

नाभि आरोग्य का मूलाधार है

नाभि का महत्व

मानव जीवन के विकास, संचालन एवं नियंत्रण में नाभि की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। माता के पेट में गर्भाधान से लेकर जीवन के अंतिम क्षणों तक नाभि केन्द्र सजग, सक्रिय एवं क्रियाशील रहता है। मृत्यु के पहले हृदय की धड़कन रुक जाने के पाँच छः मिनट बाद तक नाभि में स्पन्दन होता है। यदि कोई अनुमयी व्यक्ति किसी विधि द्वारा नाभि की प्राण ऊर्जा का संपर्क हृदय से पुनः स्थापित कर दे, तो मनुष्य की मृत्यु टल सकती है। परन्तु नाभि में स्पन्दन रुक जाने के बाद मृत्यु को नहीं टाला जा सकता। माता के गर्भ में नवजात बालक का सबसे पहले नाभि केन्द्र ही विकसित होता है। नाभि में हमारी पैतृक ऊर्जा का संचय होता है, जो बीज से वृक्ष की भांति हमारे सम्पूर्ण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। गर्भस्थ बालक में नाभि के माध्यम से ही गर्भावस्था में विकास हेतु आवश्यक पोषक तत्वों की पूर्ति होती है।

गर्भ के बाहर आते ही सर्वप्रथम माता के शरीर को नाभि से जोड़ने वाली नली का सम्बन्ध विच्छेद करना अति आवश्यक होता है। जिससे नवजात शिशु स्वतन्त्र रूप से श्वास लेकर अपनी जीवन यात्रा प्रारम्भ कर सके। जीवन की प्रथम श्वास बहुत ही महत्वपूर्ण होती है। उस समय सौरमण्डल में गृह नक्षत्रों की जो स्थिति होती है, उसी के आधार पर ही सारा ज्योतिष विज्ञान, उस व्यक्ति का भविष्य बतलाता है। यदि अज्ञानवश जन्म लेते ही नाभि को माता से जोड़ने वाली नली को शीघ्र न काटा जाये अथवा नली काटते ही बच्चा न रोये तो बालक विकलांग हो सकता है।

नाभि केन्द्र खिसकने के प्रभाव

यदि नाभि अपने स्थान से अन्दर की तरफ हो जाए, उस व्यक्ति का वजन दिन प्रतिदिन घटता चला जाता है और यदि किसी कारण नाभि अपने स्थान से बाहर की तरफ हो जाती है तो शरीर का वजन न चाहते हुए भी अनावश्यक बढ़ने लगता

है। किसी कारण नाभि यदि अपने स्थान से ऊपर की तरफ चढ़ जाती है तो खट्टी डकारें, अपच आदि की शिकायतें रहने लगती हैं। कब्जियत हो सकती है। परन्तु यदि नाभि अपने स्थान से नीचे की तरफ चली जाती है तो दास्तों की शिकायत हो जाती है। इसी प्रकार नाभि कभी दाँयें, बाँयें अथवा तिरछी दिशाओं में भी हट जाती है, जिससे शरीर में अनेक प्रकार के रोग होने लगते हैं। सारे परीक्षण एवं फेथोलोजिक टेस्ट करने के पश्चात् भी रोग पकड़ में नहीं आता। ऐसे में नाभि केन्द्र को अपने केन्द्र में लाने से तुरन्त राहत मिलने लग जाती है।

नाभि असंतुलन के कारण

गलत ढंग से श्वसन क्रिया करने, योगासन न करने अथवा गलत ढंग से करने अथवा शरीर का संतुलन बिगाड़ने वाली अन्य प्रवृत्तियों के कारण भी नाभि अपने केन्द्र से हट जाती है। स्कूटर में कीक मारने अथवा गलत तरीके से वजन उठाने पर नाभि प्रायः ऊपर की तरफ, झुककर अधिक देर बैठने से अन्दर की तरफ जा सकती है।

