ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

॥ अथ योगानुशासनम् ॥

દૈનિક યોગ અભ્યાસક્રમ

સ્વસ્થ રહો, મસ્ત રહો

ધ્યાન

ધ્યાન એ અવિરત નિદિધ્યાસન છે.

રીત :-

- કોઈ પણ 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 શ્વાસોચ્છ્વાસ પ્રત્યે જાગૃત રહો.
- તમારા બધા જ વિચારો દૂર કરો અને માત્ર કોઈ એક શુદ્ધ વિચાર ધારણ કરી ધ્યાન ધરો.
- નવા અભ્યાસુ માટે, ધ્યાન દરમિયાન મધુરધ્યાનાત્મક સંગીત વગાડવું જોઈએ.
- જેટલો વધુ સમય રહી શકો તેટલું રહેવાનો પ્રયત્ન કરો.

ફાયદા :-

- ધ્યાન એ યોગનો સૌથી મહત્ત્વનો ભાગ છે.
- ધ્યાન અભ્યાસુને નકારાત્મક લાગણીઓ, જેવી કે ભય, ગુસ્સો, અસ્વસ્થતા, તનાવ 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 મારાં 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 એકતા પ્રાર્થું છું.'

શાંતિપાઠ

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

દૈનિક યોગ અભ્યાસક્રમ

સંપાદક :
શીશપાલ શોભારામ રાજપૂત

સભ્યશ્રીઓ :
ભાનુકુમાર ચૌહાણ
પ્રકાશભાઇ ટીપરે
ડો. ચંદ્રસિંહ ઝાલા
હિમાબેન પરીખ

સહ-સંપાદક :
શ્રી રાધેશ્યામજી
શ્રી પરેશભાઈ ગજ્જર

કલા સંપાદક :
મણિલાલ રાજપૂત

ચિત્રાંકન :
આર્ટમણિ, અમદાવાદ

ડિઝાઇન :
મૌલિક રાજપૂત,
રણજીત ડાંગોદરા

પ્રુફ રિડીંગ :
મહેશ જોશી

પત્ર-વ્યવહારનું સરનામું

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ
બ્લોક ૧૯, ત્રીજો માળ,
ડો. જીવરાજ મહેતા ભવન,
સેક્ટર ૧૦એ,
ગાંધીનગર - ૩૮૨૦૧૦

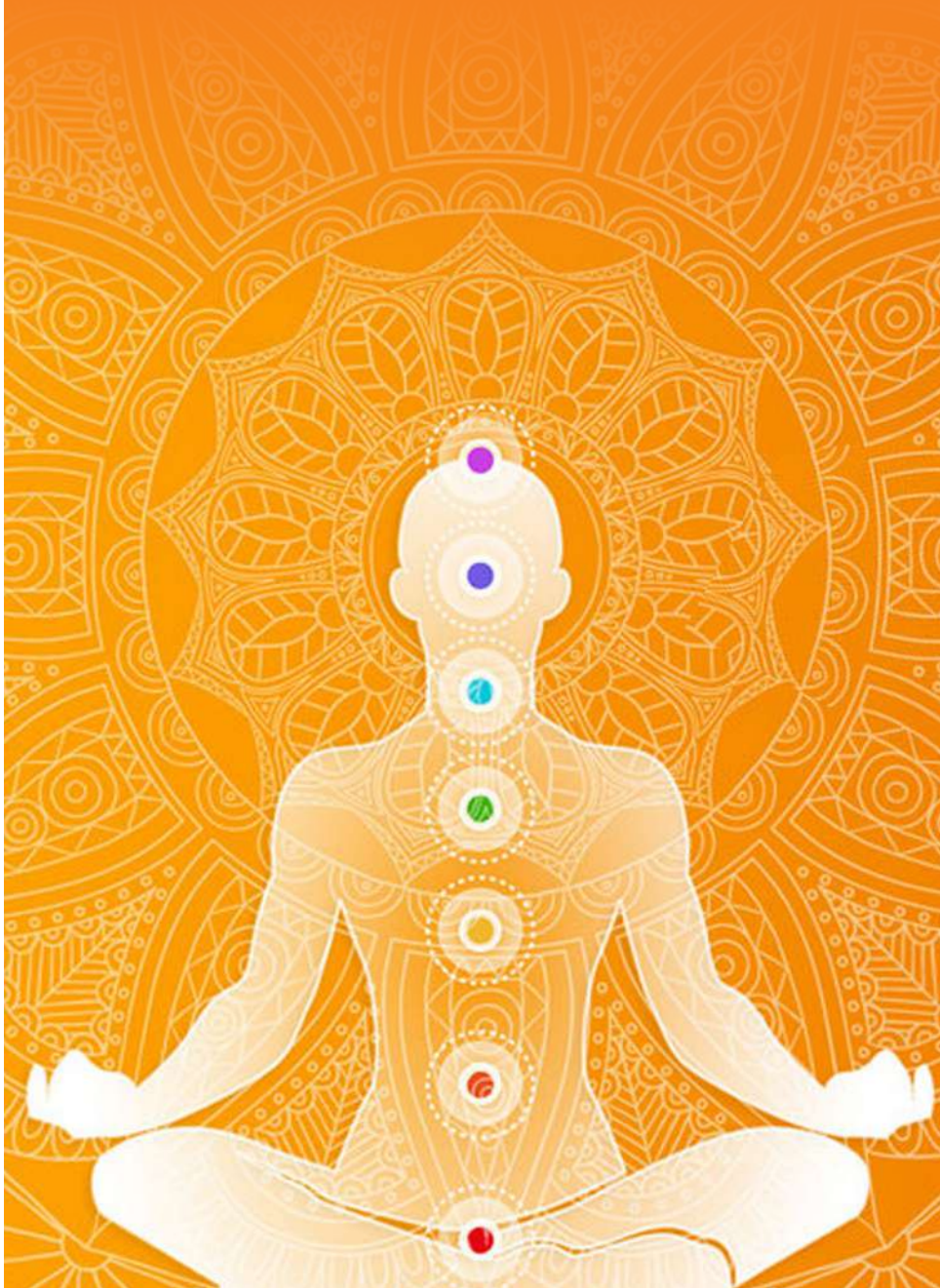
અનુક્રમણિકા

૧. પ્રસ્તાવના	**૦૪**
૨. સંદેશ	**૦૫**
૩. યોગ શું છે?	**૧૦**
૪. યોગના મૂળભૂત સિદ્ધાંતો	**૧૨**
૫. પ્રાર્થના / સૂક્ષ્મ ક્રિયા	**૧૪**
૬. સર્વાંગી વ્યાયામ	**૧૬**
૭. સૂર્ય નમસ્કાર	**૨૧**
૮. યોગાસનો	**૨૭**
ઊભાં-ઊભાં કરવાનાં આસનો	
બેસીને કરવાનાં આસનો	
પેટ પર ઊંધા સૂઈને કરવાનાં આસનો	
પીઠ પર સૂઈને કરવાનાં આસનો	
૯. પ્રાણાયામ	**૩૭**
ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ	
કપાલભાતિ-પ્રાણાયામ	
બાહ્ય પ્રાણાયામ	
ઉજ્જાયી-પ્રાણાયામ	
અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ	
ભ્રામરી પ્રાણાયામ	
ઉદ્ગીત પ્રાણાયામ	
૧૦. પંચમહાભૂતઃ	**૪૪**
૧૧. પંચકોષોઃ	**૪૬**
૧૨. પંચપ્રાણોઃ	**૪૮**
૧૩. અષ્ટચક્રોઃ	**૪૯**
૧૪. અષ્ટાંગ યોગ	**૫૨**
૧૫. ષટ્કર્મ	**૫૪**
૧૭. યોગસાધનાનાં બાધક અને સાધક તત્ત્વોઃ	**૬૨**
૧૮. મુદ્રાવિજ્ઞાન	**૬૩**
ધ્યાન મુદ્રા	
અપાન મુદ્રા	
પૃથ્વી મુદ્રા	
જ્ઞાન મુદ્રા	
વરૂણ મુદ્રા	
સૂર્ય મુદ્રા	
શૂન્ય મુદ્રા	
પ્રાણ મુદ્રા	
વાયુ મુદ્રા	
આકાશ મુદ્રા	
૧૯. એક્યુપ્રેશર ચિકિત્સા	**૭૪**
૨૦. રોગ અનુસાર યોગ	**૮૧**
૨૧. યોગ અભ્યાસ માટે સામાન્ય સૂચનો.	**૮૨**

પ્રસ્તાવના

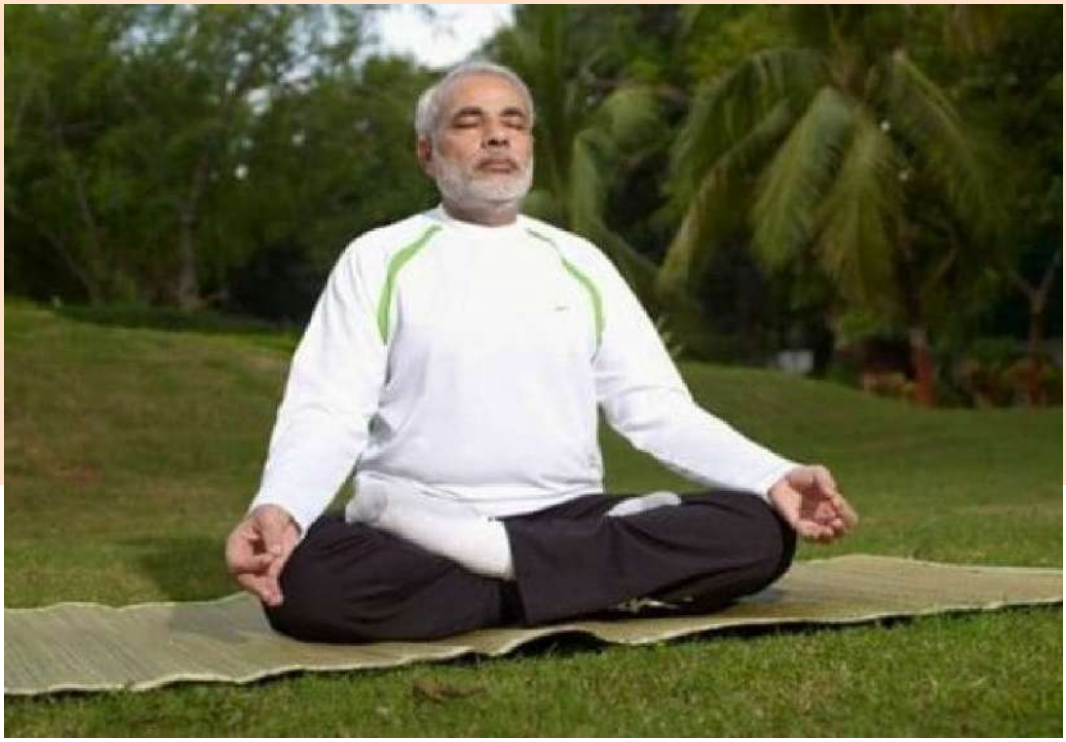
તારીખ ૨૭ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૪ના રોજ સંયુક્ત રાષ્ટ્રસંઘની ૬૯મી સામાન્ય સભાને સંબોધિત કરતી વખતે ભારતના માનનીય પ્રધાનમંત્રીશ્રી નરેન્દ્ર મોદીએ વિશ્વસમુદાયને એક આંતરરાષ્ટીય યોગ દિવસ અપનાવવા માટે વિનંતી કરી.

૧૧ ડિસેમ્બર, ૨૦૧૪ના રોજ ૧૯૩ સદસ્યોવાળી યુ.એન.જી.એ.એ આ દરખાસ્તને સર્વસંમતિ દ્વારા ૧૭૭ અપૂર્વ સહસ્પોન્સર દેશો સાથે મંજૂર કરી ૨૧ જૂનને "આંતરરાષ્ટીય યોગ દિવસ" તરીકે સ્થાપિત કરવા ઠરાવ કર્યો. તેના ઠરાવમાં યુ.એન.જી.એ.એ સ્વીકાર્યું કે યોગ આરોગ્ય અને સુખાકારી માટે એક સાકલ્યવાદી અભિગમ પૂરો પાડે છે તથા વિશ્વવસ્તીના આરોગ્ય અને સુખાકારી માટે યોગ પ્રેક્ટિસના લાભો વિશેની જાણકારીના વિશાળ પ્રસરણની જરૂર છે. યોગ જીવનનાં તમામ પહેલુંઓમાં સંવાદિતતા લાવે છે, માટે જ રોગનિવારણ, આરોગ્યવર્ધન તથા જીવનશૈલી સંબધિત વિકૃતિઓના સંચાલનમાં મદદરૂપ થાય છે. આ પુસ્તિકાનો હેતુ યોગ અને યોગ અભ્યાસુઓને ઝાંખી આપવાનો છે, જેથી લોકો વ્યક્તિગત તથા સામુદાયિક વ્યાપક આરોગ્ય તરફ અભિમુખ થાય.



सत्यमेव जयते

માનનીય
પ્રધાનમંત્રીશ્રીનો સંદેશ



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

નરેન્દ્ર મોદી
માનનીય પ્રધાનમંત્રીશ્રી
સત્ર ૬૯મા યુનાઈટેડ નેશન્સ જનરલ એસેમ્બલી
તારીખ ૨૭ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૪

सत्यमेव जयते

माननीय राज्यपाल का संदेश

गुजरात राज्य योग बोर्ड द्वारा 'दैनिक योग अभ्यासक्रम' पुस्तक का प्रकाशन होने जा रहा है, यह जानकर प्रसन्नता हुई।

हम जानते हैं कि भारतीय संस्कृति ने योग के माध्यम से श्रेष्ठ जीवनपद्धति के लिए हमारा मार्गदर्शन किया है। शरीर, मन और आत्मा का सामंजस्य ही योग है, स्वयं की खोज योग का अंतिम लक्ष्य है। मैं आशा करता हूं कि यह पुस्तक दैनिक योगाभ्यास के लिए मार्गदर्शन साबित होगी।

योग अभ्यासक्रम पुस्तक के प्रकाशन के लिए हार्दिक शुभकामनाएं।

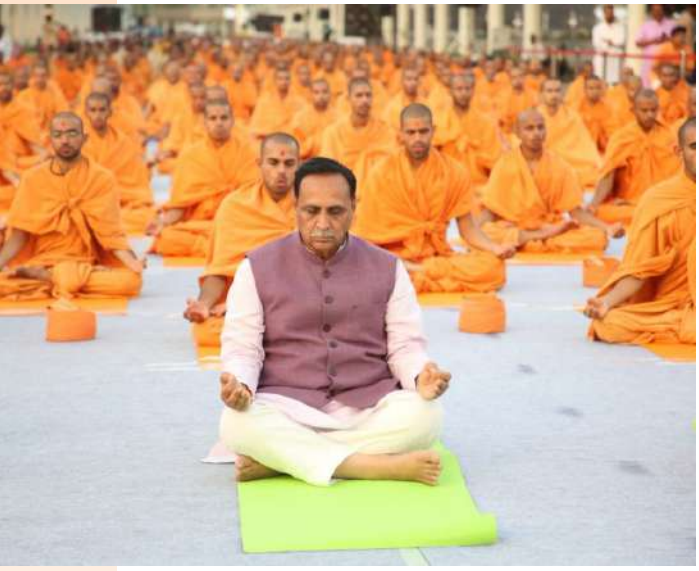
(आचार्य देवव्रत)

राज्यपाल, गुजरात

सत्यमेव जयते

માનનીય મુખ્યમંત્રીશ્રીનો સંદેશ

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



સમગ્ર ભારતમાં પણ યોગપ્રક્રિયાઓનો વ્યાપક સ્વીકાર થઈ 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 'યોગદિન' આપણને આપણી પ્રાચીન સંપદા સાથે પુનઃ જોડીને યુવા વર્ગને યોગાભિમુખ કરવામાં મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવશે. વ્યક્તિને શારીરિક સ્વાસ્થ્યથી લઈ 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
મુખ્યમંત્રી, ગુજરાત રાજ્ય

માનનીય નાયબ મુખ્ય મંત્રીશ્રીનો સંદેશ

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ દ્વારા યોગ કોચ માટે દૈનિક અભ્યાસક્રમ પુસ્તિકા તથા ન્યૂઝ લેટર પ્રકાશિત કરવામાં આવનાર છે, તે જાણી આનંદ થયો.

ગુજરાત રાજ્યમાં યોગની પ્રવૃત્તિને વ્યાપક પ્રમાણમાં વિકસાવવા માટે અને જન-જન સુધી યોગનો પ્રચાર-પ્રસાર થાય તથા યોગને ગુજરાતના દરેક જિલ્લાના દરેક ગામમાં અને દરેક ઘર સુધી પહોંચાડવા માટે ચલાવવામાં આવતા યોગમય ગુજરાત અભિયાન અંતર્ગત યોગ કોચ માટે પ્રકાશિત થનાર દૈનિક અભ્યાસક્રમ પુસ્તિકા તથા ન્યૂઝ લેટર આપ સર્વેને ખૂબ જ ઉપયોગી, માર્ગદર્શક અને પ્રેરણારૂપ બની રહે તેવી અપેક્ષાસહ શુભેચ્છા અને અભિનંદન પાઠવું છું.

નીતિન પટેલ
નાયબ મુખ્ય મંત્રી,
ગુજરાત રાજ્ય

માનનીય મંત્રી શ્રી ઈશ્વરસિંહ પટેલનો સંદેશ

'યોગ' વિદ્યાએ શરીરને આત્મા સાથે જોડતી કડી છે. આ યોગવિદ્યા વર્ષો પહેલાં આપણા ઋષિમુનિઓએ અપનાવેલી હતી તેને હવેના સમયમાં આપણે અપનાવી રહ્યા છીએ. ૨૧મી સદીમાં યોગપ્રક્રિયાનો વ્યાપક પ્રમાણમાં ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે. યોગને શૈક્ષણિક અભ્યાસક્રમમાં આવરી લઈ શિક્ષણસંસ્થાઓમાં યોગસાધકો તૈયાર કરવાની પ્રક્રિયા સરકારશ્રી દ્વારા ચાલી રહી છે. આમ સમાજનો તમામ વર્ગ યોગનો હેતુ સમજે અને યોગ કરતો થાય એ સરકારશ્રીનો નિર્ધાર છે.

આ પુસ્તિકા દ્વારા યુવા વર્ગમાં સ્વાસ્થ્ય યોગ મારફતે જાગૃતિ લાવી યુવા વર્ગ નીરોગી અને વ્યસનમુક્ત બને એ માટેના સરકારશ્રીના સઘન પ્રયાસો છે. યોગ દ્વારા સમાજની દરેક વ્યક્તિનું યમ-નિયમનું પાલન થાય, વ્યક્તિનો સર્વાંગી વિકાસ થાય અને સુદૃઢ સમાજનું નિર્માણ થાય એવી આશાસહ શુભેચ્છા પાઠવું છું.

આ દૈનિક પુસ્તિકા તૈયાર કરવા બદલ ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડના ચેરમેનશ્રી તથા બોર્ડની ટીમને અભિનંદન આપું છું. આ પુસ્તિકા ભવિષ્યમાં લોકોને ઉપયોગી થાય એ માટે શુભેચ્છાપાઠવું છું.

શ્રી ઈશ્વરસિંહ પટેલ.
મંત્રી, ગુજરાત રાજ્ય
રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃતિઓ

ચેરમેનશ્રીનો સંદેશ

યોગના માધ્યમથી શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, માનસિક શાંતિ, ભૌતિક સફળતા અને આધ્યાત્મિક 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 દીર્ઘદૃષ્ટા નેતૃત્વને લીધે યોગની નિશ્રામાં છે, જે ભારતના વિશ્વગુરુ બનાવવાના માર્ગને મોકળો બનાવે છે. આ કાર્ય થકી હું તેમના પ્રબળ નેતૃત્વથી હંમેશાં પ્રેરણા મેળવું છું.

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

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

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

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

Sheeshpal

યોગસેવક શીશપાલ શોભારામ રાજપૂત
ચેરમેન, ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

"યોગ", અનુભૂતિ છે..

સ્વયં મટીને..

"પરમ ચૈતન્ય"મય હોવાની અનુભૂતિ પામવા સુધીની યાત્રામાં.. સમ્યક્ અંત:દ્રષ્ટિએ અનંત સચરાચરમાં વ્યાપ્ત; કહેવાતાં જડમાં અને ચેતનમાં તે અનન્ય "પરમ ચૈતન્ય"નાં દર્શન કરતાં કરતાં..

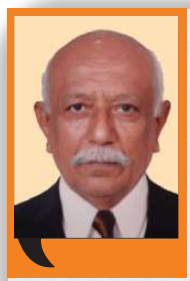
તે કહેવાતાં જડ અને ચેતનની સાથે એકાત્મ થઈ રહ્યા છીએ કે ?- આનું સાક્ષીભાવે સતત આત્માવલોકન કરતાં રહેવાનો અભ્યાસ એ જ.. સૂક્ષ્મમાતિસૂક્ષ્મ, સત્ય, સર્વ સાધારણ અને સર્વકાલીક "યોગ~અભ્યાસ"?

શ્રી ભાનુકુમાર ચૌહાણ
સભ્યશ્રી, ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

યોગનો જીવનસંદેશ

યોગ માનવજાતને પૂર્ણ જીવનસંદેશ આપે છે. તે માનવશરીરને સંદેશ આપે છે. તે માનવમને સંદેશ આપે છે અને માનવ-આત્માને પણ સંદેશ આપે છે. સુજ્ઞ અને સક્ષમ યુવાનો આ સંદેશને માત્ર ભારતના જ નહિ, પણ દુનિયાના દરેક ભાગમાં દરેક વ્યક્તિ સુધી પહોંચાડવા આગળ આવશે ?

શ્રી પ્રકાશભાઈ ટીપરે
સભ્યશ્રી, ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ



ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ ગાંધીનગરના ઉપક્રમે "દૈનિક યોગ અભ્યાસ ક્રમ" પુસ્તીકાનું પ્રકાશન થઇ રહ્યું છે તે આનંદની વાત છે. આપણા યોગ કોચિઝ, યોગ ટ્રેનરો, યોગ સાધકો અને યોગ જીજ્ઞાસુઓ માટે આ પુસ્તિકા ખૂબ મદદરૂપ બની રહેશે. તથા સમગ્ર ગુજરાતમાં યોગના પ્રચાર પ્રસાર સુવ્યવસ્થિત રીતે થઇ શકશે.

યોગ બોર્ડની સુંદર કામગીરી બદલ સૌને શુભકામનાઓ વ્યક્ત કરૂ છું.

ડો. ચંદ્રસિંહ ઝાલા
સભ્યશ્રી, ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

યોગ પુસ્તિકા સૌ કોઇને તેમના રોજબરોજના જીવનમાં ઉપયોગી નિવડશે

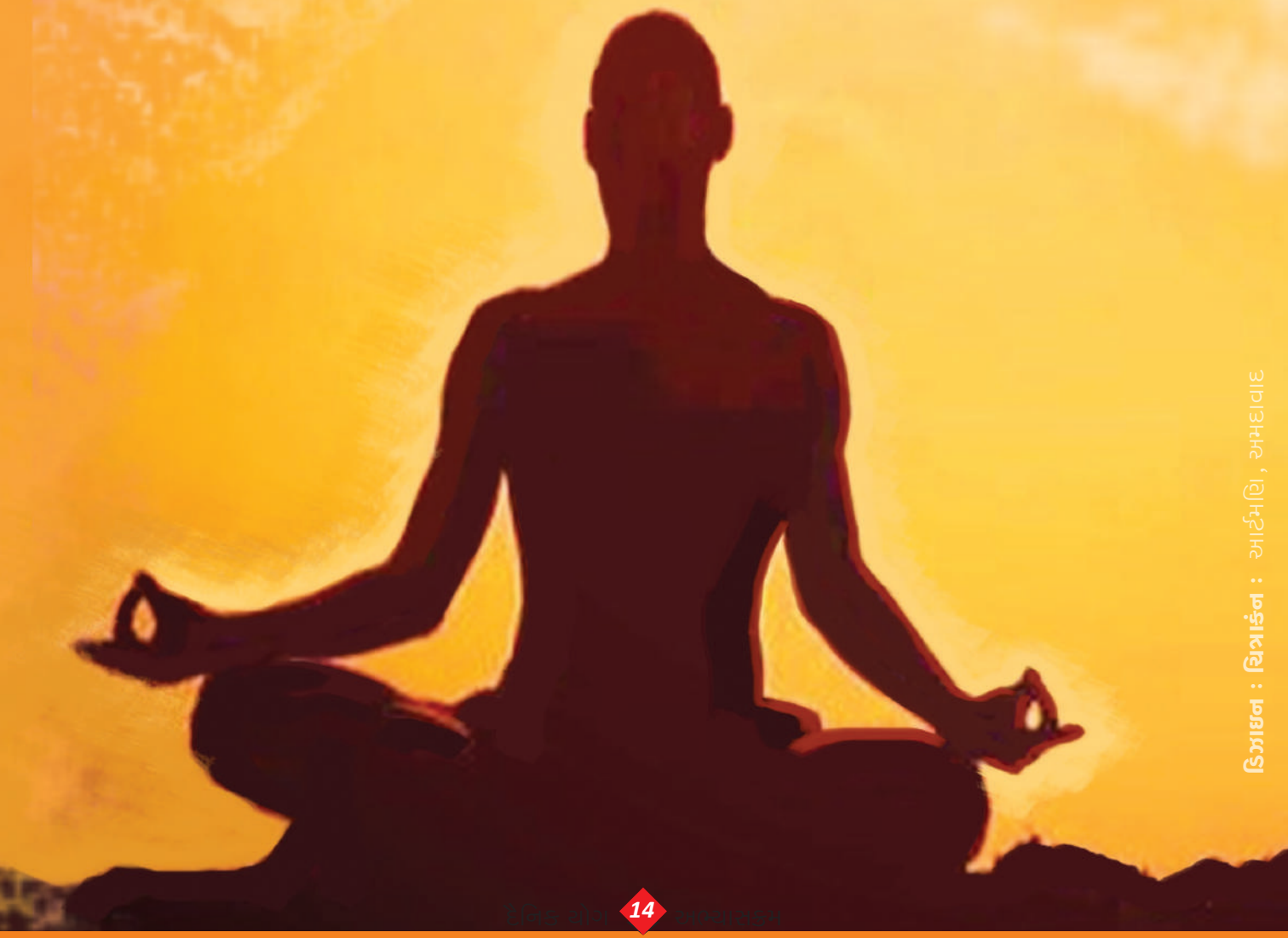
યોગની અલગ અલગ વ્યાખ્યામાં એક યોગ એટલે મનોશારીરીક જીવનશૈલી. યોગ શબ્દ સામાન્ય રીતે ધ્યાનાવસ્થા સાથે સંકળાયેલો છે. પરંતુ નિયમિત યોગ કરનાર વ્યક્તિ આનંદ અનુભવે છે, સહનશક્તિ વધે, મનની શાંતિ અને સમગ્રપણે તંદુરસ્તી અનુભવાય છે. જીવન માટે આવશ્યક એવા યોગના સંદર્ભમાં ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ-ગાધીનગર દ્વારા "દૈનિક યોગ અભ્યાસક્રમ" પુસ્તિકાના પ્રકાશન સમય એક અનેરી આનંદની લાગણી વ્યક્ત કરૂ છું. આ પુસ્તિકાના પ્રકાશન બદલ અને યોગ બોર્ડની કામગીરીને બિરદાવુ છું.

શ્રીમતી હિમાબેન પરીખ
સભ્યશ્રી, ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

યોગ શું છે?

યોગ મૂળભૂત રીતે એક આધ્યાત્મિક શાખા છે. જે એક અત્યંત સૂક્ષ્મ વિજ્ઞાન પર આધારિત છે. જેનો મુખ્ય હેતુ શરીર અને મન વચ્ચે સમન્વય લાવવાનો છે. તે સ્વસ્થ જીવન જીવવા માટેની એક કલા તથા વિજ્ઞાન છે. ''યોગ'' શબ્દ સંસ્કૃત મૂળ 'યુજ' ધાતુમાંથી 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 અસ્તિત્વ એકચનો 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 એકચ 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.



ડિઝાઇન : ચિત્રાંકન : આર્ટમાણિ, અમદાવાદ

યોગનો સંક્ષિપ્ત ઇતિહાસ અને વિકાસ

યોગવિજ્ઞાનનો ઉદ્‌ભવ હજારો વર્ષો પૂર્વે પ્રથમ ધર્મ અથવા આસ્થા-પ્રથાઓના જન્મથી પણ ખૂબ પહેલાં થયો હતો. યોગ માન્યતા અનુસાર શિવને પ્રથમ યોગી અથવા આદિયોગી તથા પ્રથમ ગુરુ અથવા આદિગુરુ તરીકે જોવામાં આવે છે. હજારો વર્ષો પહેલાં હિમાલયસ્થિત કાંતિ સરોવરને કિનારે આદિયોગીએ તેમનું ગહન જ્ઞાન 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 વિદ્વાનોએ સમગ્ર વિશ્વની સંસ્કૃતિઓ વચ્ચે રહેલી ગાઢ સમાનતા નોંધી છે અને એ વિશે આશ્ચર્ય વ્યક્ત કર્યું છે. જોકે, યોગપદ્ધતિની ભારતમાં જ સંપૂર્ણ અભિવ્યક્તિ શક્ય બની. સપ્તર્ષિ અગસ્ત્યે સમગ્ર ભારતીય ઉપખંડમાં પ્રવાસ કરીને યોગઆધારિત જીવનમાર્ગના હાર્દની 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 સાબિત થયું છે. સિંધુ-સરસ્વતી ખીણ સંસ્કૃતિના પ્રાપ્ય અનેક અશ્મીભૂત અવશેષો અને મુદ્રાઓમાં યોગના નમૂનાઓ તથા યોગસાધના કરતી પ્રતિમાઓ પ્રાચીન ભારતમાં યોગની ઉપસ્થિતિ સૂચવે છે. દેવી માતાની મુદ્રાઓ તથા મૂર્તિઓ તંત્રયોગની ઉપસ્થિતિ સૂચવે છે. લોકપરંપરાઓ, વેદ તથા ઉપનિષદનો વારસો, બૌદ્ધ તથા જૈન પરાંપરાઓ, ભગવદ્‌ગીતા સહિત મહાભારત તથા રામાયણ એવાં 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 પતંજલિનાં યોગસૂત્રો દ્વારા સમકાલીન પ્રચલિત (ત્યારે પ્રચલિત) યોગપ્રથાઓ, પ્રણાલીઓને સુવ્યવસ્થિત અને સંહિતાબદ્ધ કરી.

પતંજલિ પછી ઘણા ઋષિઓ તથા યોગ ગુરુઓએ યોગ-પ્રણાલીઓ તથા સાહિત્યના સુવ્યવસ્થિત દસ્તાવેજીકરણ દ્વારા આ ક્ષેત્રની જાણકારી અને વિકાસમાં મોટો ફાળો આપ્યો છે. પ્રાચીન સમયથી આજ સુધી વિખ્યાત યોગગુરુઓના ઉપદેશો દ્વારા યોગનો તમામ વિશ્વમાં ફેલાવો થયો છે. આજે રોગનિવારણ, સ્વાસ્થ્યની જાળવણી તથા વૃદ્ધિ માટે યોગપ્રણાલી 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.

યોગના મૂળભૂત સિદ્ધાંતો

યોગ વ્યક્તિના શરીર, મન, લાગણી તથા ઊર્જાના સ્તરો પર કામ કરે છે. આથી યોગનાં ચાર મુખ્ય વર્ગીકરણો થયાં છે: કર્મયોગ, જ્યાં આપણે શરીરનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. જ્ઞાનયોગ, જ્યાં આપણે મન/બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. ભક્તિયોગ, જ્યાં આપણે લાગણીનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. ક્રિયાયોગ, જ્યાં આપણે ઊર્જાનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. આપણે યોગની જે કોઈ પદ્ધતિ અનુસરીએ છીએ તે આમાંથી કોઈ પણ એક વર્ગીકરણમાં જ સમાવિષ્ટ થાય છે.

પ્રત્યેક વ્યક્તિ આ ચાર પરિબળોનું એક અનન્ય સંયોજન હોય છે. માત્ર એક ગુરુ જ એક જિજ્ઞાસુ માટે આવશ્યક એવા આ ચાર માર્ગોના યોગ્ય સંયોજન/શિક્ષણની હિમાયત કરી શકે છે. યોગ પરનાં તમામ પ્રાચીન ભાષ્યોએ ગુરુના માર્ગદર્શન નીચે કામ કરવાની જરૂરિયાત પર ભાર મૂક્યો છે.

યોગની પરંપરાગત પ્રણાલીઓ

યોગનાં વિવિધ દર્શનો, પરંપરાઓ, વંશપરંપરાઓ અને ગુરુ-શિષ્ય પરંપરાઓ દ્વારા વિવિધ શાખાઓ ઉદ્‌ભવી. આમાં જ્ઞાનયોગ, ભક્તિયોગ, કર્મયોગ, પાતંજલયોગ, કુંડલિનીયોગ, હઠયોગ, ધ્યાનયોગ, 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 લઈ જાય છે.

આરોગ્ય અને સુખાકારી માટે યોગપ્રણાલીઓ

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

યમો અંકુશો છે અને નિયમો અનુસરણો છે. આને આગળના યોગભ્યાસ માટેની પૂર્વશરતો માનવામાં આવે છે, આસનો શરીર તથા મનની સ્થિરતા લાવવામાં સમર્થ છે, આસનોમાં વિવિધ મનો-શારીરિક આકૃતિઓ 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 અસ્તિત્વ મહત્ત્વપૂર્ણ 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 અપનાવવામાં આવે છે. જોકે ધ્યાનનો અભ્યાસ જે વ્યક્તિને આત્મસાક્ષાત્કાર તરફ અને સર્વોત્કૃષ્ટતા સુધી લઈ જાય છે. તેને યોગસાધનાનો સાર અથવા સત્ત્વ 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.

પ્રાર્થના

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

ॐ संगच्छध्वं संवदध्वंसं वो मनांसि जानताम्
देवा भागं यथा पूर्वे सजानाना उपासते ॥

અર્થ: આપણે એકસાથે ચાલીએ; એકસાથે 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 ઊભા રહીને અથવા બેસીને પણ કરી શકાય છે.

(૧) ગરદનની સૂક્ષ્મ ક્રિયા

સ્થિતિ: સમસ્થિતિ (થોડા પગ ખુલ્લા રાખી આરામદાયક સ્થિતિમાં ઊભા રહો, બંને હાથ શરીરની બાજુમાં રાખો.)

૧.૧ આગળ અને પાછળ નમાવવું

- બંને હાથ કમર ઉપર રાખો. રેચક કરતાં, માથું આગળની તરફ ધીરે-ધીરે ઝુકાવો. 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 ઊઠવા 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 માથું 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.
- આ જ 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 ઝુકાવો કે દાઢી છાતીને અડકી જાય.
- પૂરક કરતાં, ધીરેથી માથું ઘડિયાળના કાંટાની જેમ ડાબી તરફથી જમણી તરફ (ક્લોક્વાઇસ) ઘુમાવો. નીચે આવો ત્યારે રેચક કરવો.
- માથું આખું ગોળ ઘુમાવવું.
- ત્યાર બાદ, આવી જ રીતે માથું વિરુદ્ધ બાજુ એટલે કે જમણી તરફથી ડાબી તરફ (એન્ટી-ક્લોક્વાઈઝ) ઘુમાવો.
- ધ્યાન રહે, પૂરક કરતાં પાછળ અને રેચક કરતાં નીચે આવવાનું છે.
- આ એક ક્રમ (રાઉન્ડ) થયો; હજુ બે (૨) ક્રમ અભ્યાસ કરવો.

સૂચના:

- 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 વ્યક્તિને ગરદનમાં દુખાવો હોય તેમને ધ્યાનથી અભ્યાસ કરવો. ખાસ કરીને માથું જ્યારે પાછળ જાય.
- વયસ્ક (પ્રોઢ) વ્યક્તિઓએ, ગ્રીવ વેદના અને ઉચ્ચ રક્ત દબાણવાળા લોકોએ આનો અભ્યાસ ન કરવો.

(૨) કમરની સૂક્ષ્મ ક્રિયા

સ્થિતિ: સમસ્થિતિ

રીત:

- આ બંને પગ વચ્ચે ૨-૩ ફૂટ જેટલું અંતર રાખો.
- બંને 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 મૂળ સ્થિતિમાં આવો.
- રેચક કરતાં, શરીરને જમણી બાજુ ઘુમાવો, ડાબી હથેળી જમણા ખભા પર અને જમણો હાથ પાછળથી ઘુમાવીને ડાબી બાજુ કમર પાસે રાખવો.

- એક ક્રમ (રાઉન્ડ) થયો; હજુ બે (૨) ક્રમ અભ્યાસ કરવો.

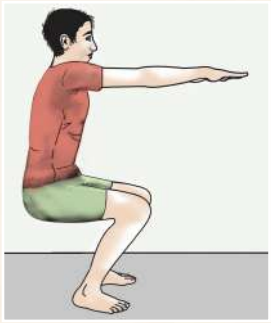
સૂચના:

- શ્વસન ધીરેથી કરવું.
- હૃદયના દર્દીએ ધ્યાન રાખીને કરવું.
- ચિરકાલીન પૃષ્ઠ વેદના અને કમરના મણકા તથા કમરના મણકાની ગાદીની તકલીફ ધરાવતી વ્યક્તિએ ન કરવું.
- પેટની કોઈ પણ શસ્ત્રક્રિયા પછી અને બહેનોએ માસિક ધર્મ દરમ્યાન ન કરવું.

(૩) ઘૂંટણની સૂક્ષ્મ ક્રિયા

સ્થિતિ: સમસ્થિતિ

રીત:



- પૂરક કરતાં, બંને હાથ ખભાને સમાંતર ઊંચા કરો, હથેળી જમીન (નીચેની) તરફ રાખો.
- રેચક કરતાં ઘૂંટણમાંથી પગ વાળી થોડું નીચે બેસો. પગ અને હાથ સમાંતર અંતરે ખુલ્લા હોવા જોઈએ.
- પૂરક કરતાં, શરીર સીધું કરો.
- રેચક કરતાં, બંને હાથ મૂળ સ્થિતિમાં લાવો.
- આ એક ક્રમ (રાઉન્ડ) થયો; બે (૨) ક્રમ અભ્યાસ કરવો.

