



ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ)

ૐ

ૐ



યોગ ઈ-જર્નલ
મે - ૨૦૨૩

“યોગ” ઈ-જર્નલ માસિક તૈયાર કરનાર ટીમ

યોગ સેવક શ્રી શીશપાલજી
(અધ્યક્ષશ્રી ગુજરાત રાજ્ય
યોગ બોર્ડ)
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-ઓર્ડીનેટર)

શ્રી અનિલકુમાર ડી. ત્રિવેદી
(યોગ એક્સપર્ટ)

શ્રી જયરામભાઈ ઠક્કર
(સિનીયર યોગ નિષ્ણાંત)

શ્રી આત્મપ્રકાશ કુમાર
(સિનીયર યોગ નિષ્ણાંત)

શ્રીમતી હેમલતાબેન પટેલ
(જીલ્લા યોગ કો-ઓર્ડીનેટર)

શ્રી યોગેશ પી. જનસારી
(યોગ કોચ)

અનુક્રમણિકા

૧.	ચેરમેન સાહેબનો શુભેચ્છા પત્ર	૨
૨.	૯મા આંતર રાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ નિમિત્તે પ્રવૃત્તિઓ	૩
૩.	પ્રાણના પ્રકારો અને કાર્યો	૧૦
૪.	નિસર્ગોપચાર અને સ્વસ્થ જીવન	૧૨
૫.	માનવ શરીર વિશે જાણો	૧૫
૬.	સુક્ષ્મ ક્રિયાઓ	૨૦
૭.	શાકાહારી - માંસાહારી વચ્ચેની ચમત્કારિક કડી	૨૫
૮.	શરીર અને શાંત આત્માનું સંતુલન	૨૮
૯.	પ્રાણાયામના કેટલાક નિયમો	૩૧
૧૦.	યોગ નિન્દ્રા	૩૪
૧૧.	સૂર્યનાડી અને ચંદ્રનાડીનો શરીર પર પ્રભાવ	૩૬
૧૨.	પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા	૩૮
૧૩.	યોગ ચિકિત્સા	૪૧
૧૪.	ધ્યાન	૪૫

નોંધ : યોગ ઈ-જર્નલમાં પ્રકાશિત લેખોમાં દર્શાવેલ
બાબતો જે તે લેખકના છે. યોગ ઈ-જર્નલ ફક્ત લેખકના
વિચારો પ્રસ્તુત કરવા માટે છે.

પ્રકાશક : ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

પ્રકાશિત વર્ષ : ૨૦૨૩, માસ : એપ્રિલ ભાષા : ગુજરાતી



શુભેચ્છા પત્ર



યોગ બોર્ડ સાથે જોડાયેલા મારા સર્વ ઓફીસ સ્ટાફ, સ્ટેટ યોગ કો-ઓર્ડીનેટર, ઝોન યોગ કો-ઓર્ડીનેટર, જીલ્લા યોગ કો-ઓર્ડીનેટર, યોગ ટ્રેનર અને યોગ સાધકો, મિત્રો અને શુભચિંતકો, આપ સૌ યોગી આત્માઓને મારા નમન વંદન.

આપના સૌના આશીર્વાદથી, ગુજરાતના મોભી અને યોગીઆત્મા એવા માનનીય મુખ્યમંત્રી શ્રી ભુપેન્દ્રભાઈ પટેલ સાહેબે મને યોગ બોર્ડના ચેરમેન તરીકે જવાબદારી આપી છે.

આપ સૌના સાથ અને સહકારથી ગુજરાતને યોગમય બનાવવું છે.

તન-મનની તંદુરસ્તી માટે યોગ કરવા જરૂરી છે. પરંતુ, ભગવાન કૃષ્ણએ ભગવદ્ ગીતામાં કહ્યું છે કે “યોગ: કર્મશુ કૌશલમ” મતલબ દરેક કામમાં કુશળતા પ્રાપ્ત કરવી એ પણ યોગ છે. ગુજરાતના તમામ લોકોને તન-મનની તંદુરસ્તી માટે યોગ કરતા કરવા છે, આપણે નાનું કે મોટું જે પણ કામ કરીએ તે ૧૦૦% તન અને મનથી કરીએ તો આ પણ એક યોગનું કાર્ય બની જાય. અને કાર્ય કરનાર યોગી કહેવાય. આમ યોગમય ગુજરાત તરફ પ્રયાણ થાય, એ મારું લક્ષ્ય પણ છે અને વિશ્વાસ પણ છે.

ગુજરાતના કરોડો લોકો યોગ કરતા થાય, લાખો લોકો યોગ ટ્રેનર બને, “હર ઘર યોગી, હર ઘર નિરોગી” બને તેવા શુભ આશિષ સાથે આપ સૌને મારા પ્રણામ.....

યોગ સેવક શ્રી શીશપાલજી

ચેરમેનશ્રી,

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ



નવમાં
આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ
૨૦૨૩ અંતર્ગત
અગાઉ કરવામાં કરેલ
પ્રવૃત્તિઓ / કાર્યક્રમો.

સુર્ય નમસ્કાર કાર્યક્રમ.

આઝાદીકા અમૃત મહોત્સવ અંતર્ગત તા.૧૪ મી જાન્યુઆરી ૨૦૨૩ ઉતરાયણના દિવસે સવારના ૦૭ થી ૦૮ કલાક દરમિયાન ૭૫ વિશેષ સ્થળો (પ્રવાસન, ઐતિહાસિક, શૈક્ષણિક) સ્થળો ૫૧ સુર્ય નમસ્કાર કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવેલ. જેમાં સમગ્ર ગુજરાતમાંથી ૧૬૫૦૦ થી વધુ લોકોએ રજીસ્ટ્રેશન કરેલ. અને દરેક જગ્યાએ ૧૫૦ થી વધુ યોગી ભાઈઓ - બહેનો દ્વારા ૫૧ સુર્ય નમસ્કાર કરી ઉતરાયણના દિને ઉગતા સુર્યને અર્પણ કરી ગુજરાતના તમામ નાગરિકોના સ્વાસ્થ્ય, સુખાકારી, યોગ પ્રત્યે જાગૃતિ તેમજ પ્રચાર પ્રચાર થાય તેવા ઉમદા હેતુથી સુર્ય નમસ્કાર કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવેલ.



જિલ્લા કક્ષાની યોગ સ્પર્ધા

૧૬ સૌ પ્રથમ ૦૯ વર્ષથી ઉપરના કોઈ પણ વ્યક્તિઓ યોગ સ્પર્ધામાં ભાગ લઈ શકે તે માટે જાહેરાત આપેલ. જેમાં કુલ: ૫૧૦૭ લોકોએ રજીસ્ટ્રેશન કરેલ અને તેઓને સૌ પ્રથમ જિલ્લા કક્ષાએ યોગ સ્પર્ધા (ઓડીશન સ્વરૂપ) સ્પર્ધા યોજેલ. અને તેમાંથી દરેક જિલ્લામાંથી કુલ: ૦૬ એટલે કે ૦૩- ભાઈઓ અને ૦૩- બહેનો ક્રમિક પ્રથમ, દ્વિતીય અને તૃતીય વિજેતા થયેલ. વિજેતા થયેલ કુલ: ૧૯૫ ઉમેદવારોને મહાનગરપાલિકા (ઝોન) કક્ષાએ ભાગ લેવા માટે જણાવવામાં આવેલ.



મહાનગરપાલિકા (ઝોન) કક્ષાની યોગ સ્પર્ધા

જિલ્લા કક્ષાએ વિજેતા થયેલ કુલ: ૧૯૫ સ્પર્ધકો વચ્ચે ફેબ્રુઆરી-૨૦૨૩ ના માસમાં અલગ અલગ ૦૮ ઝોનમાં (ઝોન) મહાનગરપાલિકા કક્ષા સ્પર્ધા યોજાઈ.

૪ઝોન કક્ષાએ વિજેતા થયેલ સ્પર્ધક પૈકી ભાઈઓમાં પ્રથમ ને રૂ. ૨૧,૦૦૦/- દ્વિતીયને રૂ. ૧૫,૦૦૦/- અને તૃતીયને રૂ. ૧૧,૦૦૦/- તથા તે મુજબ બહેનોમાં પ્રથમ ને રૂ. ૨૧,૦૦૦/- દ્વિતીયને રૂ. ૧૫,૦૦૦/- અને તૃતીયને રૂ. ૧૧,૦૦૦/- જેટલી મોટી રકમ, સર્ટીફિકેટ, મેડલ સરકારશ્રી દ્વારા આપવામાં આવેલ છે.



રાજ્ય કક્ષાની યોગ સ્પર્ધા



મહાનગરપાલિકા (ઝોન) કક્ષાએ વિજેતા થયેલ કુલ: ૪૮ સ્પર્ધકો વચ્ચે તા.૧૫/૦૩/૨૦૨૩ ના રોજ ટ્રાન્સટેડીયા, અમદાવાદ ખાતે રાજ્ય કક્ષાની સ્પર્ધા યોજાઈ. જેમાં માન.રમતગમત મંત્રીશ્રી હર્ષભાઈ સંઘવીજી ઉપસ્થિત રહેલ હતા. ૪રાજ્ય કક્ષાએ વિજેતા થયેલ સ્પર્ધક પૈકી ભાઈઓમાં પ્રથમ ને રૂ. ૫૧,૦૦૦/- દ્વિતીયને રૂ. ૩૧,૦૦૦/- અને તૃતીયને રૂ. ૨૧,૦૦૦/- તથા તે મુજબ બહેનોમાં પ્રથમ ને રૂ. ૫૧,૦૦૦/- દ્વિતીયને રૂ. ૩૧,૦૦૦/- અને તૃતીયને રૂ. ૨૧,૦૦૦/- જેટલી મોટી રકમ, સર્ટીફિકેટ, મેડલ સરકારશ્રી દ્વારા આપવામાં આવેલ છે.

રાજ્ય કક્ષાની યોગ સ્પર્ધા



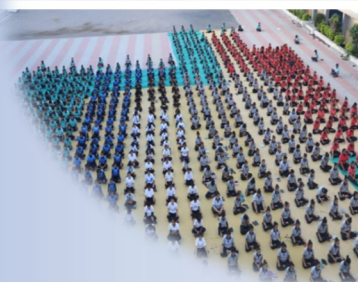
યોગોત્સવ-૨૦૨૩



૨૨ માર્ચ ૨૦૨૩ના રોજ સાબરમતી રિવરફ્રન્ટ, અમદાવાદ ખાતે “ યોગોત્સવ - ૨૦૨૩ ” નામ આપી આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ-૨૦૨૩ ના ૯૧ દિવસના કાઉન્ટડાઉનના ભાગરૂપે કાર્યક્રમ યોજવામાં આવેલ જેમાં ૫૦૦ થી વધુ લોકોએ ભાગ લીધો. ”

યોગોત્સવ - ૨૦૨૩ “ થીમ કેન્દ્ર સરકારે અપનાવી કેન્દ્રમાં પણ યોગોત્સવ-૨૦૨૩ નામે કાઉન્ટડાઉનના કાર્યક્રમો આયુષ મંત્રાલય દ્વારા ઉજવવામાં આવે છે.

હર ઘર ધ્યાન, ઘર ઘર યોગ કાર્યક્રમ



કાઉન્ટડાઉન ઇવેન્ટની શ્રેણીમાં, ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ અને આઈ ઓફ લિવિંગ દ્વારા સંયુક્ત રીતે ૩૩ જિલ્લાઓ અને ૮ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશનમાં “હર ઘર ધ્યાન - ઘર ઘર યોગ” ઇવેન્ટનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

જે ૪૧ કાર્યક્રમ ૨૬ મી માર્ચ-૨૦૨૩ ના રોજ એક જ સમયે ૪૧ સ્થળોએ ઉપર કરવામાં આવ્યો. જેમાં ૨૬૦૦૦ + થી વધુ લોકોએ ઉત્સાહભર ભાગ લીધો હતો.

કાઉન્ટ ડાઉન ૪૧ કાર્યક્રમો

નવમાં
આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ
દિવસની ઉજવણીના
ભાગરૂપે રાજ્યના દરેક
જિલ્લામાં /
મહાનગરપાલિકામાં ૪૧
દિવસ બાકી રહેલ છે
ત્યારથી કોમન યોગ
પ્રોટોકોલ તાલીમ
શિબિરના કુલ: ૪૧
મોટા કાર્યક્રમોનું
આયોજન

તા.૧૧/૦૫/૨૦૨૩ થી

કરવામાં આવેલ છે. જેમાં દરેક જિલ્લામાં ૧૦૦૦ થી વધુ લોકો ઉપસ્થિત રહી કોમન યોગ પ્રોટોકોલની તાલીમ લે છે. અત્યાર સુધી ૧૬ કાર્યક્રમો પૂર્ણ થયેલ છે. અને ખુબ મોટી સંખ્યામાં લોકો ઉત્સાહથી આ કાર્યક્રમમાં ભાગ લે છે.



વિક-એન્ડ કાર્યક્રમ



૨૧ મી જુન સુધી દરેક જિલ્લા કક્ષાએ વિવિધ સ્થળોએ અઠવાડિયાના છેલ્લા બે દિવસો દરમિયાન એટલે કે શનિવાર અને રવિવારે મોટા ૦૨-કાર્યક્રમો કરવામાં આવે છે જેમાં કોમન યોગ પ્રોટોકોલનું રીહર્સલ તથા યોગ શિબિરોનું આયોજન કરવામાં આવે છે જેમાં દરેક

સરકારી સંસ્થાઓ / અન્ય સંસ્થાઓમાંથી પણ લોકો જોડાઈ કોમન યોગ પ્રોટોકોલની તાલીમ લે છે.

ડીજીટલ કાઉન્ટ ડાઉન કલોક



યોગ વિશે જાગૃતિ લાવવા માટે , ગુજરાતના આઇકોનિક સ્થળો ઉપર આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસને કેટલા દિવસ બાકી છે તે દર્શાવતી ૧૧ કુટ જેટલી ઉંચાઇ ધરાવતી ડીજીટલ કાઉન્ટડાઉન ઘડિયાળો હાલ પ્રથમ તબક્કામાં ૫૦ જેટલી મુકવામાં આવેલ છે. જે પૈકી તા.૨૫/૦૫/૨૦૨૩ ના રોજ માન. રમતગમત મંત્રીશ્રી હર્ષભાઇ સંઘવીજીના હસ્તે સુરત ખાતે SUNIT સર્કલ પાસે કાઉન્ટ ડાઉન ઘડિયાળનું અનાવરણ કરવામાં આવેલ છે.

સમર યોગ કેમ્પ - ૨૦૨૩



"યોગા વિથ સ્પોર્ટ્સ" થીમ સાથે બાળકો નાની ઉંમરથી જ યોગ પ્રત્યે માહિતગાર થાય અને યોગાભ્યાસ કરે તે હેતુથી 21 થી 30 મે દરમિયાન 10 દિવસીય સમર યોગ શિબિરનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. વધુ બાળકોએ રજીસ્ટ્રેશન કરાવ્યું છે, અને સમગ્ર ગુજરાતમાં 100 થી વધુ સ્થળોએ 75 થી વધુ બાળકો સાથે સમર યોગ શિબિરો ખૂબ સારી રીતે ચાલી રહી છે અને તેમાંથી કેટલાકમાં 150 થી વધુ બાળકો છે. વાલીઓનો ખૂબ જ સારો પ્રતિસાદ મળી રહ્યો છે.

3. પ્રાણના પ્રકારો અને કાર્યો

પ્રાણની ઉત્પત્તિ બ્રહ્મમાંથી કે માયામાંથી પ્રકૃતિ સ્વરૂપે થઈ છે. જીવન ગતિશીલ છે. આ પ્રાણની ગતિશીલતા હંમેશા ગતિશીલ હવામાં જોવા મળે છે. એક અર્થમાં, પ્રાણ એ સવાર છે જે હવાના રૂપમાં ઘોડા પર બેસીને મુસાફરી કરે છે, તેથી હવાને ગૌણ વૃત્તિ દ્વારા પ્રાણ કહેવામાં આવે છે. શરીરના સ્થાનના આધારે, તે જ હવાને પ્રાણ, અપાન વગેરે નામોથી ગણવામાં આવે છે. જીવનશક્તિ એક છે. આ પ્રાણ સ્થળ અને કાર્યના આધારે જુદા જુદા નામોથી ઓળખાય છે. શરીરમાં મુખ્યત્વે પાંચ પ્રાણ અને પાંચ ઉપ-પ્રાણ છે.

પંચ પ્રાણનું સ્થાન અને કાર્યો:

(1) પ્રાણ (શ્વસનતંત્ર)

ગળાથી હૃદય સુધી શરીરમાં જે વાયુ કામ કરે છે તેને ‘પ્રાણ’ કહે છે.

કાર્ય: આ પ્રાણ અનુનાસિક માર્ગો, ગળા, સ્વર માર્ગ, વાણીના અંગો, અન્નનળી, શ્વસનતંત્ર, ફેફસાં અને હૃદયને પ્રવૃત્તિ અને શક્તિ પ્રદાન કરે છે.

(2) અપાન (ઉત્સર્જન તંત્ર)

જે પ્રાણ નાભિની નીચે આધાર સુધી રહે છે તેને “અપન” કહે છે.

કાર્યો: ખાતર-મૂત્ર, માસિક, શુક્ર, અધવાયુ, ગર્ભનું સાવ આ વાયુથી થાય છે.

(3) ઉદાન:

જે પ્રાણ ગળાના ઉપરના ભાગથી માથા સુધી સક્રિય રહે છે તેને “ઉદાન” કહે છે.

કાર્ય: શરીરના ગળા, આંખો, નાસિકા અને સમગ્ર મોં ઉપરના તમામ ભાગોને ઊર્જા અને આભા પ્રદાન કરે છે.

આ “ઉદાન” પ્રાણ કફોત્પાદક અને પિનીચલ ગ્રંથિ સહિત સમગ્ર મગજને કાર્ય પ્રદાન કરે છે.

(4) સમાન (પાયન તંત્ર)

હૃદયના તળિયેથી નાભિ સુધી શરીરમાં સક્રિય પ્રાણ વાયુને “સમાન” કહે છે.

કાર્ય: યકૃત, આંખો, બરોળ અને સ્વાદુપિંડ સહિત સમગ્ર પાયન તંત્રની આંતરિક કામગીરીનું નિયમન કરે છે.

(5) વ્યાન (રુધિરાભિસરણ તંત્ર)

આ જીવનચરિત્રાત્મક જીવનશક્તિ સમગ્ર શરીરમાં વ્યાપ્ત છે.

કાર્ય: આ હવા શરીરની તમામ પ્રવૃત્તિઓનું નિયમન અને નિયંત્રણ કરે છે. આ “વ્યાન” તમામ અંગો - સ્નાયુઓ, તંતુઓ - સાંધાઓ અને ચેતાઓને પ્રવૃત્તિ અને શક્તિ

પ્રદાન કરે છે.

પાંચ ઉપ-પ્રાણ

આ પાંચ પ્રાણો ઉપરાંત, શરીરમાં "દેવદત્ત", "નાગ", ક્રીકલ, કુરમ અને ધનંજય નામના પાંચ ઉપ-પ્રાણ છે.

