

पवन प्रवाह

सत्यं वचं प्रवाहं सततं प्रवाहं

डाक पंजीयन संख्या GPO LW/NP-106/2015-17

वर्ष 03 अंक 43 लखनऊ। सोमवार 17 से 23 जुलाई-2017

e-mail-pawanprawah@gmail.com

मूल्य : तीन रुपये पृष्ठ-18

6

लखनऊ। सा. सोमवार 17 से 23 जुलाई-2017

विविध प्रवाह

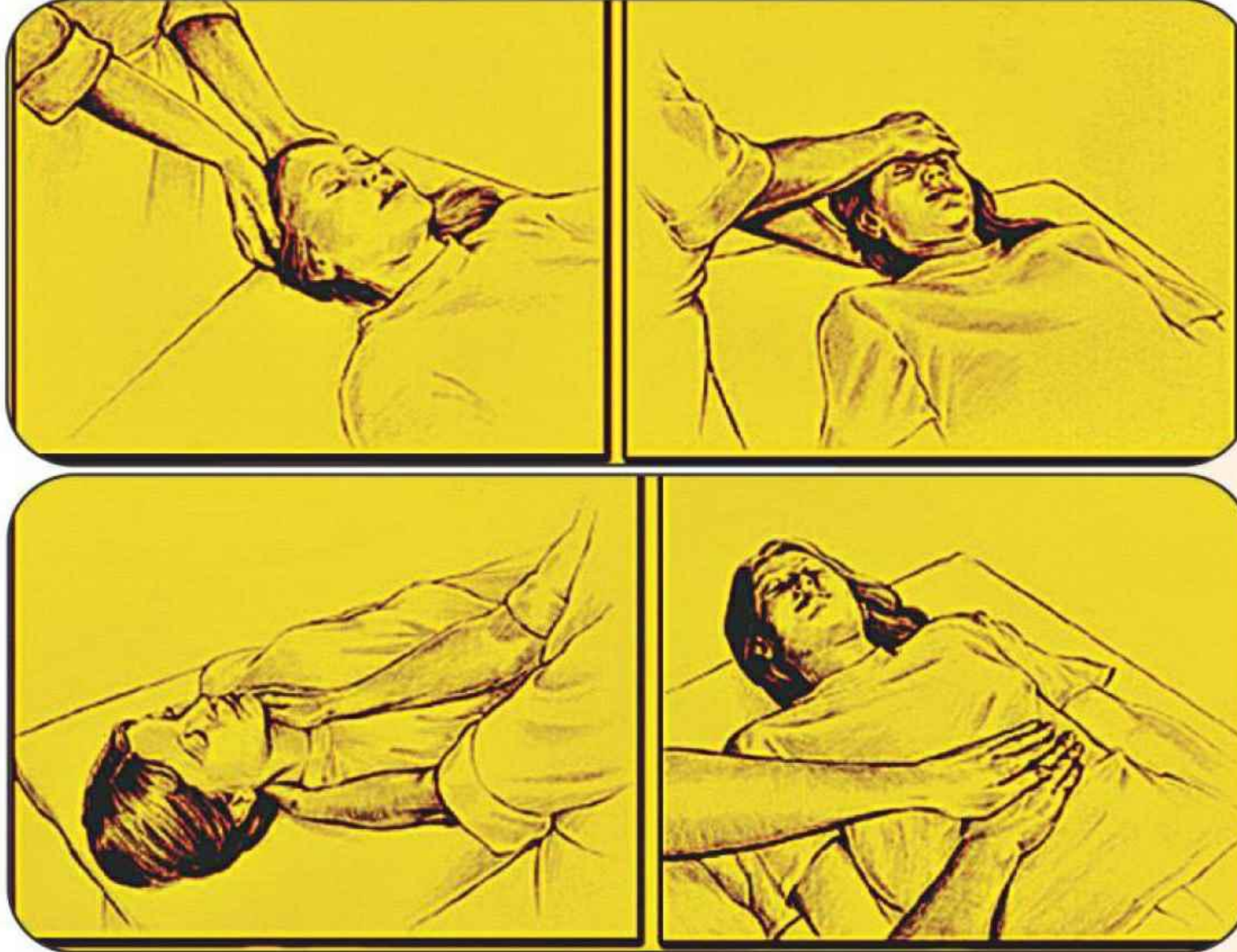
www.pawanprawah.com
e-mail-pawanprawah@gmail.com

