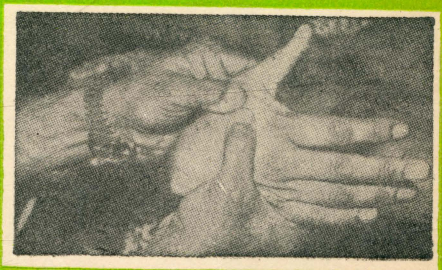
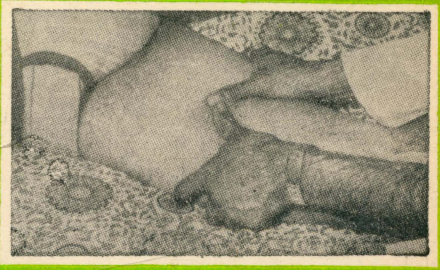
દર્દ નિવારક
નસ માલિશ શિક્ષક





શિવાભાઈ પટેલ
(યોગાસન એક્સપર્ટ)

દર્દનિવારક
નસ માલિશ શિક્ષક

દર્દનિવારક
નસ માલિશ શિક્ષક

શિવાભાઈ પટેલ

(શરીરના દુખાવાનો સરળ અને સચોટ ઉપાય)

(સચિત્ર)

★

લેખક

શિવાભાઈ ઝવેરભાઈ પટેલ

(ચકલાશી)

★

પ્રકાશક

શિવયોગનિકેતન

ચકલાશી, તા. નડિયાદ

જિ. ખેડા (ગુજરાત)

પ્રથમ આવૃત્તિ : તા. ૪-૬-૧૯૮૩
બીજી આવૃત્તિ : તા. ૨૪-૧૦-૧૯૯૩

© શિવાભાઈ ઝવેરભાઈ પટેલ

પ્રકાશક : શિવાભાઈ ઝવેરભાઈ પટેલ
શિવયોગનિકેતન
સરદાર ચોક
મુ. ચકલાશી, તા. નડિયાદ
જિ. ખેડા (ગુજરાત)

મુદ્રક : જિતેન્દ્ર ઠાકોરભાઈ દેસાઈ
નવજીવન મુદ્રણાલય
અમદાવાદ–૩૮૦ ૦૧૪

પ્રાપ્તિસ્થાન :
નવજીવન પ્રકાશન મંદિર
પો. ઓ. નવજીવન
અમદાવાદ–૩૮૦ ૦૧૪

બ્રાન્ચ :
૧૩૦, શામળદાસ ગાંધી રોડ
મુંબઈ–૪૦૦ ૦૦૨

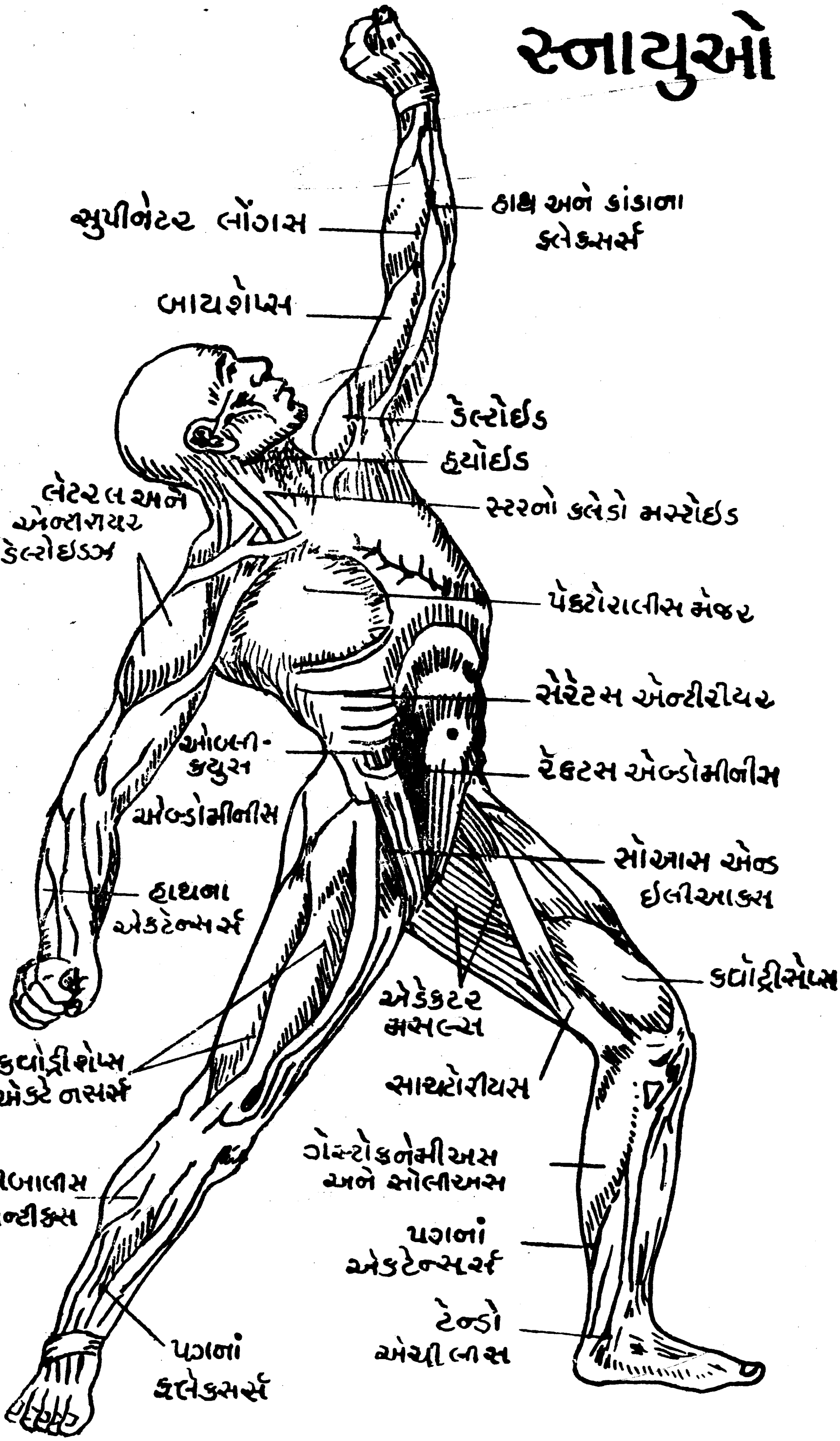
શિવયોગનિકેતન
પો. ઓ. ચકલાશી (૩૮૭૩૧૫)
તા. નડિયાદ, જિ. ખેડા
(ગુજરાત)

રૂપિયા પંદર

સ્વ. ગંગાબા ઝવેરભાઈ પટેલ
વાત્સલ્યમાયી, તપસ્વી માતાના
પવિત્ર ચરણકમળોમાં અર્પણ

જન્મ–૧૮૮૫ નિર્વાણ–તા. ૪-૬-૧૯૭૦

સ્નાયુઓ



હાથ અને કાંડાના ફ્લેક્સર્સ
સુપીનેટર લોંગસ
બાયશેપ્સ
ડેલ્ટોઈડ
હ્યોઈડ
સ્ટરનો ક્લેડો મસ્ટોઈડ
લેટરલ અને એન્ટીરાયર ડેલ્ટોઇડ્ઝ
પેક્ટોરાલીસ મેજર
સેરેટસ એન્ટીરીયર
ઓબ્લી-ક્યુસ એબ્ડોમીનીસ
રેક્ટસ એબ્ડોમીનીસ
હાથના એક્સટેન્સર્સ
સોઆસ એન્ડ ઈલીઆકસ
ક્વૉડ્રીસેપ્સ
એડેક્ટર મસલ્સ
ક્વૉડ્રીશેપ્સ એક્સટેન્સર્સ
સાર્ટોરીયસ
ગેસ્ટ્રોકનેમીઅસ અને સોલીઅસ
ટીબાલીસ એન્ટીકસ
પગનાં એક્સટેન્સર્સ
ટેન્ડો એચીલીસ
પગનાં ફ્લેક્સર્સ

પ્રસ્તાવના

શારીરિક દર્દ અંગેના વિષય ઉપર અત્યારે જે પુસ્તકો મોજૂદ છે એમાં પ્રસ્તુત પુસ્તક 'નર્વ મેનીપ્યુલેશન' એક મહત્ત્વનો કીમતી ઉમેરો કરે છે. આ ગ્રંથની હસ્તપ્રત ઊંડાણથી તપાસ્યા પછી મારે એના લેખક શ્રી શિવાભાઈ પટેલ(ચકલાશીવાળા)ને અભિનંદન આપવાં જ જોઈએ. આ ગ્રંથમાં 'નર્વ મેનીપ્યુલેશન'ના વિષયની એમણે પ્રેરક, ઉપદેશપૂર્ણ અને સ્પષ્ટ રજૂઆત કરી છે એ માટે તેઓ ખાસ અભિનંદનપાત્ર બને છે. એમની લખેલી પ્રસ્તાવના અને પ્રાથમિક સૂચનાઓનું આલેખન ઘણું જ સરસ થયું છે. પાઠકો માટે એ અમૂલ્ય બની રહેશે.

મેં મારા ઘણા દર્દીઓને આ સારવાર માટે ભલામણ કરેલ હતી અન તે એટલી અસરકારક પુરવાર થઈ છે કે તે દર્દીને તાત્કાલિક રાહત આપે છે અને કાયમી દર્દ દૂર કરે છે. દર્દો જેવાં કે સર્વિકલ સ્પાન્ડાલિટિસ, આર્થ્રાઈટિસ, ફ્રોઝન શોલ્ડર, સિયાટિકા, લમ્બેગો અને બેઠાડુ અને બિનકસરતી જીવન જીવવાથી થતાં દર્દો માટે તેમણે અહીં ઈન્ડિયા, ઈસ્ટ આફ્રિકા અને ઇંગ્લંડમાં સારવાર આપી જૂનાં દર્દો દૂર કરી ઘણાં ભાઈબહેનોને રાહત આપી છે.

શરીરના દરેકેદરેક ભાગ પર થતા દુખાવા અંગેના ફોટાઓની પ્રશંસા માટે મારે બે શબ્દ કહેવા જ રહ્યા. લેખકે પોતે જ દર્દીઓને કરેલી સારવાર અનુસાર આપેલ ફોટા ચોક્કસ છે અને તે પાઠકો અને આ 'નર્વ મેનીપ્યુલેશન' શીખવામાં માર્ગદર્શન ઇચ્છતા વિદ્યાર્થીઓને એ ખૂબ જ ઉપયોગી થશે. નર્વ મેનીપ્યુલેશનના પોતે કરેલા અનુભવોનું જ્ઞાન બૃહદ સમાજને આપવાનો લેખકનો હેતુ ઉમદા અને અભિનંદનીય છે. વિશાળ જનસમુદાયનું સ્વાસ્થ્ય અને નિરામયતા સુદૃઢ બને એવી એમની ભાવના પ્રશંસાયોગ્ય છે.

આ નર્વ મેનીપ્યુલેશનની સારવાર જે કોઈ ભાઈબહેન શરીરના દુખતા ભાગને ઓળખી અને નસની માલિશ કરી શકે તે માટે ભલામણ કરું છું. આ સારવાર દર્દ દૂર કરી દેશે એટલું જ નહીં પણ કાયમ માટે તંદુરસ્તી અર્પશે. આમજનતા આ અમૂલ્ય પણ અતિ અસરકારક 'નર્વ મેનીપ્યુલેશન' સાચી રીતે સમજી તેનો જો ઉપયોગ કરશે તો તે બૃહદ સમાજને ઘણો જ ઉપયોગી નીવડશે અને દર્દીઓને ઘણો જ લાભ થશે.

આ પુસ્તકનો પ્રચાર વધારેમાં વધારે થાય એવી મારી વાંછના છે.

ડૉ. આશાભાઈ એસ. પટેલ
એમ.બી.,બી.એસ. (બૉમ્બે)
ગાંધી બિલ્ડિંગ – સ્ટેશન રોડ,
આણંદ – ૩૮૮ ૦૦૧

નિવેદન

નર્વ મેનીપ્યુલેશન એ એક દર્દનિવારક સારવાર છે પણ તે કોઈ રોગ માટેની દવા નથી. જ્યાં દવાનો ઉપયોગ જરૂરી નથી ત્યાં તેનો ઉપયોગ ઘણો જ અસરકારક અને તંદુરસ્તી આપનાર છે.

ઘણાં વર્ષોના જાતઅનુભવ તથા ઘણા જુદી જુદી જાતના દર્દીઓની સારવાર કર્યા પછી હું ખાતરીપૂર્વક જણાવું છું કે જો કોઈ પણ માણસ આ નર્વ મેનીપ્યુલેશનની રીત બરાબર સમજે અને જેને કુદરતી ઉપચારથી દર્દ મટાડવું હોય તે આ ઉપાયથી જરૂર દર્દ મટાડી શકશે. આ ઉપચાર અંગેનાં થોડાક દર્દીઓનાં લેખિત પ્રમાણપત્રો આ પુસ્તકના અંતમાં આપવામાં આવેલ છે જેથી આ ઉપચારથી થયેલ ફાયદાની ખાતરી થશે.

