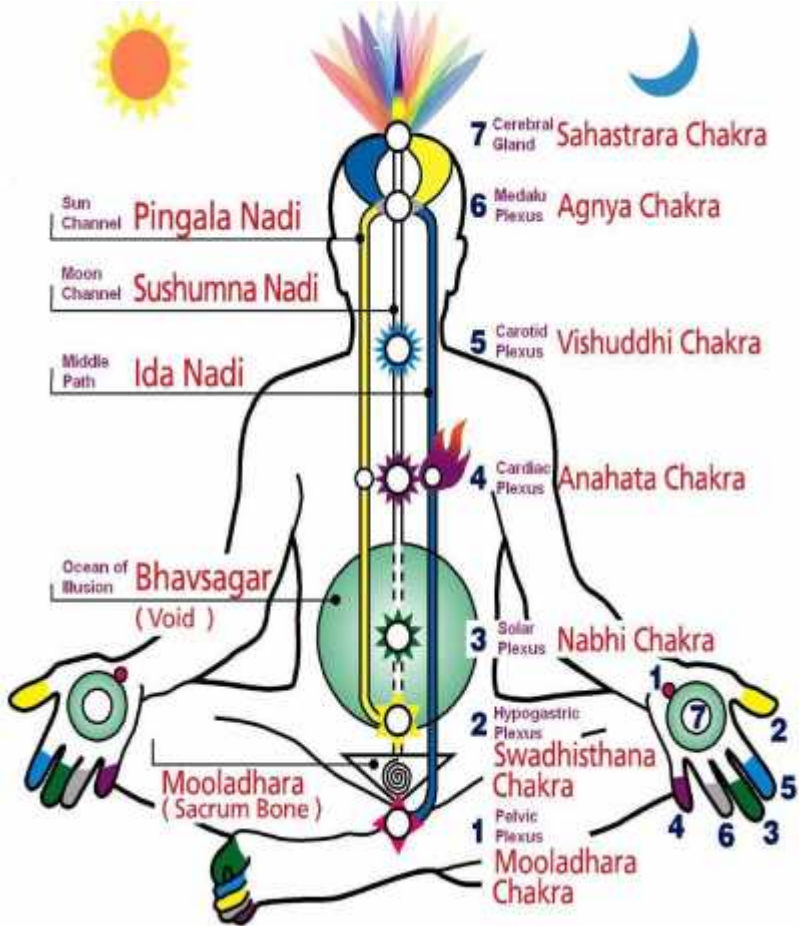


યોગાસન અને પાણાયામ



યોગા કરો અને નિરોગી રહો

યોગ-આસનો કરતાં પહેલાં ધ્યાન રાખવા જેવી અગત્યની બાબતો

૧. આસનો ખાલી પેટ કરવા અથવા ભોજન બાદ ૫/૬ કલાક પછી, કે દૂધ પીધા બાદ બે કલાક પછી કરી શકાય. આસનો કર્યા પછી અડધા કલાક બાદ જ કંઈક ખાવું-પીવું જોઈએ.
૨. યોગાસન બને ત્યાં સુધી પ્રાતઃકાલે શૌચક્રિયા કર્યા પછી કરવા જોઈએ.
૩. સ્નાન કર્યા પછી યોગાસન કરો તો વધારે સારું.
૪. મોં ધ્વારા શ્વાસ ન લેતાં હંમેશા નાક ધ્વારા જ શ્વાસ લેવો.
૫. હંમેશા આસન બિછાવીને તેના પર બેસીને જ આસન કરો. ખૂલ્લી, સ્વચ્છ, સમતલ અને શાંત જગ્યા પર બેસી આસન કરવું જોઈએ.
૬. આસન કરનારનું ધ્યાન શ્વાસ ઉપર તેમજ શરીરના જે અંગો ઉપર જોર પડતું હોય તે અંગો ઉપર રહેવું જોઈએ.
૭. એકાગ્રતાથી આસન કરવામાં આવે તો શારિરિક અને માનસિક લાભ વધુ થાય છે. આસન કરતી વખતે વાતચીત કરવી નહિ.
૮. યોગાસન અહિંસક ક્રિયા છે એટલે બળજબરીથી કે ઝાટકાથી કે ઉતાવળથી આસનો કરવાં નહિ.
૯. આસન કર્યા બાદ ઠંડીમાં કે ઠંડા વાતાવરણમાં ન નીકળવું. સ્નાન કરવું હોય તો ૧૫-૨૦ મીનીટ પછી કરવું.
૧૦. આસનો કરતાં કરતાં વચ્ચે અને છેલ્લે સવાસન કરીને શરીરનાં તંગ થયેલા સ્નાયુઓને ઢીલાં કરી આરામ આપવો.
૧૧. આસન બાદ મૂત્ર ત્યાગ અવશ્ય કરવો.
૧૨. આસન કર્યા બાદ થોડું તાજું પાણી પીવું હિતાવહ છે.
૧૩. સ્ત્રીઓએ સગર્ભાવસ્થામાં કોઈપણ આસન કદાપી ન કરવું.
૧૪. આસનો બહું નાના બાળકોએ ન કરવા. ૧૨ વર્ષની ઉપરની ઉમરવાળી વ્યક્તિઓએ જ કરવાં.
૧૫. જેમને બ્લડપ્રેશર કે હૃદયરોગની તકલીફ હોય તેમણે યોગાસન ન કરવાં અથવા ડોક્ટરની સલાહ અનુસાર કરવાં.
૧૬. યોગાસન કરતાં પહેલા જાણકાર યોગ શિક્ષક કે ડોક્ટરની સલાહ લેવી હિતાવહ છે.
૧૭. બે આસનો વચ્ચે સવાસન કે સુશ્મ આસનો કરવા જરૂરી છે.
૧૮. આસનોની સંખ્યા તેમજ સમય ધીમે ધીમે વધારવો જોઈએ.
૧૯. આહાર સાદો, સાત્ત્વિક અને ઓછો લેવો જોઈએ.

યોગાસનો નું મહત્વ અને ફાયદાઓ

૧. યોગાસનો માટે ઓછી જગ્યા અને ઓછા સાધનોની જરૂર પડે છે.
૨. યોગાસનો વ્યક્તિ પોતે એકલી પણ કરી શકે છે.
૩. યોગાસનથી શરીરનાં આંતરિક અંગોને પૂરતી કસરત મળી રહે છે.
૪. શરીર લચીલું અને સ્ફૂર્તિમય બને છે. જેથી કામ કરવાની શક્તિ વધે છે. વ્યક્તિ યુવાન લાગે છે, તેનું આયુષ્ય વધે છે અને નિરોગી રહે છે.
૫. યોગાસનની અસર મન અને ઈન્દ્રિયો ઉપર વધારે પડે છે. તેને કારણે વ્યક્તિની મન અને ઈન્દ્રિયોને વશ કરવાની શક્તિનો વિકાસ થાય છે.
૬. યોગાસનમાં વધારે ખોરાકની જરૂર પડતી નથી. તેથી વિશેષ ખર્ચ કરવો પડતો નથી.
૭. યોગાસન દ્વારા મળ અને અન્ય વિકૃતિઓ સારી રીતે બહાર નીકળી શકે છે, જેને કારણે રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે અને શરીર રોગમુક્ત બને છે.
૮. જુદાં જુદાં આસનો દ્વારા શરીરની જુદી જુદી કેશવાહિનીઓનું રક્ત ઝડપથી શુદ્ધ કરી થાય છે.
૯. યોગાસનો અને પ્રાણાયમથી ફેક્સાંની સંકુચન અને પ્રસરણની શક્તિ વધે છે તેથી રૂધિર વધારે પ્રમાણમાં શુદ્ધ થાય છે.
૧૦. આસનો દ્વારા કરોડરજજીને ફ્લેક્સિબલ અને મજબુત રાખી શકાય છે.
૧૧. આસનો કરતી વખતે ખૂબ જ ઓછી શક્તિનો વ્યય થાય છે. પરિણામે ઓછો થાક લાગે છે.
૧૨. યોગાસનથી શારીરિક અને માનસિક શક્તિ, તેમજ વ્યક્તિનો બૌદ્ધિક અને આત્મિક વિકાસ પણ શક્ય બને છે.
૧૩. મોટી ઉંમરનાં ભાઈ-બહેનો પણ યોગાસન કરી શકે છે.
૧૪. યોગાસનો અને પ્રાણાયમથી અનેક રોગો મટાડી શકાય છે.
૧૫. યોગાસનથી જુદી જુદી ગ્રંથીઓને જાગ્રત કરી શકાય છે.
૧૬. પ્રાણાયમ કરતાં પહેલાં આસનો કરવા જોઈએ.

આસન: — શરીર સ્થિર રહે અને મનને સુખ પ્રાપ્ત થાય એવી શરીરની સ્થિતિને “આસન” કહેવામાં આવે છે. આસન કરવાથી નાડીઓની શુદ્ધિ, સ્વાસ્થ્યની વૃદ્ધિ અને તન-મનની સ્ફૂર્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. આસનો અનેક છે. પરંતુ સામાન્ય વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્યને દૃષ્ટિમાં રાખીને નીચે મુજબના આસનોની અહિયાં ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

પન્નાસન: - આ આસનમાં પગનો આકાર પન્ન એટલે કમળ જેવો બનતો હોવાથી એને “પન્નાસન” કહેવામાં આવે છે.



જમણા પગને ઘુંટણમાંથી વાળીને ડાબા સાથળ પર મૂકો, પછી ડાબા પગને ઘુંટણમાંથી વાળીને જમણા સાથળ પર મૂકો, અથવા પહેલા ડાબા અને પછી જમણા પગને ગોઠવો. પગનાં તળીયા ઉપરની બાજુ અને એડીઓ નાભિની નીચે રહે, ઘુંટણ જમીનને અડેલા રહે, મસ્તક સીધું રાખો. બંને હાથ ઘુંટણ ઉપર જ્ઞાનમુદ્રામાં રાખવું. (જ્ઞાનમુદ્રા એટલે અંગૂઠો તર્જની (પહેલી) આંગળીના નખને સ્પર્શે એ રીતે મૂકવો)

ફાયદા: આ આસનથી દમ, અનિદ્રા, હિસ્ટીરિયા જેવા રોગો દૂર કરવામાં મદદરૂપ બને છે. અનિદ્રાના રોગીઓ માટે તો આ આસન અમોઘ સાધન છે. આ આસન શરીરની સ્થુળતા ઘટાડવામાં પણ મદદરૂપ બને છે.

પશ્ચિમોત્તાનાસન કે ઉગ્રાસન: - આ આસન કરવું આકરૂ છે. તેથી આ આસનને “ઉગ્રાસન” પણ કહેવામાં આવે છે. ઉગ્ર શબ્દનો અર્થ “શિવ” થાય છે. આ આસન સર્વશ્રેષ્ઠ આસન છે.



બિછાવેલા આસન પર બેસી જાઓ. બંને પગને લાંબા કરો. બંને પગનાં સાથળ, ઘૂંટણ, પંજા એકબીજાને અડેલા રહે. પગનાં આંગળા ઘૂંટણ તરફ નમેલાં રહે. પછી બંને હાથ લાંબા કરી પગનાં અંગૂઠાને હાથનાં અંગૂઠા તેમજ પહેલી અને વચલી આંગળીથી પકડો. પગનાં અંગૂઠા પકડતી વખતે શરીરને આગળ વાળો. ઉચ્છવાસ બહાર કાઢો અને ધીમે ધીમે માથું ઘૂંટણને અડે તેમ નીચા વળો. નીચા વળતી વખતે પેટ અંદર ખેંચો. જેથી સરળતાથી વાંકા વળી શકાશે. પાંચ સેકન્ડ સુધી આસનની સ્થિતિમાં રહો. શરૂઆતમાં થોડી મુશ્કેલી પડશે.

ફાયદા: આ એક ખૂબ જ સરસ આસન છે. તે શ્વાસને બ્રમનાડી સુષુમ્નામાંથી વહેવડાવે છે અને જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત કરે છે. પેટ ઉપરની વધુ પડતી ચરબી ઘટાડે છે. શરીર સુડોળ અને ઘાટીલું બને છે. મૂત્રાશય, હોજરી, પિત્તાશય વગેરે પેટનાં અવયવોને ક્રિયાશીલ બનાવે છે. કબજિયાત, અજીર્ણ, કમરનાં દર્દો, હેડકી, કોઢ, દમ, અનિદ્રા, મંદાગ્નિ વગેરેને દૂર કરે છે. ગર્ભાશયનાં રોગો, અનિયમિત માસિક, વંધ્યત્વ, નપુંસકતા, એપેન્ડિસાઈટિસ, પાંડુરોગ જેવા રાગોમાં ખૂબ જ ફાયદો થાય છે. આ આસનને બધાં આસનોમાં ઉત્તમ ગણવામાં આવ્યું છે. તો એનો નિયમિત અભ્યાસ કરી મહત્તમ લાભો મેળવો.

અર્ધવક્રાસન, વક્રાસન: - આ આસનમાં શરીરનો ઉપલો ભાગ જે રીતે વક્ર એટલે વાંકો વાળવામાં આવે છે અને તેમ કરતાં કરોડ તથા હાથ-પગ અને પીઠનાં સ્નાયુઓને તાણ આપવામાં આવે છે.

