



ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત



પુસ્તક

દર્શનપારખી

April - 2023



“યોગ” ઈ-જર્નલ માસિક તૈયાર કરનાર ટીમ

શ્રી અશ્વિની કુમાર
(ઇન્ચાર્જ અધ્યક્ષશ્રી ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ અને અગ્રસચિવ (ર.ગ.)

શ્રી વી. બી. વેદી
(ખાસ ફરજ પરના અધિકારીશ્રી)

“યોગ” ઈ-જર્નલ કમિટી

શ્રી રાજેશ પટેલ
(યોગાહાર એક્સપર્ટ)

શ્રી બળવંતસિંહ ચૌહાણ
(વહીવટી અધિકારી)

શ્રી રાધેશ્યામ યાદવ
(ઝોન યોગ કો-ઓર્ડિનેટર)

શ્રી અનિલકુમાર ડી. ત્રિવેદી
(યોગ એક્સપર્ટ)

શ્રી જયરામભાઈ ઠક્કર
(સિનીયર યોગ નિષ્ણાંત)

શ્રી આત્મપ્રકાશ કુમાર
(સિનીયર યોગ નિષ્ણાંત)

શ્રીમતી હેમલતાબેન પટેલ
(જીલ્લા યોગ કો-ઓર્ડિનેટર)

શ્રી યોગેશ પી. જનસારી

અનુક્રમણિકા

૧. શુભેચ્છા સંદેશ	૩
૨. પ્રાણાયામ	૪
૩. યોગ	૮
૪. વિદ્યાર્થી જીવનમાં યોગનું મહત્વ	૧૦
૫. યોગ : હોલીસ્ટીક થેરાપી	૧૨
૬. અતિ ગંભીર કોવિડની મહામારીમાં માનવ જીવન ઉપર યોગની સકારાત્મક અસર	૧૫
૭. યોગની ઉપચારક અસરો અને જીવનની ગુણવત્તા વધારવાની તેની ક્ષમતાનો અભ્યાસ અને તારણ	૧૮
૮. ધ્યાન	૨૩
૯. ઘર ઘર યોગી, હર ઘર નિરોગી	૨૪
૧૦. શું તમે લાંબુ નિરોગી જીવવા ઈચ્છો છો?	૨૬
૧૧. મિલેટ (આહાર ચિકિત્સા)	૨૮

પ્રકાશક : ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

પ્રકાશિત વર્ષ : ૨૦૨૩, માસ : એપ્રિલ ભાષા : ગુજરાતી

૧. શુભેચ્છા સંદેશ

નમસ્કાર,

આપ સૌ યોગી આત્માઓને મારા પ્રણામ

આપને જણાવતાં મને આનંદ થાય છે કે ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ દર માસે “યોગ” ઈ-માસિક શરૂ કરી રહ્યું છે. આ માસિક ગુજરાતી હિન્દી અને અંગ્રેજી ત્રણે ભાષાઓમાં રજૂ થશે.

ઈ-જર્નલ પ્રસિધ્ધ કરવાનો હેતુ એ રહેશે કે.....

અત્યાર સુધી યોગ બોર્ડએ કરેલી કામગીરી લોકો સુધી પહોંચે. યોગ બોર્ડના આગામી કાર્યક્રમોની જાણ લોકોને થાય. યોગ વિષય ઉપર નિષ્ણાતોના લેખ આવશે જેથી લોકો યોગને સારી રીતે સમજી શકે. અષ્ટાંગ યોગના હિસ્સાઓ જેવા કે આસનો, પ્રાણાયામ, ષટ્કર્મ જેવા અલગ અલગ પ્રેક્ટીસ કેવી રીતે કરવા, તેના ફાયદા, સાવધાનીઓ વિષે સમજ આપતા લેખો હશે.

યોગ સાથે યોગ્ય આહારનું જ્ઞાન હોવું એટલું જ જરૂરી છે. શરીર સ્વસ્થ રાખવા યોગ સાથે આહારમાં થતી ભૂલો પર આહારના નિષ્ણાતો દ્વારા લેખ લખવામાં આવશે.

યોગ દ્વારા સાધકો અને ટ્રેનરોને થયેલા અનુભવો અને શારીરિક અને માનસિક લાભની જાણકારી મળશે. સાથે સાથે ઓલ્ટરનેટ થેરાપીના નિષ્ણાત લોકો દ્વારા અલગ અલગ થેરાપીની સમજ આપતા લેખોનો સમાવેશ થશે. દેશ દુનિયામાં યોગમાં નામ કાઢનાર સંસ્થાઓના તરફથી તેમની સંસ્થાઓ દ્વારા ચાલતા યોગ વિષયક પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા માનવ સમાજને થયેલા ફાયદાઓ વિષે ચર્ચાઓ હશે.

આજકાલ જંતુનાશકો અને રાસાયણિક ખાતરોના ઉપયોગથી પેદા થતા ખેત પેદાશો દ્વારા રોગનું પ્રમાણ અને હોસ્પિટલોનો વધારો ચિંતા જનક છે. લોકોને ઝેરની અસરો અને રોગોથી બચાવવા યોગ તરફ વાળવા એટલું જ જરૂરી છે.

આપ સૌ યોગ બોર્ડ સાથે જોડાયેલા યોગી ભાઈઓ બહેનો “યોગ” ઈ-જર્નલ ને વધુને વધુ લોકોને સોશિયલ મીડિયાના પ્લેટફોર્મ થકી મોકલશો તેવી અભ્યર્થના સાથે.....

અધ્યક્ષ, ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

૨. પ્રાણાયમ

જીવનનો આધાર પ્રાણ છે. જન્મ થતા બાળક શ્વાસ લે છે અને મૃત્યુ સમયે અંતિમ શ્વાસ છોડે છે. એટલે શ્વાસ લેવો અને છોડવો એ વચ્ચેનું જીવન એ સામાન્ય લોકો માટે જીવન છે. પરંતુ ખરા અર્થમાં શ્વાસ લેતા નવ ચેતન અને પ્રાણનો સંચાર થાય છે. એટલે સ્થૂળ શરીર માટે અને તેની જાળવણી માટે શ્વાસની ક્રિયા એ એક અગત્યનું પરિબળ છે. આ દરેક જીવ માત્રને લાગુ પડતી પ્રક્રિયા છે.

બાળકના જન્મ સમયે જેટલી તીવ્ર કક્ષાથી શ્વાસ લેવાની ક્રિયા શરૂ થાય એટલું તે બાળકનું શ્વસન સબંધી સારું સ્વાસ્થ્ય જીવનભર રહે છે અને શ્વસન તંત્ર ખુબજ મજબુત રહે છે. માનવ શરીરમાં નિરંતર ચાલતી શ્વસન ક્રિયા એ એક સહજ આપમેળે ચાલતી પ્રક્રિયા માત્ર નથી પરંતુ શરીરમાં પ્રાણ સંચાર પૂરું પડતી અને નાનામાં નાની અણુઓના સેલને નવ જીવન આપી શરીર જીવંત રાખવાનું કામ કરે છે.

પ્રાકૃતિક વાતાવરણમાંથી એક વખતના શ્વસન દ્વારા મુખ્યત્વે નાઈટ્રોજન ઓક્સીજન કાર્બન ડાયોક્સાઈડ નિયોન મેથોન હિલીયમ કીપ્ટોન હાઈડ્રોજન અને ક્ષેનોન પ્રકારના અસંખ્ય ઘટકો આપણા શરીરમાં પ્રવેશે છે. માનવ શરીરની શ્વસન રચના દ્વારા લેવામાં આવતા શ્વસન (ઇન્હેલ)માં ઓક્સીજન ૨૧% કાર્બન ડાયોક્સાઈડ ૦-૪% અને નાઈટ્રોજન ૭૯% જેટલી માત્રામાં આપણા શરીરમાં પ્રવેશે છે. અને જ્યારે ઉચ્છ્વાસ સમયે ઓક્સીજન ૧૬% કાર્બન ડાયોક્સાઈડ ૪% અને નાઈટ્રોજન ૭૯% જેટલા બહાર નીકળે છે. આ વૈજ્ઞાનિક સંશોધન છે. આના પરથી એટલું તારણ કાઢી શકાય કે ઓક્સીજન વાયુ વધુ ગ્રહણ થાય છે. અને આ વાયુ દ્વારા પ્રાણ ચૈતન્ય અને જીવન ટકી રહ્યું છે.

આ પ્રકારે શરીરની અંદર આવેલ અલગ અલગ તંત્રો પૈકી શ્વસન તંત્ર આ સમગ્ર પ્રક્રિયા કરે છે. જેમાં મુખ્યત્વે નાક, શ્વાસ, નળી, ફેફસા, ઉપરી ભાગ મધ્ય ભાગ અને ડાયાફ્રામ) મુખ્યત્વે કામગીરી કરે છે. અને ફેફસા અંદર આવેલ Bronchioles નાના છિદ્રો દ્વારા રક્તને પ્રાણ વાયુ પૂરો પડે છે. આવા અસંખ્ય છિદ્રોના જુમ્માને ALVEOLI કહે છે. અને તે જેટલા સક્રિય તેટલું શ્વસન સ્વસ્થ હોય છે. કોરોના મહામારી સમયે વાયરસ ફેફસામાં પ્રવેશી શ્વસન ક્રિયાને અવરોધી નાના છિદ્રોને સ્થિતિસ્થાપકાતાને નિષ્ફળ બનાવી દેતા અને તેથી દર્દીને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થતી, જેને સામાન્ય ભાષામાં શરીરમાં ઓક્સિજનનું લેવલ નીચું થઈ જવાથી, વ્યક્તિનું ઓક્સીજન લેવલ જાળવવા કૃત્રિમ ઓક્સીજન આપવો અને વેન્ટિલેટર દ્વારા શ્વસન ક્રિયા ચાલુ રાખી ફેફસાને પુનઃ સક્રિય કરવાની સારવાર આપવામાં આવતી હતી. આ સમયે આપણે આપના ઘણા સ્વજનો ગુમાવ્યા હતા, પરંતુ આવી મહામારી સમયે એલોપેથી અને

અન્ય ઉપચાર પદ્ધતિ કારગત નહિ થતા યૌગિક શ્વસન પ્રાણાયામ દ્વારા અનેક દર્દીઓએ પુનઃજીવન પ્રાપ્ત કર્યું છે.

સામાન્ય રીતે વ્યક્તિ એક મીનીટમાં અંદાજે ૧૫ થી ૧૭ વખત શ્વસન ક્રિયા કરે છે. પરંતુ આ ક્રિયા નિયંત્રિત કે નિયમિત નથી હોતી. અમુક જીવો આથી પણ ઓછું શ્વસન કરે છે જેમ કે કુતરા, નાગ બિલાડી, જંગલી પશુઓ વગેરે જ્યારે કાચબો સૌથી દિર્ઘ શ્વસન કરે છે તેથી સરેરાશ અન્ય જીવો કરતા વધુ આયુષ્ય ભોગવે છે. અમુક કાચબાઓ ૪૦૦ વર્ષ સુધી જીવિત રહ્યાના ઉદાહરણો છે. આ ઉપરથી એવું સાબિત થઈ શકે છે કે જેમ દીર્ઘ શ્વસન સાટું તેમ જીવન લાંબુ રહે. પરંતુ અહીં એ બાબત અગત્યની છે કે આ શ્વસન ક્રિયા પર નિયમન કેળવવામાં આવે તો સ્વાસ્થ્ય અને જીવન લાભકારી બની શકે છે.

આપના પ્રાચીન ઋષિ મુનિઓએ સ્વસ્થ અને દિર્ઘ જીવન જીવવા માટે નિરોગી થવા અને રહેવા માટે યોગની અંદર ઘણું સ્પષ્ટીકરણ અને ઘણી પદ્ધતિ આપી છે. જેને યોગની પરિભાષામાં પ્રાણાયામ કહે છે. કુંભક ક્રિયા કહેવાય છે. હઠ યોગ પ્રદીપીકામાં પ્રાણાયામનું વર્ણન કરતા જણાવ્યું છે કે આસનોમાં નિપુણતા મેળવ્યા પછી લાંબા સમય સુધી સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરવા ઇન્દ્રિયો ઉપર નિયંત્રણ મેળવ્યા પછી પ્રાણાયામનો અમલ કરવો.