કર્મનો સિદ્ધાંત એટલે કાર્ય. તેના પ્રત્યાઘાત અને દરેક ઘટનાનું કારણ હોય છે. એ આપણે જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં પ્રત્યક્ષ અનુભવીએ છીએ. અહીં આપણે જીવનનાં બીજાં બધાં પાસાં નહીં પણ ફક્ત આપણા શરીરમાં ઉત્પન્ન થતા દુખાવા અથવા દર્દ વિશે જ વિચાર કરીશું. આ દૃષ્ટિએ વિચારીએ તો જેને આ ઉપચાર કરવો હોય તેને શરીરવિજ્ઞાન વિશેનું સામાન્ય જ્ઞાન અને કાર્ય કરવાની રીત જાણવી જરૂરી છે.

આપણું શરીર ઘણાંબધાં નાનાંમોટાં હાડકાં જોડી હાડપિંજર બનાવેલ છે અને તેને આધારે બધા અવયવો રહેલ છે. હાડકાંના સાંધા સાથે સ્નાયુઓ બાંધવામાં આવેલ છે કે જે વડે જ હાડકાં વાળી શકાય છે. આ સ્નાયુ બે પ્રકારના હોય છે, એટલે જ્યારે એક સ્નાયુ ખેંચાય ત્યારે બીજો સ્નાયુ સંકોચાય અને એ રીતે બીજો લંબાય ત્યારે પહેલો સંકોચાય. દા. ત. હાથ વાળીએ ત્યારે 'બાયશેપ' સ્નાયુ સંકોચાય અને ટ્રાયશેપ સ્નાયુ લંબાય અને જ્યારે હાથ સીધો કરીએ ત્યારે બાયશેપ સ્નાયુ સીધો થઈ પોતાની મૂળ સ્થિતિમાં આવે. આવી રીત શરીરના બધા સ્નાયુઓ કામ કરે છે. આ સ્નાયુની શક્તિ વડે જ શરીર કામ કરી શકે છે. બીજી અગત્ય શુદ્ધ લોહીની છે કે જે હૃદય મારફત મોટી શિરાઓમાં જઈ નાની નાની બારીક રક્તવાહિનીઓ મારફત આખા શરીરમાં ફરે છે. આ નાની રક્તવાહિનીઓ લીમ્ફ સાથે ભળી પ્રાણવાયુની પ્રસારણક્રિયા કરે છે. અને આ જ રીતે કાર્બન ડાયૉક્સાઇડવાળું અશુદ્ધ લોહી હૃદય તરફ પાછું આવી ફેફસાંમાં શુદ્ધ થવા જાય છે. આ રીતે રુધિરભ્રમણની ક્રિયા સતત ચાલ્યા કરે છે, લોહી સાથે લીમ્ફની ગ્રંથિઓ પણ કામ કરે છે. આ ગ્રંથિઓ ગળું, ખભા, પગની બેવડ તથા ઘૂંટણ આગળ આવેલ હોય છે. આ શારીરિક ક્રિયા સારી રીતે સમજવામાં આવે તો સમજાશે કે જે જગ્યાએથી અશુદ્ધ લોહી

તથા લીમ્ફનું સફેદ પ્રવાહી કોઈ પણ કારણસર આગળ જઈ શકે નહીં અને શુદ્ધ લોહી પૂરતા પ્રમાણમાં આવી શકે નહીં એટલે તે ત્યાં ભેગું થતું જાય છે. અને તે ભાગને જોઈતું પોષણ મળી શકતું નથી એટલે દર્દ પેદા કરે છે.

કોઈ પણ માણસને દર્દ પસંદ નથી પણ તે પોતાની જાણ અગર જાણ બહાર આવે છે પણ તે બધાનો આધાર તે પોતાનું દરરોજનું કાર્ય કેવી રીતે કરે છે તેના પર જ રાખે છે. શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં દર્દ થવાનાં ઘણાં કારણો સંભવી શકે છે. જેવાં કે ખભો-કોણી કે કાંડાંનું દર્દ, આંચકો મારી વજનદાર ચીજનું ખેંચાણ કરવું કે ધકેલવાથી ઉત્પન્ન થાય. જેણે કસરત ન કરી હોય અને એકદમ સખત કામ કરે, થાકેલા હાથે સતત કામ કરે, અથવા ઊંચે પહોંચાય નહીં તેવી જગ્યાએ પહોંચવા પ્રયત્ન કરવાથી સ્નાયુ-મજ્જા તથા તંતુઓનું વધારેપડતું ખેંચાણ થાય છે અને તેને પૂરતો આરામ મળે નહીં. આવી રીતે વાંકા વળી આંચકો મારી ઊંચકવું, ધકેલવું તથા વળવાથી પણ કમરમાં દર્દ પેદા થાય છે. થાકેલાં અંગો હોવા છતાં સતત કામ ચાલુ કરવાથી દર્દ કાયમી બને છે. આવાં અનેક કારણસર તંતુઓમાં લોહીનું પ્રસારણ અને લીમ્ફના સફેદ પ્રવાહીમાં ફેરફાર થાય છે અને ભેગું થઈ દર્દ પેદા કરે છે. દર્દ થયા પછી રક્તવાહિનીઓના સામાન્ય રુધિરભ્રમણમાં ફેરફાર થાય છે, લીમ્ફ બરાબર કામ કરી શકતી નથી તેથી નસો ફૂલે છે, જાડી થાય છે અને જ્યાં દર્દ થતું હોય તે ભાગ સૂજી ઊઠે છે. આવાં દર્દો એ કોઈ સામાન્ય રોગ કહી શકાય નહીં. આ રીતે વા, સંધિવા, કમરનો દુખાવો, રાંઝણ અને બેઠાડુ જીવનનાં બધાં દર્દો ઉત્પન્ન થાય છે. કસરત વગરનું અને બિનકાર્યશીલ બેઠાડુ જીવન પણ સ્નાયુઓને નબળા બનાવે છે અને જ્યારે કોઈ સખત કામ કરવામાં આવે ત્યારે તે દુખે છે. આવી નબળી અવસ્થામાં ખરાબ રીતે બેસવું, સૂવું, ઊભા થવું અગર પથારીમાંથી બેઠા થતી વખતે પણ દર્દ પેદા થાય છે.

આવાં બધાં દર્દો કોઈ રોગ નથી કે જે માટે દવાની જરૂરિયાત હોય. અત્યાર સુધી શારીરિક દવા વિજ્ઞાનીઓએ શરીરની રચના અને તેમાં પેદા થતાં દર્દો માટે ઘણી શોધખોળ કરી છે તે છતાં નવાં નવાં દર્દો ઉત્પન્ન થતાં જાય છે અને નવી નવી દવાઓ પણ શોધાય છે અને તે ચાલુ રહેવાની જ. એ રીતે આ નર્વ મેનીપ્યુલેશનની રીત એ પણ એક કુદરતી ઉપચાર છે. કે જે વડે આપણા પોતાના કરેલા કામથી ઉત્પન્ન થતાં દર્દોનું નિવારણ કરી શકાય છે. નર્વ મેનીપ્યુલેશન એટલે કે શરીરના જે ભાગમાં દુખાવો લાગતો હોય તે ભાગની આસપાસની નસો દુખતી માલૂમ પડશે. અને આ દુખતી નસોને બરાબર ઓળખવામાં આવે અને તે દુખતી નસો પર જ હાથ વડે બરાબર માલિશ કરવામાં આવે તો એ દુખતી નસોનો દુખાવો ધીમે ધીમે ઓછો થઈ દૂર થાય છે. આ નસોની માલિશ

કરતી વખતે આપણા મનમાં દઢ સંકલ્પ કરવો જોઈએ કે એ દુખતા ભાગને હું મારી પ્રાણશક્તિ પહોંચાડું છું. આ રીતે દુખતી નસોની માલિશ કરવાથી દર્દ ઓછું થતું જશે તેમ તે જગ્યાનું અશુદ્ધ લોહી ખસી જશે અને નવું શુદ્ધ લોહીનું આગમન થવાથી તે ભાગ સારો બનાવી બરાબર કામ કરવાની શક્તિ આપશે.

આ નર્વ મેનીપ્યુલેશન એ એક સાદો અને દર્દ દૂર કરવાનો અસરકારક ઉપાય છે કે જે વડે કોઈ પણ જાતના સ્નાયુઓનું દર્દ, દુખતી અને જાડી થયેલ નસો અને વા જેવાં દર્દો માટે ઉપયોગી અને અસરકારક છે.

અંતમાં આ મારી નર્વ મેનીપ્યુલેશનની રીતે દર્દ દૂર કરવામાં ઘણાં બધાં ભાઈબહેનોએ મારા કાર્યમાં વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધા રાખી જે સાથ અને સહકાર આપ્યો એ બધાંનો હાર્દિક આભાર માનું છું.

આ પુસ્તકમાં આપેલ માર્ગદર્શક ચિત્રો માટે મારા દીકરા ચંદ્રકાન્તનો અને નર્વ મેનીપ્યુલેશનની બાબતમાં મદદ કરવા બદલ મારી ધર્મપત્ની કાશીબહેનનો પણ આભાર માનું છું.

આશા રાખું છું કે જે કોઈ ભાઈબહેનને આ કુદરતી ઉપચારમાં રસ હશે તેને આ માહિતી ઉપયોગી અને મદદગાર નીવડશે.

સર્વ તંદુરસ્ત બનો, સર્વ સુખી થાઓ.

શિવાભાઈ ઝવેરભાઈ પટેલ

શિવયોગનિકેતન, સરદાર ચોક,
ચકલાશી, તા. નડિયાદ
જિ. ખેડા (ગુજરાત)

અનુક્રમણિકા

	પ્રસ્તાવના	૫
	નિવેદન	૬
	સામાન્ય સૂચનાઓ	૧૧
	સ્નાયુચિત્ર	
	દુખાવો	
૧.	માથાનો	૩
૨.	ડોક	૩
૩.	ગરદન અને ખભા	૫
૪.	છાતી	૭
૫.	ખભાનો આગળનો ભાગ	૭
૬.	હાથનો આગલો ભાગ	૯
૭.	કોણીનો ઉપરનો આગલો ભાગ	૯
૮.	કોણીની નીચેનો આગલો ભાગ	૧૧
૯.	કાંડું	૧૧
૧૦.	અંગૂઠો	૧૩
૧૧.	છેલ્લી અંગળી	૧૩
૧૨.	પંજો	૧૩
૧૩.	ખભાનો પાછળનો ભાગ	૧૩
૧૪.	હાથનો પાછળનો ભાગ	૧૫
૧૫.	બગલ નીચેનો ભાગ	૧૫
૧૬.	કમરની બાજુ પર	૧૭
૧૭.	જાંઘની બહારનો ઉપરનો ભાગ	૧૭
૧૮.	જાંઘની બહારનો નીચેનો ભાગ	૧૯
૧૯.	જાંઘની અંદરનો ઉપરનો ભાગ	૧૯
૨૦.	જાંઘની અંદરનો નીચેનો ભાગ	૨૧
૨૧.	પિંડી	૨૧
૨૨.	ખભા તથા હાથનો પાછલો ભાગ	૨૩
૨૩.	કોણીનો પાછલો ભાગ	૨૩
૨૪.	બોચીની આજુબાજુ	૨૫

૨૫.	પીઠનો ઉપરનો ભાગ	૨૫
૨૬.	પીઠનો વચ્ચેનો ભાગ	૨૭
૨૭.	કમર	૨૭
૨૮.	કૂલા	૨૯
૨૯.	કૂલાની નીચેનો ભાગ	૨૯
૩૦.	ઢીંચણની પાછળનો ભાગ	૩૧
૩૧.	પિંડીનો બાજુનો ભાગ	૩૧
૩૨.	પિંડી વચ્ચેનો ભાગ	૩૩
૩૩.	નળાની બાજુનો ભાગ	૩૩
૩૪.	ઘૂંટણ	૩૫
૩૫.	પાની	૩૫
૩૬.	પગનું ચાપુ	૩૫
	અભિપ્રાયો	૩૬
	નર્વ મેનીપ્યુલેશનની ઉપયોગિતા	૪૭
	દુખતા અવયવ માટે આસનોની ઉપયોગિતા	૪૮

સામાન્ય સૂચનાઓ

(૧) જો વાગેલ હોય અને લોહી નીકળેલ હોય તથા પાકેલ ભાગમાંથી પાચ નીકળતું હોય તો નર્વ મૅનીપ્યુલેશન થઈ શકે નહીં.

(૨) સામાન્ય રીતે નર્વ મેનીપ્યુલેશન પોતાના શરીરના બધા ભાગો પર જાતે કરી શકાય નહીં પણ બીજા માણસ પાસે કરાવવું પડે.

(૩) પહેલાં દર્દ થવાનું કારણ સમજો અને પછી કઈ જગ્યાએ દુખાવો થાય છે તે નક્કી કરો.

(૪) નસોની માલિશ ખુલ્લા શરીર પર કરવી પડે.

