

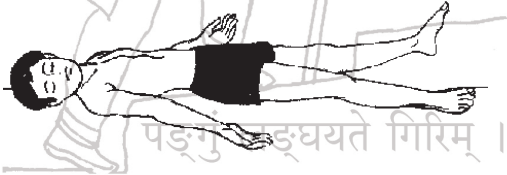
शिथिलीकरण के आसन

मकरासन : दोनों हाथों को मोड़ते हुए विपरीत दिशा की भुजाओं पर रखिए तथा माथे को उन पर टिकाइए । गर्दन शिथिल रखिए । दोनों टांगों में फासला रखते हुए पांवों के तलुवे इस प्रकार ढीले रखिए कि वे बाहर की ओर खुल जाएं । सिर को जमीन की दिशा में रखकर



आँखों को बंद कीजिए । समूचे शरीर को शिथिल बनाते हुए धीमी गति से श्वसन करते रहिए । मन को एकाग्र कीजिए । आवश्यक मात्रा में विश्राम होने के बाद टांगों को मिलाइए, हाथों को खोलिए तथा प्रारंभिक अवस्था में लौट आइए ।

शवासन : पीठ के बल लेटकर दोनों टांगों में फासला रखिए । पांवों के तलुवों को बाहर की दिशा में ढीला छोड़िए । दोनों हाथ शरीर से दूर रखिए । उंगलियों को अधखुली स्थिति में रखिए । सिर एक तरफ थोड़ा सा झुका हुआ हो । आँखें मूंदिए तथा धीमी गति से श्वसन को जारी रखिए । अब पैर की उंगलियों से लेकर माथे तक के एक एक अवयव एवं जोड़ को प्रयत्नपूर्वक शिथिल करते जाइये ।



तनाव के घट जाने से पूरे शरीर के शिथिल होने पर सांस की ओर ध्यान केंद्रित कीजिए । किसी भी प्रकार के विचार को उभरने न देकर मन को एकाग्र कीजिए जिससे कि शरीर तथा मन को विश्राम का अनुभव होगा । आसन स्थिति छोड़ते समय आँखें खोलकर गर्दन सीधी कीजिए । फिर हाथ पैरों को शरीर के निकट लाकर प्रारंभिक स्थिति में आइए । शवासन के समय निद्राधीन होने से प्रयत्नपूर्वक बचें ।

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

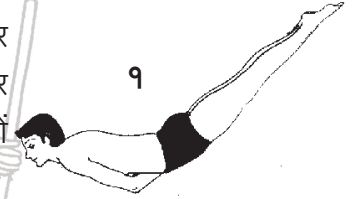
एम.बी.बी.एस. (मुंबई), एम.डी. (मेडिसिन), एम.एससी. न्हर्मटॉलॉजी (युके)
बी.ए.एम.एस., एम.ए.एससी. (चिकित्सा), एम.ए. (संस्कृत) एम.ए. (संगीत)

न्हर्मटॉलॉजिस्ट

पेट के बल लेटकर किए जाने वाले आसन

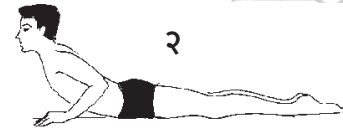
पेट, छाती तथा ठुड्डी जमीन पर टिकाकर दृष्टि को सामने की ओर स्थिर रखिए । हाथों को जाँघों के पास सीधा रखते हुए हथेलियों को पूरी तरह जमीन पर टिकाइए । उंगलियाँ परस्पर मिली हुई हो । दोनों पांवों को एक दूसरे से मिलाकर पंजों को पीछे की ओर तानिए । श्वसन को धीमी गति से जारी रखिए । यह स्थिति 'विपरीत शयनस्थिति' कहलाती है ।

