

THINK AND DECIDE WHERE YOU SHOULD GO

सोचिये किधर जाना है

SUBSIDE OR SUPRETIION MEDICIONS
दमनात्मक / शमनात्मक
औषधियाँ



OPERATIONS
चीरफाड़
काटपीट



POISONOUS
DRUGS
विषैली औषधियाँ



PANCHANG YOGA SADHANA
पंचांग योग साधना
एवं चिकित्सा



पंचांग योग = योग-प्राकृतिक चिकित्सा + प्लस

सम्पर्क करें-

देव अन्तर्राष्ट्रीय योग केन्द्र

मोतीझील, कानपुर-प्रवेश किसान द्वार से
(योग साधना केन्द्र)

प्रातः 6 से 7:30 बजे तक गर्मियों में
प्रातः 7 से 8:30 बजे तक सर्दियों में

सम्पर्क करें-

देव अन्तर्राष्ट्रीय योग केन्द्र

गीतानगर, कानपुर-निकट-रेलवे क्रॉसिंग के पास-श्री विभोई पार्क के बगल से
(योग-प्रा० चि०+प्लस चिकित्सालय)

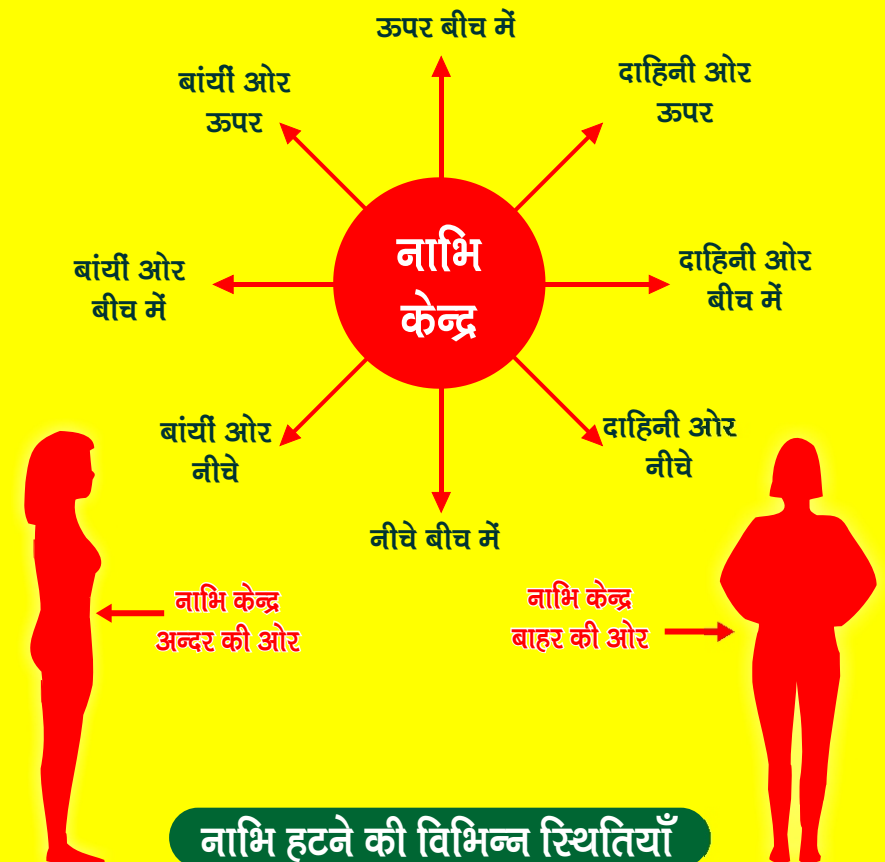
प्रातः 8 से 12 बजे तक

Mob.: 9336115528, 9336235850, 9838444486, 8887669975

E-mail : anandyoga133@gmail.com • Face Book : Omprakash Anand, Kanpur
Web.: www.anandyoga.com • www.colorblindsurecure.com

हटी नाभि कैसे बिठाये?

-डा. ओमप्रकाश 'आनन्द जी'



नाभि हटने की विभिन्न स्थितियाँ

‘आनन्द जी’ का जीवन परिचय



- नाम** • ओमप्रकाश ‘आनन्द जी’
- माता एवं पिता** • स्व. श्रीमती विद्यावती एवं स्व. श्री बाबूराम जी
- धर्म पत्नी** • रेकी आचार्या पूनम रानी (योग शिक्षिका, प्रा० चिकित्सिका एवं ग्रैंड रेकी मास्टर)
- जन्म तिथि** • 29 दिसम्बर 1949(वास्तविक)/09 जनवरी 1951(स्कूल में)/2 अक्टूबर 1969 (बोध दिवस)
- जन्म स्थान** • सिसोलर, हमीरपुर (उत्तर प्रदेश)-भारत
- पत्र व्यवहार** • ‘आनन्द निकुंज 117/133, ब्लाक ‘ओ’ गीतानगर, कानपुर
- फोन नं०** • 0512-2500380, 9336115528, 9336235850, Face Book: Omprakash Anand, Kanpur
- E-mail** • anandyoga133@gmail.com, Website : www.anandyoga.com
- शिक्षा** • बी.एस-सी., बी.एड., प्राकृतिक चिकित्सक, आयुर्वेद रत्न, योगाचार्य, रेकी-आचार्य, एक्यूप्रेसर (रि.), मैगनेट, होमहर्बल, शिवाम्बु, हास्ययोग आदि के विशेषज्ञ
- गतिविधियां** • लगभग 40,000 दवा से तंग रोगियों की चिकित्सा एवं सेवा, लगभग 2500 योग शिक्षकों, 1000 प्राकृतिक चिकित्सकों, 500 पोलियो चिकित्सकों, 500 चुम्बक चिकित्सकों, 500 एक्यूप्रेसर (रि.) चिकित्सकों, 500 होम हर्बल शिक्षकों एवं लगभग 1200 रेकी चैनल्स को ट्रेनिंग दे चुके हैं।
- साहित्य सृजन** • योग, प्राकृतिक चिकित्सा, चुम्बक, रेकी, एक्यूप्रेसर (रि.) आदि वैकल्पिक चिकित्सा से सम्बंधी लगभग 50 पुस्तकों का लेखन-सम्पादन एवं प्रकाशन।
- अनुसंधान** • पंचांग योग, धारोरो योग, साक्षी-ध्यान, पोलियो चिकित्सा, पापोनि, • पारकिंसन • एल्जाइमर • सरवायकल स्पांडलायटिस • कलर ब्लाईडनेस का सफल इलाज।
- पुरस्कार** • ‘योगमूर्ति’ उपाधि, द्वारा गुरुदेव स्वामी देवमूर्ति जी महाराज।
• ‘डाक्टर आफ नेचुरोपैथी’ द्वारा सम्मानित इनपा नई दिल्ली।
• ‘योगाचार्य’ उपाधि, द्वारा प्रथम विश्व योग-सम्मेलन 1989 में।
• ‘श्रेष्ठ प्राकृतिक चिकित्सक’, सम्मान द्वारा आई.एन.ओ. 2001
• ‘कानपुर गौरव’, द्वारा मानस संगम कानपुर 2004, ‘रोटरी रत्न’ सम्मान 2000,
• ‘योग पंडित’ द्वारा गंगारक्षा मंच • पंचांग योग ऋषि द्वारा I.N.A.
• 2002 में मॉरीशस देश में जाकर प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग का प्रचार।
- विदेश यात्रा** • 2002 में मॉरीशस देश में जाकर प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग का प्रचार।
- उत्तरदायित्व** • **अध्यक्ष** – इन्टर नेशनल नेचुरोपैथी आर्गेनाइजेशन, उ०प्र० (I.N.O.)
• **प्रधानाचार्य** – देव अन्तर्राष्ट्रीय योग केन्द्र मोतीझील, कानपुर
• **प्रधान चिकित्सक** – देव अन्तर्राष्ट्रीय योग केन्द्र गीतानगर, कानपुर
• **सदस्य** – गांधी प्राकृतिक चिकित्सा समिति, राजघाट, दिल्ली
• **सदस्य** – अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद, दिल्ली
• **सदस्य** – इण्डियन नेचर प्रैक्टिसनर एसोसिएशन, दिल्ली
• **संस्थापक** – संरक्षक व अध्यक्ष इण्डियन नेचुरोपैथी एसोसिएशन (I.N.A.)
• **संस्थापक** – डिवायन रेकी सेन्टर एवं औरा स्कैनिंग फाउण्डेशन
• **संस्थापक** – स्वस्थ साहित्य प्रकाशन
- ई मीडिया सनातन चैनल (इण्टरनेशनल) द्वारा सायं 4:40 बजे प्रसारण-नित्य



डा. ओमप्रकाश ‘आनन्द जी’ को आयुष मंत्री श्रीपाद नाइक कलरब्लाईडनेस एण्ड डिफेक्टिव कलरविजन ट्रीटमेंट की सफलता पर दिनांक 7 जून 2015 को नई दिल्ली में सम्मानित करते हुये। साथ में डा. मोरार जी देसाई, योग संस्थान नयी दिल्ली के डायरेक्टर श्री वीरि प्रसाद जी, उनके दायें हाथों अन्नन् बिदार राष्ट्रीय अध्यक्ष आई. एन. ओ., सबसे बायें आई.एन.ओ. के चेयरमैन श्री जय प्रकाश अग्रवाल जी



आनन्द योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा महाविद्यालय के उद्घाटन समारोह पर कानपुर यूनिवर्सिटी के पूर्व कुलपति श्री सर्वज्ञ सिंह कटियार, दैनिक जागरण के प्रमुख आदरणीय श्री नरेन्द्र मोहन जी एवं उनके बायें डा. ओमप्रकाश ‘आनन्द जी’

हटी नाभि कैसे बिठायें?

*

लेखक

डा० ओमप्रकाश 'आनन्द जी'

B.Sc., B.Ed., N.D.Sc., Grand Reiki Master

योग-प्राकृतिक चिकित्सा+एक्यूप्रेसर (रि.), चुम्बक एवं होमहर्बल थिरेपी विशेषज्ञ
आयुर्वेद रत्न, पंचांग योग साधना एवं चिकित्सा तथा कलर ब्लाइंडनेस एवं डिफेक्टिव विजन
रोग निवारक अन्वेषक एवं समायोजक

*

सह-लेखिका

रेकी आचार्या पूनमरानी

B.A., D.Y. Ed.(योग शिक्षिका) N.D.Sc. (प्राकृतिक चिकित्सिका)

ग्रैंड रेकी मास्टर, चुम्बक, एक्यूप्रेसर (रि.) एवं होमहर्बल गाइड

*

प्रकाशक

स्वस्थ साहित्य प्रकाशन

117/O/133, गीतानगर, कानपुर-208025

* प्रथम संस्करण 30 अप्रैल सन् 2017, प्रतियाँ 2000

* सर्वाधिकार प्रकाशकाधीन

● मूल्य पचास रुपये (Rs. 50/-)

* प्रकाशक:

स्वस्थ साहित्य प्रकाशन

C/o देव अन्तर्राष्ट्रीय योग केन्द्र

117/O/133, गीतानगर, कानपुर-208025

Mob.:9336115528(WhatsApp), 9336235850, 9838444486, 8887669975

E-mail:anandyoga133@gmail.com

Face Book:Omprakash Anand, Kanpur

Web.:www.anandyoga.com, : www.colorblindsurecure.com

* मुद्रक-

सोलर प्रेस

96/2, चुन्नीगंज, कानपुर-208001

फोन-0512-2534799

* सभी प्रकार के वाद-विवाद का न्याय क्षेत्र कानपुर होगा

विशेष सूचना

पुस्तक में दी गयी सामग्री का उद्देश्य आपको प्राकृतिक चिकित्सा+प्लस के प्रति श्रद्धा एवं रोग की रोकथाम की जानकारी देना है। अपने कठिन रोगों के उपचार के सम्बन्ध में अनुभवी पंचांग योगी अर्थात् प्राकृतिक चिकित्सा+प्लस साधक एवं चिकित्सक से परामर्श करके करें।

विषय सूची

क्या	कहाँ
1. सम्पादकीय.....	3
2. हटी नाभि बिठावें कैसे?.....	7
3. गर्भाशय कैसे बिठायें-अनुभूत प्रयोग.....	11
4. कैसे जाने कि नाभि अपने स्थान पर है कि नहीं?.....	12
5. स्त्रियों की नाभि नापने की विधि.....	13
6. पुरुषों की नाभि नापने की विधि.....	14
7. क्या करें कि नाभि अपने स्थान से न हटे?.....	14
8. नई व पुरानी हटी नाभि बिठाने व नापने की सरल विधि.....	19
9. नाभि हटने की विभिन्न दस स्थितियां.....	22
10. नाभि बिठाने की कुछ अन्य सरल विधि.....	23
11. 26 वर्ष से हटी नाभि बैठ गयी.....	25
12. हटा गर्भाशय (यूट्रस) अपने स्थान पर आ गया.....	25
13. हटी नाभि बिठाने का चमत्कार.....	26
14. नाभि बिठाने से गिरता वजन रुक गया.....	27
15. साक्षी ध्यान से डिप्रेसन ठीक हो गया.....	28
16. पंचांग योग+प्लस द्वारा पैर कटने से बच गया.....	29
17. पंचांग योग+प्लस द्वारा थायरॉयड सामान्य हो गया.....	30
18. पंचांग योग+प्लस द्वारा आमाशय का कैंसर ठीक हो गया.....	30
19. पंचांग योग+प्लस द्वारा हृदय रोग से मुक्ति.....	30
20. पंचांग योग+प्लस द्वारा बच्चेदानी के ट्यूमर से छुटकारा.....	31
21. नाभि चक्र ठीक करने का प्राचीन ढंग.....	32
22. किसी भी रोग से छुटकारा कैसे मिले?.....	33
23. प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा कायाकल्प.....	34
24. षट्कर्म (योग चिकित्सा) द्वारा कायाकल्प.....	35
25. पंचांग योग साधना एवं चिकित्सा विवरण.....	36
26. देव अन्तर्राष्ट्रीय योग केन्द्र की अन्य उपयोगी सूचनायें.....	37-64

दो शब्द



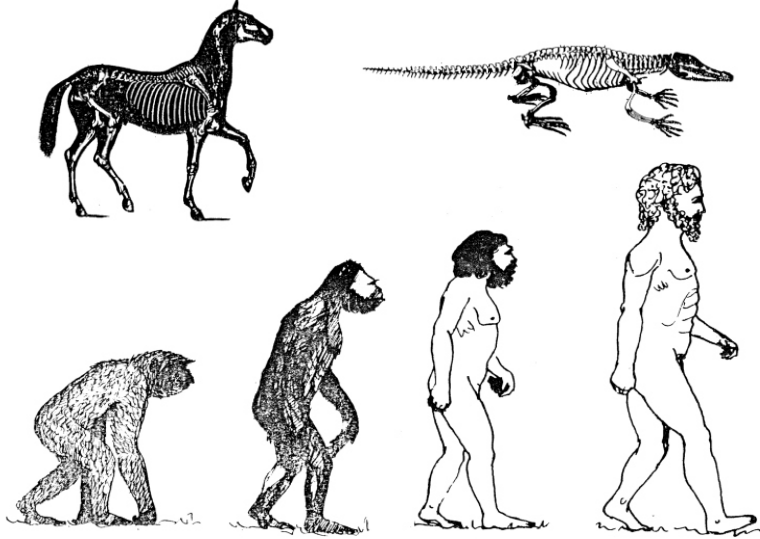
एक दिन मेरे योग विद्या के गुरुदेव श्रद्धेय स्वामी देवमूर्ति जी महाराज ने मुझसे पूछा कि बताओ, मैं लोगों को क्यों समझाता हूँ कि सीधे बैठो, सीधे खड़े हो, सीधे सोओ, सीधे गाड़ी चलाओ, ध्यान योग की साधना में नेक-सपोर्ट बेल्ट अवश्य बांधें, जिससे गर्दन सीधी रहे आदि। आगे स्वयं ही बताने लगे कि पहली बात तो मनुष्य को छोड़कर कोई भी जीव लम्बवत (वर्टिकल) नहीं है। बल्कि सभी जीव होरीजन्टल (क्षितिज के समानान्तर) हैं। जिससे वे जब चलते हैं तो उनकी रीढ़ की गुरियों का आपसी अवकाश (गैप), प्राकृतिक (नेचुरल) बना रहता है। जिससे उनसे निकलने वाली नाड़ियों में दबाव नहीं पड़ता है। फलस्वरूप उन्हें मृत्यु पर्यन्त तक वात-रोग (नाड़ियों के रोग) नहीं होते। जबकि मनुष्य लम्बवत होने के कारण उसकी रीढ़ की हड्डी की गुरियों का अवकाश कम हो जाता है। इसीलिए आज नहीं तो कल सर्वायकल स्पांडलायसिस या लम्बर स्पांडलायसिस, साइटिका, गठिया, कमर दर्द, गर्दन दर्द, पार्किंसन, अल्जाइमर आदि रोगों से अवश्य पीड़ित रहने लगता है। इसके अतिरिक्त उसकी नाभि आगे या पीछे, दायें या बायें, ऊपर या नीचे अवश्य हट जाती है। महिलाओं की तो नाभि के साथ-साथ गर्भाशय (यूट्रस) भी अपने स्थान से हट जाता है। परिणामतः मासिक धर्म सम्बन्धी कष्ट बने ही रहते हैं। फलस्वरूप सम्बन्धित नाना प्रकार की तकलीफों से वह महिला दुःखी ही रहती है।

आधुनिक युग में अति प्रचलित चिकित्सा पद्धतियाँ एलोपैथी, होम्योपैथी, वर्तमान औषधि प्रधान आयुर्वेद, यूनानी, सिद्धा आदि यहां तक कि आधुनिक योग शिक्षकों एवं प्राकृतिक चिकित्सकों को भी उपर्युक्त ज्ञान न होने के कारण नाना प्रकार की अपनी-अपनी औषधि या अ-औषधि चिकित्सा देते रहते हैं और रोगी का कष्ट जड़ से नहीं जाता। किन्तु यदि उसकी नाभि या गर्भाशय सही स्थान पर बिठा दिया जाये या बैठ जाये अथवा नाभि या गर्भाशय अपने स्थान में बैठी ही रहे तो वह उपर्युक्त कष्टों से बचा रह सकता है।

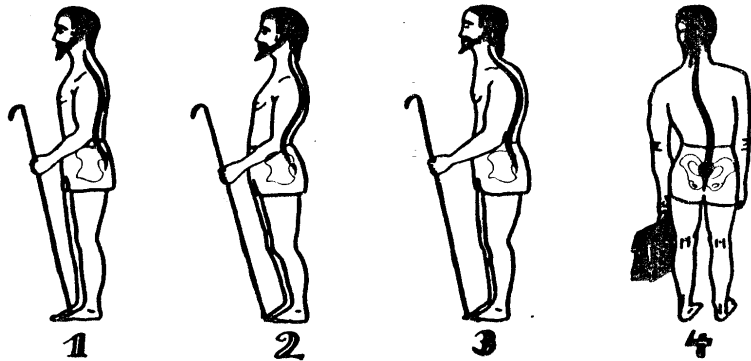
आगे उन्होंने बताया कि हटी नाभि की पहचान कैसे करें? और उसे कैसे बिठायें? -गुरुदेव ने जो विधि मुझको बतायी, वह इस लघु पुस्तिका के द्वारा प्रस्तुत कर रहा हूँ। आशा है पाठक अवश्य लाभान्वित होंगे। जो चिकित्सक, वह चाहे जिस चिकित्सा पद्धति के हों नाभि एवं गर्भाशय बिठाने का विज्ञान सीखकर अपने दुःखी रोगियों को सुखी कर सकते हैं। और पुण्य के भागीदार बन सकते हैं।

-डा. ओम्प्रकाश 'आनन्द जी'

मनुष्य योनि को छोड़कर शेष सभी जीव-जन्तु क्षितिज के समान्तर (हॉरिजेन्टल) है। इसीलिए उनकी रीढ़ की गुरियां आपस में दबती नहीं हैं। परिणामतः न नाभि हटती है, न गर्भाशय हटता है और न गर्दन, रीढ़ व कमर की नाड़ियां दबती हैं।



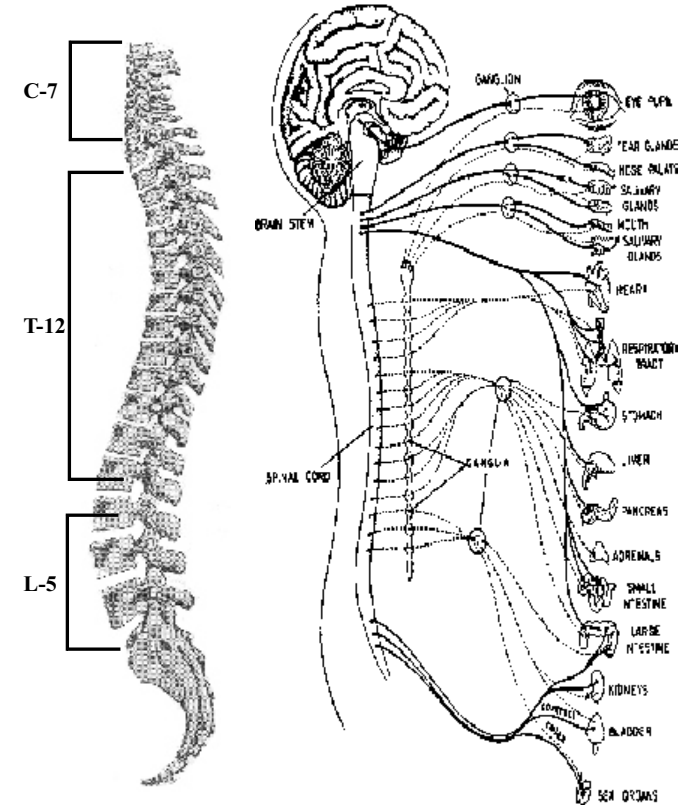
मनुष्य के लम्बवत (वर्टिकल) होने का क्रमशः विकास क्रम



प्रारम्भ में मनुष्य चार पैर से चलता था इसलिए उसकी तंत्रिकायें (न्यूरोन्स/नर्व) बाधित नहीं होती थी। किंतु जब मनुष्य लम्बवत (वर्टिकल) हो गया तो उसकी गुरियां बाधित होने लगीं। इसीलिए गुरियों का अपने स्थान पर रहना जरूरी है। इसी प्रकार से मनुष्य के लम्बवत होने से नाभि भी बाधित हो जाती है।

.....और नाभि से निकलने वाली ग्रन्थि भी बाधित हो जाती है।

रीढ़ के अंदर स्थित शुष्मना नाड़ी से निकलने वाली तंत्रिकायें जो गर्दन एवं कमर के नसों के दबाव से प्रभावित होती है। जिनमें चुम्बक या चुम्बक बेल्ट बांधने से उनमें रक्त एवं उर्जा का प्रवाह तेज हो जाता है और रोगी को सूजन एवं दर्द में लाभ का अनुभव करता है। सूजन एवं



दर्द को ठीक कर देना तो चुम्बक का स्वाभाविक गुण है। इसी प्रकार नाभि या गर्भाशय हटने से तंत्रिकायें प्रभावित होती है। यदि नाभि में मीडियम या हाई मैग्नेट का साउथ पोल सुबह-शाम रखा जाये तो नाभि या गर्भाशय जल्दी सेट हो जाती है। इलेक्ट्रो मैग्नेट तो रामबाण है।



हटी नाभि बिठावें कैसे?

