દૈનિક યોગ અભ્યાસક્રમ

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમત-ગમત યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ, ગુજરાત રાજ્ય અંતર્ગત)

Scanned by CamScanner

મહર્ષિ પતંજલિ

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમતગમત યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ, ગુજરાત રાજ્ય સંચાલિત)

સેક્ટર-૧૦ A, બ્લોક નં. ૧૯, ત્રીજો માળ, ડો. જીવરાજ મહેતા ભવન, ગાંધીનગર-૩૮૨૦૧૦.

સંપર્ક: 079-23223363

Scanned by CamScanner

અનુક્રમણિકા

Vijaykumar Sheth.

પ્રસ્તાવના ... 04

માનનીય પ્રધાનમંત્રીશ્રીનો સંદેશ ... 05
માનનીય મુખ્ય મંત્રીશ્રીનો સંદેશ ... 06
ચેરમેનશ્રીનો સંદેશ ... 07

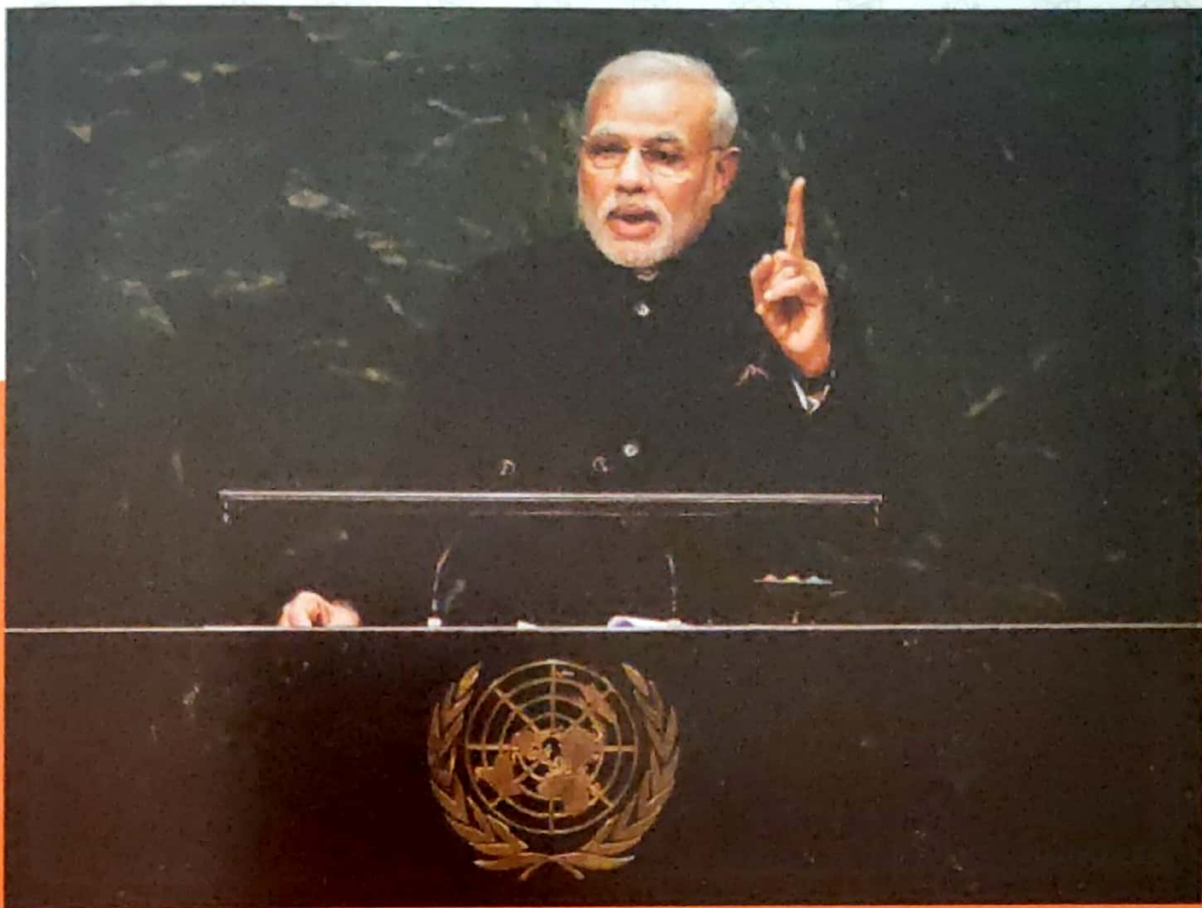
યોગ શું છે? ... 08
પ્રાર્થના ... 12
સૂક્ષ્મક્રિયા ... 12
સર્વાંગી વ્યાયામ(યોગિક જોગિંગ) ... 14
સૂર્ય નમસ્કાર ... 18
યોગાસન ... 22
- ઉભા-ઉભા કરવાનાં આસનો ... 22
- બેસીને કરવાના આસનો ... 24
- પેટ પર ઊંધા સુઇને કરવાના આસનો ... 25
- પીઠ પર સુઈને કરવાના આસનો ... 27

પ્રાણાયામ ... 29
- ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ ... 29
- કપાલભાતિ-પ્રાણાયામ ... 30
- બાહ્ય પ્રાણાયામ ... 30
- ઉજ્જાયી-પ્રાણાયામ ... 31
- અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ ... 31
- ભ્રામરી પ્રાણાયામ ... 32
- ઉદ્‌ગીત પ્રાણાયામ ... 33

ધ્યાન ... 34
યોગ વર્ગ સંકલ્પ સાથે પૂરો કરાવવો ... 34
શાંતિપાઠ ... 34
યોગ અભ્યાસ માટે સામાન્ય સૂચનો ... 35

Scanned by CamScanner

“માનનીય પ્રધાનમંત્રીશ્રીનો સંદેશ”



“યોગ એ પ્રાચીન ભારતીય પરંપરા દ્વારા આપેલી એક અમૂલ્ય ભેટ છે. તેમાં મન અને શરીર, વિચાર અને ક્રિયા, સંયમ અને પરીપૂર્ણતા વચ્ચે રહેલી એકતા, મનુષ્ય અને પ્રકૃતિ મધ્યેની સંવાદિતા તથા આરોગ્ય અને સુખાકારી તરફ એક સકલ્યવાદી અભિગમનો સમાવેશ થાય છે. યોગા એ કસરત વિશે નહિ પરંતુ આપણામાં, વિશ્વમાં તથા પ્રકૃતિમાં રહેલી એકરૂપતા શોધવા વિશે છે. આપણી જીવનશૈલીમાં ફેરફાર કરી તથા ચેતના ઉત્પન્ન કરીને તે આપણને આબોહવા પરિવર્તનો સામનો કરવામાં મદદ કરી શકે છે. ચાલો આપણે એક આંતરરષ્ટ્રીય યોગ દિવસ અપનાવવા તરફ કાર્ય કરીએ.”

- નરેન્દ્ર મોદી
માનનીય પ્રધાનમંત્રી શ્રી
સત્ર ૬૯ માં યુનાઈટેડ નેશન્સ જનરલ એસેમ્લી
તારીખ ૨૭ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૪

Scanned by CamScanner

માનનીય મુખ્ય મંત્રીશ્રીનો સંદેશ

'યોગ' વિદ્યા એ શરીરને આત્મા સાથે એકતાલ કરી જોડતી મહર્ષિ પતંજલિની વિશ્વને આપેલી અમૂલ્ય ભેટ છે. ભૌતિકતાની દોડમાં આ વિદ્યા તથા સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ જીવન પદ્ધતિનું મહત્ત્વ વિસરાઇ જવાયું હતું. આવા કપરા કાળમાં આપણા લાડીલા વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્રભાઇ મોદીએ સંયુક્ત રાષ્ટ્રના અધિવેશનમાં આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે 'યોગદિન'ની ઉજવણીનો પ્રસ્તાવ મૂક્યો અને આંતરરાષ્ટ્રીય સમુદાય તરફથી એને ઉમળકાસભર આવકાર મળ્યો. આ આવકારમાં જ યોગવિદ્યાના મહાત્મ્યનું ઇંગિત છે.

સમગ્ર ભારતમાં પણ યોગ પ્રક્રિયાઓનો વ્યાપક સ્વીકાર થઇ રહ્યો છે. શૈક્ષણિક અભ્યાસક્રમોમાં પણ સુયોગ્ય ફેરફાર સાથે યોગને યથોચિત સ્થાન અપાયું છે, જેથી વિદ્યાર્થી અવસ્થાથી જ યોગ વ્યક્તિની દિનચર્યાનો એક ભાગ બને.

મને શ્રદ્ધા છે કે 'યોગ દિન' આપણને આપણી પ્રાચિન સંપદા સાથે પુનઃ જોડીને યુવા વર્ગને યોગાભિમુખ કરવામાં મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવશે. વ્યક્તિને શારીરિક સ્વાસ્થ્યથી લઇ યમ-નિયમના પાલન દ્વારા ચારિત્ર્ય તથા વ્યક્તિત્વ ઘડતર માટે યોગાભ્યાસ એક સબળ માધ્યમ બનશે. જેના થકી આગામી સમયમાં એક સ્વસ્થ, પ્રસન્ન તથા શાંતિમય સમાજનું નિર્માણ થાય તેવી હૃદયપૂર્વક શુભેચ્છા પાઠવું છું.

વિજય રૂપાણી
મુખ્ય મંત્રી, ગુજરાત રાજ્ય

Scanned by CamScanner

ચેરમેનશ્રીનો સંદેશ

યોગના માધ્યમથી શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, માનસિક શાંતિ, ભૌતિક સફળતા અને આધ્યાતમિક ઉન્નતિના આ રસ્તાએ મને પ્રેરિત કર્યો. કારણ કે યોગાભ્યાસ કર્યા પછી આ બધું જ મેં વ્યક્તિગત જીવનમાં અનુભવ્યું છે. યોગઋષિ સ્વામી રામદેવજી મહારાજના "યોગી બનવું જીવનની સૌથી મોટી સફળતા છે, તથા યોગી બનાવવા તે જીવનમાં સૌથી મોટું સેવાકીય પુણ્યકાર્ય છે." આ શબ્દોએ મારા જીવનની દિશા બદલી નાંખી અને મેં મારા જીવનને યોગના પ્રચારકાર્ય માટે સમર્પિત કર્યું.

માનનીય પ્રધાનમંત્રીશ્રીના પ્રયત્નોથી ૨૧ જૂનને વિશ્વ યોગ દિવસ તરીકે મહત્તા મળી. જેના થકી યોગ વિશ્વમાં સ્થાપિત થયો. યોગ ભારતીય સંસ્કૃતિની દેન છે, હવે સમગ્ર વિશ્વ માનનીય પ્રધાનમંત્રી શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીના દીર્ઘદ્દષ્ટા નેતૃત્વને લીધે યોગની નિશ્રામાં છે. જે ભારતના વિશ્વગુરૂ બનાવવાના માર્ગને મોકળો બનાવે છે. આ કાર્ય થકી હું તેમના પ્રબળ નેતૃત્વથી હંમેશા પ્રેરણા મેળવું છું.

ગુજરાત રાજ્યના ૭ કરોડ લોકો વૈજ્ઞાનિક ઢબે યોગને જાણે તથા નિયમિત યોગાભ્યાસથી જીવનને નિરોગી બનાવે તથા વ્યક્તિગત જીવનમાં આધ્યાત્મિકતામાં વધારો કરે.

નિયમિત યોગાભ્યાસથી પ્રત્યેક વ્યક્તિ પોતાના પરિવારના માસિક મેડિકલ ખર્ચમાં ઘટાડો કરીને પોતાના પરિવારનું જીવનધોરણ ઉચ્ચ કરે જે થકી ગુજરાત રાજ્યના હેપ્પીનેસ ઈન્ડેક્સમાં વધારો થાય.

યોગાભ્યાસના માધ્યમથી ગુજરાતના વિદ્યાર્થીઓ તથા વિશેષ કરીને યુવાનો માટે સફળતા અને રોજગારના નવા અવસરો પ્રદાન કરવા.

યોગના માધ્યમથી પ્રેરણાત્મક વિચારો તથા વકતવ્યો દ્વારા ગુજરાતની પ્રજામાં ભાઈચારો, સામાજિક એકતા, રાષ્ટ્રભાવના, સ્વચ્છતા અને પર્યાવરણની જાળવણી જેવા વિષયો પ્રત્યે લોકજાગૃતિથી રાજ્ય અને દેશની પ્રગતિમાં યોગદાન.

શીશપાલ શોભારામ રાજપૂત
ચેરમેન, ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

Scanned by CamScanner

યોગ? શું છે

યોગ મૂળભૂત રીતે એક આધ્યાત્મિક શાખા છે. જે એક અત્યંત સૂક્ષ્મ વિજ્ઞાન પર આધારિ
છે. જેનો મુખ્ય હેતુ શરીર અને મન વચ્ચે સમન્વય લાવવાનો છે. તે સ્વસ્થ જીવન જીવ
માટેની એક કલા તથા વિજ્ઞાન છે. "યોગ' શબ્દ સંસ્કૃત મૂળ 'યુજ્' માંથી મળે છે. જેનો અર્થ
જોડવુ, બાંધવું, કે સંગઠિત કરવું થાય છે. યોગ- શાસ્ત્રો અનુસાર યોગના અભ્યાસ દ્વારા
વ્યક્તિગત ચેતનાનું સર્વ વ્યાપક ચૈતન્ય સાથે સંમિલન થાય છે. આધુનિક વૈજ્ઞાનિકો
અનુસાર બ્રહ્માંડમાં રહેલી દરેક વસ્તુ એક જ આકાશ પરિમાણની અભિવ્યક્તિ છે. જે
વ્યક્તિ આ અસ્તિત્વના એક્યનો અનુભવ કરે છે, તે "યોગમાં છે' અને યોગી કહેવાય છે.
જેણે સ્વતંત્રતાની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી લીધી છે. જે સ્થિતિને મુક્તિ, નિર્વાણ, કૈવલ્ય અથવા
મોક્ષ કહે છે.

"યોગ" આંતરિક વિજ્ઞાન પણ છે. જેમાં એવી વિભિન્ન પધ્ધતિઓનો સમાવેશ થાય છે. જેના દ્વારા મનુષ્ય શરીર અને મન વચ્ચે એક્ય મેળવીને આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરી શકે છે. યોગ સાધનાનું લક્ષ્ય તમામ પ્રકારની પીડાઓ અને કષ્ટો દૂર કરવાનો છે. જેથી જીવનના દરેક સ્થળે સ્વતંત્રતાનો અનુભવ, સુખ અને સંવાદિતતા પ્રાપ્ત થાય.

યોગનો સંક્ષિપ્ત ઈતિહાસ અને વિકાસ

યોગ વિજ્ઞાનનો ઉદ્દભવ હજારો વર્ષો પૂર્વે પ્રથમ ધર્મ અથવા આસ્થા-પ્રથાઓના જન્મથી પણ ખૂબ પહેલા થયો હતો. યોગ માન્યતા અનુસાર
શિવને પ્રથમ યોગી અથવા આદિયોગી તથા પ્રથમ ગુરૂ અથવા આદિગુરૂ તરીકે જોવામાં આવે છે. હજારો વર્ષે પહેલાં હિમાલય સ્થિત કાંતિ
સરોવરને કિનારે આદિયોગીએ તેમનું ગહનજ્ઞાન પૌરાણિક સપ્તર્ષિઓમાં રેડ્યું. આ સપ્તર્ષિઓએ આ શક્તિ સમ્પન્ન વિજ્ઞાનને વિશ્વના વિવિધ
ભાગો જેવા કે એશિયા, મધ્ય પૂર્વ, ઉત્તર આફ્રિકા તથા દક્ષિણ અમેરિકામાં વહેતું કર્યું. રસપ્રદ છે કે આધુનિક વિદ્વધાનોએ સમગ્ર વિશ્વની
સંસ્કૃતિઓ વચ્ચે રહેલી ગાઢ સમાનતા નોંધી છે અને એ વિશે આશ્ચર્ય વ્યક્ત કર્યું છે. જો કે, યોગ પધ્ધતિની ભારતમાં જ સંપૂર્ણ અભિવ્યક્તિ
શક્ય બની. સપ્તમહર્ષિ અગત્સ્યએ સમગ્ર ભારતીય ઉપખંડમાં પ્રવાસ કરીને યોગ આધારિત જીવન માર્ગના હાર્દ આસપાસ આ સંસ્કૃતિની
રચના કરી.

યોગને વ્યાપક રીતે સિંધુ-સરસ્વતી ખીણ સંસ્કૃતિના એક "અમર સાંસ્કૃતિક પરિણામ" તરીકે ગણવામાં આવે છે અને માનવતાના ભૌતિક તથા
આધ્યાત્મિક ઉત્કર્ષ માટે શ્રેષ્ઠ સાબીત થયું છે. સિંધુ-સરસ્વતી ખીણ સંસ્કૃતિના પ્રાપ્ય અનેક અશ્મિભૂત અવશેષો અને મુદ્રાઓમાં યોગના
નમુનાઓ તથા યોગ સાધના કરતી પ્રતિમાઓ પ્રાચીન ભારતમાં યોગની ઉપસ્થિતિ સુચવે છે. દેવી માતાની મુદ્રાઓ તથા મૂર્તિઓ તંત્રયોગની
ઉપસ્થિતિ સૂચવે છે. લોક પરંપરાઓ, વેદ તથા ઉપનિષદનો વારસો, બૌધ્ધ તથા જૈન પરંપરાઓ, ભગવતગીતા સહિત મહાભારત તથા
રામાયણ એવા મહાકાવ્યો, શૈવોની અને વૈષ્ણવોની ઈશ્વરવાદી પરંપરાઓ તથા તાંત્રિક પ્રથાઓમાં પણ યોગનું અસ્તિત્વ ઉપલબ્ધ છે. યોગનો
અભ્યાસ વેદકાળ પૂર્વથી જ થતો હતો. છતાં, મહાન ઋષિ એવા મહર્ષિ પતંજલિએ પતંજલિના યોગસૂત્રો દ્વારા સમકાલીન પ્રચલિત (ત્યારે
પ્રચલિત) યોગા પ્રથાઓ, પ્રણાલીઓને સુવ્યવસ્થિત અને સંહિતાબધ્ધ કરી.

