દૈનિક યોગ
અભ્યાસક્રમ-ભાગ-૧

સ્વસ્થ રહો, મસ્ત રહો

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમત-ગમત યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ, ગુજરાત રાજ્ય અંતર્ગત)

ગાંધીનગર

ધ્યાન

ધ્યાન એ અવિરત નિદિધ્યાસન છે.

રીત :-

- કોઈ પણ ધ્યાનાત્મક આસનમાં બેસો.
- કરોડરજ્જુને 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 શ્વાસોશ્વાસ પ્રત્યે જાગૃત રહો.
- તમારા બધા જ વિચારો દૂર કરો અને માત્ર કોઈ એક શુદ્ધ વિચાર ધારણ કરી ધ્યાન ધરો.
- નવા અભ્યાસુ માટે, ધ્યાન દરમિયાન મધુરધ્યાનાત્મક સંગીત વગાડવું જોઈએ.
- જેટલો વધુ સમય રહી શકો તેટલું રહેવાનો પ્રયત્ન કરો.

ફાયદા :-

- ધ્યાન એ યોગનો સૌથી મહત્ત્વનો ભાગ છે.
- ધ્યાન અભ્યાસુને નકારાત્મક લાગણીઓ, જેવી કે ભય, ગુસ્સો, અસ્વસ્થતા, તનાવ 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.

યોગ વર્ગ સંકલ્પ સાથે પૂરો કરાવવો

'હું મારા મનને હંમેશાં સંતુલિત રાખીશ, તેમાં જ મારો આત્મવિકાસ સમાયેલો છે. હું કટિબદ્ધ છું. મારી જાતને સ્વસ્થ, શાંત, આનંદી અને પ્રિય મનુષ્ય બનાવવા માટે મારાં 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 પ્રાર્થું છું.'

દૈનિક યોગ અભ્યાસક્રમ

સંપાદક :
શ્રી શીશપાલ શોભારામ રાજપૂત
ચેરમેનશ્રી,
ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

સહ-સંપાદક :
શ્રી અનિલકુમાર ત્રિવેદી
સ્ટેટ કો-ઓર્ડીનેટર, ગાંધીનગર

કલા સંપાદક :
મણિલાલ રાજપૂત

ચિત્રાંકન :
આર્ટમણિ, અમદાવાદ

ડિઝાઇન :
મૌલિક રાજપૂત,
રણજીત ડાંગોદરા

પ્રુફ રિડીંગ :
શ્રી અનિલ દુર્ગાપ્રસાદ ત્રિવેદી

અદ્યતન આવૃત્તિ :
વર્ષ ૨૦૨૪ - નકલ ૨૦૦૦
વર્ષ ૨૦૨૫ - નકલ ૨૦૦૦

કિંમત :
અમુલ્ય

પત્ર-વ્યવહારનું સરનામું

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ
ઇ-વીંગ, ચોથો માળ,
બ્લોક નં. 3 કર્મયોગી ભવન
સેક્ટર ૧૦એ,
ગાંધીનગર - ૩૮૨૦૧૦

અનુક્રમણિકા

૧. પ્રસ્તાવના	**૦૪**
૨. સંદેશ	**૦૫**
૩. યોગ એટલે શું ?	**૦૭**
૪. યોગ અને તેના મૂળભૂત સિદ્ધાંતો	**૦૮**
૬. પ્રાર્થના	**૦૯**
૭. યોગની વ્યાખ્યા	**૧૦**
૮. સાંખ્યાદર્શન ૨૫ તત્ત્વો	**૧૦**
૯. યોગ અભ્યાસ માટે સામાન્ય સૂચનો	**૧૧**
૧૦. સૂક્ષ્મ ક્રિયા	**૧૨**
૧૧. સર્વાંગી વ્યાયામ (યોગીક જોગીંગ)	**૧૬**
૧૨. સૂર્ય નમસ્કાર	**૨૧**
૧૩. યોગાસનો	**૨૫**
ઊભાં-ઊભાં કરવાનાં આસનો	
બેસીને કરવાનાં આસનો	
નાભીના બળ પર ઊંધા સૂઈને કરવાનાં આસનો	
પીઠના બળ પર સૂઈને કરવાનાં આસનો	
૧૪. પ્રાણાયામ	**૩૬**
૧૫. સમ્યક કોષ્ટક	**૪૨**
૧૬. અષ્ટાંગ યોગ - યોગ સુત્રો	**૪૫**
૧૭. હસ્તમુદ્રાઓ	**૪૭**
૧૮. ષટ્કર્મ	**૫૦**
૧૯. સાધક બાધક તત્વો	**૫૨**
૨૦. આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની ઉજવણી માહિતી	**૫૨**
૨૧. એક્યુપ્રેશર ચિકિત્સા	**૫૩**
૨૨. યુક્તાહાર	**૫૭**
૨૩. રોગ અનુસાર યોગ	**૫૯**

Gujaratyogboard | Gujaratyogboard | @Gujaratyogboard | @Gujaratyogboard

પ્રસ્તાવના

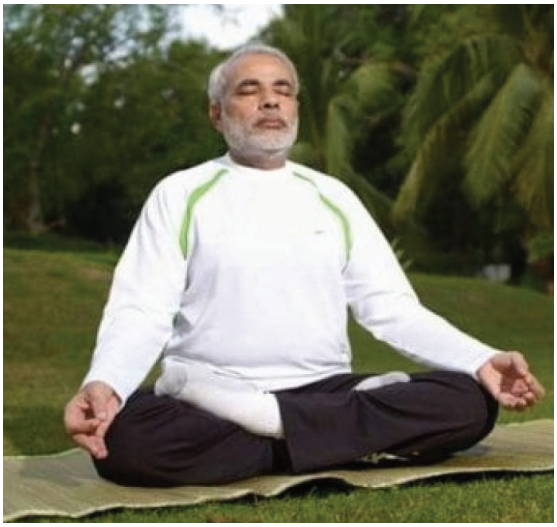
તારીખ ૨૭ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૪ના રોજ સંયુક્ત રાષ્ટ્રસંઘની ૬૯મી સામાન્ય સભાને સંબોધિત કરતી વખતે ભારતના માનનીય પ્રધાનમંત્રીશ્રી નરેન્દ્ર મોદીએ વિશ્વસમુદાયને એક આંતરરાષ્ટીય યોગ દિવસ અપનાવવા માટે વિનંતી કરી.

૧૧ ડિસેમ્બર, ૨૦૧૪ના રોજ ૧૯૩ સદસ્યોવાળી યુ.એન.જી.એ.એ આ દરખાસ્તને સર્વસંમતિ દ્વારા ૧૭૭ અપૂર્વ સહસ્પોન્સર દેશો સાથે મંજૂર કરી ૨૧ જૂનને "આંતરરાષ્ટીય યોગ દિવસ" તરીકે સ્થાપિત કરવા ઠરાવ કર્યો. તેના ઠરાવમાં યુ. એન.જી.એ.એ સ્વીકાર્યું કે યોગ આરોગ્ય અને સુખાકારી માટે એક સાકલ્યવાદી અભિગમ પૂરો પાડે છે તથા વિશ્વવસ્તીના આરોગ્ય અને સુખાકારી માટે યોગ પ્રેક્ટિસના લાભો વિશેની જાણકારીના વિશાળ પ્રસરણની જરૂર છે. યોગ જીવનનાં તમામ પહેલુંઓમાં સંવાદિતતા લાવે છે, માટે જ રોગનિવારણ, આરોગ્યવર્ધન તથા જીવનશૈલી સંબધિત વિકૃતિઓના સંચાલનમાં મદદરૂપ થાય છે. આ પુસ્તિકાનો હેતુ યોગ અને યોગ અભ્યાસુઓને ઝાંખી આપવાનો છે, જેથી લોકો વ્યક્તિગત તથા સામુદાયિક વ્યાપક આરોગ્ય તરફ અભિમુખ થાય.

ખુબ જ ટુંકા સમયમાં આ પુસ્તિકાની અધ્યતન આવૃત્તિ બહાર પાડવાની જરૂરીયાત ઉભી થયેલ છે. એ જ આ પુસ્તકનું મહત્ત્વ દર્શાવે છે. આ પુસ્તક યોગના અભ્યાસુઓને સુંદર પ્રેરણા આપશે. તેવો વિશ્વાસ વ્યક્ત કરતાં હર્ષ અનુભવીએ છીએ.

- સંપાદક

માનનીય પ્રધાનમંત્રીશ્રીનો સંદેશ

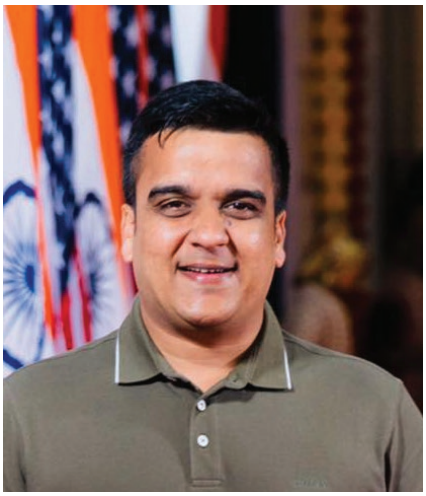


"યોગ એ પ્રાચીન ભારતીય પરંપરા દ્વારા અપાયેલી એક અમૂલ્ય ભેટ છે. તેમાં મન અને શરીર, વિચાર અને ક્રિયા, સંયમ અને પરિપૂર્ણતા વચ્ચે રહેલી એકતા, મનુષ્ય અને પ્રકૃતિ મધ્યેની સંવાદિતા તથા આરોગ્ય અને સુખાકારી તરફ એક સકલ્યવાદી અભિગમનો સમાવેશ થાય છે. યોગ એ કસરત વિશે નહીં, પરંતુ આપણામાં, વિશ્વમાં તથા પ્રકૃતિમાં રહેલી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

- શ્રી નરેન્દ્ર મોદી
માનનીય પ્રધાનમંત્રીશ્રી
સત્ર ૬૯મા યુનાઈટેડ નેશન્સ જનરલ એસેમ્બલી
તારીખ ૨૭ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૪

યોગ શબ્દ એટલે જોડાવું, આજે યોગના માધ્યમથી વિશ્વના અનેક દેશોના, અનેક જાતિના લોકો જોડાઈ રહ્યાં છે. યોગ બોર્ડની સ્થાપના કરવાનો એ જ હેતુ છે, યોગની તાલીમ આપનાર ટ્રેનર તૈયાર કરવા, જેથી જ્યારે પણ યોગ શીખવાની કોઈ ઈચ્છા ધરાવે તો નજીકમાં જ યોગ ટ્રેનર મળી રહે. થોડાં સમય પહેલાં જ કોરોના જેવી મહામારી સામે વિશ્વમાં સૌ ઝઝૂમ્યા છે અને આ કપરાકાળમાં સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યેની જાગૃતિ વધી અને એમાંય યોગ, પ્રાણાયામ જેવી જીવનશૈલી વધુ અને વધુ ઉપયોગી છે, તેવું લોકોએ સ્વીકાર્યું છે.

- શ્રી ભૂપેન્દ્ર પટેલ
માનનીય મુખ્યમંત્રી - ગુજરાત



યોગાસનને તો હવે ગુજરાતમાં એક સ્પોર્ટ્સ તરીકેની માન્યતા આપવામાં આવી છે. આ વર્ષે ખેલમહાકુંભમાં ૭૮,૦૦૦થી વધુ ગુજરાતીઓએ યોગની આ રમતમાં ઉત્સાહપૂર્વક ભાગ લીધો હતો. આપણાં સ્વપ્નદ્રષ્ટા માનનીય પ્રધાનમંત્રીજીએ ફિટ ઇન્ડિયા મુવમેન્ટથી યુવાઓમાં જોશનો સંચાર કર્યો છે અને યોગ પ્રત્યેની ચેતના દ્વારા સ્વસ્થ ભારતનું નિર્માણ થશે એ નિશ્ચિત છે.

- શ્રી હર્ષ સંઘવી

માનનીય રાજ્યકક્ષાના મંત્રીશ્રી રમત ગમત અને
યુવક સેવા (સ્વતંત્ર હવાલો), સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ (રાજ્યકક્ષા)

ચેરમેનશ્રીનો સંદેશ

યોગના માધ્યમથી શારીરિક, માનસિક, ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિના આ રસ્તાએ મને પ્રેરિત કર્યો, કારણ કે યોગાભ્યાસ કર્યા પછી આ બધું જ મેં વ્યક્તિગત જીવનમાં અનુભવ્યું છે. યોગઋષિ સ્વામી રામદેવજી મહારાજના ''યોગી બનવું જીવનની સૌથી મોટી સફળતા છે, તથા યોગી બનાવવા તે જીવનમાં સૌથી મોટું સેવાકીય પુણ્યકાર્ય છે.'' આ શબ્દોએ મારા જીવનની દિશા બદલી નાંખી અને મેં મારા જીવનને યોગના પ્રચારકાર્ય માટે સમર્પિત કર્યું.

માનનીય પ્રધાનમંત્રીશ્રીના પ્રયત્નોથી ૨૧ જૂનને 'આંતરરાષ્ટ્રિય યોગ દિવસ' તરીકે વિશ્વમાં સ્થાપિત થયો. હવે સમગ્ર વિશ્વ માનનીય પ્રધાનમંત્રી શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીના દીર્ઘદૃષ્ટા નેતૃત્વને લીધે યોગની નિશ્રામાં છે, આ કાર્ય થકી હું તેમના પ્રબળ નેતૃત્વથી હંમેશાં પ્રેરણા મેળવું છું.

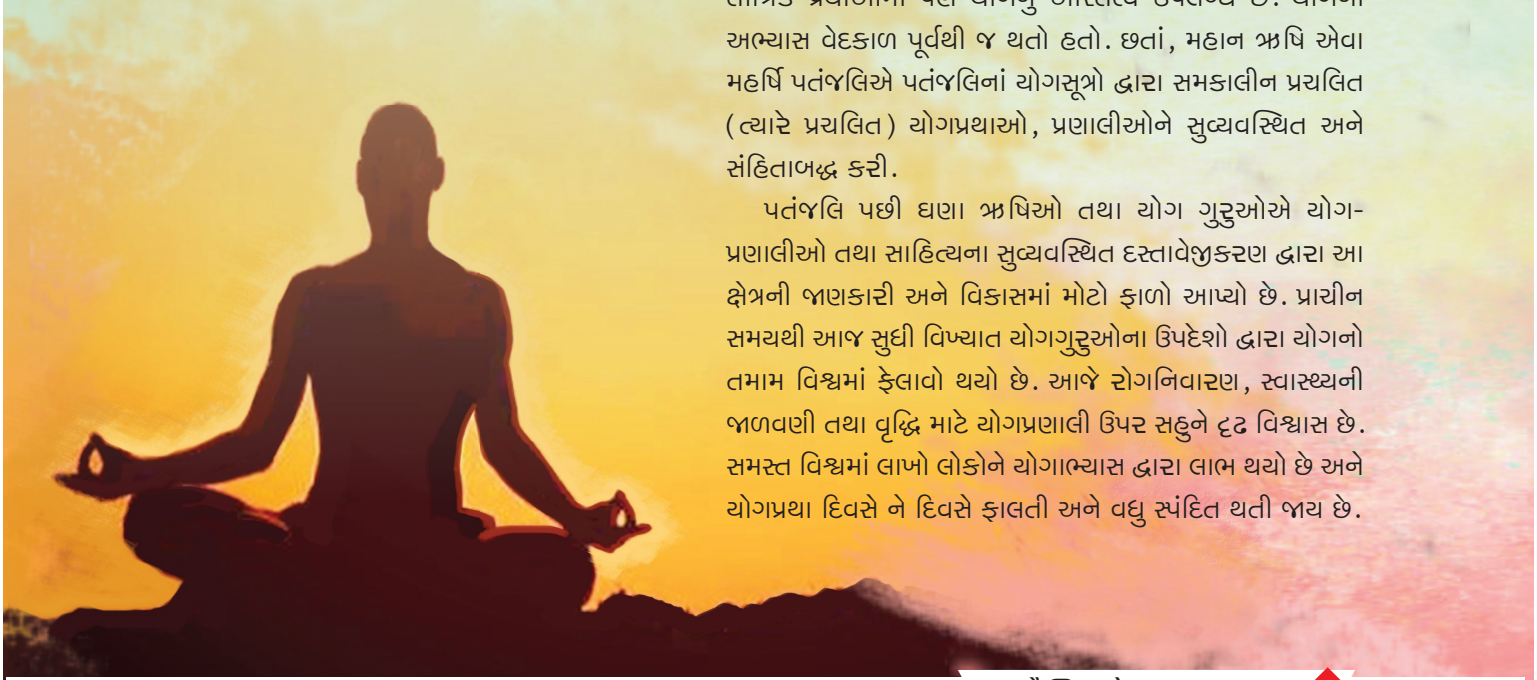
યોગના માધ્યમથી પ્રેરણાત્મક વિચારો તથા વક્તવ્યો દ્વારા ગુજરાતની પ્રજામાં ભાઈચારો, સામાજિક એકતા, રાષ્ટ્રભાવના, સ્વચ્છતા અને પર્યાવરણની જાળવણી જેવા વિષયો પ્રત્યે લોકજાગૃતિથી રાજ્ય અને દેશની પ્રગતિ થશે.

યોગસેવક શીશપાલ શોભારામ રાજપૂત
ચેરમેન, ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

યોગ એટલે શું ?

યોગ મૂળભૂત રીતે એક આધ્યાત્મિક શાખા છે. જે એક અત્યંત સૂક્ષ્મ વિજ્ઞાન પર આધારિત છે. જેનો મુખ્ય હેતુ શરીર અને મન વચ્ચે સમન્વય લાવવાનો છે. તે સ્વસ્થ જીવન જીવવા માટેની એક કલા તથા વિજ્ઞાન છે. "યોગ" શબ્દ સંસ્કૃત મૂળ 'યુજ' ધાતુમાંથી મળે છે. જેનો અર્થ જોડવુ, બાંધવું, કે સંગઠિત કરવું થાય છે. યોગ-શાસ્ત્રો અનુસાર યોગના અભ્યાસ દ્વારા વ્યક્તિગત ચેતનાનું સર્વ વ્યાપક ચૈતન્ય સાથે સંમિલન થાય છે. આધુનિક વૈજ્ઞાનિકો અનુસાર બ્રહ્માંડમાં રહેલી દરેક વસ્તુ એક જ આકાશ પરિમાણની અભિવ્યક્તિ છે. જે વ્યક્તિ આ અસ્તિત્વ એક્યનો અનુભવ કરે છે, તે "યોગમાં છે" અને યોગી કહેવાય છે. જેણે સ્વતંત્રતાની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી લીધી છે. જે સ્થિતિને મુક્તિ, નિર્વાણ, કૈવલ્ય અથવા મોક્ષ કહે છે.

"યોગ" આંતરિક વિજ્ઞાન પણ છે. જેમાં એવી વિભિન્ન પધ્ધતિઓનો સમાવેશ થાય છે. જેના દ્વારા મનુષ્ય શરીર અને મન વચ્ચે એક્ય મેળવીને આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરી શકે છે. યોગ સાધનાનું લક્ષ્ય તમામ પ્રકારની પીડાઓ અને કષ્ટો દૂર કરવાનો છે. જેથી જીવનના દરેક સ્થળે સ્વતંત્રતાનો અનુભવ, સુખ અને સંવાદિતતા પ્રાપ્ત થાય.



યોગનો સંક્ષિપ્ત ઇતિહાસ અને વિકાસ

યોગવિજ્ઞાનનો ઉદ્‌ભવ હજારો વર્ષો પૂર્વે પ્રથમ ધર્મ અથવા આસ્થા-પ્રથાઓના જન્મથી પણ ખૂબ પહેલાં થયો હતો. યોગ માન્યતા અનુસાર શિવને પ્રથમ યોગી અથવા આદિયોગી તથા પ્રથમ ગુરુ અથવા આદિગુરુ તરીકે જોવામાં આવે છે. હજારો વર્ષો પહેલાં હિમાલયસ્થિત કાંતિ સરોવરને કિનારે આદિયોગીએ તેમનું ગહન જ્ઞાન પૌરાણિક સપ્તર્ષિઓમાં રેડ્યું. આ સપ્તર્ષિઓએ આ શક્તિ સમ્પન્ન વિજ્ઞાનને વિશ્વના વિવિધ ભાગો, જેવા કે એશિયા, મધ્ય પૂર્વ, ઉત્તર આફ્રિકા તથા દક્ષિણ અમેરિકામાં વહેતું કર્યું. રસપ્રદ છે કે આધુનિક વિદ્વાનોએ સમગ્ર વિશ્વની સંસ્કૃતિઓ વચ્ચે રહેલી ગાઢ સમાનતા નોંધી છે અને એ વિશે આશ્ચર્ય વ્યક્ત કર્યું છે. જોકે, યોગપદ્ધતિની ભારતમાં જ સંપૂર્ણ અભિવ્યક્તિ શક્ય બની. સપ્તર્ષિ અગસ્ત્યે સમગ્ર ભારતીય ઉપખંડમાં પ્રવાસ કરીને યોગઆધારિત જીવનમાર્ગના હાર્દની આસપાસ આ સંસ્કૃતિની રચના કરી.

યોગને વ્યાપક રીતે સિંધુ-સરસ્વતી ખીણ સંસ્કૃતિના એક "અમર સાંસ્કૃતિક પરિણામ" તરીકે ગણવામાં આવે છે અને માનવતાના ભૌતિક તથા આધ્યાત્મિક ઉત્કર્ષ માટે શ્રેષ્ઠ સાબિત થયું છે. સિંધુ-સરસ્વતી ખીણ સંસ્કૃતિના પ્રાપ્ય અનેક અશ્મીભૂત અવશેષો અને મુદ્રાઓમાં યોગના નમૂનાઓ તથા યોગસાધના કરતી પ્રતિમાઓ પ્રાચીન ભારતમાં યોગની ઉપસ્થિતિ સૂચવે છે. દેવી માતાની મુદ્રાઓ તથા મૂર્તિઓ તંત્રયોગની ઉપસ્થિતિ સૂચવે છે. લોકપરંપરાઓ, વેદ તથા ઉપનિષદનો વારસો, બૌદ્ધ તથા જૈન પરાંપરાઓ, ભગવદ્‌ગીતા સહિત મહાભારત તથા રામાયણ એવાં મહાકાવ્યો, શૈવોની અને વૈષ્ણવોની ઈશ્વરવાદી પરંપરાઓ તથા તાંત્રિક પ્રથાઓમાં પણ યોગનું અસ્તિત્વ ઉપલબ્ધ છે. યોગનો અભ્યાસ વેદકાળ પૂર્વથી જ થતો હતો. છતાં, મહાન ઋષિ એવા મહર્ષિ પતંજલિએ પતંજલિનાં યોગસૂત્રો દ્વારા સમકાલીન પ્રચલિત (ત્યારે પ્રચલિત) યોગપ્રથાઓ, પ્રણાલીઓને સુવ્યવસ્થિત અને સંહિતાબદ્ધ કરી.

પતંજલિ પછી ઘણા ઋષિઓ તથા યોગ ગુરુઓએ યોગ-પ્રણાલીઓ તથા સાહિત્યના સુવ્યવસ્થિત દસ્તાવેજીકરણ દ્વારા આ ક્ષેત્રની જાણકારી અને વિકાસમાં મોટો ફાળો આપ્યો છે. પ્રાચીન સમયથી આજ સુધી વિખ્યાત યોગગુરુઓના ઉપદેશો દ્વારા યોગનો તમામ વિશ્વમાં ફેલાવો થયો છે. આજે રોગનિવારણ, સ્વાસ્થ્યની જાળવણી તથા વૃદ્ધિ માટે યોગપ્રણાલી ઉપર સહુને દૃઢ વિશ્વાસ છે. સમસ્ત વિશ્વમાં લાખો લોકોને યોગાભ્યાસ દ્વારા લાભ થયો છે અને યોગપ્રથા દિવસે ને દિવસે ફાલતી અને વધુ સ્પંદિત થતી જાય છે.

યોગના મૂળભૂત સિદ્ધાંતો

યોગ વ્યક્તિના શરીર, મન, લાગણી તથા ઊર્જાના સ્તરો પર કામ કરે છે. આથી યોગનાં ચાર મુખ્ય વર્ગીકરણો થયાં છે: કર્મયોગ, જ્યાં આપણે શરીરનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. જ્ઞાનયોગ, જ્યાં આપણે મન/બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. ભક્તિયોગ, જ્યાં આપણે લાગણીનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. ક્રિયાયોગ, જ્યાં આપણે ઊર્જાનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. આપણે યોગની જે કોઈ પદ્ધતિ અનુસરીએ છીએ તે આમાંથી કોઈ પણ એક વર્ગીકરણમાં જ સમાવિષ્ટ થાય છે.

પ્રત્યેક વ્યક્તિ આ ચાર પરિબળોનું એક અનન્ય સંયોજન હોય છે. માત્ર એક ગુરુ જ એક જિજ્ઞાસુ માટે આવશ્યક એવા આ ચાર માર્ગોના યોગ્ય સંયોજન/શિક્ષણની હિમાયત કરી શકે છે. યોગ પરનાં તમામ પ્રાચીન ભાષ્યોએ ગુરુના માર્ગદર્શન નીચે કામ કરવાની જરૂરિયાત પર ભાર મૂક્યો છે.

યોગની પરંપરાગત પ્રણાલીઓ

યોગનાં વિવિધ દર્શનો, પરંપરાઓ, વંશપરંપરાઓ અને ગુરુ-શિષ્ય પરંપરાઓ દ્વારા વિવિધ શાખાઓ ઉદ્‌ભવી. આમાં જ્ઞાનયોગ, ભક્તિયોગ, કર્મયોગ, પાતંજલયોગ, કુંડલિનીયોગ, હઠયોગ, ધ્યાનયોગ, મંત્રયોગ, લયયોગ, રાજયોગ, જૈનયોગ, તથા બૌદ્ધયોગ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. દરેક શાખાને તેના પોતાના અભિગમ તથા કાર્યપ્રણાલીઓ હોય છે, જે યોગના અંતિમ ઉદ્દેશ તથા હેતુ સુધી લઈ જાય છે.

આરોગ્ય અને સુખાકારી માટે યોગપ્રણાલીઓ

વ્યાપક રીતે અનુસરવામાં આવતી યોગસાધનાઓમાં યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ, બંધ તથા મુદ્રાઓ, ષટ્‌કર્મો, યુક્તાહાર, મંત્ર-જપ, યુક્ત-કર્મ ઇત્યાદિનો સમાવેશ થાય છે.

યમો અંકુશો છે અને નિયમો અનુસરણો છે. આને આગળના યોગાભ્યાસ માટેની પૂર્વશરતો માનવામાં આવે છે, આસનો શરીર તથા મનની સ્થિરતા લાવવામાં સમર્થ છે, આસનોમાં વિવિધ મનો-શારીરિક આકૃતિઓ ધારણ કરવાનો સમાવેશ થાય છે અને તેઓ વ્યક્તિને એક શારીરિક સ્થિતિને (પોતાના માળખાકીય અસ્તિત્વની સ્થાયી સમાનતા) નોંધપાત્ર સમય સુધી ટકાવી રાખવા સક્ષમ બનાવે છે.

પ્રાણાયામોમાં પોતાના આસનની સભાનતા કેળવી અને પછી પોતાના અસ્તિત્વ મહત્ત્વપૂર્ણ આધાર તરીકે શ્વાસોચ્છ્વાસના સ્વૈચ્છિક નિયમનનો સમાવેશ થાય છે તથા મન ઉપર નિયંત્રણ કરવામાં સહાયતા કરે છે. આ માટે શરૂઆતના તબક્કાઓમાં નાક, મુખ અને અન્ય શારીરિક દ્વારો આંતરિક તથા શ્વાસોચ્છ્વાસની સભાનતા કેળવવામાં આવે છે, પછી આ તથ્યમાં નિયંત્રિત તથા અંકુશિત શ્વાસ દ્વારા ફેરફાર કરવામાં આવે છે, જેથી શારીરિક વિસ્તારનું ભરવું (પૂરક), ભરેલી અવસ્થામાં રહેવું (કુંભક) તથા ખાલી થવું (રેચક) એવું ભાન નિયંત્રિત, અંકુશિત અને વિનિયમિત શ્વાસ છોડવા દરમ્યાન 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.

બંધ અને મુદ્રાઓ પ્રાણાયામ સાથે સંકળાયેલી પ્રણાલીઓ છે. તેને ઉચ્ચ યોગાભ્યાસ તરીકે જોવામાં આવે છે, જેના મુખ્યત્વે શ્વાસોચ્છ્વાસના નિયંત્રણ સાથે અમુક શારીરિક મુદ્રાઓ અપનાવવામાં આવે છે. જોકે ધ્યાનનો અભ્યાસ જે વ્યક્તિને આત્મસાક્ષાત્કાર તરફ અને સર્વોત્કૃષ્ટતા સુધી લઈ જાય છે. તેને યોગસાધનાનો સાર અથવા સત્ત્વ માનવામાં આવે છે.

- ધ્યાન એટલે શરીર તથા મનમાં કેન્દ્રિત એકાગ્રતા અને સમાધિ (સમન્વય, એકીકરણ) ષટ્‌કર્મો એ બિનજરૂરીકરણ પ્રક્રિયાઓ છે. તબીબી પ્રકારની છે અને શરીરમાં એકઠાં/જમાં વિષ દ્રવ્યોને બહાર કાઢવામાં મદદ કરે છે. યુક્તાહાર, તંદુરસ્ત જીવન માટે યોગ્ય ખોરાક તથા આહાર સંબંધિત ટેવોની હિમાયત કરે છે.

પ્રાર્થના

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

સંગઠન મંત્ર

ॐ संगच्छध्वं संवदध्वं सं वो मनांसि जानताम्
देवा भागं यथा पूर्वे सञ्जानाना उपासते ॥

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

ગાયત્રી મહામંત્ર

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि।
धियो यो नः प्रचोदयात्॥

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

મહામૃત્યુંજય મંત્ર

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्
उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात् '

હે પરમાત્મા સંપૂર્ણ પરિપક્વ થયેલાં ચીભડાના ફળ આપોઆપ તેના વેલામાંથી ખરી પડે તે રીતે મને તમે અમૃતમય આત્માથી અમરત્ત્વ પ્રાપ્ત થાય તે માટે મૃત્યુના બંધનથી મુક્તિ પ્રદાન કરો.

પ્રેરક મંત્ર

ॐ असतो मा सद्गमय तमसो मा ज्योतिर्गमय ।
मृत्योर्मामृतं गमय ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

હે પ્રભુ ! મને અસત્યોમાંથી સત્યમાં લઈ જા, અંધકારમાંથી પ્રકાશમાં લઈ જા. મૃત્યુમાંથી અમરત્વમાં લઈ જા.

કલ્યાણમંત્ર

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिदुःखभाग्भवेत् ।
ॐ शांतिः शांतिः शांतिः ||

સદા સુખી થાવ, બધા રોગ મુક્ત રહે, બધા મંગલમય ઘટનાના સાક્ષી બનો, કોઇને દુઃખના ભાગીદાર ન બનવું પડે.

સાંખ્ય દર્શન પ્રમાણે ૨૫ તત્ત્વો

પુરુષ
↓
પ્રકૃતિ
↓
મન
↓
બુદ્ધિ (મહત)
↓
અહંકાર

જ્ઞાનેન્દ્રિય	કર્મેન્દ્રિયો	તનમાત્રા	પંચમહાભૂત
આંખ	હાથ	રૂપ	અગ્નિ
કાન	પગ	શબ્દ	આકાશ
નાક	જીભ	ગંધ	પૃથ્વી
જીભ	ગુદા	રસ	જલ
ત્વચા	જનેન્દ્રી	સ્પર્શ	વાયુ

યોગની વિવિધ વ્યાખ્યાઓ

૦૧

મહર્ષી પતંજલી અનુસાર (યોગ દર્શન)

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥1/2॥

ચિત્ત વૃત્તિઓનો નિરોધ કરવો એટલે યોગ કહેવાય.

