



ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત)

કોમન યોગ પ્રોટોકૉલ



Yoga for Harmony & Peace
આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ

ધ્યાન

ધ્યાન એ અવિરત નિહિદ્યાસન છે.

રીત :

- કોઈ પણ ધ્યાનાત્મક આસનમાં બેસો.
- કરોડરજજુને આરામથી એકદમ સીધી રાખો.
- ધ્યાનમુદ્રા અથવા જ્ઞાનમુદ્રા ધારણ કરો.
- માથાને સીધું રાખીને આંખો કોમલતાથી બંધ કરીને બેસો.
- એકાગ્રતા કેળવવાની જરૂર નથી, માત્ર તમારી ભ્રમરોની વચ્ચે હળવું ધ્યાન ધરો અને શાસોરછ્યાસ પ્રત્યે જગૃત રહો.
- તમારા બધા જ વિચારો દૂર કરો અને માત્ર કોઈ એક શુદ્ધ વિચાર ધારણ કરી ધ્યાન ધરો.
- નવા અભ્યાસું માટે, ધ્યાન દરમિયાન મધુરધ્યાનાત્મક સંગીત વગાડવું જોઈએ.
- જેટલો વધુ સમય રહી શકો તેટલું રહેવાનો પ્રયત્ન કરો.

ફ્રાયદા :

- ધ્યાન એ યોગનો સૌથી મહિંટયનો ભાગ છે.
- ધ્યાન અભ્યાસુને નકારાત્મક લાગણીઓ, જેવી કે ભય, ગુર્સો, અસ્વર્થતા, તનાવ દૂર કરવામાં તેમ જ 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 આભાના સાક્ષાત્કાર તરફ લઈ જાય છે.



કોમન યોગ

પ્રોટોકોલ

: સંપાદક :

શ્રી શીશપાલ શોભારામ રાજપુત
ચેરમેન શ્રી,
ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

: સહ સંપાદક :

શ્રી અનિલ દુર્ગાપ્રસાદ ત્રિવેદી

: ડિગ્રીન :

એટ ધીસ ટાઇમ

www.atthistime.in

: મુખ રિડીગ :

શ્રી અનિલ દુર્ગાપ્રસાદ ત્રિવેદી

: અદ્યતન આવૃત્તિ :

વર્ષ ૨૦૨૫

: કિંમત :

નિઃશુલ્ક

: પત્ર-વ્યવહારનું સરનામું :



ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ
ઇ-વીગા, યોથો માળ,
બ્લોક નં.૩,
કર્મયોગી ભવન
સેક્ટર ૧૦એ,
ગાંધીનગર – ૩૮૨૦૧૦

અનુક્રમણિકા

૧ પ્રસ્તાવના	૧
૨ સંદેશ	૨
૩ યોગ એટલે શું ?	૪
૪ યોગની પરંપરાગત પ્રણાલીઓ	૫
૫ આરોગ્ય અને સુખાકારી માટે યોગ પ્રણાલીઓ	૫
૬ પ્રાર્થના	૬
૭ સૂક્ષ્મકિયાઓ	૭
૮ ઉભાં ઉભાં કરવાનાં આસનો	૧૩
૯ બેસીને કરવાનાં આસનો	૧૮
૧૦ પેટ પર ઊંઘા સુધને કરવાનાં આસનો	૨૫
૧૧ પીઠ પર સુધને કરવાનાં આસનો	૨૮
૧૨ પ્રાણાયામ	૩૩
૧૩ દ્યાન	૩૬
૧૪ યોગ વર્ગ સંકલ્પ	૩૮
૧૫ પ્રાર્થના	૩૮
૧૬ યોગ અભ્યાસ માટે સૂચનો	૩૯
૧૭ ચુક્તાહાર (યોગ-આયુર્વેદ અને નેચરોપેથી)	૪૦
૧૮ કો-ઓર્ડિનેટરની યાદી	૪૨



પ્રસ્તાવના

તારીખ ૨૭ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૪ના રોજ સંયુક્ત રાષ્ટ્રસંદ્યની દિન્મી સામાન્ય સભાને સંબોધિત કરતી વખતે ભારતના માનનીય પ્રધાનમંત્રીશ્રી નરેન્દ્ર મોદીએ વિશ્વસમુદાયને એક આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ અપનાવવા માટે વિનંતી કરી.

૧૧ ડિસેમ્બર, ૨૦૧૪ના રોજ ૧૦૮ સદરસ્યોવાળી યુ.એન.જી.એ.એ આ દરખાસ્તને સર્વસંમતિ દ્વારા ૧૭૭ અપૂર્વ સહસ્પોન્સર દેશો સાથે મંજૂર કરી ૨૧ જૂનને “આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ” તરીકે સ્થાપિત કરવા હરાવ કર્યો. તેના હરાવમાં યુ.એન.જી.એ.એ સ્વીકાર્યુ કે યોગ આરોગ્ય અને સુખાકારી માટે એક સાક્ષ્યવાદી અભિગમ પૂરો પાડે છે તથા વિશ્વવસ્તીનાં તમામ પહેલુંઓમાં સંવાદિતતા લાવે છે, માટે જ રોગનિવારણ, આરોગ્યવર્ધન તથા જીવનશૈલી સંબંધિત વિકૃતિઓના સંચાલનમાં મદદરૂપ થાય છે. આ પુરિતકાનો હેતુ યોગ અને યોગ અભ્યાસુઓને ઝાંખી આપવાનો છે, જેથી લોકો વ્યક્તિગત તથા સામુદ્રાયિક વ્યાપક આરોગ્ય તરફ અભિમુખ થાય.

ખુલ જ ટુંકા સમયમાં પુરિતકાની અદ્યતન આવૃત્તિ બહાર પાડવાની જરૂરીયાત ઉભી થયેલ છે. એ જ આ પુરિતકનું મહિંત્વ દર્શાવે છે. આ પુરિતક યોગના અભ્યાસુઓને સુંદર પ્રેરણા આપશે. તેવો વિશ્વાસ વ્યક્ત કરતાં હર્ષ અનુભવીએ છીએ.

- સંપાદક





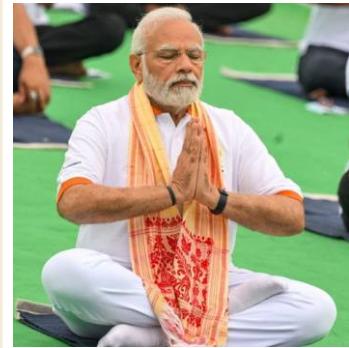
સંદર્ભ

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

- શ્રી નરેન્દ્ર મોદી

માનનીય પ્રદાનમંત્રીશ્રી

સત્ર દિનમા યુનાઇટેડ નેશન્સ જનરલ એસેમ્બલી
તારીખ ૨૭ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૪



સંદર્ભ



યોગ શાંદ એટલે જોડવું, આજે યોગના માદ્યમથી વિશ્વના અનેક દેશોના, અનેક જાતિના લોકો જોડાઈ રહ્યાં છે. યોગ બોર્ડની સ્થાપના કરવાનો એ જ હેતુ છે, યોગની તાતીમ આપનાર ટ્રેનર તેચાર કરવા, જેથી જ્યારે પણ યોગ શીખવાની કોઈ દરછા ધરાવે તો નજુકમાં જ યોગ ટ્રેનર મળી રહે. થોડાં સમય પહેલાં જ કોરોના જેવી મહામારી સામે વિશ્વમાં સૌ જાત્યાં છે અને આ કપરા કાળમાં સ્વારસ્ય પત્યેની જાગૃતિ વધી અને એમાં ચ યોગ, પ્રાણાચામ જેવી જીવનશૈલી વધુ ને વધુ ઉપયોગી છે, તેવું લોકોએ સ્વીકાર્ય છે.

- શ્રી ભૂપેન્દ્ર પટેલ

માનનીય મુખ્યમંત્રી - ગુજરાત



સંદેશ

યોગાસનને તો હવે ગુજરાતમાં એક સ્પોર્ટ્સ તરીકેની માન્યતા આપવામાં આવી છે. ખેલમહાકુંભમાં ૭૮,૦૦૦થી વધુ ગુજરાતીઓએ યોગની આ રમતમાં ઉત્સાહપૂર્વક ભાગ લીધો હતાં. આપણાં સ્વભાવિત હાર્દિક મુવમેન્ટથી ચુવાઓમાં જોશનો સંચાર કર્યો છે અને યોગ પ્રત્યેની ચેતના દ્વારા સ્વરથ ભારતનું નિમર્ણિણ થશે એ નિશ્ચિન્તા છે.



- શ્રી હર્ષ સંઘવી

માનનીય રાજ્યકક્ષાના મંગીશ્રી રમત ગમત અને ચુવા સેવા (સ્વતંત્ર હવાલો), સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ (રાજ્યકક્ષા)



સંદેશ

યોગના માદ્યમથી શારીરિક, માનસિક, ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક ઉક્ખતિના આ રસ્તાએ મને પ્રેરિત કર્યો, કારણ કે યોગાભ્યાસ કર્યા પછી આ બદ્યું જ મેં વ્યક્તિગત જીવનમાં અનુભવ્યું છે. યોગઅધિક સ્વામી રામદેવજી મહારાજાના “યોગી બનનું જીવનની સૌથી મોટી સફળતા છે, તથા યોગી બનાવવા તે જીવનમાં સૌથી મોટું સેવાકીય પુણ્યકાર્ય છે.” આ શબ્દોએ મારા જીવનની દિશા બદલી નાખી અને મેં મારા જીવનને યોગના પ્રયારકાર્ય માટે સમર્પિત કર્યું.

માનનીય પ્રધાનમંડી શ્રીશ્રીના પ્રયત્નોથી ૨૧ જૂનને ‘અંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ’ તરીકે વિશ્વમાં સ્થાપિત થયો. હવે સમગ્ર વિશ્વ માનનીય પ્રધાનમંડી શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીના દીર્ઘદ્રષ્ટા નેતૃત્વને લીધે યોગની નિશ્ચામાં છે, આ કાર્ય થકી હું

તેમના પ્રબળ નેતૃત્વથી હંમેશાં પ્રેરણા મેળવું છું. યોગના માદ્યમથી પ્રેરણાત્મક વિચારો તથા વક્તવ્યો દ્વારા ગુજરાતની પ્રજામાં ભાઈચારો, સામાજિક એક્ટાતા, રાષ્ટ્રભાવના, સ્વરણતા અને પર્યાવરણની જાળવણી જેવા વિષયો પ્રત્યે લોકજાગૃતિથી રાજ્ય અને દેશની પ્રગતિ થશે.

- યોગસેવક શ્રી શીશપાલ શોભારામ રાજપુત
ચેરમેન, ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ



યોગ એટલે રું?

યોગ મૂળભૂત રીતે એક આધ્યાત્મિક શાખા છે. જે એક અત્યંત સ્કુદમ 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” શાદ્દ સંસ્કૃત મૂળ ‘ચુજ’ ધાતુમાંથી મળે છે. જેનો અર્થ જોડવું, બાંધવું, કે સંગઠિત કરવું થાય છે. યોગ-શાસ્ત્રો અનુસાર યોગના અભ્યાસ દ્વારા વ્યક્તિગત ચેતનાનું સર્વ વ્યાપક ચૈતન્ય સાથે સંભિલન થાય છે. આધુનિક પૈણ્ડાનિકો અનુસાર ભ્રહાંડમાં રહેલી દરેક વસ્તુ એક જ આકાશ પરિમાણની અભિવ્યક્તિ છે. જે વ્યક્તિ આ અસ્તિત્વ એકચનો અનુભવ કરે છે, તે “યોગમાં છે” અને યોગી કહેવાય છે. જેને સ્વતંત્રતાની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી લીધી છે. જે સ્થિતિને મુક્તિ, નિર્વાણ, કેવળ્ય અથવા મોક્ષ કહે છે.

“યોગ” આંતરિક વિજ્ઞાન પણ છે. જેમાં એવી વિભિન્ન પદ્ધતિઓનો સમાવેશ થાય છે. જેના દ્વારા મનુષ્ય શરીર અને મન વચ્ચે એકચ 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.





યોગની પરંપરાગત પ્રણાલીઓ

યોગનાં વિવિધ દર્શનો, પરંપરાઓ, વંશપરંપરાઓ અને ગુરુ-શિષ્ય પરંપરાઓ દ્વારા વિવિધ શાખાઓ ઉદ્ભવી. આમાં જ્ઞાનયોગ, ભક્તિયોગ, કર્મયોગ, પાતંજલયોગ, કુંડલિનીયોગ, હંથયોગ, ધ્યાનયોગ, મંત્રયોગ, લયયોગ, રાજયોગ, જૈનયોગ, તથા બૌધ્ધયોગ 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, ઘટકર્મા, ચુક્તાહાર, મંત્ર-જપ, ચુક્તા-કર્મ ઇલ્યાદિનો સમાવેશ થાય છે.