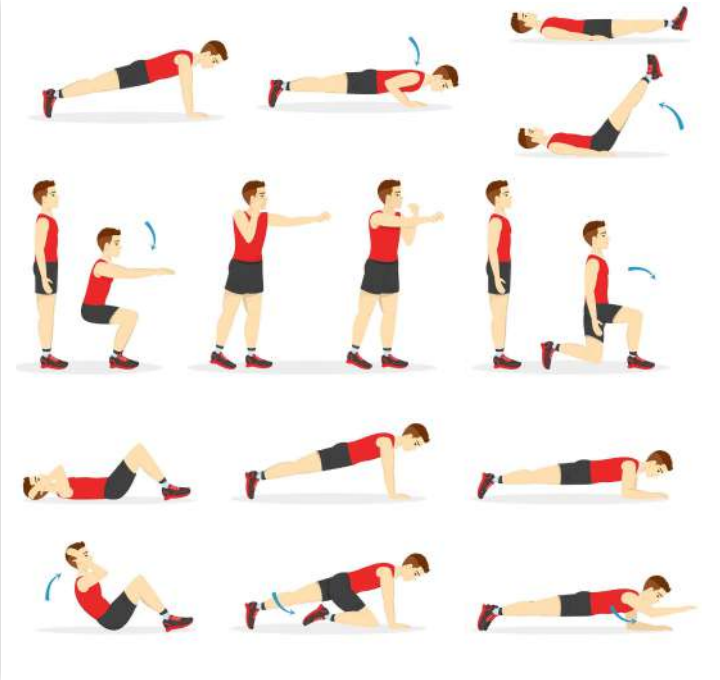
સૂચનો/ફાયદા:

- ઘૂંટણ અને સાથળના સાંધા મજબૂત બને છે.
- સાંધાના તીવ્ર દુઃખાવાવાળી વ્યક્તિએ ન કરવું.

સર્વાંગી વ્યાયામ

યોગિક જોગિંગ

સહજ અથવા સૂક્ષ્મ 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 સૂક્ષ્મ વ્યાયામોનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય શરીરમાં સ્ફૂર્તિ લાવીને આસન-પ્રાણાયામને માટે શરીરને તૈયાર કરવાનો છે. તેથી તેને આસન-પ્રાણાયામ પહેલાં કરવાનો નિયમ છે.



પ્રસ્તુત છે સૂક્ષ્મ વ્યાયામની સ્થિતિઓ:

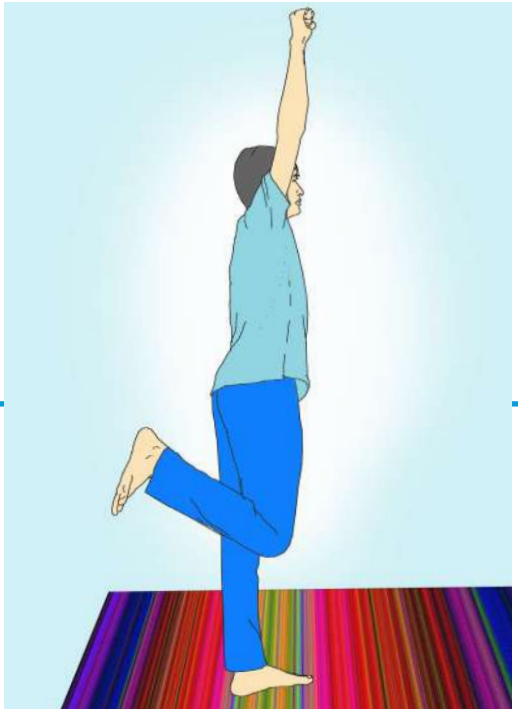
સ્થિતિ-૧

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 સમાંતર નીચે સુધી લઈ જાઓ.

શ્વાસવિધિ:- 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 યથાસંભવ 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 નિતંબને સ્પર્શ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. શ્વાસની ક્રિયા ઉપર પ્રમાણે જ રહેશે.

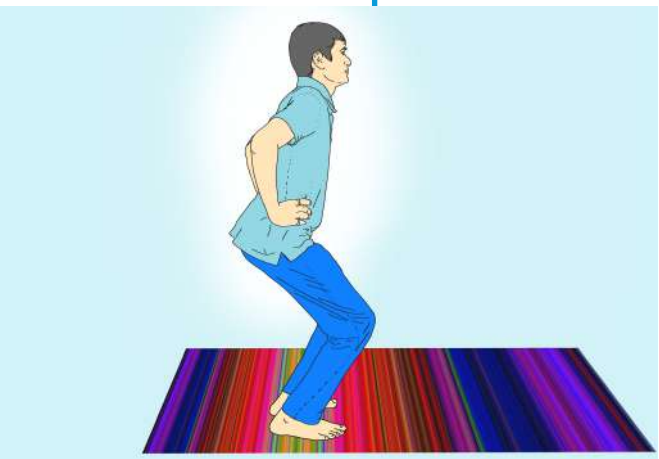


સ્થિતિ-૩

ત્રીજી સ્થિતિમાં કમર પર બંને હથેળીઓ મૂકીને સામેથી ઊછળીને 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.

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-૫

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

સ્થિતિ-૬

બંને પગ વચ્ચે વધુમાં વધુ અંતર રાખવું. બંને હથેળીઓને કમર પર રાખીને સીધા ઊભાં રહેવું. ત્યાર પછી એક તરફ પંજાની બાજુ શરીર વાળી શ્વાસ લેતાં જે તરફ વળ્યા હોય 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-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 ગરદન પાછળની તરફ વાળવી) પછી શ્વાસ છોડતાં હાથને પૂર્વની જેમ સામે લાવો (ખભા ધીરેથી આગળની તરફ વાળો); ત્યાર પછી શ્વાસ ભરીને આ ક્રિયા ફરી વાર કરો.

સ્થિતિ-૮

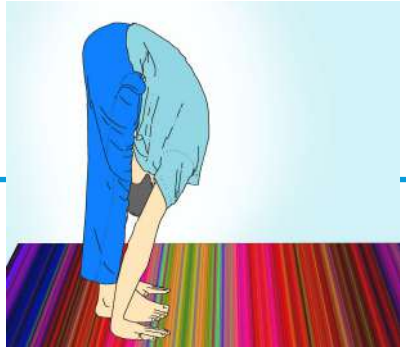
બંને પંજામાં યોગ્ય અંતર રાખી ઊભાં રહી ઊંડા શ્વાસ લેતાં એક હાથને વેગથી કાનની પાસેથી સીધો ઉઠાવી વિપરીત દિશામાં વધુમાં વધુ નીચેની તરફ વળો (બીજા હાથની હથેળી તે જ તરફથી પગ પર ઘર્ષણ કરતાં નીચે પાની સુધી જશે); પછી શ્વાસ છોડતાં હાથની સ્થિતિ પ્રારંભિક અવસ્થામાં પાછી લાવી ફરીથી આ જ આવૃત્તિ વિપરીત દિશામાં કરો.

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 દરમ્યાન 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 છોડતાં તીવ્રતાથી બંને હાથને સામેથી સીધાં લાવી હથેળીને જમીન તરફ રાખી ઘૂંટણને સ્પર્શ કરવાનો પ્રયાસ કરો, પછી શ્વાસ ભરતાં ઉપર તરફ ઊભાં થાઓ અને આ ક્રિયાને ફરીથી કરો.



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.

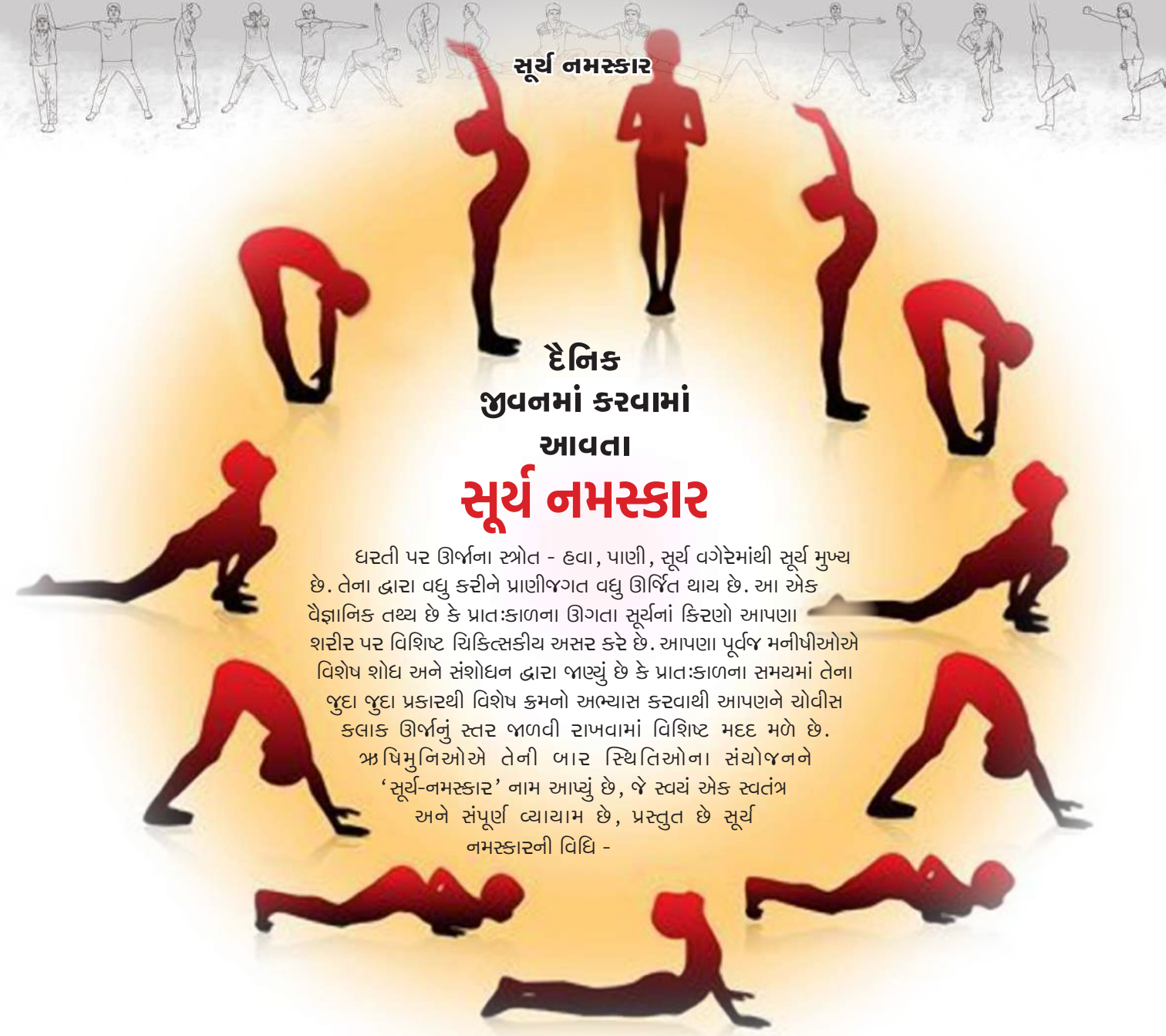
સ્થિતિ-૧૨

આ ક્રિયામાં સૌપ્રથમ બંને હાથને સામેની તરફ જમીનથી સમાંતર ફેલાવીને ઊભાં રહો (સમગ્ર ક્રિયા દરમ્યાન પગના પંજાને યોગ્ય રીતે જોડીને રાખો); ત્યાર પછી ઊછળીને 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 ફેરવો.

સૂચનો/સાવચેતી :

- 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.
- સૂક્ષ્મ વ્યાયામથી શરીરનાં 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 રાષ્ટ્રનિર્માણ હેતુ તૈયાર કરીએ. સ્વયં સ્વસ્થ બનો, રાષ્ટ્રને સશક્ત બનાવો.



દૈનિક જીવનમાં કરવામાં આવતા

સૂર્ય નમસ્કાર

ધરતી પર ઊર્જાના સ્ત્રોત - હવા, પાણી, સૂર્ય વગેરેમાંથી સૂર્ય મુખ્ય છે. તેના દ્વારા વધુ કરીને પ્રાણીજગત વધુ ઊર્જિત થાય છે. આ એક વૈજ્ઞાનિક તથ્ય છે કે પ્રાતઃકાળના ઊગતા સૂર્યનાં કિરણો આપણા શરીર પર વિશિષ્ટ ચિકિત્સકીય અસર કરે છે. આપણા પૂર્વજ મનીષીઓએ 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 નિયમઃ

સૂર્ય નમસ્કારની ૧૨ સ્થિતિઓને એક વાર પૂર્ણ કરવી 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, કુંભક અને રેચકને ધ્યાનમાં રાખીને કરવાથી વિશેષ લાભ મળે.

બીમાર અવસ્થામાં સૂર્ય નમસ્કાર ન કરવા જોઈએ અથવા યોગશિક્ષકની સલાહ લઈને જ તેને ધીરે ધીરે કરવું જોઈએ.

પ્રત્યેક સ્થિતિનો અભ્યાસ માનસિક મંત્રોચ્ચારપૂર્વક પરમાત્મા/અલ્લાહ/ગોડ/વાહે ગુરુ 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 આ પ્રમાણે છે...

સ્થિતિ-૧

સ્થિતિનું નામ: પ્રણામાસન અથવા નમસ્કાર મુદ્રા

શ્વાસ: સામાન્ય

એકાગ્રતા કેન્દ્ર: આજ્ઞાચક્ર

મંત્ર: ઓમ મિત્રાય નમ: અર્થાત્ હે વિશ્વના મિત્ર! આપને પ્રણામ છે.

વિધિ: સૂર્યોદય સમયે સૂર્યાભિમુખ સાવધાનની સ્થિતિમાં ઊભાં રહીને (એડી, પંજા અને ઘૂંટણને પરસ્પર જોડાયેલા 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

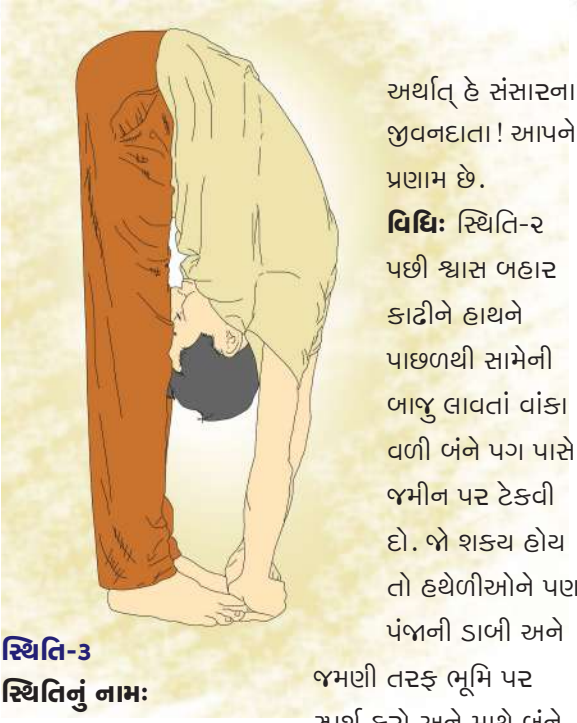
સ્થિતિનું નામ: ઉર્વહસ્તાસન હસ્તોત્તાનાસના

શ્વાસ: શ્વાસ લેતાં

એકાગ્રતા કેન્દ્ર: વિશુદ્ધિચક્ર

મંત્ર: ઓમ રવયે નમ: અર્થાત હે સંસારમાં સક્રિયતા લાવનાર! આપને પ્રણામ છે.

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



સ્થિતિ-૩

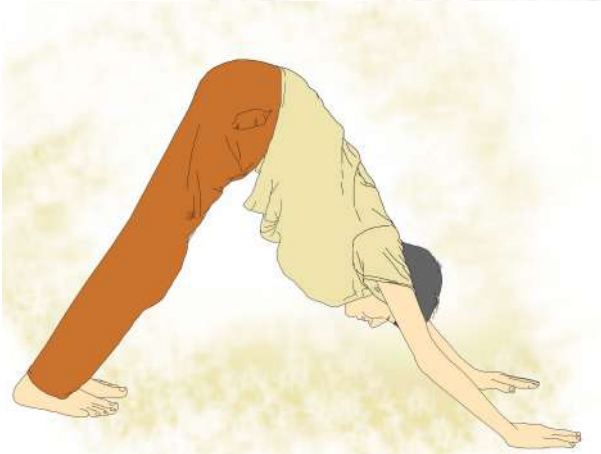
સ્થિતિનું નામ: પાદહસ્તાસન

શ્વાસ: શ્વાસ છોડતાં

એકાગ્રતા કેન્દ્ર: મણિપુર ચક્ર

મંત્ર: ઓમ સૂર્યાય નમ: અર્થાત્ 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 માથે બંને ઘૂંટણને સ્પર્શ કરે તેવો પ્રયાસ કરો, ધ્યાન રાખો કે કોઈ પણ સ્થિતિમાં ઘૂંટણ વળવો ન જોઈએ.



સ્થિતિ-૫

સ્થિતિનું નામ: પર્વતાસન

શ્વાસ: શ્વાસ છોડતાં

એકાગ્રતા કેન્દ્ર: સહસ્ત્રારચક્ર

મંત્ર: ઓમ ખગાય નમ: અર્થાત્ હે આકાશમાં ગતિશીલ દેવ! આપને પ્રણામ છે.

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

સ્થિતિ-૪

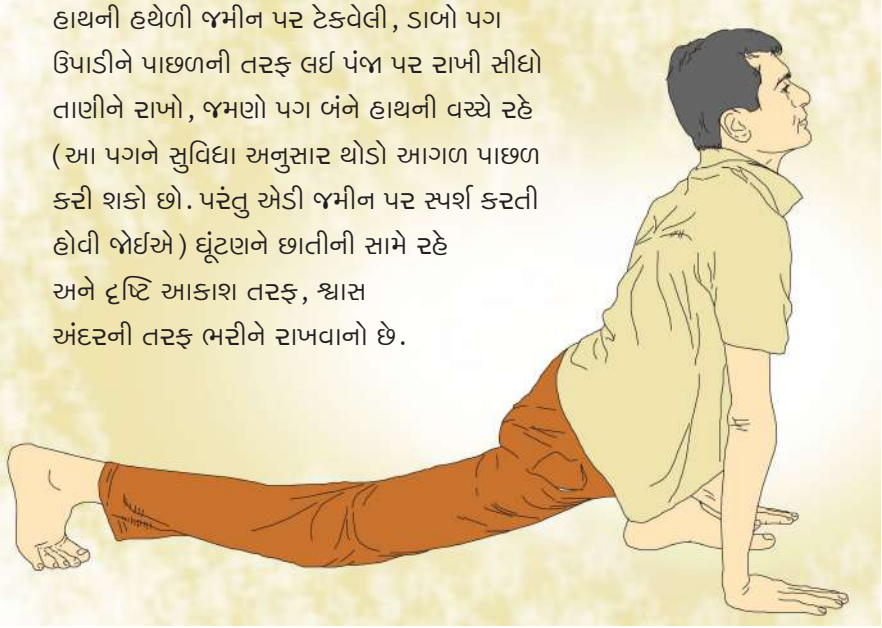
સ્થિતિનું નામ: દક્ષિણ અશ્વસંચાલનાસન

શ્વાસ: શ્વાસ લેતાં

એકાગ્રતા કેન્દ્ર: સ્વાધિષ્ઠાન

મંત્ર: ઓમ ભાનવે નમ: અર્થાત્ હે પ્રકાશપુંજ! આપને પ્રણામ છે.

વિધિ: 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 દૃષ્ટિ આકાશ તરફ, શ્વાસ અંદરની તરફ ભરીને રાખવાનો છે.



સ્થિતિ-૬

સ્થિતિનું નામ: અષ્ટાંગનમનાસન/ સાષ્ટાંગાસન/અધોમુખશવાસન

શ્વાસ: શ્વાસોચ્છ્વાસ સામાન્ય

એકાગ્રતા કેન્દ્ર: અનાહત ચક્ર

મંત્ર: ઓમ પૂષ્ણે નમ: અર્થાત્ હે સંસારના પોષક! આપને પ્રણામ છે.

વિધિ: 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 નામ: ભુજંગાસન

શ્વાસ: શ્વાસ લેતાં

એકાગ્રતા કેન્દ્ર: મૂલાધાર ચક્ર

મંત્ર: ઓમ હિરણ્યગર્ભાય નમ: અર્થાત હે જ્યોતિર્મય! આનંદમય ! આપને પ્રણામ છે.

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

સ્થિતિ-૮

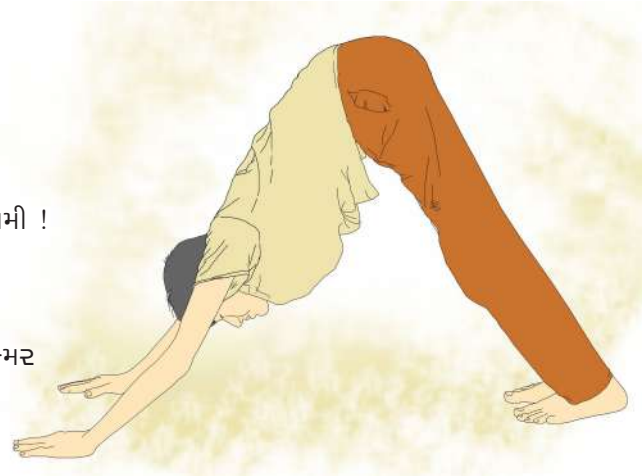
સ્થિતિનું નામ: પર્વતાસન

શ્વાસ: શ્વાસ છોડતાં

એકાગ્રતા કેન્દ્ર: સહસ્રારચક્ર

મંત્ર: ઓમ મરીચયે નમ: અર્થાત્ હે સંસારના પ્રકાશક સ્વામી ! આપને પ્રણામ છે.

વિધિ: શ્વાસ બહાર કાઢીને કૂલાને ઉપર ઉઠાવો, ગરદન અને માથું બંને હાથની વચમાં રહે, નિતંબ અને કમર ઉપરની તરફ ઉઠાવીને તથા માથું નમાવીને નાભિ તરફ જોવાનો પ્રયાસ કરો.



સ્થિતિ-૯

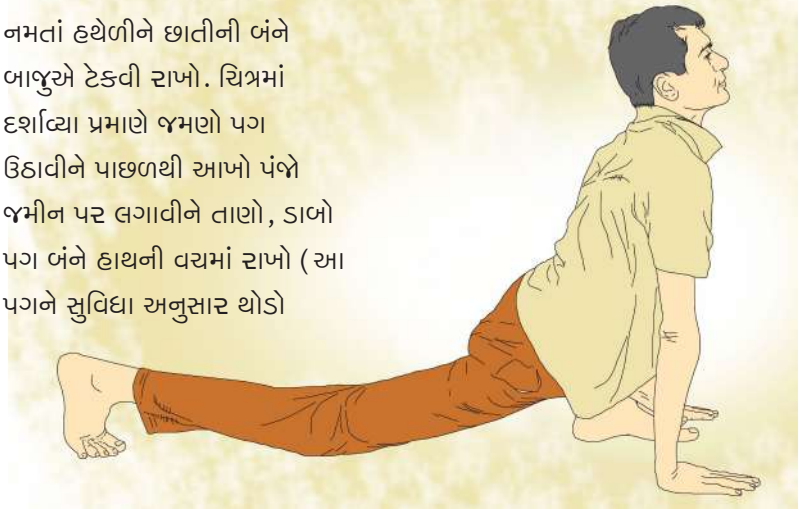
સ્થિતિનું નામઃ વામ અશ્વસંચાલનાસન

શ્વાસઃ શ્વાસ લેતાં

એકાગ્રતા કેન્દ્રઃ સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર

મંત્રઃ ઓમ આદિત્યાય નમઃ અર્થાત્ 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, દૃષ્ટિ આકાશ તરફ, શ્વાસ અંદર ભરીને રાખવાનો છે (સ્થિતિ-૪ અનુસાર).



સ્થિતિ-૧૦

સ્થિતિનું નામઃ પાદહસ્તાસન

શ્વાસઃ શ્વાસ છોડતાં

એકાગ્રતા કેન્દ્રઃ મણિપુરચક્ર

મંત્રઃ ઓમ સાવિત્રે નમઃ અર્થાત્ 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 કોઈ પણ સ્થિતિમાં ઘૂંટણ વળવા ન જોઈએ (સ્થિતિ-૨ અનુસાર)

સ્થિતિ-૧૧

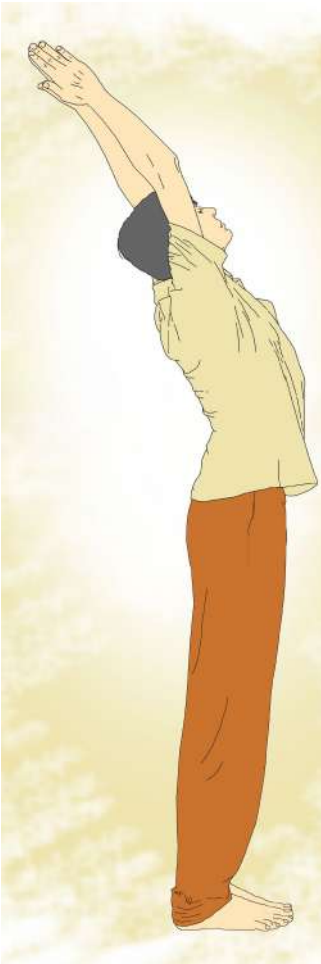
સ્થિતિનું નામઃ ઊર્ધ્વહસ્તાસન/ હસ્તોત્તાનાસના

શ્વાસઃ શ્વાસ લેતાં

એકાગ્રતા કેન્દ્રઃ વિશુદ્ધિચક્ર

મંત્રઃ ઓમ અર્કાય નમઃ અર્થાત હે પવિત્રતાના શોધક! આપને પ્રણામ છે.

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



સ્થિતિ-૧૨

સ્થિતિનું નામ: પ્રણામાસના

શ્વાસ: શ્વાસોચ્છ્વાસ સામાન્ય

આજ્ઞાચક્ર કેન્દ્ર: અનાહતચક્ર

મંત્ર: ઓમ ભાસ્કરાય નમ:

અર્થાત હે જ્ઞાન-દાતા !

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. (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 લચીલા 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.

૯. પેટ, આંતરડાં, યકૃત, કિડની, ફેફસાં, પિત્તાશય અને કરોડરજ્જુને નીરોગી બનાવે છે.

૮. આ અંત:સ્ત્રાવી ગ્રંથિઓમાં ધીરે ધીરે સારી અસર કરવા લાગે છે.

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

વસ્તુત: સૂર્ય નમસ્કારની વિવિધ પ્રક્રિયાઓ દ્વારા આપણા બદષિમુનીઓનો આપણને પ્રાકૃતિક નિયમો સાથે સંયોગ બનાવીને આરોગ્યમય જીવન જીવવાનો અદભૂત સંદેશ છે. તો આપણે તેને આત્મસાત કરીએ અને સદા નીરોગી રહીએ.

દૈનિક જીવનમાં કરવામાં આવતાં

યોગાસનો

જિમ અને વ્યાયામશાળાઓમાં પ્રચલિત શારીરિક વ્યાયામથી માત્ર માંસપેશીઓ વિકસિત થાય છે, જ્યારે આસનોના અભ્યાસથી શરીરના સમસ્ત સાંધા, માંસપેશીઓની ક્ષમતા, શક્તિ અને લચીલાપણામાં વૃદ્ધિ થાય છે. યોગ્ય રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસને ધ્યાનમાં રાખીને અભ્યાસ કરવાથી સંપૂર્ણ શરીરની રોગપ્રતિકારક ક્ષમતા અને રક્તસંચારમાં 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 સ્થાપિત અત્યંત લાભકારક નિમ્નલિખિત ૧૨ આસનોનું સંપૂર્ણ પેકેજ પ્રસ્તુત છે, જેનો પ્રત્યેક વ્યક્તિ લાભ ઉઠાવી શકે છે...

ઊભાં-ઊભાં કરવાનાં આસનો

તાડાસન

'તાડ'નો અર્થ 'તાડનું વૃક્ષ' અથવા 'પર્વત' થાય. આ આસન સ્થિતિસ્થાપકતા, સજ્જતા અને બધાં આસનોના પાયારૂપનું સ્થાન પૂરું પાડે છે.

રીતઃ

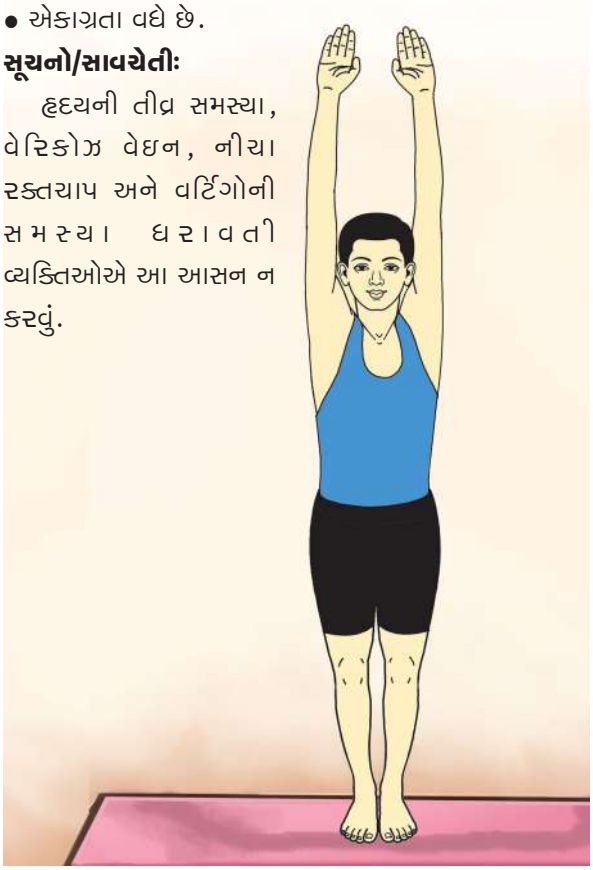
- સીધા ઊભા રહો. બંને હાથ મસ્તક પર સીધા ઊંચા કરો.
- હથેળીઓ સામેની દિશામાં રાખો.
- પૂરક કરી આંતરકુંભકમાં એડીઓ ઊંચી કરી પગની આંગળીઓ પર શરીરને ઊંચું કરો.
- યથાશક્તિ ટકાવી રાખો.
- રેચક કરતાં કરતાં બંને હાથ તથા એડીઓને નીચે લાવી મૂળ સ્થિતિમાં ઊભા રહો.

ફાયદાઃ

- કિશોરાવસ્થામાં ઊંચાઈ વધારવામાં આ આસન ઉપયોગી બને છે.
- ખભા, ઘૂંટી અને પગના પંજાઓ મજબૂત બને છે.
- ફેફસાંની કાર્યશક્તિ વધે છે અને છાતીનો વિકાસ થાય છે.
- કરોડની ચેતાઓ સતેજ બને છે અને સાયટિકા (રાંઝણ)નાં દર્દોમાં રાહત મળે છે.
- એકાગ્રતા વધે છે.

સૂચનો/સાવચેતીઃ

હૃદયની તીવ્ર સમસ્યા, વેરિકોઝ વેઇન, નીચા રક્તચાપ અને વર્ટિગોની સમસ્યા ધરાવતી વ્યક્તિઓએ આ આસન ન કરવું.



વૃક્ષાસન

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

રીતઃ

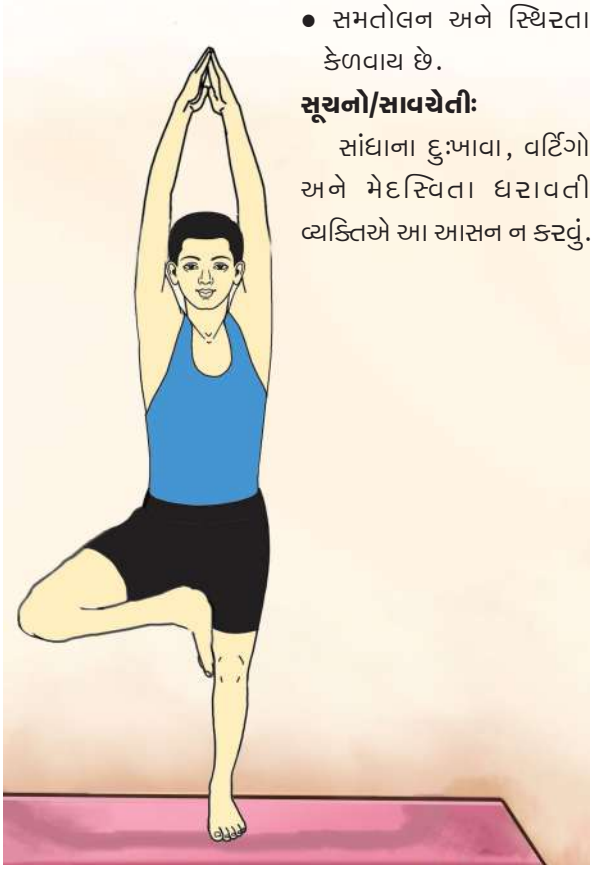
- સીધા ઊભા રહો.
- ડાબો પગ વાળીને તેનું તળિયું જમણા સાથળના અંદરના ભાગ પર લગાડો.
- ડાબી એડી જમણી સાથળના મૂળ પાસે રહે તે રીતે પગનો પંજો ગોઠવો.
- સમતોલન જાળવી પૂરક કરતાં કરતાં બંને હાથ મસ્તક પર ઊંચા કરી નમસ્કાર મુદ્રા રચો.
- યથાશક્તિ આંતરકુંભક કરો.
- રેચક કરતાં કરતાં હાથ નીચે મૂકો. ત્યાર બાદ પગની સ્થિતિ ઊલટાવી ફરીથી કરો.

ફાયદાઃ

- પગ મજબૂત બને છે.
- ખભા, ઘૂંટી અને ઘૂંટણની સખતાઈ 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, વર્ટિગો અને મેદસ્વિતા ધરાવતી વ્યક્તિએ આ આસન ન કરવું.



પાદ હસ્તાસન

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

રીતઃ

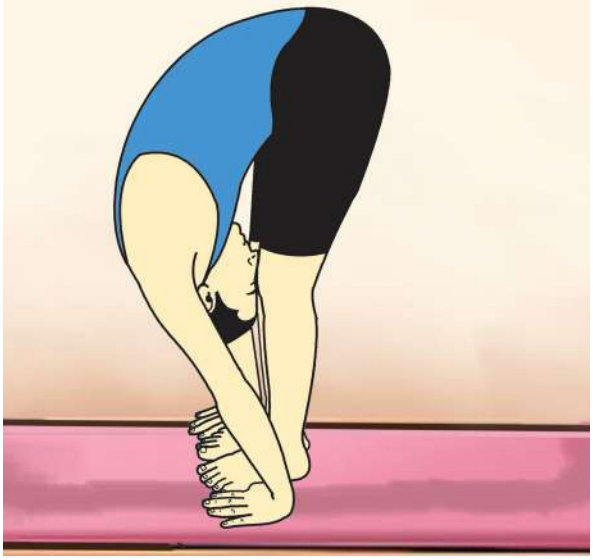
- બંને પગના પંજા ભેગા રાખીને સીધા ઊભા રહો.
- પૂરક કરતાં કરતાં બંને હાથને મસ્તક પર સીધા ઊંચા કરો.
- રેચક કરતાં કરતાં કમરમાંથી આગળ ઝૂકી બંને હાથ વડે જે તે પગનો અંગૂઠો પકડો.
- પગ ઘૂંટણમાંથી વળે નહીં તેની કાળજી રાખો. પૂરક કરતાં, મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવો.

ફાયદાઃ

- પેટ, પેડુ, સાથળ અને પિંડીના સ્નાયુ તથા અસ્થિબંધન મજબૂત બને છે.
- પેટ અને પેડુના 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, હર્નિયા, અલ્સર (ચાંદાં), મધુપ્રમેહના કારણે થતા નેત્રરોગ, અપસ્માર (ખેંચ), ચક્કર, કરોડરજ્જુના સાંધાના દુઃખાવામાં અને ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન આ આસન ન કરવું.



અર્ધચક્રાસન

'અર્ધ'નો અર્થ 'અડધુ' અને 'ચક્ર'નો અર્થ 'પૈડું' થાય. આ આસનમાં શરીર અર્ધચક્રનો આકાર બનાવે છે તેથી તેને અર્ધચક્રાસન કહેવામાં આવે છે. આ આસનને પૃષ્ઠવંશાસનુ 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 સ્થિતિસ્થાપક બને છે અને એની ચેતાઓ સતેજ બને છે.
- છાતીનો વિકાસ થાય છે અને ફેફસાં શક્તિસંપન્ન બને છે. પેટ અને પેડુના તમામ અવયવોની કાર્યશક્તિ વધે છે.
- બલિકારહિત ગ્રંથિઓ પણ ઉત્તેજિત થાય છે.

સૂચનો/સાવચેતીઃ

વર્ટિગો, કરોડરજ્જુના સાંધાના દુઃખાવા, ગર્ભાવસ્થા અને અપસ્માર (ખેંચ)ની સમસ્યામાં આ આસન ન કરવું.

ત્રિકોણાસન

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

રીતઃ

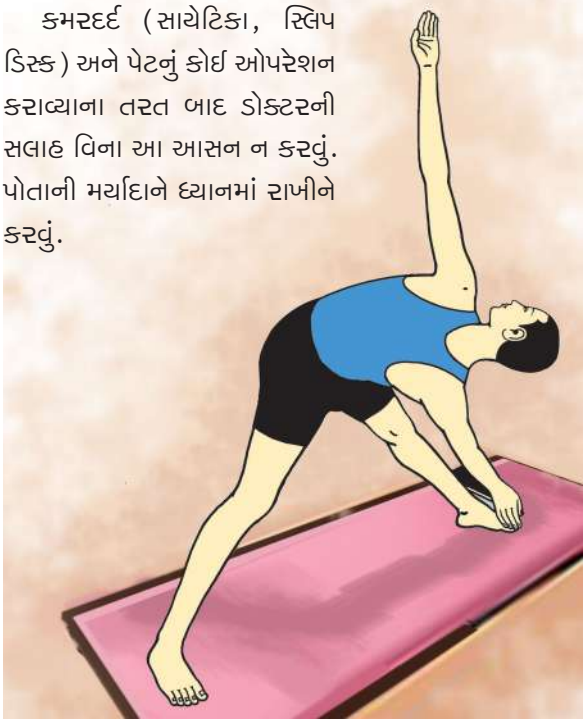
- બંને પગને છૂટા રાખીને ઊભા રહો.
- બંને હાથ જે તે દિશામાં ખભા સુધી સીધા, ઊંચા ઉઠાવો.
- દીર્ઘ પૂરક કરી રેચક કરતાં કરતાં કમરને જમણી બાજુ ઝુકાવો.
- જમણા હાથની આંગળીઓ જમણી એડી સાથે લગાવો.
- ઘૂંટણ સીધા રાખીને ડાબા હાથને આકાશ તરફ સીધો કરો.
- ત્યાર બાદ પૂરક કરતાં કરતાં મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવો. એ જ પ્રમાણે ડાબી બાજુ પણ કરો.