૦૨

વેદાન્ત અનુસાર

जीवात्मा और परमात्मा का संपूर्ण रूप से मिलना योग है।

૦૩

योग वशिष्ठ के अनुसार :

"संसार सागर से पार होने की युक्ति को ही योग कहते हैं।"

૦૪

श्री भारती कृष्णतीर्थ के मतानुसार :

"नारायण के साथ नर के एकात्म हो जाने के साधन को योग कहते है

૦૫

श्री महर्षी अरविंद के कथनानुसार :

"योग का अर्थ केवल ईश्वर की प्राप्ति ही नहीं अपितु उस क्रिया का है जिसके द्वारा भगवतचौतन्य की अभिव्यक्ति हो तथा वह स्वयं ही भ कर्म का अंग बन सके।"

૦૬

भगवत गीता के अनुसार

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय।
सिद्ध्यसिद्धयोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥2/48॥

હે અર્જુન! સફળતા અને નિષ્ફળતાની સર્વ આસક્તિ ત્યજીને, તારા કર્મોના પાલનમાં સ્થિર થા. આવી સમતાને સમત્વ યોગ કહે છે.

૦૭

बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते।
तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम् ॥2/50॥

જેઓ વિચારપૂર્વક આસક્તિરહિત કર્મના વિજ્ઞાનનો અભ્યાસ કરે છે, તેઓ આ જ જીવનમાં સારાં ને ખરાબ બંને પ્રકારના પ્રતિભાવોથી મુક્ત થઈ જાય છે. તેથી યોગ માટે પ્રયાસ કર, જે (ઉચિત ચેતનામાં) કૌશલ્યપૂર્વક કર્મ કરવાની કળા છે.

સૂચનો

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 આવ-જાવ માટે બારીઓ ખુલ્લી રાખવી જોઈએ.

* વાતાવરણને વધુ અનુકૂળ અને પ્રેરણાદાયી બનાવવા માટે અભ્યાસના સ્થાનમાં ઇષ્ટદેવ અથવા શ્રદ્ધેય ગુરુની છબિ કે મૂર્તિ રાખી શકાય. વાતાવરણને પ્રફુલ્લિત બનાવવા માટે ધૂપ-દીપ અને સુગંધી પુષ્પોનો ઉપયોગ કરી શકાય, પરંતુ ધૂપ કે અગરબત્તીનો ધુમાડો ઓરડામાં ભરાઈ ન રહે તેની કાળજી રાખવી જોઈએ. ધુમાડો ભરાઈ ન રહે તે માટે બની શકે તો અભ્યાસના અડધો કલાક પૂર્વે ધૂપ કે અગરબત્તી સળગાવી દેવી.

* આસન-પ્રાણાયામના અભ્યાસ માટે પ્રાતઃકાળનો સમય ઉત્તમ માનવામાં આવ્યો છે, તેમ છતાં સંધ્યાનો સમય ઉચિત અને અનુકૂળ માનવામાં આવે છે. સમય ભલે 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 જાડુ ન હોવું જોઈએ. ત્રણ ગળી વાળેલો ધાબળો અથવા જાડી શેતરંજી અભ્યાસ માટે ઉપયોગમાં લઈ શકાય.

* મિતાહાર, સંયમ અને નિયમિત ઊંઘ આસન-પ્રાણાયામના અભ્યાસ માટે આવશ્યક છે.

* હંમેશાં ખાલી પેટે અભ્યાસ કરવો જોઈએ. મૂત્રાશય અને આંતરડાં પણ ખાલી હોવાં જોઈએ. ભોજનના ત્રણ કલાક પછી અને પ્રવાહી ખોરાક લીધો હોય તો એક કલાક પછી આસન-પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરી શકાય, અભ્યાસ કર્યા પછી અડધા કલાકની કે પોણા કલાકની વિશ્રાંતિ બાદ ભોજન કે પ્રવાહી લઈ શકાય.

* મળાવરોધ, બેચેની કે રોગની સ્થિતિમાં આસન-પ્રાણાયામનો અભ્યાસ ન કરવો જોઈએ.

* બહેનોથી ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન અને પ્રસૂતિ બાદ તબીબ અને નિષ્ણાત યોગ-ચિકિત્સકની સલાહ મુજબ આસન-પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરી શકાય, પરંતુ માસિક ધર્મના ૪થી ૬ દિવસ અભ્યાસ ન કરવો જોઈએ.

* આસન-પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમ્યાન વસ્ત્રો પહોળાં, ઢીલાં અને ઓછાં પહેરવા જોઈએ, જેથી મુક્ત રીતે હલનચલન થઈ શકે.

* અભ્યાસ દરમ્યાન પસીનો થાય તો સ્વચ્છ વસ્ત્ર અથવા રૂમાલથી લૂછી નાખવો જોઈએ.

* અભ્યાસ પૂરો કર્યા પછી લગભગ ૨૦-૩૦ મિનિટ પછી, સહેજ હૂંફાળા પાણીથી સ્નાન કરવું જોઈએ.

* ભોજન પણ તરત બાદ ન કરવું, ૨૦-૩૦ મિનિટ બાદ જ કરવું.

યોગનો અભ્યાસ કરતાં પૂર્વે કેટલાક પરિભાષિક શબ્દો સમજવા જોઈએ. એવા શબ્દો અને તેમના અર્થો નીચે દર્શાવ્યા મુજબ છે.

પૂરકઃ વાતાવરણમાંથી વાયુ ફેફસાંમાં ભરવાની ક્રિયા (શ્વાસ)

રેચકઃ ફેફસાંમાં ભરેલો વાયુ બહાર કાઢવાની ક્રિયા (ઉચ્છ્વાસ)

કુંભકઃ શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિને અટકાવી વાયુ રોકવાની ક્રિયા

આંતરકુંભકઃ પૂરકને અંતે ફેફસાંમાં વાયુને રોકી રાખવાની ક્રિયા.

બાહ્ય કુંભકઃ રેચકને અંતે વાયુને બહાર રોકી રાખવાની ક્રિયા.

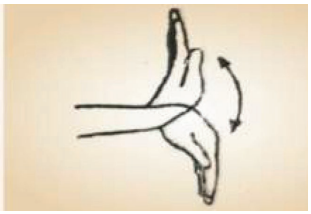
સુક્ષ્મ ક્રિયા - સંધિ સંચલન

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

સુક્ષ્મ ક્રિયા - સંધિ સંચલનઃ ૦૧

(અ) હસ્ત અંગુલી વિસ્તાર

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

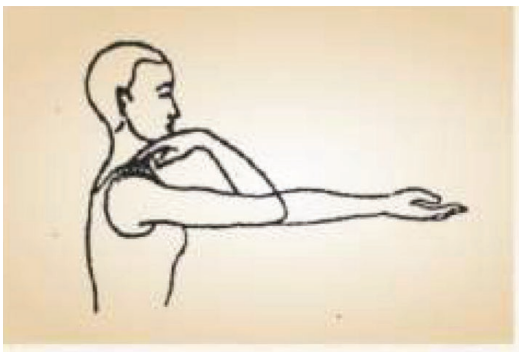


(બ) મણીબંધ નમન : હાથની આંગળીઓ અંગુઠાને ધીમેથી અંદરની તરફ વાળવી અને અંગુઠાને અંદર રાખી આંગળીઓને વાળી મુઠ્ઠી વાળવી, ઉપર નીચે કરવી, ડાબી જમણી તરફ કાંડાથી ખેંચવી.

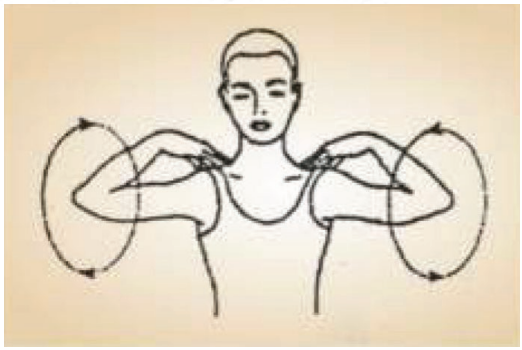
(ક) મણીબંધ : અંગુઠો અંદર આવે તેવી રીતે મુઠ્ઠી વાળવી અને ધીમેથી અને ગતિથી ખોલ-બંધ કરવી. પ્રાણાયામ પહેલાં કરવાનો નિયમ છે.

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

સુક્ષ્મ ક્રિયા- સંધિ સંચલનઃ ૦૨ & ૦૩



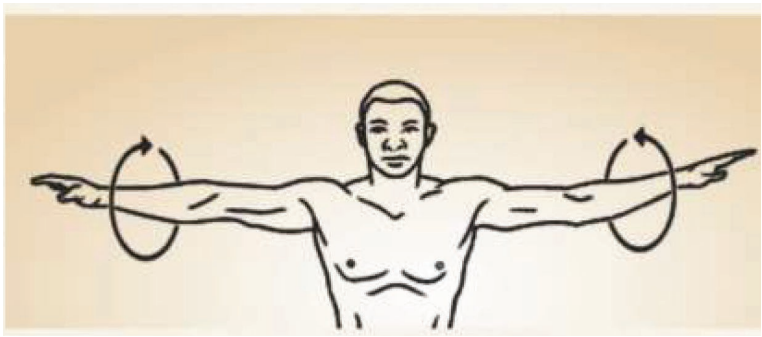
કોણી નમન : કોણી વાળો અને ખોલો, શ્વાસ લેતી વખતે સામેની બાજુ અને શ્વાસ છોડતા પોતાની તરફ કોણીથી હાથ વાળી ખભા સુધી લઇ જવો. આ ક્રિયા સામે-બાજુમાં -ઉપર-નીચે -હાથ રાખીને કરી શકાય..



કોણી ચક્ર

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

સુક્ષ્મ ક્રિયા - સંધિ સંચલનઃ ૦૪



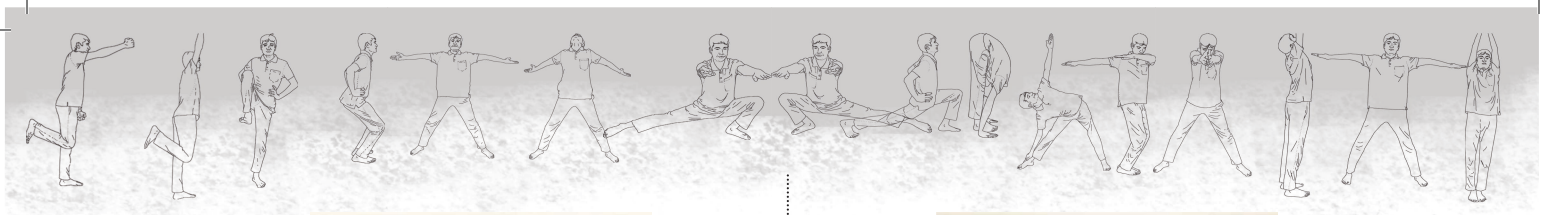
સ્કંધ ચક્ર : બંને હાથને કોણીથી સીધા રાખવા અને શ્વાસ ભરતા ઉપરની તરફ ખેંચવા અને શ્વાસ છોડતા નીચે સમ સ્થિતિમાં રાખવા તેમજ છાતી સામે રાખી બંને બાજુ હાથ ખોલવા અને શ્વાસ ભરવો તથા છોડતી વખતે પુનઃ હાથ છાતી સામે ભેગા કરવા, તેમજ સ્કંધ (ખાભા) થી હાથને ગોળ ગોળ (ક્લોક વાઈઝ અને એન્ટી ક્લોક વાઈસ) ફેરવવા.

સુક્ષ્મ ક્રિયા - સંધિ સંચલનઃ ૦૫

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.



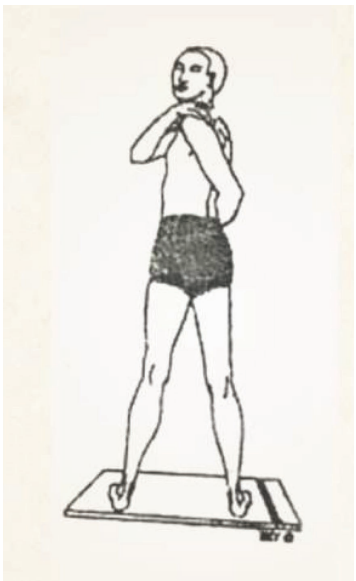
ગરદનને ડાબી બાજુ ડાબા ખભાને ડાબા કાનનો સ્પર્શ થાય તેવી રીતે ગરદનને ઝુકાવવી અને આજ કામ જમણી દિશા તરફ કરવું.

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

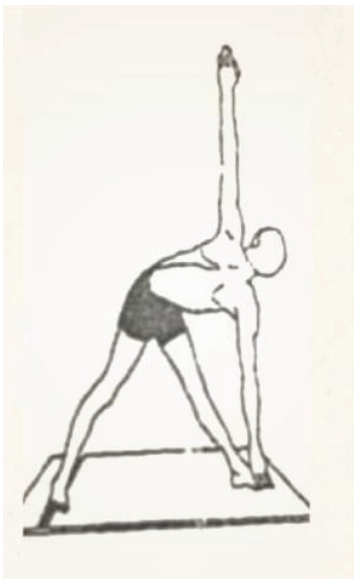
નોંધઃ જે વ્યકિતને ચક્કર આવતા હોય તેઓએ આ ક્રિયા કરવી નહિ અથવા ધીમે ધીમે માર્ગદર્શકની નિશ્રામાં જ કરવી.

સુક્ષ્મ ક્રિયા- સંધિ સંચલનઃ ૦૬

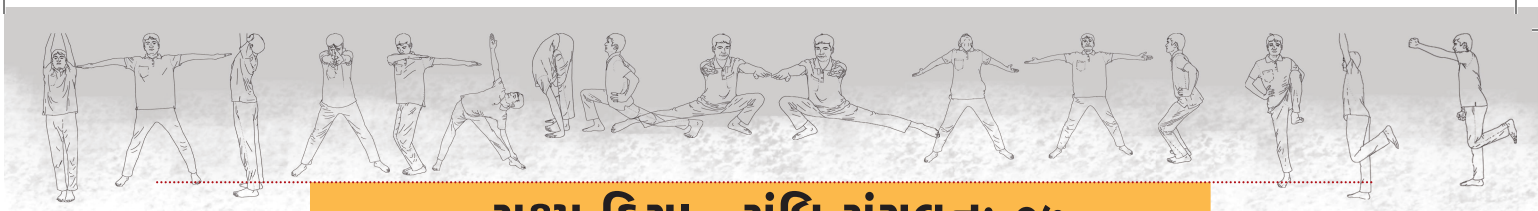
કટી સંચાલન



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

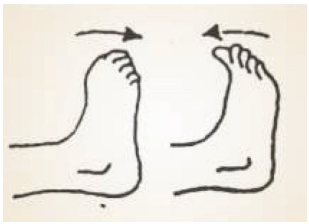


કમરથી આગળ પાછળ શરીરને ઝુકાવવું, તેમ જ વિરુદ્ધ હાથથી પગના અંગુઠાને કમર ઝુકાવી વારા ફરતી સ્પર્શ કરવો. વધુમાં હાથ ઉપર ખેંચી કમરથી ડાબી અને જમણી દિશામાં ઝૂકવું.



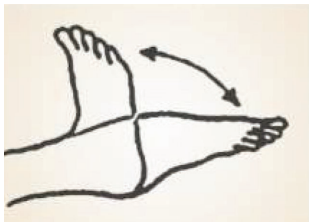
સુક્ષ્મ ક્રિયા - સંધિ સંચલનઃ ૦૭

સમતલ સ્થિતિ - દંડાસન સ્થિતિમાં બેસવું



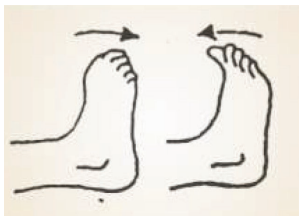
પાંદગુલી નમન

પગના આંગળાઓને અંદર અને બહારની તરફ ખેંચવા



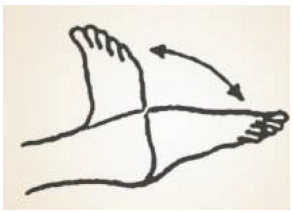
ગુલ્ફ નમન

પગના પંજાને અંદર અને બહારની તરફ ખેંચવા



ગુલ્ક ચક્ર

બંને પગના પંજાને ગોળ-ગોળ બંને દિશામાં ફેરવવા

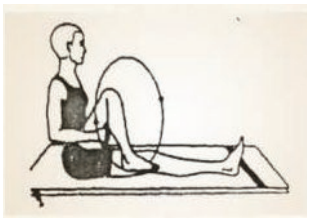


જાનું નમન

પગના પંજા બહારની તરફ વાળવા અને ખોલવા અને વળેલી સ્થિતિમાં ક્લોક અને એન્ટી ક્લોક વાઇઝ ફેરવવા.

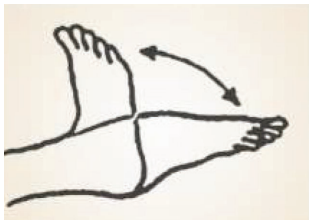
નોંધઃ જે વ્યક્તિને ચક્કર આવતા હોય તેઓએ આ ક્રિયા કરવી નહિ અથવા ધીમે ધીમે માર્ગદર્શકની નિશ્રામાં જ કરવી.

જાનુ ચક્ર



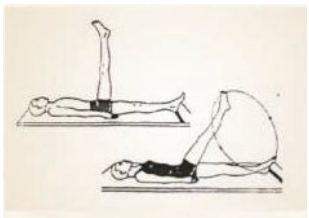
હાથની મદદથી પગના ગોઠણને વાળવો અને ગોઠણથી નીચેના પગને ઉપર નીચે કરવો-ગોળ ગોળ ફેરવવો.

જાનુ ફલકાકર્ષણ



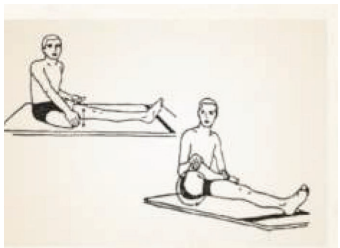
બંને પગને જમીન પર સીધા રાખી ગોઠણને ખેંચો અને જમીન તરફ દબાવો અને ઢીલા મુકો. પગના પંજા અંદર બહાર ખેંચતા જવા.

ઉરુ સંધી ચક્ર



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

- બંને પગથી વારા ફરતી ક્રિયા કરો



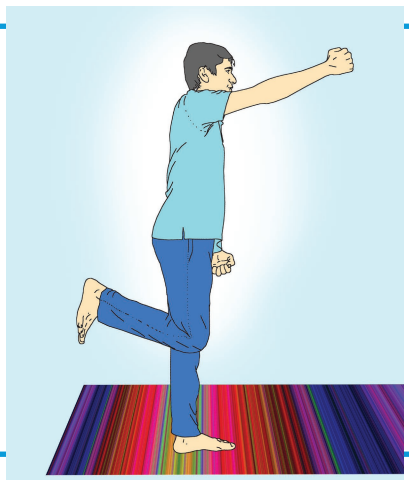
બંને પગને ગોઠણથી વાળી જાંઘ પાસે લાવો અને સામસામાં પગના પંજા ભેગા કરો. -ગોઠણને ઉપર નીચે કરો

- તિતલી ચક્ર

સર્વાંગી વ્યાયામ

યોગિક જોગિંગ

સહજ અથવા સૂક્ષ્મ વ્યાયામમાં કુલ બાર ક્રિયાઓનો સમાવેશ છે. જોકે, તેનું કોઈ જુદું નામ નથી, તે માત્ર સ્થિતિ-સંખ્યાના રૂપમાં જ ઓળખાય છે. વિશેષજ્ઞોનું માનવું છે કે આ સૂક્ષ્મ વ્યાયામોનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય શરીરમાં સ્ફૂર્તિ લાવીને આસન-પ્રાણાયામને માટે શરીરને તૈયાર કરવાનો છે. તેથી તેને આસન-પ્રાણાયામ પહેલાં કરવાનો નિયમ છે.



સ્થિતિ-૧ - હસ્તપાદ સંચાલન

પ્રારંભિક સ્થિતિમાં સહજ રીતે એક જ સ્થાન પર ઊભા રહીને આ રીતે દોડો, જેમાં લાંબા, ઊંડા શ્વાસ લેતાં અને છોડતાં, બંધ મુઠ્ઠી રાખીને હાથની કોણી વાળીને સામેથી ખભા સુધી ઉપર લાવો અને નીચે સીધી કરીને જાંઘોની સમાંતર નીચે સુધી લઈ જાઓ.

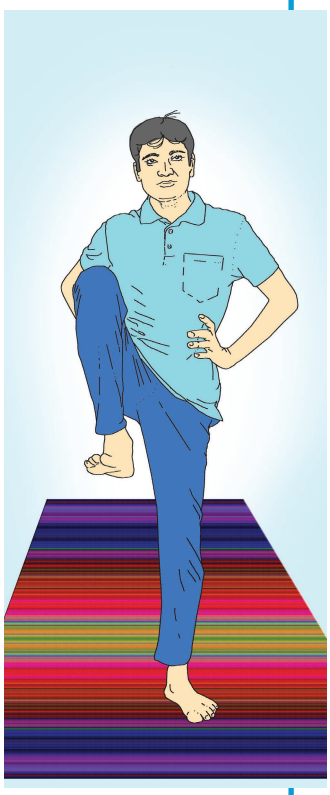
શ્વાસવિધિ:- જમણો હાથ અને જમણો પગ વાળતી વખતે ઊંડો શ્વાસ ભરવો અને વિપરીત બાજુએથી કરતી વખતે શ્વાસ બહાર છોડવો એ આદર્શ વિધિ છે.

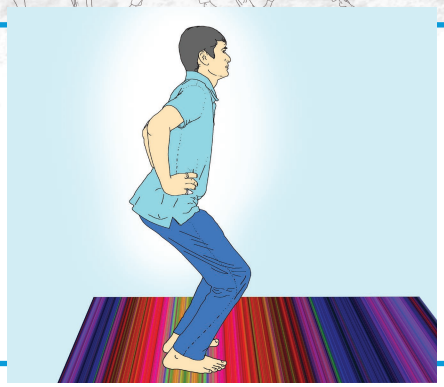
સ્થિતિ-૨ પૂર્ણ હસ્તપાદ સંચાલન

બીજી ક્રિયામાં, પહેલી સ્થિતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે કોણીથી હાથ વાળવાના નથી, તેને યથાસંભવ ઉપરની તરફ સીધો રાખવો અને બીજો સીધો નીચેની તરફ લાવવાનો છે. એક પછી એક પંજા પર ઊભા થઈને એક પગના ઘૂંટણને શક્ય એટલો વાળવો અને તેને નિતંબને સ્પર્શ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. શ્વાસની ક્રિયા ઉપર પ્રમાણે જ રહેશે.

સ્થિતિ-૩ જાનુ સંચાલન

ત્રીજી સ્થિતિમાં કમર પર બંને હથેળીઓ મૂકીને સામેથી ઊછળીને વેગથી એક પગ ઘૂંટણથી વાળતાં છાતી સુધી અને માથા તરફ ઉપર ઉઠાવવાનો પ્રયત્ન કરો, પછી શ્વાસ છોડીને વાળેલા પગને નીચે પાછો લાવી તરત જ બીજા પગથી એ જ ક્રિયા શ્વાસ ભરતાં ફરીથી કરો.



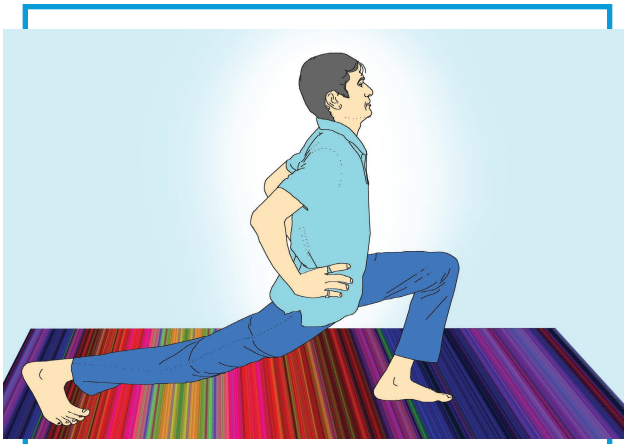


સ્થિતિ-૪ અર્ધબેઠક સંચાલન

ચોથી ક્રિયામાં પગના બંને પંજાને ખભા સમાન અંતર રાખી ઊભાં થાઓ. બંને હથેળીને કમર પર રાખો. પછી શ્વાસ છોડતાં વેગથી પગને ઘૂંટણથી નીચેની તરફ વાળો (ધ્યાન રાખો, એટલું જ નીચે નમો કે ઉપરથી કમર સીધી રહે); પછી શ્વાસ લેતાં ઘૂંટણને સીધા કરી ઉપર આવવું અને પછી આ જ ક્રિયા ફરીથી કરવી.

સ્થિતિ-૫ જાનુ વિકાસક સંચાલન

બંને પગની વચ્ચે વધુમાં વધુ જેટલું થઈ શકે તેટલું અંતર રાખી ઊભાં રહેવું. બંને હાથને ખભાની સમાંતર આગળની તરફ ફેલાવો, જેમાં હથેળી નીચે જમીનની તરફ રહે. પછી શ્વાસ છોડતાં એક તરફ ઘૂંટણ વાળીને તે પગના પંજા પર કમર સીધી રાખતાં બેસો (નિતંબ એડી પર લગાવી બેલેન્સ કરો), પછી શ્વાસ લેતાં મધ્યમાં આવો અને આ ક્રિયા બીજી તરફ પણ કરો.

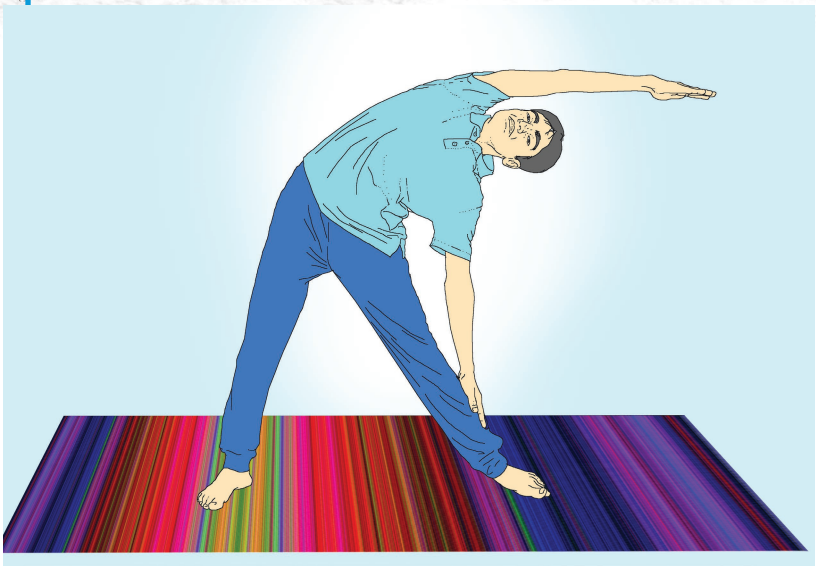


સ્થિતિ-૬ જાનુ વક્ષ સંચાલન

બંને પગ વચ્ચે વધુમાં વધુ અંતર રાખવું. બંને હથેળીઓને કમર પર રાખીને સીધા ઊભાં રહેવું. ત્યાર પછી એક તરફ પંજાની બાજુ શરીર વાળી શ્વાસ લેતાં જે તરફ વળ્યા હોય તે તરફના પગનો ઘૂંટણ વાળો અને પાછળના પગને પંજાથી વાળી પગ સીધો રાખો. શ્વાસ છોડતાં પાછા આવો અને એ જ રીતે બીજી તરફ કરો.

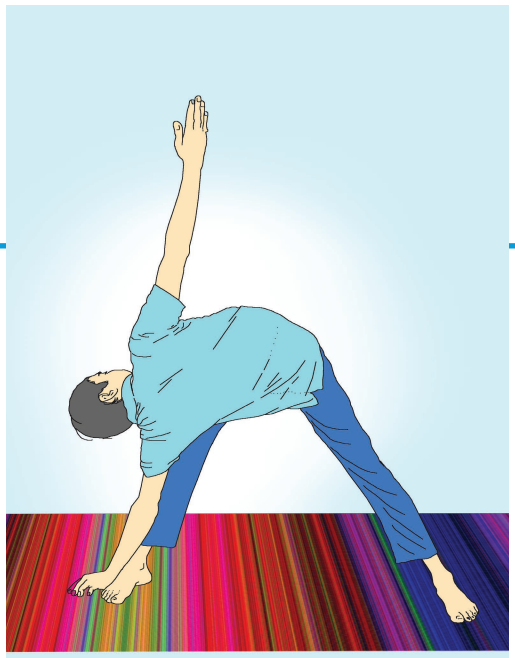
સ્થિતિ-૭ વક્ષ વિકાસન સંચાલન

આ ક્રિયામાં બંને પગના પંજાની વચ્ચે ૨-૩ ફૂટનું અંતર રાખી ઊભાં રહો. પછી બંને હાથને બંને બાજુએ જમીનને સમાંતર ફેલાવો. ત્યાર પછી શ્વાસ ભરતાં વેગથી બંને હાથને પાછળ લઈ જાઓ (હાથને પાછળ લઈ જતી વખતે ખભા અને છાતી અને ગરદન પાછળની તરફ વાળવી) પછી શ્વાસ છોડતાં હાથને પૂર્વની જેમ સામે લાવો (ખભા ધીરેથી આગળની તરફ વાળો); ત્યાર પછી શ્વાસ ભરીને આ ક્રિયા ફરી વાર કરો.



સ્થિતિ-૮
કટિ ત્રિકોણ સંચાલન

બંને પંજામાં યોગ્ય અંતર રાખી ઊભાં રહી ઊંડા શ્વાસ લેતાં એક હાથને વેગથી કાનની પાસેથી સીધો ઉઠાવી વિપરીત દિશામાં વધુમાં વધુ નીચેની તરફ વળો (બીજા હાથની હથેળી તે જ તરફથી પગ પર ઘર્ષણ કરતાં નીચે પાની સુધી જશે); પછી શ્વાસ છોડતાં હાથની સ્થિતિ પ્રારંભિક અવસ્થામાં પાછી લાવી ફરીથી આ જ આવૃત્તિ વિપરીત દિશામાં કરો.

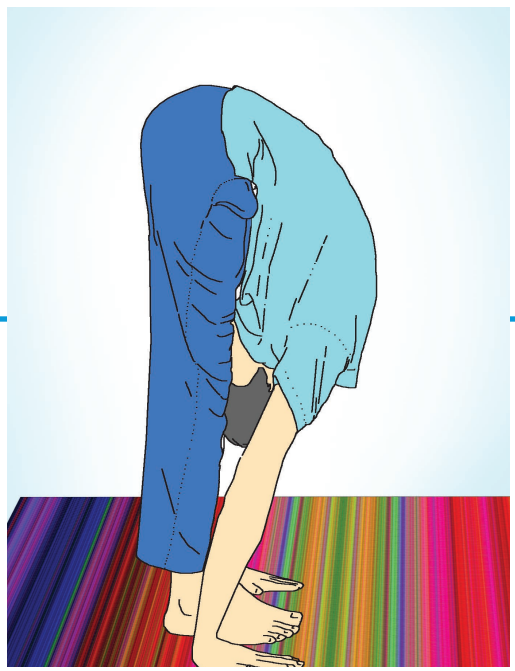


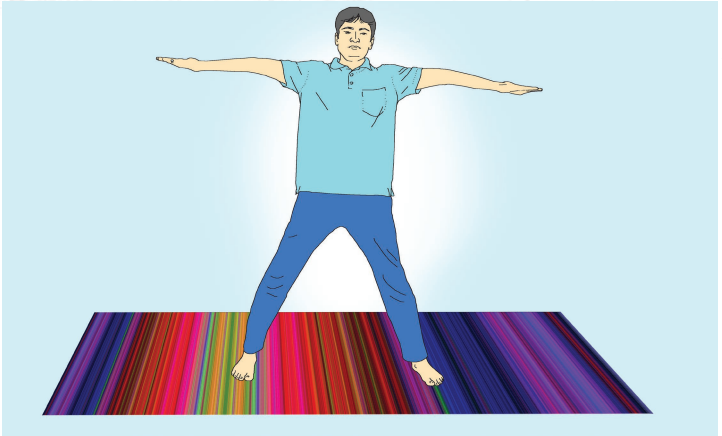
સ્થિતિ-૯ કટિ કોણાસન

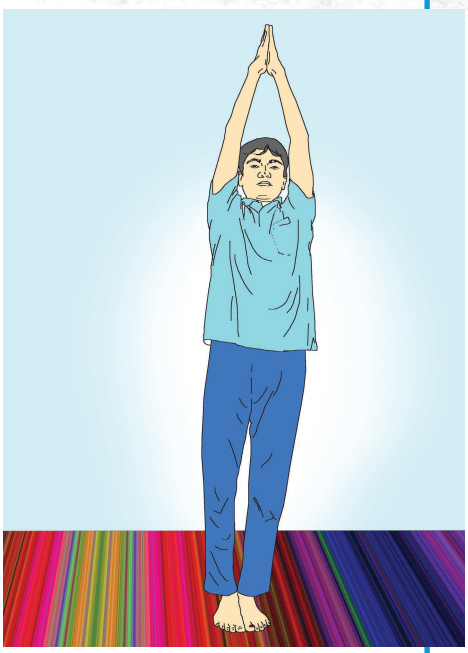
આ સ્થિતિમાં પણ બંને પંજા વચ્ચે યોગ્ય અંતર રાખો, પછી આગળની તરફ વાંકા વળીને શ્વાસ છોડતાં એક હાથની હથેળીને વેગથી વિપરીત પંજાને સ્પર્શ કરાવો અને આ પ્રક્રિયા દરમ્યાન કમર વાળતાં બીજા હાથને ઉપરની તરફ સીધો લઈ જાઓ અને ખભાની ઉપરથી હાથના પંજા તરફ જુઓ. પછી શ્વાસ લેતાં બંને હાથને વચ્ચે લાવીને આ ક્રિયા બીજી તરફ કરો.