જે અનુક્રમે છીંક આવવી, આંખ મારવી, બગાસું આવવું, ખંજવાળ, હેડકી વગેરે જેવી પ્રવૃત્તિઓનું સંચાલન કરે છે.

પ્રાણનું કાર્ય પ્રાણમય કોશ સાથે સંબંધિત છે અને પ્રાણાયામ આ પ્રાણ અને પ્રાણમય કોશને શુદ્ધ, સ્વસ્થ અને રોગમુક્ત રાખવાનું કામ કરે છે, તેથી જ પ્રાણાયામનું સૌથી વધુ મહત્વ અને ઉપયોગ છે.

પ્રાણાયામની પ્રેક્ટિસ શરૂ કરતાં પહેલાં તેની પૃષ્ઠભૂમિની ભૂમિકાને સમજવી ખૂબ જ જરૂરી છે. તેથી, પ્રાણાયામ જેવા પ્રાણ-સાધનાના એપિસોડની શરૂઆતમાં, પ્રાણ સંબંધિત વર્ણન આપવામાં આવ્યું છે.

નોંધ: વાચકોની સુવિધા માટે નીચે પ્રાણ દર્શન ટેબલ આપવામાં આવ્યું છે.

પ્રાણ દર્શક ટેબલ

મુખ્ય પ્રાણ	સ્થાન	ગૌણ પ્રાણ	સ્થાન	ચક્ર	તત્વ
પ્રાણ	હૃદય,	નાગ	નાભીથી ઉપર	અનાહત	વાયુ
અપાન	ઉદર, ગુદા, પેટ	કુર્મ	આંખની પલક	મૂલાધાર	પૃથ્વી
ઉદાન	ગળું અને સમગ્ર મસ્તિસ્ક દેવદત્ત	શ્વાસનળીની ઉપર		વિશુદ્ધિ	આકાશ
સમાન	નાભી અને આજુબાજુ	ક્રીકલ	હોજરીની ઉપરનો ભાગ	મણીપુર	અગ્નિ
વ્યાન	સમગ્ર શરીર	ધનંજય	હાડકાં, માંસ, ત્વચા, રક્ત, જ્ઞાનતંતુ, વાળ	સ્વાધિષ્ઠાન	જળ

આત્મ પ્રકાશ કુમાર (મુખ્ય યોગ શિક્ષક)

(પૂર્વ પતંજલિ યોગ સમિતિ અમદાવાદ પશ્ચિમ)

યોગના નિષ્ણાત, ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ ગાંધીનગર

૪. નિસર્ગોપચાર અને સ્વસ્થ જીવન

માનવ દેહ પાંચ મહાભૂતમાંથી બનેલો છે. કુદરત પોતે શ્રેષ્ઠ ચિકિત્સક છે જેની પાસે સ્વાસ્થ્ય છે તેની પાસે અશા છે અને જેની પાસે આશા છે તેની પાસે સર્વ છે. પ્રકૃતિમાં હોવા વિશે કંઈક જાદુઈ છે. તમે તેને શબ્દોમાં મૂકી શકતા નથી, પરંતુ તમે તેને અંદરથી અનુભવો છો - તે તમારી ભાવનાને સ્પર્શે છે. પ્રકૃતિમાં રહેવાની થોડી મિનિટો આપણને સાજા અને પુનઃસ્થાપિત અનુભવે છે. કુદરત આપણને શક્તિ આપે છે, બધી નકારાત્મક ઊર્જા દૂર કરે છે અને આપણને સકારાત્મક ઊર્જાથી ભરે છે.

આપણે જાણીએ છીએ કે યુગોથી, હજારો સંસ્કૃતિઓ અને પ્રબુદ્ધ માસ્ટરોએ હંમેશા પ્રકૃતિ સાથેના આ જોડાણને પ્રોત્સાહન આપ્યું છે. ઉદાહરણ તરીકે, બુદ્ધે જંગલમાં મુક્તિ મેળવવા માટે ખૂબ જ નાની ઉંમરે તેમનો મહેલ છોડી દીધો હતો. તેમણે તેમના શિષ્યોને ચેતનાની ઉચ્ચ અવસ્થાઓ સુધી પહોંચવા માટે જંગલમાં ધ્યાન કરવાની સલાહ પણ આપી હતી.

નિસર્ગોપચાર એટલે શું અને તે કેવી રીતે કામ કરે છે?

નિસર્ગોપચારને નિસર્ગોપચારક પણ કહેવામાં આવે છે. તે એક તબીબી વ્યવસ્થા છે, જે 19મી સદી દરમિયાન યુરોપમાં લોકપ્રિય પરંપરાગત પદ્ધતિઓ અને હેલ્થકેર અભિગમોનાં મિશ્રણમાંથી વિકસી છે. લોકો સ્વાસ્થ્ય સાથે સંબંધિત વિવિધ હેતુઓ માટે નિસર્ગોપચારકોની મુલાકાત લે છે, જેમાં પ્રાથમિક સારસંભાળ, સંપૂર્ણ સુખાકારી અને બિમારીઓની સારવાર સામેલ છે.

આજે આપણે નિસર્ગોપચાર દ્વારા સારવારના કેટલાક ઉદાહરણોથી શરૂઆત કરીશું

લોહીમાંની ચરબી- કોલેસ્ટરોલના નિયમન માટે નૈસર્ગિક ઉપચારો

લોહીમાંની ચરબી- કોલેસ્ટરોલના નિયમન માટે આધુનિક વિજ્ઞાન સાથે નૈસર્ગિક ઉપચારો : જવ, દહીં, લસણ, ડુંગળી, જવની થૂલી, ઓટ્સ, તલનું તેલ, ગુગળ વગેરે ખાવાથી કોલેસ્ટરોલ કાબૂમાં રહે છે. પરિશ્રમ વગરનું બેઠાડું જીવન હોય ત્યારે સ્વાભાવિક પણે શરીરની જરૂરિયાત પૂરતો જ આહાર લેવો જોઈએ, નહીં કે મનગમતો આહાર.

મનગમતો આહાર

મનગમતો આહાર મોટે ભાગે તળેલા પદાર્થો કે ઘી વાળા ગભ્યા ખાદ્યપદાર્થો કે બટર, ચીઝયુક્ત ખોરાક, આવા બધા મનગમતા ખોરાક એટલે કે પચવામાં ભારે હોય છે ઉપરાંત માત્રામાં પણ વધારે પ્રમાણમાં લેવાય છે. ઉપવાસ પછી ઠાંસી ઠાંસીને ખોરાક ખાવાની આદત પણ જઠરજ્જિને નુકસાન પહોંચાડે છે અને રોગોને નોતરે છે.

આયુર્વેદ

આયુર્વેદમાં રોગો થવા પાછળ આહારનું ઘણું મહત્વ છે. લોહીમાંના કોલેસ્ટરોલની વધઘટ પણ આહારને જ આભારી છે. **LDL-HDL** કોલેસ્ટરોલનું પ્રોટીન સાથે સંયોજન થઈને

લાયપોપ્રોટીન Lipo Protein બને છે. પ્રોટીન વધુ અને કોલેસ્ટરોલ ઓછું હોય છે. ધમનીઓની દીવાલમાં ચીટકી જતું નથી. ઓછી ઘનતાવાળું લાયપો પ્રોટીન જેમાં કોલેસ્ટરોલ વધુ અને પ્રોટીન ઓછું હોય છે. જે ધમની દીવાલોમાં ચિટકી જાય છે તે LDL Low density Lipoprotein છે. જેને કારણે વાહિનીઓની સ્થિતિ સ્થાપકતા elasticity ઓછી થઈ જાય છે. આયુર્વેદ HDLને પ્રકૃતિ કફ અને LDLને વિકૃત કફ સાથે સરખાવ્યું છે

જાગૃત આયુર્વેદ પ્રેમીઓ :

લાંબા ગાળાની આધુનિક વિજ્ઞાન પાસે આના ઔષધો છે, જેની side effects વિષે તે લોકો પણ સજાગ છે માટે, હવે આધુનિક ચિકિત્સકો પણ Do's & Dont'sનો આગ્રહ રાખે છે.

શું શું સાવચેતી રાખવાથી સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે અને કોલેસ્ટરોલ વગેરે સમસ્યાઓ આવે નહીં અને આવી ગયેલી સમસ્યા ને કઈ રીતે નૈસર્ગિક ઉપચારોને સહાયે. બહાર નીકળી શકાય એ જણાવું છું.

સિંગતેલ / તલનું તેલ :

હૃદય માટે ઉપયોગી લિનોલેઈક (Linoleic) ફેટીએસિડ જે ઓમેલા ૬ તરીકે પણ જાણીતું છે તે સિંગતેલમાં ઓછું છે અને તલના તેલમાં અધિક છે. માટે રસોઈમાં વધાર માટે તલના તેલનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

મગફળીનું તેલ:

સિંગતેલ તો આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ પણ ઠંડુ અને વાયડું હોવાને કારણે પચવામાં ખૂબ વાર લાગે છે, માટે કોલેસ્ટેરોલવાળાઓ અને જેમને ભવિષ્યમાં કોલેસ્ટેરોલ વધવાની શક્યતા છે, તેવા પરિશ્રમ વગરનું જીવન જીવતાં લોકોએ સિંગતેલ ખાવું જ નહીં. તલનું તેલ સૌથી શ્રેષ્ઠ છે જે પ્રાકૃત કફ LDL કોલેસ્ટેરોલને અને તેની માત્રાને વધારીકે ઘટાડી શકવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. તલના તેલના કેટલાક ગુણો દા.ત. સૂક્ષ્મ એટલે પાતળી વાહિનીઓમાં જઈ શકે તેવું વ્યાપી એટલે કે સર્વ શરીરમાં તરત વ્યાપ્ત થઈ શકે તેવું, ઉષ્ણ એટલે કે ગરમ હોવાથી ધીમે ધીમે વાહિનીઓમાં સંચિત થયેલા દોષોને ઉખાડીને તેનો દૂર કરનારું છે. વળી આ સ્નિગ્ધ ગુણથી પ્રાકૃત કફને પુષ્ટ કરે છે. જેનાથી ધમની આદિ સ્ત્રોત સમા કાડિન્ય (Sclerosis) થવાની સંભાવનાને ઘટાડે છે.

જવની થૂલીના / ઓટસ-Oats :

ડો. J W Andarson કોલેસ્ટરોલ ઘટાડનાર ઓટસ-જવની થૂલીના ક્રાંતિકારી સંશોધનના Pioneer મનાય છે, જે Kentucky Medical School ના પ્રોફેસર હતા. તેમના મત મુજબ જવનો ભેદક ગુણ વાહિનીઓમાં અવરોધ નાર તત્વોને ખસેડે છે પરિણામે કોલેસ્ટેરોલ-મેદ-ચરબીની સમસ્યાને દૂર કરે છે.

યોગઈ / દહીં :

આકસ્મિક રીતે અમેરિકામાં થયેલી શોધમાં યોગઈથી લોહીમાંનું કોલેસ્ટરોલ ઘટે છે તેવું

પુરવાર થયું. પાછળથી જાણવા મળ્યું કે આફ્રિકાની પછાત જાતિ મસાઈઓના લોહીમાં કોલેસ્ટેરોલનું પ્રમાણ ઓછું જણાયું તપાસ કરતાં જાણવા મળ્યું કે તે રોજ યોગર્ટ ૩થી ૫ લિટર યોગર્ટ પીતાં હતાં.તુર્કી શબ્દ ‘યોગર્ટ’ની વ્યાખ્યા છે કે દૂધમાં આપો લાવી જમાવી દેવું. આપણે જેને દહીં કહીએ છીએ. આયુર્વેદમાં ગાયના દહીંનો મહિમા વધુ છે. ગાયનું દહીં હૃદય એટલે કે હૃદય માટે હિતકારી છે. એવું હજારો વર્ષ પૂર્વે લખેલું છે.

લસણ, ડુંગળી: ધમનીને Vasodilator ઔષધો આપે છે.

ડૉ. જયરામ કે. ઠક્કર

નેયરોપેથ,

પતંજલિ યોગ પ્રભારી,

તાન્ઝાનિયા યુગાન્ડા, કેન્યા (પૂર્વ આફ્રિકા)



પ. માનવ શરીર વિશે જાણો

અંકે સો પિંકે, પિંકે સો બ્રહ્માંકે.

૧. પંચ મહાભૂત: પૃથ્વી, પાણી, પવન, પ્રકાશ, આકાશ. જ્ઞાનેન્દ્રિય(૫): આંખ, કાન, નાક, જીભ, ત્વચા. કર્મેન્દ્રિય (૫) : હાથ, પગ, ગુદા, લિંગ, વાણી. તન્માત્રા (૫) : શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ ગંધ. અંતઃકરણ (૫): મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર અને આત્મા. આમ શરીર ૨૫ તત્ત્વોનું બનેલું છે.
૨. મળ, મૂત્ર, વાછૂટ, વિર્ય, ભૂખ, તરસ, હાસ્ય, રૂદન, ઊંઘ, ઊલટી, ઉધરસ, છીંક, બગાસુ - આ શરીરના ૧૩ (તેર) કુદરતી આવેગો છે.
૩. આંખ -૨, નાક- ૨, કાન-૨, મુખ, લિંગ અને ગુદા- કુલ ૯ (નવ) દ્વારવાળી આ શરીરની નગરી છે.
૪. આધિ (માનસિક પીડા): વ્યાધિ (શારીરિક પીડા) ઉપાધિ (દૈવિક પીડા) આ શરીરનાં મુખ્ય ત્રણ દુઃખો છે.
૫. સમગ્ર વિશ્વમાં સાડા સાત અબજની વસતિ છે પણ તમામે તમામના અંગૂઠાનું નિશાન એક સરખું કોઈની સાથે મળતું આવતું નથી.
૬. એક દિવસમાં શરીર ૨૧,૬૦૦ શ્વાસ લેવા - છોડવાની પ્રક્રિયા કરે છે.
૭. શરીરમાં શ્વાસ લેવાની ક્રિયાને પૂરક, શ્વાસ રોકવાની ક્રિયાને કુંભક અને શ્વાસ છોડવાની યૌગિક પ્રક્રિયાને રેચક કહેવામાં આવે છે.
૮. શાસ્ત્રોમાં કામ (વાસના), ક્રોધ (ગુસ્સો) લોભ (લાલચ), મોહ, મદ(અહંકાર- અભિમાન) અને મત્સર (ઇર્ષ્યા- અદેખાઈ) આ છને શરીરના શત્રુ કહેવામાં આવ્યા છે. જેનો દરેકે ત્યાગ કરવાનો છે.
૯. સત્ય, અહિંસા, દયા, તપ, સ્વાધ્યાય અને અપરિગ્રહને શાસ્ત્રોમાં આ માનવશરીરના પરમમિત્રો કહ્યા છે જેનું દરેકે આચરણ કરવાનું છે.
૧૦. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાની દૃષ્ટિએ સમગ્ર સૃષ્ટિમાં સત્ત્વ, રજ અને તમ- આ ત્રણ ગુણથી કોઈ શરીર બાકાત રહેતું નથી.
૧૧. ઇંડા, પિંગલા અને સુષુમ્ણા- આ શરીરની ત્રણ મુખ્ય નાડીઓ છે.
૧૨. આ શરીરની વાત, પિત્ત અને કફ - એમ ત્રણ પ્રકારની પ્રકૃતિ છે.
૧૩. શરીરના ચાર પુરુષાર્થ છે : ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ.
૧૪. જાગૃત, સ્વપ્ન, સુષુપ્ત અને તુરીય- એ શરીરની ૪ (ચાર) અવસ્થા છે.

૧૫. પરા, પશ્યન્તિ, મધ્યમા અને વૈખરી- ચાર પ્રકારની વાણી જીભથી બોલાય છે.
૧૬. શરીરની ચાર અવસ્થા બાળક, યુવાન, પ્રૌઢ અને વૃદ્ધ.
૧૭. પંચકર્મથી આ શરીરની શુદ્ધિ થઈ શકે છે, જેમાં વમન, વિરેચન, બસ્તી, નસ્ય અને રક્ત મોક્ષણનો સમાવેશ થાય છે.
૧૮. શરીરમાં ગુદા પાસે મૂલાધાર, લિંગ પાસે સ્વાધિષ્ઠાન, નાભિ પાસે મણિપુર, હૃદય પાસે અનાહત, કંઠ પાસે વિશુદ્ધિ અને લલાટે આજ્ઞાચક્ર સહસ્રાર એમ સાત ચક્રોનો ઉલ્લેખ કુંડલિની જાગૃત કરવા યોગશાસ્ત્રમાં છે.
૧૯. આપણું શરીર જીભ દ્વારા તીખો, તૂરો, ખાટો, ખારો, કડવો, ગળ્યો એમ છ પ્રકારના સ્વાદનો અનુભવ કરી શકે છે.
૨૦. ચાવીને, ચાટીને, ચૂસીને અને ગળી જઈને - એમ ચાર પ્રકારનાં ભોજન મુખ દ્વારા આ શરીર કરી શકે છે.
૨૧. ગીતામાં જણાવ્યા અનુસાર કીર્તિ, લક્ષ્મી, વાણી, સ્મૃતિ, બુદ્ધિ, ધીરજ, અને ક્ષમાની પ્રકૃતિ સ્વરૂપે દરેક શરીરમાં શ્રી કૃષ્ણ ભગવાન વ્યાપ્ત છે.
૨૨. જેમાં શરીરના આઠ અંગો સક્રિય થઈ પ્રણામ થાય છે તેને અષ્ટાંગ પ્રણામ કહે છે. જેમ કે : છાતી, માથું, દૃષ્ટિ, મન, વચન, હાથ, પગ અને ઢીંચણ.
૨૩. આ શરીર વિવિધ અંગો દ્વારા શૃંગાર, કરૂણ, હાસ્ય, રૌદ્ર, વીર, ભયાનક, બિભત્સ, અદ્ભુત, શાંત- એમ નવ રસનો અનુભવ કરી શકે છે.
૨૪. આ શરીરમાંથી જુદા જુદા અવયવો દ્વારા નીચે મુજબના મેલનો નિકાલ થાય છે : મળ, મૂત્ર, પરસેવો, ગૂંગાં, કફ, પડ, ચીપડા, કાનનો મેલ, જીભ પરની છારી, વગેરે.
૨૫. આત્માના કલ્યાણ માટે નવધા ભક્તિ (શ્રવણ, કીર્તન, સ્મરણ, અર્ચન, વંદન, દાસત્વ, સખા, યાદસેવન અને આત્મ નિવેદન) દ્વારા આ શરીર પરમાત્માની પ્રાપ્તિ કરવા - મોક્ષ મેળવવાનું શ્રેષ્ઠ સાધન છે.

વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ શરીર રચનાનું વર્ણન :

૧. આપણાં બે ફેફસામાં કુલ ચાર અબજ વાયુકોષો છે.
૨. બન્ને ફેફસામાં મળી નાની નાની કુલ અઢી કરોડ શ્વાસવાહિનીઓ છે.
૩. બન્ને ફેફસાંની રક્તવાહિનીઓની કુલ લંબાઈ ૧૬૦૦ - સોળસો કિ.મી. થાય છે.
૪. એકી શ્વાસે માણસ ફેફસામાં ૪ (ચાર) લિટર હવા ભરી શકે છે.
૫. ૨૪ કલાકમાં માણસનું હૃદય ૧,૦૩,૬૮૦ વખત ધબકે છે.