ભગવાન શ્રી મહર્ષિ પતંજલીએ આને એક સૂત્રાત્મક રૂપ આપી ૧૯૫ સૂત્રમાં ૮ સ્ટેપ આપી યોગ દર્શનના રૂપમાં સામાન્ય લોકો સમજી શકે એવી ભાષામાં યોગ માટે સૌથી મોટું અને પ્રથમ પ્રદાન માનવજીવનને આપેલ છે. જેમાં યમ નિયમ આસન પ્રાણાયામ પ્રત્યાહાર ધારણા ધ્યાન અને સમાધિ સુધી પહોંચવા, યોથું સ્ટેપ પ્રાણાયામનું આપેલ છે. અને તેની વ્યાખ્યા કરતા યોગ સૂત્રમાં જણાવ્યું છે કે

તસ્મિન સતિ સ્વાસપ્રસ્વાસયોગર્તી વિચ્છેદઃ પ્રાણાયામઃ।

તસ્મિન એટલે ત્રીજું એવો અર્થ થાય છે. યોગના ત્રીજા અંગ આસનને સ્થિર કર્યા પછી શ્વાસોશ્વાસની ચાલતી સતત ગતિને તોડીને રોકવાની ક્રિયાને પ્રાણાયામ કહ્યો છે.

આમ પ્રાણાયામ એટલે પ્રાણ + આયામ, પ્રાણ એટલે જીવન શક્તિ, અને આયામ એટલે તેની ઉમરનું નિયંત્રણ, આમ યોગ સાધના એ પ્રાણ ઉપાસના છે. શ્વસન એ શરીર અને મન વચ્ચે નો સેતુ છે. અને તેની ઉપરનું નિયંત્રણ એટલે પ્રાણાયામ. આ રીતે પ્રાણ એટલે જીવન શક્તિ જે ચૈતન્ય શક્તિ વિના કોઈપણ પ્રાણીનું જીવન જીવવું શક્ય નથી. પૃથ્વી પરના કોઈપણ જીવ પછી તે માનવ, પશુ, પક્ષી, જીવ, જંતુ, વનસ્પતિ કેમના હોય? ખોરાક વિના થોડા દિવસો ચાલે, પાણી વિના થોડા કલાકો ચાલે, પરંતુ શ્વસન ક્રિયા વગર ચાલે નહિ.

પ્રકૃતિ અને બ્રહ્માંડમાં સુક્ષ્મ પ્રાણ તત્વ શરીરમાં પ્રવેશી તમામ જૈવિક ક્રિયાઓને કાર્યાન્વિત કરવાનું કામ કરે છે. પ્રાણીનું જીવન પ્રથમ અને અંતિમ શ્વાસ વચ્ચે મર્યાદિત છે.

અને પ્રાણીના શરીરમાં રહેલી ચૈતન્ય શક્તિ બહાર નીકળી પ્રકૃતિમાં વિલીન થઇ જાય છે. અને પ્રાણીનું જીવન સમાપ્ત થઇ જાય છે.

પ્રાણાયામના અલગ અલગ ગ્રંથોમાં પ્રકારોનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. ઋષિ મહર્ષિઓએ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી હોય તે ઉમરથી તેના નામો આપેલા હશે તેવું ધ્યાનમાં આવે છે જેમ કે (A) ઉદ્ધીત, પ્રણવ, દિર્ઘ શ્વસન, (૧) સુર્યભેદન પ્રાણાયામ, (૨) ઉજ્જયી, (૩) શીતલી, (૪) શીતકારી, (૫) ભ્રામરી, (૬) ભસ્ત્રિકા, (૭) પ્લાવીની, (૮) મૂર્છા પ્રાણાયામ. આ ઉપરાંત મહર્ષિ પતંજલીએ ૪ પ્રાણાયામનું પ્રતિપાદન કર્યું છે. (૧) બાહ્ય વૃત્તિ, (૨) અભયંતર વૃત્તિ, (૩) સ્તંભ વૃત્તિ, (૪) બાહ્યાભ્યંતર વિષયાક્ષેપી.

વધુમાં શ્વાસ લેવાની / છોડવાની અને રોકવાની ક્રિયાને પણ ઘણું મહત્વ આપે છે. તેની માત્રા પણ ખુબ જ અગત્યની છે. શ્વાસ અંદર લેવો પુરક, શ્વાસ બહાર કાઢવો રેચક, શ્વાસ અંદર રોકી રાખવો અંતર કુંભક, શ્વાસ બહાર કાઢી બહાર રોકી રાખવો બાહ્ય કુંભક, વિગેરે હોય છે. અને કેટલા સમયમાં શ્વાસ લેવો, કેટલો સમય રોકી રાખવો, કેટલા સમય દરમિયાન ધીમી ગતિથી બહાર કાઢવો અને શ્વાસ બહાર કાઢ્યા પછી કેટલા સમય સુધી પુનઃ શ્વાસ ના લેવો, આ બધી બાબતો પ્રાણાયામના મહત્વને વિશેષ રૂપથી વધારો કરે છે. આ ઉપરાંત રોગ અનુસાર પણ પ્રાણાયામના પ્રકારો છે.

અનુલોમ વિલોમ પ્રાણાયામ નાડીઓની સુદ્ધિ અને રક્ત સંચારને વ્યવસ્થિત કરવામાં તેમજ હાર્ટ એટેકના દર્દી માટે અકસીર ઉપકારક છે. જેના નિયમિત સ્વાધ્યાયથી હાર્ટ બ્લોકેજ પણ દુર થયાના વૈજ્ઞાનિક રીસર્ચ થયેલ છે.

શ્વાસ લેવાની પદ્ધતિ પણ ડેવલપ થયેલ જોવા મળેલ છે. જેમાં યૌગિક શ્વસન એટલે ત્રણ સ્ટેપથી થતી શ્વસન ક્રિયા, ઉદરપટલની મદદથી, છાતીની મદદથી અને ખભાની મદદથી. આમાં શ્રેષ્ઠ ઉદારીયા શ્વસનને ગણવામાં આવ્યું છે. જેમાંથી ફેફસા પુનઃ વિકસિત થઇ મહત્તમ શ્વાસ લઇ શકાય છે.

અહી ખાસ એ બાબત પણ નોંધનીય છે કે શ્વાસ અંદર લેતી સમયે પેટનો ભાગ થોડો બહાર આવશે. અને શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે પેટનો ભાગ અંદર તરફ સંકોચાય છે. આ પ્રમાણે થાય તો પ્રાણાયામના ખુબજ વધુ ફાયદા જોવા મળે છે.

શ્વસન ક્રિયાને મન સાથે સંબંધ :-

આ એક પ્રાણાયામ સાથે થતી શ્વસન ક્રિયા સાથે સહજ રીતે જોડાયેલી બાબત છે. જ્યારે તમારું ચિત્ત મન એકાગ્ર હોય ત્યારે શ્વસન ક્રિયા શાંત, સામાન્ય હોય છે. જ્યારે આવેશમાં હોવ ત્યારે શ્વાસ અનિયમિત અને ઝડપી હોય છે. જેમ કે કોઈની ઉપર ગુસ્સો કરો તો સહજતાથી શ્વાસ નહિ ચાલે. પરંતુ તીવ્ર ગતિથી શ્વસન ચાલુ થઇ જશે. ભય સમયે, સંશય સમયે,

આલાપ સમયે, આકાંત, વિશાદ પીડા, હાની, આવા સમયે મનની ક્રિયાનો સીધો પ્રભાવ શ્વસન ઉપર જોવા મળે છે, તેજ પ્રમાણે આનંદ ઉત્સાહ હર્ષ પ્રાર્થના પૂજા અર્ચન સમયે મન શાંત આનંદિત હોવાથી શ્વસન ધીમું અને અલ્પ હોય છે.

આ ઉપરથી ખ્યાલ આવે છે કે મન અને શ્વસનને સીધો સંબંધ છે અને તેની શરીર પર પ્રતિકાત્મક અસરો જોવા મળે છે. એટલા માટે જ પ્રાણાયામ દ્વારા મનની ચંચળતાને સ્થિર કરી યોગના માર્ગ પર આગળ જતા અંતે સમાધિ સ્થિતિ, મોક્ષ પ્રાપ્તિના માર્ગે જઈ શકાય છે.

આસનો કરતી વખતે પણ શ્વાસ પ્રશ્વાસનું નિયંત્રણ કરવામાં આવે તો વધુ ફાયદો જોવા મળે છે. અને મનને એકાગ્ર કરવામાં સહાયભૂત થાય છે. પ્રખર અભ્યાસી અને પ્રચંડ પુરુષાર્થી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરનાર ઋષિ મુનિઓના શ્વસન દરમિયાન શરીરના કોઈપણ ભાગમાં પ્રતિક્રિયા જોવા મળતી નથી, એટલે કે શ્વસન ચાલુ છે કે બંધ છે તે ભૌતિક રીતે સામાન્ય વ્યક્તિ જોઈ શક્તિ નથી, એટલી ધીમી માત્રામાં શ્વસન ચાલતું હોય છે. કેટલાક ઋષિ તપસ્વીઓ વર્ષો સુધી ગુફાઓ અને ગીરીકંદરાઓમાં તપ કરતા હોય છે. જ્યાં અપણા જેવા સામાન્ય મનુષ્યને થોડી વારમાં જ શ્વાસ અવરોધ થતા અકળામણ અનુભવે છે.

ષટ્કર્મની ક્રિયામાં આવતી કપાલભાતિની ક્રિયાને પણ હાલમાં ઘણી જગ્યાએ પ્રાણાયામ તરીકે પ્રયોજવામાં આવે છે અને જો પધ્ધતિસર કરવામાં આવે તો અનેક શારીરિક ફાયદા જોવા મળે છે.

વધુમાં હઠયોગમાં બાહ્ય પ્રાણાયામના રૂપમાં ત્રણ અલગ અલગ ક્રિયાઓ દ્વારા મહાબંધ થઈ શકે, તેમાં પણ શ્વસન ક્રિયાઓ ઉપર કામ થતું હોઈ, તેનો પણ પ્રાણાયામમાં સમાવેશ થાય છે. જેમ કે મુલબંધ, ઉદીયાન બંધ, અને જાલંધર બંધ, આ ત્રણેય બંધ દ્વારા શ્વસન ક્રિયાને રોકી રાખવામાં આવે છે અને શરીરના સ્નાયુઓ અને સંબંધિત ભાગની સંકોચન ક્રિયા કરવાની રહે છે. અને તેના પણ ખુબ જ અદ્ભુત પરિણામ મળે છે. સાથે અઙ્ગીસાર ક્રિયાથી બહેતરીન લાભ પ્રાપ્ત થાય છે.

અનિલકુમાર ડી. ત્રિવેદી

ઝોન કો ઓર્ડીનેટર, સૌરાષ્ટ્ર

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

3. યોગ

પ્રસ્તાવના :-

આપણે બધા 'યોગ' શબ્દથી સારી રીતે પરિચિત છીએ. આજકાલ અખબારો અને ટેલિવિઝન જેવા પ્રચાર માધ્યમો દ્વારા આ શબ્દ સમાજના દરેક ઘર સુધી પહોંચ્યો છે. યોગ એ પ્રાચીન ભારત દ્વારા વિશ્વને આપેલી ભેટ છે. આ એક નવું વિજ્ઞાન છે. યોગ પ્રાચીન સમયમાં જેટલો ઉપયોગી હતો તેટલો આજે છે, હકીકતમાં તે આજના સમયમાં પણ વધુ ઉપયોગી છે. યોગ માત્ર વ્યક્તિગત વિકાસને ઉત્તેજિત કરતું નથી, પરંતુ તે સામૂહિક વિકાસને પણ ઉત્તેજિત કરે છે. તેથી, તેના મહત્વ અને જાહેર સ્વીકૃતિને ધ્યાનમાં રાખીને, સંયુક્ત રાષ્ટ્રની સંસ્થાએ 21 જૂનને "આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ" તરીકે જાહેર કર્યો છે.

યોગની વિવિધ વ્યાખ્યાઓ છે :-

યોગનું સ્વરૂપ એટલું વિશાળ છે કે તેને કોઈ એક વ્યાખ્યામાં બાંધવું મુશ્કેલ છે. યોગ સંસ્કૃત શબ્દ "યુજ" પરથી ઉતરી આવ્યો છે. જેનો અર્થ થાય છે ઉમેરો, મિલન, મિલન અથવા સંયોગ. મનને વૈશ્વિક ચેતના સાથે જોડવાનો અર્થ એ છે કે જે દિવ્યતા પ્રગટ કરે છે તે યોગ છે.

