



ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ
(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત)

કૉમન યોગ પ્રોટોકૉલ



Yoga for Harmony & Peace

આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ



પ્રાર્થના

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



ॐ સંગચ્છદ્ધવં સંવદધ્વં
સં વો મનાંસિ જાનતામ્ ।
દેવા ભાગં યથા પૂર્વે
સજ્જાનાના ઉપાસતે ॥



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

કૉમન યોગ પ્રોટોકૉલ

કૉમન યોગ પ્રોટોકૉલ

આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ



શિથિલીકરણ અભ્યાસ હેતુ આસન: ત્રીવા ચાલન

શરૂઆતમાં પહેલા યોગાભ્યાસ સંબંધિત સાવધાની

01

આગળ અને પાછળ નભાવવું

- બંને હાથ કમર ઉપર રાખો. રેચક કરતાં, માથું આગળની તરફ ધીરે-ધીરે ઝૂકાવો. દાઢીને છાતી તરફ લગાવવાનો પ્રયત્ન કરો.
- પૂરક કરતાં, માથું પાછળની તરફ સહજતાપૂર્વક જેટલું જાય તેટલું લઈ જાવ.
- આ એક ક્રમ (રાઉન્ડ) થયો, હજુ બે (2) ક્રમ અભ્યાસ કરવો.





02

જમણી અને ડાબી બાજુ નમાવવું

- રેચક કરતાં, માથું જમણી બાજુ ધીરે-ધીરે નમાવી કાનને ખલા સાથે સ્પર્શ કરો, યાદ રહે કે ખલા ઊઠવા ન જોઈએ.
- પૂરક કરતાં, માથું સામાન્ય સ્થિતિમાં લાવો, રેચક કરતાં, માથું ડાબી બાજુ ધીરે-ધીરે નમાવવું.
- પૂરક કરતાં, માથું સામાન્ય સ્થિતિમાં લાવો.
- આ એક ક્રમ (રાઉન્ડ) થયો, હજુ બે (2) ક્રમ અભ્યાસ કરવો.



03

જમણી અને ડાબી બાજુ વાળવું

- પ્રારંભિક સ્થિતિમાં માથું બિલકુલ સીધું (ટટ્ટાર) રાખો.
- રેચક કરતાં, ધીરેથી માથું જમણી બાજુ એટલું લઈ જાઓ કે તમારી દાઢી ખલાને સમાંતર થઈ જાય.
- પૂરક કરતાં, માથું સામાન્ય સ્થિતિમાં લાવો.
- આ જ રીતે રેચક કરતાં, માથું ડાબી બાજુ લઈ જાવ.
- પૂરક કરતાં, માથું સામાન્ય સ્થિતિમાં લાવો.
- આ એક ક્રમ (રાઉન્ડ) થયો, હજુ બે (2) ક્રમ અભ્યાસ કરવો.



04

ઘૂમાવવું

- રેચક કરતાં, માથું આગળ તરફ ઝૂકાવો કે દાઢી છાતીને અડકી જાય.
- પૂરક કરતાં, ધીરેથી માથું ધડિયાળના કાંટાની જેમ ડાબી તરફથી જમણી તરફ (ક્લૉકવાઈઝ) ઘૂમાવો. નીચે આવો ત્યારે રેચક કરવું.
- માથું આખું ગોળ ઘૂમાવવું.
- ત્યારબાદ, આવી જ રીતે માથું વિરુદ્ધ બાજુ એટલે કે જમણી તરફથી ડાબી તરફ (એન્ટિક્લૉકવાઈઝ) ઘૂમાવો.
- ધ્યાન રહે, પૂરક કરતાં પાછળ અને રેચક કરતાં નીચે આવવાનું છે.
- આ એક ક્રમ (રાઉન્ડ) થયો, હજુ બે (2) ક્રમ અભ્યાસ કરવો.



સૂચના

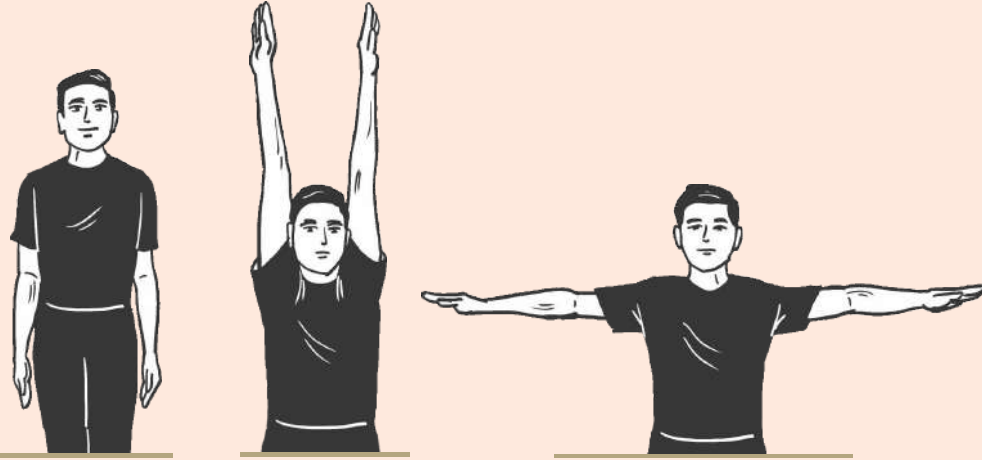
- માથું જેટલું વાળી શકો તેટલું જ વાળો. વધુ શ્રમ ન આપવો.
- ગરદન ફરતે તણાવ અને સાંધા તથા સ્નાયુઓને શિથિલ થતાં અનુભવો.
- આ અભ્યાસ ખુરશીમાં બેસીને પણ કરી શકાય છે.
- જે વ્યક્તિને ગરદનમાં દુખાવો હોય તેમણે સાવધાનીપૂર્વક અભ્યાસ કરવો. ખાસ કરીને માથું જ્યારે પાછળ જાય.
- વયસ્ક (પ્રૌઢ) વ્યક્તિઓએ, ગ્રીવ વેદના અને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