ફાયદાઃ

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

સૂચનો/સાવચેતીઃ

કમરદર્દ (સાયેટિકા, સ્લિપ ડિસ્ક) અને પેટનું કોઈ ઓપરેશન કરાવ્યાના તરત બાદ ડોક્ટરની સલાહ વિના આ આસન ન કરવું. પોતાની મર્યાદાને ધ્યાનમાં રાખીને કરવું.



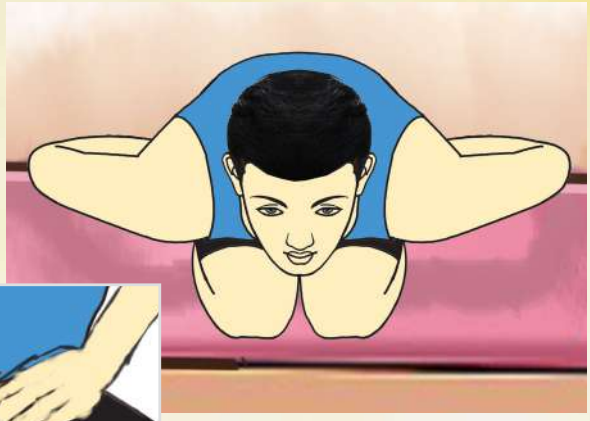
બેસીને કરવાનાં આસનો

મંડૂકાસન

વિધિઃ વજ્રાસનમાં બેસીને બંને હાથની મુઠ્ઠી બંધ કરીને (મુઠ્ઠી બંધ કરતી વખતે અંગૂઠાને આંગળીઓથી દબાવો) બંને મુઠ્ઠીને નાભિની બંને તરફ લગાવીને શ્વાસ બહાર છોડતાં સામેની તરફ વળતાં, દૃષ્ટિ સામે રાખીને, થોડી વાર એ જ સ્થિતિમાં રહ્યા પછી ફરીથી વજ્રાસનમાં આવી જાઓ. આ પ્રકારે ત્રણથી પાંચ આવૃત્તિ કરો. આ ક્રિયાને મંડૂકાસન (પ્રથમ) કહેવાય છે,

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

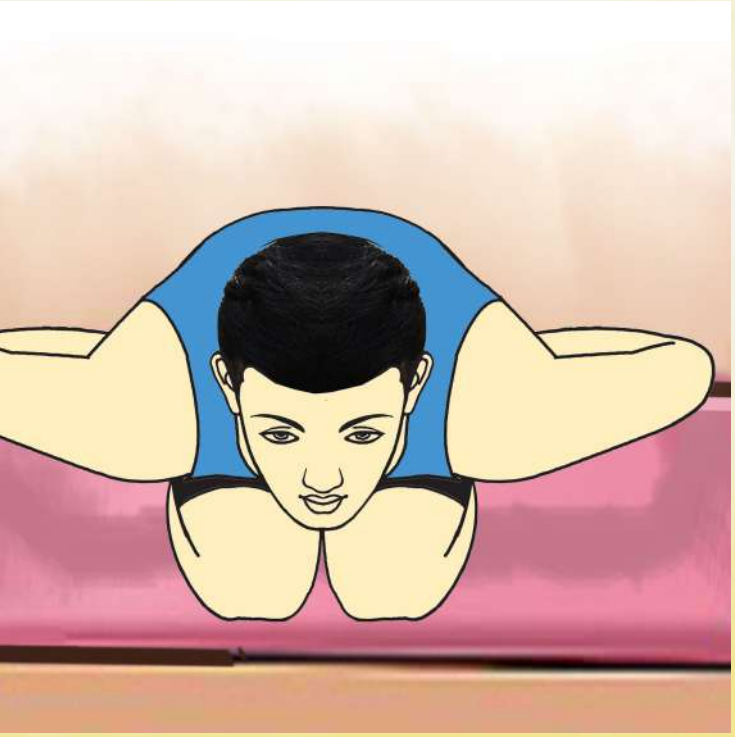
સ્થૂળતા અને ઉદર સંબંધિત રોગો-કબજિયાત, એસિડિટીમાં ઉપયોગી છે. તે હૃદય માટે પણ લાભપ્રદ છે.



મંડૂકાસન-૨

વિધિ: વજ્રાસનમાં બેસીને નાભિ પર ડાબા હાથની હથેળી પર જમણા હાથની હથેળીને રાખતાં પેટની અંદર દબાવો અને શ્વાસ બહાર કાઢતાં પહેલાં દર્શાવ્યું તે રીતે (મંડૂકાસન-૧) ધીરે ધીરે નીચે વળીને દૃષ્ટિ સામે રાખીને કરવામાં આવતું આસન મંડૂકાસન-૨ કહેવાય છે.

લાભ: મંડૂકાસન-૧ અનુસાર.



ઉષ્ટ્રાસન (Camel Pose):

રીત: બંને ઘૂંટણના ટેકે બેસવું, ઘૂંટણથી ૯૦ ડિગ્રીના અંશે ટટ્ટાર બેસવું, ત્યાર બાદ પગના નીચેના ભાગ (એડી પર) હાથ ટેકવી ઉપરથી પાછળની તરફ જોવાનો પ્રયત્ન કરવો. ૧૦-૩૦ સેકન્ડ આસનમાં રહી પૂર્વાસ્થામાં આવવું. આ આસન ૨-૩ વખત કરવું.

ફાયદા:

૧) કરોડરજ્જુ લચીલી બને છે.

૨) ડોક, પીઠ અને કમરનાં દર્દ દૂર થાય છે.

૩) ગર્ભવતી મહિલાઓ માટે આ આસન ફાયદાકારક છે, પણ તેમણે પ્રશિક્ષકની મદદથી આ આસન કરવું.

૪) ચહેરાનું તેજ વધે છે.

સાઇકલિંગ રીત (Cycling)

પીઠના બળે સૂઇ જવું. પગ ટટ્ટાર રાખવા. બંને પગને થોડા ઊંચકી સાઇકલની જેમ (પેડલ મારતાં હોઈએ એમ) વારાફરતી ફેરવવા. એક પગને પૂરેપૂરો વાળો ત્યારે બીજો પગ ઘૂંટણથી એકદમ સીધો થાય તેનું ધ્યાન રાખવું. શરૂઆતમાં એક એક પગથી પણ કરી શકાય.

ફાયદા:

૧) પેટની અનાવશ્યક ચરબી દૂર થાય છે.

૨) રક્તાભિસરણ સારી રીતે થાય છે.

૩) પગના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે.

૪) ચયાપચય સારી રીતે થાય છે.

શશકાસનઃ

વિધિઃ વજ્રાસનમાં બેસીને બંને હાથને શ્વાસ ભરતાં ઉપરની તરફ ઉઠાવો, 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.

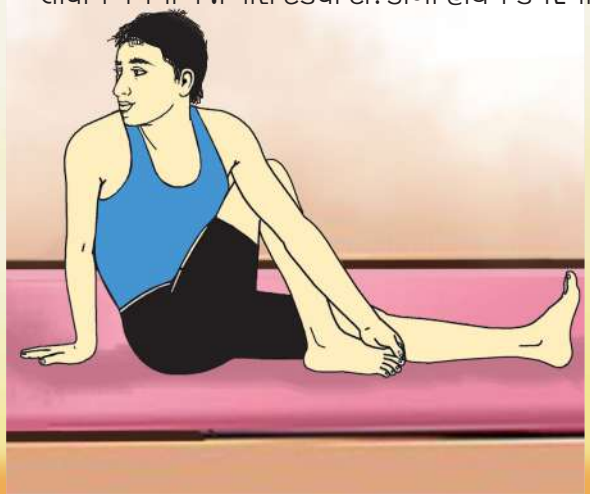
વિશેષઃ નીચે વળતી વખતે ધ્યાન આપો કે નિતંબ એડીને સ્પર્શ કરે એટલે કે વળતી વખતે નિતંબને ઉઠાવો નહીં.

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

માનસિક તનાવ, ક્રોધ, ચીડિયાપણું, ગુસ્સો વગેરેને દૂર કરીને માનસિક શાંતિ પ્રદાન કરે છે. દમ અને હૃદયરોગીઓ માટે વિશેષ લાભપ્રદ છે.

વક્રાસનઃ

વિધિઃ 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 ગરદન 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.



લાભઃ કમર અને ફૂલાની ચરબી ઓછી કરે છે. મધુપ્રમેહ અને લીવર, બરોળ માટે આ વિશેષ લાભપ્રદ છે. કમરદર્દ માટે પણ ઉપયોગી આસન છે.

ગોમુખાસનઃ

વિધિઃ 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.

લાભઃ હાઇડ્રોસિલ (અંડકોષની વૃદ્ધિ) અને યૌન રોગોમાં વિશેષ લાભપ્રદ છે. સ્ત્રીરોગો, સંધિવા અને સાંધાના દુઃખાવામાં ઉપયોગી છે તેમજ લીવર, કિડની અને છાતીને સશક્ત કરે છે.

પેટ પર ઊંધા સૂઈને કરવાનાં આસનો

મકરાસન

સંસ્કૃતમાં 'મકર'નો અર્થ 'મગર' થાય છે. આ આસન જ્યારે તેની પૂર્ણ સ્થિતિમાં હોય છે ત્યારે 'મગર' માર્ક શરીર જણાય છે.

રીતઃ

- પેટ પર સૂઈ જાવ.
- બંને પગ વચ્ચે એક ફૂટ જેટલું અંતર રાખી ખૂલી રાખો.
- બંને હાથ કપાળ નીચે એકબીજા ઉપર રાખવા.
- શરીર પૂરેપૂરું તનાવમુક્ત કરી આરામની સ્થિતિમાં સૂઈ જવું.

ફાયદાઃ

- શારીરિક થાક દૂર થાય છે.
- આંતરડાં સક્રિય બને, જેના કારણે ગેસ તથા મળાવરોધ દૂર થાય છે.
- ચરબી ઘટે છે.
- ઉચ્ચ રક્તચાપવાળા દર્દીને માટે લાભદાયક છે.
- માનસિક તનાવ અને અનિદ્રા દૂર થાય છે,

સૂચનો/સાવચેતીઃ

- નિમ્ન રક્તચાપ હૃદયને લગતી સમસ્યા ધરાવતી વ્યક્તિએ આ આસન ન કરવું.
- ગર્ભવતી મહિલાઓએ ન કરવું.

ભુજંગાસન

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

રીતઃ

- પેટ પર સૂઈ જાઓ.
- 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 ક્રમશઃ વળતો હોય એવું લાગે.
- પૂરકને અંતે આંતરકુંભકમાં કમરને યથાશક્તિ પાછળ વાળતા જાવ અને મસ્તકને પાછળ ઢળવા દો.
- દૃષ્ટિ આકાશ તરફ સ્થિર કરો.
- અંતિમ સ્થિતિમાં હાથને કોણીઓમાંથી સીધા કરો.
- રેચક કરતાં કરતાં મસ્તક તથા ધડને પાછાં ભૂમિ પર મૂકો.

ફાયદાઃ

- પેટના અવયવોને માલિશ 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 દુઃખાવો સાયટિકા (રાંઝણ)નો દુખાવો, કમરનો મણકો ખસી જવો વગેરે તકલીફોમાં રાહત મળે છે.
- બહેનોને માસિક દરમ્યાન થતા દુઃખાવામાં રાહત મળે તથા માસિકની અનિયમિતતા દૂર થાય છે.

સૂચનો/સાવચેતીઃ

- હર્નિયા, જઠરવૃણ (પેપ્ટિક અલ્સર), હાઇપો થાઇરોઇડ, તીવ્ર પીઠદર્દ, આંતરિક ક્ષયરોગ ધરાવતી વ્યક્તિએ ન કરવું.
- મહિલાઓએ માસિક અને ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન ન કરવું.
- પેટનું કોઈ ઓપરેશન કરાવ્યાના ૨-૩ મહિના સુધી ન કરવું.

શલભાસન

('શલભ'નો અર્થ 'તીડ' થાય.)

રીતઃ

- પેટ પર સૂઈ જાવ.
- પગને સીધા અને ભેગા રાખો.
- દાઢી આગળ ભૂમિ પર દૃઢતાથી દબાવી રાખો.
- હાથને જે તે બાજુ સીધા રાખો, ખભા અને હથેળીઓ પણ ભૂમિ પર દૃઢતાથી દબાવી રાખો.
- દીર્ઘ પૂરક કરી, બંને પગને એકસાથે સીધા ભૂમિથી ઊંચા ઉઠાવો, તેના માટે હથેળીઓ ભૂમિ પર દબાવી હાથનો ઉપયોગ ઉચ્ચાલનની જેમ કરો.
- યથાશક્તિ આંતરકુંભકમાં ટક્યા બાદ રેચક કરતાં કરતાં પગને નીચે લાવી દો.

ફાયદાઃ

- પેટની તકલીફો, કબજિયાત અને ગેસ દૂર થાય છે.
- યકૃત, સ્વાદુપિંડ, મૂત્રપિંડ અને ઊર્ધ્વ 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.

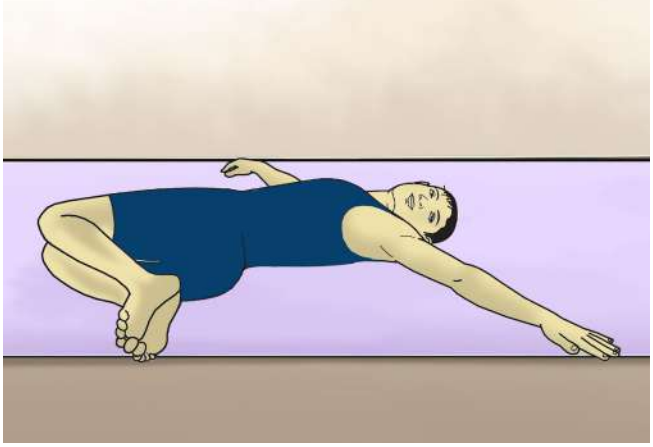
સૂચનો/સાવચેતીઃ

- હર્નિયા, જઠરવૃણ (પેપ્ટિક અલ્સર), ઉચ્ચ રક્તચાપ, આંતરિક ક્ષયરોગ, હૃદયની કોઈ પણ સમસ્યા અને તીવ્ર કમરદર્દ (લોઅર બેકપેઇન)માં ન કરવું.
- ગર્ભવતી મહિલાઓએ ન કરવું.

પીઠ પર સૂઈને કરવાનાં આસનો

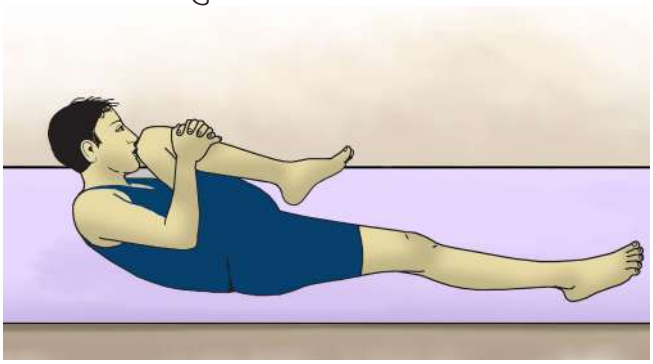
મર્કટાસન

વિધિઃ સીધા સૂઈને બંને હાથને ખભાની સમાંતર ફેલાવો, હથેળીઓ આકાશ તરફ ખુલ્લી રાખો પછી બંને પગને ઘૂંટણથી વાળો અને નિતંબ સુધી એવી રીતે લાવો જેથી એડી નિતંબને સ્પર્શી 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

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



પવનમુક્તાસન-૨

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

ફાયદાઃ

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

સૂચનો/સાવચેતીઃ

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

અર્ધહલાસન

વિધિઃ પીઠ પર સૂઈ 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.

ફાયદાઃ

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

સૂચનો/સાવચેતીઃ

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

પાદવૃત્તાસન-૧

વિધિ: પીઠ પર સીધા સૂઈ 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 ઉઠાવો, એ જ રીતે શૂન્યની આકૃતિ ક્લોકવાઈઝ અને એન્ટિ-ક્લોકવાઈઝ બનાવવી. આ ક્રિયાને 'પાદવૃત્તાસન-૨' કહે છે.

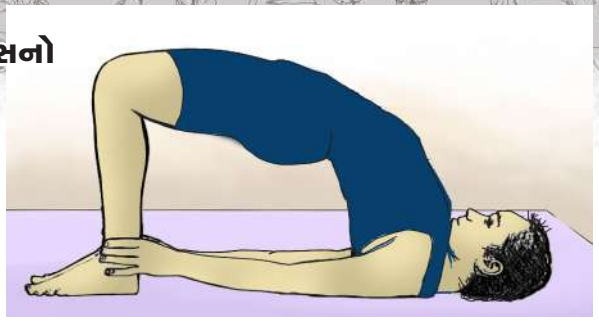
ફાયદા: જાંઘ, નિતંબ અને કમર પરની વધુ પડતી ચરબી દૂર કરે છે. પેટને હળવું અને સુડોળ બનાવે છે. શરીરના સંતુલન માટે આ અત્યંત ઉપયોગી છે.

સેતુબંધાસન

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

રીત:

- પીઠ પર સૂઈ જાવ.
- બંને પગને ઘૂંટણમાંથી વાળીને એડીને નિતંબ પાસે લગાવો.
- બંને હાથ વડે જે-તે પગની એડી પકડો.
- પૂરક કરતાં કરતાં કમરને ઊંચી કરો.
- યથાશક્તિ આંતરકુંભકમાં ટકી રહો. ત્યાર બાદ 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, ફેફસાં શક્તિશાળી બને છે.
- કરોડ સ્થિતિસ્થાપક અને મજબૂત બને છે.
- પીઠનો દુઃખાવો થતો નથી.

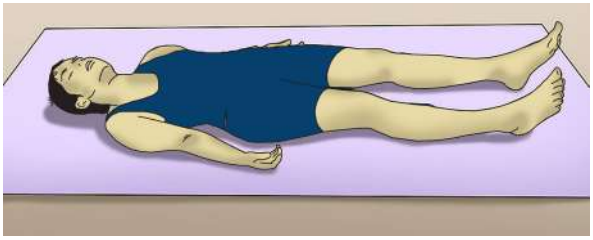
સૂચનો/સાવચેતી: અલ્સર, હર્નિયા, ગરદનના દુઃખાવા, હૃદયની સમસ્યા અને ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન ન કરવું.

શવાસન

'શવ'નો અર્થ 'મૃતદેહ' થાય. આ આસનની છેલ્લી સ્થિતિમાં શરીર મૃતદેહ માફક થઈ જાય છે.

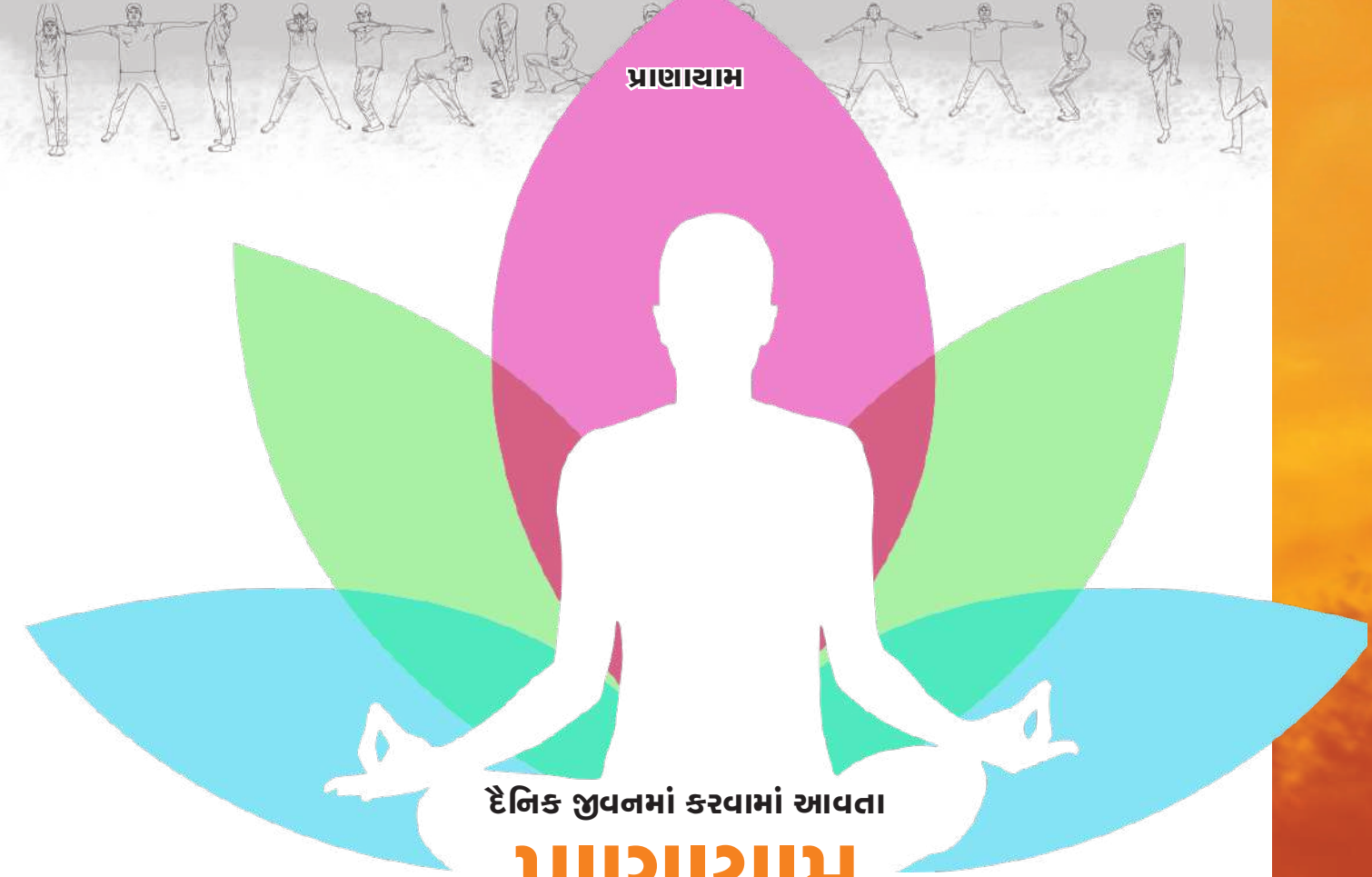
રીત:

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



ફાયદા:

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



દૈનિક જીવનમાં કરવામાં આવતા

પ્રાણાયામ

મહર્ષિ પતંજલિ પ્રણીત અષ્ટાંગયોગનું ચોથું અંગ છે પ્રાણાયામ. 'પ્રાણાયામ' બે શબ્દોના મિલનથી બન્યો છે - 'પ્રાણ' અને 'આયામ'. પ્રાણનું તાત્પર્ય શરીરમાં સંગ્રહિત થનારા વાયુ (જીવનશક્તિ) 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.

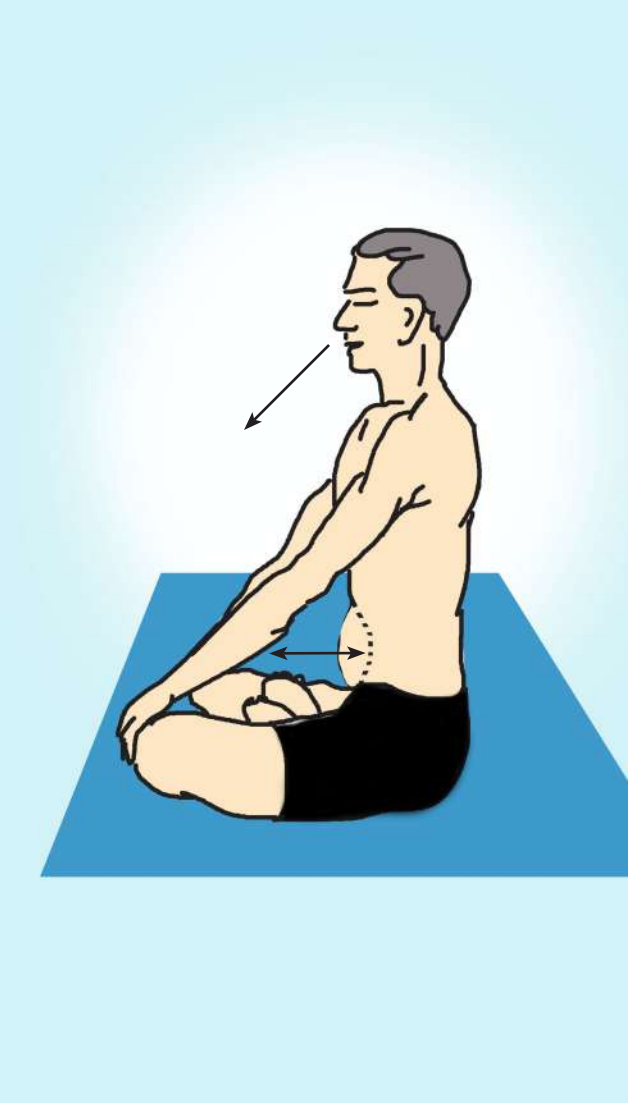
એક સમય હતો જ્યારે પ્રાણાયામ કરવા માટે અનેક સાહસ એકઠાં કરવા પડતાં હતાં, પરંતુ યોગઋષિ પૂજ્ય સ્વામી રામદેવજી મહારાજે તેને માત્ર સર્વસુલભ જ નથી બનાવ્યું, પરંતુ પ્રત્યેક વ્યક્તિ આજે પોતાની સ્વસ્થ જીવનશૈલીનું અભિન્ન અંગ માનવા લાગી છે. પ્રસ્તુત છે દૈનિક જીવનમાં ઉપયોગમાં લાવી શકાય તેવા આઠ પ્રાણાયામ અને તેની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

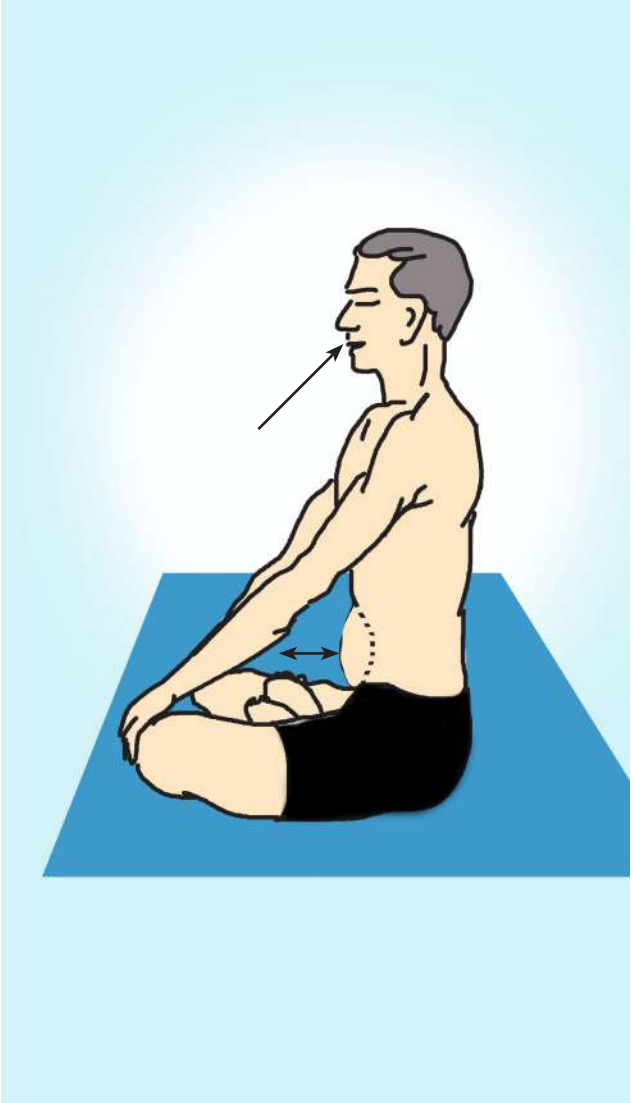
પ્રાણાયામના સામાન્ય નિયમઃ

- પ્રાણાયામ કરવા માટેનું સ્થાન હંમેશાં સ્વચ્છ અને હવા-ઉજાસવાળું 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 (ઝભ્ભો-લેંઘો) વગેરે પહેરો જેથી શરીર પર કોઈ પણ પ્રકારના તનાવનો અનુભવ ન થાય, બેલ્ટ, ઘડિયાળ, ચશ્માં વગેરે કાઢી નાખવાં 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 સાત્ત્વિક અને ચીકાશયુક્ત આહાર જ લેવો જોઈએ, જેમ ફળો અને તેનો રસ, લીલાં શાકભાજી, દૂધ અને ઘી વગેરે.

ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ

વિધિ : કોઈ પણ 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, આમ એક મિનિટમાં ૧૨ વખત રોકાયા વગર કરવું, જે પાંચ મિનિટ સુધી કરવાથી એક આવૃત્તિ થશે (૧૨ X ૫ = ૬૦) વખત અભ્યાસ કરવો. વધારે પડતો કફ થવો અથવા સાઇનસ વગેરે જેવા રોગોને કારણે જેમનાં 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 નસકોરાં દ્વારા અર્થાત્ ઈડા અને પિંગળાથી રેચક અને પૂરક કરતાં ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ કરવો જોઈએ. તેને ડાયાફ્રેગ્મેટિક ડીપ બ્રીધિંગ પણ કહે છે.





સૂચનો/સાવચેતી:

- 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.

ફાયદા:

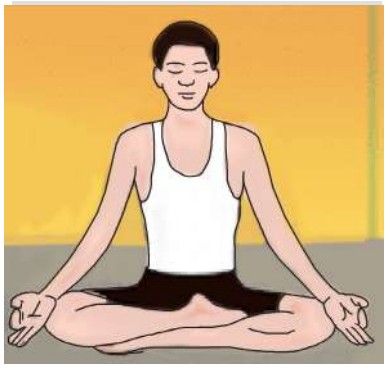
- ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામના અભ્યાસથી પ્રતિક્રિયા સમય (Reaction Time) એટલે કે કોઈ પણ ઉદ્દીપક સામે પ્રતિક્રિયા લાવવામાં સમય લાગવામાં ઘટાડો થાય છે.
- શરદી, ખાંસી, એલર્જી, શ્વસનના રોગ, દમ, જૂની શરદી, સાઇનસ વગેરે તમામ કફરોગ નાશ પામે છે, ફેફસાં સબળ બને છે અને હૃદય અને મસ્તિષ્કને શુદ્ધ પ્રાણવાયુ મળવાથી આરોગ્ય લાભ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

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, એઇડ્સ, મધુપ્રમેહ, ડિપ્રેશન 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 ધમનીઓમાં આવેલા અવરોધ ખલી જાય છે. ડિપ્રેશન, ભાવનાત્મક અસંતુલન, ગભરામણ, નકારાત્મકતા વગેરે સમસ્ત મનોરોગોમાંથી છુટકારો મળે છે.
- આ પ્રાણાયામના અભ્યાસથી પેટ, સ્વાદુપિંડ, લીવર, બરોળ અને આંતરડાનું સ્વાસ્થ્ય વિશેષ રૂપે વધે છે.
- કપાલભાતિના અભ્યાસથી એકાગ્રતા વધે છે.
- સ્થૂળ વ્યક્તિઓ જેઓ ઉચ્ચ રક્તચાપથી પીડાતી હોય અથવા જેમને ડાયાબિટીસ હોય તેઓ કપાલભાતિના અભ્યાસથી લાભ પ્રાપ્ત કરી શકે છે, પરંતુ તેઓએ પોતાની રક્ત શર્કરાની, માત્રા તથા રક્તચાપની નિયમિત તપાસ કરાવતાં રહેવી જોઈએ.
- કપાલભાતિ વિદ્યાર્થીઓ માટે, વિશેષ કરીને ધીરે શીખનારા વિદ્યાર્થીઓ તેમજ ૪૫ મિનિટ સુધી એકાગ્રતા ન કરી શકનારા વિદ્યાર્થીઓ માટે અત્યંત ઉપયોગી છે.

સૂચનો/સાવચેતી:

- પેટની શસ્ત્રક્રિયા (ઓપરેશન)ના લગભગ ૩થી ૬ મહિના પછી આ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો.
- ગર્ભાવસ્થા, અલ્સર, આંતરિક રક્તસ્રાવ અને માસિક ધર્મની અવસ્થામાં આ પ્રાણાયામ ન કરવો.
- હૃદયરોગી 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 અર્થાત્ મૂળબંધ, ઉડ્ડીયાન બંધ અને જાલંધર બંધ લગાવીને શ્વાસને યથાશક્તિ બહાર જ રોકી રાખો. જ્યારે શ્વાસ લેવાની ઇચ્છા બળવત્તર થાય ત્યારે બંધોને છોડીને ધીરે ધીરે શ્વાસ લો. શ્વાસ અંદર લઈ તેને વગર રોક્યે જ ફરીથી પહેલાંની જેમ શ્વસનક્રિયા કરો.

૩ થી ૫ સેકંડમાં શ્વાસને સહજતાથી સંપૂર્ણ રીતે અંદર ભરવો અને ૩થી ૫ સેકંડમાં સહજતાથી શ્વાસ બહાર છોડીને બહાર જ ૧૦થી ૧૫ સેકંડ રોકીને રાખવો અને પુનઃ એ ક્રિયા વગર રોક્યે 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, પાઇલ્સ (બવાસીર), ફિસ્ટુલા (ભગંદર), યૌનરોગ વગેરેથી પીડાતી વ્યક્તિઓ એક વારમાં ૧૧ વખત સુધી અભ્યાસ કરી શકે છે. કુંડલિની જાગરણ કરવાના ઇચ્છુક સાધક અને ઊર્ધ્વરેતા હોવાની પ્રબળ ઇચ્છા રાખનારા સાધક આ પ્રાણાયામ એક સમયમાં વધુમાં વધુ ૨૧ વાર સુધી અભ્યાસ કરી શકે છે.

સમસ્ત સ્ત્રીરોગો, યથા-વંધ્યત્વ/અપ્રજનિતૃત્વ (ઇન્ફર્ટિલિટી), પ્રદર (લ્યુકોરિયા) વગેરે અને ગર્ભાશયગત દોષમાં પણ આ પ્રાણાયામ અત્યંત લાભપ્રદ છે.

ફાયદાઃ

- 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 તનાવજન્ય ઉત્તેજનાઓને ઓછી કરવા અને મનુષ્ય સહિત દરેક પ્રાણીઓની દીર્ઘકાળ સુધી જીવિત રહેવાને સંબંધિત છે.
- જ્યારે પૂરક અથવા રેચકની સરખામણીમાં બાહ્ય કુંભકની અવધિ ઓછી હોય ત્યારે શરીરમાં ઓક્સિજનની ખપત ૫૨ 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 ઊર્ધ્વગતિ કરીને સ્વપ્નદોષ, શીઘ્રપતન વગેરે ધાતુ-વિકારોને દૂર કરે છે.
- બુદ્ધિ સૂક્ષ્મ અને તીવ્ર હોય છે. બ્રહ્મચર્યની રક્ષા અને કુંડલિની જાગરણમાં અતિ ઉપયોગી છે.

સૂચનો/સાવચેતીઃ

- ઉચ્ચ અને નિમ્ન રક્તચાપ તેમ જ હૃદયરોગની પીડિત વ્યક્તિએ આ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ ન કરવો જોઈએ.
- માથાનો દુઃખાવો, 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

વિધિઃ ધ્યાનોપયોગી આસનમાં બેસીને બંને નસકોરાંને 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:

- થાઇરોઈડ, સ્નોરિંગ (રાત્રે સૂતી વખતે નસકોરાં બોલવા), ટોન્સિલ, સ્લિપ

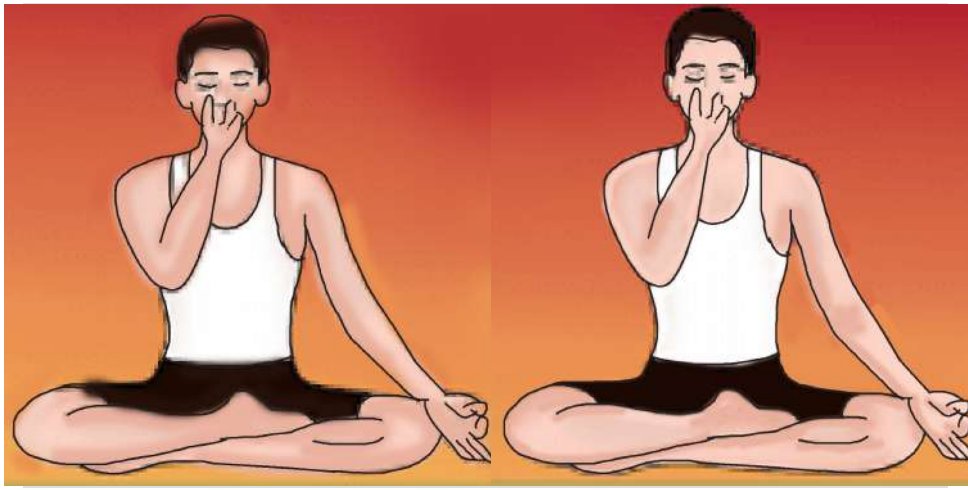
એપ્નિયા, કુફ્કુસ અને કંઠવિકાર, અજીર્ણ, એસિડિટી, જલોદર, તાવ વગેરે રોગોમાં અત્યંત કારગર છે. અવાજને મધુર બનાવે છે, તેથી ગાયકો માટે વિશેષ ઉપયોગી છે.

