

## हथेली एवं तलवे के बिन्दुओंपर दबाव (रिफ्लेक्सोलॉजी)

॥ ————— लेखककी भूमिका ————— ॥

मेरे पिताजीको तीस वर्षकी आयुमें ही मधुमेह (डायबिटीज) हो गया था । इससे उनका स्वास्थ्य बिगड गया था । उस समय मैं केवल १३ वर्षका था । पिताजीकी दशा देखकर मैं अपने स्वास्थ्यके प्रति सावधान हो गया और रोगनिवारक उपाय खोजने लगा ।

शरीरका भार घटानेके लिए मैं 'डबल बार' और दण्ड-बैठकें लगाने लगा; परन्तु भार (वजन) और पेट नियन्त्रणमें नहीं आ रहा था । मैं नियमितरूपसे व्यायामशाला जाता तथा योगाभ्यास भी करता था । ४२ वर्षकी आयुतक मैं प्रतिदिन ३७ आसन करता था । आगे मुझे तीव्र कटिवेदना होने लगी और योगाभ्यास रोकना पडा ।

उसी समय मेरे चचेरे भाईने मुझे एक 'रोलर' (बिन्दुदाबके लिए प्रयुक्त होनेवाला लकडीके कंटीले बेलन जैसा उपकरण) और उसकी प्रयोगविधिका पत्र उपहारमें दिया । उसे पढकर मेरी उत्सुकता बढ गई । उस समय लगभग १ घण्टा रोलरसे उपचार करनेपर मुझे पेट हलका लगने लगा और कटिवेदना भी दूर हुई । उसी समयसे मुझमें बिन्दुदाबकी रुचि जागी और मैंने इस विषय का बहुत अध्ययन किया । मेरे मित्र श्री. रामकृष्ण खांडेपारकरने बिन्दुदाब शास्त्रका अध्ययन करनेके लिए मुझे सदैव प्रोत्साहित किया । पहले मैं आधा कि.मी. भी नहीं चल पाता था; परन्तु आज मैं बिना किसी नियमित अभ्यासके सहजतासे २५ कि.मी. भी चल सकता हूं ! आज मैं पूर्णतः स्वस्थ हूं और आयुके पांचवे दशकमें केवल ३-४ घण्टे सोनेपर भी (क्योंकि नियमित बिन्दुदाब करनेसे इतनी नींद पर्याप्त होती है ।) मुझमें लगातार १२ से १८ घण्टे काम करनेकी क्षमता है । यह सब बिन्दुदाबका ही चमत्कार है ।

जिस प्रकार बिन्दुदाबके नियमित अभ्याससे मैं स्वस्थ हूँ, उसी प्रकार ८० वर्षीय मेरी मां श्रीमती रोहिणी चंद्रकांत महाजन भी पूर्णतः स्वस्थ हैं। उन्हें सभी बिन्दु कण्ठस्थ हो गए हैं। किसी विकारकी थोड़ी भी शंका होनेपर वे तुरन्त स्वयंपर बिन्दुदाब उपचार कर विकार दूर कर देती हैं। मडगांव, गोवाके मेरे मित्र श्री. गुरुदास बोरकर, श्रीमती और श्री. सुरेश घोरपडे, श्री. श्रीपाद सुकेरकर व धारबांदोडा (गोवा)के मेरे चचेरे भाई श्री. संतोष महाजन भी मेरे समान बिन्दुदाब उपचारपद्धतिके पक्के अनुयायी हैं।

बिन्दुदाबका गहन अध्ययन करते समय श्री गजानन महाराजकी कृपासे मुझे कुछ ऐसे नए बिन्दुओंका पता चला, जो प्रचलित ग्रन्थोंमें नहीं हैं। महाराजकी कृपासे मिले इस ज्ञानसे दूसरे भी लाभान्वित हों, इस उद्देश्यसे अच्छे वेतनकी चाकरी छोडकर मैं गोवा तथा गोवाके बाहर, विविध स्थानोंपर जाकर रोगियोंपर बिन्दुदाब उपचार कर रहा हूँ। अबतक मैं सहस्रों रोगियोंकी सेवा कर चुका हूँ और इसे अपना भाग्य समझता हूँ।

