

पवनमुक्तासन (प्रारम्भिक आसन समूह) का जानु संधिशूल में प्रभाव

आराधना*, डा० भोलानाथ मौर्य**

सार :

भारत में लगभग 23.46 मिलियन व्यक्तियों को 1990 में ऑस्टियोअर्थराइटिस था। यह 2019 में बढ़कर 62.35 मिलियन हो गया। पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं में यह समस्या ज्यादा पाई जाती है।

जानु संधि शूल में यौगिक आसनों के महत्वपूर्ण लाभ हैं, यह शारीरिक स्वास्थ्य के सम्वर्द्धन के साथ मानसिक स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव डालता है। इनका उद्देश्य नाडियों, आन्तरिक अंगों और मांसपेशियों की हल्की मालिश के साथ-साथ सम्पूर्ण शरीर के स्नायु को विश्रान्ति प्रदान करता है।

योग का उद्देश्य यौगिक आसनों के द्वारा जोड़ों को लचीला कर उनकी क्रियाशीलता को बढ़ाना हैं। यदि समय रहते जानु संधि शूल की प्रारम्भिक स्थिति पर ध्यान दिया जाए और नियमित अपनी दिनचर्या में यौगिक आसनों को शामिल किया जाए तो हम आने वाली दुःखद स्थिति से बच सकते है जिसकी हम कल्पना भी नहीं कर सकते। क्योंकि जानुसंधि हमारे सम्पूर्ण शरीर का वजन सहती है जब उसमें ही समस्या या रोग आ जायेगा तो हम खड़े किसके सहारे होंगे। फिर ऑपरेशन के अलावा और कोई विकल्प हमारे पास नहीं होता। अतः अपनी दिनचर्या में यौगिक आसनों को अवश्य रखना चाहिए।
शब्द कुंजी - जानुसंधि, शूल, योग, पवनमुक्तासन, वात ।

प्रस्तावना :

जानुसंधि शूल या घुटने का दर्द एक आम मगर एक गम्भीर समस्या है जो आज हमारे समाज में बुजुर्गों से लेकर बच्चों तक अपनी चपेट में ले चुका है। इसके जिम्मेदार कहीं न कहीं हम खुद ही है। वह चाहे वह आवश्यकता से अधिक कार्य करना या शारीरिक श्रम की कमी होना, मोटापा, जंक फूड इत्यादि का सेवन इसका प्रमुख कारण है।

जानु संधि मानव शरीर की दो सबसे लम्बी अस्थियों का जोड़ है जिसपर शरीर का सम्पूर्ण भार वहन होता है और इनमें अनेक गतिया होती है तथा इनकी सीमा भी विस्तृत है।²⁹ वास्तव में जानुसंधि तीन साइनोवियल संधियों के संयोग से निर्मित है, एक संधि फीमर एवं टिबिया के मीडियल कॉण्डाइलों

* पी०एच०डी० शोधार्थी (योग), **पर्यवेक्षक, सह पर्यवेक्षक, संज्ञाहरण विभाग (चिकित्सा विज्ञान संस्थान, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय) वाराणसी, उ०प्र०, भारत। Email: arkhanaujiya1992@gmail.com

²⁹ वर्मा, डा० मुकुन्द स्वरूप, मानव शरीर रचना, द्वितीय खण्ड, मोतीलाल बनारसी दास, दिल्ली, पृ० ६३५

के बीच होता है दूसरी संधि इन अस्थियों के लेटरल कॉण्डाइलों के बीच होता है तथा तीसरी संधि फीमर तथा पटेला के बीच होती है।³⁰

टिबिया - यह पिण्डली के निचले पैर की बड़ी हड्डी होती है।

फीमर - यह जाँघ के ऊपरी पैर की हड्डी होती है।

पटेला - यह जानु संधि है।

टेण्डन - टेण्डन या कण्डरा ऊतक के सख्त तार होते हैं जो मांसपेशियों को हड्डियों से जोड़ते हैं।

शूल का अर्थ है सुई या सुआ चुभने के समान वेदना या पीड़ादायक अनुभव होना। पीड़ा या वेदना वात का लक्षण है अर्थात् शूल में वात का विशेष प्रकोप होता है। वात जिस भी रूप में शरीर में संचरण होता है एवं कार्य करता है उन्हें वात व 'स्रोतस्' या 'वातनाडियां' तंत्रिकाएं कहते हैं। यदि इसमें किसी भी तरह शोथ या क्षोभ हो तो पीड़ा या शूल का अनुभव होता है। इन सारे वेदनाओं का सम्बन्ध वात से तथा वात वाहिनियों से होता है।