યથે અંકૃતો છે અને નિયમો અનુસરણો છે. આને આગળના યોગભ્યાસ માટેની પૂર્વશરતો માનવામાં આવે છે, આસનો શરીર તથા મનની સ્થિરતા લાવવામાં સર્મર્ય છે, આસનોમાં વિવિધ મજો-શારીરિક આંકૃતિકો ધારણ કરવાનો સમાવેશ થાય છે અને તેઓ વ્યક્તિને એક શારીરિક સ્થિતિને (પોતાના માળખાકીય અસ્તિત્વની સ્થાયી સમાનતા) નોંધાપત્ર સમય સુધી ટકાવી રાખવા સક્ષમ બનાવે છે.

પ્રાણાયામોમાં પોતાના આસનની સમાનતા કેળવી અને પછી પોતાના અસ્તિત્વ મહિત્પણૂં આધાર તરીકે શાસોરછ્યાસના ર્યેચિષ્ક નિયમનનો સમાવેશ થાય છે તથા મન ઉપર નિયંત્રણ કરવામાં સહાયતા કરે છે. આ માટે શરીરાતના તખકાઓમાં નાક, મુખ અને અન્ય શારીરિક કિયા અંતરિક તથા શાસોરછ્યાસની સમાનતા કેળવવામાં આવે છે, પછી આ તથયામાં નિયંત્રિત તથા અંકૃતિત શાસ દ્વારા ફેરફાર કરવામાં આવે છે, જેથી શારીરિક વિસ્તારનું ભરવું (પૂરક), ભરેલી અવસ્થામાં રહેવું (કુંભક) તથા ખાલી થવું (રેયક) એવું ભાન નિયંત્રિત, અંકૃતિત અને વિનિયમિત શાસ છોડવા દરમ્યાન થાય છે. પ્રત્યાહાર એટલે બાહ્ય વસ્તુઓ સાથે સંકળાતી પોતાની ફાનિન્ડ્રોમાંથી ચેતનાનું વિયોજન, ધારણા

એટલે એક વ્યાપક ધ્યાન ક્ષેત્ર (શરીર તથા મનની અંદર) જેને સામન્ય રીતે એકાગ્રતા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. ધ્યાન એટલે શરીર તથા મનમાં કેન્દ્રિત એકાગ્રતા અને સમાધિ (સમન્વય, એકીકરણ)

બંધ અને મુદ્રાઓ પ્રાણાયામ સાથે સંકળાયેલી પ્રણાલીઓ છે. તેને ઉચ્ચ યોગભ્યાસ તરીકે જોવામાં આવે છે, જેના મુખ્યાત્મે શાસોરછ્યાસના 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 ઘટકર્માં એ શુદ્ધિકરણ પ્રક્રિયાઓ છે. તથીની પ્રકારની છે એને શરીરમાં એકઠાં/જમાં વિષ દ્વારાને બહાર કાટવામાં મદદ કરે છે. ચુક્તાહાર, તંદુરસ્ત જીવન માટે યોગ ખોરાક તથા આહાર સંબંધિત ટેવોની હિમાયત કરે છે.





કર્મન યોગ પ્રોટોકોલ

અંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ

૬



પ્રાર્થના

કોઇપણ ધ્યાનાત્મક આસનમાં નમસ્કાર મુદ્રા
અથવા જ્ઞાન મુદ્રામાં પ્રાર્થના પૂર્ણ કરવી.



ॐ સંગચ્છધ્વં સંવદ્ધ્વં
સં વો મનાંસિ જાનતામ् ।
દેવા ભાગં યથા પૂર્વે
સર્જાનાના ઉપાસતે ॥



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

કર્મન યોગ પ્રોટોકોલ





શિથિલીકરણ અભ્યાસ હેતુ આસન: ગ્રીવા ચાલન

શરીરાની પહેલા યોગાભ્યાસ સંબંધિત સાવધાની

01

આગળ અને પાછળ ઝૂકાવવું

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

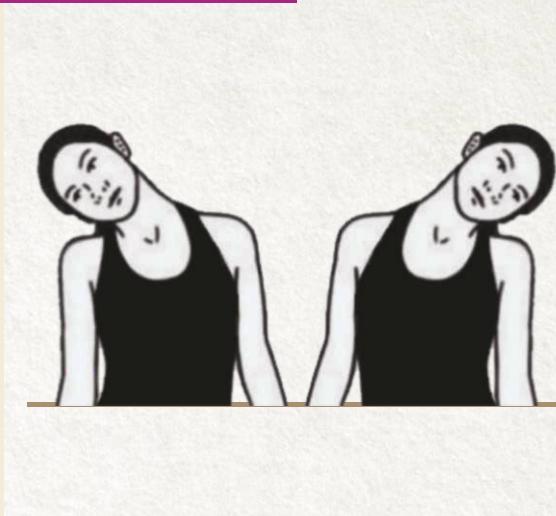




02

જમણી અને ડાબી બાજુ નમાવવું

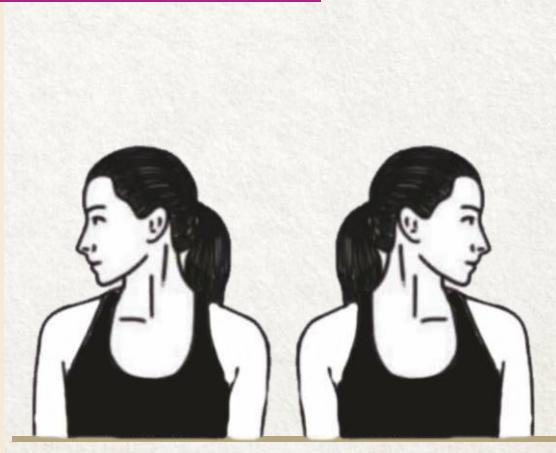
- રેચક કરતાં, માથું જમણી બાજુ ધીરે-ધીરે નમાવી કાનને ખભા સાથે સ્પર્શ કરો, યાદ રહે કે ખભા ઊઠવા ન જોઈએ.
- પૂરક કરતાં, માથું સામાન્ય સ્થિતિમાં લાવો, રેચક કરતાં, માથું ડાબી બાજુ ધીરે-ધીરે નમાવવું.
- પૂરક કરતાં, માથું સામાન્ય સ્થિતિમાં લાવો.
- આ એક ક્રમ (રાઉન્ડ) થયો, હજુ બે (2) ક્રમ અન્યાસ કરવો.



03

જમણી અને ડાબી બાજુ જોવું

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





04

ઘૂમાવવું

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

સૂચના

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

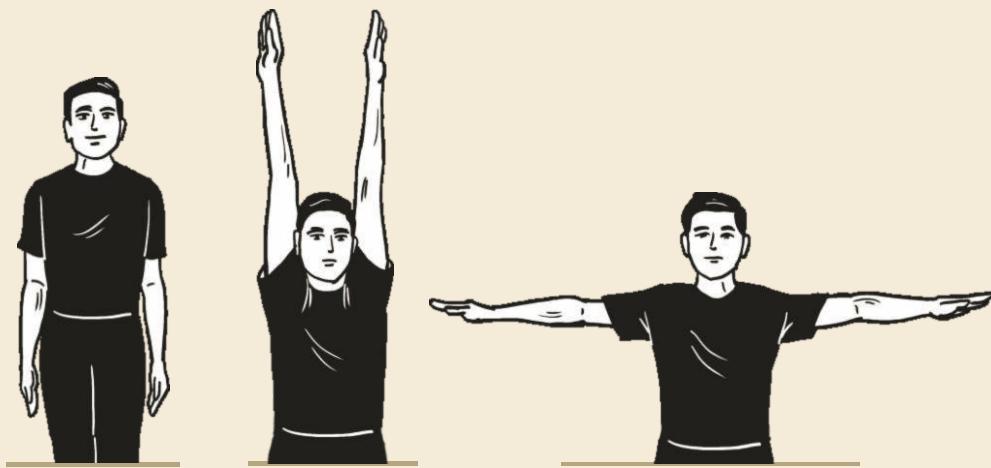




05

ખલાની કિયા

2A ખલા સંચાલિત પ્રથમ ચરણ સ્કર્ધનું ખેંચાએ



2B દ્વિતીય ચરણ: સ્કર્ધ ચક (સ્કર્ધ ચાલન)



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



૦૬

કમરની સૂક્ષ્મ ક્રિયા

- બંને પગ વચ્ચે 1-2 ફૂટ જટેલું અંતર રાખો.
- બંને હાથ ખલાને સમાંતર સીધા ગોઠવો. હથેળી સામસામે રાખવી.
- રેચક કરતાં, શરીરને ડાબી બાજુ ધૂમાવો, જમણી હથેળી ડાબા ખલા પર અને ડાબો હાથ પાછળથી ધૂમાવીને રાખવો.
- પૂરક કરતાં પાછા મૂળ સ્થિતિમાં આવો.
- રેચક કરતાં, શરીરને જમણી બાજુ ધૂમાવો, ડાબી હથેળી જમણા ખલા પર રાખવી અને જમણો હાથ જમણી તરફ પાછળ લઇ જવો.
- એક કમ (રાઉન્ડ) થયો; હજુ બે (૨) કમ અણ્યાસ કરવો.

સૂચના

સૂચના

- શ્વસન ધીરેથી કરવું.
- હૃદયના દર્દીઓ ધ્યાન રાખીને કરવું.
- લાંબા સમયથી પીઠની પીડા અને કમરના મણાકા તથા કમરના મણાકાની ગાદીની તકલીફ ધરાવતી વ્યક્તિઓને કરવું.
- પેટની કોઈ પણ શાસ્ત્રક્રિયા પછી અને બહેનોએ માસિક ધર્મ દરમિયાન ન કરવું.

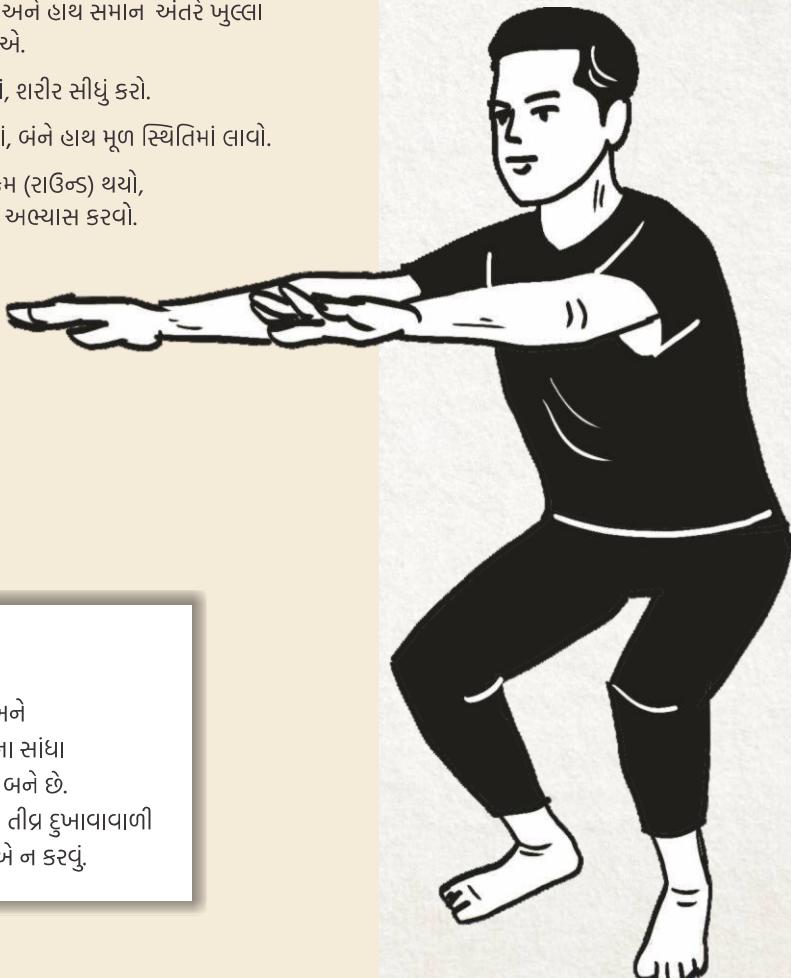




07

ધૂંટણાની સૂક્ષ્મ કિયા

- પૂરક કરતાં, બંને હાથ ખખાને સમાંતર ઊંચા કરો, હથેળી જમીન (નીચેની) તરફ રાખો.
- રેચક કરતાં ધૂંટણમાંથી પગ વાળી થોડું નીચે બેસો. પગ અને હાથ સમાન અંતરે ખુલ્લા હોવા જોઈએ.
- પૂરક કરતાં, શરીર સીધું કરો.
- રેચક કરતાં, બંને હાથ મૂળ સ્થિતિમાં લાવો.
- આ એક ક્રમ (રાઉન્ડ) થયો,
બે (૨) ક્રમ અભ્યાસ કરવો.



