



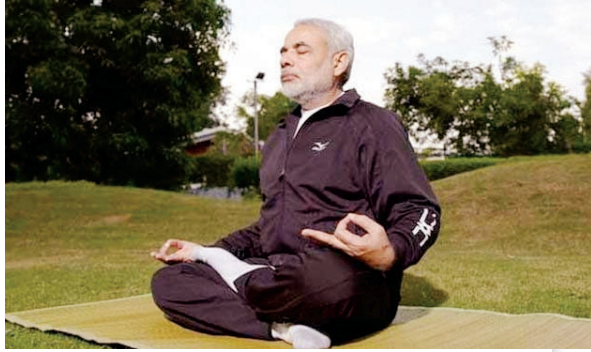
દૈનિક જીવનમાં કરવામાં આવતા

સૂર્ય નમસ્કાર



ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ





માનનીય પ્રધાનમંત્રીશ્રીનો સંદેશ

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

નરેન્દ્ર મોદી

માનનીય પ્રધાનમંત્રી શ્રી



દૈનિક જીવનમાં કરવામાં આવતા

સૂર્ય નમસ્કાર

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

**योग से बड़ा कोई एश्वर्य नहीं,
योग से बड़ी कोई सफलता नहीं,
योग से बड़ी कोई उपलब्धि नहीं ।**

*** सूर्य नमस्कार हेतु सामान्य नियमः**

सूर्य नमस्कारनी १२ स्थितिओने अेक वार पूर्ण करवी अे अेक आवृत्ति (चक्र) कहेवाय छे. आ प्रकारे सूर्य नमस्कारना वधु ने वधु लाभ प्राप्त करवा माटे प्रत्येक दिवस ओछामां ओछुं १० आवृत्तिओनो अभ्यास करवो जेईअे.

विशेषज्ञो माने छे के आ १२ स्थितिओ करती वजते पूरक, कुंभक अने रेचकने ध्यानमां राभीने करवाथी विशेष लाभ मणे.

भीमार अवस्थामां सूर्य नमस्कार न करवा जेईअे अथवा योगशिक्षकनी सलाह लईने ज तेने धीरे धीरे करवुं जेईअे.

प्रत्येक स्थितिनो अभ्यास मानसिक मंत्रोच्चारपूर्वक परमात्मा / अल्लाह / गोड / वाहे गुरु वगैरे प्रत्ये मनमां नमस्कार/ स्मरण अने कृतज्ञता / धन्यवादनो भाव उत्पन्न करतां, निर्देशानुसार शरीरस्थ चक्रमां ध्यान केन्द्रित करतां करवो जेईअे. सूर्य नमस्कारमां करवामां आवती १२ क्रियाओनी स्थिति आ प्रमाणे छे...



સૂર્ય નમસ્કારના લાભ

- ✱ સૂર્ય નમસ્કાર એક પૂર્ણ વ્યાયામ છે. તેનાથી શરીરના દરેક અંગ-ઉપાંગ બળવાન અને નીરોગી બને છે,
- ✱ પેટ, આંતરડાં, પેટ, સ્વાદુપિંડ, હૃદય અને ફેફસાં સ્વસ્થ રહે છે.
- ✱ કરોડરજીુ અને કમરને લચીલા બનાવીને તેમાં આવેલી વિકૃતિઓને દૂર કરે છે.
- ✱ આ ક્રિયા સંપૂર્ણ શરીરમાં રક્તસંચાર સારી રીતે સમ્પન્ન કરે છે. તેનાથી રક્તમાં આવેલી અશુદ્ધિઓ દૂર થઈને ચર્મરોગોનો નાશ થાય છે.
- ✱ સંપૂર્ણ શરીરને આરોગ્ય પ્રદાન કરે છે, તેથી રોજ સવારે વહેલાં ઉઠીને સૂર્ય નમસ્કારનો અભ્યાસ અવશ્ય કરવો જોઈએ.
- ✱ સૂર્યના કિરણો ત્વચા પર પડવાથી આપણા શરીરમાં વિટામિન 'ડી'નું નિર્માણ થાય છે. આ વિટામિન કેલ્શિયમ

योग से आप अपने आप को सुखी और जीवन को खुशहाल बना सकते हैं ।

अने झोस्डरस जेवा अति आवश्यक अनिज लवलणेने शरीरमां शोषी अत्यंत उपयोगी जनावे छे, जेना कारणे शरीरना ढाडकां मजभूत जने छे.

