

## વિષય નિષ્ણાત સમિતિ

- (૧) ડૉ. વિક્રમ બી. ઉપાધ્યાય :- વિઝીટીંગ ફેકલ્ટી ઈન યોગ થેરાપી  
યોગકેન્દ્ર, ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ.
- (૨) શ્રી બિમાનજી પાલ :- વિભાગાધ્યક્ષ, યોગકેન્દ્ર  
ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ, આશ્રમરોડ, અમદાવાદ.
- (૩) વૈદ્યશ્રી ફાલ્ગુનભાઈ પટેલ :- યોગાચાર્ય, પંચકર્મ નિષ્ણાત  
આયુર્વેદિક ચિકિત્સક.

## લેખક

- ડૉ. વિક્રમ બી. ઉપાધ્યાય :- 3/B જીવન સ્મૃતી સોસાયટી,  
નારણપુરા, અમદાવાદ- 13
- વૈદ્યશ્રી ફાલ્ગુનભાઈ પટેલ :- શુભલક્ષ્મી પેલેસ  
E/9, સોલારોડ, નારણપુરા,  
અમદાવાદ - 13

## પરામર્શક (વિષય)

- (૨) શ્રી બિમાનજી પાલ :- વિભાગાધ્યક્ષ, યોગ કેન્દ્ર  
ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ, આશ્રમરોડ, અમદાવાદ.

## પરામર્શક (ભાષા)

- શ્રી. સી.એમ.શાહ :- 3, આદીશ્વર એપાર્ટમેન્ટસ,  
ઝવેરીપાર્ક, નારણપુરા  
અમદાવાદ - 13

## સંયોજન સહાય

- શ્રી. એચ.એચ.બારોટ :- મદદનીશ કુલસચિવ  
ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન  
યુનિવર્સિટી, ડફનાળા, શાહીબાગ,  
અમદાવાદ - - 380 003

## પ્રકાશક

કુલસચિવ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી,  
સરકારી બંગલા નંબર-9, ડફનાળા, શાહીબાગ, અમદાવાદ-380 003 ટે.નં.22869690  
© સર્વ હક્ક સ્વાધીન. આ પુસ્તિકાના લખાણ યા તેનો કોઈ પણ ભાગને  
ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદની લેખિત સંમતિ વગર  
મિમિયોગ્રાફી દ્વારા યા અન્ય કોઈ પણ રીતે પુનઃમુદ્રિત કરવાની મનાઈ છે.

# પ્રાર્થના

ॐ સહનાવવતુ । સહનૌભુનક્તુ । સહવીર્યકરવાવહૈ ।

તેજસ્વિનાવધીતમસ્તુમાવિદ્રિષાવહૈ ॥

ॐ શાંતિઃ, શાંતિઃ શાંતિ :

હે પરમાત્મા (ૐ), અમારા બંનેનું (શિષ્ટ અને ગુરુ) રક્ષણ કરો, અમને બંનેને તે રક્ષણ આનંદદાયી નિવડે, અમે બંને શાસ્ત્રોનો સાચો અર્થ શોધવા પત્ન કરીએ, અમે જે અભ્યાસ કરીએ તે પ્રકાશવાન બને, અમે બંને પરસ્પર દ્રેષરહિત રહીએ, ઓમ શાંતિ , શાંતિ, શાંતિ

## ॥ ૐ સ્તવન ॥

ભ્રકૃટિ મહલ ચઢ, દેખ પિયારે, જાગે જ્યોતિ અપારા ૐ  
સોહહં, સોડહં, જપતે જપતે, પહુંચો દેશમેં દ્રારા ૐ  
મેરુંદંડમેં, બંકનાલ હૈ, ઊલટી ગંગ કહાવે ૐ  
ઊસી ગંગ મે સુનલો પ્યારે, જો કોઝ ધુસકર ન્હાવે ૐ  
પ્રણવયાન સે ઊંચા ચઢકર, સુખમનગઢ મેં જાવે ૐ  
તન કા ભાન, ભૂલા કે વહાં સે, સોડહં સોડહં ગાવે ૐ  
વહાં સે ઊંચા, બેહદ ઊંચા બ્રહ્મશિખરપૈ જાવે ૐ  
ૐ ધ્વની સે, ચઢતે ચઢતે, નિશ્ચિલ ઘુમરી આવે ૐ  
અપને આપ, આપ અપનેં મેં, નિર્વિકલ્પ નિરવાણી ૐ  
શિવાનન્દગુરુ, કેવલ ચેતન, નિજાનન્દ આનંદી ૐ

## ॥ મહામૃત્યુંજય મંત્ર ॥

ૐ ત્ર્યંબકં યજામહે સુગંધિં પુષ્ટિવર્ધનમ્ ।  
ઊર્વારુકમિવ બન્ધનાન્મૃત્યોર્મુક્ષીય માહમૃતાત્ ॥

## યોગાસન કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબત

૧. આસન શૌચ-સ્નાનાદિ બાદ કરવા જોઈએ.
૨. યોગાસનો સમાન જમીન ઉપર જાડું આસન પાથરીને કરવા જોઈએ.
૩. આસન કસરત નથી પણ એક સાધના છે. એટલે આસન અભ્યાસની શરૂઆત પ્રાર્થનાથી કરવી જોઈએ.
૪. સ્વચ્છ, પ્રદુષણ રહીત, શાંત હવા ઉજાસવાળી જગ્યાએ આસન અભ્યાસ કરવો જોઈએ.
૫. કપડા સ્વચ્છ અને ઢીલા પહેરવા જોઈએ.
૬. આસન ખાલી પેટે કરવા જોઈએ.
૭. મોટી માંદગી દરમિયાન યોગચિકિત્સકની સલાહ લઈને આસન અભ્યાસ કરવો જોઈએ.
૮. સ્ત્રીઓએ માસિક દરમ્યાન તથા ગર્ભાવસ્થામાં આસનો ન કરવા.
૯. યોગાસન કરતી વખતે શરીરમાં કોઈપણ પ્રકારે આંચકો આવે તે રીતે હલન-ચલન કરવું નહીં.
૧૦. કોઈપણ આસન શરૂઆતમાં સંપૂર્ણપણે ન થઈ શકે તો પોતાની શારીરિક ક્ષમતાને ધ્યાનમાં રાખીને ધીરે ધીરે જેટલું થઈ શકે તે પ્રમાણે કરવું જોઈએ.
૧૧. યોગ અભ્યાસની સાથે સાથે બીજા પ્રકારની કસરતો જેવી કે સ્વીમીંગ, જોગીંગ ચાલુ રાખી શકાય છે. પણ બંનેની વચ્ચે થોડુંક અંતર રાખવું જોઈએ.
૧૨. આસન અભ્યાસ કરવા માટે સવારનો સમય ઉત્તમ ગણવામાં આવે છે. પરંતુ જે લોકોને અનુકૂળ ન પડે તે સાંજે કરી શકે છે.
૧૩. આસન અભ્યાસ પછી અડધા કલાક બાદ નાસ્તો અને પ્રવાહી લઈ શકાય છે. બે કલાક બાદ ભોજન લઈ શકાય છે.
૧૪. નિયમિત અને ધીરજ સાથે આસન અભ્યાસ કરવાથી તેનો ચોક્કસ અને સચોટ ફાયદો મળી શકે છે.

## એકમ - ૧ : યોગાસનનો પ્રાથમિક પરિચય

આસન વિશે આપણે ઘણુંબધું જાણી ચૂક્યા છીએ. પરંતુ માત્ર જાણવાથી કે સમજવાથી આસનના ફાયદા પ્રાપ્ત ન કરી શકીએ. આપણે પ્રાયોગિક અભ્યાસ કરવો પણ ખૂબ જ જરૂરી છે. પ્રયોગો દ્વારા જ આપણે ઉચ્ચ સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરી શકીશું. આ એકમમાં આપણે યોગાસન શું છે તથા તે કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો વિશે ટૂંકમાં માહિતી મેળવીશું.

**માળખું :**

૧.૧ હેતુ

૧.૨ પ્રસ્તાવના

૧.૩ યોગાસન

૧.૪ આસનનું મહત્વ

૧.૫ આસન કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

૧.૬ સારાંશ

૧.૭ તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો

### ૧.૧ હેતુ

આ એકમના અંતે તમે ;

- યોગાસનની વ્યાખ્યા તથા આસન વિશે ટૂંકમાં માત્ર પ્રાથમિક માહિતી મેળવી શકશો.
- આસનનું મહત્વ સમજી જીવનમાં આસન અભ્યાસની જરૂરીયાત સમજી શકશો.
- આસનો કરતી વખતે કેટલીક બાબતોનું ખાસ ધ્યાન રાખવાનું હોય છે, તે જાણી શકશો.

### ૧.૨ પ્રસ્તાવના

યોગ એક વૈજ્ઞાનીક પદ્ધતિ છે. તેનાથી શરીર અને મનનું ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. આજના આધુનીક યુગમાં મનુષ્ય માત્ર દોડતો જ રહે છે. આવા સમયે યોગ ખૂબ જ મદદરૂપ બની શકે છે. આ ઉપરાંત ખાસ કરીને વિદ્યાર્થીઓ આજકાલ તનાવ હેઠળ અભ્યાસ કરે છે. તેમના માટે પણ યોગ તથા યોગાસન ફાયદાકારક છે. યોગનો અભ્યાસ કોઈપણ ઉંમરે થઈ શકતો હોવાથી કોઈ પણ વ્યક્તિ કરી શકે છે.

અષ્ટાંગયોગમાં સમાધિની સ્થિતિ સુધી પહોંચવા યોગના આઠ પગથિયા વિશે આપણે સૈધ્ધાંતીકમાં અભ્યાસ કરી ચૂક્યા છીએ. આ આઠ પગથિયા નીચે મુજબ છે, જેમાંથી યોગાસન ત્રીજું પગથિયું છે.

(૧) યમ

(૨) નિયમ

(૩) આસન

(૪) પ્રાણાયામ

(૫) પ્રત્યાહાર

(૬) ધારણા

(૭) ધ્યાન

(૮) સમાધિ

આમ, આસન એ યોગનો એક ભાગ છે, પૂર્ણ યોગ નથી. આપણે આસનનો પ્રાયોગિક અભ્યાસ અહીં કરીશું. જેમ ઘોડેસવારી વિશે આપણે ગમે તેટલા પુસ્તકો વાંચીએ, પરંતુ ઘોડેસવારી આવડી નથી જતી. તેના માટે ઘોડા પર બેસવું જરૂરી છે એ જ પ્રમાણે માત્ર પ્રાયોગિક જાણવાથી કે વાંચવાથી ફાયદો

મળતો નથી, એ માટે પ્રાયોગિક અભ્યાસ કરવો પડે છે. યોગાસન નિયમિતરૂપે કરવાથી જ તેમાં દૃઢતા આવશે.

## ૧.૩ યોગાસન

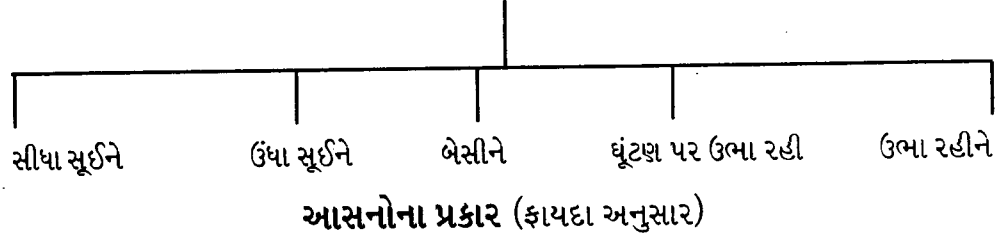
મહર્ષિ પતંજલિના અષ્ટાંગયોગ અનુસાર આસન એ ત્રીજું પગથિયું છે. મહર્ષિ પતંજલિ આસનની વ્યાખ્યા કરતા કહે છે કે,

“સ્થિરસુખમાસનમ્ ।”

અર્થાત્ આસન એટલે એવી સ્થિતિ જેમાં સ્થિરતા તથા સુખ હોય. આ સ્થિરતા તથા સુખ શરીર અને મન બન્નેમાં હોય છે. આસનને કષ્ટપૂર્વક કરવાની વાત મહર્ષિ પતંજલિ કરતા નથી.

આ યોગાસનો વિશે આપણે સૈધ્ધાંતિકમાં ઘણુબધુ જાણી ચૂક્યા છે. તે વિશે વધુ ચર્ચા ન કરવા આસનના મુખ્ય પ્રકારો જાણી પ્રાયોગિક અભ્યાસ તરફ આગળ વધીશું.

### આસનના પ્રકારો (શારીરિક સ્થિતિ અનુસાર)



## ૧.૪ યોગાસનનું મહત્વ

- યોગાસનથી શરીરના આંતરીક તેમજ બ્રાહ્મ ભાગોને પૂરતા પ્રમાણમાં પોષણ તેમજ કસરત મળી રહે છે. આસનથી સર્વાંગી સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.
- આસન માટે ઓછી જગ્યા તથા ઓછા સાધનોની જરૂરિયાત છે.
- યોગાસનથી શરીર લચીલું તથા સ્ફર્તિલું બને છે. રોગ રહિત શરીર બનતા વ્યક્તિ વધુ જીવી શકે છે.
- આસન વ્યક્તિ પોતે એકલો કરી શકે છે. તેના માટે સાથીની જરૂર નથી.
- યોગાસનથી માત્ર શરીર પર કાબૂ આવતો નથી, પરંતુ સાથે સાથે શ્વાસ, મન તથા બુધ્ધિ પર પણ કાબૂ આવે છે.
- યોગાસનથી શરીરના બધા તંત્રો સ્વસ્થ બને છે. આંતરિક અવયવોના કાર્યમાં સંતુલન આવે છે.
- યોગાસનથી મનુષ્ય વ્યક્તિત્વના બધા પાસાઓનો વિકાસ થાય છે.
- આસનો કોઈ પણ ઉંમરે કરી શકાતા હોવાથી તે દરેક વ્યક્તિ કરે છે, તથા ફાયદો મેળવે છે.
- આસનથી વ્યક્તિ ચારિત્ર્યવાન બને છે. આ ઉપરાંત સહનશીલતા, સમતોલપણું, ચપળતા, તથા સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત થાય છે.
- આસનથી મનની શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે. તેનાથી માનસિક વિકાસ થાય છે.
- આ ઉપરાંત, આસનથી માત્ર શારીરિક કે માનસિક જ નહિ, પરંતુ બૌદ્ધિક તથા અધ્યાત્મિક વિકાસ થાય છે.

## ૧.૫ યોગાસન કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

- આસન આધ્યાત્મવિદ્યા છે. આથી અભ્યાસની શરૂઆત પ્રાર્થનાથી કરવી જોઈએ.
- આસનો વહેલી સવારે શૌચ-સ્નાનાદિ બાદ કરવા જોઈએ. સવારે સમય ન હોય તો સાંજે કરી શકાય, પરંતુ સવારનો સમય વધુ ફાયદાકારક છે.
- આસન બાદ સ્નાન કરવું હોય તો હૂફાળા-ગરમ પાણીએ કરવું જોઈએ.
- આસનો સ્વચ્છ, શાંત, હવા-ઉજાસવાળી, પ્રદુષણરહિત જગ્યાએ કરવા જોઈએ.
- આસનો સપાટ જમીન પર જાડુ પાથરણું પાથરીને કરવા. ટુવાલ કે ચાદર પણ પાથરી શકાય. તે સ્વચ્છ તથા તમે સૂઈ શકો તેટલું મોટું હોવું જોઈએ.
- સ્ત્રીઓએ માસીક ધર્મના કે ગર્ભાવસ્થાના દિવસોમાં આસનો કરવા નહિ. આ ઉપરાંત કેટલાક આસનો સામાન્ય અવસ્થામાં પણ કરવાના નથી જેમ કે મયુરાસન
- આસનો નિયમીત, લાંબો સમય, ધીરજ તથા શ્રદ્ધા રાખીને કરવા જોઈએ.
- આસન ખૂબ જ શાંતિથી તથા ધીમે-ધીમે પોતાની શારીરિક ક્ષમતાને રાખીને કરવા જોઈએ.
- આસન અભ્યાસ દરમ્યાન કપડાં સુતરાઉ, સ્વચ્છ તથા ઢીલા પહેરવા.
- આસન બાદ અડધો કલાક પછી પ્રવાહી તથા બે કલાક પછી ભોજન લઈ શકાય.
- આસન ખાલી પેટે અથવા ભોજન બાદ ત્રણ કલાક પછી કરી શકાય.
- આસન કરતી વખતે ગરમા, દાગીના, કાંડા ઘડિયાળ વગેરે ઉતાર નાખવા.
- આસનો કરતી વખતે શ્વાસોશ્વાસ તથા મન પર ખૂબ જ ધ્યાન આપો. ત્યારે જ આસનમાં પૂર્ણતા પ્રાપ્ત થશે.
- આસનોની સાથે સાથે સાત્ત્વિક આહાર લેવો જોઈએ તથા વ્યસનો તથા ખોટી ચિંતાથી મુક્ત થવું જોઈએ. જેથી વધુ ફાયદો મેળવી શકાય છે.
- શરૂઆતમાં સહેલા આસનોનો અભ્યાસ કરો. ધીમે ધીમે અધરા આસનો તરફ જાઓ.
- કોઈ પણ પ્રકારનો રોગ કે ઓપરેશન કરાવ્યું હોય તેમણે યોગાચિકિત્સકની સલાહ લઈને જ આસનો કરવા.
- આસનો કરતી વખતે આંખો બંધ રાખવી, જેથી જાગૃતિ વધશે.

### તમારી પ્રગતિ ચકાસો

- ૧) અષ્ટાંગયોગનું ત્રીજું પગથિયું ..... છે.
- ૨) આસન ..... ઉમરે થઈ શકે છે.
- ૩) આસનની સ્થિતિમાં ..... અને ..... હોય.
- ૪) યોગાસનથી શરીર ઉપરાંત ..... અને ..... પર પણ કાબૂ આવે છે.
- ૫) આસન અભ્યાસથી શરૂઆત ..... થી કરવી જોઈએ.
- ૬) આસન અભ્યાસનો ઉત્તમ સમય ..... છે.
- ૭) સ્ત્રીઓએ ..... કે ..... દિવસોમાં આસન કરવા જોઈએ નહિ.
- ૮) આસનો કરતી વખતે આંખો ..... રાખવી.
- ૯) આસન કર્યા બાદ ..... કલાક પછી પ્રવાહી તથા ..... કલાક પછી ભોજન લઈ શકાય.
- ૧૦) આસન અભ્યાસથી વ્યક્તિ ..... બને છે.

## ૧.૬ સારાંશ

યોગાસન સ્થિરતા તથા સુખપૂર્વક કરાય છે. આસનો આજના આધુનીક સમયમાં ખૂબ જ મહત્વના છે. આસનો કરતી વખતે નાની-નાની બાબતોનો ખૂબ ખ્યાલ રાખવો, જેથી આસનો વધુ ફાયદાકારક તથા અસરકારક બની શકે. આસનો દરેક ઉંમરની વ્યક્તિએ નિયમીતરૂપે તથા લાંબા સમય સુધી કરવા જોઈએ. યોગાસન વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ છે. તેનો લાભ સૌએ લેવો જોઈએ. તથા પોતાની પ્રગતિ કરવી જોઈએ.