૬. પુખ્ત વયના માણસના હૃદયનું વજન ૩૦૦ ગ્રામ હોય છે.
૭. હૃદયની લંબાઈ ૧૩ સે.મી; પહોળાઈ ૯ સે.મી અને જાડાઈ ૬ સે.મી. હોય છે.
૮. હૃદયની પમ્પીંગ વખતે લોહીને ૩૦ (ત્રીસ) ફૂટ દૂર ફેંકી શકે છે.
૯. એક મિનિટમાં પાંચ લિટર લેખે ચોવીસ કલાકમાં ૭૨૦૦ લિટર લોહી હૃદય પમ્પીંગ કરે છે.
૧૦. ફક્ત નાડી તપાસી આયુર્વેદ ૩૮ (આડત્રીસ) રોગોનું નિદાન કરી શકે છે.
૧૧. રાત્રે હૃદયના ધબકારા ૫૫ અને દિવસે ૭૨ હોય છે.
૧૨. પગના અંગુઠાથી માથા સુધી દોઢ લાખ રક્તવાહિનીઓ છે.
૧૩. આ રક્તવાહિનીઓને એક જ લીટીમાં ગોઠવો તો લંબાઈ ૬૦,૦૦૦ કિ.મી. થાય છે.
૧૪. પુખ્ત વયની વ્યક્તિમાં કુલ : ૫-૭ લિટર લોહી હોય છે.
૧૫. લોહીના રક્તકણોને આખા શરીરમાં ફરતાં માત્ર ૨૦ (વીસ) સેકન્ડ લાગે છે.
૧૬. આપણે એક મિનિટમાં ૨૫૦ લી પ્રાણવાયુ લઈ ૨૦૦ લી અંગાર વાયુ એવા છોડીએ છીએ.
૧૭. શરીરના તમામ રક્તકણો સીધી લીટીમાં ગોઠવતાં લંબાઈ ૩૩૦૦ કિમી થાય.
૧૮. બંને કીડનીમાં મળી કુલ : ૨૦ (વીસ) લાખ ઉત્સર્ગ એકમો કાર્યરત હોય છે.
૧૯. એક કીડનીમાં અઢી લાખથી નવ લાખ નલિકાઓ (નેફ્રોન) હોય છે.
૨૦. બન્ને કીડનીઓ મળી એક દિવસમાં ૧૫૦૦ (પંદરસો) લિટર લોહી શુદ્ધ કરે છે.
૨૧. શરીરના નાના આંતરડાની લંબાઈ ૨૫ (પચીસ) ફૂટ હોય છે.
૨૨. મોટા આંતરડાની લંબાઈ ૬(છ) ફૂટ હોય છે.
૨૩. મુખથી ગુદા સુધી ખોરાક કુલ ૩૫ (પાંત્રીસ) ફૂટની ક્રિયાઓમાંથી પસાર થાય છે.
૨૪. માણસની હોજરીમાં એક સાથે ૪ (ચાર) કિલો ખોરાક સમાઈ શકે છે.
૨૫. નવજાત શિશુમાં ૩૧૦ હાડકાં અને યુવાનીમાં કુલ ૨૦૬ હાડકાં હોય છે.
૨૬. મનુષ્યના બે હાથમાં કુલ ૨૭ હાડકાં છે.
૨૭. મનુષ્યના માથાની ખોપરી ૨૨ હાડકાંથી જોડાયેલી છે.
૨૮. પરસેવાના નિકાલ માટે આખા શરીરમાં પાંચ કરોડ પ્રસ્વેદ ગ્રંથિઓ છે.
૨૯. શરીરમાં સ્નાયુઓની કુલ સંખ્યા ૭૦૦ (સાતસો) છે.

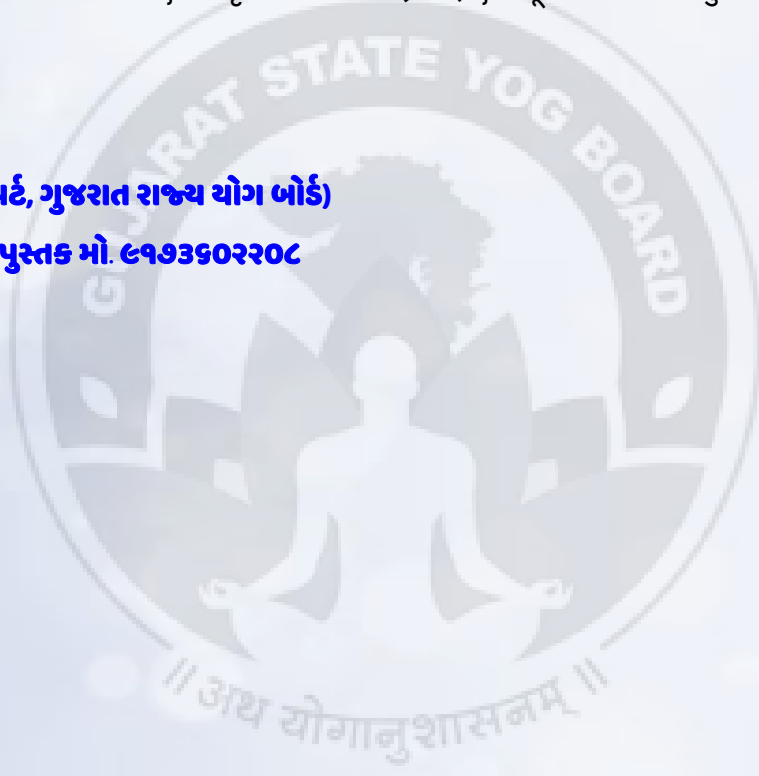
૩૦. એક ચોરસ ફૂટ ચામડીમાં પંદરસો છીદ્રો હોય છે.
૩૧. માણસ જ્યારે બોલે છે ત્યારે એક સાથે ૭૨ સ્નાયુઓ સક્રિય હોય છે.
૩૨. માણસ ક્રોધ- ગુસ્સો કરે ત્યારે ૧૨૮ સ્નાયુઓ ઉપર સીધી અસર થાય છે.
૩૩. મોટા મગજનું વજન આશરે દોઢ કિલો હોય છે.
૩૪. નાના અને મોટા મગજમાં મળી કુલ સો (૧૦૦) અબજ કોષો હોય છે.
૩૫. સ્વાદ પરખવા જીભ ઉપર ૩૦૦૦ (ત્રણ હજાર) સ્વાદગ્રંથિઓ છે.
૩૬. જીભ ઉપરના સ્વાદ કેન્દ્રો દર દસ દિવસે નવા બને છે.
૩૭. માણસની આંખો ૨૪(ચોવીસ) કલાકમાં ૧૪,૪૦૦ વખત પલકારા મારે છે.
૩૮. એક મિનિટના ૧૫ શ્વાસ લેખે ૨૪ કલાકમાં આપણે ૨૧૬૦૦ શ્વાસ લઈએ છીએ.
૩૯. ૨૪ કલાકમાં શરીરમાંથી નવ છિદ્રો દ્વારા પાંચ કિલો કચરાનો નિકાલ થાય છે.
૪૦. માણસને એક દિવસમાં ૧૩(તેર) ઘનમીટર શુદ્ધ હવાની જરૂર પડે છે.
૪૧. ૮ (આઠ) કલાકની ઊંઘમાં માણસ ૩૫ (પાંત્રીસ) વખત પડખાં બદલે છે.
૪૨. પિનિયલ, હાઈપોથેલેમસ, પિચ્યુટરી, થાઈરોઇડ, સ્વાદુપિંડ, એડ્રીનલ, થ્યુકપિંડ, અંડપિંડ ૮ ગ્રંથિઓ છે.
૪૩. શરીરમાં ૭૮ અંગો બે અક્ષરનાં છે જેમ કે હાથ, પગ, આંખ, કાન વગેરે.
૪૪. આંખ- કાન- નાકનાં ૬ દ્વાર, મુખ, લિંગ, ગુદામળી કુલ ૯(નવ) દ્વાર છે.
૪૫. શ્વસન- ઉત્સર્ગ- પાચન- રૂધિરાભિષેષ- જ્ઞાન= પાંચ તંત્રો શરીર ચલાવે છે.
૪૬. આંખની પાંપણો દર ૬૪ (ચોસઠ) દિવસે નવી ફૂટે છે.
૪૭. પ્રકાશનું વિશ્લેષણ કરવા આંખોમાં ૭૦ (સિત્તેર) લાખ રીસેપ્ટર હોય છે.
૪૮. આંખનો કોર્નિયા એક માત્ર અંગ છે જેમાંથી એક પણ રક્તવાહિની નથી.
૪૯. આંખો દ્વારા માણસ કુલ ૨૦૦૦ (બે હજાર)થી વધુ રંગો ઓળખી શકે છે.
૫૦. હોજરીનું અંદરનું આવરણ (પડ) દર ૧૦ (દસ) દિવસે નવું બને છે.
૫૧. માણસના આખા શરીરમાં કુલ ૬૦,૦૦૦ અબજ કોષો છે.
૫૨. આખા શરીરના જ્ઞાનતંતુઓની લંબાઈ ૭૨ (બોત્તેર) કિ.મી.ની થાય છે.
૫૩. આપણા શરીરમાં ૨/૩ ભાગમાં પાણી છે.

૫૪. શરીરનું સામાન્ય તાપમાન ૯૮.૪ ફેરનહીટ હોય છે.
૫૫. સૌથી ઓછું માઈનસ- ૨૦ અને વધુ ૫૫ ડીગ્રી(હંડી- ગરમી) તાપમાન શરીર સહન કરી શકે છે.
૫૬. આપણા શ્વાસ- ઉચ્છ્વાસનો અવાજ ૧૦(દસ) ડેસિબલ હોય છે.
૫૭. બાળકને ૧૦૦, યુવાનને-૩૫૦૦, પ્રૌઢને- ૨૦૦૦ અને સ્ત્રીને ૧૮૦૦ કેલેરીની જરૂર પડે છે.
૫૮. આખા જીવનમાં (૨૦થી ૫૫ વર્ષ) માણસ-૧૨૦ વખત રક્તદાન કરી શકે છે.
૫૯. ૧૦૦ વર્ષની જિંદગીમાં માણસ ૩૩ વર્ષ ઊંઘવામાં જ વિતાવે છે.
૬૦. જીવન દરમિયાન માણસ પૃથ્વીની એક પ્રદક્ષિણા પૂરી થાય તેટલું ચાલે છે.

રાજેશ પટેલ

(યોગાહાર એક્સપર્ટ, ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ)

લેખક : યોગાહાર પુસ્તક મો. ૯૧૭૩૬૦૨૨૦૮



૬. સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ

યોગના અભ્યાસની અંદર સૂક્ષ્મ ક્રિયાનું ખૂબ જ મહત્વ છે. યોગના અભ્યાસ શરૂ કરતાં પૂર્વે શરીરને સિથિલીકરણ, એટલે કે શરીરને ખૂબ જ હળવા વ્યાયામ આપી, શરીરના સ્નાયુઓ, શરીરના અંગો, શરીરના સાંધાઓ અને શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં, જે કંઈ જકડાઈ જવાનું અથવા તો એની અંદર જે સ્ટીફનેસ જેવી સ્થિતિ થઈ ગઈ હોય છે. તેને મુક્ત કરવા માટે એટલે કે એને રિલેક્સ કરવા માટે યોગનો અભ્યાસ કરતા પૂર્વે, દરેક યોગ અભ્યાસીએ આ સિથિલીકરણ વ્યાયામ કરવાનો રહે છે. આ કરવાથી સાધકનું શરીર આગળના કોઈપણ યોગાસનના કાર્યો કરવા માટે અથવા તો અષ્ટાંગ યોગમાં આગળ વધવા માટે કે યોગ અભ્યાસમાં કોઈપણ ઉચ્ચ શિખરો ઉપર પહોંચવા માટે, પ્રાથમિક દ્રષ્ટિએ તેના શરીરની સિથિલ કરવું જરૂરી છે. એટલા માટે જ સૂક્ષ્મ ક્રિયા કોઈપણ આસન પ્રાણાયામ યોગની કોઈપણ ક્રિયા કરતા પૂર્વે કરવી જરૂરી છે. એટલે કે સૂક્ષ્મ ક્રિયાનું મહત્વ ખૂબ જ વધારે છે. સૂક્ષ્મ ક્રિયા દ્વારા આપણા શરીરને સંપૂર્ણ રીતે આપણે રિલેક્સ કરી શકીએ છીએ સૂક્ષ્મ ક્રિયાની એટલી બધી શક્તિ છે કે સૂક્ષ્મ ક્રિયા કરી, તમારા શરીરના દરેકે દરેક ભાગની અંદર તમારી ઈચ્છા પ્રમાણે, તમે રક્તનું પરિભ્રમણ પણ કરાવી શકો છો. તમારી ક્ષમતા એમાં નિર્માણ થાય છે. હિમાલય અંદર બિરાજતા આપણા એક સંત જેમનું નામ શ્રી ધીરેન્દ્ર બ્રહ્મચારી હતું. આ ધીરેન્દ્ર બ્રહ્મચારીએ પોતાની યોગશક્તિથી હિમાલયની અંદર ખૂબ જ ટૂંકા વસ્ત્રો અથવા તો એક વસ્ત્ર ધારણ કરી અને ખૂબ જ માઇનસ ૪૫ ડિગ્રી હોય તો પણ એમનું સાધનામય જીવન ત્યાં એમણે પસાર કરેલું છે. અને યોગની સાધના કરેલી છે. ધીરેન્દ્ર બ્રહ્મચારીએ પોતાના યોગના પુસ્તકની અંદર એવું સ્પષ્ટ લખેલ છે કે, યોગનો કોઈ પણ અભ્યાસ કરતા પૂર્વે જો તમે પૂર્ણ રીતે ખૂબ જ સહજતાથી, અતિશય અલ્પગતિથી સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ કરો અને એની સાથે સાથે ધૃતગતિથી સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ કરો, તો તમારું શરીર, સંપૂર્ણ રીતે જે તે વાતાવરણને અનુરૂપ થઈ જાય છે. પ્રકૃતિથી પર તમારું શરીર બની જાય છે. તમારું શરીર ખૂબ જ સારું, ખૂબ જ સરળતાથી યોગ માટે તૈયાર થઈ જાય છે. સામાન્ય રીતે આપણે યોગનો અભ્યાસ જ્યારે શરૂ કરીએ છીએ ત્યારે, આંતરરાષ્ટ્રીયયોગ દિવસની ઉજવણી કરી રહ્યા છીએ ત્યારે, ભારત સરકાર દ્વારા કોમન યોગ પ્રોટોકોલ એટલે કે CYP નામની એક અભ્યાસિકા તૈયાર કરેલ છે. જેમાં સામાન્ય વ્યક્તિએ કેવી રીતે સૂક્ષ્મ વ્યાયામ કરવા એની સંપૂર્ણ સમજ આપવામાં આવી છે.

આ સમજ મુજબ આપણે સૌથી પ્રથમ પ્રાર્થનાથી શરૂઆત કરીએ. ત્યાર પછી શરીરનું શિથિલિક કરણનું કામ કરવાનું છે. જેની અંદર શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાં ચાલન ક્રિયા થાય છે. સૌથી શરૂઆત આપણે મસ્તક અને ગળાના ભાગની સૂક્ષ્મ ક્રિયા કરીએ, તો ગ્રીવા સંચાલન અથવા તો ગ્રીવાચાલન કહેવામાં આવે છે. અહીં શ્વાસ ભરતા ભરતા આપણી ગરદનને પાછળની તરફ લઈ જવાની છે. પાછળ પૂરેપૂરી ઝુકાવાની છે. પૂરેપૂરો શ્વાસ ભરવાનો છે. જ્યારે ક્ષમતા પૂર્ણ થાય ત્યારે, ધીમે ધીમે શ્વાસ બહાર કાઢવાનો છે. ગરદનને આગળની તરફ લઈ આવવાની છે. ગરદનને છાતીના ભાગ સુધી એટલે કે દાઢીને આપણા

ગળાથી ઝુકાવી, છાતી સરખી સ્પર્શ કરવાનો છે. આ ક્રિયા થઈ એ નેકનું ફોરવર્ડ અને બેકવર્ડ ક્રિયાઓ થઈ. આ પ્રથમ તબક્કો છે.

બીજા તબક્કાની અંદર સાધકોએ પોતાની ગરદન, સામાન્ય સ્થિતિમાં રાખી, શ્વાસ છોડતા છોડતા ડાબી તરફ, ડાબા કાનને, ડાબા ખભા ઉપર રાખવાનો છે. ધીમે ધીમે શ્વાસ ભરતા ભરતા પૂર્વવત સહજ સ્થિતિમાં આવવાનું છે. ત્યાર પછી વિરુદ્ધ દિશાની અંદર એટલે કે જમણા કાનને જમણા ખભા તરફ લઈ જવાનું છે. ગરદનએ પ્રમાણે જમણી તરફ ઝૂકાવવાની છે. અહીં એ સાવધાની રાખવાની છે કે આપણો ખભો ઊંચો ન થવો જોઈએ. ગરદન પૂરેપૂરી વણાક વળવી જોઈએ. શ્વાસ ઉચ્છવાસની ક્રિયા પણ સાથે સાથે કરવી જોઈએ.

ત્રીજા તબક્કામાં આપણે ગરદનને સામાન્ય સ્થિતિમાંથી શ્વાસ પૂરેપૂરો ભરી શ્વાસ ધીમે ધીમે બહાર કાઢતા ડાબી તરફ લઈ જવાની છે. દ્રષ્ટિ ડાબી તરફ જવી જોઈએ અને સાથે સાથે ગરદનને એ તરફ વળવી જોઈએ. દાઢીનો ભાગ, ડાબા ખભાને સ્પર્શ કરે ત્યાં સુધી ગરદન ફેરવવાની છે. ત્યારબાદ ધીમે ધીમે શ્વાસ ભરતા ભરતા ગરદનને સામાન્ય સ્થિતિમાં લઈ આવવાની છે. અને ત્યાર પછી શ્વાસ ધીમે ધીમે બહાર કાઢતા કાઢતા ગરદનને વિરુદ્ધ દિશા, જમણી તરફ લઈ જવાની છે. જમણા ખભાએ આપણી દાઢી સ્પર્શ કરે ત્યાં સુધી, જમણી તરફ દ્રષ્ટિ સાથે ડોકને ધુમાવવાની છે. આ તબક્કા નંબર ત્રણ થયું.

