



ಆಯಾಸ ನೀಗಲು ಅಭ್ಯಂಗ!

■ ಡಾ. ಶ್ವೇತಾ ಹೊನ್ನುಂಗರ

ಅಭ್ಯಂಗ ಅಥವಾ ತೈಲಾಭ್ಯಂಗ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ. ಕೇವಲ ಯಾವುದೋ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ನಿಯಮವಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ಗೆ, ಆಯಾಸ ಕಳೆದು ಉತ್ಸಾಹ, ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಮೂಡಿಸಲು ಈ ಮಸಾಜ್ ನೆರವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಬಿಸಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಜ್ಜುವುದೇ ಈ ಅಭ್ಯಂಗ. ಅಭ್ಯಂಗದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಎಣ್ಣೆ, ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವ ಸಮಯ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅನುಭವ ಹಾಗೂ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಂಗವನ್ನು ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಯಾರಿಗೆ ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡಬಹುದು?

ಎಣ್ಣೆ ಮಸಾಜ್ ಅನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು. ತುಂಬಾ ತೆಳ್ಳಗಿರುವವರು ಹಾಗೂ ವೀಕ್‌ನೆಸ್ ಇರುವವರು ಇದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅನುಕೂಲ. ಅತಿಯಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವವರು, ಹೆಚ್ಚು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಬೇಡುವಂತಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಇರುವವರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಂಗವನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ವೃದ್ಧರಿಗೆ, ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ದಿನನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆದು.

ಒತ್ತಡ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆತಂಕ, ತಲೆನೋವು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ನೋವು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಜೀರ್ಣವ್ಯಾಹದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವವರು ಕೂಡ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಹೋಟ್ಟಿನೋವಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ತೀವ್ರವಾದ ಮಂಡಿ ನೋವಿಗೂ ಅಭ್ಯಂಗ ಉಪಶಮನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಯಾರಿಗೆ ಮಾಡಬಾರದು?

ಅಭ್ಯಂಗವು ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದರೂ ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಸೋಂಕು ಇದ್ದರೆ, ಚರ್ಮದ ಗಾಯಗಳು, ಜ್ವರ, ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿರುವಾಗ, ಋತು ಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ತುಂಬು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ, ವಾಕರಿಕೆ ಉಂಟಾದಾಗ, ಊರಿಯೂತ ಇರುವಾಗ ಎಣ್ಣೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು. ಯಾವ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ?

ಅಭ್ಯಂಗಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಳ್ಳಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಔಷಧಿಯುಕ್ತ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ನೋವು ಅಥವಾ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವವರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಉದಾ: ಕ್ಷೀರಬಲ ತೈಲ, ಬಲಾತ್ವಲ, ತಿಲತ್ವಲ,

ಮಹಾನಾರಾಯಣ ತೈಲ. ಗ್ರಂಥಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸಮಾನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅಭ್ಯಂಗವನ್ನು ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಕೊಂಡು, ಎಡಬದಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡು, ಹೊಟ್ಟೆ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಕೊಂಡು, ಬಲಬದಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 35-40 ನಿಮಿಷ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಣ್ಣೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವಾಗ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಕೈ, ಕಾಲು, ಹೊಟ್ಟೆ, ಎದೆ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅಭ್ಯಂಗದ ನಂತರ ಭಾಷ್ಯ ಸ್ವೇದ ಅಥವಾ ಹಬೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೇಹದಿಂದ ವಿಷಪದಾರ್ಥ ಬೆವರಿನ ಮುಖಾಂತರ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ವೃದ್ಧರಿಗೆ, ಶಕ್ತಿಹೀನರಿಗೆ ಹಬೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು. ನಂತರ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ, ಸ್ನಾನದ ಪೌಡರ್ ಅಥವಾ ಸೋಪ್ ಬಳಸಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಅತಿಯಾದ ಶುಷ್ಕ ಚರ್ಮವಿರುವವರು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪಯೋಗ ಪಡೆಯಲು ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡಿದ ಮರುದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ದಣಿವು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ವಾತ ದೋಷದಿಂದಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಪ್ರಖರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಪೋಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಂಗಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಇದು ಸಹಾಯಕ. ಚರ್ಮವನ್ನು ಹಾಗೂ ದೇಹವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ದುರ್ಬಲ ಹಾಗೂ ನಡೆದಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಕಫ ಮತ್ತು ವಾತದಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಿರೋಭ್ಯಂಗದಿಂದ ತಲೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆ ಕೂದಲು ಬೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆಗೆ ಪೋಷಣೆ ನೀಡಿ, ಅವುಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಕೂದಲು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ತಲೆಗೆ ಹಾಕಬೇಕು.

ಅಭ್ಯಂಗವನ್ನು ನೂತ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು, ಪರಿಣಿತರಿಂದ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸ್ನಾನಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಶೀತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯೋದಯದ ನಂತರ ಮಾಡಬೇಕು.

(ಲೇಖಕಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಪಂಚಕರ್ಮ ತಜ್ಞೆ)