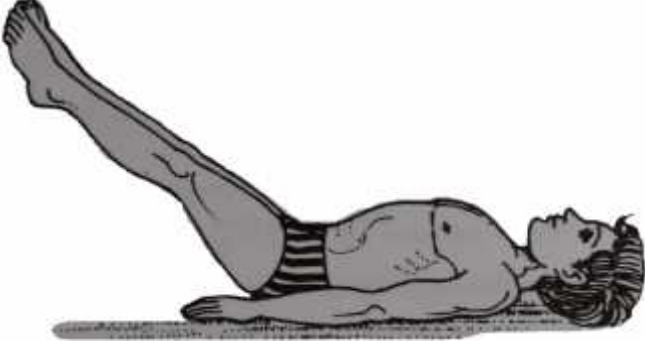


પગ લાંબા રાખીને બેસો. પછી ડાબો પગ જમણાં પગનાં ઘૂંટણ પાસે મૂકો અને સાથે સાથે ડાબા હાથની હથેળી પાછળની દિશામાં મૂકો. ત્યારબાદ જમણા હાથથી ડાબા પગનાં ઘૂંટણને દબાવી હથેળી જમીન ઉપર મૂકો અને કમર ટટાર રાખીને શક્ય હોય તેટલું પાછળ જુઓ. આ આસન વારાફરતી ડાબી અને જમણી બાજુ ૪ થી ૬ વાર કરી શકાય.

ફાયદા: આ આસનથી કરોડ સશક્ત સને જ્ઞાનતંતુઓ ચપળ બને છે. આ આસનથી સુષુમ્નાનું મુખ ખુલી જાય છે અને કુંડલીની શક્તિ જાગૃત બને છે. આ આસનથી પુરુષોની શુક્રગ્રંથી અને સ્ત્રીઓના

રજ:પિંડ કાર્યક્ષમ બને છે. પેટ અને કમરનાં દર્દો દૂર થાય છે. કબજિયાત અને પેટની તકલીફો દૂર થાય છે.

ઉત્તાનપાદાસન: – શરીરની સ્થૂળતા દૂર કરવા માટે આ આસન ઘણું જ ઉપયોગી છે. આ આસનમાં પગને ઉપરની તરફ ઉઠાવવામાં આવે છે. આથી આને “ઉત્તાનપાદાસન” કહેવામાં આવે છે.



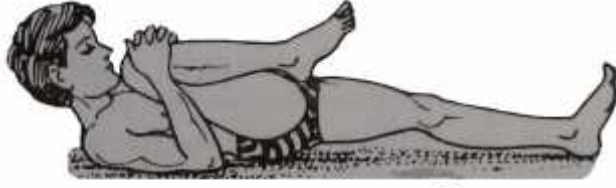
જમીન પર ચત્તા સૂઈ જાઓ. બંને પગની એડીઓ સાથે રાખો. બંને હાથ બાજુમાં રાખો. ગમે તે એક પગનાં પંજાને આગળની બાજુ ખેંચો. ધીમેથી શ્વાસ અંદર ખેંચો અને પગને ઊંચે લાવો. શ્વાસ રોકી રાખો. ૬ થી ૮ સેકન્ડ આ સ્થિતિમાં રહો. પછી ધીમે ધીમે પગ નીચે લાવો. શ્વાસ છોડી દો. ૬ થી ૮ સેકન્ડ આરામ કરીને આજ ક્રિયા બીજા પગે કરો. બંને પગને વારાફરતી આ પ્રમાણે ઊંચકીને આ ક્રિયા કરવી.

બંને પગને એકસાથે ઊંચકીને પણ આ આસન થઈ શકે છે. (૪-૫ વાર આ આસન કરવું)

ફાયદા: આ આસનથી શરીરની સ્થૂળતા ઓછી થાય છે અને પેટ પર ચડેલા ચરબીના થર દૂર થાય છે. પેટનાં અવયવોને ક્રિયાશીલ બનાવે છે. પાચનતંત્ર વ્યવસ્થિત રીતે ચાલે છે. પીઠનો દુખાવો, કમર, નિતંબ તથા પેટના કૃમિઓની તકલીફ દૂર થાય છે. હરસ-મસાની શરૂઆત હોય તો તેના નિવારણ માટે આ આસન નિ:શંકપણે લાભદાયી છે. હેડકી આવવી, જાંઘોમાં પીડા થવી, જરા જરા વારે મળવિસર્જન માટે હાજત થવી, અપાનવાયુનો વિકાર વગેરે અનેક દોષો આ આસનના અભ્યાસથી મટી જાય છે.

પવનમુક્તાસન: – શરીરમાં રહેલ વાયુ આ આસન કરવાથી મુક્ત થાય છે તેથી “પવનમુક્તાસન” કહેવાય છે.

જમીન પર ચત્તા સૂઈ જાઓ. ફેફસામાં શ્વાસ ભરી લો. હવે કોઈપણ એક પગને ઘુંટણેથી વાળો. બંને હાથના આંગળા એકબીજામાં મેળવીને તેના ધ્વારા, વળેલા પગને પેટ સાથે લગાડો. પછી જમીન



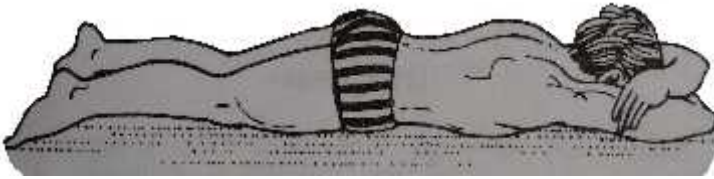
ઉપરથી માથું ઊંચું કરીને નાકને વળેલા પગનાં ઘુંટણ સાથે અડાડો. બીજો પગ જમીન પર સીધો રાખો. આ ક્રિયા દરમિયાન શ્વાસ રોકી રાખો. માથું અને પગ જમીન ઉપર પૂર્વવ્રત મૂક્યા પછી જ અંદર ભરેલા શ્વાસને છોડવો.

બંને પગને વારાફરતી આ પ્રમાણે વાળીને આ ક્રિયા કરવી.

બંને પગને એકસાથે વાળીને પણ આ આસન થઈ શકે છે. (૧૦-૧૫ વાર આ આસન કરવું)

ફાયદા: આ આસનથી અધોવાયુ સહેલાઈથી નીકળી જાય છે. આ આસનથી શરીરની સ્થુળતા ઓછી થાય છે અને પેટ પર ચડેલા ચરબીના થર દૂર થાય છે. આ આસન હૃદયરોગ અને ફેફસાના રોગોને અટકાવે છે. ગેસ, મળાવરોધ, અપચો, હરસ, રક્તવિકાર, આફરો વગેરે અનેક રોગો આ આસનથી નાશ પામે છે.

મકરાસન: - આ આસનની પૂર્ણ સ્થિતિમાં શરીરનો આકાર મગર જેવો લાગતો હોવાથી આને “મકરાસન” કહેવામાં આવે છે.



(૧), જમીન પર પેટના બળે સૂઈ જાઓ. બંને પગને એકબીજાથી છૂટા રાખી એડી અંદરની તરફ અને પંજા બહારની તરફ રહે તે રીતે રાખવા, બંને હાથની અદબ વાળીને તેના ઉપર માથું ટેકવું. શ્વાસોચ્છવાસ ની પ્રક્રિયા ચાલુ રાખવી. આ આસન કરતી વખતે શરીરને ઢીલું રાખવું.

ફાયદા: આ આસન કરવાથી શારીરિક કોઈ શ્રમ ન કરવાનો હોવાથી ખૂબ આરામ લાગે છે, થાક દૂર થાય છે. તેથી કમરના દુઃખાવામાં રાહત થાય છે. પેટનો ગેસ દૂર થાય છે.

(૨), જમીન પર પેટના બળે સૂઈ જાઓ. માથું ઉચું કરી બંને હાથને કોણીમાંથી વાળીને બંને હાથની હથેળીમા. હડપચી રહે એ રીતે ગોઠવો. અને પછી શ્વાસ લેતા જાઓ અને પાછળ પગને ઉપર તરફ લેતા જાઓ. શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે પગને પાછો જે સ્થિતિમાં હતો તે સ્થિતિમાં લઈ આવો.. આ રીતે બંને પગને વારાફરતી કરો.

બંને પગને સાથે પણ કરી શકાય. (૧૦-૧૫ વાર આ ક્રિયા કરવી.)

ફાયદા : આ આસન કરવાથી ગરદન, ઘૂંટણ તેમજ કમરના દુઃખાવામાં રાહત થાય છે. પેટનો ગેસ દૂર થાય છે.

કટિપિંડમર્દનાસન: - આ આસનમાં કમર પાસેના ભાગમાં આવેલા પિંડ એટલે

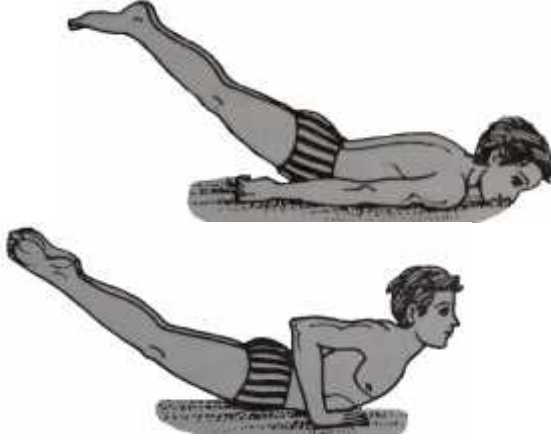
મૂત્રપિંડનું મર્દન થતું હોવાથી એને “કટિપિંડમર્દનાસન” કહેવાય છે.



જમીન પર પીઠના બળે ચત્તા સૂઈ જાઓ. બંને હાથને શરીરના કાટખૂણે સીધા ફેલાવી દો. મૂંઝીઓ બંધ રાખો. બંને પગને ઘૂંટણેથી વાળીને ઉભા કરી દો. પગના તળીયા જમીનને લાગેલા રહે. બંને પગ વચ્ચે એટલું અંતર રાખો કે તેમને જમીન તરફ નમાવવાથી એક પગનું ઘૂંટણ બીજા પગની એડીને એડે. હવે માથું જમણી બાજુ વળે તો બંને ઘૂંટણ ડાબી બાજુ જમીન સાથે લાગે. માથું ડાબી બાજુ વળે તો બંને ઘૂંટણ જમણી બાજુ જમીન સાથે લાગે. તે રીતે ૮-૧૦ વાર ક્રિયા કરવી. (આ જ પ્રમાણે બંને પગને ભેગા રાખીને એવી જ ક્રિયા કરવી.)

ફાયદા: આ આસન સારી રીતે કરવાથી પથરીની તકલીફમાં લાભ થાય છે. મૂત્રવિકાર દૂર થાય છે. કમરદર્દ, સાયટીકા, કરોડરજજુની જકડન, ઉદાસીનતા, નિરાશા, ડાયાબીટીશ, નપુંસકતા, ગેસ વગેરે અનેક રોગોમાં શીઘ્ર લાભ થાય છે. નાભિ ખસી જતી હોય તો યોગ્ય સ્થાને બેસી જાય છે.

શલભાસન: - સંસ્કૃતમાં તીડને “શલભ” કહે છે. આ આસનની સ્થિતિ તીડ જેવી દેખાય છે, તેથી આ આસનને “શલભાસન” કહેવાય છે. જ્યારે આ આસન એક પગે વારાફરતી કરવામાં આવે ત્યારે “અર્ધશલભાસન” કહે છે.



(૧), જમીન પર પેટના બળે સૂઈ જાઓ. હાથ બંને બાજુએ મૂકો. પગ અને પંજા પરસ્પર મળેલા રહે. શરીરને કડક બનાવીને બંને પગને હવામાં જેટલા વધારે ઊંચા ઉઠાવી શકાય તેટલા ઊંચા કરો. પગનાં તળિયાં ખેંચો. પગ, સાથળ અને પેટનો ભાગ ઉચકો. શ્વાસ રોકી રાખો. ૮ થી ૧૦ સેકન્ડ આ સ્થિતિમાં રહો. પછી ધીમે ધીમે પગ નીચે લાવો. હવે ખૂબ ધીમેથી શ્વાસ છોડો.

(૨), જમીન પર પેટના બળે સૂઈ જાઓ. માથું ઉચું કરી બંને હાથને કોણીમાંથી વાળીને હાથની હથેળી છાતીની પાસે જમીન સાથે અડકેલી રહે તે રીતે રાખવી. શરીરને કડક બનાવીને બંને પગને હવામાં જેટલા વધારે ઊંચા ઉઠાવી શકાય તેટલા ઊંચા કરો. પગનાં તળિયાં ખેંચો. પગ, સાથળ અને પેટનો ભાગ ઉચકો. શ્વાસ રોકી રાખો. ૮ થી ૧૦ સેકન્ડ આ સ્થિતિમાં રહો. પછી ધીમે ધીમે પગ નીચે લાવો. હવે ખૂબ ધીમેથી શ્વાસ છોડો.