સ્થિતિ-૧૦ પાદહસ્ત સંચાલન

આ ક્રિયામાં બંને પંજાની વચ્ચે ખભા બરાબર અંતર રાખો, શ્વાસ ભરતાં બંને હાથને સામેથી વેગ સાથે સીધા ઊંચા ઉઠાવો (હાથ કાનને સ્પર્શ થવા જોઈએ) ગરદન અને હાથને શક્ય એટલું પાછળની તરફ વાળો. પછી શ્વાસ છોડતાં તીવ્રતાથી બંને હાથને સામેથી સીધાં લાવી હથેળીને જમીન તરફ રાખી ઘૂંટણને સ્પર્શ કરવાનો પ્રયાસ કરો, પછી શ્વાસ ભરતાં ઉપર તરફ ઊભાં થાઓ અને આ ક્રિયાને ફરીથી કરો.





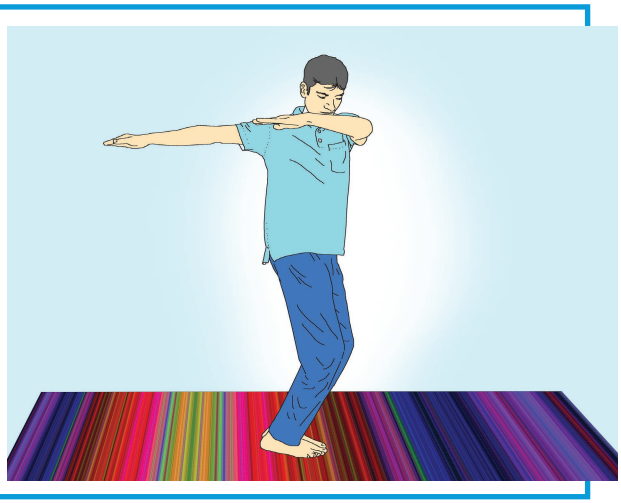


સ્થિતિ-૧૧ ચલિત પાદહસ્ત સંચાલન

આ ક્રિયામાં સીધાં ઊભાં રહો, બંને હાથને ઉપર ઉઠાવી શ્વાસ ભરતાં બંને હાથથી તાળી વગાડો, પછી ઉછળીને શ્વાસ છોડતાં બંને હાથને પાછા નીચે લઈ આવો. આ ક્રિયાને તીવ્રતાથી વારંવાર કરો.

સ્થિતિ-૧૨ યોગ કટિ નૃત્ય સંચાલન

આ ક્રિયામાં સૌપ્રથમ બંને હાથને સામેની તરફ જમીનથી સમાંતર ફેલાવીને ઊભાં રહો (સમગ્ર ક્રિયા દરમ્યાન પગના પંજાને યોગ્ય રીતે જોડીને રાખો); ત્યાર પછી ઊછળીને કમરથી જમણી અને ડાબી બાજુએ ફેરવો, જેથી બંને હાથ ડાબી અને જમણી તરફ જાય. એક તરફ જતાં શ્વાસ ભરો અને બીજી તરફ જતાં શ્વાસ છોડો. આ ક્રિયાને તીવ્રતાથી વારંવાર કરો. આ ક્રિયા કરનાર ધ્યાન રાખે કે જે તરફ કમર અને હાથ જાય તે દિશામાં ગરદન અને મોં પણ ફેરવો.

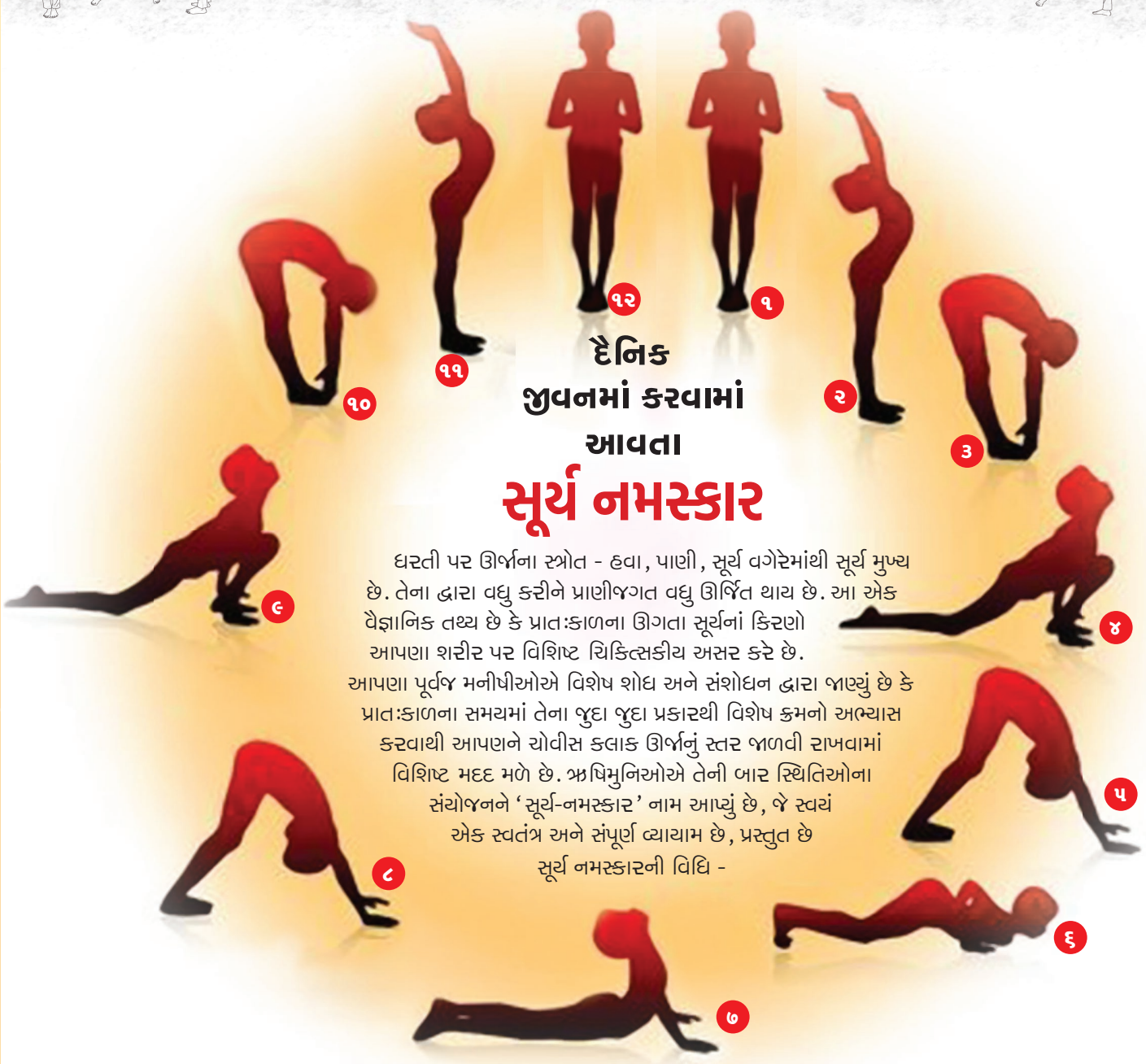


સૂચનો/સાવચેતી :

- આ અભ્યાસ સવારે-સાંજે બંને સમય કરી શકાય છે.
- અભ્યાસ ખાલી પેટ કરવો જોઈએ.
- શ્વાસોચ્છ્વાસ પર ધ્યાન દેતાં ઉપરોક્ત ક્રિયાઓનો અભ્યાસ કરવાથી વિશેષ લાભ પ્રાપ્ત થાય છે.
- સૂક્ષ્મ વ્યાયામથી શરીરનાં સમસ્ત અંગ ક્રિયાશીલ અને સ્વસ્થ થઈ જાય છે.
- શરીર લચીલું અને સુદૃઢ થાય છે.
- હાડકાં અને સાંધા બળવાન અને સ્વસ્થ બને છે.
- યોગિક-જોગિંગનો અભ્યાસ પોતાના શરીર અને સામર્થ્ય અનુસાર ધીમો અથવા તીવ્રતાથી કરવો.
- રોગો (હાર્ટ, બીપી)થી ગ્રસ્ત વૃદ્ધ લોકોએ આ અભ્યાસ ધીરે ધીરે પોતાના સામર્થ્ય અનુસાર કરવો જોઈએ.
- તો ચાલો આ પ્રયોગોથી શરીરને આસન દ્વારા અને જીવનને રાષ્ટ્રનિર્માણ હેતુ તૈયાર કરીએ. સ્વયં સ્વસ્થ બનો, રાષ્ટ્રને સશક્ત બનાવો.

યોગ શિક્ષણ અને સંચાલનઃ સૂર્યનમસ્કારનું પ્રેક્ટિકલ શિક્ષણ

ક્રમ	શ્વાસ લેવાની પ્રક્રિયા	આસન	મંત્ર	ધ્યાન	લાભ
૧	શ્વાસ ભરી/ છોડો	પ્રણામાસન	ॐ मित्राय नमः	અનાહત ચક્ર	લાગણીઓનું શુદ્ધિકરણ, મન, હૃદયનું શુદ્ધિકરણ
૨	શ્વાસ ભરો	હસ્તો ઉત્તાનાસન	ॐ रवये नमः	વિશુદ્ધિ ચક્ર	હાડકાંને મજબૂત બનાવે છે, કરોડરજ્જુની સમસ્યાઓ, નર્વસ સિસ્ટમ માં મદદ કરે છે.
૩	શ્વાસ છોડો	પાદહસ્તાસન	ॐ सूर्याय नमः	સ્વાધિસ્થાન ચક્ર	પાચન, ચયાપચયમાં ફાયદાકારક
૪	શ્વાસ લેવો	અશ્વસંચાલન	ॐ भानवे नमः	આજ્ઞા ચક્ર	આંખોની દૃષ્ટિ, એકાગ્રતા, કરોડરજ્જુની મજબૂતિમાં વૃદ્ધિ
૫	શ્વાસ છોડો	પર્વતાસન	ॐ खगाय नमः	વિશુદ્ધિ ચક્ર	બ્લડપ્રેશર, હૃદય, ગળાનાં રોગો તેમજ વજન ઘટાડો કરે છે
૬	શ્વાસ રોકો. શ્વાસ લો, શ્વાસ છોડો	અષ્ટાંગ નમસ્કાર	ॐ पूष्णे नमः	મણિપુર ચક્ર	ફેફસાની ક્ષમતા વધે છે
૭	શ્વાસ લેવો	ભુજંગાસન	ॐ हिरण्यगर्भाय नमः	સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર	ચામડીના રોગો, કરોડરજ્જુની મજબૂતીમાં વૃદ્ધિ કરે છે.
૮	શ્વાસ છોડો	પર્વતાસન	ॐ मरिचये नमः	વિશુદ્ધિ ચક્ર	વજન ઘટાડવું, બ્લડ પ્રેશરમાં સુધારો ગળા સંબંધી બીમારીમાં સહાયક
૯	શ્વાસ લેવો	અશ્વ સંચાલન	ॐ आदित्याय नमः	આજ્ઞા ચક્ર	આંખોની દૃષ્ટિ, એકાગ્રતા, કરોડરજ્જુની મજબૂતિમાં વૃદ્ધિ
૧૦	શ્વાસ છોડો	પાદહસ્તાસન	ॐ सावित्रे नमः	સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર	પાચન, ચયાપચયમાં ફાયદાકારક
૧૧	શ્વાસ લેવો	હસ્તો ઉત્તાનાસન	ॐ अर्काय नमः	વિશુદ્ધિ ચક્ર	વાળ ખરવા, હાડકાની મજબૂતાઈ, નર્વસ સિસ્ટમ
૧૨	શ્વાસ છોડો	પ્રણામાસન	ॐ भास्कराय नमः	અનાહત ચક્ર	લાગણીઓનું શુદ્ધિકરણ, મન, હૃદયનું શુદ્ધિકરણ



દૈનિક જીવનમાં કરવામાં આવતા
સૂર્ય નમસ્કાર

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

સૂર્ય નમસ્કાર હેતુ સામાન્ય નિયમઃ

સૂર્ય નમસ્કારની ૧૨ સ્થિતિઓને એક વાર પૂર્ણ કરવી એ એક આવૃત્તિ (ચક્ર) કહેવાય છે. આ પ્રકારે સૂર્ય નમસ્કારના વધુ ને વધુ લાભ પ્રાપ્ત કરવા માટે પ્રત્યેક દિવસ ઓછામાં ઓછું ૧૦થી ૧૫ આવૃત્તિઓનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

વિશેષજ્ઞો માને છે કે આ ૧૨ સ્થિતિઓ કરતી વખતે પૂરક, કુંભક અને રેચકને ધ્યાનમાં રાખીને કરવાથી વિશેષ લાભ મળે.

બીમાર અવસ્થામાં સૂર્ય નમસ્કાર ન કરવા જોઈએ અથવા યોગશિક્ષકની સલાહ લઈને જ તેને ધીરે ધીરે કરવું જોઈએ.

પ્રત્યેક સ્થિતિનો અભ્યાસ માનસિક મંત્રોચ્ચારપૂર્વક પરમાત્મા/અલ્લાહ/ગોડ/વાહે ગુરુ વગેરે પ્રત્યે મનમાં નમસ્કાર/સ્મરણ અને કૃતજ્ઞતા/ધન્યવાદનો ભાવ ઉત્પન્ન કરતાં, નિર્દેશાનુસાર શરીરસ્થ ચક્રમાં ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતાં કરવો જોઈએ. સૂર્ય નમસ્કારમાં કરવામાં આવતી ૧૨ ક્રિયાઓની સ્થિતિ આ પ્રમાણે છે...

સૂર્ય નમસ્કાર

સ્થિતિ-૧

આસનનું નામ: નમસ્કારાસન / નમસ્કાર મુદ્રા
શ્વાસ: સામાન્ય
મંત્ર: ૐ મિત્રાય નમ:
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-૨

આસનનું નામ: હસ્ત ઉત્તાનાસન / ઉર્ધ્વહસ્તાસન
શ્વાસ: ભરતા ભરતા (પુરક)
મંત્ર: ૐ રવયે નમ:
અર્થ: ગતિમાન, પ્રકાશમાન બનાવનારને નમસ્કાર
પદ્ધતિ

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

સાવધાની : બ્લડ પ્રેશર, ચક્કર આવતા હોય, સારણ ગાંઠની તકલીફ હોય તેવી વ્યક્તિઓએ પાછળની તરફ ઓછુ ઝૂકવું

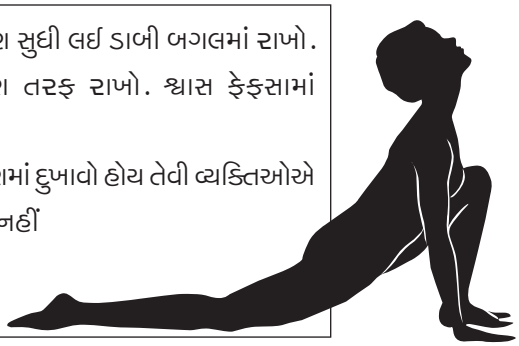
સ્થિતિ-૩

આસનનું નામ: પાદહસ્તાસન
શ્વાસ: છોડતા છોડતા (રેચક)
મંત્ર: ૐ સૂર્યાય નમ:
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-૪



આસનનું નામ: અશ્વસંચાલનાસન
શ્વાસ: ભરતા ભરતા (પુરક)
મંત્ર: ૐ ભાનવે નમ:
અર્થ: પ્રકાશપૂંજ આપને નમસ્કાર
પદ્ધતિ

- બન્ને હાથને પગની બાજુમાં રાખો.
- જમણો પગ પાછળ લઇ 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

स्थिति-५

आसनનું નામ: પર્વતાસન
શ્વાસ: છોડતા છોડતા (રેચક)
મંત્ર: ઓં ખગાય નમ:
અર્થ: આકાશમાં ગતિ કરનાર દેવ આપને નમસ્કાર
પદ્ધતિ

- બન્ને હાથને જમીન પર સીધા રાખો. ડાબા પગને પાછળ જમણાં પગની બાજુમાં લઇ જાઓ.
- બન્ને હથેળી જમીન પર જ રાખો, શરીરને કમરથી ઉપર તરફ ઉઠાવીને શરીરને થોડું પાછળ તરફ લઇ જાઓ.
- પગના પંજા, એડી 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.

स्थिति-६

आसनનું નામ: અષ્ટાંગનમનાસન
શ્વાસ: સામાન્ય (રેચક)
મંત્ર: ઓં પુણે નમ:
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)

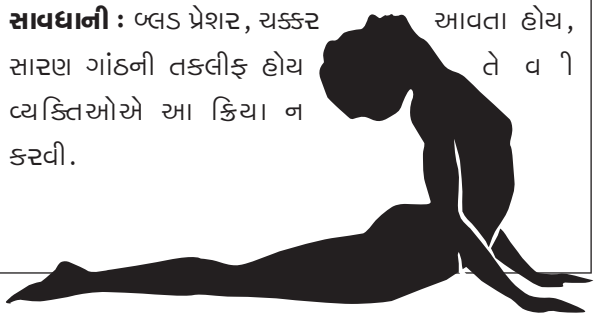
સાવધાની : ગોઠણમાં દુખાવો હોય તથા બેસવામાં તકલીફ હોય તેવી વ્યક્તિઓએ આ ક્રિયા કરવી નહીં
યોગ કરો, સ્વસ્થ રહો

स्थिति-७

आसनનું નામ: ભુજંગાસન
શ્વાસ : ભરતા ભરતા (પુરક)
મંત્ર : ઓં હિરણ્યગર્ભાય નમ:
અર્થ: જ્યોર્તિમય, 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, ચક્કર આવતા હોય, સાયણ ગાંઠની તકલીફ હોય તેવી વ્યક્તિઓએ આ ક્રિયા ન કરવી.



स्थिति-८

आसनનું નામ: પર્વતાસન
શ્વાસ: છોડતા છોડતા (રેચક)
મંત્ર: ઓં મરીચયે નમ:
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, એડી અને હથેળી જમીનને ચિપકાવી રાખો.
- માથું બન્ને હાથની વચ્ચે રાખો. શ્વાસ બહાર કાઢો. (રેચક)

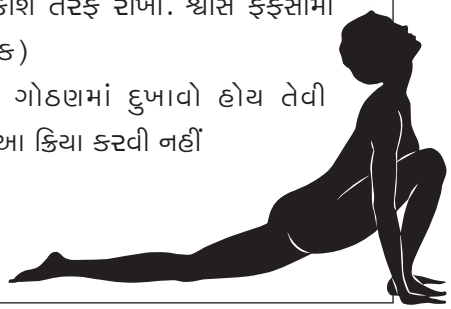
સાવધાની : વજન વધુ હોય, કાંડાની તકલીફ હોય, પેટની વધુ ચરબી હોય તેમણે માર્ગદર્શકની સૂચના મુજબ ક્રિયા કરવી.

સ્થિતિ-૯

આસનનું નામ: અશ્વસંચાલનાસન
શ્વાસ: ભરતા ભરતા (પુરક)
મંત્ર: ૐ આદિત્યાય નમ:
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-૧૦

આસનનું નામ: પાદહસ્તાસન
શ્વાસ: છોડતા છોડતા (રેચક)
મંત્ર: ૩ૐ સવિત્રે નમ:
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.નુ દર્દ હોય તેવી વ્યક્તિઓએ આ ક્રિયા કરવી નહીં

સ્થિતિ-૧૧

આસનનું નામ: હસ્તઉત્તાનાસન/ઉર્ધ્વહસ્તાસન
શ્વાસ: ભરતા ભરતા (પુરક)
મંત્ર:ૐ અર્કાય નમ:
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. ફેફસામાં શ્વાસ ભરો. (પુરક)

સાવધાની : બ્લડ પ્રેશર, ચક્કર આવતા હોય, સાયણ ગાંઠની તકલીફ હોય તેવી વ્યક્તિઓએ પાછળની તરફ ઓછું ઝૂકવું

સ્થિતિ-૧૨

આસનનું નામ: નમસ્કારાસન/ નમસ્કાર મુદ્રા
શ્વાસ: સામાન્ય/બહાર (રેચક)
મંત્ર:ૐ ભાસ્કરાય નમ:
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

દૈનિક જીવનમાં કરવામાં આવતાં

યોગાસનો

જિમ અને વ્યાયામશાળાઓમાં પ્રચલિત શારીરિક વ્યાયામથી માત્ર માંસપેશીઓ વિકસિત થાય છે, જ્યારે આસનોના અભ્યાસથી શરીરના સમસ્ત સાંધા, માંસપેશીઓની ક્ષમતા, શક્તિ અને લચીલાપણામાં વૃદ્ધિ થાય છે. યોગ્ય રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસને ધ્યાનમાં રાખીને અભ્યાસ કરવાથી સંપૂર્ણ શરીરની રોગપ્રતિકારક ક્ષમતા અને રક્તસંચારમાં પણ વૃદ્ધિ થાય છે.

નબળા શરીરવાળા, વિકલાંગ અને દીર્ઘકાલીન રોગી વ્યક્તિ પણ યોગ્ય માર્ગદર્શનમાં રહી આ આસનોનો અભ્યાસ કરી શકે છે. પરમ પૂજ્ય યોગર્ષિ સ્વામી રામદેવજી મહારાજ દ્વારા વર્ષોની તપસ્યા અને શોધ-સંશોધન દ્વારા સ્થાપિત અત્યંત લાભકારક નિમ્નલિખિત ૧૨ આસનોનું સંપૂર્ણ પેકેજ પ્રસ્તુત છે, જેનો પ્રત્યેક વ્યક્તિ લાભ ઉઠાવી શકે છે...

A - ઊભાં-ઊભાં કરવાનાં આસનો

તાડાસન

'તાડ'નો અર્થ 'તાડનું વૃક્ષ' અથવા 'પર્વત' થાય. આ આસન સ્થિતિસ્થાપકતા, સજ્જતા અને બધાં આસનોના પાયારૂપનું સ્થાન પૂરું પાડે છે.

રીતઃ

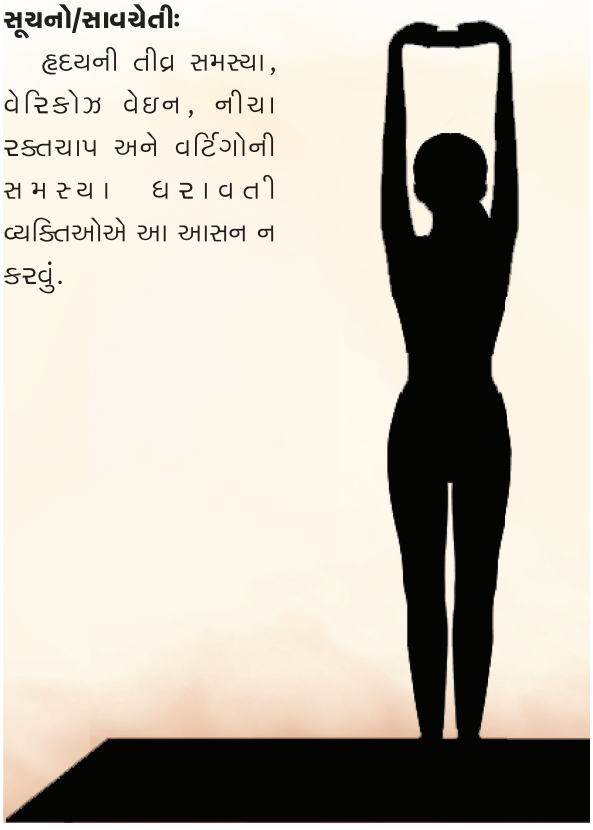
- સીધા ઊભા રહો. બંને હાથ મસ્તક પર સીધા ઊંચા કરો.
- હથેળીઓ સામેની દિશામાં રાખો.
- પૂરક કરી આંતરકુંભકમાં એડીઓ ઊંચી કરી પગની આંગળીઓ પર શરીરને ઊંચું કરો.
- યથાશક્તિ ટકાવી રાખો.
- રેચક કરતાં કરતાં બંને હાથ તથા એડીઓને નીચે લાવી મૂળ સ્થિતિમાં ઊભા રહો.

ફાયદાઃ

- 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 દર્દોમાં રાહત મળે છે.
- એકાગ્રતા વધે છે.

સૂચનો/સાવચેતીઃ

હૃદયની તીવ્ર સમસ્યા, વેરિકોઝ વેઇન, નીચા રક્તચાપ અને વર્ટિગોની સમસ્યા ધરાવતી વ્યક્તિઓએ આ આસન ન કરવું.



વૃક્ષાસન

'વૃક્ષ'નો અર્થ 'ઝાડ' થાય. આ આસન ઝાડના આકારરૂપ હોય છે તેથી તેનું નામ વૃક્ષાસન છે.

રીતઃ

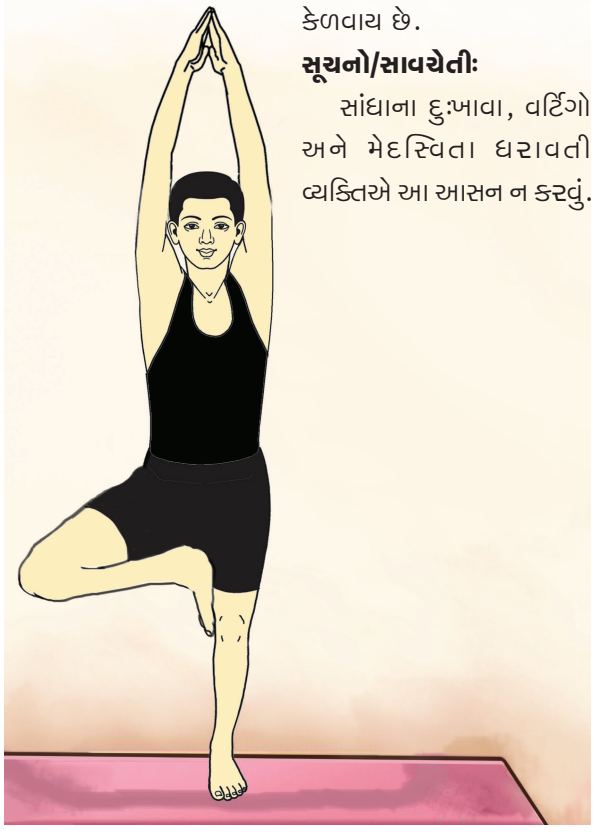
- સીધા ઊભા રહો.
- ડાબો પગ વાળીને તેનું તળિયું જમણા સાથળના અંદરના ભાગ પર લગાડો.
- ડાબી એડી જમણી સાથળના મૂળ પાસે રહે તે રીતે પગનો પંજો ગોઠવો.
- સમતોલન જાળવી પૂરક કરતાં કરતાં બંને હાથ મસ્તક પર ઊંચા કરી નમસ્કાર મુદ્રા રચો.
- યથાશક્તિ આંતરકુંભક કરો.
- રેચક કરતાં કરતાં હાથ નીચે મૂકો. ત્યાર બાદ પગની સ્થિતિ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

ફાયદાઃ

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

સૂચનો/સાવચેતીઃ

સાંધાના દુઃખાવા, વર્ટિગો અને મેદસ્વિતા ધરાવતી વ્યક્તિએ આ આસન ન કરવું.



પાદ હસ્તાસન

'પાદ'નો અર્થ 'પગ' અને 'હસ્ત'નો અર્થ 'હાથ' થાય. આમ, પાદ હસ્તાસન એટલે કે જેમાં હાથને પગ તરફ નીચે લઈ જવા. આ આસનને 'ઉત્તાનાસન' પણ કહેવામાં આવે છે.

રીતઃ

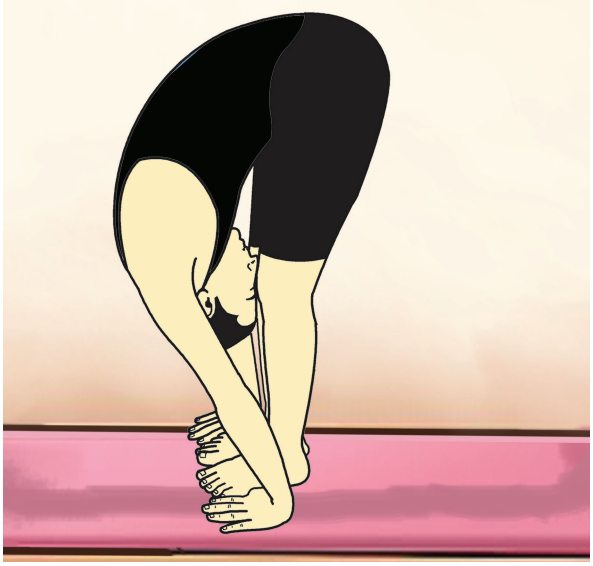
- બંને પગના પંજા ભેગા રાખીને સીધા ઊભા રહો.
- પૂરક કરતાં કરતાં બંને હાથને મસ્તક પર સીધા ઊંચા કરો.
- રેચક કરતાં કરતાં કમરમાંથી આગળ ઝૂકી બંને હાથ વડે જે તે પગનો અંગૂઠો પકડો.
- પગ ઘૂંટણમાંથી વળે નહીં તેની કાળજી રાખો. પૂરક કરતાં, મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવો.

ફાયદાઃ

- પેટ, પેડુ, સાથળ અને પિંડીના સ્નાયુ તથા અસ્થિબંધન મજબૂત બને છે.
- પેટ અને પેડુના 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.

સૂચનો/સાવચેતીઃ

હૃદય- કમરના દુઃખાવા, પેટના આંતરિક સોજા, હર્નિયા, અલ્સર (ચાંદાં), મધુપ્રમેહના કારણે થતા નેત્રરોગ, અપસ્માર (ખેંચ), ચક્કર, કરોડરજ્જુના સાંધાના દુઃખાવામાં અને ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન આ આસન ન કરવું.



અર્ધચક્રાસન

'અર્ધ'નો અર્થ 'અડધુ' અને 'ચક્ર'નો અર્થ 'પૈડું' થાય. આ આસનમાં શરીર અર્ધચક્રનો આકાર બનાવે છે તેથી તેને અર્ધચક્રાસન કહેવામાં આવે છે. આ આસનને પૃષ્ઠવંશાસનુ પણ કહેવામાં આવે છે.

રીતઃ

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

ફાયદાઃ

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

સૂચનો/સાવચેતીઃ

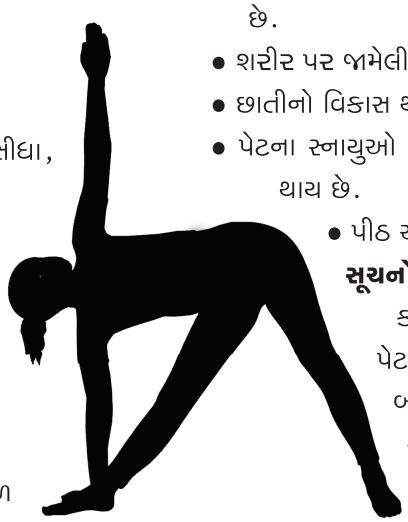
વર્ટિગો, કરોડરજ્જુના સાંધાના દુઃખાવા, ગર્ભાવસ્થા અને અપસ્માર (ખેંચ)ની સમસ્યામાં આ આસન ન કરવું.

ત્રિકોણાસન

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

રીત:

- 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 ઝુકાવો.
- 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 દુ:ખાવો મટે છે.

સૂચનો/સાવચેતી:

કમરદર્દ (સાયેટિકા, સ્લિપ ડિસ્ક) અને પેટનું કોઈ ઓપરેશન કરાવ્યાના તરત બાદ ડોક્ટરની સલાહ વિના આ આસન ન કરવું. પોતાની મર્યાદાને ધ્યાનમાં રાખીને કરવું.

વિરભદ્રાસન પ્રકાર-૧

વીર જેવું વ્યક્તિત્વ નિર્માણ થાય છે અને આત્મવિશ્વાસની વૃત્તિ સાથે કમરના નિતંબના અને પગના સ્નાયુઓને મજબૂતિ મળે છે.

રીત : સમસ્થિતિમાંથી બંને પગને સમાન રીતે પર્યાપ્ત માત્રામાં ખોલવાના અને જમણી બાજું આસન કરતા સમયે જમણા પગના પંજાને જણી તરફ ફેરવો. જમણા ગોઠણને વાળી બંને હાથને જમીનને સમાતર કરવા અને હથેળીને આકાશ તકફ કરવી અને બંને હાથોને પ્રણામની સ્થિતમિાં આકાશ તરફ ઉપરના ભાગે પ્રણામ કરવા. દૃષ્ટિ આકાશ તકફ કરવી. છાતીનો ભાગ આગળની તરફ ખેંચવો.

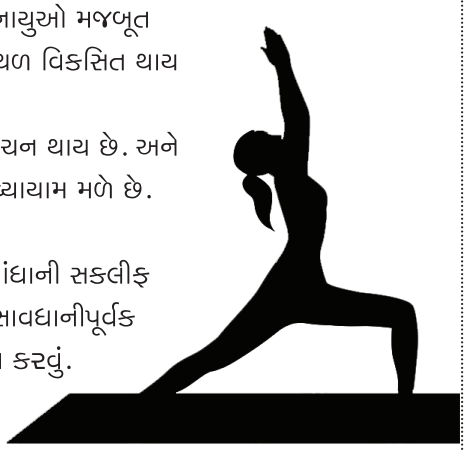
ફાયદા :

હાથ પગના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે રક્ષ સ્થળ વિકસિત થાય છે.

ફેફસામાં વિમોચન થાય છે. અને કરોડરજ્જુને વ્યાયામ મળે છે.

સાવધાની :

ગોઠણ અને સાંધાની સકલીફ હોય તેઓએ સાવધાનીપૂર્વક ધીમેથી આસન કરવું.



અર્ધકટી ચક્રાસન

શરીરના કમર ઉપરના અડધા ભાગને ડાબી અને જમણી બાજુ વાળવાની ક્રિયા.

રીત : સમસ્થિતિમાં ઊભા રહવું. જમણો હાથ બાજુમાંથી જમીનને સમાંતર લાવવો. હથેળી આકાશ તરફ કરવી અને હાથ ઉપરની તરફ લઈ જવો. જમણી બાજુના ભાગનું આખું શરીર ઉપર ખેંચાય તે પ્રમાણે કરવું. તથા કમરથી ડાબી બાજુ ઝુકાય તેટલું ઝુકવાનો પ્રયત્ન કરવો. અને સ્થિર રહેવું ડાબો હાથ અને ડાબા શરીરનો ભાગ એમ જ સ્થિર રાખવો. ત્યાર પછી ડાબી બાજુ પણ આ ક્રિયા કરવી.

ફાયદા

કરોરજ્જુ લચીલી બને છે.

ચરબી ઓછી થાય છે.

સાવધીન :

ચક્કર આવતા હોય તેમજ મેદસ્વી શરીર વાળા વ્યક્તિએ આ આસન ન કરવું.

B - બેસીને કરવાનાં આસનો

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 શિથીલ રાખવું.

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

સાવધાની: ગોઠણની સર્જરી કે દુ:ખાવા વાળી વ્યક્તિ એ લાંબો સમય આસનમાં બેસવું નહિ.

- મેદસ્વીપણું ધરાવતી વ્યક્તિએ એક એક પગે વાર ફરતી બેસવું.

મંડૂકાસન

વિધિ: વજ્રાસનમાં બેસીને બંને હાથની મુઠ્ઠી બંધ કરીને (મુઠ્ઠી બંધ કરતી વખતે અંગૂઠાને આંગળીઓથી દબાવો) બંને

મુઠ્ઠીને નાભિની બંને તરફ લગાવીને શ્વાસ બહાર છોડતાં સામેની તરફ વળતાં, દૃષ્ટિ સામે રાખીને, થોડી વાર એ જ સ્થિતિમાં રહ્યા પછી ફરીથી વજ્રાસનમાં આવી જાઓ. આ પ્રકારે ત્રણથી પાંચ આવૃત્તિ કરો. આ ક્રિયાને મંડૂકાસન (પ્રથમ) કહેવાય છે,

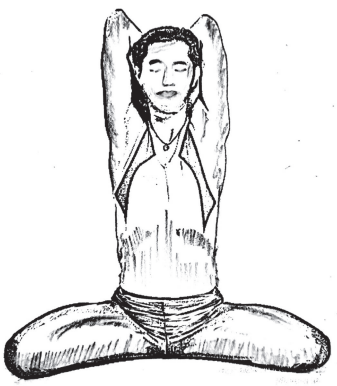
લાભ: સ્વાદુપિંડને સક્રિય કરીને ઇન્સ્યુલિનની માત્રાને સંતુલિત રાખતાં મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ)ને દૂર કરવામાં સહાયક છે. સ્થૂળતા અને ઉદર સંબંધિત રોગો-કબજિયાત, એસિડિટીમાં ઉપયોગી છે. તે હૃદય માટે પણ લાભપ્રદ છે.

મંડૂકાસન-૨

વિધિ: વજ્રાસનમાં બેસીને નાભિ પર ડાબા હાથની હથેળી પર જમણા હાથની હથેળીને રાખતાં પેટની અંદર દબાવો અને શ્વાસ બહાર કાઢતાં પહેલાં દર્શાવ્યું તે રીતે (મંડૂકાસન-૧) ધીરે ધીરે નીચે વળીને દૃષ્ટિ સામે રાખીને કરવામાં આવતું આસન મંડૂકાસન-૨ કહેવાય છે.

લાભ: મંડૂકાસન-૧ અનુસાર.

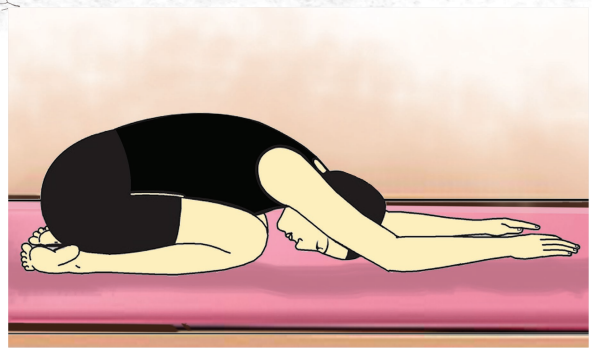
wડાયાબિટિસ તથા શ્વસનક્રિયા માટે ફેફસા અને પેઈન ક્રિયા જ ઉપર નિયંત્રણ લાવે છે.



રીત : વજ્રાશનમાં બેસવું બંને ગોઠણ વચ્ચે થોડું અંતર રાખવું કરોડરજ્જુ સીધી રાખી બંને હાથને છાસી સામે લાવી ઉપરની તરફ લઈ જવા. બંને હાથને ક્રમશ: કોણીએથી વાળી મસ્તકની પાછળ વિરુદ્ધ પિઠ ઉપર મુકવા.

ફાયદા : વક્ષસ્થળનો વિકાસ થાય છે. ફેફસાના ઉપરના ભાગને ખેચાણ આવવાથી ફેફસા સક્રિય થતા પ્રાણવાયું પૂરતા પ્રમાણમાં ફેફસામાં આવે છે અને શરીરને ઉર્જા પ્રાપ્ત થાય છે. સાથે સાથે પેટના સ્નાયુઓનું ખેચાણ થાય છે અને સંકોચન વિમોચનની ક્રિયા થતા અંદરના સ્નાયુઓને માલીશ થાય છે. કોરોના જેવી મહામારીમાં આ આસાનથી અસંખ્ય લોકોએ નિરોગીતા પ્રાપ્ત કરી છે.

સાવધાની : પેટની સર્જરી કરાવી હોય, ગર્ભવતી મહીલાઓએ અંતિમ દિવસોમાં આ આસન સાવધાનીપૂર્વક કરવું. સાંધા ગાંઠવાળી વ્યક્તિઓએ પણ આ આસન કરવું નહીં.



શશકાસન:

વિધિ: વજ્રાસનમાં 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.

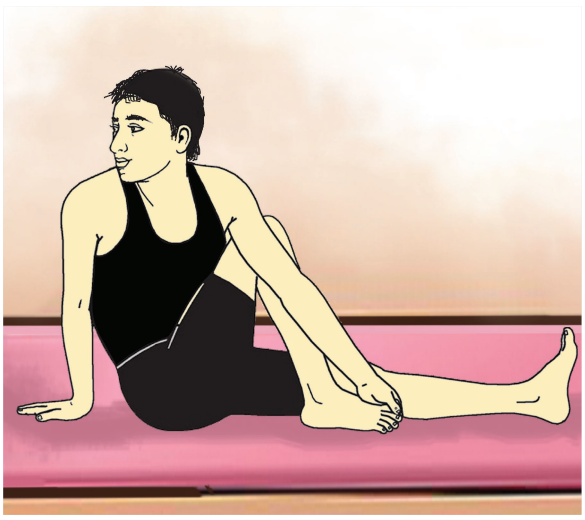
વિશેષ: નીચે વળતી વખતે ધ્યાન આપો કે નિતંબ એડીને સ્પર્શ કરે એટલે કે વળતી વખતે નિતંબને ઉઠાવો નહીં.

લાભ: શશકાસન આંતરડાં, યકૃત, સ્વાદુપિંડ અને કિડનીને ઊર્જા પ્રદાન કરે છે, સ્ત્રીઓના ગર્ભાશયને પુષ્ટ કરીને ઉદર, કમર અને કૂલાની ચરબી ઓછી કરે છે.

માનસિક તનાવ, ક્રોધ, ચીડિયાપણું, ગુસ્સો વગેરેને દૂર કરીને માનસિક શાંતિ પ્રદાન કરે છે. દમ અને હૃદયરોગીઓ માટે વિશેષ લાભપ્રદ છે.

વક્રાસન:

વિધિ: 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 ટેકવી દો. ડાબા હાથને કમરની પાછળ જમીન પર સીધો રાખી ગરદન તે દિશામાં ફેરવો અને ખભાની ઉપરથી વાળીને પાછળ જુઓ. આ પ્રકારે બીજી તરફ પણ અભ્યાસ કરો, આને વક્રાસન કહે છે, તેને ૪થી ૬ વાર કરી શકો છો.

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

ગોમુખાસન:

વિધિ: દંડાસનમાં બેસીને ડાબા પગની એડી જમણા નિતંબ પાસે રાખો અથવા તેની ઉપર બેસી શકો છો. જમણા પગને વાળીને ડાબા પગ પર એવી રીતે મૂકો કે બંને ઘૂંટણ એકબીજાને સ્પર્શ કરે. હવે જે હાથ ઉપર છે તે હાથને ઉપરથી અને નીચેવાળા પગ તરફના હાથને કમરની પાછળ લઈ જાઓ. ઉપર અને નીચેથી આવેલા હાથની આંગળીઓ પકડવાનો પ્રયત્ન કરો અને ખેંચો. આમ કરતાં કોણી, ગરદન અને માથું સીધાં જ રહેશે. એક તરફ કર્યા પછી બીજી તરફ પણ કરો, આ સંપૂર્ણ ક્રિયાને 'ગોમુખાસન' કહે છે.

લાભ: હાઇડ્રોસિલ (અંડકોષની વૃદ્ધિ) અને યૌન રોગોમાં વિશેષ લાભપ્રદ છે. સ્ત્રીરોગો, સંધિવા અને સાંધાના દુઃખાવામાં ઉપયોગી છે તેમજ લીવર, કિડની અને છાતીને સશક્ત કરે છે.

ઉષ્ટ્રાસન (Camel Pose):

રીત: બંને ઘૂંટણના ટેકે બેસવું, ઘૂંટણથી ૯૦ ડિગ્રીના અંશે ટટ્ટાર બેસવું, ત્યાર બાદ પગના નીચેના ભાગ

(એડી પર) હાથ ટેકવી ઉપરથી પાછળની તરફ જોવાનો પ્રયત્ન કરવો. ૧૦-૩૦ સેકન્ડ આસનમાં રહી પૂર્વાસ્થામાં આવવું. આ આસન ૨-૩ વખત કરવું.

ફાયદા:

૧) કરોડરજ્જુ લચીલી બને છે.

૨) ડોક, પીઠ અને કમરનાં દર્દ દૂર થાય છે.

૩) ગર્ભવતી મહિલાઓ માટે આ આસન ફાયદાકારક છે, પણ તેમણે પ્રશિક્ષકની મદદથી આ આસન કરવું.

૪) ચહેરાનું તેજ વધે છે.

સાઇકલિંગ રીત (Cycling)

પીઠના બળે સૂઇ જવું. પગ ટટ્ટાર રાખવા. બંને પગને થોડા ઊંચકી સાઇકલની જેમ (પેડલ મારતાં હોઈએ એમ) વારાફરતી ફેરવવા. એક પગને પૂરેપૂરો વાળો ત્યારે બીજો પગ ઘૂંટણથી એકદમ સીધો થાય તેનું ધ્યાન રાખવું. શરૂઆતમાં એક એક પગથી પણ કરી શકાય.

ફાયદા:

૧) પેટની અનાવશ્યક ચરબી દૂર થાય છે.

૨) રક્તાભિસરણ સારી રીતે થાય છે.

૩) પગના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે.

૪) ચયાપચય સારી રીતે થાય છે.

પશ્ચિમોત્તાનાસન

રીત : દંડાસનમાં સમતલ સ્થિતિમાં બેસવું

શ્વાસ ભરતા પુરક સાથે કમરથી ઉપરના ભાગે ઉપર ખેંચતા કરોજરજ્જુ ટટ્ટાર રાખી બંને હાથ છાતી સામેની બાજુથી ઉપર લઇ જવા, કરોડરજ્જુ, મસ્તક, હાથ સીધા રાખી શ્વાસ બહાર કાઢતા કમરથી આગળ ઝૂકવું અને મસ્તક ગોઠણને 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- નાભીના બળ પર સૂઈને કરવાનાં આસનો

મકરાસન

સંસ્કૃતમાં 'મકર'નો અર્થ 'મગર' થાય છે. આ આસન જ્યારે તેની પૂર્ણ સ્થિતિમાં હોય છે ત્યારે 'મગર' માર્ક શરીર જણાય છે.

રીત:

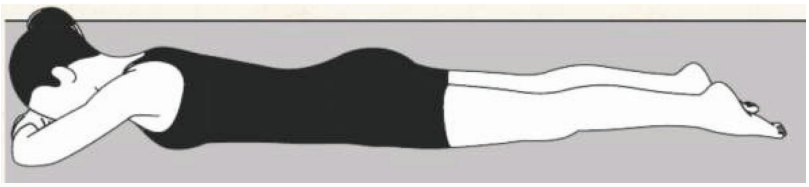
- પેટ પર સૂઈ જાવ.
- બંને પગ વચ્ચે એક ફૂટ જેટલું અંતર રાખી ખૂલી રાખો.
- બંને હાથ કપાળ નીચે એકબીજા ઉપર રાખવા.
- શરીર પૂરેપૂરું તનાવમુક્ત કરી આરામની સ્થિતિમાં સૂઈ જવું.

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,

સૂચનો/સાવચેતી:

- નિમ્ન રક્તચાપ હૃદયને લગતી સમસ્યા ધરાવતી વ્યક્તિએ આ આસન ન કરવું.
- ગર્ભવતી મહિલાઓએ ન કરવું.



ભુજંગાસન

'ભુજંગ'નો અર્થ 'સાપ (સર્પ)' થાય. આ આસનમાં સાપ પોતાની ફેણ ઉઠાવે તેમ કરવાનું હોય છે.

રીત:

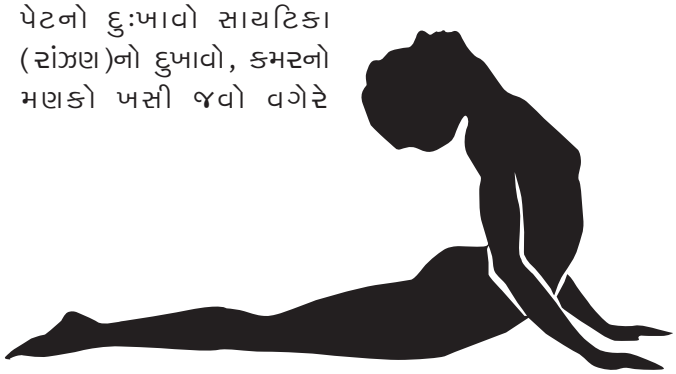
- પેટ પર સૂઈ જાઓ.
- બંને પગને ભેગા અને સીધા રાખો. દાઢીને ભૂમિ પર સ્થાપો.
- બંને હાથની હથેળીઓ જે તે બાજુના ખભા પાસે છાતીની બાજુમાં રાખો.
- પૂરક કરતાં કરતાં મસ્તક, ખભા, છાતી અને કમરને ભૂમિ પરથી ઉઠાવો.
- એમને એવી રીતે ઉઠાવો કે જેથી કમરનો એક એક મણકો ક્રમશ: વળતો હોય એવું લાગે.
- પૂરકને અંતે આંતરકુંભકમાં કમરને 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 દુ:ખાવો સાયટિકા (રાંઝણ)નો દુખાવો, કમરનો મણકો ખસી જવો વગેરે તકલીફોમાં રાહત મળે છે.
- બહેનોને માસિક દરમ્યાન થતા દુ:ખાવામાં રાહત મળે તથા માસિકની અનિયમિતતા દૂર થાય છે.

સૂચનો/સાવચેતી:

- હર્નિયા, જઠરવૃણ (પેપ્ટિક અલ્સર), હાઇપો થાઇરોઇડ, તીવ્ર પીઠદર્દ, આંતરિક ક્ષયરોગ ધરાવતી વ્યક્તિએ ન કરવું.
- મહિલાઓએ માસિક અને ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન ન કરવું.
- પેટનું કોઈ ઓપરેશન કરાવ્યાના ૨-૩ મહિના સુધી ન કરવું.



શલભાસન

('શલભ'નો અર્થ 'તીડ' થાય.)

રીત:

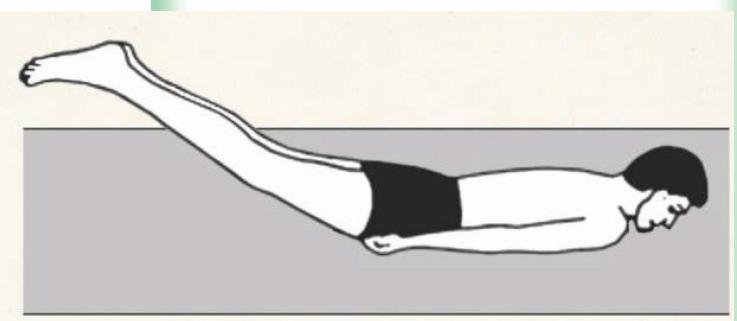
- પેટ પર સૂઈ જાવ.
- પગને સીધા અને ભેગા રાખો.
- દાઢી આગળ ભૂમિ પર દૃઢતાથી દબાવી રાખો.
- હાથને જે તે બાજુ સીધા રાખો, ખભા અને હથેળીઓ પણ ભૂમિ પર દૃઢતાથી દબાવી રાખો.
- દીર્ઘ પૂરક કરી, બંને પગને એકસાથે સીધા ભૂમિથી ઊંચા ઉઠાવો, તેના માટે હથેળીઓ ભૂમિ પર દબાવી હાથનો ઉપયોગ ઉચ્ચાલનની જેમ કરો.
- યથાશક્તિ આંતરકુંભકમાં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

સૂચનો/સાવચેતી:

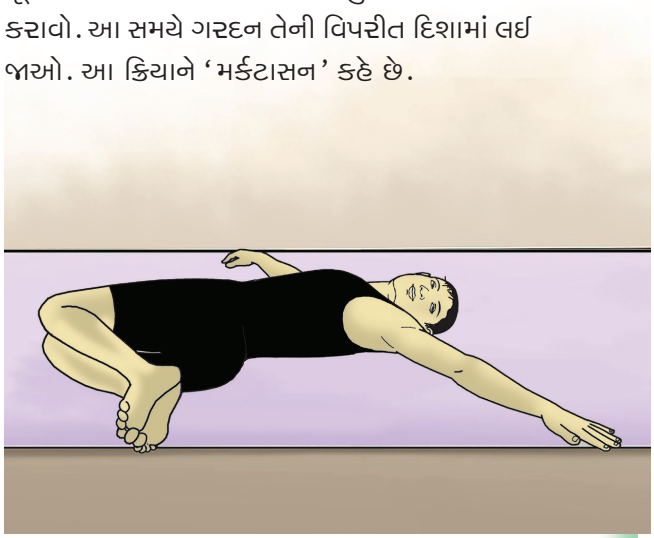
- હર્નિયા, જઠરવૃણ (પેપ્ટિક અલ્સર), ઉચ્ચ રક્તચાપ, આંતરિક ક્ષયરોગ, હૃદયની કોઈ પણ સમસ્યા અને તીવ્ર કમરદર્દ (લોઅર બેકપેઇન)માં ન કરવું.
- ગર્ભવતી મહિલાઓએ ન કરવું.



D- પીઠ પર સૂઈને કરવાનાં આસનો

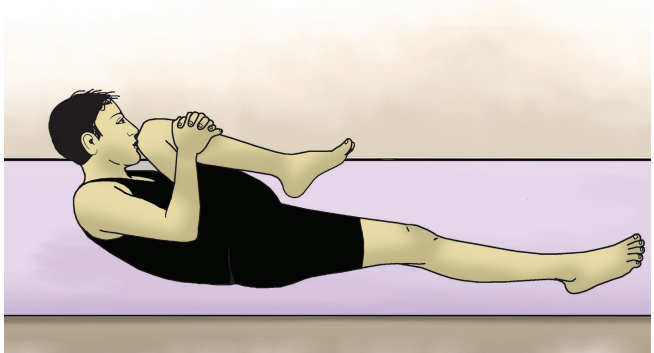
મર્કટાસન

વિધિ: સીધા સૂઈને બંને હાથને ખભાની સમાંતર ફેલાવો, હથેળીઓ આકાશ તરફ ખુલ્લી રાખો પછી બંને પગને ઘૂંટણથી વાળો અને નિતંબ સુધી એવી રીતે લાવો જેથી એડી નિતંબને સ્પર્શી કરે. બંને ઘૂંટણને ડાબી અને જમણી બાજુ જમીનને સ્પર્શ કરાવો. આ સમયે ગરદન તેની વિપરીત દિશામાં લઈ જાઓ. આ ક્રિયાને 'મર્કટાસન' કહે છે.



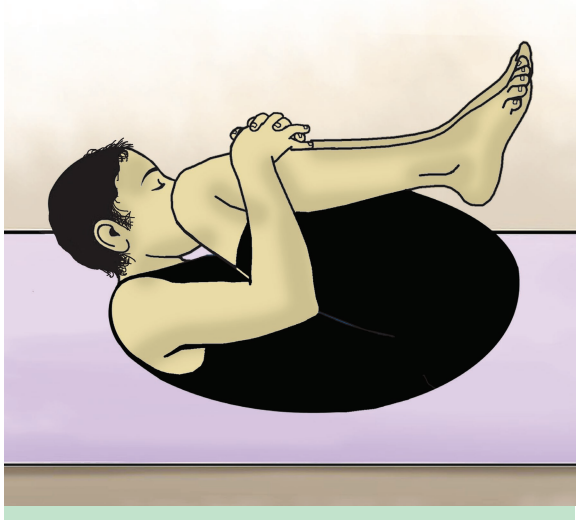
અર્ધપવન મુક્તાસન

વિધિ: સીધા સૂઈને જમણા પગને ઘૂંટણથી વાળી છાતી પાસે લાવો, બંને હાથની સાંકળ બનાવી ઘૂંટણ પકડો અને છાતી સાથે દબાવો. માથું ઊંચકીને નાકથી ઘૂંટણને સ્પર્શ કરો. આ સ્થિતિમાં લગભગ ૧૦થી ૩૦ સેકન્ડ સુધી ક્ષમતા અનુસાર રહો. આ સમયે શ્વાસ સ્વાભાવિક રાખો. આ જ રીતે બીજા પગથી પણ કરો. આ ક્રિયાને 'પવનમુક્તાસન-૧ કહે છે.



પવનમુક્તાસન

વિધિ: ઉપરની ક્રિયાને આગળ વધારતાં એકને બદલે 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 ૩થી ૫ વાર કરવી. આને 'પવનમુક્તાસન-૨ કહે છે.



ફાયદા:

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

સૂચનો/સાવચેતી:

જો કમરમાં વધુ દુ:ખાવો રહેતો હોય તો માથું ઊંચકીને ઘૂંટણને નાક સ્પર્શ ન કરવું, માત્ર પગ છાતી સુધી લઈ જઈ દબાવીને રાખવા. આમ કરવાથી સ્લિપ ડિસ્ક, સાયેટિકા અને કમરના દુખાવામાં યોગ્ય લાભ મળે છે.

અર્ધહલાસન

વિધિ: પીઠ પર સૂઈ જઈ હથેળી જમીન પર અને પગ સીધા તેમજ પંજા એકબીજા સાથે જોડાયેલા રાખો. હવે શ્વાસ અંદર ભરી પગને ૯૦ 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 ૩થી ૬ વાર કરવી જોઈએ. આને 'અર્ધહલાસન' કહે છે.

ફાયદા:

- આ આસન આંતરડાંને સબળ અને નીરોગી બનાવે

છે. તેનાથી કબજિયાત, ગેસ, સ્થૂળતા વગેરે દૂર થાય છે અને 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,

સૂચનો/સાવચેતી:

જેને કમરમાં વધુ દુખાવો રહેતો હોય તેઓએ એક એક પગ ઊંચો કરવાની ક્રિયા કરવી, બંને પગ ઊંચા કરવાની ક્રિયા ન કરવી.

પાદવૃત્તાસન-૧

વિધિ: પીઠ પર સીધા સૂઈ જમણો પગ ઊંચો કરી ઘડિયાળના કાંટાના ચક્ર પ્રમાણે શૂન્યની આકૃતિ બનાવવી તે જ રીતે બીજા પગથી પણ કરવું. હવે બંને પગને વારાફરતી ઘડિયાળના કાંટાની વિરુદ્ધ દિશામાં ચક્ર પ્રમાણે શૂન્યની આકૃતિ બનાવવી. આ સંપૂર્ણ ક્રિયાને 'પાદવૃત્તાસન-૧' કહે છે.

પાદવૃત્તાસન-૨

વિધિ: એક એક પગથી ક્લોકવાઈઝ અને એન્ટિક્લોકવાઈઝ કર્યા પછી બંને પગને સાથે ઊંચા ઉઠાવો, એ જ રીતે શૂન્યની આકૃતિ ક્લોકવાઈઝ અને એન્ટિ-ક્લોકવાઈઝ બનાવવી. આ ક્રિયાને 'પાદવૃત્તાસન-૨' કહે છે.

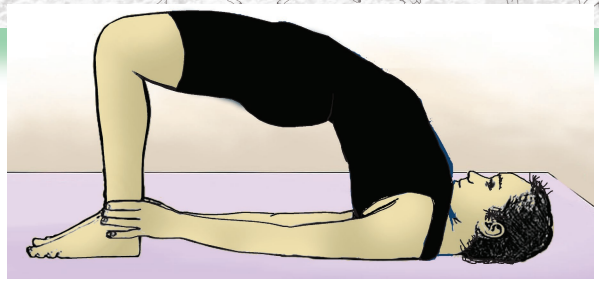
ફાયદા: જાંઘ, નિતંબ અને કમર પરની વધુ પડતી ચરબી દૂર કરે છે. પેટને હળવું અને સુડોળ બનાવે છે. શરીરના સંતુલન માટે આ અત્યંત ઉપયોગી છે.

સેતુબંધાસન

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

રીત:

- 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.



ફાયદા:

- ગરદન, પીઠ, કાંડાં તથા હાથ મજબૂત બને છે.
- શરીરના અવયવો વધુ શક્તિસંપન્ન બને છે.
- વક્ષનો વિકાસ થાય છે, ફેફસાં શક્તિશાળી બને છે.
- કરોડ સ્થિતિસ્થાપક અને મજબૂત બને છે.
- પીઠનો દુ:ખાવો થતો નથી.

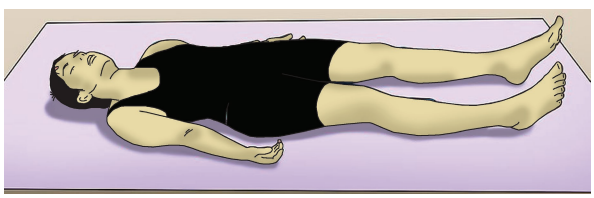
સૂચનો/સાવચેતી: અલ્સર, હર્નિયા, ગરદનના દુ:ખાવા, હૃદયની સમસ્યા અને ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન ન કરવું.

શવાસન

'શવ'નો અર્થ 'મૃતદેહ' થાય. આ આસનની છેલ્લી સ્થિતિમાં શરીર મૃતદેહ માફક થઈ જાય છે.

રીત:

- 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.
- ગેસ 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.

દૈનિક જીવનમાં કરવામાં આવતા

પ્રાણાયામ

મહર્ષિ પતંજલિ પ્રણીત અષ્ટાંગયોગનું ચોથું અંગ છે પ્રાણાયામ. 'પ્રાણાયામ' બે શબ્દોના મિલનથી બન્યો છે - 'પ્રાણ' અને 'આયામ'. પ્રાણનું તાત્પર્ય શરીરમાં સંગ્રહિત થનારા વાયુ (જીવનશક્તિ) સાથે છે અને આયામનો અર્થ નિયમન (નિયંત્રણ) સાથે છે. આ પ્રકારે પ્રાણાયામનો અર્થ થયો - શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા પર નિયંત્રણ કરવું. તેનો અભ્યાસ કરવાથી સંપૂર્ણ શરીર સ્વસ્થ રહે છે.

યૌગિક શ્વસન પદ્ધતિ

- યૌગિક શ્વસન પદ્ધતિ એક એવી પદ્ધતિ છે કે જેમાં ફેફસાંનો મહત્તમ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. જેથી શરીરને વધારે માત્રામાં પ્રાણવાયુ મળી રહે છે. તેના સિવાય યૌગિક શ્વસન ક્રિયામાં ઉદરિય શ્વસન (એબડોમન), વક્ષીય (ચેસ્ટ / કેલ્વિક્યુલર) શ્વસન અને હાંસળી (થોરાયસીક) શ્વસન એક વિશેષ લયમાં સુમેળ કરવામાં આવે છે. યોગિક શ્વસનના અભ્યાસ દ્વારા શરીરના અંદરના અવયવોને સૂક્ષ્મ લાભ મળેછે.

