BAOU Education for All

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

NAAC ACCREDITED A++ GRADE 3.55/4

ડિપ્લોમા ઈન યોગ સાયન્સ

DYS-4 અષ્ટાંગયોગ સૈદ્ધાંતિક આસન-પ્રાણાયામ

BAOU
Education
for all

સ્વાધ્યાયનું અજવાળું

ભારતના સંવિધાનના સર્જક, ભારતરત્ન ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકરની પાવન સ્મૃતિમાં ગરવા ગુજરાતમાં, ગુજરાત સરકારશ્રીએ ઈ.સ. 1994માં યુનિવર્સિટી ગ્રાન્ટ કમિશન અને ડિસ્ટન્સ એજ્યુકેશન કાઉન્સિલની માન્યતા મેળવી અમદાવાદમાં ગુજરાતના એકમાત્ર મુક્ત વિશ્વવિદ્યાલય ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીની સ્થાપના કરી છે.

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકરની 125મી જન્મજયંતિના અવસરે જ ગુજરાત સરકાર દ્વારા યુનિવર્સિટી માટે અદ્યતન સગવડ સાથે, શાંત જગ્યા મેળવી, 'જ્યોતિર્મય' પરિસરનું નિર્માણ કરી આપ્યું. BAOUના સત્તામંડળે પણ યુનિવર્સિટીના આગવા ભવિષ્ય માટે ખૂબ સહયોગ આપ્યો, આપતા રહે છે.

શિક્ષણ એટલે માનવામાં થતું મૂડીરોકાણ . શિક્ષણ લોકાસમાજની ગુણવત્તા સુધારવામાં અધિક ફાળો આપી શકે છે. અહીં મને સ્વામી વિવેકાનંદનું શિક્ષણ વિષયક દર્શન યાદ આવે છેઃ 'જેનાથી ચારીત્ર્ય ઘડતર થાય, માનસિક ક્ષમતાનું નિર્માણ થાય, જેનાથી બૌદ્ધિક વિકાસ સાધી શકાય અને જેના થકી વ્યક્તિ પગભર બની શકે તેને શિક્ષણ કહેવાય.'

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી શિક્ષણમાં આવા ઉમદા વિચારને વરેલી છે. તેથી વિદ્યાર્થીઓને ગુણવત્તાયુક્ત, વ્યવસાયલક્ષી, જીવનલક્ષી, શિક્ષણની સગવડ ઘરે બેઠા મળી રહે એવા પ્રયત્નો મક્કમ બની કરે છે, બહોળા સમાજના લોકોને ઉચ્ચશિક્ષણ પ્રાપ્ત થાય, છેવાડાના માણસોને ઉત્તમ કેળવણી એમના રોજિંદા કામો કરતા પ્રાપ્ત થતી રહે. વ્યવસાયિક લોકોને આગળ ભણતરની ઉત્તમ તક સાંપડે અને જીવનમાં પોતાની ક્ષમતાઓ, કૌશલ્યોને પ્રગટ કરી સારી કારકિર્દી ઘડે, સ્વાવલંબી બની ઉત્તમ જીવન જીવતાં સમાજ અને રાષ્ટ્રનિર્માણમાં પોતાનું પ્રદાન આપે એ માટે પ્રયાસરત છે.

'સ્વાધ્યાય : પરમં તપઃ' સૂત્રને ઓપન યુનિવર્સિટીએ કેન્દ્રમાં રાખીને અહીં પ્રવેશ કરતા છાત્રોને સ્વઅધ્યયન માટે સરળતાથી સમજાય એવો ગુણવત્તાલક્ષી શૈક્ષણિક અભ્યાસક્રમ ઉપલબ્ધ કરવી આપે છે. દરેક વિષયની પાયાની સમજણ મળે તેની કાળજી રાખવામાં આવે છે. વિદ્યાર્થીઓને રસ પડે અને રુચિ કેળવાય તેવા પાઠ્યપુસ્તકો નિષ્ણાત અધ્યાપકો દ્વારા તૈયાર કરવામાં આવે છે. દૂરવર્તી શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરવા ખેવના રાખતા કોઈ પણ ઉંમરના છાત્રોને માટે અભ્યાસસામગ્રી તૈયાર કરી પુસ્તક સ્વરૂપે છાત્રોના કરકમળોમાં આપે છે. જેનો ઉપયોગ કરીને વિદ્યાર્થી સંતોષપરદ અનુભવ કરી શકે છે.

યુનિવર્સિટીના તજજ્ઞ અધ્યાપકો ખૂબ કાળજીથી આ અભ્યાસક્રમોનું લેખન કરે છે. વિષય નિષ્ણાંત પ્રોફેસરો દ્વારા એમનું પરામર્શન થયા પછી જ પરિણામલક્ષી અભ્યાસ સામગ્રી યુનિવર્સિટીના વિદ્યાર્થીઓને પહોંચે છે. ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી જ્ઞાનનું કેન્દ્રબિંદુ બની રહી છે. વિદ્યાર્થીઓને 'સ્વાધ્યાય ટેલિવિઝન', સ્વાધ્યાય રેડિયો' જેવા દૂરવર્તી ઉપાદાનો થકી પણ એમના ઘરમાં શિક્ષણ પહોંચાડવાનો પુરુષાર્થ થઈ રહ્યો છે. ઉમદા હેતુ, શ્રેષ્ઠ ધ્યેયને આંબવા પરિશ્રમરત યુનિવર્સિટીના જ્ઞાનની પરબમાં અધ્યાપકો તેમજ કર્મઠ કર્મચારીગણને અભિનંદન અને અમારી યુનિવર્સિટીના વિદ્યાર્થીઓ સફળ થવા ખૂબ મહેનત કરી, જીવન સફળ કરવાની સાથે જીવન સાર્થક કરે એવી પરમેશ્વરને પ્રાથના કરું છું.

પ્રો. ડૉ. અમીબહેન ઉપાધ્યાય
કુલપતિશ્રી,
ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી,
જ્યોતિર્મય પરિસર સરખેજ-ગાંધીનગર હાઈવે,
છારોડી, અમદાવાદ.

DYS-04: *અષ્ટાંગયોગ સૈદ્ધાંતિક*

નિર્દેશન :

પ્રો. (ડૉ.) અમી ઉપાધ્યાય	નિયામક, સ્કૂલ ઑફ હ્યુમેનિટીઝ એન્ડ સોશિયલ સાયન્સીઝ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.

સંપાદન :

ડૉ.વિક્રમ ઉપાધ્યાય	નિવૃત્ત માનદગુરૂ રાષ્ટ્રીય આયુર્વેદ વિદ્યાપીઠ, આયુષ વિભાગ, નવી દિલ્હી, પૂર્વ સભ્યશ્રી, કેન્દ્રીય ભારતીય ચિકિત્સા પરિષદ, (CCIM) ભારત સરકાર

વિષય સમિતિઃ

ડૉ.વિક્રમ ઉપાધ્યાય	નિવૃત્ત માનદગુરૂ રાષ્ટ્રીય આયુર્વેદ વિદ્યાપીઠ, આયુષ વિભાગ, નવી દિલ્હી, પૂર્વ સભ્યશ્રી, કેન્દ્રીય ભારતીય ચિકિત્સા પરિષદ, (CCIM) ભારત સરકાર
ડૉ. નેહા ઠાકર	મેડિકલ ઓફિસર, ૐ યોગ આયુર્વેદ પંચકર્મ સંસ્થાન અને કરૂણા ટ્રસ્ટ, Ph.D. સ્કોલર, લકુલીશ યોગ યુનિવર્સિટી,
ડૉ. જીતેન્દ્રભાઈ પંચાલ	નિયામક, શિવાશ્રમ નૈસર્ગિક સ્વાસ્થ્ય મંદિર, દંતાલી

અભ્યાસક્રમ સંયોજક

ડૉ. કૃતિ છાયા	આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર અને અર્થશાસ્ત્ર સ્કૂલ ઑફ હ્યુમેનિટીઝ એન્ડ સોશિયલ સાયન્સીઝ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.

લેખન :

ડૉ. જીતેન્દ્રભાઈ પંચાલ	નિયામક, શિવાશ્રમ નૈસર્ગિક સ્વાસ્થ્ય મંદિર, દંતાલી
ડૉ. જસ્મીન જાપી	પ્રોફેસર & હેડ, સ્ત્રીરોગ અને પ્રસુતિતંત્ર વિભાગ, જી.જે આયુર્વેદ કોલેજ
ડૉ. જય ઉપાધ્યાય	સરકારી અધિકારી, આયુર્વેદ વિભાગ, આણંદ જિલ્લો
ડૉ. કૃપા પરીખ	નિયામક, શિવાશ્રમ નૈસર્ગિક સ્વાસ્થ્ય મંદિર, દંતાલી
શ્રી કલ્પેશ મિસ્ત્રી	યોગ શિક્ષક, ૐ યોગ આયુર્વેદ પંચકર્મ સંસ્થાન

પરામર્શન (વિષય):

ડૉ.વિક્રમ ઉપાધ્યાય	નિવૃત્ત માનદગુરૂ રાષ્ટ્રીય આયુર્વેદ વિદ્યાપીઠ, આયુષ વિભાગ, નવી દિલ્હી, પૂર્વ સભ્યશ્રી, કેન્દ્રીય ભારતીય ચિકિત્સા પરિષદ, (CCIM) ભારત સરકાર
ડૉ. હિતેન્દ્ર ગોહિલ	પ્રોફેસર & હેડ, સંહિતા સિદ્ધાંત વિભાગ, સ્વામિનારાયણ આયુર્વેદ કોલેજ કલોલ
ડૉ. કમલેશ ભોગાયતા	આસીસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, સરકારી આયુર્વેદ કોલેજ, વડોદરા

પરામર્શન (ભાષા):

ડૉ.મૌનસ ઠાકર	આસીસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, એચ.એમ.પટેલ ઇન્સ્ટીટયુટ ઓફ ઈંગ્લીશ ટ્રેનીંગ એન્ડ રીસર્ચ, વલ્લભ વિદ્યાનગર, ગુજરાત.

પ્રકાશન વર્ષ: ***પ્રથમ આવૃત્તિ, 2022***

ISBN:

પ્રકાશકઃ ડૉ. ભાવિન ત્રિવેદી, કાર્યકારી કુલસચિવ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.

સર્વાધિકાર સુરક્ષિત

આ પાઠ્યપુસ્તક ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીના ઉપક્રમે વિદ્યાર્થીલક્ષી સ્વઅધ્યયન હેતુથી; દૂરવર્તી શિક્ષણના ઉદ્દેશને કેન્દ્રમાં રાખી તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. જેના સર્વાધિકાર સુરક્ષિત છે. આ અભ્યાસ સામગ્રીના કોઈ પણ સ્વરૂપમાં ઉપયોગ કરતાં પહેલાં ડૉ.બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીની લેખિત પરવાનગી લેવાની રહેશે.

નિર્દેશન :

પ્રો. (ડૉ.) અમી ઉપાધ્યાય	નિયામક, સ્કૂલ ઑફ હ્યુમેનિટીઝ એન્ડ સોશિયલ સાયન્સીઝ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.

સંપાદન :

ડૉ.વિક્રમ ઉપાધ્યાય	નિવૃત્ત માનદગુરૂ રાષ્ટ્રીય આયુર્વેદ વિદ્યાપીઠ, આયુષ વિભાગ, નવી દિલ્હી, પૂર્વ સભ્યશ્રી, કેન્દ્રીય ભારતીય ચિકિત્સા પરિષદ, (CCIM) ભારત સરકાર

વિષય સમિતિઃ

ડૉ.વિક્રમ ઉપાધ્યાય	નિવૃત્ત માનદગુરૂ રાષ્ટ્રીય આયુર્વેદ વિદ્યાપીઠ, આયુષ વિભાગ, નવી દિલ્હી, પૂર્વ સભ્યશ્રી, કેન્દ્રીય ભારતીય ચિકિત્સા પરિષદ, (CCIM) ભારત સરકાર
ડૉ. નેહા ઠાકર	મેડિકલ ઓફિસર, ॐ યોગ આયુર્વેદ પંચકર્મ સંસ્થાન અને કરૂણા ટ્રસ્ટ, Ph.D. સ્કોલર, લકુલીશ યોગ યુનિવર્સિટી,
ડૉ. જીતેન્દ્રભાઈ પંચાલ	નિયામક, શિવાશ્રમ નૈસર્ગિક સ્વાસ્થ્ય મંદિર, દંતાલી

અભ્યાસક્રમ સંયોજક

ડૉ. કૃતિ છાયા	આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર અને અર્થશાસ્ત્ર સ્કૂલ ઑફ હ્યુમેનિટીઝ એન્ડ સોશિયલ સાયન્સીઝ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.

લેખન :

ડૉ.વિક્રમ ઉપાધ્યાય	નિવૃત્ત માનદગુરૂ રાષ્ટ્રીય આયુર્વેદ વિદ્યાપીઠ, આયુષ વિભાગ, નવી દિલ્હી, પૂર્વ સભ્યશ્રી, કેન્દ્રીય ભારતીય ચિકિત્સા પરિષદ, (CCIM) ભારત સરકાર
ડૉ. નેહા ઠાકર	મેડિકલ ઓફિસર, ॐ યોગ આયુર્વેદ પંચકર્મ સંસ્થાન અને કરૂણા ટ્રસ્ટ, Ph.D. સ્કોલર, લકુલીશ યોગ યુનિવર્સિટી,
ડૉ. ચારૂબેન ત્રિવેદી	પ્રોફેસર, શાલક્ય વિભાગ, અનન્યા આયુર્વેદ કોલેજ, કલોલ
ડૉ. અર્ચના કેવલાની	આયુર્વેદ ચિકિત્સક, ચિન્મય સ્વાસ્થ્ય કેન્દ્ર, ચિન્મય મિશન, જોધપુર ટેકરા,
ડૉ. કૃણાલ ઠાકોર	આસીસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, ઇન્ડીયન ઇન્સ્ટીટયુટ ઓફ આયુર્વેદ રીસર્ચ એન્ડ હોસ્પિટલ

પરામર્શન (વિષય):

ડૉ. કમલેશ શર્મા	પ્રો. વાઈસ ચાન્સેલર, જ્યોતિ વિદ્યાપીઠ મહિલા વિશ્વવિદ્યાલય, જયપુર
ડૉ.વિક્રમ ઉપાધ્યાય	નિવૃત્ત માનદગુરૂ રાષ્ટ્રીય આયુર્વેદ વિદ્યાપીઠ, આયુષ વિભાગ, નવી દિલ્હી, પૂર્વ સભ્યશ્રી, કેન્દ્રીય ભારતીય ચિકિત્સા પરિષદ, (CCIM) ભારત સરકાર

પરામર્શન (ભાષા):

ડૉ.મૌનસ ઠાકર	આસીસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, એચ.એમ.પટેલ ઇન્સ્ટીટયુટ ઓફ ઈંગ્લીશ ટ્રેનીંગ એન્ડ રીસર્ચ, વલ્લભ વિદ્યાનગર, ગુજરાત.

પ્રકાશન વર્ષ: ***પ્રથમ આવૃત્તિ,* 2022**

ISBN:

પ્રકાશકઃ ડૉ. ભાવિન ત્રિવેદી, કાર્યકારી કુલસચિવ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.

સર્વાધિકાર સુરક્ષિત

આ પાઠ્યપુસ્તક ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીના ઉપક્રમે વિદ્યાર્થીલક્ષી સ્વઅધ્યયન હેતુથી; દૂરવર્તી શિક્ષણના ઉદ્દેશને કેન્દ્રમાં રાખી તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. જેના સર્વાધિકાર સુરક્ષિત છે. આ અભ્યાસ સામગ્રીના કોઈ પણ સ્વરૂપમાં ઉપયોગ કરતાં પહેલાં ડૉ.બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીની લેખિત પરવાનગી લેવાની રહેશે.

DYS: 4 - ***અભ્યાસક્રમ***

અષ્ટાંગયોગ સૈદ્ધાંતિક	
વિભાગ- ૧ : આસન	
એકમ : ૧	***સૂક્ષ્મ વ્યાયામ***
	પગ માટેના સૂક્ષ્મ વ્યાયામ, હાથ માટેના સૂક્ષ્મ વ્યાયામ,ગરદન માટેના સૂક્ષ્મ વ્યાયામ,આંખ માટેના સૂક્ષ્મ વ્યાયામ, આસનોને સંલગ્ન સૂક્ષ્મ વ્યાયામ
એકમ : ૨	***સૂર્યનમસ્કાર અને ચંદ્રનમસ્કાર***
	સૂર્યનમસ્કાર, ચંદ્રનમસ્કાર
એકમ : ૩	***યોગાસન પરિચય***
	શાસ્ત્રોમાં યોગાસન, યોગાસન એટલે શું ?, યોગાસન અને વ્યાયામ પદ્ધતિની તુલના, આસનોનું મહત્વ, આસનોના પ્રકાર
એકમ : ૪	***ઊભા રહીને કરવાના આસનો***
	ઊભા રહીને કરવાના આસનો-વૃક્ષાસન, ગરૂડાસન, પાદહસ્તાસન, શાહમૃગાસન, પરિવૃત્ત; ઉત્થિતત્રિકોણાસન, વીરભદ્રાસન-પરિવૃત્ત પાર્શ્વકોણાસન-પાર્શ્વકોણાસન, તિર્યક તાડાસન, નટરાજ આસન
એકમ : ૫	***બેસીને કરવાના આસનો***
	બેસીને કરવાના આસનો-પશ્ચિમોત્તાનાસન, સુપ્તવજાસન, શશાંકાસન, ગોમુખાસન, અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન
એકમ : ૬	***સીધાં સૂઈને (પીઠના આધારે) કરવાના આસનો***
	સીધાં સૂઈને (પીઠના આધારે) કરવાના આસનો.- ઉત્તાનપાદાસન, હલાસન, પવનમુક્તાસન, સર્વાંગાસન, મત્સ્યાસન, નૌકાસન, કર્ણપીડનઆસન, ચક્રાસન, શીર્ષાસન
એકમ : ૭	***ઊંધા સૂઈને (પેટના આધારે) તથા ઘૂંટણ પર રહીને કરવાના આસનો***
	ઊંધા સૂઈને (પેટના આધારે) તથા ઘૂંટણ પર રહીને કરવાના આસનો-શલભાસન, સર્પાસન, ભુજંગાસન, વિપરિત નૌકાસન, ધનુરાસન, ઘૂંટણ પર રહીને કરવાના આસનો-ઉષ્ટ્રાસન, મયુરાસન, સિંહાસન
વિભાગ- ૨: પ્રાણાયામ	
એકમ : ૧	***ષટ્ક્રિયા***
	ષટ્ક્રિયાનો પરિચય, ષટ્ક્રિયાનું મહત્વ, કપાલભાતિ, નેતિ-જલનેતિ અને સૂત્રનેતિ, નૌલિ,વમન, ધૌતિ, ત્રાટક
એકમ : ૨	***પ્રાણાયામ***
	પ્રાણાયામનો પરિચય, પ્રાણાયામની વિવિધ વ્યાખ્યાઓ, પ્રાણાયામનું સ્વરૂપ, પ્રાણાયામનું વર્ગીકરણ, પ્રાણાયામનું મહત્ત્વ
એકમ : ૩	***પ્રાણાયામના પ્રકારો***
	નાડી શોધન - અનુલોમ-વિલોમ,ઉજ્જાયી, શીતલી, સીત્કારી, ભ્રામરી, ભસ્ત્રિકા, સૂર્યભેદન, પ્લાવીની, મૂર્છા
એકમ : ૪	***બંધ***
	બંધનો પરિચય, બંધ ના પ્રકાર, જાલંધર બંધ, ઉડ્ડિયાન બંધ, મૂલબંધ, ત્રિબંધ
એકમ : ૫	***મુદ્રા***
	મુદ્રાનો પરિચય, મુદ્રાના પ્રકાર-વિપરિતકરણી, મહામુદ્રા, યોગમુદ્રા, શાંભવી

BAOU Education for all

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

(ગુજરાત સરકાર દ્વારા સ્થાપિત)

પેપર : 04

અષ્ટાંગયોગ સૈદ્ધાંતિક

વિભાગ : 1 : આસન

એકમ : 1	સૂક્ષ્મ વ્યાયામ	01
એકમ : 2	સૂર્યનમસ્કાર અને ચંદ્રનમસ્કાર	25
એકમ : 3	યોગાસન પરિચય	46
એકમ : 4	ઊભા રહીને કરવાના આસનો	57
એકમ : 5	બેસીને કરવાના આસનો	86
એકમ : 6	સીધાં સૂઈને (પીઠના આધારે) કરવાના આસનો	104
એકમ : 7	ઊંધા સૂઈને (પેટના આધારે) તથા ઘૂંટણ પર રહીને કરવાના આસનો	131

વિભાગ : 2 : પ્રાણાયામ

એકમ : 1	ષટ્ક્રિયા	152
એકમ : 2	પ્રાણાયામ	172
એકમ : 3	પ્રાણાયામના પ્રકારો	192
એકમ : 4	બંધ	212
એકમ : 5	મુદ્રા	226

એકમ 1

સૂક્ષ્મ વ્યાયામ

:: રૂપરેખા::

1.1 હેતુ

1.2 પ્રસ્તાવના

1.3 પગ માટેના સૂક્ષ્મ વ્યાયામ

1.4 હાથ માટેના સૂક્ષ્મ વ્યાયામ

1.5 ગરદન માટેના સૂક્ષ્મ વ્યાયામ

1.6 આંખ માટેના સૂક્ષ્મ વ્યાયામ

1.7 આસનોને સંલગ્ન સૂક્ષ્મ વ્યાયામ

1.8 સારાંશ

1.9 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

1.1 હેતુ

આ એકમનાં અભ્યાસને અંતે આપ....

- સૂક્ષ્મ વ્યાયામની સંકલ્પના સમજી શકશો.
- આસન અભ્યાસ પહેલા સૂક્ષ્મ વ્યાયામ શા માટે કરવા જોઈએ, તે સમજી શકશો.
- સૂક્ષ્મ વ્યાયામના શું ફાયદા છે ? તેનું મનોશારીરિક મહત્વ શું છે ? તે સમજી શકશો.

1.2 પ્રસ્તાવના

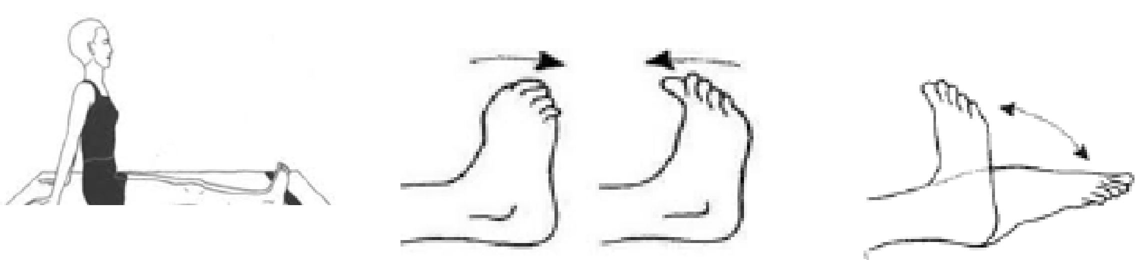
આસનનો સારો ફાયદો મેળવવા માટે યોગાસન કરતા પહેલા શરીરને તેના અભ્યાસ માટે તૈયાર કરવું આવશ્યક છે. માટે યોગાસન કરતા પહેલા સૂક્ષ્મ વ્યાયામ કરીને શરીરના નાના મોટા સ્નાયુઓને સક્રિય કરવા જોઈએ. જેથી યોગાસનનો અભ્યાસ સરળતાપૂર્વક સારી રીતે કરી શકાય છે. સૂક્ષ્મ વ્યાયામ કરવાથી શરીરના સાંધા તથા સ્નાયુઓ કે જે અક્કડ (સજ્જડ) થઈ ગયા હોય તેનું શિથિલીકરણ થઈને શરીરના અંગોનું સરળતાથી હલનચલન થાય છે. તેથી આસન અભ્યાસ સમયે ખેંચાણ અને વિસ્ફુરણની ક્રિયા સરળતાથી થાય છે. આમ વ્યક્તિ તણાવ મુક્ત રીતે આસન અભ્યાસ કરી શકે છે.

સૂક્ષ્મ વ્યાયામ દ્વારા શરીરનાં સાંધાઓ અને સ્નાયુઓ, કે જે ચોક્કસ આકારમાં મસલ્સટોનને કારણે શરીરના અસ્થિઓ માટે જોડાયેલા છે તેને ઝડપથી ગતિશીલ કરીને સંકોચન અને વિસ્ફુરણનો અનુભવ કરાવવાનું કાર્ય જરૂરી છે. આ પ્રકારનો વ્યાયામ ગતિશીલતાથી અને શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ક્રિયાને જોડીને કરવાનો હોય છે. તેથી જ તે શરીરનાં દરેક કોષો સુધી અસર કરનાર વ્યાયામ છે. મસલ્સટોન અને શરીરના નાના-મોટા સાંધાઓ તેમજ સૂક્ષ્મ રુધિર કેશીકાઓ ઉપર અસર કરીને શરીરને ઊર્જા અને ઉષ્મા આપનાર વ્યાયામને સૂક્ષ્મ વ્યાયામ કહે છે. અવયવોની ગતિશીલતાને શ્વાસોચ્છ્વાસની લયબદ્ધતાની સાથે સૂક્ષ્મ વ્યાયામ કરવાથી શરીરમાં ગ્લુકોઝ અને ઑક્સિજન વધારે વપરાય છે.

કોષોના સ્તર સુધી ચયાપચયની ક્રિયા દ્વારા સાંધા અને સ્નાયુઓમાં રક્ત સંચાર વધે છે. તેથી જ વ્યક્તિ ઊર્જા અને ઉષ્માનો અનુભવ કરે છે. આસન અભ્યાસ દરમ્યાન ઝડપથી શારીરિક હલનચલન કરવા છતાં સ્નાયુઓ ખેંચાવા કે દુઃખાવો થવાની સમસ્યા થતી નથી. તેથી સૂક્ષ્મ વ્યાયામ કર્યા પછી યોગાભ્યાસ કરવામાં આવે તો તેના યોગ્ય ફાયદા પ્રાપ્ત કરી શકાય.

1.3 પગ માટેના સૂક્ષ્મ વ્યાયામ

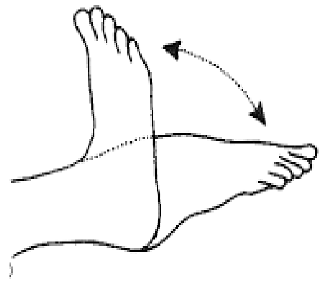
1. પગના આંગળા અને ઘૂંટીને વાળવી



પદ્ધતિ

- સૌ પ્રથમ પગને શરીરના સામે સીધા રાખીને બેસી જાઓ.
- હાથના ટેકે શરીરને થોડુંક પાછળ ઝુકાવો
- બંને હાથને સીધા રાખો. કોણીઓને વાળવી નહીં.
- પગના આંગળાઓ તરફ ધ્યાન આપો.
- પગના પંજાઓ ટટ્ટાર રાખી આંગળીઓ ધીમે-ધીમે આગળ-પાછળ વાળો.
- આ ક્રિયા દસ વખત કરો.

2. ઘૂંટી વાળવી

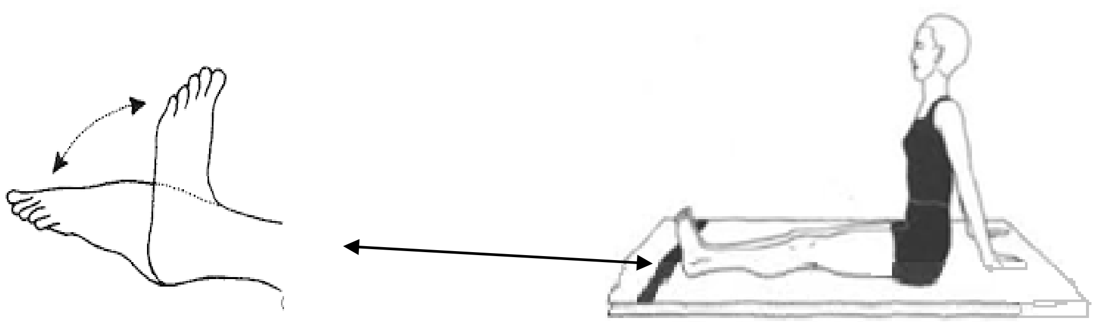


પદ્ધતિ

અભ્યાસ 1 ની સ્થિતિમાં જ રહો.

- ઘૂંટીના સાંધામાંથી બન્ને પંજાઓને જેટલું થઈ શકે તેટલું આગળ-પાછળ વાળો.
- આ ક્રિયા દસ વખત કરો.

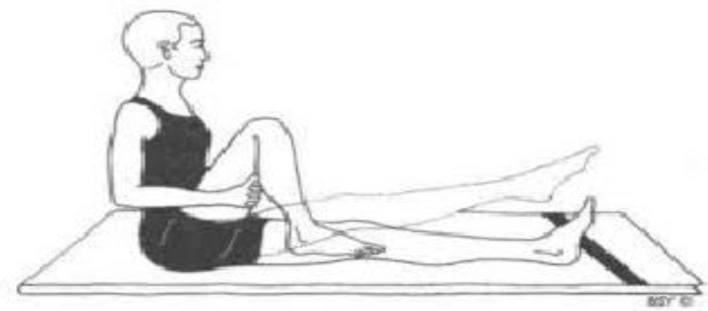
3. ઘૂંટી ગોળાકાર ફેરવવી



પદ્ધતિ

- અભ્યાસ 1 ની સ્થિતિમાં જ રહો.
- એડીને જમીન ઉપર રાખીને જમણા પંજાને ઘૂંટીમાંથી પહેલા જમણી બાજુએ પછી ડાબી બાજુએ ગોળ-ગોળ ફેરવો.
- 10 વખત કરો. આજ અભ્યાસને ડાબા પંજાથી કરો.
- બંને પંજા ભેગા કરી એક સાથે જમણી બાજુએ અને પછી ડાબી બાજુથી ગોળ-ગોળ ફેરવો.

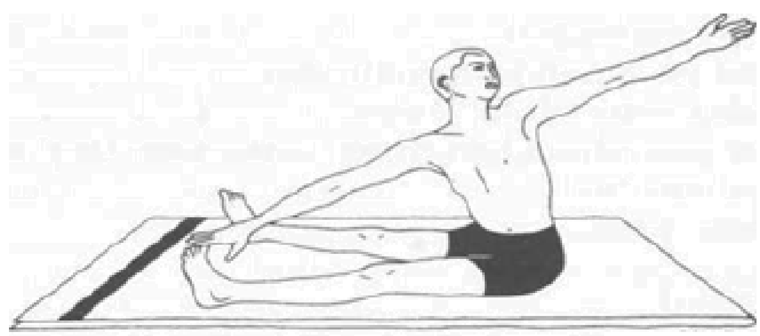
4 ઘૂંટણને વાળવો અને ઘૂંટણને એની ધરી ઉપર ગોળાકાર ફેરવવો.



પદ્ધતિ

- મૂળ સ્થિતિમાં આવો.
- બંને હાથથી જમણી સાથળને પકડીને જમણા ઘૂંટણને વાળો.
- હાથ જમણા સાથળની નીચે ઘૂંટણ પાસે રાખો અને એડીને જમીનને અડાડયા વગર પગને સીધો કરો.
- પછી જમણા પગને ઘૂંટણમાંથી વાળીને જેટલું થઈ શકે એટલું વાળીને એડીને જમણી જાંઘ પાસે લાવો.
- આ ક્રિયા 10 વખત કરો.
- આવી જ રીતે ડાબા પગથી કરો.

5 કરોડને ડાબે જમણે વાળવી

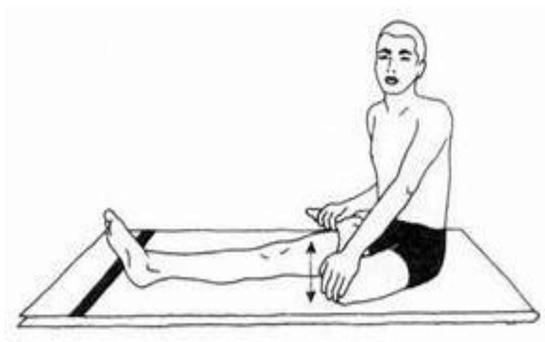


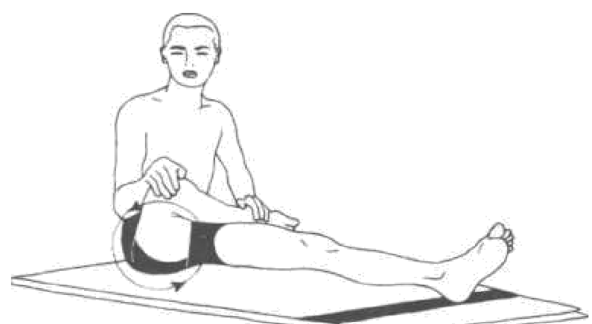
પદ્ધતિ

- મૂળ સ્થિતિમાં આવી જાઓ.
- આરામથી બંને પગને એકબીજાથી જેટલા દૂર ફેલાવી શકો તેટલાં ફેલાવો.

- હાથ ટ્ટટાર રાખીને જમણા હાથને ડાબા પગના અંગૂઠા પાસે લાવો અને ડાબા હાથને પાછળની બાજુએ ફેલાવી દો.
- બંને હાથ એક જ લાઈનમાં રહેવા જોઈએ.
- ગરદનને પાછળ વાળીને ડાબા હાથ તરફ જુઓ.
- એના પછી શરીરને વિપરીત દિશામાં વાળીને ડાબા હાથને જમણા પગના અંગૂઠા પાસે લાવો અને જમણા હાથને પાછળ ફેલાવી દો.
- આ એક આવર્તન થયું.
- આજ પ્રમાણે 10 થી 20 આવર્તન કરો.
- શરૂઆતમાં આ અભ્યાસને ધીમે-ધીમે કરો. પછી ધીમે-ધીમે ગતિને વધારતા જાઓ.
- જો અભ્યાસુને ફાવે તો પગ વાળ્યા વગર વધુ ફેલાવીને આ અભ્યાસને કરી શકે છે.

6. **ઘૂંટણને ફેરવવો**





પદ્ધતિ

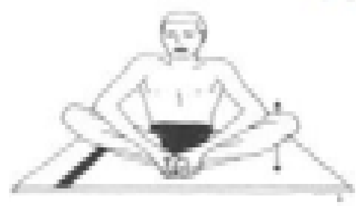
- સૌ પ્રથમ જમણા-હાથથી ડાબા પગની આંગળીઓને પકડીને ડાબા પગને ગોળાકારમાં ફેરવો.
- ધીમે ધીમે ગોળનો ઘેરાવો વધારતા જાઓ.
- ડાબા ઘૂંટણને 10 વખત જમણી ડાબી બાજુથી ફેરવો.
- આ જ ક્રિયા જમણા ઘૂંટણથી કરો.

પદ્ધતિ

- પગને વાળો અને એના પંજાને જમણી સાથળ ઉપર મુકી દો.
- જમણા-હાથથી જમણા પગનો ઘૂંટણ પકડો અને ડાબો હાથ વળેલા ડાબા ઘૂંટણ ઉપર મૂકી દો.
- વળેલા પગની માંસપેશીઓને જેટલી ઢીલી છોડી શકો એટલી છોડો અને ડાબા હાથની મદદ વડે ડાબા ઘૂંટણને ઉપર નીચે કરો.

- જ્યાં સુધી ડાબો ઘૂંટણ જમીનને પૂરો કે થોડોક પણ ન અડે ત્યાં સુધી આ અભ્યાસને કરતા જાઓ.
- આવી જ રીતે જમણા પગથી કરો.
- થોડાક દિવસો પછી કે અઠવાડિયાઓ પછી ઘૂંટણ અનાયાસે મુશ્કેલી વગર જમીનને અડવા લાગશે.

7. બટરફ્લાય



સોપાન ૧

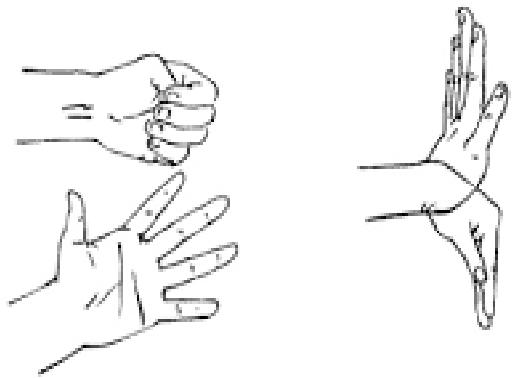
સોપાન ૨

પદ્ધતિ

- બેસવાની સ્થિતિમાં પગના તળિયાં એકબીજાને અડાડી, એડીઓને બને તેટલી શરીરની પાસે લાવો. બંને હાથની આંગળીઓને એકબીજામાં પરોવીને પગના પંજા નીચે રાખો. ત્યાર પછી બંને કોણીઓ વડે ઘૂંટણને જમીન તરફ ધીમે-ધીમે દબાવો.
- ઘૂંટણને નીચે દબાવતાં શરીરને આગળ નમાવો અને માથાથી જમીનને સ્પર્શ કરો. શરૂઆતમાં મુશ્કેલી પડશે પણ ધીમે ધીમે થવા લાગશે.
- બંને પગના તળીયા એકબીજાને અડાડીને રાખો. હાથ ઘૂંટણ ઉપર મૂકો. હાથના જોરે જમીન તરફ ઘૂંટણને ધકેલો અને એમને ઉછાળીને પાછા ઉપર આવવા દો.
- આ ક્રિયા 20 વખત કે એથી વધુ વખત કરો.
- એ જ સ્થિતિમાં રહો પણ હાથને કમરની પાછળ રાખો. હાથ ટટ્ટાર રાખો. પછી ઘૂંટણને ઉપર-નીચે કરો.
- આ પ્રમાણે 20 કે એથી વધુ વખત કરો.

1.4 હાથ માટેના સૂક્ષ્મ વ્યાયામ

1. હાથની મુઠ્ઠી કસવી અને કાંડું વાળવું.



પદ્ધતિ

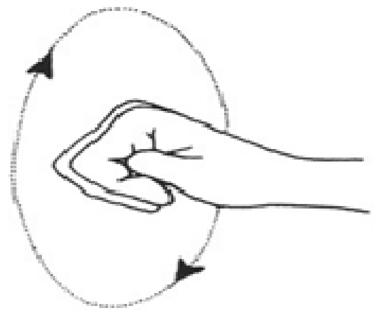
- સૌ પ્રથમ જમીન પર સીધા ટટ્ટાર બેસી જાઓ.
- બન્ને પગને સીધા રાખીને બેસી જાઓ.
- જમીનને સમાંતર બંને હાથ શરીરના સામે ફેલાવો
- બંને હાથની આંગળીઓને ફેલાવીને તેમનામાં તણાવ ઉત્પન્ન કરો.
- અંગૂઠા અંદર રાખી મુઠ્ઠી વાળો અને અંગૂઠાને દબાવો. મુઠ્ઠી ઢીલી કરો આંગળીઓ ફેલાવો અને આંગળીઓ તાણો પછી મુઠ્ઠી બંધ કરો.
- આમ આ ક્રિયાને દસ વખત કરો.

2. કાંડું વાળવું

પદ્ધતિ

- અભ્યાસ 1 ની સ્થિતિમાં જ રહો.
- હથેળીને કાંડામાંથી ઉપરની બાજુએ વાળો જાણે તમે હથેળીઓથી દીવાલને દબાવી રહ્યા છો.
- હવે હથેળીને કાંડામાંથી નીચેની બાજુએ વાળો.
- આંગળીઓ ફરી ઉપરની દિશામાં જવા દો.
- આ ક્રિયાને દસ વખત કરો.

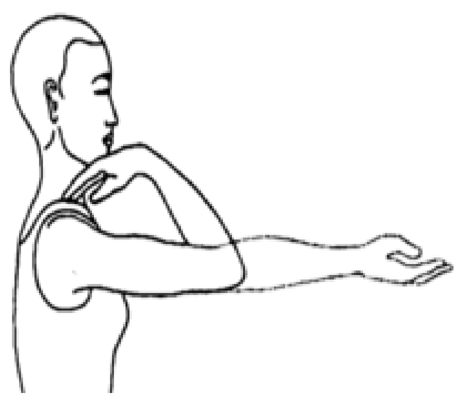
3. કાંડાને સાંધામાંથી ગોળ ફેરવવું



પદ્ધતિ

- અભ્યાસ 1 ની સ્થિતિમાં જ રહો.
- સૌ પ્રથમ જમણા હાથની મુઠ્ઠીને મજબૂતીથી બંધ કરો અને કાંડામાંથી જમણી તરફ 10 વખત ગોળ ફેરવો.
- પછી મુઠ્ઠીને ડાબી બાજુથી 10 વખત ગોળાકાર ફેરવો.
- આજ ક્રિયા ડાબા હાથની પણ કરો.
- પછી બંને હાથથી એક સાથે આ ક્રિયા કરો. મુઠ્ઠીઓ ફિટ કરો અને એક સાથે 10 વખત જમણી બાજુએ અને 10 વખત ડાબી બાજુએ ગોળાકાર ફેરવો.

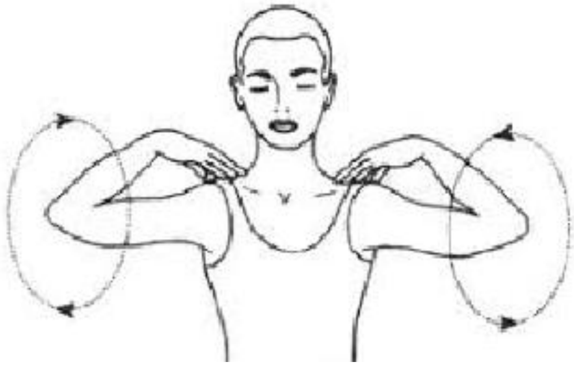
4. કોણી વાળવી



પદ્ધતિ

- સૌ પ્રથમ બંને હાથ ફેલાવેલા રાખી મુઠ્ઠીઓ ખોલી દો.
- હથેળીઓ આકાશની તરફ ખુલ્લી રાખો.
- હાથને કોણીમાંથી વાળીને આંગળીઓથી ખભાનો સ્પર્શ કરો.
- હાથ સીધા કરો.
- આ ક્રિયાને 10 વખત કરો.

5. ખભો ફેરવવો.



પદ્ધતિ

- સૌ પ્રથમ આંગળીઓને ખભા ઉપર મૂકી દો. ખભાના સાંધામાંથી વળેલા હાથને ગોળાકારમાં ફેરવો. 10 વખત જમણી બાજુથી અને 10 વખત ડાબી બાજુથી કોણીથી ગોળાકારમાં ફેરવો. બંને કોણી પરસ્પર સ્પર્શ કરે તે રીતે કરવું.

1.5 ગરદન માટેના સૂક્ષ્મ વ્યાયામ

1. ગરદન ઝુકાવવી

ગરદન ઝુકાવવી, વાળવી અને ફેરવવી.

1

2

3

4

પદ્ધતિ

- સૌ પ્રથમ બેસીને પગને સામેની બાજુ ફેલાવી દો. કમ્મરને ટટ્ટાર રાખો. બંને હાથના પંજાઓને સાથળની બંને બાજુએ જમીન ઉપર ટેકવો.
- ધીમે ધીમે ગરદન ઝુકાવીને માથાને આગળ-પાછળ લઈ જાઓ. દાઢીને છાતી સાથે અડાડવા પ્રયત્ન કરવો.
- આ ક્રિયા 10 વખત કરો.

2. ગરદન વાળવી

પદ્ધતિ

- ગરદન સીધી રાખો, મોઢું સામે, માથાને ધીમે-ધીમે જમણી બાજુએ ખભા તરફ વાળો પછી ડાબી બાજુએ વાળો. જે તે કાનને જે તે ખભાને અડાડવાનો પ્રયત્ન કરવો. બંને બાજુએ 10-10 વખત કરો.

3. ગરદન ફેરવવી.

પદ્ધતિ

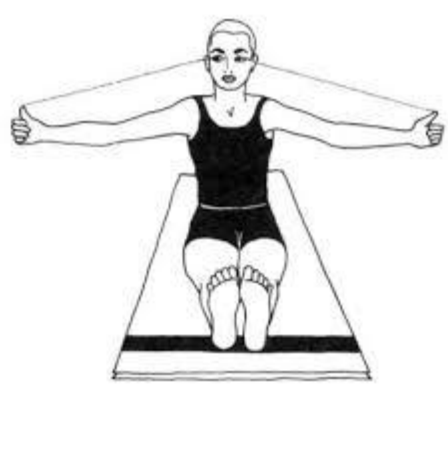
- ગરદનમાં કોઈ પણ જાતનું ખેંચાણ લાવ્યા વગર જેટલું થઈ શકે એટલું માથાને ગોળાકારમાં ફેરવો.
- આ ક્રિયાને 10 વખત જમણી બાજુથી અને 10 વખત ડાબી બાજુથી કરો.

લાભ

- શરીરને મગજ સાથે જોડવાવાળી નસો અને નાડીઓ ગરદનમાંથી જ પસાર થાય છે એથી એમ કહી શકાય કે આ શરીરનું મહત્વપૂર્ણ કેન્દ્ર છે. જેને સ્વસ્થ અને સુડોળ રાખવામાં ઉપર આપેલાં આસન મદદ કરે છે.

1.6 આંખ માટેના સૂક્ષ્મ વ્યાયામ

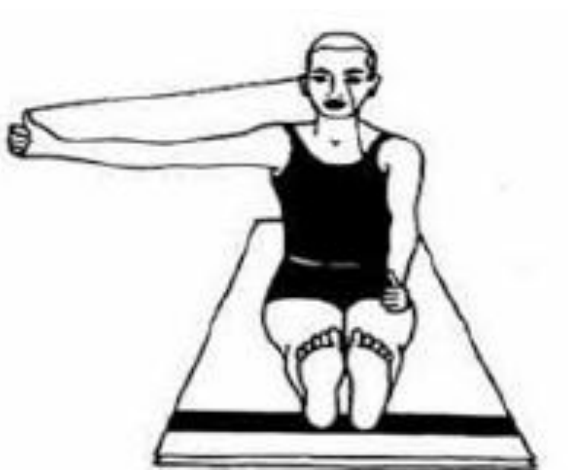
1. ડાબે-જમણે જોવું.



પદ્ધતિ

- સૌ પ્રથમ પગને સામે ફેલાવીને બેસી જાઓ.
- બંને હાથ શરીરની બંને બાજુએ ખભાના સમાંતર રાખી દો.
- અંગૂઠા ઉભા રાખો.
- માથું હલાવ્યા વગર આંખોથી એક પછી એક અંગૂઠા ઉપર નજર કેન્દ્રિત કરો.
- સૌ પ્રથમ આંખને જમણા હાથના અંગૂઠા ઉપર કેન્દ્રિત કરો. એ જ રીતે ડાબા હાથના અંગૂઠા ઉપર કેન્દ્રિત કરો.
- આ ચક્રને 15 થી 20 વખત કરો પછી આંખો બંધ કરીને વિશ્રામ લો.

2. સામે અને ડાબે - જમણે જોવું.



પદ્ધતિ

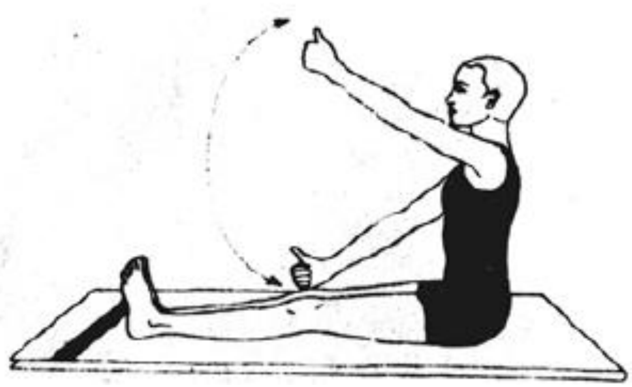
- ડાબા હાથને ડાબા ઘૂંટણ પર એવી રીતે મૂકો કે અંગૂઠો ઉભો રહે.
- જમણો હાથ જમણી બાજુએ ટટ્ટાર ફેલાવો. અંગૂઠો ઉભો રાખો.
- માથું હલાવ્યા વગર આંખો પહેલાં ડાબા પછી જમણા અંગૂઠા ઉપર વારાફરતી કેન્દ્રિત કરો.
- આ ક્રિયા 15-20 વખત કરો.
- પછી આંખો બંધ કરીને વિશ્રામ કરો અને બંધ આંખોથી માનસિક રીતે આ જ ક્રિયાને કરો.
- આ જ ક્રિયા ફરીથી ડાબો હાથ ડાબી બાજુએ ફેલાવીને કરો.

3. દૃષ્ટિને ગોળાકાર ફેરવવી

પદ્ધતિ

- સૌ પ્રથમ ડાબો હાથ ડાબા ઘૂંટણ ઉપર અને જમણા હાથની મુઠ્ઠી વાળીને જમણી ઘૂંટણથી થોડુંક ઉપર રાખો. જમણો અંગૂઠો ઊભો રાખો અને હાથ ટટ્ટાર. એક મોટું ગોળાકાર બનાવતા હોય એમ જમણા અંગૂઠાને જમણી બાજુએ લઈ જાઓ. પછી ઉપરથી ડાબી બાજુએથી ફેરવતાં-ફેરવતાં એની મૂળ સ્થિતિમાં લઈ આવો. માથું હલાવ્યા વગર આંખોને અંગૂઠા ઉપર સ્થિર રાખો. પાંચ વખત જમણી બાજુએ અને પાંચ વખત ડાબી બાજુથી ગોળાકાર બનાવો.
- હવે આ જ ક્રિયાને હાથના અંગૂઠા વડે કરો.
- છેલ્લે આંખો બંધ કરીને આંખોને આરામ આપો.

4. દૃષ્ટિને ઉપર નીચે લઈ જવી.



પદ્ધતિ

- સૌ પ્રથમ બંને હાથની મુઠ્ઠીઓ વાળીને બંને પગના ઘૂંટણ ઉપર મૂકો. અંગૂઠા ઊભા રાખો. હાથને ટટ્ટાર રાખો. ધીમે-ધીમે જમણા હાથને ઉપર ઉઠાવો. માથું હલાવ્યા વગર એના અંગૂઠા ઉપર દૃષ્ટિને કેન્દ્રિત કરો. જ્યાં સુધી હાથ લઈ જઈ શકો ત્યાં સુધી લઈ જાઓ.નજર અંગૂઠા ઉપર જ રાખો. ધીમે-ધીમે નજર ને અંગૂઠા ઉપર જ કેન્દ્રિત રાખીને હાથને પ્રારંભિક સ્થિતિમાં પાછો લાવો.
- બંને હાથના અંગૂઠા વડે આ જ ક્રિયાને 5-6 વખત કરો.
- છેલ્લે આંખો બંધ કરીને આરામ આપો.

1.7 આસનોને સંલગ્ન સૂક્ષ્મ વ્યાયામ

વાયુને દૂર કરનાર આસન

પેટમાં ભરાયેલા વાયુને બહાર કાઢવા માટે ઉત્તાનપાદાસન, નૌકાસન, પવનમુક્તાસન વગેરે આસનો ઘણાં જ ઉપયોગી છે. બદ્ધકોષ્ટ અને અપચાથી પીડાતા લોકો માટે તો આ આસનનો અભ્યાસ રામબાણ ઔષધ છે. એસિડીટી, વાયુદોષ, ભૂખ ન લાગવી, મધુપ્રમેહ, પુરુષ અને સ્ત્રીઓના પ્રજનનતંત્રમાં ખામી ને દુર કરે છે. રુધિરકેશિકામાં રક્તપરિભ્રમણ અને સુક્ષ્મ નાડીઓને વ્યવસ્થિત કરે છે.

