

# અનુક્રમણિકા

માનનીય પ્રધાનમંત્રીશ્રી નો સંદેશ	૧
પ્રસ્તાવના	૨
યોગ શું છે?	૨
યોગનો સંક્ષિપ્ત ઇતિહાસ અને વિકાસ	૩
યોગના મુળભુત સિદ્ધાંતો	૪
યોગની પરંપરાગત શાખાઓ	૪
આરોગ્ય અને સુખાકારી માટે યોગ પ્રણાલીઓ	૪
 યોગ અભ્યાસ માટે સામાન્ય સુચનો	 ૬
 ૧.    પ્રાથના	 ૯
૨.    સૂક્ષ્મક્રિયા	૯
ગરદનની સૂક્ષ્મક્રિયા	૧૦
કમરની સૂક્ષ્મક્રિયા	૧૦
ધુંટણની સૂક્ષ્મક્રિયા	૧૧
 ૩.    યોગાસન	 ૧૧
અ. ઉભા-ઉભા કરવાનાં આસનો	૧૧
તાડાસન	૧૧
વૃક્ષાસન	૧૨
પાદ હસ્તાસન	૧૨
અર્ધ ચક્રાસન	૧૩
ત્રિકોણાસન	૧૩
 બ. બેઠાં-બેઠાં કરવાનાં આસનો	 ૧૪
ભદ્રાસન	૧૪
અર્ધ ઉષ્ઠ્રાસન	૧૪
શશાંકાસન	૧૫
વક્રાસન	૧૫

ક. પેટ પર સુતાં-સુતાં કરવાનાં આસનો	૧૬
ભુજંગાસન	૧૬
શલભાસન	૧૭
મકરાસન	૧૭
ડ. પીઠ પર સુતાં-સુતાં કરવાનાં આસનો	૧૮
સેતુબંધાસન	૧૮
પવન મુક્તાસન	૧૮
શવાસન	૧૯
૪. કપાલભાતિ	૨૦
પ. પ્રાણાયામ	૨૧
અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ/નાડિશોધન	૨૧
ભ્રામરી પ્રાણાયામ	૨૧
ડ. ધ્યાન	૨૨
૭. સંકલ્પ	૨૨
૮. શાંતિપાઠ	૨૩
૯. સંદર્ભ પુસ્તકો	૨૪

## સંદેશો

### માનનીય પ્રધાનમંત્રીશ્રી નો સંદેશ

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



યુનાઈટેડ નેશન્સ જનરલ એસેમ્બલીના ૬૯માં સત્રમાં ભારતના માનનીય પ્રધાનમંત્રી શ્રી નરેન્દ્ર મોદી દ્વારા તારીખ ૨૭ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૪ ના રોજ આપવામાં આવેલ વક્તવ્યમાંથી.

## પ્રસ્તાવના

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

શ્રી મોદીજીએ કહ્યું , “યોગ એ પ્રાચીન ભારતીય પરંપરા દ્વારા આપેલી એક અમૂલ્ય ભેટ છે. તેમાં મન અને શરીર; વિચાર અને ક્રિયા; સંયમ અને પરીપૂર્ણતા વચ્ચે રહેલી એકતા; મનુષ્ય અને પ્રકૃતિ મધ્યેની સંવાદિતા તથા આરોગ્ય અને સુખાકારી તરફ એક સાકલ્યવાદી અભિગમનો સમાવેશ થાય છે. યોગ એ કસરત વિશે નહિ પરંતુ આપણામાં, વિશ્વમાં તથા પ્રકૃતિમાં રહેલી એકરૂપતા શોધવા વિશે છે. આપણી જીવનશૈલીમાં ફેરફાર કરી તથા ચેતના ઉત્પન્ન કરીને તે આપણને આબોહવા પરિવર્તનો સામનો કરવામાં મદદ કરી શકે છે. ચાલો આપણે એક આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ અપનાવવા તરફ કાર્ય કરીએ.”

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

## યોગ શું છે?

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

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

### યોગનો સંક્ષિપ્ત ઇતિહાસ અને વિકાસ

યોગ વિજ્ઞાનનો ઉદભવ 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 વર્ષ પહેલાં હિમાલય સ્થિત કાંતિ સરોવરને કિનારે આદિયોગીએ તેમનું ગહનજ્ઞાન પૌરાણિક સપ્તઋષિઓમાં રેડ્યું. આ સપ્તઋષિઓએ આ શક્તિ સમ્પન્ન વિજ્ઞાનને વિશ્વના વિવિધ ભાગો જેવા કે એશિયા, મધ્ય પૂર્વ, ઉત્તર આફ્રિકા તથા દક્ષિણ અમેરિકામાં વહેતું કર્યું. રસપ્રદ કે આધુનિક વિદ્વાનોએ સમગ્ર વિશ્વની સંસ્કૃતિઓ વચ્ચે રહેલી ગાઢ સમાનતા નોંધી છે અને એ વિશે આશ્ચર્ય વ્યક્ત કર્યું છે. જો કે, યોગ પદ્ધતિની ભારતમાં જ સંપૂર્ણ અભિવ્યક્તિ શક્ય બની. સપ્તઋષિ અગત્યસ્યે સમગ્ર ભારતીય ઉપખંડમાં પ્રવાસ કરીને યોગ આધારિત જીવન માર્ગના હાર્દ આસપાસ આ સંસ્કૃતિની રચના કરી.

યોગને વ્યાપક રીતે સિંધુ-સરસ્વતી ખીણ સંસ્કૃતિના એક “અમર સાંસ્કૃતિક પરિણામ” તરીકે ગણવામાં આવે છે અને માનવતાના ભૌતિક તથા આધ્યાત્મિક ઉત્કર્ષ માટે તેણે (યોગ) પોતાને સાબીત કર્યું છે. [અને માનવતાના ભૌતિક તથા આધ્યાત્મિક ઉત્કર્ષની જોગવાઈ માટે તે સાબિત થયું છે.]

