



सत्यमेव जयते

गुजरात राज्‍य

## विश्व योग दिवस

२१ जून

सार्वजनिक योग अल्‍यासङ्‍ग



Yoga for Harmony & Peace



Yoga for Harmony & Peace

*This booklet has been prepared in consultation with renowned  
Yoga experts and heads of the eminent Yoga Institutions of India.*

*Published by :*

**Ministry of AYUSH**  
Government of India  
AYUSH Bhawan, B-Block, GPO Complex,  
INA, New Delhi-110 023

*Translated and Prepared by :*

**Lakulish Yoga University,**  
Chharodi, Opp. Nirma University,  
Sarkhej-Gandhinagar Highway,  
Daskroi, Ahmedabad,  
Gujarat 380060

*Compiled by :*

**Swarnim Gujarat Sports University**  
Sector-15,  
Gandhinagar-380016  
[www.sgsu.edm.in](http://www.sgsu.edm.in)

*Disclaimer :*

The information provided in this Yoga protocol is intended to create general awareness among people and community to get harmony & peace through Yoga. The information, techniques and suggestions mentioned in this yoga protocol are not a substitute for the medical advice of physician. In a particular case that you may require diagnosis or medical attention, consult your health care provider before practicing Yoga. The publisher does not assume any responsibility or liability for any injury or loss that may result from practicing Yoga.

**Yoga for Harmony & Peace**

## સંદેશો

### માનનીય પ્રધાનમંત્રીશ્રીનો સંદેશ

‘યોગ એ પ્રાચીન ભારતીય પરંપરા દ્વારા મળેલી એક અમૂલ્ય ભેટ છે. તેમાં મન અને શરીર; વિચાર અને ક્રિયા; સંયમ અને પરિપૂર્ણતા વચ્ચે રહેલી એકતા છે; જે મનુષ્ય અને પ્રકૃતિ મધ્યેની સંવાદિતાનું મૂળરૂપ છે, એ આરોગ્ય અને કલ્યાણનો સમગ્ર દષ્ટિકોણ છે. યોગ એ કસરત નહીં પરંતુ આપણામાં, વિશ્વમાં તથા પ્રકૃતિમાં રહેલી એકાત્મતાની શોધ છે. આપણી જીવનશૈલીમાં ફેરફાર કરી તથા ચેતના જાગૃત કરીને તે આપણને આબોહવાનાં પરિવર્તનોનો સામનો કરવામાં મદદ કરી શકે છે. ચાલો, આપણે એક આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ અપનાવવા તરફ કાર્ય કરીએ.’



તારીખ ૨૭ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૪ના રોજ સંયુક્ત રાષ્ટ્રસંઘની ૬૯મી સામાન્ય સભામાં ભારતના માનનીય પ્રધાનમંત્રીશ્રી નરેન્દ્ર મોદી દ્વારા આપવામાં આવેલ વક્તવ્યમાંથી.



તા. ૨૯-૦૫-૨૦૧૫

## સંદેશો

‘યોગ’ વિદ્યા એ શરીરને આત્મા સાથે એકતાલ કરી જોડતી મહર્ષિ પતંજલિની વિશ્વને આપેલી અમૂલ્ય ભેટ છે. ભૌતિકતાની દોડમાં આ વિદ્યા તથા સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ જીવન પદ્ધતિનું મહત્વ વિસરાઈ જવાયું હતું. આવા કપરા કાળમાં આપણા લાડીલા **વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદી**એ સંયુક્ત રાષ્ટ્રના અધિવેશનમાં **આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે ‘યોગદિન’**ની ઉજવણીનો પ્રસ્તાવ મૂક્યો અને આંતરરાષ્ટ્રીય સમુદાય તરફથી એને ઉમળકાસભર આવકાર મળ્યો. આ આવકારમાં જ યોગવિદ્યાના મહાત્મ્યનું ઈંગિત છે.

સમગ્ર ભારતમાં પણ યોગ પ્રક્રિયાઓનો વ્યાપક સ્વીકાર થઈ રહ્યો છે. શૈક્ષણિક અભ્યાસક્રમોમાં પણ સુયોગ્ય ફેરફાર સાથે યોગને યથોચિત સ્થાન અપાયું છે, જેથી વિદ્યાર્થી અવસ્થાથી જ યોગ વ્યક્તિની દિનચર્યાનો એક ભાગ બને.

મને શ્રદ્ધા છે કે ‘યોગ દિન’ આપણને આપણી પ્રાચિન સંપદા સાથે પુનઃ જોડીને યુવા વર્ગને યોગાભિમુખ કરવામાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવશે. વ્યક્તિને શારીરિક સ્વાસ્થ્યથી લઈ ચમ-નિયમના પાલન દ્વારા ચારિત્ર્ય તથા વ્યક્તિત્વ ઘડતર માટે યોગાભ્યાસ એક સબળ માધ્યમ બનશે. જેના થકી આગામી સમયમાં એક સ્વસ્થ, પ્રસન્ન તથા શાંતિમય સમાજનું નિર્માણ થાય તેવી હૃદયપૂર્વક શુભેચ્છા પાઠવું છું.

**આનંદીબેન**  
(આનંદીબેન પટેલ)

(આનંદીબેન પટેલ)  
મુખ્ય મંત્રી, ગુજરાત રાજ્ય

## અનુક્રમણિકા

પ્રસ્તાવના	૧
યોગ શું છે?	૨
યોગનો સંક્ષિપ્ત ઇતિહાસ અને વિકાસ	૩
યોગના મૂળભૂત સિદ્ધાંતો	૪
યોગની પરંપરાગત શાખાઓ	૪
આરોગ્ય અને સુખાકારી માટે યોગ પ્રણાલીઓ	૪
યોગ અભ્યાસ માટે સામાન્ય સૂચનો	૫
૧. પ્રાર્થના	૯
૨. સૂક્ષ્મક્રિયા	૯
ગરદનની સૂક્ષ્મક્રિયા	૧૦
કમરની સૂક્ષ્મક્રિયા	૧૦
ઘૂંટણની સૂક્ષ્મક્રિયા	૧૧
૩. યોગાસન	૧૧
અ. ઉભા-ઉભા કરવાનાં આસનો	૧૧
તાડાસન	૧૧
વૃક્ષાસન	૧૨
પાદહસ્તાસન	૧૨
અર્ધચક્રાસન	૧૩
ત્રિકોણાસન	૧૩
બ. બેઠાં-બેઠાં કરવાનાં આસનો	૧૪
ભદ્રાસન	૧૪
અર્ધ ઉષ્ટ્રાસન	૧૪
શશાંકાસન	૧૫
વક્ત્રાસન	૧૫
ક. પેટ પર સૂતાં-સૂતાં કરવાનાં આસનો	૧૬
ભૂજંગાસન	૧૬
શલભાસન	૧૭
મકરાસન	૧૭
ડ. પીઠ પર સૂતાં-સૂતાં કરવાનાં આસનો	૧૮
સેતુબંધાસન	૧૮
પવન મુક્તાસન	૧૮
શવાસન	૧૯
૪. કપાલભાતિ	૨૦
૫. પ્રાણાયામ	૨૧
અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ/નાડીશોધન	૨૧
ભ્રામરી પ્રાણાયામ	૨૧
૬. ધ્યાન	૨૨
૭. સંકલ્પ	૨૨
૮. શાંતિપાઠ	૨૩
૯. સંદર્ભ પુસ્તકો	૨૪

### પ્રસ્તાવના

તારીખ ૨૭ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૪ના રોજ સંયુક્ત રાષ્ટ્રસંઘની ૬૯મી સામાન્યસભાને સંબોધિત કરતી વખતે ભારતના માનનીય પ્રધાનમંત્રીશ્રી નરેન્દ્ર મોદીએ વિશ્વ સમુદાયને આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ અપનાવવા માટે વિનંતી કરી.

માનનીય મોદીજીએ કહ્યું, યોગ એ પ્રાચીન ભારતીય પરંપરા દ્વારા મળેલી એક અમૂલ્ય ભેટ છે. તેમાં મન અને શરીર; વિચાર અને ક્રિયા; સંયમ અને પરિપૂર્ણતા વચ્ચે રહેલી એકતા; મનુષ્ય અને પ્રકૃતિ મધ્યેની સંવાદિતાનું મૂળરૂપ છે, એ આરોગ્ય અને કલ્યાણનો સમગ્ર દષ્ટિકોણ છે. યોગ એ કસરત નહીં પરંતુ આપણામાં, વિશ્વમાં તથા પ્રકૃતિમાં રહેલી એકરૂપતાની શોધ છે. આપણી જીવનશૈલીમાં ફેરફાર કરી તથા ચેતના જાગૃત કરીને તે આપણને આબોહવાનાં પરિવર્તનોનો સામનો કરવામાં મદદ કરી શકે છે. ચાલો આપણે એક આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ અપનાવવા તરફ કાર્ય કરીએ.’

૧૧ ડિસેમ્બર ૨૦૧૪ ના રોજ ૧૯૩ સદસ્યોવાળી સંયુક્ત રાષ્ટ્ર સામાન્યસભાએ આ દરખાસ્તને સર્વસંમતિ દ્વારા ૧૭૭ અપૂર્વ સહપ્રાયોજક દેશો સાથે મંજૂર કરી ૨૧ જૂનને આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ તરીકે સ્થાપિત કરવા ઠરાવ કર્યો. તેના ઠરાવમાં સભાએ એ સ્વીકાર્યું કે યોગ આરોગ્ય અને સુખાકારી માટે એક સંકલિત અભિગમ પૂરો પાડે છે તથા વિશ્વવસતીના આરોગ્ય અને સુખાકારી માટે યોગાભ્યાસના લાભો વિશેની જાણકારીના વિશાળ પ્રસરણની જરૂર છે. યોગ જીવનના તમામ પાસાંઓમાં સંવાદિતા લાવે છે માટે જ રોગ નિવારણ, આરોગ્યવર્ધન માટે તથા જીવનશૈલી સંબંધિત વિકૃતિઓના નિવારણમાં મદદરૂપ થાય છે. આ પુસ્તિકાનો હેતુ યોગ અને યોગ અભ્યાસની ઝાંખી આપવાનો છે, જેથી લોકો વ્યક્તિગત તથા સામુદાયિક ધોરણે વ્યાપક આરોગ્ય તરફ અભિમુખ થાય.