ઉપરોક્ત આસનો જેવાં અભ્યાસને અનુકૂળ સંલગ્ન નીચે પ્રમાણેના સૂક્ષ્મ વ્યાયામો છે. જેનો અભ્યાસ આ પ્રકારના આસનોની પ્રારંભિક થી અંતિમ સ્થિતિ સુધી જવાની ક્રિયા ગતિશીલતા અને શ્વાસની લયબદ્ધતા સાથે કરવું જરૂરી છે. સંલગ્ન સૂક્ષ્મ વ્યાયામનો અભ્યાસ કર્યા બાદ વાયુને દૂર કરનાર આસનોના અભ્યાસ કરવાથી વધારે ફાયદો થાય છે.

ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

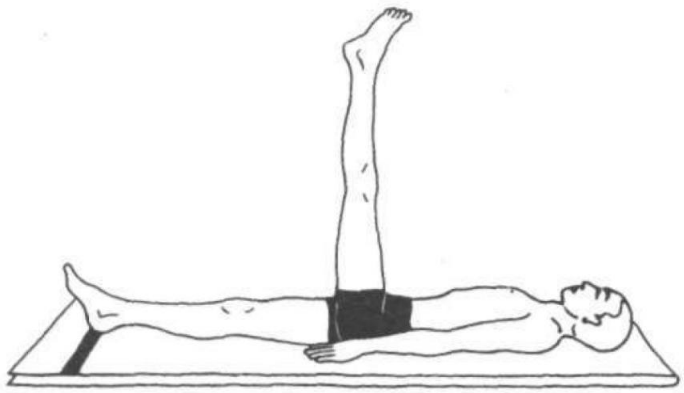
હાઈ.બી.પી., ગંભીર હૃદય-રોગ, પીઠ-કમરનો દુઃખાવો, સાયટિકા, સ્લીપડિસ્ક અને પેટનું તાજું ઓપરેશન કર્યું હોય એવા લોકોએ આ આસનોનો અભ્યાસ કરવો નહિ. જો તમને કોઈ પણ જાતની શંકા હોય તો યોગ્ય યોગશિક્ષકની સલાહ લેવી જોઈએ.

શારીરિક સ્થિતિ

આ બધાં જ અભ્યાસ જમીન ઉપર ચત્તા સૂઈને કરવામાં આવે છે. બંને પગ ભેગા અને સીધા, શરીરની બંને બાજુએ હાથ રાખવા, હથેળીઓ જમીન તરફ, માથું ગરદન,

કરોડ એક જ રેખામાં સીધા, આસન કરવા માટે જમીન ઉપર વાળેલી, (કામળી, બ્લેન્કેટ) શેતરંજી રાખવી ખૂબ જ જરૂરી છે. કારણ શરીરને હલાવતા - ડોલાવતાં કે લૂઢકાવતાં ઈજા ન થાય.

1. ઉત્તાનપાદાસન

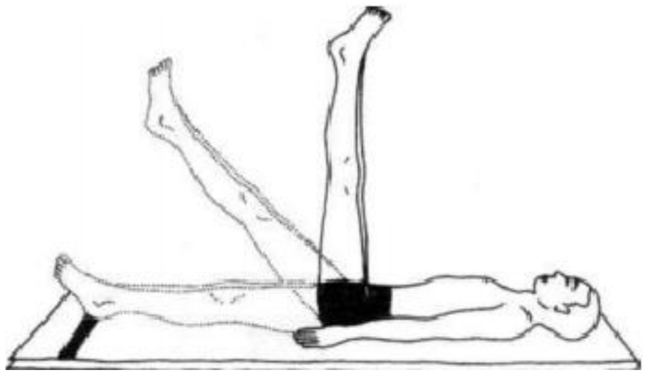


પદ્ધતિ

- જમીન ઉપર સીધા સૂઈ જાઓ.
- ધીમે-ધીમે જમણા પગને શક્ય હોય તેટલો ઊંચો કરો- ઘૂંટણમાંથી પગને વાળવાનો નથી, એને સીધો અને શિથિલ રાખો.
- ડાબો પગ જમીન ઉપર સીધો જ રહેશે.
- જમણા પગને ઉઠાવેલી સ્થિતિમાં પોતાના શરીરની મર્યાદા પ્રમાણે સ્થિર રાખો.
- શ્વાસનની ક્રિયા સહજતાથી ચાલુ રાખીને અંતિમ સ્થિતિમાં અનુભવ કરો.
- પછી શ્વાસ ભરીને ધીમે ધીમે પગને શ્વાસ છોડતાં-છોડતાં નીચે જમીન ઉપર લાવો.
- આ એક આવૃત્તિ થઈ. પાંચ વખત જમણા પગને ઊંચો કરો પછી પાંચ વખત ડાબા પગને ઊંચા કરો અને પાંચ વખત બંને પગને સાથે ઊંચા કરો.

શ્વાસ

- પગ ઊંચા કરતાં શ્વાસ અંદર લો.
- પગ ઉપર રાખો ત્યારે શ્વાસને અંદર રોકી રાખો.
- પગને નીચે લાવતી વખતે શ્વાસ છોડો.



સજાગતા

- તમારા મનની સજાગતાથી શ્વાસ ભરતાં પગ ઉપર લેવાનો અને શ્વાસ છોડતાં પગ નીચે લાવવાના અભ્યાસ કરવાથી પગના અને પેટના સ્નાયુની ક્રિયાશીલતા વધે છે. અંતિમ સ્થિતિમાં શ્વસનની ગતિશીલતા સાથે સ્નાયુઓમાં થતી અસર ઉપર મનને કેન્દ્રિત કરો.

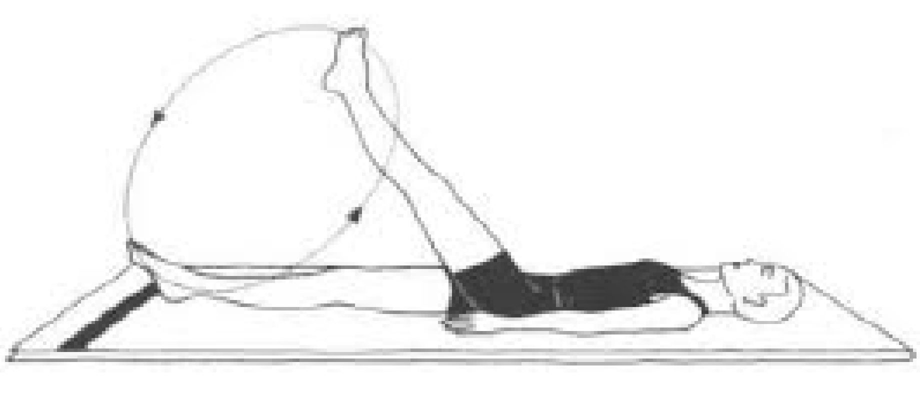
લાભ

- આ આસન પેટના સ્નાયુઓને ખેંચાણ અને વિસ્ફુરણનો અભ્યાસ કરાવે છે. તેથી જ શરીરના અંદરના પાચનતંત્રના કિંમતી અવયવોને અસર કર્તા છે. અંગોને માલિશ કરે છે. આ આસન પાચનતંત્ર,કમર નીચેનો ભાગ, જાંઘ અને શ્રોણીના સ્નાયુઓને તાણે છે તેમ જ તેમને સારી રીતે ક્રિયાશીલ કરે છે.

અભ્યાસના સૂચન

- ઉત્તાનપાદાસનમાં પગની ઊંચાઈને ધીમે-ધીમે વધારતાં પણ કરી શકાય છે. 15,25, 35, 45, 60, 75, 90 અંશની સ્થિતિમાં ઝડપથી પગનું ઉપર-નીચે કરવાના પાંચ આવર્તન કરવા જોઈએ. દરેક આવૃત્તિમાં આ રીતે જ કરવાનું.

2. પગને ગોળાકાર ફેરવવો. (ચક્રપાદાસન)



પદ્ધતિ

- જમીન પર પીઠના આધારે સીધા સૂઈ જાઓ.
- જમીનથી પાંચ ઈંચ ઉપર જમણા પગને ઉઠાવો. ઘૂંટણ ટટ્ટાર રાખો. પગને જાંઘમાંથી ડાબી બાજુથી જમણી બાજુ ઘડિયાળના કાંટાની જેમ બને એટલા મોટા ગોળાકારમાં ફેરવો. આવું 10 વખત કરો.
- હવે પગને ઘડીયાળના કાંટાની ઊંધી દિશામાં એટલે કે જમણી બાજુથી પણ ૧૦ વખત ફેરવો.
- આ બંન્ને ક્રિયા ડાબા પગથી પણ કરો. ૧૦ આવર્તન કરો. સહજતાથી કરો.
- પગને ગોળાકારમાં ફેરવતી વખતે એડી જમીનને અડવી જોઈએ નહિ.
- ચત્તા સૂતાં-સૂતાં જ થોડોક આરામ કરો. જ્યાં સુધી તમારો શ્વાસ સ્વાભાવિક ન બની જાય.
- આ રીતે બંને પગને સાથે ઊંચકો. એમને સીધા અને જોડેલા જ રાખો. બંને પગને સાથે જ પાંચ વખત જમણી બાજુથી અને પાંચ વખત ડાબી બાજુથી ગોળાકારમાં ફેરવો.
- બને એટલો મોટો ગોળાકાર બનાવો.
- કમરના દુઃખાવા વાળા વ્યક્તિએ એક એક પગથી અભ્યાસ કરવો.

શ્વાસ

- અભ્યાસ પૂરો થાય ત્યાં સુધી સ્વાભાવિક શ્વસન ચાલવા દો.

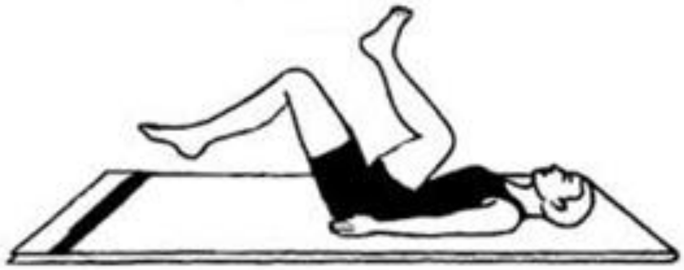
સજાગતા

- ગોળાકાર પગ ફેરવવાથી પેટ અને નિતંબનાં સ્નાયુઓના હલનચલનની અસર અનુભવો.

લાભ

- આ જાંઘના સાંધાઓ માટે ખૂબ સારો વ્યાયામ છે. પેઢુના અને કરોડના સ્નાયુઓને મજબૂત કરે છે.
- પેટની વધારાની ચરબી દૂર કરે છે.

3. સાયકલ ચલાવવી (પાદસંચલનાસન)



પદ્ધતિ

- જમીન ઉપર પીઠના આધારે સીધા સૂઈ જાઓ.
- જમણો પગ ઉઠાવો અને સાયકલ ચલાવતા હોય એમ એને ફેરવો.
- બંને પગથી એક સાથે સાયકલ ચલાવવાની ક્રિયાને દસ વખત કરો.
- પછી ડાબો-જમણો પગ બદલીને ફેરવો.

ધ્યાનમાં રાખવાની બાબત

- શરીર અને માથું જમીનને અડેલું રહે.
- દરેક અભ્યાસ પછી ત્યાં સુધી આરામ કરો જ્યાં સુધી શ્વાસની ગતિ સામાન્ય ન થઈ જાય.
- અભ્યાસ કરતી વખતે જોર ન કરો.

4. પગને વાળવાં (પવનમુક્તાસન)

સોપાન ૧

સોપાન ૨

પદ્ધતિ

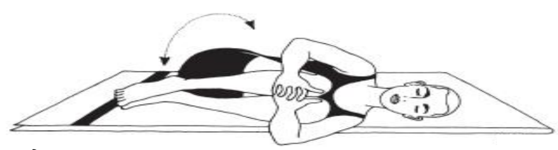
- જમીન પર પીઠના આધારે સીધા સૂઈ જાઓ.
- જમણો પગ વાળો અને સાથળને છાતી પાસે લાવો.
- બંને હાથની આંગળીઓ એકબીજામાં પોરવીને જમણા ઘૂંટણ ઉપર મૂકો.

- ઊંડો શ્વાસ લો અને શ્વાસ છોડી દો. થઈ શકે તેટલાં ફેફસાં ખાલી કરી નાખો.
- શ્વાસને બહાર રોકી રાખો અને માથું તેમ જ છાતીના ઉપરના ભાગને ઉઠાવીને નાક વડે ઘૂંટણને અડવાનો પ્રયાસ કરો.
- શ્વાસ લેતા લેતા જમીન ઉપર આવી જાઓ.
- પૂરા શરીરને ઢીલું છોડી દો, આ ક્રિયાને 10 વખત કરો.
- હવે ડાબા પગથી આ જ ક્રિયાને 10 વખત કરો.
- બંને પગને વાળીને છાતી પાસે લાવો અને હાથ વડે પગને ઘૂંટણ પાસેથી પકડી લો. માથું ઉઠાવીને નાક વડે ઘૂંટણને અડવાનો પ્રયત્ન કરો. શ્વાસ ક્રિયા ૧. અ માં બતાવ્યા પ્રમાણે જ.

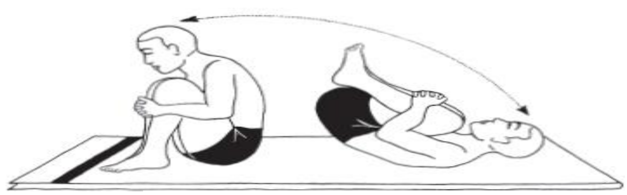
ધ્યાનમાં રાખવાની બાબત

- આ આસનના અભ્યાસથી જઠરની સારી એવી માલિશ થાય છે.
- જેનાથી વાયુ અને બદ્ધકોષ્ટતા દૂર થઈ જાય છે. પેટની માંસપેશીયો શક્તિશાળી બને છે.

5. જમણી તથા ડાબી બાજુ શરીરને ફેરવવું.



સોપાન ૧



સોપાન ૨

પદ્ધતિ

- જમીન ઉપર પીઠના આધારે સૂઈ જાઓ.
- બંને હાથને છાતી સુધી વળી લો.
- હાથની આંગળીઓને એકબીજામાં પોરવીને માથા નીચે મૂકો.
- કોણીઓ જમીનને અડાડી દો શરીરને બંને બાજુએ વારાફરતી ડોલાવો.
- આ ક્રિયાને 10 વખત કરો.
- આ જ સ્થિતિમાં રહો, હાથ વડે ઘૂંટણ પાસેથી પગને પકડી લો.

- પૂરા શરીરને કરોડ સાથે દબાવીને આગળ-પાછળ હલાવો-ડોલાવો.
- શરીરને ઉભડક બેસવાની સ્થિતિમાં લાવવાનો પ્રયત્ન કરો.

ધ્યાનમાં રાખવાની બાબત

- આ અભ્યાસ માટે ગરમ ધાબળાની ચાર ઘડી વાળી લો, એવું કરવું જરૂરી છે. કારણ કે આ આસન કરતાં કરોડને કોઈ પણ પ્રકારની હાનિ ન પહોંચે એનો ખ્યાલ રાખવાનો છે. માથું જમીન ઉપર જોરથી પટકાય એનો ખ્યાલ રાખવાનો છે.

મર્યાદા

- કરોડમાં કોઈપણ જાતની પીડા હોય એવા લોકો આ આસન ન કરે.

લાભ

- સવારે આ અભ્યાસથી પીઠ, કેડ, જાંઘો અને નિતંબોની સારી એવી માલિશ થઈ જાય છે.

6. મર્કટ આસન

પદ્ધતિ

- જમીન ઉપર પીઠના આધારે સૂઈ જાઓ.
- ઘૂંટણમાંથી પગને વાળો અને બંને પંજાને નિતંબના સીધી રેખામાં જમીન ઉપર મૂકો.
- અભ્યાસ દરમ્યાન પગ અને ઘૂંટણને સાથે જ રાખો.
- બંને હાથની આંગળીઓને એકબીજા સાથે જોડી દો અને માથા નીચે મૂકો.
- શ્વાસને બહાર છોડતાં-છોડતાં ધીમે-ધીમે બંને ઘૂંટણને જમણી બાજુએ નમાવો, બંને પગને જોડેલા જ રાખો. જોડે ડાબો પગ-જમીન ઉપરથી થોડોક ઉંચો થવાની સંભાવના ખરી.
- સાથે-સાથે ગરદન અને માથાને પગની વિરુદ્ધ દિશામાં વાળો.
- આ અભ્યાસ પૂરા કરોડને એકસરખી વાળે પણ છે અને ખેંચે પણ છે.
- શ્વાસને અંતિમ સ્થિતિમાં રોકી રાખો અને ત્રણ સેકન્ડ સુધી માનસિક ગણતરી કરો.

- શ્વાસ લેતાં-લેતાં બંને પગને ફરી મૂળ સ્થિતિમાં ઉભા કરો.
- પગને ઘૂંટણથી વાળીને છાતી પર લાવો. આંગળીઓને એકબીજામાં પરોવીને માથા નીચે મૂકો. શરીરને બંને બાજુએ વાળો, ખભા કોણીઓ જમીનને અડેલી રહેવી જોઈએ.
- આ જ ક્રિયા ડાબી બાજુની પણ કરો.
- આ એક આવૃત્તિ થઈ, આવી પાંચ આવૃત્તિ કરો.

શ્વાસ

- પગને નીચે લાવતાં શ્વાસ છોડો.
- અંતિમ સ્થિતિમાં શ્વસન ચાલુ રાખો.
- પગને ઊભા કરતાં શ્વાસ લો.

સજાગતા

- અભ્યાસ દરમ્યાન અંતિમ સ્થિતિમાં શ્વાસ ઉપર અને ખેંચાણ તથા વિસ્ફુરણ થતાં પેટના અને કરોડના સ્નાયુઓ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું.

લાભ

- આ અભ્યાસ ખુબ જ સારી રીતે પેટના સ્નાયુઓ અને આંતરિક પાચનતંત્રના અવયવોને મસાજ આપીને પાચનમાં મદદ કરે છે. બદ્ધકોષ્ઠતા મટે છે. લાંબા સમય સુધી બેસી રહેવાને કારણે પીઠ-કરોડ અક્કડ બની જાય છે. આ અભ્યાસ કરોડના સ્નાયુઓને લચકદાર બનાવે છે.

7. નૌકા- સંચાલન

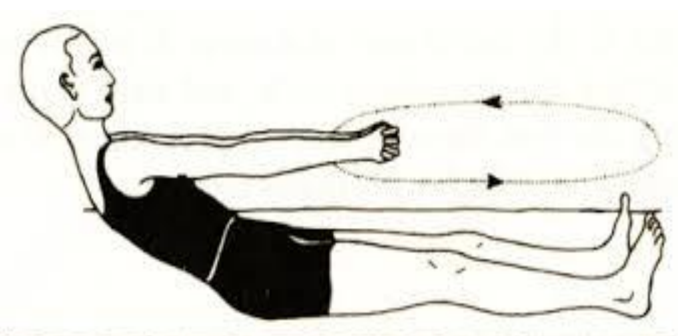
પદ્ધતિ

- પગને શરીરની સામે ફેલાવીને બેસી જાઓ.
- પગને એકસાથે જ રાખીને- નાવ ચલાવતા હોય એમ હલાવો.
- જેટલું થઈ શકે એટલું શરીર આગળ-પાછળ ઝુકાવો અને હાથ વડે ઉપરની નીચે એમ ગોળાકાર બનાવતા જાઓ. આમ 10 વખત કરો.
- હવે નાવને ઊંધા હલેસાં મારો. હાથને નીચેથી ઉપર ગોળાકારમાં લઈ જાઓ.
- આને પણ 10 વખત કરો નૌકાસન માટેનો સૂક્ષ્મ વ્યાયામ નૌકાચાલન છે.

લાભ

- ગર્ભાવસ્થામાં પહેલા ત્રણ મહિના સુધી કરવા માટેનું આ એક ઉત્તમ આસન છે. આ જઠરને ક્રિયાશીલ બનાવે છે. આના વડે જઠરની પૂરી રીતે માલિશ થાય છે અને માંસપેશીયોની પણ માલિશ થાય છે.

8. ઘંટી ચલાવવી



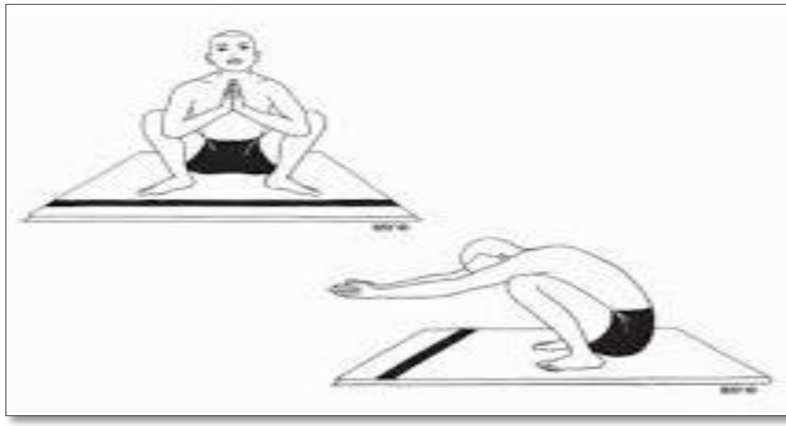
પદ્ધતિ

- પગને સામે ફેલાવીને બેસી જાઓ. હાથ સામે ફેલાવીને બંને હાથની આંગળીઓને એકબીજામાં જોડી દો.
- કેડમાંથી નમીને હાથ વડે ગોળાકાર બનાવતા જાઓ.
- આ ક્રિયાને 10 વખત જમણી બાજુથી ને 10 વખત ડાબી બાજુથી કરો.

લાભ

- ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ માટે આ એક ઉપયોગી આસન છે. કારણ આનાથી ગર્ભાશય અને જઠરની માંસપેશીઓની સારી એવી માલિશ થઈ જાય છે.

9. નમસ્કાર-મલાસન



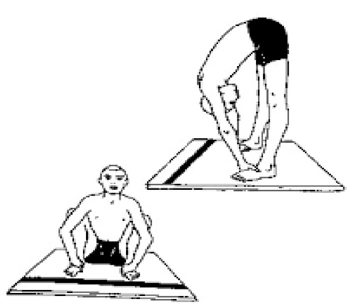
પદ્ધતિ

- બંને ઘૂંટણ એકબીજાથી દૂર રાખીને પગના પંજાઓ ઉપર ઉભડક બેસી જાઓ.
- હાથને પ્રાર્થનાની મુદ્રામાં જોડીને કોણી વડે ઘૂંટણને અંદરની બાજુએ દબાવો.
- શ્વાસ અંદર લો, માથું ઉઠાવો અને ઘૂંટણને બને તેટલા બહારની બાજુએ દબાવો.
- થોડીક ક્ષણ આ જ સ્થિતિમાં રહો.
- શ્વાસ છોડી દો. હાથ સામેની બાજુએ સીધા કરો અને સામે ઝૂકીને ઘૂંટણ પાસે લાવો.
- માથું ઘૂંટણ પાસે લાવો. ઘૂંટણથી હાથને અંદર દબાવો.
- પ્રારંભિક સ્થિતિમાં પાછા વળો.
- આ અભ્યાસને 10 વખત કરો.

લાભ

જાંઘ, ઘૂંટણ, ખભા અને હાથના સ્નાયુઓને આ અભ્યાસ ખૂબ જ મજબૂત અસર કરે છે.

10. વાયુ નિષ્કાસન



વાયુ

- પગના પંજાઓ ઉપર ઉભડક બેસી જાઓ.
- હાથની આંગળીઓ અંદરની બાજુથી પગના તળિયા નીચે મૂકો.
- ઘૂંટણની અંદરની બાજુથી કોણીઓ વડે દબાવો.
- શ્વાસ લો અને માથું ઉપર ઉઠાવો.
- શ્વાસ છોડો, માથું નીચે લાવતાં-લાવતાં પગને સીધા કરીને શરીર ઉઠાવો.
- થોડીક ક્ષણ આ જ સ્થિતિમાં રહો.
- પાછા પ્રારંભિક સ્થિતિમાં આવી જાઓ.
- આમ 10 વખત કરો.

લાભ

- આ અભ્યાસથી પણ જાંઘ, ઘૂંટણ, ખભા અને હાથના સ્નાયુઓ ઉપર ઘણો જ પ્રભાવ પડે છે.

1.8 સારાંશ

સૂક્ષ્મ વ્યાયામ એ શરીરમાં એક પ્રકારની ગરમી ઉત્પન્ન કરીને શરીરના સાંધા, માંસપેથીઓ વગેરેની અક્કડતા દૂર કરે છે. આસન કરતાં પહેલા સૂક્ષ્મ વ્યાયામ જરૂરી એટલા માટે છે કે સૂક્ષ્મ વ્યાયામથી શરીરમાં એક પ્રકારની સ્ફૂર્તિ આવે છે. જકડાઈ ગયેલા સાંધા સ્વસ્થ બને છે અને આસનનાં અભ્યાસમાં સરળતા રહે છે. શરીરની વધારાની ચરબી દૂર કરે છે. શરીરનાં બધાં જ તંત્રો વ્યવસ્થિત રીતે તેમની કામગીરી બજાવે છે. સૂક્ષ્મ વ્યાયામનો નિયમિત અભ્યાસ આવશ્યક છે.

❖ પારિભાષિક શબ્દો

શિથિલીકરણ	શરીરને ઢીલું છોડવું
વિસ્ફુરણ	ઝડપથી ફેલાઈ જવું
રક્તસંચાર	રક્તનું/ લોહીનું ફરવું
લયબદ્ધતા	લય સાથે બંધાવવું, લય સાથે કાર્ય કરવું

1.9 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

પ્રશ્ન-1 નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

1. પગના કોઈપણ બે સૂક્ષ્મ વ્યાયામનું વર્ણન કરો.

____

____

____

2. ગરદનના સૂક્ષ્મ વ્યાયામ જણાવો.

3. હાથના કોઈપણ બે સૂક્ષ્મ વ્યાયામનું વર્ણન કરો.

4. સૂક્ષ્મ વ્યાયામ કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો જણાવો.

5. સૂક્ષ્મ વ્યાયામના ફાયદા જણાવો.

પ્રશ્ન-2 ખાલી જગ્યા પૂરો.

1. સૂક્ષ્મ વ્યાયામથી શરીરની .... દૂર થાય છે.
2. સૂક્ષ્મ વ્યાયામ.................અભ્યાસ પહેલાં કરવામાં આવે છે.
3. પેટમાં ભરાયેલા વાયુને બહાર કાઢવા માટે ....,........., વગેરે આસનો ઘણાં જ ઉપયોગી છે.
4. સૂક્ષ્મ વ્યાયામ કરવાથી શરીરમાં ....અને ....વધારે વપરાય છે.
5. સૂક્ષ્મ વ્યાયામથી શરીરમાં...............ઉત્પન્ન થાય છે.

એકમ 2

સૂર્યનમસ્કાર અને ચંદ્રનમસ્કાર

:: રૂપરેખા::

2.1 હેતુ

2.2 પ્રસ્તાવના

2.3 સૂર્યનમસ્કાર

2.4 ચંદ્રનમસ્કાર

2.5 સારાંશ

2.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

2.1 હેતુ

આ એકમનાં અભ્યાસને અંતે આપ....

- સૂર્યનમસ્કાર અને ચંદ્રનમસ્કારનો પરિચય મેળવશો.
- સૂર્યનમસ્કાર અને ચંદ્રનમસ્કાર ક્યારે અને કોણે કરવા, તે જાણશો.
- સૂર્યનમસ્કાર અને ચંદ્રનમસ્કાર કરવાની રીત તથા લાભ જાણશો.
- સૂર્યનમસ્કાર અને ચંદ્રનમસ્કારનું મનોશારીરિક, ધાર્મિક અને આધ્યાત્મિક મહત્વ સમજશો.
- સૂર્યનમસ્કાર અને ચંદ્રનમસ્કારના અભ્યાસનું શાસ્ત્રોક્ત મહત્વ વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણથી સમજશો.

2.2 પ્રસ્તાવના

આપણી ભારતીય સંસ્કૃતિ ઘણી જ પ્રાચીન તથા ઉત્તમ છે જેમાં સૂર્ય તથા ચંદ્રને દેવ સમાન ગણ્યા છે અને તેમનું આ મહત્વ જળવાઈ રહે તે માટે તેમની વિવિધ પૂજા અર્ચનાનું વર્ણન જોવા મળે છે. આમ આ બંને ગ્રહોની વિશિષ્ટ રીતે આરાધના કે ઉપાસના કરવી તેને સૂર્યનમસ્કાર તથા ચંદ્રનમસ્કાર કહે છે.

સૂર્યનમસ્કાર કે ચંદ્રનમસ્કારનું વર્ણન યોગના પરંપરાગત ગ્રંથોમાં જોવા મળતું નથી પરંતુ સૂર્યનમસ્કારએ પરંપરાગત અભ્યાસ છે. જે રામાયણ જેવા ગ્રંથમાંથી જાણવા મળે છે. જયારે શ્રી રામ વશિષ્ઠ ઋષિના આશ્રમમાં વિદ્યા પ્રાપ્ત કરવા જાય છે ત્યારે વશિષ્ઠ ઋષિ તેમને યોગના જ્ઞાન ઉપરાંત સૂર્યનમસ્કાર પણ શીખવે છે. આમ

સૂર્યનમસ્કાર એ પરંપરાગત અભ્યાસ છે. તેનો અભ્યાસ શારીરિક - માનસિક તંદુરસ્તી તથા આધ્યાત્મિક વિકાસમાં પણ ફાયદાકારક છે.

ચંદ્રનમસ્કારએ યોગના અભ્યાસમાં પાછળથી ઉમેરાયેલ અભ્યાસ લાગે છે, કારણ કે તેનું વર્ણન આપણા કોઈ યોગ ગ્રંથો કે શાસ્ત્રોમાં જોવા મળતું નથી. પરંતુ આપણી સંસ્કૃતિ એટલી વિશાળ છે કે ચંદ્રને પણ દેવ ગણી તેમનું મહત્વ બતાવે છે. વળી સૃષ્ટિ પર જે કોઈ જીવ કે નિર્જીવનું અસ્તિત્વ છે, તે આ બંને ગ્રહો સૂર્ય અને ચંદ્રને આભારી છે. કલ્પના કરીએ કે એક દિવસ સૂર્યોદય ન થાય તો શું થાય, આ કલ્પના માત્રથી ભય લાગે, મન વિચારશૂન્ય થઈ જાય.

2.3 સૂર્યનમસ્કાર

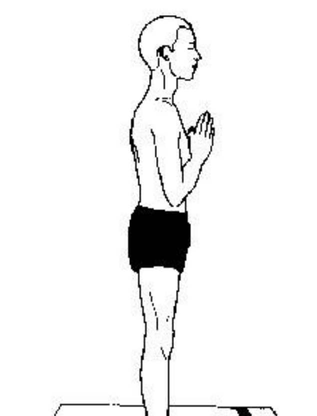
સૂર્ય એ પ્રત્યક્ષ અનુભવી તથા જોઈ શકાય તેવા દેવ છે, બીજા કોઈ દેવી દેવતાને આપણે પ્રત્યક્ષ અનુભવી કે જોઈ શકતા નથી. સૂર્ય સૃષ્ટિ પરના સમગ્ર જીવો માટે શક્તિનો સ્રોત છે. દરેક જીવને જીવન ટકાવી રાખવા પોષક તત્વોની જરૂરીયાત છે. પોષકતત્વો મેળવવા માટે ઊર્જા (શક્તિ) જરૂરી છે. ઊર્જા (શક્તિ) સૂર્ય દેવ પાસેથી પ્રાપ્ત થાય છે.

પૃથ્વી જેવા અનેક ગ્રહો સૂર્યમાંથી છુટા પડેલા છે. બધા ગ્રહો પોતાની ધરીમાં રહી સૂર્યની પ્રદક્ષિણા કરે છે. બધા ગ્રહો પ્રકાશ અને ઉષ્મા સ્વરૂપી ઊર્જા સૂર્ય પાસેથી મેળવનાર સૂર્યના ઉપગ્રહો છે. આમ સૂર્ય એ ગ્રહમંડળના શક્તિસ્રોતનો અધિષ્ઠાતા છે. સૂર્યદેવ પૂજનીય અને આરાધ્ય છે.

સૂર્યદેવ તેમના ઉદય અને અસ્ત દ્વારા આપણને જીવનમાં નિયમિતતા અને સમયપાલનનો બોધ આપે છે. સૂર્યનમસ્કાર એ સાક્ષાત પ્રત્યક્ષ એવા સૂર્યદેવને વિશિષ્ટ રીતે નમન કરવાની પદ્ધતિ છે. સૂર્યનમસ્કાર સાત આસનોનો અને બાર સ્થિતિનો સમૂહ છે. આમ સૂર્યનમસ્કાર એ ગત્યાત્મક આસન અભ્યાસ છે. સૂર્યનમસ્કારની આ બાર સ્થિતિ બાર જુદા જુદા મંત્રો સાથે જોડાયેલી છે.

સૂર્યનમસ્કારનો અભ્યાસ વહેલી સવારે સૂર્યોદય સમયે સૂર્યની સામે ખાલી પેટે તથા સ્નાનાદી ક્રિયા પછી કરવો વધુ ઉત્તમ છે, કારણ કે સૂર્યનમસ્કાર એ માત્ર શારીરિક અભ્યાસ નથી એક આધ્યાત્મિક અભ્યાસ પણ છે. જો શક્ય હોય તો સવારે ખુલ્લી હવામાં અથવા ઘરમાં કોઈ હવા ઉજાસ વાળી જગ્યાએ અભ્યાસ કરવો. સવારે શક્ય ન હોય તો સૂર્યનમસ્કાર સાંજે પણ કરી શકાય. આસન અભ્યાસ કરતા પહેલા સૂર્યનમસ્કારનો અભ્યાસ કરવાથી શરીરમાં ઊર્જાનો સંચાર થાય છે અને આસન અભ્યાસ સારી રીતે થઈ શકે છે.

સ્થિતિ -1 નમસ્કાર મુદ્રા (પ્રાર્થના મુદ્રા)

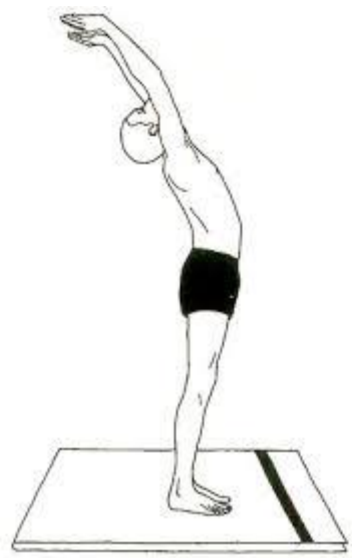


પદ્ધતિ

- બંન્ને હાથના પંજાને પ્રાર્થનાની મુદ્રામાં જોડીને સીધાં ઉભા રહો.
- પૂરા શરીરને શિથિલ છોડી દો.
- મૌખિક કે માનસિક મંત્રોચ્ચાર કરો.

શ્વાસ	-	સામાન્ય
એકાગ્રતા-	-	અનાહત ચક્ર ઉપર
મંત્ર	-	ૐ મિત્રાય નમઃ
લાભ	-	વ્યાયામની તૈયારી માટે જરૂરી એકાગ્રતા અને શાંતિ આપે છે.

સ્થિતિ-2 હસ્ત ઉત્તાનાસન/ઉર્ધ્વહસ્તાસન



પદ્ધતિ

- શ્વાસ ભરતા ભરતા બંને હાથને માથાથી ઉપર ઉઠાવો.
- બે ખભા જેટલું જ અંતર બંને હાથ વચ્ચે રાખો.
- કમરમાંથી થોડુંક પાછળ ઝૂકો.

શ્વાસ

- હાથ ઉઠાવતી વખતે શ્વાસ લો.

એકાગ્રતા

- વિશુદ્ધિ ચક્ર ઉપર

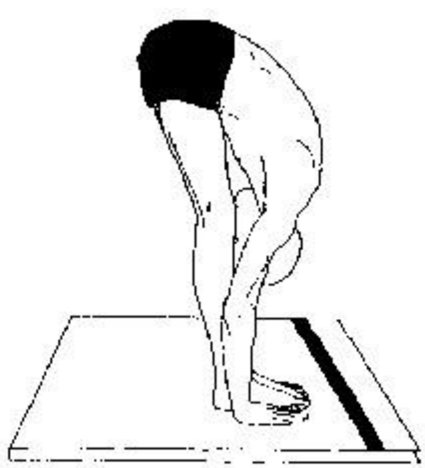
મંત્ર

- ૐ રવયે નમઃ

લાભ

- પેટ પરથી વધારાની ચરબીને દૂર કરે છે. પાચન સુધારે છે. આ આસનમાં હાથ અને ખભાની માંસપેશીઓનો વ્યાયામ થાય છે. કમરની અકડણ દૂર કરે.

સ્થિતિ-3 પાદ હસ્તાસન



પદ્ધતિ

- હવે શ્વાસ છોડતા છોડતા હાથને સામેની તરફથી નીચે લાવતાં-લાવતાં આગળની તરફ વળો. હાથના પંજાને પગના પંજાની બાજુમાં મુકો.
- માથું ઘૂંટણને અડાડવાનો પ્રયત્ન કરો.
- જોર ન કરતાં, ઘૂંટણ સીધા રાખો.

શ્વાસ

- સામે ઝૂકતી વખતે શ્વાસ છોડો.
- પેટને અંદર પીચકાવીને વધુમાં વધુ શ્વાસને બહાર કાઢો.

એકાગ્રતા

- સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર ઉપર

મંત્ર

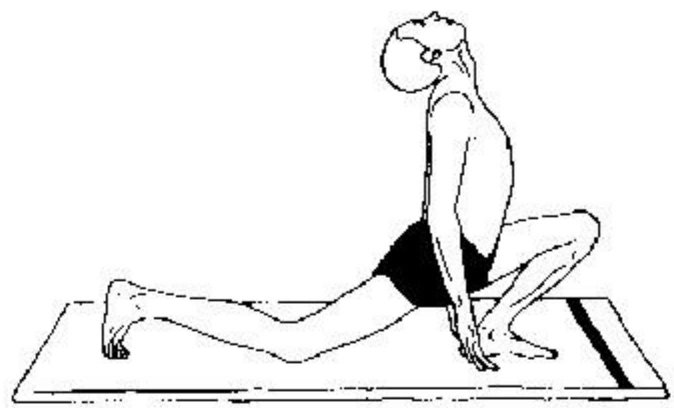
- ૐ સૂર્યાય નમઃ

લાભ

- જઠર અને પેટના અવરોધોને રોકે છે અને નષ્ટ કરે છે.
- પેટ પરની વધારાની ચરબીને દૂર કરે છે.

- બદ્ધકોષ્ઠમાંથી મુક્તિ મેળવવા માટે મદદરૂપ બને છે.
- કરોડને લચકદાર બનાવે છે અને રક્તસંચારમાં ગતિ લાવે છે.
- કરોડના સ્નાયુ-દબાણને સામાન્ય રાખે છે.

સ્થિતિ-4 અશ્વ સંચાલનાસન



પદ્ધતિ

- જમણા પગને જેટલું પાછળ લઈ જઈ શકો લઈ જાઓ.
- સાથે સાથે જમણા પગને વાળો પણ પગના પંજાને એની જગ્યા ઉપરથી હટાવશો નહીં. હાથ પણ એની જગ્યાએ જ સીધા રાખો.
- આ સ્થિતિમાં શરીરનો ભાર બંને હાથ, ડાબા પગના પંજા, ડાબા ઘૂંટણ અને જમણા પગની આંગળીઓ ઉપર પડશે.
- અંતિમ સ્થિતિમાં માથાને પાછળ નમાવો, કમરને ધનુષાકારમાં વાળો, દૃષ્ટિ ઉપર રાખો.

શ્વાસ

- ડાબા પગને પાછળ લઈ જતી વખતે શ્વાસ લો.

એકાગ્રતા

- આજ્ઞાચક્ર ઉપર

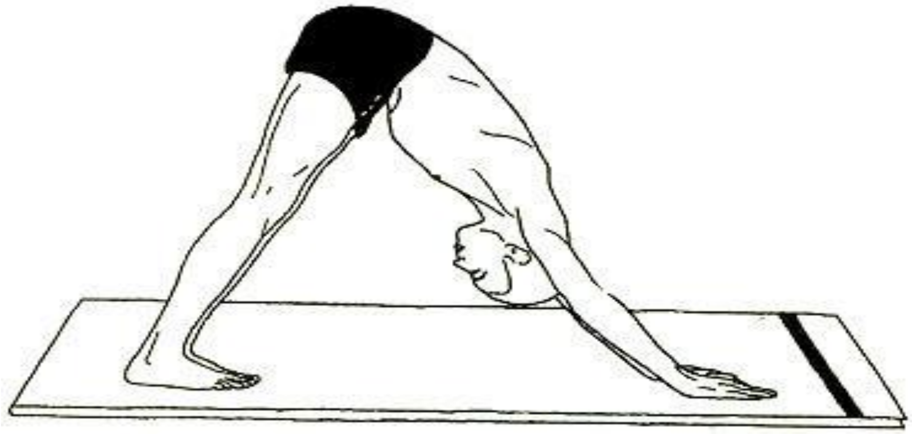
મંત્ર

- ૐ ભાનવે નમઃ

લાભ

- પેટના આંતરિક અવયવોની માલિશ કરે છે અને તેમની કાર્યક્ષમતા વધે છે.
- પગની માંસપેશીઓને શક્તિ મળે છે.

સ્થિતિ-5 પર્વતાસન



પદ્ધતિ

- ડાબા પગને પાછળ લઈ જઈને જમણા પગના પંજા પાસે ડાબા પગનો પંજો મૂકો.
- નિતંબને ઉપર ઉઠાવો અને માથાને બંને હાથ વચ્ચે લાવો.
- અંતિમ સ્થિતિમાં પગ અને હાથ સીધા રહે.
- આ સ્થિતિમાં એડીઓને જમીનને અડાડવાનો પ્રયત્ન કરો.

શ્વાસ

- જમણા પગને પાછળ લઈ જતા અને ધડને ઉઠાવતી વખતે શ્વાસ લો.

એકાગ્રતા

- વિશુદ્ધિચક્ર ઉપર

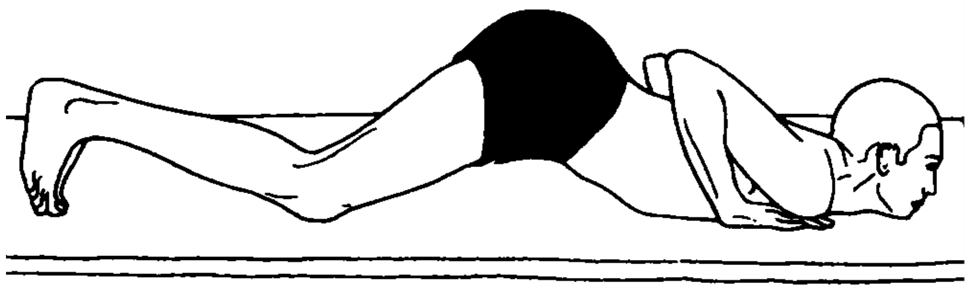
મંત્ર

- ૐ ખગાય નમઃ

લાભ

- હાથ અને પગના સ્નાયુઓને અને માંસપેશીઓને શક્તિ આપે છે.
- ક્રમ 4 ના વિપરિત આસન તરીકે કરોડને ઊંધી દિશામાં વાળે છે અને લચકદાર બનાવે છે. કરોડના સ્નાયુ દબાણને સામાન્ય રાખે છે તેમ જ એમાં રક્તનો સંચાર કરે છે.

સ્થિતિ-6 અષ્ટાંગ નમસ્કાર



પદ્ધતિ

- પર્વતાસનની સ્થિતિમાંથી પગને ઘૂંટણથી વાળીને જમીન પર મુકો. ત્યારબાદ હાથને કોણીથી વાળીને છાતીનો ભાગ બંને હાથની વચ્ચે મુકો અને દાઢી જમીનને લગાડો. આ સ્થિતિમાં બંને પગની આંગળીઓ, બંને ઘૂંટણ, છાતી, બંને હાથના પંજા અને હડપચી જમીનન સ્પર્શશે.
- નિતંબ તથા પેટ-પેઢુંનો ભાગ જમીનથી ઊંચા ઉઠાવેલા રહે.

શ્વાસ

- સ્થિતિ 5 (પાંચ)માં છોડેલા શ્વાસને બહાર જ રોકી રાખો.

એકાગ્રતા

- મણિપુરચક્ર પ્રત્યે જાગ્રત રહો.

મંત્ર

- ૐ પુષ્ણે નમઃ

લાભ

- પગ અને હાથની માંસપેશીઓને શક્તિશાળી બનાવે છે, છાતીનો વિકાસ કરે છે.

સ્થિતિ-7 પૂર્ણ ભૂજંગાસન

પદ્ધતિ

- હવે હાથ સીધા કરીને કમરમાંથી શરીરને ઉપર ઉઠાવો. માથાને પાછળ નમાવો. આ અવસ્થા ભૂજંગાસનની અંતિમ સ્થિતિ જેવી છે.

શ્વાસ

- કમરને પાછળની તરફ ધનુષાકાર વળતા શ્વાસ લો.

એકાગ્રતા

- સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર ઉપર

મંત્ર

- ૐ હિરણ્યગર્ભાય નમઃ

લાભ

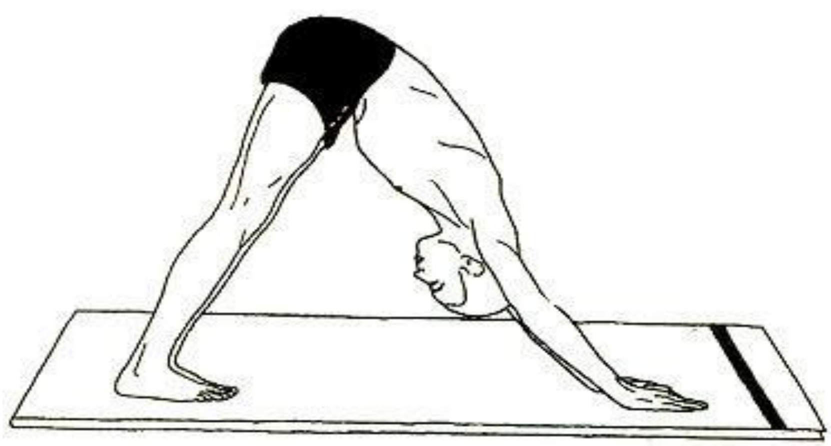
- પેટ ઉપર દબાણ આવે છે. પેટમાંના આંતરિક અવયવોને તાજા રક્તનો સંચાર કરે છે. અપચો હોય કે બદ્ધકોષ્ઠ, આ આસન બધાં જ પેટના રોગોમાં ઉપયોગી છે. કરોડને ધનુષાકાર વાળવાથી કરોડ તથા તેની માંસપેશીઓમાં લચક આવે છે તેમ જ કરોડના મુખ્ય સ્નાયુઓને નવી શક્તિ, નવું બળ મળે છે.

સ્થિતિ-8 પર્વતાસન

- આ સ્થિતિ ૫ (પાંચ) ની આવૃત્તિ છે.

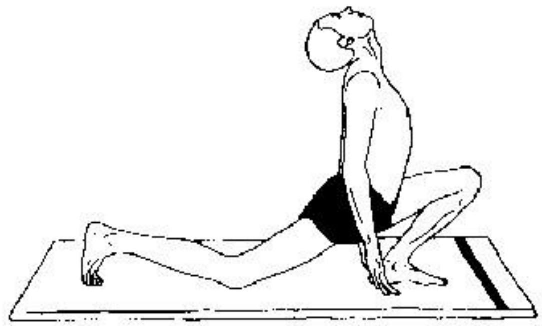
મંત્ર

- ૐ મરીચયે નમઃ



સ્થિતિ-9 અશ્વસંચલનાસન

આ સ્થિતિ 4 (ચાર) ની આવૃત્તિ છે.



મંત્ર

- ૐ આદિત્યાય નમઃ

સ્થિતિ-10 પાદહસ્તાસન

- આ સ્થિતિ 3 (ત્રણ) ની આવૃત્તિ છે.

મંત્ર

- ૐ સવિત્રે નમઃ

સ્થિતિ-11 ઉર્ધ્વહસ્તાસન

- આ સ્થિતિ ૨ (બે) ની આવૃત્તિ છે.

મંત્ર

- ૐ અકાર્ય નમઃ

સ્થિતિ-12 પ્રાર્થના મુદ્રા

- આ અંતિમ સ્થિતિ એ સ્થિતિ 1 (એક) ની આવૃત્તિ છે.

મંત્ર

- ૐ ભાસ્કરાય નમઃ

બીજ મંત્ર

- સૂર્યના ૧૨ નામોની જગ્યાએ બીજ મંત્રોનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય. આ બીજ મંત્ર આહ્વાન કરવાવાળી ધ્વનિઓ, જેમનો કોઈ શાબ્દિક અર્થ નથી. પણ શરીર તેમ જ મગજમાં આ બીજ મંત્રના ઉચ્ચારણથી શક્તિશાળી ધ્વનિતરંગ ઉત્પન્ન થાય છે.

બીજ મંત્ર

1.	ॐ ह्राम्	7.	ॐ ह्राम्
2.	ॐ ह्रीम्	8.	ॐ ह्रीम्
3.	ॐ ह्रूम्	9.	ॐ ह्रूम्
4.	ॐ ह्रैम्	10.	ॐ ह्रैम्
5.	ॐ ह्रौम्	11.	ॐ ह्रौम्
6.	ॐ ह्र:	12.	ॐ ह्र:

- બીજ મંત્રની સંખ્યા તો 6 જ છે અને સૂર્ય નમસ્કારના ચક્રમાં એ ચાર વખત બોલવામાં આવે છે. જો સૂર્યનમસ્કાર કરવાની ગતિ વધારે હોય તો સૂર્ય મંત્ર કરતાં બીજ મંત્રોનું ઉચ્ચારણ યોગ્ય રીતે થઈ શકે છે.

આવર્તન

- શારીરિક લાભ પ્રાપ્ત કરવા માટે ૩ થી શરૂ કરીને ૧૨ આવર્તન કરવા આવશ્યક છે.
- શરૂઆતમાં 1-1 આવર્તન થી શરૂ કરી ધીરે ધીરે અભ્યાસ વધારતા ૧૨ આવર્તન સુધી પહોંચવું.
- પોતાની ક્ષમતા અનુસાર વધુ આવર્તન પણ કરી શકાય.

મર્યાદા

- આમ તો સૂર્યનમસ્કાર કરવામાં કોઈ મર્યાદા નથી. ૧૧ વર્ષથી ઉપરના દરેક વ્યક્તિ સૂર્યનમસ્કાર કરી શકે છે. જેમને ઉચ્ચ રક્તચાપ કે હૃદયનું કોઈ ઓપરેશન કરાવેલું હોય તો ડૉક્ટરની સલાહ અનુસાર તથા યોગશિક્ષકના માર્ગદર્શનમાં જ અભ્યાસ કરવો.
- સ્ત્રીઓએ માસિક ધર્મમાં તથા ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન અભ્યાસ ન કરવો.
- જેઓને સારણગાંઠ (હર્નિયા) હોય તથા નજીકના સમયમાં કોઈ ઓપરેશન કરાવેલ હોય તો અભ્યાસ ન કરવો.
- સૂર્યનમસ્કારની અંશતઃ કોઈ મર્યાદા નથી પરંતુ પોતાની શારીરિક મર્યાદાને ધ્યાનમાં રાખીને અભ્યાસ કરવાની સલાહ છે.

