

આસનો દ્વારા પીઠના દુઃખાવાના નિવારણ માટે યોગાચાર્ય સ્વામી કૃપાલ્વાનંદજી નું ચિંતન

અરવિંદ કારોત્રા, ડૉ. નેહલ દવે

શોધાર્થી, લકુલીશ યોગ યુનિવર્સિટી

પ્રસ્તાવના

પીઠનો દુઃખાવો એક સામાન્ય અને દુઃખદાયક સ્થિતિ છે, જે ઘણીવાર યાંત્રિક તણાવ, શારીરિક-માનસિક તણાવ, ઉંમરને લગતી સમસ્યાઓ અથવા નુકસાનને કારણે થાય છે. આ દુઃખાવો સામાન્ય રીતે ગંભીર નથી હોતો અને જલ્દી રાહત મળી જાય છે. કરોડરજ્જુ જટિલ યંત્રની જેમ કામ કરે છે, જે શરીરનું વજન સહન કરે છે અને લવચીકતા જાળવે છે. માણસના બે પગ પર ઊભા રહેવાથી ગુરૂત્વાકર્ષણનું કેન્દ્ર મર્યાદિત થયું છે, જેના કારણે કરોડરજ્જુ પર વધુ ભાર પડે છે. હાડકાં, મણકાં, અસ્થિબંધ, સ્નાયુઓ, રક્તવાહિનીઓ અને જ્ઞાનતંતુઓનું જટિલ સંયોજન કરોડરજ્જુની રચના બનાવે છે. આમાંથી કોઈપણ ભાગને ઈજા કે તણાવ થાય તો પીઠના દુઃખાવા, ખાસ કરીને ગરદન અને કમરના નીચેના ભાગમાં દુઃખાવો થાય છે.

- મુખ્યશબ્દો - પીઠ, **Yoga for back pain**, સ્વામી કૃપાલ્વાનંદ, યોગ થેરાપી, પીઠ દુઃખાવો

૧.૨. ઐતિહાસિક યથાદર્શન

ઘણા લાંબા સમયથી કમરની નીચેનો દુઃખાવો એ માનવ પીડા તરીકે ઓળખાય છે. ડૉક્ટરો પણ કમરના દુઃખાવા વિશે વાતો કરે છે. પશ્ચિમી દેશોમાં પણ ઇસ. ૧૫૫૫ ના વેલાલ્યુસના લખાણમાં સૌથી પહેલું વર્ણન સામાન્ય અને વણસી ગયેલ કરોડનો અહેવાલ છે. ઇસ. ૧૮૭૫ માં વીર્યોનું પહેલું આલેખન એ જ હતું કે જેને આપણે અત્યારે કમર નીચેના ભાગના મણકાંને ખસી જવા તરીકે ઓળખીએ છીએ. મિડલટન અને ટીયરનું પહેલું આલેખન પણ કમર નીચેના ભાગના મણકાંની સારણગાંઠ વિશેનું હતું. ગોલ્ડથવેઈટ ઇસ. ૧૯૦૫ માં એવા પીઠના હળવા દુઃખાવાવાળા દર્દીઓના પરિણામોનું કુશળતાપૂર્વક આલેખન કર્યું છે કે જેમને એવો ખ્યાલ હતો કે તેઓ મણકાંના ઉપર ખસી જવાની પીડાથી પીડાય છે. અલગ અલગ જાતના પીઠના દુઃખાવાનો અહેવાલ, તેના કારણો અને તેને નિયંત્રણમાં રાખવાની પ્રક્રિયાનું આલેખન ઇસ. પૂર્વે ૨૦૦૦ થી ૩૦૦૦ વર્ષ જુના આયુર્વેદના ગ્રંથોમાં આપેલું છે.

૧.૩. વિકસ્યમાન સમસ્યા

પીઠનો દુઃખાવો એક સામાન્ય સમસ્યા છે, જે ૩૦-૪૦% લોકોને હોય છે અને ૮૦-૯૦% લોકો જીવનમાં ક્યારેક અનુભવે છે. આ સમસ્યા ખાસ કરીને આઘેડ વયમાં વધુ જોવા મળે છે. આધુનિક બેઠાડુ અને તણાવવાળી જીવનશૈલીને કારણે પીઠની સમસ્યાઓ વધી છે, જેના લીધે ઈંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં ૧૦૦ મિલિયન કલાકોનો કામનો સમય બરબાદ થાય છે.

