



ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત)

કૌમન યોગ પ્રોટોકૌલ



Yoga for Harmony & Peace

આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ





પ્રાર્થના

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



ॐ સંગચ્છદ્ધવં સંવદધ્વંસં વો મનાંસિ જાનતામ્ ।
દેવા ભાગં યથા પૂર્વે સજાનાના ઉપાસતે ॥



અર્થાત્: આપણે એકસાથે ચાલીએ,
એકસાથે બોલીએ, આપણું મન એક બને.
પ્રાચીન સમયના દેવતાઓનું આવું આચરણ હતું
એટલે તેઓ વંદનીય છે.

કૌમન યોગ પ્રોટોકૉલ



શિથિલીકરણ અભ્યાસ હેતુ આસન: ગ્રીવા ચાલન

શરૂઆતમાં પહેલા યોગાભ્યાસ સંબંધિત સાવધાની

01

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 (2) ક્રમ અભ્યાસ કરવો.





કૉમન યોગ પ્રોટોકૉલ

આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ

02

જમણી અને ડાબી બાજુ નમાવવું

- રેચક કરતાં, માથું જમણી બાજુ ધીરે-ધીરે નમાવી કાનને ખલા સાથે સ્પર્શ કરો, યાદ રહે કે ખલા 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 (2) ક્રમ અભ્યાસ કરવો.



03

જમણી અને ડાબી બાજુ વાળવું

- પ્રારંભિક સ્થિતિમાં માથું બિલકુલ સીધું (ટટ્ટાર) રાખો.
- રેચક કરતાં, ધીરેથી માથું જમણી બાજુ એટલું લઈ જાઓ કે તમારી ઠાઠી ખલાને 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 (2) ક્રમ અભ્યાસ કરવો.



04

ઘુમાવવું

- રેચક કરતાં, માથું આગળ તરફ ઝૂકાવો કે ઢાઢી છાતીને અડકી જાય.
- પૂરક કરતાં, ઢીરેથી માથું ઢડિયાળના કાંટાની જેમ ડાબી તરફથી જમણી તરફ (કલોકવાઇઝ) ઘુમાવો. નીચે આવો ત્યારે રેચક કરવું.
- માથું આખું ગોળ ઘુમાવવું.
- ત્યારબાદ, આવી જ રીતે માથું વિરુદ્ધ બાજુ અંટલે કે જમણી તરફથી ડાબી તરફ (અંલ્ટિકલૌકવાઇઝ) ઘુમાવો.
- ઢ્યાન રહે, પૂરક કરતાં પાછળ અને રેચક કરતાં નીચે આવવાનું છે.
- આ અેક ક્રમ (રાઉન્ડ) થયો, હજુ બે (2) ક્રમ અભ્યાસ કરવો.

સૂચના

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





કૉમન યોગ પ્રોટોકૉલ

આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ

05

કમરની સૂક્ષ્મ ક્રિયા

- બંને પગ વચ્ચે 2-3 ફૂટ જટલું 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 (2) ક્રમ અભ્યાસ કરવો.



સૂચના

- શ્વસન ધીરેથી કરવું.
- હૃદયના દર્દીએ ધ્યાન રાખીને કરવું.
- લાંબા સમયથી પીઠની પીડા અને કમરના મણકા તથા કમરના મણકાની ગાદીની તકલીફ ધરાવતી વ્યક્તિએ ન કરવું.
- પેટની કોઈ પણ શસ્ત્રક્રિયા પછી અને બહેનોએ માસિક ધર્મ દરમિયાન ન કરવું.



06

ખભાની ક્રિયા

2A ખભા સંચાલિત પ્રથમ ચરણ સ્કંધનું ખેચાણ



2B દ્વિતિય ચરણ: સ્કંધ ચક્ર (સ્કંધ ચાલન)



(ક) આગળથી પાછળ કોણી મેળવી ચક્ર, (ખ) પાછળથી આગળ મેળવી ચક્ર



કૉમન યોગ પ્રોટોકૉલ

આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ

07

ઘૂંટણની સૂક્ષ્મ ક્રિયા

- 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 (2) ક્રમ અભ્યાસ કરવો.



સુચના

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





08

તાડાસન

- 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.

ફાયદા

- 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 દર્દમાં રાહત મળે છે. તથા એકાગ્રતા વધે છે.



સૂચનો

હૃદયની તીવ્ર સમસ્યા, વેરીકોસ વેઈન, નીચા રક્તચાપ અને વર્ટિગોની સમસ્યા ધરાવતી વ્યક્તિઓએ ન કરવું.

ઊભાં-ઊભાં
કરવાનાં
આસનો





કૌભન યોગ પ્રોટોકૌલ

આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ

09

વૃક્ષાસન

- સીધા ઊભા રહો.
- ડાબો પગ વાળીને તેનું તળિયું જમણા સાથળના અંદરના ભાગ પર લગાડો.
- ડાબી એડી જમણા 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.

ફાયદા

- પગ મજબૂત બને છે.
- ખભા, ઘૂંટી અને ઘૂંટણની સખતાઈ દૂર થાય છે.
- થાક ઝડપથી દૂર થાય છે.
- પગનો તથા સાંધાનો દુખાવો દૂર થાય છે.
- સમતોલન અને સ્થિરતા કેળવાય છે.



સૂચના

સાંધાના દુખાવા, વર્ટિગો અને મેદસ્વીતા ધરાવતી વ્યક્તિએ ન કરવું.





10

પાદ હસ્તાસન

- 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.

ફાયદા

- પેટ, પેદુ, સાથળ અને પિંડીના સ્નાયુ તથા અસ્થિબંધન મજબૂત બને છે.
- પેટ અને પેદુના 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.