હવે તબક્કા નંબર ચાર હજી ગ્રીવા સંચાલનનું કામ આપણે કરી રહ્યા છીએ, તો જ્યારે ગરદનને રોટેશનના રૂપમાં મૂકીએ છીએ ત્યારે એની અંદર સાવધાનીએ રાખવાની છે. કોઈને ચક્કર આવતા હોય, વર્ટીગોનો પ્રોબ્લેમ હોય, માઈગ્રેનની તકલીફ હોય, ફોઝન સોલ્ડર હોય, એમને સંભાળપૂર્વક આ ક્રિયા કરવાની છે. જેની અંદર બંને પગ વચ્ચે થોડું અંતર રાખવાનું છે. ત્યારબાદ ગરદનને આગળ ઝુકાવવાની છે. એની સાથે સાથે શ્વાસ બધો બહાર કાઢી નાખવાનો છે. ત્યાર પછી ગરદનને જમણા ખભા તરફ લઈ જવાની છે. જુકેલી સ્થિતિમાં શ્વાસ ભરતા જવાનું છે. ધીમે ધીમે ગરદન ડાબા ખભા ઉપર અને ડાબા ખભાથી પાછળની તરફ ગરદનને લઈ જવાની છે. પૂરેપૂરો શ્વાસ ભરવાનો છે. ત્યારબાદ પૂર્ણ રીતે આપણી ગરદન પાછળ આવી જાય. મસ્તક પાછળ ઝૂકી જાય ત્યારબાદ ઉચ્છવાસ કરતા કરતા એટલે કે શ્વાસ બહાર કાઢતા કાઢતા ગરદનને જમણા ખભા ઉપરથી આગળ લઈ આવવી અને અને સાધકે જમણી બાજુથી ગરદનને આગળની તરફ લઈ આવવાની છે. આ જ કામ વિપરીત દિશાની અંદર કરવાનું છે. એટલે કલોક વાઇસ અને એન્ટી કલોક વાઇઝ ગરદનને ધુમાવવાની છે. આ ક્રિયાને ગ્રીવાશક્તિ સંચાલન ખે છે. એટલે આપણા ગળાની શક્તિની વૃદ્ધિ માટે આપણે કામ કરી રહ્યા છીએ.

ત્યારબાદ સામાન્ય સ્થિતિની અંદર ઊભું રહેવાનું છે. હવે સ્કંધ શક્તિ એટલે કે ખભાના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવવા માટેની ક્રિયા કરવાની છે. જેનું નામ છે સ્કંધ સંચાલન. આ અલગ જ પ્રકારની એક ખૂબ જ સુંદર વ્યાયામ છે. ખૂબ જ સુંદર સૂક્ષ્મ ક્રિયા છે. આ ક્રિયામાં ધીમેથી સહજ સ્થિતિમાં ઊભા રહી, શ્વાસ ભરતા ભરતા, બંને હાથને છાતી સામે લઈ

આવવાના છે. કોણી ખુલ્લી રાખવાની છે. બંને હાથને ઉપર બરાબર આપણા બંને કાનની બાજુમાં બંને હાથને લઈ જવાના છે. હાથ પૂરેપૂરો ઉપર ખેંચવાનો છે. બંને હાથ ઉપર પૂર્ણ રીતે ખેંચવાના છે. પૂરેપૂરો શ્વાસ ભરી લેવાનો છે. આ ક્રિયાની અંદર પૂર્ણ સ્થિતિ થયા બાદ ધીમે ધીમે શ્વાસ બહાર કાઢતા કાઢતા બંને હાથ પુનઃ પાછા છાતી સામે લઈ આવવાના. ત્યાર પછી બંને હાથની નીચે લઈ આવી, સહજ સ્થિતિમાં ઊભું રહેવાનું છે. ફેફસા પૂર્ણ રીતે ખૂલે છે.

સ્કંધ શક્તિ સંચાલનની બીજા તબક્કાની અંદર બંને હાથ બાજુમાંથી લઈ જઈ અને જમીનની સમાંતર બંને હાથ રાખવાના છે. ત્યારે શ્વાસ ભરવાની ક્રિયા કરવાની છે. શ્વાસ પૂરેપૂરો ભરવાનો છે. છાતીનો ભાગ આગળ ખેંચાયેલો રહે, ખભા પાછળની તરફ ખેંચાયેલા રહે, બંને હાથ બંને બાજુ કોઈ ખેંચતું હોય, એટલી પૂર્ણ સ્થિતિની અંદર બંને બાજુ હાથને ખેંચવાના છે. ત્યારબાદ પૂર્ણ સ્થિતિ થયા પછી બંને હાથને ઢીલા મૂકી ધીમેથી પૂર્વવત સહજ સ્થિતિની અંદર આવવાનું છે અને પૂરેપૂરો શ્વાસ બહાર કાઢી દેવાનો છે.

ત્યાર પછીનું કામ છે એ સ્કંધચાલનની અંદર કોણીનો પણ ઉપયોગ કરવાનો છે. એટલે હવે જમીનને સમાંતર બંને હાથ ધીમે ધીમે લઈ જવાના છે. શ્વાસ ભરવાનો છે, બંને હાથની કોણીઓને વાળી અને બંને હાથના પંજા અને પાંચે પાંચ આંગળાઓને ખભા ઉપર રાખવાના છે. ત્યારબાદ બંને કોણીને નજરની સામે, નીચે લઈ આવવાની છે. છાતીની સામે નીચેના છાતીના ભાગ સુધી બંને કોણીને સાથે લાવી ઉપર લઈ જવાની છે. પૂરેપૂરો શ્વાસ ભરવાનો છે. બંને કોણી સાથે ઉપરની તરફ જશે. હાથના પંજા, ખભાને અડેલા રાખવાના છે. ત્યાર પછી બંને કોણીઓ ઉપર છેક સુધી સાધકે લઈ જવાની છે. સાધકોએ સાવધાની રાખવાની છે, કે જ્યારે બંને હાથ કોણીથી વળેલા છે. કોણી ઉપર લઈ જઈએ છીએ ત્યારે, શ્વાસ ભરવાનો છે. ધીમે ધીમે બંને હાથને વાળેલી સ્થિતિમાં રાખીને પાછળની તરફ લઈ જવાના છે. (વાળેલી સ્થિતિમાં), ત્યારબાદ ખૂબ જ સરળતાથી શ્વાસ કાઢતા કાઢતા, બંને હાથ પાછળથી નીચે લઈ આવવાના છે. આમાં સાવધાની એ રાખવાની છે કે કોણી વળેલી જ રહે. અને બંને હાથના આંગળીઓ, બંને ખભા ઉપર રહે એનું ધ્યાન રાખવાનું છે. આટલું કર્યા પછી ખૂબ જ સહજતાથી શ્વાસ છોડી, બંને હાથના આંગળા છોડી દેવાના છે. બંને હાથની કોણીઓને ખુલ્લી કરવાની છે, હાથને જમીન સમાંતર કરવાનું છે. હથેળી જમીન તરફ કરી પૂર્વવત સમસ્થિતિમાં આવવાનું છે. ધીમે ધીમે શ્વાસ કાઢતા કાઢતા બંને હાથને સમસ્થિતિમાં નીચે લઈ આવવાના છે.

ત્યાર પછીનું કામ એ કટી સંચાલનનું છે. જેમાં શરીરને હવે કમરથી ટ્રવિસ્ટીંગ કરવાનું છે. એટલે કે બંને હાથને જમીનને સમાંતર લઈ આવવાના છે. બંને હાથ પુરેપુરા જમીન સમાંતર ખુલી જાય પછી ડાબી તરફ ડાબો હાથ લઈ જવાનું છે. હાથની ડાબી તરફ લઈ જતા શ્વાસ બહાર કાઢવાનો છે. અને જમણો હાથ એ ડાબા ખભા ઉપર કોણીથી વાળીને રાખવાનો છે. દ્રષ્ટિ સંપૂર્ણ ડાબી તરફ ફેરવવાની છે. એટલે કે કમર ઉપરનો ભાગ એટલે સંપૂર્ણ બોડી ટ્રવિસ્ટીંગ થઈ અને લેફ્ટ સાઈડમાં એટલે ડાબી તરફ ધુમશે. પૂર્ણ સ્થિતિ થયા બાદ, ધીમેથી જમણો હાથ કોણેથી વાળેલો છે એ ખોલી નાખવાનો છે. બંને હાથને પૂર્વવત જમીનને સમાંતર

લઈ આવવાના છે. હથેળી જમીન તરફ રાખવાની છે. દ્રષ્ટિ પણ પૂર્વવત્ ફેરવી નાખવાની છે. અને શરીરને સંપૂર્ણ શિથિલ બનાવી, બંને હાથને જમીન સરખા સમસ્થિતિમાં રાખવાના છે. આ જ ક્રિયા વિરુદ્ધ દિશામાં એટલે આ જ ક્રિયા જમણી બાજુ જમણી દિશા તરફ કરવાની છે. બંને હાથને જમીનને સમાંતર ખોલવાના છે. જમણી તરફ જમણા હાથને પાછળ પીઠની પાછળ લઈ જવાનો છે. જમણો હાથ સીધો રહે એનું ધ્યાન રાખવાનું છે. દ્રષ્ટિ એની સાથે જ જમણી તરફ ધૂમશે અને ડાબો હાથ કોણીથી વાળી અને જમણા ખભા ઉપર રાખવાનો છે. પૂર્ણ રીતે પાછળની તરફ ફરવાનું છે. ધીમે ધીમે શ્વાસ લેતા લેતા પાછું પૂર્વવત એટલે કે ડાબો હાથ ખોલવાનો છે. જમણો હાથ અને ડાબો હાથ બરાબર જમીને સમાંતર લઈ દ્રષ્ટિને સામે આવી જાય. બંને હાથ ખૂબ જ સહજતાથી પૂર્ણ શ્વાસ છોડતા છોડતા સમસ્થિતિમાં બંને હાથને લઈ આવવાના છે. આટલી ક્રિયા છે એ આપણે કટી સંચાલન સુધીનો આપણે કામ જોયું.

ત્યાર પછીનું જે તબક્કો છે તેમાં ગોઠણ સંચાલન એટલે સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ કરવાની છે. આ સૂક્ષ્મ ક્રિયામાં સમસ્થિતિમાંથી બંને હાથને છાતીની સામે લઈ આવવાના છે. ખભાથી બંને હાથ સીધા રહે, બંને પગ સમસ્થિતિમાં છે રાખી, ગોઠણના બળ ઉપર ચેરપોઝ બનાવવાનો છે. એટલે કે બેસી જવાનું છે, પરંતુ અહીં એ ધ્યાન રાખવાનું છે કે, ખુરશી ઉપર બેઠા હોય એવી સ્થિતિનું નિર્માણ કરવાનું છે. અહીં સાવધાની એ રાખવાની છે કે, સાધકના બંને પગના અંગૂઠા છે, એનાથી આગળ ગોઠણ નીકળવા ન જોઈએ. તમારું શરીર એટલે કે તમારી કરોડરજીવને સંપૂર્ણ સીધી રાખવાની કોશિશ કરવાની છે. આ ગોઠણના સાંધાનો સૂક્ષ્મ વ્યાયામ છે. સૂક્ષ્મ ક્રિયા છે. ક્ષમતા હોય ત્યાં સુધી આ સ્થિતિમાં રહેવાનું છે. ત્યારબાદ સાધકે ખૂબ જ સહજતાથી શ્વાસ ભરતા ભરતા બંને ગોઠવણને ખોલી નાખવાના છે. એટલે કે ચેર પોઝમાંથી ધીમે ધીમે ઊભું થવાનું છે. બરાબર ઊભા થઈ ગયા પછી, બંને હાથને જમીનને સમાંતર લઈ આવવાના છે. શ્વાસ પૂરેપૂરો બહાર કાઢી નાખવાનો છે. આ ક્રિયાને આપણે ધૂંટના સંચાલન કહીશું.

ત્યાર પછીનું સંચાલન છે તે પાદ સંચાલન આવે છે. પગના પંજા પગની એડી અને પગના સાંધાને સૂક્ષ્મ ક્રિયા મળે એટલા માટેની આ ક્રિયા છે. જે ક્રિયા આપણે કરતા પૂર્વે અતિશય સાવધાની રાખવાની છે. જેનું સ્થૂળ શરીર છે, જેનું વજન વધારે છે, એ લોકોએ આવી ક્રિયા કરવાની નથી. આ ક્રિયાની અંદર બંને હાથને જમીનને સમાંતર લઈ ત્યાંથી છાતી સામે લઈ આવવાના છે. બંને હાથને સીધા ઉપર તરફ લઈ જવાના છે. ખભાથી બંને હાથ ઉપર જશે, બંને હાથ કાનની સમાન આવશે. બંને હાથ ઉપર સુધી ખેંચવાના છે. આખું શરીર ઉપરની તરફ ખેંચવાનું છે. સાથે સાથે પંજા ઉપર આખું શરીર આવી જાય, એટલે કે આખા શરીરનું વજન બંને પગના પંજા ઉપર આવી જાય, એ રીતે બંને પગના પંજા ઉપર ઊંચું થવાનું છે. બંને પગની એડીઓ જમીનથી ઉપર ખેંચવાની છે. આખું શરીર સંપૂર્ણ રીતે ઉપરની તરફ ખેંચાય, એ પ્રમાણેની ક્રિયા કરવાની છે. બંને પગના પંજા એટલે કે આંગળાઓ છે, એની ઉપર આખા શરીરનું વજન રહેશે. ધીમેથી શ્વાસ છોડતા છોડતા પૂર્વ સ્થિતિમાં આવવાનું છે. ત્યાર પછી ખૂબ જ ધીમે ધીમે બંને એડીઓને જમીન પર મૂકવાની છે. આખું

શરીર ઢીલું મૂકવાનું છે. બંને હાથ જે ઉપર ખેંચેલા હતા, એને પણ ખભાથી ઢીલા મૂકી છાતીની સામે એકીસાથે લઈ આવવાના છે. બંને હાથને સમસ્થિતિની અંદર પાછા લઈ આવવાના છે. શ્વાસની ક્રિયા સંપૂર્ણ સામાન્ય કરી મૂકવાની છે. એટલે કે શરીર સંપૂર્ણ રીતે શિથિલ થઈ જશે. શરીરના તમામ સાંધાઓ શરીરના તમામ સ્નાયુઓ ખૂબ જ રિલેક્સ થઈ જશે. તમારું શરીર ખૂબ જ હલકું અને હળવું ફૂલ થઈ જશે.

આ સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ કરી છે. જેનાથી શરીરની અંદર હવે કોઈપણ આસનની ક્રિયાઓમાં જઈશું તો, શરીર સંપૂર્ણ રીતે એને સાથ આપશે. શરીરની અંદર કોઈપણ જાતનો તણાવ, કોઈપણ જાતનું ખેંચાણ, કોઈપણ જાતનું આંકડાપણું, કે કોઈપણ જાતનો સાંધાના ભાગમાં કે સ્નાયુમાં દુખાવો થશે નહીં. કોઈપણ આસન આસાનીથી કરી શકશું. આસનમાં આપણે લાંબો સમય રહી શકશું. સાધકની સ્થિતિ જે છે એ “સ્થિરમ સુખમ આસનમ” એટલે સ્થિરતા પૂર્વક સુખપૂર્વક. આપણે એક સુંદર આસનની અંદર પ્રવૃત્તિ થઈ શકશું. આમ આ સૂક્ષ્મ ક્રિયાનું, યોગાસનની અંદર ખૂબ જ મહત્વ છે. અત્યારે આપણે ફક્ત કોમન યોગ પ્રોટોકોલની અંદર આવે છે. એટલી જ સૂક્ષ્મ ક્રિયા લીધી છે. બાકી સૂક્ષ્મ ક્રિયા ખૂબ જ મોટો વિષય છે. પરંતુ વિશેષ વધુ આવતા અંકે. આપણે સૂક્ષ્મ ક્રિયા વિશે અને ધૃતગતિ ક્રિયા વિશે આપણે જાણવું હશે, તો નવા લેખમાં ચર્ચા કરશું.

અસ્તુ, ભારત માતાકી જય, વંદે માતરમ.

અનિલકુમાર ડી. ત્રિવેદી

ઝોન ડો ઓર્ડીનેટર, સૌરાષ્ટ્ર

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

૭. શાકાહારી - માંસાહારી વચ્ચેની ચમત્કારિક કડી

કુદરતની ત્રાણીઓ અને વનસ્પતિ જગતને જોડતી અજાયબી

આ પૃથ્વી ઉપર બે ચીજ ભગવાને મહત્વની બનાવી છે અને તે એક પ્રાણીઓ અને બીજું વનસ્પતિ. આ બંને જીવંત, બંને માટે અરસ પરસ જીવન જીવે છે. પ્રાણીઓ વનસ્પતિ માટે જીવે છે અને વનસ્પતિ પ્રાણીઓ માટે જીવે છે.

ઉદાહરણ રૂપે જોઈએ તો વનસ્પતિ પ્રકાશ સંશ્લેષણ ક્રિયા વડે સુર્યની હાજરીમાં કાર્બન ડાયોક્સાઈડ(અંગાર વાયુ)નો ઉપયોગ કરે છે અને પરિણામ સ્વરૂપ ઓક્સિજન વાયુ પેદા કરે છે જે ને આપણે પ્રાણ વાયુ કહીએ છે. જેનો સમગ્ર પ્રાણી જગત ઉપયોગ કરે છે. પ્રાણ વાયુ વગર કોઈ પ્રાણી જીવી ન શકે.

જુઓ ભગવાને કેવી અદભૂત રચના કરી છે. વનસ્પતિ પ્રાણ વાયુ આપે અને તેના આધારે પ્રાણીઓ જીવે છે જ્યારે પ્રાણીઓ કાર્બન ડાયોક્સાઈડ વાયુ (અંગાર વાયુ) પેદા કરે છે જે વનસ્પતિ પોતાના ખોરાક બનાવા માટે ઉપયોગ કરે છે.

આમ ભગવાને અદભૂત રચના કરી છે. પ્રાણીઓ વગર વનસ્પતિ ન જીવી શકે અને વનસ્પતિ વગર પ્રાણીઓ ન જીવી શકે.

આ બાબત એ સ્પષ્ટ થાય છે કે પ્રાણીઓનો પ્રાણ “ઓક્સિજન” છે અને વનસ્પતિઓનો પ્રાણ “કાર્બન ડાયોક્સાઈડ” (અંગાર વાયુ) છે.

હવે બીજી મહત્વ અજાયબીની વાત :

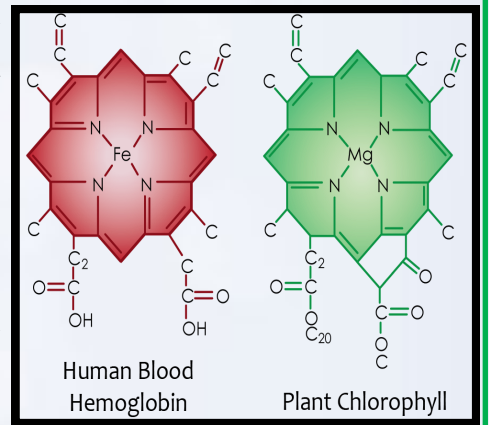
દુનિયાની દરેક પ્રકારની વનસ્પતિના પાનનો પાનનો રંગ લીલો છે. અને તે લીલો રંગ વનસ્પતિમાં રહેલા ક્લોરોફીલને આધારિત છે. સામે પક્ષે દરેક પ્રાણીઓની નસોમાં ફરતું લોહી લાલ રંગનું છે. જે હિમોગ્લોબીનને કારણે લાલ રંગ પકડે છે.

લીલા રંગના ક્લોરોફીલ વગરની વનસ્પતિ જોવા નહિ મળે અને લાલ રંગના લોહી વગરનું તમોને કોઈ પ્રાણી જોવા નહિ મળે. આ બંને ચીજોમાં ભગવાને એવું સામ્ય બનાવ્યું છે કે જે જોઈને આશ્ચર્ય થયા વિના નહિ રહે.