મહર્ષિ પતંજલિએ તેમના પ્રથમ પુસ્તકના પ્રથમ એપિસોડના બીજા સૂત્રમાં યોગનું વર્ણન કર્યું છે. "યોગ" ચિત્તવૃત્તિ "નિરોધ" એટલે આપણા મનમાં નિરંતર ઉદ્ભવતી નિરંકુશ વૃત્તિ. તેમનો અંત આ યોગ છે. આમ સર્જક પણ તેને શારીરિક કરતાં માનસિક વધુ માને છે. વાસ્તવમાં યોગ એ એક મનોવિજ્ઞાન છે. યોગનું ધ્યેય મનની પ્રવૃત્તિઓને નિયંત્રિત કરીને નકારાત્મક વિચારોને દૂર કરવા અને સ્વ-વિકાસમાં ઉપયોગી એવા વિચારોને સ્થિર કરવાનો છે.

સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે "દરેક વ્યક્તિમાં દેવત્વ પ્રાપ્ત કરવાની શક્તિ છે. આપણામાં છુપાયેલ આ દિવ્યતા સાથે તાલમેલ મેળવો, એટલે કે જે આ દિવ્યતા પ્રગટ કરે છે તે યોગ છે.

યોગના વિવિધ માર્ગો છે :-

યોગ શબ્દનો ઉપયોગ તેમના ગ્રંથોમાં વિવિધ રીતે કરવામાં આવ્યો છે. યોગનો મૂળ અર્થ છે પરમ ચેતના સાથે જોડાણ પ્રાપ્ત કરવાના વિવિધ માર્ગો. અને તેમના નામ પણ એ જ માર્ગ પ્રમાણે છે. જેમ કે ભક્તિ એક્ય સાધનાનો અર્થ થાય છે "ભક્તિ-યોગ". આ જગત એ પરમાત્માનું સ્વરૂપ છે એમ સમજીને, તેમની સેવા કરીને, એકતા કરવી એટલે "કર્મયોગ". બુદ્ધિ

દ્વારા આ સૃષ્ટિ અને તેના સર્જકની સમજણ મેળવીને જ્ઞાનના માર્ગ પર એકતા હાંસલ કરવાનો પ્રયાસ કરવો, “એટલે કે જ્ઞાનયોગ” અને શરીર, આત્મા અથવા મન પર નિયંત્રણ રાખીને એકતા પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયાસ કરવાનો અર્થ છે “રાજ-યોગ”. આને “પતંજલિ” યોગ અથવા ફક્ત યોગ કહેવાય છે. આપણે અહીં જેની વાત કરી રહ્યા છીએ તે મહર્ષિ પતંજલિ દ્વારા રચાયેલ “યોગ” અથવા “રાજ-યોગ” છે.

યોગ વિશે ગેરમાન્યતાઓ

- યોગ ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ અને લાભદાયી વિષય હોવા છતાં, યોગ વિશે ઘણી ગેરસમજો છે.
- . યોગ સામાન્ય લોકો માટે નથી, પરંતુ ઋષિઓ અને સંતો માટે છે.
 - . યોગ એ અલૌકિક વિષય છે.
 - . યોગ એટલે માત્ર આસન પ્રાણાયામ
 - . યોગ એટલે એક પ્રકારની કસરત
 - . યોગ એટલે માત્ર તબીબી પદ્ધતિ
 - . યોગ એ ધાર્મિક-સાંપ્રદાયિક વિષય છે
 - . યોગ એ વાંચન અને પ્રવચનનો વિષય છે.
 - . યોગ સુંદરતા માટે છે.
 - . યોગ એક ચમત્કાર છે.

આ માન્યતાઓને કારણે આપણે લાંબા સમય સુધી યોગથી વંચિત રહી ગયા.

આત્મ પ્રકાશ કુમાર (મુખ્ય યોગ શિક્ષક)

(પૂર્વ પતંજલિ યોગ સમિતિ અમદાવાદ પશ્ચિમ)

યોગના નિષ્ણાત, ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ ગાંધીનગર

મો. : 9825334479

૪. વિદ્યાર્થી જીવનમાં યોગનું મહત્વ :-

પ્રસ્તાવના :-

સ્વસ્થ અને સુરક્ષિત જીવન જીવવા માટે સક્ષમ બને તે સાથી માનવીનું સ્વપ્ન છે, આ સ્વપ્નને સાકાર કરવા માટે યોગ મુખ્ય સહાયકની ભૂમિકા ભજવે છે. એવું નથી કે યોગ માત્ર વિદ્યાર્થી જીવનમાં જ યોગનું મહત્વ જણાવે છે અથવા તેનાથી વિદ્યાર્થીઓને જ ફાયદો થાય છે. યોગનો મહીનો જાણવા માટે આપણે યોગના દરેક પાસાઓ વિશે જાણવું જોઈએ. વિદ્યાર્થી જીવનમાં યોગના મહત્વ પરનો આ નિબંધ તમને યોગ વિશે સંપૂર્ણ માહિતી આપવાનો પ્રયત્ન કરશે.

યોગનો ઇતિહાસ :-

યોગને ભારતીય સનાતન સંસ્કૃતિની ઓળખ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, જેમાં માનવ શરીર અંતિમ સુખના નવા પરિમાણને પ્રાપ્ત કરે છે. યોગ શબ્દ સંસ્કૃત શબ્દ "યુજ" પરથી આવ્યો છે, જેનો અર્થ થાય છે જોડાવું અથવા એક થવું. યોગ એ ચેતનાના પરિમાણનો ઉલ્લેખ કરે છે જેનો ભારતીય ફિલસૂફીમાં 5000 વર્ષથી વધુનો ઇતિહાસ છે. યોગનું અંતિમ જ્ઞાન ભગવાન શિવ દ્વારા સપ્તર્ષિઓને થોડીવાર આપવામાં આવ્યું હતું, ત્યારબાદ સપ્તઋષિઓએ પૃથ્વીના ખૂણે ખૂણે જઈને યોગનો પ્રચાર કર્યો અને માનવ જાતિનું કલ્યાણ થયું. એટલા માટે ભગવાન શિવને આદિયોગી પણ કહેવામાં આવે છે, કારણ કે હજારો વર્ષો પહેલા તેમણે સાત ઋષિઓમાં આ યોગિક જ્ઞાનનું વિતરણ કર્યું હતું.

રોજિંદા જીવનમાં યોગનું મહત્વ:-

જેમ જેમ માણસ આધુનિકતાની નજીક જઈ રહ્યો છે તેમ તેમ તે અનેક પ્રકારની હતાશા અને ચિંતાઓમાં ડૂબી રહ્યો છે. તેનાથી બચવા માટે માણસને યોગનો સહારો છે. કારણ કે તે કોઈપણ ચિંતા અથવા હતાશાને મૂળમાંથી સારવાર આપે છે. રોજિંદા જીવનમાં, મનુષ્ય પોતાને સ્વસ્થ રાખવા, શારીરિક વિકાસ માટે અને માનસિક તણાવને દૂર રાખવા માટે યોગને અપનાવે છે.

યોગના ફાયદા:-

યોગથી ઘણા પ્રકારના ફાયદા મળે છે, જે માત્ર વિદ્યાર્થીઓને જ નથી મળતા પરંતુ દરેક ઉંમરના લોકોને મળે છે અથવા મળી શકે છે. યોગ માટે કોઈ વય મર્યાદા નથી. તે શરીરને લવચીક, સ્વસ્થ, સ્વસ્થ અને તણાવમુક્ત બનાવે છે. આ સાથે તે માનસિક સુખ આપવા માટે પણ સક્ષમ છે. આત્માને પરમાત્મા સાથે જોડવામાં યોગ મુખ્ય ભૂમિકા ભજવે છે.

આ વાતને ધ્યાનમાં રાખીને આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે યોગને મુખ્ય ઓળખ મળી અને

લોકોએ ખુલ્લા મનથી યોગને અપનાવીને ભારતીય સનાતન સંસ્કૃતિને માન આપ્યું છે. એ જ ભારતીય સનાતન સંસ્કૃતિ જેનો મૂળ મંત્ર "વસુદૈવ કુટુંબકમ" છે. યોગની આ શક્તિ વિદ્યાર્થીઓના જીવનમાં ઉતારવા માટે શાળાઓમાં યોગને ફરજિયાત બનાવવામાં આવ્યો છે.

નિષ્કર્ષ :-

આ નિબંધના આધારે, તમને યોગનો મહિમા, યોગનો ઇતિહાસ અને આધુનિક યોગમાં યોગની સ્થિતિ વિશે જાણવા મળ્યું હશે. આ પછી, વિદ્યાર્થીઓ યોગ પ્રત્યે જનજાગૃતિ માટે જીવનમાં યોગના મહત્વ પર તેમના પોતાના શબ્દોમાં નિબંધ સરળતાથી લખી શકે છે.

વિદ્યાર્થી જીવનમાં યોગના મહત્વ વિશે કેટલીક વિશેષ માહિતી:-

વિદ્યાર્થી જીવનમાં યોગના મહત્વ વિશે નીચેની વિશેષ માહિતી હોવી જરૂરી છે.

વિદ્યાર્થી જીવનમાં યોગના મહત્વ પરનો નિબંધ તમને યોગ વિશે જાગૃત કરે છે.

વ્યક્તિના સમગ્ર જીવનનો પાયો વિદ્યાર્થી જીવનથી જ નાખવામાં આવે છે અને યોગ આ પાયાને મજબૂત બનાવે છે.

વિદ્યાર્થી જીવનમાં યોગનું મહત્વ વધુ સારા ભવિષ્ય માટે દૂરંદેશી અને સકારાત્મક વિચારસરણીના પરિણામ તરીકે જોઈ શકાય છે.

યોગ, જે એક અંતિમ આધ્યાત્મિક અભ્યાસ છે, તેના દ્વારા વિદ્યાર્થીઓમાં સકારાત્મક ઉર્જાનો સંચાર થાય છે.

યોગ વિદ્યાર્થીને અત્યંત જટિલ પરિસ્થિતિઓ વગેરેમાં હિંમતભેર નિર્ણય લેવાનું પણ શીખવે છે.

આત્મ પ્રકાશ કુમાર (મુખ્ય યોગ શિક્ષક)

(પૂર્વ પતંજલિ યોગ સમિતિ અમદાવાદ પશ્ચિમ)

યોગના નિષ્ણાત, ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ ગાંધીનગર

મો. : 9825334479

પ. યોગ : હોલીસ્ટીક થેરાપી

હોલીસ્ટીક એટલે સમગ્ર સર્વગ્રાહી અથવા સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય ચિકિત્સા પદ્ધતિ

સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય એટલે કે શારીરિક, માનસિક, સામાજિક, આધ્યાત્મિક, નૈતિક, બૌદ્ધિક, ભાવનાત્મક રીતે સ્વસ્થ હોય તેને સંપૂર્ણ સ્વસ્થ કહીશું. યોગ ચિકિત્સા વ્યક્તિને પરિપૂર્ણ રૂપે સારવાર કરે છે. તેથી તેને હોલીસ્ટીક થેરાપી એટલે કે સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય ચિકિત્સા પદ્ધતિ કહીશું.

આપણા ઋષિમુનીઓએ, યોગને માનવ જીવનને ઉન્નત બનાવવા આપેલ અનમોલ ભેટ છે. આધુનિક સમયમાં રોગ નિવારણ માટે દવાઓ અને ટેકનોલોજીની મદદથી સારવારનો ખુબ બહોળો વિકાસ થયો છે. છતાં ત્યાં ઘણી ત્રુટીઓ છે. જ્યારે આપણા ઋષિમુનીઓએ તો કોઈ રોગ ઉત્પન્ન જ ના થાય તે માટે યોગ (અષ્ટાંગ યોગ)ની અનમોલ ભેટ આપી છે.

યોગએ ઉપચારની સંપૂર્ણ પ્રણાલી છે. જેમાં આસનો, પ્રાણાયામ, (કુંભક), ધ્યાન, અને શુદ્ધિ ક્રિયાઓ, મુદ્રાઓ સહીત વિવિધ તકનીકોનો સમાવેશ થાય છે. યોગ ઉપચાર માટેનો સર્વગ્રાહી અભિગમ છે.

