



ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(સ્મૃતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત)



નિત્ય યોગ

કરો યોગ, રહો સ્વસ્થ



આરોગ્ય અને સુખાકારી માટે યોગ પ્રણાલીઓ

વ્યાપક રીતે અનુસરવામાં આવતી યોગસાધનામાં યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ, બંધ તથા મુદ્રાઓ, ષટ્કર્મો, યુક્તાહાર, મંત્ર-જપ, યુક્ત-કર્મ ઇત્યાદિનો સમાવેશ થાય છે. યમ એટલે સ્વૈચ્છિક બંધન, આત્મસંયમ કે સ્વનિયંત્રણ. નિયમ એટલે વ્રત, આત્માનુશાસન કે કાયદો. **યમ-નિયમ** યોગાભ્યાસ માટેની પૂર્વશરતો માનવામાં આવે છે. **આસન**, શરીર તથા મનની સ્થિરતા લાવવામાં સમર્થ છે, આસનોમાં વિવિધ શારીરિક આકૃતિઓ ધારણ કરવાનો સમાવેશ થાય છે અને તે વ્યક્તિને એક જ શારીરિક સ્થિતિમાં નોંધપાત્ર સમય સુધી ટકાવી રાખવા સક્ષમ બનાવે છે. **પ્રાણાયામોમાં** પોતાના આસનની સભાનતા કેળવી અને પછી પોતાના અસ્તિત્વના મહત્વપૂર્ણ આધાર તરીકે શ્વાસોચ્છ્વાસના સ્વૈચ્છિક નિયમનનો સમાવેશ થાય છે, જે મન ઉપર નિયંત્રણ કરવામાં સહાયતા કરે છે. આ માટે શરૂઆતના તબક્કાઓમાં નાક, મુખ અને અન્ય અંગો દ્વારા આંતરિક તથા શ્વાસ-ઉચ્છ્વાસની સભાનતા કેળવવામાં આવે છે, પછી આ તથ્યમાં નિયંત્રિત, અંકુશિત અને વિનિયમિત શ્વાસ દ્વારા ફેરફાર કરવામાં આવે છે. જેથી ફેફસામાં શ્વાસનું ભરવું (પૂરક), ભરેલી અવસ્થામાં રહેવું (કુંભક) તથા ખાલી થવું (રેચક) એવું ભાન નિયમિત નિયંત્રિત નિરીક્ષણ હેઠળની શ્વસનક્રિયા દરમિયાન થાય છે. **પ્રત્યાહાર** એટલે બાહ્ય વસ્તુઓ સાથે સંકળાતી પોતાની જ્ઞાનેન્દ્રિયોમાંથી ચેતનાનું વિયોજન. **ધારણા** એટલે એક વ્યાપક ધ્યાન ક્ષેત્ર (શરીર તથા મનની અંદર) જેને સામાન્ય રીતે એકાગ્રતા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. **ધ્યાન** એટલે શરીર તથા મનમાં કેન્દ્રિત એકાગ્રતા અને **સમાધિ** એટલે સમન્વય (એકીકરણ). બંધ અને મુદ્રાઓ પ્રાણાયામ સાથે સંકળાયેલી ક્રિયાઓ છે. તેને ઉચ્ચ યોગાભ્યાસ તરીકે જોવામાં આવે છે, તેમા મુખ્યત્વે શ્વાસોચ્છ્વાસના નિયંત્રણ સાથે અમુક શારીરિક મુદ્રાઓ અપનાવવામાં આવે છે. જે ધ્યાનનો અભ્યાસ વ્યક્તિને આત્મસાક્ષાતકાર તરફ અને નાના ઉર્ધ્વગમન સુધી લઈ જાય, તેને યોગ સાધનાનો સાર માનવામાં આવે છે. ષટ્કર્મો એ શરીરમાં એકઠાં થયેલા વિષ દ્રવ્યોને બહાર કાઢવાની પ્રક્રિયાઓ છે, જે મહદ્ અંશે ચિકિત્સાકીય ગુણધર્મો ધરાવે છે. યુક્તાહાર અર્થાત્ યોગ્ય આહાર અને આહાર-આદતો જે વ્યક્તિને નિરામય જીવન માટે તૈયાર કરે.



યોગ અભ્યાસ માટે સામાન્ય સૂચનો

- આસન-પ્રાણાયામના અભ્યાસ માટે એકાંત, નીરવ, પવિત્ર અને મનોહર સ્થાન પસંદ કરવું જોઈએ. જ્યાં વાયુની ગતિ તેજ હોય, તેવા સ્થાનમાં બેસીને અભ્યાસ ન કરવો જોઈએ. જો બંધ ઓરડામાં અભ્યાસ કરવાનો હોય, તો તાજી હવાની આવન-જાવન માટે બારીઓ ખૂલ્લી રાખવી જોઈએ.
- વાતાવરણને વધુ અનુકૂળ અને પ્રેરણાદાયી બનાવવા માટે અભ્યાસના સ્થાનમાં ઇષ્ટદેવ અથવા શ્રદ્ધેય ગુરુની છબી કે મૂર્તિ રાખી શકાય. વાતાવરણને પ્રકૃત્તિલિત બનાવવા માટે ધૂપ-દીપ અને સુગંધી પુષ્પોનો ઉપયોગ કરી શકાય પરંતુ ધૂપ કે અગરબત્તીનો ધૂમાડો ઓરડામાં ભરાઈ ન રહે તેની કાળજી રાખવી જોઈએ. ધૂમાડો ભરાઈ ન રહે તે માટે બની શકે તો અભ્યાસના અડધો કલાક પૂર્વે ધૂપ કે અગરબત્તી પ્રગટાવી દેવા.
- આસન-પ્રાણાયામના અભ્યાસ માટે પ્રાતઃકાળનો સમય ઉત્તમ માનવામાં આવ્યો છે, તેમ છતાં સંધ્યાનો સમય ઉચિત અને અનુકૂળ માનવામાં આવે છે. સમય ભલે પોતાને અનુકૂળ પસંદ કરવામાં આવે પરંતુ એને નિયમિત રીતે નિભાવવો આવશ્યક છે. પ્રાતઃકર્મોથી પરવાર્યા બાદ, પૂર્વાભિમુખ કે ઉત્તરાભિમુખ બેસીને આસન પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.
- અભ્યાસ માટે ૩ ફૂટ પહોળું અને ૬ ફૂટ લાંબું આસન રાખવું જોઈએ. તે વધુ પડતું નરમ કે જાડું ન હોવું જોઈએ. ત્રણ ગડી વાળેલો ધાબળો અથવા જાડી શેતરંજી અભ્યાસ માટે ઉપયોગમાં લઈ શકાય.
- મિતાહાર, સંયમ અને નિયમિત ઉંઘ આસન-પ્રાણાયામના અભ્યાસ માટે આવશ્યક છે.
- મળાવરોધ, બેચેની કે રોગની સ્થિતિમાં આસન-પ્રાણાયામનો અભ્યાસ ન કરવો જોઈએ.



- હંમેશાં ખાલી પેટે અભ્યાસ કરવો જોઈએ. મૂત્રાશય અને આંતરડાં પણ ખાલી હોવા જોઈએ. ભોજનના પાંચ કલાક પછી અને પ્રવાહી ખોરાક લીધો હોય તો એક કલાક પછી આસન-પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરી શકાય, અભ્યાસ કર્યા પછી અડધા કલાકની કે પોલા કલાકની વિશ્રાંતિ બાદ જ ભોજન કે પ્રવાહી લઈ શકાય.
- બહેનોથી ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન અને પ્રસૂતિ બાદ તબીબ અને નિષ્ણાત યોગચિકિત્સકની સલાહ મુજબ આસન-પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરી શકાય પરંતુ માસિક ધર્મના 4 થી 6 દિવસ અભ્યાસ ન કરવો જોઈએ હળવી સુક્ષ્મક્રિયા સામર્થ્ય મુજબ કરી શકાય. અને સરળ પ્રાણાયામ પણ કરી શકાય.
- આસન-પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમ્યાન વસ્ત્રો પહેળાં, ઢીલાં અને ઓછાં પહેરવા જોઈએ, જેથી મુક્ત રીતે હલનચલન થઈ શકે.
- અભ્યાસ દરમ્યાન પસીનો થાય તો સ્વચ્છ વસ્ત્ર અથવા ઝમાલથી લૂછી નાખવો જોઈએ.
- અભ્યાસ પૂરો કર્યા પછી લગભગ 20-30 મિનીટ પછી, સહેજ હૂંફાળા પાણીથી સ્નાન કરવું જોઈએ.
- ભોજન પણ તુરંત બાદ ન કરવું, 20-30 મિનીટ બાદ જ કરવું.

યોગ વિષયક પારિભાષિક શબ્દો

- **પૂરક** - વાતાવરણમાંથી વાયુ ફેફસામાં ભરવાની ક્રિયા (શ્વાસ).
- **રેચક** - ફેફસાંમાં ભરેલો વાયુ બહાર કાઢવાની ક્રિયા (ઉચ્છવાસ).
- **કુંભક** - શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિને અટકાવી વાયુ રોકવાની ક્રિયા.
- **આંતરકુંભક** - પૂરકને અંતે ફેફસાંમાં વાયુને રોકી રાખવાની ક્રિયા.
- **બાહ્યકુંભક** - રેચકને અંતે વાયુને બહાર રોકી રાખવાની ક્રિયા.