- ★ नियमित सूर्यनमस्कार करवाथी शरीर जणवान जने छे.
- ★ जाणकोनी ढाघट वधे छे.
- ★ आ अंतःस्रावी ग्रंथिओमां धीरे धीरे सारी असर करवा लागे छे.

प्रातः काणना सूर्यनी रोशनीनो त्तरपूर उपयोग करवाथी तणाव, थाक, उढासीनता निर्भूण थर्छ जाय छे. मन, मस्तिष्क अने शरीरमां ताजगी रहे छे.

वस्तुतः सूर्य नमस्कारनी विविध प्रक्रियाओ द्वारा आपणा ऋषिमुनीओनो आपणने प्राकृतिक नियमो साथे संयोग जनावीने आरोग्यमय ज़ुवन ज़ुववानो अढत्भूत संदेश छे. तो आपणे तेने आत्मसात करीअे अने सढा नीरोगी रहीअे.



1

નમસ્કારાસન



✳ અકાગ્રતા વધે છે
નમ્રતાનો ભાવ ઉત્પન્ન
થાય છે શરીરનું
બેલેન્સ રહે છે અને
આના હાથ ચક્રે
એક્ટિવ થતા સજાગતા
વધુ દ્રઢ બને છે.

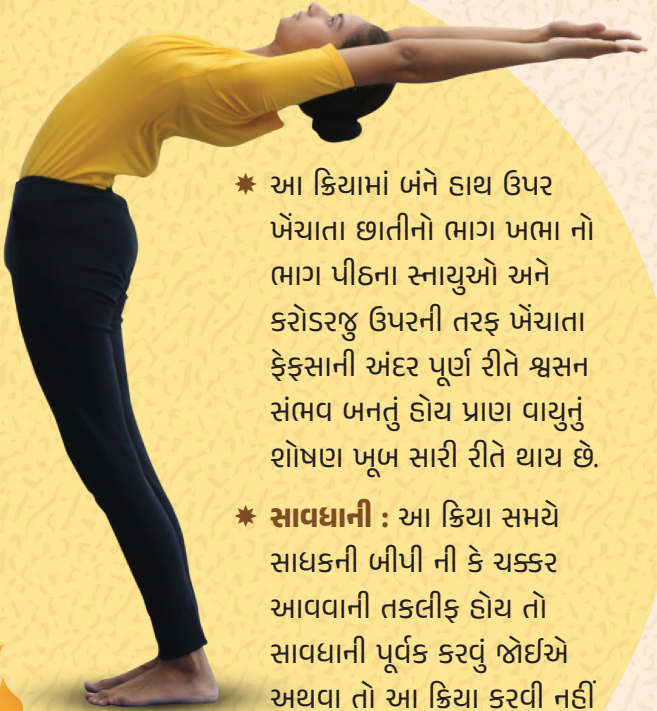
✳ સાવધાની : આ ક્રિયા
સમયે મન અને
વિચારોની સ્થિર કરી
અનાહત ચક્ર ઉપર
ધ્યાન કરવું જોઈએ આ
સાવધાની જરૂરી છે

योग एक प्राकृतिक उपचार है जिससे हम अपने आप को स्वस्थ रख सकते हैं ।

- * **स्थितिजुं नाम:** प्रणामासन अथवा नमस्कार मुद्रा
- * **श्वास:** सामान्य
- * **अेकाग्रता केन्द्र:** आज्ञायुक्त
- * **मंत्र:** ओम मित्राय नमः
अर्थात् हे विश्वना मित्र! आपने प्रणाम छे.
- * **विधि:** सूर्योदय समये सूर्यास्मिमुञ्ज सावधाननी स्थितिमां उीसां रडीने (अेडी, पंजा अने धूटएाने परस्पर जोडायेला छेय ते रीते राभो) नमस्कारनी स्थितिमां अंने छथने छतीनी सामे राभो. श्वासनी गति सामान्य रहेवी जोर्रअे. आ प्रकारे छथ अने पगने जोडीने उीसां रहेवाथी उीर्जना परिपथनुं निर्माए थाय छे. परिणामस्वरूप शरीर शीघ्र उीर्जन्वित थर्र जाय छे.



