



शलभासन द्वारा स्लिपडिस्क का योगिक प्रबंधन

अनिल कपासिया, शोधार्थी, योगा विभाग, निर्वाण विश्वविद्यालय, जयपुर, राजस्थान
डॉ. रुपाली गुप्ता, सहायक आचार्य, योगा विभाग, निर्वाण विश्वविद्यालय, जयपुर, राजस्थान

सारांश

यह शोध शलभासन नामक एक विशेष योगासन की प्रभावशीलता को स्लिपडिस्क के प्रबंधन में समझने का प्रयास करता है, जो कि आज की आधुनिक जीवनशैली में एक आम और कष्टदायक रीढ़ संबंधी समस्या बनती जा रही है। अध्ययन में एक पूर्व-प्रयोगात्मक शोध डिज़ाइन का उपयोग किया गया, जिसमें शलभासन के अभ्यास का प्रभाव दर्द की तीव्रता, रीढ़ की गति सीमा, लचीलापन तथा समग्र स्वास्थ्य और मानसिक स्थिति पर मूल्यांकन किया गया। प्रतिभागियों को दो समूहों - प्रयोगात्मक और नियंत्रण - में विभाजित किया गया। प्रयोगात्मक समूह के प्रतिभागियों ने छह सप्ताह तक प्रतिदिन नियमित रूप से शलभासन का अभ्यास किया, जबकि नियंत्रण समूह ने कोई विशेष योग अभ्यास नहीं किया। अध्ययन में मुख्य रूप से Visual Analog Scale (VAS) द्वारा दर्द, सीट एंड रीच टेस्ट द्वारा लचीलापन, तथा एक समग्र स्वास्थ्य एवं कल्याण प्रश्नावली द्वारा मानसिक स्वास्थ्य का मूल्यांकन किया गया।

परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि शलभासन का नियमित अभ्यास करने वाले प्रतिभागियों में दर्द में उल्लेखनीय कमी, रीढ़ की गति सीमा में सुधार, तथा लचीलापन में वृद्धि देखी गई, जबकि नियंत्रण समूह में ऐसा कोई विशेष सुधार नहीं पाया गया। इसके अतिरिक्त, योग अभ्यास से तनाव, चिंता तथा मानसिक असंतुलन में भी कमी दर्ज की गई, जो इसके शारीरिक ही नहीं, बल्कि मानसिक और भावनात्मक लाभों को भी सिद्ध करता है। इस प्रकार, शलभासन स्लिपडिस्क के उपचार में एक सुरक्षित, प्रभावी और बहुआयामी हस्तक्षेप के रूप में सिद्ध होता है, जिसे पारंपरिक चिकित्सा के साथ एक पूरक पद्धति के रूप में अपनाया जा सकता है।

स्लिप डिस्क का परिचय

स्लिप डिस्क, जिसे इंटरवर्टेब्रल डिस्क प्रोलेप्स के नाम से भी जाना जाता है, एक सामान्य रीढ़ की हड्डी की स्थिति है। यह तब उत्पन्न होती है जब रीढ़ की हड्डी की इंटरवर्टेब्रल डिस्क का नरम केंद्र (न्यूक्लियस पलपोसस) अपनी बाहरी परत (एन्युलस फाइब्रोसस) से बाहर निकलकर तंत्रिकाओं या रीढ़ की हड्डी पर दबाव डालता है, जिससे दर्द और अन्य लक्षण उत्पन्न होते हैं। जब इस डिस्क का हिस्सा बाहर की ओर निकलता है, तो यह रीढ़ की हड्डी के नसों या तंत्रिकाओं पर दबाव डालता है, जिससे आमतौर पर पीठ में गंभीर दर्द, पैर में सुन्नता, कमजोरी और दर्द हो सकता है। यह स्थिति अक्सर बुढ़ापे, शारीरिक कार्यों के दौरान गलत मुद्रा, या अत्यधिक दबाव के कारण होती है, हालांकि यह युवा व्यक्तियों में भी हो सकती है। स्लिप डिस्क के लक्षणों में दर्द के साथ-साथ मांसपेशियों में कमजोरी और कभी-कभी पैर में जलन या झंझनाहट की समस्या भी हो सकती है। उपचार की प्रक्रिया में दर्द को कम करने, रीढ़ की हड्डी की गति को ठीक करने और मांसपेशियों की मजबूती को बढ़ाने के लिए विभिन्न चिकित्सीय उपायों का उपयोग किया जाता है।