સિંધુ-સરસ્વતી ખીણ સંસ્કૃતિના પ્રાપ્ત અનેક અશ્વિભૂત અવશેષો અને મુદ્રાઓમાં યોગના નમુનાઓ તથા યોગ સાધના કરતી પ્રતિમાઓ પ્રાચીન ભારતમાં યોગની ઉપસ્થિતિ સૂચવે છે. દેવી માતાની મુદ્રાઓ તથા મૂર્તિઓ તંત્રયોગની ઉપસ્થિતિ સૂચવે છે. લોક પરંપરાઓ, વેદ તથા ઉપનિષદનો વારસો, બૌદ્ધ તથા જૈન પરંપરાઓ, ભગવતગીત સહિત મહાભારત તથા રામાયણ એવા મહાકાવ્યો, શૈવોની અને વૈષ્ણવોની ઈશ્વરવાદી પરંપરાઓ તથા તાંત્રિક પ્રથાઓમાં પણ યોગનું અસ્તિત્વ ઉપલબ્ધ છે. યોગનો અભ્યાસ વેદકાળ પૂર્વેથી જ થતો હતો. છતાં, મહાન ઋષિ એવા મહર્ષિ પતંજલિએ પતંજલિના યોગસૂત્રો દ્વારા સમકાલીન પ્રચલિત (ત્યારે પ્રચલિત) યોગ પ્રથાઓ, 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 યોગ ગુરુઓના 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 દિવસે ને દિવસે ફાલતી અને વધુ સ્પંદિત થતી જાય છે.

### યોગના મુળભુત સિધ્ધાંતો

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 કોઈ પણ એક વર્ગીકરણમાં જ સમાવિષ્ટ થાય છે.

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

### યોગની પરંપરાગત પ્રણાલીઓ

યોગની 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 યોગ સાધનાઓમાં યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ, બંધ તથા મુદ્રાઓ, ષટ્કર્મો, યુક્તાહાર, મંત્ર-જપ, યુક્ત-કર્મ ઇત્યાદિનો સમાવેશ થાય છે.

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

પ્રાણાયામોમાં પોતાના આસનની સભાનતા કેળવી અને પછી પોતાના અસ્તિત્વના મહત્વપૂર્ણ આધાર તરીકે શ્વાસોશ્વાસના સ્વૈચ્છિક નિયમનનો સમાવેશ થાય છે તથા મન ઉપર નિયંત્રણ કરવામાં સહાયતા કરે છે. આ માટે શરૂઆતના તબક્કાઓમાં નાક, મુખ અને અન્ય શારીરિક દ્વારો આંતરિક તથા શ્વાસ-પ્રશ્વાસની સભાનતા કેળવવામાં આવે છે, પછી આ તથ્યમાં નિયંત્રિત તથા અંકુશિત શ્વાસ દ્વારા ફેરફાર કરવામાં આવે છે. જેથી શારીરિક વિસ્તારનું ભરવું (પૂરક) ભરેલી અવસ્થામાં રહેવું (કુંભક) તથા ખાલી થવું (રેચક) એવું ભાન નિયંત્રિત, અંકુશિત અને વિનિયમિત શ્વાસ છોડવા દરમિયાન થાય છે, પ્રત્યાહાર એટલે બાહ્ય વસ્તુઓ સાથે સંકળાતી પોતાની જ્ઞાનેન્દ્રિયોમાંથી ચેતનાનું વિયોજન ધારણ એટલે એક વ્યાપક ધ્યાન ક્ષેત્ર (શરીર તથા મનની અંદર) જેને સામાન્ય રીતે એકાગ્રતા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

- બંધ અને મુદ્રાઓ પ્રાણાયામ સાથે સંકળાયેલી પ્રણાલીઓ છે. તેને ઉચ્ચ યોગાભ્યાસ તરીકે જોવામાં આવે છે, જેના મુખ્યત્વે શ્વાસોશ્વાસના નિયંત્રણ સાથે અમુક શારીરિક મુદ્રાઓ અપનાવવામાં આવે છે. જો કે ધ્યાનનો અભ્યાસ જે વ્યક્તિને આત્મસાક્ષાતકાર તરફ અને સવૌત્કૃષ્ટતા સુધી લઇ જાય છે. તેને યોગ સાધનાનો સાર અથવા સત્ત્વ માનવામાં આવે છે.
- ધ્યાન એટલે શરીર તથા મનમાં કેન્દ્રિત એકાગ્રતા અને સમાધિ ( સમન્વય, એકીકરણ) ષટ્કર્મો એ બિનજરૂરીકરણ પ્રક્રિયાઓ છે. તબીબી પ્રકારની છે અને શરીરમાં એકઠાં /જમાં વિષ દ્રવ્યોને બહાર કાઢવામાં મદદ કરે છે. યુક્તાહાર, તંદુરસ્ત જીવન માટે યોગ્ય ખોરાક તથા આહાર સંબંધિત ટેવોની હિમાયત કરે છે.

