



सभर योग कॅम्प

7 थी 15 वर्षना बाणको भाटे
योग अने संस्कार शिबिर

20 थी 29 मे, 2024



योगासन भाळिती पुस्तिका

સ્વસ્થ અને સફળ
જીવનની ચાવી,
યોગથી બાળક બને
ચશસ્વી અને મેઘાવી



સમર યોગ કૅમ્પ

7 થી 15 વર્ષના બાળકો માટે
યોગ અને સંસ્કાર શિબિર

20 થી 29 મે, 2024

સમર યોગ કૅમ્પના ફાયદા

- » અનુભવી અને સર્ટિફાઇડ યોગ શિક્ષકો દ્વારા 10 દિવસની તાલીમ
- » કૅમ્પના અંતે સરકાર માન્ય સર્ટિફિકેટ
- » કૅમ્પ બાદ ઘરે નિયમિત યોગ કરી શકો તેવી માહિતી પુસ્તિકા

યોગથી બાળકોને લાભ

- » તન અને મન તંદુરસ્ત કરે
- » ભારતરમાં એકાગ્રતા સહિત યાદશક્તિમાં વધારો કરે
- » બાળકને મેઘાવી અને તેજસ્વી બનાવે
- » માંસપેશીઓની ક્ષમતા અને શરીરના લચીલાપણામાં વૃદ્ધિ કરે
- » તન-મનની તંદુરસ્તી કેળવી મોબાઇલ અને જંકફૂડ જેવી કુટેવોથી દૂર રહેવા પ્રેરિત કરાય

અનુક્રમણિકા

1. શ્લોક

- 08 શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતાના
શ્લોક

2. મંત્ર

- 16 સંગઠન મંત્ર
16 ગાયત્રી મંત્ર
17 મહામૃત્યુંજય મંત્ર
17 કલ્યાણ મંત્ર

5. આસન

A. ઊંચાઈ વધારતા આસનો

- 47 તાડાસન
50 પશ્ચિમોત્તાનાસન
52 ચક્રાસન
54 હલાસન
56 ભુજંગાસન
58 સર્વાંગાસન

B. પાચનશક્તિ વધારતા આસનો

- 62 વજ્રાસન
64 મંડુકાસન
66 ઉત્તાનપાદાસન
68 બાલમુકુંદાસન
70 પવનમુક્તાસન

C. યાદશક્તિ / એકાગ્રતા વધારતા આસનો

- 74 ધ્રુવાસન
76 વૃક્ષાસન
78 ત્રિકોણાસન
82 ગરુડાસન
84 પાદહસ્તાસન
88 શશાંકાસન
90 મત્સ્યાસન (ક્રિશ પોઝ)
92 પદ્માસન

3. સૂક્ષ્મ / સ્થૂળ વ્યાયામ

- 18 સૂક્ષ્મ વ્યાયામ
A. આંખની સૂક્ષ્મક્રિયા
B. ગરદનની સૂક્ષ્મક્રિયા
C. ખભાની સૂક્ષ્મક્રિયા (ભુજવલ્લી)
D. કમરની સૂક્ષ્મક્રિયા (કટિ શક્તિ વિકાસ)
E. ઘૂંટણની સૂક્ષ્મક્રિયા (પિંડલી)
F. એન્જિન દોડ

4. સૂર્યનમસ્કાર

- 32 સૂર્યનમસ્કાર

6. મુદ્રા

- 96 શાંભવી મુદ્રા
98 જ્ઞાન મુદ્રા
100 વિપરીત કરણી મુદ્રા

8. ત્રાટક

- 114 ત્રાટક

9. ધ્યાન

- 116 ધ્યાન

7. પ્રાણાયામ

યાદશક્તિ / રોગપ્રતિકારક શક્તિ
વધારવા માટેના પ્રાણાયામ

- 104 ભસ્ત્રિકા
106 કપાલભાતિ
108 અનુલોમ વિલોમ
110 બ્રામરી
112 શીતલી
113 ઉદ્દગીત

10. આદર્શ બાળક

- 120 આદર્શ બાળકની દિનચર્યા
121 આદર્શ બાળકનો આહાર
122 આદર્શ બાળકના સંસ્કાર
123 મોબાઇલની આડઅસરો



01

શ્લોક





ગુજરાત રાજ્ય
યોગ બોર્ડ
અધિકારી, યુગલ ઓફ
સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ, વલ્લભ સમીક્ષક





श्रीमद् भगवद् गीताना श्लोक

કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે મા ફલેષુ કદાચન।
મા કર્મફલહેતૂર્ભૂર્મા તે સઙ્ગોઽસ્ત્વકર્મણિ।। 2/47

તારો કર્મ કરવામાં જ અધિકાર છે, એનાં ફળોમાં કદીયે નહીં, માટે તું કર્મોના ફળનો હેતુ થા મા, અર્થાત્ ફળની અપેક્ષાથી રહિત થઈને કર્તવ્યબુદ્ધિથી કર્મ કર તથા તારી કર્મ ન કરવામાં પણ આસક્તિ ન થાઓ.

તેરા કર્મ કરને મેં હી અધિકાર હૈ, उनके फलों में कभी नहीं।
इसलिए तू कर्मों के फल का हेतु मत हो तथा तेरी कर्म न करने में भी आसक्ति न हो।

Your right is to work only, but never to the fruit thereof.
Be not instrumental in making your actions bear fruit, nor let your attachment be to inaction.

યોગસ્થઃ કુરુ કર્મણિ સઙ્ગં ત્યક્ત્વા ધનંજય।
સિદ્ધયસિદ્ધયોઃ સમો ભૂત્વા સમત્વં યોગ ઉચ્યતે।। 2/48

હે અર્જુન! યોગમાં સ્થિર રહે. આસક્તિ છોડી, સફળતા કે નિષ્ફળતામાં સમાન ભાવ રાખી તું તારાં કર્મ કર. મનનો આવો સમ-ભાવ એ જ યોગ કહેવાય છે.

हे धनंजय! तू आसक्ति को त्याग कर तथा सिद्धि और असिद्धि में समान बुद्धिवाला होकर योग में स्थित हुआ कर्तव्यकर्मों को कर, समत्वभाव ही योग कहलाता है।

Arjuna, perform your duties established in Yoga, renouncing attachment, and even-tempered in success and failure; evenness of temper is called Yoga.

ક્રોધાદ્ભવતિ સંમોહઃ સંમોહાત્સ્મૃતિવિભ્રમઃ ।
સ્મૃતિભ્રંશાદ્ બુદ્ધિનાશો બુદ્ધિનાશાત્પ્રણશ્યતિ ॥ 2/63

ક્રોધથી ઘણી મૂઢતા આવે છે, મૂઢતાથી સ્મૃતિમાં ભ્રમ ઊભો થાય છે, સ્મૃતિમાં ભ્રમ ઊભો થવાથી બુદ્ધિ અર્થાત્ જ્ઞાનશક્તિનો નાશ થઈ જાય છે અને બુદ્ધિનો નાશ થવાથી એ પુરુષનું પોતાની સ્થિતિથી પતન થાય છે.

ક્રોધ से अत्यन्त मूढ़भाव उत्पन्न होता है, मूढ़भाव से स्मृति में भ्रम होता है, स्मृति में भ्रम हो जाने से बुद्धि अर्थात् ज्ञानशक्ति का नाश होता है, और बुद्धि का नाश हो जाने से यह पुरुष अपनी स्थिति से पतन होता है।

From anger arises loss of judgment; which confuses memory; confused memory causes loss of reason; and from loss of reason one goes to complete ruin.

यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत ।
अभ्युत्थानमधर्मस्य तदात्मानं सृजाम्यहम् ॥ 4/7

હે ભારત! જ્યારે અને જ્યાં ધર્મનું આચરણ મંદ પડે છે અને અધર્મની શક્તિ વધે છે ત્યારે હું અવતરું છું.

हे भारत! जब-जब धर्म की हानि और अधर्म की वृद्धि होती है, तब-तब ही मैं अपने रूप को रचता हूँ अर्थात् साकार रूप से लोगों के सम्मुख प्रकट होता हूँ।

Arjuna, whenever righteousness is on the decline, and unrighteousness is on the rise, at that time, I manifest myself.

परित्राणाय साधूनां विनाशाय च दुष्कृताम्।
धर्मसंस्थापनार्थाय संभवामि युगे युगे।। 4/8

પવિત્ર જનોની રક્ષા અર્થે અને દુષ્ટોના નાશ માટે તથા ધર્મના
સિદ્ધાંતોને ફરી સ્થાપવા કાજે હું યુગે યુગે પ્રગટ થાઉં છું.

साधु पुरुषों का उद्धार करने के लिए, पाप कर्म करने वालों का
विनाश करने के लिए और धर्म की अच्छी तरह से स्थापना करने
के लिए मैं युग-युग में प्रकट होता हूँ।

To protect the righteous, to annihilate the wicked,
and to reestablish the principles of dharma I
appear on this earth, age after age.

श्रद्धावाँल्लभते ज्ञानं तत्परः संयतेन्द्रियः
ज्ञानं लब्ध्वा परां शान्तिमचिरेणाधिगच्छति।। 4/39

જે શ્રદ્ધાવાન છે, અધ્યાત્મજ્ઞાનની લગનીવાળો છે અને જિતેન્દ્રિય છે તે
પુરુષ જ્ઞાન પામે છે અને તરત જ પરમ શાંતિ મેળવે છે.

जितेन्द्रिय, साधनपरायण और श्रद्धावान मनुष्य ज्ञान को प्राप्त होता
है तथा ज्ञान को प्राप्त होकर वह बिना विलंब के, तत्काल ही
भगवत्प्राप्तिरूप परम शान्ति को प्राप्त होता है।

He who has mastered his senses, is exclusively
devoted to his practice and is full of faith, attains
Knowledge; having had the revelation to Truth, he
immediately attains supreme peace (in the form of
God-Realization).

योगयुक्तो विशुद्धात्मा विजितात्मा जितेन्द्रियः।
सर्वभूतात्मभूतात्मा कुर्वन्नपि न लिप्यते॥ 5/7

જે ભક્તિપૂર્વક કર્મ કરે છે, જેનું અંતઃકરણ શુદ્ધ છે, જેણે મન અને ઇન્દ્રિયો વશ કર્યા છે, તે સૌને પ્રિય છે અને સૌને વહાલાં છે. આવા મનુષ્ય હંમેશા કર્મ કરતો રહે છતાં કર્મબંધનમાં ફસાતો નથી.

जिसका मन अपने वश में है, जो जितेन्द्रिय और विशुद्ध अन्तःकरण वाला तथा सम्पूर्ण प्राणियों का आत्मरूप परमात्म ही जिसका आत्मा है, ऐसा कर्मयोगी कर्म करता हुआ भी लिप्त नहीं होता।

The Karamayogi, who has fully conquered his mind and mastered his senses, whose heart is pure, and who has identified himself with the self of all beings (viz, God), remains untainted, even though performing action.

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥ 6/17

અર્થાત્ દુઃખોનો નાશ કરનાર યોગ તો યથાયોગ્ય આહાર-વિહાર કરનારનો, કર્મોમાં યથાયોગ્ય ચેષ્ટા કરનારનો તથા યથાયોગ્ય ઊંઘનાર તેમજ જાગનારનો જ સિદ્ધ થાય છે.

दुःखों का नाश करने वाला योग तो यथायोग्य आहार-विहार करने वाले का, कर्मों में यथा योग्य चेष्टा करने वाले का और यथायोग्य सोने तथा जागने वाले का ही सिद्ध होता है।

Yoga, which rids one of woe, is accomplished only by him who is regulated in diet and recreation, regulated in performing actions, and regulated in sleep and wakefulness.

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम्।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥ 6/35

હે મહાબાહો! નિઃસંદેહ મન ચંચળ, તેમજ મુશ્કેલીથી વશ થનારું છે, છતાં
પણ હે કૌંતેય! સતત અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી તને વશ કરી શકાય.

हे महाबाहो! निःसंदेह मन चंचल और कठिनता से वश में होने वाला है
परंतु हे कुन्तीपुत्र अर्जुन! यह अभ्यास और वैराग्य से वश में होता है।

The mind is restless no doubt; and difficult to curb,
Arjuna; but it can be brought under control by
repeated practice (of meditation) and by the exercise
of dispassion, O' son of Kunti.

सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं ब्रज।
अहं त्वां सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः ॥ 18/66

બીજા બધા ધર્મોને છોડીને માત્ર મારે જ શરણે આવ. હું તને બધાં
પાપોથી મુક્ત કરીશ. તું ડરીશ નહીં.

सभी प्रकार के धर्मों का परित्याग करो और केवल मेरी शरण
ग्रहण करो। मैं तुम्हें समस्त पाप कर्मों की प्रतिक्रियाओं से मुक्त
कर दूंगा, डरो मत।

Abandon all varieties of dharmas and simply
surrender unto Me alone. I shall liberate you
from all sinful reactions; do not fear.



02

भंग्र



ગુજરાત રાજ્ય
યોગ બોર્ડ
અમદાવાદ, ગુજરાત
સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ એ.સી.૭



સંગઠન મંત્ર

ॐ સંગચ્છઘ્વં સંવદઘ્વં સં વો મનાંસિ જાનતામ્।
દેવા ભાગં યથા પૂર્વે સજ્જાનાના ઉપાસતે।।

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

હમ સબ ઇક સાથ ચલેં; ઇક સાથ બોલેં; હમારે મન ઇક હોં। પ્રાચીન સમય મેં દેવતાઓં કા ઇસા આચરણ રહા ઇસી કારણ વે વંદનીય હેં।

Let us all go together; speak together; May our minds be united. This was the behavior of the gods in ancient times, that is why they are venerable.

