

## कटिशूल और उच्चरक्तचाप के प्रबंधन में आयुर्वेद, योग (आसन व प्राणायाम) और एक्यूप्रेसर का संयुक्त प्रभाव : एक व्यक्तिगत अध्ययन

\*सीता कुमारी \* रजनीश कुमार गुप्ता \*\* डॉ० भोला नाथ मौर्य

**सार (Abstract):** मानव स्वास्थ्य को बनाये रखने में योगासन, एक्यूप्रेसर और आयुर्वेद की भूमिका प्रमुख है। उम्र बढ़ने के साथ-साथ कमर दर्द, गर्दन दर्द और उच्चरक्तचाप का बढ़ना एक साधारण समस्या है। इसका प्रबंधन रोगी की स्थिति, तीव्र या दीर्घकालिक और इसके कारण पर निर्भर करता है। आयुर्वेद में यह वातव्याधि - रक्तजवात व्याधि के अन्तर्गत आता है। इसमें मरीज के वात दोष तथा रक्त दोष को साम्य अवस्था करते हुए चिकित्सा किया जाता है। इस केस स्टडी में मरीज को 6 माह से दिक्कत थी। दर्द कभीकभी- निचले अंगों में फैल जाता था, रोगी को चलने पर भी दर्द होता था, यह रोगी पहले तो स्थानीय चिकित्सक से एलोपैथिक उपचार तथा दर्द की दवा ले चुके थे। मरीज उपचार के प्रति समर्पित था और लगभग तीन माह से योग (आसन - प्राणायाम) एक्यूप्रेसर, तथा आयुर्वेद दवाओं के साथ रोगी को राहत देने का प्रयास किया गया।

**प्रमुख शब्द:** कटिशूल, गर्दन दर्द, उच्चरक्तचाप, आसन, प्राणायाम, एक्यूप्रेसर, आयुर्वेद उपचार, शिग्रु गुग्गुलु, कब्ज।

Conflict of Interest : None

Ethical Clearance : N/A

**परिचय:** उम्र बढ़ने के साथ-साथ आजकल कमर दर्द, गर्दन दर्द, रक्तचाप तथा कब्ज की शिकायत बढ़ने लगी है। आयुर्वेद में कमर दर्द, गर्दन दर्द और कब्ज वातव्याधि के अन्तर्गत आता है। रक्त एवं वात से उत्पन्न रोगों में कमर, जानु के मध्य शोथ अर्थात् सूजन और अत्यधिक पीड़ा हो तो उसे वात रक्त से उत्पन्न कोष्ठशीर्ष रोग के नाम से जाना जाता है।<sup>1</sup> रोगी के शरीर में वात की वृद्धि रोकने के लिये आयुर्वेदिक दवाओं के साथ-साथ योग व प्राणायाम का अभ्यास कराकर रोगी को अपना स्वास्थ्य उपचार करने का सलाह दिया गया।

**एक व्यक्तिगत अध्ययन :** एक पुरुष रोगी जिसकी आयु 62 वर्ष है जो पुलिस से रिटायर्ड है, अपने उपचार के लिए संज्ञाहरण बहिरंग (सर सुन्दरलाल चिकित्सा विज्ञान संस्थान, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय वाराणसी) विभाग 15 में आये।

**वर्तमान रोग का इतिहास :** मरीज पिछले 6 महीने से कमर दर्द, गर्दन दर्द, उच्चरक्तचाप तथा कब्ज की शिकायत लेकर विभाग में आता है। उन्होंने 6 महीने से दर्द को नजर अंदाज कर दिया और स्थानीय चिकित्सक से कुछ दर्द निवारक दवाएं लेते रहे। लेकिन बेहतर परिणाम नहीं मिला। दर्द निवारक क्रिया क्षणिक अवधि के लिए दर्द को कम कर देती थी।

### दैनिक परिक्षण

MRD NO - 6250639,

शारीरिक भार - 65Kg,

शारीरिक लम्बाई - 173 cm,

रक्तचाप- 150/94mmHg, PR -80/Min

SpO<sub>2</sub>- 99%

\* शोध छात्रा, \*\*शोध पर्यवेक्षक, संज्ञाहरण विभाग, आयुर्वेद संकाय, चिकित्सा विज्ञान संस्थान, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी।

**Hb-** 13.5 g/dL

**Uric acid-** 6.5 mg/dl

**RA-** -ve

**Occupation-** पुलिस से रिटायर्ड

**SLR** -76°

**X-RAY-** Degeneration) Change in spine(

**निरीक्षण :** मरीज में कोई लॉर्डियोसिस और किफोसिस नहीं पाया गया। मरीज की रीढ़ की हड्डी की जांच में कोई अन्य बड़ी असामान्यता नहीं देखी गई। मरीज की रीढ़ की हड्डी की जांच में कोई सूजन या सर्जिकल निशान नहीं दिखे।<sup>2</sup>

**लक्षण:** पीठ के निचले हिस्से में कमर के आस पास का दर्द जो निचले अंग तक ज्यादा फैलाव नहीं करता, एनोरेक्सिया और हल्के कब्ज से जुड़ा होता है।