ફાયદા: આ આસનથી જઠરાગ્નિ સતેજ થાય છે. અને મંદાગ્નિ દૂર થાય છે. પેટ, જાંઘ તથા પગનાં સ્નાયુઓને વિકસિત કરે છે. આ આસન જઠર, પિત્તાશય, બરોળ, મૂત્રાશય, પેટ તેમ જ આંતરડાનાં રોગોને મટાડે છે. આ આસનનાં અભ્યાસથી મૂત્રકૃચ્છ્ર, મધુ પ્રમેહ, મૂત્રાઘાત અને બસ્તિકુંડલ રોગોનું નિવારણ થાય છે. આ આસનથી સ્ત્રીઓને રજોદર્શન વખતે જે વેદના થાય છે તે મટે છે. આ આસનથી ફેફસાનાં રોગો દૂર થાય છે. જલોદર રોગ હંમેશને માટે મટે છે અને આરંભિક ભગંદર પર પણ આનો સારો પ્રભાવ પડે છે.

ભુજંગાસન: - સંસ્કૃતમાં સાપને “ભુજંગ” કહે છે. આ આસનની પૂર્ણ સ્થિતિમાં ઊંચું કરેલું માથું અને ધડ જાણે સાપે ફેણ ચડાવી હોય તેવું દેખાય છે, તેથી આને “ભુજંગાસન” કહેવાય છે.



જમીન પર પેટના બળે સૂઈ જાઓ. બંને પગ અને પંજા પરસ્પર મળેલા રહે. પગના બંને અંગૂઠાને ખેંચીને પાછળ બાજુ લંબાવો. માથું ઉચું કરી બંને હાથને કોણીમાંથી વાળીને બંને હાથની હથેળી છાતીની પાસે જમીન સાથે અડકેલી રહે તે રીતે રાખવી. ત્યારબાદ શ્વાસ લેતાં, ગરદન ઉચકી, છાતી બહાર કાઢવી, આ સમયે નાભિનો ભાગ જમીનને અડકેલો રહે તે રીતે ઉપરની તરફ જોવાય તેટલું જોઈ ગરદનને ખેંચવી. આમ કરવાથી પીઠ અને ખભાની વચ્ચેના સ્નાયુઓ ખેંચાશે તેમજ પેટ પર પણ દબાણ આવશે. જ્યાં સુધી શ્વાસ રોકી શકાય ત્યાં સુધી આ સ્થિતિમાં રહો. અને પછી ધીમે ધીમે શ્વાસ છોડતા જઈ મૂળ સ્થિતિમાં આવો.. (૪-૬ વાર આ આસન કરી શકાય.)

ફાયદા: આ આસનથી જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે. અને કુંડલીની જાગૃત થાય છે.

કરોડ અને ગરદનના મણકાઓના સ્નાયુઓને વધારે પ્રમાણમાં શુદ્ધ લોહી મળે છે. પીઠનો દુખાવો દૂર થાય છે. પેટના સ્નાયુઓ ખેંચાવાથી કબજિયાત દૂર થાય છે. આ આસનથી ખાસ કરીને સ્ત્રીઓના બીજાશય અને ગર્ભાશયને પૃષ્ઠિ મળે છે તથા માસિકધર્મ સંબંધિ તકલિફો દૂર થાય છે. આ આસનથી ગર્ભાશયમાં રૂધિરાભિષરણ પૂરતા પ્રમાણમાં થાય છે. જેથી પ્રસુતિ નોરમલ અને સરળતાથી થાય છે. આ આસનથી કરોડ સ્થિતિસ્થાપક બને છે. પીઠમાં આવેલ ઈડા અને પિંગળા નાડીઓ પર સારી અસર થાય છે. થાકને કારણે પીઠમાં પીડા થતી હોય તો એક જ વાર આ આસન કરવાથી પીડા દૂર થાય છે.

ધનુરાસન: - આ આસનમાં, શરીરનો આકાર ધનુષ જેવો બનતો હોવાથી એને “ધનુરાસન” કહેવાય છે. આ આસન કરોડને પાછળની બાજુ વાળે છે. આ આસન ભુજંગાસન અને સલભાસનનું મિશ્રણ છે.

જમીન પર પેટના બળે ઉઘા સૂઈ જાઓ. બંને પગ અને પંજા પરસ્પર મળેલા રહે. હવે બંને પગને ઘૂંટણોથી વાળો. બંને હાથને પાછળ લઈ જઈ બંને પગને ઘૂંટી આગળથી પકડો. શ્વાસ છોડતા જઈ ધીરે ધીરે હાથથી પકડેલા પગને બરાબર ખેંચો. માથાને બને તેટલું પાછળ તરફ લઈ જવાની કોશિશ કરો. દ્રષ્ટિ પણ ઉપર અને પાછળ તરફ રહેવી જોઈએ. આખા શરીરનો ભાર નાભિપ્રદેશ ઉપર જ રહેશે.



ત્યારબાદ શ્વાસ રોકીને આ સ્થિતિમાં ટકી રહો. હાથ છોડીને પગને તથા માથાને મૂળ સ્થિતિમાં લઈ આવો. અને શ્વાસ લો. (૩-૪ વાર આ આસન કરી શકાય.)

ફાયદા: ધનુરાસનના અભ્યાસથી પેટની ચરબી ઘટે છે. પેટના રોગો મટે છે. કબજિયાત દૂર થાય છે. ભૂખ ઉઘડે છે. છાતીનો દુખાવો મટે છે. હૃદય મજબુત બને છે. શ્વાસની ક્રિયા વ્યવસ્થિત થાય છે. આંખોની રોશની વધે છે. જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે. પાચનશક્તિ વધે છે. વાયુ રોગ નાશ પામે છે. સ્ત્રીઓ માટે આ આસન ખૂબ જ લાભદાયી છે. આનાથી માસિકધર્મ સંબંધિ તકલિફો તેમજ ગર્ભાશયને લગતા તમામ રોગો દૂર થાય છે.

મયુરાસન: - આ આસનમાં, શરીરનો આકાર મયુર જેવો બનતો હોવાથી એને “મયુરાસન” કહેવાય છે. આ આસન પ્રમાણમાં થોડું અઘરું છે. આ આસન કરવા માટે યોગ્ય શારિરીક ક્ષમતા હોવી જરૂરી છે.



જમીન પર ઘૂંટણ ટેકવીને બેસી જાઓ. બંને હાથની હથેળીઓ નાં આંગળાં પરસ્પર અડેલાં અને પગ તરફ રહે એ રીતે જમીન પર મૂકો. બંને હાથની કોણીઓને વાળીને પેટના કોમળ ભાગ પર, નાભિની આસપાસ ગોઠવો. પછી આગળ નમીને બંને પગને પાછળ તરફ લાંબા કરો. શ્વાસ બહાર કાઢીને બંને પગને જમીનથી ઉપર કરો અને માથાનો ભાગ નીચે નમાવો. આમ કરતાં શરીર જમીનની બરાબર સમાંતર રહે એ સ્થિતિ બનાવો. આખા શરીરનો ભાર માત્ર હથેળીઓ પર જ રહેશે. જેટલો સમય રહી શકાય તેટલો સમય આ સ્થિતિમાં રહીને મૂળ સ્થિતિમાં આવી જાઓ. ૨-૩ વાર આ ક્રિયા કરવી.

ક્રાયદા: આ આસન થોડી ક્ષણોમાં જ ઘણી કસરત આપે છે અને શરીરને ઝડપથી તાકાત બક્ષે છે. પાચનશક્તિ વધે છે. આ આસન વાયુ, પિત્ત અને કફથી થતાં રાગો દૂર કરે છે. તેમજ મધૂખ્રમેહ અને હરસ-મસાને લીધે થતો રક્તસ્ત્રાવ અટકાવે છે. હાથના સ્નાયુઓને મજબૂત કરે છે, કબજિયાત મટાડે છે. કુંડલીની જાગૃત કરે છે. આ આસન કરવાથી ઇન્ડ્રાએબ્ડોમિનલ દબાણ વધે છે, તેથી ફેફસાં અને પેટનાં અવયવોને તાજગી મળે છે તેમજ કલેજાનાં દોષો દૂર થાય છે. આ આસન શરીરમાં સ્થૂળતા આવવા દેતું નથી. શરીરમાં રૂધિરાભિસરણ વધવાથી લોહીની શુદ્ધિ વડે શરીરમાં તેજ, ક્રાંતિ અને લાવણ્ય આવે છે.

વજ્રસન: - વજ્રસનનો અર્થ છે શક્તિશાળી સ્થિતિ. આ સ્થિતિમાં સહેલાઈથી હાલી શકાતું નથી. તેથી જ આ આસનને “વજ્રસન” કહેવામાં આવે છે. યોગીઓ સામાન્ય રીતે આ આસનમાં બેસે છે.



બંને પગને ઘૂંટણેથી વાળીને બંને એડીઓ ઉપર બેસી જાઓ. પગના અંગૂઠા એકબીજાને અડીને રહે. બંને ઘૂંટણ મળેલા રહે. પગના તળીયા ઉપર નિતંબ રહે. કમર અને પીઠ એકદમ સીધા રહે. બંને હાથને કોણીએથી વાળ્યા વગર ઘૂંટણ ઉપર ગોઠવી દો. હથેલીઓ જમીન તરફ રાખો. આખા શરીરનો ભાર ઘૂંટણ અને ઘૂંટી ઉપર રાખો.

પાંચ મિનિટથી માંડી અડધા કલાક સુધી આનો અભ્યાસ કરી શકાય. વજ્રસન લગાવીને પાછળ તરફ જમીન ઉપર સૂઈ જવાથી સુપ્ત વજ્રસન થાય.

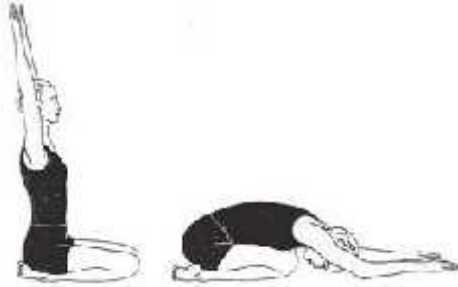
ક્રાયદા: લાંબા સમય સુધી આ આસન કરી શકાય છે તેથી મનની ચંચળતા દૂર થતાં મનુષ્ય સ્થિર બુદ્ધિવાળો બને છે. શરીરમાં રક્તાભિષરણ બરાબર થવાથી શરીર નિરોગી બને છે. વાયુ રોગ નાશ પામે છે. આ આસન સતત કરવાથી ઘૂંટણ, પગ, પંજા અને જાંઘમાં થતો દુખાવો મટે છે. આ આસન નિયમિતપણે કરનાર વ્યક્તિ તાવથી, કબજિયાતથી, મંદાગ્નિ કે અજીર્ણ જેવા નાનામોટા રોગથી પીડાતો નથી. ગુદાદ્વારથી ત્રીસેક સે.મી. ઉપર આવેલું ૭૨,૦૦૦ નાડીઓનું કેદરૂપ કંદસ્થાન વજ્રસન કરવાથી પ્રભાવિત થાય છે અને તે સ્થાન સશક્ત બને છે. આ આસનના લાંબા સમયના અભ્યાસથી

રસગ્રંથિઓ અથવા બરોળ, ગળાના કાકડા, અસ્થિમજ્જા વગેરે સ્થાનોમાં ઉત્પન્ન થનાર શ્વેતકણોની સંખ્યામાં વધારો થતાં સ્વાસ્થ્ય વધુ સારું થવા પામે છે.

નોંધ: આ એક માત્ર આસન એવું છે કે તે ભોજન કર્યા બાદ તરત કરવાથી ભોજનનું સારી રીતે પાચન થાય છે. પેટના વાયુ નો નાશ થાય છે.

વજ્રસનમાં બેસીને નીચે મુજબની ક્રિયા કરવાથી ઘણાં લાભ થાય છે.

- ✓ વજ્રસનમાં બેસીને શ્વાસ ભરતા જઈ બંને હાથ ઊંચા કરીને માથું પાછળ તરફ ખેંચવું, શ્વાસ બહાર કાઢતા જઈ આગળ તરફ નમવું અને માથું જમીન સાથે અડાડવું અને નજર ઉપર તરફ રાખવી.

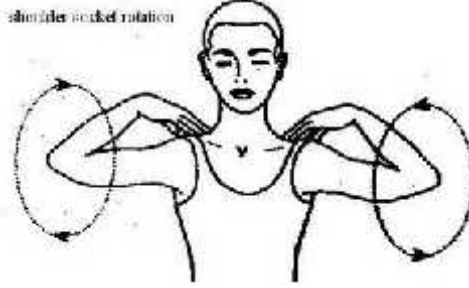


- ✓ વજ્રસનમાં બેસીને બંને હાથની મૂઠી વાળી, બંને હાથની મૂઠીને નાભિની પાસે, અંગૂઠો અંદરની બાજુ રહે એ રીતે ગોઠવો. ઊંડો શ્વાસ ભરી જોરથી શ્વાસ બહાર કાઢી, પેટ અંદર ખેંચીને મૂઠી વડે પેટ પર દબાણ વધારી આગળની તરફ નમવું. નોંધ: આ ક્રિયાથી ડાયાબિટીશના દર્દીને ઘણો ફાયદો થાય છે.