યોગ અભ્યાસ કરવાથી કફ, પિત્ત, વાત બેલેન્સ રહે છે. યોગ આસનો તથા મુદ્રાઓ શરીરમાં શક્તિ, લચીલાપણું અને સંતુલન વધારવા માટે રચાયેલ છે. શ્વાસ લેવાની તકનીકો અથવા પ્રાણાયામ માનસિક સ્વાસ્થ્યને બળ આપે છે. તણાવ, ચિંતા અનિદ્રા હોર્મોન્સનું બેલેન્સ બગડવું, આ બધું પ્રાણાયામ અભ્યાસ દ્વારા નોર્મલ કરી શકાય છે. ન્યુરોલોજીકલ બિબીમારીઓ અને હાઈ બ્લડ પ્રેસર, ગભરામણ, અનીદ્રા જેવા વિકારો ના સારવારનું કામ કરે છે. પ્રાણાયામ તેમજ દ્વારા પણ માનસિક બીમારીઓ દુર કરી શકાય છે.

શુદ્ધિ ક્રિયાઓ, પ્રાણાયામ યોગનીદ્રા એ યોગ ઉપચારના આવશ્યક ઘટકો છે. આ પદ્ધતિઓ મનને શાંત તથા નિયંત્રિત કરવામાં તણાવ ઘટાડવામાં અને ભાવનાત્મક સુખાકારીમાં સુધારો કરવામાં મદદ કરે છે. ધ્યાનમાં મનને એક જ બિંદુ પર કેન્દ્રિત કરવું જેમ કે શ્વાસ-પ્રશ્વાસ, મંત્ર, છબી, સુગંધ, પ્રકૃતિ આ પ્રેક્ટીસ (ગાઈડ મેડીટેશન) તણાવને દુર કરવામાં મેમરી અને એકાગ્રતા સુધરે છે. વ્યક્તિ નકારાત્મક વિચારો અને લાગણીઓને સાત્વિક રીતે સંચાલિત કરે છે.

યોગનું આધ્યાત્મિક પાસું પણ ઉપચાર માટેના તેના સર્વગ્રાહી અભિગમનું એક મહત્વપૂર્ણ ઘટક છે. યોગના આધ્યાત્મિક પાસમાં પરમાત્મા સાથે જોડાણ વિકસાવવું અને

પરમ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવી તે છે. યોગ ચિકિત્સાનું આ પાસું ફક્ત આધ્યાત્મિક પુરતું મર્યાદિત નથી. પરંતુ જીવનમાં વધુ અર્થ અને ઉદ્દેશની શોધ કરનાર કોઈપણને લાભ કરે છે. માનવજીવનને ઉત્કૃષ્ટ બનાવે છે. ભૌતિક જગત અને સુક્ષ્મ જગત તથા આધ્યાત્મિક જગતની અનુભૂતિ કરાવે છે.

યોગ ચિકિત્સા એ સલામત અને બિન આક્રમક ઉપચાર છે. જે તમામ ઉમરના અને ફિટનેસ સ્તરના લોકો દ્વારા પ્રેક્ટીસ કરી શકાય છે. તેને હિલીંગ માટે કુદરતી અને સર્વગ્રાહી અભિગમ શોધી રહેલા વ્યક્તિઓ માટે આકર્ષક વિકલ્પ છે. જો કે યોગ અભ્યાસ શરૂ કરતા પહેલા અનુભવી યોગ ટીચર નો સંપર્ક કરવો મહત્વપૂર્ણ છે. ખાસ કરીને ત્યારે જ્યારે કોઈ ગંભીર તબીબી સ્થિતિ હોય. યોગમાં શરીરની સાથે સાથે મન અને આત્માનો પણ વિચાર કરવામાં આવે છે. તેથી યોગને સંપૂર્ણ ચિકિત્સા પદ્ધતિ કહીશું.

યોગની દ્રષ્ટીએ મનુષ્યનું વ્યક્તિત્વ પંચકોશી છે. આ દરેક કોશનું પરસ્પર સંકલન આવશ્યક છે. અને આ સંતુલન વિષે માત્ર યોગમાં જ વર્ણન કરવામાં આવેલ છે. યોગ દ્વારા વ્યક્તિત્વમાં રહેલ કોઈપણ પ્રકારના અસંતુલન ને દુર કરી વ્યક્તિત્વ નું સંપૂર્ણ સંકલન કરવામાં આવે છે. તેથી યોગ એક સંપૂર્ણ ચિકિત્સા પદ્ધતિ છે.

યોગ ચિકિત્સા દ્વારા યમ નિયમના પાલનથી આસન અભ્યાસ અને પ્રાણાયામ તથા ધ્યાનની વિધિપૂર્વક અભ્યાસ કરવાથી ચેતનાનો ક્રમિક વિકાસ થાય છે. અને સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. વ્યક્તિ “સ્વ”માં સ્થિત થાય છે.

યોગ ચિકિત્સામાં બહારથી કશું પણ પુરક આપવામાં આવતું નથી. શરીરના ત્રિદોષ (આધ્યાત્મિક, આધિભૌતિક, આધિદૈહિક) દુર થાય છે.

આમ યોગ દ્વારા અંતિમ સત્ય પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. એટલે કે યોગ શાસ્ત્રમાં જ મોક્ષનું વર્ણન કરવામાં આવેલ છે અને યોગ દ્વારા જ તેને પ્રાપ્ત કરી શકાય.

આયુર્વેદ અનુસાર સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા પ્રમાણે જોઈએ તે સ્વાસ્થ્ય યોગ દ્વારા જ પ્રાપ્ત કરી શકાય.

સમદોષઃ અમાગ્નિશ્ચ સમધાતુમલ્ક્રિયાઃ।

પ્રસન્ના ભેન્દ્રિયમનાઃ સ્વસ્થઈત્યભીધીયતે॥

જે મનુષ્યના દોષ વાત, પિત્ત અને કફ, અગ્નિ (જઠરાગ્ની) રસ આ સાત ધાતુ સમ અવસ્થામાં તથા સ્થિર રહે છે. માલ મૂત્ર ક્રિયાઓ સારી રીતે થાય છે. અને જેનું મન આત્મા

અને ઇન્દ્રિયો પ્રસન્ન રહે છે. તે સ્વસ્થ છે. તો આ બધું યોગ અભ્યાસ દ્વારા સંભવ છે.

મહર્ષિ પતંજલિ એ યોગ સૂત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે

સતુ ધિર્ઘ્કલ નૈરન્તયર્સત્કારસેવિતો દૃઢભૂમિઃ॥

યથાર્થ શ્રદ્ધાથી અને દીર્ઘકાલ સુધી અને નિરંતરતા થી વ્યક્તિ યોગ અભ્ય કરે તો પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. આમ યોગ એ સર્વગ્રાહી ચિકિત્સા છે, પણ શ્રાદ્ધથી નિરંતર અભ્યાસ કરવામાં આવે તો માનવી શારીરિક માનસિક આધ્યાત્મિક નૈતિક બૌદ્ધિક અને ભાવનાત્મક રીતે સ્વસ્થ જીવન જીવી શકે છે.

હેમલતાબેન પટેલ

યોગ જિલ્લા કો-ઓર્ડિનેટર, ગાંધીનગર

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ



૬. અતિ ગંભીર કોવિડની મહામારીમાં માનવ જીવન

ઉપર યોગની સકારાત્મક અસર

આપણું યોગ વિજ્ઞાન ૩૦૦૦ વર્ષ જૂની આપણાં ઋષિ મુનીઓની ભેટ છે. માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ નરેન્દ્રભાઈ મોદીએ દિર્ઘદ્રષ્ટી પ્રાચીન પરંપરામાંથી વર્ષ - ૨૦૧૫માં યોગને વૈશ્વિક ઓળખાણ આપી “ આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ”ની ઉજવણી શરૂ કરાવી ત્યારથી પશ્ચિમના દેશોએ પણ યોગને સર્વગ્રાહી તરીકે સ્વીકાર કર્યો છે અને માન આપ્યું છે. રાષ્ટ્રીય સ્વાસ્થ્ય સંસ્થાએ પણ યોગને પુરક વૈકલ્પિક દવા તરીકે માન્યતા આપી છે.

કોવિડ-૧૯ (કોરોના)ની મહામારીમાં ૨૦૧૯-૨૦૨૦ની સાલમાં મે મહારાષ્ટ્ર રાજ્યમાં પતંજલી આર્યુવેદ લિમિટેડના ડેરી પ્લાન્ટમાં મારા કાર્યકાળ દરમિયાન યોગ પ્રાણાયામ કરવાની માનવ શરીર પર અસર અંગે અભ્યાસ/અનુભવ કર્યો હતો.

જે વ્યક્તિઓ નિયમિત યોગ પ્રાણાયામ કરતા હતા તેમને કોરોનાની માઈનોર અસર થઈ હતી. અને કોરોના બાદ પણ કોઈ ખાસ નકારાત્મક અસર જોવા મળી નહોતી અને જે લોકોને થયો હતો તેઓ પણ ઝડપથી સાજા થઈ ગયા હતા. કોરોના મહામારી દરમિયાન મે પણ કોઈ રજા રાખ્યા સિવાય દરરોજ સરેરાશ ૧૨ કલાક કામ કર્યું હતું. કોરોનાની અસર થઈ ન હતી. નિયમિત યોગ પ્રાણાયામ કરવાથી માનવ શરીરની રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધે છે અને પ્રાણવાયુની કમી અનુભવાતી નથી તે મારો જાત અનુભવ છે.

પ્રાણાયામ યોગના મુખ્ય ઘટકોમાંનો એક છે તે દર્દીઓ માટે માત્ર શ્વાસની તકલીફમાં રાહત માટે જ નહીં પણ મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી માટે ખૂબજ ઉપયોગી છે. પ્રાણાયામનો સતત અભ્યાસ શ્વાસનતંત્રના સ્નાયુઓને મજબૂત કરીને ફેફસાના કાર્ય અને ક્ષમતામાં સુધારો કરે છે. હૃદયના ધબકારા ઘટાડે છે. અને બ્લડપ્રેસરને નિયમિત કરે છે. શ્વાસ લેવાની તકલીફ એ કોવિડ -૧૯ના દર્દીઓની મુખ્ય અગવડતાઓમાંની એક છે. દર્દીઓએ શ્વાસ લેવાની તકલીફ દૂર કરવામાં પ્રાણાયામની મૂલ્યવાન અસરનો અનુભવ કર્યો. અનુલોમ વિલોમ પ્રાણાયામ એ એવું પ્રાણાયામ જે નસકોરા દ્વારા વૈકલ્પિક શ્વાસોચ્છવાસ દ્વારા વર્ગીકૃત કરવામાં આવે છે. નાના અવરોધો દૂર કરે છે. બને નસકોરા શ્વાસના પ્રવાહને સંતુલીત કરે છે અને હૃદયના ધબકારા અને બ્લડપ્રેશર નિયમિત કરે છે.

સુદર્શન ક્રિયા યોગ (SKY) એક અદ્યતન નિયંત્રીત ચક્રીય લયબદ્ધ શ્વાસ લેવાની

ટેકનીક છે. વિવિધ માઈક્રોબાયલ, ફંગલ, અને વાયરલ હોય સામે એકદર પ્રતિરક્ષ વધારવામાં સક્ષમ છે. ફેફસાના ચેપના કારણે કોવિડ-૧૯ રોગમાં મૃત્યુદર વધારે હોવાથી SKV આ પરિસ્થિતિમાં અકાળ મૃત્યુને અટકાવી શકે છે.

ભ્રામરી પ્રાણાયામ મધમાખી જેવા ગુજરાવ અવાજ ઉત્પન્ન કરીને લાંબા સમય સુધી શ્વાસ બહાર કાઢવા સાથેનું પ્રાણાયામ મગજના તણાવને દૂર કરવામાં અને કોવિડ-૧૯ના દર્દીઓને હતાશા ચિંતા અને અનિદ્રાને નિયંત્રીત કરવામાં મદદ કરે છે.

