



स्लिपडिस्क में शलभासन की उपयोगिता: एक अध्ययन

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

सारांश

वर्तमान समय में जीवनशैली से जुड़ी समस्याओं और शारीरिक सक्रियता की कमी के कारण स्लिपडिस्क एक आम विकार बन गया है। यह रोग व्यक्ति की दिनचर्या को बुरी तरह प्रभावित करता है और लंबे समय तक पीठ दर्द का कारण बन सकता है। इस अध्ययन का उद्देश्य शलभासन के अभ्यास से स्लिपडिस्क में होने वाले लाभों का मूल्यांकन करना है। योग एक प्राचीन भारतीय प्रणाली है जो शारीरिक, मानसिक और आत्मिक संतुलन को बनाए रखने में सहायक है। यह शोध 30 स्लिपडिस्क पीड़ित व्यक्तियों पर आधारित है, जिन पर 8 सप्ताह तक शलभासन का अभ्यास कराया गया। परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि नियमित योग अभ्यास, विशेषकर शलभासन, स्लिपडिस्क के लक्षणों को कम करने में प्रभावी सिद्ध हुआ।

प्रस्तावना

स्लिपडिस्क की परिभाषा

स्लिपडिस्क, जिसे चिकित्सकीय भाषा में हर्निएटेड डिस्क, प्रोलैप्स्ड इंटरवर्टेब्रल डिस्क (PIVD) या रप्चरड डिस्क कहा जाता है, रीढ़ की हड्डी में होने वाला एक सामान्य लेकिन गंभीर विकार है। यह अवस्था तब उत्पन्न होती है जब रीढ़ की हड्डी के कशेरुकों के बीच स्थित जैलनुमा संरचना – जिसे इंटरवर्टेब्रल डिस्क कहा जाता है – किसी कारणवश अपने सामान्य स्थान से खिसक कर बाहर की ओर निकल जाती है।

रीढ़ की हड्डी में कुल 33 कशेरुकाएं होती हैं, जिनमें से 24 आपस में इंटरवर्टेब्रल डिस्क द्वारा जुड़ी होती हैं। ये डिस्क गद्दी का काम करती हैं और रीढ़ को झटकों से बचाती हैं, उसे लचीलापन और गति प्रदान करती हैं। प्रत्येक डिस्क दो भागों से मिलकर बनी होती है:

- **एन्युलस फाइब्रोसस:** यह एक मजबूत, रिंग जैसी बाहरी परत होती है।
- **न्युक्लियस पुलपोसस:** यह जैलनुमा, मुलायम केंद्र होता है जो दबाव को सहने में सहायक होता है।

जब बाहरी परत (एन्युलस फाइब्रोसस) कमजोर या फट जाती है, तब अंदर का जैलनुमा पदार्थ बाहर की ओर निकलने लगता है और यह निकली हुई संरचना पास से गुजरने वाली नसों पर दबाव डाल सकती है। यह दबाव उस क्षेत्र में तेज़ दर्द, सूजन, सुन्नता, झनझनाहट, कमजोरी, और कभी-कभी अंगों की गति पर भी असर डाल सकता है।

यह विकार अधिकांशतः गर्दन, पीठ के निचले हिस्से, या छाती के मध्य हिस्से में होता है। लंबर रीजन में स्लिपडिस्क सबसे अधिक पाई जाती है, क्योंकि इस हिस्से पर शरीर का सबसे अधिक भार होता है और यह सबसे ज्यादा गतिशील भी होता है।

