

कटिशूल के प्रबन्धन में यौगिक चिकित्सा

अखिलेश कुमार विश्वकर्मा^१, पी.एच.डी.शोधार्थी (योग)

डॉ. शाम गणपत तिखेर, सहायक प्राध्यापक, (योग एवं आयुर्वेद)

डॉ. अखिलेश सिंह^३, सहायक प्राध्यापक, (आयुर्वेद एवं योग)

डॉ.उपेन्द्र बाबू खत्री^४, सहायक प्राध्यापक, (योग एवं आयुर्वेद)

साँची बौद्ध- भारतीय ज्ञान अध्ययन विश्वविद्यालय बारला, रायसेन (मध्यप्रदेश)

सारांश-

आधुनिक जगत में कटिशूल अथवा कमरदर्द लगभग हर व्यक्ति के लिये एक गम्भीर समस्या बन गई है। जिससे बड़े-बुजुर्ग, बच्चे, महिलाएँ आदि लगभग सभी लोग परेशान हैं। प्राचीन समय में मानव की नियमित दिनचर्या थी उनका सोना-जागना, आहार-विहार, निद्रा आदि कार्य निश्चित समय सीमा पर होते थे लेकिन वर्तमान समय में मनुष्य की अनियमित दिनचर्या होने के कारण कमरदर्द की शिकायत लगभग हर वर्ग के लोगों में दिखायी दे रही है। इससे न केवल शरीर का संतुलन बिगड़ता है अपितु व्यक्ति मानसिक रूप से भी प्रभावित होता है। कमर दर्द शरीर की यांत्रिक असफलता के साथ-साथ मानसिक रूप से तनाव आदि के बढ़ने का परिणाम है। स्पाइनल कार्ड या रीढ़ की हड्डी में स्पाइन वर्टिब्रा (टमतजमइतम) होते हैं जो कि सिर के निचले हिस्से से शुरू होकर टेल बोन (जंपस ठवदम) तक जाते हैं। प्रत्येक दो वर्टिब्रा (टमतजमइतम) के बीच एक डिस्क होती है। जो हमारे दाँये-बाँये, आगे-पीछे गति करने में हमारी मदद करते हैं। गलत तरीके से उठने-बैठने, चलने-फिरने, झुकने या अत्याधिक मानसिक तनाव आदि डिस्क पर लगातार जोर डालते हैं जिससे मेरूदण्ड की नसों (छमतअमे) पर दबाव पड़ता है जो कि कमरदर्द का कारण बनता है। वर्तमान में यौगिक चिकित्सा पद्धति को कमरदर्द के निवारण के लिये उपयुक्त माना जा रहा है। जिसमें योग के विभिन्न आयाम जैसे पवनमुक्तासन भाग-३ एवं अन्य आसन, प्राणायाम, योगनिद्रा एवं ध्यान आदि का प्रयोग करके कमरदर्द से निजाद पाया जा सकता है।

इस शोध पत्र का उद्देश्य कमर दर्द का उपचार हेतु योग के विभिन्न आयामों का प्रयोग करके कमर दर्द की समस्या को हल करना है।

मुख्य शब्द- कटिशूल, अनियमित दिनचर्या, यौगिक चिकित्सा।

परिचय -

वर्तमान के बदलते परिप्रेक्ष्य में मनुष्य ने भौतिक जगत की उन्नति के लिये अपनी जीवन-चर्या में अनेक प्रकार के परिवर्तन किये हैं इस परिवर्तन ने निश्चित तौर पर उसकी भौतिक समृद्धि की है परन्तु जिसका प्रभाव उसके शरीर और मन दोनों पर पड़ा है। अहार, खान-पान के तरीके, विचार-चिंतन आदि के परिवर्तन से शरीर और मन में अनेक विकृतियाँ आ गयी है। शरीर और मन अनेक व्याधियों जैसे कमर दर्द, घटने दर्द, सिर दर्द, हाई ब्लड प्रेशर, शुगर, अस्थमा, तनाव, अनिद्रा आदि से