અમેરિકામાં 1995-96ના આંકડા દર્શાવે છે કે 14.3% લોકો હળવા પીઠના દુઃખાવાથી અને 129 મિલિયન લોકો અસહ્ય દુઃખાવાથી પીડાય છે. દર વર્ષે 100,000 લોકો ચિરોપ્રેક્ટર્સ પાસે, 59,000 ફિઝિયોથેરાપી માટે અને 2.8% હોસ્પિટલમાં દાખલ થાય છે. યુ.કે.માં 6 બિલિયન પાઉન્ડ અને યુ.એસ.એ.માં 16-50 બિલિયન ડોલર તબીબી સારવાર માટે ખર્ચાય છે.

૨. સ્વામી કૃપાલ્વાનંદજી ના મતે કરોડનો પરિચય આકૃતિ, રચના અને તેના કાર્યો

૨.૧. પૃષ્ઠવંશ-કરોડનો પરિચય

કરોડ માનવના અસ્થિપિંજરની ધરી (Axis) છે. એની સાથે સીધી કે આડકતરી રીતે સઘળાં અસ્થિ સંકળાયેલાં છે. એક પર એક ગોઠવાયેલા મણકાઓ (Vertebra) તેત્રીસ છે. પ્રત્યેક મણકાની મધ્યમાં કોમલાસ્થિ (Cartilage) છે, જેથી મધ્યમાં ઘર્ષણ થયા વિના પૃષ્ઠવંશ હરી ફરી શકે છે, સરલાતા તથા વક્રતા ધારણ કરી શકે છે તેમજ આંચકો સહન કરી શકે છે. સાત મણકા ડોકીના (Cervical), બાર પીઠના અથવા છાતીના (Dorsal Orthotactic), પાંચ મણકા કેડના (Lumbar), પાંચ ત્રિકાસ્થિ (Sacrum) નિર્માણ કરે છે, અને ચાર ગુદાસ્થિ (Coccyx) અને કરોડમાં રહેલી કરોડરજ્જુ (Spinal cord) માં સુષુપ્ત નામની એક પોકળ નાડી છે. ગુદાસ્થિના મુખ પાસેથી કુંડલિની ઉપર ચઢવાની શરૂઆત કરે છે ત્યારે યોગીની ચિત્તવૃત્તિ ગુદાસ્થિના મુખ પાસે રહ્યા કરે છે. સુષુપ્ત નાડીનો ગુદાસ્થિ સાથે સંબંધ છે. સુષુપ્ત નાડી મૂળાધારમાં અને મૂળ મસ્તકમાં રહેલું હોય છે.

૨.૨. કરોડ ના મણકા કેવા હોય છે?

કરોડ ના મણકા પોલા, તેમાં નળી જેવું પોલાણ હોય છે. તેમાં કરોડરજ્જુ સુરક્ષિત રીતે રહી શકે છે. તેમાં થઈને કરોડરજ્જુમાંથી દરેક બાજુએ એક એક જ્ઞાનતંતુ નીકળે છે જે ભિન્ન ભિન્ન સ્નાયુઓને મળે છે આવી એકત્રીસ જોડીઓ છે. દરેક બે મણકા છટકે નહિ તે રીતે અસ્થિબંધનથી બંધાયેલા છે.

૨.૩. કરોડ ની આકૃતિ

કરોડ સીધી નથી. જો આપણે તેને આગળની બાજુએથી નિહાળીએ તો તે ડોક અને કેડ પાસેથી બહિર્ગોળ વળાંક લેતી જણાય છે અને છાતી અને પેડુ પાસેથી અંતર્ગોળ વળાંક લેતી જણાય છે. કરોડને વધારે સ્થિતિસ્થાપકતા આપનારા આ ચાર વળાંકોને લીધે જ આપણે માથા પરભારે બોજો સરળતાપૂર્વક ઉપાડી શકીએ છીએ.

૨.૪. કરોડનાં કાર્યો

કરોડ શરીરનો પ્રધાન આધાર છે. તેથી જ સીધા ટકાર બેસી શકાય છે. તે અસ્થિતંત્ર ની ધરી છે, તેની સાથે સીધી કે આડકતરી રીતે બીજાં અસ્થિઓ જોડાયેલાં છે. તે મસ્તકને ઊંચકી રાખે છે. સ્વસ્થ કરોડરજ્જુ શરીરની હલન ચલનની ક્રિયાઓ સરળ બનાવે છે. તેનામાં આવેલાં વલણ અને કોમલાસ્થિઓને અંગે કોઈ પણ પ્રકારનો આંચકો માથાને પહોંચતાં પહેલાં ઘટી જાય છે. તેમાં રહેલા વળાંકને લીધે ભારે બોજો ઉપાડતાં સમતોલપણું સચવાઈ રહે છે. તે પીઠના સ્નાયુઓ અને અસ્થિબંધનો જોડવા માટે જગ્યા આપે છે. તેમાં પર્યાપ્ત પ્રમાણમાં મણકા હોવાથી શરીરના ઉપલા ભાગને આગળ-પાછળ કે આજુબાજુએ વાળી શકાય છે.