- પ્રારંભના અભ્યાસીએ પ્રાતઃકાળે કે સંધ્યાકાળે દસ-દસથી વધુ પ્રાણાયામો ન કરવા જોઈએ. ક્ષમતા વધતા ધીમે-ધીમે પ્રાણાયામની સંખ્યા વધારતા જઈ એક બેઠકમાં વધુમાં વધુ 25 પ્રાણાયામો કરવા જોઈએ.
- અભ્યાસમાં નિયમિતતા અને નિશ્ચિત કરેલા સમયે પ્રાણાયામ કરવા હિતાવહ છે.

યોગ કેવી રીતે મદદરૂપ થાય

- યોગ બધા જ પ્રકારનાં બંધનોમાંથી મુક્તિનો માર્ગ છે. તાજેતરમાં થયેલ તબીબી અભ્યાસ જણાવે છે કે યોગ દ્વારા શારીરિક માનસિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક ફાયદા થાય છે. અને આ ફાયદા નિયમિત યોગાભ્યાસ કરનારામાં જણાયા છે. આવા જ અમુક તબીબી અભ્યાસ જણાવે છે કે,
- આસન શારીરિક તંદુરસ્તી, સ્નાયુની મજબૂતી અને હૃદયની તંદુરસ્તી માટે ખૂબ લાભદાયી છે. યોગ ડાયાબિટીસ, શ્વસનતંત્રના રોગ, લોહીનું ઊંચાનીચા દબાણમાં ફાયદો કરે છે.
- યોગ તનાવ, થાક, ચિંતા વગેરે ઘટાડવામાં ખૂબ મદદ કરે છે.
- યોગ સ્ત્રીઓને લગતી માસિકની સમસ્યાઓમાં પણ લાભદાયી નીવડે છે. ટૂંકમાં યોગ શરીર અને મનને તબક્કાવાર ઘડે છે, સમસ્યાવિહીન બનાવે છે અને જિંદગીને ખરા અર્થમાં આનંદમય બનાવે છે.

પ્રાર્થના

ॐ असतो मा सद्गमय । तमसो मा ज्योतिर्गमय ।
मृत्योर्मा अमृतं गमय । ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥



સુક્ષ્મ ક્રિયા - સંધિ સંચલન

સુક્ષ્મ ક્રિયાની શરુઆત ઉભા રહીને કે પદ્માસન
કે પલાઠીવાળીને, બેસીને પણ કરી શકાય

❧ સુક્ષ્મ ક્રિયા - સંધિ સંચલન: 01 ❧

(અ) હસ્ત અંગુલી વિસ્તાર, (બ) મણીબંધ નમન, (ક) મણીબંધ (ડ) મણીબંધ ચક્ર



(અ) બંને હાથના આંગળાઓને વિસ્તારથી ખોલવા અને ફરી એક સાથે જોડવા, બંને હાથથી અલગ અલગ સ્વતંત્ર રીતે કરી શકાય. આંગળા અને અંગુઠાને કાંડામાંથી ઉપર નીચે ખેંચવાની ક્રિયા કરવી



(બ) હાથની આંગળીઓ અંગુઠાને ધીમેથી અંદરની તરફ વાળવી અને અંગુઠાને અંદર રાખી આંગળીઓને વાળી મુઠ્ઠી વાળવી, ઉપર નીચે કરવી, ડાબી જમણી તરફ કાંડાથી ખેંચવી.



(ડ) અંગુઠો અંદર રાખી બધી આંગળીઓથી મુઠ્ઠી વાળવી અને કાંડાની મદદથી ગોળ-ગોળ ફેરવવી (કલોક-એન્ટી કલોક).

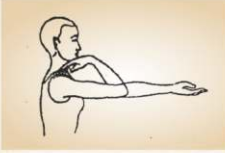
(ક) અંગુઠો અંદર આવે તેવી રીતે મુઠ્ઠી વાળવી અને ધીમેથી અને ગતિથી ખોલ-બંધ કરવી.



સુક્ષ્મ હિયા -

સંધિ સંચલન: 02 & 03

કોણી નમન



કોણી વાળો અને ખોલો, શ્વાસ લેતી વખતે સામેની બાજુ અને શ્વાસ છોડતા પોતાની તરફ કોણીથી હાથ વાળી ખલા સુધી લઈ જવો. આ ક્રિયા સામે - બાજુમાં - ઉપર - નીચે - હાથ રાખીને કરી શકાય.

કોણી ચક્ર



બંને હાથ બાજુમાં જમીનને સમાંતર રાખી કોણીથી વાળી હાથના આંગળા ખલા પર રાખવા અને સ્કંધ (ખલા) થી આગળની તરફ અને પાછળની તરફ ફેરવવી.

સુક્ષ્મ હિયા - સંધિ સંચલન: 04

સ્કંધ ચક્ર



બંને હાથને કોણીથી સીધા રાખવા અને શ્વાસ ભરતા ઉપરની તરફ ખેંચવા અને શ્વાસ છોડતા નીચે સમ સ્થિતિમાં રાખવા તેમજ છાતી સામે રાખી બંને બાજુ હાથ ખોલવા અને શ્વાસ ભરવો તથા છોડતી વખતે પુનઃ હાથ છાતી સામે ભેગા કરવા, તેમજ સ્કંધ (ખલા) થી હાથને ગોળ ગોળ (ક્લોક વાઈઝ અને એન્ટી ક્લોક વાઈઝ) ફેરવવા.



ગ્રીવા સંચાલન



ગરદનને શ્વાસ ભરતા ઉપર મસ્તક રાખી ખેંચવી નજર આકાશ તરફ કરવી પછી શ્વાસ છોડતા ગરદન આગળથી નીચે લાવી દાઢી છાતીને અડકાવવી.



ગરદનને ડાબી બાજુ ફેરાવવી અને દાઢી ડાબા ખભા સુધી ખેંચીને લઇ જવી - આ કામ જમણી દિશામાં પણ કરવું.



ગરદનને ડાબી બાજુ ડાબા ખભાને ડાબા કાનનો સ્પર્શ થાય તેવી રીતે ગરદનને ઝુકાવવી અને આજ કામ જમણી દિશા તરફ કરવું.



ગરદનને પ્રથમ આગળ ઝુકાવી બંને બાજુથી વારા ફરતી ગોળ-ગોળ ફેરવવી.

નોંધ: જે વ્યક્તિને ચક્કર આવતા હોય તેઓએ આ ક્રિયા કરવી નહિ અથવા ધીમે ધીમે માર્ગદર્શકની નિશ્રામાં જ કરવી.

કટી સંચાલન



કમરને ડાબી તરફ અને જમણી તરફ ફેરવવી. કમર ઉપરનો શરીરનો ભધો ભાગ ધીમે ધીમે ફેરવવો. પગ વચ્ચે જરૂર પડે તો થોડું અંતર રાખીને ઉભા રહી શકાય.

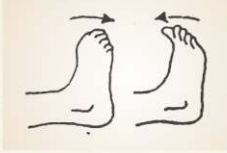


કમરથી આગળ પાછળ શરીરને ઝુકાવવું. તેમ જ વિરુદ્ધ હાથથી પગના અંગુઠાને કમર ઝુકાવી વારા ફરતી સ્પર્શ કરવો. વધુમાં હાથ ઉપર ખેંચી કમરથી ડાબી અને જમણી દિશામાં ઝૂકવું.



સુક્ષ્મ ક્રિયા - સંધિ સંચલન: 07

સમતલ સ્થિતિ - ઠંડાસન સ્થિતિમાં બેસવું



પાંદગુલી નમન

પગના આંગળાઓને અંદર અને બહારની તરફ ખેંચવા



ગુલ્ક નમન

પગના પંજાને અંદર અને બહારની તરફ ખેંચવા



ગુલ્ક ચક્ર

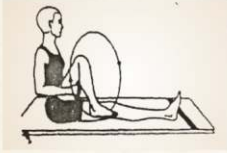
બંને પગના પંજાને ગોળ-ગોળ બંને દિશામાં ફેરવવા



જાનુ નમન

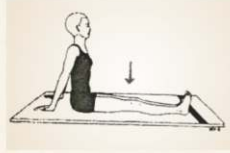
પગને ગોઠણથી વળવા અને ખોલવા તથા ગોઠણથી વળેલી સ્થિતિમાં કલોક અને એન્ટી કલોક વાઘઝ ફેરવવા.

નોંધ: જે વ્યક્તિને ચક્રર આપતા હોય તેઓએ આ ક્રિયા કરવી નહિ અથવા ધીમે ધીમે માર્ગદર્શકની નિશ્રામાં જ કરવી.



જાનુ ચક્ર

હાથની મદદથી પગના ગોઠણને વાળવો અને ગોઠણથી નીચેના પગને ઉપર નીચે કરવો-ગોળ ગોળ ફેરવવો.



જાનુ ફલકાકર્ષણ

બંને પગને જમીન પર સીધા રાખી ગોઠણને ખેંચો અને જમીન તરફ દબાવો અને ઢીલા મુકો.

ઉરુ સંધી ચક્ર



જાંઘના લાગથી પગને ઉપર નીચે, ડાબી જમણી બાજુ અને ગોળ ગોળ ફેરવો.

- બંને પગથી વારા ફરતી ક્રિયા કરો



બંને પગને ગોઠણથી વાળી જાંઘ પાસે લાવો અને સામસામાં પગના પંજા ભેગા કરો.