## ૧.૭ તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો

- ૧) આસન
- ૨) કોઈપણ
- ૩) સ્થિરતા, સુખ
- ૪) શ્વાસ, મન
- ૫) પ્રાર્થના
- ૬) વહેલી સવારનો
- ૭) માસિક ધર્મ, ગર્ભાવસ્થા
- ૮) બંધ
- ૯) અડધો, બે
- ૧૦) ચારિત્ર્યવાન

## એકમ - ૨ : સૂર્યનમસ્કાર

આ એકમમાં સૂર્યનમસ્કાર વિશે જાણકારી મેળવીશું. સૂર્યનમસ્કારની બાર સ્થિતિ વિશે જાણકારી મેળવી તે દરેક સ્થિતિમાં શ્વાસ તથા મનની સ્થિતિ તથા ફાયદા જાણીશું સૂર્યનમસ્કાર કરતી વખત સાવધાની રાખવી જરૂરી છે. સૂર્યનમસ્કાર સંપૂર્ણ વ્યાયામ પધ્ધતિ છે. તેનો દરરોજ અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

### માળખું :

- ૨.૧ હેતુ
- ૨.૨ પ્રસ્તાવના
- ૨.૩ સૂર્યનમસ્કાર
- ૨.૪ સૂર્યનમસ્કાર ફાયદા તથા સાવચેતી
- ૨.૫ સારાંશ
- ૨.૬ તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો

### ૨.૧ હેતુ

આ એકમના અંતે તમે ;

- સૂર્ય ભગવાનના બાર નામોની સાથે કરતા સૂર્યનમસ્કાર વિશે સંપૂર્ણ માહિતી મેળવી શકશો.
- આ ઉપરાંત શ્વાસોશ્વાસની સ્થિતિ તથા મનની સ્થિતિ કેવી રાખવી તે પણ જાણી શકશો.
- સૂર્ય નમસ્કારથી થતા ફાયદા તથા સાવચેતી વિશે માહિતી મેળવીશું.

### ૨.૨ પ્રસ્તાવના

આપણને મળતી તમામ શક્તિ એક કે બીજા સ્વરૂપે સૂર્ય પાસેથી મળે છે. શક્તિ પ્રાપ્ત કરવાના હેતુથી વિશિષ્ટ પ્રકારે સૂર્યને નમસ્કાર કરાય છે. જેને સૂર્યનમસ્કાર કહેવાય છે. યોગના વિવિધ આસનો સૂર્યનમસ્કારની વિવિધ અવસ્થા છે, પરંતુ સૂર્યનમસ્કારને આસનનો ભાગ ગણી શકાય નહિ, કારણ કે યોગાસન સ્થિરતા તથા સુખપૂર્વક કરાય છે. જ્યારે સૂર્યનમસ્કાર ચલિત છે. તેમાં હલનચલન વધુ છે. આમ છતાં આસન પર આધારિત હોવાથી યોગાભ્યાસમાં તેને સમાવેલ છે.

સૂર્યનમસ્કાર સંપૂર્ણ વ્યાયામ છે. તેની કુલ બાર અવસ્થાઓ છે. જે બાર આસનો છે. ભારતીય પરંપરામાં કેટલાક સૂર્યનમસ્કારનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે, જેમાંથી એક વિશે આપણે સમજીશું.

સૂર્યનમસ્કાર શાંત મને, વહેલી સવારે, પૂર્વ દિશામાં સૂર્યની સામે ઉભા રહીને સૂર્યનારાયણની સ્તુતિ કરતા-કરતા કરાય છે. દરેક સ્થિતિમાં સૂર્યનારાયણનો એક મંત્ર બોલવામાં આવે છે. સ્વચ્છ, પ્રદૂષણરહિત, ખુલ્લી જગ્યામાં આસન પર ઊભા રહી સૂર્યનમસ્કાર કરવા જોઈએ.

### ૨.૩ સૂર્યનમસ્કાર

સૂર્યનમસ્કારની બાર સ્થિતિઓ, શ્વાસ તથા મનની સ્થિતિ, મંત્ર વગેરે નીચે મુજબ છે.

#### પ્રથમ સ્થિતિ

પધ્ધતિ :-

- પગ ભેગા રાખીને હાથને નમસ્કારની સ્થિતિમાં રાખી સીધા ઉભા રહો.
- હાથના અંગૂઠા છાતીને અડકેલા રહેશે
- શરીર, માથુ, તથા ગરદન એક સીધી રેખામાં રાખો.

શ્વાસ :- ઊંડા શ્વાસોશ્વાસ .





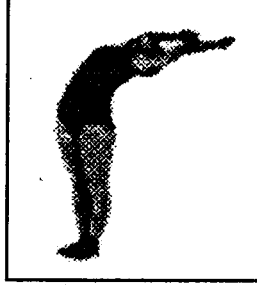
મન :- મનમાં “ૐ મિત્રાય નમઃ” મંત્ર બોલવો

ફાયદા :-

- ગળાના રોગો મટે છે.
- મન અને શરીર સારા બને છે.

### બીજી સ્થિતિ

પદ્ધતિ :-



- ધીમે-ધીમે ઊંચા કરી આખા શરીરને પાછળની બાજુ ખેંચવા.
- કમરથી પાછળ વળી શકાય તેટલા વળો.
- નજર હથેળી તરફ રાખો.
- ધૂંટણ તથા કોણી વળવા ન જોઈએ.
- પેટને સામેની તરફ લાવો.

શ્વાસ :- ઊંડો શ્વાસ લેતા-લેતા બીજી સ્થિતિમાં જાઓ.

મન :- મનમાં “ૐ રવયે નમઃ” મંત્ર બોલવો.

ફાયદા :-

- ખભા તથા અન્નળીને પોષણ મળે છે.
- આંખને ફાયદો કરે છે.
- કરોડને મજબૂત બનાવે છે.

### ત્રીજી સ્થિતિ

પદ્ધતિ :-



- ધીમે-ધીમે બન્ને હાથ નીચે લાવી કમરમાંથી શરીર વાળી પગના ઢીંચણને માથુ અડાડો.
- બન્ને હાથ-પગના અંગૂઠાઓ એક સીધી રેખામાં રહે તે રીતે રાખો.

શ્વાસ :- ધીમે-ધીમે શ્વાસ છોડતા ત્રીજી સ્થિતિમાં આવો.

મન :- મનમાં “ૐ મિત્રાય નમઃ” મંત્ર બોલવો.

ફાયદા :-

- પેટના રોગો દૂર થાય છે.
- શરીર સુડોળ તથા સુંદર બને છે.
- કરોડ મજબૂત બને છે.
- છાતી તથા હાથ બળવાન બને છે.

### ચોથી સ્થિતિ

પદ્ધતિ :-



- જમણા પગને પાછળ તરફ એ રીતે લંબાવો જેથી પગનો ઢીંચણ તથા પંજો જમીનને અડકેલી રહે.
- ડાબો પગ ઢીંચણમાંથી વળેલી, છાતી સાથે લાગેલો રહેશે.
- છાતીને આગળ તરફ ખેંચો તથા આકાશ તરફ જોવાનો પ્રયત્ન

કરો.

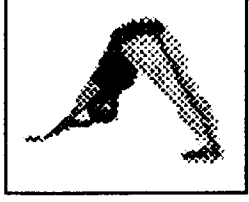
શ્વાસ :- ધીમે-ધીમે શ્વાસ ભરતા ચોથી સ્થિતિમાં આવવું.

મન :- મનમાં “ૐ ભાનવે નમઃ” મંત્રોચ્ચાર કરવો.

ફાયદા :-

- ગળાના રોગોમાં રાહત થાય છે.
- કબજિયાત મટે છે.

### પાંચમી સ્થિતિ



પદ્ધતિ :-

- ડાબા પગને જમણા પગની સાથે લઈ જાઓ.
- ઢીંચણ તથા કોણી સીધા રાખો.
- પગના તળીયા જમીનને અડકેલા રાખો.

• સાથળના સાંધાને પાછળ તરફ ખેંચો તથા માથુ હાથની અંદરની બાજુ આવે.

શ્વાસ :- ધીરે-ધીરે શ્વાસ છોડતા પાંચમી સ્થિતિમાં આવવું.

મન :- મનમાં “ૐ ખગાય નમઃ” મંત્રોચ્ચાર કરવો.

ફાયદા :-

- હાથ-પગ તથા ધૂંટણના દર્દો મટે છે.
- પેટના રોગો મટે છે.
- કમરની વધારાની ચરબી ઘટે છે.

### છઠ્ઠી સ્થિતિ



પદ્ધતિ :-

- હથેળી તથા પંજાની સ્થિતિ બદલ્યા વગર શરીરને જમીન તરફ લાવો.
- ધૂંટણ, છાતી, નાક, જમીનને અડાડો.

• પેટ જમીનને અડકવું જોઈએ નહિ.

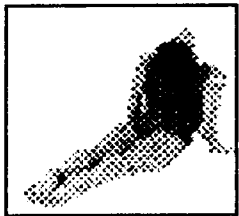
શ્વાસ :- ધીમે-ધીમે શ્વાસ ભરો તથા છોડો.

મન :- મનમાં “ૐ પુષ્ણે નમઃ” મંત્રોચ્ચાર કરો.

ફાયદા :-

- હાથ બળવાન બને છે.

### સાતમી સ્થિતિ



પદ્ધતિ :-

- પગના પંજા, ઢીંચણ તથા હાથની હથેળી જમીન પરથી ખસેડ્યા વગર પેટને જમીનને અડાડી ટૂંટીથી માથા સુધીના ભાગને ધીમે-ધીમે ઉઠાવી. કરોડને શક્ય તેટલી પાછળ તરફ વાળો.
- દષ્ટિ આકાશ તરફ ઉપર રાખો.

શ્વાસ :- શ્વાસને ધીમેથી છાતીમાં ભરતા સાતમી સ્થિતિમાં આવો.

મન :- મનમાં “ૐ હિરણ્યગર્ભાય નમઃ” મંત્રોચ્ચાર કરવો.

ફાયદા :-

- પેટના રોગો મટે છે.
- કરોડ તંદુરસ્ત બને છે.
- આંખોનું તેજ વધે છે.
- સ્ત્રીઓને માસિકની અનિયમિતતા દૂર કરે છે.

### આઠમી સ્થિતિ



પદ્ધતિ :-

- હથેળી અને પગના પંજા પર શરીર ઊઠાવો જેથી થાપા પાછળ તરફ ખેંચાયેલા રહે.
- માથુ બન્ને હાથની અંદર વચ્ચે રહેશે.
- કોણી તથા ધૂંટણ સીધા રાખો પાંચમી સ્થિતિ જેવો આકાર બનાવો.

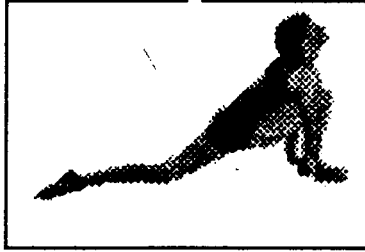
શ્વાસ :- શ્વાસ છોડતા-છોડતા આઠમી સ્થિતિમાં આવો.

મન :- મનમાં “ૐ મરિચયે નમઃ” મંત્રચ્ચાર કરવો

ફાયદા :-

- પેટના રોગો મટે છે.
- હાથ-પગ તથા ધૂંટણના દર્દો મટે છે.
- કમરની વધારાની ચરબી ઘટે છે.

### નવમી સ્થિતિ



પદ્ધતિ :-

- નવમી સ્થિતિ ચોથી સ્થિતિ જેવી છે.
- જમણા પગને ઢીંચણમાંથી વાળી બન્ને હાથની વચ્ચે પગનો પંજો મૂકો.
- ડાબા પગનો ઢીંચણ જમીન સાથે જોડાયેલો રહેશે.

- આકાશ તરફ જોવો.

શ્વાસ :- શ્વાસ ભરતા-ભરતા નવમી સ્થિતિમાં જાવો.

મન :- મનમાં “ૐ આદિત્યાય નમઃ” મંત્રચ્ચાર કરવો

ફાયદા :-

- ગળાના રોગોમાં રાહત થાય છે.
- કબજિયાત ઘટે છે.

### દસમી સ્થિતિ



પદ્ધતિ :-

- દસમી સ્થિતિ ત્રીજી સ્થિતિ જેવી છે.
- ડાબા પગને જમણા પગ પાસેથી લાવો.
- માથુ ધૂંટણ સીધા રાખી તેને લગાડો.

શ્વાસ :- ધીમે-ધીમે શ્વાસ છોડતા દસમી સ્થિતિમાં આવો.

મન :- મનમાં “ૐ સવિત્રે નમઃ” મંત્રચ્ચાર કરવો

ફાયદા :-

- પેટના રોગો દૂર થાય.
- છાતી તથા હાથ બળવાન બને.
- શરીર સુડોળ તથા સુંદર બને.
- કરોડ મજબૂત બનશે.

### અગિયારમી સ્થિતિ



પદ્ધતિ :-

- અગિયારમી સ્થિતિ બીજી સ્થિતિ જેવી છે. ધીમે-ધીમે હાથને ઉઠાવી કાનની આજુબાજુ રાખો.
- કરોડ ને હાથ તથા માથાને પાછળ તરફ વાળો.

શ્વાસ :- ધીમે-ધીમે શ્વાસ ભરો.

મન :- મનમાં “ૐ અર્કાય નમઃ” મંત્રચ્ચાર કરો.

ફાયદા :-

- કરોડ મજબૂત બને છે.
- આંખને પોષણ મળે છે.
- ખભા અને અગ્રનળીને ફાયદો થાય છે.

### બારમી સ્થિતિ



પદ્ધતિ :-

- બારમી સ્થિતિ પ્રથમ સ્થિતિ જેવી છે.
- બન્ને હાથને છાતી પાસે નમસ્કાર મુદ્રામાં લાવો.
- શરીર સીધું રાખો.

શ્વાસ :- શ્વાસ છોડતા-છોડતા શરીર સીધું કરી સામાન્ય શ્વાસો શ્વાસ કરો.

મન :- મનમાં “ૐ ભાસ્કરાય નમઃ” મંત્રચ્ચાર કરો.

ફાયદા :-

- મન અને શરીર સારા બને છે.

## ૨.૪ ફાયદા તથા સાવચેતી

### \* સૂર્યનમસ્કારથી થતા ફાયદા :-

- સૂર્યનમસ્કાર સર્વાંગી વ્યાયામ છે. તેમાં દરેક સ્થિતિના ફાયદા તો મળે જ છે સાથે સાથે બારું-બારું સ્થિતિ ક્રમવાર કરવાથી વધુ ફાયદા પ્રાપ્ત થાય છે.
- ઓછા સમયમાં વધુ વ્યાયામ મળે છે.
- આસન તથા પ્રાણાયામ બન્નેના લાભ મળે છે.
- શરીરની મજબૂતાઈ વધે છે.
- રોગો સામે પ્રતિકારક શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.
- થાક દૂર થાય છે.
- ગુમાવેલી શારિરીક તેમજ માનસીક શક્તિ ફરીથી પ્રાપ્ત થાય છે.

### \* સાવચેતી

- કોઈપણ પ્રકારની બિમારી હોય તો યોગ ચિકિત્સકની સલાહ બાદ જ સૂર્યનમસ્કાર શરૂ કરવા.
- પોતાની શારિરિક મર્યાદાને ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી.
- ધીમે-ધીમે થાકી ન જવાય તેટલી માત્રામાં જ અભ્યાસ કરવો. સમયાંતરે અભ્યાસમાં વધારો કરવો.

### તમારી પ્રગતિ ચકાસો

૧) સૂર્યનમસ્કારમાં કુલ ..... સ્થિતિ છે.

૨) ત્રીજી અને ..... સ્થિતિ શારિરિક રીતે સમાન છે.

૩) સૂર્યનમસ્કાર કરતી વખતે શી સાવચેતી રાખશો ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

૪) સૂર્યનમસ્કાર થતા ફાયદા જણાવો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ૨.૫ સારાંશ

સૂર્યનમસ્કાર દરરોજ નિયમિતરૂપે કરવાથી શારિરિક નેમજ માનસીક રૂપમાં ખૂબ ફાયદા પ્રાપ્ત થાય છે. પરંતુ તમારી શારિરિક મર્યાદાને ખાસ ધ્યાનમાં રાખીને જ અભ્યાસ શરૂ કરવો જોઈએ. સૂર્યનમસ્કારમાં સૂર્યનારાયણના બાર નામોનો મનમાં ઉચ્ચારણ કરવાથી આધ્યાત્મિક પ્રગતિ પણ થાય છે. પોતાની શારિરિક ક્ષમતા અનુસાર માત્રામાં વધારો કરવો જોઈએ.

## ૨.૬ તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો

૧) બાર

૨) દસમી

જવાબ -૩

- કોઈપણ પ્રકારની બિમારી હોય તો યોગ ચિકિત્સકની સલાહ બાદ જ સૂર્યનમસ્કાર શરૂ કરવા.
- પોતાની શારિરિક મર્યાદાને ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી.

- ધીમે-ધીમે થાકી ન જવાય તેટલી માત્રામાં જ અભ્યાસ કરવો. સમયાંતરે અભ્યાસમાં વધારો કરવો.

જવાબ - ૪

- ઓછા સમયમાં વધુ વ્યાયામ મળે છે.
- આસન તથા પ્રાણાયામ બન્નેના લાભ મળે છે.
- શરીરની મજબૂતાઈ વધે છે.
- રોગો સામે પ્રતિકારક શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.
- થાક દૂર થાય છે.
- ગુમાવેલી શારિરીક તેમજ માનસીક શક્તિ ફરીથી પ્રાપ્ત થાય છે.

## એકમ - ૩ : સીધા સૂઈને કરવાના આસનો

આ એકમમાં જમીન પર સીધા સૂઈને કરવામાં આવતા આસનોનો અભ્યાસ કરીશું. જેમ કે, ઉત્તાનપાદાસન આ આસનોની પધ્ધતિ તથા ફાયદા વિશે પણ વાત કરીશું.

