

## ‘‘સ્વાઈસો’’

સ્વાઈસો એ સૌથી સરળ ઝૂલન ક્રિયા છે, જે રોજ પાંચ મીનીટ કરવાથી રોગ પ્રતીકારક શક્તિ વધવાથી રોગો થતા નથી. કોન્સ્ટીપેશન થી કેન્સર સુધી થયેલા કોઈપણ રોગો રોજ ૨૦ મીનીટ દિવસમાં બે વાર કરવાથી ટૂંક સમયમાં મટે છે.

સ્વાઈ - ઝુલવુ, કે ફેકવું અર્થાત હાથ હલાવીને મનથી આંતરિક વિકારોને ફેંકી દેવાની કસરત છે, જે શરીરમાંની તણાવ યુક્ત ગ્રંથીઓને શાંત કરે છે અને શક્તિ સમગ્ર શરીરમાં પ્રસરે છે.

રોગો દૂર કરી તેને નિરોગી રાખવાનો કીમિયો છે.

વિધિ : (૧) પ્રથમ પગને ઉભા રહેલી સ્થિતિમાં જમીન સાથે જાણે જકડીને ખભાની પહોળાઈ મુજબના અંતરે ગોઠવો (૨) પછી બને હાથ આગળ ને પાછળ લોલકની પેઠે ઢીલી સ્થિતિમાં સહજપણે ઝૂલાવો. પાછળ લઈ જતી વખતે સહેજ ઘક્કો આપો જેથી હાથ આપમેળે આગળ આવે. આંખો સામે સીધી રાખી કોઈ બિન્દુ પર કેન્દ્રિત કરો ને મનને શાંત કરો (૩) આવી ૨૦૦ થી ૩૦૦ આવૃત્તિ ગણત્રી પૂર્વક કરો, ને ક્રમશઃ વધારતા ૨૦૦૦ સુધી જાવ. (રોગ મુક્તિ માટે)

ઉપર ભરેલું નીચે ખાલી માંથી ઉપર ખાલી ને નીચે ભરેલું એવું શારીરિક બંધારણ બનાવવાની વિધિ :

આપણે આપણી શક્તિને ધ્યાન સતત શરીરના ઉપલા ભાગો મગજ, હૃદય ઇત્યાદી સર્જક અવયવોમાં જ કેન્દ્રિત કરી છે. તેથી કરીને આપણે ઉપરથી બોજા તળે દબાયેલા ને પગથી નિતંબ સુધીના ખાલી છીએ. આ સ્થિતિને પરિણામે આપણે વારંવાર થાક ને રોગથી ઘેરાઈએ છીએ, ને વિકૃત શક્તિ વધે છે. આ કસરતનું ધ્યેય ઉપર ખાલીને નીચેથી ભરેલું કરવાનો છે. આનાથી કુદરતી શક્તિના અવરોધ મુક્ત પ્રવાહને કારણે આખું શરીર સ્વસ્થ રહે છે. આ સ્થિતિ મેળવવાને સ્વાઈસોની ક્રિયા હાથની આંગળીનાં ટેરવા પર ધ્યાન કરીને ૧૦૦૦ વાર એકી સાથે કરો. હોશ પૂર્વક ૭૦% શક્તિ નીચેના ભાગમાં વહે ને બીજી ૩૦% ઉપરના ભાગમાં વહે તેમ કરો. આનાથી ઉપરનો ભાગ હળવો બનશે ને નીચેનો મજબૂત બનશે. તેથી જૂના હઠીલાં દરદો નાબૂદ થશે.

યાદ રાખવાના સોળ મુદ્દાઓ : ‘‘ઉપર ૩, નીચે ૭’’ અર્થાત ૩૦% ને ૭૦% ટકાની ઉપરોક્ત હકીકત ને સમજવા નીચેના ૧૬ મુદ્દા સમજવા જરૂરી છે.

(૧) ઉભેલો ભાગ ઢીલો રાખો. ખભા તનાવ મુક્ત રાખી હાથને સહજ રીતે ઝૂલવા દો.

(૨) પગને જમીન સાથે ખૂંપાયેલા રાખી ગુરૂત્વાકર્ષણ શક્તિનો અનુભવ કરો. ખુદા પગ વધુ હિતાવહ છે.

(૩) તમારું મસ્તક અધ્ધર દોરીથી ટાંગ્યું હોય તેમ ઢીલું રાખો. આથી ખભા શિથિલ રહેશે.

(૪) દાંત ભીડશો નહિ.

(૫) મનને શાંત કરો. ઉપલા ભાગને આ રીતે ઢીલો કરી શકાશે.

(૬) કરોડ સીધી રાખો - બરડો સીધો રાખો.

(૭) પેઢાને હલન ચલનનું કેન્દ્ર રાખો.

(૮) કોણી બહુ ઊંચી ના વિંઝાળો

(૯) આખા હાથ ઢીલા રાખો.

(૧૦) હવામાં હલેસાં મારતા હો તેમ હાથ હલાવો.

(૧૧) ધ્યાન નાભિની નીચે ૩ ઇંચ ને તેના ઉંડાણમાં પણ ૩ ઇંચ સુધી કેન્દ્રીત કરો.