ગુજરાવનો અવાજ એક સ્પંદન બનાવે છે. જે મન અને નર્વસ સિસ્ટમને શાંત કરે છે. જે શાંત શ્વાસ બહાર કાઢવાની સરખામણીમાં નાઈટ્રિક ઓક્સાઈડમાં ૮ થી ૨૧ ઘણો વધારો કરે છે. નાઈટ્રિક ઓક્સાઈડ રોગપ્રતિકારક તંત્રમાં મહત્વની ભૂમિકા ધરાવે છે. તે અંગોમાં રક્તપ્રવાહ સુધારે છે. ધમનીઓ બળતરા વિરોધી ક્રિયાનું કારણ બને છે. અને રોગપ્રતિકારક શક્તિને વેગ આપે છે. જે વાયરસ અને અન્ય પરોપજીવી જીવોનો વિનાશ કરે છે.

ભ્રામરી પ્રાણાયામ હોમ આઈસોલેશન દરમિયાન માનસીક સ્વાસ્થ્ય અને કોવિડ-૧૯ના દર્દીઓની ઉઘની ગુણવત્તા પર હકારાત્મક અસરનો અનુભવ થયો અને નોંધ લીધી હતી. હોમ આઈસોલેસનના ૧૫ દિવસ દરમિયાન દર્દીઓ દરરોજ ૨૦ મીનીટ ભ્રામરી પ્રાણાયામ ઓનલાઈન કરતા હતા.

કોવિડ-૧૯ના દર્દીઓને પ્રસ્તાવિત સરળ આસાન દા.ત. લાઈટ એક્સાઈઝ, બેસીને કરવાનાં હળવા આસન જેથી તેમને થાક ન લાગે. કારણ કે થાક એ વધુ સામાન્ય કોવિડ-૧૯ના લક્ષણોમાનું એક છે. ક્રોનિક ફેટીગ(Fatigue) સિન્ડ્રોમ (CFS) અટકાવવા માટે હળવા આસનનો સફળતા પૂર્વક ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. એટલે ગંભીર થાક સાથેના કેટલાક લક્ષણો નિવારી શકાય.

કોવિડ-૧૯ના દર્દીઓને ધ્યાન કરાવીને સ્વસ્થતાનો સમયગાળો વધારવામાં આવે છે. અને બિમારીઓમાંથી ઉપચાર ઝડપી થાય છે. ધ્યાન ખાસ કરીને આરામ અને ધ્યાનની તાલીમ પદ્ધતિઓ દ્વારા ન્યુરો પ્લાસ્ટીસિટીમાં વધારો કરી શકાય છે. જેનાથી કોવિડ-૧૯ દર્દીઓ રોગમાંથી વધુ સારી રીતે સાજા થઈ શકે છે. માઈન્ડફુલનેશ મેડિટેશનમાં કિલીનીકલ ડીસઓર્ડરની સારવાર થઈ શકે છે. અને સ્વસ્થ મનની સુખાકારીમાં વધારો થઈ શકે છે.

આપણા ભારત દેશમાં આયુષ મંત્રાલય (આયુર્વેદ યોગ અને પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા, યુનાની સિદ્ધ અને હોમીયોપેથી) એ કોવિડ પછીની પુનઃપ્રાપ્તિ (સુધારવા) માટે માર્ગદર્શિકા તૈયાર કરી

છે. જેમાં શ્વસન અને કાર્ડિયક કાર્યક્ષમતા વધારવા તણાવ અને ચિંતા ઘટાડવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્તો યોગ પ્રોટોકોલનો સમાવેશ થાય છે. રોગપ્રતિકારક શક્તિને વધારવા માટે યોગ પ્રાણાયામ અને ધ્યાનના દૈનિકમાં તાલીમ અને પ્રેક્ટીસ કરાવવી જોઈએ.

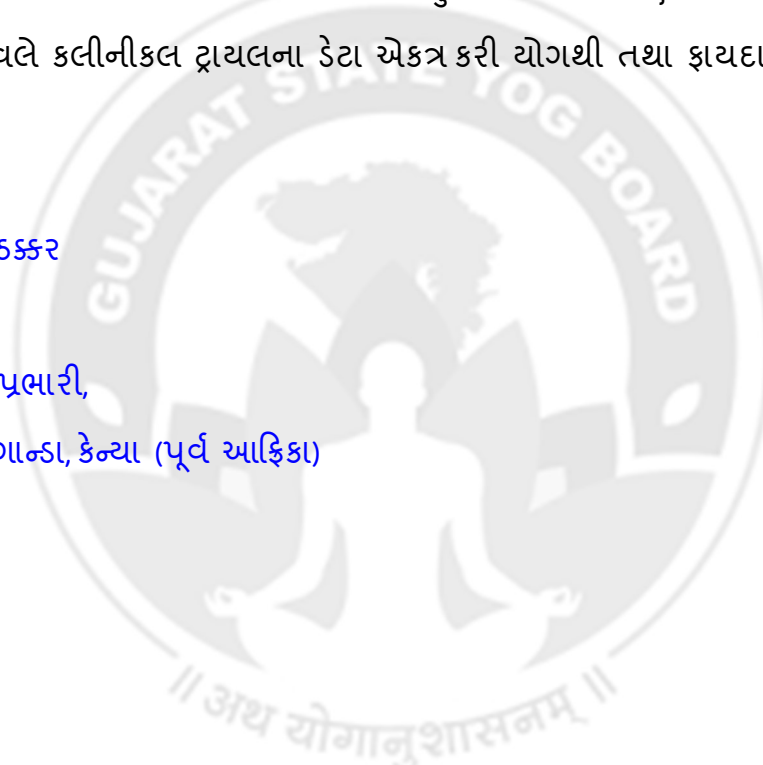
મગજ-શરીરની દરમિયાનગીરીઓને સક્રીય પણે પ્રોત્સાહન આપવું (દર્દીને સાંભળવો) જેણે યોગ જે દાખલા સાથે પુરાવા દર્શાવ્યા છે. તે ઘણા કોવિડ-૧૯ના દર્દીઓને ફાયદો કરી શકે છે. જેમાં નુકશાનની ન્યુનત્તમ સંભાવના છે. જોકે વધુ સંશોધનની ચોક્કસપણે જરૂર છે. અન્ય સામાન્ય બીમારીઓ માટે યોગના લાંબાગાળા કિલનીકલ ઉપયોગથી પૂરતા તર્ક, પૂર્વ કિલનીકલ ડેટા અને સલામતીના ડેટા એકઠા કરીને યોગથી રોગમુક્તિ અભિયાનમાં સફળતા મેળવી શકશું. ઉપરોક્ત નોંધના આધાર અને અનુભવ ઉપર અપણે GSYBમાં જિલ્લા લેવલે અને રાજ્ય લેવલે કલિનીકલ ટ્રાયલના ડેટા એકત્ર કરી યોગથી તથા ફાયદાનો બહોળો પ્રચાર કરી શકાય.

ડૉ. જયરામ કે. ઠક્કર

નેચરોપેથ,

પતંજલિ યોગ પ્રભારી,

તાન્ઝાનિયા યુગાન્ડા, કેન્યા (પૂર્વ આફ્રિકા)



૭. યોગની ઉપચારક અસરો અને જીવનની ગુણવત્તા

વધારવાની તેની ક્ષમતાનો અભ્યાસ અને તારણ

માનનીય વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીજીએ યોગને વૈશ્વિક ઓળખ આપીને “ વસુદૈવ કુટુમ્બકમ ” દ્વારા માત્ર ભારતને જ નહીં પરંતુ વિશ્વના તમામ સમુદાયોને લાભ મળે તેવા ઉમદા વિચાર થી યોગનો પ્રચાર-પ્રસાર કર્યો છે. અને યોગના ફાયદા અને જીવન સુધાર અંગે વિશ્વને પરિચય કરાવ્યો. પરંતુ હજુ સુધી યોગના ફાયદા અંગે બધાજ જન-સમુદાય સુધી આપણે તેને પહોંચાડી શક્યા નથી. મારા અનુભવે દરેક વ્યક્તિને મહાત્મા ગાંધીજી ના સિધ્ધાંત મુજબ યોગ અંગેના ફાયદાના દાખલા જણાવવાથી દરેક વ્યક્તિ યોગનું મહત્વ વિસ્તારથી સમજીને યોગમાં જોડાય.

પ્રભુ કૃપાથી મારા ગુરુજી અને જીવનના માર્ગદર્શક સ્વામી રામદેવજી મહારાજ ના સાંનિધ્યમાં છેલ્લા ત્રેવીસ વર્ષ થી યોગનો અભ્યાસ અને તેનાથી થતાં ફાયદાનો અનુભવ કરવાનું સૌભાગ્ય મળ્યું છે.

મારા અનુભવ મુજબ Kaizen (continual Improvement) સતત સુધારણા કરવાનો એક અભિગમ છે. તેના મુજબ નાના અને ચાલુ હકારાત્મક ફેરફારો નોંધ પાત્ર સુધારાઓ મેળવી શકાય છે. સામાન્ય રીતે તે સહકાર અને પ્રતિબદ્ધતા ઉપર આધારિત છે. જે પરીવર્તન હાંસલ કરવા માટે ઉપયોગી થઈ શકે છે.

યોગ એ મન અને શરીર ફિટનેશનું એક સ્વરૂપ છે. જેમાં સ્નાયુબદ્ધ પ્રવૃત્તિનું સંયોજન અને શ્વાસ અને ઉર્જા પ્રત્યેની જાગૃતિ પર આંતરિક રીતે નિર્દેશિત માઇન્ડ કુલ ફોક્સનો સમાવેશ થાય છે.

પ્રથમ સિધ્ધાંત એ છે કે માનવ શરીર એ એક બીજાથી અવિભાજ્ય વિવિધ આંતર સંબંધીત પરિણામોનું બનેલું એક સર્વગ્રાહી અસ્તિત્વ છે. અને કોઈપણ એક પરિમાણ નું આરોગ્ય અથવા બીમારી અન્ય પરિમાણો ને અસર કરે છે.

બીજો સિધ્ધાંત વ્યક્તિઓ છે અને તેમની જરૂરિયાતો અનન્ય છે અને તેથી આ વ્યક્તિત્વને સ્વીકારે છે. તે રીતે સંપર્ક કરવો જોઈએ અને તેમની પ્રેક્ટિસ તે મુજબ તૈયાર કરવી જોઈએ.

ત્રીજો સિધ્ધાંત યોગ એ સ્વ-શક્તિકરણ છે. સાધક ને તેનો પોતાનો ઉપચાર કરનાર પ્રક્રિયાથી જોડે છે. આરોગ્ય તરફની તેમની સફરમાં સક્રિય ભૂમિકા ભજવીને ઉપચાર બહારના સ્ત્રોત ને બદલે અંદરથી આવે છે. અને સ્વાયતતાની વધુ સમાજ પ્રાપ્ત થાય છે.

યોથો સિધ્ધાંત એ છે કે વ્યક્તિના મનની ગુણવત્તા ઉપચાર માટે નિર્ણાયક છે. માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓ જેવી કે, ડિપ્રેશન, ચિંતા, તાણ અને અનિદ્રા વગેરે વ્યક્તિ માટે યોગ જેવી પુરક ઉપચાર પદ્ધતિથી સારવાર લેવાના સૌથી સામાન્ય કારણો માંનુ એક કારણ છે. યોગ વ્યક્તિને આરામ કરવા, શ્વાસ ધીમા કરવા અને વર્તમાન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા પ્રોત્સાહિત કરે છે. સહાનુભૂતિશીલ નર્વસ સિસ્ટમમાંથી સંતુલિત અને સિમ્પેથેટીક સીસ્ટમ માટે ઉડાન અથવા લડાઈ પ્રતિભાવ અને છૂટ છાટ પ્રતિભાવ અને બાદમાં શાંત અને પુનઃ સ્થાપન છે. તે શ્વાસ અને હૃદયના ધબકારા ઘટાડે છે. બ્લડ પ્રેશર કન્ટ્રોલ કરે છે. કેન્સર ને લગતી બીમારી ના સ્તરને ઘટાડે છે. અને આંતરડા જેવા મહત્વપૂર્ણ અવયવોમાં લોહીનો પ્રવાહ વધારે છે.