- ✓ ઉપર મુજબની જ ક્રિયા કરવી પરંતુ ડાબા હાથને નાભિ ઉપર મૂકી તેના ઉપર જમણા હાથનો પંજો ગોઠવીને નાભિ ઉપર દબાણ આવે તે રીતે ઉપર મુજબની ક્રિયા કરવી.

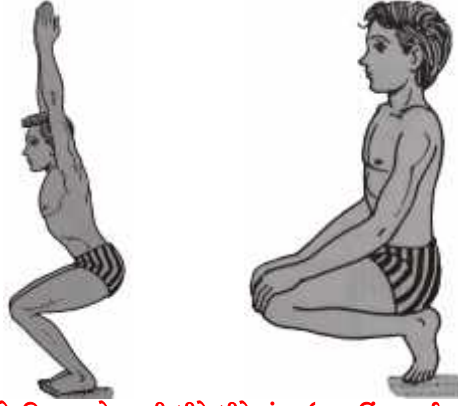
- ✓ વજ્રસનમાં બેસી અંગૂઠો અંદર વાળી મૂઢી બનાવો. હાથને ખભાની સમાંતર સામે સીધા રાખો. બંને મૂઢીને અંગૂઠા અડે એ રીતે ભેગી કરો. પછી મૂઢીને ગોળ ગોળ ફેરવો. હાથ કોણીમાંથી વાળવા નહિ. આજ રીતે બંને બાજુ વારાફરતી ૮-૧૦ વખત કરો.
- ✓ વજ્રસનમાં બેસી બંને હાથ કોણીમાંથી વાળી ખભા ઉપર મૂકો. બંને હાથને ઉપર તરફ લઈ જાઓ અને ગોળ ગોળ ફેરવો. ઉપર તરફ લઈ જતી વખતે બંને હાથની કોણી એકબીજાને અડે તે રીતે લાવવું. આજ રીતે બંને હાથને નીચે તરફ લઈ જાઓ અને ગોળ ગોળ ફેરવો. નીચે તરફ લઈ જતી વખતે બંને હાથની કોણી એકબીજાને અડે તે રીતે લાવવું. ૮-૧૦ વખત આ ક્રિયા કરવી.



- ✓ વજ્રસનમાં બેસી બંને હાથ ઊંચા કરી શ્વાસ ભરતા, પાછળ તરફ હાથ અને નજર ઉપર રાખો. શ્વાસ છોડતાં માથું જમીનને અડે તે રીતે વાંકા વળો. આ ક્રિયા ૪-૫ વખત કરો અને પછી હાથ ઉપર લઈ જઈ પાછળથી ફેલાવીને સીધા કરો.
- ✓ વજ્રસનમાં બેસી બંને હાથની આંગળીના અંકોડા ભેગા કરી, માથાનાં પાછળના ભાગ પર રાખી, માથાને આગળ તરફ દબાવવાની કોશિશ કરો. તેજ રીતે બંને હાથની આંગળીના અંકોડા ભેગા કરી, માથાનાં કપાળ પર રાખી, માથાને પાછળ તરફ દબાવવાની કોશિશ કરો. ડાબા હાથની હથેળી ડાબા લમણા પર રાખી, માથાને જમણી તરફ દબાવવાની કોશિશ કરો. તેજ રીતે જમણા હાથની હથેળી જમણા લમણા પર રાખી, માથાને ડાબી તરફ દબાવવાની કોશિશ કરો. દરેક ક્રિયા બે વખત કરો.

ઉત્કટાસન: - આ આસન ઉત્તમ આસનોમાંનું એક છે. આ આસનથી પગનાં આંગળાં, પાટલીનાં સાંધા અને જાંઘનાં સ્નાયુઓ સશક્ત બને છે. આ આસનનાં બે પ્રકાર છે.

(૧), બંને પગ સાથે રાખીને ઊભા રહો. પછી પંજા ઉપર ઊંચા થઈ બંને હાથ માથા ઉપર નમસ્કાર મુદ્રામાં સીધા લઈ જાઓ. પછી ધીરે ધીરે બેસતા જાઓ. અને અધવચ્ચે અટકો. શરીરનું વજન પગનાં પંજા પર અને ઘૂંટણ પર રહે. આ આસનમાં વધારે તાકાતની જરૂર પડતી નથી. ફક્ત શરીરનું સંતુલન જાળવવું મહત્વનું છે.



(૨), બંને પગ સાથે રાખીને ઊભા રહો. પછી ધીરે ધીરે પંજા ઉપર ઊંચા થઈ પગની આંગળીઓ પર સંતુલન જાળવવા પ્રયત્ન કરો. પછી ધીરે ધીરે બેસતા જાઓ. અને શરીરનું વજન પગનાં પંજા પર રહેશે. થાપા એડીને અડકશે. ૮ થી ૧૦ સેકન્ડ સુધી આ સ્થિતિ જાળવી રાખો. આ આસન બસ્તિક્રિયામાં ખૂબ ઉપયોગી થાય છે.

ફાયદા: આ આસનથી હાથનાં કાંડા, અને પગના પંજા મજબૂત બને છે. હાથીપગા માટે આ આસન ખૂબ ઉપયોગી છે. આ આસનથી પગના બધા જ સાંધા અને સ્નાયુઓને વ્યાયામ મળે છે. આ આસનમાં ઈંડા અને પિંગળા નામની નાડીઓના માર્ગો બંધ થાય છે અને પ્રાણ સુષુમ્ણામાં વહેવા લાગે છે. તેમ જ કુંડલીની જાગૃત કરવામાં સહાય મળે છે. આ આસન સતત કરવાથી ઘૂંટણ, પગ, પંજા અને જાંઘમાં થતો દુખાવો મટે છે. આ આસન નિયમિતપણે કરનાર વ્યક્તિ ભગંદર, જલોદર, મળાવરોધ, ઉદરરોગ, રક્તવિકાર, ચર્મરોગ, હૃદય અને ફેફસાની દુર્બળતા, સંધિવા વગેરે રોગો નાશ પામે છે.

ત્રિકોણાસન: - આ આસનમાં, શરીરનો આકાર ત્રિકોણ જેવો બનતો હોવાથી એને “ત્રિકોણાસન” કહેવાય છે.



આ પુસ્તિકા વેચાણ માટે નથી નવસારી.

૧૫

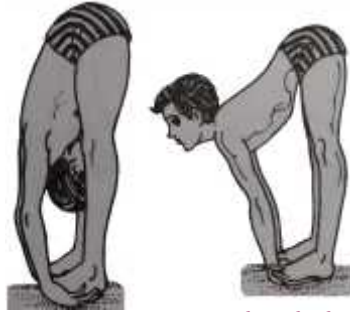
સંકલન:-ભીખુ પરાગ પટેલ, વિરાવળ,

(૧), બંને પગ વચ્ચે આશરે ૭૫ સે.મી. નું અંતર રાખીને સીધા ઊભા રહો. પછી ધીરે ધીરે બંને હાથ બાજુમાં ખભા સુધી ઉપર લાવો. હથેળી જમીન તરફ રહે. પછી નીચા વળી ડાબા હાથથી ડાબા પગનાં અંગૂઠાને પકડો. જમણો હાથ ઉપરની બાજુ લઈ જઈ સીધો રાખો. નજર એ હાથની સીધમાં રાખો. પછી ડાબો હાથ ત્યાં જ રાખી જમણો હાથ કમરમાંથી આગળ લઈ જઈ માથાની સીધમાં રાખો. નજર નીચેની બાજુ રાખો. ત્યારબાદ જમણા હાથથી જમણા પગનાં અંગૂઠાને પકડો. ત્રિકોણાસનની આ અંતિમ સ્થિતિ છે. ૫ થી ૧૦ સેકન્ડ સુધી આરામ કરી જમણા હાથ વડે આ ક્રિયા કરો. દરરોજ આ આસન ૪ થી ૫ વખત કરો.

(૨), બંને પગ વચ્ચે આશરે ૭૫ સે.મી. નું અંતર રાખીને સીધા ઊભા રહો. પછી ધીરે ધીરે બંને હાથ બાજુમાં ખભા સુધી ઉપર લાવો. હથેળી જમીન તરફ રહે. પછી નીચા વળી ડાબા હાથથી જમણાં પગનાં અંગૂઠાને પકડો. જમણો હાથ ઉપરની બાજુ લઈ જઈ સીધો રાખો. નજર એ હાથની સીધમાં રાખો. તેજ રીતે જમણાં હાથથી ડાબા પગનાં અંગૂઠાને પકડો. ડાબો હાથ ઉપરની બાજુ લઈ જઈ સીધો રાખો. નજર એ હાથની સીધમાં રાખો. આ રીતે પણ આ આસન કરી શકાય છે.

ફાયદા: જે લોકોની ગરદન કડક થઈ જાય છે તેમને આ આસનથી ખૂબ જ આરામ મળે છે. આ આસન ગરદન અને ખભાનાં સાંધાના દૂખાવાને દૂર કરે છે. તેમજ કરોડરજજી, થાપા અને હાથને સારો વ્યાયામ આપે છે. આ આસનથી કરોડ સુદૃઢ અને લચિલી બને છે, માનસિક શક્તિ વધે છે. આ આસન આંખનાં તેજ માટે પણ લાભકારક છે.

પાદહસ્તાસન : - આ આસનની અને પશ્ચિમોત્તાનાસનની સ્થિતિ સમાન છે. ભેદમાત્ર એટલો જ છે કે આ આસન ઊભાં ઊભાં કરવાનું છે. આથી જ આ આસનને સ્થિત પશ્ચિમોત્તાનાસન પણ કહે છે.



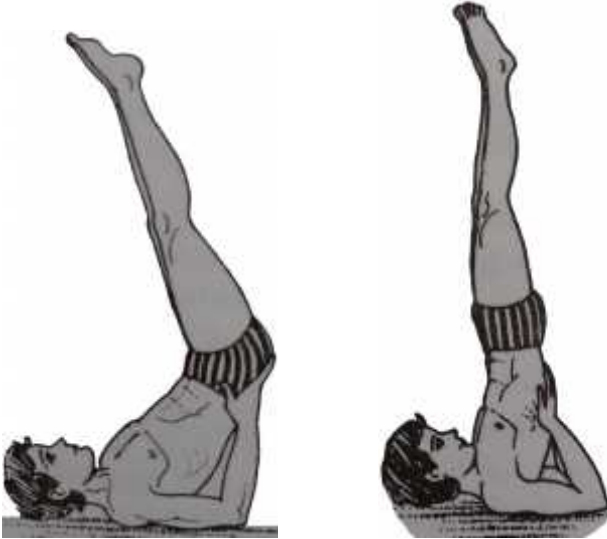
સીધા ઊભાં રહો. બંને હાથ શરીરની બાજુમાં લટકતા રાખો. બંને એડીઓ પાસે પાસે રાખો. પંજાઓ વચ્ચે થોડી જગ્યા રાખો. પછી બંને હાથ ઊંચા કરો. ધીરે ધીરે શરીરને નીચે વાળો. ઘૂંટણ દૃઢ અને કડક રાખો. ઘૂંટણથી પગને વળવા દેશો નહિ. બંને હથેળીઓ પગનાં પંજા નીચે રાખો. નીચા નમતી

વખતે ધીરે ધીરે શ્વાસ બહાર કાઢો અને પેટ અંદર ખેંચો. કપાળને બે ઘૂંટણની વચ્ચે લઈ જાઓ. આ સ્થિતિમાં ૫ થી ૧૦ સેકન્ડ સુધી રહો. શરૂઆતમાં થોડી મુશ્કેલી પડશે.

ફાયદા: આ આસન એક ઉત્તમ આસન છે. તે શ્વાસને બ્રમનાડી સુષુમ્નામાંથી વહેવડાવે છે અને જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત કરે છે. આ આસન અપાનવાયુને ઉપરની તરફ વાળે છે. પેટ ઉપરની વધુ પડતી ચરબી ઘટાડે છે. શરીર હળવું ફૂલ જેવું ને ઘાટીલું બને છે. મૂત્રાશય, હોજરી, પિત્તાશય વગેરે પેટનાં અવયવોને ક્રિયાશીલ બનાવે છે. કબજાયાત, અજીર્ણ, કમરનાં દર્દો, હેડકી, કોઢ, દમ, અનિદ્રા, મંદાગ્નિ વગેરેને દૂર કરે છે. ગર્ભાશયનાં રોગો, અનિયમિત માસિક, વંધ્યત્વ, નપુંસકતા, પાંડુરોગ, એપેન્ડિસાઈટિસ જેવા રોગોમાં ખૂબ જ ફાયદો થાય છે. તો એનો નિયમિત અભ્યાસ કરી મહત્તમ લાભો મેળવો.

વિપરીતકરણી મુદ્રા અથવા વિલોમાસન અને સર્વાંગાસન:

મુદ્રાઓ આસનોનું વિકસિત રૂપ છે. આસનોમાં ઈન્દ્રિયોની પ્રધાનતા અને પ્રાણોની ગૌણતા હોય છે, જ્યારે મુદ્રાઓમાં ઈન્દ્રિયોની ગૌણતા અને પ્રાણોની પ્રધાનતા હોય છે. નિયમિત રીતે ત્રણ કલાક આ મુદ્રા કરનાર યોગી મૃત્યુવિજેતા બની શકે છે, એવો મહિમા કહેવાયો છે. શરીરને ઊંધું કરવામાં આવતું હોઈ આ ક્રિયાને “વિપરીતકરણી મુદ્રા અથવા વિલોમાસન અને સર્વાંગાસન” કહેવાય છે.



