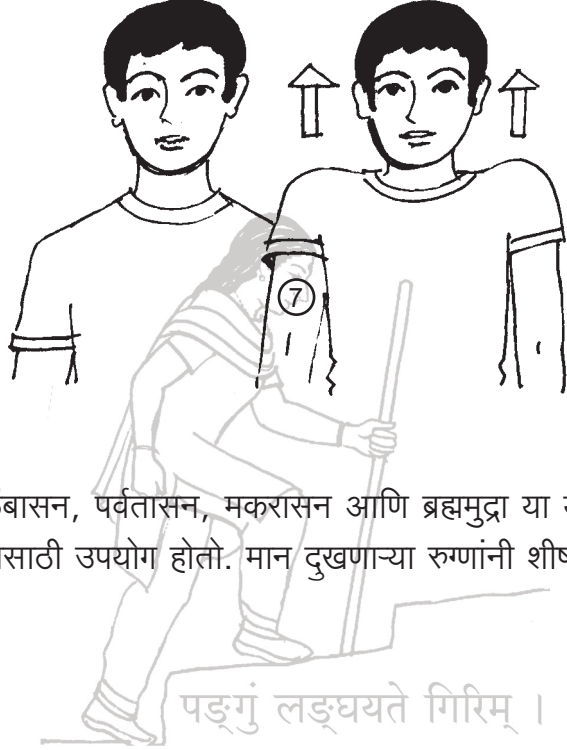


व्यायाम ७

सरळ ताठ बसून खांदे सैल ठेवावेत. लांब श्वास घेऊन दोन्ही खांदे शक्य तितक्या वर उचलावेत. या स्थितीत काही वेळ थांबल्यानंतर श्वास सोडत हळूहळू खांदे खाली पूर्वस्थितीला आणावेत.



भुजंगासन, निरालंबासन, पर्वतासन, मकरासन आणि ब्रह्ममुद्रा या योगासनांचा मानेचे दुखणे कमी होण्यासाठी उपयोग होतो. मान दुखणाऱ्या रुग्णांनी शीर्षासन करू नये.

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

संधिवाताचे आधुनिक उपचार

डॉ. श्रीकान्त वाघ

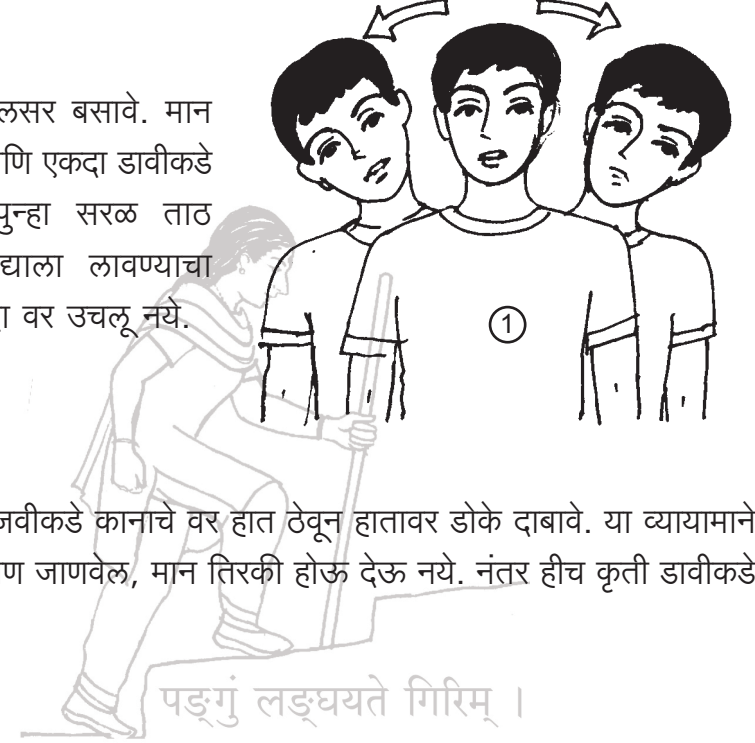
एम.बी.बी.एस. (मुंबई), एम.डी. (मेडिसिन), एम.एससी. -हर्मेटॉलॉजी (युके)
बी.ए.एम.एस., एम.ए.एससी. (चिकित्सा), एम.ए. (संस्कृत) एम.ए. (संगीत)

