

विश्रांतीची आसने

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.

शवासन : पाठीवर उताणे झोपून दोन पायांत अंतर ठेवा. पावलांचे तळवे बाहेरच्या बाजूस सैल सोडा. दोन्ही हात शरीरापासून लांब ठेवा. बोटे अर्धवट मितलेली 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)

न्हर्मटॉलॉजिस्ट

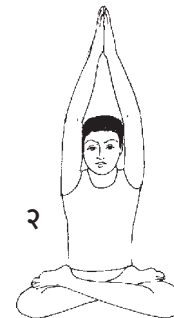
बसून करावयाची आसने

जमिनीवर बसून दोन्ही पाय एकमेकांना जुळवून पुढे सरळ ठेवा. चवडे सरळ वरच्या दिशेने ठेवून बोटे थोडीशी ताणलेली ठेवा. मान आणि पाठ सरळ पाहिजेत. हातांची बोटे एकमेकांना चिकटलेली ठेवून अंगठा बाहेर काटकोनात ठेवा. हातांचे तळवे जमिनीस टेकवा, परंतु त्यांवर भार नको. दृष्टी समोर, स्थिर ठेवा. शरीराची कोणतीही हालचाल नको. या स्थितीला बैठकस्थिती म्हणतात.

१. पद्मासन : पाय एकमेकांपासून दूर ठेवा. उजव्या पायाची टाच डाव्या जांघेशी ठेवून पाऊल मांडीवर ठेवा. डावे पाऊल असेच उजव्या मांडीवर ठेवा. यामुळे दोन्ही पाय फुलीसारखे होतील. पाठीचा कणा ताठ ठेवा. मनगटे गुडघ्यांवर ठेवून अंगठा व तर्जनी एकमेकांना जोडत इतर बोटे सरळ ठेवून ज्ञानमुद्रा करता येते. शक्य तितका वेळ आसनात बसून पाय सोडवून पूर्वस्थितीला या. हात पाठीमागे नेऊन उजव्या हाताने डाव्या, आणि डाव्या हाताने उजव्या पायाचा अंगठा पकडल्यास त्याला बद्धपद्मासन म्हणतात. ज्यांना पद्मासन जमत नसेल त्यांनी साधी मांडी (सिद्धासन) घालावी.



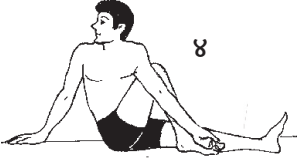
२. पर्वतासन : पद्मासन, सिद्धासन किंवा वज्रासन (नमाजाला बसल्यासारखे) यांमध्ये बसून हे आसन करता येते. दोन्ही हात सरळ कडेने वर नेऊन नमस्कारासारखे तळवे एकमेकांना जोडा. पाठ सरळ ठेवा. हात ताठ ठेवून हातांनी संपूर्ण शरीर वरच्या दिशेला ताणा. श्वसन संधपणे चालू ठेवा. जमेल तितका वेळ आसनस्थितीत रहा. त्यानंतर शरीराचा ताण कमी करत हात खाली आणून सावकाश पूर्वस्थितीला या.



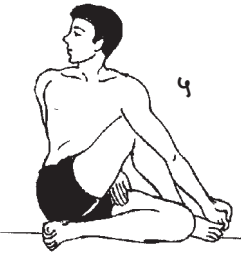
३. **पश्चिमोत्तानासन** : बैठकस्थितीत श्वास सोडून हातांनी पायांचे अंगठे धरा. खाली वाकून कपाळ गुडघ्यावर टेकवण्याचा प्रयत्न करा. पोट आत ओढले म्हणजे डोके गुडघ्याला टेकण्यास मदत होईल. पाठ सरळ ताठ ठेवावी. गुडघे वाकवू नयेत. श्वास संधपणे घेत रहावा. जमेल तितका वेळ आसनात स्थिर राहून डोके वर उचला. दोन्ही हात जागेवर आणून पूर्वस्थितीला या. पश्चिमोत्तानासनात उभ्याने करावयाच्या पादहस्तासनासारखीच स्थिती येते.