સૂચના

- ધૂંટણ અને
સાથળના સાંધા
મજબૂત બને છે.
- સાંધાના તીવ્ર દુખાવાવાળી
વ્યક્તિઓ ન કરશું.



ઉભાં ઉભાં કરવાનાં આસનો

08

તાડાસન

- સૌપ્રથમ સમસ્થિતિમાં ઉભા રહો. (બંને પગ પર સમાન વજન રાખવું)
- ત્યારબાદ, બંને હાથને ખબા સમાંતર સામે તરક ઉઠાવો અને બંને હાથની આંગળીઓને ઈંટર લોક કરો.
- હાથની હથેળી બહાર તરક કરી ઉપરની તરક બંને હાથને ઉઠાવો.
- બંને પગની એડીને પણ ઉઠાવી, થોડીક ક્ષણ માટે રોકાઈ રહો.
- ત્યારબાદ, બંને હાથને નીચે તરક લાવી મૂળ સ્થિતિમાં આવવું.

કાયદા

- કિશોરાવસ્થામાં ઊંચાઈ વધારવામાં આ આસન ઉપયોગી બને છે.
- ખલા, ધૂટી અને પગના પંજાઓ મજબૂત બને છે.
- કેકસાની કાર્યશક્તિ વધે છે અને છાતીનો વિકાસ થાય છે.
- કરોડની ચેતાઓ સતેજ બને છે અને સાયટિકા (રાંડ્રણ)ના દર્દમાં રાહત મળે છે તથા એકાગ્રતા વધે છે.

સૂચના

હૃદયની તીવ્ર સમસ્યા, વેરીકોસ વેઇન, નીચા રક્તચાપ અને વર્ટ્ઝોની સમસ્યા ધરાવતી વ્યક્તિઓએ ન કરવું.





09

પૃક્ષાસન

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

કાયદા

- પગ મજબૂત બને છે.
- ખબા, ઘૂંટી અને ઘૂંટણાની સખતાઈ દૂર થાય છે.
- થાક ઝડપથી દૂર થાય છે.
- પગનો તથા સાધાનો દુઃખાવો દૂર થાય છે.
- સમતોલન અને સ્થિરતા કેળવાય છે.



સૂચના

સાંધાના દુઃખાવા, વર્ટિગો અને મેદસ્વીતા ધરાવતી વ્યક્તિએ ન કરવું.



10

પાદ હસ્તાસન

- બંને પગના પંજા ભેગા રાખીને સીધા ઊભા રહો.
- પૂરક કરતાં-કરતાં બંને હાથને મસ્તક પર સીધા ઊચા કરો.
- રેખક કરતાં-કરતાં કમરમાંથી આગળ ઝૂકી બંને હાથ વડે જે તે પગની બાજુમાં હથેળી જમીન પર રાખો. પગ ઘૂંઠણમાંથી વળે નહીં તેની કાળજી રાખો. પૂરક કરતાં, મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવો.

કાયદા

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

સૂચના

હૃદય-કમરના દુખાવા, પેટના આંતરિક સોજા, હન્દિના, અસ્ટર (ચાંદા), મધુપ્રમેહના કારણે થતા નેત્રરોગ, અપસ્માર (ખેંચ), વર્ટિગો, કરોડરજજુના સાંધાના દુખાવામાં અને ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ન કરવું.





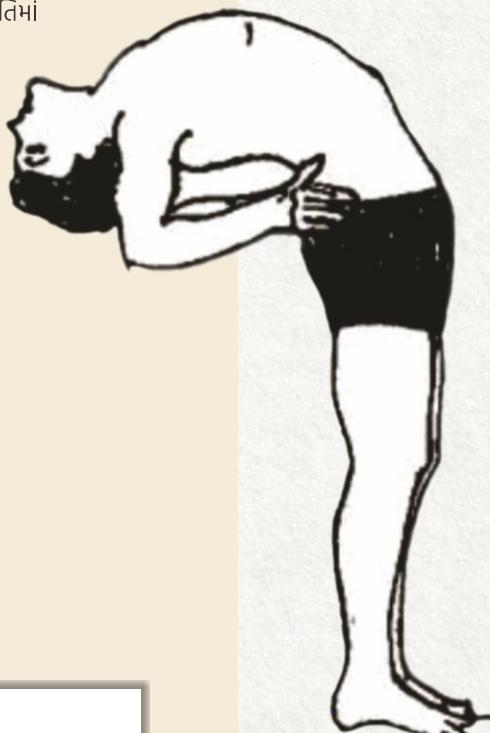
11

અર્ધચકાસન

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

ફાયદા

- હાથ-પગ, આખું શરીર અને ખાસ કરીને પીઠ મજબૂત બને છે.
- કરોડરજુ સ્થિતિસ્થાપક બને છે અને તેની ચેતાઓ સતેજ બને છે.
- છાતીનો વિકાસ થાય છે અને ફેક્સાં શક્તિ સંપણ્ણ બને છે. પેટ અને પેઢુના તમામ અવયવોની કાર્યશક્તિ વધે છે.
- બલિકારહિત ગ્રંથિઓ પણ ઉતોજિત થાય છે.



સૂચના

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



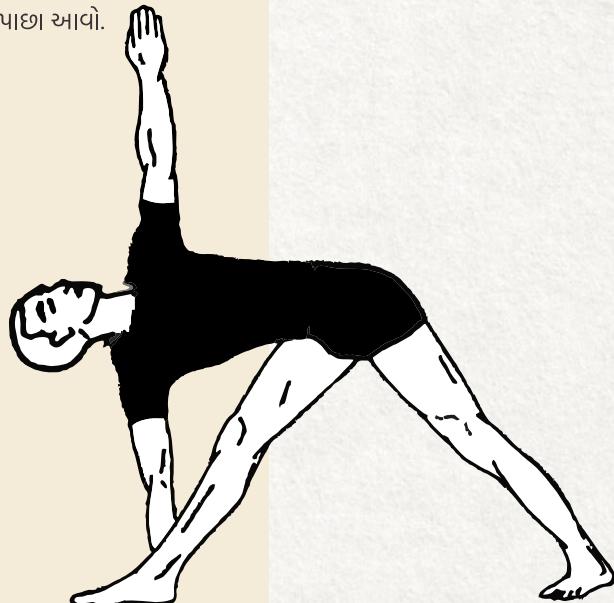
12

ત્રિકોણાસન

- બંને પગ વચ્ચે બે થી ત્રણ ફૂટનું અંતર રાખીને ઉલા રહો.
- બંને હાથ જે તે દિશામાં ખબા સુધી સીધા, ઊંચા ઉઠાવો.
- દીર્ઘ પૂરક કરી રેચક કરતાં-કરતાં કમરને જમણી બાજુ ઝૂકાવો.
- જમણા હાથની આંગળીઓ જમણી એડી સાથે લગાવો અને જમણા પગનો પંજા બણારની તરક ખોલવો.
- ધૂંટણ સીધા રાખીને ડાબા હાથને આકાશ તરક સીધો કરો.
- ત્યાર બાદ પૂરક કરતાં-કરતાં મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવો. એ જ પ્રમાણે ડાબી બાજુ પણ કરો.

કાયદા

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



સૂચના

કમરદ્દસ, સાયટોકા, સિલિપ ડિસ્ક અને પેટનું કોઈ ઑપરેશન કરાવ્યાના તુરંત બાદ ડૉક્ટરની સલાહ વિનાન કરવું. પોતાની મર્યાદાને ધ્યાનમાં રાખીને કરવું.

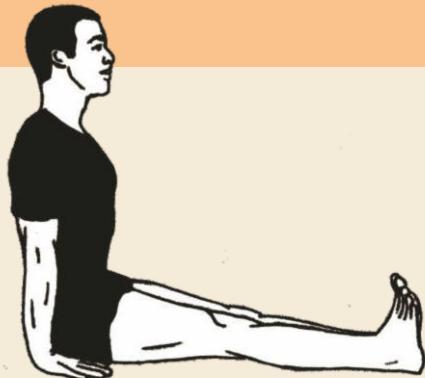


બેસીને કરવાનાં આસનો

13

દંડાસન

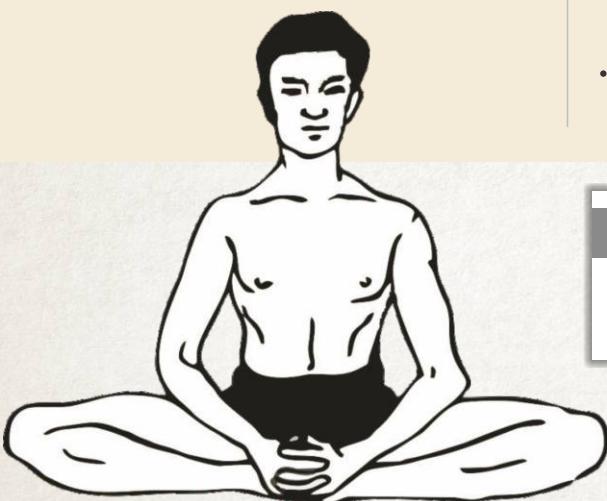
- ભદ્રનો અર્થ દ્રદ, સજજન કે સૌભાગ્યશાળી થાય છે.
- દંડાસન સ્થિતિમાં બેસો.
- બંને પગને ઘૂંઠણમાંથી વાળીને તેમના તળીયાં એકબીજા સાથે જોડો.
- એડીઓ સીવની નાડી અડકાડો.
- રેચક કરતાં, બંને હાથથી પગના પંજા પકડો.
- બાખકુંભકમાં શરીરને સીધું કરો અને દૃષ્ટિ થોડે દૂર સીધી ભૂમિ પર સ્થિર કરો. યથાશક્તિ કુંભકમાં રહી પૂરક કરતાં મૂળ સ્થિતિમાં પાછા ફરો.



સ્થિતિ - દંડાસન

ફાયદા

- જનેન્દ્રયો પર પ્રભાવ પડવાથી મૂત્રદ્વાર ધાતુક્ષય અટકે છે, ગર્ભાશયની, શુક્રગ્રંથિઓની અને પુણ્ધાતન ગ્રંથિઓની નિર્બળતા દૂર થાય છે.
- સ્ત્રીઓમાં રજા:પિંડની જડતા અને અનિયમિત ઋતુસ્ત્રાવની તકલીફ દૂર થાય છે.
- ખાસ કરીને સ્વજનદોષ નિવારવા માટે આ આસન આશીર્વાદપૂર્વ છે.
- અન્ય આસનોના અદ્યાસથી થાક લાગ્યો હોય તો આ આસનના અદ્યાસથી દૂર થાય છે.



સૂચના

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



14

વજાસન/ વીરાસન

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

- સૌ પ્રથમ દંડાસન સ્થિતિમાં બેસો.
- ડાબા પગને ધૂંટણમાંથી વાળીને પંજાને નિતંબ નીચે રાખી બેસો.
- તે પ્રમાણે જમણા પગને ધૂંટણમાંથી વાળી પંજાને નિતંબ નીચે રાખી બેસો. પગની એડીઓ બહારની તરફ રહે તે ચીતે બેઢક લેવી.
- ડાબા હાથને ક્રમણ: ડાબા અને જમણા હાથને જમણા ધૂંટણ પર મૂકો.
- કરોડરજજુને સીધી રાખી સીધી ગરદન રાખી આંખો બંધ કરો.
- પૂર્વવત સ્થિતિમાં આવવા માટે જમણી તરફ સામાન્ય નમીને ડાબા પગને આગળ તરક કરો.
- તે જ પ્રમાણે ડાબી તરફ સામાન્ય નમીને જમણા પગને આગળ તરક લાવો અને બંને પગ સીધા કરો.
- ભોજન બાદ એકમાત્ર આ આસન છે જે દેશેક વ્યક્તિ કરી શકે છે.

