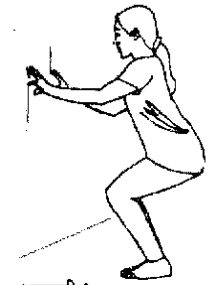


पार्किन्सन्सवर योगासनाने स्थिरता मिळविणे

सौ. सीमा केदार जोगळेकर

पार्किन्सन्स हा वाढता आजार आहे. ज्यामध्ये मेंदूवर त्याचा परिणाम होतो. ह्यामध्ये पेशंटला शारीरिक कडकपणा, चालण्याचा त्रास, कंपवात असा त्रास होतो. त्याचबरोबर रोजच्या आयुष्यातील अनेक हालचाली कठीण होऊ बसतात. उदा. चमचा पकडणे, बटण लावणे; पण त्या सर्व गोष्टींवर योगसाधनेतून हळू हळू मात करता येते. अशा प्रकारचा अभ्यास, संशोधन ३ ते ४ वर्षांपासून मुंबईत 'बॉम्बे हॉस्पिटल' व 'अय्यंगार योग रिसर्च ट्रस्ट'च्या सौजन्याने झालेले आहे व ते पूर्णपणे यशस्वी झाले आहेत.

'योग' ची व्याख्या विविध प्रकारे करता येते. पण त्याचा गाभा सारखाच असतो. हा मूळच्या संस्कृत 'युज' ह्या शब्दापासून आला आहे. त्याचा अर्थ एकत्र येणे, जुळणे. शरीर, मन आणि आत्मा ह्यांचे संतुलन म्हणजे योग. हे शरीर व मनाचे शास्त्र आहे. आसन प्रकारांमुळे शरीरातील स्नायू योग्य रीतीने ताणले जाऊन त्याचे रक्ताभिसरण सुधारते. शरीरातील विविध संस्था उदा पचनसंस्था, श्वसन संस्था, उत्सर्जन संस्था ह्यांना योग्य रक्ताभिसरण होऊन त्यांचेही कार्य सुधारते. ह्याचा शरीरावर जसा चांगला परिणाम दिसते तसा मनस्वास्थ्यावरही होऊन मन आनंदी सकारात्मक होण्यासाठी मदत होते. इतर व्यायाम प्रकारात शारीरिक ऊर्जा वापरली जाते; पण या प्रकारच्या व्यायामात ऊर्जेचे संवर्धन होण्यास मदत होते व त्यामुळे शरीराची थकावट दूर होऊन शरीर स्वास्थ्य लाभते.



आकृती १

ह्या आजाराच्या अनुषंगाने जी लक्षणे शरीरात आढळतात त्यावर काय आसने केली जातात याचा विचार करू.

उभ्याची आसने-

१) उत्कटासन - भिंतीकडे तोंड करून हात भिंतीवर ठेवून हळूच

गुडघे वाकवून करणे. ह्यामुळे पाठीचे स्नायू, गुडघा, मांड्यांचे स्नायू, घोट्यांचे स्नायू बळकट व्हायला मदत होते.

२) भिंतीला पाठ करून आधाराने करावे. शरीराचे वजन दोन्ही पायावर समान घेऊन ताठ उभे राहण्याने पायांच्या स्नायूंना तसेच, पाठीच्या स्नायूंना बळकटी येते.



३) त्रिकोणासन पायांच्या स्नायूंना बळकटी तसेच, कंबरेच्या स्नायूंना ताण बसून ती ही बळकट व्हायला मदत होते.



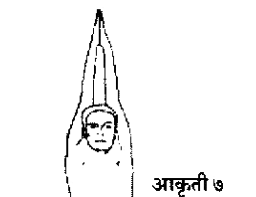
४) वीरभद्रासन गुडघा व मांडीच्या स्नायूंची बळकटी वाढते.



५) उर्ध्वहस्तासन तळवे समोर धरून हात वर ताणल्यास खांद्याची पाती आत येतात. काखेचा भाग ताणला जातो. बोटे ताणून फाकली असताना तळव्यात व मनगटाच्या सांध्यात मोकळेपणा येतो. हाताच्या कडकपणासाठी याचा उपयोग होतो.



६) हाताची बोटे एकमेकांत गुंफलेली अवस्थेत हात वर ताणल्यामुळे आक्रसलेले तळवे, बोटे व मनगटाच्या सांध्यात मोकळेपणा वाटतो.



७) हात नुसते वर नेणे, ताणणे, बोटात बोटे गुंफणे ह्या प्रत्येक क्रियेचा परिणाम भिन्न असतो. हात काखेकडील बरगड्यांचा भाग लांब होतो व श्वसनक्रिया मोकळी होते.

हे सर्व प्रकार भितीला टेकून केल्यास स्थिर उभे राहून हातावर लक्ष केंद्रीत करता येते.

बसून करावयाची आसने



आकृती ८



आकृती ९



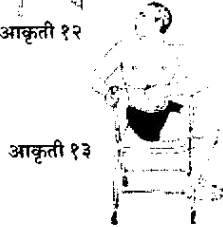
आकृती १०



आकृती ११



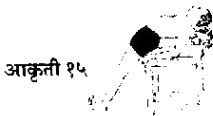
आकृती १२



आकृती १३



आकृती १४



आकृती १५

दंडासन - दंड म्हणजे काठी.