'सर्वेष्वेतेषु शूलेषु प्रायेण पवनप्रभु ::' माधवनि -दानशूलानि । :31

कारण तथा सम्प्राप्ति -

शूल या वेदना वात के प्रकोप से होता है, इसलिए इनके हेतु वात प्रकोपक आहार विहार है। वात वाहिनियों के क्षोभ-शोथ-अभिघात आदि से भी शूल की उत्पत्ति होती है। इन्हीं कारणों से क्षुब्ध वात नाड़ियों में पीड़ा उत्पन्न होती है। जिसे 'शूल' कहते हैं।

'दोषैः पृथक्समस्तायःद्वन्द्वैः शूलोऽष्टधा भवेत्' (माधवनिदान)

योगरत्नाकर के अनुसार -

पृथग्दोषैः समस्तामद्वन्द्वैः शूलोऽष्टधा भवेत् ।

सर्वेष्वेतेषु शूलेषु प्रायेण पवनः प्रभुः ।।

अर्थात् वातज पृथक- पृथक दोषों से, फिर दोष से, आम से और दो-दो दोषों के एकत्र प्रकोप से शूल रोग आठ प्रकार का होता है। इन सभी प्रकार के शूलों में वात ही प्रधान रहती है।

शूल के आठ प्रकार -

- १- वातज शूल
- २- पित्तज शूल
- ३- कफज शूल

³⁰ गुप्ता, प्रो० डा० अनन्त प्रकाश, २०१६, मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान, सुमित प्रकाशन, आगरा, नईदिल्ली, पृ० १०२

³¹ शर्मा, आचार्य ब्रह्मदत्त, १९८८, अत्याधिक व्याधि-निदान चिकित्सा, प्रथम संस्करण, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली

- ४- सन्निपातज शूल
- ५- आमज शूल
- ६- द्विदोषज शूल
- ७- त्रिदोषज शूल
- ८- साध्यसाध्यता³²

इण्टरनेशनल एसोशिएशन फॉर द स्टडी ऑफ पेन (IASP, 1979, 1982) के अनुसार दर्द को एक अप्रिय संवेदी और भावनात्मक अनुभव के रूप में परिभाषित किया गया है।

दर्द जो आने वाली दर्दनाक स्थिति का संकेत है जो हमें सचेत करता है कि हमें उस क्षेत्र पर या उस कारण पर ध्यान देने की आवश्यकता है जहाँ दर्द हो रहा है।

जानुसंधि शूल को आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में 'Osteoarthritis' नामक रोग से जाना जाता है। अर्थराइटिस मुख्य रूप से जोड़ों की समस्या है, जोड़ों में "साइनोबियल फ्लूड" के कम हो जाने पर यह समस्या उत्पन्न होती है। इसे सामान्य भाषा में गठिया रोग भी कहा जाता है। इसके होने के कुछ मुख्य कारण-

- १- अक्रियाशीलता
- २- वातयुक्त भोजन की प्रधानता
- ३- मोटापा
- ४- चोट लगना

बढ़ती उम्र में क्षय प्रक्रिया भी इसकी मुख्य वजह है।³³

आयुर्वेदिक ग्रन्थों में जानुसंधि शूल को अनेक नामों से जाना जाता है। आचार्य भेल ने इसे अस्थि-मज्जागत वात व्याधि, सन्धि विच्युत के रूप में वर्णित किया है।³⁴

वातपूर्णदृतिस्पर्शः शोफं सन्धिगतोऽनिल ।

प्रसारणाकुञ्चनयोः प्रवृत्ति च सवेदनाम् ।।³⁵

³² शास्त्री, वैद्य, श्री लक्ष्मीपती, विक्रम संवत् २०७७, योग रत्नाकरः (विद्योतनी, हिन्दी टीका) चौखम्भा प्रकाशन, वाराणसी

³³ कुमार, डा० कामाख्या, २०११, योग महाविज्ञान, स्टैण्डर्ड पब्लिशर्स नई दिल्ली, पृ० २१३

³⁴ माधव निदान, अध्याय २२, १४

³⁵ गौड, प्रो० बनवारी लाल, २००७, अष्टांग हृदयंम, सर्वात्मिका हिन्दी सहितख्याव्या-, चौखम्भा, ओरियण्टलिया, अध्याय १५, १४१५-

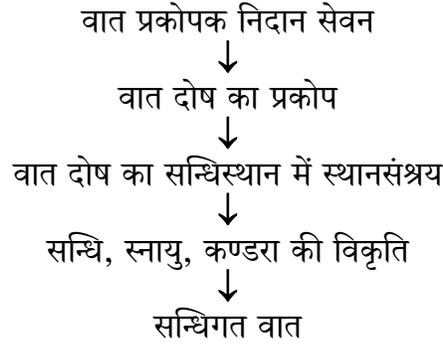
आचार्य चरक ने वात व्याधि चिकित्सा अध्याय में संधिगत वात रोग का वर्णन किया गया है। इन्होंने इसका उल्लेख "सन्धिगत अनिलः" के रूप में किया है।³⁶ आचार्य सुश्रुत से वात व्याधि अध्याय में इसे संधि शूल को संधिगत वात के रूप में वर्णित किया है।³⁷