## 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 તાજું હવાની આવ-જાવ માટે બારીઓ ખુલ્લી રાખવી જોઈએ.
- વાતાવરણને વધુ અનુકૂળ અને પ્રેરણાદાયી બનાવવા માટે અભ્યાસના સ્થાનમાં ઇષ્ટદેવ અથવા શ્રદ્ધેય ગુરૂની છબી કે મૂર્તિ રાખી શકાય. વાતાવરણને પ્રકુલ્લિત બનાવવા માટે ધૂપ-દીપ અને સુગંધી પુષ્પોનો ઉપયોગ કરી શકાય પરંતુ ધુપ કે અગરબત્તીનો ધુમાડો ઓરડામાં ભરાઈ ન રહે તેની કાળજી રાખવી જોઈએ. ધુમાડો ભરાઈ ન રહે તે માટે બની શકે તો અભ્યાસના અડધો કલાક પૂર્વે ધુપ 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 સ્વનુકૂળ 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 વધું પડતું નરમ કે જાડું ન હોવું જોઈએ. ત્રણ ગળી વાળેલો ધાબળો અથવા જાડી શેતરંજી અભ્યાસ માટે ઉપયોગમાં લઈ શકાય.
- મિતાહાર, સંયમ અને નિયમિત ઉંઘ આસન-પ્રાણાયામના અભ્યાસ માટે આવશ્યક છે.
- હંમેશા 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 ભોજન કે પ્રવાહી લઈ શકાય.
- મળાવરોધ, બેચેની કે રોગની સ્થિતિમાં આસન-પ્રાણાયામનો અભ્યાસ ન કરવો જોઈએ.
- બહેનોથી ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન અને પ્રસૂતિ બાદ તબીબ અને નિષ્ણાત યોગ-ચિકિત્સકની સલાહ મુજબ આસન-પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરી શકાય પરંતુ માસિક ધર્મના ૪થી ૬ દિવસ અભ્યાસ ન કરવો જોઈએ.
- આસન-પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમિયાન વસ્ત્રો પહોળા ઢીલાં અને ઓછાં પહેરવા જોઈએ, જેથી મુક્ત રીતે હલનચલન થઈ શકે.
- અભ્યાસ દરમિયાન પસીનો થાય તો સ્વચ્છ વસ્ત્ર અથવા રૂમાલથી લૂછી નાખવો જોઈએ.
- અભ્યાસ પૂરો કર્યા પછી લગભગ ૨૦-૩૦ મિનીટ પછી, સહેજ હુંફાળા પાણીથી સ્નાન કરવું જોઈએ.
- ભોજન પણ તુરંત બાદ ન કરવું, ૨૦-૩૦ મિનીટ બાદ જ કરવું.

### યોગાસનોના અભ્યાસ માટે વિશેષ સૂચનો.

- અભ્યાસની શરૂઆત ઇષ્ટદેવ અથવા ગુરૂદેવનું 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 દરમિયાન આંખો બંધ રાખવી જોઈએ. આંખો બંધ હોય ત્યારે પણ વિધિમાં દર્શાવ્યા મુજબ દ્રષ્ટિને સ્થિર કરવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. કેટલાંક આસનોમાં આંખ ખુલ્લી રાખવાની પણ



સૂચના હશે, તે આસનોમાં સમતોલન જાળવવાનું હોય તેમાં જો દ્રષ્ટિ બંધ રાખવાની સૂચના હોય તો પણ શરૂઆતમાં અભ્યાસ દરમ્યાન દ્રષ્ટિ ખુલ્લી 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 શવાસનમાં શિથિલીકરણ કરીને આરામ કરવો જોઈએ એનાથી થાક દૂર થાય છે.
- અભ્યાસ શાંતિપાઠ કરીને પૂર્ણ કરવો જોઈએ.

### યોગ વિષયક પારિભાષિક શબ્દો

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

- પૂરક : વાતાવરણમાંથી વાયુ ફેફસાંમાં ભરવાની ક્રિયા (શ્વાસ)
- રેચક : ફેફસાંમાં ભરેલો વાયુ બહાર કાઢવાની ક્રિયા (ઉચ્છવાસ)
- કુંભક : શ્વાસોશ્વાસની ગતિને અટકાવી વાયુ રોકવાની ક્રિયા
- આંતરકુંભક : પૂરકને અંતે ફેફસાંમાં વાયુને રોકી રાખવાની ક્રિયા.
- બાહ્યકુંભક : રેચકને અંતે વાયુને બહાર રોકી રાખવાની ક્રિયા.
- પ્રણવમુદ્રા : કુંભક કરવા માટે જમણા હાથની પ્રથમ બે આંગળીઓને હથેળી તરફ વાળીને જમણા અંગૂઠાથી જમણું નાસાપુટ બંધ કરવાથી બનતી મુદ્રાને “પ્રણવ અથવા ઓમકાર મુદ્રા” કહેવામાં આવે છે. સંસ્કૃતમાં અંગૂઠાને ‘અંગુષ્ઠ’, 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 ગુરૂના માર્ગદર્શન નીચે કરવો જોઈએ. કેવળ આરોગ્ય પ્રાપ્તિના હેતુથી પ્રાણાયામ કરવાની ઇચ્છા ધરાવતી વ્યક્તિ સામાન્ય માર્ગદર્શક પાસેથી વિધિ સમજીને પ્રાણાયામ સમજી શકે છે.
- અભ્યાસ શરૂ કરતાં પૂર્વે ઇષ્ટદેવ કે ગુરુદેવનું સ્મરણ કરવું જોઈએ.
- પ્રાણાયામના અભ્યાસ સાથે મંત્ર જપને જોડવાથી સત્વગુણની 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 સ્ફૂર્તિલું અને સુયોગ્ય બનાવે છે. યોગાભ્યાસમાં શાકાહારનો આગ્રહ રાખવામાં આવે છે.

વ્યક્તિઓ કે જે ૩૦ વર્ષથી વધુ આયુના હોય તેમને માટે બે ટંકનું ભોજન પર્યાપ્ત છે.

સિવાય કે તેમને કોઈ વિશિષ્ટ રોગ ન હોય અથવા વિશેષ પરિશ્રમ ન કરતા હોય....

### યોગ કેવી રીતે મદદરૂપ

યોગ બધા જ પ્રકારનાં બંધનોનો 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.

આવાજ અમુક તબીબી અભ્યાસ જણાવે છે કે...

- યોગ શારીરિક તંદુરસ્તી, સ્નાયુની મજબુતી અને હૃદયની તંદુરસ્તી માટે ખુબ લાભદાયી છે.
- યોગ ડાયાબિટીશ, શ્વસનતંત્રનાં રોગ, લોહીનું ઉંચું-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 નિવડે છે. ટૂંકમાં યોગ શરીર અને મનને તબક્કાવાર ઘડે છે, સમસ્યાવીહીન બનાવે છે.અને જીંદગીને ખરા અર્થમાં જીવંત બનાવે છે...