સૂચના

હૃદય- કમરના દુખાવા, પેટના આંતરિક સોજા, હર્નિયા, અલ્સર (યાંદા), મધુમેહના કારણે થતા નેત્રરોગ, અપસ્માર (ખેંચ), વર્ટિગો, કરોડરજ્જુના સાંધાના દુખાવામાં અને ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ન કરવું.



કૌભન યોગ પ્રોટોકૌલ

આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ

11

અર્ધચક્રાસન

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

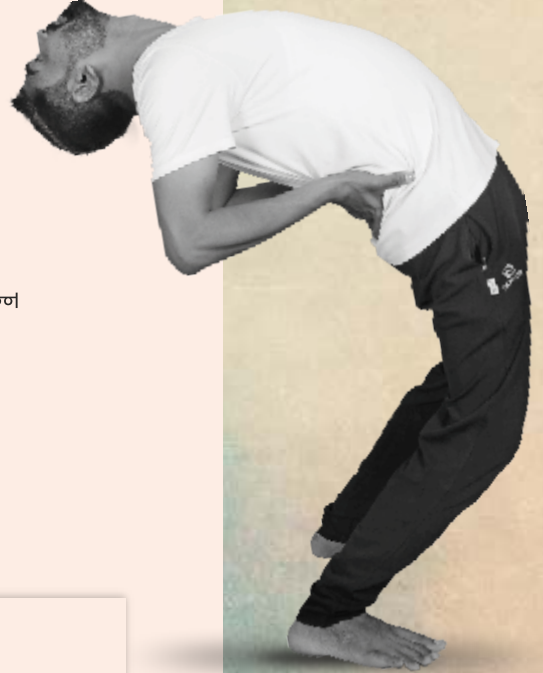
ફાયદા

- હાથ-પગ, આખું શરીર અને ખાસ કરીને પીઠ મજબૂત બને છે.
- કરોડ સ્થિતિસ્થાપક બને છે અને તેવી ચેતાઓ સતેજ બને છે.
- છાતીનો વિકાસ થાય છે અને ફેફસાં શક્તિ સંપન્ન બને છે. પેટ અને પેઢુના તમામ અવયવોની કાર્યશક્તિ વધે છે
- બલિકારહિત ગ્રંથિઓ પણ ઉત્તેજિત થાય છે.



સૂચના

વર્ટિગો, કરોડરજ્જુના સાંધાના દુખાવા, ગભાવસ્થા અને અપસ્માર (ખેંચ)ની સમસ્યામાં ન કરવું.



12

ત્રિકોણાસન

- બંને પગને છૂટા રાખીને ઊભા રહો.
- બંને હાથ જે તે દિશામાં ખલા સુધી સીધા, ઊંચા ઉઠાવો.
- દીર્ઘ પૂરક કરી રેચક કરતાં-કરતાં કમરને જમણી બાજુ ચૂકાવો.
- 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.

ફાયદા

- 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 દુખાવો મટે છે.

સૂચના

કમરદર્દ (સાયટીકા, સ્લીપ ડિસ્ક) અને પેટનું કોઈ ઑપરેશન કરાવ્યાના તુરંત બાદ ડૉક્ટરની સલાહ વિના ન કરવું. પોતાની મર્યાદાને ધ્યાનમાં રાખીને કરવું.





કૌભન યોગ પ્રોટોકૌલ

આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ

13

વજાસન/ વીરાસન

આ આસનને ધ્યાન મુદ્રામાં કરવું જોઈએ. ધ્યાનમુદ્રામાં આ આસનનો અભ્યાસ કરવામાં આવે ત્યારે અંતિમ અવસ્થામાં આંખો બંધ કરો.

- સૌ પ્રથમ ંડાસન સ્થિતિમાં બેસો.
- ડાબા પગને ઘૂંટણમાંથી વાળીને પંજાને નિતંબ નીચે રાખી બેસો.
- તે પ્રમાણે જમણા પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી પંજાને નિતંબ નીચે રાખી બેસો. નિતંબ પગની એડીઓ ઉપર રહે તે પ્રમાણે બેસવું.
- ડાબા હાથને ક્રમશઃ ડાબા અને જમણા હાથને જમણા ઘૂંટણ પર મૂકો.
- કરોડરજજુને સીધી રાખી અને સૂર્ય તરફ ગરદન રાખી આંખો બંધ કરો.
- પૂર્વવત્ સ્થિતિમાં આવવા માટે જમણી તરફ સામાન્ય નમીને ડાબા પગને આગળ તરફ કરો.
- તે જ પ્રમાણે ડાબી તરફ સામાન્ય નમીને જમણા પગને આગળ તરફ લાવો અને બંને પગ સીધા કરો.



સ્થિતિ - ંડાસન

ફાયદા

- આ આસનથી સાથળ અને પગના પંજાની માંસપેશીઓ મજબૂત થાય છે.
- આ આસન પાચન શક્તિ વધારવામાં સહાયક થાય છે.
- કરોડરજજુ સુદ્રઢ બને અને તેને સીધી રાખવામાં સહાય કરે છે.

બેસીને કરવાનાં આસનો

સૂચના

- પાઘલ્સના દર્દીઓએ આ આસન ન કરવું.
- ઘૂંટણ દર્દ અને એડીઓના દર્દીઓ માટે આ આસન વર્જિત છે.



