



સમર યોગ કુંપ

7 થી 15 વર્ષના બાળકો માટે
યોગ અને સંસ્કાર શિબિર

યોગાસન માહિતી પુસ્તિકા



ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત)

સ્વસ્થ અને સકુળ
જીવનની ચાવી,
યોગથી બાળક બને
ચશસ્વી અને મેધાવી





સમર યોગ ક્રમ

7 થી 15 વર્ષના બાળકો માટે
યોગ અને સંસ્કાર શિબિર

સમર યોગ ક્રમના ફાયદા

- » અનુભવી અને સર્ટિફિકેડ યોગ શિક્ષકો દ્વારા 15 દિવસની તાલીમ
- » ક્રમના અંતે સરકાર માન્ય સર્ટિફિકેટ
- » ક્રમ બાદ ઘરે નિયમિત યોગ કરી શકો તેવી માહિતી પુસ્તિકા

યોગથી બાળકોને લાભ

- » તન અને મન તંદુરસ્ત કરે
- » ભાષાતરમાં એકાયતા સહિત યાદશક્તિમાં વધારો કરે
- » બાળકને મેધાવી અને તેજસ્વી બનાવે
- » માંસપેશીઓની ક્ષમતા અને શરીરના લયીલાપણામાં વૃદ્ધિ કરે
- » તન-મનની તંદુરસ્તી કેળવી મોબાઇલ અને જંકફૂડ જેવી ફુટેવોથી દૂર રહેવા પ્રેરિત કરાય

અનુકૂળપણીકા

1. શ્લોક

06 શ્રીમહ્ ભગવદ્ ગીતાના શ્લોક

2. મંત્ર

12 સંગઠન મંત્ર
12 ગાયત્રી મંત્ર
13 મહામૃત્યુજ્ય મંત્ર
13 કલ્યાણ મંત્ર

5. આસન

A. જીંચાઈ
વધારતા આસનો

B. પાચનશક્તિ વધારતા
આસનો

C. ચાદશક્તિ / એકાગ્રતા
વધારતા આસનો

35	તાડાસન	50	વજાસન	62	દ્રુવાસન
38	પશ્મિમોત્તાનાસન	52	મંડુકાસન	64	વૃક્ષાસન
40	ચક્કાસન	54	ઉત્તાનપાદાસન	66	ત્રિકોણાસન
42	હલાસન	56	બાલમુરુંદાસન	68	ગરૂડાસન
44	ભુજંગાસન	58	પવનમુક્તાસન	71	પાદહસ્તાસન
46	સર્વાંગાસન			74	શશંકાસન
				76	મત્સ્યાસન (ફિશ પોઝ)
				78	પદ્માસન

3. સૂક્ષ્મ / સ્થૂળ વાયામ

- 15 સૂક્ષ્મ વાયામ
A. આંખની સૂક્ષ્મકિયા
B. ગરદનની સૂક્ષ્મકિયા
C. ખભાની સૂક્ષ્મકિયા (ભુજવલ્લી)
D. કમરની સૂક્ષ્મકિયા (કટિ શક્તિ વિકાસ)
E. ઘૂંઠણની સૂક્ષ્મકિયા (પિંડલી)
F. એન્જિન દોડ

4. સૂર્યનમસ્કાર

24 સૂર્યનમસ્કાર

6. મુદ્રા

- 81 શાંભવી મુદ્રા
82 જ્ઞાન મુદ્રા
84 વિપરીત કરણી મુદ્રા

8. ત્રાટક

- 96 ત્રાટક

9. ધ્યાન

- 98 ધ્યાન

7. પ્રાણાયામ

ચાદશક્તિ / રોગપ્રતિકારક શક્તિ
વધારવા માટેના પ્રાણાયામ

- 86 ભસ્ત્રીકા
88 કપાલભાતિ
90 અનુલોમ વિલોમ
92 બ્રામરી
94 શીતલી
95 ઉદ્ગીત

10. આદર્શી બાળક

- 100 આદર્શી બાળકની હિન્દુચર્ચા
101 આદર્શી બાળકનો આહાર
102 આદર્શી બાળકના સંસ્કાર
103 મોબાઇલની આડઅસરો



01 શલોક



શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતાના શલોક

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।
मा कर्मफलहेतूर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि॥ 2/47

तारो कर्म करवामां ज अधिकार छे, ऐनां फलोमां कठीये नहीं, माटे तुं कर्मोना फलनो हेतु था मा, अर्थात् फलनी अपेक्षाथी रहित थैने कर्तव्यबुद्धिथी कर्म कर तथा तारी कर्म न करवामां पाण आसक्ति न थाओ.

तेरा कर्म करने में ही अधिकार है, उनके फलों में कभी नहीं।
इसलिए तू कर्मों के फल का हेतु मत हो तथा तेरी कर्म न करने में भी आसक्ति न हो।

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

योगस्थः कुरु कर्मणि सङ्गं त्यक्तवा धनंजय।
सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते॥ 2/48

हे अर्जुन! योगमां स्थिर रहे. आसक्ति छोटी, सझणता के निष्ठणतामां समान भाव राखी तुं तारां कर्म कर. मननो आवो सम-भाव ए ज योग कहेवाय छे.

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

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

क्रोधाद्वयति संमोहः संमोहात्सृतिविप्रमः।
सृतिप्रशाद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति॥ 2/63

क्रोधथी धारी मूढता आवे छे, मूढताथी स्मृतिमां भ्रम ऊभो थाय छे, स्मृतिमां भ्रम ऊभो थवाथी बुद्धि अर्थात् ज्ञानशक्तिनो नाश थई जाय छे अने बुद्धिनो नाश थवाथी ए पुरुषनुं पोतानी स्थितिथी पतन थाय छे.

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

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

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

हे भारत! ज्यारे अने ज्यां धर्मनुं आचरण मंद पडे छे अने अधर्मनी शक्ति वये छे ज्यारे हुं अवतरे हुं।

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

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

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

पवित्र जनोनी रक्षा अर्थे अने दुष्टेना नाश माटे तथा धर्मना
सिद्धांतोने इरी स्थापवा काञ्जे हु युगे युगे प्रगट थाउं धु.

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

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

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

जे श्रद्धावान् छे, अध्याभज्ञाननी लग्नीवाणो छे अने जितेन्द्रिय छे ते
पुरुष ज्ञान पामे छे अने तरत ज परम शांति भेणवे छे.

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

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

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

जे भक्तिपूर्वक कर्म करे छे, जेनुं अंतःकरण शुद्ध छे, जेणे मन अने इन्द्रियो वश कर्या छे, ते सौने प्रिय छे अने सौने वहालां छे. आवा मनुष्य हमेशा कर्म करतो रहे छतां कर्मबंधनमां फसातो नथी.

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

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

● ● ●
**युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःख्या॥ 6/17**

अर्थात् दुःखोनो नाश करनार योग तो यथायोग्य आहार-विहार करनारनो, कर्मोमां यथायोग्य चेष्टा करनारनो तथा यथायोग्य उंधनार तेमज जागनारनो ज सिद्ध थाय छे.