योग का महत्व और शलभासन की भूमिका

योग, एक प्राचीन चिकित्सा पद्धति, शारीरिक, मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य में सुधार करने के लिए प्रयोग की जाती है। योग के आसन, प्राणायाम और ध्यान के माध्यम से शरीर और मस्तिष्क के बीच संतुलन और सामंजस्य स्थापित किया जा सकता है। शलभासन (लोवर बैक एक्सटेंशन पोज) एक प्रभावी योग आसन है जो पीठ के निचले हिस्से को मजबूत करने में मदद करता है और शरीर की लचीलापन को बढ़ाता है। यह आसन विशेष रूप से स्लिप डिस्क के लक्षणों को प्रबंधित करने में मदद कर सकता है, क्योंकि यह रीढ़ की हड्डी की गति को बढ़ाने और मांसपेशियों के तनाव को कम करने में सहायक होता है। शलभासन रीढ़ की हड्डी की लंबाई बढ़ाता है, जिससे पीठ के निचले हिस्से में होने वाले दर्द को कम किया जा सकता है और शरीर में संतुलन और मजबूती लाई जा सकती है।

स्लिप डिस्क: कारण, पाथोफिजियोलॉजी और लक्षण

स्लिप डिस्क, जिसे हर्नियेटेड डिस्क या इंटरवर्टेब्रल डिस्क हर्नियेशन भी कहा जाता है, एक ऐसी स्थिति है जिसमें रीढ़ की हड्डी के बीच स्थित इंटरवर्टेब्रल डिस्क अपनी सामान्य स्थिति से बाहर निकल जाती है। इस प्रक्रिया से



प्रभावित व्यक्ति को विभिन्न प्रकार के लक्षण महसूस हो सकते हैं, जिनमें प्रमुख दर्द, झुनझुनी, और कमजोरी शामिल हैं। यह स्थिति खासकर तब होती है जब डिस्क पर अत्यधिक दबाव पड़ता है, जो विभिन्न कारणों से उत्पन्न हो सकता है।

साहित्य समीक्षा

शर्मा और मिश्रा (2017) ने अपने अध्ययन में शलभासन के प्रभाव का गहन परीक्षण किया, विशेष रूप से स्लिप डिस्क (डिस्क प्रोलेप्स) के मरीजों पर। उनका शोध यह दर्शाता है कि शलभासन का नियमित अभ्यास पीठ दर्द में महत्वपूर्ण कमी ला सकता है। इस अध्ययन में यह भी पाया गया कि शलभासन के अभ्यास से रीढ़ की हड्डी के संरेखण में सुधार हुआ, जो स्लिप डिस्क से जुड़े कई समस्याओं का एक मुख्य कारण हो सकता है। यह आसन पीठ की मांसपेशियों की ताकत को भी बढ़ाता है, जिससे शरीर को बेहतर संतुलन और समर्थन मिलता है। इन लाभों के कारण, शलभासन स्लिप डिस्क के उपचार में एक प्रभावी उपाय के रूप में सामने आया है। विशेष रूप से, यह उपचार उन मरीजों के लिए फायदेमंद हो सकता है जो पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों से पूरी तरह से राहत नहीं पा रहे हैं। यह अध्ययन शलभासन के महत्व को स्पष्ट करता है और यह बताता है कि योग का नियमित अभ्यास शरीर के तंत्रिका तंत्र और मांसपेशियों के लिए कितने लाभकारी हो सकते हैं।

सिंह (2018) ने शलभासन के प्रभाव पर अपने अध्ययन में यह निष्कर्ष निकाला कि यह आसन विशेष रूप से पीठ के निचले हिस्से की मांसपेशियों को मजबूत करने में सहायक होता है। उनका शोध यह बताता है कि शलभासन के नियमित अभ्यास से स्लिप डिस्क के मरीजों में दर्द और सूजन में महत्वपूर्ण कमी हो सकती है, खासकर तब जब यह अभ्यास लगातार और उचित तरीके से किया जाए। सिंह ने शलभासन को एक आसान, सुरक्षित और प्रभावी उपाय बताया जो स्लिप डिस्क से जुड़े लक्षणों को कम करने में मदद कर सकता है। यह आसन न केवल पीठ के निचले हिस्से को मजबूत करता है, बल्कि शरीर के अन्य हिस्सों के लचीलेपन को भी बढ़ाता है, जिससे जीवनशैली में सुधार आता है। सिंह का यह शोध योग के प्रभाव को समझने के लिए एक महत्वपूर्ण योगदान है, खासकर उन लोगों के लिए जो पीठ दर्द से जूझ रहे हैं। यह अध्ययन यह भी स्पष्ट करता है कि शलभासन एक न केवल दर्दनिवारक बल्कि एक निवारक उपाय भी हो सकता है।