(૧૨) અંદરની બાજુની જાંઘ અક્કડ ના થઈ જાય તે જુઓ

(૧૩) ગુદા સંકોચો

(૧૪) પગની એડીઓ વજનદાર પત્થરની પેઠે જમીન પર દાબો (રાખો)

(૧૫) પગનો પંજો જમીનમાં ખોસતા હો તેમ દાબો

(૧૬) હથેળીઓ જમીન તરફ જ રાખો.

વધુ સ્પષ્ટતા : હાથ હલાવતા જાણે જૂનું ઝાડ જમીનમાં મૂળ ઊંડા ફેલાવીને ઢ્રઢતાથી ઊભુ હોય તેમ અનુભવો. આવી રીતે ઢ્રઢતાથી સ્થિર ઊભા રહેવાથી પગનાં તળિયામાંથી શક્તિ ઉપલી બાજુ વહે છે. ને આખા શરીરને નવું જોમ આપશે. ૩ ને ૭ નો અર્થ છે ઉપલો ભાગ શિથિલ (હળવો) ને નીચલા માં વધુ શક્તિનું કેન્દ્રીકરણ.

હાથ હલાવતાં સહેજ બળનો ઉપયોગ કરો અથવા ઢીલાશથી કરો પણ બન્ને અર્થમાં હાથ ને પગમાં બળ ત્રણ ને સાતના અનુપાતમાં રહે તે ધ્યાન રાખો. જો સહેજ બળ વાપરતા હો તો તેટલાજ પ્રમાણમાં તેને સમતોલ કરવા પગને પણ વધુ સુઢ્રઢ કરવા પડશે. આ જ ૩ ને ૭ નો અર્થ છે.

વારંવાર ધ્યાન રહે કે પગ જો શિથિલ થયા તો આ સમતુલાનો ભંગ થતાં ઉપર ભરેલું ને નીચે ખાલીની સ્થિતિજ પુનઃ સ્થાપિત થતાં કસરત અર્થહીન થઈ જશે. તેથી ધ્યાન રહે કે આ કસરતમાં પગ ને પેદુ વધુ મહત્વ ઘરાવે છે તેથી ત્યાંજ ૭૦% શક્તિ કેન્દ્રિત કરવાની છે ને નહિ કે ફક્ત હાથ હલાવવા ઉપરજ વધુ ધ્યાન આપવાનું છે.

ઢ્રઢતાથી ઊભા રહેવાનું બીજું કારણ આપણાં તળિયામાં એક્યૂપંકચરનાં બિંદુઓ આવેલ છે, જેમકે અંગૂઠામાં ચક્રતને બરોળનું, ૨૭, ૩૭ આંગળીમાં પેટને હદયનું, ચોથીમાં ગોલ બ્લેડરનું, પાંચમીમાં બ્લેડરનું ને અન્યત્ર હદય, મૂત્રપિંડ વિ. નાં બિંદુઓ આવેલ છે. તમે જાણો છો કે હદયના ઘબકારા વધવા, ટૂંકા શ્વાસ, અનિદ્રામાં પગનાં તળિયામાં માલિસ કરવાથી ખૂબજ રાહત થાય છે ને રોગ મટે છે. આમ પગને જમીન પર સરખી રીતે દબાવી રાખવાથી આ બિંદુઓને દબાણ આવવાથી શરીરના વિવિધ ભાગોના રોગો દૂર થાય છે.

કહેવાય છે કે એક્યૂ પંકચરથી દશ હજાર જાતના રોગ મટે છે. સ્વાઈસો પણ હજારો રોગ મટાડે છે. પણ ધ્યાન રહે ૩ - ૭ ના અનુપાતથી જ આ પૂર્ણ સંભવિત બને છે.

શરીરમાં થતી પ્રતિક્રિયા, સ્વાઈસોથી શરીરમાં ઘણા પરિવર્તનો આવે છે. દા.ત.

વધુ પસીનો થવો, તાપમાનમાં ફેરફાર, મ્યુકસ ને સુસ્તીના અનુભવ વિ. થાય ત્યારે સમજવું કે આ ક્રિયા એ રૂઢિરા ભિસરણને સતેજ કર્યું છે ને કચરો બહાર ફેંકવાની પ્રક્રિયા ચાલુ છે. પરિણામે તમે ગ્રંથીમુક્ત થશો ને છાતીમાં હળવાશ અનુભવશો. પગ વધુ ગરમ રહેશે. અર્થાત રક્ત ભ્રમણ પગના તળિયા સુધી થશે. આથી સિદ્ધ થશે કે શક્તિ આખા શરીરમાં ભ્રમણ કરી રહી છે.

સ્વાઈસો રોગ મુક્તિ આપે છે. કેમકે રક્ત ભ્રમણ સ્વાભાવિક બને છે ને શક્તિનો પ્રવાહ પણ નિયમિત વ્યવસ્થિત થાય છે. હાથના ઝૂલવાથી પીઠ છાતી ને પેટના સ્નાયુઓ ખેંચવાથી રૂઢિરાભિસરણના અવરોધ તૂટે છે નાડી નિયમિત બને છે ને શક્તિનું વહન સુચારૂપે થાય છે.

સૂચના : અવારનવાર દિશા બદલીને સ્વાઈસો કરો એટલે કે કરતા હો તેથી વિરૂઢધની દિશામાં કરો.

સૌજન્ય : બીના મહેન્દ્ર ઠાકર