**Koshtha:-** Krura

**Prakriti:** - Kapha-Vata.

**Vaya:** - Senior Citigen

**Bala:** - Madhyama

**Agni:** - Manda

#### **नियोजित उपचार (Planning Treatment)**

**योग (आसन, प्राणायाम ):** आचार्य पतंजलि ने योग की पहली निश्चित, एकीकृत और व्यापक प्रणाली को संहिताबद्ध किया है। उन्होंने पूरे योग सूत्र को समाधि, साधन, विभूति और कैवल्यपाद नामक चार चरणों में योग को खूबसूरती से वर्णित किया है। उन्होंने योग की परिभाषा के साथ-साथ इसके आठ अंगों यानी अष्टांग योग को भी विस्तार से बताया है। घेरण्य संहिता में महर्षि घेरण्ड ने अपने शिष्य राजा चण्डकपालि को शुद्धिकरण की मुख्य छः क्रियाओं की शिक्षा दी है। द्वितीय अध्याय में महर्षि ने राजा को विभिन्न उपयोगी योगासनों से परिचित कराया है। शुद्धिकरण के बाद आसनों का अभ्यास शारीरिक स्थिरता एवं दृढ़ता के लिए किया जाता है। यहाँ दृढ़ता का भी अर्थ है शरीर का स्थिर होना। आसनों के अभ्यास में यह याद रखना चाहिए कि आसन शरीर की एक स्थिति है। जब हम शरीर की एक स्थिति में लम्बी अवधि तक बिना किसी तनाव के, बिना किसी शारीरिक कष्ट के सुखपूर्वक रह सकते हैं, तब वह स्थिति आसन कहलाती है। आसनों की शिक्षा सबसे पहले महेश्वर शिव ने माता पार्वती को दी थी।

योग सूत्रों में भी आसनों की परिभाषा दी गयी है- 'स्थिरं सुखमासनम्' - जिस शारीरिक स्थिति में आप स्थिर रह सकें और सुख का अनुभव करें वह आसन है।<sup>3</sup>

अष्टांग योग का चतुर्थ अंग प्राणायाम है। चित्त की चंचलता का निरोधक प्राणायाम है।

**'प्राण' और 'आयाम'** - इन दो शब्दों के योग से बना है - प्राणायाम। प्राण 'जीवनी शक्ति' है, ऊर्जा है, जिसके बिना जीवन की कल्पना नहीं की जा सकती। आयाम है उसका 'ठहराव' या विस्तार। अर्थात् स्वेच्छा से प्राणों का संचालन करना प्राणायाम है।

योगसूत्रानुसार - **तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ॥ 2/49 ॥**

अर्थात् उस आसन के सिद्ध हो जाने पर श्वास-प्रश्वास की गति को रोकना प्राणायाम है।<sup>4</sup>

**सूक्ष्म योगिक अभ्यास :** शरीर के जोड़ों को संचालित करने तथा शरीर को आसन करने के लिए तैयार करने के लिए सूक्ष्म व्यायाम कराया गया जो निम्न है- ग्रीवा संचालन, स्कन्द संचालन, कटि संचालन, जानुसंधि- संचालन, गुल्फ संचालन।

### आसन

**ताड़ासन (Tadasan):** इस आसन को करते समय साधक की स्थिति ताड़ के वृक्ष के समान लम्बी होती है, इसलिये इस आसन को ताड़ासन कहते हैं। किसी समतल भूमि पर दोनों पैरों को मिलाकर पंजों के बल खड़े होयें। दायीं बायीं दोनों भुजाओं को आकाश की तरफ खींचकर रखें। पूरे शरीर का वजन पंजों पर डालते हुये उसका खिंचाव ऊपर की ओर रखने की कोशिश करनी चाहिये। इस स्थिति में नाक से श्वास लेकर उदर में वायु भरकर, वायु को भीतर रोककर एड़ियों को ऊपर उठाते हुये पंजों के बल पर खड़े रहने का प्रयास करना चाहिये। आसन को समाप्त करते समय पैरों व हाथों को नीचे लाकर नाक से श्वास निकालने (रेचक) का कार्य करें।

**ताड़ासन करने से निम्न लाभ होते हैं-**

1. छोटे कद वाले व्यक्तियों को यह आसन अवश्य करना चाहिये, क्योंकि ये आसन लम्बाई बढ़ाने में सहायक होता है।
2. इसको करने से रीढ़ की हड्डी सीधी होती है।
3. मोटापा कम करने में ये आसन लाभदायक होता है।
4. यह आसन पाचन क्रिया को सुचारू रूप से करने तथा कब्ज की शिकायत को दूर करने में सहायक है।
5. यह आसन यौवन वृद्धि करता है।
7. यह शरीर को सुडौल बनाने में सहायक होता।
8. जिनके हाथ-पैर ठंडे रहते हों उन्हें इस आसन से लाभ मिलता है।

**सावधानियाँ (Precautions)-** इस आसन को करते समय निम्न सावधानियों को ध्यान में रखना चाहिये-

1. मोटे व्यक्तियों को जबरदस्ती इस आसन को नहीं करना चाहिये।
2. गर्भावस्था में यदि स्त्रियों को इस आसन को करते हुये दर्द महसूस हो तो भी इस आसन से परहेज करना चाहिये।