(૫) શરીરના દુખતા ભાગ પરનાં કપડાં દૂર કરો. પછી તે ભાગ પર અંગૂઠો દબાવો અને આજુબાજુ ફેરવી દુખતી નસ શોધી નક્કી કરો.

(૬) નસોની માલિશ અંગૂઠો, આંગળીઓ અગર હથેળી વડે શરીરના જુદા જુદા ભાગના વળાંકની રીતે કરવી.

(૭) માલિશ માટે સરસવનું કપૂરમિશ્રિત તેલ અને નીલગિરિના તેલનો ઉપયોગ વારાફરતી કરો.

(૮) એકલા નીલગિરિ તેલનો ઉપયોગ માલિશ માટે ન કરો કારણ કે તે ચામડી બરછટ બનાવશે અને વધારે ઉપયોગ કરશો તો રતૂમડી ફોલ્લી ઊપસી આવશે.

(૯) જો નીલગિરિના તેલથી ચામડી પર લાલ ફોલ્લીઓ જેવું જણાય તો તેનો ઉપયોગ બંધ કરો અને ફક્ત કપૂરમિશ્રિત સરસવ તેલનો જ ઉપયોગ કરો.

(૧૦) નસોની માલિશ શરીરના જુદા જુદા ભાગના વળાંક અનુસાર કરો.

(૧૧) જો દુખતી જગ્યાએ તંતુઓની ઘટનક્રિયા થયેલ જણાય અગર માંસલ ગ્રંથિ જેવું જણાય તો પહેલાં ખજૂરના મલમનો રાત્રે લેપ કરો. તે પર રૂ મૂકી પાટો બાંધો. બીજે દિવસે તે સાફ કરી પછી માલિશ કરો.

(૧૨) નસોની માલિશ દુખતા ભાગની દુખતી નસો પર જ દરરોજ દશથી પંદર મિનિટ કરો.

(૧૩) માલિશ કર્યા પછી દુખતા ભાગ પર દિવસના બેથી ત્રણ વખત ગરમ પાણીની કોથળીનો શેક કરો.

(૧૪) નસોની માલિશ કરવાથી શરૂઆતમાં બેથી ત્રણ દિવસ તે દુખતો ભાગ વધારે દુખશે પણ માલિશ ચાલુ રાખવાથી ત્યાર પછી દર્દ ઓછું થતું જશે. એટલે ધીરજ રાખી નસોની માલિશ અને શેક ચાલુ રાખવાથી દર્દ દૂર થઈ જશે.

(૧૫) શરૂઆતમાં નસોની માલિશ ધીરે ધીરે પાંચેક મિનિટ કરો અને પછી દર્દી સહન કરી શકે એ રીતે દબાણ કરી દશેક મિનિટ માલિશ કરો.

(૧૬) માથું, ડોક, ખભા અને હાથની માલિશ માટે દર્દીને નીચે બેસાડો અને માલિશ કરનાર ઊંચા સ્થાને બેસે.

(૧૭) શરીરની પાછલી બાજુ પર માલિશ કરવા દર્દીને ઊંધો સુવાડો.

(૧૮) શરીરની બાજુ પર માલિશ કરવા દર્દીને એક પડખા પર સુવાડો.

(૧૯) શરીરના હાથ અને પગની અંદરના ભાગની માલિશ માટે દર્દીના હાથપગ ચત્તા રાખો અને બહારના ભાગ માટે ઊંધા રાખો.

(૨૦) નસોની માલિશના પૂરેપૂરા ફાયદા માટે દુખતા ભાગને આરામ આપો અને ગરમ પાણીની કોથળીનો શેક દિવસના બેથી ત્રણ વાર અવશ્ય કરો.

(૨૧) **ખજૂરનો લેપ :** ખજૂરના ઠળિયા કાઢો. તેને હાથ વડે મસળો અગર ખાંડો અને નરમ બનાવો. ખજૂર નરમ કરવા પાણી નાખો નહીં. પછી તે નરમ ખજૂર સીધેસીધું ગરમ કરો નહીં પણ તેને નાની તપેલીમાં મૂકી તે તપેલી મોટી તપેલીમાં પાણી ભરી તેમાં મૂકો અને ગરમ કરો. તપેલીમાંનું ખજૂર ઊકળતા પાણીમાં ગરમ થશે. તેને ચમચા વડે હલાવો અને સાધારણ ગરમ થયા પછી દુખતા ભાગ પર ચોપડો. તે પર રૂ મૂકી પાટો બાંધો.

લેખકનાં અન્ય પુસ્તકો

પ્રાણાયામ શિક્ષક	**(ગુજરાતી)**	રૂ. ૧૦.૦૦
યોગાસન સેલ્ફ ટીચર	**(ગુજરાતી)**	રૂ. ૧૮.૦૦
,, ,, ,,	**(અંગ્રેજી)**	રૂ. ૨૦.૦૦
ટેકનીક ઑફ નર્વ મેનીપ્યુલેશન	**(અંગ્રેજી)**	રૂ. ૮.૦૦

દર્દનિવારક
નસ માલિશ શિક્ષક

શિવાભાઈ પટેલ

માથાનો દુખાવો

માથાનો દુખાવો

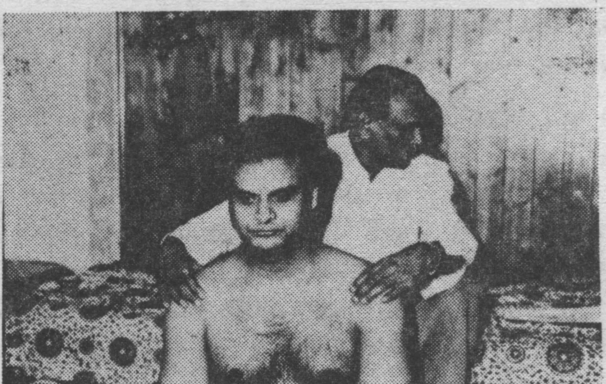
માથાનો દુખાવો તથા ચકકર આવવાં

માથાનાં બંને લમણાં પર અંગૂઠો દબાવી આમતેમ ફેરવી દુખતી નસ નક્કી કરો. પછી એ રીતે કાનની આગળ, ઉપર અને પાછલા ભાગમાં દુખતી નસ નક્કી કરો. ત્યાર પછી ગળાની બંને બાજુ વારાફરતી અંગૂઠો દબાવી આજુબાજુ ફેરવી દુખતી નસ શોધી નક્કી કરો. માથાની બધી નસો ગળામાં થઈને પસાર થાય છે. દુખતી નસો નક્કી કર્યા પછી અંગૂઠો કે આંગળીઓ જે અનુકૂળ આવે તે વડે ધીરે ધીરે માલિશ કરો. જરૂર પડે પાંચેક મિનિટ પછી દર્દી સહન કરી શકે એ રીતે દબાણ કરી માલિશ કરો. જેમ જેમ માલિશ થશે તેમ તેમ દર્દ ઓછું થતું જશે. આ પ્રમાણે દરરોજની દસથી પંદર મિનિટ માલિશ કરો અને દર્દ મટી જાય ત્યાં સુધી માલિશ દરરોજ ચાલુ રાખો.

ડોકનો દુખાવો અને અકડાઈ

ડોકમાં સ્ટરનો મસ્ટોઈડ તથા ટ્રેપેઝિયસ સ્નાયુ આવેલ છે. અને ડોકને ગમે તે કારણે ખેંચાણ થવાથી, વળવાથી કે એક બાજુ પર સૂવાથી પણ દુખાવો પેદા થાય છે. એટલે ગળાની બંને બાજુ અંગૂઠા વડે દબાણ કરો અને અંગૂઠો આજુબાજુ ફેરવી દુખતી નસની ચોકસાઈ કરી નક્કી કરો, ત્યાર પછી દુખતી નસ પર જ ધીરે ધીરે માલિશ શરૂ કરો. અને દર્દી સહન કરી શકે એટલા પ્રમાણથી માલિશ દબાણ કરી દસથી પંદર મિનિટ સુધી કરો. આ રીતે કરવાથી ડોકની દુખતી નસો નરમ બનતી જશે અને દર્દ ઓછું થતું જશે. દુખાવો તાત્કાલિક ન જાય તો આ પ્રમાણે દર્દ મટે ત્યાં સુધી દરરોજ માલિશ ચાલુ રાખો.

ગરદન અને ખભાનો દુખાવો



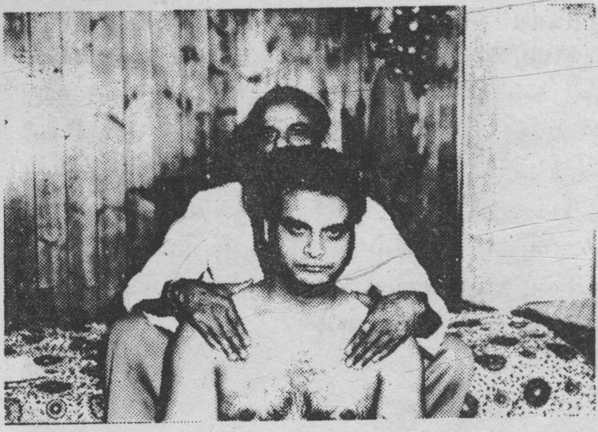
ખભાનો દુખાવો

ગરદન અને ખભાના ઉપરના ભાગમાં દુખાવો

આ ભાગમાં ટ્રેપેઝિયસ સ્નાયુ આવેલ છે એટલે ડોક અગર હાથના ગમે તેવા કાર્યથી દર્દ થવા સંભવ છે. જેથી જે ભાગ પર દુખાવો જણાય તે પર અંગૂઠો દબાવો અને તેને આજુબાજુ ફેરવી દુખતી નસ નક્કી કરો. પછી તે જ નસની માલિશ કરો. જો આ જગ્યાએ તંતુઓનો જમાવ થઈ તે ભાગ કઠણ જણાય તો તે ભાગ પર રાત્રે ખજૂરનો લેપ ચોપડો અને બીજે દિવસે સાફ કર્યા પછી માલિશ કરો. જો દુખાવો ચાલુ રહે તો તે જગ્યા પર ગરમ પાણીની કોથળીનો શેક દિવસમાં બેથી ત્રણ વખત કરો. દર્દ મટતાં સુધી આ પ્રમાણે દરરોજ ખજૂરનો મલમ ચોપડો, માલિશ કરો અને શેક ચાલુ રાખો તો દર્દ મટી જશે.

ખભાનો દુખાવો

આ ભાગમાં ટ્રેપેઝિયસ, ડેલ્ટોઈડ, પેકટોરાલીસ, બાયશેપ તથા ટ્રાયશેપ સ્નાયુઓનું જોડાણ હોય છે અને લીમ્ફની રસગ્રંથિઓ પણ આવેલ છે. એટલે હાથના ગમે તેવા કાર્યને લીધે ઓચિંતો આંચકો લાગે એટલે દર્દ પેદા થાય છે. તેથી દુખતા ભાગ પર અંગૂઠો દબાવો અને તેને આજુબાજુ ફેરવી દુખતી નસની ચોકસાઈ કરી નક્કી કરો. ત્યાર પછી તે દુખતી નસ પર માલિશ કરો. જો આ ભાગ પર તંતુઓનો જમાવ થઈ તે ભાગ કઠણ જણાય તો તે ભાગ પર રાત્રે ખજૂરનો મલમ ચોપડો અને બીજે દિવસે તે સાફ કરી પછી માલિશ કરો. જો દુખાવો ચાલુ રહે તો ગરમ પાણીની કોથળીનો શેક દિવસમાં બેથી ત્રણ વખત કરો. દર્દ મટતાં સુધી આ ક્રિયા દરરોજ ચાલુ રાખો.



છાતીનો દુખાવો

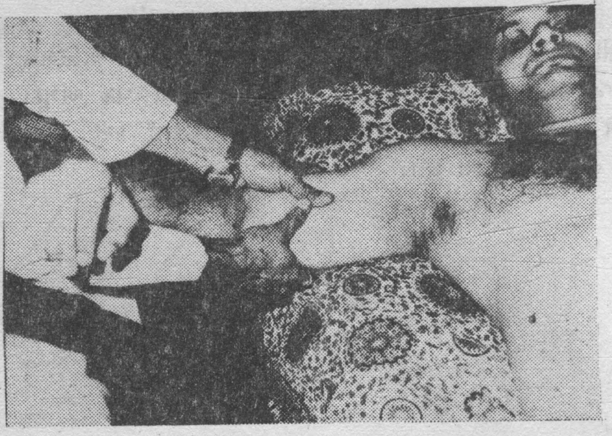
ખભાના આગલા સાંધાનો દુખાવો

છાતીનો દુખાવો

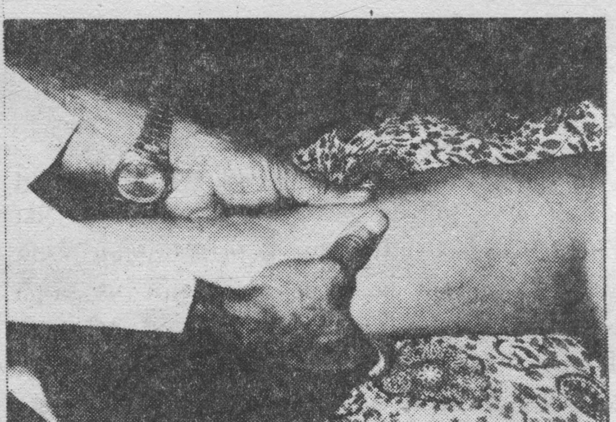
અહીં પેક્ટોરાલીસ સ્નાયુ આવેલ છે એટલે સામાન્ય રીતે હાથના અતિશય ખેંચાણને લીધે જ દર્દ થાય છે. તો છાતીના દુખતા ભાગ પર અંગૂઠો દબાવો અને તેને આજુબાજુ ફેરવી દુખતી નસની ચોકસાઈ કરી નક્કી કરો. ત્યાર પછી તે પર માલિશ કરો.

