

नौलि क्रिया द्वारा कब्ज का चिकित्सीय उपाय

Sandeep Kumar^{1*} Dr. Kiran Verma²

¹ Research Scholar, Yoga Department, Himalayan Garhwal University, Pokhra- Pauri, Uttarakhand

² Head of Department, Himalayan Garhwal University, Pokhra-Pauri, Uttarakhand

सार – कब्ज यानी कि पेट का साफ न होना या कह लें कि शौच ठीक तरह से न हो पाना। ज्यादातर लोगों को कभी न कभी कब्ज की समस्या का सामना करना पड़ा होगा। कब्ज जिसे अंग्रेजी में कॉन्स्टिपेशन कहा जाता है, होने पर कई दिनों तक लगातार पेट साफ नहीं रहता, इस वजह से पूरा दिन बहुत असहज और भारीपन महसूस होता है। बिना कुछ खाए या भूख लगने पर भी ऐसा महसूस होता है, मानो आपका पेट भरा हुआ हो।

-----X-----

कब्ज का सामान्य अर्थ, लक्षण एवं कारण

कब्ज पाचन तंत्र की उस स्थिति को कहते हैं जिसमें व्यक्ति का मल बहुत कड़ा हो जाता है तथा मल त्याग में कठिनाई होती है, कब्ज अमाशय की स्वाभाविक परिवर्तन की वह अवस्था है। जिसमें मल निष्कासन की मात्रा कम हो जाती है।[1]

कब्ज पाचन संस्थान के निचले हिस्से में होने वाली एक जीर्ण बीमारी है, इस रोग में शरीर से ठोस मल का निष्कासन अपर्याप्त और धीमा हो जाता है, जिसके परिणाम स्वरूप पाचन क्रिया के अवशेष बड़ी आंत में इकट्ठे हो जाते हैं और मांसपेशियों में सामंजस्य समाप्त हो जाने के कारण वह शिथिल हो जाते हैं।[2]

कब्ज निचले उदर की समस्या होती है जिसमें अवशोषण के बाद बचा मल आसानी से निकलता नहीं है। हरी शाक एवं जल का कम प्रयोग कब्ज का मुख्य कारण होता है।[3]

कब्ज के कारण – आहार सम्बन्धी गलत आदतें, उचित व्यायाम की कमी, बड़ी आंत में घाव और चोट का होना, मधुमेह के रोगियों को पाचन सम्बन्धी समस्या का होना, चाय कॉफी का अत्यधिक सेवन करना, ज्यादा दवाईयों का सेवन करना, अक्रियाशील जीवन शैली का होना[4],

लक्षण – रोगी जब सांस लेता है तो उसके मुंह से दुर्गन्ध आती है, रोगी की नाक बहती रहती है, रोगी को भूख नहीं लगती, मुंह में अल्सर का होना भी एक लक्षण है, जी मिचलाना आदि लक्षण कब्ज के रोगी के होते हैं।[5]



बड़ी आंत-छोटी आंत जहां समाप्त होती है, वहीं से बड़ी आंत आरम्भ होती है। जिससे अन्न-पुट मिली होती है, वही से निकलती है। यह छोटी आंत से अधिक चैड़ी तथा लगभग 5-6 फुट लंबी होती है, इसका अन्तिम डेढ़ अथवा 2 इंच का भाग ही मलद्वार अथवा गुदा कहा जाता है।[6]

गुदा के उपर वाले 4 इंच लम्बे भाग को मलाशय कहते हैं। यह बड़ी आंत, छोटी आंत के चारों ओर घेरा डाले पड़ी रहती है। छोटी आंत की तरह ही बड़ी आंत में भी कृमिवत् आकुंचन होता रहता है।[7]

इस गति के कारण छोटी आंत से आये हुए आहार रस के जल भाग का शोषण होता है। छोटी आंत से बचा हुआ आहार रस जब बड़ी आंत में आता है, उसमें 95 प्रतिशत जल रहता है। इसके अतिरिक्त कुछ भाग प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट तथा वसा का भी होता है। बड़ी आंत में इन सबका ऑक्सीकरण होता है तथा जल के बहुत बड़े शोषण को सोख लिया जाता है।[8]

अनुमानतः 24 घण्टे से बड़ी आंत में 400 सी0सी0 पानी का शोषण होता है। यहां से भोजन रस का जलीय भाग रक्त में

चला जाता है तथा गाढ़ा भाग विजातीय द्रव्य के रूप में मलाशय में होता हुआ मलद्वार से बाहर निकल जाता है।[9]