પતંજલિ પછી ઘણા ઋષિઓ તથા યોગગુરૂઓએ યોગ પ્રણાલીઓ તથા સાહિત્યના સુવ્યવસ્થિત દસ્તાવેજીકરણ દ્વારા આ ક્ષેત્રની જાણકારી અને
વિકાસમાં મોટો ફાળો આપ્યો છે. પ્રાચીન સમયથી આજ સુધી વિખ્યાત યોગ ગુરૂઓના ઉપદેશો દ્વારા યોગનો તમામ વિશ્વમાં ફેલાવો થયો છે.
આજે રોગનિવારણ, સ્વાસ્થ્યની જાળવણી તથા વૃદ્ધિ માટે યોગ પ્રણાલી ઉપર સહુને દૃઢ વિશ્વાસ છે. સમસ્ત વિશ્વમાં લાખો લોકોને યોગાભ્યાસ
દ્વારા લાભ થયો છે અને યોગપ્રથા દિવસે ને દિવસે ફાલતી અને વધુ સ્પંદિત થતી જાય છે.

Scanned by CamScanner

યોગના મુળભુત સિદ્ધાંતો

યોગ વ્યક્તિના શરીર, મન, લાગણી તથા ઉર્જાના સ્તરો પર કામ કરે છે. આથી યોગના ચાર મુખ્ય વર્ગીકરણો થયા છે: કર્મયોગ, જ્યાં આપણે શરીરનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. જ્ઞાનયોગ, જ્યાં આપણે મન/બુધ્ધિનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. ભક્તિયોગ, જ્યાં આપણે લાગણીનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. ક્રિયાયોગ, જ્યાં આપણે ઉર્જાનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. આપણે યોગની જે કોઇ પદ્ધતિ અનુસરીએ છીએ તે આમાંથી કોઇ પણ એક વર્ગીકરણમાં જ સમાવિષ્ટ થાય છે.

પ્રત્યેક વ્યક્તિ આ ચાર પરિબળોનું એક અનન્ય સંયોજન હોય છે. માત્ર એક ગુરૂ જ એક જિજ્ઞાસુ માટે આવશ્યક એવા આ ચાર માર્ગોના યોગ્ય સંયોજન/શિક્ષણની હિમાયત કરી શકે છે. યોગ પરના તમામ પ્રાચિન ભાષ્યોએ ગુરૂના માર્ગદર્શન નીચે કામ કરવાની જરૂરીઆત પર ભાર મૂક્યો છે.

યોગની પરંપરાગત પ્રણાલીઓ

યોગની વિવિધ દર્શનો, પરંપરાઓ, વંશપરંપરાઓ અને ગુરૂ-શિષ્ય પરંપરાઓ દ્વારા વિવિધ શાખાઓ ઉદ્દભવ થઇ. આમાં જ્ઞાનયોગ, ભક્તિયોગ, કર્મયોગ, પાતંજલયોગ, કુંડલિનીયોગ, હઠયોગ, ઘ્યાનયોગ, મંત્રયોગ, લયયોગ, રાજયોગ, જૈનયોગ, તથા બૌદ્ધયોગ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. દરેક શાખાને તેના પોતાના અભિગમ તથા કાર્યપ્રણાલીઓ હોય છે. જે યોગના અંતિમ ઉદ્દેશ તથા હેતુ સુધી લઇ જાય છે.

આરોગ્ય અને સુખાકારી માટે યોગ પ્રણાલીઓ

વ્યાપક રીતે અનુસરવામાં આવતી યોગ સાધનાઓમાં યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ, બંધ તથા મુદ્રાઓ, ષટકર્મો, યુક્તાહાર, મંત્ર-જપ, યુક્ત-કર્મ ઇત્યાદિનો સમાવેશ થાય છે.

યમો અંકુશો છે અને નિયમો અનુસરણો છે. આ આગળના યોગભ્યાસ માટેની પૂર્વશરતો માનવામાં આવે છે, આસનો શરીર તથા મનની સ્થિરતા લાવવામાં સમર્થ છે, આસનો વિવિધ મનો-શારીરિક આકુતિઓ ધારણ કરવાનો સમાવેશ થાય છે અને તેઓ વ્યક્તિને એક શારીરિક સ્થિતિને (પોતાના માળખાકીય અસ્તિત્વની સ્થાયી સમાનતા) નોંધપાત્ર સમય સુધી ટકાવી રાખવા સક્ષમ બનાવે છે.

પ્રાણાયામોમાં પોતાના આસનની સભાનતા કેળવી અને પછી પોતાના અસ્તિત્વના મહત્વપૂર્ણ આધાર તરીકે શ્વાસોચ્છ્વાસના સ્વૈચ્છિક નિયમનનો સમાવેશ થાય છે તથા મન ઉપર નિયંત્રણ કરવામાં સહાયતા કરે છે. આ માટે શરૂઆતના તબક્કાઓમાં નાક, મુખ અને અન્ય શારીરિક દ્વારો આંતરિક તથા શ્વાસોચ્છ્વાસની સભાનતા કેળવવામાં આવે છે, પછી આ તથ્યમાં નિયંત્રિત તથા અંકુશિત શ્વાસ દ્વારા ફેરફાર કરવામાં આવે છે. જેથી શારીરિક વિસ્તારનું ભરવું (પૂરક), ભરેલી અવસ્થામાં રહેવું (કુંભક) તથા ખાલી થવું (રેચક) એવું ભાન નિયંત્રિત, અંકુશિત અને વિનિયમિત શ્વાસ છોડવા દરમ્યાન થાય છે. પ્રત્યાહાર એટલે બાહ્ય વસ્તુઓ સાથે સંકળાતી પોતાની જ્ઞાનેન્દ્રિયોમાંથી ચેતનાનું વિયોજન ધારણા એટલે એક વ્યાપક ધ્યાન ક્ષેત્ર (શરીર તથા મનની અંદર) જેને સામાન્ય રીતે એકાગ્રતા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

- બંધ અને મુદ્રાઓ પ્રાણાયામ સાથે સંકળાયેલી પ્રણાલીઓ છે. તેને ઉચ્ચ યોગાભ્યાસ તરીકે જોવામાં આવે છે, જેના મુખ્યત્વે શ્વાસોચ્છ્વાસના નિયંત્રણ સાથે અમુક શારીરિક મુદ્રાઓ અપનાવવામા આવે છે. જો કે ધ્યાનનો અભ્યાસ જે વ્યક્તિને આત્મસાક્ષાતકાર તરફ અને સર્વોત્કૃષ્ટતા સુધી લઇ જાય છે. તેને યોગ સાધનાનો સાર અથવા સત્વ માનવામાં આવે છે.

- ધ્યાન એટલે શરીર તથા મનમાં કેન્દ્રિત એકાગ્રતા) અને સમાધિ (સમન્વય, એકીકરણ) ષટ્કર્મો એ બિનજરૂરીકરણ પ્રક્રિયાઓ છે. તબીબી પ્રકારની છે અને શરીરમાં એકઠાં /જમાં વિષ દ્રવ્યોને બહાર કાઢવામાં મદદ કરે છે. યુક્તાહાર, તંદુરસ્ત જીવન માટે યોગ્ય ખોરાક તથા આહાર સંબંધિત ટેવોની હિમાયત કરે છે.

Scanned by CamScanner

सहस्रार

SAHASRARA

The Crown Chakra

आज्ञा

AJNA

The Third Eye Chakra

विशुद्ध

VISHUDDHA

The Throat Chakra

अनाहत

ANAHATA

The Heart Chakra

मणिपूर

MANIPURA

The Solar Plexus Chakra

स्वाधिष्ठान

SWADHISTHANA

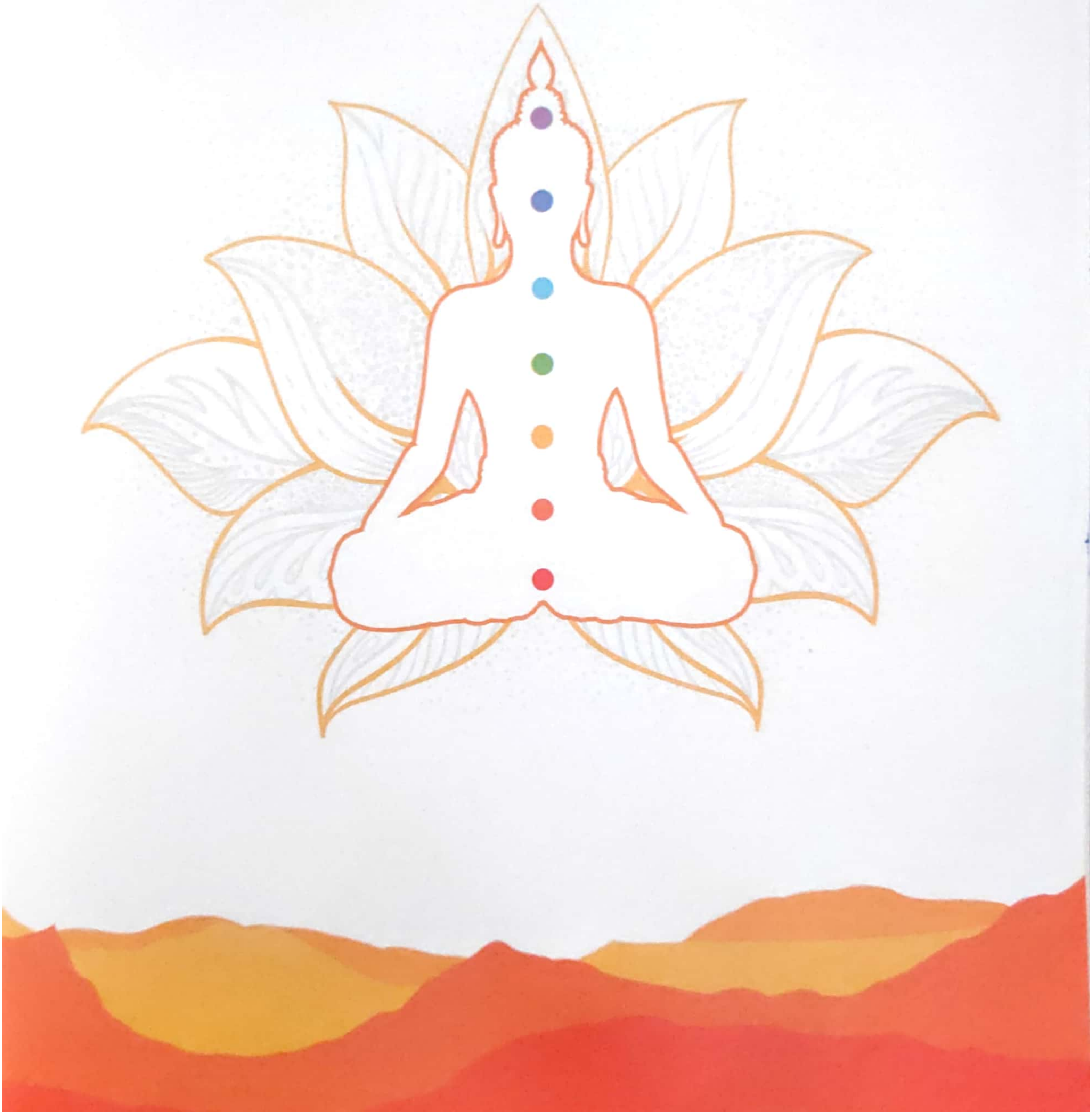
The Sacral Chakra

मूलाधार

MULADHARA

The Root Chakra

Scanned by CamScanner



Scanned by CamScanner

પ્રાર્થના

કોઇ પણ ધ્યાનાત્મક આસનમાં નમસ્કાર મુદ્રા કરી યોગ મુદ્રાસનમાં પૂર્ણ કરવી.

ॐ संगच्छध्वं संवदध्वं सं वो मनांसि जानताम्
देवा भागं यथा पूर्वे सञ्जानाना उपासते ॥

અર્થ: આપણે એક સાથે ચાલીએ; એક સાથે બોલીએ; આપણું મન એક બને. પ્રાચીન સમયના દેવતાઓનું આવું આચરણ હતું એટલે તેઓ વંદનીય છે.

સૂક્ષ્મ ક્રિયા

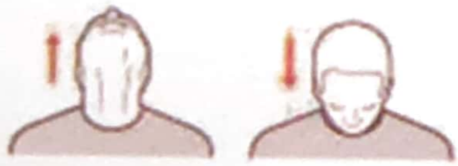
સૂક્ષ્મ ક્રિયા રક્તસંચાર વધારવામાં ઉપયોગી બને છે.
સૂક્ષ્મ ક્રિયા ઉભા રહીને અથવા બેસીને પણ કરી શકાય છે.

૧) ગરદનની સૂક્ષ્મ ક્રિયા

સ્થિતિઃ સમસ્થિતિ (થોડા પગ ખુલ્લા રાખી આરામદાયક સ્થિતિમાં ઉભા રહો, બંને હાથ શરીરની બાજુમાં રાખો.)

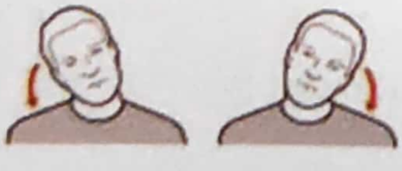
૧.૧ આગળ અને પાછળ નમાવવું

- બંને હાથ કમર ઉપર રાખો.
  રેચક કરતાં, માથું આગળની તરફ ધીરે-ધીરે જુકાવો. દાઢીને છાતી તરફ લગાવવાનો પ્રયત્ન કરો.
- પૂરક કરતાં, માથું પાછળની તરફ સહજતાપૂર્વક જેટલું જાય તેટલું લઈ જાવ.
- આ એક ક્રમ(રાઉન્ડ) થયો; હજુ બે(૨) ક્રમ અભ્યાસ કરવો.



૧.૨) જમણી અને ડાબી બાજુ નમાવવું

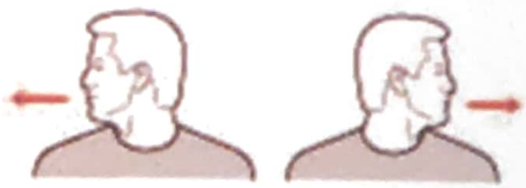
- રેચક કરતાં, માથું જમણી બાજુ ધીરે-ધીરે નમાવી કાનને ખભા સાથે સ્પર્શ કરો; યાદ રહે કે ખભા ઉઠવાં ન જોઈએ.
- પૂરક કરતાં, માથું સામાન્ય સ્થિતિમાં લાવો.
- રેચક કરતાં, માથું ડાબી બાજુ ધીરે-ધીરે નમાવવું.
- પૂરક કરતાં, માથું સામાન્ય સ્થિતિમાં લાવો.
- આ એક ક્રમ(રાઉન્ડ) થયો; હજુ બે(૨) ક્રમ અભ્યાસ કરવો.



૧.૩) જમણી અને ડાબી બાજુ વાળવું

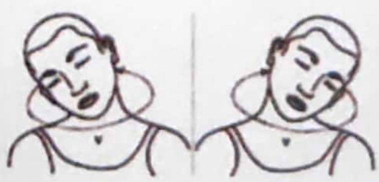
પ્રારંભિક સ્થિતિમાં માંથુ બિલકુલ સીધું(ટટ્ટાર).

- રેચક કરતાં, ધીરેથી માથું જમણી બાજુ એટલું લઈ જાઓ કે તમારી દાઢી ખભાને સમાંતર થઈ જાય.
- પૂરક કરતાં, માથું સામાન્ય સ્થિતિમાં લાવો.
- આજ રીતે રેચક કરતાં, માથું ડાબી બાજુ લઈ જાવ.
- પૂરક કરતાં, માથું સામાન્ય સ્થિતિમાં લાવો.
- આ એક ક્રમ(રાઉન્ડ) થયો; હજુ બે(૨) ક્રમ અભ્યાસ કરવો.



૧.૪) ઘુમાવવું

- રેચક કરતાં, માથું આગળ તરફ જુકાવો કે દાઢી છાતીને અડકી જાય.
- પૂરક કરતાં, ધીરેથી માથું ઘડિયાળના કાંટાની જેમ ડાબી તરફથી જમણી તરફ (ક્લોક્વાઈસ) ઘુમાવો. નિચે આવો ત્યારે રેચક કરવો.
- માથું આખું ગોળ ઘુમાવવું.
- ત્યારબાદ, આવી જ રીતે માથું વિરુધ્ધ બાજુ એટલે કે જમણી તરફથી ડાબી તરફ(એન્ટી-ક્લોક્વાઈસ) ઘુમાવો.
- ધ્યાન રહે, પૂરક કરતાં પાછળ અને રેચક કરતાં નિચે આવવાનું છે.
- અ એક ક્રમ(રાઉન્ડ) થયો; હજુ બે(૨) ક્રમ અભ્યાસ કરવો.



Scanned by CamScanner

સુચના:

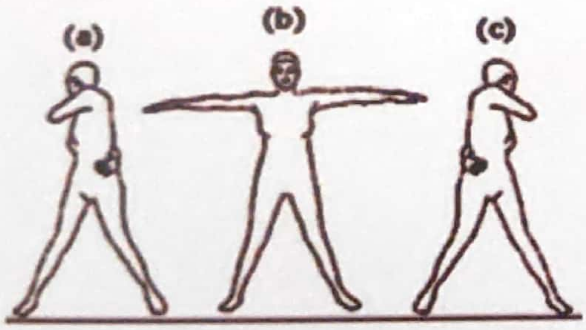
- માથું જેટલું વાળી શકો તેટલું જ વાળો. વધુ શ્રમ ન આપવો.
- ગરદન ફરતે તણાવ અને સાંધા તથા સ્નાયુઓને શિથિલ થતાં અનુભવો.
- આ અભ્યાસ ખુરશીમાં બેસીને પણ કરી શકાય છે.
- જે વ્યક્તીને ગરદનમાં દુખાવો હોય તેમને ધ્યાનથી અભ્યાસ કરવો. ખાસ કરીને માથું જ્યારે પાછળ જાય.
- વયસ્ક(પ્રોઢ) વ્યક્તિઓએ, ગ્રીવ વેદના અને ઉચ્ચ રક્ત દબાણ વાળા લોકોએ આનો અભ્યાસ ન કરવો.