૨.૫. કરોડના મણકાની રચના

કરોડના મણકાઓમાં-૧ મુખ્ય અંગ, ૨ કમાન, ૩ બે આડા ફાંટા અને ૪ એક પાછલો ફાંટો - આમ ચાર ભાગ હોય છે.

- **મુખ્ય અંગ**

મણકાના સૌથી નીચેના ભાગને મણકાનું 'અંગ' કહેવામાં આવે છે. એ ગોળ, નક્કર અને જાડા હાડકાંનું બનેલું હોય છે. ભિન્ન ભિન્ન મણકાઓનાં અંગો એક પર એક ગોઠવેલાં હોવાથી શરીરને ટેકો મળે છે.

- **કમાન**

જે ભાગ અંગની ઉપર ગોળ કડી જેવો જણાય છે તેને 'કમાન' કહેવામાં આવે છે. એની અંદરનાં છિદ્રો એક બીજા પર ગોઠવાયેલાં હોવાથી નળી જેવું બની જાય છે. એમાં થઇને કરોડરજ્જુ પસાર થાય છે. એ નળીને 'કરોડનાળી' કહે છે.

- **બે આડા ફાંટા**

બે આડા ફાંટા-કમાનની બંને બાજુએ આવેલા આ બે આડા ફાંટાઓ પાંસળીઓ સાથે જોડાયેલા હોય છે અથવા છૂટા પણ હોય છે.

- **એક પાછલો ફાંટો**

આ પાછલો ફાંટો છૂટો રહે છે. આ ત્રણે ફાંટાઓ અસ્થિબંધન અને પીઠના સ્નાયુઓને જકડી રાખવાનો આધાર છે.

૨.૬. શિરોધરાસ્થિ તથા કીલકાસ્થિ

કરોડના તેત્રીશ મણકાઓમાં આરંભના બે મણકા બીજા મણકાઓથી નિરાળા હોય છે કારણ કે તેમનાં વજન અને કદમાં અંતર હોય છે. ડોકનો ગોળ કડી જેવો પહેલો મણકો જેના પર મસ્તક ઊંચકાયેલું રહે છે તેને 'શિરોધરાસ્થિ' અથવા 'રાક્ષસ' મણકો-(Atlas) કહેવામાં આવે છે. અને એની નીચેના મણકાને 'કીલકાસ્થિ' વા 'ધરી' (Axis) કહેવામાં આવે છે. ઉપરના મણકાઓની અપેક્ષાએ નીચેના મણકાઓનાં વજન તેમજ કદ વધતાં જાય છે; આથી કરોડનો નીચેનો ભાગ ઉપરના ભાગ કરતાં મોટો થતો જાય છે.

- **શિરોધરાસ્થિ**

ગોળ વીંટી જેવો હોય છે. તેને નથી હોતું અંગ કે નથી હોતો પાછળનો ફાંટો-કંટક. તે ખોપરી સાથે સંકળાયેલો હોય છે અને તેના પાછલા હાડકા ઉપર ગોળ ફરી શકે છે. શિરોધરાસ્થિના અગ્રભાગમાં પાછલા હાડકાના બે કંદુકોમાં બંધ બેસતા આવે તેવા બે અંતર્ગોળ સપાટ ભાગો હોય છે.

- **કીલકાસ્થિ**

અથવા ધરી મણકાના અગ્રભાગમાં એક ખીલા જેવો ઊભો ફાંટો હોય છે અને અંગને સ્થાને ખાલી પોલાણ હોય છે, જેથી એ સ્થાન શિરોધરાસ્થિમાં બંધ બેસી જાય છે તથા ખીલ સાંધો (Pivot joint) નિર્માણ કરે છે. તે અસ્થિબંધન દ્વારા બે ખંડોમાં વિભક્ત થઈ જાય છે. આ કીલકાસ્થિ મણકાની ખીલી પર શિરોધરાસ્થિ મણકો ફરી શકે છે. તેથી જ માથું આમ તેમ ફેરવી શકાય છે.

