

बैठकस्थिती (बसून)

पश्चिमोत्तानासन



वक्रासन

उग्रासन



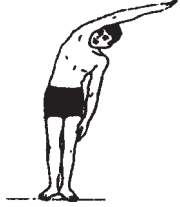
अर्धमत्स्येन्द्रासन



उष्ट्रासन

दंडस्थिती (उभे राहून)

अर्धकटीचक्रासन



अर्धचक्रासन

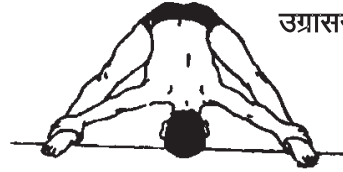
वीरासन



त्रिकोणासन



उग्रासन



विश्रांतीची आसने

शवासन



मकरासन

लुपस क्लिनिक

संधिवात आणि त्यासंबंधी रोगांचे आधुनिक उपचार

डॉ. श्रीकांत वाघ

एम.डी. (मेडीसिन), एम.ए.एस्सी. (चिकित्सा)

हुमटॉलॉजिस्ट

तेजस अपार्टमेंट्स, १०७८, शुक्रवार पेठ, टिळक रस्ता, हिराबाग, पुणे ४११ ००२. फोन : २४४७ ८९९३

योगासने (Yoga Postures)

मनाच्या चंचलपणावर नियंत्रण आणून (चित्तवृत्तिनिरोध) परिस्थितीनुसार समबुद्धीने (समत्व) आचरण करण्यास शिकविणारी योग ही एक जीवनशैली आहे. शरीर स्थिर आणि ताकदवान झाल्याखेरीज मनाला स्थिरता येऊ शकत नाही. म्हणूनच अष्टांगयोगात आसनांचा समावेश केला आहे. शरीर स्थिर झाले की मनाला एकाग्रता आणि स्थिरता येऊन मन संतुलित होते. त्यामुळे वेदना सहन करण्याची शक्ती वाढते, एकूणच ताण कमी होतो आणि कार्यक्षमता वाढते. योग म्हणजे केवळ आसने नव्हेत. तसेच आसने किंवा प्राणायाम आणि चालणे, सायकल चालवणे, वजन उचलणे इत्यादी व्यायाम यांमध्ये बराच फरक आहे. अष्टांग योगाच्या सुरुवातीच्या चार अंगांचा (यम, नियम, आसन, प्राणायाम) अभ्यास सर्वांनीच केला पाहिजे.

अष्टांग योग

यम	अहिंसा : कोणालाही त्रास न देणे; सत्य : जसे आहे तसे मानणे;
इतरांशी वागणे	अस्तेय : चोरी न करणे; ब्रह्मचर्य : आहारी न जाणे;
नियम	शौच : मन, शरीर आणि वाचेची अंतर्बाह्य शुध्दता; संतोष : समाधान;
स्वतःची वागणूक	तप : त्रास झाला तरी तो सहन करीत अखंड कार्य करणे;
आसन	स्वाध्याय : स्वतःचे परीक्षण करणे;
	ईश्वरप्रणिधान : निरपेक्ष भक्ती (आस्तिकता, दान इ.)
	शरीराच्या विविध स्थिती
प्राणायाम	श्वसनाचे विशिष्ट प्रकार
प्रत्याहार	बाह्य आकर्षणापासून अलिप्तता
धारणा	चंचल मनाची स्थिरता
ध्यान	मनाची एकाग्रता
समाधी	एकरूप होणे