पवन प्रवाह

प्राणिक ऊर्जा : कैसे करें विशिष्ट उपचार



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



की तुलना में अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होगी। जब आप हीलिंग का काम करते हैं, आप को यह समझने की जरूरत है कि कितनी ऊर्जा आपके और आपके रोगी के माध्यम से बहती है। उसी के अनुसार आप अपने मरीज के ऊर्जा क्षेत्र को 'ट्यून इन' करना शुरू करें। आप अपने रोगी के बारे में क्या सोच रहे हैं या महसूस कर रहे हैं? अपनी तर्कसंगत सोच प्रक्रिया को छोड़कर केवल महसूस या अनुभव करें और सोच (इंप्रेशन) को आने दें। खुलेपन और समग्र जागरूकता की स्थिति में, ऊर्जा हीलिंग सबसे अच्छा किया जा सकता है इस स्थिति का उपयोग करने के लिए आपको सभी विचारों से स्वयं को मुक्त करना होगा और अपने आप को ऊर्जा और उपचार के लिए तत्परता से लगाना चाहिए।

आप देखेंगे कि इस प्रारम्भिक मानक उपचार में पहले (1)- चक्र का इलाज नहीं किया जाता है। इसका कारण यह है कि ऐसा करने के लिए हाथों को सीधे जननांग क्षेत्र पर रखने की आवश्यकता होगी। परंतु ऊर्जा उपचार में हाथों को जननांग क्षेत्र पर या उसके पास कभी नहीं रखा जाता है क्योंकि यह आपके रोगी को परेशान, उत्तेजित या उसमें मनोवैज्ञानिक असुविधा पैदा कर सकता है। चाओ काक लुइ के स्तर-1 उपचार में, आप सामान्य ऊर्जावान दोषों को ठीक करने के लिए तकनीक बाद में सीखेंगे जो पहले (1)- चक्र में हो सकते हैं।

7 वें चक्र: इस क्रिया में आपको उपचार की मेज के सिरहाने पर खड़ेकर अपने हाथों को रोगी के सिर के ऊपर नहीं रखना है, बल्कि हाथों को सिर के दोनों किनारों पर, अपनी उंगलियों के नीचे की ओर झुकाते हुए रखना है। यह क्रिया अधिकतम उत्तेजना प्रदान करती है, परंतु हाथों को बहुत दूर नहीं होना चाहिए, बल्कि छोटी उंगलियों के बीच 2 से 3 इंच का ही अंतराल आवश्यक होगा। इस चक्र में ऊर्जा को आसानी से और बिना किसी मेहनत से प्रवाहित करना चाहिये।

7 वें चक्र (बाएं) और 6 वें चक्र (दाएं)

6 वें चक्र: उपचार के लिये रोगी की मेज को एक तरफ ले जाएं (लगभग सभी चिकित्सक रोगी के दाहिने तरफ उपचार के लिए सबसे अच्छे स्थान को महसूस करते हैं)। अपने दाहिने हाथ को बाँहों के ऊपर और इसके ठीक बीच में रखें। इसी समय, बाईं हथेली को सिर के नीचे रखें और इसे सीधे केंद्रित करें, न कि सीधे नीचे, लेकिन इसको सिर और गर्दन के पीछे लेते हुये, सिर के पीछे के चक्र के ठीक नीचे रखें। अब इस चक्र में ऊर्जा का संचालन करें, इस प्रकार आप एक ही समय में अलग-अलग हाथों से दोनों घटकों (स्थानों) का इलाज करते हैं। इसके लिए आपको रोगी की दाहिने तरफ खड़े होने की आवश्यकता होगी, आम तौर पर इसके लिए सही स्थिति निम्नलिखित चक्र पदों के लिये भी होगी।