लोगोंके आग्रहके कारण 'इस विषयपर एक ग्रन्थ लिखने' की मेरी इच्छा थी। श्री गजानन महाराजकी कृपासे यह ग्रन्थ पूरा हुआ। सनातन भारतीय संस्कृति संस्थाने इस ग्रन्थके प्रकाशनका सारा दायित्व लेकर एक सरल ग्रन्थ उपलब्ध कराया है; इसके लिए मैं संस्थाका ऋणी हूँ।

अन्तमें इतना ही कहूंगा कि आगामी भीषण संकटकालका सामना करने हेतु अभीसे बिन्दुदाबका अभ्यास करें! आगामी संकटकालमें डॉक्टर, औषधियां आदि सहजतासे उपलब्ध नहीं होंगे। बिन्दुदाब करनेवाले ही बिना औषधियोंके स्वस्थ होंगे। - श्री. विनायक चंद्रकांत महाजन



गोमाताका चैतन्य प्रदान करनेवाले सनातनके उत्पाद !

देसी गायका सात्त्विक

**सनातन गोमूत्र-अर्क**

स्नान, वास्तुशुद्धि हेतु उपयुक्त !

वनौषधि व पंचगव्य से युक्त

**सनातन साबुन**

पंचामृत, उबटन एवं चन्दन

## अनुक्रमणिका

१. बिन्दुदाब शास्त्रका संक्षिप्त परिचय	१५	
२. बिन्दुदाब उपचारपद्धतिकी विशेषताएं	१६	
३. 'रिफ्लेक्सोलॉजी'में प्रयुक्त उपकरण	१७	
४. 'रिफ्लेक्सोलॉजी'में महत्त्वपूर्ण बिन्दु	२२	
४ अ. तलवोंके बिन्दु	४ आ. हथेलियोंके महत्त्वपूर्ण बिन्दु	२२
५. शरीरपर स्थित महत्त्वपूर्ण बिन्दु	३४	
५ अ. कन्धेपर स्थित बिन्दु	५ आ. हाथपर स्थित बिन्दु	३४
५ इ. हाथके पंजोंपर स्थित बिन्दु	५ ई. पैरोंपर स्थित बिन्दु	३६
५ उ. पैरोंके पंजोंके ऊपरी भागमें स्थित बिन्दु		३७
६. बिन्दुदाब आरम्भ करनेके पहले ध्यान देने-योग्य बातें	३८	
६ अ. बिन्दुदाब उपचार किसपर कर सकते हैं ?	३८	
६ आ. बिन्दुदाब उपचार कब और कितनी बार करने चाहिए ?	३८	
६ इ. बिन्दुदाबमें दबाव कैसे और कितना देना चाहिए ?	३८	
६ ई. एक बिन्दु कितनी बार दबाना चाहिए ?	३८	
६ उ. उपकरणसे दबाते समय क्या सावधानी बरतें ?	३८	
७. बारह राशियां और उनसे सम्बन्धित विकार	३९	
८. सदैव निरोगी रहनेके लिए प्रतिदिन किए जानेवाले उपाय	४१	
८ अ. 'रिफ्लेक्सोलॉजी'में प्रतिदिन दबाए जानेवाले बिन्दु	४१	
८ आ. नियमित दबाए जानेवाले शरीरपर स्थित बिन्दु	४३	
८ इ. निरोगी रहनेके लिए कुछ अन्य उपाय	४३	
९. नियमित बिन्दुदाब उपचार करनेसे कष्ट घटनेके कुछ उदाहरण	४४	
१०. उपसंहार	४६	
॥ परिशिष्ट : दैनिक जीवनमें होनेवाले विकारोंकी (रोगोंकी) सूची	४७	