तनाव का नाभि पर प्रभाव

गलत खान-पान एवं जीवनचर्या के साथ प्रतिदिन की चिन्तायें, दुःख, तनाव, आवेग, क्रोध, द्वेष, घृणा आदि प्रवृत्तियाँ विभिन्न मानसिक जहरों के माध्यम से शरीर पर अपना प्रभाव निरन्तर छोड़ती रहती हैं। इससे नाभि क्षेत्र में विजातीय तत्त्वों का जमाव होने लगता है। यदि इन दुष्प्रवृत्तियों के दुष्प्रभाव का चिन्तन किया जावे तथा समभाव पूर्ण जीवन जीया जावे तो भविष्य में इन दोषों के दुष्प्रभावों से बचा जा सकता है। इसी कारण जैन साधुओं के लिए प्रतिदिन प्रातः एवं सांयकाल अपने दोषों का परिमार्जन करने के लिए प्रतिक्रमण को आवश्यक बतलाया गया है। परन्तु कभी-कभी महीनों अथवा सालों के बीत जाने के बाद भी यदि हम घृणा, द्वेष, क्रोध से उत्पन्न उन विजातीय तत्त्वों को प्रायश्चित्त एवं सकारात्मक सोच द्वारा दूर करने का प्रयत्न नहीं करते, जिससे विजातीय तत्त्वों का जमाव नाभि क्षेत्र में बढ़ने लगता है। नाभि के आसपास जो नाड़ियाँ (रक्त की सिरायें) एक-दूसरे से अलग-अलग फैली हुई हैं, आपस में चिपक जाती हैं। उलझ जाती हैं अथवा गुच्छों का रूप ले लेती हैं। फलतः नाभि क्षेत्र से पूरे शरीर को प्रवाहित होने वाली प्राण ऊर्जा के मार्ग में अवरोध उत्पन्न होने लगता है। शरीर के संतुलन का मुख्य आधार नाभि केन्द्र होता है। नाभि केन्द्र में स्थित मणिपुर चक्र सर्वाधिक ब्रह्माण्ड से ऊर्जा ग्रहण करता है और बाकी भी शरीर जो प्राण ऊर्जा ग्रहण करता है वह सर्व प्रथम मणिपुर चक्र (नाभि केन्द्र) में होकर अन्य ऊर्जा चक्रों में प्रवाहित होती है। गर्भकाल में सारा पोषण नाभि के माध्यम से ही मिलता है। अतः यदि नाभि की

हड़कन अपने केन्द्र में न हो तो शरीर असंतुलित होने लगता है।

नाभि निरीक्षण की विधि

नाभि अपने स्थान पर है अथवा नहीं, पता लगाने की अनेकों विधियां होती हैं परन्तु यहाँ एक ही प्रमुख विधि का तरीका बताया जा रहा है जिस व्यक्ति की नाभि चेक करनी हो उस व्यक्ति को जमीन पर पीठ के बल सुला दीजिये। फिर अपने बायें अथवा दाहिने हथेली की पाँचों अंगुलियों को एक साथ मिलाकर ठीक नाभि पर दबाव देते हुये रखिये। यदि नाभि अपने स्थान पर होगी तो पाँचों अंगुलियों के बीच में आपको स्पन्दन का आभास होगा। यदि नाभि थोड़ी हटी हुई हो तो नाभि का स्पन्दन पाँचों अंगुलियों में किसी अंगुली से दबाव देते हुए, उस स्थान को मालूम करें, जहाँ स्पन्दन आ रहा हो। जहाँ पर स्पन्दन आता है, नाभि चक्र उसी स्थान पर होता है। परन्तु जिन लोगों का पेट मोटा अथवा कठोर होता है, उन लोगों के नाभि चक्र का स्पन्दन आसानी से पता नहीं चलता तथा बूढ़ने वाले को नाभि क्षेत्र में पर्याप्त दबाव डालकर बूढ़ना पड़ता है।

नाभि केन्द्र ठीक करने की विधियां

नाभि केन्द्र को अपने स्थान पर लाने के लिये भारत में अनेकों विधियाँ प्रचलित हैं। ये इतनी सरल हैं कि कोई भी जिज्ञासु, शिक्षित, अशिक्षित, बच्चा, बुढ़ा, आसानी से उन विधियों को सीख सकता है। नाभि के केन्द्र में स्पन्दन का अनुभव होने पर वह अपने स्थान पर कही जाती है। परन्तु यदि स्पन्दन केन्द्र में न हो तो, बोलचाल की भाषा में हम इसे नाभि का खिसकना कहते हैं।

