 44 लखनऊ। सोमवार 24 से 30 जुलाई-2017
e-mail-pawanprawah@gmail.com
मूल्य : तीन रूपये पृष्ठ-16

प्राणिक ऊर्जा : कैसे करें विशिष्ट उपचार

लेखक डॉ. भरत राज सिंह
स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज के महानिदेशक
एवं वैदिक विज्ञान केन्द्र के अध्यक्ष हैं

चित्र-1 : हाथ की ओवरलैपिंग (चौथा, तीसरा और दूसरा चक्र हेतु)

(भाग-10)

पिछले नौ अंकों में हमने भौतिक शरीर में ऊर्जा का संचार व उससे उत्पन्न ऊर्जा (आभा), जो भौतिक शरीर के कुछ क्षेत्र तक प्रभावी रहती है तथा प्राण के स्रोत, रंग प्राण व उसमें मुख्यतः प्राणिक ऊर्जा (शक्ति) किसे कहते हैं व क्या लाभ हैं, भौतिक शरीर मे चक्रों का क्या महत्व है व इससे शरीर की ऊर्जा का संतुलन कैसे प्रभावी होता है, उर्जा (आभा) के परत, उनका महत्व और उससे शारीरिक स्वास्थ्य में, क्या लाभ होगा, तथा शारीरिक रोगो के निदान में प्राणिक उपचार (हीलिंग), ऊर्जा कैसे अपने शरीर मे बुलाये, उसकी क्या विधि है, ऊर्जा को बुलाने अथवा संग्रह के उपरान्त का अनुभव और शरीर के मुख्य केन्द्रों में ऊर्जा के सात चक्रों को जाग्रित करने के बारे में तथा विशिष्ट उपचार के लिए स्तर-1 की रुपरेखा जानकारी दी गयी थी। इस अंक में, विशिष्ट उपचार के लिए स्तर-1 की रुपरेखा का शेष भाग बताया गया है। 10.0 विशिष्ट उपचार के लिए स्तर-1 की रुपरेखा (....क्रमशः)

10.1 हाथ की ओवरलैपिंग (चौथा, तीसरा और दूसरा चक्र)

तीसरा चक्र (सामने वाला घटक): छाती की हड्डियों के निचले स्थान व नाभि के ऊपर बीच में अपने दाहिनी हथेली के केंद्र बिन्दु को उस पर रखें और यह नाभि के कई इंच ऊपर होना चाहिए। इसके तत्काल बाद अपने बाएं हाथ को दाए हाथ के ऊपर ओवर लैप करते हुए, ऊर्जा का संचालन करें।

दूसरा चक्र (सामने वाला घटक): नाभि और जघन हड्डी, जो जननांग क्षेत्र के ऊपर स्थित है, के सामने वाले हिस्से के बीच अपनी दाहिने हथेली को केन्द्रित करें तथा अपने बाएं हाथ दाएं हाथ के ऊपर ओवर लैप करते हुए, ऊर्जा का संचालन करें।

हाथ और पैर: पहली बार सीखते हुए यह प्रक्रिया छोड़ सकते हैं, परन्तु चक्रों के इलाज में इसका भी महत्वपूर्ण स्थान है। कुछ अनुभव प्राप्त करने के पश्चात, जब आप ऐसा करना चाहेंगे या महसूस करेंगे तो इस प्रक्रिया से आपके रोगी के बाँहों और पैरों के उपचार हेतु यह फायदेमंद होगा। इसे दाहिने बाँहों से शुरू करें और अपने दाहिनी हथेली को रोगी के कोहनी के अंदर पर रखकर और बाएं हथेली को बाहर की तरफ रखते हुए उपचार हेतु चारों ओर गुमाते हुए आगे बढ़ाएं। इस क्रिया को कोहनी से घुटनों के जोड़ों तक किसी भी दिशा में गुमाते हुए, ऊर्जा का संचालन करें। परन्तु ध्यान रहे कि अपने दाहिनी हथेली का उपयोग अंदर भाग पर और बाएं हथेली बाहरी तरफ बनी रहे।