(૧) જમીન પર પાથરેલા આસન ઉપર ચત્તા સૂઈ જાઓ. ફેંફસામાં શ્વાસ ભરી લો. બંને પગોને એકીસાથે ધીમે ધીમે ઊંચા કરો. થાપાને હાથ વડે ટેકો આપો. કોણી જમીન ઉપર રાખો અને સ્થિર થાઓ. પછી સ્વાભાવિક રીતે શ્વાસોચ્છવાસ લેતા રહો. દ્રષ્ટિ સામે પગનાં અંગૂઠા પર સ્થિર રાખો.

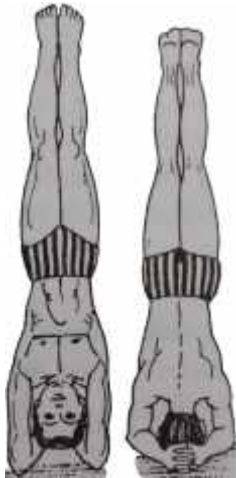
આ પુસ્તિકા વેચાણ માટે નથી
નવસારી.

શરૂઆતમાં આ મુઢા એક મિનિટ જ કરો. ધીમે ધીમે સમય વધારી દસ મિનિટ આ મુઢા કરી શકાય. આ ક્રિયાને “વિપરીતકરણી મુઢા અથવા વિલોમાસન” કહેવાય છે.

(૨) જમીન પર પાથરેલા આસન ઉપર ચત્તા સૂઈ જાઓ. ફેફસામાં શ્વાસ ભરી લો. બંને પગોને એકીસાથે ધીમે ધીમે ઊંચા કરો. પીઠને હાથ વડે ટેકો આપો. કોણી જમીન ઉપર રાખો અને સ્થિર થાઓ. આંખો બંધ રાખી ચિત્તવૃત્તિ કંઠપ્રદેશમાં આવેલ થાઈરોઈડ ગ્રંથિ ઉપર સ્થિર કરો. આ ક્રિયાને “સર્વાંગાસન” કહે છે.

ફાયદા: શરીરના બધા અવયવોની તંદુરસ્તી થાઈરોઈડ ગ્રંથિની તંદુરસ્તી ઉપર આધાર રાખે છે. આ આસન થાઈરોઈડ ગ્રંથિને સારા પ્રમાણમાં પોષણ આપે છે. તેથી રૂધિરાભિસરણ, શ્વાસનક્રિયા, પાચનક્રિયા અને નાડીતંત્ર વ્યવસ્થિત રીતે કાર્ય કરે છે. આ આસન શરીરને નીરોગી બનાવે છે અને સ્ફૂર્તિ આપે છે. આ આસન કરોડરજજુની સ્થિતિસ્થાપકતા જાળવી રાખે છે. મળાવરોધ, અપચો, અજીર્ણ, આંતરડાનાં દર્દો, મૂત્રાશયના દર્દો વગેરે અનેક રોગો આ આસનથી દૂર થાય છે. આ આસનથી આંખ, નાક, કાનનાં જ્ઞાનતંતુઓ સબળ થાય છે અને અશુદ્ધ લોહી શુદ્ધ થાય છે. આ આસન કુંડલીની જાગૃત કરે છે અને પાચકરસોને પ્રદિપ્ત કરે છે.

શીર્ષાસન: – “શીર્ષ” એટલે માથું. આ આસનમાં શરીરને માથાં પર ટેકવવાનું હોય છે. તેથી “શીર્ષાસન” કહેવાય છે. આ આસનને બધાં આસનોનો રાજા નું બિરૂદ મળ્યું છે. આ આસનને કપાલિઆસન, વૃક્ષાસન અને વિપરિતકરણી પણ કહેવામાં આવે છે.



જાડું આસન જમીન પર બિછાવો. બંને ઘૂંટણ પર બેસો. બે હાથની આંગળીઓની સાંકળ બનાવીને ફેર ઉપર મૂકો. હવે માથું હાથની સાંકળ વચ્ચે - બે કોણી વચ્ચે મૂકો. બંને પગોને એકીસાથે ધીમે ધીમે

ઊંચા કરો. અને સ્થિર થાઓ. પછી સ્વાભાવિક રીતે શ્વાસોચ્છવાસ લેતા રહો. પછી ધીરે ધીરે પગ નીચે લાવો. શરૂઆતમાં આ મુઠ્ઠા અડધી કે એક મિનિટ જ કરો. ધીમે ધીમે સમય વધારી અર્ધો કલાક આ મુઠ્ઠા કરી શકાય.

નોંધ: ખાલી પેટ હોય ત્યારે જ આ આસન કરો. જો સમય હોય તો સવાર-સાંજ એમ બે વાર આ આસન કરો. આસન ખૂબ ધીરે ધીરે કરો. આંચકા ન લાગવા દો. શ્વાસ ધીમે ધીમે લો. મોંથી કદી શ્વાસોચ્છવાસ ન કરો. શરૂઆતમાં આ આસન કરવા માટે દિવાલનો સહારો લેવો હિતાવહ છે. લાંબા સમય સુધી આસન કરો ત્યારે આંખો બંધ રાખો જેથી મનની એકાગ્રતા વધશે. આસન પુરૂ કરીને પાંચ મિનિટ શ્વાસન કરી શરીરને સંપૂર્ણ આરામ આપવો અતિ આવશ્યક છે. અને ત્યારબાદ એક કપ દૂધ અથવા હળવો નાસ્તો લેવું જરૂરી છે.

ફાયદા: બ્રહ્મચર્યપાલનમાં આ આસન ખૂબ મદદ કરે છે. તે શક્તિસંચય કરે છે, શક્તિપ્રદાન કરે છે અને શક્તિમાં ઉમેરો કરે છે. આ આસન સ્વપ્નદોષ અટકાવે છે. આથી વીર્યશક્તિ ઓજસશક્તિમાં પરિણમે છે. આ આસન ગુરૂત્વાકર્ષણના નિયમ વિરૂદ્ધ છે. આ આસન કરવાથી મગજ પૂષ્કળ પ્રમાણમાં પ્રાણ અને લોહી ખેંચી શકે છે. આ આસન માનસિક શક્તિમાં ઉમેરો કરે છે, સ્મૃતિશક્તિ ખીલવે છે અને કુંડલીની જાગૃત કરે છે. આ આસન સર્વરોગ હર્તા છે. આ આસન પાચકરસ વધારી જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત કરે છે તેમજ આંખ, નાક, કાન, ગળા વગેરેનાં દર્દો તથા મધુપ્રમેહ અને દમ જેવા રોગો મટાડે છે. યોગતત્વ ઉપનિષદ કહે છે : “જે કોઈ આ આસન ત્રણ કલાક કરે છે તે જગ જીતે છે.” શીષાસન ખરેખર અમૃત છે.

શ્વાસન: - આ અવસ્થામાં શરીરનાં બધા જ અંગો અને મસ્તક સંપૂર્ણ રીતે ચેષ્ટા રહિત

કરવાના છે. આ અવસ્થા શવ (મડદા) જેવી હોવાથી આ આસનને “શવ્વાસન” કહેવામાં આવે છે. આ આસન ધ્યાન, પ્રાણાયમ, જપ ઇત્યાદિ માટે અતિશય ઉપયોગી છે. આ આસન બધા સ્નાયુઓ, નાડીઓ વગેરેનાં આરામ માટે છે. ઓછામાં ઓછા સમયમાં વધુમાં વધુ આરામ મેળવવાની યોગની એ પદ્ધતિ છે.



આસન પર ચત્તાપાટ સુઈ જાઓ. બંને પગને પરસ્પરથી એક ફૂટ દૂર રાખો. બંને હાથ પણ શરીરથી સહેજ દૂર રહે તેમ પગ તરફ લંબાવી દો. બંને હાથની હથેળી આકાશ તરફ ખુલ્લી રાખો. માથું સીધું રહે. આંખો બંધ. બધા સ્નાયુઓ, નાડીઓ અને અવયવોને ધીરે ધીરે પગથી લઈને માંથા સુધી ઢીલા

કરતાં જાઓ. દરેક અંગને શિથિલ કરતાં જાઓ. આશરે ૧૦ થી ૧૫ મિનિટ સુધી મનોમન ઊં કારનું રટણ કરો, ધ્યાન ધરો.

ફાયદા: આ આસન બધા સ્નાયુઓ તેમજ દરેક અંગને આરામ આપે છે. શ્વાસનમાં આસન અને ધ્યાન બંનેનો સમન્વય થાય છે. તેથી શરીર અને મન બંનેને શાંત કરે છે. અનિદ્રા, ઓછું કે વધુ રક્તચાપ, નાડીઓની દુર્બળતા અને ગેસ જેવા રાગોને દૂર કરવામાં મદદ કરે છે. હૃદયની તકલીફ વાળી અને માનસિક રોગોવાળી વ્યક્તિઓને તરત આરામ આપે છે. આ આસન કરવાથી શરીરમાં શુદ્ધ લોહીનો સંચાર થાય છે. શરીરમાં નવજીવન આવી જાય છે. આ આસન સતત કરવાથી ક્રોધ શાંત થાય છે.

આસનો કરતી વખતે વચ્ચે વચ્ચે શરીરનાં સ્નાયુઓને આરામ આપવા માટે નાની નાની ક્રિયાઓ કરવી જોઈએ.

૧. બેસીને બંને પગને સીધા લાંબા કરી સાથે સાથે રાખો. હાથ ટેકા માટે પાછળ રાખો. બંને પગના પંજાને ડાબે-જમણે તેમજ ગોળ ગોળ ફેરવો.
૨. બેસીને બંને પગને સીધા લાંબા કરી સાથે સાથે રાખો. હાથ ટેકા માટે પાછળ રાખો. બંને પગના પંજાને આગળ તેમજ પાછળ વારાફરતી ખેંચો.
૩. બેસીને બંને પગને સીધા લાંબા કરી સાથે સાથે રાખો. હાથ ટેકા માટે પાછળ રાખો. બંને પગના ફક્ત આંગળા વાળીને જોરથી દબાવો.
૪. બેસીને બંને પગને વાળીને બંને પગની એડી અને પંજા એકબીજાને અડે એ રીતે ગોઠવો. બંને હાથના આંગળા ભેગા કરી, બંને પગના પંજાને પકડો. પછી પગનાં બાકીના ભાગને ઉપર-નીચે કરો. (બટરફ્લાયની જેમ)



૫. પગની તેમજ હાથની છેલ્લેથી બીજી આંગળીનાં ટેરવાને દબાવવું. જરા જોરથી દબાવવું જેટલું દર્દ સહન થાય તે રીતે.

૬. હાથની અને પગની આંગળીઓ વચ્ચેની નસ દબાવવી જેનાથી શરીરના કોઈપણ દર્દ હોય તો દૂર થાય છે. (કમરથી ઉપરનાં દર્દ માટે હાથની આંગળીઓની નસો, અને કમરથી નીચેનાં દર્દ માટે પગની આંગળીઓની નસો દબાવવી.)

પ્રાણાયમ

પ્રાણાયમનો શાબ્દિક અર્થ “પ્રાણનો આયામ એટલે વિસ્તાર કરવો.” પ્રાણાયમ એટલે ઈચ્છા અનુસાર શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા કરવી તેમજ શ્વાસ અંદર કે બહાર રોકી રાખવાની ક્રિયા પર કાબુ મેળવવો.

આપણે જાણીએ છીએ કે શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા દ્વારા તાજી પ્રાણવાયુયુક્ત હવા ફેફસામાં આવે છે. જેમાંથી પ્રાણવાયુને લોહી પ્રહણ કરે છે અને લોહીમાંના દૂષિત વાયુઓ- અંગારવાયુ, પાણીની વરાળ વગેરે ફેફસામાં આવે છે અને ઉચ્છવાસ દ્વારા બહાર નીકળી જાય છે. આ રીતે લોહીનું શુદ્ધિકરણ થાય છે. પ્રાણવાયુયુક્ત લોહી શરીરનાં ખૂણે ખૂણે પહોંચી શરીરના કોષોને પ્રાણવાયુ આપે છે. જેથી કોષોમાં ચયાપચયની ક્રિયા શરૂ થાય છે અને એ દ્વારા કોષોમાં શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. આથી શરીર ચેતનવંતુ બને છે. ઉઠવાની, બેસવાની, જોવાની, વિચારવાની વગેરે પ્રકારની ક્રિયાઓ આ શક્તિની મદદથી જ થાય છે.

આમ રીતે જોવા જઈએ તો શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા દ્વારા જ આપણા શરીરમાં પ્રાણ પુરાય છે અને આ પ્રાણ પુરવાની ક્રિયા પર નિયંત્રણ મેળવવું, એ ક્રિયાને વશીભૂત કરવી તેનું નામ જ પ્રાણાયમ.