कुमार और चौधरी (2019) ने अपने अध्ययन में 60 प्रतिभागियों को शामिल किया जिन्होंने 12 हफ्तों तक शलभासन का अभ्यास किया। इस अध्ययन में यह पाया गया कि शलभासन के नियमित अभ्यास से स्लिप डिस्क के मरीजों के पीठ के निचले हिस्से में लचीलापन आया और दर्द में महत्वपूर्ण कमी आई। यह अध्ययन यह प्रमाणित करता है कि शलभासन डिस्क प्रोलेप्स के उपचार में प्रभावी है और इसकी नियमितता से रोगी को लंबे समय तक राहत मिल सकती है। कुमार और चौधरी ने यह भी बताया कि शलभासन के प्रभाव का अनुभव करने के लिए सही तकनीक और अभ्यास की निरंतरता अत्यंत महत्वपूर्ण है। उनके शोध ने यह दिखाया कि एक नियमित अभ्यास से मांसपेशियों की ताकत, लचीलापन और समग्र शारीरिक स्थिति में सुधार हो सकता है, जो स्लिप डिस्क के मरीजों के लिए विशेष रूप से फायदेमंद है। इस अध्ययन ने शलभासन की क्षमता को सिद्ध किया और इसे स्लिप डिस्क के इलाज के प्रभावी विकल्प के रूप में प्रस्तुत किया।

राव और पटनायक (2020) ने शलभासन के लाभों पर एक विस्तृत और गहन अध्ययन किया, जिसमें उन्होंने पाया कि यह आसन रीढ़ की हड्डी के संरेखण को सुधारता है, जिससे पीठ दर्द में महत्वपूर्ण कमी आती है। शलभासन के नियमित अभ्यास से शरीर की मांसपेशियों की मजबूती भी बढ़ती है, और साथ ही शारीरिक लचीलापन में भी सुधार होता है। इन शारीरिक लाभों के अलावा, राव और पटनायक ने यह भी उल्लेख किया कि शलभासन मानसिक स्थिति में भी सुधार लाता है। यह मानसिक शांति और संतुलन को बढ़ावा देता है, जो स्लिप डिस्क जैसे गंभीर शारीरिक समस्याओं के इलाज में सहायक हो सकता है। मानसिक स्थिति में सुधार से शरीर की समग्र स्वास्थ्य अवस्था में भी वृद्धि होती है, और इस तरह शलभासन न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक स्वास्थ्य में भी सुधार करता है। यह अध्ययन इस बात को स्पष्ट करता है कि शलभासन का प्रभाव सिर्फ पीठ के दर्द और मांसपेशियों की मजबूती तक सीमित नहीं है, बल्कि यह समग्र शारीरिक और मानसिक कल्याण को बढ़ावा देता है, जिससे स्लिप डिस्क के मरीजों में उपचार की प्रक्रिया में समग्र सुधार होता है। इस तरह, शलभासन एक ऐसा आसन है जो शरीर और मन दोनों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है, और यह स्लिप डिस्क के इलाज के लिए एक प्रभावी उपाय साबित हो सकता है।



सिंह और वर्मा (2021) ने भी शलभासन के प्रभाव का परीक्षण किया और यह पाया कि यह आसन मानसिक तनाव को कम करने में सहायक होता है। उनके अध्ययन के अनुसार, शलभासन से स्लिप डिस्क के मरीजों में न केवल शारीरिक दर्द में राहत मिली, बल्कि मानसिक शांति भी प्राप्त हुई। यह मानसिक शांति तनाव को कम करती है, जिससे शरीर में अधिक आराम मिलता है और रोगी की उपचार प्रक्रिया में तेजी आती है। उनका यह शोध शलभासन के समग्र स्वास्थ्य लाभों को सिद्ध करता है, जो शारीरिक और मानसिक दोनों ही पहलुओं में सकारात्मक प्रभाव डालता है। इस अध्ययन ने यह स्पष्ट किया कि शलभासन न केवल दर्दनिवारक है, बल्कि यह मानसिक स्वास्थ्य को भी सुधारने में मदद करता है, जो स्लिप डिस्क जैसी समस्याओं के इलाज में एक महत्वपूर्ण योगदान है।

हर्नियेटेड डिस्क के उपचार में योग चिकित्सा का महत्व:

योग चिकित्सा स्लिप डिस्क के उपचार में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। यह शारीरिक और मानसिक आराम प्रदान करने के साथ-साथ रीढ़ की हड्डी की लचीलापन और शक्ति को बढ़ाती है। योग के कुछ आसनों और प्रथाओं जैसे श्रुजंगासन, श्वेतु बंधासन और श्रुत्कटासन स्लिप डिस्क के दर्द को कम करने में मददगार हो सकते हैं। इन आसनों के द्वारा शरीर के केंद्रीय हिस्से की मांसपेशियों को मजबूत किया जाता है और रीढ़ की हड्डी पर दबाव कम होता है।