ગાયત્રી મંત્ર

ॐ ભૂર્ભુવઃ સ્વઃ તત્સવિતુર્વરિણ્યં ભર્ગો।
દેવસ્ય ધીમહિ ધિયો યો નઃ પ્રચોદયાત્।।

ઐ પ્રાણસ્વરૂપ, દુઃખનો નાશ કરનાર, સુખ સ્વરૂપ, શ્રેષ્ઠ, તેજસ્વી, પાપનાશક, દેવ સ્વરૂપ પરમાત્માને અમે અંતરાત્મામાં ધારણ કરીએ, ઈશ્વર અમારી બુદ્ધિને સન્માર્ગે પ્રેરિત કરે.

ઉસ પ્રાણસ્વરૂપ, દુઃખનાશક, સુખસ્વરૂપ, શ્રેષ્ઠ, તેજસ્વી, પાપનાશક, દેવસ્વરૂપ પરમાત્મા કો હમ અપની અંતરાત્મા મેં ધારણ કરેં। વહ પરમાત્મા હમારી બુદ્ધિ કો સન્માર્ગ મેં પ્રેરિત કરે।

"Oh God! You are the Giver of Life, the Remover of Pain and Sorrow, the Bestower of happiness, the most excellent, majestic. Oh! Creator of the Universe, may we receive your supreme sin-destroying light. May you guide our intellect in the right direction.

મહામૃત્યુંજય મંત્ર

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्।
उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्।।

અમે ત્રિનેત્રધારી ભગવાન શિવની પૂજા કરીએ છીએ, તેઓ સુગંધિત છે અને સૌનું પોષણ કરે છે. જેવી રીતે સંપૂર્ણ પરિપક્વ થયેલા ચીભડાનાં ફળ આપોઆપ તેના વેલા પરથી ખરી પડે છે તે રીતે મને તમે અમૃતમય આત્માથી અમરત્વ પ્રાપ્ત થાય તે માટે મૃત્યુના બંધનથી મુક્તિ પ્રદાન કરો.

हम त्रिनेत्र को पूजते हैं, जो सुगंधित हैं, हमारा पोषण करते हैं, जिस तरह फल, शाखा के बंधन से मुक्त हो जाता है, वैसे ही हम भी मृत्यु और नश्वरता से मुक्त हो जाएं।

We pray to Tryambaka the fragrant, the nourisher of all. Like the fruit that falls off from the bondage of the stem, may we be liberated from death, from mortality.

કલ્યાણ મંત્ર

ॐ सर्वेभवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वेभद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःख भाग्भवेत्।।

સૌ સુખી થાઓ, સૌ રોગ મુક્ત રહો, સૌ મંગલમય ઘટનાઓના સાક્ષી બનો અને કોઈને પણ દુઃખના ભાગીદાર ન બનવું પડે.

सभी सुखी हों, सभी रोगमुक्त रहें, सभी मंगलमय घटनाओं के साक्षी बनें और किसी को भी दुःख का भागी न बनना पड़े। ॐ शांति शांति शांति।

May all sentient beings be happy, may no one suffer from illness, May all see what is auspicious, may no one suffer. Om peace, peace, peace.

03

સૂક્ષ્મ / સ્થૂળ
વ્યાયામ





ગુજરાત રાજ્ય
યોગ બોર્ડ
અભ્યાસ, ગુણ અને
સર્વોચ્ચ પ્રવૃત્તિને વિચાર સંસ્કૃતિ







ફાયદા

સૂક્ષ્મક્રિયા રક્તસંચાર વધારવામાં ઉપયોગી બને છે. સૂક્ષ્મક્રિયા ઊભા રહીને અથવા બેસીને પણ કરી શકાય છે.



આંખની કીકી ઉપર તરફ અને નીચે તરફ કરો.



આંખની કીકી જમણી અને ડાબી તરફ કરો.



આંખની કીકીને ઘડિયાળના કાંટાની દિશા તરફથી પરિભ્રમણ કરાવો.



આંખની કીકીને ઘડિયાળના કાંટાની વિરુદ્ધ દિશા તરફ પરિભ્રમણ કરાવો.

ફાયદા

આંખોના તેજમાં વધારો થાય છે.

આંખોની નબળાઈ દૂર થાય.

ચશ્માંના નંબર દૂર થાય.

ગરદનની સૂક્ષ્મક્રિયા



સ્થિતિ - 1

આગળ અને પાછળ નમાવવું

- » 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 રાઉન્ડ થયો, હજુ બે રાઉન્ડ કરો.



સ્થિતિ - 2

જમણી અને ડાબી બાજુ વાળવું

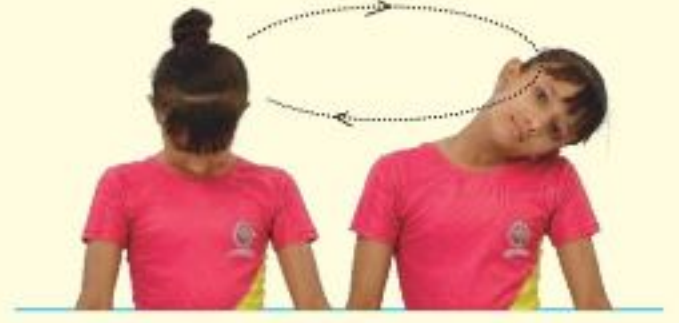
- » પ્રારંભિક સ્થિતિમાં માથું સીધું (ટટ્ટાર) રાખો.
- » રેચક કરતાં, ધીરેથી માથું જમણી બાજુ એટલું લઈ જાઓ કે તમારી દાઢી ખભાને સમાંતર થઈ જાય.
- » પૂરક કરતાં, માથું સામાન્ય સ્થિતિમાં લાવો.
- » આ જ રીતે રેચક કરતાં, માથું ડાબી બાજુ લઈ જાવ.
- » પૂરક કરતાં, માથું સામાન્ય સ્થિતિમાં લાવો.
- » આ એક રાઉન્ડ થયો, હજુ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



સ્થિતિ - 3

જમણી અને ડાબી બાજુ નમાવવું

- » રેચક કરતાં, માથું જમણી બાજુ ધીરે-ધીરે નમાવી કાનને ખભા સાથે સ્પર્શ કરો, યાદ રહે કે ખભા 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 રાઉન્ડ થયો, હજુ બે રાઉન્ડ કરો.



સ્થિતિ - 4

ક્લૉક અને ઍન્ટિ ક્લૉકવાઇઝ

- » રેચક કરતાં, માથું આગળ તરફ ઝૂકાવો કે દાઢી છાતીને અડકી જાય.
- » પૂરક કરતાં, ધીરેથી માથું ઘડિયાળના કાંટાની દિશામાં ડાબી તરફથી જમણી તરફ (ક્લૉકવાઇઝ) ઘુમાવો. નીચે આવો ત્યારે રેચક કરો.
- » માથું આખું ગોળ ઘુમાવવું.
- » ત્યારબાદ, આવી જ રીતે માથું વિરુદ્ધ દિશામાં એટલે કે જમણી તરફથી ડાબી તરફ (ઍન્ટિ ક્લૉકવાઇઝ) ઘુમાવો.
- » ધ્યાન રહે, પૂરક કરતાં પાછળ અને રેચક કરતાં નીચે આવવાનું છે.
- » આ એક રાઉન્ડ થયો, હજુ બે રાઉન્ડ કરો.

સૂચના

- » માથું જેટલું વાળી શકો તેટલું જ વાળો, વધુ શ્રમ ન આપો.
- » ગરદન ફરતે તણાવ અને સાંધા તથા સ્નાયુઓને શિથિલ થતાં અનુભવો.
- » આ અભ્યાસ ખુરશીમાં બેસીને પણ કરી શકાય છે.
- » જે બાળકને ગરદનમાં દુખાવો હોય તેમને ધ્યાનથી અભ્યાસ કરવો, ખાસ કરીને માથું જ્યારે પાછળ જાય.

ખભાની સૂક્ષ્મક્રિયા (ભુજવલ્લી)



શ્વાસ ભરતા બંને હાથના પંજા કોણીમાંથી વાળી ખભા પર મૂકો અને શ્વાસ છોડતાં ખભાની બહારની બાજુ તરફ ફેલાવો. (5 વખત)



બંને હાથને કોણીમાંથી વાળી હાથના પંજા ખભા પર મૂકી, કોણીને ઉપરથી નીચે ઉઠવતા ખભાનું પરિભ્રમણ કરો. (5 વખત કલોંકવાઇઝ અને ઍન્ટિ કલોંકવાઇઝ) કોણી આંગળીઓને સમાંતર સામે આવે ત્યારે જોડવાનો પ્રયત્ન કરો

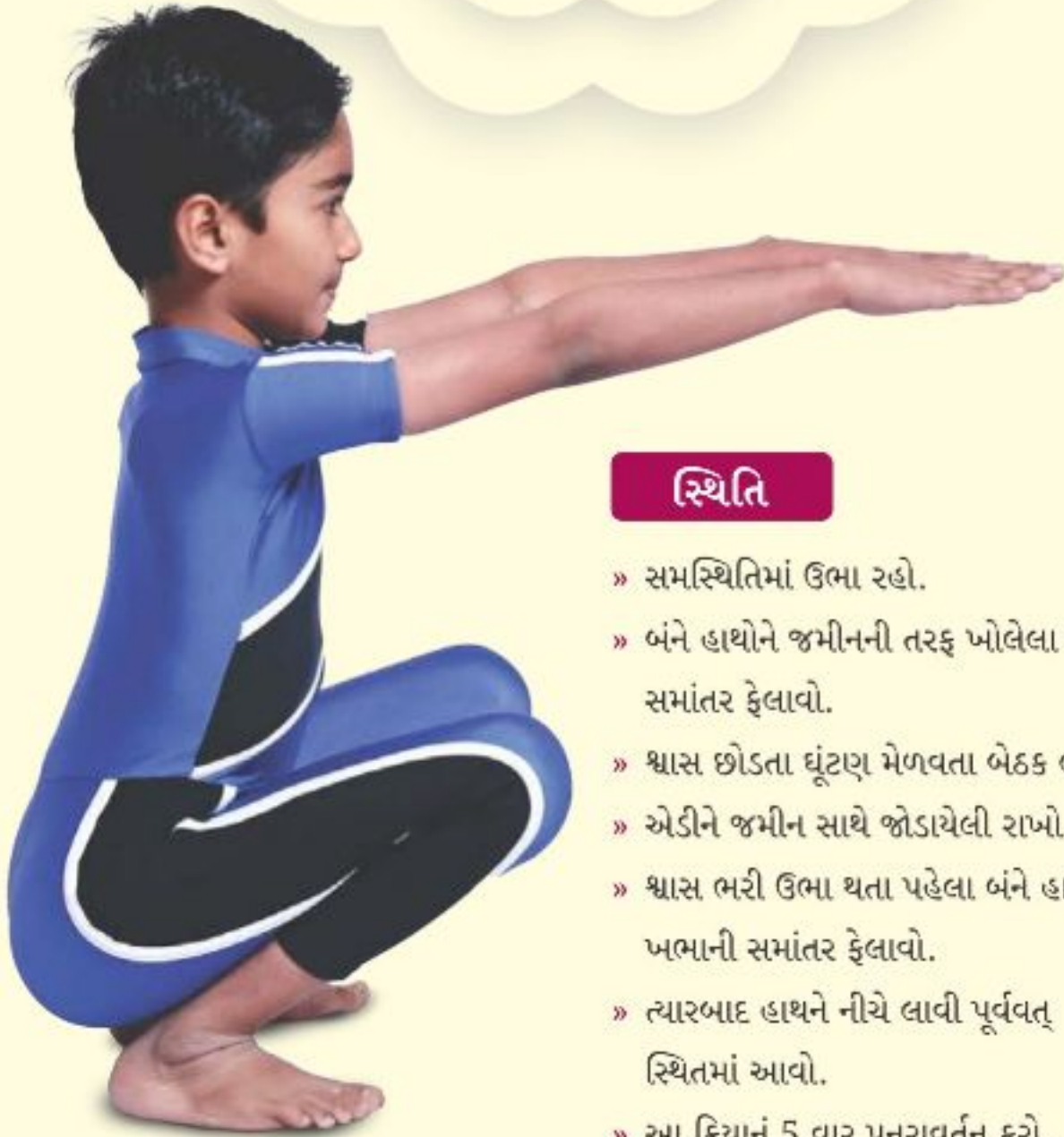
કમરની સૂક્ષ્મક્રિયા (કટિ શક્તિ વિકાસ)

સ્થિતિ

- » સમસ્થિતિમાં ઉભા રહો.
- » બંને હાથને ખભાની સમાંતર ફેલાવો.
- » હથેળી જમીન તરફ રાખો, આંગળીઓ સાથે રાખી શ્વાસ ભરતા ડાબી તરફ 30°ના કોણ પર ઝૂકો.
- » જમણા હાથને 150° ઉપર લઈ જઈ બંને હાથને એક રેખામાં લાવો.
- » હાથની સાથે ગરદન અને કમરને પણ ઝૂકાવો.
- » શ્વાસ છોડતા પૂર્વવત્ સ્થિતિમાં આવો.
- » ફરી શ્વાસ લેતા બીજી તરફ આ સ્થિતિ કરો.
- » આ ક્રિયાનું 10 વખત પુનરાવર્તન કરો.



