

कोराना वायरस के नियन्त्रण का अचूक साधन यौगिक शुद्धि क्रियाये व प्राणायाम

योगिनी डॉ. पुष्पलता गर्ग

‘सर्वरोग मलाश्रयः’ इस युक्ति के अनुसार सारे रोगो की जड पेट खराबी होती है, जैसाकि कहा है ‘पेट सफा तो रोग दफा’। षट्कर्म की क्रियाओ से पेट के अन्दर के विजातीय पदार्थ बाहर निकल जाते है, फलस्वरूप पेट एक दम साफ होने लगता है। अतः कहा भी है ‘षट्कर्मणा शोधनम्’। षट्कर्म यद्यपि छः क्रियाओं का नाम है परन्तु मुख्य रूप से कोराना वायरस से मुक्ति के लिये कुंजल और जलनेति की क्रिया विशेष लाभकारी है। यदि अन्य क्रियाये भी करें तो ज्यादा फायदा होगा परन्तु दो क्रियाये तो अवश्य करे।

1. कुंजल की विधि:-

कागासन में बैठकर गुनगुना पानी तीनसे चार गिलास तक पीकर तुरन्त कमर को झुकाकर 90 डिग्री कोण बनाते हुए खड़े होकर नाभि पर बायां हाथ रखते हुए दाहिने हाथ की तीन अगुलियाँ मिलाकर मुख के अन्दर प्रवेश कराकर गलघंटी (कौआ) में लगातार घुमाते रहे, जब उल्टी होने लगे हाथ बाहर करे पुनः बार-बार करे, जब बिल्कुल जल निकलना बन्द हो जाये तब बन्द कर देना चाहिये।

यदि कुंजल क्रिया के अन्त में पानी चिकना, खट्टा, कडवा निकले तो दो मीनिट विश्राम करके पुनः दो-तीन गिलास पानी पीकर निकाले। दुबारा निकला हुआ पानी पूरा कफ-पित्त आदि निकालेगा। यदि बहुत अधिक उच्च रक्तचाप है तो इस क्रिया को नहीं करें।

2. जलनेति:-

इस क्रिया टोटीदार लोटा होता है, एक लोटा गुनगुने गर्म जल में एक तोला सेधा नमक डाले। कागासन में बैठकर हथेली पर लोटा रखे, जिस पर नासिका रुध्र से श्वास भली प्रकार चल रहा है। उसके पश्चात सिर थोडा सामने की ओर झुकाते हुए सिर को विपरित दिशा की ओर टेडा मोड दे एवं लोटे की टोटी नासारन्ध में प्रवेश कराले। मुंह तनिक खुला रखे, विपरित दिशा के नासारन्ध से जल निकलता रहेगा। ध्यान रहे मुंह से श्वास लेते रहेंगे, नाक से श्वास नहीं लेना है (आधा लोटा होने पर दूसरे नासिकारन्ध से पूर्ववत करे।)

जलनेति के पश्चात् कपालभाति और अनुलोम-विलोम करना अत्यावश्यक है अन्यथा पानी रहने



से सिर में भारीपन रहेगा। कपालभाति में खड़े होकर सामने घोड़ा झुककर चारों दिशाओं में सिर को घुमाते हुए नाक छिड़कें। कपालभाति बैठकर करें। दोनों नाक से साँस बाहर निकालें और पेट को अन्दर ले जावे।

कपालभाति के बाद बैठकर अनुलोम-विलोम को तेजी से करें ताकि पानी पूरा निकल सके। अनुलोम-विलोम की विधि है कि एक नाक से साँस ले दूसरे से छोड़ें पुनः उसी नाक से वापिस ले और दूसरे से छोड़ें।

लाभ— जलनेति क्रिया सर्दी जुकाम से ग्रस्त रोगी के लिये रामबाण औषध है इससे साईंस के ऊपर भी अच्छा असर पड़ता है। नाक एकदम साफ हो जाती है, फलस्वरूप मस्तिष्क विकार भी इससे दूर होते हैं, आँखों की रोशनी बढ़ती है, कानों के रोग दूर होते हैं, कहा भी है—

कपालशोधनी चैव दित्यदृष्टि प्रदायिनी
जद्रूर्ध्वजात रोगाँध नेतिराशु निहन्ति च

कोरोना वायरस के लिये धूप का सेवन भी बहुत ही लाभकारी है, चूँकि सूर्य का जहाँ प्रकाश पड़ता है, रोग के कीटाणुओं का नाश होता है। गर्मी में प्रातःकाल 8.00 से 10.00 बजे तक धूप अधिक अच्छी है, कहा भी है

‘मिट्टी – पानी धूप, हवा, सब रोगों की एक दवा’

एक हवा सौ दवा की उक्ति अनुसार प्रातः रोगी का घूमना भी बहुत ही उपयोगी है। पानी गुनगुना प्रति दो घण्टे के अन्तराल में पीने की कोशिश करे चूँकि जल को अमृत बताया है। गिलोय का काढ़ा अवश्य पीये। कभी कभी चिरायता कुटकी का भी सेवन कर सकते हैं, सपाच्य भोजन करे। हाथ धोने का विशेष ध्यान रखे। खाँसी, जुकाम के समय मास्क या रुमाल अवश्य होना चाहिये।

प्राकृतिक उपचार के अर्न्तगत सूर्यस्नान के अतिरिक्त भापस्नान (लोकल व पूरी भाप) बहुत ही अधिक विकारों को निकालने में सहायक है। पसीना आने से अन्दर के विकार बाहर निकलते हैं शरीर कायाकल्प होता है। बुखार में गीली चादर लपेटें और भी अधिक उपयोगी है।

संक्षेप में योगासन, प्राणायाम प्रातः घूमना, प्राकृतिक उपचार और प्राकृतिक भोजन आदि भी उपयोगी हैं।

अध्यक्षा, योग साधना आश्रम