श्वासरोगः

श्वासरोगोऽपि बहुलप्रचलितेषु रोगेषु अन्यतमः। श्वासः प्रश्वास-प्रक्रियायां वायोः कफाश्रितत्वात् प्राणवायोः गतेरवरोधो जायते। तदा श्वासकष्ट अनुभूयते। श्वासकष्ट एव श्वासरोगस्य प्रधानलक्षणम्। श्वासनलिका श्लेष्मया आक्रान्ते सत्यपि श्वासग्रहणे श्रमोऽनुभूयते यः श्वासरोग-नाम्ना ज्ञायते।

श्वासरोगस्य लक्षणत्वेन प्रधानतया श्वासराहित्यम्, शुष्ककासः, वक्षस्थले कठोरताया अनुभूतिश्च गृह्यन्ते।

साधारणतया आकाशः मेघाच्छन्ने सति तथा प्रातःकालीनसमये श्वासरोगस्य प्राबल्यं परिदृश्यते।

श्वासरोगः प्रधानतया भागत्रये विभक्तोऽस्ति — (i) श्वसनिकाश्वासरोगः, हृदयसम्बन्धिश्वासरोगः, वृक्कसम्बन्धिश्वासरोगश्च।

श्वासरोगः जनं शारीरिकतया मानसिकतया वा विकलाङ्गं करोति। सामान्यतया जनानामेतादृशी धारणा अस्ति यत् श्वासरोगः मृत्युना सहैव गच्छति इति। परन्तु नियमितरूपेण पथ्यापथ्यव्यवहारेण यौगिकचिकित्सया च श्वासरोगे लाभं प्राप्तुं शक्यते।

__आसनम्__ :- श्वासरोगे लाभदायकानि आसनानि यथा- पश्चिमोत्तानासनम्, गोमुखासनम्, सुप्तवज्रासनम्, नौकासनम्, मत्स्यासनम्, भुजङ्गासनम्, खगासनम्, मयूरासनम्, शीर्षासनम्, उत्तानपादासनम्, चक्रासनम्, वक्षपद्मासनम्, पद्मासनम्, मकरासनम्, उष्ट्रासनम्, तोलाङ्गासनम्, सिंहासनम्, सूर्यनमस्कारः, शशांकासनम् इत्यादीनि।

__प्राणायाम__ :— भस्त्रिकाप्राणायामः, कपालभातिप्राणायामः, अनुलोम-विलोमप्राणायामः, उज्जायीप्राणायामः

Scanned with CamScanner

सूर्यभेदीप्राणायामः, भ्रमारीप्राणायामः इत्यादयः।

मुद्रा :- रोगेऽस्मिन् लाभदायिकाः मुद्राः यथा - योगमुद्रा, महामुद्रा, शिवलिङ्गमुद्रा इत्यादयः।

क्रिया :- श्वासरोगे लाभदायकानि षट्कर्माणि यथा - धौतिः, अग्निसारधौतिः, दण्डधौतिः, वस्त्रधौतिः, नेतिः, सूत्रनेतिः, जलनेतिः, नौली, कुञ्जलक्रिया, शंखप्रक्षालन इत्यादीनि।

॥ इति ॥

Scanned with CamScanner