સ્થયના

- પાઇલ્સના દર્દીઓએ આ આસન ન કરવું.
- ધૂંટણ દ્વારા અને એડીઓના દર્દીઓ માટે આ આસન વર્જિટ છે.

કાયદા

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





15

અર્ધ ઉષ્ણાસન

- ઘુંટણ અને પંજાઓ વચ્ચે છ હંચ જટેલું અંતર રાખી તેની પર બેસો.
- પંજાને એવી રીતે ભૂમિ પર રાખો કે જેથી તેના આંગળાં નીચે અને એડીઓ ઊંચી રહે.
- બંને ઘુંટણ પર ઉલા થઈ બંને હાથની આંગળીઓ નીચે તરક રહે તે પ્રમાણે હથેળીને નિતંબ પર રાખી સ્થિતી બનાવો.
- પૂરક કરતાં-કરતાં શરીરને ધીમે-ધીમે પાઇળની તરક કમાનની જેમ વાળો.
- આ સ્થિતિમાં છાતીને યથાશક્તિ ઊંચી ઉઠાવવા પ્રયત્ન કરો.
- યથાશક્તિ આત્મરકુંભકમાં ટક્કા બાદ રેચક કરતાં-કરતાં મૂળ બેંકકમાં પાછા આવો.

સૂચના

હર્નિઅા, સંધીવા, પેટના આપરેશનમાં, અપસ્માર (ખેંચ), મધુમેહજન્ય નેત્રોગ, લાંબા સમયથી કમરદંડ, વર્ટિગો અને ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ન કરવું.

‘ઉષ્ણ’નો અર્થ ‘ઊંટ’ થાય. આ આસનની છેલ્લી સ્થિતિમાં ઊંટની ખૂંધ જેવી સ્થિતિ બને છે. અહીં આપણે ફક્ત અર્ધ ઉષ્ણાસનનો અધ્યાસ કરવાનો છે.

કાયદા

- છાતીનો વિકાસ થાય છે અને ક્રેક્સાં વધુ કાર્યક્ષમ બને છે. કરોડરજ્જુની શક્તિ વધે છે અને વધુ સ્થિતિ સ્થાપક બને છે.
- મળાવરોધ દૂર થાય છે.
- પીઠનો દુખાવો દૂર થાય છે.
- કંદસ્થ અને પ્રજનન ગ્રંથિઓ શક્તિ સંપન્ન બને છે.





16

ઉષ્ણાસન (ઉંટ જેવી સ્થિતિ)

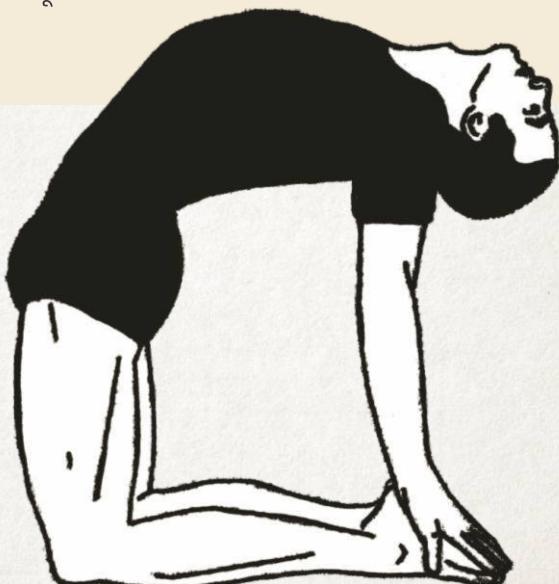
- વજાસનમાંથી આસન શરૂ કરવું.
- બંને ધૂંટણાના ટેકે ધૂંટણાથી 90 ડિગ્રીના અંશે ઉલ્લંઘન થવું.
ત્યાર બાદ પગના નીચેના ભાગ (એડી પર) હાથ ટેકવી ઉપરથી
પાછળની તરફ જોવાનો પ્રયત્ન કરવો.
- 10-30 સેકન્ડ આસનમાં રહી પૂર્વસ્થામાં આવવું.
- આ આસન 2-3 વખત કરવું.

સૂચના

હર્નિંદા, સંધીવા, પેટના ઔંપરેણનમાં,
અપસ્માર (ખેંચ), મધુમેહજન્ય નેત્રરોગ,
લાંબા સમયથી કમરદંડ, વર્ટિગો અને
ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ન કરવું.

કાયદા

- કરોડરજ્જુ લચીલી બને છે.
- ડોક, પીચ અને કમરના દંડ દૂર થાય છે.
- ચહેરાનું તેજ વધે છે.





17

શશાંક આસન

- સૌ પ્રથમ વજાસનમાં બેસો.
- ત્યારબાદ બે ધૂંઠણ વચ્ચે સામાન્ય અંતર કરવું.
- બંને હાથની હથેળીઓ બંને પગ વચ્ચે રાખી શ્વાસ છોડતા છોડતા હાથને આગળની તરક લઈ જવા.
- આગળ વધતા દાઢી, છાતી જમીન સાથે સ્પર્શ થાય તેમ રાખી નજર સામેની તરક રાખવી.
- કમરનો લાગ શક્ય તેટલો નીચે તરક સીધો રાખવા પ્રયત્ન કરવો.
- ત્યારબાદ શ્વાસ ૧૦ - ૨૦ સેકન્ડ રોકવો અને શ્વાસ ભરતા બંને હાથને અને શરીરના ઉપરના ભાગને કમર સુધી સીધો પૂર્વ સ્થિતીમાં લાવવો અને બંને હથ ગોઠણ ઉપર મુકવા.

કાયદા

- શશાંક આસન આંતરડાં, યકૃત, સ્વાદુપિંડ અને કિડનીને ઊર્જા પ્રદાન કરે છે, સ્ત્રીઓના ગલર્શાયને પુષ્ટ કરીને ઉદ્ર, કમર અને નિતંબ ચરબી ઓછી કરે છે.
- માનસિક તનાવ, છોધ, ચીડિયાપણું, ગુસ્સા વગેરેને દૂર કરીને માનસિક શાંતિ પ્રદાન કરે છે. દમ અને હૃદયરોગોઓ માટે વિશેષ લાભપ્રદ છે.



સૂચના

- આગળ ઝૂકવામાં સમસ્યા ધરાવતી વ્યક્તિએ ન કરવું.
- જદરવૃણ (પેટીક અલ્સર) અને અજીર્ણની સમસ્યા ધરાવતી વ્યક્તિએ ન કરવું.
- ધૂંઠણના દુખાવાવાળી વ્યક્તિએ સાવચેતી રાખવી.



૧૮

ઉત્તાનમંડુકાસન

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

- સૌ પ્રથમ વજાસનમાં બેસો.
- ધૂંટણને શક્ય તેટલા બહાર તરક કેલાવો.
- ત્યારબાદ જમણા હાથને ઉઠાવી, હથેળીને ડાબા ખલાની પાછળ મૂકો.
- તે જ પ્રમાણે ડાબા હાથને ઉઠાવી, હથેળીને જમણા ખલાના પાછળના ભાગ પર મૂકો.
- થોડીવાર આ સ્થિતિમાં રોકાય રહો ત્યારબાદ ડાબો હાથ અને પછી જમણો હાથ પરત લઈ આવો. ધૂંટણને પૂર્વવત સ્થિતિમાં લાવો.

કાયદા

- આ આસન પીઠ દૃઢ અને ગરદનની સમસ્યામાં લાભદાયી છે.
- આ આસન શરીરના મધ્યભાગ માટે લાભદાયી છે.
- કેક્સાંની કાર્યક્ષમતામાં વધારો કરે છે.
- ડાયાબીટીસમાં રાહત થાય છે.



સૂચના

ધૂંટણ અને સાંધાના દુખાવાથી પીડાતા લોકોએ આ આસન ટાળવું જોઈએ.



19

મરીચ્યાસન / વકાસન

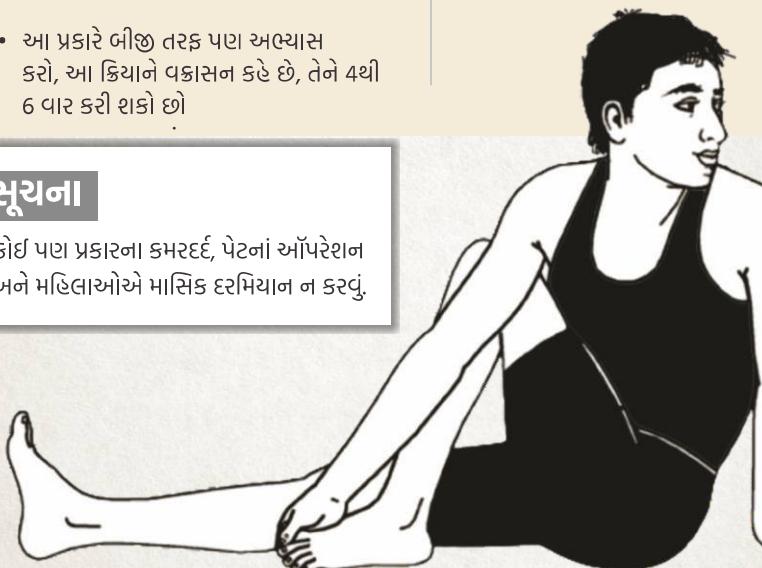
- સૌ પ્રથમ દંડાસનમાં બેસો.
- દંડાસનમાં બેસીને ડાબા પગને ધૂંટણેથી વાળી જમણા પગની પાસે ધૂંટણા નજીક મૂકો (અથવા ધૂંટણાને ઓળંગને તેની બીજી તરફ મૂકી શકો છો)
- જમણો પગ સીધો રહેશો.
- જમણા હાથને ડાબા પગ અને ઉદરની વચ્ચેથી લાવીને પગના પંજા પાસે ટેકવો.
- ડાબા હાથને કમરની પાઇળ જમીન પર સીધો રાખી ગરદન તે દિશામાં ફેરવો અને ખભાની ઉપરથી વાળીને પાઇળ જૂઝો.
- આ પ્રકારે બીજી તરફ પણ અભ્યાસ કરો, આ કિયાને વકાસન કરે છે, તેને 4થી 6 વાર કરી શકો છો

સૂચના

કોઈ પણ પ્રકારના કમરદૂદ, પેટનાં આંપરેશન અને મહિલાઓએ માસિક દરમિયાન ન કરવું,

ફાયદા

કમર અને નિતંબની ચરબી ઓછી કરે છે. મધ્યમેણ અને લીવર, બરોળ માટે આ વિશેષ લાભપ્રદ છે. કમરદૂદ માટે પણ ઉપયોગી આસન છે.





પેટ પર ઊંઘા સુધને કરવાનાં આસનો

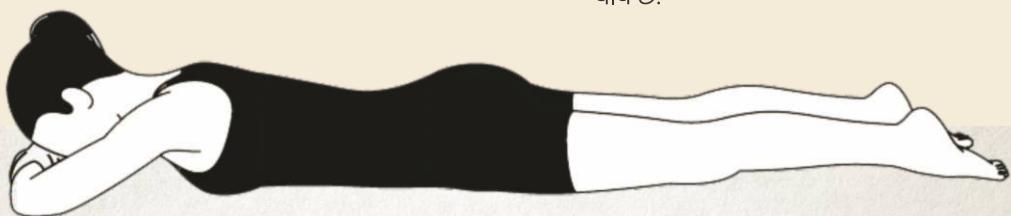
20

મકરાસન

- પેટ પર સૂઈ જાવ.
- બંને પગ વચ્ચે એક ફૂટ જેટલું અંતર રાખી પગના પંજા ખૂલા રાખો.
- બંને હાથ કપાળ નીચે એકબીજા ઉપર રાખવા.
- શરીર પૂરેપૂરું તણાવમુક્ત કરી આરામની સ્થિતિમાં સૂઈ જાવું.

ફાયદા

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



સૂચના

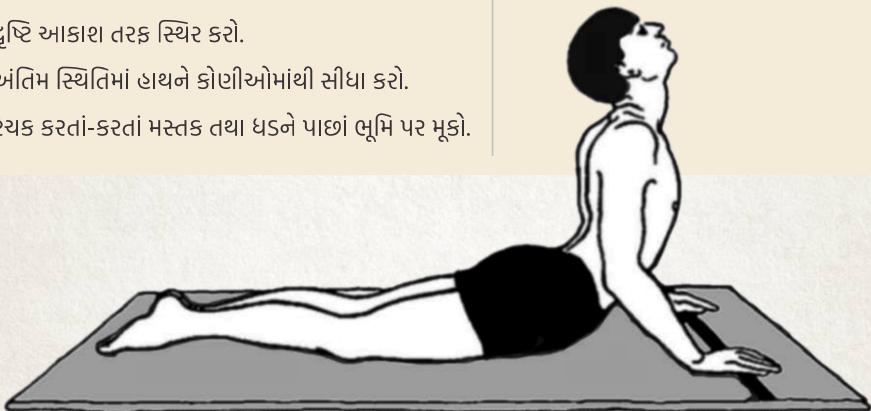
અંતિ રક્તચાપ, હૃદયને લગતી સમસ્યા ધરાવતી વ્યક્તિઓને ન કરવું.