2 ઉર્પદસ્તામન / દસ્તોતાનામના



★ આ ક્રિયામાં બંને હાથ ઉપર ખેંચાતા છાતીનો ભાગ ખભા નો ભાગ પીઠના સ્નાયુઓ અને કરોડરજુ ઉપરની તરફ ખેંચાતા ફેફસાની અંદર પૂર્ણ રીતે શ્વસન સંભવ બનતું હોય પ્રાણ વાયુનું શોષણ ખૂબ સારી રીતે થાય છે.

★ **સાવધાની :** આ ક્રિયા સમયે સાધકની બીપી ની કે ચક્કર આવવાની તકલીફ હોય તો સાવધાની પૂર્વક કરવું જોઈએ અથવા તો આ ક્રિયા કરવી નહીં

योग से आप जिन्दगी के विपदा को परास्त कर सकते हैं ।

- * **स्थितिनुं नाम:** उर्वहस्तासन / हस्तोत्तानासना
- * **श्वास:** श्वास लेतां
- * **अेकाग्रता केन्द्र:** विशुद्धियुक्त
- * **मंत्र:** ओम स्वये नमः अर्थात् हे संसारमां सक्रियता लावनार! आपने प्रणाम छे.
- * **विधि:** अंने हाथनी कोणी सीधी राभीने, उपर तरङ्ग भोलीने शरीरने पाछणी तरङ्ग नमावो, माथे अंने हाथनी वय्ये स्थित रहेवुं जोरअे. श्वास अटकावीने दृष्टि आकाश तरङ्ग राभी कमरने यथाशक्ति पाछणी नमावो.



3

પાદદસ્તાસન



* આ ક્રિયામાં પેટનું સંકોચન થતું હોય પાચન ક્રિયા ના તમામ અવયવોને સ્થિતિસ્થાપક બનાવતા પાચન ક્રિયા મજબૂત બને છે અને પગના તથા હાથના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે અને જ્ઞાનતંતુ સારા બને છે.

* **સાવધાની :** આ ક્રિયા સમયે શરીર આગળ ઝુકતું હોય જે સાધકને લોઅર લીંબ ના મણકાની તકલીફ કે કમર દર્દ હોય તેઓએ આ આસન કરવું નહીં.

योग बस एक कसरत नहीं बल्कि जीवन जीने का एक तरीका है ।

- * **स्थितिनुं नाम:** पादहस्तासन
- * **श्वास:** श्वास छोड़तां
- * **अंकाग्रता केन्द्र:** मणिपुर चक्र
- * **मंत्र:** ओम सूर्याय नमः अर्थात् हे संसारना ज़ुवनदाता!
आपने प्रणाम छे.
- * **विधि:** स्थिति-२ पछी श्वास बहार काढीने हाथने
पाछणथी सामेनी बाजू लावतां वांका वणी बंने पग
पासे जमीन पर टेकवी हो. जो शक्य होय तो
हथेणीओने पहा पंजानी डाबी अने जमणी तरङ्ग (भूमि)
पर स्पर्श करो अने माथे बंने घूंटएने स्पर्श करे तेवो
प्रयास करो, ध्यान राजो के कोर्ष पहा स्थितिमां घूंटए
वणवो न जोर्षअे.



4

અશ્વસંચાલનાસન

* અશ્વ સંચાલન આ ક્રિયાથી બંને હાથના પંજા કોણી અને હથેળી તથા ખત્મા મજબૂત બને છે અને કમર ફ્લેક્સિબલ બનતા સાથે સાથે ગોઠણ અને ઘુટીના સ્નાયુઓનું ખેંચાણ આવતા તે પણ શુદ્ધ બને છે ગરદન ખેંચાતા થાઇરોઇડ ની ક્રિયામાં વૃદ્ધિ થાય છે.