શ્વાસોચ્છવાસની ઝડપ ઉપર કાબુ મેળવવા માટે પ્રાણાયમનો અભ્યાસ ખૂબ જ જરૂરી છે.

આપણે શ્વાસ તો લઈએ છીએ પણ તેમાંથી આપણે પૂર્ણ માત્રામાં પ્રાણ પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી. ફેફસાંમાં આપણે પૂરી હવા ભરી શકતા નથી. આથી ફેફસાંના અમુક ભાગનો ઉપયોગ થતો નથી. સમય જતાં ફેફસાંનો આ ભાગ નબળો પડતો જાય છે. પ્રાણાયમ દ્વારા શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા નિયમિત થતી હોવાથી ફેફસાંમાં પૂરી હવા ભરાય છે અને મહત્તમ પ્રાણ શરીર પ્રાપ્ત કરી શકે છે. વળી શ્વસનતંત્રના તમામ અવયવો અને ખાસ કરીને ફેફસાંને વ્યાયામ મળવાથી સશક્ત બને છે.

જો આપણે આપણી શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા પર ધ્યાન આપીએ તો કોઈવાર શ્વસનક્રિયા સંપૂર્ણ રીતે ડાબા નસકોરા દ્વારા ચાલતી હશે અથવા જમણા નસકોરા દ્વારા. યોગશાસ્ત્ર મુજબ બંને નસકોરાં સાથે ઈડા અને પિંગળા નામની સૂક્ષ્મ પ્રાણવાહક નાડીઓ જોડાએલી છે. ડાબા નસકોરાં સાથે ઈડા, જેને ચંદ્રનાડી પણ કહે છે. અને જમણા નસકોરાં સાથે પિંગળા, જેને સૂર્યનાડી પણ કહે છે. ઈડાને ચંદ્રનાડી કહે છે, કારણ કે આ નાડી દ્વારા ગમન કરતો વાયુ શીતલ સ્વભાવનો હોય છે. જ્યારે પિંગળા દ્વારા શરીરમાં ગમન કરતો વાયુ સૂર્ય એટલે કે ઉષ્ણ સ્વભાવનો હોય છે. માટે જો કોઈ એક જ નસકોરા વડે લાંબો સમય શ્વાસોચ્છવાસ લેવાતો રહે તો શીતલ અથવા ઉષ્ણ પ્રકારના કોઈપણ રોગનો ભોગ બનવું પડે છે. તેથી પ્રાણાયમ દ્વારા શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા બંને નસકોરાં દ્વારા સમાન રીતે કરી શકાય છે. બંને નસકોરાં સમાન રીતે સક્રિય બનવાથી પ્રાણનું વહન સુષુપ્ત્તા નામની મધ્યમ માર્ગી નાડી દ્વારા થાય છે. આ સ્થિતિ આદર્શ છે.

જેવી રીતે અગ્નિમાં સોનું વગેરે ધાતુઓ ગાળવાથી તેમનો મેલ દૂર થાય છે તેવી જ રીતે પ્રાણાયમ કરવાથી શરીરની ઈન્દ્રિયોનો મળ દૂર થાય છે. પ્રાણાયમ યોગનો આત્મા કહેવાય છે. જેવી રીતે શરીરની શુદ્ધિ માટે સ્નાનની જરૂર પડે છે તેવી રીતે મનની શુદ્ધિ માટે પ્રાણાયમની જરૂર પડે છે.

પ્રાણાયમ શરૂ કરતાં પહેલા એક બાબત ધ્યાન રાખવા જેવી છે. અને તે છે અભ્યાસીનું આરોગ્ય. ખાસ કરીને હૃદયરોગ, લોહીનું વધુ કે ઓછું દબાણ, તેમજ શ્વસનતંત્રના કોઈ અવયવની બીમારી હોય તેમણે પહેલાં પૂરેપૂરા સાજા થઈ પછી જ પ્રાણાયમ શરૂ કરવો. અભ્યાસ દરમ્યાન ઉતાવળ કે વધારે પડતા ઉત્સાહિત થવાથી નુકશાન થવાનો ભય રહે છે. ખૂબ જ શાંતિથી અને ધીરજપૂર્વક અભ્યાસ કરવો એ જરૂરી છે.

પૂરક, રેચક અને કુંભક : – પ્રાણાયમનાં આ ત્રણ મુખ્ય અંગોના અર્થ નીચે પ્રમાણે છે:

પૂરક :- શ્વાસ અંદર લેવો.

રેચક :- શ્વાસ બહાર કાઢવો.

કુંભક :- શ્વાસ રોકવો.

શ્વાસ લઈને રોકવાની ક્રિયાને “આંતરિક કુંભક” અને શ્વાસ બહાર કાઢીને રોકવાની ક્રિયાને “બાહ્ય કુંભક” કહેવામાં આવે છે. એવી જ રીતે રેચક અને પૂરકથી યુક્ત હોય તેને “સહિત કુંભક” તેમજ રેચક-પૂરક સહિત હોય તેને “કેવળ કુંભક” કહેવામાં આવે છે. “કેવળ કુંભક”ને સર્વશ્રેષ્ઠ પ્રાણાયમ માનવામાં આવે છે.

ઈડા, પિંગળા અને સુષુમ્ણા નાડીઓ : – આ ત્રણ પ્રાણવાહક નાડીઓ છે.

ક્રમશઃ ચંદ્ર, સૂર્ય અને અગ્નિ એના દેવતા છે. ઈડા ડાબા નાસિકાપુટ દ્વારા વહે છે. પિંગળા જમણા નાસિકાપુટ દ્વારા વહે છે અને સુષુમ્ણા નાકનાં બંને નાસિકાપુટોમાંથી વહે છે. આથી આ “મધ્યનાડી” ગણાય છે. કલાકે કલાકે નાડીઓ સ્વર બદલ્યા કરે છે.

ઈડા નાડીને ચંદ્રનાડી કહે છે, તે શીતલ અને તમઃપ્રધાન છે. આ નાડી માનવના વિચારોનું નિયંત્રણ કરે છે.

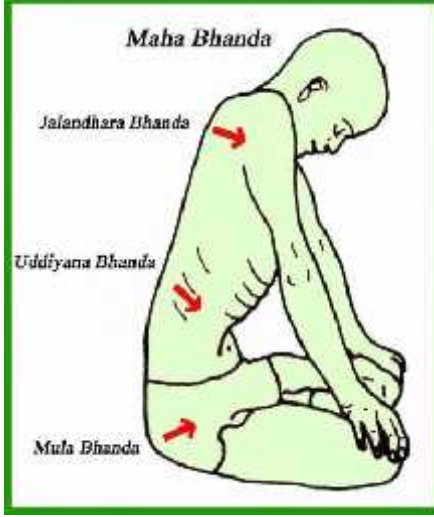
પિંગળા નાડીને સૂર્યનાડી પણ કહે છે. તે ઉષ્ણ અને રજઃપ્રધાન છે. આ નાડી મનુષ્યની પ્રાણશક્તિનું નિયંત્રણ કરે છે.

સુષુમ્ણા નાડીને બ્રહ્મનાડી પણ કહેવામાં આવે છે. નાડીમંડળમાં સુષુમ્ણા સૌથી મહત્વપૂર્ણ નાડી છે. આ નાડી ન તો ઉષ્ણ છે કે ન શીતલ; પણ બંને વચ્ચે સંતુલન રાખે છે. આ નાડી દ્વારા પ્રકાશ તથા જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.

શારીરિક રીતે આ ત્રણ નાડીઓ વચ્ચેનું સંતુલન સ્વાસ્થ્ય, બળ, શાંતિ અને દિર્ઘાયુ પ્રદાન કરે છે.

મૂલબંધ, જાલંધરબંધ અને ઉડ્ડીયાનબંધ : – પ્રાણાયમ દરમ્યાન મુખ્યત્વે આ ત્રણ બંધોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

મૂલબંધ: જમણા પગની એડી વડે સીવનીને દાબી, ડાબા પગની એડીને જનનેન્દ્રિયના મૂળ પર રાખો. ગુદાને સંકોચી, બળપૂર્વક મેરૂદંડ તરફ આકર્ષી અપાનવાયુને ઉપર ચડાવતા હો એવી ભાવના કરો. આ રીતે જમણા પગની જગ્યાએ ડાબા પગનો ઉપયોગ પણ કરી શકાય છે.



ફાયદા: બ્રહ્મચર્યપાલનમાં આ બંધ ખૂબ મદદ કરે છે. જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત કરે છે તે શક્તિસંચય કરે છે. અને કુંડલીની જાગૃત કરે છે. આ બંધ કરનાર સાધક ચિરયૌવન પ્રાપ્ત કરે છે.

જાલંધરબંધ: શ્વાસ અંદર ખેંચી - પૂરક કરી ગરદન વાંકી વાળ્યા વગર હડપચીને ગળાના છેક નીચેનાં ભાગમાં લગાવી કુંભક કરવાની પ્રક્રિયાને જાલંધરબંધ કહે છે. સામાન્ય સાધકે પ્રાણાયમનો ઉત્તમ અભ્યાસ કર્યા પછી જ આ બંધ કરવો.

ફાયદા: આ બંધના અભ્યાસથી પ્રાણ તેના યોગ્ય માર્ગમાં ફરવા માંડે છે. આ બંધ કુંડલીની શક્તિને ઊર્ધ્વગમન કરવા પ્રેરે છે. આ બંધના અભ્યાસથી ઈડા અને પિંગળા નાડીઓ બંધ થાય છે.

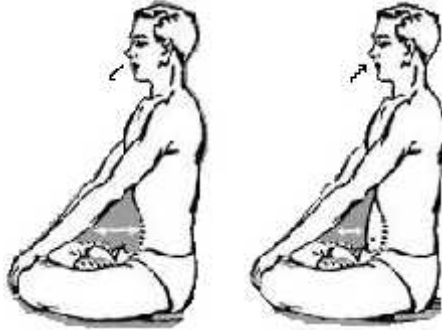
ઉડ્ડીયાનબંધ: અનુકૂળ આસનમાં બેઠા બેઠા પ્રાણાયમ કરતી વખતે શૂન્યકની દશામાં આ બંધ કરવો જોઈએ. એટલે કે બળપૂર્વક જોરથી શ્વાસ કાઢીને ફેફસાં ખાલી કરો. હવે પેટને સંકોચી, નાભિ અને આંતરડાંને જોરથી પેટ તરફ ખેંચો. તેનાથી ઉદરપટલ ઊંચું આવશે અને પેટની દીવાલ તરફ ઊંચી ખેંચાશે. આ બંધ કુંભકના અંતમાં અને રેચકની શરૂઆતમાં કરવામાં આવે છે.

ફાયદા: આ બંધ નિયમિત કરનાર ચિરયૌવન પ્રાપ્ત કરે છે. બ્રહ્મચર્યપાલનમાં આ બંધ ખૂબ મદદ કરે છે. અને કુંડલીની જાગૃત કરે છે. આ બંધના અભ્યાસથી શરીરમાં શક્તિ આવે છે અને શરીર સ્વસ્થ રહે છે.

નોંધ: (૧), આ ત્રણેય બંધ સર્વપ્રથમ સિદ્ધાસન અથવા પદ્માસનનો આશ્રય લઈ સિદ્ધ કરવા જોઈએ. (૨), જ્યારે આ ત્રણેય બંધ એક આથે કરવામાં આવે ત્યારે તેમને “ત્રિબંધ” અથવા “મહાબંધ” કહેવામાં આવે છે.

(૧), ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયમ :- ધમણને સંસ્કૃતમાં “ભસ્ત્રિકા” કહે છે. આ પ્રાણાયમમાં ફેફસાને ધમણની જેમ ઝપાટાબંધ ચલાવવાના હોવાથી તેને “ભસ્ત્રિકા” પ્રાણાયમ કહેવામાં આવે છે.

સુખાસન, પદ્માસન અથવા અર્ધપદ્માસનમાં બેસવું. ધ્યાન મુદ્દા લગાવીને આંખો બંધ કરીને શ્વાસ અંદર લેવો. (છાતીનો ડાયાફ્રમ જ પૂરેપૂરો ભરી દેવો, પેટનો ઉપયોગ કરવો નહિ.) પછી શ્વાસ બહાર કાઢો. હુલારની ધમણની જેમ પાંચથી દશ વખત જોરથી, ઝપાટાબંધ શ્વાસોચ્છવાસ ચલાવો. જ્યારે શ્વાસોચ્છવાસનું એક આર્વતન પૂરું થાય ત્યારે સાધકે શક્ય તેટલો ઊંડો શ્વાસ ભરવો. આરામથી રોકાય ત્યાં સુધી રોકવો. ત્યારબાદ શક્ય એટલો ઉચ્છવાસ બહાર કાઢી નાખવો. આ ભસ્ત્રિકાનું એક આર્વતન થયું. ત્યારબાદ થોડા સામાન્ય શ્વાસોચ્છવાસ લઈ થોડો આરામ કરો. આ પ્રમાણે દરરોજ ત્રણ આર્વતન કરો. (શ્વાસોચ્છવાસ કરતી વખતે ઊં નો નાદ કરવો.)