14

ભદ્રાસન

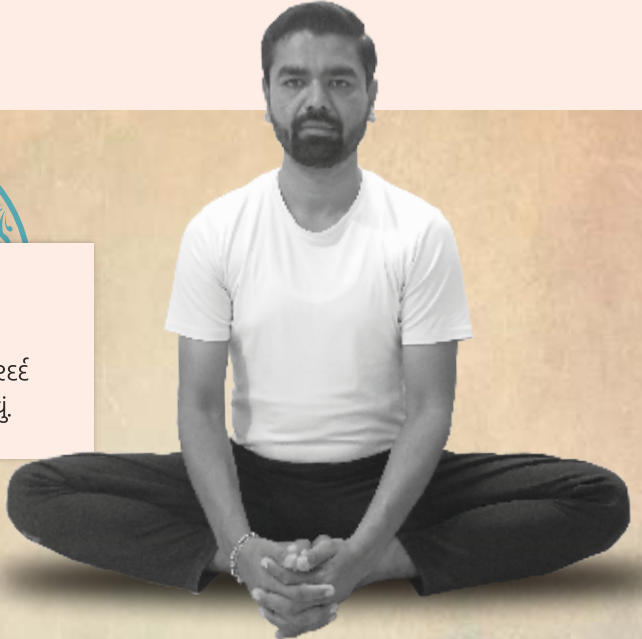
- ભદ્રનો અર્થ દ્રઢ, સજ્જન કે સૌભાગ્યશાળી થાય છે.
- આસન પર બેસો.
- બંને પગને ઘૂંટણમાંથી વાળીને તેમનાં તળીયાં એકબીજા સાથે જોડો.
- એડીઓ સીવનીને અડકાડો.
- રેચક કરતાં, બન્ને હાથથી પગના પંજા પકડો.
- બાહ્યકુંભકમાં શરીરને સીધું કરો અને દ્રષ્ટિ થોડે દૂર સીધી ભૂમિ પર સ્થિર કરો. યથાશક્તિ કુંભકમાં રહી પૂરક કરતાં મૂળ સ્થિતિમાં પાછા ફરો.

ફાયદા

- જનેન્દ્રિયો પર પ્રભાવ પડવાથી મુત્રદ્વાર ધાતુક્ષય અટકે છે, ગર્ભાશયની, શુક્રગ્રંથિઓની અને પુરુષાતન ગ્રંથિઓની નિર્બળતા દૂર થાય છે.
- સ્ત્રીઓમાં રજ:પિંડની જડતા અને અનિયમિત ઋતુસ્ત્રાવની તકલીફ દૂર થાય છે.
- ખાસ કરીને સ્વપ્નદોષ નિવારવા માટે આ આસન આશીર્વાદરૂપ છે.
- અન્ય આસનોના અભ્યાસથી થાક લાગ્યો હોય તો આ આસનના અભ્યાસથી દૂર થાય છે.

સૂચના

સાંધાના તીવ્ર દુખાવા અને કમરદર્દ (સાયટીક) દરમિયાન ન કરવું.





કૌભન યોગ પ્રોટોકૌલ

આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ

15

અર્ધ ઉષ્ટ્રાસન

- ઘૂંટણ અને પંજાઓ વચ્ચે છ ઇંચ જટેલું અંતર રાખી તેની પર બેસો.
- પંજાને એવી રીતે ભૂમિ પર રાખો કે જેથી તેના આંગળાં નીચે અને એડીઓ ઊંચી રહે.
- હાથોને શરીરની જે તે બાજુનાં નિતંબ પર મુકવા.
- પૂરક કરતાં-કરતાં નિતંબોને ઊંચા ઉઠાવો અને શરીરને ધીમે-ધીમે પાછળની તરફ કમાનની જેમ વાળો.
- આ સ્થિતિમાં છાતીને યથાશક્તિ ઊંચી ઉઠાવવા પ્રયત્ન કરો.
- યથાશક્તિ આંતરકુંભકમાં ટક્યા બાદ રેચક કરતાં-કરતાં મૂળ બેઠકમાં પાછા આવો.

‘ઉષ્ટ્ર’નો અર્થ ‘ગેટ’ થાય. આ આસનની છેલ્લી સ્થિતિમાં ઊંટની ખૂંધ જેવી સ્થિતિ બને છે. અહીં આપણે ફક્ત અર્ધ ઉષ્ટ્રાસનનો અભ્યાસ કરવાનો છે.

ફાયદા

- છાતીનો વિકાસ થાય છે અને ફેફસાં વધુ કાર્યક્ષમ બને છે. કરોડની શક્તિ વધે છે અને વધુ સ્થિતિ સ્થાપક બને છે.
- મળાવરોધ દૂર થાય છે.
- પીઠનો દુખાવો દૂર થાય છે.
- કંઠસ્થ અને પ્રજનન ગ્રંથિઓ શક્તિ સંપન્ન બને છે.



સૂચના

હર્નિયા, સંધીવા, પેટના ઑપરેશનમાં, અપસ્માર (ખંચ), મધુમેહજન્ય નેત્રરોગ, લાંબા સમયથી કમરદર્દ, વર્ટિગો અને ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ન કરવું.



16

ઉષ્ટ્રાસન (ઊંટ જેવી સ્થિતિ)

બંને ઘૂંટણના ટેકે બેસવું, ઘૂંટણથી 90 ડિગ્રીના અંશે ટટ્ટાર બેસવું, ત્યાર બાદ પગના નીચેના ભાગ (એડી પર) હાથ ટેકવી ઉપરથી પાછળની તરફ જોવાનો પ્રયત્ન કરવો. 10-30 સેકન્ડ આસનમાં રહી પૂર્વાસ્થામાં આવવું. આ આસન 2-3 વખત કરવું.

ફાયદા

- કરોડરજ્જુ લચીલી બને છે.
- ડોક, પીઠ અને કમરનાં દર્દ દૂર થાય છે.
- ચહેરાનું તેજ વધે છે.
- ગર્ભવતી મહિલાઓ માટે આ આસન ફાયદાકારક છે પણ તેમણે પ્રશિક્ષકની મદદથી આ આસન કરવું.