- ગોઠણને ઉપર નીચે કરો

- તિતલી ચક્ર



સૂર્યનમસ્કાર

સ્થિતિ - 1

આસનનું નામ: નમસ્કારાસન / નમસ્કાર મુદ્રા

શ્વાસ: સામાન્ય

મંત્ર: ૐ મિત્રાય નમઃ

અર્થ: સંપૂર્ણ વિશ્વના મિત્ર આપને નમસ્કાર



પદ્ધતિ

- સૌપ્રથમ બન્ને પગ એકસાથે રાખી ઉભા રહો. બન્ને હાથ નમસ્કાર મુદ્રામાં જોડીને રાખો.
- બન્ને કોણીઓ એક રેખામાં સીધી રાખો. હાથના અંગુઠા છાતી પાસે રહે તેમ રાખવા. શ્વાસ બહાર કાઢો. (રેચક)

સાવધાની

વિચારોને સ્થિર કરી બંને પગ પર સમાન વજનથી ઉભા રહેવું

સ્થિતિ - 2

આસનનું નામ: હસ્તઉતાનાસન / ઉર્ધ્વહસ્તાસન

શ્વાસ: ભરતા ભરતા (પુરક)

મંત્ર: ૐ રવયે નમઃ

અર્થ: ગતિમાન, પ્રકાશમાન બનાવનારને નમસ્કાર



પદ્ધતિ

- બન્ને હાથને કોણીથી વાળ્યા વગર માથા ઉપર સીધા લઈ જઈ કમરને પાછળ ઝુકાવી શકાય તેટલી પાછળ ઝુકાવો.
- બંને હાથ કાનની બાજુમાં રહે તે રીતે રાખો. ત્યારબાદ ફેરકસામાં શ્વાસ ભરો. (પુરક)

સાવધાની

બ્લડ પ્રેશર, ચક્કર આવતા હોય, સારણ ગાંઠની તકલીફ હોય તેવી વ્યક્તિઓએ પાછળની તરફ ઓછું ઝૂકવું

યોગ કરો, સ્વસ્થ રહો

સૂર્યનમસ્કાર



સ્થિતિ - 3



આસનનું નામ: પાદહસ્તાસન

શ્વાસ: છોડતા છોડતા (રેચક)

મંત્ર: ૐ સૂર્યાય નમઃ

અર્થ: સંસારને જીવન આપનાર આપને નમસ્કાર

પદ્ધતિ

- કમરથી ધીરે ધીરે આગળની તરફ ઝુકો. પગ સીધા રાખો અને માથું ઘુંટણને સ્પર્શ કરાવો.
- ધ્યાન રહે બન્ને હાથ સીધા રહે. બન્ને હાથેળી પગની બાજુમાં જમીનને ચિપકાવો. શ્વાસ બહાર કાઢો. (રેચક)

સાવધાની

કમર, બી.પી.નુ દર્દ હોય તેવી વ્યક્તિઓએ આ ક્રિયા કરવી નહીં

સ્થિતિ - 4



આસનનું નામ: અશ્વસંચાલનાસન

શ્વાસ: ભરતા ભરતા (પુરક)

મંત્ર: ૐ ભાનવે નમઃ

અર્થ: પ્રકાશપૂંજ આપને નમસ્કાર

પદ્ધતિ

- બન્ને હાથને પગની બાજુમાં રાખો.
- જમણો પગ પાછળ લઈ જાઓ. ડાબા પગને જમીનથી ઘુંટણ સુધી લઈ ડાબી બગલમાં રાખો.
- ધ્યાન આકાશ તરફ રાખો. શ્વાસ ફેફસામાં ભરો. (પુરક)

સાવધાની

ગોઠણમાં દુખાવો હોય તેવી વ્યક્તિઓએ આ ક્રિયા કરવી નહીં

યોગ કરો, સ્વસ્થ રહો



સૂર્યનમસ્કાર

સ્થિતિ - 5



આસનનું નામ: પર્વતાસન

શ્વાસ: છોડતા છોડતા (રેચક)

મંત્ર: ૐ ખગાય નમઃ

અર્થ: આકાશમાં ગતિ કરનાર દેવ આપને નમસ્કાર

પદ્ધતિ

- બન્ને હાથને જમીન પર સીધા રાખો. ડાબા પગને પાછળ જમણાં પગની બાજુમાં લઈ જાઓ.
- હાથની કોણી, ગોઠણ સીધા રાખો. નજર નાભી તરફ અંદર રાખો. શ્વાસને ફેફસામાંથી બહાર કાઢો.

સાવધાની

વજન વધુ હોય, કાંડાની તકલીફ હોય, પેટની વધુ ચરબી હોય તેમણે માર્ગદર્શકની સૂચના મુજબ ક્રિયા કરવી.

સ્થિતિ - 6



આસનનું નામ: અષ્ટાંગનમનાસન

શ્વાસ: સામાન્ય (રેચક)

મંત્ર: ૐ પુષ્પો નમઃ

અર્થ: સંસારનું પોષણ કરનાર આપને નમસ્કાર

પદ્ધતિ

- સૌપ્રથમ ઘુંટણને જમીન સાથે સ્પર્શ કરાવો.
- બન્ને હથેળી જમીન પર રાખી હાથ કોણીથી વાળી દાઢી, છાતી, ઘુંટણ અને હથેળી જમીન પર રાખો.
- કમર જમીનથી થોડી ઉપર રાખો. શ્વાસ બહાર કાઢો. (રેચક)

સાવધાની

ગોઠણમાં દુખાવો હોય તથા બેસવામાં તકલીફ હોય તેવી વ્યક્તિઓએ આ ક્રિયા કરવી નહીં

યોગ કરો, સ્વસ્થ રહો

સૂર્યનમસ્કાર



સ્થિતિ - 7

આસનનું નામ: ભુજંગાસન

શ્વાસ: ભરતા ભરતા (પુરક)

મંત્ર: ॐ હિરણ્યગર્ભાય નમઃ

અર્થ: જયોર્તિમય, આનંદમય આપને નમસ્કાર



પદ્ધતિ

- પગના પંજા સાથે રાખો. હાથના પંજા અને હથેળીને જમીન પર રાખી શરીરને નાભી પાસેથી ઉપર ઉઠાવો.
- નજર આકાશ તરફ રાખો. શ્વાસ ફેફસામાં ભરો. (પુરક)

સાવધાની

બ્લડ પ્રેશર, ચક્રકર આપતા હોય, સારણ ગાંઠની તકલીફ હોય તેવી વ્યક્તિઓએ આ ક્રિયા ન કરવી.

સ્થિતિ - 8

આસનનું નામ: પર્વતાસન

શ્વાસ: છોડતા છોડતા (રેચક)

મંત્ર: ॐ મરીચયે નમઃ

અર્થ: સંસારને પ્રકાશિત કરનાર આપને નમસ્કાર



પદ્ધતિ

- બન્ને હથેળી જમીન પર જ રાખો. શરીરને કમરથી ઉપર તરફ ઉઠાવીને શરીરને થોડું પાછળ તરફ લઇ જાઓ.
- પગના પંજા, અડી અને હથેળી જમીનને ચિપકાવી રાખો.
- માથું બન્ને હાથની વચ્ચે રાખો. શ્વાસ બહાર કાઢો. (રેચક)

સાવધાની

વજન વધુ હોય, કાંડાની તકલીફ હોય, પેટની વધુ ચરબી હોય તેમણે માર્ગદર્શકની સૂચના મુજબ ક્રિયા કરવી.

યોગ કરો, સ્વસ્થ રહો



સૂર્યનમસ્કાર

સ્થિતિ - 9



આસનનું નામ: અશ્વસંચાલનાસન

શ્વાસ: ભરતા ભરતા (પુરક)

મંત્ર: ૐ આદિત્યાય નમઃ

અર્થ: જીવન રક્ષક, અદિતિપુત્ર આપને નમસ્કાર

પદ્ધતિ

- જમણાં પગને આગળ લઇ આવો. બન્ને હાથની વચ્ચે રાખો.
- નજર આકાશ તરફ રાખો. શ્વાસ ફેફસામાં ભરો. (પુરક)

સાવધાની

ગોઠણમાં દુખાવો હોય તેવી વ્યક્તિઓએ આ ક્રિયા કરવી નહીં

સ્થિતિ - 10



આસનનું નામ: પાદહસ્તાસન

શ્વાસ: છોડતા છોડતા (રેચક)

મંત્ર: ૐ સવિત્રે નમઃ

અર્થ: હે વિશ્વની ઉત્પતિ કરનાર આપને નમસ્કાર

પદ્ધતિ

- ડાબા પગને આગળ જમણાં પગની બાજુમાં રાખો. માથાને ઘુંટણની નજીક લઇ જાવ.
- બન્ને હાથ પગની બાજુમાં જ રાખો. શ્વાસને બહાર કાઢો. (રેચક)

સાવધાની

કમર, બી.પી.નું દર્દ હોય તેવી વ્યક્તિઓએ આ ક્રિયા કરવી નહીં

સૂર્યનમસ્કાર



સ્થિતિ - 11



આસનનું નામ: હસ્તઉતાનાસન/ઉર્ધ્વહસ્તાસન

શ્વાસ: ભરતા ભરતા (પુરક)

મંત્ર: ૐ અર્કાય નમઃ

અર્થ: વિશ્વને પવિત્ર બનાવનારને નમસ્કાર

પદ્ધતિ

- બન્ને હાથને કોણીથી વાળ્યા વગર માથા ઉપર સીધા લઇ જઇ કમરને પાછળ ઝુકાવો. બન્ને હાથ કાનની બાજુમાં રહે તે રીતે રાખો. ફેંકસામાં શ્વાસ ભરો. (પુરક)

સાવધાની

બલક પ્રેશર, ચક્રકર આવતા હોય, સારણ ગાંઠની તકલીફ હોય તેવી વ્યક્તિઓએ પાછળની તરફ ઓછું ઝૂકવું

સ્થિતિ - 12



આસનનું નામ: નમસ્કારાસન/ નમસ્કાર મુદ્રા

શ્વાસ: સામાન્ય/બહાર (રેચક)

મંત્ર: ૐ ભાસ્કરાય નમઃ

અર્થ: અંધારા દૂર કરી પ્રકાશ ફેલાવનારને નમસ્કાર

પદ્ધતિ

- સૌપ્રથમ બન્ને પગ એકસાથે રાખી ઉભા રહો. બન્ને હાથ નમસ્કાર મુદ્રામાં જોડીને રાખો.
- બન્ને કોણીઓ એક રેખામાં સીધી રાખો. હાથના અંગુઠા છાતી પાસે રહે તેમ રાખવા. શ્વાસ સામાન્ય સ્થિતિ

સાવધાની

વિચારોને સ્થિર કરી બંને પગ પર સમાન વજનથી ઉભા રહેવું



(A) ઉભાના આસનો - સમસ્થિતિમાંથી શરૂ કરવા

તાડાસન

રીત

- સૌપ્રથમ સમસ્થિતિમાં ઊભા રહેવું
- શ્વાસ ભરતા બંને હાથની આંગળીઓ ભેગી રાખી હાથ ઉપર તરફ લઈ જવા.
- સંપૂર્ણ શરીરને ઉપરની તરફ ખેંચવું અને પગના પંજા ઉપર સ્થિરતા કેળવવી.