ह्यात धड व पाय हे दंडाप्रमाणे ताठ राहतात. पाय पासरून खाली दाबून शरीर ताठ उचलल्यामुळे मांड्यांच्या व पोटीच्या स्नायूंना योग्य ताण बसतो. कंबरेतील स्नायूंना आवश्यक ती ताकद येते.

बद्धकोनासन

पाठीचा कणा, गुडघा, अडसंधी, घोटे सर्व ठिकाणी योग्य ताण बसून त्या भागातील रक्ताभिसरण वाढायला मदत होते.

उपविष्ट कोनासन -

अडसंधीचा भाग मोकळा होतो. पायाचे स्नायू योग्य प्रकारे ताणले जातात. स्वस्तिकासन, पाठीचा कणा स्थिर व भक्कम ठेवण्याची सवय लागते.

भरद्वाजासन -

हे खुर्चीवर बसून करता येते. पाठीच्या कण्याचे स्नायू ताठरतात, कडक होतात. त्यातील मोकळेपणा नष्ट होतो. त्यासाठी या आसनाचा उपयोग होतो. तसेच, पचनसंस्था, मूत्रसंस्था ह्यामध्येही योग्य रक्ताभिसरण होऊन त्यांचेही कार्य सुधारायला मदत होते.

पूर्वोत्तानासन -

ह्यामध्ये पाठीच्या कण्याला मिळणारा ताण व छातीचा रुंद होणारा भाग ह्यामुळे श्वास मोकळा होतो. उदरावयवही ताणले जाऊन, तेथील रक्ताभिसरण वाढते.

पलंगावर योग्य लोड व उशांच्या मदतीने केल्यास ३ त ४ मिनीटे अशा स्थितीत राहता येते.

सुप्तपादांगुदगासन -

१ व २

झोपून पड्याच्या मदतीने करावे. पाठदुखी, कंबरदुखी, गुडघा व घोट्यातील कडकपणा कमी होतो. पायाच्या सांध्यांना योग्य रक्तपुरवठा होऊन त्यांची मोकळी हालचाल होण्यास मदत होते.



आकृती १६



आकृती १७



आकृती १८

सुप्त बद्धकोनासन

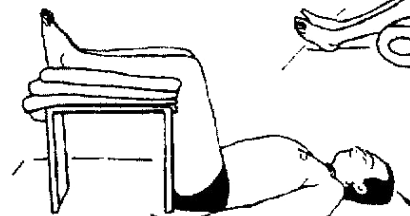
पाठीला उशी व लोड घेऊन पाय बद्धकोनासनात ठेवून झोपल्यास थकवा दूर व्हायला मदत होते.

शवासन १, २, ३, ४

विविध प्रकारे करता येते. पाठीशी लोड घेऊन केल्यास छाती रुंद होऊन श्वासात मोकळेपणा येऊन मेंदू शांत होतो.



आकृती १९



आकृती २१



आकृती २०



आकृती २२

पायाखाली लोड घेतल्यास कंबरेचा भाग हलका राहून शवासन करता येते. पायावर लोड ठेवल्यास पायाची थरथर कमी होऊन पाय शांत होतात व मेंदूलाही शांतता मिळते. पाय जमिनीला समांतर ठेवून पोटाच्यांना आधार दिल्यास कंबरदुखी कमी होते. अशा विविध प्रकारे पाय व शरीर शिथिल केल्यास शरीराबरोबर मन शांत व श्वास मोकळा होतो.

या सर्वांमुळे थकवा कमी होतो. हालचालीत मोकळेपणा येतो. कडकपणा कमी होऊन शरीर लवचिक व्हायला मदत होते. त्यामुळे स्नायूंचा कमकुवतपणा जाऊन त्यात शक्ती

वाढायला मदत होते. त्यामुळे ह्या आजारावर मात करायला मनाची उभारी व शक्ती नक्कीच वाढते.

वृद्ध व्यक्ती व पार्किन्सन्स रुग्ण यांनी वरीलपैकी कोणतेही आसन आधार घेतल्याशिवाय व एकट्याने करू नये. अनुभवी, सुदृढ व्यक्तीच्या उपस्थितीत, मदतीने आसने करावी.

लेखकेचा अल्प परिचय



सौ. सीमा केदार
जोगळेकर

सौ. सीमा जोगळेकर या बी.एससी. होम सायन्स झालेल्या आहेत. गेली १५ वर्षे त्या श्री. बी. के. एस. अय्यंगार यांच्याकडे योग शिक्षण घेत आहेत. तसेच, त्याच संस्थेत स्वतंत्र योगशिक्षक म्हणूनही कार्यरत आहेत. श्री. अय्यंगार स्वतः उपचारांसाठी योगवर्ग घेतात. त्यातही त्या श्री. अय्यंगार यांच्या सहाय्यक म्हणून काम करतात. पार्किन्सन्स मित्रमंडळाच्या सभासदांसाठी त्यांनी एक खास वर्ग घेतला होता. त्यात त्यांनी श्रीमती चंदा काळे या पार्किन्सन्सग्रस्त महिलेकडून सर्व आसनांची प्रात्यक्षिके करून घेतली होती.