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

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

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

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

હે મહાબાહો! નિઃસંદેહ મન ચંચલ ઔર કઠિનતા સે વશ મેં હોને વાલા હૈ
પરંતુ હે કુન્તીપુત્ર અર્જુન! યહ અભ્યાસ ઔર વૈરાગ્ય સે વશ મેં હોતા હૈ।

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



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

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

સभી પ્રકાર કે ધર્મો કા પરિત્યાગ કરો ઔર કેવલ મેરી શરણ
ગ્રહણ કરો। મૈં તુહાંસે સમસ્ત પાપ કર્માં કી પ્રતિક્રિયાઓં સે મુક્ત
કર દૂંગા, ડરો મત।

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

02 મંત્ર

સંગઠન મંત્ર

ॐ સંગચ્છદ્વં સંવદદ્વં સં વો મનાંસિ જાનતામ्।
દેવા ભાગં યથા પૂર્વે સત્જાનાના ઉપાસતે॥

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

હમ સબ એક સાથ ચલેં; એક સાથ બોલેં; હમારે મન એક હોંયાં. પ્રાચીન સમય મેં દેવતાઓં કા એસા આચરણ રહા ડસી કારણ વે વંદનીય હૈનું।

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

ગાયત્રી મંત્ર

ॐ મૂર્ખ: સ્વ: તત્સવિતુવરીણં ભર્ગો।
દેવસ્ય ધીમહિ ધિયો યો ન: પ્રચોદયાત॥

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

તું પ્રાણસ્વરૂપ, દૃષ્ટિનો નાશ કરનાર, સુખ સ્વરૂપ, શ્રેષ્ઠ, તેજસ્વી, પાપનાશક, દેવસ્વરૂપ પરમાત્મા કો હમ અપની અન્તરાત્મા મેં ધારણ કરેં। વહ પરમાત્મા હમારી બુદ્ધિ કો સન્માર્ગ મેં પ્રેરિત કરે।

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

મહામृત્યુજ્ય મંત્ર

ॐ ત્રયામકં યજામહે સુગન્ધિં પુષ્ટિવર્ધનમ् ।
ઉર્વારુકમિવ બન્ધનામૃત્યોર્મુક્ષીય માડમૃતાત् ॥

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

હમ ત્રિનેત્ર કો પૂજતે હું, જો સુગંધિત હું, હમારા પોષણ કરતે હું, જિસ તરહ ફળ, શાર્વા કે બંધન સે મુક્ત હો જાતા હૈ, વૈસે હી હમ મી મૃત્યુ ઔર નશ્વરતા સે મુક્ત હો જાએં।

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

કલ્યાણ મંત્ર

ॐ સર્વેમખન્તુ સુખિનઃ, સર્વે સન્તુ નિરામયાઃ ।
સર્વેમદ્રાણિ પશ્યન્તુ, મા કરશ્ચિદ્દુઃખ ભાગ્યવેત ॥

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

સમી સુખી હોવેં, સમી રોગમુક્ત રહેં, સમી મંગલમય ઘટનાઓં કે સાક્ષી બનેં ઔર કિસી કો ભી દુઃખ કા ભાગી ન બનના પડે । ॐ શાંતિ શાંતિ શાંતિ ।

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

03 સૂક્ષ્મ/સ્થૂળ વ્યાયામ

ફાયદા

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



આંખની સૂક્ષ્મકિયા



આંખની કીકી ઊપર તરફ અને નીચે તરફ કરો.



આંખની કીકી જમણી અને ડાબી તરફ કરો.



આંખની કીકીને ઘડિયાળના કાંટાની દિશા તરફથી પરિભ્રમણ કરાવો.



આંખની કીકીને ઘડિયાળના કાંટાની વિરુદ્ધ દિશા તરફ પરિભ્રમણ કરાવો.

ફાયદા

આંખોના તેજમાં વધારો થાય છે.

આંખોની નબળાઈ દૂર થાય.

ચશ્માંના નંબર દૂર થાય.

ગરદનની સૂક્ષ્મકિયા



સ્થિતિ - 1

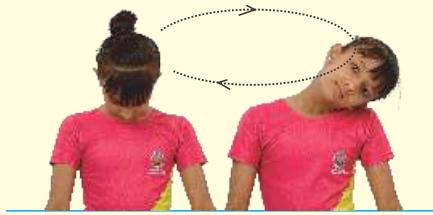
આગળ અને પાઇળ નમાવાનું

- » બંને હાથ કમર ઉપર રાખો. રેચક કરતાં, માથું આગળની તરફ ધીરે-ધીરે ઝૂકાવો, દાઢીને છાતી તરફ લગાવવાનો પ્રયત્ન કરો.
- » પૂરક કરતાં, માથું પાઇળની તરફ સહજતાપૂર્વક જેટલું જાય તેટલું લઈ જાય.
- » આ એક રાઉન્ડ થયો, હજુ બે રાઉન્ડ કરો.

સ્થિતિ - 2

જમણી અને ડાબી બાજુ વાળાનું

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



સ્થિતિ - 3

જમણી અને ડાબી બાજુ નમાવવું

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

સ્થિતિ - 4

કલોક અને ઑન્ટિ કલોકવાઈઝ

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

સ્ફૂર્યના

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

ખત્માની સૂક્ષ્મકિયા (ભુજવલ્લી)



શાસ ભરતા બંને હાથના પંજા કોણીમાંથી વાળી ખત્મા પર મૂકો અને શાસ છોડતાં ખત્માની બહારની બાજુ તરફ ફેલાવો. (5 વખત)



બંને હાથને કોણીમાંથી વાળી હાથના પંજા ખત્મા પર મૂકી, કોણીને ઉપરથી નીચે ઉદ્વિત્ત ખત્માનું પરિભ્રમણ કરો. (5 વખત કલોકવાઈઝ અને અંન્ટિ કલોકવાઈઝ)
કોણી આંગળીઓને સમાંતર સામે આવે ત્યારે જોડવાનો પ્રયત્ન કરો

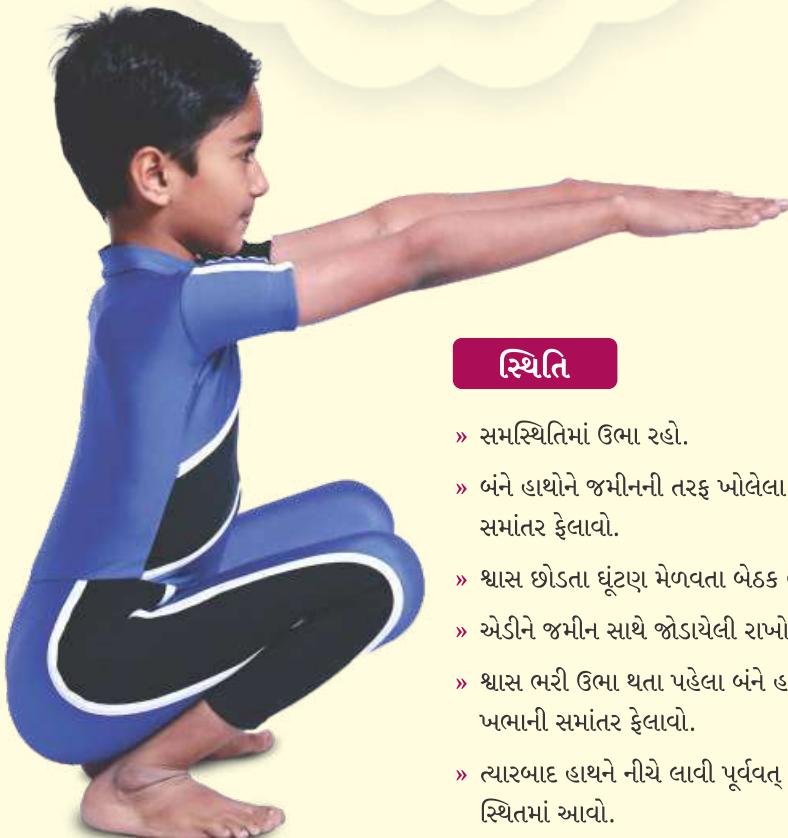
કમરની સૂક્ષ્મકિયા (કટિ શક્તિ વિકાસ)