-पंचांग योग ऋषि

डा. ओमप्रकाश 'आनन्द जी'

अनुभव द्वारा देखा गया है तथा योग की प्राचीन पुस्तकों के अनुसार नाभि के सम्बन्ध में लिखा हुआ है कि यदि नाभि अपने स्थान से एक अंगुल भी रीढ़ की ओर धंस जाये तो फिर वह व्यक्ति कभी तन्दुरुस्त नहीं हो सकता। वह दिन प्रतिदिन दुबला होता चला जायेगा, चाहे वह कितना ही पौष्टिक भोजन करे और यदि उसकी नाभि अपने स्थान से थोड़ा सा बाहर की ओर उभर आये तो मोटापा बढ़ता ही चला जायेगा। वह व्यक्ति भोजन कितना ही कम करे, परन्तु मोटापा उसका साथ नहीं छोड़ता।

इसी प्रकार से जब किसी व्यक्ति की नाभि थोड़ी सी ऊपर की ओर चढ़ जाती है तो उसे खट्टी डकार और बदहजमी की शिकायत हो जायेगी। पाखाना साफ नहीं होगा। अगर यह नाभि दो-तीन अंगुल ऊपर की ओर चढ़ जाये तो उसका शौच रुक जायेगा और ऊपर की ओर चढ़ जाये तो उसका शौच तो रुक ही जायेगा, मल में गोटे पड़ जायेंगे। फलस्वरूप उस व्यक्ति को भूख कम लगती है। आंतों में पड़ा हुआ मल सड़ने लगता है। आंतें इस सड़ान से प्रभावित होती हैं। ऐसा होने से, शरीर के रक्त में, दूषित पदार्थों की मात्रा बढ़ने लग जाती है। फलस्वरूप शरीर अस्वस्थ हो जाता है। अनेक रोग जैसे फोड़े-फुन्सियां, पीलिया आदि हो जाते हैं। यदि यह नाभि, नीचे की ओर चली जाये तो गैस बनने लगती है। अधिक हठी होने पर दस्त शुरू हो जायेंगे। आप फिर चाहे जितनी दवा कर डालिये परन्तु क्षणिक लाभ भले हो जाये, स्थायी लाभ का तो सवाल ही नहीं उठता, जब तक कि नाभि अपने स्थान पर नहीं आ जाती।

कभी-कभी नाभि दांयी अथवा बांयी ओर भी हट जाती है। बांयी ओर हटने से, उस व्यक्ति को हृदय की बीमारियों, जैसे ब्लडप्रेसर, हार्ट अटैक आदि हो सकते हैं। दांयी ओर नाभि के हट जाने पर उस व्यक्ति को लीवर सम्बन्धी तकलीफें हो सकती हैं।

यह नाभि हमारे स्वस्थ शरीर के लिए कितना महत्व रखती है, उसकी महत्ता आज का चिकित्सा विज्ञान नहीं समझ पाया है। जबकि नाभि का सम्बन्ध उस व्यक्ति के जन्म से भी पूर्व उससे जुड़ा हुआ है। आपको मालूम है कि जब तक शिशु, माँ के पेट में रहता है, तब तक, इसी नाभि के द्वारा, शिशु के अवयवों का पोषण होता है। माँ से भी शिशु का सम्बन्ध इसी नाभि के द्वारा जुड़ा रहता है।

अब आप स्वयं ही समझ सकते हैं कि नाभि का महत्व हृदय से कम नहीं है। यह नाभि, शिशु जन्म के पहले से ही क्रियाशील होती है। इस कारण से नाभि का महत्व, हृदय की भांति है। परन्तु आज का चिकित्सा विज्ञान नाभि को कोई महत्व नहीं देते। यह भी एक कारण है कि वे लोग बढ़ते रोगों को रोकने में असफल हैं।

नाभि हटने के प्रमुख कारण

आजकल प्रायः सभी लोगों की नाभि हटी रहती है। नाभि हटी हुयी क्यों रहती है। नाभि हटने के अनेक कारण हो सकते हैं, जैसे स्कूटर में किक मारने वाले व्यक्ति की नाभि, प्रायः ऊपर की ओर आ जाती है। गलत तरीके से वजन उठाने से नाभि प्रायः ऊपर की ओर आ जाती है। रीढ़ की हड्डी को झुकाकर बैठने से नाभि अंदर की ओर धँस जाती है। गलत तरीके से खड़े होने से, गलत तरीके से सोने से, गलत तरीके से व्यायाम एवं योग-आसन करने से, लम्बे समय तक दस्त आने से भी नाभि हट जाती है। उपरोक्त अनेक कारण हैं जिनसे नाभि अपने स्थान से हट जाती है। यदि किसी व्यक्ति का जीवन एवं भोजन, असंयमित एवं अप्राकृतिक हो तो उसकी नाभि हट जाने पर अत्यधिक कष्ट भोगना पड़ता है। फलस्वरूप कब्ज, गैस, हार्टअटैक, ब्लडप्रेसर आदि अनेक रोग उस व्यक्ति पर शीघ्र आक्रमण कर देते हैं। परन्तु जिनका भोजन संतुलित एवं सात्विक होता है, नियमित योग-व्यायाम, प्राणायाम, बंध, मुद्रा एवं ध्यान करते हैं। और जीवन भी सकारात्मक होता है, उन्हें नाभि हट जाने पर भी कम कष्ट मिलता है।

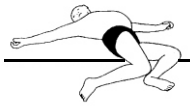
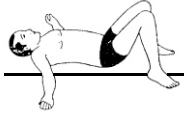
नाभि कैसे बिठावें

अब प्रश्न यह उठता है कि नाभि को अपने उचित स्थान पर कैसे बैठाया जाये। नाभि बिठाने का देहातों में अधिक प्रचलन है। लोग अनेकानेक विधियों द्वारा इसे बिठाते हैं किन्तु सबसे सरल तरीका पूज्य स्वामी देवमूर्ति जी का है। उनके द्वारा अन्वेषित रीढ़ के घुमावदार व्यायाम का नं०-6 (किंग एक्सरसाइज) व नं०-7 (क्वीन एक्सरसाइज) नाभि बैठाने में अत्यन्त लाभकारी सिद्ध हुये हैं। इसको करने के बाद उत्थानपादासन व नौकासन करने से नाभि तुरन्त बैठ सकती है। जिनका वर्णन इस प्रकार है-किन्तु सावधान पेट पर हाथों द्वारा दबाव डालकर कभी भी मालिश न करें नुकसान हो सकता है।

1. किंग एक्सरसाइज (राजा आसन)

क्रिया विधि-

1. तख्त या जमीन पर दरी या कम्बल बिछाकर लेट जायें।
2. दोनों हाथों को बाजू की सीध में करके और पैरों को सबसे ऊपर वाले चित्र की भांती घुटने मोड़कर खड़ाकर कर लें।
3. बीच वाले चित्र की भांती दोनों पैरों को दायीं ओर ले जायें तथा टुड्डी को बायें कंधे से लगायें। ध्यान रहे पैरों का फासला इतना रखें कि मुड़ने पर एक पैर की एड़ी दूसरे पैर का घुटना लगे। तत्पश्चात्
4. सबसे नीचे वाले चित्र की भांती अब दोनों पैरों को बायीं ओर से ले जायें और टुड्डी को दायें कंधे से लगायें अर्थात्-

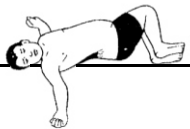
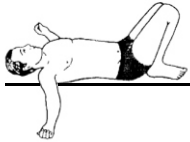


पैर दायें, तो टुड्डी बायें। टुड्डी दायें, तो पैर बायें।

2. क्वीन एक्सरसाइज (रानी आसन)

क्रिया विधि-

1. तख्त या जमीन पर दरी या कम्बल बिछाकर लेट जायें।
2. दोनों हाथों को बाजू की सीध में कर लें और पैरों को सबसे ऊपर वाले चित्र की भांति घुटने मोड़कर और आपस में मिलाकर खड़ा कर लें। अब
3. बीच वाले चित्र की भांती दोनों पैरों को दायीं ओर ले जायें तथा टुड्डी को बायें कंधे से लगायें। ध्यान रहे पैरों को आपस में भली-भांती मिलाये रखें। तत्पश्चात्
4. सबसे नीचे वाले चित्र की भांती अब दोनों पैरों को बायीं ओर ले जायें और टुड्डी को दायें कंधे से लगायें अर्थात्-



पैर दायें, तो टुड्डी बायें। टुड्डी दायें, तो पैर बायें।।

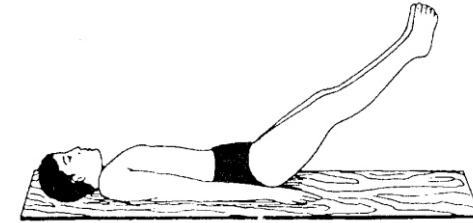
सीमा-क्रमशः 25-25 बार से 50-50 बार तक। यथा संख्या घटा-बढ़ा सकते हैं।

सावधान-सरवायकल स्पांडलायटिस में गर्दन न घुमायें, लम्बर स्पांडलायटिस में किंग एवं क्वीन एक्सरसाइज न करें। नहीं तो कष्ट बढ़ेगा, बल्कि इसमें मैग्नेटिक लम्बर बेल्ट बांधें रामबाण है।

3. उत्थान पाद आसन

क्रिया विधि-

जमीन या तख्त पर पीठ के बल लेट जाइये। हाथों को चित्रानुसार जांघों से सटाकर रखिये। आंखें बन्द कर लीजिये। पूरे शरीर को बिल्कुल ढीला छोड़ दीजिए (शवासन)। धीरे-धीरे श्वास को पूरा बाहर छोड़ दीजिए। अब गहरा श्वास अन्दर भरते हुये, पेट को फुलाकर दोनों पैरों को ऊपर उठाइये और वहीँ पर रोग दीजिए जहाँ पर आंखों से पैरों



उत्थान पाद आसन

के अंगूठे दिखायी पड़ने लगे। इससे अधिक ऊँचा मत उठाइये, नहीं तो पेट की मांसपेशियों पर अधिक जोर पड़ेगा। श्वास अन्दर पेट में रोके हुये कुछ समय तक पैरों को उठाये रखिये। बलपूर्वक 5 से 10 गिनती तक श्वास रोकने का प्रयत्न करें। अब पैरों को धीरे-धीरे नीचे लाते हुये श्वास छोड़ते जाइये। ऐसे ही लगातार 3 से 5 बार तक करें।

4. नौकासन

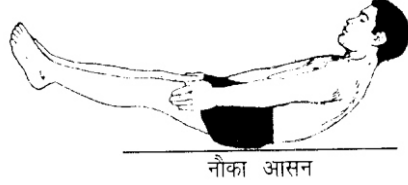
हाल की हटी नाभि तो किंग एवं क्वीन एक्सरसाइज के अभ्यास से ही बैठ जाती है, लेकिन लम्बे समय से हटी नाभि के लिए जरूरी है कि साथ में उत्थानपादासन एवं नौकासन का भी अभ्यास करें। तो अब नौकासन के विषय में समझिये।

इस आसन में अभ्यासी की आकृति नौका अर्थात् नाव की तरह हो जाती है। इसलिए इसका नाम नौकासन है।

करने की विधि-

शवासन के बाद दोनों पैरों को आपस में मिलाकर, हाथों की हथेलियों का मुख अंदर की ओर अर्थात् जांघों की ओर कर लें। उसके बाद हथेलियों को जांघों से चिपका लें। अब पूरी सांस भर कर पेट को फुला लें। इतना करने के तुरन्त बाद पैरों, भुजाओं धड़,

कन्धे और सिर को जमीन से एक साथ ऊपर की ओर चित्रानुसार उठावें। इस स्थिति में केवल नितम्ब ही जमीन से लगे रहेंगे। नौकासन करते समय इस बात का ध्यान रखें कि सिर एवं एड़ियां जमीन से एक फुट से अधिक ऊँची न होने पायें। कुछ क्षण इसी अवस्था में रुकें रहें फिर धीरे-धीरे लेटने की स्थिति में वापस आ जायें।



नौका आसन

समय, श्वास एवं सीमा-

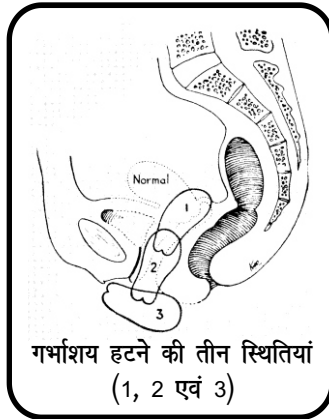
इस आसन की पूर्ण स्थिति में श्वास को पेट में रोककर धीरे-धीरे 1 से 5 गिनती तक रुकने का अभ्यास करें और फिर धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुये लेटने की स्थिति में वापस आ जायें।

ध्यान दें-

जितनी देर आपने यह आसन किया है अब उतनी ही देर तक श्वासन करें। यह आसन कम से कम तीन बार अवश्य करें।

गर्भाशय कैसे बिठायें- अनुभूत प्रयोग

मेरे सम्पर्क में अनेक महिलायें आयीं, जिनका गर्भाशय (यूटरस) अपने स्थान से हटने (प्रोलेप्स) के कारण, उन्हें पेट दर्द या मासिक धर्म (मेन्सेज) सम्बन्धी तकलीफ रहती थी। जब मैंने उनकी विशेष मालिश विधि से उनका गर्भाशय अपने स्थान पर बिठा दिया-पेडू से पेट की ओर ऊपर की तरफ उठाते हुये। फिर पेडू पर बाइन्डर बेल्ट बांध दी तो कुछ ही दिनों में उनकी तकलीफ ठीक हो गयी यद्यपि सुबह-शाम 2-4 मिनट ईमानदारी से किंग एवं क्वीन एक्सरसाइज धीरे-धीरे करते रहें, तो न नाभि हटेगी और न गर्भाशय अपने स्थान से हटेगा। न ही स्थिति की गड़बड़ी (पोस्टचर डिफेक्ट) के कारण होने वाला कमर दर्द होगा।



गर्भाशय हटने की तीन स्थितियां (1, 2 एवं 3)

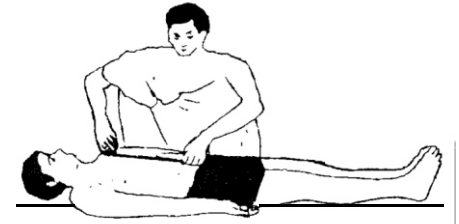
-रेकी आचार्या पूनमरानी

संचालिका-डिवायन रेकी सेन्टर गीतानगर, कानपुर-208025

कैसे जानें कि नाभि अपने स्थान पर है कि नहीं ?

नाभि क्या है? इसे अपने स्थान पर क्यों होना चाहिए? हटी नाभि कैसे बिठायें? के सम्बन्ध में पिछले पृष्ठ में आपने पढ़ा। अब आपको यह भी जानना चाहिए कि हम कैसे जानें कि नाभि अपने स्थान पर है या नहीं, यदि नहीं तो कहाँ है?

जिसकी नाभि देखनी हो उसे किसी समतल जमीन या तख्त पर पीठ के बल लिटा दीजिए। यदि किसी पुरुष की नाभि नापनी हो तो चित्रानुसार उसके बगल में बैठ जाइये और उसके पेट पर के सभी कपड़े हटवा दीजिए।



उसके दोनों पैरों को आपस में मिलवा दीजिए। हाथों को बगल में रखवा दीजिए। एक लम्बा मजबूत न खिंचने वाला बटा हुआ डोरा लेकर उसके एक सिर पर अच्छी प्रकार से एक गांठ लगा दीजिए। अब बायें हाथ के अंगूठे से गांठ पर दबाव डालते हुये नाभि के ऊपर रख दीजिये। डोरे के दूसरे भाग को चित्रानुसार पहले दायें स्तन बिन्दु पर लगाइये और उस स्तन बिन्दु पर लगे डोरे के भाग पर दायें हाथ के अंगूठे से मजबूती से पकड़कर बिना किसी प्रकार का खिंचाव डाले हुये ऊपर की ओर उठाकर बायें स्तन बिन्दु पर रखें। लेकिन नाभि वाला डोरे का सिरा अपनी जगह से न हटे और न उठे।

अब यदि नाभि से दायें स्तन बिन्दु की नाप, नाभि से बायें स्तन बिन्दु की नाप के बराबर आती है तो समझें कि नाभि न बायीं तरफ है, न दायीं तरफ हटी है, और न नीचे हटी है न ऊपर हटी है बल्कि अपने स्थान पर ही है। हां यह बात दूसरी है कि अपने स्थान से अंदर की ओर धंस गयी हो या अपने स्थान से बाहर की ओर आ गयी हो। नाभि के नापने की इस क्रिया को कम से कम तीन बार कर लें, जिससे भूल न होने पाये।

यदि नाभि में दायें स्तन बिन्दु की नाप, बायें स्तन बिन्दु की नाप से कम या अधिक है तो समझ लें कि नाभि अपने स्थान से हटी हुयी है।

स्त्रियों की नाभि नापने की विधि

उपरोक्त विधि से पुरुषों की नाभि नापी जाती है। स्त्रियों की नाभि नापने की विधि में नाभि से स्तन बिन्दु तक नाप नहीं चल सकती।

जिस महिला की नाभि नापनी हो उसे तख्त या जमीन पर पुरुष की भांति लिटा दीजिये। चित्रानुसार उसके बगल में बैठकर उसके दोनों पैरों को सीधा फैलाकर आपस में मिलवा दीजिये और उसी प्रकार के डोरे के गांठ लगे सिरे को नाभि के ऊपर रखकर नाभि से बायें पैर की छोटी अंगुली के कोने पर डोरे के भाग को रखकर दायें हाथ के अंगूठे से दबा दीजिए ओर अब पैर वाले डोरे के भाग को, उसी स्थान से पकड़े हुये, दायें पैर की छोटी अंगुली के उसी कोने पर रखिये। यदि दोनों और रखने से डोरे की नाप बराबर आती है तो नाभि दायें, बायें, ऊपर या नीचे नहीं हटी है।



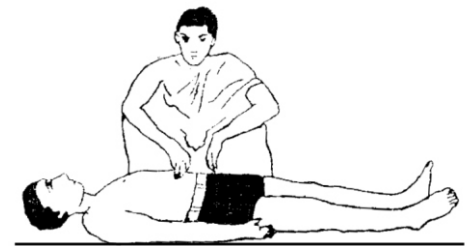
यदि नाप बराबर नहीं आती तो नाभि अपने स्थान से हटी हुई है। ध्यान रखें कि महिलाओं की नाभि नापते सम पेट के ऊपर बंधी धोती दोनों ओर से समतल होनी चाहिए, नहीं तो नाभि हटी या हटने की नाप गलत हो सकती है।

पुरुषों की नाभि बिठाने की विधि एवं कैसे जाने की नाभि कहां पर है?

नाभि नापने की उपरोक्त विधि में कभी-कभी ऐसा हो जाता है कि नाभि हटी न हो और नाप से हटने की सूचना मिल जाये तथा नाभि हटी हो और नापने से न हटने की सूचना मिले, इसलिए निम्नलिखित विधि, नाभि नापने की श्रेष्ठ एवं प्रामाणिक विधि है।

पूर्ववत् स्त्री या पुरुष, जिसकी भी नाभि नापनी हो, उसे तख्त या समतल जमीन पर पीठ के बल लिटा दीजिए। चित्रानुसार उसके बगल में बैठ जाइये और दायें अथवा बायें हाथ की पांचों अंगुलियों को एक साथ मिला लीजिए। अब उन मिली हुयी पांचों अंगुलियों को नाभि के ठीक ऊपर रखिये। यदि नाभि अपने स्थान पर होगी तो हृदय की तरह

स्पन्दन, पांचों अंगुलियों के बीच अनुभव होगा। यदि नाभि अपने स्थान से थोड़ी हटी होगी, तो नाभि का स्पन्दन, पांचों अंगुलियों में से किसी एक उंगली के नीचे होगा। यदि नाभि अपने स्थान से अधिक हटी होगी तो स्पन्दन को ढूंढने के लिए उन मिली अंगुलियों को उठा-उठाकर नाभि के आस-पास रखते हुये नाभि चक्र का स्पन्दन अनुभव करना चाहिए। जहां पर स्पन्दन स्पष्ट प्राप्त हो जाये। नाभि चक्र उसी स्थान पर है। अर्थात् नाभि अपने स्थान से उतनी ही हटी हुयी है, जितनी दूर पर स्पन्दन का अनुभव हो रहा है।



जिन लोगों के पेट कड़े होते हैं, अथवा पेट बड़े होते हैं, उनके नाभि चक्र का स्पन्दन आसानी से ढूढ़ा नहीं जा सकता है। इसके लिए नाभि नापने वाले को उसके नाभि क्षेत्र पर पर्याप्त दबाव डालकर नाभि चक्र ढूंढना होगा। किंतु दबाव हिंसात्मक न हो।

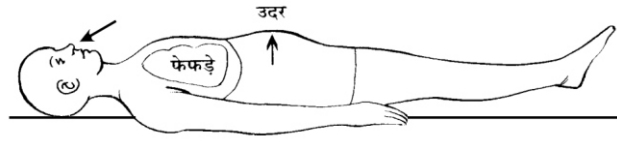
क्या करें कि नाभि अपने स्थान से न हटे?

