

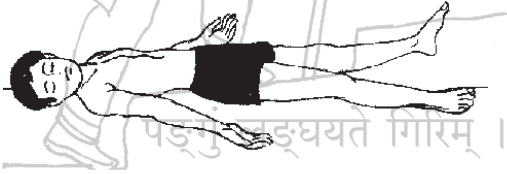
शिथिलीकरण के आसन

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

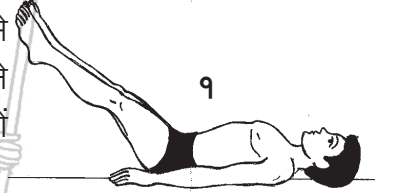
एम.बी.बी.एस. (मुंबई), एम.डी. (मेडिसिन), एम.एससी. -हमेटॉलॉजी (युके)
बी.ए.एम.एस., एम.ए.एससी. (चिकित्सा), एम.ए. (संस्कृत) एम.ए. (संगीत)

हमेटॉलॉजिस्ट

पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसन

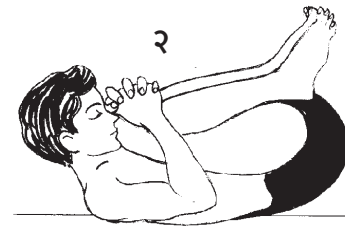
शयनस्थिति अर्थात हमेशा की तरह पीठ के बल लेटना । टांगों को परस्पर मिलाते हुए पांवां की उंगलियाँ ऊपर की दिशा में तानकर रखिए । हाथों को जांघों के पास रखते हुए हथेलियाँ पूरी तरह जमीन पर टेक दीजिए । दृष्टि ऊपर की ओर स्थिर रखिए ।

१) **उत्तानपादासन :** सांस अंदर लेते हुए दोनो टांगों को परस्पर मिलाते हुए सीधे रखकर धीरे-धीरे ऊपर उठाइए । ९० अंश का कोण बनने पर रुके और टांगों को उसी स्थिति में स्थिर रखें । दृष्टि पांवां के अंगूठों पर स्थिर कीजिए । कंधे न उठाइए । धीमी गति से श्वसन करते हुए इस स्थिति में यथाशक्ति बने रहिए और फिर सांस बाहर निकालते हुए टाँगों को धीरे-धीरे नीचे लाकर जमीन पर रखिए ।



इस आसन को एक ही टांग (एकपाद) उठाकर भी किया सकता है । दोनों टांगों को ४० ते ४५ अंश का कोण बनाने तक उठाकर स्थिर रखने से पेट की माँसपेशियाँ अधिकमात्रा में तन जाती है ।

२. **पवनमुक्तासन :** सांस लेते हुए दोनों टांगों को ९० अंश तक ऊपर उठाइए (उत्तानपादासन) दोनों टांगों के घुटनों तथा पंजों को मिलाते हुए जांघों को पेट पर

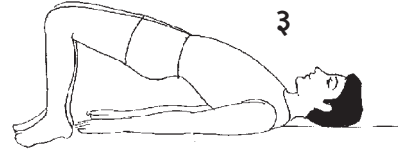


रखिए । दोनो टांगों को दोनों हाथों से घुटनों के पास कसकर पकड़ते हुए जांघों से पेट को दबाइए । पिंडलियाँ जांघों के पीछे मिली हुए हो । सिर तथा गर्दन को ऊपर उठाकर ठुड्डी को दोनों घुटनों के मध्य लाने का प्रयास कीजिए । आसनस्थिति को यथाशक्ति कायम रखते हुए सबसे पहले सिर को धीरे-धीरे जमीन पर रखिए ।

तत्पश्चात हाथों एवं टांगों को पूर्वस्थिति में लाइए ।

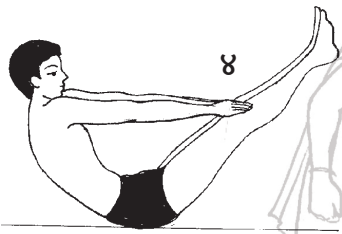
पवनमुक्तासन को एक टांग से भी किया जाता है । इसके साथ दूसरी टांग को पहिए की तरह बड़े वृत्त में गोलाकार घुमाने की भी एक पद्धति है ।

3) **सेतुबंधासन** : टांगों में थोड़ा-सा फासला रखते हुए टांगे घुटनों में मोड़कर खड़ी कीजिए। संभव हो तो दोनों हाथों से टखने पकड़िए। सांस अंदर भरते हुए धीरे-धीरे