સ્થિતિ

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



ધૂંટણની સૂક્ષ્મકિયા (પિંડલી)



સ્થિતિ

- » સમસ્થિતિમાં ઉભા રહો.
- » બને હાથોને જમીનની તરફ ખોલેલા ખભાથી સમાંતર ફેલાવો.
- » શાસ છોડતા ધૂંટણ મેળવતા બેઠક લગાવો.
- » એડીને જમીન સાથે જોડાયેલી રાખો.
- » શાસ ભરી ઉભા થતા પહેલા બને હાથોને ખભાની સમાંતર ફેલાવો.
- » ત્યારબાદ હાથને નીચે લાવી પૂર્વવત્ત સ્થિતિમાં આવો.
- » આ કિયાનું 5 વાર પુનરાવર્તન કરો.

એન્જિન દોડ



સ્થિતિ

- » સમસ્થિતિમાં ડુભા રહો.
- » અંગુહ્ઠા અંદર દબાવી મુહ્ખી વાળો અને કોણીને કમરથી જોડાયેલી રાખો.
- » ડાબા હાથને કોણીથી વાળી જમીનને સમાંતર કમર સાથે જોડો.
- » મુહ્ખનો ભાગ એક-બીજાની સામે રાખો.
- » શાસ લઈ ડાબા પગને ઘૂંટણા સુધી 90⁰ના કોણ પર ઉઠાવો.
- » જમારા હાથને સામે લાવો અને શાસ છોડો.
- » તુરંત શાસ લઈ જમારા પગને વાળી 90⁰ના કોણ પર ઉઠાવો અને ડાબો હાથ સામે કરો.
- » શાસ છોડી જમણો હાથ અને ડાબો પગ પૂર્વવત્ત સ્થિતિમાં લાવો.
- » આ સ્થિતિનું બને તરફ 8-10 વખત પુનરાવર્તન કરો.
- » પોતાના સ્થાન પર ઝડપથી ઢોડો, થાક અનુભવો ત્યારે આ કિયા પૂર્ણ કરો.

04 સૂર્યનમસ્કાર

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

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



સ્થિતિ - 1

સ્થિતિનું નામ: પ્રણામાસન

શાસન: સામાન્ય

એકાગ્રતા કેન્દ્ર: અનાહિત ચક્ક

મંત્ર: ઊં મિત્રાય નમ:

અર્થ: હે વિશ્વના મિત્ર! આપને પ્રણામ છે.

» રીત:

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



સ્થિતિ - 2

સ્થિતિનું નામ: હર્ષતઉત્તાનાસન / ઉર્ધ્વહર્ષતાસન

શાસ: શાસ ભરવો

એકાગ્રતા કેન્દ્ર: વિશુદ્ધિ ચક

મંત્ર: ઊં રવયે નમ:

અર્થ: હે સંસારમાં સક્રિયતા લાવનાર!
આપને પ્રાણામ છે.

રીત:

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



સ્થિતિ - 3

સ્થિતિનું નામ: પાદહર્ષતાસન

શાસ: શાસ છોડવો

એકાગ્રતા કેન્દ્ર: સ્વાધિષ્ઠાન ચક

મંત્ર: ઊં સૂર્યાય નમ:

અર્થ: હે સંસારના જુવનદાતા! આપને પ્રાણામ છે.

રીત:

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

સૂર્યનમસ્કાર



સ્થિતિ - 4

સ્થિતિનું નામ: અશ્વરંચાલન

શ્વાસ: શ્વાસ ભરવો

એકાગ્રતા કેન્દ્ર: આજીણા ચક

મંત્ર: ઊં ભાનવે નમ:

અર્થ: હે પ્રકાશપુંજ! આપને પ્રણામ છે.

રીત:

» સ્થિતિ-3 પછી હવે નીચેની તરફ વળતા બંને હાથની હથેળીઓ જમીન પર ટેકવો, ડાબો પગ ઉપાડીને પાછળની તરફ લઈ પંજા પર રાખી સીધો ખેંચીને રાખો, જમણો પગ બંને હાથની વચ્ચે રહે (પગની એડી જમીન પર સ્પર્શ કરતી હોવી જોઈએ) ધૂંટણ છાતીની સામે રહે અને દૃષ્ટિ આકાશ તરફ, શ્વાસ અંદરની તરફ ભરી રાખો.

સ્થિતિ - 5

સ્થિતિનું નામ: પર્વતસાન

શ્વાસ: શ્વાસ છોડવો

એકાગ્રતા કેન્દ્ર: વિશુદ્ધિ ચક

મંત્ર: ઊં ખગાય નમ:

અર્થ: હે આકાશમાં ગતિશીલ દેવ!
આપને પ્રણામ છે.

રીત:

» શ્વાસ બહાર કાઢીને જમણા પગને પણ પાછળ લઈ જાઓ.

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

સૂર્યનમસ્કાર



સ્થિતિ - 6

સ્થિતિનું નામ: અષાંગનમનાસન

શાસ: સામાન્ય શાસ

એકાગ્રતા કેન્દ્ર: માણિપુર ચક

મંત્ર: ઓ પૂષ્ટે નમ:

અર્થ: હે સંસારના પોષક! આપને પ્રણામ છે.

રીત:

- » હાથ અને પગના પંજાને સ્થિર રાખતા છાતી અને ધૂંટણને ભૂમિ પર સ્પર્શ કરો. નાભિ ભાગ ઉકેલો રાખો.
- » આ પ્રકારે બંને હાથ, બંને પગ, ધૂંટણ, છાતી અને દાઢી જમીન પર સ્પર્શ કરો.
- » આ આઠેય અંગોને જમીનપર ટેકવીને તે અષાંગનમન આસન બને છે. શાસોશાસ સામાન્ય રહેશે.



સ્થિતિ - 7

સ્થિતિનું નામ: ભુજંગાસન

શાસ: શાસ ભરવો

એકાગ્રતા કેન્દ્ર: સ્વાધિષ્ઠાન ચક

મંત્ર: ઓ હિરાણ્યગર્ભાય નમ:

અર્થ: હે જયોતિર્મય! આનંદમય!
આપને પ્રણામ છે.