કૌભન યોગ પ્રોટોકૌલ

આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ

17

શશકાસન

વજાસનમાં 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.

ફાયદા

- શશકાસન આંતરડાં, યકૃત, સ્વાદુપિંડ અને કિડનીને ઊર્જા પ્રદાન કરે છે, સ્ત્રીઓના ગર્ભાશયને પુષ્ટ કરીને ઉદર, કમર અને નિતંબ ચરબી ઓછી કરે છે.
- માનસિક તનાવ, ક્રોધ, ચીડિયાપણું, ગુસ્સા વગેરેને દૂર કરીને માનસિક શાંતિ પ્રદાન કરે છે. દમ અને હૃદયરોગીઓ માટે વિશેષ લાભપ્રદ છે.



સૂચના

- આગળ ઝૂકવામાં સમસ્યા ધરાવતી વ્યક્તિએ ન કરવું.
- જઠરવૃણ (પેપ્ટીક અલ્સર) અને અજીર્ણની સમસ્યા ધરાવતી વ્યક્તિએ ન કરવું.
- ઘૂંટણના દુખાવાવાળી વ્યક્તિએ સાવચેતી રાખવી અથવા વજાસન ન કરવું.

18

મરીચ્યાસન/ વક્રાસન

ઠંડાસનમાં બેસીને ડાબા પગને ઘૂંટણેથી વાળી જમણા પગની પાસે ઘૂંટણ નજીક મૂકો (અથવા ઘૂંટણને ઓળંગીને તેની બીજી તરફ મૂકી શકો છો) જમણો પગ અને સીધો રહેશે. જમણા હાથને ડાબા પગ અને ઉદરની વચ્ચેથી લાવીને પગના પંજા પાસે ટેકવો. ડાબા હાથને કમરની પાછળ જમીન પર સીધો રાખી ગરદન તે દિશામાં ફેરવો અને ખભાની ઉપરથી વાળીને પાછળ જૂઓ. આ પ્રકારે બીજી તરફ પણ અભ્યાસ કરો, આ ક્રિયાને વક્રાસન કહે છે, તેને 4થી 6 વાર કરી શકો છો.

ફાયદા

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

સૂચના

કોઈ પણ પ્રકારના કમરદર્દ, પેટનાં ઓપરેશન અને મહિલાઓએ માસિક દરમિયાન ન કરવું.





કૌભન યોગ પ્રોટોકૌલ

આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ

19

ઉત્તાનમંડુકાસન

ઉત્તાનનો અર્થ ઉર્ધ્વ અને મંડુકનો અર્થ ઢેડકો થાય છે. આ આસનમાં ઢેડકા જેવી સ્થિતિમાં ઉર્ધ્વમુખ રાખવામાં આવે છે. તેના કારણે આ આસન ઉત્તાનમંડુકાસન તરીકે ઓળખાય છે.

- સૌ પ્રથમ વજાસનમાં બેસો.
- ઘૂંટણને શક્ય તેટલા બહાર તરફ ફેલાવો.
- ત્યારબાદ જમણા હાથને ઉઠાવી, હથેળીને ડાબા ખભાની પાછળ મૂકો.
- તે જ પ્રમાણે ડાબા હાથને ઉઠાવી, હથેળીને જમણા ખભાના પાછળના ભાગ પર મૂકો.
- થોડીવાર આ સ્થિતિમાં રોકાઈ રહો ત્યારબાદ ડાબો હાથ અને પછી જમણો હાથ પરત લઈ આવો. ઘૂંટણને પૂર્વવત સ્થિતિમાં લાવો.

ફાયદા

- આ આસન પીઠ ઢર્ઢ અને ઢરઢનની સમસ્યામાં લાભદાયી છે.
- આ આસન શરીરના મધ્યભાગ માટે લાભદાયી છે.
- ફેફસાંની કાર્યક્ષમતામાં વધારો કરે છે.



સૂચના

ઘૂંટણ અને સાંધાના દુખાવાથી પીડાતા લોકોએ આ આસન ટાળવું જોઈએ.

20

મકરાસન

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

ફાયદા

- 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.



સૂચના

ઉચ્ચ રક્તચાપ, હૃદયને લગતી સમસ્યા ધરાવતી વ્યક્તિએ ન કરવું.

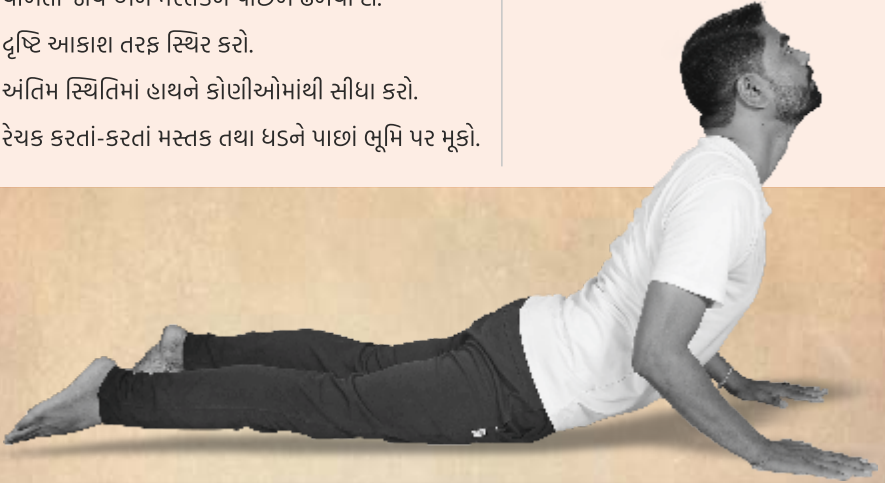
પેટ પર
ઊંધા સૂઈને
કરવાનાં
આસનો



- પેટ પર સૂઈ જાઓ.
- બંને પગને ભેગા અને સીધા રાખો. ઢાઢીને ભૂમિ પર સ્થાપો.
- બંને હાથની હથેળીઓ જેતે 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 ઢી.
- દૃષ્ટિ આકાશ તરફ સ્થિર કરો.
- અંતિમ સ્થિતિમાં હાથને કોણીઓમાંથી સીધા કરો.
- રેચક કરતાં-કરતાં મસ્તક તથા ધડને પાછાં ભૂમિ પર મૂકો.