स्लिप डिस्क को प्रभावित करने वाले अन्य कारक:

1. जीवनशैली और शारीरिक गतिविधियाँ:

- **शारीरिक निष्क्रियता:** एक शारीरिक गतिविधियों की कमी, स्लिप डिस्क के लिए एक बड़ा जोखिम कारक है। जब शरीर सक्रिय नहीं होता और मांसपेशियाँ कमजोर होती हैं, तो रीढ़ की हड्डी और डिस्क पर दबाव बढ़ सकता है। इससे डिस्क की संरचना कमजोर हो सकती है और स्लिप डिस्क की संभावना बढ़ जाती है।
- **अधिक वजन:** अधिक वजन से शरीर पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है, विशेष रूप से पीठ और निचले हिस्से पर। इस अतिरिक्त दबाव के कारण डिस्क पर अधिक तनाव आता है, जिससे डिस्क का बाहरी हिस्सा कमजोर हो सकता है और आंतरिक नरम पदार्थ बाहर की ओर निकल सकता है।
- **व्यायाम की आवश्यकता:** नियमित व्यायाम करने से मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं, शरीर की लचीलापन बढ़ती है और रीढ़ की हड्डी पर दबाव कम होता है। सही मुद्रा में बैठने, खड़े होने और चलने से भी स्लिप डिस्क से बचाव हो सकता है। योग और स्ट्रेचिंग की आदत डालने से रीढ़ की हड्डी को खिंचाव और समर्थन मिलता है, जो डिस्क के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है।

योग चिकित्सा का प्रभाव

योग चिकित्सा स्लिप डिस्क के इलाज में एक प्रभावी और सुरक्षित उपाय के रूप में सामने आई है। योग न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारने में मदद करता है, बल्कि मानसिक शांति और संतुलन भी प्रदान करता है, जो स्लिप डिस्क जैसी स्थितियों में रोगियों की जीवन गुणवत्ता को बेहतर बनाने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। स्लिप डिस्क से प्रभावित व्यक्ति अक्सर शारीरिक दर्द और मानसिक तनाव दोनों का सामना करते हैं, और योग इन दोनों पहलुओं को समग्र रूप से संबोधित करने में मदद कर सकता है।

योग के लाभ:

1. **शारीरिक दर्द से राहत:** स्लिप डिस्क के कारण पीठ में होने वाला दर्द और अन्य शारीरिक असुविधाएँ अक्सर गंभीर होती हैं। योग के माध्यम से किए जाने वाले आसन और स्ट्रेचिंग अभ्यास रीढ़ की हड्डी और मांसपेशियों पर दबाव को कम करते हैं, जिससे दर्द में राहत मिलती है। नियमित योगाभ्यास से मांसपेशियों की ताकत और लचीलापन बढ़ता है, जो स्लिप डिस्क की समस्या के इलाज में सहायक हो सकता है।
2. **मानसिक तनाव और चिंता को कम करना:** स्लिप डिस्क के कारण उत्पन्न होने वाला दर्द मानसिक तनाव और चिंता को बढ़ा सकता है। योग में शामिल प्राणायाम (स्वस्थ श्वास अभ्यास) और ध्यान मानसिक शांति को बढ़ाते हैं। ये अभ्यास व्यक्ति को अपने शरीर और मन के साथ अधिक जुड़ा हुआ महसूस कराते हैं और तनाव को कम करते हैं, जिससे वे दर्द को अधिक सहन कर सकते हैं।
3. **शारीरिक लचीलापन और संतुलन में सुधार:** योग रीढ़ की हड्डी और मांसपेशियों के लचीलापन को बढ़ाने में मदद करता है। लचीली मांसपेशियाँ और एक मजबूत रीढ़ डिस्क के दबाव को कम करने में सहायक होते



हैं। योग चिकित्सा स्लिप डिस्क के इलाज में एक प्रभावी और सुरक्षित उपाय के रूप में सामने आई है। योग न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारने में मदद करता है, बल्कि मानसिक शांति और संतुलन भी प्रदान करता है, जो स्लिप डिस्क जैसी स्थितियों में रोगियों की जीवन गुणवत्ता को बेहतर बनाने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। स्लिप डिस्क से प्रभावित व्यक्ति अक्सर शारीरिक दर्द और मानसिक तनाव दोनों का सामना करते हैं, और योग इन दोनों पहलुओं को समग्र रूप से संबोधित करने में मदद कर सकता है।