ઘૂંટણની સૂક્ષ્મક્રિયા (પિંડલી)



સ્થિતિ

- » સમસ્થિતિમાં ઉભા રહો.
- » બંને હાથોને જમીનની તરફ ખોલેલા ખભાથી સમાંતર ફેલાવો.
- » શ્વાસ છોડતા ઘૂંટણ મેળવતા બેઠક લગાવો.
- » એડીને જમીન સાથે જોડાયેલી રાખો.
- » શ્વાસ ભરી ઉભા થતા પહેલા બંને હાથોને ખભાની સમાંતર ફેલાવો.
- » ત્યારબાદ હાથને નીચે લાવી પૂર્વવત્ સ્થિતિમાં આવો.
- » આ ક્રિયાનું 5 વાર પુનરાવર્તન કરો.

એન્જિન દોડ



સ્થિતિ

- » સમસ્થિતિમાં ઉભા રહો.
- » અંગૂઠા અંદર દબાવી મુઠ્ઠી વાળો અને કોણીને કમરથી જોડાયેલી રાખો.
- » ડાબા હાથને કોણીથી વાળી જમીનને સમાંતર કમર સાથે જોડો.
- » મુઠ્ઠીનો ભાગ એક-બીજાની સામે રાખો.
- » શ્વાસ લઈ ડાબા પગને ઘૂંટણ સુધી 90°ના કોણ પર ઉઠાવો.
- » જમણા હાથને સામે લાવો અને શ્વાસ છોડો.
- » તુરંત શ્વાસ લઈ જમણા પગને વાળી 90°ના કોણ પર ઉઠાવો અને ડાબો હાથ સામે કરો.
- » શ્વાસ છોડી જમણો હાથ અને ડાબો પગ પૂર્વવત્ સ્થિતિમાં લાવો.
- » આ સ્થિતિનું બંને તરફ 8-10 વખત પુનરાવર્તન કરો.
- » પોતાના સ્થાન પર ઝડપથી દોડો, થાક અનુભવો ત્યારે આ ક્રિયા પૂર્ણ કરો.

04

सूर्यनमस्कार



ગુજરાત રાજ્ય
યોગ બોર્ડ
અમદાવાદ, ગુજરાત
સંસ્કૃતિ પ્રવર્ધન વિભાગ અંતર્ગત





સૂર્યનમસ્કાર

સૂર્ય, ધરતી પર ઊર્જા અને પ્રકાશનો મુખ્ય સ્ત્રોત છે. સૂર્યની ઊર્જાથી સમગ્ર જીવન ચેતનવંતુ બને છે. આ એક વૈજ્ઞાનિક તથ્ય છે કે પ્રાતઃકાળના ઊગતા સૂર્યના કિરણો આપણા શરીર પર વિશિષ્ટ ચિકિત્સકીય અસર કરે છે. આપણા પૂર્વજોએ વિશેષ શોધ અને સંશોધન દ્વારા જાણ્યું છે કે, પ્રાતઃકાળના સમયમાં તેના જુદા-જુદા પ્રકારથી વિશેષ ક્રમનો અભ્યાસ કરવાથી આપણને 24 કલાક ઊર્જાનું સ્તર જાળવી રાખવામાં વિશિષ્ટ મદદ મળે છે. ઋષિ મુનિઓએ 12 સ્થિતિઓના વિશિષ્ટ સંયોજનને 'સૂર્યનમસ્કાર' નામ આપ્યું છે, જે સ્વયં એક સંપૂર્ણ વ્યાયામ છે.

સૂર્યનમસ્કારની 12 સ્થિતિઓને એકવાર પૂર્ણ કરવીએ એક આવૃત્તિ (ચક્ર) કહેવાય છે. વિશેષજ્ઞો માને છે કે, આ બાર સ્થિતિના અભ્યાસ દરમિયાન પૂરક, કુંભક અને રેચકને ધ્યાનમાં રાખવાથી તેને સવિશેષ લાભ પ્રાપ્ત થાય છે.



સ્થિતિ - 1

સ્થિતિનું નામ: પ્રણામાસન

શ્વાસ: સામાન્ય

એકાગ્રતા કેન્દ્ર: અનાહત ચક્ર

મંત્ર: ઐ મિત્રાય નમઃ

અર્થ: હે વિશ્વના મિત્ર! આપને પ્રણામ છે.

» રીત:

- » સૂર્યોદય સમયે સૂર્યાભિમુખ સાવધાનની સ્થિતિમાં ઉભા રહો. ધ્યાન રાખો કે એડી, પંજા અને ઘૂંટણ પરસ્પર ગોઠવાયેલા હોય.
- » નમસ્કારની સ્થિતિમાં બંને હાથને છાતીની સામે રાખો. શ્વાસની ગતિ સામાન્ય રાખો.
- » આ સ્થિતિમાં હાથ અને પગને જોડી ઉભા રહેવાથી ઊર્જાના પરિપથનું નિર્માણ થાય છે અને શરીર શીઘ્ર ઊર્જાન્વિત થાય છે.



સ્થિતિ - 2

સ્થિતિનું નામ: હસ્તઉત્તાનાસન / ઉર્ધ્વહસ્તાસન

શ્વાસ: શ્વાસ ભરવો

એકાગ્રતા કેન્દ્ર: વિશુદ્ધિ ચક્ર

મંત્ર: ઐં સ્વયે નમઃ

અર્થ: હે સંસારમાં સક્રિયતા લાવનાર!
આપને પ્રણામ છે.

રીત:

- » બંને હાથની કોણી સીધી રાખીને, ઉપર તરફ ખોલીને શરીરને પાછળની તરફ ઝૂકાવો, માથું બંને હાથની વચ્ચે સ્થિત રહેવું જોઈએ.
- » શ્વાસ અટકાવીને દૃષ્ટિ આકાશ તરફ રાખી કમરને યથાશક્તિ પાછળ ઝૂકાવો.



સ્થિતિ - 3

સ્થિતિનું નામ: પાદહસ્તાસન

શ્વાસ: શ્વાસ છોડવો

એકાગ્રતા કેન્દ્ર: સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર

મંત્ર: ઐં સૂર્યાય નમઃ

અર્થ: હે સંસારના જીવનદાતા! આપને પ્રણામ છે.

રીત:

- » સ્થિતિ-2 પછી શ્વાસ બહાર કાઢીને હાથને પાછળથી સામેની બાજુ લાવતા વાંકાવળી બંને પગ પાસે જમીન પર ટેકવો.
- » જો શક્ય હોય તો હથેળીઓને પણ પંજાની ડાબી અને જમણી તરફ ભૂમિ પર સ્પર્શ કરાવો અને માથું બંને ઘૂંટણને સ્પર્શ કરે તેવો પ્રયાસ કરો. ધ્યાન રાખો કે ઘૂંટણ વળે નહીં.



સ્થિતિ - 4

સ્થિતિનું નામ: અશ્વસંચાલન

શ્વાસ: શ્વાસ ભરવો

એકાગ્રતા કેન્દ્ર: આજ્ઞા ચક્ર

મંત્ર: ઐ ભાનવે નમઃ

અર્થ: હે પ્રકાશપુંજ! આપને પ્રણામ છે.

રીત:

- » સ્થિતિ-૩ પછી હવે નીચેની તરફ વળતા બંને હાથની હથેળીઓ જમીન પર ટેકવો, ડાબો પગ ઉપાડીને પાછળની તરફ લઈ પંજા પર રાખી સીધો ખેંચીને રાખો, જમણો પગ બંને હાથની વચ્ચે રહે (પગની એડી જમીન પર સ્પર્શ કરતી હોવી જોઈએ) ઘૂંટણ છાતીની સામે રહે અને દૃષ્ટિ આકાશ તરફ, શ્વાસ અંદરની તરફ ભરી રાખો.



સ્થિતિ - 5

સ્થિતિનું નામ: પર્વતાસાન

શ્વાસ: શ્વાસ છોડવો

એકાગ્રતા કેન્દ્ર: વિશુદ્ધિ ચક્ર

મંત્ર: ઐ ખગાય નમઃ

અર્થ: હે આકાશમાં ગતિશીલ દેવ!
આપને પ્રણામ છે.

રીત:

- » શ્વાસ બહાર કાઢીને જમણા પગને પણ પાછળ લઈ જાઓ.
- » ગરદન અને માથું બંને હાથની વચ્ચે રહે તે રીતે, કમરને ઉપરની તરફ પર્વતની જેમ ઉઠાવો અને માથાને નમાવીને નાભિ તરફ જોવાનો પ્રયત્ન કરો.



સ્થિતિ - 6

સ્થિતિનું નામ: અષ્ટાંગનમનાસન

શ્વાસ: સામાન્ય શ્વાસ

એકાગ્રતા કેન્દ્ર: મણિપુર ચક્ર

મંત્ર: ઐં પૂષ્પો નમઃ

અર્થ: હે સંસારના પોષક! આપને પ્રણામ છે.

રીત:

- » હાથ અને પગના પંજાને સ્થિર રાખતા છાતી અને ઘૂંટણને ભૂમિ પર સ્પર્શ કરો. નાભિ ભાગ ઉઠેલો રાખો.
- » આ પ્રકારે બંને હાથ, બંને પગ, ઘૂંટણ, છાતી અને દાઢી જમીન પર સ્પર્શ કરો.
- » આ આઠેય અંગોને જમીનપર ટેકવીને તે અષ્ટાંગનમન આસન બને છે. શ્વાસોશ્વાસ સામાન્ય રહેશે.



સ્થિતિ - 7

સ્થિતિનું નામ: ભુજંગાસન

શ્વાસ: શ્વાસ ભરવો

એકાગ્રતા કેન્દ્ર: સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર

મંત્ર: ઐં હિરણ્યગર્ભાય નમઃ

અર્થ: હે જ્યોતિર્મયા! આનંદમયા!
આપને પ્રણામ છે.

રીત:

- » શ્વાસ અંદરભરીને (ભુજંગાસનની આકૃતિ) છાતીને ઉપર ઉઠાવતા હાથને ધીરે- ધીરે સીધા કરો, પાછળથી બંને પગ પાસે લાવો અને ખેંચાયેલા રાખો, પગના તળીયા આકાશ તરફ રાખો. નાભી સુધીના ભાગને જમીન પર ટેકવેલા રાખો અને દૃષ્ટિ આકાશ તરફ રાખો.



સ્થિતિ - 8

સ્થિતિનું નામ: પર્વતાસન

શ્વાસ: શ્વાસ છોડવો

એકાગ્રતા કેન્દ્ર: વિશુદ્ધિ ચક્ર

મંત્ર: ઐ મરિચયે નમઃ

અર્થ: હે સંસારના પ્રકાશક સ્વામી!
આપને પ્રણામ છે.

રીત:

» ગરદન અને માથું બંને હાથની વચ્ચે રહે તે રીતે, નિતંબ અને કમરને ઉપરની તરફ પર્વતની જેમ ઉઠાવો અને માથાને નમાવીને નાભિ તરફ જોવાનો પ્રયાસ કરો.



સ્થિતિ - 9

સ્થિતિનું નામ: અશ્વસંચાલનાસન

શ્વાસ: શ્વાસ ભરવો

એકાગ્રતા કેન્દ્ર: આજ્ઞા ચક્ર

મંત્ર: ઐ આદિત્યાય નમઃ

અર્થ: હે સંસારના રક્ષક! આપને પ્રણામ છે.

રીત:

» ડાબો પગ ગોઠાણથી વાળી આગળ બંને હાથના પંજાની વચ્ચે એડી જમીન પર સ્પર્શ થાય તે રીતે સ્થિર કરો અને પાછળ રહેલા જમણા પગનો ગોઠાણ જમીનને સ્પર્શ થાય તેમ પાછળ ખેંચેલી સ્થિતિમાં રાખો. ગરદન આગળ ઉપરની તરફ, દૃષ્ટિ આકાશ તરફ, શ્વાસ અંદર ભરેલો રાખવો.



સ્થિતિ - 10

સ્થિતિનું નામ: પાદહસ્તાસન

શ્વાસ: શ્વાસ છોડવો

એકાગ્રતા કેન્દ્ર: સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર

મંત્ર: ઐં સાવિત્રે નમઃ

અર્થ: હે સૃષ્ટિકર્તા! આપને પ્રણામ છે.

રીત:

- » શ્વાસ બહાર કાઢીને હાથને સામે નમાવતા પગ પાસે જમીન પર ટેકવો.
- » જો શક્ય હોય તો હથેળીઓને પણ પંજાની ડાબી અને જમણી તરફ ભૂમિ પર સ્પર્શ કરો અને માથું બંને ઘૂંટણને સ્પર્શ કરે તેવો પ્રયત્ન કરો.
- » ધ્યાન રાખો કે ઘૂંટણ વળે નહીં.



સ્થિતિ - 11

સ્થિતિનું નામ: હસ્તઉત્તાનાસન/ઉર્ધ્વહસ્તાસન

શ્વાસ: શ્વાસ ભરવો

એકાગ્રતા કેન્દ્ર: વિશુદ્ધિ ચક્ર

મંત્ર: ઐં અર્કાય નમઃ

અર્થ: હે પવિત્રતાના શોધક! આપને પ્રણામ છે.