લાભ

- કરોડની સ્થિતિસ્થાપકતા અને લચીલાપણું વધે છે. શરીરનો થાક દૂર થાય છે.
- સમતોલન અને એકાગ્રતા વધે છે.
- ફેફસાંનો વિકાસ થાય છે.
- હાથ તથા પગનું બળ વધે છે અને શરીરના સ્નાયુઓ પ્રસારીત થવાથી શરીર મજબૂત બને છે.
- બાળકોની ઉંચાઈ વધારવામાં મદદરૂપ થાય છે.

સાવધાની:

- મેદસ્વી વ્યક્તિઓ આ આસન ન કરવું.
- ગોઠણની સર્જરી કરેલ હોય તેણે સાવધાનીથી કરવું.



વૃક્ષાસન

રીત

- સમસ્થિતિમાં ઊભા રહી એક પગને ગોઠણથી વાળી પગનો પંજો વિરુદ્ધ પગની જાંઘ પર સ્થિર કરાવો.
- બંને હાથ બાજુમાંથી લઈ કોણેથી સીધા રાખી મસ્તક ઉપરથી લઈ જઈ પ્રણામ સ્થિતિ બનાવવી.
- શ્વાસ ભરતા સંપૂર્ણ શરીરને ઉપર ખેંચવું તથા દ્રષ્ટિ અચલ વસ્તુ પર સ્થિર કરવી.

લાભ

- શરીરની સંતુલનશક્તિ વધે છે.
- પગના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે.
- શરીરના સાંધાઓને કસરત મળે છે.
- એકાગ્રતામાં વધારો થાય છે.

સાવધાની:

- મેદસ્વી વ્યક્તિઓ આ આસન ન કરવું.
- ગોઠણની સર્જરી કરેલ હોય તેણે સાવધાનીથી કરવું.





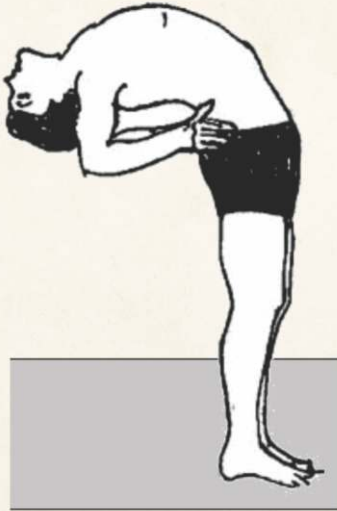
અર્ધચક્રાસન

રીત

- સમસ્થિતિમાં ઊભા રહી બંને હાથને કમર પર પાછળના ભાગમાં રાખવા.
- શરીરનો કમર ઉપરનો ભાગ શ્વાસ ભરતા ની સાથે પાછળની તરફ લઈ જવો.

લાભ

- કરોડ સ્થિતિસ્થાપક બનાવે છે.
- કમરની વધારાની ચરબી દૂર કરે છે તેને લચીલી બનાવે છે.
- સ્પોન્ડિલાઈટીસની તકલીફ દૂર કરે છે.
- હાથ અને પગના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવે છે.
- એકાગ્રતા વધારે છે



સાવધાની:

- ચક્કર આવતા હોય તેણે આ આસન ન કરવું.
- હર્નિયા, સરણાઠ વગેરે રોગો તેણે આ આસન ન કરવું.



ઉત્કટ આસન

રીત

- સમસ્થિતિમાંથી ગોહણ વાળી ખુરશીમાં બેસતા હોય તેમ બેસવું.
- કમર ઉપરનો ભાગ સીધો રાખવો.
- બંને હાથ ઉપર લઈ જઈ પ્રલામ ની મુદ્રામાં રાખવી.

લાભ

- ગોહણ આવે પગના પંજા તથા કરોડરજ્જુના નીચેના મણકા સ્થિતિ સ્થાપકતા આવે છે.
- કરોડરજ્જુ લચીલી બને છે તથા પગના સ્નાયુ સીથીલ થાય છે.



સાવધાની:

- ગોહણની સર્જરી વાળાએ લાંબો સમય આ આસન કરવું નહિ.
- ગોહણ પગના અંગુઠાથી આગળ નીકળે નહિ તેની કાળજી રાખવી. અને આગળ વધુ ઝૂકવું નહિ.



(B) બેસીને કરવાના આસનો - સમતલ સ્થિતિ

પદ્માસન



રીત

- સમતલ સ્થિતિમાંથી બંને પગ ગોઠણથી વાળી એકબીજાની જાંઘ પર રાખવા કરોડરજ્જુ સીધી રાખવી.
- બંને હાથ સીધા રાખી હથેળીના પાછળના ભાગને ગોઠણ પણ મુકવા.
- કરોડરજ્જુ સિવાય આખું શરીર શિથિલ રાખવું.

લાભ

- શરીર તથા મનમાં સ્થિરતા આવે છે.
- નકારાત્મક વિચારો દુર થાય છે.
- કબજિયાત, વાયુ, પેટના દર્દો વગેરે જેવા પાચનને લગતા રોગોને દુર કરી, પાચનતંત્રના અવયવો સક્રિય બનાવે છે, અનિદ્રા દુર કરે છે,
- એકાગ્રતા, યાદશક્તિ, તનાવમુક્તિ, શાંતિ, માનસિક શક્તિ વિગેરેમાં વધારો કરે છે.

સાવધાની:

- ગોઠણની સર્જરી કે દુઃખાવા વાળી વ્યક્તિ એ લાંબો સમય આસનમાં બેસવું નહિ.
- દસ્વીપણું ધરાવતી વ્યક્તિએ એક એક પગે વાર ફરતી બેસવું.

યોગ કરો, સ્વસ્થ રહો



વજ્રાસન

રીત

- બંને પગને ગોઠણથી વાળી પગના પંજા ની ગાદી બનાવી તેના પર બેસી જવું.
- કરોડ રજુ સિદ્ધિ રાખતા બંને હાથ બંને ગોઠણ પર મૂકવા ગરદન સીધી રાખવી.

લાભ

- વારંવાર ભુલી જવાની ટેવવાળા વ્યક્તિઓ એ વજ્રાસન નિયમિત કરવાથી યાદશક્તિ વધે છે.
- પગના સ્નાયુઓ મજબૂત બનાવે છે.
- ઘુંટણ અને ઢીંચણના સાંધાઓનું દર્દ દૂર થાય છે.
- ભોજન પછી તુરત જ આ આસનમાં બેસવાથી પાચનક્રિયા સરસ રીતે થાય છે.
- કબજીયાત, અપચો, ગેસની તકલીફો દૂર થાય છે.

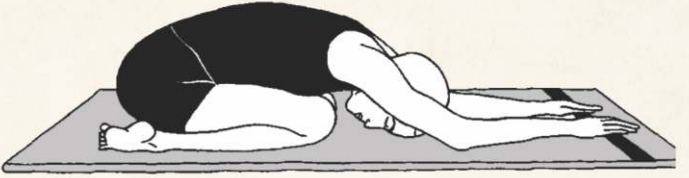


સાવધાની:

ગોઠણની તકલીફ હોય તેને આ આસન ન કરવું.



શશાંકાસન



રીત

સૌપ્રથમ વજાસનમાં બેસવું શરીર સીધું રાખી કરોડરજીજુને સિધ્ધિ રાખી બંને હાથને ઉપર લઈ જવા અને કમરથી આગળ જુકતા દાઢી જમીનને અટકાવવી તથા હાથ બંને આગળ પ્રસારિત કરવા.

લાભ

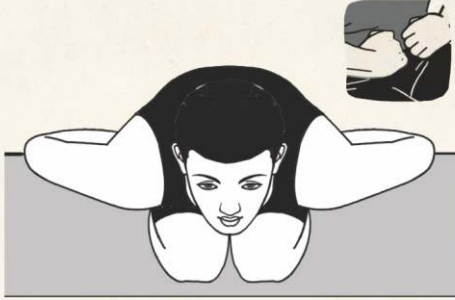
- પેટના સ્નાયુઓ અને તમામ અવયવો વધુ કાર્યક્ષમ બને છે.
- પેટની ચરબી ઘટે છે.
- કરોડરજીજુની ચેતાઓ મૃદુ અને કાર્યક્ષમ બને છે. - મન શાંત થાય અને વધુ કાર્યક્ષમ બને છે.

સાવધાની:

- ગોઠણની તકલીફ હોય તેને આ આસન ન કરવું.
- હૃદયની સર્જરી કરાવેલ હોઈ તેણે લાંબો સમય આ આસન ન કરવું.