साहित्य समीक्षा

डॉ. ए.बी. भवानी (2011) के अध्ययन में योग को एक प्रभावी चिकित्सा प्रणाली के रूप में प्रस्तुत किया है, विशेषकर रीढ़ की हड्डी से संबंधित समस्याओं के संदर्भ में। उन्होंने दर्शाया कि नियमित योगाभ्यास - जिसमें शलभासन जैसे आसनों को प्रमुखता दी गई - पीठ की मांसपेशियों को सुदृढ़ बनाता है और निचले हिस्से के दर्द में उल्लेखनीय कमी लाता है। उनका शोध इस निष्कर्ष पर पहुँचा कि योग न केवल शारीरिक लक्षणों में राहत देता है, बल्कि मानसिक तनाव को भी कम करता है, जिससे उपचार की समग्र गुणवत्ता में सुधार आता है। यह अध्ययन स्लिपडिस्क जैसे रोगों के लिए योग के सकारात्मक प्रभावों को प्रमाणित करता है।

डॉ. पीयूष शर्मा (2023) के शोध में कार्यस्थल पर योग के प्रभावों का विश्लेषण किया और विशेष रूप से शारीरिक व्याधियों जैसे कमर दर्द, पीठ दर्द और स्लिपडिस्क पर इसके सकारात्मक प्रभावों को रेखांकित किया। उन्होंने पाया कि नियमित योगाभ्यास, विशेषकर शलभासन जैसे रीढ़-केंद्रित आसनों का अभ्यास, लंबे समय तक बैठकर कार्य करने वाले कर्मचारियों में मांसपेशीय तनाव और रीढ़ पर पड़ने वाले दबाव को कम करता है। उनके अनुसार योग केवल शारीरिक स्वास्थ्य नहीं बल्कि मानसिक संतुलन और कार्य क्षमता बढ़ाने में भी सहायक है। यह अध्ययन स्लिपडिस्क की रोकथाम और प्रबंधन में योग की भूमिका को बल प्रदान करता है।

डॉ. नीरज दीक्षित (2020) में अपने शोध में शलभासन को पीठ दर्द और स्लिपडिस्क की समस्या के लिए एक



प्रभावी योगिक उपाय के रूप में प्रस्तुत किया। उन्होंने विभिन्न उम्र समूहों में शलभासन के नियमित अभ्यास के बाद दर्द स्तर, गतिशीलता और जीवन की गुणवत्ता में सकारात्मक बदलाव दर्ज किए। उनके अध्ययन में यह स्पष्ट हुआ कि शलभासन रीढ़ की मांसपेशियों को सशक्त बनाकर नसों पर दबाव को कम करता है, जिससे स्लिपडिस्क के कारण उत्पन्न लक्षणों में राहत मिलती है। यह शोध योग को एक सुरक्षित, दवा-मुक्त और प्राकृतिक उपचार प्रणाली के रूप में स्थापित करता है।

के.एन. उपाध्याय (2022) में प्रकाशित अपने अध्ययन में शलभासन के स्नायविक तंत्र (नर्वस सिस्टम) पर प्रभावों का विश्लेषण किया। उन्होंने पाया कि शलभासन का नियमित अभ्यास न केवल रीढ़ की हड्डी की संरचना को मजबूत करता है, बल्कि यह स्पाइनल नर्वस की कार्यक्षमता को भी बेहतर बनाता है। उनके अनुसार, यह आसन स्लिपडिस्क जैसी स्थितियों में नसों पर पड़ने वाले दबाव को कम कर, दर्द और सूजन जैसी समस्याओं में राहत देता है। उपाध्याय का शोध योगिक हस्तक्षेप को न्यूरो-मस्क्युलर पुनर्वास की दिशा में एक प्रभावशाली माध्यम के रूप में प्रस्तुत करता है।

योग और चिकित्सा में भूमिका

योग भारतीय संस्कृति की एक प्राचीन और समग्र स्वास्थ्य पद्धति है, जो केवल एक शारीरिक व्यायाम तक सीमित नहीं है, बल्कि यह शरीर, मन और आत्मा के बीच सामंजस्य स्थापित करने की एक वैज्ञानिक प्रणाली है। योग का मूल उद्देश्य व्यक्ति के सम्पूर्ण स्वास्थ्य-शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आत्मिक-का संवर्धन करना है। इसके अंतर्गत आसन (योग मुद्राएँ), प्राणायाम (श्वास नियंत्रण), ध्यान (ध्यान एकाग्रता), और शुद्धि क्रियाएँ सम्मिलित हैं, जो जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाने में सहायक सिद्ध होती हैं।