1. तख्त पर सोइये। आमतौर से लोग, चारपाई पर या ढीले पलंग पर सोते हैं। फलस्वरूप उनकी रीढ़ की हड्डी रातभर जमीन की ओर धनुषा-कार बनी रहती है। लम्बे समय तक जब यह क्रिया नियमित चलती रहती है तो उस व्यक्ति की नाभि अपने स्थान से हट जाना स्वाभाविक है लेकिन तख्त पर सोने से, रीढ़ की हड्डी चूकी सीधी रहती है इसलिए नाभि का अपने स्थान से हटना सम्भव नहीं हो पाता।

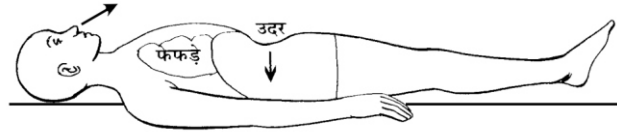
2. तख्त या पलंग के ऊपर बहुत मोटा गद्दा अथवा डनलप न बिछायें। नहीं तो इनकी मुलामियत के कारण रीढ़ की हड्डी सीधी न रह सकेगी और नाभि का अपने स्थान से हट जाना स्वाभाविक होगा।

3. रात को सोते समय बहुत से लोग टेढ़े-मेढ़े पैरों को समेट कर सोने के अभ्यासी हैं। इससे भी नाभि अपने स्थान से हट जाती है। इसलिए सदा सीधे और पैर फैलाकर सोना ही उचित है।

4. बहुत से लोग जब श्वास भरते हैं तो उनका पेट अंदर की ओर जाता है और जब श्वास छोड़ते हैं तो पेट बाहर की ओर फूलता है। इस क्रिया से नाभि चक्र कमजोर हो जाता है। फिर नाभि को अपने स्थान से हट जाना स्वाभाविक है। इसलिये जरूरी है कि यदि आपका श्वास उपरोक्त प्रकार से उल्टा चल रहा है तो उसे सीधा करें अर्थात् जब श्वास अंदर जाये तो पेट बाहर आये और जब श्वास बाहर निकले तो पेट अंदर जाये। इसकी विधि यह है कि रोजाना सुबह-शाम कुछ दिनों तक, श्वासन में लेटकर, श्वास बाहर निकले तो पेट को अंदर ले जाइये। दिन में जब कभी ध्यान आ जाये तो मन को नाभि पर लगाकर इसी क्रिया को सीधा करने की कोशिश करिये।



पूरक स्थिति (श्वास लेने की सही स्थिति)



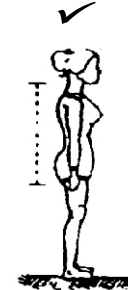
रेचक स्थिति (श्वास छोड़ने की सही स्थिति)

5. हमेशा रीढ़ की हड्डी को सीधा करके बैठिए। रीढ़ की हड्डी को टेढ़ा करके बैठने से, न केवल रीढ़ की हड्डी में ही खराबी उत्पन्न होती है, बल्कि नाभि भी अपने स्थान से हट जाती है। सोफासेट, आफिस की बेत वाली कुर्सी, कार या स्कूटर चलाते समय जब बैठें तो रीढ़ की हड्डी को विशेष रूप से सीधा रखने का प्रयास करें।

6. सदा दोनों पैरों पर शरीर का बराबर बोझ डालकर खड़े हों। एक पैर को अधिक फैला देना या एक पैर पर बोझ अधिक डालना, दूसरे पर कम डालना हानिकारक है। खड़े होने की इस गलत स्थिति से न केवल नाभि हटती है, बल्कि नितम्ब एवं पैर की नाड़ियों में सूजन एवं दर्द भी उठ खड़े होते हैं। इससे साइटिका हो जाती है।

7. भरी हुई बाल्टी दूर तक ले जाने या अन्य भारी बोझ उठाने अथवा कई मन्जिल ऊपर बिना रूके चढ़ने आदि के कार्यों से, कमजोर पेट वालों की नाभि हटने का या गर्भाशय हटने का विशेष खतरा रहता है। इसलिए अपनी शक्ति एवं सामर्थ्य का ध्यान रखकर ही कार्य करें।

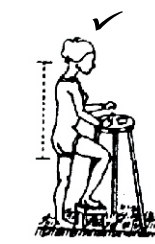
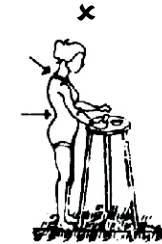
नाभि हटने, डिस्क रिलप, लम्बर स्पांडलायसिस (कमर कष्ट), घुटने दर्द, सरवायकल स्पांडलायसिस(गर्दन कष्ट) एवं अन्य स्नायु पीड़ाओं से भविष्य में बचने के लिये उठने-बैठने चलने आदि में कैसे ध्यान रखें आइये जानें।



(1)



(4)



(2)



(5)

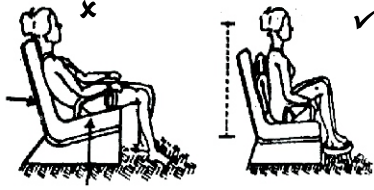


(3)

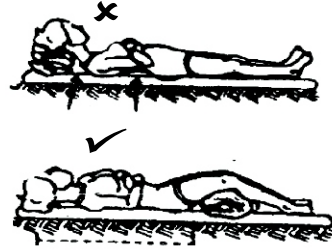


(6)

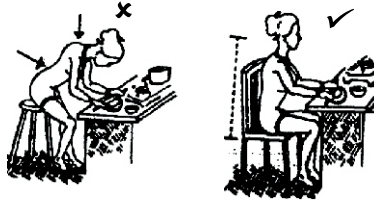
नाभि हटने, डिस्क स्लिप, लम्बर स्पांडलायसिस (कमर कष्ट), घुटने दर्द, सरवायकल स्पांडलायसिस(गर्दन कष्ट) एवं अन्य रनायु पीड़ाओं से भविष्य में बचने के लिये उठने-बैठने चलने आदि में कैसे ध्यान रखें आइये जानें।



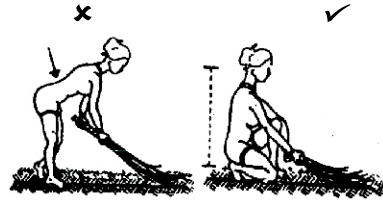
(7)



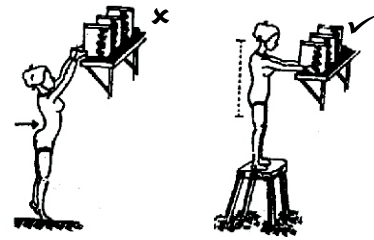
(10)



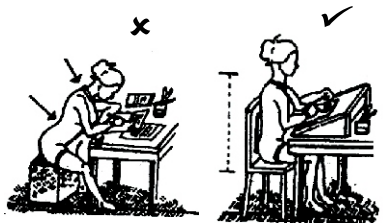
(8)



(11)



(9)



(12)

8. अवैज्ञानिक एवं सीमा से अधिक व्यायामों के अभ्यास से भी, नाभि हट जाने का भय रहता है। इसलिए किसी योग्य एवं अनुभवी गुरु के निर्देशन में ही, योगासन अथवा व्यायाम सीखना या करना चाहिए।

9. योगासनों के गलत क्रम के अभ्यास से भी जिनकी नाभि पहले से थोड़ी सी भी हटी होती है, वह और भी अधिक हट जाती है। इसलिए जो लोग योगासन करते हैं, उन्हें इस बात की अच्छी जानकारी करनी चाहिए, कि किस आसन को करने के बाद कौन सा आसन अवश्य करना चाहिए। इसीलिए मेरे विचार से योगासनों से पूर्व एवं अन्त में किंग एवं क्वीन एक्सरसाइज अवश्य करना चाहिए। यदि नाभि अपने स्थान से हटी भी होगी तो इससे वह बैठ जायेगी। योगासन की सही एवं वैज्ञानिक जानकारी के लिये पढ़िये लेखक की पुस्तक 'सम्पूर्ण चौरासी योगासन'

10. आजकल सूर्य नमस्कार करने का प्रचलन बढ़ रहा है। मेरा अनुभव है कि सूर्य नमस्कार के बाद गुरुदेव स्वामी देवमूर्ति जी द्वारा अन्वेषित किंग एवं क्वीन एक्सरसाइज जरूर करना चाहिए-अन्यथा नाभि या गर्भाशय हट जाता है।

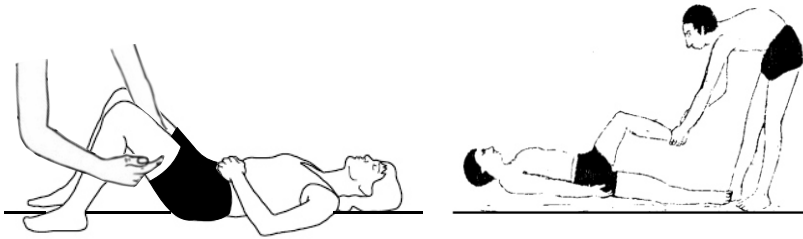
11. व्यायामों के अभाव में और गलत खान-पान के कारण पेट में बराबर खराबी बनी रहने से वहां के महत्वपूर्ण अवयव जैसे यकृत, प्लीहा, बड़ी आंत, छोटी आंत इत्यादि ढीले हो जाते हैं, एवं उनमें लटकाने सा पैदा हो जाता है। इसलिए वहां का नाड़ी जाल भी खिंच जाता है। फलस्वरूप नाभि चक्र भी अपने स्थान से हट जाता है। इस प्रकार के कठिन रोगियों को, अपने निकट के किसी अनुभवी योग एवं प्राकृतिक चिकित्सक से सम्पर्क करना उचित होगा। उसी के निर्देशन में धैर्यपूर्वक चिकित्सा लेनी होगी। स्थाई रूप से नाभि बैठाने के लिए जरूरी होगा कि-

1. वह अपने भोजन में सुधार करें।
2. षट्कर्म एवं प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा कायाकल्प द्वारा शरीर का शोधन करें।
3. प्राकृतिक जीवन एवं प्राणायाम व ध्यान द्वारा जीवनी शक्ति जगायें।
4. बैठने, खड़े होने, लेटने एवं झुकने में सही स्थिति का ध्यान रखें।
5. कब्ज के कारण पेट कड़ा हो तो आंतों को मल रहित करें जिसके लिए पेड़ू में मिट्टी की पट्टी या ठंडी पट्टी एवं गरम-ठंडा सेंक बहुत लाभकारी है। तथा दस्तों के कारण पेट ढीला हो गया हो तो बेल का शरबत विधिवत सेवन करके पेट को दुरस्त करें।

नयी, पुरानी अथवा बहुत हटी नाभि ठीक करने की एक सबसे सरल विधि

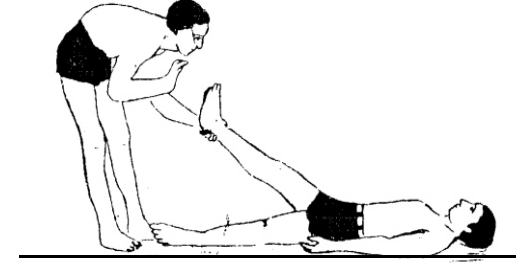
यदि नाभि चक्र, वर्षों से अपने स्थान से हटा हुआ है तो पिछले पृष्ठों में वर्णित 'स्वयं नाभि ठीक करने की विधि' के पूर्व निम्नलिखित विधि अपनायें-

1. उस व्यक्ति का अंडरवियर या जांघिया को छोड़कर, उसके सारे कपड़े उतरवा दीजिए। उसको समतल जमीन या तख्त पर लिटा दीजिए। अब उसके दोनों पैरों के घुटने मुड़वा दीजिए। पैर के तलुवे जमीन पर अच्छी तरह से लगाये रखिये एड़ी और नितम्ब की दूरी, कम से कम डेढ़ फुट या अधिक से अधिक दो फुट के बीच में ही रखें। इसके पश्चात् नाभि विशेषज्ञ उस व्यक्ति के दोनों पैर की रानों में, घुटने के जोड़ के नीचे की गुफा में एवं पिंडलियों में कडुवा तेल खूब लगाकर चिकना कर दें। अब उसके एक पैर के पंजे अपने पैर से दबाकर, अपने दोनों हाथ की अंगुलियों को मिलाकर, रान से मालिश थोड़ी ताकत लगाकर करनी चाहिए। चार-पांच बार मालिश करने के पश्चात् इसी प्रकार से दूसरे पैर में करें।



अब उस व्यक्ति से यह पूछें कि मालिश करते समय किस पैर की पिंडली में अधिक दर्द का अनुभव होता है। यदि नाभि चक्र अपने स्थान से हटा होगा तो मालिश करते समय दर्द के कारण उसे विशेष कष्ट होगा। जैसे उसकी कमर मालिश करते समय बिना इच्छा के ऊपर उठेगी। वह मालिश न करने की बात बार-बार कहेगा। नाभि बैठाने वाले का उस पैर में अधिक देर तक मालिश करनी होगी, जिस तरफ की पिंडली में मालिश करने से विशेष कष्ट होता है। कुछ देर एवं नियमित इस प्रकार की मालिश करने से उसकी नाभि अपने स्थान पर आ जायेगी। (ध्यान रखें तेल की यह मालिश रान, घुटने की गुफा एवं पिंडली के उस भाग में की जाती है, जो भाग जमीन की ओर को होता है)

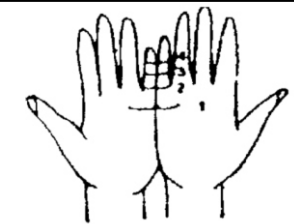
2. यदि नाभि चक्र बायीं और को चढ़ा हुआ है तो मालिश के पश्चात् रोगी के दायें पैर को दबाकर, बायें पैर को पकड़कर इस प्रकार झटका दें, जैसा चित्र में दिया हुआ है। और फिर दायें पैर को पकड़ एड़ी के पास तलुए में इस प्रकार ठोकर दें, जैसा कि अगले पृष्ठ के चित्र में दिया हुआ है।



3. यदि नाभि चक्र दायीं ओर ऊपर की ओर टला हुआ है तो यही दोनों क्रियायें उलट कर करें। फिर भी यदि नापने में नाभि चक्र में फर्क मालूम पड़े तो क्रम से, किंग एक्सरसाइज दो मिनट, क्वीन एक्सरसाइज दो मिनट, उत्थानपादासन तीन बार तथा नौकासन तीन बार करके देर तक श्वासन करें।

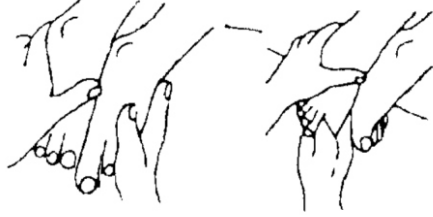
अनुभव में आया है कि कुछ लोगों के पेट बहुत कड़े या बड़े होते हैं। कभी-कभी उनमें नाभि स्पन्दन का पता नहीं चलता, और बार-बार नाभि बिठाने पर भी नाभि चक्र अपने स्थान पर नहीं आता। ऐसे लोगों को चाहिए कि, निकट के किसी योग एवं प्राकृतिक चिकित्सालय में जाकर षट्कर्म जैसे बस्ती, कुंजर, धौति, नौलि तथा पेट पर मिट्टी की पट्टी, या ठंडे पानी की पट्टी अथवा कटि स्नान आदि प्राकृतिक उपचार करके अपने पेट को मुलायम एवं सही दशा में कर लें जिससे उनका नाभि चक्र बिठाने पर अपने सही स्थान पर बैठ सके।

1. नाभि चक्र जांचने के दो और तरीके-अपने दोनों हाथों को अपने चेहरे के सामने रखें। दोनों हाथों को चित्र में दिखाये अनुसार जोड़ें और जांच करें कि रेखा 1, 2, 3, 4 आपस में मिलनी चाहिए यदि ऐसा नहीं है तो नाभि अपनी जगह पर नहीं है।



हाथों के परीक्षण द्वारा
दोनों उंगली बराबर नहीं है।

2. ज्ञानतंतु (मनके) जांचने व ठीक करने का तरीका-दूसरे यह जांचिए कि रीढ़ के भीतर से गुजरने वाले ज्ञानतंतु ठीक हैं या नहीं इसके लिए आप पेट के बल लेट जाइये, दोनों हाथ बगल में रखिये। कमर के नीचे वाले भाग में यदि आपको रीढ़ की हड्डी के दोनों तरफ गड्ढे दिखायी दें तो समझ लें कि ज्ञानतंतु रीढ़ की हड्डी से ठीक से गुजर रहे हैं।

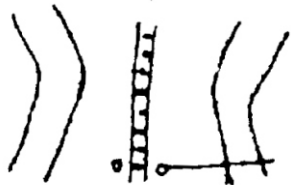


पैरों के द्वारा परीक्षण-दोनों अंगूठे बराबर नहीं हैं।

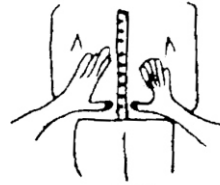
परन्तु यदि आपको ऐसा गड्ढा केवल दांयी ओर ही दिखायी दे तो इसका अर्थ है कि बायीं ओर वाले भाग में कहीं ज्ञानतंतुओं से सम्बन्धित शिकायत है और यदि गड्ढा केवल बायीं ओर दिखायी दे तो दायीं ओर के भाग में शिकायत है।

उपचार-

1. मनके को सही हालत में लोने के लिए आकृति में दर्शाए अनुसार मनके को दोनों तरफ से मालिश करते हुये ऊपर की ओर धकेलें।
2. आकृति में सायटिका नस के भाग पर उपचार कीजिए।
3. मेरुदंड के उस मनके के आस-पास व ऊपर नीचे आड़ी हथेली से तीन से पांच मिनट तक कराटे जैसे हल्के हाथ से प्रहार कीजिए।

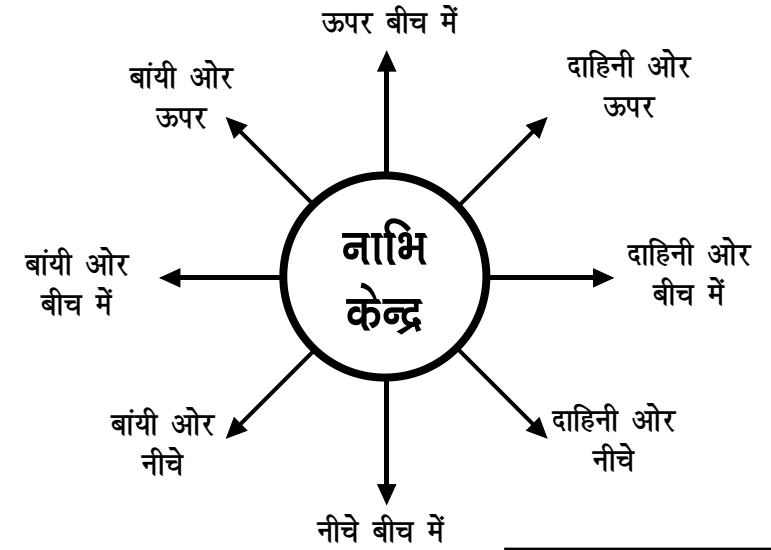


कमर का पीछे का हिस्सा
(असंतुलन अवस्था में)

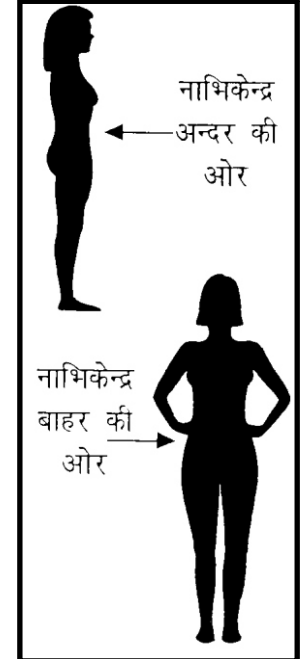


कमर का पीछे का हिस्सा
(संतुलन अवस्था में)

नाभि हटने की विभिन्न दस स्थितियाँ



1. नाभिकेन्द्र से ऊपर की ओर बीच में हो।
2. नाभिकेन्द्र से नीचे की ओर बीच में हो।
3. नाभिकेन्द्र से बांयी ओर बीच में हो।
4. नाभिकेन्द्र से दांयी ओर बीच में हो।
5. नाभिकेन्द्र बांयी आरे ऊपर के हिस्से में हो।
6. नाभिकेन्द्र से दांयी ओर ऊपर में हो।
7. नाभिकेन्द्र से दांयी ओर नीचे के हिस्से में हो।
8. नाभिकेन्द्र से बांयी ओर नीचे के हिस्से में हो।
9. नाभिकेन्द्र से बाहर की ओर हो।
10. नाभिकेन्द्र से अंदर की ओर हो।



नाभि बिठाने की कुछ अन्य विधियां

1. रोगी को पीठ के बल लिटा दीजिये। पैरों को घुटनों से मुड़वा दीजिये। गीले आंटे का दिया बना लीजिये। उसमें छोटी से मोमबत्ती लगा दीजिए और उसको नाभि के ऊपर रख दीजिये। अब उसके ऊपर पीतल या स्टील के गिलास को उल्टा रखकर एकाध मिनट तक उसे पकड़े रहिये। इससे गिलास की हवा के जल जाने पर अवकाश उत्पन्न होगा। यह अवकाश नाभि चक्र को सरका करके स्वयं केन्द्र (अपने स्थान) में ले आयेगा। लगभग 1 मिनट से 5 मिनट के बाद गिलास को एक तरफ से ऊपर उठा लीजिए जब तक धड़कन अपने स्थान या केन्द्र में न आ जाये। तब तक यह प्रयोग तीन-चार बार भी करना पड़े तो करें। **इसके बाद थोड़ा गुड़ खिलाकर पानी पिला दें।**

2. जमीन या तख्त पर पीठ के बल लेट जाइये। दोनों हाथ शरीर से सटाकर रख लीजिये। सिर के नीचे पतली सी तकिया रख लें। अब सिर को स्थिर रखते हुये दोनों पैर एक साथ उठाइये और जमीन से 90 डिग्री के कोण पर रखिये। फिर दोनों पैरों को सीधे रखते हुये धीरे-धीरे जमीन पर लाइये। इस प्रकार चार-पांच या पांच-छः बार कीजिए। इसके बाद इसकी जांच करिये कि नाभि में धड़कन अनुभव होती है। यदि नहीं तो फिर पूर्ववत् पैर उठाइये और नीचे लेट जाइये।


3. जमीन या तख्त पर सीधे लेट जाइये। अब यथा संभव पूरी श्वांस बाहर निकाल दीजिये। अब पुनः सांस लेने के पूर्व पेट को फुलाइये और यथा संभव इस स्थिति में अधिक समय तक रोके रखिये। नाभिचक्र के यथा स्थान पर न आने तक यह क्रिया बार-बार दोहराते रहें।

4. यदि आपको निश्चित हो जाये कि नाभि अपने स्थान से हटी है तो बायें हाथ को बगल में चिपका लीजिये और कोहनी के जोड़ में दायें हाथ की हथेली से जमाइये और झटके से अंगूठे द्वारा बायें कंधे को स्पर्श कीजिए। जब तक यह अंगूठा बायें कंधे को स्पर्श न करें, तब तक यह प्रयत्न जारी रखें। इसी प्रकार यह क्रिया दायें हाथ से कीजिये।

• याद रखें नाभिचक्र को 'सूर्य केन्द्र' भी कहते हैं। यह छाती के परदे के नीचे स्थित सभी अवयव को संचालित करता है। सूर्य केन्द्र या नाभि केन्द्र का वर्णन केवल

भारतीय चिकित्सा पद्धति के आयुर्वेद ग्रंथों में ही मिलता है। अन्य किसी पद्धति में नहीं मिलता है अतः सिद्ध होता है कि इसकी खोज भारत में ही हुयी थी। पेट के परदे के नीचे स्थित कोई भी अंग यदि ठीक से काम न करे तो नाभिचक्र की स्थिति देखनी चाहिए और यदि हटी हो तो उसे पहले बिठानी चाहिए। प्रातः खाली पेट पीठ के बल सीधे लेट करके। यदि नाभि पर उंगली या अंगूठे से दबाया जाये, यदि वहां हृदय की धड़कन जैसी धड़कन मालूम हो तो समझो कि नाभि सही स्थान पर है अन्यथा नहीं।

• याद रखें सीमा से अधिक बोझ उठाने में पाचन शक्ति मंद पड़ने पर या गैस अधिक बनने पर गैस के दबाव से भी नाभिचक्र ऊपर या नीचे सरक जाता है ऐसी स्थिति में धड़कन नाभि के ऊपर या नीचे अथवा आस-पास होगी। ढूढ़िये!