**માળખું :**

- ૩.૧ હેતુ
- ૩.૨ પ્રસ્તાવના
- ૩.૩ ઉત્તાનપાદાસન
- ૩.૪ પવનમુક્તાસન
- ૩.૫ મેરૂદંડાસન
- ૩.૬ નૌકાસન
- ૩.૭ વિપરીતકરણી
- ૩.૮ સારાંશ
- ૩.૯ તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો

### ૩.૧ હેતુ

આ એકમના અંતે તમે,

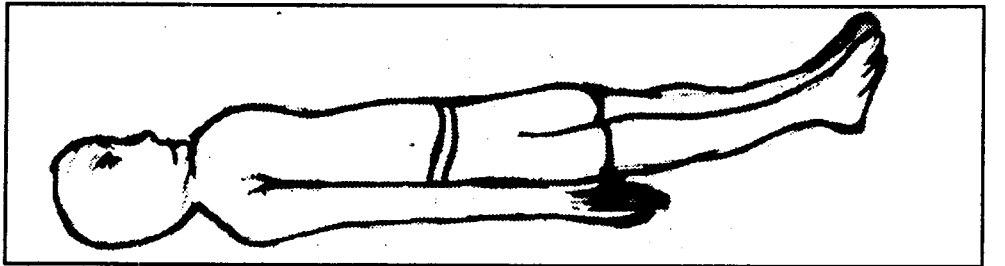
- ઉત્તાનપદાસન, પવનમુક્તાસન, મેરૂદંડાસન, નૌકાસન તથા વિપરીતકરણી વગેરે આસનોના નામનો અર્થ, પધ્ધતિ, ફાયદા તથા સાવચેતી વિશે માહિતી મેળવીશું તેના અભ્યાસ દ્વારા સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરી શકશે.

### ૩.૨ પ્રસ્તાવના

○ અગાઉ જાણ્યું તે મુજબ વિવિધ રીતે આસન શરૂ કરી શકાય છે. આ એકમમાં આપણે જમીન પર સીધા સૂઈને શરૂ કરવામાં આવતા આસનો વિશે માહિતી મેળવીશું. આસનની શરૂઆત પૂર્વે શારીરિક તેમજ માનસીક રૂપે સંપૂર્ણ તૈયાર રહેવું. શ્વાસોશ્વાસ સામાન્ય રાખવા.

○ પ્રારંભિક સ્થિતિ :-

- બન્ને પગ એકસાથે જોડી પીઠ પર સીધા સૂઈ જાઓ.
- બન્ને હાથની હથેળી જમીન તરફ તથા હાથ શરીરની સાથે લાગેલા હશે.

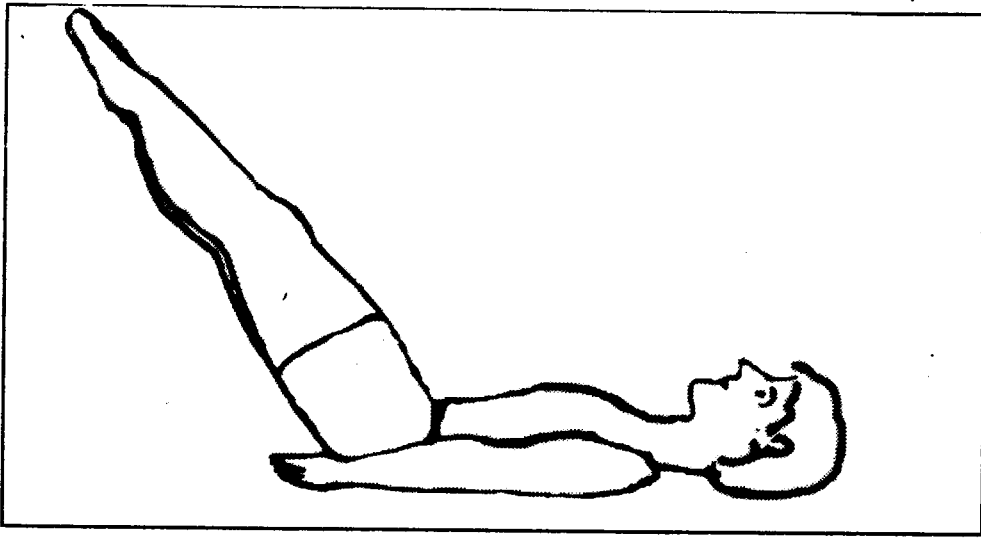


### ૩.૩ ઉત્તાનપાદાસન

અર્થ :- ઉત્તાન અર્થાત ઉઠાવવું તથા પાદ અર્થાત પગ ઉત્તાનપાદાસન એટલે કે બન્ને પગને ઉઠાવવા

પધ્ધતિ :-

- પ્રારંભિક સ્થિતિમાં આવો.
- ધીમે-ધીમે શ્વાસ છોડતા છોડતા પગને એક સાથે ઘૂંટણથી વાળ્યા વગર લગભગ જમીનથી ૬૦° સુધી ઉઠાવો.



- આસનની અંતિમ સ્થિતિમાં સામાન્ય શ્વસનક્રિયા સાથે થોડો સમય રોકાવો ત્યારબાદ ધીમે-ધીમે પ્રારંભિક સ્થિતિમાં પાછા આવો.
- શ્વાસનમાં આરામ કરો.

ફાયદા :-

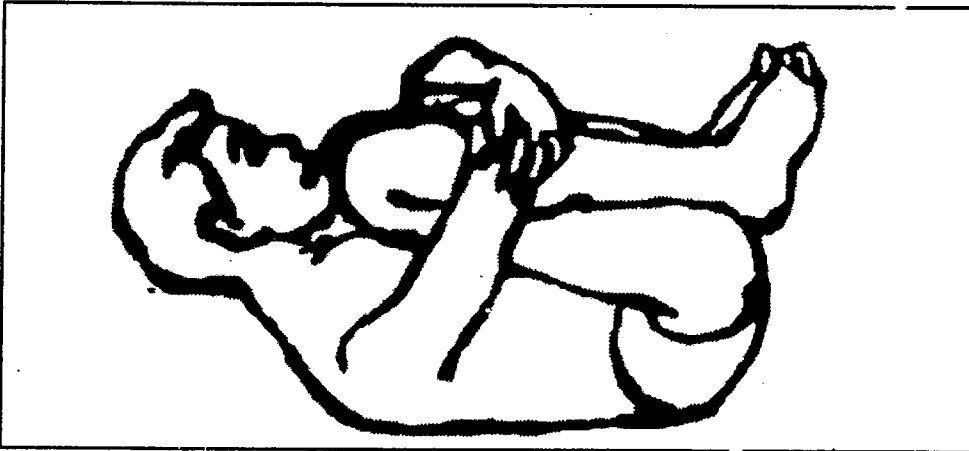
- કમરનો દુખાવો દૂર થાય છે.
- પેટની વધારાની ચરબી દૂર થાય છે.
- કબજિયાત, અપચો, વાયુ વગેરે તકલીફો દૂર કરે છે.
- કરોડરજજુ મજબૂત બને છે.
- પેટની અંદરના અવયવો તથા સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે.

વિશેષ નોંધ :-

- શરૂઆતમાં બન્ને પગે ન થઈ શકે તો વારાફરતી એક-એક પગે અભ્યાસ કરવો.
- પગને ધૂંટણમાંથી સીધા રાખવા.
- કરોડનો ખૂબ જ વધુ દુખાવો રહેતો હોય તો યોગ ચિકિત્સકની સલાહ લીધા બાદ અભ્યાસ કરવો.

### ૩.૪ પવનમુક્તાસન

અર્થ :- પવન એટલે વાયુ, મુક્ત એટલે છૂટકારો. પવનમુક્તાસનથી શરીરમાંથી વાયુ સરળતાથી મુક્ત થઈ જાય છે.





**પદ્ધતિ :-**

- બન્ને પગને ધૂંટણમાંથી વાળી એડીને થાપાની સાથે મૂકો.
- બન્ને પગના ધૂંટણને છાતીની નજીક લાવો.
- બન્ને હાથને આકૃતિનાં બતાવ્યા પ્રમાણે એકબીજાની કોણીથી પકડો તથા પગને ઉઠાવી ધૂંટણ તરફ લઈ જાઓ.
- અંતિમ સ્થિતિમાં પોતાની ક્ષમતા પ્રમાણે સામાન્ય શ્વાસોશ્વાસ સાથે રોકાઈ વિપરીત ક્રમમાં પાછા ફરો.
- શ્વાસનમાં આરામ કરો.

**ફાયદા :-**

- પેટના અંદરના અવયવો મજબૂત બને છે.
- ગેસ કબજાયાત અપચો, ગર્ભાશયના રોગો દૂર થાય છે.
- પેટ તથા થાપાની વધારાની ચરબી દૂર થાય છે.
- પાચનશક્તિ વધે છે.
- કરોડ મજબૂત બને છે.

**વિશેષ નોંધ :-**

- શરૂઆતમાં આસન બન્ને પગથી ન થાય, તો વારાફરતી એક-એક પગે કરી શકાય.
- પેટમાં અલ્સર કે હર્નિયા હોય છે. યોગચિકિત્સકની સલાહ અનુસાર અભ્યાસ કરવો.

---

**૩.૫ મેરૂદંડાસન**

---

**અર્થ :-** મેરૂદંડ એટલે કરોડ. આ આસનમાં કરોડને વાળવાની હોવાથી મેરૂદંડાસન કહે છે.

**પદ્ધતિ :-**

- બન્ને હાથને માથાની નીચે કોણી જમીનને અડકેલી રહે તે રીતે મૂકો.
- જમણા પગની એડી ડાબા પગની આંગળી તથા અંગૂઠાની વચ્ચે ગોઠવો.
- જમણા પગના અંગૂઠાને ડાબી તરફ જમીનને અડાડવાનો પ્રયત્ન કરો.
- ગરદનને જમણી બાજુ ફેરવો.
- શક્ય ત્યાં સુધી રોકાયા બાદ પાછા ફરી શ્વાસનમાં આરામ કરો.
- ત્યારબાદ ડાબા પગની બીજી બાજુ આ મુજબ કરો. શ્વાસનમાં આરામ કરો.

**ફાયદા :-**

- કરોડના બધા મણકાને સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.
- ફાંદ ઘટે છે.
- કમરની વધારાની ચરબી દૂર થાય છે.
- પેટના અવયવો તથા આંતરડા મજબૂત બને છે.

**વિશેષ નોંધ :-**

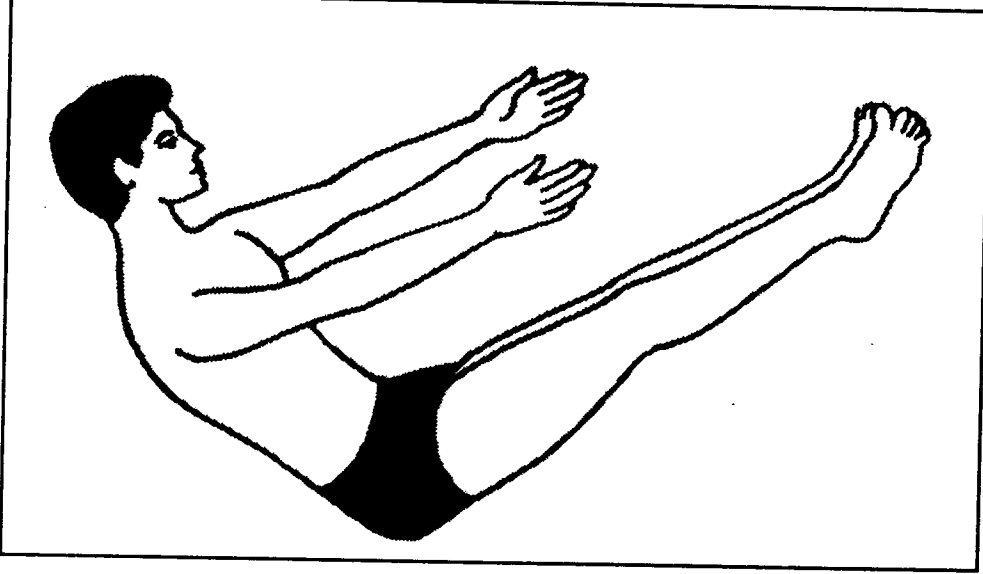
- કરોડમાં ખૂબ જ વધારે દુઃખાવો હોય તો યોગચિકિત્સકની સલાહ અનુસાર કરવું.
- બન્ને બાજુ શરીરને વાળવામાં ખાસ ધ્યાન આપો.
- પગ તથા ગરદન જુદી-જુદી દિશામાં વળશે.

### ૩.૬ નૌકાસન

અર્થ :- નૌકાસનની અંતિમ સ્થિતિમાં શરીરનો આકાર નૌકા જેવો થતો હોવાથી નૌકાસન નામ પડ્યું છે.

પદ્ધતિ :-

- પગને ધૂંટણમાંથી વાળ્યા બાદ વગર આશરે ૪૫° સુધી ઉઠાવો.
- બીજી તરફ ઘડ, માથુ તથા હાથને પણ લગભગ ૪૫° સુધી ઉઠાવો.
- હાથને ધૂંટણની લાઈનમાં સીધા રાખો.
- અંતિમ સ્થિતિમાં પોતાની શારીરિક મર્યાદાને ધ્યાનમાં રાખીને રોકાઓ.



- ધીમે-ધીમે પાછા ફરી શવાસનમાં આરામ કરો.

ફાયદા :-

- શરીરનું સંતુલન તથા મનની એકાગ્રતા કેળવાય છે.
- પાચનશક્તિ વધે છે.
- ફાંદ ઘટે છે.
- પેડુ તેમજ તેની અંદરના અવયવોનું સ્વાસ્થ્ય સુધરે છે.

વિશેષ નોંધ :-

- કમર કે ગરદનનો વધુ દુઃખાવો રહેતો હોય તેમણે યોગ ચિકિત્સકના માર્ગદર્શન હેઠળ જ કરવું.
- હર્નિયા, પેટમાં અલ્સર જેવી બિમારી હોય તેમણે પણ યોગ ચિકિત્સકની સલાહ લેવી.
- આસનની અંતિમ સ્થિતિમાં ઝાટકો માર્યા વગર ધીમે-ધીમે જવું.

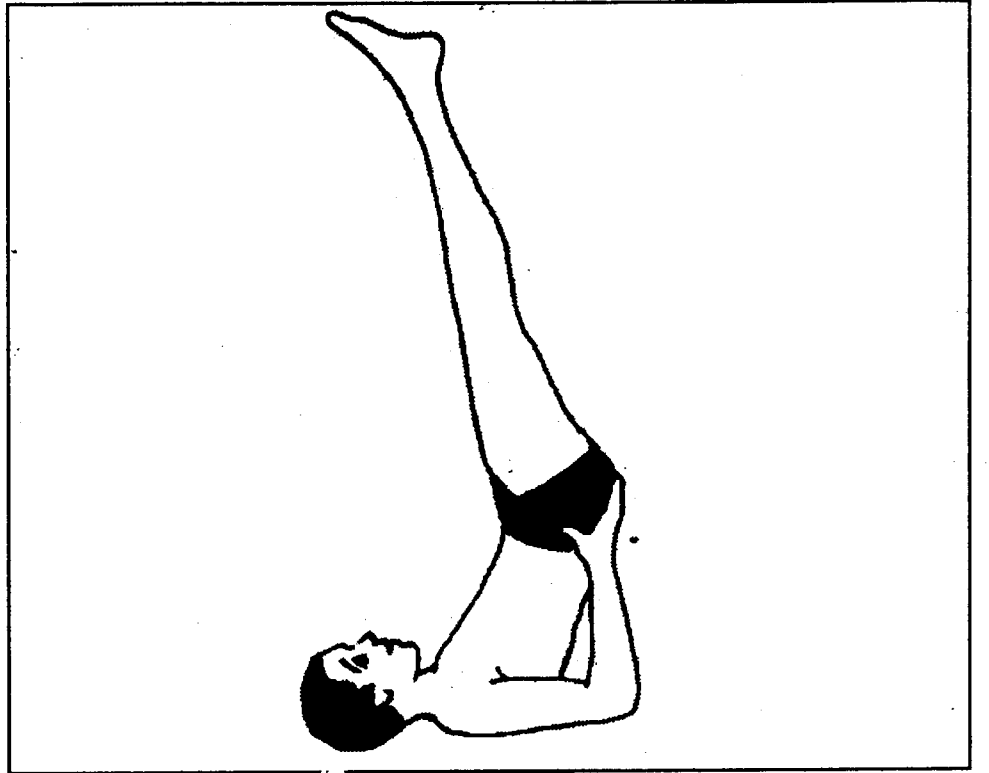
### ૩.૭ વિપરીત કરણી

અર્થ :- વિપરીત એટલે કે ઊંધું, કરણી એટલે કે કરવું. આ આસનમાં શરીરનો આકાર વિપરીત થતો હોવાથી વિપરીતકરણી કહેવાય છે.

પદ્ધતિ :-

- બન્ને પગને એકસાથે ધૂંટણમાંથી વાળ્યા વગર ૯૦° સુધી ઉઠાવો.
- હાથની મદદથી કમર તથા નિતંબને ઉઠાવો.
- હાથને હથેળીઓને નિતંબ પર તથા કોણી જમીન પર રહેશે.

- પગના પંજા આંખોની સામે રહેશે.



- અંતિમ સ્થિતિમાં થોડો સમય રાકાયા બાદ ધીમે-ધીમે પાછા ફરો.

ફાયદા :-

- મગજની બધી ક્રિયાઓને સુવ્યવસ્થિત કરે છે.
- સ્ત્રીઓને માસિક ધર્મની અનિયમિતતા દૂર કરે છે.
- પાચનક્રિયામાં મદદ કરે છે.
- શ્રંથિઓની કાર્યક્ષમતા વધારે છે.
- યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે, અર્થાત વૃધ્ધત્વ દૂર કરે છે.

વિશેષ નોંધ :-

- લોહીના ઊંચા દબાણ ધરાવતા વ્યક્તિએ અભ્યાસ ન કરવો.
- આસનની અંતિમ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા ઝટકા ન મારવા તથા પાછા ફરતી વખતે પણ સંતુલન જાળવવું.

તમારી પ્રગતિ ચકાસો

- ૧) ઉત્તાનપાદાસન એટલે કે .....
- ૨) ..... તથા ..... આસન એક-એક પગથી પણ કરી શકાય.
- ૩) નૌકાસનમાં શરીરનો આકાર ..... જેવો થાય છે.
- ૪) વિપરીતકરણી ..... વ્યક્તિથી ન થઈ શકે.
- ૫) આસનના અભ્યાસ બાદ ..... માં આરામ કરવો જોઈએ.

૩.૮ સારાંશ

પીઠ પર સીધા સૂઈને કરવાના પાંચ આસનોનો આનો અભ્યાસ કર્યો. ઉત્તાનપદાસથી પેટ તથા કરોડ મજબૂત બને છે. પવનમુક્તાસનથી ગેસની તકલીફ દૂર થાય છે. મેરુદંડાસન કરોડ માટે ફાયદાકારક છે. નૌકાસનથી એકાગ્રતા કેળવાય છે. વિપરીતકરણી બહેનો માટે લાભકર્તા છે. પીઠ પરના આ આસનો

નિયમીત રૂપે કરવાથી શારીરિક, માનસીક તેમજ આધ્યાત્મિક સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

### ૩.૯ તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો

- ૧) પગને ઉઠાવવા
- ૨) ઉત્તાનપાદાસન, પવનમુક્તાસન
- ૩) નૌકા (હોડી)
- ૪) હોડીનું ઊંચું દબાણ ધરાવતી
- ૫) શવાસન

નોંધ : જે આસનો માત્ર આકૃતિ દર્શાવીને સમજાવી શકાય તેમ નથી. તેનો પ્રાયોગિક વર્ગ સમયે વિશેષ માર્ગદર્શન અભ્યાસ કરાવશે.

