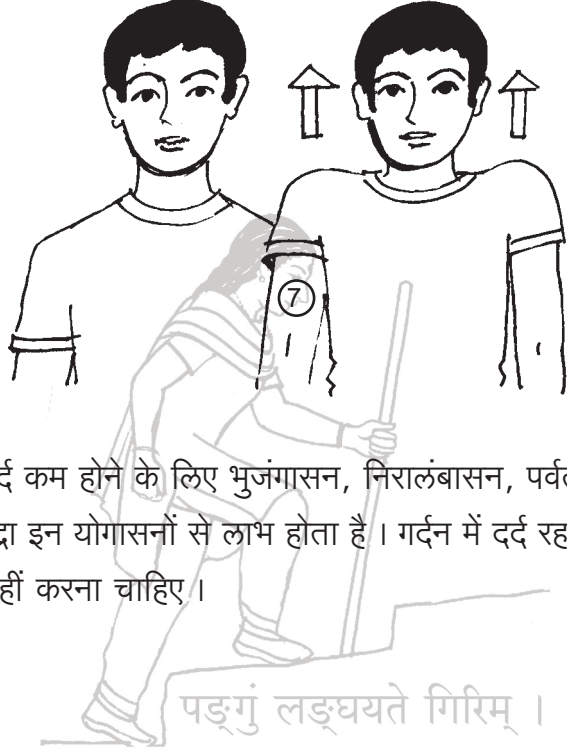


- ७) सीधे तनकर बैठते हुए कंधों को शिथिल रखें। लंबी साँस लेते हुए दोनों कंधों को यथासंभव ऊपर उठाएँ। इस स्थिति में कुछ समय के लिए रुककर प्रश्वास के साथ कंधों को धीरे-धीरे पूर्वस्थिति में लाएँ।



गर्दन का दर्द कम होने के लिए भुजंगासन, निरालंबासन, पर्वतासन, मकरासन तथा ब्रह्ममुद्रा इन योगासनों से लाभ होता है। गर्दन में दर्द रहने वाले रुग्णों को शीर्षासन नहीं करना चाहिए।

पङ्गुं लङ्घयते गिरिम्।

तेजस अपार्टमेंट्स, १०७८ शुक्रवार पेठ, टिळक रस्ता, हिराबाग, पुणे ४११ ००२.

- फोन : (०२०) २४४७ ८९९३, ९७६३४ ०७२२९, ८४४६४ ०५०५०
- Email : sywagh@yahoo.co.in ● Web : www.arthritis-india.com
- You Tube : Dr. Shrikant Wagh

लुपस क्लिनिक

संधिवात के आधुनिक उपचार

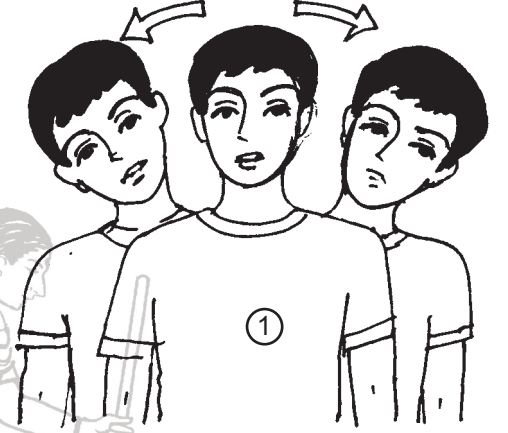
गर्दन के लिए व्यायाम

डॉ. श्रीकान्त वाघ

एम.बी.बी.एस. (मुंबई), एम.डी. (मेडिसिन), एम.एससी. -हर्मेटोलॉजी (युके)
बी.ए.एम.एस., एम.ए.एससी. (चिकित्सा), एम.ए. (संस्कृत) एम.ए. (संगीत)