૨) કમરની સુક્ષ્મ ક્રિયા

સ્થિતિ: સમસ્થિતિ

રીત:

- બંનો પગ વચ્ચે ૨-૩ ફુટ જેટલું અંતર રાખો.
- બન્ને હાથ ખભાને સમાંતર સીધા ગોઠવો હથેળી જમીન તરફ રાખવી.
- રેચક કરતાં, શરીરને ડાબી બાજુ ઘુમાવો, જમણી હથેળી ડાબા ખભા પર અને ડાબો હાથ પાછળથી ઘુમાવીને જમણી બાજુ કમર પાસે રાખવો.
- પૂરક કરતાં પાછા મુળ સ્થિતિમાં આવો.
- રેચક કરતાં, શરીરને જમણી બાજુ ઘુમાવો, ડાબી હથેળી જમણા ખભા પર અને જમણો હાથ પાછળથી ઘુમાવીને ડાબી બાજુ કમર પાસે રાખવો.
- અ એક ક્રમ(રાઉન્ડ) થયો; હજુ બે(૨) ક્રમ અભ્યાસ કરવો.



સુચના:

- શ્વસન ધીરેથી કરવું.
- હૃદયનાં દર્દીએ ધ્યાન રાખીને કરવુ.
- ચીરકાલીન પૃષ્ઠવેદના અને કમરનાં મણકા તથા કમરનાં મણકાની ગાદીની તકલીફ ધરાવતી વ્યક્તીએ ન કરવું.
- પેટની કોઈપણ શસ્ત્રકીયા પછી અને બહેનો એ માસીક ધર્મ દરમ્યાન ન કરવું.

૩) ઘુંટણની સૂક્ષ્મ ક્રિયા

સ્થિતિ: સમસ્થિતિ

રીત:

- પૂરક કરતાં, બન્ને હાથ ખભાને સમાંતર ઉંચા કરો, હથેળી જમીન(નિચેની) તરફ રાખો.
- રેચક કરતાં. ઘુંટણ માંથી પગ વાળી થોડું નિચે બેસો. પગ અને હાથ સમાંતર અંતરે ખુલ્લા હોવા જોઇએ.
- પૂરક કરતાં, શરીર સીધું કરો.
- રેચક કરતાં, બન્ને હાથ મુળ સ્તિતિમાં લાવો.
- આ એક ક્રમ(રાઉન્ડ) થયો; હજુ બે(૨) ક્રમ અભ્યાસ કરવો.

સૂચનો/ફાયદા:

- ઘૂંટણ અને સાથળનાં સાંધા મજબુત બને છે.
- સાંધાના તિવ્ર દુ:ખાવા વાળા વ્યક્તિએ ન કરવું.

Scanned by CamScanner

સર્વાંગી વ્યાયામ

યોગિક જોગિંગ

સહજ અથવા સુક્ષ્મ વ્યાયામમાં કુલ બાર ક્રિયાઓનો સમાવેશ છે. જોકે, તેનું કોઈ જુદું નામ નથી, તે માત્ર સ્થિતિ-સંખ્યાના રૂપમાં જ ઓળખાય છે. વિશેષજ્ઞોનું માનવું છે કે આ સુક્ષ્મ વ્યાયામોનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય શરીરમાં સ્ફૂર્તિ લાવીને આસન-પ્રાણાયામને માટે શરીરને તૈયાર કરવાનો છે. તેથી તેને આસન-પ્રાણાયામ પહેલાં કરવાનો નિયમ છે. પ્રસ્તુત છે સુક્ષ્મ વ્યાયામની સ્થિતિઓ:-

સ્થિતિ-૧

પ્રારંભિક સ્થિતિમાં સહજ રીતે એક જ સ્થાન પર ઊભા રહીને આ રીતે દોડો, જેમાં લાંબા, ઊંડા શ્વાસ લેતાં અને છોડતાં, બંધ મુઠ્ઠી રાખીને હાથની કોણી વાળીને સામેથી ખભા સુધી ઉપર લાવો અને નીચે સીધી કરીને જાંઘોની સીધમાં નીચે સુધી લઈ જાઓ. આ ક્રિયા દરમિયાન પગને ઘૂંટણેથી એવી રીતે વાળો કે એડી નિતંબને યથાસમ્ભવ સ્પર્શ કરે. આ ક્રિયામાં વેગાત્મક રૂપથી એક હાથ વાળતી વખતે નીચેથી એ જ તરફનો પગ વળશે.
શ્વાસ વિધિ:- જમણો હાથ અને જમણો પગ વાળતી વખતે ઊંડો શ્વાસ ભરવો અને વિપરીત બાજુએથી કરતી વખતે શ્વાસ બહાર છોડવો એ આદર્શ વિધિ છે.

સ્થિતિ-૨

બીજી ક્રિયામાં, પહેલી સ્થિતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે કોણીથી હાથ વાળવાના નથી, તેને યથાસમ્ભવ ઉપરની તરફ સીધો રાખવો અને બીજો સીધો નીચેની તરફ લાવવાનો છે. એક પછી એક પંજા પર ઊભા થઈને એક પગના ઘૂંટણને શક્ય એટલો વાળવો અને તેને નિતમ્બને સ્પર્શ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. શ્વાસની ક્રિયા ઉપર પ્રમાણે જ રહેશે.

સ્થિતિ-3

ત્રીજી સ્થિતિમાં કમર પર બંને હથેલીઓ મૂકીને સામેથી ઉછળીને વેગથી એક પગ ઘૂંટણથી વાળતાં છાતી સુધી અને માથા તરફ ઉપર ઉઠાવવાનો પ્રયત્ન કરો. પછી શ્વાસ છોડીને વાળેલા પગને નીચે પાછો લાવી તરત જ બીજા પગથી એ જ ક્રિયા શ્વાસ ભરતાં ફરીથી કરો.

Scanned by CamScanner

સ્થિતિ-૪

ચોથી ક્રિયામાં પગના બંને પંજાને ખભા સમાન અંતર રાખી ઊભાં થાઓ. બંને હથેળીને કમર પર રાખો. પછી શ્વાસ છોડતાં વેગથી પગને ઘૂંટણથી નીચેની તરફ વાળો (ધ્યાન રાખો, એટલું જ નીચે નમો કે ઉપરથી કમર સીધી રહે); પછી શ્વાસ લેતાં ઘૂંટણને સીધા કરી ઉપર આવવું અને પછી આ જ ક્રિયા ફરીથી કરવી.

સ્થિતિ-૬

બંને પગ વચ્ચે વધુમાં વધુ અંતર રાખવું બંને હથેળીઓને કમર પર રાખીને સીધા ઊભા રહેવું. ત્યાર પછી એક તરફ પંજાની બાજુ શરીર વાળી શ્વાસ લેતાં જે તરફ વળ્યા હો તે તરફના પગનો ઘૂંટણ વાળો અને પાછળના પગને પંજાથી વાળી પગ સીધો રાખો. શ્વાસ છોડતાં પાછા આવો અને એ જ રીતે બીજી તરફ કરો.

સ્થિતિ-૫

બંને પગની વચ્ચે વધુમાં વધુ જેટલું થઈ શકે તેટલું અંતર રાખી ઊભાં રહેવું. બંને હાથને ખભાની સીધમાં આગળની તરફ ફેલાવો જેમાં હથેળી નીચે જમીનની તરફ રહે. પછી શ્વાસ છોડતા એક તરફવે ઘૂંટણ વાળીને તે પગના પંજા પર કમર સીધી રાખતાં બેસો (નિતમ્બ એડી પર લગાવી બેલેન્સ કરો), પછી શ્વાસ લેતાં મધ્યમાં આવો અને આ ક્રિયા બીજી તરફ પણ કરો.

સ્થિતિ-૭

આ ક્રિયામાં બંને પગના પંજાની વચ્ચે ૨-૩ ફૂટનું અંતર રાખી ઊભાં રહો. પછી બંને હાથને બંને બાજુએ જમીનને સમાંતર ફેલાવો. ત્યાર પછી શ્વાસ ભરતાં વેગથી બંને હાથને પાછળ લઈ જાઓ (હાથને પાછળ લઈ જતી વખતે ખભા અને છાતી અને ગર્દન પાછળની તરફ વાળવી) પછી શ્વાસ છોડતાં હાથને પૂર્વની જેમ સામે લાવો (ખભા ધીરેથી આગળની તરફ વાળો); ત્યાર પછી શ્વાસ ભરીને આ ક્રિયા ફરીવાર કરો.

સ્થિતિ-૮

બંને પંજામાં યોગ્ય અંતર રાખી ઊભા રહી ઊંડા શ્વાસ લેતાં એક હાથને વેગથી કાનની પાસેથી સીધો ઉઠાવી વિપરીત દિશામાં વધુમાં વધુ નીચેની તરફ વળો (બીજા હાથની હથેળી તે જ તરફથી પગ પર ઘર્ષણ કરતાં નીચે પાની સુધી જશે); પછી શ્વાસ છોડતાં હાથની સ્થિતિ પ્રારંભિક અવસ્થામાં પાછી લાવી ફરીથી આ જ આવૃત્તિ વિપરીત દિશામાં કરો.

સ્થિતિ-૯

આ સ્થિતિમાં પણ બંને પંજા વચ્ચે યોગ્ય અંતર રાખો, પછી આગળની તરફ વાંકા વળીને શ્વાસ છોડતાં એક હાથની હથેળીને વેગથી વિપરીત પંજાને સ્પર્શ કરાવો અને આ પ્રક્રિયા દરમિયાન કમર વાળતાં બીજા હાથને ઉપરની તરફ સીધો લઈ જાઓ અને ખભાની ઉપરથી હાથના પંજા તરફ જુઓ. પછી શ્વાસ લેતાં બંને હાથને વચ્ચે લાવીને આ ક્રિયા બીજી તરફ કરો.

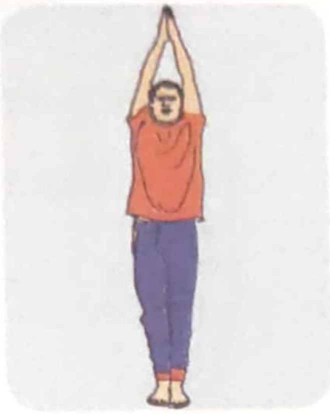
સ્થિતિ-૧૦

આ ક્રિયામાં બંને પંજાની વચ્ચે ખભા બરાબર અંતર રાખો, શ્વાસ ભરતાં બંને હાથને સામેથી વેગ સાથે સીધા ઊંચા ઉઠાવો (હાથ કાનને સ્પર્શ થવા જોઈએ) ગરદન અને હાથને શક્ય એટલું પાછળની તરફ વાળો. પછી શ્વાસ છોડતા તીવ્રતાથી બંને હાથને સામેથી સીધાં લાવી હથેલીને જમીન તરફ રાખી ઘૂંટણને સ્પર્શ કરવાનો પ્રયાસ કરો, પછી શ્વાસ ભરતાં ઉપર તરફ ઊભાં થાઓ અને આ ક્રિયાને ફરીથી કરો.

Scanned by CamScanner

સ્થિતિ-૧૧

આ ક્રિયામાં સીધાં ઊભાં રહો, બંને હાથને ઉપર ઉઠાવી શ્વાસ ભરતાં બંને હાથથી તાળી વગાડો, પછી ઉછળીને શ્વાસ છોડતાં બંને હાથને પાછા નીચે લઈ આવો. આ ક્રિયાને તીવ્રતાથી વારંવાર કરો.



સ્થિતિ-૧૨

આ ક્રિયામાં સૌ પ્રથમ બંને હાથને સામેની તરફ જમીનથી સમાંતર ફેલાવીને ઊભાં રહો (સમગ્ર ક્રિયા દરમિયાન પગના પંજાને યોગ્ય રીતે જોડીને રાખો); ત્યાર પછી ઉછળીને કમરથી જમણી અને ડાબી બાજુએ ફેરવો જેથી બંને હાથ ડાબી અને જમણી તરફ જાય. એક તરફ જતાં શ્વાસ ભરો અને બીજી તરફ જતાં શ્વાસ છોડો. આ ક્રિયાને તીવ્રતાથી વારંવાર કરો. આ ક્રિયા કરનાર ધ્યાન રાખે કે જે તરફ કમર અને હાથ જાય તે દિશામાં ગરદન અને મોં પણ ફેરવે.

સ્થિતિ-૧૨

- આ અભ્યાસ સવારે-સાંજે બંને સમય કરી શકાય છે.
- અભ્યાસ ખાલી પેટ કરવો જોઈએ.
- શ્વાસોચ્છ્વાસ પર ધ્યાન દેતાં ઉપરોક્ત ક્રિયાઓનો અભ્યાસ કરવાથી વિશેષ લાભ પ્રાપ્ત થાય છે.
- સુક્ષ્મ વ્યાયામથી શરીરના સમસ્ત અંગ ક્રિયાશીલ અને સ્વસ્થ થઈ જાય છે.
- શરીર લચીલું અને સુદૃઢ થાય છે.
- હાડકાં અને સાંધા બળવાન અને સ્વસ્થ બને છે.
- યોગિક-જોગિંગનો અભ્યાસ પોતાના શરીર અને સામર્થ્ય અનુસાર ધીમો અથવા તીવ્રતાથી કરવો.
- રોગો (હાર્ટ, બીપી)થી ગ્રસ્ત વૃદ્ધ લોકોએ આ અભ્યાસ ધીરે ધીરે પોતાના સામર્થ્ય અનુસાર કરવો જોઈએ.

તો ચાલો આ પ્રયોગોથી શરીરને આસન દ્વારા અને જીવનને રાષ્ટ્ર નિર્માણ હેતુ તૈયાર કરીએ. સ્વયં સ્વસ્થ બનો, રાષ્ટ્રને સશક્ત બનાવો.

Scanned by CamScanner

સૂર્ય નમસ્કાર

ધરતી પર ઊર્જાના સ્ત્રોત – હવા, પાણી, સૂર્ય વગેરેમાંથી સૂર્ય મુખ્ય છે. તેના દ્વારા વધુ કરીને પ્રાણી જગત વધુ ઊર્જિત થાય છે. આ એક વૈજ્ઞાનિક તથ્ય છે કે પ્રાતઃકાળના ઉગતા સૂર્યના કિરણો આપણા શરીર પર વિશિષ્ટ ચિકિત્સકીય અસર કરે છે. આપણા પૂર્વજ મનીષિઓએ વિશેષ શોધ અને સંશોધન દ્વારા જાણ્યું છે કે પ્રાતઃકાળના સમયમાં તેના જુદા જુદા પ્રકારથી વિશેષ ક્રમનો અભ્યાસ કરવાથી આપણને ચોવીસ કલાક ઊર્જાનું સ્તર જાળવી રાખવામાં વિશિષ્ટ મદદ મળે છે. ઋષિમુનિઓએ તેની બાર સ્થિતિઓના સંયોજનને 'સૂર્ય-નમસ્કાર' નામ આપ્યું છે જે સ્વયં એક સ્વતંત્ર અને સંપૂર્ણ વ્યાયામ છે. પ્રસ્તુત છે સૂર્ય નમસ્કારની વિધિ-

સૂર્ય નમસ્કાર હેતુ સામાન્ય નિયમ:

સૂર્ય નમસ્કારની ૧૨ સ્થિતિઓને એક વાર પૂર્ણ કરવું એ એક આવૃત્તિ (ચક્ર) કહેવાય છે. આ પ્રકારે સૂર્ય નમસ્કારના વધુ ને વધુ લાભ પ્રાપ્ત કરવા માટે પ્રત્યેક દિવસ ઓછામાં ઓછું ૧૦થી ૧૫ આવૃત્તિઓનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

વિશેષજ્ઞો માને છે કે આ ૧૨ સ્થિતિઓ કરતી વખતે પૂરક, કુમ્ભક અને રેચકને ધ્યાનમાં રાખીને કરવાથી વિશેષ લાભ મળે છે.

બીમાર અવસ્થામાં સૂર્ય નમસ્કાર ન કરવો જોઈએ અથવા યોગ શિક્ષકની સલાહ લઈને જ તેને ધીરે ધીરે કરવો જોઈએ.

પ્રત્યેક સ્થિતિનો અભ્યાસ માનસિક મંત્રોચ્ચારપૂર્વક પરમાત્મા/અલ્લાહ/ગોડ/વાહેગુરુ વગેરે પ્રત્યે મનમાં નમસ્કાર/સ્મરણ અને કૃતજ્ઞતા/ધન્યવાદનો ભાવ ઉત્પન્ન કરતાં, નિર્દેશાનુસાર શરીરસ્થ ચક્રમાં ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતાં કરવો જોઈએ. સૂર્ય નમસ્કારમાં કરવામાં આવતી ૧૨ ક્રિયાઓની સ્થિતિ નીચે પ્રમાણે છે-

સ્થિતિ-૧

સ્થિતિનું નામ: પ્રણામાસન અથવા નમસ્કાર મુદ્રા
શ્વાસ: સામાન્ય
એકાગ્રતા કેન્દ્ર: અનાહતચક્ર
મંત્ર: ઓમ મિત્રાય નમ: અર્થાત હે વિશ્વના મિત્ર! આપને પ્રણામ છે.

વિધિ: સૂર્યોદય સમયે સૂર્યાભિમુખ સાવધાનની સ્થિતિમાં ઊભાં રહીને (એડી, પંજા અને ઘૂંટણને પરસ્પર જોડાયેલાં હોય તે રીતે રાખો) નમસ્કારની સ્થિતિમાં બંને હાથને છાતીની સામે રાખો. શ્વાસની ગતિ સામાન્ય રહેવી જોઈએ. આ પ્રકારે હાથ અને પગને જોડીને ઊભાં રહેવાથી ઊર્જાના પરિપથનું નિર્માણ થાય છે. પરિણામસ્વરૂપ શરીર શીઘ્ર ઊર્જાન્વિત થઈ જાય છે.

સ્થિતિ-૨

સ્થિતિનું નામ: ઉર્ધ્વહસ્તાસન/હસ્તોત્તાનાસન
શ્વાસ: શ્વાસ લેતાં
એકાગ્રતા કેન્દ્ર: વિશુદ્ધિચક્ર
મંત્ર: ઓમ રવયે નમ: અર્થાત હે સંસારમાં સક્રીયતા લાવનાર! આપને પ્રણામ છે.