રીત:

- » બંને હાથની કોણી સીધી રાખીને, ખુલ્લી કરીને શરીરને પાછળની તરફ ઝૂકાવો, માથું બંને હાથની વચ્ચે સ્થિત રહેવું જોઈએ.
- » શ્વાસ અટકાવીને દૃષ્ટિ આકાશ તરફ રાખી કમરને યથાશક્તિ પાછળ ઝૂકાવો.



સ્થિતિ - 12

સ્થિતિનું નામ: પ્રણામાસન

શ્વાસ: સામાન્ય

આજ્ઞાયક કેન્દ્ર: અનાહત ચક્ર

મંત્ર: ઐ ભાસ્કરાય નમઃ

અર્થ: હે જ્ઞાનદાતા! આપને પ્રણામ છે.

રીત:

- » સ્થિતિ-11 માંથી પુનઃસ્થિતિ-1 મુજબ સૂર્યાભિમુખ નમસ્કારની સ્થિતિમાં આવો. ધ્યાન રહે કે એડી, પંજા અને ઘૂંટણ પરસ્પર ગોઠવાયેલા રહે.
- » શ્વાસની ગતિ સામાન્ય રાખો.
- » મનને સ્થિર કરી અને શરીરની અંદર ઊર્જાશક્તિનું સંચાલન થતા સંપૂર્ણ શરીર હલકું બંને છે અને સંતોષની લાગણી થતા આધ્યાત્મિક શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.
- » બંને હાથને છાતીની સામે રાખો.

સૂર્યનમસ્કારના લાભ

- » સૂર્યનમસ્કાર એક સંપૂર્ણ વ્યાયામ છે.
- » નિયમિત અભ્યાસથી શરીરના દરેક અંગ-ઉપાંગ બળવાન અને નિરોગી બને છે.
- » પેટ, આંતરડા, સ્વાદુપિંડ, હૃદય અને ફેફસાં સ્વસ્થ રહે છે.
- » કરોડરજ્જુ અને કમરને લચીલી બનાવીને તેમાં આવેલી વિકૃતિઓને દૂર કરે છે.
- » આ અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓમાં ધીરે-ધીરે સારી અસર કરવા લાગે છે.
- » સૂર્યના કિરણો ત્વચા પર પડવાથી આપણા શરીરમાં વિટામિન 'ડી' નું નિર્માણ થાય છે.
- » આ વિટામિન કેલ્શિયમ જેવા અતિઆવશ્યક ખનિજ તત્ત્વોને શરીરમાં શોષી અત્યંત ઉપયોગી બનાવે છે.
- » હાડકાં મજબૂત બનાવે છે.
- » નાના બાળકોની ઊંચાઈમાં વધારો કરે છે.

પ્રાતઃ કાળના સૂર્યના પ્રકાશનો ભરપૂર ઉપયોગ કરવાથી તણાવ, થાક, ઉદાસીનતા નિર્મૂળ થઈ જાય છે. મન, મસ્તિષ્ક અને શરીરમાં તાજગી રહે છે. સૂર્યનમસ્કારની વિવિધ પ્રક્રિયાઓ દ્વારા આપણા ઋષિમુનિઓનો આપણને પ્રાકૃતિક નિયમો સાથે સંયોગ બનાવીને આરોગ્યમય જીવન જીવવાનો અદ્ભુત સંદેશ છે.



05


આસન



ગુજરાત રાજ્ય
યોગ બોર્ડ
અમદાવાદ, ગુજરાત
સંસ્કૃતિ પ્રવર્ધન વિભાગ સ્વચ્છ







A. ઊંચાઈ વધારતા આસનો

ઊંચાઈ વધારતા આસનોમાં તાડાસન,
પશ્ચિમોત્તાનાસન, ચક્રાસન, હલાસન,
ભુજંગાસન અને સર્વાંગાસન જેવા વિવિધ
આસનોનો સમાવેશ થાય છે. આ આસનોના
નિયમિત અભ્યાસથી સ્નાયુઓ તંગ થતા
હોવાથી બાળકોની ઊંચાઈમાં વધારો થાય છે.





'તાડ'નો અર્થ 'તાડનું વૃક્ષ' થાય છે. આ આસન સ્થિતિસ્થાપકતા અને શારીરિક સજ્જતામાં વધારો કરે છે.

ફાયદા

કિશોરાવસ્થામાં ઊંચાઈ વધારવામાં આ આસન ઉપયોગી બને છે.

ખભા, ઘૂંટી અને પગના પંજાઓ મજબૂત બને છે.

ફેફસાંની કાર્યશક્તિ વધે છે.

કરોડની ચેતાઓ સતેજ બને છે.

એકાગ્રતામાં વધારો થાય છે.

સૂચનો

બંને તરફથી હાથ ઉપર લઈ જઈ તેને લૉક કરીને પણ તાડાસન કરી શકાય છે.



સ્થિતિ - 1

આસન પર ટટ્ટાર ઉભા રહો.



સ્થિતિ - 2

બંને હાથની આંગળીઓને
લૉક કરી સામેની તરફ
ખેંચો.



સ્થિતિ - 3

જોડેલી આંગળીઓ સાથે બંને
હાથને કાન પાસેથી અને પૂરક કરી
આંતર કુંભકમાં એડીઓ ઊંચી
કરી પગની આંગળીઓ પર
શરીરને ઊંચું કરો. યથાશક્તિ
ટકાવી રાખો.



સ્થિતિ - 4

રેચક કરતાં-કરતાં બંને હાથ
તથા એડીઓને નીચે લાવી
મૂળ સ્થિતિમાં આવો.



સ્થિતિ - 5

આસન પર સામાન્ય
સ્થિતિમાં ઉભા રહો.



પશ્ચિમોત્તાનાસન

ફાયદા

પાયનતંત્ર સક્રિય થાય છે.

ઠીંગણાપાણું દૂર કરે છે.

હાથ, પગ અને બીજા અંગેના સાંધાઓ મજબૂત બને છે.

શરીર કાર્યશીલ બને છે.

રોગો દૂર થાય છે.

શરીર સુડોળ અને ઘાટીલું બને છે.

એસિડિટી, વાયુ વિકાર દૂર થાય છે.

સૂચનો

ગોઠણ સીધા જ રહે તેનું ધ્યાન રાખવું.

કરોડરજ્જુની તકલીફ હોય તો આ આસન માર્ગદર્શકની સલાહમાં કરવું હિતાવહ છે.



સ્થિતિ - 1

બંને પગને સન્મુખ લાંબા સીધા ફેલાવો.



સ્થિતિ - 2

બંને હાથની આંગળાઓથી બંને પગની આંગળીઓને પકડી શરીરને આગળની તરફ ઝૂકાવો.



સ્થિતિ - 3

બંને હાથની કોણીઓને જમીનને સ્પર્શ કરાવો અને માથાને ઘૂંટણ ઉપર મૂકવા પ્રયત્ન કરો.

ચક્રાસન

આ આસનમાં શરીરની સ્થિતિ ચક્ર જેવી બનતી હોવાથી તેને 'ચક્રાસન' કહેવામાં આવે છે.

ફાયદા

નિયમિત અભ્યાસથી પેટ અને પેટની માંસપેશીઓ મજબૂત બને છે.

બાવડાં, ઘૂંટણ, સાથળના અવયવને ફાયદો થાય છે.

કરોડરજ્જુ લચીલી બને છે.

બાળકોનું ઠીંગણાપણું દૂર થાય છે.

સૂચનો

બંને હાથ અને પગ વચ્ચે યોગ્ય અંતર રાખવું.

હાથ અને પગ પર એકસરખું વજન આવે તેનું ધ્યાન રાખવું.

આસન છોડતી વખતે શરીરને પછાડો નહીં, ધીમે-ધીમે મૂળ સ્થિતિમાં આવવું.

કોઈ પણ સ્થિતિમાં ઉતાવળ કરવી નહીં.



સ્થિતિ - 1

પીઠના બળે સીધા સૂઈ જાઓ.



સ્થિતિ - 2

શ્વાસ છોડો, બંને હાથને આકાશ તરફ ઉપર ઉઠાવો અને ધીમે-ધીમે શ્વાસ ભરતા કમરને ઉપર ઉઠાવો.

સ્થિતિ - 3

હાથને ઉપરથી પાછળ વાળીને જમીન ઉપર રાખો અને તરત જ કોણીઓ ઉપર બંને બાવડાં સીધા કરી લો અને હથેળીઓ જમીન પર ટેકવો.



હલાસન

હલાસન એ સર્વાંગાસનનું પૂરક આસન છે. હલાસન સામાન્ય રીતે સર્વાંગાસન પછી કરવામાં આવે છે. આ આસનમાં શરીરની સ્થિતિ હળ જેવી થતી હોવાથી આ આસનને 'હલાસન' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

ફાયદા

કબજિયાત, મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, આંતરડાની નબળાઈ દૂર થાય છે.

પાચનક્રિયા તીવ્ર બને છે, બરોળ અને ચક્રત મજબૂત બને છે.

પીઠના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે અને કરોડરજ્જુના સ્નાયુઓને પોષણ મળે છે.

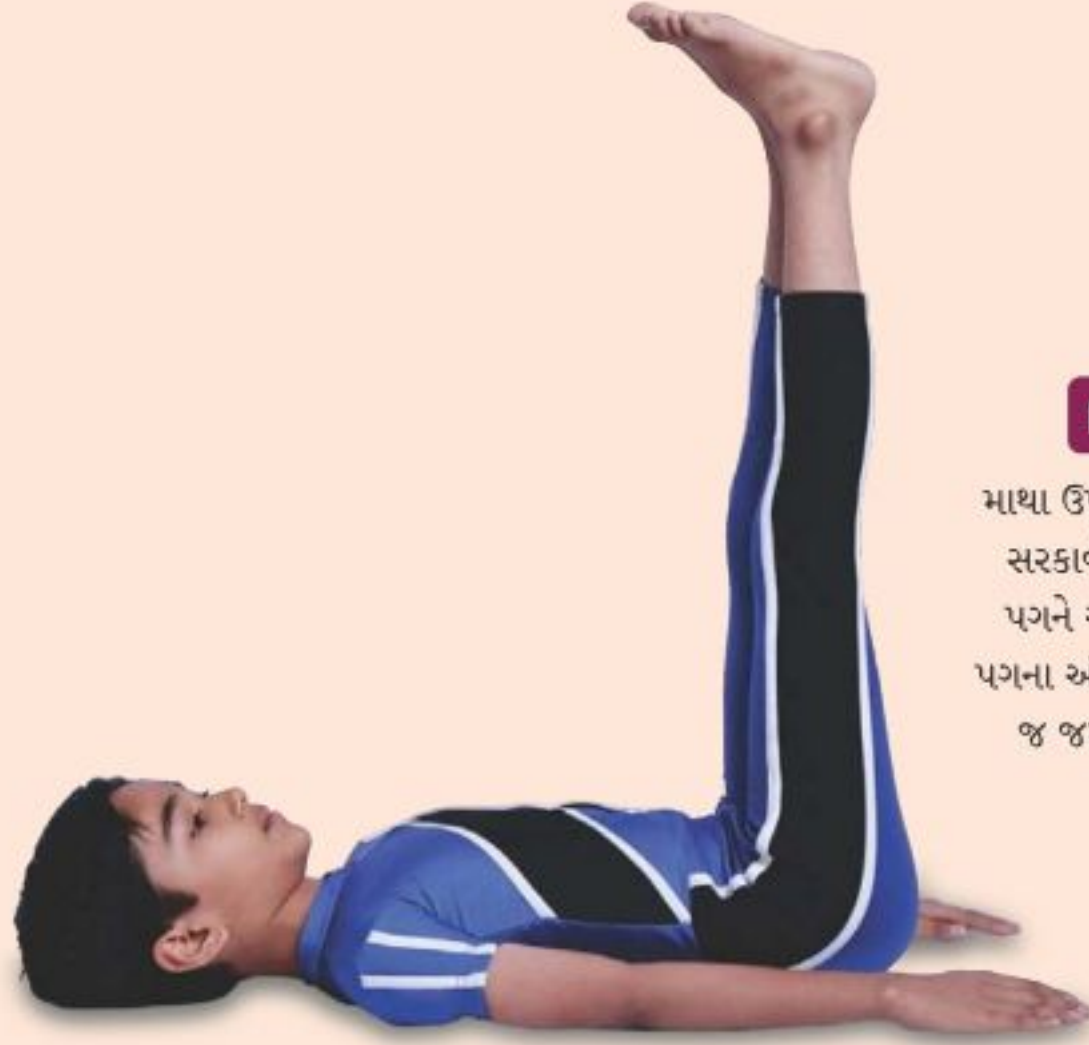
આ આસનમાં પગ અને હાથ વિપરીત દિશામાં તણાવમાં આવે છે, જેનાથી કરોડરજ્જુ પર સંપૂર્ણ તણાવ પડે છે.

બાળકોની ઊંચાઈમાં વધારો કરે છે.

સ્થિતિ - 1

પીઠના બળે સીધા સૂઈ જાઓ.





સ્થિતિ - 2

માથા ઉપરથી હાથ અને પગને
સરકાવી જમીન ઉપર બંને
પગને એવી રીતે લગાવો કે
પગના અંગૂઠા અને આંગળીઓ
જ જમીન પર સ્પર્શ કરે.



સ્થિતિ - 3

ફેફસાંમાં શ્વાસ ભરો, ઘૂંટણ સહિત પગને એકદમ સીધા રાખો અને
હાથને પગની વિપરીત દિશામાં જમીન પર ફેલાવો.