5 वें चक्र: इस चक्र को ऊर्जा देने के लिये, दाहिनी हथेली को गले में गड्डे के ऊपर या सिर्फ गले में और अपने बाएं हथेली को गर्दन के नीचे ऊपर की तरफ केंद्रित करें, और फिर रोगी के नीचे और सीधे सामने की हथेली से वापस लाये पुनः पहले की तरह ऊर्जा का संचालन करें।

5 वें चक्र (बाएं) और तीसरे चक्र (दाएं)

चौथा चक्र (सामने वाला घटक) : अपने दाहिने हथेली को सीधे स्तनों के बीच केंद्र में रखें और फिर अपने-अपने बाएं हाथ को दाहिने हाथ के साथ रखें और रोगी के शरीर के बस ऊपर, ताकि वे एक दूसरे से ओवरलैप हो (अंगूठा-अंगूठे से और तर्जनी उंगलियां एक दूसरे से ओवरलैप करें)। यदि आप एक महिला का उपचार करने वाले पुरुष चिकित्सक हैं, तो आपको उपचार के समय विशेष ध्यान देना होगा और शिष्टाचार भी दिखाने की आवश्यकता कुछ हद तक करना होगा, लेकिन दाहिने हथेली को चक्र पर केंद्रित करने का प्रयास करें तथा ऊर्जा का संचालन करें। आप पहले इस चक्र के सामने वाले घटक का इलाज करेंगे और इसके बाद, आप पीछे के घटक को उपचार करेंगे।

क्रमशः इसके आगे अगला अंक 10 पढ़ें।

कभी-कभी व्यक्तिगत उपचार प्रक्रिया के दौरान देखा गया है। परन्तु आपके रोगी के शरीर या दिमाग में ऐसी स्थिति या गड़बड़ी चल रही है, इसकी भविष्यवाणी नहीं की जा सकती है और आपको उसे नियंत्रित कर आगे की कार्यवाही करना पड़ सकता है। यह यह आपकी जिम्मेदारी होगी रोगी के साथ अच्छे उदार समर्थक बने और जो कुछ भी हो रहा है, उसके लिए समर्पितभाव से काम करते हुए अपने मरीज को स्वीकारात्मक और प्रोत्साहित करते हुए उपचार में आवश्यक खुलेपन और स्पष्टता को बनाए रखें। रोगी के उपचार के दौरान जो भी विचार, भावनाएं या उत्तेजनाएं आपको दिखाई दें, आप अपने रोगी के लिए उच्च अथवा असाधारण अनुभवों के साथ हैं, एक सहायक की भूमिका के रूप में काम करें।

9.1 ऊर्जा में कॉलिंग: ऊर्जा उपचार शुरू करने के लिए, आपको सबसे पहले ऊर्जा को बुलाना है और यह अनुरोध करें अथवा अनुभव करें कि यह प्रवाह शुरू हो। एक पल के लिए आप अपने से खड़े होकर अपनी आँखें बंद करें और अपने चारों ओर से आपके शरीर में बहने वाली ऊर्जा को देखने और महसूस करना शुरू करें, अपने शरीर में भरने वाली ऊर्जा को देखें और फिर अपने कंधों और अपने कंधों से बाहों के नीचे, अपने हाथों में नीचे और उन्ही हाथों में पूरी ऊर्जा पानी की तरह भरति हुयी अनुभव करें। वास्तव में अनुभव करें कि आप के शरीर में जो ऊर्जा आ रही है उसे बहने दें और अपने हाथों में उसे एकत्रित होते देखें। ऊर्जा को आने में चिंता या दबाव डालने की कोशिश न करें, बस इस तरीके से आसानी से ऊर्जा एकत्रित होते देखें। यह प्रक्रिया आप आपने अभ्यास करते अवश्य किया है अतः ऊर्जा आने के लिए अपने आप को सहजभाव में निदारूप में रखें, देखें की कुछ समय में आप के हाथ ऊर्जा से भर जायेगा।

