

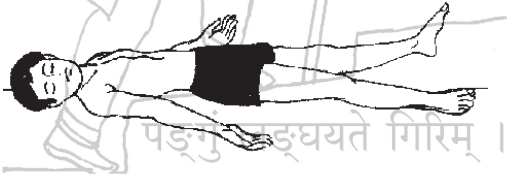
शिथिलीकरण के आसन

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

खडे होकर किए जाने वाले आसन

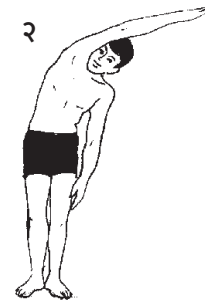
डॉ. श्रीकान्त वाघ

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

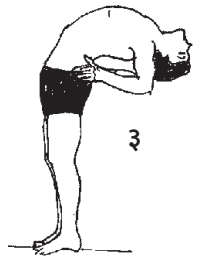
सीधा, तनकर खडा होना अर्थात दंड स्थिति । पांवां की एडियों तथा अंगूठों को परस्पर मिलाकर रखिए । दोनों हाथों को सीधा तथा जांघों से सटकर रखिए । उंगलियाँ भी तनी हुई तथा परस्पर मिली हुई हों । गर्दन, छाती तथा कमर को सीधी रखिए । दृष्टि को स्थिर रखते हुए श्वसन गति से जारी रखें ।

१) ताडासन : दोनों टांगों को एक दूसरे के पास रखकर सीधे खडे हो जाइए । हाथों को शरीर के निकट रखिए । सांस लेते हुए हाथों को धीरे-धीरे सिर की ओर ले जाकर खींचकर सीधा कीजिए तथा एडियों को यथासंभव उपर उठाइए । बांहे कानों से सटी हुई हों । किसी बिंदु पर दृष्टि एकाग्र करते हुए इस अवस्था में यथासंभव बने रहिए । फिर सांस छोड़ते हुए, धीरे-धीरे एडियों को जमीन पर रखते हुए हाथों को नीचे लाकर प्रारंभिक स्थिति में आ जाइए ।

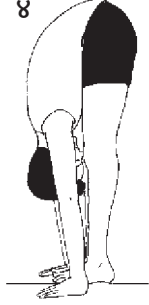


२) अर्धकटिचक्रासन : सांस लेते हुए दाहिने हाथ को सीधा रखते हुए उसकी हथेली बाईं ओर रखें । अब बाईं हथेली को जांघ से नीचे खिसकाते हुए तथा सांस को छोड़ते हुए यथासंभव धीमी गति से बाईं ओर झुकिए । अपनी क्षमता के अनुसार इस अवस्था में कुछ देर बने रहकर श्वास लेते हुए धीरे-धीरे प्रारंभिक स्थिति में आ जाइए । इसी क्रिया को बाएं हाथ से भी दोहराइए ।

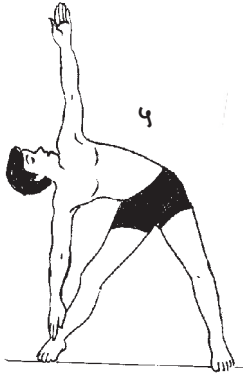
३) अर्धचक्रासन : दोनों टांगों में थोड़ा-सा-फासला रखते हुए सीधे खडे हो जाइए । कमर के निचले हिस्से में हथेलियों से सहारा दीजिए । सांस लेते हुए कमर से पीछे झुकिए । पीछे झुकते समय गर्दन को भी पीछे झुकाइए तथा सिर को ढीला (शिथिल) रखिये । अर्धचक्र जैसी इस अवस्था में यथासंभव बने रहिए । तत्पश्चात हाथों को कमर पर ही रखकर सांस लेते हुए प्रारंभिक स्थिति में आकर सीधे तनकर खडे हो जाइए ।



४) **पादहस्तासन** : दोनों टांगों में थोड़ासा फासला रखते हुए सीधे खड़े हो जाइए । सांस लेते हुए दोनों हाथों को सीधी रेखा में सिर के ऊपर ले जाइए । फिर सांस को छोड़ते हुए कमर से समकोण में आगे झुकिए । दोनों हथेलियाँ पाँवों के पास जमीन पर टिकाने का प्रयास कीजिए । सिर को घुटनों की ओर ले जाइए । पेट को भीतर खींचने से सिर को घुटनों तक ले जाने में सहायता होगी । अधिक झुकने से दोनों हथेलियों को जमीन पर टिकना आसान होगा । टांगों को घुटनों में मुडने न दें । यथासंभव आसन-स्थिति में बने रहने के बाद सांस लेते हुए धीरे-धीरे प्रारंभिक अवस्था में आ जाइए ।