1. प्रातःकाल खाली पेट रोगी को सीधा सुलाएँ। नाभि के आसपास बाल हों तो उन्हें साफ़ कर लें, अथवा पानी से गिला कर लें। उसके पश्चात् रोगी को पाँच सात बार गहरी एवं लम्बी श्वास लेने को कहें। उसके पश्चात् नाभि के केन्द्र पर जला हुआ दीपक रख उसको काँच की ग्लास से ढक दें तथा पेट पर ग्लास को हल्का सा दबाव देकर रखें। थोड़ी देर बाद ग्लास के अन्दर की आक्सीजन समाप्त हो जाने से दीपक बुझ जायेगा तथा ग्लास पेट के चिपक जायेगी, तथा उसके अन्दर की वायु नाभि के स्पन्दन को अपनी जगह पर लाने के लिये खिंचाव करेगी। जब नाभि का स्पन्दन अपने केन्द्र में आ जायेगा तो ग्लास अपने आप पेट से हट जायेगी। जितनी देर से ग्लास हटती है, उतने ही अनुपात में नाभि क्षेत्र में प्राण ऊर्जा के प्रवाह में अवरोध होता है। रोग ज्यादा अथवा कम, पुराना अथवा तत्कालीन होता है। अगर नाभि का स्पन्दन अपने केन्द्र में होता है तो ग्लास दीपक बुझने के पश्चात् या तो पेट से चिपकेगी भी नहीं अथवा तुरन्त हट जायेगी। ग्लास हटने के पश्चात् पुनः नाभि का स्पन्दन उसके केन्द्र में जाँच कर लें। ग्लास हटने के पश्चात् उसी स्थान पर रोगी को बैठा कर कुछ सात्विक ठोस पोष्टिक भोजन

कराना चाहिये, ताकि पेट में भोजन के दबाव से नाभि का स्पन्दन अपने स्थान पर ही केन्द्रित रहे। आजकल दीपक के स्थान पर पंप, आर्गन डेवलेपर अथवा स्तन पम्प का उपयोग भी किया जाता है। विशेषकर उन रोगियों के लिये जिनके तौंद ज्यादा हो अथवा नाभि का स्पन्दन बहुत गहरा अथवा केन्द्र से बहुत दूर हो। पम्प द्वारा खिंचाव उतना ही देना चाहिये जितना रोगी सहन कर सके।

2. सुबह खाली पेट कमर सीधी करके सीधे लेट जायें। सर्व प्रथम 25-30 बार सीधी एवं उल्टी साइकलिंग का व्यायाम करें। फिर रीढ़ के धुमावदार राजा और रानि आसन 25-30 बार करें। दोनों पैरों को धीरे धीरे ऊपर उठावें तथा 90 डिग्री के कोण पर रखें। फिर सिर को बिना जमीन से उठाएं दोनों पैरों को सीधे रखते हुये धीरे धीरे जमीन पर लाएं। ऐसा उत्तानपादासन पांच छः बार करें। ऐसा करने से खिसकी हुई धरण अपने स्थान पर आ जाती है।

3. सुबह बिना कुछ खाये पीठ बल सीधे लेट जायें। दोनों टखनों तथा घुटनों को साथ साथ रखें। यदि धरण अपने स्थान पर नहीं होती है तो एक पैर का अंगूठा दूसरे पैर के अंगूठे से कुछ बड़ा लगेगा, अर्थात् दोनों अंगूठे बराबर नहीं होंगे। जो अंगूठा नीचे हों उसे हाथ से ऊपर की ओर खींचें। दो तीन बार खींचने से दोनों अंगूठे बराबर हो जायेंगे और धरण अपने स्थान पर आ जायेगी। यदि छोटे पैर को खिंचना किसी कारण संभव न हो तो पैरों को संतुलन करने की विधि से दोनों पैरों को बराबर करने से नाभि अपने केन्द्र में आ जाती है।

गमियों के दिनों में नाभि पर बर्फ का टुकड़ा रखने से नाभि क्षेत्र में संकोचन होने लगता है और हटी नाभि अपने स्थान पर आ जाती है।

स्वस्थ रहने की कामना रखने वालों को प्रतिदिन नाभि केन्द्र की स्थिति का परीक्षण कर लेना चाहिये। यदि नाभि केन्द्र अपने स्थान से विचलित हो गया हो तो प्रमाद छोड़ उसको केन्द्र में लाने का प्रयास करना चाहिये। जो व्यक्ति अपने नाभि केन्द्र के बारे में पूर्ण सजग रहते हैं, उन्हें जीवन में कोई असाध्य रोग नहीं होता।