सूचना

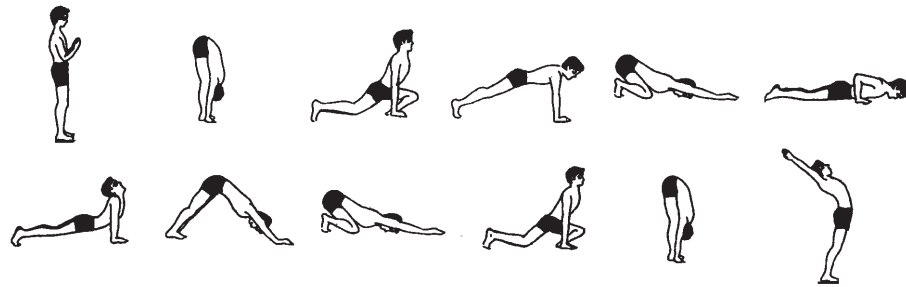
- योगासने शुध्द व खेळत्या हवेच्या जागी साध्या व स्वच्छ आसनावर करावीत. कमीत कमी, हलके व सैल कपडे घालावेत.



विपरीत शयनस्थिती (पोटावर झोपून)

- २) सकाळी किंवा संध्याकाळी रिकाम्या पोटी आसने करावीत. आसनानंतर अर्ध्या तासाने हलका नाश्ता अथवा एका तासाने जेवण करावे.
- ३) योगासनापूर्वी शिथिलीकरण (वॉर्मअप) व्यायाम करावेत. त्यासाठी सूर्यनमस्कार सर्वात उत्तम.
- ४) सर्व हालचाली सावकाश आणि सुनियंत्रित पाहिजेत. झटका देऊ नका. हट्टाने शरीर ताणू नका. जबरदस्तीने हालचाली नकोत.
- ५) श्वासावर लक्ष ठेवा. श्वासोच्छ्वास नैसर्गिक व सहज पाहिजे. श्वास सोडीत पुढे वाका. मागे वाकताना श्वास घ्या. आसनस्थितीत श्वास कोंडू नका.
- ६) जमेल तितकेच आसन करा. चित्रातल्यासारखी आदर्शस्थिती साधण्याचा हट्टाने प्रयत्न करू नका. आसन सुखावह पाहिजे.
- ७) आसन हे काही काळ तरी स्थिर राखता आले पाहिजे. सरावाने कालावधी वाढेल. आवश्यक तेवढेच स्नायू वापरून इतर शरीर सैल सोडा. आसन स्थिर ठेवताना शारीरिक आणि मानसिक शक्तीचा कमीत कमी खर्च करा.
- ८) आसनाची सहजस्थिती आली म्हणजे शरीराकडे लक्ष न देता श्वासावर मन केंद्रित करा.
- ९) निवडक योगप्रकार शिकून त्यांचाच अभ्यास करीत रहा आणि त्यांमध्येच प्राविण्य मिळवा.
- १०) योगासने करताना थकवा येऊ नये, वेदना होऊ नयेत, घाम येऊ नये. तसे झाल्यास श्वासान किंवा मकरासन करावे. आसनानंतर उत्साही वाटले पाहिजे.
- ११) स्त्रियांनी मासिकपाळी तसेच गर्भारपण या काळात निवडक साधी आसने करावीत.
- १२) रोज पाऊण तास तरी आसने करावीत. थोडावेळ प्राणायामही करावा. प्राणायाम ही आसनानंतरची चौथी पायरी आहे. प्राणायामाने श्वासाची ताकद वाढते आणि इतरही फायदे होतात.
- १३) योगासने चांगल्या योगशिक्षकाकडून शिकणे आवश्यक आहे. बाजारात पुस्तके मिळतात. इंटरनेटवर भरपूर माहिती मिळेल.
- १४) नियमितपणा हीच यशाची गुरुकिल्ली.

सूर्यनमस्कार



शलभासन



भुजंगासन



नौकासन



मार्जारसन

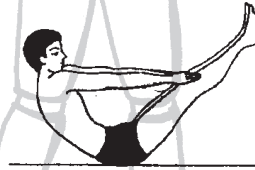


धनुरासन



शयनस्थिती (पाठीवर झोपून)

उत्तानपादासन



द्रोणासन

पवनमुक्तासन



मत्स्यासन



ज्ञापक: सत्त्ववान

हलासन