### યોગ શું છે?

યોગ મૂળભૂત રીતે એક આધ્યાત્મિક શાખા છે. જે એક અત્યંત સૂક્ષ્મ વિજ્ઞાન પર આધારિત છે. તેનો મુખ્ય હેતુ શરીર અને મન વચ્ચે સમન્વય લાવવાનો છે. તે સ્વસ્થ જીવન જીવવા માટેની એક કલા તથા વિજ્ઞાન છે. યોગ શબ્દ સંસ્કૃતની મૂળ ‘યુજ્’ ધાતુ માંથી મળે છે. જેનો અર્થ જોડવું, બાંધવું કે સંગઠિત કરવું એવો થાય છે. યોગ-શાસ્ત્રો અનુસાર યોગના અભ્યાસ દ્વારા વ્યક્તિગત ચેતનાનું સર્વવ્યાપક ચૈતન્ય સાથે સંમિલન થાય છે. આધુનિક વૈજ્ઞાનિકો અનુસાર બ્રહ્માંડમાં રહેલી દરેક વસ્તુ એક જ આકાશ પરિમાણની અભિવ્યક્તિ છે. જે વ્યક્તિ આ અસ્તિત્વના ઐક્યનો અનુભવ કરે છે, તે યોગી છે અને યોગી એ કહેવાય કે જેણે ઐક્યતાની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી લીધી છે અને તે સ્થિતિને મુક્તિ, નિર્વાણ, કૈવલ્ય અથવા મોક્ષ કહે છે.

‘યોગ’ આંતરિક વિજ્ઞાન પણ છે. જેમાં એવી વિભિન્ન પદ્ધતિઓનો સમાવેશ થાય છે, જેના દ્વારા મનુષ્ય શરીર અને મન વચ્ચે સામંજસ્ય/સંવાદિતા મેળવીને આત્મ-સાક્ષાત્કાર કરી શકે છે. યોગસાધનાનું લક્ષ્ય તમામ પ્રકારની પીડાઓ અને કષ્ટો દૂર કરવાનો છે. જેથી જીવનના દરેક સ્થળે સ્વતંત્રતાનો અનુભવ, સુખ અને સંવાદિતા પ્રાપ્ત થાય.

### યોગનો સંક્ષિપ્ત ઇતિહાસ અને વિકાસ

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

યોગને વ્યાપક રીતે સિંદુ-સરસ્વતી ખીણ સંસ્કૃતિના એક ‘અમર સાંસ્કૃતિક પરિણામ’ તરીકે ગણવામાં આવે છે અને માનવતાના ભૌતિક તથા આધ્યાત્મિક ઉત્કર્ષની જોગવાઈ માટે તે શ્રેષ્ઠ સાબિત થયું છે. સિંદુ-સરસ્વતી ખીણ સંસ્કૃતિના પ્રાપ્ય અનેક અરિમ્ભૂત અવશેષો અને મુદ્રાઓમાં યોગના નમૂનાઓ તથા યોગસાધના કરતી પ્રતિમાઓ પ્રાચીન ભારતમાં યોગની ઉપસ્થિતિ સૂચવે છે. દેવીમાતાની મુદ્રાઓ તથા મૂર્તિઓ તંત્રયોગની ઉપસ્થિતિ સૂચવે છે. લોક પરંપરાઓ, વેદ તથા ઉપનિષદનો વારસો, બૌદ્ધ તથા જૈન પરંપરાઓ, ભગવદ્ગીતા સહિત મહાભારત તથા રામાયણ જેવાં મહાકાવ્યો, શૈવોની અને વૈષ્ણવોની ઈશ્વરવાદી પરંપરાઓ તથા તાંત્રિક પ્રથાઓમાં પણ યોગનું અસ્તિત્વ ઉપલબ્ધ છે. યોગનો અભ્યાસ વેદકાળ પૂર્વેથી જ થતો હતો છતાં, મહર્ષિ પતંજલિએ પતંજલિના યોગસૂત્રો દ્વારા સમકાલીન પ્રચલિત (ત્યારે પ્રચલિત) યોગપ્રથાઓ, પ્રણાલીઓને સુવ્યવસ્થિત અને સંહિતાબદ્ધ કરી.

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



### યોગના મૂળભૂત સિદ્ધાંતો

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

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

### યોગની પરંપરાગત શાખાઓ

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

### આરોગ્ય અને સુખાકારી માટે યોગ પ્રણાલીઓ

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

યમ એટલે સ્વૈચ્છિક બંધન, આત્મસંયમ કે સ્વનિયંત્રણ. નિયમ એટલે પ્રત, આત્માનુશાસન કે કાયદો. યમ-નિયમ યોગાભ્યાસ માટેની પૂર્વશરતો માનવામાં આવે છે. આસન, શરીર તથા મનની સ્થિરતા લાવવામાં સમર્થ છે, આસનોમાં વિવિધ શારીરિક આકૃતિઓ ધારણ કરવાનો સમાવેશ થાય છે અને તે વ્યક્તિને એક જ શારીરિક સ્થિતિમાં નોંધપાત્ર સમય સુધી ટકાવી રાખવા સક્ષમ બનાવે છે.

પ્રાણાયામોમાં પોતાના આસનની સભાનતા કેળવી અને પછી પોતાના અસ્તિત્વના મહત્વપૂર્ણ આધાર તરીકે શ્વાસોચ્છ્વાસના સ્વૈચ્છિક નિયમનનો સમાવેશ થાય છે, જે મન ઉપર નિયંત્રણ કરવામાં સહાયતા કરે છે. આ માટે શરૂઆતના તબક્કાઓમાં નાક, મુખ અને અન્ય અંગો દ્વારા આંતરિક તથા શ્વાસ-પ્રશ્વાસની સભાનતા કેળવવામાં આવે છે. પછી આ તથ્યમાં નિયંત્રિત, અંકુશિત અને વિનિયમિત શ્વાસ દ્વારા ફેરફાર કરવામાં આવે છે. જેથી ફેફસામાં શ્વાસનું ભરવું (પૂરક), ભરેલી અવસ્થામાં રહેવું (કુંભક) તથા



## યોગ અભ્યાસક્રમ

ખાલી થપું (રેચક) એવું ભાન નિયમિત નિયંત્રિત નિરીક્ષણ હેઠળની શ્વસનક્રિયા દરમિયાન થાય છે. પ્રત્યાહાર એટલે બાહ્ય વસ્તુઓ સાથે સંકળાતી પોતાની જ્ઞાનેન્દ્રિયોમાંથી ચેતનાનું વિયોજન. [ધારણા એટલે એક વ્યાપક ધ્યાન ક્ષેત્ર (શરીર તથા મનની અંદર) જેને સામાન્ય રીતે એકાગ્રતા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.] ધ્યાન એટલે શરીર તથા મનમાં કેન્દ્રિત એકાગ્રતા અને સમાધિ એટલે સમન્વય (એકીકરણ).

બંધ અને મુદ્રાઓ પ્રાણાયામ સાથે સંકળાયેલી ક્રિયાઓ છે. તેને ઉચ્ચ યોગાભ્યાસ તરીકે જોવામાં આવે છે, તેમા મુખ્યત્વે શ્વાસોચ્છ્વાસના નિયંત્રણ સાથે અમુક શારીરિક મુદ્રાઓ અપનાવવામાં આવે છે. જે ધ્યાનનો અભ્યાસ વ્યક્તિને આત્મસાક્ષાતકાર તરફ અને નાના ઉદ્દર્પગમન સુધી લઈ જાય, તેને યોગ સાધનાનો સાર માનવામાં આવે છે.

ષટ્કર્મો એ શરીરમાં એકઠાં થયેલા વિષ દ્રવ્યોને બહાર કાઢવાની પ્રક્રિયાઓ છે, જે મહદ્ અંશે ચિકિત્સાકીય ગુણધર્મો ધરાવે છે. યુક્તાહાર અર્થાત્ યોગ્ય આહાર અને આહાર-આદતો જે વ્યક્તિને નિરામય જીવન માટે તૈયાર કરે.