મુંઝક આસન



રીત

વજાસનમાં કે પાદહસ્તાસનમાં બેસી બંને હાથના અંગૂઠા અંદર રાખી મુઠ્ઠીવાળવી ત્યારબાદ નાભીની બંને બાજુ આંગળા અંદર આવે તેમ મુઠ્ઠીને રાખવી શ્વાસ છોડતા કરોડરજજુ સીધી રાખી આગળ ઝુકવું.

લાભ

- આ આસાનથી પેટના તમામ અવયવોને માલીસ થાય છે.
- સ્વાદુર્પિંડ પેન્ક્રીયાઝ એક્ટીવ થાય છે.
- મધુ પ્રમેહના રોગ માટે વિશેષ લાભકારી છે.
- પેટની ચરબી દુર થાય છે.

સાવધાની:

- ગોઠણની તકલીફ હોય તેને આ આસન ન કરવું.
- પેટની સર્જરી, ગર્ભવતી મહિલાઓએ આ આસન ન કરવું.

યોગ કરો, સ્વસ્થ રહો



વક્રાસન



રીત

- સમતલ સ્થિતિ દંડાસનમાથી એક પગ ગોઠણ થી વાળો.
- ડાબો પગ સીધો રાખી જમણો પગ ગોઠણથી વાળી જમણા પગના ગોઠણ પાસે રાખી જમણા હાથની આંટી લગવી ડાબા પગનો પંજો પકડવો, જમણો હાથ પીઠ પાછળ જમીન અડકાવી સીધો રાખી દૃષ્ટિ તે તરફ ફેરવવી. આ જ ક્રિયા બીજી દિશામાં કરવી.

લાભ

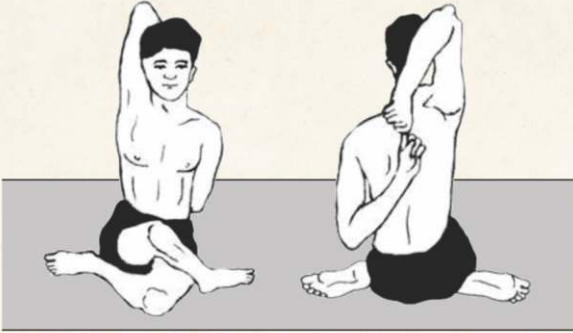
- ડાયાબીટીસમાં રાહત થાય છે.
- પાચન ક્રિયા મજબુત થાય છે.
- કમરના દુખાવામાં રાહત થાય છે.

સાવધાની:

- ગોઠણની સર્જરી કે દુઃખાવા વાળી વ્યક્તિ એ આ આસન ન કરવું.



ગૌમુખ આસન



રીત

- બંને પગ ગોઠણ થી વાળી ગોઠણ એક સાથે ઉપર નીચે રાખવા.
- જે પગ નીચે હોય તે હાથને કોણીથી વાળી શરીરના પાછળના ભાગ તરફ લઈ જવો
- બીજો હાથ કોણીથી વાળી મસ્તક પાછળથી વિરુદ્ધ હાથના પંજા પકડવા શ્વાસ પૂર્ણ ભરવો.

લાભ

- ક્ષેત્રસા ખુલતા હોય શ્વાસન ક્રિયા સુદૃઢ બને છે.
- લોહીનું શુદ્ધિકરણ ઝડપથી થાય છે.
- સારણ ગાંઠમાં ફાયદો થાય છે..

સાવધાની:

- કોણી અને ગોઠણની તકલીફ હોય તેણે ધીમેથી આ આસન કરવું.



બદ્ધાસન / બદ્ધકોણાસન



રીત

બંને પગના ગોઠણ અંદરની તરફ વાળવા અને બંને પગના પંજા સામસામા આવે તેવી રીતે જોડવા બંને હાથના પંજાથી પગના પંજા ને પકડવા અને કરોડરજી સિદ્ધિ રાખવી.

લાભ

- આ આસન પૌષ્કરંથીના કાર્યોને નિયંત્રણમાં રાખે છે.
- ઉત્સર્જન તંત્ર તથા રીપ્રોડક્ટીવ ઓર્ગોનને માલીસ થાય છે.
- ગર્ભવતી મહિલા માટે પણ સારું આસન છે.
- મૂળ, મુત્ર વિસર્જન ક્રિયા પર નિયમન થાય છે.

સાવધાની:

- ગોઠણની તકલીફ હોય તેને ધીરે ધીરે આ આસન કરવું. શરૂઆતમાં બટરફ્લાય કરી શકાય.



પશ્ચિમોત્તાનાસન



રીત

- દંડાસનમાં સમતલ સ્થિતિમાં બેસવું
- શ્વાસ ભરતા પુરક સાથે કમરથી ઉપરના ભાગે ઉપર ખેંચતા કરોડરજ્જુ ટટ્ટાર રાખી બંને હાથ છાતી સામેની બાજુથી ઉપર લઇ જવા
- કરોડરજ્જુ, મસ્તક, હાથ સીધા રાખી શ્વાસ બહાર કાઢતા કમરથી આગળ ઝૂકવું અને મસ્તક ગોઠાણને સ્પર્શ કરી હાથથી પગના પંજા પકડવા-છાતી અને સાથળના ભાગ વચ્ચે જગ્યા ન રહે તેનું ધ્યાન રાખો

લાભ

- પાચનતંત્ર સક્રિય થાય છે, એસિડિટી, વાળુ વિકાર, સ્ત્રી રોગ તથા કબજિયાત દૂર થાય છે.

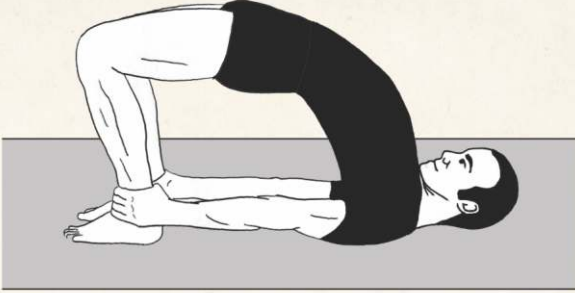
સાવધાની:

- ગોઠણ સીધા જ રહે તેનું ધ્યાન રાખવું.
- કરોડરજ્જુની તકલીફ હોય તો આ આસન માર્ગદર્શકની સલાહમાં કરવું હિતાવહ છે.



(C) ચત્તાસૂઇને કરવાના આસનો - સવાસન સ્થિતિ

સેતુબંધ



રીત

પીઠના બળથી જમીન પર સૂઈ જવું બંને પગ ગોઠણથી વાળી નિતંબ સુધી લાવી. બંને હાથથી પગની ઘૂંટી થી પકડવા પીઠ જમીનને અડકીને રાખી કમરના ભાગને ઉપરની તરફ ખેંચવો અને ઊંચું થવું.

લાભ

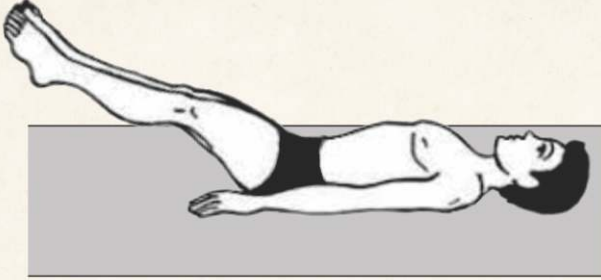
- કરોડરજજુના તમામ અવયવો વધુ કાર્યક્ષમ અને સશક્ત બને છે.
- કમરના દુઃખાવા માટે લાભદાયક છે.
- ગરદન, પીઠ, કાંડા તથા હાથ મજબુત બને છે.
- ફેફસાંની કાર્યક્ષમતા વધે છે.

સાવધાની:

- સરણગાઠ તથા ગોઠણની તકલીફ હોય તેને આ આસન ન કરવું.



ઉત્તાન પાદાસન



રીત

પીઠના બળ પર સૂઈ જવું. બંને હાથ શરીરની બાજુમાં રાખી. બંને પગને ગોઠણથી વાળ્યા વિના જમીનથી ઉપર 30 ડિગ્રીએ ઉંચા કરવા અને સ્થિર રહેવું.

લાભ

- પેટના સ્નાયુઓ તથા અંદરના અવયવો મજબૂત બને છે.
- પેટની વધારાની ચરબી દુર થાય છે.
- પાચન શક્તિ વધે છે.
- કબજિયાત, ડાયાબિટીસ, અપચો, વાયુ જેવા રોગો દુર કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.
- કરોડરજજુ મજબૂત બને છે.

સાવધાની:

- ગર્ભવતી મહિલા, પેટની સર્જરી થઈ હોય તેઓએ આ આસન ન કરવું
- કમર દર્દવાળાએ આ આસન ન કરવું.



પવનમુક્તાસન



રીત

- પીઠના બળ પર સુઈ જવું બંને પગને ગોઠણથી વાળી છાતી સુધી લાવવા. મસ્તક ઊંચું કરી ગોઠણ અને નાસિકા નો સ્પર્શ કરવો.
- બંને હાથની મદદ લઈ પૂર્ણ સ્થિતિ કરવી.

લાભ

- ગેસ, કબજિયાત, અપચો, ગર્ભાશયના રોગો દુર કરે છે.
- પાચનશક્તિ વધે છે.
- પેટનાં અંદરના અવયવો મજબુત બનાવે છે.
- પેટ તથા થાપાની વધારાની ચરબી દુર થાય છે.
- કરોડરજુ મજબુત બને છે.

સાવધાની:

- સર્વાઈકલ(દરદન)નો દુખાવો અને ગોઠણના દર્દ વાળી વ્યક્તિએ માર્ગદર્શન હેઠળ આ આસન કરવું.



