GUJARAT STATE YOG BOARD
(Under Sports, Youth & Cultural Activities Department)

યોગાસન

માહિતી પુસ્તિકા

01
આસન

અનુક્રમણિકા

01	સૂર્ય નમસ્કાર
11	તાડાસન
15	વૃક્ષાસન
19	ત્રિકોણાસન
23	પાદ હસ્તાસન
27	ધ્રુવાસન

02 સૂક્ષ્મ ક્રિયા

33 સૂક્ષ્મ વ્યાયામ
34 ગરદનની સૂક્ષ્મ ક્રિયા
37 હાથની સૂક્ષ્મ ક્રિયા
40 પગની સૂક્ષ્મ ક્રિયા
43 આંખની સૂક્ષ્મ ક્રિયા

03 પ્રાણાયામ

47 કપાલભાતિ
48 અનુલોમ વિલોમ
50 ભસ્ત્રિકા
53 ભ્રામરી
55 ઉદ્‌ગીત પ્રાણાયામ

"યોગ આજે વૈશ્વિક સહયોગનો આધાર બની રહ્યો છે. યોગ આજે માનવમાત્રને નિરોગ જીવનનો વિશ્વાસ આપી રહ્યું છે. યોગ હવે એક વૈશ્વિક પર્વ બની ગયો છે. યોગનો આ સંદેશ સંપૂર્ણ માનવતા સુધી પહોંચાડવા માટે હું યુનાઇટેડ નેશન્સ અને દરેક દેશનો હૃદયથી ધન્યવાદ કરું છું. યોગને સહુ પોતાની જીવનશૈલીનો ભાગ બનાવે અને સદા નિરોગી રહે એ જ મારી શુભકામના છે."

શ્રી નરેન્દ્ર મોદી

માનનીય પ્રધાનમંત્રી - ભારત

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

શ્રી ભૂપેન્દ્ર પટેલ

માનનીય મુખ્યમંત્રી - ગુજરાત

"યોગાસનને તો હવે ગુજરાતમાં એક સ્પોર્ટ્સ તરીકેની માન્યતા આપવામાં આવી છે. આ વર્ષે ખેલમહાકુંભમાં 78,000થી વધુ ગુજરાતીઓએ યોગની આ રમતમાં ઉત્સાહપૂર્વક ભાગ લીધો હતો. આપણાં સ્વપ્નદ્રષ્ટા માનનીય પ્રધાનમંત્રીજીએ ફિટ ઇન્ડિયા મુવમેન્ટથી યુવાઓમાં જોશનો સંચાર કર્યો છે અને યોગ પ્રત્યેની ચેતના દ્વારા સ્વસ્થ ભારતનું નિર્માણ થશે એ નિશ્ચિત છે."

શ્રી હર્ષ સંઘવી

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

સ્વસ્થ અને સફળ જીવનની ચાવી, યોગથી બાળક બને યશસ્વી અને મેધાવી

સમર યોગ કૅમ્પ

21 થી 30 મે, 2023

9 થી 15 વર્ષના બાળકો માટે

સમર યોગ કૅમ્પના ફાયદા

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

યોગથી બાળકોને લાભ

- તન અને મન તંદુરસ્ત કરે
- ભણતરમાં એકાગ્રતા સહિત યાદશક્તિમાં વધારો કરે
- બાળકને મેધાવી અને તેજસ્વી બનાવે
- માંસપેશીઓની ક્ષમતા અને શરીરના લચીલાપણામાં વૃદ્ધિ કરે

01
આસન

GUJARAT STATE YOG BOARD
॥ अथ योगानुशासनम् ॥
GUJARAT STATE
YOG BOARD
(Under Sports, Youth & Cultural
Activities Department)

સૂર્ય નમસ્કાર

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

સૂર્ય નમસ્કારની 12 સ્થિતિઓને એકવાર પૂર્ણ કરવીએ એક આવૃત્તિ (ચક્ર) કહેવાય છે. વિશેષજ્ઞો માને છે કે, આ બાર સ્થિતિઓ કરતી વખતે પૂરક, કુંભક અને રચેકને ધ્યાનમાં રાખીને કરવાથી વિશેષ લાભ મળે છે.

સ્થિતિ - 1

સ્થિતિનું નામઃ પ્રણામાસન અથવા નમસ્કાર મુદ્રા

શ્વાસઃ સામાન્ય

એકાગ્રતા કેન્દ્રઃ આજ્ઞાચક્ર

મંત્રઃ ૐ મિત્રાય નમઃ

અર્થઃ હે વિશ્વના મિત્ર! આપને પ્રણામ છે.

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

સૂર્ય નમસ્કાર

સ્થિતિ - 2

સ્થિતિનું નામ: ઉર્વહસ્તાસન/હસ્તોત્તાનાસન

શ્વાસ: શ્વાસ લેતાં

એકાગ્રતા કેન્દ્ર: વિશુદ્ધિ ચક્ર

મંત્ર: ૐ રવયે નમ:

અર્થ: હે સંસારમાં સક્રિયતા લાવનાર! આપને પ્રણામ છે.