2.વ્યાખ્યા

પીઠનો દુખાવો એ કરોડરજ્જુના કોઈપણ ભાગમાં, ખાસ કરીને ગરદન, છાતી, અથવા કમર ના વિસ્તારમાં થતો દુખાવો છે. આ દુખાવો હળવો, અતિ તીવ્ર હોઈ શકે છે. અને તે સ્નાયુઓ, હાડકાં, મણકા, ચેતા, અથવા અન્ય આંતરિક માળખાને લીધે થઈ શકે છે. તે ચોક્કસ સ્થાને કેન્દ્રિત હોઈ શકે છે અથવા શરીરના અન્ય ભાગો, જેમ કે ખભા, નિતંબ, અથવા પગમાં ફેલાઈ શકે છે. તેના કારણોમાં સ્નાયુઓનો તણાવ, ખરાબ શારિરીક સ્થિતિ, ઈજા, ડિસ્ક હર્નિયેશન, અથવા આર્થરાઈટિસ જેવી સ્થિતિઓ કારણભૂત હોઈ શકે છે.

૩. પીઠના દુઃખાવાના પ્રકાર

યોગની દૃષ્ટિએ પીઠના દુઃખાવાના પ્રકારના ૨ ભાગમાં વહેંચી શકાય.

- આધિજા (તણાવથી જન્મેલ)

અધિજા કારણો એ છે કે જે કોઈપણ પ્રકારના માનસિક તણાવથી થાય છે. આ ઘણું કરીને કામગીરીના પ્રકારને અનુરૂપ હોય છે

- અનાધિજા (તણાવ વગર જન્મેલ)

અનાધિજા એ છે કે જે રોગનું માત્ર માનસિક તણાવ જ નહિ પણ બહારનું કારણ પણ હોઈ શકે છે. જેમ કે મણકાનું ખાંસી જવું, ડોકમાં થતી મણકાની તકલીફ, આંચકા સાથેની ઇજા, ચેતાતંતુની સમસ્યાઓ, સાથળ અને કેડના વા નું દર્દ, સાંધાનું જકડાઈ જવું, પુચ્છચેતા અસર, બામ્બુ સ્પાઇન અસર, ઈજાઓ, રોગનો ચેપ અને કીટાણુજન્ય વિષ પીઠના દુઃખાવાના કારણ માટે જવાબદાર બને છે.

૪. પદ્ધતિ

પીઠ ના દુઃખાવાના નિવારણ માટે સ્વામી કૃપાલ્વાનંદજી એ વર્ણવેલ આસનો.

૧. શીર્ષસ્પૃષ્ઠપદ્માસન ૨. વામ, દ. હસ્તયતુષ્ઠોણાસન ૩. વક્રાસન ૪. અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન-૧-૨. ૫. ચંદ્રાસન ૬. સૂર્યાસન ૭. વૃક્ષાસન ૮. એકપાદજાન્વાસન ૯. બદ્ધવૃષાસન ૧૦. ભદ્રાસન ૩-૪. ૧૧. ગોરક્ષાસન ૧૨. ગુપ્તાસન ૧૩. વામપાદશિરાસન ૧૪. આકર્ણધનુરાસન-૧ ૧૫. અર્ધપદ્મઉગ્રાસન ૧૬. અર્ધઉગ્રાસન ૧૭. ફોદાસન ૧૮. ઉગ્રાસન ૧૯. આકર્ણધનુરાસન-૨ ૨૦. એકપાદ શિરાસન ૨૧. જાનુશિરાસન ૨૨. શીર્ષપાદાસન ૨૩. બદ્ધઅર્ધવૃષઉગ્રાસન ૨૪. તોલાંગુલાસન-૨-૩, ૨૫. અર્ધચક્રાસન ૨૬. ઉર્ધ્વધનુરાસન ૨૭. કર્ણપીડનાસન ૨૮. શીર્ષસ્પૃષ્ઠહલાસન ૨૯. અર્ધહલાસન ૩૦. હલાસન ૩૧. વર્તુલાસન ૩૨. ઉષ્ઠ્રાસન ૩૩. ફૂર્માસન ૩૪. અર્ધસુપ્તએકપાદશિરાસન ૩૫. ઉપધાનાસન ૩૬. ઉર્ધ્વએકપાદપાર્શ્વાસન

