

जल वस्ति क्रिया से रोगों का निदान

Sandeep Kumar^{1*} Dr. Kiran Verma²

¹ Research Scholar (Yoga), Dhayedgaon, Pokhara, Pauri Garhwal, Uttarakhand

² HOD (HGU), Dhayedgaon, Pokhara, Pauri Garhwal, Uttarakhand

ग्रंथों में वस्ति-

नाभिमग्नजले पायुन्यस्तनालोत्कटासनः

आकुञ्चनं प्रसारं च जल वस्तिं समाचरेत् ॥46॥

प्रमेहं च उदावर्त क्रूरवायुं निवारयेत्

भवेत्स्वच्छददेहश्च कादेवसमो भवते ॥47॥ घे.संहिता.

जल में नाभिपर्यन्त बैठकर उत्कट आसन लगायें और गुह्य देश का आकुञ्चन- प्रसारण करें यह वस्ति है। यह जल वस्ति कर्म प्रमेह, उदावर्त क्रूर वायु का निवारण कर शरीर को कामदेव के समान सुन्दर बना देता है॥-॥46॥ ॥47॥

वस्ति शब्द को वस्ति भी लिखा जाता है सामान्य रूप से उदर के निचले भाग पेट श्रेणी और मूत्रालय को वस्ति प्रदेश कहा जाता है[2]

वस्ति क्रिया बड़ी आंत से सम्बन्धित है[3]

वस्ति क्रिया द्वारा कब्ज एवं कुपित वायु का नाश होता है उदर प्लीहा संग्रह होता है4

वायु, गोला, तिल्ली, जलोदर व वात, पित्त, कफ, को नष्ट करता है[5]

वस्ति क्रिया प्रमेह, उपावर्त, बवासीर, क्रूर वायु, का निवारण कर शरीर को कामदेव सदृश सुन्दर बना देता है[6]

वस्ति अभ्यास से पेट सम्बन्धी रोगों को दूर करने का उपाय बताया गया है[7]

वस्ति क्रिया आंतों की सफाई की प्रक्रिया है[8]

यह पूर्व वाली से अधिक प्रभावशाली है पांच इंच लम्बी एक बांस की नली लें। इसका एक सिरा वैसलीन से चिकना कर लें। एक जल से भरे टब अथवा टंकी में जल के भीतर बैठ जायें, जल का स्तर संतुलित करें। वह वज्रासन की भांति है, लेकिन इसमें घुटने उठे रहते हैं और शरीर पंजों पर टिका रहता है। अब गुदा को संकुचित करके अश्विनी मुद्रा का अभ्यास करें। बांस की नली से जल को आंतों में खींचें। पेट की संक्रमण को दूर करने के लिए

कभी-2 करना चाहिए। जो अश्विनी मुद्रा के अभ्यास के द्वारा जल भीतर नहीं खींच सकते, वे ऐनिमा सिरिंज का प्रयोग कर सकते हैं[9]

यह बड़ी आंत को स्वच्छ बनाने की क्रिया है, जिसका अभ्यास करने से कब्ज अपच गैस पेट दर्द आदि रोग दूर होते हैं। इसके साथ ही धातुओं की पुष्टि, इन्द्रिय एवं अन्तःकरण की प्रसन्नता प्राप्त होती है। जठराग्नि प्रदीप्त होती है। यह अभ्यास शरीर में क्रान्ति लाता है[10]

नाभिद्वजले पायुन्यस्तनालोत्कटासनः।

आधाराकुञ्चनं कुर्यात् क्षालनं बस्तिकर्म तत्॥

हठप्रदीपिका 2/26

नाभि पर्यन्त में जल में स्थित हो, गुदा में एक नली डालकर उत्कटासन करते हुए साधक गुदा का संकोचन करें और धोये। इसे बस्ति क्रिया कहते हैं[11]

वस्ति

यह वात की प्रधान चिकित्सा है, तथापि वात, पित, कफ तीनों दोषों में संसर्ग में सन्निपात में यह लाभप्रद होती है[12]

वस्ति-गुदा मार्ग से जल को भीतर खींचकर बड़ी आंत की सफाई की विधि है[13]

विधि

इस क्रिया के लिए नाभि तक गहरे जल में उत्कट आसन में खड़े हो जाना चाहिए। उत्कट आसन बहुत सरल है। पैरों को थोड़ा फैला लेना चाहिए और जिस प्रकार हम अग्निसार क्रिया का अभ्यास करने के लिए घुटनों को मोड़कर खड़े होते हैं, उसी प्रकार जांघों को हाथ का सहारा देकर खड़े हो जाते हैं। इस अवस्था में श्वास के साथ पेट को नहीं हिलाना है, केवल गुदा द्वार का संकुचन और प्रसारण करना है। जब आप श्वास छोड़ते हैं, तब गुदा द्वार को ढीला छोड़ देना है-आकुञ्चन और प्रसारण। अकुञ्चन का अर्थ होता है बन्द करना, खींचना और प्रसारण का अर्थ होता है फैलाना। इस क्रिया की अवधि में सावधानीपूर्वक गुदा-स्नायुओं का अधिकाधिक प्रसारण करना है जिससे पूर्णरूपेण हो सके