## ૧. પ્રાર્થના

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

ૐ સંગચ્છદ્યં સંવદદ્યં 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 આવું 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.

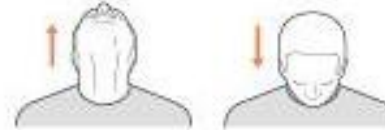
### ૧) ગરદનની સૂક્ષ્મ ક્રિયા

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 જુકાવો. 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

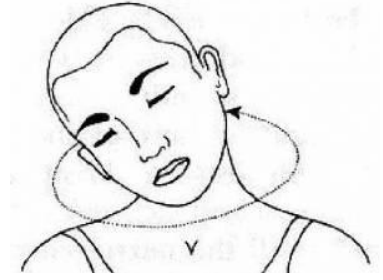
પ્રારંભિક સ્થિતિમાં માથું બિલકુલ સીધું(ટદ્ધર).

- રેચક કરતાં, ધીરેથી 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) ધુમાવવું

- રેચક કરતાં, માથું આગળ તરફ જુકાવો કે દાઢી છાતીને અડકી જાય.
- પૂરક કરતાં, ધીરેથી માથું ધડિયાળના કાંટાની જેમ ડાબી તરફથી જમણી તરફ (ક્લોકવાઈસ) ધુમાવો. નિચે આવો ત્યારે રેચક કરવો.
- માથું આખું ગોળ ધુમાવવું.
- ત્યારબાદ, આવી જ રીતે માથું વિરુદ્ધ બાજુ એટલે કે જમણી તરફથી ડાબી તરફ (એન્ટી-ક્લોકવાઈસ) ધુમાવો.
- ધ્યાન રહે, પૂરક કરતાં પાછળ અને રેચક કરતાં નિચે આવવાનું છે.
- આ એક ક્રમ(રાઉન્ડ) થયો; હજુ બે(૨) ક્રમ અભ્યાસ કરવો.



સુચના:

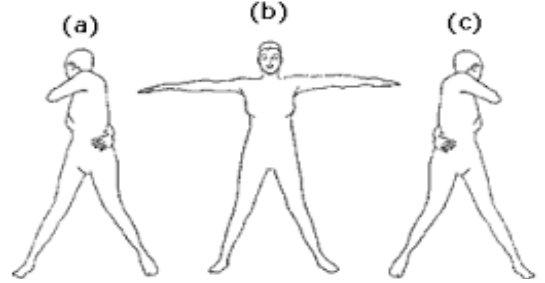
- માથું જેટલું વાળી શકો તેટલું જ વાળો. વધુ શ્રમ ન આપવો.
- ગરદન ફરતે તણાવ અને સાંધા તથા સ્નાયુઓને શિથિલ થતાં અનુભવો.
- આ અભ્યાસ ખુરશીમાં બેસીને પણ કરી શકાય છે.
- જે વ્યક્તીને ગરદનમાં દુખાવો હોય તેમને ધ્યાનથી અભ્યાસ કરવો. ખાસ કરીને માથું જ્યારે પાછળ જાય.
- વયસ્ક(પ્રૌઢ) વ્યક્તિઓએ, ગ્રીવ વેદના અને ઉચ્ચ રક્ત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

### ૨) કમરની સુક્ષ્મ ક્રિયા

સ્થિતિ: સમસ્થિતિ

રીત:

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



સુચના:

- શ્વસન ધીરેથી કરવું.
- હૃદયનાં દર્દીએ ધ્યાન રાખીને કરવું.
- ચીરકાલીન પૃષ્ઠવેદના અને કમરનાં મણકા તથા કમરનાં મણકાની ગાદીની તકલીફ ધરાવતી વ્યક્તીએ ન કરવું.
- પેટની કોઈપણ શસ્ત્રક્રીયા પછી અને બહેનો એ માસીક ધર્મ દરમિયાન ન કરવું.

### ૩) ધુંટણની સૂક્ષ્મ ક્રિયા

સ્થિતિ: સમસ્થિતિ

રીત:

- પૂરક કરતાં, બન્ને હાથ ખભાને સમાંતર ઉંચા કરો, હથેળી જમીન(નિચેની) તરફ રાખો.
- રેચક કરતાં. ધુંટણ માંથી પગ વાળી થોડું નિચે બેસો. પગ અને હાથ સમાંતર અંતરે ખુલ્લા હોવા જોઈએ.
- પૂરક કરતાં, શરીર સીધું કરો.
- રેચક કરતાં, બન્ને હાથ મુળ સ્થિતિમાં લાવો.
- આ એક ક્રમ(રાઉન્ડ) થયો; હજુ બે(૨) ક્રમ અભ્યાસ કરવો.



સૂચનો/ફાયદા:

- ધુંટણ અને સાથળનાં સાંધા મજબૂત બને છે.
- સાંધાના તિવ્ર દુઃખાવા વાળા વ્યક્તિએ ન કરવું.

## ૩. યોગાસન

### (અ) ઉભા-ઉભા કરવાનાં આસનો

#### તાડાસન

‘તાડ’નો અર્થ ‘તાડનું વૃક્ષ’ અથવા ‘પર્વત’ થાય. આ આસન સ્થિતિસ્થાપકતા, સજ્જતા અને બધા આસનોના પાયરૂપનું સ્થાન પૂરૂ પાડે છે.

રીત:-

- સીધા ઉભા રહો. બંને હાથ મસ્તક પર સીધા ઉંચા કરો.
- હથેળીઓ સામેની દિશામાં રાખો.
- પૂરક કરી આંતરકુંભકમાં એડીઓ ઉંચી કરી પગની આંગળીઓ પર શરીરને ઉંચું કરો.
- યથાશક્તિ ટકાવી રાખો.
- રેચક કરતાં કરતાં બંને હાથ તથા એડીઓને નીચે લાવી મૂળ સ્થિતિમાં ઉભા રહો.