## એકમ - ૪ : ઊંધા સૂઈને કરવાના આસનો

પીઠના બળે સૂઈને કરવાના આસનો વિશે આપણે જાણ્યું. હવે આ એકમમાં પેટના બળે અર્થાત્ ઊંધા સૂઈને કરવાના આસનો વિશે માહિતી મેળવીશું. દરેક આસન અગત્યના છે, માત્ર તેને શરૂ કરવાની સ્થિતિને અનુસરીને ભાગ પાડવામાં આવ્યા છે.

### માળખું :

- ૪.૧ હેતુ
- ૪.૨ પ્રસ્તાવના
- ૪.૩ ભૂંજગાસન
- ૪.૪ અર્ધશલભાસન
- ૪.૫ સારાંશ
- ૪.૬ તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો

### ૪.૧ હેતુ

આ એકમના અંતે તમે,

- પૂરક આસન અર્ધશલભાસન તથા ભૂંજગાસન વિશે માહિતી મેળવી શકશો. તેમના નામનો અર્થ, પદ્ધતિ, ફાયદા વગેરે વિશે જાણી અભ્યાસ કરી શકશો. નિયમિત તથા સતત અભ્યાસ દ્વારા સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરી શકશો.

### ૪.૨ પ્રસ્તાવના

ઊંધા સૂઈને પેટના બળે કરવાના આસનોમાં શલભાસન તથા ભૂંજગાસન જાણીતા છે. તે શરૂઆતના અભ્યાસીઓ માટે સરળ તથા વિશેષ ફાયદાકારક છે. યોગમાં પૂરક આસનનું ખૂબ મહત્વ છે. પૂરક આસન એટલે એવા આસનોનું શ્રેણી જે વારાફરતી કરવામાં આવે અર્થાત એક પછી બીજું આસન જોડીમાં કરવામાં આવે તો વિશેષ લાભ મળે છે. જેમકે, આગળ વળવાના આસન બાદ પાછળ વળવાનું આસન. જેમકે ભૂંજગાસન તથા શલભાસન આમ આસનો પૂરક આસન હોવાથી સાથે કરવામાં આવે છે.

#### ○ પ્રારંભિક સ્થિતિ :-

- બન્ને પગ એકબીજા સાથે જોડાયેલા રહે તેમ જમીન પર ઊંધા સૂઈ જાઓ.
- બન્ને હાથ શરીરને અડેલા તથા હથેળી આકાશ તરફ રહેશે.
- કપાળ જમીન સાથે જોડાયેલું રાખો.

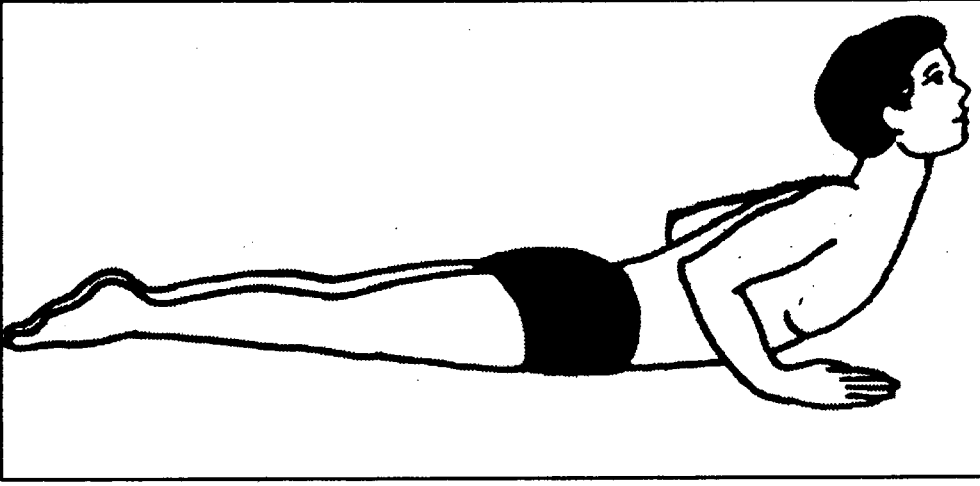
### ૪.૩ ભૂંજગાસન

અર્થ :- ભૂંજંગ એટલે નાગ, નાગ ફેણ ફુલાવીને ઊભો થાય છે, તેમ આ આસનમાં અનુકરણ કરવાનું હોવાથી ભૂંજગાસન કહે છે.

#### પદ્ધતિ :-

- બન્ને હાથને કોણી આકાશ તરફ રહે તે રીતે તથા હાથના પંજા છાતીની બાજુમાં શરીરને અડીને રહે તેમ રાખો.
- માથાને ઉઠાવી દાઢી જમીન પર મૂકો.
- હાથની મદદથી માથુ, દાઢી, ધડને આકાશ તરફ ઉઠાવો.
- નાભિ સુધીનો ભાગ ઉઠાવી લો.
- અંતિમ સ્થિતિમાં સામાન્ય શ્વસનક્રિયા સાથે રોકાવો.

- ધીમે-ધીમે પાછા ફરી શવાસનમાં આરામ કરો.



ફાયદા :-

- થાકના લીધે થતો કરોડનો દુઃખાવો તથા ગેસની તકલીફમાં આરામ આપે છે.
- સ્ત્રીઓને ગર્ભાશયમે લગતા રોગોમાં આરામ આપે છે.
- પીઠ, હાથ તથા પેટના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે.
- જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે.
- ફેફસાં તથા કરોડ મજબૂત બને છે.

વિશેષ નોંધ :-

- હર્નિયા કે પેટમાં અલ્સર હોય તેમણે યોગ ચિકિત્સકની સલાહ અનુસાર અભ્યાસ કરવો.
- ગેસની તકલીફ હોય તે સમયે આસન ન કરવું.
- કરોડમાં ખૂબ જ વધુ દુઃખાવો હોય તો ધીમે-ધીમે યોગોચિકિત્સકની સલાહ લઈને અભ્યાસ કરવો.

## ૪.૪ અર્ધશલભાસન

અર્થ :- શલભ અર્થાત તીડ, તીડની જેમ પાછળથી પગ ઊંચા કરવાના હોવાથી શલભાસન કહે છે. વારાફરતી એક-એક પગે કરવામાં આવે તો અર્ધશલભાસન કહે છે.

પદ્ધતિ :-

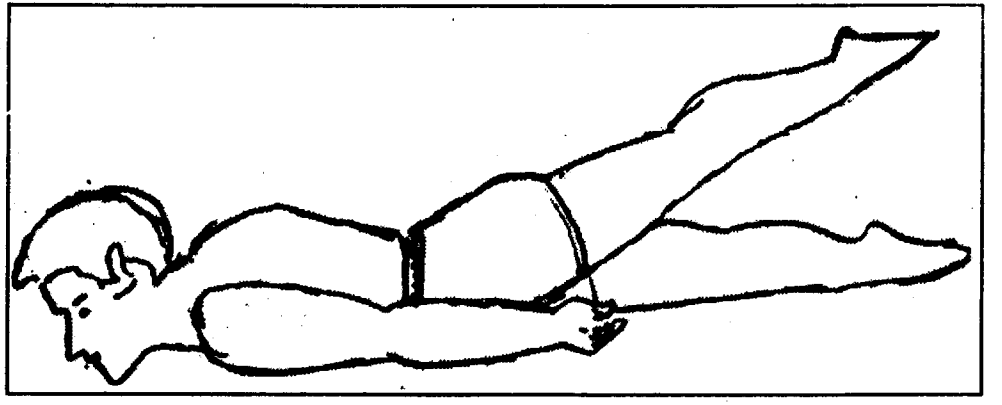
- કપાળને સામે તરફ લઈ જઈ દાઢીને જમીન પર લગાવો.
- જમણા પગને ધૂંટણમાંથી પગ વાળ્યા વગર કમરના હાડકા જમીન પર જ રહે તે રીતે ઊભાવો.
- શારીરિક ક્ષમતા અનુસાર રોકાઈ પાછા ફરો.
- મકારાસનમાં થોડો આરામ કરી એ જ પ્રમાણે ડાબા પગથી કરો.

ફાયદા :-

- પેટના અંદરના અવયવો તથા સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે.
- સાથળ તથા નિતંબના સ્નાયુ મજબૂત બને છે.
- કમરના નીચેના તથા ઉપરના મણકાઓ માટે વિશેષ ઉપયોગી છે.

વિશેષ નોંધ :-

- શરૂઆતમાં પગ ઊંચો ન થાય તો હાથની મદદ લઈ શકાય છે. બન્ને હાથના કાંડાને કમરના હાડકા



પાસે રાખી આંગળીઓને સાથળ નીચે દબાવી પગને વારાફરતી ઉઠાવો.

- અભ્યાસમાં દૃઢતા આવ્યા બાદ એક સાથે બન્ને પગને ઉઠાવી શકશે જેને શલભાસન કહે છે. શલભાસન શ્વાસ રોકીને કરવામાં આવે છે, પરંતુ અર્ધશલભાસનમાં શ્વાસનક્રિયા સામાન્ય રાખવી.
- લોહીનું ઊંચું દબાણ ધરાવનાર, હર્નિયા, પેટમાં અલ્સર, કરોડની મોટી તકલીફ વગેરે હોય તેમણે યોગ ચિકિત્સકની સલાહ મુજબ અભ્યાસ કરવો.

#### તમારી પ્રગતિ ચકાસો

- ૧) ભૂજંગનો અર્થ ..... થાય છે, તથા શલભ એટલે .....
- ૨) ભૂજંગાસન તથા શલભાસન એકબીજાના ..... આસન છે.
- ૩) ભૂજંગાસન તથા શલભાસન બન્નેથી ..... ને લાભ થાય છે.

#### ૪.૫ સારાંશ

ભૂજંગાસન તથા શલભાસન ઉપરાંત ધનુરાસન, બધ્ધનૌકાસન વગેરે જેવા બીજા ઘણા આસનો પેટના બળે ઊંધા સૂઈને કરવાના આસનો છે. ભૂજંગાસન તથા શલભાસનથી કરોડ તથા પેટના અવયવોને વિશેષ લાભ મળે છે. તથા બન્ને વારાફરતી કરવામાં આવે તો વધુ લાભ પ્રાપ્ત થાય છે.

#### ૪.૬ તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો

- ૧) નાગ, તીડ
- ૨) પૂરક
- ૩) કરોડ / પેટ

નોંધ : જે આસનો માત્ર આકૃતિ દર્શાવીને સમજાવી શકાય તેમ નથી. તેનો પ્રાયોગિક વર્ગ સમયે વિષેશ માર્ગદર્શન અભ્યાસ કરાવશે.

## એકમ - ૫ : બેસીને કરવાના આસનો

અગાઉ આપણે પીઠ તથા પેટ સૂઈને કરવાના આસનો શીખ્યા. આ એકમમાં આપણે બેસીને કરવાના કેટલાક સ્વાસ્થ્યપ્રેરક આસનો શીખીશું, અ ઉપરાંત એક આસન ધૂંટણ પર ઉભા રહી શરૂ કરવાનું પણ છે. પૂરક આસનનો પણ ધૂંટણ પર ઉભા રહી શરૂ કરવાનું પણ છે. પૂરક આસનનો પણ અભ્યાસ કરીશું,

### માળખું :

૫.૧ હેતુ

૫.૨ પ્રસ્તાવના

૫.૩ વકાસન

૫.૪ આકર્ણધનુરાસન

૫.૫ જાનુશિરાસન

૫.૬ ઉષ્ટ્રાસન (ધૂંટણ પર ઉભા રહી કરવાનું આસન)

૫.૭ સારાંશ

૫.૮ તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો

### ૫.૧ હેતુ

આ એકમના અંતે તમે,

- વકાસન, આકર્ણધનુરાસન, જાનુશિરાસન જેવા બેસીને કરવાના આસનો વિશે માહિતી મેળવશો.
- આ ઉપરાંત, ઉષ્ટ્રાસન જેવા ધૂંટણ પર ઉભા રહી શરૂ કરવાનું આસન પણ શીખીશું
- પૂરક આસનો વિશે પણ જાણીશું.

### ૫.૨ પ્રસ્તાવના

બેસીને કરવાના આસનોથી સંખ્યા ઘણી મોટી છે. પરંતુ આપણે અહીં સરળ તથા શરૂઆતના યોગ અભ્યાસીઓને મદદરૂપ થઈ શકે તેવા ત્રણ આસનો સમાવ્યા છે. આ ઉપરાંત કેટલાક ધ્યાનાસન છે, જેમનો ઉલ્લેખ આગળ એકમમાં કરીશું. ધૂંટણ પર ઉભા રહી આસનની શરૂઆત કરવી, એ પણ વિશિષ્ટ સ્થિતિ છે. ઉષ્ટ્રાસનનો અભ્યાસ આ રીતે શરૂ થાય છે. તેના વિશે જાણીશું આગળ તથા પાછળ તરફ કરોડને વાળવી તથા કરોડને ડાબી તથા જમણી તરફ વળાંક આપવો વગેરે કરોડને મજબૂત બનાવવાના આસનો આ એકમમાં છે.

#### ○ પ્રારંભિક સ્થિતિ :-

- માથુ, ગરદન તથા કરોડને એક સીધી રેખામાં ટકાર રાખો.
- બન્ને પગ સીધા આગળ તરફ તથા હાથ બન્ને બાજુમાં સીધા રાખો. હથેળી જમીન પર આંગળીઓ પગ તરફ રહેશે. શ્વાસોશ્વાસ સામાન્ય રાખો.

### ૫.૩ વકાસન

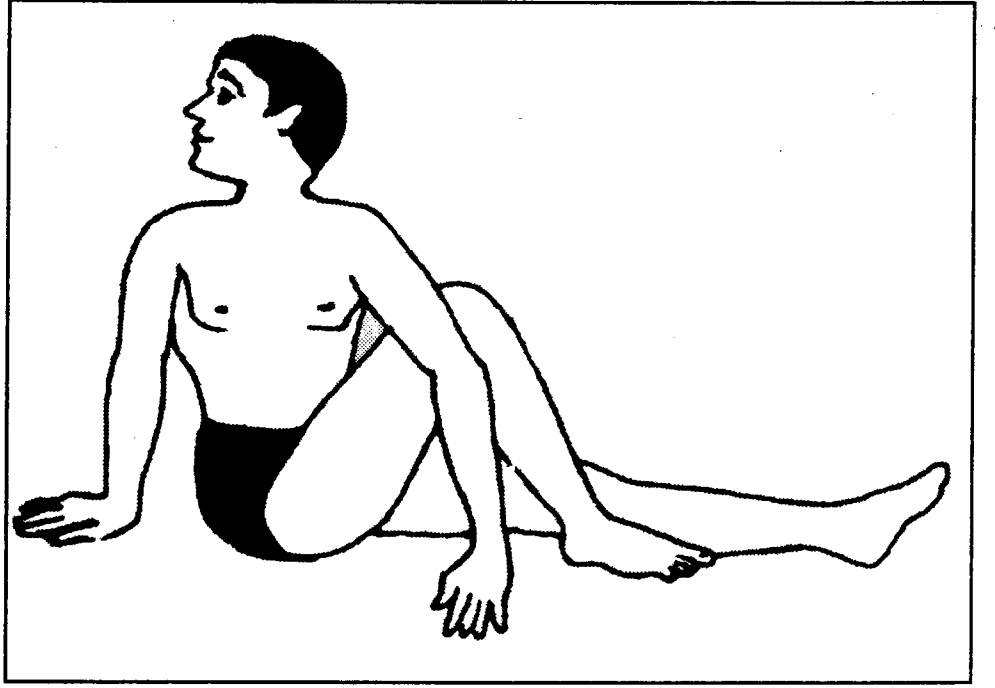
અર્થ :- વક એટલે વાંકુ, વકાસનમાં શરીરના ઉપરના ભાગને વાંકો વાળવામાં આવતો હોવાથી આ નામ પડ્યું.

#### પદ્ધતિ :-

- જમણા પગની ધૂંટી તથા ડાબા પગના ધૂંટણને સાથે મૂકો.
- જમણા હાથને પાછળ કરોડની રેખામાં મૂકો, જ્યાં આંગળીઓ પાછળની તરફ રહેશે.
- ડાબો હાથ ઉઠાવીને જમણા પગની આંટીવાળી અંગૂઠો પકડવાનો પ્રયત્ન કરો.



- માથુ, ખભો તથા પીઠ પાછળની તરફ ફેરવો.
- પોતાની શારિરિક ક્ષમતાને ધ્યાનમાં રાખી સામાન્ય શ્વસનક્રિયા સાથે રોકાવો.
- આ જ પ્રમાણે ડાબી બાજુથી કરો.
- આરામ કરો.



**ફાયદા :-**

- વકાસન ડાયાબીટીસના દર્દીઓ માટે રામબાણ ઈલાજ કહેવાય છે. તે સ્વાદુપિંડને કાર્યક્ષમ બનાવે છે.
- મૂત્રપિંડ, આંતરડાં, યકૃત વગેરે પેટના આંતરીક અવયવોને પોષણ મળે છે.
- કરોડ મજબૂત બને છે તથા જ્ઞાનતંતુઓ ચપળ બને છે.
- કમરના તથા ખભાના સ્નાયુ પણ કાર્યક્ષમ બને છે.

**વિશેષ નોંધ :-**

- કરોડમાં મોટી તકલીફ હોય તો યોગ ચિકિત્સકની સલાહ અચૂક લેવી.
- બન્ને બાજુ ધીમે-ધીમે સામાન્ય શ્વસનક્રિયા સાથે અભ્યાસ કરો.
- કોઈપણ પ્રકારનો ઝાટકો આપ્યા વગર દરેક સ્થિતિમાં સાવધાનીપૂર્વક તથા સાચી રીતે જાવો.