ખભાના આગલા સાંધાનો દુખાવો

આ જગ્યાએ ડેલ્ટોઇડ, પેક્ટોરાલીસ, બાયશેપ અને ટ્રાયશેપ સ્નાયુઓનું જોડાણ હોય છે એટલે હાથનું અતિશય ઓચિંતું ખેંચાણ થવાથી દર્દ પેદા થાય છે. આ જગ્યાએ લીમ્ફની રસગ્રંથિઓ પણ છે એટલે તંતુઓનો જમાવ થાય છે અને તે ભાગ કઠણ બને છે. એટલે દુખતા ભાગ પર અંગૂઠો દબાવો અને તેને આજુબાજુ ફેરવી દુખતી નસની ચોકસાઈ કરી નક્કી કરો. ત્યાર પછી તે પર માલિશ કરો. જો તંતુઓનો જમાવ થયેલ જણાય અને તે ભાગ કઠણ થયેલ હોય તો તે ભાગ પર રાત્રે ખજૂરનો લેપ ચોપડો. બીજે દિવસે તે સાફ કરો અને પછી માલિશ કરો. જો દુખાવો ચાલુ રહે તો ગરમ પાણીની કોથળીનો શેક દિવસના બેથી ત્રણ વખત કરો. આ ક્રિયા દર્દ મટતાં સુધી દરરોજ ચાલુ રાખો.



હાથના આગલા ભાગમાં દુખાવો



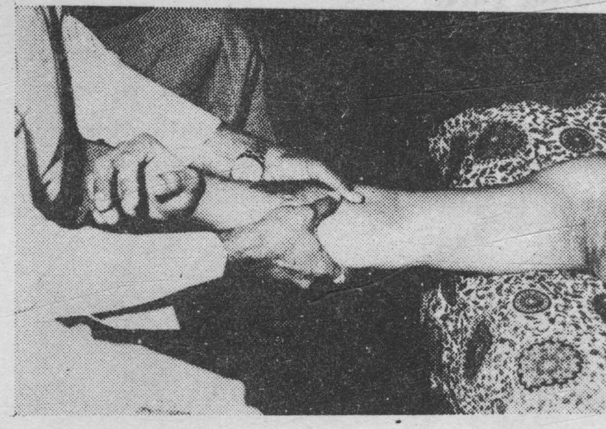
કોણીના ઉપરના આગલા ભાગમાં દુખાવો

હાથના આગલા ભાગમાં દુખાવો

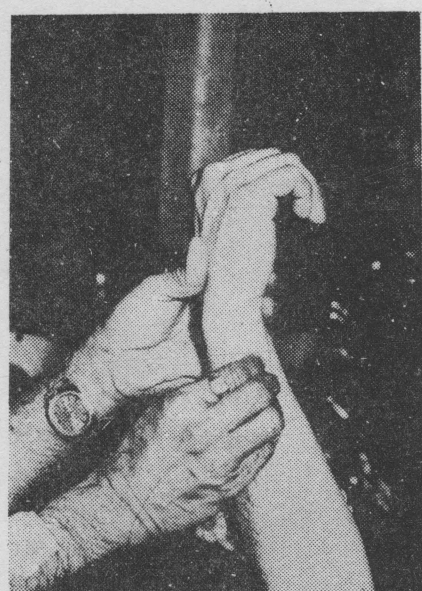
આ ભાગમાં બાયશેપ સ્નાયુનું વધારેપડતું ખેંચાણ કે ઓચિંતું સંકોચન થાય અને તેને પૂરતો આરામ ન મળી શકે તેથી તે દુઃખે છે. થાકેલો સ્નાયુ હોય અને કામ ચાલુ કર્યા કરવાથી પણ દર્દ કાયમી બની જાય છે. તો તે ભાગ પર અંગૂઠો દબાવી, આજુબાજુ ફેરવી દુખતી નસ નક્કી કરો અને ત્યાર પછી તે પર માલિશ કરો.

કોણી ઉપરના આગલા ભાગમાં દુખાવો

અહીં બાયશેપ તથા બ્રેચીઓરેડીઆલીસ સ્નાયુઓની કંદરાઓનું જોડાણ હોય છે. એટલે તે ભાગનું ઓચિંતું વધારેપડતું ખેંચાણ તથા પૂરતો આરામ કર્યા વિના સતત કામ કરવાથી દુખાવો પેદા થાય છે. તો તે દુખતા ભાગ પર અંગૂઠો દબાવો અને તેને આજુબાજુ ફેરવી દુખતી નસની ચોકસાઈ કરી નક્કી કરો. ત્યાર પછી તે દુખતી નસ પર માલિશ કરો. જો આ જગ્યાએ તંતુઓનો જમાવ થઈ તે ભાગ કઠણ થયેલ જણાય તો રાત્રે તે ભાગ પર ખજૂરનો લેપ ચોપડો. પછી દિવસે તે સાફ કર્યા પછી તે પર માલિશ કરો. દર્દ મટતાં સુધી આ ક્રિયા ચાલુ રાખો.



કોણીના આગળના નીચલા ભાગમાં દુખાવો



કાંડાનો દુખાવો

કોણીના આગળના નીચલા ભાગમાં દુખાવો

અહીં હાથના પ્રોનેટર ટેરેસ, બ્રેચીઓરેડીઆલીસ તથા ફ્લેક્સર્સ વગેરે સ્નાયુ આવેલા હોય છે એટલે હાથ તથા પંજાના કોઈ પણ ગમે તેવા કાર્યથી દુખ પેદા થાય છે. તેથી દુખતા ભાગ પર અંગૂઠો દબાવી આજુબાજુ ફેરવી દુખતી નસની ચોકસાઈ કરી નક્કી કરો અને પછી તે પર માલિશ કરો. જો તંતુઓનો જમાવ થઈ તે ભાગ કઠણ થયેલ જણાય તો રાત્રે તે દુખતા ભાગ પર ખજૂરનો લેપ ચોપડો. પછી બીજે દિવસે તે સાફ કર્યા પછી તે પર માલિશ કરો. આ ક્રિયા દર્દ મટતાં સુધી ચાલુ રાખો.

કાંડાનો દુખાવો

અહીં આંગળીઓ તથા અંગૂઠાના આશ્લેષક અને વિશ્લેષક સ્નાયુઓ પસાર થાય છે તથા ફ્લેક્સર-કારપી રેડીઆલીસ સ્નાયુ હોય છે એટલે અંગૂઠો તથા આંગળીઓના ગમે તેવા કાર્યને લીધે દુખાવો પેદા થાય છે. તો દુખતી જગ્યાએ અંગૂઠો દબાવી દુખતી નસ નક્કી કરી તે પર માલિશ કરો.

અંગૂઠાનો દુખાવો; છેલ્લી આંગળીનો દુખાવો;
પંજા અને આંગળીઓનો દુખાવો

ખભાનો પાછળનો દુખાવો

અંગૂઠાનો દુખાવો

અહીં ફ્લેક્સર લોંગસ પોલીસીસ સ્નાયુ આવેલ છે એટલે અંગૂઠાનું વધારે-પડતું ઓચિંતું ખેંચાણ થવાથી દર્દ પેદા થાય છે. થાકેલા અંગૂઠા વડે સતત કામ ચાલુ કરવાથી પણ દર્દ થવા સંભવ છે એટલે અંગૂઠો અને પહેલી આંગળી આ બે વચ્ચેના ભાગમાં અંગૂઠો દબાવી આજુબાજુ ફેરવી દુખતી નસ ચોકસાઈ કરી નક્કી કરો અને પછી માલિશ કરો. સાથે સાથે હાથના કોણી સુધીના ભાગ પર પણ દુખતી નસની તપાસ કરી તે પર માલિશ કરો.

છેલ્લી આંગળીનો દુખાવો

અહીં એક્ટેન્સર મીનીમી ડીઝીટી સ્નાયુ આવેલ છે એટલે આ આંગળીનું વધારેપડતું ખેંચાણ કે દબાણ થવાથી દરદ થાય છે તો હથેળીની ધારની બાજુ પરની દુખતી નસ પર માલિશ કરો.

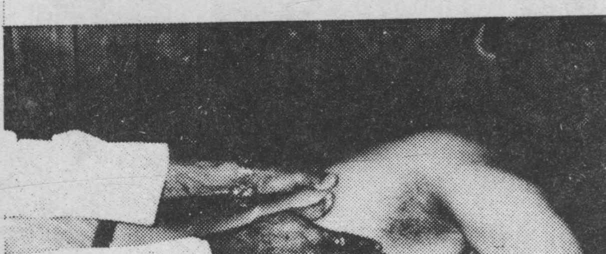
પંજો અને આંગળીઓનો દુખાવો

અહીં ફ્લેક્સર પ્રોફુન્ડસ ડીઝીટોરમ સ્નાયુ આવેલ છે એટલે આંગળીઓનું વધારેપડતું ઓચિંતું ખેંચાણ થવાથી દર્દ થાય છે. પંજા પર અંગૂઠો દબાવી, આજુબાજુ ફેરવી દુખતી નસની ચોકસાઈ કરી નક્કી કરો અને પછી તે પર માલિશ કરો.

ખભાનો પાછળનો દુખાવો

આ જગ્યાએ ખભા તથા હાથ તથા ખપરડાને જોડતા ટ્રેપેઝિયસ, ટ્રાયશેપ અને બીજા સ્નાયુઓનું જોડાણ હોય છે એટલે હાથના ગમે તેવા કોઈ પણ કાર્યને લીધે દર્દ થાય છે. એટલે દુખતા ભાગ પર અંગૂઠો દબાવો અને આજુબાજુ અંગૂઠો ફેરવી દુખતી નસ નક્કી કરો. પછી તે પર માલિશ કરો. જો આ જગ્યાએ તંતુઓનો જમાવ થયેલ જણાય અને તે ભાગ કઠણ માલૂમ પડે તો રાત્રે ખજૂરનો લેપ ચોપડો. બીજે દિવસે તે સાફ કરો અને પછી તે પર માલિશ કરો. આ ક્રિયા દર્દ મટતાં સુધી દરરોજ ચાલુ રાખો.

હાથના પાછલા ભાગનો દુખાવો



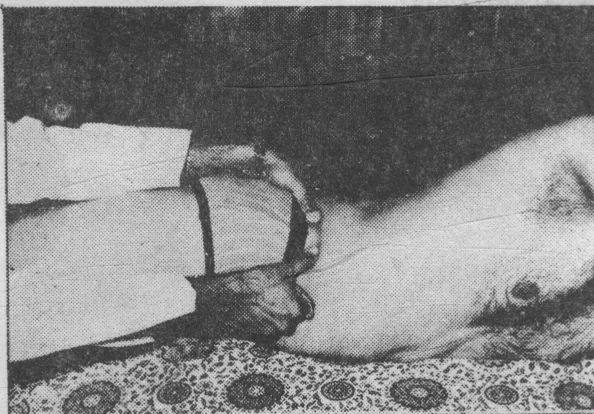
બગલ નીચેનો દુખાવો

હાથના પાછલા ભાગનો દુખાવો

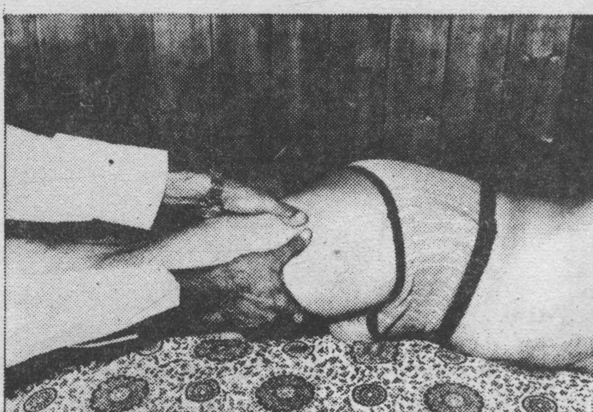
આહીં પાછલા ભાગમાં ટ્રાયશેપ સ્નાયુ હોય છે એટલે તેનું વધારેપડતું ખેંચાણ અગર સંકોચન થાય અને પૂરતો આરામ ન મળે તો દર્દ થાય છે. તો તે દુખતી જગ્યા પર અંગૂઠો દબાવી આજુબાજુ ફેરવી દુખતી નસ નક્કી કરો અને પછી તે પર માલિશ કરો.