05

ખલાની ક્રિયા

2A ખલા સંચાલિત પ્રથમ ચરણ સ્કંધનું ખેંચાણ



2B દ્વિતિય ચરણ: સ્કંધ ચક્ર (સ્કંધ ચાલન)



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



06

કમરની સૂક્ષ્મ ક્રિયા

- બંને પગ વચ્ચે 2-3 ફૂટ જટલું અંતર રાખો.
- બંને હાથ ખલાને સમાંતર સીધા ગોઠવો. હથેળી જમીન તરફ રાખવી.
- રેચક કરતાં, શરીરને ડાબી બાજુ ઘૂમાવો, જમણી હથેળી ડાબા ખલા પર અને ડાબો હાથ પાછળથી ઘૂમાવીને જમણી બાજુ કમર પાસે રાખવો.
- પૂરક કરતાં પાછા મૂળ સ્થિતિમાં આવો.
- રેચક કરતાં, શરીરને જમણી બાજુ ઘૂમાવો, ડાબી હથેળી જમણા ખલા પર અને જમણો હાથ પાછળથી ઘૂમાવીને ડાબી બાજુ કમર પાસે રાખવો.
- એક ક્રમ (રાઉન્ડ) થયો; હજુ બે (2) ક્રમ અભ્યાસ કરવો.



સૂચના

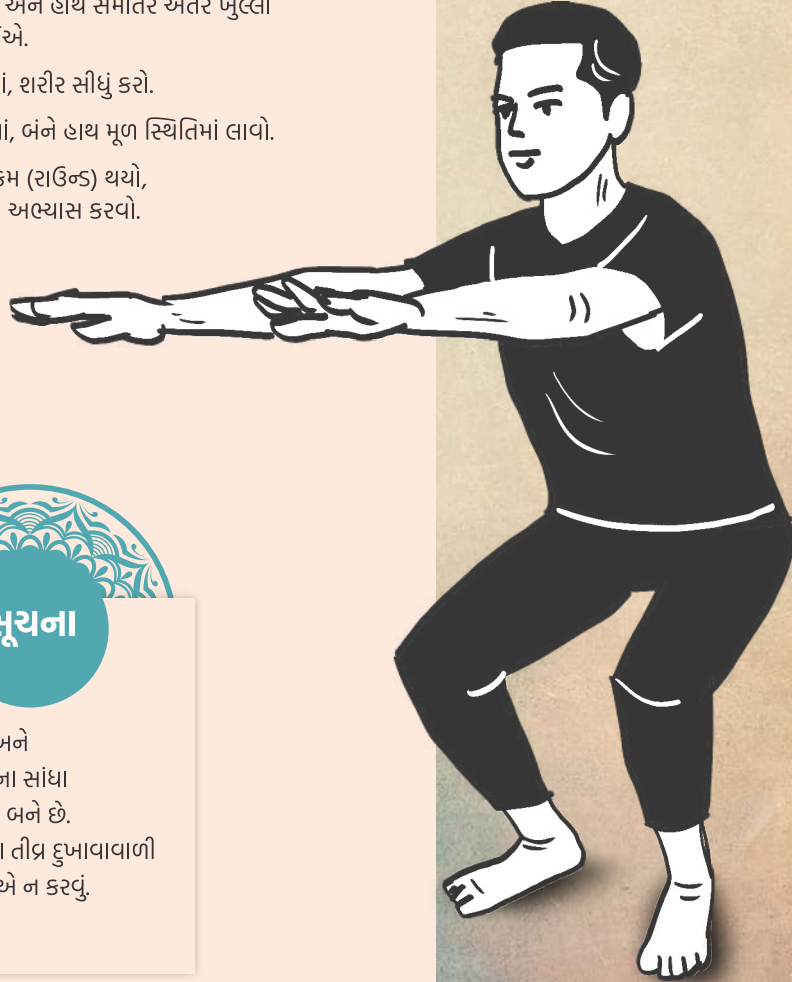
- શ્વસન ધીરેથી કરવું.
- હૃદયના દર્દીએ ધ્યાન રાખીને કરવું.
- લાંબા સમયથી પીઠની પીડા અને કમરના મણકા તથા કમરના મણકાની ગાદીની તકલીફ ધરાવતી વ્યક્તિએ ન કરવું.
- પેટની કોઈ પણ શસ્ત્રક્રિયા પછી અને બહેનોએ માસિક ધર્મ દરમિયાન ન કરવું.



07

ઘૂંટણની સૂક્ષ્મ ક્રિયા

- પૂરક કરતાં, બંને હાથ ખભાને સમાંતર ઊંચા કરો, હથેળી જમીન (નીચેની) તરફ રાખો.
- રેચક કરતાં ઘૂંટણમાંથી પગ વાળી થોડું નીચે બેસો. પગ અને હાથ સમાંતર અંતરે ખુલ્લા હોવા જોઈએ.
- પૂરક કરતાં, શરીર સીધું કરો.
- રેચક કરતાં, બંને હાથ મૂળ સ્થિતિમાં લાવો.
- આ એક ક્રમ (રાઉન્ડ) થયો, બે (2) ક્રમ અભ્યાસ કરવો.



સૂચના

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



08

તાડાસન

- સૌપ્રથમ સમસ્થિતિમાં ઉભા રહો.
- ત્યારબાદ, બંને હાથને ખભા સમાંતર સામે તરફ ઉઠાવો અને બંને હાથની આંગળીઓને જોડો.
- હાથની હથેળી બહાર તરફ કરી ઉપરની તરફ બંને હાથને ઉઠાવો.
- બંને પગની એડીને પણ ઉઠાવી, થોડીક ક્ષણ માટે રોકાઈ રહો.
- ત્યારબાદ, બંને હાથને નીચે તરફ લાવી મૂળ સ્થિતિમાં આવવું.