१) शलभासन : अंगूठा भीतर रखकर मुठ्ठियाँ बांधिए और उन्हें पेड़ के नीचे उल्टी स्थिति में रखिए । सांस लेते हुए दोनों टांगों को घुटने में सीधा रखकर ऊपर उठाइए । ठुड्डी जमीन पर टिकाइए । इस अवस्था में यथासंभव बने रहकर सांस को बाहर छोड़ते हुए धीरे-धीरे दोनों टांगों को नीचे लाकर पूर्वस्थिति में आ जाइए ।



शलभ याने टिड्डा । अर्धशलभासन अर्थात् एकही टांग को ऊपर उठाना । मुठ्ठियों के सहारे टांगें अधिक ऊपर उठाई जा सकती हैं और अधिक तनाव आ जाता है । मुठ्ठियों को पेड़ के नीचे रखने के बजाय शरीर के बाजू में भी रखा जा सकता है ।

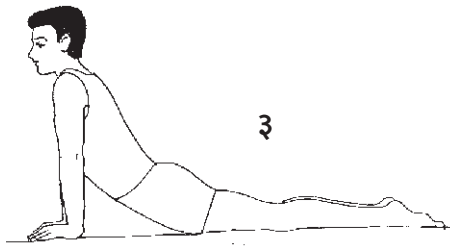
२) भुजंगासन : हथेलियों को छाती की निचली पसलियों के पास जमीन पर रखिए । अंगूठे को एक ओर तनकर रखते हुए अन्य उंगलियों को एक दूसरी से मिलाकर रखिए । दोनों हाथों की कोहनियों को शरीर के निकट ऊर्ध्व दिशा में खड़ी करें । ठुड्डी जमीन पर टिकाए रखें । सांस लेते हुए क्रमशः माथा,



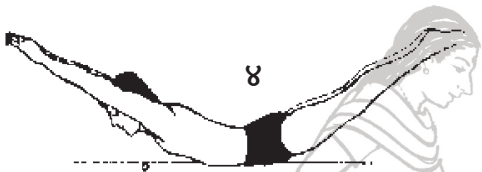
ठुड्डी, गर्दन, कंधे तथा छाती ऊपर उठाकर पीछे की दिशा में यथासंभव झुकाइए । दोनों हाथ कोहनियों में संपूर्णतया सीधे होने तक ऊपर उठाने का प्रयास कीजिए । गर्दन को पीछे झुकाकर स्थिर रहिए । इस स्थिति में यथासंभव बन रहने के पश्चात सांस बाहर निकालते हुए क्रमशः पेट, छाती, ठुड्डी को धीरे-धीरे जमीन पर टिकाइए ।

हाथों को रखने के स्थान तथा कोहनी के कोण (वक्रहस्त) को बदलते हुए भुजंगासन के अन्य प्रकारों में मेरुदंड के भिन्न-भिन्न जगहों पर तनाव दिया जा सकता है ।

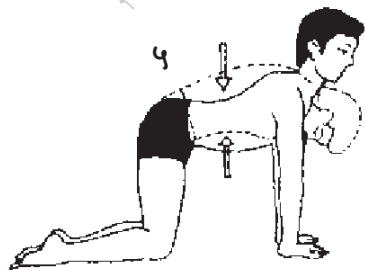
३) **सर्पासन** : भुजंगासन के समान हाथों को छाती के पास रखकर सांस लेते हुए धीरे-धीरे सिर, गर्दन, कंधों, छाती तथा पेट को ऊपर उठाइए। दोनों हाथों को कोहनियों में सीधा करते हुए समूचे शरीर को ऊपर उठाकर यथासंभव पीछे की ओर झुकाइए। आसनस्थिति में यथासंभव बने रहकर सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे पूर्वस्थिति में आ जाइए।