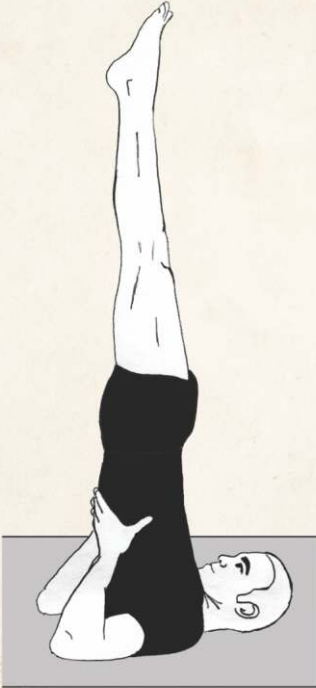
સર્વાંગાસન

રીત

પીઠના બળ પર સુઈ જવું હાથની મદદથી પગ ઊંચા કરી પીઠના ભાગને સપોર્ટ કરવો કોણી જમીનને અડકાવીને રાખવી

લાભ

- આ આસનથી યાદશક્તિ અને મેઘાશક્તિ વધે છે.
- ગરદનના મણકામાંથી નીકળતી જ્ઞાનતંતુની નાડીઓ ને સબળ બનાવે છે.
- થાઈરોઈડ ગ્રંથિને નિરોગી અને સબળ બનાવી શરીરનાં સર્વ અંગોને કાર્યક્ષમ બનાવે છે.
- નિત્ય અભ્યાસથી જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે અને સમગ્ર પાચનતંત્રની કાર્યક્ષમતા વધે છે.
- મુખ પરના ખીલ અને ડાઘા દૂર થઈ ચહેરો તેજસ્વી બને છે.
- યાદશક્તિ, મેઘાશક્તિમાં વધારો થાય છે.

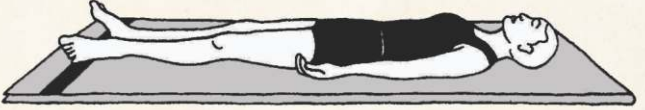


સાવધાની:

મેદસ્વી વ્યક્તિએ માર્ગદર્શન હેઠળ આસન કરવું.



સવાસન



રીત

સાવધાની પૂર્વક પીઠના બળ પર શરીરને સમતલ સ્થિતિમાં રાખી સુઈ જવું. બંને પગ વચ્ચે થોડું અંતર રાખી પગના પંજા બહારની તરફ રાખવા. હાથ શરીરની બાજુમાં હથેળી આકાશ તરફ રાખવી સંપૂર્ણ શરીર શિથિલ રાખવું આંખો બંધ રાખવી

લાભ

- શરીરના બધા સ્નાયુઓ અવયવોને આરામ આપે છે.
- મનને શાંતિ તથા સ્ફૂર્તિનો અનુભવ થાય છે.
- લોહીનું દબાણ, અર્નિદ્રા, તનાવ વગેરે રોગોમાં ફાયદાકારક છે.
- આંતરડાની ગતિ નિયમિત થવાથી ગેસ અને મળાવરોધ દૂર થાય છે.

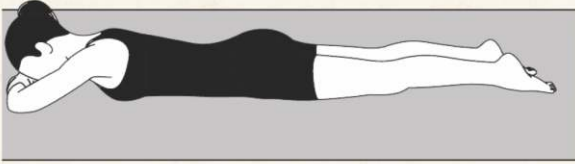
સાવધાની:

- નિંદ્ર કરવી નહિ. આંતરચક્ષુ થી અંદરના તમામ અવયવોના કાર્યનું નિરીક્ષણ કરવું. અને શાંત સ્થિતિમાં હલન ચલન વિના નિશ્ચિત સ્થિર અવસ્થામાં રહેવું

(D) ઊંઘા સૂઈને કરવાના આસનો - મકરઆસન



મકરઆસન



રીત

પેટના બળ પર ઊંઘા સૂઈ જવું બંને હાથની કોણીથી વાળી એકબીજા પર રાખી તેની પર મસ્તક રાખવું બંને પગ વચ્ચે થોડું અંતર રાખી પગના પંજા બહારની તરફ રાખવા શરીર સંપૂર્ણ ઢીલું અને શિથિલ રાખવું.

લાભ

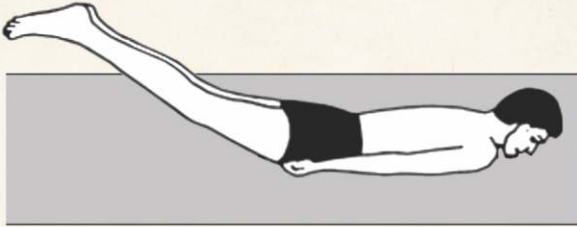
- શરીરના બધા સ્નાયુઓ, અવયવોને આરામ આપે છે.
- શ્વસન ક્ષમતા સુધારે છે.
- સ્ત્રીઓને માસિક ધર્મ દરમિયાન થતા દુઃખાવામાં રાહત આપે છે.
- ઉચ્ચ રક્તચાપ વાળા દર્દીને લાભદાયક છે.

સાવધાની:

- ગર્ભવતી મહિલાઓએ છેલ્લા દિવસોમાં આ આસન કરવું નહિ.



સલભાસન



રીત

જમીન પર નાલિના બળે સુઈ જવું બંને હાથ સીધા રાખી કમરની નીચે અંદર, હથેળી જમીન તરફ રહે તેમ રાખવા બંને પગને ગોઠણથી વાળ્યા વિના જમીનથી 30 ડિગ્રી ઉપર લઈ જવા દાઢી જમીનને અડકાવીને રાખવી.

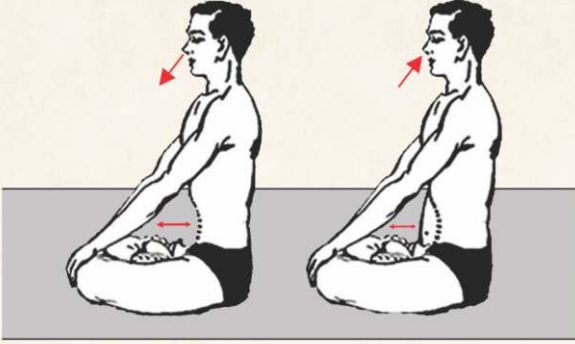
લાભ

- પેટના સ્નાયુઓ તથા અંદરના અવયવો મજબુત બનાવે છે.
- સાથળ તથા થાપાના સ્નાયુઓ મજબુત બને છે.
- કમરના નીચેના તથા ઉપરના મણકાઓના દુઃખાવા માટે ઉત્તમ આસન છે.
- પ્રજનન તંત્રના અવયવો સુગ્રથિત થાય છે.

સાવધાની:

- ગર્ભવતી મહિલા તથા સરણગાઠ વાળી વ્યક્તિએ આ આસન ન કરવું.

કપાલભ્રાતિ



રીત

- કપાલભ્રાતિમાં માત્ર રેચકપર જ પૂર્ણ ધ્યાન આપવામાં આવે છે. પુરક માટે પ્રયત્ન કરવામાં આવતો નથી.
- એક સેકન્ડમાં એકવાર શ્વાસ લઈને છોડવો અને સહજરૂપે ધારણ કરવો.
- આમ અટક્યા વગર એક મીનીટમાં 60 વખત અને 5 મીનીટમાં 300 વાર કપાલભ્રાતિ થાય છે.
- વિવિધ અસાધ્ય રોગોમાં સવારે અને સાંજે બંને સમયે અડધો અડધો કલાક કરવાથી શીઘ્ર લાભ થાય છે.

લાભ

- નકારાત્મક વિચારો હકારાત્મક બને છે.
- જ્ઞાનતંત્ર ચેતનવંતુ બને છે. રક્ત પરિભ્રમણ સુધરે છે.
- પાચનતંત્રના અવયવોને ક્રિયાશીલ થાય છે.
- શ્વસનતંત્રની તકલીફો દૂર થાય છે.
- નાક અને મસ્તિષ્કની સુક્ષ્મ નાડીઓની શુદ્ધિ થાય છે.

સાવધાની:

- પેટની શસ્ત્રક્રિયા (ઓપરેશન) ના લગભગ 3 થી 6 મહિના બાદ આ પ્રાણાયામ નો અભ્યાસ કરવો.
- ગર્ભાવસ્થા, આંતરિક રક્ત સ્ત્રાવ અને માસિક ધર્મની અવસ્થામાં આ પ્રાણાયામ ન કરવા. તથા હાઇ બ્લડ પ્રેશર રહેતું હોય તેમણે પણ મંદ્ર ગતિથી જ આ ક્રિયા કરવી.



બ્રામરી પ્રાણાયામ



રીત

- પદ્માસનમાં બેસો, શાંત જગ્યા પર, આંખો બંધ રાખીને ચહેરા ઉપર સ્મિત રાખો.
- તમારો અંગુઠો તમારા કાન પર રાખો. તમારા કાન અને દાઢી વચ્ચે કોમલાસ્થિ છે. તમારો અંગુઠો તમારી કોમલાસ્થિ પર મુકો. બાકીની આંગળીઓમાં પ્રથમ નેણ પર, અને બીજી, ત્રીજી આંગળી આંખ પર અને ચોથી આંગળી નાસીકાની બંને તરફ મૂકવી.
- અંક ઉઠો શ્વાસ અંદર લો અને જેવો શ્વાસ બહાર કાઢો, તેમ ધીરેથી કોમલાસ્થિ દબાવો. તમે કોમલાસ્થિ દબાવીને રાખી શકો છો જ્યારે તમે મોટો અવાજ કાઢતા ભ્રમરાના ગુંજન જેવો અવાજ કાઢવો.
- તમે નાનો અવાજ પણ કાઢી શકો છો. પણ સારા પરિણામ માટે મોટો અવાજ સારો છે.