नौलि क्रिया की विधि एवं परिभाषाए

अमन्दवेगेन तुन्दं भ्रामयेदुभपाश्र्वयोः।

सर्वरोगान्निहन्तीह देहानलविवद्र्वनम्॥ 52॥

उदर को दोनों पाश्र्वों में अत्यन्त वेगपूर्वक घुमाना ही लौलिकी, अर्थात् नौलि कर्म सब रोगों का नाशक और जठरानल का उद्दीपक है

व्याख्या-लौलिकी शब्द की व्युत्पत्ति लोल शब्द से हुई है। जिसका अर्थ उत्तेजनापूर्वक इधर-उधर घुमाना-पेट की मांसपेशियों और उससे सम्बन्धित सभी संस्थानों को संकुचित कर घुमाना, जिससे पाचन संस्थान के सभी अंगों, मांसपेशियों और स्नायुओं को उत्तेजना शक्ति मिले और वे ज्यादा सक्रिय हों। इसका यौगिक नाम ही नौलि क्रिया है। बड़ी आंत के हिस्से को अन्दर की ओर खींच कर उसकी मांसपेशियों को एक विशेष ढंग से दाएं-बाएं घुमाना है।¹⁰

अमन्दावर्तवेगेन तुन्दं सव्यापसव्यतः।

नतांसो भ्रामयेदेषा नौलिः गौडैः प्रशस्यते॥34॥

कंधो को सामने झुकाते हुए, पेट की पेशियों को बाएं और दाएं घुमायें तेजी से। यह उच्च श्रेणी अभ्यास नौलि है।[11]

महर्षि घेरण्ड जी के अनुसार नौलि क्रिया षट्कर्मों में चौथी क्रिया है, नौलि के लाभों में बताया गया है कि देहानल विवद्र्वनम्- देह की अग्नि को, जठराग्नि को तीव्र करता है। नौलि क्रिया को जागृति और प्राप्ति की स्थिति कहते हैं। नौलि क्रिया घेरण्ड संहिता के अनुसार चार प्रकार की होती है 1-सामान्य या मध्यम नौलि 2-वाम नौलि 3-दक्षिण नौलि 4-भ्रमर या केवल नौलि।¹²

स्वामी सत्य नन्द सरस्वती के अनुसार-1 मध्यम नौलि 2 वाम नौलि 3 दक्षिण नौलि 4 उदन नौलि।[13]

नौलि का अर्थ नाल शब्द से निकलता है जिसका अर्थ होता है नाभि से लगी नाल अथवा रेक्टस एब्डामिनिस पेशी उदर गुहा की सामने की दीवार बनाती है तथा उसका प्रयोग ट्रांसवर्स एब्डामिनिस जैसी दूसरी पेशियों के साथ किया जाता है। सामान्य व्यक्ति नौलि को पेट की मालिस या उसे इधर उधर घुमाने से लगाता है जबकि नौलि को सांडस की भाषा में देखें तो

यह रेक्टस एब्डामिनिस पेशियों को सिकोड़ने एवं फैलाने की क्रिया है।[14]

हठ प्रदीपिका के अनुसार नौलि का वर्णन-

अमन्दावर्तवेगेन तुन्दं सव्यापसव्यतः।

नतांसोभ्रामयेदेषा नौलिःसिद्वैःप्रचक्ष्यते॥33॥

कन्धे को थोड़ा आगे झुकाकर तीव्र गति वाले भंवर के समान उदर को दाहिने से बायें ओर ओर बांये से दांये घुमाना चाहिये। सिद्वों के द्वारा इसे ही नौलि क्रिया कहा जाता है।[15]

नौलि-बस्ति का उद्देश्य आंतों से विषाक्त पदार्थों का निष्कासन करना है। बस्ति के अभ्यास जब आतें स्वच्छ और पूर्णतः स्वस्थ हो जाती है तब नौलि का अभ्यास किया जाता है।[16]

नौलि-दोनों पैरों के बीच लगभग एक फुट का अंतर रखते हुए दानों हाथों को दोनों घुटनों पर रख कर खड़े होना है। अंदर का श्वास बाहर निकालकर बाह्य कुम्भक की स्थिति में उड्डियान बंध की सहायता से पेट को कमर की ओर खींचें और रेक्टस एब्डामिनिस को उपर की ओर खींचें। फिर पेट को दाएं और बाएं घुमाएं। नौलि क्रिया है यह तीन प्रकार की होती है-वामनौलि, दक्षिणनौलि, और मध्यनौलि। नौलि क्रिया के अभ्यास से वात, पित और कफ जनित रोग दूर होते हैं और अपान वायु पर नियंत्रण प्राप्त होता है। यह क्रिया जठराग्नि को भी तीव्र करती है।[17]