ફાયદા

- કિશોરાવસ્થામાં ઊંચાઈ વધારવામાં આ આસન ઉપયોગી બને છે.
- ખભા, ઘૂંટી અને પગના પંજાઓ મજબૂત બને છે.
- ફેફસાંની કાર્યશક્તિ વધે છે અને છાતીનો વિકાસ થાય છે.
- કરોડની ચેતાઓ સતેજ બને છે અને સાયટિકા (રાંઝણ)નાં દર્દમાં રાહત મળે છે તથા એકાગ્રતા વધે છે.



સૂચનો

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

ઊભાં-ઊભાં
કરવાનાં
આસનો



09

વૃક્ષાસન

- સીધા ઊભા રહો.
- ડાબો પગ વાળીને તેનું તળિયું જમણા સાથળના અંદરના ભાગ પર લગાડો.
- ડાબી એડી જમણા સાથળના મૂળ પાસે રહે તે રીતે પગનો પંજો ગોઠવો.
- સમતોલન જાળવી પૂરક કરતાં-કરતાં બંને હાથ મસ્તક પર ઊંચા કરી નમસ્કાર મુદ્રા રચો. યથાશક્તિ આંતરકુંભક કરો.
- રેચક કરતાં-કરતાં હાથ નીચે મૂકો. ત્યાર બાદ પગની સ્થિતિ બદલાવી, જમણા પગથી આ જ ક્રિયા કરવી.

ફાયદા

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



સૂચના

સાંધાના દુખાવા, વર્ટિગો અને મેદસ્વીતા ધરાવતી વ્યક્તિએ ન કરવું.



10

પાદ હસ્તાસન

- બંને પગના પંજા ભેગા રાખીને સીધા ઊભા રહો.
- પૂરક કરતાં-કરતાં બંને હાથને મસ્તક પર સીધા ઊંચા કરો.
- રેચક કરતાં-કરતાં કમરમાંથી આગળ ઝૂકી બંને હાથ વડે જે તે પગનો અંગૂઠો પકડો. પગ ઘૂંટણમાંથી વળે નહીં તેની કાળજી રાખો. પૂરક કરતાં, મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવો.

ફાયદા

- પેટ, પેદુ, સાથળ અને પિંડીના સ્નાયુ તથા અસ્થિબંધ મજબૂત બને છે.
- પેટ અને પેદુના તમામ અવયવોની કાર્યક્ષમતા વધે છે તથા તેને લગતી તકલીફો દૂર થાય છે.
- કમર પાતળી બને છે અને કરોડ સ્થિતિસ્થાપક બને છે.
- ખાસ કરીને કરોડની ચેતાઓ સતેજ બને છે અને પગ મજબૂત બને છે.
- અજીર્ણ, મધુપ્રમેહ, હરસ, પીઠનો દુખાવો અને મૂત્રને લગતી તકલીફો અટકાવી શકાય છે.



