International Research Journal of Human Resources and Social Sciences
Vol. 4, Issue 3, March 2017 Impact Factor- 5.414
ISSN(O): (2349-4085) ISSN(P): (2394-4218)
© Associated Asia Research Foundation (AARF) Publication
Website: www.aarf.asia Email : editor@aarf.asia , editoraarf@gmail.com

प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति में एक्युप्रेशर का योगदान

डॉ0 मंजू पटेल
सहायक प्राध्यापिका (हिन्दी)
श्री भगवान दास आदर्श संस्कृत महाविद्यालय (हरिद्वार)

शरीरामाद्यं खलु धर्मसाधनम्

महान चिंतक एवं लेखक डाक्टर जॉनसन ने कहा है कि स्वास्थ्य को बनाए रखना एक नैतिक एवं धार्मिक कर्त्तव्य है क्योंकि स्वास्थ्य ही सभी सामाजिक सद्गुणों का आधार है–रोग की अवस्था में हम उपयोगी नहीं रह पाते। इसी आशय की संस्कृत में भी एक प्रसिद्ध उक्ति है–'शरीरामाद्यं खलु धर्मसाधनम्'। अतः स्वास्थ्य को बनाए रखना जहाँ व्यक्ति के निजी तथा पारिवारिक हित में है वहाँ समाज तथा देश के लिए भी लाभकारी है।

कोई भी व्यक्ति अस्वस्थ नहीं रहना चाहता पर सोचने की बात यह है कि मनुष्य रोगी क्यों होता है? रोग होने के दो प्रमुख कारण हैं–पहली अवस्था में मनुष्य अपनी लापरवाही, गलत रहन–सहन, अस्वच्छता, असंतुलित आहार, हानिकारक पदार्थों का सेवन, चिंता मानसिक तनाव तथा व्यायाम–हीनता के कारण रोगी होता है। दूसरी अवस्था में व्यक्ति अपनी लापरवाही के कारण नहीं अपितु दूषित वातावरण, संक्रमण, चोट आदि लगने, बुढ़ापा आने तथा कुछ पैतृक त्रुटियों के कारण रोगी होता है जो मूलरूप से उसकी अपनी समर्थता से बाहर होते हैं। शरीर को प्रत्येक आयु में और प्रत्येक परिस्थिति में पूर्ण रूप से निरोग रखना कठिन कार्य है क्योंकि शरीर तो रोगों का घर है–**'शरीरं व्याधि मंदिर'**। रोग की अवस्था में किसी न किसी चिकित्सा पद्धति का सहारा लेना पड़ता है।

जब से मनुष्यता का सभ्य समाज के रूप में विकास हुआ है तब से ही चिकित्सक लगातार इस कोशिश में हैं कि अधिक से अधिक प्रभावशाली चिकित्सा पद्धतियों तथा औषधियों की खोज की जाए ताकि मनुष्य लम्बे समय तक निरोग रह सके और अगर रोगग्रस्त हो भी जाए तो शीघ्र स्वस्थ हो सके।

पुरातन काल से लेकर आधुनिक समय तक शरीर के अनेक रोगों तथा विकारों को दूर करने के लिए जितनी चिकित्सा पद्धतियाँ प्रचलित हुई हैं उनमें एक्युप्रेशर सबसे पुरानी तथा सबसे अधिक प्रभावशाली पद्धति है। इतना अवश्य है कि प्राचीन समय से अब तक इसका कोई एक नाम नहीं रहा है। विभिन्न देशों में विभिन्न समय में इस पद्धति को कई नाम दिए गए। यह पद्धति इसलिए भी अधिक प्रभावी है कि इसका सिद्धान्त पूर्णरूप से प्राकृतिक है। इस पद्धति की एक अन्य खूबी यह यह है कि प्रेशर द्वारा इलाज बिल्कुल सुरक्षित होता है तथा इसमें किसी प्रकार के नुकसान का बिल्कुल डर नहीं है। एक्युप्रेशर पद्धति के अनुसार समस्त रोगों को दूर करने की शक्ति शरीर में हमेशा मौजूद रहती है पर इस कुदरती शक्ति को रोग निवारण के लिए सक्रिय करने की आवश्यकता होती है।