अस्थिस्थः साक्षिसन्ध्यस्थिशूलं तीव्रं बलक्षयम् ।।

अर्थात् कुपित, वायु टांगों में, सन्धि और अस्थि में तीव्र शूल और बल का हास करता है।³⁸

यह रोग मुख्यतः मध्यम या वृद्ध अवस्था में उत्पन्न होता है, क्योंकि इस अवस्था में स्वाभाविक रूप से ही मनुष्य में वात दोष की वृद्धि होती है। विकृत वातदोष द्वारा सन्धियों को आक्रान्त करने से सन्धिवात नामक रोग उत्पन्न होता है। सन्धिगत वात में बड़ी सन्धियाँ ज्यादा प्रभावित होती हैं।
उदाहरणार्थ - जानुसंधि (Knee Joint), गुल्फ संधि (Ankle Joint)।

सम्प्राप्ति चक्र द्वारा वात रोग की उत्पत्ति



सम्प्राप्ति घटक -

- दोष - वात
- अधिष्ठान - अस्थि, सन्धि
- स्रोतोदुष्टि प्रकार - संग, विमार्गगमन
- साध्यासाध्यता - कृच्छ्रसाध्य/याप्य
- दूष्य - रस, रक्त, अस्थि
- स्रोतस - अस्थिवह, मज्जावह
- स्वभाव - चिरकारी

³⁶ चरक संहिता, चिकित्सा स्थान, अध्याय २८

³⁷ सुश्रुत संहिता, निदान स्थान, अध्याय १५

³⁸ गुप्ता, कविराजा अत्रिदेव, विक्रम संवत् २०६२ अष्टांग संग्रह, हिन्दी व्याख्या सहित, चौखम्भा कृष्णदास अकादमी, वाराणसी, निदान स्थान, पृ० ४००

सामान्य लक्षण -

- १- सन्धि प्रदेश में 'वातपूर्ण दृति' स्पर्श होता है। (Feeling during movements of joints)
- २- सन्धियों में शोथ (Inflammation of Joints)
- ३- प्रसारण, आकुञ्चन समय पर सन्धियों में शूल । (Pain during movements of joints)
- ४- चलते समय सन्धियों में आवाज होना (Crackling in joints)¹

योग एवं योगासन

'योग' शब्द संस्कृत के 'युज्' धातु से बना है जिसका अर्थ है करनायुक्त -, जोड़ना या मिलाना ।² मिलाना ।²

"स्थिरसुखमासनम्"

निश्चल सुखपूर्वक बैठने का नाम आसन है ।³

आसनों का प्रथम उद्देश्य हमें शारीरिक और मानसिक पीड़ा से मुक्ति दिलाना है। आसन तन्त्रिका तन्त्र के कार्यों में सन्तुलन स्थापित करते हैं। एवं हल्की मालिश द्वारा शारीरिक अन्तःक्रिया की क्षमता भी बढ़ाते हैं।

वात या गठिया निरोधक पवनमुक्तासन हमारे शरीर के समस्त जोड़ों को सक्रिय बनाता है।

पवनमुक्तासन (प्रारम्भिक आसन समूह)

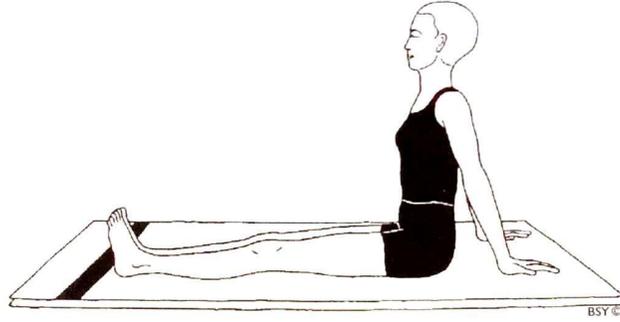
पवनमुक्तासन समूह एक महत्वपूर्ण आसन की श्रृंखला है जिसका मानव के समस्त अंगों पर एवं मन पर गहरा प्रभाव पड़ता है। प्रारम्भिक अभ्यास समूह के आसन शरीर के मुख्य जोड़ों को लचीला बनाते हैं। संस्कृत में इन्हें सूक्ष्म व्यायाम कहा जाता है। 'पवन' शब्द का अर्थ 'वायु' अथवा 'प्राण', 'मुक्त' का अर्थ 'छुटकारा' और 'आसन' का अर्थ शरीर की एक विशेष स्थिति से है अर्थात् पवनमुक्तासन का अर्थ है आसनों का विशेष जो शरीर व मन से अवरोधों को दूर कर ऊर्जा के प्रवाह को मुक्त करता है।