ફાયદા:-

- કિશોરાવસ્થામાં ઉંચાઈ વધારવામાં આ આસન ઉપયોગી બને છે.
- ખભા, ધૂંટી 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.
- એકગ્રતા વધે છે.

સૂચનો/સાવચેતી:-

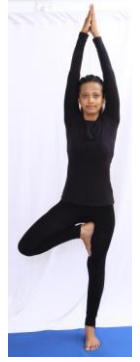
- તદયની તીવ્ર સમસ્યા, વેરીકોસ વેઈન, નીચા રક્તચાપ અને વર્ટીગોની સમસ્યા ધરાવતી વ્યક્તિઓએ ન કરવું.



### વૃક્ષાસન

‘વૃક્ષ’ નો અર્થ ‘ઝાડ’ થાય. આ આસન ઝાડનાં આકારરૂપ હોય છે તેથી તેનું નામ વૃક્ષાસન છે.  
રીત:-

- સીધા ઉભા 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:-

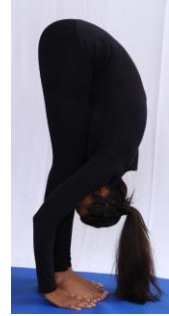
- સાંધાના દુઃખાવા, વર્ટીગો અને મેદસ્વીતા ધરાવતી વ્યક્તિએ ન કરવું.

### પાદ હસ્તાસન

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

રીત:-

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



ફાયદા:-

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

સૂચનો/સાવચેતી:-

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

### અર્ધ ચક્રાસન

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

રીત:-

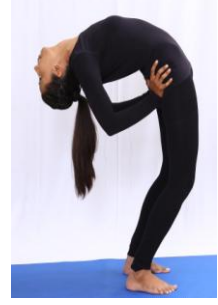
- બંને પગ વચ્ચે થોડુંક અંતર રાખીને સીધા ઉભા રહો.
- બંને હથેલીઓને નિતંબ પર દબાવી, મસ્તકને યથાશક્તિ પાછળ ઝુકાવો, જેથી ઘડ કમરમાંથી કમાનની જેમ પાછળ વળશે. આંતરકુભકમાં યથાશક્તિ ટકી ર
- રેચક કરતાં કરતાં મસ્તકને સીધું કરી, મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવો.

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 ફેફસા શક્તિ સંપન્ન બને છે.
- પેટ અને પેટુના તમામ અવયવોની કાર્યશક્તિ વધે છે.
- નલિકા રહિત ગ્રંથિઓ પણ ઉત્તેજિત થાય છે.

સૂચનો/સાવચેતી:-

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



### ત્રિકોણાસન

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

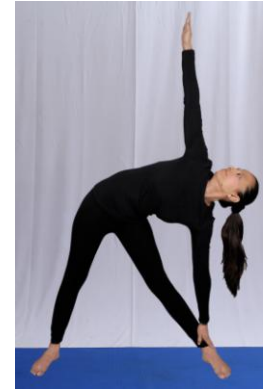
રીત:-

- બંને પગને છુટા રાખીને ઉભા રહો.
- બંને હાથ જે તે દિશામાં ખભા સુધી સીધા, ઉંચા ઉઠાવો.
- દીર્ઘ પૂરક કરી રેચક કરતાં કરતાં કમરને જમણી બાજુ ઝુકાવો.
- જમણા હાથની આંગળીઓ જમણી એડી સાથે લગાવો.
- ધૂંટણ સીધા રાખીને ડાબા હાથને આકાશ તરફ સીધો કરો.
- ત્યારબાદ પૂરક કરતાં કરતાં મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવો.
- એજ પ્રમાણે ડાબીબાજુ 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 તકલિફો દૂર થાય છે.
- પીઠ અને પગનો દુઃખાવો મટે છે.

સૂચનો/સાવચેતી:-



- કમરદર્દ (સાયટીકા, સ્લીપ 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.
- બંને પગને ઘૂંટણમાંથી વાળીને તેમનાં તળીયાં એકબીજા સાથે અડકાડો.
- એડીઓ સીવનીને અડકાડો.
- રેચક કરતાં, બન્ને હાથથી પગના પંજા પકડો.
- બાહ્યકુંભકમાં શરીરને સીધું કરો અને દ્રષ્ટિ થોડે દૂર સીધી ભૂમિ પર સ્થિર કરો.
- યથાશક્તિ કુંભકમાં રહી પૂરક કરતાં મૂળ સ્થિતિમાં પાછા ફરો.



ફાયદા.

- જનેન્દ્રિયો પર પ્રભાવ પડવાથી મુત્રદ્વાર ધાતુક્ષય અટકે છે.
- ગર્ભાશયની, શુક્રગ્રંથીઓની અને પુરુષાતન ગ્રંથિઓની નિર્બળતા દૂર થાય છે.
- સ્ત્રીઓમાં રજ:પિંડની જડતા અને અનિયમિત ઋતુસ્રાવની 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:-

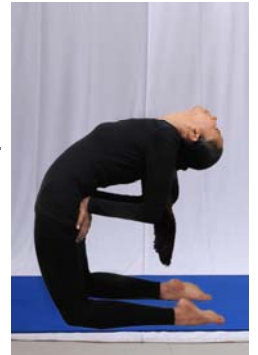
- સાંધાના તીવ્ર દુ:ખાવા અને કમરદર્દ (સાયટીકા) દરમિયાન ન કરવું.
- 

### અર્ધ ઉષ્ઠાસન

'ઉષ્ઠ'નો અર્થ 'ઊંટ' થાય. આ આસનની છેલ્લી સ્થિતિમાં ઊંટની ખુંધ જેવી સ્થિતિ બને છે. અહીં આપણે ફક્ત અર્ધ ઉષ્ઠાસનનો 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 ઉંચી રહે.
- હાથોને શરીરની જે તે બાજુનાં નિતંબ પર મુકવા.
- પૂરક કરતાં કરતાં નિતંબોને ઉંચા ઉઠાવો અને શરીરને ધીમે ધીમે પાછળની તરફ કમાનની જેમ વાળો.
- આ સ્થિતિમાં છાતીને યથાશક્તિ ઉંચી ઉઠાવવા પ્રયત્ન કરો.
- યથાશક્તિ આંતરકુંભકમાં ટક્યા બાદ રેચક કરતાં કરતાં મૂળ બેઠકમાં પાછા આવો.