લાભ

- તણાવ, ક્રોધ અને ચિંતા માથી મુક્ત થવા માટે આ ખુબજ અસરકારક શ્વાસની પ્રક્રિયા છે.
- હાયપર ટેન્શન થી પીડાતા લોકો માટે ખુબજ અસરકારક છે.
- અગર તમને ગરમી લાગે છે અથવા હલકો માથાનો દુખાવો થાય છે તો રાહત આપે છે.
- માઇગ્રેન તથા બ્લડ પ્રેશર ઘટાડવામા મદદ કરે છે.
- કેન્દ્રિતતા, આત્મવિશ્વાસ અને યાદશક્તિ વધારવામા મદદ કરે છે.
- લોહીનો પ્રવાહ નાલીથી મસ્તક તરફ જાય છે.
- અર્નિટ્રાની બિમારી દૂર થાય છે.
- ધ્યાન માટેની પુર્વભૂમિકા બંધાય છે.

યોગ કરો, સ્વસ્થ રહો



ત્રિબંધ/મહાબંધ



રીત

ધ્યાનાત્મક આસનમાં બેસવું શ્વસન સામાન્ય બનાવવું. મળદ્વારને અંદરની તરફ ખેંચવું. શ્વાસ બહાર કાઢીને નાભી પ્રદેશ અંદર ખેંચવો તથા કંઠ પ્રદેશ, ગરદનને આગળ ઝુકાવો શ્વસન બહાર રોકી રાખવો. બંને હાથ ગોઠણ પર રાખવા. ક્ષમતા પછી ગરદન સિદ્ધિ કરી ત્રણ બંધ સિથિલ કરવા.

નોંધ: ત્રણ બંધ અલગ અલગ પણ કરી શકાય જેમ કે (૧) મૂલ બંધ (૨) ઉડિયાન બંધ (૩) જલંધર બંધ

લાભ

- શરીરમાં આવેલા સમ્પ્રયક પ્રબળ બને છે.
- પ્રજનન તંત્ર, ઉત્સર્જન ક્રિયા મૂલ બંધથી સુદ્રઢ થાય છે.
- પાચનક્રિયા તથા નાભિપ્રદેશના પેટના તમામ અવયવો અને અંદરથી માલિશ થાય છે. અને સક્રિયતામાં વૃદ્ધિ થાય છે. તેમજ જલંધર બંધથી શ્વાસ નલિકા અને અન્ન નલિકા ની મજબૂતી થઈ લાળ ગ્રંથિઓ તથા થાઇરોઇડ ગ્રંથિયર્થ લાળ ગ્રંથિ સક્રિય થાય છે. તથા બાલ કુંભકથી ફેફસાની ક્ષમતા મજબૂત થાય છે.

સાવધાની:

- હાઈ બ્લોપી તથા શ્વસનની તકલીફ વાળી વ્યક્તિએ યોગ શિક્ષકના માર્ગદર્શન હેઠળ જ કરવા.
- પેટની સર્જરી ગર્ભવતી સ્ત્રીએ ઉડિયાન બંધ ન કરવા.

યોગ કરો, સ્વસ્થ રહો



અનુલોમ-વિલોમ



રીત

- શરીરને સીધુ રાખી ધ્યાનપૂર્વક મુદ્રામાં બેસી જવું.
- ડાબા હાથથી જ્ઞાન મુદ્રામાં બેસીને જમણા હાથના અંગૂઠાથી જમણી નાસિકાને બંધ કરો. આ દરમિયાન ડાબી નાસિકાથી શ્વાસ લો.
- ત્યારબાદ ડાબી નાસિકાને બંધ કરો અને જમણી નાસિકાથી શ્વાસ છોડો.
- ફરીથી જમણી બાજુએ થી શ્વાસ ભરી, ડાબી બાજુએ થી શ્વાસ બહાર છોડો. આ અનુલોમ વિલોમ નું એક આવર્તન થયું કહેવાય.
- આ રીતે ક્ષમતા મુજબ કરી શકાય.

લાભ

- શરીરમાં રોગ પ્રતિકાર શક્તિ વધે છે.
- શરીર સુદૃઢ તથા નિરોગી રહે છે.
- નાડી શુદ્ધ થવાથી શરીરમાં હલકાપણું આવે છે. હૃદયની બ્લોક નસો ખુલી જાય છે
- નિર્ણય શક્તિ, યાદ શક્તિ, સર્જન શક્તિમાં વધારો થાય છે.
- આ પ્રાણાયામનો રાજા કહેવાય છે, એટલે કે દરેક વ્યક્તિ કરી શકે છે.



ઉદગીત પ્રાણાયામ



રીત

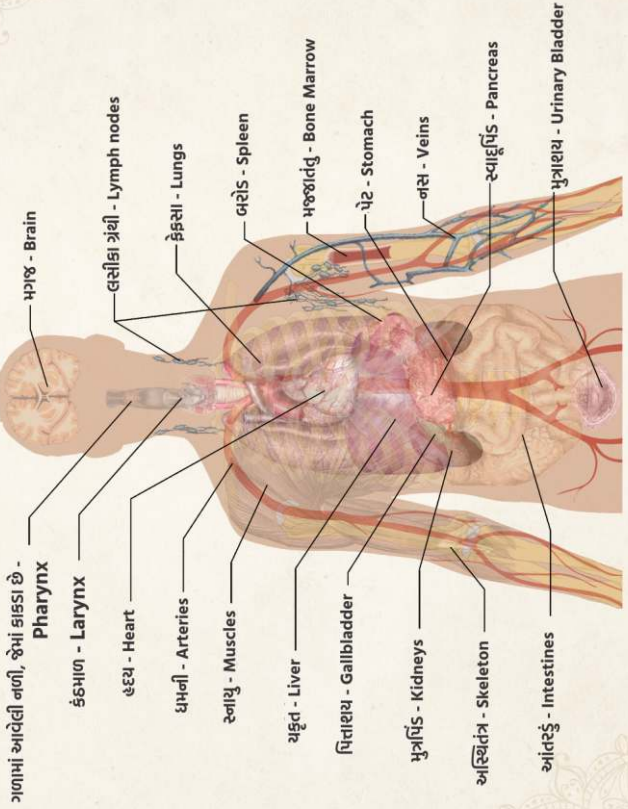
- 7 થી 10 સેકન્ડ શ્વાસને એકલય સાથે અંદર ભરવો અને પવિત્ર શબ્દ ઓમ નું વિધિવત ઉચ્ચારણ કરતા 15 થી 20 સેકન્ડ શ્વાસ બહાર છોડવો.
- એકવાર ઉચ્ચારણ પૂરું થાય એટલે ફરીથી એ જ પ્રકારે અભ્યાસ કરવો.
- ધ્યાનમાં ઊંડાણમાં ઊતરવાના ઈચ્છુકોએ 5 થી 10 મિનિટ અથવા તેથી વધુ સમય સુધી ઉદગીત પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.
- અર્ધપદ્માસન, સુખાસનમાં પણ બેસી શકાય

લાભ

- ઉદગીત પ્રાણાયામના અભ્યાસથી નાળીઓની સ્પંદન ગતિ, શ્વાસ પ્રચ્છવાસની ગતિ, ઓક્સિજનની ખપત અને નિરંતર ઉત્પન્ન થતા પરસેવામાં ઘટાડો થાય છે.
- ઉદગિત પ્રાણાયામ ઉત્તેજનાનો નાશ કરનાર એક પ્રલાવશાળી માધ્યમ છે તેનો ઉપયોગ તણાવ પ્રબંધનમાં પણ કરી શકાય છે
- આ પ્રાણાયામના બધા લાભ ભ્રામરી પ્રાણાયામ જેવા જ છે અસાધ્ય રોગોમાં નિરંતર અભ્યાસથી લાભ મળે છે.

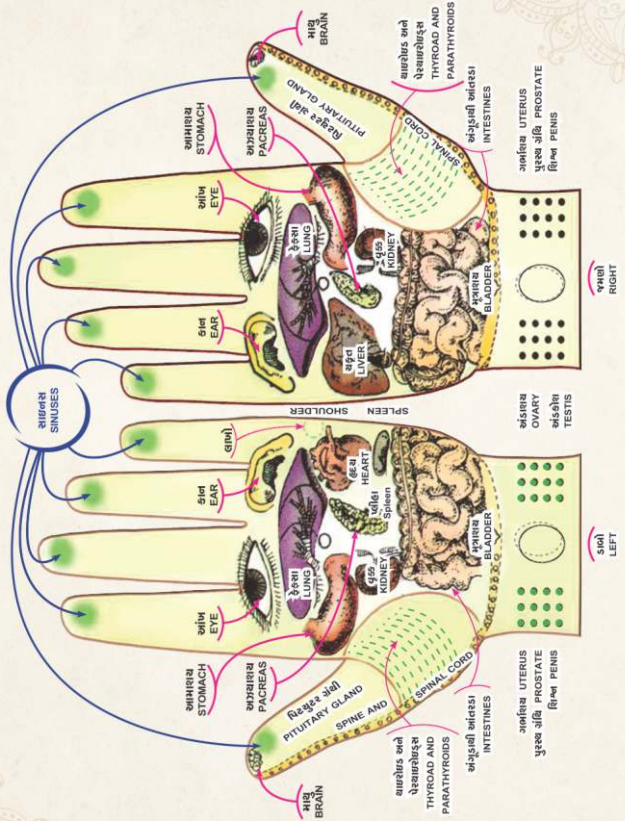
યોગ કરો, સ્વસ્થ રહો

માનવ શરીર રચના - Human Anatomy





એક્યુપ્રેશર ચિકિત્સા
બંને હાથમાં સ્થિત મુખ્ય એક્યુપ્રેર પ્રતિબિમ્બ કેન્દ્ર



યોગ કરો, સ્વસ્થ રહો



સ્વસ્થ રહો. સુખી રહો...

