

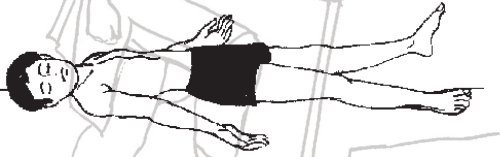
## शिथिलीकरण के आसन

**मकरासन :** दोनो हाथों को मोड़ते हुए विपरीत दिशा की भुजाओं पर रखिए तथा माथे को उन पर टिकाइए । गर्दन शिथिल रखिए । दोनों टाँगों में फासला रखते हुए पाँवों के तलुवे इस प्रकार ढीले रखिए कि वे बाहर की ओर खुल जाएँ । 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 टाँगो को मिलाईए, हाथों को खोलिए तथा प्रारंभिक अवस्था में लौट आईए ।

**शवासन :** पीठ के बल लेटकर दोनो टाँगों में फासला रखिए । पाँवों के तलुवों को बाहर की दिशा में ढीला छोड़िए । दोनो 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 जाईये ।

तनाव के घट जाने से पूरे शरीर के शिथिल होने पर साँस 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 आईए । 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

डॉ. श्रीकान्त वाघ

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

हर्मेटोलॉजिस्ट

### सूर्यनमस्कार



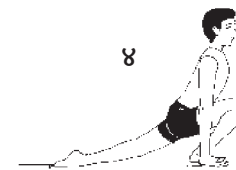
१) सीधे तनकर खड़े हो जाईए । दोनों पैरों के अंगूठे तथा एडियाँ एक-दूसरे से जुड़े हुए होने चाहिए । हाथों को जोड़कर नमस्कार की स्थिति में छाती के पास रखिए । गर्दन सीधी रखकर दृष्टि को सामने की ओर स्थिर कीजिए । शरीर को शिथिल किंतु स्थिर रखिए । किसी भी प्रकार का क्रिया-व्यापार या हलचल न करे । साँस धीमी गति से चलने दीजिए ।



२) दोनों हाथों को जुड़ी हुई स्थिति में रखकर साँस को अंदर लेते हुए, सिर के ऊपर ले जाईए और तानते हुए सीधे करें ।



३) पादहस्तासन : साँस बाहर छोड़ते हुए कमर से आगे झुककर दोनों हथेलियाँ पूरी तरह जमीन पर टिकाने का प्रयास कीजिए । यदि हाथ जमीन पर नहीं टेक सकें तो भी घुटनों को सीधा रखिए ।



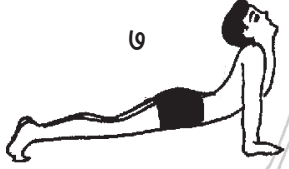
४) साँस भरते हुए बाईं टाँग को पीछे ले जाकर उसका घुटना जमीन पर टेक दीजिए । दायाँ पैर अपनी जगह पर ही रखते हुए मेरुदंड को झुकाते हुए ऊपर की ओर देखिए । दोनो हथेलियाँ जमीन पर टिकाने का प्रयास करें ।



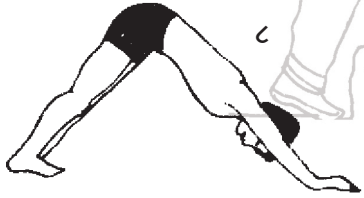
५) साँस को रोककर दाहिनी टाँग को पीछे ले जाईए तथा दोनों टाँगें घुटने में सीधी कीजिए । पैरों की उंगलियों तथा हथेलियों पर शरीर का भार लेते हुए शरीर को जमीन से ३० अंश के कोण में तनकर रखिए ।



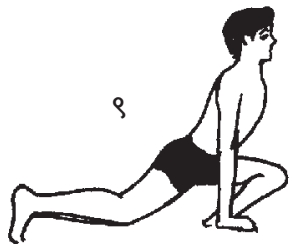
६) अष्टांग स्थिति : साँस को बाहर छोड़ते हुए हाथों को कोहनियों में मोड़कर क्रमशः घुटने, छाती तथा माथे को जमीन पर टिकाईए । दोनों हाथों को शरीर के दोनों तरफ टिकाकर रखना आवश्यक है । पेट तथा नाक जमीन पर स्पर्श न करें । साँस बंद रखे । (कुंभक)



७) भुजंगासन : साँस को भीतर भरते हुए हाथों को कोहनियों में सीधा करते हुए कंधों को ऊपर उठाईए । पीठ की कमान करके गर्दन को पीछे की ओर झुकाईए और दृष्टि पीछे की ओर स्थिर रखिए ।



८) साँस को रोककर कमर ऊपर की ओर ले जाते हुए शरीर को यथासंभव पीछे की ओर तानिए । टुड्डी को गले के पास दबाईए । एडियाँ जमीन पर टेकिए । पाँवों तथा हथेलियों को पूरी तरह जमीन पर टिकाकर स्थिर रखिए ।



९) साँस को रोक रखकर बाईं टाँग को आगे लाकर उसे दोनों हथेलियों के बीच में रखिए । मेरुदंड को पीछे की ओर वक्राकार करते हुए ऊपर देखें ।



१०) साँस को बाहर छोड़ते हुए दाहिनी टाँग आगे ले आईए तथा पादहस्तासन की स्थिति में आएँ ।



११) साँस को लेते हुए उठकर खड़े हो जाईए तथा दोनों हाथों को जोड़कर उन्हें सिर के ऊपर ले जाते हुए तानकर सीधे कीजिए ।



१२) हाथों को नीचे लाकर हाथों से नमस्कार करते हुए प्रारंभिक स्थिति में आ जाईए ।

मित्र रवि सूर्य भानुः खग पूषन् हिरण्यगर्भ ।

मरीचि आदित्य सवितृ अर्क भास्करेभ्यः नमः नमः ॥

ॐ मित्राय नमः ।

ॐ रवये नमः ।

ॐ सूर्याय नमः ।

ॐ भानवे नमः ।

ॐ खगाय नमः ।

ॐ पूषणे नमः ।

ॐ हिरण्यगर्भाय नमः ।

ॐ मरीचये नमः ।

ॐ आदित्याय नमः ।

ॐ सवित्रे नमः ।

ॐ अर्काय नमः ।

ॐ भास्कराय नमः ।