सजगता -अभ्यास के तीन प्रकार हैं-

1 पाण्डेय, श्रीकान्त, २०१०, आयुर्वेदीय रोग एवं विकृति विज्ञान, चौखम्बा, सुभारती, वाराणसी, पृ० ३४५३४६-
2 कुमार, डा० प्रवीण, बाली, श्रीमती रजनी, प्रीतम, डॉ० अमृता, २००७, योग परिचय एवं परम्परा, खेल साहित्य केन्द्र ७२६/, एल०जी०एफ, अन्सारी रोड दरियागंज, नई दिल्ली, पृ० १
3 गोयन्दका, हरिकृष्णदास, विक्रम संवत् २०७३, पातञ्जल योगदर्शन गीताप्रेस (सहितख्याव्या-साधारण हिन्दी), गोरखपुर, पृ० ७२

- १- शारीरिक गतिविधियाँ जैसे- अस्थियों, जोड़ों, अस्थिबन्धों, मानसपेसियों के बीच पारस्परिक क्रियाओं के प्रति सजगता तथा प्रत्येक पूर्णक मानसिक गणना। अभ्यास की इस विधि से मानसिक शान्ति, सन्तुलन और एकाग्रता का विकास होता है।
- २- सजगता और श्वास के तालमेल में सामंजस्य के साथ अभ्यास। श्वास की गति के साथ शारीरिक गति को लयबद्ध करना चाहिए। यह अभ्यास शारीरिक एवं प्राणिक स्तर पर अधिक प्रभाव डालती है।
- ३- मानसिक रूप से हल्केपन के साथ एकाग्र होकर भावनात्मक ताजगी का अनुभव करेंगे।

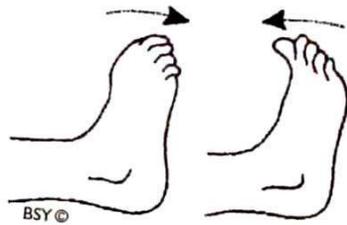
प्रारम्भिक स्थिति -



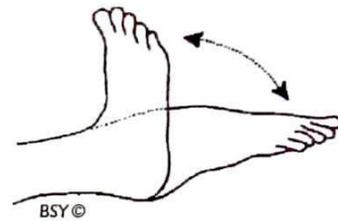
प्रारम्भिक स्थिति अभ्यास-

- १- पैरों को शरीर के सामने फैला कर बैठ जाए, दोनों पैर एक साथ हो परन्तु एक दूसरे से स्पर्श न करें। हथेलियों को दोनों बगल में नितम्बों के ठीक पीछे जमीन पर रखें।
- २- पीठ, गर्दन और सिर एक सीध में रहे।
- ३- कोहनियों को सीधा करें
- ४- भुजाओं का सहारा लेते हुए थोड़ा पीछे झुक जाए। आँखे बन्द कर ले और सम्पूर्ण शरीर को ढीला छोड़ दें।

पादांगुलि गमन और गुल्फनमन



अभ्यास 1



अभ्यास 2

अभ्यास १ पादांगुलि गमन -

- १- दोनों पैरों को सामने फैलाकर एक साथ रखते हुए प्रारम्भिक स्थिति में बैठ जाए हाथों को नितम्भों के थोड़ा पीछे बगल में रखें।
- २- पीठ को भुजाओं का सहारा देते हुए थोड़ा पीछे की ओर झुके। मेरूदण्ड को सीधा रखें।
- ३- पैरों की उंगलियों के प्रति संजग रहे, पैरों को सीधा और टखनों को सिथिल रखते हुए दोनों पैरों की उंगलियों को धीरे-धीरे आगे पीछे की ओर झुकायें।
- ४- प्रत्येक स्थिति में कुछ क्षण रुकें इस प्रकार १० आवृत्तियाँ करें।

श्वसन - पैरों की उंगलियों को पीछे की ओर झुकाते हुए श्वास लें। उंगलियों को आगे की ओर झुकाते हुए श्वास छोड़ें।