તમને થશે આ લીલા રંગ અને લાલ રંગમાં વળી શું શામ્ય અને આશ્ચર્ય શું? તમને નવાઈ લાગશે આ બંને ચીજો ભગવાને મોટાભાગે એકદમ સરખી બનાવી છે. ફરક માત્ર કલરમાં છે અને સામાન્ય એક પરમાણુમાં જ છે.

જુઓ આ સાથે આપેલી આકૃતિમાં.

આ સાથે આપેલી આકૃતિમાં જોશો તો દેખાશે કે લોહીમાં રહેલા હિમોગ્લોબીનના અણુનું બંધારણ અને



વનસ્પતિમાં રહેલું ક્લોરોફીલના અણુનું બંધારણ લગભગ સરખું છે. તમે જોશો કે હિમોગ્લોબીનના અણુના મધ્યમાં Fe (આયર્ન) તત્વ રહેલું છે અને વનસ્પતિના ક્લોરોફીલના અણુમાં મધ્ય ભાગે Mg (મેગ્નેશિયમ) તત્વ રહેલું છે.

હિમોગ્લોબીનના અણુનો રંગ આ Fe (આયર્ન) તત્વને લીધે લાલ રંગનું દેખાય છે જ્યારે વનસ્પતિના ક્લોરોફીલના અણુના મધ્યમાં રહેલા મેગ્નેશિયમ પરમાણુના લીધે તે લીલા રંગનું દેખાય છે.

આમ પ્રાણીઓમાં રહેલું હિમોગ્લોબીન લાલ હોય છે અને વનસ્પતિમાં રહેલા ક્લોરોફીલમાં મેગ્નેશિયમ તત્વને લીધે વનસ્પતિનું ક્લોરોફીલ લીલા રંગનું દેખાય છે.

હવે તમને થશે આમાં સરખું શું છે ? આકૃતિમાં રહેલા મધ્ય ભાગની આજુબાજુ નજર ફેરવો. તમને નવાઈ લાગશે કે હિમોગ્લોબીન અને ક્લોરોફીલના મધ્ય ભાગ સિવાય તેનું આજુ બાજુનું અણુનું બંધારણ બંને અણુઓમાં એકદમ સરખું જ છે.

ધ્યાનથી જુઓ. હિમોગ્લોબીનના અણુની ઉપરની તરફનું બંધારણ જુઓ અને ક્લોરોફીલના અણુની ઉપરની તરફનું બંધારણ જુઓ. તમને બંને અણુઓમાં કાર્બનના પરમાણુ નું બંધારણ અને ગોઠવણી એકદમ ડીટો ટુ ડીટો સરખી દેખાશે.

આ જ રીતે બંને અણુના ડાબી બાજુના પરમાણુઓની સંખ્યા અને ગોઠવણી જુઓ તે પણ એકદમ સરખી જણાશે. હવે આ જ રીતે જમણી સાઈડ, નીચેની સાઈડના પરમાણુઓની સંખ્યા અને ગોઠવણી જુઓ તે પણ સરખી દેખાશે. છે ને કમાલની ગોઠવણી ?

ભગવાને એવી કમાલ કરી છે કે જે પ્રાણી લીલું ઘાસ ખાય તે તેના પેટમાં જઈને પાચનની ક્રિયા દરમિયાન ક્લોરોફીલના મધ્યમાં રહેલો મેગ્નેશિયમનો પરમાણુ બહાર નીકળી જાય છે અને તેની જગ્યા આયર્નનો પરમાણુ લઈ લે છે. અને તરત તે ક્લોરોફીલ હિમોગ્લોબીનમાં બદલાઈ જાય છે. છે ને કમાલ ? આથીજ લીલું ઘાસ ખાવા વાળા દેરક પ્રાણીઓમાં હિમોગ્લોબીનની ઉણપ રહેતી નથી.

કુદરતે કેવી કમાલની વ્યવસ્થા ગોઠવી આપેલી છે. લીલું ખાવ, લાલ રહો.

આજે મનુષ્યોમાં સૌથી વધારે જો પ્રોબ્લેમ હોય તો તે લોહીની ઉણપનો. સૌથી વધારે બહેનો અને બાળકોમાં તકલીફ છે. એમાંય ખાસ તો ૯૦%થી વધારે બહેનોમાં લોહીમાં હિમોગ્લોબીનની ઉણપનો પ્રોબ્લેમ છે. લોહીની ટકાવારી પુરતી છે જ નહિ. બહેનોમાં માસિક સ્ત્રાવના કારણે લોહી દર માસે ઓછું થાય છે પણ સામે તેમના ખોરાકમાં લીલા પાનનો ઉપયોગ ખુબજ ઓછો હોવાને કારણે લોહીની ઉણપ રહે છે અને બાળક પેદા કરે છે તે પણ તંદુરસ્ત પેદા થતા નથી.

કુદરતે બનાવેલી આ અદભૂત વ્યવસ્થાને આપને ધ્યાનમાં જ લેતા નથી અને દુઃખી થઈએ છીએ.

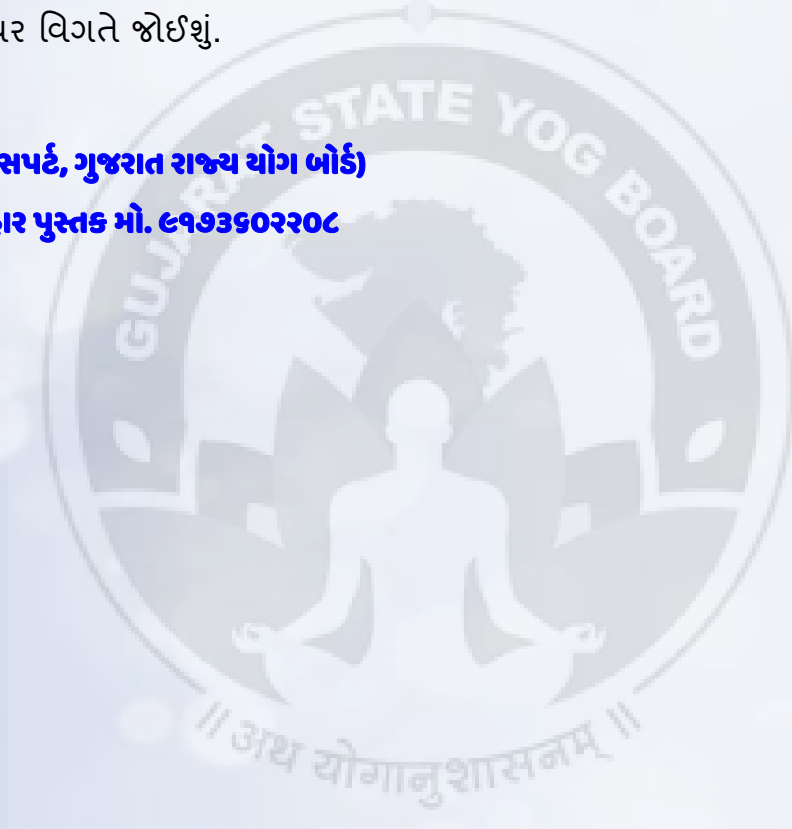
તમે તમારા કુટુંબનું ભલું ઈચ્છતા હો તો હવેથી લીલા કલરના દરેક પ્રકારના પાન જે, ખાઈ શકાય તેનો ઉપયોગ શરૂ કરી દો. જેટલો પાનનો રંગ વધુ ઘેરો તેટલો તેમાં ક્લોરોફીલનું પ્રમાણ વધુ. હવે તો બજારમાં ક્લોરોફીલના પ્રીઝર્વેટીવ ઉમેરેલા તૈયાર લીફ્વીડ, ઘી કરતા પણ અનેક ઘણા ભાવે બજારમાં મળે છે. ડોક્ટર કહેશે તો આપ તેનો પણ ભાવતાલ કર્યા વગર આંખો બંધ કરીને ખર્ય કરશો, પણ છેક તમારા ઘરે સામેથી આવતા શાકની લારીમાં લીલા પાન વેચવા આવતા લારીવાળા પાસે પાલખની ભાજીના ભાવ કરવા ઝગડો કરો છો. કેવો કળી યુગ. જે મફતના ભાવે મળે છે તેની કિંમત નથી અને જે બાટલીમાં કેમિકલ ભરીને આપે તેના મોલ ઘી કરતાં પણ અનેક ઘણા વધારે ચૂકવવાના. સમજો અને કુદરતે કરેલી વ્યવસ્થા સાથે ચાલો. કુદરત તમારી સાથે ચાલશે.

આવતા અંકે વનસ્પતિમાં ક્લોરોફીલ અને શાકાહારી શરીરમાં હિમોગ્લોબીન કેવા કામ કરે છે તેના પર વિગતે જોઈશું.

રાજેશ પટેલ

(યોગાહાર એક્સપર્ટ, ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ)

લેખક : યોગાહાર પુસ્તક મો. ૯૧૭૩૬૦૨૨૦૮



૮. શરીર અને શાંત આત્માનું સંતુલન

યોગના અભ્યાસ દ્વારા સંપૂર્ણ શરીર અને શાંત આત્માનું સંતુલન કરો.

યોગ શબ્દનો અર્થ એક થવું, ભેગું થવું, વગેરે થાય છે. તે સંસ્કૃત શબ્દ “યુજ” પરથી ઉતરી આવ્યો છે. ઉપનિષદ, વેદ કે પુરાણો જેવા ધાર્મિક પુસ્તકો મુજબ યોગનો અર્થ ઇન્દ્રિય, દિમાગ અને બુદ્ધિને એક કરવા તેવો થાય છે.

યોગનું જ્ઞાન ભારત દેશમાં આશરે ૫ હજારથી પણ વધારે વર્ષથી ઉપલબ્ધ છે. યોગના આદી પ્રણેતા ભગવાન શિવને માનવામાં આવે છે. તે સમયથી જ ભારત દેશમાં યોગનો શારીરિક, માનસિક, ભાવનાત્મક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ થયેલો જોવા મળે છે. કમનસીબે યોગનો પ્રચાર સાર્વત્રિક ન હતો. યોગ ગુરુ સ્વામી રામદેવજી મહારાજે યોગને ઘર ઘર સુધી પહોંચાડવામાં ખુબ મહેનત કરી છે અને તેથી યોગનો પ્રચાર પ્રસાર વધ્યો છે. માનનીય વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીજીએ ઈ.સ. ૨૦૧૫ની સાલમાં ૨૧ જુનને આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ તરીકે જાહેર કરીને પુરા વિશ્વમાં યોગને આગવી ઓળખ અપાવી છે. યોગના ફાયદા અને જીવન સુધારની માહિતી વિશ્વ સ્તરે પહોંચાડી આપણા ભારત વર્ષના “વસુદેવ કુટુંબકમ”ના સંદેશને પહોંચાડ્યો છે. ઈ.સ. ૨૦૧૫થી દર વર્ષે ૨૧ જુનને વિશ્વ યોગ દિવસ તરીકે ઉજવાય છે અને યોગનો લાભ પૂરી દુનિયા, તેમના જીવન સુધાર માટે મેળવે છે.

કોરોનાની મહામારીના સમયમાં તેને પુરા વિશ્વમાં લડત આપવા માટે આત્મવિશ્વાસ અને શક્તિ પ્રાપ્ત કરવામાં યોગ્ય પ્રજાને મદદ કરી છે. આપણે આગાઉ બતાવ્યા મુજબ યોગની ઉત્પત્તિના પ્રણેતા ભગવાન શિવ છે, બાદમાં તેને લાંબા સમય બાદ મહર્ષિ પતંજલિએ સુવ્યવસ્થીત રૂપથી લોકો સુધી પહોંચે તે માટે પતંજલિ યોગની રચના કરી હતી. યોગનો ઉદ્દેશ માત્ર અધ્યાત્મિક ન હતો પરંતુ તેમાં મન અને શારીરિક વિકાસનું ધ્યાન રાખવામાં આવ્યું હતું.

અહીં હું આપની સાથે યોગ દ્વારા થતા લાભો અને મહત્વની જાણકારી આપવાનો નમ્ર પ્રયત્ન કરું છું.

યોગના ફાયદા :

૧. યોગ તણાવ ઘટાડી અને સંતુષ્ટિનો વધારો કરે છે.
૨. એકાગ્રતા અને ધ્યાનમાં મદદરૂપ બને છે.
૩. મન અને શરીર વચ્ચે તાલમેલ વધારે છે.
૪. આત્મજ્ઞાનની જાગૃતતામાં મદદ રૂપ બને છે.
૫. શરીરને સ્વસ્થ ને લચીલું અને મજબૂત બનાવે છે.
૬. મોટાપા અને વજનને નિયંત્રિત કે ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.
૭. શરીરના વિવિધ અંગોની સમસ્યામાં રાહત આપે છે.

યોગનો નિયમિત અભ્યાસ કરવા માટે યોગના પ્રકાર અંગેની માહિતી રજુ કરું છું.

જુદા જુદા ઋષીઓ દ્વારા તેના ઘણા બધા પ્રકાર દર્શાવ્યા હતા, પરંતુ મહર્ષિ પતંજલિ દ્વારા તેના મુખ્યત્વે છ પ્રકાર દર્શાવ્યા હતા તે નીચે મુજબ છે.

૧. હઠ યોગ, ૨. રાજ યોગ, ૩. કર્મ યોગ, ૪. ભક્તિ યોગ, ૫. જ્ઞાન યોગ, ૬. તંત્ર યોગ

હઠ યોગ : હાલમાં પશ્ચિમી દેશોમાં પ્રચલિત છે. તેમાં હઠયોગ પ્રદીપિકા ગ્રંથ ખુબ જ ઉપયોગી છે. જેની રચના ગુરુ ગોરખ નાથના શિષ્ય સ્વામી સ્વાત્મારામે કરી છે.

રાજ યોગ : નૈતિક અનુશાસન, સંયમ અને એકાગ્રતા અંગો દ્વારા રાજ યોગ બને છે.

તે અન્ય પ્રકારો કરતા અધરો પ્રકાર માનવામાં આવે છે.

કર્મ યોગ : આ નિશ્ચાર્થ ક્રિયા આધારિત છે. જે ભાગવત ગીતાના ઉદ્દેશ પર આધારિત છે.

ભક્તિ યોગ : શ્રવણ, પ્રશંસા, સ્મરણ જેવા અનુભવોથી ભક્તિ યોગ બને છે. કર્મયોગની સમાન જ તે ભાગવત ગીતાના ઉદ્દેશ પર આધારિત છે.

જ્ઞાન યોગ : આ યોગ પણ ગીતા પર આધારિત છે અને ધ્યાન પ્રાપ્તિ માટે છે. મગજમાંથી નકારાત્મક ઊર્જાને દુર કરવા માટે, આત્મબોધ માટે તેને મહત્વ પૂર્ણ માનવામાં આવે છે.

તંત્ર યોગ : તંત્રનો અર્થ વિસ્તાર થાય છે. આત્માને જાગૃત કરવા અને માનસિક શક્તિઓનો વિસ્તાર કરવા માટે તંત્ર યોગ મહત્વ પૂર્ણ છે.

યોગ એક મહત્વ પૂર્ણ અભ્યાસ પ્રક્રિયા છે જેમાં શરીરના અંગો દ્વારા શારીરિક મુદ્રાઓ અને માનસિક સ્થિતિ જેમ કે ધ્યાનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આમતો યોગના ઘણા ફાયદા છે. યોગનો દરરોજ અભ્યાસ કરવાથી શરીરમાં લચીલાપણું આવે છે અને સાથે મન પણ શાંત થાય છે. યોગનો એક અધ્યાત્મિક ઉદ્દેશ પણ છે. તેના દ્વારા વ્યક્તિ જન્મ અને મૃત્યુના ચક્રમાંથી મુક્ત થઈ શકે છે.

મહર્ષિ પતંજલિ કહે છે મનુષ્યની જરૂરિયાત શું છે?

ઈશ્વારને જાણવા છે? સત્યને જાણવું છે? સિદ્ધિઓ મેળવવી છે? કે ફક્ત સ્વસ્થ રહેવું છે? તેના જવાબમાં, તેમણે કહ્યું છે કે સાધકે શરૂઆત શરીર તરફથી કરવી જોઈએ. શરીર બદલાશે તો મન બદલાશે. મન બદલાશે તો બુદ્ધિ બદલાશે, તો આત્મા પોતે જ જાગૃત થઈ જશે. જાગૃત આત્માથી આત્મ ચિત્ત રૂપી સમાધિ મેળવી શકે છે.

જેમના મગજમાં દ્વંદ છે, તેઓ હમેશા ચિંતા ભય અને શંકામાં જ જીવે છે. તેમના જીવનમાં એક સંઘર્ષ જોવા મળે છે. આનંદ જોવા મળતો નથી.

યોગથી બધા પ્રકારની ચિત્ત વૃત્તિઓનો નિરોધ થાય છે. યોગ ચિત્ત નિરોધ નો અર્થ છે બુદ્ધી, અહંકાર, અને મન નામની વૃત્તિની ક્રિયાથી બનનારું અંતઃકરણ છે. આપણે તેને અવચેતન મન કહીએ છીએ. પણ અંતઃકરણને આનાથી પણ સુક્ષ્મ માનવામાં આવે છે.

દુનિયામાં બધા ધર્મો આ ચિત્ત પરજ કબજો મેળવા માંગે છે. તેથી તેમના જુદા જુદા નિયમો ક્રિયાકાંડ ગ્રહ નક્ષત્ર અને ઈશ્વર પ્રત્યે ભયને ઉત્પન્ન કરીને લોકોને પોત પોતાના ધર્મો સાથે બાંધી રાખ્યા છે. યોગ આપણને વિશ્વાસ કે શંકા કરવાનું શીખવાડતો નથી. વિશ્વાસ અને શંકા વચ્ચેની અવસ્થા સંશય છે તે યોગ વિરોધી છે.

યોગ કહે છે કે તમારામાં જાણવાની ક્ષમતા છે તો તેનો ઉપયોગ કરો. તમારી આંખો છે તો બીજું પણ જોઈ શકાય છે. જે સામાન્ય રીતે દેખાતું નથી. તમારા કાન છે તેનાથી એ પણ સાંભળી શકાય છે જેને અનાહત કહે છે. અનાહત મતલબ એવો ધ્વની જે સામાન્ય રીતે જન્મ્યો નથી જેને જ્ઞાની લોકો ઓમ કહે છે એજ ઓમીન છે. ઓમીન એટલે ઓમકાર. તો યોગ પ્રાણાયામ કરી સાધકે, તેની ઇન્દ્રિયો બળવાન બનાવવી જોઈએ. શરીરને ચંચળ બનાવવું જોઈએ. મનને પોતના કાબુમાં લેવું જોઈએ. અને આ બધું યોગથી સરળ થાય છે.

યોગ શાસ્ત્ર કહે છે કે શરીર અને મનનું દમન નથી કરવાનું. પણ તેનું રૂપાંતર કરવાનું છે. આ રૂપાંતરથી જ જીવનમાં બદલાવ આવશે. જો સાધકને લાગે કે તે તેની આદતો નથી છોડી શકતો તે તેનાથી કંટાળી ગયો છે, તો ચિંતા કરવી નહિ. આ અદાતોમાં એ યોગને પણ જોડી દો. અને તેની સાથે સતત ફેલોઅપમાં રહો. તમારા ઈચ્છિત પરિમાણ તમારી સમક્ષ આવશે.