9.2 हाथ पास करना: कुछ संक्षिप्त क्षणों के लिए, हाथों की पासिंग से पहले, अपने रोगी के शरीर में, अपने ऊर्जा क्षेत्र की स्थिति के प्रभाव की कुछ जानकारी प्राप्त करने के लिए अपने हाथों को रोगी के शरीर के ऊपर गुजारें। अपने हाथों को धीरे-धीरे, रोगी के सिर के ऊपरी हिस्से से पैरों तक अपने खुले हथेलियों की 4 या 5 इंच दूरी बनाते हुए ले जाएं, ध्यान रहे एक समय में एक ही हाथ का उपयोग करें। इसके बाद अपने हाथों को आराम करने के लिए छोड़ दें जैसे कि आप अभ्यास के समय करते हैं और उन में ऊर्जा भरने की झुन-झुनाहट का अनुभव करें। आपको क्या

लगता है-क्या कुछ ऐसे चक्र हैं जिनमें आपको उपचार के दौरान अतिरिक्त ऊर्जा देने की जरूरत है? क्या कुछ ऐसे अन्य क्षेत्र हैं जिनमें आपको किसी प्रकार की ऊर्जा परेशानी महसूस होती है-कहीं उभार अथवा गहराई, कहीं गर्म या ठंड महसूस होता है? क्या आपके हाथ कुछ ऐसे क्षेत्रों में आये हैं, या क्या उनके कुछ निश्चित क्षेत्र हैं जिन्हें आपने कुछ महसूस किया है और उन्हें चिन्हित करना आवश्यक है कि उन्हें विशेष उपचार की आवश्यकता है? अगर आपको लगता है कि यह आवश्यक है तो आप ऐसे सभी क्षेत्रों को चिन्हितकर ध्यान रखना है, जिससे बाद में उन्हें अतिरिक्त ऊर्जा संचालित करके उपचार के दौरान उन पर विशेष ध्यान दे सकें। आपको इन सभी क्षेत्रों के बारे में छोटी से छोटी भी सहज जानकारी के बारे में पता होना चाहिए, जब आप उन पर हाथ पास करते हैं तो मरीज को आपके हाथों का यहा से गुजरना भी काफी सुखदायक प्रतीत होता है।

9.3 उपचार हाथ की स्थिति का सामान्य अनुक्रम: हाथों की पासिंग का अभ्यास करने के बाद, ऊर्जा उपचार-नीचे दिखाए गए तथा हाथ की स्थिति के अनुक्रम में, चक्रों में से प्रत्येक के लिए ऊर्जा चैनल शुरू करें। हम इसी अनुक्रम को, ऊर्जा उपचार के लिए हाथों की पासिंग के सामान्य अनुक्रम के रूप में पालन करेंगे और आप अक्सर अपने उपचार में इसका अवश्य पालन करेंगे। अब आप इस ऊर्जा चैनलिंग को शुरू करें, जैसा कि आपको ऊपर अभ्यास में सीख चुके हैं, प्रत्येक चक्र पर उचित हाथ की स्थिति का उपयोग करना महत्वपूर्ण है दिखाए गए सभी स्थानों (पदों) में, हाथों को एक साथ, लेकिन आराम से अपने हाथों को अपेक्षाकृत खुले और सपाट रखें और शून्य दबाव का उपयोग करना न भूले। प्रत्येक उपचार के हाथ की पासिंग में, ऊर्जा प्रवाह के बारे में 'खुला और जागरूक होना'- क्या आप महसूस करते हैं-जब प्रत्येक चक्र में ऊर्जा का प्रवाह बढ़ता है और फिर घटता है? प्रत्येक चक्र में कितनी ऊर्जा निकलती है- क्या दूसरों चक्र की तुलना में कुछ 'अधिक' चाहते हैं? यदि ऐसा है तो आप हाथ पासिंग आराम से करें और खुद में महसूस कर अपने हाथों से ऊर्जा प्रवाह करने की अनुमति दें क्योंकि आप प्रत्येक चक्र का इलाज करते हैं, जब तक आपको लगता है कि ऊर्जा प्रवाह कम नहीं हो जाता है या जब तक आप पूर्णता की भावना प्राप्त नहीं करते। यह आपको सूचित करेगा कि अगले चक्र की स्थिति में जाने का समय कब आता है। आप अक्सर प्रत्येक चक्र पर, तीन से पांच मिनट के लिए इलाज कर पाएंगे, लेकिन ये समय अलग-अलग होंगे, क्योंकि कुछ चक्रों को दूसरों