**उत्तानपादासन :** सबसे पहले पीठ के बल सीधे लेट जाएं। अपने हाथों को शरीर के बगल में रखें और पैरों को सीधा रखें। धीरे-धीरे गहरी श्वास लें और अपने शरीर को रिलैक्स करें। अब दोनों पैरों को एक साथ मिलाते हुए धीरे-धीरे 30 से 45 डिग्री के कोण तक उठाएं। अपने पैरों और घुटनों को सीधा रखें।

अपने पैरों को उठाते समय ध्यान रखें कि आपके हाथ और शरीर स्थिर रहें। इस स्थिति में 10 से 30 सेकंड तक रुकें और सामान्य श्वास लेते रहें। धीरे-धीरे समय बढ़ा सकते हैं। अब धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए अपने पैरों को धीरे-धीरे नीचे लाएं और प्रारंभिक स्थिति में वापस आ जाएं, इस आसन को 3-5 बार दोहराएं।

**लाभ:** उत्तानपादासन पेट की मांसपेशियों को मजबूत करने, पाचन में सुधार लाने और कमर के दर्द को कम करने में मदद करता है। इसे नियमित रूप से करने से आपके शरीर की लचीलापन और शक्ति में वृद्धि होती है।

**सावधानियां:** अगर आपको पीठ या पेट में कोई समस्या है, तो इस आसन को करते समय सावधानी बरतें। किसी भी

प्रकार की दर्द या असुविधा होने पर तुरंत आसन को रोक दें।

**भुजंगासन (Bhugangasana):** भुजंग से तात्पर्य नाग या सर्प से होता है इसलिये इसको सर्पासन भी कहा जाता है। जमीन पर आसन बिछाकर पेट के बल सीधे लेट जायें। दोनों पैरों को एक-दूसरे से मिलाकर सीधे रखें। पैरों के तलवे ऊपर की तरफ व पैरों के नाखून जमीन से स्पर्श होने चाहियें। हाथों को छाती के पास मोड़कर पंजे जमीन पर छाती के बगल में रखें। हाथों की कुहनियाँ ऊपर उठी होनी चाहियें व माथा जमीन पर लगा होना चाहिये। धीरे-धीरे माथा को जमीन से उठाते हुये सिर को उठाकर ऊपर देखते जायें। इससे पीछे की ओर मुड़ने में आसानी होती है। कंधे व छाती भी ऊपर उठेगी परन्तु नाभि व इसके नीचे का बाकी शरीर जमीन पर रहना चाहिये। इसमें हाथों पर ज्यादा दबाव नहीं डालना चाहिये व पैरों को ढीला छोड़ देना चाहिये। इस स्थिति में दस से तीस सेकंड तक आरामदायक स्थिति में रहना चाहिये। आसन छोड़ते समय नीचे आकर माथा जमीन पर रखना चाहिये।

**लाभ (Advantages) -** भुजंगासन करने से व्यक्ति को निम्नलिखित लाभ होते हैं-

1. पीठ के ऊपर वाले हिस्से में तथा गर्दन में स्थित मेरूदंड के भाग को तथा उसके आस-पास की पेशियों का अच्छा व्यायाम इस आसन द्वारा हो जाता है।
2. नियमित रूप से इस आसन को करने से गर्दन व कटिशूल की दिक्कतें दूर हो जाती हैं।
3. यह आसन मोटापे को दूर करता है।
4. यह रक्त संचार को तेज करता है।
5. यह स्त्रियों की जननेन्द्रियों एवं गर्भाशय को बल प्रदान करता है।
6. यह स्त्रियों के मासिक सम्बन्धी अनियमितता को नियमित करता है।
7. इसको करने से रीढ़ की हड्डी में लचीलापन व पेशियों में मजबूती आती है।
8. यह आसन आलस्य को दूर भगाने वाला होता है।
9. इस आसन को रोज करने से फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है।
10. यह आसन स्वप्न दोषों को दूर करता है।
11. इस आसन द्वारा यकृत (Liver) सम्बन्धी रोग व दोष दूर होते हैं।

**सावधानियाँ (Precautions)-** इस आसन को करते समय निम्न सावधानियों को ध्यान में रखना चाहिये –

1. गर्भवती महिलाओं को यह आसन नहीं करना चाहिये।
2. हार्निया के रोगियों के लिये यह आसन कष्टदायक होता है।
3. साधक को पीछे झुकते समय धीरे-धीरे झुकना चाहिये है।
4. इसमें धीमी गति से श्वसन लेना चाहिये।