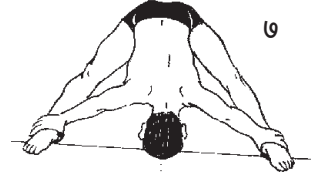
५) **त्रिकोणासन** : दाहिनी टांग को यथासंभव दाहिनी ओर ले जाइए । दोनों हाथों को जमीन के समानांतर रखिए । अब कमर से दाहिनी ओर झुकते हुए दाहिने हाथ की उंगलियों को दाहिने टखने तक ले जाइए । बाएं हाथ को ऊपर की दिशा में सीधे तानिए । चेहरे को भी ऊपर घुमाते हुए बाएं हाथ की उंगलियों की ओर देखिए । इस आसन-स्थिति में यथासंभव बनाए रखने के बाद विपरीत क्रम से प्रारंभिक स्थिति में लौटिए । यही क्रिया दूसरी बाजू में दोहराइये । परिवृत्त त्रिकोणासन में कमर से घूमते हुए एक हाथ को दूसरी बाजू के पाँव तक ले आते हैं ।



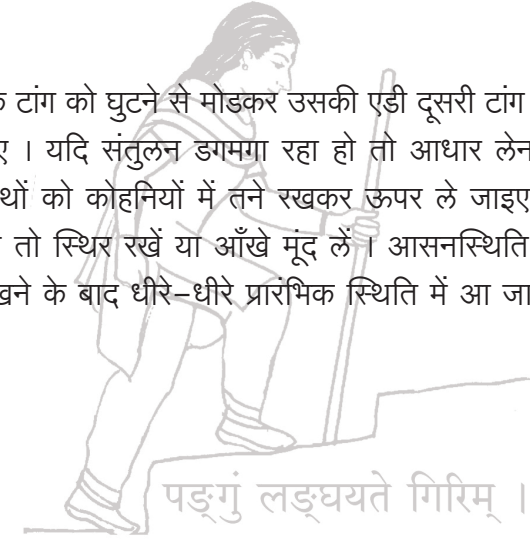
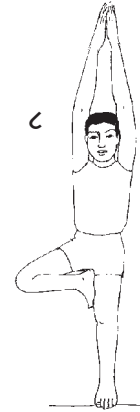
६) **वीरभद्रासन** : बाईं टांग को आगे रखते हुए पाँव को शरीर से यथासंभव अधिक दूर रखिए । दाएं पाँव को दाईं ओर घुमाइए जिससे कि शरीर स्थिर रहने में मदद होगी । अब दोनों हाथों को नमस्कार की अवस्था में रखते हुए बाएं घुटने को समकोण स्थिति में रखिए । दाहिनी टांग बिल्कुल सीधी होनी चाहिए । पीठ को पीछे की ओर झुकाते हुए जुड़े हुए हाथों को उपर उठाकर सिर के पीछे की दिशा में ले जाइए । गर्दन को पीछे झुकाइए और दृष्टि स्थिर रखिए । इस स्थिति को यथासंभव बनाए रखते हुए विपरीत क्रम से पूर्वस्थिति में आइये । इसी क्रिया को दाहिनी टांग आगे रखकर दोहराइए ।



७) **उग्रासन** : दोनों टांगों में यथासंभव अधिक फासला रखिए । सांस छोड़ते हुए आगे झुककर टखनों को पकड़ने का प्रयास कीजिए । फिर और अधिक झुककर सिर को जमीन तक ले जाने की कोशिश कीजिए । इस आसनस्थिति को यथासंभव बनाए रखकर श्वास को छोड़ते हुए धीरे-धीरे सीधे हो जाइए तथा टांगों को नजदीक लाते हुए सीधे खड़े हो जाइए । तत्पश्चात कुछ समय के लिए पीछे झुकने (अर्धचक्रासन) से कमर का तनाव कम हो जाएगा । इस आसन को जमीन पर बैठकर (बैठकस्थिति) भी किया जा सकता है ।



८) **वृक्षासन** : एक टांग को घुटने से मोड़कर उसकी एडी दूसरी टांग की जाँघ पर जंघामूल के पास रखिए । यदि संतुलन डगमगा रहा हो तो आधार लेना ठीक रहेगा । दोनों हाथों को कोहनियों में तने रखकर ऊपर ले जाइए और तानिए । दृष्टि या तो स्थिर रखें या आँखें मूंद लें । आसनस्थिति को यथासंभव बनाए रखने के बाद धीरे-धीरे प्रारंभिक स्थिति में आ जाइए ।



पङ्गुं लङ्घयते गिरिम् ।