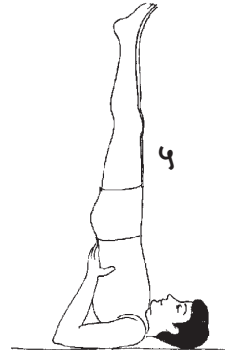
कमर एवं पीठ को ऊपर उठाए। तुड़ी छाती पर टिकने तक शरीर ऊपर उठाया जा सके तो बेहतर। इस अवस्था में धीमी गति से श्वसन करते हुए स्थिर रहिए। यथाशक्ति इस स्थिति में रहकर फिर सांस बाहर निकालते हुए क्रमशः पीठ तथा कमर जमीन पर टिकाइए और टांगों को सीधा कीजिए।

4) **द्रोणासन** : सांस अंदर लेते हुए दोनों टांगों को मिलाकर एक साथ धीरे-धीरे ऊपर उठाते हुए जमीन से 45 अंश तक ले आइए। टांगों को घुटनों में न मोड़ते हुए सीधा



रखिए। सांस को रोक रख कंधों एवं पीठ को ऊपर उठाते हुए हाथों से घुटनों को पकड़िए। घुटनों के बजाय अंगूठे पकड़ने पर अधिक तनाव आता है। हाथों को अधिक न तानते हुए पेट की मांसपेशियों का संकोचन करके तनाव देने का प्रयास कीजिए। आसनस्थिति में श्वसन को धीमी गति से जारी रखिए। यथासंभव स्थिर रहते हुए सांस को बाहर छोड़ते हुए हाथों को खोलकर क्रमशः पीठ, सिर तथा टांगों को जमीन पर टिकाइए और प्रारंभिक स्थिति में आ जाइए।

5) **सर्वांगासन** : सांस लेते हुए दोनों टांगों को सीधा ऊपर उठाकर जमीन से समकोणीय स्थिति में (उत्तानपादासन) रखिए। फिर सांस बाहर छोड़ते हुए कमर को ऊपर उठाकर टांगों को सिर की दिशा में ले जाइए। दोनों हथेलियों से पीठ को सहारा देते हुए उसे और ऊपर उठाइए। टांगे, कमर एवं पीठ एक सीधी रेखा में जमीन से समकोणीय स्थिति में होनी चाहिए। दोनों टांगें आपस में मिली हुई हों। सिर को न उठाएं। तुड़ी को गले के पास स्थिर रखें। शरीर के संपूर्ण वजन को कंधों पर तौलते हुए दृष्टि पैरों के अंगूठों पर रख यथासंभव स्थिर रहिए। आसन स्थिति के बाद सांस बाहर छोड़ते हुए टांगों को सिर की ओर ले जाकर हाथों को जमीन पर टिकाकर टांगों को पुनः समकोण-



स्थिति में ले आइए। फिर सांस को बाहर निकालते हुए टांगों को धीरे-धीरे नीचे लाकर प्रारंभिक स्थिति में आ जाइए।

6) **मत्स्यासन** : दाहिनी टांग को घुटने से मोड़कर बाईं जांघ पर जंघामूल के पास रखिए। इसी तरह बाईं टांग दाईं जांघ पर रखिए (पद्मासन)। कोहनियों के सहारे कमर, पीठ तथा कंधों को ऊपर उठाइए। गर्दन को पीछे की ओर झुकाकर ऊपर देखते हुए सिर का मध्यभाग (तालु) जमीन पर टिकाइए। हाथ की उंगलियों से पैरों के अंगूठी पकड़िए। शरीर का पूरा बोझ कोहनियों पर आना चाहिए। जांघों को ऊपर न उठाइए। धीमी गति से श्वसन करते हुए यथासंभव आसन-स्थिति में बने रहिए। फिर पैर के अंगूठों को छोड़िए और सिर को सीधा करते हुए कंधों को जमीन पर टिकाइए। टांगों को सीधा करते हुए प्रारंभिक स्थिति में आइए।



7) **हलासन** : सांस लेते हुए दोनों टांगों को वहां तक उठाइए कि जमीन से समकोण बन जाए। सांस को बाहर छोड़ते हुए टांगों को सिर के पीछे ले जाइए और शरीर का योग्य संतुलन बनाए रखिए। सांस को बाहर छोड़ने के उपरांत टांगों को और पीछे ले जाकर पांव के पंजों को अधिक खींचते हुए अंगूठों को जमीन पर टिकाइए। तुड़ी गले से चिपक जाएगी। टांगे घुटनों में सीधी होनी चाहिए। सिर से पास अथवा गर्दन के नीचे दोनों हथेलियाँ रखने से उनके सहारे शरीर स्थिर रखने में सहायता मिलती है। इस आसन के दौरान मेरुदंड अधिक मात्रा में तन जाता है। अतः हर किसी को अंगूठे जमीन पर टिकाना संभव हो यह आवश्यक नहीं। आसनस्थिति को यथासंभव स्थिर रखकर सांस भीतर लेते हुए टांगों को स्थिर कीजिए और पीठ धीरे-धीरे जमीन पर टिकाइए। अंततः सांस को भीतर लेते हुए दोनों टांगें जमीन पर टिकाकर पूर्वस्थिति में आ जाइए।