विधि-

- रोगी को इस क्रिया को करने के लिए सीधे खड़े होना चाहिए तथा उत्कट आसन में इस क्रिया का अभ्यास करना चाहिए एवं क्रिया को करते समय पैरों के बीच लगभग डेढ़ फुट की दूरी रखनी सम्भव है।
- हाथों को जांघों के किनारे रखें, एवं गहरी सांस लें।
- अब आगे झुकना है और हाथों को घुटनों के उपर रखना है।
- सांस पूरी तरह छोड़ देंनी है। उड्डियान बंध की सहायता से पेट को कमर की ओर खींचना है तथा रेक्टस एब्डामिनिस को उपर की ओर खींचना है।

- अब पेट को clockwise एवं Anti-clockwise घुमाना है।
- उड़डियान बंध को खोल देना है, एवं खड़े हो कर और धीरे-2 सांस खीचनी है।
- यह क्रिया बार-2 करनी है।
- लगातार अभ्यास करने से रेक्टस एब्डामिनिस अलग दिखने लगेगी।
- पेट की ओर देख कर और महसूस कर अन्दाजा लगाया जा सकता है कि आपको कितनी सफलता प्राप्त हुई है।
- कुछ दिनों के अभ्यास के बाद रेक्टस एब्डामिनिस पेशी पर नियंत्रण होने लगता है।
- योग महर्षियों के अनुसार इसके अभ्यास के बाद खीर का सेवन उत्तम माना गया है।[18]

मुख्य रूप से नौलि के प्रकारों का वर्णन निम्नवत है

1. मध्यम नौलि

उड़डियान बंध करने के बाद गुदा एवं उदर की पेशियों को सिकोडे ताकि पेट के सामने वर्टीकल चाप बन जाए। उड़डियान के साथ यह क्रिया दोहराएं।



2. वाम नौलि

मध्य नौलि के बाद रेक्टस एब्डामिनल पेशी को बाएं ओर करते हुए दबाव के बगैर जितना हो सके सिकोड़ें पुनः मध्यनौलि में लौट आएं। यदि आप दाएं हाथ को घुटने से उठा लेते हैं। और पूरा दबाव बाएं हाथ तथा घुटने पर डालते हैं तो वामनौलि आसान हो जाती है इससे रेक्टस एब्डामिनल पेशी स्वतः ही बाई ओर हो जाती है।



3. दक्षिण नौलि

मध्यनौलि के बाद उपरांत रेक्टस एब्डामिनिस पेशी को दाई ओर करते हुए दबाव के बगैर जितना हो सके सिकोड़ें। पुनः मध्यनौलि में लौट आएं। यदि आप बाएं हाथ को घुटने से उठा लेते हैं और पूरा दबाव दाएं हाथ तथा घुटने पर डालते हैं तो दक्षिणनौलि आसान होती है। रेक्टस एब्डामिनिस पेशी स्वतः ही दाएं ओर हो जाती है।



नौलि क्रिया का अभ्यास, अमाशय के बिल्कुल खाली होने पर भोजन के कम से कम 5-6 घण्टे बाद ही करना चाहिए। ध्यान रहे नौलि प्रातः काल में योगियों द्वारा करने की सलाह दी गयी है। प्रारम्भ में पांच चक्र मध्य में, फिर 10 चक्र तक ले जायें, वाम ओर दक्षिण नौलि का अभ्यास एक साथ नहीं करना चाहिए, प्रत्येक नौलि का कम से कम 5 और 10 बार अभ्यास होना चाहिए। पेट दर्द होने पर नौलि क्रिया का अभ्यास वर्जित है एवं गर्भवती महिलाओं को नौलि क्रिया का अभ्यास नहीं करना चाहिए। प्रसव के 6 माह बाद गर्भवती महिलायें नौलि कर सकते हैं किसी भी योग गुरु के निर्देशानुसार।

हृदय रोगी, उच्च रक्त चाप, हर्निया, पत्थरी, तीव्र पेटिक, अल्सर से पीडित, जिसके उदर की हाल ही में शल्य क्रिया हुई हो उन्हें नौलि क्रिया नहीं करनी चाहिए।

ध्यान देनी वाली मुख्य बात यह है कि नौलि क्रिया के अभ्यास करने से पहले अग्निसार क्रिया एवं उड़डियान बन्ध में दक्षता ले लेनी चाहिए। [19]