## **૫.૪ આકર્ણધનુરાસન**

**અર્થ :-** આ આસનમાં શરીરનો આકાર ધનુષ્ય ખેંચીને કાન સુધી લાવવામાં આવે તેવો થતો હોવાથી આકર્ણધનુરાસન કહે છે.

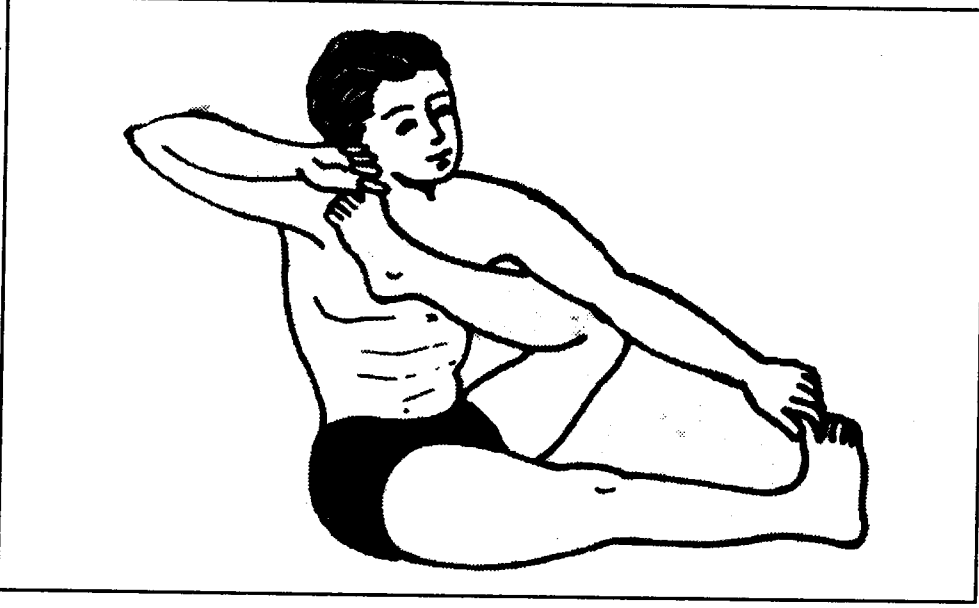
**પદ્ધતિ :-**

- બન્ને હાથની પ્રથમ બે આંગળીઓથી અનુક્રમે બન્ને પગના અંગૂઠા પકડો.
- જમણા હાથ વડે જમણા પગને ખેંચી ધૂંટણ તથા કોણીમાંથી વાળીને તે જ કાન પાસે લાવો.
- બીજો પગ તથા હાથ જમીન પર યથાવત રહેશે.
- ધીમેથી પાછા આવી ડાબી બાજુથી કરો.

- આરામ કરો.

ફાયદા :-

- શરીરનું લચીલાપણું વધે છે.
- થાક ઉતરે છે.
- શરીરના સ્નાયુઓને સારું ખેંચાણ મળે છે.
- ફેફસાં બળવાન બને છે તથા છાતીનો વિકાસ થાય છે.
- સ્ત્રીઓની માસિકની અનિયમિતતા, ગર્ભાશય સંબંધી ફરિયાદો દૂર થાય છે.



વિશેષ નોંધ :-

- શરીરમાં ધ્રુજારી ન આવે તે રીતે સામાન્ય શ્વસનક્રિયા સાથે રોકાવો.
- હાથની પક્કડ મજબૂત રાખો.
- આકર્ષણનુરાસન અન્ય રીતે પણ થઈ શકે છે, પરંતુ શરૂઆતમાં સાધકે ઉપર જણાવેલ રીતે કરવું જોઈએ.

## પ.પ જાનુશિરાસન

અર્થ :- જાનુ એટલે ધૂંટણ તથા શીર એટલે મસ્તક આ આસનમાં મસ્તકને ધૂંટણ સાથે લગાડવ.માં આવતુ હોવાથી જાનુશિરાસન કહેવાય છે.

પદ્ધતિ :-

- ડાબા પગને ધૂંટણમાંથી વાળી જમણા પગના સાથળ સાથે અડાડીને મૂકો. (આકૃતિ-જોવો)
- જમણા પગના અંગૂઠાને પકડી ધીમે-ધીમે આગળ તરફ નમી મસ્તક જમણા પગના ધૂંટણને અડાડો.
- સામાન્ય શ્વાસોશ્વાસ સાથે રોકાઈ પાછા આવો.
- આ જ પ્રમાણે બીજી બાજુ કરો.

ફાયદા :-

- આંતરડાના રોગોમાં રાહત મળે છે.
- યકૃત તથા ફેફસાના રોગો દૂર કરવામાં મદદ કરે છે.

- પેટ, માથુ વગેરેની તકલીફો દૂર કરે છે.
- જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થતા પાચનમાં મદદરૂપ છે.
- કરોડની અકકડના દૂર કરે છે.

વિશેષ નોંધ :-

- પ્રારંભમાં અંગૂઠો ન પકડાય તો પંગનું કાંડુ પકડ. ધીમે-ધીમે આગળ વધવું.
- સીધો રાખેલો પગ ધૂંટણમાંથી વળે નહિ તેની કાળજી રાખવી.
- અંતિમ સ્થિતિમાં ઝંટકા મારીને જબરજસ્તી કરવાનો પ્રયત્ન ન કરવો.

### પ.૬ ઉષ્ટ્રાસન (ધૂંટણ પર ઉભા રહી શરૂ કરવામાં આવતું આસન)

અર્થ :- ઉષ્ટ્ર એટલે ઉંટ આસનની અંતિમ સ્થિતિમાં શરીરનો આકાર ઉંટ જેવો થતો હોવાથી ઉષ્ટ્રાસન કહે છે.

પદ્ધતિ :-

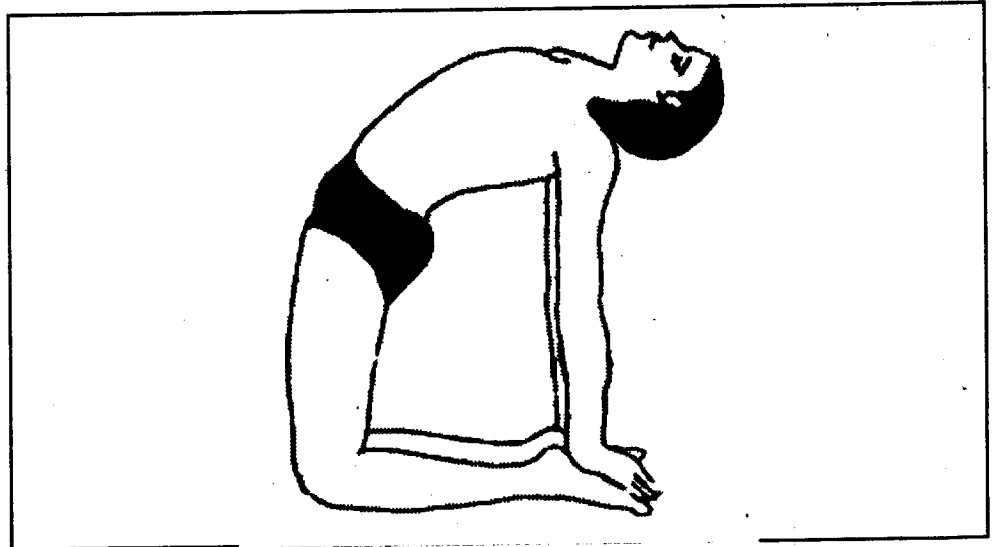
- ધૂંટણ પર ઉભા રહો. ધૂંટણ તથા પગના આંગળા જમીન પર રહેશે. બન્ને પગ વચ્ચે થોડું અંતર રાખો.
- હાથને પાછળ તરફ લઈ જઈ બન્ને પગના કાંડાને જોરથી પકડો.
- સાથળ, પેટ તથા છાતીને આગળની તરફ ખેંચો તથા મસ્તકની પાછળની તરફ ઢીલું છોડી દો.
- સામાન્ય શ્વસનક્રિયા સાથે રોકાઈ વારાફરતી એક-એક હાથને પાછો લાવો.
- વજાસનમાં આરામ કરો.

ફાયદા :-

- કરોડ લચીલી, સ્થિતિસ્થાપક તથા મજબૂત બને
- કબજિયાત, અજીર્ણ જેવી તકલીફો દૂર થાય છે.
- શરીરની અનાવશ્યક ચરબી દૂર થાય છે.
- ધૂંટણ તથા સાથળ મજબૂત બને છે.
- સ્ત્રીઓને પેઠું સંબંધીત તકલીફો દૂર થાય છે.

વિશેષ નોંધ :-

- કરોડમાં પહેલેથી જ તકલીફ હોય તેમણે અભ્યાસ ન કરવો.
- જેમને ચક્રર આવતા હોય તેમણે અભ્યાસ યોગચિકિત્સકની સલાહ મુજબ કરવો.



• જાનુશિરાસનના પૂરક આસન તરીકે ઉષ્ટ્રાસનનો અભ્યાસ ફાયદાકારક છે.

### તમારી પ્રગતિ ચકાસો :-

- ૧) ..... તથા ..... આસન બેસીને શરૂ કરવાના આસનો છે.
- ૨) વકાસનમાં મુખ્યત્વે શરીરના ..... ભાગને વાળવામાં આવે છે.
- ૩) વકાસન ..... રોગનો રામબાણ ઈલાજ છે.
- ૪) જાનુશિરાસનમાં જાનુનો અર્થ ..... થાય છે.
- ૫) ઉષ્ટ્રાસનનું પૂરક આસન ..... છે.

### ૫.૭ સારાંશ

વકાસન જેવા આસનો કરોડને વળાંક આપે છે તથા મધુપ્રમેહ જેવા રોગો માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. આકર્ણધનુરાસન પગ તથા હાથના સ્નાયુઓને મજબૂતી બક્ષે છે. જાનુશિરાસન તથા ઉષ્ટ્રાસનનો અભ્યાસ સાથે કરી, પૂરક આસનોના ફાયદા મેળવી શકાય છે. કરોડને આગળ તથા પાછળ વાળીને મજબૂત બનાવાય છે. નિયમિત તથા સતત અભ્યાસ દ્વારા સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે આ આસનો આશીર્વાદરૂપ છે. અધરા આસનો શરૂ કરતા પહેલા આવા સરળ આસનો કરવા જોઈએ. જેથી શરીર તૈયાર થાય છે.

### ૫.૮ તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો

- ૧) આકર્ણધનુરાસન, વકાસન, જાનુશિરાસન
- ૨) ઉપરના
- ૩) ડાયાબીટીસ (મધુપ્રમેહ)
- ૪) ધૂંટણ
- ૫) જાનુશિરાસન

નોંધ : જે આસનો માત્ર આકૃતિ દર્શાવીને સમજાવી શકાય તેમ નથી. તેનો પ્રાયોગિક વર્ગ સમયે વિષેશ માર્ગદર્શન અભ્યાસ કરાવાશે.

## એકમ - ૬ : ઉભા રહીને કરવામાં આવતા આસનો

અંતે ઊભા રહીને કરવામાં આવતા આસનો વિશે માહિતી આપણે મેળવીશું. મોટા ભાગના આસનો સમતોલાત્મક હોય છે. શારીરિક રીતે જોવામાં સરળ ધરન્તુ કરવામાં કઠિન છે. અહીં ચાર આસનોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. ખાસ કરીને બાળકો માટે આ વિશેષ ઉપયોગી છે.

**માળખું :**

- ૬.૧ હેતુ
- ૬.૨ પ્રસ્તાવના
- ૬.૩ તાડાસન
- ૬.૪ અર્ધકટિયકાસન
- ૬.૫ વૃક્ષાસન
- ૬.૬ ત્રિકોણાસન
- ૬.૭ સારાંશ
- ૬.૮ તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો

### ૬.૧ હેતુ

આ એકમના અંતે તમે,

- તાડાસન, અર્ધકટિયકાસન, વૃક્ષાસન તથા ત્રિકોણાસનના નામનો અર્થ, આકૃતિ, પદ્ધતિ, ફાયદા તથા સાવચેતી વગેરે વિશે માહિતી મેળવીશું.
- દરેક આસનના નિયમીત અભ્યાસ દ્વારા સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરીશું.

### ૬.૨ પ્રસ્તાવના

આ એકમમાં વર્ણન કરવામાં આવેલ આસનો ભલે શારીરિક રીતે જોવામાં સરળ લાગે પરન્તુ ખરેખર તો ખૂબ કઠિન છે. સંપૂર્ણ રીતે મનને આસન સાથે જંડવાથી જ અંતિમ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી શકશે. આંખો બંધ કરી શરીરનું સંતુલન જાળવવું ખરેખર અઘરું છે.

○ પ્રારંભિક સ્થિતિ :-

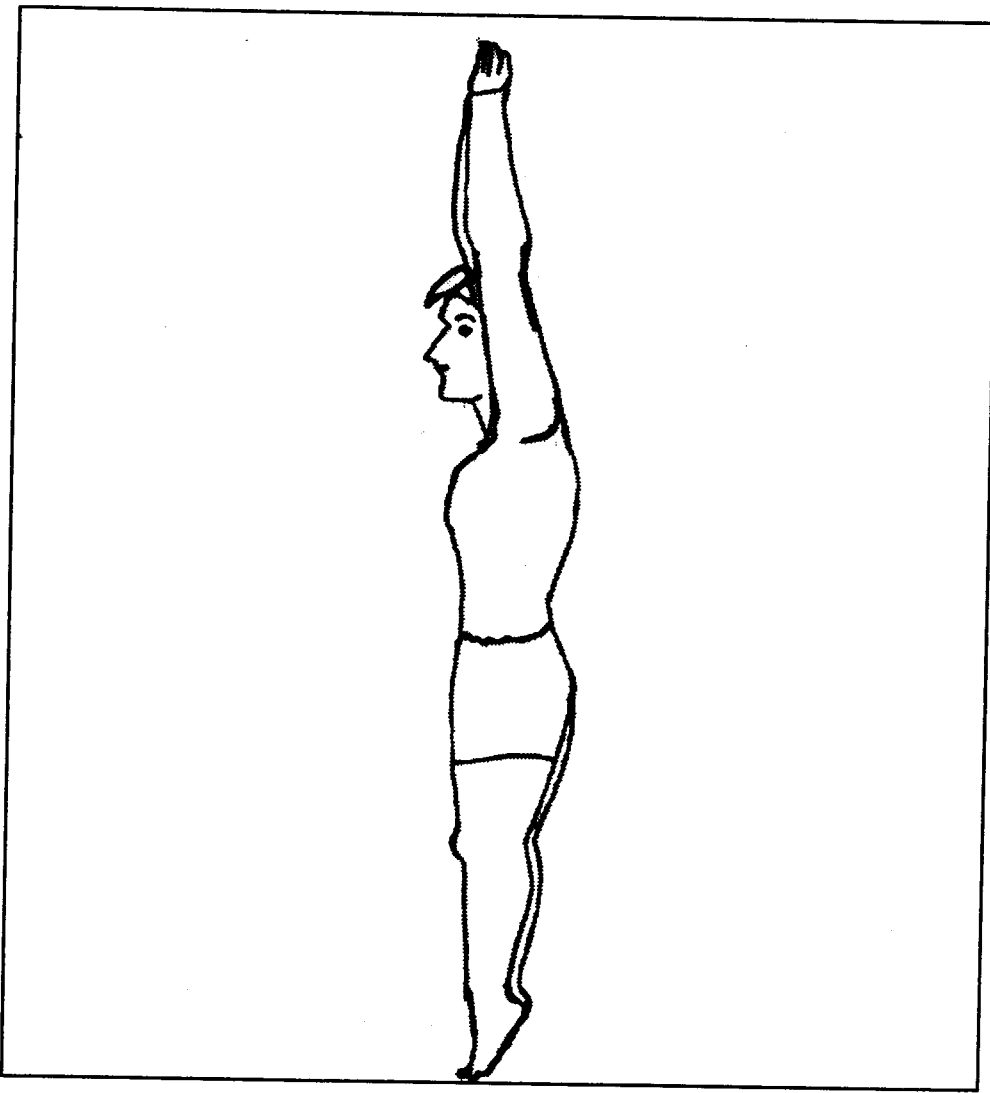
- બન્ને પગ એક સાથે જોડી રાખી સીધા ઉભા રહો.
- બન્ને હાથ સીધા જમીન તરફ રાખો.
- ગરદન, માથુ તથા પીઠ ટકાર રહેશે.

### ૬.૩ તાડાસન

**અર્થ :-** તાડનું વૃક્ષ ઘણું ઊંચું હોય છે. તાડાસનની અંતિમ સ્થિતિમાં શરીરને ઉપર તરફ ખેંચવાનું હોવાથી તાડાસન કહેવાય છે.

**પદ્ધતિ :-**

- બન્ને હાથના ધીમે-ધીમે ખભા સુધી ઉઠાવો.
- હાથની હથેળીઓ એકબીજાની સામે રહે તે રીતે આકાશ તરફ હાથને વધુ ઉઠાવો.
- પગની એડીને ઉઠાવી પંજા પર ઉભા રહો.
- શરીરને ઉપર તરફ ખેંચો.
- સામાન્ય શ્વાસોશ્વાસ સાથે રોકાયા બાદ વિપરીતક્રમમાં પાછા આવો.



**ફાયદા :-**

- ઊંચાઈમાં વધારો થાય છે.
- સમતોલન તથા એકાગ્રતા વધે છે.
- ફેફસાનો વિકાસ થાય છે.
- હાથ તથા પગનું બળ વધે છે.
- શરીર મજબૂત બને છે.

**વિશેષ નોંધ :-**

- ચક્રકર આવવાની તકલીફ હોય તેમણે ધીમે-ધીમે કરવું.
- હૃદયરોગના દર્દીઓએ લાંબો સમય રોકાવું નહિ.
- શરૂઆતમાં બન્ને પગ વચ્ચે થોડું અંતર રાખીને કરી શકાય.

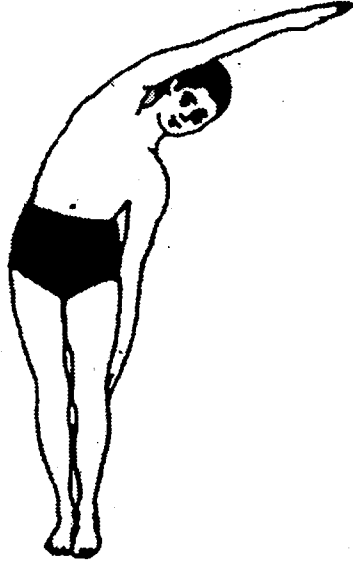
## **૬.૪ અર્ધકટિચકાસન**

**અર્થ :-** કટિ એટલે કમર આ આસનમાં કમરને અર્ધ ચક્રની જેમ અર્ધ ગોળાકાર વાળવામાં આવેલ છે, તેથી આવું નામ પડ્યું છે.

**પદ્ધતિ :-**

- ડાબા હાથને ધીમે-ધીમે ઉઠાવી ખભા સુધી લાવો. હથેળી આકાશ તરફ ફેરવી હાથને કાન સાથે જોડાય તેમ આકાશ તરફ લાવો.

- ઊંડો શ્વાસ ભરી આખા શરીરને ઉપર તરફ ખેંચો.
- શ્વાસ છોડતા-છોડતા કમરથી શરીરને જમણી બાજુ વાળો.



- સામાન્ય શ્વાસોશ્વાસ સાથે રોકાયા બાદ વિપરીતક્રમમાં પાછા ફરો.
- આ જ પ્રમાણે જમણા હાથ વડે અભ્યાસ કરો.

ફાયદા :-

- કરોડને લગતી તકલીફોમાં રાહત આપી કરોડને મજબૂત તથા લચીલી બનાવે છે.
- કમરની વધારાની ચરબી દૂર કરે છે.
- સમતુલાત્મક તથા એકાગ્રતા વધારનાર આસન છે.
- હાથ તથા પગના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે.

વિશેષ નોંધ :-

- ચક્રરની તકલીફ હોય તેમણે સાવચેતીપૂર્વક અભ્યાસ કરવો.
- પગના પંજાને ઉઠાવવાના નથી.