ભુજંગાસન

ભુજંગનો અર્થ નાગ અથવા સર્પ થાય છે. આ આસનમાં શરીરની સ્થિતિ ફેણ ઉઠાવેલા નાગ જેવી બનતી હોવાથી તેને 'ભુજંગાસન' કહે છે.

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.

બાળકોનું ઠીંગણાપાણું દૂર કરે છે.

સ્મરણશક્તિમાં વધારો થાય છે.

સ્થિતિ - 1

પેટના બળે જમીન પર સૂઈ જાઓ.



સ્થિતિ - 2

હાથને ખભાની નજીક રાખો અને ઘડને હાથના બળે ઉપર ઉઠાવો, આસન દરમિયાન હથેળી પર જોર આપો જેથી શરીર યોગ્ય રીતે ખેંચાયેલું રહે અને દૃષ્ટિ સામેની તરફ રાખો.



સર્વાંગાસન

સર્વનો અર્થ પૂર્ણ અથવા તમામ થાય છે. આપણા શરીરનાં બાહ્ય તેમ જ આંતરીક બધાં જ અંગો પર આ આસનનો પ્રભાવ પડતો હોવાથી તેને 'સર્વાંગાસન' કહે છે.

ફાયદા

આ આસનથી યાદશક્તિ અને મેઘાશક્તિમાં વધારો થાય છે.

ગરદનના મણકામાંથી નીકળતી જ્ઞાનતંતુની નાડીઓને સબળ બનાવે છે.

મુખ પરના ખીલ અને ડાઘા દૂર થઈ ચહેરો તેજસ્વી બને છે.

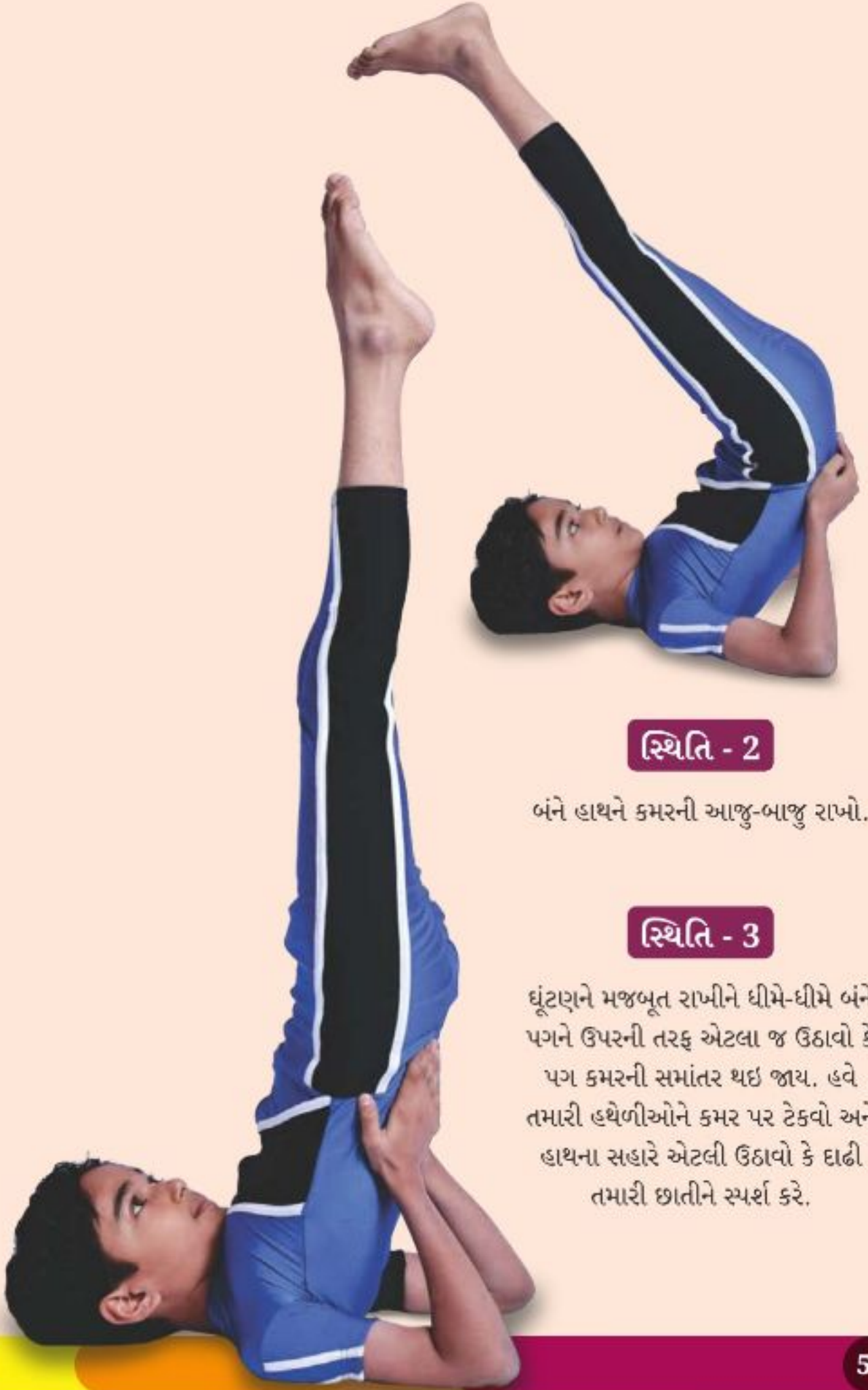
સૂચનો

મેદસ્વી વ્યક્તિએ માર્ગદર્શન હેઠળ આસન કરવું.

સ્થિતિ - 1

પીઠના બળે સીધા સૂઈ જાઓ.





સ્થિતિ - 2

બંને હાથને કમરની આજુ-બાજુ રાખો.

સ્થિતિ - 3

ઘૂંટણને મજબૂત રાખીને ધીમે-ધીમે બંને પગને ઉપરની તરફ એટલા જ ઉઠાવો કે પગ કમરની સમાંતર થઈ જાય. હવે તમારી હથેળીઓને કમર પર ટેકવો અને હાથના સહારે એટલી ઉઠાવો કે દાઢી તમારી છાતીને સ્પર્શ કરે.



B. પાયનશક્તિ વધારતા આસનો

બાળકોના શરીરમાં સતત નવા કોષોનું નિર્માણ થતું હોય છે. આ અવસ્થામાં ભૂખ વધુ લાગતી હોવાથી પાયનશક્તિ મજબૂત હોય તે ખૂબ જરૂરી છે, વજાસન, મંડૂકાસન, ઉત્તાનપાદાસન, બાલમુકુંદાસન અને પવનમુક્તાસન જેવા આસનોનો નિયમિત અભ્યાસ બાળકોની પાયનશક્તિને વધુ મજબૂત બનાવવામાં મદદ કરે છે.



વજાસન

આ આસનમાં બંને જાંઘોને વજાકાર ગોઠવવામાં આવતી હોવાથી આ સ્થિતિને 'વજાસન' કહે છે.

ફાયદા

ઘૂંટણ અને ઢીંચણના સાંઘાઓની પીડા દૂર થાય છે.
ભોજન પછી તુરંત જ આ આસનમાં બેસવાથી પાચનક્રિયા સરસ રીતે થાય છે.

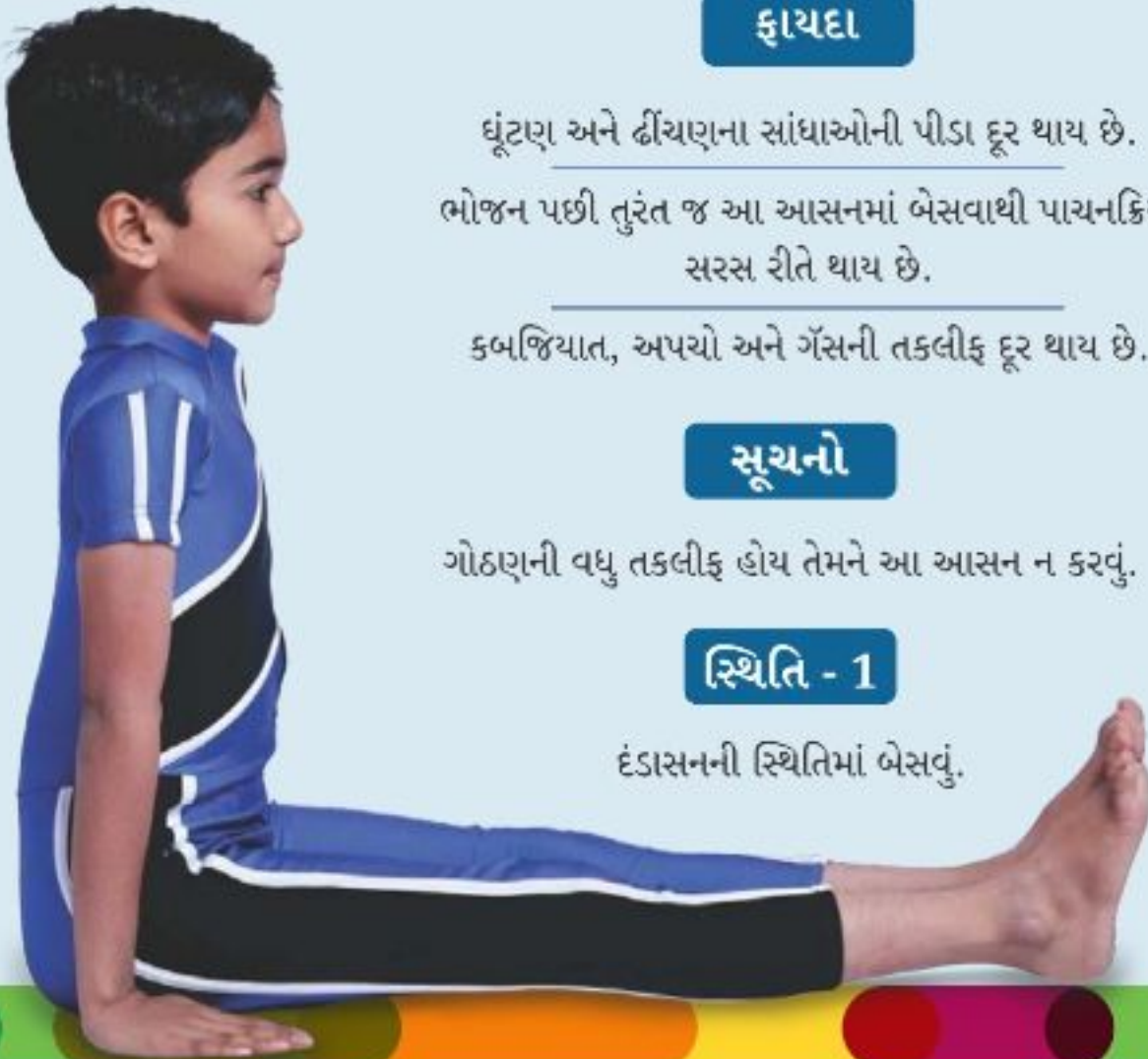
કબજિયાત, અપચો અને ગૅસની તકલીફ દૂર થાય છે.

સૂચનો

ગોઠણની વધુ તકલીફ હોય તેમને આ આસન ન કરવું.

સ્થિતિ - 1

દંડાસનની સ્થિતિમાં બેસવું.





સ્થિતિ - 2

બંને પગને ગોઠણથી વાળી પગના પંજાની
ગાદી બનાવી તેના પર બેસી જવું.
કરોડરજ્જુ સીધી રાખતા બંને હાથને
ગોઠણ પર મૂકો અને ગરદન સીધી રાખો.

મંડુકાસન

મંડુકનો સામાન્ય અર્થ દેડકો થાય છે.
આ આસનમાં સ્થિતિ દેડકા જેવી થતી હોવાથી આ આસનને 'મંડુકાસન' કહે છે.

ફાયદા

પાચનશક્તિમાં વધારો થાય છે.

ડાયાબિટીસમાં રાહત આપે છે.

જેને વારંવાર પેચોટી ખસી જતી હોય તેને માટે આ આસન ખૂબ લાભદાયક છે.
આ આસનથી શરીરમાં રક્તસંચાર બરાબર થવાથી દેહ નિરોગી રહે છે.

આ આસનથી એડીનું દર્દ મટે છે. આંખોની જ્યોતિ વધે છે. વીર્યની ઉર્ધ્વગતિ
થવાથી શરીર વજ્ર જેવું મજબૂત બને છે.

આ આસનથી નાભિમૂળમાં દબાણ આવવાથી કંદપીડન થાય છે,
જે કુંડલિની જાગ્રત કરવા માટે ઉપયોગી બને છે.

સૂચનો

કરોડરજ્જુની તકલીફ હોય તો આ આસન માર્ગદર્શકની સલાહમાં કરવું હિતાવહ છે.



સ્થિતિ - 1

દંડાસનની સ્થિતિમાં બેસવું.



સ્થિતિ - 2

બંને પગને વાળો અને બંને પગના તળીયાની ગાદી બનાવો.



સ્થિતિ - 3

બંને હાથની મુઠ્ઠી વાળો, શ્વાસ છોડો, પેટને સંપૂર્ણ ખાલી કરો અને ધીમે-ધીમે શરીરને કમરથી વાળી આગળની તરફ ઝૂકો, મોં ઉપરની તરફ રાખી સીધી દૃષ્ટિ રાખો.

ઉત્તાનપાદાસન

ઉત્તાનનો અર્થ થાય છે (ઉપરની દિશા) અને પદ એટલે પગ. આ આસનમાં ઉત્તાન (ચિત્ત) પર સૂવાથી પગ ઉભા કરવામાં આવે છે, માટે આ આસનને 'ઉત્તાનપાદાસન' કહેવામાં આવે છે.