વિધિ: બંને હાથની કોણી સીધી રાખીને, ઉપર તરફ ખોલીને શરીરને પાછળની તરફ નમાવો, માથું બંને હાથની વચ્ચે સ્થિત રહેવું જોઈએ. શ્વાસ અટકાવીને દ્રષ્ટિ આકાશ તરફ રાખી કમરને યથાશક્તિ પાછળ નમાવો.

સ્થિતિ-૩

સ્થિતિનું નામ: પાદહસ્તાસન
શ્વાસ: શ્વાસ છોડતાં
એકાગ્રતા કેન્દ્ર: સ્વાધિષ્ટાનચક્ર
મંત્ર: ઓમ સૂર્યાય નમ: અર્થાત હે સંસારના જીવનદાતા! આપને પ્રણામ છે.

વિધિ: સ્થિતિ-૨ પછી શ્વાસ બહાર કાઢીને હાથને પાછળથી સામેની બાજુ લાવતાં વાંકા વળી બંને પગ પાસે જમીન પર ટેકવી દો. જો શક્ય હોય તો હથેળીઓને પણ પંજાની ડાબી અને જમણી તરફ ભૂમિ પર સ્પર્શ કરો અને માથું બંને ઘૂંટણને સ્પર્શ કરે તેવો પ્રયાસ કરો, ધ્યાન રાખો કે કોઈપણ સ્થિતિમાં ઘૂંટણ વળવા ન જોઈએ.

Scanned by CamScanner

સ્થિતિ-૪

સ્થિતિનું નામઃ દક્ષિણ અશ્વસંચાલનાસન
શ્વાસઃ શ્વાસ લેતાં
એકાગ્રતા કેન્દ્રઃ વિશુદ્ધિચક્ર
મંત્રઃ ઓમ ભાનવે નમઃ અર્થાત હે પ્રકાશપુંજ! આપને પ્રણામ છે.

વિધિઃ સ્થિતિ-૩ પછી હવે નીચેની તરફ વળતાં બંને હાથની હથેળી જમીન પર ટેકવેલી, ડાબો પગ ઉપાડીને પાછળની તરફ લઈ પંજા પર રાખી સીધો તાણીને રાખો, જમણો પગ બંને હાથની વચ્ચે રહે (આ પગને સુવિધા અનુસાર થોડો આગળ પાછળ કરી શકો છો પરંતુ એડી જમીન પર સ્પર્શ કરતી હોવી જોઈએ) ઘૂંટણને છાતીની સામે રહે અને દ્રષ્ટિ આકાશ તરફ, શ્વાસ અંદરની તરફ ભરીને રાખવાનો છે.

સ્થિતિ-૫

સ્થિતિનું નામઃ પર્વતાસન
શ્વાસઃ શ્વાસ છોડતાં
એકાગ્રતા કેન્દ્રઃ વિશુદ્ધિચક્ર
મંત્રઃ ઓમ ખગાય નમઃ અર્થાત હે આકાશમાં ગતિશીલ દેવ! આપને પ્રણામ છે.

વિધિઃ શ્વાસ બહાર કાઢીને જમણા પગને પણ પાછળ લઈ જાઓ. ગર્દન અને માથું બંને હાથની વચમાં રહે તે રીતે, નિતમ્બ અને કમર ઉપરની તરફ ઉઠાવીને અને માથાને નમાવીને નાભી તરફ જોવાનો પ્રયાસ કરો.

સ્થિતિ-૬

સ્થિતિનું નામઃ અષ્ટાંગનમનાસન/સાષ્ટાંગાસન/અધોમુખશવાસન
શ્વાસઃ શ્વાસોચ્છ્વાસ સામાન્ય
એકાગ્રતા કેન્દ્રઃ મણિપૂર ચક્ર
મંત્રઃ ઓમ પૂષ્ણે નમઃ અર્થાત હે સંસારના પોષક! આપને પ્રણામ છે

વિધિઃ હાથ અને પગના પંજાને સ્થિર રાખતાં, છાતી અને ઘૂંટણને ભૂમિ પર સ્પર્શ કરો. આ પ્રકારે બંને હાથ, બંને પગ, બંને ઘૂંટણ, છાતી અને દાઢી જમીન પર સ્પર્શ કરે. આ આઠેય અંગોને જમીન પર ટેકવીને તે સાષ્ટાંગાસન બને છે. શ્વાસોચ્છ્વાસ સામાન્ય રહેશે.

સ્થિતિ-૭

સ્થિતિનું નામઃ ભુજંગાસન
શ્વાસઃ શ્વાસ લેતાં
એકાગ્રતા કેન્દ્રઃ સ્વાધિષ્ટાનચક્ર
મંત્રઃ ઓમ હિરણ્યગર્ભાય નમઃ અર્થાત હે જ્યોતિર્મય! આનંદમય! આપને પ્રણામ છે.

Scanned by CamScanner

વિધિઃ શ્વાસ અંદર ભરીને (ભુજંગાસનની આકૃતિ) છાતીને ઉપર ઉઠાવતાં હાથને ધીરે ધીરે સીધાં કરી દો, પાછળથી બંને પગ પાસે લો અને ખેંચાયેલા રાખો. નાભી સુધીના ભાગને જમીન પર ટેકવેલો રાખો અને દ્રષ્ટિ આકાશ તરફ હોય.

સ્થિતિ-૮

સ્થિતિનું નામઃ પર્વતાસન
શ્વાસઃ શ્વાસ છોડતાં
એકાગ્રતા કેન્દ્રઃ સ્વાધિષ્ટાનચક્ર
મંત્રઃ ઓમ મરીચયે નમઃ અર્થાત હે સંસારના પ્રકાશક સ્વામી! આપને પ્રણામ છે.

વિધિઃ શ્વાસ બહાર કાઢીને કૂલ્હાને ઉપર ઉઠાવો, ગર્દન અને માથું બંને હાથની વચમાં રહે, નિતમ્બ અને કમર ઉપરની તરફ ઉઠાવીને તથા માથું નમાવીને નાભી તરફ જોવાનો પ્રયાસ કરો.

સ્થિતિ-૯

સ્થિતિનું નામઃ વામ અશ્વસંચાલનાસન
શ્વાસઃ શ્વાસ લેતાં
એકાગ્રતા કેન્દ્રઃ આજ્ઞાચક્ર
મંત્રઃ ઓમ આદિત્યાય નમઃ અર્થાત હે સંસારના રક્ષક! આપને પ્રણામ છે.આપને પ્રણામ છે.

વિધિઃ સ્થિતિ-૮ પછી હવે નીચે નમતાં હથેળીને છાતીની બંને બાજુએ ટેકવી રાખો. ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે જમણો પગ ઉઠાવીને પાછળથી આખો પંજો જમીન પર લગાવીને તાણો, ડાબો પગ બંને હાથની વચમાં રાખો (આ પગને સુવિધા અનુસાર થોડો આગળ પાછળ કરી શકો છો પરંતુ એડી કોઈ પણ સંજોગોમાં જમીનને સ્પર્શ કરતી હોવી જોઈએ) ઘૂંટણને છાતીની સામે રાખો, દ્રષ્ટિ આકાશ તરફ, શ્વાસ અંદર ભરીને રાખવાનો છે (સ્થિતિ-૪ અનુસાર).

સ્થિતિ-૧૦

સ્થિતિનું નામઃ પાદહસ્તાસન
શ્વાસઃ શ્વાસ છોડતાં
એકાગ્રતા કેન્દ્રઃ સ્વાધિષ્ટાનચક્ર
મંત્રઃ ઓમ સવિત્રે નમઃ અર્થાત હે સૃષ્ટિકર્તા! આપને પ્રણામ છે.

વિધિઃ સ્થિતિ-૯ પછી શ્વાસ બહાર કાઢીને હાથને સામે નમાવતાં પગ પાસે જમીન પર ટેકવી દો. શક્ય હોય તો હથેળીઓને પણ પંજાની ડાબી અને જમણી બાજુ ભૂમિને સ્પર્શ કરીને રાખો અને માથાથી ઘૂંટણને સ્પર્શ કરવાનો પ્રયાસ કરો. ધ્યાન રાખો કે કોઇપણ સ્થિતિમાં ઘૂંટણ વળવા ન જોઈએ (સ્થિતિ-૨ અનુસાર)

Scanned by CamScanner

સ્થિતિ-૧૧

સ્થિતિનું નામ: ઉર્ધ્વહસ્તાસન/હસ્તોત્તાનાસન
શ્વાસ: શ્વાસ લેતાં
એકાગ્રતા કેન્દ્ર: વિશુદ્ધિચક્ર
મંત્ર: ઓમ અર્કાય નમ: અર્થાત હે પવિત્રતાના શોધક! આપને પ્રણામ છે.

વિધિ: બંને હાથ કોણી સીધી રાખીને, ખોલીને શરીરને પાછળની તરફ નમાવો, માથું બંને હાથની વચ્ચે સ્થિત રહેવું જોઈએ. શ્વાસ અટકાવીને દ્રષ્ટિ આકાશ તરફ રાખી કમરને યથાશક્તિ પાછળ નમાવો. (સ્થિતિ-૨ અનુસાર).

સ્થિતિ-૧૨

સ્થિતિનું નામ: પ્રણામાસન
શ્વાસ: શ્વાસોચ્છ્વાસ સામાન્ય
એકાગ્રતા કેન્દ્ર: અનાહતચક્ર
મંત્ર: ઓમ ભાસ્કરાય નમ: અર્થાત હે જ્ઞાન-દાતા! આપને પ્રણામ છે.

વિધિ: વિધિ: સૂર્યોદય સમયે સૂર્યાભિમુખ સાવધાનની સ્થિતિમાં ઊભાં રહીને (એડી, પંજા અને ઘૂંટણને પરસ્પર જોડાયેલાં હોય તે રીતે રાખો) નમસ્કારની સ્થિતિમાં બંને હાથને છાતીની સામે રાખો. શ્વાસની ગતિ સામાન્ય રહેવી જોઈએ. (સ્થિતિ-૧ અનુસાર).

સૂર્ય નમસ્કારના લાભ

૧. સૂર્ય નમસ્કાર એક પૂર્ણ વ્યાયામ છે. તેનાથી શરીરના દરેક અંગ-ઉપાંગ બળવાન અને નીરોગી બને છે.
૨. પેટ, આંતરડાં, પેટ, સ્વાદુપિંડ, હૃદય અને ફેફસાં સ્વસ્થ રહે છે.
૩. કરોડરજ્જુ અને કમરને લચીલાં બનાવીને તેમાં આવેલી વિકૃતિઓને દૂર કરે છે.
૪. આ ક્રિયા સંપૂર્ણ શરીરમાં રક્તસંચાર સારી રીતે સમ્પન્ન કરે છે. તેનાથી રક્તમાં આવેલી અશુદ્ધિઓ દૂર થઈને ચર્મરોગોનો નાશ થાય છે.
૫. સંપૂર્ણ શરીરને આરોગ્ય પ્રદાન કરે છે, તેથી રોજ સવારે વહેલાં ઉઠીને સૂર્ય નમસ્કારનો અભ્યાસ અવશ્ય કરવો જોઈએ.
૬. સૂર્યના કિરણો ત્વચા પર પડવાથી આપણા શરીરમાં વિટામિન 'ડી'નું નિર્માણ થાય છે. આ વિટામિન કેલ્શિયમ અને ફોસ્ફરસ જેવા અતિ આવશ્યક ખનિજ લવણોને શરીરમાં શોષી અત્યંત ઉપયોગી બનાવે છે, જેના કારણે શરીરના હાડકાં મજબૂત બને છે.
૭. પેટ, આંતરડાં, યકૃત, કિડની, ફેફસાં, પિત્તાશય અને કરોડરજ્જુને નીરોગી બનાવે છે.
૮. આ અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓમાં ધીરે ધીરે સારી અસર કરવા લાગે છે.

પ્રાતઃકાળના સૂર્યની રોશનીનો ભરપૂર ઉપયોગ કરવાથી તણાવ, થાક, ઉદાસીનતા નિર્મૂળ થઈ જાય છે. મન, મસ્તિષ્ક અને શરીરમાં તાજગી રહે છે.

વસ્તુતઃ સૂર્ય નમસ્કારની વિવિધ પ્રક્રિયાઓ દ્વારા આપણા ઋષિમુનીઓનો આપણને પ્રાકૃતિક નિયમો સાથે સંયોગ બનાવીને આરોગ્યમય જીવન જીવવાનો અદ્દભૂત સંદેશ છે. તો આપણે તેને આત્મસાત કરીએ અને સદા નીરોગી રહીએ.

Scanned by CamScanner

યોગાસનો

જીમ અને વ્યાયામશાળાઓમાં પ્રચલિત શારીરિક વ્યાયામથી માત્ર માંસપેશિઓ વિકસિત થાય છે, જ્યારે આસનોના અભ્યાસથી શરીરના સમસ્ત સાંધા, માંસપેશિઓની ક્ષમતા, શક્તિ અને લચીલાપણામાં વૃદ્ધિ થાય છે. યોગ્ય રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસને ધ્યાનમાં રાખીને અભ્યાસ કરવાથી સંપૂર્ણ શરીરની રોગપ્રતિકારક ક્ષમતા અને રક્ત સંચારમાં પણ વૃદ્ધિ થાય છે.

નબળા શરીરવાળા, વિકલાંગ અને દીર્ઘકાલીન રોગી વ્યક્તિ પણ યોગ્ય માર્ગદર્શનમાં રહી આ આસનોનો અભ્યાસ કરી શકે છે. પરમ પૂજ્ય યોગર્ષિ સ્વામી રામદેવજી મહારાજ દ્વારા વર્ષોની તપસ્યા અને શોધ-સંશોધન દ્વારા સુસ્થાપિત અત્યંત લાભકારક નિમ્નલિખિત ૧૨ આસનોનું સંપૂર્ણ પેકેજ પ્રસ્તુત છે, જેનો પ્રત્યેક વ્યક્તિ લાભ ઉઠાવી શકે છે.

ઉભા-ઉભા કરવાનાં આસનો

તાડાસન

'તાડ'નો અર્થ 'તાડનું વૃક્ષ' અથવા 'પર્વત' થાય. આ આસન સ્થિતિસ્થાપક્તા, સજ્જતા અને બધા આસનોના પાયરૂપનું સ્થાન પૂરૂ પાડે છે.

રીતઃ

- સીધા ઉભા રહો. બંને હાથ મસ્તક પર સીધા ઉંચા કરો.
- હથેળીઓ સામેની દિશામાં રાખો.
- પૂરક કરી આંતરકુંભકમાં એડીઓ ઉંચી કરી પગની આંગળીઓ પર શરીરને ઉંચું કરો.
- યથાશક્તિ ટકાવી રાખો.
- રેચક કરતાં કરતાં બંને હાથ તથા એડીઓને નીચે લાવી મૂળ સ્થિતિમાં ઉભા રહો.

ફાયદાઃ

- કિશોરાવસ્થામાં ઉંચાઇ વધારવામાં આ આસન ઉપયોગી બને છે.
- ખભા, ઘૂંટી અને પગના પંજાઓ મજબૂત બને છે.
- ફેફ્સાંની કાર્યશક્તિ વધે છે અને છાતીનો વિકાસ થાય છે.
- કરોડની ચેતાઓ સતેજ બને છે અને સાએટિકા (રાંઝણ)ના દર્દોમાં રાહત મળે છે.
- એકાગ્રતા વધે છે.

સૂચનો/સાવચેતીઃ

હૃદયની તીવ્ર સમસ્યા, વેરીકોસ વેઈન, નીચા રક્તચાપ અને વર્ટીગોની સમસ્યા ધરાવતી વ્યક્તિયોએ ન કરવું.

વૃક્ષાસન

'વૃક્ષ'નો અર્થ 'ઝાડ' થાય. આ આસન ઝાડનાં આકારરૂપ હોય છે તેથી તેનું નામ વૃક્ષાસન છે.

રીતઃ

- સીધા ઉભા રહો.
- ડાબો પગ વાળીને તેનું તળિયું જમણી સાથળના અંદરના ભાગ પર લગાડો.
- ડાબી એડી જમણી સાથળના મૂળ પાસે રહે તે રીતે પગનો પંજો ગોઠવો.
- સમતોલન જાળવી પૂરક કરતાં કરતાં બન્ને હાથ મસ્તક પર ઊંચા કરી નમસ્કારમુદ્રા રચો.
- યથાશકડ્તિ આંતરકુંભક કરો.
- રેચક કરતાં કરતાં હાથ નીચે મૂકો. ત્યારબાદ, પગની સ્થિતિ ઉલટાવી ફરીથી કરો.

ફાયદાઃ

- પગ મજબૂત બને છે.
- ખભા, ઘૂંટી અને ઘૂંટણની સખ્તાઇ દૂર થાય છે.
- થાક ઝડપથી દૂર થાય છે.
- પગનો દુઃખાવો, સાંધાનો દુઃખાવો વગેરે દૂર થાય છે.
- સમતોલન અને સ્થિરતા કેળવાય છે.

સૂચનો/સાવચેતીઃ

સાંધાના દુઃખાવા, વટહ્રગો અને મેદસ્વીતા ધરાવતી વ્યક્તિએ ન કરવું.

Scanned by CamScanner

પાદ હસ્તાસન

'પાદ' નો અર્થ 'પગ' અને 'હસ્ત' નો અર્થ 'હાથ' થાય. આમ, પાદસ્તાસન એટલે કે જેમાં હાથને પગ તરફ નીચે લઈ જવા. આ આસનને 'ઉત્તાનાસન' પણ કહેવામાં આવે છે.

રીતઃ

- બંને પગના પંજા ભેગા રાખીને સીધા ઉભા રહો.
- પૂરક કરતાં કરતાં બંને હાથને મસ્તક પર સીધા ઉંચા કરો.
- રેચક કરતાં કરતાં કમરમાંથી આગળ ઝૂકી બંને હાથ વડે જે તે પગનો અંગૂઠો પકડો.
- પગ ઘૂંટણમાંથી વળે નહીં તેની કાળજી રાખો. પૂરક કરતાં, મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવો.