सजगता- श्वास और गतिविधि से उत्पन्न खिचाव पर।

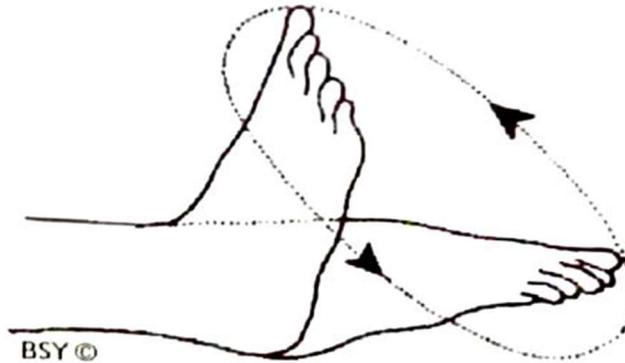
अभ्यास २ नमनगुल्फ -

- १- प्रारम्भिक स्थिति में बैठकर दोनों पंजों को टखनों के जोड़ों से झुकाते हुए धीरे-धीरे आगे और पीछे मोड़ें। पंजों को आगे की ओर तानते हुए जमीन को छूने का प्रयास करें।
- २- फिर उन्हें घुटनों की वापस मोड़ें। प्रत्येक स्थिति में कुछ क्षणों तक स्थिर रखें। १० आवृत्तियाँ करें।

श्वसन- पंजों को पीछे की ओर झुकाते समय श्वास ले। पंजों को आगे की ओर झुकाते हुए श्वास छोड़ें।

सजगता- पंजे, टखने, पिण्डली तथा पैर की पेशियों या जोड़ों का खिचाव और श्वास पर।

अभ्यास ३ चक्रगुल्फ -



- १- प्रारम्भिक स्थिति में बैठे पैरों को सीधा रखते हुए एक दूसरे से कंधों की चौड़ाई के बराबर दूरी पर रखें।
- २- पूरे अभ्यास के समय ऐडियों को जमीन पर रखें।

प्रथम चरण - दाहिने पंजे को टखने से धीरे-धीरे बाईं ओर १० बार दाईं ओर वृत्ताकार घुमाये १० धीरे-सघुमाये यही अभ्यास बायें पंजे से भी दोहराये।

द्वितीय चरण- दोनों पंजों को एक दूसरे से स्पर्श कराते हुए एक साथ एक ही दिशा में धीरे-धीरे घुमाये।- घुटनों को न मुड़ने दें। पैरों के घुमाव पर ध्यान दे। १० बार दाईं तथा १० बार बाईं ओर वृत्ताकार घुमाते हुए यह अभ्यास करें।

तृतीय चरण - पंजों एक दूसरे से अलग रखें दोनों पंजों से टखनों से एक साथ विपरीत दिशाओं में घुमायें। १० आवृत्तियाँ एक दिशा में और १० आवृत्तियाँ विपरीत दिशा में करें।

श्वसन - पंजों को ऊपर की ले जाते समय श्वास लें नीचे ले जाते समय श्वास छोड़े।

सजगता- श्वास और पैरों को घुमाने पर।

गुल्फ घूर्णन -



अभ्यास ४ गुल्फ घूर्णन -

- १- प्रारम्भिक स्थिति में बैठे दाहिने घुटने को मोड़ और पंजे को नितम्ब की ओर ले आयें।
- २- फिर घुटने को दाईं ओर झुकाये और यदि कष्ट न हो तो पंजे को धीरे से बाईं जांघ पर रखें यह निश्चित करले की टखना जांघ से इस तरह बाहर हो की बिना अवरोध के पंजे को घुमाया जा सके।
- ३- दाहिने गुल्फ को दाहिने हाथ से पकड़कर उसे सहारा दे, दाहिने पैर की उगलियों को बायें हाथ से पकड़ ले।

४- बायें हाथ की सहायता से दाहिने पंजे को टखने से १० बार एक दिशा में और १० बार उसकी विपरीत दिशा में वृत्ताकार घुमाये ।

५- बायें पंजे को दाहिने जांघ पर रखकर इस अभ्यास को दोहराये ।

श्वसन - ऊपर की ओर घुमाते हुए श्वास लें नीचे की ओर घुमाते हुए श्वास छोड़े ।

सजगता - श्वास और पंजे को घुमाने पर ।

लाभ - पंजो और पिण्डिलियों के सभी आसन अवरूद्ध लसिका (लिम्फ) और शिरा-रक्त वापस ले जाने में सहायक होता है । इस प्रकार वे थकान और एठन को दूर करते तथा शिरावरोध (थ्रोम्बोसिस) से बचाव करते हैं ।