* **સાવધાની :** જે સાધકની ઘૂંટણ બદલાવાની શસ્ત્રક્રિયા કરેલ હોય તેઓએ આ ક્રિયા સાવધાનીથી કરવી



योग से मन में ध्यान बढ़ता है, और ध्यान से हृदय में शांति की उत्पत्ति होती ।

- * **स्थितिनुं नाम:** दक्षिण अश्वसंयालनासन
- * **श्वास:** श्वास लेतां
- * **अेकाग्रता केन्द्र:** स्वाधिष्ठान
- * **मंत्र:** ओम त्मानवे नमः अर्थात्
हे प्रकाशपुंज! आपने प्रलाम छे.
- * **विधि:** स्थिति-3 पछी हवे नीयेनी तरङ्क वणतां ङंने
हाथनी हथेणी जमीन पर टेकवेली, डाभो पग उपाडीने
पाछणनी तरङ्क लई पंजा पर राभी सीधो ताएीने राभो,
जमएो पग ङंने हाथनी वख्ये रहे (आ पगने सुविधा
अनुसार थोडो आगण पाछण करी शको छे. परंतु अेडी
जमीन पर स्पर्श करती होवी जोईअे) घूंटएाने छातीनी
सामे रहे अने दृष्टि आकाश तरङ्क, श्वास अंदरनी तरङ्क
भरीने राभवानो छे.



5 પર્યતાસન

- ★ આ ક્રિયામાં શરીરનું સંપૂર્ણ વજન બંને હાથ અને પગ ઉપર આવતા બંને હાથ અને પંજા મજબૂત બને છે પીંડી અને પગના સ્નાયુઓ સ્થિતિસ્થાપક બને છે હાડકા મજબૂત બને છે.
- ★ **સાવધાની :** જે સાઘકોને પેટની ચરબી વધુ હોય શરીરનું વધુ વજન હોય તો માર્ગદર્શક ની સૂચના મુજબ ધીમેથી આ ક્રિયા કરવી



जीवन को संतुलित बनाने के लिए योग का अभ्यास बहुत जरूरी है ।

- * **स्थितिनुं नाम:** पर्वतासन
- * **श्वास:** श्वास छोड़तां
- * **अेकाग्रता केन्द्र:** सहस्रारथक
- * **मंत्र:** ओम षगाय नमः अर्थात्
हे आकाशमां गतिशील देव! आपने प्रणाम छे.
- * **विधि:** श्वास षहार काढीने ञमला पगने पल पाछल
लर्ष ञओ. गरदन अने माथुं षंने हाथनी वयमां रडे ते
रीते, नितंष अने क्मर ँपरनी तरङ् उढावीने अने
माथाने नमावीने नात्मी तरङ् ञेवानो प्रयास करो.



6

સાષ્ટાંગ નમસ્કારાસન

- * આ ક્રિયા સમયે શરીરના આઠ અંગોની સ્પર્શે જમીનને થતો હોય લોહ તત્વમાં વૃદ્ધિ થાય છે અને માંસપેશીઓ સજાગ બને છે અને સમર્પણ નો ભાવ ઉત્પન્ન થાય છે.
- * **સાવધાની :** જે સાધકને ગોઠણનો દુખાવો હોય નીચે બેસવામાં તકલીફ હોય તેઓએ આ ક્રિયા ન કરવી જોઈએ



योग मन के भ्रमों की समाप्ति का बहुत बड़ा कारण है ।

- ★ **स्थितिनुं नाम:** अष्टांगनमनासन/साष्टांगासन/
अधोमुખशवासन
- ★ **श्वास:** श्वासोर्ध्वास सामान्य
- ★ **अेकाग्रता केन्द्र:** अनाहत चक्र
- ★ **मंत्र:** ओम पूष्यो नमः
अर्थात् हे संसारना पोषक! आपने प्रणाम छे.
- ★ **विधि:** हाथ अने पगना पंजाने स्थिर राખतां, छाती अने
धूंटलाने (भूमि पर स्पर्श करो. आ प्रकारे अने हाथ, अने
पग, अने धूंटल, छाती अने दाढी जमीन पर स्पर्श करे.
आ आठेय अंगोने जमीन पर टेकवीने ते साष्टांगासन
अने छे. श्वासोर्ध्वास सामान्य रहेशे.