ફાયદા: આ પ્રાણાયમથી શર્દી, એલર્જી, શ્વાસના રોગો, જુનો દમ, સાયનસ જેવા કફના રોગો, થાઈરોઈડ અને ટોન્સિલ જેવા ગળાનાં રોગો મટે છે. ભસ્ત્રિકા સુષુપ્ત નાડીનું ધ્વાર ઉઘાડે છે. શરીરને પૂરતી ગરમી આપવાનું સાધન ના હોય ત્યારે આ પ્રાણાયમના અભ્યાસથી શરીરને તાત્કાલિક હૂંફ આપી શકાય છે.

(૨), કપાલભાતિ પ્રાણાયમ :-

સુખાસન, પદ્માસન અથવા અર્ધ પદ્માસનમાં બેસવું. ધ્યાન મુદ્ધા લગાવીને આંખો બંધ કરીને સહજ શ્વાસ અંદર લેવો. અને પેટને જોરથી અંદરની બાજુએ દબાવીને શરીરનાં અન્ય અંગોનું હલનચલન કર્યા વગર જોરથી પૂરેપૂરો શ્વાસ બહાર કાઢવો. આ પ્રમાણે દરરોજ ૧૦૦ થી ૩૦૦ વખત આ ક્રિયા કરો. (આ પ્રાણાયમ કરતી વખતે મનથી વિચારવું કે મારા બધા રોગો દૂર થઈ રહ્યા છે. નેગેટીવીટી દૂર થઈ રહી છે.)

ફાયદા: આ પ્રાણાયમથી હૃદયરોગ, ફેફસાના રોગો, કફના રોગો, મસ્તિષ્ક રોગ, ચરબી, ડાયાબીટીસ, ગેસ, કબજિયાત, કિડનીની પથરી, જેવા રોગો મટે છે. ડીપ્રેશન, ટેન્શન દૂર કરવા માટે, વજન ઘટાડવા માટે, સ્વાદુપિંડ, યકૃત, બરોળ અને આંતરડા મજબુત બનાવવા માટે તથા લો બીપી અને હાઈ બીપી દૂર કરવા માટે આ પ્રાણાયમનો અભ્યાસ જરૂરી છે.

(૩), બાહ્ય પ્રાણાયમ :-

સુખાસન, પદ્માસન અથવા અર્ધ પદ્માસનમાં બેસવું. ધ્યાન મુદ્ધા લગાવીને આંખો બંધ કરીને સહજ શ્વાસ અંદર લેવો. અને પેટને જોરથી અંદરની બાજુએ દબાવીને શરીરનાં અન્ય અંગોનું હલનચલન કર્યા વગર જોરથી પૂરેપૂરો શ્વાસ બહાર કાઢવો. અને અટકાવી શકાય ત્યાં સુધી અટકાવી રાખવો. અને સાથે સાથે ત્રણેય બંધ એક પછી એક લગાવવા. (જાલંધરબંધ, ઉડીયાનબંધ અને મૂલબંધ) ઉપરનાં ત્રણેય બંધ અનુક્રમે છોડતા જવું, છોડતા જવું અને શ્વાસ લેતા જવું દરરોજ ૩ થી ૧૦ વખત આ ક્રિયા કરો. (આ પ્રાણાયમ જેમને હાઈ બીપી કે હૃદયરોગ હોય તેમણે કરવું નહિ. તેમણે અગ્નિસાર ક્રિયા કરવી).

ફાયદા: આ પ્રાણાયમ ભૂખ લગાડવા માટે, મનની ચંચળતા દૂર કરવા માટે, બુદ્ધિ તીવ્ર બનાવવા માટે, ધાતુ વિકારો જેવા કે શીઘ્રપતન કે સ્વપ્ન દોષ દૂર કરવા માટે આ પ્રાણાયમ ઉપયોગી છે.

(૪), અનુલોમ, વિલોમ પ્રાણાયમ :-

સુખાસન, પદ્માસન અથવા અર્ધ પદ્માસનમાં બેસવું. ડાબા હાથથી ધ્યાન મુદ્ધા લગાવીને આંખો બંધ કરીને જમણા હાથના અંગૂઠાથી જમણી નાસિકા બંધ કરીને ડાબી નાસિકાથી ઊંડો શ્વાસ છાતીમાં ભરવો. પછી છેલ્લી બે આંગળીથી ડાબી નાસિકા બંધ કરીને લીધેલો શ્વાસ જમણી નાસિકાથી બહાર કાઢવો. ને ફરી તેજ નાસિકાથી એટલે જમણી નાસિકાથી ઊંડો શ્વાસ છાતીમાં ભરવો. જમણા હાથના અંગૂઠાથી જમણી નાસિકા બંધ કરીને ડાબી નાસિકાથી શ્વાસ બહાર કાઢવો. આ પ્રમાણે એક આર્વતન પૂરૂ કરો.



આ પ્રમાણે ૨૦ થી ૩૦ વખત આર્વતન પૂર્ણ કરો.

(આ પ્રાણાયમ કરતી વખતે મનથી વિચારવું કે મારા બધા રોગો દૂર થઈ રહ્યા છે. શરીરમાં નવી ઉર્જાનો સંચાર થઈ રહ્યો છે.)

(અનુલોમ, વિલોમ કરો, અને શરીરની ૭૨ કરોડ, ૭૨ લાખ, ૧૦ હજાર, ૨૦૦ અને ૧૦ નાડી શુદ્ધ કરો.)

ફાયદા: આ પ્રાણાયમથી હૃદયની શિરાનો અવરોધ અને કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડવા માટે, સંધિવાત, અમવાત, કંપવાત, ગઠિયો વા જેવા વાયુરોગ મટાડવા માટે, મૂત્રરોગ, ધાતુરોગ, શુક્રરોગ, પિત્તરોગ, કફના રોગો, લો બીપી અને હાઈ બીપી દૂર કરવા માટે, શર્દી, જુકામ, જુનો દમ, સાયનસ, અસ્થમા અને ખાંસી તથા કાકડા જેવા રોગ મટે છે.

(૫), બ્રામરી પ્રાણાયમ :- બ્રામરી શબ્દ “બ્રમર”માંથી આવ્યો છે. આ પ્રાણાયમ

કરતી વખતે નાસારંઘ્રો દ્વારા ભમરાના અવાજ જેવો નાદ ઉત્પન્ન થતો હાવથી તેને “બ્રામરી” પ્રાણાયમ કહેવામાં આવે છે.

સુખાસન, પદ્માસન અથવા અર્ધપદ્માસનમાં બેસવું. બંને હાથની પહેલી આંગળી બ્રમર ઉપર લગાવીને બંને હાથની બીજી, ત્રીજી અને ચોથી આંગળીઓ વડે આંખો બંધ કરવી. બંને હાથના અંગૂઠાઓ વડે બંને કાન બંધ કરી દેવા પછી નાકથી ઊંડો શ્વાસ લઈને, શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે ઝૂં નો નાદ કરવો. (આ ક્રિયા કરતી વખતે મ્હો બંધ રાખવું.) ૫ થી ૧૦ વખત આ ક્રિયા કરો.

ફાયદા: ચિત્તમાં પ્રસન્નતા ઉત્પન્ન થાય છે. જ્ઞાનનો પ્રવાહ વહેવા માંડે છે અને વૈરાગ્ય પ્રગટે છે. મગજના સ્નાયુઓ સક્રિય બને છે. મનની ચંચળતા, માનસિક તનાવ, લોહીનું ઊંચું દબાણ, ચશ્મા, હૃદયરોગ, કાનને લગતા રોગ દૂર કરવા માટે ફાયદાકારક છે.

નોંધ: જેમને કાનના પડદામાં છેદ હોય તેમણે આ પ્રાણાયમ કરવું નહિ. તેમણે અનુલોમ/વિલોમ પ્રાણાયમ ૨૦-૩૦ મિનિટ સુધી કરવું.

(૬), ઉદ્ગીઘ પ્રાણાયમ :- સુખાસન, પદ્માસન અથવા અર્ધપદ્માસનમાં બેસવું.

ધ્યાન મુદ્દા લગાવીને આંખો બંધ કરીને સહજ નાકથી ઊંડો શ્વાસ લઈને, શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે મ્હોથી ઝૂં નો નાદ કરવો. ૩ થી ૭ વખત આ ક્રિયા કરો.

ફાયદા: અનિદ્રા અને દુઃસ્વપ્ન દૂર કરવા માટે ફાયદાકારક છે.

(૭), અગ્નિસાર ક્રિયા :- સુખાસન, પદ્માસન અથવા અર્ધપદ્માસનમાં બેસવું. ધ્યાન

મુદ્દા લગાવીને આંખો બંધ કરીને સહજ શ્વાસ અંદર લેવો, અને પેટને જોરથી અંદરની બાજુએ દબાવીને શરીરના અન્ય ભાગોનું હલનચલન કર્યા વગર જોરથી પૂરેપૂરો શ્વાસ બહાર કાઢવો. અને શ્વાસ બહાર અટકાવી રાખીને પેટને અંદર/બહાર કરવું. ૩ થી ૫ વખત આ ક્રિયા કરો.

ફાયદા: પેટના રોગો અને આંતરડા માટે ઉત્તમ છે.

(૮), ઉજજાપી પ્રાણાયમ :- સુખાસન, પદ્માસન અથવા અર્ધ પદ્માસનમાં બેસવું. આંખો બંધ કરીને ગળાને ઘસારો આપીને શ્વાસ અંદર લેવો, અને ગળાને ઘસારો આપીને શ્વાસ બહાર કાઢવો. ૩ થી ૫ વખત આ ક્રિયા કરો. (ધ્યાનમાં બેસવા માટે આ ક્રિયા ઉત્તમ છે.)
ફાયદા: જુની ખાંસી, કાકડા, થાઈરોઈડ, ક્ષય, તોતડાપણું વગેરે રોગો માટે ફાયદાકારક છે.

ૐ Eight Limbs of Yoga ૐ

શાસ્ત્રોમાં શરીર, મન અને પ્રાણની શુદ્ધિ તેમજ પરમાત્માની પ્રાપ્તિ માટે યોગનાં આઠ અંગો સુચવ્યા છે. આ આઠ અંગો છે: યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયમ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ.

(૧), યમ: “યમ”નો અર્થ થાય છે નિગ્રહ. યમ પાંચ છે. ૧, અહિંસા:- મન, વચન અને કર્મ દ્વારા કોઈ પણ પ્રાણીને કષ્ટ ન પહોંચાડવું. ૨, સત્ય:- મનમાં જે સમજ્યા હોય, આંખ વડે જે જોયું હોય અને કાન વડે જે સાંભળ્યું હોય તેની તે જ રીતે તેની રજુઆત કરવી. ૩, અસત્યેય:- મન, વચન અને કર્મથી ચોરી ન કરવી, બીજાને ઠેસ ન પહોંચાડવી અને બીજાના ધનની લાલચ ન કરવી. ૪, બ્રહ્મચર્ય:- સમસ્ત ઈન્દ્રિયો સહિત કામવિકાર પર સંયમ રાખવો. ૫, અપરિગ્રહ:- ભોગસામગ્રીનો ત્યાગ.

(૨), નિયમ: નિયમ પણ પાંચ છે. ૧, શૌચ:- શરીર અને મનની પવિત્રતા. ૨, સંતોષ:- અનુકૂળ કે પ્રતિકૂળ સ્થિતિમાં પણ પ્રસન્નચિત્ત રહેવું. ૩, તપ:- સુખ-દુઃખ, ઠંડી-ગરમી જેવી તકલીફોને સહન કરીને કરવામાં આવતી તન અને મનની સાધનાને “તપ” કહે છે. ૪, સ્વાધ્યાય:- વિચાર-શુદ્ધિ અને જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ માટે જે વિચારોનું આદાન-પ્રદાન કરવામાં આવે તેને “સ્વાધ્યાય” કહેવામાં આવે છે. ૫, ઈશ્વરપ્રણિધાન:- મન, વચન અને કર્મથી ઈશ્વરની ભકિત કરવી અને સર્વે કર્મો ઈશ્વરને સોંપવા એને “ઈશ્વરપ્રણિધાન” કહેવામાં આવે છે.

(૩), આસન: શરીર સ્થિર રહે અને મનને સુખ પ્રાપ્ત થાય એ જાતની શરીરની સ્થિતિને “આસન” કહેવામાં આવે છે. આસન કરવાથી નાડીઓની શુદ્ધિ, સ્વાસ્થ્યની વૃદ્ધિ અને તન-મનમાં સ્ફર્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

(૪), પ્રાણાયમ: પ્રાણાયમનો શાબ્દિક અર્થ “પ્રાણનો આયામ એટલે વિસ્તાર કરવો.” પ્રાણાયમ એટલે ઈચ્છા અનુસાર શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા કરવી તેમજ શ્વાસ અંદર કે બહાર રોકી

રાખવાની ક્રિયા પર કાબુ મેળવવો. આ રીતે પ્રાણાયમનો ઉદ્દેશ્ય શરીરમાં વ્યાપ્ત પ્રાણશક્તિને ઉત્તેજિત, સંચારિત, નિયમિત અને સંતુલિત કરવાનો છે. જેવી રીતે શરીરની શુદ્ધિ માટે સ્નાનની જરૂર પડે છે તેવી જ રીતે મનની શુદ્ધિ માટે પ્રાણાયમની જરૂર પડે છે.