**शलभासन (Shalabhasana):** पेट के बल लेटकर, दोनों हाथों को छाती के पास सीधा रखकर दोनों पैरों को थोड़ा सा ऊपर उठाना शलभासन कहलाता है। जमीन पर आसन बिछाकर पेट के बल लेट जायें। हाथों के पंजे कमर के पास रखकर मुट्ठी बन्द रखें। ठोड़ी जमीन पर रखे व दोनों पैरों को सीधे एक साथ रखें। यदि अर्द्ध शलभासन करना हो तो दाहिना पैर सीधा पांच से दस इंच ऊपर हवा में उठाये व थोड़ी देर इसी प्रकार रहे तत्पश्चात् नीचे करके पहले की तरह लेट जायें फिर उसी प्रकार बायां पैर उठायें। ऐसा करते समय घुटने मुड़ने नहीं चाहिये। पूर्ण शलभासन करते समय दोनों पैरों को एक साथ ऊपर

उठायें व इस स्थिति में 5-15 सेकंड तक रहें व फिर पैरों को नीचे ले आयें।

**लाभ (Advantages)-** इस आसन को करने से निम्नलिखित लाभ होते हैं-

1. इस आसन से कमर की ओर अधिक मात्रा में रक्तसंचरण होता है जिससे कमर की पेशियाँ सशक्त व मजबूत होती हैं।
2. कमर की निचली हड्डियाँ व उनके जोड़ सुदृढ़ होते हैं।
3. इस आसन को प्रतिदिन करने से कमर या पीठ दर्द नहीं होता।
4. इस आसन के करने से पैर व जाँघें सुडौल बनती हैं।
6. शलभासन करने से रोग प्रतिकारक शक्ति बढ़ती है।
9. मन धैर्यवान व स्थिर होता है, जिससे आत्मविश्वास बढ़ता है।
10. यह आसन स्त्रियों के लिये अति लाभप्रद होता है।
11. इस आसन द्वारा मानसिक तनाव दूर होता है।

**सावधानियाँ (Precautions)** इस आसन को करते समय निम्न बातों ध्यान में रखना चाहिये-

1. हार्निया से पीड़ित व्यक्तियों को ये आसन नहीं करना चाहिये।
2. अत्यधिक दर्द में यह आसन नहीं करना चाहिये।

**मार्जरीआसन :** मार्जरीआसन जिसे "बिल्ली आसन" भी कहा जाता है, रीढ़ की हड्डी को लचीला और मजबूत बनाने के लिए एक सरल और प्रभावी योगासन है। यह आसन विशेष रूप से पीठ दर्द और तनाव से राहत के लिए किया जाता है। तनाव से राहत मिलने से **उच्चरक्तचाप** में भी सकारात्मक प्रभाव मिलता है।

**मार्जरीआसन करने की विधि :** सबसे पहले अपने घुटनों और हाथों के बल ज़मीन पर आएं। घुटने कूल्हों के नीचे और हाथ कंधों के नीचे होने चाहिए। उंगलियां फैलाकर रखें और दृष्टि को आगे की ओर केंद्रित करें। श्वास लेते हुए पीठ को नीचे की ओर झुकाएं और सिर को ऊपर की ओर उठाएं। इस स्थिति में पीठ नीचे की ओर और नितंब और सिर ऊपर की ओर होते हैं। श्वास छोड़ते हुए पीठ को ऊपर की ओर उभारें और सिर को नीचे की ओर झुकाएं, जैसे कि बिल्ली डरने या आक्रमण की स्थिति में होती है। यह स्थिति पीठ के लिए आरामदायक खिंचाव प्रदान करती है। इस प्रक्रिया को श्वास के साथ तालमेल बिठाते हुए 5-10 बार दोहराएं।

**मार्जरीआसन के लाभ:**

1. इस आसन से रीढ़ की हड्डी का लचीलापन बढ़ता है और इससे जुड़े तनाव और कठोरता को कम करता है।
2. इस आसन का नियमित अभ्यास मानसिक तनाव और चिंता को कम करने में सहायक होता है।
3. पेट और आंतों की मालिश के कारण पाचन क्रिया में सुधार होता है और गैस से संबंधित समस्याओं में राहत मिलती है।
4. मार्जरीआसन पीठ के निचले हिस्से के दर्द को कम करने में मददगार होता है और मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।
5. इस आसन से शरीर में रक्त का संचार बेहतर होता है, जिससे अंगों को पर्याप्त ऑक्सीजन मिलती है। यह आसन सभी आयु वर्ग के लोगों के लिए उपयुक्त है और इसे आसानी से घर पर भी किया जा सकता है।

**नाड़ी शोधन प्राणायाम /अनुलोम-विलोम प्राणायाम :** बाई नासिका से श्वास लय के साथ भरना एवं बिना रोके दाई नासिका से श्वास को बाहर छोड़ देना तथा दाई से छोड़ने के तुरन्त बाद दाई से सहज रूप से श्वास लेना एवं बिना श्वास को