પ્રક્રિયા : યૌગિક શ્વસનમાં પૂરકની પ્રક્રિયા ઉદરપટલને અધિકતમ માત્રામાં નીચેની તરફ જવાથી અને પેટને સહેજ ફુલાવાથી શરૂ થાય છે. ઉદરપટલ અધિકતમ માત્રામાં નીચે જવાનાં કારણે ફેફસાંનો નીચેનો ભાગ વધારે ફેલાય છે. જેથી તેમાં પૂર્ણ માત્રામાં પ્રાણવાયુનો પ્રવેશ થાય છે. તેના પછી ધીરે ધીરે પાંસળીઓ સામેની તરફ અને બાજુમાં ફેલાવીને છાતીને ફુલાવતા વક્ષીય શ્વસન કરવું જોઈએ. જેથી ફેફસાંનો વચ્ચેનો ભાગ પ્રાણવાયુથી ભરાઈ જાય છે. અને અંતમાં બંને ખભાને ઉપરની તરફ ઉઠાવીને હાંસલી શ્વસન કરવું જોઈએ, જેથી ફેફસાંનો ભાગ પણ પ્રાણવાયુથી ભરાઈ જાય છે. ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે ઉદરિયશ્વસન, વક્ષીય શ્વસન તથા હાંસલી શ્વસન આ ત્રણ અલગ હોવા છતાં પણ એક બીજા સાથે ઊંડાણ પૂર્વક જોડાયેલા છે. એટલા માટે પૂરક દરમિયાન આ ત્રણ શ્વસનની વચ્ચે રોકાવું જોઈએ નહી. પૂરકની પ્રક્રિયા બાદ તરત જ રેચક એટલે કે શ્વાસ છોડવાની પ્રક્રિયા શરૂ થાય છે. જેમાં સૌપ્રથમ ખભાને મૂળ સ્થિતિમાં પાછા લાવવા. જેથી ફેફસાંના ઉપરના ભાગમાંથી અંગારવાયુ બહાર નીકળી જશે. તેના પછી ધીરે ધીરે પેટના સ્નાયુઓને અંદરની તરફ ખેંચતા ઉદરપટલ ઉપર ઉઠાવતાં ફેફસાનાં નીચેના ભાગથી વધારેમાં વધારે માત્રામાં અંગારવાયુ શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે. તેની સાથે સાથે રેચકની પ્રક્રિયા પૂરી થાય છે.

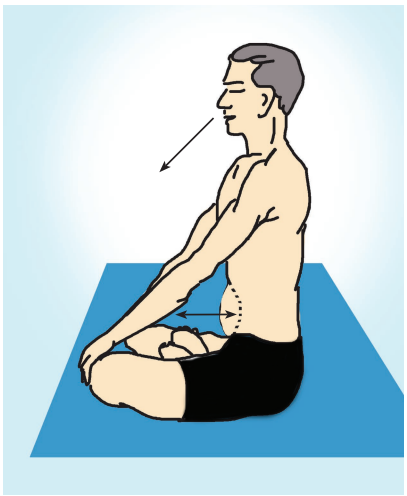
પ્રાણાયામના સામાન્ય નિયમ:

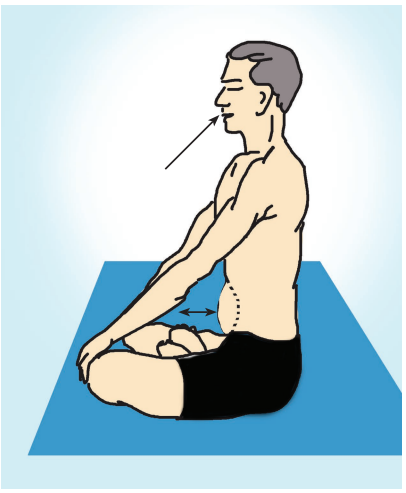
- પ્રાણાયામ કરવા માટેનું સ્થાન હંમેશાં સ્વચ્છ અને હવા-ઉજાસવાળું હોવું જોઈએ. જો ખુલ્લા સ્થાનમાં અથવા જળ (નદી, તળાવ વગેરે)ની નજીક બેસીને અભ્યાસ કરો તો સૌથી ઉત્તમ છે.
- શહેરોમાં જ્યાં પ્રદૂષણનો પ્રભાવ વધુ હોય, ત્યાં પ્રાણાયામ કરતાં પહેલાં ઘીનો દીવો, અગરબત્તી કે ધૂપ પ્રગટાવીને એ સ્થાનને સુગંધિત કરવું જોઈએ.
- પ્રાણાયામ કરતી વખતે બેસવા માટેના આસનના રૂપમાં

ધાબળો, શેતરંજી, ચાદર, રબરમેટ અથવા સાદડીનો ઉપયોગ કરવો.

- પ્રાણાયામ કરતી વખતે ઢીલાં કપડાં (ઝભ્ભો-લેંઘો) વગેરે પહેરો જેથી શરીર પર કોઈ પણ પ્રકારના તનાવનો અનુભવ ન થાય, બેલ્ટ, ઘડિયાળ, ચશ્માં વગેરે કાઢી નાખવાં જોઈએ.
- પ્રાણાયામ માટે સિદ્ધાસન/સુખાસન અથવા પદ્માસનમાં કરોડરજ્જુને સીધી રાખીને બેસવું જોઈએ. જો કોઈ જમીન પર ન બેસી શકતું હોય તો ખુરશી પર બેસીને પણ પ્રાણાયામ કરી શકાય છે.
- પ્રાણાયામ કરતી વખતે પોતાની ગરદન, કરોડરજ્જુ, છાતી અને કમરને સીધાં રાખો.
- શ્વાસ હંમેશાં નાકથી જ લેવો જોઈએ, જેથી શ્વાસ ફિલ્ટર થઈને અંદર આવે. મોં દ્વારા શ્વાસ ન લેવો જોઈએ, સામાન્ય અવસ્થામાં પણ નાકથી જ શ્વાસ લેવો જોઈએ.
- પ્રાણાયામ કરનાર વ્યક્તિએ પોતાના આહાર-વિહાર-આચાર-વિચાર પર વિશેષ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. સદૈવ સાત્ત્વિક અને ચીકાશયુક્ત આહાર જ લેવો જોઈએ, જેમ ફળો અને તેનો રસ, લીલાં શાકભાજી, દૂધ અને ઘી વગેરે.

ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ





વિધિ : કોઈ પણ ધ્યાનાત્મક આસનમાં સુવિધાનુસાર કમર, ગરદન સીધી રાખીને બેસવું, બંને નસકોરાંથી શ્વાસ સંપૂર્ણ રીતે અંદરની તરફ છાતી સુધી ભરવો અને ધીરે ધીરે સહજતાથી છોડવો તેને 'ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ' કહે છે. પ્રારંભમાં અઢી સેકન્ડમાં શ્વાસ અંદર લેવો અને તેટલા જ સમયમાં શ્વાસ બહાર છોડવો જોઈએ, આમ એક મિનિટમાં ૧૨ વખત રોકાયા વગર કરવું, જે પાંચ મિનિટ સુધી કરવાથી એક આવૃત્તિ થશે (૧૨ X ૫ = ૬૦) વખત અભ્યાસ કરવો. વધારે પડતો કફ થવો અથવા સાઇનસ વગેરે જેવા રોગોને કારણે જેમનાં બંને નસકોરાં સારી રીતે ખૂલી શકતાં ન હોય તેમણે પહેલાં ડાબા નસકોરાને બંધ કરીને જમણા નસકોરાથી રેચક અને પૂરક લેવો જોઈએ. પછી જમણા નસકોરાને બંધ કરી ડાબા નસકોરાથી. યથાશક્તિ મંદ, મધ્યમ અને તીવ્ર ગતિથી રેચક અને પૂરક કરવા જોઈએ. ત્યાર પછી અંતમાં બંને નસકોરાં દ્વારા અર્થાત્ ઈડા અને પિંગળાથી રેચક અને પૂરક કરતાં ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ કરવો જોઈએ. તેને ડાયાફ્રેગ્મેટિક ડીપ બ્રીધિંગ પણ કહે છે.

સૂચનો/સાવચેતી:

- જેમને ઉચ્ચ રક્તચાપ, દમ અથવા હૃદયરોગ હોય તેઓએ તીવ્ર ગતિથી ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ ન કરવો જોઈએ.
- આ પ્રાણાયામ કરતી વખતે જ્યારે શ્વાસ અંદર ભરો ત્યારે તેનાથી પેટ નહીં ફૂલે, પાંસળી સુધી છાતી જ ફૂલશે.
- આ પ્રાણાયામથી શરીરમાં ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે, તેથી ગ્રીષ્મ ઋતુમાં આ પ્રાણાયામ ધીમી ગતિથી કરવો.

ફાયદા:

- ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામના અભ્યાસથી પ્રતિક્રિયા સમય (Reaction Time) એટલે કે કોઈ પણ ઉદ્દીપક સામે પ્રતિક્રિયા લાવવામાં સમય લાગવામાં ઘટાડો થાય છે.
- શરદી, ખાંસી, એલર્જી, શ્વસનના રોગ, દમ, જૂની શરદી, સાઇનસ વગેરે તમામ કફરોગ નાશ પામે છે, ફેફસાં સબળ બને છે અને હૃદય અને મસ્તિષ્કને શુદ્ધ પ્રાણવાયુ મળવાથી આરોગ્ય લાભ મળે છે.
- રક્ત શુદ્ધ થાય છે, ત્રિદોષ દૂર થાય છે, આ આસન પ્રાણોત્થાન અને કુંડલિની જાગરણમાં અત્યંત સહાયક છે.

કપાલભાતિ-પ્રાણાયામ

વિધિ: કપાલભાતિમાં માત્ર રેચક પર જ પૂર્ણ ધ્યાન આપવામાં આવે છે. પૂરક માટે પ્રયત્ન નથી કરવામાં આવતો. તેથી સહજરૂપે જેટલો શ્વાસ અંદર જાય તેટલો જવા દેવાય છે. પૂર્ણ એકાગ્રતા શ્વાસ બહાર છોડવામાં જ હોય છે. આમ કરવાથી સ્વાભાવિક રીતે ઉદરમાં પણ સંકોચન અને પ્રસારણની ક્રિયા થાય છે...

એક સેકન્ડમાં એક વાર શ્વાસ લય સાથે છોડવો અને સહજરૂપે ધારણ કરવો જોઈએ. આમ વગર અટકે એક મિનિટમાં ૬૦ વાર અને પાંચ મિનિટમાં ૩૦૦ વાર કપાલભાતિ પ્રાણાયામ થાય છે. કપાલભાતિ પ્રાણાયામની એક આવૃત્તિ પાંચ મિનિટ અવશ્ય હોવી જોઈએ.

સ્વસ્થ અને સામાન્ય રોગોથી ગ્રસ્ત વ્યક્તિએ કપાલભાતિ ૧૫ મિનિટ સુધી કરવો જોઈએ, ૧૫ મિનિટમાં ત્રણ આવૃત્તિઓમાં ૯૦૦ વાર આ પ્રાણાયામ કરવો જોઈએ. કેન્સર, એઇડ્સ, મધુપ્રમેહ, ડિપ્રેશન અને અસાધ્ય રોગોમાં સવારે અને સાંજે બંને સમય કપાલભાતિ અડધો અડધો કલાક

કરવાથી શીઘ્ર લાભ થાય છે.

ફાયદા:

- સ્થૂળતા, મધુપ્રમેહ, ગેસ, કબજિયાત, એસિડિટી, કિડની તથા પ્રોસ્ટેટ સંબંધિત બધા રોગ નિશ્ચિતરૂપે દૂર થાય છે. હૃદયની ધમનીઓમાં આવેલા અવરોધ ખલી જાય છે. ડિપ્રેશન, ભાવનાત્મક અસંતુલન, ગભરામણ, નકારાત્મકતા વગેરે સમસ્ત મનોરોગોમાંથી છુટકારો મળે છે.
- આ પ્રાણાયામના અભ્યાસથી પેટ, સ્વાદુપિંડ, લીવર, બરોળ અને આંતરડાનું સ્વાસ્થ્ય વિશેષ રૂપે વધે છે.
- કપાલભાતિના અભ્યાસથી એકાગ્રતા વધે છે.
- સ્થૂળ વ્યક્તિઓ જેઓ ઉચ્ચ રક્તચાપથી પીડાતી હોય અથવા જેમને ડાયાબિટીસ હોય તેઓ કપાલભાતિના અભ્યાસથી લાભ પ્રાપ્ત કરી શકે છે, પરંતુ તેઓએ પોતાની રક્ત શર્કરાની, માત્રા તથા રક્તચાપની નિયમિત તપાસ કરાવતાં રહેવી જોઈએ.
- કપાલભાતિ વિદ્યાર્થીઓ માટે, વિશેષ કરીને ધીરે શીખનારા વિદ્યાર્થીઓ તેમજ ૪૫ મિનિટ સુધી એકાગ્રતા ન કરી શકનારા વિદ્યાર્થીઓ માટે અત્યંત ઉપયોગી છે.

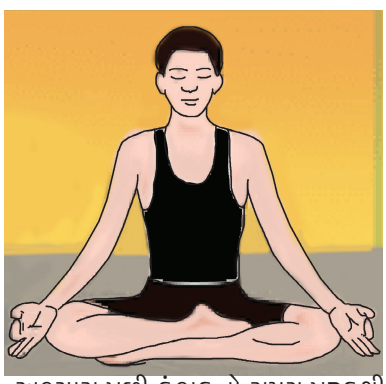
સૂચનો/સાવચેતી:

- પેટની શસ્ત્રક્રિયા (ઓપરેશન)ના લગભગ ૩થી ૬ મહિના પછી આ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો.
- ગર્ભાવસ્થા, અલ્સર, આંતરિક રક્તસ્રાવ અને માસિક ધર્મની અવસ્થામાં આ પ્રાણાયામ ન કરવો.
- હૃદયરોગી અને ઉચ્ચ રક્તચાપથી ગ્રસિત રોગી આ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ ધીરે ધીરે કરે. બે મિનિટમાં ૪૦-૪૫ આવૃત્તિ જ કરવી.

ઉજ્જાયી-પ્રાણાયામ

વિધિ: ધ્યાનોપયોગી આસનમાં બેસીને બંને નસકોરાંને પૂરક કરતાં ગળાને સંકોચવાનું હોય છે, જ્યારે ગળાને સંકોચીને શ્વાસ અંદર ભરીએ છીએ ત્યારે નસકોરાં જેવો અવાજ ગળામાંથી નીકળે છે. હવાનું ઘર્ષણ નાકમાં ન થવું જોઈએ. આ પ્રાણાયામમાં હંમેશાં જમણા નસકોરાને બંધ કરીને ડાબા નસકોરાથી જ રેચક કરવું જોઈએ.

શરૂઆતમાં કુંભકનો પ્રયોગ ન કરીને માત્ર પૂરક-રેચકનો અભ્યાસ જ કરવો જોઈએ. ધીરે ધીરે કુંભકનો સમય પૂરક જેટલો અને થોડા દિવસોના



અભ્યાસ પછી કુંભકનો સમય પૂરકથી બમણો કરી દેવો. કુંભક ૧૦ સેકંડથી વધુ કરવો હોય તો જાલંધર બંધ અને મૂળબંધ પણ લગાવો.

વિશેષ: પ્રાણાયામ સંબંધિત સામાન્ય સાવધાની અવશ્ય રાખવી જોઈએ .

ફાયદા:

- થાઇરોઇડ, સ્નોરિંગ (રાત્રે સૂતી વખતે નસકોરાં બોલવા), ટોન્સિલ, સ્લિપ એખ્નિયા, કુફકુસ અને કંઠવિકાર, અજીર્ણ, એસિડિટી, જલોદર, તાવ વગેરે રોગોમાં અત્યંત કારગર છે. અવાજને મધુર બનાવે છે, તેથી ગાયકો માટે વિશેષ ઉપયોગી છે.
- આ પ્રાણાયામથી બાળકોનું હકલાવું અને તોતડાપણું પણ સારું થાય છે,

અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ

વિશેષ: કોઈ પણ ધ્યાનાત્મક આસન પર કમર, ગરદન અને માથું સીધું રાખીને બેસો. ડાબા હાથથી જ્ઞાનમુદ્રા બનાવો અને ડાબા ઘૂંટણ પર મૂકો. જમણા હાથથી નાસાગ્ર મુદ્રા બનાવો, અંગૂઠાથી જમણું નસકોરું બંધ કરીને ડાબા નસકોરાથી ધીરે ધીરે ઊંડો શ્વાસ લો. પૂર્ણ શ્વાસ ભર્યા પછી મધ્યમાં અને અનામિકા આંગળીઓથી ડાબા નસકોરાને બંધ કરીને અંગૂઠો ખસેડીને જમણા નસકોરાથી શ્વાસ ધીરે ધીરે બહાર કાઢો. આ જ રીતે જમણા નસકોરાથી ધીરે ધીરે પૂરક કરો અને ડાબા નસકોરાથી ધીરે ધીરે રેચક કરો. આ એક આવૃતિ થઈ કહેવાય. ફરીથી આ જ રીતે રોકાયા વગર નિરંતર આવૃત્તિઓ કરતાં રહો. ઈડા નાડી (વામ સ્વર) કારણ કે સોમ, ચંદ્રશક્તિ અથવા શાંતિની પ્રતીક છે તેથી અનુલોમ વિલોમ પ્રાણાયામને ડાબા નસકોરાથી શરૂ કરવો.

ડાબા નસકોરાથી લગભગ અઢી સેકંડમાં શ્વાસ લય સાથે ભરવો અને રોકાયા વગર જમણા નસકોરાથી લગભગ અઢી સેકંડમાં શ્વાસ બહાર છોડવો તેમજ જમણા નસકોરાથી છોડ્યા પછી તરત જ જમણા નસકોરાથી જ સહજરૂપે અઢી સેકંડમાં શ્વાસ લેવો અને અટક્યા વગર ડાબા નસકોરાથી લગભગ અઢી સેકંડમાં જ શ્વાસ એક લય સાથે બહાર છોડવો. આ એક ચક્ર અથવા આવૃત્તિ થઈ કહેવાય, આ રીતે ઓછામાં ઓછી પાંચ મિનિટ સુધી આ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

અનુલોમ વિલોમ દ્વારા વારંવાર પ્રાણની સાધના કરવી જોઈએ, સ્વસ્થ અને સામાન્ય રોગોથી ગ્રસિત વ્યક્તિએ અનુલોમ વિલોમ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ લગાતાર ૧૫ મિનિટ સુધી કરવો જોઈએ.

કેન્સર, સોરાઇસિસ, મસ્ક્યુલર ડિસ્ટ્રોફી, માઇગ્રેન વગેરે જેવા અસાધ્ય રોગોમાં પીડિત વ્યક્તિને આ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ સવાર સાંજ સતત 30-30 મિનિટ સુધી કરવાથી શીઘ્ર લાભ મળે છે.

ફાયદા:

- આ પ્રાણાયામથી શરીરમાં વિદ્યમાન સંપૂર્ણ નાડીઓ અર્થાત્ બોંતેર કરોડ બોંતેર લાખ દશ હજાર બસો એક (૭૨,૭૨,૧૦,૨૦૧) નાડીઓ (પ્રશ્નોપનિષદ-૩-૬) પરિશુદ્ધ થઈ જાય છે. .
- અનુલોમ વિલોમના ૨૦ મિનિટના અભ્યાસથી સ્વસ્થ વ્યક્તિઓમાં હૃદય પકુંચનીય અને પ્રસારણ ચાપ (Systolic and Diastolic Pressure)માં નોંધપાત્ર ઘટાડો જોવા મળે છે.
- આ પ્રાણાયામનો ૧૦ દિવસ સુધી લગાતાર અભ્યાસ કરવાથી (spatial memory) સ્થાનિક સ્મૃતિનો તાત્પર્ય કોઈ રસ્તો, આકૃતિ વગેરેની ઓળખ કરી શકવાની શક્તિ પર આધારિત છે.
- ૨૦ મિનિટ સુધી કરવામાં આવેલા અનુલોમ વિલોમ દ્વારા કેન્દ્રીય (focused) અને ચયનાત્મક (selective) એકાગ્રતા અને દૃષ્ટિ સંબંધિત અધ્યયન (Visual Scanning)માં વધારો જોવા મળ્યો છે.
- ૨૦ મિનિટ સુધી કરવામાં આવેલા અનુલોમ વિલોમના અભ્યાસથી શક્ય છે કે શર્કરા (glucose)ના સારા ઓક્સિકરણ (oxidation)ને કારણે હાથની મુઠ્ઠી શક્તિ (hand grip strength) માં વૃદ્ધિ જોવા મળી છે.
- આ પ્રાણાયામથી વ્યક્તિ કોઈપણ મનોવૈજ્ઞાનિક તણાવ રહીત થઈને શ્વાસને રોકવામાં સમર્થ થાય છે,

- અનુલોમ વિલોમ પ્રાણાયામ એડીએચડી (ADHD -Attention Deficit Hyperactivity Disorder) એકાગ્રતાના અભાવથી ઉત્પન્ન અસાધારણ ઉત્તેજનાત્મક ક્રિયા-શીલતાજન્ય વિકારનું પ્રબંધન કરી એકાગ્રતા અને સ્મૃતિશક્તિને વધારવામાં સહાયક હોઈ શકે છે.
- સંધિવા અને વારંવાર થનારી તનાવજન્ય વ્યાધિઓ, જેવી કે કોરપલ ટનલ સિન્ડ્રોમ, જેમાં આંગળીઓમાં દુખાવો અને મુઠ્ઠી કસતાં પણ સમસ્યા થતી હોય એવા રોગોના પ્રબંધનમાં અનુલોમ વિલોમ કારગર સિદ્ધ થઈ શકે છે.
- સંધિવા, એસિડિટી, સાંધાનો દુખાવો, કંપવા, સ્નાયુ દુર્બળતા, અવસાદ, ઓ.સી.ડી., સ્કિઝોફ્રેનિયા, ડિમેન્શિયા વગેરે જેવા વાયુના રોગો નષ્ટ થાય છે.
- કોલેસ્ટરોલ, ટ્રાઈગ્લિસરાઇડ્સ, ધમનિઓમાં આવેલા અવરોધ વગેરે હૃદય સંબંધિત રોગ દૂર થાય છે.

ભ્રામરી પ્રાણાયામ

વિધિ: કોઈ પણ ધ્યાનાત્મક આસનમાં બેસીને શ્વાસ પૂર્ણ અંદર ભરો, તર્જની આંગળી મસ્તક પર, મધ્યમા આંગળીઓથી નાના મૂળમાં આંખ પાસે બંને તરફ થોડું દબાવો, મનને આજ્ઞાચક્ર પર કેન્દ્રિત કરો. અંગૂઠા દ્વારા બંને કાનને પૂર્ણ બંધ કરી લો. હવે ભમરાની જેમ ગુંજન કરતાં નાદરૂપમાં ઓમનું ઉચ્ચારણ કરતાં શ્વાસ બહાર છોડો. આ જ પ્રકારે તેની પુનરાવૃત્તિ કરો.

૩ થી ૫ સેકન્ડમાં શ્વાસ અંદર ભરવો અને વિધિપૂર્વક કાન, આંખ વગેરે બંધ કરી ૧૫-૨૦ સેકન્ડ નાદરૂપમાં શ્વાસ બહાર છોડો, એક વાર ભ્રામરી પ્રાણાયામ પૂરો થાય એટલે તરત એ જ રીતે બીજી વાર પણ કરો. પ્રત્યેક વ્યક્તિએ ઓછામાં ઓછી ૫ થી ૭ વાર આ પ્રાણાયામ અવશ્ય કરવો જોઈએ.

કેન્સર, પાર્કિન્સન, ડિપ્રેશન, માઇગ્રેન વગેરે જેવા અસાધ્ય રોગોથી ગ્રસ્ત રોગી અથવા યોગના ઊંડાણમાં ઊતરવાના ઇચ્છુક સાધકે એક સમયમાં ૧૧થી ૨૧ વાર સુધી ભ્રામરી પ્રાણાયામનો નિરંતર અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

સૂચનો/સાવચેતી:

નાદ ભમરાના ગુંજનની જેમ મધુર અને સહજ રાખવો જોઈએ. કર્કશ અને કઠોર ગુંજનનો પ્રયોગ ક્યારેય ન કરવો. આંખ પર આંગળીઓથી વધુ દબાણ ન આપો.

ફાયદા:

- ભ્રામરી પ્રાણાયામ દ્વારા નાડીઓના સ્પંદન, (pulse rate)ની ગતિમાં ઘટાડો થાય છે. એડ્રિનલિન (Adrenalin) અને નોર એડ્રિનલિન (nor-adrenalin)ના ચયાપચયીય પદાર્થ (Metabolites) બનવામાં ઘટાડો થાય છે. ચર્મ પ્રતિરોધક ક્ષમતા (Skin Resistance Power) માં વધારો થાય છે.
- ભ્રામરી પ્રાણાયામના લાભ (Anxiety Neurosis) અને ગભરામણ સંબંધિત વિકારો (Panic Disorder)ના પ્રબંધનમાં લઈ શકાય છે.
- માનસિક રોગોમાં અત્યંત લાભપ્રદ છે, માઇગ્રેન, પાર્કિન્સન, ઉન્માદ, માનસિક ઉત્તેજના, મનની ચંચળતા દૂર કરી સ્વાસ્થ્ય અને શાંતિ પ્રદાન કરે છે. ધ્યાન માટે અત્યંત ઉપયોગી છે.

પ્રણવ પ્રાણાયામ અથવા ધ્યાનયોગ

વિધિ: ઉપરોક્ત દર્શાવેલા પ્રત્યેક પ્રાણાયામ કર્યા પછી શ્વાસ-પ્રશ્વાસ પર મનને એકાગ્ર કરી પ્રાણ સાથે ઉદ્‌ગીથ 'ઓમ'નું ધ્યાન કરો. ભગવાનના ધ્રુવોની આકૃતિ ઓમકારમયી બનાવી છે. આ પિંડ (દેહ) તથા સમસ્ત બ્રહ્માંડ ઓમકારમય છે. 'ઓમકાર' કોઈ વ્યક્તિ અથવા આકૃતિ વિશેષ નથી, પરંતુ એક દિવ્ય શક્તિ છે જે આ સંપૂર્ણ બ્રહ્માંડનું સંચાલન કરી રહી છે. દૃષ્ટા બનીને દીર્ઘ અને સૂક્ષ્મ ગતિથી શ્વાસ લેતી અને છોડતી વખતે શ્વાસની ગતિ એટલી સૂક્ષ્મ હોવી જોઈએ કે સ્વયંને પણ શ્વાસની ધ્વનિની અનુભૂતિ ના થાય અને જો નાસિકાની આગળ રાખો તો તે પણ હલે નહીં. ધીરે ધીરે અભ્યાસ વધારીને પ્રયાસ કરો કે એક મિનિટમાં એક શ્વાસ અને એક પ્રશ્વાસ ચાલે. આ પ્રકારે શ્વાસને અંદર સુધી જોવાનો પણ પ્રયત્ન કરો. પ્રારંભમાં શ્વાસના સ્પર્શની અનુભૂતિ માત્ર નાસિકા પર થશે.

ધીરે ધીરે શ્વાસના ઊંડા સ્પર્શને પણ અનુભવી શકાશે. આ પ્રકારે થોડા સમય સુધી શ્વાસ સાથે દૃષ્ટા, અર્થાત્ સાક્ષીભાવપૂર્વક ઓમકારનો જપ કરવાથી ધ્યાન સ્વત: લાગવા લાગે છે, આપનું મન અત્યંત એકાગ્ર અને ઓમકારમાં તન્મય અને તદ્રૂપ થઈ જશે. પ્રણવ સાથે વેદોનો મહાન મંત્ર ગાયત્રીનો પણ અર્થપૂર્વક જપ અને ધ્યાન કરી શકાય છે. આ પ્રકારે સાધક ધ્યાન કરતાં કરતાં સચ્ચિદાનંદસ્વરૂપ બ્રહ્મના સ્વરૂપમાં તદ્રૂપ થતાં સમાધિના અનુપમ દિવ્ય આનંદને પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

ફાયદા:

- સૂતી વખતે પણ આ પ્રકારે ધ્યાન કરતાં સૂવું જોઈએ. એવું કરવાથી નિદ્રા પણ યોગમયી થઈ જાય છે, દુ:સ્વપ્નથી છુટકારો મળે છે અને નિદ્રા શીઘ્ર આવશે અને પ્રગાઢ હશે.

શિતાલી પ્રાણાયામ

પદ્ધતિ ૧

આરામદાયક મુદ્રામાં બેસો.

આંખો બંધ કરો અને શરીરને શિથિલ કરો.

જીભને મોંમાંથી બહાર કાઢો.

જીભની બંને બાજુને એવી રીતે ફોલ્ડ કરો કે તેનો આકાર નળી જેવો થઈ જાય. આ ટ્યુબ દ્વારા લાંબા, ઊંડા અને નિયંત્રિત શ્વાસ લો.

પુરકના અંતે, તમારી જીભ અંદર મૂકો, મોં બંધ કરો અને નાસીકા વડે શ્વાસ બહાર કાઢો.

તમારા શ્વાસ સાથે 'si-si' જેવો સક્શન અવાજ ઉત્પન્ન કરો.

આ ક્રિયા ૯ થી ૧૫ વખત કરો, ભારે ગરમીમાં, ૬૦ વખત કરી શકાય છે.

સાવધાની - લો બ્લડ પ્રેશર અથવા શ્વસન સંબંધી રોગો , જેમ કે અસ્થમા, બ્રોન્કાઇટિસ અને અતિશય કફથી પીડાતા લોકોએ આ પ્રાણાયામ ન કરવી જોઈએ.

લાભ - આ પ્રાણાયામથી શરીરને ઠંડક મળે છે. કામવાસના અને તાપમાન નિયમન સંબંધિત મહત્વપૂર્ણ મગજ કેન્દ્રોને અસર કરે છે. તે માનસિક અને ભાવનાત્મક ઉત્તેજનાને શાંત કરે છે.

શિતકારી પ્રાણાયામ

આરામદાયક મુદ્રામાં બેસો. આંખો બંધ કરો અને તમારા આખા શરીરને આરામ આપો. દાંતને પરસ્પર દબાવીને એકબીજાની ટોચ પર મૂકો અને તેમને હળવાશથી સજ્જડ કરો. હોઠને ખુલ્લા રાખો, જેથી દાંત દેખાય. જીભને સીધી રાખો અથવા તેને પાછળની તરફ વાળો અને તેને ખેચરી મુદ્રામાં તાળવાને સ્પર્શ કરો.

દાંત વડે જ ઊંડા અને ધીમા શ્વાસ લો. અંતે તમારું મોં બંધ કરો. નાસીકા દ્વારા ધીમે ધીમે અને નિયંત્રિત રીતે શ્વાસ બહાર કાઢો.

હવાના 'si-si' ના અવાજ સાથે શ્વાસમાં લેવાતી ઠંડકની સંવેદના અનુભવો.

મર્યાદાઓ - શીતલી પ્રાણાયામ જેવી જ. સંવેદનશીલ દાંત , કેટલાક તૂટેલા દાંત અથવા કૃત્રિમ દાંત ધરાવતા વ્યક્તિઓએ માત્ર શીતલી પ્રાણાયામ જ કરવો જોઈએ.

સૂર્યભેદી પ્રાણાયામ :

કોઇ પણ ધ્યાનાત્મક સ્થિતિમાં બેસો જમણા હાથેથી ડાબી નાસિક બંધ કરો જમણી નાસિકાથી શ્વાસ લો. જમણી નાસિકા બંધ કરો અને ડાબી નાસિકાથી બહાર કાઠો. આ પ્રાણાયામથી શરીરની અંદર ઉષ્મા અને ઉર્જા ગરમીનો અનુભવ થાય છે. ઉનાળામાં આ પ્રાણાયામ કરતા સાવચેતી રાખવી.

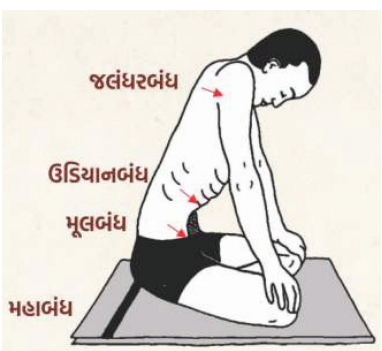
ચંદ્રભેદી પ્રાણાયામ :

કોઈપણ ધ્યાનાત્મક આસનમાં બેસો જમણા હાથને કોણીથી વાલી જમણી નાસીકાનું છીદ્ર બંધ કરો. ડાબી નાસિકાથી શ્વાસ લો ત્યારબાદ ડાબી નાસિકાનું છિદ્ર બંધ કરો . જમણી નાસીકાથી શ્વાસ બહાર કાઢો. આ પ્રાણાયામથી શિતળતા ઠંડક અને શાંતિની અનુભૂતિ થાય છે. શિયાળામાં આ પ્રાણાયામ કરવામાં સાવચેતી રાખવી.