બગલ નીચેનો દુખાવો

અહીં પેક્ટોરાલીસ તથા સેરેટસ મેગ્નસ સ્નાયુઓનું જોડાણ હોય છે એટલે હાથના ગમે તેવા ઓચિંતા કામથી દર્દ થાય તો દુખતા ભાગ પર અંગૂઠો દબાવો અને આજુબાજુ ફેરવી દુખતી નસની ચોકસાઈ કરી નક્કી કરો પછી તે દુખતી નસ પર માલિશ કરો.



કમરની બાજુ પરનો દુખાવો



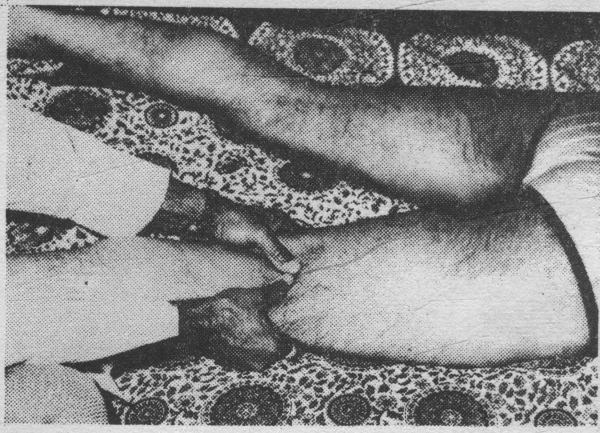
જાંઘની બહારનો ઉપરનો દુખાવો

કમરની બાજુ પરનો દુખાવો

આ જગ્યાએ ફૂલા તથા કટિબંધના ક્વોટેક્સ લંબોરમ સ્નાયુ તથા કંદરાઓનું જોડાણ હોય છે. શરીરના ગમે તેમ ઓચિંતા વળવાથી દર્દ થાય છે તો તે દુખતા ભાગ પર અંગૂઠો દબાવી તેને આજુબાજુ ફેરવી દુખતી નસ શોધી નક્કી કરો પછી તે દુખતી નસ પર માલિશ કરો.

જાંઘની બહારનો ઉપરનો દુખાવો

આ ભાગમાં ટેન્સર ફેસીઆ આવેલ છે. પગની ગમે તેવી ઓચિંતી હિલચાલને લીધે દર્દ થાય છે, તો તે દુખતા ભાગ પર અંગૂઠો દબાવો, આજુબાજુ ફેરવી દુખતી નસ શોધી નક્કી કરો અને પછી તે પર માલિશ કરો.



જાંઘની બહારનો નીચેનો દુખાવો

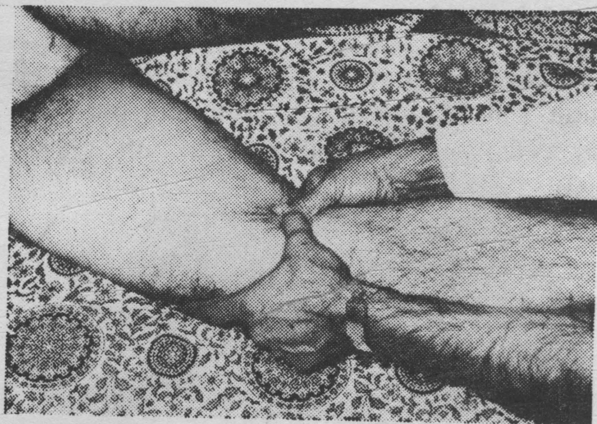
જાંઘની અંદરનો ઉપરનો દુખાવો

જાંઘની બહારનો નીચેનો દુખાવો

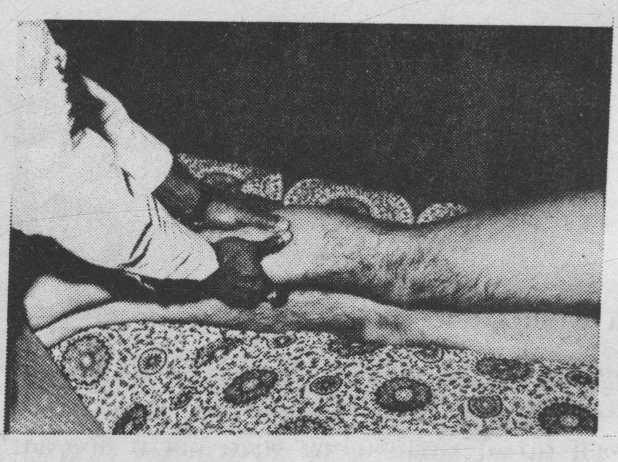
આહીં વેસ્ટસ એક્સ્ટરનસ સ્નાયુનું જોડાણ હોય છે તો તે ભાગમાં પગની ગમે તેવી હિલચાલને લીધે દર્દ થાય છે. તે દુખતા ભાગ પર અંગૂઠો દબાવી, આજુબાજુ ફેરવી, દુખતી નસ શોધી નક્કી કરો. પછી તે દુખતી નસ પર માલિશ કરો.

જાંઘની અંદરનો ઉપરનો દુખાવો

આહીં પગની બેવડના ભાગમાં ઈલીઆકસ, એડકટર્સ, સારટોરીઅસ તથા રેકટસ ફેમોરીસ વગેરે સ્નાયુઓ હોવાથી પગના ગમે તેવા ઓચિંતા કામથી દર્દ થાય છે. આહીં લીમ્ફની રસગ્રંથિઓ પણ આવેલ હોય છે તો દુખતા ભાગ પર અંગૂઠો દબાવો અને આજુબાજુ ફેરવી દુખતી નસની ચોકસાઈ કરી નક્કી કરો પછી તે પર માલિશ કરો.



જાંઘની અંદરનો નીચેનો દુખાવો



પિંડીનો દુખાવો

જાંઘની અંદરનો નીચેનો દુખાવો

આ ભાગમાં સારટોરીઅસ, રેકટસ ફેમોરીસ તથા વેસ્ટસ ઈન્ટરનસ સ્નાયુનું જોડાણ હોય છે એટલે પગના ગમે તેવા કામને લીધે દુખાવો થાય છે. તો દુખતા ભાગ પર અંગૂઠો દબાવો, આજુબાજુ ફેરવો અને દુખતી નસ શોધી નક્કી કરો, પછી તે પર માલિશ કરો.

પિંડીનો દુખાવો

આ ભાગમાં પેરોનિયસ, ટીબીઆલીસ અન્ટીકસ તથા એક્ટેન્સર ડીઝીટોરમ લોંગસ સ્નાયુઓ આવેલ છે. એટલે પગના ગમે તેવા કાર્યને લીધે દર્દ થાય છે. તો દુખતા ભાગ પર અંગૂઠો દબાવો, આજુબાજુ ફેરવો અને દુખતી નસ શોધી નક્કી કરો. પછી તે પર માલિશ કરો.

ખભા તથા હાથના પાછલા ભાગનો દુખાવો

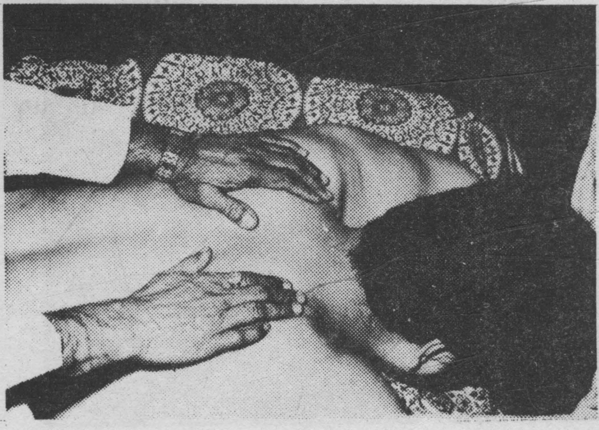
કોણીના પાછલા ભાગનો દુખાવો

ખભા તથા હાથના પાછલા ભાગનો દુખાવો

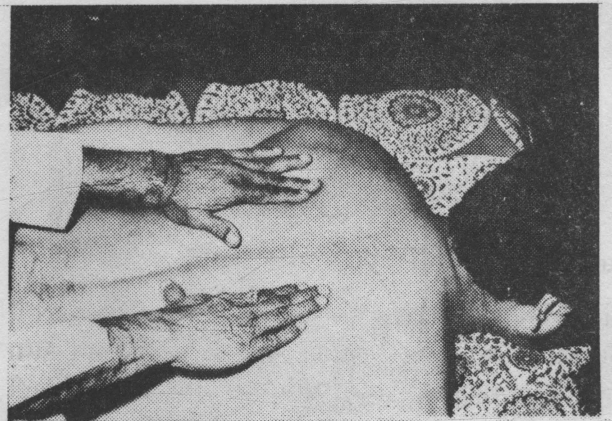
આ ભાગમાં ટ્રેપેઝિયસ, ડેલ્ટોઇડ તથા ટેરેસ સ્નાયુઓનો જમાવ હોય છે એટલે હાથના ગમે તેવા ઓચિંતા કામને લીધે અને પૂરો આરામ ન મળવાથી દર્દ પેદા થાય છે. તો દુખતા ભાગ પર અંગૂઠો દબાવો, આજુબાજુ ફેરવો અને દુખતી નસ શોધી નક્કી કરો. પછી તે પર માલિશ કરો.

કોણીના પાછલા ભાગનો દુખાવો

આ ભાગમાં બ્રેચીઓરેડીઆલીસ, એન્કોનીઅસ, એક્સ્ટરનસ કારપી રેડિયાલીસ અને અલનારીસ સ્નાયુનું જોડાણ હોય છે એટલે હાથ તથા આંગળીઓના ગમે તેવા ઓચિંતા કામને લીધે દર્દ થાય છે. તો અહીં કોણીની ઉપર તથા નીચેના ભાગ પર અંગૂઠો દબાવો, આજુબાજુ ફેરવો અને દુખતી નસ શોધી નક્કી કરો. પછી તે પર માલિશ કરો.



બોચીની આજુબાજુનો દુખાવો



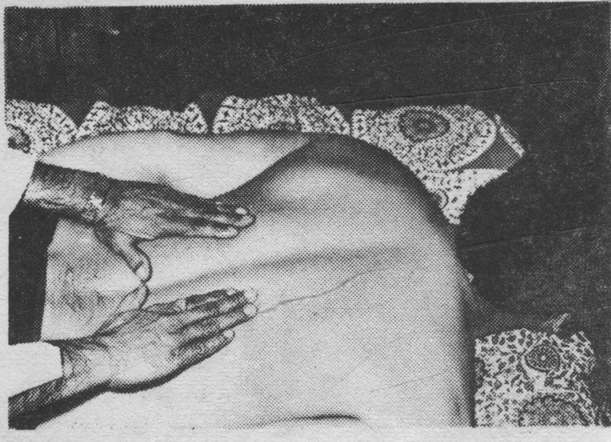
પીઠ ઉપરનો દુખાવો

બોચીની આજુબાજુનો દુખાવો

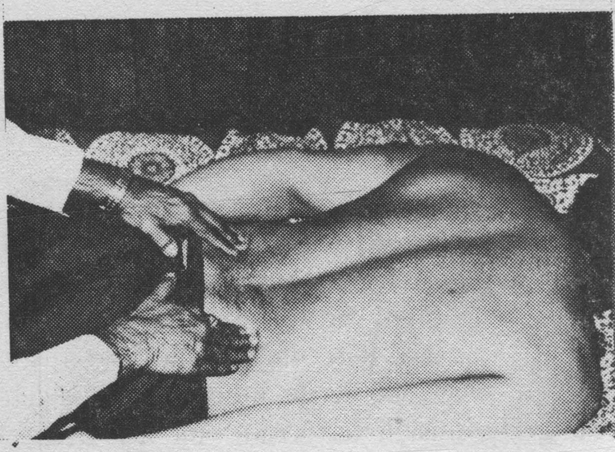
આ ભાગમાં ટ્રેપેઝિયસ તથા ખપરડા અને પાંસળીઓના સ્નાયુ આવેલ છે. એટલે માથું અને હાથના ગમે તેવા ઓચિંતા કામને લીધે દર્દ થાય છે. તો દુખતા ભાગ પર અંગૂઠો દબાવો, આજુબાજુ ફેરવો અને દુખતી નસ શોધી નક્કી કરો પછી તે પર માલિશ કરો.

પીઠ ઉપરનો દુખાવો

આ ભાગમાં ખપરડા, કરોડરજ્જુ તથા પાંસળીઓના સ્નાયુ આવેલ છે જેથી હાથના ગમે તેવા ઓચિંતા કામને લીધે દર્દ ઉત્પન્ન થાય તો દુખતા ભાગ પર કરોડની બંને બાજુ અંગૂઠો દબાવો, આજુબાજુ ફેરવો અને દુખતી નસ નક્કી કરી. તે પર માલિશ કરો. જો આ ભાગમાં તંતુઓનો જમાવ થયેલ જણાય અને તે ભાગ કઠણ થયેલ હોય તો રાત્રે ખજૂરનો લેપ ચોપડો અને બીજે દિવસે તે સાફ કરી તે પર માલિશ કરો. જો દુખાવો ચાલુ રહે તો ગરમ પાણીની કોથળીનો શેક દિવસના બેથી ત્રણ વાર કરો. આ ક્રિયા દર્દ મટતાં સુધી દરરોજ ચાલુ રાખો. એટલે દુખાવો દૂર થઈ જશે.