एक्युप्रेशर पद्धति कितनी पुरानी है तथा इसका किस देश में आविष्कार हुआ, इस बारे में अलग–अलग मत हैं। ऐसा विचार है कि एक्युप्रेशर जिसकी कार्य–विधि एवं प्रभाव एक्युपंचर तुल्य है, का आविष्कार लगभग 6,000 वर्ष पूर्व भारतवर्ष में ही हुआ था। आयुर्वेद की पुरातन पुस्तकों में देश में प्रचलित एक्यपुंचर पद्धति का वर्णन है। प्राचीन काल में चीन से जो यात्री भारतवर्ष आए, उनके द्वारा इस पद्धति का ज्ञान चीन में पहुँचा जहाँ तक पद्धति काफी प्रचलित है। चीन के चिकित्सकों ने इस पद्धति के आश्चर्यजनक प्रभाव को देखते हुए इसे व्यापक तौर पर अपनाया और इसको अधिक लोकप्रिय तथा समृद्ध बनाने के लिए काफी प्रयास किया। यही कारण है कि आज सारे संसार में यह चीनी चिकित्सा पद्धति के नाम से मशहूर है।

डाक्टर आशिमा चैटर्जी, भूतपूर्व एम.पी. ने 2 जुलाई, 1982 को राज्य सभा में यह रहस्योद्घाटन करते हुए कहा था कि एक्युपंचर का आविष्कार चीन में नहीं अपितु भारतवर्ष में हुआ था। इसी प्रकार 10 अगस्त, 1984 को चीन में एक्युपंचर सम्बन्धी हुई एक राष्ट्रीय गोष्ठी में बोलते हुए भारतीय एक्युपंचर संस्था के संचालक डॉ. पी.के. सिंह ने तथ्यों सहित यह प्रमाणित करने की कोशिश की थी कि एक्युपंचर का आविष्कार निश्चय ही भारतवर्ष में हुआ था।

समय के साथ जहाँ इस पद्धति का चीन में काफी प्रचार बढ़ा, भारतवर्ष में यह पद्धति लगभग आलोप ही हो गयी। इसके कई प्रमुख कारण थे। विदेशी शासन के कारण जहाँ भारतवासियों के सामाजिक, धार्मिक तथा राजनीतिक जीवन में काफी परिवर्तन आया, वहाँ सरकारी मान्यता के अभाव के कारण एक्युप्रेशर सहित कई अन्य प्राचीन भारतीय चिकित्सा पद्धतियाँ प्रफुल्लित नहीं हो सकी।

एक्युप्रेशर पद्धति जिसका आधार प्रेशर या गहरी मालिश है, के सम्बन्ध में प्राचीन भारतीय चिकित्सकों जिसमें चरक का नाम विशेष रूप से उल्लेखनीय है तथा यूनान, मिश्र, तुर्की तथा रोम के कई प्राचीन चिकित्सकों ने भी अनेक शारीरिक एवं मानसिक रोगों को दूर करने, रक्त संचार को ठीक करने, मांसपेशियों को सशक्त बनाने तथा सम्पूर्ण शरीर विशेषकर मस्तिष्क तथा चित्त को शांत रखने के लिए गहरी मालिश अर्थात् एक्युप्रेशर की सिफारिश की थी। कहते हैं कि जुलियस सीजर जो नाड़ी रोग से पीड़ित था, मालिश से ही ठीक हुआ था। इन चिकित्सकों का यह विचार था कि दबाव के साथ मालिश करने से रक्त का संचार ठीक हो जाता है जिस कारण शरीर की शक्ति और स्फूर्ति बढ़ जाती है। शरीर की शक्ति बढ़ने से विभिन्न अंगों में जमा हुए अवांछनीय तथा विषपूर्ण पदार्थ पसीने, मूत्र तथा मल द्वारा शरीर से बाहर चले जाते हैं जिससे शरीर निरोग हो जाता है। एक्युप्रेशर या गहरी मालिश साधारण प्रकार की मालिश नहीं है। एक्युप्रेशर का मतलब है–पैरों, हाथों, चेहरे तथा शरीर के कुछ खास केन्द्रों पर दबाव डालना। इन केन्द्रों को रिस्पान्स सैंटर या रिफ्लैक्स सैंटर कहते हैं। हिन्दी में इन्हें प्रतिबिम्ब केन्द्र कह सकते हैं। रोग की अवस्था में इन केन्द्रों पर प्रेशर देने से काफी दर्द होता है क्योंकि तब ये बहुत ही नाजुक होते हैं। प्रत्येक रिस्पान्स केन्द्र का पैरों, हाथों तथा चेहरे पर लगभग मटर के दाने जितना आकार होता है। प्रत्येक रिस्पान्स केन्द्र को दबाने से शरीर में रोग की प्रतिक्रिया शक्ति जागृत होती है। यही शक्ति वास्तव में रोग दूर करती है।