ग्रसित हो गया है। जिनमें से रीड़ की हड्डि के दर्द से अधिकांश लोग प्रभावित हैं। आयुर्वेद में रीड़ की हड्डि के दर्द को कटिशूल कहा जाता है। कटिशूल से पीड़ित व्यक्ति उठने, बैठने, चलने फिरने, सोने, आदि में कठिनाई का अनुभव करता है। अचानक और कभी-कभी रूक-रूक कर कमर में विद्युत की भाँति चमकने की तरह शूल या दर्द की उत्पत्ति होती है। आयुर्वेद की दृष्टि से निर्बल, अधिक शूल एवं वात प्रकृति वालों को कटिशूल का ज्यादातर शिकार होना पड़ता है। "पुराने जमाने में ३५ साल के बाद ही लोगों को कमर दर्द (इंबा चंपद) की बिमारी होती थी, लेकिन आज के समय में कम उम्र में ही लोग कमर दर्द (इंबा चंपद) की चतवइसमउ से पीड़ित हैं। भारत में ६०: लोगों को अपने जीवन काल में कभी न कभी कमर दर्द (इंबा चंपद) की चतवइसमउ का सामना करना पड़ता है। हमारे अस्वस्थ होने का जितना बड़ा हाथ मदअपतवदउमदज का है, उससे कहीं ज्यादा हम अपनी बदली सपमैजलसम के कारण बीमार होते हैं।"¹

रीड़ की हड्डि में ३२ वर्टिब्रा होते हैं जिनमें से २२ मूवमेंट करते हैं। जब इनमें सही तरीके से गति या मूवमेंट नहीं हो पाती तो अनेक समस्याएं पैदा होती हैं। हमारी कमर की बनाबट में कार्टिलेज, लिगामेंट, मांसपेशियां, एवं अनेक जोड़ शामिल होते हैं। इनमें से किसी भी हिस्से के विकारग्रस्त होने से कमर दर्द होता है। "उम्र बढ़ने कमर में चोट लगने एकदम से गिर जाने तथा हड्डियों के घिसने से इनके बीच की दूरी असामान्य हो जाती है। जिससे वहां से निकलने वाली तंत्रिकाओं पर दबाव पड़ने लगता है। यही कटि पृष्ठ वेदना" कहलाती है।"²

कटिशूल का कारण-

कटिशूल के विविध कारणों में सबसे महत्वपूर्ण कारण आधुनिक जीवन शैली में निरन्तर बदलाव है। जिस तरह से आधुनिकता ने जीवन शैली को परिवर्तित किया है उसका सीधा असर मनुष्य के स्वास्थ्य पर पड़ा है। आधुनिकता के विकास की चाह ने दिन और रात के भेद को समाप्त कर दिया है। निरन्तर आगे बढ़ने की दौड़ ने मनुष्य के विश्राम का समय छीन लिया है। अब मनुष्य देर रात तक कार्य करता है और सुबह देर से उठता है। खान-पान में भी बदलाव आया है। ज्यादातर लोग डिब्बा बंद, फास्ट फूड या होटल आदि के भोजन का शिकार हो गये हैं। खान-पान की अनियमितता और असंतुलन की स्थिति से वात, पित्त, कफ में असंतुलन हो जाता है। आयुर्वेद के अनुसार कटिशूल की समस्या वात दोष के कारण होती है इसीलिए कमर दर्द को कटिवात भी कहा जाता है जिसमें कटि से अभिप्राय है कमर और वात से अभिप्राय वायु से है। गद्देदार बिस्तर पर सोना, मोटे तकिये का उपयोग करना, कुर्सी पर कमर गर्दन को झुकाकर बैठना, टीवी-कम्प्यूटर आदि के साथ लम्बे समय तक बैठना, किसी वस्तु को अनुचित तरीके से उठाना, आवश्यकता से अधिक व्यायाम करना, गलत तरीके से योगाभ्यास करना आदि अनेक कारण हैं जिनसे कमर दर्द होने की सम्भावना बढ़ जाती है। कटिशूल इन्फेक्शन, ऑपरेशन, गहरी चोट आदि की बजह से भी हो जाता है। स्त्रियों में मासिक धर्म एवं गर्भावस्था भी कमर दर्द का कारण बन जाती है।

कमर दर्द के कुछ अन्य कारण-

- रीड़ की हड्डि का कैसर
- रीड़ की हड्डि का संक्रमण
- नींद संबंधी विकार

¹ <https://www.healthhinditips.com/back-pain-treatments-in-hindi>

² योग चिकित्सा के सिद्धान्त, पृष्ठ क्र.-३१.