૨૧

ભુજંગાસન

- પેટ પર સૂદ્ધ જાઓ.
- બંને પગને લેગા અને સીધા રાખો. દાઢીને ભૂમિ પર સ્થાપો.
- બંને હાથની હથેળીઓ જેતે બાજુના ખલા પાસે છાતીની બાજુમાં રાખો.
- પૂરક કરતાં-કરતાં મસ્તક, ખલા, છાતી અને કમરને ભૂમિ પરથી ઉદ્ઘાવો. નાભિ જમીન સાથે સ્પર્શ રાખવી.
- એમને એવી રીતે ઉદ્ઘાવો કે જેથી કમરનો એક એક મણકો કમશા: વળતો હોય એવું લાગે.
- પૂરકને અંતે આંતરકુભકમાં કમરને યથાશક્તિ પાછળ વાળતા જાવ અને મસ્તકને પાછળ ફળવા દો.
- દૃષ્ટિ આકાશ તરફ સ્થેર કરો.
- અંતિમ રીતમાં હાથને કોણીઓમાંથી સીધા કરો.
- રેચક કરતાં-કરતાં મસ્તક તથા ધડને પાછાં ભૂમિ પર મૂકો.



કાયદા

- 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 દુખાવો સાયટિકા (રાંઅણા)નો દુખાવો, કમરનો મણકો ખસી જવો વગેરે તકલીફોમાં રાહત મળે છે.
- બહેનોને માસિક દરમિયાન થતા દુખાવામાં રાહત મળે તથા માસિકની અનિયામિતતા દૂર થાય છે.

સૂચના

- હર્નિના, જછરવૃણ (પેટીક અભ્યસ), હાઈપો થાઇરોઇડ, તીવ્ર પીઠદદ્દ, આંતરીક ક્ષયરોગ ધરાવતી વ્યક્તિએ ન કરવું.
- મહિલાઓએ માસિક અને ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ન કરવું.
- પેટનું કોઈ આંપરેશન કરાવ્યાના 2-3 મહિના સુધી ન કરવું.



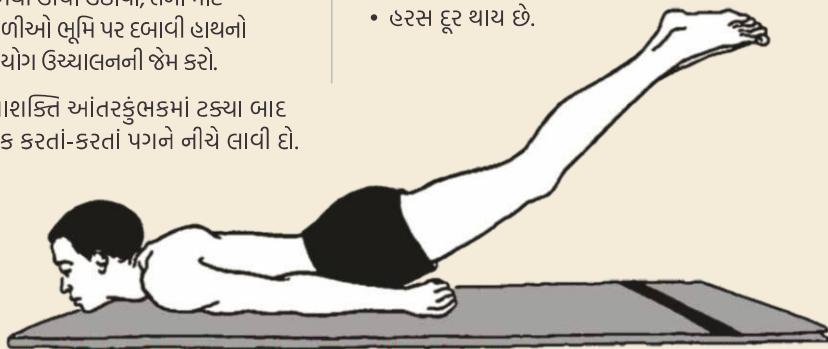
22

શલભાસન

- પેટ પર સૂઈ જાવ. પગને સીધા અને લેગા રાખો.
- દાઢી આગળ ભૂમિ પર દૃઢતાથી દબાવી રાખો. દ્રષ્ટિ સામે તરફ રહે.
- હાથને જે તે બાજુ સીધા રાખો, ખલા અને હથેળીઓ પણ ભૂમિ પર દૃઢતાથી દબાવી રાખો.
- દીર્ઘ પૂરક કરી, બંને પગને એકસાથે સીધા ભૂમિથી ઊંચા ઉઠાવો, તેના માટે હથેળીઓ ભૂમિ પર દબાવી હાયનો ઉપયોગ ઉચ્ચાલનની જેમ કરો.
- યથાશક્તિ આંતરકુલકમાં ટક્કા બાદ રેચક કરતાં-કરતાં પગને નીચે લાવી દો.

કાયદા

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



સૂચના

- હર્નિંદા, જછરવૃણા (પેટીક અલ્સર), ઉચ્ચ રક્તચાપ, આંતરિક ક્ષયરોગ, છદયની કોઈ પણ સમસ્યા અને તીવ્ર કમરદ્દ (લોઅર બેક-પેઇન)માં ન કરવું.
- ગર્ભવતી મહિલાઓએ ન કરવું.



પીઠ પર સુધને કરવાનાં આસનો

23

સેતુબંધ આસન

- પીઠ પર સૂર્ય જાવ.
- બંને પગાને ઘૂંઠણામાંથી વાળીને એડીને નિતંબ પાસે લગાવો.
- બંને હાથ વડે જે તે પગાની એડી પકડો.
- પૂરક કરતાં-કરતાં કમરને ઊંચી કરો.
- યથાશક્તિ આંતરકુભકમાં ટકી રહો. ત્યાર બાદ રેચક કરતાં-કરતાં મૂળ સ્થિતિમાં પરત આવો.



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

ફાયદા

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

સૂચના

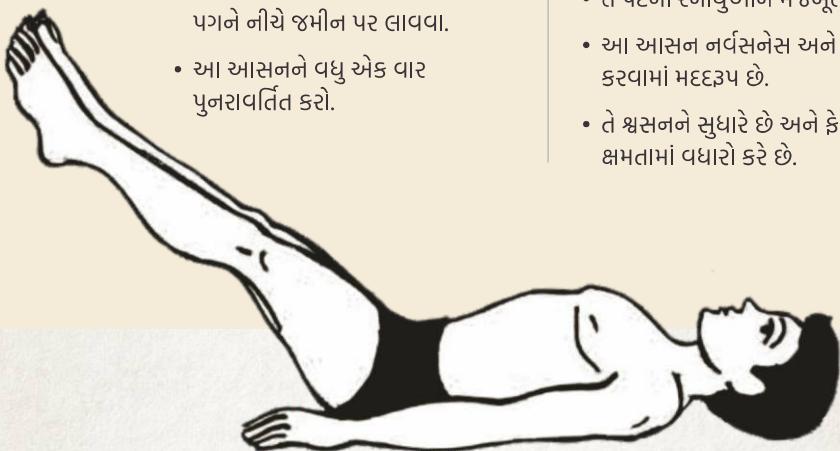
અલ્સર, હર્નિંચા, ગરદનના દુઃખાવા,
હૃદયની સમસ્યા અને
ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ન કરવું.



24

ઉત્તાનપાદ આસન

- જમીન પર સીધા સૂંધુ પગ સીધા રાખો અને હાથ બાજુમાં રાખો.
- શ્વાસ ભરતા ધીમે - ધીમે બંને પગ સાથે રાખી ધૂંટેણા વાળ્યા વિના ૩૦ ડિગ્રી ઉપર ઉઠાવો અને થોડીવાર આ સ્થિતિમાં રહો.
- થોડીવાર આ સ્થિતિમાં રહો.
- ધીમે-ધીમે શ્વાસ છોડતા તમારા બંને પગને નીચે જમીન પર લાવવા.
- આ આસનને વધુ એક વાર પુનરાવર્તિત કરો.



અહીં ઉત્તાનનો અર્થ થાય છે (ઉપરની દિશા) અને પદ એટલે પગ. આ આસનમાં, ઉત્તાન (ચિત્તા) પર સૂવાથી પગ ઉંચા કરવામાં આવે છે, એટલા માટે આ મુદ્રાનું નામ ઉત્તાનપાદ આસન રાખવામાં આવ્યું.

ફાયદા

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

સૂચના

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



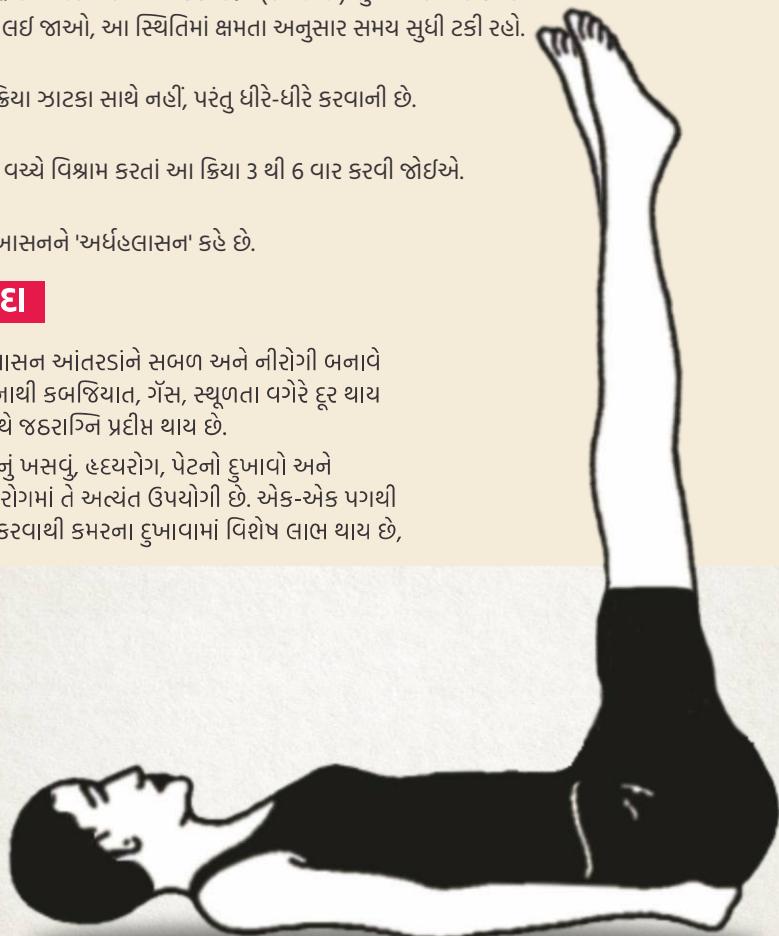
25

અર્ધહલાસન

- પિંડ પર સૂઈ જઈ હથેળી જમીન પર અને પગ સીધા તેમજ પંજા એકબીજા સાથે જોડાયેલા રાખો.
- હવે શાસ અંદર ભરી પગને 90 ડિગ્રી (સમકોણ) સુધી ધીરે-ધીરે ઉપરની તરફ લઈ જાઓ, આ સ્થિતિમાં ક્ષમતા અનુસાર સમય સુધી ટકી રહો.
- આ કિયા ઝાટકા સાથે નહીં, પરંતુ ધીરે-ધીરે કરવાની છે.
- વચ્ચે વચ્ચે વિશ્રામ કરતાં આ કિયા ૩ થી ૬ વાર કરવી જોઈએ.
- આ આસનને 'અર્ધહલાસન' કહે છે.

કાયદા

- આ આસન આંતરડાનને સબળ અને નીરોગી બનાવે છે. તેનાથી કબજીયાત, ગ્રંસ, સ્થૂળતા વગેરે દૂર થાય છે સાથે જરૂરાજિને પ્રીક્ષ થાય છે.
- નાભિનું ખસવું, હદ્યરોગ, પેટનો દુખાવો અને શ્વસનરોગમાં તો અત્યંત ઉપયોગી છે. એક-એક પગથી કિયા કરવાથી કમરના દુખાવામાં વિશેષ લાભ થાય છે,





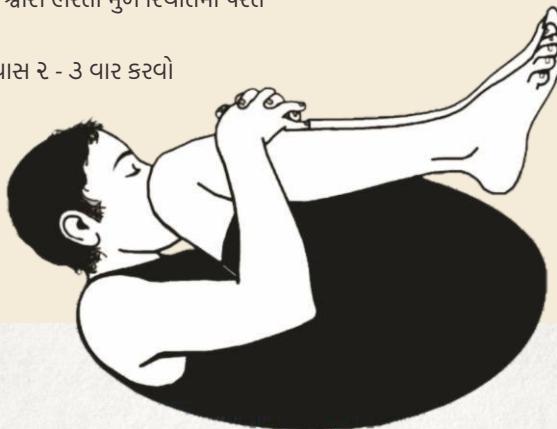
26

પવન મુક્તાસન

- પીઠ પર સુધી જરૂરું
- બંને પગનાં ધૂંટણા વાળવા અને હાથનો સહારો લેવો અને છાતી સુધી દબાવવા.
- શ્વાસ ભરતા માયુ બંને પગનાં ધૂંટણા વચ્ચે લઇ જરૂરું અને નાસિકા થી ગોછણાને સ્પર્શ કરવો અને શ્વાસ છોડતા ૧૦ - ૧૫ સેકન્ડ રોકાઈ રહેવું.
- ત્યારબાદ શ્વાસ ભરતા મુજન સ્થિતિમાં પરત આવવું.
- આ અધ્યાસ ૨ - ૩ વાર કરવો

કાયદા

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



સૂચના

હર્નિઅા, સાયટીકા (તીવ્ર કમરદંડ), પેટની ઈજા અને ગર્ભાવસ્થામાં ન કરવું.