## कटिशूल और उच्चरक्तचाप के प्रबंधन में आयुर्वेद, योग (आसन व प्राणायाम) और एक्वूप्रेशर का संयुक्त प्रभाव : एक ...

रोके बाईं से ही श्वास को एक लक्ष्य के साथ बाहर छोड़ना इस प्रक्रिया को बिना रुके लगभग 5 मिनट तक निरन्तर जारी रखना। यद्यपि प्रारम्भ में थकान होगी। अधिक बल का प्रयोग न करें एवं कोहनी को अधिक ऊपर उठाकर अनुलोम-विलोम न करें तो आप धीरे-धीरे 5-7 दिन में निरन्तर 5 मिनट अनुलोम-विलोम करने में समर्थ हो जायेंगे। 10 सेकण्ड में अनुलोम-विलोम प्राणायाम एक बार निष्पन्न होगा एवं 1मिनट में लगभग 6 बार। 5 मिनट की एक आवृत्ति में अनुलोम-विलोम लगभग 30 बार तथा स्वस्थ एवं सामान्य रोगों से ग्रस्त व्यक्ति के कुल निर्धारित समय 15 मिनट में लगभग 90 बार अनुलोम-विलोम निष्पन्न होगा। अभ्यास परिपक्व होने पर अनुलोम-विलोम प्राणायाम को लगातार 15 मिनट या आधा घंटा भी किया जा सकता है।

**भ्रामरी प्राणायाम:** श्वास पूरा अन्दर भरकर मध्यमा अंगुलियों से नासिका के मूल में आँख के पास से दोनों ओर से थोड़ा दबाएँ मन को आज्ञाचक्र में केन्द्रित रखें। अंगूठों के द्वारा दोनों कानों को पूरा बन्द कर लें। अब भ्रमर की भाँति गुंजन करते हुए नाद रूप में 'ओ३म्' का उच्चारण करते हुए श्वास को बाहर छोड़ दें। पुनः इसी प्रकार आवृत्ति करें। भ्रामरी प्राणायाम एक ऐसा प्राणायाम है जिसको किसी ध्यानात्मक आसन में बैठकर कमर और गर्दन सीधा करके किया जाता है। इस प्राणायाम को किसी एकान्त या फिर पर्यावरण शांत हो तो करना चाहिए। यह भ्रामरी प्राणायाम तनाव को दूर करता है, बेहतर नींद के लिए इसे रात्रिकालीन नियमित योग के रूप में शामिल किया जाता है। तनाव से राहत मिलने और नींद बेहतर होने से उच्चरक्तचाप में भी सकारात्मक प्रभाव मिलता है। भ्रामरी प्राणायाम पीनियल और पिट्यूटरी ग्रन्थियों को उत्तेजित करके उन्हें लाभ पहुंचाता है। Note- सभी प्राणायाम को खाली पेट करना चाहिए, जिससे प्राणायाम का प्रभाव शरीर पर अधिक से अधिक हो इस प्राणायाम में एक लम्बी गहरी श्वास अन्दर ले और फिर श्वास छोड़ते हुये नाक द्वारा गले से 'सांस को छोड़ते हुये भ्रमर की आवाज निकालते हैं। इसलिए इसे भ्रामरी प्राणायाम कहते हैं।

**आयुर्वेद दवाएं (1)** कुपिलू - 250 मि.ग्रा., गोदन्ती 500 मि.ग्रा., अश्वगंधा - 2 ग्रा०, अविपत्तिकर-2ग्रा० सुबह --शाम

(2) शिशु गुग्गुलु -1gm - सुबह -शाम

(3) दशमूल क्वाथ -50 ml -सुबह -शाम

(4) त्रिवृत लेह -1/2 चम्मच

प्रथम फालोअप : आराम मिला

15 वे दिन : Repeat all

दूसरा फालोअप : आराम मिला

30 वे दिन : Repeat all

तीसरा फालोअप : आराम मिला

45 वे दिन : Repeat all

### **एक्वूप्रेशर**

**उच्चरक्तचाप में उपयोगी एक्वूप्रेशर पॉइंट्स :-** एक्वूप्रेशर पॉइंट्स शरीर के कई अंगों और प्रणालियों के ऊर्जा प्रवाह को संतुलित करता है। नियमित रूप से और सही तरीके से इन्हें दबाने से बेहतर परिणाम मिलते हैं।

उच्चरक्तचाप के लक्षणों को कम करने में प्रमुख एक्यूपेशर पॉइंट्स-

### लिवर-3 (Liver-3 – Liv-3)

**स्थान :** यह पॉइंट पैर के अंगूठे और उसके बगल वाली अंगुली के बीच में, उनके जोड़ के ऊपर स्थित होता है यानि यह पॉइंट मेटाटार्सल हड्डियों के जोड़ के ठीक ऊपर पाया जाता है।

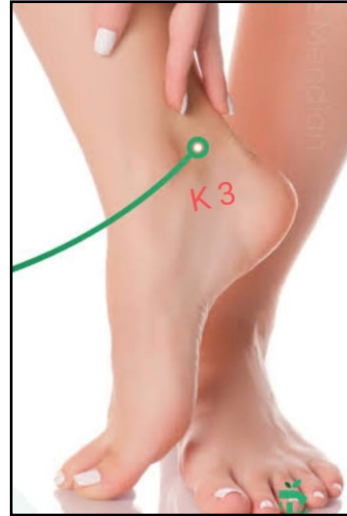


**लाभ :**

- 1- यह पॉइंट लिवर के ऊर्जा प्रवाह को संतुलित करने में मदद करता है, जिससे रक्तचाप को नियंत्रित किया जा सकता है। यह तनाव, चिड़चिड़ापन और उच्चरक्तचाप के कारण होने वाली समस्याओं को भी कम करता है।
- 2- यह पॉइंट तनाव और चिंता को कम करने में बहुत प्रभावी होता है।
- 3- यह लिवर के ऊर्जा प्रवाह (Qi) को संतुलित करता है, जिससे रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।

