[Conference-Composition of Colours :December,2014] ISSN- 2350-0530
DOI: https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v2.i3SE.2014.3607
INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH –GRANTHAALAYAH
A knowledge Repository
Art

रंग चिकित्सा

डॉ. वंदना चराटे
सहायक प्राध्यापक (हिन्दी)
भेरूलाल पाटीदार शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, महू (इन्दौर) म.प्र.

रंग मानवीय जीवन में विविध अनुभूतियों एवं संवेदनाओं का पर्याय है। मनुष्य की दुनिया भी विविध रंगों से बनी है। इसीलिये भारतीय संस्कृति में भी विविध संस्कारों का स्वरूप रंगों के इर्दगिर्द ही समाया हुआ है। जो उत्साह, निराशा, सुख और दुख की अनुभूति करवाते हैं। इसी तरह मनुष्य का शरीर भी विविध रंगों से निर्मित है, जो उसकी मानसिक और शारीरिक स्थिति का द्योतक है, रंगों का यह संतुलन प्रकृति अर्थात् ईश्वर प्रदत्त होता है। इसमें गडबडी या असंतुलन होने पर मनुष्य अस्वस्थ हो जाता है, तब विविध उपचार या चिकित्सा पद्धति के माध्यम से इन रंगों को संतुलित कर मनुष्य को स्वस्थ बनाने का प्रयास किया जाता है। यह चिकित्सा वैकल्पिक चिकित्सा के अन्तर्गत आती है, जिसे ''क्रोमोथेरेपी (Chromotherapy)'' कहा जाता है।

इस थेरेपी के संबंध में डॉ. ब्रेलिंग ने कहा है–

Color is one of the language of the soul just look at inspired or meditation painting. They influence our mood and emotions. (रंग आत्मा की वह भाषा है जो केवल प्रोत्साहन और ध्यान को चित्रित करती है। वे हमारी इच्छा और भावनाओं में हस्तक्षेप करती हैं।)

-Light Years Ahead : Brailing.

अपनी पुस्तक 'द पावर ऑफ कलर' में क्रोमोथेरेपी के संबंध में लेखक डॉ. मार्टन वाल्कर कहते हैं कि–

The use of color in the treatment of disease, acceptance of healing, and maintenance of a high level of wellness- can affect illness, body repair, development, and the quality of life.

प्रकृति के विपरीत मिथ्या आहार–विहार के परिणामस्वरूप कफ, वात और पित्त दोष कुपित होकर असंतुलित हो जाता है। दूषित और विषैले पदार्थ निष्कासन के अभाव में संचित हो जाते हैं, यही समस्त रोगों का मूल कारण है। आयुर्वेदाचार्य महर्षि चरक कहते हैं–

मिथ्याहारविहारेण रोगाणामुद्भवो भवेत्।

रंग चिकित्सा शरीर के रोग मिटाने में जितनी प्रभावशाली है, उतनी मानसिक और भावनात्मक रोगों को आराम देने में लाभकारी है। मानसिक तनाव, मानसिक विक्षिप्तता आदि मन के अनेक रोगों को शांत कर देती है। रंगों के ध्यान से भावनाओं को परिवर्तित करने की क्षमता इस चिकित्सा में है।

''कई असाध्य रोगों में जहाँ अन्य चिकित्साएँ असफल हो गई हैं, वहाँ 'सूर्य किरण चिकित्सा' चमत्कारी रूप से निरापद और सफल सिद्ध हुई है।''

–सूर्य किरण चिकित्सा : डॉ. अजीत मेहता

भारतीय संदर्भ में भी हम इसी सूर्य किरण चिकित्सा का अध्ययन करेंगे। इसके माध्यम से रोगों के कारण और निवारण को जानने का प्रयास करेंगे। सूर्य चिकित्सा का जितना अच्छा वर्णन वेदों में मिलता है, वैसा कहीं नहीं।

संते शीष्ज। कपालानि हृदयस्य च योविध।
उद्यन्नादित्य रश्मिभि। शीष्जो
रोग मनीनशांग भेदमशीशम।।

–अथर्ववेद

अर्थात् उदित होते सूर्य का नियमित सेवन हृदय रोग, मस्तिष्क विकार आदि व्याधियों को नष्ट करता है।

हमारे शरीर में रहने वाली वस्तुओं में करीब तीन–चौथाई भाग ऑक्सीजन का है, शेष अन्य पदार्थों का। चिकित्सकों ने वैज्ञानिक अन्वेषण के पश्चात् विभिन्न रंगों में जो पदार्थ पाये जाते हैं, उनका वर्णन सूर्य चिकित्सा विज्ञान : आचार्य श्रीराम शर्माजी द्वारा इस प्रकार किया है

INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH –GRANTHAALAYAH
A knowledge Repository
Art

गहरे बैंगनी रंग में– हाइड्रोजन, कैल्शियम, एल्यूमिनियम।
हरे रंग में– ऑक्सीजन, नाइट्रोजन, कार्बन, सोडियम, कैल्शियम, बैरियम, मैग्निशियम, क्रोमियम, निकल, तांबा।
पीले रंग में– नाइट्रोजन, कार्बन, ऑक्सीजन, कैल्शियम, बैरियम, कोबाल्ट, लोहा, निकल, तांबा, जस्ता।
लाल रंग में– नाइट्रोजन, ऑक्सीजन, जस्ता, बैरियम, रूबीडियम, कैडमियम।
नारंगी रंग में– कैडमियम, स्ट्रॉशियम, तांबा, लोहा, बैरियम, कैल्शियम, नाइट्रोजन, ऑक्सीजन, हाइड्रोजन।

सूर्य तप्त विभिन्न रंगों की बोतलों के पानी द्वारा विविध रोगों की चिकित्सा की जाती है। रोग के अनुसार प्रयुक्त निर्धारित रंग की बोतल के प्रयोग से रोग निवारण निम्नानुसार किया जाता है–

सफेद रंग– सूर्य तप्त सफेद रंग की बोतल का पानी साधारण पानी की तरह हर समय लिया जा सकता है। इसमें कैल्शियम और पौष्टिक तत्व मिलते हैं। यह सातों रंगों का मिश्रण है।
हरा रंग– सूर्य तप्त हरे रंग की बोतल का पानी खाली पेट 1 गिलास लेना चाहिये। यह रक्त शोधक है, छूत के रोगों को दूर करता है। यह आंत, गुर्दा, मूत्राशय, त्वचा पर विशेष प्रभाव डालता है। खाली पेट हरे रंग का पानी पीने से कब्ज, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, दिल की तेज धडकन आदि दूर होते हैं।
लाल रंग– यह सबसे अधिक गर्म होता है अत: पीने की लिये लाल रंग की बोतल का पानी नहीं देना चाहिये परन्तु लाल रंग की बोतल के तेल की मालिश गुणकारी है। यह तेल जोडों के दर्द, सर्दी का दर्द, पुरानी खाँसी, दमा, निमोनिया आदि में मालिश के लिये लाभप्रद है। शरीर के निर्जीव भाग को चैतन्यता प्रदान करने में यह रंग अद्वितीय है।
नारंगी रंग– इस रंग की बोतल का सूर्य तप्त जल भोजन के 10 मिनिट पश्चात् लेने से भूख बढती है, एसीडिटी कम होती है और शक्ति प्राप्त होती है।
पीला रंग– यह यकृत और स्नायु संस्थान को उत्तेजित करता है। हृदय के लिये यह उत्तम है।
नीला रंग– यह ठंडक प्रदान करता है। स्नायु संस्थान और सिरदर्द में नीले तेल की मालिश लाभप्रद है। पित्त प्रधान रोग दूर करता है, चर्म रोगों में आराम दिलाता है, दस्त व खूनी पेचिश में इस रंग का जल लाभदायक होता है।

सूर्य तप्त जल की दवाई तैयार करने के लिये जिस रंग का पानी तैयार करना हो, उस रंग की बोतल को तीन भाग स्वच्छ जल से भरकर लकडी के पटे पर काक लगाकर ऋतु के अनुसार एक से तीन दिन तक प्रात: से सायं धूप में रखें। अलग–अलग बोतलों की छाया एक–दूसरे पर न पडे। पानी फ्रिज या बर्फ का न हो।

तेल बनाने के लिये नीले रंग की बोतल में सरसों या नारियल का तेल ठंड पहुँचाने के लिये और लाल रंग की बोतल में अलसी या तिल का तेल गर्मी पहुँचाने के लिये बनाया जाता है। यह भी 25 से 50 दिन में तैयार होने पर इस्तेमाल करें।

इस प्रकार सूर्य चिकित्सा के माध्यम से रंगों के पानी व तेल का प्रयोग कर स्वस्थ जीवन का लाभ उठाया जा सकता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

1. *लाइट ईयर्स अहेड : डॉ. ब्रेलिंग*
2. *द पावर ऑफ कलर : डॉ. मार्टिन वाल्कर*
3. *अथर्ववेद*
4. *सूर्य चिकित्सा विज्ञान : आचार्य श्रीराम शर्मा*
5. *सूर्य किरण चिकित्सा अथवा रंग चिकित्सा : मोहनलाल कठोतिया*
6. *सूरज किरण चिकित्सा : डॉ. अजीत मेहता*