- કરોડરજજુને બાજુમાં વાળવામાં આવે તેવા આસનો ઓછા છે. કરોડના સ્વાસ્થ્ય માટે આ આસનનું ખૂબ મહત્વ છે.

## ૬.૫ વૃક્ષાસન

અર્થ :- શરીરનો આકાર વૃક્ષ જેવો થતો હોવાથી વૃક્ષાસન કહે છે.

પદ્ધતિ :-

- એક પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી બીજા પગના સાથળ સાથે તેનું તળિયું દૃઢતાથી ગોઠવો. આ માટે બન્ને હાથનો ઉપયોગ કરી શકાય.
- પગ બરાબર ગોઠવ્યા બાદ હાથને નમસ્કાર મુદ્રામાં રાખી છાતી સાથે જોડેલા રાખો.
- આંખો બંધ કરી સામાન્ય શ્વાસોશ્વાસ સાથે રોકાવો.
- આ રીતે બીજા પગે પણ કરો.

ફાયદા :-

- શરીરની સંતુલનશક્તિ વધે છે.
- પગના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે.
- શરીરના સાંધાઓને કસરત મળે છે.

વિશેષ નોંધ :-

- શરૂઆતમાં આંખો બંધ કરી સમતુલન મેળવવું મુશ્કેલ છે. આથી આંખો ખુલ્લી રાખીને કરો. અભ્યાસ વધારતા ધીમે-ધીમે આંખો બંધ કરવાનો પ્રયત્ન કરો.
- પડી ન જવાય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખો.
- બંને હાથને ધીમે-ધીમે નમસ્કાર મુદ્રામાંજ આકાશ તરફ સીધા લઈ જઈ શકાય. આ પણ વૃક્ષાસન છે.

## ૬.૬ ત્રિકોણાસન

અર્થ :- શરીરનો આકાર ત્રિકોણ થતો હોવાથી ત્રિકોણાસન કહેવાય છે.

## પધ્ધતિ :-

- બન્ને પગ વચ્ચે લગભગ દોઢ થી બે ફૂટનું અંતર રાખો.
- બન્ને હાથને ખભા સુધી ઉઠાવી કમરને જમણી તરફ વાળો. સાથે હાથ પણ જશે.
- ડાબા હાથથી જમણા પગના અંગૂઠાને અડો. જમણા હાથ આકાશ તરફ હશે.
- માથુ આકાશ તરફ ફેરવી જમણા હાથને જોવાનો પ્રયત્ન કરો.
- સામાન્ય શ્વસનક્રિયા સાથે રોકાઈ પાછા આવો.
- આ જ પ્રમાણે બીજી બાજુ અભ્યાસ કરો.

## ફાયદા :-

- કરોડરજ્જુના સ્વાસ્થ્ય માટે વિશેષ ઉપયોગી છે.
- બાળકોમાં ઉંચાઈ વધારવા માટે ઉપયોગી છે.
- કમરમાં વધારાની ચરબી દૂર થાય છે તથા લચીલાપણું વધે છે.
- પગ, હાથ તથા ખભાના સ્નાયુઓને કસરત મળે છે.
- કબજિયાત જેવા પેટના રોગોમાં ફાયદો થાય છે.

## વિશેષ નોંધ :-

- અંતિમ સ્થિતિમાં બન્ને પગ પર શરીરનું સમાન વજન જાળવવું.
- સમતોલન જાળવવું આવશ્યક છે.
- કરોડ બાજુમાં તથા આગળ બન્ને બાજુ વળતી હોવાથી ખૂબ જ ધીમે તથા સાવધાનીપૂર્વક કરવું.

## તમારી પ્રગતિ ચકાસો :-

- ૧) તાડાસન નામ ..... વૃક્ષ પરથી પડ્યું.
- ૨) ..... તથા ..... આસન બાળકો માટે વિશેષ ફાયદાકારક છે.
- ૩) ..... આસનમાં કરોડ બે રીતે વળે છે.
- ૪) કરોડને બાજુમાં વાળવામાં આવે તેવું ..... આસન છે.
- ૫) ..... તથા ..... આસનથી સંતુલનશક્તિ વધે છે.

## ૬.૭ સારાંશ

તાડાસન તથા ત્રિકોણાસન બાળકો માટે ખૂબ ઉપયોગી છે. તે શારીરિક તથા માનસિક રીતે ખૂબ ફાયદાકારક છે. એકાગ્રતા તથા યાદશક્તિ વધારે છે. બાજુમાં વળવાના આસનો ખૂબ ઓછા છે, તેમાં અર્ધકટિયકાસન કરોડ માટે વિશેષ ઉપયોગી છે. વૃક્ષાસન જોવામાં સરળ પરન્તુ આંખો બંધ કરી કરવામાં ખૂબ કઠિન છે.

## ૬.૮ તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો

- ૧) તાડ
- ૨) તાડાસન, ત્રિકોણાસન
- ૩) ત્રિકોણાસન
- ૪) અર્ધકટિયકાસન
- ૫) વૃક્ષાસન, તાડાસન

નોંધ : જે આસનો માત્ર આકૃતિ દર્શાવીને સમજાવી શકાય તેમ નથી. તેનો પ્રાયોગિક વર્ગ સમયે વિષેશ માર્ગદર્શન અભ્યાસ કરાવાશે.



## એકમ - ૭ : આરામપ્રેરક તથા ધ્યાનાત્મક આસન

અગાઉના એકમોમાં આપણે સ્વાસ્થ્યપ્રેરક આસના વિશે માહિતી મેળવી. હવે, આરામપ્રેરક અર્થાત જેમાં શરીરને આરામ મળે તે તથા ધ્યાનાત્મક જેમાં ધ્યાન વગેરે ઉચ્ચકોટિના અભ્યાસ થઈ શકે તેવા આસનો વિશે માહિતી મેળવીશું.

### માળખું :

- ૭.૧ હેતુ
- ૭.૨ પ્રસ્તાવના
- ૭.૩ શવાસન
- ૭.૪ મકરાસન
- ૭.૫ પદ્માસન
- ૭.૬ સ્વસ્તિકાસન
- ૭.૭ વજ્રાસન
- ૭.૮ સારાંશ
- ૭.૯ તમારી પ્રગતિ ચકાસો

### ૭.૧ હેતુ

આ એકમના અંતે તમે,

- શવાસન તથા મકરાસન જેવા આરામપ્રેરક આસનો વિશે ઉંડાણપૂર્વક માહિતી મેળવીશું.
- આ ઉપરાંત, પ્રાણાયામ, ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ વગેરે જેવી પ્રક્રિયાઓમાં ઉપયોગી થાય તેવા પદ્માસન, વજ્રાસન વગેરે જેવા ધ્યાનાત્મક આસનો વિશે પણ જાણીશું.
- આ આસનોના નામનો અર્થ, પદ્ધતિ તથા ફાયદા વિશે ટૂંકમાં જાણી તેનો ઉપયોગ કરીશું.

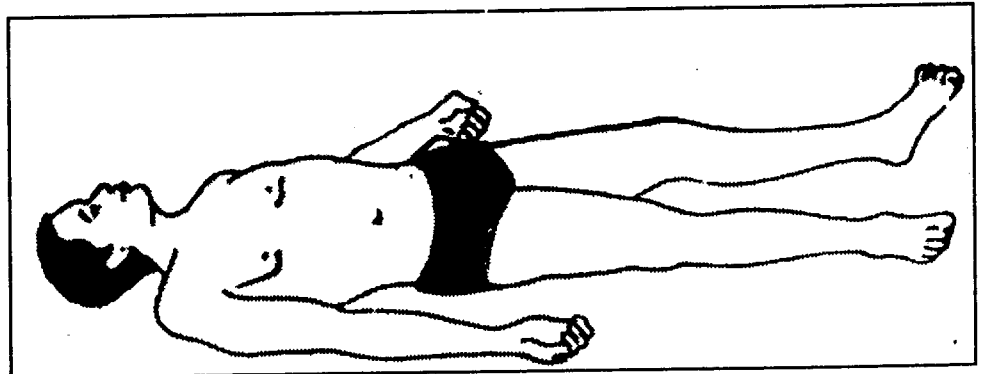
### ૭.૨ પ્રસ્તાવના

આસન અભ્યાસ બાદ શરીર, શ્વાસ તથા મનને આરામ આપવા તથા તેના લાભ વધુ મેળવવા માટે અભ્યાસ પહેલા તથા બાદમાં આરામપ્રેરક આસન જેમ કે શવાસન, મકરાસન વગેરે કરવામાં આવે છે. તે દેખાવમાં શારીરિક રીતે સરળ છે, પરંતુ તેમાં માનસીક અભ્યાસ ખૂબ વધુ છે.

પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ વગેરે યોગના ઉચ્ચ અભ્યાસ માટે કોઈ આસનમાં લાંબા સમય સુધી બેસવું ખૂબ જરૂરી છે. આવા આસનોને ધ્યાનાત્મક આસનો કહેવાય છે. પદ્માસન, સ્વસ્તિકાસન, સમાસન, વજ્રાસન, સુખાસન, સિંધ્યાસન વગેરે જેવા આસનોનો અહીં સમાવેશ થાય છે. આ એકમમાં આપણે ત્રણ ધ્યાનાત્મક આસન વિશે માહિતી મેળવીશું.

### ૭.૩ શવાસન

અર્થ :- શવ એટલે શબ - મૃત શરીર. આ આસનમાં મૃત માનવ શરીરનું અનુકરણ કરાતું હોઈ તેને શવાસન કહે છે. તેને મૃતાસન, શયનાસન વગેરે નામોથી પણ ઓળખાય છે.



## પધ્ધતિ :-

- પીઠ પર સીધા સૂઈને શરૂ કરવાનું આસન છે.
- બન્ને પગ વચ્ચે દોઢથી બે ફૂટનું અંતર રહેશે.
- બન્ને હાથ શરીરથી થોડા દૂર તથા હથેળી આકાશ તરફ રાખો.
- ગરદન સીધી તથા આંખો બંધ રાખી સામાન્ય શ્વસનક્રિયા કરો.
- શરીરના બધા સ્નાયુઓને ઢીલા છોડી દો. ક્યાંય પણ તનાવ નહિ.
- શરીરના અંદરના અવયવોને પણ ઢીલા છોડો.
- અંતે શ્વાસ સાથે મનને જોડીને રાખો.

## ફાયદા :-

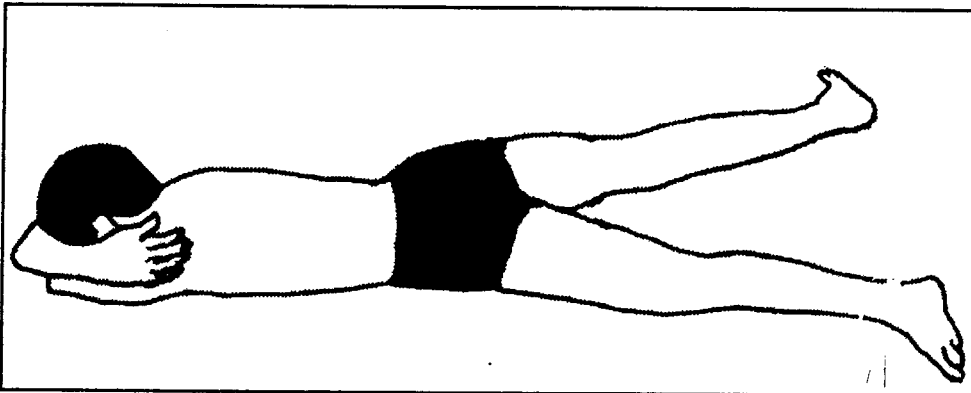
- શરીરના બધા સ્નાયુઓ, અવયવોને આરામ મળે છે.
- લોહીનું ઊંચું દબાણ, અનિદ્રા, તનાવ વગેરે રોગોમાં ખૂબ જ ફાયદાકારક છે.
- એકાગ્રતા, સાચી વિચારશક્તિ, યાદશક્તિ, શાંતિ વગેરે માનસીક ફાયદા ખૂબ મળે છે.
- જ્ઞાનતંત્ર કાર્યક્ષમ બને છે.
- મનને શાંતિ તથા સ્ફર્તિનો અહેસાસ થાય છે.
- શવાસન એ યોગની ઓછામાં ઓછા સમયમાં વધુમાં વધુ આરામ મેળવવાની પધ્ધતિ છે.
- પાંચ-દસ મિનિટનું ગાઢ શવાસન શરીરમાં નવી સ્ફર્તિ તથા ચેતનાનો સંચાર કરે છે.

## વિશેષ નોંધ :-

- આસનોની પહેલાં શવાસન કરવાથી શરીર અને મન યોગાભ્યાસ માટે તૈયાર થાય છે. દરેક આસન પછી કરાતા શવાસન દરમ્યાન અગાઉ કરેલ આસનનો લાભ પ્રાપ્ત થાય છે.
- શવાસન કોઈ પણ વ્યક્તિ, કોઈ પણ ઉંમરે કરી શકે. તેમાં સાવચેતી જેવું કંઈ ખાસ નથી.
- જમ્યા પછી શવાસન કરવું નહિ.
- શવાસનમાં નિદ્રા આવી જાય છે, પરંતુ સૂવાનું નથી. મનને સંપૂર્ણ રીતે પોતાના કાબૂમાં રાખી શરીર, શ્વાસ તથા મનને સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરાવવાનું છે.
- શવાસન અભ્યાસ કરતી વખતે હલનચલન બને તેટલું ઓછું કરો.
- દેખાવમાં સહેલું લાગતું શવાસન સૌથી વધુ અભ્યાસ અને આગવી સૂઝ માગી લે છે.

## ૭.૪ મકરાસન

અર્થ :- મકર એટલે મગર આ આસનમાં શરીરનો આકાર સૂતેલા મગર જેવો થતો હોવાથી મકરાસન કહે છે.



**પદ્ધતિ :-**

- પેટના બળે ઊંધા સૂઈને શરૂ કરવામાં આવે છે.
- પગના પંજા બહાર તથા એડી અંદર એકબીજાની સામસામે રહે તે રીતે પગને પહોળા કરો. પગના અંગૂઠા તથા ધૂંટી જમીનને સ્પર્શ કરશે.
- બન્ને હાથને કોણીથી વાળીને એકબીજાના ખભા પર ગોઠવો.
- છાતી જમીનથી ઉપર રહે તે રીતે હાથને ગોઠવી ઉપર મસ્તક મૂકી દો.
- કપાળ હાથ પર રહેશે તથા આંખો બંધ રાખો.
- શરીરના સ્નાયુઓને ધ્યાન જુઓ તથા શરીરને શવાસની જેમ ઢીલું છોડી દો.

**ફાયદા :-**

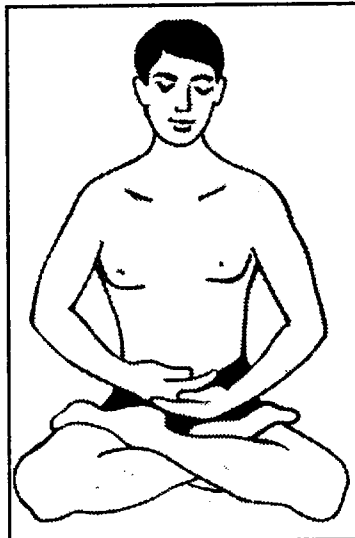
- શરીરના બધા સ્નાયુઓ તથા અવયવોને પૂરતો આરામ મળે છે.
- જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે.
- અપચો, ગેસ, દમ, કરોડની તકલીફ વગેરેમાં રાહત મળે છે.
- સ્ત્રીઓને માસિકધર્મ દરમ્યાન થતા દુઃખાવામાં રાહત મળે છે.
- શ્વસનક્ષમતા સુધરે છે.
- તનાવમુક્તિ તથા આરામ પ્રાપ્તિનું આસન છે.
- થાક ઉતરે છે તથા મન શાંત થાય છે.

**વિશેષ નોંધ :-**

- પેટમાં વધુ ચરબી હોય તેમણે લાંબા સમય સુધી રોકાવું નહિ.
- બન્ને પગ વચ્ચે થોડું અંતર રાખવું જેથી પગના સ્નાયુઓ ઢીલા થઈ શકે.
- છાતી ઉપર તથા પેટ સંપૂર્ણ રીતે જમીન સાથે જોડાયેલ રહેશે.
- ઊંધા સૂઈને કરવાના આસનોમાં વચ્ચે આરામ કરવા માટે દરેક વખતે શવાસનમાં જવા કરતાં મકરાસનમાં આરામ કરવામાં સરળતા રહે છે.
- ઊંધા સૂઈને આરામ કરવામાં કષ્ટ પડે ત્યાં સુધી લેવામાં તકલીફ પડે તો શવાસનમાં આરામ કરવો જોઈએ.

**૭.૫ પદ્માસન**

**અર્થ :-** પદ્મ એટલે કમળ આ આસનમાં પગની સ્થિતિ કમળને મળતી આવતી હોવાથી પદ્માસન કહે છે. આને કમળાસન તરીકે પણ ઓળખાય છે.



**પદ્ધતિ :-**

- બેસીને શરૂ કરવાનું આસન છે.
- જમણા પગના ધૂંટણને વાળી ડાબા સાથળના મૂળ પાસે ગોઠવો જેથી પગનું તળિયું ઉપરની દિશામાં રહે. આ જ પ્રમાણે ડાબા પગને ગોઠવો.
- બન્ને પગની એડી એકબીજાની નજીક રહેશે તથા પેડુના હાડકા પાસે ગોઠવાયેલી રહેશે.
- બન્ને હાથ જ્ઞાનમુદ્રામાં ધૂંટણ પર ગોઠવો.
- આંખો બંધ કરી મનને શાંત કરો.
- સામાન્ય શ્વસનક્રિયા સૌથી લાંબો સમય રોકાવાનો પ્રયત્ન

કરો.