7 ભુજંગાસન

- * આ ક્રિયા એ કરોડરજ્જુ માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે સ્થિતિસ્થાપક કરોડરજ્જુ થાય છે અને છાતીનો ભાગ ખેંચાતા પેટના અંગો ફેફસા માં ખેંચાણ આવતું હોય તેમાં ફાયદો થાય છે.
- * **સાવધાની :** જે વ્યક્તિને ચક્કર આવતા હોય કે હૃદયની અથવા તો બીપી ની તકલીફ હોય તેઓએ આ ક્રિયા ન કરવી જોઈએ.



કર્મ યોગ વાસ્તવ મેં એક બડા રહસ્ય હૈ । યોગ મન કી ડુલ્લો કી સમ્પત્તિ હૈ ।

- * સ્થિતિનું નામ: ભુજંગાસન
- * શ્વાસ: શ્વાસ લેતાં
- * એકાગ્રતા કેન્દ્ર: મૂલાધાર ચક્ર
- * મંત્ર: ઓમ હિરણ્યગર્ભાય નમઃ અર્થાત હે જ્યોતિર્મય!
આનંદમય ! આપને પ્રણામ છે.
- * વિધિ: શ્વાસ અંદર ભરીને (ભુજંગાસનની આકૃતિ) છાતીને ઉપર ઉઠાવતાં હાથને ધીરે ધીરે સીધા કરી દો, પાછળથી બંને પગ પાસે લો અને ખેંચાયેલા રાખો. નાભિ સુધીના ભાગને જમીન પર ટેકવેલો રાખો અને દૃષ્ટિ આકાશ તરફ હોય.



8 પર્યતામન

- * આ ક્રિયા દેખીતી રીતે પાંચ નંબરની ક્રિયા જેવી છે પરંતુ તેમાં પ્રવેશની સ્થિતિ અલગ હોય હાથ અને પગના સ્નાયુઓની શક્તિ ખૂબ જ મજબૂત થાય છે.
- * **સાવધાની :** જેને કાંડાની તકલીફ હોય કે પગની ઘૂંટીની તકલીફ હોય તેઓએ આ આસન સાવધાની પૂર્વક કરવું.



जीवन के हर क्षेत्र में, एक नए स्तर के संतुलन और क्षमता को प्राप्त करना योग है ।

- * **स्थितिनुं नाम:** पर्वतासन
- * **श्वास:** श्वास छोड़तां
- * **अंकाग्रता केन्द्र:** सहस्रारयुक्त
- * **मंत्र:** ओम मरीचये नमः
अर्थात् हे संसारना प्रकाशक स्वामी ! आपने प्रणाम छे.
- * **विधि:** श्वास बहार काढीने कूलाने उपर उठावो, गरदन
अने माथुं बंने हाथनी वयमां रहे, नितंब अने कमर
उपरनी तरफ उठावीने तथा माथुं नभावीने नाभि तरफ
जोवानो प्रयास करो.

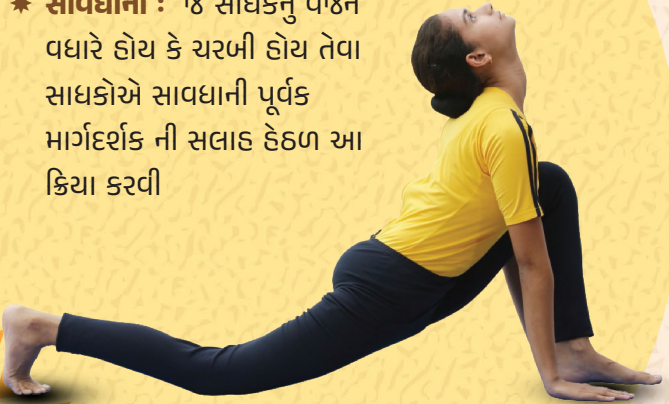


9

અશ્વસંચાલનાસન

✳ અશ્વ સંચાલન ડાબો અને જમણો પગ એકબીજાથી વિરુદ્ધ ખેંચાતો હોય સ્નાયુ સ્થિતિ સ્થાપક બને છે અને સાઈટીકા જેવા રોગમાં રાહત રહે છે.