यह आंखों की रोशनी सुधारने, पाचन को बेहतर बनाने और मासिक धर्म के दर्द को कम करने में भी सहायक है।

**पॉइंट को कैसे सक्रिय/उपयोग करें :** अपनी उंगलियों का उपयोग करके धीरे-धीरे इस पॉइंट पर दबाव डालें या मटर के दाने को इस पॉइंट पर टेप से चिपका दे। लगभग 2-3 मिनट तक इस पॉइंट पर सर्कुलर मोशन में मसाज करें। दोनों पैरों पर इसे दोहराएं।



**किडनी-3 (Kidney-3 – Kid-3)- स्थान :** किडनी-3 पॉइंट टखने के पीछे, एड़ी की हड्डी और टखने के बीच स्थित होता है। यह पैर की आंतरिक तरफ होता है।

**पॉइंट को कैसे सक्रिय/उपयोग करें :** अपनी उंगलियों का उपयोग करके धीरे-धीरे इस पॉइंट पर दबाव डालें या मटर के दाने को इस पॉइंट पर टेप से चिपका दे। लगभग 2-3 मिनट तक इस पॉइंट पर सर्कुलर मोशन में मसाज करें। दोनों पैरों पर यह क्रिया करें।

**लाभ :**

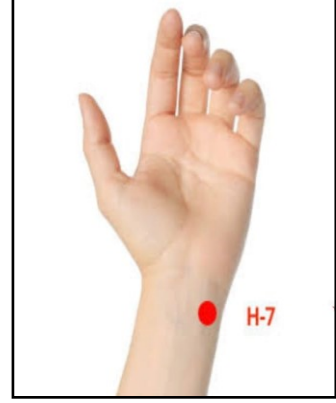
- 1- यह पॉइंट किडनी की ऊर्जा को पुनर्जीवित करने में मदद करता है।
- 2- यह शरीर में फ्लूइड बैलेंस को सुधारता है, जो उच्चरक्तचाप को नियंत्रित करने में सहायक होता है।
- 3- यह थकान, अनिद्रा, और कमजोरी को दूर करने में भी मदद करता है।

**हार्ट -7 (Heart-7 – HT-7)- स्थान :** यह पॉइंट कलाई के अंदर की तरफ छोटी अँगुली के आधार पर स्थित होता है। यह पॉइंट कलाई की हड्डी के उभार के पास होता है।

**पॉइंट को कैसे सक्रिय/उपयोग करें :** अपनी उंगलियों का उपयोग करके धीरे-धीरे इस पॉइंट पर दबाव डालें या मटर के दाने को इस पॉइंट पर टेप से चिपका दे। लगभग 2-3 मिनट तक इस पॉइंट पर सर्कुलर मोशन में मसाज करें।

दोनों हाथ पर यह क्रिया करें।

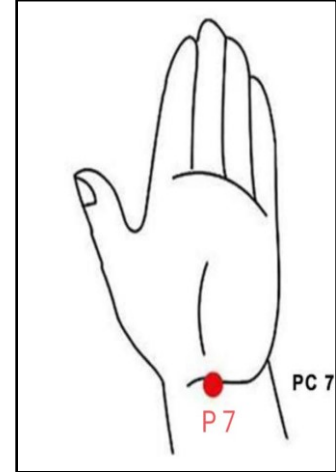
**लाभ :** यह पॉइंट Heart की ऊर्जा को पुनर्जीवित करने में मदद करता है। यह चिंता, तनाव और अनिद्रा को कम करता है। यह मानसिक शांति प्रदान करता है और उच्चरक्तचाप को नियंत्रित करता है।



**पेरीकार्डियम-7 (Pericardium-7 – PC-7) - स्थान :** पेरीकार्डियम-7 पॉइंट हथेली के नीचे, कलाई के बीच में स्थित होता है। यह पॉइंट कलाई के बड़े जोड़ों के ठीक ऊपर पाया जाता है।

**पॉइंट को कैसे सक्रिय/उपयोग करें :** अपनी उंगलियों का उपयोग करके धीरे-धीरे इस पॉइंट पर दबाव डालें या मटर के दाने को इस पॉइंट पर टेप से चिपका दे। लगभग 2-3 मिनट तक इस पॉइंट पर सर्कुलर मोशन में मसाज करें। दोनों हाथ पर यह क्रिया करें।

**लाभ :** यह पॉइंट पेरीकार्डियम की ऊर्जा को संतुलित करता है और उच्चरक्तचाप के कारण होने वाली समस्याओं को कम करता है। यह तनाव और मानसिक अशांति को दूर करता है। यह दिल की धड़कन को सामान्य करने और हृदय को मजबूत करने में मदद करता है।