રીત: બંને હાથની કોણી સીધી રાખીને, ઉપર તરફ ખોલીને શરીરને પાછળની તરફ ઝૂકાવો, માથે બંને હાથની વચ્ચે સ્થિત રહેવું જોઈએ. શ્વાસ અટકાવીને દૃષ્ટિ આકાશ તરફ રાખી કમરને યથાશક્તિ પાછળ નમાવો.

સ્થિતિ - 3

સ્થિતિનું નામ: પાદહસ્તાસન

શ્વાસ: શ્વાસ છોડતાં

એકાગ્રતા કેન્દ્ર: મણિપુર ચક્ર

મંત્ર: ૐ સૂર્યાય નમ:

અર્થ: હે સંસારના જીવનદાતા! આપને પ્રણામ છે.

રીત: સ્થિતિ -2 પછી શ્વાસ બહારકાઢીને હાથને પાછળથી સામેની બાજુ લાવતાં વાંકાવળી બંને પગ પાસે જમીન પર ટેકવો. જો શક્ય હોય તો હથેળીઓને પણ પંજાની ડાબી અને જમણી તરફ ભૂમિ પર સ્પર્શ કરો અને માથે બંને ઘૂંટણને સ્પર્શ કરે તેવો પ્રયાસ કરો. ધ્યાન રાખો કે ઘૂંટણ વળે નહીં.

સ્થિતિ - 4

સ્થિતિનું નામ: દક્ષિણ અશ્વસંચાલનાસન

શ્વાસ: શ્વાસ લેતાં

એકાગ્રતા કેન્દ્ર: સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર

મંત્ર: ૐ ભાનવે નમ:

અર્થ: હે પ્રકાશપુંજ! આપને પ્રણામ છે.

રીત: સ્થિતિ -3 પછી હવે નીચેની તરફ વળતાં બંને હાથની હથેળી જમીન પર ટેકવેલી, 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) ઘૂંટણને છાતીની સામે રહે અને દૃષ્ટિ આકાશ તરફ, શ્વાસ અંદરની તરફ ભરી રાખો.

સ્થિતિ - 5

સ્થિતિનું નામ: પર્વતાસન

શ્વાસ: શ્વાસ છોડતાં

એકાગ્રતા કેન્દ્ર: સહસ્રાર ચક્ર

મંત્ર: ૐ 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 વચમાં રહે તે રીતે, કમરને ઉપરની તરફ પર્વતની જેમ ઉઠાવો અને માથાને નમાવીને નાભિ તરફ જોવાનો પ્રયાસ કરો.

સૂર્ય નમસ્કાર

સ્થિતિ - 6

સ્થિતિનું નામ: અષ્ટાંગનમનાસન/ સાષ્ટાંગાસન/ અધોમુખશવાસન

શ્વાસ: શ્વાસોચ્છ્વાસ સામાન્ય

એકાગ્રતા કેન્દ્ર: અનાહત ચક્ર

મંત્ર: ૐ પૂષ્ણે નમઃ

અર્થ: હે સંસારના પોષક! આપને પ્રણામ છે.

અર્થ: આકાશમાં ગતિશીલ દેવ! આપને પ્રણામ છે.

રીત: હાથ અને પગના પંજાને સ્થિર રાખતાં, છાતી અને ઘૂંટણને ભૂમિ પર સ્પર્શ કરો. આ પ્રકારે બંને હાથ, બંને પગ, બંને ઘૂંટણ, છાતી અને દાઢી જમીન પર સ્પર્શ કરે. આ આઠેય અંગોને જમીન પર ટેકવીને તે સાષ્ટાંગાસન બને છે.

સ્થિતિ - 7

સ્થિતિનું નામ: ભુજંગાસન

શ્વાસ: શ્વાસ લેતાં

એકાગ્રતા કેન્દ્ર: મૂલાધાર ચક્ર

મંત્ર: ૐ હિરણ્યગર્ભાય નમઃ

અર્થ: હે જ્યોતિર્મય ! આનંદમય ! આપને પ્રણામ છે.

રીત: શ્વાસ અંદર ભરીને (ભુજંગાસનની આકૃતિ) છાતીને ઉપર ઉઠાવતાં હાથને ધીરે-ધીરે સીધાં કરો, પાછળથી બંને પગ પાસે લો અને ખેંચાયેલા રાખો. નાભિ સુધીના ભાગને જમીન પર ટેકવેલો રાખો અને દૃષ્ટિ આકાશ તરફ હોય.

સ્થિતિ - 8

સ્થિતિનું નામઃ પર્વતાસન

શ્વાસઃ શ્વાસ છોડતાં

એકાગ્રતા કેન્દ્રઃ સહસ્રાર ચક્ર

મંત્રઃ ૐ મરીચયે નમઃ

અર્થઃ હે સંસારના પ્રકાશક સ્વામી! આપને પ્રણામ છે.