ફાયદા

- 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.



સૂચના

- હર્નિઆ, જઠરવૃણ (પેપ્ટીક અલ્સર), હાઈપો થાઈરોઈડ, તીવ્ર પીઠદર્દ, આંતરીક ક્ષયરોગ ધરાવતી વ્યક્તિએ ન કરવું.
- મહિલાઓએ માસિક અને ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ન કરવું.
- પેટનું કોઈ ઓપરેશન કરાવ્યાના 2-3 મહિના સુધી ન કરવું.

શલભાસન

- પેટ પર સૂઈ જાવ.
- પગને સીધા અને ભેગા રાખો.
- ઘાઠી 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.

ફાયદા

- પેટની તકલીફો, કબજિયાત અને ગૅસ 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.



સૂચના

- હર્નિઆ, જઠરવૃણ (પેપ્ટીક અલ્સર), ઉચ રક્તચાપ, આંતરિક ક્ષયરોગ, હૃદયની કોઈ પણ સમસ્યા અને તીવ્ર કમરદર્દ (લોઅર બેક-પેઇન)માં ન કરવું.
- ગર્ભવતી મહિલાઓએ ન કરવું.



કૌમન યોગ પ્રોટોકૉલ

આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ

23

સેતુ બંધ આસન

- 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.



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

ફાયદા

- ગરદન, પીઠ, કાંડા તથા હાથ મજબૂત બને છે.
- શરીરના અવયવો વધુ શક્તિ સંપન્ન બને છે.
- વક્ષનો વિકાસ થાય છે, ફેફસાં શક્તિશાળી બને છે.
- કરોડ સ્થિતિ સ્થાપક અને મજબૂત બને છે.
- પીઠના દર્દમાં રાહત મળે છે.

પીઠ પર
સૂઈને
કરવાનાં
આસનો

સૂચના

અલ્સર, હર્નિયા, ગરદનના દુઃખાવા,
હૃદયની સમસ્યા અને
ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ન કરવું.

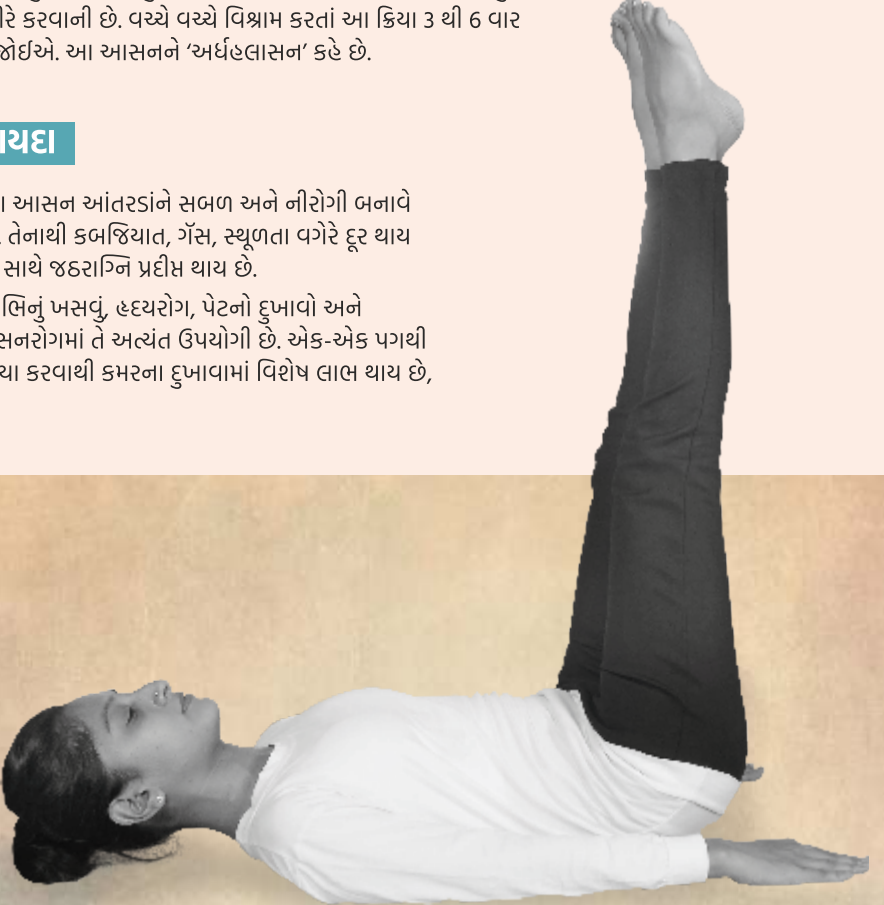
24

અર્ધહલાસન

પીઠ પર સૂઈ જઈ હથેળી જમીન પર અને પગ સીધા તેમજ પંજા એકબીજા સાથે જોડાયેલા રાખો. હવે શ્વાસ અંદર ભરી પગને 90 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 3 થી 6 વાર કરવી જોઈએ. આ આસનને ‘અર્ધહલાસન’ કહે છે.