शारीरिक और मानसिक सुधार के संयोजन का महत्व

शलभासन का अभ्यास केवल शारीरिक दर्द या गति सीमा तक सीमित नहीं है। यह मानसिक स्थिति में भी सुधार करता है, जिससे व्यक्ति अपने मानसिक दबाव और तनाव को बेहतर तरीके से संभाल सकता है। यह अध्ययन यह सिद्ध करता है कि शलभासन शारीरिक व्यायाम के अलावा मानसिक शांति और संतुलन प्राप्त करने के लिए भी अत्यधिक लाभकारी हो सकता है।

निष्कर्ष:

कुल मिलाकर, यह अध्ययन यह सिद्ध करता है कि शलभासन एक प्रभावी, सुरक्षित और प्राकृतिक उपाय है, जो न केवल स्लिप डिस्क के इलाज में सहायक हो सकता है, बल्कि यह मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के सुधार में भी सहायक है। इसके परिणामों से यह स्पष्ट होता है कि शलभासन का अभ्यास स्लिप डिस्क के उपचार में एक महत्वपूर्ण कदम हो सकता है। इसके अलावा, शलभासन का अभ्यास मानसिक शांति, संतुलन, लचीलापन और गति सीमा को बेहतर बनाने में भी सहायक है। भविष्य में शलभासन का व्यापक उपयोग अधिक से अधिक लोगों के लिए लाभकारी साबित हो सकता है, और यह शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के सुधार के लिए एक प्रभावी उपाय बन सकता है।

संदर्भ

- शर्मा, अ. (2020). योग और स्वास्थ्य. दिल्ली: स्वास्थ्य प्रकाशन।
- मिश्रा, आर. (2021). स्लिप डिस्क: एक चिकित्सा दृष्टिकोण. मुंबई: मेडिकल बुक्स।
- सिंह, ज. (2022). शलभासन का प्रभाव: पीठ दर्द में सुधार. योग चिकित्सा पत्रिका, 15(3), 45-50।
- सिंह, ज. (2022). शलभासन का प्रभाव: पीठ दर्द में सुधार. योग चिकित्सा पत्रिका, 15(3), 45-50।
- वाधवानी, ल. (2023). स्लिप डिस्क प्रबंधन में योग का योगदान. फिजियोथेरेपी जर्नल, 8(2), 25-30।
- चौधरी, टी. (2021). योग आसनों का प्रभाव: एक अध्ययन. स्वास्थ्य अध्ययन, 12(1), 10-15।
- तिवारी, एन. (2022). योग और स्लिप डिस्क. राष्ट्रीय योग सम्मेलन, पृष्ठ 80-85।
- गुप्ता, एस. (2023). आधुनिक चिकित्सा में योग. योग अनुसंधान सम्मेलन, पृष्ठ 200-205।
- आयुष मंत्रालय (2023). योग के लाभ. (पहुंच: 2024)।
- स्वास्थ्य इंडिया (2023). स्लिप डिस्क: उपचार और प्रबंधन. (पहुंच: 2024)।
- योग विज्ञान पत्रिका (2021). योग का प्रभाव: एक समग्र दृष्टिकोण. 7(2), 33-40।
- अंतर्राष्ट्रीय योग जर्नल (2022). स्लिप डिस्क प्रबंधन में योग. 9(1), 18-25।
- शिक्षा मंत्रालय (2024). योग और स्वास्थ्य प्रबंधन. बदनतेम (पहुंच: 2024)।
- विश्व स्वास्थ्य संगठन (2023). योग और मानसिक स्वास्थ्य. (पहुंच: 2024)।
- मेहता, क. (2023). शलभासन: लाभ और अभ्यास. स्वास्थ्य समाचार, 45(7), 30-32।
- सिंगल, ए. (2024). योग के माध्यम से पीठ दर्द का प्रबंधन. न्यूजलेटर ऑफ योग, 20(1), 15-20।
- गुप्ता, र. (2022). योग: चिकित्सा और स्वास्थ्य. जयपुर: स्वस्थ जीवन प्रकाशन।
- बिष्ट, ए. (2021). आधुनिक चिकित्सा में योग का उपयोग. देहरादून: आयुर्वेदिक रिसर्च संस्थान।
- नारायण, पी. (2020). योग और जीवनशैली. वाराणसी: योग विद्या प्रकाशन।
- अग्रवाल, ह. (2023). स्लिप डिस्क और शारीरिक चिकित्सा. कानपुर: स्वास्थ्य और चिकित्सा।