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

સ્થિતિ - 9

સ્થિતિનું નામઃ વામ અશ્વસંચાલનાસન

શ્વાસઃ શ્વાસ લેતાં

એકાગ્રતા કેન્દ્રઃ સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર

મંત્રઃ ૐ આદિત્યાય નમઃ

અર્થઃ હે સંસારના રક્ષક! આપને પ્રણામ છે. આપને પ્રણામ છે,

રીતઃ સ્થિતિ -8 પછી હવે નીચેની તરફ વળતાં બંને હાથની હથેળી જમીન પર ટેકવેલી, ડાબો પગ ઉપાડીને પાછળની તરફ લઈ પંજા પર રાખી સીધો તાણીને રાખો, જમણો પગ બંને હાથની વચ્ચે રહે (પગની એડી જમીન પર સ્પર્શ કરતી હોવી જોઈએ) ઘૂંટણને છાતીની સામે રહે અને દૃષ્ટિ આકાશ તરફ, શ્વાસઅંદરની તરફ ભરી રાખો.

સૂર્ય નમસ્કાર

સ્થિતિ - 10

સ્થિતિનું નામઃ પાદહસ્તાસન

શ્વાસઃ શ્વાસ છોડતાં

એકાગ્રતા કેન્દ્રઃ મણિપુર ચક્ર

મંત્રઃ ૐ સાવિત્રે નમઃ

અર્થઃ હે સૃષ્ટિકર્તા! આપને પ્રણામ છે.

રીતઃ સ્થિતિ -9 પછી શ્વાસ બહાર કાઢીને હાથને સામે નમાવતાં પગ પાસે જમીન પર ટેકવી દો, શક્ય હોય તો હથેળીઓને પણ પંજાની ડાબી અને જમણી બાજુ ભૂમિને સ્પર્શ કરીને રાખો અને માથાથી ઘૂંટણને સ્પર્શ કરવાનો પ્રયાસ કરો. ધ્યાન રાખો કે કોઈ પણ સ્થિતિમાં ઘૂંટણ વળવા ન જોઈએ. (સ્થિતિ -3 અનુસાર)

સ્થિતિ - 11

સ્થિતિનું નામઃ ઊર્ધ્વહસ્તાસન/હસ્તોત્તાનાસના

શ્વાસઃ શ્વાસ લેતાં

એકાગ્રતા કેન્દ્રઃ વિશુદ્ધિ ચક્ર

મંત્રઃ ૐ અર્કાય નમઃ

અર્થઃ હે પવિત્રતાના શોધક! આપને પ્રણામ છે.

રીતઃ બંને હાથની કોણી સીધી રાખીને, ઉપર તરફ ખોલીને શરીરને પાછળની તરફ ઝૂકાવો, માથે બંને હાથની વચ્ચે સ્થિત રહેવું જોઈએ. શ્વાસ અટકાવીને દૃષ્ટિ આકાશ તરફ રાખી કમરને યથાશક્તિ પાછળ નમાવો. (સ્થિતિ -2 અનુસાર).

સ્થિતિ - 12

સ્થિતિનું નામ: પ્રણામાસન

શ્વાસ: શ્વાસોચ્છ્વાસ સામાન્ય

આજ્ઞાચક્ર કેન્દ્ર: અનાહતચક્ર

મંત્ર: ૐ ભાસ્કરાય નમ:

અર્થ: હે જ્ઞાન -દાતા! આપને પ્રણામ છે.

રીત: શ્વાસોશ્વાસની સામાન્ય ગતિ સાથે આસન પર નમસ્કારની મુદ્રામાં ટટ્ટાર ઉભા રહો. (સ્થિતિ -1 અનુસાર).

સૂર્ય નમસ્કારના લાભ

- સૂર્ય નમસ્કાર એક પૂર્ણ વ્યાયામ છે. તેનાથી શરીરના દરેક અંગ-ઉપાંગ બળવાન અને નિરોગી બને છે.
- પેટ, આંતરડાં, પેટ, સ્વાદુપિંડ, હ્રદય અને ફેફસાં સ્વસ્થ રહે છે.
- કરોડરજ્જુ અને કમરને લચીલી બનાવીને તેમાં આવેલી વિકૃતિ ઓને દૂર કરે છે.
- આ ક્રિયા સંપૂર્ણ શરીરમાં રક્તસંચાર સારી રીતે સંપન્ન કરે છે. તેનાથી રક્તમાં આવેલી અશુદ્ધિઓ દૂર થઈને ચર્મરોગોનો નાશ થાય છે.
- સંપૂર્ણ શરીરને આરોગ્ય પ્રદાન કરે છે, તેથી રોજ સવારે વહેલાં ઉઠીને સૂર્ય નમસ્કારનો અભ્યાસ અવશ્ય કરવો જોઈએ.
- સૂર્યના કિરણો ત્વચા પર પડવાથી આપણા શરીરમાં વિટામિન 'ડી'નું નિર્માણ થાય છે. આ વિટામિન કેલ્શિયમ અને ફોસ્ફરસ જેવા અતિ આવશ્યક ખનિજ લવણોને શરીરમાં શોષી અત્યંત ઉપયોગી બનાવે છે, જેના કારણે શરીરના હાડકાં મજબૂત બને છે.
- પેટ, આંતરડાં, લીવર, કિડની, ફેફ્સાં, પિત્તાશય અને કરોડરજ્જુને નિરોગી બનાવે છે.
- આ અંત:સ્ત્રાવી ગ્રંથિઓમાં ધીરે-ધીરે સારી અસર કરવા લાગે છે.