 याद रखें नाभि हटने पर पेट में

दबाव वाली मालिश से उस समय हानि हो सकती है जब पेट में सूजन होती है अतः पेट की मालिश करके नाभि कभी नहीं बिठाना चाहिए।

• याद रखें किसी-किसी रोगी की नाभि तो हटी ही होती है, साथ में पेट में सूजन भी होती है उस समय नाभि बिठाने की ऐसी कोई विधि का प्रयोग न करें जिससे पेट के किसी भी आन्तरिक अंग में झटका लगे अन्यथा रोगी का कष्ट और बढ़ सकता है। पेट में सूजन हो तो सूजन ठीक करने के लिए भोजन में 80% सूप, जूस एवं सब्जी-फल आदि दीजिये। और मैग्नेटिक बैली बेल्ट रात भर बांधिये। साथ में चुम्बकीय जल सुबह-शाम पीजिये। इससे सूजन ठीक हो जायेगी। तब नाभि बिठाइये। पेट के किसी अंग की सूजन व दुर्बलता दूर करने में मैग्नेटिक बैलीबेल्ट रामबाण है।



पेट के रोगों एवं पेट की सूजन में मैग्नेटिक बैली बेल्ट रात भर बांधने से बहुत जल्दी लाभ होता है।



मेरे अनुभव-मेरे विचार



मैं स्वस्थ एवं सुखी कैसे हुआ?

(इस स्तम्भ में आप लोगों के अनुभव प्रकाशित होते हैं। यदि आप या आपका कोई सम्बन्धी आधुनिक या प्राचीन किसी भी पद्धति की दवाइयों से तंग होकर योग चिकित्सा, प्राकृतिक चिकित्सा, एक्यूप्रेशर (रि.) चिकित्सा, चुम्बक चिकित्सा, जड़ी बूटियाँ, रेकी, हास्य-योग, रसाहार, फलाहार, गौमूत्र चिकित्सा, शिवाम्बु चिकित्सा आदि किसी भी औषधि विहीन चिकित्सा के द्वारा स्वस्थ हुये हों, तो हमें अपना अनुभव अवश्य लिख भेजें। आपके अनुभव पढ़कर किसी का जीवन पुनः खुशियों से भर सकता है।)

-सम्पादक

• 26 वर्ष से हटी नाभि दस दिन में बैठ गयी-मेरी नाभि लगभग 26 वर्ष से हटी थी। जिसके कारण भोजन में संयम एवं बहुत दवाइयां करने के बाद भी पेट नहीं सही रहता था। जब कहीं से भी आराम नहीं मिला तो, एक मित्र की सलाह से डा. ओमप्रकाश 'आनन्द जी' से मिला। उनको मैंने नाभि के बारे में बताया। उन्होंने पहले ही दिन पेडू पर मिट्टी की पट्टी दी। उसके बाद गरम-ठंडा सेंक दिया और उसके बाद देर तक बस्ति करायी। परिणामतः खूब मल निकला। तत्पश्चात् गिलास विधि एवं किंग व क्वीन एक्सरसाइज से नाभि बिठायी। यही क्रम 8-10 दिन चलाया। मेरी नाभि बिलकुल बैठ गयी और मेरा पेट भी ठीक रहने लगा। जबकि डाक्टर मानते ही नहीं हैं कि मेरी, नाभि हटने के कारण पेट नहीं ठीक रहता था।

-रामआसरे सोनकर, प्लॉट नं०-115, राजीव नगर विनायकपुर, कानपुर

• हटा गर्भाशय (यूट्रस) अपने स्थान पर आ गया-एक दिन मैं देव अन्तर्राष्ट्रीय योग केन्द्र गीतानगर, कानपुर में रेकी चिकित्सा के लिए स्कूटी से जा रही थी। रास्ते के गड्ढे में स्कूटी का पहिया आ जाने से झटका लगा, जिससे पेट

में दर्द होने लगा। इस दर्द को मैंने सामान्य दर्द समझकर गरम पानी से सिकाई की, उस समय तो आराम मिल गया। किंतु बाद में पुनः जोर से दर्द होने लगा। दो दिनों तक सेंक करने के

तरह से आराम न अपनी रेकी आचार्या जी को बताया, तो करने के बाद कि यूट्रस नीचे की गया है। इसके बाद हाथों से पेट के से ऊपर की ओर कुछ ही समय के अत्यधिक आराम बताये हुये तरीके से पर मालिश की। दर्द पूरी तरह से

मैं रेकी पूनमरानी जी को हूँ जिनके द्वारा किये मालिश एवं उपचार असहनीय पीड़ा से

नाभि का केन्द्र में रहना क्यों आवश्यक है?

यदि नाभि अपने स्थान से अन्दर की तरफ हो जाये, उस व्यक्ति का वजन दिन प्रतिदिन घटता चला जाता है और यदि किसी कारण नाभि अपने स्थान से बाहर की तरफ हो जाती है तो शरीर का वजन न चाहते हुये भी अनावश्यक बढ़ने लगता है। किसी कारण नाभि यदि अपने स्थान से ऊपर की तरफ चढ़ जाती है तो खट्टी डकारें, अपच आदि की शिकायतें रहने गती है। कब्जी हो सकती हैं परन्तु यदि नाभि अपने स्थान से नीचे की तरफ चली जाती है तो दस्तों की शिकायत हो जाती है। इसी प्रकार नाभि कभी दांये, बांये अथवा तिरछी दिशाओं में भी हट जाती है जिससे शरीर में अनेक प्रकार के रोग होने लगते हैं। यदि सारे परीक्षण एवं पैथोलॉजिकल टेस्ट करने के पश्चात् भी रोग पकड़ में नहीं आता हो तो ऐसे में नाभि केन्द्र को अपने केन्द्र में लाने से अनेक रोगों में तुरन्त राहत मिलने लग जाती है।

-अनुभूत

बाद भी पूरी मिलने पर मैंने माँ पूनमरानी उन्होंने चेक तुम्हारा ओर खिसक उन्होंने हल्के निचले हिस्से मालिश की बाद मुझे मिला। उनके मैंने अपने घर जिससे मेरा ठीक हो गया। आचार्या माँ धन्यवाद देती गये विशेष से मैं मुक्त हो गयी।

-सीमा सिन्हा (काल्पनिक नाम), फलजगंज, कानपुर

• हटी नाभि बिठाने का चमत्कार-सन् 1974 की बात है। मेरा तीन दिन का योग प्रशिक्षण शिविर बांदा (उ.प्र.) में चल रहा था। मेरे पितातुल्य श्रद्धेय स्व. श्री मुन्नीलाल जी गुप्त एक अपने मित्र को लेकर मेरे पास आये और बताया कि पिछले 20 वर्ष से ये पेट से बहुत दुःखी हैं। सदा दस्त पतले ही आते हैं। बहुत इलाज किया किंतु ठीक नहीं हो रहे हैं। एलोपैथीक, आयुर्वेदिक, यूनानी, होम्योपैथी सब कुछ कर चुके हैं। उनका कष्ट सुनकर मैं आंख बंद करके गुरुदेव के ध्यान में चला

गया। गुरुदेव ने ध्यान के माध्यम से कहा कि इनकी नाभि हटी है। मैंने उनकी नाभि का परीक्षण किया, तो वास्तव में उनकी नाभि हटी थी। मैंने उनकी उसी समय नाभि बिठा दी और तीन दिन सुबह-शाम बुलाया और उनको नाभि बिठाना भी सिखा दिया। खान-पान भी ठीक करा दिया। बेल के पाउडर का शर्बत सुबह-दोपहर-शाम को लेने को भी कहा था। वे 5-6 साल बाद मुझसे कानपुर मिलने आये। मैं तो पहिचान नहीं पाया। वे बिलकुल स्वस्थ हो गये थे। रंग गोरा हो गया था। वजन बढ़ गया था, उन्होंने बताया कि मेरा बुखार भी चला गया, जो कई वर्ष से नहीं जा रहा था। जबकि डाक्टर कह रहे थे कि तुम्हे टी.वी. हो गयी है। उसका इलाज कराने जा ही रहा था। सौभाग्य से आपसे भेंट हो गयी।

-डा. ओमप्रकाश 'आनन्द जी' देव अं० योग केन्द्र गीतानगर, कानपुर

• **नाभि बिठाने से गिरता वजन रुक गया**-कई महीने से मेरा वजन गिरता जा रहा था। त्वचा का रंग काला होता जा रहा था। दस्त (मल) पतला आ रहा था। इसका इलाज पहले एलोपैथिक किया फिर आयुर्वेदिक किया। किन्तु कोई लाभ नहीं हुआ। अंदर से चिन्ता बढ़ रही थी। भगवान की कृपा से एक दिन डा. ओमप्रकाश 'आनन्द जी', अपनी पत्नी के साथ मेरे घर एक दिन प्रीतिभोज कार्यक्रम में बुलाने के लिए घर आये थे। मेरे गिरते स्वास्थ्य को देखकर उन्होंने अगले दिन अपने चिकित्सालय में बुलाया। मेरा पूरा स्वास्थ्य परीक्षण किया। उन्होंने बताया कि आपकी नाभि बहुत हटी हुयी है। इसीलिए दस्त बंद नहीं हो रहे हैं। जब तक नाभि नहीं बैठेगी। ये दस्त बंद नहीं होंगे। उन्होंने उसी समय मोमबत्ती विधि से मेरी नाभि बिठायी। साथ में पेडू पर मिट्टी की पट्टी भी चढ़ायी। नाभि के ऊपर गरम-ठंडा सेंक दिया। दस्त बांधने वाला भोजन बताया। विशेषकार बेल का शर्बत। शाम को भी बुलाया फिर वही क्रियायें करायी। पहले ही दिन में मुझे बड़ा सुख का अनुभव हुआ। मैंने कहा कि किंग एवं क्वीन एक्सरसाइज क्यों नहीं करा रहे हैं। उससे भी तो नाभि बैठ जाती है। तो कहा कि दस्तों के कारण पेट के अंग ढीले हो गये हैं। कुछ कसाव आ जाये तब करायेंगे। लगभग 10 दिन में ही मेरा वजन गिरना बंद हो गया। त्वचा का रंग भी निखर आया। दस्त भी बंधकर आने लगा। कमजोरी भी बहुत कम हो गयी। तब से अब तक डा. आनन्द जी के अनुसार मैं डाइट ले रहा हूँ। और नित्य गिलास-विधि से नाभि बिठाता हूँ। बहुत आनन्द में हूँ। बहुत-बहुत आभार डा. आनन्द जी के नाभि-अनुभव का। यदि आपका पेट खराब रहता है तो आप भी नाभि परीक्षण एवं नाभि बिठाने की विधि जरूर अपनायें।

-बी.आर. कठेरिया, रि.-ए.आर.टी.ओ. गीतानगर, कानपुर

• **साक्षी ध्यान से डिप्रेशन एवं षट्कर्मों से तन के रोगों से मुक्ति पायी**-मैं वर्ष 2012 में अवसाद (डिप्रेशन) से ग्रसित था। उस समय मेरे मन में नकारात्मक विचारों की अधिकता थी। आत्म हत्या के विचार आते थे। तनाव के रहते, मुझे कब्ज, गैस, एसीडिटी, थायराइड, जोड़ों के दर्द तथा आलस्य व थकान रहती थी। किसी कार्य में मन नहीं लगता था। जबरदस्ती कार्य करता था। इसके बाद पुनः स्थिति बिगड़ जाती थी। मेरी परेशानी के कारण मेरा परिवार भी बुरी तरह से परेशान रहता था। नींद नहीं आने के कारण सिर भारी रहता था। नींद के लिए दवा लेनी पड़ती थी। एक बार नींद न आने पर मैं 10 से 12 नींद की गोलियां खा गया। जिससे तबियत और बिगड़ गयी। मेरी पत्नी ने मुझसे इस विषय में पूछा तो मैंने सारी घटना बता दी। तब मुझे वमन कराकर नींद की गोलियां निकाली गयी। काफी देर बाद मैं सामान्य हो पाया। तब मुझे मनोचिकित्सक के पास ले जाया गया उन्होंने दवायें लिख दीं। जिन्हें मैं तीन माह तक सुबह-शाम खाता रहा। उस समय दवा के कारण नींद आ जाती थी, किंतु व्यवहार में कोई परिवर्तन नहीं हुआ न किसी मानसिक व शारीरिक परेशानियों में कोई सुधार हुआ।

एक दिन हिन्दुस्तान समाचार पत्र में मेडिटेशन (ध्यान-योग) के विषय में पढ़ा जिसमें लिखा था कि सभी मानसिक बीमारियों का हल मेडिटेशन में है। इसके बाद मैं मोतीझील में टहलने के लिए गया।

इसके बाद मैं वहां से आकर मोतीझील कारगिल पार्क में झील के किनारे टहलने लगा। तभी संयोग से मेरी दृष्टि वहां चलने वाले योग कक्षा पर पड़ी। तब मैंने सुदामा जी (जो कि योग की पुस्तकें बेचते हैं) से पूछा तो उन्होंने कहा कि ये कक्षायें निःशुल्क है। कोई भी व्यक्ति जाकर योग कक्षा में भाग ले सकता है। मैं वहां जाकर बैठ गया तथा गुरुजी डा. ओमप्रकाश 'आनन्द जी' के द्वारा करायी जा रही क्रियाओं को करने लगा तथा उनके द्वारा दिये जा रहे सकारात्मक विचारों को सुनने व समझने लगा। श्रद्धेय डा. आनन्द जी ने एक बहुत अच्छी बात बतायी कि मेडिटेशन नियमित न करने से व्यक्ति या तो मेडिकेशन अर्थात् नाना प्रकार की दवाइयों एवं नशों का शिकार हो जाता है या मैडनेस (पागलपन), अनिद्रा, क्रोध, लोभ, धन की जमाखोरी जैसे रोगों का शिकार हो जाता है। फिर गीतानगर में मैंने साक्षी ध्यान का पांच दिवसीय शिविर किया जिससे मुझे बहुत आराम मिला। नियमित योग कक्षा में जाने से मैं मानसिक व शारीरिक रूप से स्वस्थ होने लगा। फिर गीतानगर में स्थिति देव अं० योग केन्द्र में 20 दिन योग- चिकित्सा करायी जिससे मेरे तन का भी शोधन हो गया।

आज मैं पूर्णरूप से स्वस्थ हूँ। मेरा मन पूरी तरह से सकारात्मक हो गया है। आत्महत्या के विचार अब नहीं आते हैं। और अपना कार्य भी पूरे मन से करने लगा हूँ। गुरुदेव डा. ओमप्रकाश 'आनन्द जी' का बहुत-बहुत आभार व्यक्त करता हूँ।

एक दिन मैं गुरुदेव डा. आनन्द जी से अपनी पत्नी के बारे में बताया कि वह बहुत तनाव में रहती है। भविष्य के बारे में सोचकर बहुत परेशान रहती है। बात-बात में बच्चों से गुस्सा करना, झुझलाना और मेरे से भी छोटी-छोटी बातों में झगड़ा हो जाता है। उनके लिये क्या करूँ। गुरुदेव ने सलाह दी कि उनको पांच दिन साक्षी ध्यान की कक्षा में ले आओ और उसके बाद रेकी प्रथम एवं रेकी द्वितीय सिखा दो। सब ठीक हो जायेगा। चूँकि मुझे डा. आनन्द जी पर पूरी श्रद्धा एवं समर्पण था। मैंने उनकी बात अक्षरस मानकर ऐसा ही किया। अब मेरी पत्नी के स्वभाव व व्यवहार में आश्चर्य जनक परिवर्तन हो गया है। हमारा ग्रहस्थ जीवन पहले से बहुत-बहुत अच्छा हो गया है। धन्यवाद गुरुदेव डा. आनन्द जी को एवं रेकी आचार्या माँ पूनमरानी जी को। भगवान आपको भी प्रेरणा दे कि आप भी जरूर स्वयं व अपने परिवार को साक्षी ध्यान एवं रेकी सिखायें।

-अजय पाल, 86/154, रायपुरवा, कानपुर (उ.प्र.)

• **पैर कटने से बच गया-**सन् 2004 में मेरे पति के पैर में पहले सूजन आयी। इसके बाद घाव बनने लगा तब मैंने उन्हें त्वचा रोग विशेषज्ञ को लखनऊ में दिखाया तथा उनका इलाज डेढ़ वर्ष तक कराया। किंतु आराम नहीं मिला तथा घाव बढ़ने लगा। होम्योपैथी दवा कराने से थोड़ा आराम मिला किंतु एक घाव ठीक नहीं हो रहा था। बढ़ता जा रहा था। तब मैं उन्हें लेकर देव अं० योग केन्द्र गीतानगर कानपुर में आयी। चूँकि मैं पहले से ही डा. ओमप्रकाश आनन्द जी से परिचित थी। यहां पर आकर उन्हें दिखाया। देखते ही उन्होंने कहा कि यदि पैर को कटने से बचाना है तो कल ही 20 दिनों के लिए यहां पर आ जाओ। मैं उनकी सलाह के अनुसार अगले ही दिन अपने पति को भर्ती करा दिया। किन्तु दस दिनों में ही चुम्बक चिकित्सा, प्राकृतिक चिकित्सा व रेकी विद्या से घाव भर गया। दस दिनों के बाद अकेले ही घर पहुंच गये।

मैं सभी से कहना चाहती हूँ कि किसी भी रोग से मुक्त होने के लिए प्राकृतिक चिकित्सा, चुम्बक चिकित्सा, योग चिकित्सा, रेकी विद्या एवं फलाहार चिकित्सा को सीखकर अपने जीवन को रोगमुक्त व दूसरों को रोगमुक्त करना चाहिए।

-श्रीमती अम्बुजा पटनायक, B-151, आवास विकास, उन्नाव

• **थायराइड सामान्य हो गया, कोलायटिस ठीक हो गयी, वजन 10 दिन में 5 किलो घट गया-**मुझे सन् 2009 में थायराइड, वजन बढ़ना तथा कोलायटिस की जबरदस्त समस्या के कारण मैं बहुत परेशान थी। प्रारम्भ में मैंने एलोपैथी इलाज कराया जिससे मुझे कोई खास लाभ नहीं हुआ। तब मैं देव अं० योग केन्द्र गीतानगर, कानपुर में आकर 10 दिनों तक रहकर डा. ओमप्रकाश आनन्द जी के संरक्षण में इलाज कराया। इन दस दिनों में मेरा थायराइड सामान्य हो गया। वजन 5 किलो घट गया तथा कोलायटिस ठीक हो गया। इस दस दिनों में मैंने रसाहार, फलाहार, चुम्बक चिकित्सा, प्राकृतिक चिकित्सा, साक्षी ध्यान व रेकी चिकित्सायें ली। जिससे मैं पूर्ण रूप से स्वस्थ हो गयी।

-श्रीमती अम्बुजा पटनायक, B-151, आवास विकास, उन्नाव

• **आमाशय का कैंसर ठीक हो गया-**दि० सन् 2011 को मेरे जीजा के आमाशय में कैंसर का पता चला इस समय वह हरिद्वार में रहते थे। वहां पर देहरादूर में जैली ग्राण्ड मेडिकल कालेज में चेकअप कराया था। चेकअप के बाद उन्हें पी.जी.आई. लखनऊ में रिफर कर दिया जब यह बात मुझे पता चली। तब हमने सोचा कि पहले हम उन्हें देव अं० योग केन्द्र गीतानगर, कानपुर में दिखायेंगे। इसके बाद यदि ठीक नहीं होते हैं तो पी.जी.आई. ले जायेंगे। इसके बाद हम उन्हें लेकर यहां पर आये और भर्ती करा दिया। यहां पर उन्हें चुम्बक चिकित्सा, प्राकृतिक चिकित्सा, योग चिकित्सा व रेकी चिकित्सा तथा फलाहार चिकित्सा से बीस दिनों में ही ठीक हो गये। इसके बाद हम उन्हें लेकर पी.जी. आई. गये। वहां पर चेकअप के बाद डाक्टर ने कहा कि इनका आमाशय सामान्य अवस्था में है जो कि पूरी तरह से कार्य कर रहा है।

-श्रीमती अम्बुजा पटनायक, B-151, आवास विकास, उन्नाव

• **हृदय रोग से मुक्ति-**लगभग चौदह वर्ष पूर्व मेरी छाती पर हृदय के समीप व हृदय के ठीक पीछे अक्सर दर्द हुआ करता था। दर्द की अनुभूति चलने व लेटने पर होती थी। तब मैं हृदय रोग संस्थान कानपुर में गया। वहां पर सभी चेकअप होने के बाद डाक्टर ने कहा कि आपको एन्जाइना पेन हो रहा है। आपको यहां पर भर्ती होना पड़ेगा। उनके बताये अनुसार मैं वहां पर भर्ती हो गया। पन्द्रह दिनों तक अस्पताल में रहने के बाद भी मुझे आराम नहीं मिला। तब मेरे मित्र ने मुझसे कहा कि यहां पर पैसा भी लगेगा तथा ठीक भी नहीं हो पाओगे। चलो कहीं और बड़े अस्पताल में चलें।

चूँकि मेरे बड़े भाई साहब पूर्व में इन्जाइना पेन के कारण देव अं० योग केन्द्र गीतानगर, कानपुर आकर इलाज कराया था। मैं भी तुरन्त देव अं० योग केन्द्र गीतानगर, कानपुर आकर डा. ओमप्रकाश 'आनन्द जी' से मिला उन्होंने ठीक होने का आश्वासन दिया। मैं प्रातः 6 बजे मोतीझील में आ जाता था। वहाँ पर योग साधना करने के बाद डा. साहब के साथ ही गीतानगर आ जाता था। यहाँ पर योग चिकित्सा, प्राकृतिक चिकित्सा, ध्यान चिकित्सा, रेकी चिकित्सा, फलाहार, रसाहार चिकित्सा से मेरे शरीर के विकार निकाल दिये गये। ध्यान की क्रियाओं से मन विकार मुक्त हो गया। तथा मन शान्त हो गया। हृदय स्थान पर चुम्बक चिकित्सा की जाती थी। इन सभी क्रियाओं को नियमित एक माह तक करने के पश्चात् मैं एन्जाइना पेन से मुक्त हो गया। मेरा तन व मन स्वस्थ व शान्त हो गया। मुझे प्राकृतिक चिकित्सा, योग चिकित्सा, चुम्बक चिकित्सा पर पूर्ण विश्वास हो गया। मेरे सानिध्य में प्रत्येक आने वाले रोगियों को मैं योग प्राकृतिक चिकित्सा से इलाज कराने की सलाह देता हूँ।

-विद्याशंकर अवस्थी, 2 ए जानकीपुरम कल्याणपुर, कानपुर

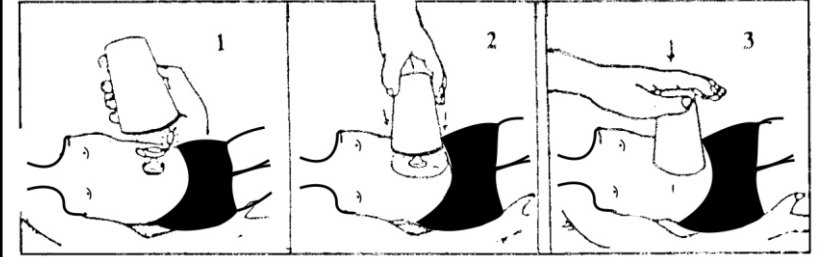
• **विचित्र किंतु सत्य-बच्चेदानी का ट्यूमर ठीक हुआ-सन् 2000 में मेरी बेटी की बच्चेदानी में ट्यूमर था। वह ट्यूमर फट गया था। उस समय मेरी बेटी दिल्ली में थी। मैं वहाँ से देव अं० योग केन्द्र गीतानगर, कानपुर ले आया। यहाँ पर डा. ओमप्रकाश 'आनन्द जी' को सारी बात बताकर यहाँ पर भर्ती करा दिया। उसे यहाँ पर सभी यौगिक क्रियायें जैसे नेति, बस्ति, धौति, योनिडूस (नीम की पत्ती से) मिट्टी की पट्टी, सेंक, रसाहार-फलाहार आदि कराया जाता था। मेरी बेटी यहाँ पर दस दिनों तक रही इन दस दिनों में उसे आश्चर्यजनक लाभ हुआ। इसके बाद वही क्रियायें मैंने घर पर भी करायीं। जिससे वह पूर्णतया स्वस्थ हो गयी। आज 50 की उम्र के बाद भी उसे कोई शारीरिक कष्ट नहीं है।**