ફાયદા

- સૂર્યનમસ્કાર સૂર્યની સન્મુખ કરવાથી તેમના કિરણોથી શરીરને ઊર્જા તથા બીજા જરૂરી પોષકતત્વો પણ મળે છે.
- સૂર્યનમસ્કારનો નિયમિત અભ્યાસ અસ્થિમજા તંત્રને મજબૂત બનાવે છે. હાડકાને લગતી સમસ્યામાં ફાયદો થાય છે.
- સૂર્યનમસ્કાર દરમ્યાન શરીરનું વિશિષ્ટ પ્રકારે હલન ચલન થવાથી સ્નાયુઓની સ્થિતિસ્થાપકતા વધે છે તથા સ્નાયુ લચીલા અને મજબૂત બંને છે.
- સૂર્યનમસ્કારની દરેક સ્થિતિમાં શ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયા પણ વિશિષ્ટ છે. જેથી શ્વસનતંત્રની કાર્ય ક્ષમતા વધે છે અને શ્વસનને લગતી સમસ્યામાં ફાયદો મળે છે. વળી શરીરમાં ઓક્સિજનનું પ્રમાણ વધવાથી મગજની કાર્યક્ષમતા વધે છે.
- બાળકો સૂર્યનમસ્કારનો નિયમિત અભ્યાસ કરે તો તેમનો શારીરિક તેમજ માનસિક વિકાસ તો થાય જ છે તેની સાથે સાથે એકાગ્રતાનો વિકાસ પણ થાય છે.
- સૂર્યનમસ્કારનો અભ્યાસ કરવાથી શરીર સ્થિત ચેતાતંત્ર પ્રભાવિત થાય છે અને બધી જ જ્ઞાનવાહક નાડીઓમાં પ્રાણનો સંચાર સુચાર રૂપથી થાય છે.
- સૂર્યનમસ્કારના અભ્યાસ દરમ્યાન શરીરને આગળ અને પાછળ વળવાનું હોવાથી મેરુદંડ પ્રભાવિત થાય છે. જેને કારણને મેરુદંડની સ્થિતિસ્થાપકતા વધે છે. તથા તેમાં આવેલ જ્ઞાનતંતુઓ પણ સક્રિય થવાથી શરીરસ્થિત અનુકમ્પી, પરાનુકમ્પી, ચેતાતંતુમાં સંતુલન આવે છે.
- શરીરના વિવિધ તંત્રો જેવા કે પાચનતંત્ર, રુધિરાભિસરણ તંત્ર, શ્વસનતંત્ર, અંતઃસ્ત્રાવીગ્રંથી તંત્ર પર સૂર્યનમસ્કારનો સકારાત્મક પ્રભાવ પડવાથી દરેક તંત્રોમાં સંતુલન આવે છે.
- સૂર્યનમસ્કારના અભ્યાસ દરમ્યાન પરસેવો થવાથી શરીરમાંથી વિજાતીય દ્રવ્યો દુર થાય છે. શરીર શુદ્ધ બંને છે. આમ થવાથી ચામડીના રોગોથી બચી શકાય છે.
- સૂર્યનમસ્કારનો નિયમિત અભ્યાસ કરવાથી શરીર લચીલું બને છે. તથા શરીરનું બેડોળ પણું દુર થાય છે.
- સૂર્યની સામે સૂર્યોદય સમયે અભ્યાસ કરવાથી સૂર્યના કોમળ કિરણોનો પ્રભાવ પુરા શરીર પર પડે છે. ખાસ કરીને આંખોનું તેજ વધે છે અને આંખોને લગતી નાની મોટી સમસ્યા દૂર થાય છે.

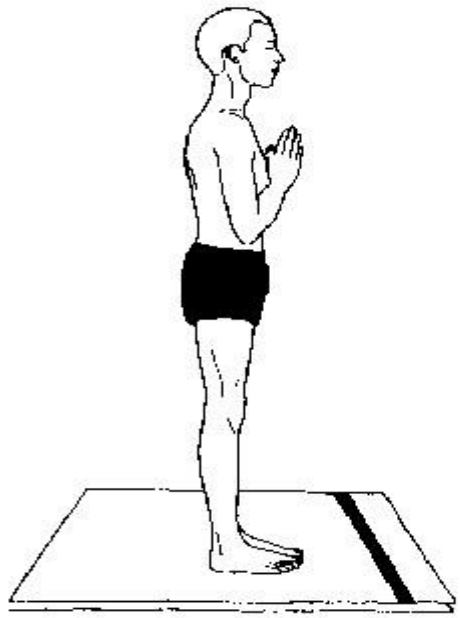
- સૂર્યનમસ્કારનો અભ્યાસ કરવાથી સુક્ષ્મ શરીર સ્થિત સાત ઊર્જા કેન્દ્રો (ચક્રો) પ્રભાવિત થાય છે ને તેમની ઊર્જાનો વિકાસ થાય છે. આમ સૂર્યનમસ્કારએ આધ્યાત્મિક અભ્યાસ પણ છે.

આમ સૂર્યનમસ્કાર એ સંપૂર્ણ સર્વાંગી શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક અભ્યાસ છે. જો યોગાસન કરવાનો પર્યાપ્ત સમય ન હોય તો સૂર્યનમસ્કાર કરવાથી આસન અભ્યાસનો પૂરો ફાયદો મળે છે. સૂર્યનમસ્કાર વિના યોગનો અભ્યાસ અધુરો ગણાય. માટે યોગ અભ્યાસમાં સૂર્યનમસ્કારનું આગવું સ્થાન છે.

2.5 ચંદ્રનમસ્કાર

- શાસ્ત્રોમાં વર્ણવેલ સ્વર્ગમાં અનેક દેવતાઓ સ્વર્ગના રાજા ઈન્દ્રની સાથે અનેક ગુણો અને વિશેષ લક્ષણો ધરાવતા અને તેમના નામને અનુરૂપ કાર્યો કરનાર દેવતાઓ જેવાકે વાયુદેવ, અગ્નિદેવ, વરુણદેવ, ચંદ્રદેવ અને સૂર્યદેવને આપણે જાણીએ છીએ.
- આધુનિક વૈજ્ઞાનિક અને ભૌગોલિક દષ્ટીકોણથી ચંદ્રએ પૃથ્વીનો ઉપગ્રહ છે. ચંદ્ર સૂર્યના પ્રકાશને પરાવર્તિત કરી રાત્રી સમયે પૃથ્વીને શીતળ પ્રકાશ આપે છે. આમ ચંદ્ર પૃથ્વીની સજીવ સૃષ્ટી માટે સૂર્યની ગેર હાજરીના સમયે મહત્વપૂર્ણ કાર્ય કરે છે. આમ ચંદ્ર પણ સૂર્યની જેમ પૂજનીય છે.
- સૂર્યનમસ્કારની જેમ ચંદ્રનમસ્કાર આજના આધુનિક યોગ અભ્યાસમાં પ્રચલિત છે. આપણી ભારતીય સંસ્કૃતિમાં ચંદ્રને પણ સૂર્યની જેમ વિશિષ્ટ સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે તથા જયોતિષશાસ્ત્ર ચંદ્રને મનનો કારક અને સૂર્યને આત્માનો કારક માને છે. આમ ચંદ્રનો પ્રભાવ આપણા મન પર જોવા મળે છે. પરંતુ ચંદ્રનમસ્કારનો ઉલ્લેખ આપણા શાસ્ત્રોમાં કે યોગના પ્રચલિત ગ્રંથોમાં જોવા મળતો નથી. પરંતુ ચંદ્રનમસ્કાર એ 20મી સદીનો આવિષ્કાર છે. ચંદ્રનમસ્કારનું સૌ પ્રથમવર્ણન બિહાર સ્કૂલ ઓફ યોગના સ્વામી શ્રી સત્યાનંદ સરસ્વતી દ્વારા લિખિત 'આસન પ્રાણાયામ મુદ્રા બંધ' નામના પ્રચલિત પુસ્તકમાં કરવામાં આવ્યું છે.
- સૂર્યનમસ્કારની જેમ ચંદ્રનમસ્કાર પણ ૯ આસનો અને ૧૬ સ્થિતિનો સમૂહ છે. સ્વામી શ્રી સત્યાનંદ સરસ્વતીના પુસ્તક "આસન પ્રાણાયામ મુદ્રા બંધ" માં ચંદ્રનમસ્કારનું સૂર્યનમસ્કારની જેમ જ વર્ણન જોવા મળે છે. તેમાં અર્ધ ચંદ્રાસન નો સમાવેશ કરેલ છે. સૂર્યનમસ્કારમાં શરીરને માત્ર આગળ અને પાછળ વળવાની ક્રિયા થાય છે જ્યારે ચંદ્રનમસ્કારમાં આગળ, પાછળ અને જમણી તથા ડાબી બાજુ વાળવાની ક્રિયા કરવામાં આવે છે. સૂર્યનમસ્કારની જેમ ચંદ્રનમસ્કાર પણ શરીરને ઊર્જા પ્રદાન કરવાનું કાર્ય કરે છે.

સ્થિતિઃ 1 નમસ્કાર મુદ્રા (પ્રાર્થના મુદ્રા)



પદ્ધતિ

- બંન્ને હાથના પંજાને પ્રાર્થનાની મુદ્રામાં જોડીને સીધાં ઊભા રહો.
- પૂરા શરીરને શિથિલ છોડી દો.

શ્વાસ

- સામાન્ય

લાભ

- વ્યાયામની તૈયારી માટે જરૂરી એકાગ્રતા અને શાંતિ આપે છે.

સ્થિતિઃ 2 અર્ધકટી ચક્રાસન

પદ્ધતિ

- નમસ્કાર મુદ્રામાંથી બંને હાથને આકાશ તરફ માથાની ઉપર ઉઠાવો હાથ નમસ્કાર મુદ્રામાં રાખો.
- શ્વાસ છોડતા છોડતા ક્રમશઃ જમણી તથા ડાબી બાજુ વાળો.

લાભ

- આ અભ્યાસથી કમરનું લચીલા પણું વધે હાથના સ્નાયુઓનો તનાવ દૂર કરે છે.

સ્થિતિઃ 3 ઉત્કટાસન

પદ્ધતિ

- હવે બંને હાથને છાતી પાસે નમસ્કાર મુદ્રામાં લાવો.
- ડાબા પગને ડાબી બાજુ ફેલાવી મુકો. બંને પગ વચ્ચે અઢી થી ત્રણ ફૂટ જેટલું અંતર રહેશે.
- હવે બંને પગને ઘૂંટણથી વાળી નમસ્કાર મુદ્રા માં સામાન્ય શ્વાસ સાથે રોકાઓ.
- **લાભ**
- ઉત્કટાસનની આ સ્થિતિથી પગના સ્નાયુઓ મજબુત બંને છે.
- ઘૂંટણની સમસ્યાથી બચાવે છે.

સ્થિતિઃ 4 ઉત્થિત તાડાસન

પદ્ધતિ

- બંને હાથને ખભાની સમાંતર શરીરની બાજુમાં ફેલાવો. બંને પગ ઘૂંટણથી સીધા તથા ફેલાવેલા રાખો.
- નજર કોઈ એક બિંદુ પર સ્થિર કરી ઊંડા શ્વાસ-પ્રશ્વાસ કરો.
- **લાભ**
- શ્વસન ક્ષમતાનો વિકાસ કરે, હાથના તથા ખભાના સ્નાયુઓને મજબુત બનાવે.
- મન શાંત થાય તથા એકાગ્રતાનો વિકાસ કરે છે.

સ્થિતિઃ 5 ઉત્થિત ત્રિકોણાસન

પદ્ધતિ

- હવે જમણા પગના પંજાને જમણી બાજુ ઘૂમાવો (ફેરવો) ત્યાર બાદ શ્વાસ છોડતા છોડતા શરીર કમરથી જમણી બાજુ વાળો, ડાબો હાથ ઉપર આકાશ તરફ સીધો રાખી રોકાઓ.

લાભ

- કમરનું લચીલા પણું વધારે, પગના સ્નાયુ તથા ઘૂંટણના દુઃખાવામાં રાહત આપે.

સ્થિતિ : 6 પાર્શ્વોત્તનાસન

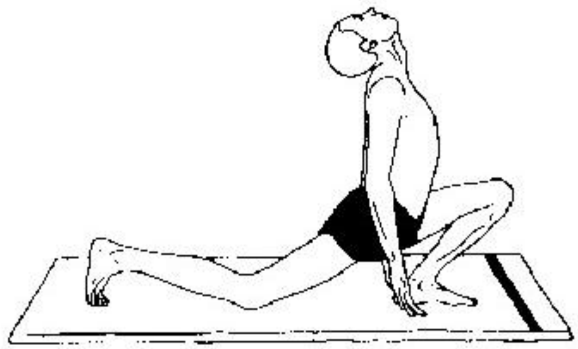
પદ્ધતિ

- હવે ધીરેથી ડાબા હાથને નીચે જમણા પગના પંજા પાસે લાવી બંને હાથ વડે પગને પકડો.
- માથું ઘૂંટણ ને લગાવી આ અંતિમ સ્થિતિમાં સામાન્ય શ્વાસ પ્રશ્વાસ કરો.

લાભ

- પગની માંસપેશીઓને મજબૂત બનાવે છે. પગના આંતરિક અવયવો પર મસાજ થાય છે.
- રક્ત સંચાર મસ્તિષ્ક તરફ વધે છે તથા પશ્ચિમોત્તાનાસનની જેમ મેરુદંડનો વિકાસ કરે છે.

સ્થિતિ : 7 અશ્વસંચાલન



પદ્ધતિ

- હવે જમણા પગને ઘૂંટણમાંથી વાળીને બંને હાથના પંજા પગના પંજાની બાજુમાં જમીન પર મુકો.
- ડાબા પગને પાછળ થોડો ખેંચીને સીધો રાખો.
- શ્વાસ ભરતા ભરતા માથાને પાછળ નમાવો, કમરને ધનુષાકારમાં વાળો, દૃષ્ટિ ઉપર રાખો.

લાભ

- પેટના આંતિરક અવયવોની માલીશ કરે છે અને તેમની કાર્યક્ષમતા વધે છે.
- પગની માંસપેશીઓને શક્તિ મળે છે.

સ્થિતિઃ 8 સ્કંધાસન

પદ્ધતિ

- હવે બંને હાથના પંજાને જમણા પગના પંજાની પાસે મુકો ત્યારબાદ જમણા પગના પંજાને જમણી તરફ ઘૂમાવો (ફેરવો).
- ડાબો પગ સીધો રહેશે તથા પગની એડી જમીન પર રાખો.
- બંને હાથને જોડી નમસ્કાર મુદ્રામાં શરીરનું સંતુલન જાળવી રોકાઓ. (શરૂઆતમાં હાથની નમસ્કાર મુદ્રામાં સંતુલન ન રહેતો હાથનો સહારો લઈ સંતુલન રાખવું.)

લાભ

- આ આસનથી પગના સ્નાયુઓ ખેંચાવાથી તેમનો તનાવ દૂર થાય છે. તથા સ્નાયુઓમાં રક્ત સંચાર સુચારું રીતે થાય છે. નિતંબના સ્નાયુ અને સાંધાની સ્થિતિસ્થાપકતા વધારી તેની સમસ્યા દૂર કરે છે.
- સંતુલનાત્મક આસન હોવાથી માનસિક એકાગ્રતા નો વિકાસ કરે છે.

સ્થિતિઃ 9 મલાસન

પદ્ધતિ

- શરીરની સ્થિતિ મળત્યાગ કરવાની સ્થિતિ જેવી થાય છે માટે મલાસન કહે છે.
- હવે બંને હાથને બંને પગની વચ્ચે મુકો ધીરે ધીરે ડાબા પગને નજીક લાવો.
- બંને પગ વચ્ચે આશરે બે થી અઢી ફૂટનું અંતર રાખી બંને હાથને નમસ્કાર મુદ્રામાં જોડી, સામાન્ય શ્વાસ-પ્રશ્વાસ સાથે રોકાઓ.

લાભ

- મલાસન કરવાથી જાંઘના સ્નાયુઓ ખેંચાય છે, જાંઘની વધારાની ચરબી ઘટાડવામાં મદદરૂપ છે.
- મૂત્રાશય તથા જનનેદ્રન્દ્રિયને લગતી સમસ્યામાં ફાયદો કરે છે. એ ઉપરાંત સ્ત્રીઓને માસિક અને ગર્ભાશયને લગતી સમસ્યામાં ફાયદાકારક છે.

સ્થિતિ 10 થી 16 એ સ્થિતિ 9 થી 1 નું પુનરાવર્તન છે.

હવે ઉલટા ક્રમથી એટલે કે સ્થિતિ 9 થી 1 સુધી અભ્યાસ કરી આવર્તન પૂરું કરો.

આવર્તન

- ચંદ્રનમસ્કાર કરવા માટે રાત્રીનો સમય વધારે ઉત્તમ માનવામાં આવે છે. કારણ કે જેમ સૂર્યનમસ્કાર સૂર્યની હાજરીમાં કરવાથી વધુ લાભ થાય તેમ ચંદ્રનમસ્કાર પણ ચંદ્રની હાજરીમાં કરવાથી મન પર ચંદ્રની ઊર્જાનો વિશેષ પ્રભાવ પડે છે અને માનસિક શાંતિનો અનુભવ થાય છે.
- અત્રે દર્શાવેલ ચંદ્રનમસ્કારનો અભ્યાસ સૂર્યનમસ્કારના અભ્યાસ કરતા કઠીન છે માટે શરૂઆતમાં એક આવર્તન દરરોજ કરવું.
- દર અઠવાડિયે એક આવર્તન વધારીને 10 આવર્તન કરી શકાય.
- અભ્યાસમાં દ્રઢતા આવે પછી પોતાની ક્ષમતા અનુસાર આવર્તન કરી શકાય.

મર્યાદા

- જેમને ઉચ્ચ રક્તચાપ, હૃદય સંબંધિત સમસ્યા હોય તેઓએ સાવધાની પૂર્વક યોગ શિક્ષકના માર્ગદર્શનમાં જ અભ્યાસ કરવો.
- વધુ વજન વાળા તથા પગના સ્નાયુઓની નબળાઈ હોય તો સાવધાનીપૂર્વક અભ્યાસ કરવો.
- હર્નિયાની સમસ્યા હોય કે તેનું ઓપરેશન કરાવેલું હોય તેમણે અભ્યાસ ન કરવો.

ફાયદા

- ચંદ્રનમસ્કારનો અભ્યાસ શરીરના બધા જ સાંધા અને સ્નાયુઓને સ્થિતિસ્થાપક બનાવે છે તથા તે સાંધા અને સ્નાયુઓમાં રક્ત સંચાર પણ સુવ્યવસ્થિત રીતે થાય છે.
- સૂર્યનમસ્કારની જેમ જ ચંદ્રનમસ્કારનો અભ્યાસ શરીરમાં સ્ફૂર્તિનો સંચાર કરે છે તથા શરીર સ્થિતિ બધા જ તંત્રા ને પ્રભાવિત કરે છે.
- રાત્રે ચંદ્રની શીતળતામાં ચંદ્રનમસ્કાર કરવાથી મન શાંત થાય છે. માનસિક એકાગ્રતાનો વિકાસ થાય છે.
- ચંદ્રનમસ્કારનો અભ્યાસ પણ શરીરની વધારાની ચરબી ઘટાડવામાં મદદરૂપ છે.

2.6 સારાંશ

- આમ સૂર્યનમસ્કાર તથા ચંદ્રનમસ્કાર શારીરિક,માનસિક તથા આધ્યાત્મિક દ્રષ્ટીએ મહત્વપૂર્ણ અભ્યાસ છે. આ બંને નો અભ્યાસ એ પરસ્પર પૂરક અભ્યાસ છે કે જેનાથી સૂર્ય તથા ચંદ્ર ની ઊર્જાનું સંતુલન થાય છે. વળી સૂર્યનમસ્કાર તો પરંપરાગત અભ્યાસ પણ છે કે જેનું વર્ણન આપણા યોગ સિવાયના અન્ય ગ્રંથોમાં પણ જોવા મળે છે. આમ સૂર્યનમસ્કાર એ અતિ પરંપરાગત અભ્યાસ છે.
- ચંદ્રનમસ્કાર પણ સૂર્યનમસ્કારની જેમ પ્રચલિત અભ્યાસ છે પરંતુ તેનો આવિર્ભાવ એકવીસમી સદીમાં જ થયો છે. માટે તે પ્રાચીન કે પરંપરાગત અભ્યાસ નથી પરંતુ શારીરિક અને માનસિક ફાયદાની દૃષ્ટિએ સૂર્યનમસ્કાર કરતા સ્હેજ પણ ઉતરતો અભ્યાસ નથી.

❖ પારિભાષિક શબ્દો

ઉદય	ઊગવું (સૂર્યનું)
અસ્ત	આથમવું
બદ્ધકોષ્ઠ	કબજીયાત
ધનુષાકાર	ધનુષ જેવો આકાર
આવિષ્કાર	નવી વસ્તુ શોધાય તે

2.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

પ્રશ્ન-1 વિસ્તૃત પ્રશ્નોના જવાબ લખો.

1. સૂર્યનમસ્કારનું મનોશારીરિક તથા આધ્યાત્મિક મહત્વ શું છે ?

2. સૂર્યનમસ્કારમાં આવતા આસનોના ફાયદા લખો.

3. સૂર્યનમસ્કારનો ઉદ્ભવ અને તેના ફાયદા જણાવો.

4. સૂર્યનમસ્કાર અને ચંદ્રનમસ્કારનો તફાવત તથા સામ્યતા વર્ણવો.

પ્રશ્ન-2 ટૂંક નોંધ લખો.

1. સૂર્યનમસ્કારનું શારીરિક મહત્વ

2. ચંદ્રનમસ્કાર

3. ચંદ્રનમસ્કારના શારીરિક ફાયદા

4. સૂર્યનમસ્કારનું આધ્યાત્મિક મહત્વ

પ્રશ્ન-3 ખાલી જગ્યા પૂરો.

1. સૂર્યનમસ્કારએ …………… આસનોનો સમૂહ છે.
2. સૂર્યનમસ્કાર શારીરિક, માનસિક અને …………… અભ્યાસક્રમ છે.
3. ભગવાનશ્રી રામચંદ્રને …………. ઋષિએ સૂર્યનમસ્કારનું જ્ઞાન આપ્યું હતું.
4. સૂર્યનમસ્કારનો અભ્યાસ …………સમયે કરવો તે ઉત્તમ કહેવાય છે.
5. સૂર્યનમસ્કારની છઠ્ઠી સ્થિતિ ………..છે.
6. ચંદ્રનમસ્કાર …………આસનોનો સમૂહ છે.
7. ચંદ્રનમસ્કારમાં ……….. સ્થિતિનો સમૂહ છે.
8. ચંદ્રનમસ્કારની નવમી સ્થિતિ …………આસન તરીકે ઓળખાય છે.
9. ચંદ્રનમસ્કારનો આવિષ્કાર ………………. સદીમાં થયો છે.
10. ચંદ્રનમસ્કારનું વર્ણન ……………..પુસ્તકમાં જોવા મળે છે.
11. ચંદ્રનમસ્કારનો અભ્યાસ કરવાનો ઉત્તમ સમય ………..છે.
12. સૂર્યને ……………અને ચંદ્રને………નો કારક માનવામાં આવે છે.
13. સૂર્યનમસ્કારએ શરીરને……….અને…………..વાળવાનો અભ્યાસ છે.
14. ચંદ્રનમસ્કારમાં ………………મેરુદંડનુ હલનચલન થાય છે.

પ્રશ્ન : 4 જોડકાં જોડો.

1.	બાર મંત્રો	ચંદ્રનમસ્કાર
2.	અશ્વસંચાલન	પર્વતાસન
3.	નવ આસનો	સૂર્યનમસ્કાર
4.	ૐ મરીચયે નમઃ	ભુજંગાસન
5.	ૐ ભાસ્કરાય નમઃ	ૐ આદિત્યાય નમઃ
6.	સાતમી સ્થિતિ	નમસ્કાર મુદ્રા
7.	સ્વામી સત્યાનંદ સરસ્વતી	રામાયણ
8.	વશિષ્ઠ ઋષિ	સ્થિતિ
9.	ચંદ્રનમસ્કાર	સૂર્ય
10.	આત્મા	આસન, પ્રાણાયામ, બંધ મુદ્રા

એકમ 3

યોગાસન પરિચય

:: રૂપરેખા::

3.1 હેતુ

3.2 પ્રસ્તાવના

3.3 શાસ્ત્રોમાં યોગાસન

3.4 યોગાસન એટલે શું ?

3.5 યોગાસન અને વ્યાયામ પદ્ધતિની તુલના

3.6 આસનોનું મહત્વ

3.7 આસનોના પ્રકાર

3.8 સારાંશ

3.9 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

3.1 હેતુ

આ એકમનાં અભ્યાસને અંતે આપ....

- આસનની વિવિધ વ્યાખ્યાઓ સમજી શકશો.
- આસન એટલે શું ? તેનું સાચું સ્વરૂપ જાણી શકશો.
- આસન અને કસરત (વ્યાયામ) વચ્ચેનો તફાવત જાણી શકશો.
- આસનોના પ્રકાર જાણી શકશો.
- આસનોનું મહત્વ સમજી શકશો.

3.2 પ્રસ્તાવના

આસન વિષે આપણે સૌ થોડું ઘણું જાણીએ જ છીએ. પરંતુ હકીકતમાં આસન શું છે તે જાણવું જરૂરી છે. આપણા વિવિધ ગ્રંથોમાં આસનોનું વર્ણન કરેલ છે. જેમ કે હઠયોગ, ઘેરંડસંહિતા, પતંજલિ યોગસૂત્ર વગેરેમાં યોગાસનને વિવિધ રીતે સમજાવેલ છે. યોગાસનોનું મૂળ સ્વરૂપ શું છે તથા તે કરતી વખતે શું ધ્યાનમાં રાખવું તે જાણવું જરૂરી છે. કોઈપણ આસન ખરેખર યોગાસન ક્યારે ગણાય, યોગાસન અંગે થયેલા વૈજ્ઞાનિક સંશોધનો શું કહે છે તથા યોગાસનના અભ્યાસથી થતાં મનોશારીરિક ફાયદા કેવી રીતે થાય છે તે જાણીશું.યોગઆસનના અભ્યાસથી સાધકના વ્યક્તિત્વમાં હકારાત્મક અભિગમ આવે છે. (મહર્ષિ પતંજલિના યોગસૂત્રમાં દર્શાવેલ જ્ઞાન અને પ્રાયોગિક દૃષ્ટિએ

કરેલા યોગાભ્યાસથી શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક રીતે શું થાય છે તે સમજવાનો પ્રયત્ન કરીશું. (આવા અનેકવિધ પ્રશ્નો આપણા મનમાં ઉપસ્થિત થાય છે.) તો આપણે આ સવાલોનો જવાબ મેળવવા પ્રયત્ન કરીશું.

3.3 શાસ્ત્રોમાં યોગાસન

આપણા ઋષિમુનિઓએ હજારો વર્ષો પહેલા તેમના શાસ્ત્રોમાં યોગાસનનું જુદી જુદી રીતે વર્ણન કરેલું છે. તે જાણીએ.

મહર્ષિ પતંજલિ- યોગાસનની વ્યાખ્યા આપતા જણાવે છે કે **स्थिरसुखमासनम्** યો.સૂ. 2-46

એટલે કે સુખપૂર્વકની સ્થિર સ્થિતિને આસન કહેવાય છે.

प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापतिभ्याम् ॥ યો.સૂ. 2-48

પ્રયત્ન ઘટાડવાથી અને અનંત પર ધ્યાન કરવાથી એ સિદ્ધ થાય છે.

ततो द्वन्द्वानभिधातः । યો.સૂ. 2-49

તેનાથી દ્વંન્દ્વ આઘાત લાગતો નથી. (દ્વંન્દ્વમય સ્થિતિ દૂર થાય, સ્પષ્ટ દષ્ટિ થાય છે.)

મહર્ષિ પતંજલિએ યોગસૂત્રમાં આસનનું સ્વરૂપ જણાવ્યું છે પરંતુ એક પણ આસનનું વર્ણન કર્યું નથી.

મહર્ષિ સ્વાત્મારામે હઠયોગ પ્રદીપિકામાં આસનોનું નીચે મુજબ વર્ણન કર્યું છે.

कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चाङ्गालाधवम् । હ.પ્ર.1.17

તે આસન (શરીર અને મનની) સ્થિરતા અને આરોગ્ય તથા અંગોનું લાઘવ આપે છે.

હઠયોગ પ્રદીપિકામાં આસન એ પ્રથમ અંગ છે. જેમાં કુલ 15 આસનોનું વર્ણન કર્યું છે. જેમાંથી ૪ મુખ્ય આસન છે.

सिद्धं पद्मं तथा सिहं भद्रं चेति चतुष्टयम् ।
श्रेष्ठं तत्रापि च सूखे तिष्ठेत् सिद्धासने सदा ॥ ३४ ॥

સિદ્ધાસન, પદ્માસન, સિંહાસન, ભદ્રાસન

સ્વાત્મારામ કેવા યોગીને યોગની સિદ્ધિ મળે છે તેનું વર્ણન કરતાં જણાવે છે કે

ब्रह्मचारी मिताहारी त्यागी योगपरायणः ।
अब्दादूर्ध्व भवेत् सिद्धो नात्रकार्या विचारणा ॥ ५७ ॥

બ્રહ્મચારી, મિતાહારી, ત્યાગી અને યોગપરાયણ સાધકને એક વર્ષની અંદર આસન સિદ્ધ થઈ જાય છે. તેમાં કોઈ શંકા નથી.

ઘેરંડ સંહિતામાં પ્રથમ અધ્યાયમાં ષટ્કર્મનું વર્ણન કર્યા બાદ બીજા અધ્યાયમાં યોગાસનનું વર્ણન કર્યું છે. જેમાં તેમણે ૩૨ આસનોનું વર્ણન કર્યું છે.

षट्कर्मणा शोधनं च आसनेन भवेद्दृढम् ।

मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धीरता ॥ - ઘેરંડ સંહિતા 1.10

આસનથી દઢતા સિદ્ધ થાય છે.

મહર્ષિ ઘેરંડે જણાવ્યું છે કે આસનોનું જ્ઞાન સૌ પ્રથમ મહેશ્વર શિવજીએ માતા પાર્વતીને આપેલું. પરંપરા અનુસાર 84 લાખ આસન છે. જેમાંથી 84 પ્રમુખ આસન છે. સંસારમાં જેટલા જીવજંતુ છે તેમની શારીરિક સ્થિતિ પ્રમાણે આસનોની સંખ્યા છે. આ આસન પ્રાણીની પ્રારંભિક અવસ્થા થી મુગ્ધાઅવસ્થાની પ્રગતિશીલ વિકાસનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. ઘણા વર્ષોથી આ આસનોના રૂપમાં પરિવર્તન થતાં આવ્યા છે. આપણે ઉપર જોયું તેમ બધાં ઋષિમુનિઓએ આસનોની વિવિધ સંખ્યા, વિવિધ નામો આપ્યા છે. શિવજીને પરમ ચેતનાનું પ્રતિક માનવામાં આવે છે. જ્યારે વ્યક્તિનો આત્મા સાંસારિક બંધનોથી મુક્ત થાય છે. ત્યારે તેને શુધ્ધ ચેતનાનું સ્તર પ્રાપ્ત થાય છે. પાર્વતીને સમગ્ર બ્રહ્માંડની જનેતા માનવામાં આવે છે. તે પરમ જ્ઞાનનો અવતાર છે. તેમની કૃપાથી મનુષ્ય મુક્ત થઈને પરમ ચેતનાનો અનુભવ કરે છે. તેમણે પોતાના ગુપ્ત જ્ઞાનને તંત્રશાસ્ત્રના રૂપમાં આપ્યું છે. આપણા બધાની અંદર છુપાયેલી ગુપ્ત શક્તિનો તે પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. આ મહાન શક્તિ કુંડલિનીના નામથી ઓળખાય છે. આ દિવ્યશક્તિ જાગ્રત થતાં જીવનું શિવમાં મિલન થાય છે.

ઐતિહાસિક પ્રમાણનાં આધારે યોગાસનોના પ્રથમ વ્યાખ્યાકાર મહાન યોગી ગોરખનાથ હતા. ગોરખનાથજી એ પોતાના શિષ્યોને યોગ વિદ્યા શીખવાડી. યોગાસનોના ઈતિહાસ એ શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક સંસ્કૃતિના રૂપમાં સમયના અનંત ઊંડાણોમાં છુપાયેલો છે. ભારતીય સંસ્કૃતિના પ્રાચીનત્તમ ગ્રંથોમાં વેદોનો ઉલ્લેખ છે. વેદ એ આધ્યાત્મિક જ્ઞાનનો ભંડાર છે. થોડાક લોકોનું માનવું છે કે યોગ વિજ્ઞાન એ વેદોથી પણ પ્રાચીન છે. હડપ્પા અને મોહેંજોદડોના ખોદકામ દરમ્યાન એવી મૂર્તિઓ મળી આવી છે કે જેમાં શિવ-પાર્વતી વિવિધ યોગાસનો કરતાં કંડારવામાં આવ્યા છે.

3.4 યોગાસન એટલે શું ?

શાસ્ત્રોમાં આપેલા ઉપરોક્ત વિધાનોથી યોગાસનના ખરા સ્વરૂપ વિશે થોડો પ્રકાશ પડે છે. આમ છતાં યોગાસનની સંપૂર્ણ વ્યાખ્યા આપવાનું કામ ઘણું મુશ્કેલ છે. તેને સરળતાથી સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

યોગાસન એક એવી સુખપ્રદ મનોશારીરિક અવસ્થા છે જે શરીરને દઢતા, મનને સ્થિરતા આપી. તેમને આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે તૈયાર કરે છે.

આ વ્યાખ્યામાંથી નિષ્પન્ન થતાં મુદ્દાઓ આપણે જોઈએ.

1. યોગાસન, એક અવસ્થા છે. હલનચલન નહિ.
2. એ મનોયોગપૂર્વકની શારીરિક અવસ્થા છે.
3. એ સુખપ્રદ અવસ્થા છે, કષ્ટપ્રદ નહિ.
4. એ શરીરને દૃઢતા અને મનને સ્થિરતા આપે છે.
5. એનું મુખ આધ્યાત્મિકતા તરફ છે.

યોગાસનની મૂળભૂત બાબતો.

યોગાસનનાં અભ્યાસમાં શરીરને કોઈ એક ચોક્કસ અવસ્થામાં રાખવાનું હોય છે, પણ શરીરની કોઈ એક નિશ્ચિત અવસ્થા ધારણ કરવા માત્રથી જ એ અવસ્થા યોગાસન કહેવાને પાત્ર બનતી નથી. તેના માટે નીચેની બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જરૂરી છે.

1. યોગાસનના મુખ્યત્વે બે ભાગ હોય છે : સ્થિર ભાગ (Static Part) અને ચલિત ભાગ (Dynamic Part) યોગાસનની પૂર્ણાવસ્થા કે અંતિમ અવસ્થાને સ્થિર ભાગ કહે છે અને આ અવસ્થાએ પહોંચવા માટે શરીરની જે ગતિ કરવી પડે તેમજ આ પૂર્ણાવસ્થામાંથી પાછા આવવા માટે શરીરની જે ગતિ કરવી પડે તે બંનેને ચલિત ભાગ કહે છે.

યોગાસનની ચલિત અવસ્થામાં સાધકે એ બાબતોનો ખ્યાલ રાખવાનો હોય છે. શરીરની ગતિ ખૂબ ધીમી રાખવી, ઝાટકો કે કુદકાને ટાળવા જોઈએ.

2. યોગાસનના સાચા ફાયદા ત્યારે જ મેળવી શકાય છે જ્યારે પ્રયત્ન શૈથિલ્યની શરત પૂરી પાડવામાં આવે છે, અન્યથા નહિ. દરેક આસનની એક નિશ્ચિત પદ્ધતિ છે. તે પદ્ધતિને જ અનુસરવું જોઈએ. મન ફાવે તેવા ફેરફારો કરવા જોઈએ નહિ, કારણ કે તેજ આસન સાચા અર્થમાં ફળદાયી બને છે.
3. યોગાસનની અંતિમ અવસ્થા ધારણ કરતી વખતે સાધકના શરીરની અવસ્થા સમરૂપ (Symmetrical) હોય તે જરૂરી છે કારણ કે શરીરની સ્થિતિને પ્રાણના પ્રવાહો સાથે અને પ્રાણના પ્રવાહોને ચિત્તની અવસ્થા સાથે સંબંધ છે.
4. સાધકે યોગાસનના અભ્યાસ દરમ્યાન સતત આધ્યાત્માભિમુખી મનોવલણ રાખવાનું હોય છે. યોગાસનનો અભ્યાસ અધ્યાત્મ યાત્રાના પ્રારંભિક પગથિયાં રૂપ બની શકે છે. એ વાત સમજવી કે યોગાસન કઈ રીતે આ કામ કરે છે ?

   શરીર કરતાં સૂક્ષ્મ પ્રાણ છે,પ્રાણ કરતાં સૂક્ષ્મ ચિત્ત છે અને ચિત્તથી પર આત્મા છે. અધ્યાત્મયાત્રા સ્થૂળથી શરૂ કરી, સૂક્ષ્મમાં થઈને સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મમાં અને છેવટે

પરમાત્મા સુધી પહોંચાડવાની યાત્રા છે. યોગાસનના અભ્યાસ દ્વારા પ્રાણના સૂક્ષ્મ પ્રવાહો પર અસર પહોંચે છે અને પ્રાણ દ્વારા આ યાત્રા ચિત્ત સુધી પહોંચે છે અને અંતે ચિત્તવૃત્તિના નિરોધ દ્વારા ચિત્તને અતિક્રમી આત્મા સુધી પહોંચાઈ છે. આમ આધ્યાત્મયાત્રામાં યોગાસનનો અભ્યાસ પ્રથમ પગથિયાંરૂપ બની રહે છે. યોગાસન આ રીતે અધ્યાત્મનું સાધન બની શકે છે, તે સ્પષ્ટ સમજણ સાધકના મનમાં હોય તે જરૂરી છે.

3.5 યોગાસન અને વ્યાયામ પદ્ધતિની તુલના

આજના આધુનિક સમયમાં યોગ ખુબ જ પ્રચલિત થયેલ જોવા મળે છે.સામાન્ય રીતે લોકો યોગને ફકત શારીરિક વ્યાયામ જ સમજે છે. પરંતુ ખરેખર જોઈએ તો યોગાસનના અભ્યાસને વ્યાયામ પદ્ધતિ સાથે સરખાવવો જોઈએ નહિ. કારણ કે યોગાસન કોઈ વ્યાયામ પદ્ધતિ નથી. બંનેની તુલના યોગના અભ્યાસીએ સમજવી ખૂબ જ મહત્વની છે.

1. વ્યાયામ શરીરના એક કરતાં વધુ અંગોનું ઝડપી હલનચલન (Movement) છે. દંડ, બેઠક, દોડવું, તરવું, ચાલવું, રમતો વગેરે વ્યાયામોના સ્વરૂપ પરથી આ બાબત સ્પષ્ટ રીતે સમજી શકાય છે. જ્યારે યોગાસન હલનચલન નથી પણ શરીરની એક વિશિષ્ટ અવસ્થા છે.
2. વ્યાયામ અને યોગાસન બંનેના સ્વરૂપમાં ઉપરોક્ત મૂળભૂત તફાવત હોવાથી પ્રચલિત વ્યાયામની તુલનામાં યોગાસનના અભ્યાસ વખતે થતો શક્તિવ્યય (Energy Expenditure) નજીવો છે. પ્રચલિત વ્યાયામને અંતે થાક અનુભવાય છે જ્યારે યોગાસનના અભ્યાસને અંતે સ્ફૂર્તિ અને આરામ અનુભવાય છે.
3. વ્યાયામનો હેતુ શારીરિક બળ, વિકાસ, સ્વાસ્થ્ય અને કૌશલ પુરતો મર્યાદિત છે જ્યારે યોગાસનનું મુખ આધ્યાત્મ તરફ છે. અલબત્ત શરીર-મનના સ્વાસ્થ્યની પ્રાપ્તિ યોગાસનના અભ્યાસથી સહજ રીતે થાય છે.
4. માત્ર શારીરિક રીતે વિચાર કરીએ તો પણ પ્રચલિત વ્યાયામ પદ્ધતિ સ્નાયુતંત્રને કેન્દ્રમાં રાખીને ગોઠવાયેલ છે. જ્યારે યોગાસનો જ્ઞાનતંત્ર, અંતઃસ્ત્રાવી તંત્ર, શ્વસન તંત્ર અને પાચનતંત્ર પર અસર પહોચાડી તેના દ્વારા સમગ્ર શરીર પર અસર પહોંચાડે છે.

5. વ્યાયામ પદ્ધતિમાં મનની ગતિ અંદરથી બહાર આવે છે જ્યારે યોગાસનમાં મન અંદર હોય છે. યોગાસનોનો અભ્યાસ મનોયોગપૂર્વક કરવામાં આવે છે એ અનિવાર્ય છે. જ્યારે પ્રચલિત વ્યાયામ પદ્ધતિમાં એવી કોઈ અપેક્ષા નથી.
6. યોગાસનનો અભ્યાસ કરનાર સાધકે યમ-નિયમપૂર્વક જીવન જીવવું જોઈએ. જ્યારે પ્રચલિત વ્યાયામ પદ્ધતિમાં એવી કોઈ શરત મુકવામાં આવતી નથી.

3.6 આસનોનું મહત્વ

શારીરિક દૃષ્ટિએ

આપણે શરૂઆતમાં જ જોયું કે યોગાસનો એ વ્યાયામ પદ્ધતિ કે ચિકિત્સા પધ્ધતિ નથી. વળી એ પણ સ્પષ્ટ છે કે યોગ મૂલતઃ અધ્યાત્મવિદ્યા છે અને યોગાસન તેનો એક નાનકડો ભાગ છે. પરંતુ એનો અર્થ એમ નથી કે યોગમાં શરીરનો વિચાર જ નથી. સાચી વાત તો એ છે કે અન્ય કોઈપણ સાધના પદ્ધતિ કરતાં યોગમાં શરીરનો વિશેષ વિચાર કરવામાં આવ્યો છે. કારણ કે જો શરીર સ્વસ્થ હશે તો જ વ્યક્તિ યોગના અંતિમ લક્ષ્ય મોક્ષને પ્રાપ્ત કરી શકશે. હવે આપણે જોઈએ કે શરીરના સ્વાસ્થ્ય, દઢતા, કાર્યક્ષમતા માટે યોગાસન કેટલે અંશે અને કઈ રીતે ઉપયોગી છે.

શરીરની અંદર ઉત્પન્ન થતો કચરો જેવા કે મળ, પરસેવો, મૂત્ર, કફ, કાર્બનડાયોક્સાઈડ વગેરે વિના વિલંબે શરીરની બહાર નીકળતા રહે એ શરીરના સ્વાસ્થ્ય માટે આવશ્યક છે.

શરીરના સ્વાસ્થ્ય ઉપરાંત શરીરની સ્થિરતા, અંગલાધવતા અને દઢતા માટે પણ યોગાસનનો અભ્યાસ ઉપયોગી થાય છે. આપણે આરંભમાં જ હઠયોગપ્રદીપિકા અને ઘેરંડ સંહિતા આ અંગે શું જણાવે છે તે જોયું છે.

પ્રાણમય શરીરની દૃષ્ટિએ

આપણે જાણીએ છીએ કે યોગ એક સૂક્ષ્મ વિજ્ઞાન છે. યોગ એમ માને છે કે આપણા સ્થૂળ શરીરની અંદર સૂક્ષ્મ-પ્રાણમય શરીર છે. આ પ્રાણમય શરીરના પ્રવાહો, નાડીઓ, ચક્રો, કુંડલિની અને તેનું જાગરણ વગેરે અનેક બાબતોનું સૂક્ષ્મ અને વિશદ્ વર્ણન યૌગિક ગ્રંથોમાં જોવા મળે છે.

અધ્યાત્મ સાધનામાં પ્રાણ ખૂબ મહત્વનું સાધન છે. પ્રાણ, શક્તિનો સ્ત્રોત છે. પ્રાણ, શરીર અને ચિત્ત બંને સાથે જોડાયેલ છે. તેથી પ્રાણની બંને પર અસર થાય છે. પ્રાણએ સૂક્ષ્મશરીર અને સ્થૂળ શરીરને જોડનાર માર્ગ (પુલ) છે. ચેતનરૂપી પ્રાણનું સ્થૂળ સ્વરૂપ પ્રાણવાયુ છે. પ્રાણવાયુનું સંચરણ શરીરની સ્થૂળ ઈન્દ્રિયોને અને સૂક્ષ્મસ્વરૂપી

ચિત્તને અસર કર્તા છે. પ્રાણનું મહત્વ આમ તો કોઈ પણ સાધના માર્ગમાં છે જ, આમ છતાં યોગમાર્ગમાં અને તેમાં પણ હઠયોગમાં તો પ્રાણને સૌથી વિશેષ મહત્વનું સાધન ગણવામાં આવે છે.

યોગાસન દ્વારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય

1. માનવના સ્થૂળ શરીરમાં આવેલ અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓના સ્ત્રાવ સાથે માનસિક સ્થિતિનો ગાઢ સંબંધ છે, એ હકીકત હવે વૈજ્ઞાનિક રીતે સ્વીકાર્ય ગણાય છે. આ ગ્રંથિઓ તંદુરસ્ત અને કાર્યક્ષમ ન હોય એને પરિણામે તેમનામાંથી થતાં સ્ત્રાવ પ્રમાણસર ન હોય, તો વ્યક્તિ માનસિક રીતે અસ્વસ્થ બને છે. તે જ રીતે મગજ, કરોડરજ્જુ અને જ્ઞાનતંતુઓની તંદુરસ્તી અને કાર્યક્ષમતા સાથે માનસિક તંદુરસ્તી અને કાર્યક્ષમતા જોડાયેલા છે.
2. આપણે આપણી આજુબાજુ અને સમાજમાં કે વ્યવહારમાં જોઈએ છીએ કે જે વ્યક્તિના મનની સંવેગાત્મક સ્થિતિ સમતોલ ન હોય તે વ્યક્તિની શારીરિક સમતુલા જાળવવાની ક્ષમતા ઘણી ઓછી હોય છે. પ્રયોગોથી પણ સિદ્ધ થયુ ંછે કે શરીરની સમતુલાને સંવેગાત્મક સમતુલા સાથે સંબંધ છે. સમતુલાત્મક યોગાસનો (Balancing Postures) નાં અભ્યાસથી સંવેગોને કેળવણીમાં સહાય મળી શકે તેમ છે, એમ નિરીક્ષણ, પ્રયોગો અને અનુભવથી જાણી શકાય છે.
3. દરેક વ્યક્તિના શરીરની સ્થિતિ તેના શરીરની ચેષ્ટાઓ, બેસવાની તથા સૂવાની પદ્ધતિ, ચાલવાની રીત વગેરેનું નિરીક્ષણ કરીએ તો સાધારણ રીતે દરેકમાં કંઈક કંઈક ખોડ-ખાપણ (Deformity) જોવામાં આવે છે. આ ખોડ-ખાપણ વ્યક્તિની માનસિક સ્થિતિ સાથે સંબંધ છે. વ્યક્તિ જો યોગ્ય શારીરિક સ્થિતિમાં લાંબો સમય બેસે તો આળસ, અશક્તિ જેવી નકારાત્મક લાગણીઓનો અનુભવ કરે છે. જો આપણે વ્યક્તિના શારીરિક ખોડ-ખાપણને દૂર કરી શકીએ તો તેનાથી અમુક હદ સુધી તે વ્યક્તિની માનસિક સ્થિતિની સુધારણા કરી શકીએ છીએ. આસન અભ્યાસ સ્થિરતા અને સુખમય સ્થિતિનો અનુભવ કરાવે છે. તેથી આસન અભ્યાસથી વ્યક્તિનું મનોશારીરિક સ્વાસ્થ્ય સુધરે છે.

આધ્યાત્મિક વિકાસમાં યોગાસનનું મહત્વ

1. હઠયોગની સૌથી મહત્વપૂર્ણ સાધના કુંડલિની જાગરણ છે. કુંડલિની જાગરણ માટે હઠયોગમાં યોગાસન, પ્રાણાયામ અને મુદ્રાઓનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. આ સમગ્ર કાર્યક્રમમાં યોગાસનનું પણ પ્રદાન છે. હઠયોગ પ્રદીપિકા, ઘેરંડ સંહિતા જેવા હઠયોગનાં પ્રમાણભૂત ગ્રંથોમાં કુંડલિનીનાં જાગરણમાં આસનોના પ્રદાન અંગે

વારંવાર ઉલ્લેખો જોવા મળે છે. ખાસ કરીને પશ્ચિમોત્તાસન, મત્સ્યેન્દ્રાસન, પદ્માસન, સિદ્ધાસન જેવા આસનો આમાં વિશેષ ઉપયોગી છે.

2. સમગ્ર ચેતનાના રૂપાંતરણની આ પ્રક્રિયા છે. સાધકના શરીર, પ્રાણ અને ચિત્તમાં આમૂલ પરિવર્તન થવા માંડે છે. આ જ રીતે ચિત્તશુદ્ધિ પણ આવશ્યક મનાય છે, નહિ તો ચિત્તમાં પણ અનેક વિકૃતિઓ ભેગી થઈ શકે છે. આસન અભ્યાસ દ્વારા સ્વસ્થ શરીર અને મજબૂત મનનું નિર્માણ થાય છે. આધુનિક વિજ્ઞાનની પરિભાષામાં કહીએ તો કુંડલિની જાગરણના બોજને ઝીલી શકે તેવા મજબૂત મગજ, કરોડરજજુ અને જ્ઞાનતંતુઓ યોગાસનના અભ્યાસથી થઈ શકે છે.
3. અષ્ટાંગયોગના આસન પછીના પ્રાણાયામ, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ જેવા આગળના અભ્યાસ માટે સાધકે લાંબા સમય સુધી સ્થિરતાથી બેસવાનું હોય છે. સાધારણ રીતે આપણે જે અવસ્થામાં બેસતાં હોઈએ છીએ તેમાં હલનચલન વિના લાંબા સમય સુધી સુખપૂર્વક બેસી શકાતું નથી એ વાત અનુભવથી સમજી શકાય છે. એવા ધ્યાનોપયોગી યોગાસનોમાં પદ્માસન, સિદ્ધાસન, સમાસન, સ્વસ્તિકાસન- આમાં મુખ્ય છે. આ રીતે યોગાસન યોગના આગળના અભ્યાસ માટે સહાયક છે. સુખ દુઃખ, ઠંડી-ગરમી વગેરે દ્વંન્દ્વ છે. એનાથી આપણા શરીર- મન પર સતત આઘાત લાગ્યા કરે છે અને પરિણામે આપણી ચેતના શરીર-મન સાથે સતત જોડાયેલી રહે છે. ભગવાન પતંજલિ કહે છે કે (ધ્યાનાત્મક) આસનના અભ્યાસથી દ્વંન્દ્વના આઘાત દૂર થાય છે અને તેનાથી આપણી ચેતનાના ઊર્ધ્વગમનમાં સહાય મળે છે.

4. શિથીલીકરણાત્મક આસનોનું મહત્વ

શવાસન અને મકરાસનનાં અભ્યાસથી શરીર અને મનને થોડા સમયમાં ઘણો આરામ મળે છે. ઊંઘાથી પણ વધુ આરામ સાચી રીતે કરેલું શવાસન આપે છે.