પ્રાત: કાળના સૂર્યના પ્રકાશનો ભરપૂર ઉપયોગ કરવાથી તણાવ, થાક, ઉદાસીનતા નિર્મૂળ થઈ જાય છે. મન, મસ્તિષ્ક અને શરીરમાં તાજગી રહે છે. સૂર્ય નમસ્કારની વિવિધ પ્રક્રિયાઓ દ્વારા આપણા ઋષિમુનીઓનો આપણને પ્રાકૃતિક નિયમો સાથે સંયોગ બનાવીને આરોગ્યમય જીવન જીવવાનો અદભૂત સંદેશ છે.

સૂર્ય નમસ્કાર

તાડાસન

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

ફાયદા

કિશોરાવસ્થામાં ઊંચાઇ વધારવામાં આ આસન ઉપયોગી બને છે.

ખભા, ઘૂંટી અને પગના પંજાઓ મજબૂત બને છે.

ફેફસાંની કાર્યશક્તિ વધે છે.

કરોડની ચેતાઓ સતેજ બને છે.

એકાગ્રતામાં વધારો થાય છે.

સ્થિતિ - 1

આસન પર ટટ્ટાર ઉભા રહો.

સ્થિતિ - 2

બંને હાથની આંગળીઓને 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.

સ્થિતિ - 5

આસન પર સામાન્ય સ્થિતિમાં ઉભા રહો

વૃક્ષાસન

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

ફાયદા

પગ મજબૂત બને છે.

ખભા, ઘૂંટી અને ઘૂંટણની સખતાઈ દૂર થાય છે.

થાક ઝડપથી દૂર થાય છે.

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 બાજુમાં સમાંતર રાખો.

સ્થિતિ - 3

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

વૃક્ષાસન

સ્થિતિ - 4

સમતોલન જાળવતાં હાથને નીચેની તરફ લાવો અને બાજુમાં સમાંતર રાખો.

સ્થિતિ - 5

રેચક કરતાં-કરતાં હાથ નીચે લાવી સામાન્ય સ્થિતિમાં ઉભા રહો. ત્યાર બાદ પગની સ્થિતિ ઊલટાવી ફરીથી કરો.

ત્રિકોણાસન

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

ફાયદા

ગરદન, પીઠ અને પગના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે.

શરીર પર જામેલી વધારાની ચરબી દૂર થાય છે.

પેટના સ્નાયુઓ મજબૂત બનવાથી પેટની તકલીફો દૂર થાય છે.

પીઠ અને પગનો દુખાવો મટે છે.

સૂચનો

કમરની મુશ્કેલી અથવા પેટનું કોઈ ઑપરેશન કરાવ્યાના તરત બાદ ડૉક્ટરની સલાહ વિના આ આસન ન કરવું.

પોતાની શારીરિક મર્યાદાને ધ્યાનમાં રાખીને આ આસન કરવું.

સ્થિતિ - 1

આસન પર બંને પગને છૂટા રાખીને ઊભા રહો.

સ્થિતિ - 2

બંને હાથને બાજુની તરફ ઉપર ઉઠાવી ડાબા પગને જમણા પગથી દૂર લઈ જાઓ.

ત્રિકોણાસન

સ્થિતિ - 3

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

સ્થિતિ - 4

પૂરક કરતાં કરતાં મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવો.

સ્થિતિ - 5

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

પાદ હસ્તાસન

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

ફાયદા

પેટ, પેઢુ, સાથળ અને પિંડીના સ્નાયુ તથા અસ્થિ બંધન મજબૂત બને છે.

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

કમર પાતળી બને છે અને કરોડરજ્જૂ સ્થિતિ સ્થાપક બને છે.

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

મૂત્રને લગતી તકલીફો અટકાવે છે.

સૂચનો

કમરના દુ:ખાવા, પેટના આંતરિક સોજા, અલ્સર (ચાંદાં), નેત્રરોગ, ચક્કર, કરોડરજ્જુના દુ:ખાવામાં આ આસન ન કરવું.