ફાયદા

- આ આસન આંતરડાંને સબળ અને નીરોગી બનાવે છે. તેનાથી કબજિયાત, ગૅસ, સ્થૂળતા વગેરે દૂર થાય છે સાથે 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,





કૌમન યોગ પ્રોટોકૉલ

આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ

25

ઉત્તાનપાદ આસન

- જમીન પર સપાટ સૂવું, પગ સીધા રાખો અને હાથ બાજુમાં રાખો.
- ઘૂંટણ વાળ્યા વગર શ્વાસ લેવો, ધીમે ધીમે તમારા બંને પગ ઉપર ઉભા કરો અને 30 કિત્રીનો ખૂણો બનાવો.
- સામાન્ય રીતે શ્વાસ લો, થોડીવાર આ સ્થિતિમાં રહો.
- ધીમે ધીમે શ્વાસ છોડતા તમારા બંને પગને નીચે અને જમીન પર લાવવા.
- આ આસનને વધુ એક વાર પુનરાવર્તિત કરો.



અહીં ઉત્તાનનો અર્થ થાય છે (ઉપરની દિશા) અને પદ એટલે પગ. આ આસનમાં, ઉત્તાન (ચિત) પર સૂવાથી પગ ઉભા કરવામાં આવે છે. એટલા માટે આ મુદ્રાનું નામ ઉત્તાનપાદસન રાખવામાં આવ્યું.

ફાયદા

- આ આસન નાભિ કેન્દ્ર (નાભિ ચક્ર) માં સંતુલન સ્થાપિત કરે છે.
- તે પેટનો દુખાવો, વાઈ (પેટનો પવન), અપચો અને ઝાડા દૂર કરવામાં મદદરૂપ છે.
- તે પેટના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવે છે.
- આ આસન નર્વસનેસ અને ચિંતાઓને દૂર કરવામાં મદદરૂપ છે.
- તે શ્વસનને સુધારે છે અને ફેફસાની ક્ષમતામાં વધારો કરે છે.

સૂચના

ઊંડા તથાવથી પીડાતા વ્યક્તિઓ એ આ આસન પોતાના શ્વાસને રોક્યા વિના, એક પછી એક પગનો ઉપયોગ કરીને આ સરળ કસરત કરવી.

26

પવન મુક્તાસન

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 સ્વાભાવિ ક રાખો. આ ક્રિયા એક વારમાં ૩થી ૫ વાર કરવી. આ આસનને 'પવનમુક્તાસન-૨' કહે છે.

ફાયદા

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



સૂચના

હર્નિઆ, સાયટીકા (તીવ્ર કમરદર્દ), પેટની ઈજા અને ગર્ભાવસ્થામાં ન કરવું.



કૌભન યોગ પ્રોટોકૌલ

આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ

27

શવાસન

- પીઠ પર સૂઈ જાવ.
- હાથ-પગને ખુલ્લા અને ઢીલા છોડી ઢે.
- 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.
- ગૌસ 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.



સૂચના

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



કપાલલાતિ

(10-20 સ્ટ્રૌક - 3 વાર) કપાલલાતિ બે શબ્દો ઁટલે કે કપાળ+લાતિ નો બનેલો છે. 'કપાળ' નો અર્થ છે 'ખોપરી' અને 'લાતિ' નો અર્થ છે 'ચમકાવવું' કે શુદ્ધ કરવું. કપાલલાતી ખોપરીના વાયુકોટરો શુદ્ધ કરવાની ક્રિયા છે.

- કપાલલાતિના અભ્યાસમાં સિદ્ધાસન, પદ્માસન અથવા વજ્રાસનમાં જ બેસવું, કારણ કે કપાલલાતિ શ્વાસોશ્વાસની તીવ્ર ક્રિયા છે.
- પદ્માસનમાં સ્થિર સ્થિતિમાં બેઠા પછી બંને હાથ ઢીંચણ પર ધ્યાન મુદ્રામાં ગોઠવો.
- શરીર થોડું જ આગળ નમાવો. કમરથી ઉપરનું શરીર મસ્તક સહિત સીધી રેખામાં રાખો જેથી શ્વાસન ક્રિયામાં કોઈ અવરોધ ન થાય.
- શ્વાસ અંદર લેતી વખતે છાતીને જે પ્રમાણે ફૂલે છે ઁ જ પ્રમાણે છાતીને ફૂલાવેલી અવસ્થામાં ઉપર ઉઠાવી રાખો.
- પેટ ઢીલું રાખો.
- હવે પૂરકમાં શ્વાસ લેવાની ક્રિયા પૂરી થવાની સાથે જ પેટને અંદર તરફ (નાભિ પાસે થોડો નીચે) ધક્કો ઢો.
- આમ કરવાથી પેટની માંસપેશીઓ સંકોચારો. આ દરમિયાન હવાને જોરથી નાક દ્વારા બહાર ફેંકો.
- જેવી રીતે નાક સાફ કરતી વખતે આપણે કરીએ છીએ.
- ત્યારબાદ પૂરક કરવાનો નથી ઁ આપમેળે જ ક્રિયા થાય, રેચક ઁક જ રીઘમમાં કરો.