पूरक क्षेत्रों: पहली बार सीखते हुए यह प्रक्रिया छोड़ सकते हैं। परन्तु थोड़े अनुभव के बाद, आपके रोगी को किसी विशेष क्षेत्र के उपचार में इससे लाभ मिलेगा, जो आपको उपचार की शुरुआत में हाथों से गुजरने वाले आभा द्वारा महसूस हुआ था। अपने दाहिने हथेली के केंद्र को रोगी के उन क्षेत्रों पर, जैसा कि चक्र को जागृत करते समय किया था, अपने दाएं हाथ के ऊपर धीरे-धीरे बाएं हाथ से ओवरलैप करते हुए ऊर्जा का सन्चालन करे। अब आप अपने अंतर्ज्ञान से, उपचार के दौरान, अतिरिक्त क्षेत्रों को भी समझ सकते हैं जहा रोगी उपचार से लाभान्वित हो सकता है। ऐसे सभी क्षेत्रों पर तदनुसार ऊर्जा सन्चालन करें तथा ऐसी सभी स्थितियों में, अपने आप को ऊर्जा के प्रवाह को समझने के लिए खुले रहने दें की यह ऊर्जा कहां जा रही है और उस क्षेत्र में रोगी की स्थिति क्या हो सकती है, इसकी जानकारी ग्रहण करने अथवा अनुभव करने का प्रयास करें।

इसके अलावा, आप मरीज के शरीर में किसी भी क्षेत्र का इलाज करना चाहते हैं, जहां चोट, बीमारी या रोग मौजूद हैं, अपने हाथों को उन पर सीधे या उसके आस-पास प्रभावित क्षेत्र पर रखें। कुछ विशेष परिस्थितियों और सावधानियां हेतु कुछ सुझाव, जब आप मरीज के इलाज दौरान गुजर सकते हैं, दिए गए हैं उसे अवश्य देखें।

दूसरा चक्र (रियर घटक): अपने रोगी को मुड़ने के लिए कहें, ताकि वह अपने पेट के बल लेट जाय। अब आप अपने दाहिनी हथेली को केन्द्रित करते हुए अपने बाएं हाथ को दाएं हाथ से ऊपर ओवरलैप करे जो चौथे या पांचवीं बरटेब्रा (हिप के हड्डियों के जॉइंट से 1 या 2 बरटेब्रा से ऊपर) पर हो, ऊर्जा का संचालन करें।

तीसरा चक्र (पीछे वाला घटक): कल्पना कीजिए, सबसे पहले, जहां चौथे चक्र का पीछे वाला स्थान है, जो सीधे सामने के स्थान से पीछे होता है, फिर इस बिंदु के बीच अपनी दाहिनी हथेली केन्द्रित करें और उस बिंदु के बीच जहां आपने दूसरे चक्र के पीछे के स्थान का इलाज किया हो और फिर अपने दाएं हाथ के ऊपर अपने बाएं हाथ को ओवरलैप करते हुए ऊर्जा का संचालन करें।

चौथा चक्र (रियर घटक): अपने दाएं हाथ को शरीर के पिछले हिस्से जो सामने से सीधे स्थान पर है, लें जाये और अपने बाएं हाथ को ऊपर ओवरलैप करते हुए ऊर्जा का संचालन करें।

उपचार की समाप्ति : अब आप खड़े होकर शांतभाव से उपचार को समाप्त करें और अनुरोध करें कि ऊर्जा का बहाव रुक जाय। अब शांतभाव से अनुभव करें कि आपके शरीर में ऊर्जा प्रवाह रुक गया तथा आपके हाथों में भी ऊर्जा प्रवाह रुक गया। अब आप अपने में उपचार हेतु पूर्णता की भावना महसूस करें और अपने दिल से उक्त उपचार क्रिया के लिए धन्यवाद दें।