સ્થિતિ - 1

આસન પર બંને પગના પંજા ભેગા રાખીને સીધા ઊભા રહો.

પાદ હસ્તાસન

સ્થિતિ - 2

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

સ્થિતિ - 3

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

સ્થિતિ - 4

પૂરક કરતાં, મૂળ
સ્થિતિમાં પાછા આવો.

ધ્રુવાસન

પ્રસિદ્ધ ભક્ત 'ધ્રુવ' એ આ આસન ધારણ કરીને તપસ્યા
કરી હતી, તેથી આ આસનને 'ધ્રુવાસન' કહેવામાં આવે છે.

ફાયદા

મનનને એકાગ્ર કરવામાં મદદ કરે છે.

વિદ્યાર્થીઓમાં યાદશક્તિનો વિકાસ કરે છે
અને આળસને દૂર રાખે છે.

ધ્રુવાસન

સ્થિતિ - 1

આસન પર ટટ્ટાર
ઉભા રહો.

સ્થિતિ - 2

જમણા પગને વાળીને ડાબા
પગના મૂળ પાસે બહારની
તરફ રાખો, બંને હાથને
બાજુમાં સમાંતર રાખો.

સ્થિતિ - 3

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

સ્થિતિ - 4

શ્વાસોશ્વાસ સામાન્ય રાખી ઉભા રહી શકો ત્યાં સુધી એ સ્થિતિમાં ઉભા રહો ત્યાર બાદ પગ બદલી બીજા પગે કરો.

02

સૂક્ષ્મ ક્રિયા

GUJARAT STATE
YOG BOARD
(Under Sports, Youth & Cultural
Activities Department)

સૂક્ષ્મ વ્યાયામ

ફાયદા

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

ગરદનની સૂક્ષ્મ ક્રિયા

સ્થિતિ - 1

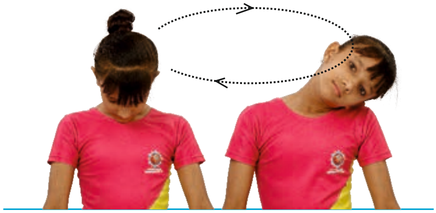
આગળ અને પાછળ નમાવવું

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

સ્થિતિ - 2

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 અભ્યાસ કરવો.



સ્થિતિ - 3

જમણી અને ડાબી બાજુ વાળવું

- પ્રારંભિક સ્થિતિમાં માથું સીધું (ટટ્ટાર) રાખવું.
- 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 ક્રમ (રાઉન્ડ) થયો,
  હજુ બે (2) ક્રમ અભ્યાસ કરવો.

સ્થિતિ - 4

ઘુમાવવું

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

સૂચના

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

હાથની સૂક્ષ્મ ક્રિયા

બંને હાથના પંજા ઉપર અને નીચે કરો.
(5 વખત)

સૌ પ્રથમ બંને હાથ ને ખભા ને સમાંતર કરો.
ત્યારબાદ બંને હાથની મુઠ્ઠી ખોલ બંધ કરો. (5 વખત)

બંને હાથના પંજા અંદર બહાર કરો.
(5 વખત)

ફાયદા

- હાથ ની આંગળીઓનું શિથિલપણું દૂર થાય છે અને લચીલાપણું આવે છે.
- હાથમાં લોહીનું વહન યોગ્ય બને છે.
- કાંડાના સ્નાયુઓની મજબૂતાઇ વધે છે.
- હાથના સાંધાના દુ:ખાવામાંથી મુક્તિ મળે છે અને સાંધાની મજબૂતાઇમાં વધારો થાય છે.
- ફ્રોઝન શોલ્ડર અને સર્વાઇકલ જેવા રોગોમાં લાભદાયી.
- હાથના સ્નાયુઓ અને હાડકાની મજબૂતાઇમાં વધારો થાય.

કાંડાનું પરિભ્રમણ અંદરથી બહાર અને બહારથી અંદર તરફ કરો. (5 વખત)

બંને હાથ પંજા ખભા પર મૂકી, શ્વાસ છોડતાં સામે તરફ અને શ્વાસ ભરતા ખભા તરફ કોણીના ભાગેથી હાથ વાળી અંદર બહાર હાથ કરો. (5 વખત)

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

બંને હાથને કોણીમાંથી વાળી હાથના પંજા ખભા પર મૂકી, કોણીને ઉપરથી નીચે ઉઠવતા ખભાનું પરિભ્રમણ કરો. (5 વખત ક્લોકવાઇઝ અને ઍન્ટિક્લૉકવાઇઝ)

પગની સૂક્ષ્મ ક્રિયા

બંને પગના પંજા શ્વાસ ભરતા અંદર તરફ અને શ્વાસ છોડતાં બહાર તરફ કરીએ. (5 વખત)

બંને પગની આંગળી ખોલ અને બંધ કરો. (5 વખત)

બંને પગના પંજા ભેગી કરી, ઘડિયાળના કાંટાની દિશા અને ઘડિયાળના કાંટાની વિરૂદ્ધ દિશામાં ઘુમાવો.