પીઠની વચ્ચેનો દુખાવો



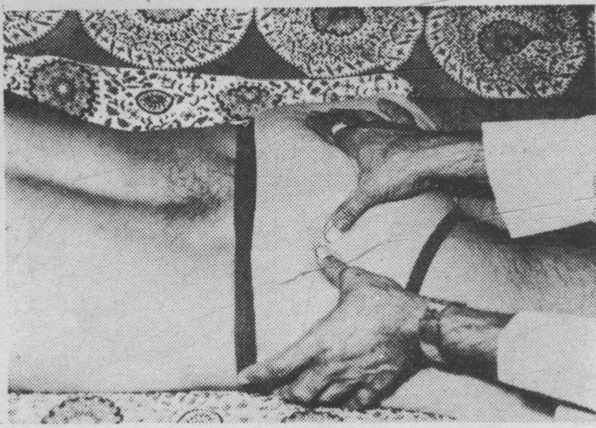
કમરનો દુખાવો

પીઠની વચ્ચેનો દુખાવો

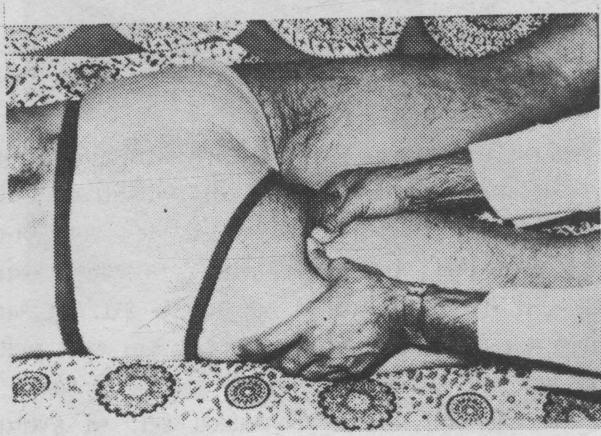
આ ભાગમાં કરોડ તથા પાંસળીઓના ઈરેક્ટર સ્પાનાય અને લેટીસીમસ ડોરસી સ્નાયુ હોય છે. એટલે વાંકા વળી ગમે તે રીતે ભારે ચીજ ઊંચકવાથી દર્દ થાય છે. તો કરોડની બંને બાજુ અંગૂઠો દબાવો, આજુબાજુ ફેરવો અને દુખતી નસ શોધી નક્કી કરો. તે પછી તે પર માલિશ કરો.

કમરનો દુખાવો

આ ભાગમાં કરોડ, બસ્તિપ્રદેશ તથા કૂલાના ગ્લુટીઅસ સ્નાયુઓનું જોડાણ હોય છે. એટલે ધડના કોઈ પણ ગમે તેવા કામને લીધે ઓચિંતા વળવાથી કમરમાં દુખાવો પેદા થાય છે. તો આ ભાગમાં કરોડની બન્ને બાજુ અને બસ્તિપ્રદેશના હાડકાની ઉપરની બાજુ અંગૂઠો દબાવો, આજુબાજુ ફેરવો અને દુખતી નસ શોધી નક્કી કરો. પછી તે પર માલિશ કરો. જો આ ભાગમાં તંતુઓનો જમાવ થઈ તે ભાગ કઠણ માલૂમ પડે અને અહીં ઘણી વખત માંસલગ્રંથિ પણ થાય છે, તો રાત્રે ખજૂરનો લેપ તે પર ચોપડો, બીજે દિવસે તે સાફ કરો અને પછી તે પર માલિશ કરો. જો દુખાવો ચાલુ રહે તો ગરમ પાણીની કોથળીનો શેક દિવસના બેથી ત્રણ વાર કરો અને દુખાવો મટતાં સુધી આ ક્રિયા ચાલુ રાખો.



કૂલા પરનો દુખાવો



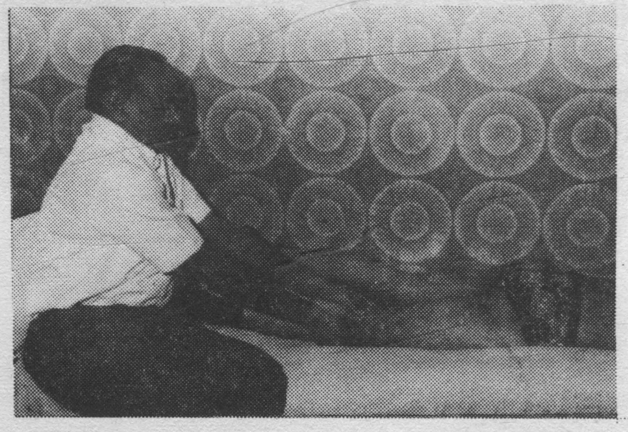
કૂલાની નીચેનો દુખાવો

ફૂલા પરનો દુખાવો

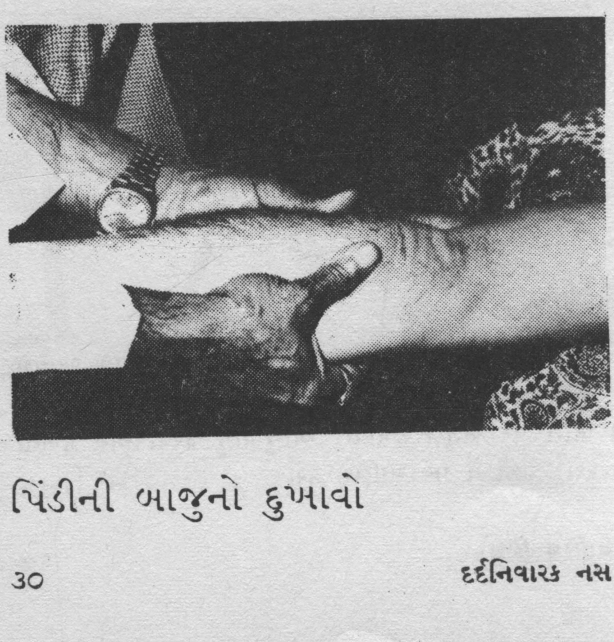
આ ભાગમાં ગ્લુટીઅસ સ્નાયુ આવેલ છે. એટલે ધડ અને પગના ગમે તેવા ઓચિંતા કાર્યથી દુખાવો ઉત્પન્ન થાય છે. તો અહીં અંગૂઠો દબાવો, આજુબાજુ ફેરવો અને દુખતી નસની ચોકસાઈ કરી નક્કી કરો. પછી તે પર માલિશ કરો.

ફૂલાની નીચેનો દુખાવો

આ ભાગમાં ગ્લુટીઅસ, એડેક્ટર તથા હેમસ્ટ્રીંગ વગેરે સ્નાયુ આવેલ છે એટલે પગનાં ગમે તેવાં કોઈ પણ ઓચિંતાં કામ કરવાથી દર્દ પેદા થાય છે. તો એ ભાગ પર અંગૂઠો દબાવો, આજુબાજુ ફેરવો અને દુખતી નસ શોધી નક્કી કરો. પછી તે પર માલિશ કરો.



ઢીંચણનો પાછળનો દુખાવો



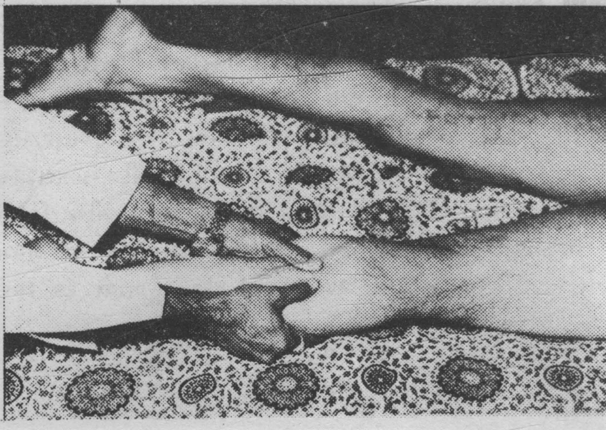
પિંડીની બાજુનો દુખાવો

ઢીંચણનો પાછળનો દુખાવો

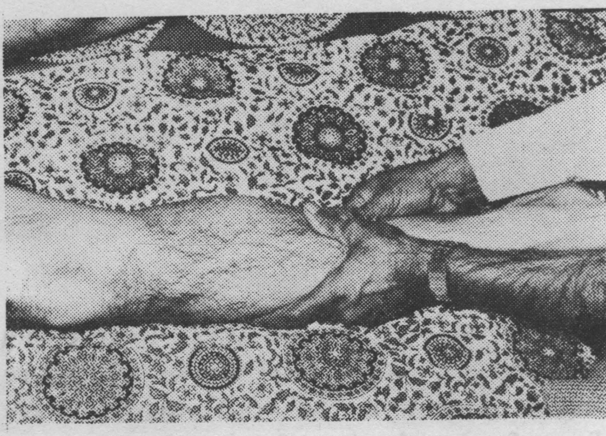
આ ત્રિકોણાકાર ભાગમાં જાંઘના તથા પગના ગેસ્ટ્રોકનીમીઅસ સ્નાયુનું જોડાણ હોય છે એટલે પગનાં ગમે તેવાં કામને લીધે દુખાવો ઉત્પન્ન થાય છે. તો તે પર અંગૂઠો દબાવો, આજુબાજુ ફેરવો અને દુખતી નસ શોધી નક્કી કરો. પછી તે પર માલિશ કરો. અહીં નાની માંસલગ્રંથિ પણ થાય છે. જો તે જણાય તો રાત્રે ખજૂરનો લેપ ચોપડો. બીજે દિવસે સાફ કરો અને પછી તે પર માલિશ કરો. દુખાવો ચાલુ રહે તો ગરમ પાણીની કોથળીનો શેક દિવસના બેથી ત્રણ વખત કરો. દુખાવો દૂર થતાં સુધી આ ક્રિયા દરરોજ ચાલુ રાખો.

પિંડીની બાજુનો દુખાવો

આ ભાગમાં પેરોનીઅસ તથા એક્સ્ટરનસ તથા ડીઝીટોરમ લોંગસ સ્નાયુ આવેલ છે જેથી પગના કોઈ પણ ગમે તેવા કાર્યથી અને તેને પૂરતો આરામ ન મળવાથી દર્દ થાય છે. તો દુખતા ભાગ પર અંગૂઠો દબાવો, આજુબાજુ ફેરવો અને દુખતી નસની ચોકસાઈ કરી નક્કી કરો અને પછી તે પર માલિશ કરો.



પિંડી વચ્ચેનો દુખાવો



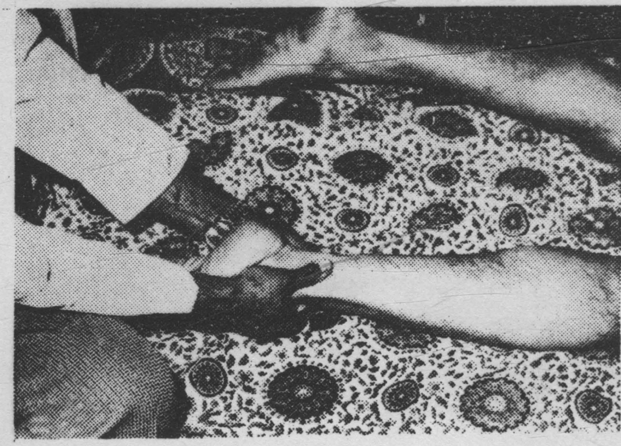
નળાની બાજુનો દુખાવો

પિંડી વચ્ચેનો દુખાવો

આ ભાગમાં ગેસ્ટ્રોકનીમીઅસ સ્નાયુ આવેલ છે અને અતિશય ચાલવાથી કે ઓચિંતા દોડવાથી દર્દ થાય છે. તો તે દુખતા ભાગ પર અંગૂઠો દબાવો, આજુબાજુ ફેરવો અને દુખતી નસ નક્કી કરી તે પર માલિશ કરો.

નળાની બાજુનો દુખાવો

આ ભાગમાં ટેન્ડન ઑફ એઝીલીસ તથા પંજાના ફ્લેક્સર તથા એક્ટેન્સર સ્નાયુ આવેલ હોઈ, દુખતા ભાગ પર અંગૂઠો દબાવો અને આજુબાજુ ફેરવી દુખતી નસ શોધી નક્કી કરો. પછી તે પર માલિશ કરો.



ઘૂંટણનો દુખાવો

પાનીનો દુખાવો
પગના ચાપાનો દુખાવો

ઘૂંટણનો દુખાવો

આ ભાગમાં પગની આંગળીઓ અને અંગૂઠાના સ્નાયુ તથા પગની ટેન્ડન ઑફ એઝીલીસનું જોડાણ હોય છે. અહીંના દુખાવા માટે ઘૂંટણની ઉપર અને નીચે તથા બન્ને બાજુ અંગૂઠો દબાવો, આજુબાજુ ફેરવો અને દુખતી નસ શોધી નક્કી કરો. પછી તે પર માલિશ કરો. જો ઘૂંટણની આજુબાજુ તંતુઓનો જમાવ થઈ તે ભાગ કઠણ થયેલ માલૂમ પડે તો રાત્રે ખજૂરનો લેપ તે ભાગ પર ચોપડો, બીજે દિવસે તે સાફ કરો અને પછી તે પર માલિશ કરો. આ ક્રિયા દુખાવો દૂર થતા સુધી દરરોજ ચાલુ રાખો.