**યોગ અભ્યાસ માટે સામાન્ય સૂચનો**

- આસન-પ્રાણાયામના અભ્યાસ માટે એકાંત, નીરવ, પવિત્ર અને મનોહર સ્થાન પસંદ કરવું જોઈએ. જ્યાં વાયુની ગતિ તેજ હોય, તેવા સ્થાનમાં બેસીને અભ્યાસ ન કરવો જોઈએ. જો બંધ ઓરડામાં અભ્યાસ કરવાનો હોય, તો તાજી હવાની આવન-જાવન માટે બારીઓ ખૂલ્લી રાખવી જોઈએ.
- વાતાવરણને વધુ અનુકૂળ અને પ્રેરણાદાયી બનાવવા માટે અભ્યાસના સ્થાનમાં ઈષ્ટદેવ અથવા શ્રદ્ધેય ગુરુની છબી કે મૂર્તિ રાખી શકાય. વાતાવરણને પ્રકૃતિલત બનાવવા માટે ઘૂપ-દીપ અને સુગંધી પુષ્પોનો ઉપયોગ કરી શકાય પરંતુ ઘૂપ કે અગરબત્તીનો ઘૂમાડો ઓરડામાં ભરાઈ ન રહે તેની કાળજી રાખવી જોઈએ. ઘૂમાડો ભરાઈ ન રહે તે માટે બની શકે તો અભ્યાસના અડધો કલાક પૂર્વે ઘૂપ કે અગરબત્તી સળગાવી દેવા.
- આસન-પ્રાણાયામના અભ્યાસ માટે પ્રાતઃકાળનો સમય ઉત્તમ માનવામાં આવ્યો છે, તેમ છતાં સંધ્યાનો સમય ઉચિત અને અનુકૂળ માનવામાં આવે છે. સમય ભલે પોતાને અનુકૂળ પસંદ કરવામાં આવે પરંતુ એને નિયમિત રીતે નિભાવવો આવશ્યક છે. પ્રાતઃકર્મોથી પરવાર્યા બાદ, પૂર્વાભિમુખ કે ઉત્તરાભિમુખ બેસીને આસન પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.
- અભ્યાસ માટે ૩ ફૂટ પહોળું અને ૬ ફૂટ લાંબું આસન રાખવું જોઈએ. તે વધુ પડતું નરમ કે જાડું ન હોવું જોઈએ. ત્રણ ગડી વાળેલો ઘાબળો અથવા જાડી શેતરંજી અભ્યાસ માટે ઉપયોગમાં લઈ શકાય.
- મિતાહાર, સંયમ અને નિયમિત ઉંઘ આસન-પ્રાણાયામના અભ્યાસ માટે આવશ્યક છે.
- હંમેશાં ખાલી પેટે અભ્યાસ કરવો જોઈએ. મૂત્રાશય અને આંતરડાં પણ ખાલી હોવા જોઈએ. ભોજનના ત્રણ કલાક પછી અને પ્રવાહી ખોરાક લીધો હોય તો એક કલાક પછી આસન-પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરી શકાય, અભ્યાસ કર્યા પછી અડધા કલાકની કે પોણા કલાકની વિશ્રાંતિ બાદ જ ભોજન કે પ્રવાહી લઈ શકાય.
- મળાવરોધ, બેચેની કે રોગની સ્થિતિમાં આસન-પ્રાણાયામનો અભ્યાસ ન કરવો જોઈએ.
- બહેનોથી ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન અને પ્રસૂતિ બાદ તબીબ અને નિષ્ણાત યોગ-ચિકિત્સકની સલાહ મુજબ આસન-પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરી શકાય પરંતુ માસિક ધર્મના ૪ થી ૬ દિવસ અભ્યાસ ન કરવો જોઈએ.
- આસન-પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમ્યાન વસ્ત્રો પહોળાં, ઢીલાં અને ઓછાં પહેરવા જોઈએ, જેથી મુક્ત રીતે હલનચલન થઈ શકે.



### યોગ અભ્યાસક્રમ

- અભ્યાસ દરમ્યાન પસીનો થાય તો સ્વચ્છ વસ્ત્ર અથવા રૂમાલથી લૂછી નાખવો જોઈએ.
- અભ્યાસ પૂરો કર્યા પછી લગભગ ૨૦-૩૦ મિનીટ પછી, સહેજ હૂંફાળા પાણીથી સ્નાન કરવું જોઈએ.
- ભોજન પણ તુરંત બાદ ન કરવું, ૨૦-૩૦ મિનીટ બાદ જ કરવું.

### યોગાસનોના અભ્યાસ માટે વિશેષ સૂચનો

- અભ્યાસની શરૂઆત ઈષ્ટદેવ અથવા ગુરુદેવનું સ્મરણ કરી પ્રાર્થનાથી કરવી જોઈએ.
- આસનોનો અભ્યાસ શ્વાસના વિશિષ્ટ ક્રમ અનુસાર વિધિમાં દર્શાવ્યા મુજબ કરવો જોઈએ.
- ખોટી ઉતાવળ ન કરવી જોઈએ. ઉતાવળ અથવા બળજબરી કરવાથી શરીરને નુકશાન થવાથી પૂરી સંભાવના છે.
- સામાન્ય રીતે યોગાસનોના અભ્યાસ દરમ્યાન આંખો બંધ રાખવી જોઈએ. આંખો બંધ હોય ત્યારે પણ વિધિમાં દર્શાવ્યા મુજબ દષ્ટિને સ્થિર કરવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. કેટલાંક આસનોમાં આંખ ખૂલ્લી રાખવાની પણ સૂચના હશે, તે આસનોમાં સમતોલન જાળવવાનું હોય તેમાં જો દષ્ટિ બંધ રાખવાની સૂચના હોય તો પણ શરૂઆતમાં અભ્યાસ દરમ્યાન દષ્ટિ ખૂલ્લી રાખી શકાય, જેથી સમતોલન ગુમાવી પડી જવાનો ભય ન રહે.
- અભ્યાસ દરમ્યાન ચોક્કસ સમય અને નિયમિતતા જાળવવાં જોઈએ.
- અભ્યાસ પૂરો કર્યા પછી થોડી મિનિટ સુધી શ્વાસનમાં શિથિલીકરણ કરીને આરામ કરવો જોઈએ એનાથી થાક દૂર થાય છે.
- અભ્યાસ શાંતિપાઠ કરીને પૂર્ણ કરવો જોઈએ.

### યોગ વિષયક પારિભાષિક શબ્દો

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

- પૂરક : વાતાવરણમાંથી વાયુ ફેફસામાં ભરવાની ક્રિયા (શ્વાસ)
- રેચક : ફેફસાંમાં ભરેલો વાયુ બહાર કાઢવાની ક્રિયા (ઉચ્છ્વાસ)
- કુંભક : શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિને અટકાવી વાયુ રોકવાની ક્રિયા



## યોગ અભ્યાસક્રમ

- આંતરકુંભક : પૂરકને અંતે ફેફસાંમાં વાયુને રોકી રાખવાની ક્રિયા.
- બાહ્યકુંભક : રેચકને અંતે વાયુને બહાર રોકી રાખવાની ક્રિયા.
- પ્રાણમુદ્રા : કુંભક કરવા માટે જમણા હાથની પ્રથમ બે આંગળીઓને હથેળી તરફ વાળીને જમણા અંગૂઠાથી જમણું નાસાપુટ બંધ કરવાથી બનતી મુદ્રાને 'પ્રાણ અથવા ઓમકાર મુદ્રા' કહેવામાં આવે છે. સંસ્કૃતમાં અંગૂઠાને 'અંગુઠ', પ્રથમ આંગળીને 'તર્જની', બીજી આંગળીને 'મધ્યમા', ત્રીજી આંગળીને 'અનામિકા' અને ચોથી આંગળીને 'કનિષ્ઠિકા' કહેવામાં આવે છે.
- જ્ઞાનમુદ્રા : હાથની તર્જનીનું અને અંગૂઠાનું ટેરવું પરસ્પર અડકાડીને બાકીની આંગળીઓ સીધી રાખવાથી જ્ઞાનમુદ્રા બને છે. આ જ્ઞાનમુદ્રા જમણા હાથ વડે કે બન્ને હાથ વડે પણ થઈ શકે છે.

## પ્રાણાયામના અભ્યાસ માટે વિશેષ સૂચનો

- મોક્ષાર્થી સાધકે પ્રાણાયામનો અભ્યાસ પોતાના ગુરુના માર્ગદર્શન નીચે કરવો જોઈએ. કેવળ આરોગ્ય પ્રાપ્તિના હેતુથી પ્રાણાયામ કરવાની ઈચ્છા ધરાવતી વ્યક્તિ સામાન્ય માર્ગદર્શક પાસેથી વિધિ સમજીને પ્રાણાયામ સમજી શકે છે.
- અભ્યાસ શરૂ કરતાં પૂર્વે ઈષ્ટદેવ કે ગુરુદેવનું સ્મરણ કરવું જોઈએ.
- પ્રાણાયામના અભ્યાસ સાથે મંત્ર જપને જોડવાથી સત્ત્વગુણની વૃદ્ધિ અને સહિત ઝડપથી ચિત્તશુદ્ધિ થાય છે. તેથી અભ્યાસુએ આંખ બંધ રાખી માનસિક મંત્રજપ સહિત શાંત ચિત્તે અભ્યાસ કરવો જોઈએ.
- પૂરક, રેચક અને કુંભક યથાશક્તિ કરવા જોઈએ. તેની સમયાવધિ ગજા ઉપરાંત લંબાવવાની ચેષ્ટા કરવાથી લાભને સ્થાને હાનિ થવાની શક્યતા રહે છે.
- પ્રારંભના અભ્યાસીએ પ્રાતઃકાળે કે સંધ્યાકાળે દસ-દસથી વધુ પ્રાણાયામો ન કરવા જોઈએ. ક્ષમતા વધતા ધીમે-ધીમે પ્રાણાયામની સંખ્યા વધારતા જઈ એક બેઠકમાં વધુમાં વધુ ૨૫ પ્રાણાયામો કરવા જોઈએ.
- અભ્યાસમાં નિયમિતતા રાખવી જોઈએ અને નિશ્ચિત કરેલા સમયને વળગી રહેવું જોઈએ.

## આહારવિહાર

ખાનપાનની સારી આદતો શરીર અને મન માટે જરૂરી છે અને આ આદતો યોગાભ્યાસ દરમિયાન શરીર અને મનને સ્કૂર્તિલું અને સુયોગ્ય બનાવે છે. યોગાભ્યાસમાં શાકાહારનો આગ્રહ રાખવામાં આવે છે.



## યોગ અભ્યાસક્રમ

વ્યક્તિઓ કે જે ૩૦ વર્ષથી વધુ આયુના હોય તેમને માટે બે ટંકનું ભોજન પર્યાપ્ત છે. સિવાય કે તેમને કોઈ વિશિષ્ટ રોગ હોય અથવા વિશેષ પરિશ્રમ કરતા હોય....

### યોગ કેવી રીતે મદદરૂપ થાય

યોગ બધા જ પ્રકારનાં બંધનોમાંથી મુક્તિનો માર્ગ છે.

તાજેતરમાં થયેલ તબીબી અભ્યાસ જણાવે છે કે યોગ દ્વારા શારીરિક માનસિક ઘણા ફાયદા થાય છે. અને આ ફાયદા નિયમિત યોગાભ્યાસ કરનારામાં જણાયા છે.

આવા જ અમુક તબીબી અભ્યાસ જણાવે છે કે...

- યોગ શારીરિક તંદુરસ્તી, સ્નાયુની મજબૂતી અને હૃદયની તંદુરસ્તી માટે ખૂબ લાભદાયી છે.
- યોગ ડાયાબિટીસ, શ્વસનતંત્રના રોગ, લોહીનું ઊંચું-નીચું દબાણ તથા જીવનચર્યાને લગતા રોગોમાં લાભદાયી છે.
- યોગ તનાવ, થાક, ચિંતા વગેરે ઘટાડવામાં ખૂબ મદદ કરે છે.
- યોગ સ્ત્રીઓને લગતી માસિકની સમસ્યાઓમાં પણ લાભદાયી નીવડે છે. ટૂંકમાં યોગ શરીર અને મનને તબક્કાવાર ઘડે છે, સમસ્યાવિહીન બનાવે છે અને જિંદગીને ખરા અર્થમાં જીવંત બનાવે છે...



## ૧. પ્રાર્થના

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

ૐ સંગચ્છઘ્વં સંવદધ્વં સં વો મનાંસિ જાનતામ્ ।

દેવા ભાગં યથા પૂર્વે સજ્જાનાના ઉપાસતે ।

**અર્થ :** આપણે એક સાથે ચાલીએ; એક સાથે બોલીએ; આપણું મન એક બને. પ્રાચીન સમયના દેવતાઓનું આપું આચરણ હતું એટલે તેઓ વંદનીય છે.

## ૨. સૂક્ષ્મ ક્રિયા

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

### ૧) ગરદનની સૂક્ષ્મ ક્રિયા

**સ્થિતિ :** સમસ્થિતિ (થોડા પગ ખુલ્લા રાખી આરામદાયક સ્થિતિમાં ઉભા રહો, બંને હાથ શરીરની બાજુમાં રાખો.)

**રીત :**

#### ૧.૧) આગળ અને પાછળ નમાવવું

- બંને હાથ કમર ઉપર રાખો.
- રેચક કરતાં, માથું આગળની તરફ ધીરે-ધીરે ઝૂકાવો. દાઢીને છાતી તરફ લગાવવાનો પ્રયત્ન કરો.
- પૂરક કરતાં, માથું પાછળની તરફ સહજતાપૂર્વક જેટલું જાય તેટલું લઈ જાવ.
- આ એક ક્રમ(રાઉન્ડ) થયો; હજુ બે(૨) ક્રમ અભ્યાસ કરવો.



#### ૧.૨) જમણી અને ડાબી બાજુ નમાવવું

- રેચક કરતાં, માથું જમણી બાજુ ધીરે-ધીરે નમાવી કાનને ખભા સાથે સ્પર્શ કરો; યાદ રહે કે ખભા ઉઠવાં 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(૨) ક્રમ અભ્યાસ કરવો.



### ૧.૩) જમણી અને ડાબી બાજુ વાળવું

પ્રારંભિક સ્થિતિમાં માથું બિલકુલ સીધું(ટક્ટાર).

- રેચક કરતાં, ઘીરેથી માથું જમણી બાજુ એટલું લઈ જાઓ કે તમારી દાઢી ખભાને સમાંતર થઈ જાય.
- પૂરક કરતાં, માથું સામાન્ય સ્થિતિમાં લાવો.
- આજ રીતે રેચક કરતાં, માથું ડાબી બાજુ લઈ જાવ.
- પૂરક કરતાં, માથું સામાન્ય સ્થિતિમાં લાવો.
- આ એક ક્રમ(રાઉન્ડ) થયો; હજુ બે(૨) ક્રમ અભ્યાસ કરવો.



### ૧.૪) ઘૂમાવવું

- રેચક કરતાં, માથું આગળ તરફ ઝૂકાવો કે દાઢી છાતીને અડકી જાય.
- પૂરક કરતાં, ઘીરેથી માથું ઘડિયાળના કાંટાની જેમ ડાબી તરફથી જમણી તરફ (ક્લોકવાઈઝ) ઘૂમાવો. નીચે આવો ત્યારે રેચક કરવો.
- માથું આખું ગોળ ઘૂમાવવું.
- ત્યારબાદ, આવી જ રીતે માથું વિરુદ્ધ બાજુ એટલે કે જમણી તરફથી ડાબી તરફ (એન્ટી-ક્લોકવાઈઝ) ઘૂમાવો.
- ધ્યાન રહે, પૂરક કરતાં પાછળ અને રેચક કરતાં નીચે આવવાનું છે.
- આ એક ક્રમ(રાઉન્ડ) થયો; હજુ બે(૨) ક્રમ અભ્યાસ કરવો.



### સૂચના :

- માથું જેટલું વાળી શકો તેટલું જ વાળો. વધુ શ્રમ ન આપવો.
- ગરદન ફરતે તણાવ અને સાંઘા તથા સ્નાયુઓને શિથિલ થતાં અનુભવો.
- આ અભ્યાસ ખુરશીમાં બેસીને પણ કરી શકાય છે.
- જે વ્યક્તિને ગરદનમાં દુઃખાવો હોય તેમણે ધ્યાનથી અભ્યાસ કરવો. ખાસ કરીને માથું જ્યારે પાછળ જાય.
- વયસ્ક(પ્રૌઢ) વ્યક્તિઓએ, ગ્રીવ વેદના અને ઉચ્ચ રક્તદબાણવાળા લોકોએ આનો અભ્યાસ ન કરવો.

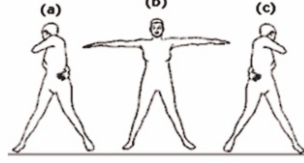


### ૨) કમરની સૂક્ષ્મ ક્રિયા

સ્થિતિ : સમસ્થિતિ

રીત :

- બંને પગ વચ્ચે ૨-૩ ફૂટ જેટલું અંતર રાખો.
- બંને હાથ ખભાને સમાંતર સીધા ગોઠવો હથેળી જમીન તરફ રાખવી.
- રેચક કરતાં, શરીરને ડાબી બાજુ ઘૂમાવો, જમણી હથેળી ડાબા ખભા પર અને ડાબો હાથ પાછળથી ઘૂમાવીને જમણી બાજુ કમર પાસે રાખવો.
- પૂરક કરતાં પાછા મૂળ સ્થિતિમાં આવો.
- રેચક કરતાં, શરીરને જમણી બાજુ ઘૂમાવો, ડાબી હથેળી જમણા ખભા પર અને જમણો હાથ પાછળથી ઘૂમાવીને ડાબી બાજુ કમર પાસે રાખવો.
- આ એક ક્રમ(રાઉન્ડ) થયો; હજુ બે(૨) ક્રમ અભ્યાસ કરવો.



સૂચના :

- શ્વસન ધીરેથી કરવું.
- હૃદયનાં દર્દીએ ધ્યાન રાખીને કરવું.
- લાંબા સમયનો પીઠનો દુઃખાવો અને કમરના મણકા તથા કમરના મણકાની ગાદીની તકલીફ ધરાવતી વ્યક્તિએ ન કરવું.
- પેટની કોઈપણ શસ્ત્રક્રિયા પછી અને બહેનોએ માસિકધર્મ દરમિયાન ન કરવું.

### ૩) ઘૂટણની સૂક્ષ્મ ક્રિયા

સ્થિતિ : સમસ્થિતિ

રીત :

- પૂરક કરતાં, બંને હાથ ખભાને સમાંતર ઊંચા કરો, હથેળી જમીન (નીચેની) તરફ રાખો.
- રેચક કરતાં. ઘૂટણમાંથી પગવાળી થોડું નીચે બેસો. પગ અને હાથ સમાંતર અંતરે ખુલ્લા હોવા જોઈએ.



### યોગ અભ્યાસક્રમ

- પૂરક કરતાં, શરીર સીધું કરો.
- રેચક કરતાં, બન્ને હાથ મૂળ સ્થિતિમાં લાવો.
- આ એક ક્રમ(રાઉન્ડ) થયો; હજુ બે(૨) ક્રમ અભ્યાસ કરવો.

#### મૂચનો/ફાયદા :

- ઘૂંટણ અને સાથળના સાંધા મજબૂત બને છે.
- સાંધાના તીવ્ર દુઃખાવાવાળા વ્યક્તિએ ન કરવું.

### ૩. યોગાસન

(અ) ઊભા-ઊભા કરવાનાં આસનો

#### તાડાસન

તાડનો અર્થ તાડનું વૃક્ષ અથવા પર્વત થાય. આ આસન સ્થિતિસ્થાપકતા, સજ્જતા અને બધા આસનો માટે પાયાનું સ્થાન પૂરું પાડે છે.

#### રીત :

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



#### ફાયદા :

- કિશોરાવસ્થામાં ઊંચાઈ વધારવામાં આ આસન ઉપયોગી બને છે.
- ખભા, ઘૂંટી અને પગના પંજાઓ મજબૂત બને છે.
- ફેફસાંની કાર્યશક્તિ વધે છે અને છાતીનો વિકાસ થાય છે.
- કરોડની ચેતાઓ સતેજ બને છે અને સાએટિકા(રાંઝણ)ના દર્દોમાં રાહત મળે છે.

## યોગ અભ્યાસક્રમ

- એકાગ્રતા વધે છે.

### સૂચનો/સાવચેતી :

- હૃદયની તીવ્ર સમસ્યા, વેરીકોસ વેઈન, નીચા રક્તચાપ અને ચક્કરની સમસ્યા ધરાવતી વ્યક્તિઓએ ન કરવું.

### વૃક્ષાસન

- વૃક્ષાસનો અર્થ ઝાડ થાય. આ આસન ઝાડનાં આકારરૂપ હોય છે તેથી તેનું નામ વૃક્ષાસન છે.