- मानसिक तनाव
- मोटापा
- अधिक चिंता करना

आयुर्वेदाचार्यों ने मानसिक विकृतियों यथा- चिंता, शोक, काम, क्रोध, भय, तनाव, दुश्चिंता आदि को भी कटिशूल का कारण माना है। योगिक ग्रंथों में स्वामी स्वात्माराम द्वारा रचित हठ प्रदीपिका में स्वामी स्वात्माराम वायु की असामान्य गति को कटिशूल का कारण मानते हैं-

उन्मार्ग प्रस्थितो वायुः पित्त कोष्ठे यदा स्थितः।

हृचछूलं पार्श्वशूलं च पृष्ठशूलं च जायते।³

अर्थात् गलत मार्ग से प्रवाहित वायु जब पित्त प्रदेश में जमा हो जाती है तब छाती में दर्द, बगल में दर्द तथा पीठ में दर्द होता है।

यह एक अत्यन्त ही सामान्य प्रकार का दर्द होता है जो किसी विशेष अंग की बीमारी जैसे स्लिप डिस्क, गठिया, संधिशोथ, ट्यूमर, यक्ष्मा आदि से सम्बंधित नहीं होता बल्कि हमारी दैनिक जीवन-शैली के दोषपूर्ण होने से इस प्रकार की समस्याएं उत्पन्न होती हैं। दोषपूर्ण तरीके से बैठना, चलना, सोना, झुकना, काम करना आदि के कारण कमर में दर्द उत्पन्न होने लगता है।

प्रायः हमारी दिनचर्या ही हमारे रोग और रोगमुक्ति का कारण बनती है। यदि दिनचर्या नियमित रूप से गतिमान रहती है तो शरीर और मन में विकार आने की कम सम्भावनाएं होती हैं। परन्तु कटिशूल के सामान्य कारणों को योग के विभिन्न अभ्यासों के माध्यम से सफलतापूर्वक दूर किया जा सकता है।

लक्षण-

कटिशूल से प्रभावित व्यक्ति का पूरा ध्यान अपने काम से हटकर दर्द पर ही केन्द्रित हो जाता है। इससे प्रभावित व्यक्ति उठने और बैठने में बहुत कठिनाई और असुविधा का अनुभव करता है। अधिकांशतः रात्रि के समय शीतल वातावरण से रोगी को अधिक पीड़ा का अनुभव होता है इसी कारण कटिशूल से उत्पन्न दर्द व्यक्ति को सोने में समस्या पैदा करता है। इससे पीड़ित व्यक्ति सोते समय करवट बदलते रहता है।

”अगर आप एकसरे करवाते हैं तो उसमें आपके रीढ़ की हड्डि के बीच में जॉइंट स्पेस कम होना जो अधिक बैठे रहने के कारण हो जाते हैं।”⁴

कटिशूल का मुख्य लक्षण है कटि प्रदेश के निचले हिस्से में दर्द या पीड़ा का अनुभव होना। यह दर्द कभी-कभी बढ़कर नितंबों और पैरों तक पहुंच जाता है। इससे पीड़ित व्यक्ति को कमर में लचक सी महशूस होती है। रोगी के लिए कोई भी कार्य करना दुष्कर हो जाता है। उसका पूरा ध्यान अपने दर्द पर ही लगा रहता है जिससे उसके कार्य में व्यवधान होने लगता है। दर्द के लम्बे समय तक बने रहने से व्यक्ति का मानसिक संतुलन भी बिगड़ने लगता है। अपने व्यवसाय, पढ़ाई या अन्य कार्य से उसकी

³ स्वामी दिगम्बर जी, हठप्रदीपिका, कैवल्यधाम लौनावला श्लोक क्र. ५/७

⁴ <https://www.guide2india.org/back-pain-treatment-hindi>

रुचि हट जाती है। बह दिनों-दिन मानसिक रूप से चिड़चिड़ाने लगता है। इसलिए ऐसी स्थिति में उस दर्द का निवारण करना अत्यन्त आवश्यक है। ऐसी स्थिति में यौगिक चिकित्सा उसके लिये बहुत ही उपयोगी सिद्ध होती है।

