

शिथिलीकरण के आसन

मकरासन : दोनो 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 पांवां 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 टांगो को मिलाइए, हाथों को खोलिए तथा प्रारंभिक अवस्था में लौट आइए ।

शवासन : पीठ के बल लेटकर दोनो टांगों में फासला रखिए । पांवां 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 । आँखे मूँदिए 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 आँखे 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

बैठकर किए जाने वाले आसन

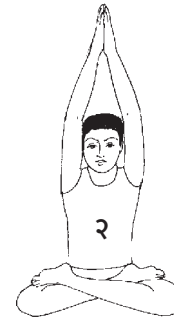
डॉ. श्रीकान्त वाघ

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

हमेटॉलॉजिस्ट

जमीन पर बैठकर दोनों टांगों को परस्पर मिलाते हुए सामने सीधा रखिए । पांवां के पंजों को ऊपर की दिशा में सीधा रखते हुए उंगलियाँ थोड़ी सी तनी हुई रखिए । गर्दन एवं पीठ सीधी होनी चाहिए । हाथों की उंगलियों को परस्पर मिलाकर रखते हुए अंगूठे की बाहर की ओर समकोण-स्थिति में रखिए । दोनों हथेलियाँ जमीन पर टिकाइए किंतु उन पर वजन नहीं होना चाहिए । दृष्टि सामने की ओर एवं स्थिर रखिए । पूरे शरीर को भी स्थिर रखें । यह अवस्था 'बैठक स्थिति' कहलाती है ।

१) **पद्मासन :** टांगों को एक दूसरे से दूर रखिए । दाहिने पांव की एडी को बायें जंघा मूल के निकट रखते हुए पांव को उस जांघ पर रखिए । इसी तरह पांव दाहिनी जांघ पर रखिए । इससे दोनों टांगों की आकृति गुणन चिन्ह की तरह हो जाएगी । मेरुदंड सीधा रखिए । कलाईयों को घुटनों पर रखकर अंगूठा एवं तर्जनी को जोड़ते हुए बाकी उंगलियों को सीधी रखकर ज्ञानमुद्रा बनाई जा सकती है । यथासंभव इस आसन में बैठते हुए फिर टांगों को खोलकर प्रारंभिक अवस्था में आ जाइए । हाथों को पीठ के पीछे ले जाकर दाएं हाथ से बाएं तथा बाएं हाथ से दाएं पैर का अंगूठा पकड़ने पर उसे बद्धपद्मासन कहते हैं । जो पद्मासन नहीं कर सकते वे साधारण पालथी मारकर (सिद्धासन) बैठ जाएँ ।



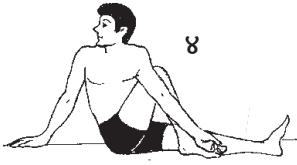
२) **पर्वतासन :** पद्मासन, सिद्धासन अथवा वज्रासन (नमाज पढ़ने हेतु बैठने की स्थिति) में बैठकर इस आसन को किया जा सकता है । दोनों हाथों को शरीर के दोनों पार्श्वों से सीधा उपर ले जाकर नमस्कार की मुद्रा में दोनों हथेलियों को परस्पर मिलाइए । पीठ सीधी रखिए । हाथों को सीधा रखकर दोनों हाथों से समूचे शरीर को ऊपर की ओर तानिए । धीमी गति से श्वसन को जारी रखिए । यथासंभव आसनस्थिति में बने रहिए । तत्पश्चात तनाव कम करते हुए हाथों को नीचे ला कर धीरे-धीरे पूर्वस्थिति में आ जाइए ।

3) **पश्चिमोत्तानासन** : बैठक स्थिति में साँस को छोड़ते हुए हाथों से पैरों के अंगूठे पकड़िए। नीचे झुककर माथे को घुटनों पर टिकाने का प्रयास कीजिए। पेट को अंदर खींचने से सिर को घुटनों पर टिकाने में सहायता मिलेगी। पीठ सीधी रखिए। घुटनों को न मोड़ें। धीमी गति से श्वसन करते रहिए। यथासंभव आसन में स्थिर रहते हुए फिर सिर को ऊपर उठाइए। दोनों हाथों को पूर्वस्थान पर लाते हुए आरंभिक स्थिति में आ जाइए। पश्चिमोत्तानासन में खड़े होकर (दण्ड स्थिति) किए जानेवाले पादहस्तासन के समान स्थिति प्राप्त होती है।



3

4) **वक्रासन** : दाहिनी टाँग को घुटने से मोड़कर उसे इस प्रकार खड़ा कीजिए कि उसका पाँव बाएँ घुटने के पास आ जाए। बाईं बाँह से खड़े किए गए दाहिने घुटने को पीछे धकेलते हुए बाएँ हाथ से दाहिने पाँव का अंगूठा पकड़िए। दाहिने हाथ को पीछे की ओर जमीन पर टिकाते हुए उसके सहारे मेरुदंड को सीधा रखते हुए दाहिनी ओर मुड़ जाइए। गर्दन को दाहिनी ओर से यथासंभव पीछे की ओर घुमाइए। दोनों कंधे एक ही रेखा में हों। इस स्थिति में यथासंभव बने रहने के बाद उल्टे क्रम से प्रारंभिक स्थिति में लौट आइए। यही आसन बाईं ओर दोहराएं। वक्रासन का एक आसन प्रकार है दाहिना घुटना खड़ा रखते हुए बाईं ओर मुड़ना।



