



आयुर्वेदिक मसाज व योगशास्त्राद्वारे सुदृढ आरोग्याची हमी देणाऱ्या मुंबईतील 'ईश्वरदास चुनीलाल योगिक हेल्थ सेंटर' म्हणजेच 'कैवल्यधाम' या आयुर्वेदिक केंद्राचा हा थोडक्यात परिचय...

आरोग्याचं 'कैवल्यधाम'

आजच्या धाकत्या जीवनशैलीबरोबर स्पर्धा करताना आपला दिनक्रमच बदलून घेला आहे. दैनंदिन कामांमधून होणाऱ्या शारीरिक हालचालीतून आपोआपच होत असलेला व्यायाम यंत्रांच्या वापरामुळे बंद पडला आणि उचभू संस्कृतीचा वेहरा ओढत अनेकांनी खास व्यायामासाठी 'फिटनेस सेंटर्स'चा मार्ग भरला. याने एक नवे क्षेत्र जन्माला घातले. 'फिटनेस इंडस्ट्री' या उचभू चेहेऱ्याला सीढ्यांचे लेपन करणारी आपली एक इंडस्ट्री मग फोफावती झाली, ती म्हणजे 'ब्युटी इंडस्ट्री.'

मुळात 'पॅकेजिंग'च्या जमान्यात वावरणारे आपण... आपल्याला आपल्याच प्राचीन आयुर्वेद पद्धतींचे अप्रूप तोंड्या वाटू लागले जेव्हा योग आणि आयुर्वेदिक मर्दन (मसाज) या उपरोक्त देशी प्रकारांना परदेशी रंगसंगतीचं आधुनिक कोंदण दिलं गेलं. असं असलं तरीही या सगळ्या प्रकारांचं मूळ मात्र अजूनही आपल्या आयुर्वेदातच आहे. म्हणूनच योग, पारंपरिक आहार आणि आयुर्वेदिक मसाज या आजही आपल्या सुदृढ आरोग्याची त्रिसूत्री आहेत. आयुर्वेदात अभ्यंगस्नान उपचाराला विशेष महत्त्व देण्यात आलं आहे. अभ्यंग म्हणजे अर्धे अधिक अंग. अंगाला तेल आणि सुगंधी उटणं लावून उष्ण पाण्याने स्नान करणं याचा अर्थ अभ्यंग. आयुर्वेदात मर्दनाचेही अनेक पर्याय सांगितलेले आहेत. सर्वांगाला तेलाने मालिश केल्याने म्हणजेच मर्दनाने शरीर बळकट आणि निरोगी होतं. त्याचा नितळ होतो.

याच पायावर आज अनेक आयुर्वेदिक हेल्थ सेंटर्स लाभार्थींना खुणावत आहेत. मुंबईतील 'कैवल्यधाम' हे असच एक नाव. आयुर्वेदिक मसाज व योगशास्त्राद्वारे सुदृढ आरोग्याची हमी देणारे 'ईश्वरदास चुनीलाल योगिक हेल्थ सेंटर' अर्थात 'कैवल्यधाम' गेली ७९ वर्षे अनेकांसाठी 'आरोग्य वरदान' ठरलं आहे. 'प्रिव्हेंशन इज बेटर दॅन क्युर' अर्थात 'उपचारापेक्षा काळजी घेतलेली केव्हाही उत्तम' या तत्त्वानुसार आनंदी आणि आरोग्यमय जीवनासाठी कैवल्यधाममध्ये योगाबरोबरच अनेक आयुर्वेदिक उपचाराही संपादित करण्यात आले आहेत.

इथे पारंपरिक पद्धतीने संपूर्ण शरीराला औषधी तेलाने मसाज केला जातो. त्यानंतर स्टीम बाथ देण्यात येतो. मर्माबिंदूवर दाब देऊन केली जाणारी ही मसाजपद्धती आहे. त्यामुळे शरीरातील स्नायू शिथिल होतात. रक्ताभिसरण प्रक्रिया सुरळीत होते आणि नवचेतनाची अनुभूती होते.

खरे तर या मसाजमुळे शरीरातील थकवा घालवण्यास मदत होते आणि तजेला येतो. एक



'ऑप्टि एजिंग एजेंट' म्हणूनही हा मसाज काम करतो. शरीराची दुखणी कमी होऊन स्नायूंची लवचिकता वाढते आणि आराम मिळतो. शरीर आणि मन दोन्ही सुखाकल्यामुळे एकूणच व्यक्तिमत्त्व खुलून दिसते.

या मसाजचे बरेच फायदे सर्वांनाच अनुभववायला मिळतात. मात्र हृदयविकार, मधुमेह, अशाक्त व्यक्ती यांना या मसाजचा अधिक फायदा होतो.

▶ पोटली (पिंड-स्वेदान)

याचे नवराकिझी आणि इलाकिझी असे दोन प्रकार आहेत.