शवासनं श्रान्तिहरं चितविश्रान्तिकारकम् । હઠયોગપ્રદીપિકા ૧.૩૨

શરીર તથા ચિત્તને ઊંડો આરામ આપી શવાસન હૃદય અને જ્ઞાનતંત્રુને બળવાન અને કાર્યક્ષમ બનાવે છે. શિથીલીકરણના અભ્યાસથી શરીરના કિંમતી અવયવોના સ્નાયુ ઉપરનું દબાણ ઓછું થાય છે. રક્ત સંચરણ વધે છે, નવી ઊર્જા અને ઉષ્મા દ્વારા મનોશારીરિક લાભ થાય છે. ચિત્તને સમતા અને શાંતિ પ્રદાન કરે છે. એટલું જ નહિ પણ સમતાયુક્ત મનોવલણ અને સમર્પણ ભાવનાની કેળવણી માટે પણ શવાસન પ્રદાન નોંધપાત્ર છે. શવાસન પ્રથમ દૃષ્ટિએ સહેલું અને સરળ દેખાય છે. પણ હકીકત એથી ઊલટી છે.

3.7 આસનોના પ્રકાર

આસનોનું વર્ગીકરણ અનેક દૃષ્ટિકોણથી કરવામાં આવે છે.

1. શરીરની અવસ્થાને આધારે

પ્રકાર	ઉદાહરણ
ચત્તા સૂઈને કરવાનાં આસનો	હલાસન, પવનમુક્તાસન, સર્વાંગાસન
ઊંધા સૂઈને કરવાનાં આસનો	ધનુરાસન, શલભાસન, ભુજંગાસન
ઊભા રહીને કરવાનાં આસનો	વૃક્ષાસન, ગરૂડાસન, ત્રિકોણાસન
બેસીને કરવાના આસનો	ભદ્રાસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન, શશાકાંસન
ઘૂંટણ પર ઊભા રહીને કરવાનાં આસનો	મયુરાસન, ઉષ્ટ્રાસન, સિંહાસન

2. હેતુના આધારે (ફાયદા)

ધ્યાન પ્રેરક આસન	લાંબો સમય સ્થિરતા તથા સુખપૂર્વક બેસીને પ્રાણાયામ ધ્યાન વગેરે કરી શકાય તેને ધ્યાન પ્રેરક આસન કહે છે. જેમ કે પદ્માસન, વજ્રાસન, સુખાસન, સિદ્ધાસન
સ્વાસ્થ્યપ્રેરક આસન	મોટાભાગના આસનોનો સમાવેશ આ પ્રકારમાં થાય છે. જેનો હેતુ શરીરના વિવિધ અંગોનું સ્વાસ્થ્ય જાળવવાનો છે. જેમ કે ઉત્તાનપાદાસન, પવનમુક્તાસન વગેરે
આરામપ્રેરક આસન	પ્રત્યેક આસન બાદ વિરામ કરી પછી બીજું આસન કરાય છે. જેથી થાક ઉતરી જાય તથા ફાયદો મળે. આવા આસનોનો સમાવેશ અહીં થાય છે. જેમ કે શવાસન, મકારસન, (આસનો વિષે વધુ ઊંડાણથી પ્રયોગિક અભ્યાસમાં શીખીશું.)

3.8 સારાંશ

આધુનિક સમયમાં આપણે આસનને વ્યાયામ સ્વરૂપે લઈએ છીએ તે ખોટી પદ્ધતિ છે. આસન તથા વ્યાયામ વચ્ચેનું અંતર તથા તેનો સાચો અર્થ આપણે જાણવો જોઈએ. માર્ગદર્શક અથવા ગુરૂની હાજરીમાં તેમની દેખરેખ હેઠળ અભ્યાસ કરી યોગ માર્ગમાં આગળ વધી શકાય છે. આસનએ માત્ર શારીરિક નહીં પરંતુ માનસિક અભ્યાસ પણ છે. તે ધ્યાનમાં રાખવું જરૂરી છે.

❖ પારિભાષિક શબ્દો

મિતાહાર	ઓછો આહાર
યોગપરાયણ	સતત યોગમાં રહેવું
ધ્યાનપ્રેરક	ધ્યાનમાં પ્રેરે તેવું (આસન)
સ્વાસ્થ્ય પ્રેરક	સ્વાસ્થ્ય તરફ લઈ જાય તેવું
આરામ પ્રેરક	આરામ આપે તેવું

3.9 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

પ્રશ્ન-1 નીચેના પ્રશ્નોના વિસ્તારથી જવાબ આપો.

1. આપણા વિવિધ શાસ્ત્રમાં યોગાસનનું વર્ણન કઈ રીતે થયેલ છે તે જણાવો.

____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____

2. યોગાસન એટલે શું ? તે સમજાવો.

____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____

3. આસનના વિવિધ પ્રકારો જણાવો.

4. આસન અને વ્યાયામ વચ્ચેનો તફાવત સમજાવો.

પ્રશ્ન-2 ખાલી જગ્યા પૂરો.

1. અષ્ટાંગયોગનું બીજું પગથિયું .... છે.
2. આસન શબ્દ સંસ્કૃતની ....ધાતુ પરથી બનેલ છે.
3. હઠયોગપ્રદિપીકામાં ....આસનોનું વર્ણન છે.
4. ઘેરંડ સંહિતામાં .... આસનોનું વર્ણન છે.
5. મહર્ષિ પતંજલીએ આપેલ આસનની વ્યાખ્યા .... છે.
6. હઠયોગપ્રદીપિકામાં મુખ્ય ...., ..., ... અને ....
   આસનોનું વર્ણન છે.
7. ઘેરંડ સંહિતામાં ....અધ્યાયમાં આસનોનું વર્ણન છે.
8. શવાસન ....પ્રકારનું આસન છે.
9. પવનમુક્તાસન ....પ્રકારનું આસન છે.
10. ગોમુખાસન ....પ્રકારનું આસન છે.

એકમ 4

ઊભા રહીને કરવાના આસનો

:: રૂપરેખા::

4.1 હેતુ
4.2 પ્રસ્તાવના
4.3 ઊભા રહીને કરવાના આસનો
4.3.1 વૃક્ષાસન
4.3.2 ગરૂડાસન
4.3.3 પાદહસ્તાસન
4.3.4 શાહમૃગાસન
4.3.5 ત્રિકોણાસન -પરિવૃત્ત, ઉત્થિત
4.3.6 વીરભદ્રાસન-પરિવૃત્ત પાર્શ્વકોણાસન-પાર્શ્વકોણાસન
4.3.7 તિર્યક તાડાસન
4.3.8 નટરાજ આસન
4.4 સારાંશ
4.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

4.1 હેતુ

આ એકમનાં અભ્યાસને અંતે આપ....

- ઉભા રહીને કરવાના આસનો વિષે માહિતી મેળવી શકશો.
- દરેક આસનના નિયમિત અભ્યાસ દ્વારા સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય મેળવવાનો પ્રયત્ન કરી શકશો.

4.2 પ્રસ્તાવના

આ એકમમાં વર્ણન કરવામાં આવેલ આસનો શારીરિક રીતે જોવામાં સરળ લાગે છે. પરંતુ જયારે તેનો સ્વયં અભ્યાસ કરીએ ત્યારે સમજમાં આવે કે આ સરળ લાગતાં આસનો કઠીન છે. કારણ કે આસન એ ફકત શારીરિક અભ્યાસ નથી. પરંતુ તેમાં તમારા મનને પણ જોડવાનું છે. આસનની અંતિમ સ્થિતિમાં લાંબા સમય સુધી સ્થિરતાપૂર્વક રહેવું મુશ્કેલ હોય છે. જે નિયમિત અભ્યાસ દ્વારા પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

4.3 ઊભા રહીને કરવાના આસન

4.3.1 વૃક્ષાસન

પ્રસ્તાવના

વૃક્ષાસનએ પરંપરાગત આસન છે. જેનો ઉલ્લેખ ઘેરંડ સંહિતામાં પણ જોવા મળે છે.

वामोरुमूलदेशे च याम्यापादं निधायतु ।

तिष्ठेत्तु वृक्षवद् भूमौ वृक्षासनमिदं विदुः ॥ (घे.सं.२.३०)

"ઘેરંડ સંહિતા અનુસાર જમણા પગના પંજાને ડાબા પગના મૂળ પાસે એટલે કે જાંઘ સાથે દ્રઢતા થી જોડી એક પગ ઉપર વૃક્ષની જેમ ઉભા રહેવું તે."

વ્યાખ્યા

વૃક્ષ પોતાનો સંપૂર્ણ ભાર થડ પર રાખી દરેક પરિસ્થિતિમાં અડગતા સાથે સ્થિર ઊભું રહે છે, તેમ શરીરનું સંપૂર્ણ સંતુલન એક પગ પર રાખી સ્થિરતાપૂર્વક ઊભા રહેવું તેને વૃક્ષાસન કહે છે.

પદ્ધતિ

આસન પર સમાસનની સ્થિતિમાં ઉભા રહો ત્યારબાદ જમણા પગને ઘૂંટણમાંથી વાળીને ને જમણા હાથથી જમણા પગને ઘૂંટી પાસેથી પકડી જમણા પગના પંજાને ડાબા પગના મૂળ પાસે એટલે કે જાંઘ સાથે દૃઢતાથી મૂકવો ત્યારબાદ ધીરે ધીરે બંને હાથને શ્વાસ ભરતા ભરતા શરીરની બંને બાજુથી ફેલાવી ખભાની સમાંતર લાવવા આ સ્થિતિમાં સંતુલન જાળવતા ધીરે ધીરે બંને હાથ આકાશ તરફ ઊંચા કરી નમસ્કાર મુદ્રામાં જોડી દૃષ્ટિ કોઈ એક બિંદુ પર સ્થિર કરી એકાગ્ર ચિત્તે આસનની અંતિમ સ્થિતિમાં શરીરની ક્ષમતા અનુસાર આસનમાં રોકાવું. ત્યારે બાદ વિપરિત ક્રમથી આસનામાંથી પાછા આવવું અને એજ રીતે બીજા પગથી અભ્યાસ કરવો. અભ્યાસ સિદ્ધ થાય ત્યારબાદ આંખો બંધ રાખી અંતિમ સ્થિતિમાં રોકાવું.

આવર્તન

- બંને પગથી ક્રમશઃ બે વખત અભ્યાસ કરવો, અભ્યાસમાં દૃઢતા આવે અને એક મિનીટ સુધી આસનની અંતિમ સ્થિતિમાં રોકાઈ શકો ત્યારે એક આવર્તન પર્યાપ્ત છે.
- **સાવધાની**
- શરૂઆતમાં નમસ્કાર મુદ્રામાં સંતુલન ન રહે તો બંને હાથ ખભાની સમાંતર ફેલાવી અભ્યાસ કરવો.

ધ્યાનમાં રાખવાની બાબત

- જે લોકોને ઘૂંટણની સમસ્યા હોય, ઓપરેશન કરાવેલ હોય, પંજા કે ઘૂંટીના સાંધાનો દુઃખાવો હોય તેમણે ન કરવું.
- વજન વધારે હોય, પગના સ્નાયુઓ નબળા હોય તેમણે આ આસનનો અભ્યાસ કરતા પહેલાં શરૂઆતમાં ત્રિકોણ આસન કે તાડાસનનો અભ્યાસ કરવો.

ફાયદા

શારીરિક દૃષ્ટિ

- વૃક્ષાસનનો અભ્યાસ પગના સ્નાયુઓને સુદૃઢ તથા મજબૂત બનાવે છે.
- બંને હાથ સ્નાયુ તથા ખભાનાં સાંધા ઉપર એક પ્રકારનું ખેંચાણ થતા ખભાના સાંધાના દુઃખાવામાં રાહત મળે છે.
- કમર તથા મેરુદંડ પર પણ ખેંચાણ થવાથી કમર અને મેરુદંડનો તનાવ દૂર થાય છે.
- લાંબા સમયનો અભ્યાસ જુની કબજીયાત દૂર કરે છે.

માનસિક દ્રષ્ટિ

- વૃક્ષાસન એક સંતુલનાત્મક શ્રેણીનું આસન છે જેના અભ્યાસથી મનની એકાગ્રતાનો વિકાસ થાય છે. મનની ચંચળતા દુર થાય છે, મન સ્થિર બંને છે.
- બાળકો માટે વૃક્ષાસનએ ખૂબ જ ઉપયોગી આસન છે.

4.3.2 ગરૂડાસન

પ્રસ્તાવના

ગરૂડાસનએ પરંપરાગત આસન છે જેનો ઉલ્લેખ ઘેરંડ સંહિતામાં નીચે મુજબ જોવા મળે છે.

जंधोरूभ्यां धरां पीड्य स्थिरकायो द्विजानुना ।
जानूपरिकरं युग्मं गरूड़ासनमुच्यते ॥ (धे.सं.२-३७)

બંને જાંઘ અને બંને ઘૂંટણથી પૃથ્વી દબાવવી અને શરીરને સ્થિર કરવું, બંને ઘૂંટણ પર હાથ મૂકી બેસવાની સ્થિતિને ગરૂડાસન કહે છે.

યોગના પરંપરાગત પ્રાચીન ગ્રંથો ગૂઢ અર્થવાળા છે. અહિંયા પૃથ્વી શબ્દનો ગૂઢ અર્થ મૂલાધારચક્ર સાથે છે કે જે પૃથ્વીતત્વનું પ્રતીક છે. અત્યારે પ્રચલિત ગરૂડાસનની આકૃતિ અને શ્લોકનો અર્થ પ્રથમ દ્દષ્ટિએ ભિન્ન જણાય છે માટે ઉપરોક્ત સ્પષ્ટતા આવશ્યક છે. અંતિમ સ્થિતિ પક્ષીરાજ ગરૂડ જેવી થાય છે માટે તેને ગરૂડાસન કહે છે.

પદ્ધતિઃ

- સમાસનની સ્થિતિમાં સીધા સુખપૂર્વક ઊભા રહો.
- હવે જેમ પગ ઉપર પગ ચડાવી બેસીએ છીએ તેમ જમણા પગને ડાબા પગની ઉપર ચડાવો. ડાબા ઘૂંટણ પર જમણા પગના ઘૂંટણનો ભાગ આવે તેમ. ત્યારબાદ ડાબા

પગને સહેજ ઘૂંટણમાંથી વાળો અને જમણા પગની આંટી મારી જમણા પગના પંજાને ડાબા પગની આગળ લાવો આ સ્થિતિમાં શરીરનું સંતુલન જાળવવું.

- હવે પગની જેમ બંને હાથની આંટી મારવી, બંને હાથ કોણીથી વાળો જમણા હાથને ડાબા હાથની આગળથી આંટી મારી બંનેની હથેળીઓને જોડી. બંને હાથ ચહેરાની બરાબર સામે રહે તેવી રીતે ગોઠવો અને સહેજ આગળની તરફ નમીને સામાન્ય શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ક્રિયા સાથે નજર કોઈ એક બિંદુ પર સ્થિર કરી આ અંતિમ સ્થિતિમાં યથાશક્તિ રોકાવ.

ધ્યાન રાખવાની બાબત.

- આ આસન અભ્યાસ દરમ્યાન હાથ કે પગને બળજબરીપૂર્વક વાળવા કે ખેંચવા નહિં.
- આકૃતિ મુજબ પૂર્ણ સ્થિતિ ન બને તો બળજબરી કર્યા વગર સહજતાથી જે સ્થિતિ બને તે સ્થિતિમાં રોકાવવું.
- એક પગ પર શરીરનું સંતુલન રાખવા પર ધ્યાન આપવું.

આવર્તન

- શરૂઆતમાં યથાશક્તિ સંતુલન રાખી શકાય તેટલું રોકાવવું અને બે થી ત્રણ આવર્તન કરવા.
- અભ્યાસથી દૃઢતા આવે ત્યારે 1/2 મિનીટ સુધી રોકાઈને એક આવર્તન કરવું.

મર્યાદા

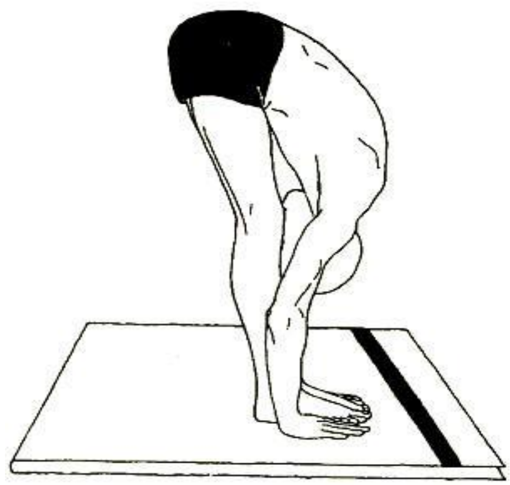
- જે લોકોને ઘૂંટણ કે પગના દુઃખાવાની સમસ્યા હોય તેમણે આ આસનનો અભ્યાસ ન કરવો.
- શરીરનું વજન વધારે હોય, અથવા પગના સ્નાયુઓ નબળા હોય તેમણે પણ ગરૂડાસનના અભ્યાસ પૂર્વ વજન ઓછું થાય તથા પગના સ્નાયુ બળવાન બને તેવો આસન અભ્યાસ કરવો.
- જનનેન્દ્રિય સંબંધિ સમસ્યા હોય, હર્નિયા જેવા રોગમાં પણ આ આસનો અભ્યાસ હિતાવહ નથી.

ફાયદા

- ગરૂડાસનના અભ્યાસથી હાથ તથા પગના સ્નાયુઓ લચીલા બંને છે. પગના સ્નાયુઓ દૃઢ બંને છે.
- માનસિક એકાગ્રતાનો વિકાસ થાય છે.

- ગરૂડાસન પરંપરાગત આસન હોવાથી શારીરિક દષ્ટીની સાથે આધ્યાત્મિક દષ્ટીએ પણ ફાયદા કારક છે.
- ગરૂડાસનના અભ્યાસ દરમ્યાન જનનેન્દ્રિયમાં આવેલ વિકાર દૂર થાય છે, સાથે સાથે બંને પગની   આંટી વાગવાથી મૂલાધાર ચક્ર પર પણ સૂક્ષ્મ રીતે દબાણ થાય છે. આમ ગરૂડાસનનો અભ્યાસ મૂલાધારચક્ર ને પ્રભાવિત કરી તેની ઊર્જાનું ઉર્ધ્વગમન કરાવવામાં પણ ફાયદાકારક છે.

4.4.3 પાદહસ્તાસન



પ્રસ્તાવના

પાદહસ્તાસનએ પરંપરાગત આસન નથી પરંતુ સૂર્યનમસ્કારમાં આવતા આસન સમૂહમાંનું એક છે. સૂર્યનમસ્કારની ત્રીજી અને દસમી સ્થિતિ એટલે પાદહસ્તાસન. આ આસનમાં આગળની તરફ ઝુકી બંને હાથના પંજાને બંને પગના પંજા પાસે લઈ જવામાં આવે છે. એટલે કે હાથ અને પગને એક સાથે જોડાવાની સ્થિતિને પાદહસ્તાસન કહે છે.

પદ્ધતિ

- આસન પર સમાસનની સ્થિતિમાં સીધા ઊભા રહો.
- બંને પગના પંજા એક સાથે જોડો. (અભ્યાસની શરૂઆતમાં બંને પગ વચ્ચે થોડું અંતર રાખી શકાય)
- હાથ કમર પાસે સીધા રાખો ગરદન કમર એક સીધી લાઈનમાં રહે, ત્યારબાદ શ્વાસ ભરતા ભરતા બંને હાથ શરીરની બંને બાજુ થી ઉપર ઉઠાવો (હાથ શરીરની સામેથી પણ ઊંચા કરી શકાય) હાથની હથેળી જમીન તરફ રહેશે.

- બંને હાથ ખભાની સમાંતર આવે એટલે હથેળી આકાશ તરફ ગુમાવી શ્વાસ છોડતા છોડતા હાથને આકાશ તરફ લઈ જાવ, માથું બંને હાથની વચ્ચે રહેશે.
- હવે હાથની હથેળી સામેની તરફ ફેરવી ઊંડો શ્વાસ ભરો, નજર સામે રાખી શ્વાસ છોડતા છોડતા કમરથી આગળની તરફ વળો.
- સહજતાથી જેટલું નીચે વળી શકાય તેટલું વળો, બંને હાથ પગના પંજા પાસે લાવો અને કપાળને ઘૂંટણ પાસે લઈ જાઓ.
- બંને હાથના પંજા પગના પંજા પાસે જમીન પર મુકવા આ થઈ પાદહસ્તાસનની અંતિમ સ્થિતિ.
- અંતિમ સ્થિતિમાં શ્વાસ પ્રશ્વાસ સામાન્ય રાખવા તથા પોતાની શારીરિક ક્ષમતા અનુસાર અંતિમ સ્થિતિમાં રોકાવું પછી વિપરિત ક્રમથી શ્વાસ ભરતા ભરતા પાછા આવવું.

એકાગ્રતા

- આસન અભ્યાસ દરમ્યાન હાથના હલન-ચલન તથા કમરના વળાંક પર ધ્યાન આપવું.
- અંતિમ સ્થિતિમાં પગ તથા કમરના ખેંચાયેલા સ્નાયુ પર શ્વાસ પ્રશ્વાસ દરમ્યાન પેટના દબાણ પર ધ્યાન આપવું.
- અંતિમ સ્થિતિમાં પોતાની શારીરિક સ્થિતિનો અનુભવ કરવો.

સાવધાની

- અભ્યાસ દરમ્યાન શરીરનું સંતુલન જાળવવું, કમર પર વધારે ખેંચાણ ન થાય તેનું ધ્યાન રાખવું.
- હાથના પંજાને બળજબરીથી જમીન પર ન લગાવવા તથા કપાળને ઘૂંટણ પાસે લઈ જવામાં જબરજસ્તી ન કરવી.
- આગળ વળો ત્યારે તથા અંતિમ સ્થિતિમાં પગ ઘૂંટણમાંથી વળવા ના જોઈએ.
- ચક્કર આવવા કે ઉચ્ચરક્તચાપની સમસ્યામાં અંતિમ સ્થિતિમાં રોકાવું નહિ.

આવર્તન

- શરૂઆતમાં આસનની અંતિમ સ્થિતિમાં બે પાંચ સેકન્ડ રોકાવવું.
- અભ્યાસ વધારતા વધારતા બે મિનીટ સુધી અંતિમ સ્થિતિમાં રોકાઈ શકાય.

ધ્યાનમાં રાખવાની બાબત.

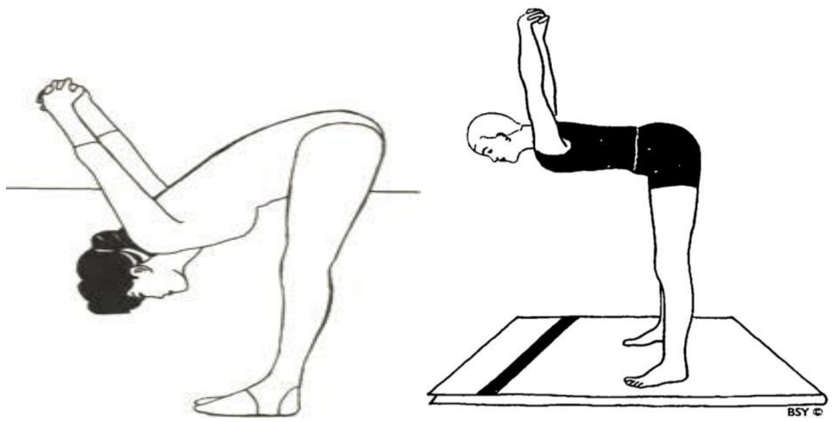
- જેમને કમરની કોઈ સમસ્યા હોય કે મેરુદંડનું કોઈ ઓપરેશન કરાવેલ હોય તો ડૉક્ટરની સલાહ પછી જ અભ્યાસ કરવો.

- પેટના દુઃખાવા-અલ્સર કે પેટનું કોઈ ઓપરેશન કરાવેલ હોય તેમણે પણ ડૉક્ટરની સલાહ તથા યોગશિક્ષકના માર્ગદર્શનમાં જ અભ્યાસ કરવો.
- માસિક ધર્મમાં કે ગર્ભાવસ્થામાં અભ્યાસ ન કરવો.
- જેઓની નીચે જોવાથી ચક્કર આવતા હોય કે ચક્કર આવવાની સમસ્યા હોય તેમણે આ અભ્યાસ ટાળવો.
- ઉચ્ચરક્તચાપના દર્દીઓએ અંતિમ સ્થિતિમાં રોકાવવું નહિ, તથા યોગશિક્ષકને સાથે રાખીને અભ્યાસ કરવો.
- સાયટીકા તથા હૃદય રોગીઓએ પણ યોગશિક્ષકના માર્ગદર્શનમાં જ અભ્યાસ કરવો.

ફાયદા

- પાદહસ્તાસનના અભ્યાસથી કમરનું લચીલાપણું વધે છે.
- પગના સ્નાયુઓ તનાવ દૂર થાય છે તથા પગ મજબૂત બંને છે.
- પેટની વધારાની ચરબી ઓછી થાય છે તથા પેટ વધવાની ક્રિયા બંધ થાય છે.
- પાચન સંબંધી સમસ્યા દૂર થાય છે. તથા પાચનતંત્ર સુચારુરૂપથી કાર્ય કરે છે. અજીર્ણ અને કબજિયાત દૂર થાય છે.
- પાદહસ્તાસન એ ડાયાબીટીસના દર્દીઓ માટે ફાયદાકારક અભ્યાસ છે.
- અંતિમ સ્થિતિમાં રક્તસંચાર મસ્તિષ્ક તરફ વધે છે. જેથી મસ્તિષ્કને પૂરતા પ્રમાણમાં રક્ત પૂરતી થાય છે.
- ચહેરાનું તેજ વધે છે અને મસ્તિષ્ક પર શીર્ષાસનના બધા જ ફાયદા પ્રાપ્ત થાય છે.
- પાદહસ્તાસન પશ્ચિમોત્તાનાસનની શ્રેણીનું આસન હોવાથી તેના કેટલાક આધ્યાત્મિક ફાયદા પણ છે.
- જેમ કે પાદહસ્તાસનના અભ્યાસથી શરીરના કરોડ તથા પીઠનો વિકાસ થાય છે.
- મેરુદંડમાં આવેલ સુષુમ્ણાનાડી પ્રભાવિત થાય છે. મૂલાધારચક્રની ચેતનાનો વિકાસ થાય છે.
- પાદહસ્તાસનના અભ્યાસથી મણીપુરચક્ર પણ પ્રભાવિત થાય છે.

4.4.4 શાહમૃગાસન



પદ્ધતિ

- પગના પંજા સાથે રાખીને જમીન ઉપર ઊભા રહો.
- હાથ પીઠ પાછળ લઈ જાઓ.
- બંન્ને હાથની આંગળીઓ એકબીજામાં પરોવી દો અને થઈ શકે એટલો હાથ ઉપર કરો અને આગળ નમો.
- અંતિમ સ્થિતિમાં થોડીક ક્ષણ રોકાઈને સીધાં થઈ જાઓ.

શ્વાસ

- સીધા ઊભા રહેવાની સ્થિતિમાં શ્વાસ લો.
- શરીરને ઝુકાવતા શ્વાસ છોડો.

સાવધાની

- કમરનો દુઃખાવો હોય તેવા વ્યક્તિઓએ આ આસન ન કરવું.

સમય

- વધુમાં વધુ 10 વખત કરી શકાય.

ફાયદા

- આ આસન કરોડના ઉપરના ભાગે બે ખભાઓના હાડકા વચ્ચેની માંસપેશીઓને શક્તિ પ્રદાન કરે છે. તેમજ છાતી અને ગર્દનનો વિકાસ કરે છે. વધતા યુવાના શારીરિક વિકાસ માટે તો વિશેષરૂપથી આ આસન લાભપ્રદ છે.
- હાથના તથા પગના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે.
- પેટની વધારાની ચરબી દૂર થાય છે.

4.4.5 ત્રિકોણાસન

વ્યાખ્યા

આસનની અંતિમ સ્થિતિમાં શરીરનો દેખાવ ત્રિકોણ જેવો થાય છે માટે આને ત્રિકોણઆસન કહેવામાં આવે છે.

પ્રસ્તાવના

ત્રિકોણ આસનએ પ્રાચીન આસન છે. પરંતુ યોગના પરંપરાગત ગ્રંથો જેવા કે હઠયોગપ્રદીપિકા, ઘેરંડ સંહિતામાં તેનો ઉલ્લેખ જોવા મળતો નથી. અભ્યાસની દૃષ્ટિએ ત્રિકોણઆસનના બે પ્રકાર છે.

1. ઉત્થિતત્રિકોણાસન
2. પરિવૃત્તત્રિકોણાસન

1. ઉત્થિતત્રિકોણાસન

પદ્ધતિ

- આસન પર બંને પગ વચ્ચે આશરે 2 થી 2.1/2 ફૂટ જેટલું અંતર રાખી ઉભા રહેવું. પગ વચ્ચેનું અંતર અભ્યાસીની ઉંચાઈ તથા શારીરિક ક્ષમતા ઉપર પણ આધાર રાખે છે.
- બંને હાથ કમર પાસે સીધા રહેશે.
- ધીરેથી જમણા પગના પંજાને જમણી બાજુ ગુમાવો.
- હવે કમર સીધી રાખી ધીરે ધીરે બંને હાથને શ્વાસ ભરતા ભરતા શરીરની બાજુથી ઉપર ઉઠાવી, ખભાને સમાંતર લાવો. ગરદન સીધી રાખી નજર સામે સ્થિર કરો.
- હવે શ્વાસ છોડતા છોડતા ધીમે ધીમે શરીરને જમણી બાજુ નીચેની તરફ વાળો.

- બાજુમાં વળતી વખતે શરીરના સંતુલન પર ધ્યાન રાખો. બંને હાથ એક સીધી લાઈનમાં રખાવા.
- પોતાની શારીરિક ક્ષમતા અનુસાર જેટલું બાજુમાં વળી શકાય તેટલું વળવું. હવે અંતિમ સ્થિતિમાં ગરદન આકાશ તરફ ગુમાવી નજર ઉપર હાથના પંજા પર રાખો.
- આ આસનની અંતિમ સ્થિતિમાં શ્વાસ-પ્રશ્વાસ સામાન્ય રાખવા યથા શક્તિ એટલે પોતાની ક્ષમતા અનુસાર આસનની અંતિમ સ્થિતિમાં રોકાવું પછી વિપરીત ક્રમથી એટલે શ્વાસ ભરતા ભરતા કમરથી સીધા થવું, શ્વાસ છોડતા છોડતા બંને હાથ કમર પાસે નીચે લાવવા ત્યારબાદ જમણા પગના પંજાને સામેની તરફ મૂળ સ્થિતિમાં લાવો.
- એક બે ઊંડા શ્વાસ-પ્રશ્વાસ પછી બીજી બાજુ એટલે કે ડાબી તરફ પણ અભ્યાસ કરવો.

એકાગ્રતા

- આસનની અંતિમ સ્થિતિમાં પગના ખેંચાણ અને કમરના સ્નાયુના દબાણ તથા ખેંચાણ પર મન સ્થિર કરી શ્વાસ પ્રશ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું.
- શરીરના ખેંચાયેલા સાંધા અને સ્નાયુઓનો તનાવ મુક્ત રાખવા.

ધ્યાન માં રાખવાની બાબત.

- અભ્યાસ દરમ્યાન બંને હાથ અને પગ સીધા રહેવા જોઈએ.
- કમરથી બાજુમાં વળતી વખતે કમરથી ઉપરનું શરીર આગળ કે પાછળ ન વળે તે ખાસ ધ્યાન રાખવું. અંતિમ સ્થિતિમાં શ્વાસ પ્રશ્વાસ ચાલુ રાખવા.

આવર્તન

- શરૂઆતમાં પોતાની ક્ષમતા અનુસાર આસનમાં રોકવા ત્યારે ત્રણ આવર્તન કરવા, ધીરે -ધીરે અભ્યાસમાં દઢતા આવે અને એક મિનીટ કે વધારે રોકાઈ શકો ત્યારે એક આવર્તન કરવું પર્યાપ્ત છે.

મર્યાદા

- પગમાં દુ:ખાવો હોય, ઘૂંટીના સાંધાની સમસ્યા હોય તથા વધુ વજન વાળી વ્યક્તિઓએ યોગશિક્ષકને સાથે રાખી અભ્યાસ કરવો.
- કમરની અકડણ હોય, મેરુદંડનું કે અન્ય કોઈ ઓપરેશન કરાવેલ હોય તો ડૉક્ટરની સલાહ અનુસાર તથા યોગશિક્ષકના માર્ગદર્શનમાં જ અભ્યાસ કરવો.
- રક્તચાપ-હ્રદય રોગી કે ચક્કર આવવાની જેમને સમસ્યા હોય તેમણે સાવચેતી રાખવી વધુ આવર્તન ન કરવા તથા વધુ સમય આસનમાં રોકાવવું નહિ.
- માસિક ધર્મ કે સગર્ભા અવસ્થામાં અભ્યાસ ન કરવો.

ફાયદા

શારીરિક :

- પગના સ્નાયુઓને પુષ્ટ કરે છે તથા ઘૂંટણની નાની નાની સમસ્યા દૂર કરે છે.
- કમરનું લચીલાપણું આવે છે, કમર પરથી વધારની ચરબી લાંબા અભ્યાસથી દૂર થાય છે.
- હાથ અને ખભાના સ્નાયુઓનો તનાવ દૂર થાય છે.
- પાચનતંત્ર પર સકારાત્મક અસર થવાથી કબજીયાત જેવી સમસ્યામાં ફાયદાકારક છે તથા બંને કીડનીની કાર્યક્ષમતામાં સુધારો કરે છે.
- કિશોરાવસ્થામાં આ આસન ઊંચાઈ વધારવામાં ઉપયોગી થાય છે.

માનસિક

- અંતિમ સ્થિતિમાં શરીરનું સંતુલન આવશ્યક હોવાથી આ આસન કરવાથી માનસિક એકાગ્રતાનો વિકાસ થાય છે.
- મન શાંત થાય છે મનના વિચારોની ગતિ ઓછી થાય છે.

2. પરિવૃત્તત્રિકોણાસન

પદ્ધતિ

- ઉત્થિતત્રિકોણાસનની જેમ બંને પગ 2 થી 2.1/2 ફૂટ અથવા પોતાની ક્ષમતા અનુસાર બંને પગ ફેલાવી બંને પગના પંજાને સામેની તરફ સીધા રાખી ઉભા રહેવું.
- બંને હાથ કમર પાસે સીધા રહેશે. ગરદન સીધી રાખવી. શ્વાસ ભરતા ભરતા બંને હાથ શરીરની બાજુ માંથી ઉપર ઉઠાવી ખભાની સમાંતર બાજુમાં ફેલાવવા, હથેળી જમીન તરફ રહેશે.

- હવે શ્વાસ છોડતા કમરથી ઉપરના શરીરને જમણી બાજુ ઘૂમાવો ત્યાર બાદ શરીરને કમરથી આગળની તરફ વાળો અને ડાબા હાથના પંજાને જમણા પગના પંજા પાસે ધીરે ધીરે સહજતાથી લઈ જઈ શકાય તેટલો લઈ જાવ (અંતિમ સ્થિતિમાં હાથનો પંજો પગના પંજા સાથે પણ જોડી શકાય)
- જમણો હાથ આકાશ તરફ ઉપર રહેશે. ગરદન આકાશ તરફ ઘૂમાવી નજર જમણા હાથ પંજા પર સ્થિર કરો.
- આસનની આ અંતિમ સ્થિતિમાં શ્વાસ-પ્રશ્વાસ સામાન્ય રાખી પોતાની ક્ષમતા અનુસાર આસનમાં રોકવો ત્યારબાદ શ્વાસ ભરતા-ભરતા વિપરિત ક્રમથી પાછા આવો.
- થોડા વિશ્રામ પછી બીજી બાજુ અભ્યાસ કરો.

એકાગ્રતા

- આ આસનના અભ્યાસ દરમ્યાન કમરના તથા પગના સ્નાયુઓ પર ધ્યાન આપો.
- આસનની સ્થિતિમાં પગના સ્નાયુ તથા ઘૂંટણના સાંધામાં ખેંચાણનો અનુભવ થાય.
- નિતંબ તથા કમરના સ્નાયુના ખેંચાણનો અનુભવ થાય તેના પર ધ્યાન આપો.
- અંતિમ સ્થિતિમાં શરીરના ખેંચાણ સાથે મનને શ્વાસ પ્રશ્વાસ પર સ્થિર કરી શરીરના ખેંચાયેલા સાંધા તથા સ્નાયુઓ ઢીલા છોડવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.

સાવધાની

- અભ્યાસ દરમ્યાન શરીરનું હલન-ચલન સહજતાથી કરવું અભ્યાસ દરમ્યાન તથા આસનની અંતિમ સ્થિતિમાં બંને પગ ઘૂંટણમાંથી તથા બંને હાથ કોણીમાંથી સીધા રાખવા.
- શરુઆતમાં અંતિમ સ્થિતિમાં વધારે રોકાવવું નહિ અંતિમ સ્થિતિમાં શ્વાસ-પ્રશ્વાસ સામાન્ય ચાલુ રાખવા.

આવર્તન

- શરૂઆતમાં 10 થી 15 સેકન્ડ રોકાઈ શકો ત્યારે ત્રણ આવર્તન કરવા.
- ધીરે ધીરે અભ્યાસમાં વધારતા 1 મિનીટ કે તેથી વધુ સહજતાથી રોકાઈ શકો ત્યારે એક આવર્તન કરવું પર્યાપ્ત છે.

મર્યાદા

- ઉચ્ચ રક્તચાપ વાળા લોકોએ આસન ખુબ જ સાવધાનીપૂર્વક યોગશિક્ષકના માર્ગદર્શનમાં જ કરવું.
- પેટના દુઃ ખાવામાં માસિક ધર્મ વખતે કે સગર્ભા બહેનોએ ના કરવું.

- કમરની કોઈ તકલીફ હોય, કમરનું કે બીજું કોઈપણ ઓપરેશન કરાવેલ હોય તો ડૉક્ટરની સલાહ પછી જ અભ્યાસ કરવો.
- વધુ વજન વાળા કે પગની નબળાઈ વાળા લોકોએ પણ સાવધાનીપૂર્વક અભ્યાસ કરવો.
- જેમને આગળ નમવાથી કે નીચે જોવાથી ચક્કર આવતા હોય તથા માઈગ્રેન, મેનેન્ઝાઈટીસ જેવા રોગમાં પણ સાવધાનીપૂર્વક અભ્યાસ કરવો તથા અંતિમ સ્થિતિમાં એક શ્વસન જેટલું જ રોકાવવું.

ફાયદા

- કમરને વળાંક આપી નીચેની તરફ વાળવાથી કમરના સ્નાયુ તથા મેરુદંડ પ્રભાવિત થાય છે. જેનાથી કમરનું લચીલા પણ વધે છે.મેરુદંડ પર રક્તસંચાર સુચારુ રૂપથી થાય છે. જેના લીધે મેરુદંડ નાની મોટી સમસ્યામાં ફાયદો થાય છે.
- અંતિમ સ્થિતિમાં શ્વસન પ્રક્રિયા દરમ્યાન પેટના આંતરિક અવયવો પર એક પ્રકારના દબાણ સાથે મસાજ થાય છે. જેનાથી પાચનતંત્ર સુચારું રૂપથી કાર્ય કરે છે.
- જમણી તથા ડાબી બંને બાજુ અભ્યાસ થવાથી મૂત્રપિંડ પર પણ તેનો સકારાત્મક પ્રભાવ પડે છે. મૂત્રપિંડના કોર્ટેક્ષ અને મેડયુલા બંને ભાગોમાં લોહીનું પરિભ્રમણ સારી રીતે થવાથી મૂત્રપિંડને લગતી સમસ્યામાં ફાયદો કરે છે.
- લાંબા સમયના અભ્યાસથી કમર તથા પેટની ચરબી પણ ઘટે છે.
- અંતિમ સ્થિતિમાં લોહીનો પ્રવાહ વધુ માત્રામાં મસ્તિષ્ક તરફથી થવાથી ચહેરાનું તેજ વધે છે. આંખો પર સકારાત્મક પ્રભાવ પડે છે તથા મસ્તિષ્કને પૂરતા પ્રમાણમાં રક્ત પ્રાપ્ત થતાં તેમાં રહેલા ચેતાતંતુઓ સક્રિય થાય છે.
- કિશોરાવસ્થામાં આ આસન ઊંચાઈ વધારાવામાં ઉપયોગી થાય છે.

આધ્યાત્મિક

- આ ત્રિકોણાસનના અભ્યાસથી મણીપુરચક્ર પ્રભાવિત થાય છે.
- અપાનવાયુનું કાર્ય સંતુલિત થાય છે.
- અભ્યાસ દરમ્યાન મેરુદંડ પ્રભાવિત થતા સુષુમ્ણા નાડીની સક્રિયતા વધારવામાં મદદ મળે છે.

4.4.6 વીરભદ્રાસન-પાર્શ્વકોણાસન/ પરિવૃત્ત પાર્શ્વ કોણાસન

વીરભદ્રાસન :

પ્રસ્તાવના :

વીરભદ્રાસન નામથી જ ખ્યાલ આવે છે કે આ એવું આસન છે જેવો અભ્યાસ કરવાથી શરીર વીર યોદ્ધા જેવું બની જાય. વીરભદ્રએ ભગવાન શિવ દ્વારા ઉત્પન્ન કરવામાં આવેલ ગણ છે, જે એક યોદ્ધા તરીકે પ્રખ્યાત છે. આમ વીરભદ્રાસન કરવાથી શરીર એક યોદ્ધા સમાન બળવાન અને શક્તિશાળી બંને છે. વળી આસનની અંતિમ સ્થિતિ યુદ્ધ લડતા સૈનિક જેવી બને છે તેથી પણ આને વીરભદ્રાસન કહેવાય છે.

પદ્ધતિ

- આસન પર બંને પગને આશરે સાડા ત્રણ ફુટ થી ચાર ફૂટ જેટલા ફેલાવી સીધા ઉભા રહો.
- હવે જમણા પગના પંજાને જમણી બાજુ ઘૂમાવો. ત્યારબાદ શ્વાસ ભરતા ભરતા બંને હાથને કમરની બાજુમાંથી ઉઠાવી ખભાની સમાંતર ફેલાવો, હાથને બાજુમાં ખેંચીને રાખો.
- શ્વાસ છોડતાં માથું જમણી બાજુ ઘૂમાવો, નજર જમણા હાથના પંજા પર.
- હવે ધીરે ધીરે ઊંડો શ્વાસ ભરો, શ્વાસ છોડતા છોડતા પગને ઘૂંટણથી વાળો, પગ ઘૂંટણથી 90° અંશ ના ખૂણા સુધી જ વાળવો.
- આસનની આ અંતિમ સ્થિતિમાં ઊંડા શ્વાસ પ્રશ્વાસ સાથે યથાશક્તિ રોકાઓ.
- ત્યારબાદ વિપરીત ક્રમથી પાછા આવો, શ્વાસ ભરતા જમણા પગને ઘૂંટણથી સીધો કરો, માથું મૂળ સ્થિતિમાં લાવો, બંને હાથ નીચે કમર પાસે લાવો, પગના પંજાને પાછો સામેની તરફ સીધો કરો.
- પગને નજીક લાવી સમાનની સ્થિતિમાં શરીરને ઢીલું છોડો, થોડા વિશ્રામ પછી બીજી બાજુ ડાબા પગથી અભ્યાસ કરો.

એકાગ્રતા

- અભ્યાસ દરમ્યાન પગને ઘૂંટણમાંથી વાળવા પર તથા ઘૂંટણ તથા જાંઘના સ્નાયુના તનાવ પર ધ્યાન આપો.
- અંતિમ સ્થિતિમાં પહોંચ્યા પછી શરીરનું સંતુલન જાળવવા તથા પગના ખેંચાયેલા સ્નાયુ પર મન સ્થિર કરો. અંતિમ સ્થિતિમાં જે પગ ઘૂંટણમાંથી વાળ્યો હોય તે પગના જાંઘના સ્નાયુ તથા ઘૂંટણ પર તથા બીજા પગની જાંઘના આંતરિક સ્નાયુ પર ખેંચાણ થાય.

સાવધાની

- પગને ફેલાવો ત્યારે લપસી ન જવાય તેનું ધ્યાન રાખવું.
- પગ ઘૂંટણમાંથી વાળો ત્યારે પગનો ઘૂંટણ પગના પંજાની બહાર ન જાય તેનું ધ્યાન રાખવું.
- શરીરનું સંતુલન જળવાય તેટલા જ પગ ફેલાવો.

આવર્તન

- શરૂઆતમાં 10 થી 15 સેકન્ડ રોકીને ત્રણ વાર અભ્યાસ કરવો. (જેમને ઘૂંટણનો દુઃખાવો હોય તેમણે અંતિમ સ્થિતિમાં રોકાવવું નહિ.)
- અભ્યાસમાં દૃઢતા આવે પછી 1 મિનીટ થી 3 મિનીટ સુધી રોકાઈ શકો ત્યારે એક આવર્તન પર્યાપ્ત છે.

મર્યાદા

- જેમને ઘૂંટણની સમસ્યા હોય ડૉક્ટરે પગ ઘૂંટણમાંથી વાળવાની ના પાડી હોય તથા ની-રિપ્લેસમેન્ટ (Knee replacement) જેવું કોઈ ઓપરેશન કરાવ્યું હોય તેમને ડૉક્ટરની સલાહ તથા યોગ શિક્ષકના માર્ગદર્શન પ્રમાણે અભ્યાસ કરવો.
- શરીરનું વજન વધારે હોય તથા પગના સ્નાયુ નબળા હોય ત્યારે સાવધાનીપૂર્વક અભ્યાસ કરવો.

ફાયદા

- વીરભદ્રાસનનો અભ્યાસ કરવાથી પગના સ્નાયુઓ તથા ઘૂંટણના સાંધાને બળ મળે છે તથા તેને લગતી સમસ્યા દૂર કરે છે.
- આ આસન અભ્યાસ શ્વસન ક્ષમતા વધારે છે અને શ્વાસ સંબંધિત તકલીફ અને રોગમાં ફાયદો કરે છે.
- બંને ખભાના સ્નાયુ તથા સાંધાનો તનાવ દૂર કરે છે.
- માનસિક એકાગ્રતા વધારવામાં ઉપયોગી અભ્યાસ છે.

* આધ્યાત્મિક દૃષ્ટીએ આ આસનનો અભ્યાસ મૂલાધાર ચક્રને પ્રભાવિત કરે છે. મૂલાધારચક્રને લગતી સમસ્યામાં વીરભદ્રાસન ફાયદો કરે છે.

પાર્શ્વકોણાસન

પ્રસ્તાવના

પાર્શ્વકોણાસનએ પ્રચલિત આસન તથા વીરભદ્રાસનની શ્રેણીનું આસન છે. પાર્શ્વકોણાસનનો ઉલ્લેખ યોગના પ્રાચીન ગ્રંથોમાં જોવા મળતો નથી.

અર્થ

પાર્શ્વ એટલે છાતીની ડાબી તથા જમણી બાજુ બગલનાં પડખાનો ભાગ અને કોણ એટલે ખૂણો. આમ જે આસન કરવાથી છાતીની બાજુના પડખાનો ભાગ દબાય તથા ખેંચાય અને શરીરની આકૃતિ એક ખૂણા જેવી બને તેને પાર્શ્વકોણાસન કહે છે.

પદ્ધતિ

* બંને પગને આશરે સાડાત્રણ ફૂટથી ચાર ફૂટ જેટલા ફેલાવી સીધા ઉભા રહો. કમર ગરદન સીધી તથા બંને હાથ કમર પાસે સીધાં રહેશે. હવે જમણા પગના પંજાને જમણી બાજુ ઘુમાવો તથા ડાબા પગનો પંજો સામેની તરફ સીધો રહેશે તથા બંને પગ ઘૂંટણથી સીધા રાખો.
* હવે શ્વાસ ભરતા ભરતા બંને હાથ કમરની બાજુમાંથી ઉઠાવી ખભાની સમાંતર લાવો.ત્યારબાદ જમણા પગને ધીરે ધીરે ઘૂંટણમાંથી 90° અંશ સુધી વાળો. બંને હાથ ખભાની સમાંતર તથા કમર સીધી રહેશે.
* હવે શ્વાસ છોડતા છોડતા કમરથી ધીરે-ધીરે જમણી બાજુ વાળો અને જમણા હાથના પંજાને જમણા ઘૂંટણથી પાછળ લઈ જઈ પગના પંજાની પાછળ જમીન પર મૂકો.

- હવે ડાબા હાથને ડાબા કાન પાસે લગાડી તેને જમણી બાજુ સહેજ ખેંચો. હાથ કોણીમાંથી સીધો રાખો. નજર સામે સ્થિર કરો અને શ્વાસ પ્રશ્વાસ સામાન્ય રાખી પાર્શ્વ કોણાસનની આ અંતિમ સ્થિતિમાં યથાશક્તિ રોકો.
- ડાબો પગ એકદમ સીધો રાખવો. આસનની આ અંતિમ સ્થિતિમાં પગ વાળવાથી એક કોણ રચાય છે. તથા પાછળ પગ સીધો રહેવાથી શરીર એક ઢાળ જેવું પણ દેખાય છે.
- યથાશક્તિ અંતિમ સ્થિતિમાં રોકાયા પછી વિપરિત ક્રમથી એટલે શ્વાસ ભરતા-ભરતા ડાબો હાથ આકાશ તરફ કરી કમરથી ધીરે ધીરે સીધા થાઓ. બંને હાથ નીચે લાવો ત્યારબાદ જમણા પગને ઘૂંટણથી સીધો કરો. પછી જમણા પગના પંજાને સામેની તરફ સીધો કરી મૂળ સ્થિતિમાં લાવો.
- ધીરેથી બંને પગ થોડા નજીક લાવી શરીરને ઢીલું છોડો. તણાવ મુક્ત થયા પછી એજ રીતે બીજી બાજુ એટલે કે ડાબી બાજુ અભ્યાસ કરો.

એકાગ્રતા

- અભ્યાસ દરમ્યાન પગને ઘૂંટણમાંથી વાળવા પર તથા ઘૂંટણ તથા જાંઘનાં સ્નાયુના તનાવ પર ધ્યાન આપો તથા કમરથી બાજુમાં વળતા કમરના તનાવ અને દબાણ પર ધ્યાન આપો.
- અંતિમ સ્થિતિમાં પહોંચ્યા પછી શરીરનું સંતુલન જાળવવા તથા હાથ-પગ અને કમરના ખેંચાયેલા સ્નાયુ પર મન સ્થિર કરો.

સાવધાની

- પગના પંજાને બાજુમાં ઘુમાવો ત્યારે તેને સીધી લાઈનમાં રાખવો સહેજ પણ ત્રાંસો ન રાખવો. પગને ઘૂંટણથી વાળો ત્યારે 90° અંશનો ખૂણો બને તેટલો જ વાળવો. પગનો ઘૂંટણ પગના પંજાની લાઈનથી બહાર ન જવો જોઈએ.
- પાછળ જે ભાગ ફેલાયેલો હોય તે પગનો પંજો પૂરો જમીન પર રાખવો તથા પગ ઘૂંટણથી એકદમ સીધો હોવો જોઈએ.
- કમરથી બાજુમાં વળો ત્યારે કમરથી ઉપરનું શરીર આગળ કે પાછળ ન વળવું જોઈએ.

આવર્તન

- અભ્યાસની શરૂઆતમાં યથાશક્તિ અંતિમ સ્થિતિમાં રોકાવવું અને બે કે ત્રણ વાર અભ્યાસ કરવો.
- જ્યારે બે થી ત્રણ મિનિટ અંતિમ સ્થિતિમાં રોકાઈ શકો ત્યારે એક આવર્તન પર્યાપ્ત છે.