उच्चरक्तचाप का एक्यूप्रेशर उपचार एक सुरक्षित और प्रभावी तरीका होता है। इन पॉइंट्स को नियमित रूप से दबाने से तनाव कम होता है, और शरीर की ऊर्जा संतुलित होती है, जिससे रक्तचाप नियंत्रित रहता है। यह उपचार प्राकृतिक है और इसे अन्य उपचारों के साथ भी उपयोग किया जा सकता है। एक्यूप्रेशर एक पूरक चिकित्सा है और गंभीर उच्चरक्तचाप के रोगियों में इसे चिकित्सकीय सलाह के साथ ही अपनाया जाना चाहिए।

**प्रभाव (Result):** कुल मिलाकर रोगी आगे की ओर झुकने और पीछे की ओर झुकने (ओवेस्ट्री लो बैक पैन इन्डेक्स) (तालिका संख्या 1) जैसे मापदण्डों में उल्लेखनीय सुधार बताया है। जीवन की गुणवत्ता में सुधार हुआ है। दर्द कम हुआ है।



तथा उनके कार्यक्षमता में वृद्धि हुई है।

तालिका संख्या : 1.(ओलेस्ट्री लो बैक पेन इन्डेक्स)

इलाज के पहले	इलाज के दिन 45बाद
1. दर्द के कारण हिलना-डुलना कठिन था	1. हिलने-डुलने पर कोई दर्द नहीं है।
2. रोगी को कपड़े पहनने व धोने में कठिनाई होती थी और बिस्तर पर पड़ा रहता था	2. रोगी किसी के बिना सामान्य रूप से अपनी देखभाल कर सकता है।
3. कुछ भी उठा या ले नहीं जा सकता था	3. रोगी बिना अतिरिक्त दर्द पैदा किए वजन उठा सकता है।
4. ज्यादातर समय बिस्तर पर ही रहता था	4. दर्द रोगी को किसी भी दूरी तक चलने से नहीं रोकता है।
5. बैठने पर भी दर्द होता था	5. मरीज किसी भी कुर्सी पर जब तक चाहे बैठ सकता है।
6. रोगी के पास कोई सामाजिक जीवन नहीं था	6. सामान्य सामाजिक जीवन है।

तालिका संख्या: 2 ( झुकने में राहत दिख रही है।)

इलाज से पहले	इलाज के बाद
1. आगे की ओर झुकने पर कष्टदायक	1. आगे की ओर झुकना-दर्द रहित
2. पीछे की ओर झुकना कष्टदायक	2. पीछे की ओर झुकना-दर्द रहित

#### SLR:

प्रथम फालोअप °80 :

दूसरा फालोअप °84 :

तीसरा फालोअप °90 :

#### उच्च रक्तचाप

	उच्च रक्तचाप	नाड़ी दर (Pulse Rate)
प्रथम फालोअप	144/90	80
दूसरी फालोअप	136/82	76
तीसरी फालोअप	120/80	78

**उपचार व्यवस्था (Discussion) :** रोगी की स्थिति की गंभीरता को ध्यान में रखते हुये आयुर्वेद, योग अभ्यास तथा एक्यूप्रेशर के साथ उपचार की योजना बनाई गयी थी | आयुर्वेद की योजना इसलिए बनाई गयी क्योंकि रोगी को वातव्याधि थी इसलिए आयुर्वेद की दवाओं को देकर शरीर से वायु शमन किया गया, योग में आसन तथा प्राणायाम का अभ्यास कराकर रोगी के शारीरिक तथा मानसिक क्षमता को बढ़ाया गया, एक्यूप्रेशर की चिकित्सा को देकर रोगी के उच्चरक्तचाप

व शरीर में दर्द के स्थान को गतिशील तथा कार्यशील (शरीर के आन्तरिक मेरिडियम बिन्दु) बनाकर के रोगी की चिकित्सा की गयी। इससे रोगी के शरीर में हल्कापन भी महसूस हुआ और रोगी को आराम मिला। यह चिकित्सा का संयुक्त प्रबंधन वात दोष की जड़ पर कार्य करता है, दर्द में कमी से राहत दिलाने में आशाजनक परिणाम देता है तथा तंत्रिका तंत्र की कार्यक्षमता को बढ़ाने का कार्य करता है।

**निष्कर्ष-** रोगी के शरीर में आये विसंगति कटिशूल और उच्च रक्तचाप को दूर करने के लिए और भी तरीके मौजूद है, लेकिन जो भी दवाएं और उपचार रोगी को बतायी गयी रोगी उपचार के प्रति समर्पित था इसलिए उसके शारीरिक तथा मानसिक व्याधि से निजात पाने में आवश्यक आराम मिला, जिससे उपरोक्त चिकित्सा प्रभावी रहा।