રીત:

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



સ્થિતિ - 8

સ્થિતિનું નામ: પર્વતાસન

શ્વાસ: શ્વાસ છોડવો

એકાગ્રતા કેન્દ્ર: વિશુદ્ધિ ચક

મંત્ર: ઊં મરિયથે નમ:

અર્થ: હે સંસારના પ્રકાશક સ્વામી!
આપને પ્રાણામ છે.

રીત:

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



સ્થિતિ - 9

સ્થિતિનું નામ: અશ્વસંચાલનાસન

શ્વાસ: શ્વાસ ભરવો

એકાગ્રતા કેન્દ્ર: આજા ચક

મંત્ર: ઊં આદિત્યાય નમ:

અર્થ: હે સંસારના રક્ષક! આપને પ્રાણામ છે.

રીત:

» ડાબો પગ ગોઠણથી વળી આગળ બંને
હાથના પંજાની વચ્ચે એડી જમીન પર સ્પર્શ
થાય તે રીતે સ્થિર કરો અને પાછળ રહેલા
જમાણા પગનો ગોઠણ જમીનને સ્પર્શ થાય
તેમ પાછળ જેંયેલી સ્થિતિમાં રાખો. ગરદન
આગળ ઉપરની તરફ, દૃષ્ટિ આકાશ તરફ,
શ્વાસ અંદર ભરેલો રાખવો.

સૂર્યનમસ્કાર



સ્થિતિ - 10

સ્થિતિનું નામ: પાદહસ્તાસન

શાસ: શાસ છોડવો

એકાગ્રતા કેન્દ્ર: સ્વાધિષ્ઠાન ચક

મંત્ર: ઊં સાવિત્રે નમ:

અર્થ: હે સૃષ્ટિકર્તા! આપને પ્રાણામ છે.

રીત:

- » શાસ બહાર કાઢીને હાથને સામે નમાવતા પગ પાસે જમીન પર ટેકવો.
- » જો શક્ય હોય તો હૃથેળીઓને પાશ પંજાની ડાબી અને જમણી તરફ ભૂમિ પર સ્પર્શ કરો. અને માથું બંને ઘૂંટાણને સ્પર્શ કરે તેવો પ્રયત્ન કરો.
- » ધ્યાન રાખો કે ઘૂંટાણ વળે નહીં.

સ્થિતિ - 11

સ્થિતિનું નામ: હરતિતાનાસન/ઉર્ધ્વહસ્તાસન

શાસ: શાસ ભરવો

એકાગ્રતા કેન્દ્ર: વિશુદ્ધિ ચક

મંત્ર: ઊં અર્કાય નમ:

અર્થ: હે પવિત્રતાના શોધક! આપને પ્રાણામ છે.

રીત:

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



સૂર્યનમસ્કારના લાભ

સ્થિતિ - 12

સ્થિતિનું નામ: પ્રાણમાસન

શાસ: સામાન્ય

આજ્ઞાચક કેન્દ્ર: અનાહત ચક

મંત્ર: ઊં ભાસ્કરાય નમ:

અર્થ: હે જ્ઞાનદાતા! આપને પ્રાણમ છે.

રીત:

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

» સૂર્યનમસ્કાર એક સંપૂર્ણ વ્યાયામ છે.

» નિયમિત અભ્યાસથી શરીરના દરેક અંગ-ઉપાંગ બળવાન અને નિરોગી બને છે.

» પેટ, આંતરડા, સ્વાદુપિંડ, હદ્ય અને ફેફસાં સ્વરસ્થ રહે છે.

» કરોડરજજુ અને કમરને લચીલી બનાવીને તેમાં આવેલી વિકૃતિઓને દૂર કરે છે.

» આ અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓમાં ધીરે - ધીરે સારી અસર કરવા લાગે છે.

» સૂર્યના કિરણો ત્વચા પર પડવાથી આપણા શરીરમાં વિટામિન 'ડી' નું નિર્માણ થાય છે.

» આ વિટામિન કંદિશયમ જેવા અતિઆવશ્યક ખનિજ તત્વોને શરીરમાં શોષી અંત્યત ઉપયોગી બનાવે છે.

» હાડકાં મજબૂત બનાવે છે.

» નાના બાળકોની ઊંચાઈમાં વધારો કરે છે.

પ્રાતઃ કાળના સૂર્યના પ્રકાશનો
ભરપૂર ઉપયોગ કરવાથી
તણાવ, થાક, ઉદાસીનતા
નિર્મૂળ થઈ જાય છે. મન,
મસ્તિષ્ક અને શરીરમાં
તાજગી રહે છે.

સૂર્યનમસ્કારની વિવિધ
પ્રક્રિયાઓ દ્વારા આપણા
ત્રણિમુનિઓનો આપણાને
પ્રાકૃતિક નિયમો સાથે સંયોગ
બનાવીને આરોગ્યમય જીવન
જીવવાનો અદ્ભુત સંદેશ છે.





05 આસન

A. ઉંચાઈ વધારતા આસનો

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

તાડાસન

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

ફાયદા

કિશોરાવસ્થામાં ઊંચાઈ વધારવામાં આ આસન ઉપયોગી બને છે.

ખભા, ઘૂંઠી અને પગના પંજાઓ મજબૂત બને છે.

ફેફસાંની કાર્યશક્તિ વધે છે.

કરોડની ચેતાઓ સતેજ બને છે.

એકાગ્રતામાં વધારો થાય છે.

સૂચનો

બંને તરફથી હાથ ઉપર લઇ જઈ તેને લોક કરીને પણ તાડાસન કરી શકાય છે.



સ્થિતિ - 1

આસન પર ટટ્વાર ઉભા રહો.



સ્થિતિ - 2

બંને હાથની આંગળીઓને
લોક કરી સામેની તરફ
ખેંચો.



સ્થિતિ - 3

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

તાડાસન



સ્થિતિ - 4

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



આસન પર સામાન્ય
સ્થિતિમાં ઉલ્લા રહો



પરિશ્રમોત્તમાનાસન

ફાયદા

પાચનતંત્ર સક્રિય થાય છે.

ઈંગણાપણણું દૂર કરે છે.

હાથ, પગ અને બીજા અંગેના સાંધારો મજબૂત બને છે.

શરીર કાર્યશીલ બને છે.

રોગો દૂર થાય છે.

શરીર સુડોળ અને ઘાટીલું બને છે.

ઓસિડિટી, વાયુ વિકાર દૂર થાય છે.

સૂચનો

ગોઠણ સીધા જ રહે તેનું ધ્યાન રાખવું.

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



સ્થિતિ - 1

બંને પગને સન્મુખ લાંબા સીધા ફેલાવો.



સ્થિતિ - 2

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

સ્થિતિ - 3

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

યક્ષાસન

આ આસનમાં શરીરની સ્થિતિ ચક જેવી બનતી હોવાથી તેને 'યક્ષાસન' કહેવામાં આવે છે.