अभ्यास जानु फलक आ ५-कर्षण

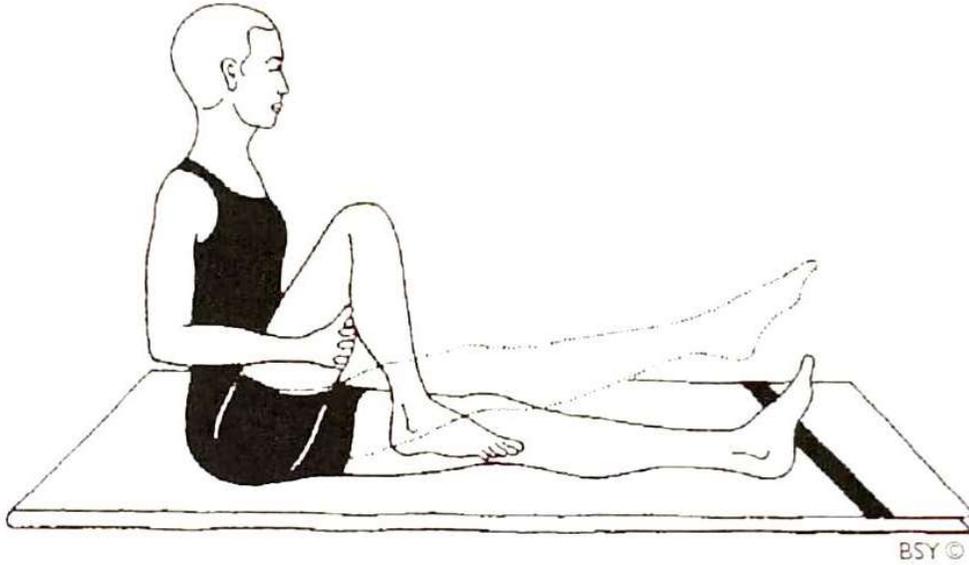
१- प्रारम्भिक स्थिति में बैठे रहे दाहिने जानु फलक को जांघ की दिशा में पीछे की ओर खींचते हुए घुटने की चारों ओर की मांसपेशियों को सन्तुलित करें । संकुचन को तीन से पांच क्षण तक मानसिक गिनती करते हुए छोड़े ।

२- संकुचन को मुक्त कर दे और जानुफलक को अपनी सामान्य स्थिति में वापस आने दे । यह अभ्यास १० बार करें ।

३- बायें जानु फलक से इसे १० बार दोहरायें इसके बाद दोनों जानु फलकों से एक साथ अभ्यास करें ।

श्वसन - संकुचन करते समय श्वास लें घुटने के पेशियों को मुक्त करते समय श्वास छोड़े ।

सजगता - श्वास और संकुचन पर जानु नमन



अभ्यास ६ जानु नमन

१- प्रारम्भिक स्थिति में बैठे रहें दाहिने घुटने को मोड़े और दाहिने जांघ के नीचे दोनों हांथों को आपस में फंसा ले। जानु फलक को ऊपर खींचते हुए दाहिने पैर को सीधा करें। एड़ी को जमीन से लगभग १० सेमी० रखे फिर दाहिने पैर को घुटने से मोड़े ताकि जांघ छाती के समीप और एड़ी नितम्भो के निकट आ जाए।

२- सिर और मेरूदण्ड को सीधा रखे। यही आवृत्ति बाये पेर से १० बार दोहरायें।

द्वितीय चरण -

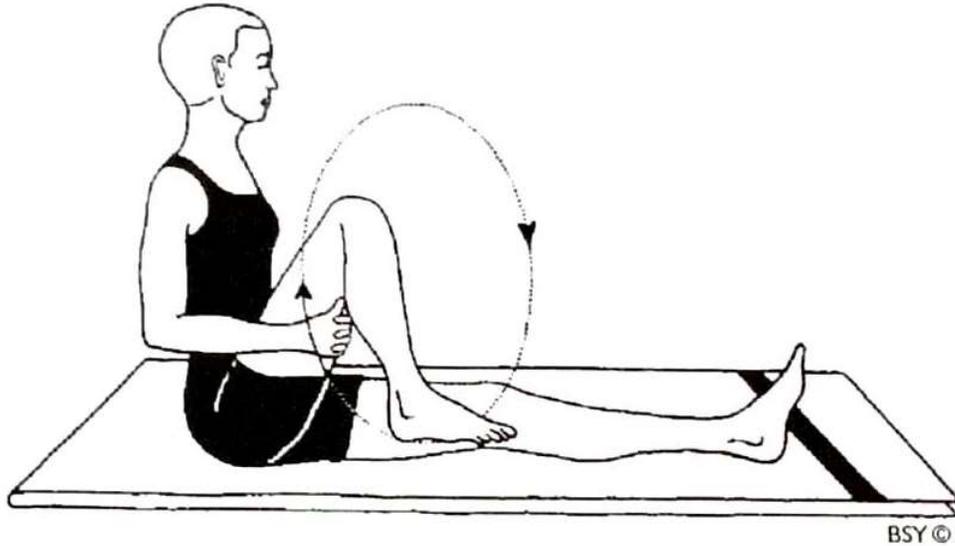
१- दोनों घुटनों को एक साथ मोड़े, जांघों को छाती के समीप लाते हुए पंजों को नितम्बों के सामने जमीन पर रखें। जांघों को पीछे से पकड़े। पैरों को थोड़ा सा जमीन से ऊपर उठाये और नितम्भों को सन्तुलित करें। पैरो को जितना सीधा कर सकते है करें। हाथ और भुजाओं को सहारा देते हुए शरीर की स्थिरता को बनाये रखें। मेरूदण्ड को सीधा रखें कुछ क्षण रूके घुटनों को मोड़े और एड़ियों को जमीन से थोड़ा ऊपर रखते हुए पैरों को प्रारम्भिक स्थिति में वापस लाये। पूरे अभ्यास के दौरान एड़ियों को जमीन से ऊपर रखते हुए ५ से १० आवृत्तियाँ करें।