कब्ज की बीमारी के लिए नौलि क्रिया रामबाण की तरह-

कब्ज के रोगी के लिए नौलि क्रिया का अभ्यास रामबाण औषधि की तरह लाभदायक होती है, नौलि क्रिया के माध्यम से कब्ज के रोग का उपाय किया जाता है।[20]

अन्य यौगिक उपचार कब्ज के रोगियों के लिए नौलि क्रिया के अतिरिक्त सूर्य नमस्कार, पवनमुक्तासन, हलासन, कटिचक्रासन, उदराकर्षणासन, भस्त्रिका प्राणायाम एवं अग्निसार, मूलबंध आदि।[21]

बहुत सारे फाइबर के साथ एक अच्छी तरह से संतुलित भोजन खाना चाहिए फाइबर के अच्छे स्रोत फल, सब्जियां और पूरे अनाज की रोटी हैं।[22]

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. विकिपीडिया <https://hi.m.wikipedia.org>
2. रोग और निरोग- डॉ. स्वामी कर्मानन्द सरस्वती, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर, पृष्ठ-112,113,114
3. योग महाविज्ञान- डॉ. कामाख्या कुमार- Standard Publishers New Delhi India पृष्ठ-212
4. योग और वैकल्पिक चिकित्सा, डॉ. विनोद प्रसाद नौटियाल, किताब महल एजेन्सी, पृष्ठ-115
5. कुवलयानन्द, स्वामी, योगासन, कैवल्यधाम लोनावला पूणे।
6. निरजानन्द परमहंस, योगदर्शन, स्वामी सत्संगानन्द सरस्वती, श्री पंचदशनाम परमहंस अलखबाड़ पनियापगार रिखिया बिहार 1941
7. दाता, प. हरिकृष्ण, योग सिद्धान्त एवं साधना, चैखम विधाभवन, वाराणसी, 1998
8. प्रो. अनन्त प्रकाश मानव शरीर रचना व क्रिया विज्ञान सुमित प्रकाशन आगरा।
9. गौड़ शिवकुमार अभिनव शरीर क्रिया विज्ञान नाथ पुस्तक भण्डार रेलवे रोड रोहतक।
10. घेरण्ड संहिता, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार भारत, पृष्ठ-97,98 श्लोक 52

11. हठरत्नावली श्री सतपाल खिचर, Om Shree Divine Publications, Sirsa, Haryana पृष्ठ-11 श्लोक 34
12. घेरण्ड संहिता, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार भारत, पृष्ठ-97,98
13. आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार, पृष्ठ-533
14. ज्ञान अनलिमिटेड प्राकृतिक उपचार का अनोखा ज्ञान स्रोत, इन्टर नेट स्रोत
15. हठप्रदीपिका अध्याय 2 श्लोक 33, स्वात्माराम, स्वामी मुक्तिबोधनन्द, पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार भारत
16. इन्टर नेट स्रोत
17. ज्ञान अनलिमिटेड प्राकृतिक उपचार का अनोखा ज्ञान स्रोत, इन्टर नेट स्रोत
18. प्रकाश, ए. टेक्स्ट बुक ऑफ एनाटॉमी एण्ड फिसियोलॉजी, खेल साहित्य केन्द्र नई दिल्ली
19. योग, डॉ. चिन्ताहरण बेताल किताब महल एजेन्सी अशोक नगर इलाहाबाद पृष्ठ 354
20. हठ योग कु. कृष्णा अग्रवाल योग विभाग, सामग्री उत्पादन तथा वितरण यू0ओ0यू पृष्ठ
21. पाण्डेय राजकुमारी, भारतीय योग परम्परा के विविध आयाम, राधा पब्लिकेशन नई दिल्ली, सम्पूर्ण चित्र इन्टरनेट स्रोत,
22. गोरे, डॉ. मकरन्द मधुकर, शरीर विज्ञान और योगाभ्यास, कंचन प्रकाशन, कैवल्यधाम लोनावला पूणे।
23. दशोरा, श्री नन्दलाल, पा0योग दर्शन, रणधीर प्रकाशन, हरिद्वार 1997
24. प्रकाश, ए. टेक्स्ट बुक ऑफ एनाटॉमी एण्ड फिसियोलॉजी, खेल साहित्य केन्द्र नई दिल्ली
25. शर्मा डॉ. तारा चन्द्र आयुर्वेदीय शरीर रचना विज्ञान, नाथ पुस्तक भण्डार रेलवे रोड रोहतक

26. दीक्षित राजेश शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान भाषा
भवन मथुरा
-

Corresponding Author

Sandeep Kumar*

Research Scholar, Yoga Department, Himalayan
Garhwal University, Pokhra- Pauri, Uttarakhand

drharshkumar@hotmail.com