ફાયદા

- નકારાત્મક વિચારો બદલાયને હકારાત્મક બને છે.
- ફેફસાંમાં સ્થિત અશુદ્ધ હવા અધિક માત્રામાં બહાર નીકળવાથી સામાન્ય શ્વાસન કરતાં વધુ માત્રામાં શુદ્ધ હવા ફેફસાંમાં ભરાય છે આથી શારીરિક કોષો અને મસ્તિકને અધિક માત્રામાં પ્રાણવાયુ પ્રાપ્ત થાય છે.
- નાક અને મસ્તિકની સુક્ષ્મ નાડીઓની શુદ્ધિ થાય છે.
- જ્ઞાનતંત્ર ચેતનવંતુ બને છે તથા રક્ત પરિભ્રમણ સુધરે છે.
- શરદી, ફેફસાંનો સોજો, ઢમ, નાક, ગળું અને ફેફસાંમાં પાણી ભરાવું લસિકા ગ્રંથિઓનો સોજો, ગળાનો સોજો વગેરેમાં રાહત મળે છે ઁનાથી નાક અને મસ્તિકમાં ધૂળની રજ, જે વ્યુમોનિયા અને ગાંઠ જેવા રોગોનું કારણ છે ઁ જમા થતી નથી.

સૂચના

રેચક સમયે હવાનું ઘર્ષણ ગળાની અંદર, તળિયા પાસે ન થવું જોઈએ. તેમ થરો તો શુષ્કતા અને બળતરા થરો. પૂરક તથા રેચકમાં માત્ર પેટની જ હલચલ થાય ઁટલે કે છાતીની હલચલ જરા પણ કરવાની નથી. હૃદયની સમસ્યા, વર્ટિગો, અપસ્માર (ખેંચ), નસકોરીની સમસ્યા, માઈગ્રેન, હર્નિઆ, સ્ટ્રોક, પેટનાં ચાંઠા અને લાંબા સમયથી પીઠની પીડા ઘરાવતી વ્યક્તિએ ન કરવું.



કૌભન યોગ પ્રોટોકૌલ

આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ

29

અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ (5 રાઉન્ડ)

- કોઈ પણ અેક ધ્યાનાત્મક આસન કે જેમાં સુખપૂર્વક બેસી શકાય તેવુ આસન બાંધો.
- જમણા હાથે પ્રણવમુદ્રા અને ડાબા હાથે જ્ઞાનમુદ્રા બનાવો.
- આખો બંધ કરો.
- ડાબા નાસાપુટથી પૂરક કરો તેનાથી વિરુદ્ધ જમણા નાસાપુટથી રેચક અને તે પછી આ વિરુદ્ધ અેટલે કે જમણા નાસાપુટથી જ પૂરક કરી પાછા જે નાસાપુટ પ્રથમ શરૂઆત કરી હોય તે નાસાટ અેટલે કે ડાબા નાસાટ થી રેચક કરો.
- આ અેક રાઉન્ડ થયો.

ફાયદા

- વધુ પડતી ઊંઘ, આળસ, ક્રોધ, અશાંતિ, બેચેની વગેરે માનસિક વિકારોનું પ્રશમન થાય છે.
- આ સ્મૃતિ, સંયમ, શાંતિ, શૌર્ય, પ્રસન્નતા જેવા સદ્ગુણોનો વિકાસ થાય છે.
- આ દુર્વ્યસનો છૂટે છે.
- રક્તક્રિ પૂરતા પ્રમાણમાં થાય છે.
- શરીરમાં રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધે છે અને શરીર સુદ્રઢ તથા નિરોગી રહે છે.



પ્રમાણ અને સમય

- નવું શીખનાર વ્યક્તિનો પૂરક અને રેચક બન્નેનો સમય સરખો હોવો જોઈએ.
- ત્યાર બાદ તેને 152, પૂરક: રેચક પ્રમાણે કરવું.



30

ભ્રામરી પ્રાણાયામ

ભ્રામરી શબ્દ ભ્રમર શબ્દ પરથી આવેલો છે. ભ્રમરનો અર્થ ભમરો(કાળો ભમરો) થાય. આ પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમિયાન અવાજ ભમરાના ગુંજન જેવો જણાય છે.

- કોઈ પણ એક ધ્યાનાત્મક આસન કે જેમાં સુખપૂર્વક બેસી શકાય તેવું આસન બાંધો.
- ત્યારબાદ જીભને વાળીને તાળવે લગાવો.
- શક્ય તેટલી ઉપર વધારે ખેંચાયેલી રાખવી.
- આંખો કોમળતાથી બંધ કરો.
- પૂરક કરો અને રેચક સાથે મોં બંધ રાખીને અ...ઉ...મ નો ઉચ્ચારણ કરવો.

ફાયદા

- લોહીનો પ્રવાહ નાભિથી મસ્તક તરફ જાય છે.
- બન્ને મગજમાં વિપુલ પ્રમાણમાં લોહી મળવાથી યાદશક્તિમાં વધારો થાય છે.
- ધ્યાન માટેની પૂર્વભૂમિકા બંધાય છે.
- અનિદ્રાની બીમારી દૂર થાય છે.
- સાધક સ્ફૂર્તિ અને તાજગી અનુભવે છે.

સૂચના

નાક અને કાનનો
કોઈ ચેપ હોય તો ન કરવું.