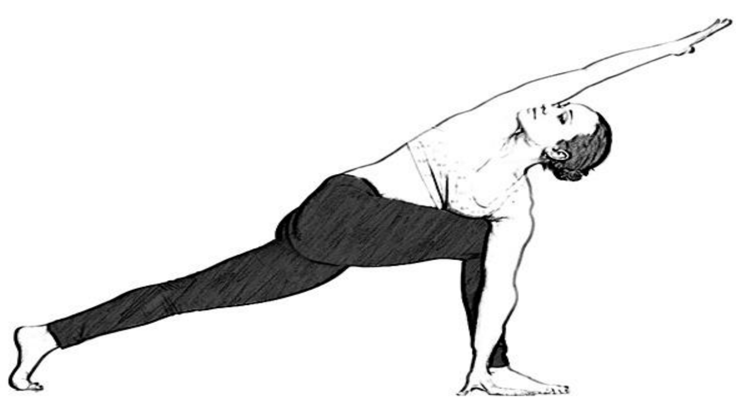
મર્યાદા

- જેમને ઘૂંટણની સમસ્યા હોય, ડૉક્ટરે પગ ઘૂંટણમાંથી વાળવાની ના પાડી હોય તથા ની-રિપ્લેસમેન્ટ જેવું કોઈ ઓપરેશન કરાવ્યું હોય તેમને ડૉક્ટરની સલાહ તથા યોગશિક્ષકનાં માર્ગદર્શન પ્રમાણે અભ્યાસ કરવો.
- શરીરનું વજન વધારે હોય તથા પગના સ્નાયુ નબળા હોય ત્યારે સાવધાનીપૂર્વક અભ્યાસ કરવો.
- કમરની અકડણ વધુ હોય તેમણે ધીરે-ધીરે યથાશક્તિ કમરને વાળી અભ્યાસ કરવો.
- ચક્કર આવવાની સમસ્યા હોય તેમણે પણ સાવધાનીપૂર્વક અભ્યાસ કરવો.

ફાયદા

- પાર્શ્વકોણાસનનાં અભ્યાસથી પગના સ્નાયુ તથા ઘૂંટણના સાંધા મજબૂત બને છે. કમરનું લચીલાપણું વધારી કમરની અનાવશ્યક ચરબી ઘટાડવામાં મદદ રૂપ છે.
- બંને હાથના સ્નાયુઓ સુદૃઢ બનાવે છે.
- જમણી તથા ડાબી બાજુ કમરને વાળવાથી પેટના ડાબી તથા જમણી બાજુના આંતરિક અવયવો પર એક પ્રકારનો મસાજ થાય છે અને તેમની કાર્યક્ષમતાનો વિકાસ થાય છે.
- પીઠ તથા છાતીની બાજુના પડખાના સ્નાયુઓ તનાવ દૂર કરી શ્વસન ક્ષમતા સુધારે છે.
- પાર્શ્વકોણાસન યોગનું પરંપરાગત આસન ન હોવા છતાં શારીરિક માનસિક રીતે ફાયદાકારક છે.

પરિવૃત્ત પાર્શ્વકોણાસન



પ્રસ્તાવના

પરિવૃત્ત પાર્શ્વકોણાસનએ પાર્શ્વકોણાસનનું અદ્યતન સ્વરૂપ છે કે જે પાર્શ્વકોણાસનમાં દઢતા આવે પછી કરવાનો અભ્યાસ છે.

અર્થ

પરિવૃત્ત એટલે ફેરવવું, શરીરને કોઈ એક બાજુ ઘુમાવીને કરીએ. પાર્શ્વકોણાસન એટલે પરિવૃત્તપાર્શ્વકોણાસન

પદ્ધતિ

- પાર્શ્વકોણાસનની જેમ જ આસન પર બંને પગ વચ્ચે સાડા ત્રણ થી ચાર ફુટ જેટલું અંતર રાખી ઊભા રહેવું. જમણા પગના પંજાને જમણી તરફ ઘુમાવી શ્વાસ ભરતા ભરતા બંને હાથ ખભાની સમાંતર શરીરની બાજુમાં ફેલાવો.
- ત્યારબાદ જમણા પગને ઘૂંટણમાંથી 90° સુધી વાળો, હાથ ખભાની સમાંતર એક સીધી લાઈન પર રહેશે તથા કમર ગરદન પણ સીધા રાખો.
- હવે શ્વાસ છોડતા છોડતા કમરથી ઉપરના શરીરને જમણી તરફ શક્ય એટલું ઘુમાવો. બંને હાથ એક સીધી લાઈનમાં. આ સ્થિતિમાં ઊંડો શ્વાસ ભરો.
- ત્યારબાદ શ્વાસ છોડતા છોડતાં કમરથી નીચે (ત્રિકોણઆસનની જેમ) વળો અને ડાબા હાથના પંજાને જમણા પગના પંજા પાસે જમીન પર મુકો તથા જમણા હાથને આકાશ તરફ સીધો રાખો અને માથું ઉપર તરફ ઘુમાવી નજર જમણા હાથના પંજા પર સ્થિર કરો આસનની આ અંતિમ સ્થિતિમાં સામાન્ય શ્વાસ-પ્રશ્વાસ સાથે યથાશક્તિ રોકાઓ.
- પછી શ્વાસ ભરતા ભરતા ધીરે ધીરે કમર સીધી કરો. જમણા પગને ઘૂંટણમાંથી સીધો કરી હાથ કમર પાસે નીચે લાવી શરીરને ઢીલું છોડી દો. થોડા વિશ્રામ પછી ડાબી બાજુ અભ્યાસ કરો.

એકાગ્રતા

- પરિવૃત્ત પાર્શ્વકોણાસનમાં કમરને ઘુમાવો ત્યારે કમર તથા કરોડના તનાવ પર ધ્યાન આપો. અંતિમ સ્થિતિમાં શ્વાસ-પ્રશ્વાસ સાથે કમરના સ્નાયુઓના હલન-ચલન પર ધ્યાન આપો.

સાવધાની

- શરીરને કમરથી ઘુમાવો ત્યારે કમરને ઝાટકો ન લાગે તથા નીચે વાળો ત્યારે શરીરનું સંતુલન જાળવવું. પાર્શ્વકોણાસનની જેમ જ અભ્યાસમાં સાવધાની રાખવી.

આવર્તન

- પાર્શ્વકોણાસનની જેમ પરિવૃત્ત પાર્શ્વકોણાસનના આવર્તન કરવા.

મર્યાદા

- પાર્શ્વકોણાસન મુજબ પરીવૃત્ત પાર્શ્વકોણાસનની મર્યાદા છે. વધુમાં જેની કરોડ વધુ અક્કડ હોય શરીરનું વજન વધુ હોય, સંતુલન જાળવી ન શકતા હોય તેમણે આ આસન અભ્યાસ ત્યાગવું જોઈએ.

ફાયદા

- પાર્શ્વકોણાસનના બધાં જ ફાયદા પરીવૃત્ત પાર્શ્વકોણાસન કરવાથી પ્રાપ્ત થાય છે.

વિશેષત

- પરીવૃત્ત પાર્શ્વકોણાસન કરવાથી કરોડ સ્તંભની લચકતા વધે છે તથા કરોડના દરેક દરેક મણકાનો તનાવ દૂર કરી કરોડસ્તંભને મજબૂત બનાવે છે.
- કમરને વાળીને નીચે વળવાથી પેટના આંતરિક અવયવો જેવા કે કિડની, લિવર અને પેન્ક્રિયાઝ પ્રભાવિત થાય છે. જેથી તેમને લગતી સમસ્યામાં ફાયદો કરે છે. ઉપરાંત તેમની કાર્યક્ષમતા સુધારે છે.
- વળી આ આસન અભ્યાસથી કમરની અનાવશ્યક ચરબી સરળતાથી ઘટાડી શકાય છે.

આમ, આ પરિવૃતપાર્શ્વકોણાસન પણ કમર, કરોડ તથા પગના સ્નાયુઓ માટે ફાયદાકારક અભ્યાસ છે.

4.4.7 તિર્યંક તાડાસન

તિર્યંક - ત્રાંસુ વાંકુ હોય તેવું

પ્રસ્તાવના

તિર્યંક એટલે ત્રાંસુ વાંકુ હોવું અને તાડાસન શબ્દ એ તાડના વૃક્ષ પરથી આવ્યો છે. જેમ તાડનું વૃક્ષ ઊંચુ અને સીધું હોય છે તેવી સ્થિતિમાં શરીરને રાખવું એટલે તાડાસન. જયારે તાડાસનમાં કમરથી ઉપરના શરીરને જમણી કે ડાબી બાજુ વાળવું તેને તિર્યંક તાડાસન કહે છે.

પદ્ધતિ

- સૌ પ્રથમ આસન પર સમાસન સ્થિતિમાં સીધા ઊભા રહો. હવે બંને પગના પંજાને એક સાથે જોડી દો (શરૂઆતમાં સંતુલન ન રાખી શકાય તો બંને પંજા વચ્ચે છ ઈંચથી એક ફુટનું અંતર રાખીને કરવું)
- હાથ કમર પાસે સીધા, કમર- ગરદન સીધી, નજર સામે કોઈ બિંદુ પર સ્થિર કરો.
- હવે શ્વાસ ભરતા બંને હાથને શરીરની બાજુમાંથી ઉપર ઉઠાવો. હાથ ખભાની સમાંતર આવે એટલે શ્વાસ છોડતાં-છોડતાં હથેળી આકાશ તરફ ઘુમાવી હાથ પણ આકાશ તરફ ઊંચા કરો.
- હવે શ્વાસ ભરતા-ભરતા હાથને આકાશ તરફ ખેંચો, સાથે સાથે પગની એડી જમીનથી ઊંચી કરી શરીરનું સંતુલન પગના પંજા પર રાખી તાડાસનની સ્થિતિમાં અને ત્યારબાદ હાથને ઉપર તરફ ખેંચી રાખી શ્વાસ છોડતાં ધીરે ધીરે કમરથી શરીરને જમણી બાજુ યથાશક્તિ જેટલું વાળી શકાય તેટલું વાળો.

  આ થયું તિર્યક તાડાસન, આસનની આ અંતિમ સ્થિતિમાં સામાન્ય શ્વાસ-પ્રશ્વાસ સાથે પોતાની ક્ષમતા અનુસાર રોકાવ. પછી વિપરીત ક્રમથી આસનમાંથી પાછો આવો. શરીર તનાવ મુક્ત થાય પછી બીજી બાજુ પણ આજ રીતે અભ્યાસ કરો.

એકાગ્રતા

- આસનની શરૂઆતથી જ મનને શરીરના સંતુલન રાખવા પર સ્થિર કરો. આસનની અંતિમ સ્થિતિમાં નજર કોઈ એક બિંદુ પર સ્થિર કરો. મનને શરીરમાં સંતુલન સાથે હાથ તથા ખભાના ખેંચાણ પર, કમર તથા પગના તનાવ પર ધ્યાન સ્થિર કરી શરીરનું સંતુલન જાળવવો.

સાવધાની

- આ આસન અભ્યાસ દરમ્યાન ઉતાવળ કરીને શરીર વાળવું નહીં. આસનમાં જાવ ત્યારે તથા અંતિમ સ્થિતિમાં રોકાવ ત્યારે અને અંતિમ સ્થિતિમાંથી પાછા આવતાં

શરીરનું સંતુલન જાળવવું. પગની એડી ઉચી રાખીને સંતુલન ન રાખી શકાય તો પંજા પુરા જમીન પર રાખીને પણ અભ્યાસ કરી શકાય.

- તાડાસનના અભ્યાસમાં દૃઢતા આવે ત્યાર પછી જ તિર્યંક તાડાસનનો અભ્યાસ કરવો. શરૂઆતમાં આંખો ખુલ્લી રાખી અભ્યાસ કરવો. અભ્યાસમાં દૃઢતા આવે પછી આંખ બંધ કરી અભ્યાસ કરવો.

આવર્તન

- શરૂઆતમાં બે-પાંચ સેકન્ડ અથવા બે ત્રણ શ્વાસ-પ્રશ્વાસ જેટલું અંતિમ સ્થિતિમાં રોકાઈને બંને બાજુ થઈને બે વખત અભ્યાસ કરવો.
- ધીરે-ધીરે સમય વધારતા અંતિમ સ્થિતિમાં એક મિનિટ જેટલું રોકાઈ શકો ત્યારે એક મિનિટ જેટલું રોકાઈ શકો ત્યારે એક આવર્તન કરવું પ્રયાપ્ત છે. અંતિમ સ્થિતિમાં વધુમાં વધુ ત્રણ મિનિટ સુધી રોકાઈને અભ્યાસ કરવો,વધુ રોકાવવું નહીં.

મર્યાદા

- જેમને પગના પંજાની નબળાઈ કે ઘૂંટી નાં સાંધાની ક્ષતિ હોય તથા આર્થરાઈટિસ જેવા વાયુ રોગમાં તિર્યંક તાડાસનનો અભ્યાસ ન કરવો. ચક્કર આવવાની સમસ્યા હોય તથા પગના સ્નાયુઓ નબળા હોય વધુ વજન ધરાવતા હોય તથા સામાન્ય સંતુલન જાળવવામાં પણ મુશ્કેલી પડતી હોય તેમને પણ આ આસન અભ્યાસ ન કરવો.

ફાયદા

- તાડાસનમાં બધાં જ ફાયદા તિર્યંક તાડાસનથી પ્રાપ્ત થાય છે. તે સિવાય પગના સ્નાયુઓ તથા ઘૂંટીના સાંધાને વધુ સુદૃઢ તથા મજબૂત બનાવે છે. આ આસનના અભ્યાસ દરમ્યાન મેરૂદંડમાં ખેંચાણની સાથે જમણી તથા ડાબી બાજુ વાળવાથી મેરુંદંડનાં દરેક મણકાની વચ્ચે રહેલ ગાદીનો તનાવ દૂર થાય છે તથા ત્યાં રક્તસંચાર સુચારુરૂપથી થવાથી તેમાં રહેલ ચેતાતંતુઓ પણ સક્રિય થાય છે.
- તાડાસન તથા તિર્યંક તાડાસનના અભ્યાસથી શરીર મધ્યવર્તી ચેતાતંત્ર પ્રભાવિત થાય છે. કરોડની સ્થિતિસ્થાપકતા વધે છે. કમરની નાની મોટી સમસ્યા દૂર કરે છે. તથા કમરનું લચીલાપણું વધારે છે.
- શરીરને ઉપર તરફ ખેંચી બંને બાજુ વાળવાથી શરીરના આંતરિક અવયવ કિડની, આંતરડા, લિવર વગેરેને ખુબ જ સારા પ્રમાણમાં મસાજ મળે છે અને રક્તસંચાર પણ વધે છે. જેથી પાચન સંબંધી સમસ્યામાં ફાયદાકારક છે. નાના બાળકોની ઉંમર પ્રમાણે ઊંચાઈ ન હોય તેમને ઉંચાઈ વધારવામાં મદદરૂપ થાય છે.
- એકાગ્રતા, સહનશીલતા, નિર્ણયશક્તિ અને યાદશક્તિમાં ઉપયોગી છે.

4.4.8 નટરાજઆસન

પ્રસ્તાવના

નટરાજએ શિવનું એક નામ છે તથા શિવના પ્રખ્યાત તાંડવ નૃત્યમાંની એક સ્થિતિ છે. માટે આ આસનને નટરાજઆસન કહેવાય છે. નટરાજઆસનએ પ્રચલિત આસન છે પરંતુ યોગના પ્રાચીન તથા પરંપરાગત ગ્રંથોમાં તેનો ઉલ્લેખ જોવા મળતો નથી.

પધ્ધતિ

- આસન પર સમાસન સ્થિતિમાં સીધા ઉભા રહો. હવે જમણા પગને ઘૂંટણથી પાછળની બાજુએ વાળો ત્યારબાદ જમણા હાથથી જમણા પગનાં પંજાને પકડો.
- હવે ડાબા હાથને ખભાની સમાંતર સામેની તરફ ફેલાવી, ડાબા પગ પર શરીરનું સંતુલન રાખી સીધા ઉભા રહો.
- હવે ધીરે ધીરે જમણા પગને પાછળની તરફ વધુ માં વધુ ઉપર લઈ જાઓ.
- ડાબા હાથને આગળ ફેલાવેલો રાખીને ધડને થોડુંક વધુ ઉપર ઉઠાવો.
- ડાબા હાથની ચિન્મુદ્રા કરો અને એના ઉપર જ દૃષ્ટિ કેન્દ્રિત કરો.
- આસનની આ અંતિમ સ્થિતિમાં શરીરનું સંતુલન જાળવી ધીરે ધીરે ઊંડા શ્વાસ-પ્રશ્વાસ કરો.
- ક્ષમતા અનુસાર આસનમાં રોકાયા પછી વિપરીત ક્રમથી પાછા આવો, થોડો વિશ્રામ કર્યા પછી બીજી બાજુ અભ્યાસ કરો.

આવર્તન

- ક્ષમતાનુસાર દરેક પગ વડે વધુમાં વધુ સમય અંતિમ અવસ્થામાં રહેવાનો પ્રયત્ન કરો. એક મિનીટ કે તેથી વધુ સમય રોકાઈ શકો ત્યારે એક આવર્તન કરવું પર્યાપ્ત છે.

એકાગ્રતા

- આસન શરૂ કરો ત્યારે પગને વાળવાની સાથે શરીરનું સંતુલન જાળવવા પર ધ્યાન આપો.
- પગ, કમર તથા ખભાના સ્નાયુઓના ખેંચાણનો અનુભવ કરો.
- અંતિમ સ્થિતિમાં શરીરના સંતુલન પર ધ્યાન આપો.

મર્યાદા

- જેમને ઘૂંટણ કે ઘૂંટીના સાંધાની તકલીફ કે રોગ હોય તેમણે આ આસન અભ્યાસ ન કરવો.શરીરનું વજન વધુ હોય, સંતુલન ન રાખી શક્તા હોય તેમણે આ અભ્યાસ ન કરવો. પગના સ્નાયુની ચરબી વધારે હોય, પગ વાળી ન શકતા હોય તેમણે પહેલા પગની ચરબી ઘટે તેવો આસન અભ્યાસ કરવો.

લાભ

- નટરાજ આસનનો અભ્યાસ પગના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવે છે. તથા પગની નાની મોટી સમસ્યામાં થી છુટકારો આપવવામાં મદદરૂપ છે.
- તંત્રિકા-તંત્રમાં સંતુલન લાવે છે. પગની માલિશ કરે છે અને શરીરમાં બધાં જ અંગોમાં નિયંત્રણ લાવે છે.
- નટરાજઆસન સંતુલાનાત્મક આસન હોવાથી માનસિક એકાગ્રતા વધારવામાં મદદરૂપ બને છે.
- શ્વાસ લેવાની ક્ષમતાનો વિકાસ થાય છે તથા શ્વસનને લગતા રોગમાં પણ ફાયદાકારક છે.
- કમરના દુઃખાવામાં રાહત આપે છે.
- નિતંબના સાંધાને લચીલા બનાવી તેના દુઃખાવામાં રાહત આપે છે.

સારાંશ

ઉભા રહીને કરવાના આસનથી પગના સ્નાયુઓ મજબુત થાય છે તથા ગુરુત્વાકર્ષણ બળને લીધે મેરુદંડના દરેક મણકા પર જે દબાણ આવે છે તે દૂર કરી મણકા વચ્ચે આવેલ ગાદીને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદરૂપ છે. આ ઉપરાંત મેરુદંડમાં આવેલ

ચેતાતંતુની કાર્યક્ષમતાનો વિકાસ થાય છે. ઉભા રહીને કરવાના આસનો માનસિક એકાગ્રતાનો વિકાસ કરવામાં ખુબ જ ઉપયોગી છે.

❖ પારિભાષિક શબ્દો

સંતુલનાત્મક	સંતુલનમાં રહેવું
પરંપરાગત	પરંપરાથી ચાલ્યું આવતું
પ્રચલિત	જાણીતું

4.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

પ્રશ્ન-1 નીચેના પ્રશ્નોના વિસ્તારથી જવાબ આપો.

1. ઘેરંડ સંહિતા અનુસાર વૃક્ષાસનની વ્યાખ્યા આપો તથા તેના ફાયદા અને મર્યાદા વર્ણવો.

2. ઉત્થિતત્રિકોણાસન વિશે માહિતી આપો.

3. વીરભદ્રાસનની વ્યાખ્યા આપી તેની મર્યાદા અને ફાયદા વિશે લખો.

4. નટરાજ આસન વિશે માહિતી આપો.

5. પાર્શ્વકોણાસન અને પરિવૃત્તપાર્શ્વકોણાસન ની માહિતી લખો.

પ્રશ્ન-2 ટૂંકનોંધ લખો.

1. ગરૂડાસનની વિધિ લખો.

2. પાદહસ્તાસનના ફાયદા

3. પાર્શ્વકોણાસનના ફાયદા લખો.

4. ત્રિકોણાસનની વ્યાખ્યા તથા તેના પ્રકાર જણાવો.

5. તિર્યક તાડાસન

પ્રશ્ન-3 એક-બે વાક્યમાં જવાબ આપો.

1. ગરૂડાસન વિશે ઘેરંડ સંહિતામાં શું કહેલ છે ?

2. ત્રિકોણાસનની વ્યાખ્યા લખો.

3. નટરાજ આસન કોણે ન કરવું જોઈએ ?

4. પાર્શ્વકોણાસનની વ્યાખ્યા લખો.

5. મણિપુરચક્ર ક્યા આસનના અભ્યાસથી પ્રભાવિત થાય ?

પ્રશ્ન-4 ખાલી જગ્યા પૂરો.

1. ઊભા રહીને કરવાના આસનથી .... શક્તિનો વિકાસ થાય છે.
2. વૃક્ષાસનનો ઉલ્લેખ .... માં પણ જોવા મળે છે.
3. ....આસન સૂર્યનમસ્કારની સ્થિતિ પણ છે.
4. ત્રિકોણાસન .... પ્રકારે થાય છે.
5. .... આસન લાંબો સમય કરવાથી પેટની ચરબી ઘટે છે.
6. ....મૂલાધાર ચક્રને પ્રભાવિત કરે છે.
7. .... ભગવાન શિવે ઉત્પન્ન કરેલ ગણ છે.
8. .... એ વીરભદ્રાસનની શ્રેણીનું આસન છે.
9. તિર્યંક એટલે ....
10. તિર્યંક તાડાસનથી .... ચેતાતંત્ર પ્રભાવિત થાય છે.

એકમ 5 બેસીને કરવાના આસનો

:: રૂપરેખા::

5.1 હેતુ
5.2 પ્રસ્તાવના
5.3 બેસીને કરવાના આસનો
5.4 પશ્ચિમોત્તાનાસન
5.4.1 સુપ્તવજ્રાસન
5.4.2 શશાંકાસન
5.4.3 ગોમુખાસન
5.4.4 અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન
5.5 સારાંશ
5.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

5.1 હેતુ

આ એકમનાં અભ્યાસને અંતે આપ....

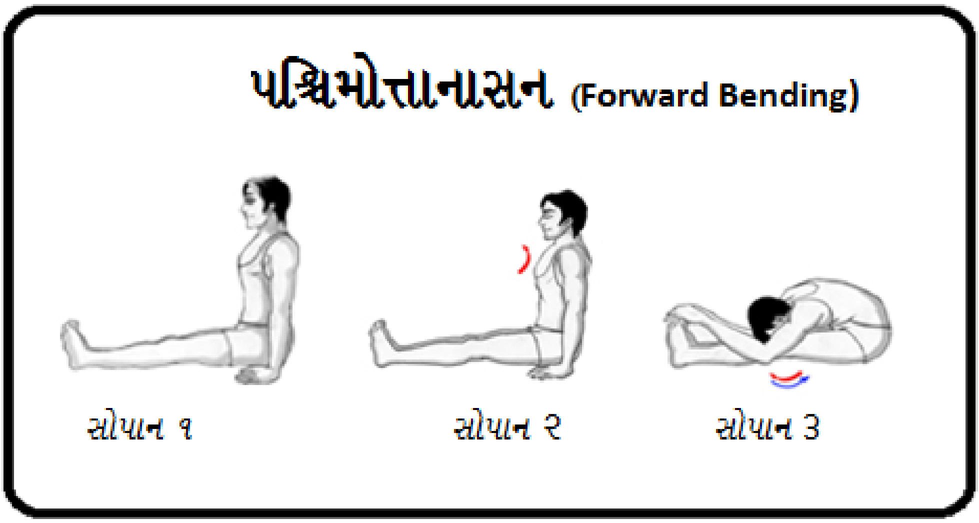
- બેસીને કરવાના આસનો વિષે જાણી શકશો.
- દરેક આસનના નિયમિત અભ્યાસ દ્વારા સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય મેળવવાનો પ્રયત્ન કરી શકશો.
- બેસીને કરવાના આસનોથી થતાં ફાયદા તથા તેની મર્યાદા વિશે પણ જાણી શકશો.

5.2 પ્રસ્તાવના

આગળના એકમમાં આપણે ઊભા રહીને કરવાના આસનો વિશે જાણ્યું. આ એકમમાં બેસીને કરવાના આસનોને અભ્યાસ કરીશું. બેસીને કરવાના આસનોની પદ્ધતિ, તેના ફાયદા તેની મર્યાદાઓ વિશે સમજવા પ્રયત્ન કરીશું. યોગના વિદ્યાર્થીએ દરેક સ્થિતિના આસનો વિશે સમજવું જરૂરી છે.

5.3 બેસીને કરવાના આસનો

5.3.1 પશ્ચિમોત્તાનાસન



પ્રસ્તાવના

પશ્ચિમોત્તાનાસનએ પ્રાચીન અને પરંપરાગત આસન અભ્યાસ છે. શિવ સંહિતા, હઠયોગપ્રદીપિકા, ઘેરંડ સંહિતા જેવા હઠયોગના પ્રાચીન ગ્રંથોમાં આ આસનનું વર્ણન જોવા મળે છે.

प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ दोर्भ्यां पदाग्रद्वितयं गृहीत्वा ।
जानुपरिन्यस्तललाटदेशो वसेदिदं पश्चिमतानमाहुः॥ (ह.ठ.१-२८)

બંને પગને દંડ સમાન ફેલાવી, બંને હાથ વડે પગને પકડી માથું ઘૂંટણને લગાડવાની સ્થિતિને પશ્ચિમોત્તાનાસન કહે છે. પશ્ચિમ એટલે પાછળનું અને તાન એટલે ખેંચવું. અહીં શરીરના પાછળના ભાગ માટે પશ્ચિમ શબ્દ વપરાયો છે,આમ આ આસનમાં શરીરના પાછળના ભાગનું ખેંચાણ થાય છે માટે આને પશ્ચિમોત્તાનાસન કહે છે.

પદ્ધતિ

- પગને સામેની બાજુએ ફેલાવીને દંડાસનમાં બેસો.
- બંને હાથને શ્વાસ ભરતા ભરતા કમરની બાજુમાંથી ઉપરની તરફ ઉઠાવી કાનની બાજુમાં આકાશ તરફ સીધા રાખો.
- હવે ઊંડો શ્વાસ ભરતા ભરતા હાથને ઉપર તરફ ખેંચો.
- ત્યારબાદ શ્વાસ છોડતા છોડતાં કમરથી શરીરને ધીમે-ધીમે આગળ નમાવો.
- હવે બંને હાથ વડે પગના અંગુઠા પકડો.અંગુઠા ન પકડી શકાય તો હાથ જ્યાં પહોંચ્યા હોય ત્યાંથી પગને પક્ડો.
- માથું નમાવી દો અને કપાળ ઘૂંટણને લગાડવાનો પ્રયાસ કરો.

આ અંતિમ સ્થિતિમાં સામાન્ય શ્વાસ-પ્રશ્વાસ સાથે કમર તથા પેટના ભાગ પર દબાણ અને ખેંચાણ થાય છે. માટે યથાશક્તિ રોકાઈને વિપરિત ક્રમથી પાછા આવો. શરીરને શીથિલ કરો અને પુનઃઅભ્યાસ કરો.

આવર્તન

- શરૂઆતમાં 10-10 સેકન્ડના ત્રણ આવર્તન કરવા,ધીરે ધીરે અભ્યાસ વધારતા કમરનું લચીલા પણું વધે અને 1 મિનીટ સુધી રોકાઈ શકો ત્યારે એક આવર્તન કરો.

સાવધાની

- નવા અભ્યાસુઓએ એટલું જ નમવું જોઈએ જેટલું એ આરામથી નમી શકે. કોઈ પણ સ્થિતિમાં શરીરને પરાણે ન વળવું જોઈએ.પગને ઘૂંટણમાંથી વળવા નહિ.
- અંતિમ સ્થિતિમાં આરામથી જેટલો સમય રોકાઈ શકો રોકાઓ.
- પછી શરીરને ઢીલું છોડો અને મૂળ સ્થિતિમાં પાછા ફરો.
- આસનનો અભ્યાસ કરતી વખતે ઘૂંટણ વાળવા નહિં.
- ઝાટકો મારીને વળવું નહિ કે ઝાટકો સાથે કમર માંથી સીધાં ન થવું.

એકાગ્રતા

- આગળ ઝૂકતી વખતે કરોડના ખેંચાણ પર ધ્યાન આપો.
- અંતિમ સ્થિતિમાં પગ તથા કમરના ખેંચાણ પર અને પેટના દબાણ પર ધ્યાન આપો, તથા શ્વાસ સાથે પેટના આંતરિક અવયવો પર મન એકાગ્ર કરો.

મર્યાદા

- સાઈટિકા, લાંબા સમયથી સાંધાઓમાં દુઃખાવો થતો હોય તો પીઠ કે પેટમાં કોઈ પણ પ્રકારનો દુઃખાવો હોય તો આ આસન અભ્યાસ ન કરવો.
- ઉચ્ચ રક્તચાપ તથા નીચું જોવાથી જેમને ચક્કર આવવાની સમસ્યા હોય તેમણે ન કરવું.
- કમર કે પેટનું ઓપરેશન કરાવેલ હોય તો ડોક્ટરની સલાહ પછી જ અભ્યાસ કરવો.
- સ્રીઓએ માસિક તથા ગર્ભાવસ્થામાં અભ્યાસ ન કરવો.
- હર્નિયા જેવી તકલીફમાં પણ અભ્યાસ ન કરવો.

લાભ

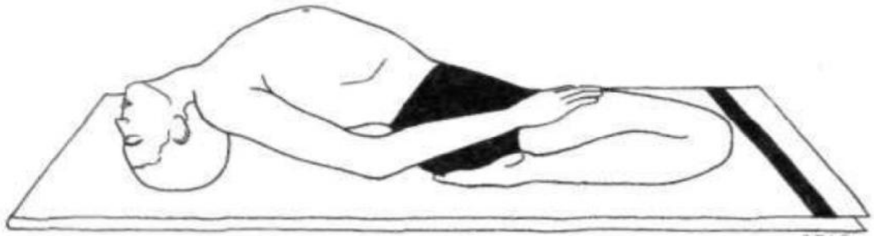
- કમર તેમજ નિતંબની માંસપેશીઓને સ્વસ્થ કરે છે.
- પેટ પર જમા થયેલી વધારાની ચરબી ઓછી કરે છે.
- જાડાપણું, બદ્ધકોષ્ઠતા વગેરેથી મુક્ત કરે છે.
- ઉદરમાં આવેલાં બધાં જ અંગો પર વિશેષ દબાણ લાવે છે અને મધુપ્રમેહ (ડાયાબીટીસ) જેવી બિમારીને ઓછી કરવામાં મદદ કરે છે.
- કિડની ,જઠર, યકૃત, સ્વાદુપિંડ વગેરેને ક્રિયાશીલ બનાવે છે.
- પેટના બધાં જ અંગોને દબાવીને એમને હલકા બનાવે છે, એથી જ સ્ત્રીઓના પ્રજનન અંગોના રોગોને દૂર કરવામાં વિશેષ રૂપથી સહાયક છે.
- કરોડની નસો તેમ જ માંસપેથીઓમાં તાજા લોહીનો સંચાર કરે છે, દરેક પ્રકારના પીઠના દુઃખાવાને દૂર કરે છે.
- આ આસન મગજની નાડીઓ ઉપર આશ્ચર્યજનક પ્રભાવ પાડે છે, અને મગજના સમસ્ત તણાવને દૂર કરી માનસિક સંતુલન ટકાવી રાખવામાં મદદ કરે છે.

આધ્યાત્મિક દષ્ટિએ

- પશ્ચિમોત્તાનાસાન મૂલાધાર, સ્વાધિષ્ઠાન તથા મણીપુર ચક્ર પર હકારાત્મક અસર કરે છે.
- કુંડલીની જાગરણની પ્રક્રિયામાં ફાયદા કારક છે.
- શરીર સ્થિત વિવિધ નાડીઓમાં પ્રાણનું સંચરણ સુવ્યવસ્થિત રીતે થાય છે.
- યોગ વિશેના બધાં જ પ્રાચીન ગ્રંથોમાં આ આસનને અત્યાધિક મહત્વપૂર્ણ સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે.

  આમ પશ્ચિમોત્તાનાસન પ્રાચીન અને ખુબ જ મહત્વપૂર્ણ યોગાસન અભ્યાસ છે.

5.3.2 સુપ્તવજ્રાસન



પ્રસ્તાવના

સુપ્ત એટલે સૂવાની અવસ્થા. વજ્રાસનની સ્થિતિમાં સૂઈ જવું એટલે સુપ્ત વ્રજાસન. સુપ્તવજ્રાસન એ પ્રાચીન કે પરંપરાગત આસન નથી પરંતુ તેને મત્સ્યાસનના પ્રકાર તરીકે કરી શકાય છે.

પદ્ધતિ

- આસન પર વજ્રાસનમાં બેસો. હવે બંને હાથ ને કમરની પાછળ મૂકી બંને કોણીનો સહારો લઈને ધીરે ધીરે પાછળની તરફ માથું જમીનને અડે ત્યાં સુધી ઝૂકો. કમરની ધનુષાકૃતિ બની જશે.
- ઘૂંટણ જમીનને અડેલા જ રહે એનો ખ્યાલ રાખજો.
- શરૂઆતમાં હાથને સાથળ ઉપર મૂકો. અભ્યાસમાં દઢતા આવે પછી બંને હાથ મસ્તિષ્કની નીચે તકિયો બનાવી મુકો.
- આંખો બંધ કરીને પૂરા શરીરને ઢીલું છોડી દો.
- આ આસનની આ અંતિમ સ્થિતિમાં સમાન્ય શ્વાસ પ્રશ્વાસ સાથે યથાશક્તિ રોકાઓ ત્યાર બાદ વિપરિત ક્રમથી એટલે કે હાથના સહારો લઈને ધીરે ધીરે બેસવાની સ્થિતિમાં આવો અને વજ્રાસન છોડી શરીરને ઢીલું છોડી દો. તનાવમુક્ત થયા પછી ફરી એકવાર અભ્યાસ કરો.

આવર્તન

- શારીરિક લાભ માટે થોડીક મિનિટનો અભ્યાસ પુરતો છે.
- જે લોકો આધ્યાત્મિક લાભ મેળવવા માટે આ આસન કરવા માંગે છે. એવા લોકોએ લાંબા સમય સુધી કરવું જોઈએ.

સાવધાની

- વજ્રાસનમાંથી પાછળ ઝૂકતી વખતે ઝાટકો ન આવે તેનું ધ્યાન રાખવું.
- વજ્રાસનનો પર્યાપ્ત અભ્યાસ કર્યા પછી જ સુપ્ત વજ્રાસનનો અભ્યાસ કરવો.

- ઘૂંટણને જમીન સાથે અડાડી રાખવા માટે સાથળ અને ઘૂંટણની માંસપેશિયો ઉપર કે સાંધાઓ ઉપર અનાવશ્યક ભાર કે તાણ ન આપવો જોઈએ. શરીરની ક્ષમતાને ધ્યાનમાં રાખીને જ આસનની અંતિમ સ્થિતિ સુધી ધીમે ધીમે પહોંચવું જોઈએ.

મર્યાદા

- કરોડના નીચેના ભાગના રોગ- જેવા કે હાડકાનો ટીબી જેવા રોગોથી પીડાતા રોગીઓએ આસન કરતાં પહેલાં કોઈ યોગશિક્ષક કે ડોક્ટરની સલાહ લેવી જરૂરી છે.
- પેટની સમસ્યા કે પેટનું કોઈ ઓપરેશન કરાવેલ હોય ત્યારે ડૉક્ટરની સલાહ અનુસાર અભ્યાસ કરવો. ગર્ભાવસ્થામાં અભ્યાસ ન કરવો..

લાભ

- પેટના રોગો જેવા કે બદ્ધકોષ્ઠ માટે આ આસન ખુબ જ ઉપયોગી છે. કારણ કે આ આંતરડાને ખુબ જ શક્તિશાળી રીતે ફેલાવે છે અને સંકોચે છે. કબજીયાતમાં રાહત આપે છે.
- શરીરને માથા સાથે જોડવાવાળા કરોડના મુખ્ય સ્નાયુઓમાં સરખું દબાણ રાખવા માટેનું આ એક શક્તિશાળી આસન છે.
- પેટની અનાવશ્યક ચરબી ઓછી કરવામાં મદદરૂપ છે.
- કીડની, લીવર, સ્પ્લીન વગેરે અવયવોને કાર્યક્ષમ બનાવે છે.
- શ્વસન ક્ષમતા વધારે છે, કમર લચીલી બંને છે.
- આધ્યાત્મિક દ્દષ્ટિએ આ આસન અભ્યાસથી સ્વાધિષ્ઠાન તથા મણીપુરચક્ર પ્રભાવિત થાય છે અને તેની ઊર્જાનો વિકાસ થાય છે.
- થાઈરોઈડ ગ્રંથિને પ્રભાવિત કરી થાઈરોઈડ ગ્રંથિના સ્ત્રાવોનું નિયમન કરવામાં મદદરૂપ છે.

5.3.3 ભદ્રાસન

પ્રસ્તાવના

ભદ્ર એટલે શુભ અથવા મંગલકારી, ભદ્રનો બીજો અર્થ સમૃદ્ધ એવો પણ થાય છે. આમ જે આસનનો અભ્યાસ શરીર તથા મન માટે શુભ અમે મંગલકારી બને તથા મનોશારીરિક રીતે સમૃદ્ધ બને તે ભદ્રાસન.

> **गुल्फो च वृषणस्याधः सीवत्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ।**
> **सव्यगुल्फं तथा सव्ये दक्षगुल्फं तुं दक्षिणे ॥**
> **पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां दृठं बद्ध्वा सुनिश्चलम् ।**
> **भद्रासनं भवेदेतत् सर्वव्याधिविनाशनम् ॥**
> **गोरक्षसनमित्याहुरिदं वै सिद्धयोगिनः (ह.प्र.५३-५४)**

બંને એડીને અંડકોષની નીચે સીવનીની બંને બાજુ ગોઠવો, જમણી બાજુ જમણી અને ડાબી બાજુ ડાબી એડી ગોઠવો. બંને પગને બંને હાથથી પકડીને દૃઢતાપૂર્વક સ્થિર રહો. આ અવસ્થાને સર્વવ્યાધી વિનાશક ભદ્રાસન કહે છે.

પદ્ધતિ

- આસન પર બંને પગને સામેની તરફ લાંબા કરીને બેસો. બંને પગના પંજાને બંને હાથથી પકડી ધીરે ધીરે પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી બંને એડીઓ યોની સ્થાનને સ્પર્શે તેવી રીતે ગોઠવો.
- બંને પગની એડીઓને પગના મૂળમાં બરાબર ગોઠવી હાથ વડે પગના પંજાને દૃઢતાથી પકડીને બેસો. બંને પગના ઘૂંટણ જમીન પર રહે.
- કમર, ગરદન સીધા રાખો, આંખો બંધ અને શ્વાસ પ્રશ્વાસ સામાન્ય. આ ભદ્રાસનની અંતિમ સ્થિતિમાં યથાશક્તિ રોકાઓ. ત્યારબાદ વિપરીત ક્રમથી પાછા આવો.

આવર્તન

- શરૂઆતમાં થોડીક સેકન્ડ માટે અભ્યાસ કરો. ધીરે ધીરે અભ્યાસ વધારતા ત્રણ મીનીટ સુધી અંતિમ સ્થિતિમાં રોકાઈ શકાય.

સાવધાની

- પગને ઘૂંટણથી વળવા માટે જબરજસ્તી ના કરવી, ઘૂંટણને જમીન પર લગાડવા માટે દબાણ આપવું નહિ.
- આ આસન કર્યા પછી શવાસનનો અભ્યાસ કરવો.

મર્યાદા

- જેમને ઘૂંટણનો દુ:ખાવો વધુ હોય, ઘૂંટણનું ઓપરેશન કરાવેલ હોય તથા ડૉક્ટરે ઘૂંટણ વાળવા મનાઈ કરી હોય તેમણે ડૉક્ટર તથા યોગશિક્ષકની સલાહનુસાર અભ્યાસ કરવો.
- મૂત્રાશય સંબંધિત સમસ્યામાં પણ ખુબ જ સાવધાનીપૂર્વક અભ્યાસ કરવો.

ફાયદા

- ઘૂંટણ, નિતંબ અને સાથળના સ્નાયુ તથા સાંધાને લચીલા બનાવે છે.
- હાઈડ્રોસીલ ની પ્રારંભિક અવસ્થામાં ફાયદાકારક છે.
- આધ્યાત્મિક વિકાસમાં ફાયદાકારક અભ્યાસ છે તથા બ્રહ્મચર્ય ના પાલનમાં ઉપયોગી છે.
- આ આસનનો ઉપયોગ ધ્યાન આસન તરીકે પણ થાય છે.

5.3.4 શશાંકાસન

પ્રસ્તાવના

શશાંકાઆસનએ યોગ અભ્યાસમાં પાછળથી ઉમેરાયેલું આસન છે. શશાંકા એટલે સસલું. શશાંકઆસનની અંતિમ સ્થિતિમાં શરીરનો આકાર સસલા જેવો થવાને કારણે આને શશાંકઆસન કહે છે. આ ઉપરાંત શશાંકનો બીજો અર્થ ચંદ્ર પણ થાય છે. શશાંકઆસનના અભ્યાસથી મન શાંત થાય છે તેથી પણ તેને શશાંકઆસન કહેવાતું હશે.

પદ્ધતિ

- વ્રજાસનમાં બેસો. હાથ ઘૂંટણ ઉપર રાખો.
- શ્વાસ લેતા લેતા હાથ માથાથી ઉપર ઉઠાવો.
- હવે બંને હાથ કાન પાસે સીધા રાખીને શ્વાસ છોડતા-છોડતા કમરથી આગળ નમો. માથું જમીનને અડાડી બંને હાથને સામે જમીન પર ફેલાવો.
- આ શશાંકઆસનની અંતિમ સ્થિતિમાં સામાન્ય શ્વાસ-પ્રશ્વાસ સાથે યથાશક્તિ રોકાઓ. પછી શ્વાસ ભરતા ભરતા હાથ, માથું ઉંચા કરી વ્રજાસનની સ્થિતિમાં પાછા આવો.
- થોડો વિશ્રામ કર્યા પછી પુનઃઅભ્યાસ કરો.

આવર્તન

- શરૂઆતમાં યથાશક્તિ રોકાવવું.
- આ આસન 10 વખત કરી શકાય.

સાવધાની

- પેટમાં કોઈ પણ પ્રકારનો ભાર હોય ત્યારે આ આસન ન કરવું.
- પાછા આવો ત્યારે કમર તથા ગરદન પર ઝાટકો ના લાગે તેનું ધ્યાન રાખવું.
- અંતિમ સ્થિતિમાં શ્વાસ-પ્રશ્વાસ સાથે પેટ પર દબાણ લાગે તો આસન છોડી દેવું.

એકાગ્રતા

- અંતિમ સ્થિતિમાં શ્વાસ-પ્રશ્વાસ સાથે પેટના સ્નાયુઓના દબાણ પર તથા પેટના આંતરિક અવયવો પર મસાજના અનુભવ પર ધ્યાન આપો.

મર્યાદા

- જેમને ઉચ્ચરક્તચાપ કે ચક્કર આવવાની સમસ્યા હોય તેમણે આ આસનનો અભ્યાસ ના કરવો.
- પેટનું ઓપરેશન કરાવેલ હોય, અલ્સર કે લીવરને લગતી સમસ્યા કે રોગમાં ડૉક્ટરની સલાહ પછી જ અભ્યાસ કરવો.
- કમર કે મેરુદંડનું કોઈ ઓપરેશન કરાવ્યું હોય કે તેને લગતા રોગમાં પણ ડૉક્ટરની સલાહ તથા યોગ શિક્ષકના માર્ગદર્શનમાં જ અભ્યાસ કરવો.

ફાયદા

- શશાંકઆસનના અભ્યાસથી પાચનતંત્ર પર ખુબ જ સરસ મસાજ થાય છે જેનાથી પાચનતંત્રના અવયવોની કાર્યક્ષમતા વધે છે. પાચનતંત્ર સક્રિય થાય છે અને પાચન સંબંધિત સમસ્યા અને રોગમાં ફાયદો મળે છે.

● મસ્તિષ્ક તરફ રક્તપ્રવાહ વધવાથી મસ્તિષ્કની કોશીકાઓ પર પૂરતા પ્રમાણમાં રક્તસંચાર થાય છે, જેને કારણે મસ્તિષ્કમાં આવેલ જ્ઞાનતંતુઓ સક્રિય થાય છે.

● બંને ખભાનો તનાવ દૂર થાય છે. કમર થી ગરદન સુધી પીઠના સ્નાયુઓ પણ તનાવમુક્ત બંને છે.

આધ્યાત્મિક દષ્ટીએ

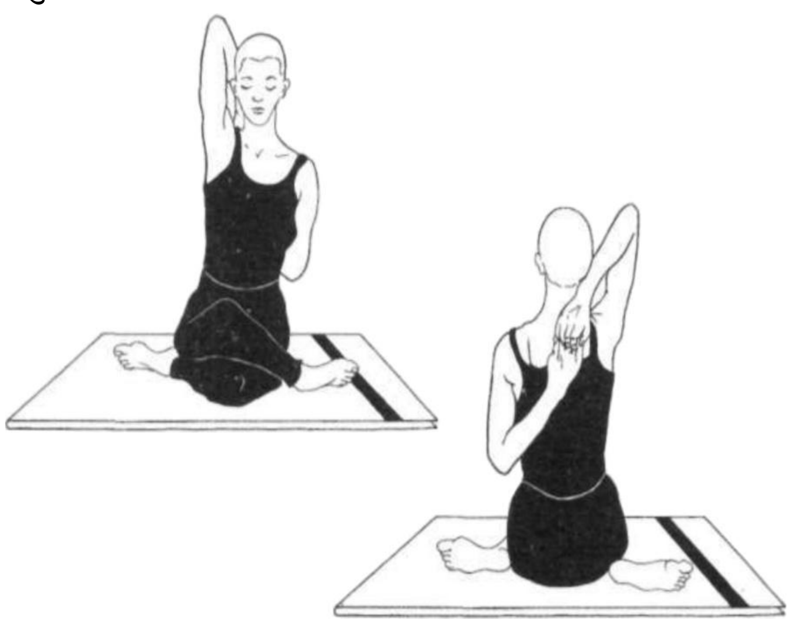
● શશાંકઆસનના અભ્યાસથી મન શાંત થાય છે.

● મેરુદંડ પ્રભાવિત થવાથી સુષુમ્ણાનો માર્ગ ખુલે છે.

● મૂલાધાર, સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપુર તથા આજ્ઞાચક્ર પ્રભાવિત થાય છે.

આમ શશાંકઆસન એ પરંપરાગત આસન અભ્યાસ ન હોવા છતાં શારીરિક, માનસિક તેમજ આધ્યાત્મિક દષ્ટિથી ખુબ જ ફાયદાકારક અભ્યાસ છે.

5.3.5 ગોમુખાસન



પ્રસ્તાવના

ગોમુખાસનએ પરંપરાગત આસન અભ્યાસ છે. ગોમુખાસનનો ઉલ્લેખ હઠયોગપ્રદીપિકા તેમજ યોગના પ્રાચીન ગ્રંથોમાં પણ જોવા મળે છે.

सव्ये दक्षिणगुल्फमं तु पृष्ठपार्श्व नियोजयेत् ।

दक्षिणेऽपि तथा सव्यं गोमुखं गोमुखाकृति ॥ (ह.ठ.१-२०)

જમણી એડીને કમરની ડાબી બાજુ તથા ડાબી એડીને જમણી બાજુ મુકી ગાયના મોઢા જેવી આકૃતિ બનાવવાથી ગોમુખાસન થાય છે. આ આસનમાં બંને પગના ઘૂંટણ એવી રીકે ગોઠવાય છે કે પગનો આકાર ગાયના મોઢા જેવો થાય છે માટે આને ગોમુખાસન કહે છે.

પદ્ધતિ

- આસન પર બંને પગ સામે ફેલાવી દંડાસનની સ્થિતમાં બેસો.
- ત્યારબાદ ડાબા પગને ઘૂંટણમાંથી વાળીને ડાબી એડીને જમણા નિતંબ પાસે મૂકો.
- જમણા પગને ઘૂંટણથી વાળી જમણી એડીને ડાબા નિતંબ પાસે મુકો. જમણો પગ ડાબા પગની ઉપર રહેશે.
- પગને એવી રીતે ગોઠવો કે બંને ઘૂંટણ એકબીજા ઉપર આવે.
- ડાબા હાથને ખભાના ઉપરથી વાળીને પાછળ લઈ જાઓ.
- બંને હાથની આંગળીઓથી આંકડો બનાવી.ડાબા હાથ વડે જમણા હાથને પકડી લો.
- શરીર ટટ્ટાર રાખો.અંતિમ સ્થિતિમાં આંખો બંધ રાખી શ્વાસ-પ્રશ્વાસ પર ધ્યાન આપો.
- યથાશક્તિ આસનમાં રોકાયા પછી વિપરિત ક્રમથી પાછા આવો થોડા વિશ્રામ પછી પગ તથા હાથ બદલી પુનઃઅભ્યાસ કરો.

આવર્તન

- શરૂઆતમાં 30 સેકન્ડ રોકાઈને ત્રણ આવર્તન કરવા.
- ધીરે ધીરે અભ્યાસ વધારતા વધારતા 5 મિનીટ રોકાઈ શકો ત્યારે એક આવર્તન કરવું.

એકાગ્રતા

- અંતિમ સ્થિતિમાં ખભા કમર તથા પગના સ્નાયુઓ પર ધ્યાન રાખો.
- શ્વાસ-પ્રશ્વાસ સાથે પેટના સ્નાયુઓના દબાણ તથા ખેંચાણ પર ધ્યાન આપો.

સાવધાની

- પગને ઘૂંટણમાંથી વાળતી વખતે જોરજબરજસ્તી ન કરવી તથા બંને હાથને પાછળ લઈ જાઓ. ત્યારે પણ બળજબરીથી હાથ પકડવાનો પ્રયત્ન ન કરવો.
- પગને વાળીને એડી પર ન બેસો બંને એડી નિતંબની બંને બાજુ રહે તેમ ગોઠવવા.

મર્યાદા

- જેઓને ઘૂંટણ તથા ખભાના દુઃખવાની તીવ્ર સમસ્યા હોય તેમણે આ આસનનો અભ્યાસ ન કરવો.
- પગની ચરબી વધારે હોય અને બંને પગને વાળી ન શકાય તો શરૂઆતમાં એક પગથી અભ્યાસ કરી શકાય.

ફાયદા

- ગોમુખાસનના અભ્યાસથી પીઠ તથા ખભાના સ્નાયુઓ મજબુત થાય છે. તથા ખભાની રચનાત્મક ખામીને દૂર કરવામાં મદદરૂપ છે.
- પગના સ્નાયુઓને પણ મજબુત તથા લચીલા બનાવે છે.

- સર્વાઈક્લ સ્પોન્ડીલાઈટીસ, ડાયાબીટીસ, કબજીયાત, અપચો,ગેસ જેવી પેટની સમસ્યામાં ફાયદાકારક છે.