आज मैं अपने गांव में बीमार लोगों को प्राकृतिक चिकित्सा, योग व होमहर्बल से कठिन से कठिन रोगों का इलाज करके उन्हें स्वस्थ करती हूँ।

-श्रीमती रामकली आर्य पत्नी श्री शिवनारायण आर्य, ग्राम+ पो०-असधना, तहसील-घाटमपुर, थाना-सजेती जिला कानपुर

नाभि चक्र को ठीक करने का एक पुरातन ढंग

नाभि चक्र को ठीक करने का एक पुरातन ढंग भी है जो काफी प्रभावकारी है। सबेरे बिना खाये पीये रोगी, भूमि या पलंग पर पीठ के बल सीधा लेट जाये। कोई दूसरा व्यक्ति मिट्टी का या गुथे आटे का दीपक बनाकर फिर उसे जलाकर बड़ी सावधानी से रोगी की नाभि पर रखे। रोगी बिना हिले-डुले सीधा लेटा रहे।



दूसरा व्यक्ति जलते दीपक पर पीतल या स्टील का कोई खाली गिलास उल्टा रखकर, उसे पर हाथ से थोड़ा नीचे (पेट) की ओर लगभग एक-दो मिनट दबाव डाले रखे। दबाव देकर उल्टा गिलास रखने से कुछ देर में दीपक बुझ जायेगा और उसके अन्दर जो दबाव बनेगा, उससे नाभि चक्र अपने स्थान पर आने की कोशिश करेगा। 5-10 मिनट बाद गिलास ऊपर की ओर खींच कर उतार लें। पुनः दीपक जलाकर तथा फिर उस पर उल्टा गिलास रख दें। यह क्रिया तीन-चार बार करें। ऐसा करने से कुछ दिनों में ही नाभि चक्र अपने स्थान पर आ जायेगी।

● आजकल नाभि बिठाने के लिये एक वैक्यूम सिस्टम पर उपकरण तैयार किया गया है। जिसके ऊपर रबर की चौड़ी कैप लगी रहती है, उसका चौड़ा धातु का हिस्सा पेट पर रखकर रबर कैप को दबाते हैं। हवा निकल जाने से वह शरीर से चिपक जाता है। 5-10 मिनट के बाद जोर देकर निकाल लेते हैं। ऐसा 2-3 बार करें। कुछ ही दिनों में नाभि बैठ जाती है।

☞ ध्यान दें-यह नाभि बिठाने का यंत्र देव अन्तर्राष्ट्रीय योग केन्द्र गीतानगर कानपुर से प्राप्त कर सकते हैं। मूल्य लगभग Rs. 200/-

किसी भी रोग से जड़ से छुटकारा हेतु निम्नलिखित शोधन योग आवश्यक है

1. यदि हम नेति करेंगे, तो सर्दी-जुकाम-खांसी से बचेंगे+कफ दोष से छुटकारा मिलेगा।
2. यदि हम बस्ति करेंगे, तो कब्ज(कान्स्टीपेशन) से मुक्त रहेंगे+ वायु विकार से मुक्ति मिलेगी।
3. यदि हम धौति (कुंजर) करेंगे, तो अम्ल-पित्त (एसिडिटी) से बचेंगे+पित्त दोष से मुक्त होंगे।
4. यदि हम नौलि करेंगे, तो पेट के सभी अंग दुरस्त रहेंगे। मधुमेह, धातुरोग नहीं होगा।
5. यदि हम त्राटक करेंगे, तो मन की एकाग्रता (Concentration) बढ़ेगी।
6. यदि हम कपाल-भाति (घेरण्य संहिता विधि से) करेंगे, तो मस्तिष्क तेज होगा।
7. यदि हम शंख प्रक्षालन तीन माह में एक बार करेंगे, तो आँतों में मल का संचय नहीं होगा।
8. यदि हम पेडू पर ठण्डी पट्टी रखेंगे, तो वायु (गैस) नहीं बनेगी+वायु विकार से मुक्त होंगे।
9. यदि हम मेहन स्नान करेंगे, तो गुर्दे स्वस्थ रहेंगे, मूत्र कष्ट नहीं होगा।
10. यदि हम किंग एवं क्वीन व्यायाम करेंगे, तो कमर दर्द नहीं होगा, कभी थकेंगे नहीं।
11. यदि हम स्वच्छ वायु में प्राणायाम करेंगे, तो रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ेगी।
12. यदि हम साक्षी ध्यान में बैठेंगे, तो मस्तिष्क शान्त होगा और भगवान का मार्गदर्शन मिलेगा।
13. यदि हम रेकी साधना करेंगे, तो ईश्वर हमारे जीवन को खुशियों से भर देगा।
14. यदि हम प्राकृतिक चिकित्सा अपनायेंगे, तो देशी-विदेशी दवाओं से बचेंगे।
15. यदि हम घर्षण/तेल मालिश/स्टीम बाथ/मड बाथ करेंगे, तो त्वचा स्वस्थ व सुन्दर होगी।
16. यदि हम चुम्बक चिकित्सा अपनायेंगे, तो सूजन एवं दर्द के रोग मिटेंगे।
17. यदि हम एक्यूप्रेशर (रि.) अपनायेंगे, तो नाड़ियों (न्यूरान्स) के कष्ट दूर होंगे।
18. यदि हम घरेलू जड़ी बूटियाँ अपनायेंगे, तो हानिकारक दवाइयों से बचेंगे।
19. यदि हम शाक, फल, सलाद व फुजला का अधिक प्रयोग करेंगे, तो पेट ठीक रहेगा।
20. यदि हम कडुवी चाय (सप्तामृत पाउडर) पियेंगे, तो रक्त शुद्ध रहेगा, बुखार नहीं आयेगा।
21. यदि हम नवरात्रि में नौ दिन एवं सप्ताह में एक दिन 'युक्ति-युक्त उपवास' करेंगे तो पूरी उम्र नव जवान बने रहेंगे।



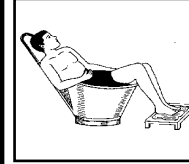
तो पूरी उम्र नव जवान बने रहेंगे।

विस्तृत जानकारी के लिये पढ़ें पुस्तक 'कायाकल्प विज्ञान', 'साक्षी ध्यान' एवं 'युक्ति-युक्त उपवास'। प्रैक्टिकल ज्ञान के लिये सम्पर्क करें-
देव अन्तर्राष्ट्रीय योग केन्द्र, गीतानगर, कानपुर

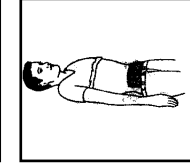
(रावतपुर रेलवे स्टेशन के निकट → गीता नगर क्रासिंग के पास → विश्वोई पार्क के बगल से)

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा काया कल्प

क्या आप जानते हैं कि प्रत्येक कठिन से कठिन बीमारियां बिना दवा, बिना इन्जेक्शन, बिना आपरेशन प्राकृतिक चिकित्सा की निम्नलिखित विधियों से ठीक हो जाती हैं, यदि इनके साथ 'युक्ति युक्त उपवास', 'साक्षी-ध्यान' एवं 'प्राकृतिक पक्व आहार' (अनफायर्ड=अनकुकुड फूड) को एक समय जोड़ लिया जाये।



कटि स्नान
(Hip Bath)



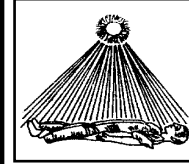
मिट्टी/पानी की पट्टी
(Mud or Cold Pack)



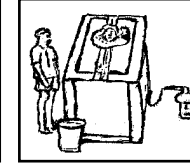
गरम पाद स्नान
(Hot Foot Bath)



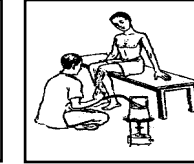
मेहन स्नान (पनोड्रिव स्नान)
(Sitz Bath)



पत्ती वाला धूप स्नान
(Leave Sun Bath)



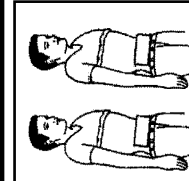
बक्शा द्वारा भाप स्नान
(Steam Bath In Box)



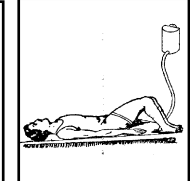
स्थानीय भाप स्नान
(Local Bath)



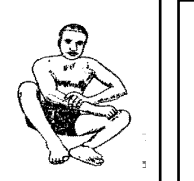
घर्षण स्नान
(Friction Bath)



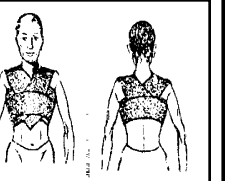
गरम-ठंडा सेंक (5-2 x 3)
(Hot-Cold Formentation)



एनिमा
(Anema)



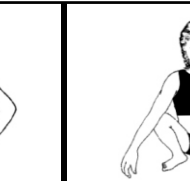
गोल मालिश
(Round Massage)



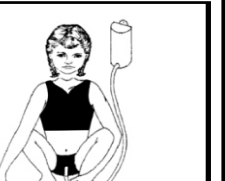
सीने पर सूती ऊनी पट्टी लपेट
(Chest Pack)



सेल्फ बस्ति द्वारा योनि बस्ति



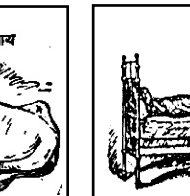
डायरेक्ट बस्ति द्वारा योनि बस्ति



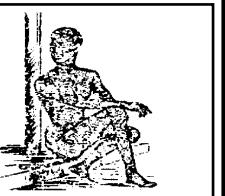
एनिमा पॉट द्वारा योनि बस्ति



'युक्ति-युक्त उपवास'
बीमारी में जानवर भोजन बंद कर देते हैं।
(Correct Fasting)



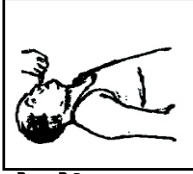
पूर्ण सूती ऊनी पट्टी लपेट
(Wet Sheet Pack)



मिट्टी स्नान
(Full Mud Bath)

षट्कर्म (योग चिकित्सा) द्वारा काया कल्प

षट्कर्म (शोधन क्रियायें) योग-अभ्यास की नींव है वास्तव में षट्कर्म या योग की कायाकल्प की क्रियायें हैं वर्तमान में गुरुदेव स्वामी देव मूर्ति जी ने इन्हें इतना सरल कर दिया है, कि आप निम्नलिखित क्रियायें हमारे यहां 10 दिन में सीखकर उन्हें सिद्ध कर सकते हैं।



तेल नेति (Oil Neti)



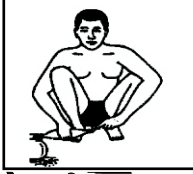
रबर नेति (Rubber Neti)



जल नेति (Water Neti)



नासापान (Nasapan)



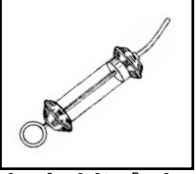
सेल्फ बास्ति (Self Basti)



डायरेक्ट बास्ति (Direct Basti)



ग्लिसरीन सिरिंज से बास्ति



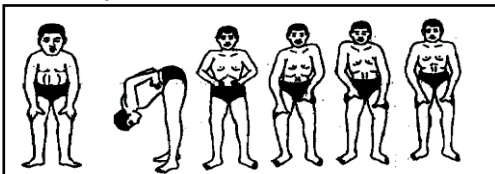
कुंजर धौति (Kunjar Dhauti)



दंड धौति (Dand Dhauti)



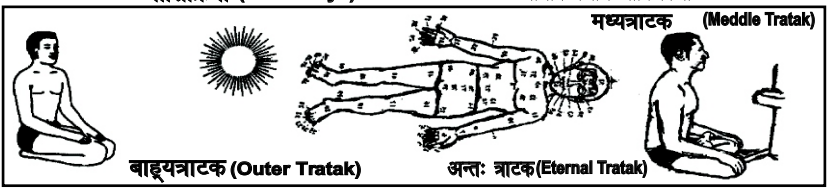
वस्त्र धौति (Vastra Dhauti)



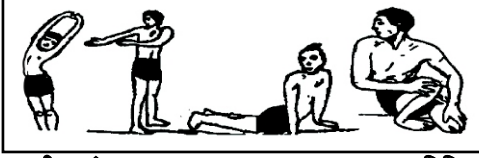
नौलिक्रिया (Nauli Kriya)



प्राचीन कपाल भाति क्रिया (Kapal Bhati)



मध्यत्राटक (Meddle Tratak)

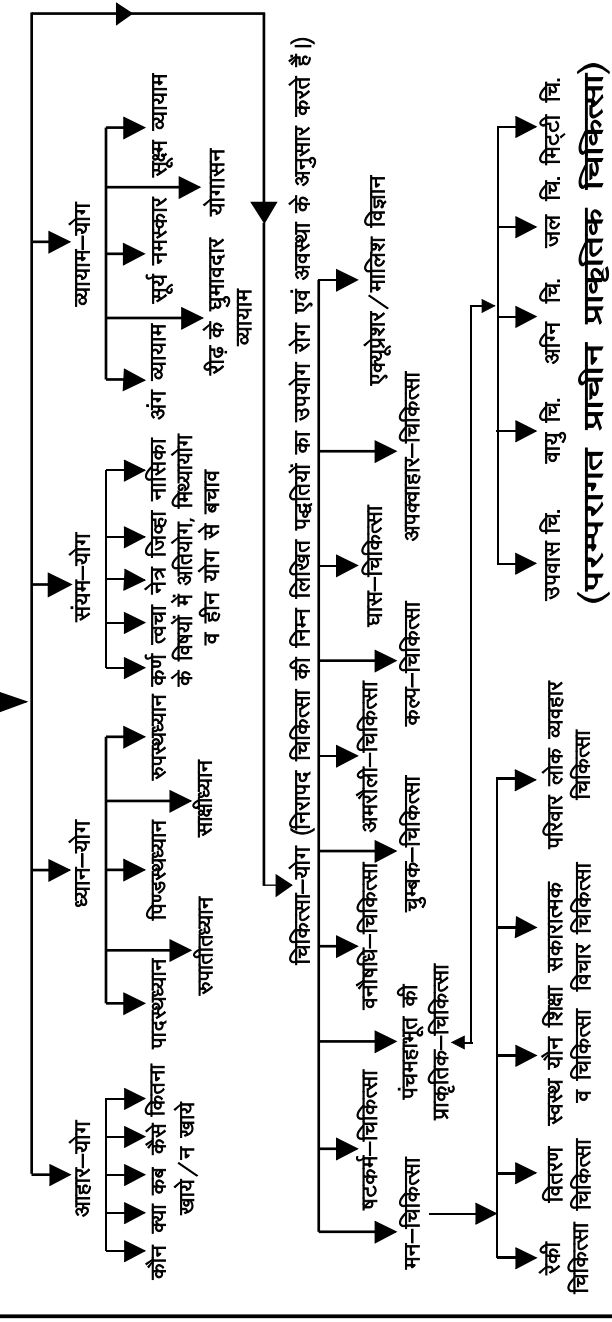


प्राचीन शंख प्रक्षालन (Shankh Prakshalan) विधि

योग चिकित्सा अर्थात् षट्कर्म, शंखप्रक्षालन एवं प्राकृतिक चिकित्सा की इन सभी क्रियाओं के विस्तृत एवं सरल ढंग से घर बैठे जानकारी के लिए अवश्य पढ़ें पुस्तक 'योग द्वारा कायाकल्प' / 'कायाकल्प विज्ञान' मूल्य Rs. 80/- मूल्य Rs. 50/-



पंचांग योग साधना एवं चिकित्सा अर्थात् योग प्राकृतिक चिकित्सा+प्लास का विवरण अन्वेषक एवं समायोजक पंचांग योग ऋषि डा० ओमप्रकाश 'आनन्द जी'

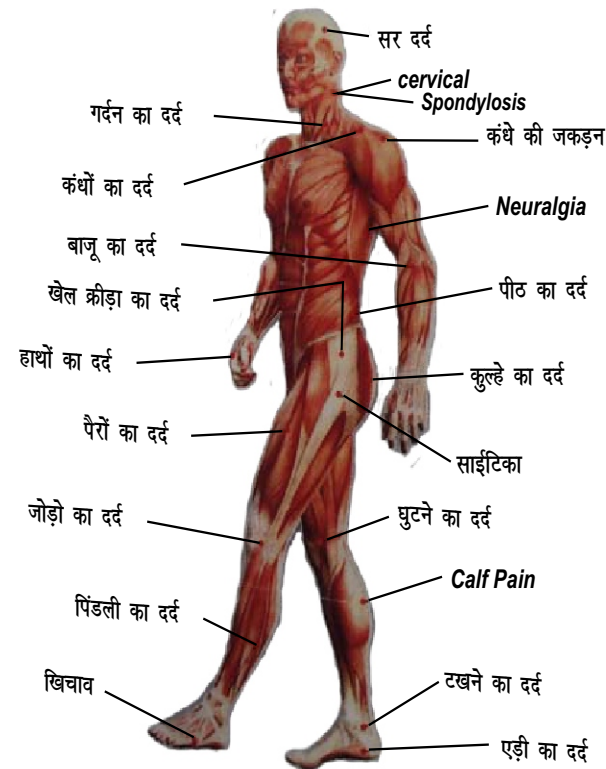


विशेष : जीवन रक्षा हेतु विशेष परिस्थितियों में एलोपैथिक, होम्योपैथिक, आयुर्वेदिक निदान आदि का कुछ समय के लिये आश्रय लेने में पंचांग योग का विशेष नहीं है।

पंचांग योग साधना एवं चिकित्सा के अनुसार आधुनिक मानव-समाज की पाँच प्राकृतिक आवश्यकतायें, अभाव एवं भराव (पूर्ति) के उपाय मौलिक चिंतन-श्रद्धेय डा. आनन्द जी द्वारा

पंच सुख	↑	स्वास्थ्य	शक्ति	शान्ति	सम्मान	समृद्धि
पंच दुख	↑	रोग	शक्तिहीनता	अशान्ति	भय	अभाव
सुख के साधन	↑	मुक्ति	मैत्री	करुणा	उपेक्षा	पुरुषार्थ
दुख के कारण	↑	अस्मिता	अविद्या	राग	द्वेष	अभिनिवेश
दुख के परिणाम	↑	मल विकार	रक्त विकार	नाड़ी विकार	ग्रन्थि विकार	मन विकार
रोग नामकरण	↑	शारीरिक तीव्र रोग	शारीरिक जीर्ण रोग	मानसिक तीव्र रोग	मानसिक जीर्ण रोग	आकस्मिक दुर्घटनायें
सही चिकित्सा	↑	योग चिकित्सा	प्राकृतिक चिकित्सा	वनौषधि चिकित्सा	चुम्बक चिकित्सा	एष्यूपेशर (रि०) चिकित्सा
पंचांग योग नामकरण	↑	तीरोरो योग	तीरोचि योग	धारोरो योग	धारोचि योग	आमासा योग
भ्रम	↑	भोजन से शक्ति	दवाइयों से स्वास्थ्य	धन से शान्ति	बल से सम्मान	अधर्म से समृद्धि
सत्यता	↑	भगवान ही शक्ति देते हैं।	भगवान ही स्वास्थ्य देते हैं।	भगवान ही शान्ति देते हैं।	भगवान ही सम्मान देते हैं।	भगवान ही समृद्धि देते हैं।
भगवान का माध्यम	↑	आहार योग	ध्यान योग	संयम योग	व्यायाम योग	चिकित्सा योग
चिकित्सा परिणाम	↑	आकाश तत्व चिकित्सा	वायु तत्व चिकित्सा	भृूप तत्व चिकित्सा	जल तत्व चिकित्सा	मिट्टी तत्व चिकित्सा
		दिव्य स्वास्थ्य	दिव्य शक्ति	दिव्य आनन्द	दिव्य ज्ञान	दिव्य प्रेम

चुम्बक चिकित्सा से रक्त में निर्मित चुम्बकीय क्षेत्र के कारण दर्द एवं सूजन के किन-किन रोगों में मैग्नेट (चुम्बक) चिकित्सा रामबाण है।



इसलिये उपर्युक्त दर्दों या रोगों में चुम्बक चिकित्सा अपनाइये निश्चित लाभ होता है। चुम्बक चिकित्सा की विद्या सीखने के लिये

सम्पर्क करें-

देव अन्तर्राष्ट्रीय योग केन्द्र, गीतानगर, कानपुर

Mob.:9336115528(Whatsapp), 9336235850, 9838444486, 8887669975

E-mail:anandyoga133@gmail.com, Face Book:Omprakash Anand, Kanpur

Web.:www.anandyoga.com, www.colorblindsurecure.com

चुम्बक चिकित्सा के हजारों अनुभवों में कुछ

1. सायटिका दर्द से छुटकारा- मैं चार-पांच साल से बायें पैर के सायटिका दर्द से परेशान था। सभी प्रकार के इलाज से तंग आकर डा० ओमप्रकाश 'आनन्द' जी से मिला। उनके द्वारा बताई गयी चुम्बक चिकित्सा से मैं 8-10 दिन में ही सायटिका के दर्द से पूर्णतया ठीक हो गया।

सुरेश कुमार, 12-3-A लाल बंगला, कानपुर

2. गठिया वात रोग से मुक्ति- करीब 10 साल से मैं गठिया-वात रोग से पीड़ित था। दर्द के कारण उठना-बैठना मुश्किल हो जाता था। सब प्रकार का इलाज करके हार चुका था। श्रद्धेय डा० ओमप्रकाश 'आनन्द' जी से मिला। उनके यहां दस दिन रहकर चुम्बक चिकित्सा करायी, तत्पश्चात घर में ही उस विधि से तीन महीने में बिल्कुल ठीक हो गया।

कृष्ण कुमार सिंह, ग्राम व पो०- वानगाँव, शाहजहाँपुर

3. गॉठ एवं सूजन ठीक हो गयी- मेरे दोनों गाल की तरफ अर्द्धचन्द्राकार अण्डे की तरह गॉठ एवं सूजन थी। सब प्रकार की चिकित्सा से हारकर पिता श्री के सुझाव से डा० ओमप्रकाश 'आनन्द' जी से मिला। उन्होंने लगभग 15 दिन नियमित रूप से अपने यहां बुलाया और चुम्बक चिकित्सा दी। फिर मैं वैसे ही घर में करता रहा। मेरी पत्थर की तरह गॉठ न जाने कहीं गायब हो गयी। मेरे फेमिली डाक्टर भी जिन्होंने आपरेशन बताया था उन्हें भी आश्चर्य हुआ।

ज्ञानेन्द्र कुमार जायसवाल, जायसवाल कार्ड, चौक, कानपुर

4. स्लिप डिस्क से छुटकारा- तीन साल पहले मुझे स्लिप डिस्क का कष्ट हो गया था। अनेक डाक्टरों को दिखाया, M.R.I. करवाया, ट्रेक्सन लिया, अन्त में 'आनवेड' हो गया तो आपरेशन का निर्णय लिया गया, वह भी जर्मनी में। कष्ट इतना था कि बयान नहीं कर सकता। भजन गायक प्रिय गोविन्द भार्गव के सुझाव से डा० ओमप्रकाश जी 'आनन्द' को दिखाया। उनकी चुम्बक चिकित्सा प्लस से तीन माह में बिल्कुल ठीक हो गया।

