

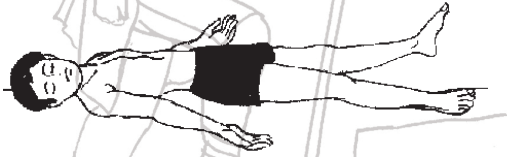
विश्रांतीची आसने

७. **मकरासन** : दोन्ही हातांची घडी करून कपाळ त्यावर ठेवा. मान सैल सोडा. दोन पायांत अंतर ठेवून पायांचे तळवे बाहेरच्या बाजूस येतील असे सैल ठेवा. डोके जमिनीकडे ठेवून



डोळे बंद ठेवा. संपूर्ण शरीर शिथिल करून सावकाश श्वास घेत रहा. मन एकाग्र करा. पुरेशी विश्रांती झाली म्हणजे पाय जुळवा, हाताची घडी सोडा आणि पूर्वस्थितीला या.

८. **शवासन** : पाठीवर उताणे झोपून दोन पायांत अंतर ठेवा. पावलांचे तळवे बाहेरच्या बाजूस सैल सोडा. दोन्ही हात शरीरापासून लांब ठेवा. बोटे अर्धवट मिटलेली असावीत. डोके एका बाजूला किंचित कललेले ठेवा. डोळे मिटा आणि संध श्वास चालू राहू द्या. आता पायांच्या बोटांपासून कपाळापर्यंत एकेक अवयव आणि सांधा प्रयत्नपूर्वक सैल सोडा. ताण कमी होऊन सर्व शरीर शिथिल झाले म्हणजे श्वासाकडे लक्ष केंद्रित करून कोणताही विचार टाळत मन



एकाग्र करा. त्यामुळे शरीर आणि मनाला विश्रांती मिळेल. आसनस्थिती सोडताना डोळे उघडून मान सरळ करा. त्यानंतर हात आणि पाय शरीराजवळ आणून पूर्वस्थितीला या. शवासन करताना झोप लागण्याची प्रवृत्ती कटाक्षाने टाळली पाहिजे.

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

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

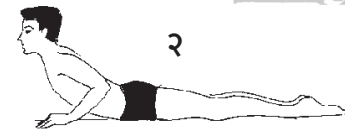
डॉ. श्रीकान्त वाघ

न्हर्मटॉलॉजिस्ट

पालथे झोपून करावयाची आसने

पोट, छाती व हनुवटी जमिनीस टेकवून दृष्टी समोर स्थिर ठेवा. हात सरळ मांड्यांजवळ ठेवून तळवे पूर्णपणे जमिनीवर टेकवा. बोटे एकमेकांना चिकटलेली असावीत. पावले एकमेकांना चिकटलेली ठेवून चवडे मागे ताणा. श्वास संधपणे चालू ठेवा. या स्थितीला विपरीत शयनस्थिती म्हणतात.

१. **शलभासन** : अंगठा आत घेऊन हातांच्या मुठी वळा आणि त्या ओटीपोटाच्या खाली पालथ्या ठेवा. श्वास आत घेत दोन्ही पाय गुडघ्यात न वाकवता ताठ ठेवून सरळ वर उचला. हनुवटी जमिनीला टेकवा. या स्थितीत जमेल तितके राहून श्वास सोडत सावकाश दोन्ही पाय खाली आणून पूर्वस्थितीला या. शलभ म्हणजे टोळ. अर्ध शलभासन म्हणजे एकच पाय वर उचलणे. मुठीच्या आधाराने पाय जास्त वर उचलले जातात आणि अधिक ताण बसतो. मुठी ओटीपोटाखाली न ठेवता हात शरीराच्या बाजूला ठेवले तरी चालते.



