

अर्धशिशी आणि योग

अर्धशिशीमुळे डोक्याच्या अर्ध्या बाजूला सूर्योदयानंतर वेदना होऊ लागतात. वेदनेबरोबर रुग्णास गर्दी, सूर्यप्रकाशाची भीती व आवाजापासून दूर राहावेसे वाटते. अर्धशिशी (अर्धावभेदक) या व्याधीमध्ये वात व पित्त या दोषांची दृष्टी असते. वात व पित्तशमन करणारे प्राणायामाचे प्रकार व योगासने यामध्ये उपयुक्त ठरतात.

योगशास्त्र मूलतः वैद्यकीय शास्त्र नाही, तर आध्यात्मिक उन्नतीचे शास्त्र आहे. मात्र अलीकडे आरोग्यरक्षण, व्याधींचे निवारण, कार्यकौशल्य निर्माण, सौंदर्यसाधन, व्यक्तिमत्त्व विकास आदी ऐहिक गोष्टींकरिता योगशास्त्राचा उपयोग सर्रास केला जातो, हे सत्य आहे व त्यात वावगे काही नाही.

मूळव्याध, सुलभ प्रसूती, लैंगिक दोष, सामंजस्य, मनःशांती, रक्तदाब, सर्दी, पित्तवृद्धी, मानसिक विकृती व अर्धशिशीसाठी रुग्ण मोठ्या अपेक्षेने माझ्याकडे येत आहेत. सामान्य लोकांच्या जीवनात योगाला मानाचे स्थान मिळू लागले आहे.

अर्धशिशीची कारणे -

अर्धशिशीमुळे डोक्याच्या अर्ध्या बाजूला सूर्योदयानंतर वेदना होऊ लागतात. वेदनेबरोबर रुग्णास गर्दी, सूर्यप्रकाशाची भीती व आवाजापासून दूर राहावेसे वाटते. शारीरिक रूपाने डोकेदुखी वाढते.



1) मानसिक कारणे :- अनिद्रा, क्रोध, चित्तवृत्ती विचलित होणे, मनःशांती नसणे.

2) आनुवंशिक कारणे :- लिंगसूत्रविकृती, मस्तिष्कगत विकृती, धमनीगत विकार, मज्जागत विकार.

3) स्त्रीसंबंधित कारणे :- रजोनिवृत्ती, प्रथम पुष्पदर्शन, गर्भधारणा, मनोशारीरिक दौर्बल्य.

आधुनिक शास्त्रामध्ये अर्धशिशी निवारणासाठी वेगवेगळ्या संस्था कार्यरत आहेत. त्यासाठी अमेरिकन

अकॅडमी ऑफ- यूरॉलॉजी (Headache Society) या संस्था प्रयत्न करित आहेत. आधुनिक औषधांमध्ये अॅस्पिरिन (Aspirin), Paracetamol ही औषधे तसेच Ibuprofen, dexamethasone ही औषधे असली तरीही ती फार परिणामकारक नाहीत. आयुर्वेदामध्ये श्वेत जीरक, दशमूल नस्य यांसारख्या औषधांचे वर्णन आहे. असे असले तरी अर्धशिशीची परिणामकारक चिकित्सा योगामध्ये वर्णन केलेली आहे.

अर्धशिशीमध्ये प्राणायाम व योगासनांचा उपयोग-

प्राणायाम व विविध प्रकारची योगासने यांचा उपयोग सर्व रोगनाशनासाठी होतो. शरीर शुद्ध होते, शरीर, मन व इंद्रियांची कार्यक्षमता वाढते. निरोगी दीर्घ आयुष्य प्राप्त होते व मनावर नियंत्रण मिळवता येते.

प्राणायामेन युक्तेन सर्व रोगक्षयो भवेत् ।

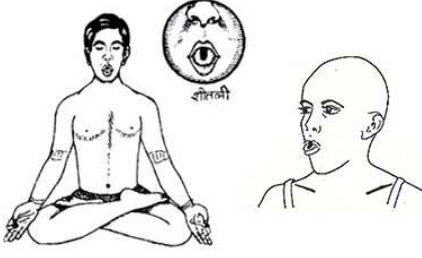
अयुक्ताभ्यास योगेन सर्व रोग समुद्भवः ॥

— हठयोग प्रदीपिका

अर्धशिशी (अर्धावभेदक) या व्याधीमध्ये वात व पित्त या दोषांची दृष्टी असते. वात व पित्तशमन करणारे प्राणायामाचे प्रकार व योगासने यामध्ये उपयुक्त ठरतात.