સૂચના

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





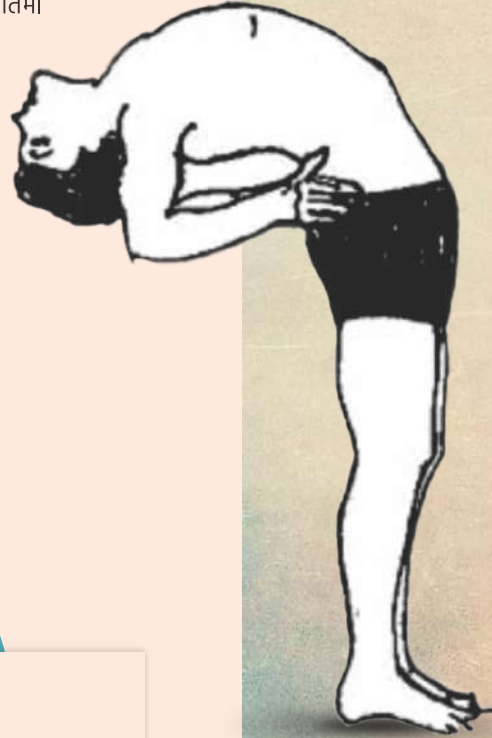
11

અર્ધચક્રાસન

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

ફાયદા

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



સૂચના

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



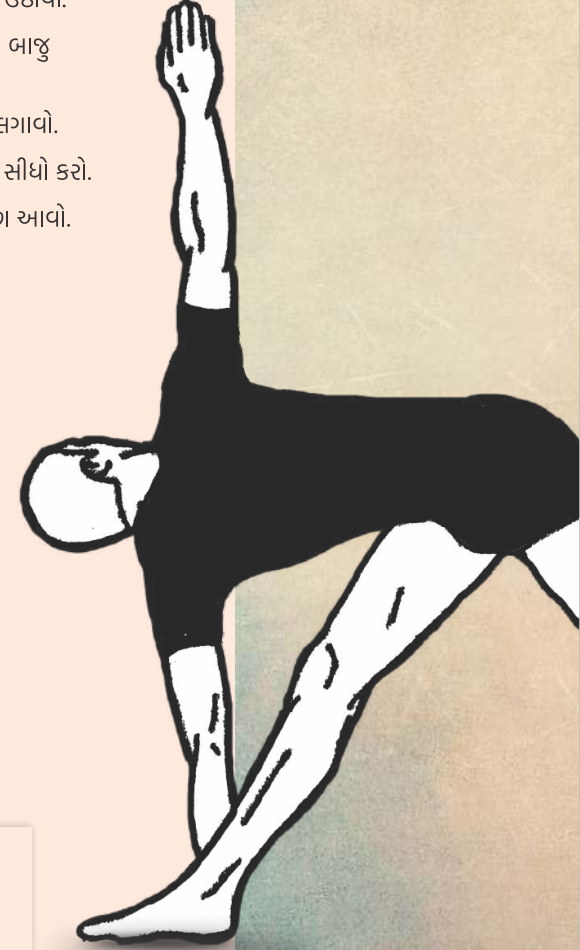
12

ત્રિકોણાસન

- બંને પગને છૂટા રાખીને ઊભા રહો.
- બંને હાથ જે તે દિશામાં ખભા સુધી સીધા, ઊંચા ઉઠાવો.
- દીર્ઘ પૂરક કરી રેચક કરતાં-કરતાં કમરને જમણી બાજુ ઝૂકાવો.
- જમણા હાથની આંગળીઓ જમણી એડી સાથે લગાવો.
- ઘૂંટણ સીધા રાખીને ડાબા હાથને આકાશ તરફ સીધો કરો.
- ત્યાર બાદ પૂરક કરતાં-કરતાં મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવો. એ જ પ્રમાણે ડાબી બાજુ પણ કરો.

ફાયદા

- ગરદન, પીઠ, નિતંબ અને પગના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે.
- શરીર પર જામેલી વધારાની ચરબી દૂર થાય છે.
- છાતીનો વિકાસ થાય છે.
- પેટના સ્નાયુઓ મજબૂત બનવાથી પેટની તકલીફો દૂર થાય છે.
- પીઠ અને પગનો દુખાવો મટે છે.



સૂચના

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



13

ભદ્રાસન

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

ફાયદા

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

સૂચના

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



14

વજાસન/ વીરાસન

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

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



સ્થિતિ - દંડાસન

ફાયદા

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

સૂચના

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

બેસીને કરવાનાં આસનો





15

અર્ધ ઉષ્ટ્રાસન

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

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

ફાયદા

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



સૂચના

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



16

ઉષ્ટ્રાસન (ઊંટ જેવી સ્થિતિ)

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

ફાયદા

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





17

શશકાસન

વજાસનમાં બેસીને બંને હાથને શ્વાસ ભરતાં ઉપરની તરફ ઉઠાવો, તે સમયે આગળની તરફ વળતાં શ્વાસ બહાર છોડો અને બંને હાથને આગળની તરફ ફેલાવી હથેળીઓને નીચેની તરફ રાખતાં કોણી સુધી હાથને જમીન પર ટેકવો. માથું પણ જમીન પર ટેકવો. આ ક્રિયાને 'શશકાસન' કહે છે.

ફાયદા

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



સૂચના

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



18

ઉત્તાનમંડુકાસન

ઉત્તાનનો અર્થ ઉર્ધ્વ અને મંડુકનો અર્થ દેડકો થાય છે. આ આસનમાં દેડકા જેવી સ્થિતિમાં ઊર્ધ્વમુખ રાખવામાં આવે છે. તેના કારણે આ આસન ઉત્તાનમંડુકાસન તરીકે ઓળખાય છે.

ફાયદા

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

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

સૂચના

ઘૂંટણ અને સાંધાના દુખાવાથી પીડાતા લોકોએ આ આસન રાળવું જોઈએ.





19

મરીચ્યાસન/ વક્રાસન

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

ફાયદા

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



સૂચના

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



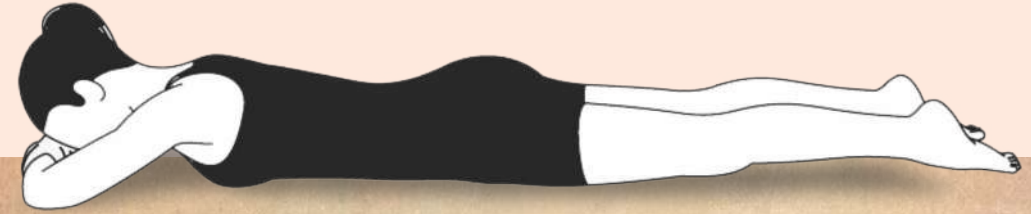
20

મકરાસન

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

ફાયદા

- શારીરિક થાક દૂર થાય છે.
- આંતરડાં સક્રિય બને, જેના કારણે ગેસ તથા મળાવરોધ દૂર થાય છે.
- ચરબી ઘટે છે.
- ઉચ્ચ રક્તચાપવાળા દર્દીને માટે લાભદાયક છે.
- માનસિક તનાવ અને અનિદ્રા દૂર થાય છે.



સૂચના

ઉચ્ચ રક્તચાપ, હૃદયને લગતી સમસ્યા ધરાવતી વ્યક્તિએ ન કરવું.

પેટ પર
ઊંઘા સૂઈને
કરવાનાં
આસનો



21

ભુજંગાસન

- પેટ પર સૂઈ જાઓ.
- બંને પગને ભેગા અને સીધા રાખો. દાઢીને ભૂમિ પર સ્થાપો.
- બંને હાથની હથેળીઓ જે તે બાજુના ખભા પાસે છાતીની બાજુમાં રાખો.
- પૂરક કરતાં-કરતાં મસ્તક, ખભા, છાતી અને કમરને ભૂમિ પરથી ઉઠાવો.
- એમને એવી રીતે ઉઠાવો કે જેથી કમરનો એક એક મણકો ક્રમશઃ વળતો હોય એવું લાગે.
- પૂરકને અંતે આંતરકુંભકમાં કમરને યથાશક્તિ પાછળ વાળતા જાવ અને મસ્તકને પાછળ ઢળવા દો.
- દૃષ્ટિ આકાશ તરફ સ્થિર કરો.
- અંતિમ સ્થિતિમાં હાથને કોણીઓમાંથી સીધા કરો.
- રેચક કરતાં-કરતાં મસ્તક તથા ધડને પાછાં ભૂમિ પર મૂકો.