ऊपर दिए गए चक्र स्थानों और उन पर की गयी क्रियाएं, सीखने के लिए एक सामान्य दिशा निर्देश हैं। जैसे-जैसे आप उपचार की प्रक्रिया से गुजरते हुए अधिक कुशल होते जाते हैं, आप वास्तव में अपने मरीज के चक्रों की सही स्थिति 'महसूस' करने की योग्यता प्राप्त करेंगे और उस जानकारी का उपयोग करने के लिए एक आदर्श बनेंगे क्योंकि प्रत्येक चक्र में आपके हाथों को अधिक सटीक ढंग से केन्द्रित कर मानवीय शरीर पर चक्र से संबंधित स्थानों पर, जो अलग-अलग हो सकते हैं, की सूक्ष्म जानकारी प्राप्त कर सकेंगे। इस प्रकार रोगी के सही उपचार हेतु, अपने हाथों को उन सूक्ष्म स्थानों को महसूस कर अधिकतम ऊर्जा प्रवाहित करेंगे, क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति का अनुभव अपने में अद्वितीय होता है।

बड़े पैमाने पर चिकित्सकों को ऊपर वर्णित तरीकों से चक्रों पर दाहिने हाथ को आराम से केंद्रित कर सकते हैं क्योंकि दाहिना हाथ आमतौर पर थोड़ा अधिक सक्रिय और अधिक ऊर्जा प्रवाह के लिए अभ्यस्त होता है। यह लगभग सभी चिकित्सकों के लिए सच है-चाहे दाहिने या बाएं हाथ के लिये अभ्यस्थ है-और चक्र के स्थानों के ऊपर आपकी दाहिने हथेली को रखने से अधिकतम उत्तेजना का अनुभव प्राप्त होता है। यदि आप उक्त व्यवस्था का उपयोग करने में अपने आप को लगातार असहज महसूस करते हैं, तो ऊपर दिए गए हाथों की स्थिति को संशोधित कर प्रत्येक चक्र पर अपनी बाई हथेली को केंद्रित करने का प्रयास करें। आपका दाहिना हाथ या तो आपके मरीज के शरीर के नीचे होगा (6 वें और पांचवें चक्रों के लिए) या सामान्य तौर पर अपने बाएं हाथ को (दूसरे चक्र के स्थानों के लिए) ओवरलैपिंग करेंगे।

10.2 रोग के लिए प्रक्रियाएं (उपचार स्तर-I): ऊर्जा उपचार में कुछ स्थितियां ऐसी आती हैं जिसमे आपको अपने उपचार की सुरक्षा और प्रभावशीलता बढ़ाने के लिए कुछ सावधानियों या विशेष उपायों को अपनाने की आवश्यकता होती है। यह अक्सर तब होता है जब रोगी में रोग मौजूद होता है। इलाज से पहले, हर रोगी से पूंछना बुद्धिमानी होगी, अगर कोई शारीरिक स्थिति या विशिष्ट रोग उसमें मौजूद है, जिसे आपको पता होना चाहिए कि वह किसी विशेष परिस्थिति के लिए डॉक्टर की देखभाल के अधीन हैं। जब उचित हो, निम्न सावधानियों या विशेष कार्यविधियों को हमेशा अपनाएं।

हार्ट डिसीज: जब किसी व्यक्ति को हल्के हृदय रोग का इलाज करना हो, तो हमेशा साधारण उपचार अपनाएं। यदि कोई व्यक्ति दिल की बीमारी के लिए दवा करा रहा है, तो हृदय का इलाज अंतिम चक्र पर करें। अगर किसी व्यक्ति को एक अग्रिम चरण में हृदय रोग के इलाज पर होता है, तो हृदय का इलाज अंतिम चक्र पर करें और अवधि-कुछ मामलों में आधे घंटे तक के लिए- बढ़ा दें।

मधुमेह: मधुमेह रोगियों का इलाज हमेशा नीचे के चक्रों से करते हैं (शरीर के सामने का उपचार करते समय दूसरे चक्र में अथवा सबसे निचले चक्र से शुरू करते हैं और सामान्यतः शरीर के पीछे के इलाज मे ऊपर की तरफ बढ़ते है)।