1. તુલસી:

આપણા હિન્દુ ધર્મમાં તુલસીનું આધ્યાત્મિક મહત્વ ખૂબ હોવાનું કારણ તેનામાં રહેલ અદ્ભુત ઔષધીય ગુણો છે. તુલસી અનેક ગુણો ધરાવે છે. સામાન્ય રીતે રોજ તુલસીના 3-4 પાન ખાવાથી શરીરની રોગ-પ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. ચામડીની ચમક વધારે છે. લોહી શુદ્ધ કરે છે. કફ નો નાશ કરે છે.

2. મીઠો લીમડો:

મીઠો લીમડો ગુજરાતી તેમજ અન્ય પ્રાદેશિક રસોઈમાં વાપરવામાં આવતા મસાલામાંથી એક છે. તેમાં ઘણા ઔષધીય ગુણો છે. જેમ કે પેટની ગડબડ, ડાયાબિટીસ, ઊલટી, ઉબકા આવવા. મીઠા લીમડાના પાન ચાવવાથી શરીરની વધારાની ચરબી ઓછી થઈ વજન ઘટાવામાં સરળતા રહેશે. વાળ અને ચામડીની ચમક વધારે છે.

3. ડમરો:

તેને રામતુલસી પણ કહેવામાં આવે છે. તેની તીવ્ર સુગંધથી વાતાવરણના સૂક્ષ્મ વાયરસ બેક્ટેરિયા જે રોગ ફેલાવે છે. તેનો નાશ થાય છે. અને ઠંડી પ્રકૃતિના લાંબા ગાળાના મરડામાં સારી રાહત આપે છે.

4. અશ્વગંધા:

અશ્વગંધા અર્ક મગજની કાર્યશક્તિ વધારે છે, શાંત ઊંઘ આપે છે. યાદશક્તિ વધારે છે. મગજને તળાવમુક્ત કરે છે. થાક દૂર કરી નવી ઊર્જાનો સંચાર કરે છે.

5. પારિજાત:

પારિજાતના ફૂલ નો રસ ચહેરાની ચામડી માટે ગુણકારી છે. તેના ફૂલનો રસ સાબુ, અગરબત્તી બનાવવામાં પણ વપરાય છે. ઘણા ચામડીના દર્દો અને મેલેરિયા જેવા તાવમાં પણ ઉપયોગી છે. પારિજાતને સ્વર્ગનું ઝાડ કહેવાય છે.

6. પપૈયા:

પપૈયુ વિટામીન એ, બી ના ગુણો થી ભરપૂર છે. તેના પોટેશિયમ, ફાઇબર અને વિટામિન-સી થી ભરપૂર છે. પાચનશક્તિ વધારે છે. દાંતમાંથી લોહી નીકળવાની તકલીફમાં રાહત આપે છે. પ્લેટલેટ કાઉન્ટ વધારે છે.



7. **કોથમરી:**

કોથમરીના પતા પાચક રસ વધારે છે. ગેસ , પેટનો ભારેપણુ દુઃખાવામાં રાહત આપે છે. તેનામાં શરીરના ના ઝેરી તત્વોને બહાર ક્રેંકવાની ક્ષમતા છે. તેથી કોથમરીનું પાણી કે અર્ક, સારી રીતે કરી શકે છે. આંખની દ્રષ્ટિ સુધારે છે. કિડની અને પેશાબના રોગો માટે ઉત્તમ છે.

8. **કુદીનો:**

વિટામીન એ થી ભરપૂર છે, પેટની ગરબડના ઈલાજ માં રામબાણ ઈલાજ છે. મોંની દુર્ગંધ દૂર કરી પેઢા મજબૂત બનાવે છે. કુદીનો સ્વાદમાં ચટપટો હોવાથી રસોઈને સ્વાદિષ્ટ બનાવવા સાથે સુપાચ્ય બનાવે છે. ભૂખ વધારે છે

9. **આદુ:**

પાચકરસ વધારે છે. સ્વાદમાં તીખો છે. દૂધમાં ડુબાડીને સુકવવાથી સૂંઠ બને છે. વાયુ તથા કફનો નાશ કરે છે. એસિડિટીમાં ખૂબ અસરકારક છે. અપચો દૂર કરે છે.

10. **હળદર:**

કોઈપણ રોગ સામે લડવાની શક્તિ આપે છે. એનો કુદરતી રંગ જમવાનું આકર્ષક બનાવે છે. શરીરની અંદર, બહારના સોજામાં ફાયદાકારક છે. વાઈરસ, બેક્ટેરિયાથી થતા શરદી, કફમાં અકસીર છે. હાડકા મજબૂત બનાવે છે. ડાયાબિટીસમાં રાહત આપે છે.

11. **અજમો:**

અજમો રસોઈને ભૂખ લાગે તેવી સુગંધ આપે છે. વાયુની તકલીફમાં અકસીર છે ઉત્તમ મુખવાસ છે. માસિકના દિવસો માં થતો દુઃખાવો અજમો ફાકવાથી દૂર થાય છે. કાનના દુઃખાવામાં, તલના તેલમાં અજમો ઉકાળી, તેલ ગાળી એ તેલનું ટીપું કાનમાં નાખવાથી ફાયદો થાય છે.

12. **જીરું:**

જીરું કંડક આપે છે. આંતરડાને શુદ્ધ કરે છે. એમાં લોહતત્વ પણ છે. ચરબીને પણ દૂર કરી શકે છે. ઉનાળામાં જીરાનો પ્રયોગ વધુ કરવો જોઈએ.

13. **મેથી:**

સ્વાદમાં ખૂબ કડવી છે. પણ અઢળક સ્વાસ્થ્ય આપે છે. લીલી અને સૂકી બંને ફાયદો આપે છે. શિયાળામાં તેની ભાજીમાં પૂરતા પ્રમાણમાં કેલ્શિયમ અને લોહતત્વ મળી રહે છે. સૂકી મેથીની કડવાશ આંતરડાના જીવાણું મારી પેટ, સાફ કરે છે. તેની ચીકાશ સાંધા માટે ખૂબ સારી છે.



रोग अनुसार योग

1. **आंतरासान रोग:** उष्ट्रासन, धनुरासन, मत्स्येन्द्रासन, पवनमुक्तासन, वज्रासन, उतानपादासन, सूर्यनमस्कार
2. **असिडिटी:** हलासन, पश्चिमोत्तानासन, धनुरासन कुंजरक्रिया, जानुशिरासन, पवनमुक्तासन, पादांगुष्ठासन, अत्रिसारक्रिया (प्राणायाम)
3. **अर्निद्रा:** पश्चिमोत्तानासन, लुञ्जासन, सर्वांगासन, शवासन, सूर्यनमस्कार. अञ्जलि: त्रिकोणसन, वज्रासन, उष्ट्रासन, सर्पासन, लुञ्जासन, मत्स्येन्द्रासन, शलभासन.
4. **डायाबिटीस:** मंडुकासन, सर्वांगासन, हलासन, पश्चिमोत्तानासन, मत्स्यासन, धनुरासन, मत्स्येन्द्रासन, पद्मासन, सूर्यनमस्कार.
5. **दम:** हलासन, उष्ट्रासन, पश्चिमोत्तानासन, मत्स्यासन, सर्वांगासन, मत्स्येन्द्रासन.
6. **गर्भाशयना रोग:** उर्ध्वपद्मासन, धनुरासन, शलभासन.
7. **कनजियात:** धनुरासन, तोलांगुलासन, जानुशीरासन, हलासन, मयूरासन, मत्स्यासन, पादहस्तासन.
8. **करोडरञ्जुना रोगो:** उत्कटासन, उञ्जासन, पद्मासन, तोलांगुलासन.
9. **मासिक धर्म:** धनुरासन, लुञ्जासन.
10. **पथरी:** धनुरासन, मत्स्येन्द्रासन, मत्स्यासन, उर्ध्वपद्मासन, तोलांगुलासन, वज्रासन.
11. **पेशाबना रोग:** पश्चिमोत्तानासन, जानुशीरासन.
12. **पगना रोग:** बंध पद्मासन, पद्मासन, उत्कटासन, आकण्ठ धनुरासन, तोलांगुलासन.
13. **सायटिका:** धनुरासन, उत्कटासन, शलभासन.
14. **सारणगांड (हरनीया):** पश्चिमोत्तानासन, सर्वांगासन, गोमुखासन, उर्ध्वपद्मासन, सुप्तवज्रासन.
15. **टी.बी. (क्षय):** पश्चिमोत्तानासन, मत्स्यासन, सर्वांगासन, तोलांगुलासन.
16. **स्तनना रोगो:** कुक्कुटासन.
17. **डिडनी:** लुञ्जासन, शलभासन. लुञ्जासन.



ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડના સોશિયલ મીડિયા પ્લેટફોર્મ



Gujaratyogboard



Gujaratyogboard



@Gujaratyogboard



@Gujaratyogboard

યોગ કરો, સ્વસ્થ રહે

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः ।
सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु ।
मा कश्चित् दुःख भाग्भवेत् ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥



GUJARAT STATE YOG BOARD

Under Sports, Youth & Cultural Activities Department
(Government of Gujarat)

Block 19, 3rd Floor, Jivraj Mehta Bhavan, Sector 10A, Gandhinagar, Gujarat.
079 - 23258342/43 | gujaratyogboard@gmail.com | yogboard@gujarat.gov.in
www.gsyb.in