ફાયદાઃ

- પેટ, પેડુ, સાથળ અને પિંડીના સ્નાયુ તથા અસ્થિબંધન મજબૂત બને છે.
- પેટ અને પેડુનાં તમામ અવયવોની કાર્યક્ષમતા વધે છે તથા તેને લગતી તકલીફો દૂર થાય છે.
- કમર પાતળી બને છે અને કરોડ સ્થિતિસ્થાપક બને છે.
- ખાસ કરીને કરોડની ચેતાઓ સતેજ બને છે અને પગ મજબૂત બને છે.
- અજીર્ણ, મધુપ્રમેહ, હરસ, પીઠનો દુખાવો અને મૂત્રને લગતી તકલીફો અટકાવી શકાય છે.

સૂચનો/સાવચેતીઃ

હૃદય- કમરના દુઃખાવા, પેટના આંતરિક સોજા, હર્નિઆ, અલ્સર (ચાંદા), મધુમેહના કારણે થતા નેત્રરોગ, અપસ્માર(ખેંચ), ચક્કર, કરોડરજ્જુના સાંધાના દુઃખાવામાં અને ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ન કરવું.

અર્ધ ચક્રાસન

'અર્ધ' નો અર્થ 'અડધુ' અને 'ચક્ર' નો અર્થ 'પૈડું' થાય. આ આસનમાં શરીર અર્ધચક્રનો આકાર બનાવે છે તેથી તેને અર્ધ ચક્રાસન કહેવામાં આવે છે. આ આસનને પૃષ્ઠવંશાસન પણ કહેવામાં આવે છે.

રીતઃ

- બંને પગ વચ્ચે થોડુંક અંતર રાખીને સીધા ઉભા રહો.
- બંને હથેળીઓને નિતંબ પર દબાવી, મસ્તકને યથાશક્તિ પાછળ ઝુકાવો, જેથી ધડ કમરમાંથી કમાનની જેમ પાછળ વળશે.આંતરકુંભકમાં યથાશક્તિ ટકી રહો.
- રેચક કરતાં કરતાં મસ્તકને સીધું કરી, મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવો.

ફાયદાઃ

- હાથ-પગ, આખું શરીર અને ખાસ કરીને પીઠ મજબૂત બને છે.
- કરોડ સ્થિતિ-સ્થાપક બને છે અને એની ચેતાઓ સતેજ બને છે.
- છાતીનો વિકાસ થાય છે અને ફેફસા શક્તિ સંપન્ન બને છે. પેટ અને પેડુના તમામ અવયવોની કાર્યશક્તિ વધે છે.
- બલિકા રહિત ગ્રંથિઓ પણ ઉત્તેજિત થાય છે.
-

સૂચનો/સાવચેતીઃ

વર્ટીગો, કરોડરજ્જુના સાંધાના દુઃખાવા, ગર્ભાવસ્થા અને અપસ્માર (ખેંચ)ની સમસ્યામાં ન કરવું.

Scanned by CamScanner

યોગાસનો

ત્રિકોણાસન

'ત્રિ'નો અર્થ 'ત્રણ' અને 'કોણ'નો અર્થ 'ખુણા' થાય. આ આસનમાં બે હાથ અને ધડ આ ત્રણ અંગો વડે ત્રિકોણ બને છે એટલે આ આસનને ત્રિકોણાસન કહેવામા આવે છે.

રીતઃ

- બંને પગને છૂટા રાખીને ઉભા રહો.
- બંને હાથ જે તે દિશામાં ખભા સુધી સીધા, ઉંચા ઉઠાવો.
- દીર્ઘ પૂરક કરી રેચક કરતાં કરતાં કમરને જમણી બાજુ ઝૂકાવો.
- જમણા હાથની આંગળીઓ જમણી એડી સાથે લગાવો.
- ઘૂંટણ સીધા રાખીને ડાબા હાથને આકાશ તરફ સીધો કરો.
- ત્યારબાદ પૂરક કરતાં કરતાં મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવો. એજ પ્રમાણે ડાબીબાજુ પણ કરો.

ફાયદાઃ

- ગરદન, પીઠ, નિતંબ અને પગના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે.
- શરીર પર જામેલી વધારની ચરબી દૂર થાય છે.
- છાતીનો વિકાસ થાય છે.
- પેટના સ્નાયુઓ મજબૂત બનવાથી પેટની તકલિફો દૂર થાય છે.
- પીઠ અને પગનો દુઃખાવો મટે છે.

સૂચનો/સાવચેતીઃ

કમરદર્દ (સાયટીકા, સ્લીપ ડીસ્ક) અને પેટનું કોઈ ઓપરેશન કરાવ્યાના તુરંત બાદ ડોક્ટરની સલાહ વિના ન કરવું. પોતાની મર્યાદાને ધ્યાનમાં રાખીને કરવું.

બેસીને કરવાના આસનો

મંડુકાસન

વિધિઃ વજાસનમાં બેસીને બંને હાથોની મુઠ્ઠી બંધ કરીને (મુઠ્ઠી બંધ કરતી વખતે અંગૂઠાને આંગળીઓથી દબાવો) બંને મુઠ્ઠીને નાભીની બંને તરફ લગાવીને શ્વાસ બહાર છોડતાં સામેની તરફ વળતાં, દ્રષ્ટિ સામે રાખીને, થોડી વાર એ જ સ્થિતિમાં રહ્યા પછી ફરીથી વજાસનમાં આવી જાઓ. આ પ્રકારે ત્રણથી પાંચ આવૃત્તિ કરો. આ ક્રિયા મંડુકાસન (પ્રથમ) કહેવાય છે.

લાભઃ સ્વાદુપિંડને સક્રીય કરીને ઈન્સ્યુલિનની માત્રાને સંતુલિત રાખતાં મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ)ને દૂર કરવામાં સહાયક છે.

સ્થુળતા અને ઉદર સંબંધિત રોગો – કબજિયાત, એસિડિટીમાં ઉપયોગી છે. તે હ્રદય માટે પણ લાભપ્રદ છે.

મંડુકાસન-૨

વિધિઃ વજાસનમાં બેસીને નાભિ પર ડાબા હાથની હથેલી પર જમણા હાથની હથેલીને રાખતાં પેટની અંદર દબાવો અને શ્વાસ બહાર કાઢતાં પહેલાં દર્શાવ્યું તે રીતે (મંડુકાસન-૧) ધીરે ધીરે નીચે વળીને દ્રષ્ટિ સામે રાખીને કરવામાં આવતું આસન મંડુકાસન-૨ કહેવાય છે.

લાભઃ મંડુકાસન-૧ અનુસાર

શશકાસનઃ

વિધિઃવજાસનમાં બેસીને બંને હાથને શ્વાસ ભરતાં ઉપરની તરફ ઉઠાઓ, તે સમયે આગળની તરફ વળતાં શ્વાસ બહાર છોડો અને બંને હાથને આગળની તરફ ફેલાવી હથેળીઓને નીચેની તરફ રાખતાં કોણી સુધી હાથને જમીન પર ટેકવો. માથું પણ જમીન પર ટેકવો. આ ક્રિયાને 'શશકાસન' કહે છે.

Scanned by CamScanner

વિશેષ: નીચે વળતી વખતે ધ્યાન આપો કે નિતંબ એડીને સ્પર્શ કરે એટલે કે વળતી વખતે નિતંબને ઉઠાઓ નહીં.

લાભ: શશકાસન, આંતરડાં, યકૃત, સ્વાદુપિંડ અને કિડનીને ઊર્જા પ્રદાન કરે છે, સ્ત્રીઓના ગર્ભાશયને પુષ્ટ કરીને ઉદર, કમર અને કૂલ્હાની ચરબી ઓછી કરે છે.

માનસિક તણાવ, ક્રોધ, ચિડિયાપણું, ગુસ્સો વગેરેને દૂર કરીને માનસિક શાંતિ પ્રદાન કરે છે. દમ અને હૃદય રોગીઓ માટે વિશેષ લાભપ્રદ છે.

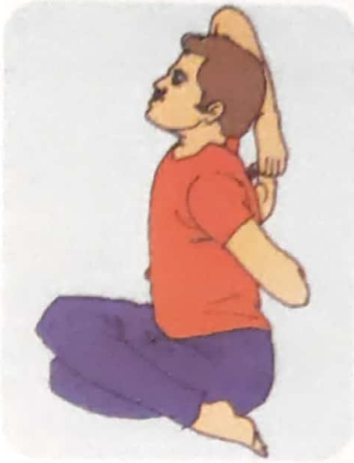
વક્રાસન:

વિધિ: દંડાસનમાં બેસીને ડાબા પગને ઘૂંટણેથી વાળી જમણા પગની પાસે ઘૂંટણ નજીક મૂકો (અથવા ઘૂંટણને ઓળંગીને તેની બીજી તરફ મૂકી શકો છો) જમણો પગ સીધો રહેશે. જમણા હાથને ડાબા પગ અને ઉદરની વચ્ચેથી લાવીને પગના પંજા પાસે ટેકવી દો. ડાબા હાથને કમરની પાછળ જમીન પર સીધો રાખી ગર્દન તે દિશામાં ફેરવો અને ખભાની ઉપરથી વાળીને પાછળ જુઓ. આ પ્રકારે બીજી તરફ પણ અભ્યાસ કરો, આને વક્રાસન કહે છે, તેને ૪થી ૬ વાર કરી શકો છો.

લાભ: કમર અને કૂલ્હાની ચર્બી ઓછી કરે છે. મધુપ્રમેહ અને લીવર બરોળ માટે આ વિશેષ લાભપ્રદ છે. કમર દર્દ માટે પણ ઉપયોગી આસન છે.

ગોમુખાસન:

વિધિ: દંડાસનમાં બેસીને ડાબા પગની એડી જમણા નિતંબ પાસે રાખો અથવા તેની ઉપર બેસી શકો છો. જમણા પગને વાળીને ડાબા પગ પર એવી રીતે મૂકો કે બંને ઘૂંટણ એકબીજાને સ્પર્શ કરે. હવે જે હાથ ઉપર છે તે હાથને ઉપરથી અને નીચેવાળા પગ તરફના હાથને કમરની પાછળ લઈ જાઓ. ઉપર અને નીચેથી આવેલા હાથની આંગળીઓ પકડવાનો પ્રયત્ન કરો અને ખેંચો. આમ કરતાં કોણી, ગરદન અને માથું સીધાં જ રહેશે. એક તરફ કર્યા પછી બીજી તરફ પણ કરો. આ સંપૂર્ણ ક્રિયાને 'ગોમુખાસન' કહે છે.



લાભ: હાઈડ્રોસિલ (અંડકોપની વૃદ્ધિ) અને યૌન-રોગોમાં વિશેષ લાભપ્રદ છે. સ્ત્રી રોગો, સંધિવા અને સાંધાના દુખાવામાં ઉપયોગી છે તેમજ લીવર, કિડની અને છાતીને સશક્ત કરે છે.

પેટ પર ઊંધા સુઈને કરવાના આસનો

ભુજંગાસન

'ભુજંગ' નો અર્થ 'સાપ (સર્પ)' થાય. આ આસનમા સાપ પોતાની ફેણ ઉઠાવે તેમ કરવાનું હોય છે.

રીત:

- પેટ પર સૂઇ જાવ.
- બંને પગને ભેગા અને સીધા રાખો. દાઢીને ભૂમિ પર સ્થાપો.
- બંને હાથની હથેળીઓ જે તે બાજુના ખભા પાસે છાતીની બાજુમાં રાખો.
- પૂરક કરતાં કરતાં મસ્તક, ખભા, છાતી અને કમરને ભૂમિ પરથી ઉઠાવો.
- એમને એવી રીતે ઉઠાવો કે જેથી કમરનો એક એક મણકો ક્રમશ: વળતો હોય એવું લાગે.
- પૂરકને અંતે આંતરકુંભકમાં કમરને યથાશક્તિ પાછળ વાળતા જાવ અને મસ્તકને પાછળ ઢળવા દો.
- દ્રષ્ટિ આકાશ તરફ સ્થિર કરો.
- અંતિમ સ્થિતિમાં હાથને કોણીઓમાંથી સીધા કરો.
- રેચક કરતાં કરતાં મસ્તક તથા ધડને પાછાં ભૂમિ પર મૂકો.

Scanned by CamScanner

ફાયદા:

- પેટના અવયવોને માલીશ મળે છે અને એ સ્વસ્થ રહે છે.
- ગરદનના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે.
- મૂત્રને લગતી તકલીફો દૂર થાય છે અને કમર વધુ સ્થિતિસ્થાપક બને છે.
- પેટનો દુખાવો સાયેટિકા (રાંઝણ)નો દુખાવો, કમરનો મણકો ખસી જવો વગેરે તકલીફોમાં રાહત મળે છે.
- બહેનોને માસિક દરમ્યાન થતા દુ:ખાવામાં રાહત મળે તથા માસિકની અનિયમિતતા દૂર થાય છે.

સૂચનો/સાવચેતી:

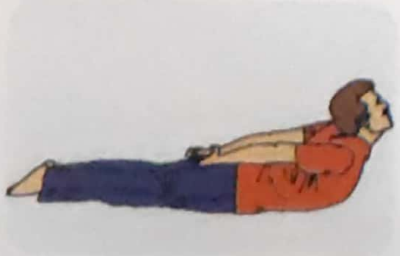
- હર્નિઆ, જઠરવૃણ (પેપ્ટીક અલ્સર), હાઈપો થાઈરોઈડ, તીવ્ર પીઠદર્દ, આંતરીક ક્ષયરોગ ધરાવતી વ્યક્તિએ ન કરવું.
- મહિલાઓએ માસિક અને ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ન કરવું.
- પેટનું કોઈ ઓપરેશન કરાવ્યાના ૨-૩ મહિના સુધી ન કરવું.

શલભાસન

'શલભ' નો અર્થ 'તીડ' થાય.

રીત:

- પેટ પર સૂઇ જાવ.
- પગને સીધા અને ભેગા રાખો.
- દાઢી આગળ ભૂમિ પર દ્રઢતાથી દબાવી રાખો.
- હાથને જે તે બાજુ સીધા રાખો. ખભા અને હથેળીઓ પણ ભૂમિ પર દ્રઢતાથી દબાવી રાખો.
- દીર્ઘ પૂરક કરી, બંને પગને એક સાથે સીધા ભૂમિથી ઉચા ઉઠાવો, તેનાં માટે હથેળીઓ ભૂમિ પર દબાવી હાથનો ઉપયોગ ઉચ્ચાલનની જેમ કરો.
- યથાશક્તિ આંતરકુંભકમાં ટક્યા બાદ રેચક કરતાં કરતાં પગને નીચે લાવી દો.



ફાયદા:

- પેટની તકલીફો, કબજીયાત અને ગેસ દૂર થાય છે.
- યકૃત, સ્વાદુપિંડ, મુત્રપિંડ અને ઉર્ધ્વ ગ્રંથિઓ સશક્ત બને છે.
- વધારાની ચરબી દૂર થાય છે અને કમર પાતળી અને સુડોળ બને છે.
- કરોડ મજબૂત બને છે અને તેની ચેતાઓ કાર્યક્ષમ બને છે.
- હરસ દૂર થાય છે.

સૂચનો/સાવચેતી:

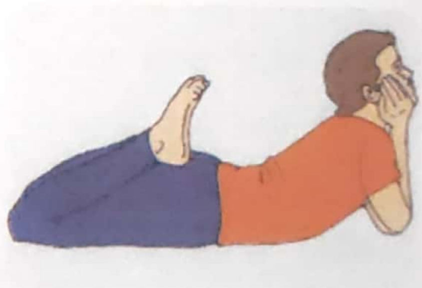
- હર્નિઆ, જઠરવૃણ (પેપ્ટીક અલ્સર), ઉચ્ચ રક્તચાપ, આંતરિક ક્ષયરોગ, હૃદયની કોઈપણ સમસ્યા અને તીવ્ર કમરદર્દ (લોઅર બેકપઈન) માં ન કરવું.
- ગર્ભવતી મહિલાઓએ ન કરવું.

મકરાસન

સંસ્કૃતમા 'મકર'નો અર્થ 'મગર' થાય છે. આ આસન જ્યારે તેની પુર્ણ સ્થિતિમાં હોય છે ત્યારે 'મગર' માફક શરીર જણાય છે.

રીત:

- પેટ પર સૂઇ જાવ.
- બન્ને પગ વચ્ચે એક ફૂટ જેટલુ અંતર રાખી ખુલા રાખો.
- બંન્ને હાથ કપાળ નિચે એક બિજા ઉપર રાખવા.
- શરીર પૂરેપૂરુ તનાવ મૂક્ત કરી આરામની સ્થિતિમાં સૂઈ જવું.



ફાયદા:

- શારીરિક થાક દૂર થાય છે.
- આંતરડા સક્રિય બને છે જેના કારણે ગેસ તથા મળાવરોધ દૂર થાય છે.
- ચરબી ઘટે છે.
- ઉચ્ચ રક્તચાપ વાળા દર્દીને માટે લાભદાયક છે.
- માનસિક તણાવ અને અનિંદ્રા દૂર થાય છે.

સૂચનો/સાવચેતી:

- નીમ્ન રક્તચાપ હૃદયને લગતી સમસ્યા ધરાવતી વ્યક્તિએ ન કરવું.
- ગર્ભવતી મહિલાઓએ ન કરવું.

Scanned by CamScanner

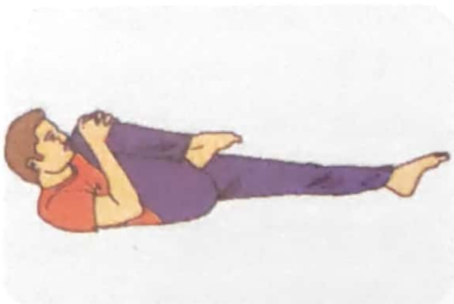
પીઠ પર સુઈને કરવાના આસનો:

મર્કટાસન

વિધિ: સીધા સુઈને બંને હાથને ખભાની સમાંતર ફેલાવો, હથેળીઓ આકાશ તરફ ખુલ્લી રાખો પછી બંને પગને ઘૂંટણથી વાળો અને નિતંબ સુધી એવી રીતે લાવો જેથી એડી નિતંબને સ્પર્શ કરે. બંને ઘૂંટણને ડાબી અને જમણી બાજુ જમીનને સ્પર્શ કરાવો. આ સમયે ગરદન તેની વિપરીત દિશામાં લઈ જાઓ. આ ક્રિયાને 'મર્કટાસન' કહે છે.

