



ಸೊಂಟ, ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಯೋಗ

ಬೆನ್ನುನೋವು, ಸೊಂಟ ನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದವರನ್ನು ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆ. ಈ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಪಶಮನ ಸಿಗಲಾರದು. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಯೋಗಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ನೋವುಗಳಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

■ ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ದೇಲಂಪಾಡಿ

ಬೆಳ್ಳಗಿನಿಂದ ಸಂಜೆಯವರೆಗೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿವೆ. ಇವರು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕುಳಿತು, ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಆಯಾಸ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಭುಜಗಳ ಸೆಳೆತ, ಬೆನ್ನು ಹಾಗೂ ಸೊಂಟ ನೋವು, ತಲೆ ನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ದೂರ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚಾರ ಮಾಡಿದಾಗ ಬೆನ್ನುನೋವು ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸೊಂಟ ನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವಿನಲ್ಲಿ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಯೋಗ ಮುದ್ರೆಗಳು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಅನಗತ್ಯ ಒತ್ತಡವಾದಾಗ ಸೊಂಟ ನೋವು ಬೆನ್ನುನೋವು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಸುತ್ತ ಅಸ್ತಿರಜ್ಜು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಧಾರಸ್ತಂಭವಾಗಿದೆ. ಇದು ಮೂವತ್ತ ಮೂರು ಸಿಲಿಂಡರಿನ ಆಕಾರದ ಮೂಳೆಗಳಿಂದ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ, ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಅಥವಾ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯನ್ನು ರಚಿಸುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಪ್ರತಿ ಚಲನಾ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಬೆನ್ನುಹುರಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಳಬೆನ್ನಿನ ನೋವನ್ನು



ಅನುಭವಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು ಕಾಣಬಹುದು.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಬೆನ್ನುನೋವು ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೂ ಬರಬಹುದು ಹಾಗೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ನೋವು ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಮತ್ತು ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೂ ಹರಡಬಹುದು.

ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು

ತಪ್ಪಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಕಚೇರಿ ಮತ್ತು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕೆಲಸ ಬಳಕೆ, ಅಧಿಕ ತೂಕದಿಂದ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕೊರತೆ, ಅಡುಗೆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡೇ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ನೀಡುವ ಕೆಲಸಗಳು, ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಮಲಗುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಾಗುವುದು, ಕೆಲವರಿಗೆ ನಿರಂತರ ಕೆಮ್ಮು ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ, ತ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಆಟವಾಡುವುದರಿಂದ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಪತಂಜಲಿ ಋಷಿಮುನಿಗಳು ತಿಳಿಸಿದ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗಗಳನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಯೋಗದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನೈಸರ್ಗಿಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ