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 ઝુકાવી 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



શરીરમાં આવેલા સસચક પ્રબળ બને છે. પ્રજનન તંત્ર, ઉત્સર્જન ક્રિયા મૂલ બંધથી સુદ્રઢ થાય છે.

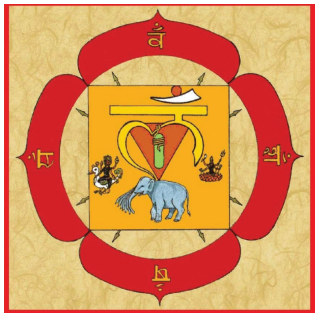
પાચનક્રિયા તથા નાભિપ્રદેશના પેટના તમામ અવયવો અને અંદરથી માલિશ થાય છે. અને સક્રિયતામાં વૃદ્ધિ થાય છે.તેમજ જલંધર બંધથી શ્વાસ નલિકા અને અન્ન નલિકા ની મજબૂતી થઇ લાળ ગ્રંથિઓ તથા થાઇરોઇડ દ્વારા લાળ ગ્રંથિ સક્રિય થાય છે. તથા બાહ્ય કુંભકથી ફેફસાની ક્ષમતા મજબૂત થાય છે.

સાવધાની: હાઇ બીપી તથા શ્વસનની તકલીફ વાળી વ્યક્તિએ યોગ શિક્ષકના માર્ગદર્શન હેઠળ જ કરવા. પેટની સર્જરી ગર્ભવતી સ્ત્રીએ ઉડિયાન બંધ ન કરવા.

માનવશરીરમાં સ્થિત અષ્ટચક્રોઃ

ચક્ર મુખ્યત્વે સુષુમણા નાડી પર સ્થિત ઊર્જાકેન્દ્ર છે. ચક્ર એ બિંદુ છે, જ્યાં જુદી જુદી નાડીઓ ભેગી થતી હોય છે. આ ચક્ર શરીરનાં જુદાં જુદાં અંગોને શક્તિ પ્રદાન કરે છે. માનવશરીરમાં કુલ ૮૮,૦૦૦ ચક્રો છે તેવું માનવામાં આવે છે, પરંતુ તેમાંથી ૮ ચક્રો મહત્ત્વનાં છે, જેની સમજૂતી નીચે મુજબ છે.

૧. મૂલાધાર ચક્ર



આ ચક્રનો સંબંધ અચેતન મન સાથે છે જ્યાં જૂના અનુભવોનો સમાવેશ થયેલો હોય છે. મૂલાધાર ચક્રનું ચિહ્ન કમળની ચાર પાંખડીઓ જેવું હોય છે. આ ચક્રનો બીજ મંત્ર 'લં' છે અને દેવતા ગણેશ છે. મૂલાધાર ચક્રનો રંગ લાલ છે જે શક્તિ અને વિકાસનો સમાનાર્થી ગણાય છે. આ ચક્રનું પ્રતિનિધિત્વ સાત સૂંઢવાળા હાથી દ્વારા થાય છે. આ આપણું વાયુનું સ્થાન છે. ઉત્સર્જનતંત્ર અને પ્રજનનતંત્રની ક્રિયાઓ આની સાથે સંકળાયેલી છે. આ ચક્ર જનનેન્દ્રિય તથા મળદ્વારની મધ્યમાં મેરુદંડની વચ્ચે સ્થિત હોય છે. મૂલાધાર ચક્રના અક્ષર વં, શં, ષં, સં અને ગુણ ગંધ છે. મૂલાધાર ચક્રને પ્રથમ ચક્ર, આધાર ચક્ર કહેવામાં આવે છે. અહંકાર, કામુકતા અને છલકપટવાળી વ્યક્તિને મૂલાધાર ચક્રમાં વિકૃતિ આવવા લાગે છે. આ ચક્ર જાગૃત થવાથી વ્યક્તિમાં નિર્ભયતા અને આનંદનો ભાવ જાગૃત થાય છે. ઈડા નાડીનો વિકાસ આ ચક્ર દ્વારા થાય છે.

૨. સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર

આ ચક્ર જનનેન્દ્રિયની પાછળ કરોડરજ્જુમાં સ્થિત હોય છે. મૂલાધાર ચક્રનો સંકેત કમળના ચિત્રમાં છઃ પાંખડીઓ હોય છે. આ ચક્રનો બીજ મંત્ર 'વં' છે અને દેવતા બ્રહ્મા છે. સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રનો રંગ સંતરા જેવો હોય છે, જે વિકાસશીલ ચેતના અને સક્રિયતાનું પ્રતીક છે. આ ચક્રનું મુખ્ય તત્ત્વ પાણી છે અને ગુણ રસ છે. આ ચક્રનું પ્રતીક મગરમચ્છ છે. પ્રજનનતંત્રની ક્રિયાઓ આ ચક્ર પર આધારિત છે. સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર છે. પિંગળા નાડીનો વિકાસ આ ચક્રથી થાય છે. અને વ્યાનવાયુનું મુખ્ય સ્થાન માનવામાં આવે છે. આ તત્ત્વબીજની ગતિ નીચેની તરફ લાંબી હોય છે.

૩. મણિપુર ચક્ર

આ ચક્ર કરોડરજ્જુમાં નાભિની બિલકુલ પાછળ સ્થિત હોય છે. મણિપુર ચક્રના સાંકેતિક ચિત્રમાં કમળની ૧૦ પાંખડીઓ હોય છે. આ ચક્રનો બીજ મંત્ર 'રં' છે અને દેવતા વિષ્ણુ છે. મણિપુર ચક્રનો રંગ પીળો હોય છે જે સ્ફૂર્તિ અને શક્તિનું પ્રતીક છે. આ ચક્રનું મુખ્ય તત્ત્વ અગ્નિ છે અને ગુણ રૂપ છે. આ ચક્રનું પ્રતીક મેષ (ઘેટું) પ્રાણી છે. પાચનતંત્રની ક્રિયાઓ આ જ ચક્રથી સંબંધિત છે. આખું સ્થૂળ શરીર આ ચક્ર દ્વારા નિયંત્રિત થાય છે. આ ચક્રની શક્તિ ચુંબકની જેમ હોય છે જે બ્રહ્માંડની ઊર્જાને પોતાના તરફ આકર્ષિત કરતી રહે છે. આ ચક્રની દેવી લક્ષ્મી છે જે સ્મૃતિનું પ્રતીક છે. ચિંતા, ક્રોધ, ઉત્તેજના તેમજ અવ્યવસ્થિત જીવનશૈલીના કારણે આ ચક્રમાં વિકૃતિઓ આવે છે. જે વ્યક્તિઓની ઊર્જા આ ચક્ર પર એકત્રિત થતી હોય તેમને કાર્ય કરવાની ઇચ્છા સતત રહે છે અને કર્મયોગી કહેવાય છે. આ તત્ત્વ બીજની ગતિ ઉપરની તરફ હોય છે. આ ચક્ર પર ધ્યાન કરવાથી અજીર્ણ રોગ દૂર થાય છે.

૪. અનાહત ચક્ર

આ ચક્ર કરોડરજ્જુમાં હૃદયની નજીક છાતીની મધ્યમાં સ્થિત હોય છે. અનાહત ચક્રના સાંકેતિક ચિત્રમાં કમળની ૧૨ પાંખડીઓ હોય છે. આ ચક્રનો બીજ મંત્ર 'યં' છે અને દેવતા શિવ છે. અનાહત ચક્રનો રંગ લીલો હોય છે. આ ચક્રનું મુખ્ય તત્ત્વ વાયુ છે અને ગુણ સ્પર્શ છે. આ ચક્રનું પ્રતીક પશુ હરણ છે. જે પ્રમાણે હરણ ત્રાંસું ચાલે છે તેમજ આ તત્ત્વની ગતિ ત્રાંસી હોય છે. શ્વસનતંત્ર, પરીસંચરણ તંત્ર અને અને પ્રતિરક્ષણસંબંધી ક્રિયાઓ આ જ ચક્ર સાથે સંબંધિત છે. આ ચક્ર મનુષ્યને સર્જનશીલ બનાવે છે. આ ચક્ર જાગૃત થવાથી વ્યક્તિની અંદર પ્રેમ અને સંવેદનાની વૃદ્ધિ થાય છે. આ ચક્રની દેવી પાર્વતી છે, જે પ્રકૃતિનું પ્રતીક છે. આ પ્રાણવાયુનું મુખ્ય સ્થાન છે.

૫. વિશુદ્ધિ ચક્ર

આ ચક્ર ગળામાં સ્થિત થાઇરોઇડ અને પેરાથાઇરોઇડ ગ્રંથિઓની પાછળ કરોડરજ્જુમાં સ્થિત હોય છે. આ સ્થાન ઉદાન વાયુનું પ્રારંભિક બિંદુ છે. આ ચક્રના સાંકેતિક ચિત્રમાં કમળની ૧૬ પાંખડીઓ હોય છે. વિશુદ્ધિ ચક્રનો બીજ મંત્ર 'હં' છે. આ ચક્રનો રંગ આછો વાદળી હોય છે. વિશુદ્ધિ ચક્રનું મૂળ તત્ત્વ આકાશ છે અને ગુણ શબ્દ છે. શ્વસનતંત્રની ક્રિયાઓ આ જ ચક્રથી સંબંધિત છે. આ ચક્ર જાગૃત થવાથી ૧૬ વિભૂતિઓનું જ્ઞાન થઈ જાય છે અને સાધકને ભૂખ-તરસ પર નિયંત્રણ થઈ જાય છે. વ્યક્તિની વાણી પ્રભાવશાળી થાય છે અને ગાયન તથા ભાષણની પ્રતિભામાં વૃદ્ધિ થાય છે. ધ્યાન, ભ્રામરી પ્રાણાયામ અને આસનોના અભ્યાસ દ્વારા આ ચક્રને સંતુલિત કરી શકાય છ.

૬. આજ્ઞા ચક્ર

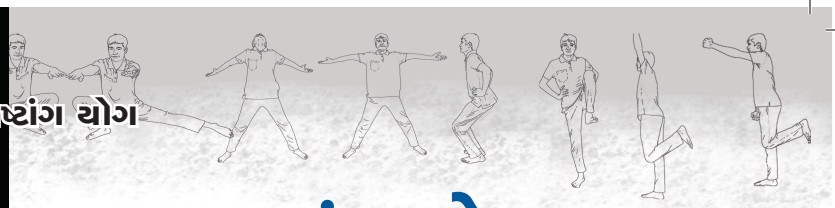
આ ચક્ર મસ્તિષ્કની મધ્યમાં બે ભ્રમરોની વચ્ચે કરોડરજ્જુની ઉપર સ્થિત હોય છે. આ ચક્રને ત્રીજું નેત્ર પણ કહેવાય છે. આજ્ઞાચક્રનું પ્રતીક ચિત્રમાં કમળની બે પાંખડીઓ હોય છે. આ ચક્રનો બીજ મંત્ર 'ઓમ' છે અને રંગ ઘાટો વાદળી છે, આજ્ઞા ચક્ર જ્ઞાન અને બુદ્ધિનું કેન્દ્ર છે, ત્રણ પ્રમુખ નાડીઓ ઇડા, પિંગળા અને સુષુમ્ના આ જ સ્થાન પર એકબીજાને મળે છે. તંત્રિકા તંત્રની કાર્યપ્રણાલી આ જ ચક્ર સાથે સંબંધિત છે. આ ચક્રને જ્ઞાન અને વિદ્યાનું કેન્દ્ર પણ માનવામાં આવે છે. તેના અક્ષરો હં અને ક્ષં છે. આ તત્ત્વ ખૂબ મહત્ત્વનું છે. જે ફળ જુદાં જુદાં ચક્રોના ધ્યાન દ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે તે ફળ ફક્ત આ એક જ ચક્રના ધ્યાન દ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે. તેનું તત્ત્વ બીજ અને ગતિ નાદ છે.

૭. સહસ્રાર ચક્ર

આ ચક્ર હજાર પાંખડીવાળું કમળ અને બ્રહ્મરંધ્રના રૂપમાં માનવમાં આવે છે. પીનિયલ ગ્રંથિ આ જ ચક્ર સાથે સંબંધિત છે, કેમ કે મેલેટોનિન નામના હોર્મોનનું નિર્માણ કરે છે. આ મસ્તિષ્કની જુદી જુદી ક્રિયાઓ, જેવી કે એકાગ્રતા, ચેતના, સજાગતા, સ્મરણશક્તિ વગેરેને પ્રભાવિત કરે છે. તેના અક્ષરો અ થી લઈ ક્ષ સુધી બધા સ્વર અને વ્યંજન છે. તેનું તત્ત્વ બીજ વિસર્ગ છે અને વાહન બિંદુ છે.

ચક્રદર્શન - ટેબલ

ચક્રોનાં નામ	સ્થૂળ સ્વરૂપ	સ્થાન	તત્ત્વ	બીજ મંત્ર	મુખ્ય વાયુ	ગૌણ વાયુ	કોશ	લોક	ચક્રના રંગ	ચક્રોની શિથિલતાથી ઉત્પન્ન થનાર વ્યાધિઓ	ચક્રની સક્રિયાતા વધારતા આસનો
મૂલાધાર	Pelvic plexus	જનનેન્દ્રિય અને ગુદાની વચ્ચે આશરે ૧" અંદર	પૃથ્વી	લં	અપાન	કૂર્મ	અન્નમય	ભૂ:	લાલ	ઇન્ફર્ટિલિટી, ધાતુરોગ, યૌનાંગોના વિકાર	મલાસન
સ્વાધિષ્ઠાન	Hypogastric plexus	મૂલાધાર ચક્રની ઊપર ૧"-૧.૫" (પેડુની પાસે)	જળ	વં	બ્યાન	ધનંજય	પ્રાણમય	ભુવ:	કેસરી	મૂત્રરોગ, વૃક્ક દોષ, પથરી વગેરે	પશ્ચિમઉત્તાસન
મણિપુર	Epigastric or solar plexus	નાભિની પાસે	અગ્નિ	રં	સમાન	કૃકલ	મનોમય	સ્વ:	પીળો	પાચનતંત્રની બધી વૃત્તિઓ, મધુપ્રમેહ, બવાસીર વગેરે	પર્વતાસન
હૃદય ચક્ર અથવા મનશ્ચક્ર અનાહત	Lower Mind Plexus Cardiac Plexus	બંને સ્તનોની મધ્યમાં હૃદય	વાયુ	યં	પ્રાણ	નાગ	વિજ્ઞાનમય	મહ:	લીલો	હૃદયરોગ, હાઈ-બ્લડપ્રેશર	ઉષ્ટાસન
વિશુધ્ધિ	Carotid Plexus	કંઠ	આકાશ	હં	ઉદાન	દેવદત્ત	આનંદમય	જન:	આછો વાદળી	અસ્થમા અને ફેફસાંના વિકાર	મત્સ્યાસન
આજ્ઞા ચક્ર	Medullary Plexus	ભ્રમધ્ય (કપાલની જરા પાછળ)	મનસ	ૐ				તપ:	ઘાટો વાદળી	મૃગી (ખેંચ), મૂરછા, નાડીતંત્રના વિકાર, પક્ષાઘાત	શશકાંસન
સહસ્ત્રાર	Cerebral Gland	કપાલ (તાલુની ઉપર મગજમાં બ્રહ્મરંધ્રની ઉપર)	મહ તત્ત્વ					સત્યમ્	આછો જાંબલી	હોર્મોન્સનું અસમતુલન અથવા મેટાબોલિક સિન્ડ્રોમ	પદ્માસન



અષ્ટાંગ યોગ

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणा
ध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि ।।2/29।।

મહર્ષિ પતંજલિએ આઠ અંગોનું વર્ણન કર્યું છે, જે નીચે મુજબ છે.

૧. યમઃ

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः।।2/30।।

યમ એ અષ્ટાંગ યોગનું પ્રથમ અંગ છે. તેની અભિવ્યક્તિ સામાજિક નૈતિકતાથી છે. ઇન્દ્રિયોના સંયમની ક્રિયા જ યમ કહેવાય છે. યમનો પ્રભાવ મનુષ્ય પર શારીરિક અને માનસિક બંને સ્તરો પર હોય છે. કેટલાક યોગગ્રંથો શરીર અને ઇન્દ્રિયોમાં વૈરાગ્યની સ્થિતિને જ યમ માને છે. યમના પાંચ પ્રકાર છેઃ (૧) અહિંસા (૨) સત્ય (૩) અસ્તેય (૪) બ્રહ્મચર્ય (૫) અપરિગ્રહ. આ પાંચ સર્વભોમ મહાવ્રતો કહેવાય છે.

૧. **અહિંસાઃ** અહિંસા એટલે શબ્દો, કર્મો, વિચારો વગેરેથી કોઈને નુકસાન ન પહોંચાડવું.

૨. **સત્યઃ** સત્યનો અર્થ એ છે કે, વિચારો, કર્મો અને વચનોમાં સત્યતા. વ્યક્તિનાં કર્મો અને વિચારોમાં સત્યતા હોવી જોઇએ, જેથી બધા જીવોનું હિત થાય.

૩. **અસ્તેયઃ** અસ્તેયનો અર્થ એ છે કે શરીર, મન, વચન અને કર્મ દ્વારા બીજાની કોઈ વસ્તુ, દ્રવ્યની ઇચ્છા ન કરવી. તેનો શાબ્દિક અર્થ થાય છે કે ચોરી ન કરવી. તેની અનુમતી વગર ઉપયોગ ન કરવી.

૪. **બ્રહ્મચર્યઃ** બ્રહ્મચર્યનો અર્થ એ છે કે મન, વાણી, શરીર વગેરે દ્વારા કામ ઇચ્છાનો પરિત્યાગ કરવો, બ્રહ્મચર્યમાં, ઇન્દ્રિયોના સંયમ દ્વારા વાસનાયુક્ત પ્રવૃત્તિઓનું નિયંત્રણ કરવામાં આવે છે. જેથી વીર્યની રક્ષા કરવી તથા પ્રભુનું ચિંતન કરતાં રહેવું બ્રહ્મચર્ય છે. સાધના તેના આધારે જ વેગવાન બને છે.

૫. **અપરિગ્રહઃ** યમનો પાંચમો ભાગ અપરિગ્રહ છે, જેનો અર્થ છે કે સંચયવૃત્તિનો પરિત્યાગ કરવો. જરૂર કરતાં વધારે ધન-સંપત્તિનો સંગ્રહ ન કરવો તે અપરિગ્રહ કહેવાય છે, જેનાથી સાધના માટે સમય અને શક્તિની બચત થાય છે.

૨. નિયમઃ

शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः।।2/32।।

નિયમ એટલે વ્યક્તિગત નૈતિકતા અને સદાચારનું પાલન કરવું. નિયમનાં પાંચ અંગો છે.

(૧) શૌચ (૨) સંતોષ (૩) તપ (૪) સ્વાધ્યાય (૫) ઈશ્વર-પ્રણિધાન.

૧. **શૌચઃ** શૌચ એટલે મન અને શરીરની શુદ્ધિ, શરીરની અંદર અને બહારની પવિત્રતાને શૌચ કહેવાય છે. મન, બુદ્ધિ અને ચિત્તને નિર્મળ કરવું એ અંદરની સ્વચ્છતા છે.

૨. **સંતોષઃ** આપણા પરિશ્રમ દ્વારા પ્રાપ્ત થયેલી સંપત્તિમાં જ સુખનો અનુભવ કરવો અને પ્રસન્ન રહેવું તે સંતોષ કહેવાય છે.

૩. **તપઃ** શરીર, ઇન્દ્રિયો અને મનના સંયમને તપ કહેવાય છે. તન-મન પર નિયંત્રણ કરવું અને સ્વયંને અનુશાસિત કરવું તેને તપ કહે છે. તપથી જીવનમાં નિખાર આવે છે. જીવનમાં ઉન્નતિ કરવા માટેનું એકમાત્ર સાધન તપ જ છે.

૪. **સ્વાધ્યાયઃ** પોતાને ઓળખવું સ્વાધ્યાય છે. જેનો અર્થ છે સ્વ-વિચાર અને સ્વનો અભ્યાસ કરવો અને ગુરુઓ, જાણકાર પુરુષો પાસેથી શાસ્ત્રોનું જ્ઞાન મેળવવું.

૫. **ઈશ્વર પ્રણિધાનઃ** સર્વવ્યાપી પરમાત્મા પ્રતિ સંપૂર્ણ સમર્પિત થવું અને રોમેરોમમાં દિવ્ય ઉપસ્થિતિનો અનુભવ કરવો. જેનો અર્થ છે ઈશ્વરનું ધ્યાન કરવું અને ઈશ્વર પ્રતિ શ્રદ્ધાનો ભાવ રાખવો. પ્રાણ અને ઇન્દ્રિયોનાં કર્મોને તથા તેનાં પરિણામોને ભગવાનને અર્પિત કરવા ઈશ્વર પ્રણિધાન છે.

૩. આસનઃ

स्थिरसुखम् आसनम् ।।2/46।।

આસન એટલે શરીરની એક વિશેષ અવસ્થા. મહર્ષિ પંતજલિએ 'સ્થિરસુખમાસનમ'ની વ્યાખ્યાનો ઉલ્લેખ કર્યો છે કે સ્થિર અને આરામદાયક સ્થિતિમાં બેસવું એ આસન છે. અનુકૂળતાપૂર્વક સ્થિર બેસવું એ જ આસન છે. આસન મનની ચંચળતાને દૂર કરે છે અને શરીરને સુદૃઢ બનાવે છે. આસનોના અભ્યાસ દ્વારા શરીર નીરોગી બને છે અને યોગીના પોતાના શરીર ઉપર નિયંત્રણ થઈ જાય છે.

૪. પ્રાણાયામઃ

तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ।।2/49।।

પ્રાણાયામ શબ્દ એ પ્રાણ + આયમ એમ બે શબ્દોથી બનેલો છે. પ્રાણનો અર્થ છે જીવની શક્તિ અને આયામ એટલે વિસ્તાર કરવો અથવા નિયંત્રણ કરવું.

૫. પ્રત્યાહારઃ

स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ।।2/56।।

પ્રત્યાહાર એટલે ઇન્દ્રિયોને બાહ્ય વિષયોથી દૂર રાખીને મન ઉપર નિયંત્રણ સ્થાપિત કરવું. અર્થાત્ ઇન્દ્રિયોને અંતર્મુખી બનાવવા માટે છે.

૬. ધારણાઃ

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ।।3/1।।

ધારણા એકાગ્રતા વધારવા માટે છે અર્થાત્ ચિત્તને કોઈ એક વિષય પર કેન્દ્રિત કરવું. તે ચિત્તની શાંત અવસ્થા માનવામાં આવે છે.

૭. ધ્યાનઃ

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ।।3/2।।

ધ્યાન ચિત્તને શુદ્ધ કરવા માટે હોય છે અર્થાત્ ચિત્તને નિરંતર એક વિષય પર એકાગ્ર બનાવી રાખવાની ક્રિયાને ધ્યાન કહેવાય છે.

૮. સમાધિઃ

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः।।3/3।।

સમાધિ યોગનું અંતિમ સોપાન છે. શરીર, ઇન્દ્રિયો, મન વગેરેથી શિથિલ થઈ જવું, શાંતિનો અનુભવ કરવો તથા આનંદ પ્રાપ્ત થવો તે સમાધિ કહેવાય છે. યોગગ્રંથોમાં સમાધિને મોક્ષપ્રાપ્તિનું મુખ્ય સાધન માનવામાં આવે છે. સમાધિની અવસ્થામાં યોગીનો બાહ્ય જગત સાથે કોઈ સંબંધ રહેતો નથી અને સાધકને ભૂખ-તરસ, શરદી-ગરમી, સુખ-દુઃખ વગેરેની અનુભતિ થતી નથી. સમાધિની અવસ્થામાં ધ્યેય માત્રની ચેતના જ રહે છે. અને ચિત્તનું પોતાનું સ્વરૂપ શૂન્ય જેવુ થઈ જાય છે.

મુદ્રાવિજ્ઞાન

મુદ્રા વિશે માહિતી

આપણું શરીર પાંચ તત્ત્વોનું બનેલું છે - પૃથ્વી, અગ્નિ, જળ, વાયુ અને આકાશ. પંચ તત્ત્વોની સમતુલા શરીરમાં જળવાઈ ન રહે તો શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઘટે છે અને એ માંદગીનું શિકાર બને છે. મુદ્રા દ્વારા આ પાંચ તત્ત્વોને શરીરના એક ભાગથી બીજા ભાગ તરફ વહેવડાવવામાં આવે છે. શરીર, મન અને પ્રાણના આરોગ્યને જાળવવા માટે યોગીઓએ મુદ્રાઓના પ્રયોગ કર્યા હતા.

સામાન્યત: મુદ્રા હાથની આંગળીઓ વડે કરવામાં આવે છે. હાથની પાંચ આંગળીઓ પાંચ તત્ત્વોને દર્શાવે છે.

અંગૂઠો	Thumb	(અંગુષ્ટ) - અગ્નિ
પહેલી આંગળી	Index Finger	(તર્જની) - વાયુ
બીજી કે મધ્ય આંગળી	Middle Finger	(મધ્યમા) - આકાશ
ત્રીજી આંગળી	Ring Finger	(અનામિકા) - પૃથ્વી
છેલ્લી કે નાની આંગળી	Little Finger	(કનિષ્ટિકા) - પાણી

મુદ્રા મનને ધ્યાનની સ્થિતિમાં જવા તૈયાર કરે છે. મુદ્રા ઘણે ભાગે એકલી કરવામાં ન આવતાં વિવિધ આસન કે પ્રાણાયામની સાથે કરવામાં આવે છે. વિવિધ મુદ્રાઓમાં આંગળી અને અંગૂઠાને એવી રીતે વાળવામાં આવે છે કે જેથી અમુક બિંદુ પર દબાણ તથા શરીરના વિવિધ ભાગો પર એની અસર થાય છે. એથી પ્રાણનો પ્રવાહ શરીરના એક ભાગમાંથી બીજા ભાગ તરફ વહેવા માંડે છે. એ પ્રવાહનું નિયમન અને યોગ્ય માત્રામાં નાડીઓમાં વહન એ મુદ્રાનો હેતુ છે. ઈડા અને પિંગળા નાડીઓમાં સુક્ષ્મ પ્રાણના પ્રવાહને અભિસારિત થતાં ઊર્જાનો પ્રવાહ જોઈતા સ્થાને પૂરતા પ્રમાણમાં મળે છે, જેથી મનના વિચારોની ગતિ અટકે છે તથા મનના ઉદ્વેગો ઓછા થાય છે. મન એકાગ્ર થતાં ધ્યાનની પ્રક્રિયામાં મદદ મળે છે.

તંત્ર અને યોગમાર્ગમાં વિવિધ પ્રકારની સો જેટલી મુદ્રાઓનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે. એ મુદ્રાઓને વિવિધ પ્રકારમાં વહેંચી શકાય - હાથ, મસ્તિષ્ક, કાયા, બંધ અને આધાર.

મુદ્રા કરવાના સામાન્ય નિયમ

(૧) મુદ્રા કોણ-ક્યારે કરી શકે? : મુદ્રાઓ આરોગ્યની દષ્ટિએ અત્યંત પ્રભાવશાળી છે. મુદ્રાઓ સ્ત્રી, પુરુષ, બાળક, વૃદ્ધ બધા જ કોઈ પણ અવસ્થામાં અને કોઈ પણ સમયે કરી શકે છે અને એના માટે ઉપાસના અને સાધનાના સમયે કરવામાં આવતી મુદ્રાઓની માફક આસન, વિશેષ મંચ, દિશા, સમય વગેરે કોઈ પણ નિયમોનું બંધન નથી. આ મુદ્રાઓનું ચાલતાં, ફરતાં, સૂતાં, જાગતાં,

ઊઠતાં-બેસતાં, બસમાં યાત્રા કરતાં. ટેલિવિઝન, વાતચીત કરતાં, સાંસારિક કાર્ય કરતી વખતે જ્યારે પણ ઇચ્છા થાય ત્યારે કરી શકાય છે.

(૨) મુદ્રા બનાવવા બંને હાથનું મહત્ત્વ: મુદ્રાઓ બંને હાથે કરવી જોઈએ. એક હાથેથી મુદ્રાઓ કરવાથી પણ લાભ થાય છે. જેવી રીતે જ્ઞાનમુદ્રા. જમણા હાથથી જે મુદ્રા કરવામાં આવે છે એનો શરીરનાં જમણાં અંગો પર પ્રભાવ પડે છે. અને ડાબા હાથથી જે મુદ્રાઓ કરવામાં આવે છે, તેનાથી ડાબી તરફનાં અંગો પ્રભાવિત થાય છે.

(૩) મુદ્રા બનાવતી વખતે સહજતા અને હલકા દબાવ: મુદ્રામાં આંગળીઓનો સ્પર્શ કરતી વખતે દબાણ હલકું અને સહજ હોવું જોઈએ. શેષ આંગળીઓનો પરસ્પર સ્પર્શ અધિક મહત્ત્વપૂર્ણ છે. શેષ આંગળીઓ સુવિધા અનુકૂળ રહેવાથી પણ લાભ મળે છે. મુદ્રામાં આંગળીઓનો સ્પર્શ કરતી વખતે દબાણ હલકું અને સહજ હોવું જોઈએ. શેષ આંગળીઓનો પરસ્પર સ્પર્શ અધિક મહત્ત્વપૂર્ણ છે. શેષ આંગળીઓ સુવિધા અનુકૂળ રહેવાથી પણ લાભ મળે છે.

(૪) સમયની સીમા: કોઈ પણ મુદ્રાનો અભ્યાસ દિવસભરમાં ઓછામાં ઓછી ૪૫ મિનિટ સુધી બંને હાથો પર કરવી જોઈએ. ખાસ કરીને સાધકને માટે એ આવશ્યક છે. ૪૫ મિનિટની સાધનાથી શારીરિક તત્ત્વોમાં પરિવર્તન થવા લાગે છે. સાધારણ વ્યક્તિ આ મુદ્રાઓનો અભ્યાસ આરંભમાં ૧૦ મિનિટથી શરૂ કરીને એને અધિકથી અધિક એક કલાક સુધી વધારી શકે છે.

(૫) સહેલો ઉપાય: જો કોઈ વ્યક્તિને માટે રોજ સતત ૪૫ મિનિટ સુધી એક મુદ્રામાં રહેવું મુશ્કેલ પડે, તો તેના માટે એક સહેલો ઉપાય એ છે કે તે વ્યક્તિ મુદ્રાનો અભ્યાસ દરરોજ ૧૫ મિનિટ સવારે અને ૧૫ મિનિટ સાંજે નિયમિત કરે. આ વિધિથી પણ મનવાંછિત ફળ મળે છે. ભલેને એનો લાભ મળવામાં થોડો વધુ સમય લાગે.

(૬) રોગ હોવાની દશામાં: રોગ થતો હોય તો આપ સૂઈ જાવ અથવા બેસો અથવા અન્ય કોઈ પણ સ્થિતિમાં હોવા છતાં પણ આપ એ રોગથી સંબંધિત મુદ્રાનો તાત્કાલિક પ્રયોગ કરી શકો છો. છતાં પણ કોઈ રોગ વિશેષને માટે મુદ્રાનો વિશેષ સમય ૪૫થી ૫૦ મિનિટનો છે. પરંતુ આવશ્યકતા કે સામર્થ્ય અનુસાર આપ એને ઓછા અથવા વધારે સમય સુધી કરી શકો છો. બીમારી જેટલી જૂની હશે, એના ઇલાજમાં એટલો જ અધિક સમય લાગી શકે છે. છતાં પણ એક ક્ષણને માટે કરવામાં આવેલી મુદ્રાનો પ્રયોગ પણ શરીરની ભીતરમાં સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ સ્નાયુમંડળમાં પ્રભાવશાળી કંપન ઉત્પન્ન કરવામાં સહાયક સિદ્ધ થાય છે. કેટલીક મુદ્રાઓ રોગ દૂર થવાના સમય સુધી કરવી જ જોઈએ, જેવી રીતે શૂન્ય મુદ્રા અને વાયુ મુદ્રા. રોગ શાંત થયા બાદ તેને સતત લાંબા સમય સુધી કરવાથી હાનિ થવાની સંભાવના પણ હોય છે. તો કેટલીક મુદ્રાઓ સ્વેચ્છાનુસાર અધિકથી અધિક સમય સુધી કરવાનું હિતકર છે, જેમ કે પ્રાણ મુદ્રા, જ્ઞાન મુદ્રા, અપાન મુદ્રા, પૃથ્વી મુદ્રા.