આપણે નિયમિત યોગ પ્રાણાયામ કરી શરીરમાં ઓક્સિજનની કમી પૂરી કરી શકીએ છીએ. રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારી શકીએ છીએ અને આત્મા અને પરમાત્માને જોડવામાં સફળતા મેળવી શરીર અને શાંત આત્માનું સંતુલન મેળવી શકીએ છીએ.

ઓમ પ્રણામ

ડૉ. જયરામ કે. ઠક્કર

નેયરોપેથ,

પતંજલિ યોગ પ્રભારી,

તાન્ઝાનિયા યુગાન્ડા, કેન્યા (પૂર્વ આફ્રિકા)

૯. પ્રાણાયામના કેટલાક નિયમો

પ્રાણાયામ શુદ્ધ, નિર્મળ, નિર્મળ જગ્યાએ જ કરવો જોઈએ. જો શક્ય હોય તો, પાણી પાસે બેસીને પ્રેક્ટિસ કરો.

જે શહેરોમાં પ્રદૂષણની અસર વધુ હોય ત્યાં પ્રાણાયામ કરતા પહેલા તે જગ્યાએ ધી અને ગુગ્ગુલથી સુગંધિત કરો અથવા ધીરેનો દીવો પ્રગટાવો.

પ્રાણાયામ માટે સિદ્ધાસન, સુખાસન અથવા પદ્માસનમાં કરોડરજ્જુને સીધી રાખીને બેસો. બેસવા માટે વપરાતી સીટ વીજળીના વાહક વિનાની હોવી જોઈએ. ઉદાહરણ તરીકે, ધાબળાના ખોટા વાહક વગેરે. જે લોકો જમીન પર બેસી શકતા નથી તેઓ ખુરશી પર બેસીને પ્રાણાયામ કરી શકે છે.

શ્વાસ હંમેશા નસકોરા વડે જ લેવો જોઈએ. આના દ્વારા શ્વાસ ફિલ્ટર થઈને અંદર જાય છે. દિવસ દરમિયાન જ નસકોરા વડે શ્વાસ લેવો જોઈએ. આ કારણે શરીરનું તાપમાન પણ ઇડા (ચંદ્ર) પિંગલા (સૂર્ય) નાડી દ્વારા નિયંત્રિત થાય છે અને વિદેશી તત્વો માત્ર નસકોરામાં જ રહે છે.

પ્રાણાયામ કરતી વખતે મન શાંત અને પ્રસન્ન હોવું જોઈએ. બાય ધ વે, પ્રાણાયામથી પણ મન આપોઆપ શાંત, પ્રસન્ન અને એકાગ્ર બની જાય છે.

જો પ્રાણાયામ કરતી વખતે તમને થાક લાગે છે, તો તમારે થોડીક સૂક્ષ્મ કસરત કરવી જોઈએ અથવા વચ્ચે આરામ કરવો જોઈએ.

પ્રાણાયામના લાંબા અભ્યાસ માટે સંયમ અને સારા આચરણનું પાલન કરો. ખોરાક સાત્વિક અથવા ચીકણો હોવો જોઈએ. દૂધ, દહીં, બદામ અને ફળોનો યોગ્ય માત્રામાં ઉપયોગ કરવો ફાયદાકારક છે.

પ્રાણાયામમાં શ્વાસને જીદ પકડી રાખવો જોઈએ નહીં. પ્રાણાયામ કરવા, શ્વાસન (પુરક), અંદર (કુંભક) પકડી રાખવું, શ્વાસ બહાર કાઢવો (રેચક) અને શ્વાસ બહાર રોકવો તેને બાહ્ય કુંભક કહેવાય છે.

પ્રાણાયામનો અર્થ માત્ર પુરક કુંભક અથવા રેચક જ નથી, પરંતુ તેનો અર્થ શ્વાસ અને પ્રાણની ગતિને નિયંત્રિત અને સંતુલિત કરતી વખતે મનને સ્થિર અને એકાગ્ર કરવાની પ્રેક્ટિસ પણ થાય છે.

પ્રાણાયામ પહેલા ઓછામાં ઓછા ત્રણ વખત ઓમનો લાંબા સમય સુધી ઉચ્ચાર કરવો. પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવા માટે ગાયત્રી, મહા મૃત્યુંજય અથવા અન્ય વૈદિક મંત્રોનો પધ્ધતિપૂર્વક પાઠ કરવો અથવા જાપ કરવો એ આધ્યાત્મિક રીતે ફાયદાકારક છે.

પ્રાણાયામ કરતી વખતે, મોં અને નાક વગેરે અંગો પર કોઈપણ પ્રકારનો તણાવ ન

લઈને આરામની સ્થિતિમાં રાખવું જોઈએ. પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમિયાન ગરદન, કરોડરજ્જુ, છાતી અને કમરને હંમેશા સીધી રાખવાથી આ અભ્યાસ વધુ ફળદાયી રહેશે.

પ્રાણાયામનો અભ્યાસ ધીરે ધીરે, કોઈપણ ઉતાવળ વગર, ધીરજ અને સાવધાની સાથે કરવો જોઈએ. ઉદાહરણ તરીકે, સિંહ, હાથી, વાઘ જેવા હિંસક જંગલી પ્રાણીઓને અત્યંત સાવધાની સાથે ખૂબ જ ધીમે ધીમે નિયંત્રણમાં લાવવામાં આવે છે. ફોલ્લીઓના કારણે, આ જીવો હુમલો કરી શકે છે અને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. એ જ રીતે પ્રાણાયામને ધીમે ધીમે વધારીને પ્રાણાયામને નિયંત્રિત કરવો જોઈએ. અન્યથા સાધકને નુકસાન થઈ શકે છે.

તમામ પ્રકારના પ્રાણાયામના અભ્યાસથી સંપૂર્ણ લાભ મેળવવા માટે, ગીતાના ઉપદેશોનું સ્મરણ કરો અને આચરણ કરો, એટલે કે જે વ્યક્તિનો આહાર યોગ્ય છે, જે વ્યક્તિની સાંસારિક પ્રવૃત્તિઓની નિશ્ચિત દિનચર્યા છે અને જે વ્યક્તિ ઊંઘે છે. જાગવાનો સમય પણ નિશ્ચિત છે, આવી વ્યક્તિ જ યોગ કરી શકે છે. અને તેનો યોગ સંસ્કાર બીજાના નહિ પણ દુઃખનો નાશ કરનાર બને છે.

દિનચર્યામાંથી નિવૃત્ત થયા પછી પ્રાણાયામ કરવો જોઈએ, જો કોઈને કબજિયાત હોય તો તેણે રાત્રે જમ્યા પછી આમળા અને ધૃત કુમારી (કુંવારપાકું) નો રસ પીવો જોઈએ. તેનાથી કબજિયાત નહીં થાય.

જો તમે સ્નાન કર્યા પછી પ્રાણાયામ કરો છો, તો તમે વધુ આનંદ, આનંદ અને પવિત્રતાનો અનુભવ કરો છો. જો તમારે પ્રાણાયામ પછી સ્નાન કરવું હોય તો 10-15 મિનિટ પછી કરી શકો છો. ઉપરાંત, પ્રાણાયામના 10-15 મિનિટ પછી, તમે સવારે જ્યુસ, અંકુરિત અનાજ અથવા અન્ય ખાદ્ય પદાર્થો લઈ શકો છો.

પ્રાણાયામ પછી તરત જ ચા, કોફી કે અન્ય કોઈ નશાકારક, ઉત્તેજક કે માદક પદાર્થનું સેવન ન કરવું જોઈએ.

પ્રાણાયામ પછી દૂધ-દહીં-છાશ-લસી-ફળોનો રસ, લીલા શાકભાજીનો રસ, પપૈયું, સફરજન, જામફળ કે ચેરી વગેરેનું સેવન લાભદાયક છે.

ફણગાવેલા અનાજ, ઓટમીલ અથવા અન્ય સ્થાનિક ખોરાક જે પચવામાં ભારે ન હોય તે પ્રાણાયામ પછી લેવા જોઈએ.

સૌ પ્રથમ, પરાઠા, હલવો અથવા અન્ય નાસ્તા ટાળો, તો જ તે શ્રેષ્ઠ છે અને જો તમારે પરાઠા ખાવા હોય, તો તંદુરસ્ત વ્યક્તિએ અઠવાડિયામાં માત્ર 1-2 વખત ભારે નાસ્તો લેવો જોઈએ. બીમાર વ્યક્તિએ ભારે ખોરાક ટાળવો જોઈએ.

દરરોજ સવારે એક જ નાસ્તો યોગ્ય નથી. શરીરના સંપૂર્ણ પોષણ માટે અઠવાડિયામાં નાસ્તામાં અંકુરિત અનાજ, ક્યારેક દૂધ, ક્યારેક માત્ર ફળો, માત્ર જ્યુસ અથવા દહીં છાશ લેવી જોઈએ. આનાથી શરીરને સંપૂર્ણ પોષણ પણ મળશે અને તમને નાસ્તામાં કંટાળો પણ નહીં

આવે. પરિવર્તન એ જીવનનો સિક્કાંત છે અને આપણી ઈચ્છા પણ છે.

યોગસાધકનો ખોરાક શુદ્ધ હોવો જોઈએ. લીલા શાકભાજીનો વધુ માત્રામાં ઉપયોગ કરો, અનાજ ઓછું લો, છાલ સાથે કઠોળનો ઉપયોગ કરો. રુતુભુક, મિતભુક અને હિતભુક બનો. શાકાહાર એ શ્રેષ્ઠ સંપૂર્ણ અને વૈજ્ઞાનિક ખોરાક છે.

સવારે ઉઠ્યા પછી પાણી પીવું, ઠંડા પાણીથી આંખો સાફ કરવી પેટ અને આંખો માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે.

સવારના નાસ્તા અને બપોરના ભોજન વચ્ચે એકવાર અને બપોરના ભોજન અને સાંજના ભોજન વચ્ચે થોડું-થોડું કરીને પાણી પીવું જોઈએ. આનાથી આપણે પાચનતંત્ર, પેશાબની વ્યવસ્થા, સ્થૂળતા અને કોલેસ્ટ્રોલ જેવી અનેક બીમારીઓથી બચી જઈએ છીએ.

કપાલભાતિ, બાહ્ય પ્રાણાયામ અને અગ્નિસાર ક્રિયા સિવાય, સગર્ભા સ્ત્રીઓએ બાકીના પ્રાણાયામ અને બટરફ્લાય વગેરે સૂક્ષ્મ વ્યાયામ ધીમે ધીમે કરવા જોઈએ. રોગચાળાના સમયમાં માતાઓએ બાહ્ય પ્રાણાયામ ન કરવા જોઈએ અને તેને મુશ્કેલી ન કરવી જોઈએ. માસિક સાવ દરમિયાન પણ તમારે સૂક્ષ્મ કસરતો અને અન્ય તમામ પ્રાણાયામ નિયમિતપણે કરવા જોઈએ. સગર્ભા સ્ત્રીઓએ મુશ્કેલ આસનો જેમ કે સર્વગાસન, હલાસન વગેરેનો અભ્યાસ ન કરવો જોઈએ.

હાઈ બ્લડ પ્રેશર અને હૃદય રોગથી પીડિત વ્યક્તિએ બધા પ્રાણાયામ ધીમે ધીમે કરવા જોઈએ. તેમના માટે પ્રાણાયામ એકમાત્ર સારવાર છે. માત્ર સાવચેતી એ છે કે ભસ્ત્રિકા, કપાલભાતિ, અનુલોમ વિલોમ વગેરે પ્રાણાયામ ધીમે ધીમે કરવા જોઈએ. અતિશય બળનો ઉપયોગ કરશો નહીં. કેટલાક લોકો અજ્ઞાનતાના કારણે આ ગેરસમજ ફેલાવે છે કે હાઈ બ્લડ પ્રેશર અને હૃદયની બીમારીથી પીડિત લોકોએ પ્રાણાયામ ન કરવો જોઈએ. આ તદ્દન અજ્ઞાનતા છે.

કોઈપણ ઓપરેશન પછી 4 થી 6 મહિના પછી કપાલભાતિ પ્રાણાયામ કરવો જોઈએ. અનુલોમ વિલોમ, ભ્રામરી અને ઉદ્વેત પ્રાણાયામ અને સૂક્ષ્મ કસરતો અને શવાસન હૃદયરોગમાં બાયપાસ અથવા એન્જિયોપ્લાસ્ટીના એક અઠવાડિયા પછી જ કરવા જોઈએ. આનાથી તમને ઝડપી લાભ મળશે.

આત્મ પ્રકાશ કુમાર (મુખ્ય યોગ શિક્ષક)

(પૂર્વ પતંજલિ યોગ સમિતિ અમદાવાદ પશ્ચિમ)

યોગના નિષ્ણાત, ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ ગાંધીનગર

૧૦. યોગ નિન્દ્રા

યોગ નિન્દ્રાનો અર્થ થાય છે સજાગતાની સાથે વિશ્રામ, એટલે કે ઉંઘમાં પણ સજાગ ચેતન રેહવું તે યોગનિન્દ્રા મનની અવસ્થાઓમાં જાગૃત અને સુષુપ્ત અવસ્થા વચ્ચેની અવસ્થા છે. યોગનિન્દ્રાથી મનની અંદરની ઊંડાણની પરતો ખુલે છે. આ સમયે વ્યક્તિનું બૌદ્ધિક મન કાર્યરત હોય છે. પરંતુ જેમ જેમ વ્યક્તિ ધીરે ધીરે વિશ્રાંતિની અવસ્થા પ્રાપ્ત કરે છે ત્યારે મનના અવચેતન અને અચેતન મનના દ્વાર ખુલે છે.

યોગનિન્દ્રા દ્વારા વ્યક્તિના મનને બદલી શકાય છે, રોગોને દૂર કરી શકાય છે. કારણ કે દરેક રોગ સાયકો સોમેટ્રીક હોય છે. જે મનથી જ ઉત્પન્ન થાય છે. વ્યક્તિની સ્વયંની પ્રતિભાનો વિકાસ કરી શકાય છે. અવચેતન અને અચેતન મન માનવીના સર્વાધિક શક્તિના કેન્દ્રો છે. યોગી નિન્દ્રાના સાધારણ અભ્યાસથી માનવી મનની ગહેરાઈ સુધી પ્રવેશ કરી શકે છે. મનુષ્યનું અવચેતન મન સર્વાધિક આજ્ઞાકારી શિષ્ય જેવું છે. તેને જે આજ્ઞા આપવામાં આવે તેનું તે તરત પાલન કરવા તત્પર હોય છે. યોગ નિન્દ્રાનો અભ્યાસ વ્યક્તિના જીવનનું અંગ બની જાય તો વ્યક્તિ અવચેતન મનને બાંધવામાં સમર્થ થઈ જાય છે. જેમ એક પાલતુ પ્રાણીને ખિટે બાંધવામાં આવે છે. તેમ વ્યક્તિનું મન પાલતુ પશુની જેમ એક ખીંટી બંધાઈ જાય છે. અને તેની ચેતના વશમાં થઈ જાય તો મન અને બુદ્ધિ સ્વયંમ ચેતનાનું અનુકરણ કરે છે. અને જેને પોતાનું મન જીત્યું છે તેનું મન તેનું શ્રેષ્ઠ મિત્ર છે

**बन्धुरात्मात्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जितः
अनात्मनस्तु स्त्रुत्वे वर्तेतात्मै शत्रुवत् 6.6 ।**

~ ભગવદ્ ગીતા

" જેને જાતે જ પોતાનું મન જીત્યું છે તેનું મન તેનો શ્રેષ્ઠ મિત્ર છે પરંતુ જેને પોતાનું મન જીત્યું નથી તેનું મન જ તેનું પરમ શત્રુ છે" (6.6 ગીતા)

યોગનિન્દ્રા ધ્વારા વ્યક્તિ ખાલી વિશ્રામ લાભ નથી લેતો, પણ પોતાની અંદર નિર્માણ અને સુધારનું પ્રત્યારોપણ પણ કરે છે. દરેક અભ્યાસ સાથે વ્યક્તિ પોતાની આદતો (જે અસાત્વિક છે) તથા પડેલા સંસ્કારોની છાપ ભષ્મ કરી, નવી ચેતના અને નવ વિચારનો જન્મ દાતા બને છે. યોગ નિન્દ્રાનો અભ્યાસ વધારે લાંબો સમય લે છે. પણ તેનું પ્રભાવ પણ લાંબો સમય સ્થાયી રહે છે.

મનો દૈહિક બીમારીઓ જેવી કે મધુમેહ, ઉચ્ચરક્તચાપ, માઈગ્રેન, દમ, અલ્સર, અસ્થમા પાચન સંબંધી અને ચામડીના રોગો મનના તણાવને કારણને ઉત્પન્ન થાય છે. કેન્સર અને હૃદય રોગથી થતા મોતની પાછળ પણ તણાવ હોય છે. આધુનિક વિજ્ઞાનમાં તે રોગોને દૂર કરવા ઘણા સંશોધનો થયા છે. પરંતુ સંપૂર્ણ સ્વસ્થ કરવામાં અસમર્થ રહ્યા છે. આ રોગોનું મુખ્ય કારણ શરીર નથી. તેનું મુખ્ય કારણ મનુષ્યના મનના બદલાતા આદર્શો, વિચારો અને અનુભવો છે. મનની શક્તિનો અપવ્યય હોય છે. આદર્શો, વિચારો, અનુભવોમાં પરિવર્તન

આવે તો શરીર અને મનમાં સમન્વય રહેતું નથી. મનુષ્ય તણાવમાં રહે છે અને માનવ શરીર રોગનો શિકાર બને છે. યોગનિદ્રાના અભ્યાસ દ્વારા સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્યને પાછું મેળવી શકાય છે.

શારીરિક તથા માનસિક અને આધ્યાત્મિક વિશ્રામ તથા પુનઃ ઉર્જાન્વિત થવા માટે યોગનિદ્રા સાધારણ ઉંઘ કરતા વધારે અસરકારક સાબિત થઈ છે. યોગ નિદ્રાનો નોંધપાત્ર ફાયદો તણાવ ઘટાડે છે. સંશોધન દર્શાવે છે કે યોગનિદ્રાની પ્રેક્ટીસ કોર્ટીસોલના સ્તરને ઘટાડી શકે છે. જે તણાવ સાથે સંકળાયેલ હોર્મોન છે. તણાવના સ્તરને ઘટાડીને યોગનિદ્રા ઉંઘની ગુણવત્તામાં સુધારો કરી શકે છે. કારણકે તણાવએ અનિદ્રાનું સામાન્ય કારણ છે. વધુમાં યોગનિદ્રા રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારવા મદદ કરે છે.

એક કલાકની યોગ નિદ્રાનો અભ્યાસ ચાર થી પાંચ કલાકની સાધારણ ઉંઘના બરાબર વિશ્રામ દાયક છે. યોગની આ પ્રક્રિયાનો આ વિષ્કાર પ્રાચીન કાળમાં મહાન ઋષિયોને શક્તિ અને શાંતિની પ્રાપ્તિ માટે અને પોતાના અલ્પ જીવન કાળમાં અસાધારણ ઉપલબ્ધી પ્રાપ્ત કરવાના રસ્તા શોધી કાઢ્યા. ભુતકાળમાં યોગીઓ અને મહાત્માઓ દ્વારા પ્રયુક્ત કરેલ યોગનિદ્રાની ટેકનિક આધુનિક જીવનમાં ખૂબ ઉપયોગી સાબિત થઈ રહી છે.