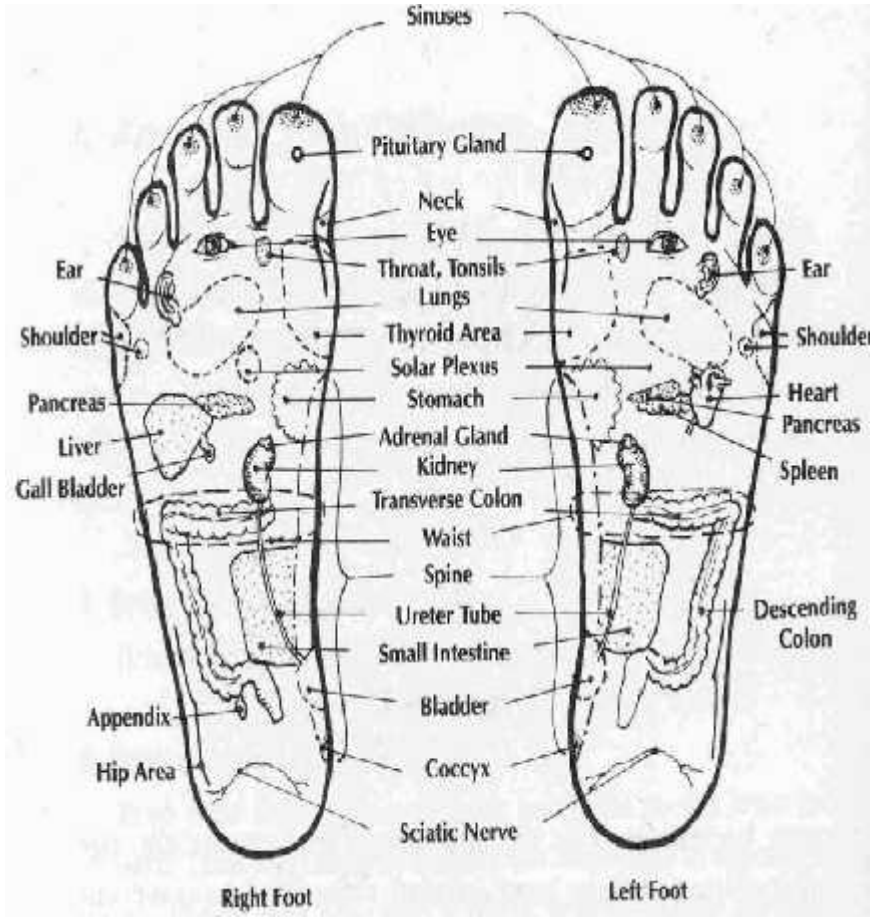
(૫), પ્રત્યાહાર: જે અવસ્થામાં ઈન્દ્રિયો પોતાના બાહ્ય વિષયોમાંથી મુક્ત થઈને અંતર્મુખી બને છે તે અવસ્થાને “પ્રત્યાહાર” કહેવામાં આવે છે. એનાથી પ્રબળ અને સ્વેચ્છાધારી ઈન્દ્રિયો શાંત બને છે. ભગવાનની અપાર શક્તિઓનો આભાસ થાય છે અને સાધક ઈશ્વરમાં લીન થાય છે.

(૬), ધારણા: શુદ્ધ ચિત્તને ઈષ્ટદેવની મૂર્તિમાં કે ઈષ્ટ પ્રદેશમાં લગાવી દેવું તેને “ધારણા” કહેવામાં આવે છે. ધારણાની મદદથી શાંત ચિત્તને કોઈ એક જગ્યા ઉપર સફળતાપૂર્વક કેન્દ્રિત કરી શકાય છે.

(૭), ધ્યાન: ધારણાની મદદથી ચિત્તવૃત્તિને જે વિષયમાં લગાવવી હોય તે વિષયમાં તેને સતત ચાલુ રાખવી તેને “ધ્યાન” કહેવામાં આવે છે. ધ્યાનની મદદથી મનના રાજસ તેમજ તામસ “મલ”નો નાશ થાય છે. અને સાત્વિક ગુણોનો વિકાસ થાય છે.

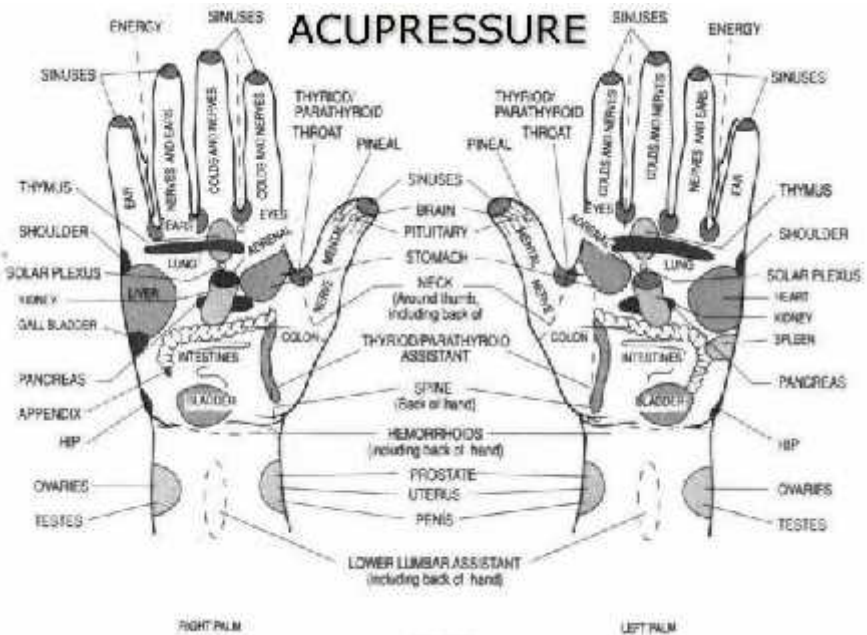
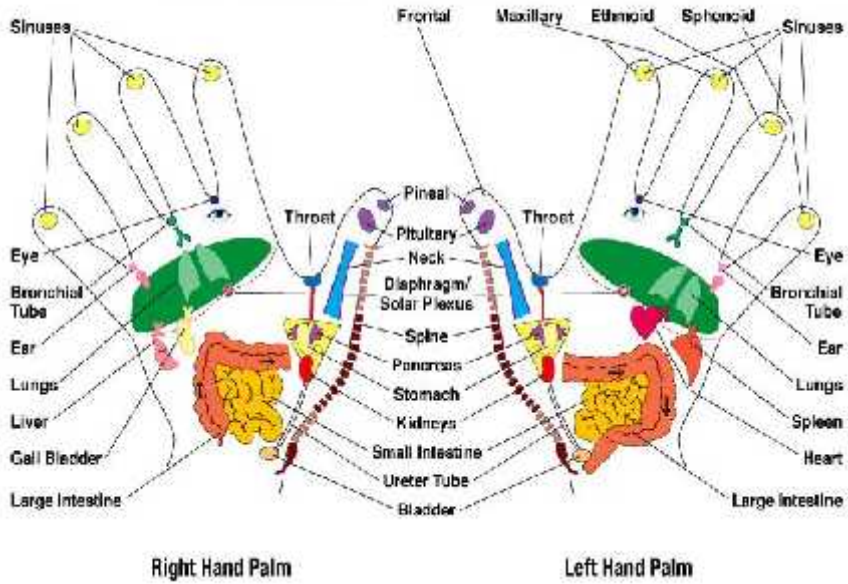
(૮), સમાધિ: જ્યારે માત્ર ધ્યેય સ્વરૂપનું ભાન રહે ત્યારે ધ્યાનમાંથી “સમાધિ”ની સ્થિતિ સર્જાય છે. ચિત્ત ધ્યેયાકારને પ્રાપ્ત કરે છે. અને ધ્યેયમાં તન્મય થઈ જાય છે. સમાધિ ધ્યાનની ચરમસીમા છે.

ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ ત્રણેયના સમૂહને યોગશાસ્ત્રમાં “સંયમ” કહેવામાં આવે છે. જ્યારે પહેલાં પાંચ અંગો - યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયમ અને પ્રત્યાહારને “બહિરંગ યોગ” કહેવામાં આવે છે.

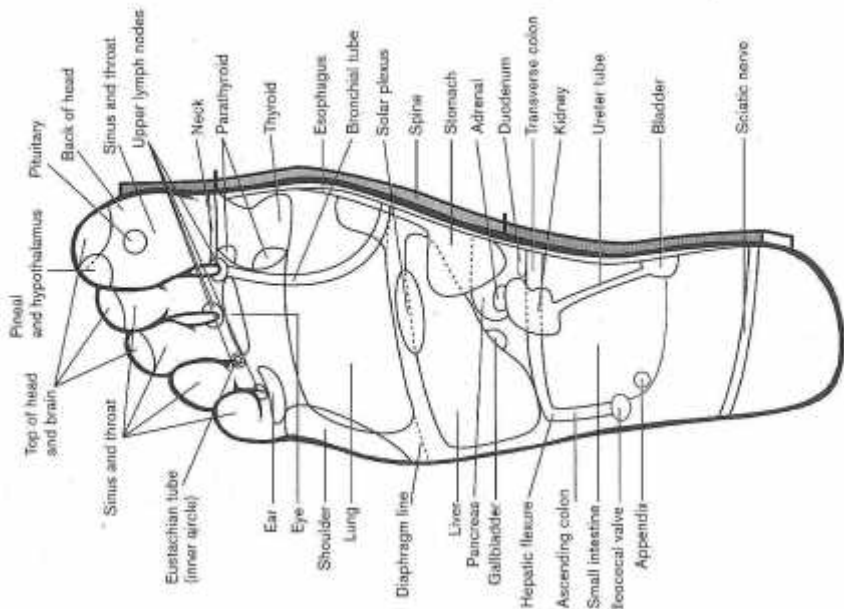


- ✓ દરેક વ્યક્તિએ સવારે ઉઠીને સૌ પ્રથમ બંને હાથની હથેળી એકબીજા સાથે ઘસી, ગરમ કરી આંખ શેક્યા બાદ આંખ ખોલવી જોઈએ.
- ✓ દરેક વ્યક્તિએ સવારે ઉઠીને મોં માં પાણી ભરી મોં ફૂલાવીને ૮-૧૦ વખત ઠંડા પાણીથી આંખને ધોવી.
- ✓ દરેક વ્યક્તિએ સવારે ઉઠીને પછી નવસેકું (હુંફાળુ) પાણી કરી તમારાથી પી શકાય તે પ્રમાણે ૨ થી ૪ ગ્લાસ પાણી પીવું.
- ✓ દરેક વ્યક્તિએ સવારે ૫-૬ તુલસીના પાન ચાવીને પાણી પીવું, જેથી યાદશક્તિ વધે છે. એસીડીટીમાં રાહત મળે છે.

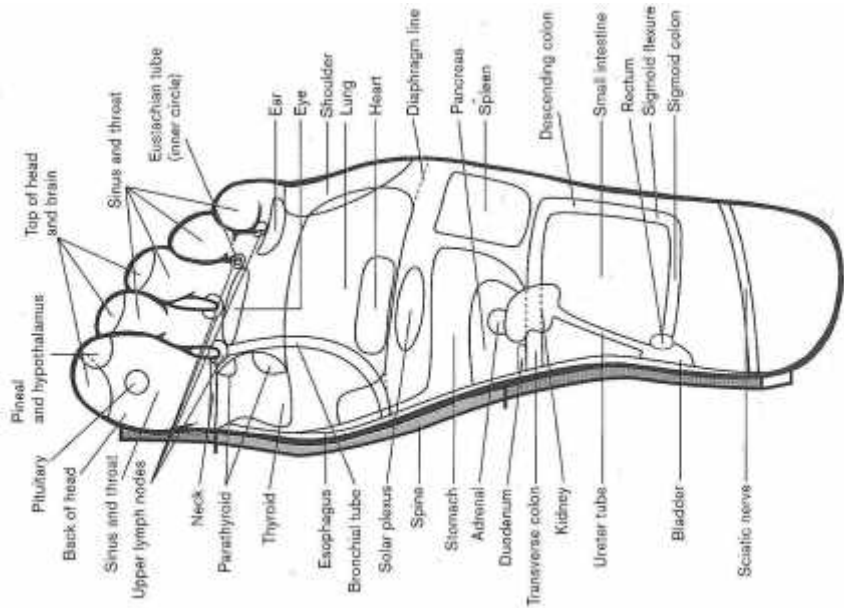
HAND REFLEXOLOGY CHART



RIGHT FOOT



LEFT FOOT



आ पुस्तिका वेयाज्ञ माटे नथी नवसारी.

• YOGA •

INCREASES

Feeling of Wellness
Positive Attitude
Energy Levels
Memory Attention
Concentration
Social Skills
Self Acceptance
Flexibility
Strenght

REDUCES

Anxiety & Stress
Depression & Tension
Sugar & cholesterol
level
Increased HB
Hyperthyroidism
Weight
Cell Deterioration
Blood Pressure
Arthritis
Tension in Muscles