ફાયદા

- પેટના અવયવોને માલિશ મળે છે અને એ સ્વસ્થ રહે છે.
- ગરદનના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે.
- મૂત્રને લગતી તકલીફો દૂર થાય છે અને કમર વધુ સ્થિતિસ્થાપક બને છે.
- પેટનો દુઃખાવો સાયટિકા (રાંઝણ)નો દુખાવો, કમરનો મણકો ખસી જવો વગેરે તકલીફોમાં રાહત મળે છે.
- બહેનોને માસિક દરમિયાન થતા દુઃખાવામાં રાહત મળે તથા માસિકની અનિયમિતતા દૂર થાય છે.



સૂચના

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

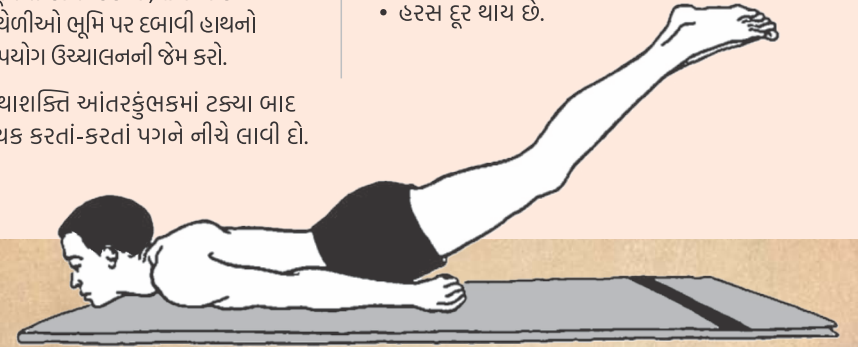
22

શલભાસન

- પેટ પર સૂઈ જાવ. પગને સીધા અને ભેગા રાખો.
- દાઢી આગળ ભૂમિ પર દૃઢતાથી દબાવી રાખો.
- હાથને જે તે બાજુ સીધા રાખો, ખભા અને હથેળીઓ પણ ભૂમિ પર દૃઢતાથી દબાવી રાખો.
- દીર્ઘ પૂરક કરી, બંને પગને એકસાથે સીધા ભૂમિથી ઊંચા ઉઠાવો, તેના માટે હથેળીઓ ભૂમિ પર દબાવી હાથનો ઉપયોગ ઉચ્ચાલનની જેમ કરો.
- યથાશક્તિ આંતરકુંભકમાં ટક્યા બાદ રેચક કરતાં-કરતાં પગને નીચે લાવી દો.

ફાયદા

- પેટની તકલીફો, કબજિયાત અને ગેસ દૂર થાય છે.
- યકૃત, સ્વાદુપિંડ, મૂત્રપિંડ અને ઊર્ધ્વ ગ્રંથિઓ સશક્ત બને છે.
- વધારાની ચરબી દૂર થાય છે અને કમર પાતળી અને સુડોળ બને છે.
- કરોડ મજબૂત બને છે. અને તેની ચેતાઓ કાર્યક્ષમ બને છે.
- હરસ દૂર થાય છે.



સૂચના

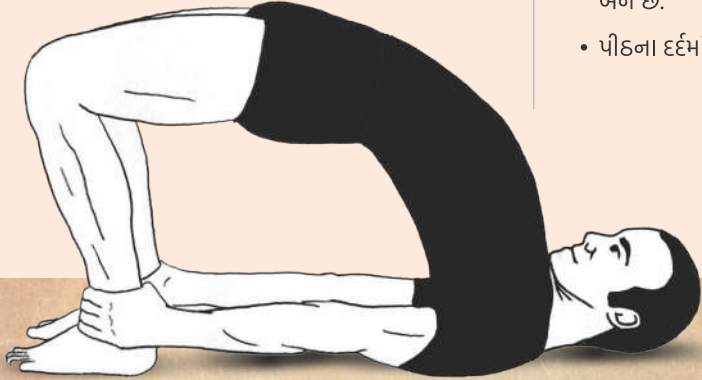
- હર્નિઆ, જઠરવૃણ (પેપ્ટીક અલ્સર), ઉચ્ચ રક્તચાપ, આંતરિક ક્ષયરોગ, હૃદયની કોઈ પણ સમસ્યા અને તીવ્ર કમરદર્દ (લોઅર બેક-પેઈન)માં ન કરવું.
- ગર્ભવતી મહિલાઓએ ન કરવું.



23

સેતુબંધ આસન

- પીઠ પર સૂઈ જાવ.
- બંને પગને ઘૂંટણમાંથી વાળીને એડીને નિતંબ પાસે લગાવો.
- બંને હાથ વડે જે તે પગની એડી પકડો.
- પૂરક કરતાં-કરતાં કમરને ઊંચી કરો.
- યથાશક્તિ આંતરકુંભકમાં ટકી રહો. ત્યાર બાદ રેચક કરતાં-કરતાં મૂળ સ્થિતિમાં પરત આવો.



પીઠ પર સૂઈને કરવાનાં આસનો

સેતુબંધ એટલે સેતુ(પુલ) બાંધવો, આ આસનમાં શરીર સેતુ જેવું બનાવવામાં આવે છે. આથી તેનું નામ સેતુબંધાસન આપવામાં આવ્યું છે.

ફાયદા

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

સૂચના

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



24

ઉત્તાનપાદ આસન

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



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

ફાયદા

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

સૂચના

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



25

અર્ધહલાસન

પીઠ પર સૂઈ જઈ હથેળી જમીન પર અને પગ સીધા તેમજ પંજા એકબીજા સાથે જોડાયેલા રાખો. હવે શ્વાસ અંદર ભરી પગને 90 ડિગ્રી (સમકોણ) સુધી ધીરે-ધીરે ઉપરની તરફ લઈ જાઓ, આ સ્થિતિમાં ક્ષમતા અનુસાર સમય સુધી રહો. આ ક્રિયા ઝાટકા સાથે નહીં, પરંતુ ધીરે-ધીરે કરવાની છે. વચ્ચે વચ્ચે વિશ્રામ કરતાં આ ક્રિયા 3 થી 6 વાર કરવી જોઈએ. આ આસનને 'અર્ધહલાસન' કહે છે.