યોગના મુખ્ય ધ્યેયોમાનો એક મુખ્ય ધ્યેય મનની શાંતિ પ્રાપ્ત કરવી અને સુખાકારીની ભાવના આરામની લાગણી સુધારેલ આત્મ-વિશ્વાસ, સુધારેલ કાર્યક્ષમતા ચિડિયાપણું ઘટવું અને જીવન પ્રત્યે આશાવાદી દ્રષ્ટિકોણ બનાવવાનો છે. યોગાભ્યાસ સંતુલિત ઉર્જા ઉત્પન્ન કરે છે. જે રોગ-પ્રતિકાર તંત્રના કાર્ય માટે મહત્વપૂર્ણ છે. યોગિક ક્રિયા ભય આક્રમકતા અને ક્રોધ માટેના જવાબદાર વિસ્તારોને અટકાવે છે. યોગ અને ધ્યાન ની પ્રેક્ટીસ કરતાં સાધકોમાં ચિંતા હૃદય ના ધબકારા શ્વસન દર બ્લડ-પ્રેશર અને કાર્ડિયાકના આઉટ પુટ માં ઘટાડો થાય છે.

નિયમિત યોગથી રક્ત-પ્રવાહ હિમોગ્લોબિન અને લાલ રક્ત-કોષોની કોશિકાઓ (ધમનીઓ) ના સ્તરમાં વધારો થાય છે. જે શરીર ના કોષો સુધી વધુ ઓક્સીજન પહોંચાડે છે. યોગથી રક્ત (લોહી) પાતળું પણ થાય છે. હાર્ટ એટેક ના જોખમમાં ઘટાડો થઈ શકે છે. ઓક્સીજન યુક્ત લોહીને વહેવા દે છે. પગને પેલવીસ માંથી શિરાયુક્ત લોહીના પ્રવાહ ને હૃદય તરફ મોકલે છે અને પછી ફેફસાઓમા પમ્પ કરે છે. ઘણા અભ્યાસો દર્શાવે છે કે યોગ આરામ કરતાં હૃદયના ધબકારા ઘટાડે છે. સહનશક્તિ વધારે છે અને આસનો (કસરત) દરમિયાન ઓક્સિજનના મહત્તમ વપરાશ અને ઉપયોગમાં સુધારો કરી શકે છે. હૃદયના ધબકારાને સતત એરોબિક શ્રેણીમાં લાવવાથી હૃદય રોગના હુમાલા નું જોખમ ઓછું થાય છે. જ્યારે તમામ યોગાસનો એરોબિક્સ નથી હોતા ત્યારે પણ યોગ કસરતો થી કે જે હૃદયના ધબકારા વધતાં નથી. અને કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર કાર્યને સુધારે છે.

તાણ રોગ પ્રતિકારક શક્તિ પર નકારાત્મક અસર કરે છે અને લાંબા સમયસુધી સંપર્ક માં રહેવાથી રોગ પ્રત્યે સંવેદન શીલતા વધે છે. અને ચિંતા અને હતાશા જેવી શારીરિક અને

માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યા તરફ દોરી જાય છે. યોગ અને ધ્યાનની પ્રેક્ટિસ બંનેને સંચાલિત કરવા અને રાહત આપવાના સાધન તરીકે ઉપયોગી થાય છે. યોગથી તીવ્ર અને દીર્ઘકાલીન તાણ વ્યક્તિઓને રોગો સાથે સંકળાયેલ અન્ય રોગોને દૂર કરવામાં મદદ કરે છે. અને જીવનની ગુણવત્તામાં સુધારો કરે છે. સારવારના બિન-ઔષધીય સ્વરૂપ તરીકે મૂડ-ડીસ ઓર્ડર ની સારવાર માટે યોગ આધારિત ઉપચાર એ સારો વિકલ્પ છે. ડિપ્રેસિવ ડીસ-ઓર્ડર માં રોગ નિવારક સારવાર તરીકે યોગ મદદ રૂપ થઈ શકે છે.

મૂડ-ડીસ-ઓર્ડર અને તાણ ઘટાડવા પર યોગ કરવાથી સારો ફાયદો થાય છે. તદ્ ઉપરાંત યોગની પ્રેક્ટિસ કાર્ડિયો-રેસ્પીરેટરી કામગીરી મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રોફાઇલ અને પ્લાઝમા મેલાટોનિન સ્તરને સુધારવા માટે અને સિસ્ટોલિક બ્લડ-પ્રેશર ડાયસ્ટોલીક બ્લડ-પ્રેશર સરેરાશ ધમનીય દબાણ અને ઓર્થોસ્ટેસ્ટીક સહિષ્ણુતામાં નોંધપાત્ર ઘટાડો કરવા માટે યોગ કરાવવામાં આવે છે. વધુમાં યોગ કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર કાર્યક્ષમતા અને શરીર ના હોમિયોસ્ટેસ્ટીક નિયંત્રણમાં સુધારો કરવામાં મદદ કરે છે. તેના પરિણામે સ્વાયત્ત સંતુલન, શ્વસન કામગીરી અને એકંદર સુખાકારીમાં સુધારો થાય છે. યોગ આધારિત જીવન શૈલીમાં ફેરફાર પણ કોરોનારી જખમના રીગ્રેશનની તેમજ કોરોનારી આર્ટરરી ડીસીઝ ધરાવતા દર્દીઓમાં જ્યાં કાર્ડિયલ પરફ્યૂઝન ને સુધારવામાં મદદ કરવા માટે દર્શાવવામાં આવ્યા હતા. અનિવાર્ય પણે કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર પરિણામો વય સાથે બદલાય છે. પરંતુ કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર કાર્યોમાં આ વય સંબંધીત બગાડ નિયમિત પણે યોગાભ્યાસ કરતી વ્યક્તિઓમાં ધીમી હોય છે. કારણકે યોગ પ્રેક્ટીશનરોમાં હૃદય ધબકારા નીચા હતા. તેમજ સીસ્ટોલીક અને ડાયસ્ટોલીક બ્લડ-પ્રેશર મેળવતાં નિયંત્રણ કરતાં ઓછું હતું. અસંખ્ય અભ્યાસો દર્શાવે છે કે આસન ધ્યાન અથવા બંનેનું મિશ્રણ પીડા અને વિકલાંગતા ઘટાડી શકે છે. જ્યારે ક્રોનિક પીડા પેદા કરતી સંખ્યા બંધ પરિસ્થિતિઓ ધરાવતા લોકોમાં લચીલા પણું અને કાર્યાત્મક ગતિશીલતામાં સુધારો કરી શકે છે. વધુમાં કેટલાકમાં દર્દો ની દવાઓનો ઉપયોગ સંપૂર્ણપણે ઓછો અથવા દૂર કરવામાં આવ્યો હતો. તંદુરસ્ત, બિનમેદસ્વી વડીલોના જુથ માં લચીલાપણાની કામગીરીમાં સુધારો કરવા સંબંધીત ફેરફારો ઘટાડવા માટે યોગ કરવાની સલાહ આપવામાં આવી હતી. કેન્સર ના દર્દીઓ માટે યોગની અસરો વિષે પરિણામો ક્રીમોથેરેપી પ્રેરિત ઉબકાની આવર્તન ઉબકાની તીવ્રતા અને આગોતરી ઊલ્ટીમાં ઘટાડો દર્શાવે છે. નિયંત્રણોની તુલનામાં નોંધપાત્ર રીતે ઘટાડેલા ઝેરી સ્કોર્સ દર્શાવે છે. અન્ય એક અભ્યાસ ના પરિણામો દર્શાવે છે કે દર્દીઓ યોગની

દરમિયાનગીરીમાં ભાગ લીધા બાદ પીડા અને થાકમાં નોંધ પાત્ર પ્રમાણમાં ઘટાડો થયો અને સ્ફૂર્તિમાં વધારો થયો. સ્વીકૃતિ અને આરામ નો અનુભવ કર્યો છે. શ્વાસ લેવાની પ્રવૃત્તિ અને ધ્યાન તણાવ ને ઘટાડી શકે છે. ઉપચાર ને પ્રોત્સાહન આપી શકે છે. ઊર્જામાં વધારો કરી શકે છે. પ્રતિક્ષણ સારવાર ની અસરો ઘટાડે છે. અને કેન્સર ધરાવતા દર્દીઓ માટે જીવનની ગુણવત્તા વધે છે. ઊંઘની ગુણવત્તા અને અનિદ્રામાં સુધારો કરવા પર યોગની અસરનું મૂલ્યાંકન કરવા માટે આરામ વધારાવા અને સંતુલિત માનસિક સ્થિતિને પ્રેરિત કરવાની યોગની ક્ષમતાનો અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો હતો. યોગની નિયમિત પ્રેક્ટિસ ને કારણે ઊંઘ આવવામાં લાગેલ સમયમાં નોંધ પાત્ર ઘટાડો થયો. સુવાના કુલ કલાકોની સંખ્યામાં વધારો થયો. (સારી ઊંઘ આવી) અને સવારે આરામની અનુભૂતિ થઈ.

યોગના ફાયદા :-

અહીં યોગના ફાયદાની યાદી છે. તે આપણાં જીવન માં યોગનું મહત્ત્વ સમજાવશે.

- ◆ યોગનો નિયમિત અભ્યાસ આપણાં સ્નાયુઓમાંથી જડતા દૂર કરવામાં મદદ કરે છે. અને શરીરને હલકું કોમળ અને લચીલું બનાવે છે.
- ◆ યોગ શરીર ને મજબૂત બનાવે છે. અને આપણને પોતાના શરીર નું વજન ઉપાડવાનું અને બાહ્ય વજન પર આધાર ન રાખવાનું શીખવે છે.
- ◆ કોઈ પણ સાધન વગર ગમે ત્યાં યોગ કરી શકાય છે.
- ◆ યોગના આસનો રક્ત પરિભ્રમણને સુધારવામાં મદદ કરે છે.
- ◆ આપણાં મનને આરામ આપે છે.
- ◆ યોગ આપણને શ્વાસ કેવી રીતે લેવો તે શીખવે છે.
- ◆ યોગને સતત અભ્યાસ પલ્મોનરી કાર્ય ને સુધારવામાં મદદ કરે છે.
- ◆ ડિપ્રેશન સામે લડે છે.
- ◆ યોગ સારી ઊંઘમાં મદદ કરે છે.
- ◆ મૂડ સુધારે છે. (આ યોગનો એક ફાયદો છે. જેની આપણને બધાને જરૂર છે.)
- ◆ દુખાવાથી બચાવે છે.
- ◆ પીઠની સમસ્યાઓનો સામનો કરવામાં મદદ કરે છે.
- ◆ દોડવીરો માટે યોગની ખૂબ જ ભલામણ કરવામાં આવે છે.
- ◆ એક તીવ્ર કાર્ડિયો વર્ક આઉટ
- ◆ યોગ તમામ વર્ગ જુથ માટે છે.
- ◆ શરીર ને શિલ્પ બનાવે છે.
- ◆ યોગ સર્વગ્રાહી જીવનને પ્રોત્સાહન આપે છે. અને આપણા અસ્તિત્વના દરેક પાસા ઉપર

કામ કરે છે.

- ◆ યોગ શારીરિક તંદુરસ્તી કરતાં વધુ પ્રદાન કરે છે.
- ◆ શરીર માંથી ઝેરી તત્વો ને દૂર કરે છે.
- ◆ યોગ રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવામાં મદદ કરે છે.
- ◆ નર્વસ સીસ્ટમ ને મદદ કરે છે.
- ◆ ફેફસાની કામગીરી માં સુધારો કરે છે.
- ◆ દવાની કિંમત ઘટાડે છે.
- ◆ શ્વાસ સંબંધી સમસ્યાઓ ઘટાડે છે.
- ◆ જ્ઞાનાત્મક કાર્યને સુધારે છે.
- ◆ હાઇ અથવા લો બ્લડ-પ્રેશર બંને માં મદદ કરે છે.
- ◆ શારીરિક ઊર્જામાં વધારો કરે છે.
- ◆ સ્ટ્રેશ અને ટેન્સન ઓછું કરે છે.
- ◆ થાઈરોઈડ નું કાર્ય સુધારે છે.
- ◆ ડાયાબિટીશનું જોખમ ઘટાડે છે.
- ◆ સાઈટિકા નર્વની તકલીફ દૂર કરે છે.
- ◆ ભાવનાત્મક અને મનોવૈજ્ઞાનિક પાસાઓમાં મદદ કરે છે.
- ◆ યોગ જીવન નો એક માર્ગ છે.
- ◆ યોગ મુદ્રા માં મદદ કરે છે.