- આ પ્રાણાયામથી બાળકોનું હકલાવું અને તોતડાપણું પણ સારું થાય છે,

અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ

વિશેષ: કોઈ પણ ધ્યાનાત્મક આસન પર કમર, ગરદન અને માથું સીધું રાખીને બેસો. ડાબા હાથથી જ્ઞાનમુદ્રા બનાવો અને ડાબા ઘૂંટણ પર મૂકો. જમણા હાથથી નાસાગ્ર મુદ્રા બનાવો, અંગૂઠાથી જમણું નસકોરું બંધ કરીને ડાબા નસકોરાથી ધીરે ધીરે ઊંડો શ્વાસ લો. પૂર્ણ શ્વાસ ભર્યા પછી મધ્યમાં 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 આવૃતિ થઈ કહેવાય. ફરીથી આ જ રીતે રોકાયા વગર નિરંતર આવૃત્તિઓ કરતાં રહો. ઈડા નાડી (વામ સ્વર) કારણ કે 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.

કેન્સર, સોરાઇસિસ, મસ્ક્યુલર ડિસ્ટ્રોફી, માઇગ્રેન 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 નાડીઓ અર્થાત્ બોંતેર કરોડ બોંતેર લાખ દશ હજાર બસો એક (૭૨,૭૨,૧૦,૨૦૧) નાડીઓ (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 કેન્દ્રીય (focused) અને ચયનાત્મક (selective) એકાગ્રતા અને દૃષ્ટિ 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 ક્રિયા-શીલતાજન્ય વિકારનું પ્રબંધન કરી એકાગ્રતા અને સ્મૃતિશક્તિને વધારવામાં સહાયક હોઈ શકે છે.
- સંધિવા અને વારંવાર થનારી તનાવજન્ય વ્યાધિઓ, 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, ડિમેન્શિયા વગેરે જેવા વાયુના રોગો નષ્ટ થાય છે.
- કોલેસ્ટરોલ, ટ્રાઈગ્લિસરાઇડ્સ, ધમનિઓમાં આવેલા અવરોધ વગેરે હૃદય સંબંધિત રોગ દૂર થાય છે.

ભ્રામરી પ્રાણાયામ

વિધિ: કોઈ પણ ધ્યાનાત્મક આસનમાં બેસીને શ્વાસ પૂર્ણ અંદર ભરો, તર્જની આંગળી મસ્તક પર, મધ્યમા આંગળીઓથી નાના 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 સેકન્ડમાં શ્વાસ અંદર ભરવો અને વિધિપૂર્વક કાન, આંખ વગેરે બંધ કરી ૧૫-૨૦ સેકન્ડ નાદરૂપમાં શ્વાસ બહાર છોડો, એક વાર ભ્રામરી પ્રાણાયામ પૂરો થાય એટલે તરત એ જ રીતે બીજી વાર પણ કરો. પ્રત્યેક વ્યક્તિએ ઓછામાં ઓછી ૫ થી ૭ વાર આ પ્રાણાયામ અવશ્ય કરવો જોઈએ.

કેન્સર, પાર્કિન્સન, ડિપ્રેશન, માઇગ્રેન વગેરે જેવા અસાધ્ય રોગોથી ગ્રસ્ત રોગી અથવા યોગના ઊંડાણમાં

ઊતરવાના ઇચ્છુક સાધકે એક સમયમાં ૧૧થી 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.

ફાયદા:

- ભ્રામરી પ્રાણાયામ દ્વારા નાડીઓના સ્પંદન, (pulse rate)ની ગતિમાં ઘટાડો થાય છે. એડ્રિનલિન (Adrenalin) અને નોર એડ્રિનલિન (nor-adrenalin)ના ચયાપચીય 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, માઇગ્રેન, પાર્કિન્સન, ઉન્માદ, માનસિક ઉત્તેજના, મનની ચંચળતા દૂર કરી સ્વાસ્થ્ય અને શાંતિ પ્રદાન કરે છે. ધ્યાન માટે અત્યંત ઉપયોગી છે.

ઉદ્‌ગીત પ્રાણાયામ

વિધિ: 3થી 5 સેકન્ડમાં શ્વાસને એક લય સાથે અંદર ભરવો અને પવિત્ર ઓમ શબ્દનું વિધિવત્ ઉચ્ચારણ કરતાં લગભગ ૧૫થી ૨૦ સેકંડમાં શ્વાસ બહાર છોડવાનો છે. એક વાર ઉચ્ચારણ પૂરું થાય એટલે ફરી વાર એ જ પ્રકારે અભ્યાસ કરવો જોઈએ .

3 મિનિટની એક આવૃત્તિમાં લગભગ ૭ વખત પ્રત્યેક વ્યક્તિએ આ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ, અસાધ્ય (દુ:સાધ્ય) રોગોથી ગ્રસ્ત અને ધ્યાનના ઊંડાણમાં ઊતરવાના ઇચ્છુક યોગસાધક પાંચથી ૧૦ મિનિટ અથવા તેથી પણ વધુ સમય સુધી આ ઉદ્‌ગીત પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરી શકે છે.

ફાયદા:

- ઉદ્‌ગીત પ્રાણાયામના અભ્યાસથી નાડીઓની સ્પંદન ગતિ, શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ગતિ, ઓક્સિજનની ખપત અને નિરંતર ઉત્પન્ન થતા પરસેવામાં ઘટાડો થાય છે. અત: આ નિષ્કર્ષ નીકળે છે કે ઉદ્‌ગીત પ્રાણાયામ ઉત્તેજનાનો નાશ કરનારું એક પ્રભાવશાળી માધ્યમ છે. તેનો ઉપયોગ તનાવ 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 ઊતરવાના ઇચ્છુક સાધકો માટે અત્યાધિક મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

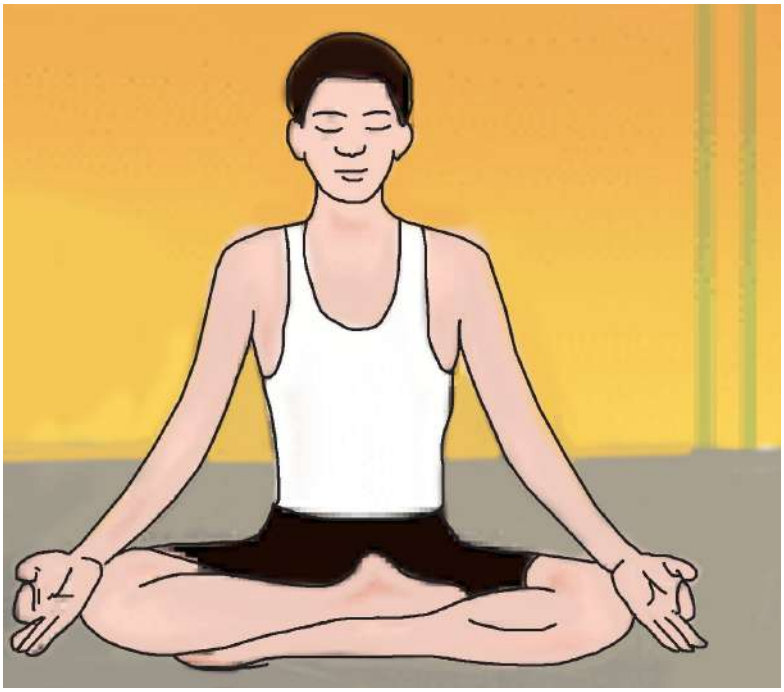
પ્રણવ પ્રાણાયામ અથવા ધ્યાનયોગ

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. દૃષ્ટા બનીને દીર્ઘ અને સૂક્ષ્મ ગતિથી શ્વાસ લેતી અને છોડતી વખતે શ્વાસની ગતિ એટલી સૂક્ષ્મ હોવી જોઈએ કે સ્વયંને પણ શ્વાસની ધ્વનિની અનુભૂતિ ના થાય અને જો નાસિકાની આગળ 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 દૃષ્ટા, અર્થાત્ સાક્ષીભાવપૂર્વક ઓમકારનો જપ કરવાથી ધ્યાન સ્વત: લાગવા લાગે છે, આપનું મન અત્યંત એકાગ્ર અને ઓમકારમાં તન્મય અને તદ્રૂપ થઈ જશે. પ્રણવ સાથે વેદોનો મહાન મંત્ર ગાયત્રીનો પણ અર્થપૂર્વક જપ અને ધ્યાન કરી શકાય છે. આ પ્રકારે સાધક ધ્યાન કરતાં કરતાં સચ્ચિદાનંદસ્વરૂપ બ્રહ્મના સ્વરૂપમાં તદ્રૂપ થતાં સમાધિના અનુપમ દિવ્ય આનંદને પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

ફાયદા:

- સૂતી વખતે પણ આ પ્રકારે ધ્યાન કરતાં સૂવું જોઈએ. એવું કરવાથી નિદ્રા પણ યોગમયી થઈ જાય છે, દુ:સ્વપ્નથી છુટકારો મળે છે અને નિદ્રા શીઘ્ર આવશે અને પ્રગાઢ હશે.



પંચમહાભૂતઃ

યોગદર્શન મુજબ, બધા જ જડ અને ચેતન પદાર્થોની ઉત્પત્તિ પંચમહાભૂતોથી થઈ છે. માનવશરીરની ઉત્પત્તિ પણ પંચમહાભૂતોથી થઈ છે. ઉપનિષદો મુજબ આત્માથી આકાશ ઉત્પન્ન થયું, આકાશથી વાયુ, વાયુથી અગ્નિ, અગ્નિથી જળ અને જળથી પૃથ્વી તત્ત્વ. આ ક્રમમાં, પૃથ્વીને માતા અને આકાશને પિતા માનવામાં આવે છે. દરેક પદાર્થોમાં પંચતત્ત્વની માત્રા અલગ અલગ રહે છે, અને દરેક પદાર્થમાં એક તત્ત્વ મુખ્ય હોય છે. પંચમહાભૂત આ મુજબ છે.

૩. અગ્નિ તત્ત્વઃ અગ્નિ તત્ત્વ શરીરમાં ખોરાકનું પાચન કરી શરીરને ઊર્જા અને શક્તિ પ્રદાન કરે છે. અગ્નિ તત્ત્વ આપણા શરીરની રોગપ્રતિકારક ક્ષમતાને મજબૂત બનાવે છે અને અનેક પ્રકારના દોષો અને વિકારોનો નાશ કરે છે. અગ્નિ તત્ત્વનો વર્ણ લાલ અને આકાર ત્રિકોણ છે. તેનો ગુણ દૃશ્ય છે અને ચક્ર મણિપુર ચક્ર છે. તેનો કોષ મનોમય કોષ અને વાયુ સમાન વાયુ છે. જે દ્રવ્યોમાં અગ્નિ તત્ત્વ મુખ્ય હોય છે તેને તેજસ દ્રવ્ય કહેવાય છે. તે દ્રવ્ય સૂક્ષ્મ, ગરમ, હળવું, શુષ્ક અને તીક્ષ્ણ હોય છે.

૪. જળ તત્ત્વઃ શરીરના તાપમાનને જાળવી રાખવા અને રક્તસંચારમાં જળતત્ત્વનો મહત્ત્વપૂર્ણ યોગદાન છે. આ તત્ત્વનો ગુણ સ્વાદ અને ચક્ર સ્વાધીસ્ઠાન ચક્ર છે. તેનો કોષ પ્રાણમય કોષ અને વાયુ પ્રાણવાયુ છે. તેની આકૃતિ અર્ધચંદ્રાકાર અને રંગ સફેદ માનવામાં આવે છે. જે દ્રવ્યોમાં જળતત્ત્વ મુખ્ય હોય છે તેને જળીય દ્રવ્ય કહેવામાં આવે છે. તે દ્રવ્ય શીત, મંદ, સઘન, અસ્થિર અને તરલ હોય છે.

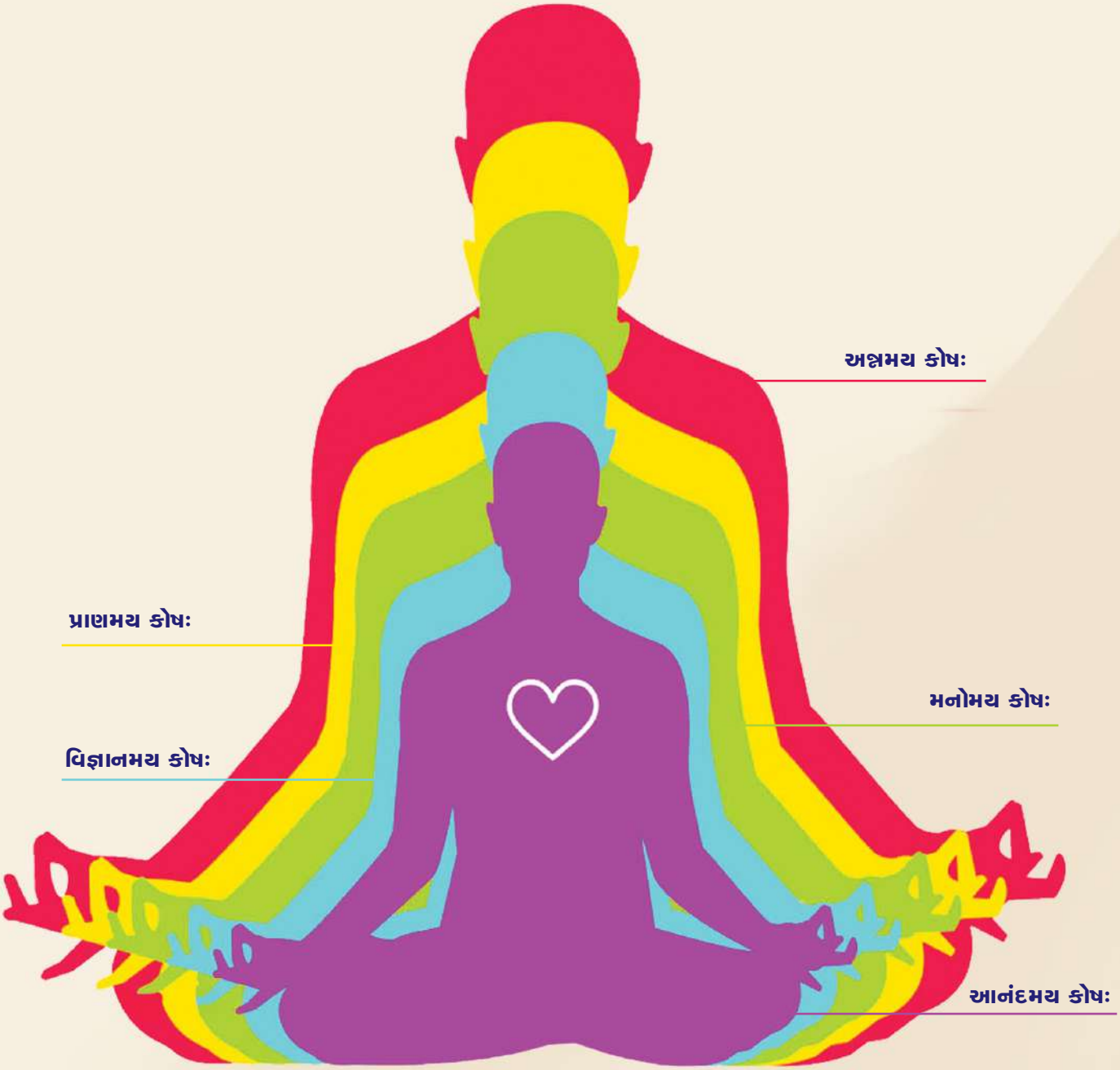
૧. આકાશ તત્ત્વઃ આપણા શરીરમાં જે અસંખ્ય સૂક્ષ્મ અવકાશ ક્ષેત્ર છે, જ્યાં વાયુનો સંચાર થાય છે, તે આકાશ તત્ત્વ જ છે. જે દ્રવ્યોમાં આકાશ તત્ત્વની પ્રાધાન્યતા હોય છે તે આકાશીય દ્રવ્ય કહેવાય છે. આકાશીય દ્રવ્ય સૂક્ષ્મ, હલકાં, ફેલાય તેવાં, સમતલ અને કોમળ હોય છે. આ તત્ત્વની પ્રકૃતિ મિશ્રિત માનવામાં આવે છે. તેનો ગુણ શબ્દ તથા વર્ણ કાળો હોય છે. તેનો ગ્રહ બૃહસ્પતિ છે અને મંત્ર 'હં' છે.

૫. પૃથ્વી તત્ત્વ પૃથ્વી તત્ત્વ સૌથી સ્થૂળ તત્ત્વ છે. પૃથ્વી તત્ત્વ શરીરની અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓને મજબૂત બનાવે છે અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે. પૃથ્વી તત્ત્વનો રંગ પીળો અને ચક્ર મૂલાધાર ચક્ર માનવામાં આવે છે. તેનો ગુણ ગંધ અને આકાર ચોરસ છે. પૃથ્વી તત્ત્વનો કોષ અન્નમય કોષ અને વાયુ પ્રાણવાયુ છે. જે દ્રવ્યોમાં પૃથ્વી તત્ત્વ વધારે હોય છે તેને પાર્થિવ દ્રવ્ય કહેવામાં આવે છે. આ દ્રવ્ય સ્થૂળ, દૃઢ, ઠોસ, ભારે, સૂકું અને ગંધયુક્ત હોય છે.

૨. વાયુ તત્ત્વઃ વાયુ તત્ત્વનો રંગ લીલો અને ગુણ સ્પર્શ છે. આ તત્ત્વની આકૃતિ ષટ્કોણ અને તેનો ગ્રહ શનિ છે. વાયુ તત્ત્વ જ પ્રાણોનો સંચાર કરે છે. તે શરીરમાં કફ અને પિત્તને ગતિ પ્રદાન કરે છે. જે દ્રવ્યોમાં વાયુ તત્ત્વ મુખ્ય હોય છે તે વાયુવ્ય દ્રવ્ય કહેવાય છે. વાયુવ્ય દ્રવ્ય શીતળ, સૂક્ષ્મ, સૂકું અને હળવું હોય છે.

પંચકોષોઃ

આપણા શરીરમાં મુખ્યત્વે પાંચ કોષો છે,
જે નીચે મુજબ છે.



૧. અન્નમય કોષઃ આ કોષ અન્નમાંથી બનેલું રજજ-વીર્યથી ઉત્પન્ન થાય છે અને એનાથી જ વૃદ્ધિ કરે છે. આ અન્નમય કોષને જ સ્થૂળ શરીર કહેવામાં આવે છે. આ કોષનો મુખ્ય તત્ત્વ પૃથ્વી છે. આસન, મુદ્રાઓ વગેરે દ્વારા આ કોષને પુષ્ટ કરવામાં આવે છે. ઉપવાસ અને સંતુલિત આહાર પણ આ કોષને મજબૂત બનાવે છે.

૨. પ્રાણમય કોષઃ પંચપ્રાણો અને પંચકર્મેન્દ્રિયોવાળા આ કોષને પ્રાણમય કોષ કહેવામાં આવે છે. શરીરની શક્તિ અને ઊર્જાનો સ્ત્રોત પ્રાણમય કોષ જ છે. પંચપ્રાણ (અપાન, વ્યાન, સમાન, પ્રાણ, ઉદાન) આ કોષના ઘટકો છે. આપણા શરીરનાં બધાં જ તંત્રો, જેવાં કે પાચનતંત્ર, શ્વસનતંત્ર, રુધિરાભિસરણ તંત્ર, તંત્રિકાતંત્ર વગેરે પણ આ જ ઊર્જામય કોષ દ્વારા સંચાલિત થાય છે. પ્રાણમય કોષમાં ક્રિયાશક્તિ હાજર હોય છે. પ્રાણાયામ દ્વારા આ કોષની પુષ્ટિ કરવામાં આવે છે. આ કોષ સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ શરીરની વચ્ચે પુલનું કામ કરે છે.

૩. મનોમય કોષઃ પંચકર્મેન્દ્રિયો અને મન આ કોષથી સંબંધિત છે. મસ્તિસ્ક અને તંત્રિકાતંત્રની કાર્યપ્રણાલીનો સંબંધ મનોમય કોષ સાથે છે. આ કોષમાં ઇચ્છાશક્તિ હાજર હોય છે. આ કોષ ધારણા, ધ્યાન વગેરે દ્વારા મજબૂત બને છે. એમાં, સંયમથી કર્મેન્દ્રિયોની ક્ષમતાઓ અને શક્તિઓનો અનુભવ થાય છે. આ કોષ અન્નમય અને પ્રાણમય કોષ સાથે સમન્વય તરીકે કાર્ય કરે છે. એ બાહ્ય જગતના પ્રભાવોને ગ્રહણ કરે છે.

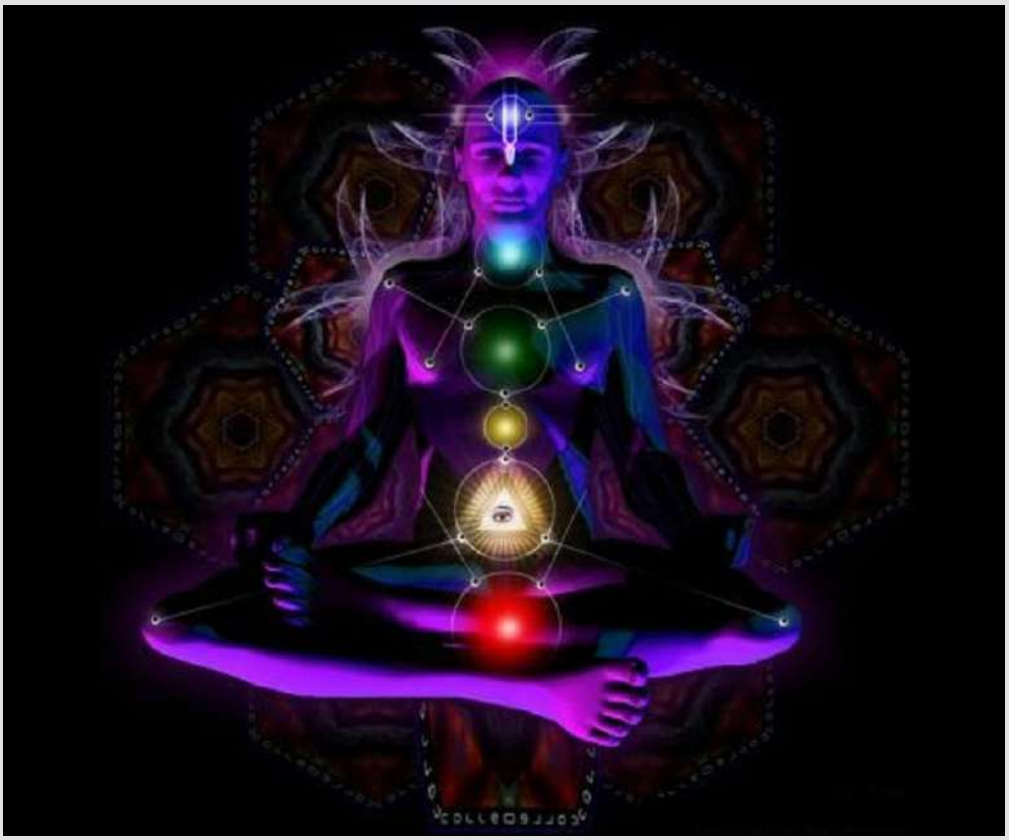
૪. વિજ્ઞાનમય કોષઃ પંચજ્ઞાનેન્દ્રિયો, બુદ્ધિ અને ચિત્તવાળો આ કોષ વિજ્ઞાનમય કોષ છે. નિર્ણયશક્તિ આ કોષથી જ સંબંધિત છે, જે વ્યક્તિને સારા અને ખરાબમાં તફાવત કરવામાં મદદ કરે છે. આ કોષનું મુખ્ય તત્ત્વ આકાશ છે. તેના સંયમ દ્વારા વ્યક્તિ વાણીદોષો અને ઇન્દ્રિયોની અશક્તિને દૂર કરી શકે છે. ધ્યાનમાં અભ્યાસ દ્વારા આ કોષને પુષ્ટ કરી શકાય છે. પ્રાણમય કોષ, મનોમય કોષ અને વિજ્ઞાનમય કોષ આ ત્રણેય મળીને સૂક્ષ્મ શરીર કહેવાય છે.

૫. આનંદમય કોષઃ પાંચમો અને અંતિમ કોષ આનંદમય કોષ છે. આ કોષને હિરણ્યમય કોષ અને કારણ શરીર પણ કહેવામાં આવે છે. આ કોષ આનંદ અને પ્રસન્નતાથી પૂર્ણ હોય છે.

માનવશરીરમાં પંચપ્રાણોઃ

માનવશરીરમાં હાજર પંચપ્રાણ (વાયુ) એ નીચે મુજબ છે.

૧. પ્રાણઃ આપણા શરીરમાં આ પ્રાણની સ્થિતિ ગળાથી હૃદય સુધી માનવામાં આવે છે. તેની ગતિ અંદરની અને નીચેની તરફ હોય છે. આ પ્રાણ હૃદય અને ફેફસાંની ક્રિયાશીલતા જાળવી રાખે છે. આ પ્રાણના અસંતુલનને કારણે શરીર નબળું પડી જાય છે, થાક લાગે છે, ચિંતા, તનાવ, ક્રોધ વગેરે વિકાર ઉત્પન્ન થવા લાગે છે.



૨. અપાનઃ આપણા શરીરમાં આ વાયુનું સ્થાન નાભિથી પગ સુધી હોય છે. આ વાયુની ગતિ નીચેની તરફ હોય છે. પ્રજનન તંત્ર અને વિસર્જન તંત્રની ક્રિયાઓ, જેમ કે મળ-મૂત્રનું વિસર્જન, રજ-વીર્યનું ઉત્સર્જન વગેરે આ વાયુ દ્વારા નિયંત્રિત થાય છે. પગની ગતિ પણ આ વાયુ દ્વારા સંભવ બને છે. આ વાયુનું મુખ્ય તત્ત્વ પૃથ્વી છે.

૩. સમાનઃ આ વાયુ નાભિની ચારેબાજુ હોય છે. તેની ગતિ અંદરની તરફ હોય છે. ભોજનતંત્રની ક્રિયાઓ આ જ વાયુ દ્વારા નિયંત્રિત થાય છે. સમાન વાયુ સપ્તધાતુઓના નિર્માણમાં પણ મદદ કરે છે. આ વાયુનું મુખ્ય તત્ત્વ અગ્નિ છે. ઉપવાસ, ઉડ્ડિયાન બંધ અને કપાલભાતિ ક્રિયા દ્વારા સમાન વાયુને પુષ્ટ કરી શકાય છે.

૪. વ્યાનઃ આ વાયુ સંપૂર્ણ શરીરમાં હાજર હોય છે. આ વાયુની ગતિ બહારની તરફ હોય છે. સંપૂર્ણ શરીરમાં લોહીનું પરિભ્રમણ આ જ વાયુની મદદથી થાય છે. આ વાયુનું મુખ્ય તત્ત્વ જળ છે.

૫. ઉદાનઃ આ વાયુનું સ્થાન માનવશરીરમાં કંઠથી માંડીને કપાળ સુધી હોય છે. આ વાયુની ગતિ ઉપરની તરફ હોય છે. આ વાયુનું પુષ્ટ થવું એ અન્ય તમામ પ્રકારના વાયુનું સંતુલિત હોવાનું પ્રમાણ છે. આ વાયુની મદદથી જ શબ્દ ઉચ્ચારણ, ઊભા રહેવું, વૃદ્ધિ વગેરે જેવી ક્રિયાઓ શક્ય બને છે. આ વાયુનું મુખ્ય તત્ત્વ આકાશ છે. જાલંધર બંધ અને મંત્ર જાપ દ્વારા આ વાયુને પુષ્ટ કરી શકાય છે.

માનવશરીરમાં સ્થિત અષ્ટચક્રો:

ચક્ર મુખ્યત્વે સુષુમ્ણા નાડી પર સ્થિત ઊર્જાકેન્દ્ર છે. ચક્ર એ બિંદુ છે, જ્યાં જુદી જુદી નાડીઓ ભેગી થતી હોય છે. આ ચક્ર શરીરનાં જુદાં જુદાં અંગોને શક્તિ પ્રદાન કરે છે. માનવશરીરમાં કુલ ૮૮,૦૦૦ ચક્રો છે તેવું માનવામાં આવે છે, પરંતુ તેમાંથી ૮ ચક્રો મહત્ત્વનાં છે, જેની સમજૂતી નીચે મુજબ છે.

૧. મૂલાધાર ચક્ર: આ ચક્રનો સંબંધ અચેતન મન સાથે છે જ્યાં જૂના અનુભવોનો સમાવેશ થયેલો હોય છે. મૂલાધાર ચક્રનું ચિહ્ન કમળની ચાર પાંખડીઓ જેવું હોય છે. આ ચક્રનો બીજ મંત્ર 'લં' છે અને દેવતા ગણેશ છે. મૂલાધાર ચક્રનો રંગ લાલ છે જે શક્તિ અને વિકાસનો સમાનાર્થી

ગણાય છે. આ ચક્રનું પ્રતિનિધિત્વ સાત સૂંઢવાળા હાથી દ્વારા થાય છે. આ આપણું વાયુનું સ્થાન છે. ઉત્સર્જનતંત્ર અને પ્રજનનતંત્રની ક્રિયાઓ આની સાથે સંકળાયેલી છે. આ ચક્ર જનનેન્દ્રિય તથા મળદ્વારની મધ્યમાં મેરુદંડની વચ્ચે સ્થિત હોય છે. મૂલાધાર ચક્રના અક્ષર વં, શં, ષં, સં અને ગુણ ગંધ છે. મૂલાધાર ચક્રને પ્રથમ ચક્ર, આધાર ચક્ર કહેવામાં આવે છે. અહંકાર, કામુકતા અને છલકપટવાળી વ્યક્તિને મૂલાધાર ચક્રમાં વિકૃતિ આવવા લાગે છે. આ ચક્ર જાગૃત થવાથી વ્યક્તિમાં નિર્ભયતા અને આનંદનો ભાવ જાગૃત થાય છે. ઈડા નાડીનો વિકાસ આ ચક્ર દ્વારા થાય છે.

૨. સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર: આ ચક્ર જનનેન્દ્રિયની પાછળ કરોડરજ્જુમાં સ્થિત હોય છે. મૂલાધાર ચક્રનો સંકેત કમળના ચિત્રમાં છ: પાંખડીઓ હોય છે. આ ચક્રનો બીજ મંત્ર 'વં' છે અને દેવતા બ્રહ્મા છે. સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રનો રંગ સંતરા જેવો હોય છે, જે વિકાસશીલ ચેતના અને સક્રિયતાનું પ્રતીક છે. આ ચક્રનું મુખ્ય તત્ત્વ પાણી

છે અને ગુણ રસ છે. આ ચક્રનું પ્રતીક મગરમચ્છ છે. પ્રજનનતંત્રની ક્રિયાઓ આ ચક્ર પર આધારિત છે. સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રના અક્ષરો બં, ભં, સં, યં, રં અને લં છે. પિંગળા નાડીનો વિકાસ આ ચક્રથી થાય છે. અને વ્યાનવાયુનું મુખ્ય સ્થાન માનવામાં આવે છે. આ તત્ત્વબીજની ગતિ નીચેની તરફ લાંબી હોય છે.

૩. મણિપુર ચક્ર: આ ચક્ર કરોડરજ્જુમાં નાભિની બિલકુલ પાછળ સ્થિત હોય છે. મણિપુર ચક્રના સાંકેતિક ચિત્રમાં કમળની ૧૦ પાંખડીઓ હોય છે. આ ચક્રનો બીજ મંત્ર 'રં' છે અને દેવતા વિષ્ણુ છે. મણિપુર ચક્રનો રંગ પીળો હોય છે જે સ્ફૂર્તિ અને શક્તિનું પ્રતીક છે. આ ચક્રનું મુખ્ય તત્ત્વ અગ્નિ છે અને ગુણ રૂપ છે. આ ચક્રનું પ્રતીક મેષ (ઘેટું) પ્રાણી છે. પાચનતંત્રની ક્રિયાઓ આ જ ચક્રથી સંબંધિત છે. આ ચક્રના અક્ષરો ડં, ઢં, ણ, ત, થ, દ, ધં, નં, પં, ફં છે. આખું સ્થૂળ શરીર આ ચક્ર દ્વારા નિયંત્રિત થાય છે. આ ચક્રની શક્તિ ચુંબકની જેમ હોય છે જે બ્રહ્માંડની ઊર્જાને પોતાના તરફ આકર્ષિત કરતી રહે છે. આ ચક્રની

દેવી લક્ષ્મી છે જે સ્મૃતિનું પ્રતીક છે. ચિંતા, ક્રોધ, ઉત્તેજના તેમજ અવ્યવસ્થિત જીવનશૈલીના કારણે આ ચક્રમાં વિકૃતિઓ આવે છે. જે વ્યક્તિઓની ઊર્જા આ ચક્ર પર એકત્રિત થતી હોય તેમને કાર્ય કરવાની ઇચ્છા સતત રહે છે અને કર્મયોગી કહેવાય છે. આ તત્ત્વ બીજની ગતિ ઉપરની તરફ હોય છે. આ ચક્ર પર ધ્યાન કરવાથી અજીર્ણ રોગ દૂર થાય છે.

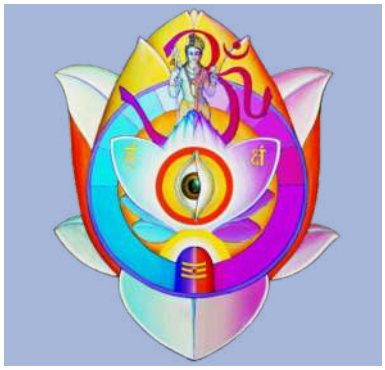
૪. અનાહત ચક્ર: આ ચક્ર કરોડરજ્જુમાં હૃદયની નજીક છાતીની મધ્યમાં સ્થિત હોય છે. અનાહત

ચક્રના સાંકેતિક ચિત્રમાં કમળની ૧૨ પાંખડીઓ હોય છે. આ ચક્રનો બીજ મંત્ર 'યં' છે અને દેવતા શિવ છે. અનાહત ચક્રનો રંગ લીલો હોય છે. આ ચક્રનું મુખ્ય તત્ત્વ વાયુ છે અને ગુણ સ્પર્શ છે. આ ચક્રનું પ્રતીક પશુ હરણ છે. જે પ્રમાણે હરણ ત્રાંસું ચાલે છે તેમજ આ તત્ત્વની ગતિ ત્રાંસી હોય છે. શ્વસનતંત્ર, પરીસંચરણ તંત્ર અને અને પ્રતિરક્ષણસંબંધી ક્રિયાઓ આ જ ચક્ર સાથે સંબંધિત છે. આ ચક્ર મનુષ્યને સર્જનશીલ બનાવે છે. આ ચક્ર જાગૃત થવાથી વ્યક્તિની અંદર પ્રેમ અને સંવેદનાની વૃદ્ધિ થાય છે. આ ચક્રની દેવી પાર્વતી છે, જે પ્રકૃતિનું પ્રતીક છે. આ પ્રાણવાયુનું મુખ્ય સ્થાન છે. આના બાર અક્ષરો કં, ખં, ગં, ઘં, ચં, છં, જં, ઝં, ટં અને ઠં છે.

૫. વિશુદ્ધિ ચક્ર: આ ચક્ર ગળામાં સ્થિત થાઇરોઇડ અને પેરાથાઇરોઇડ ગ્રંથિઓની પાછળ કરોડરજ્જુમાં સ્થિત હોય છે. આ સ્થાન ઉદાન

વાયુનું પ્રારંભિક બિંદુ છે. આ ચક્રના સાંકેતિક ચિત્રમાં કમળની ૧૬ પાંખડીઓ હોય છે. વિશુદ્ધિ ચક્રનો બીજ મંત્ર 'હં' છે. આ ચક્રનો રંગ આછો વાદળી હોય છે. વિશુદ્ધિ ચક્રનું મૂળ તત્ત્વ આકાશ છે અને ગુણ શબ્દ છે. શ્વસનતંત્રની ક્રિયાઓ આ જ ચક્રથી સંબંધિત છે. આ ચક્ર જાગૃત થવાથી ૧૬ વિભૂતિઓનું જ્ઞાન થઈ જાય છે અને સાધકને ભૂખ-તરસ પર નિયંત્રણ થઈ જાય છે. વ્યક્તિની વાણી પ્રભાવશાળી થાય છે અને ગાયન તથા ભાષણની પ્રતિભામાં વૃદ્ધિ થાય છે. ધ્યાન, ભ્રામરી પ્રાણાયામ અને આસનોના અભ્યાસ દ્વારા આ ચક્રને સંતુલિત કરી શકાય છ. તેના ૧૬ અક્ષરો અં, આં, ઇ, ઈ, ઉ, ઊ, ઋ, લુ, લૂ, એ, ઓ, ઔ, અં અને અઃ છે. આ ઉદાનવાયુનું મુખ્ય સ્થાન છે.

૬. આજ્ઞા ચક્ર: આ ચક્ર મસ્તિષ્કની મધ્યમાં બે ભ્રમરોની વચ્ચે કરોડરજ્જુની ઉપર સ્થિત હોય છે. આ ચક્રને ત્રીજું નેત્ર પણ કહેવાય છે. આજ્ઞાચક્રનું પ્રતીક ચિત્રમાં કમળની બે પાંખડીઓ હોય છે. આ ચક્રનો બીજ મંત્ર 'ઓમ'



અને રંગ ઘાટો વાદળી છે, આજ્ઞા ચક્ર જ્ઞાન અને બુદ્ધિનું કેન્દ્ર છે, ત્રણ પ્રમુખ નાડીઓ ઇડા, પિંગળા અને સુષુમ્ના આ જ સ્થાન પર એકબીજાને મળે છે. તંત્રિકા તંત્રની કાર્યપ્રણાલી આ જ ચક્ર સાથે સંબંધિત છે. આ ચક્રને જ્ઞાન અને વિદ્યાનું કેન્દ્ર પણ માનવામાં આવે છે. તેના અક્ષરો હં અને ક્ષં છે. આ તત્ત્વ ખૂબ મહત્ત્વનું છે. જે ફળ જુદાં જુદાં ચક્રોના ધ્યાન દ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે તે ફળ ફક્ત આ એક જ ચક્રના ધ્યાન દ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે. તેનું તત્ત્વ બીજ અને ગતિ નાદ છે.