ફાયદા

નિયમિત અભ્યાસથી પેટ અને પેટની માંસપેશીઓ મજબૂત બને છે.

બાવડા, ધૂટણા, સાથળના અવયવને ફાયદો થાય છે.

કરોડ૨જજુ લચીલી બને છે.

બાળકોનું ઠીંગાશાપણું દૂર થાય છે.

સૂચનો

બંને હાથ અને પગ વચ્ચે ચોગ્ય અંતર રાખવું.

હાથ અને પગ પર એકસરખું વજન આવે તેનું ધ્યાન રાખવું.

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

કોઈ પણ સ્થિતિમાં ઉતાવળ કરવી નહીં.



સ્થિતિ - 1

પીઠના બજે સીધા સૂઈ જાઓ.



સ્થિતિ - 2

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



સ્થિતિ - 3

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

હલાસન

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

ફાયદા

કબજિયાત, મંદાશ્રી, અજીર્ણ, આંતરડાની નભળાઈ દૂર થાય છે.

પાચનકિયા તીવ્ર બને છે, બરોળ અને ચકૃત મજબૂત બને છે.

પીઠના સનાયુઓ મજબૂત બને છે અને કરોડરજજુના સનાયુઓને પોષણ મળે છે.

આ આસનમાં પગ અને હાથ વિપરીત દિશામાં તાણાવમાં આવે છે, જેનાથી કરોડરજજુ પર સંપૂર્ણ તાણાવ પડે છે.

બાળકોની ઊંચાઈમાં વધારો કરે છે.

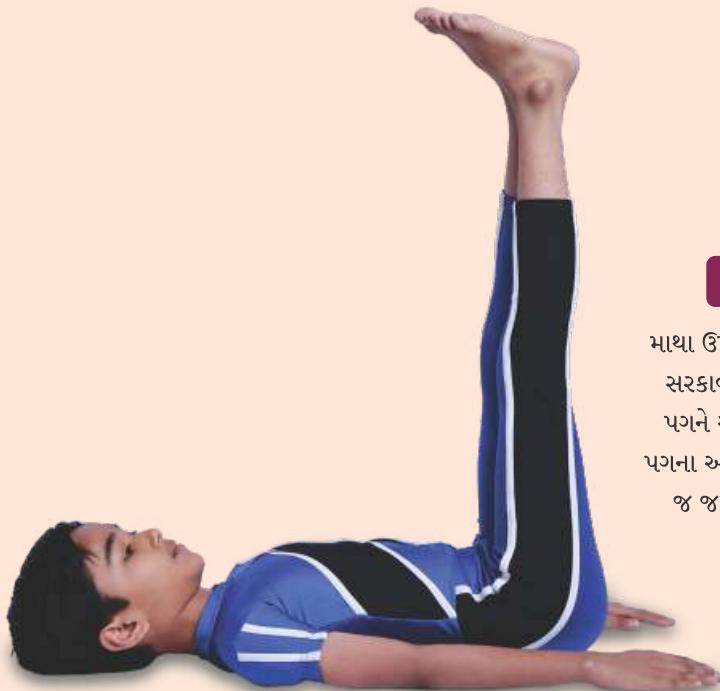
સ્થિતિ - 1

પીઠના બળે સીધા સૂઈ જાઓ.



સ્થિતિ - 2

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



સ્થિતિ - 3

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

ભુજ્ંગાસન

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

ફાયદા

પેટના અવયવોને માલિશ મળે છે અને એ સ્વર્ણ રહે છે.

ગરદનના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે.

મૂત્રને લગતી તકલીફો દૂર થાય છે અને કમર વધુ સ્થિતિસ્થાપક બને છે.

બાળકોનું ઠીંગાણાપણું દૂર કરે છે.

સ્વરાણાશક્તિમાં વધારો થાય છે.

સ્થિતિ - 1

પેટના બજે જમીન પર સૂઈ જાઓ.



સ્થિતિ - 2

હાથને ખમાની નજીક રાખો અને ધડને હાથના બજે ઉપર ઉદાવો, આસન દરમિયાન હથેળી પર જોર આપો જેથી શરીર ઘોંય રીતે ખેંચાયેલું રહે અને દૃષ્ટિ સામેની તરફ રાખો.



સર્વાંગાસન

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

ફાયદા

આ આસનથી યાદશક્તિ અને મેધાશક્તિમાં વધારો થાય છે.

ગરદનના મણકામાંથી નીકળતી ઝાનતંતુની નાડીઓને સબજ બનાવે છે.

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

સૂચના

મેદસ્વી વ્યક્તિએ માર્ગદર્શન હેઠળ આસન કરવું.

સ્થિતિ - 1

પીઠના બજે સીધા સૂઈ જાઓ.





સ્થિતિ - 2

બંને હાથને કમરની આજુ-બાજુ રાખો.

સ્થિતિ - 3

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



B.

પાચનશક્તિ વધારતા આસનો

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



વજાસન

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

ફાયદા

ધૂટણ અને ઢોંયણના સાંઘાઓની પીડા દૂર થાય છે.
ભોજન પછી તુર્ટ જ આ આસનમાં બેસવાથી પાચનકિયા
સરસ રીતે થાય છે.

કબજિયાત, અપયો અને ગેંસની તકલીફ દૂર થાય છે.

સૂચનો

ગોઠણની વધુ તકલીફ હોય તેમને આ આસન ન કરવું.

સ્થિતિ - 1

દંડાસનની સ્થિતિમાં બેસવું.



સ્થિતિ - 2

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

મંડુકાસન

મંડુકનો સામાન્ય અર્થ દેડકો થાય છે.

આ આસનમાં સ્થિતિ દેડકા જેવી થતી હોવાથી આ આસનને 'મંડુકાસન' કહે છે.

ફાયદા

પાયનશક્તિમાં વધારો થાય છે.

ડાયાબિટીસમાં રાહત આપે છે.

જેને વારંવાર પેચોટી ખસી જતી હોય તેને માટે આ આસન ખૂબ લાભદાયક છે.

આ આસનથી શરીરમાં રક્તસંચાર બરાબર થવાથી દેહ નિરોગી રહે છે.

આ આસનથી એડીનું દઈ મટે છે. આંખોની જ્યોતિ વધે છે. વીર્યની ઉદ્ઘર્ગતિ થવાથી શરીર વજ જેવું મજબૂત બને છે.

આ આસનથી નાભિમૂળમાં દબાણ આવવાથી કંદ્પીડન થાય છે,

જે કુંડલિની જાગ્રત કરવા માટે ઉપયોગી બને છે.

સૂચનો

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



સ્થિતિ - 1

દંડાસનની સ્થિતિમાં બેસવું.



સ્થિતિ - 2

બંને પગને વાળો અને બંને પગના તળીયાની ગાઢી બનાવો.



સ્થિતિ - 3

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

ઉત્તાનપાદાસન

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

ફાયદા

પાચનશક્તિમાં વધારો કરે છે.

-
- આ આસન નામિ કેન્દ્ર (મણિપુર ચક)માં સંતુલન સ્થાપિત કરે છે.
પેટનો દુખાવો, વાયુ (પેટનો પવન), અપયો અને ઝડા દૂર કરવામાં મદદરૂપ છે.
પેટના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવી પેટની ચરબી ઓઇની કરે છે.