ફાયદા :-

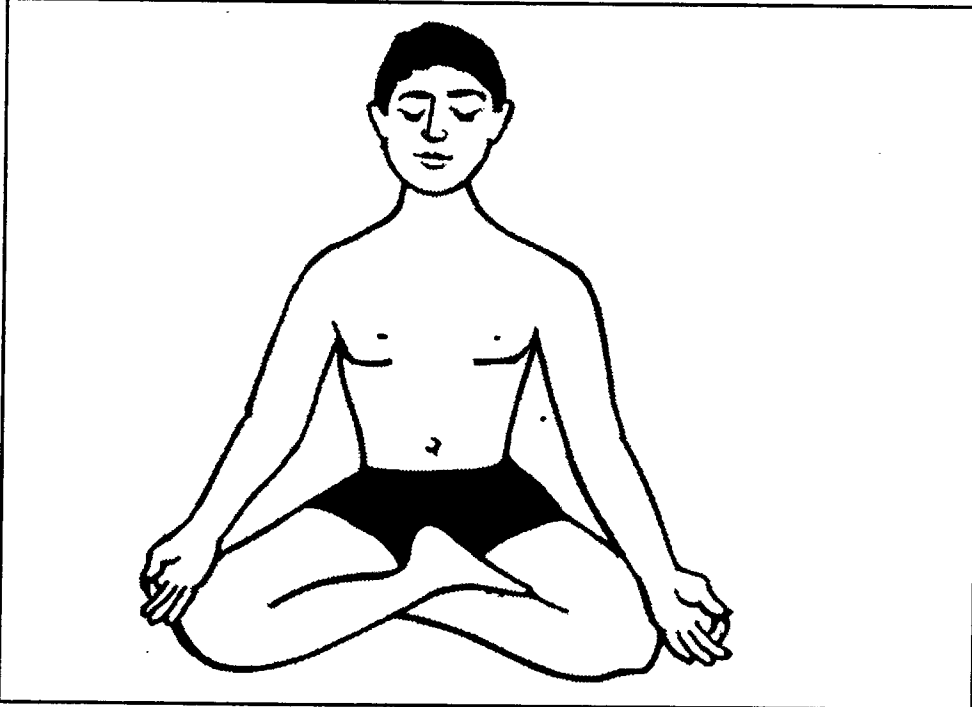
- શરીર તથા મનમાં સ્થિરતા પ્રાપ્ત થાય છે.
- યોગની અન્ય પ્રક્રિયાઓમાં પૂર્વતૈયારી રૂપે ખૂબ જ ઉપયોગી આસન છે.
- નકારાત્મક વિચારો દૂર થાય છે.
- કબજિયાત, વાયુ, પેટના દર્દો વગેરે પાચનને લગતા રોગો દૂર થઈ પાચનતંત્રના અવયવો સક્રિય બને છે.
- અનિદ્રા દૂર કરે છે.
- સ્થૂળતા ધટાડવામાં મદદરૂપ છે.
- શ્વસતંત્ર તથા રૂધિરાભિસરણતંત્રમાં સહાયરૂપ છે.
- એકાગ્રતા, યાદશક્તિ, તનાવમુક્તિ, શાંતિ, માનસીક શક્તિ વગેરે પ્રાપ્ત થાય છે.
- આધ્યાત્મ માર્ગ પર આગળ વધતા યોગી માટે ખૂબ જ ઉપયોગી છે.

વિશેષ નોંધ :-

- જેઓ બે પગે આસન ન કરી શકે તેમણે માત્ર એક પગ વાળીને કરવું. જેને અર્ધપદ્માસન કહે છે. તેમાં બીજો પગ સુખાસન અર્થાત્ પલાઠી વાળીને બેસીએ તે રીતે રાખવો.
- જેમના સાંધા તથા સ્નાયુઓ અકકડ હોય તેમણે જોરપૂર્વક પગને વાળવા નહિ. પરન્તુ ધીમે-ધીમે અભ્યાસ વધારવો.
- જ્ઞાનમુદ્રા વિશેની માહિતી એકમ ૮ માં આપેલ છે. તેનો અભ્યાસ કરવો.

## ૭.૬ સ્વસ્તિકાસન

અર્થ :- સ્વસ્તિકાસનમાં બન્ને પગએ રીતે ગોઠવાય છે, જેથી તેમનો આકાર સ્વસ્તિક જેવો થાય.



પદ્ધતિ :-

- બેસીને શરૂ કરવામાં આવતું આસન છે.

- ડાબા પગને ધૂંટણમાંથી વાળી એડી જમણા સાથળના મૂળ સાથે ગોઠવો તે જ રીતે જમણા પગને ગોઠવો.
- ડાબા પગનો અંગૂઠો જોઈ શકશે પરન્તુ જમણા પગનો અંગૂઠો જોઈ શકશે નહિ, પરન્તુ એડી જોઈ શકાશે.
- બન્ને હાથ જ્ઞાનમુદ્રામાં ધૂંટણ પર ગોઠવો.
- આંખો બંધ રાખી મનની એકાગ્ર કરવાનો પ્રયત્ન કરો.

ફાયદા :-

- પેટના રોગો દૂર કરી પાચનક્રિયા સુધારે છે.
- અન્ય યોગની પ્રક્રિયાઓમાં ઉપયોગી છે.
- શારીરિક તેમજ માનસીક અનેક લાભ આપે છે.
- આધ્યાત્મિક માર્ગમાં આગળ વધવા ઉપયોગી છે.
- કરોડને સ્થિતિસ્થાપક બનાવે છે.

વિશેષ નોંધ :-

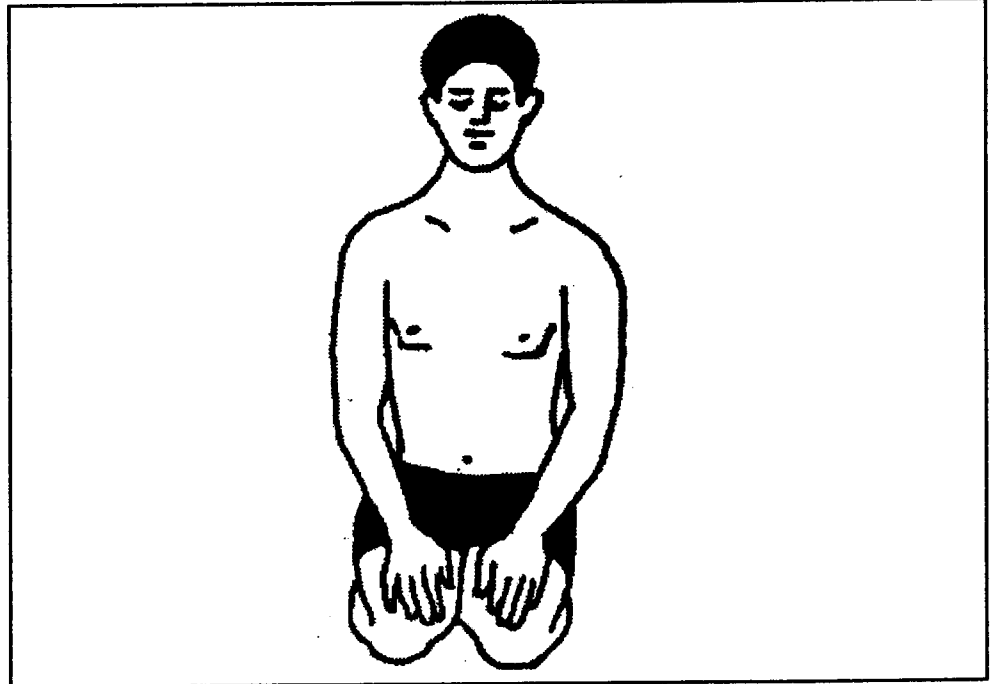
- પદ્માસન કે અને ધ્યાનાસનથી સરળ હોવાથી કરવામાં સુલભ છે.
- પગની અદલાબદલી કરીને પણ કરી શકાય.
- સાંધાઓ અકકડ હોય અથવા વધુ ચરબી હોય તેમણે ધીમે-ધીમે અભ્યાસ વધારવો.

### ૭.૭ વજાસન

અર્થ :- આ આસન દ્વારા શરીર વજા જેવું દઢ થતું હોવાથી વજાસન કહે છે.

પદ્ધતિ :-

- વજાસન બેસીને શરૂ કરવામાં આવતુ આસન છે.



- જમણા પગને ધૂંટણમાંથી વાળીને જમણા નિતંબની નીચે મૂકો જેથી પંજો અંદર તથા એડી બહાર રહે.
- આ જ રીતે ડાબા પગને ગોઠવો.
- બન્ને પગના અંગૂઠા એકબીજા સાથે જોડાયેલા રહેશે.

- બન્ને હથેળી ધૂંટણ પર રાખો.
- કરોડ, ગરદન તથા માથુ એક સીધી રેખામાં રાખી આંખો બંધ કરો.

ફાયદા :-

- કબજિયાત, અપચો, ગેસ વગેરે જેવી પેટની તકલીફો દૂર થાય છે.
- પગના સ્નાયુ તથા સાંધા મજબૂત બને છે.
- એકાગ્રતા વધે છે.
- છાતી, કરોડ, ગરદન વગેરેનો કસરત મળે છે.
- શરીરની અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓ સક્રિય બને છે.
- કરોડરજજી સ્થિતિસ્થાપક બને છે.

વિશેષ નોંધ :-

- આ એક જ એવું આસન છે જે જમ્યા પછી કરી શકાય છે. જમ્યા પછી કરવાથી પાચનની તકલીફો દૂર થાય છે. પરન્તુ જેઓ ઉચ્ચકોટીના અભ્યાસ કરવા માંગતા હોય તેમણે ભૂખ્યા પેટે જ કરવું.
- બન્ને ધૂંટણ એકબીજા સાથે જોડેલા રાખો. જો સાંધામાં વધુ દુઃખાવો થતો હોય તો ધીમે-ધીમે અભ્યાસ વધારો.
- હાથના ટેકાની મદદથી પગને વાળો તથા પાછા ફરતી વખતે પણ હાથની મદદ લો.

તમારી પ્રગતિ ચકાસો :-

- ૧) પદ્માસનને ..... નામની પણ ઓળખી શકાય.
- ૨) શવાસનને ..... કે ..... પણ કહેવાય છે.
- ૩) પેટના બળે થતા આસન બાદ આરામ કરવા માટે ..... આસન ઉત્તમ છે.
- ૪) ધ્યાનાસનમાં ..... આસન અન્ય કરતા સરળ છે.
- ૫) જમ્યા પછી અભ્યાસ થઈ શકે તેવું એકમાત્ર આસન ..... છે.

## ૭.૮ સારાંશ

શવાસન અને મકરાસન જેવા વિશ્રાંતિકારક આસનો ખૂબ જ ફાયદા અપાવે છે. ધ્યાનાસનો લાંબો સમય અભ્યાસ કરવાથી માનસીક, આધ્યાત્મિક, શારીરિક, બૌદ્ધિક વિકાસ ઝડપી બને છે. તથા સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય અવસ્થા સમાધિ પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ મળે છે.

## ૭.૯ તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો

- ૧) કમળાસન
- ૨) શયનાસન, મૃતાસન
- ૩) મકરાસન
- ૪) સ્વસ્તિકાસન
- ૫) વજ્રાસન

નોંધ : જે આસનો માત્ર આકૃતિ દર્શાવીને સમજાવી શકાય તેમ નથી. તેનો પ્રાયોગિક વર્ગ સમયે વિષેશ માર્ગદર્શન અભ્યાસ કરાવાશે.

## એકમ - ૮ : પ્રાણાયામ

### માળખું :

૮.૧ હેતુ

૮.૨ પ્રસ્તાવના

૮.૩ પ્રાણાયામ કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો.

૮.૪ પ્રાણાયામની પૂર્વતૈયારી

૮.૫ પ્રાણાયામના પ્રકાર

૮.૬ પ્રાણાયામના ફાયદા

૮.૭ સારાંશ

૮.૮ તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો

### ૮.૧ હેતુ

આ એકમના અંતે તમે,

- પ્રાણાયામ કરતી વખતે કઈ-કઈ બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ તથા પ્રાણાયામ પહેલા શું તૈયારી કરવી જોઈએ તે વિશે માહિતી આપવામાં આવેલ છે.
- પ્રાણાયામના પ્રકાર તથા ફાયદા જણાવી તેનું મહત્વ સમજાવવામાં આવ્યું છે.

### ૮.૨ પ્રસ્તાવના

#### “પ્રાણાયામ પરં તપઃ ૧”

પ્રાણાયામ એક સંસ્કૃત શબ્દ છે પ્રાણ + આયામનો બનેલો છે. પ્રાણ અર્થાત શ્વાસ અને આયામ અર્થાત દીર્ઘ કરવો. પ્રાણાયામનો અર્થ શ્વાસની ગતિને દીર્ઘ કરવી તેવો કરી શકાય.

પ્રાણાયામ એ અષ્ટાંગયોગનું ચોથું પગથિયું છે યોગના અનેક પ્રકારોમાં પ્રાણાયામનું સ્થાન અચૂક છે. આસન સિદ્ધ કર્યા બાદ પ્રાણાયામમાં પ્રવેશ મેળવવો જોઈએ. પ્રાણાયામ દીર્ઘ જીવનની ચાવી છે.

### ૮.૩ પ્રાણાયામ કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

- પ્રાણાયમ એક સાધના હોવાથી તેની શરૂઆત પ્રાર્થનાથી કરવી જોઈએ.
- પ્રાણાયમ શૌચ-સ્નાનાદિ બાદ કરવા જોઈએ.
- પ્રાણાયમ એકાંતમાં, સારી રીતે હવા આવતી-જતી હોય તેવી જગ્યાએ, પ્રાતઃકાળે, ખાલી પેટે કરવા જોઈએ.
- કપડાં સ્વચ્છ તથા ઢીલા પહેરવા.
- પ્રાણાયામનો અભ્યાસ નિયમિત અને પધ્ધતિસર કરવો. માત્ર પુસ્તકો વાંચીને તેને આધારે અભ્યાસ ક્યારેય ન કરવો. યોગ્ય ગુરૂના માર્ગદર્શન હેઠળ જ શરૂ કરવો.
- યાદ રાખો કે પ્રાણાયામ એ અષ્ટાંગયોગનું ચોથું પગથિયું છે, આથી પૂર્વતૈયારીરૂપ અભ્યાસ વિના સીધો આરંભ ન કરવો.
- પ્રાણાયામનો અભ્યાસ પોતાની ક્ષમતા અનુસાર ધીરે-ધીરે વધારવો.
- પ્રાણાયામ બાદ અડધો કલાક પછી નાસ્તો કે પ્રવાહી લઈ શકાય.
- પ્રાણાયામ બાદ તરત ભારે શારીરિક શ્રમ ન કરવો.
- પ્રાણાયામના અભ્યાસીએ શુદ્ધ, સાદુ, યૌગિક ભોજન લેવું જોઈએ.

- પ્રાણાયામ બાદ થાક ન લગાવો જોઈએ, પણ તાજગી અને સ્ફૂર્તિનો અનુભવ થવો જોઈએ.

## ૮.૪ પ્રાણાયામની પૂર્વ તૈયારી

પ્રાણાયામ કરતા પહેલા નીચેની કેટલીક બાબતો વિશે જાણકારી હોવી ખૂબ જરૂરી છે.

- ૧) પ્રાણાયામ કરવા માટે જરૂરી આસનો.
- ૨) પ્રાણાયામનું સ્વરૂપ
- ૩) પ્રાણાયામમાં ઉપયોગી મુદ્રાઓ
- ૪) યૌગિક શ્વસનક્રિયા
- ૫) કપાલભાતી

ઉપરોક્ત બાબતો વિશે સાચી અને સચોટ માહિતી હોવી અત્યંત આવશ્યક છે, તથા તેનો અભ્યાસ પણ દૈનિક હોવો જરૂરી છે. આ દરેક વિશે હવે આપણે વિસ્તારપૂર્વક માહિતી મેળવીશું.

### ૧) પ્રાણાયામ કરવા માટે જરૂરી આસનો :-

પ્રાણાયામ ખૂબ જ સૂક્ષ્મ અભ્યાસ છે. તેમાં શરીર, શ્વાસ અને મનની સ્થિરતા ખૂબ જ જરૂરી છે. આથી, પ્રાણાયામ કેટલાક વિશેષ આસનોમાં જ કરવો જોઈએ. આપણા શાસ્ત્રોમાં મુખ્યત્વે ચાર આસનોનું વર્ણન છે, જેને ધ્યાનાસન કહેવાય છે.

- ☉ પદ્માસન
- ☉ સિદ્ધાસન
- ☉ સમાસન
- ☉ સ્વસ્તિકાસન

ઉપરના ધ્યાનાસન સિવાય અન્ય ધ્યાનાસનોમાં પણ અભ્યાસ કરી શકાય છે, જેમ કે, વજ્રાસન, સુખાસન વગેરે. ધ્યાનાત્મક તથા વજ્રાસન વિશે વિસ્તારપૂર્વક ચર્ચા કરી છીએ. તેમાંથી અનુકુળ આસનનો ઉપયોગ પ્રાણાયામ કરવા માટે કરી શકાશે. શારિરીક રીતે વધુ તકલીફ હોય તો ગરદન, પીઠ તથા માથુ સીધુ રહે તે રીતે ખુરશીમાં સીધા બેસીને પણ અભ્યાસ કરી શકાય છે.

### ૨) પ્રાણાયામનું સ્વરૂપ :-

પ્રાણાયામમાં મુખ્યત્વે નીચે જણાવેલ મુખ્ય ત્રણ પ્રક્રિયાઓનો સમાવેશ થાય છે.

**પૂરક :-** પૂરક અર્થાત ભરવુ, સંપૂર્ણ નિયંત્રણ તથા સમાનતા સાથે શ્વાસ લેવાની પ્રક્રિયાને પૂરક કહેવાય.

**રેચક :-** રેચક અર્થાત છોડવું સંપૂર્ણ નિયંત્રણ તથા સમાનતા સાથે શ્વાસ છોડવાની પ્રક્રિયાને રેચક કહેવાય.

**કુંભક :-** કુંભક અર્થાત રોકવું. સંપૂર્ણ ચેતના સાથે શ્વાસને રોકવાની પ્રક્રિયાને કુંભક કહેવાય છે. પ્રાણાયામમાં કુંભકનું આગવું મહત્વ છે. કુંભકના બે પ્રકાર છે.

- ૧) આંતરિક કુંભક
- ૨) બાહ્યકુંભક

આપણા અભ્યાસક્રમમાં આપણે પૂરક તથા રેચકનો અભ્યાસ કરીશું. અભ્યાસ દૈનિક થયા બાદ જ કુંભક કરી શકાય છે.

### ૩) પ્રાણાયામમાં ઉપયોગી મુદ્રાઓ :-

પ્રાણાયામના અભ્યાસમાં કેટલીક હસ્તમુદ્રાઓનો ઉપયોગ થાય છે. હાથની મદદથી નાકના બંને નસકોરોને ખોલ-બંધ કરવામાં આવે છે. આપણા અભ્યાસક્રમમાં આપણે મુખ્યત્વે બે મુદ્રાઓ વિશે માહિતી મેળવીશું.

- ☉ પ્રણવમુદ્રા
- ☉ જ્ઞાનમુદ્રા



### ૩) ઓ પ્રણવમુદ્રા :-

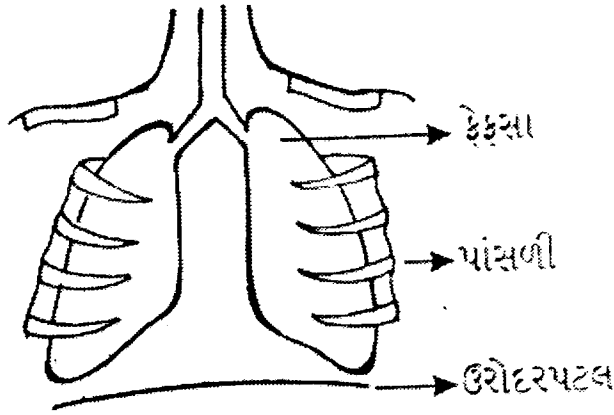


આ મુદ્રામાં જમણા હાથની પ્રથમ બે આંગળીને વાળીને અંગૂઠાના મૂળમાં દબાવો. બાકીને બે આંગળીઓ તથા અંગૂઠો સીધો રહેશે. આ મુદ્રાનો ઉપયોગ નસકોરાને ખોલબંધ કરવામાં થાય છે. હાથને એ રીતે રાખો જેથી અંગૂઠો જમણા નસકોરા તથા છેલ્લી બે સીધી આંગળીઓ ડાબા નસકોરા પર રહે.