૭. બિંદુ ચક્ર: આ ચક્ર મસ્તિષ્કના એક ભાગ હાઇપોથેલેમસમાં સ્થિત હોય છે. તેને મનસ ચક્ર અથવા લલના ચક્ર પણ કહેવાય છે. આ ચક્રનું મુખ્ય કાર્ય મસ્તિષ્કીય સ્રાવો તથા લવણોનું નિર્માણ કરવાનું છે. અમૃતરસ પણ આ જ બિંદુથી ઉત્પન્ન થાય છે. આ

અમૃતરસ મણિપુર ચક્રમાં પડે છે અને બળીને નષ્ટ થઈ જાય છે. યોગસાધના દ્વારા આ અમૃતરસને નાશ પામવાથી બચાવી શકાય છે. બિંદુ ચક્રનું પ્રતીક ચિહ્ન ચંદ્રમા છે અને મંત્ર શિવોહમ છે. આ ચક્રની મદદથી વ્યક્તિ ભૂખ અને તરસ પર નિયંત્રણ મેળવી શકે છે. આ ચક્ર પર ધ્યાન કરવાથી પીનિયલ ગ્રંથિની કાર્યશીલતામાં વધારો થાય છે, કારણ કે તે આ ચક્ર સાથે જોડાયેલી હોય છે. આ ચક્ર વ્યક્તિની સંવેદનાઓ, વિચારો અને ચેતનશક્તિને પણ નિયંત્રિત કરે છે. બિંદુ ચક્રના સાંકેતિક ચિત્રમાં કમળની ૨૩ પાંખડીઓ હોય છે. આ ચક્રનો કોઈ કલર હોતો નથી. તેને પારદર્શક માનવામાં આવે છે.

૮. સહસ્રાર ચક્ર: આ ચક્ર હજાર પાંખડીવાળું કમળ અને બ્રહ્મરંધ્રના રૂપમાં માનવમાં આવે છે. પીનિયલ ગ્રંથિ આ જ ચક્ર સાથે સંબંધિત છે, કેમ કે મેલેટોનિન નામના હોર્મોનનું નિર્માણ કરે છે. આ મસ્તિષ્કની જુદી જુદી ક્રિયાઓ, જેવી કે એકાગ્રતા, ચેતના, સજાગતા, સ્મરણશક્તિ વગેરેને પ્રભાવિત કરે છે. તેના અક્ષરો અ થી લઈ ક્ષ સુધી બધા સ્વર અને વ્યંજન છે. તેનું તત્ત્વ બીજ વિસર્ગ છે અને વાહન બિંદુ છે.

ચક્રદર્શન - ટેબલ

ચક્રોનાં નામ	સ્થૂળ સ્વરૂપ	સ્થાન	તત્ત્વ	બૂજ	મુખ્ય વાયુ	ગૌણ વાયુ	કોશ	લોક	ચક્રોની શિથિલતા અથવા જાગ્રત હોવાથી ઉત્પન્ન થનાર વ્યાધિઓ
મૂલાધાર	Pelvic plexus	જનનેન્દ્રિય અને ગુદાની વચ્ચે આશરે ૧" અંદર	પૃથ્વી	લં	અપાન	કૂર્મ	અન્નમય	ભૂ:	ઇન્ફર્ટિલિટી, ધાતુરોગ, યૌનાંગોના વિકાર
સ્વાધિષ્ઠાન	Hypogastric plexus	મૂલાધાર ચક્રની ઊપર ૧"-૧.૫" (પેડુની પાસે)	જળ	વં	વ્યાન	ધનંજય	પ્રાણમય	ભુવ:	મૂત્રરોગ, વૃક્ક દોષ, પથરી વગેરે
મણિપુર	Epigastric or solar plexus	નાભિની પાસે	અગ્નિ	રં	સમાન	કૃકલ	મનોમય	સ્વ:	પાચનતંત્રની બધી વૃત્તિઓ, મધુપ્રમેહ, બવાસીર વગેરે
હૃદય ચક્ર અથવા મનશ્ચક્ર	Lower Mind Plexus	બંને સ્તનોની મધ્યમાં	હાડકાં અને માંશપેશીઓના રોગ						
અનાહત	Cardiac Plexus	હૃદય	વાયુ	યં	પ્રાણ	નાગ	વિજ્ઞાનમય	મહ:	હૃદયરોગ, હાઈ-બ્લડપ્રેશર
વિશુદ્ધિ	Carotid Plexus	કંઠ	આકાશ	હં	ઉદાન	દેવદત્ત	આનંદમય	જન:	અસ્થમા અને ફેફસાંના વિકાર
આજ્ઞા ચક્ર	Medullary Plexus	ભ્રમધ્ય (કપાલની જરા પાછળ)	મનસ	ૐ				તપ:	મૃગી (ખેંચ), મૂરછા, નાડીતંત્રના વિકાર, પક્ષાઘાત
સહસ્રાર	Cerebral Gland	કપાલ (તાલુની ઉપર મગજમાં બ્રહ્મરંધ્રની ઉપર)	મહ તત્ત્વ					સત્યમ્	હોર્મોન્સનું અસમતુલન અથવા મેટાબોલિક સિન્ડ્રોમ

અષ્ટાંગ યોગ

મહર્ષિ પતંજલિએ યોગસાધનાનાં આઠ અંગોનું વર્ણન કર્યું છે, જે નીચે મુજબ છે.

૧. યમઃ

યમ એ અષ્ટાંગ યોગનું પ્રથમ અંગ છે. તેનો અભિપ્રાય સામાજિક નૈતિકતાથી છે. ઇન્દ્રિયોના સંયમની ક્રિયા જ યમ કહેવાય છે. યમનો પ્રભાવ મનુષ્ય પર શારીરિક અને માનસિક બંને સ્તરો પર હોય છે. કેટલાક યોગગ્રંથો શરીર અને ઇન્દ્રિયોમાં વૈરાગ્યની સ્થિતિને જ યમ માને છે. યમના પાંચ પ્રકાર છેઃ (૧) અહિંસા (૨) સત્ય (૩) અસ્તેય (૪) બ્રહ્મચર્ય (૫) અપરિગ્રહ.

૧. **અહિંસાઃ** અહિંસા એટલે શબ્દો, કર્મો, વિચારો વગેરેથી કોઈને નુકસાન ન પહોંચાડવું.

૨. **સત્યઃ** સત્યનો અર્થ એ છે કે, વિચારો, કર્મો અને વચનોમાં સત્યતા. વ્યક્તિનાં કર્મો અને વિચારોમાં સત્યતા હોવી જોઇએ, જેથી બધા જીવોનું હિત થાય.

૩. **અસ્તેયઃ** અસ્તેયનો અર્થ એ છે કે શરીર, મન, વચન અને કર્મ દ્વારા બીજાની કોઈ વસ્તુ, દ્રવ્યની ઇચ્છા ન કરવી. તેનો શાબ્દિક અર્થ થાય છે કે ચોરી ન કરવી.

૪. **બ્રહ્મચર્યઃ** બ્રહ્મચર્યનો અર્થ એ છે કે મન, વાણી, શરીર વગેરે દ્વારા કામ ઇચ્છાનો પરિત્યાગ કરવો, બ્રહ્મચર્યમાં, ઇન્દ્રિયોના સંયમ દ્વારા વાસનાયુક્ત પ્રવૃત્તિઓનું નિયંત્રણ કરવામાં આવે છે. જેથી વીર્યની રક્ષા કરવી તથા પ્રભુનું ચિંતન કરતાં રહેવું બ્રહ્મચર્ય છે. સાધના તેના આધારે જ વેગવાન બને છે.

૫. **અપરિગ્રહઃ** યમનો પાંચમો ભાગ અપરિગ્રહ છે, જેનો અર્થ છે કે સંચયવૃત્તિનો પરિત્યાગ કરવો. જરૂર કરતાં વધારે ધન-સંપત્તિનો સંગ્રહ ન કરવો તે અપરિગ્રહ કહેવાય છે, જેનાથી સાધના માટે સમય અને શક્તિની બચત થાય છે.

૨. નિયમઃ

નિયમ એટલે વ્યક્તિગત નૈતિકતા અને સદાચારનું પાલન કરવું. નિયમનાં પાંચ અંગો છે.

(૧) શૌચ (૨) સંતોષ (૩) તપ (૪) સ્વાધ્યાય (૫) ઈશ્વર-પ્રણિધાન.

૧. **શૌચઃ** શૌચ એટલે મન અને શરીરની શુદ્ધિ, શરીરની અંદર અને બહારની પવિત્રતાને શૌચ કહેવાય છે. મન, બુદ્ધિ અને ચિત્તને નિર્મળ કરવું એ અંદરની સ્વચ્છતા છે.

૨. **સંતોષઃ** આપણા પરિશ્રમ દ્વારા પ્રાપ્ત થયેલી સંપત્તિમાં જ સુખનો અનુભવ કરવો અને પ્રસન્ન રહેવું તે સંતોષ કહેવાય છે.

૩. **તપઃ** શરીર, ઇન્દ્રિયો અને મનના સંયમને તપ કહેવાય છે. તન-મન પર નિયંત્રણ કરવું અને સ્વયંને અનુશાસિત કરવું તેને તપ કહે છે. તપથી જીવનમાં નિખાર આવે છે. જીવનમાં ઉન્નતિ કરવા માટેનું એકમાત્ર સાધન તપ જ છે.

૪. **સ્વાધ્યાયઃ** પોતાને ઓળખવું સ્વાધ્યાય છે. જેનો અર્થ છે સ્વ-વિચાર અને સ્વનો અભ્યાસ કરવો અને ગુરુઓ, જાણકાર પુરુષો પાસેથી શાસ્ત્રોનું જ્ઞાન મેળવવું.

૫. **ઇશ્વર પ્રણિધાનઃ** સર્વવ્યાપી પરમાત્મા પ્રતિ સંપૂર્ણ સમર્પિત થવું અને રોમેરોમમાં દિવ્ય ઉપસ્થિતિનો અનુભવ કરવો. જેનો અર્થ છે ઈશ્વરનું ધ્યાન કરવું અને ઈશ્વર પ્રતિ શ્રદ્ધાનો ભાવ રાખવો. પ્રાણ અને ઇન્દ્રિયોનાં કર્મોને તથા તેનાં પરિણામોને ભગવાનને અર્પિત કરવા ઈશ્વર પ્રણિધાન છે.

૩. આસનઃ

આસન એટલે શરીરની એક વિશેષ અવસ્થા. મહર્ષિ પંતજલિએ 'સ્થિરસુખમાસનમ'ની વ્યાખ્યાનો ઉલ્લેખ કર્યો છે કે સ્થિર અને આરામદાયક સ્થિતિમાં બેસવું એ આસન છે. અનુકૂળતાપૂર્વક સ્થિર બેસવું એ જ આસન છે. આસન મનની ચંચળતાને દૂર કરે છે અને શરીરને સુદૃઢ બનાવે છે. આસનોના અભ્યાસ દ્વારા શરીર નીરોગી બને છે અને યોગીના પોતાના શરીર ઉપર નિયંત્રણ થઈ જાય છે.

૪. પ્રાણાયામઃ

પ્રાણાયામ શબ્દ એ પ્રાણ + આયમ એમ બે શબ્દોથી બનેલો છે. પ્રાણનો અર્થ છે જીવની શક્તિ અને આયામ એટલે વિસ્તાર કરવો અથવા નિયંત્રણ કરવું. પ્રાણ અને અપાન વાયુના મેળાપને પણ પ્રાણાયામ કહેવામાં આવે છે. પ્રાણાયામના ત્રણ ભેદ દર્શાવેલી છે.

૧. પૂરક (શ્વાસ ભરવો)

૨. રેચક (શ્વાસ બહાર કાઢવો) અને

૩. કુંભક (શ્વાસનું રોકવું) જેમાં કુંભક પણ બે પ્રકારના હોય છે.

a. આંતરકુંભક (પૂરકને અંતે ફેફસાંમાં શ્વાસને રોકી રાખવાની ક્રિયા) અને

b. બાહ્યકુંભક (રેચકને અંતે શ્વાસને બહાર રોકી રાખવાની ક્રિયા

૫. પ્રત્યાહારઃ

પ્રત્યાહાર એટલે ઇન્દ્રિયોને બાહ્ય વિષયોથી દૂર રાખીને મન ઉપર નિયંત્રણ સ્થાપિત કરવું. અર્થાત્ ઇન્દ્રિયોને અંતર્મુખી બનાવવા માટે છે.

૬. ધારણાઃ

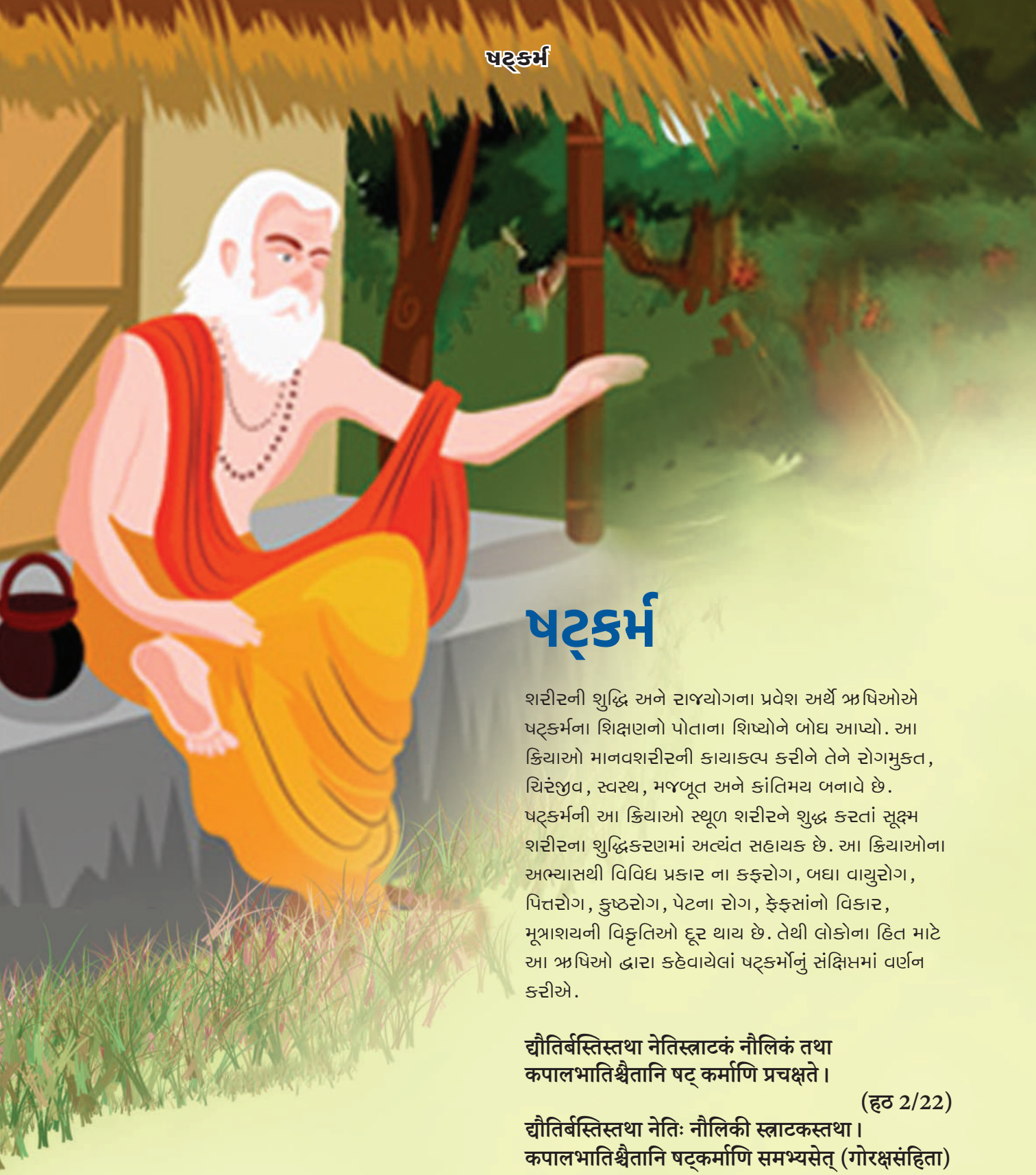
ધારણા એકાગ્રતા વધારવા માટે છે અર્થાત્ ચિત્તને કોઈ એક વિષય પર કેન્દ્રિત કરવું. તે ચિત્તની શાંત અવસ્થા માનવામાં આવે છે.

૭. ધ્યાનઃ

ધ્યાન ચિત્તને શુદ્ધ કરવા માટે હોય છે અર્થાત્ ચિત્તને નિરંતર એક વિષય પર એકાગ્ર બનાવી રાખવાની ક્રિયાને ધ્યાન કહેવાય છે.

૮. સમાધિઃ

સમાધિ યોગનું અંતિમ સોપાન છે. શરીર, ઇન્દ્રિયો, મન વગેરેથી શિથિલ થઈ જવું, શાંતિનો અનુભવ કરવો તથા આનંદ પ્રાપ્ત થવો તે સમાધિ કહેવાય છે. યોગગ્રંથોમાં સમાધિને મોક્ષપ્રાપ્તિનું મુખ્ય સાધન માનવામાં આવે છે. સમાધિની અવસ્થામાં યોગીનો બાહ્ય જગત સાથે કોઈ સંબંધ રહેતો નથી અને સાધકને ભૂખ-તરસ, શરદી-ગરમી, સુખ-દુઃખ વગેરેની અનુભતિ થતી નથી. સમાધિની અવસ્થામાં ધ્યેય માત્રની ચેતના જ રહે છે. અને ચિત્તનું પોતાનું સ્વરૂપ શૂન્ય જેવુ થઈ જાય છે.



ષટ્કર્મ

શરીરની શુદ્ધિ અને રાજયોગના પ્રવેશ અર્થે ઋષિઓએ ષટ્કર્મના શિક્ષણનો પોતાના શિષ્યોને બોધ આપ્યો. આ ક્રિયાઓ માનવશરીરની કાયાકલ્પ કરીને તેને રોગમુક્ત, ચિરંજીવ, સ્વસ્થ, મજબૂત અને કાંતિમય બનાવે છે. ષટ્કર્મની આ ક્રિયાઓ સ્થૂળ શરીરને શુદ્ધ કરતાં સૂક્ષ્મ શરીરના શુદ્ધિકરણમાં અત્યંત સહાયક છે. આ ક્રિયાઓના અભ્યાસથી વિવિધ પ્રકાર ના કફરોગ, બધા વાયુરોગ, પિત્તરોગ, કુષ્ઠરોગ, પેટના રોગ, ફેફસાંનો વિકાર, મૂત્રાશયની વિકૃતિઓ દૂર થાય છે. તેથી લોકોના હિત માટે આ ઋષિઓ દ્વારા કહેવાયેલાં ષટ્કર્મોનું સંક્ષિપ્તમાં વર્ણન કરીએ.

द्यौतिर्बस्तिस्तथा नेतिस्त्राटकं नौलिकं तथा
कपालभातिश्चैतानि षट् कर्माणि प्रचक्षते।

(हठ 2/22)

द्यौतिर्बस्तिस्तथा नेतिः नौलिकी स्त्राटकस्तथा।
कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि समभ्यसेत् (गोरक्षसंहिता)

ધૌતિ, બસ્તિ, નેતિ, ત્રાટક, નોળી તથા કપાલભાતિ આ ૬ કર્મોનો યોગમાર્ગના અનુગામીઓ માટે ઉપદેશ આપવામાં આવે છે. યોગની ઇચ્છા ધરાવનારે આનો સતત અભ્યાસ કરવો જોઈએ. તેનું વિવેચન અહીં કરવામાં આવશે.

૧. નેતિ

નાક દ્વારા જુદા જુદા પદાર્થોને ગ્રહણ કરવાને નેતિ કહે છે.

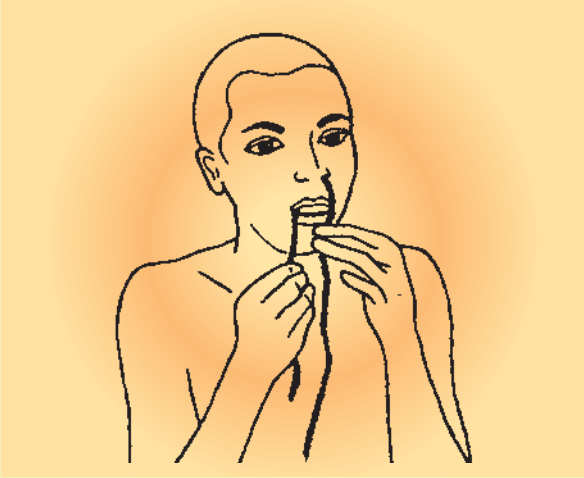
નેતિના પ્રકારઃ

ક) જલનેતિ ખ) સૂત્રનેતિ ગ) ઘૃતનેતિ ઘ) તેલનેતિ ડ) દૂધનેતિ

ક) જલનેતિઃ એક કિલો પાણીમાં લગભગ ૧૦ ગ્રામ સિંધાલૂણ નાખીને હૂંફાળું ગરમ કરીને, નેતિ કરવાવાળા લોટામાં પાણી ભરી લો. વહેલી સવારનો સમય નેતિ માટે યોગ્ય છે. વિશેષ રોગમાં બંને સમયે પણ કરી શકો છો. લોટાની નળીને ડાબા નાકમાં લગાવીને જમણી બાજુના નાકને થોડું નીચે રાખો. મોઢાને થોડુ ખોલીને શ્વાસોચ્છ્વાસની પ્રક્રિયા મોઢેથી જ કરો. ડાબા નાકમાંથી પાણી આપમેળે બહાર નીકળવા લાગશે. એ જ રીતે બીજા નાકથી પણ કરો. કફનો રોગ ન હોય તો ધીરે ધીરે મીઠા વગરના ઠંડા પાણીથી અભ્યાસ કરવો જોઈએ. જેમને શરદી-સળેખમ હોય, એમણે હૂંફાળા પાણીથી નેતિનો આરંભ કરીને ધીરે ધીરે સામાન્ય જળથી કરવી જોઈએ. નેતિક્રિયાથી શરદી-સળેખમ્ ઠીક થઈ જાય છે, પરંતુ કેટલાક લોકોને નેતિ કરવાથી પણ શરદી-સળેખમ થઈ જાય છે. નેતિ કર્યા પછી કપાલભાતિ ક્રિયા પણ કરવી જોઈએ, જેથી અંદરના નાકની બખોલમાં રોકાયેલું અને ભરાયેલું પાણી નીકળી શકે, તો પછી શરદી સળેખમ નહિ થાય.

ખ) સૂત્રનેતિઃ

સૂત્રનેતિને નાકમાં નાખ્યા પહેલાં પાણીમાં પલાળવી જોઈએ. એનાથી આ ક્રિયા કરવામાં આવે છે. સૂત્રનેતિ પર મીણ લાગેલું રહે છે ત્યાંથી વાળવું જોઈએ, જેનાથી નેતિ આસાનીથી નાકના દ્વારમાં પ્રવેશી જાય. હવે જમણા નાકમાં ધીરે ધીરે નેતિને નાખો, મોઢામાં આવી જાય એટલે હાથની સહાયતાથી ધીરે ધીરે બહાર કાઢી લો.



નોધઃ સૂત્રનેતી ન મળે તો ૪-૫ નંબરના કેથેટરથી પણ સૂત્રનેતી કરી શકાય છે. સૂત્રનેતિ કરવાથી નાક અને ગળામાં એક વિશેષ પ્રકારની હલકી હલકી પીડાનો અનુભવ થવા લાગે છે. તેથી તેના પછી ઘૃતનેતિ કે તેલનેતિ કરવી જોઈએ.

કાયાકલ્પની ક્રિયા શંખધૌતિ કે શંખપ્રક્ષાલન

આપણા આંતરડાની આકૃતિ શંખાકાર છે. એ શંખાકાર આંતરડાની શુદ્ધિક્રિયા જેને શંખપ્રક્ષાલન કે વારિસાર ક્રિયા કહેવામાં આવે છે. આ ક્રિયાનું અનેક રોગી વ્યક્તિઓ પર પરીક્ષણ કર્યું અને મેળવ્યું કે આ ક્રિયાથી વ્યક્તિનો વાસ્તવમાં જ કાયાકલ્પ થાય છે. ભયંકર જૂના રોગોને દૂર કરવામાં આ ક્રિયા સક્ષમ છે.

બધા જ પેટના રોગો, મેદસ્વીપણું, હરસનો રોગ, ઊંચું લોહીનું દબાણ, મધુપ્રમેહ, ધાતુરોગ વગેરે કોઈ એવો રોગ નથી જેમાં આ ક્રિયાથી લાભ ન થતો હોય. અમે તો યોગશિબિરોમાં ત્યાં સુધી જોયું છે કે અડધો લાભ તો અન્ય યોગાસન અને ક્રિયાઓથી થાય છે અને અડધો લાભ ફક્ત આ કાયાકલ્પની ક્રિયાથી થાય છે. આપણે દરરોજ આપણાં વસ્ત્રોને સાફ કરીએ છીએ. જો એક દિવસ પણ કપડાં ન ધોવાય તો તે મેલાં થઈ જાય છે. આપણા પેટમાં પણ લગભગ ૩૨ ફૂટ લાંબું આંતરડું છે. તેની સફાઈ આપણે જિંદગીમાં ક્યારેય નથી કરતાં. તેનાથી તેની દીવાલો પર સૂક્ષ્મ મેલનું પડ બની જાય છે. એ પડના જામી જવાથી રસોનું અવશોષણ અને નિષ્કાસન (નિકાલ)ની જે ક્રિયા થવી જોઈએ તે નથી થઈ શકતી, જેનાથી મંદાગ્નિ, અપચો, ખાટા ઓડકારો આવવા વગેરે ઊત્પન્ન થઈ જાય છે. મળના સડવાથી પેટમાં દુર્ગંધ થઈ જાય છે. ગેસ્ટ્રિકની બીમારી થઈ જાય છે.

રસોનું નિર્માણ સરખી રીતે નથી થઈ શકતું, જ્યારે મુખ્ય યંત્ર જ વિકૃત થઈ જાય છે તો સહાયક યંત્ર, આમાશય, અગ્રાશય વગેરે પણ પ્રભાવિત થઈ જાય છે અને વિવિધ પ્રકારના રોગ ઊત્પન્ન થાય છે. આપણું શરીર એક યંત્ર છે. દુનિયાના આશ્ચર્યમાંનુ એક ઘણું મોટું આશ્ચર્ય છે કે આટલું અદ્‌ભુત કોણે બનાવ્યું? જેમ કે આપણે વાદ્યયંત્રો, ગાડી, ઘડિયાળ અને અન્ય મશીનોની સંપૂર્ણ સાફ-સફાઈ અને મરામ્મત કરાવીએ છીએ, જેનાથી આ યંત્રો, મશીનો સરખી રીતે કાર્ય કરે છે એવી જ રીતે આપણે આપણા શરીરરૂપી યંત્રની સાફસફાઈ અને મરામ્મત કરાવવી જોઈએ, જેનાથી આ યંત્ર સ્વસ્થ, ચિરંજીવ અને બળવાન બને.

૨. ધૌતિઃ

આમાશયના શુદ્ધીકરણ માટે ધૌતિક્રિયા કરવામાં આવે છે. ધૌતિનો અર્થ છે - ધોવું. એના સામાન્ય રીતે ચાર ભેદ છે. વમનધૌતિ, ગજકરણી, વસ્ત્રધૌતિ, દંડધૌતિ.

કુંજર ક્રિયા (વમનધૌતિ)

વિધિઃ વહેલી સવારે શૌચ વગેરેથી નિવૃત્ત થઈને આ ક્રિયા કરવી જોઈએ. ક્રિયા માટે ૧-૨ કિલો ઠૂંકાળા પાણીમાં થોડું મીઠું નાખીને જેટલું બની શકે એટલો પ્રયત્ન કરીને પાણી પીઓ. પછી ૯૦ ડિગ્રી પર નમીને ડાબા હાથની વચ્ચેની બે આંગળીઓને મોઢામાં નાખીને ગળાને સ્પર્શ કરો. તેનાથી ઊલટી થઈને પાણી બહાર નીકળી જાય છે. આ રીતે ગળામાં આંગળીઓના સ્પર્શથી બધું પાણી બહાર કાઢી નાખો. જેમની આંખો વધુ લાલ રહેતી હોય એમણે આ ક્રિયા બળપૂર્વક ન કરવી જોઈએ. વધુ પડતા નીચે પણ ન વળવું જોઈએ તથા પગને નજીક રાખવા જોઈએ. આ ક્રિયાને બાઘી ક્રિયા પણ કહે છે.

લાભઃ વમનધૌતિથી આમાશયમાં રહેલા કફ, પિત અને

પચ્યા વગરનું ભોજન વગેરે બહાર નીકળી જાય છે. જેમને કફરોગ, શ્વાસ, દમનો રોગ વગેરે તથા અમ્લપિત હોય એમણે આ ક્રિયા કરવી જોઈએ. પછી જેમ જેમ રોગ મટતો જાય આ ક્રિયાને ઓછી કરતા જાઓ. તાવમાં પણ વમનધૌતિથી ખરાબ પિત્ત બહાર નીકળી જાય છે. અને પરસેવો વળીને તાવ મટી જાય છે. માથામાં ચક્કર આવવા વગેરે વિકારો શાંત થાય છે. આ ક્રિયાને સામાન્ય રીતે અઠવાડિયામાં એક વાર કરવી જોઈએ.

ક્રિયા હેતુ આવશ્યક સામગ્રીઃ એક ગ્લાસ (પીવાનું પાણી) હૂંફાળા પાણીમાં, જેમાં યોગ્ય માત્રામાં લીંબુનો રસ અને સિંધાલૂણ નાખેલું હોય, ચોખા-મગની દાળની ખીચડી, વ્યક્તિગત હિસાબે, લગભગ ૧૦૦ ગ્રામ ગાયનું ઘી (ગાયનું ઘી જો ન મળે તો ભેંસનું ઘી પણ લઈ શકો છો). આસન કરવા માટે શેતરંજી કે ધાબળો, ઓઢવા માટે પાતળી ચાદર તથા પાસે જ શૌચાલય હોય.

પૂર્વતૈયારીઃ શંખપ્રક્ષાલન ક્રિયા કરતાં પહેલાં ઓછામાં ઓછા એક અઠવાડિયા પહેલા જ આસનોનો અભ્યાસ શરૂ કરી લો, તો શુદ્ધિની ક્રિયા અતિ ઉત્તમ થાય છે. ૧૦ વાગ્યા પહેલાં રાતે સૂઈ જાઓ. બીજા દિવસે અભ્યાસ શરૂ કરી દેવો જોઈએ. જે દિવસે શંખપ્રક્ષાલન કરવાનું હોય એની આગલી રાતે લગભગ ૮ વાગ્યા સુધી કરી લેવું જોઈએ. સાંજે દૂધમાં લગભગ ૫૦થી ૧૦ ગ્રામ સુધી લાલ સૂકી દ્રાક્ષ તેવું હલકું ભોજન પહેલી સવારે નિત્યકર્મ, નાન, દાતણ અને શૌચ વગેરેથી બને તો નિવૃત થઈ જાવ. જો શૌચ ન થઈ શકે તો વાંધો નહિ.

ત્રણ પ્રકારનાં જળઃ

૧. લીંબુ તથા સિંધાલૂણવાળુંઃ પાણીમાં ઉચિત માત્રામાં લીંબુ અને સિંધાલૂણ મેળવીને ગરમ પાણી તૈયાર કરો. આ પાણી વાયુ, કફ અને ઊંચા લોહીના દબાણના રોગીઓ સિવાય બાકીની બધી સ્વસ્થ વ્યક્તિઓને પીવાનું હોય છે.

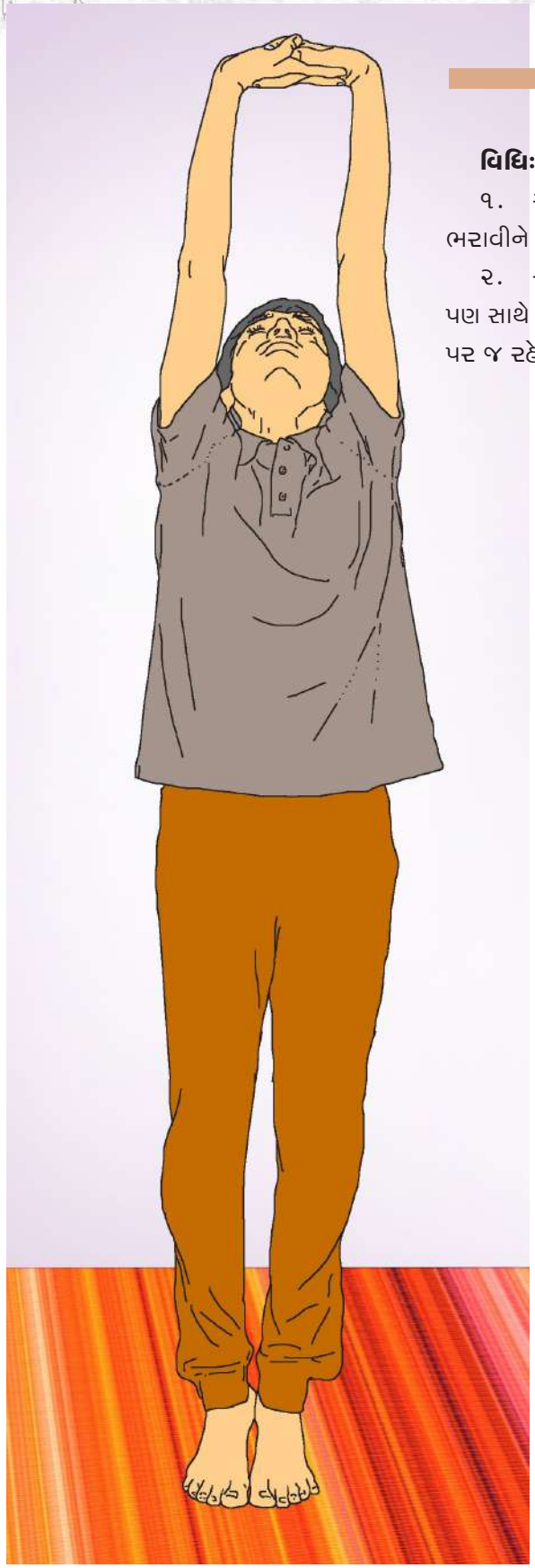
૨. વાયુ તથા કફના રોગીઓ માટેઃ સાંધાનો દુઃખાવો, આમવાતગઠિયા સોજો, સર્વાઇકલ. સ્પોન્ડિલાઈટિસ, સ્લિપડિસ્ક વગેરે કોઈ પણ પ્રકારની શારીરિક પીડા તથા કફરોગ હોય તો તેણે કેવળ સિંધાલૂણ મેળવેલું ગરમ પાણી પીવું જોઈએ.

૩. ઊંચા લોહીના દબાણ તથા ચામડીના રોગીઓ માટેઃ જે લોકોને ઊંચું લોહીનું દબાણ કે ચામડીના રોગ હોય તેમણે લીંબુનો રસ મેળવેલું ગરમ પાણી પીને જ આ ક્રિયા કરવી જોઈએ.

વિધિઃ

તૈયાર કરેલ, જે બનાવેલું પાણી હોય તેના એક કે બે પ્યાલા ઉભડક બેસીને, સ્વાદ લીધા વિના જલદીથી પાણી પીઓ. ત્યાર બાદ શંખપ્રક્ષાલનનાં નિર્ધારિત પાંચ આસનોના બે અભ્યાસ કરીને પછી ઇચ્છાનુસાર પાણી પીઓ. પાણી પીને ફરીથી એક પછી એક આસન કરો. આ રીતે બે-ત્રણ વાર પાણી પીતાં રહેવાથી અને આસન કરતાં રહેવાથી શૌચનું આવવું શરૂ થઈ જશે. શૌચાલયમાં વધુ વાર સુધી જે ર. લગાવીને શોચ કરવાનો પ્રયત્ન ન કરવો. શૌચ જેટલું થઈ શકે એટલું જ કરો. શૌચાલયમાં બેસીને અશ્વિની મુદ્રા (મળદ્વારને ખેંચવુ અને છોડવું) કરો, તેનાથી પેટ સરખી રીતે સાફ થઈ જશે તથા હરસ જેવા રોગ નાશ પામશે.

શૌચક્રિયાથી આવીને ફરીથી પાણી પીઓ અને આસન કરો. આ રીતે પાણી પીને આસન કરતાં જાઓ તથા શૌચ માટે જતાં રહો. જ્યારે ૮-૧૦ વાર શૌચાલય જશો તો તમે જોશો કે હવે પીળું પાણી આવવું બંધ થઈ ગયું છે. જેવું પાણી તમે પીવો એવું જ પાણી મળદ્વારથી પણ નીકળશે ત્યારે ૪-૫ ગ્લાસ કે પોતાની ઇચ્છાનુસાર જોઈએ તેટલું પાણી પીને વમનધૌતિ કરો લો. વમનધૌતિ કર્યા પછી ૩૦-૪૦ મિનિટ શવાસનમાં સૂઈને વિશ્રામ કરો. શરીરને પાતળા કપડાથી ઢાંકીને રાખો, કારણ કે આ સમયે વધુ હવા શરીરને ન લાગવી જોઈએ, ૩૦-૪૦ મિનિટ શવાસનમાં સૂઈને વિશ્રામ કરીને ફોતરાંવાળી મગની દાળ અને ચોખાને સમાન માત્રામાં મેળવીને બનેલી પાતળી ખીચડીમાં ગરમ કરેલું ઇચ્છા મુજબ ઘી નાખીને ખાઓ. ઓછામાં ઓછુ ૫૦ ગ્રામ ઘી તો ખાઈ જ લેવું જોઈએ. સ્વસ્થ વ્યક્તિ યથાશક્તિ જેટલી ઇચ્છા હોય તેટલું ખાય. આ ક્રિયાથી સંપૂર્ણ શરીરની શુદ્ધિ થઈ જાય છે. શુદ્ધિ કર્યા બાદ જેમ ગાડીઓમાં ગ્રીસિંગ કરવીએ છીએ એવી જ રીતે શરીરમાં પણ ગ્રીસિંગ કરવું જોઈએ. આ ક્રિયા પછી જે ઘી ખાવામાં આવે છે એનાથી આંતરડા વગેરે બધી ગ્રંથિઓ કોમળ થઈ જાય છે, જ્યારે તેની પર ઘી લાગી જાય છે તો ફરીથી મળ વગેરે નથી ચોંટતા. આ સમયે ખવાયેલા ઘીથી કોઈ પણ રોગીને કોઈ નુકસાન નથી થતું. ખીચડી ખાઈને સંભવ હોય તો યોગનિદ્રા કરો. યોગનિદ્રા શવાસનની જેમ હોય છે. એમાં ધ્યાનની પ્રક્રિયાનું વિશેષ મહત્ત્વ છે. હવે શંખપ્રક્ષાલન હેતુ જે પાંચ આસનો છે એની વિધિ લખીએ.