૫. અનુસંધાન

સ્વામી કૃપાલ્વાનંદજી અનુસાર, યોગ આસનોના અભ્યાસથી કરોડરજ્જુ મજબૂત બને છે, જે શરીરનું મહત્ત્વનું અંગ છે. સશક્ત કરોડરજ્જુ આરોગ્યપ્રદ વ્યક્તિની નિશાની છે, જે શરીરની તમામ પ્રણાલીઓને સુવ્યવસ્થિત રાખે છે અને ટટ્ટાર બેસવા-ચાલવાની સ્થિતિ પ્રદાન કરે છે. નબળી કરોડરજ્જુ અને જડ જ્ઞાનતંતુઓવાળા લોકો સ્વસ્થતાથી કામ કરી શકતા નથી, તેમનો સ્વભાવ અસહનશીલ બને છે, અને તેઓ રોગો, ભૂખ ન લાગવી, યાદશક્તિનો હાસ, નબળી દૃષ્ટિ, નિદ્રાની સમસ્યા અને માનસિક અસ્થિરતા જેવી ચાતનાઓ ભોગવે છે. કુંભક સાથે આસનો કરવાથી કરોડરજ્જુનું લચીલાપણું, ફેફસાં, જઠર, આંતરડાં, ચક્રત, સ્વાદુપિંડ જેવાં અંગો મજબૂત બને છે, સુષુપ્તના નાડી ખુલે છે, કુંડલિની ઉર્ધ્વગામી બને છે, અને સ્નાયુઓ ચપળ રહે છે.

૬. પરિણામ

આ અભ્યાસ દર્શાવે છે કે ચોક્કસ યોગાસનોનો નિયમિત અભ્યાસ કરવાથી પીઠના દુખાવામાં નોંધપાત્ર રાહત મળી શકે છે. આ આસનો કરોડરજ્જુના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવે છે, લચીલાપણું વધારે છે અને શરીરનું સંતુલન સુધારે છે, જેનાથી ક્રોનિક અને સામાન્ય પીઠના દુખાવામાં ઘટાડો થાય છે.

૭ નિષ્કર્ષ

આ સંશોધન લેખનો મુખ્ય નિષ્કર્ષ એ છે કે કમરના દુખાવાને ઓછો કરવા માટે આસનો એક ખૂબ જ અસરકારક ઉપચાર સાબિત થાય છે. આ અભ્યાસમાં જાણવા મળે છે કે નિયમિત રીતે ચોક્કસ આસનો કરવાથી દર્દીઓને કમરના દુખાવામાં નોંધપાત્ર રાહત મળે છે. આ આસનો કરોડરજ્જુની આસપાસના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવે છે, લચીલાપણું વધારે છે, અને શરીરમાં રક્ત પરિભ્રમણ સુધારે છે. આસનોના નિયમિત અભ્યાસ કરવાથી દુખાવામાં ઘટાડો થાય છે અને તેમની રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓમાં સુધારા થાય છે. આનાથી એ સાબિત થાય છે કે આસનો માત્ર શારીરિક દુખાવાને જ નહીં, પરંતુ વ્યક્તિના એકંદર જીવનની ગુણવત્તાને પણ સુધારી શકે છે.

સંદર્ભ

- આસન અને મુદ્રા, યોગાચાર્ય સ્વામી શ્રીકૃપાલ્વાનન્દજી, ૨૦૧૪, કૃપાલુમુનિમંડલ, મલાવ,
Low back pain Syndrome, Rene Cailliet, 1976, 0-8036-1604-X, F.A. DAVIS Company, Philadelphia.
Back care through Yoga, Parmanand Aggrawal, 2016, 9788189485672, Kaivalyadhama, Lonavala.
યોગ અને આરોગ્ય, સ્વામી આધ્યાત્માનંદ, ૨૦૦૧, અમર ઠાકોરલાલ શાહ, અમદાવાદ.
YOGA for Back Pain, Dr. R. Nagaratna and Dr. H.R. Nagendra, Vivekananda Yoga Research Foundation,
2018, Swami Vivekananda Yoga Prakashana, Bangalore.
Eliminate Your Low Back Pain, Dr. Monika Chopra, 2019, FitSutra Wellness Pvt.Ltd., Pune.
Anatomy for Backbends and Twists, Ray Long, 2010, Bandha Yoga Publications, Plattsburgh, NY.
Medicine for Yoga Therapists, Padiki Nagaraja Rao, 2011, 9789350253755, Jaypee Brothers, Medical
Publications(P) Ltd. New Delhi.
આરોગ્યની આસપાસ, ઇન્ડિયન મેડીકલ એસોસિએશન, ૨૦૦૯, મોરબી બ્રાંચ, મોરબી.
પીઠનો દુઃખાવો, ડૉ. આર. નાગરત્ન, ડૉ. એચ. આર. નાગેન્દ્ર, ૨૦૧૬, ૯૭૮-૯૩-૮૫૩૪૪-૬૯-૫, યુનિવર્સિટી ગ્રંથનિર્માણ
બોર્ડ, ગુજરાત રાજ્ય, અમદાવાદ.