

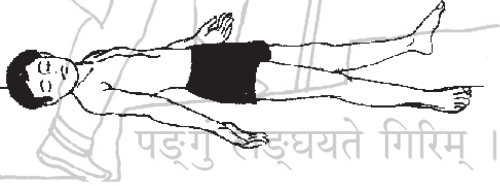
## विश्रांतीची आसने

**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 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

डॉ. श्रीकान्त वाघ

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

### सूर्यनमस्कार



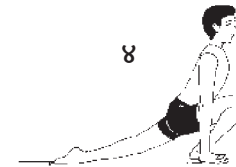
१. सरळ ताठ उभे रहा. दोन्ही पायांचे अंगठे व टाचा एकमेकांना चिकटलेले पाहिजेत. हात नमस्कारासारखे जोडून छातीपाशी ठेवा. मान सरळ ठेवून दृष्टी समोर स्थिर ठेवा. शरीर सैल पण स्थिर ठेवा. कोणतीही हालचाल करू नका. श्वास संधपणे चालू ठेवा.



२. दोन्ही हात जोडलेले ठेवून श्वास घेत डोक्यावर नेऊन ताणत ताठ करा.



३. पादहस्तासन : श्वास सोडत कमरेत खाली वाकून हातांचे तळवे जमिनीस पूर्ण टेकवण्याचा प्रयत्न करा. हात जमिनीला टेकले नाहीत तरी गुडघे ताठ ठेवा.



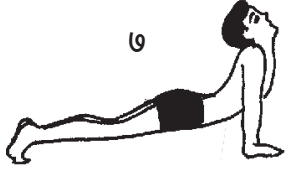
४. श्वास घेत डावा पाय मागे नेऊन त्याचा गुडघा जमिनीस टेकवा. उजवे पाऊल जागेवरच ठेवून पाठीचा कणा वाकवून वरच्या दिशेने पहा. हाताचे तळवे जमिनीस टेकलेले असावेत.



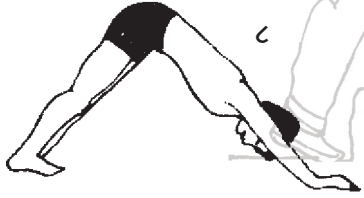
५. श्वास रोखून उजवा पाय मागे न्या आणि दोन्ही पाय गुडघ्यात सरळ करा. पायांची बोटे आणि तळहात यांवर शरीराचा भार घेत शरीर जमिनीशी ३० अंशांच्या कोनात ताठ ठेवा.



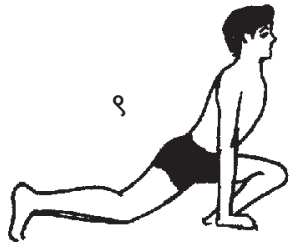
६. अष्टांग स्थिती : श्वास सोडत हात कोपरांत वाकवून गुडघे, छाती आणि कपाळ क्रमाने जमिनीवर टेकवा. हात शरीराच्या बाजूस टेकलेले पाहिजेत. पोट आणि नाक जमिनीला टेकू नये. श्वास घेऊ नका (कुंभक).



७. भुजंगासन : श्वास घेत हात कोपरातून सरळ करीत खांदे वर उचला. पाठीची कमान करून मान मागे वाकवा आणि दृष्टी मागच्या दिशेने स्थिर ठेवा.



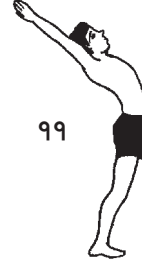
८. श्वास रोखलेला ठेवून कंबर वरच्या दिशेने नेत शरीर जास्तीत जास्त मागे ताणा. हनुवटी गळ्याशी दाबा. पांढऱ्यांचा जमिनीस टेकवा. पावले आणि तळवे जमिनीवर पूर्ण टेकवून स्थिर ठेवा.



९. श्वास रोखलेलाच ठेवून डावा पाय पुढे आणून तो दोन्ही हातांच्या तळव्यांच्या मध्ये ठेवा. पाठीच्या कण्याला मागे बाक देऊन वरच्या दिशेने पहा.



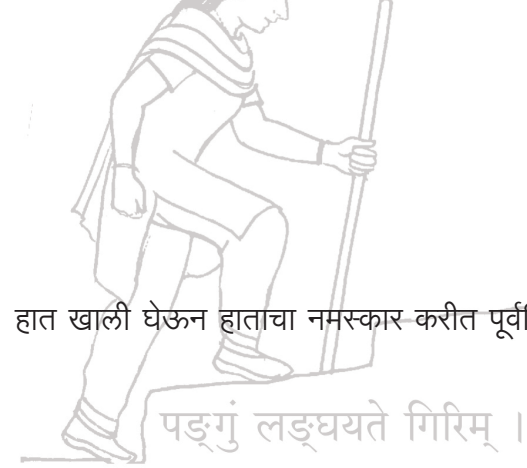
१०. श्वास सोडत उजवा पाय पुढे आणा आणि पादहस्तासनाची स्थिती घ्या.



११. श्वास घेत उठून उभे रहा आणि दोन्ही हात जोडून डोक्यावर नेऊन ताणत ताठ करा.



१२. हात खाली घेऊन हाताचा नमस्कार करीत पूर्वस्थितीला या.



पङ्गुं लङ्घयते गिरिम् ।

मित्र रवि सूर्य भानुः खग पूषन् हिरण्यगर्भ ।

मरीचि आदित्य सवित् अर्क भास्करेभ्यः नमः नमः ॥

ॐ मित्राय नमः ।

ॐ रवये नमः ।

ॐ सूर्याय नमः ।

ॐ भानवे नमः ।

ॐ खगाय नमः ।

ॐ पूषणै नमः ।

ॐ हिरण्यगर्भाय नमः ।

ॐ मरीचये नमः ।

ॐ आदित्याय नमः ।

ॐ सवित्रे नमः ।

ॐ अर्काय नमः ।

ॐ भास्कराय नमः ।