ફાયદા:

- છાતીનું પાંજરું વિકસે છે અને ફેફસા 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, સંધીવા, પેટના ઓપરેશનમાં, અપસ્માર (ખેંચ), મધુમેહજન્ય નેત્રરોગ, ચીરકાલીન કમરદર્દ, વર્ટીગો અને ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ન કરવું.

### શશાંકાસન

'શશાંક'નો અર્થ 'સસલુ' થાય.

રીત:

- વજ્રાસન બાંધીને બેસો.
- પૂરક કરતાં કરતાં બંને હાથને ઉપર કરો.
- ધીમે-ધીમે રેચક કરતાં કરતાં આગળ ઝૂકો.
- હાથ જમીન પર આગળ ખુલ્લા રાખવા અને હથેલી જમીન તરફ રાખવી.
- રેચક પૂર્ણ થયા બાદ બાહ્યકુંભકમાં ચિબ્રુકને ભુમિ 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 ધૂંટણોનો દુખાવો દૂર થાય છે.
- શારીરિક ચાપલ્ય અને માનસિક ચેતનામાં વૃદ્ધિ થાય છે.
- મેરુદંડની ચેતાઓ મુદ્દ અને કાર્યક્ષમ બને છે.

સૂચનો/સાવચેતી:-

- આગળ ઝુકવામાં સમસ્યા ધરાવતી વ્યક્તિએ ન કરવું.
- જઠરવૃણ (પેપ્ટીક અલ્સર) અને અજીર્ણની સમસ્યા ધરાવતી વ્યક્તિએ ન કરવું.
- ધૂંટણના દુઃખાવાવાળી વ્યક્તિએ સાવચેતી રાખવી અથવા વજ્રાસન ન કરવું.

### વકાસન

'વક'નો અર્થ 'મરોડવું' થાય. આ આસનમાં કરોડરજ્જુને મરોડવામાં આવે છે આથી કરોડરજ્જુને નવયૌવન 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.
- રેચક કરતાં શરીરને થોડું જમણી તરફ વાળો.
- ડાબા હાથને પીઠ પાછળ લઈ જઈ એની હથેળી ભૂમિ પર ટેકવો.
- ડાબા હાથ વડે જમણા પગનો અંગુઠો પકડો.
- બાહ્યકુંભક દરમિયાન મસ્તકને જમણી બાજુ ધુમાવો.
- યથાશક્તિ કુંભકમાં ટક્યા બાદ મૂળ સ્થિતિમાં પરત આવો. આ રીતે બીજી બાજુ પણ કરો.



ફાયદા:-

- ખભા અને ઘૂંટણના સાંધા નરમ બને છે.
- પીઠની સખ્તાઈ દૂર થાય છે.
- કરોડની સ્થિતિસ્થાપકતા વધે છે.
- વધારાની ચરબી ઘટે છે.
- મધુપ્રમેહ(ડાયાબીટીઝ) 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

#### ભુજંગાસન

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

રીત:

- પેટ પર સૂઈ જાવ.
- બંને પગને ભેગા અને સીધા રાખો. દાઢીને ભૂમિ પર સ્થાપો.
- બંને હાથની હથેળીઓ જે તે બાજુના ખભા પાસે છાતીની બાજુમાં રાખો.
- પૂરક કરતાં કરતાં મસ્તક, ખભા, છાતી અને કમરને ભૂમિ પરથી ઉઠાવો.
- એમને એવી રીતે ઉઠાવો કે જેથી કમરનો એક એક મણકો ક્રમશઃ વળતો હોય એવું લાગે.
- પૂરકને અંતે આંતરકુંભકમાં કમરને યથાશક્તિ પાછળ વાળતા જાવ અને મસ્તકને પાછળ ઢળવા દો.
- દ્રષ્ટિ આકાશ તરફ સ્થિર કરો.
- અંતિમ સ્થિતિમાં હાથને કોણીઓમાંથી સીધા કરો.
- રેચક કરતાં કરતાં મસ્તક તથા ઘડને પાછાં ભૂમિ પર મૂકો.



ફાયદા:-

- પેટના અવયવોને માલીશ મળે છે અને એ સ્વસ્થ રહે છે.
- ગરદનના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે.
- મૂત્રને લગતી તકલીફો દૂર થાય છે અને કમર વધુ સ્થિતિસ્થાપક બને છે.
- પેટનો દુખાવો સાયેટિકા(રાંઝણ)નો દુખાવો, કમરનો મણકો ખસી જવો વગેરે તકલીફોમાં રાહત મળે છે.
- બહેનોને માસિક દરમિયાન થતા દુઃખાવામાં રાહત મળે તથા માસિકની અનિયમિતતા દૂર થાય છે.

સૂચનો/સાવચેતી:-

- હર્નિયા, જઠરવૃણ (પેપ્ટીક અલ્સર), હાઈપો થાઈરોઈડ, તીવ્ર પીઠદર્દ, આંતરીક 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 દ્રઢતાથી દબાવી રાખો.
- હાથને જે તે બાજુ સીધા રાખો. ખભા અને હથેલીઓ પણ ભૂમિ પર દ્રઢતાથી દબાવી રાખો.
- દીર્ઘ પૂરક કરી, બંને પગને એક સાથે સીધા ભૂમિથી ઉંચા ઉઠાવો, તેનાં માટે હથેલીઓ ભૂમિ પર દબાવી હાથનો ઉપયોગ ઉચ્ચાલનની જેમ કરો.
- યથાશક્તિ આંતરકુંભકમાં ટક્યા બાદ રેચક કરતાં કરતાં પગને નીચે લાવી દો.