यौगिक चिकित्सा-

कटिशूल के प्रबंधन हेतु आज बहुधा लोग यौगिक चिकित्सा प्रणाली का प्रयोग कर रहे हैं। यौगिक चिकित्सा न केवल कमर के दर्द को कम करती है अपितु उसके मूल कारण को भी समाप्त करती है। विशेषकर उस समय जब एक्स-रे आदि के परीक्षण में हड्डि में विकृति कम हो एवं रोग का शीघ्र पता चल जाए। कटिशूल में यदि समस्याग्रस्त व्यक्ति के कटिशूल का मूल कारण तनाव आदि है तो योग की विविध प्रक्रियाओं यथा- प्राणायाम, योगनिद्रा, अन्तर्मौन आदि से तनाव को कम किया जा सकता है और कटिशूल से बचा जा सकता है। कमर दर्द के लक्षण एवं कारणों को ध्यान में रखकर यौगिक चिकित्सा दी जाती है। योग के क्रमिक अभ्यासों द्वारा पीठ को सबल बनाकर दर्द से छुटकारा दिलाया जा सकता है और तनाव का शरीर पर प्रकट होने से पूर्व ही उससे छुटकारा मिल जाता है। इस प्रकार की समस्याओं के लिए आसन ही प्रमुख यौगिक उपचार का आधार होता है जो कि मेरूदण्ड के दोनों ओर की मांसपेशियों को मजबूत बनाती हैं। उन मांसपेशियों में अकड़न-जकड़न को कम करके उनमें शिथिलन प्रदान करती हैं। उपयुक्त आसनों के अभ्यास से कटि-प्रदेश का कड़ापन दूर होता है। आसनों का अभ्यास कशेरूकाओं के बीच से निकलने वाले स्नायुओं पर पड़ रहे दबाव को कम करता है उनमें लचीलापन बढ़ाता है। नियमित गतिशीलता की क्षमता उनमें पुनः वापस आ जाती है। किसी विशेष कुशल योग शिक्षक के मार्गदर्शन में निम्न यौगिक अभ्यास किए जाए-

क्रियाएं-

जल नेति प्रतिदिन, सूत्र या रबर नेती प्रतिदिन, कुंजल (सप्ताह में एक बार), शंखप्रक्षालन एक बार।

आसन-

”ताड़ासन (१०), तिर्यक ताड़ासन (१०), कटि चक्रासन (१०), शवासन, पवनमुक्तासन (३/३/३), उत्तान वक्रासन (२०), नौका संचालन (१०/१०), चक्की चलाना (१०/१०), अर्द्ध भुजंगासन या भुजंगासन (७-२१ श्वास), शलभासन (तीन बार श्वास रोककर) धनुरासन (७-१० श्वास), मकरासन (सामान्य शिथिलन के लिये)”^५ मार्जारी आसन, अर्द्धमत्सेन्द्रासन, श्वानासन, त्रिकोणासन

शाम के लिए या तुरन्त आराम के लिए-

तिर्यक ताड़ासन (१०), कटि चक्रासन (१०), झूलना-लुड़कना (२०-३०), चक्की चलाना (१०/१०), उष्टासन (७-१० श्वास), मार्जारी आसन (१५), शशांकासन (जितनी देर चाहें)

प्राणायाम-

नाड़ी शोधन प्राणायाम (१०-२० बार), भ्रामरी प्राणायाम (३-५ बार) ओऽम् का उच्चारण (३-५ बार)

^५ स्वामी मुक्तानन्द, नव योगिनी तन्त्र महिलाओं के लिये योग साधना पद्धति, योग पब्लिकेशन टस्ट, मुंगेर, बिहार पृष्ठ संख्या-११५

ध्यान-

रीड़ की हड्डियों की विकृति और उसकी बीमारी में काया-स्थैर्यम् बहुत ही प्रभावशाली है। इसके अभ्यास में सिर सीधा, रीड़ की हड्डि एकदम सीधी और कंधा शिथिल होना चाहिए। अजपाजप का अभ्यास वज्रासन या अद्वासन में रीड़ की हड्डि में सूक्ष्म श्वास पथ की चेतना के साथ।^६