ફાયદા

- આ આસન આંતરડાંને સબળ અને નીરોગી બનાવે છે. તેનાથી કબજિયાત, ગેસ, સ્થૂળતા વગેરે દૂર થાય છે સાથે જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે.
- નાભિનું ખસવું, હૃદયરોગ, પેટનો દુખાવો અને શ્વસનરોગમાં તે અત્યંત ઉપયોગી છે. એક-એક પગથી ક્રિયા કરવાથી કમરના દુખાવામાં વિશેષ લાભ થાય છે,



26

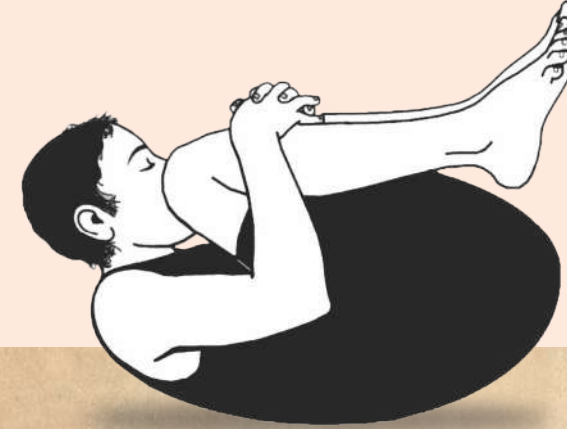
પવન મુક્તાસન-2

બંને પગ છાતી સુધી લઈ જાઓ. બંને હાથથી બંને ઘૂંટણ પકડીને છાતી પર દબાવીને રાખો. માથું ઊંચકીને નાક ઘૂંટણ પર સ્પર્શ કરાવો. શ્વાસ સ્વાભાવિક રાખો.

આ ક્રિયા એક વારમાં 3થી 5 વાર કરવી. આ આસનને 'પવનમુક્તાસન-2' કહે છે.

ફાયદા

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



સૂચના

હર્નિયા, સાયટીકા (લીવ્ર કમરદર્દ), પેટની ઈજા અને ગર્ભાવસ્થામાં ન કરવું.



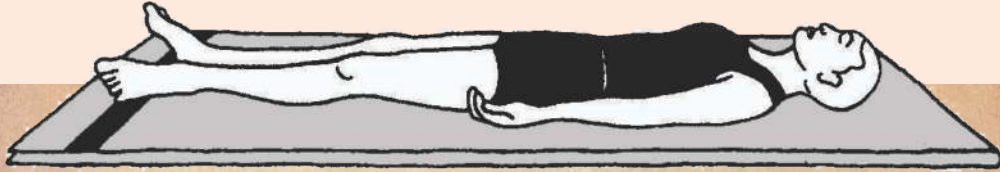
27

શવાસન

- પીઠ પર સૂઈ જાવ.
- હાથ-પગને ખુલ્લા અને ઢીલા છોડી દો.
- હથેળીઓ આકાશ તરફ રાખો.
- આંખો બંધ કરીને મનને બહારથી અંદર તરફ વાળવાનો પ્રયત્ન કરો.
- સમગ્ર શરીરને ઢીલું કરો, શરીરનો કોઈ પણ ભાગ કઠોર ન રહેવો જોઈએ.
- શ્વાસને મંદ અને ઊંડો બનાવવાની કોશિશ કરો.
- આરામની આવશ્યકતા મુજબ ઉપરોક્ત સ્થિતિ જાળવી રાખો.
- આ આસનમાં સંપૂર્ણ શાંતિ અને આરામનો અનુભવ થવો જોઈએ.

ફાયદા

- શારીરિક તથા માનસિક થાક દૂર થાય છે.
- ગૅસ અને મળાવરોધ દૂર થાય છે.
- સ્નાયુઓ અને જ્ઞાનતંતુઓનો તણાવ ઘટે છે.
- રક્તનું દબાણ ઘટે છે. હૃદયને આરામ મળે છે.
- ઉચ્ચ રક્ત દબાણ, હૃદયની બીમારીઓ, અનિદ્રા, માનસિક તણાવ જેવા રોગોમાં રાહત મળે છે.



સૂચના

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



28

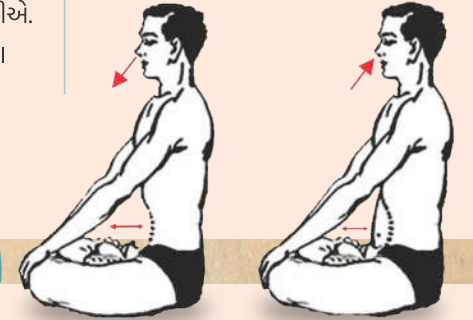
કપાલભાતિ

(10-20 સ્ટ્રોક – 3 વાર) કપાલભાતિ બે શબ્દો એટલે કે કપાળ+ભાતિ નો બનેલો છે. ‘કપાળ’ નો અર્થ છે ‘ખોપરી’ અને ‘ભાતિ’ નો અર્થ છે ‘ચમકાવવું’ કે શુદ્ધ કરવું. કપાલભાતિ ખોપરીના વાયુકોટરો શુદ્ધિ કરવાની ક્રિયા છે.

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

ફાયદા

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



સૂચના

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



29

અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ (5 રાઉન્ડ)

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

ફાયદા

- વધુ પડતી ઊંઘ, આળસ, ક્રોધ, અશાંતિ, બેચેની વગેરે માનસિક વિકારોનું શમન થાય છે.
- સ્મૃતિ, સંયમ, શાંતિ, શૌર્ય, પ્રસન્નતા જેવા સદ્ગુણોનો વિકાસ થાય છે.
- દુર્વ્યસનો છૂટે છે.
- રક્તશુદ્ધિ પૂરતા પ્રમાણમાં થાય છે.
- શરીરમાં રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે અને શરીર સુદૃઢ તથા નિરોગી રહે છે.