ફાયદા:

- પેટની તકલીફો, કબજિયાત અને ગેસ દૂર થાય છે.
- યકૃત, સ્વાદુપિંડ, મુત્રપિંડ અને ઉર્ધ્વ ગ્રંથિઓ સશક્ત બને છે.
- વધારાની ચરબી દૂર થાય છે અને કમર પાતળી અને સુડોળ બને છે.
- કરોડ મજબૂત બને છે અને તેની ચેતાઓ કાર્યક્ષમ બને છે.
- હરસ દૂર થાય છે.

સૂચનો/સાવચેતી:-

- હર્નિયા, જઠરવૃણ (પેપ્ટીક અલ્સર), ઉચ્ચ રક્તચાપ, આંતરિક ક્ષયરોગ, ક્ષયની કોઈપણ સમસ્યા અને તીવ્ર કમરદર્દ (લોઅર બેકપેઈન) માં ન કરવું.
- ગર્ભવતી મહિલાઓએ ન કરવું.

### મકરાસન

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

રીત:

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



ફાયદા.

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

સૂચનો/સાવચેતી:-

- ઉચ્ચ રક્તચાપ, હૃદયને લગતી સમસ્યા ધરાવતી વ્યક્તિએ ન કરવું.

### (ડ) પીઠ પર સૂતાં-સૂતાં કરવાનાં આસનો

#### સેતુબંધાસન

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

રીત:

- પીઠ પર સૂઈ જાવ.
- બંને પગને 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.
- કરોડ સ્થિતિસ્થાપક અને મજબૂત બને છે.
- પીઠનો દુખાવો 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.
- બંને એડીઓને નિતંબ પાસે અને ઘૂંટણોને આકાશની દિશામાં રાખો.



- રેચક કરતાં કરતાં ઘૂંટણોને વક્ષની પાસે લાવો તથા હાથની મદદથી દબાવો.
- ઘડ અને મસ્તિકને ઉઠાવીને ચિબુકને ઘૂંટણોની વચ્ચે સ્થાપો રેચક કર્યા બાદ બાહ્યકુંભક કરો.
- એડીઓ નિતંબ સાથે અડકેલી રહેવી જોઈએ તથા પંજાઓથી 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

- મળાવરોધ અને ગેસ દૂર થાય છે.
- પાચન અવયવોની ક્ષતિઓ દૂર થાય છે તથા તેમની કાર્યક્ષમતા વધે છે.
- ઘૂંટણો અને ઘૂંટીઓના દુખાવો દૂર છે.
- કમર અને પીઠનો દુખાવો દૂર થાય છે.
- પેટ પરની ચરબી ઘટે છે.

સૂચનો/સાવચેતી:-

- હર્નિયા, સાયટીકા (તીવ્ર કમરદર્દ), 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 ખુલ્લા અને ઢીલા છોડી દો.
- હથેળીઓ આકાશ તરફ રાખો.
- આખો બંધ કરીને મનને બહારથી અંદર તરફ વાળવાનો પ્રયત્ન કરો.
- સમગ્ર શરીરને ઢીલું કરો. શરીરનો કોઈપણ ભાગ કઠોર ન રહેવો જોઈએ.
- શ્વાસને મંદ અને ઉંડો બનાવવાની કોશિશ કરો.
- આરામની આવશ્યકતા મુજબ ઉપરોક્ત સ્થિતિ જાળવી રાખો.
- આ આસનમાં સંપૂર્ણ શાંતિ અને આરામનો અનુભવ થવો જોઈએ.



ફાયદા

- શારીરિક તથા માનસિક થાક દૂર થાય છે.
- આંતરડાની ગતિ નિયમિત થવાથી ગેસ અને મળાવરોધ દૂર થાય છે.
- સ્નાયુઓ અને જ્ઞાનતંતુઓનો તણાવ ઘટે છે.
- રક્તનું દબાણ ઘટે છે જ્યારે 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 શુદ્ધિ કરવાની ક્રિયા છે.

રીત:

- કપાલભાતિના અભ્યાસમાં સિદ્ધાસન, પદ્માસન અથવા વજ્રાસનમાં જ બેસવું, કારણ કે કપાલભાતિ શ્વાસોશ્વાસની તીવ્ર ક્રિયા છે.
- પદ્માસનમાં સ્થિર સ્થિતિમાં બેઠા પછી બંને હાથ ઢીંચણ પર ધ્યાનમુદ્રામાં ગોઠવો.
- શરીર થોડુંજ આગળ નમાવો.
- કમરથી ઉપરનું શરીર મસ્તક સહિત સીધી રેખામાં રાખો જેથી શ્વસન 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.
- હવે પૂરકમાં શ્વાસ લેવાની ક્રિયા પૂરી થવાની સાથે જ પેટને અંદર તરફ (નાભિ પાસે થોડો નીચે) ધક્કો 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 ક્રિયા થાય, રેચક એક જ રીધમમાં કરવો.