▶ नवराकिझी : या प्रकारात औषधी तांदूळ आणि औषधी दूध यांच्या एकत्रित मिश्रणानं मसाज केला जातो.

▶ इलाकिझी : या प्रकारात हर्बल पेस्ट आणि औषधी तेल एकत्र करून मसाज केला जातो.

या दोन्ही प्रकारांमुळे स्नायूंमधील ताठलेपण व दुखणी निपून जातात. तसंच कातामुळे निर्माण होणाऱ्या इतर समस्या आटोक्यात येतात. हे मसाज हेमिप्लेजिया मल्टिपल स्क्लरोसिस आणि पारकिन्स या आजारांवर फायदेशीर आहेत.

खोळाडू, मुष्टियोद्धे आणि जलतरणपटूसाठी दीर्घकाळाच्या व्यायामानंतर हे मसाज आरामदायी ठरतात.

▶ शिरोधारा

या उपचारपद्धतीमध्ये कपाळाच्या मध्यभागी (ज्याला तिसरा डोळ्यांचं स्थान म्हटलं जातं तो भाग) औषधी तेल, दूध वा ताक विशिष्ट पद्धतीनं थेंब थेंब टाकलं जातं. शांत-सुखद झोपेसाठी हा उपचार उपयुक्त आहे. मानसिक समस्या, डोळ्यांच्या समस्या, ताण-तणाव, केसांच्या समस्यांवरदेखील हा उपचार फायदेशीर आहे.

▶ नस्य

यात सुरुवातीला चेहऱ्याला मसाज केला जातो. नंतर औषधी तूप वा तेलाचा थेंब विशिष्ट पद्धतीनं नाकात सोडून वाफ घेण्याच्या या उपचारपद्धतीमुळे कान, नाक आणि घशाचे दोष दूर होण्यास मदत होते. श्वसनाचे विकार, अस्थमासारख्या आजारांवर हा उपचार लाभदायक ठरतो. सर्दीमुळे डोकं जळ होणं, ताण वाढणं, झोप न येणं यासारख्या त्रासांवर ही उपचारपद्धती उत्तम आहे. तसंच मान-खांदेदुखी, केस गळणं, कमी वयात केस पांढरे होणं या समस्यांवरही ही पद्धत कमालीची उपयुक्त ठरते.

▶ कर्णपुरन

कानात औषधी तेल टाकून कानाच्या बाजूच्या भागावर तसंच चेहरा आणि मानेजवळ मर्म चिकित्सेनुसार विशिष्ट पद्धतीनं मसाज केला जातो. त्यानंतर चेहऱ्याला वाफ देण्यात येते. कानदुखी, मानदुखी, स्नायू दुखणं, थकवा, चेहऱ्यावर दिसणारा ताण या समस्यांवर कर्णपुरन लाभदायक आहे.

▶ नेत्रतर्पण

याचाच अर्थ डोळ्यांना तेलस्नान घडवणं. सतत संगणकासमोर बसून डोळ्यांवर आलेला ताण कमी होण्यास या थेरपीमुळे मदत होते. दूरदृष्टी कमी होणं, डोळ्यांची जळजळ, डोळे लाल होणं, डोळ्यात सतत पाणी येणं, दुखणं या समस्यांवर मात करता येते. नस्य, कर्णपुरन आणि नेत्रतर्पण या तीनही उपचारपद्धती ज्ञानेंद्रियांच्या शिथिलतेसाठी उपयुक्त आहेत.

▶ मान्यबस्ती

नावावरून अजिबातच आकलन न होणाऱ्या या उपचारपद्धतीत काळ्या वाटाण्याचं पीठ घेऊन ते मळून त्यापासून विशिष्ट सिंग बनवली जाते. ती सिंग मानेवर ठेवून त्यात औषधी तेल ओतलं जातं.

ईश्वरदास धुनीलाल योगिका

हेल्थ सेंटर कैवल्यघाम

४३, नेताजी सुभाष रोड,

मुंबई-४००००२,

Email - kaivalya@bom7.vsnl.net.in

website- www.kchammumbai.org



सर्वांगकल स्फोण्डिलायटीसचा आजार असणाऱ्यांसाठी मानेला उत्तम आराम देण्याचं काम ही उपचारपद्धती करते. संगणक, मायक्रोस्कोप वापरणाऱ्या व्यक्ती, मुष्टियोद्धे, जलतरणपटू, दुखाकी वाहन चालवणाऱ्यांसाठी ही पद्धत फायदेशीर ठरते.

► कटीबरती

मान्य बरती उपचार पद्धतीप्रमाणेच रिंग पाठीवर ठेवून त्यात कोमट तेल ओतून उपचार केला जातो. त्यामुळे मणका आणि पाठीला आराम मिळतो. सायटिक, स्फोण्डिलायटिस, स्लिप डिस्क आणि ऑस्टिओपोरोसिससारख्या आजारांवर या उपचाराच्या माध्यमातून नियंत्रण ठेवता येते.