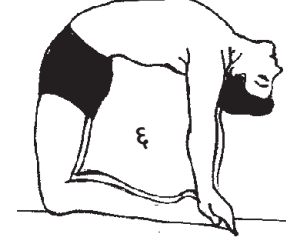
४. **वक्रासन** : उजवा पाय गुडघ्यात वाकवून त्याचे पाऊल डाव्या गुडघ्याजवळ येईल अशा रीतीने तो उभा करा. डाव्या दंडाने उभा असलेला उजवा गुडघा मागे रेंतीत डाव्या हाताने उजव्या पायाचा अंगठा धरा. उजवा हात मागे जमिनीला टेकवून त्याच्या आधाराने पाठीचा कणा ताठ ठेवीत उजवीकडे वळा. मान उजवीकडे शक्य तेवढी मागे वळवा. दोन्ही खांदे सरळरेषेत राहिले पाहिजेत. संध श्वसन करीत या स्थितीत जमेल तितका वेळ थांबून उलट क्रमाने पूर्वस्थितीला या. हीच स्थिती डावीकडे वळून घ्या. उजवा गुडघा उभा ठेवून डावीकडे वळण्याचा वक्रासनाचा एक सोपा प्रकारही आहे.



५. **अर्धमत्स्येन्द्रासन** : डाव्या पायाची मांडी घातल्यासारखी घडी करून तो उजव्या नितंबापाशी घट्ट दाबून ठेवा. टाच जागची हलू नये. उजवा पाय उभा करून त्याचे पाऊल डाव्या गुडघ्यापलीकडे जमिनीवर ठेवा. कंबरस पीळ देऊन उजवीकडे वळा आणि डावा हात गुडघ्यामागून पुढे काढत दंडाने उजवा गुडघा मागे रेंतीत उजव्या पायाचा अंगठा पकडण्याचा प्रयत्न करा. त्यानंतर पाठीला आणखी पीळ देत उजवा हात पाठीमागून पुढे आणत डाव्या मांडीला लावा. मान उजवीकडे वळवून चेहराही खांद्यांच्या रेषेत आणा. नजर स्थिर ठेवा. कणा ताठ ठेवून संध श्वसन करत स्थिर रहा. जमेल तितका वेळ स्थिर राहून मान सरळ करा, हात जागेवर घ्या. डावा पाय जागेवर आणि उजवा पाय सरळ करून पूर्वस्थितीला या. हेच आसन विरुद्ध बाजूला करा.



६. **उष्ट्रासन** : दोन्ही पाय वाकवून मागे नेऊन तळपायांवर नितंब ठेवून नमाज पढण्यासाठी बसतात तसे वक्रासनात बसा. त्यानंतर गुडघ्यांवर उभे राहून हात समोर ठेवा. श्वास घेऊन कंबरतून मागे वाकत दोन्ही हात मागे फिरवा आणि तळहात तळपायांवर टेकवा. सुरुवातीला असे जमत नसेल तर कंबरवर हात ठेवून त्या आधाराने मागे वाकले तरी चालते. मान सैल सोडा आणि दृष्टी स्थिर करून संध श्वसन चालू ठेवा. शक्य तितका वेळ आसनस्थिती ठेवून उलट क्रमाने मूळ स्थितीला या.



७. **उग्रासन** : दोन्ही पाय लांब करून त्यांमध्ये शक्य तितके जास्त अंतर ठेवा. पाठ सरळ ताठ ठेवून कंबरतून पुढे वाका आणि दोन्ही हातांनी पायांची बोटे धरण्याचा प्रयत्न करा. गुडघे वाकवू नयेत. नंतर हळूहळू डोके खाली आणून ते जमिनीला टेकवण्याचा प्रयत्न करा. या आसनस्थितीत जमेल तितके थांबून हळूहळू उलट क्रमाने पूर्वस्थितीला या. उग्रासन उभ्यानेही (दंडस्थिती) करता येते.



८. **गोमुखासन** : डावा पाय गुडघ्यात वाकवून त्याची टाच उजव्या नितंबाच्या बाहेरील बाजूस चिकटवून ठेवा. त्यानंतर उजवा पाय वाकवून त्याचा गुडघा डाव्या गुडघ्यावर येईल असा ठेवा. उजव्या पायाचा तळवा डाव्या मांडीवर येईल. आता उजवा हात कोपराशी वाकवून मागील बाजूने वर डोक्याकडे न्या आणि दोन्ही हात पाठीमागे एकमेकात अडकवून धरा. मान आणि पाठ सरळ ठेवा. नेहमीप्रमाणे संध श्वास घ्या. जमेल तितकी आसनस्थिती राखून आधी हात सोडवून सरळ करा. त्यानंतर उजवा आणि डावा पाय सरळ करून पूर्वस्थितीला या. हीच आसनस्थिती विरुद्ध बाजूला घ्या.