(૧) ઊર્ધ્વતાડાસન

વિધિ:

૧. સીધા ઊભા રહીને બંને હાથની આંગળીઓને એકબીજામાં ભરાવીને માથા પર રાખો. પગને મેળવીને રાખો.

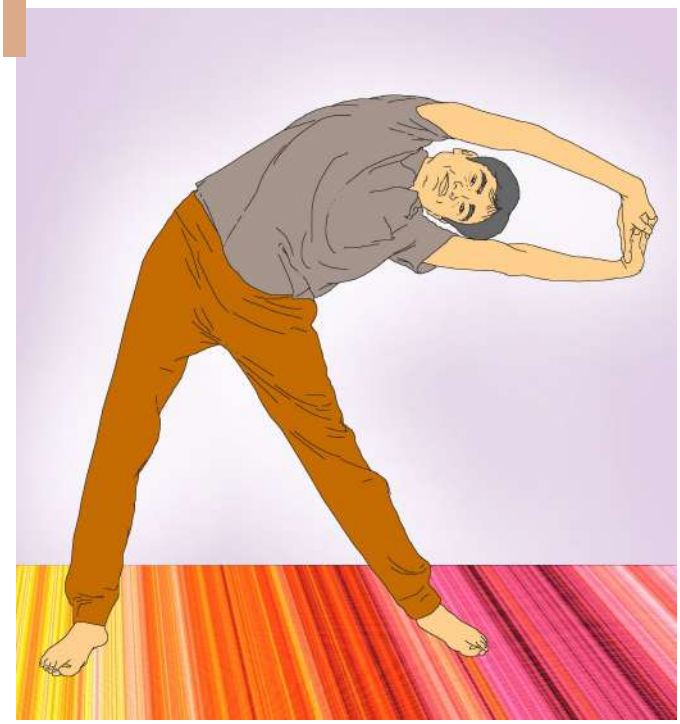
૨. શ્વાસ અંદર ભરતાં હાથોને ઉપરની તરફ ખેંચો તથા એડીઓને પણ સાથે સાથે ઉપર ઉઠાવો. શ્વાસ છોડતાં નીચે આવી જાવ. હાથ માથા પર જ રહેશે. આ રીતે ૫ ચક્ર કરો.

(૨) તિર્યક તાડાસન

વિધિ:

૧. પહેલાંની જેમ હાથને ઉપર લઈ જઈને આંગળીઓને એકબીજામાં ભરાવીને ઉપર સીધા કરીને સ્થિર કરો. હથેળીઓ ઉપરની તરફ ખુલ્લી રાખો. પગની વચ્ચે લગભગ એક ફૂટનું અંતર રાખો.

૨. શ્વાસ અંદર ભરતાં જમણી તરફ, આગળ કે પાછળ વાળ્યા વગર જેટલું વળી શકતા હો તેટલો હાથને વાળો. કોણીઓથી હાથ ન વળવા જોઈએ. શ્વાસ બહાર છોડતાં માથાની ઉપર હાથને લઈ આવો. આ જ રીતે ડાબી તરફથી પણ કરો. આ રીતે દરેક બાજુથી ૫-૫ વાર કરો.



(૩) કટિચક્રાસન

વિધિ(૧):

ઊભા રહીને બંને હાથોને છાતીની સામે સીધા કરીને રાખો. શ્વાસ અંદર ભરતાં હાથને જમણી બાજુ જેટલા ફેરવી શકતા હો એટલા ફેરવો. બંને હાથ વચ્ચે છાતી જેટલું અંતર હોવું જોઈએ તથા દૃષ્ટિ હાથોની વચ્ચે રાખો શ્વાસ છોડતાં વચ્ચે આવી જાવ. એ જ રીતે બીજી બાજુથી પણ કરો.

વિધિ (૨):

૧. બંને પગ વચ્ચે લગભગ એક ફૂટનું અંતર રાખતાં ઊભા રહી જાવ. બંને હાથને બંને તરફ ખભાને સમાન અંતરે હથેળીઓ જમીન તરફ કરતાં સીધા રાખો.

૨. જમણા હાથને સામેથી ફેરવતાં ડાબા ખભા પર મૂકો. ડાબો હાથ પાછળથી ફેરવીને કમર પર રાખો. કમરવાળા હાથની હથેળી ઉપરની તરફ રહે.

૩. હવે ડોકને ડાબી તરફ ફેરવતાં પાછળથી જમણા પગની એડીને જુઓ. જો નથી જોઈ શકતાં તો કેવળ જોવાનો માત્ર પ્રયાસ કરો. એક તરફથી કર્યા પછી બીજી બાજુથી કરો. આ રીતે આનો પણ એક એક તરફથી ૫-૫ ચક્ર કરો.

(૪) તિર્યક ભુજંગાસન

વિધિઃ

૧. પેટના આધારે સૂઈને બંને હાથોને છાતીની બંને તરફ ખભાની નજીક રાખો. કોણીઓ પડખાંના ભાગમાં રાખેલી તથા ઉપર ઊઠેલી રાખો.

૨. બે પગ વચ્ચે લગભગ એક ફૂટનું અંતર રાખતાં પંજાને પાછળની તરફ વધુ તાણીને રાખો.

૩. શ્વાસ અંદર ભરતાં છાતીને ઉઠાવો. નાભિ સુધીનો આગળનો ભાગ ઊંચો કર્યા પછી જમણી બાજુના ખભાની ઉપરથી ડાબા પગની એડીને જુઓ. શ્વાસ છોડતાં નીચે આવી જાઓ. એ જ રીતે ડાબી બાજુથી પણ કરો.

(૫) ઉદરાકર્ષાસન કે શંખાસન

વિધિઃ

૧. ઉભડક બેસીને બંને હાથોને ઘૂંટણો પર રાખો. બંને પગની વચ્ચે લગભગ એક-સવા ફૂટનું અંતર રાખો.

૨. શ્વાસ અંદર ભરતાં જમણા ઘૂંટણને ડાબા પગના પંજાની પાસે ટેકવો તથા ડાબા ઘૂંટણને જમણી બાજુ નીચેની તરફ ઝુકાવો.

૩. ડોકને ડાબી બાજુથી પાછળની તરફ ફેરવો અને પછી જુઓ થોડો સમય રોકાયા પછી શ્વાસ છોડતાં વચ્ચે આવી જાઓ. એ જ રીતે બીજી બાજુથી પણ કરો.

શંખપ્રક્ષાલનના લાભઃ

૧. આ ક્રિયા, જેમ કે અમે પહેલાં પણ લખી ચૂક્યા છીએ તે સમસ્ત પ્રકારના રોગને દૂર કરે છે.

૨. શરીર શુદ્ધ નિર્મળ થઈને ફૂલની જેમ ખીલી ઉઠે અને તેજોમય થઈ જાય છે.

૩. બધા પ્રકારના પેટના રોગ તથા કબજિયાત, મંદાગ્નિ, ગેસ, અમ્લપિત, ખાટા ખાટા ઓડકારોનું આવવું તથા હરસનો રોગ વગેરે નિશ્ચિતરૂપે દૂર થઈ જાય છે.

૪. મેદસ્વીપણું, મધુપ્રમેહ, શ્વાસરોગ, એપેન્ડિસાઇટિસ, માથાનો દુઃખાવો. મોટું ગળું જીભ અને આંખના બધા રોગોમાં અત્યંત લાભકારી છે.

૫. સ્ત્રીઓના માસિક ધર્મસંબંધી વિકૃતિઓને દૂર કરે છે. આમવાત વગેરે વાયુના રોગ, વાળોનું અસમય સફેદ થવું, ચહેરા પર કરચલીઓ થઈ જવી યા કાળા કાળા ડાઘ હોવા વગેરે બધી વિકૃતિઓને દૂર કરે છે.

૬. આંતરડાં, મૂત્રપિડ, અન્નાશય તથા બરોળ સંબંધી બધા રોગોમાં અત્યંત લાભપ્રદ છે. આના તો જેટલા લાભ બતાવીએ એટલા જ ઓછા છે.

સાવધાનીઓઃ

૧. શરૂઆતમાં આનો અભ્યાસ ગુરુના સાન્નિધ્યમાં જ કરવો જોઈએ. આસન કરતી વખતે વધુ થાક લાગશે, જેનાથી તકલીફ થશે.

૨. શંખપ્રક્ષાલન કરવામાં મીઠું અને ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આસન કરવાથી ગરમી અને તરસ વધે છે. એવામાં ઠંડું પાણી પીવામાં આવે તો નુકસાન કરે છે. અને શરીરમાં થાક અને નબળાઈ આવી જાય છે. સાધક અસ્વસ્થતાનો અનુભવ કરે છે, એના માટે એ જરૂરી છે કે શરૂઆતમાં

પાણીનો તાપક્રમ સાધારણ ગરમ અને મીઠાની માત્રા વધુ રાખવામાં આવે. તે પછી બીજી વાર મીઠાની માત્રા ધીરે ધીરે ઓછી કરતાં જવાથી આ સમસ્યા સમાપ્ત થઈ જાય છે. જો પાણી પીવાથી ઊલટી જેવું થાય તો પાણી ઓછું પીઓ તથા તિર્યક ભુજંગાસન ન કરવું.

૩. શૌચમાં પહેલાં મળભાગ નીકળશે. એના પછી પીળું પાણી, પીળા પાણી પછી પાણી જેવું જ શૌચ આવશે. એના પછી ફરી પીળાશવાળું પાણી નીકળશે. ત્યારે આ ક્રિયા બંધ કરી દેવી જોઈએ.

૪. ખીચડી ખાધા પછી ૩ કલાક સુધી પાણી ન પીવું જોઈએ. ત્રણ કલાક પછી પણ પાણી પીવું હોય તો થોડું ગરમ પાણી પીઓ. ઠંડું પાણી એ દિવસે ન પીવું જોઈએ, કારણ કે ઠંડા પાણીથી ગળામાં વિકૃતિ. શરદી વગેરે થઈ જાય છે.

૫. આખો દિવસ આરામ કરો. હવામાં ન ફરવું જોઈએ. ક્રિયા પછી વિશ્રામ તો કરવાનો જ છે, પણ સૂવાનું નહિ.

૬. ક્રિયા પછી સ્નાન કરો. જો ગરમીના દિવસો હોય તો સાંજે ગરમ પાણીથી સ્નાન કરી શકો છો.

૭. ક્રિયા કર્યા પછી પંખાની હવામાં બેસવું તથા શિયાળામાં તડકામાં બેસવું હિતાવહ નથી.

૮. આખા દિવસમાં ઠંડા પાણીથી હાથ અથવા પગ ન ધોવા, એનાથી સોજો આવી જાય છે. જે દિવસે આકાશમાં વાદળાં હોય અથવા વરસાદ પડી રહ્યો હોય તે દિવસે આ ક્રિયા ન કરવી જોઈએ.

૯. બાળક, ગર્ભવતી સ્ત્રી, વધુ પડતી દુર્બળ વ્યક્તિએ આ ક્રિયા ન કરવી જોઈએ.

૧૦. ક્રિયા પછી ત્રણ દિવસ સુધી દૂધથી બનેલી વસ્તુ, મીઠાઈ, છાશ, દહીં વગેરે ન ખાવું જોઈએ. (ઘી સિવાય)

૧૧. દાળ અને ચોખા સરખી માત્રામાં મેળવીને ખીચડી પાતળી બનાવવી જોઈએ. બનાવતી વખતે સિંધાલૂણ અને હળદર જ નાખવાં. બીજી કોઈ વસ્તુઓનો ઉપયોગ ન કરવો. જે દિવસે આ ક્રિયા કરતા હોય તે દિવસે કેવળ ખીચડી અને ઘી જ ખાવાનાં હોય છે. એના સિવાય બીજી કોઈ ચીજ ન ખાવી. તેના પછી જેનું વજન વધારે હોય તથા જેને પેટનો જૂનો રોગ હોય, એમને તથા મધુમેહના રોગીઓએ ત્રણ દિવસ સુધી કેવળ ખીચડી ખાવી જોઈએ. સામાન્ય ખીચડીમાં પહેલાં જેટલું ઘી ન નાખવું જોઈએ. સામાન્ય રીતે બીજા દિવસે દૂધી, તૂરિયાં વગેરે શાક ખાઈ શકો છો. કહેવાનો મતલબ એ છે કે ભોજનમાં હલકો અને સુપાચ્ય ખોરાક જ લેવો જોઈએ. અને તે પણ ઓછી માત્રામા, ધીરે ધીરે ત્રણ દિવસ પછી સામાન્ય ભોજન કરો.

અભ્યાસનો સમયઃ

મધુપ્રમેહના રોગીઓએ ૪૦ દિવસમાં એક વાર આ ક્રિયા એવય કરવી જોઈએ, હરસનો રોગ, જૂની કબજિયાતના રોગી તથા સોરાઈસીસ વાળા રોગી પણ ૪૦ દિવસમાં એક વાર કરી શકે છે. સ્વસ્થ વ્યક્તિએ પણ ૬ મહીને કે વર્ષમાં એક વાર આ ક્રિયા અવશ્ય કરવી જોઈએ, જેનાથી કોઈ પણ રોગ શરીરમાં ન પેસી શકે.

લઘુ શંખ પ્રક્ષાલન

જૂની કબજિયાત, મેદસ્વીપણું તથા મધુપ્રમેહના રોગીઓ માટે આ ક્રિયા વિશેષ લાભપ્રદ છે. આ ક્રિયામાં પણ પહેલાની જેમ જ યથા યોગ્ય ગરમ પાણી પીને આસન કરવામાં આવે છે. આ ક્રિયામાં પાણી ૭-૮ ગ્લાસ જ પીવાનું છે વધારે નહિ. એનાથી ત્રણ-ચાર શૌચ થઈને પેટ સાફ થઈ જશે.એના પછી ઈચ્છા હોય તો ઈચ્છા હોય તો વમનધૌતિ પણ કરી શકો છો.

નોધઃ એના લાભ પહેલાની ક્રિયા સમાન જ છે. એમાં ખાસ પરેજી પણ નથી પાળવાની રહેતી. ક્રિયા પછી થોડું ઘી નાખી ખીચડી ખાઈ લેવી. સંધ્યાકાળે શાકરોટલી ખાઈ શકો છો. જે દિવસે આ લઘુશંખ-પ્રક્ષાલન કરો, કેવળ એ દિવસે જ દૂધ- છાશ ન પીઓ તો સારૂં છે.

૩. બસ્તિ : મળદ્વારના દ્વારા પાણી કે વાયુનું આકર્ષણ કરીને મોટા આંતરડાની શુદ્ધિ કરવાને બસ્તિ ધર્મ કહેવાય છે. તે બે પ્રકારની હોય છે. જળ બસ્તિ અને પવન બસ્તિ. ઉડ્ડિયાનબંધ અને વામ દક્ષનોળી સંચાલનનો અભ્યાસ આવશ્યક છ. (૧) જળ બસ્તિ (૨) પવન બસ્તિ.

૪. ત્રાટક :

૫. નોળી : નોળી મધ્યમા, વાન નોળી, દક્ષિણનોળી

૬. કપાલભાતિ : પદ્માસન કે સિદ્ધાસનમાં બેસીને બંને હાથને ઘુંટણ પર રાખો. શ્વાસ અંદર લઇને પછી તેનાથી નાભિના નીચેવાળા ભાગને પાછળ ધક્કો દેતાં ઘણા ભાગોમાં વિભાજીત કરીને બહાર કાઢી નાખો. છેલ્લીવાર પૂરો શ્વાસ બહાર કાઢીને મહાબંધ લગાવો. ફરીથી આ પ્રક્રિયાને પહેલાની જેમ કરો. અભ્યાસી માટે ૨૫-૩૦ ધક્કા (સ્ટ્રોક) જ પૂરતા છે.

યોગસાધનાનાં બાધક અને સાધક તત્ત્વોઃ

મહર્ષિ પતંજલિના મત અનુસાર, યોગસાધનાના માર્ગમાં બાધક અને સાધક તત્ત્વો નીચે મુજબ છેઃ

૧. **બાધક તત્ત્વોઃ** મહર્ષિ પતંજલિના મત અનુસાર રોગ, સ્ત્યાન (થાક), સંશય (શંકા), પ્રમાદ (લાપરવાહ), આળસ (સુસ્તી), અવિરત્તી (ભોગવિલાસની લાલસા), ભ્રાંતિદર્શન (પદાર્થ અને વિષયોનું મિથ્યાજ્ઞાન), અલબ્ધ ભૂમિકત્વ (ચોક્કસ સ્થાન ન મળવું) અને અનવસ્થિત્વ (પ્રાપ્ત ભૂમિ પર ચિત્તની અસ્થિરતા) વગેરે નવ પ્રકારનાં બાધક તત્ત્વો છે કે જે સાધકને યોગમાર્ગ પર આગળ વધતાં અટકાવે છે.

૨. **સાધક તત્ત્વઃ** યોગના માર્ગ પર સફળતાપૂર્વક આગળ વધવા માટે યોગીએ સુખીજનો પ્રતિ મિત્રભાવ રાખવો, દુઃખીજનો પ્રત્યે કરુણા ભાવ રાખવો, પુણ્યાત્માઓ પ્રતિ સદ્‌ભાવ અને આનંદ ભાવ રાખવો તથા દુષ્ટ અને પાપી લોકો પ્રતિ ઉપેક્ષા ભાવ રાખવો.

સ્વામી સ્વાત્મારામના મુજબ યોગમાર્ગમાં બાધક અને સાધક તત્ત્વો નીચે મુજબ છેઃ

૧. **બાધક તત્ત્વઃ** સ્વામી સ્વાત્મારામના મુજબ અલ્પાહાર, વધુ શારીરિક શ્રમ, વધુ બોલવું, કડક નિયમોનું પાલન કરવું, ખરાબ પ્રકૃતિવાળા લોકોની સંગત, મનની અસ્થિરતા વગેરે છ પ્રકારનાં બાધક તત્ત્વો છે, જે સાધકને યોગસાધનાના માર્ગ પર આગળ વધતાં અટકાવે છે.

૨. **સાધક તત્ત્વઃ** સ્વામી સ્વાત્મારામે ઉત્સાહ, દૃઢતા, વિભેદન, પરમ શ્રદ્ધા (નિષ્ઠા), સાહસ અને ખરાબ પ્રકૃતિવાળા લોકોથી દૂર રહેવા જેવાં છ પ્રકારનાં તત્ત્વોને યોગમાર્ગના સાધક તત્ત્વ તરીકે વર્ણવ્યાં છે.

શ્રીમદ્ ભગવદ્‌ગીતા મુજબ યોગમાર્ગમાં બાધક અને સાધક તત્ત્વો નીચે મુજબ છેઃ

૧. **સાધક તત્ત્વઃ** ગીતા મુજબ યોગીએ જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં અતિ (પરાકાષ્ઠા)નો ત્યાગ કરવો. આધ્યાત્મિક અને યોગસાધનાના માર્ગ પર આગળ વધવા માટે, સાધકને સંયમિત રહેવું ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે, તેથી સાધકે તેની જીવનશૈલી, સંયમિત અને નિયંત્રિત રાખવી જોઈએ. તેણે યોગ્ય આહાર લેવો જોઈએ, યોગ્ય નિદ્રા લેવી જોઈએ, ઉચિત આરામ કરવો જોઈએ, ઉચિત સ્નાન કરવું જોઈએ અને ઉચિત મનોરંજન કરવું જોઈએ.

૨. **બાધક તત્ત્વોઃ** ગીતા મુજબ યોગનાં બાધક તત્ત્વોમાં ઘમંડ, ખ્યાતિ, શ્રેષ્ઠતા મનોગ્રંથિ (પોતાને યોગગુરુ સમજવું), બેદરકારી, સંશય અને અનિશ્ચિતતા, ભ્રાંતિ, નિરંતરતાનો અભાવ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

મુદ્રાવિજ્ઞાન

મુદ્રા વિશે માહિતી

આપણું શરીર પાંચ તત્ત્વોનું બનેલું છે - પૃથ્વી, અગ્નિ, જળ, વાયુ અને આકાશ. પંચ તત્ત્વોની સમતુલા શરીરમાં જળવાઈ ન રહે તો શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઘટે છે અને એ માંદગીનું શિકાર બને છે. મુદ્રા દ્વારા આ પાંચ તત્ત્વોને શરીરના એક ભાગથી બીજા ભાગ તરફ વહેવડાવવામાં આવે છે. શરીર, મન અને પ્રાણના આરોગ્યને જાળવવા માટે યોગીઓએ મુદ્રાઓના પ્રયોગ કર્યા હતા.

સામાન્યતઃ મુદ્રા હાથની આંગળીઓ વડે કરવામાં આવે છે. હાથની પાંચ આંગળીઓ પાંચ તત્ત્વોને દર્શાવે છે.

અંગૂઠો	Thumb	(અંગુષ્ટ) - અગ્નિ
પહેલી આંગળી	Index Finger	(તર્જની) - વાયુ
બીજી કે મધ્ય આંગળી	Middle Finger	(મધ્યમા) - આકાશ
ત્રીજી આંગળી	Ring Finger	(અનામિકા) - પૃથ્વી
છેલ્લી કે નાની આંગળી	Little Finger	(કનિષ્ટિકા) - પાણી

મુદ્રા મનને ધ્યાનની સ્થિતિમાં જવા તૈયાર કરે છે. મુદ્રા ઘણે ભાગે એકલી કરવામાં ન આવતાં વિવિધ આસન કે પ્રાણાયામની સાથે કરવામાં આવે છે. વિવિધ મુદ્રાઓમાં આંગળી અને અંગૂઠાને એવી રીતે વાળવામાં આવે છે કે જેથી અમુક બિંદુ પર દબાણ તથા શરીરના વિવિધ ભાગો પર એની અસર થાય છે. એથી પ્રાણનો પ્રવાહ શરીરના એક ભાગમાંથી બીજા ભાગ તરફ વહેવા માંડે છે. એ પ્રવાહનું નિયમન અને યોગ્ય માત્રામાં નાડીઓમાં વહન એ મુદ્રાનો હેતુ છે. ઈડા અને પિંગળા નાડીઓમાં સુક્ષ્મ પ્રાણના પ્રવાહને અભિસારિત થતાં ઊર્જાનો પ્રવાહ જોઈતા સ્થાને પૂરતા પ્રમાણમાં મળે છે, જેથી મનના વિચારોની ગતિ અટકે છે તથા મનના ઉદ્વેગો ઓછા થાય છે. મન એકાગ્ર થતાં ધ્યાનની પ્રક્રિયામાં મદદ મળે છે.

તંત્ર અને યોગમાર્ગમાં વિવિધ પ્રકારની સો જેટલી મુદ્રાઓનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે. એ મુદ્રાઓને વિવિધ પ્રકારમાં વહેંચી શકાય - હાથ, મસ્તિષ્ક, કાયા, બંધ અને આધાર.

મુદ્રા કરવાના સામાન્ય નિયમ

(૧) મુદ્રા કોણ-ક્યારે કરી શકે? : મુદ્રાઓ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ અત્યંત પ્રભાવશાળી છે. મુદ્રાઓ સ્ત્રી, પુરુષ, બાળક, વૃદ્ધ બધા જ કોઈ પણ અવસ્થામાં અને કોઈ પણ સમયે કરી શકે છે અને એના માટે ઉપાસના અને સાધનાના સમયે કરવામાં આવતી મુદ્રાઓની માફક આસન, વિશેષ મંચ, દિશા, સમય વગેરે કોઈ પણ નિયમોનું બંધન નથી. આ મુદ્રાઓનું ચાલતાં, ફરતાં, સૂતાં, જાગતાં,

ઊઠતાં-બેસતાં, બસમાં યાત્રા કરતાં. ટેલિવિઝન, વાતચીત કરતાં, સાંસારિક કાર્ય કરતી વખતે જ્યારે પણ ઇચ્છા થાય ત્યારે કરી શકાય છે.

(૨) મુદ્રા બનાવવા બંને હાથનું મહત્ત્વ: મુદ્રાઓ બંને હાથે કરવી જોઈએ. એક હાથેથી મુદ્રાઓ કરવાથી પણ લાભ થાય છે. જેવી રીતે જ્ઞાનમુદ્રા. જમણા હાથથી જે મુદ્રા કરવામાં આવે છે એનો શરીરનાં જમણાં અંગો પર પ્રભાવ પડે છે. અને ડાબા હાથથી જે મુદ્રાઓ કરવામાં આવે છે, તેનાથી ડાબી તરફનાં અંગો પ્રભાવિત થાય છે.

(૩) મુદ્રા બનાવતી વખતે સહજતા અને હલકા દબાવ: મુદ્રામાં આંગળીઓનો સ્પર્શ કરતી વખતે દબાણ હલકું અને સહજ હોવું જોઈએ. શેષ આંગળીઓનો પરસ્પર સ્પર્શ અધિક મહત્ત્વપૂર્ણ છે. શેષ આંગળીઓ સુવિધા અનુકૂળ રહેવાથી પણ લાભ મળે છે. મુદ્રામાં આંગળીઓનો સ્પર્શ કરતી વખતે દબાણ હલકું અને સહજ હોવું જોઈએ. શેષ આંગળીઓનો પરસ્પર સ્પર્શ અધિક મહત્ત્વપૂર્ણ છે. શેષ આંગળીઓ સુવિધા અનુકૂળ રહેવાથી પણ લાભ મળે છે.

(૪) સમયની સીમા: કોઈ પણ મુદ્રાનો અભ્યાસ દિવસભરમાં ઓછામાં ઓછી ૪૫ મિનિટ સુધી બંને હાથો પર કરવી જોઈએ. ખાસ કરીને સાધકને માટે એ આવશ્યક છે. ૪૫ મિનિટની સાધનાથી શારીરિક તત્ત્વોમાં પરિવર્તન થવા લાગે છે. સાધરણ વ્યક્તિ આ મુદ્રાઓનો અભ્યાસ આરંભમાં ૧૦ મિનિટથી શરૂ કરીને એને અધિકથી અધિક એક કલાક સુધી વધારી શકે છે.

(૫) સહેલો ઉપાય: જો કોઈ વ્યક્તિને માટે રોજ સતત ૪૫ મિનિટ સુધી એક મુદ્રામાં રહેવું મુશ્કેલ પડે, તો તેના માટે એક સહેલો ઉપાય એ છે કે તે વ્યક્તિ મુદ્રાનો અભ્યાસ દરરોજ ૧૫ મિનિટ સવારે અને ૧૫ મિનિટ સાંજે નિયમિત કરે. આ વિધિથી પણ મનવાંછિત ફળ મળે છે. ભલેને એનો લાભ મળવામાં થોડો વધુ સમય લાગે.

(૬) રોગ હોવાની દશામાં: રોગ થતો હોય તો આપ સૂઈ જાવ અથવા બેસો અથવા અન્ય કોઈ પણ સ્થિતિમાં હોવા છતાં પણ આપ એ રોગથી સંબંધિત મુદ્રાનો તાત્કાલિક પ્રયોગ કરી શકો છો. છતાં પણ કોઈ રોગ વિશેષને માટે મુદ્રાનો વિશેષ સમય ૪૫થી ૫૦ મિનિટનો છે. પરંતુ આવશ્યકતા કે સામર્થ્ય અનુસાર આપ એને ઓછા અથવા વધારે સમય સુધી કરી શકો છો. બીમારી જેટલી જૂની હશે, એના ઇલાજમાં એટલો જ અધિક સમય લાગી શકે છે. છતાં પણ એક ક્ષણને માટે કરવામાં આવેલી મુદ્રાનો પ્રયોગ પણ શરીરની ભીતરમાં સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ સ્નાયુમંડળમાં પ્રભાવશાળી કંપન ઉત્પન્ન કરવામાં સહાયક સિદ્ધ થાય છે. કેટલીક મુદ્રાઓ રોગ દૂર થવાના સમય સુધી કરવી જ જોઈએ, જેવી રીતે શૂન્ય મુદ્રા અને વાયુ મુદ્રા. રોગ શાંત થયા બાદ તેને સતત લાંબા સમય સુધી કરવાથી હાનિ થવાની સંભાવના પણ હોય છે. તો કેટલીક મુદ્રાઓ સ્વેચ્છાનુસાર અધિકથી અધિક સમય સુધી કરવાનું હિતકર છે, જેમ કે પ્રાણ મુદ્રા, જ્ઞાન મુદ્રા, અપાન મુદ્રા, પૃથ્વી મુદ્રા.

(૭) મુદ્રાઓનો પ્રભાવ: કેટલીક મુદ્રાઓ તાત્કાલિક પોતાનો પ્રભાવ દેખાડે છે, જેમ કે શૂન્ય મુદ્રા, અપનાવાયુ મુદ્રા. કેટલીક મુદ્રાઓ દીર્ઘકાલીન છે, જે કંઈક લાંબા સમયના અભ્યાસ પછી પોતાનો સ્થાયી પ્રભાવ પ્રગટ કરે છે. જ્ઞાન, અપાન, પૃથ્વી અને પ્રાણ મુદ્રાનો જેટલો અધિક અભ્યાસ કરવામાં આવે, એટલો જ હિતકર પ્રભાવ પડે છે. વિશેષકર પ્રાણ મુદ્રાનો અભ્યાસ બધી જ સ્વસ્થ અને અસ્વસ્થ વ્યક્તિઓને માટે લાભપ્રદ છે. અને તેને ઇચ્છા અનુસાર કરી શકાય છે.

(૮) મુદ્રાનો લાભ: અન્ય ઇલાજની સાથે સાથે પણ મુદ્રાનો પ્રયોગ કરી શકાય છે. મુદ્રાઓ દ્વારા સારવાર કોઈ પણ પ્રકારના ઇલાજમાં અવરોધ નાખતી નથી, પરંતુ રોગોને શીઘ્ર શાંત કરવામાં સહાયક સિદ્ધ થાય છે. અન્ય ઔષધિ લેવા છતાં પણ જો રોગી શ્રદ્ધાની સાથે મુદ્રા ચિકિત્સા પણ ચાલુ રાખે તો પણ આવશ્યક લાભ થશે. મુદ્રાના પ્રયોગમાં જો કોઈને વિશ્વાસ પણ ન હોય તો પણ મુદ્રા પોતાનું કાર્ય અવશ્ય બતાવશે.

(૯) મુદ્રાથી તાત્કાલિક રાહત: શરીરમાં મુદ્રાના પ્રયોગથી એવાં સૂક્ષ્મ પરિવર્તનો કરવાનું સંભવ થઈ શકે છે કે જે વિજ્ઞાનથી બિલકુલ અસંભવ છે, કારણ કે શરીરની બધી જ સૂક્ષ્મ નાડી; કેન્દ્રો તથા ચક્રોની સ્વિચ બંને હથેળીઓમાં હોવાથી પ્રભાવિત થાય છે. ઉદાહરણ તરીકે જોઈએ તો કોઈ વ્યક્તિને અચાનક હાર્ટએટેકનો હુમલો થઈ આવે, અને તેની પાસે તાત્કાલિક કોઈ પ્રભાવશાળી દવા નથી, એવી સ્થિતિમાં ડોક્ટર આવે તે પહેલાં એ વ્યક્તિ તત્કાલ પોતાના હાથોથી અપાનવાયુ મુદ્રા કરે તો તેના પ્રભાવથી અલોપથિક ગોળી સોરબિટેટની માફક હૃદયની તરફ ચઢતો અને હૃદય પર દબાણ કરતો ગેસનો ગોળો નીકળી જવાથી તત્કાલ રાહત થાય છે. આમ, શ્રદ્ધાની સાથે મુદ્રાભ્યાસ કરવાથી આપ નિશ્ચયથી રોગથી બચી શકશો. રોગી હોય તો સ્વસ્થ થઈ જશે, અને સામાન્ય રૂપથી સ્વસ્થ હોય તો અધિક સ્વસ્થ થઈ જશે.

ધ્યાન મુદ્રા

મુદ્રા બનાવવાની રીતઃ પદ્માસનમાં બેસીને જમણા હાથની હથેળી પર ડાબા હાથની હથેળીને (ઊલટા હાથ પર સીધા હાથને) સહેજ હલકા દબાણથી રાખવાથી ધ્યાન મુદ્રા બને છે. ધ્યાન રાખવું કે શિર ગરદન, રીઢનું હાડકું વગેરે સીધાં રહે, આંખો અને હોઠ સહજતાથી બંધ રહે. ધ્યાન પોતાના ઈષ્ટદેવના સ્વરૂપ પર સ્થિર કરવું. અથવા કાર્યોત્સર્ગ કરવો. શરીરથી શાંત રહી થોડા સમયને માટે વિચારરહિત અવસ્થામાં રહેવાનો પ્રયાસ કરવો.

વિશેષઃ અષ્ટાંગ યોગ (યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ)નું એક અંગ ધ્યાનની સાધનામાં આ મુદ્રા વિશેષ રૂપથી સહાયક સિદ્ધ થઈ છે.

સહજ ધ્યાન મુદ્રાઃ- જે વ્યક્તિ પદ્માસન કરી શકતા નથી એમણે ધ્યાન મુદ્રા સુખાસન અથવા સ્વસ્તિક અથવા પલાંઠી આસનમાં બેસીને કરવી જોઈએ. આ સહજ ધ્યાન મુદ્રાને સાધારણ વ્યક્તિ અધિક લાંબા સમય સુધી સરળતાથી કરી શકે છે. અને ધ્યાન મુદ્રાના લાભ પણ મળી જાય છે.

ધ્યાન યોગ મુદ્રાઃ- ધ્યાન મુદ્રામાં જો જમણી હથેળી પર ડાબી હથેળી રાખીને બંને હાથના અંગૂઠાને પરસ્પર મેળવીને રાખવામાં આવે તો એક એવી યોગમુદ્રા બની જાય છે જે લાંબા ધ્યાનને માટે ઉપયોગી છે. અને લાંબા અભ્યાસથી સાધકના મુખમંડલ પર દિવ્ય આકર્ષણ કે ઓરા (તેજસ)નું અજ્ઞાત, અદૃશ્ય, આભામંડલ એની પાસે આવવાવાળા લોકોને પ્રભાવિત કરવા લાગે છે. ધ્યાન મુદ્રામાં જો હથેળીઓ એકબીજા પર રાખ્યા બાદ બંને હથેળીઓ જ્ઞાન મુદ્રાની સ્થિતિમાં રાખવામાં આવે તો ધ્યાન મુદ્રા તથા જ્ઞાન મુદ્રાના સમ્મિલિત લાભની સાથે પદ્માસનના લાભ પણ મળી જાય છે.

સમયની સીમાઃ સાધકને માટે ધ્યાન મુદ્રામાં સમયની કોઈ સીમા નથી. સહજતાની સાથે પદ્માસન કરવાની ક્ષમતાના અનુરૂપ ધ્યાન મુદ્રાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. સાધારણ વ્યક્તિએ એને ધીરે- ધીરે વધારતાં રહીને ઓછામાં ઓછી ૨૦ મિનિટથી એક કલાક સુધી કરવી જોઈએ. ધ્યાન મુદ્રા ન કરી શકવાની અવસ્થામાં સહજ ધ્યાન મુદ્રા કરીને લાભ ઉઠાવવો જોઈએ.

લાભઃ ધ્યાન મુદ્રાથી માનસિક શાંતિ મળે છે. અને સ્નાયુમંડળને બળ મળે છે. મનની ચંચળતા શાંત થઈને ચિત્તની એકાગ્રતા વધે છે. સાત્ત્વિક વિચારોની ઉત્પત્તિ થાય છે. અને પ્રભુભજનમાં મન લાગે છે. સાધકને ધ્યાનના પ્રભાવથી ધ્યાનની ઉચ્ચતર સ્થિતિમાં પહોંચાડવામાં સહાયતા મળે છે.

અપાન મુદ્રા

મુદ્રા બનાવવાની રીતઃ મધ્યમાં અને અનામિકા બંને આંગળીઓના આગળના ભાગને અંગૂઠાના આગળના ભાગથી મેળવી દેવાથી અપાન મુદ્રા બને છે. આ મુદ્રામાં કનિષ્ઠિકા અને તર્જની આંગળીઓ સહજમાં સીધી રહે છે.

વિશેષઃ માનવસ્વાસ્થ્યની રક્ષાને માટે અપાન મુદ્રા ઘણી મહત્ત્વપૂર્ણ ક્રિયા છે, કારણ કે આ સ્વસ્થ શરીરની એક મહત્ત્વપૂર્ણ આવશ્યક વિસર્જન ક્રિયાને નિયમિત કરે છે અને શરીરને નિર્મળ બનાવે છે છતાં પણ યોગાસનની ક્રિયાઓ દ્વારા શારીરિક નિર્મળતા પ્રાપ્ત થાય

છે. અને સાધકને યોગની ઉચ્ચ શારીરિક નિર્મળતા પ્રાપ્ત થાય છે તેમજ સાધકને યોગની ઉચ્ચ સ્થિતિમાં પહોંચાડવાને માટે શરીરની જે સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ સ્વસ્થ સિદ્ધિની આવશ્કતા રહે છે એ હઠયોગની ક્રિયાઓ બાદ અપાન મુદ્રાના નિરંતર અભ્યાસ દ્વારા સંભવ છે. સાધનામાં પ્રાણ-અપાનને સરખા કરીને મેળવી દેવાનું નામ જ એક પ્રકારથી યોગ છે. બીજા શબ્દોમાં યોગને ઊંચી કક્ષામાં લઈ જવાને માટે પ્રાણ-અપાનનો સંયોગ હોવો પરમ આવશ્યક છે. પ્રાણ અને અપાન મુદ્રાને પ્રતિદિન વારંવાર કરતા રહેવાથી પ્રાણ અને અપાન વાયુની સ્થિતિ શરીરમાં સપ્રમાણ રહે છે.