ઉપરોક્ત અભ્યાસ અને અનુભવ પરથી એટલું કહી શકાય કે યોગના ફાયદા અનેક છે. આ ફાયદા છેવાડાના માનવ સુધી પહોંચાવડવાની ફરજ આપણી છે. આપણે અનુભવ્યું છે કે યોગ કરવા અને તેનો લાભ લેવા માટે લોકોમાં પૂરી જાણકારી નથી તેવું લાગે છે. યોગના લાભની પૂરી જાણકારી લોકો સુધી પહોંચાડી માનવ જાતને લાભાન્વી કરવાનો પ્રયત્ન મોટી માનવ સેવા સાબિત થશે. તે તરફ આપણે બધા સાથે મળીને માનવ સેવાનું ભગીરથ કામ કરીએ અ અંગે ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ ગાંધીનગર દ્વારા કોઈ સેવાનો આદેશ મળશે તો હું ૨૪ કલાક તૈયાર છું.

ભારત માતા કી જય, વહે માતરમ્

ડૉ જયરામ કે. ઠક્કર, નેચરોપેથ,

પતંજલિ યોગ પ્રભારી,

તાન્ઝાનિયા યુગાન્ડા, કેન્યા (પૂર્વ આફ્રિકા)

૮. ધ્યાન

"ધ્યાનમ નિર્વિષયમ મન:"

ધ્યાન એટલે વિચારો વગરનું મન.

જ્યારે મન વિચારોથી ખાલી થઈ જાય છે, ત્યારે વૈશ્વિક ઊર્જા આપણા શરીરમાં પ્રવેશે છે, જેમાંથી આપણે સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય, વિચારની સ્પષ્ટતા, આનંદમય જીવન અને આધ્યાત્મિક વિકાસની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરીએ છીએ.

ધ્યાન પદ્ધતિ :- ધ્યાન ખૂબ જ સરળ અને સરળ છે. કોઈપણ આરામદાયક મુદ્રામાં બેસો. બેસવું આરામદાયક હોવું જોઈએ. તમારા હાથ અને પગને કોસ કરો. તમારી આંખો બંધ કરો અને સભાનપણે અનુભવો કે તમારો કુદરતી શ્વાસ આવે છે અને જાય છે. કોઈપણ મંત્રનો જાપ ન કરો. શ્વાસની ગતિમાં કોઈ ફેરફાર ન કરો. જ્યારે પણ તમારા મનમાં વિચારો આવે ત્યારે તમારા શ્વાસને ફરીથી અનુભવો.

ઘણીવાર શરીર એક જગ્યાએ રહે છે અને મન ચારે દિશામાં ભટકે છે. તેથી જ કોઈપણ કાર્ય કરતી વખતે આપણી પાસે પૂરતી ઊર્જા નથી હોતી. જ્યારે આપણે શ્વાસ સાથે હોઈએ છીએ, ત્યારે મન પણ શરીર સાથે એક થઈ જાય છે. અને આપણી ઊર્જા ભેગી થાય છે અને આપણી અંદર વહેવા લાગે છે. ધ્યાન એટલે પોતાને સંપૂર્ણ રીતે સ્વીકારી લેવા, વર્તમાન ક્ષણમાં દરેક ક્ષણમાં જીવવું અને મનના વિચારોમાં ફસાઈ ન જવું. ધ્યાન માટે કોઈ ચોક્કસ સ્થળ, સમય કે પરિસ્થિતિની જરૂર નથી. ધ્યાન માટે શિસ્ત અને અભ્યાસની જરૂર છે. "ધ્યાન એ આપણા આત્માનો ખોરાક છે." // અથ યોગાનુશાસનમ્ //

"રાધેશ્યામ જી"

ઉત્તર ગુજરાત ઝોન કો-ઓર્ડિનેટર

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

૯. હર ઘર યોગી, હર ઘર નિરોગી

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ દેશનું એવું સરકારી બોર્ડ જેને સૌથી ઓછા સમયમાં હજારો યોગ ટ્રેનર તૈયાર કરી દેશમાં ડંકો વગાડ્યો.

આજના સમયની જરૂરિયાત એટલે હર ઘર યોગી, હર ઘર નિરોગી. હર ઘર રોગી ન રહે એ માટે ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડનું ગઢન થયું છે. આ લેખમાળા યોગ બોર્ડના ઈ-માસિકમાં શરૂ થઈ રહી છે. આપ દેશમાં હો કે વિદેશમાં કોઈપણ પ્રકારની દવા કે સારવાર વગર નિરોગી બનો, સાથે લોકોને પણ નિરોગી રાખવા માટેની સરળ વાતો સમજાવતી યોગાહારની આ લેખમાળા વાંચતા રહેજો.

માનવીના જીવનમાં જેમ જેમ ભૌતિક સુખોનો વધારો થતો ગયો, તેમ તેમ માનવ શરીરના શારિરીક અને માનસિક રોગોના પ્રકારો અને સંખ્યામાં પણ વધારો થતો જાય છે. આપણે જોઈએ છીએ કે દર વર્ષે અટપટા નામના નવા નવા રોગો પેદા થતા જાય છે અને ડોકટરો જાત જાત અને ભાત ભાતના નામ આપતા જાય છે. ઘણા રોગોના નામ તો બોલવામાં પણ તકલીફ પડે તેવા હોય છે. જે હોય તે પણ રોગ માત્ર કોઈને ગમતો નથી. પરંતુ દરેક માનવીની નબળાઈ છે કે આજે કોઈ કુટુંબ એવું નથી કે તેના ઘરમાં રોગ વગરનો માનવી હોય. અમીરથી લઈને ગરીબના ઘરમાં રોગોએ અણ જમાવેલા છે. રોગોના ઈલાજ માટે પણ કાળા માથાના માનવીએ અવનવી પદ્ધતિઓ વિકસાવી લધી છે. છતાં માનવી રોગમુક્ત બની શકતો નથી.

દુનિયામાં આજે દરેક દેશનું સૌથી વધુ ભંડોળ જો વપરાતું હોય તો તે છે મેડીકલ ખર્ચ પાછળ. આજે સામાન્ય પ્રસૂતિ માટે નાના શહેરોમાં ૫૦-૭૫ હજારનો ખર્ચ સામાન્ય છે. અમેરીકા જેવા વિકસીત દેશોમાં મેડીકલ ખર્ચ એટલો ઉચો આવે છે કે તે લોકો સ્પેશીયલ ભારતમાં આવીને ઓપરેશન અથવા ટ્રીટમેન્ટ કરાવી જાય છતાં રજાઓનો પગાર, આવવા જવાનું પ્લેનનું ભાડું, અને ભારતમાં હોટલમાં રહેવાનો ખર્ચ બધાનો સરવાળો મારે તો પણ સસ્તું પડે તે હદે ઉચો આવે છે. કલ્પના કરો સામાન્ય એક્ષ-રે જે ભારતમાં ૨૫૦-૫૦૦ રૂપીયામાં થઈ જાય તે અમેરીકા જેવા દેશમાં ૫૦-૭૫ હજાર થઈ જાય છે. આટલો ઉંચો ખર્ચ આવે છે અને એટલે જ અમેરીકામાં મેડીકલ વિમાના પ્રીમીયમ પણ એટલા જ પ્રમાણમાં ઉચા હોય છે.

ભારતમાં પણ દર વર્ષે મેડીકલ વિમાના પ્રીમીયમમાં મોઘવારીના પ્રમાણ કરતાં ક્યાંય વધારે, પ્રીમીયમની રકમમાં વધારો થતો જાય છે. સરકારી હોસ્પિટલમાં સામાન્ય મોતીયા જેવા

ઓપરેશન સાવ મફત થાય છે તે જ ઓપરેશન પ્રાઈવેટ હોસ્પિટલમાં ૪૦-૫૦ હજાર સુધીના પેકેજમાં થાય છે કેમ કે ઓપરેશન કરવાવાળાની મેડીકલ વિમાની રકમ ઉંચી તેટલી પેકેજની રકમ પણ ઉંચી, સરવાળે વિમા કંપની નવા વર્ષે દરેકના પ્રીમિયમની રકમમાં વધારો લઈ લે છે. મોટા લોકો મોટી હોસ્પિટલના પેકેજનો લાભ લે અને તેનું ભારણ નાના માણસો જે વિમાનો લાભ જ લેતા નથી તેમની કેડ ઉપર આવે છે. આ માનસિકતા બદલાશે નહીં ત્યાં સુધી નાના માણસોની કેડ ઉપર ભારણ વધતું જ જવાનું છે.

ખેર આપણો વિષય આ ન હતો. આપણે ચર્ચા કરતાં હતા શારિરીક રોગો વિશે. શરીર રોગમુક્ત રાખવા માટેના ઉપાયો સતયુગના જમાનાથી ચાલતા આવે છે. આજે દુનિયામાં કેટલાય પ્રકારની પદ્ધતિઓ વિકાસ પામી છે. જેમ જેમ સમય બદલાતો ગયો અને વિજ્ઞાને નવી નવી શોધો કરી તેમ મેડીકલ ક્ષેત્ર પણ વિકાસ પામતું ગયું. આજે દુનિયામાં સૌથી વધુ ઉપયોગ થતી પદ્ધતિ એટલે એલોપથી. જે મોસ્ટ સાયન્ટીફિક ટ્રીટમેન્ટ આપતી પદ્ધતિ છે. ઈમરજન્સી ટ્રીટમેન્ટ માટે એલોપેથી જેવી બીજી કોઈ ટ્રીટમેન્ટ કારગત નિવડતી નથી. ભારત જેવા દેશમાં તેની સાથે આર્યુવેદ, હોમિયોપેથી, યુનાની, યોગ, નેચરોપેથી જેવી મુખ્ય અને ગૌણ પદ્ધતિઓ જેવી કે ડાયેટ થેરાપી, રંગ થેરાપી, મસાજ થેરાપી, મડ એટલે કાદવ થેરાપી, યુરીન થેરાપી, પાણી થેરાપી જેવી જાત જાતની અને ભાત ભાતની થેરાપીઓ અસ્તિત્વ ધરાવે છે. એમાં આર્યુવેદ અને યોગએ દુનિયાની સૌથી જૂની ચિકીત્સા પદ્ધતિ છે. ચાર વેદ એ હિંદુ સંસ્કૃતિના પાયાના મૂળ ગ્રંથ છે. તેમાં યોગ-આર્યુવેદએ પણ શરીર સ્વસ્થ રાખવા માટે રચાયેલો ગ્રંથો છે. જેનો ઉપયોગ જેટલા ભગવાન દેહધારી જીવન જીવી ગયા તે પણ કરતાં હતા.

ભારત ૨૦૦૦ વર્ષ(૧૬૦૦-મુગલ શાસન અને ૪૦૦-અંગ્રેજો)ના ગુલામીના કાળમાં, યોગ અને આર્યુવેદના નિયમોનો ઉપયોગ ઓછો થતો ગયો અને તેનો પ્રભાવ ઘટતો ગયો. આ લેખમાળામાં યોગ-આર્યુવેદમાં બતાવેલા નિયમોનો ઉપયોગ કરી દવા કે સારવાર વગર કેવી રીતે બીપી, ડાયાબીટીસ, મોટાપા જેવા અનેક અસાધ્ય રોગ ભગાવી કાયમ નિરોગી રહી લાંબુ જીવી શકાય તે સમજીશું.....

રાજેશ પટેલ

(યોગાહાર એક્સપર્ટ, ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ)

લેખક : યોગાહાર પુસ્તક મો. ૯૧૭૩ ૬૦૨૨૦૮

૧૦. શું તમે લાંબુ નિરોગી જીવન જીવવા ઈચ્છો છો?