પાનીનો દુખાવો

ઘૂંટણની પાછલી બન્ને બાજુ અંગૂઠો દબાવો, આજુબાજુ ફેરવો અને દુખતી નસ શોધી નક્કી કરો. પછી તે પર માલિશ કરો.

પગના ચાપાનો દુખાવો

ફ્લેક્સર અને એક્ટેન્સર સ્નાયુઓનું ગમે તે કારણસર અતિશય ઓચિંતું ખેંચાણ કે સંકોચન થાય અને પૂરતો આરામ ન મળે એટલે દર્દ પેદા થાય છે. તો ચાપાની બન્ને બાજુ તથા ઉપર અંગૂઠો દબાવો, આજુબાજુ ફેરવો અને દુખતી નસ શોધી નક્કી કરો. પછી તે પર માલિશ કરો.

નર્વ મેનીપ્યુલેશન અંગેના અભિપ્રાયો

જયંતીભાઈ ફૂલાભાઈ પટેલ
૪૬/૨, ભૈરવનાથ મંદિર પાસે,
મણિનગર, અમદાવાદ-૨૨

હું, જયંતીભાઈ ઉંમર વર્ષ ૫૦, મને છાતીમાં ડાબી બાજુએ દુખાવો થતો હતો અને તેથી દવા કરવા છતાં જોઈએ તેવો આરામ થયો નહીં. તેવામાં ભાઈશ્રી શિવાભાઈ મારે ત્યાં આવ્યા અને તેઓ નસોના જાણકાર હોવાથી તેમણે મને માલિશ કરવાથી ઘણો જ આરામ થયો છે. એમની નસોની ઓળખ અને માલિશ કરવાની રીત અનોખી છે. તે સામાન્ય માલિશ કરતાં જુદી છે.

જયંતીભાઈ ફૂલાભાઈ પટેલ

ઉમેદભાઈ ફકીરભાઈ પટેલ
(નિવૃત્ત આચાર્ય) M.A.LL.B.
ચકલાસી - ૩૮૭ ૩૧૫

ભાઈશ્રી શિવાભાઈ ઝવેરભાઈ પટેલ એક નિષ્ણાત નાડીપારખુ છે. મને ઘૂંટણોનો કાયમ દુખાવો રહેતો હતો. હાલમાં મારી ઉંમર ૭૨ વર્ષની હોવા છતાં તેમની માલિશ-દવાઓથી અને મસાજિંગથી સારો એવો લાભ થયો છે. મોટે ભાગે તો ટૂંક સમયમાં જ તેમની નાડીપારખ પદ્ધતિ અને માલિશથી જોઈએ એવો લાભ થઈ, સાઈટિકા અને જોઈન્ટ્સના દુખાવા જેવા અસાધ્ય રોગોથી મુક્તિ મળે છે.

શુભેચ્છક
ઉમેદભાઈ ફકીરભાઈ પટેલ

મોલી કુરીઅન
અમૂલ ડેરી કેમ્પસ,
આણંદ - ૩૮૮ ૦૦૧

હું છેલ્લાં વીસેક વર્ષથી સર્વિકલ સ્પોન્ડાલાઈટિસથી પીડાઉં છું. મેં ઘણી સારવાર કરાવી. તેમાંની કેટલાકથી થોડો વખત ફાયદો થયો. તાજેતરમાં મારા ડૉ. આશાભાઈ પટેલની સલાહથી મેં શ્રી શિવાભાઈ પટેલ પાસે દસ દિવસ નર્વ મસાજ કરાવી કે જે સામાન્ય રીતે દુખતી હતી પણ મને તેથી ફાયદો થયો અને હું અત્યારે ઘરનું જે કામકાજ પહેલાં કરી શકતી નહોતી તે હવે કરી શકું છું.

મોલી કુરીઅન

વિપિન એચ. શાહ
અમૂલ ડેરી,
આણંદ - ૩૮૮ ૦૦૧

હું દિલ્હી ગયો ત્યારે ઉતાવળથી ફિયાટ ગાડીમાં બેસવા જતાં મારી કમરમાં એકદમ સખત દર્દ થઈ આવ્યું અને સીધો હૉસ્પિટલમાં દાખલ કરાયો. દર્દ એટલું બધું સખત હતું કે કોઈ પણ જાતનું હલનચલન થઈ શકતું નહોતું. ડૉક્ટરે ટ્રેક્શન, પથારીમાં આરામ અને પટો પહેરવા સૂચન કર્યું પણ મારે ગમે તે રીતે આણંદ પાછું આવવું હતું એટલે પ્લેનથી અમદાવાદ આવ્યો. ત્યાં બે દિવસ દવાઓના ઘેનની અસરમાં રહ્યો અને આખરે કોઈ પણ રાહત વગર આણંદ ઘેર આવ્યો.

મારા ફેમિલી ડૉક્ટરે લમ્બર ડોર્સલ વર્ટીબ્રાનો એક્સરે લેવરાવ્યો પણ કોઈ અસામાન્યતા જણાઈ નહીં કે જે પહેલાં ડૉક્ટરોને શંકા હતી. ત્યાર પછી તેમણે મારે માટે શ્રી શિવાભાઈ પટેલ ચકલાસીવાળા કે જેમનું લખેલ 'યોગાસન સેલ્ફ ટીચર' પુસ્તક મેં જોયું હતું–તેમને બોલાવ્યા. તેમણે મને છ દિવસ નસ માલિશની સારવાર આપી અને અત્યારે મને કોઈ જાતની તકલીફ નથી.

આ બનાવે આસન તથા નસોની માલિશની ઉપયોગિતા અને અસરકારકતા વિશે મારી આસ્થા ઘણી મજબૂત બની. જો કોઈ પણ માણસને આ જાતનું દર્દ દૂર કરવાની ઇચ્છા હોય તો આ નર્વ મેનીપ્યુલેશનથી તેને ઘણો જ ફાયદો થશે.

વિપિન એચ. શાહ

ગોવિંદભાઈ એ. શાહ
વિભૂતિ સોસાયટી પાસે,
ચાર રસ્તા, મણિનગર,
અમદાવાદ - ૩૮૦૦૨૨

મને સાગર બુક ડેપો - અમદાવાદમાં શિવાભાઈ પટેલને મળવાનો મોકો મળ્યો અને તેમની સાથેની યોગાસન તથા નર્વ મેનીપ્યુલેશનથી દર્દ દૂર કરવાની વાતચીતથી હું ઘણો પ્રભાવિત થયો. એટલે મારી પત્ની શ્રીમતી પ્રેમિલા કે જેને ઈ.સ. ૧૯૭૧માં સેસેરિયન ઓપરેશન કરાવ્યા પછી તેના શરીરમાં દુખાવો આર્થ્રાઇટિસ, કમરનો સખત કઠણ ભાગ, જાંઘ તથા પગની પિંડીમાં દર્દ ચાલુ રહ્યા કરતું હતું—તેને મેં તેમને સારવાર આપવા કહ્યું. અત્યાર સુધીમાં અમે બધી જાતની દવાઓ કરાવવામાં બાકી રાખી નહોતી પણ તેથી કોઈ ફાયદો થયો નહોતો અને પીડા ચાલુ હતી. પણ શ્રી શિવાભાઈ પટેલની એક અઠવાડિયાની ટ્રીટમેન્ટ પછી એની બધી જ તકલીફો દૂર થઈ અને સાથે સાથે શરીરમાં નરમાશ અને સ્ફૂર્તિ આવી. વધારાની ચરબી ઓછી થઈ.

મારા અનુભવ પ્રમાણે નર્વ મેનીપ્યુલેશન, સખત કઠણ ભાગ પર ખજૂરનો લેપ કરવાથી અને આસનો કરવાથી સ્નાયુ તથા સાંધાઓમાં નરમાશ આવે છે અને દર્દ દૂર થાય છે. શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવે છે. જ્યાં દવા કામ કરતી નથી ત્યાં શ્રી શિવાભાઈ પટેલનું નર્વ મેનીપ્યુલેશન ચમત્કારિક પરિણામ લાવી ફાયદો કરે છે. અને તે પણ થોડા સમયમાં જ.

ગોવિંદભાઈ એ. શાહ
પ્રેસિડન્ટ
વિવેકાનંદ આયુર્વેદિક હૉસ્પિટલ
અમદાવાદ
પ્રિન્સિપાલ
જી. એ. શાહ ક્લાસીસ
અમદાવાદ

રમણભાઈ ડાહ્યાભાઈ દેસાઈ
દેસાઈ વગો,
નડિયાદ

સવિનય જણાવવાનું કે, હું દેસાઈ રમણભાઈ ડાહ્યાભાઈ ઉ. વ. ૫૧, રહેવાસી નડિયાદ, દેસાઈ વગો, આથી જણાવવાનું કે મને દાદર ચડતાં માથામાં ચક્કર આવતાં હતાં. તેને અંગે વૈદ તથા ડૉક્ટરની સલાહ તેમ જ દવા ચાલુ રાખેલ પણ ફાયદો નહીં હોવાથી હું ચકલાસીના સુભાષભાઈ કેશુભાઈ પટેલને મળ્યો અને તેઓએ મને પટેલ શિવાભાઈની સલાહ લેવાનું કહ્યું અને મને શિવાભાઈ પટેલને ઘેર જઈને બે દિવસ તેમણે મને નસોની માલિશ કરી ઉપચાર બતાવ્યા. અને તેનાથી મને ઘણું જ સારું થઈ ગયેલ છે. અને દાદર ચડવાની જે તકલીફ હતી તે દૂર થઈ છે. એ જ.

રમણભાઈ ડાહ્યાભાઈ દેસાઈ

અંબાલાલ રણછોડભાઈ પટેલ
મુ. પીપલાવ

આથી હું પટેલ અંબાલાલ રણછોડભાઈ, મને જણાવતાં આનંદ થાય છે કે મારાં પત્ની સુશીલાબહેન ઉ. વ. ૪૫ને છેલ્લાં બે વરસથી ડાબે પગે અને હાથે લકવો થયેલ તે અંગે ડૉક્ટર પાસે ઘણી જ દવા કરાવી. પરંતુ કોઈ પણ જાતનો ફાયદો થયો નથી તેમ જ તેમને ડાયાબિટીસ તથા બ્લડપ્રેશર હોવા છતાં શ્રીયુત પટેલ શિવાભાઈ ઝવેરભાઈએ ખજૂરનો લેપ અને નસોની માલિશ વડે ઘણો જ આરામ કરી આપેલ છે અને આસનની કસરતથી હાથ અને પગ બંને કામ કરતા થયા છે. એ જ.

અંબાલાલ રણછોડભાઈ પટેલ

ભગુભાઈ કે. પટેલ
૯૯, ગેસીઓટ રોડ,
ટુટિંગ બ્રોડવે,
લંડન, એસ. ડબલ્યુ.-૧૭

છેલ્લાં દશેક વરસથી મને શરીરની પીઠ, ખભા અને પગમાં સખત દુખાવો રહેતો હતો જે કોઈ પણ ડૉક્ટર કે બીજો કોઈ દૂર કરી શક્યું નહોતું. પણ મેં શ્રી શિવાભાઈ પટેલની નર્વ મેનીપ્યુલેશનની ખજૂરના લેપ સાથે સારવાર લેવાથી તે બધું દર્દ સાત દિવસમાં દૂર થઈ ગયું.

હું શિવાભાઈ પટેલની કોઈ પણ જાતના પૈસાની લાલચ સિવાયની સારવાર, વર્તણૂક તથા બુદ્ધિ માટે આભારી છું.

ભગુભાઈ કે. પટેલ

અનિલ એસ. પટેલ
૬૪, લીમ્પ્સફીડ એવેન્યૂ,
થોર્ટન વીથ,
સરે - ઇંગ્લેન્ડ

મને સપ્ટેમ્બર ૧૯૭૦માં ઘણો જ ખરાબ એક્સિડન્ટ થયો હતો તેથી મારી જમણી જાંઘના ફીમરના ઘણા નાના નાના ટુકડા થઈ ગયા હતા. મને ચાર મહિના હૉસ્પિટલમાં ટ્રેક્શનમાં રાખવામાં આવ્યો હતો અને આને લીધે મારો પગ પોણો ઇંચ ટૂંકો થયો હતો.

જ્યારે હું ૧૯૭૩માં લંડન આવ્યો ત્યારે મારી પીઠ તથા જાંઘના સ્નાયુઓમાં સખત દર્દ થતું હતું. મારા મિત્ર મારફત શ્રીયુત શિવાભાઈ પટેલ વિશે જાણ્યું એટલે મેં તેમની પાસે સાત દિવસ નસોની માલિશની સારવાર લીધી અને આ સારવાર પૂરી થતાં મને અચંબા સાથે જણાયું કે મારું દર્દ દૂર થઈ ગયું અને જાંઘના સ્નાયુ નરમ બન્યા અને ચાલવાની બધી તકલીફ જતી રહી.