योगनिद्रा-

आसनों के अभ्यास से कमर दर्द में आराम तो मिलता है परंतु आसनों से जो ऊर्जा का व्यय होता है उसको पुनः सामान्य स्थिति में लाने के लिये योगनिद्रा का अभ्यास अत्यन्त महत्वपूर्ण है। यदि कटिशूल का कारण मानसिक तनाव, चिंता, क्रोध, भय आदि है तो योगनिद्रा के माध्यम से मन को शान्त हो जाता है।

अन्तर्मौन- सुबह-शाम २० से २५ मिनट।

शंखप्रक्षालन-

यदि कटिशूल पाचन संस्थान की गड़बड़ी के कारण होता है तो इसके लिये शंखप्रक्षालन बहुत ही कारगर सिद्ध होता है। यह कब्जियत (मलबंध) और वायु विकारों को नष्ट करता है। आंतों को स्वस्थ बनाकर उनमें पाचन शक्ति को बढ़ाता है। शंखप्रक्षालन में किये जाने वाले आसन भी स्वतः से ही कमर को अच्छी तरह मोड़ने से कमर दर्द में आराम मिलता है।

कटिशूल आदि वात के रोगों के निवारण के लिये स्वामी स्वत्माराम अपने ग्रंथ हठ प्रदीपिका के पांचवे अध्याय में लिखते हैं कि-

तैलाभ्यङ्गं तदा पथ्यं स्नानं चोष्णेन वारिणा।

सघृतं पायसं भुक्त्वा जीर्णंञ्ज योगमभ्यसेत्।^७

अर्थात्- ऐसी स्थिति में शरीर के अंगों में तेल का मालिश करना और गरम पानी से स्नान करना, और पथ्य के रूप में घी के साथ खीर खाकर तथा अच्छी तरह पच जाने पर योगाभ्यास करना चाहिए।

आहार-

यौगिक अभ्यासों के साथ-साथ स्वामी स्वात्माराम उपचार काल में स्निग्ध आहार लेने को कहले हैं-

प्रायःस्निग्धमाहारं च इह भुंजीत् योगवित् ।

एवं शूलादये रोगाः शाम्यन्ति वातपित्तजाः।^८

^६ सरस्वती स्वामी कर्मानंद, रोग एवं योग, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, १९९८-

^७ स्वामी दिगम्बर जी, हठप्रदीपिका, कैवल्यधाम लौनावला श्लोक क्र. ५/८

^८ वही श्लोक क्र. ५/१२

आर्थात् जानकार साध इस (उपचार-काल) में अधिकांशतः स्निग्ध भोजन ही लें। इस प्रकार उपचार करने से वात-पित्त दोष से उत्पन्न दर्द(धूल) आदि दूर हो जाते हैं।

आदर्श दिनचर्या के कुछ मुख्य आयाम जिनसे जीवन में निरामयता प्राप्त होती है उनके बारे में श्रीमद्भगवद्गीता कहती है कि-

नात्यश्रतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्रतः।

न चाति स्वप्रशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन।^६

युक्ताहार विहारस्य युक्त चेष्टस्य कर्मसु।

युक्त स्वपनावबोधस्य योगो भवती दुःखा।^{१०}

अर्थात् हे अर्जुन! जे अधिक खाता है या बहुत कम खाता है, जो अधिक सोता है अथवा जो पर्याप्त नहीं सोता उसके योगी बनने की कोई सम्भावना नहीं है।

जब आहार, विहार, चेष्टा आदि कर्म एवं शयन और जागरण नियमित रूप से समयानुसार होते हैं तो ऐसा व्यक्ति रोग आदि दुखों से मुक्त रहता है। आहार, निद्रा की महत्ता को बताते हुए चरक संहिता में महर्षि चरक कहते हैं कि

त्रयोपस्तम्भा आहार निद्रा ब्रह्मचर्यमिति^{११}

यदि ये तीन उपस्तम्भ आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य संतुलित अवस्था में गतिमान रहते हैं तो शरीर और मन में विकृतियां आने की कम सम्भावनाएं रहती है।