ફાયદા

- નકારાત્મક વિચારો બદલાય ને હકારાત્મક બને છે.
- ફેફસાંમાં સ્થિત અશુદ્ધ હવા અધિક માત્રામાં બહાર નીકળવાથી સામાન્ય શ્વસન કરતાં વધુ માત્રામાં શુદ્ધ હવા ફેફસાંમાં ભરાય છે. આથી શારીરિક કોષો અને મસ્તિષ્કને અધિક માત્રામાં પ્રાણવાયુ પ્રાપ્ત થાય છે.
- નાક અને મસ્તિષ્કની સુક્ષ્મ નાડીઓની શુદ્ધિ થાય છે.
- જ્ઞાનતંત્ર ચેતનવંતુ બને છે તથા રક્ત પરિભ્રમણ સુધરે છે.
- શરદી, ફેફસાંનો 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, એ 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 (ખેંચ), નસકોરીની સમસ્યા, માઈગ્રેન, હર્નિયા, સ્ટ્રોક, પેટનાં ચાંદા અને ચીરકાલીન પૃષ્ઠવેદના ધરાવતી વ્યક્તિએ ન કરવું.
-

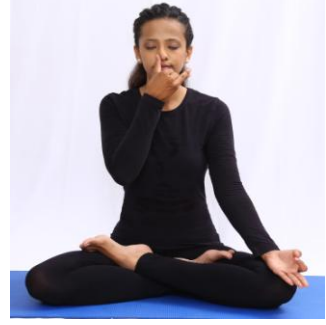
## (૫) પ્રાણાયામ

### 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 તેનાથી વિરુદ્ધ જમણા નાસાપુટથી રેચક અને તે પછી આ વિરુદ્ધ એટલે કે જમણા નાસાપુટથી જ પૂરક કરી પાછા જે નાસાપુટ પ્રથમ શરૂઆત કરી હોય તે નાસાપુટ એટલે કે ડાબા નાસાપુટ થી રેચક કરો.
- આ એક ક્રમ(રાઉન્ડ) થયો.



પ્રમાણ અને સમય:-

- નવું શિખનાર વ્યક્તિનો પૂરક અને રેચક બન્નેનો સમય સરખો હોવો જોઈએ.
- ત્યાર બાદ તેને ૧:૨; પૂરક: રેચક પ્રમાણે કરવું.

ફાયદા

- વધુ પડતી ઊંઘ, આળસ, ક્રોધ, અશાંતિ, બેચેની વગેરે માનસિક વિકારોનું પ્રશમન થાય છે.
- સ્ફૂર્તિ, સંયમ, શાંતિ, શૌર્ય, પ્રસન્નતા જેવા સદગુણોનો 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

( ૫ રાઉન્ડ )

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 મ્હો 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 પૂર્વભુમિકા બંધાય છે.



- અર્નિદ્રાની બિમારી દૂર થાય છે.
- સાધક 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.
- કરોડરજ્જુને આરામથી એકદમ સીધી રાખો.
- ધ્યાનમુદ્રા અથવા જ્ઞાનમુદ્રા ધારણ કરો.
- માથાને સીધું રાખીને આંખો કોમળતાથી બંધ કરીને બેસો.
- એકાગ્રતા કેળવવાની જરૂર નથી, માત્ર તમારી ભ્રમરોની વચ્ચે હળવું ધ્યાન ધરો અને શ્વાસોચ્છવાસ 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 મહત્ત્વનો ભાગ છે.
- ધ્યાન 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.
- ધ્યાન આત્માના સાક્ષાત્કાર તરફ લઈ જાય છે.

## (૭) યોગ ક્લાસ સંકલ્પ સાથે પૂરો કરાવવો.

“ હું મારા મનને હંમેશા સંતુલિત રાખીશ, તેમાંજ 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 માત્રે જાણીશ. હું દરેક જીવને સમાન ગણીશ. હું દરેકની એકતા પ્રાર્થુ છું.”



(૮) શાંતિપાઠ:-

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

---

## સંદર્ભ પુસ્તકો

1. **Prayer:** Rigveda-10.191.2
2. **Sadilaja/Chalanakriyas/Yogic SukshmaVyayama:** Also referred as Caaranaa in Hathatatvakau mudi- 9.13-16, Yogic SukshmaVyayama of Swami DheerendraBhramhachari
3. **Tādāsana:** Also called as Taalaasana, Yogarahasya of Nathamuni, Kirana Tika, a commentary on Yogasutras, Shri Yoga Kaustubha-25, SachitraCaurasi Asana-34, Yoga Asanas by Swami Shivananda.
4. **Vṛkāsana:** GherandaSamhita-ii.36, BrihadyogaSopana,Hathayoga Samhita-43, Yoga Marga Pradipa-11
5. **Pada-hastāsana/Uttānāsana:** Shri Yoga Kaustubha. Yogarahasya of Nathamuni
6. **ArdhaÇakrāsana:** TraditionalCakrasana 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. **ArdhaUṣṭrāsana:** Shri Yoga Kaustubha, NagojiBhattaVritti on Yogasutra-ii. 46, GherandaSamhita - ii. 41 describes Ustrasana which is done lying in prone position
10. **Śasankāsana:** Gheranda Samhita-ii.12 calls it as Vajrasana, HathayogaSamhita, BrhadyogaSopana, SachitraVyavaharika Yoga-16, Narada Purana-33-112, BrihannaradiyaPurana, YogamargaPradipa, Yoga Bija-90, Yogasikhopenishad-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, Jaipur 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/Çatuṣpādāsana:**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, Kirana Tika-ii.46 on Yoga Sutra,
17. **Shavasana:**Gheranda Samhita-ii.19, Hathapradipika-i.32, Hatharatnavali-iii.20,76, KapalaKurantakaHathabyasa Paddhati-111, Yuktabhavadeva-vi.21, Asanani-14, Yoga Siddhanta Chandrika-ii.46, Shritatva Nidhi-70, KiranaTika on Yogasutra-ii.46, Brihadyoga Sopana-iii.24, Hathapradipika, Shri Yoga Kaustubha-17.
18. **Kapālabhāti:** A variation of BhastrikaKumbhaka of Gheranda Samhita-v.70-72, Kumbhaka Pad dhati-164-165, Hathapradipika, Hatharatnavali-22-24, Hathatatvakaumudi-x.12-14, Yuktabhavadeva-vii.110-118.
19. **Nadishodhana/AnulomaViloma 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. (Life mission)