સૂચનો

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



स्थिति - 1

जमीन पर सपाट सूतुं, पग सीधा राखो अने हाथ बाजुमां राखो.



स्थिति - 2

धूटण वाढ्या वगर श्वास लेवो, धीमे-धीमे तमारा बने पग उपर उंचा करो अने 30 डिग्रीनो झूळो भनावो. सामान्य रीते श्वास लो, थोडीवार आ स्थितिमां रहो.

બાલમુકુંદાસન

બાળ એટલે બાળક અને મુકુંદ એટલે શ્રીકૃષ્ણ.

ફિયદા

પાચનશક્તિ સક્રિય બનાવે છે.

કરોડરજજુને સંશક્ત બનાવે છે અને શારીરિક પીડાઓ દૂર કરે છે.

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

સૂચનો

કરોડરજજુની તકલીફ હોય તો માથું ઊંચું કરવું નહીં.

સ્થિતિ - 1

પીઠના બજે સીધા સૂઈ જાઓ.





સ્થિતિ - 2

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



પવનમુક્તાસન

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

ફાયદા

કબજિયાતના રોગોઓ માટે વિશેષ લાભદાયક છે.

પેટના વિકારોને દૂર કરે છે.

ચહેરાનું તેજ વધારે છે.

વાળને ખરતા રોકે છે.

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

સ્થિતિ - 1

પીઠના બજે સીધા સૂઈ જાઓ.





સ્થિતિ - 2

બંને પગ છાતી સુધી લઈ જાઓ, બંને હાથથી બંને
ઘૂટણ પકડીને છાતી પર દબાવીને રાખો, શાસભરી
શાસ છોડતા માથું ઉંચકીને નાક અને ઘૂટણ પર
સ્પર્શ કરો.



C. યાદશક્તિ / એકાગ્રતા વધારતા આસનો

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

ધ્રુવાસન

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

ફાયદા

મનને એકાગ્ર કરવામાં મદદ કરે છે.

વિધાર્થીઓમાં યાદશક્તિનો વિકાસ કરે છે અને આળસને દૂર રાખે છે.

પગને મજબૂત બનાવે છે.

સ્થિરતા પ્રદાન કરે છે.



સ્થિતિ - 1

આસન પર સીધા ઉભા રહો.



સ્થિતિ - 2

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

વृक्षासन



'વृक्ष'નો અર્થ 'આડ' થાય છે. આ આસન વૃક્ષના આકારરૂપ હોવાથી તેને 'વृક્ષાસન' કહેવામાં આવે છે.

ફિયદા

એકાગ્રતામાં વધારો થાય છે.

પગ મજબૂત બને છે.

ખ્ભભા, ઘૂંઠી અને ઘૂંટાણની સખતાઈ દૂર થાય છે.

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

માનસિક અને શારીરિક સ્થિરતા કેળવાય છે.

સૂચનો

મેદસ્વી બાળકે આ આસાન ન કરવું.

સ્થિતિ - 1

સીધા ઊભા રહો.



સ્થિતિ - 2

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



સ્થિતિ - 3

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

ત्रिकोणासन

‘त्रि’નો અર્થ ‘ત્રણ’અને ‘કોણ’નો અર્થ ‘ખૂણા’ થાય. આ આસનમાં બે હાથ અને ધડ આ ત્રણ અંગો વડે ત્રિકોણ બનતો હોવાથી આ આસનને ‘ત્રિકોણાસન’ કહેવામાં આવે છે.

ફિયદા

એકાગ્રતામાં વધારો કરે છે.

પેટના સ્નાયુઓ મજબૂત બનવાથી પેટની તકલીફો દૂર થાય છે.

ગરદન, પીઠ અને પગના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે.

શરીર પર જામેલી વધારાની ચરબી દૂર થાય છે.

પીઠ અને પગનો દુખાવો મટે છે.

સ્વૂધનો

કમરની મુશ્કેલી અથવા પેટનું કોઈ ઔપરેશન કરવ્યાના તુરંત બાદ ડાંકટરની સલાહ વિના આ આસન ન કરવું.

પોતાની શારીરિક મર્યાદાને ધ્યાનમાં રાખીને આ આસન કરવું.



સ્થિતિ - 1

આસન પર બંને પગને ખભાની સમાંતર રાખીને ઊભા રહો.



સ્થિતિ - 3

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



સ્થિતિ - 2

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

સ્થિતિ - 4

પૂરક કરતાં કરતાં મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવો.

સ્થિતિ - 5

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

ગ્રદ્ડાસન



ફાયદા

એકાગ્રતામાં વધારો કરે છે.

પેશીઓને સુદૃઢ બનાવે છે.

ખભા, પગ અને હાથના સાંઘાને લચીલા બનાવે છે.

સ્થિતિ - 1

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

સ્થિતિ - 2

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

સ્થિતિ - 3

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





પાદહસ્તાસન

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

ફાયદા

એકાગ્રતામાં વૃદ્ધિ થાય છે.

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

કમર પાતળી બને છે અને કરોડરજ્જુ સ્થિતિસ્થાપક બને છે.

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

મૂત્રને લગતી તકલીફો અટકાવે છે.

સૂચના

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



स्थिति - 1

आसन पर बंने पळाना
पंजा लेगा राखीने
सीधा उभा रहो.





સ્થિતિ - 2

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

સ્થિતિ - 3

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



સ્થિતિ - 4

પૂરક કરતાં, મૂળ
સ્થિતિમાં પાછા આવો.

શશાંકાસન



ફિયદા

બાળકોની મેધાવી શક્તિનો વિકાસ થાય છે.

માનસિક તણાવ, કોધ, ચીડિયાપણું, ગુર્સ્સો વગેરેને દૂર કરીને માનસિક શાંતિ પ્રદાન કરે છે.

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

દમ અને હૃદયરોગીઓ માટે વિશેષ લાભપ્રદ છે.

સૂચના

ધૂંટરાણા દુખાવાવાળી વ્યક્તિએ સાવચેતી રાખવી
અથવા વજાસન ન કરવું.

સ્થિતિ - 1

વજાસનમાં બેસી જાઓ.



સ્થિતિ - 2

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



સ્થિતિ - 3

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

મત્સ્યાસન (ફિશ પોઝ)

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

ફાયદા

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

બાળકોની એકાગ્રતા અને વિચારશક્તિમાં વધારો થાય છે.

સ્થિતિ - 1

પીઠના બજે સીધા સૂઈ જાઓ.





સ્થિતિ - 2

હવે બંને પગને સૂતા-સૂતા પદાસનની સ્થિતિમાં આવો.



સ્થિતિ - 3

બંને હાથથી માથાના મધ્યભાગને જમીન પર ટેકવો.

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

પદ્ગાસન

ફાયદા

શરીર તથા મનમાં સ્થિરતા આવે છે.

નકારાત્મક વિચારો દૂર થાય છે.

અનિદ્રા દૂર કરે છે.