यद्यपि आधुनिक युग में चिकित्सा के क्षेत्र में कई नई पद्धतियाँ प्रचलित हो गई हैं, पर चीन में एक्युपंचर तथा एक्युप्रेशर काफी लोकप्रिय पद्धतियाँ हैं। गत कुछ वर्षों में चीन से इस पद्धति का ज्ञान संसार के अनेक देशों में पहुँचा है। भारत सहित कई देशों के चिकित्सक इस पद्धति का ज्ञान चीन से प्राप्त करके आए हैं।

ऐसा अनुमान है कि छठी शताब्दी में इस पद्धति का ज्ञान संभवतः बौद्ध भिक्षुओं द्वारा चीन से जापान में पहुँचा। जापान में इस पद्धति को शिआतसु कहते हैं। सिआतसु जापानी भाषा का शब्द है जो दो अक्षरों शि–अर्थात् अँगुली तथा आतुस अर्थात् दबाव से बना है। शिआतसु पद्धति के अनुसार केवल हाथों के अँगूठों तथा अँगुलियों के साथ ही विभिन्न 'शिआतसु' केन्द्रों पर प्रेशर दिया जाता है। कहते हैं कि इस समय जापान में 20,000 से अधिक मान्यता प्राप्त शिआतसु चिकित्सक हैं। योरोप में लगभग 6,000 से अधिक डाक्टर, नर्सें तथा प्राकृतिक चिकित्सक एक्युप्रेशर से भी रोगियों का उपचार कर रहे हैं।

एक्युप्रेशर के चमत्कारी प्रभाव को देखते हुए अमेरिका, कैनेडा, इंग्लैंड तथा जर्मनी जैसे विकसित देशों में भी अब यह पद्धति काफी प्रचलित एवं लोकप्रिय हो रही है। सबसे महत्वपूर्ण तथ्य यह है कि कई दूसरी चिकित्सा पद्धतियों के चिकित्सकों ने भी एक्युप्रेशर में काफी रुचि लेनी शुरू कर दी है। अनेक रोगों में एक्युप्रेशर बिना दवा तथा बिना ऑपरेशन के रोग निवारण की प्रभावशाली विधि है। इस पद्धति की एक अन्य विशेषता यह है कि इसके द्वारा केवल अनेक रोगों का इलाज नहीं किया जाता अपितु अनेक रोगों को दूर भी रखा जा सकता है जिसे रोग निरोधक उपाय कहते हैं। इस तरह इस पद्धति को व्यापक तौर पर अपनाने से जहाँ लाखों लोग अपने स्वास्थ्य की रक्षा कर सकते हैं उसके साथ अपने तथा राष्ट्र के करोड़ों रुपये की बचत भी कर सकते हैं जोकि प्रतिवर्ष स्वास्थ्य सेवाओं पर खर्च किये जाते हैं।