ફાયદા

પાચનશક્તિમાં વધારો કરે છે.

આ આસન નાભિ કેન્દ્ર (મણિપુર ચક્ર)માં સંતુલન સ્થાપિત કરે છે.

પેટનો દુખાવો, વાયુ (પેટનો પવન), અપચો અને ઝાડા દૂર કરવામાં મદદરૂપ છે.

પેટના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવી પેટની ચરબી ઓછી કરે છે.

સૂચનો

કમર દર્દ હોય તેવા બાળકોએ આ આસન નિષ્ણાતની સલાહ સાથે કરવું.
અથવા એક પગથી કરવું.



સ્થિતિ - 1

જમીન પર સપાટ સૂવું, પગ સીધા રાખો અને હાથ બાજુમાં રાખો.



સ્થિતિ - 2

ઘૂંટણ વાળ્યા વગર શ્વાસ લેવો, ધીમે-ધીમે તમારા બંને પગ ઉપર ઊંચા કરો અને 30 કિંગ્રીનો ખૂણો બનાવો. સામાન્ય રીતે શ્વાસ લો, થોડીવાર આ સ્થિતિમાં રહો.

બાલમુકુંદાસન

બાળ એટલે બાળક અને મુકુંદ એટલે શ્રીકૃષ્ણ.

ફાયદા

પાયનશક્તિ સક્રિય બનાવે છે.

કરોડરજ્જુને સશક્ત બનાવે છે અને શારીરિક પીડાઓ દૂર કરે છે.

પગની માંસપેશીઓને વ્યાયામ મળે છે તથા પેટના વિકારો દૂર થાય છે.

સૂચનો

કરોડરજ્જુની તકલીફ હોય તો માથું ઊંચું કરવું નહીં.

સ્થિતિ - 1

પીઠના બળે સીધા સૂઈ જાઓ.





સ્થિતિ - 2

બંને પગના અંગૂઠા હાથથી પકડી તેને નાક અથવા કપાળને સ્પર્શ કરાવવાનો પ્રયત્ન કરો.



પવનમુક્તાસન

આ આસનના અભ્યાસથી વાયુ વિકાર તુરંત દૂર થતો હોવાથી આ સ્થિતિને 'પવનમુક્તાસન' કહે છે.

ફાયદા

કબજિયાતના રોગીઓ માટે વિશેષ લાભદાયક છે.

પેટના વિકારોને દૂર કરે છે.

ચહેરાનું તેજ વધારે છે.

વાળને ખરતા રોકે છે.

વાયુ સંબંધિત રોગ, ગઠીયા, સાંધાના દુખાવામાં રાહત આપે છે.

સ્થિતિ - 1

પીઠના બળે સીધા સૂઈ જાઓ.





સ્થિતિ - 2

બંને પગ છાતી સુધી લઈ જાઓ, બંને હાથથી બંને ઘૂંટણ પકડીને છાતી પર દબાવીને રાખો, શ્વાસભરી શ્વાસ છોડતા માથું ઉંચકીને નાક અને ઘૂંટણ પર સ્પર્શ કરો.



C. યાદશક્તિ / એકાગ્રતા વધારતા આસનો

બાલ્યાવસ્થા દરમિયાન અભ્યાસમાં યાદશક્તિ અને એકાગ્રતા ઉત્તમ રહે તે ખૂબ જરૂરી છે. યાદશક્તિ અને એકાગ્રતા જેટલી ઉત્તમ હશે તેટલું જ ભવિષ્ય ઉજ્જવળ બનશે. બાળકો મેઘાવી અને તેજસ્વી બને તે માટે આપણી યોગ પરંપરામાં ધ્રુવાસન, વૃક્ષાસન, ત્રિકોણાસન, ગરુડાસન, પાદહસ્તાસન, શશાંકાસન, મત્સ્યાસન અને પદ્માસન જેવા આસનોની રચના કરવામાં આવી છે, આ આસનોના નિયમિત અભ્યાસથી યાદશક્તિ અને એકાગ્રતામાં વધારો થાય છે.

ધ્રુવાસન

ભક્ત ધ્રુવ દ્વારા આ આસન ધારણ કરી તપશ્ચર્યા કરી હોવાથી આ આસનને 'ધ્રુવાસન' કહે છે.

ફાયદા

મનને એકાગ્ર કરવામાં મદદ કરે છે.

વિદ્યાર્થીઓમાં યાદશક્તિનો વિકાસ કરે છે અને આળસને દૂર રાખે છે.

પગને મજબૂત બનાવે છે.

સ્થિરતા પ્રદાન કરે છે.



સ્થિતિ - 1

આસન પર સીધા ઉભા રહો.

સ્થિતિ - 2

જમણા પગને વાળીને ડાબા પગના મૂળ પાસે બહારની તરફ રાખો, બંને હાથને બાજુમાં સમાંતર રાખો. સમતોલન જાળવી પૂરક કરતાં-કરતાં બંને હાથ મસ્તક પર ઊંચા કરી નમસ્કાર મુદ્રા કરો.



વૃક્ષાસન



'વૃક્ષ'નો અર્થ 'ઝડ' થાય છે. આ આસન વૃક્ષના આકારરૂપ હોવાથી તેને 'વૃક્ષાસન' કહેવામાં આવે છે.

ફાયદા

એકાગ્રતામાં વધારો થાય છે.

પગ મજબૂત બને છે.

ખભા, ઘૂંટી અને ઘૂંટણની સખતાઈ દૂર થાય છે.

થાક ઝડપથી દૂર થાય છે અને પગનો દુખાવો દૂર થાય છે.

માનસિક અને શારીરિક સ્થિરતા કેળવાય છે.

સૂચનો

મેદસ્વી બાળકે આ આસન ન કરવું.

સ્થિતિ - 1 સીધા ઊભા રહો.



સ્થિતિ - 2

જમણો પગ વાળીને તેનું તળિયું ડાબા સાથળના અંદરના ભાગ પર લગાવો અને બંને બાજુથી હાથ ઉપર તરફ લઈ જાઓ.

સ્થિતિ - 3

સમતોલન જાળવી પૂરક કરતાં-કરતાં બંને હાથ મસ્તક પર ઊંચા કરી નમસ્કાર મુદ્રા કરો.





ત્રિકોણાસન

'ત્રિ'નો અર્થ 'ત્રણ' અને 'કોણ'નો અર્થ 'ખૂણા' થાય. આ આસનમાં બે હાથ અને ઘડ આ ત્રણ અંગો વડે ત્રિકોણ બનતો હોવાથી આ આસનને 'ત્રિકોણાસન' કહેવામાં આવે છે.

ફાયદા

એકાગ્રતામાં વધારો કરે છે.

પેટના સ્નાયુઓ મજબૂત બનવાથી પેટની તકલીફો દૂર થાય છે.

ગરદન, પીઠ અને પગના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે.

શરીર પર જામેલી વધારાની ચરબી દૂર થાય છે.

પીઠ અને પગનો દુખાવો મટે છે.

સૂચનો

કમરની મુશ્કેલી અથવા પેટનું કોઈ ઓપરેશન કરાવ્યાના તુરંત બાદ ડૉક્ટરની સલાહ વિના આ આસન ન કરવું.

પોતાની શારીરિક મર્યાદાને ધ્યાનમાં રાખીને આ આસન કરવું.



સ્થિતિ - 1

આસન પર બંને પગને ખભાની સમાંતર રાખીને ઊભા રહો.



સ્થિતિ - 2

બંને હાથને બાજુની તરફ ઉપર ખભાની સમાંતર રાખો ડાબા પગનો પંજો ડાબી બાજુ સીધો કરો.



સ્થિતિ - 3

દીર્ઘ પૂરક કરી રેચક કરતાં-કરતાં કમરને ડાબી બાજુ ઝૂકાવો, ડાબા હાથની આંગળીઓ ડાબી એડી સાથે લગાવો. ઘૂંટણ સીધા રાખીને જમણા હાથને આકાશ તરફ સીધો કરો, નજર આકાશ તરફ કરો.



સ્થિતિ - 4

પૂરક કરતાં કરતાં મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવો.



સ્થિતિ - 5

આસન પર બંને પગને છૂટા રાખીને ઊભા રહો ત્યાર બાદ એ જ પ્રમાણે જમણી તરફ પણ પુનરાવર્તન કરો.

ગડડાસન



ફાયદા

એકાગ્રતામાં વધારો કરે છે.

પેશીઓને સુદ્રઢ બનાવે છે.

ખભા, પગ અને હાથના સાંધાને લચીલા બનાવે છે.

સ્થિતિ - 1

દંડાસનમાં આરામથી ઉભા રહો અને શ્વાસોશ્વાસ સામાન્ય રાખો. જમણા પગને ડાબા પગ પર ટેકવો. જમણી જાંઘ ડાબી જાંઘ પર ટેકવેલી હોવી જોઈએ અને જમણા પગની આંગળીઓને જમીન પર રાખો.

સ્થિતિ - 2

હવે જમણા પગને ફેરવો અને તેને ડાબા પગની પાછળ એવી રીતે લાવો કે જમણો પગનો અંગૂઠો ડાબી પિંડી પર રહે. હવે બંને હાથ ઉંચા કરો.

સ્થિતિ - 3

ડાબા હાથને જમણા હાથ પર મૂકો, બંને કોણીને 90° ડિગ્રી વાળો અને ડાબા હાથને ફેરવી તેને જમણા હાથની સામે લાવો, બંને હથેલીઓ જોડો, ક્રમાનુસાર સમસ્થિતિમાં પાછા આવો અને બીજી તરફ પુનરાવર્તન કરો.







‘પાદ’નો અર્થ ‘પગ’ અને ‘હસ્ત’નો અર્થ ‘હાથ’ થાય છે.
આમ ‘પાદહસ્તાસન’ એટલે કે જેમાં હાથને પગ તરફ નીચે લઈ જવા.

ફાયદા

એકાગ્રતામાં વૃદ્ધિ થાય છે.

પેટ અને પેદુના તમામ અવયવોની કાર્યક્ષમતા વધે છે તથા તેને લગતી તકલીફો દૂર થાય છે.

કમર પાતળી બને છે અને કરોડરજ્જુ સ્થિતિસ્થાપક બને છે.

ખાસ કરીને કરોડની ચેતાઓ સતેજ બને છે અને પગ મજબૂત બને છે.

મૂત્રને લગતી તકલીફો અટકાવે છે.

સૂચનો

કમરના દુઃખાવા, પેટના આંતરિક સોજા, અલ્સર (ચાંદાં), નેત્રરોગ,
ચક્કર, કરોડરજ્જુના દુઃખાવામાં આ આસન ન કરવું.



स्थिति - 1

आसन पर बने
पगना पंजा भेगा
राभीने सीधा ठाभा
रखो.





સ્થિતિ - 2

પૂરક કરતાં-કરતાં બંને હાથને મસ્તક પર સીધા ઊંચા કરી થોડા પાછળની તરફ ઝૂકો.



સ્થિતિ - 3

રેચક કરતાં-કરતાં કમરમાંથી આગળ ઝૂકી બંને હાથને બંને પગની બાજુમાં મૂકો. પગ ઘૂંટણમાંથી વળે નહીં તેની કાળજી રાખો.



સ્થિતિ - 4

પૂરક કરતાં, મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવો.

શશાંકાસન

ફાયદા

બાળકોની મેઘાવી શક્તિનો વિકાસ થાય છે.

માનસિક તણાવ, ક્રોધ, ચીડિયાપાણું, ગુસ્સો વગેરેને દૂર કરીને માનસિક શાંતિ પ્રદાન કરે છે.

આંતરડાં, ચક્રત, સ્વાદુપિંડ અને કિડનીને ઊર્જા પ્રદાન કરે છે.

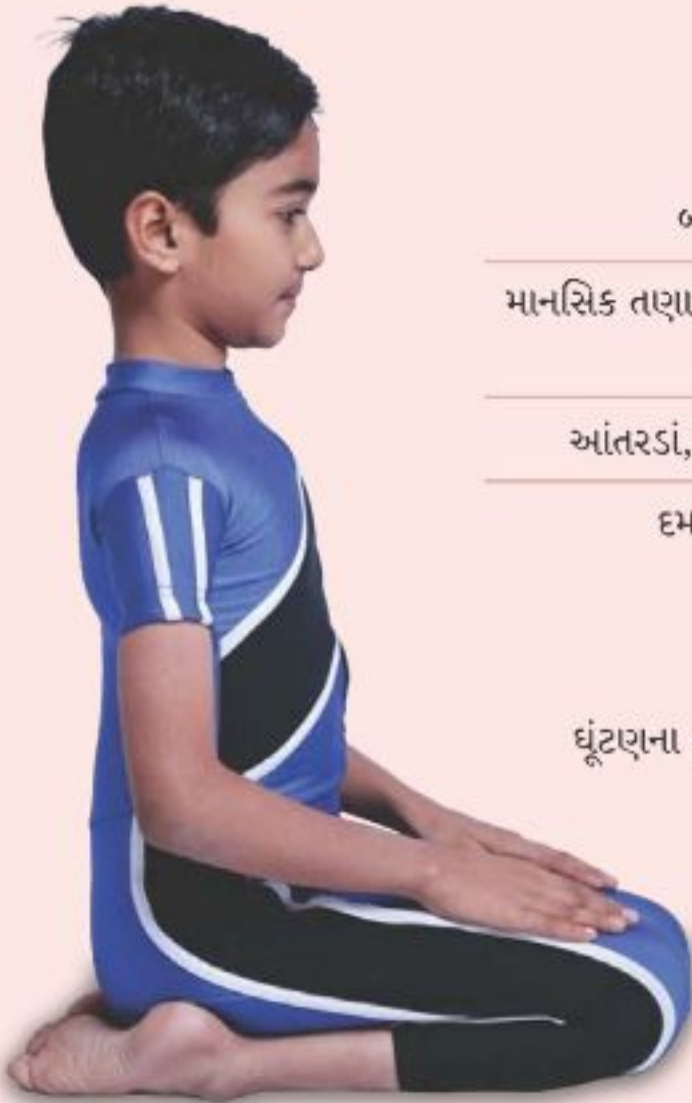
દમ અને હૃદયરોગીઓ માટે વિશેષ લાભપ્રદ છે.