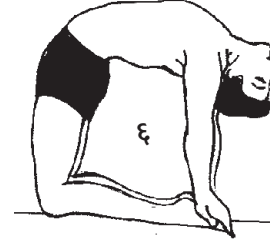
4

5) **अर्धमत्स्येन्द्रासन** : बाईं टाँग को पलथी लगाने की तरह मोड़कर उसे दाहिने नितंब के पास कसकर लगाइए। एड़ी अपनी जगह स्थिर रहे। दाहिनी टाँग को खड़ा रखते हुए उसके पाँव को बाएँ घुटने के पास बाहर की तरफ जमीन पर रखिए। कमर को ऐंठकर दाहिनी ओर मुड़िए तथा बाएँ हाथ को घुटने के पीछे से धकेलते हुए दाहिने पैर का अंगूठा पकड़ने की कोशिश कीजिए। तत्पश्चात् पीठ में और ऐंठन भरते हुए दाहिने हाथ को पीछे की ओर से आगे ले आते हुए बाईं जाँघ को लगाइए। गर्दन को दाहिनी ओर घुमाते हुए चेहरे को भी कंधों की रेखा में ले आइए। दृष्टि को स्थिर रखिए। मेरुदंड को सीधा रखकर धीमी गति से श्वसन करते हुए स्थिर रहिए। यथासंभव स्थिर बने रहकर गर्दन को सीधा कीजिए। हाथों को पूर्वस्थान पर ले आइए। बाईं टाँग को स्वस्थान पर तथा दाहिनी टाँग सीधी करके पूर्वस्थिति में आ जाइए। इसी आसन को विपरीत पार्श्व में भी दोहराएं।



5

6) **उष्ट्रासन** : दोनों टाँगों को घुटनों में मोड़कर पीछे ले जाइए तथा पाँवों के तलुवों पर नितंबों को रखते हुए वज्रासन में बैठिए। फिर घुटनों पर खड़ा होकर हाथों को सामने रखिए। साँस लेते हुए कमर से पीछे झुकते हुए दोनों हाथों को पीछे घुमाइए और हथेलियों को पाँवों के तलुवों पर टिकाइए। आरंभ में यदि ऐसा करना संभव न हो तो कमर पर हाथों को रखते हुए उनके सहारे पीछे झुकना ठीक होगा। गर्दन को शिथिल रखिए और दृष्टि को स्थिर करते हुए धीमी गति से श्वसन को जारी रखिए। यथासंभव आसनस्थिति को बनाए रखकर विपरीत क्रम से मूल स्थिति में आ जाइए।



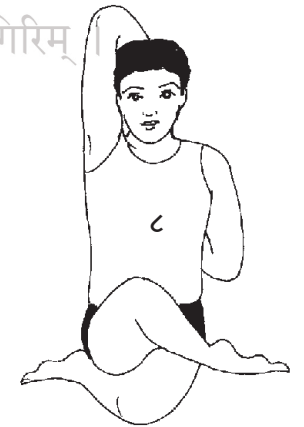
6

7) **उग्रासन** : दोनों टाँगों को फैलाकर उनमें यथासंभव ज्यादा-से-ज्यादा फासला रखिए। पीठ को सीधा रखते हुए कमर से आगे झुकिए तथा दोनों हाथों से पाँव की उंगलियों को पकड़ने की कोशिश कीजिए। घुटनों को न मोड़िए। फिर धीरे-धीरे सिर को नीचे लाते हुए उसे जमीन पर टिकाने का प्रयास कीजिए। इस आसनस्थिति में यथासंभव बने रहकर धीरे-धीरे विपरीत क्रम से प्रारंभिक स्थिति में लौट आइए। खड़े होकर दंडस्थिति में भी उग्रासन किया जा सकता है।



7

8) **गोमुखासन** : बाईं टाँग को घुटने में मोड़कर उसकी एड़ी दाएँ नितंब के बाहरी भाग से लगा रखिए। फिर दाहिनी टाँग को मोड़कर इस प्रकार रखिए कि उसका घुटना बाएँ घुटने पर आ जाए। दाईं टाँग का तलुवा बाईं जाँघ पर आ जाएगा। अब दाहिने हाथ को कोहनी से मोड़ते हुए पीछे की तरफ ऊपर सिर के पास ले जाइए तथा दोनों हाथों को पीठ के पीछे एक दूसरे में फंसाइए। गर्दन तथा पीठ को सीधा रखिए। हमेशा की तरह धीमी गति से श्वसन करते रहिए। यथासंभव आसनस्थिति को बनाए रखकर हाथों को खोलते हुए उन्हें सीधा कीजिए। फिर दाईं तथा बाईं टाँग सीधी करते हुए प्रारंभिक स्थिति में आ जाइए। अब यही क्रिया दूसरी बाजू से करें।



8