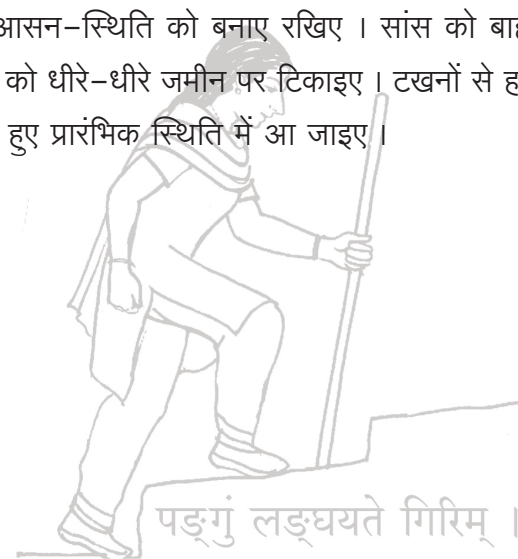
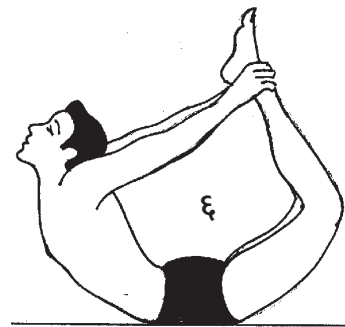
४) **नौकासन** : दोनों हाथों को कंधों से ऊपर सिर की दिशा में सीधे तानते हुए हथेलियों को नमस्कार की मुद्रा में मिलाकर रखिए। माथा जमीन पर टिका हुआ हो। सांस लेते हुए दोनों हाथ, सिर तथा दोनों टांगों को सीधा तनकर रखते हुए धीरे-धीरे यथासंभव ऊपर उठाइए। ४५ अंश तक उठाया जा सकना अच्छा है। कान कंधों के निकट हों। घुटने तथा पांव परस्पर मिले हुए हों। घुटने न मोड़ें। इस आसन में केवल पेट जमीन पर टिका रहता है और पूरे शरीर का वजन उसी पर ही आता है। आसनस्थिति को यथासंभव स्थिर रखते हुए फिर सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे पूर्वस्थिति में आ जाएं।



५) **मार्जारासन** : घुटनों के बल रेंगनेवाले बालक की तरह दोनों हथेलियाँ एवं घुटनों को जमीन पर टिकाइए। दोनों हाथों तथा घुटनों के बीच फासला रखिए। सांस लेते हुए धीरे-धीरे गर्दन को ऊपर उठाइए तथा कमर को नीचे की तरफ दबाइए। इस अवस्था में कुछ देर तक रहकर सांस को छोड़ते हुए गर्दन को धीरे-धीरे नीचे झुकाइए और कमर को ऊपर उठाइए। ऐसा करने से पीठ गोलाकार हो जाएगी। मार्जारासन में हाथ, गर्दन तथा पीठ को स्थिर रखते हुए एक-एक टांग को ऊपर उठाकर जमीन के समानांतर आड़ा रखने की एक अन्य पद्धति भी है।



६) **धनुरासन** : टांगों को घुटनों में इस तरह मोड़िए जिससे की पिंडलियाँ जांघों पर टिक जाएं। सांस लेते हुए दोनों हाथों को पीछे ले जाकर टखनों को पकड़िए। अब हाथों की सहायता से छाती एवं जांघों को ऊपर उठाइए। सिर को भी ऊपर उठाइए। इस में समूचा शरीर तन जाता है और शरीर की आकृति धनुष जैसी बन जाती है। घुटनों को एक दूसरे से मिलने पर आदर्श स्थिति प्राप्त होगी। धीमी गति से श्वसन को जारी रखते हुए यथासंभव आसन-स्थिति को बनाए रखिए। सांस को बाहर छोड़ते हुए घुटनों, कंधों तथा टुड्डी को धीरे-धीरे जमीन पर टिकाइए। टखनों से हाथों को छुड़ाकर टांगों को सीधा करते हुए प्रारंभिक स्थिति में आ जाइए।



पङ्गुं लङ्घयते गिरिम् ।