✳ **સાવધાની :** જે સાધકનું વજન વધારે હોય કે ચરબી હોય તેવા સાધકોએ સાવધાની પૂર્વક માર્ગદર્શક ની સલાહ હેઠળ આ ક્રિયા કરવી



**योग से सिर्फ रोगों और बीमारियों से
छुटकारा नहीं मिलता है
बल्कि यह सबके कल्याण की गारंटी भी देता है ।**

- * **स्थितिनुं नाम:** वाम अश्वसंयालनासन
- * **श्वास:** श्वास लेतां
- * **अेकाग्रता केन्द्र:** स्वाधिष्ठान चक्र
- * **मंत्र:** ओम आदित्याय नमः अर्थात् हे संसारना रक्षक!
आपने प्रणाम छे. आपने प्रणाम छे,
- * **विधि:** स्थिति-८ पछी इवे नीचे नमता डाजो पग
गोठणथी वाणी आगण जन्ने हाथना पंजानी वख्ये,
अेडी जमीनने स्पर्स थए जय तेवी रीते मुकवो अने
पाछण रहेल जमलां पगनो गोठणजमीनने स्पर्स थाय
तेम पाछण ज भेयेली स्थितिमां राभवो, गर्दन आगण
उपरनी तरङ्ग भेयेली राभवी, दृष्टि आकाश तरङ्ग, श्वास
अंदर भरेलो राभवो.



10

પાદસ્તાસન



✳ આ ક્રિયા ક્રમાંક ત્રણ જેવી છે પરંતુ પગની પાછળથી આગળ ખેંચીને લઈ આવવાનો હોવાથી પગના સ્નાયુઓ વધુ મજબૂત અને છે કરોડરજ્જુ પણ લયેલી અને છે અને સ્થિતિસ્થાપકતા વધુ પ્રાપ્ત થાય છે.

✳ **સાવધાની :** જે સાધકને કમર દર્દ હોય કે મણકાની તકલીફ હોય તેઓએ આગળ ઝૂકવાની આ ક્રિયા કરવી જોઈએ નહીં.

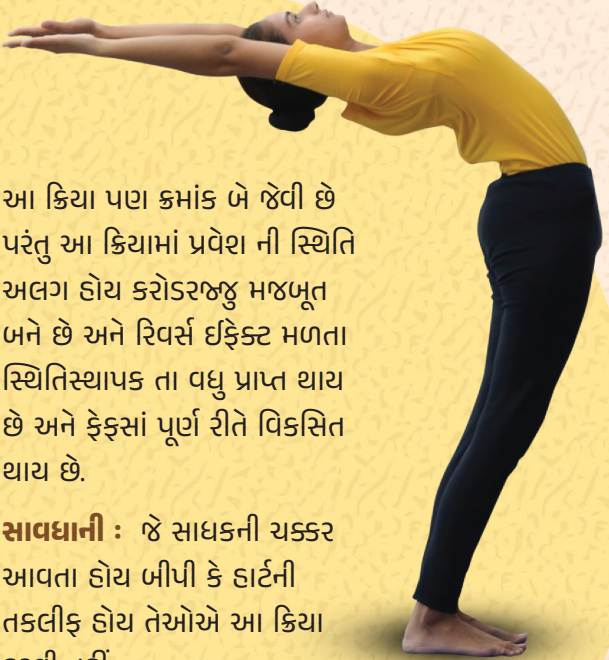
योग से बड़ा कोई एश्वर्य नहीं,
योग से बड़ी कोई सफलता नहीं,
योग से बड़ी कोई उपलब्धि नहीं।