પવનમુક્તાસન-૧

વિધિ: સીધા સુઈને જમણા પગને ઘૂંટણથી વાળી છાતી પાસે લાવો, બંને હાથની સાંકળ બનાવી ઘૂંટણ પકડો અને છાતી સાથે દબાવો. માથું ઉંચકીને નાકથી ઘૂંટણને સ્પર્શ કરો. આ સ્થિતિમાં લગભગ ૧૦થી ૩૦ સેકંડ સુધી ક્ષમતા અનુસાર રહો. આ સમયે શ્વાસ સ્વાભાવિક રાખો. આ જ રીતે બીજા પગથી પણ કરો. આ ક્રિયાને 'પવનમુક્તાસન-૧ કહે છે.



પવનમુક્તાસન-૨

વિધિ: ઉપરની ક્રિયાને આગળ વધારતાં એકને બદલે બંને પગ છાતી સુધી લઈ જાઓ. બંને હાથથી બંને ઘૂંટણ પકડીને છાતી પર દબાવીને રાખો. માથું ઉંચકીને નાક ઘૂંટણ પર સ્પર્શ કરાવો. શ્વાસ સ્વાભાવિક રાખો. આ ક્રિયા એક વારમાં ૩થી ૫ વાર કરવી. આને 'પવનમુક્તાસન-૨ કહે છે.

ફાયદા:

આ આસન પેટને લગતા અને વાયુ વિકાર માટે ઉત્તમ છે. સ્ત્રી-રોગ અને ગર્ભાશય સંબંધિત રોગોમાં અત્યંત લાભપ્રદ છે. સ્વાદુપિંડ, હૃદયરોગ, સંધિવા અને કમરના દુખાવામાં હિતકારી છે, પેટની વધી ગયેલી ચરબી દૂર કરે છે.

સૂચનો/સાવચેતી:

જો કમરમાં વધુ દુખાવો રહેતો હોય તો માથું ઉંચકીને ઘૂંટણને નાક સ્પર્શ ન કરવું, માત્ર પગ છાતી સુધી લઈ જઈ દબાવીને રાખવા. આમ કરવાથી સ્લીપ ડિસ્ક, સાયટિકા અને કમરના દુખાવામાં યોગ્ય લાભ મળે છે.

અર્ધહલાસન

વિધિ: પીઠ પર સુઈ જઈ હથેળી જમીન પર અને પગ સીધા તેમજ પંજા એકબીજા સાથે જોડાયેલા રાખો. હવે શ્વાસ અંદર ભરી પગને ૯૦ ડિગ્રી (સમકોણ) સુધી ધીરે ધીરે ઉપરની તરફ લઈ જાઓ, આ સ્થિતિમાં ક્ષમતા અનુસાર સમય સુધી રહો. આ ક્રિયા ઝાટકા સાથે નહીં પરંતુ ધીરે ધીરે કરવાની છે. વચ્ચે વચ્ચે વિશ્રામ કરતાં આ ક્રિયા ૩થી ૬ વાર કરવી જોઈએ. આને 'અર્ધહલાસન' કહે છે.

ફાયદા:

- આ આસન આંતરડાને સબળ અને નીરોગી બનાવે છે. તેનાથી કબજિયાત ગેસ સ્થૂળતા વગેરે દૂર થાય છે અને જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે.
- નાભીનું ખસવું, હૃદયરોગ, પેટનો દુખાવો અને શ્વસનરોગમાં તે અત્યંત ઉપયોગી છે. એક એક પગથી ક્રિયા કરવાથી કમરના દુખાવામાં વિશેષ લાભ થાય છે.

સૂચનો/સાવચેતી:

જેને કમરમાં વધુ દુખાવો રહેતો હોય તેઓએ એક એક પગ ઊંચો કરવાની ક્રિયા કરવી, બંને પગ ઊંચા કરવાની ક્રિયા ન કરવી.

Scanned by CamScanner

દૈનિક જીવનમાં કરવામાં આવતા

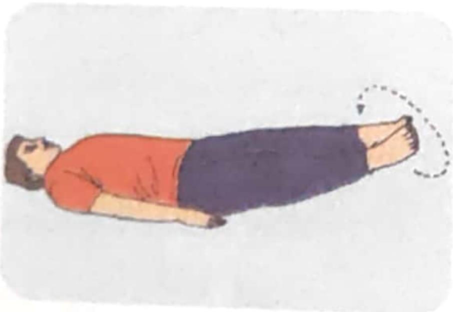
યોગાસનો

પાદવૃત્તાસન-૧

વિધિ: પીઠ પર સીધા સુઈ જમણો પગ ઊંચો કરી ઘડિયાળના કાંટાના ચક્ર પ્રમાણે શૂન્યની આકૃતિ બનાવવી તે જ રીતે બીજા પગથી પણ કરવું. હવે બંને પગને વારાફરતી ઘડિયાળના કાંટાની વિરુદ્ધ દિશામાં ચક્ર પ્રમાણે શૂન્યની આકૃતિ બનાવવી. આ સંપૂર્ણ ક્રિયાને 'પાદવૃત્તાસન-૧' કહે છે.

પાદવૃત્તાસન-૨

વિધિ: એક એક પગથી ક્લોકવાઈઝ અને એન્ટિક્લોકવાઈઝ કર્યા પછી બંને પગને સાથે ઊંચા ઉઠાવી એ જ રીતે શૂન્યની આકૃતિ ક્લોકવાઈઝ અને એન્ટિક્લોકવાઈઝ બનાવવી. આ ક્રિયાને 'પાદવૃત્તાસન-૨' કહે છે.



ફાયદા:

જાંઘ, નિતંબ અને કમર પરની વધુ પડતી ચરબી દૂર કરે છે. પેટને હળવું અને સુડોળ બનાવે છે. શરીરના સંતુલન માટે આ અત્યંત ઉપયોગી છે.

સેતુબંધાસન

સેતુબંધ એટલે સેતુ(પુલ) બાંધવો, આ આસનમાં શરીર સેતુ જેવું બનાવવામાં આવે છે આથી તેનું નામ સેતુબંધાસન આપવામા આવ્યુ છે. આ આસનને ચતુષ્પાદાસન પણ કહેવામાં આવે છે.

રીત:

- પીઠ પર સૂઇ જાવ.
- બંને પગને ઘૂંટણમાંથી વાળીને એડીને નિતંબ પાસે લગાવો.
- બન્ને હાથ વડે જે-તે પગની એડી પકડો.
- પૂરક કરતાં કરતાં કમરને ઉંચી કરો.
- યથાશક્તિ આંતરકુંભકમાં ટકી રહો ત્યારબાદ રેચક કરતાં કરતાં મૂળ સ્થિતિમાં પરત આવો.

ફાયદા:

- ગરદન, પીઠ, કાંડાં તથા હાથ મજબૂત બને છે.
- શરીરના અવયવો વધુ શક્તિસંપન્ન બને છે.
- વક્ષનો વિકાસ થાય છે, ફેફસા શક્તિશાળી બને છે.
- કરોડ સ્થિતિસ્થાપક અને મજબૂત બને છે.
- પીઠનો દુખાવો થતો નથી.

સૂચનો/સાવચેતી:

અલ્સર, હર્નિઆ, ગરદનના દુઃખાવા, હ્રદયની સમસ્યા અને ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ન કરવું.

શવાસન

'શવ' નો અર્થ 'મૃતદેહ' થાય. આ આસનની છેલ્લી સ્થિતીમાં શરીર મૃતદેહ માફક થઇ જાય છે.

રીત:

- પીઠ પર સૂઇ જાવ.
- હાથ-પગને ખુલ્લા અને ઢીલા છોડી દો.
- હથેળીઓ આકાશ તરફ રાખો.
- આખો બંધ કરીને મનને બહારથી અંદર તરફ વાળવાનો પ્રયત્ન કરો.
- સમગ્ર શરીરને ઢીલું કરો. શરીરનો કોઇપણ ભાગ કઠોર ન રહેવો જોઇએ.
- શ્વાસને મંદ અને ઉંડો બનાવવાની કોશિશ કરો.
- આરામની આવશ્યકતા મુજબ ઉપરોક્ત સ્થિતિ જાળવી રાખો.
- આ આસનમાં સંપૂર્ણ શાંતિ અને આરામનો અનુભવ થવો જોઇએ.

ફાયદા:

- શારીરિક તથા માનસિક થાક દૂર થાય છે.
- ગેસ અને મળાવરોધ દૂર થાય છે.
- સ્નાયુઓ અને જ્ઞાનતંતુઓનો તણાવ ઘટે છે.
- રક્તનું દબાણ ઘટે છે હ્રદયને આરામ મળે છે.
- ઉચ્ચ રક્ત દબાણ, હ્રદયની બિમારીઓ, અનિદ્રા, માનસિક તણાવ જેવા રોગોમાં રાહત મળે છે.

Scanned by CamScanner

દૈનિક જીવનમાં કરવામાં આવતા

પ્રાણાયામ

મહર્ષિ પતંજલિ પ્રણીત અષ્ટાંગ-યોગનું ચોથું અંગ છે પ્રાણાયામ. 'પ્રાણાયામ' બે શબ્દોના મિલનથી બન્યો છે – 'પ્રાણ' અને 'આયામ'. પ્રાણનું તાત્પર્ય શરીરમાં સંગ્રહિત થનારા વાયુ (જીવન શક્તિ) સાથે છે અને આયામનો અર્થ નિયમન (નિયંત્રણ) સાથે છે. આ પ્રકારે પ્રાણાયામનો અર્થ થયો – શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા પર નિયંત્રણ કરવું. તેનો અભ્યાસ કરવાથી સંપૂર્ણ શરીર સ્વસ્થ રહે છે.

એક સમય હતો જ્યારે પ્રાણાયામ કરવા માટે અનેક સાહસ એકઠા કરવા પડતા હતા, પરંતુ યોગઋષિ પૂજ્ય સ્વામી રામદેવજી મહારાજે તેને માત્ર સર્વસુલભ જ નથી બનાવ્યું પરંતુ પ્રત્યેક વ્યક્તિ આજે પોતાની સ્વસ્થ જીવનશૈલીનું અભિન્ન અંગ માનવા લાગી છે. પ્રસ્તુત છે દૈનિક જીવનમાં ઉપયોગમાં લાવી શકાય તેવા આઠ પ્રાણાયામ અને તેની અભ્યાસ વિધિ

પ્રાણાયામના સામાન્ય નિયમઃ

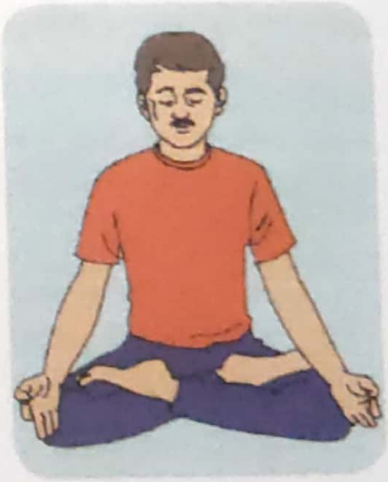
- પ્રાણાયામ કરવા માટેનું સ્થાન હંમેશાં સ્વચ્છ અને હવાદાર હોવું જોઈએ. જો ખુલ્લા સ્થાનમાં અથવા જળ (નદી, તળાવ વગેરે)ની નજીક બેસીને અભ્યાસ કરો તો સૌથી ઉત્તમ છે.
- શહેરોમાં જ્યાં પ્રદૂષણનો પ્રભાવ વધુ હોય, ત્યાં પ્રાણાયામ કરતાં પહેલાં ઘીનો દીવો, અગરબત્તી કે ધૂપ પ્રગટાવીને એ સ્થાનને સુગંધિત કરવું જોઈએ.
- પ્રાણાયામ કરતી વખતે બેસવા માટેના આસનના રૂપમાં ધાબળો, શેતરંજી, ચાદર, રબરમેટ અથવા સાદડીનો ઉપયોગ કરવો.
- પ્રાણાયામ કરતી વખતે ઢીલાં કપડાં (જભ્ભો-લેંઘો) વગેરે પહેરો જેથી શરીર પર કોઈપણ પ્રકારના તણાવનો અનુભવ ન થાય. બેલ્ટ, ઘડિયાળ, ચશ્મા વગેરે કાઢી નાખવા જોઈએ.
- પ્રાણાયામ માટે સિદ્ધાસન/ સુખાસન અથવા પદ્માસનમાં કરોડરજ્જુને સીધી રાખીને બેસવું જોઈએ. જો કોઈ જમીન પર ન બેસી શકતું હોય તો ખુરશી પર બેસીને પણ પ્રાણાયામ કરી શકાય છે.
- પ્રાણાયામ કરતી વખતે પોતાની ગરદન, કરોડરજ્જુ, છાતી અને કમરને સીધાં રાખો.
- શ્વાસ હંમેશાં નાકથી જ લેવો જોઈએ, જેથી શ્વાસ ફિલ્ટર થઈને અંદર આવે. મોં દ્વારા શ્વાસ ન લેવો જોઈએ, સામાન્ય અવસ્થામાં પણ નાકથી જ શ્વાસ લેવો જોઈએ.
- પ્રાણાયામ કરનાર વ્યક્તિએ પોતાના આહાર-વિહાર-આચાર-વિચાર પર વિશેષ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. સદૈવ સાત્વિક અને ચિકાશયુક્ત આહાર જ લેવો જોઈએ, જેમ કે ફળો અને તેનો રસ, લીલાં શાકભાજી, દૂધ અને ઘી વગેરે.

ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ

વિધિ: કોઈપણ ધ્યાનાત્મક આસનમાં સુવિધાનુસાર કમર, ગરદન સીધી રાખીને બેસવું, બંને નસકોરાંથી શ્વાસ સંપૂર્ણ રીતે અંદરની તરફ છાતી સુધી ભરવો અને ધીરે ધીરે સહજતાથી છોડવો તેને 'ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ' કહે છે. પ્રારંભમાં અઢી સેકન્ડમાં શ્વાસ અંદર લેવો અને તેટલા જ સમયમાં શ્વાસ બહાર છોડવો જોઈએ, જેથી એક મિનિટમાં ૧૨ વખત રોકાયા વગર કરવું જે પાંચ મિનિટ સુધી કરવાથી એક આવૃત્તિ થશે (૧૨x૫=૬૦) વખત અભ્યાસ કરવો. વધારે પડતો કફ થવો અથવા સાઈનસ વગેરે જેવા રોગોને કારણે જેમના બંને નસકોરાં સારી રીતે ખૂલી શકતાં ન હોય તેમણે પહેલાં ડાબા નસકોરાને બંધ કરીને જમણા નસકોરાથી રેચક અને પૂરક લેવો જોઈએ. પછી જમણા નસકોરાને બંધ કરી ડાબા નસકોરાથી યથાશક્તિ મંદ, મધ્યમ અને તીવ્ર ગતિથી રેચક અને પૂરક કરવા જોઈએ. ત્યાર પછી અંતમાં બંને નસકોરા દ્વારા અર્થાત ઈડા અને પિંગળાથી રેચક અને પૂરક કરતાં ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ કરવો જોઈએ. તેને ડાયાફ્રેગ્મેટિક ડીપ બ્રિધિંગ પણ કહે છે.

સૂચનો/સાવચેતીઃ

- જેમને ઉચ્ચ રક્તચાપ, દમ અથવા હૃદયરોગ હોય તેઓએ તીવ્ર ગતિથી ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ ન કરવો જોઈએ.
- આ પ્રાણાયામ કરતી વખતે જ્યારે શ્વાસ અંદર ભરો ત્યારે તેનાથી પેટ નહીં ફૂલે, પાંસળી સુધી છાતી જ ફૂલશે.
- આ પ્રાણાયામથી શરીરમાં ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી ગ્રીષ્મ ઋતુમાં આ પ્રાણાયામ ધીમી ગતિથી કરવો.



ફાયદાઃ

- ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામના અભ્યાસથી પ્રતિક્રિયા સમય (Reaction Time) એટલે કે કોઈપણ ઉદ્દીપક સામે પ્રતિક્રિયા લાવવામાં સમય લાગવામાં ઘટાડો થાય છે.
- શરદી, ખાંસી, એલર્જી, શ્વસનના રોગ, દમ, જૂની શરદી, સાઈનસ વગેરે તમામ કફ રોગ નાશ પામે છે. ફેફસાં સબળ બને છે અને હૃદય અને મસ્તિષ્કને શુદ્ધ પ્રાણવાયુ મળવાથી આરોગ્ય લાભ મળે છે.
- રક્ત શુદ્ધ થાય છે, ત્રિદોષ દૂર થાય છે, આ આસન પ્રાણોત્થાન અને કુંડલિની જાગરણમાં અત્યંત સહાયક છે.

Scanned by CamScanner

કપાલભાતિ-પ્રાણાયામ

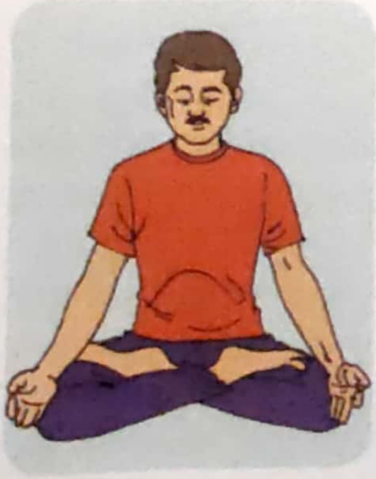
વિધિ: કપાલભાતિમાં માત્ર રેચક પર જ પૂર્ણ ધ્યાન આપવામાં આવે છે. પૂરક માટે પ્રયત્ન નથી કરવામાં આવતો. તેથી સહજરૂપે જેટલો શ્વાસ અંદર જાય તેટલો જવા દેવાય છે. પૂર્ણ એકાગ્રતા શ્વાસ બહાર છોડવામાં જ હોય છે. આમ કરવાથી સ્વાભાવિક રીતે ઉદરમાં પણ સંકોચન અને પ્રસારણની ક્રિયા થાય છે.