### રીત :

- સીધા ઊભા રહો.
- ડાબો પગ વાળીને તેનું તળિયું જમણી સાથળના અંદરના ભાગ પર લગાડો.
- ડાબી એડી જમણી સાથળના મૂળ પાસે રહે તે રીતે પગનો પંજો ગોઠવો.
- સમતોલન જાળવી પૂરક કરતાં કરતાં બન્ને હાથ મસ્તક પર ઊંચા કરી નમસ્કારમુદ્રા રચો.
- યથાશક્તિ આંતરકુંભક કરો.
- રેચક કરતાં કરતાં હાથ નીચે મૂકો. ત્યારબાદ, પગની સ્થિતિ ઉલટાવી ફરીથી કરો.



### ફાયદા :

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



**સૂચનો/સાવચેતી :**

- સાંધાના દુઃખાવા, ચક્કર અને મેદસ્વીતા ધરાવતી વ્યક્તિએ ન કરવું.

**પાદહસ્તાસન**

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

**રીત :**

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



**ફાયદા :**

- પેટ, પેદુ, સાથળ અને પિંડીના સ્નાયુ તથા અસ્થિબંધન મજબૂત બને છે.
- પેટ અને પેદુનાં તમામ અવયવોની કાર્યક્ષમતા વધે છે તથા તેને લગતી તકલીફો દૂર થાય છે.
- કમર પાતળી બને છે અને કરોડ સ્થિતિસ્થાપક બને છે.
- ખાસ કરીને કરોડની ચેતાઓ સતેજ બને છે અને પગ મજબૂત બને છે.
- અજીર્ણ, મધુપ્રમેહ, હરસ, પીઠનો દુઃખાવો અને મૂત્રને લગતી તકલીફો અટકાવી શકાય છે.

**સૂચનો/સાવચેતી :**

- હૃદય-કમરના દુઃખાવા, પેટના આંતરિક સોજા, હર્નિઆ (સારણગાંઠ), અલ્સર (ચાંદા), મધુમેહના કારણે થતા નેત્રરોગ, અપસ્માર (ખેંચ), ચક્કર, કરોડરજ્જુના સાંધાના દુઃખાવામાં અને ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ન કરવું.

### અર્ધચક્રાસન

‘અર્ધ’નો અર્થ ‘અડધું’ અને ‘ચક્ર’નો અર્થ ‘પેડું’ થાય. આ આસનમાં શરીર અર્ધચક્રનો આકાર બનાવે છે તેથી તેને અર્ધ ચક્રાસન કહેવામાં આવે છે. આ આસનને પૃષ્ઠવંશાસન પણ કહેવામાં આવે છે.

### રીત :

- બન્ને પગ વચ્ચે થોડુંક અંતર રાખીને સીધા ઊભા રહો.
- બન્ને હથેળીઓને નિતંબ પર દબાવી, મસ્તકને યથાશક્તિ પાછળ ઝૂકાવો,
- જેથી ઘડ કમરમાંથી કમાનની જેમ પાછળ વળશે. આંતરકુંભકમાં 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.
- કરોડ સ્થિતિ-સ્થાપક બને છે અને એની ચેતાઓ સતેજ બને છે.
- છાતીનો વિકાસ થાય છે અને ફેફસાં શક્તિ સંપન્ન બને છે.
- પેટ અને પેટુના તમામ અવયવોની કાર્યશક્તિ વધે છે.
- નલિકા રહિત ગ્રંથિઓ પણ ઉત્તેજિત થાય છે.

### સૂચનો/સાવચેતી :

- ચક્કર, કરોડરજ્જુના સાંધાના દુઃખાવા, ગર્ભાવસ્થા અને અપસ્માર (ખેંચ)ની સમસ્યામાં ન કરવું.

### ત્રિકોણાસન

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

## યોગ અભ્યાસક્રમ

### રીત :

- બન્ને પગને છૂટા રાખીને ઊભા રહો.
- બન્ને હાથ જે તે દિશામાં ખભા સુધી સીધા, ઉંચા ઉઠાવો.
- દીર્ઘ પૂરક કરી રેચક કરતાં કરતાં કમરને જમણી બાજુ ઝૂંકાવો.
- જમણા હાથની આંગળીઓ જમણી એડી સાથે લગાવો.
- ઘૂંટણ સીધા રાખીને ડાબા હાથને આકાશ તરફ સીધો કરો.
- ત્યારબાદ પૂરક કરતાં કરતાં મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવો.
- એ જ પ્રમાણે ડાબી બાજુ પણ કરો.



### ફાયદા :

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

### સૂચનો/સાવચેતી :

- કમરદર્દ (સાયટીકા, સ્લીપ્ડ ડીસ્ક) અને પેટનું કોઈ ઓપરેશન કરાવ્યાના તુરંત બાદ ડોક્ટરની સલાહ વિના ન કરવું.
- પોતાની મર્યાદાને ધ્યાનમાં રાખીને કરવું.

### (બ) બેઠાં-બેઠાં કરવાનાં આસનો

#### ભદ્રાસન

‘ભદ્ર’નો અર્થ ‘કલ્યાણકારી’ થાય.

### રીત :

- આસન પર બેસો.
- બન્ને પગને ઘૂંટણમાંથી વાળીને તેમનાં તળીયાં એકબીજા સાથે અડકાડો.



## યોગ અભ્યાસક્રમ

- એડીઓ સીવનીને અડકાડો.  
(મળદ્વાર અને મૂત્રદ્વારની વચ્ચે)
- રેચક કરતાં, બન્ને હાથથી પગના પંજા પકડો.
- બાહ્યકુંભકમાં શરીરને સીધું કરો અને દષ્ટિ થોડે દૂર સીધી ભૂમિ પર સ્થિર કરો.
- યથાશક્તિ કુંભકમાં રહી પૂરક કરતાં મૂળ સ્થિતિમાં પાછા ફરો.



### ફાયદા

- જનનેબ્રિચો પર પ્રભાવ પડવાથી મૂત્ર દ્વારા થતો ઘાતુક્ષય અટકે છે.
- ગર્ભાશયની, શુક્રગ્રંથિઓની અને પુરુષાતન ગ્રંથિઓની નિર્બળતા દૂર થાય છે.
- સ્ત્રીઓમાં રજ:પિંડની જડતા અને અનિયમિત ઋતુસ્ત્રાવની તકલીફ દૂર થાય છે.
- ખાસ કરીને સ્વપ્નદોષ નિવારવા માટે આ આસન આશીર્વાદરૂપ છે.
- અન્ય આસનોના અભ્યાસથી થાક લાગ્યો હોય તો આ આસનના અભ્યાસથી દૂર થાય છે.

### સૂચનો/સાવચેતી :

- સાંધાના તીવ્ર દુ:ખાવા અને કમરદર્દ (સાયટીકા) દરમિયાન ન કરવું.

### અર્ધ ઉષ્ટ્રાસન

‘ઉષ્ટ્ર’નો અર્થ ‘ઊંટ’ થાય. આ આસનની છેલ્લી સ્થિતિમાં ઊંટની ખૂંટ જેવી સ્થિતિ બને છે. અહીં આપણે ફક્ત અર્ધ ઉષ્ટ્રાસનનો અભ્યાસ કરવાનો છે.

### રીત :

- ઘૂંટણો અને પંજાઓ વચ્ચે છ ઇંચ જેટલું અંતર રાખી તેની પર બેસો.
- પંજાને એવી રીતે ભૂમિ પર રાખો કે જેથી તેના આંગળાં નીચે અને એડીઓ ઊંચી રહે.
- હાથને શરીરની જે તે બાજુના નિતંબ પર મૂકવા.

## યોગ અભ્યાસક્રમ

- પૂરક કરતાં કરતાં નિતાંબોને ઊંચા ઉઠાવો અને શરીરને ઘીમે ઘીમે પાછળની તરફ કમાનની જેમ વાળો.
- આ સ્થિતિમાં છાતીને યથાશક્તિ ઊંચી ઉઠાવવા પ્રયત્ન કરો.
- યથાશક્તિ આંતરકુંભકમાં ટક્યા બાદ રેચક કરતાં કરતાં મૂળ બેઠકમાં પાછા આવો.



### ફાયદા :

- છાતીનું પાંજરું વિકસે છે અને ફેફસાં વધુ કાર્યક્ષમ બને છે.
- કરોડની શક્તિ વધે છે અને વધુ સ્થિતિસ્થાપક બને છે.
- મળાવરોધ દૂર થાય છે.
- પીઠનો દુખાવો દૂર થાય છે.
- કંઠસ્થ અને પ્રજનન ગ્રંથિઓ શક્તિ સંપન્ન બને છે.

### સૂચનો/સાવચેતી :

- હર્નિયા (સારણગાંઠ), સંધિવા, પેટના ઓપરેશનમાં, અપસ્માર (ખેંચ), મધુમેહજન્ય નેત્રરોગ, લાંબા સમયનું કમરદર્દ, ચક્કર અને ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ન કરવું.

### શશાંકાસન

શશાંકનો અર્થ સસલું થાય.

### રીત :

- વજાસન બાંધીને બેસો.
- પૂરક કરતાં કરતાં બંને હાથને ઉપર કરો.
- ઘીમે-ઘીમે રેચક કરતાં કરતાં આગળ ઝૂકો.





### યોગ અભ્યાસક્રમ

- હાથ જમીન પર આગળ ખૂલ્લા રાખવા અને હથેળી જમીન તરફ રાખવી.
- રેચક પૂર્ણ થયા બાદ બાહ્યકુંભકમાં ચિબુકને ભૂમિ પર લગાવો.
- યથાશક્તિ કુંભક કર્યા બાદ ધીમે ધીમે પૂરક કરતાં કરતાં મૂળસ્થિતિમાં પાછા આવો.