- આ મેગેઝીનમાં આવનાર "યોગાહાર" કોલમ શા માટે વાંચવી જોઈએ ? તમારા નીચેના જવાબો જો "હા" હોય તો યોગાહાર લેખમાળા તમારે જરૂરથી વાંચતા રહેવું પડશે.
- (૧) તમે હેલ્થ કોન્સીયસ છો ? - જો તમારે જવાબ હા હોય તો આ કોલમ તમને તમારી હેલ્થ સારી રાખવાની ઘણી ઉપયોગી ટીપ્સ આપશે.
- (૨) તમારું પેટ તમારી છાતી કરતાં બહાર છે ? - પેટ બહાર હોય એ ગર્વની સુખીની નિશાની માનવી એ ભુલ છે. પેટ બહાર નીકળવાના કારણોમાં સૌથી મોટું કારણ કબજિયાત, ગેસ, વજનદાર ખોરાક, ચાવીને ના ખાવાની આદત વગેરે જવાબદાર હોય છે.
- (૩) તમે થોડું ચાલો અથવા કામ કરો તો થાકી જાવ છો ? - થોડું ચાલવામાં થાક લાગવો એ શરીરના કામ કરતા અંગોને પુરતો પ્રાણવાયું અને શક્તિ ના મળવાની નિશાની છે.
- (૪) તમે પાંચ માળની સીડીઓ અટક્યા વગર ચડી નથી શકતા ? - સીડી ચડવામાં તકલીફ એ તમારા પગના સાંધાની નબળાઈ અને વધારે વજનની નિશાની છે.
- (૫) તમને થોડા થોડા સમયે શરદી કે તાવ જેવા રોગ વારંવાર થાય છે ? - વારે વારે શરદી થવી એટલે શરીરમાં વધેલો કચરો શરદીના વાયરસનો ખોરાક બને છે. જે કફ કહેવાય.
- (૬) તમે પુરુષ છો અને વજન ૧ ફૂટ ઉચાઈ પ્રમાણે ૧૨ કીલોથી વધારે છે? - બોડી માસ ઇન્ડેક્સ પ્રમાણે વધારે વજન એટલે તમારા પગ અને ધરતી પરનો ભાર કહેવાય.
- (૭) તમે સ્ત્રી હો અને વજન ૧ ફૂટ ઉચાઈ પ્રમાણે ૧૧ કીલોથી વધારે છે ? - સ્ત્રીઓ જ જો વજનદાર હશે તો કુટુંબનું ધ્યાન કોણ રાખશે?
- (૮) શું તમે રાત્રે પથારીમાં સુવા જાવ ત્યારે ઉંઘ નથી આવતી ? - ઉંઘ ના આવવી એ શારીરિક અને માનસિક કારણો જવાબદાર છે.
- (૯) શું તમે રાત્રે નસકોરા બોલાવો છો ? - નસકોરા માટે સાઈનસ જવાબદાર છે અને તેની માંસ પેશીઓમાં કુદરતી આકાર જળવાતો નથી તે કુદરતી રીતે જળવાવો જોઈએ.
- (૧૦) શું તમે રેગ્યુલર કોઈપણ રોગની દવા ખાવ છો ? - કોઈપણ દવા આડઅસર ચોક્કસ આપશે જ.
- (૧૧) શું તમને રોજ પેટમાં કબજિયાતનો અહેસાસ થયા કરે છે ? - કબજિયાત બધા રોગનું મૂળ.
- (૧૨) શું તમારા સ્વભાવ વર્તનની કુટુંબના લોકો ફરીયાદ કરે છે ? - સ્વભાવ એ શરીરની પ્રકૃતિ બતાવે છે.
- (૧૩) તમે જે કામ ધંધો કરો છો તેમાં તમને આનંદ નથી આવતો ? - શરીર અને મન શાંત ના હોય તો કોઈપણ કામમાં આનંદ ના આવે.
- (૧૪) તમારી વર્તણૂકને કારણે લોકો તમારાથી દુર ભાગે છે ? - વર્તણૂક એ શરીરની અને મનની સ્થિતિનું પરીણામ છે.

- (૧૫) તમારા ચહેરા પર તેજ ઓછું થયું છે ? - લોહીની ઉણપ અને ઓક્સીજનનો અભાવ જવાબદાર.
- (૧૬) તમને તમારા જીવનની સાર્થકતા ઓછી લાગે છે ? - જીવનના ઉદ્દેશ જ ખબર ના હોય તો જીવનનો કોઈ મતલબ જ નથી.
- (૧૭) તમે તમારી ઈચ્છા પ્રમાણે રોજના કામ નથી કરી શકતા ? - તંદુરસ્તી વગર કામમાં સંતોષ ના થાય.
- (૧૮) જો તમે નિવૃત્ત છો અને કોઈ પ્રવૃત્તિ કરવાની ઈચ્છા થતી નથી ? - એનો મતલબ શરીરમાં ગુપ્ત બિમારી છે.
- (૧૯) તમે ભગવાનમાં માનતા નથી ? - તમે જીવંત છો એ જ પ્રભુનું પ્રમાણ છે.
- (૨૦) તમારા રોગ / દવાઓના ખર્ચથી કુટુંબ પર ભાર લાગે છે ? - બિમારી ખર્ચ સાથે બીજાનો સમય પણ કમને બરબાદ કરે છે.
- (૨૧) તમારી નવી પેઢીની પેઢી લાંબુ અને તંદુરસ્ત જીવે તેવું ઈચ્છો છો ? - વડીલોનું જોઈને નવી પેઢી શીખે છે.
- (૨૨) જીવનભર કોઈની સેવા લેવાની જરૂર જ ના પડે તેવું ઈચ્છો છો ? - બિમારીમાં બીજાની સેવા લેવી એ મોટું પાપ, સેવા એટલે પુણ્યની બાદબાકી.
- (૨૩) શું તમને કોઈ વ્યસન (ચા, કોફી, તમાકું, દારૂ, ડ્રગ) છે ? - શરીર તથા મનના નબળા લોકો જ વ્યસન કરે.
- (૨૪) ૧૦૦ વર્ષ વગર દવાએ જીવવાની ઈચ્છા છે ? - બિમારી ના હોય તો ૧૦૦ વર્ષ જીવવાની ઈચ્છા દરેકને થાય.
- (૨૫) ૮૪ લાખ યોગિ પૂરી કરી મનુષ્ય તરીકે મજા કરતાં કરતાં જીવવું છે ? - પ્રભુએ મનુષ્યનો અવતાર શું દુઃખી થઈને જીવવા આપ્યો છે કે મજા કરતા કરતા જીવવા માટે? જીવનમાં શરીરનું અને મનનું સુખ જોઈતું હોય તો આ લેખમાળા વાંચતા રહેજો. યોગાહાર એટલે આહારનું એજીનીયરીંગ. દવા કે સારવાર વગર શરીર કેમ તંદુરસ્ત રાખવું એ સમજણ કેળવવી ખુબ જ જરૂરી છે. આવતા લેખોમાં આ વિષે જાણતા રહીશું.....

રાજેશ પટેલ

(યોગાહાર એક્સપર્ટ, ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ)

લેખક : યોગાહાર પુસ્તક મો. ૯૧૭૩૬૦૨૨૦૮

30. મિલેટ (આહાર ચિકિત્સા)

સંયુક્ત રાષ્ટ્ર સંઘ (UN) દ્વારા વર્ષ ૨૦૨૩ને આંતર રાષ્ટ્રીય મિલેટ વર્ષ તરીકે જાહેર કરવામાં આવ્યું છે. આખા વિશ્વમાં મિલેટનું વધુમાં વધુ ઉપયોગ થાય તે માટે પ્રચાર પ્રસાર કરવામાં આવે છે. એજ રીતે ભારત દેશમાં મિલેટનો ઉપયોગ કરવા પ્રચાર પ્રસાર શરૂ થયેલ છે. મિલેટ એટલે શ્રીધાન્ય જેમ કે કોદરી, કાંગ, રાજગરો, મોરૈયો, રાગી, સામો, બાજરી, હરી કાંગ જેવા વિવિધ નામે ઓળખાય છે. વર્ષોથી ભારતમાં તેનું ઉત્પાદન થાય છે અને ખાવામાં ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

મિલેટમાં કાર્બોહાઈડ્રેટનો રેશીયો ખુબ જ ઓછો હોય છે અને રેસાઓનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. આ ધાન્યમાં રેસાઓનું દાણામાં અંદરના ભાગે પણ હોવાથી પચવામાં સરળ અને શરીર સફાઈનું કામ કરે છે. અને લોહીમાં સર્કરાનું પ્રમાણ ઓછું કરે છે.

મિલેટના સામાન્ય ફાયદાઓ :-

- (૧) આ ધાન્ય પચવામાં સરળ હોય છે.
- (૨) મધુમેહના દર્દીઓને રોગ પર કાબુ આવે છે.
- (૩) ફાયબર વધારે હોવાથી પાચન શક્તિ વધે છે, અને આંતરડાની ગટહેલ્થ વધારે છે.
- (૪) લોહીનું શુદ્ધિકરણ થાય છે.
- (૫) રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધે છે.
- (૬) આ ધાન્ય સસ્તું, સારું, સુપાચ્ય અને રોગમુક્ત જીવન જીવવામાં સારું છે.

અલગ અલગ મિલેટના ફાયદા :-

(૧) કોદરી : (કોદો મિલેટ)

જેનું નિયમિત સેવન કરવાથી, બ્લડ શુદ્ધ થાય છે. એનીમિયા મહુમેહ કબજિયાત વગેરે રોગમાં ફાયદો કરે છે.

(૨) હરી કાંગ : (બ્રાઉન ટોપ):

આ ધાન્યનો ઉપયોગ કરવાથી પાચન શક્તિ વધે છે. જાડાપણું દુર થાય છે. હાડકાના રોગમાં ફાયદો થાય છે.

(૩) ગાજરો (લીટલ મિલેટ):

આ શ્રીધાન્યનો ઉપયોગ કરવાથી યુટરસ, PCOD, ઇનફર્ટિલિટી જેવા અનેક રોગોમાં ફાયદો થાય છે.

(૪) કાંગ : (ફોક્સટેલ મિલેટ)

આ ધાન્યનો ઉપયોગ કરવાથી, નર્વ સિસ્ટમના રોગમાં ફાયદો થાય છે. આર્થરાઇટિસમાં ફાયદો થાય છે.

કાચા મિલેટ તૈયાર કરવાની રીત :-

મિલેટ માટીના વાસણમાં એક વાટકી મિલેટ માટે ૬-૧૦ વાટકી પાણી લેવાનું રહેશે. કોટન કપડાથી ઢાંકી રાખવું.

૮ કલાક પછી ઢાંકણ ખોલી અને મિક્સ કરી ભોજન માટે ઉપયોગ કરી શકાય. ખાવાના સમયે જરૂર પુરતું મીઠું નાખી શકાય.

ફર્મેન્ટેડ મિલેટ તૈયાર કરવાની રીત :-

ઉપરોક્ત વિધિ કર્યા પછી ફરીથી ૧ વાટકી પાણી ઉમેરી ૬-૮ કલાક ઢાંકી રાખવું. પછી ભોજન તરીકે વાપરવું.

રાંધીને મિલેટ તૈયાર કરવાની રીત :-

૬-૮ કલાક પાણીમાં રાખેલા મિલેટમાં વધારનું પાણી ઉમેરી ખીચડીની જેમ પકાવીને ખાઈ શકાય છે. પાણીમાં રાખેલા અને નરમ થયેલા મિલેટમાંથી ઈંડલી ઢોંસા ઉપમા જેવી વાનગીઓ પણ બનાવી શકાય છે. મિલેટની રોટલી, ભાખરી મુઠીયા જેવી વાનગીઓ પણ બનાવી શકાય છે. મિલેટમાંથી કાઠીયાવાડી ખીચડીની જેમ શાકભાજી સાથે પકાવીને પણ ખાઈ શકાય છે. મિલેટની લાપસી, શીરો ઢોકળા જેવી વાનગીઓ પણ બનાવી શકાય.

રોગમુક્ત જીવન જીવવા, ફિટનેસ વધારવા મિલેટનો વધુમાં વધુ પ્રચાર કરવા સેમીનાર યોજવા જોઈએ તથા મિલેટની વિવિધ વાનગીઓ માટે હરીફાઈનું આયોજન કરવું જોઈએ. આમ છેવાડાના ગામથી શહેર સુધી અને વિશ્વ તમામ દેશમાં મિલેટનો પ્રચાર સોશીયલ મીડિયા દ્વારા કરવો જોઈએ. તો જ મિલેટ વર્ષ તરીકે ઉજવણી સાર્થક થશે.

યોગેશ પી. જનસારી

(યોગ કોચ, ગુજરાત સ્ટેટ યોગ બોર્ડ અને નિસર્ગોપચારક)