चन्द्रेश भार्गव, 7/141A, स्वरूप नगर, कानपुर

5. भयंकर सरवायकल स्पांडलाइटिस से छुटकारा- मेरी उम्र 28 वर्ष है। सन् 2007 में मैं बैंगलूर में एक साफ्टवेयर कम्पनी में काम करता था, जहां मुझे स्पांडलाइटिस इतना तीव्र हो गया था कि कड़ बार मैं गिर भी पड़ा था। एक माह एलोपैथिक इलाज के बाद भी मैं स्वस्थ नहीं हुआ। फिर मैं डा० ओमप्रकाश 'आनन्द जी' के सम्पर्क में आया। उन्होंने मुझे अपने यहां इन्डोर में 10 दिन भर्ती किया। मैं धीरे-धीरे स्वस्थ होने लगा और शारीरिक कमजोरी जाती रही। सर ने मुझे रेकी, नेचरोपैथी एवं चुम्बक चिकित्सा द्वारा स्वस्थ किया। अब मैं पूर्ण स्वस्थ हूँ।

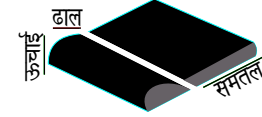
नितिन गौतम, स्वरूप नगर, कानपुर मो०-9450686255

6. लुंज पैर 15 दिन में ठीक- मेरी दाहिनी टांग में एकाएक भीषण दर्द प्रारम्भ हुआ। और पैर की शक्ति पूरी तरह खत्म हो जाने के कारण खड़ा हो पाना भी असम्भव हो गया। सीधे मैं डा० ओमप्रकाश जी 'आनन्द' से मिला। उन्होंने मुझे चुम्बक चिकित्सा की विधि समझाई और दिन में पांच-छः बार चुम्बक रखवाया। तीन दिन में चलने लगा और 15 दिन में बिल्कुल स्वस्थ हो गया।

वाई. के. रहेजा, रिटायर मुख्य अभियन्ता, कानपुर विकास प्राधिकरण, कानपुर

सरवाइकल स्पांडलायसिस (गर्दन कष्ट) की सही स्थिति एवं उसकी विशेष तकिया

सही (✓)



सरवायकल स्पांडलायसिस पिलो / मैग्नेटिक सरवायकल स्पांडलायसिस पिलो (गर्दन रोग नाशक चुम्बकीय तकिया) (✓)



मैग्नेटिक सरवायकल स्पांडलायसिस पिलो लगाकर सीधा सोना और गर्दन ऊँचाई पर रखना (✓)



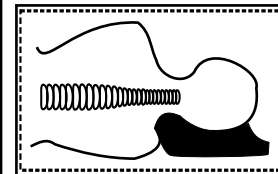
मैग्नेटिक सरवायकल स्पांडलायसिस पिलो लगाकर सीधा सोना और गर्दन ऊँचाई पर रखना (✓)



मैग्नेटिक सरवायकल स्पांडलायसिस पिलो लगाकर दांयीं करवट सोना और कान ऊँचाई पर (✓)



मैग्नेटिक सरवायकल स्पांडलायसिस पिलो लगाकर सीधा सोना और गर्दन ऊँचाई पर रखना व सिर समतल में (✓)



परिणाम

← रीढ़ सीधी अवस्था में (✓)

नोट-यह मैग्नेटिक तकिया हमारे यहां से प्राप्त कर सकते हैं। मूल्य रु. 400/- साथ में पुस्तक निःशुल्क। घर बैठे कोरियर से प्राप्त करने हेतु रु 500/- भेजें।

सरवाइकल स्पांडलायसिस

(गर्दन कष्ट का मुख्य कारण)

गलत (X)



ऊंची तकिया लगाकर देर तक पढ़ते रहना या सोना (X)



ऊंची तकिया लगाकर बायें या दायें करवट सोना (X)



तकिया हटाकर बायां या दायां हाथ मोड़ करके सिर के नीचे लगाकर सोना (X)

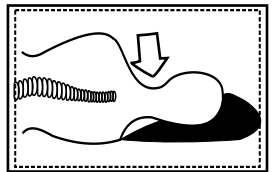


बिना तकिया एवं बिना हाथ मोड़कर बायें या दायें करवट सोना (X)



सोते-सोते तकिया से दूर हट जाना व तिरछा-मिरछा सोना (X)

परिणाम



गर्दन की गुरियां (सरवायकल वरटेब्रराज) तिरछी अवस्था में हो जाने से वहां की नाड़ियां दबने लगती हैं फलस्वरूप गर्दन में कष्ट (सरवायकल स्पांडलायसिस) रहने लगता है।

विचित्र किन्तु सत्य



कलर ब्लाइंड या कलर विजन दोष



जिसका अभी तक नहीं था कोई इलाज किंतु



योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा विशेषज्ञ

पंचांग योग ऋषि

डा. ओमप्रकाश 'आनन्द जी' एवं रेकी आचार्या पूनमरानी

Mob.:9336115528(Whatsapp), 9336235850, 9838444486

के

संयुक्त प्रयास से

उन्हें इस रोग पर मिल गयी सफलता।

विश्वास के लिये मंगाइये निःशुल्क

पुस्तक 'कलर ब्लाइंड व कलर विजन और उसकी सफल चिकित्सा'

हम आभारी हैं, निम्नलिखित आई सर्जनों का जिन्होंने इस अनुसंधान में

हमारी चिकित्सा के पहले और बाद की अपनी मेडिकल रिपोर्ट देकर

हमें इस रोग के ठीक होने की प्रामाणिकता दी

डा. शरद बाजपेयी

डा. दिलप्रीत सिंह

डा. योगेन्द्र सिंह यादव

आई सर्जन

आई सर्जन

आई सर्जन



दवा से निराश नेत्र के किसी भी प्रकार के रोग के रोगी निश्चित

लाभ के लिए एक बार देव अन्तर्राष्ट्रीय योग केन्द्र गीतानगर,

कानपुर से अवश्य सम्पर्क करें।

कलर ब्लाइंडनेस एवं कलर विजन दोष से मुक्ति पा चुके कुछ रोगियों का विवरण

- | | |
|----------------------------|--|
| 1 प्रखर श्रीवास्तव, | 27 पवन कुमार, |
| 2 आशीष यादव, | 28 सुनील कुमार, |
| 3 राजू C/o डा. अरुण शुक्ला | 29 गौरव कुमार, |
| 4 आनन्द प्रकाश पा० | 30 शिवओम त्यागी, |
| 5 नवनीत सिंह, | 31 संदीप कुमार, |
| 6 राहुल यादव, | 32 अजय मलिक, |
| 7 ओमप्रकाश भूर्तिया | 33 राजेश सिंह, |
| 8 पवन कुमार | 34 सुमित कुमार, |
| 9 वैभव श्रीवास्तव | 35 वेद प्रकाश जी, |
| 10 श्याम कुमार, | 36 अनुज कुमार गुप्ता, |
| 11 मोहित कुमार, | 37 खगेश रंजन, |
| 12 सत्यार्थ कुमार | 38 उमेश तोमर, |
| 13 जनाब इमरान खां, | 39 योगराज सिंह, |
| 14 राघवेन्द्र सिंह, | 40 अनुराग दुबे, |
| 15 अंकित, | 41 कृष यादव, |
| 16 पवन दुबे, | 42 विकास पाण्डेय, |
| 17 अखिलेश मिश्रा, | 43 अतुल कुमार, |
| 18 अरविन्द्र कुमार, | 44 राहुल मदाना, |
| 19 मोहित कुमार, | 45 शिव बली प्रजापति, |
| 20 विशाल यादव, | 46 सत्यम यादव, |
| 21 प्रियंक प्रसून, | 47 अभिषेक तिवारी, |
| 22 शिवम, | 48 मदन मोहन, |
| 23 विश्वजीत सिंह, | 49 अनुज कुमार गुप्ता, |
| 24 तन्मय त्यागी, | 50 अभय सिंह चौहान, |
| 25 विकास कुमावत, | 51 सरनाम सिंह यादव, |
| 26 अरविन्द, | ☞ नोट-सभी रोगियों का नाम, पता व मोबायल नं०
केन्द्र में सुरक्षित है। |

C/o देव अन्तर्राष्ट्रीय योग केन्द्र गीतानगर, कानपुर

Mob.: 9336115528, 9336235850, 9838444486, Email: anandyoga133@gmail.com

Web.: www.anandyoga.com, www.colorblindsurecure.com

छात्र-छात्रायें एवं बड़ी उम्र के लोग
कन्सन्ट्रेशन, मेमोरी पावर व स्पीच्युअल
पावर कैसे बढ़ायें ? टेंसन, डिप्रेसन,
इरीटेशन, निगेटिव थॉट, फियर



साक्षी ध्यान विशेषज्ञ
डा० ओमप्रकाश 'आनन्द जी'



शक्तिपात विशेषज्ञ
रेकी आचार्या पूनम रानी

से कैसे मुक्ति पायें?
मात्र 5 दिन की
ट्रेनिंग से

Join

साक्षी ध्यान With शक्तिपात

☞ समय < प्रातः 6:00 से 7:30a.m. (मोतीझील में नि:शुल्क)
सायं 6:00 से 7:30p.m. (गीतानगर में सशुल्क)

स्थान सीमित प्रथम आवें-प्रथम पावें, पूर्व पंजीकरण अनिवार्य

प्रवेश हेतु सशुल्क पंजीकरण करायें

साथ में 'प्रमाण पत्र', 'साक्षी ध्यान', 'रेकी विद्या', 'कायाकल्प विज्ञान' आदि की पुस्तकें नि:शुल्क

☞ शिविर एवं पंजीकरण स्थल ☞

देव अन्तर्राष्ट्रीय योग केन्द्र, गीतानगर, कानपुर

Mob.: 9336115528(Whatsapp), 9336235850, 9838444486

E-mail: anandyoga133@gmail.com, Face Book: Omprakash Anand, Kanpur

Web.: www.anandyoga.com, www.colorblindsurecure.com

☞ उपरोक्त शिविर प्रत्येक माह के प्रथम सोमवार से शुक्रवार तक होता है।

साक्षी ध्यान एवं विद्या एट्यून्मेंट के चमत्कारी अनुभव

1. मेरा मन पॉजिटिव हो गया-माननीय आचार्य जी-आपकी ध्यान ज्ञान एवं मनोविज्ञान की बातें बहुत अच्छी लगीं। साक्षी ध्यान, 'ऊँ' उच्चारण, किंग व क्वीन इक्सरसाइज और माँ सरस्वती के ध्यान से मुझे बहुत अच्छा लगा। अब मेरा माइंड पॉजिटिव ऊर्जा से भरा रहता है। पढ़ाई के साथ हर काम में मन लगता है।

-प्रदीप सिंह, कोचिंग स्टूडेंट, काकादेव, कानपुर

2. मेरी लक्ष्य पर एकाग्रता बढ़ गयी-साक्षी ध्यान के द्वारा मैंने अपने मन को एकाग्र करना सीखा। और एकाग्र मन से मैं अपने लक्ष्य को अवश्य प्राप्त करूंगा। पहले मैं तनाव व घबराहट में रहता था, आपके ध्यान ज्ञान एवं भ्रामरी प्राणायाम से अब मैं इन सब चीजों से मुक्त हो गया हूँ।

-शैलेन्द्र मिश्र, कोचिंग स्टूडेंट, काकादेव, कानपुर

3. दुर्लभ ध्यान ज्ञान मिला-मैं श्रद्धेय श्री ओमप्रकाश 'आनन्द जी' को अपना आभार व्यक्त करती हूँ क्योंकि आपने अपने अमूल्य समय में से थोड़ा समय R.A.C. क्लास (साक्षी ध्यान) के लिये निकालकर हमें दुर्लभ ज्ञान दिया है। इस ज्ञान को आचरण बनाकर हम एक आनन्दमय जीवन जियेंगे।

-साक्षी ध्यान (R.A.C.) शिविर में आयी एक बहन

4. टेंशन, निगेटिव थॉट व डिप्रेशन से मुक्त हुआ-जबसे मैं साक्षी ध्यान (R.A.C. मेडीटेशन) शिविर में सम्मिलित हुआ उसके बाद से मेरी सारी टेंशन, निगेटिव थिंक खत्म होती गयी। साक्षी ध्यान की सहायता से अब मैं एकाग्रता हासिल करने में पूर्ण सफल हूँ।

-आदित्य नारायण, कोचिंग स्टूडेंट, हरदोई

5. मन शान्त व सकारात्मक हो गया-साक्षी ध्यान (R.A.C. मेडीटेशन) में आकर मैं सकारात्मक सोच से भरी रहती हूँ। हमेशा अच्छी बातों को मन में लाते हैं। सभी से शान्त एवं सकारात्मक भाव से बोलने लगी हूँ। साक्षी ध्यान, ऊँ ध्वनि, भ्रामरी प्राणायाम एवं श्वासन से पूरी बॉडी, मन रिलैक्स हो जाता है।

-अर्चना, कोचिंग स्टूडेंट, काकादेव, कानपुर

6. मानसिक रोगों से मुक्त हो गया-मैं कुछ दिनों से मानसिक रोगों से ग्रस्त हो गया था जिससे मन में हमेशा निगेटिव थॉट रहते थे। साक्षी ध्यान (R.A.C. क्लास) के बारे में पता चला और मैंने क्लास को ज्वाइन किया जिससे मेरी सारी समस्याओं का हल मिल गया इतना ही नहीं मन में काफी देर तक एकाग्र होकर पढ़ने लगा हूँ।

-मंजेश कुमार, कोचिंग स्टूडेंट काकादेव, कानपुर

साक्षी ध्यान द्वारा अब तक हजारों लोग शारीरिक एवं मानसिक रोगों से मुक्ति पा चुके हैं।

साक्षी ध्यान के इच्छुक साधक देव अं० योग केन्द्र गीतानगर, कानपुर से सम्पर्क करें।

अद्भुत फोल्डिंग एवं मोबायल स्टीम बाथ चैम्बर

(भाप स्नान का सरल चैम्बर)

वजन (वेट) मात्र 2 किग्रा

इस फोल्डिंग एवं मोबायल स्टीम चैम्बर से स्वयं घर में ही भाप स्नान (स्टीम बाथ) ले सकते हैं। और हेल्थ क्लब में आने जाने का अपना समय बचा सकते हैं।

भाप स्नान (स्टीम बाथ) क्यों लें ?

- A. C. में अधिक रहने वालों को नित्य पसीना निकालना (स्वेटिंग) आवश्यक है।
- श्रम विहीन जीवन जीने वालों को नित्य पसीना निकालना (स्वेटिंग) आवश्यक है।
- रक्त के विकारों को निकालने के लिए नित्य पसीना निकालना (स्वेटिंग) आवश्यक है।
- भविष्य में गुर्दे खराब न हों उन्हें नित्य पसीना निकालना (स्वेटिंग) आवश्यक है।
- कोलस्ट्रॉल न बढ़े, हृदय रोग न हो, उन्हें पसीना निकालना (स्वेटिंग) आवश्यक है।
- जोड़ों के दर्दों से छुटकारा पाने के लिए नित्य पसीना निकालना आवश्यक है।
- जो लोग नित्य व्यायाम करके खूब पसीना नहीं बहा पाते उन्हें भाप स्नान (स्टीम बाथ) से नित्य पसीना निकालना आवश्यक है।
- प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार मोटे लोग यदि स्टीम बाथ लें, तो 100 ग्राम से 250 ग्राम तक स्थायी (परमानेंट) वजन नित्य घटता है।



कीम चैम्बर - कोचिंग शिविर में



कीम चैम्बर - कुम्हने की शिविर में



कीम चैम्बर - कुम्हने की शिविर में



कीम चैम्बर में कीम चाय (भाप स्नान) पीते हुए

इस अद्भुत स्टीम चैम्बर के लिये सम्पर्क करें-

देव अन्तर्राष्ट्रीय योग केन्द्र गीतानगर, कानपुर

Mob.: 9336115528, 9336235850, 9838444486

अब यह सब सम्भव है घर बैठे इस फोल्डिंग एवं मोबायल स्टीम बाथ चैम्बर से

विधि-

- एक मिनट में छाते की तरह घर में ही बाथरूम के पास इस मोबायल एवं फोल्डिंग स्टीम चैम्बर को खोल लीजिये और उसके अन्दर चित्रानुसार स्टूल या कुर्सी रख लीजिये
- अब जिसे स्टीम बाथ लेना हो वह स्टीम बाथ के पहले सूप या गरम पानी+शहद+नींबू का शरबत पी लें।
- अब अंडर वियर या अंडर गारमेन्ट छोड़कर, सारे कपड़े उतार कर चित्रानुसार, स्टीम चैम्बर में बैठ जायें। चित्र - सबसे नीचे वाला
- सिर पर ठंडे पानी की पट्टी रखना न भूलें।
- जाड़ों में 15 से 30 मिनट में-गर्मियों में 10 से 20 मिनट में खूब पसीना निकल आता है।
- स्टीम चैम्बर से बाहर निकलकर साधारण जल से स्नान कर के पसीना पोछ लीजिये।
- बाहर से ट्यूब के द्वारा स्टीम चैम्बर से भाप जाने का इंतजाम करें इसके लिये स्टीम चैम्बर के बगल में गैस चूल्हा रख लें उसमें छोटा कुकर जिसमें लगभग एक लीटर पानी डाल लें कुकर की सीटी निकाल कर रबर की ट्यूब लगा दें। और ट्यूब का दूसरा सिरा स्टीम चैम्बर में अपनी सुविधानुसार छेद करके। डाल दें।

- स्टीम चैम्बर का केवल मूल्य अब With ट्यूब रु. 2000/-
- स्टीम चैम्बर With Tube & Frame मूल्य रु. 3000/-
- स्टीम चैम्बर का स्टीमर यह व्यवस्था कुकर व गैस चूल्हा से स्वयं भी कर सकते हैं। घर बैठे कोरियर से प्राप्त करने के लिये 500/- अतिरिक्त भेजें।

आई आर्डर के साथ एडवांस रुपये एम.ओ., ड्राफ्ट, मल्टीसिटी चेक भेजें अथवा हमारे ICICI बैंक A/c No. - 032601508492 (IFC Code - ICIC0000832) तथा SBI बैंक A/c No. - 51045771325, (IFS Code-SBIN0031623) गीतानगर, कानपुर में ओमप्रकाश आनन्द एवं पूनमरानी के नाम से जमा करायें।



रेकी विद्या क्या उसका विस्तार एवं प्रभाव?



भगवान बुद्ध एवं ईसा मसीह में यह शक्ति थी कि वे किसी व्यक्ति के रोग व्याधि को मात्र अपनी हथेलियों के स्पर्श से दूर कर देते थे। परन्तु कालान्तर में यह पद्धति लुप्त हो गई। करीब 100 वर्ष पूर्व जापान के एक बौद्ध सन्त डा. मिकाओ ऊसई ने इस पद्धति को पुर्नजीवित किया। द्वितीय विश्वयुद्ध के पश्चात् इस पद्धति का पूरे विश्व में अत्यन्त तीव्रता से विस्तार हुआ। भारत वर्ष में रेकी का प्रवेश वर्ष 1989 में हुआ।

जापानी भाषा में 'रे' का अर्थ है सर्वव्यापी ईश्वर एवं 'की' का अर्थ है प्राण शक्ति। वास्तव में रेकी ईश्वरीय प्राण ऊर्जा है। बिना ईश्वरीय प्राण ऊर्जा के कोई भी जीव-जन्तु, पशु-पक्षी, पेड़-पौधे जीवित नहीं रह सकते हैं। यह ईश्वरीय प्राण ऊर्जा वायुमंडल में हमारे चारों ओर उपलब्ध है और वातावरण में सूक्ष्म तरंगों में प्रवाहित रहती है। इसी को तो हमारे भारतीय ऋषियों ने कहा है ईश्वर सर्वत्र है या ईश्वर कण-कण में है।

रेकी से लाभ:- प्रत्येक जीव जन्तु का जीवन शुद्ध प्राण ऊर्जा पर ही निर्भर है। यह प्राण ऊर्जा प्राकृतिक आहार अर्थात् अंकुरित अनाज, भीगे मेवा, फल-शाक, वनौषधियों एवं आकाश (युक्ति-यक्त उपवास), जल, वायु, सूर्य की किरणों तथा मिट्टी संसर्ग से प्राप्त होती है। हमारे प्रत्येक कार्य अर्थात् चलने, बोलने, कार्य करने इत्यादि के दौरान इस प्राण ऊर्जा का व्यय होता है, और शरीर में प्राण ऊर्जा की कमी हो जाती है। मनोवैज्ञानिकों के अनुसार नकारात्मक भावनाओं एवं विचारों जैसे क्रोध, ईर्ष्या, भय, प्रतिशोध की भावना, कटु आलोचना, अति मैथुन, अप्राकृतिक मैथुन और अप्राकृतिक आचरण के कारण शरीर में विष, विकार जमा होने लगते हैं। जिनके कारण जहां एक ओर रोग-व्याधियों का मुकाबला करने की शक्ति में कमी हो जाती है, वहीं दूसरी ओर नाना प्रकार की रोग-व्याधियां शरीर में घर करने लगती हैं।

रेकी चिकित्सा के माध्यम से रेकी, जो शुद्ध प्राण ऊर्जा है, शरीर में प्रवेश करते ही शरीर के उस अंग में तीव्रता से पहुंचती है, जहां प्राण ऊर्जा की कमी हो गई है और रोग-व्याधियां सिर उठा रहीं हैं और वह व्यक्ति स्वस्थ होने लगता है।

रेकी चिकित्सक को 'रेकी चैनल' कहा जाता है। वायुमंडल में रेकी ऊर्जा, रेकी चैनल के सहस्र चक्र, आज्ञा चक्र, विशुद्ध चक्र, अनाहत चक्र के द्वारा उसकी हथेलियों में पहुँचती है और जैसे ही रेकी चैनल, अपनी हथेलियां अपने या किसी व्यक्ति के शरीर पर रखते हैं, रेकी ऊर्जा प्रवाहित होने लगती है। रेकी को यह ज्ञान होता है कि शरीर के किस अंग में उसकी आवश्यकता है और उस अंग की ओर रेकी ऊर्जा तरंगे प्रवाहित होने लगती हैं।

रेकी विद्या, रेकी मास्टर के द्वारा पांच भागों में सीखी जाती है। पहला-रेकी फर्स्ट डिग्री, दूसरा-रेकी सेकेन्ड डिग्री, तीसरा-रेकी करुणा, चौथा-रेकी साइकिक हीलिंग, कामधेनु साधना, रेकी सर्जरी एवं सातों प्रभामंडल शुद्धि करती है (प्रचलित नाम थर्ड ए) एवं पांचवां-रेकी मास्टर (प्रचलित नाम थर्ड बी)। सामान्यतः सभी लोगों को रेकी फर्स्ट डिग्री एवं रेकी सेकेन्ड डिग्री एवं करुणा रेकी अवश्य सीखनी चाहिये। इन दो रेकी कोर्सेस से 80% काम चल जाता है। ऐसा रेकी मास्टरों का अनुभव है। रेकी विद्या सीखने के इच्छुक साधक देव अन्तर्राष्ट्रीय योग केन्द्र गीतानगर कानपुर (उत्तर प्रदेश) से सम्पर्क करें।