#### ફાયદા :

- પેટનાં સ્નાયુ શક્તિ સંપન્ન બને છે અને પેટનાં તમામ અવયવો વધુ કાર્યક્ષમ બને છે.
- પેટની ચરબી ઘટે છે.
- મળાવરોધ, અજીર્ણ અને ઘૂંટણોનો દુઃખાવો દૂર થાય છે.
- શારીરિક ચાપલ્ય અને માનસિક ચેતનામાં વૃદ્ધિ થાય છે.
- મેરુદંડની ચેતાઓ મૃદુ અને કાર્યક્ષમ બને છે.
- મનની ઉત્તેજના શાંત થાય છે. થાક ઉતરે છે.

#### સૂચનો/સાવચેતી :

- આગળ ઝૂકવામાં સમસ્યા ધરાવતી વ્યક્તિએ ન કરવું.
- પેટમાં ચાંદા અને અજીર્ણની સમસ્યા ધરાવતી વ્યક્તિએ ન કરવું.
- ઘૂંટણના દુઃખાવાવાળી વ્યક્તિએ સાવચેતી રાખવી અથવા વજ્રાસન ન કરવું.

#### વકાસન

‘વક્ર’નો અર્થ ‘મરોડવું’ થાય. આ આસનમાં કરોડરને મરોડવામાં આવે છે આથી કરોડરજીબુને નવચોવન પ્રાપ્ત થાય છે અને તે સારી રીતે કાર્ય કરે છે.

#### રીત :

- દરી પર બેસો.
- ડાબા પગને સીધો રાખો.
- જમણા પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી, એનો પંજો ડાબી સાથળ પાસે રાખો.



## યોગ અભ્યાસક્રમ

- રેચક કરતાં શરીરને થોડું જમણી તરફ વાળો.
- ડાબા હાથને પીઠ પાછળ લઈ જઈ એની હથેળી ભૂમિ પર ટેકવો.
- ડાબા હાથ વડે જમણા પગનો અંગૂઠો પકડો.
- બાહ્યકુંભક દરમિયાન મસ્તકને જમણી બાજુ ઘૂમાવો.
- યથાશક્તિ કુંભકમાં ટક્યા બાદ મૂળ સ્થિતિમાં પરત આવો. આ રીતે બીજી બાજુ પણ કરો.

### ફાયદા :

- ખભા અને ઘૂંટણના સાંધા નરમ બને છે.
- પીઠની સખ્તાર્ધ દૂર થાય છે.
- કરોડની સ્થિતિસ્થાપકતા વધે છે.
- વધારાની ચરબી ઘટે છે.
- મધુપ્રમેહ(ડાયાબિટીઝ) ના દર્દી માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે.

### સૂચનો/સાવચેતી :

- કોઈપણ પ્રકારના કમરદર્દ, પેટનાં ઓપરેશન અને મહિલાઓએ માસિક દરમિયાન ન કરવું.

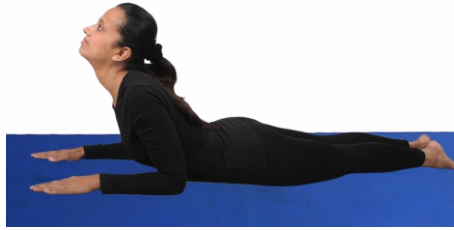
### (ક) પેટ પર સૂતાં-સૂતાં કરવાના આસનો

#### ભૂજંગાસન

‘ભૂજંગ’નો અર્થ ‘સાપ’ (સર્પ) થાય. આ આસનમાં સાપ પોતાની ફેણ ઉઠાવે તેમ કરવાનું હોય છે.

#### રીત :

- પેટ પર સૂઈ જાવ.
- બન્ને પગને ભેગા અને સીધા રાખો. દાઢીને ભૂમિ પર સ્થાપો.
- બન્ને હાથની હથેળીઓ જે તે બાજુના ખભા પાસે છાતીની બાજુમાં રાખો.
- હથેળી અને કોણી જમીન સાથે જ રાખો.



### યોગ અભ્યાસક્રમ

- પૂરક કરતાં કરતાં મસ્તક, ખભા અને છાતીને ભૂમિ પરથી નાભિ સુધી ઉઠાવો.
- યથાશક્તિ ટકાવી રાખો.

આ સરલ ભૂજંગાસન છે.

- રેચક કરતાં કરતાં મસ્તક તથા ઘડને પાછાં ભૂમિ પર મૂકો.
- બન્ને હાથની હથેળીઓ છાતીની બાજુમાં જ્યાં કોણી હતી ત્યાં રાખો અને કોણી ઉઠાવો.
- પૂરક કરતાં કરતાં મસ્તક, ખભા અને છાતીને ભૂમિ પરથી નાભિ સુધી ઉઠાવો.

આ ભૂજંગાસન છે.

- રેચક કરતાં કરતાં મસ્તક તથા ઘડને પાછાં ભૂમિ પર મૂકો.
- મસ્તક બન્ને હાથ પર રાખી પગ ખૂલ્લા કરી આરામની સ્થિતિમાં આવો.

#### જ્ઞાપના :

- 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 દુઃખાવો સાયેટિકા(રાંઝણા)નો દુઃખાવો, કમરનો મણકો ખસી જવો વગેરે તકલીફોમાં રાહત મળે છે.
- બહેનોને માસિક દરમિયાન થતા દુઃખાવામાં રાહત મળે તથા માસિકની અનિયમિતતા દૂર થાય છે.

#### સૂચનો/સાવચેતી :

- સારણગાંઠ, પેટના ચાંદા, હાઈપો થાઈરોઈડીઝમ, તીવ્ર પીઠદર્દ, આંતરિક ક્ષયરોગ ધરાવતી વ્યક્તિએ ન કરવું.
- મહિલાઓએ માસિક અને ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ન કરવું.
- પેટનું કોઈ ઓપરેશન કરાવ્યાના ૨-૩ મહિના સુધી ન કરવું.

#### શલભાસન

‘શલભ’નો અર્થ ‘તીડ’ થાય.

**રીત :**

- પેટ પર સૂઈ જાવ.
- પગને સીધા અને ભેગા રાખો.
- દાઢી આગળ ભૂમિ પર દબતાથી દબાવી રાખો.
- હાથને જે તે બાજુ સીધા રાખો. ખભા અને હથેળીઓ પણ ભૂમિ પર દબતાથી દબાવી રાખો.
- દીર્ઘ પૂરક કરી, બંને પગને એક સાથે સીધા ભૂમિથી ઊંચા ઉઠાવો, તેના માટે હથેળીઓ ભૂમિ પર દબાવી હાથનો ઉપયોગ ઉચ્ચાલનની જેમ કરો.
- યથાશક્તિમાં આંતરકુંભકમાં ટક્યા બાદ રેચક કરતાં કરતાં પગને નીચે લાવી દો.



**ફાયદા :**

- પેટની તકલીફો, કબજિયાત અને ગેસ દૂર થાય છે.
- ચક્રત, સ્વાદુર્પિંડ, મૂત્રપિંડ અને ઉદરવ ગ્રંથિઓ સશક્ત બને છે.
- વધારાની ચરબી દૂર થાય છે અને કમર પાતળી અને સુડોળ બને છે.
- કરોડ મજબૂત બને છે અને તેની ચેતાઓ કાર્યક્ષમ બને છે.
- હરસ દૂર થાય છે.

**સૂચનો/સાવચેતી :**

- સારણગાંઠ, પેટના ચાંદા (પેપ્ટીક અલ્સર), ઉચ્ચ રક્તચાપ, આંતરિક ક્ષયરોગ, હૃદયની કોઈપણ સમસ્યા અને તીવ્ર કમરદર્દ (લોઅર બેકપેઇન)માં ન કરવું.
- ગર્ભવતી મહિલાઓએ ન કરવું.

**મકરાસન**

સંસ્કૃતમાં ‘મકર’નો અર્થ ‘મગર’ થાય છે. આ આસન જ્યારે તેની પૂર્ણ સ્થિતિમાં હોય છે ત્યારે ‘મગર’ માફક શરીર જણાય છે.

**રીત :**

- પેટ પર સૂઈ જાવ.
- બન્ને પગ વચ્ચે એક ફૂટ જેટલું અંતર રાખી ખૂલ્લા રાખો.
- બન્ને હાથ કપાળ નીચે એકબીજા ઉપર રાખવા.
- શરીર પૂરેપૂરું તનાવ મુક્ત કરી આરામની સ્થિતિમાં સૂઈ જવું.



**ફાયદા :**

- શારીરિક થાક દૂર થાય છે.
- આંતરડાં સક્રિય બને છે જેના કારણે ગેસ તથા મળાવરોધ દૂર થાય છે.
- ચરબી ઘટે છે.
- ઉચ્ચ રક્તચાપવાળા દર્દીને માટે લાભદાયક છે.
- માનસિક તણાવ અને અનિદ્રા દૂર થાય છે.

**સૂચનો/સાવચેતી :**

- નિમ્ન રક્તચાપ (લોહીનું નીચું દબાણ) તથા હૃદયને લગતી સમસ્યા ધરાવતી વ્યક્તિએ ન કરવું.
- ગર્ભાવસ્થાના ત્રણ માસ બાદ ન કરવું.

**(૬) પીઠ પર સૂતાં-સૂતાં કરવાના આસનો**

**સેતુબંધાસન**

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

## યોગ અભ્યાસક્રમ

### રીત :

- પીઠ પર સૂઈ જાવ.
- બ ં ને પ ગ ઘૂંટણમાંથી વાળીને એડીને નિતંબ પાસે લગાવો.
- બન્ને હાથ વડે જે તે પગની એડી પકડો.
- પૂરક કરતાં કરતાં કમરને ઊંચી કરો.
- યથાશક્તિ આંતરકુંભકમાં ટકી રહો ત્યારબાદ રેચક કરતાં કરતાં મૂળ સ્થિતિમાં પરત આવો.