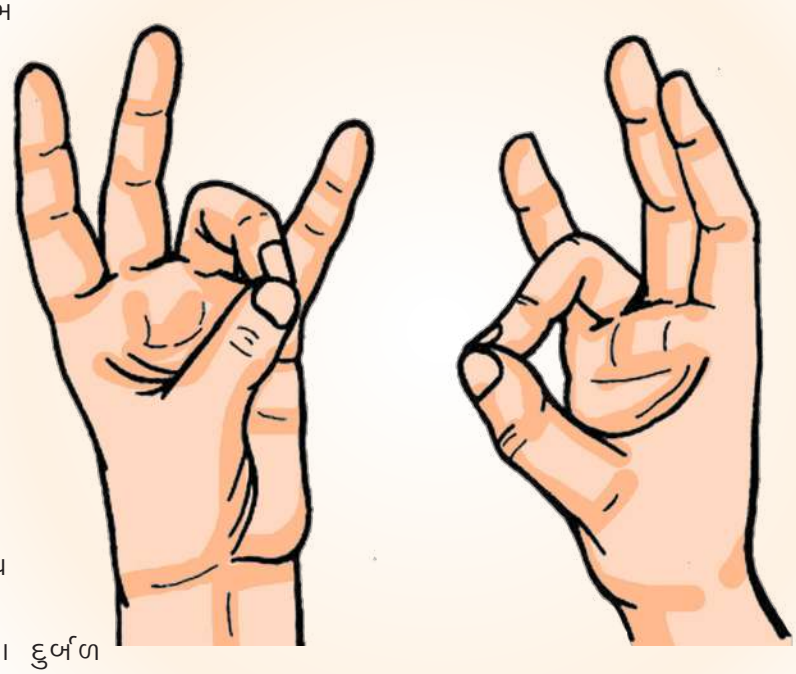
સમયની સીમાઃ આ મુદ્રામાં સમયની કોઈ સીમા નથી. જેટલો અધિક આ મુદ્રાનો અભ્યાસ કરવામાં આવે તેટલો અધિક લાભદાયક રહેશે.

લાભઃ અપાન મુદ્રાના પ્રભાવથી શરીર નિર્મળ થાય છે. અને સંપૂર્ણ વિજાતીય દ્રવ્ય અથવા મળ સરળતાપૂર્વક શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે. અપાન મુદ્રાના નિરંતર પ્રયોગથી બધા જ પ્રકારનાં મળ-મૂત્ર અને પસીનો વગેરે વિભિન્ન માર્ગેથી શરીરમાંથી નિષ્કાસિત થાય છે અને સાત્ત્વિક ભાવ પણ ઉત્પન્ન થાય છે. જો કોઈ વ્યક્તિને ઘણા લાંબા સમયથી પસીનો આવતો નથી તો અપાન મુદ્રાએ થોડા જ દિવસોમાં આવવા લાગશે. પસીનો ન આવવાથી પણ મનુષ્યને કેટલાયે પ્રકારના રોગ થઈ શકે છે. અપાન મુદ્રાનો વિશેષ પ્રભાવ મૂત્રાશય પર પડે છે. એટલા માટે મૂત્ર રોકાઈ જાય તો એના પર તરત જ પ્રભાવ પાડે છે. જો કોઈ વ્યક્તિનું મૂત્ર રોકાઈ ગયું હોય અને કોઈ ઔષધિ, ઇંજેક્શન વગેરે દ્વારા કેટલાય દિવસો વીતી જતા પણ રોગીને મૂત્ર આવતું નથી તો અપાન મુદ્રાનો ૪૫ મિનિટ સુધી અભ્યાસ કરવાથી ઔષધિ વિના એ તકલીફ દૂર થઈ જાય છે. જો મૂત્ર બંધ આજે જ થયું હોય (અથવા આજથી મૂત્રનો અવરોધ પ્રારંભ થયો હોય) તો આ મુદ્રા તાત્કાલિક આશ્ચર્યજનક રૂપથી લાભ કરે છે. અને રોકાયેલું મૂત્ર (જો પ્રોસ્ટેટની ફરિયાદ ન હોય તો) અવશ્ય થાય છે.

પૃથ્વી મુદ્રા

મુદ્રા બનાવવાની રીતઃ અનામિકા (નાની આંગળી પાસેની આંગળી) તથા અંગૂઠાના આગળના ભાગને પરસ્પર મેળવવાથી પૃથ્વી મુદ્રા બને છે. બાકીની આંગળીઓ સહજ સીધી રાખવી.

વિશેષઃ પૃથ્વી મુદ્રા કરવાથી પૃથ્વી તત્ત્વ વધીને સરખું થાય છે, જેનાથી બધા જ પ્રકારની શારીરિક કમજોરીઓ દૂર થાય છે. અનામિકા એક મહત્ત્વપૂર્ણ આંગળી છે. અંગૂઠાની માફક અનામિકામાં પણ તેજનો વિશેષ વિદ્યુત પ્રવાહ હોય છે. યોગશાસ્ત્ર અનુસાર લલાટ (કપાળ) પર દ્વિદલ કમળનું આજ્ઞાચક્ર આવેલું છે. અને એના પર અનામિકા અને અંગૂઠા દ્વારા શુભ ભાવનાની સાથે વિધિવત્ તિલક કરીને કોઈ પણ સ્ત્રી કે પુરુષ પોતાની અદૃશ્ય શક્તિને બીજામાં પહોંચાડીને એની શક્તિમાં વધારો કરી શકે છે.



સમયની સીમાઃ પૃથ્વી મુદ્રાને કોઈ પણ આસન કે સ્થિતિમાં બેસીને અધિકાધિક સમય સુધી કરી શકાય છે.

લાભઃ પૃથ્વી મુદ્રા દુર્બળ વ્યક્તિનું વજન વધારીને સ્વાભાવિક અને સંતુલિત કરે છે. માટે જાડા બનવાની ઇચ્છાવાળી વ્યક્તિઓએ અવશ્ય કરવી જોઈએ. શરીરમાં કાંતિ અને તેજની કમી હોવાથી આ મુદ્રાના પ્રયોગથી તેજસ્વિતા વધે છે. આ મુદ્રા જીવનશક્તિ વધારે છે. દીર્ઘકાળ સુધી એના નિયમિત અભ્યાસથી શરીરમાં પ્રસન્નતા, નવી સ્ફૂર્તિ તથા ઓજનો સંચાર થાય છે. તથા શરીર બધા જ પ્રકારે સ્વસ્થ રહે છે. આ મુદ્રાના પ્રભાવથી આંતરિક સૂક્ષ્મ તત્ત્વોમાં મહત્ત્વપૂર્ણ પરિવર્તન થવા અને વિચારોમાં સંકુચિતતા દૂર થઈને વિચારોમાં ઉદારતા આવવા લાગે છે. આધ્યાત્મિક સાધક આગળ વધવામાં આ મુદ્રાથી સાચા સાથીની માફક સહયોગ પ્રાપ્ત કરે છે.

જ્ઞાન મુદ્રા

મુદ્રા બનાવાની રીતઃ હાથની તર્જની (અંગૂઠાની સાથેની) આંગળીનો આગળનો ભાગ અંગૂઠાના આગળના ભાગની સાથે મેળવીને રાખવો, અને હલકું દબાણ આપવાથી જ્ઞાન મુદ્રા બને છે. દબાવવું જરૂરી નથી. બાકીની આંગળીઓ સહેજ રૂપથી સીધી રાખો.

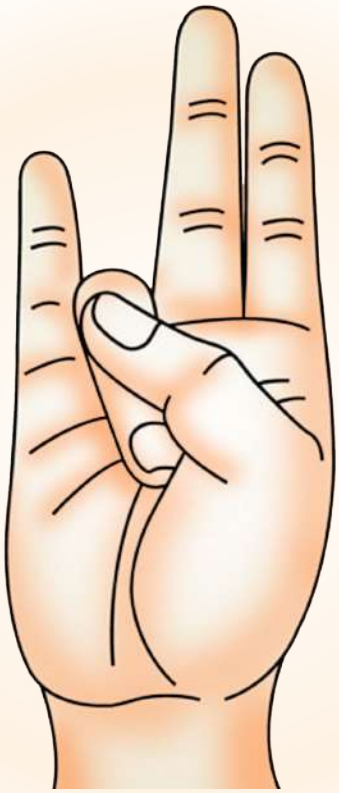
વિશેષઃ આ અત્યાધિક મહત્ત્વપૂર્ણ અંગૂલી મુદ્રા છે. આ મુદ્રાનો સંપૂર્ણ સ્નાયુમંડળ અને મસ્તક પર ઘણો હિતકારી પ્રભાવ પડે છે. જ્ઞાન મુદ્રા કોઈ પણ આસન કે સ્થિતિમાં કરી શકાય છે. ધ્યાનના સમયે એને પદ્માસનમાં બેસીને કરવાનું સર્વશ્રેષ્ઠ માનવામાં આવ્યું છે. આ મુદ્રાને બંને હાથોથી, ચાલક; ફરતાં, બેસતાં; ઊઠતાં, જાગતાં, સૂતાં, ગૃહસ્થીનું કાર્ય કરતી વખતે, આરામની ક્ષણોમાં જ્યારે ઇચ્છા થાય ત્યારે કોઈ પણ સમયે, કોઈ પણ સ્થિતિમાં અને ક્યાંય પણ કરી શકાય છે. આ મુદ્રાના નિયમિત અભ્યાસથી, હસ્તરેખા વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિથી, જીવનરેખા અને બુધરેખાના દોષ દૂર થાય છે. અને અવિકસિત શુક્ર પર્વતનો પણ વિકાસ સંભવ થાય છે.

સમયની સીમાઃ જ્ઞાન મુદ્રા અધિકથી અધિક સમય સુધી કરી શકાય છે. આ મુદ્રાને માટે સમયની કોઈ સીમા નથી.

જ્ઞાન મુદ્રાના લાભઃ જ્ઞાન મુદ્રા સમસ્ત સ્નાયુમંડળને સશક્ત બનાવે છે. વિશેષ કરીને માનસિક તનાવના કારણે થવાવાળા દુષ્પ્રભાવો અને રોગ દૂર કરીને મસ્તકના જ્ઞાન તંતુઓને સબળ બનાવે છે. જ્ઞાન મુદ્રાના નિરંતર અભ્યાસથી મસ્તકની બધી જ વિકૃતિઓ અને રોગો દૂર થઈ જાય છે, જેવા કે પાગલપણું, અન્ય મનસ્કતા કે ડિપ્રેશન, વ્યાકુળતા, ભય વગેરે. મસ્તક શુદ્ધ અને વિકસિત થાય છે. મન શાંત થઈ જાય છે. અને ચહેરા પર અપૂર્વ પ્રસન્નતા ઝળકવા લાગે છે. ઉત્તેજના અને માનસિક તણાવમાંથી મુક્તિને માટે આ મુદ્રા લાજવાબ છે તેમ જ આ મુદ્રા કરવાથી થોડી જ ક્ષણોમાં ક્રોધનું પણ શમન થાય છે. જ્ઞાન મુદ્રા માનસિક એકાગ્રતાને વધારવામાં સહાયતા કરે છે. તર્જની આંગળી અને અંગૂઠો જ્યાં એકબીજાને સ્પર્શ કરે છે ત્યાં હલકોની નાડી સ્પંદન અનુભવાય છે. અને ત્યાં ધ્યાન લાગવાથી ચિત્તનું ભટકવાનું બંધ થઈને ચિત્ત સ્વયં એકાગ્ર થઈ જાય છે. જ્ઞાન મુદ્રા વિદ્યાર્થીઓ માટે કોઈ વરદાનથી ઓછું નથી. એના અભ્યાસથી સ્મરણશક્તિ ઉન્નત અને બુદ્ધિ તેજ થાય છે. અકારણ આંગળીઓના ટચકા ફોડવા, પંજા લડાવવા, વ્યર્થમાં પગને હલાવવા અથવા આગંળીઓને કોઈ પ્રકારે અનુચિત સંચાલન કરવાની આદતોથી મસ્તક તથા સ્નાયુમંડળ પર ખરાબ અસર પડે છે. પ્રાણશક્તિ વેડફાય છે. અને સ્મરણશક્તિ કમજોર થાય છે. જ્યારે જ્ઞાન મુદ્રાનો નિરંતર અભ્યાસ કરવામાં આવે તો એમની બૌદ્ધિક પ્રતિભા પહેલાંનાં જેવી થઈ જાય છે. જો માનસિક વિકૃતિયુક્ત અથવા મંદબુદ્ધિ બાળક કે બાળકીઓ, જેમનો માનસિક વિકાસ અવરુદ્ધ થઈ ગયો છે એમને જ્ઞાન મુદ્રાની આદત પાડવામાં આવે તો થોડા સમયમાં એમની બૌદ્ધિક પ્રતિભામાં મહત્ત્વપૂર્ણ પરિવર્તન થઈ જાય છે. અંગૂઠો બુદ્ધિ અને શક્તિનું કેન્દ્ર છે. જ્ઞાન મુદ્રામાં અંગૂઠાનો જે ભાગ તર્જની આંગળીથી દબાય છે ત્યાં વિદ્યમાન પિટ્યુટરી અને પિનિયલ અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓનું કેન્દ્ર પણ દબાય છે. એનાથી શિરમાં આવેલી આ બંને મહત્ત્વપૂર્ણ ગ્રંથિઓ પ્રભાવિત થાય છે. આ ગ્રંથિઓને કેવળ આપણા શરીરનું સારી રીતે ગઠન અને વિકાસ કરવામાં સહાયક થાય છે, પરંતુ મસ્તકનું નિયંત્રણ પણ કરે છે. પિટ્યુટરી ગ્રંથિ જો સારી રીતે કામ ન કરે તો બાળકો ઉપદ્રવી-ક્રોધી, ચંચળ, અસત્યવાદી, અને ચોરપણા બની શકે છે. જ્ઞાન મુદ્રાના કંઈક લાંબા સમયના અભ્યાસથી પિટ્યુટરી ગ્રંથિ સારી રીતે કામ કરવા લાગે છે, જેનાથી એવા બાળક-બાલિકાઓનો સારી રીતે શારીરિક અને માનસિક વિકાસ થવા લાગે છે. અને એમના સ્વભાવમાં પણ ઉપરથી નીચે સુધી પરિવર્તન આવીને ખરાબ આદતો છૂટી જાય છે. જ્ઞાન મુદ્રાના અભ્યાસથી ન કેવળ સ્મરણશક્તિ તેજ અને બુદ્ધિ પ્રખર થાય છે, પરંતુ આગળ જઈને અંતમાં દિવ્યદૃષ્ટિની પણ પ્રાપ્તિ થવાની સંભાવના છે.

વરૂણ મુદ્રા

મુદ્રા બનાવવાની રીતઃ સૌથી નાની આંગળી (કનિષ્ઠિકા) ને અંગૂઠાના આગળના ભાગ સાથે મેળવવાથી વરૂણ મુદ્રા બને છે.



વિશેષઃ વરૂણ મુદ્રાનો નિરંતર અભ્યાસ કરવાથી શરીરમાં જળતત્ત્વની કમીથી ઉત્પન્ન થવાવાળા રોગો અને ઉપદ્રવો શાંત થાય છે.

સમયની સીમાઃ આ મુદ્રાનો પ્રયોગ આવશ્યકતા અનુસાર કરવો.

લાભઃ આ મુદ્રાથી શરીરમાં રૂખાપણું નષ્ટ થઈને સ્નિગ્ધતા (ચીકણાપણું) આવે છે. જળતત્ત્વની કમીથી જેમનું લોહી વિકૃત થઈ ગયું હોય અથવા શરીરમાં રૂખાપણું આવી ગયું હોય. એને રક્તશુધ્ધિ તથા ત્વચામાં સ્નિગ્ધતા લાવવાને માટે વરૂણ મુદ્રાનો અભ્યાસ લાભદાયક રહે છે. આ મુદ્રાના અભ્યાસથી જળતત્ત્વની કમીથી ઉત્પન્ન થયેલી વ્યાધિઓમાં (જેવી કે ગ્રેસ્ટ્રોએસ્ટરાઈટિસ, શરીરમાં ખેંચાણ કે ખેંચનું દર્દ થવું વગેરે) માં પણ આરામ થાય છે.

સૂર્ય મુદ્રા

મુદ્રા બનાવવાની રીતઃ અનામિક (સૌથી નાની આંગળીની સાથેની) આંગળીને અંગૂઠાની જડમાં લગાવીને અંગૂઠાથી સહેજ હલકું દબાણ કરવાથી સૂર્ય મુદ્રા બને છે.

વિશેષઃ આ મુદ્રાને પદ્માસનમાં બેસીને બંને હાથોથી કરવી જોઈએ. શરીરનું વજન ઘટાડવા માટે આ મુદ્રા વિશેષ લાભકારી છે. આ મુદ્રામાં અનામિકા દ્વારા હથેળીમાં થાઈરોઈડ ગ્રંથીનું એ કેન્દ્ર દબાય છે. જેના દ્વારા એક્યુપ્રેશર સારવાર પધ્ધતિમાં શરીરના ભારેપણાને ઓછું કરી શકાય છે.

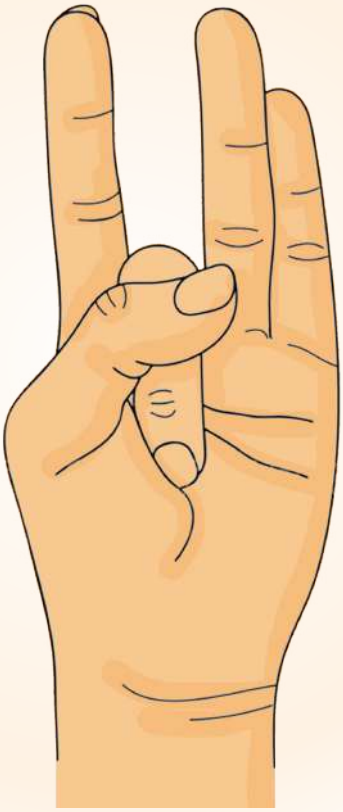
સમયની સીમાઃ સૂર્ય મુદ્રાને પ્રતિદિન પાંચ મિનિટ સુધી દિવસમાં બે વાર સવાર-સાંજ કરવી જોઈએ.

લાભઃ સૂર્ય મુદ્રાનો નિયમિત અભ્યાસ કરવાથી શરીરનું મોટાપણું (જાડાપણું) ઓછું કરી શકાય છે. શરીરના ભારેપણામાં કમી આવવાની સાથે એનાથી માનસિક તણાવમાં પણ કમી આવે છે.

શૂન્ય મુદ્રા

મુદ્રા કરવાની રીતઃ આકાશ તત્ત્વની પ્રતીક મધ્યમાં આંગળીને અંગૂઠાની ગાદી (શુક્ર પર્વત) પર રાખીને ઉપરથી સહેજ હલકું દબાણ કરવાથી શૂન્ય મુદ્રા બને છે.

વિશેષઃ શરીરમાં કોઈ કારણથી આકાશ તત્ત્વ વધી ગયું હોય તો આ મુદ્રાના પ્રભાવથી ઘટીને સંતુલિત થઈ જાય છે. કાનની જે બીમારી શૂન્ય મુદ્રા કરવાથી પણ સારું થવામાં વાર લાગે તો આકાશ મુદ્રા દ્વારા દૂર થઈ શકે છે.



સમયની સીમાઃ સામાન્ય રીતે શૂન્ય મુદ્રા રોગ શાંત પડી જાય ત્યાં સુધી કરવી જોઈએ. કાનના દર્દમાં આ મુદ્રા થોડી મિનિટ કરવાથી તાત્કાલિક આરામ થવા લાગે છે. કાનનું બહેરાપણું કે ઓછું સાંભળવાનું તથા કાનના કેટલાયે પેચીદા રોગોમાં સતત ૪૦થી ૬૦ મિનિટ સુધી કરવાની જરૂરત છે.

લાભઃ શૂન્ય મુદ્રા કાનના રોગોને માટે વિશેષ ઉપયોગી છે. કાનનું દર્દ શરૂ થતાં જ એને કરવાથી તત્કાળ અથવા ચાર-પાંચ મિનિટમાં જ કાનના દર્દમાં આરામનો અનુભવ થવા લાગે છે. અને થોડી જ મિનિટોમાં કાનના દર્દથી છુટકારો મળી જાય છે. શૂન્ય મુદ્રા બહેરાપણાનો ખાસ ઇલાજ છે. બહેરાપણું કે ઓછું સાંભળવાની અવસ્થામાં શૂન્ય મુદ્રા ક્રમવાર સમય વધારતાં રહીને રોજ લાંબા સમય સુધી કરવી જોઈએ છતાં પણ નિત્ય પાંચ મિનિટ કરતાં રહેવાથી પણ ધીરે ધીરે ફાયદો થાય છે. બહેરાપણું, કાનથી ઓછું સાંભળવું, કાનમાંથી પ્રવાહી વહેવું વગેરે રોગોમાં અને ડોક્ટરી ઉપચારની સાથે સાથે કરી શકાય છે. આ મુદ્રા પ્રતિદિન સતત ૪૫ મિનિટ સુધી કરવાથી રોગ જલદી દૂર થઈ જાય છે. આ મુદ્રાના અભ્યાસથી બહેરાના સિવાય મૂંગા પણ લાભન્વિત થઈ શકે છે. જન્મથી બહેરા કે મૂંગા હોય તો આ મુદ્રાનો પ્રભાવ પડતો નથી.

પ્રાણ મુદ્રા

મુદ્રા કરવાની રીતઃ કનિષ્ઠિકા અને અનામિક (સૌથી નાની અને એની પાસેથી) આંગળીઓના આગળના ભાગને અંગૂઠાના આગળના ભાગ સાથે મેળવવાથી પ્રાણ મુદ્રા બને છે. શેષ બે આંગળીઓ સીધી રહે છે.

વિશેષઃ પ્રાણ મુદ્રા એક અત્યાધિક મહત્ત્વપૂર્ણ મુદ્રા છે. માનવશરીર ઘણું જ અદ્‌ભુત અને રહસ્યમય છે, જેના સંબધમાં ઋષિમુનિઓએ અનંતકાળ સુધી તપ, સ્વાધ્યાય, આત્મસાધના કરીને કેટલાંય મહત્ત્વપૂર્ણ અનુસંધાન કર્યાં છે. પ્રાણશક્તિનો સંચાર કરવાવાળી આ પ્રાણ મુદ્રાના અભ્યાસથી કમજોર વ્યક્તિ પણ શારીરિક અને માનસિક દ્રષ્ટિથી એટલો શકિતશાળી બની જાય છે, કે કોઈ રોગ અથવા સંક્રમણરૂપી શત્રુની શરીરમાં ઘૂસણખોરી કરવાનું સહેલું રહેતું નથી. પ્રાણશકિતની કમીથી શરીર વિભિન્ન રોગોનો શિકાર બને છે. જ્યોતિષના હિસાબથી સૂર્યની આંગળી અનામિકા સમસ્ત વિટામિન અને પ્રાણશક્તિનું કેન્દ્ર માનવામાં આવે છે. બુધની આંગળી કનિષ્ઠિકા યુવા શક્તિ અને કુમાર અવસ્થાનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. અથવા સૂર્ય, બુધની આંગળીઓને અગ્નિના પ્રતીક અંગૂઠાની સાથે આ મુદ્રાનો પ્રયોગ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. આ મુદ્રાના અભ્યાસથી જીવન અને બુધરેખાનો દોષ દૂર થાય છે. અને શુક્રના અવિકસિત પર્વતનો વિકાસ થવા લાગે છે. આ મુદ્રામાં પૃથ્વી તત્ત્વની પ્રતીક અનામિકા અને જળ તત્ત્વની પ્રતીક કનિષ્ઠિકા અને અંગૂઠા અથવા અગ્નિ તત્ત્વ અંગૂઠાનું મિલન થાય છે, જેના પરિણામ સ્વરૂપ ન કેવળ શરીરમાં પ્રાણશક્તનો સંચાર થાય છે, પરંતુ રક્તસંચાર ઉત્પન્ન થવાથી રક્તનલિકાઓની રુકાવટ દૂર થાય છે. અને તન મનમાં નવી ઊર્જા, આશા અને ઉત્સાહ ઉત્પન્ન થાય છે.

સમયની સીમા : આ મુદ્રાનો અભ્યાસ બધી જ સ્વસ્થ અને અસ્વસ્થ વ્યક્ત ઇચ્છા અનુસાર ગમે ત્યારે કરી શકે છે. એ સમયે કોઈ બેઠા હોય કે સૂતાં હોય અથવા ફરી રહ્યા હોય, પ્રાણશક્તિની વૃદ્ધિને માટે પ્રાણ મુદ્રાનો અધિકાધિક પ્રયોગ કરી શકાય છે.

પ્રાણ મુદ્રા લાભઃ પ્રાણ મુદ્રાનો રોજ અધિકાધિક પ્રયોગ કરવાથી શરીરમાં પ્રાણશક્તિ અને રોગનિરોધક શક્તિ વધે છે. વિટામિન-સીની ખામી દૂર થાય છે. સ્નાયુવિકથી કમજોર વ્યક્તિ ફરી સબળ થાય છે. થાક લાગે તો આ મુદ્રા કરવાથી થાક દૂર થાય છે. પ્રાણ મુદ્રા કરવાથી આંખો પર સારો પ્રભાવ પડે છે. આંખોના બધા જ દોષ અને બધા જ પ્રકારની બીમારીઓ દૂર થઈને આંખોની જ્યોતિ વધે છે. આંખોને સ્વસ્થ રાખવાની ઇચ્છાવાળી વ્યક્તિએ આ મુદ્રાનો અભ્યાસ નિત્ય ઓછામાં ઓછી ૫ મિનિટ સુધી કરવો જોઈએ. અનિદ્રામાં એને જ્ઞાન મુદ્રાની સાથે અને ડાયાબિટીસમાં એને અપાન મુદ્રાની સાથે સહયોગી મુદ્રાના રૂપમાં કરવાથી સારું રહે છે. યોગસાધના અથવા મહિનાઓ લાંબી તપશ્ચર્યા દરમ્યાન અન્ન-જળ ન લેવાથી અત્યંત કૃશતા અને કમજોરીનો અનુભવ થઈ રહ્યો હોય તો એવી પરિસ્થિતિમાં પ્રાણ મુદ્રામાં સાધના કરવાથી સાધકને ભૂખ-તરસની તીવ્રતા સતાવતી નથી. શરીરની ગરબડ દૂર કરવા તથા એનાથી દૂર કરવા તથા એનાથી શારીરિક, માનસિક, અને આધ્યાત્મિક વિકાસમાં સહાયતા થઈ શકે છે અને જેની સહાયતાથી જનસાધારણ પોતાના રોગોથી રક્ષા તથા સારવાર સ્વંય કરી શકે છે.

વાયુ મુદ્રા

મુદ્રા કરવાની રીતઃ તર્જની (અંગૂઠાની બાજુવાળી) આંગળીને વાળીને અંગૂઠાની જડમાં લગાવી, એને અંગૂઠાથી સહેજ દબાણ આપવાથી વાયુ મુદ્રા બંને છે.

વિશેષઃ આ મુદ્રા કરવાથી વાયુ તત્ત્વ ઘટે છે. વાયુ મુદ્રાના પ્રભાવથી રોગના શારીરમાં વાયુ તત્ત્વ શીઘ્રતાથી ઘટવા લાગે છે. અને વાયુના કૃપિત થવાથી ઉત્પન્ન થવાવાળા બધા જ રોગ શાંત થઈ જાય છે. વાયુ મુદ્રાની સહયોગની પ્રાણ મુદ્રા છે. જો વાયુ મુદ્રાના

પ્રયોગથી કોઈવાર રોગને શાંત પડવામાં વાર લાગે તો વાયુ મુદ્રાની સાથે પ્રાણ મુદ્રાનો અભ્યાસ થોડા સમય માટે કરવો હિતકર છે. આમ પણ બધા રોગોમાં પ્રાણ મુદ્રાનો પ્રયોગ પ્રાણ શક્તિને વધારવા માટે લાભદાયક હોય છે. હસ્ત રેખા વિજ્ઞાનની દષ્ટિએ વાયુ મુદ્રાથી શનિ પર્વત અને રેખાના દોષ દૂર થાય છે.

સમયની સીમાઃ તીવ્ર વાયુ રોગ થતાં જ ૪૫ મિનિટ સુધી આ મુદ્રાને કરવાથી ૧૨ થી ૨૪ કલાકમાં લાભ થાય છે. વાયુની જૂની બીમારીઓમાં આ મુદ્રા રોજ ૧૫ મિનિટથી ૪૫ મિનિટનો અભ્યાસ કરવાથી ધીરે-ધીરે ફાયદો થાય છે.

જૂના રોગીઓને ઘણા લાબાં સમય સુધી આ મુદ્રા કરવાથી લાભ થાય છે. પરંતુ રોગ શાંત થઈ જાય પછી વાયુ મુદ્રાનો અભ્યાસ બંધ કરી દેવો જોઈએ.

લાભઃ આ મુદ્રાથી બધા જ પ્રકારના વાતારોગ જેવા કે ગઠિયા, કંપન વાયુ, અથવા હાથ-શિર વગેરેનું સ્વયં કાપવું કે હલવું, સાયટિક, વાયુશૂળ, લકવા વગેરે દવા વિના સારા થઈ શકે છે. એવા રોગીઓને આ મુદ્રાનો અધિકાધિક અભ્યાસ કરવાની જરૂરત રહે છે. વાયુ મુદ્રાથી કંપન વાયુ મુદ્રાથી કંપન વાયુનો કષ્ટ સાધ્યરોગ થોડા સમયમાં સારો થઈ જાય છે. મોં વાકું થઈ જવાથી અને ગર્દન જકડાઈ જવાથી તથા સર્વાઈકલ સપોડીલાઈસીસમાં વાયુ મુદ્રાનો પ્રયોગ લાભદાયક છે. વાયુ મુદ્રા કરવાથી હાથના મણીબંધની વચમાં વાતનાડીમાં બંધ લાગી જાય છે. વાતજન્ય ગરદનના દર્દમાં વાયુ મુદ્રા લગાવ્યા બાદ હાથના કાંડાને જમણી બાજુ ઘુમાંવાથી વાતનાડીમાં ખટ-ખટની ધ્વની થાય છે. જે કાંડાને બીજા હાથથી પકડીને વાત નાડી પર અંગુઠાથી હલકું દબાણ આપીને ગોળાકાર-જમીન અને ડાબી બાજુ બે-ચાર વાર ઘુમાંવવાથી બંધ થઈ જાય છે. ખટ-ખટની ધ્વનિ સમાપ્ત થતા જ ગરદનના દર્દમાં આરામ થઈ જાય છે.

આકાશ મુદ્રા

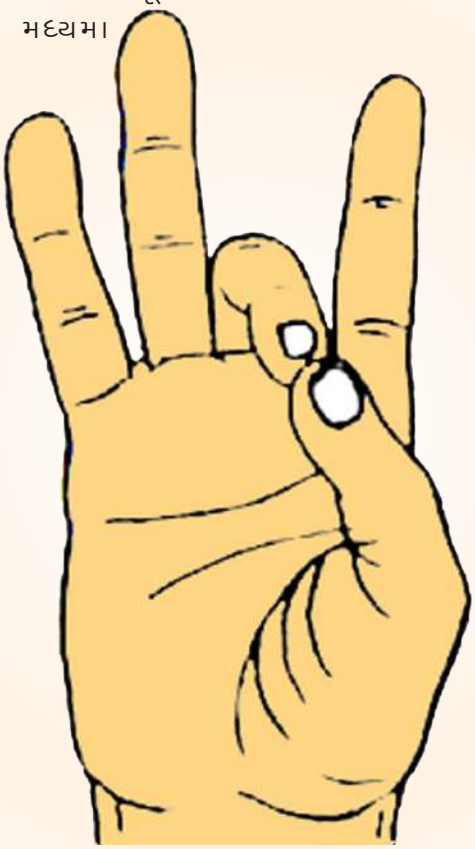
મુદ્રા બનાવવાની રીતઃ મધ્યમા સૌથી મોટી આંગળીને અંગૂઠાના અગ્રભાગ સાથે મેળવવાથી આકાશ મુદ્રા બની જાય છે. બાકીની આંગળીઓ સહેજ સીધી રાખવી જોઈએ.

વિશેષઃ આ મુદ્રા કરવાથી શરીરમાં આકાશ તત્ત્વ વધે છે, જેનાથી આકાશ તત્ત્વના ઓછા થઈ જવાથી ઉત્પન્ન થવાવાળો રોગ થોડા જ દિવસોમાં શાંત થઈ જશે. મધ્યમા આંગળીને હૃદયની સાથે ખાસ સંબધ છે. એટલે આ મુદ્રા હૃદયને માટે લાભકારક છે. આપે જોયું હશે કે અધિકતર જપ, ક્રિયા કે માળા ફેરવવામાં મધ્યમા આગંળીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. માળા ફેરવવાનું વિધાન (અર્થ) ભૌતિક સુખોની પ્રાપ્તિ, જેવી કે દ્રવ્યપ્રાપ્તિ, પરિવારની શાંતિ, સંતાનપ્રાપ્તિ વગેરે માટે માળા ફેરવતી વખતે માળા અંગૂઠા પર રાખીને મધ્યમા આંગળીથી માળા ફેરવવાનું વિધાન છે. જ્યારે મોક્ષના અભિલાષી એ અનામિકા આંગળીથી અને વેર; ક્લેશ વગેરેના નાશને માટે તર્જની આંગળીથી માળા ફેરવવાનું યોગ્ય છે. એના સિવાય માળા ફેરવતી વખતે માળાને જમણા હાથના અંગૂઠા પર રાખીને હૃદયની પાસે સ્પર્શ કરીને રાખવી જોઈએ. માળાના મણકાને ફેરવતી વખતે માળાને નખ ન વાગે અને મેરુનું ઉલ્લંઘન ન થાય. અન્યથા લાભ ઓછો થાય છે.

વ્યક્તિના શરીરમાંથી નીકળવાવાળો વિદ્યુત પ્રવાહ (ઋણાત્મક અને ઘનાત્મક નેગેટિવ અને પોઝિટિવ પ્રવાહ) અથવા તેજસનો પ્રભાવ ચરણસ્પર્શ કરવાવાળાને માટે કલ્યાણકારી સિદ્ધ થશે. હસ્તરેખા વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિથી શનિ ગ્રહ સાથે સંબંધ રાખવાવાળા રોગોમાં આ મુદ્રા લાભદાયક સિદ્ધ થશે, જ્યારે જન્મકુંડળીમાં શનિ નીચેનો હોય છે તો લાભ થઈ શકે.

સમયની સીમાઃ આ મુદ્રાનો પ્રયોગ આવશ્યકતા અનુસાર સીમિત સમય સુધી કરી શકાય છે.

લાભઃ આકાશ મુદ્રાનો નિરંતર અભ્યાસ કરવાથી હાડકાંની બધા જ પ્રકારની કમજોરી દૂર થાય છે. જો બગાસું ખાતાં અચાનક જડબું ફસાઈ જાય અને મુખ્ય બંધન થાય તો એ જ ક્ષણે અંગૂઠાને મધ્યમા આંગળીની સાથે ઘસવા કે ચપટી વગાડવાથી ફસાયેલું જડબું તાત્કાલિક ખૂલી જશે. એ જ કારણ છે કે ઘણા લોકો બગાસું ખાતા ખાતા (કારણ ન જાણતા હોવા છતાં પણ) આ જ મધ્યમા અને અંગૂઠાને મોં પાસે લઈ જઈને ચપટી વગાડે છે. હૃદયરોગોમાં આ મુદ્રા લાભકારી છે. કાનનો રોગ જો શૂન્ય મુદ્રા કરવાથી દૂર ન થાય તો એ આકાશ મુદ્રા કરવાથી સારો થઈ શકે છે.



એક્યુપ્રેશર ચિકિત્સા

માનવશરીરમાં રહેલાં વિશેષ બિંદુઓ પર વિધિવત્ દબાણ આપીને રોગનું નિવારણ કરવાની પદ્ધતિનું નામ એક્યુપ્રેશર છે. એક્યુપ્રેશર શબ્દનો અર્થ છે દબાવ. શરીરનાં નિશ્ચિત વિશેષ બિંદુઓ પર આવશ્યક દબાવ નાખીને વિવિધ રોગોનો આ પદ્ધતિ દ્વારા ચમત્કારિક રૂપે ઉપચાર કરવામાં આવે છે.

એક્યુપ્રેશરનો સિદ્ધાંતઃ

આ પદ્ધતિ અનુસાર પ્રત્યેક રોગનો ઉપચાર શરીરને શારીરિક અને ભાવનાત્મક રૂપે સંગઠિત 'એકમ (Unit) માનીને કરવામાં આવે છે. એક્યુપ્રેશર પદ્ધતિમાં મનુષ્યદેહને શારીરિક અને ભાવનાત્મક દૃષ્ટિએ એક અભિન્ન એકમ માનવામાં આવે છે.

બીજો પ્રમુખ સિદ્ધાંત છે કે બધી રક્તસંચાર કરવાવાળી નાડીઓ, સ્નાયુસંસ્થાન અને ગ્રંથિઓનું મુખ્ય કેન્દ્ર હથેળી અને પગનાં તળિયામાં રહ્યું હોય છે. આ પદ્ધતિ દ્વારા વિભિન્ન સ્થાને રહેલાં રોગ-નિદાન-કેન્દ્રો પર દબાણ આપીને ત્યાંની શક્તિને પ્રેરિત કરીને સમસ્ત નાડીઓ સ્નાયુ સંસ્થાન અને ગ્રંથિઓને શક્તિ અને આરોગ્ય પ્રદાન કરવામાં આવે છે. અસંતુલિત અસંયમિત આહાર, આળસ-સુસ્તી, નિદ્રા અને બ્રહ્મચર્યથી સંબંધિત નિયમોના ઉલ્લંઘનથી શરીરમાં વિજાતીય તત્ત્વોનો સંગ્રહ થઈ જાય છે. તથા આસાન-પ્રાણાયામ વગેરેના અભાવને કારણે શિથિલતા આવવા લાગે છે. માંસપેશીઓ મંદ પડી જાય છે. હાથ-પગ અને કરોડરજ્જુ હાડકાં પણ પોતાનું સ્થાન છોડવા માંડે છે. સંપૂર્ણ સ્નાયુસંસ્થાનની ક્રિયાશીલતા ધીરે-ધીરે ઓછી થવા લાગે છે. શારીરિક અંગોમાં રક્તસંચાર ઓછો થઈ જાય છે. લોહીની અંદર જમા રાસાયણિક તત્ત્વો, અપદ્રવ્ય, વિજાતીય તત્ત્વ આ ખસી ગયેલા સાંધાની આસપાસ જમા થવા લાગે છે. જેટલો વધારે વિકાર ભેગો થાય છે એટલા જ રોગ શરીરમાં પેદા થવા લાગે છે. શરીરમાં જે અંગોની જેવી ક્રિયાશીલતા ઘટે છે તરત જ હાથની હથેળી તથા પગનાં તળિયાંના બિંદુઓમાં રહેલાં તેને સબંધિત બિંદુઓમાં અવરોધ ઉત્પન્ન થઈ જાય છે તથા આ બિંદુઓ પર કેટલાક ક્રિસ્ટલ (એકદમ સૂક્ષ્મ રાસાયણિક પદાર્થ એટલે કે કણ) જમા થઈ જાય છે, જેના કારણે સંબંધિત અંગોમાં રક્તપ્રવાહ સરખી રીતે નથી થઈ શકતો. એક્યુપ્રેશર દ્વારા આ દબાણ બિંદુઓ પર પ્રેશર આપીને આ ક્રિસ્ટલ્સનો નાશ કરવામાં આવે છે, જેનાથી રક્તપ્રવાહના નિયમિત થવાથી રોગગ્રસ્ત અંગ નીરોગી બની જાય છે. એક બીજા મત અનુસાર આપણું શરીર પાંચ તત્ત્વોનો સમન્વય છે. આ પાંચ તત્ત્વો પૃથ્વી, અગ્નિ, જળ, વાયુ અને આકાશનું સંચાલન વિદ્યુતીય શક્તિ કરે છે, જેને બાયો ઈલેક્ટ્રિસિટી અથવા બાયો એનર્જી કહે છે.