एक्युप्रेशर तथा एक्युपंचर में अन्तर

एक्युप्रेशर दो शब्दों एक्यु+प्रेशर से बना है। एक्यु लैटिन भाषा का शब्द है जिसका अर्थ है सूई तथा प्रेशर अंग्रेजी का शब्द है जिसका अर्थ दबाव डालना है। व्यावहारिक रूप में एक्युप्रेशर का अभिप्राय सूइयों द्वारा इलाज से नहीं है। सुईयों द्वारा इलाज का नाम एक्युपंचर है। यद्यपि प्रचलित रूप में एक्युप्रेशर तथा एक्युपंचर दोनों ही चीनी पद्धतियाँ मानी जाती हैं तथा दोनों एक दूसरे से मिलती–जुलती हैं पर इनमें मुख्यतः यह अन्तर है कि एक्युपंचर में रोग निवारण के लिए सूईयों का प्रयोग किया जाता है अर्थात् एक विशेष प्रकार की सुईयाँ एक खास ढंग से शरीर के कई भागों पर लगाई जाती हैं। एक्युप्रेशर पद्धति में सूईयों की बजाय हाथ के अँगूठों, अँगुलियों या किन्हीं उपकरणों से रोग से सम्बन्धित केन्द्रों पर दबाव डाला जाता है जिसे प्रेशर, डीप मसाज या गहरी मालिश कहते हैं। शरीर के विभिन्न अंगों से सम्बन्धित ये केन्द्र हाथों, पैरों, चेहरे तथा कानों पर स्थित हैं। रीढ़ की हड्डी के साथ–साथ तथा शरीर के कई अन्य भागों पर भी अनेक एक्युप्रेशर केन्द्र हैं।

वैसे तो चीनी चिकित्सकों ने सारे शरीर पर सैंकड़ों एक्युप्रेशर केन्द्रों का पता लगाया है लेकिन उन सब केन्द्रों की पहचान करना एक साधारण व्यक्ति के लिए कठिन कार्य है। सामान्य रोगों के उपचार के लिए इन सब केन्द्रों की पहचान करना जरूरी भी नहीं है। केवल पैरों, हाथों, चेहरे, कानों, पीठ तथा शरीर के कुछ भागों पर प्रमुख केन्द्रों पर प्रेशर डालने से ही सारे रोगों को दूर किया जा सकता है। जैसा कि पहले बताया गया है पैरों, हाथों, चेहरे तथा कानों पर लगभग एक जैसे एक्युप्रेशर केन्द्र हैं पर एक्युप्रेशर चिकित्सा में पैरों का प्रथम स्थान है। पैरों में प्रतिबिम्बित केन्द्रों की जाँच आसानी से हो जाती है और इन पर प्रेशर भी आसानी से दिया जा सकता है। प्रतिबिम्ब केन्द्रों की ठीक जाँच हो जाने और ठीक प्रेशर देने के कारण सारे रोग शीघ्र दूर हो जाते हैं। जाँच तथा प्रभाव के सम्बन्ध में दूसरा नम्बर हाथों के प्रतिबिम्ब केन्द्रों का है। चेहरे, कानों, पीठ तथा शरीर के विभिन्न भागों पर स्थित अनेक एक्युप्रेशर केन्द्र भी काफी महत्वपूर्ण हैं। अच्छा तो यह है कि रोग की अवस्था में पैरों, हाथों, चेहरे, कानों तथा पीठ पर स्थित रोग से सम्बन्धित एक से अधिक प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशन दिया जाए। ऐसा करने से काफी अच्छा प्रभाव पड़ता है और रोग शीघ्र दूर हो जाता है। चेहरे तथा कानों पर विभिन्न एक्युप्रेशर केन्द्रों पर प्रेशर हाथों के अंगूठों या अँगुलियों के साथ देना चाहिए और वह भी धीरे–धीरे तथा हल्का देना चाहिए। इन केन्द्रों पर किसी प्रकार के किसी उपकरण का प्रयोग नहीं करना चाहिए।