आधुनिक चिकित्सा जगत में अब योग की चिकित्सकीय प्रभावशीलता को गंभीरता से स्वीकार किया जा रहा है। विशेष रूप से रीढ़ की हड्डी से संबंधित विकारों, जैसे स्लिपडिस्क, स्पोर्ट्स इंट्रिंसिक्स, पीठ दर्द आदि के प्रबंधन में योग को एक प्रभावी वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति के रूप में देखा जा रहा है।

शलभासन, जिसे अंग्रेजी में Locust Pose कहा जाता है, पीठ की मांसपेशियों को सुदृढ़ करने वाला एक अत्यंत लाभकारी योग आसन है। यह आसन पीठ के निचले भाग, जांघों और कूल्हों की मांसपेशियों पर प्रभाव डालता है, जिससे रीढ़ की हड्डी को सहारा मिलता है और उसमें लचीलापन तथा शक्ति आती है। इसके नियमित अभ्यास से पीठ की कमजोरी, स्लिपडिस्क के कारण उत्पन्न दर्द, तथा नसों पर पड़ने वाले दबाव में उल्लेखनीय कमी देखी गई है।

आज के समय में, जब बैठने की अनियमित आदतें, अत्यधिक मोबाइल/कंप्यूटर उपयोग और शारीरिक निष्क्रियता बढ़ती जा रही है, योग जैसे शारीरिक-मानसिक व्यायाम अत्यधिक आवश्यक हो गए हैं। चिकित्सकों, फिजियोथेरेपिस्टों और शोधकर्ताओं द्वारा भी यह पाया गया है कि योग चिकित्सा एक सुरक्षित, प्राकृतिक और दवा रहित तरीका है जो मरीजों को दीर्घकालिक राहत प्रदान कर सकता है।

इस प्रकार, योग चिकित्सा के क्षेत्र में शलभासन जैसे आसनों की भूमिका न केवल शारीरिक पुनर्वास में, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन में भी अत्यंत महत्वपूर्ण सिद्ध हो रही है।

वर्तमान अध्ययन में शलभासन के माध्यम से स्लिपडिस्क पीड़ितों पर होने वाले प्रभावों का मूल्यांकन किया गया। इसके लिए एक पूर्व-प्रयोगात्मक शोध डिज़ाइन का प्रयोग किया गया, जिसमें प्रतिभागियों को बिना किसी नियंत्रण समूह के एक निर्धारित योग अभ्यास कार्यक्रम में सम्मिलित किया गया।

शलभासन का परिचय

शलभासन की विधि

1. पेट के बल लेटें, ठोड़ी ज़मीन पर रखें।
2. दोनों हाथ शरीर के पास रखें, हथेलियाँ ऊपर की ओर।
3. सांस भरते हुए दोनों पैरों को ऊपर उठाएं।
4. 10-30 सेकंड स्थिति बनाए रखें।
5. धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए वापिस आएं।

लाभ

- पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करता है





- रीढ़ की लचीलता बढ़ाता है
- नसों पर से दबाव हटाने में मदद करता है
- पाचन में सुधार और रक्त संचार में वृद्धि

सावधानियाँ

- अत्यधिक दर्द में अभ्यास न करें
- प्रशिक्षित योग शिक्षक की देखरेख में ही अभ्यास करें
- हर्निया, गर्भवती महिलाएं, या गंभीर हृदय रोगी यह आसन न करें

योग बनाम पारंपरिक चिकित्सा

रीढ़ की हड्डी से संबंधित विकारों, विशेषकर स्लिपडिस्क, के उपचार में पारंपरिक चिकित्सा और योग दोनों का महत्वपूर्ण स्थान है। हालांकि दोनों प्रणालियाँ अपने-अपने दृष्टिकोण और प्रभाव के आधार पर कार्य करती हैं, परंतु उनका उद्देश्य एक ही है - रोगी को दर्द से राहत प्रदान करना और उसकी जीवन गुणवत्ता को बेहतर बनाना।