याद रखें शुद्ध-सकारात्मक प्राण उर्जा ही ईश्वरीय प्राण उर्जा है।



रेकी संगोष्ठी में माह के द्वितीय शुक्रवार को
रेकी जिज्ञासु अवश्य पधारें



प्रतिमाह रेकी ट्रेनिंग के पूर्व शुक्रवार को सायं 6 से 8 रेकी संगोष्ठी का निःशुल्क आयोजन किया जाता है। जिसमें रेकी जिज्ञासुओं को रेकी के उपयोग एवं लाभ की जानकारी दी जाती है। संगोष्ठी में पधारें सभी रेकी जिज्ञासुओं को रेकी की प्राथमिक पुस्तक निःशुल्क दी जाती है। आप मित्रों सहित सादर आमंत्रित हैं।

हजारों निराश रोगी रेकी+प्लस द्वारा लाभ प्राप्त कर चुके हैं आप भी मिलें-

डिवायन रेकी सेन्टर गीतानगर, कानपुर

C/o देव अन्तर्राष्ट्रीय योग केन्द्र गीतानगर, कानपुर-208025

(रावतपुर रेलवे स्टेशन से → गीतानगर क्रासिंग के पास → श्री विश्‍नोई पार्क के बगल से)

Mob.:9336115528(Whatsapp), 9336235850, 9838444486

Email:anandyoga133@gmail.com, Face Book:Omprakash Anand, Kanpur

Web.:www.anandyoga.com, www.Colorblindsurecure.com



रेकी आचार्या
पूनमरानी, ग्रैंड रेकी मास्टर

रेकी जिज्ञासु जानें

- यदि आप स्पर्श चिकित्सा (टच रेकी-प्रथम रेकी) सीखना चाहते हैं, तो रेकी I डिग्री सीखिये।
- यदि आप दूरस्थ चिकित्सा (डिस्टेंस रेकी) सीखना चाहते हैं, तो रेकी II डिग्री सीखिये।
- यदि आप 12 सिम्बल वाली एडवांस रेकी सीखना चाहते हैं, तो करुणा-रेकी सीखें।
- यदि आप रेकी द्वारा सर्जरी चिकित्सा सीखना चाहते हैं, तो रेकी IIIA (सर्जरी रेकी) सीखिये।
- यदि आप रेकी द्वारा शक्तिपात (एट्रूनमेन्ट) करना सीखना चाहते हैं? तो रेकी IIIB (मास्टर रेकी) सीखिये।
- यदि आप रेकी शक्तिपात का एडवांस कोर्स (सामूहिक शक्तिपात, मंत्र मेकिंग, शब्द सम्मोहन-चिकित्सा, लक्ष्मी सिद्ध मंत्र, माँ सरस्वती सिद्ध मंत्र आदि) सीखना चाहते हैं? तो ग्रैंड रेकी मास्टर सीखिये।
- यदि आप क्रिस्टल थिरेपी, डाउजिंग विद्या, औरा स्कैनिंग आदि भी सीखना चाहते हैं। तो सम्पर्क करें-डिवायन रेकी सेन्टर, गीतानगर, कानपुर



सूचना



● उपर्युक्त सभी चिकित्साओं एवं विद्याओं की ट्रेनिंग सूचना के लिये प्रतिमाह घर बैठे जानकारी के लिये SMS या पत्र द्वारा अपना पता भेजें। विस्तृत जानकारी के लिये पढ़ें पुस्तक 'रेकी विद्या के चमत्कार', मूल्य Rs. 100/- लेखिका-रेकी आचार्या पूनमरानी

संक्षेप में रेकी विद्या के चमत्कार

- 21 दिन की रेकी से-निष्क्रिय हाथ में आई जान-जीवन में अब है शान।
-अनुज खन्ना
- यूटस का कैंसर ठीक हुआ-अब मैं सामान्य एवं उत्साह से जीवन जीती हूँ।-नाम गुप्त
- जिदूदी बच्चा हुआ सामान्य-अब क्रोध नहीं आता।-कनल राजेन्द्र सिंह, गोरखा रेजीमेन्ट, कानपुर
- डाक्टर ने किया इन्कार-रेकी ने किया चमत्कार-मेरी आंखों की रोशनी बहुत कम हो गयी थी। रेकी के 21 दिन के प्रयोग से अब मुझे दिखने लगा है।
-सत्संगी ध्रुव भगत, रामबाग, कानपुर
- रेकी से घुटनों, कंधों एवं पीठ का दर्द ठीक हुआ।-बीना निगम, कानपुर
- मेरी बहू की रीढ़ पर एक गांठ थी। रेकी सर्जरी से वह 21 दिनों में ठीक हो गयी।
-श्रीमती मिथिलेश पाण्डेय, गीतानगर, कानपुर
- रेकी से कोर्ट केस-मेरे पक्ष में हुआ।
-पता गोपनीय
- रेकी की युक्ति-पारिवारिक कलह से मुक्ति।
-श्रीमती अपर्णा, कानपुर
- रेकी ने कराई उन्नति-सर्विस में पाई प्रोन्नति-मैंने रेकी करुणा सीखकर अपनी सर्विस में प्रमोशन हेतु प्रयोग किया। जिसके माध्यम से नौकरी में प्रमोशन हो गया। अब मैं बहुत खुश हूँ।
-गौरव मिश्रा
- दूरस्थ रेकी से टूटते दाम्पत्य जीवन में फिर एकता आयी।-पता गुप्त
- रेकी ऊर्जा से पुत्र की प्राप्ति हुयी।
-अजय सिंह बेनाझाबर, कानपुर
- रेकी+प्लस द्वारा मेरा कलर ब्लाइंड ठीक हो गया। -शिवम, I-10, गुजैनी, कानपुर
- मैं आनन्द के महा स्वर्ग में हूँ 22 साल पुरानी डायबिटीज ठीक हो गयी, अब लेती हूँ मिठाई का भी आनन्द।
-सन्तोष खट्टर
- बेटी के खोये गहनों को ढूँढ निकाला रेकी डाउजर ने-ओमप्रकाश गुप्ता, कानपुर
- रेकी से माइग्रेन ठीक-अब जीती हूँ सुख शान्ति से-श्रीमती कुंती त्रिवेदी, कानपुर
- रेकी से छूटी शराब-मेरे पति बहुत शराब पीते थे, मैंने रेकी सीखी और साधना की। अब उनका शराब पीने का मन ही नहीं करता-अन्जना शर्मा, केशवनगर, कानपुर
- शादी की बाधा रेकी से दूर हो गयी-अखिलेश कुमार, जालौन, बुंदेलखंड
- मेरी घोर नकारात्मकता हुयी दूर-अब जीवन जीती हूँ भरपूर-पिंकी नर्स, कानपुर
- कंधे का भयंकर दर्द स्पाइन की सूजन बिना दवाई के रेकी+प्लस से ठीक हो गयी-कु. मयूरी बेरीवाल, सी.ए.
- रेकी+प्लस से पारकिंसन से छुटकारा मिला, जिसका नहीं है दुनिया में इलाज -रामकुमार श्रीवास्तव, बेनाझाबर, कानपुर
- हाई ब्लडप्रेसर एवं एन्जाइना दर्द से छुटकारा मिला। रेकी को धन्यवाद-हरीश कुमार खट्टर, कौशलपुरी, कानपुर
- रेकी से व्यापार में वृद्धि पाई, तनाव से मुक्ति पायी-अरुण गर्ग, बर्बा-2, कानपुर
- घर का माहौल शांत एवं खुशनुमा हुआ।
-नाम गोपनीय
- रेकी विद्या से ईश्वरी ज्ञान प्राप्त हुआ-राहुल सुरेश चन्द्र, विजय नगर, कानपुर

रेकी के सैकड़ों रोगियों के अनुभव के लिये पढ़ें पुस्तक- 'योग-प्राकृतिक चिकित्सा अनुभव पुराण'

स्व रोजगार योजना-योग शिक्षक-प्राकृतिक चिकित्सक शीतकालीन सम्पूर्ण ट्रेनिंग प्रोग्राम

कम समय में पाँचों कोर्स with रेकी सीखने का एक अद्भुत अवसर

शीतकालीन समय-1 दिसम्बर से 10 जनवरी (पांच सप्ताह) -प्रतिवर्ष

कोर्स का नाम	समय	कोर्स का नाम
योग शिक्षक की थ्योरी व प्रैक्टिकल (1 दिसम्बर से 10 जनवरी प्रति वर्ष)	प्रतः 6:30 से 8:30	योग शिक्षक की थ्योरी व प्रैक्टिकल (1 दिसम्बर से 10 जनवरी प्रति वर्ष)
प्राकृतिक चिकित्सा की थ्योरी व प्रैक्टिकल (1 दिसम्बर से 10 जनवरी)	शाम 6:00 से 7:30	प्राकृतिक चिकित्सा की थ्योरी व प्रैक्टिकल (1 दिसम्बर से 10 जनवरी)
होम हर्बल चिकित्सा, थ्योरी एवं प्रैक्टिकल (1 दिसम्बर से 10 दिसम्बर)	शाम 7:30 से 8:30 (प्रथम 10 दिन)	होम हर्बल चिकित्सा, थ्योरी एवं प्रैक्टिकल (1 दिसम्बर से 10 दिसम्बर)
मैनेजेंट चिकित्सा, थ्योरी एवं प्रैक्टिकल (11 दिसम्बर से 20 दिसम्बर)	शाम 7:30 से 8:30 (द्वितीय 10 दिन)	मैनेजेंट चिकित्सा, थ्योरी एवं प्रैक्टिकल (11 दिसम्बर से 20 दिसम्बर)
एक्स्प्रेसर (रि.) चिकित्सा, थ्योरी एवं प्रैक्टिकल (21 दिसम्बर से 31 दिसम्बर)	शाम 7:30 से 8:30 (तृतीय 10 दिन)	एक्स्प्रेसर (रि.) चिकित्सा, थ्योरी एवं प्रैक्टिकल (21 दिसम्बर से 31 दिसम्बर)
रेकी Ist & रेकी IInd थ्योरी, प्रैक्टिकल एवं एट्यूमेन्ट	प्रत्येक माह के द्वितीय शनिवार एवं रविवार को प्रातः 9 से शाम 5	रेकी Ist & रेकी IInd थ्योरी, प्रैक्टिकल एवं एट्यूमेन्ट
शिवाम्बु चिकित्सा एवं गौमनू चिकित्सा तथा हास्य चिकित्सा का विशेष प्रशिक्षण	1 जनवरी से 10 जनवरी सायं-7 से 8:30 तक	शिवाम्बु चिकित्सा एवं गौमनू चिकित्सा तथा हास्य चिकित्सा का विशेष प्रशिक्षण

अन्य विस्तृत जानकारी के लिये पाठ्यक्रम With प्रवेश फार्म केन्द्र से प्राप्त करें या

देखें वेबसाइट- www.anandyoga.com & colorblindensure.com

स्व रोजगार योजना-योग शिक्षक-प्राकृतिक चिकित्सक ग्रीष्मकालीन सम्पूर्ण ट्रेनिंग प्रोग्राम

कम समय में पाँचों कोर्स with रेकी सीखने का एक अद्भुत अवसर

ग्रीष्मकालीन समय - 25 मई से 30 जून (पाँच सप्ताह) - प्रतिवर्ष

कोर्स का नाम	समय
A. योग शिक्षक की थ्योरी व प्रैक्टिकल (25 मई से 30 जून प्रतिवर्ष)	प्रातः 5:30 से 7:30
B. प्राकृतिक चिकित्सा की थ्योरी व प्रैक्टिकल (25 मई से 30 जून)	शाम 6:00 से 7:30
C. होम हर्बल चिकित्सा, थ्योरी एवं प्रैक्टिकल (25 मई से 3 जून)	शाम 7:30 से 8:30 (प्रथम 10 दिन)
D. मैगनेट चिकित्सा, थ्योरी एवं प्रैक्टिकल (4 जून से 13 जून)	शाम 7:30 से 8:30 (द्वितीय 10 दिन)
E. एक्ट्यूएटर (रि.) चिकित्सा, थ्योरी एवं प्रैक्टिकल (13 जून से 20 जून)	शाम 7:30 से 8:30 (तृतीय 10 दिन)
F. रेकी Ist & रेकी IInd थ्योरी, प्रैक्टिकल एवं एट्यूयूनेन्ट	प्रत्येक माह की द्वितीय शनिवार एवं रविवार को प्रातः 9 से शाम 5
G. शिवाम्बु चिकित्सा एवं गौमूत्र चिकित्सा तथा हास्य चिकित्सा का विशेष प्रशिक्षण	21 जून से 30 जून सायं-7 से 8:30 तक

अन्य विस्तृत जानकारी के लिये पाठ्यक्रम With प्रवेश फार्म केन्द्र से प्राप्त करें या देखें वेबसाइट- www.anandyoga.com & colorblindsurecure.com

एक वर्षीय योग शिक्षक का पाठ्यक्रम

डिस्टेन्स
एजुकेशन
प्रोग्राम

1. योग के विकास का इतिहास
2. योग की सार्वभौमिकता
3. योग की परिभाषायें एवं विवेचना
4. योग एवं शारीरिक स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य
5. चित्त एवं उनकी पाँच अवस्थायें
6. चित्त एवं उनकी पाँच भूमियाँ
7. प्राण व उनका क्षेत्र
8. उपप्राण एवं उनके मुख्य प्राण
9. चित्त की पाँच वृत्तियाँ
10. योग के विघ्न व उनके परिकर्म
11. षट्कर्म—नेति, बस्ति, कुंजर, त्राटक, नौलि, कपालभांति एवं शंख प्रक्षालन
12. अंग—अंग के व्यायाम
13. सूक्ष्म व स्थूल व्यायाम
14. रीढ़ के घुमावदार व्यायाम
15. सूर्य नमस्कार—नवीन व प्राचीन विधि
16. सम्पूर्ण चौरासी आसन का संक्षिप्त परिचय उनमें प्रमुख 24 योगासन
17. प्राणायाम क्या, प्राणायाम के बारहवों प्रकार, उनकी विधि एवं लाभ
18. मुद्रायें—विधि व लाभ
19. बंध, बंध के प्रकार, बंध के लाभ
20. स्वर विज्ञान, चक्र विज्ञान
21. कुंडलिनी साधना का संक्षिप्त परिचय
22. अष्टांग योग के प्रमुख सूत्रों की विवेचना
23. हठ योग एवं योग चिकित्सा की विवेचना
24. भक्ति योग, कर्म योग, ज्ञान योग की विवेचना
25. ध्यान की विभिन्न विधियाँ
26. ध्यान के विघ्न व उनके निदान
27. पंचांग योग क्या व कैसे
28. विभिन्न महान योगियों की संबंधित जीवनी एवं साधना दर्शन
29. योग की रोग निवारक दिनचर्या
30. योग द्वारा शारीरिक व मानसिक लाभ प्राप्त रोगियों के अनुभव

प्रवेश, परीक्षा, प्रमाण—पत्र एवं प्रशिक्षण शुल्क With 10 दिवसीय का पाठ्यक्रम & पुस्तकें 11000/- पत्रिका आजीवन सदस्यता रु. 1000/- अतिरिक्त

एक वर्षीय प्राकृतिक चिकित्सक का पाठ्यक्रम

1. प्राकृतिक चिकित्सा के विकास का इतिहास
2. प्राकृतिक चिकित्सा का दर्शन एवं उसके सिद्धान्त
3. रोग (विकार) का कारण
4. प्राकृतिक चिकित्सा व पंच महाभूत
5. पंच तत्व का सिद्धान्त
6. आकाश तत्व चिकित्सा—उपवास, उपवास से रोग निवारण कैसे आदि
7. वायु तत्व चिकित्सा—स्वर साधना विधि एवं प्राणायाम
8. अग्नि तत्व चिकित्सा—धूप स्नान, सूर्य—किरण चिकित्सा, विविध प्रकार के गरम—ठंडे सेंक
9. जल तत्व चिकित्सा—विभिन्न रोग नाशक स्नान व क्रियायें जैसे कटि स्नान, मेहन स्नान, घर्षण स्नान, एनिमा, ठंडा—गरम स्नान, टब बाथ, रीढ़ स्नान आदि।
10. मिट्टी (पृथ्वी) तत्व चिकित्सा—मिट्टी के विभिन्न प्रयोग—मिट्टी की पट्टी, मिट्टी स्नान, गरम मिट्टी के प्रयोग आदि।
11. आहार चिकित्सा—संतुलित आहार क्या है, भोजन द्वारा रोग निवारण, अपक्वाहार, फलाहार के नियम, खाद्य में पाये जाने वाले मूल तत्वों की जानकारी
12. खाद्य पदार्थों का मूल्यांकन
13. दूध, दही, मट्ठा आदि द्वारा कल्प चिकित्सा कैसे
14. शुद्धिकर्म—नेति, बस्ति, धौति, नौलि, कपालभांति, त्राटक एवं शंखप्रक्षालन का संक्षिप्त परिचय
15. मालिश विज्ञान एवं उसके प्रकार
16. अपक्वाहार विज्ञान एवं उसकी विधि
17. गेहूँ के ज्वारे की उपयोगिता एवं विज्ञान
18. शहद, सूप, जूस, तरकारियों एवं फलों द्वारा काया कल्प की विधि
19. रोग के प्रकार, लक्षण, मूल कारण एवं उनकी प्राकृतिक चिकित्सा विधि
20. रोग परीक्षण विधि
(अ) प्राचीन
(ब) आधुनिक
21. मानव शरीर की रचना एवं क्रिया विज्ञान



प्रवेश, परीक्षा, प्रमाण—पत्र एवं प्रशिक्षण शुल्क With पुस्तकें 12000 /—
पत्रिका आजीवन सदस्यता रु. 1000 /— अतिरिक्त

दवा से निराश व आप्रेशन से भयभीत रोगी सम्पर्क करें- 55

होम हर्बल शिक्षा (घरेलू वनौषधि चिकित्सा) का पाठ्यक्रम

1. आयुर्वेद का परिचय, इतिहास, विकास क्रम व चिकित्सा सूत्र
2. आयुर्वेद का त्रिदोष सिद्धान्त
3. आयुर्वेद में अग्नियां—जठराग्नि, मन्दाग्नि, तीक्ष्णाग्नि, विषमाग्नि
4. आयुर्वेद के षट्‌रस—मधुर, अम्ल, लवण, कषाय, कटु व तिक्त
5. रसों का शरीर पर प्रभाव
6. शरीर की प्रकृति—वात, पित्त एवं कफ प्रकृति का परिचय
7. वीर्य या रज के उष्ण या शीत प्रभाव तथा उनके संतुलित विधि का परिचय
8. दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या, रोगचर्या एवं मैथुनचर्या के स्वस्थ सिद्धान्त व प्रभाव
9. ऋतुयें एवं आहार
10. रोग निदान—नाड़ी, मूत्र, मल, नेत्र, जिह्वा, स्वर, त्वचा, रूप, नख व नाभि परीक्षा का संक्षिप्त परिचय
11. पंचकर्म—स्नेहन, स्वेदन (पूर्व पंचकर्म) तथा वमन, विरेचन, नस्य, वस्ति तथा रक्त मोक्षण या अवगाहन का संक्षिप्त परिचय
12. उपयोगी शब्दों के अर्थ जैसे—अनुपान, कुपथ्य, अनुभूत, अनुलोमन, ओज, कल्क, गरिष्ठ, ग्राही, सुख, तृष्णा, तंद्रा, दीपन, परिपाक, प्रज्ञापराध, पिच्छिल, बृहण, भावना, योगवाही, रचन, लेखन, अम्ल, विशद, विलोचन, बाजीकरण, सर, सिन्ध, लघु आदि आयुर्वेदिक शब्दों की परिभाषा
13. आयुर्वेद का औषधि चिकित्सा सिद्धान्त
14. विभिन्न घरेलू वनौषधियों जैसे—जीरा, हल्दी, आदि के चिकित्सा प्रयोग
15. विभिन्न अनाज व दालों के चिकित्सकीय प्रयोग जैसे—गेहूँ, चना, मूंग आदि
16. लगभग सभी फलों के चिकित्सा प्रयोग जैसे—सेब, अमरुद, अनार आदि
17. लगभग सभी प्रकार की मेवा के चिकित्सकीय प्रयोग जैसे—बादाम, काजू आदि
18. लगभग सभी सब्जियों के चिकित्सकीय प्रयोग जैसे—लौकी, तरौई आदि
19. विभिन्न जड़ी बूटियों का परिचय जैसे चिरायता, कुटरी, गिलोय आदि।
20. आयुर्वेद का रोग चिकित्सा प्रकरण — इसके अन्तर्गत विभिन्न प्रकार के रोगों जैसे—कब्ज, गैस, आंव, अपच, खट्टी डकारें, बवासीर, खूनी दस्त, कृमि, अतिसार, अम्ल—पित्त, स्वप्नदोष, शीघ्र—पतन, प्रदर, मधुमेह, बहुमूत्रता, उच्च रक्तचाप, मोटापा, खॉसी, दमा, पेशाब में जलन, भगन्दर, पित्ती उछलना, नाभि का टलना, सूजन, रक्त संबंधी रोग, अनिद्रा, याददाश्त, आलस्य, खाज, खुजली, जुकाम आदि के निवारण हेतु वनौषधियों के नुस्खों का परिचय।



प्रवेश, परीक्षा, प्रमाण—पत्र एवं प्रशिक्षण शुल्क 2000 /—
पुस्तकें लगभग Rs. 1000/- की निःशुल्क

देव अं० योग प्राकृतिक चिकित्सालय गीतानगर, कानपुर 55

1. चुम्बक की खोज का इतिहास
2. जीवों पर चुम्बकत्व का प्रभाव
3. मानव के चयापचय पर चुम्बकों का प्रभाव
4. चुम्बक तथा चुम्बकीय आकर्षण शक्ति
5. चुम्बक के भौतिक एवं जैवी प्रभाव
6. चुम्बकों का ध्रुव ज्ञान
7. चुम्बकों एवं मानव शरीर में रक्त की भूमिका व प्रभाव
8. चुम्बक एवं उनकी संरचना व चिकित्सा क्षमता
9. चुम्बक के आकार एवं प्रकार
10. चुम्बक रोग मुक्त कैसे करता है
11. चुम्बक लगाने की विभिन्न विधियाँ
12. चुम्बकीय जल, चुम्बकीय जल के गुण एवं सेवन विधि व मात्रा
13. रोगों की रोकथाम में चुम्बकों की भूमिका
14. चुम्बक चिकित्सा देते समय रोगी के बैठने व लेटने की स्थितियाँ
15. भारतीय चुम्बक चिकित्सा शास्त्रियों के अनुभव
16. विद्युत चुम्बक चिकित्सा क्या है
17. विद्युत चुम्बक चिकित्सा की सीमायें
18. विद्युत चुम्बक चिकित्सा की प्रयोग विधि
19. विद्युत चुम्बक चिकित्सा एवं विद्युत चुम्बक चिकित्सा की सावधानियाँ
20. विद्युत चुम्बक चिकित्सा शास्त्रियों के अनुभव
21. विभिन्न रोगों जैसे—संधिशोध, दमा, कमर दर्द, शैया मूत्रण, फोड़े—फुन्सियां, ग्रीवा कशेरुका संधिशोध, मधुमेह, हृदय रोग, आंतों तथा गर्भाशय के रोग, एकिजमा, वायु फुल्लता, सिर दर्द, चोट, शरीर का दर्द, आमवात, ऋतूस्त्राव, दांत दर्द, अनिद्रा, अकड़न, मोच, सूजन, आंखों के रोग, मोटापा, नाक की हड़डी के रोग, रक्त की कमी, जोड़ों का दर्द, भूख न लगना, पित्त का प्रकोप, रक्तचाप, जुकाम, लकवा, स्पांडलायसिस, लम्बर के दर्द, कब्ज, बालों का गिरना, कान के रोग, चक्कर आना, गठिया, कद बढ़ाने के लिए, गुर्दों की सूजन, याददाश्त बढ़ाना, घाव, पीलिया, पथरी, पायरिया, साइनस, मर्दों की कमजोरी, सूखा रोग आदि में चुम्बकों का प्रयोग एवं स्वास्थ्य लाभ कैसे?



