

## 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

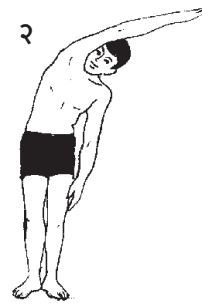
एम.बी.बी.एस. (मुंबई), एम.डी. (मेडिसिन), एम.एससी. न्हर्मटॉलॉजी (युके)  
बी.ए.एम.एस., एम.ए.एससी. (चिकित्सा), एम.ए. (संस्कृत) एम.ए. (संगीत)

न्हर्मटॉलॉजिस्ट

### उभे राहून करावयाची आसने

सरळ ताठ उभे रहाणे म्हणजे दण्डस्थिती. पायांच्या टाचा आणि अंगठे एकमेकांना जुळलेले ठेवा. दोन्ही हात सरळ ठेवून मांड्यांना चिकटलेले ठेवा. बोटेही ताठ, तसेच एकमेकांना चिकटलेली असावीत. मान, छाती आणि कंबर सरळ ताठ ठेवा. दृष्टी स्थिर ठेवून श्वास संधपणे चालू ठेवा.

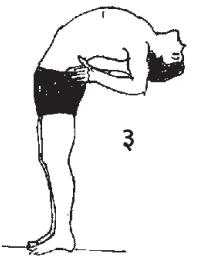
**१. ताडासन :** दोन्ही पाय एकमेकांजवळ ठेवून ताठ उभे रहा. हात शरीराजवळ ठेवा. श्वास घेत हात हळूहळू डोक्यावर नेत ताणून ताठ करा आणि टाचा शक्य तितक्या वर उचला. दंड कानास टेकलेले हवेत. एखाद्या बिंदूवर नजर स्थिर करित या स्थितीत शक्य तितके थांबा. त्यानंतर श्वास सोडत हळूहळू टाचा जमिनीस टेकवत हात खाली आणून पूर्वस्थितीला या.



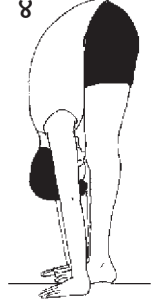
**२. अर्धकटीचक्रासन :** श्वास आत घेत उजवा हात बाजूने

वर न्या. दंड कानाला चिकटला पाहिजे. उजवा हात ताठ ठेवून त्याचा तळवा डावीकडे असावा. आता डावा तळहात मांडीवरून खाली सरकवत, श्वास सोडत, सावकाश जमेल तितके डावीकडे वाका. या स्थितीत क्षमतेनुसार काही सेकंद थांबून श्वास घेत सावकाश पूर्वस्थितीला या. हीच क्रिया डाव्या हातानेही करा.

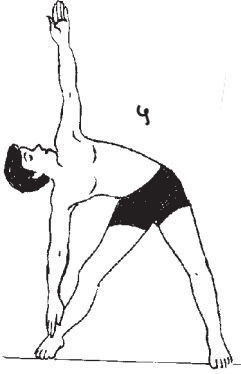
**३. अर्धचक्रासन :** दोन पायांत थोडेसे अंतर ठेवून ताठ उभे रहा. कण्यापाशी कंबरेला तळहातांचा आधार द्या. श्वास घेत कंबरेतून मागे वाका. मागे वाकताना मानही मागे वाकवा आणि डोके सैल सोडा. अर्ध्या चाकासारख्या या स्थितीत जमेल तितके थांबावे. त्यानंतर हात कंबरेपाशी तसेच ठेवून श्वास घेत पूर्वस्थितीला येऊन सरळ ताठ उभे रहा.



