



प्रयोग – 28

कुंजल क्रिया – वामन धौति



टिप्पणी

इसे सामान्यतः कुंजल क्रिया कहा जाता है जो भोजन नली और ऊपरी पाचन मार्ग को स्वच्छ करती है।

लक्ष्य

कुंजल क्रिया का प्रदर्शन करना।

इस प्रयोग के पूरा होने के बाद आप कुंजल क्रिया कर सकेंगे और इसका प्रदर्शन कर सकेंगे।

आवश्यकतायें

- हल्का गर्म पानी – 2 से 3 लीटर
- नमक – 3 चाय चम्मच
- टिश्यू पेपर और हाथ का तौलिया – 1

प्रक्रिया

अभ्यास के लिए स्थान

यह क्रिया ऐसे स्वच्छ स्थान पर की जानी चाहिए जहाँ उचित जल निकासी सुविधा (सिंक या वॉश बेसिन) हो।

जल तैयार करना

पानी को उबालें और जब पानी शरीर के तापमान के अनुकूल ठंडा हो जाए तब इसका उपयोग करें। 1 लीटर पानी में 1 चाय की चम्मच नमक डालें।

बर्तन की तैयारी

बर्तन का उपयोग करने से पहले उसे अच्छी तरह से स्वच्छ करके कीटाणुरहित कर लें।

योगा कर रहे व्यक्ति की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के सूती कपड़े पहनें (बहुत चुस्त नहीं)
- अभ्यास से पहले चश्मा, कलाई घड़ी, बेल्ट जैसे आदि सामान निकाल दें ।
- उंगली के नाखून काट लें।
- यह प्रातः क्रियाओं से निवृत्त होकर दन्त मंजन करने के उपरान्त की जानी चाहिए।



टिप्पणी

प्रक्रिया

1. कागासन में बैठें।
2. एक के बाद एक गिलास गुनगुना खारा पानी लगातार तब तक पीयें जब तक उल्टी जैसा महसूस ना होने लगे । इसका अर्थ है कि अब आप पानी नहीं पी सकते हैं।
3. फिर खड़े होकर कमर से आगे की ओर झुकें।
4. फिर मुंह खोलें और दाएं हाथ की तीन अंगुलियों से जीभ के अंतिम भाग को रगड़ना शुरू करें।
5. अभ्यास की शुरुआत में पानी कम मात्रा में आ सकता है लेकिन जीभ के अंतिम भाग से लगातार रगड़ने के बाद उल्टी शुरू हो जाती है। लंबे समय तक अभ्यास के बाद, जीभ के अंत में उंगलियाँ डाले बिना उल्टी शुरू हो जाती है।

लाभ:

- यह एक स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए उपयोगी है।
- यह पेट की अम्लता को साफ करने के लिए उपयोगी है।
- यह सांस और गले के कफ की दुर्गंध को दूर करता है।

सावधानियाँ

उच्च रक्तचाप, पेटिक और ग्रहणी संबंधी अल्सरों और आंखों की कमजोर मांसपेशियों वाले व्यक्ति को यह क्रिया करने से बचना चाहिए।

प्रभाव और अवलोकन

- इस अभ्यास को 8 सप्ताह के लिए सप्ताह में एक बार ऊपर बताए अनुसार करें और प्रभावों का निरीक्षण करें –



टिप्पणी

शारीरिक प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4	सप्ताह 5	सप्ताह 6	सप्ताह 7	सप्ताह 8
पेट का हल्का होना								
अम्ल प्रतिवाह								
ऊपरी पीठ में आराम								
सिरदर्द								
मानसिक तनाव में कमी								
गले से श्लेष्मा की सफाई								

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत ✓ अथवा x लगाएं तथा अभिलेख जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