એકાગ્રતા, યાદશક્તિ, તનાવ મુક્તિ, શાંતિ, માનસિક

શક્તિ વિગેરેમાં વધારો કરે છે.

સ્થિતિ - 1

દંડાસનની સ્થિતિમાંથી બંને પગ ગોઠણથી
વાળી એકબીજાની જાંધ પર રાખવા,
કરોડરજજુ સીધી રાખવી.

સ્થિતિ - 2

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



06 મુદ્રા



શાંભવી મુદ્રા

ફાયદા

ધ્યાન શક્તિનો વિકાસ થાય છે.

સ્મરણશક્તિ તેજ બને છે અને
આજ્ઞાચક વિકસિત થાય છે.

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

સૂચનો

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

રીત

સુખાસનમાં બેસો, કરોજરજજુ અને ગરદન ટટ્ટાર રાખો.

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

ભૂમધ્યમાં દૃષ્ટિને સ્થિર કરવી, પલક ન અપકાવી જોઈએ.

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

જ્ઞાન મુદ્રા

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

ફાયદા

નિરંતર અભ્યાસથી અનેક માનસિક બીમારીઓ દૂર થાય છે.

અનિદ્રા, ચીડિયાપણું, કોધ, સ્મરણશક્તિમાં ઘટાડો જેવી અનેક
બીમારીઓમાં લાભદાયક છે.

સ્થિતિ

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



વિપરીત કરણી મુદ્રા

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

ફાયદા

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

નિત્ય અભ્યાસથી જઠરાંગ્રિ પ્રદિષ્ટ થાય છે.

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

સ્થિતિ

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



07 પ્રાણાયામ

ભસ્ત્રિકા

ફાયદા

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

શરદી, ખાંસી તથા વાયરલ ઇન્ફેક્શન દૂર કરે છે.

વાત, પિત, કહ જેવા દોષનો નાશ કરે છે.

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

એલજીમાં ઝડપથી લાભ મળે છે.

સારી અને ગાઢ નિદ્રાનો અનુભવ થાય છે.

પાચનતંત્ર અને શ્વસનતંત્ર મજબૂત બને છે.

શીત

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





ફાયદા

આ પ્રાણાયામ સમગ્ર શરીરનું કાચાકલ્પ કરે છે.

પાયનતંત્ર અને અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓને કાર્યાન્વિત કરે છે.

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

શરીરમાં કોઈ બ્લોકેજ હોય, કોઈ પણ સ્થાનમાં ટ્યૂમર હોય તો
આ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ લાભકારક છે.

ડાયબીટિસ કે વાયુ સંબંધિત વિકારો દૂર કરે છે.

ચહેરાના તેજમાં વધારો કરે છે.

વજન ઓછું કરવા લાભદાયક છે.

સૂચનો

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

રીત

સંક્રિયતાપૂર્વક શ્વાસ છોડવો અને નિષ્ક્રિયતાથી શ્વાસ ભરવા પર ધ્યાન આપવું.

એક સેકન્ડમાં એકવાર શ્વાસ બહાર છોડવો.

શ્વાસ બહાર છોડો ત્યારે પેટ અંદરની તરફ લઇ જવું.

શ્વાસ તીવ્રતાથી બહાર કાઢવો.

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

આ પ્રાણાયામનો 5 મીનિટ નિયમિત અભ્યાસ કરવો.

અનુલોમ વિલોમ



સમય (અનુપાત)

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

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

સારો અભ્યાસ થાય પછી (1:4:2)ના
સમયથી શાસોશાસની કિયા કરવી.

શ્વસન

શ્વસન ધીમું અને મંદ હોવું જોઈએ.

એક લયથી શાસ લેવો અને છોડવો.

શાસ લેતા અને છોડતા શાસનો અવાજ ન
આવવો જોઈએ.

ફાયદા

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

તણાવ દૂર કરી જીવન શક્તિમાં વધારો કરે છે.

દુર્બળથી દુર્બળ વ્યક્તિ પણ સ્વસ્થ બને છે.

રીત

સૌપ્રથમ કોઈ પણ આરામદાયક સ્થિતિમાં બેસો.

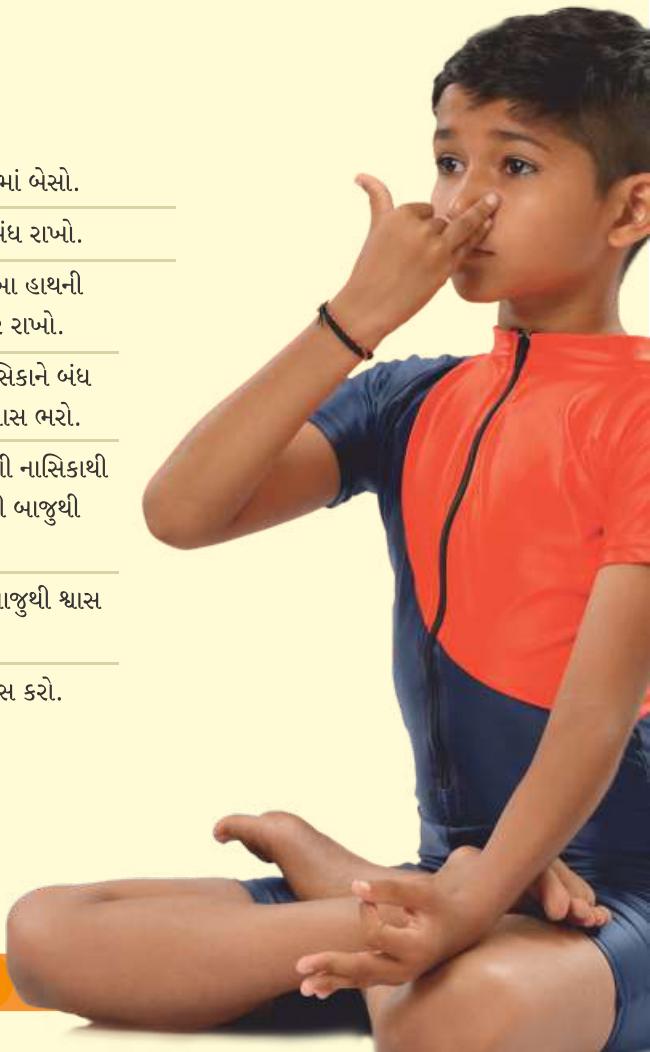
કરોડરજજુ, ગરદન સીધી અને આંખો બંધ રાખો.

જમણા હથથી પ્રાણવમુદ્રા બનાવો. ડાબા હથની હથેળી આકાશ તરફ ખુલ્લી ઢીંચણ પર રાખો.

સૌપ્રથમ જમણા અંગૃહાથી જમણી નાસિકાને બંધ કરો અને ડાબા નાસિકાથી ધીમે-ધીમે શાસ ભરો.

બંને નાસિકા બંધ કરો, ધીરે-ધીરે જમણી નાસિકાથી શાસ બહાર કાઢો પછી તુરેત જ જમણી બાજુથી શાસ બહાર કાઢો, આમ એક રાઉન્ડ થયો.

આ પ્રમાણેનો 5 થી 10 મીનિટ અત્યાસ કરો.