४. **पादहस्तासन** : दोन पायांत थोडेसे अंतर ठेवून ताठ उभे रहा. श्वास घेत दोन्ही हात सरळरेषेत डोक्यावर न्या. त्यानंतर श्वास सोडत कंबरेतून काटकोनात पुढे वाका. दोन्ही हातांचे तळवे पायापाशी जमिनीस टेकवण्याचा प्रयत्न करा. डोके गुडघ्याच्या बाजूला न्या. पोट आत ओढल्यास डोके गुडघ्याला टेकवणे शक्य होईल. अधिक वाकता आल्यास हाताचे तळवे जमिनीस टेकवता येतील. पाय गुडघ्यांत वाकू देऊ नयेत. जमेल तितका वेळ आसनस्थितीत राहून श्वास घेत हळूहळू पूर्वस्थितीला या.



५. **त्रिकोणासन** : उजवा पाय शक्य तितका उजवीकडे न्या. दोन्ही हात खांद्यांपासून जमिनीसमांतर करा. आता कंबरेतून उजवीकडे वाकत उजव्या हाताची बोटे उजव्या घोट्यापर्यंत न्या. डावा हात सरळ वरच्या दिशेने ताणा. चेहरा वरच्या दिशेला वळवून डाव्या हाताच्या बोटांकडे पहा. या आसनस्थितीत शक्य तितका वेळ थांबून उलट्या क्रमाने पूर्वस्थितीला या. हीच क्रिया विरुद्ध बाजूला करा. परिवृत्तत्रिकोणासनात कंबरेतून वळत एक हात विरुद्ध बाजूच्या पावलापर्यंत नेतात.



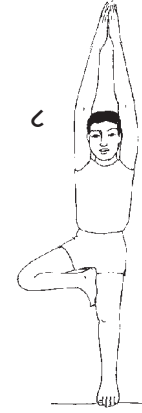
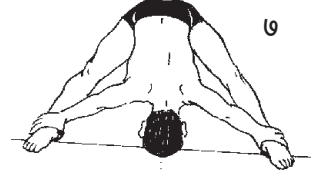
पङ्गुं लङ्घयते गिरिम् ।

६. **वीरासन** : डावा पाय पुढे टाकून त्याचे पाऊल शरीरापासून जास्तीत जास्त लांब अंतरावर ठेवा. उजवे पाऊल उजवीकडे फिरवा म्हणजे जास्त आधार मिळेल.

आता दोन्ही हात नमस्कारासारखे धरून डावा गुडघ्या काटकोनात ठेवा. उजवा पाय ताठ पाहिजे. पाठ मागे वाकवत जोडलेले हात वर उचलून डोक्याच्या मागच्या दिशेने न्या. मान मागे टाका आणि नजर स्थिर ठेवा. जमेल तितका वेळ ही स्थिती राखून उलट क्रमाने पूर्वस्थितीला या. हीच क्रिया उजवा पाय पुढे टाकून करा.



७. **उग्रासन** : दोन पायांत शक्य तितके जास्त अंतर घ्या. श्वास सोडत कंबरेतून पुढे वाकून पायांचे घोटे पकडण्याचा प्रयत्न करा. त्यानंतर आणखी वाकत जमिनीस डोके टेकवण्याचा प्रयत्न करा. या आसनस्थितीत शक्य तितका वेळ थांबून श्वास सोडत हळूहळू सरळ व्हा आणि पाय जवळ घेऊन ताठ उभे रहा. त्यानंतर थोडा वेळ मागे वाकल्यास (अर्धचक्रासन) कंबरेवरील ताण कमी होईल. हे आसन खाली बसूनही (बैठकस्थिती) करता येते.



८. **वृक्षासन** : एक पाय गुडघ्याशी वाकवून त्याची टाच दुसऱ्या पायाच्या मांडीवर जांघेपाशी ठेवा. तोल जात असल्यास आधार घेतला तरी चालेल. दोन्ही हात कोपरात ताठ ठेवून सरळ वर न्या आणि ताणा. नजर समोर स्थिर ठेवावी अथवा डोळे मिटून घ्यावेत. जमेल तितका वेळ आसनस्थिती ठेवून हळूहळू पूर्वस्थितीला या.

पङ्गुं लङ्घयते गिरिम् ।