1) शीतली प्राणायाम-

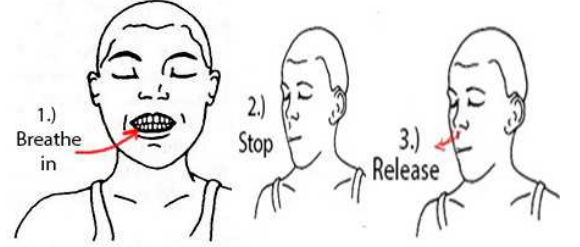
पद्मासनात बसून मूलबंध करावा. ओठांना आत घेऊन जीभ अर्धा ते एक इंच बाहेर काढावी. जिभेच्या दोन्ही बाजूंना वळवून जिभेला पन्हळीप्रमाणे आकार द्यावा. ही पन्हळी ओठांच्या मध्ये ओठांना चिकटून राहिल. याने पूरक करावा. पूरक पूर्ण झाल्यावर जालंधर बंध व उड्डीयान बंध करून कुंभक करावा. कुंभकाच्या शेवटी जालंधर बंध सोडून दोन्ही नाकपुड्यांनी सावकाश रेचक करावा. याप्रमाणे अनेक आवर्तने करावी.



हा शीत स्वभावाचा कुंभक आहे. त्यामुळे उष्ण विकारांमध्ये हितकर आहे. प्रायः पित्तघ्न आहे. यामुळे शरीरात झालेला पित्तप्रकोप कमी करण्यास हा मदत करतो व अर्धाव - भेदकाची संप्राप्ती भंग करण्यात मदत करतो.

2) सीत्कारी प्राणायाम-

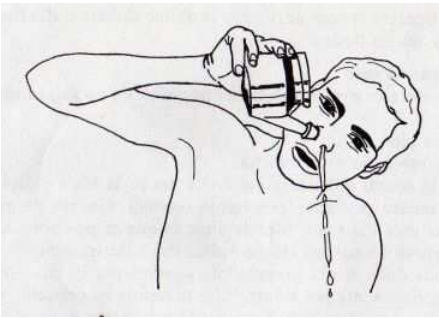
पद्मासनात बसून मूलबंध करावा. जिभेचा शेंडा वरच्या दातांच्या मागे लावून जीभ दुमडावी. पुढील दात एकमेकांवर ठेवावे. गाल पसरून ओठांत अंतर निर्माण करावे. तोंडावाटे पूरक करावा. पूरक करताना तोंडाने सीत्कार करावा. तोंड मिटून जालंधर बंध व उड्डीयान बंधासह कुंभक करावा. नंतर जालंधर बंध सोडून दोन्ही नाकपुड्यांनी रेचक करावा. अशी अनेक आवर्तने करावी. हा शीत स्वभावाचा कुंभक आहे व पित्तघ्न आहे. त्यामुळे अर्धावभेदकमध्ये हा प्राणायाम केल्यास रुग्णास पुष्कळ उपशय मिळतो.



3) नलिकाविरहित जलबस्ती -

उड्डीयान बंधात गुदद्वाराचे आकुंचन करा व नंतर मध्यनालीच्या स्थितीत गुदद्वाराचे प्रसारण करा. अशा कृतीनेही थोडे थोडे पाणी गुदद्वारातून आत खेचले जाईल. असे दहा- पंधरा वेळा केल्यावर पुरेसे पाणी मलाशयामध्ये जाईल. मग बाहेर या व नौली चालन करा. शौचाची भावना झाली की शौचावाटे पाणी बाहेर जाऊ द्या. या क्रियेनंतर विश्रांती घेऊन पचायला हलके असे साधे भोजन घ्या.

4) दिव्यदृष्टी प्रदायिनी जलनेती-



हठयोगातील निरनिराळ्या नेतीक्रिया नाक व त्यातील वायुमार्ग यांचा प्रतिपाल व विकास फार उत्तम रीतीने करतात. त्यातील जलनेती आपण प्रथम पाहू. जलनेतीत पाण्याचे मध्यम नाकपुड्या व वायुमार्ग शुद्ध करण्यास वापरले जाते. पाण्याचा स्पर्श आल्हाददायक व श्लेष्मल त्वचेस प्रभावित करणारा असतो. तसेच पाण्यात नाकपुड्यांतील मल विरघळतो. पाण्यातील मिठामुळे ही क्रिया अधिक शीघ्रगतीने होते व हवामार्ग निष्कंटक होतो. श्लेष्मल त्वचेतील मज्जारजूंची अंतिम टोके पाण्याच्या

उत्तेजक स्पर्शाने प्रभावित होतात व त्यांची प्रतिकारशक्ती, संवेदनशक्ती व क्षमता वाढते. त्यामुळे बदलत्या हवामानास योग्य प्रकारे तोंड देण्याची प्रतिकारशक्ती त्यांच्यात निर्माण होते व वारंवार होणाऱ्या अर्धशिशीपासून मुक्ती मिळते असा माझा अनुभव आहे. हे सर्व उपचार योगतज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाशिवाय करू नयेत.

(सौजन्य : वैद्यराज त्रैमासिक)