કૌભન યોગ પ્રોટોકૌલ

આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ

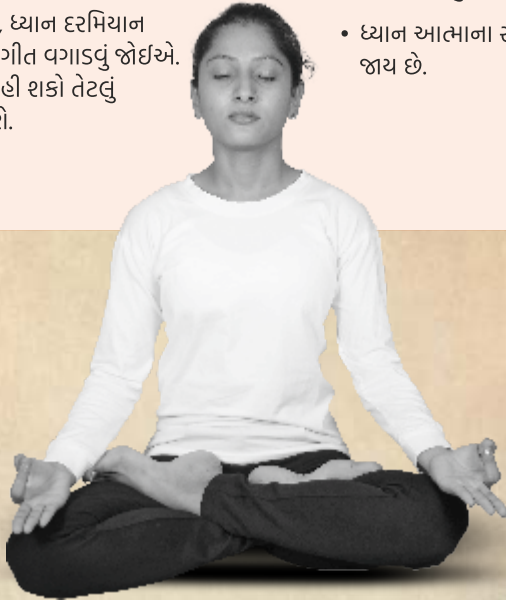
31

ધ્યાન

- ધ્યાન ઁ અવિરત નિદિધ્યાસન છે.
- કોઈ પણ ધ્યાનાત્મક આસનમાં બેસો.
- કરોડરજ્જુને આરામથી ઁકદમ સીધી રાખો.
- ધ્યાનમુદ્રા અથવા જ્ઞાનમુદ્રા ધારણ કરો.
- માથાને સીધું રાખીને આંખો કોમળતાથી બંધ કરીને બેસો.
- ઁકાગ્રતા કેળવવાની જરૂર નથી, માત્ર તમારી ભ્રમરોની વચ્ચે હળવું ધ્યાન ધરો અને શ્વાસોચ્છવાસ પ્રત્યે જાગૃત રહો.
- તમારા બધા જ વિચારો દૂર કરો અને માત્ર કોઈ ઁક શુદ્ધ વિચાર ધારણ કરી ધ્યાન ધરો.
- નવા અભ્યાસ માટે, ધ્યાન દરમિયાન મધુર ધ્યાનાત્મક સંગીત વગાડવું જોઈઁ. જેટલો વધુ સમય રહી શકો તેટલું રહેવાનો પ્રયત્ન કરો.

કાયદા

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





યોગ ક્લાસ સંકલ્પ સાથે પૂરો કરાવવો

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





STATE CO-ORDINATOR NAME

Sr. No	ZONE	NAME	MOBILE No.
1	STATE	RADHESHYAM RAMDULAR YADAV	9662517746

ZONE CO-ORDINATOR NAME

1	NORTH ZONE	AJITKUMAR PRAHLADBHAI PATEL	9978270770
2	CENTRAL ZONE	DR. JAYANA PATHAK	9409402195
3	SOUTH ZONE	PREETI PANDEY	8160261202
4	SAURASTRA ZONE	PRITIBEN UPENDRABHAI SHUKALA	7567170014
5	KUTCH ZONE	VIJAYKUMAR SHETH	9099881155

DISTRICT CO-ORDINATOR

Sr.No	DISTRICT	NAME	MOBILE No.
NORTH ZONE			
1	AHMEDABAD East	MAULIKBHAI BAROT	8128514304
2	AHMEDABAD West	ILAXIBEN CHAUHAN	9879746349
3	AHMEDABAD District	PRAFULBHAI SAVALIYA	9427490162
4	GANDHINAGAR District	HEMLATABEN PATEL	9427076044
5	GANDHINAGAR Municipal	BHAVANABEN KUSHAWAH	8200081604
6	MAHESANA	JAYANTIBHAI PATEL	9974230200
7	PATAN	ANKITABEN RAHULBHAI PATEL	9925166942
8	SABARKANTHA	AMIBEN K. PATEL	9426897901
9	BANASKANTHA	SMITABEN JOSHI	9429088441
10	ARAVALLI	PAYALBEN VALAND	9512887574
CENTRAL ZONE			
11	VADODARA	INDRAJITKUMAR K. PARMAR	7359720003
12	PANCHMAHAL	PINKIBEN MACWAN	9723275974
13	ANAND	DIVYA DHADUK	9427922579
14	KHEDA	MINALKUMAR KANTILAL PATEL	9879209563
15	DAHOD	DEVENDRABHAI PATEL	7990033600



GUJARAT STATE YOG BOARD

Sr.No	DISTRICT	NAME	MOBILE No.
16	CHHOTAUDEPUR	GHANSHYAMBHAI RATHVA	9979396390
17	MAHISAGAR	SUNILKUMAR JOSHI	9978032317
SOUTH ZONE			
18	SURAT	DISHA JIGNESH JANI	9316220479
19	BHARUCH	BHAVINI THAKKAR	7016500963
20	VALSAD	NILESH KOSIA	9375622974
21	NARMADA	VASANTBHAI VASAVA	9023455393
22	DANG	KAMLESHBHAI PATREKAR	9016623827
23	TAPI	MANESHBHAI VASAVA	9586308291
24	NAVSARI	GAYATRIBEN TALATI	9925190997
SAURASTRA ZONE			
25	RAJKOT Municipal	VANDNABEN RAJANI	9276306334
26	RAJKOT District	DIPAK TALAVIYA	9723776900
27	JUNAGADH	CHETNABEN GAJERA	9426132581
28	AMRELI	JAYDIPBHAI CHAUHAN	9723556679
29	BOTAD	ARJUNBHAI HASMUKHBHAI NIMAVAT	9033771945
30	PORBANDAR	JIVABHAI KHUTI	9978230035
31	GIR SOMNATH	HIRANSINH B. GOHIL	8140099590
32	BHAVNAGAR	DR.RIDDHI PINAKIN MANDLIYA	9426964247
KUTCH ZONE			
33	KUTCH	BHUPATSINH SHODHA	9537410518
34	MORBI	VALJI PREMJI DABHI	9586282527
35	JAMNAGAR	HARSHIDA MEHTA	9427445476
36	SURENDERNAGAR	NITABEN H. DESAI	9727022564
37	DEVBHUMI DHWARKA	DHANABHA D. JADIYA	9924266956



ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

બ્લોક-19, ત્રીજો માળ, ડૉ. જીવરાજ મહેતા ભવન,
સેક્ટર-10એ, ગાંધીનગર - 382010

Tel : 079 232 58342, 43

E-mail id: gujaratyogboard@gmail.com