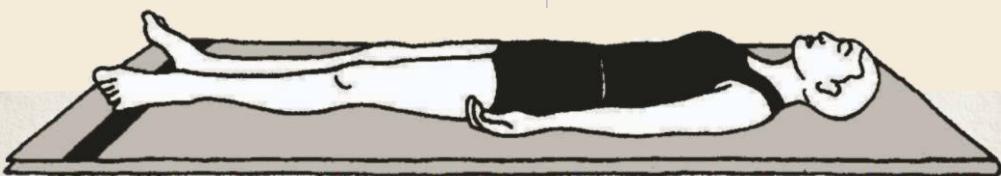
27

શવાસન

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

કાયદા

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



સૂચના

- હર્નિઅા, જછરવૃણ (પેટોક અટ્સર), ઉચ્ચ રક્તયાપ, આંતરિક ક્ષયરોગ, હૃદયની કોઈપણ સમર્થા અને તીવ્ર કમરદદ (લોઅર બેક-પેઇન)માં ન કરવું.
- ગાંભરવતી મહિલાઓએ ન કરવું.



28

કપાલભાતિ

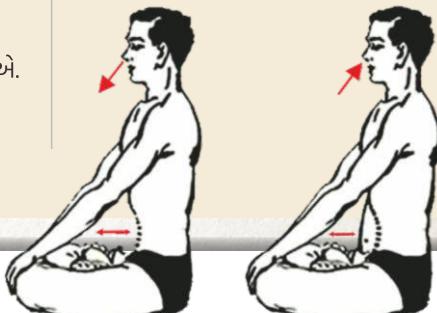
કપાલભાતિ બે શબ્દો એટલે

કે કપાળ+ભાતિ નો બનેલો છે. 'કપાળ' નો અર્થ છે 'ખોપરી' અને 'ભાતિ' નો અર્થ છે 'ચમકાવવું' કે શુદ્ધ કરવું. કપાલભાતી ખોપરીના વાયુ કોટરો શુદ્ધિ કરવાની કિયા છે.

- કપાલભાતિના અભ્યાસમાં સિદ્ધાસન, પવાસન અથવા વજાસનમાં જ બેસવું, કારણ કે કપાલભાતિ શાસોશાસની તીવ્ર કિયા છે. પવાસનમાં સ્થિર સ્થિતિમાં બેઠા પછી બંને હાથ ઢીંચણ પર ધ્યાન મુદ્રામાં ગોઠવો.
- શરીર થોડું જ આગળ નમાવો. કમરથી ઉપરનું શરીર મસ્તક સહિત સીધી રેખામાં રાખો જેથી શ્વસન કિયામાં કોઈ અવરોધ ન થાય.
- શાસ અંદર લેતી વખતે છાતીને જે પ્રમાણે ફૂલે છે એ જ પ્રમાણે છાતીને ફૂલાવેલી અવસ્થામાં ઉપર ઉઠાવી રાખો. પેટ ઢીલું રાખો.
- હવે પૂરકમાં શાસ લેવાની કિયા પૂરી થવાની સાથે જ પેટને અંદર તરક (નાસિ પાસે થોડો નીચે) ધડકો દો.
- આમ કરવાથી પેટની માંસપેશીઓ સંકોચાશે. આ દરમિયાન હવાને જોરથી નાક દ્વારા બહાર છેંકો.
- જેવી રીતે નાક સાક કરતી વખતે આપણો કરીએ છીએ.
- ત્યારબાદ પૂરક કરવાનો નથી એ આપમેળે જ કિયા થાય, રેચક એક જ રીધમ લયમાં કરો.

કાયદા

- નકારાભક વિચારો બદલાયને હકારાભક બને છે.
- ફેક્સસાંમાં સ્થિત અશુદ્ધ હવા અધિક માત્રામાં બહાર નીકળવાથી સામાન્ય શ્વસન કરતાં વધુ માત્રામાં શુદ્ધ હવા ફેક્સસાંમાં ભરાય છે, આથી શારીરિક કોષો અને મસ્તિષ્ણને અધિક માત્રાપાં પ્રાણવૃદ્ધ પ્રાસ થાય છે.
- નાક અને મસ્તિષ્ણની સુધ્મ નાડીઓની શુદ્ધ થાય છે.
- જ્ઞાનતંત્ર ચેતનાવંતુ બને છે તથા રક્ત પરિભ્રમણ સુધરે છે.
- શાર્દી, ફેક્સસાંનો સોજો, દમ, નાક, ગળું અને ફેક્સસામાં પાણી ભરાવું લસિકા ગ્રથિઓનો સોજો, ગળાનો સોજો વગેરેમાં રાહત મળે છે અનેનાથી નાક અને મસ્તિષ્ણમાં ધૂળની રજ, જે જ્યુમોનિયા અને ગાંઢ જેવા રોગોનું કારાણ છે એ જમા થતી નથી.



સૂચના

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



29

અનુલોભ-વિલોમ પ્રાણાયામ (૫ રાઉન્ડ)

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

કાયદા

- વધુ પડતી ઊંઘ, આળસ, કોધ, અમાંતિ, બેચેની વગેરે માનસિક વિકારોનું શમન થાય છે.
- સ્મૃતિ, સંયમ, શાંતિ, શૌર્ય, પ્રસંનતા જેવા સંદગુણોનો વિકાસ થાય છે.
- દુર્વ્યાસનો છૂટે છે.
- રક્તશુદ્ધિ પૂરતા પ્રમાણમાં થાય છે.
- શરીરમાં રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે અને શરીર સુદ્રદ તથા નિરોગી રહે છે.

પ્રમાણ અને સમય

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





30

શીતલી પ્રાણાયામ

શીતલી એટલે કંડક. તેનો અર્થ શાંત અને જુસા રહિત પણ થાય છે. આ પ્રાણાયામ મન અને શરીરને કંડક આપે છે. શરીરનું તાપમાન ઘટાડવા મદદદ્યપ થાય છે. આ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ શરીર પ્રણાલીમાં સુખેજ લાવે છે અને મનને શાંત કરે છે.

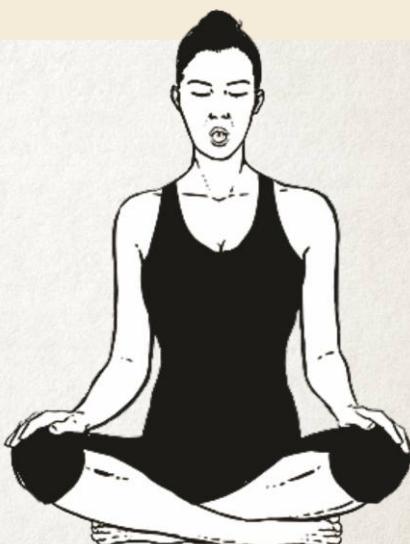
- પદ્માસન અથવા અન્ય કોઈ આરામદાયક મુદ્રામાં બેસો.
- જ્ઞાનમુદ્રા અથવા અંજલિમુદ્રામાં હાથ ધૂંટ્રણ પર રાખો.
- જીબને નળીની જેમ વાળી મુખથી બહાર કાઢો.
- ટ્યુબ આકારની જીબ દ્વારા શ્વાસમાં લો; ફેકસાને તેમની મહત્વમાં ક્ષમતા સુધી હવાથી ભરો; જીબને મૌની અંદર લો અને મૌં બંધ કરો.
- બંને નસકોરો વડે ધીમે ધીમે શ્વાસ છોડો. આ શીતલી પ્રાણાયામનો એક રાઉન્ડ થયો.
- તેને વધુ ચાર વખત પુનરાવર્તિત કરો.

કાયદા

- શીતલી પ્રાણાયામથી શરીર અને મન પર કંડકની અસર કરે છે.
- હાઈ બ્લાડ પ્રેશરથી પીડિત લોકો માટે તે ફાયદાકારક છે.
- તે તરસને સંતોષે છે અને ભૂખને શાંત કરે છે.
- તે અપચો અને કક અને પિત્રથી થતા વિકારોમાં રાહત આપે છે.
- તે ગુંબા (કોનિક ડિસેપેન્સિયા) અને બરોળ અથવા અન્ય સંબંધિત રોગોના વિકારોનો નાશ કરે છે.
- તે ત્વચા અને આંખો માટે ફાયદાકારક છે.

સૂચના

શિયાળામાં અથવા કંડી અતુમાં આ પ્રાણાયામ કરવો જરૂરી નથી તથા લો બી. પી. વાળાએ ન કરવો.





31

બ્રાહ્મરી પ્રાણાયામ

બ્રાહ્મરી શબ્દ બ્રમર શબ્દ પરથી આવેલો છે. બ્રમરનો અર્થ ભ્રમરો (કાળો ભ્રમરો) થાય. આ પ્રાણાયામના અધ્યાસ દરમિયાન અવાજ ભ્રમરાના ગુજરાતી જીવો જણાય છે.

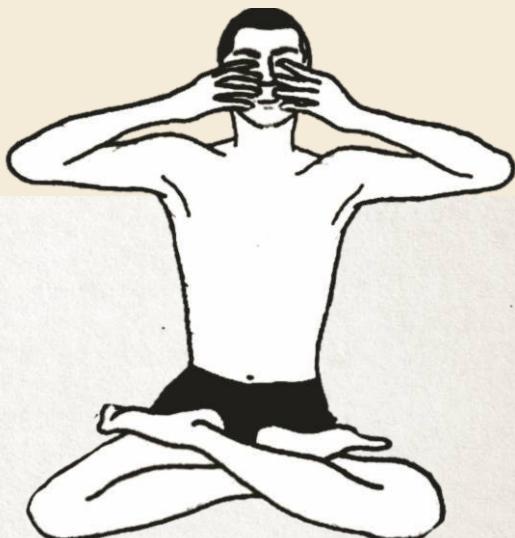
- કોઈ પણ એક ધ્યાનાત્મક આસન કે જ્લેમાં સુખપૂર્વક બેસી શકાય તેવું આસન બાંધો.
- શક્ય તેટલી ઉપર વધારે ખેંચાયેલી રાખવી.
- આંખો કોમળતાથી બંધ કરો.
- પૂરક કરો અને રેચક કરતા બ્રમરા જેવું ગુજરાતી કરવું.
- બન્ને હાથથી સંભુખી મુદ્રા બનાવવી.

ફાયદા

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

સૂચના

નાક અને કાનનો
કોઈ ચેપ હોય તો ન કરવું.





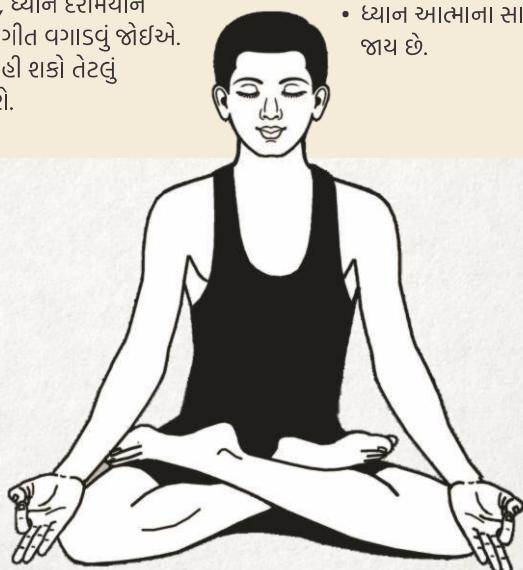
32

ધ્યાન

- ધ્યાન એ અવિરત નિદિંધ્યાસન છે.
- કોઈ પણ ધ્યાનાત્મક આસનમાં બેસો.
- કરોડ૨જીજુને આરામથી એકદમ સીધી રાખો.
- ધ્યાનમુદ્રા અથવા શાનમુદ્રા ધારણ કરો.
- માથાને સીધું રાખીને આંખો કોમળતાથી બંધ કરીને બેસો.
- એકાગ્રતા કેળવવાની જરૂર નથી, માત્ર તમારી ભ્રમણોની વચ્ચે હળવું ધ્યાન ધરો અને શ્વાસોચ્છવાસ પ્રત્યે જાગૃત રહો.
- તમારા બધા જ વિચારો દૂર કરો અને માત્ર કોઈ એક શુદ્ધ વિચાર ધારણ કરી ધ્યાન ધરો.
- નવા અણ્યાસ માટે, ધ્યાન દરમિયાન મધુર ધ્યાનાત્મક સંગીત વગાડવું જોઈએ. જેટલો વધુ સમય રહી શકો તેટલું રહેવાનો પ્રયત્ન કરો.