એક સેકન્ડમાં એક વાર શ્વાસ લય સાથે છોડવો અને સહજરૂપે ધારણ કરવો જોઈએ. આમ વગર અટકે એક મિનિટમાં ૬૦ વાર અને પાંચ મિનિટમાં ૩૦૦ વાર કપાલભાતિ પ્રાણાયામ થાય છે. કપાલભાતિ પ્રાણાયામની એક આવૃત્તિ પાંચ મિનિટ અવશ્ય હોવી જોઈએ.

સ્વસ્થ અને સામાન્ય રોગોથી ગ્રસ્ત વ્યક્તિએ કપાલભાતિ ૧૫ મિનિટ સુધી કરવો જોઈએ. ૧૫ મિનિટમાં ત્રણ આવૃત્તિઓમાં ૯૦૦ વાર આ પ્રાણાયામ કરવો જોઈએ. કેન્સર, એડ્સ, મધુપ્રમેહ, ડીપ્રેશન અને અસાધ્ય રોગોમાં સવારે અને સાંજે બંને સમય કપાલભાતિ અડધો અડધો કલાક કરવાથી શીઘ્ર લાભ થાય છે.

ફાયદા:

- સ્થૂળતા, મધુપ્રમેહ, ગેસ, કબજિયાત, એસિડિટી, કિડની તથા પ્રોસ્ટેટ સંબંધિત બધા રોગ નિશ્ચિતરૂપે દૂર થાય છે. હૃદયની ધમનિયોમાં આવેલા અવરોધ ખુલી જાય છે. ડીપ્રેશન, ભાવનાત્મક અસંતુલન, ગભરામણ, નકારાત્મકતા વગેરે સમસ્ત મનોરોગોમાંથી છૂટકારો મળે છે.
- આ પ્રાણાયામના અભ્યાસથી પેટ, સ્વાદુપિંડ, લીવર, બરોળ અને આંતરડાનું સ્વાસ્થ્ય વિશેષરૂપે વધે છે.
- કપાલભાતિના અભ્યાસથી એકાગ્રતા વધે છે.
- સ્થૂળ વ્યક્તિઓ જેઓ ઉચ્ચ રક્તચાપથી પીડાતાં હોય અથવા જેમને ડાયાબિટીસ હોય તેઓ કપાલભાતિના અભ્યાસથી લાભ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. પરંતુ તેઓએ પોતાની રક્ત શર્કરાની માત્રા તથા રક્તચાપની નિયમિત તપાસ કરાવતા રહેવી જોઈએ.
- કપાલભાતિ વિદ્યાર્થીઓ માટે, વિશેષ કરીને ધીરે શીખનારા વિદ્યાર્થીઓ તેમજ ૪૫ મિનિટ સુધી એકાગ્રતા ન કરી શકનારા વિદ્યાર્થીઓ માટે કપાલભાતિ અત્યંત ઉપયોગી છે.



સૂચનો/સાવચેતી:

- પેટની શલ્યક્રિયા (ઓપરેશન)ના લગભગ ૩થી ૬ મહિના પછી આ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો.
- ગર્ભાવસ્થા, અલ્સર, આંતરિક રક્તસ્રાવ અને માસિક ધર્મની અવસ્થામાં આ પ્રાણાયામ ન કરવો.
- હૃદય રોગી અને ઉચ્ચ રક્તચાપથી ગ્રસિત રોગી આ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ ધીરે ધીરે કરે. બે મિનિટમાં ૪૦-૪૫ આવૃત્તિ જ કરવી.

બાહ્ય પ્રાણાયામ

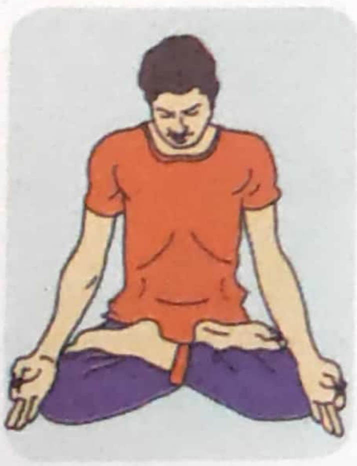
વિધિ: સિદ્ધાસન અથવા પદ્માસનમાં વિધિપૂર્વક બેસીને શ્વાસ એક જ વારમાં યથાશક્તિ પૂર્ણ બહાર કાઢો. શ્વાસ બહાર કાઢીને ત્રિબંધ અર્થાત મૂળબંધ, ઉડીયાન બંધ અને જાલંધર બંધ લગાવીને શ્વાસને યથાશક્તિ બહાર જ રોકી રાખો. જ્યારે શ્વાસ લેવાની ઈચ્છા બળવતી થાય ત્યારે બંધોને છોડીને ધીરે ધીરે શ્વાસ લો. શ્વાસ અંદર લઈ તેને વગર રોકે જ ફરીથી પહેલાંની જેમ શ્વસન ક્રિયા કરો.

૩થી પાંચ સેકંડમાં શ્વાસને સહજતાથી સંપૂર્ણ રીતે અંદર ભરવો અને ૩ થી ૫ સેકંડમાં સહજતાથી શ્વાસ બહાર છોડીને બહાર જ ૧૦ થી ૧૫ સેકંડ રોકીને રાખવો અને પુન: એ ક્રિયા વગર રોકે લગાતાર કરવી ઉત્તમ છે.

આ પ્રકારે ૨ મિનિટમાં સામાન્ય રીતે ૩ થી ૫ વખત બાહ્ય પ્રાણાયામ સહેલાઈથી થઈ શકે છે અને પાંચ વાર બાહ્ય પ્રાણાયામ કરવો સામાન્ય રીતે પૂરતો છે.

ગુદાભ્રંશ, યોનિભ્રંશ, પાઈલ્સ (બવાસીર), ફિસ્ટુલા (ભગંદર), યૌનરોગ વગેરેથી પીડાતી વ્યક્તિ આનો એક વારમાં ૧૧ વખત સુધી અભ્યાસ કરી શકે છે. કુંડલિની જાગરણ કરવાના ઈચ્છુક સાધક અને ઉર્ધ્વરેતા હોવાની પ્રબળ ઈચ્છા રાખનારા સાધક આ પ્રાણાયામ એક સમયમાં વધુમાં વધુ ૨૧ વાર સુધી અભ્યાસ કરી શકે છે.

સમસ્ત સ્ત્રી રોગો, યથા-વન્ધ્યત્વ/અપ્રજનિતૃત્વ (ઈન્ફર્ટિલિટી), પ્રદર (લ્યુકોરિયા) વગેરે અને ગર્ભાશયગત દોષમાં પણ આ પ્રાણાયામ અત્યંત લાભપ્રદ છે.



Scanned by CamScanner

ફાયદા:

- બાહ્ય પ્રાણાયામમાં ઓક્સિજનનો વધુ પ્રમાણમાં ઉપયોગ થવાને કારણે ઊર્જાની ખપત વધારે થાય છે.
- જ્યારે પૂરક અથવા રેચકના સમયની સરખામણીમાં બાહ્ય કુંભકનો સમયગાળો વધુ હોય છે, ત્યારે શરીરમાં ઓક્સિજનની ખપત ૯૯ ટકા સુધી ઓછી થઈ જાય છે. ઓક્સિજનની ઓછી ખપત થવી તણાવજન્ય ઉત્તેજનાઓને ઓછી કરવા અને મનુષ્ય સહિત દરેક પ્રાણીઓના દીર્ઘકાળ સુધી જીવિત રહેવાને સંબંધિત છે.
- જ્યારે પૂરક અથવા રેચકની સરખામણીમાં બાહ્ય કુંભકની અવધિ ઓછી હોય ત્યારે શરીરમાં ઓક્સિજનની ખપત પર ટકા સુધી વધી જાય છે. એસિડનો વધુ પડતો વપરાશ ઉચ્ચ ઊર્જા ખર્ચ અને વધુ ઉત્તેજનાનું સૂચક છે.
- પાઇલ્સ (બવાસીર), ફિસ્ટુલા (ભગંદર), ફિશર, ગુદાભ્રંશ, યોનિભ્રંશ વગેરે રોગોમાં લાભપ્રદ છે. વીર્યની ઉર્ધ્વગતિ કરીને સ્વપ્નદોષ, શીઘ્રપતન વગેરે ધાતુ-વિકારોને દૂર કરે છે.
- બુદ્ધિ સુક્ષ્મ અને તીવ્ર હોય છે. બ્રહ્મચર્યની રક્ષા અને કુંડલિની જાગરણમાં અતિ ઉપયોગી છે.

સૂચનો/સાવચેતી:

- ઉચ્ચ અને નિમ્ન રક્તચાપ તેમજ હૃદયરોગના પીડિત વ્યક્તિએ આ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ ન કરવો જોઈએ.
- માથાનો દુખાવો, માઇગ્રેનથી પીડાતા રોગી પણ આનો અભ્યાસ ન કરે.
- શરૂઆતમાં જ વ્યક્તિએ આનો અભ્યાસ ન કરવો પરંતુ અન્ય પ્રાણાયામના અભ્યાસ કરીને શરીર અને મનને આ અભ્યાસને અનુકૂળ બનાવી લેવાં જોઈએ. આ એક ઉચ્ચ કોટિનો યોગિક અભ્યાસ છે.

ઉજ્જાયી-પ્રાણાયામ

વિધિ: ધ્યાનોપયોગી આસનમાં બેસીને બંને નસકોરાને પૂરક કરતાં ગળાને સંકોચવાનું હોય છે. જ્યારે ગળાને સંકોચીને શ્વાસ અંદર ભરીએ છીએ ત્યારે નસકોરાં જેવો અવાજ ગળામાંથી નીકળે છે. હવાનું ઘર્ષણ નાકમાં ન થવું જોઈએ. આ પ્રાણાયામમાં હંમેશાં જમણા નસકોરાને બંધ કરીને ડાબા નસકોરાથી જ રેચક કરવું જોઈએ.

શરૂઆતમાં કુંભકનો પ્રયોગ ન કરીને માત્ર પૂરક-રેચકનો અભ્યાસ જ કરવો જોઈએ. ધીરે ધીરે કુંભકનો સમય પૂરક જેટલો અને થોડા દિવસોના અભ્યાસ પછી કુંભકનો સમય પૂરકથી બમણો કરી દેવો. કુંભક ૧૦ સેકંડથી વધુ કરવો હોય તો જાલંધર બંધ અને મૂળબંધ પણ લગાવો.

વિશેષ: પ્રાણાયામ સંબંધિત સામાન્ય સાવધાની અવશ્ય રાખવી જોઈએ.

ફાયદા:

- થાઇરોઇડ, સ્નોરિંગ (રાત્રે સુતી વખતે નસકોરા બોલવા), ટોન્સિલ, સ્લીપ એપનિયા, ફુફ્ફુસ અને કંઠવિકાર, અજીર્ણ, એસિડિટી, જલોદર, તાવ વગેરે રોગોમાં અત્યંત કારગર છે. અવાજને મધુર બનાવે છે, તેથી ગાયકો માટે વિશેષ ઉપયોગી છે.
- આ પ્રાણાયામથી બાળકોનું હકલાવું અને તોતડાપણું પણ સારું થાય છે.

અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ

વિશેષ: કોઈપણ ધ્યાનાત્મક આસન પર કમર, ગરદન અને માથું સીધું રાખીને બેસો. ડાબા હાથથી જ્ઞાનમુદ્રા બનાવો અને ડાબા ઘૂંટણ પર મૂકો. જમણા હાથથી નાસાગ્ર મુદ્રા બનાવો, અંગુઠાથી જમણું નસકોરું બંધ કરીને ડાબા નસકોરાથી ધીરે ધીરે ઊંડો શ્વાસ લો. પૂર્ણ શ્વાસ ભર્યા પછી મધ્યમા અને અનામિકા આંગળીઓથી ડાબા નસકોરાને બંધ કરીને અંગૂઠો ખસેડીને જમણા નસકોરાથી શ્વાસ ધીરે ધીરે બહાર કાઢો. આ જ રીતે જમણા નસકોરાથી ધીરે ધીરે પૂરક કરો અને ડાબા નસકોરાથી ધીરે ધીરે રેચક કરો. આ એક આવૃત્તિ થઈ કહેવાય. ફરીથી આ જ રીતે રોકાયા વગર નિરંતર આવૃત્તિઓ કરતાં રહો. ઈડા નાડી (વામ સ્વર) કારણકે સોમ, ચંદ્રશક્તિ અથવા શાંતિની પ્રતીક છે તેથી અનુલોમ વિલોમ પ્રાણાયામને ડાબા નસકોરાથી શરૂ કરવો.

ડાબા નસકોરાથી લગભગ અઢી સેકંડમાં શ્વાસ લય સાથે ભરવો અને રોકાયા વગર જમણા નસકોરાથી લગભગ અઢી સેકંડમાં શ્વાસ બહાર છોડવો તેમજ જમણા નસકોરાથી છોડ્યા પછી તરત જ જમણા નસકોરાથી જ સહજરૂપે અઢી સેકંડમાં શ્વાસ લેવો અને અટક્યા વગર ડાબા નસકોરાથી લગભગ અઢી સેકંડમાં જ શ્વાસ એક લય સાથે બહાર છોડવો. આ એક ચક્ર અથવા આવૃત્તિ થઈ કહેવાય. આ રીતે ઓછામાં ઓછી પાંચ મિનિટ સુધી આ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

અનુલોમ વિલોમ દ્વારા વારંવાર પ્રાણની સાધના કરવી જોઈએ. સ્વસ્થ અને સામાન્ય રોગોથી ગ્રસિત વ્યક્તિએ અનુલોમ વિલોમ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ લગાતાર ૧૫ મિનિટ સુધી કરવો જોઈએ.

Scanned by CamScanner

પ્રાણાયામ

કૅન્સર, સોરાઇસિસ, મસ્ક્યૂલર ડિસ્ટ્રૉફી, માઈગ્રેન વગેરે જેવા અસાધ્ય રોગોમાં પીડિત વ્યક્તિને આ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ સવાર સાંજ સતત ૩૦-૩૦ મિનિટ સુધી કરવાથી શીઘ્ર લાભ મળે છે.

ફાયદા:

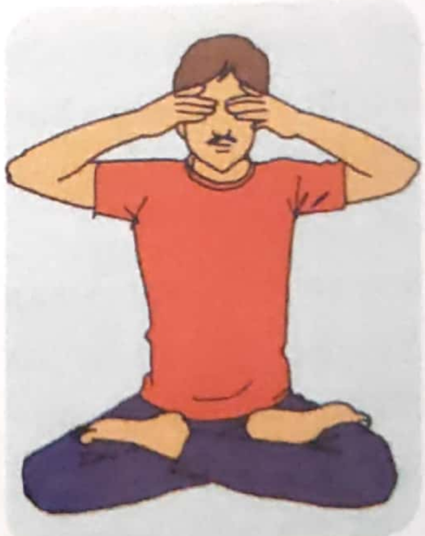
- આ પ્રાણાયામથી શરીરમાં વિદ્યમાન સંપૂર્ણ નાડિઓ અર્થાત બૉંતેર કરોડ બૉંતેર લાખ દશ હજાર બસો એક (૭૨, ૭૨, ૧૦, ૨૦૧) નાડિઓ (પ્રશ્નોપનિષદ-૩-૬) પરિશુદ્ધ થઈ જાય છે.
- અનુલોમ વિલોમના ૨૦ મિનિટના અભ્યાસથી સ્વસ્થ વ્યક્તિઓમાં હૃદય પકુંચનીય અને પ્રસારણ ચાપ (Systolic and Diastolic Pressure) માં નોંધપાત્ર ઘટાડો જોવા મળે છે.
- આ પ્રાણાયામનો ૧૦ દિવસ સુધી લગાતાર અભ્યાસ કરવાથી (spatial memory) સ્થાનિક સ્મૃતિનો તાત્પર્ય કોઈ રસ્તો, આકૃતિ વગેરેની ઓળખ કરી શકવાની શક્તિ પર આધારિત છે.
- ૨૦ મિનિટ સુધી કરવામાં આવેલા અનુલોમ વિલોમ દ્વારા કેન્દ્રિય (focused) અને ચયનાત્મક (selective) એકાગ્રતા અને દ્રષ્ટિ સંબંધિત અધ્યયન (visual scanning)માં વધારો જોવા મળ્યો છે.
- ૨૦ મિનિટ સુધી કરવામાં આવેલા અનુલોમ વિલોમના અભ્યાસથી શક્ય છે કે: શર્કરા (glucose)ના સારા ઓક્સિકરણ (oxidation) ને કારણે હાથની મુઠ્ઠી શક્તિ (hand grip strength) માં વૃદ્ધિ જોવા મળી છે.
- આ પ્રાણાયામથી વ્યક્તિ કોઈપણ મનોવૈજ્ઞાનિક તણાવ રહીત થઈને શ્વાસને રોકવામાં સમર્થ થાય છે.
- અનુલોમ વિલોમ પ્રાણાયામ એડીએચડી (ADHD - Attention Deficit Hyperactivity Disorder) એકાગ્રતાના અભાવથી ઉત્પન્ન અસાધારણ ઉત્તેજનાત્મક ક્રિયાશીલતા જન્ય વિકારનું પ્રબંધન કરી એકાગ્રતા અને સ્મૃતિ શક્તિને વધારવામાં સહાયક હોઈ શકે છે.
- સંધિવા અને વારંવાર થનારી તણાવજન્ય વ્યાધીઓ, જેવી કે કોરપલ ટનલ સિન્ડ્રોમ, જેમાં આંગળીઓમાં દુખાવો અને મુઠ્ઠી કસતાં પણ સમસ્યા થતી હોય એવા રોગોના પ્રબંધનમાં અનુલોમ વિલોમ કારગર સિદ્ધ થઈ શકે છે.
- સંધિવા, એસિડિટી, સાંધાનો દુખાવો, કંપવા, સ્નાયુ દુર્બળતા, અવસાદ, ઓ.સી.ડી., સ્કિઝોફ્રેનિયા, ડીમેન્શિયા વગેરે જેવા વાયુના રોગો નષ્ટ થાય છે.
- કૉલેસ્ટરોલ, ટ્રાઇગ્લિસરાઈડ્સ, ધમનિઓમાં આવેલા અવરોધ વગેરે હૃદય સંબંધિત રોગ દૂર થાય છે.