प्राकृतिक उपचार-

- नमक को गरम करके सूती कपड़ में पोटली बनाकर कमर की सिकाई करना।
- नमक मिला हुआ गर्म पानी में तौलिये को भिगोकर एवं निचोड़कर पेट के बल लेटकर कमर को भाप से सिकाई देना।
- Vitamin D और Calcium की कमी के कारण ठवदमे कमजोर हो जाती है, जिसके कारण कमर दर्द (ठंभा चंपद) होने लगता है। इसलिये ऐसी चीजें जदा खायें, जिनमें टपजंउपद व और बंसबपनउ भरपूर मात्रा में हो। रोज सुबह वाली धूप में १५ से २० मिनट तक बैठे और रोजाना डपसा पिए।^{१२}
- गर्म पानी में सैंधा नमक डालकर नहाये। गर्म पानी से कमर दर्द के साथ-साथ थकान भी दूर होती है।^{१३}

परिचर्चा-

^६ श्री श्रीमद् ए.सी. भक्तिवेदान्त स्वामी प्रभुपाद, श्रीमद्भगवद्गीता यथारूप, भक्तिवेदान्त बुक टस्ट, श्लोक क,-६/१६, पृष्ठ संख्या-२१४.

^{१०} वही- श्लोक क,-६/१७, पृष्ठ संख्या-२१५.

^{११} च.सू.-११/३३

^{१२} <https://www.healthhinditips.com/back-pain-treatments-in-hindi>

^{१३} <https://www.healthhinditips.com/back-pain-treatments-in-hindi>

कटिशूल प्रायः हमारी दिनचर्या की गड़बड़ी से होने वाली एक समस्या है। दिनचर्या के साथ-साथ तनाव, रीढ़ की हड्डि में संक्रमण, चोट, मासिक धर्म, गर्भावस्था या अन्य बीमारियों के कारण भी कटिशूल की समस्या हो जाती है। जिसको संतुलित और नियमित दिनचर्या अपनाकर एवं कुछ यौगिक अभ्यास आदि करके निदान किया जा सकता है। दिनचर्या में आहार एक महत्वपूर्ण कारक माना जाता है इसलिए संतुलित आहार को अपनाकर एवं सरसों के तैल आदि से मसाज करके कटिशूल से मुक्त हो सकते हैं।

उपसंहार-

प्रायः किसी भी प्रकार के रोगों के आने का कारण हमारी जीवन-शैली के अनुचित बदलाव एवं यौगिक आदि क्रियाओं का अभ्यास न करना पाया गया है। यदि नियमित रूप से प्राकृतिक जीवन-शैली को अपनाया जाए भोज्य-पदार्थों में बिना रासायनिक उरवकों के साग-सब्जियों का प्रयोग किया जाए तो निश्चित तौर पर अधिकांश बीमारियों से बचा जा सकता है। कटिशूल भी विकृत दैनिक जीवन-चर्या से संबंधित एक विकार है। जिसे संतुलित जीवन-चर्या एवं योग के माध्यम से न केवल ठीक किया जा सकता है अपितु कटिशूल जैसे विकारों से बचा जा सकता है। वर्तमान में मनुष्य की सुबह से लेकर शाम तक और शाम से लेकर सुबह तक की सम्पूर्ण क्रियाएं अनियमित एवं असंतुलित हो गयी है। अगर निश्चित समय पर मनुष्य सोना-जागना एवं नियमित खान-पान कर प्रतिदिन योगाभ्यास करता है तो वह कटिशूल जैसी अनेक समस्याओं से बच सकता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची-

१. प्रभुपाद स्वामी श्री श्रीमद् ए.सी. भक्तिवेदान्त, श्रीमद्भगवद्गीता यथारूप, भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट, १९८३,
२. स्वामी दिगम्बर जी, हठप्रदीपिका, कैवल्यधाम लौनावला, २०१७,
३. सरस्वती स्वामी कर्मानंद ए रोग एवं योग ए योग पब्लिकेशन ट्रस्ट एमुंगेर बिहार १९९८.
४. स्वामी मुक्तानन्द, नव योगिनी तन्त्र महिलाओं के लिये योग साधना पद्धति, योग पब्लिकेशन टस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत, २०१४
- 5- <http://www.dhgsu.ac.in/userfiles/Yoga%20Therapy.pdf>
- 6- <http://literature.awgp.org/akhandjyoti/1950/October/v2.12>