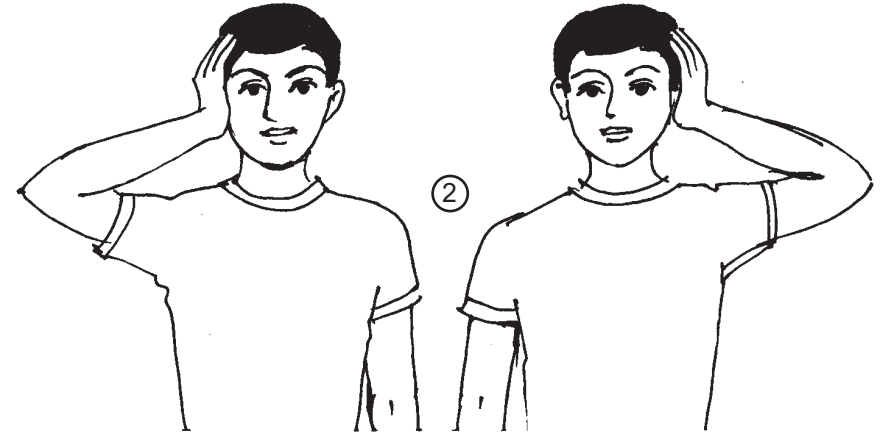
हर्मेटोलॉजिस्ट

- १) गर्दन को सीधी रखकर आराम से (शिथिल) बैठें। गर्दन को एक बार दाईं ओर तथा एक बार बाईं ओर झुकाएँ और पुनः पूर्ववत् सीधी करें। कान कंधे से लगाने का प्रयास करें। कंधा ऊपर ना उठाएँ।



- २) गर्दन को सीधा रखकर दाहिनी ओर कान पर हथेली रख कर उस पर सिर दबाएँ। इस व्यायाम प्रकार से गर्दन में तनाव महसूस होगा। गर्दन टेढ़ी न होने दें। इसी क्रिया को बाईं ओर दोहराएँ।

पङ्गुं लङ्घयते गिरिम्।



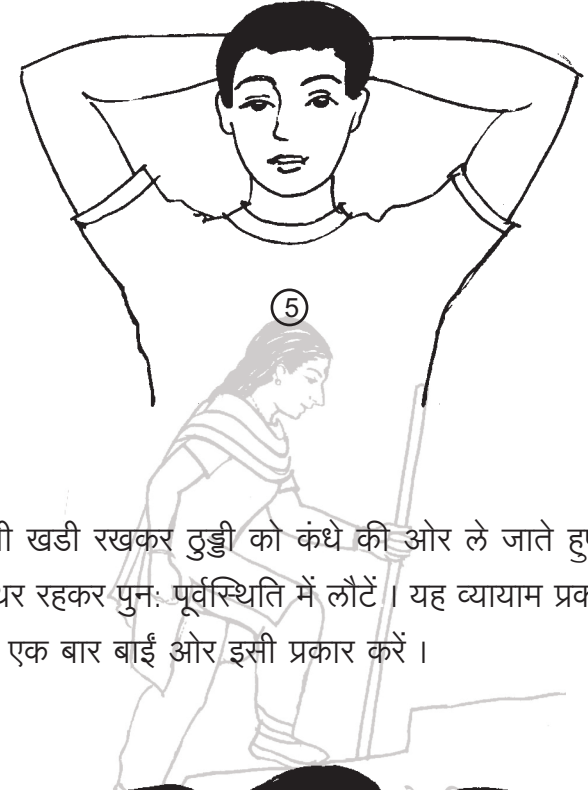
३) गर्दन सीधी रखकर सिर को धीरे-धीरे यथासंभव पीछे ले जाएँ। पूरी तरह पीछे झुकने के बाद कुछ समय स्थिर रखते हुए फिर धीरे-धीरे पूर्वस्थिति में लौटें। सर को धीरे-धीरे आगे झुकाएँ। टुड्डी छाती पर टिकाने का प्रयास करें। कुछ देर के लिए स्थिति को कायम रखते हुए फिर धीरे-धीरे पूर्वस्थिति में लौटें।



४) गर्दन सीधी रखकर हथेलियों को माथे पर सीधी रेखा में रखें और उनपर सिर दबाएँ।



५) इसी तरीके से दोनों हाथों को सीधी रेखा में सिर के पीछे रखते हुए हथेलियों पर सिर को दबाएँ।



६) गर्दन सीधी खडी रखकर टुड्डी को कंधे की ओर ले जाते हुए घुमाईए। कुछ सेकंड स्थिर रहकर पुनः पूर्वस्थिति में लौटें। यह व्यायाम प्रकार एक बार दाईं ओर तथा एक बार बाईं ओर इसी प्रकार करें।