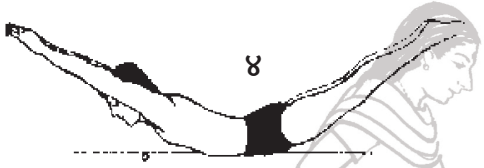
२. **भुजंगासन** : तळहात छातीच्या खालच्या बसगड्यांपाशी जमिनीवर ठेवा. अंगठा बाजूला ताणून इतर बोटे एकमेकांना चिकटलेली ठेवा. दोन्ही हातांचे कोपरे शरीराजवळ वरच्या दिशेने उभी ठेवावीत. हनुवटी जमिनीला टेकलेली. श्वास घेत क्रमाने कपाळ, हनुवटी, मान, खांदे आणि छाती वर उचलत मागच्या दिशेने जमेल तितके वाकवा. दोन्ही हात कोपरापाशी पूर्ण सरळ होईपर्यंत वर जाण्याचा प्रयत्न करा. मान मागे टाकून स्थिर रहा. या स्थितीत जमेल तितके राहून श्वास सोडत हळूहळू पोट, छाती व हनुवटी या क्रमाने जमिनीस टेकवा.

हात ठेवण्याची जागा, तसेच कोपराचा कोन (वक्रहस्त) बदलून भुजंगासनाच्या वेगवेगळ्या प्रकारांत कण्याच्या वेगवेगळ्या ठिकाणी ताण देता येतो.

३. सर्पासन : भुजंगासनाप्रमाणे हात छातीजवळ ठेवून श्वास घेत हळूहळू डोके, मान, खांदे, छाती व पोट वर उचला. दोन्ही हात कोपरापाशी सरळ करीत संपूर्ण शरीर वर उचलून शक्य तितके मागे वाकवा. आसनस्थितीत जमेल तितका वेळ थांबून श्वास सोडत हळूहळू पूर्वस्थितीला या.

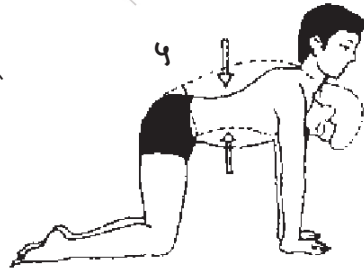


४. नौकासन : दोन्ही हात खांद्यांवरून डोक्याकडे सरळ ताणत तळवे नमस्कारासारखे जुळवून ठेवा. कपाळ जमिनीला टेकलेले असावे. श्वास घेत दोन्ही हात आणि डोके, तसेच दोन्ही पाय सरळ ताठ ठेवून सावकाश जमेल तितके वर उचलावेत. ४५ अंशांपर्यंत उचलता आल्यास चांगले. कान खांद्यांपाशी असावेत.



गुडघे आणि पावले एकमेकांस टेकवून ठेवावीत. पाय गुडघ्यात वाकवू नयेत. या आसनस्थितीत फक्त पोट जमिनीस टेकते आणि पोटावरच शरीराचा सर्व भार येतो. आसनस्थिती साधेल तितका वेळ स्थिर ठेवून श्वास सोडत हळूहळू पूर्वस्थितीला यावे.

५. मार्जारसन : रांगणाच्या बाळासारखे दोन्ही हातांचे पंजे आणि गुडघे जमिनीवर टेकवा. दोन्ही हातांत आणि गुडघ्यांत अंतर ठेवा. श्वास घेत मान हळूहळू वर करा आणि कंबर खाली दाबा. या स्थितीत थोडा वेळ थांबून श्वास सोडत मान हळूहळू खाली करा आणि कंबर वर उचला. त्याने पाठ गोलाकार होईल. मार्जारसनात हात, मान आणि पाठ स्थिर ठेवून एकेक पाय वर सरळ आडवा धरण्याचीही एक पद्धत आहे.



६. धनुरासन : पायांच्या पोटच्या मांड्यांना टेकतील एवढे पाय गुडघ्यात वाकवा. श्वास घेत दोन्ही हात मागे घेऊन पायांचे घोटे पकडा. आता हातांच्या सहाय्याने छाती आणि मांड्या वर उचला. डोकेही वर उचला. संपूर्ण शरीर ताणले गेल्याने शरीराचा आकार धनुष्यासारखा होतो. गुडघे एकमेकांना टेकल्यास आदर्शस्थिती येईल. श्वसन संधपणे चालू ठेवत जमेल तितका वेळ आसनस्थितीत रहा. श्वास सोडत गुडघे, खांदे व हनुवटी सावकाश जमिनीवर टेकवा. घोट्याजवळचे हात सोडून पाय सरळ करीत पूर्वस्थितीला या.