### ઓ જ્ઞાનમુદ્રા :-

આ મુદ્રામાં બન્ને હાથની પ્રથમ આંગળી તથા અંગૂઠાના ટેરવાને એકબીજા સાથે સ્પર્શ કરાવો. બાકીની ત્રણ આંગળી સીધી રહેશે. આસનની અવસ્થામાં હાથના કાંડાને ધૂંટણ પર એવી રીતે મૂકો જેથી હથેળી આકાશ તરફ રહેશે તથા આંગળીઓ જમીન તરફ ઢળેલી રહેશે.

### ૪) યૌગિક શ્વસનક્રિયા :-



#### પદ્ધતિ :-

- ધ્યાનાસનમાં બેસી સૌ પ્રથમ શ્વાસ બહાર કાઢી નાખો.
- ધીમે-ધીમે શ્વાસ લેવાનો શરૂ કરો. સૌ પ્રથમ કેફસાનો નીચેનો ભાગ અર્થાત પેટ ફુલશે. ત્યારબાદ કેફસાનો મધ્યભાગ અર્થાત છાતી ફુલશે અને અંતે કેફસાનો ઉપરનો ભાગ અર્થાત ખભા ઉપર આવશે.
- શ્વાસ પૂરો ભર્યા બાદ વિપરીતક્રમમાં ધીમે-ધીમે શ્વાસ

છોડો.

આ પ્રકારે શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયા ૧૦ થી ૧૫ મિનિટ સુધી કરો.

#### ફાયદા :-

- શારીરિક અને માનસીક આળસ દૂર થાય છે.
- તનાવમુક્તિ, શાંતિ તથા સ્ફર્તિનો અનુભવ થાય છે.
- ઉરોદરપટલ, પેટના અવયવો, કેફસાં વગેરેનો તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત થાય છે.
- કબજિયાત, ગેસ, અપચો, અનિદ્રા, લોહીનું ઉચું દબાણ વગેરે જેવા રોગો માટે ફાયદાકારક છે.
- શ્વસનને લગતા રોગોમાં ખૂબ જ રાહત મળે છે.

#### ૫) કપાલભાતી

અર્થ :- કપાલ એટલે મસ્તક અને ભાતિ એટલે પ્રકાશિત કરવું. કપાલભાતી એટલે મસ્તકને તેજસ્વી કરવાવાળી ક્રિયા.

#### પદ્ધતિ :-

- ધ્યાનાસનમાં બેસો.
- શ્વાસને એક ઝટકા સાથે પેટના સ્નાયુઓના સંકોચનથી બહાર કાઢો.
- ત્યારબાદ પેટના સ્નાયુઓ ઢીલવા માટે ત્યાં ત્યાં જાપોઆપ અંદર આવશે.

- તરત જ ફરીથી ઝડપથી શ્વાસ બહાર કાઢો.
- આ પ્રમાણે શક્ય ત્યાં સુધી અભ્યાસ કર્યા કરો.

ફાયદા :-

- શ્વાસનતંત્રની તકલીફો દૂર થાય છે.
- પાચનતંત્રના અવયવોને ફાયદો કરે છે.
- માનસીક શાંતિ, તનાવમુક્તિ, યાદશક્તિ, સ્ફર્તિ, પ્રસન્નતા વગેરે પ્રાપ્ત થાય છે.

## ૮.૫ પ્રાણાયામના પ્રકાર

પ્રાણાયામના વિવિધ પ્રકારો નીચે મુજબ છે, જે માંથી આપણે નાડીશોધન પ્રાણાયામની વિધિ સમજીશું.

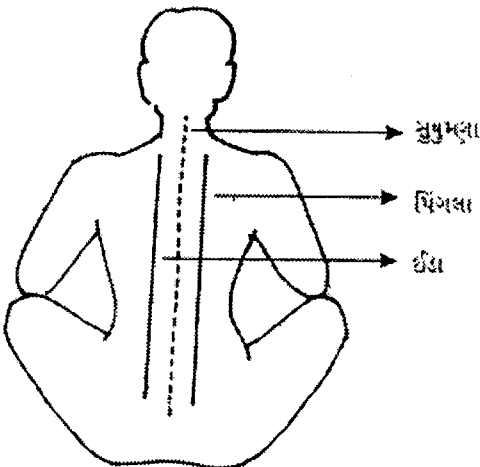
- ☉ નાડીશોધન/અનુલોમવિલોમ પ્રાણાયામ
- ☉ સૂર્યભોદન પ્રાણાયામ
- ☉ ઉજ્જ્વલ પ્રાણાયામ
- ☉ સીતકારી પ્રાણાયામ
- ☉ શીતલી પ્રાણાયામ
- ☉ ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ
- ☉ ભ્રામરી પ્રાણાયામ
- ☉ મૂર્ચ્છા પ્રાણાયામ
- ☉ પ્લાવિની પ્રાણાયામ

### શરીરમાં નાડી અને તેનું સ્થાન

જેમ પાવરહાઉસમાં પાવરને જનરેટ કર્યા પછી તેને અલગ-અલગ ભાગોમાં મોકલાવામાં આવે છે એમ માનવશરીરમાં પણ એક વિશેષ સ્થાન પર પ્રાણશક્તિ તૈયાર થયા બાદ અતિ સૂક્ષ્મ માર્ગ દ્વારા શરીરના અલગ-અલગ ભાગોમાં મોકલવામાં આવે છે, જેના દ્વારા શરીરના અવયવો વ્યવસ્થિત રૂપમાં પોતાનું કાર્ય કરી શકે છે. પ્રાણ એટલો સૂક્ષ્મ છે કે તેને આંખોની જોવો શક્ય નથી. એ જ પ્રકારે પ્રાણને લઈ જવા વાળો સૂક્ષ્મ માર્ગ પણ શરીરને કાપીને જોવો શક્ય નથી. શરીરના વિવિધ ભાગોમાં ઉર્જાને લઈ જવાવાળા આ અતિસૂક્ષ્મ, પ્રાણશક્તિનું વહન કરવાવાળા ભાગને જ નાડી કહે છે.

યોગશાસ્ત્ર અનુસાર માનવશરીરમાં લગભગ ૭૨૦૦૦ નાડીઓ છે, જેમાંથી ત્રણ નાડીઓ મુખ્ય છે.

- ◆ ઈંડા
- ◆ પિંગલા
- ◆ સુષુમ્ણા



(મહુષ્યજ્ઞો પૃષ્ઠ દેખાવ)

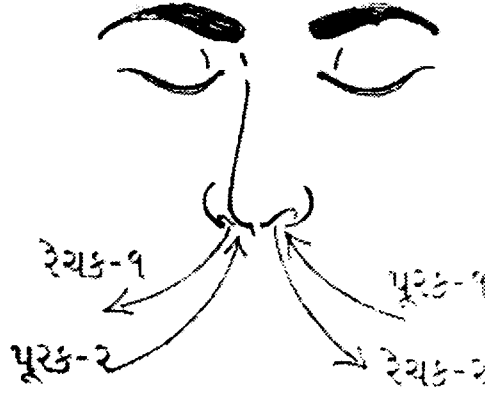
આમાંથી સુષુમ્ણા નાડીને સર્વપ્રથમ નાડીના રૂપમાં માનવામાં આવે છે. પરંતુ સામાન્ય મનુષ્યમાં તે સંપૂર્ણ નિષ્ક્રિય અવસ્થામાં રહે છે. ઈંડા અને પિંગલા નાડી દ્વારા શરીરમાં મુખ્ય રૂપમાં પ્રાણસંચારનું કાર્ય થાય છે.

સુષુમ્ણા નાડી બરાબર કરોડની વચ્ચે કરોડની રેખામાં જ આવેલી છે. આથી તેને શાસ્ત્રોમાં “મધ્યમાર્ગ” કે “રાજમાર્ગ” પણ કહે છે. સુષુમ્ણાની ડાબી બાજુ સમાન અંતરે આવેલ નાડી ‘ઈંડા’ તથા જમણી બાજુ સમાન અંતરે આવેલી નાડી ‘પિંગલા’ તરીકે ઓળખાય છે.

ઈંડા અને પિંગલા નાડીઓ એકબીજાની વિપરીતધર્મી હોવાને કારણે મનુષ્ય વ્યક્તિત્વમાં પરસ્પર વિરોધી કેટલાંક ગુણોનું સંચાલન પણ કરે છે. ઈંડા નાડી ડાબી તથા પિંગલા નાડી જમણાં નસકોરાં દ્વારા ચલિત થાય છે.

### નાડીશોધન પ્રાણાયામ :-

**અર્થ :** હઠયોગ પરંપરામાં આઠ પ્રકારના પ્રાણાયામનું વર્ણન કયું છે. જેમાંથી મુખ્ય પ્રાણાયામના રૂપમાં આ પ્રાણાયામ લીધો નથી, પરંતુ મુખ્ય પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરતા પહેલા શરીરની બધી નાડીઓની મળશુધ્ધિ માટે આ પ્રાણાયામનો અવશ્ય અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આના અભ્યાસથી નાડીશુધ્ધિ થતી હોવાથી તેને 'નાડીશોધન પ્રાણાયામ' પણ કહેવામાં આવે છે.



#### પ્રારંભિક સ્થિતિ :-

પઘાસન અથવા સિધ્ધાસનમાં તનાવરહિત થઈને સ્થિરતાની સાથે બેસો. મનના બધાં વિચારોને દૂર કરીને શ્વાસની ગતિ પર મનને કેન્દ્રિત કરો. શ્વાસની ગતિને એક વિશેષ લયમાં લાવવાનો પ્રયત્ન કરો.

#### પદ્ધતિ :-

જમણાં હાથમાં પ્રણવમુદ્રા ધારણ કરો તથા નાકના અગ્રભાગે મૂકો. ધીરે ધીરે બન્ને નસકોરાથી શ્વાસ બહાર કાઢી દો.

પૂરક-૧ : હવે, અંગૂઠાની જમણાં નસકોરાને બંધ કરી ડાબા નસકોરાથી સમાનતા સાથે

ધીમે-ધીમે શ્વાસ ભરો જેથી પૂરેપૂરા ફેફસાં પ્રાણવાયુથી ભરાઈ જાય.

રેચક-૧ : હવે, ડાબા નસકોરાને બંધ કરી જમણા નસકોરાને તરત જ ખોલી ધીમેધીમે નિયંત્રણ અને સમાનતા સાથે દીર્ઘશ્વાસ છોડો.

પૂરક-૨ : રેચક બાદ તરત જ જમણાં નસકોરાથી શ્વાસ લો જેથી ફેફસાં પૂરેપૂરા ભરાઈ જાય.

રેચક-૨ : પૂરક બાદ તરત જ જમણું નસકોરું બંધ કરી ડાબું ખોલો તથા ધીરે ધીરે, સમાનતા સાથે દીર્ઘ શ્વાસ છોડો. છેલ્લે પેટના સ્નાયુ અંદર તરફ ખેંચાતા વધુમાં વધુ કાર્બનડાયોક્સાઈ બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરો.

આ સાથે પ્રાણાયામનો એક આવર્તન પૂરો થશે. આ પ્રમાણે શરૂઆતમાં ૧૦ આવર્તનો કરો.

#### ફાયદા :-

- શરીરમાંથી વાત, પિત્ત તથા ફકનો દોષ દૂર થાય છે.
- નાડીશુધ્ધિ થવાથી શરીરમાં હલકાપણું આવે છે.
- ડાબા મગજ તથા જમણા મગજનો વ્યવસ્થિ વિકાસ થાય છે.
- શરીરની બધી જ નાડીઓ શુધ્ધ થઈ જવાથી શરીરમાં પંચપ્રાણની અવર-જવર વ્યવસ્થિત થાય છે.
- શરીર હલકું અને સંતુલિત, બુધ્ધિ પરિપક્વ બને છે.
- નિર્ણયશક્તિ, યાદશક્તિ તથા સર્જનશક્તિમાં વધારો થાય છે.
- પેટની તકલીફો જેવી કે અજીર્ણ, અપચો, ગેસ, કબજિયાતમાં રાહત રહે છે. વ

#### વિશેષ નોંધ :-

- સાધકે પોતાની ક્ષમતા અનુસાર જ શ્વાસ લેવો જોઈએ.
- પૂરક તથા રેચક સમાન હોવા જોઈએ અથવા રેચક લાંબો રાખવો. પરંતુ રેચક પૂરકથી ક્યારેય

નાનો ન હોવો જોઈએ.

- એટલો વધુ શ્વાસ ન લેવો જેથી ગૂંગળામણ થાય તથા શ્વાસ એટલો વધુ ન છોડો જેથી ગભરામણ થાય.
- અભ્યાસ દરમ્યાન કોઈપણ પ્રકારની તકલીફ થાય તો તરત જ સામાન્ય શ્વાસનક્રિયા કરવી.
- શ્વાસ લેતા કે છોડતા નાકમાંથી અવાજ ન આવવો જોઈએ.

## ૮.૬ પ્રાણાયામના ફાયદા

- પ્રાણાયામથી શરીર શક્તિશાળી અને સ્વસ્થ બને છે. વધુ પડતી ચરબી ઘટે છે.
- પ્રાણાયામથી અવાજ મીઠાશભર્યો અને મધુર બને છે. અંતરનો અનાહત નાદ સ્પષ્ટ સંભળાય છે.
- પ્રાણાયામથી ચહેરા ઉપર તેજ આવે છે. આંખો હીરા જેવી ચળકે છે અને યોગી ખૂબસૂરત બને છે.
- પ્રાણાયામથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, તીવ્ર ભૂખ ઊધડે છે.
- પ્રાણાયામથી દીર્ઘ આયુષ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. સ્મરણશક્તિ વધે છે અને માનસિક રોગો દૂર થાય છે.
- પ્રાણાયામ કરનાર સાધક દૃઢ ને નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી બને છે.
- પ્રાણાયામથી નાડીઓ શુદ્ધ થાય છે અને મન એકાગ્ર બને છે. રજસ્ ને તમસ્ નાશ પામે છે, થાક ક્વચિત્ લાગે છે.
- પ્રાણાયામનો નિરંતર અભ્યાસ આધ્યાત્મિક શક્તિ જગાડે છે, તે આત્મિક આનંદ, આત્મપ્રકાશ અને માનસિક શાંતિ આપે છે.
- પ્રાણાયામથી પેટ, યકૃત, મૂત્રાશય, નાનાં તેમજ મોટાં આંતરડાંઓ અને પચનતંત્ર સારી રીતે પ્રભાવિત થાય છે તથા કાર્યક્ષમ બને છે.

### તમારી પ્રગતિ ચકાશો

૧) પ્રાણાયામની પૂર્વે કઈ તૈયારી કરશો. ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

૨) પ્રાણાયામના પ્રકાર જણાવો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

૩) પ્રાણાયામથી થતા ફાયદા લખો.

---

### ૮.૭ સારાંશ

---

### ૮.૮ તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો.

---

જ-૧ ૧) પ્રાણાયામ કરવા માટે જરૂરી આસનો.

૨) પ્રાણાયામનું સ્વરૂપ

૩) પ્રાણાયામમાં ઉપયોગી મુદ્દાઓ

૪) યૌગિક શ્વસનક્રિયા

૫) કપાલભ્રાતી

જ-૨ ☉ નાડીશોધન/અનુલોમવિલોમ પ્રાણાયામ

☉ સૂર્યભોદન પ્રાણાયામ

☉ ઉજ્જયથી પ્રાણાયામ

☉ સીતકારી પ્રાણાયામ

☉ શીતલી પ્રાણાયામ

☉ ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ

☉ બ્રામરી પ્રાણાયામ

☉ મૂર્ચ્છા પ્રાણાયામ

☉ પ્લાવિની પ્રાણાયામ

જ-૩ પ્રાણાયામના ફાયદા

● પ્રાણાયામથી શરીર શક્તિશાળી અને સ્વસ્થ બને છે. વધુ પડતી ચરબી ઘટે છે.

● પ્રાણાયામથી અવાજ મીઠાશભર્યો અને મધુર બને છે. અંતરનો અનાહત નાદ સ્પષ્ટ સંભળાય છે.

● પ્રાણાયામથી ચહેરા ઉપર તેજ આવે છે. આંખો હીરા જેવી ચળકે છે અને યોગી ખૂબસૂરત બને છે.

● પ્રાણાયમથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, તીવ્ર ભૂખ ઊધડે છે.

પ્રાણમથી દીર્ઘ આયુષ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. સ્મરણશક્તિ વધે છે અને માનસિક રોગો દૂર થાય છે.

પ્રાણમ કરનાર સાધક દૃઢ નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી બને છે.

- પ્રાણાયમથી નાડીઓ શુદ્ધ થાય છે અને મન એકાગ્ર બને છે. રજસ્ ને તમસ્ નાશ પામે છે, થાક ક્વચિત્ લાગે છે.
- પ્રાણાયમનો નિરંતર અભ્યાસ આધ્યાત્મિક શક્તિ જગાડે છે, તે આત્મિક આનંદ, આત્મપ્રકાશ અને માનસિક શાંતિ આપે છે.
- પ્રાણાયમથી પેટ, યકૃત, મૂત્રાશય, નાનાં તેમજ મોટાં આંતરડાંઓ અને પર્યનતંત્ર સારી રીતે પ્રભાવિત થાય છે તથા કાર્યક્ષમ બને છે.

નોંધ : જે આસનો માત્ર આકૃતિ દર્શાવીને સમજાવી શકાય તેમ નથી. તેનો પ્રાયોગિક વર્ગ સમયે વિષેશ માર્ગદર્શન અભ્યાસ કરાવાશે.

रोगानुसार आसनो

● कब्जिघात :-

- ★ उत्तानपादासन
- ★ उलासन
- ★ मत्स्यासन
- ★ धनुरासन
- ★ पादहस्तासन

● नवणी पायनकिया :-

- ★ पश्चिमोतानासन
- ★ बद्धपद्मासन
- ★ सर्वांगसन
- ★ वज्रासन

● डायामीटीश :-

- ★ वक्रासन
- ★ अर्धमत्स्येन्द्रासन
- ★ सर्वांगसन
- ★ शीर्षासन
- ★ यकासन
- ★ उलासन
- ★ मत्स्यासन

● अनिद्रा :-

- ★ सर्वांगसन
- ★ शवासन
- ★ उलासन
- ★ विपरीतकरणी

● हृदयरोग :-

- ★ शवासन
- ★ पद्मासन
- ★ सिन्धासन

● मासिकधर्म :-

- ★ मत्स्यासन
- ★ पश्चिमोतानासन
- ★ धनुरासन
- ★ सुप्तवज्रासन
- ★ विपरीतकरणी