विभिन्न रोगों में लाभ

प्रमेह, आंतों के रोग, बवासीर और दूषित वायु से, जिसे यहां पर क्रूर वायु कहा गया है, शरीर को मुक्ति मिलती है और देह शुद्ध होती है, कामदेव के सदृश क्रान्तिपूर्ण शरीर प्राप्त होता है जब शरीर में विषाक्त पदार्थ बाहर निकलते हैं, तब जिस स्वास्थ्य का अनुभव होता है। सम्भवतः उसी की तुलना कामदेव से सदृश शरीर से की गयी है। स्वास्थ्य से शरीर के तेज में, क्रान्ति में वृद्धि होती है। और समय-समय पर जब हमारे आन्तरिक अंगों का सम्पर्क

जल से होता है, तब जल के भीतर जो उपचारिक गुण है, उनका भी आन्तरिक अंगों पर प्रभाव पड़ता है और उन्हें स्वास्थ्य एवं शक्ति प्रदान करता है[14]

पानी को गुदा में खींचते हुए उड़ियान बंध तथा मध्यनौली करना व कुछ समय के लिए रुकना तथा पानी से बाहर आना, शौचालय में जा कर जल व मल को त्यागना चाहिए, जब तक मल बाहर नहीं चला जाए, मध्यनौली एवं नौलि बार-2 करें। सूखा मल निकालने के लिए पानी को दस मिनट तक भीतर ही रोकना चाहिए, यह क्रिया तब तक दोहराई जानी चाहिए जब तक पानी के साथ मल आना खत्म नहीं हो जाए, बचा हुआ जल अथवा वायु निकालने के लिए पांच बार धीरे-2 श्वासन तथा भुजंगासन करना चाहिए, वायु पित तथा बलगम के कारण होने वाले रोग दूर होते हैं। वस्ति क्रिया व्यक्ति को अत्यधिक तेजस्वी बनाने में मदद करती है। जठराग्नि को बढ़ाती है, ग्रन्थियों में वृद्धि करती है, ड्राप्सी का रोग दूर होता है, व्यक्ति में आनंद आता है, वात पित्त कफ के रोग दूर होते हैं, त्वचा रोग एवं कुष्ठ रोगी को भी लाभ मिलता है, वस्ति क्रिया से आंतों की भी सफाई होती है, उर्जा एवं शक्ति का भी विकास होता है[15]

वस्ति प्रयोग के योग्य अयोग्य

वस्ति को पूर्ण एवं अर्ध चिकित्सा कह कर इसका महत्व दर्शाया गया है, क्योंकि वस्ति का प्रभाव क्षेत्र सर्वशरीर है एवं इसकी उपयोगिता का क्षेत्र व्यापक है। यह सर्व श्रेष्ठ, महत्वपूर्ण, विलक्षण, लाभकारी, अग्रणी चिकित्सा है। परन्तु किस रोग एवं रोगी में स्नेह वस्ति देनी और किसमें आस्थापन, रोगी की वर्तमान अवस्था वस्ति योग्य है या नहीं आदि कुछ तथ्यों का विचार कर वस्ति प्रयोग करना चाहिए[16]

ग्रन्थ सूची

1. घेरण्ड संहिता-स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुगेर, बिहार, भारत पृष्ठ सं0 82, 83 श्लोक-46,47
2. उत्तराखण्ड मुक्त वि0वि0 हल्द्वानी पृष्ठ सं0 537
3. वस्तु निष्ठ बहुविकल्पीय प्रश्नोत्तर में योग-डॉ. चिन्ताहरण बेताल किताब महल पृष्ठ सं0 183
4. रूपोटस पब्लिकेशन नई दिल्ली सतपाल खिचर
5. योग-विकास कुमार, चैखम्ब सुरभारती प्रकाशन वाराणसी 221001 पृष्ठ सं0 84
6. समग्र योग, प्रताप-किताब महल-पृष्ठ सं0 132
7. योग परिचय उत्तराखण्ड मुक्त वि0वि0 हल्द्वानी पृष्ठ सं0 106

8. योग विज्ञान, हठयोग परिचय-दूरस्थ शिक्षा केन्द्र श्री देव संस्कृति वि०वि० हरिद्वार पृष्ठ सं० 38
9. हठयोग-स्वामी शिवानन्द- A Divine life society publication पृष्ठ सं० 124
10. हठयोग उत्तराखण्ड मुक्त वि०वि० हल्द्वानी पृष्ठ सं० 94
11. हठयोग उत्तराखण्ड मुक्त वि०वि० हल्द्वानी० पृष्ठ सं० 93
12. कार्यक्षमता के लिए आयुर्वेद और योग डॉ. विनोद वर्मा राधा कृष्ण प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड 7/31, अंसारी रोड दिल्ली- पृष्ठ सं० 345
13. समस्या पेट की समाधान योग का स्वामी सत्यानन्द सरस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार भारत पृष्ठ सं० 170
14. 1-घेरण्ड संहिता-स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत पृष्ठ सं० 82, 83
15. इन्टरनेट सोर्स
16. आयुर्वेदीय पंचकर्म चिकित्सा विज्ञान डॉ. विजय कुमार राय पृष्ठ सं० 113