1. एक्यूप्रेसर चिकित्सा का इतिहास व विकास क्रम
2. एक्यूप्रेसर चिकित्सा के सिद्धान्त
3. एक्यूप्रेसर चिकित्सा का वर्गीकरण
4. मानव शरीर की संरचना एवं एक्यूप्रेसर चिकित्सा
5. शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान का परिचय एवं अध्ययन
6. स्नायुसंस्थान, रीढ़ की हड्डी व सुषुम्ना तथा एक्यूप्रेसर के प्रयोग
7. दबाव -दबाव (प्रेसर) के प्रकार
8. एक्यूप्रेसर चिकित्सा में दबाव की समय सीमा का निर्धारण
9. एक्यूप्रेसर चिकित्सा के विभिन्न उपकरणों के नाम
10. एक्यूप्रेसर चिकित्सा के उपकरणों की प्रयोग विधियाँ
11. एक्यूप्रेसर चिकित्सा हेतु आवश्यक निर्देश
12. एक्यूप्रेसर चिकित्सा के दर्द निवारक गुणों का परिचय
13. एक्यूप्रेसर चिकित्सा के लाभ
14. एक्यूप्रेसर चिकित्सा की सावधानियाँ
15. एक्यूप्रेसर चिकित्सा में रिफ्लेक्सोलॉजी का महत्व
16. मदर चाइल्ड लॉ
17. एक्यूप्रेसर चिकित्सा द्वारा विभिन्न रोगों का उपचार
18. एक्यूप्रेसर चिकित्सा की सीमायें
19. विभिन्न रोगों जैसे—सर्वाइकल स्पांडलायटिस, कमर दर्द, गठिया, टखनों का दर्द, एड़ी का दर्द, दांतों का दर्द, कब्ज, सायटिका, डिस्कस्लिप, नाभि, मधुमेह, गैस, पीलिया, आंखों के रोग, रक्तचाप, दमा, मूत्र संस्थान के रोग, सिरदर्द, माइग्रेन, अनिद्रा, स्त्री रोग, पुरुष रोग, बालों का झड़ना, एलर्जी, याददाश्त, कद छोटा, लू लगना, नशीले पदार्थों से मुक्ति, हार्निया, मोटापा, सर्दी-जुकाम- खांसी, घाव आदि में एक्यूप्रेसर चिकित्सा द्वारा रोकथाम की विधि।



प्रवेश फार्म, परीक्षा, प्रमाण-पत्र एवं प्रशिक्षण शुल्क 4000/-
पुस्तकें+ लगभग Rs. 3000/- मूल्य के चुम्बक यंत्र निःशुल्क देखें पृष्ठ 16

प्रवेश फार्म, प्रमाण-पत्र एवं प्रशिक्षण शुल्क 3000/-
पुस्तकें+Rs. 2000/- मूल्य के एक्यूप्रेसर उपकरण निःशुल्क देखें पृष्ठ 16

रेकी विद्या का प्रशिक्षण विवरण

रेकी-प्रथम

- रेकी का अर्थ एवं इतिहास
- रेकी के 5 अनिवार्य नियम एवं उसके 5 चरण
- प्रभामण्डल क्या एवं उसकी सफाई क्यों? **1½ दिन**
- रेकी के चिकित्सा सिद्धान्त
- रेकी के पूर्व प्रार्थना आदि आवश्यक क्यों ?
- रेकी I में सहस्त्रचक्र, आज्ञाचक्र, विशुद्ध चक्र एवं हृदय चक्र का एट्यून्मेन्ट (सुसंगत/शक्तिपात)
- रेकी द्वारा स्वयं या दूसरों के उपचार में हथेलियों की स्थिति
- सातों चक्रों के जागरण एवं संतुलन की जानकारी
- रेकी देने की अन्य विधियाँ एवं सावधानियाँ
- चक्र प्राणायाम, सुदर्शन चक्र एवं केन्द्रीयकरण क्रिया की विधि
- साक्षीदर्शन का अभ्यास
- रेकी द्वारा स्वयं को निरोगी एवं शक्तिवान बनाने की विधि

रेकी-द्वितीय

- टच-रेकी एवं डिस्टेन्स-रेकी की विधि
- रेकी सिम्बल द्वारा चक्रों का एट्यून्मेन्ट
- शक्ति सिम्बल, संतुलन सिम्बल एवं सेतु सिम्बल का अभ्यास
- घर, आफिस आदि का वातावरण स्वच्छ करने की विधि
- रेकी बाक्स विधि से कार्य सिद्धि की साधना विधि
- चक्र खोलकर रेकी देना **1½ दिन**
- रेकी सिम्बल (प्रतीक) ध्यान
- उर्ध्वरेता (काम वासना पर संयम) की अनोखी विधि
- रेचक ध्यान द्वारा निगेटिव थॉट निकालने की विधि
- विभिन्न रोगों में रेकी देने की विधि
- स्वयं के चक्रों को शक्तिशाली बनाने की विधि
- रेकी द्वारा समूह उपचार विधि
- रेकी से नवजात शिशुओं, पशुओं एवं वृक्षों आदि की उपचार विधि
- रेकी से जल, दूध, भोजन को पाचक एवं पोषक बनाने की विधि
- क्रिस्टल, डाउजर, और मैपिंग के प्राथमिक व्यावहारिक प्रयोग

रेकी-करुणा

- करुणा रेकी का अर्थ, कार्य एवं इतिहास
- करुणा रेकी का शारीरिक, मानसिक रोगों व अन्य समस्याओं के हल करने में विशेष शक्ति क्यों ?
- करुणा रेकी के प्रतीक (सिम्बल) **समय 1 दिन**
 - 'जोनर', 'हालू', 'हर्थ', 'रामा', 'होसाना', 'नोसा', 'क्रिया', 'ई-आह-वाह', 'शान्ति' आदि सिम्बलों के कार्य एट्यून्मेन्ट एवं अतिरिक्त तीन अन्य सिम्बल।

रेकी IIIA का कोर्स

- रेकी IIIA का एट्यून्मेन्ट
- सायकिक हीलिंग • सायकिक सर्जरी
- सायकिक अटैक हीलिंग **समय 2 दिन**
- मनोकामना सिद्ध ध्यान
- क्रिस्टल हीलिंग
- पाँचों स्तर का ओरा क्लीन करना
- अतिरिक्त विशेष 6 सिम्बल का अभ्यास

रेकी मास्टर IIIB का कोर्स

- टेकनिक आफ एट्यून्मेन्ट रेकी-I&II, रेकी-करुणा, रेकी-IIIa **समय 2 दिन**
- विशेष धन लक्ष्मी साधना
- प्रैक्टिस आफ 50 एडवांस सिम्बल्स

ग्रेड रेकी मास्टर

- टेकनिक आफ रेकी मास्टर (रेकी III-B) एट्यून्मेन्ट **समय 2 दिन**
- टेकनिक आफ विद्या-एट्यून्मेन्ट, सामूहिक एट्यून्मेन्ट, मधुरम् एट्यून्मेन्ट, सामूहिक ग्रिड थिरेपी, मंत्र मेकिंग, टू रिमूव मेटल प्राब्लम्स, हिप्नोटिज्म एवं एनर्जी मल्टीप्लीकेशन

रेकी I & II की ट्रेनिंग एक साथ होती है।

दवा से निराश व आप्रेशन से भयभीत रोगी सम्पर्क करें- 59

शिवाम्बु (अमरौली) चिकित्सा का पाठ्यक्रम

संसार की सबसे अधिक प्रभावशाली चिकित्सा पद्धति शायद ही कोई ऐसा रोग हो जो शिवाम्बु चिकित्सा से ठीक न होता हो। और खर्चा एक पैसा नहीं है। विश्वास न हो तो स्वयं अनुभव करके देख लीजिये।

- शिवाम्बु सम्बन्धी प्रारंभिक तथ्य। • शिवाम्बु चिकित्सा का इतिहास एवं वैज्ञानिकता
- **शिवाम्बु प्रयोग की विभिन्न विधियाँ-**
 1. शिवाम्बु पान
 2. शिवाम्बु मालिस
 3. शिवाम्बु की पट्टी
 4. कान, आंख, नाक में शिवाम्बु की बूँदें डालना
 5. शिवाम्बु से कुल्ली एवं गरारा
 6. शिवाम्बु से जल नेति
 7. शिवाम्बु से बस्ति
 8. शिवाम्बु से वैजिनल (योनि) डूस (महिलाओं के लिये)
 9. केवल शिवाम्बु से उपवास
 10. शिवाम्बु-शहद-नींबू का शर्बत
- शिवाम्बु चिकित्सा में पथ्य-अपथ्य क्या?
- शिवाम्बु से आंख, नाक, कान, जिह्वा और त्वचा के रोग कैसे ठीक करते हैं?
- शिवाम्बु द्वारा हृदय एवं फेफड़े के रोग कैसे ठीक करें?
- शिवाम्बु द्वारा सामान्य ज्वर, मलेरिया ज्वर, टाइफाइड, हैजा आदि कोई भी संक्रामक रोग कैसे ठीक करते हैं?
- शिवाम्बु द्वारा लकवा, फालिश (पक्षाघात) गठिया, साइटिका आदि कैसे ठीक करें?
- शिवाम्बु द्वारा मासिक धर्म सम्बन्धी एवं लिकोरिया (प्रदर) का सफल इलाज।
- शिवाम्बु द्वारा इम्पोटेन्सी, गिनोरिया, सिफलिस, सैक्सुअल (वीर्यदोष) कैसे ठीक करें।

पढ़ें पुस्तक 'शिवाम्बु धारा' मूल्य Rs. 150/-



हास्य योग का पाठ्यक्रम



- हास्य योग का परिचय। • आज हमें हास्य-योग की आवश्यकता क्यों?
- हास्य चिकित्सा से मानसिक रोगों में लाभ क्यों? • हास्य चिकित्सा से शारीरिक रोगों में शीघ्र लाभ क्यों होता है? • योग विद्या, प्राकृतिक चिकित्सा एवं हास्य योग के बीच में अनन्य तार्किक सम्बन्ध और वैज्ञानिक आधार।

हास्य योग के प्रकार एवं उनके लाभ-

1. स्वागत हास्य (Welcome Laughing)
2. आलस्य नाशक हास्य
3. एक मीटर हास्य
4. सिंह मुद्रा हास्य
5. हनुमान हास्य
6. खुलामुख हास्य
7. हो-हो-हा-हा-हा हास्य
8. उन्मुक्त हास्य
9. सिंह हास्य
10. शिकायती हास्य
11. शर्मीला हास्य
12. अभिनन्दन हास्य
13. मध्यम हास्य
14. नृत्य हास्य
15. गुदगुदी हास्य
16. लस्सी हास्य
17. स्प्रिंग डाल हास्य
18. वायु निवारण हास्य
19. टेलीफोन हास्य
20. रोबोट हास्य
21. जलेबी हास्य
22. कराटे हास्य
23. पिल्ला हास्य
24. कुकुर कपाल भाति हास्य
25. शिकायती हास्य या तू-तू मैं-मैं हास्य

- हास्य योग के सुखदायी नारे (स्लोगन) • हास्य योग में सावधानियाँ
- हास्य योग की थ्योरिटिकल ट्रेनिंग के लिये पढ़ें पुस्तक- 'हास्य चिंतन-2013', मूल्य Rs. 150/- एवं प्रैक्टिकल ट्रेनिंग के लिये देव अन्तर्राष्ट्रीय योग केन्द्र गीतानगर, कानपुर से सम्पर्क करें।

देव अं० योग प्राकृतिक चिकित्सालय गीतानगर, कानपुर 60

शब्द सम्मोहन चिकित्सा का पाठ्यक्रम अर्थात्

सकारात्मक चिंतन एवं अवचेतन मन की शक्ति द्वारा चिकित्सा

शब्द ब्रह्म हैं। विचार सृष्टि के बीज हैं। सनातन ऋषियों के इस सिद्धान्त पर पश्चिम के मनः चिकित्सकों ने बहुत ईमानदारी से काम किया है। प्रत्येक प्राकृतिक चिकित्सकों को इस चिकित्सा पद्धति को अवश्य सीखना चाहिए। प्राकृतिक चिकित्सा में इस चिकित्सा पद्धति को जोड़ने से जो रोगी एक माह में ठीक होते हैं, वह दस दिन में ठीक हो जाते हैं। जो रोगी तीन माह में ठीक होते हैं, वह एक माह में ठीक हो जाते हैं। जो रोगी योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा से भी नहीं ठीक होते हैं, वे शब्द सम्मोहन चिकित्सा द्वारा निश्चित-निश्चित सुखी हो जाते हैं। सकारात्मक चिंतन एवं अवचेतन मन में निम्नलिखित पाठ हैं-

1. अवचेतन मन की नकारात्मक (निगेटिविटी) को सकारात्मकता (पॉजिटिविटी) में कैसे परिवर्तित करें,
2. अवचेतन मन (सब-कान्सेस माइन्ड) क्या है और इसका चिकित्सा सिद्धान्त क्या है?
3. अवचेतन मन द्वारा चेतन मन को कैसे परिवर्तित किया जाता है?
4. अवचेतन मन से मन चाहा परिणाम कैसे पायें?
5. अवचेतन मन द्वारा अच्छी नींद कैसे लायें?
6. अवचेतन मन द्वारा अपनी खुशियां कैसे लौटायें?
7. अवचेतन मन द्वारा मानसिक विकार (मेन्टल वायरस) जैसे-काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, ईर्ष्या, द्वेष, घृणा, निंदा, परदोष दर्शन को कैसे कमजोर करें या मिटायें?
8. अवचेतन मन द्वारा मधुमेह (डायबिटीज), ब्लडप्रेसर, मोटापा, दमा, जोड़ों के दर्द आदि घातक रोगों पर कैसे विजय प्राप्त करें?
9. अवचेतन मन में शुभ स्वीकृति (Auto Suggetion) को कब और कैसे पहुँचायें?
10. अवचेतन मन को महाचेतन मन (God Councious Mind) से कैसे जोड़ें?

निर्धारित पुस्तकें- 'सकारात्मक सोच की शक्ति', 'अवचेतन मन की शक्ति', 'प्रेरणा का झरना', 'विचार शक्ति के चमत्कार', 'लोक व्यवहार', 'चिंता छोड़ो सुख से जियो' एवं 'साक्षी ध्यान'-डा. ओमप्रकाश 'आनन्द जी'

पाँच सप्ताह के कोर्स की पूर्ण जानकारी

प्रशिक्षण अवधि में शुल्क इस प्रकार होगा-योग शिक्षक का शुल्क रु. 11000+1000 (पत्रिका आजीवन सदस्यता), प्राकृतिक चिकित्सक का शुल्क रु. 12000+1000 (पत्रिका आजीवन सदस्यता)। चुम्बक चिकित्सक का डिप्लोमा शुल्क रु. 4000/- (चुम्बक उपकरण मूल्य रु. 3000/- निःशुल्क), एक्स्प्रेसर (रि.) चिकित्सक का डिप्लोमा शुल्क रु. 3000/- (एक्स्प्रेसर उपकरण रु. 2000/- निःशुल्क) एवं होम हर्बल डिप्लोमा कोर्स का शुल्क रु. 2000/- है (पुस्तकें 1000/- की निःशुल्क)। इस प्रकार सभी कोर्स का शुल्क रु. 34000/- है। पांच सप्ताह का निवासीय जनरल हाल रु. 5000/-, भोजन पांच सप्ताह का रु. 5000/- होगा। काशनमनी रु. 5000/- (रिफन्डेबल) आने पर जमा करनी होगी। प्राइवेट रूम भी उपलब्ध हैं। योग शिक्षक एवं प्राकृतिक चिकित्सक With चुम्बक चिकित्सक+होमहर्बल+एक्स्प्रेसर (रि.) चिकित्सक सभी कोर्स के इच्छुक विद्यार्थी कोर्स अनुसार रूपये जोड़कर हमारे बैंक खाता-ICICI बैंक A/c No.- 032601508492 (IFC Code-ICICI0000832) या SBI बैंक A/c No.-51045771325 (IFC Code-SBIN0031623) गीतानगर, कानपुर में ओमप्रकाश आनन्द एवं पूनमरानी के नाम से नगद या चेक जमा करायें। और हमें मो० नं०-9336115528, 9336235850 पर सूचित कर दें। आपका पंजीकरण करके कोर्स की पुस्तकें रजिस्टर्ड डाक से भेज दी जायेंगी। या पुस्तकें हाथों-हाथ ले सकते हैं। प्रैक्टिकल ट्रेनिंग हेतु विद्यार्थियों को 24 मई या 24 दिसम्बर तक केन्द्र पर अवश्य पहुँच जाना चाहिए।

प्रधानाचार्य-

डा. ओमप्रकाश 'आनन्द जी'

देव अन्तर्राष्ट्रीय योग केन्द्र गीतानगर, कानपुर.25

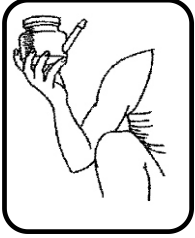
(रावतपुर रेलवे स्टेशन से → गीतानगर क्रासिंग के पास → श्री विशनोई पार्क के बगल से)

Mob.:9336115528, 9336235850, 9838444486, Face Book:Omprakash Anand, Kanpur

Email:anandyoga133@gmail.com,

Web.:www.anandyoga.com, www.colorblindsurecure.com

नेत्र ज्योति विकासक जल नेति का लोटा



यदि आप किसी योगाश्रम अथवा प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र से सम्बन्धित हों और जलनेति के लोटों को अपने रोगियों अथवा योगाभ्यासियों के लिए अधिक संख्या में बिक्री के लिए चाहते हों तो आपको ये लोटे हमारे यहाँ से विशेष छूट के साथ मिल सकते हैं:-

Mob.: 9336115528, 9336235850, 9415594579

हमारा एकाउण्ट नं० ICICI बैंक A/c No.-032601508492, तथा SBI बैंक A/c No. - 51045771325, (IFS Code-SBIN0031623) गीतानगर, कानपुर है।

आवश्यक सूचना

एक्यूप्रेशर, चुम्बक, प्राकृतिक चिकित्सा, रेकी, क्रिस्टल एवं योग चिकित्सा में

प्रयोग होने वाले सभी प्रकार के उपकरणों एवं साहित्य थोक या फुटकर के लिये मिलें या निःशुल्क सूची पत्र मंगायें-

पत्र व्यवहार का पता

‘स्वस्थ साहित्य प्रकाशन’

C/o देव अन्तर्राष्ट्रीय योग केन्द्र गीतानगर, कानपुर

Mob.: 9336115528, 9336235850, 9838444486, 9415594579

आर्डर के साथ एडवांस रुपये एम. ओ., ड्राफ्ट, मल्टीसिटी चेक भेजें अथवा हमारे ICICI बैंक A/c No. 032601508492 (IFC Code - ICIC0000832) तथा SBI बैंक A/c No. - 51045771325, (IFS Code-SBIN0031623) गीतानगर, कानपुर में ओमप्रकाश आनन्द एवं पूनमरानी के नाम से जमा करायें।

पंचांग योग ऋषि डा० ओमप्रकाश ‘आनन्द जी’ एवं रेकी आचार्या पूनमरानी जी द्वारा लिखित या सम्पादित अथवा समर्थित पुस्तकें

पुस्तकों के नाम	मूल्य	संख्या	योग
(1) योग द्वारा कायाकल्प	100/-		
(2) सम्पूर्ण योग के व्यायाम	100/-		
(3) प्राणायाम की सही विधि	100/-		
(4) पेट रोगों की अचूक चिकित्सा	100/-		
(5) प्राकृतिक चिकित्सा अनुभव पुराण	200/-		
(6) ध्यान योग क्या, क्यों, कब और कैसे?	100/-		
(7) साक्षी ध्यान क्या, क्यों, कब और कैसे?	50/-		
(8) चुम्बक चिकित्सा क्या, क्यों और कैसे? (बड़ी पुस्तक)	120/-		
(9) हटी नाभि कैसे बिठावें?	50/-		
(10) सम्पूर्ण चौरासी योगासन	100/-		
(11) स्वामी देवमूर्ति के क्रांतिकारी रीढ़ के व्यायाम	50/-		
(12) शिवाम्बु चिकित्सा क्या व कैसे? या शिवाम्बु धारा	150/-		
(13) सरल एक्यूप्रेशर (रि.) क्या, क्यों व कैसे ?	100/-		
(14) सर्वायकल या लम्बर स्पॉन्डलायसिस कारण एवं उपचार	50/-		
(15) पंचांग योग साधना एवं चिकित्सा क्या एवं क्यों ?	50/-		
(16) Easy Way to Natural Health	30/-		
(17) आध्यात्मिक चित्रावली (200 चित्रों वाली)	50/-		
(18) रेकी विद्या क्या व कैसे (छोटा संस्करण)	50/-		
(19) रेकी के चमत्कार (मध्यम संस्करण)	100/-		
(20) रेकी विद्या के चमत्कार (बड़ा संस्करण)	200/-		
(21) मासिक धर्म की गड़बड़ी कैसे ठीक हो?	100/-		
(22) हमारा सन्तुलित भोजन			
(23) उपवास की सही विधि-‘युक्ति-युक्त उपवास’	100/-		
(24) प्राकृतिक चिकित्सा के रोचक रोगनाशक 108 मंत्र			
(25) विचार शक्ति के चमत्कार	50/-		
(26) नेत्र ज्योति कैसे बढ़ायें-नेत्रों के रोग कैसे मिटायें?	100/-		
(27) पोलियो एवं फालिस की अचूक चिकित्सा	100/-		
(28) योग प्राकृतिक चिकित्सा+प्लस-एक दृष्टि में	300/-		
(29) प्राकृतिक आयुर्विज्ञान (हिन्दी में)	550/-		
(30) प्राकृतिक आयुर्विज्ञान (अंग्रेजी में)	650/-		
(31) षट्कर्म एवं प्राकृतिक चिकित्सा चित्र (रंगीन)	600/-		
(32) कायाकल्प (शोधन) विज्ञान	50/-		
(33) योगासन एवं सूर्य नमस्कार चार्ट (रंगीन)	20/-		
(34) ‘पंचांग योग समाचार’-द्वि-मासिक पत्रिका			

‘पंचांग योग समाचार’ द्वि-मासिक पत्रिका (सदस्यता विवरण-दसवर्षीय-1000/-, पंचवर्षीय-500/-, तीन वर्षीय-300/-)