અનિલ એસ. પટેલ

એ. એચ. વહોરા
૭૩, ઓસબોર્ન રોડ,
ફોરેસ્ટ ગેઈટ,
લંડન ઈ. - ૭

શ્રીયુત શિવાભાઈ જે. પટેલને અમો ઘણાં વરસોથી ટાન્ઝાનિયા અને લંડનમાં ઓળખીએ છીએ. તે ઘણી શક્તિ અને મજબૂત મનોબળ ધરાવે છે. હું તેમની યોગાસનની કસરત અને નર્વ મેનીપ્યુલેશનની સારવારથી ઘણો જ પ્રભાવિત થયો છું. તે પોતાની આંગળીઓ વડે સામાન્ય અડકીને શરીરમાંનું દર્દ શોધી નક્કી કરી શકે છે.

મને પોતાને ઢીંચણમાં આર્થ્રાઈટિસનું દર્દ હતું તે હજુ સુધી કોઈ પણ દવાથી મટચું નહોતું તે તેમની નસોની માલિશથી ઘણો જ આરામ અને રાહત મળી છે. આર્થ્રાઈટિસની મૂળ નસો શોધી માલિશ કરી દર્દ મટચું છે.

મારી પત્ની ફાતમાને ઘણાં વરસોથી માથામાં સખત દર્દ હતું કે જેને કોઈ ન્યૂરોલોજિસ્ટ મટાડી શકયો નહીં તે તેમણે તેમની નસોની માલિશ અને ખજૂરના લેપ વડે મોટી માંસલ ગાંઠ દૂર કરી દર્દ નાબૂદ કર્યું. કોઈ પણ માણસને શરીરના કોઈ પણ ભાગના દર્દ માટે હું તેમની નર્વ મેનીપ્યુલેશનની સારવારની ભલામણ કરતાં સંકોચ અનુભવતો નથી.

એ. એચ. વહોરા

રજનીકાન્ત જે. વ્યાસ
૪, એસલી રોડ,
ફોરેસ્ટ ગેઈટ,
લંડન ઈ. - ૭

મેં મારા એક મિત્ર કે જેમણે શ્રી શિવાભાઈ પટેલની સારવાર લીધી હતી. તેમની મારફત ઓળખાણ થઈ. લંડન જેવા શહેરમાં શિવાભાઈ પટેલ જેવો માનસિક અને બૌદ્ધિક શક્તિવાળો માણસ કે જે દર્દીને માર્ગદર્શન આપે અને વિનામૂલ્યે સારવાર કરે તેવો માણસ શોધવો મુશ્કેલ છે.

મને ઘણાં વરસોથી પીઠ અને ઢીંચણમાં દર્દ થતું હતું અને દવાઓ કરવા છતાં સામાન્ય રાહત થાય પણ દર્દ ચાલુ રહેતું. મારી પ્રથમ મુલાકાતે મેં શિવાભાઈને તેમની ઉંમર હોવા છતાં જુવાન જેવા અને ધગશવાળા હોવાનો અનુભવ કર્યો. મેં મારા દર્દની તેમની સાથે લંબાણથી ચર્ચા કરી અને તેમણે મને કેટલાંક આસનો કરી બતાવ્યાં જે મને ઉપયોગી હતાં.

ત્યાર પછી તેમણે મને નસની તેલ માલિશ કરી અને એક અઠવાડિયું આ નસની માલિશ ચાલુ રાખી જેથી દર્દનો સુધારો થતો જણાયો. જે કોઈને કોઈ પણ શારીરિક દર્દ માટે શિવાભાઈની નર્વ મેનીપ્યુલેશનની સારવાર માટે વિના સંકોચે ભલામણ કરું છું. આસનની કસરત અને નસોની માલિશ શરીરનાં દર્દો દૂર કરે છે એવી મારી ખાતરી છે. હું શ્રી શિવાભાઈનો મારી તકલીફો દૂર કરવા માટે ઘણો જ આભારી છું અને આશા રાખું છું કે ઘણા માણસો તેમના આ જ્ઞાનનો લાભ ઉઠાવશે.

રજનીકાન્ત જે. વ્યાસ

અમિત દેસાઈ
બી.કૉમ., એ.સી.એ.
બી/૨૮, સી ગલ ઍપાર્ટમેન્ટ્સ,
૪-અ, ભૂલાભાઈ દેસાઈ રોડ,
મુંબઈ-૪૦૦ ૦૨૬

તમોએ મને મારા છાતીના ડાબી બાજુના દુખાવા માટે સરસિયાના તેલમાં કપૂર નાખી માલિશ કરવા માટેનો અકસીર ઉપાય બતાવી મારા ઉપર બહુ મોટી કૃપા કરી છે. તમારો પત્ર મળ્યો તે દિવસથી જ માલિશ ચાલુ કર્યું અને આજે છેલ્લા ચાર દિવસથી રોજની ૧૫થી ૨૦ મિનિટ કોઈક પાસે માલિશ કરાવું છું. આનાથી સારો એવો ફાયદો થયો છે. તમારા લખવા પ્રમાણે નસો બરાબર પકડાઈ હોય તેમ લાગે છે. પહેલાં જે ચાલુ દુખાવો હતો તેમાં ઘણી રાહત મળી છે. શિવાભાઈ, તમે મને ખરેખર બહુ જ સચોટ તથા સરળ ઉપાય બતાવ્યો છે અને આ માટે હું તમારો હૃદયપૂર્વક આભાર માનું છું.

અમિત દેસાઈ

મહમદભાઈ કે. મનિયાર
પો. ઑ. બૉક્સ ૫૫૧૪
જીદ્દા – સાઉદી અરેબિયા

આપની મુલાકાતથી સાચે જ મારું દિલ ઘણું પ્રભાવિત થયું. હાથના દુખાવા માટે મેં મુંબઈના એક સ્પેશિયાલિસ્ટ ડૉક્ટર પાસે ઇંજેક્ષનો લીધેલ. પણ જ્યારે આપની મુલાકાત થઈ અને આપે માલિશ કરી મારા દિમાગમાંથી એક વાત કાઢી નાખી કે મને કશું જ નથી. હવે મને કોઈ દુખાવો નથી.

છેલ્લે આપે બતાવેલ સર્વાંગાસન અને મત્સ્યાસનથી મને ઘણો જ સારો પ્રભાવ પડ્યો છે. મને દુખાવો એકદમ જતો રહ્યો છે.

મહમદભાઈ કે. મનિયાર

નર્વ મેનીપ્યુલેશનની ઉપયોગિતા

આધાશીશી – માથાનો દુખાવો - માથાનાં બંને લમણાં તથા ગળાની દુખતી નસોની માલિશ કરો.

કાનનો દુખાવો – કાન પાકતો ના હોય તો કાનની બૂટીની આગળપાછળની દુખતી નસોની માલિશ કરો.

ગળાનો દુખાવો – ડોકની બંને બાજુની દુખતી નસોની માલિશ કરો.

ગળાનો મચકોડ – ડોકની બંને બાજુની દુખતી નસોની માલિશ કરો.

બોચી પકડાવી – ડોક, બોચી તથા ખભા પરની દુખતી નસોની માલિશ કરો.

ખભાનો દુખાવો – ખભા ઉપર તથા ખભાની આગળપાછળની દુખતી નસોની માલિશ કરો.

બેશુદ્ધિ – માથાનાં બંને લમણાં કાનની આસપાસ તથા ડોકની બંને બાજુની દુખતી નસોની માલિશ કરો.

પાદદાહ – ઘૂંટણની ચારે બાજુ, પગનાં તળિયાં અને ચાપાની દુખતી નસોની માલિશ કરો.

મૂર્છા – ચકરી આવવી–માથાનાં બંને લમણાં તથા ડોકની બંને બાજુની દુખતી નસોની માલિશ કરો.

લકવો - પક્ષઘાત – માથાનાં બંને લમણાં, ડોકની બંને બાજુ, હાથ, કરોડ, કમર તથા પગની દુખતી નસોની માલિશ કરો.

સંધિવા – સાંધાની આજુબાજુની દુખતી નસોની માલિશ કરો.

રાંઝણ – જાંઘના પાછલા ભાગની દુખતી નસોની માલિશ કરો.

માંસલ ગ્રંથિ – રાત્રે ખજૂર ચોપડો, બીજે દિવસે સાફ કરી તે પર માલિશ કરો.

કંપવા – કાનની પાછળની બૂટ નીચેની તથા ડોકની બંને બાજુની તથા લમણાંની દુખતી નસોની માલિશ કરો.

દુખતા અવયવ માટે આસનોની ઉપયોગિતા

ગળું – ડોકની કસરત

ખભા – તાડાસન, ગોમુખાસન

ખપરડો – ગોમુખાસન, તાડાસન

પીઠ – પશ્ચિમોત્તાનાસન, હલાસન, ચક્રાસન, ધનુરાસન

પાંસળી – અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રાસન

બોચી – સર્વાંગાસન

કમર – હલાસન, ખગાસન, બદ્ધ પદ્માસન

કેડ – ત્રિકોણાસન

પગની અંદરનો ભાગ – દ્વિપાદ વિસ્તરાસન

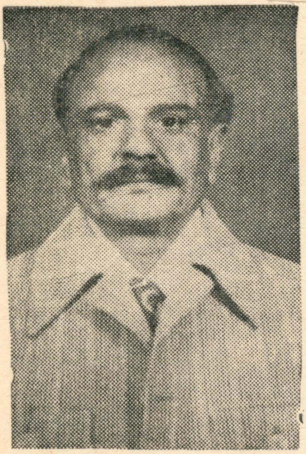
પગની પાછલો ભાગ – પવન મુક્તાસન (ઊંધો પ્રકાર)

ઢીંચણ – ઉત્કટાસન, વાતાયનાસન, પર્વતાસન, મત્સ્યાસન, પવન મુક્તાસન (ઊંધો પ્રકાર) બદ્ધ પદ્માસન.

ઘૂંટણ – નાભિ પીડાસન, મત્સ્યાસન, પવન મુક્તાસન (ઊંધો પ્રકાર) મૂલ બંધાસન.

દુખતા સાંધા – સૂર્યનમસ્કાર.

લેખકનો પરિચય



વતન : ચકલાશી. તાલુકો : નડિયાદ,
જિલ્લો : ખેડા, ગુજરાત.

નાનપણથી જ વ્યાયામ પ્રત્યે અભિરુચિ થતાં નિયમિત કસરત કરવાનું શરૂ કર્યું અને "વહેલા સૂઈ વહેલા ઊઠો" એ સૂત્રને જીવનમંત્ર બનાવ્યો.

૧૯૪૨ના ઑગસ્ટમાં મહાત્મા ગાંધીજીની "હિન્દ છોડો"ની ચળવળ દરમિયાન મનમાં એક પ્રશ્ન ઉદ્ભવ્યો કે મનુષ્યને આંતરિક આઝાદી સિવાય બહારની આઝાદી શા અર્થની? જગતની કોઈ પણ ચીજનો ઉપભોગ વિવેકસર કરો પણ તેના ગુલામ બનો નહીં; માણસ કોઈ પણ ચીજ કે વ્યસનનો ગુલામ કેમ બને? આ પ્રશ્ને જીવનમાં પરિવર્તન આણ્યું. આ પ્રશ્નના પ્રત્યુત્તરરૂપે સિગારેટ, સિનેમા, નાટક તથા હોટેલનાં ખાણાંપીણાં છોડયાં અને ખૂબ જ ઓછી જરૂરિયાતવાળું સાદું જીવન જીવવાનો દૃઢ સંકલ્પ કર્યો.

ઈશ્વરી યોજના અનુસાર લેખકનું જીવન વિવિધ ધંધા અને પ્રવૃત્તિવાળું બન્યું. જેવું કે ખેડૂત, સરકારી અધિકારી, કૉન્ટ્રાકટર, મૅનેજર, સોશિયલ વર્કર અને હવે યોગાસન પ્રચારક. વળી ઈસ્ટ આફ્રિકા તથા ઈંગ્લૅન્ડમાં પણ કામ કરવાની તક મળવાથી અનેક રંગી જુદા જુદા માણસો સાથેનો અનુભવ થવાથી વિચારશક્તિ અને જીવન જીવવાની દૃષ્ટિ વિશાળ બની. એ દૃષ્ટિએ પોતાના જાતઅનુભવોનો લાભ જનસમાજને મળે એ માટે "યોગાસન સેલ્ફ ટીચર" પુસ્તકનું પ્રકાશન કરવામાં આવ્યું. આ જ પુસ્તકની બીજી આવૃત્તિ પણ એ દૃષ્ટિએ જ છપાવવામાં આવી છે. આવા જ જાતઅનુભવવાળું "નર્વ મેનીપ્યુલેશન" વિશેનું બીજું પુસ્તક "દર્દનિવારક નસ માલિશ શિક્ષક" જનસમાજને ઉપયોગી થાય તે માટે પ્રકાશિત કરવામાં આવ્યું છે.