(૭) મુદ્રાઓનો પ્રભાવ: કેટલીક મુદ્રાઓ તાત્કાલિક પોતાનો પ્રભાવ દેખાડે છે, જેમ કે શૂન્ય મુદ્રા, અપનાવાયુ મુદ્રા. કેટલીક મુદ્રાઓ દીર્ઘકાલીન છે, જે કંઈક લાંબા સમયના અભ્યાસ પછી પોતાનો સ્થાયી પ્રભાવ પ્રગટ કરે છે. જ્ઞાન, અપાન, પૃથ્વી અને પ્રાણ મુદ્રાનો જેટલો અધિક અભ્યાસ કરવામાં આવે, એટલો જ હિતકર પ્રભાવ પડે છે. વિશેષકર પ્રાણ મુદ્રાનો અભ્યાસ બધી જ સ્વસ્થ અને અસ્વસ્થ વ્યક્તિઓને માટે લાભપ્રદ છે. અને તેને ઇચ્છા અનુસાર કરી શકાય છે.

(૮) મુદ્રાનો લાભ: અન્ય ઇલાજની સાથે સાથે પણ મુદ્રાનો પ્રયોગ કરી શકાય છે. મુદ્રાઓ દ્વારા સારવાર કોઈ પણ પ્રકારના ઇલાજમાં અવરોધ નાખતી નથી, પરંતુ રોગોને શીઘ્ર શાંત કરવામાં સહાયક સિદ્ધ થાય છે. અન્ય ઔષધિ લેવા છતાં પણ જો રોગી શ્રદ્ધાની સાથે મુદ્રા ચિકિત્સા પણ ચાલુ રાખે તો પણ આવશ્યક લાભ થશે. મુદ્રાના પ્રયોગમાં જો કોઈને વિશ્વાસ પણ ન હોય તો પણ મુદ્રા પોતાનું કાર્ય અવશ્ય બતાવશે.

(૯) મુદ્રાથી તાત્કાલિક રાહત: શરીરમાં મુદ્રાના પ્રયોગથી એવાં સૂક્ષ્મ પરિવર્તનો કરવાનું સંભવ થઈ શકે છે કે જે વિજ્ઞાનથી બિલકુલ અસંભવ છે, કારણ કે શરીરની બધી જ સૂક્ષ્મ નાડી; કેન્દ્રો તથા ચક્રોની સ્વિચ બંને હથેળીઓમાં હોવાથી પ્રભાવિત થાય છે. ઉદાહરણ તરીકે જોઈએ તો કોઈ વ્યક્તિને અચાનક હાર્ટએટેકનો હુમલો થઈ આવે, અને તેની પાસે તાત્કાલિક કોઈ પ્રભાવશાળી દવા નથી, એવી સ્થિતિમાં ડોક્ટર આવે તે પહેલાં એ વ્યક્તિ તત્કાલ પોતાના હાથોથી અપાનવાયુ મુદ્રા કરે તો તેના પ્રભાવથી અલોપથિક ગોળી સોરબિટેટની માફક હૃદયની તરફ ચઢતો અને હૃદય પર દબાણ કરતો ગેસનો ગોળો નીકળી જવાથી તત્કાલ રાહત થાય છે. આમ, શ્રદ્ધાની સાથે મુદ્રાભ્યાસ કરવાથી આપ નિશ્ચયથી રોગથી બચી શકશો. રોગી હોય તો સ્વસ્થ થઈ જશે, અને સામાન્ય રૂપથી સ્વસ્થ હોય તો અધિક સ્વસ્થ થઈ જશે.

યોગ હસ્ત મુદ્રાઓ

ક્રમ	સ્થિતિ	મુદ્રા	અવધી	લાભ
૧		આકાશમુદ્રા	૬૦ મિનિટ	નકારાત્મકતા, જડતા, કેલ્શિયમની ખામી, વિકલાંગતા, માનસિક તનાવ
૨		પૃથ્વીમુદ્રા	૩૦ મિનિટ	હાડકા, વિટામિન, શરદી, પાચનક્રિયા, શરીરની કમજોરી
૩		વાયુમુદ્રા	૪૫ મિનિટ	કમર દર્દ, સર્વાઈકલ, ઘુટણ દર્દ, હૃદયરોગ, પાર્કિનસન, સાંધા
૪		શૂન્યમુદ્રા	૪૫ મિનિટ	કર્ણપીડા, દાતના રોગ, હૃદય રોગ, ગળાના રોગ
૫		સૂર્યમુદ્રા	૧૫ મિનિટ	શરીરમાં ગરમી ઉત્પન્ન થાય, મોટાપો સ્થૂળતા, મધુમેહ, લિવર, કબજિયાત, અસ્થમા, સાયનસ, ટીબી, નિમોનિયા, કફ પ્રકોપ
૬		પ્રાણમુદ્રા	૩૦ મિનિટ	રોગપ્રતિકાત્મક શક્તિ વધારે, કેન્સર, મધુમેહ, શ્વાસ રોગ, પેરાલિસિસ
૭		અપાનમુદ્રા	૩૦ મિનિટ	દુષિત તત્વો, અનઆવશ્યક ગરમી, હાઈ બીપી, પેશાબની બળતરી, પાઈલ્સ, અપચો, લિવર
૮		વ્યાનમુદ્રા	૩૦ મિનિટ	વધુ અનો ઓછું લોહીનું દબાણ, વાત પિત્ત અને કફ અને હૃદય રોગ
૯		ઉદાનમુદ્રા	૧૫ મિનિટ	થાઈરોઈડ, મનોરોગ, સ્મરણ શક્તિ, સમજદારી, માનસિક સ્થિરતા,
૧૦		સમાનમુદ્રા	૫ મિનિટ	ફેફસા, જઠર, લિવર કિડની, મુત્રાશય, આંતરડા, દિર્ઘશ્વસન

ષટ્કર્મ

શરીરની શુદ્ધિ અને રાજયોગના પ્રવેશ અર્થે ઋષિઓએ ષટ્કર્મના શિક્ષણનો પોતાના શિષ્યોને બોધ આપ્યો. આ ક્રિયાઓ માનવશરીરની કાયાકલ્પ કરીને તેને રોગમુકત, ચિરંજીવ, સ્વસ્થ, મજબૂત અને કાંતિમય બનાવે છે. ષટ્કર્મની આ ક્રિયાઓ સ્થૂળ શરીરને શુદ્ધ કરતાં સૂક્ષ્મ શરીરના શુદ્ધિકરણમાં અત્યંત સહાયક છે. આ ક્રિયાઓના અભ્યાસથી વિવિધ પ્રકાર ના કફરોગ, બધા વાયુરોગ, પિત્તરોગ, કુષ્ઠરોગ, પેટના રોગ, ફેફસાંનો વિકાર, મૂત્રાશયની વિકૃતિઓ દૂર થાય છે. તેથી લોકોના હિત માટે આ ઋષિઓ દ્વારા કહેવાયેલાં ષટ્કર્મોનું સંક્ષિપ્તમાં વર્ણન કરીએ.

द्यौतिर्बस्तिस्तथा नेतिस्त्राटकं नौलिकं तथा कपालभातिश्चैतानि षट् कर्माणि प्रचक्षते।

(હઠ 2/22)

द्यौतिर्बस्तिस्तथा नेतिः नौलिकी स्त्राटकस्तथा।
कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि समभ्यसेत् (गोरक्षसंहिता)

ધૌતિ, બસ્તિ, નેતિ, ત્રાટક, નોલી તથા કપાલભાતિ આ ૬ કર્મોનો યોગમાર્ગના અનુગામીઓ માટે ઉપદેશ આપવામાં આવે છે. યોગની ઇચ્છા ધરાવનારે આનો સતત અભ્યાસ કરવો જોઈએ. તેનું વિવેચન અહીં કરવામાં આવશે.

૧. ધૌતિઃ

આમાશયના શુદ્ધીકરણ માટે ધૌતિક્રિયા કરવામાં આવે છે. ધૌતિનો અર્થ છે - ધોવું. એના સામાન્ય રીતે ચાર ભેદ છે. વમનધૌતિ, ગજકરણી, વસ્ત્રધૌતિ, દંડધૌતિ.

કુંજર ક્રિયા (વમનધૌતિ)

વિધિઃ વહેલી સવારે શૌચ વગેરેથી નિવૃત્ત થઈને આ ક્રિયા કરવી જોઈએ. ક્રિયા માટે ૧-૨ કિલો હૂંફાળા પાણીમાં થોડું મીઠું નાખીને જેટલું બની શકે એટલો પ્રયત્ન કરીને પાણી પીઓ. પછી ૯૦ ડિગ્રી પર નમીને ડાબા હાથની વચ્ચેની બે આંગળીઓને મોઢામાં નાખીને ગળાને સ્પર્શ કરો. તેનાથી ઊલટી થઈને પાણી બહાર નીકળી જાય છે. આ રીતે ગળામાં આંગળીઓના સ્પર્શથી બધું પાણી બહાર કાઢી નાખો. જેમની આંખો વધુ લાલ રહેતી હોય એમણે આ ક્રિયા બળપૂર્વક ન કરવી જોઈએ. વધુ પડતા નીચે પણ ન વળવું જોઈએ તથા પગને નજીક રાખવા જોઈએ. આ ક્રિયાને બાધી ક્રિયા પણ કહે છે.

લાભઃ વમનધૌતિથી આમાશયમાં રહેલા કફ, પિત અને પચ્યા વગરનું ભોજન વગેરે બહાર નીકળી જાય છે. જેમને કફરોગ, શ્વાસ, દમનો રોગ વગેરે તથા અમ્લપિત હોય એમણે આ ક્રિયા કરવી જોઈએ. પછી જેમ જેમ રોગ મટતો જાય આ ક્રિયાને ઓછી કરતા જાઓ. તાવમાં પણ વમનધૌતિથી ખરાબ પિત્ત બહાર નીકળી જાય છે. અને પરસેવો વળીને તાવ મટી જાય છે. માથામાં ચક્કર આવવા વગેરે વિકારો શાંત થાય છે. આ ક્રિયાને સામાન્ય રીતે અઠવાડિયામાં એક વાર કરવી જોઈએ.

૨. બસ્તિ

મળદ્વારના દ્વારા પાણી કે વાયુનું આકર્ષણ કરીને મોટા આંતરડાની શુદ્ધિ કરવાને બસ્તિ ધર્મ કહેવાય છે. તે બે પ્રકારની હોય છે. જળ બસ્તિ અને પવન બસ્તિ. ઉડ્ડિયાનબંધ અને વામ દક્ષનોળી સંચાલનનો અભ્યાસ આવશ્યક છ. (૧) જળ બસ્તિ (૨) પવન બસ્તિ.

૩.નેતિ

નાક દ્વારા જુદા જુદા પદાર્થોને ગ્રહણ કરવાને નેતિ કહે છે.

નેતિના પ્રકાર:

ક) જલનેતિ ખ) સૂત્રનેતિ ગ) ઘૃતનેતિ ઘ) તેલનેતિ ડ) દૂધનેતિ

૪. ત્રાટક :

મન શુદ્ધિકરણનો અભ્યાસ.

ત્રાટક એ યોગની એક અનોખી પ્રક્રિયા છે , જે સ્થૂળથી સૂક્ષ્મ તરફ અને બહારથી અંદરની તરફ લઇ જાય છે. તેથી, શરીર શુદ્ધિ પછી, ત્રાટક પણ મન શુદ્ધિકરણની સાંકળમાં એક મહત્વપૂર્ણ કડી છે.

ત્રાટકનો અર્થ છે - ત્રાટક એટલે કોઇ વસ્તુને સ્થિર દૃષ્ટિથી જોવું. જો આંખો ખુલ્લી હોય તો અપલક હોવા જોઇએ, જો તે બંધ હોય તો કીકી સ્થિર હોવી જોઇએ. વાસ્તવમાં ત્રાટક મનને એકાગ્ર કરવાની એક સરળ અને સહજ રીત છે. ત્રાટક-એકટચે જોતા જોતા શાંભવી મુદ્રા બની જાય છે. શાંભવી મુદ્રા (ભ્રુકુટિમાં દ્રષ્ટિને સ્થિર કરવું) બની જાય છે.

- ત્રાટક કરવાથી જ્યાં દ્રષ્ટિ સ્પષ્ટ અને તીક્ષ્ણ બને છે ત્યાં દિવ્ય દ્રષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે. ત્રીજો નેત્ર જાગૃત થાય જાય છે.
- માનસિક વિકૃતિઓને દૂર કરવા માટે અસરકારક માધ્યમ છે.
- આનાથી એકાગ્રતા અને ઈચ્છા શક્તિનો વિકાસ થાય છે.
- ચીતમાં અંકિત સંસ્કારો નષ્ટ થાય છે.
- મસ્તિકના સુપ્તશક્તિ કેન્દ્રોનાં જાગરણ થવાથી બુદ્ધિ તીક્ષ્ણ બને છે.
- બીજાના વિચારોને જાણવાની ક્ષમતા આવે છે.
- આંખોમાં અગ્નિ જેવો પ્રખર તેજ આવે છે.

ત્રાટકની પદ્ધતિ

સ્થિતિ: ધ્યાન માટે કોઇપણ ધ્યાનાત્મક આસનમાં બેસો. કરોડરજ્જુ અને ગરદન સીધી હોવી જોઇએ. હાથ ઘૂંટણ પર. મીણબત્તી અથવા દીવો આંખના સ્તરે રાખવો જોઇએ. તેનું અંતર લગભગ 3 ફૂટ હોવું જોઇએ.

પગલું ૧: ઝબક્યા વિના થોડી ક્ષણો માટે પ્રકાશને જુઓ. પછી , ધીમેધીમે તમારી આંખો બંધ કરો. તમારી આંખો ફરીથી ખોલો અને પહેલા કરતાં વધુ લાંબું જોવાનો પ્રયાસ કરો. છેલ્લે, તમારી આંખો બંધ કરો અને તમારી આંખોને આરામ આપો. આ પ્રવૃત્તિ એક અઠવાડિયા માટે ૫-૭ મિનિટ માટે કરો.

પગલું ૨: તમારી આંખોમાં પાણી ન આવે ત્યાં સુધી પ્રકાશને જુઓ. પછી ધીમેથી તમારી આંખો બંધ કરો. તમારી આંખો ફરીથી ખોલો અને તે જ રીતે જુઓ. બીજા અઠવાડિયા માટે ૧૫-૨૦ મિનિટ માટે આ કસરત કરો.

પગલું ૩: એ જ રીતે તમારી દ્રષ્ટિ અને લાગણીઓ પર રક્ષક રાખીને પ્રકાશને જોતા રહો. મનમાં બેચેની ન હોવી જોઇએ , નહીં તો દ્રષ્ટિ લપસી જશે. આંખોને મનની કુદરતી સ્થિતિમાં રાખીને, પ્રકાશને શોધતી આંખથી (કાળજીપૂર્વક) જુઓ. કપાળ કે આંખો પર તણાવ ન રહે તેનું ધ્યાન રાખો. આંખો કુદરતી રીતે ખુલ્લી હોવી જોઇએ. થોડા સમય પછી જ્યારે આંખો જો તમે રોકશો તો તમારા ઉત્સાહની કોઇ સીમા રહેશે નહીં ; તમે અંદર પ્રકાશ જોશો. આ રીતે પ્રેક્ટિસ કરતી વખતે, ૨-૩ મિનિટ સુધી પ્રકાશમાં જોવાની ટેવ પાડો . તે પછી ધીમે ધીમે આંખો ખોલો. ઠંડા પાણીથી આંખો ધોઈ લો.

વિશેષ

૧. ત્રાટકની વસ્તુ ખૂબ જ સ્વચ્છ અને કોઇપણ આસક્તિ અને દ્વેષથી મુક્ત હોવી જોઇએ , નહીં તો તેની બધી ખામીઓ ત્રાટક કરનાર પર આવશે.

૨. આંખો પર કોઇપણ પ્રકારનો તણાવ ન હોવો જોઇએ. કસરત દરમિયાન તમારી આંખો કુદરતી રીતે ખુલ્લી રાખો.

૩. ઉનાળામાં ઓછો અને શિયાળામાં વધુ પ્રેક્ટિસ કરો.

૪. નબળી દૃષ્ટિ ધરાવતા લોકોએ ત્રાટક ન કરવું જોઇએ. તેઓ આ પહેલા પોતાની જ્યોતિને અન્ય પદ્ધતિ દ્વારા અને જરૂરી ખોરાક દ્વારા સુધારી શકે છે.

૫. નોલી :

વામ નોલી, દક્ષિણનોલી, મધ્ય નોલી

૬. કપાલભાતિ :

કપાલ ભાતી એ ષટ્કર્મની એક શુદ્ધિ ક્રિયા છે. અને તેમાં સૌથી પ્રથમ વાત કર્મ, વ્યૂત કર્મ અને શીત કર્મની ક્રિયાઓને અનુસરવાનું હોય છે.

યોગસાધનાનાં બાધક અને સાધક તત્ત્વો

હઠયોગપ્રદીપિકા પ્રમાણે યોગ માર્ગના ૬ બાધક તત્વો છે.

અત્યાહાર | **પ્રજલ્પ** | **પ્રયાસ** | **નિયમનિગ્રહ** | **જનસંગ** | **લૌલ્યં**

अत्याहारः प्रजल्पश्च प्रयासो नियमनिग्रहः।
जनसंगश्च लौल्यं च षटभिर्योगो विनश्यति ॥ હઠપ્રદીપિકા 1.15

૧. અત્યાહાર : વધારે પડતુ ભોજન કરવું
૨. પ્રજલ્પ : વધુ પડતી બિનજરૂરી વાત કરવી.
૩. પ્રયાસ : સફળતા માટે વધુ પડતો પ્રયત્ન કરવો.
૪. નિયમનિગ્રહ : નિયમો સાથે કડક બનવું.
૫. જનસંગ : વધુ લોકોને મળવા માટે.
૬. લૌલ્યં : વધુ ચપળતા.

હઠયોગપ્રદીપિકા પ્રમાણે યોગ માર્ગના ૬ સાધક તત્વો છે.

ઉત્સાહ | **સાહસ** | **ધૈર્ય** | **તત્વજ્ઞાન** | **નિશ્ચય** | **જનસંગ પરિત્યાગ**

उत्साहात् साहसाद् धैर्यात्तत्त्वज्ञानाच्च निश्चयात् ।
जनसंगपरित्यागात् षटभिर्योगः प्रसिद्धयति ॥ હઠપ્રદીપિકા 1.16

૧. ઉત્સાહ : ઉત્સાહી હોવું.
૨. સાહસ : થોડુ સાહસ કરવાથી કાર્યસિધી મળે છે.
૩. ધૈર્ય : ધીરજપૂર્વક કાર્યમાં આગળ વધવું.
૪. તત્વજ્ઞાન : સાચુ સાત્વીક જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું.
૫. નિશ્ચય : નિક્કી કરેલ કાર્ય માટે નિશ્ચયપુર્વક વર્તવું
૬. જનસંગ પરિત્યાગ : જાહેર લોકોનો સંગ અલ્પ કરવો.

એટલે કે, આ ૬ તત્વો હઠયોગ અભ્યાસમાં મદદરૂપ માનવામાં આવે છે. આને અનુસરવાથી હઠયોગ અભ્યાસ સિદ્ધ થાય છે.

૨૦૧૫ થી ૨૦૨૪ સુધીની આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની ટેગ લાઈન

- ૨૦૧૫ :- "Yoga for harmony and peace "સંવાદિતા અને શાંતિ માટે યોગ - સ્થળ : રાજપથ ન્યૂ દિલ્હી
- ૨૦૧૬ :- Yoga for achievement of sustainable development ટકાઉ વિકાસ લક્ષ્યની સિદ્ધિ માટે યોગ - સ્થાન : ચંદીગઢ
- ૨૦૧૭ :- Yoga for health સ્વાસ્થ્ય માટે યોગ સ્થળ : લખનૌ
- ૨૦૧૮ :- Yoga for peace શાંતિ માટે યોગ સ્થળ : દહેરાદૂન
- ૨૦૧૯ :- Yoga for heart હૃદય માટે યોગ સ્થળ રાંચી
- ૨૦૨૦ :- Yoga for health yoga at home સ્વાસ્થ્ય માટે યોગ ઘરમાં યોગ - સ્થળ : લદાખ
- ૨૦૨૧ :- Yoga for well being સુખાકારી માટે યોગ - સ્થળ : ઋષિકેશ
- ૨૦૨૨ :- Yoga for humanity માનવતા માટે યોગ - સ્થળ : મૈસુર
- ૨૦૨૩:- Yoga for vasudhaiv kutumbkam વસુધૈવ કુટુંબકમ માટે યોગ - સ્થળ: જબલપુર
- ૨૦૨૪ :- Yoga for self and Society સ્વ અને સમાજ માટે યોગ- સ્થળ : જમ્મુ -કાશ્મીર

એક્યુપ્રેશર ચિકિત્સા

માનવશરીરમાં રહેલાં વિશેષ બિંદુઓ પર વિધિવત્ દબાણ આપીને રોગનું નિવારણ કરવાની પદ્ધતિનું નામ એક્યુપ્રેશર છે. એક્યુપ્રેશર શબ્દનો અર્થ છે દબાવ. શરીરનાં નિશ્ચિત વિશેષ બિંદુઓ પર આવશ્યક દબાવ નાખીને વિવિધ રોગોનો આ પદ્ધતિ દ્વારા ચમત્કારિક રૂપે ઉપચાર કરવામાં આવે છે.

એક્યુપ્રેશરનો સિદ્ધાંતઃ

આ પદ્ધતિ અનુસાર પ્રત્યેક રોગનો ઉપચાર શરીરને શારીરિક અને ભાવનાત્મક રૂપે સંગઠિત 'એકમ (Unit) માનીને કરવામાં આવે છે. એક્યુપ્રેશર પદ્ધતિમાં મનુષ્યદેહને શારીરિક અને ભાવનાત્મક દૃષ્ટિએ એક અભિન્ન એકમ માનવામાં આવે છે.

બીજો પ્રમુખ સિદ્ધાંત છે કે બધી રક્તસંચાર કરવાવાળી નાડીઓ, સ્નાયુસંસ્થાન અને ગ્રંથિઓનું મુખ્ય કેન્દ્ર હથેળી અને પગનાં તળિયામાં રહ્યું હોય છે. આ પદ્ધતિ દ્વારા વિભિન્ન સ્થાને રહેલાં રોગ-નિદાન-કેન્દ્રો પર દબાણ આપીને ત્યાંની શક્તિને પ્રેરિત કરીને સમસ્ત નાડીઓ સ્નાયુ સંસ્થાન અને ગ્રંથિઓને શક્તિ અને આરોગ્ય પ્રદાન કરવામાં આવે છે. અસંતુલિત અસંયમિત આહાર, આળસ-સુસ્તી, નિદ્રા અને બ્રહ્મચર્યથી સંબંધિત નિયમોના ઉલ્લંઘનથી શરીરમાં વિજાતીય તત્ત્વોનો સંગ્રહ થઈ જાય છે. તથા આસાન-પ્રાણાયામ વગેરેના અભાવને કારણે શિથિલતા આવવા લાગે છે. માંસપેશીઓ મંદ પડી જાય છે. હાથ-પગ અને કરોડરજ્જુ હાડકાં પણ પોતાનું સ્થાન છોડવા માંડે છે. સંપૂર્ણ સ્નાયુસંસ્થાનની ક્રિયાશીલતા ધીરે-ધીરે ઓછી થવા લાગે છે. શારીરિક અંગોમાં રક્તસંચાર ઓછો થઈ જાય છે. લોહીની અંદર જમા રાસાયણિક તત્ત્વો, અપદ્રવ્ય, વિજાતીય તત્ત્વ આ ખસી ગયેલા સાંધાની આસપાસ જમા થવા લાગે છે. જેટલો વધારે વિકાર ભેગો થાય છે એટલા જ રોગ શરીરમાં પેદા થવા લાગે છે. શરીરમાં જે અંગોની જેવી ક્રિયાશીલતા ઘટે છે તરત જ હાથની હથેળી તથા પગનાં તળિયાંના બિંદુઓમાં રહેલાં તેને સબંધિત બિંદુઓમાં અવરોધ ઉત્પન્ન થઈ જાય છે તથા આ બિંદુઓ પર કેટલાક ક્રિસ્ટલ (એકદમ સૂક્ષ્મ રાસાયણિક પદાર્થ એટલે કે કણ) જમા થઈ જાય છે, જેના કારણે સંબંધિત અંગોમાં રક્તપ્રવાહ સરખી રીતે નથી થઈ શકતો. એક્યુપ્રેશર દ્વારા આ દબાણ બિંદુઓ પર પ્રેશર આપીને આ ક્રિસ્ટલ્સનો નાશ કરવામાં આવે છે, જેનાથી રક્તપ્રવાહના નિયમિત થવાથી રોગગ્રસ્ત અંગ નીરોગી બની જાય છે. એક બીજા મત અનુસાર આપણું શરીર પાંચ તત્ત્વોનો સમન્વય છે. આ પાંચ તત્ત્વો પૃથ્વી, અગ્નિ, જળ, વાયુ અને આકાશનું સંચાલન વિદ્યુતીય શક્તિ કરે છે, જેને બાયો ઈલેક્ટ્રિસિટી અથવા બાયો એનર્જી કહે છે.

એક્યુપ્રેશર દ્વારા શરીર પર થતા મુખ્ય પ્રભાવ

૧.
એક્યુપ્રેશર પદ્ધતિ દ્વારા શરીરનાં વિજાતીય તત્ત્વોને બહાર કાઢવામાં આવે છે તથા આવશ્યક તત્ત્વોને શરીરની જ આંતરિક રોગ નિરોધક પ્રણાલી દ્વારા પેદા કરવામાં આવે છે.

૨.
આ વિધિ શરીરની વિદ્યુતીય શક્તિઓને જગાવીને શક્તિ, ઊર્જા અને સ્ફૂર્તિને પેદા કરે છે.

૩.
તે શરીરના સમસ્ત માંસપેશીય તંતુઓ (Muscular tissues)માં લચક પેદા કરે છે.

૪.
તે અસ્થિસંસ્થાન (Bones) તથા શરીરના મહત્ત્વપૂર્ણ ભાગ કારોડરજ્જુમાં આવેલી વિકૃતિઓ, (દર્દ વગેરે)ને દૂર કરે છે.

૫.
એક્યુપ્રેશર સ્નાયુ સંસ્થાન (Nervous System)માં આવેલી વિકૃતિઓને દૂર કરવામાં પૂર્ણ સહયોગી છે.

૬.
આ પદ્ધતિ દ્વારા થાઇરોઇડ, પિટ્યુટરી, પિનિયલ, પેન્ક્રિયાઝ વગેરે સમસ્ત ગ્રંથિઓ (Endocrine glads)નાં કાર્યોને નિયમિત કરી શકાય છે.

૭.
એક્યુપ્રેશર દ્વારા શરીરનાં આંતરિક અંગો (Internal Organs)ના સામાન્ય રૂપે ચાલનારાં કાર્યોમાં પર્યાપ્ત સુધારો લાવી શકાય છે.

એક્યુપ્રેશરનો સમય

સામાન્ય રૂપે કોઈ પણ સમયે એક્યુપ્રેશર કરી શકાય છે, પરંતુ આંતરડાં, યકૃત તથા પિતાશય વગેરે માટે પ્રેશર આપવાનું હોય તો જમ્યા પહેલાં અથવા તો જમ્યા પછી ૨-૩ કલાક પછી આપવું જોઈએ, કારણ કે ભોજન પછી તરત જ શરીરની બધી ગરમી ભોજનના પાચનમાં વ્યસ્ત હોય છે, તેથી એક્યુપ્રેશર ભોજન પહેલાં જ આપવું સર્વોતમ છે. થોડું દૂધ અથવા ફળાહાર લીધા પછી પણ એક્યુપ્રેશર કરી શકાય છે.

પ્રેશરની અવધિ

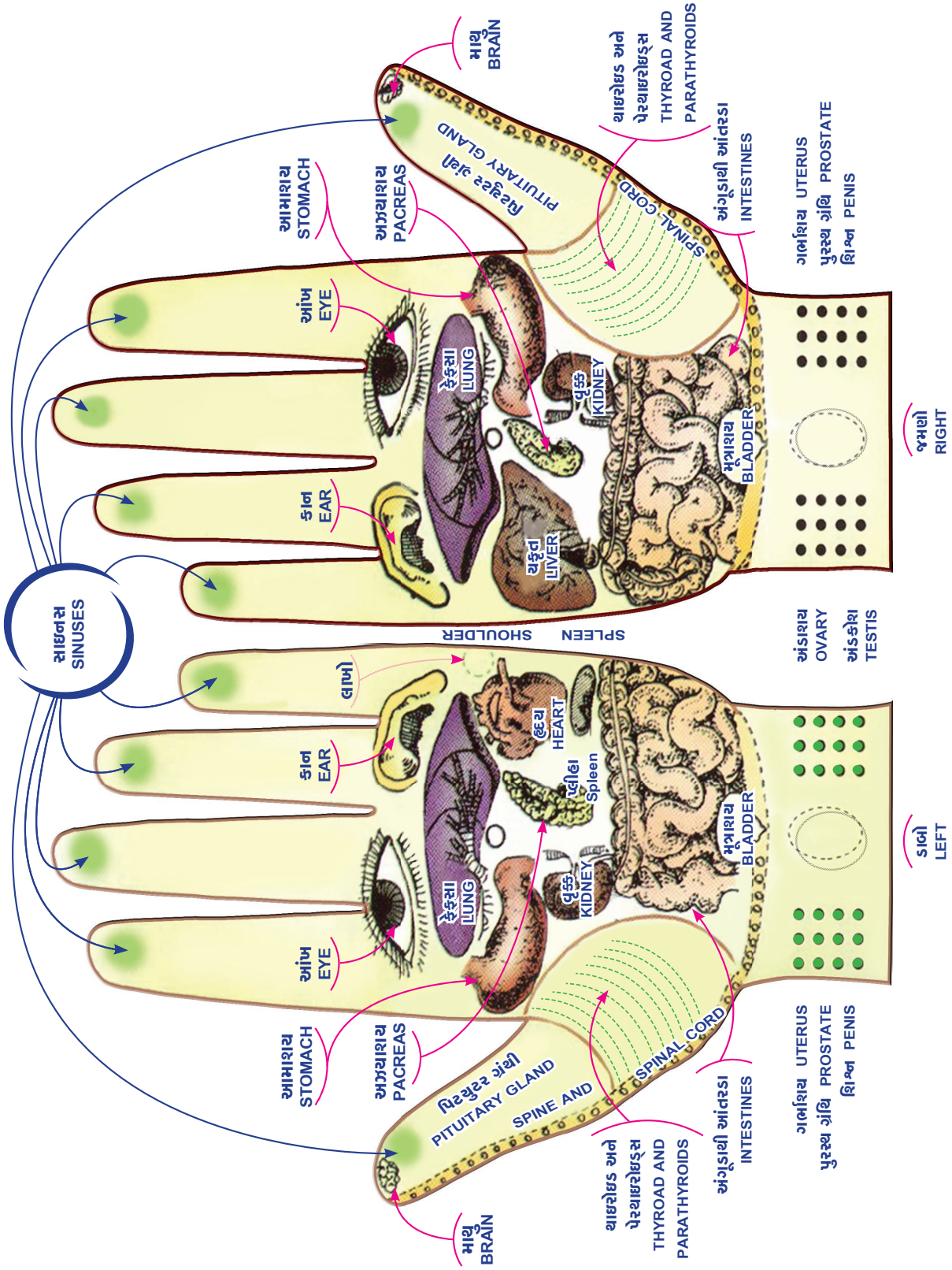
રોગીને તેના રોગ અનુસાર નિર્દિષ્ટ બિંદુઓ પર ૩૦ સેકંડથી લઈને ૨ મિનિટ સુધી એક કેન્દ્ર પર દબાણ આપવું જોઈએ. કોઈ પણ બિંદુ પર પ્રેશર આપતાં રોગીની સહનશક્તિનું પૂરેપૂરું ધ્યાન રાખવું જોઈએ, નહિતર ઘણી વાર વ્યક્તિ બેભાન થઈ જાય છે. એક જ બિંદુ પર સતત દબાણ ન આપતાં રહેવું જોઈએ, પરંતુ બદલી બદલીને અલગ અલગ બિંદુઓ પર વારાફરતી પ્રેશર આપવું જોઈએ. વિશેષ દર્દ વગેરેની સ્થિતિમાં દિવસમાં ત્રણ વાર પણ એક્યુપ્રેશર કરી શકાય છે.