श्वसन- पैरों को फैलाते समय श्वास लें पैरों को मोड़ते समय श्वास छोड़े।

सजगता - श्वास, घुटने के मोड़ने तथा उससे सम्बन्धित गतिशीलता और सन्तुलन पर।

सावधानियाँ - इस अभ्यास में अधिक श्रम लगता है। अतउदर के पेशियों की दुर्बलता :, पीठ दर्द, उक्त रक्तचाप से ग्रस्त रोगियों को यह अभ्यास नहीं करना चाहिए।

अभ्यास ७ जानु चक्र



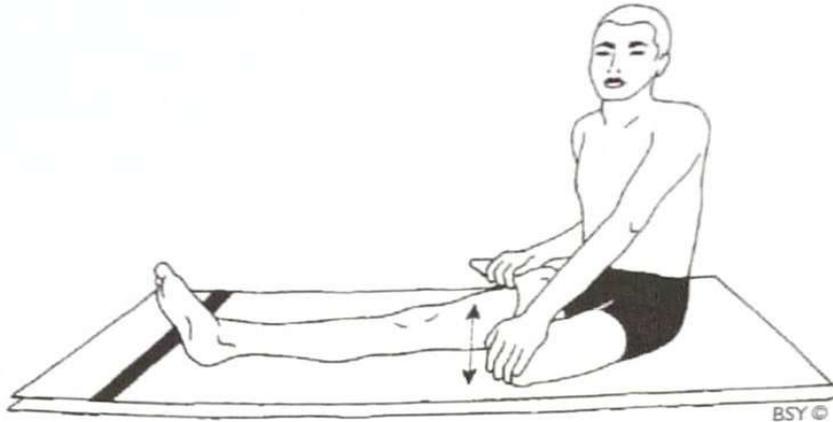
प्रारम्भिक स्थिति में बैठे, दाहिने पैर को मोड़े जांघ को छाती के पास ले। हाथों को दाहिने जांघ के नीचे रखें और उगलियों को आपस में फसा लें। दाहिने पंजे को जमीन से ऊपर उठाये, पैर के निचले हिस्से को घुटने से वृत्ताकार रूप में घुमाये, ऊपर की ओर ले जाते समय जब पैर सबसे ऊपर ऊपर पहुंचे तो उसे सीधा रखने का प्रयास करें। यह क्रिया १० बार दाईं से बाईं तथा १० बार बाईं से दाईं ओर घुमाये।

श्वसन - पैरो को ऊपर ले जाते समय श्वास लें, नीचे की ओर ले जाते समय श्वास छोड़े।

सजगता - श्वास, गति और पूर्णवृत्त बनाने पर

लाभ - चूंकि घुटने का दर्द किसी सशक्त पेशी के सहारे के बिना सम्पूर्ण शरीर का भार ग्रहण करता है, उसमें चोट, मोच, और अस्थि संधि शोथ (गठिया) होने की सबसे अधिक सम्भावना रहती है। घुटने के सभी आसन चतुःशिरस्क पेशी और घुटने के जोड़ के चारों ओर के अस्थि-बन्धों को मजबूत बनाते हैं। ये आसन उपचारात्मक ऊर्जाओं को सक्रिय बनाकर घुटनों के जोड़ों को नवजीवन प्रदान करते हैं।

अर्द्ध तितली आसन -



अभ्यास - ८ अर्द्ध तितली आसन -

१- आरम्भिक स्थिति में बैठे, दाहिने पैर को मोड़े और पंजों को आराम से बाईं जांघ के ऊपर रखे। दाहिने हाथ को मुड़े हुए दाहिने घुटने के ऊपर रखें। बायें हाथ से दाहिने पंजे को पकड़े। यह अभ्यास आरम्भ करने की स्थिति है।