- * **स्थितिनुं नाम:** पादहस्तासन
- * **श्वास:** श्वास छोड़तां
- * **अेकाग्रता केन्द्र:** मणिपुरचक्र
- * **मंत्र:** ओम सावित्रे नमः
अर्थात् हे सृष्टिकर्ता! आपने प्रणाम छे.
- * **विधि:** स्थिति-८ पछी श्वास बहार काढीने हाथने सामे नमावतां पग पासे जमीन पर टेकवी हो, शक्य होय तो हथेलीओने पग पंजानी डाबी अने जमएली बाजू भूमिने स्पर्श करीने राजो अने माथाथी घूंटाएने स्पर्श करवानो प्रयास करो. ध्यान राजो के कोर्य पग स्थितिमां घूंटाए वणवा न जोर्यअे (स्थिति-२ अनुसार)



11

ઉર્ધ્વહસ્તાસન/ હસ્તોત્તાનાસના



- ✳ આ ક્રિયા પણ ક્રમાંક બે જેવી છે પરંતુ આ ક્રિયામાં પ્રવેશ ની સ્થિતિ અલગ હોય કરોડરજી મજબૂત બને છે અને રિવર્સ ઈફેક્ટ મળતા સ્થિતિસ્થાપક તા વધુ પ્રાપ્ત થાય છે અને ફેફસાં પૂર્ણ રીતે વિકસિત થાય છે.
- ✳ **સાવધાની :** જે સાધકની ચક્કર આવતા હોય બીપી કે હાર્ટની તકલીફ હોય તેઓએ આ ક્રિયા કરવી નહીં

योग से मन में ध्यान बढ़ता है,
और ध्यान से हृदय में शांति की उत्पत्ति होती ।

- * **स्थितिनुं नाम:** उर्ध्वहस्तासन/हस्तोत्तानासना
- * **श्वास:** श्वास लेतां
- * **अंकाग्रता केन्द्र:** विशुद्धियुक्त
- * **मंत्र:** ओम अर्काय नमः
अर्थात् हे पवित्रताना शोधक! आपने प्रणाम छे.
- * **विधि:** अंने हाथ कोणी सीधी राभीने, जोलीने शरीरने पाछणी तरङ्ग नमावो, माथुं अंने हाथनी वय्ये स्थित रहेवुं जोर्यअे. श्वास अटकावीने दृष्टि आकाश तरङ्ग राभी कमरने यथाशक्ति पाछणी नमावो. (स्थिति-२ अनुसार).



12

નમસ્કારાસન



* આ ક્રિયા ક્રમાંક એક જેવી જ છે પરંતુ તેમાં પ્રવેશની સ્થિતિ અલગ છે અને આગલી 11 ક્રિયા કર્યા પછી મનને સ્થિર કરી અને શરીરની અંદર ઉર્જા શક્તિનું સંચાલન થતાં સંપૂર્ણ શરીર હલકું બને છે અને સંતોષની લાગણી થતા આધ્યાત્મિક શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

* **સાવધાની :** જે સાધકનું મન વિચલિત હોય તેઓએ અનાહતચક્ર પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી હૃદય ભાવને શુદ્ધ કરવા તરફ ધ્યાન આપવું જોઈએ

**मन की परेशानी से
जीतने के लिए सबसे
अच्छा अभ्यास योग है ।**

- * **स्थितिनुं नाम:** प्रणामासना
- * **श्वास:** श्वासोच्छ्वास सामान्य
- * **आज्ञायक केन्द्र:** अनाहतचक्र
- * **मंत्र:** ओम त्मास्कराय नमः अर्थात् हे ज्ञान-दाता ! आपने प्रणाम छे.
- * **विधि:** सूर्योदय समये सूर्याभिमुख सावधाननी स्थितिमां ठात्मां रहीने (अेडी, पंजा अने घूंटाएने परस्पर जोडायेलां होय ते रीते राजो) नमस्कारनी स्थितिमां ङंने हाथने छातीनी सामे राजो. श्वासनी गति सामान्य रहेवी जोर्धअे. (स्थिति-१ अनुसार).



ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

બ્લોક 19, ત્રીજો માળ, ડો. જીવરાજ મહેતા ભવન,

સેક્ટર 10એ, ગાંધીનગર - 382010

Tel No. +91 079 23258342, 58343

Email id : gujaratyogboard@gmail.com