પ્રમાણ અને સમય

- નવું શીખનાર વ્યક્તિનો પૂરક અને રેચક બન્નેનો સમય સરખો હોવો જોઈએ.
- ત્યાર બાદ તેને 1:2, પૂરક:રેચક પ્રમાણે કરવું.



30

શીતાલી પ્રાણાયામ

શીતાલી એટલે ઠંડક. તેનો અર્થ શાંત અને જુસ્સા રહિત પણ થાય છે. આ પ્રાણાયામ મન અને શરીરને ઠંડક આપે છે. શરીરનું તાપમાન ઘટાડવા મદદરૂપ થાય છે. આ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ શરીર પ્રણાલીમાં સુમેળ લાવે છે અને મનને શાંત કરે છે.

- પદ્માસન અથવા અન્ય કોઈ આરામદાયક મુદ્રામાં બેસો.
- જ્ઞાનમુદ્રા અથવા અંજલિમુદ્રામાં હાથ ઘૂંટણ પર રાખો.
- જીભને બાજુઓથી ફેરવો અને તેને નળીનો આકાર આપો.
- ટ્યુબ આકારની જીભ દ્વારા શ્વાસમાં લો; ફેકસાંને તેમની મહત્તમ ક્ષમતા સુધી હવાથી ભરો; જીભને મોંની અંદર લો અને મોં બંધ કરો.
- બંને નસકોરા વડે ધીમે ધીમે શ્વાસ છોડો. આ શીતાલી પ્રાણાયામનો એક રાઉન્ડ થયો.
- તેને વધુ ચાર વખત પુનરાવર્તિત કરો.

ફાયદા

- શીતાલી પ્રાણાયામથી શરીર અને મન પર ઠંડકની અસર કરે છે.
- હાઈ બ્લડ પ્રેશરથી પીડિત લોકો માટે તે ફાયદાકારક છે.
- તે તરસને સંતોષે છે અને ભૂખને શાંત કરે છે.
- તે અપચો અને કફ (કફ) અને પિત (પિત) થી થતા વિકારોમાં રાહત આપે છે.
- તે ગુલ્મા (હોનિક ડિસપેપ્સિયા) અને બરોળ અથવા અન્ય સંબંધિત રોગોના વિકારોનો નાશ કરે છે.
- તે ત્વચા અને આંખો માટે ફાયદાકારક છે.



સૂચના

શિયાળામાં અથવા ઠંડી ઋતુમાં આ પ્રાણાયામ કરવો જરૂરી નથી.



31

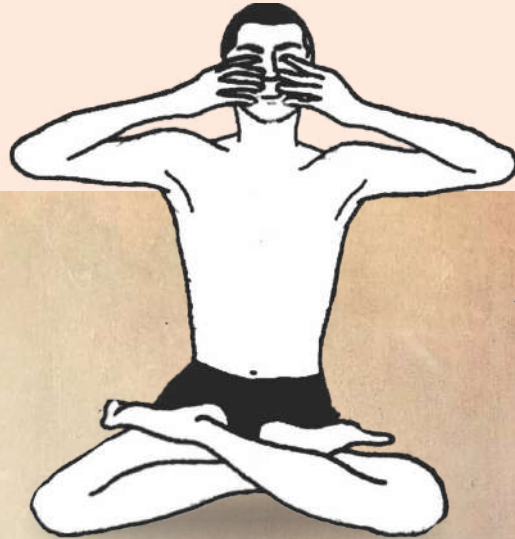
ભ્રામરી પ્રાણાયામ

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

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

ફાયદા

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



સૂચના

નાક અને કાનનો કોઈ ચેપ હોય તો ન કરવું.



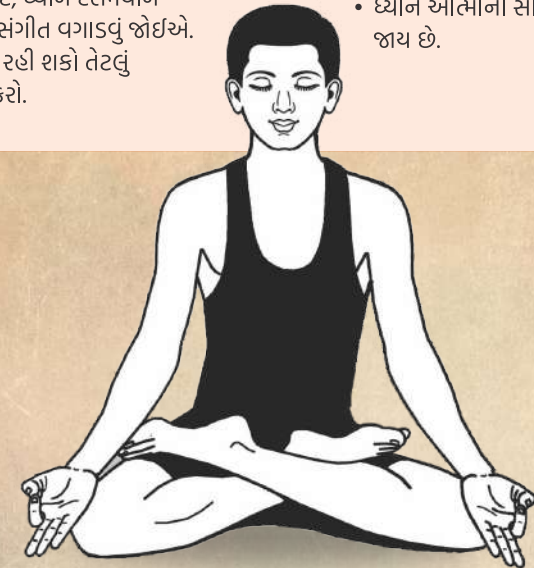
32

ધ્યાન

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

ફાયદા

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





કોમન યોગ પ્રોટોકોલ

આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ



યોગ વર્ગ સંકલ્પ સાથે પૂરો કરાવવો

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



કોમન યોગ પ્રોટોકોલ

આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ



STATE CO-ORDINATOR NAME

Sr. No	ZONE	NAME	MOBILE No.
1	STATE	RADHESHYAM RAMDULAR YADAV	9662517746
2	STATE	RAJESHKUMAR VADILAL PANCHAL	9327709995

ZONE CO-ORDINATOR NAME

1	AHMEDABAD	HEMLATA PATEL	9427076044
2	MEHSANA	AJITKUMAR PRAHLADBHAI PATEL	9978270770
3	ARAVALLI	JAYENDRA AMRUTLAL MAKAWANA	9879651893
4	PANCHMAHAL	PINKI IGNASH MACWAN	9429080282
5	SURAT	SWATIBEN PARESHBHAI DHANANI	9081299599
6	VALSAD	PREETI AWADHESH PANDEY	8160261202
7	VADODARA	JAYANA PARAM PATHAK	9409402195
8	RAJKOT	ANILKUMAR DURGAPRASAD TRIVEDI	9978500519
9	JAMNAGAR	PREETI UPENDRBHAI SHUKLA	7567170014
10	BHAVNAGAR	I/C ANILKUMAR DURGAPRASAD TRIVEDI	9978500519
11	KUTCH	VIJAYKUMAR KANAIALAL SHETH	9099881155