प्रथम चरण - श्वास की लय के साथ

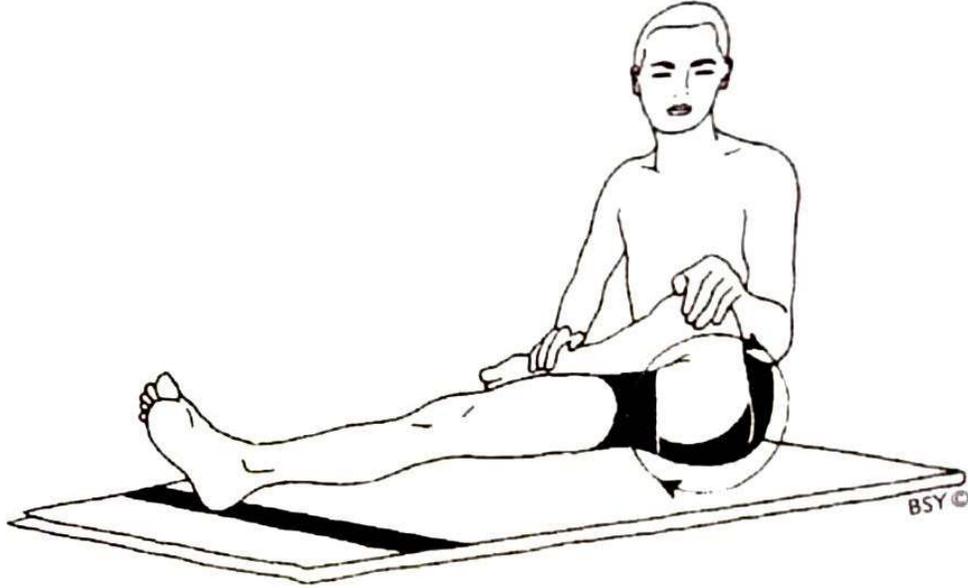
श्वास लेते हुए धीरे-धीरे घुटने को वक्ष की ओर ऊपर उठाये, श्वास छोड़ते हुए घुटने को धीरे से नीचे की ओर दबाए और घुटने को जमीन से स्पर्श कराने का प्रयास करें। पैरों की पेशियों को निष्क्रिय रखते हुए दाहिने भुजा के प्रयास से घुटने को ऊपर नीचे करें। यह क्रिया १० बार करें।

सजगता- घुटने, गुल्फ तथा नितम्ब जोड़ के संचालन और जांघ के भीतरी भाग के मांसपेशियों की विश्रान्ति तथा श्वास पर

लाभ - ध्यान के आसनों के लिए घुटने और नितम्ब के जोड़ों को ढीला करने के लिए यह एक उत्तम प्रारम्भिक आसन है।

अभ्यास टिप्पणी - इस प्रक्रिया के द्वारा जानु संधि सही ढंग से अपने स्थान पर आ जाती है।

श्रोणि चक्र



अभ्यास ९ श्रोणि चक्र -

१- अर्द्ध तितली आसन की तरह प्रारम्भिक स्थिति में बाईं जांघ पर दाहिना पंजा रखकर बैठ जाए। दाहिनी भुजा की पेंशियों का उपयोग कर दाहिने घुटने को वृत्ताकार घुमाते हुए बड़े से बड़ा वृत्त बनाने का प्रयास करें। १० चक्र दाईं से बाईं और १० चक्र बाईं से दाईं उसके विपरीत दिशा में घुमाये। पैरों को सीधा करें। बायें पैर से इनकी पुनरावृत्ति करें।

श्वसन - घुटने को ऊपर की ओर ले जाते समय श्वास लें नीचे की ओर ले जाते समय श्वास छोड़े।

सजगता - श्वास, घुटने, गुल्फ और श्रोणि सन्धि के धुमाव पर।-

निष्कर्ष -

योग विज्ञान के अनुसार जानु संधि शूल या गठिया अपने आप में रोग न होकर लक्षण मात्र है। जो जीवन की प्रारम्भिक अवस्था में ही शरीर में चयापच या प्राणशक्ति के असन्तुलन होने के कारण होता है। चूंकि जानु संधि पर सर्वाधिक घर्षण तथा शारीरिक भार पड़ता है और प्राणशक्ति के प्रवाह में

थोड़ी भी कमी होने पर उत्तकों की जीवनी-शक्ति क्षीण हो जाती है। और मनुष्य रोगग्रस्त हो जाता है। आयुर्वेद के अनुसार वात के प्रकोप के कारण जानु संधि अन्य संधियों में शूल होता है। इसलिए योगाभ्यास एक ऐसा अभ्यास है जिसके द्वारा प्राण वायु तथा जीवनी-शक्ति के संचरण जो अवरोध तथा कमी हो उसे ठीक कर रोग बढ़ने से रोकने में सक्षम है।

यदि जोड़ो की क्षतिग्रस्तता से पूर्व ही योगाभ्यास का प्रारम्भ किया जाय तो जोड़ो की कार्यक्षमता एवं क्रियाशीलता में वृद्धि हो जाएगी।