ફાયદા

- પગના સ્નાયુઓ સશક્ત બને.
- પગના સાંધાના દુઃખાવામાં લાભદાયી.
- પગની માંસપેશીઓને સુદ્રઢ બનાવે.
- પગના હાડકાની મજબૂતી વધે.

આંખની કીકી ઉપર તરફ અને નીચે તરફ કરો.

આંખની કીકી જમણી અને ડાબી તરફ કરો.

આંખની સૂક્ષ્મ ક્રિયા

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.
- આંખોમાં વારંવાર થતા ઇન્ફેક્શનની સમસ્યામાં ઉપચાર થાય.

03

પ્રાણાયામ

GUJARAT STATE YOG BOARD
GUJARAT STATE
YOG BOARD
(Under Sports, Youth & Cultural
Activities Department)

કપાલભાતિ

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

એક સેકન્ડમાં એક વાર શ્વાસ લય સાથે છોડવો અને સહજરૂપે ધારણકરવો જોઈએ. આમ અટક્યા વિના એક મિનિટમાં 60 વાર અને પાંચ મિનિટમાં 300 વાર કપાલભાતિ પ્રાણાયામ થાય છે. કપાલભાતિ પ્રાણાયામની એક આવૃત્તિ પાંચ મિનિટ અવશ્ય હોવી જોઈએ. સ્વસ્થ અને સામાન્ય રોગોથી ગ્રસ્તવ્યક્તિએ કપાલભાતિ 15 મિનિટ સુધી કરવો જોઈએ, 15 મિનિટમાં ત્રણ આવૃત્તિઓમાં 900 વાર આ પ્રાણાયામકરવો જોઈએ. વિવિધ અસાધ્ય રોગોમાં સવારે અને સાંજે બંને સમય કપાલભાતિ અડધો-અડધો કલાક કરવાથી શીઘ્ર લાભ થાય છે.

ફાયદા

- સ્થૂળતા, ગૅસ, કબજિયાત, એસિડિટી, કિડની સંબંધિત બધા રોગ નિશ્ચિતરૂપે દૂર થાય છે. હૃદયની ધમનીઓમાં આવેલા અવરોધ ખુલી જાય છે. ડિપ્રેશન, ભાવનાત્મક અસંતુલન, ગભરામણ, નકારાત્મકતા વગેરે સમસ્તમનોરોગોમાંથી છૂટકારો મળે છે.
- આ પ્રાણાયામના અભ્યાસથી પેટ, સ્વાદુપિંડ, લીવર, બરોળ અને આંતરડાનું સ્વાસ્થ્ય વિશેષરૂપે વધે છે.
- કપાલભાતિના અભ્યાસથી એકાગ્રતા વધે છે.
- કપાલભાતિ વિદ્યાર્થીઓ માટે, વિશેષ કરીને ધીરે શીખનારા વિદ્યાર્થીઓ તેમજ 45 મિનિટ સુધી એકાગ્રતા ન કરી શકનારા વિદ્યાર્થીઓ માટે અત્યંત ઉપયોગી છે.

સૂચનો

- પેટની શસ્ત્રક્રિયા (ઑપરેશન)ના લગભગ 3થી 6 મહિના પછી આ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો.
- ગર્ભાવસ્થા, આંતરિક રક્તસ્રાવ અને માસિક ધર્મની અવસ્થામાં આ પ્રાણાયામ ન કરવો.

અનુલોમ વિલોમ

કોઈ પણ ધ્યાનાત્મક આસન પર કમર, ગરદન અને માથું સીધું રાખીને બેસો. ડાબા હાથથી જ્ઞાન મુદ્રા બનાવો અને ડાબા ઘૂંટણ પર મૂકો. જમણા હાથથી નાસાગ્ર મુદ્રા બનાવો, અંગૂઠાથી જમણું નસકોરું બંધ કરીને ડાબા નસકોરાથી ધીરે-ધીરે ઊંડોશ્વાસ લો. પૂર્ણ શ્વાસ ભર્યા પછી મધ્યમાં અને અનામિકા આંગળીઓથી ડાબા નસકોરાને બંધ કરીને અંગૂઠો ખસેડીને જમણા નસકોરાથી શ્વાસ ધીરે-ધીરે બહાર કાઢો. આ જ રીતે જમણા નસકોરાથી ધીરે-ધીરે પૂરક કરો અને ડાબા નસકોરાથી ધીરે-ધીરે રેચક કરો. આ એક આવૃતિ થઈ કહેવાય. ફરીથી આ જ રીતે રોકાયા વગર નિરંતર આવૃત્તિઓ કરતાં રહો. ઈડા નાડી (વામસ્વર) કારણ કે સોમ, ચંદ્રશક્તિ અથવા શાંતિની પ્રતીક છે તેથી અનુલોમ વિલોમ પ્રાણાયામને ડાબા નસકોરાથી શરૂ કરવો. ડાબા નસકોરાથી લગભગ અઢી સેકન્ડમાં શ્વાસ લય સાથે ભરવો અને રોકાયા વગર જમણા નસકોરાથી લગભગ અઢી સેકન્ડમાં શ્વાસ બહાર છોડવો તેમજ જમણા નસકોરાથી છોડ્યા પછી તરત જ જમણા નસકોરાથી જ સહજરૂપે અઢી સેકંડમાં શ્વાસ લેવો અને અટક્યા વગર ડાબા નસકોરાથી લગભગ અઢી સેકન્ડમાં જ શ્વાસ એકલય સાથે બહાર છોડવો. આ એક ચક્ર અથવા આવૃત્તિ થઈ કહેવાય, આ રીતે ઓછામાં ઓછી પાંચ મિનિટ સુધી આ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. અનુલોમ વિલોમ દ્વારા વારંવાર પ્રાણની સાધના કરવી જોઈએ, સ્વસ્થ અને સામાન્ય રોગોથી ગ્રસિત વ્યક્તિએ અનુલોમ વિલોમ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ લગાતાર 15 મિનિટ સુધી કરવો જોઈએ.

