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 संथ 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

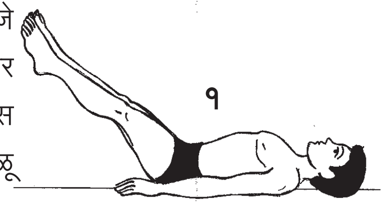
एम.बी.बी.एस. (मुंबई), एम.डी. (मेडिसिन), एम.एस्सी. ऱ्हुमॅटॉलॉजी (युके)

बी.ए.एम.एस., एम.ए.एस्सी. (चिकित्सा), एम.ए. (संस्कृत) एम.ए. (संगीत)

ऱ्हुमॅटॉलॉजिस्ट

उताणे झोपून करावयाची आसने

१. **उत्तानपादासन :** श्वास घेत दोन्ही पाय एकमेकांना जोडलेल्या स्थितीत गुडघ्यात न वाकवता हळूहळू वर उचला. ९० अंशांचा कोन झाला म्हणजे थांबून पाय तेथे स्थिर ठेवा. नजर पायांच्या अंगठ्यांवर स्थिर करा. खांदे उचलू नका. या स्थितीत संथ श्वास घेत जमेल तितके थांबून श्वास सोडत पाय हळूहळू खाली आणून जमिनीवर टेकवा.

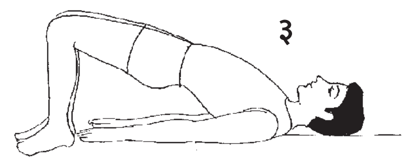


हे आसन एकच पाय (एकपाद) उचलूनही करता येते. ४० ते ४५ अंश कोनापर्यंत दोन्ही पाय उचलून स्थिर ठेवल्यास पोटाच्या स्नायूवर जास्त ताण येतो.

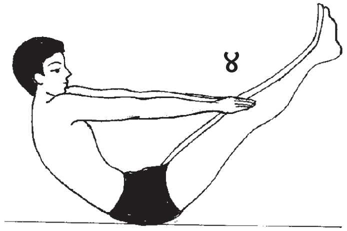
२. **पवनमुक्तासन :** श्वास घेत दोन्ही पाय ९० अंशांपर्यंत वर उचला. (उत्तानपादासन). दोन्ही पायांचे गुडघे व चवडे जुळवून मांड्या पोटावर ठेवा. दोन्ही हातांनी पायांना गुडघ्यापाशी घट्ट मिठी मारून मांड्यांनी पोट दाबा. पोटऱ्या मांड्यांच्या मागे चिकटलेल्या असाव्यात. डोके व मान वर उचलून हनुवटी गुडघ्यांमध्ये आणण्याचा प्रयत्न करा. आसनस्थिती जमेल तितका वेळ राखून प्रथम डोके हळूहळू जमिनीस टेकवा. त्यानंतर हात आणि पाय पूर्वस्थितीला आणा.

पवनमुक्तासन एका पायानेही केले जाते. त्यासोबत दुसरा पाय चाकासारखा मोठ्या वर्तुळात गोल फिरविण्याची आणखी एक पद्धत आहे.

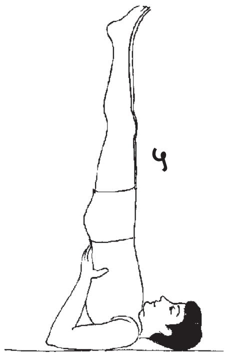
३. **सेतुबंधासन :** पायांत थोडे अंतर ठेवून, पाय गुडघ्यात वाकवून उभे करा. जमल्यास दोन्ही हातांनी पायांचे घोटे पकडा. श्वास घेत हळू हळू कंबर आणि पाठ वर उचला. हनुवटी छातीस टेकेल एवढे शरीर वर उचलता आल्यास बरे. या स्थितीत संथ श्वसन करीत स्थिर रहा. जमेल तितका वेळ या स्थितीत राहून श्वास सोडत क्रमाने पाठ व कंबर जमिनीस टेकवा आणि पाय सरळ करा.