કાયદા

- ધ્યાન એ યોગનો સૌથી મહાત્વનો ભાગ છે.
- ધ્યાન અભ્યાસીને નકારાત્મક લાગણીઓ જેવી કે, ભય, ગુસ્સા, અસ્વસ્થતા, તણાવ દૂર કરવામાં તેમજ સકારાત્મક લાગણીઓનો વિકાસ કરવામાં મદદગર 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

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

પ્રાર્થના

ॐ સર્વે ભવન્તુ સુર્ખિનઃ ।

સર્વે સન્તુ નિરામયાઃ ।

સર્વે ભદ્રાણિ પરયન્તુ ।

મા કશ્ચિત् દુઃખ ભાગ્યવેત् ॥

ॐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ ॥



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 તાજુ હવાની આવ-જાવ માટે બાચીઓ ખુલ્લી રાખવી જોઈએ.
- વાતાવરણને વધુ અનુકૂળ અને પ્રેરણાદાયી બનાવવા માટે અભ્યાસના સ્થાનમાં છાષદેવ અથવા શ્રદ્ધેય ગુરુની છબિ કે મૂર્તિ રાખી શકાય. વાતાવરણને પ્રકૃતિલિલ બનાવવા માટે ધૂપ-દીપ અને સુગંધી પુષ્પોનો ઉપયોગ કરી શકાય, પરંતુ ધૂપ કે અગરબટીનો ધૂમાડો ઓરડામાં ભરાઈ ન રહે તેની કાળજી રાખવી જોઈએ. ધૂમાડો ભરાઈ ન રહે તે માટે બની શકે તો અભ્યાસના અડધો કલાક પૂર્વે ધૂપ કે અગરબટી સળગાવી દેવી.
- આસન-પ્રાણાયામના અભ્યાસ માટે પ્રાત:કાળનો સમય ઉત્તમ માનવામાં આવ્યો છે, તેમ છતાં સંદ્યાનો સમય ઉચિત અને અનુકૂળ માનવામાં આવે છે. સમય ભલે અનુકૂળ પસંદ કરવામાં આવે, પરંતુ એને નિયમિત રીતે નિભાવવા આવશ્યક છે.
- પ્રાત:કર્માથી પરવાર્યા બાદ, પૂર્વાભિમુખ કે ઉત્તરાભિમુખ બેસીને આસન પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.
- અભ્યાસ માટે ૩ ફૂટ પહોંચું અને ૬ ફૂટ લાંબું આસન રાખવું જોઈએ. તે વધુ પડતું નરમ કે જાડુન હોવું જોઈએ. પ્રણ ગળી વાળોલો ધાબળો અથવા જાડી શેરતરંજી અભ્યાસ માટે ઉપયોગમાં લર્દી શકાય.
- મિતાહાર, સંયમ અને નિયમિત ઊંઘ આસન-પ્રાણાયામના અભ્યાસ માટે આવશ્યક છે.
- હુમેશા ખાલી પેટે અભ્યાસ કરવો જોઈએ. મૂશાશય અને આંતરડાં પણ ખાલી હોવા જોઈએ. ભોજનના પાંચ કલાક પછી અને

પ્રવાહી ખોરાક લીધો હોય તો એક કલાક પછી આસન-પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરી શકાય, અભ્યાસ કર્યા પછી અડધા કલાકની કે 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 નિષ્ઠાત યોગ-યિક્લિસની સલાહ મુજબ આસન-પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરી શકાય, પરંતુ માસિક ધર્મના ૪ થી ૬ દિવસ અભ્યાસ ન કરવો જોઈએ.
- આસન-પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમ્યાન વસ્ત્રો પહોળાં, ટીલાં અને ઓછાં પહેરવા જોઈએ, જેથી મુક્તા રોટે હલનયલન થઈ શકે.
- અભ્યાસ દરમ્યાન પસીનો થાય તો સ્વરદ્ધ વસ્ત્ર અથવા રસ્માલથી લૂધી નાખવો જોઈએ.
- અભ્યાસ પૂરો કર્યા પછી લગભગ ૨૦-૩૦ મિનિટ પછી, સહેજ હુંકાળા 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 અર્થોની વિશ્રાંતિયાની મુજબ છે.

- પૂર્વક :** વાતાવરણમાંથી વાયુ ફેફસામાં ભરવાની કિયા (શાસ)
- દૈચક :** ફેફસામાં ભરેલો વાયુ બહાર કાટવાની કિયા (ઉચ્છ્વાસ)
- કુંભક :** શાસોચ્છ્વાસની ગતિને અટકાવી વાયુ રોકવાની કિયા
- આંતરકુંભક :** પૂર્વકને અંતે ફેફસામાં વાયુને રોકી રાખવાની કિયા.
- બાધ્ય કુંભક :** દૈચકને અંતે વાયુને બહાર રોકી રાખવાની કિયા.



યુક્તહાર (યોગ-આયુર્વેદ અને નેચરોપેથી)

જીવન ટકાવી રાખવા માટે આપણે જે પણ ખાઈએ છીએ તે ખોરાક છે. તે વિડબના છે કે આપણે જે પ્રવૃત્તિઓ વિશે બહુ ઓછું ભાગીએ છીએ તે આપણા દિવસમાં ઘણી વખત, જન્મથી જે, આપણા જીવન દરમિયાન કરીએ છીએ. ઉત્તર ભારતમાં રઠેનાર 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 ધ્યાન વિશાળ છે.

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

- (૧) ભૂખ લાગે ત્યારે જ ખોરાક લેવો જોઈએ.
- (૨) જમતી વખતે અડધુ પેટ ખોરાક (ધન 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 ચૂસુકિને પીવું જોઈએ.
- (૪) જમતી વખતે મન શાંત હોવું જોઈએ. જો કોઈ કારણસર મનમાં કોઇ/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, અડત, અંગત રસ, ચોક્કસ જગ્યાએ ખોરાકની સામગ્રીની ઉપલબ્ધતા, આધ્યાત્મિક અભ્યાસનું સ્તર, શારીરિક સ્થિતિ અને કુટુંબની સ્થિતિ, માંગળીની સ્થિતિ આ બધા પરિણામો 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 અષ્ટુ - (૧૬ મી નવેમ્બરથી ૧૫ માર્ચ સુધી) આ વાત (હવા) પ્રબળ અડત છે. તેથી હવા આધારિત ખોરાક ન લેવો જોઈએ.
- (B) શિશિર અષ્ટુ - (૧૬ જાન્યુઆરીથી ૧૫ માર્ચ સુધી) આ વાત (હવા) પ્રબળ અડત છે. તેથી હવા આધારિત ખોરાક ન લેવો જોઈએ.
- (C) વસંત અષ્ટુ - (૧૬ માર્ચથી ૧૫ મે સુધી) આ અડત કફ પ્રબળ છે. તેથી એવો ખોરાક ખાવો

જેનાથી કફ ન થાય.

(D) ઉનાળાની અષ્ટુમાં (૧૬મી મેથી ૧૫મી જુલાઈ સુધી) પિતાયુક્ત ખોરાક ન ખાવો.

(E) વરસાદાની અષ્ટુ - (૧૬મી જુલાઈથી ૧૫મી સાટેમ્બર સુધી) આ મોસમ પિતા પ્રબળ છે. તેથી, પિતરોધક ખોરાક ખાવો.

(F) પાનખર - (૧૬ સપ્ટેમ્બરથી ૧૫ નવેમ્બર) આ અડત પિતા પ્રબળ છે. તેથી, પિતરોધક ખોરાક ખાવો.

(૬) સ્વભાવે પ્રણ પ્રકારના લોકો હોય છે. તેમના મતે, ખોરાક પણ પ્રણ પ્રકારનો માનવામાં આવે છે. – તામસિક, રાજસિક અને સાત્ત્વિક. ગીતા અનુસાર, સાત્ત્વિક વૃત્તિ ધરાવનાર વ્યક્તિ બોજનમાં કેવી રીતે રસ લે છે તે નીચે મુજબ છે. આયુ: સત્ત્વબલારોઘ્યસુખપ્રીતિ વિવર્ધના: |

રસ્યા: સ્થિંગા: સ્થિરા હૃદા આદ્યારા:

સાત્ત્વિકપ્રિયા: || (૧૭/૮)

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

જો તમારે તમારી જતને સાત્ત્વિકની ગણતારીમાં રાખવી હોય તો આવો ખોરાક ખાવો. તેથી આવા ખોરાકમાં રસ પેદા કરવો પડશે. તે ખોરાક માગ શાકાહારી હોઈ શકે છે. તે પણ યોગ્ય સમયે, યોગ્ય માત્રા અને સારી ગુણવત્તા (પૌરિક અને સાત્ત્વિક) હોવો જોઈએ. આને યુક્તહાર કહેવામાં આવે છે.

(૭) જમ્યા પછી અડધા કલાક પછી પાણી પીવું જોઈએ. જો તમે ભોજનની શરાખાતમાં આચમન (હેઠળી પર એક ચામચી પાણી નાખીને મોંમાં મૂકો) કરશો તો જમતી વખતે એલિમેન્ટરી કેનાલમાં (ગાળથી પેટ સુધી) કોઈ અવરોધ નહીં આવે. તેમ છતાં, જો ઉનાળાની અડત હોય તેને તમને ખૂબ તરસ લાગી હોય, તો તમારે અડધો ધૂંટ પાણી પીવું જોઈએ.

(૮) ભોજન પહેલાં સલાદ લેવું જોઈએ. કાકડી, ટામેટા, કોણીજ, સલાડના પાન, લીલા ધાણા, પાલખના પાન, મૂળા-ગાજર વગેરે અડત પ્રમાણે લેવાથી તથા ભોજનની વાચ્યે અને જમ્યાના અડધા



- કલાક સુધી પાણી પીવાની જરૂર રહેશે નહીં.
- (૧૮) ખૂબ ઠંડો અથવા ખૂબ ગરમ ખોરાક અથવા પાણીનું સેવન ન કરો.
- (૧૯) દિવસ દરમિયાન પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી લેવાનું દ્યાન રાખો. 'ઓક' (અંજલી)થી પાણી પીવું વધુ ફાયદાકારક અને સ્વાદિષ્ટ છે.
- (૨૦) ઘન ખોરાક લીધા પછી છ કલાક સુધી અને પેય પદાર્થ લીધા પછી ત્રણ કલાક સુધી પાણી સિવાય બીજું કંઈ ન લેવું.
- (૨૧) મોસમી ફળો અલગાથી ખાઓ, ખોરાક સાથે નહીં.
- (૨૨) ઘણા શ્રીમંત લોકો મોસમ વગરનાં ફળો ખાય છે, એ સમયે મોદા હોય છે. એ લોકો વધુ પ્રદર્શન અને ઓછા ભૌતિક લાભ ઘારવે છે. જેના કારણે એક તરફ તેમને વધુ પૌસા ચ્યાકવા પડે છે તો બીજું તરફ તેમને ઓછી શક્તિ મળે છે.
- (૨૩) જ્યુસ કરતાં ફળ ખાયા વધુ ઉપયોગી છે કારણ કે તેનો રસ પેટને પણ સાફ રાખે છે.
- (૨૪) દૂધ એ સંપૂર્ણ ખોરાક છે. જેથી, તેને અલગાથી લો અને તેને ચૂસકી (સિપ) કરીને પોવો.
- (૨૫) તમે કટલો ખોરાક લો છો તે મહિત્વનું નથી. પરંતુ મુખ્ય વસ્તુ એ છે કે તમે કટલો ખોરાક પચાવો છો.
- (૨૬) તમારા શરીરને અનુકૂળ હોય તે વસ્તુઓ પરંદ કરો. એટલા માટે ભગવાને તમને બુદ્ધિ અને વિષેક આચ્છે. એ જ ખોરાક ખાઓ.
- (૨૭) બંધ કન્ટેનર અથવા પેકેટમાં બનાવેલ ખોરાક ફાયદાકારક સાંબિત થાતો નથી. ભોજનમાં બ્રેડ, બિસ્કીટ, પેસ્ટ્રી વગેરે જેવી વસ્તુઓ લેવી ઉપયોગી નથી.
- (૨૮) ખૂબ મસાલેદાર, તળેવી અને શેકેલી ખાદ વસ્તુઓ હાનિકારક છે.
- (૨૯) લીલા શાકભાજુને ધોયા પછી તેને ધીમી અંચ પર ઉકાળીને અને થોડું મીઠું નાખીને ખાવાથી વધુ ફાયદો થાય છે.
- (૩૦) ખોરાકના દરેક પાસામાં સ્વચ્છતાનું મહિત્વનું સ્થાન છે. તેથી સ્વચ્છ વાસણો, સ્વચ્છ પાણી, હાથ ધોવાનું અને સ્વચ્છ જગ્યાનું દ્યાન રાખો.
- (૩૧) ધ્રમાનદારી અને મહેનતથી કમાયેલ ખાદ્ય સામગ્રી હોવી જોઈ. 'જેવું અંશ તેવું મન' એ કહેવત દ્યાનમાં રાખો.
- (૩૨) ખોરાકની ગૃણવત્તા માત્ર એક પાસું છે. બનાવનારનો ભાવ બીજું પાસું છે. તેથી ખોરાક બનાવતી વખતે અને પીરસતી વખતે શુદ્ધ ભાવ રાખવો શ્રેષ્ઠ અને આરોગ્યપ્રદ છે.
- (૩૩) ભોજન કરતા પહેલા જો તમે ભગવાનને થોડી કાણો 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.