DISTRICT & MUNICIPAL CO-ORDINATOR

Sr.No	DISTRICT	NAME	MOBILE No.
ZONE - 01			
1	AHMEDABAD East	MAULIKKUMAR DILIPKUMAR BAROT	8128514304
2	AHMEDABAD West	ALKABEN SHUKLA	9429163698
3	AHMEDABAD South	KRUPALI PRATIK SONI	8401701670
4	AHMEDABAD North	ILAXI UMESH CHAUHAN	9879746349
5	AHMEDABAD Central	KRISHNAKUMARI YADVENDRASINH JADEJA	8000011420
6	AHMEDABAD District	PRAFULBHAI DHIRUBHAI SAVALIYA	9427490162
7	GANDHINAGAR Municipal	BHAVNA JOSHI KUSHWAH	8200081604
8	GANDHINAGAR District	PRITESH BABULAL MADRECHA	8652246531



કોમન યોગ પ્રોટોકોલ

આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ

GUJARAT STATE YOG BOARD

ZONE - 02

9	MAHESANA	JAYANTIBHAI PRABHURAM PATEL	9974230200
10	PATAN	ANKITABEN BABULAL PATEL	9925166942
11	BANASKANTHA EAST	SMITA HARSHADKUMAR JOSHI	8200912057
12	BANASKANTHA WEST	DROPADKUMAR SONI	9099548682

ZONE - 03

13	SABARKANTHA	AMI KARSHANBHAI PATEL	9426897901
14	ARAVALLI	SUNILKUMAR AMRUTBHAI VALAND	9783581198
15	MAHISAGAR	SUNILKUMAR JOSHI	9978032317

ZONE - 04

16	PANCHMAHAL	SONAL SHYAMAL PARIKH	9409020632
17	DAHOD	DEVENDRAKUMAR DALPATSINH PATEL	7990033600
18	CHHOTAUDEPUR	GHANSHYAMBHAI MAGANBHAI RATHAVA	9979396390

ZONE - 05

19	SURAT WEST	HEMALBHAI ARVINDBHAI PRAJAPATI	8140339467
20	SURAT EAST	DISHA JIGNESH JANI	9327821975
21	SURAT SOUTH	BHIMBAHADUR DALBAHADUR BASEL	9825835081
22	SURAT DISTRICT	NAVANIT BHIKHABHAI SHELADIA	9428142721
23	BHARUCH	BHAVINI SNEHAL THAKER	7016500963
24	NARMADA	VASANTKUMAR SHUKARIYABHAI VASAVA	9023455393

ZONE - 06

25	VALSAD	NILESH DAYALBHAI KOSIA	9375622974
26	DANG	KAMLESHBHAI BUDHABHAI PATREKAR	9016623827
27	TAPI	MANESHBHAI RAVISHBHAI VASAVA	9586308291
28	NAVSARI	GAYATRI JIGNESH TALATI	9925190997



કોમન યોગ પ્રોટોકોલ

આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ

GUJARAT STATE YOG BOARD

ZONE - 07

29	VADODARA EAST	SUNIL CHHOTABHAI PATEL	9016558304
30	VADODARA WEST	MINAXI DHIRENKUMAR PARMAR	8866155977
31	VADODARA DISTRICT	INDRAJITKUMAR KABHAIBHAI PARMAR	7359720003
32	ANAND	DIVYA BHAGAVANJIBHAI DHADUK	9427922579
33	KHEDA	MINALKUMAR KANTIBHAI PATEL	9879209563

ZONE - 08

34	RAJKOT EAST	VANDANA RAJESHBHAI RAJANI	9276306334
35	RAJKOT WEST	GEETABEN MANSUKHBHAI SOJITRA	9427214602
36	RAJKOT District	DIPAK CHHAGANBHAI TALAVIYA	9723776900
37	SURENDRNAGAR	NITA HARDIK DESAI	9727022564
38	GIR SOMNATH	SEEMA JETHANAND SHARMA	9316935887
39	JUNAGADH	CHETNA VINODRAY GAJERA	9426132581

ZONE - 09

40	DEVBHUMI DHWARKA	DHANABHA DADUBHA JADIYA	9924266956
41	JAMNAGAR	HARSHITA UMESH MEHTA	8849815510
42	PORBANDAR	JIVA KARSHAN KHUTI	9978230035

ZONE - 10

43	BHAVNAGAR	I/C ANILKUMAR DURGAPRASAD TRIVEDI	9978500519
44	BOTAD	ARJUN HASMUKHBHAI NIMAVAT	9033771945
45	AMRELI	DR.NIKITA MANOJKUMAR PANDYA	9773476804

ZONE - 11

46	KUTCH EAST	BHUPATSINH KANJI SODHA	9537410518
47	KUTCH WEST	HITESH PRAVINCHANDRA KAPOOR	9825260241
48	MORBI	VALJI PREMJBHAI DABHI	9586282527



डॉमन योग प्रोटोकॉल

आंतरराष्ट्रीय योग दिवस

गुजरात राज्य योग बोर्डना सोशियल मीडिया प्लेटफॉर्म



Gujaratyogboard



Gujaratyogboard



@Gujaratyogboard



@Gujaratyogboard

डॉमन योग प्रोटोकॉल

आंतरराष्ट्रीय योग दिवस



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



ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

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

Tel : 079 232 58342, 43

E-mail id: gujaratyogboard@gmail.com