આધ્યાત્મિક દષ્ટીએ

- નિયમિત અભ્યાસથી બ્રહ્મચર્ય રક્ષામાં મદદરૂપ છે. આ આસન મૂલાધારચક્ર પર અસર કરે છે. જેથી મન શાંત તથા એકાગ્ર થાય છે.
- આ આસનમાં સહેલાઈથી મુલબંધનો અભ્યાસ કરી શકાય છે. મૂલાધાર તથા સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર પર નિયંત્રણ પ્રાપ્ત થાય છે.
- કુંડલીની જાગરણમાં મદદરૂપ અભ્યાસ છે.

5.3.6 અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન

પરિચય

- આ આસન પૂર્ણ મત્સ્યેન્દ્રાસનનું સરળ સ્વરૂપ છે.
- હઠયોગ પરંપરાના ઋષિ મત્સ્યેન્દ્રનાથ દ્વારા વિકસિત થયેલ છે.

પદ્ધતિ

- તનાવરહિત થઈ દંડાસનની સ્થિતિમાં બેસવું.
- જમણા પગને ઘૂંટણથી વાળીને ડાબી નિતંબની નજીક લાવવો. જમણો પગ જમીન સાથે જોડાયેલો રાખવો.
- જમણા પગની એડીને કંદ સ્થાન પર લગાવીને રાખવી.
- ડાબા પગની પાની જમણા પગના ઘૂંટણની બહાર જમીન પર ૯૦° માં મુકવી, ત્યારબાદ જમણા હાથને ડાબા ઘૂંટણના બહારના ભાગથી એવી રીતે લાવવો જેથી જમણો ખભો અને ઘૂંટણ એકદમ નજીક આવે.

- જમણા ખભા અને હાથ દ્વારા ડાબા ઘૂંટણ પર દબાણ આપતા ખભાને વાળવો અને જમણા હાથથી ડાબા પગના અંગૂઠાને પકડવો ત્યારબાદ હાથના દબાણને ડાબા પગ પર આપવું. ખભાને ડાબી બાજુથી વધુ ઘુમાવવો અને પાછળ તરફ જોવું.
- બીજા હાથને પીઠની પાછળ લઈ જઈ જમણા સાથળની નજીક લાવવાનો પ્રયત્ન કરવો. ગરદનને ઘુમાવીને દાઢીને ખભાની નજીક લાવવાનો પ્રયત્ન કરવો.
- ક્ષમતા અનુસાર આ અંતિમ સ્થિતિમાં રોકાવું અને વિપરિત ક્રમથી ધીમે-ધીમે પાછા ફરવું.
- ડાબા પગથી અભ્યાસ કરવો, જેથી બંને પગનો વારાફરતી અભ્યાસ કરીએ ત્યારે એક આવર્તન ગણાય.

શ્વાસ અને મનની સ્થિતિ

- શ્વાસ સામાન્ય પણ લયબદ્ધ રાખવો.
- બિનજરૂરી તનાવ ન થાય તે જોવું.

સમયવિધિ

- શરૂઆતમાં ૨૫ સેકન્ડના ત્રણ આવર્તનો કરવા. અભ્યાસ દૃઢતા વધે ત્યારે ૧- ૧ મિનિટના બે આવર્તન અથવા ૨ મિનિટનું એક જ આવર્તન કરવું.

ફાયદા

શારીરિક ફાયદા

- આ આસન વક્રાસનની આગળની સ્થિતિ હોવાથી વક્રાસનના બધાજ લાભો થાય છે.
- વક્રાસનની જેમ આ આસન પણ ડાયાબીટીસના દર્દીઓ માટે રામબાણ ઈલાજ કહેવાય છે. તે સ્વાદુપિંડને કાર્યક્ષમ બનાવે છે.
- મૂત્રપિંડ, આંતરડા, યકૃત વગેરે પેટના આંતરિક અવયવોને પોષણ મળે છે.
- કરોડરજ્જુ મજબૂત બને છે અને જ્ઞાનતંતુઓ ચપળ બને છે.
- કમરના તથા ખભાના સ્નાયુઓ મજબુત બને છે.

આધ્યાત્મિક ફાયદા

- આ આસનના નિયમિત અભ્યાસથી ઈડા અને પિંગલા નાડીમાં સંકલન થાય છે.યૌગિક પ્રગતિ થાય છે.

સાવચેતી

- પીઠ કે કરોડજ્જુની સર્જરી વાળાએ, સગર્ભા સ્ત્રીઓએ અભ્યાસ ન કરવો.
- કરોડરજ્જુની તેમજ સર્વાઈક્લ સ્પોન્ડીલાઈટીસ હોય તેમણે નિષ્ણાંતના માર્ગદર્શનમાં અભ્યાસ કરવો.

વિશેષ નોંધ

- એડીને કંદસ્થાન નીચે એ રીતે રાખવી જેથી કંદસ્થાન પર સતત દબાણ રહે.
- અભ્યાસ દરમ્યાન જબરદસ્તી કરી સ્થિતિ ન મેળવવી.
- આ આસન કઠિન લાગતું હોય તો શરૂઆતમાં વક્રાસનનો અભ્યાસ કરવો.

5.5 સારાંશ

આ એકમમાં આપણે બેસીને કરવાના આસનના ફાયદા તથા મર્યાદાઓ વિશે સમજ્યા. બેસીને કરવાના આસનો પણ બીજી શારીરિક સ્થિતિની જેમ ફાયદાકારક અભ્યાસ છે. બેસીને કરવાના આસનોમાં કમરની આગળ પાછળ વાળવાની અને તેને વળાંક આપવાની વિશેષ ક્રિયા થાય છે. જેથી કમર તથા કરોડની સ્થિતિસ્થાપકતા વધે છે અને તેની સમસ્યામાં ફાયદો થાય છે.

❖ પારિભાષિક શબ્દો

શિથિલ	ઢીલું
સુપ્ત	ઢંકાયેલું (સુતેલું)
ઉચ્ચરક્તચાપ	રક્તનું ઊંચુ દબાણ

5.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

પ્રશ્ન-1 નીચેના પ્રશ્નોના વિસ્તારથી જવાબ આપો.

1. પશ્ચિમોત્તાનાસનની વ્યાખ્યા આપી તેની મર્યાદા અને ફાયદા જણાવો.

2. સુપ્તવજ્રાસનની રીત લખી તેના ફાયદા અને મર્યાદા લખો.

3. અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસનના શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક ફાયદા જણાવો.

4. ભદ્રાસનનું હઠયોગપ્રદીપિકાના આધારે વર્ણન કરી વિસ્તારથી સમજાવો.

5. ગોમુખાસનની વ્યાખ્યા આપી તેની રીત અને ફાયદા જણાવો.

પ્રશ્ન-2 ટૂંકનોંધ લખો.

1. પશ્ચિમોત્તાનાસનના ફાયદા

2. અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન કરવાની રીત લખો.

3. ભદ્રાસન

4. શશાંકાસન

પ્રશ્ન-3 એક-બે વાક્યમાં જવાબ આપો.

1. પશ્ચિમોત્તાનાસન એટલે શું ?
2. સુપ્તવજ્રાસનને સુપ્તવજ્રાસન કેમ કહેવામાં આવે છે ?
3. શશાંકાસનની વ્યાખ્યા લખો.
4. ગોમુખાસન વિશે ઘેરંડ સંહિતામાં શું કહ્યું છે ?
5. ભદ્રાસનને ભદ્રાસન કેમ કહેવાય છે ?
6. ગોમુખાસનના લાભ

પ્રશ્ન-4 ખાલી જગ્યા પૂરો.

1. આ એકમમાં બેસીને કરવાના ....આસનો છે.
2. .... ડાયાબીટીસના રોગમાં રામબાણ આસન અભ્યાસ છે.
3. ગાયના મુખ જેવો આકાર ....
4. સુપ્તવજ્રાસન............. ગ્રંથી માટે ફાયદાકારક છે.
5. પશ્ચિમોત્તાનાસનમાં પશ્ચિમ એટલે ....
6. વક્રાસન એ ....આસનનુ સરળ સ્વરૂપ છે.
7. ....આસન અભ્યાસથી જઠારાગ્નિ પ્રજ્વલિત થાય છે.
8. ઉષ્ટ્રાસન અને ભદ્રાસન એ .... આસનના સમાન આસન છે.
9. ભદ્રાસન .... રોગની પ્રારંભિક અવસ્થામાં ફાયદાકારક છે.
10. ....નો અભ્યાસથી ઈડા-પિંગલા નાડીમાં સંકલન થાય છે.

એકમ 6

સીધાં સૂઈને (પીઠના આધારે) કરવાના આસનો

:: રૂપરેખા::

6.1 હેતુ

6.2 પ્રસ્તાવના

6.3 સીધાં સૂઈને (પીઠના આધારે) કરવાના આસનો.

6.3.1 ઉત્તાનપાદાસન

6.3.2 હલાસન

6.3.3 પવનમુક્તાસન

6.3.4 સર્વાંગાસન

6.3.5 મત્સ્યાસન

6.3.6 નૌકાસન

6.3.7 કર્ણપીડન આસન

6.3.8 ચક્રાસન

6.3.9 શીર્ષાસન

6.4 સારાંશ

6.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

6.1 હેતુ

આ એકમનાં અભ્યાસને અંતે આપ....

- સીધા સૂઈને કરવાના આસનો વિષે જાણી શકશો.
- આ એકમમાં સીધા સૂઈને કરવાના આસનોથી થતાં ફાયદા તથા તેની મર્યાદા વિશે જાણી શકશો.
- આ આસનમાં સીધા સૂઈને ક્યા ક્યા પ્રકારના આસનો કરવાના છે, તેના વિશે જાણી શકશો.

6.2 પ્રસ્તાવના

આ એકમમાં આપણે આસનની પ્રારંભિક સ્થિતિ જે સીધા સૂઈને કરવાની છે તેના વિશે સમજવા પ્રયત્ન કરીએ. આસનની શરૂઆત પૂર્વે શારીરિક તેમજ માનસિક રૂપે સંપૂર્ણ તૈયાર રહેવું જરૂરી છે. આસન દરમ્યાન શ્વાસ-પ્રશ્વાસ સામાન્ય હોવા જરૂરી છે. બળજબરીપૂર્વક આસન કરવાથી ક્યારેક તેના ફાયદાના બદલે નુકશાન પણ થતું હોય છે.

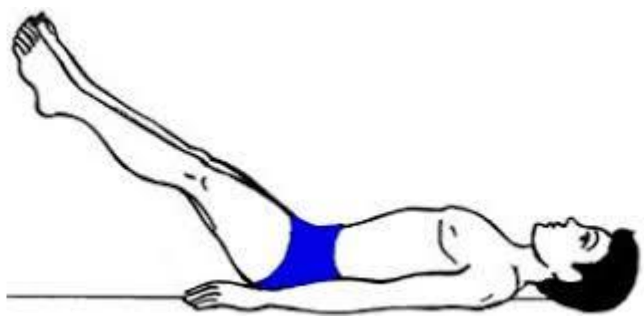
દરેક વ્યક્તિની ક્ષમતા પ્રમાણે આસન કરવા જરૂરી છે. આસનના અભ્યાસ દ્વારા ધીમે-ધીમે પોતાની ક્ષમતા વધારી શકાય છે.

6.3 સીધાં સૂઈને (પીઠના આધારે) કરવાના આસનો

6.3.1 ઉત્તાનપાદાસન

પ્રસ્તાવના

ઉત્તાનપાદાસન એ આસન અભ્યાસમાં પ્રચલિત આસન છે. પરંતુ તેનો યોગના પ્રમાણભૂત પુસ્તકોમાં ઉલ્લેખ જોવા મળતો નથી. ઉત્તાન એટલે ઉઠાવવું અને પાદ એટલે પગ આમ ઉત્તાનપાદાસન એટલે બંને પગને જમીનથી ઊંચા કરવાની ક્રિયા



પદ્ધતિ

- આસન પર પીઠના બળે ચત્તા સૂઈ જાવ, બંને પગને એક સાથે જોડી બંને કમર પાસે કોણીથી સીધા રાખો.
- હવે શ્વાસ ભરતા ભરતા બંને પગને જમીનથી આશરે એક ફુટ એટલે ૩૦° સુધી ઉંચા કરો અને એકવાર શ્વાસ-પ્રશ્વાસ કરો ત્યાં સુધી રોકાવ.
- ત્યારબાદ શ્વાસ ભરતા પગને થોડા વધું ઉંચા કરી ૪૫° લાવી આ સ્થિતિમાં પણ એકવાર શ્વાસ-પ્રશ્વાસ કરો ત્યાં સુધી રોકવા. હવે પગને થોડા વધારે ઉંચા કરી 60° સુધી લાવી આસનની આ અંતિમ સ્થિતિમાં સામાન્ય શ્વાસ-પ્રશ્વાસ સાથે યથાશક્તિ આસનમાં રોકાઓ.
- હવે વિપરિત ક્રમથી એટલે કે શ્વાસ છોડતા છોડતા પગને ૪૫° લાવો થોડુંક આ સ્થિતિમાં રોકાઓ ત્યારબાદ પગને થોડા વધારે નીચે 30° લાવી થોડું રોકાઓ પછી બંને પગને જમીન પાર લાવી શવાસનની સ્થિતિમાં શરીરને ઢીલું છોડી દો.

આવર્તન

- શરૂઆતમાં અંતિમ સ્થિતિમાં પાંચ સેકન્ડ જેટલું રોકાઈને બે ત્રણ આવર્તન કરવા.
- ધીરે ધીરે દર અઠવાડિયે થોડો થોડો સમય વધારતા અંતિમ સ્થિતિમાં એક મિનીટ રોકાઈ શકો ત્યારે આ આવર્તન કરવું.

એકાગ્રતા

- પગ જમીનથી ઊંચા કરો ત્યારે પગને સીધા રાખવા તથા કમરના ખેંચાણ પર ધ્યાન સ્થિર કરો.
- અંતિમ સ્થિતિમાં કમરનો ભાગ જમીન પર લાગી જાય તથા પેટના સ્નાયુઓ પર તનાવનો અનુભવ થાય તેના પર ધ્યાન આપો.
- શ્વાસ-પ્રશ્વાસ સાથે પેટના આંતરિક અવયવોના દબાણ પર ધ્યાન આપો.

સાવધાની

- પગ ઉંચા કરો ત્યારે પગ ઘૂંટણથી વળવા ન જોઈએ તથા પગને ઝાટકા સાથે ઊંચા ન કરવા. પગ ઉંચા કરો ત્યારે કમર પર ઝટકો ન આવે તેનું ધ્યાન રાખવું.
- જ્યારે પગ ઉંચા કરવાની ક્રિયા ચાલુ હોય ત્યારે બંને ખભા તથા ગરદન તનાવમુક્ત તથા જમીનની ઉંચા ન થાય તેનું ધ્યાન રાખવું.
- કમર, ગરદન કે પેટનું દર્દ હોય ત્યારે આ અભ્યાસ ના કરવો.

મર્યાદા

- જેમને કમરનું, પેટનું કે મેરુદંડનું કોઈ ઓપરેશન કરાવ્યું હોય તેમણે આ આસનનો અભ્યાસ ન કરવો ડૉક્ટરની સલાહ અનુસાર તથા યોગશિક્ષકના માર્ગદર્શનમાં જ અભ્યાસ કરવો.
- હૃદય, રોગ, ઉચ્ચરક્તચાપના દર્દીઓએ પણ યોગ શિક્ષકને સાથે રાખી અભ્યાસ કરવો હિતાવહ છે.
- જેમને અલ્સર, હર્નિયા, સારણગાંઠ કે લમ્બર સ્પોન્ડીલાઈટીસ હોય તેમણે ખુબ જ સાવધાનીપૂર્વક શરૂઆતમાં એક એક પગથી અભ્યાસ કરવો.

ફાયદા

શારીરિક ફાયદા

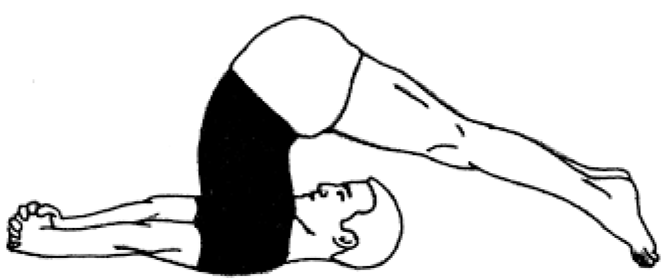
- ઉત્તાનપાદાસનના અભ્યાસથી પેટ અને સાથળના સ્નાયુની અનાવશ્યક ચરબી દૂર થાય છે.
- પગ તથા પેટના સ્નાયુઓ મજબુત બને છે, ઘૂંટણના દુ:ખાવામાં પણ ફાયદો કરે છે.

- લાંબા સમયનો અભ્યાસ પેટના આંતરિક અવયવોની કાર્યક્ષમતા વધારી પાચનતંત્રને સક્રિય કરવામાં મદદ કરે છે. વળી પાચન સંબંધિત સમસ્યા દૂર થાય છે અને કબજીયાતની તકલીફ દૂર કરે છે.
- મેરુદંડને મજબુત બનાવે છે.
- સ્ત્રીઓને માસિક સંબંધિત સમસ્યામાં ફાયદો કરે છે તથા પ્રસુતિ પછી પેટના સ્નાયુઓની શિથિલતા દૂર કરવામાં મદદરૂપ છે.

આધ્યાત્મિક ફાયદા

- ઉત્તાનપાદાસનના અભ્યાસથી સમાનવાયુ તથા અપાનવાયુમાં સંકલન આવે છે.
- મૂલાધારચક્ર પર દબાણ થવાથી મૂલાધારચક્રને સક્રિય કરવામાં તથા કુંડલીની શક્તિના જાગરણમાં મદદરૂપ બને છે.
- આમ ઉત્તાનપાદાસનએ શાસ્ત્રોક્ત આસન અભ્યાસ ન હોવા છતાં દરેક વ્યક્તિ માટે ફાયદાકારક આસન અભ્યાસ છે.

6.3.2 હલાસન



પ્રસ્તાવના

હલ એટલે હળ કે જેના દ્વારા ખેડૂત ખેતર ખેડે છે. આસનની અંતિમ સ્થિતિમાં શરીરનો દેખાવ હળ જેવો થાય છે માટે આ આસનને હલાસન કહે છે. આ આસન પ્રાચીન આસન છે,પરંતુ હઠયોગના પરંપરાગત ગ્રંથોમાં આનું વર્ણન જોવા મળતું નથી.

પદ્ધતિ

- આસન પર પીઠના બળે ચત્તા સૂઈ જાવ, બંન્ને પગ એકસાથે જોડાયેલા તથા બંન્ને હાથ કમર પાસે સીધા તથા હથેળી જમીન તરફ રાખો.
- હવે શ્વાસ ભરતા ભરતા પગને ઘૂંટણથી સીધા રાખી, ધીરે ધીરે ઉપર ઉઠાવો. પગ ઉઠાવતી વખતે હાથ પર જોર ન લગાડો પણ પેટની માંસપેશીઓ પર ભાર આપો.
- બંને પગને 90° સુધી ઉંચા કરી અર્ધહલાસનની સ્થિતિમાં આવો, અહીં એકવાર શ્વાસ-પ્રશ્વાસ કરો.

- હવે બંને હાથને જમીન પર દબાવી શ્વાસ છોડતા છોડતા પગને મસ્તિષ્ક તરફ પાછળ લઈ જાવ અને નિતંબ ઉંચકો, ખૂબ જ સહજતાથી બંને પગ સીધા રાખી મસ્તિષ્કની પાછળ લઈ જઈને પગની આંગળીઓ જમીનને અડાડો.
- અભ્યાસની શરૂઆતમાં સર્વાંગાસનની જેમ હાથ વડે કમરને ટેકો આપો, આ હલાસનની પ્રારંભિક સ્થિતિ છે.
- હવે પગને સીધા રાખી થોડા વધુ પાછળની તરફ ખેંચો, દાઢી બરાબર છાતીએ લગાડી જાલંધર બંધની સ્થિતિ બનાવો. આ હલાસનની દ્વિતીય અવસ્થા છે.
- હવે બંને હાથ મસ્તિષ્કની પાછળ માથા પાસે લઈ જાઓ અને બંને હાથની આંગળીઓને એકબીજામાં ભરાવી દો. આ પૂર્ણ હલાસનની અવસ્થા છે. આ સ્થિતિમાં સામાન્ય શ્વાસ-પ્રશ્વાસ સાથે સહજતાથી રોકાવાય તેટલું રોકાઓ. પછી વિપરિત ક્રમથી આસનમાંથી પાછા આવો.

આવર્તન

- જૂના અભ્યાસી મૂળ હલાસન અને અતિરિક્ત ક્રિયાઓની અંતિમ સ્થિતિમાં ૨ મિનિટથી વધુ સમય સુધી રોકાઈ શકે છે.
- નવા અભ્યાસીઓ પહેલા અઠવાડિયે દરેક ક્રિયાની પુનરાવૃત્તિ ચાર વાર કરવી જોઈએ.
- દરેક ક્રિયામાં 15 સેકન્ડથી વધુ સમય ન લાગવો જોઈએ.
- દરેક અઠવાડિયે 15 સેકન્ડનો સમય વધારતા જાઓ.

એકાગ્રતા

- અભ્યાસ દરમ્યાન પગના હલનચલન પર ધ્યાન આપો. પગને મસ્તિષ્ક તરફ લઈ જાઓ ત્યારે પગનું જમીન તરફ ખેંચાણ થાય તેનો અનુભવ કરો.
- અંતિમ સ્થિતિમાં પગ તથા પીઠના ખેંચાણનો અનુભવ કરો તથા સામાન્ય શ્વાસ-પ્રશ્વાસ સાથે ગળાના દબાણ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.

સાવધાની

- નવા અભ્યાસીએ એક અઠવાડિયા સુધી નિયમિત પૂર્વ હલાસનનો અભ્યાસ કરે. જેથી એમના પીઠની માંસપેશીઓ લચકદાર બને પછી જ હલાસનનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.
- અભ્યાસ દરમ્યાન પગ સહજતાથી જેટલા પાછળ જાય તેટલા લઈ જાઓ. પગને ઝાટકો મારી વધુ પાછળ લઈ જવા નહિ.
- બંને પગ પુરા અભ્યાસ દરમ્યાન ઘૂંટણથી સીધા રાખવા.
- અભ્યાસની શરૂઆતમાં બંને હાથનો સહારો નિતંબ પર રાખવો.

મર્યાદા

- જેમને કમરનો દુઃખાવો રહેતો હોય, કમર કે પેટનું ઓપરેશન કરાવેલ હોય તથા ડૉક્ટરે આગળ વળવાની ના પાડી હોય તેમણે આ આસન અભ્યાસ ન કરવો.
- ગરદનના દુઃખાવામાં કે સર્વાઈક્લ સ્પોન્ડીલાઈટીસની સમસ્યામાં પણ આ આસન ના કરવું.
- વૃદ્ધ, દુર્બળ, હાઈ બી.પી. સાઈટિકાથી પીડિત લોકોએ ન કરવું.

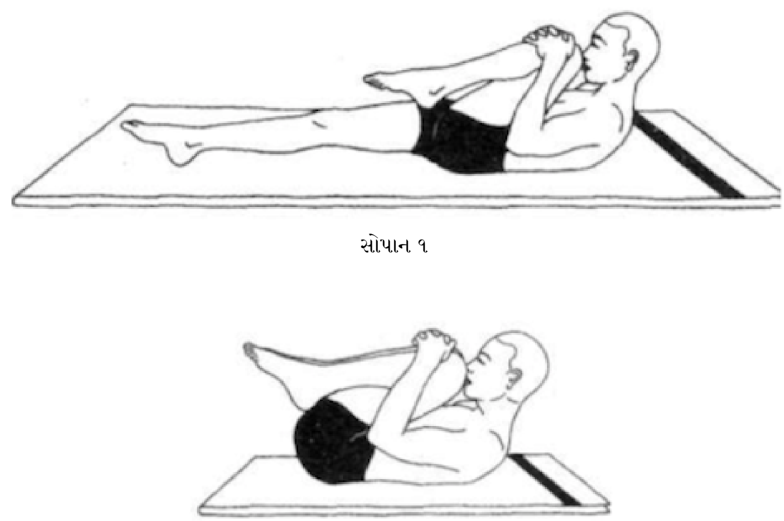
ફાયદા

- હલાસન ઉદરપ્રદેશનાં અંગો, વિશેષતઃ, કિડની, યકૃત, સ્વાદુપિંડના કાર્યોને વ્યવસ્થિત કરે છે. પાચન શક્તિ વધારે છે. અપચો, ચરબી દૂર કરે છે.
- કરોડ સૌથી વધુ વાળવાથી મેરુદંડના દરેક મણકાને તથા ગાદી પર ખુબ જ સારો પ્રભાવ પડે છે.
- આ ઉપરાંત સીમ્પેથેટીક તથા પેરાસીમ્પેથેટીક ચેતાતંત્ર પણ સક્રીય થાય છે.
- ગરદનના સ્નાયુઓ તથા ગરદનમાં આવેલ ચેતાતંતુઓ પ્રભાવિત થવાથી માઈગ્રેનના દર્દી માટે ફાયદાકારક છે.
- થાયરોઈડ ગ્રંથિની ક્રિયાને નિયમિત કરે છે. જેથી પૂરા શરીરની ચયાપચય ક્રિયામાં સંતુલન આવે છે.
- અંતિમ સ્થિતિમાં પેટના આંતરિક અવયવો દબાણ થાય છે જેની અસર એડ્રીનલગ્રંથી પ્રભાવિત થાય છે. જેને કારણે શરીરનું વજન વધવા કે ઘટવાની પ્રક્રિયા નિયંત્રિત થાય છે.
- જાતીયગ્રંથીઓ પણ હલાસનના અભ્યાસ થી પ્રભાવિત થાય છે, અને તેમના સ્ત્રાવોમાં સંતુલન આવે છે. સ્ત્રીઓએ માસિક સંબંધી સમસ્યાઓ તથા ગર્ભાશયને લગતી સમસ્યામાં ફાયદાકારક છે.

આધ્યાત્મિક

- હલાસનના અભ્યાસથી કરોડની મધ્યમાં આવેલ સુષુમ્ણા નાડીનું શોધન થાય છે. સુષુમ્ણામાર્ગમાં પ્રાણનું સંચરણ સુચારરૂપથી થાય છે.
- હલાસનના અભ્યાસથી પાંચ પ્રાણમાં સંતુલન થાય છે. હલાસનનો અભ્યાસ શારીરિક, માનસિક તથા આધ્યાત્મિક રીતે ફાયદાકારક છે.

6.3.3 પવનમુક્તાસન



સોપાન ૧

સોપાન ૨

પ્રસ્તાવના

પવનમુક્તાસનએ પરંપરાગત તથા પ્રચલિત આસન છે. પરંતુ આ આસનનો ઉલ્લેખ યોગના પ્રાચીન ગ્રંથોમાં જોવા મળતો નથી. પવન એટલે "વાયુ" અને "મુક્ત" એટલે છૂટવું, એટલે કે જે આસન અભ્યાસ કરવાથી શરીરમાં રહેલ વાયુનું નિષ્કાસન થાય તેને પવનમુક્તાસન કહે છે. અહિંયા એ સમજવું જરૂરી છે કે શરીરમાં જે દુષિત વાયુ જમા થાય છે તેને મુક્ત કરવાની ક્રિયા આ પવનમુક્તાસન છે.

પદ્ધતિ

- આસન પર પેટના બળે સીધા સૂઈ જાવ, બંને પગ એકસાથે જોડાયેલા તથા હાથ કમર પાસે સીધા, માથું ગરદન પણ સીધા રાખો.
- હવે શ્વાસ છોડતા બંને પગને એક સાથે ઘૂંટણમાંથી વાળી ધીરે ધીરે બંને ઘૂંટણને છાતી પાસે લઈ જાઓ.
- ત્યારબાદ બંને હાથથી બંને પગને ઘૂંટણથી પકડો, ધીરે ધીરે શ્વાસ ભરો.
- હવે બધો શ્વાસ બહાર કાઢતા કાઢતા માથું આકાશ તરફ ઊંચુ કરી કપાળ પગના ઘૂંટણ પાસે લઈ જાઓ.
- આસનની આ અંતિમ સ્થિતિમાં ધીરે ધીરે શ્વાસ-પ્રશ્વાસ કરો, અને યથાશક્તિ આસનમાં રોકાઓ.

- ત્યારબાદ વિપરિત ક્રમથી પાછા આવો, શ્વાસ ભરતા ભરતા માથું નીચે મુકો, બંને હાથની પકક્ડ છોડી જમીન પર મુકો.
- ધીરે ધીરે બંને પગને ઘૂંટણથી સીધા કરો અને શવાસનમાં વિશ્રામ કરી પુનઃઅભ્યાસ કરો.
- **સાવધાની**
- બંને પગને છાતી પાસે લઈ જવા માટે ઝાટકો ન મારો તથા ગરદન પણ ધીરે ધીરે ઉંચી કરવી.

આવર્તન

- શરૂઆતમાં 5-10 સેકન્ડ રોકાઈને ત્રણ આવર્તન કરવા.
- ધીરે ધીરે દરેક સપ્તાહે સમય વધારતા વધારતા એક મિનીટ કે તેથી વધુ સમય રોકાઈ શકો ત્યારે એક આવર્તન કરવું.

એકાગ્રતા

- પગને ઘૂંટણમાંથી વાળવા પર તથા માથું ઊંચું કરો ત્યારે ગરદનના તનાવ પર ધ્યાન આપી તેનો અનુભવ કરો.
- અંતિમ સ્થિતિમાં પેઢુના સ્નાયુ તથા નિતંબના સાંધાને ઢીલા છોડવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો તથા શ્વાસ - પ્રશ્વાસ સાથે પેટના સ્નાયુ અને પેટના આંતરિક અવયવોના દબાણ અને તનાવમુક્તિનો અનુભવ કરો.

મર્યાદા

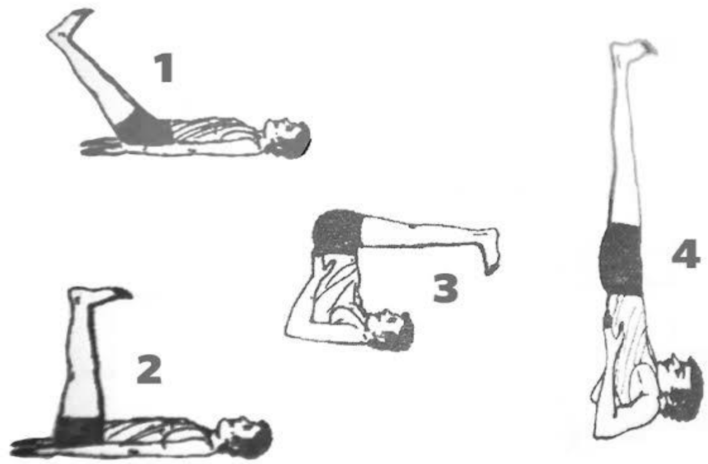
- જેમને સારણગાંઠ, હર્નિયા જેવી સમસ્યા હોય તથા પેટનું તાજેતરમાં ઓપરેશન કરાવેલ હોય તો ડૉક્ટરની સલાહ પછી જ અભ્યાસ કરવો અન્યથા અભ્યાસ ન કરવો.
- સર્વાઈક્લ સ્પોન્ડીલાઈટીસ સમસ્યા હોય તેમણે માથું ઊંચું ન કરવું.
- પેટની કે જાંઘની ચરબી વધુ હોય તેઓએ શરૂઆતમાં એક એક પગની અર્ધપવનમુક્તાસનનો અભ્યાસ કરવો.
- માસિક ધર્મમાં તથા ગર્ભાવસ્થામાં પણ અભ્યાસ ટાળવો.
- ઘૂંટણના અસહ્ય દુઃખાવામાં પણ અભ્યાસ ન કરવો.

લાભ

- પવનમુક્તાસન નામ પ્રમાણે જ ગુણ ધરાવે છે, એટલે કે આના અભ્યાસથી શરીર સ્થિત દુષિત વાયુનું નિષ્કાસન થાય છે.
- ગેસ, અપચા જેવી પાચનતંત્રને લગતી સમસ્યામાં ખુબ જ ફાયદાકારક અભ્યાસ છે.
- મૂત્રાશય, કીડની તથા સ્ત્રીઓને લગતી જાતીય સમસ્યામાં ફાયદાકારક છે.

- લાંબા સમયનો અભ્યાસ પેટની વધારાની ચરબી ઘટાડવામાં મદદરૂપ થાય છે.
- પવનમુક્તાસનનો અભ્યાસ કરવાથી મેરુદંડ પર એક પ્રકારે ખેંચાણ થાય છે જેને કારણે મેરુદંડનો તનાવ દૂર થાય છે.

6.3.4 સર્વાંગાસન



પ્રસ્તાવના

સર્વાંગાસનએ પરંપરાગત આસન છે. આ આસન શારીરિક તથા આધ્યાત્મિક રીતે પણ મહત્વપુર્ણ છે. સર્વ એટલે બધા અને અંગ એટલે શરીરના વિવિધ ભાગ, આમ જે આસન અભ્યાસથી શરીરના બધા જ અંગો પ્રભાવિત થાય અને બધા જ અંગો પુષ્ટ થાય તે સર્વાંગાસન.

સર્વાંગાસન વિશે યોગસૂત્રની ટીકામાં નીચે મુજબ ઉલ્લેખ જોવા મળે છે.

प्रथमं शवासनं कृत्वा ततः कुर्परमयम् ।
पुथिव्यां निधाय, करतलाभ्यास कटिभागात् ॥
आपदे, शरीरेमूर्ध्वमुन्नेयम् ।
स्कधद्धयमेनं च यत् पृथिव्यां, व्यवस्थानम् तदिति ॥ ८७ ॥

પદ્ધતિ

- આસન પર પીઠના બળે સીધા શવાસનની સ્થિતિમાં સૂઈ જાવ.
- હવે બંને પગને એકસાથે જોડી દો, પગ ઘૂંટણમાંથી સીધા રહેવા જોઈએ. બંને હાથ કમર પાસે સીધા રાખો.
- હવે શ્વાસ ભરતા ભરતા બંને પગને ઘૂંટણમાંથી વળ્યા વગર 45° સુધી ધીરે ધીરે ઉંચા કરો.

- અહિં થોડીક ક્ષણ રોકાઈને પગ વધારે ઉંચા કરી 90° સુધી અર્ધહલાસનની સ્થિતિમાં લાવો.
- હવે બંને હાથ પર દબાણ આપતા પગને દબાણ આપતા પગને મસ્તક તરફ લાવી નિતંબ ઊંચકો.
- પગ અને નિતંબ ઊંચા કરીને જમીનથી 90° ની સ્થિતિ બનાવો, હવે બંને હાથના પંજા કમર પાસે નિતંબની નીચે ગોઠવી હાથ વડે શરીરને 90° ની સ્થિતિમાં રાખો. બંને પગ આકાશ તરફ રહેશે.
- આ સ્થિતિમાં માથું અને ગર્દન સિવાય શરીરના બધા જ અંગો ઉપર રહેશે.
- આ અંતિમ સ્થિતિમાં હડપચી છાતીએ ચીટકેલી રહે.
- સર્વાંગાસનની આ અંતિમ સ્થિતિમાં સામાન્ય શ્વાસ-પ્રશ્વાસ સાથે પોતાની ક્ષમતા અનુસાર રોકાવ.
- ત્યારબાદ વિપરીત ક્રમથી પાછા આવો એટલે કે ખુબ જ સાવધાનીથી બંને હાથનો સહારો લઈને ધીરે ધીરે પીઠ અને નિતંબ જમીન પર લાવો.
- બંને હાથ કમર પાસે સીધા રાખી પગ અર્ધહલાસનની સ્થિતિમાંથી ધીરે ધીરે નીચે જમીન પર લાવો અને શવાસનની સ્થિતિમાં વિશ્રામ કરો.

સાવધાની

- પગને ઉંચા કરતી વખતે કમર પર ઝાટકો ન આવે તેનું ધ્યાન રાખવું.
- બંને પગ સીધા જ રહેવા જોઈએ, તથા એક સાથે જોડાયેલા રાખવા.
- અંતિમ સ્થિતિમાં પગ અને નિતંબને ઉપર ખેંચીને રાખો જેથી હાથ તથા બંને ખભા પર વજન ન આવે.
- અંતિમ સ્થિતિમાં શક્ય હોય તો આંખો બંધ રાખો અથવા નજર પગના અંગુઠા ઉપર સ્થિર કરો.
- પાછા આવતી વખતે કમર કે નિતંબ ઝાટકા સાથે નીચે ન લાવો.
- પગને નીચે લાવતા સમયે માથું ઉંચું ન થાય તેનું ધ્યાન રાખવું.

આવર્તન

- શરૂઆતમાં 10 સેકન્ડના 3 આવર્તન કરવા. ધીરે ધીરે અભ્યાસ વધારતા વધારતા 3 મિનીટ રોકાઈ શકાય ત્યારે 1 આવર્તન કરવું.

મર્યાદા

- જેમને ઉચ્ચરક્તચાપ, હૃદય સંબંધી સમસ્યા હોય, કમરમાં દુઃખાવો તથા ગરદનના દર્દથી પ્રભાવિત હોય તેવી વ્યક્તિઓએ આ આસનનો અભ્યાસ ન કરવો.
- માસિકધર્મ તથા ગર્ભાવસ્થામાં આ આસનનો અભ્યાસ ન કરવો.

- કાન તથા આંખોની નસની નબળાઈ હોય તેમણે પણ આ આસનનો અભ્યાસ ન કરવો.

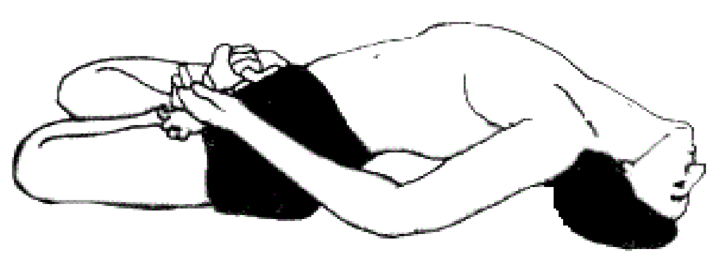
શારીરિક ફાયદા

- શીર્ષાસનના બધા જ ફાયદા સર્વાંગાસનથી પણ પ્રાપ્ત થાય છે.
- થાયરોઈડ તથા પેરાથાઈરોઈડગ્રંથિ પ્રભાવિત થવાથી તેની કાર્યક્ષમતામાં વધારો થાય છે અને આ ગ્રંથિઓના સ્રાવમાં સંતુલન આવે છે માટે સર્વાંગાસન થાઈરોઈડની સમસ્યામાં ખુબ જ કારગત અભ્યાસ છે.
- આ આસનમાં રક્તસંચાર વધુ માત્રમાં મસ્તિષ્ક તરફ થવાથી તેમાં આવેલ પીચ્યુટરીગ્રંથિ પણ પ્રભાવિત થાય છે જેને કારણે શરીર સ્થિત બધી જ અંતઃસ્રાવીગ્રંથિઓના કાર્યમાં સંતુલન આવે છે.
- મસ્તિષ્કમાં આવેલા જ્ઞાનતંતુઓ પ્રભાવિત થતા માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે તથ યાદશક્તિ પણ વધે છે.
- આ આસનનો નિયમિત અભ્યાસ કરવાથી ચહેરાનું તેજ વધે છે તથા વૃદ્ધાવસ્થા દૂર રહે છે.
- અજીર્ણ, કબજીયાત તથા બહેનોની માસિક ધર્મ સંબંધી સમસ્યા દૂર કરે છે. જાતીયગ્રંથિઓ પર પણ આનો સકારાત્મક પ્રભાવ પડે છે.
- હર્નિયાને ઠીક કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.

આધ્યાત્મિક ફાયદા

- આ આસનનો અભ્યાસ બ્રહ્મચર્યના પાલનમાં ઉપયોગી છે.
- આ આસનમાં કંઠપ્રદેશ પર દબાણ થાય છે માટે ગળામાં આવેલ વિશુદ્ધિચક્ર પ્રભાવિત થાય છે, તથા આજ્ઞાચક્ર પણ પ્રભાવિત થાય છે.
- ધ્યાન અને એકાગ્રતામાં વૃદ્ધિ કરે છે.

6.3.5 મત્સ્યાસન



વ્યાખ્યા :

મત્સ્ય એટલે માછલી આ આસનની અંતિમ સ્થિતિમાં શરીરનો દેખાવ માછલી જેવો થાય છે. માટે તેને મત્સ્યાસન કહે છે.

પ્રસ્તાવના

મત્સ્યાસનએ પરંપરાગત આસન છે. જેનો ઉલ્લેખ નીચે મુજબ ઘેરંડ સંહિતામાં જોવા મળે છે.

मुक्त पद्मासनं कृत्वा उत्तानशयनं चरेत् ।

कूर्पराभ्यां शिरोवेष्ट्य मत्स्यासनं तु रोगहा ॥ १९ ॥

મુક્તપદ્માસન ધારણ કરો, પીઠને આધારે સુઈ જાઓ. મસ્તિષ્કને પાછળ નમાવી બંને કોણીની વચ્ચે મૂકો. રોગનાશ કરાનારું આ મત્સ્યાસન કહેવાય છે.

પદ્ધતિ

- આસન પર દંડાસનની સ્થિતિમાં બંને પગ સામે લાંબા કરી બેસો, હવે જમણા પગને ઘૂંટણથી વાળીને ડાબા પગની જાંઘ પર મૂકો ત્યારબાદ ડાબા પગને ઘૂંટણથી વાળીને જમણા પગની જાંઘ પર ગોઠવી પદ્માસનની સ્થિતિમાં બેસો.
- હવે બંને હાથનો સહારો લઈને ધીરે ધીરે પદ્માસનની સ્થિતિમાં જ ચત્તા સુઈ જાવ.
- હાથનો સહારો લઈ માથું, પીઠ અને કમરને ઉપર ઊંચકો, તાળવું જમીન પર ટેકવી હાથ નીચે લઈ તર્જનીની આંકડી બનાવી પગનો અંગૂઠો પકડો, તે પછી કોણીઓ જમીન પર ટેકવી આસનની અંતિમ સ્થિતિમાં યથાશક્તિ રોકાવું. પછી વિપરીત ક્રમથી પાછા આવો.
- બંન્ને હાથનો સહારો લઈને પીઠ,કમર અને માથું જમીન પર મુકો. ત્યારબાદ બંને હાથના સહારાથી બેસવાની સ્થિતિમાં આવો અને ધીરેથી પદ્માસન છોડો, બંને પગ સામે લાંબા કરી તેને ઢીલા છોડી દો.
- એક બે વાર ઊંડા શ્વાસ લો.

સાવધાની

- આસન અભ્યાસ દરમ્યાન શરીરના દરેક હલન ચલનનો અનુભવ કરો.
- આસનની મૂળ સ્થિતિમાં જવા માટે કોઈપણ પ્રકારની જોર જબરજસ્તી ન કરવી.
- કમરનું કે પેટનું કોઈ ઓપરેશન કરાવેલ હોય તો ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ તથા યોગશિક્ષકના માર્ગદર્શનમાં જ અભ્યાસ કરવો.

ફાયદા

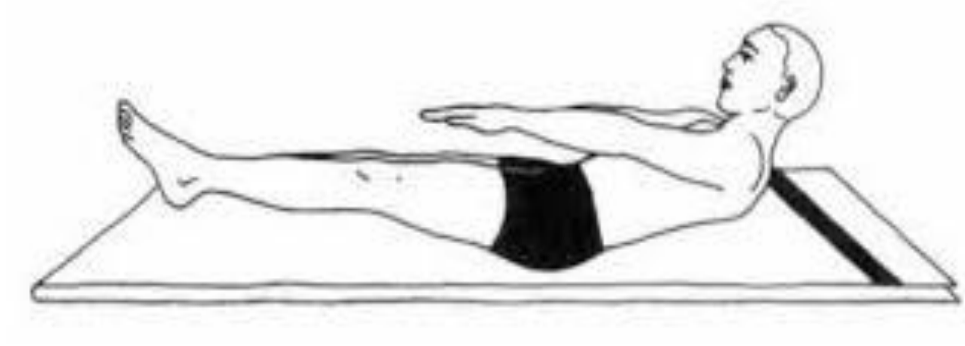
- સર્વાંગાસનનું પૂરક આસન હોવાથી તેના વિશેષ લાભ પ્રાપ્ત થાય છે. બેઠાં બેઠાં કરેલ લાંબા સમયના કામના થાકમાં આ આસન લાભદાયી છે.

- મત્સ્યાસનના અભ્યાસથી કરોડની સ્થિતિસ્થાપકતા વધે છે. કમરનો તનાવ દૂર થાય છે.
- અંતિમ સ્થિતિમાં પેટના આંતરિક અવયવો પર શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ક્રિયા સાથે મસાજ થાય છે જેને કારણે પાચનતંત્ર સક્રિય બને છે તથા ડાયાબીટીસ માટે પણ ફાયદાકારક છે.
- પેટની અનાવશ્યક ચરબી દૂર કરવામાં મદદરૂપ છે.
- સ્ત્રીઓને અનિયમિત માસિક જેવી સમસ્યામાં પણ ફાયદો કરે છે. જાતીય રોગમાં પણ ફાયદાકારક છે.
- છાતીનો ભાગ ઉંચો થવાથી છાતીનું પાંજરુ ખુલે છે અને શ્વાસ લેવાની ક્ષમતાનો વિકાસ થાય છે.
- જેમને અસ્થમા કે શ્વાસની સમસ્યા હોય તેમણે પણ મત્સ્યાસનથી રાહત થાય છે.
- માથું પાછળની બાજુ નમેલું હોવાથી લોહીનું પરિભ્રમણ તથા ઓક્સીજનનો સંચાર મગજ તરફ સૂચારુરૂપથી થવાથી મગજના કોષો ઉત્તેજિત થાય છે.
- મત્સ્યાસનના અભ્યાસ દરમ્યાન શરીર સ્થિત જાતીયગ્રંથિ, થાયમસગ્રંથિ, થાઈરોઈડગ્રંથિ અને પીચ્યુટરીગ્રંથિ પ્રભાવિત થાય છે અને તેમના અંતઃસ્ત્રાવોમાં સંતુલન આવે છે, જેને કારણે શરીર સ્વસ્થ રહે છે.

આધ્યાત્મિક ફાયદા

- શરીર હળવુંફૂલ અને તેજસ્વી બને છે. મનને શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે.
- મત્સ્યાસનના અભ્યાસથી સ્વાધિષ્ઠાન અને વિશુદ્ધિચક્ર પ્રભાવિત થાય છે તથા તેમની ઊર્જાનો વિકાસ થાય છે. ધ્યાનની પૂર્વ તૈયારી રૂપે આ આસન ફાયદાકારક છે.

6.3.6 નૌકાસન



પ્રસ્તાવના

નૌકાસનએ પરંપરાગત આસન અભ્યાસ નથી પરંતુ ખુબ જ પ્રચલિત આસન છે. આસનની અંતિમ સ્થિતિમાં શરીરનો દેખાવ નૌકા (નાવ) જેવો થાય છે માટે આને નૌકાસન કહે છે.

પદ્ધતિ

- જમીન પર પીઠના આધારે ચત્તા સૂઈ જાઓ, હાથ કમરની બંને બાજુએ, હથેળીઓ જમીન તરફ રાખો.
- શ્વાસ ભરતા ભરતા બંને પગ જમીનથી આશરે ૪૫° સુધી ઊંચા કરો, હવે શ્વાસ છોડતા છોડતા હાથ માથું તેમ જ ઘડને જમીનથી ઉપર ઉઠાવો અને શરીરનું સંતુલન થાપા તથા કમર પર રાખો.
- આસનની આ અંતિમ સ્થિતિમાં આંખો તથા પગના અંગુઠા એક સીધી લાઈનમાં રાખવા.
- અંતિમ સ્થિતિમાં શ્વાસ-પ્રશ્વાસ સામાન્ય રાખવા.
- માથું જમીનથી એક ફુટ કરતા વધુ ન ઊઠવું જોઈએ. હાથ પણ એટલા જ ઉંચાઈએ અને પગની આંગળીઓની સીધાણમાં રાખો.
- અંતિમ સ્થિતિમાં યથાશક્તિ રોકાઈ શકો તેટલું રોકાઓ, પછી વિપરીત ક્રમથી રેચક કરતાં કરતાં ધીમે ધીમે જમીન ઉપર પાછા આવો.
- શવાસનમાં શરીરને ઢીલું છોડી દો. થોડા વિશ્રામ કરો પછી ફરીથી અભ્યાસ કરો.

આવર્તન

- આસનમાં પોતાની ક્ષમતા અનુસાર જેટલું રોકાઈ શકો તેટલુ જ રોકાઈને બે ત્રણ વખત અભ્યાસ કરો.
- જ્યારે અંતિમ સ્થિતિમાં એક મિનીટ કે તેનાથી વધારે સહજતાથી રોકાઈ શકો ત્યારે એક આવર્તન કરવું પર્યાપ્ત છે.

એકાગ્રતા

- આસન અભ્યાસ દરમ્યાન પગ ઊંચા કરતા કરતા પેટના સ્નાયુઓ પર જે દબાણ થાય તેના પર ધ્યાન આપો.
- આસનની અંતિમ સ્થિતિમાં શરીરનું સંતુલન જાળવવા પર ધ્યાન આપો. તથા શ્વાસ-પ્રશ્વાસ સાથે પેટના દબાવ અને તનાવ પર મન સ્થિર કરો.

સાવધાની

- શરીરના હલનચલન દરમ્યાન આંચકા મારવા નહિં. શરીરનું હલન ચલન ખુબ જ સહજતાથી કરો.

- અભ્યાસ દરમ્યાન શરીરમાં કંપન ન થાય તેનું ધ્યાન રાખી, યથાશક્તિ અભ્યાસ કરવો.
- કમર-ગરદનના દુઃખાવામાં પગ તથા માથું ઊંચું કરવા પર ઉતાવળ કરવી નહિં.

મર્યાદા

- કમર કે પેટનું કોઈ ઓપરેશન કરાવ્યું હોય,ડૉક્ટરે વજન ઉંચકવાની ના પાડી હોય તેમણે ડૉક્ટરની સલાહ અનુસાર યોગશિક્ષકના માર્ગદર્શનમાં અભ્યાસ કરવો.
- હૃદય રોગી તથા નિમ્ન રક્તચાપના દર્દીઓએ સાવધાનીપૂર્વક અભ્યાસ કરવો, તથા અંતિમ સ્થિતિમાં વધારે રોકાવવુ નહિ.
- અલ્સર, હર્નિયા, સારણગાંઠ જેવી તકલીફ હોય તેમણે આ આસન અભ્યાસ કરવો નહિં. સર્વાઈક્લ સ્પોન્ડીલાઈટીસના દર્દીઓએ પણ આ અભ્યાસ ત્યજવો.

ફાયદા

- ઉત્તાનપાદાસનના બધા જ ફાયદા આ નૌકાસન કરવાથી પ્રાપ્ત થાય છે.
- આ ઉપરાંત કમર અને પીઠના સ્નાયુઓને દૃઢ બનાવે છે. પેટ તથા નિતંબની ચરબી ઘટાડવામાં મદદરૂપ છે.
- હૃદયના સ્નાયુઓને બળ પુરું પડે છે.
- જેમને વારે વારે નાભિ (પિચોટી) ખસી જવાની સમસ્યા હોય તેમના માટે નૌકાસનનો અભ્યાસ ઉત્તમ છે. પેટના સ્નાયુઓ અને અવયવોને સ્વસ્થ રાખે છે.
- પેન્ક્રીયાસ અને લીવરના સ્વાસ્થ્ય માટે ફાયદા કારક છે તથા ડાયાબીટીસ જેવી સમસ્યામાં આ આસન અભ્યાસ ફાયદાકારક છે.