हर्मेटॉलॉजिस्ट

मानेचे व्यायाम

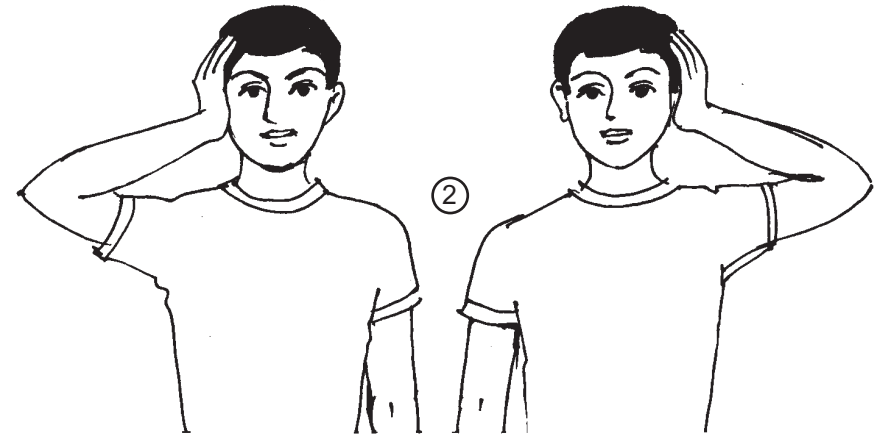
व्यायाम १

मान ताठ ठेवून सैलसर बसावे. मान एकदा उजवीकडे आणि एकदा डावीकडे वाकवावी आणि पुन्हा सरळ ताठ करावी. कान खांद्याला लावण्याचा प्रयत्न करावा. खांदा वर उचलू नये.



व्यायाम २

मान सरळ ठेवून उजवीकडे कानाचे वर हात ठेवून हातावर डोके दाबावे. या व्यायामाने मानेच्या ठिकाणी ताण जाणवेल, मान तिरकी होऊ देऊ नये. नंतर हीच कृती डावीकडे करावी.



व्यायाम ३

मान सरळ ठेवून डोके हळूहळू शक्य तितके मागे न्यावे. पूर्ण मागे गेल्यावर थोडा वेळ स्थिर राहून पुनः हळूहळू पूर्वस्थितीला यावे. डोके हळूहळू पुढे वाकवावे. हनुवटी छातीला टेकवण्याचा प्रयत्न करावा. अशा स्थितीत थोडा वेळ राहून पुनः हळूहळू पूर्वस्थितीला यावे.



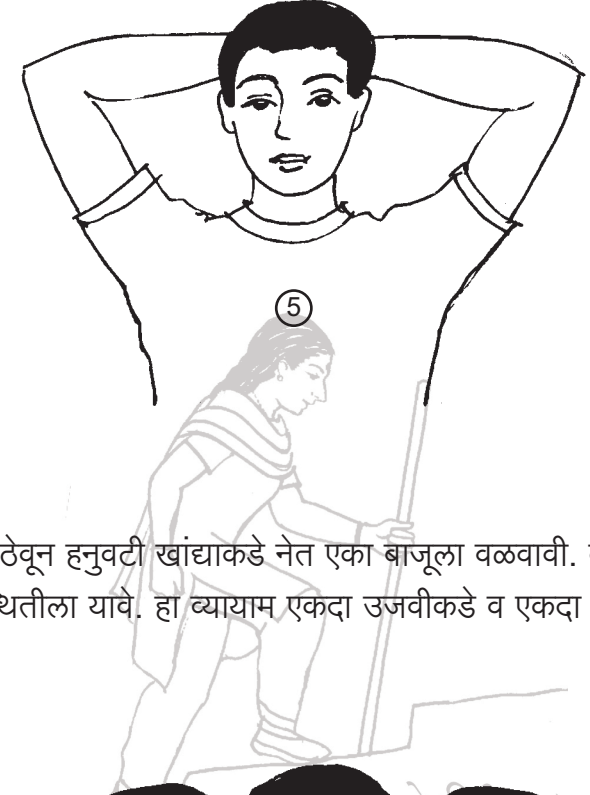
व्यायाम ४

मान ताठ ठेवून कपाळावर सरळ रेषेत हात ठेवावेत आणि हातावर डोके दाबावे.



व्यायाम ५

अशाच पध्दतीने दोन्ही हात सरळ रेषेत डोक्याच्या मागे ठेवून हातावर डोके दाबावे.



व्यायाम ६

मान सरळ उभी ठेवून हनुवटी खांद्याकडे नेत एका बाजूला वळवावी. काही सेकंद स्थिर राहून पुनः पूर्वस्थितीला यावे. हा व्यायाम एकदा उजवीकडे व एकदा डावीकडे याप्रमाणे करावा.