(भाग-09)

छले 8 (आठ)- 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 में 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 रोगों के निदान में प्राणिक उपचार (हीलिंग), ऊर्जा कैसे अपने शरीर में 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 जानकारी दी गयी थी। इस अंक में विशिष्ट उपचार के लिए स्तर-1 की रूपरेखा क्या होनी चाहिए, बताया गया है।

9.0 विशिष्ट उपचार की एक रूप रेखा: इस समय जब आप ऊर्जा के बारे में समझ चुके हैं और ऊर्जा चैनल को भी सीख चुके हैं तो अब समय आ गया है की हम पूरी तरह से ऊर्जा उपचार करने के लिए अपना कार्य शुरू कर दें। अब हमें प्रारंभ से ही, एक ऐसे वातावरण में प्रत्येक उपचार देना सीखना चाहिए जो रोगी के लिए वास्तव में फायदेमंद हो तथा इसके लिए हमें उचित तरीके से और उचित उपचार हेतु प्रत्येक उपचार का संचालन सुनिश्चित करना होगा। हीलिंग उपचार एक शांतिपूर्ण, आरामदायक, शांत और मदद देने वाले वातावरण में किया जाना ही उपयोगी होता है। यह अत्यन्त महत्वपूर्ण है कि आपके मरीज की मेज आपके पास उचित ऊँचाई पर होनी चाहिए और उसे हलके गर्म वातावरण और आरामदायक स्थिति में लेटा होना चाहिए। इस प्रकार की वस्तुस्थिति इस चिकित्सा के लिए अत्यन्त आवश्यक है। कुछ रोगियों को पार्श्व में मधुर संगीत सुनने में आनंद आता है, परन्तु यह सुनिश्चित करना होगा कि यह आपको प्रभावी उपचार देने में अवरोध न उत्पन्न करें। उपचार के दौरान आपको शांत और आत्मविश्वास का माहौल बनाए रखना चाहिए और जिस व्यक्ति का आप उपचार कर रहे हैं उसको इसे ग्रहण करने में सबसे अधिक रुचि होनी चाहिए। हम जानते हैं कि हीलिंग पोषित किया जाना एक ऐसा कार्य है, जो किसी अन्य इंसान की सहायता करने के लिए किया जाता है। अतः आम तौर पर, उपचार के दौरान रोगी से अथवा किसी से भी वार्तालाप में व्यस्त रहना अच्छा नहीं होता है, परन्तु आपको यदि यह लगता है कि इलाज के दौरान उस रोगी व्यक्ति से बात करना फायदेमंद है, तो उससे कुछ शब्द साझा करना स्वीकार्य किया जा सकता है।

यह अक्सर अनुभव किया जाता है कि इलाज के दौरान कोई भी मरीज या तो बिल्कुल शांत अथवा शांतिपूर्ण और आरामदायक स्थिति में प्रवेश करेगा और यह एक संभवतः आपके अनुभव व जागरूकता का ही प्रतिफल होगा। परन्तु यह भी संभव है कि इस अवसर पर, आपके रोगी को, ऊर्जा उपचार के पिछले अनुभव या उनके दुखों की यादें अथवा सतही भावनाओं का प्रकट होना शारीरिक लक्षण या अन्य कोई चीजों का ख्याल उसको अप्रिय लगे जो