પ્રેશરબિંદુઓની સંખ્યા

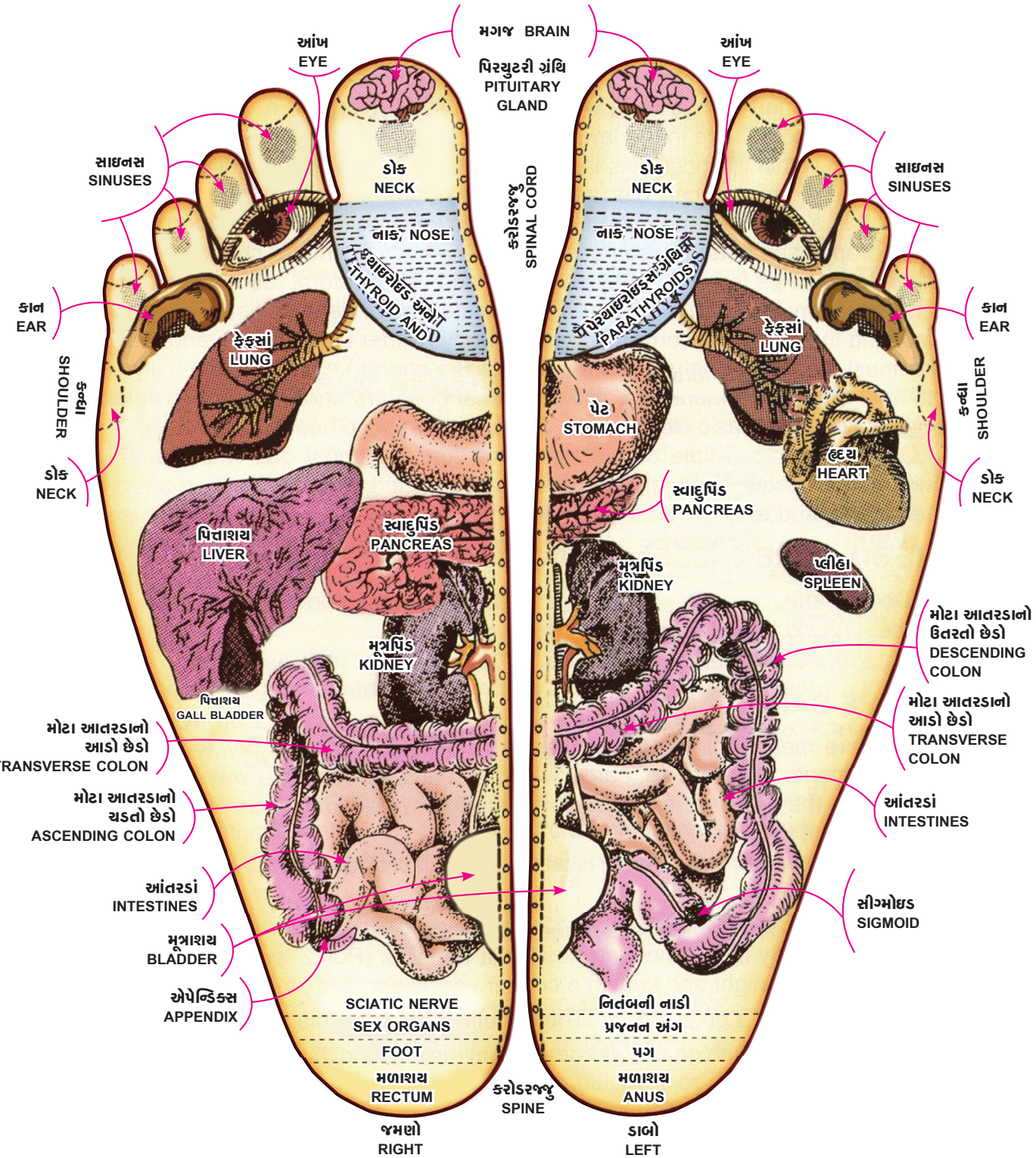
ડો. ચુ લિ. એન દ્વારા લખાયેલા 'ચેનચિયુ સુ એહ' (અર્વાચીન એક્યુપ્રેશર) નામનો ગ્રંથ ચીનમાં આ વિષયનો સત્તાવાર પ્રામાણિક ગ્રંથ માનવામાં આવે છે, એમાં એક્યુપ્રેશરનાં ૬૬૧ બિંદુઓની યાદી આપવામાં આવી છે. કેટલાક અન્ય ચાર્ટમાં ૧૦૦૦ બિંદુ દર્શાવવામાં આવેલાં છે, પરંતુ રોજિંદા પ્રયોગમાં મુખ્ય રૂપે લગભગ ૧૦૦ બિંદુ જ વધારે મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

વિવિધ રોગોમાં ઉપયોગી શરીરના વિભિન્ન ભાગોમાં સ્થિત એક્યુપ્રેશર ઉપચાર કેન્દ્રો (બિંદુઓ)ને આગળ આપેલાં ચિત્રોમાં બતાવેલાં છે. આ ચિત્રો ડો. અત્તરસિંહજીના 'એક્યુપ્રેશર પ્રાકૃતિક ઉપચાર કેન્દ્ર'માંથી સાભાર એકત્ર કર્યું છે.

બંને હાથમાં સ્થિત મુખ્ય એક્યુપ્રેર પ્રતિબિમ્બ કેન્દ્ર



બંને પગમાં સ્થિત મુખ્ય એક્યુપ્રેર પ્રતિબિમ્બ કેન્દ્ર



યુક્તાહાર
(યોગ-આયુર્વેદ અને નેચરોપેથી)

જીવન ટકાવી રાખવા માટે આપણે જે પણ ખાઈએ છીએ તે ખોરાક છે. તે વિડંબના છે કે આપણે જે પ્રવૃત્તિઓ વિશે બહુ ઓછું જાણીએ છીએ તે આપણે દિવસમાં ઘણી વખત, જન્મથી જ, આપણા જીવન દરમિયાન કરીએ છીએ. ઉત્તર ભારતમાં રહેનાર વ્યક્તિ રોટલીને પોતાનો ખોરાક માને છે. પૂર્વ અને દક્ષિણ ભારતમાં ચોખાને ખોરાક માનવામાં આવે છે. તેથી ખોરાકમાં એકરૂપતા નથી. ખોરાક એ ખોરાક છે, પાણી, હવા, સૂર્યના કિરણો પણ ખોરાક છે. આમ ખોરાકનું ક્ષેત્ર ઘણું વિશાળ છે.

અહીં આહારની માહિતી આપવાનો હેતુ એ છે કે વ્યક્તિએ કેવો આહાર લેવો જોઈએ ? કઈ બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ ? સાધકને તેના આધ્યાત્મિક અભ્યાસમાં કેવા પ્રકારનો ખોરાક મદદરૂપ થશે ? આહાર સંબંધિત કેટલીક મહત્વપૂર્ણ માહિતી નીચે મુજબ છે-

(૧) ભૂખ લાગે ત્યારે જ ખોરાક લેવો જોઈએ.

(૨) જમતી વખતે અડધુ પેટ ખોરાક (ઘન પદાર્થ)થી ભરેલું હોવું જોઈએ. એક ચતુર્થાંશ જગ્યા પાણી માટે અને એક ચતુર્થાંશ જગ્યા હવા માટે રાખવી જોઈએ.

(૩) ખોરાકને સારી રીતે ચાવવો જોઈએ અને પાણી ચૂસકીને પીવું જોઈએ.

(૪) જમતી વખતે મન શાંત હોવું જોઈએ. જો કોઈ કારણસર મનમાં ક્રોધ/અશાંતિ હોય તો સૌપ્રથમ તેને દૂર કરીને જ ભોજન કરવું જોઈએ.

(૫) ફૂડ ટેબલ બનાવવામાં કડક નિયમો લાગુ કરી શકાય નહીં કારણ કે ઉંમર, કામ, ઋતુ, અંગત રસ, ચોક્કસ જગ્યાએ ખોરાકની સામગ્રીની ઉપલબ્ધતા, આધ્યાત્મિક અભ્યાસનું સ્તર, શારીરિક સ્થિતિ અને કુટુંબની સ્થિતિ, માંદગીની સ્થિતિ આ બધા પરિબળો પર આધાર રાખે છે. પરિણામ ખોરાક પર આધાર રાખે છે. તેમ છતાં, માર્ગદર્શન માટે કેટલીક સામાન્ય માહિતી આપવામાં આવી રહી છે, જે સંજોગો અનુસાર બદલી શકાય છે :

(A) **હેમંત ઋતુ** - (૧૬મી નવેમ્બરથી ૧૫મી જાન્યુઆરી સુધી) આ કફ પ્રભુત્વવાળો મોસમ છે. તેથી કફને લગતી વસ્તુઓ ટાળવી જોઈએ.

(B) **શિશિર રિતુ** - (૧૬ જાન્યુઆરીથી ૧૫ માર્ચ સુધી) આ વાત (હવા) પ્રબળ ઋતુ છે. તેથી હવા આધારિત ખોરાક ન લેવો જોઈએ.

(C) **વસંત ઋતુ** (૧૬ માર્ચ થી ૧૫ મે સુધી) આ ઋતુ કફ પ્રબળ છે. તેથી એવો ખોરાક ખાવો જેનાથી કફ ન થાય.

(D) **ઉનાળાની ઋતુમાં** (૧૬મી મેથી ૧૫મી જુલાઈ સુધી) પિત્તયુક્ત ખોરાક ન ખાવો.

(E) **વરસાદની ઋતુ** - (૧૬મી જુલાઈથી ૧૫મી સપ્ટેમ્બર સુધી) આ મોસમ પિત્ત પ્રબળ છે. તેથી, પિત્તરોધક ખોરાક ખાઓ.

(F) **પાનખર** - (૧૬ સપ્ટેમ્બરથી ૧૫ નવેમ્બર) આ ઋતુ પિત્ત પ્રબળ છે. તેથી, પિત્તરોધક ખોરાક ખાઓ.

(૬) સ્વભાવે ત્રણ પ્રકારના લોકો હોય છે. તેમના મતે, ખોરાક પણ ત્રણ પ્રકારનો માનવામાં આવે છે - તામસિક, રાજસિક અને સાત્વિક. ગીતા અનુસાર, સાત્વિક વૃત્તિ ધરાવનાર વ્યક્તિ ભોજનમાં કેવી રીતે રસ લે છે તે નીચે મુજબ છે-

आयुः सत्त्वबलारोग्यसुखप्रीति विवर्धनाः।
रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः ॥ (17/8)

એટલે કે જે ખોરાક આયુષ્ય, બુદ્ધિ, શક્તિ, આરોગ્ય, સુખ અને પ્રેમમાં વધારો કરે છે અને જે રસાળ, મુલાયમ અને સ્થિર છે (ખાદ્ય તત્ત્વ જે શરીરમાં લાંબા સમય સુધી રહે છે), જે સ્વભાવે મનને પ્રિય છે, આવો ખોરાક સાત્વિક પુરૂષને પ્રિય છે.

જો તમારે તમારી જાતને સાત્વિકની ગણતરીમાં રાખવી હોય તો આવો ખોરાક ખાવો. તેથી આવા ખોરાકમાં રસ પેદા કરવો પડશે. તે ખોરાક માત્ર શાકાહારી હોઈ શકે છે. તે પણ યોગ્ય સમયે, યોગ્ય માત્રા અને સારી ગુણવત્તા (પૌષ્ટિક અને સાત્વિક) હોવો જોઈએ. આને યુક્તહાર કહેવામાં આવે છે.

(૭) જમ્યા પછી અડધા કલાક પછી પાણી પીવું જોઈએ. જો તમે ભોજનની શરૂઆતમાં આચમન (હથેળી પર એક ચમચી પાણી નાખીને મોંમાં મુકો) કરશો તો જમતી વખતે એલિમેન્ટરી કેનાલમાં (ગળાથી પેટ સુધી) કોઈ અવરોધ નહીં આવે. તેમ છતાં, જો ઉનાળાની ઋતુ હોય અને તમને ખૂબ તરસ લાગી હોય, તો તમારે અડધો ઘૂંટ પાણી પીવું જોઈએ.

(૮) ભોજન પહેલાં સલાડ લેવું જોઈએ. કાકડી, ટામેટા, કોબીજ, સલાડના પાન, લીલા ધાણા, પાલકના પાન, મૂળા-ગાજર વગેરે ઋતુ પ્રમાણે લેવાથી તથા ભોજનની વચ્ચે અને જમ્યાના અડધા કલાક સુધી પાણી પીવાની જરૂર રહેશે

નહીં.

(૯) ખૂબ ઠંડો અથવા ખૂબ ગરમ ખોરાક અથવા પાણીનું સેવન ન કરો.

(૧૦) દિવસ દરમિયાન પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી લેવાનું ધ્યાન રાખો. 'ઓક' (અંજલી)થી પાણી પીવું વધુ ફાયદાકારક અને સ્વાદિષ્ટ છે.

(૧૧) ઘન ખોરાક લીધા પછી છ કલાક સુધી અને પેય પદાર્થ લીધા પછી ત્રણ કલાક સુધી પાણી સિવાય બીજું કંઈ ન લેવું.

(૧૨) મોસમી ફળો અલગથી ખાઓ, ખોરાક સાથે નહીં.

(૧૩) ઘણા શ્રીમંત લોકો મોસમ વગરનાં ફળો ખાય છે, એ સમયે મોંઘા હોય છે. એ લોકો વધુ પ્રદર્શન અને ઓછા ભૌતિક લાભ ધરાવે છે. જેના કારણે એક તરફ તેમને વધુ પૈસા ચૂકવવા પડે છે તો બીજી તરફ તેમને ઓછી શક્તિ મળે છે.

(૧૪) જ્યુસ કરતાં ફળ ખાવા વધુ ઉપયોગી છે કારણ કે તેનો રસ પેટને પણ સાફ રાખે છે.

(૧૫) દૂધ એ સંપૂર્ણ ખોરાક છે. જેથી, તેને અલગથી લો અને તેને ચૂસકી (સિપ) કરીને પીવો.

(૧૬) તમે કેટલો ખોરાક લો છો તે મહત્વનું નથી. પરંતુ મુખ્ય વસ્તુ એ છે કે તમે કેટલો ખોરાક પચાવો છો.

(૧૭) તમારા શરીરને અનુકૂળ હોય તે વસ્તુઓ પસંદ કરો . એટલા માટે ભગવાને તમને બુદ્ધિ અને વિવેક આપ્યો છે. એ જ ખોરાક ખાઓ.

(૧૮) બંધ કન્ટેનર અથવા પેકેટમાં બનાવેલ ખોરાક ફાયદાકારક સાબિત થતો નથી. ભોજનમાં બ્રેડ, બિસ્કીટ, પેસ્ટ્રી વગેરે જેવી વસ્તુઓ લેવી ઉપયોગી નથી.

(૧૯) ખૂબ મસાલેદાર, તળેલી અને શેકેલી ખાદ્ય વસ્તુઓ હાનિકારક છે.

(૨૦) લીલા શાકભાજીને ધોયા પછી તેને ધીમી આંચ પર ઉકાળીને અને થોડું મીઠું નાખીને ખાવાથી વધુ ફાયદો થાય છે.

(૨૧) ખોરાકના દરેક પાસામાં સ્વચ્છતાનું મહત્વનું સ્થાન છે. તેથી, સ્વચ્છ વાસણો, સ્વચ્છ પાણી, હાથ ધોવાનું અને સ્વચ્છ જગ્યાનું ધ્યાન રાખો.

(૨૨) ઈમાનદારી અને મહેનતથી કમાયેલ ખાદ્ય સામગ્રી હોવી જોઈએ. 'જેવું અન્ન તેવું મન' એ કહેવત ધ્યાનમાં રાખો.

(૨૩) ખોરાકની ગુણવત્તા માત્ર એક પાસું છે. બનાવનારનો ભાવ બીજું પાસું છે. તેથી ખોરાક બનાવતી વખતે અને પીરસતી વખતે શુદ્ધ ભાવ રાખવો શ્રેષ્ઠ અને આરોગ્યપ્રદ છે.

(૨૪) ભોજન કરતા પહેલા જો તમે ભગવાનને થોડી ક્ષણો મૌન રહીને બધી સામગ્રીઓ અર્પણ કરો અને પછી તેનો સ્વીકાર કરો, તો તે ભોજન પ્રસાદ બની જાય છે, જે સુખ આપે છે. સાંજનું ભોજન હળવું હોવું જોઈએ અને સૂર્યાસ્તના એક કલાકની અંદર લેવું જોઈએ.

(૨૫) દિવસ દરમિયાન ખોરાક ખાધા પછી થોડો સમય આરામ કરવો ફાયદાકારક છે. ૮ શ્વાસો સુધી સીધા સૂઈ જાઓ, ૩૨ શ્વાસો માટે જમણી બાજુએ અને ૬૪ શ્વાસો માટે ડાબી બાજુએ સૂઈ જાઓ. આ સિવાય તમે વજ્રાસનમાં પણ બેસી શકો છો. રાત્રિભોજન કર્યા પછી પણ થોડી વાર વજ્રાસનમાં બેસી શકો અથવા થોડું ચાલવું પણ ફાયદાકારક છે.

(૨૬) જમ્યા પછી લઘુ શંકા (પેસાબ કરવા) માટે જવુ જોઈએ.

(૨૭) સીધા બેસીને ખોરાક લો. આગળ ઝૂકીને ખાવું સારું નથી.

(૨૮) સાધકના ભોજનનો હેતુ જીવન ટકાવી રાખવાનો છે, સ્વાદ માટે નહીં. સ્વાદિષ્ટ ખોરાક વધુ પડતો ખાવાનો ભય રહે છે, જે હાનિકારક છે. એક સિદ્ધાંત યાદ રાખો - થોડું-થોડું ખાવાથી તમે લાંબા સમય સુધી ખાતા રહેશો, વધારે ખાવાથી તમે ઓછા દિવસો સુધી ખાતા રહેશો અને શરીરમાં રોગો વધશે.

(૨૯) સામાન્ય સ્વાસ્થ્ય ધરાવતી વ્યક્તિ માટે અહીં કેટલાક સૂચનો આપવામાં આવી રહ્યા છે , તે તેના સ્વભાવ , દિનચર્યા , ક્ષમતા વગેરે પ્રમાણે તેમાં ફેરફાર કરી શકે છે .

- સાધના પછી દૂધ કે ફળો, 'મીઠા ફળો' જ દૂધ સાથે લઈ શકાય.
- ભોજનમાં પહેલા સલાડ, પછી લીલા શાકભાજી કે કઠોળ, રોટલી કે ભાત સાથે ખાઓ.
- જરૂરિયાત મુજબ ઘી/માખણનો ઉપયોગ કરો. તેથી, દિવસમાં એકવાર ફળો, એક વાર દૂધ અને ઘન ખોરાક બે વાર લો. શાકભાજી અને કઠોળ બદલી બદલીને લો.

૩૦) એક જ સમયે વિવિધ પ્રકારની વાનગીઓ હોવી સારી નથી. ૪ શાકભાજી, ૩ કઠોળ, ૪ પ્રકારની મીઠી વસ્તુઓ, ૨ ચટણી અને ૩ પ્રકારના અથાણાં ખાવાથી પાચનક્રિયા બગડે છે. કારણ એ છે કે એક સમયે એક જ પ્રકારનો ખોરાક ખાવાથી સ્વાદુપિંડ અને લીવરનો રસ ખોરાકને પચાવવા પેટમાં આવે છે. અન્ય વસ્તુઓ ખાવાથી અન્ય પ્રકારના રસ ઉત્પન્ન થાય છે. જો આ પ્રક્રિયા થોડો સમય ચાલુ રહે તો પાચનતંત્ર સંપૂર્ણ રીતે ખરાબ થઈ જાય છે. તેથી ભોજનમાં એક શાક કે એક કઠોળ લેવાનું વધુ ઉપયોગી છે.

રોગ અનુસાર યોગ

કોઈ પણ રોગ દૂર કરવા માટે નીચેનાં આસનો કરો ત્યારે કોઈ નિષ્ણાતના માર્ગદર્શન અને હાજરીમાં કરવાં.

૧. **આંતરડાંના રોગઃ** ઉષ્ટ્રાસન, ધનુરાસન, મત્સ્યેન્દ્રાસન, પવનમુક્તાસન, વજ્રાસન, ઉત્તાનપાદાસન, સૂર્યનમસ્કાર.

૨. **એસિડિટીઃ** હલાસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન, ધનુરાસન, કુંજરક્રિયા, જાનુશિરાસન, પવનમુક્તાસન, પાદાંગુષ્ઠાસન, અગ્નિસાર ક્રિયા (પ્રાણયામ).

૩. **એપેન્ડિક્સઃ** પશ્ચિમોત્તાનાસન, જાનુશિરાસન, મત્સ્યાસન, પાદોત્તાન, કોણાસન.

૪. **અનિદ્રાઃ** પશ્ચિમોત્તાનાસન, ભુજંગાસન, સર્વાંગાસન, શવાસન, સૂર્યનમસ્કાર.

૫. **અજીર્ણઃ** ત્રિકોણસન, વજ્રાસન, ઉષ્ટ્રાસન, સર્પાસન, ભુજંગાસન, મત્સયેન્દ્રાસન, શલભાસન.

૬. **આંખોના રોગોઃ** મત્સ્યાસન, વજ્રાસન, ધનુરાસન, હલાસન, સર્વાંગાસન, નેત્રસુરક્ષા ક્રિયાઓ.

૭. **ભગન્દરઃ** ત્રિકોણાસન, નાવાસન, જાનુશિરાસન, ધનુરાસન, ઉષ્ટ્રાસન, મૂલબંધ, સર્વાંગાસન.

૮. **ચર્મરોગઃ** ઉષ્ટ્રાસન, સૂર્યનમસ્કાર.

૯. **ડાયાબિટીસઃ** મંડૂકાસન, સર્વાંગસન, હલાસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન, મત્સ્યાસન, ધનુરાસન, મત્સ્યેન્દ્રાસન, વક્રાસન, સૂર્યનમસ્કાર.

૧૦. **દમઃ** હલાસન, ઉષ્ટ્રાસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન, મત્સ્યાસન, સર્વાંગાસન, મત્સ્યેન્દ્રાસન.

૧૧. **ગર્ભાશયના રોગોઃ** ઊર્ધ્વ પદ્માસન, ધનુરાસન, શલભાસન.

૧૨. **કબજિયાતઃ** ધનુરાસન, તોલાંગુલાસન, જાનુશિરાસન, હલાસન, મયૂરાસન, મત્સ્યાસન, પાદહસ્તાસન.

૧૩. **કરોડરજ્જુના રોગોઃ** ઉત્કટાસન, ભુજંગાસન, વક્રાસન, તોલાગુલાસન,

૧૪. **ખીલઃ** સર્વાંગાસન, સૂર્યનમસ્કાર, મત્સ્યાસન.

૧૫. **માસિક ધર્મઃ** ધનુરાસન, ભુજંગાસન,

૧૬. **પથરીઃ** ધનુરાસન, મત્સ્યેન્દ્રાસન, મત્સ્યાસન, ઊર્ધ્વ પદ્માસન, તોલાંગુલાસન, વજ્રાસન.

૧૭. **પાયોરિયાઃ** સર્વાંગાસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન, મત્સ્યાસન

૧૮. **પેશાબના રોગઃ** પશ્ચિમોત્તાનાસન, જાનુશિરાસાન.

૧૯. **પગના રોગઃ** બંધ પદ્માસન, પદ્માસન, ઉત્કટાસન, આકર્ણ ધનુરાસન, તોલાંગુલાસન.

૨૦. **સાયટિકાઃ** ધનુરાસન, ઉત્કટાસન, શલભાસન.

૨૧. **સારણગાંઠ (હર્નિયા):** પશ્ચિમોત્તાનાસન, સર્વાંગાસન, ગોમુખાસન, ઊર્ધ્વ પદ્માસન, સુખવજ્રાસન.

૨૨. **સોરાયસિસઃ** સર્વાંગાસન.

૨૩. **ટી.બી. (ક્ષય):** પશ્ચિમોત્તાનાસન, મત્સ્યાસન, સર્વાંગાસન, તોલાગુલાસન.

૨૪. **સ્તનના રોગોઃ** કુક્કુટાસન.

૨૫. **સ્લિપ ડિસ્કઃ** ભુજંગાસન.

૨૬. **વૃષણવૃદ્ધિઃ** ગરૂડાસન, ઊર્ધ્વ પદ્માસન.

૨૭. **કિડનીઃ** ભુજંગાસન, શલભાસન.

૨૮. **પેચોટીઃ** પગના અંગુઠો પકડીને ખેંચવું, હસ્તપાદોત્તાનાસન (નૌકાસન), પાદોત્તાનાસન, ધનુરાસન.

૨૯. **ખાસી (ઉધરસ):** જાનુશિરાસન, કોણાસન, ભુજંગાસન, શલભાસન, તાડાસન, ભસ્ત્રિકા અને કપાલભાતી

૩૦. **મોટાપા (ઓબેસીટી):** સૂર્યનમસ્કાર, કટીચક્રાસન, જાનુશિરાસન, કોણાસન, નાવાસન, સર્પાસન, અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન, વજ્રાસન, પાદોત્તાનસાન, સર્વાંગાસન/ હલાસન, ઉડ્ડિયાનબંધ, ભસ્ત્રિકા, નાડી શોધન, ચક્કીસંચાલન, ત્રિયકતાડાસન, સ્થિતકોણાસન.

૩૧. **ગઠિયો વાઃ** તાડાસન, નાવાસન, કોણાસાન, ભુજંગાસન, શલભાસન, પાદોત્તાનાસન, પવનમુક્તાસન, હલાસન, મત્સ્યાસન, ગોમુખાસન.

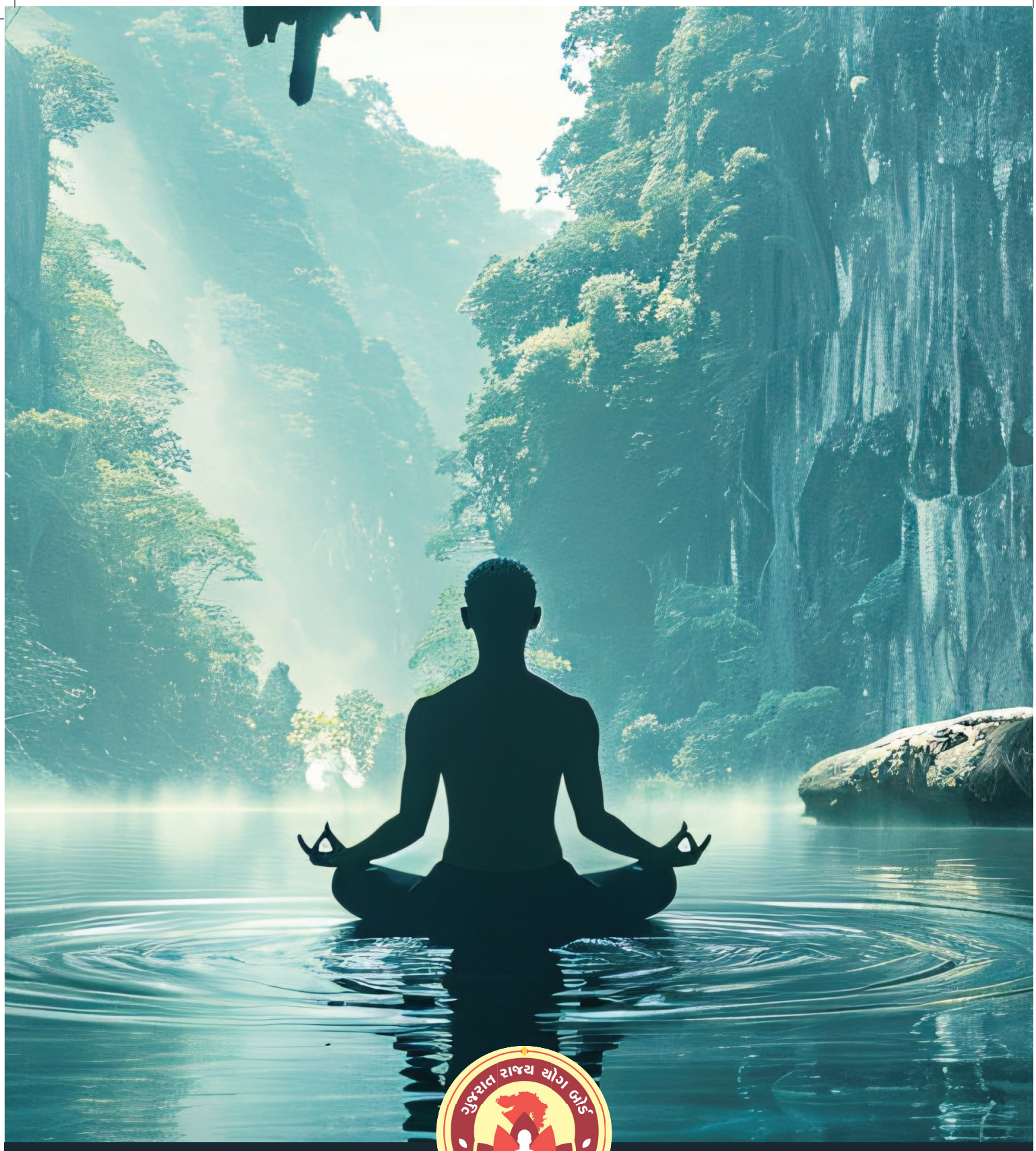
૩૨. **હાઇ બીપીઃ** તાડાસન, વજ્રાસન, સુખવજ્રાસન, શશાંકાસન, શિથિલાસન (જમણી બાજુ), પવનમુક્તાસન, મત્સ્યાસન, ચંદ્રભેદી પ્રાણાયામ, શીતલી પ્રાણાયામ, ધ્યાન.

૩૩. **લો બીપીઃ** પદમાસન, તાડાસન, વજ્રાસન, શિથિલાસન (ડાબી બાજુ), પાદોત્તાનાસન, મકરાસન, કપાલભાતી, સૂર્યભેદી પ્રાણાયામ શ્વાસ રોક્યા વગર.

૩૪. **ગળાના રોગોઃ** તાડાસન, કોણાસન, ઉષ્ટ્રાસન, સુખવજ્રાસન, ભુજંગાસન, શલભાસન, સર્વાંગાસન, મત્સ્યાસન, સિંહાસન.

૩૫. **માથાનો દુઃખાવોઃ** ત્રિકોણાસન, નાવાસન, જાનુશિરાસન, કોણાસન, ભૂજંગાસન, શલભાસન, પાદોત્તાનાસન, મકરાસન, કપાલભાતી પ્રાણાયામ.

૩૬. **પિત્તાશયની પથરીઃ** ત્રિકોણાસન, જાનુશિરાસન, કોણાસન, યોગમુદ્રાસન, આકર્ણધનુરાસન, અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન, ભૂજંગાસન, શલભાસન, પાદોત્તાનાસન, મકરાસન.



ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમત-ગમત યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ, ગુજરાત રાજ્ય અંતર્ગત)

ઇ-વીંગ, ચોથો માળ, બ્લોક નં. ૩ કર્મયોગી ભવન સેક્ટર ૧૦એ, ગાંધીનગર - ૩૮૨૦૧૦