સૂચનો

ઘૂંટણના દુખાવાવાળી વ્યક્તિએ સાવચેતી રાખવી અથવા વજાસન ન કરવું.

સ્થિતિ - 1

વજાસનમાં બેસી જાઓ.





સ્થિતિ - 2

બંને હાથને શ્વાસ ભરતાં ઉપરની તરફ ઉઠાવો, તે સમયે આગળની તરફ વળતાં શ્વાસ બહાર છોડો, બંને પગ આગળથી ખોલો.



સ્થિતિ - 3

બંને હાથને આગળની તરફ ફેલાવી હથેળીઓને નીચેની તરફ રાખતાં કોર્ણી સુધી હાથને જમીન પર ટેકવો, માથું અથવા દાઢી જમીન પર ટેકવો.

મત્સ્યાસન (ફિશ પોઝ)

મત્સ્યનો સામાન્ય અર્થ માછલી થાય છે. આ આસનમાં સ્થિતિ માછલી જેવી બનતી હોવાથી તેને 'મત્સ્યાસન' કહે છે.

ફાયદા

શીર્ષાસન અને સર્વાંગાસન પછી આ આસનને કરવાથી વિકારો દૂર થાય છે અને અગાઉ કરેલા યોગાભ્યાસના લાભમાં વધારો કરે છે.

બાળકોની એકાગ્રતા અને વિચારશક્તિમાં વધારો થાય છે.

સ્થિતિ - 1

પીઠના બળે સીધા સૂઈ જાઓ.





સ્થિતિ - 2

હવે બંને પગને સૂતા-સૂતા પદાસનની સ્થિતિમાં આવો.



સ્થિતિ - 3

બંને હાથથી માથાના મધ્યભાગને જમીન પર ટેકવો.

બંને હાથથી બંને પગના અંગૂઠા પકડો, કોણી જમીનથી અડાડીને રાખો અને પીઠના ભાગને ઉપર ઉઠાવો.

પદ્માસન

ફાયદા

શરીર તથા મનમાં સ્થિરતા આવે છે.

નકારાત્મક વિચારો દૂર થાય છે.

અનિદ્રા દૂર કરે છે.

એકાગ્રતા, યાદશક્તિ, તનાવ મુક્તિ, શાંતિ, માનસિક શક્તિ વિગેરેમાં વધારો કરે છે.

સ્થિતિ - 1

ઠંડાસનની સ્થિતિમાંથી બંને પગ ગોઠણથી વાળી એકબીજાની જાંઘ પર રાખવા, કરોડરજ્જુ સીધી રાખવી.

સ્થિતિ - 2

બંને હાથ સીધા રાખી હથેળીના પાછળના ભાગને ગોઠણ પણ મુકવા. કરોડરજ્જુ સિવાય આખું શરીર શિથિલ રાખવું.







**ગુજરાત રાજ્ય
યોગ બોર્ડ**
સમતપમત, પુરા અને
સાચી યોગ પ્રવૃત્તિઓ વિલાસ જીવનકે



શાંભવી મુદ્રા

ફાયદા

ધ્યાન શક્તિનો વિકાસ થાય છે.

સ્મરણશક્તિ તેજ બને છે અને
આજ્ઞાયક વિકસિત થાય છે.

આંખોમાં આકર્ષણ ઉત્પન્ન થાય છે અને
આંખોના તેજમાં પણ વૃદ્ધિ થાય છે.

સૂચનો

આંખોમાં દર્દ અનુભવાય અથવા
પાણી આવે તો તુરંત આંખો બંધ કરો.

રીત

સુખાસનમાં બેસો, કરોજરજ્જુ અને ગરદન ટટ્ટાર રાખો.

હાથમાં જ્ઞાન મુદ્રા બનાવવી, પૂર્ણ એકાગ્રચિત્ત થઈ
દૃષ્ટિ બંને આંખોની વચ્ચે રાખવી.

ભૂમધ્યમાં દૃષ્ટિને સ્થિર કરવી, પલક ન ઝપકાવી જોઈએ.

એકીટસે ભૂમધ્યમાં દૃષ્ટિ સ્થાપિત કરવી, આંખમાં દર્દ થાય કે પાણી
આવે તો આંખ બંધ કરી 2 થી 3 વાર પુનરાવર્તન કરવું.



જ્ઞાન મુદ્રા

આ ખુબ જ પ્રચલિત મુદ્રા છે. જોવામાં સાધારણ પરંતુ પ્રભાવમાં અત્યંત લાભદાયક મુદ્રા છે.

ફાયદા

નિરંતર અભ્યાસથી અનેક માનસિક બીમારીઓ દૂર થાય છે.

અનિદ્રા, ચીડિયાપાણું, ક્રોધ, સ્મરણશક્તિમાં ઘટાડો જેવી અનેક બીમારીઓમાં લાભદાયક છે.

સ્થિતિ

પદ્માસન, અર્ધ પદ્માસન, સિદ્ધાસન અથવા સુખાસનમાં બેસો અને હાથોને ઘૂંટણ પર મૂકી તર્જની આંગળીના આગળના ભાગથી અંગૂઠાના અગ્રભાગને સ્પર્શ કરો. અન્ય આંગળીઓને સીધી રાખો. 15 મીનિટથી વધુ સમય શાંત મને બેસવું.



વિપરીત કરણી મુદ્રા

ઘેરંડ સંહિતા અનુસાર નાભિના મૂળમાં સૂર્ય નાડી અને મુખ પાસે ચંદ્ર નાડી આવેલી છે. જ્યારે નીચેથી સૂર્ય નાડી પોતાના તેજથી શરીરમાં રહેલા અમૃતનું પાન કરે છે ત્યારે મનુષ્યની મૃત્યુ થઈ જાય છે, સૂર્યને ઉપરની તરફ અને ચંદ્રને નીચેની તરફ લાવવાની હોય છે. એક બીજાની વિપરીત નાડીઓને લઈ જવાની હોવાથી આ મુદ્રાને વિપરીત કરણી કહે છે.

ફાયદા

નિત્ય અભ્યાસથી યુવાવસ્થા બની રહે છે અને સ્થિરતા પ્રાપ્ત થાય છે.

નિત્ય અભ્યાસથી જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે.

ચક્રોનું ધ્યાન કરવાથી તેજ, બળ, વીર્યની વૃદ્ધિ થાય છે.

સ્થિતિ

સર્વાંગાસનની જેમ પગને ઉપર ઉઠાવીને શરીર તરફ પગ ઢાળેલા રાખો, યથાસંભવ 1 મીનિટ સ્થિર રહો.

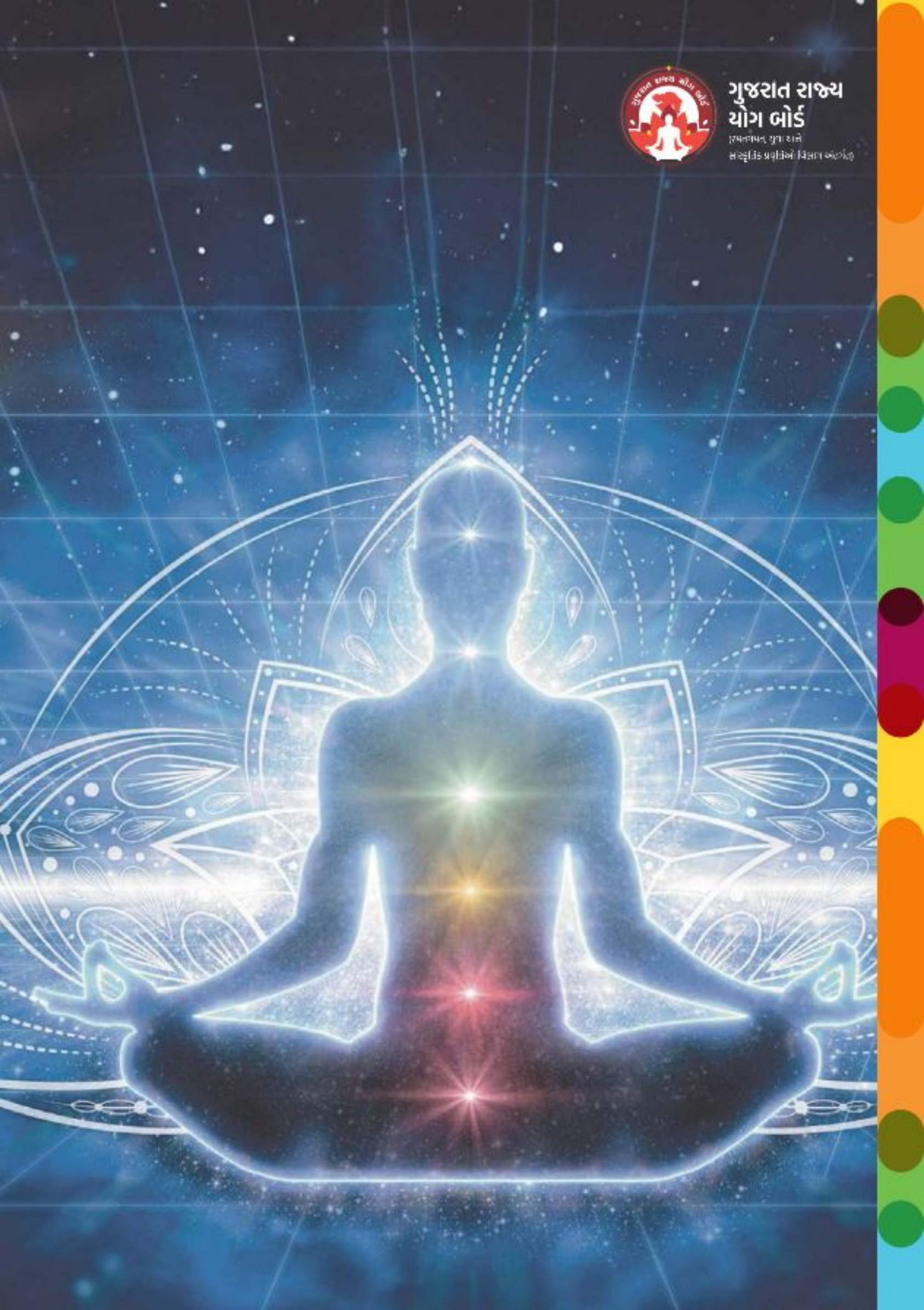


07

प्राणायाम



ગુજરાત રાજ્ય
યોગ બોર્ડ
અમદાવાદ, ગુજરાત
સર્વોચ્ચ પ્રશિક્ષણ વિજ્ઞાન સંસ્થા



ભસ્ત્રિકા

ફાયદા

ફેફસાં મજબૂત બને છે, જેના કારણે દમ અને ક્ષય જેવા રોગો દૂર થાય છે.

શરદી, ખાંસી તથા વાયરલ ઇન્ફેક્શન દૂર કરે છે.

વાત, પિત્ત, કફ જેવા દોષનો નાશ કરે છે.

શરીરના વિષેલા પદાર્થ દૂર થાય છે, જેથી રક્તનું શુદ્ધિકરણ થાય છે.

એલર્જીમાં ઝડપથી લાભ મળે છે.

સારી અને ગાઢ નિદ્રાનો અનુભવ થાય છે.

પાચનતંત્ર અને શ્વસનતંત્ર મજબૂત બને છે.

રીત

- » ધ્યાનાત્મક આસનમાં બેસવું.
- » બંને હાથમાં ધ્યાન મુદ્રા બનાવો.
- » બંને નાકથી પૂરી શક્તિ સાથે ઊંડો શ્વાસ ભરો અને ત્યારબાદ એટલી જ તીવ્રતાથી શ્વાસ બહાર છોડો.
- » ધીમી, મધ્યમ અને તીવ્ર ગતિથી અભ્યાસ કરી શકાય.





ફાયદા

આ પ્રાણયામ સમગ્ર શરીરનું કાયાકલ્પ કરે છે.

પાયનતંત્ર અને અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓને કાર્યાન્વિત કરે છે.

બાળકોમાં હિમોગ્લોબિન, વિટામિન, મિનરલ્સની ઉણપ હોય તો
આ અભ્યાસ લાભદાયક છે.

શરીરમાં કોઈ બ્લૉકેજ હોય, કોઈ પણ સ્થાનમાં ટ્યૂમર હોય તો
આ પ્રાણયામનો અભ્યાસ લાભકારક છે.

ડાયબીટિસ કે વાયુ સંબંધિત વિકારો દૂર કરે છે.

ચહેરાના તેજમાં વધારો કરે છે.

વજન ઓછું કરવા લાભદાયક છે.