भास्मरी



ફાયદા

એકાથ્રતા વધારવા માટે અત્યંત લાભદાયક છે.

તણાવ, કોધ, ચિંતા અને અનિદ્રા દૂર કરે છે.

મન શાંત કરી અંતર્મુખી બનાવે છે.

તંત્રિકા તંત્ર પર ખૂબ સારી અસર પડે છે.

ધ્યાનમાં સરળતાથી પહોંચવા માટે ખૂબ લાભદાયી છે.

સૂચનો

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

રીત

આંખો બંધ રાખી કમર ગરદન સીધી રાખી ધ્યાનાત્મક આસનમાં બેસવું.

બંને હાથો વડે સનમુખી મુદ્રા બનાવવી અંગૂહાથી કાન બંધ કરો, પ્રથમ આંગળી (તજ્જની)ને બ્રમર પર રાખો, બીજી આંગળી (મધ્યમા)ને કોમળતાથી આંખો પર રાખો.

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

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

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

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

શીતલી

શીતલી એટલે હંડક. આ ગ્રાણાયામનો અભ્યાસ મન અને શરીરને હંડક પ્રદાન કરે છે.

શીત

- » પડાસન અથવા સુખાસનમાં બેસો.
- » બંને હાથ ધૂંટણ પર રાખી, કરોડરજજુ ટવ્વાર રાખો.
- » જુભને બાજુઓથી એક કરી નળીનો આકાર આપો.
- » નળી આકાર થયેલી જુભ દ્વારા શ્વાસ લો; ફેફસાને તેમની મહત્તમ ક્ષમતા સુધી હવાથી ભરો; જુભને મૌની અંદર લો અને મૌંબંધ કરો.
- » નાક દ્વારા ધીમે-ધીમે શ્વાસ છોડો.
- » 5 થી 10 મીનિટ તેને પુનરાવર્તિત કરો.

ફાયદા

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

ઉદ્ગીત પ્રાણાયામ



ફાયદા

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

રીત

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



08 ત્રાટક

ફાયદા

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

રીત

- » આરામદાયક સ્થિતિમાં બેસો.હાથને ધ્યાન મુદ્રા બનાવી હીંચાર પર રાખો.
- » હવે ધીમા શાસ લઈ આંખો બંધ કરી થોડા સમય માટે બેસો.
- » ત્યારબાદ આંખો ખોલી અને દૃષ્ટિ સ્થિર કરી મીણાબતીની જ્યોત પર આંખો પટપટાવ્યા વગર એકોટસે જૂઝો.
- » આંખોમાંથી પાણી આવે અથવા આંખમાં પીડા થાય તો આંખ બંધ કરી દેવો.
- » 3 થી 5 વાર પુનરાવર્તન કરવું.

સૂચનો

ત્રાટક કિયાને મીણાબતી અથવા અન્ય કોઇ વસ્તુ રાખીને પણ કરી શકાય છે, જેમ કે નાકની આગાળનો ભાગ અથવા ઈષ્ટદેવની પ્રતિમા પર પણ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકાય છે.



09 ધ્યાન

રીત

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

સ્વૂચ્યનો

ધ્યાનના પ્રારંભિક તબક્કામાં મનને પ્રસત્ર કરે તેવું સંગીત વગાડી શકાય.

જેટલો સમય બેસી શકાય તેટલો સમય આ સ્થિતિમાં બેસવું.



10 આદર્શ બાળક

આદર્શ બાળકની
દિનચર્યા

દરરોજ સવારે સૂર્યોદય પહેલા જાગવું.

નિયમિત યોગાભ્યાસ તથા સૂર્યનમસ્કાર.

નિયમિત પ્રાર્થના કરવી.

નિયમિત શાળાએ જવું.

હંમેશા એકાગ્રતા અને ખંતથી અભ્યાસ કરવો.

નિયમિત રિટે સંતુલિત અને ધરનો જ આહાર લેવો.

ઓછામાં ઓછી એક કલાક ધરની બહાર કોઈ રમત રમવી.

સૂતા પહેલા પ્રેરક પુસ્તક વાંચવું.

રાતે સમયસર સૂઈ જવું.

આદર્શ બાળકનો આહાર

હડકાંની મજબૂતી માટે નિયમિત દૂધ પીવું.

સવારે ઘરના નાસ્તા સાથે અવશ્ય કોઇ એક ફળ લેવું.

રોજિંગદા ભોજનમાં કહોળ, લીલાશાકભાજુનું પ્રમાણ વધુ રાખવું.

ગમા-આરાગમા છોડી દરેક પ્રકારના ભોજનની આદત પાડવી.

ક્યારેય અત્રનો અનાદર ન કરવો.

પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી પીવું.

આઈસક્રીમ, ચોકલેટ, ફાસ્ટફૂડ અને પેક ફૂડને ટાળો.

ખુલ્લો અને બિનઅારોગ્યપ્રદ ખોરાક ક્યારેય ન ખાવો.

દરેક ભોજન પહેલા ભગવાનનું સ્મરણ કરવું.

સૂર્યાસ્ત પહેલા રાત્રીનું ભોજન કરવાની આદત પાડો.

રાત્રીના ભોજન માટે હળવું ભોજન પસંદ કરો.

આદર્શ બાળકના સંસ્કાર

દરરોજ માતા, પિતા, વડીલ, ગુરુજનો અને શિક્ષકને પગે લાગતું.

વડીલોની દરેક આણાનું પાલન કરવું.

ભગવાનની પ્રાર્થના સાથે દિવસની શરૂઆત કરવી.

દરરોજ ઓછામાં ઓછી 30 મીનિટ સારા પુસ્તકોનું વાંચન કરવું.

આયોજનબદ્ધ અને એકાગ્રતાથી અભ્યાસ કરવો.

વ્યસનોથી દૂર રહેવું અને બીજાને પણ પ્રેરણા આપવી.

નિયમિત મંદિર/દિવસ્થાને જવું.

શારીરિક સાથે માનસિક શ્રમ થાય તેવી રમતો રમવી.

પોતાનું દરેક કામ જાતે જ કરવું.

પર્યાવરણનું જતન કરવું.

દેશના નિયમોનું પાલન કરવું.

મોબાઇલની આડઅસરો

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

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

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

ઓછા પ્રકાશામાં મોબાઇલ જોવાને કારણે આંખોમાં
સમસ્યા થઈ શકે છે.

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

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડના સોશિયલ મીડિયા પ્લેટફોર્મ



Gujaratyogboard



gujaratstateyogboard



Gujaratyogboard



@YogBoard

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડના ચેરમેનશ્રી યોગ સેવક શીશપાલજીના સોશિયલ મીડિયા પ્લેટફોર્મ



yogsevaksheeshpal



yogsevaksheeshpal



@Sheeshpal_Yog



@YogsevakSheeshpal



ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

દ્વા - વિંગા, ચોથો માળ, ટ્લોક-3, કર્મયોગી ભવન, સેક્ટર 10, ગાંધીનગર

📞 079 232 58342 / 43 📩 gujaratyogboard@gmail.com 🌐 www.gsyb.in