### ફાયદા :

- ગરદન, પીઠ, કાંડાં તથા હાથ મજબૂત બને છે.
- શરીરના અવયવો વધુ શક્તિસંપન્ન બને છે.
- વક્ષનો વિકાસ થાય છે, ફેફસા શક્તિશાળી બને છે.
- પીઠનો દુઃખાવો થતો નથી.

### સૂચનો/સાવચેતી :

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

### પવન મુક્તાસન

‘પવન’નો અર્થ થાય ‘વાયુ’ અને ‘મુક્ત’નો અર્થ થાય ‘છોડવું’. જેમ આ આસનનું નામ બતાવે છે તેમ આ આસન પેટ અને આંતરડામાંથી બીનજરૂરી ગેસ દૂર કરે છે.

### રીત :

- પીઠ પર સૂઈ જાવ.
- બન્ને એડીઓને નિતંબ પાસે અને ઘૂંટણોને આકાશની દિશામાં રાખો.



### યોગ અભ્યાસક્રમ

- રેચક કરતાં-કરતાં ઘૂંટણોને છાતીની પાસે લાવો તથા હાથની મદદથી દબાવો.
- ઘડ અને મસ્તકને ઉઠાવીને ચિબુકને ઘૂંટણોની વચ્ચે સ્થાપો રેચક કર્યા બાદ બાહ્યકુંભક કરો.
- એડીઓ નિતંબ સાથે અડકેલી રહેવી જોઈએ તથા જાંઘથી પેટ પર દબાણ આવવું જોઈએ.
- આ આસનનો સંપૂર્ણ લાભ પ્રાપ્ત કરવા માટે રેચક સંપૂર્ણ કરો અને બાહ્યકુંભકમાં ટકી રહેવાનો પ્રયત્ન કરો.
- ધીરે-ધીરે મૂળ સ્થિતિમાં પરત આવો.

#### ફાયદા :

- મળાવરોઘ અને ગેસ દૂર થાય છે.
- પાચન અવયવોની ક્ષતિઓ દૂર થાય છે તથા તેમની કાર્યક્ષમતા વધે છે.
- ઘૂંટણો અને ઘૂંટીઓનો દુઃખાવો દૂર થાય છે.
- કમર અને પીઠનો દુઃખાવો દૂર થાય છે.
- પેટ પરની ચરબી ઘટે છે.

#### સૂચનો/સાવચેતી :

- હર્નિયા, સાયટીકા (તીવ્ર કમર દર્દ), પેટની ઈજા અને ગર્ભાવસ્થામાં ન કરવું.

#### શવાસન :

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

#### રીત :

- પીઠ પર સૂઈ જાવ.
- હાથ-પગને ખૂલ્લા અને ઢીલા છોડી દો. હથેળીઓ આકાશ તરફ રાખો.



### યોગ અભ્યાસક્રમ

- આંખો બંધ કરીને મનને બહારથી અંદર તરફ વાળવાનો પ્રયત્ન કરો.
- સમગ્ર શરીરને ઢીલું કરો. શરીરનો કોઈપણ ભાગ કઠોર ન રહેવો જોઈએ.
- શ્વાસને મંદ અને ઊંડો બનાવવાની કોશિષ કરો. આરામની આવશ્યકતા મુજબ ઉપરોક્ત સ્થિતિ જાળવી રાખો.
- આ આસનમાં સંપૂર્ણ શાંતિ અને આરામનો અનુભવ થવો જોઈએ.

#### ફાયદા :

- શારીરિક તથા માનસિક થાક દૂર થાય છે.
- આંતરડાની ગતિ નિયમિત થવાથી ગેસ અને મળાવરોધ દૂર થાય છે.
- સ્નાયુઓ અને જ્ઞાનતંતુઓનો તણાવ ઘટે છે.
- રક્તનું દબાણ ઘટે છે હૃદયને આરામ મળે છે.
- ઉચ્ચ રક્ત દબાણ, હૃદયની બિમારીઓ, અનિદ્રા, માનસિક તણાવ જેવા રોગોમાં રાહત મળે છે.

#### (૪) કપાલભાતિ (૧૦-૨૦ સ્ટોક - ૩ વાર)

કપાલભાતિ બે શબ્દો એટલે કે કપાળ+ભાતિનો બનેલો છે. ‘કપાળ’નો અર્થ છે ‘ખોપરી’ અને ‘ભાતિ’નો અર્થ છે ‘ચમકાવવું’ કે ‘શુદ્ધ કરવું’. કપાલભાતિ ખોપરીના વાયુકોટરો શુદ્ધ કરવાની ક્રિયા છે.

#### રીત :

- કપાલભાતિના અભ્યાસમાં સિદ્ધાસન, પદ્માસન અથવા વજ્રાસનમાં જ બેસવું, કારણ કે કપાલભાતિ શ્વાસોચ્છ્વાસની તીવ્ર ક્રિયા છે.
- પદ્માસનમાં સ્થિર સ્થિતિમાં બેઠા પછી બન્ને હાથ ઢીંચણ પર જ્ઞાનમુદ્રામાં ગોઠવો.
- કમરથી ઉપરનું શરીર મસ્તક સહિત સીધી રેખામાં રાખો જેથી શ્વાસન ક્રિયામાં કોઈ અવરોધ ન થાય.
- શ્વાસ અંદર લેતી વખતે છાતી જે પ્રમાણે ફૂલે છે, એ જ પ્રમાણે છાતીને ફૂલાવેલી અવસ્થામાં ઉપર ઉઠાવી રાખો. પેટ ઢીલું રાખો.





### યોગ અભ્યાસક્રમ

- હવે પૂરકમાં શ્વાસ લેવાની ક્રિયા પૂરી થવાની સાથે જ પેટને અંદર તરફ (નાભિ પાસે થોડો નીચે) ઘક્કો દો.
- આમ કરવાથી પેટની માંસપેશીઓ સંકોચાશે. આ દરમિયાન હવાને જોરથી નાક દ્વારા બહાર ફેંકો.
- જેવી રીતે નાક સાફ કરતી વખતે આપણે કરીએ છીએ તેમ.
- ત્યારબાદ પૂરક કરવાનો નથી, એ આપમેળે જ થશે. રેચક એક જ રીઘમમાં કરવો.

### ફાયદા :

- નકારાત્મક વિચારો હકારાત્મક બને છે.
- ફેફસામાં સ્થિત અશુદ્ધ હવા અધિક માત્રામાં બહાર નીકળવાથી સામાન્ય શ્વાસન કરતાં વધુ માત્રામાં શુદ્ધ હવા ફેફસામાં ભરાય છે. આથી શારીરિક કોષો અને મસ્તિષ્કને અધિક માત્રામાં પ્રાણવાયુ પ્રાપ્ત થાય છે.
- નાક અને મસ્તિષ્કની સૂક્ષ્મ નાડીઓની શુદ્ધિ થાય છે.
- જ્ઞાનતંત્ર ચેતનવંતું બને છે તથા રક્ત પરિભ્રમણ સુધરે છે.
- શરદી, ફેફસાનો સોજો, દમ, નાક, ગળું અને ફેફસામાં પાણી ભરાવું, લસિકા ગ્રંથિઓનો સોજો, ગળાનો સોજો વગેરેમાં રાહત મળે છે. એનાથી નાક અને મસ્તિષ્કમાં ધૂળની રજ, જે ન્યુમોનિયા અને ગાંઠ જેવા રોગોનું કારણ છે, તે જમા થતી નથી.

### સૂચનો/સાવચેતી :

- રેચક સમયે હવાનું ઘર્ષણ ગળાની અંદર, તળિયા પાસે ન થવું જોઈએ. તેમ થશે તો શુષ્કતા અને બળતરા થશે.
- પૂરક તથા રેચકમાં માત્ર પેટની જ હલચલ થાય એટલે કે છાતીની હલચલ જરા પણ કરવાની નથી.
- હૃદયની સમસ્યા, વર્ટીગો, અપસ્માર (જેંચ), નસકોરીની સમસ્યા, માઇગ્રેન, હર્નિઆ, સ્ટ્રોક, પેટના ચાંદા અને લાંબા સમયનો પીઠનો દુઃખાવો ધરાવતી વ્યક્તિએ ન કરવું.



**(પ) પ્રાણાયામ :**

નાડી શોધન/અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ (૫ રાઉન્ડ)

**રીત :**

- કોઈપણ એક ધ્યાનાત્મક આસન કે જેમાં સુખપૂર્વક બેસી શકાય તેવું આસન બાંધો.
- જમણા હાથે પ્રણવમુદ્રા અને ડાબા હાથે જ્ઞાનમુદ્રા બનાવો.
- આંખો બંધ કરો.
- ડાબા નાસાપુટથી પૂરક કરો તે નાથી વિરુદ્ધ જ મણા નાસાપુટથી રેચક અને તે પછી વિરુદ્ધ એટલે કે જમણા નાસાપુટથી જ પૂરક કરી પાછા જે નાસાપુટ પ્રથમ શરૂઆત કરી હોય તે નાસાપુટ એટલે કે ડાબા નાસાપુટથી રેચક કરો.
- આ એક ક્રમ (રાઉન્ડ) થયો.



**પ્રમાણ અને સમય :**

- નવું શીખનાર વ્યક્તિનો પૂરક અને રેચક બન્નેનો સમય સરખો હોવો જોઈએ.
- ત્યારબાદ તેને ૧:૨ ; પૂરક : રેચક પ્રમાણે કરવું.

**ફાયદા :**

- વધુ પડતી ઊંઘ, આળસ, ક્રોધ, અશાંતિ, બેચેની વગેરે માનસિક વિકારોનું પ્રશમન થાય છે.
- સ્ફૂર્તિ, સંયમ, શાંતિ, ધૈર્ય, પ્રસન્નતા જેવા સદ્ગુણોનો વિકાસ થાય છે.
- દુર્વ્યસનો છૂટે છે.
- રક્તશુદ્ધિ પૂરતા પ્રમાણમાં થાય છે.
- શરીરમાં રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધે છે અને શરીર સુદૃઢ તથા નિરોગી રહે છે.