યોગનિદ્રામાં સજાગતા પૂર્વક સૂવું અને સ્વપ્ન જોવા. એક ક્રાંતિકારી પ્રયોગ છે. પ્રાચીન કાળમાં કંઈ મહાન વ્યક્તિઓ આ વિદ્યાને અપનાવી છે. તેવું વર્ણન છે. યોગનિદ્રાનો અભ્યાસ કરાવવારી વ્યક્તિનું જીવન સફર તથા પ્રેરણાદાયી હોય છે. નેપોલિયન બોનાપાર્ટ માટે કહેવાય છે કે તેની જોડે અદ્ભુત શક્તિઓ અને કાર્યક્ષમતા હતી, યુધ્ધના મેદાનમાં પોતે પોતાના સેનાપતિને યુધ્ધનો ભાર સોંપીને 20 મિનિટ યોગનિદ્રા કરવા માટે જતા હતા. યોગનિદ્રામાંથી ઉઠ્યા પછી પુનઃ શક્તિથી ભરપૂર ચૈતન્યવાન અને પ્રેરણાઓથી યુક્ત થઈને ઘોડા પર સવાર થતા હતા. અને પોતાની સેનાને નવીન આદેશ અને ઉત્સાહ આપતા હતા.

આમ યોગનિદ્રાએ તણાવ મુક્ત થવામાં સુખકારી તથા નવશક્તિ, નિર્માણની શક્તિશાળી ટેકનિક છે. તેના અસંખ્ય ફાયદા છે. યોગ નિદ્રા વ્યક્તિને સ્વસ્થ, સુખી અને વધુ પરિપૂર્ણ ઉન્નત તથા આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ કરવામાં મદદ કરે છે.

હેમલતાબેન પટેલ

યોગ જિલ્લા કો-ઓર્ડિનેટર, ગાંધીનગર

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

૧૧. સૂર્યનાડી અને ચંદ્રનાડીનો શરીર પર પ્રભાવ

યોગ અભ્યાસમાં પ્રાણ (શ્વાસ)નું ખૂબ જ મહત્વ છે. પ્રાણ (શ્વાસ) એટલે કે ઉર્જા આપડા શરીરમાં ૭૨ કરોડ ૭૨ લાખ દસ હજાર બસોને એક નસનાડી તેમજ ૩૭ ટ્રીલીયન કોષ આવેલા છે તે દરેક કોષ ઓક્સિજન (પ્રાણ) વગર જીવંત ન રહી શકે એનું કામ ન કરી શકે જો આ પ્રાણ દરેક કોષ સુધી બરાબર માત્રામાં પહોંચે તોજ એ કોષ અને નાડીઓ સારું કામ કરે અને આપડે સ્વસ્થ તંદુરસ્ત અને શાંત રહી શકીએ. જો આ પ્રાણ ઓછો પહોંચે તો બીમારી અને આઠસ, નકારાત્મક જેવા ઘણા બધા રોગો થઈ શકે.

મુખ્ય ૭૨ હજાર નાડીઓમાં પણ ત્રણ પ્રમુખ નાડી છે ઈડા (ચંદ્રનાડી) પિંગલા (સૂર્યનાડી) અને સુષુમ્ણા નાડી આ ત્રણેય નાડી આપડી કરોડજી માંથી પસાર થઈને સહસ્રાર્થ ચક્ર સુધી પહોંચે છે. ઈડા અને પિંગલા એટલે કે ચંદ્ર નાડી અને સૂર્યનાડી એકબીજા સાથે સંતુલીત થાય ત્યારે સુષુમ્ણા નાડી જાગૃત થાય છે. જેને કુંડલીની જાગૃત થઈ એમ કહી શકાય.

યોગ દર્શનમાં છે એ પ્રમાણે “યર્થા બ્રહ્માંડે તત્ર પિંડે” એટલે કે જે બ્રહ્માંડમાં છે. તેનાથી જ શરીર બન્યું છે. પંચમહાભૂત અગ્નિ, વાયુ, આકાશ, પૃથ્વી, જલ જેમ બ્રહ્માંડમાં ૨/૩ પાણી છે. તેમ આપણાં શરીરમાં પણ ૭૦% ટકા પાણી રહેલું છે. તેવીજ રીતે સૂર્ય અને ચંદ્ર પણ આપણાં શરીર પર અસર કરે છે.

સૂર્ય (ઉર્જા) ગરમી ઉત્પન્ન કરે છે અને ચંદ્ર (ઠંડક) આપે છે. સૂર્યનાડી લાલ રંગની બતાવવામાં આવી છે. જે ગરમીનું પ્રતિક છે. આક્રમકતા, તીવ્રતા, અને પૌરુષાનો સંકેત કરે છે. સૂર્ય રજોગુણ અને વિષ્ણુ પ્રભાવથી યુક્ત છે. જેમ સૂર્યની ગરમીથી આપણે બેચેન થઈ જઈ છે. તેમ ગુસ્સો તણાવ, અને ચંચળતા સૂર્યનાડીના કારણે વધી જાય છે. માટેજ સૂર્યનાડી સંતુલિત રહેવી જોઈએ. વધારે ફાસ્ટ (તીવ્ર) કસરતો કરવી, દોડવું, વધારે માત્રામાં સૂર્યનમસ્કાર કરવા, પાવર યોગા કરવાથી સૂર્યનાડી સક્રિય થઈ જાય છે. જેનાથી યામડીના રોગો તેમજ શરીર સુકું પડી જાય છે. છાતીના ધબકારા વધી જાય છે. હાઈબીપી જેવા રોગો થઈ શકે છે.

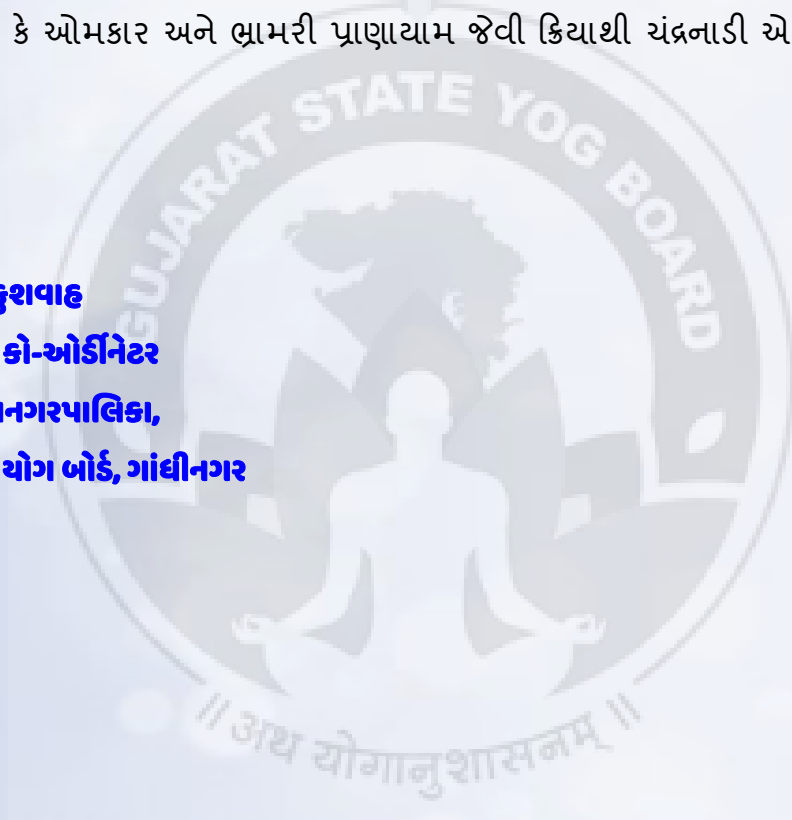
જ્યારે આપડે ચંદ્રનાડીને એકટીવ (સક્રિય) કરીએ છીએ તો ચંદ્ર જેવી શીતલતા અને શાંતિનો અનુભવ કરી શકાય છે. ચંદ્રનો સફેદ રંગ છે. જે શીતલતા, શાંતિ, અમૃત અને સ્નેહ ગુણોનું પ્રતિક છે. જેમ દિવસ પછી રાત્ હોય છે. તેમ સંતુલન બનાવી રાખવું જરૂરી છે.

ચંદ્રનાડી વિશ્રામની સ્થિતી સુચવે છે. આપડા શરીરના દરેક તંત્રોના રીપેરીંગ અને બીમારીઓથી દુર કરવા ચંદ્રનાડી એક્ટીવ કરવી ખૂબ જરૂરી છે. ચંદ્રનાડી અમૃત પ્રદાન કરે છે.

વિજ્ઞાન પણ માને છે સિમ્ફેથેટીક અને પેરાસિમ્ફેથેટીક. સિમ્ફેથેટીક એટલે કે સુર્યનાડી અને પેરાસિમ્ફેથેટીક એટલે કે ચંદ્રનાડી ભોજનના પાચન, તણાવમાંથી બહાર આવવા, આંતરિક શાંતિ અને હીલીંગ, રીપેરીંગ માટે ચંદ્રનાડી એક્ટીવ કરવી ખૂબજ જરૂરી છે.

જે ચંદ્રભેદી પ્રાણાયામ શવાસન, સશકાસન જેવા આસનથી કે લાંબા શ્વાસ છોડવાની પ્રક્રિયા એટલે કે ઓમકાર અને ભ્રામરી પ્રાણાયામ જેવી ક્રિયાથી ચંદ્રનાડી એક્ટીવ કરી શકાય છે.

ભાવના જોષી કુશવાહ
યોગકોચ એન્ડ કો-ઓર્ડિનેટર
ગાંધીનગર મહાનગરપાલિકા,
ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ, ગાંધીનગર



૧૨. પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા

આ એક નિર્વિવાદિત તથ્ય છે કે આજની સભ્યતાની દોડધામમાં માનવ સમુદાય શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યની દ્રષ્ટિએ જર્જરીત દિવસેને દિવસે દુર્બળ અને માનસિક રૂપથી અસંતોષની લાગણી અનુભવી રહ્યું છે એટલું જ નહીં તેનું દિવસનું યેન અને રાતની ઊંઘ પણ પ્રભાવિત થતા તનાવજન્ય રોગો નો ભોગ બન્યો છે. મનોવિજ્ઞાનમાં પણ ખૂબ જ તેજીથી વૃદ્ધિ થઈ રહી છે સભ્યતાની દિશામાં પ્રગતિ થી આધુનિક વિજ્ઞાને અધિક ને અધિક સાધન સુવિધા મનુષ્યને પ્રાપ્ત કરાવ્યા છે. જ્યાં એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ જવા માટે મુસાફરીના સાધનો ,એશોઆરામ ના સાધનો માનવ સમુદાયને અકર્મણીય બનાવી રહ્યા છે અને બીજી તરફ સ્વસ્થ્યના આહારવિહાર સંબંધિત નિયમોની જાણકારી ના અભાવમાં એક બહુ મોટો માનવ સમુદાય જે ગામડાઓમાં અને કસ્બામાં નિવાસ કરતો હોય તેની અપેક્ષાએ વધુ જલ્દી રોગી અને ઘરડો થઈ રહ્યા છે.

આધુનિક વિજ્ઞાનને ખૂબ જ પ્રગતિ કરી છે. ચિકિત્સા વિજ્ઞાનના ક્ષેત્રમાં નિરોગી બનીને અને આયુષ્ય વધારવા સંબંધથી જેટલા પ્રયોગો પાછલા બે થી ત્રણ દસકાઓમાં પુરા વિશ્વમાં થયા છે એટલા સંભવત ગઈ પાંચ શતાબ્દીઓથી પણ થયા નથી તો પછી એનું શું કારણ છે કે મનુષ્ય પોતાની જીવની શક્તિ નિરંતર સતત ખોઈ રહ્યો છે મનોશારીરિક અને અસહ્ય શારીરિક વ્યાધિઓ તથા કેન્સર, હૃદય રોગ, મધુમેહ, ક્ષય રોગ ,ગઠીયા, માનસિક બીમારી અને ગુપ્ત રોગીઓની સંખ્યા દિવસે ને દિવસે વધી રહી છે ગામડાઓમાં આજે પણ 50% થી વધુ મૃત્યુ પ્રદુષિત જલ, અજ્ઞાનતા, સ્વચ્છતાના અભાવ તથા સમય પર દવા ન મળવાના લીધે થઈ રહ્યા છે આંકડા બતાવે છે કે એલોપેથિક હોસ્પિટલો ની એટલી સંખ્યા હોવા છતાં રોગીઓની સંખ્યામાં કોઈપણ જાતનો ઘટાડો નોંધાતો નથી ,પરંતુ દિવસેને દિવસે તેની સંખ્યામાં વધારો થઈ રહ્યો છે ,તો પછી આગામી દિવસોમાં આગામી વર્ષોમાં આપણે કેવી રીતે મનુષ્યના સ્વાસ્થ્યની ગેરંટી લઈ શકીએ આ ખૂબ જ વિચારનીય પ્રશ્ન છે.સમસ્યાનો સમાધાન ફક્ત હોસ્પિટલને દવાખાનાની ખોલવા થી નહીં આવે કારણ કે સ્વાસ્થ્ય અને રોગ બંને અલગ અલગ મહત્વના વિષયો છે જો સ્વાસ્થ્ય સારું હશે તો જીવની શક્તિ વધારે હશે અને તો કોઈ રોગ ઉદ્ભવશે નહીં અને ત્યારે દવાખાના, હોસ્પિટલો ની જરૂરિયાત અને તેના ઉપર ખર્ચ કરવાની આવશ્યકતા નહીં રહે અત્યાર સુધીમાં જે કોઈ પણ પદ્ધતિઓ આ દિશામાં અપનાવવામાં આવે છે તેના થી લાભ પણ થયો છે પરંતુ જે લાભની આશામાં સમાજ ખાસ કરીને ગ્રામીણ સમાજ અને નિર્બળ ગરીબ સમાજ કરતો હતો તે હજી સુધી પ્રાપ્ત થઈ શક્યો નથી.

એ વાત સો ટકા પ્રમાણિત થઈ ચૂકી છે કે વધુ પડતા રોગોની ઉત્પત્તિ મનુષ્યની પોતાની ત્રુટીઓ થી થતો હોય છે.

સ્વસ્થ્ય જીવન જીવવા માટે ખરેખર પ્રાકૃતિક અને નિયમિત આહારવિહાર, જાગવું , પૂરતી ઊંઘ લેવી બધાની આવશ્યકતા છે આ જ વિષય પર ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ ગીતામાં એક સુંદર શ્લોક કહ્યો છે.....

યુક્તાહારવિહારસ્ય યુક્તયેષ્ટસ્ય કર્મ સુ!
યુક્તસ્વખાવબોધસ્ય યોગો ભવતી દુઃખહા!!

આજ માનવ સમુદાય જાણી જોઈને કે અજાણતા જ્યારે પ્રકૃતિના નિયમોનું ઉલ્લંઘન ,ખાનપાન, રહેણીકરણી, વ્યવહાર, વાણી આ બધા જ પ્રકારથી કરે છે.તેના કારણે તેની જીવની શક્તિ નિરંતર ક્ષીણ થતી જાય છે. એલોપેથી ચિકિત્સા રોગ ઉત્પત્તિ નુ કારણ માઈક્રોપ્સ કે સૂક્ષ્મ જીવાણુઓને માને છે આ પદ્ધતિ એવો દાવો કરે છે કે જો આ સૂક્ષ્મ જીવાણુઓ પર નિયંત્રણ લાવવામાં આવે તો રોગોને જડમૂળથી સમાપ્ત કરી શકાય છે. પરંતુ ક્યારેક ટાઈફોઈડ, કોલેરા ,મલેરીયા વગેરે થી મનુષ્ય મૃત્યુ પામે છે તો એનું કારણ છે પ્રદૂષિત પાણી ,દૂષિત ભોજન, ગંદકી યુક્ત વાતાવરણ..... અને હજારો લોકોની મૃત્યુ એટલા માટે થઈ જાય છે કે તેઓ જાણતા જ નથી કે શુદ્ધ પાણી શા માટે આવશ્યક છે ? સ્વચ્છતા શા માટે આવશ્યક છે? અને કેવી રીતે પોતાની રક્ષા કરવી જોઈએ ?.....

જો તેઓ પરંપરાગત ચિકિત્સા પદ્ધતિ જે એકદમ સીધી સાદી ખૂબ જ ઓછી ખર્ચાળ તથા સહજ છે એનાથી તેઓને પરિચિત કરાવવામાં આવે અને સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે તેમને જાગૃત કરવામાં આવે તો ઘણી સ્વાસ્થ્ય સંબંધી સમસ્યાઓનો અંત આવી શકે છે. પ્રાકૃતિક સારવાર આ એક એવી ચિકિત્સા પદ્ધતિ છે જેને અપનાવા થી સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓ નુ સ્થાયી સમાધાન મેળવી શકાય છે.ભારતીય મનુષ્ય આજથી સેકડો વર્ષો પૂર્વે વર્તમાનમાં ઉત્પન્ન થઈ રહેલી પરિસ્થિતિઓથી પરિચિત થઈ ગયો હતો, અને આ જ કારણથી ષટકર્મ, નેતિ ,વસ્તી ,ઘોતી ,નૌલી, ત્રાટક, કપાલભાતિ જેવી યૌગિક ક્રિયાઓની શોધ કરવામાં આવી હતી.જેનાથી શરીરમાં રોગના લક્ષણ જ ઉત્પન્ન ન થાય અને જો કોઈ ભૂલથી કોઈ રોગ શરીરને લાગુ પડે તો પ્રાકૃતિક તત્વો જેવા કે પાણી, માટી, હવા, સૂર્ય તાપ,ધૂપ, ઔષધીઓ, જડીબુટ્ટી વગેરે દ્વારા તરત જ તેના ઉપર નિયંત્રણ લાવવામાં આવતો. આ જ પદ્ધતિને પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા તથા યોગ ચિકિત્સા પદ્ધતિ ના નામથી ઓળખાય છે.

પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા એક વિસ્તૃત શબ્દ છે જે રોગ ઉપચાર ની બધી જ પ્રણાલીઓમાં ઉપયોગી છે જેનો ઉદ્દેશ્ય પ્રાકૃતિક શક્તિ અને શરીરની રોગ પ્રતિરોધક ક્ષમતાનો વધારો કરવો, પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા એક વિજ્ઞાન અને કલા છે જેમાં પ્રાકૃતિક સાધનોનો ઉપયોગ કરી શરીરના વિજાતીય (વિષેલા) દ્રવ્યો ને શરીરની બહાર કાઢવા તથા જીવની શક્તિમાં વૃદ્ધિ કરવી અને સ્વસ્થ્ય બનવું....