- (૩૪) દિવસ દરમિયાન ખોરાક ખાદ્ય પછી થોડો સમય આરામ કરવો ફાયદાકારક છે. ૮ શાસો સુધી સીધા સૂઈ જાઓ, ૩૨ શાસો માટે જમણી બાજુએ અને દ૪ શાસો માટે ડાબી બાજુએ સૂઈ જાઓ. આ સિવાય તમે વજાસનાં પણ બેસી શકો છો. રાત્રિબોજન કર્યા પછી પણ થોડી વાર વજાસનાં બેસી શકો અથવા થોડું ચાલવું પણ ફાયદાકારક છે.
- (૩૫) જમ્યા પછી લઘુ શંકા (પેસાબ કરવા) માટે જરૂર જોઈએ.
- (૩૬) સીધા બેસીને ખોરાક લો. આગળ ગૂકીને ખાવું સારાં નથી.
- (૩૭) સાધકના ભોજનનો હેતુ જીવન ટકાવી રાખવાનો છે, સ્વાદ માટે નહીં. સ્વાદિષ્ટ ખોરાક વધુ પડતો ખાવાનો ભય રહે છે, જે હાનિકારક છે. એક સિઝાંત યાદ રાખો – થોડું-થોડું ખાવાથી તમે લાંબા સમય સુધી ખાતા રહેશો, વધારે ખાવાથી તમે ઓછા દિવસો સુધી ખાતા રહેશો અને શરીરમાં રોગો વધશો.
- (૩૮) સામાન્ય સ્વાસ્થ્ય ધરાવતી વ્યક્તિ માટે એહી કેટલાક સૂચનો આપવામાં આવી રહ્યા છે, તે તેના સ્વાસ્થ્ય, દિનયાર્થા, ક્ષમતા વગેરે પ્રમાણ તેમાં ફેરફાર કરી શકે છે.
- સાધના પછી દૂધ કે ફળો, 'મીઠા ફળો' જ દૂધ સાથે લઈ શકાય.
 - ભોજનમાં પહેલા સલાદ પછી લીલા શાકભાજુ કે કઠોળ, રોટીની કે ભાત સાથે ખાઓ.
 - જરૂરિયાત મુજબ ધી/માખણાનો ઉપયોગ કરો. તેથી, દિવસમાં એકવાર ફળો, એકવાર દૂધ અને ઘન ખોરાક બે વાર લો. શાકભાજુ અને કઠોળ બદલી બદલીને લો.
- (૩૯) એક જ સમયે વિવિધ પ્રકારની વાનગીઓ હોવી સારી નથી. ૪ શાકભાજુ, ૩ કઠોળ, ૪ પ્રકારની મીઠી વસ્તુઓ, ૨ ચાટણી અને ૩ પ્રકારના અથવાણી ખાવાથી પાચનકિયા બાગડે 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 ઉત્પણી થાય છે. જો આ પ્રકિયા થોડો સમય ચાલુ રહે તો પાચનતંત્ર સંપૂર્ણ રીતે ખરાબ થઈ જાય છે. તેથી ભોજનમાં એક શાક કે એક કઠોળ લેવાનું વધુ ઉપયોગી છે.



GUJARAT STATE YOG BOARD

STATE CO-ORDINATOR NAME

Sr.No	Zone	Zone	Name	Mobile No.
1	ALL	STATE	ANILKUMAR TRIVEDI	9978500519

ZONE CO-ORDINATOR NAME

Sr.No	Zone	Head Quator	Name	Mobile No.
1	Zone-1	Vadodara	RAJESHKUMAR VADILAL PANCHAL	9327709995
2	Zone-2	Mehsana	AJITKUMAR PRAHLADBHAI PATEL	9978270770
3	Zone-3	Panchmahal	PINKI IGNASH MACWAN	9723275974
4	Zone-4	Valsad	PREETI AWADHESH PANDEY	8160261202
5	Zone-5	Kutch	VIJAYKUMAR KANAIYALAL SHETH	9099881155
6	Zone-6	Rajkot	VANDANA RAJESH RAJANI	9276306334

DISTRICT CO-ORDINATOR NAME

Sr.No	Zone No.	District	Name	Mobile No.
1	Zone-1	AHMEDABAD South	MAULIKKUMAR BAROT	9081311991
2	Zone-1	AHMEDABAD North	ILAXI UMESH CHAUHAN	9879746349
3	Zone-1	AHMEDABAD EAST	PRAFULBHAI D. SAVALIYA	9427490162
4	Zone-1	AHMEDABAD WEST	DARGISHETH	8866113089
5	Zone-1	AHMEDABAD District	DR.NEERJA SHUKLA	9825100766
6	Zone-1	CHHOTAUDEPUR	ROHINIBEN PATEL	9725657515
7	Zone-1	BHARUCH	BHAVINI SNEHAL THAKER	7016500963
8	Zone-1	NARMADA	VASANTKUMARS. VASAVA	9023455393
9	Zone-1	VADODARA EAST	SUNIL CHHOTABHAI PATEL	9016558304
10	Zone-1	VADODARA WEST	MINAXI DHIRENKUMAR PARMAR	8866155977
11	Zone-1	VADODARA DISTRICT	INDRAJITKUMAR K. PARMAR	7359720003
12	Zone-2	GANDHINAGAR	BHAVNA KUSHAWAH	8200081604
13	Zone-2	MAHESANA	GAUTAM PRAJAPATI	9426042287
14	Zone-2	PATAN	ANKITABEN BABULAL PATEL	9925166942
15	Zone-2	BANASKANTHA EAST	DROPAD SONI	9099548682
16	Zone-2	BANASKANTHA WEST	NITABEN THAKOR	9023121745
17	Zone-2	SABARKANTHA	AMIBEN PATEL	9426897901
18	Zone-3	ARAVALLI	JAYENDRABHAI MAKWANA	9879651893
19	Zone-3	MAHISAGAR	CHATURBHAI DAMOR	9023747428
20	Zone-3	PANCHMAHAL	SONAL SHYAMAL PARikh	9409020632
21	Zone-3	DAHOD	DHULABHAI PARGHI	9662765519
22	Zone-3	ANAND	TORAL PATEL	7405173739
23	Zone-3	KHEDA	MINALBHAI PATEL	8780143842
24	Zone-4	SURAT WEST	DR. PARUL PATEL	9428454604
25	Zone-4	SURAT EAST	DISHA JIGNESH JANI	9327821975
26	Zone-4	SURAT DISTRICT	HEENABEN CHAVDA	9726814600
27	Zone-4	VALSAD	PREETI VIJAY VAISHNAV	9998213149
28	Zone-4	DANG	PRIYNKA BHOYE	9870099006



29	Zone-4	TAPI	JYOTIBEN MAHALE	9909118870
30	Zone-4	NAVSARI	GAYATRI JIGNESH TALATI	9925190997
31	Zone-5	SURENDERNAGAR	MONIKA CHUDASAMA	9558432402
32	Zone-5	DEV. DHWARKA	SUNNY PUROHIT	9825978822
33	Zone-5	JAMNAGAR	HARSHIDABEN BHADRA	9824565037
34	Zone-5	PORBANDAR	KETANBHAI KOTIYA	9925018393
35	Zone-5	KUTCH EAST	POOJA LALWANI	9427178424
36	Zone-5	KUTCH WEST	SANT RAM DAS	9664544965
37	Zone-5	MORBI	-	-
38	Zone-6	RAJKOT EAST	MITA TERAIYA	9712908271
39	Zone-6	RAJKOT WEST	GEETABEN MANSUKHBHAI SOJITRA	9427214602
40	Zone-6	RAJKOT District	HITESHBHAI KACHA	9824281982
41	Zone-6	GIR SOMNATH	SEEMA JETHANAND SHARMA	9316935887
42	Zone-6	JUNAGADH Muni.	VAISHALI CHUDASAMA	9727021258
43	Zone-6	JUNAGADH District	CHETNA GAJERA	9426132581
44	Zone-6	BHAVNAGAR	HETALBEN KACHHADIYA	9327133101
45	Zone-6	BOTAD	-	-
46	Zone-6	AMRELI	-	-

PRACHARAK CO-ORDINATOR NAME

Sr.No	Zone No.	District	Name	Mobile No.
47	Zone-1 & 4	BHAVNAGAR	JIGNESH PATEL	9664993906
48	Zone-5 & 6	DEV. DHWARKA	DHANABHA JADIYA	9924266956

YOG CLASS INSPECTION CO-ORDINATOR NAME

Sr.No	Zone No.	District	Name	Mobile No.
49	Zone-1	AHMEDABAD	KRISHNABEN JADEJA	8000011420
50	Zone-1	AHMEDABAD	KRUPALI SONI	8401701670
51	Zone-1	VADODARA	SHEeba MANOJ	8980416611
52	Zone-2	GANDHINAGAR	SMITA MODI	8401670547
53	Zone-2	SABARKANTHA	UMANG SUTARIYA	9904382290
54	Zone-4	SURAT	NAVANIT SHELADIYA	9428142721
55	Zone-5	MORBI	VALJBHI DABHI	9586282527
56	Zone-6	BHAVNAGAR	RIDDHIBEN MANDALIYA	9426964247

SOCIAL MEDIA ZONE CO-ORDINATOR NAME

Sr.No	Zone No.	District	Name	Mobile No.
57	Zone-1	AHMEDABAD	NIRAMALA TANK	9782660732
58	Zone-1	VADODARA	RISHIKA VANJANI	8460199338
59	Zone-3	PANCHMAHAL	SONALBEN DARJI	9173350056
60	Zone-4	SURAT	SAPNA SHARMA	8320368576
61	Zone-5	RAJKOT	SHAILESH TANK	9879162998
62	Zone-6	BHAVNAGAR	VISHAL DABHI	8000826379

YOGASAN CO-ORDINATOR NAME

Sr.No	Zone No.	District	Name	Mobile No.
63	ALL	BHAVNAGAR	JHANVI MEHTA	7284808022



કર્મન યોગ પ્રોટોકૉલ

અંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ



ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડનાં સોશિયલ મીડિયા પ્લેટફોર્મ



ચેદમેનશ્રી

યોગ ક્ષેપક શીથાપાલજીના સોશિયલ મીડિયા પ્લેટફોર્મ





ઓનલાઇન બુક ડાઉનલોડ કરવા QR કોડ સ્કેન કરો

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

ઇ-વીગા, ચોથો માળ, બ્લોક નં.૩, કર્મયોગી ભવન, સેક્ટર ૧૦એ, ગાંધીનગર – ૩૮૨૦૧૦
ફોન : ૦૭૯ ૨૩૨૪૮૩૪૨, ૪૩, Web : www.gsyb.in | Email id : gujaratyogboard@gmail.com