**ભ્રામરી પ્રાણાયામ (પરાઉન્ડ) :**

- ભ્રામરી શબ્દ ભ્રમર શબ્દ પરથી આવેલો છે, ભ્રમરનો અર્થ ભમરો (કાળો ભમરો) થાય. આ પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમ્યાન અવાજ ભમરાના ગુંજન જેવો જણાય છે.

**રીત :**

- કોઈપણ એક ધ્યાનાત્મક આસન કે જેમાં સુખપૂર્વક બેસી શકાય તેવું આસન બાંધો.
- ત્યારબાદ જીભને વાળીને તાળવે લગાવો.
- શક્ય તેટલી ઉપર વધારે ખેંચાયેલી રાખવી.
- આંખો કોમળતાથી બંધ કરો.
- પૂરક કરો અને રેચક સાથે મોં બંધ રાખીને મ..મ..મ..મ..નો ઉચ્ચારણ કરવો.

**ફાયદા :**

- લોહીનો પ્રવાહ નાભિથી મસ્તક તરફ જાય છે.
- બન્ને મગજમાં વિપુલ પ્રમાણમાં લોહી મળવાથી યાદશક્તિમાં વધારો થાય છે.
- ધ્યાન માટેની પૂર્વભૂમિકા બંધાય છે.
- અનિદ્રાની બિમારી દૂર થાય છે.
- સાદક સ્ફૂર્તિ અને તાજગી અનુભવે છે.

**સૂચનો/સાવચેતી :**

- નાક અને કાનનો કોઈ ચેપ હોય તો ન કરવું.

**(૬) ધ્યાન :**

ધ્યાન એ અવિરત નિદિધ્યાસન છે.

**રીત :**

- કોઈપણ ધ્યાનાત્મક આસનમાં બેસો.
- કરોડરજીજુને આરામથી એકદમ સીધી રાખો.



### યોગ અભ્યાસક્રમ

- ધ્યાનમુદ્રા અથવા જ્ઞાનમુદ્રા ધારણ કરો.
- માથાને સીધું રાખીને આંખો કોમળતાથી બંધ કરીને બેસો.
- એકાગ્રતા કેળવવાની જરૂર નથી, માત્ર તમારી ભ્રમરોની વચ્ચે હળવું ધ્યાન ધરો અને શ્વાસોચ્છ્વાસ પ્રત્યે જાગૃત રહો.
- તમારા બધા જ વિચારો દૂર કરો અને માત્ર કોઈ એક શુદ્ધ વિચાર ધારણ કરી ધ્યાન ધરો.
  - નવા અભ્યાસ માટે, ધ્યાન દરમિયાન મધુર ધ્યાનાત્મક સંગીત વગાડવું જોઈએ.
  - જેટલો વધુ સમય રહી શકો તેટલું રહેવાનો પ્રયત્ન કરો.

### ફાયદા :

- ધ્યાન એ યોગનો સૌથી મહત્વનો ભાગ છે.
- ધ્યાનના અભ્યાસીને નકારાત્મક લાગણીઓ જેવી કે, ભય, ગુસ્સો, અસ્વસ્થતા, તણાવ દૂર કરવામાં તેમજ સકારાત્મક લાગણીઓનો વિકાસ કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.
- મનને સ્વસ્થ અને શાંત બનાવે છે.
- એકાગ્રતા, યાદશક્તિ, વિચારશુદ્ધિ અને આત્મશક્તિ વધારે છે.
- મન અને શરીરને વ્યવસ્થિત આરામ આપીને તેનું નવીનીકરણ કરે છે. બળનેની ઊર્જાને સમન્વિત કરે છે.
- ધ્યાન આત્માના સાક્ષાત્કાર તરફ લઈ જાય છે.



**(૭) યોગ વર્ગ સંકલ્પ સાથે પૂરો કરાવવો**

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

**(૮) શાંતિપાઠ :**

ॐ સર્વે ભવન્તુ સુખિનઃ, સર્વે સન્તુ નિરામયાઃ ।  
સર્વે ભદ્રાણિ પશ્યન્તુ, મા કશ્ચિદુઃખભાગભવેત્ ।  
ॐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ ॥



संदर्भ पुस्तको

1. **Prayer** : Rigveda-10.191.2
2. **Sadilaja/Chalanakriyas/Yogic Sukshma Vyayama**: Also referred as CaaranaainHathatvakaumudi- 9.13-16, Yogic Sukshma Vyayama of SwamiDheerendraBhramhachari
3. **Tādaāsana** : Also called as Taalaasana, Yogarahasya of Nathamuni, KiranaTika, a commentary on Yogasutras, Shri Yoga Kaustubha-25, Sachitra Caurasi Asana-34, Yoga Asanas by Swami Shivananda.
4. **Vrkāsasana** : Gheranda Samhita-ii. 36, Brihadyoga Sopana, Hathayoga Samhita-43, Yoga Marga Pradipa-11
5. **Pada-hastāasana/Uttānāsana** : Shri Yoga Kaustubha. Yogarahasya of Nathamuni
6. **ArdhaCakrāsana** : Traditional Cakrasana has several varieties quite different from this which is practiced over the years
7. **Trikonāsana**: Yogarahasya-ii. 20 of Nathamuni
8. **Bhadrāsana** : Hathapradipika-i. 53-54.
9. **ArdhaUstarāsana** : Shri Yoga Kaustibha, Nagoji Bhatta Vritti on Yogasutra-ii. 46, Gheranda Samhita-ii. 41 describes Ustrasana which is done lying in prone position
10. **Śasankāsana** : Gheranda Samhita-ii. 12 calls it as Vajrasana, Hathayoga Samhita, Brhadyoga Sopana, Sachitra Vyavaharika Yoga-16, Narada Purana-33-112, Brihannaradiya Purana, Yogamarga Pradipa, Yoga Bija-90, Yogasikhopanishad-I. 111-112, Hatharatnavali-iii.9
11. **Vakrāsana**: Easier version of Matsyendrasana (mentioned in Hathapradeepika) given by Swami Kuvalayananda in his book Asana
12. **Bhujangāsana** : Gheranda Samhita.ii. 42, with some variation, Kirana Tika-ii. 46 on Yogasutra, Hathayoga Samhita-49, Shri Yoga Kaustubha-62, Yogamarga Pradipa-19, Yoga Rahasya of Nathamuni-ii. 14, Jaypur Central Museum-7174.
13. **Śalabāsana** : Gheranda Samhita-ii. 39, Brihadyoga Sopana-iii 46, Hathayoga Samhita-46, Yoga Marga Pradipa-33.
14. **Makarāsana** : Jaipur Central Meusum, with some variation in hands

- position.
15. **Setubandhasana / Catuśpādāsana** : Yogarahasya of Nathamuni.
  16. **Pavanamuktāsana** : Shri Yoga Kaustubha. It is done in sitting as per Yoga Asanas-3, Sachitracaurasi Asane-5-7, Shri Yoga Kaustubha-5, KiranaTika-ii.46onYogaSutra,
  17. **Shavasana**: Gheranda Samhita-ii. 19, Hathapradipika-i.32, Hatharatnavali-iii. 20, 76, Kapala Kurantaka Hathabyasa Paddhati-111, Yuktabhavadeva-vi. 21, Asanani-14, Yoga Siddhanta Chandrika-ii. 46, ShritatvaNidhi-70, Kirana Tika on Yogasutra-ii.46, Brihad yoga Sopana-iii. 24, Hathapradipika, Shri Yoga Kaustubha-17.
  18. **Kapālabhāti**: A variation of BhastrikaKumbhaka of Gheranda Samhita-v.70-72, Kumbhaka Paddhati-164-165, Hathapradipika, H a t h a r a t n a v a l i - 2 2-2 4, H a t h a t a t v a k a u m u d i - x . 1 2-14, Yuktabhavadeva-vii.110-118.
  19. **Nadishodhana/Anuloma Viloma Prānāyāma** : Hathapradipika, It has visualization and internal retention breath. Additionally, Gheranda Samhita-v.38-45 has time units for inhalation, retention and exhalation.
  20. **Bhramari Prānāyāma** : Hathapradipika, Hatharatnavali-ii. 26, Kumbhaka Paddhati-169.
  21. **Dhyāna** : Yoga Sutra of Patanjali III. 2
  22. **Gujarati Translation** : Ashtang Yoga Darshika- 1, 2, 3, 4 by Swami Rajarshi Muni.(Lifemission)

## સાર્વજનિક યોગ અભ્યાસક્રમ

### A (ઉભા ઉભા કરવાના આસનો)



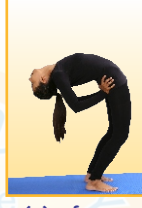
(૧) તાડાસન



(૨) વૃક્ષાસન



(૩) પાદ-હસ્તાસન



(૪) અર્ધ ચંદ્રાસન



(૫) ત્રિકોણાસન

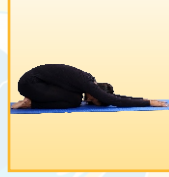
### B (બેઠા બેઠા કરવાના આસનો)



(૬) ભદ્રાસન



(૭) વજ્રાસન



(૮) શર્વાકાસન



(૯) અર્ધ-ઉછ્રાસન

### C (પેટ પર સૂતા સૂતા કરવાના આસનો)



(૧૦) ભુજંગાસન



(૧૧) સલભાસન



(૧૨) મકરાસન

### C (પીઠ પર સૂતા સૂતા કરવાના આસનો)



(૧૩) સેતુબંધાસન



(૧૪) પવનમુક્તાસન



(૧૫) સવાસન



કપાલભારતી (ધટ્કિયા)



અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયમ



ભ્રામરી પ્રાણાયમ



ધ્યાન