આધ્યાત્મિક

- નૌકાસન કરવાથી મણીપુરચક્ર પ્રભાવિત થાય છે અને તેની ચેતનાનો વિકાસ થાય છે.
- ઉત્તાનપાદાસનનો અભ્યાસ દૃઢ થાય એટલે માત્ર નૌકાસનનો અભ્યાસ કરવાથી ઉત્તાનપાદાસનના બધા જ લાભ પ્રાપ્ત થાય છે.

6.3.7 કર્ણપીડાસન

પ્રસ્તાવના

કર્ણપીડાસન આસનએ પરંપરાગત આસન છે. પરંતુ આ આસનનો ઉલ્લેખ યોગના પ્રાચીનગ્રંથોમાં જોવા મળતો નથી. આમ આ આસનએ પાછળથી યોગ અભ્યાસમાં સામેલ થયેલું જણાય છે. કર્ણ એટલે કાન અને પીડન એટલે દબાવવું. આમ એવો આસન અભ્યાસ કે જે કરવાથી બંને કાન દબાય અથવા બંને કાન ઢંકાઈ જાય.

પદ્ધતિ

- આસન પર પીઠના બળે ચત્તા સૂઈ જાવ, બંન્ને પગ એકસાથે જોડાયેલા તથા બંન્ને કમર પાસે સીધા તથા હથેળી જમીન તરફ રાખો.
- હવે શ્વાસ ભરતા ભરતા પગને ઘૂંટણથી સીધા રાખી, ધીરે ધીરે ઉપર ઉઠાવો. પગ ઉઠાવતી વખતે હાથ પર જોર ન લગાડો પણ પેટની માંસપેશીઓ પર ભાર આપો.
- બંને પગને 90^0 સુધી ઊંચા કરી અર્ધહલાસનની સ્થિતિમાં આવો, અહીં એકવાર શ્વાસ-પ્રશ્વાસ કરો.
- હવે બંને હાથને જમીન પર દબાવી શ્વાસ છોડતા છોડતા પગને મસ્તિષ્ક તરફ પાછળ લઈ જાવ અને નીતંબ ઉચકો. ખુબ જ સહજતાથી બંને પગ સીધા રાખી મસ્તિષ્કની પાછળ લઈ જઈને પગની આંગળીઓ જમીનને અડાડો. બંને હાથ કમર પાસે જમીન પર સીધા રાખવા.
- હવે શરીરનું સંતુલન જાળવતા મસ્તિષ્ક બંને ઘૂંટણની વચ્ચે આવે તેમ બંને પગને ઘૂંટણથી વાળો. ત્યારબાદ બંને હાથથી પવનમુક્તાસનની જેમ પગને પકડી લો.
- આસનની આ અંતિમ અવસ્થામાં શરીર એકદમ ગોળાકાર વળી જશે તથા બંને ઘૂંટણથી બંને કાન દબાશે, આ સ્થિતિમાં સામાન્ય શ્વાસ-પ્રશ્વાસ સાથે યથાશક્તિ રોકાઓ. પછી વિપરિત ક્રમથી પાછા આવો. શવાસનમાં શરીરને ઢીલું છોડો થોડો વિશ્રામ કાર્ય પછી પુનઃઆવર્તન કરો.

આવર્તન

- શરૂઆતમાં પાંચ થી સાત સેકન્ડ રોકાઈને બે ત્રણ આવર્તન કરવા.
- અભ્યાસમાં દઢતા આવે પછી એક મિનીટ થી ત્રણ મિનીટ સુધી રોકાઈને અભ્યાસ કરવો.

સાવધાની

- પગને મસ્તિષ્કની પાછળ લઈ જવા માટે ઝાટકો ન મારવો, તથા ગરદન પર વધારે દબાણ આવે તેમ પગને વધુ વળવા નહિં.

એકાગ્રતા

- પગને ઉંચા કરવાથી શરૂ કરી મસ્તિષ્ક સુધી લઈ જવા પર ધ્યાન રાખો.
- અંતિમ સ્થિતિમાં કમર, ગરદન અને પેટના દબાણ પર ધ્યાન આપો.

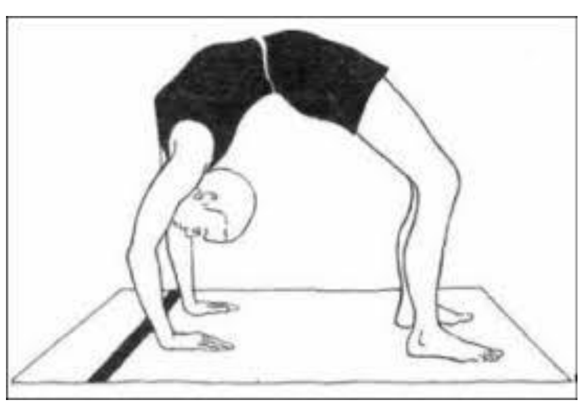
મર્યાદા

- જેમને સર્વાઈક્લ સ્પોન્ડીલાઈટીસ હોય, કમરનું કોઈ ઓપરેશન કરાવેલું હોય તથા ડૉક્ટરે કમરને વાળવાની ના પાડી હોય તેમણે આ અભ્યાસ ન કરવો.
- ઘૂંટણના અસહ્ય દુ:ખાવામાં તથા ઘૂંટણ ન વળી શકવાની સમસ્યામાં પણ આ આસનનો અભ્યાસ ન કરવો.
- જેઓને ઉચ્ચરક્તચાપ હોય તેમણે યોગશિક્ષકના માર્ગદર્શનમાં જ અભ્યાસ કરવો.
- અલ્સર કે પેટના દુ:ખાવાની તકલીફ હોય તેમણે પણ અભ્યાસ ટાળવો.

ફાયદા

- કર્ણપીડન આસનના અભ્યાસથી થાઈરોઈડની સમસ્યા દૂર થાય છે.
- કમરનું લચીલાપણું વધે છે, પેટના વધવાની ક્રિયા બંધ થાય છે, તથા વધારાની ચરબી ઘટાડવામાં મદદ રૂપ અભ્યાસ છે.
- આ આસન અભ્યાસથી હૃદયને આરામ મળે છે, મસ્તિષ્ક પર રક્ત સંચાર વધે છે.
- આ આસન કરવાથી પાચનતંત્ર પ્રભાવિત થાય છે અને પાચનતંત્રના અવયવો ની ક્રિયાશીલતા વધે છે. પાચન સંબંધિત સમસ્યા દૂર થાય છે.
- કર્ણપીડાસન કરવાથી સૂક્ષ્મ શરીર સ્થિત વિશુદ્ધિચક્ર, અનાહતચક્ર, મણીપુરચક્ર અને સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર પ્રભાવિત થાય છે. આ આસન અભ્યાસથી વિશુદ્ધિચક્ર સૌથી વધુ પ્રભાવિત થાય છે.
- આમ આ કર્ણપીડાસન મનોશારીરિક તેમજ આધ્યાત્મિક રીતે ફાયદાકારક છે.

6.3.8 ચક્રાસન



પ્રસ્તાવના

ચક્રાસન એ પરંપરાગત આસન છે. પરંતુ આ આસનનું વર્ણન હઠયોગના પરંપરાગત ગ્રંથોમાં જોવા મળતું નથી. તેમ છતાં ખૂબ જ પ્રચલિત છે. ચક્ર અર્થાત્ ગોળાકાર. આ આસનની અંતિમ સ્થિતિમાં શરીરનો આકાર અંશતઃ ગોળાકાર થાય છે માટે આ આસનને ચક્રાસન કહેવાય છે.

પદ્ધતિ

- આસન પર પીઠના બળે ચત્તા સૂઈ જાઓ, બંને પગ એક સાથે જોડાયેલા તથા બંને હાથ કમર પાસે સીધા રાખો હથેળી જમીન તરફ.
- બંને પગને એકસાથે ઘૂંટણમાંથી વાળી પગની એડીઓને નિતંબ પાસે મુકો, એડીઓ નિતંબને અડેલી રાખો. અભ્યાસની શરૂઆતમાં બંને પગ વચ્ચે લગભગ એક ફૂટનું અંતર રાખો. (અભ્યાસમાં દ્રઢતા આવે ત્યારે બંને પગ જોડીને અભ્યાસ કરી શકાય)
- હવે બંને હાથને કોણીથી વાળી હાથની હથેળીઓને દ્રઢતાથી મસ્તિષ્કની બાજુમાં બંને કાન થી થોડે દૂર એવી રીતે મુકો કે કોણી આકાશ તરફ રહે અને હાથની આંગળીઓ ખભા તરફ રહે.
- હવે શ્વાસ ભરતા ભરતા ધીમે-ધીમે હાથ અને પગના પંજા પર દબાણ આપી પીઠને શક્ય એટલી આકાશ તરફ ઉંચી કરો.
- પીઠ, છાતી તથા માથું પણ જમીનથી ઉંચા થશે તથા બંને હાથ અને પગ અંશતઃ સીધા થશે.
- આ સ્થિતિમાં સામાન્ય શ્વાસ-પ્રશ્વાસ સાથે યથાશક્તિ રોકાઓ,ત્યારબાદ વિપરીત ક્રમથી આસનમાંથી પાછા આવો.શવાસન માં વિશ્રામ કરો.

નોંધ :- **ઉપરોક્ત રીતે અભ્યાસ કરતા જ્યારે અભ્યાસમાં દ્રઢતા આવે ત્યારે હાથ અને પગને ધીરે ધીરે નજીક લાવી હાથ વડે બંને પગને પકડીને અંતિમ સ્થિતિમાં રોકાઓ. આ પૂર્ણ ચક્રાસનની સ્થિતિ થશે.**

આવર્તન :

- શરૂઆતમાં 10 સેકન્ડના ત્રણ આવર્તન કરવા, દર અઠવાડિયે થોડો થોડો સમય વધારતા જ્યારે 30 સેકન્ડ રોકાઈ શકો ત્યારે બે આવર્તન કરવા. જ્યારે ૨ મિનીટ જેટલું રોકાઈ શકો ત્યારે એક આવર્તન કરવું.

એકાગ્રતા

- અભ્યાસ દરમ્યાન શરીરને ઉંચકવા પર ધ્યાન રાખો, હાથ પગના સ્નાયુઓના ખેંચાણ તથા કરોડના વળાંકનો અનુભવ કરો.
- શરીરના બિનજરૂરી સ્નાયુઓ ખેંચાતા નથી ને તેના પર ધ્યાન રાખો.

- શ્વાસ-પ્રશ્વાસ સાથે પેટના સ્નાયુના હલનચલન પર ધ્યાન આપો.

સાવધાની

- હાથ તથા પગને વ્યવસ્થિત રીતે ગોઠવવા તથા હાથ અને પગ વચ્ચે એક સરખું અંતર રાખવું. કમરથી શરીરને ઉંચકવા માટે ઝાટકો ન મારવો.
- કમરથી શરીરને ઊંચું કર્યા પછી માથું પાછળની બાજું ઢીલું છોડી દેવું.
- અંતિમ સ્થિતિમાં હલન ચલન કર્યા વગર સહજતાથી રોકાવવું.
- આસનમાંથી પાછા આવો ત્યારે માથું, પીઠ તથા કમરને ધીરે ધીરે નીચે લાવી જમીન પર મુકવા.

મર્યાદા

- હાઈ બી.પી., હૃદયરોગ, પેટમાં કોઈ જખમ, આંતરડાની તકલીફ, હાડકામાં કોઈ દોષ હોય નેત્રદોષ કે કાનમાં બહેરાશ હોય એવી વ્યક્તિઓ માટે ચક્રાસનનો અભ્યાસ વર્જિત છે. સર્વાઈક્લ સ્પોન્ડીલઈટીસ જેવી સમસ્યામાં યોગશિક્ષકના માર્ગદર્શનમાં જ અભ્યાસ કરવો.
- માથું પાછળ નમાવવાથી ચક્કર આવવાની સમસ્યા હોય તેમણે પણ આ આસન ન કરવું.
- હાથ અને પગના સ્નાયુઓની નબળાઈ હોય ત્યારે પણ ચક્રાસનનો અભ્યાસ ન કરવો.
- અભ્યાસીએ પહેલાં પાછળ નમીને કરવાવાળાં સાધારણ આસનોનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. જેથી કરોડને સહેલાઈથી પાછળ વાળી શકાય, પછી જ ચક્રાસનનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

ફાયદા

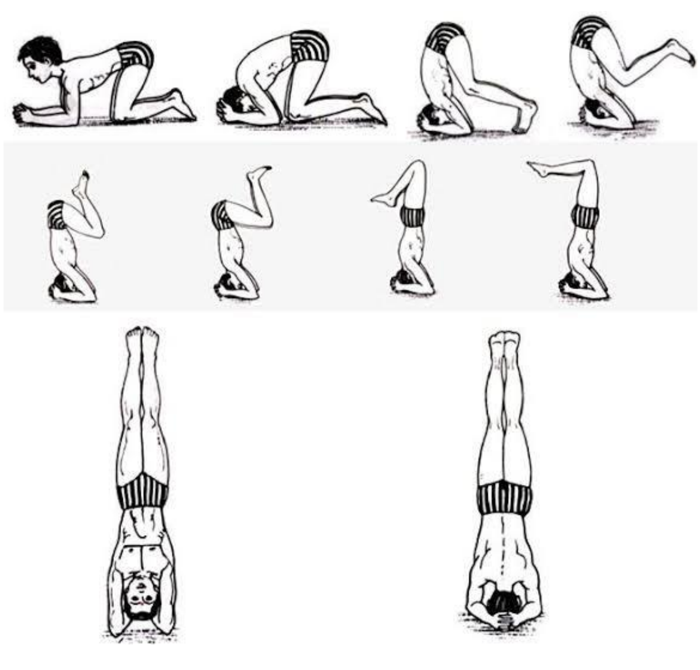
- ચક્રાસન હાથ, પગ તથા પેટના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવે છે.
- અંતિમ સ્થિતિમાં મસ્તિષ્ક નીચેની તરફ ઢળેલું રહેવાથી રક્તસંચાર મસ્તિષ્ક તરફ વધે છે. મસ્તિષ્કને પૂરતા પ્રમાણમાં રક્તસંચાર તથા ઓક્સિજન પ્રાપ્ત થતા મગજના કોષોનું કાર્ય સુચારુરૂપથી થાય છે.
- કરોડને વધુ પ્રમાણમાં વળાંક મળવાથી કરોડનું લચીલાપણું વધે છે અને સ્થિતિસ્થાપક બને છે. તથા મેરુદંડમાં આવેલ ચેતાતંતુઓ પણ પ્રભાવિત થાય છે.
- ચક્રાસનથી પીચ્યુટરી તથા થાઈરોઈડગ્રંથિ વધુ પ્રભાવિત થાય છે અને તેમના સ્ત્રાવો નિયમિત અને સંતુલિત થતાં તેની હકારાત્મક અસર બીજી ગ્રંથિઓને પણ પ્રભાવિત કરે છે.

- એડ્રીનલ તથા જાતીયગ્રંથિ પણ ઉત્તેજિત થતા તે ગ્રંથિના સ્ત્રાવમાં સંતુલન થવાથી તેને લગતી સમસ્યામાં ફાયદો કરે છે.
- પાચનતંત્રના અવયવો પર અંતિમ સ્થિતિમાં શ્વાસ-પ્રશ્વાસ સાથે આંતરિક મસાજ થવાથી પિત્તાશય, સ્વાદુપિંડ, આંતરડાનું કાર્ય સુવ્યવસ્થિત થાય છે.
- અંતિમ સ્થિતિમાં ઊંડા શ્વાસ-પ્રશ્વાસ થવાથી ફેફસાંની શ્વસન ક્ષમતા વધે છે જે શ્વસનને લગતા રોગોમાં ફાયદાકારક છે.
- અંતિમ સ્થિતિમાં શરીરના બીજા અવયવો કરતા હૃદય ઉપર રહેવાથી હૃદય પર દબાણ ઓછું થાય છે અને સહજતાથી પુરા શરીરમાં રક્ત સંચાર થાય છે, હૃદય તનાવમુક્ત થાય છે.

આધ્યાત્મિક

- ચક્રાસનથી પાંચ પ્રાણ સંતુલિત થાય છે. તથા શરીર સ્થિતિ બધી જ નસ નાડીઓ ના શુદ્ધિકરણમાં મદદરૂપ છે.
- મેરુદંડ પ્રભાવિત થતા તેમાંથી પસાર થતી સુષુમ્ણાનાડીમાં પ્રાણનું સંચરણ સહજ બંને છે.
- આમ ચક્રાસનએ શારીરિક, માનસિક તથા આધ્યાત્મિકદૃષ્ટિથી ખુબ જ ફાયદાકારક અભ્યાસ છે. પરંતુ પોતાની ક્ષમતાને ધ્યાનમાં રાખીને અભ્યાસ કરવો.
- ચક્રાસનનો અભ્યાસ ઉભા રહીને પણ કરી શકાય છે. પરંતુ એ કઠીન હોવાથી પીઠના બળે જ અભ્યાસ કરવો.

6.3.9 શીર્ષાસન



પ્રસ્તાવના

શીર્ષાસિન એક પ્રચલિત આસન છે અને યોગીઓ દ્વારા પ્રસંશા પામેલ આસન છે. યોગના પરંપરાગત ગ્રંથોમાં શીર્ષાસિનનો ઉલ્લેખ જોવા મળતો નથી. પરંતુ હઠયોગ પ્રદીપિકામાં વિપરિતકરણીના રૂપમાં બતાવ્યું છે. યોગસિદ્ધાંત નામના ગ્રંથમાં આનો સ્વતંત્ર ઉલ્લેખ જોવા મળે છે.

શીર્ષ એટલે મસ્તક. પુરા શરીરને મસ્તકના આધારે રાખવું તે શીર્ષાસિન. શીર્ષ શબ્દનો બીજો અર્થ થાય છે શ્રેષ્ઠ. શીર્ષાસિનને આસનોમાં શ્રેષ્ઠ માનવામાં આવે છે માટે તેને શીર્ષાસિન કહે છે.

પદ્ધતિ

- આસન પર વજ્રાસનમાં બેસો. હવે આગળની તરફ નમી બંને કોણીને પગના ઘૂંટણની આગળ જમીન પર મૂકો.
- હવે બંને હાથની આંગળીઓ એકબીજામાં પરોવો. બંને કોણીઓને એક થી દોઠ ફૂટના અંતરે ફેલાવો.
- હવે માથું આગળ નમાવી તાળવાનો ભાગ જમીન પર હાથના પંજાની વચ્ચે ગોઠવો.
- માથું આંગળીઓ વચ્ચે બરાબર ગોઠવાઈ ગયું છે કે નહિ એ તપાસી લો. જેથી વજન આવવાથી એ પાછળ ન પડે.
- હવે ઘૂંટણ જમીનથી ઉપર ઉઠાવો પગ સીધા કરો.
- ધીમે-ધીમે પગને માથા પાસે લાવો. ઘૂંટણવાળો જેથી પીઠ સીધી જ રહે.
- હવે ધીમે-ધીમે શરીરનું વજન પગની આંગળીઓ પરથી ઉઠાવીને હાથ અને માથા પર લઈ લો. એક પગને જમીનથી થોડુંક ઉપર ઉઠાવો. ધીમે-ધીમે બીજા પગને પણ ઉઠાવો. શરીરનું સંતુલન જાળવતા બંને પગને આકાશ તરફ સીધા કરો, આ અવસ્થામાં શરીર-હાથ અને માથાના સહારે સંતુલિત રહેશે.
- શીર્ષાસિનની આ અંતિમ સ્થિતિમાં શ્વાસ-પ્રશ્વાસ સામાન્ય રાખો અને યથાશક્તિ રોકાઓ.
- ત્યારબાદ ધીરે ધીરે પગને ઘૂંટણથી વાળીને નીચે લાવો પગના પંજા અને ઘૂંટણ જમીન પર મૂકી શશાંકઆસનની સ્થિતિમાં થોડો વિશ્રામ કરો પછી શવાસનમાં શરીરને ઢીલું છોડો.

આવર્તન

- જૂના અભ્યાસી અંતિમ સ્થિતિમાં 3 મિનિટ સુધી રોકાઈ શકે છે.
- પ્રારંભિક અવસ્થામાં 15 સેકન્ડ સુધી રોકાઈને ત્રણ આવર્તન કરવા.

- દરેક અઠવાડિયે 1 મિનિટનો સમય વધારવો જોઈએ. જ્યાં સુધી તમે નક્કી કરેલા સમય સુધી ન પહોંચી જાઓ.
- સામાન્ય રીતે આરોગ્ય પ્રાપ્તિ માટે 3 થી 5 મિનિટ સુધી અંતિમ સ્થિતિમાં રહેવું જોઈએ.

એકાગ્રતા

- જે આસન અભ્યાસ કરવા જઈ રહ્યા છો તેના વિશે વિચારો.
- બંને હાથની ગોઠવણ બરાબર છે કે નહિ તેના પર ધ્યાન આપો.
- પગને ઘૂંટણથી સીધા કરો ત્યારે પગને જમીનથી ઉંચા કરો ત્યારે શરીરનું કેન્દ્રબિંદુ જાળવવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.
- બંને પગને આકાશ તરફ ઉઠાવો ત્યારે કોણી તથા મસ્તિષ્ક પર જે દબાણ થાય છે તથા શરીરનું આગળ પાછળ હલનચલન થાય છે તેનો અનુભવ કરો.
- અંતિમ સ્થિતિમાં રક્તસંચારને મસ્તિષ્ક તરફ અનુભવો, સામાન્ય શ્વાસ-પ્રશ્વાસ સાથે આજ્ઞાચક્ર પર ધ્યાન સ્થિર કરો.

સાવધાની

- નવા અભ્યાસીઓએ શીર્ષાસનનો અભ્યાસ આસનોના પૂરા કાર્યક્રમ પછી અંતમાં કરવો જોઈએ. શીર્ષાસન પછી શવાસન કરવું જોઈએ.
- જુના અભ્યાસી ઈચ્છે તો શરૂઆતમાં કે છેલ્લે કરી શકે છે.
- ઝટકો મારીને પગને ઉંચા ન કરવા તથા પાછા આવો ત્યારે પણ પગને એકદમ ઝડપથી નીચે ન લાવતા ધીરે-ધીરે નીચે લાવવા.
- આસનમાંથી પાછા ફર્યા બાદ તરત માથું ઊંચું કરીને બેસવું નહીં થોડીવાર શશાંકઆસન કરવું.

મર્યાદા

- જેમને ઉચ્ચરક્તચાપ હોય, હૃદય સંબંધિત સમસ્યા કે રોગ હોય તેમણે આ આસનનો અભ્યાસ ન કરવો.
- ગરદનના દર્દ કે સર્વાઈક્લ સ્પોન્ડીલાઈટીસની સમસ્યા હોય તેમણે પણ શીર્ષાસિન ના કરવું.
- વધુ વજન, અસ્થમા તથા કબજિયાત જેવા રોગમાં પણ અભ્યાસ ન કરવો.
- કાનમાંથી રસી આવતી હોય, શરદીને કારણે નાકમાંથી પાણી વહેતું હોય, આંખોની નસો નબળી હોય, આગળ નમવાથી આંખો લાલ થઈ જતી હોય તેમણે પણ શીર્ષાસનનો અભ્યાસ ન કરવો.

- બાર વર્ષથી નાના બાળકોએ પણ શીર્ષાસિન ન કરવું.
- પચ્ચાસ વર્ષની ઉંમરે શીર્ષાસિનનો અભ્યાસ ન શીખવો જે લોકો પહેલેથી નિયમિત અભ્યાસ કરે છે તે લોકો પચ્ચાસ વર્ષ પછી પણ અભ્યાસ ચાલુ રાખી શકે.
- સ્ત્રીઓએ માસિક તથા ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન અભ્યાસ ન કરવો.

ફાયદા

- પૂરા શરીરનાં અંગોને શક્તિશાળી બનાવે છે. શરીરની સમતુલાત્મક શક્તિ વધારે છે.
- મસ્તિષ્ક પર રક્તનાપ્રવાહને વધારે છે, માટે મસ્તિષ્ક ને પૂરતા પ્રમાણમાં રક્તાપુરતી થતા મસ્તિષ્કના કોષો કાર્યક્ષમ બંને છે.
- પગ તેમજ પેટમાં ભરાયેલા લોહીનો વિપરિતપ્રવાહ કોષોનાં નવ નિર્માણમાં સહાયક બંને છે.
- શીર્ષાસિનના અભ્યાસથી શરીર સ્થિત બધી જ અંતઃસ્ત્રવીગ્રંથિઓ પ્રભાવિત થાય છે. વિશેષતઃ પ્રજનનતંત્રથી સંબંધિત ગ્રંથિઓમાં જો કોઈ પણ પ્રકારનું અસંતુલન હોય તો એને દૂર કરે છે.
- ઘણા ખરા મનોવૈજ્ઞાનિક વિકાર જેવા કે દમ, માથાનો દુઃખાવો, અશક્તિ, શરદી વિગેરેને દૂર કરે છે.
- હૃદયનું સ્વાસ્થ્ય તથા તેની કાર્યક્ષમતા જળવાઈ રહે છે.
- સંપૂર્ણ શરીરનું શોધન થાય છે.
- જ્ઞાનતંત્રની નબળાઈ દૂર થાય છે, સારણગાંઠ, હર્નિયાની તકલીફમાં રાહત આપે છે.

આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ

- લાંબા સમયના શીર્ષાસિનના અભ્યાસથી ઉડ્ડીયાન બંધ આપો આપ લાગવા લાગે છે અને પ્રાણોત્થાનની ક્રિયામાં સહાય કરે છે.
- શીર્ષાસિનના અભ્યાસથી નાભીચક્ર ઉપરની તરફ થાય છે અને મસ્તિષ્ક નીચે રહે છે. આમ થવાથી મસ્તિષ્કમાં આવેલ ચંદ્રબિંદુ માંથી અમૃતરસનો સ્ત્રાવ થાય છે. સામાન્ય સ્થિતિમાં આ અમૃતરસનું ભક્ષણ નાભીસ્થાનમાં સ્થિત સૂર્ય દ્વારા થયા કરે છે. જેના કારણે શરીર ક્ષીણ થતું જાય છે. પણ શીર્ષાસિન દરમ્યાન આ અમૃતરસને સૂર્ય સુધી પહોંચતું અટકાવી શકાય છે અને તે આધ્યાત્મિક વિકાસમાં સહાયક બને છે.
- શીર્ષાસિનનો અભ્યાસ બ્રહ્મચર્યમાં સહાયક બને છે.
- આમ ખરા અર્થમાં શીર્ષાસિન એ આસનોનો રાજા છે.

6.4 સારાંશ

આ એકમમાં આપણે પીઠના બળે ચત્તા સુઈને કરવાના આસનો વિશે માહિતી પ્રાપ્ત કરી તથા આ આસન અભ્યાસ આપણા શરીરને કેવી રીતે લાભપ્રદ બને છે તે પણ જાણ્યું.આપણે જોઈ ગયા કે સીધા સૂઈને કરવાના આસનોનો સૌથી વધુ પ્રભાવ આપણા પેટ તથા કમરના સ્નાયુઓ પર પડે છે. આમ પ્રત્યક્ષ રીતે સીધા સૂઈને કરવામાં આવેલ આસન પાચનતંત્રને સક્રિય કરવામાં મહત્વપૂર્ણ છે.આ ઉપરાંત અંતઃસ્ત્રવીગ્રંથિતંત્ર પર પણ આ આસન અભ્યાસથી ખુબ જ સારી માત્રામાં ફાયદો થાય છે.

વળી સૂક્ષ્મ શરીર સ્થિત ઊર્જાકેન્દ્રો (ચક્ર) પણ પ્રભાવિત થતા આધ્યાત્મિક રીતે પણ સીધા સૂઈને કરવાના આસનો ઉત્તમ છે.

❖ પારિભાષિક શબ્દો

સંચારણ	ફેલાવવું
સુચારુ રૂપથી	સારી રીતે
યથાશક્તિ	પોતાની શક્તિ પ્રમાણે
ક્ષીણ	નાશ પામવું

6.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

પ્રશ્ન-1 નીચેના પ્રશ્નોના વિસ્તારથી જવાબ આપો.

1. મત્સ્યાસનની વ્યાખ્યા આપી તેના મનોશારીરિક તથા આધ્યાત્મિક ફાયદા જણાવો.

____
____
____
____
____
____
____
____
____
____

2. ઉત્તાનપાદાસન અને પવનમુક્તાસન વિષે જણાવો.

____
____
____
____
____

3. સર્વાંગાસનની પદ્ધતિ, ફાયદા તથા મર્યાદા જણાવો.

4. ચક્રાસન અને શીર્ષાસન વિષે સમજાવો.

પ્રશ્ન-2 ટૂંકનોંધ લખો.

1. પવનમુક્તાસનની વિધિ

2. ઉત્તાનપાદાસનના શારીરિક ફાયદા

3. ચક્રાસન

4. કર્ણપીડાસન આસનના શારીરિક તથા આધ્યાત્મિક ફાયદા

પ્રશ્ન-3 એક-બે વાક્યમાં જવાબ આપો.

1. ઉત્તાનપાદાસન એટલે શું ?

2. પવનમુક્તાસનનો અભ્યાસ સૌથી વધુ ક્યા તંત્રને પ્રભાવિત કરે છે ?

____

____

____

3. ક્યા ક્યા આસનનોનાં અભ્યાસથી થાઈરોઈડગ્રંથિ પ્રભાવિત થાય છે ?

____

____

____

પ્રશ્ન-4 ખાલી જગ્યા પૂરો.

1. હલાસનની અંતિમ સ્થિતિમાં શરીરનો દેખાવ........... જેવો થાય છે માટે આ આસનને હલાસન કહે છે.
2. શરીરમાં જે દુષિત વાયુ જમા થાય છે તેને મુક્ત કરવાની ક્રિયા આ ....છે.
3. ચક્રસનની અંતિમ સ્થિતિમાં શરીરનો આકાર અંશતઃગોળકાર થાય છે માટે આ આસનને ....કહેવાય છે.
4. શીર્ષાસિન એ આસનોનો ....છે.
5. મત્યાસનના અભ્યાસથી ....અને.......પ્રભાવિત થાય છે.

એકમ 7 ઊંધા સૂઈને (પેટના આધારે) તથા ઘૂંટણ પર રહીને કરવાના આસનો

:: રૂપરેખા::

7.1 હેતુ
7.2 પ્રસ્તાવના
7.3 ઊંધા સૂઈને (પેટના આધારે) તથા ઘૂંટણ પર રહીને કરવાના આસનો
- **7.3.1 શલભાસન**
- **7.3.2 સર્પાસન**
- **7.3.3 ભુજંગાસન**
- **7.3.4 વિપરિત નૌકાસન**
- **7.3.5 ધનુરાસન**

7.4 ઘૂંટણ પર રહીને કરવાના આસનો
- **7.4.1 ઉષ્ટ્રાસન**
- **7.4.2 મયુરાસન**
- **7.4.3 સિંહાસન**

7.5 સારાંશ
7.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

7.1 હેતુ

આ એકમનાં અભ્યાસને અંતે આપ....

- ઊંધા સૂઈને કરવાના આસનોના પ્રકાર વિષે જાણશો.
- ઊંધા સૂઈને કરવાના આસનોથી થતાં ફાયદા તથા તેની મર્યાદા વિશે પણ જાણશો.
- ઘૂંટણ પર રહીને કરવાના આસનો વિશે જાણી શકશો.

7.2 પ્રસ્તાવના

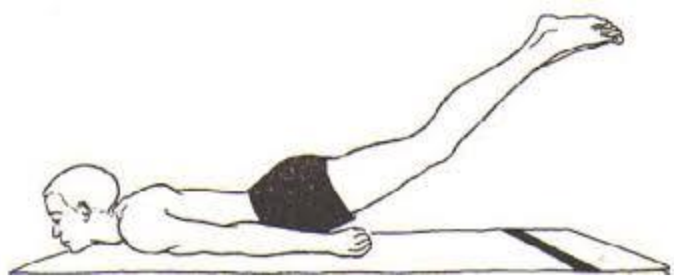
શરીર સ્થિત બીજા બધા સાંધાનું હલનચલન આગળ પાછળ એમ બે બાજુ જ થાય છે. પરંતુ મેરુદંડ આગળ-પાછળ, ડાબી બાજુ-જમણી બાજુ અને ડાબી તથા જમણી બાજુ વળાંક પણ લઈ શકે છે. આમ મેરુદંડનું પાંચ પ્રકારે હલનચલન થાય છે. આમ મેરુદંડની સ્થિતિસ્થાપક્તા તથા તેની તંદુરસ્તી માટે મેરુદંડનું દરેક પ્રકારે હલનચલન થવું આવશ્યક છે.

વળી ઊંધા સૂઈને આસન અભ્યાસ કરવાથી પીઠના સ્નાયુઓ મજબુત બંને છે. આ ઉપરાંત ઊંધા સૂઈને અભ્યાસ કરતા પેટના આંતરિક અવયવો પ્રભાવિત થાય છે જે સીધા સૂઈને કે બેસીને કરવાના આસન અભ્યાસથી નથી થતાં. ઊંધા સૂઈને આસન કરવાથી પેટના અવયવો પર ખુબ જ સરસ મસાજ થાય છે જ્યારે સીધા સૂઈને અભ્યાસ કરવાથી પેટના અવયવો પર તનાવ આવે છે.

આમ સીધા સૂઈને અભ્યાસ કર્યા પછી ઊંધા સૂઈને અભ્યાસ કરવાથી પેટના અવયવો પર સકારાત્મક અસર થાય છે. આપણે આગળના એકમોમાં જોઈ ગયા કે યોગ એ સર્વાંગી અભ્યાસક્રમ છે. માટે જરૂરી છે કે શરીરના દરેક સાંધા અને સ્નાયુઓનું યોગ્ય પ્રમાણમાં હલનચલન થાય તથા તે દરેક સાંધા અને સ્નાયુઓ પર રક્તસંચાર પણ સુચારુંરૂપથી થાય માટે ઘૂંટણ પર ઉભા રહીને કરવાના આસન અભ્યાસ એટલો જ મહત્વપૂર્ણ છે જેટલો બીજી સ્થિતિમાં કરવામાં આવે છે. વળી ઘૂંટણ પર ઉભા રહીને કરવામાં આવતા આસનથી ઘૂંટણ મજબૂત બને છે.

7.3 ઊંધા સૂઈને (પેટના આધારે) તથા ઘૂંટણ પર રહીને કરવાના આસનો

7.3.1 શલભાસન



પ્રસ્તાવના

શલભાસનએ પરંપરાગત આસન છે. જેનું વર્ણન ઘેરંડસંહિતામાં કરવામાં આવ્યું છે. શલભ-સંસ્કૃત શબ્દ છે. જેનો અર્થ તીડ થાય છે.

આમ જે આસન કરવાથી શરીરનો આકાર તીડ જેવો થાય તેને શલભાસન કહે છે.

अध्यास्य शेते करयुग्मं वक्षे भूमिमवष्टभ्यकरयोस्तलाभ्याम् ।
पादौ च शून्ये च वितस्तिचार्ध्वं वदन्ति पीठंशलभं मुनीन्द्राः ॥
(घे.सं.२.३४)

જમીન પર ચત્તા સૂઈને હાથ છાતીની બાજુમાં અને હથેળીઓ જમીન પર મૂકો બંને પગને જમીનથી આશરે એક વેંત ઉંચા કરવા. આ અવસ્થાને યોગીજનો શલભાસન કહે છે.

પદ્ધતિ

- આસન પર પેટના બળે સૂઈ જાવ.
- દાઢીના ભાગને જમીન પર અડાડો.
- બંને હાથ સીધા કરી હથેળી જમીન પર નાભિની બાજુમાં રાખો.
- ત્યાર બાદ દાઢી, છાતી, હાથ પર ભાર આપી બંને પગને ધીમે-ધીમે ઉપર ઉઠાવો.
- બંને પગ ઘૂંટણથી સીધા રાખવા આ આસનની અંતિમ સ્થિતિ છે.
- યથાશક્તિ આ સ્થિતિમાં રોકાઓ પછી ધીરે ધીરે પાછા આવી મકરાસનમાં વિશ્રામ કરો.
- વિશ્રામ પછી પુનઃઅભ્યાસ કરો.
- **સાવધાની**
- દાઢી જમીન પર લગાડવા માટે ગરદનને વધુ ખેચવી નહિ. બંને પગ એક સાથે ઊંચા ન કરી શકાય તો શરૂઆતમાં એક એક પગથી અભ્યાસ કરવો.
- પગને ઊંચા કરવા માટે ઝાટકો મારવો નહિં.

આવર્તન

- શરૂઆતમાં એક એક પગથી ત્રણ આવર્તન કરવા, અભ્યાસમાં દૃઢતા આવે પછી બંને પગની બે ત્રણ આવર્તન કરવા.
- જ્યારે બંને પગની એક મિનીટ કે તેથી વધુ રોકાઈ શકો ત્યારે એક આવર્તન કરવું પર્યાપ્ત છે.

એકાગ્રતા

- આસન અભ્યાસ દરમ્યાન પગ ઊંચાની કરવાની સ્થિતિ તથા પીઠ અને ગરદનના સ્નાયુઓના દબાવ પર ધ્યાન આપો.
- અંતિમ સ્થિતિમાં કમર, નિતંબ, જાંઘ તથા ગરદનના ખેંચાણ પર ધ્યાન આપો. પેટના દબાણનો અનુભવ કરો.

મર્યાદા

- લમ્બર સ્પોન્ડીલાઈટીસ, અસ્થમા, અલ્સર, ટયુમર હોય તેમણે સાવધાનીપૂર્વક અભ્યાસ કરવો.
- ઉચ્ચરક્તચાપ હોય તેમણે યોગશિક્ષકના માર્ગદર્શનમાં અભ્યાસ કરવો.
- સગર્ભા સ્ત્રી તથા માસિક સમયે અભ્યાસ ન કરવો.

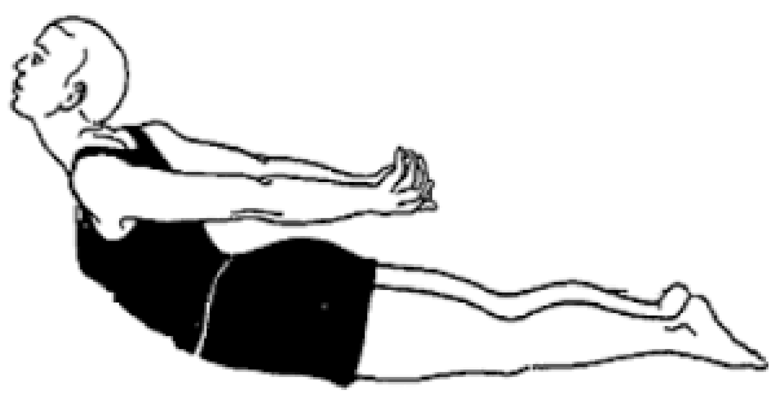
લાભ

- અંતિમ સ્થિતિમાં સાથળની પાછળના સ્નાયુ, નિતંબના સ્નાયુઓ, કરોડની નીચેના સ્નાયુઓ પર દબાણ આવવાથી તે સ્નાયુઓનો તનાવ દૂર થાય છે તથા તે સ્નાયુઓ લચીલા બંને છે વળી તેમની વધારાની ચરબી ઓછી કરવામાં મદદરૂપ અભ્યાસ છે.
- પેટના આંતરિક અવયવો પર આનો સકારાત્મક પ્રભાવ પડે છે જેને કારણે પાચનતંત્રના અવયવોની કાર્યક્ષમતા વધે છે અને પાચન સંબંધિત સમસ્યા જેવી કે અપચો, અજીર્ણ તથા ગેસમાં રાહત આપે છે.
- એડ્રીનલગ્રંથિ તથા જાતીયગ્રંથિ આ આસન અભ્યાસથી પ્રભાવિત થાય છે અને તેમના સ્ત્રાવનું નિયમન થાય છે.
- આ આસનના અભ્યાસથી સીમ્પેથેટીક અને પેરાસીમ્પેથેટીક ચેતાતંત્રમાં સંતુલન આવે છે.
- શલભાસનના અભ્યાસ દરમ્યાન શ્વાસ અંશતઃ રોકાઈ જાય છે જેને કારણે ફેફસા પર દબાણ વધે છે આમ થવાથી ફેફસાના નિષ્ક્રિય વાયુકોષો ખુલે છે અને શ્વાસ લેવાની ક્ષમતાનો વિકાસ થાય છે.
- અંતિમ સ્થિતિમાં મૂત્રપિંડ પર દબાણ આવતા તેની કાર્યક્ષમતામાં સુધાર આવે છે.

આધ્યાત્મિક ફાયદા

- શલભાસનનો અભ્યાસ સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર અને મણીપુરચક્રને પ્રભાવિત કરે છે.
- અપાનવાયુના અસંકલનને દુર કરી પ્રાણઅપાનનું સંકલન કરે છે.
- શલભાસન શારીરિક, માનસિક તથા આધ્યાત્મિક રીતે ખૂબ જ ફાયદાકારક અભ્યાસ છે.

7.3.2 સર્પાસન



પ્રસ્તાવના

જે આસન કરવાથી શરીરનો આકાર સાપ જેવો થાય તેથી તેને સર્પાસન કહે છે. સર્પાસન પ્રાચીન આસન નથી પરંતુ ભુજંગાસનની શ્રેણીનું આસન છે. જેવી રીતે સર્પ જમીન પર ચાલતા ચાલતા પોતાનું મસ્તક ઉંચું કરે છે તેમ આપણા શરીરની સ્થિતિ પણ અંતિમ અવસ્થામાં તેવી જ થાય છે.

પદ્ધતિ

- આસન પર ચત્તા સૂઈ જાઓ. બંને પગને એક સાથે જોડી દો તથા બંને હાથને કમરની ઉપર લઈ જઈ બન્ને હાથની આંગળીઓને એકબીજા ભેરવી દો. કપાળ જમીન પર રાખો.
- હવે શ્વાસ ભરતા ભરતા ધીરે ધીરે માથું ઊંચુ કરો, માથું ઉપર તરફ ખેંચીને છાતીનો ભાગ પણ ઊંચો થવા દો અને બંન્ને હાથને સહેજ પાછળની તરફ ખેંચો. આસનની આ અંતિમ સ્થિતિમાં ધીરે ધીરે ઊંડા શ્વાસ ભરો અને યથાશક્તિ રોકાઓ પછી શ્વાસ છોડતા છોડતા પાછા આવો.
- થોડા વિશ્રામ પછી પુનઃઅભ્યાસ કરવો.

સાવધાની

- માથું ઊંચું કરવામાં ઉતાવળ ન કરવી તથા ઝાટકો મારીને માથું ઊંચું ન કરવું.

આવર્તન

- શરૂઆતમાં પાંચ થી દસ સેકન્ડ રોકાઈને ત્રણ આવર્તન કરવા.
- અભ્યાસ વધતા એક મિનિટ સુધી રોકાઈને એક આવર્તન પર્યાપ્ત છે.

એકાગ્રતા

- આસન અભ્યાસ દરમ્યાન માથું ઊંચું કરવા પર ધ્યાન આપવું.
- અંતિમ સ્થિતિમાં પહોંચ્યા પછી ગળાના ખેંચાયેલા સ્નાયુ તથા પીઠના સ્નાયુના દબાણનો અનુભવ કરવો તથા બંને ખભાનાં ખેંચાણના અનુભવ પર ધ્યાન આપો.

મર્યાદા

- પેટનું ઓપરેશન કરાવેલ હોય, અલ્સર હોય તે લોકોએ આનો અભ્યાસ ડૉક્ટરની સલાહ અનુસાર કરવો.જેમને સર્વાઈક્લ સ્પોન્ડીલાઈટીસ હોય તેમણે ખુબ જ સાવધાનીપૂર્વક યોગશિક્ષકના માર્ગદર્શનમાં જ અભ્યાસ કરવો.
- ઉચ્ચરક્તચાપ તથા હૃદય સંબંધિત સમસ્યામાં પણ યોગશિક્ષકના માર્ગદર્શન હેઠળ અભ્યાસ કરવો.

લાભ

- સર્પાસનનો અભ્યાસ કરવાથી પેટના આંતરિક અવયવો ઉપર દબાણ આવે છે. શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ક્રિયા સાથે પેટના આાંતરિક અવયવો ઉપર એક પ્રકારનો મસાજ થાય છે જેનાથી પાચનતંત્રની સક્રિયતા વધે છે.જેથી પાચનને લગતી સમસ્યા દૂર થાય છે.
- અંતિમ સ્થિતિમાં માથું ઉંચું કરવાથી ગળાના સ્નાયુઓ ઉપર ખેંચાણ થાય છે જેને કારણે ગળામાં આવેલ થાઈરોઈડગ્રંથિ પ્રભાવિત થતાં તેના સ્ત્રાવોનું નિયમન અને નિયંત્રણ થાય છે અને થાઈરોડને લગતી સમસ્યા દૂર થાય છે.
- સર્પાસન કરવાથી બન્ને હાથ અને ખભાના સાંધાનો તનાવ દૂર થાય છે અને ખભાની રચનાત્મક ખામી દૂર થાય છે.
- સર્પાસનથી પીઠના સ્નાયુ તથા મેરુદંડ મજબુત બને છે. લાંબા સમયનો અભ્યાસ કરવાથી નિતંબના સ્નાયુઓ પ્રભાવિત થાય છે અને તેની અનાવશ્યક ચરબી દૂર થાય છે.
- સર્પાસનથી પેનક્રિયાસ અને એડ્રીનલગ્રંથિઓ પ્રભાવિત થતાં તેમની સમસ્યામાં ફાયદો કરે છે.
- સર્પાસનનાં અભ્યાસથી સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર અને મણિપુરચક્ર પ્રભાવિત થાય છે. માટે આ આસન આધ્યાત્મિક દ્દષ્ટિથી પણ ફાયદાકારક છે.

7.3.3 ભુજંગાસન

પ્રસ્તાવના

ભુજંગાસન પરંપરાગત અને પ્રાચીન આસન અભ્યાસ છે કે જેનો ઉલ્લેખ ઘેરંડ સંહિતામાં પણ જોવા મળે છે. ભુજંગ એ સંસ્કૃત શબ્દ છે. જેનો અર્થ થાય છે સર્પ. એટલે કે આસનની અંતિમ સ્થિતિમાં આપણા શરીરનો આકાર ફેણ ચઢાવીને બેઠેલા સાપ જેવો થાય છે માટે તેને ભુજંગાસન કહે છે.

अंगुष्ठनाभिपर्यन्तमधौभूमौविनिन्यसेत् ।

करतलाभ्यां घरां धुत्वा उर्ध्वशीर्षफणीवहि ॥ (धे.स.२.३७)

પગના અંગૂઠાથી નાભી સુધીના શરીરને જમીન પર લગાડો. બંને હથેળી જમીન પર રાખી મસ્તિષ્ક સર્પની ફેણની જેમ ઊંચુ કરો. આ ભુજંગાસન છે.

વિધિ

- આસન પર ચત્તા સુઈ જાઓ. બંને પગને એક સાથે જોડી દો તથા બંને હાથનાં પંજાને ખભાની નીચે છાતીની બાજુમાં ગોઠવો. કપાળ જમીન પર રાખો.
- હવે શ્વાસ ભરતા ભરતા ધીરે ધીરે માથું ઊંચુ કરો, માથું ઊંચુ કરીને ઉપર તરફ ખેંચતા જાવ અને છાતીનો ભાગ પણ ઉંચો થવા દો, હાથનો સહારો લઈને મસ્તિષ્ક અને છાતીને નાભિ સુધી જ ઊંચા કરો, નાભિ તથા પેઢુનો ભાગ જમીન પરા રાખવો. હવે મસ્તિષ્ક સહેજ પાછળની તરફ ખેંચો.
- આસનની આ અંતિમ સ્થિતિમાં ધીરે ધીરે ઊંડા શ્વાસ ભરો અને યથાશક્તિ રોકાઓ પછી શ્વાસ છોડતા છોડતા પાછા આવો, વિપરિત ક્રમથી એટલે કે ધીરે ધીરે છાતિનો ભાગ જમીન પર લગાડો દાઢી અને નાક રગડતા રગડતા કપાળ જમીન પર લગાડો.
- હવે મકરાસનની સ્થિતિમાં થોડો વિશ્રામ કર્યા પછી પુનઃઅભ્યાસ કરવો.

સાવધાની

- માથું ઊંચું કરવામાં ઉતાવળ ન કરવી તથા ઝાટકો મારીને માથું ઊંચું ન કરવું.

આવર્તન

- શરૂઆતમાં પાંચ થી દસ સેકન્ડ રોકાઈને ત્રણ આવર્તન કરવા.
- અભ્યાસ વધતા એક મિનિટ સુધી રોકાઈ ને એક આવર્તન પર્યાપ્ત છે.

એકાગ્રતા

- આસન અભ્યાસ દરમ્યાન માથું ઊંચું કરવા પર ધ્યાન આપવું.
- અંતિમ સ્થિતિમાં પહોંચ્યા પછી ગળાના ખેંચાયેલા સ્નાયુ તથા પીઠના સ્નાયુના દબાણનો અનુભવ કરવો તથા બંને ખભાનાં ખેંચાણના અનુભવ પર ધ્યાન આપો.

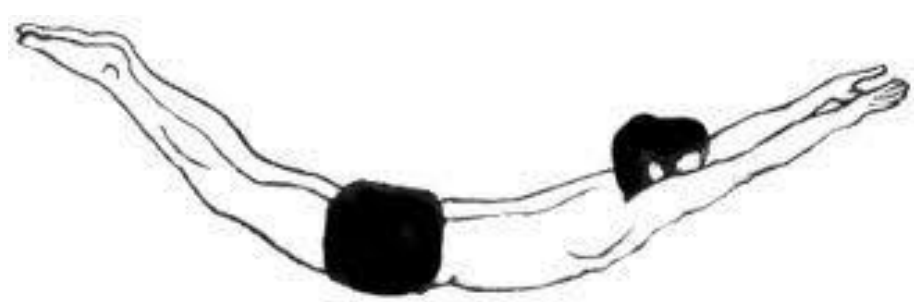
મર્યાદા

- પેટનું ઓપરેશન કરાવેલ હોય, અલ્સર હોય તે લોકોએ આનો અભ્યાસ ડૉકટરની સલાહ અનુસાર કરવો. જેમને સર્વાઈક્લ સ્પોન્ડીલાઈટીસ હોય તેમણે ખુબ જ સાવધાનીપૂર્વક યોગશિક્ષકના માર્ગદર્શનમાં જ અભ્યાસ કરવો.
- ઉચ્ચરક્તચાપ તથા હૃદય સંબંધીત સમસ્યામાં પણ યોગશિક્ષકના માર્ગદર્શનમાં જ અભ્યાસ કરવો.

લાભ

- ભુજંગાસનનો અભ્યાસ કરવાથી પેટના સ્નાયુઓ તથા આંતરિક અવયવો ખેંચાય છે. જેનાથી પાચનતંત્રની સક્રિયતા વધે છે. જેથી પાચનને લગતી સમસ્યા દૂર થાય છે.પેટના સ્નાયુઓની અનાવશ્યક ચરબી ઘટાડવામાં મદદરૂપ અભ્યાસ છે.
- અંતિમ સ્થિતિમાં માથું ઉંચું કરવાથી ગળાના સ્નાયુઓ ઉપર ખેંચાણ થાય છે જેને કારણે ગળામાં આવેલ થાઈરોઈડગ્રંથિ પ્રભાવિત થતાં તેના સ્ત્રાવોનું નિયમન અને નિયંત્રણ થાય છે અને થાઈરોડને લગતી સમસ્યા દૂર થાય છે.
- ભુજંગાસન કરવાથી બન્ને હાથના સ્નાયુઓ મજબુત થાય છે અને ખભાના સાંધાનો તનાવ દૂર થાય છે અને ખભાની રચનાત્મક ખામી દૂર થાય છે.
- ભુજંગાસનથી પીઠના સ્નાયુ તથા મેરુદંડ મજબુત બને છે. લાંબા સમયનો અભ્યાસ કરવાથી નિતંબના સ્નાયુઓ પ્રભાવિત થાય છે અને તેની અનાવશ્યક ચરબી દૂર થાય છે.
- ભુજંગાસનથી થાઈરોઈડ, પેનક્રિયાસ અને એડ્રીનલગ્રંથિઓ પ્રભાવિત થતાં તેમની સમસ્યામાં ફાયદો કરે છે.
- ભુજંગાસનનો અભ્યાસ સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર, મણિપુરચક્ર તથા ગળામાં આવેલ વિશુદ્ધિચક્ર પણ પ્રભાવિત થાય છે માટે આ આસન આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિથી પણ ફાયદાકારક છે.