ફાયદા

- આ પ્રાણાયામથી શરીરમાં વિધમાન સંપૂર્ણ નાડીઓ અર્થાત્ બોંતેર કરોડ બોંતેર લાખ દશ હજાર બસો એક (72,72,10,201) નાડીઓ (પ્રશ્નોપનિષદ-3-6) પરિશુદ્ધ થઇ જાય છે.
- અનુલોમ વિલોમના 20 મિનિટના અભ્યાસથી સ્વસ્થ વ્યક્તિઓમાં હૃદયપકુંચનીય અને પ્રસારણ ચાપ (Systolic and Diastolic Pressure)માં નોંધપાત્ર ઘટાડો જોવા મળે છે.
- 20 મિનિટ સુધી કરવામાં આવેલા અનુલોમવિલોમ દ્વારા કેન્દ્રીય (focused)અને ચયનાત્મક (selective) એકાગ્રતા અને દૃષ્ટિસંબંધિત અધ્યયન (VisualScanning)માં વધારો જોવા મળ્યો છે.
- આ પ્રાણાયામથી વ્યક્તિ કોઇ પણ મનોવૈજ્ઞાનિક તણાવ રહીત થઈને શ્વાસને રોકવામાં સમર્થ થાય છે.
- અનુલોમ વિલોમ પ્રાણાયામ એડીએચડી (ADHD - AttentionDeficit Hyperactivity Disorder)એકાગ્રતાના અભાવથી ઉત્પન્ન અસાધારણ ઉત્તેજનાત્મક ક્રિયા-શીલતાજન્ય વિકારનું પ્રબંધન કરી એકાગ્રતા અને સ્મૃતિ શક્તિને વધારવામાં સહાયક હોઈ શકે છે.
- સંધિવા અને વારંવાર થના રીતના વજન્ય વ્યાધિઓ, જેવી કે કોરપલટનલ સિન્ડ્રોમ, જેમાં આંગળીઓમાં દુખાવો અને મુઠ્ઠી કસતાં પણ સમસ્યા થતી હોય એવા રોગોના પ્રબંધનમાં અનુલોમ વિલોમ કારગર સિદ્ધ થઈ શકે છે.
- સ્નાયુ દુર્બળતા, સ્કિઝોફ્રેનિયા જેવા વાયુના રોગો નષ્ટ થાય છે.

ભસ્ત્રિકા

કોઈ પણ ધ્યાનાત્મક આસનમાં સુવિધાનુસાર કમર, ગરદન સીધી રાખીને બેસવું, બંને નસકોરાંથી શ્વાસ સંપૂર્ણ રીતે અંદરની તરફ છાતી સુધી ભરવો અને ધીરે ધીરે સહજતાથી છોડવો તેને 'ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ'કહે છે. પ્રારંભમાં અઢી સેકન્ડમાં શ્વાસ અંદર લેવો અને તેટલા જ સમયમાં શ્વાસ બહાર છોડવો જોઈએ, આમ એક મિનિટમાં 12 વખત રોકાયા વગર કરવું, જે પાંચ મિનિટ સુધી કરવાથી એક આવૃત્તિ થશે. (12 X5 = 60) વધારે પડતો કફ હોય ત્યારે બંને નસકોરાં સારી રીતે ખૂલી શકતાં ન હોય તેમણે પહેલાં ડાબા નસકોરાને બંધ કરીને જમણા નસકોરાથી રેચક અને પૂરક લેવો જોઈએ પછી જમણા નસકોરાને બંધ કરી ડાબા નસકોરાથી કરવું. યથાશક્તિ મંદ, મધ્યમ અને તીવ્રગતિથી રેચક અને પૂરક કરવા જોઈએ. ત્યાર પછી અંતમાં બંને નસકોરાં દ્વારા અર્થાત્ ઈડા અને પિંગળાથી રેચક અને પૂરક કરતાં ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ કરવો જોઈએ. તેને ડાયાફ્રેગ્મેટિક ડીપ બ્રીધિંગ પણ કહે છે.