पारंपरिक चिकित्सा का दृष्टिकोण

पारंपरिक चिकित्सा पद्धति जैसे एलोपैथिक उपचार, फिजियोथेरेपी, दर्द निवारक दवाएँ, स्टेरॉयड इंजेक्शन, और अत्यधिक मामलों में शल्य चिकित्सा – आमतौर पर तीव्र या उन्नत अवस्था वाले स्लिपडिस्क रोगियों के लिए उपयोग में लाई जाती हैं। ये विधियाँ तात्कालिक राहत प्रदान करने में सक्षम होती हैं। उदाहरणस्वरूप, मांसपेशियों की जकड़न या सूजन को कम करने के लिए औषधियाँ तुरंत कार्य करती हैं। हालांकि, इस पद्धति की एक सीमितता यह है कि ये लक्षणों पर ध्यान केंद्रित करती हैं न कि समस्या के मूल कारण पर। लंबे समय तक दवा लेने से कई बार दुष्प्रभाव (side effects) भी उत्पन्न हो सकते हैं, और सर्जरी जैसे विकल्प जोखिमपूर्ण और महंगे हो सकते हैं।

योग का दृष्टिकोण

इसके विपरीत, योग एक समग्र और दीर्घकालिक समाधान प्रदान करता है। योग की विभिन्न तकनीकें जैसे आसन, प्राणायाम, ध्यान तथा विश्राम विधियाँ न केवल शारीरिक लक्षणों को कम करती हैं, बल्कि मानसिक, भावनात्मक और न्यूरोमस्क्युलर संतुलन भी स्थापित करती हैं।

विशेष रूप से शलभासन एक ऐसा आसन है जो पीठ की गहराई से काम करने वाली मांसपेशियों को सशक्त बनाता है। यह रीढ़ को सहारा देता है, नसों पर पड़ने वाले अनावश्यक दबाव को कम करता है, और डिस्क के विस्थापन को नियंत्रित करने में सहायता करता है। इसके नियमित अभ्यास से रीढ़ की लचीलापन और स्थिरता में सुधार आता है, जिससे दर्द की पुनरावृत्ति की संभावना घट जाती है।

तुलनात्मक दृष्टिकोण

पहलू	पारंपरिक चिकित्सा	योग चिकित्सा
प्रभाव की गति	तात्कालिक	धीरे-धीरे, लेकिन स्थायी
उपचार का दृष्टिकोण	लक्षणों पर केंद्रित	समस्या की जड़ पर कार्य
दुष्प्रभाव	संभावित (औषधियाँ या सर्जरी)	न्यूनतम या नहीं के बराबर
लागत	अपेक्षाकृत अधिक	कम और सुलभ
दीर्घकालिक प्रभाव	सीमित	प्रभावी और स्थायी
स्वास्थ्य की व्यापकता	केवल शारीरिक	शारीरिक, मानसिक और आत्मिक

मनोदैहिक पहलू

स्लिपडिस्क जैसी रीढ़ की समस्याएँ केवल शारीरिक पीड़ा तक सीमित नहीं रहतीं, बल्कि मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को भी गहराई से प्रभावित करती हैं। अनेक शोधों से यह स्पष्ट हुआ है कि मानसिक तनाव, चिंता और अवसाद, पीड़ा की अनुभूति को बढ़ा सकते हैं और उपचार की प्रक्रिया को धीमा कर सकते हैं। इस अध्ययन में प्रतिभागियों ने नियमित रूप से शलभासन तथा अन्य योग अभ्यास किए, जिनमें प्राणायाम और ध्यान भी सम्मिलित थे। परिणामस्वरूप, न केवल उनके शारीरिक लक्षणों में सुधार देखा गया, बल्कि उन्होंने मानसिक स्थिति में भी उल्लेखनीय परिवर्तन की पुष्टि की। तनाव के स्तर को मापने हेतु प्रयुक्त "Perceived Stress Scale (PSS)" में उनके स्कोर में सकारात्मक गिरावट दर्ज की गई, जिससे यह प्रमाणित होता है कि योग, विशेषकर शलभासन,