એક્યુપ્રેશર દ્વારા જીવન પર પડકાર મુખ્ય પ્રભાવ

૧.
એક્યુપ્રેશર પદ્ધતિ દ્વારા શરીરનાં વિજાતીય તત્ત્વોને બહાર કાઢવામાં આવે છે તથા આવશ્યક તત્ત્વોને શરીરની જ આંતરિક રોગ નિરોધક પ્રણાલી દ્વારા પેદા કરવામાં આવે છે.

૨.
આ વિધિ શરીરની વિદ્યુતીય શક્તિઓને જગાવીને શક્તિ, ઊર્જા અને સ્ફૂર્તિને પેદા કરે છે.

૩.
તે શરીરના સમસ્ત માંસપેશીય તંતુઓ (Muscular tissues)માં લચક પેદા કરે છે.

૪.
તે અસ્થિસંસ્થાન (Bones) તથા શરીરના મહત્ત્વપૂર્ણ ભાગ કારોડરજ્જુમાં આવેલી વિકૃતિઓ, (દર્દ વગેરે)ને દૂર કરે છે.

૫.
એક્યુપ્રેશર સ્નાયુ સંસ્થાન (Nervous System)માં આવેલી વિકૃતિઓને દૂર કરવામાં પૂર્ણ સહયોગી છે.

૬.
આ પદ્ધતિ દ્વારા થાઇરોઇડ, પિટ્યુટરી, પિનિયલ, પેન્ક્રિયાઝ વગેરે સમસ્ત ગ્રંથિઓ (Endocrine glads)નાં કાર્યોને નિયમિત કરી શકાય છે.

૭.
એક્યુપ્રેશર દ્વારા શરીરનાં આંતરિક અંગો (Internal Organs)ના સામાન્ય રૂપે ચાલનારાં કાર્યોમાં પર્યાપ્ત સુધારો લાવી શકાય છે.

એક્યુપ્રેશરનો સમય

સામાન્ય રૂપે કોઈ પણ સમયે એક્યુપ્રેશર કરી શકાય છે, પરંતુ આરાશય આંતરડાં, યકૃત તથા પિતાશય વગેરે માટે પ્રેશર આપવાનું હોય તો જમ્યા પહેલાં અથવા તો જમ્યા પછી ૨-૩ કલાક પછી આપવું જોઈએ, કારણ કે ભોજન પછી તરત જ શરીરની બધી ગરમી ભોજનના પાચનમાં વ્યસ્ત હોય છે, તેથી એક્યુપ્રેશર ભોજન પહેલાં જ આપવું સર્વોતમ છે. થોડું દૂધ અથવા ફળાહાર લીધા પછી પણ એક્યુપ્રેશર કરી શકાય છે.

પ્રેશરની અવધિ

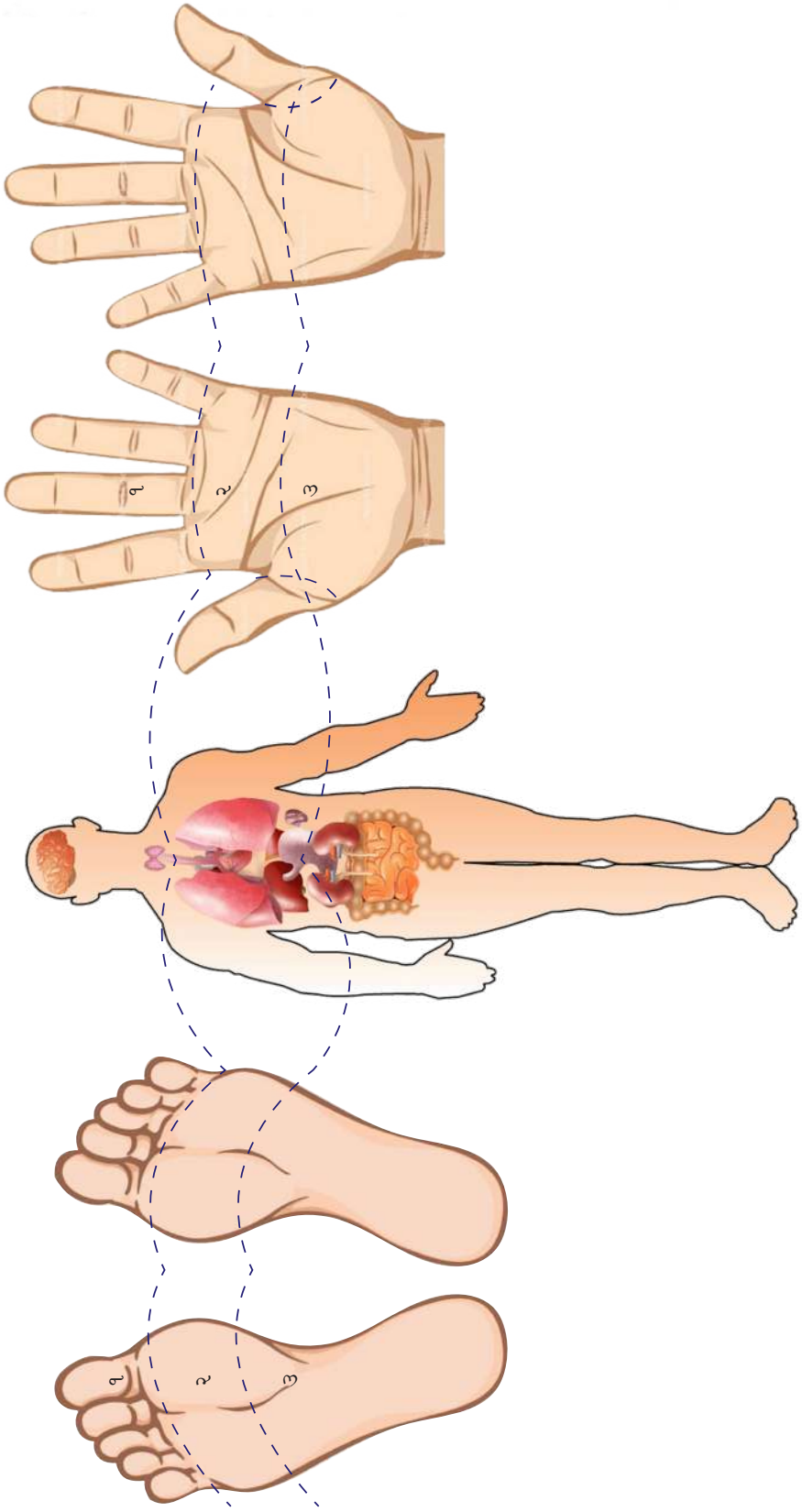
રોગીને તેના રોગ અનુસાર નિર્દિષ્ટ બિંદુઓ પર ૩૦ સેકંડથી લઈને ૨ મિનિટ સુધી એક કેન્દ્ર પર દબાણ આપવું જોઈએ. કોઈ પણ બિંદુ પર પ્રેશર આપતાં રોગીની સહનશક્તિનું પૂરેપૂરું ધ્યાન રાખવું જોઈએ, નહિતર ઘણી વાર વ્યક્તિ બેભાન થઈ જાય છે. એક જ બિંદુ પર સતત દબાણ ન આપતાં રહેવું જોઈએ, પરંતુ બદલી બદલીને અલગ અલગ બિંદુઓ પર વારાફરતી પ્રેશર આપવું જોઈએ. વિશેષ દર્દ વગેરેની સ્થિતિમાં દિવસમાં ત્રણ વાર પણ એક્યુપ્રેશર કરી શકાય છે.

પ્રેશરબિંદુઓની સંખ્યા

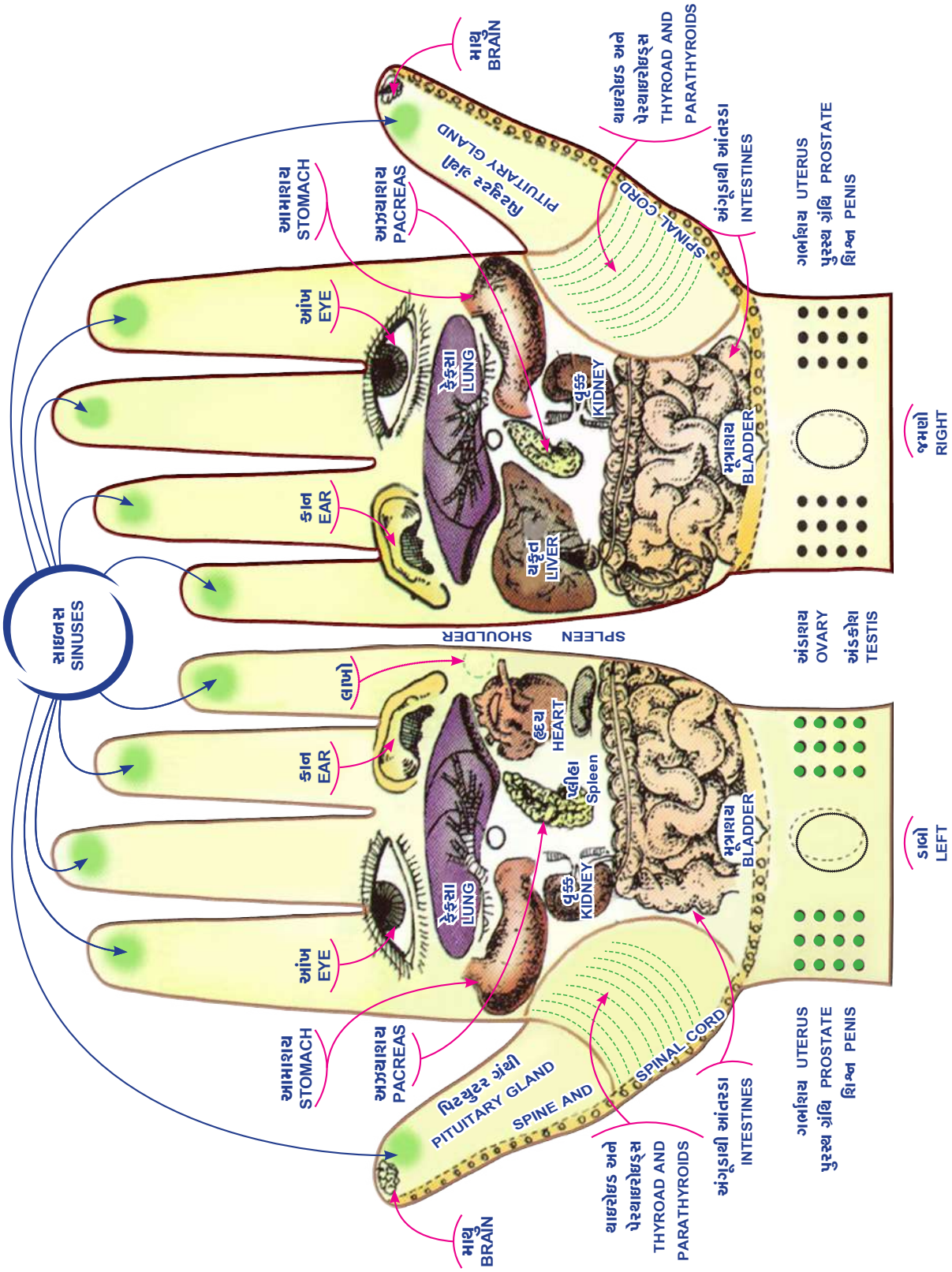
ડો. ચુ લિ. એન દ્વારા લખાયેલા 'ચેનચિયુ સુ એહ' (અર્વાચીન એક્યુપ્રેશર) નામનો ગ્રંથ ચીનમાં આ વિષયનો સત્તાવાર પ્રામાણિક ગ્રંથ માનવામાં આવે છે, એમાં એક્યુપ્રેશરનાં ૬૬૧ બિંદુઓની યાદી આપવામાં આવી છે. કેટલાક અન્ય ચાર્ટમાં ૧૦૦૦ બિંદુ દર્શાવવામાં આવેલાં છે, પરંતુ રોજિંદા પ્રયોગમાં મુખ્ય રૂપે લગભગ ૧૦૦ બિંદુ જ વધારે મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

વિવિધ રોગોમાં ઉપયોગી શરીરના વિભિન્ન ભાગોમાં સ્થિત એક્યુપ્રેશર ઉપચાર કેન્દ્રો (બિંદુઓ)ને આગળ આપેલાં ચિત્રોમાં બતાવેલાં છે. આ ચિત્રો ડો. અત્તરસિંહજીના 'એક્યુપ્રેશર પ્રાકૃતિક ઉપચાર કેન્દ્ર'માંથી સાભાર એકત્ર કર્યું છે.

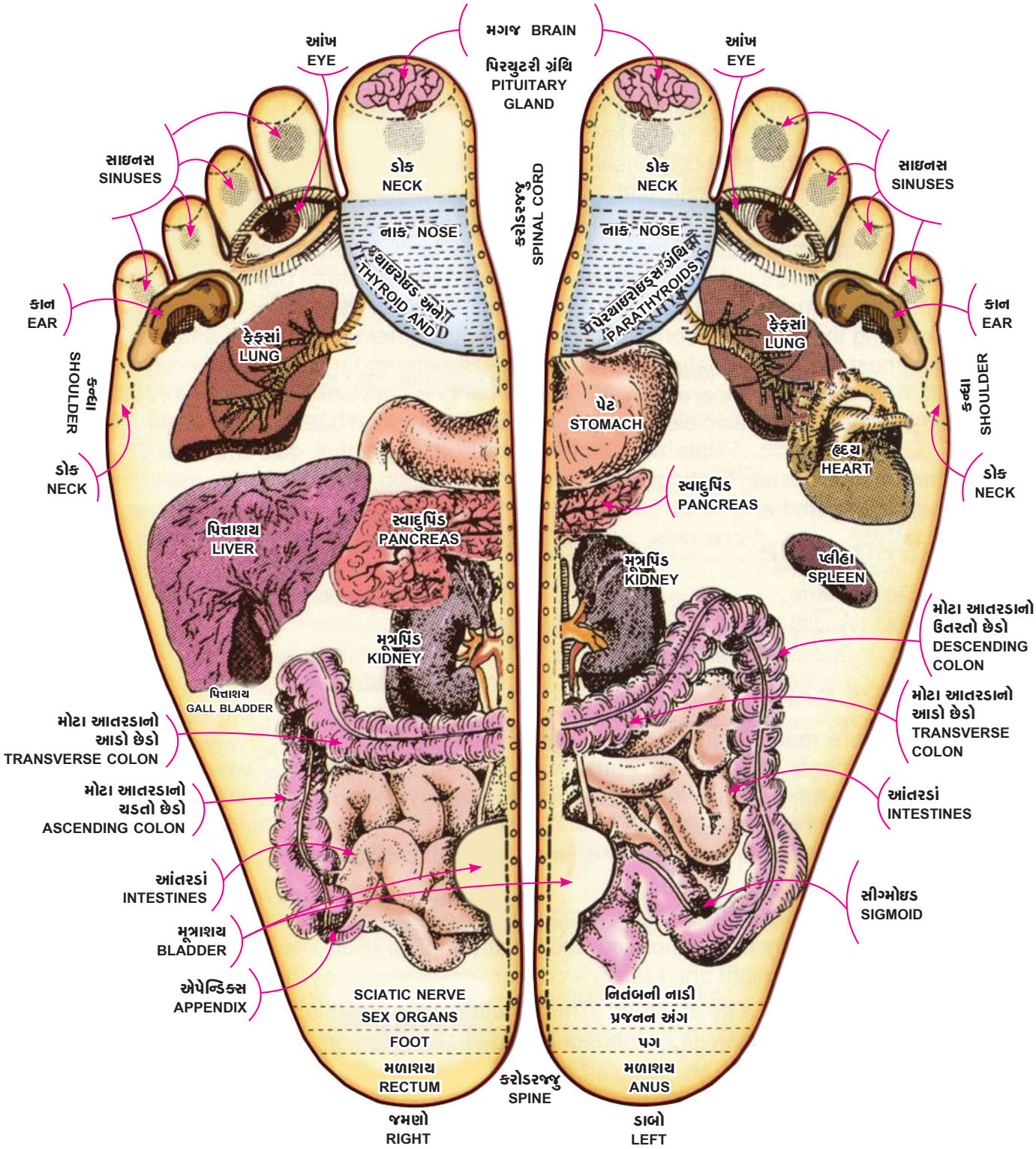
પહોળાઈ પ્રમાણે શરીરના ત્રણ ભાગ



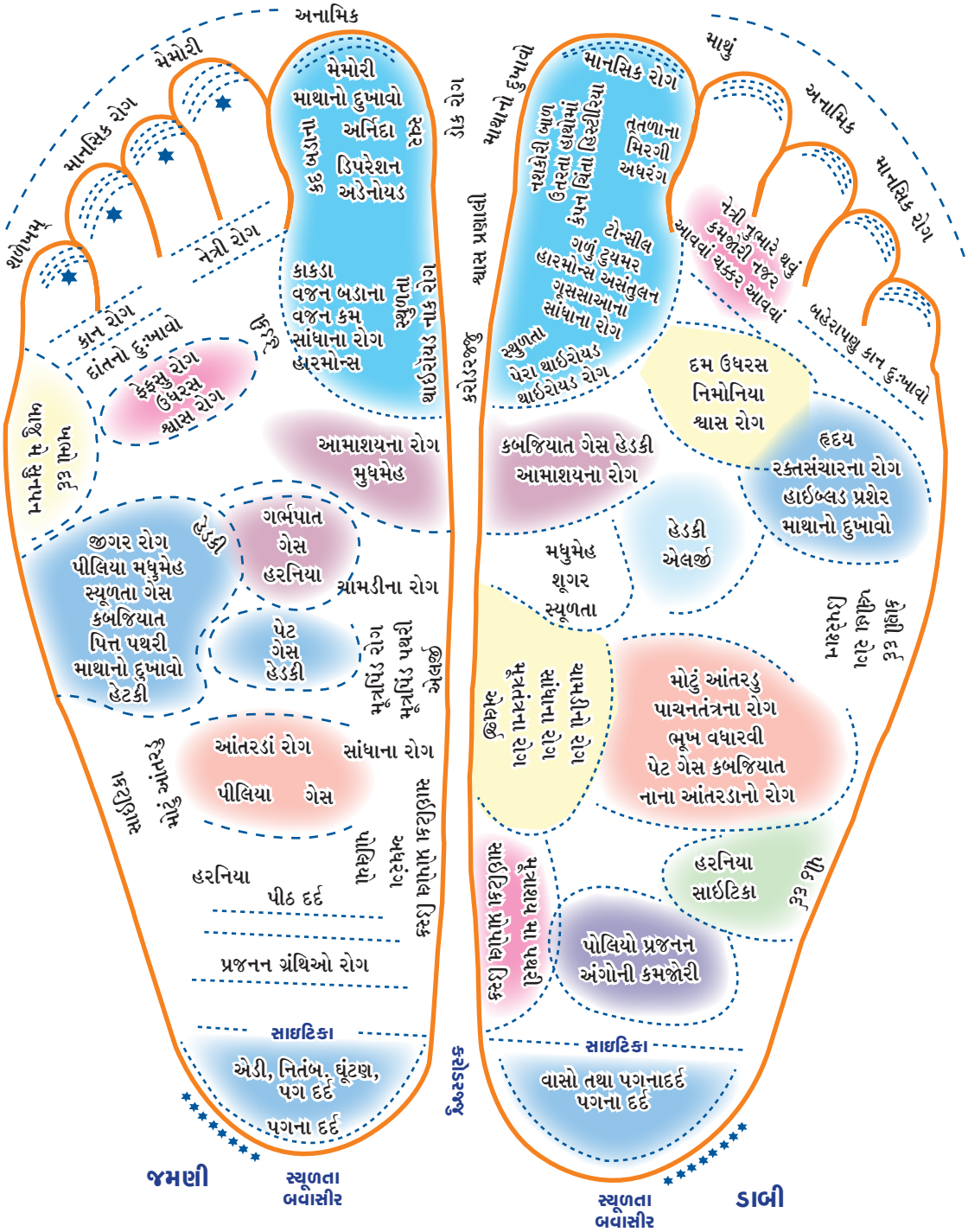
બંને હાથમાં સ્થિત મુખ્ય એક્યુપ્રેર પ્રતિબિમ્બ કેન્દ્ર



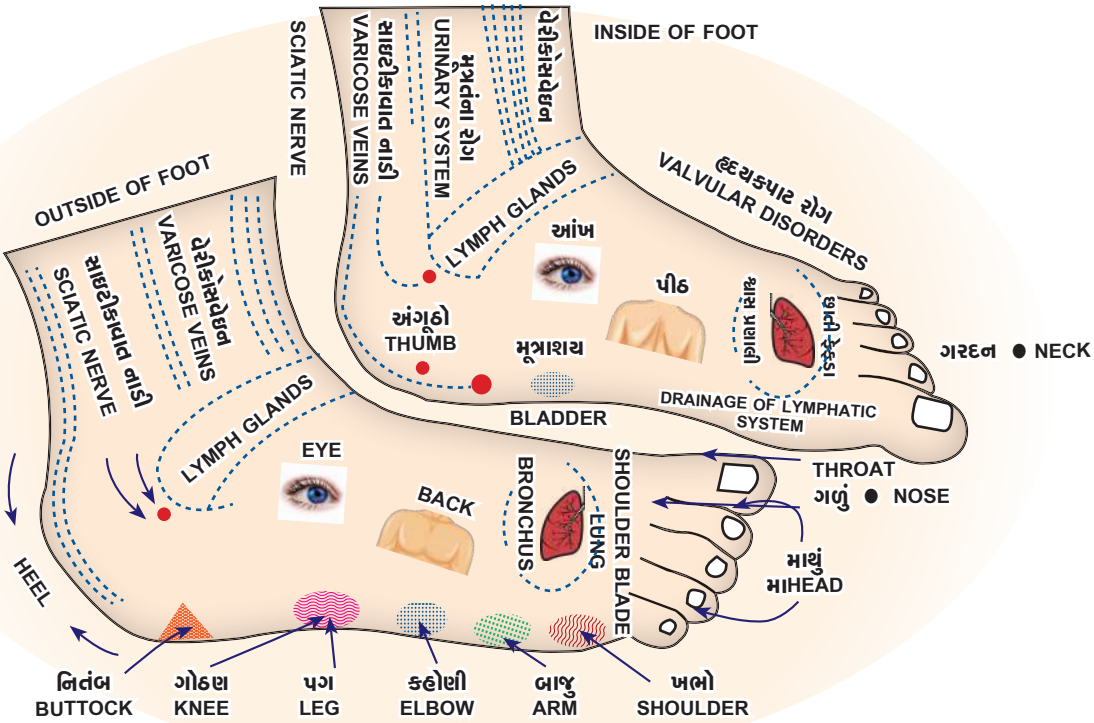
બંને પગમાં સ્થિત મુખ્ય એક્યુપ્રેર પ્રતિબિમ્બ કેન્દ્ર



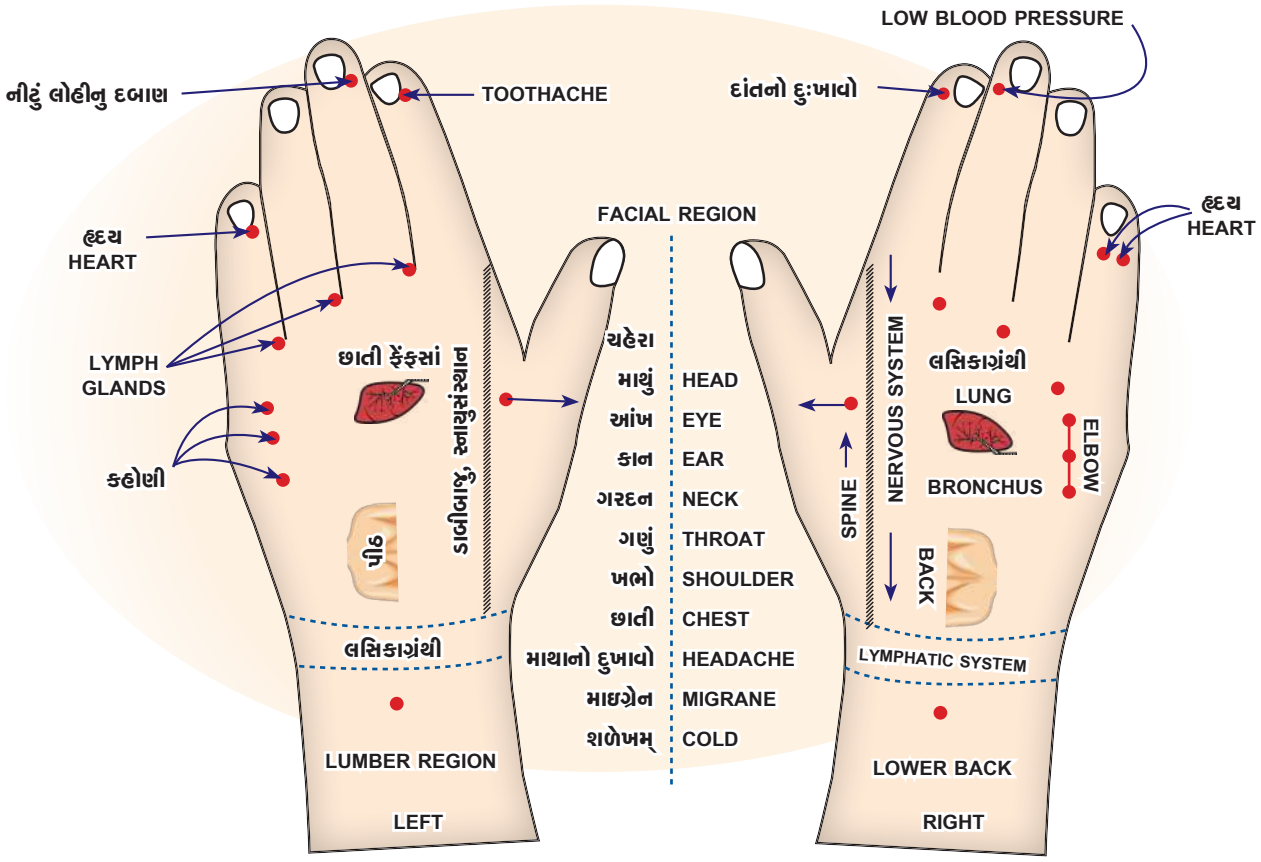
જિગર, હૃદય તથા પ્લીહા પ્રતિબિમ્બ કેન્દ્રો સિજાય બન્ને પગમાં એક્યુપ્રેશર રોગોપચાર કેન્દ્ર સમાન છે.



પગની ઉપરના ભાગ પર વિભિન્ન પ્રતિબિમ્બ કેન્દ્ર બન્ને પગ પર સમાન કેન્દ્ર છે.



હાથની ઉપરના ભાગ પર વિભિન્ન પ્રતિબિમ્બ કેન્દ્ર બન્ને હાથ પર સમાન કેન્દ્ર છે.



રોગ અનુસાર યોગ

કોઈ પણ રોગ દૂર કરવા માટે નીચેનાં આસનો કરો ત્યારે કોઈ નિષ્ણાતના માર્ગદર્શન અને હાજરીમાં કરવાં.

૧. **આંતરડાંના રોગઃ** ઉષ્ટ્રાસન, ધનુરાસન, મત્સ્યેન્દ્રાસન, પવનમુક્તાસન, વજ્રાસન, ઉત્તાનપાદાસન, સૂર્યનમસ્કાર.

૨. **એસિડિટીઃ** હલાસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન, ધનુરાસન, કુંજરક્રિયા, જાનુશિરાસન, પવનમુક્તાસન, પાદાંગુષ્ટાસન, અગ્નિસાર ક્રિયા (પ્રાણયામ).

૩. **એપેન્ડિક્સઃ** પશ્ચિમોત્તાનાસન, જાનુશિરાસન, મત્સ્યાસન, પાદોત્તાન, કોણાસન.

૪. **અનિદ્રાઃ** પશ્ચિમોત્તાનાસન, ભુજંગાસન, સર્વાંગાસન, શવાસન, સૂર્યનમસ્કાર.

૫. **અજીર્ણઃ** ત્રિકોણાસન, વજ્રાસન, ઉષ્ટ્રાસન, સર્પાસન, ભુજંગાસન, મત્સયેન્દ્રાસન, શલભાસન.

૬. **આંખોના રોગોઃ** મત્સ્યાસન, વજ્રાસન, ધનુરાસન, હલાસન, સર્વાંગાસન, નેત્રસુરક્ષા ક્રિયાઓ.

૭. **ભગન્દરઃ** ત્રિકોણાસન, નાવાસન, જાનુશિરાસન, ધનુરાસન, ઉષ્ટ્રાસન, મૂલબંધ, સર્વાંગાસન.

૮. **ચર્મરોગઃ** ઉષ્ટ્રાસન, સૂર્યનમસ્કાર.

૯. **ડાયાબિટીસઃ** મંડૂકાસન, સર્વાંગસન, હલાસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન, મત્સ્યાસન, ધનુરાસન, મત્સ્યેન્દ્રાસન, વક્રાસન, સૂર્યનમસ્કાર.

૧૦. **દમઃ** હલાસન, ઉષ્ટ્રાસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન, મત્સ્યાસન, સર્વાંગાસન, મત્સ્યેન્દ્રાસન.

૧૧. **ગર્ભાશયના રોગોઃ** ઊર્ધ્વ પદ્માસન, ધનુરાસન, શલભાસન.

૧૨. **કબજિયાતઃ** ધનુરાસન, તોલાંગુલાસન, જાનુશિરાસન, હલાસન, મયૂરાસન, મત્સ્યાસન, પાદહસ્તાસન.

૧૩. **કરોડરજ્જુના રોગોઃ** ઉત્કટાસન, ભુજંગાસન, વક્રાસન, તોલાગુલાસન,

૧૪. **ખીલઃ** સર્વાંગાસન, સૂર્યનમસ્કાર, મત્સ્યાસન.

૧૫. **માસિક ધર્મઃ** ધનુરાસન, ભુજંગાસન,

૧૬. **પથરીઃ** ધનુરાસન, મત્સ્યેન્દ્રાસન, મત્સ્યાસન, ઊર્ધ્વ પદ્માસન, તોલાંગુલાસન, વજ્રાસન.

૧૭. **પાયોરિયાઃ** સર્વાંગાસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન, મત્સ્યાસન

૧૮. **પેશાબના રોગઃ** પશ્ચિમોત્તાનાસન, જાનુશિરાસાન.

૧૯. **પગના રોગઃ** બંધ પદ્માસન, પદ્માસન, ઉત્કટાસન, આકર્ણ ધનુરાસન, તોલાંગુલાસન.

૨૦. **સાયટિકાઃ** ધનુરાસન, ઉત્કટાસન, શલભાસન.

૨૧. **સારણગાંઠ (હર્નિયા)ઃ** પશ્ચિમોત્તાનાસન, સર્વાંગાસન, ગોમુખાસન, ઊર્ધ્વ પદ્માસન, સુપ્તવજ્રાસન.

૨૨. **સોરાયસિસઃ** સર્વાંગાસન.

૨૩. **ટી.બી. (ક્ષય)ઃ** પશ્ચિમોત્તાનાસન, મત્સ્યાસન, સર્વાંગાસન, તોલાગુલાસન.

૨૪. **સ્તનના રોગોઃ** કુક્કુટાસન.

૨૫. **સ્લિપ ડિસ્કઃ** ભુજંગાસન.

૨૬. **વૃષણવૃદ્ધિઃ** ગરૂડાસન, ઊર્ધ્વ પદ્માસન.

૨૭. **કિડનીઃ** ભુજંગાસન, શલભાસન.

યોગ અભ્યાસ માટે સામાન્ય સૂચનો

* આસન-પ્રાણાયામના અભ્યાસ માટે એકાંત, નીરવ, પવિત્ર અને મનોહર સ્થાન પસંદ કરવું જોઈએ. જ્યાં વાયુની ગતિ તેજ હોય તેવા સ્થાનમાં બેસીને અભ્યાસ ન કરવો જોઈએ. જો બંધ ઓરડામાં અભ્યાસ કરવાનો હોય, તો તાજી હવાની આવ-જાવ માટે બારીઓ ખુલ્લી રાખવી જોઈએ.

* વાતાવરણને વધુ અનુકૂળ અને પ્રેરણાદાયી બનાવવા માટે અભ્યાસના સ્થાનમાં ઇષ્ટદેવ અથવા શ્રદ્ધેય ગુરુની છબિ કે મૂર્તિ રાખી શકાય. વાતાવરણને પ્રફુલ્લિત બનાવવા માટે ધૂપ-દીપ અને સુગંધી પુષ્પોનો ઉપયોગ કરી શકાય, પરંતુ ધૂપ કે અગરબત્તીનો ધુમાડો ઓરડામાં ભરાઈ ન રહે તેની કાળજી રાખવી જોઈએ. ધુમાડો ભરાઈ ન રહે તે માટે બની શકે તો અભ્યાસના અડધો કલાક પૂર્વે ધૂપ કે અગરબત્તી સળગાવી દેવી.

* આસન-પ્રાણાયામના અભ્યાસ માટે પ્રાતઃકાળનો સમય ઉત્તમ માનવામાં આવ્યો છે, તેમ છતાં સંધ્યાનો સમય ઉચિત અને અનુકૂળ માનવામાં આવે છે. સમય ભલે અનુકૂળ પસંદ કરવામાં આવે, પરંતુ એને નિયમિત રીતે નિભાવવો આવશ્યક છે. પ્રાતઃકર્મોથી પરવાર્યા બાદ, પૂર્વાભિમુખ કે ઉત્તરાભિમુખ બેસીને આસન પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

* અભ્યાસ માટે ૩ ફૂટ પહોળું અને ૬ ફૂટ લાંબું આસન રાખવું જોઈએ. તે વધુ પડતું નરમ કે જાડુ ન હોવું જોઈએ. ત્રણ ગળી વાળેલો ધાબળો અથવા જાડી શેતરંજી અભ્યાસ માટે ઉપયોગમાં લઈ શકાય.

* મિતાહાર, સંયમ અને નિયમિત ઊંઘ આસન-પ્રાણાયામના અભ્યાસ માટે આવશ્યક છે.

* હંમેશાં ખાલી પેટે અભ્યાસ કરવો જોઈએ. મૂત્રાશય અને આંતરડાં પણ ખાલી હોવાં જોઈએ. 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 લઈ શકાય.

* મળાવરોધ, બેચેની કે રોગની સ્થિતિમાં આસન-પ્રાણાયામનો અભ્યાસ ન કરવો જોઈએ.

* બહેનોથી ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન અને પ્રસૂતિ બાદ તબીબ અને નિષ્ણાત યોગ-ચિકિત્સકની સલાહ મુજબ આસન-પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરી શકાય, પરંતુ માસિક ધર્મના ૪થી ૬ દિવસ અભ્યાસ ન કરવો જોઈએ.

* આસન-પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમ્યાન વસ્ત્રો પહોળાં, ઢીલાં અને ઓછાં પહેરવા જોઈએ, જેથી મુક્ત રીતે હલનચલન થઈ શકે.

* અભ્યાસ દરમ્યાન પસીનો થાય તો સ્વચ્છ વસ્ત્ર અથવા રૂમાલથી લૂછી નાખવો જોઈએ.

* અભ્યાસ પૂરો કર્યા પછી લગભગ ૨૦-૩૦ મિનિટ પછી, સહેજ હૂંફાળા પાણીથી સ્નાન કરવું જોઈએ.

* ભોજન પણ તરત બાદ ન કરવું, ૨૦-૩૦ મિનિટ બાદ જ કરવું.

યોગનો અભ્યાસ કરતાં પૂર્વે કેટલાક પરિભાષિક શબ્દો સમજવા જોઈએ. એવા શબ્દો અને તેમના અર્થો નીચે દર્શાવ્યા મુજબ છે.

પૂરકઃ વાતાવરણમાંથી વાયુ ફેફસાંમાં ભરવાની ક્રિયા (શ્વાસ)

રેચકઃ ફેફસાંમાં ભરેલો વાયુ બહાર કાઢવાની ક્રિયા (ઉચ્છ્વાસ)

કુંભકઃ શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિને અટકાવી વાયુ રોકવાની ક્રિયા

આંતરકુંભકઃ પૂરકને અંતે ફેફસાંમાં વાયુને રોકી રાખવાની ક્રિયા.

બાહ્ય કુંભકઃ રેચકને અંતે વાયુને બહાર રોકી રાખવાની ક્રિયા.

પ્રણવ મુદ્રાઃ 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 'અંગુષ્ઠ', પ્રથમ આંગળીને 'તર્જની', બીજી આંગળીને 'મધ્યમા', ત્રીજી આંગળીને 'અનામિકા' અને ચોથી આંગળીને 'કનિષ્ઠિકા' કહેવામાં આવે છે.

જ્ઞાન મુદ્રાઃ હાથની તર્જનીનું અને અંગૂઠાનું ટેરવું પરસ્પર અડકાડો ને બાકીની આંગળીઓ સીધી રાખવાથી જ્ઞાન મુદ્રા બને છે. આ જ્ઞાન મુદ્રા જમણા હાથ વડે કે બંને હાથ વડે પણ થઈ શકે છે.

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

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

બ્લોક ૧૯, ત્રીજો માળ, ડો. જીવરાજ મહેતા ભવાન, સેક્ટર ૧૦એ, ગાંધીનગર - ૩૮૨૦૧૦