### **संदर्भ ग्रन्थ (References)**

1. पाण्डेय,सम्पादक व अनुवादक वैद्य जयमीनी 'हरित संहिता' चौखम्भा विश्वभारती वाराणसी, पेज न0 381
2. COMBINE EFFECT OF PANCHKARMA AND YOGA-ASANA IN THE MANAGEMENT OF KATISHOOLA: A CASE STUDY. \*1Dr. Tribhuvan Pareek and 2 Dr. MohitSharma. DOI: 10.20959/wjpps20181-10800
3. सरस्वती ,स्वामी निरजानन्द 'घेरण्य संहिता ' महर्षि घेरण्य की योग शिक्षा पर भाष्य ,योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार ,भारत, पेज न 0 123
4. हरि कृष्णदास गोयन्दका 'पतञ्जलयोगदर्शन ' छियालीसवा पुनर्मुद्रण ,सूत्र 2 /49 ,गीताप्रेस गोरखपुर पेज न 0 73 -74 ।
5. विश्रोई ,डॉ उन्नति 'योग शिक्षा 'आर लाल बुक डिपो ,निकट गोवर्नमेंट इंटर कॉलेज मेरठ,,ISBN 978-93-86405-73-9, पेज न
6. डॉ गुर्वेन्द्र, अमृत एवं डॉ गुर्वेन्द्र,गायत्री, एक्जुप्रेसर सिद्धांत एवं प्रयोग, तृतीय संस्करण - बसंतपर्व - 2016, अंबिका भवन, प्राइवेट बस स्टैंड, नीमच, ( म. प्र.)
7. Khemka, Mata Prasad, A Treatise On Advance Acupressure/ Acupuncture, Part- 2, Addition - March- 2010, Acupressure Shodh Prashikshan Evam Upchar Sansthan, Minto Road, Allahabad.
8. Khemka, Mata Prasad & Khemka Chaudhari, Suman, A Treatise On Advance Acupressure/ Acupuncture, Part- 1, Digital Edition- Oct.-2019, Acupressure Shodh Prashikshan Evam Upchar Sansthan, Minto Road, Prayagraj.
9. Khemka, Mata Prasad, & Khemka Chaudhari, Suman, A Treatise On Advance Acupressure/ Acupuncture Part- 3, Digital Addition - 2020, Acupressure Shodh Prashikshan Evam Upchar Sansthan, Minto Road, Prayagraj.
10. Khemka, Mata Prasad, & Khemka Chaudhari, Suman, A Treatise On Advance Acupressure/ Acupuncture Part- 4, Digital Addition - 2020, Acupressure Shodh Prashikshan Evam Upchar Sansthan, Minto Road, Prayagraj.
11. अग्रवाल,जे.पी., त्रिपाठी, एम.बी., अग्रवाल, कु. पारुल एवं द्विवेदी ए.के., महर्षि भारद्वाज आयुर्वेदिक एक्जुप्रेसर, अट्टरहवाँ संस्करण ,नवंबर -2016, एक्जुप्रेसर शोध प्रशिक्षण एवं उपचार संस्थान, मिंटो रोड, इलाहाबाद ,ISBN 978-93-86405-73-9 ,पेज न 227-229
12. संज्ञाहरण शोध february 2020 ,मूल्य(Valume)23 नम्बर - 1 , ISSN, 2278 -8166 ,Sita kumari(phd scholar)महिलाओ में कटिशूल की समस्या और समाधान www.aaim.co.in |
13. .संज्ञाहरण शोध February 2021 ,मूल्य(Valume)24नम्बर - 1 , ISSN, 2278 -8166 ,Sita kumari(phd scholar)रंगों (COLOURS)का दैनिक जीवन में उपयोग एवं चिकित्सा www.aaim.co.in |

14. संज्ञाहरण शोध February 2021 ,मूल्य(Valume)24नम्बर - 1 , ISSN, 2278 -8166 ,सौरभ चौहान (phd scholar)आधुनिक जीवन में कैंसर जन्य तनाव [www.aaim.co.in](http://www.aaim.co.in)
15. संज्ञाहरण शोध August 2021 ,मूल्य(Valume)24नम्बर - 1 , ISSN, 2278 -8166 ,sita kumari(phd scholar) आहार एवं स्वास्थ्य एक दूसरे के पूरक है [www.aaim.co.in](http://www.aaim.co.in) |
16. संज्ञाहरण शोध february 2022,मूल्य(Valume)25 नम्बर - 2 , ISSN, 2278 -8166 ,Sita kumari(phd scholar)शारीरिक जोड़ों के दर्द में यूरिक एसिड की भूमिका [www.aaim.co.in](http://www.aaim.co.in) |
17. संज्ञाहरण शोध August 2022,मूल्य(Valume)25 नम्बर - 2 , ISSN, 2278 -8166 ,Sita kumari(phd scholar) भुजंगासन का सामान्य परिचय ,लाभ,सावधानी [www.aaim.co.in](http://www.aaim.co.in) |
18. संज्ञाहरण शोध february 2023,मूल्य(Valume)25 नम्बर - 2 , ISSN, 2278 -8166 ,Sita kumari(phd scholar) योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा (मोंच – एक केस स्टडी) [www.aaim.co.in](http://www.aaim.co.in) |
19. डॉ0 के0 एम0 त्रिपाठी “ योगाभ्यास परिचय” चौखंभा संस्कृत पुस्तकालय , वाराणसी ,पेज नंबर 95 से 103 |