ભ્રામરી પ્રાણાયામ

વિધિ: કોઈપણ ધ્યાનાત્મક આસનમાં બેસીને શ્વાસ પૂર્ણ અંદર ભરો, તર્જની આંગળી મસ્તક પર, મધ્યમા આંગળીઓથી નાકના મૂળમાં આંખ પાસે બંને તરફ થોડું દબાવો, મનને આજ્ઞાચક્ર પર કેન્દ્રિત કરો. અંગૂઠા દ્વારા બંને કાનને પૂર્ણ બંધ કરી લો. હવે ભમરાની જેમ ગુંજન કરતાં નાદરૂપમાં ઓમનું ઉચ્ચારણ કરતાં શ્વાસ બહાર છોડો. આ જ પ્રકારે તેની પુનરાવૃત્તિ કરો.

૩ થી ૫ સેકંડમાં શ્વાસ અંદર ભરવો અને વિધિપૂર્વક કાન, આંખ વગેરે બંધ કરી ૧૫-૨૦ સેકંડ નાદરૂપમાં શ્વાસ બહાર છોડો. એકવાર ભ્રામરી પ્રાણાયામ પૂરો થાય એટલે તરત એ જ રીતે બીજીવાર પણ કરો. પ્રત્યેક વ્યક્તિએ ઓછામાં ઓછી ૫ થી ૭ વાર આ પ્રાણાયામ અવશ્ય કરવો જોઈએ.

કેન્સર, પાર્કિન્સન, ડીપ્રેશન, માઇગ્રેન વગેરે જેવા અસાધ્ય રોગોથી ગ્રસ્ત રોગી અથવા યોગના ઊંડાણમાં ઉતરવાના ઈચ્છુક સાધકે એક સમયમાં ૧૧ થી ૨૧ વાર સુધી ભ્રામરી પ્રાણાયામનો નિરંતર અભ્યાસ કરવો જોઈએ.



સૂચનો/સાવચેતી:

નાદ ભમરાના ગુંજનની જેમ મધુર અને સહજ રાખવો જોઈએ. કર્કશ અને કઠોર ગુંજનનો પ્રયોગ ક્યારેય ન કરવો. આંખ પર આંગળીઓથી વધુ દબાણ ન આપો.

Scanned by CamScanner

ફાયદા:

- ભ્રામરી પ્રાણાયામ દ્વારા નાડિઓના સ્પંદન (pulse rate)ની ગતિમાં ઘટાડો થાય છે. એડ્રિનલિન (Adrenalin) અને નોર એડ્રિનલિન (nor-adrenalin) ના ચયાપચયી પદાર્થ (Metabolites) બનવામાં ઘટાડો થાય છે. ચર્મ પ્રતિરોધક ક્ષમતા (Skin Resistance Power) માં વધારો થાય છે.
- ભ્રામરી પ્રાણાયામના લાભ (Anxiety Neurosis) અને ગભરામણ સંબંધિત વિકારો (Panic Disorder)ના પ્રબંધનમાં લઈ શકાય છે.
- માનસિક રોગોમાં અત્યંત લાભપ્રદ છે. માઈગ્રેન, પાર્કિન્સન, ઉન્માદ, માનસિક ઉત્તેજના, મનની ચંચળતા દૂર કરી સ્વાસ્થ્ય અને શાંતિ પ્રદાન કરે છે. ધ્યાન માટે અત્યંત ઉપયોગી છે.

ઉદ્‌ગીત પ્રાણાયામ

વિધિ: ૩ થી ૫ સેકન્ડમાં શ્વાસને એક લય સાથે અંદર ભરવો અને પવિત્ર ઓમ શબ્દનું વિધિવત ઉચ્ચારણ કરતાં લગભગ ૧૫થી ૨૦ સેકંડમાં શ્વાસ બહાર છોડવાનો છે. એક વાર ઉચ્ચારણ પૂરું થાય એટલે ફરીવાર એ જ પ્રકારે અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

૩ મિનિટની એક આવૃત્તિમાં લગભગ ૭ વખત પ્રત્યેક વ્યક્તિએ આ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. અસાધ્ય (દુ:સાધ્ય) રોગોથી ગ્રસ્ત અને ધ્યાનના ઊંડાણમાં ઉતરવાના ઈચ્છુક યોગ સાધક પાંચથી ૧૦ મિનિટ અથવા તેથી પણ વધુ સમય સુધી આ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરી શકે છે.

ફાયદા:

- ઉદ્‌ગીથ પ્રાણાયામના અભ્યાસથી નાડિઓની સ્પંદન ગતિ, શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ગતિ, ઓક્સિજનની ખપત અને નિરંતર ઉત્પન્ન થતા પરસેવામાં ઘટાડો થાય છે. અત: આ નિષ્કર્ષ નીકળે છે કે ઉદ્‌ગીથ પ્રાણાયામ ઉત્તેજનાનો નાશ કરનારું એક પ્રભાવશાળી માધ્યમ છે. તેનો ઉપયોગ તણાવ પ્રબંધનમાં પણ કરી શકાય છે.
- આ પ્રાણાયામના બધા લાભ ભ્રામરી પ્રાણાયામ જેવા જ છે. સમસ્ત અસાધ્ય રોગોમાં નિરંતર અભ્યાસથી લાભ મળે છે.
- તણાવગ્રસ્ત, નિરાશ, હતાશ અને વિક્ષિપ્ત વ્યક્તિને આના અભ્યાસથી સંબલ મળે છે.
- ધ્યાનના ઊંડાણમાં ઉતરવાના ઈચ્છુક સાધકો માટે અત્યાધિક મહત્વપૂર્ણ છે.

પ્રણવ પ્રાણાયામ અથવા ધ્યાન યોગ

વિધિ: ઉપરોક્ત દર્શાવેલા પ્રત્યેક પ્રાણાયામ કર્યા પછી શ્વાસ-પ્રશ્વાસ પર મનને એકાગ્ર કરી પ્રાણ સાથે ઉદ્‌ગીથ 'ઓમ'નું ધ્યાન કરો. ભગવાનના ધ્રુવોની આકૃતિ ઓમકારમયી બનાવી છે. આ પિંડ (દેહ) તથા સમસ્ત બ્રહ્માંડ ઓમકારમય છે. 'ઓમકાર' કોઈ વ્યક્તિ અથવા આકૃતિ વિશેષ નથી, પરંતુ એક દિવ્ય શક્તિ છે જે આ સંપૂર્ણ બ્રહ્માંડનું સંચાલન કરી રહી છે. દ્રષ્ટા બનીને દીર્ઘ અને સુક્ષ્મ ગતિથી શ્વાસ લેતી અને છોડતી વખતે શ્વાસની ગતિ એટલી સુક્ષ્મ હોવી જોઈએ કે સ્વયંને પણ શ્વાસની ધ્વનિની અનુભૂતિ ન થાય અને જો નાસિકાની આગળ રૂ રાખો તો તે પણ હલે નહીં. ધીરે ધીરે અભ્યાસ વધારીને પ્રયાસ કરો કે એક મિનિટમાં એક શ્વાસ અને એક પ્રશ્વાસ ચાલે. આ પ્રકારે શ્વાસને અંદર સુધી જોવાનો પણ પ્રયત્ન કરો. પ્રારંભમાં શ્વાસના સ્પર્શની અનુભૂતિ માત્ર નાસિકા પર થશે.

ધીરે ધીરે શ્વાસના ઊંડા સ્પર્શને પણ અનુભવી શકાશે. આ પ્રકારે થોડા સમય સુધી શ્વાસ સાથે દ્રષ્ટા, અર્થાત સાક્ષીભાવપૂર્વક ઓમકારનો જપ કરવાથી ધ્યાન સ્વત: લાગવા લાગે છે. આપનું મન અત્યંત એકાગ્ર અને ઓમકારમાં તન્મય અને તદરૂપ થઈ જશે પ્રણવ સાથે વેદોનો મહાન મંત્ર ગાયત્રીનો પણ અર્થપૂર્વક જપ અને ધ્યાન કરી શકાય છે. આ પ્રકારે સાધક ધ્યાન કરતાં કરતાં સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ બ્રહ્મના સ્વરૂપમાં તદરૂપ થતાં સમાધિના અનુપમ દિવ્ય આનંદને પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

ફાયદા:

- સુતી વખતે પણ આ પ્રકારે ધ્યાન કરતાં સુવું જોઈએ. એવું કરવાથી નિંદ્રા પણ યોગમયી થઈ જાય છે, દુ:સ્વપ્નથી છૂટકારો મળે છે અને નિંદ્રા શીઘ્ર આવશે અને પ્રગાઢ હશે.

Scanned by CamScanner

ધ્યાન

ધ્યાન એ અવિરત નિદિધ્યાસન છે.

રીતઃ

- કોઈપણ ધ્યાનાત્મક આસનમાં બેસો.
- કરોડરજ્જુને આરામથી એકદમ સીધી રાખો.
- ધ્યાનમુદ્રા અથવા જ્ઞાનમુદ્રા ધારણ કરો.
- માથાને સીધું રાખીને આંખો કોમળતાથી બંધ કરીને બેસો.
- એકાગ્રતા કેળવવાની જરૂર નથી, માત્ર તમારી ભ્રમરોની વચ્ચે હળવું
- ધ્યાન ધરો અને શ્વાસોચ્છવાસ પ્રત્યે જાગૃત રહો.
- તમારા બધા જ વિચારો દૂર કરો અને માત્ર કોઈ એક શુદ્ધ વિચાર ધારણ કરી ધ્યાન ધરો.

- નવા અભ્યાસુ માટે, ધ્યાન દરમિયાન મધુર ધ્યાનાત્મક સંગીત વગાડવું જોઈએ.
- જેટલો વધુ સમય રહી શકો તેટલું રહેવાનો પ્રયત્ન કરો.

ફાયદા

- ધ્યાન એ યોગનો સૌથી મહત્ત્વનો ભાગ છે.
- ધ્યાન અભ્યાસીને નકારાત્મક લાગણીઓ જેવી કે, ભય, ગુસ્સો, અસ્વસ્થતા, તણાવ દૂર કરવામાં તેમજ સકારાત્મક લાગણીઓનો વિકાસ કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.
- મનને સ્વસ્થ અને શાંત બનાવે છે.
- એકાગ્રતા, યાદશક્તિ, વિચારશુદ્ધિ, અને આત્મશક્તિ વધારે છે.
- મન અને શરીરને વ્યવસ્થિત આરામ આપીને તેનું નવીનીકરણ કરે છે.
- ધ્યાન આત્માના સાક્ષાત્કાર તરફ લઈ જાય છે.

યોગ વર્ગ સંકલ્પ સાથે પૂરો કરાવવો

'હું મારા મનને હંમેશાં સંતુલિત રાખીશ, તેમાં જ મારો આત્મવિકાસ સમાયેલો છે. હું કટિબદ્ધ છું. મારી જાતને સ્વસ્થ, શાંત, આનંદી અને પ્રિય મનુષ્ય બનાવવા માટે મારા બધાં જ કર્મો દ્વારા હું મારી આસપાસ શાંત અને પ્રિય વાતાવરણ ઉત્પન્ન કરવાનો પ્રયત્ન કરીશ. હું મારી વર્તમાન મર્યાદાઓને ઓળંગી સંપૂર્ણ વિશ્વને મારું જાણીશ. હું દરેક જીવને સમાન ગણીશ. હું દરેકની એક્તા પ્રાર્થું છું.'

શાંતિપાઠ

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत् ।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।।

Scanned by CamScanner

યોગ અભ્યાસ માટે સામાન્ય સૂચનો

- આસન-પ્રાણાયામના અભ્યાસ માટે એકાંત, નીરવ, પવિત્ર અને મનોહર સ્થાન પસંદ કરવું જોઇએ. જ્યાં વાયુની ગતિ તેજ હોય, તેવા સ્થાનમાં બેસીને અભ્યાસ ન કરવો જોઇએ. જો બંધ ઓરડામાં અભ્યાસ કરવાનો હોય, તો તાજી હવાની આવ-જાવ માટે બારીઓ ખુલ્લી રાખવી જોઇએ.
- વાતાવરણને વધુ અનુકૂળ અને પ્રેરણાદાયી બનાવવા માટે અભ્યાસના સ્થાનમાં ઇષ્ટદેવ અથવા શ્રદ્ધેય ગુરૂની છબી કે મૂર્તિ રાખી શકાય. વાતાવરણને પ્રફુલ્લિત બનાવવા માટે ધૂપ-દીપ અને સુગંધી પુષ્પોનો ઉપયોગ કરી શકાય પરંતુ ધુપ કે અગરબત્તીનો ધુમાડો ઓરડામાં ભરાઇ ન રહે તેની કાળજી રાખવી જોઇએ. ધુમાડો ભરાઇ ન રહે તે માટે બની શકે તો અભ્યાસના અડધો કલાક પૂર્વે ધુપ કે અગરબત્તી સળગાવી દેવા.
- આસન-પ્રાણાયામના અભ્યાસ માટે પ્રાતઃકાળનો સમય ઉત્તમ માનવામાં આવ્યો છે, તેમ છતાં સંધ્યાનો સમય ઉચિત અને અનુકૂળ માનવામાં આવે છે. સમય ભલે સ્વનુકૂળ પસંદ કરવામાં આવે પરંતુ એને નિયમિત રીતે નિભાવવો આવશ્યક છે. પ્રાતઃકર્મોથી પરવાર્યા બાદ, પૂર્વાભિમુખ કે ઉત્તરાભિમુખ બેસીને આસન પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ.
- અભ્યાસ માટે ૩ ફૂટ પહોળું અને ૬ ફુટ લાબું આસન રાખવું જોઇએ. તે વધું પડતું નરમ કે જાડુ ન હોવું જોઇએ. ત્રણ ગળી વાળેલો ધાબળો અથવા જાડી શેતરંજી અભ્યાસ માટે ઉપયોગમાં લઇ શકાય.
- મિતાહાર, સંયમ અને નિયમિત ઉંઘ આસન-પ્રાણાયામના અભ્યાસ માટે આવશ્યક છે.
- હંમેશા ખાલી પેટે અભ્યાસ કરવો જોઇએ. મૂત્રાશય અને આંતરડાં પણ ખાલી હોવા જોઇએ. ભોજનના ત્રણ કલાક પછી અને પ્રવાહી ખોરાક લીધો હોય તો એક કલાક પછી આસન-પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરી શકાય, અભ્યાસ કર્યા પછી અડધા કલાકની કે પોણા કલાકની વિશ્રાંતિ બાદ ભોજન કે પ્રવાહી લઇ શકાય.
- મળાવરોધ, બેચેની કે રોગની સ્થિતિમાં આસન-પ્રાણાયામનો અભ્યાસ ન કરવો જોઇએ.
- બહેનોથી ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન અને પ્રસૂતિ બાદ તબીબ અને નિષ્ણાત યોગ-ચિકિત્સકની સલાહ મુજબ આસન-પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરી શકાય પરંતુ માસિક ધર્મના ૪ થી ૬ દિવસ અભ્યાસ ન કરવો જોઇએ.
- આસન-પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમ્યાન વસ્ત્રો પહોળા ઢીલાં અને ઓછાં પહેરવા જોઇએ, જેથી મુક્ત રીતે હલનચલન થઇ શકે.
- અભ્યાસ દરમ્યાન પસીનો થાય તો સ્વચ્છ વસ્ત્ર અથવા રૂમાલથી લૂછી નાખવો જોઇએ.
- અભ્યાસ પૂરો કર્યા પછી લગભગ ૨૦-૩૦ મિનીટ પછી, સહેજ હુંફાળા પાણીથી સ્નાન કરવું જોઇએ.
- ભોજન પણ તુરંત બાદ ન કરવું, ૨૦-૩૦ મિનીટ બાદ જ કરવું.

યોગનો અભ્યાસ કરતાં પૂર્વે કેટલાંક પરિભાષિક શબ્દો સમજવા જોઇએ.એવા શબ્દો અને તેમનાં અર્થો નીચે દર્શાવ્યા મુજબ છે..

પૂરક: વાતાવરણમાંથી વાયુ ફેફસાંમાં ભરવાની ક્રિયા (શ્વાસ)

રેચક: ફેફસાંમાં ભરેલો વાયુ બહાર કાઢવાની ક્રિયા (ઉચ્છવાસ)

કુંભક: શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિને અટકાવી વાયુ રોકવાની ક્રિયા

આંતરકુંભક: પૂરકને અંતે ફેફસાંમાં વાયુને રોકી રાખવાની ક્રિયા.

બાહ્યકુંભક: રેચકને અંતે વાયુને બહાર રોકી રાખવાની ક્રિયા.

પ્રણવમુદ્રા: કુંભક કરવા માટે જમણા હાથની પ્રથમ બે આંગળીઓને હથેળી તરફ વાળીને જમણા અંગૂઠાથી જમણું નાસાપુટ બંધ કરવાથી બનતી મુદ્રાને "પ્રણવ અથવા ઓમકાર મુદ્રા" કહેવામાં આવે છે. સંસ્કૃતમાં અંગૂઠાને 'अंगुष्ठ', પ્રથમ આંગળીને 'तर्जनी', બીજી આંગળીને 'मध्यमा', ત્રીજી આંગળીને 'अनामिका' અને ચોથી આંગળીને 'कनिष्ठिका' કહેવામાં આવે છે.

જ્ઞાનમુદ્રા: હાથની તર્જનીનું અને અંગઠાનું ટેરવું પરસ્પર અડકાડોને બાકીની આંગળીઓ સીધી રાખવાથી જ્ઞાનમુદ્રા બને છે. આ જ્ઞાનમુદ્રા જમણા હાથ વડે કે બન્ને હાથ વડે પણ થઇ શકે છે.

Scanned by CamScanner

મહર્ષિ પતંજલિ

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

સેક્ટર-૧૦ A, બ્લોક નં. ૧૬, ત્રીજો માળ, ડો. જીવરાજ મહેતા ભવન, ગાંધીનગર-૩૮૨૦૧૦.
સંપર્ક: 079-23223363

Scanned by CamScanner