NATURE CURE

- N- nascency(beginning of life)
- A- absolute (pure or perfect)
- T- tabling (sitting in order)
- U- umbrella (alround security)
- R- Rational (always do justice)
- E- effectiveness (helpful activities)
- C- conscientization (to make aware (
- U- unity of disease and unity of treatment
- R-right habit
- E-elimination of foreign matter

આ વિશ્લેષણોના આધારે કહી શકીએ કે પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા માનવ જીવનના પ્રારંભથી જ શરૂ થઈ જાય છે આ એક સંપૂર્ણ ચિકિત્સા પદ્ધતિ છે જેનો લક્ષ્ય છે જીવનને કમબદ્ધ બનાવી સુરક્ષા આપવી.....

પ્રકૃતિના નિયમનું પાલન કરનારને હંમેશા લાભ થાય છે
રાજશ્રી પટેલ
(પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા)
યોગ પ્રચારક,
કચ્છ ઝોન ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

૧૩. યોગ ચિકિત્સા

યોગ ચિકિત્સાએ જીવન પદ્ધતિ છે જે વ્યક્તિનાં સ્થૂલ શરીરને સ્વસ્થ રાખે છે અને સૂક્ષ્મ શરીર પર પ્રભાવ પાડે છે. રોગોનો નાશ કરવાવાળી વિધિને ચિકિત્સા કહે છે. યોગ ચિકિત્સા અનુસાર જીવનશૈલીને બદલી શકાય છે. યોગ ચિકિત્સા દ્વારા (પુનઃ સ્વાસ્થ્ય)ની પ્રાપ્તિ થાય છે અને સંપૂર્ણ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. યોગ ચિકિત્સા બધા જ સ્તરો (સ્થૂલ અને સૂક્ષ્મકાર્ય કરે છે. પૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય પ્રદાન કરવું એજ ચિકિત્સાનું લક્ષ્ય છે. યોગ ચિકિત્સા ઋષિમુનીઓ પણ કરતાં હતાં જેથી આ ચિકિત્સા કોઈ નવી પદ્ધતિ નથી, પરંતુ હજાર વર્ષથી ચાલી આવે છે. યોગ ચિકિત્સા અંતર્ગત તૈતરીય ઉપનિષદ અંતર્ગત પંચકોષ સિદ્ધાંત લાગુ પડે છે.

યોગ ચિકિત્સા : સ્થૂલ , અન્નમય કોષ, સૂક્ષ્મ, કારણ:: પ્રાણમય કોષ, મનોમય કોષ:

વિજ્ઞાનમય કોષ, અને આનંદમય કોષ સુધી પ્રભાવ પાડે છે.

૨) અન્નમય કોષ :

અન્નમય કોષ શરીર સૌથી સ્થૂલ શરીર છે. જેને પ્રત્યક્ષ રૂપથી જોઈ શકાય છે. અને મહેસુસ કરી શકાય છે. અન્નમય કોષમાં વિકારને શારીરિક વ્યાધિના રૂપમાં દેખાય છે. અન્નમય કોષમાં વિકાર જુદી જુદી ચિકિત્સા પદ્ધતિ અનુસાર બતાવેલ છે. ૧) જોર્ડિન સાયન્સ અનુસાર - શરીરના ૧૧ તંત્રોમાંથી કોઈ ગમે તે તંત્રમાં વિકાર કે ગરબડીનાં કારણે શરીર બીમાર પડે છે.

૨) આર્યુવેદના અનુસાર -

રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા, શુક્ર વિગેરે ધાતુઓનાં નિર્માણમાં વિકાર અને વાત-પિત્ત અને કફ અસંતુલીત થવાથી શરીર બિમાર પડે છે.

૩) પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા અનુસાર :

પંચતત્ત્વમાં કોઈપણ એક તત્ત્વ અથવા અનેક તત્ત્વમાં અસંતુલન થવાથી, શરીરમાં રોગ થવાનું કારણ બને છે.

૪) અન્નમય કોષને

સ્વસ્થ રાખવા માટે યોગ ચિકિત્સા અનુસાર ત્રણ ઉપાયો કરવામાં આવે છે.

૧) આહાર

૨) આસન

૩) ષટ્કર્મ

ઉપરોક્ત ત્રણેય સ્થૂલ શરીર ઉપર અધિક પ્રભાવ પાડે છે.

૧) પ્રાણમય કોષ:

પ્રાણમય કોષ અનુસાર પ્રાણ, નાડી, બંધ, ગંથી, ચક્ર વિગેરે આવે છે. જેની ચિકિત્સા પ્રાણાયામ, એક્યુપ્રેશર, એક્યુપંચર, રેકી, પ્રાણીક હિલિંગ, યુમ્બક ચિકિત્સા, યજ્ઞ ચિકિત્સા વિગેરેથી થાય છે.

૨) મનોમય કોષ

મનોમય કોષ અનુસાર મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અંહકાર વગેરે આવે છે. મનોમય કોષને સ્વસ્થ રાખવા માટે ધ્યાનની બધી વિધિઓ કારગર સિદ્ધ થાય છે. જેમાં (Cyclic Meditation) વિષયમાં પ્રેક્ષાધ્યાન, યોગનિદ્રા વિગેરે વિધિઓ આવે છે.

વિજ્ઞાનમય કોષ : વિજ્ઞાનનો અર્થ વિશિષ્ટ જ્ઞાન થાય છે. જે જ્ઞાન આપણને વાસ્તવિક સ્વરૂપનું દર્શન કરવા મથે છે. જેને (Intellectual Science) પણ કહેવાય છે.

આ કોષથી અંતઃ પ્રેરણા મળે છે. ઇર્ષા, દ્વેશ, વિગેરે વધવાથી વધી જાય તો વિજ્ઞાનમય કોષમાં વિકાર આવે છે. ત્યારે વ્યક્તિ અંતઃ પ્રેરણાને માનતો નથી. વિજ્ઞાનમય કોષમાં વિકાર આવવાથી ખરાબ વિચાર અને ભાવ આવે છે.

ક્રોધ, ગુસ્સો, લડાઇ, અંહકાર વિગેરે વિકાર મનોમય કોષમાં ઉત્પન્ન થાય છે. યોગ વિશિષ્ટમાં આધિથી વ્યાધિની ઉત્પત્તિ માને છે. ત્યારે મનોમય કોષ સ્વસ્થ ના હોય ત્યારે પ્રાણ પણ અસ્ત વ્યસ્ત થાય છે. જેનો સીધો પ્રભાવ અન્નમય કોષ પર પડે છે. જેથી સ્થૂલ શરીર રોગી થવા લાગે છે.

આનંદમય કોષ :

આનંદમય કોષ અનુસાર આનંદ હી આનંદ છે. જે વિજ્ઞાનમય કોષને સ્વસ્થ હોય તો જ પ્રાપ્ત થાય છે. વિજ્ઞાનમય કોષને ભજન, સત્સંગ, યજ્ઞ વિગેરે દ્વારા સ્વસ્થ કરવામાં આવે છે.

આ રીતે યોગ ચિકિત્સા અન્નમય, પ્રાણમય, મનોમય કોષ ઉપર પ્રત્યક્ષ રૂપથી અને વિજ્ઞાનમય અને આનંદમય કોષ ઉપર અપ્રત્યક્ષ રીતે પ્રભાવ પાડે છે.

૧) Breathing Technique શ્વાસની વિધી

યોગ ચિકિત્સાને પ્રથમ તત્વનાં રૂપમાં શ્વાસની વિધિ દ્વારા ઠીક કરવામાં આવે છે. જેમાં પ્રાણાયામ અને અનેક શ્વાસ વિધિઓનો પ્રયોગ કરવામાં આવે છે, કેમ કે શ્વાસ એ જ જીવનનો મૂળ આધાર છે. જેવી કે Tiger Breathing cat Breathing, Sectional Breathing

૨) Loosing and Streaching.

યોગ ચિકિત્સાને અંતર્ગત માંસ-પેશિયો એકડન-જકડન દૂર કરવા વિશેષ પ્રયાસો કરવામાં આવે છે. જેમાં આસનો, સૂક્ષ્મ વ્યાયામ, સૂર્ય નમસ્કાર, વિગેરે દ્વારા માંસ પેશિયો ઉપર પ્રભાવ પાડવામાં આવે છે.

૩) Core Muscles Strengthening :

યોગ ચિકિત્સા મુજબ શરીરની મુખ્ય માંસ-પેશીયોને મજબૂત કરવાના પ્રયાસો કરવામાં આવે છે. આપણે કોઇપણ આસન કરીએ છીએ ત્યારે કેટલીક માંસ- પેશીઓ ઉપર પ્રભાવ પડે છે. આ માંસ પેશીઓને કોર મશલ્સ કહેવાય છે. જે યોગ ચિકિત્સા દ્વારા વિભિન્ન માંસ પેશીઓને મજબૂત કરવાનું કામ કરે છે.

૪) Relaxation

યોગ ચિકિત્સા અનુસાર શારિરીક અને માનસિક વિશ્રામ પર વધારે ધ્યાન આપવામાં આવે છે.

ધ્યાનની વિવિધ પદ્ધતિઓનો સહારો, વિવિધ પદ્ધતિઓ દ્વારા કરવામાં આવે છે.

Procedure : યોગ ચિકિત્સા

યોગ ચિકિત્સાનું મુખ્ય કાર્ય રોગીનું નિદાન કરવાનું છે.

- ૧) સૌ પ્રથમ રોગીનું Diagnose કરવામાં આવે છે. જેમાં એક Case Study અને માહિતી તૈયાર કરવામાં આવે છે. રોગીની પહેલાની અને વર્તમાન સમસ્યાઓ, ફેમીલી હિસ્ટ્રી વિગેરે અધ્યાયન કરી, રોગીના રોગ અંગે નિર્ણય લેવામાં આવે છે.
- ૨) Module તૈયાર કરવું : રોગીના રોગ અનુસાર મોડ્યુલ તૈયાર કરવામાં આવે છે.
- ૩) ત્રીજા ચરણમાં અલગ-અલગ કોષો માટે વિભિન્ન પ્રકારની ચિકિત્સા, યોગ દ્વારા કરવામાં આવે છે.

સિદ્ધાંત યોગ ચિકિત્સા અનુસાર મુખ્ય સિદ્ધાંત

(૧) એકાગ્રતા

(૨) શ્વાસ-પ્રશ્વાસ

(૩) સ્થિરતા

ઉપરોક્ત ત્રણેય સિદ્ધાંતોને ધ્યાનમાં રાખીને ચીકીત્સા કરવામાં આવે છે.

સાવધાની

- ૧) યોગ ચિકિત્સા, પ્રાથમિક ચિકિત્સા તરીકે નથી વપરાતું, કારણકે આ ચિકિત્સા ધીરે ધીરે પ્રભાવકારી હોય છે
- ૨) હાડકું તુટી ગયું હોય ત્યારે આ ચિકિત્સા નથી આપવામાં આવતી.
- ૩) અગ્નિથી દાઝી જવું, કરંટ લાગવો, જેમાં આ ચિકિત્સાનો ઉપયોગ થતો નથી. વિદ્યુત કરંટ લાગે ત્યારે ઉપયોગ થતો નથી. કોઈ મોટું ઓપરેશન હોય ત્યારે આ ચિકિત્સા કરી શકાતી નથી.
- ૪) યોગ ચિકિત્સા શાંત અને એકાંત વાતાવરણમાં આપી શકાય શાંત, એકાંત, શુદ્ધ વાતાવરણમાં આપી શકાય.
- ૫) યોગ ચિકિત્સક, શારિરીક સ્વસ્થ હોવાં જોઈએ. રોગીના રોગને નિદાન કર્યા પછી ચિકિત્સા કરવી જોઈએ.

યોગ ચિકિત્સાનું ક્ષેત્ર

યોગ ચિકિત્સા દ્વારા શરીરને રોગોમાંથી મુક્તિ આપી પુનઃ સ્વાસ્થ્ય આપી સમગ્ર સ્વાસ્થ્ય માટે ખુબ જ ઉપયોગી છે. એટલે જ યોગ ચિકિત્સાનું ક્ષેત્રે દિન પ્રતિદિન વધતું જાય છે. કેટલીક વિશ્વ વિદ્યાલય પોતાના પાઠ્યક્રમમાં યોગનો સમાવેશ કરેલો છે. જેનો ઉદ્દેશ યોગ ચિકિત્સાનો પ્રચાર કરવાનો છે. યોગનાં ક્ષેત્રમાં સંશોધન કરવા યુ.જી.સી., પી.એચ.ડી. વિદ્યાર્થીઓને અનુદાન આપે છે. કેન્સરનાં રોગ ઉપર પણ યોગની ચિકિત્સાનો સ્વીકાર કરી અને સંશોધન ચાલી રહ્યું છે.

ભારતની ઘણીબધી હોસ્પિટલમાં યોગનો વિભાગ શરૂ કરેલ છે. ભાગવત ગીતામાં

આહાર વિશે બતાવેલ છે.

યુક્તહાર વિહારસ્ય યુક્તા વેષ્ટસ્ય વસુ યુક્ત સ્વપ્ના : વઃ વોધાય યોનો મતિ દ્ઃ અજના

યોગ્ય આહાર, યોગ્ય આરામ, યોગ્ય શ્રમ, યોગ્યકર્મ, યોગ્ય નિંદ્રા કરનારને યોગ સિદ્ધિ થાય છે.

યોગમાં આહારનું મહત્વ : જેવું ખાય અન્ન, તેવું હોય મન. જેવું પીવે પાણી, તેવી હોય વાણી. યોગ ચિકિત્સા નાડીઓ, વાતપિત્ત, કફને સ્વીકારે છે. એટલે યોગ્ય આહાર વગર રોગમુક્ત એટલે કે નિરોગી બની શકાતું નથી. કારણ કે કેટલાક ખાદ્ય પદાર્થોનો વિશેષ ગુણને કારણે વાત, પિત્ત અને કફ નિયંત્રણ કરી શકાય છે. એટલા માટે સંતુલિત આહાર જરૂરી છે.

રોગીની ચિકિત્સા

રોગીની ચિકિત્સા સમયે પથ્ય અને અપથ્યનું નિયમ, ભોજનની માત્રા અને સમય વિગેરે ઉપર મહત્ત્વ રહે છે. આમ યોગ ચિકિત્સામાં

આસનો – ઉભા રહીને કરવાના આસનો : જેવા કે તાડાસન, વૃક્ષાસન, ત્રિકોણાસન વગેરે.

બેસીને કરવાના આસનો – ભદ્રાસન, વજ્રાસન, ઉદ્રાસન વિગેરે

પેટ પર કરવાના આસનો – મકરાસન, ભુજંગાસન, શલભાસન વિગેરે

પિઠ પર કરવાના આસનો : સેતુ બંધ આસન, ઉતાનપાદાસન, અર્ધહલાસન, હલાસન વિગેરે

પ્રાણાયામ – ભસ્ટ્રીકા, અનુલોમવિલોમ, નાડીશોધન, કપાલભાતી, અગ્નિસાર, ઉજ્જઈ પ્રાણાયામ, ભ્રામરી, ઓમકાર અને ધ્યાન વિગેરેથી રોગીને ફાયદો થાય છે.

સૂક્ષ્મ વ્યાયામ :

આસન પ્રાણાયામ સુર્યનમસ્કાર વિગેરે જાણવા ગુજરાત સ્ટેટ યોગ બોર્ડ દ્વારા સમગ્ર ગુજરાતમાં ઓનલાઇન, ઓફ લાઇન ટ્રેનરો દ્વારા ટ્રેનીંગ આપવામાં આવે છે. યોગ ટ્રેનર બનવા પણ જોડાઈ શકે છે. અને ટ્રેનર બની તેમના વિસ્તરમાં યોગ ક્લાસ શરૂ કરી શકે છે.

આમ યોગ દ્વારા શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક તંદુરસ્તી જોવા મળે છે.

યોગેશ પી જનસારી

(Adv. યોગકોચ, GSYB નેયરોથેરાપીસ્ટ

YCB ટ્રેનર ન્યુટ્રીશીયન થેરાપીસ્ટ

૧૪. ધ્યાન

ગત અંકથી આગળ.....

આસન:

આપણા શરીરની 10% ઊર્જા હાથ દ્વારા, 10% પગ દ્વારા અને 80% આંખો દ્વારા બહાર જાય છે. જ્યારે આપણે આપણા હાથ અને પગને પાર કરીએ છીએ અને આપણી આંખો બંધ કરીએ છીએ, ત્યારે તે 100% ઊર્જા બચાવે છે અને આપણી આસપાસ ઊર્જા ક્ષેત્ર બનાવે છે. એટલા માટે ધ્યાન કરતી વખતે, તમારે તમારા હાથ અને પગને પાર કરીને તમારી આંખો બંધ કરવી જોઈએ. જો ચશ્માનો ઉપયોગ કરો છો, તો ધ્યાન કરતી વખતે તેને ઉતારી દો. દરેક વ્યક્તિએ તેની ઉંમર પ્રમાણે દરરોજ એટલી મિનિટ ધ્યાન કરવું જોઈએ. 10 વર્ષ 10 મિનિટ..... 40 વર્ષ 40 મિનિટ.

ઊંઘ એ બેભાન ધ્યાન છે, ધ્યાન એ ચેતન ઊંઘ છે. ઊંઘ આપણા શરીર માટે કુદરતનું વરદાન છે. 1 કલાકનું ધ્યાન 6 કલાકની ઊંઘ કરતાં વધુ ઊર્જા આપે છે. ધ્યાન એ એક એવી ભેટ છે જે તમે તમારી જાતની સાથે બીજાને પણ આપી શકો છો.

ધ્યાન શું નથી?

1. ધ્યાન નહીં એકાગ્રતા
2. મનને નિયંત્રિત કરવું એ ધ્યાન નથી
3. ધ્યાન એ વિઝ્યુલાઇઝિંગ અથવા વિઝ્યુઅલાઇઝિંગ નથી
4. મંત્ર જાપ, પૂજા કે પ્રાર્થના ધ્યાન નહિ
5. ધ્યાન નો ટેકનિક
6. ધ્યાન એ કોઈ ધાર્મિક પ્રથા પણ નથી, તે ફક્ત તમારી જાતને જાણવાની, તમારી સાથે રહેવાની અને તમારી જાતને પ્રેમ કરવાનો એક માર્ગ છે.

ધ્યાન દરમિયાન અવરોધો

બાહ્ય અવરોધો:

1. શરૂઆતમાં બહારથી આવતા અવાજો, ઘોંઘાટ વગેરેથી આપણું ધ્યાન ભટકાઈ જાય છે.
2. શારીરિક ખલેલ: શરીરમાં દુખાવો, ખંજવાળ, અસ્વસ્થતા, ગરમી કે ઠંડી લાગવી, સુન્નતા જેવી લાગણી.
3. માનસિક અવરોધો: અતિશય વિચારો, ગભરાટ કે બેચેની, ઊંઘ ન આવવી, નસકોરા, ભય, ગુસ્સો, ઉદાસી, પાણી ભરેલી આંખો વગેરે અવરોધો છે. અવરોધ ગમે તે હોય, તમારે વારંવાર તમારું ધ્યાન શ્વાસ તરફ લાવવું પડશે. તમારી અંદર ચાલી રહેલી પ્રવૃત્તિઓમાં ફસાશો નહીં.

"રાધેશ્યામ જી"

ઉત્તર ગુજરાત ઝોન કો-ઓર્ડિનેટર

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