४. द्रोणासन : श्वास घेत दोन्ही पाय एकत्र सावकाश वर उचलून जमिनीपासून ४५ अंशांपर्यंत आणा. पाय गुडघ्यात न वाकवता सरळ ठेवा. श्वास रोखून खांदे व पाठ उचलत हातांनी गुडघे धरा. गुडघ्यांऐवजी पायांचे अंगठे पकडता आल्यास जास्त ताण येतो. हातांवर जास्त ताण न देता पोटाचे स्नायू आकसून ताण देण्याचा प्रयत्न करा. आसनस्थितीत श्वास संथ चालू ठेवा. जमेल तितका वेळ स्थिर राहून श्वास सोडत हात सोडून पाठ, डोके व पाय क्रमाने जमिनीला टेकवा आणि पूर्वस्थितीला या.


४

५. सर्वांगासन : श्वास घेत दोन्ही पाय सरळ वर उचलून जमिनीशी काटकोनात (उत्तानपादासन) ठेवा. नंतर श्वास सोडत कंबर वर उचलून पाय डोक्याच्या दिशेने न्या. दोन्ही हातांनी पाठीला आधार देत पाठ आणखी वर उचला. पाय, कंबर आणि पाठ एका सरळ रेषेत जमिनीशी काटकोनात राहिले पाहिजेत. पाय एकमेकांना टेकलेले असावेत. डोके उचलू नये. हनुवटी गळ्यापाशी स्थिर ठेवावी. शरीराचा सर्व भार खांद्यांवर घेत पायांच्या अंगठ्यांकडे नजर ठेवून जमेल तितका वेळ स्थिर रहा. आसन सोडताना श्वास सोडत पाय डोक्याकडे नेऊन हात जमिनीवर टेकवा. श्वास घेत सावकाश पाठ टेकवून पाय पुन्हा काटकोनात आणा. त्यानंतर श्वास सोडत पाय हळूहळू खाली आणून पूर्वस्थितीला या.

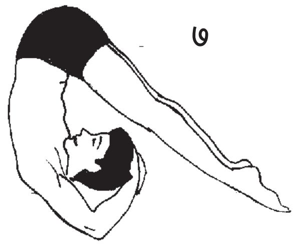

५

पङ्गुं लङ्घयते गिरिम् ।

६. मत्स्यासन : उजवा पाय गुडघ्यात दुमडून डाव्या मांडीवर जांघेजवळ ठेवा. डावा पाय असाच उजव्या मांडीवर ठेवा (पद्मासन). कोपराच्या आधाराने कंबर, पाठ आणि खांदे वर उचला. मान मागे वळवून वरच्या दिशेने पहात डोक्याच्या टाळूचा भाग जमिनीस टेकवा. हाताच्या बोटांनी पायांचे अंगठे धरा. शरीराचा भार कोपरांवर आला पाहिजे. मांड्या वर उचलू नयेत. संथ श्वसन करत जमेल तितका वेळ आसनस्थितीत राहून पायांचे अंगठे सोडा आणि डोके सरळ करत खांदे जमिनीस टेकवा. पाय सरळ करून पूर्वस्थितीला या.

६

७. हलासन : श्वास घेत दोन्ही पाय वर उचलून जमिनीशी काटकोनात ठेवा. श्वास सोडत पाय डोक्यावरून मागे न्या आणि शरीराचा तोल व्यवस्थित सांभाळा. श्वास सोडल्यानंतर पाय आणखी मागे नेऊन चवडे ताणत अंगठे जमिनीस टेकवा. हनुवटी गळ्यास चिकटेल. पाय गुडघ्यात सरळ राहिले पाहिजेत. डोक्यापाशी किंवा मानेखाली दोन्ही हात ठेवले तर हातांच्या आधाराने शरीर स्थिर होण्यास मदत होते. या आसनात पाठीचा कणा खूप ताणला जातो, त्यामुळे प्रत्येकाचे अंगठे जमिनीस टेकतीलच असे नाही. जमेल तितका वेळ आसन स्थिर ठेवून श्वास घेत पाय उचलून स्थिर करा आणि हळूहळू पाठीचा कणा जमिनीस टेकवा. शेवटी श्वास घेत दोन्ही पाय जमिनीवर टेकवून पूर्वस्थितीला या.


७