न्यूरोलॉजिकल रोग: मधुमेह रोगियों के साथ निचले चक्रों से ऊपर की ओर बढ़ते हुए इलाज करें।

बर्न्स (जलने वाले): जब हाथों को शरीर के जले हुए क्षेत्रों पर नहीं रखा जा सकता है, तब हाथों को जला हुये क्षेत्र से कुछ इंच (3 से 5 इंच तक) ऊपर रखा जा सकता है और रोगी मे ऊर्जा तब भी अच्छा मात्रा हस्तांतरित करेगी, परन्तु यह अधिक प्रभावी नहीं होगी।

आंतरिक अंगों के रोग: इनका इलाज सामान्य रूप से करें, परंतु प्रभावित अंगों के निकटतम चक्र (ओं) पर अतिरिक्त समय व्यतीत करें।

मानसिक विकार: इसके उपचार के प्रभाव का अंदाजा लगाना असंभव है और रोगी के इलाज में आपको सावधानी के साथ आगे बढ़ना होगा। ऐसे व्यक्ति के उपचार को थोड़े समय के लिए करें, अर्थात सामान्य उपचार के समय का आधा या एक-तिहाई और उनके प्रभाव को भी नोट करें। इस क्रिया में ध्यान से आगे बढ़ें।

कैंसर: कोई विशेष सावधानी बरतने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन रोगी क्षेत्र पर, एक अतिरिक्त अवधि (आधे घंटे तक) के लिए, अपने दाहिने हाथ को रखें अथवा आप जितना नजदीक हो सकते हो, रखें। उपचार के दौरान यह लाभकारी होगा, जब आप अपने हाथों को एक स्थिर स्थिति में रखने के बजाय, प्रभावित क्षेत्र के आसपास के हाथों घुमाते रहें।

गर्भावस्था: गर्भवती महिलाओं को हमेशा उपचार के लिए उनको एक साइड लेटा होना चाहिए, जिससे आप अपने हाथों की स्थिति को इस तरह से बदल सकें कि जब आप चाहें एक समय में चौथे, तीसरे और दूसरे चक्रों के हिस्सों का इलाज कर सकें। यदि आप ऐसा करते हैं, तो सामने के स्थान पर अपनी दाहिनी हथेली केंद्रित करें और पीछे के हिस्से पर अपनी बाई हथेली को।

सर्दी और फ्लू: सर्दी से पीड़ित लोगों अथवा वायरल बीमारियों से गुजरने वाले व्यक्तियों के लिए, आप लगातार जल्दी-जल्दी उपचार कर सकते हैं, लेकिन कम अवधि के लिये होना चाहिये। प्रत्येक चक्र के स्थानों पर सामान्य समय से आधा या एक-तिहाई हो सकता हैं। ये लघु उपचार पीड़ित व्यक्ति के लिए एक टॉनिक का काम करता हैं, लेकिन लंबे समय तक का उपचार, शरीर मे थकान पैदा करता है।

एड्स: इस रोगी के लिये किसी विशेष विचार की आवश्यक नहीं हैं, लेकिन ऊर्जा हस्तांतरण के साथ काफी अनुभव प्राप्त करने की अवश्यकता है। आप निम्नलिखित उन्नत अभ्यास की कोशिश कर सकते हैं: ऊर्जा को अधिक बल देने के बजाय, अपने हाथों की ऊर्जा में स्थिरता प्रदान करे। अपने आप में स्थिरता महसूस करते हुये अपने हाथों के माध्यम से ऊर्जा रोगी मे दें।

टूटी हुई हड्डी, मोच या परेशानी वाले क्षेत्रों: सामान्य उपचार के अलावा पीड़ित क्षेत्र पर अपने दाहिने हाथ को रखें।

बच्चे: प्रत्येक चक्र की स्थिति में, बच्चों को सामान्य अवधि का आधा से एक तिहाई समय के उपचार को दें। ध्यान रहे, बच्चों को हर 8 या 9 दिनों में एक से अधिक उपचार नहीं देना चाहिए ।

क्रमशः अगला अंक 11 पढ़े...