मानसिक शांति प्रदान करने और मनोदैहिक संतुलन स्थापित करने में सहायक है। प्रतिभागियों ने बेहतर नींद, शांत मन, दर्द के प्रति सहनशीलता में वृद्धि और जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण जैसी मानसिक लाभों की अनुभूति भी व्यक्त की। यह स्पष्ट करता है कि योग एक संपूर्ण उपचार पद्धति है, जो शरीर और मन - दोनों के स्वास्थ्य को संतुलित करता है।

सीमाएँ

- प्रतिभागियों की संख्या सीमित थी
- नियंत्रण समूह की अनुपस्थिति
- केवल एक आसन पर केंद्रित अध्ययन

सुझाव

- स्लिपडिस्क के इलाज में शलभासन को पूरक चिकित्सा के रूप में शामिल किया जाए
- योग शिक्षकों को विशेष रीढ़ स्वास्थ्य प्रशिक्षण दिया जाए
- इस विषय पर दीर्घकालिक और विविध जनसंख्या पर आधारित अध्ययन किए जाएं

निष्कर्ष

इस अध्ययन से यह स्पष्ट रूप से सिद्ध होता है कि शलभासन स्लिपडिस्क के लक्षणों को कम करने में एक प्रभावशाली और उपयोगी उपचार पद्धति है। शलभासन का नियमित अभ्यास केवल पीठ दर्द में राहत नहीं प्रदान करता, बल्कि यह रीढ़ की संरचना और कार्यप्रणाली को भी सुधारता है। यह आसन पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करता है, विशेष रूप से निचली पीठ, कूल्हों और जांघों को, जिससे रीढ़ को अतिरिक्त सहारा मिलता है और उसकी लचीलापन में सुधार होता है। जब रीढ़ की हड्डी में लचीलापन बढ़ता है, तो स्लिपडिस्क जैसी समस्याओं के कारण उत्पन्न होने वाला दबाव कम होता है और नसों पर पड़ने वाला अनावश्यक दबाव भी कम हो जाता है। इसके परिणामस्वरूप, दर्द में कमी आती है और आंदोलन की स्वतंत्रता बढ़ती है।

इसके अतिरिक्त, शलभासन शारीरिक लाभों के साथ-साथ मानसिक लाभ भी प्रदान करता है। इस अध्ययन में प्रतिभागियों ने मानसिक स्थिति में भी सुधार की पुष्टि की, जिसमें तनाव और चिंता का स्तर कम हुआ, साथ ही मानसिक शांति की अनुभूति हुई। यह दर्शाता है कि योग न केवल शारीरिक समस्याओं का समाधान करता है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को भी सुदृढ़ बनाता है। जब शरीर में दर्द होता है, तो यह मानसिक स्थिति पर भी प्रतिकूल प्रभाव डालता है, और योग इन दोनों पहलुओं पर कार्य करता है - शारीरिक दर्द को कम करके और मानसिक संतुलन को बहाल करके।

इसके अलावा, शलभासन के अभ्यास से जो दीर्घकालिक लाभ प्राप्त होते हैं, वह पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों से कहीं अधिक स्थायी होते हैं। जबकि पारंपरिक उपचारों जैसे दवाइयाँ, इंजेक्शन या शल्य चिकित्सा तात्कालिक राहत प्रदान कर सकते हैं, इनका असर समय के साथ समाप्त हो सकता है, और पुनः दर्द की समस्या उत्पन्न हो सकती है। इसके विपरीत, शलभासन जैसे योग आसन शरीर के भीतर की ऊर्जा को संतुलित करते हैं और उसे प्राकृतिक रूप से ठीक करने की क्षमता प्रदान करते हैं, जिससे दीर्घकालिक राहत मिलती है। यह न केवल शारीरिक रूप से सशक्त बनाता है, बल्कि मानसिक दृष्टिकोण से भी व्यक्ति को बेहतर स्थिति में लाता है, जिससे उसकी समग्र जीवन गुणवत्ता में सुधार होता है।