ફાયદા

- પ્રતિક્રિયા સમય (Reaction Time) એટલે કે કોઈ પણ ઉદ્દીપક સામે પ્રતિક્રિયા લાવવામાં સમય લાગવામાં ઘટાડો થાય છે.
- શરદી, ખાંસી, એલર્જી, જૂની શરદી જેવા તમામ કફરોગ દૂર થાય છે.
- લોહી શુદ્ધ થાય છે, ફેફસાં સબળ બને છે અને હૃદય અને મસ્તિષ્કને શુદ્ધ પ્રાણવાયુ મળવાથી આરોગ્ય લાભ મળે છે.

સૂચનો

- આ પ્રાણાયામ કરતી વખતે જ્યારે શ્વાસ અંદર ભરો ત્યારે પેટ નહીં ફૂલે, પાંસળી સુધી છાતી જ ફૂલશે.
- આ પ્રાણાયામથી શરીરમાં ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે, તેથી ગ્રીષ્મ ઋતુમાં આ પ્રાણાયામ ધીમી ગતિથી કરવા.

ભ્રામરી

કોઈ પણ ધ્યાનાત્મક આસનમાં બેસીને શ્વાસ પૂર્ણ અંદર ભરો, તર્જની આંગળી મસ્તક પર, મધ્યમા આંગળીઓથી નાના મૂળમાં આંખ પાસે બંને તરફ થોડું દબાવો, મનને આજ્ઞાચક્ર પર કેન્દ્રિત કરો. અંગૂઠા દ્વારા બંનેકાનને પૂર્ણ બંધ કરી લો. હવે ભમરાની જેમ ગુંજન કરતાં નાદ રૂપમાં ૐનું ઉચ્ચારણ કરતાં શ્વાસ બહાર છોડો. આ જ પ્રકારે તેની પુનરાવૃત્તિ કરો. 3 થી 5 સેકન્ડમાં શ્વાસ અંદર ભરવો અને વિધિપૂર્વક કાન, આંખ વગેરે બંધ કરી 15-20 સેકન્ડ નાદરૂપમાં શ્વાસ બહાર છોડો, એક વાર ભ્રામરી પ્રાણાયામ પૂરો થાય એટલે તરત એ જ રીતે બીજી વાર પણ કરો. પ્રત્યેક વ્યક્તિએ ઓછામાં ઓછી 5થી 7 વાર આ પ્રાણાયામ અવશ્ય કરવો જોઈએ.

ફાયદા

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

સૂચનો/સાવચેતી

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

ઉદ્‌ગીત પ્રાણાયામ

3 થી 5 સેકન્ડમાં શ્વાસને એકલય સાથે અંદર ભરવો અને પવિત્ર ઓમશબ્દનું વિધિવત્ ઉચ્ચારણ કરતાં લગભગ 15થી 20 સેકન્ડમાં શ્વાસ બહારછોડવાનો છે. એકવાર ઉચ્ચારણ પૂરું થાય એટલે ફરીવાર એ જ પ્રકારે અભ્યાસ કરવો. 3 મિનિટની એક આવૃત્તિમાં લગભગ 7 વખત પ્રત્યેક બાળકે આ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. ધ્યાનના ઊંડાણમાં ઊતરવાના ઇચ્છુકોએ 5થી 10 મિનિટ અથવા તેથી પણ વધુ સમય સુધી આ ઉદ્‌ગીત પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરી શકે છે.

ફાયદા

- ઉદ્‌ગીત પ્રાણાયામના અભ્યાસથી નાડીઓની સ્પંદન ગતિ, શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ગતિ, ઑક્સિજનની ખપત અને નિરંતર ઉત્પન્ન થતા પરસેવામાં ઘટાડો થાય છે. ઉદ્‌ગીત પ્રાણાયામ ઉત્તેજનાનો નાશ કરનારું એક પ્રભાવશાળી માધ્યમ છે. તેનો ઉપયોગ તણાવ પ્રબંધનમાં પણ કરી શકાય છે.
- આ પ્રાણાયામના બધા લાભ ભ્રામરી પ્રાણાયામ જેવા જ છે. સમસ્ત અસાધ્યરોગોમાં નિરંતર અભ્યાસથી લાભ મળે છે.

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ
બ્લોક-19, ત્રીજો માળ, ડૉ. જીવરાજ મહેતા ભવન,
સેક્ટર-10એ, ગાંધીનગર - 382010
Tel : 079 232 58342, 43
E-mail id: gujaratyogboard@gmail.com