સૂચનો

બાળકોમાં વધુ ચંચળતા હોય તો કપાલભાતી પ્રાણયામનો વધુ ઝડપી અભ્યાસ કરવો.

રીત

સક્રિયતાપૂર્વક શ્વાસ છોડવો અને નિષ્ક્રિયતાથી શ્વાસ ભરવા પર ધ્યાન આપવું.

એક સેકન્ડમાં એકવાર શ્વાસ બહાર છોડવો.

શ્વાસ બહાર છોડો ત્યારે પેટ અંદરની તરફ લઈ જવું.

શ્વાસ તીવ્રતાથી બહાર કાઢવો.

શરૂઆતમાં 30-30નો રાઉન્ડ કરવો, ધીરે-ધીરે શરીરની ક્ષમતામાં વધારો થાય તે
રીતે અભ્યાસમાં વધારો કરવો.

આ પ્રાણયામનો 5 મીનિટ નિયમિત અભ્યાસ કરવો.

અનુલોમ વિલોમ



સમય (અનુપાત)

શરૂઆતમાં શ્વાસ ભરવાની, રોકવા અને છોડવાનો સમય સરખો રાખવો. (1:1:1)

અભ્યાસ અને ક્ષમતામાં વધારો થાય તે રીતે અનુપાતમાં વધારો કરો. (1:2:1)

સારો અભ્યાસ થાય પછી (1:4:2)ના સમયથી શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા કરવી.

શ્વાસન

શ્વાસન ધીમું અને મંદ હોવું જોઈએ.

એક હથેલી શ્વાસ લેવો અને છોડવો.

શ્વાસ લેતા અને છોડતા શ્વાસનો અવાજ ન આવવો જોઈએ.

ફાયદા

અનુલોમ વિલોમ પ્રાણાયામથી શાંતિનો અનુભવ થાય છે તથા એકાગ્રતામાં વધારો કરે છે.

તણાવ દૂર કરી જીવન શક્તિમાં વધારો કરે છે.

દુર્બળથી દુર્બળ વ્યક્તિ પણ સ્વસ્થ બને છે.

રીત

સૌપ્રથમ કોઈ પણ આરામદાયક સ્થિતિમાં બેસો.

કરોડરજ્જુ, ગરદન સીધી અને આંખો બંધ રાખો.

જમણા હાથથી પ્રણવમુદ્રા બનાવો. ડાબા હાથની હથેળી આકાશ તરફ ખુલ્લી ઠીંચણ પર રાખો.

સૌપ્રથમ જમણા અંગૂઠાથી જમણી નાસિકાને બંધ કરો અને ડાબા નાસિકાથી ધીમે-ધીમે શ્વાસ ભરો.

બંને નાસિકા બંધ કરો, ધીરે-ધીરે જમણી નાસિકાથી શ્વાસ બહાર કાઢો પછી તુરંત જ જમણી બાજુથી શ્વાસ ભરો, ડાબી નાસિકા બંધ રાખો.

જમણી નાસિકા બંધ કરો અને ડાબી બાજુથી શ્વાસ બહાર કાઢો, આમ એક રાઉન્ડ થયો.

આ પ્રમાણેનો 5 થી 10 મીનિટ અભ્યાસ કરો.



બ્રામરી



ફાયદા

એકાગ્રતા વધારવા માટે અત્યંત લાભદાયક છે.

તાણાવ, ક્રોધ, ચિંતા અને અનિદ્રા દૂર કરે છે.

મન શાંત કરી અંતર્મુખી બનાવે છે.

તંત્રિકા તંત્ર પર ખૂબ સારી અસર પડે છે.

ધ્યાનમાં સરળતાથી પહોંચવા માટે ખૂબ લાભદાયી છે.

સૂચનો

કાનના ગંભીર રોગો હોય તેમણે આ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ
નિરક્ષકની ઉપસ્થિતિમાં કરવો.

રીત

આંખો બંધ રાખી કમર ગરદન સીધી રાખી ધ્યાનાત્મક આસનમાં બેસવું.

બંને હાથો વડે સનમુખી મુદ્રા બનાવવી અંગૂઠાથી કાન બંધ કરો, પ્રથમ આંગળી (તર્જની)ને
ભ્રમર પર રાખો, બીજી આંગળી (મધ્યમા)ને કોમળતાથી આંખો પર રાખો.

ત્રીજી આંગળી (અનામિકા)ને નાકના હાડકા જેવા ભાગ પર રાખો.

ચોથી આંગળી (કનિષ્ઠા)ને નાક અને હોઠની વચ્ચેના ભાગ પર રાખવી.

ત્યારબાદ શ્વાસ શ્વાસ ભરી શ્વાસ છોડતા દીર્ઘ સ્વરોમાં મકારની ધ્વનિનું ઉચ્ચારણ કરો.

ભમરો જેવી રીતે ગુંજન કરે તેવી રીતે મકારની ધ્વનિનો નાદ કરો.

શીતલી

શીતાલી એટલે ઠંડક. આ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ મન અને શરીરને ઠંડક પ્રદાન કરે છે.

રીત

- » પદાસન અથવા સુખાસનમાં બેસો.
- » બંને હાથ ઘૂંટણ પર રાખી, કરોડરજ્જુ ટટ્ટાર રાખો.
- » જીભને બાજુઓથી એક કરી નળીનો આકાર આપો.
- » નળી આકાર થયેલી જીભ દ્વારા શ્વાસ લો; ફેફસાંને તેમની મહત્તમ ક્ષમતા સુધી હવાથી ભરો; જીભને મોંની અંદર લો અને મોં બંધ કરો.
- » નાક દ્વારા ધીમે-ધીમે શ્વાસ છોડો.
- » 5 થી 10 મીનિટ તેને પુનરાવર્તિત કરો.

ફાયદા

- » આ પ્રાણાયામથી મન પ્રસન્ન અને પિત્ત દોષ દૂર થાય છે.
- » તરસમાં ઘટાડો કરે છે.
- » રક્ત શુદ્ધિ કરે છે અને મન શાંત થાય છે.





ઉદ્ગીત પ્રાણાયામ



ફાયદા

- » માનસિક વિકારો દૂર થાય છે.
- » મન શાંત અને સ્થિર થાય છે.
- » અનિદ્રા અને દુઃસ્વપ્નમાંથી છૂટકારો મળે છે.
- » ચહેરાનું તેજ વધે છે.
- » નકારાત્મકતા દૂર થાય છે.

રીત

- » કોઈ પણ ધ્યાનાત્મક આસનમાં નેત્રો બંધ કરી બેસવું.
- » ઉંડા શ્વાસ ભરી શ્વાસ છોડતા-છોડતા ઓમકારની ધ્વનિનું ઉચ્ચારણ કરવું.



08

ત્રાટક

ફાયદા

- » ત્રાટકથી આંખોનું તેજ વધે છે.
- » આંતરિક શાંતિ મળે છે, જેથી તણાવમાં રાહત મળે છે.
- » મગજને આરામ આપે છે.
- » એકાગ્રતામાં વધારો થાય છે.
- » વિચારો ઓછા થાય છે, જેથી મગજને આરામ મળે છે.

રીત

- » આરામદાયક સ્થિતિમાં બેસો. હાથને ધ્યાન મુદ્રા બનાવી ઠીંચણ પર રાખો.
- » હવે ધીમા શ્વાસ લઈ આંખો બંધ કરી થોડા સમય માટે બેસો.
- » ત્યારબાદ આંખો ખોલી અને દૃષ્ટિ સ્થિર કરી મીણબત્તીની જ્યોત પર આંખો પટપટાવ્યા વગર એકીટસે જૂઓ.
- » આંખોમાંથી પાણી આવે અથવા આંખમાં પીડા થાય તો આંખ બંધ કરી દેવી.
- » 3 થી 5 વાર પુનરાવર્તન કરવું.

સૂચનો

ત્રાટક ક્રિયાને મીણબત્તી અથવા અન્ય કોઈ વસ્તુ રાખીને પણ કરી શકાય છે, જેમ કે નાકની આગળનો ભાગ અથવા ઇષ્ટદેવની પ્રતિમા પર પણ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકાય છે.





સૂચનો

ધ્યાનના પ્રારંભિક તબક્કામાં મનને પ્રસન્ન કરે તેવું સંગીત વગાડી શકાય.

જેટલો સમય બેસી શકાય તેટલો સમય આ સ્થિતિમાં બેસવું.

રીત

- » કોઈ પણ ધ્યાનાત્મક આસનમાં બેસો.
- » કરોડરજ્જુને આરામથી એકદમ સીધી રાખો.
- » ધ્યાનમુદ્રા અથવા જ્ઞાનમુદ્રા ધારણ કરો.
- » માથાને સીધું રાખીને આંખો કોમળતાથી બંધ કરીને બેસો.
- » તમારી ભ્રમરોની વચ્ચે હળવું ધ્યાન લઈ જાઓ અને આવતા-જતાં શ્વાસનો અનુભવ કરો.
- » પૂર્વ વિચારોને છોડવાનો પ્રયાસ કરો અને પવિત્ર નિર્મળ વિચાર મનમાં લાવવાનો પ્રયાસ કરો.
- » નિર્મળ વિચારો સાથે સાથે આ સ્થિતિમાં થોડો સમય સ્થિર રહો.



10

આદર્શ
બાળક



ગુજરાત રાજ્ય
યોગ બોર્ડ
અમદાવાદ, ગુજરાત
સંસ્કૃતિ પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત



આદર્શ બાળકની દિનચર્યા

દરરોજ સવારે સૂર્યોદય પહેલા જાગવું.

નિયમિત યોગાભ્યાસ તથા સૂર્યનમસ્કાર.

નિયમિત પ્રાર્થના કરવી.

નિયમિત શાળાએ જવું.

હંમેશા એકાગ્રતા અને ખંતથી અભ્યાસ કરવો.

નિયમિત રીતે સંતુલિત અને ઘરનો જ આહાર લેવો.

ઓછામાં ઓછી એક કલાક ઘરની બહાર કોઈ રમત રમવી.

સૂતા પહેલા પ્રેરક પુસ્તક વાંચવું.

રાત્રે સમયસર સૂઈ જવું.

આદર્શ બાળકનો આહાર

હાડકાંની મજબૂતી માટે નિયમિત દૂધ પીવું.

સવારે ઘરના નાસ્તા સાથે અવશ્ય કોઈ એક ફળ લેવું.

રોજિંદા ભોજનમાં કઠોળ, લીલાશાકભાજીનું પ્રમાણ વધુ રાખવું.

ગમા-આણગમા છોડી દરેક પ્રકારના ભોજનની આદત પાડવી.

ક્યારેય અત્રનો અનાદર ન કરવો.

પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી પીવું.

આઈસ્ક્રીમ, ચોકલેટ, ફાસ્ટફૂડ અને પેક ફૂડને ટાળો.

ખુલ્લો અને બિનઆરોગ્યપ્રદ ખોરાક ક્યારેય ન ખાવો.

દરેક ભોજન પહેલા ભગવાનનું સ્મરણ કરવું.

સૂર્યાસ્ત પહેલા રાત્રીનું ભોજન કરવાની આદત પાડો.

રાત્રીના ભોજન માટે હળવું ભોજન પસંદ કરો.

આદર્શ બાળકના સંસ્કાર

દરરોજ માતા, પિતા, વડીલ, ગુરુજનો અને શિક્ષકોને પગે લાગવું.

વડીલોની દરેક આજ્ઞાનું પાલન કરવું.

ભગવાનની પ્રાર્થના સાથે દિવસની શરૂઆત કરવી.

દરરોજ ઓછામાં ઓછી 30 મીનિટ સારા પુસ્તકોનું વાંચન કરવું.

આયોજનબદ્ધ અને એકાગ્રતાથી અભ્યાસ કરવો.

વ્યસનોથી દૂર રહેવું અને બીજાને પણ પ્રેરણા આપવી.

નિયમિત મંદિર/દેવસ્થાને જવું.

શારીરિક સાથે માનસિક શ્રમ થાય તેવી રમતો રમવી.

પોતાનું દરેક કામ જાતે જ કરવું.

પર્યાવરણનું જતન કરવું.

દેશના નિયમોનું પાલન કરવું.

મોબાઇલની આડઅસરો

મોબાઇલના વધુ પડતા ઉપયોગને કારણે મગજ પર ગંભીર અસર થઈ શકે છે.

મોબાઇલના રેડિયો તરંગો માત્ર કાનની આસપાસ જ નહીં, પરંતુ મગજ પર પણ ઊંડી અસર કરે છે.

મોબાઇલના કારણે શારીરિક પ્રવૃત્તિઓમાં ઘટાડો થઈ શકે છે.

મોબાઇલની આદતના કારણે એકાગ્રતા તથા નવું શીખવાની ક્ષમતામાં ઘટાડો થઈ શકે છે.

ઓછા પ્રકાશમાં મોબાઇલ જોવાને કારણે આંખોમાં સમસ્યા થઈ શકે છે.

મેલાટોનિન સ્રાવને કારણે આપણને ઊંઘ આવે છે, પરંતુ મોબાઇલની બ્લૂ લાઇટને કારણે મગજમાં મેલાટોનિન સ્રાવ ઉત્પન્ન ન થવાને કારણે ઊંઘમાં ઘટાડો થઈ શકે છે.

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડના
સોશિયલ મીડિયા પ્લેટફોર્મ



Gujaratyogboard



Gujaratyogboard



@Gujaratyogboard



@Gujaratyogboard



ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

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

☎ 079 232 58342/43 🌐 www.gsyb.in