► हृदयबरती

हृदयावर रिंग ठेवून त्यात कोमट तेल ओतलं जातं. यानं हृदयाची कार्यक्षमता वाढते. श्वासोच्छ्वास सुरळीत होतो. हृदयविकार असणाऱ्यांना ही पद्धत फायदेशीर ठरते.

► जनुबरती

गुडघ्यावर रिंग ठेवून त्यात कोमट तेल ओतलं जातं. ऑस्टिओआघ्रावटिस, संघिवात (गुडघेदुखी) सारख्या आजारांवर ही उपचारपद्धती उपयुक्त आहे.

► संघिवांध

सांधेदुखीसारख्या त्रासावर कोमट तेल आणि बाईंडिंग मटेरिअल वापरून खास उपचार केले जातात. ही पद्धत गुडघेदुखी, खांदेदुखी तसेच संघिवातासारख्या आजारांवर परिणामकारक आहे.

► पादाभ्यंग

पायाच्या टाचांना शतधीन (अतिशुद्ध तूप) लावलेल्या काशाच्या (कास- एक प्रकारचा धातू) धाटीनं मसाज केला जातो. त्यामुळे शरीरातील उष्णता कमी होण्यास मदत होते. डोकं धंड राहण्यास आणि डोळ्यांवरील ताण कमी होण्यासही मदत होते. तसेच शांत झोप न लागणे, पाय दुखणे, टाचांना भेगा पडणे यासाठी पादाभ्यंग उपयुक्त आहे. शक्या, निद्रानास, सुरती, मज्जातंतूवरील ताण रोखण्यासाठी आणि सुदृढ आरोग्यासाठी पादाभ्यंग उत्तम आहे.

► लेप

शरीराच्या ठराविक भागावर किंवा विशेषतः दुखावलेल्या भागावर हर्बल पेस्ट लावली जाते वा औषधी प्लास्टर केले जातं. शरीराच्या कोणत्याही भागावर या उपचारपद्धतीचा वापर करता येऊ शकतो. स्नायू आखडणं, शरीर दुखणं, संघिवात, खांदेदुखी तसेच त्याचा उजळण्यासाठी लेप उपयुक्त ठरतात.

► शिरो-अभ्यंग

शिरो-अभ्यंग म्हणजेच डोक्याचा मसाज. डोक्यावर औषधी तेल टाकून जलद गतीने मसाज केला जातो. मन आणि शरीर शांतीसाठी हे अभ्यंग उपयुक्त आहे.

► फेशिअल

यात चेहऱ्यावर वनीषधींनी मसाज केला जातो. त्यानंतर वाफ दिली जाते. त्यामुळे त्याचा निताळ होऊन खुलते.

योग आणि आयुर्वेदिक थेरेपीज व्यतिरिक्त कैवल्यधाममध्ये नावीन्यपूर्ण कार्यशाळाही आयोजित केल्या जातात. यात विशेषतः आजार व त्यावर मात करण्यासाठी जीवनशैलीत कसा बदल करावा म्हणजेच त्यासाठीचं व्यवस्थापन याबाबत मार्गदर्शन केलं जातं. रिफ्लेश योगवर्ग, ध्यानघातूची तंत्रे, ताणतणाव व्यवस्थापन, मधुमेह नियंत्रणाचं तंत्र, प्राणायाम साधना शिबीर, स्त्रियांसाठी विशेष कार्यशाळा, तसेच स्त्रियांच्या आरोग्य समस्यांवर योगाद्वारे उपचार, विद्यार्थ्यांना एकाग्रतेसाठी योगाद्वारे उपचारपद्धती, शरीर शुद्धीकरण (डिटॉक्स) तसेच दहावी-बारावीच्या विद्यार्थ्यांसाठी कार्यशाळा अशा अनेक कार्यशाळा आयोजित केल्या जातात. गेली अनेक वर्षे निरंतर कार्यरत असलेल्या कैवल्यधामच्या उपचारपद्धतीनं लाखो लाभार्थींना संजीवनी मिळाली आहे. शहरीकरणाच्या धावपळीत आजही आयुर्वेदाचा मुर्त आरोग्यमग जीवनाची खात्री देणारा आहे.

भटकंती

दिवाळी २०११च्या अंकात काय वाचात?

स्वर्ग... इथे आणि इथेच

भूतलावर स्वर्गांचा अनुभव घ्यायचा असेल तर मग आयुष्यात एकदा तरी चांसेमिटी राष्ट्रीय उद्यानाला अवश्य भेट द्यायलाच हवी. सॅनफ्रान्सिस्कोपासून अवघ्या दोनजे मैलावर असलेल्या या राष्ट्रीय उद्यानाची सैर घडवून आणणारा खास लेख...



आजच आपली प्रत निश्चित करा