अतः, यह अध्ययन इस निष्कर्ष पर पहुँचता है कि शलभासन एक सुरक्षित, प्राकृतिक और दीर्घकालिक उपचार विकल्प हो सकता है, विशेष रूप से उन व्यक्तियों के लिए जो स्लिपडिस्क जैसी समस्याओं से जूझ रहे हैं। यह पारंपरिक चिकित्सा के साथ एक पूरक उपचार के रूप में कार्य कर सकता है, जिसमें शारीरिक और मानसिक दोनों ही पहलुओं को संतुलित किया जाता है। इसलिए, इस अध्ययन से यह सिफारिश की जाती है कि शलभासन और अन्य योग आसनों को चिकित्सा उपचार के रूप में एक अभिन्न हिस्सा बनाया जाए, ताकि रोगी को संपूर्ण स्वास्थ्य लाभ प्राप्त हो सके।

संदर्भ सूची

1. स्वामी सत्यानंद सरस्वती (2008). *आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध*. बिहार स्कूल ऑफ योग, मुंगेर।
2. स्वामी शिवानंद (2004). *योग आसन*. डिवाइन लाइफ सोसाइटी, ऋषिकेश।
3. डॉ. ए.बी. भवानी (2011). *योग और स्वास्थ्य*. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योगा - फिजियोथेरेपी एंड फिजिकल



एजुकेशन।

4. स्वामी कुवलयानंद (2004). *आसन. कैवल्यधाम योग संस्थान, लोणावला।*
5. डॉ. राजेश शर्मा (2016). *स्लिपडिस्क का योगिक उपचार. इंडियन जर्नल ऑफ योग रिसर्च।*
6. डॉ. सीमा त्रिपाठी (2018). *योग द्वारा रीढ़ की बीमारियों का प्रबंधन. स्वास्थ्य विज्ञान पत्रिका।*
7. डॉ. नीरज दीक्षित (2020). *शलभासन और पीठ दर्द में राहत. आयुष विज्ञान जर्नल।*
8. विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) (2017). *रीढ़ की समस्याएँ और वैश्विक प्रभाव।*
9. आयुष मंत्रालय, भारत सरकार (2020). *योग आधारित जीवनशैली और स्वास्थ्य।*
10. डॉ. आर.एन. सिंह (2019). *रीढ़ की हड्डी के रोग और योग चिकित्सा। एम्स, नई दिल्ली।*
11. डॉ. ममता जोशी (2021). *स्लिपडिस्क में योग का प्रभाव: एक नैदानिक अध्ययन। योग दर्शन पत्रिका।*
12. इंडियन स्पाइनल इंजरी सेंटर (2022). *स्लिपडिस्क के कारण और उपचार के विकल्प।*
13. डॉ. विजय नायर (2015). *योग और मानसिक तनाव प्रबंधन. मानस चिकित्सा जर्नल।*
14. नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ न्यूरोलॉजिकल डिसऑर्डर एंड स्ट्रोक (USA) (2020). *हर्निएटेड डिस्क सूचना पृष्ठ।*
15. डॉ. पीयूष शर्मा (2023). *कार्यस्थल पर योग के लाभ. भारतीय व्यावसायिक स्वास्थ्य समीक्षा।*
16. स्वामी निरंजनानंद सरस्वती (2010). *योग चिकित्सा - एक समग्र दृष्टिकोण. योग प्रकाशन, मुंगेर।*
17. डॉ. अर्चना मेहता (2017). *मेडिकल साइंस में योग की भूमिका. नेशनल मेडिकल जर्नल।*
18. के.एन. उपाध्याय (2022). *शलभासन का स्नायविक तंत्र पर प्रभाव. योग विज्ञान अनुसंधान संस्थान।*