7.3.4 વિપરિત નૌકાસન



પ્રસ્તાવના

વિપરિત નૌકાસનએ પરંપરાગત તથા પ્રાચીન આસન નથી પરંતુ સર્પાસન અને શલભાસનના ફાયદા આપનારું પ્રચલિત આસન છે. આ આસનની અંતિમ સ્થિતિ નાવ જેવી થાય છે તથા ઉંધા સૂઈને કરવાનું હોવાથી આસનને વિપરિત નૌકાસન કહેવામાં આવે છે.

પદ્ધતિ

- આસન પર પેટના સહારે ઊંધા સૂઈ જાવ, બંને પગ એકસાથે જોડાયેલા તથા બને હાથ કમર પાસે જમીન પર સીધા રાખવા. કપાળ જમીનને લગાડીને રાખો.
- હવે શ્વાસ ભરતાં ભરતાં બંને હાથ, માથું અને બંને પગને એક સાથે જમીનથી ઊંચા કરો, એટલે શરીરનો આકાર નાવ જેવો થશે.
- આ આસનની અંતિમ સ્થિતિમાં શ્વાસ-પ્રશ્વાસ સાથે યથાશક્તિ રોકાઓ. ત્યારબાદ વિપરીત ક્રમથી પાછા આવી મકરાસનમાં વિશ્રામ કરો.
- તનાવમુક્ત થયા પછી પુનઃ અભ્યાસ કરવો.

સાવધાની

- હાથ અને પગ ઉંચા કરતા કમર કે ગરદન પર ઝાટકો ન લાગે તેનું ધ્યાન રાખવું.

આવર્તન

- શરૂઆતમાં પાંચ થી દસ સેકન્ડ રોકાઈને બે કે ત્રણ આવર્તન કરવા જરૂરી છે.
- દર સપ્તાહે થોડો થોડો સમય વધારતા એક મિનિટ કે તેથી વધુ રોકાઈ શકો ત્યારે એક આવર્તન કરવું પર્યાપ્ત છે.

એકાગ્રતા

- હાથ, પગ તથા માથું નીચું કરો ત્યારે ખભા, ગરદન, પીઠ નિતંબ અને પગના સ્નાયુઓ પર દબાણ થાય તેનો અનુભવ કરો.
- અંતિમ સ્થિતિમાં શ્વાસ-પ્રશ્વાસ સાથે પેટના સ્નાયુઓ તથા આંતરિક અવયવો પર દબાણ થાય તેનો અનુભવ કરો તથા કરોડ, કમર, ગરદન અને ખભાના સ્નાયુઓના તનાવ પર ધ્યાન આપો.

મર્યાદા

- જેમને સર્વાઈક્લ સ્પોન્ડીલાઈટીસ તીવ્ર સમસ્યા હોય, ફ્રોજન સોલ્ડર હોય તેમણે આ આસન અભ્યાસ ટાળવો.
- પેટનું કોઈ ઓપરેશન કરાવેલ હોય, અલ્સર હોય કે પેટને લગતી કોઈ બીજી સમસ્યા હોય તેમણે પણ આ અભ્યાસ ડૉકટરની સલાહ પછી જ કરવો.
- સ્ત્રીઓએ ગર્ભાવસ્થામાં આ આસન અભ્યાસ ના કરવો.

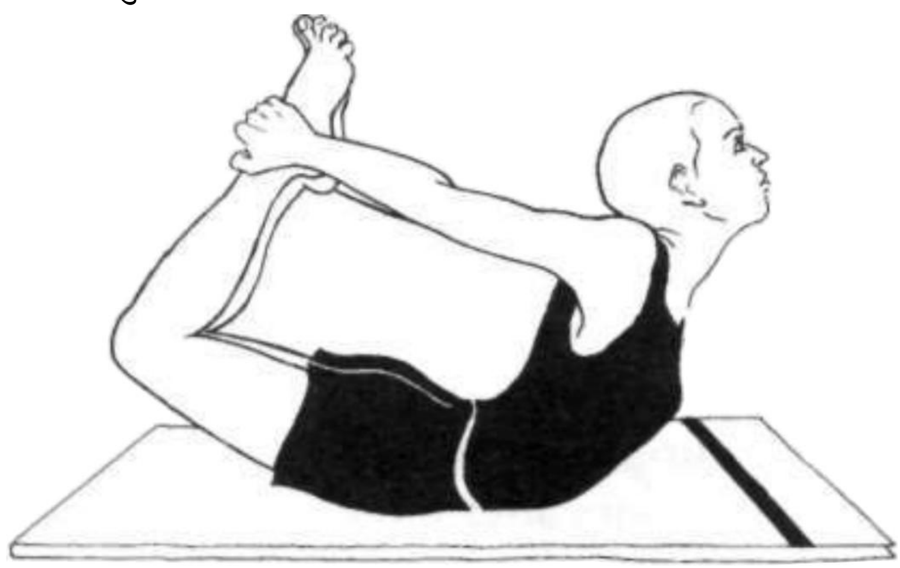
લાભ

- વિપરિતનૌકાસનનો અભ્યાસ શલભાસન અને સર્પાસન બંને આસનના બધા જ ફાયદા એક સાથે પ્રાપ્ત કરાવે છે.

વિશેષતા

- નૌકાસન કરવાથી પેટના સ્નાયુઓ અને આંતરિક અવયવોને વધારે પ્રમાણમાં ફાયદો થાય છે. વળી પીઠના સ્નાયુઓ અને કરોડને વધુ મજબુત બનાવે છે.
- આમ વિપરિતનૌકાસન ને શલભાસન અને સર્પાસન બંનેનું સંયોજન કહી શકાય. એટલે કે જ્યારે શલભાસન અને સર્પાસનના અભ્યાસમાં દ્રઢતા આવી જાય પછી, માત્ર આ વિપરીતનૌકાસન કરવાથી બંને આસનના ફાયદા એક સાથે મેળવી શકાય છે.

7.3.5 ધનુરાસન



પ્રસ્તાવના

ધનુરાસનએ પ્રાચીન અને પરંપરાગત આસન છે. વળી આસનનો ઉલ્લેખ હઠયોગપ્રદીપિકા તથા ઘેરંડ સંહિતામાં પણ કરેલ છે. આ આસન અભ્યાસની અંતિમ સ્થિતિમાં શરીરનો આકાર બાણ ચઢાવેલા ધનુષ જેવો થાય છે માટે આ આસનને ધનુરાસન કહે છે.

पादाङ्गुष्ठौ तु पाणिभ्यां गृहीत्वा श्रवणावधि ।
धनुराकर्षणं कुर्यात् धनुरासनमुच्यते ॥ (ह.प्र.१.२५)

બંને પગના અંગુઠાને બંને હાથથી પકડી તેમણે કાન સુધી ખેંચી ધનુષ જેવો આકાર બનાવવો તેને ધનુરાસન કહે છે.

પધ્ધતિ

- સૌ પ્રથમ આસન પર પેટના બળે ઊંધા સુઈને બંને પગ એક સાથે જોડીને રાખો. મસ્તિષ્ક જમીન પર રાખવું. હવે બંને પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી બંને હાથ વડે બંને પગના પંજા (પગના અંગુઠા પણ પકડી શકાય) પકડો.

- ત્યાર બાદ શ્વાસ ભરતાં ભરતાં માથું ઊંચું કરો, સાથે સાથે પાછળથી બંને પગને પણ ઉપરની તરફ ખેંચો એટલે આગળથી મસ્તિષ્ક છાતી અને પાછળથી પગના ઘૂંટણ તથા સાથળ ઉંચા થશે.
- આસનની આ અંતિમ સ્થિતિમાં ધીરે ધીરે ઊંડા શ્વાસ લો અને લાંબો ઉચ્છ્શ્વાસ છોડો તથા યથાશક્તિ આસનની અંતિમ સ્થિતિમાં રોકાઓ, પછી વિપરિત ક્રમ થી શ્વાસ છોડતાં છોડતાં, માથું તથા પગ નીચે લાવો, બંને પગ છોડીને શવાસનમાં શરીરને ઢીલું છોડી દો.
- તનાવમુક્ત થયા પછી પુનઃઅભ્યાસ કરો.

સાવધાની

- અંતિમ સ્થિતિમાં પહોંચવા માટે હાથથી પગને વધુ જબરજસ્તીથી ન ખેંચવા તથા ઝાટકો મારીને માથું કે પગ ઊંચા ન કરવા.

આવર્તન

- શરૂઆતમાં પાંચ સાત સેકન્ડ રોકાઈને ત્રણ આવર્તન કરવા.
- ધીરે ધીરે દર સપ્તાહે થોડો થોડો સમય વધારતા એક મિનીટ કે વધુ સમય રોકાઈ શકો ત્યારે એક આવર્તન કરવું પર્યાપ્ત છે.

એકાગ્રતા

- આસન અભ્યાસ દરમ્યાન હાથ, પગ અને કમરના સ્નાયુઓના ખેંચાણ પર ધ્યાન આપો.
- આસનની અંતિમ સ્થિતિમાં પહોંચ્યા પછી બંને ખભાના સાંધા, જાંઘના સ્નાયુઓ તથા પીઠના સ્નાયુઓના દબાણ પર મન સ્થિર કરો.
- અંતિમ સ્થિતિમાં શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ક્રિયા સાથે પેટના દબાણ અને પેટના આંતરિક અવયવો પર એક પ્રકારના મસાજનો અનુભવ કરો.

મર્યાદા

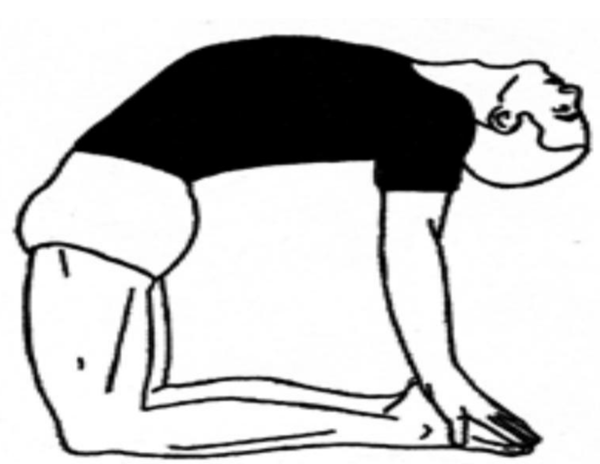
- પેટમાં અલ્સર, હર્નિયા તથા ટયુમર જેવી સમસ્યા હોય તેમણે અભ્યાસ ન કરવો.
- સગર્ભા સ્ત્રીઓએ આ આસનનો અભ્યાસ ન કરવો, તથા માસિક ધર્મ વખતે પણ અભ્યાસ ન કરવો.
- કમરનું કે પેટનું કોઈ ઓપરેશન કરાવેલ હોય તો ડૉકટરની સલાહ પછી યોગશિક્ષકના માર્ગદર્શનમાં જ અભ્યાસ કરવો.
- સર્વાઈક્લ સ્પોન્ડીલાઈટીસ અને ફ્રોજન સોલ્ડર જેવી તકલીફમાં સાવધાનીથી અભ્યાસ કરવો હિતાવહ છે.

લાભ

- ધનુરાસનથી પણ શલભાસન અને ભુજંગાસનના ફાયદા પ્રાપ્ત થાય છે.
- આ આસન અભ્યાસ પગ, હાથ અને પીઠના સ્નાયુઓને સુદઢ તથા લચીલા બનાવે છે.
- ચેતાતંત્ર પ્રભાવિત થતા સીમ્પેથેટીક - પેરાસીમ્પેથીક ચેતાતંતુ પર સકારાત્મક પ્રભાવ પડે છે અને તેમના કાર્યમાં સંતુલન આવે છે.
- એડ્રીનલગ્રંથિ તથા જાતીયગ્રંથિને પણ પ્રભાવિત કરે છે જેથી તેમના સ્રાવોનું નિયમન થાય છે.
- ધનુરાસન શ્વસન સંબંધિત તકલીફોમાં ફાયદાકારક અભ્યાસ છે. તથા શ્વાસ લેવાની ક્ષમતાનો વિકાસ કરે છે.
- અંતિમ સ્થિતિમાં શ્વાસ-પ્રશ્વાસ સાથે પેટના સ્નાયુઓ પર મસાજ થાય છે જેને કારણે પાચનતંત્ર પ્રભાવિત થાય છે. વળી લાંબા સમયનો અભ્યાસ પેટની અનાવશ્ક ચરબી ઘટાડવામાં મદદરૂપ છે.
- આ આસન અભ્યાસથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, કબજીયાત દૂર કરે છે. ડાયાબીટીસના દર્દીઓ માટે પણ ફાયદો કરે છે.
- મણીપુરચક્રને પ્રભાવિત કરે છે. સુષુમ્ણા નાડીની જાગૃત કરવામાં મદદ કરે છે.
- આમ ધનુરાસનએ એક પરંપરાગત તથા મનોશારીરિક અને આધ્યાત્મિક રીતે ખુબ જ ફાયદાકારક આસન અભ્યાસ છે.

7.4 ઘૂંટણ પર રહીને કરવાના આસનો

7.4.1 ઉષ્ટ્રાસન



પ્રસ્તાવના

ઉષ્ટ્ર એ સંસ્કૃત ભાષાનો શબ્દ છે. ઉષ્ટ્ર એટલે ઊંટ. ઉષ્ટ્રાસનની અંતિમ સ્થિતિમાં શરીરનો આકાર ઊંટની ગરદન જેવો થવાથી આને ઉષ્ટ્રાસન કહે છે.

अधास्य शेते पदयुग्मव्यस्तं पृष्ठे निधायापि धृतं कराभ्याम् ।

आकुञ्च्येत्सभ्य गुदरास्यगाढम् उष्ट्रं च पीठं यतवो वै वदन्ति ॥(ह.प्र.२.३६)

પદ્ધતિ

- આસન પર વજ્રાસનની સ્થિતિમાં બેસો.
- હવે બંને ઘૂંટણ ઉપર ઉભા થાઓ અને બંને ઘૂંટણને બંને ખભા જેટલા એટલે કે સવા થી દોઢ ફૂટ જેટલા ફેલાવો. પગના પંજાને પણ ઘૂંટણની સમાંતર ફેલાવો તથા પગના પંજાને જમીન પર ઉભા રાખો. (જેઓ જુના અભ્યાસી હોય તેઓ પગના પંજાને જમીન પર સુવાડીને પણ અભ્યાસ કરી શકે.)
- બંને હાથ કમર પાસે સીધા રાખી ઘૂંટણ પર સીધા ઉભા રહો, હવે શ્વાસ ભરતા ભરતા જમણા હાથને સામેની તરફથી ઉંચો કરી હાથના પંજાને પાછળ જમણા પગની એડી પર મુકો. ત્યારબાદ એજ પ્રમાણે ડાબો હાથ ઉંચો કરી ડાબા પગની એડી પર મૂકો.
- હવે માથું પાછળની તરફ નમાવી દો તથા કમરને સહેજ આગળની તરફ લાવો.
- આસનની આ અંતિમ સ્થિતિમાં ધીરે ધીરે થોડા ઊંડા શ્વાસ-પ્રશ્વાસ કરો તથા યથાશક્તિ આસનમાં રોકાઓ.
- પછી વિપરિત ક્રમથી પાછા આવો. શ્વાસ ભરતા ભરતા જમણા હાથને આગળ લાવો ત્યારબાદ ડાબા હાથને આગળ લાવો. વજ્રાસનમાં બેસો પછી વજ્રાસન છોડી બંને પગને સામે ફેલાવી શરીરને ઢીલું છોડી દો.

આવર્તન

- શરૂઆતમાં 5-7 સેકન્ડ રોકાઈને બે થી ત્રણ વાર અભ્યાસ કરવો. ધીરે ધીરે સમય વધારતા જવું.
- જ્યારે 1 મિનીટ કે તેથી વધુ રોકાઈ શકો ત્યારે એક આવર્તન કરો.

સાવધાની

- શરૂઆતમાં ઘૂંટણ નીચે સહેજ જાડું આસન રાખવું.
- કમરની અકડણ વધુ હોય ત્યારે પાછળ વળતા કમર પર ઝાટકો ના લાગે તેનું ધ્યાન રાખવું.
- આસનમાંથી જ્યારે પાછા આવો ત્યારે કમર પર ઝાટકો ના લાગે તેમ ધીરે ધીરે કમર સીધી કરો.

એકાગ્રતા

- હાથને ઉઠાવીને પાછળ લઈ જાઓ ત્યારે હાથ,પેટ તથા જાંઘના સ્નાયુના ખેંચાણ તથા કમરના દબાવ પર ધ્યાન આપો.
- અંતિમ સ્થિતિમાં પહોંચ્યા પછી પણ કમર ગરદનના દબાવ અને જાંઘ, પેટ, છાતી તથા ગળાના ખેંચાણ પર ધ્યાન સ્થિર કરી શ્વાસ-પ્રશ્વાસ સાથે શરીરના સ્નાયુઓના હલન-ચલન પર ધ્યાન આપો.

મર્યાદા

- જેમને નિમ્ન રક્તચાપની સમસ્યા હોય,પાછળ નમવાથી ચક્કર આવવાની તકલીફ હોય તેમણે આ આસનનો અભ્યાસ સાવધાનીપૂર્વક યોગશિક્ષકના માર્ગદર્શનમાં જ કરવો.
- સર્વાઈક્લ સ્પોન્ડીલાઈટીસના દર્દમાં પણ અભ્યાસ ન કરવો.
- કમર કે કરોડસ્તંભનું કોઈ ઓપરેશન કરાવેલ હોય તો ડૉકટરની સલાહ અનુસાર અભ્યાસ કરવો.
- ઘૂંટણના દુઃખાવામાં કે ઘૂંટણ નાજુક હોય ત્યારે પણ સાવધાની રાખીને અભ્યાસ કરવો.

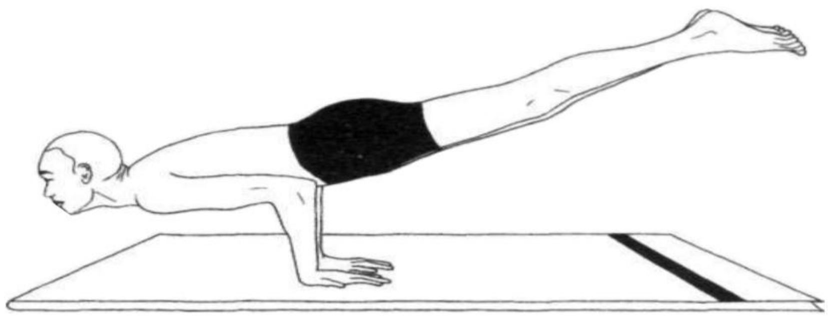
લાભ

- કમરને લચીલી તથા સ્વસ્થ કરે છે. ઝૂકેલી પીઠને સીધી કરે છે.
- પાચન, ઉત્સર્જન અને પ્રજનનતંત્ર માટે લાભપ્રદ છે.
- ઉષ્ટ્રાસનનો અભ્યાસ શરીર સ્થિત અંતઃસ્ત્રાવીગ્રંથિઓને પ્રભાવિત કરી તેમના સ્ત્રાવોનું નિયમન તથા નિયંત્રણ કરે છે. ખાસ કરીને જાતીયગ્રંથિ તથા થાઈરોઈડગ્રંથિ પર ખુબ જ સારો પ્રભાવ પાડે છે.
- શ્વાસ લેવાની ક્ષમતાનો વિકાસ કરી શ્વાસ સંબંધિત રોગમાં ફાયદો કરે છે.
- કમર, પેટ તથા જાંઘની વધારાની ચરબી ઘટાડવામાં મદદરૂપ છે.
- ખભાના સાંધાને મજબુત કરે છે.

આધ્યાત્મિક દ્દષ્ટીએ

- ઉષ્ટ્રાસનના અભ્યાસથી સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર, મણીપુરચક્ર તથા વિશુદ્ધિચક્ર પ્રભાવિત થાય છે.

7.4.2 મયુરાસન



પ્રસ્તાવના

મયૂરાસન એ ઘૂંટણને આધારે કરવાનું આસન છે. મયુરાસનએ પુરાતન અને પરંપરાગત આસન છે. જેનો ઉલ્લેખ હઠયોગપ્રદીપિકામાં પણ જોવા મળે છે.

धरामवष्टभ्य करद्वयेन तत्कूर्परस्थापितनाभिपार्श्वः ।

उच्चासनो दण्डवदुस्थितः खे मायूरमेतत् प्रवदन्ति पीठम् । (ह.प्र.१.३०)

બંને હથેળીને જમીન પર ગોઠવો, બંને કોણીને નાભી પાસે મુકી શરીરને દંડની જેમ ઊંચુ રાખો આ અવસ્થાને મયુરાસન કહે છે. મયુર એટલે મોર આ આસનમાં શરીરનો આકાર મહદ્અંશે મોર જેવો થાય છે. જેમ મોર પોતાના વિશાળ શરીરનું સંતુલન પગના આધારે રાખે છે તેમ આપણે આપણા શરીરનું સંતુલન પેટના સહારે બંને હાથ પર રાખવાનું હોય છે.

પદ્ધતિ

- આસન પર વ્રજાસનની સ્થિતિમાં બેસો ત્યારબાદ બંને હાથના પંજા પગના ઘૂંટણની આગળ જમીન પર એવી રીતે મુકો કે આંગળીઓ ઘૂંટણ તરફ રહે.
- હવે ઘૂંટણ તથા હાથના પંજા પર ઉભા રહો, નજર સામે રાખો.
- હવે ધીરે ધીરે બંને હાથ કોણીથી વાળીને પેટ પર નાભી પાસે ગોઠવો તથા બંને પગને પાછળની બાજુ સીધા કરી પગના અંગુઠા જમીન પર ટેકવી રાખો.
- આ સ્થિતિમાં માથું સામેની તરફ ઊંચું રાખો અને હવે શરીરનું સંતુલન જાળવતા બંને પગને જમીન થી ઊંચા કરો. બંને પગ એક સાથે ઊંચા ના થાય તો એક પછી એક પગ ઊંચા કરવા.

- પૂરા શરીરનું સંતુલન બંને હાથ ઉપર રહેશે. આ આસનની પૂર્ણાવસ્થા છે.તણાવ વગર આ સ્થિતિમાં થોડાક સમય રોકાઓ. પછી ધીમેથી પગને જમીન પર મૂકી મૂળ સ્થિતિમાં પાછા ફરો.

આવર્તન

- શરૂઆતમાં યથાશક્તિ અભ્યાસ કરવો.
- અભ્યાસ વધતા ધીરે ધીરે પેટના સ્નાયુઓ મજબુત થશે તેમ તેમ વધુ સમય રોકાઈ શકશે.
- એક મિનીટ જેટલું અંતિમ સ્થિતિમાં રોકાઈ શકો ત્યારે એક આવર્તન કરવું, વધુમાં વધુ ત્રણ મિનીટ સુધી રોકાઈને અભ્યાસ કરવો.

સાવધાની

- પગને જમીનથી ક્ષમતાનુસાર વધુમાં વધુ ઉપર ઉઠાવો, પગને ઉઠાવવા ઝાટકો મારવો નહિં.
- બંને કોણીઓ જોડાયેલી રાખવી.
- અંતિમ સ્થિતિમાં ખુબ જ સાવધાની રાખવી નહી તો માથું અથવા નાક જમીન પર પટકાઈ શકે છે.

શ્વાસ

- શરૂઆતમાં શ્વાસ ભરી આંતર કુંભક કરીને અભ્યાસ કરવો.
- અભ્યાસમાં દઢતા આવે પછી અંતિમ સ્થિતિમાં શ્વાસ પ્રશ્વાસ સાથે સરળતાથી કરી શકાશે.

એકાગ્રતા

- સંતુલનાત્મક અભ્યાસ હોવાથી મનને શરીર પર સ્થિર કરો અને શરીરના આધારબિંદુ પર કેન્દ્રિત કરો.
- શરીરને હાથના સહારે ઉપર ઉઠાવો ત્યારે પેટના સ્નાયુઓના દબાણ પર ધ્યાન આપો.

મર્યાદા

- ઉચ્ચરક્તચાપ, હર્નિયા કે જઠરમાં જખમ હોય (અલ્સર) તો આ અભ્યાસ ન કરવો જોઈએ.
- જેમને ખભાના સ્નાયુઓનો દુઃખાવો હોય કે બંને હાથ નબળા હોય ત્યારે આ આસન અભ્યાસ ન કરવો.
- પેટ પર વધુ ચરબી હોય તો આ અભ્યાસ ના કરવો તથા હૃદયની તકલીફમાં ખુબ જ સાવધાની પૂર્વક કરવું.

લાભ

- હઠયોગપ્રદીપિકામાં આ આસનનું વર્ણન કરતા કહ્યું છે કે ભારે ખોરાકને પચાવવામાં પણ સમર્થ છે. માત્ર આહાર જ નહિ વિષ પચાવવામાં પણ સમર્થ છે.
- બંને હાથને મજબુત બનાવે છે.
- શરીરની ચયાપચન ક્રિયાને પ્રેરિત કરે છે. જેથી શરીરનાં વિભિન્ન અંગોમાં રસસ્ત્રાવમાં વૃદ્ધિ થાય છે. અન્નનાલિકા તેમજ આંતરડામાંથી કચરો દૂર કરે છે.
- લોહીમાં વિષાક્ત પદાર્થોને દૂર કરી રક્તશુદ્ધિ કરે છે. જેથી ચર્મરોગ, ગુમડાં વગેરે મટે છે. પાચનતંત્રને લગતી તમામ સમસ્યામાં ફાયદાકારક અભ્યાસ છે.
- ઉદર વિકારમાં આ આસનના અભ્યાસની સલાહ આપવામાં આવે છે.
- મધુપ્રમેહના રોગમાં આ આસનનો અભ્યાસ જરૂરથી કરવો જોઈએ.
- પેટમાં દબાણ થવાથી તેની સીધી અસર મુત્રપિંડ પર થાય છે, જે મુત્રપિંડની કાર્યક્ષમતાનો વિકાસ કરે છે. તથા તેને લગતી સમસ્યામાં ફાયદો કરે છે.
- એડ્રીનલગ્રંથિ તથા જાતીયગ્રંથિઓ પ્રભાવિત થાય છે તથા તેમના સ્ત્રાવમાં સંતુલન આવે છે.
- પ્રોસ્ટેટગ્રંથિની સમસ્યામાં પણ ફાયદાકારક અભ્યાસ છે.
- મયુરાસનના અભ્યાસથી માનસિક સંતુલન અને એકાગ્રતાનો વિકાસ થાય છે.
- આ આસન મણિપુરચક્રને પ્રભાવિત કરે છે જેથી પ્રાણ અને અપાન વાયુના સંકલનમાં ફાયદાકારક છે.
- કુંડલીની જાગરણની પ્રક્રિયામાં મદદરૂપ છે.
- મયુરાસનએ પરંપરાગત અને પ્રચલિત આસન અભ્યાસ છે.

આધ્યાત્મિક દ્રષ્ટીએ

- મયૂરાસન, ઉષ્ટ્રાસનના અભ્યાસથી સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર, મણીપુરચક્ર તથા વિશુદ્ધિચક્ર પ્રભાવિત થાય છે.

7.4.3 સિંહાસન

પદ્ધતિ

- ઘૂંટણને એકબીજાથી દૂર રાખીને વ્રજાસનમાં બેસી જાઓ. શક્ય હોય તો સૂર્ય તરફ મોં રાખીને બેસો.
- હાથને ઘૂંટણ વચ્ચે મૂકો. આંગળીઓ શરીર તરફ રાખો.
- હાથને ટટ્ટાર રાખીને થોડુંક સામેની બાજુએ નમો.
- માથું ઉપર ઉઠાવો અને પાછળ ઝુકાવો, મોં ખોલો શક્ય હોય એટલી જીભ બહાર કાઢો.
- પૂરી આંખો ખોલો અને નજરને ભૂમધ્યમાં કેન્દ્રિત કરો.
- નાકથી શ્વાસ લો અને શ્વાસને ધીમે-ધીમે છોડતાં છોડતાં ગળામાંથી સ્પષ્ટ અને સ્થિર અવાજ કાઢો. આમ કરતાં જીભને ડાબે-જમણે ફેરવી શકાય છે.

શ્વાસ

- ગળામાંથી કઢાતા અવાજના અનુપાતમાં ધીમે-ધીમે શ્વાસ લો અને છોડો.

સમય

- સામાન્ય સ્વાસ્થ્ય હોય તો 10 વખત કરો.
- મોં કે ગળાની કોઈ વિશેષ બિમારી હોય તો વધુ સમય આપી શકાય.

એકાગ્રતા

- ગળામાંથી ઉત્પન્ન થતાં ધ્વનિ ઉપર

ફાયદા

- ગળું, નાક, કાન અને મોઢાની બીમારીને દુર કરવા માટે આ એક શ્રેષ્ઠ આસન છે. જેમની જીભ બોલતા અચકાય છે. તેમના માટે ખુબ ઉપયોગી આસન છે. આ આસન કરવાથી સ્વસ્થ અને મધુર સ્વરનો વિકાસ થાય છે.

7.5 સારાંશ

આ એકમમાં આપણે ઊંધા સૂઈને કરવાના આસનો વિશે માહિતી મેળવી તથા આપણે જોયું કે ઊંધા સૂઈને કરવાના આસનથી કરોડ તથા પીઠના સ્નાયુઓ મજબુત બંને છે અને પાચનતંત્ર તથા ફેકસાની કાર્યક્ષમતા વધારે છે. આ ઉપરાંત ઊંધા સૂઈને કરવાના આસનો આધ્યાત્મિક દૃષ્ટીએ વિશુદ્ધિચક્ર, મણીપુરચક્ર અને સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર પર સકારાત્મક પ્રભાવ પડે છે.

આ એકમમાં આપણે ઘૂંટણ પર કરવાના આસનો વિશે માહિતી મેળવી તથા આ આસન અભ્યાસ કરવાથી શારીરિક, માનસિક તથા આધ્યાત્મિક રીતે કેવો ફાયદો થાય છે તે પણ આપણે જોયું.

ઘૂંટણ પરથી શરૂ કરવાના આસનો યોગાભ્યાસમાં ઘણા ઓછા છે પરંતુ એનો અભ્યાસ કરવાથી શરીરના બધા તંત્રો અને એમાં પણ ખાસ કરીને અંતઃસ્ત્રાવીગ્રંથિ તંત્ર ખુબ જ સારી રીતે પ્રભાવિત થાય છે. આ ઉપરાંત સૂક્ષ્મશરીર સ્થિત ચક્રો પણ પ્રભાવિત થતા આધ્યાત્મિક રીતે ફાયદાકારક છે.

7.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

પ્રશ્ન-1 નીચેના પ્રશ્નોના વિસ્તારથી જવાબ આપો.

1. શલભાસનની પદ્ધતિ, ફાયદા તથા મર્યાદા વિષે સમજાવો.

2. ભુજંગાસન તથા વિપરિત નૌકાસનના ફાયદા જણાવો.

3. ઘૂંટણ પર રહીને કરવાના આસનોના નામ આપી તેના ફાયદા જણાવો.

પ્રશ્ન-૨ ખાલી જગ્યા પૂરો.

1. શલભ-સંસ્કૃત શબ્દ છે, જેનો અર્થ …………… થાય છે.
2. સર્પાસન પ્રાચીન આસન નથી પરંતુ …………… શ્રેણીનું આસન છે.
3. સર્પાસનનો અભ્યાસ કરવાથી …………… ચક્ર તથા …………… ચક્ર પ્રભાવિત થાય છે.
4. ઊંધા સૂઈને કરવાના આસનથી કરોડ તથા …………… સ્નાયુઓ મજબુત બંને છે.
5. ઉષ્ટ્રાસનની અંતિમ સ્થિતિમાં શરીરનો આકાર ……………જેવો થવાથી આને ઉષ્ટ્રાસન કહે છે.

વિભાગ : 2

એકમ 1

ષટ્ક્રિયા

:: રૂપરેખા ::

1.1 હેતુ
1.2 પ્રસ્તાવના
1.3 ષટ્ક્રિયાનો પરિચય
1.4 ષટ્ક્રિયાનું મહત્વ
1.5 કપાલભાતિ
1.6 નેતિ-જલનેતિ અને સૂત્રનેતિ
1.7 નૌલિ
1.8 વમન
1.9 ધૌતિ
1.10 ત્રાટક
1.11 સારાંશ
1.12 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

1.1 હેતુ

આ એકમનાં અભ્યાસને અંતે આપ....

- ષટ્ક્રિયા શું છે તથા તેના પ્રકાર વિશે જાણશો.
- યોગ અભ્યાસમાં ષટ્ક્રિયાનું મહત્વ તથા તેના ફાયદા વિશે જાણશો.

1.2 પ્રસ્તાવના

યોગ શાસ્ત્રોમાં ષટ્ક્રિયાએ મહત્વપૂર્ણ અભ્યાસ છે. હઠયોગની સાધનામાં ષટ્ક્રિયાનું વિશેષ મહત્વ છે. હઠયોગ પ્રદીપિકા, ઘેરંડસંહિતા જેવા હઠયોગના પ્રાચીન ગ્રંથોમાં ષટ્ક્રિયાનું વર્ણન જોવા મળે છે. આસન અભ્યાસ પછી પ્રાણાયામના અભ્યાસમાં આગળ વધતા પહેલા શરીરનું તથા શરીર સ્થિત નાડીઓનું શુદ્ધિકરણ આવશ્યક છે. આ ષટ્ક્રિયાના અભ્યાસ દ્વારા શરીરમાં આવેલ નાડીઓ કે જે સ્થૂળ મળથી વ્યાપ્ત છે તેમનું શુદ્ધિકરણ થાય છે અને શરીર આગળના અભ્યાસ માટે તૈયાર થાય છે.

1.3 ષટ્ક્રિયાનો પરિચય

मेद:श्लेष्माधिक: पूर्वं षट्कर्माणि समाचरेत् ।
अन्यस्तु नाचरेत्तानि दोषाणां समभावत: ॥ ह.प्र.-२.२१ ॥

જ્યારે મેદ અને કફનો પ્રકોપ શરીરમાં વધી જાય છે ત્યારે પ્રાણાયામના અભ્યાસની શરૂઆત કરતાં પહેલાં શરીરની શુદ્ધિ માટે ષટ્કર્મ કરવું જોઈએ નહિ તો શરીર દોષ (કફ, પિત્ત, વાયુ)નું સંતોલન શરીરમાં થતું નથી. (હઠયોગ પ્રદીપિકા ૨.૨૧)

હઠયોગ પ્રદીપિકામાં બીજા અધ્યાયમાં પ્રાણાયામના પહેલાં ષટ્કર્મોનું વર્ણન કરેલ છે. સૌ પ્રથમ આસન સિદ્ધ થાય છે ત્યારબાદ સંયમી અને મિતાહારી યોગીપુરુષ પ્રાણાયામનાં અભ્યાસમાં આગળ વધે છે. સાધકનું શરીર જો મેદ, કફ વગેરેથી દૂષિત હોય, તો સૌ પ્રથમ ષટ્કર્મના અભ્યાસથી શરીરને શુદ્ધ કરીને શરીરની સ્થૂળતા દૂર કરવી જોઈએ. તેનાથી નાડીઓની શુદ્ધિ થાય છે અને પ્રાણનું વહન વ્યવસ્થિત રીતે થઈ શકે છે.

धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिस्त्राटकं नौलिकं तथा ।
कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि प्रचक्षते ॥ ह.प्र.-२.२२ ॥

સ્થૂળ શરીરનું શુદ્ધિકરણ આ દિવ્યમાર્ગની પ્રાથમિક જરૂરીયાત છે. શરીરમાં રહેલા વિષતત્વ કે અશુદ્ધિઓને દૂર કર્યા વગર ઉચ્ચ અભ્યાસ કરવો મુશ્કેલ છે. આ મૂળ ઉદ્દેશ્યની પુરતી કરવા માટે પ્રાચીન યોગીઓ દ્વારા વૈજ્ઞાનિક અને યૌગિક છ ક્રિયાઓનો વિકાસ કરવામાં આવ્યો છે. એને ષટ્ક્રિયા કહે છે.

એ ષટ્કર્મ છે -

1. નેતિઃ નાસિકા-પ્રદેશના શુદ્ધિકરણની વિધિ છે.
2. ધૌતિઃ મોઢાથી શરૂ કરી ગુદાદ્વાર સુધીની પૂરી પાચન તંત્રના શુદ્ધિકરણની ક્રિયાની શૃંખલા છે. એમાં આંખો, કાન, દાંત,જીભ, ખોપરી બધાની સરળ રીતે સફાઈ કરવાની વિધિઓ પણ સામેલ છે.
3. નૌલિઃ ઉદરસ્થ અંગોની માલિશ અને તેમને શક્તિ આપનાર શક્તિશાળી વિધિ છે.
4. બસ્તિઃ બસ્તિથી મોટા આંતરડાની સફાઈ થાય છે અને એના કાર્યમાં ગતિ આવે છે.
5. કપાલભાતિઃ માથાના અગ્રપ્રદેશની શુદ્ધતા માટે ત્રણ ક્રિયાઓની સરળ શૃંખલા છે.
6. ત્રાટકઃ કોઈપણ વસ્તુ પર ઊંડી એકાગ્રતાની ક્રિયા છે. એનાથી એકાગ્રતામાં વૃદ્ધિ થાય છે અને દરેક વ્યક્તિમાં નિહિત સુષુપ્ત એવી એ આત્મિક શક્તિઓનો વિકાસ થાય છે જેના પ્રત્યે આપને અચેત હોઈએ છીએ. આંખોને શક્તિશાળી બનાવે છે. આ ક્રિયાનું વિસ્તૃત વર્ણન કરવામાં આવેલું છે.

ઘેરંડ સંહિતા

धौतिर्वस्तिस्तथा नेति लौलिकी त्राटकं तथा ।

कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि समाचरेत् ॥ (घे.सं.१.१२)

અર્થ -

ધૌતિ, બસ્તિ, નેતિ, લૌલિકી(ઘેરંડસંહિતા), ત્રાટક અને કપાલભાતિ આ છ કર્મોનું આચરણ યોગી માટે જરૂરી છે.

1.4 ષટ્ક્રિયાનું મહત્વ

1. યોગમાં નાડીશોધનને ખૂબ મહત્વ આપાવમાં આવે છે. નાડીશોધન કર્યા વિના પ્રાણાયામ કે અંતરંગયોગનો અભ્યાસ કરનાર સાધક જોખમ વહોરી લે છે. આ નાડીશોધન માટે શોધનકર્મનું મૂલ્યવાન પ્રદાન છે. યોગમાં નોડીશોધન (અનુલોમ-વિલોમ) નામનો ખાસ પ્રાણાયામ છે જેનાથી સાધક નાડીશોધન સિદ્ધ કરે છે. એક પરંપરા નાડીશોધન માટે માત્ર નાડીશોધન પ્રાણાયામને પર્યાપ્ત માને છે. પરંતુ બીજી પરંપરા મુજબ નાડીશોધન માટે આ પ્રાણાયામ ઉપરાંત શોધનકર્મોથી શરીરનું શોધન કરવું આવશ્યક છે.
2. જ્યાં સુધી શરીરમાં વાત, પિત્ત અને કફજન્ય દોષ હોય ત્યાં સુધી યોગાભ્યાસ કઠિન અને જોખમી છે. એટલે પહેલા ત્રિદોષજન્ય રોગોનું નિવારણ આવશ્યક છે. આ કાર્ય શોધનકર્મોથી સારી રીતે થઈ શકે છે.
3. ધાતુ સામ્ય એ ચિત્તની સમ અવસ્થા માટેનું આવશ્યક સોપાન છે. ધાતુ સામ્ય વિના ચિત્તવૃત્તિ નિરોધ દુષ્કર છે. આ ધાતુ સામ્ય સિદ્ધ કરવા માટે શોધનકર્મોનું પ્રદાન મૂલ્યવાન છે.
4. યોગાભ્યાસ દરમિયાન સાધક કયારેક વ્યાધિઓનો ભોગ થઈ પડે તેવી શક્યતાઓ છે. આ વખતે જાણકારની સલાહ પ્રમાણે શોધનકર્મો દ્વારા તે રોગ નિવારણ કરી શકાય છે.

1.5 કપાલભાતિ

કપાલભાતિ એક શુદ્ધિ ક્રિયા છે. જેનું વર્ણન હઠયોગપ્રદીપિકા, ઘેરંડસંહિતા જેવા હઠયોગના પ્રાચીન ગ્રંથોમાં જોવા મળે છે.

કપાલ અર્થાત્ ખોપડી/ચહેરો- અને ભાંતિ અર્થાત્ તેજ. આમ જેનો અભ્યાસ કરવાથી ચહેરાનું તેજ વધે, તેને કપાલભાતિ કહે છે. કપાલભાતિ ક્રિયા ષટ્કમોમાં

મહત્વનું સ્થાન ધરાવે છે. વાયુ દ્વારા શ્વસનમાર્ગની શુધ્ધિ કરવાની ક્રિયા એટલે કપાલભાતિ

भस्त्रावल्लोहकारस्य रेचपुरौ ससंभ्रमौ ।

कपालभातिर्विख्याता कफदोषविशोषणी ॥ (ह.प्र.२.३६)

લુહારની ધમણની જેમ ગતિથી રેચક-પૂરક કરવાથી કપાલભાતિ થાય છે. જે કફના રોગોનો નાશ કરનાર છે.

આમ હઠયોગપ્રદીપિકામાં ઉપર મુજબ કપાલભાતિનું વર્ણન જોવા મળે છે. વળી ઘેરંડ સંહિતામાં કપાલભાતિનું વર્ણન થોડું જુદા પ્રકારે જોવા મળે છે.

આ ક્રિયા કરવાની પણ ત્રણ વિધિ છે.

1. વાતક્રમ કપાલભાતિક્રમ

કપાલભાતિ પ્રાણાયામની જેમ જ કરવાનું છે. વાતક્રમ કપાલભાતિનું વર્ણન કરતાં ઘેરંડ ઋષિ કહે છે કે ચંદ્ર નાડીથી શ્વાસ ભરવો અને સૂર્યનાડીથી રેચક કરવો. વળી સૂર્યનાડીથી શ્વાસ ભરીને ચંદ્રનાડીથી રેચક કરવો. આ ક્રિયા ઝડપથી કરવાથી વાતક્રમ કપાલભાતિ થાય છે. આવો અભ્યાસ કરવાથી કફ દુર થાય છે. (ઘે.સં. ૧.૫૬-૫૭)

2. વ્યુતક્રમ કપાલભાતિ

નાક વડે પાણી ખેંચીને મોં વાટે બહાર કાઢવામાં આવે છે. બન્ને નાસિકથી પાણી ખેંચવું અને મોઢે થી બહાર કાઢવું તથા મોઢેથી પાણી ખેંચવું અને નાસિકા દ્વારથી બહાર કાઢવાની ક્રિયાને વ્યુતક્રમ કપાલભાતિ કહે છે. આના અભ્યાસથી પણ કફ દોષ નાશ પામે છે. (ઘે.સં. ૧.૫૮)

3. શીતક્રમ કપાલભાતિ

આ ક્રિયામાં મોઢાથી પાણી પીને નાક વડે કાઢવામાં આવે છે. આ ક્રિયા જળનેતિના બધા જ લાભોને ખૂબ જ પ્રભાવી બનાવે છે. મોં દ્વારા સિત્કાર કરીને પાણી ખેંચવું તથા નાસિકા દ્વારથી બહાર કાઢવાની ક્રિયાને શીતક્રમ કપાલભાતિ કહે છે. આનો અભ્યાસ કરવાથી યોગી કામદેવ સમાન સુંદર બને છે અને વૃદ્ધત્વથી બચી શકે છે. શરીર સ્વસ્થ તથા કફ દોષ નાશ પામે છે. (ઘે.સં. ૧.૫૯-૬૦)

આમ ઘેરંડ સંહિતા તથા હઠયોગ પ્રદીપિકામાં કપાલભાતિનું વર્ણન ભિન્ન ભિન્ન જોવા મળે છે. પરંતુ બંનેનાં ફાયદા સમાન છે.

આ એકમમાં આપણે હઠયોગ પ્રદીપિકા અનુસાર કપાલભાતિનો અભ્યાસ કરીશું.

પદ્ધતિ

કપાલભાતિના અભ્યાસ માટે આસન પર કોઈ એક ધ્યાનાત્મક આસન એટલે કે સુખાસન, અર્ધપદ્માસન, પદ્માસન, સિદ્ધાસન અથવા વજ્રાસનમાં કમર-ગરદન એક સીધી લાઈનમાં રાખી બેસો.

બંને હાથ ઘૂંટણ પર, બંને ખભા તનાવમુક્ત રાખો. પેટના સ્નાયુઓને પણ ઢીલા છોડી દો. આંખો સહજતાથી બંધ કરો.શારીરિક સ્થિતિ પ્રાપ્ત કર્યા પછી થોડો ઊંડો શ્વાસ ભરીને નાકથી છીંક ખાતા હોવ તેમ મોં બંધ રાખી ઝટકા સાથે શ્વાસ છોડો.દરેક વખતે એક સરખો શ્વાસ છોડવો તથા માત્ર શ્વાસ છોડવા પર ધ્યાન આપવું. યાદ રાખવું કે માત્ર શ્વાસ છોડવાનો છે. શ્વાસ ભરવાનો નથી. પૂરક કુદરતી રીતે જ થશે.

આવર્તન

શરૂઆતમાં વીસ વખત શ્વાસ છોડવો અને દર સેકન્ડે એક શ્વાસ છોડીને અભ્યાસ કરવો. દર સપ્તાહે પાંચ થી દસ આવર્તન વધારતા જવું અને પાંચ મિનિટ સુધી પહોંચવું.

સાવધાની

અભ્યાસ દરમ્યાન કમર સીધી રાખવી ગરદન સીધી રાખવી. પેટને અંદર બહાર ન કરવું. દરેક ઉચ્છ્વાસ સાથે પેટ પર કુદરતી રીતે ઝટકો લાગવા દેવો. ઉચ્છ્વાસ દરમ્યાન શરીરનું હલનચલન ન થવું જોઈએ.

એકાગ્રતા

અભ્યાસ દરમ્યાન કમર-ગરદન સીધી રાખવા પર ધ્યાન આપવું. તથા દરેક વખતે એક સરખા ઝટકા સાથે ઉચ્છ્વાસ થાય તે ધ્યાન રાખવું.

મર્યાદા

જેમને ઉચ્ચરક્તચાપ, હૃદયરોગ કે હૃદયને સંબંધિત ઓપરેશન એટલે કે બાયપાસ કે સ્ટેન્ડ મુકાવ્યું હોય તો અભ્યાસ ન કરવો. પેટના દુઃખાવામાં અલ્સર કે પેટનું ઓપરેશન કરાવ્યું હોય ત્યારે પણ અભ્યાસ ન કરવો. સ્ત્રીઓએ માસિક સમયે તથા ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન અભ્યાસ ન કરવો. વધુ પડતી શરદીનો પ્રકોપ થયો હોય, નાક બંધ હોય, ગળામાં છોલાતું હોય અથવા તાવ આવ્યો હોય કે બીજી કોઈ બીમારી હોય ત્યારે પણ કપાલભાતિનો અભ્યાસ ન કરવો.

કપાલભાતિનો અભ્યાસ સવારે શૌચ ક્રિયા પતાવી એક દમ ખાલી પેટે કરવો ઉત્તમ છે.

ફાયદા

કપાલભાતિનો અભ્યાસ કરવાથી સાયનસની સમસ્યા દૂર થાય છે અને સાયન્યુસાઈટીસ જેવા રોગમાં ફાયદો કરે છે. એલર્જીને કારણે થતી શરદી મટે છે.

શ્વસનમાર્ગનું ઉત્તમ પ્રકારે શુદ્ધિકરણ થાય છે. કફ સંબંધિત રોગોમાં ફાયદાકારક અભ્યાસ છે. ફેફસાના વાયુ કોષો પર જામેલ જૂનો કફ દૂર થવાથી શ્વસનક્ષમતા વધે છે. શરીરની નાની મોટી રક્તવાહિનીનીઓમાં આવેલ અવરોધ દૂર કરે છે.

કપાલભાતિનો અભ્યાસ કરવાથી પાચનતંત્રની સક્રિયતા વધે છે. જેને કારણે કબજીયાત પાચનસંબંધી સમસ્યા તથા તેને લીધે ઉત્પન્ન થતા વાયુ રોગોમાં ફાયદો કરે છે. લાંબા સમયનો કપાલભાતિ અભ્યાસ ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે ફાયદાકારક છે.

વળી, કપાલભાતિના નિયમિત અભ્યાસથી પેટની અનાવષશ્યક ચરબી ઘટે છે. મસ્તિષ્કમાં રક્તસંચાર સુચારુરૂપથી થવાથી મસ્તિષ્કના કોષોમાં સંકલન આવે છે. કપાલભાતિના અભ્યાસ દરમ્યાન મૂલાધારચક્ર પ્રભાવિત થાય છે. આથી આધ્યાત્મિકદષ્ટિથી પણ કપાલભાતિનો અભ્યાસ ઉત્તમ છે.કપાલભાતિ કરવાથી ઈડા, પિંગળા નાડીઓનું શુદ્ધિકરણ થાય છે અને તેમનામાં સંતુલન સ્થપાય છે.

આમ કપાલભાતિ શુદ્ધિ ક્રિયા હોવા ઉપરાંત મનોશારીરિક તથા આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિથી ખુબ જ ઉપયોગી યૌગિક ક્રિયા છે.

1.6 નેતિ-જલનેતિ અને સૂત્રનેતિ

1. જલ નેતિ

જરૂરી સાધનો

- એક વિશેષ પ્રકારનો લોટો જોઈએ. (આકૃતિમાં બતાવ્યો છે.)

- લોટામાં એવું નવશેકું પાણી ભરો જે શરીરના તાપમાન જેટલું ગરમ હોય અને નસકોરામાં પ્રવાહિત થઈ શકે.
- અડધા લીટર પાણીમાં એક ચાની ચમચી ભરીને મીઠું મેળવો. મીઠું પાણીમાં સારી રીતે ઓગળી જવું જોઈએ.

પદ્ધતિ

- લોટાની ટોટીને ધીમેથી ડાબા નસકોરામાં નાખો. માથાને ધીમે-ધીમે થોડુંક જ જમણી બાજુએ નમાવો. સાથે-સાથે લોટાને એવી રીતે ઉઠાવો કે પાણી ડાબા નસકોરામાં પ્રવાહિત થાય.
- મોઢું પુરું ખુલ્લું રાખો જેથી શ્વાસ નાકના બદલે મોઢાથી લઈ શકાય.
- પાણી ડાબા નસકોરામાંથી અંદર જશે. જમણા નસકોરામાંથી બહાર આવશે.
- આ ક્રિયા સ્વાભાવિકરૂપે જ થશે. એમાં કોઈ પ્રયાસ કરવો નહિ પડે. બસ એટલો ખ્યાલ રાખવો પડે કે લોટાની સ્થિતિ અને માથું બરાબર નમેલું હોવું જોઈએ અને શ્વાસ મોઢાથી લેવાવો જોઈએ.
- લગભગ વીસ સેકંડ સુધી પાણીને પ્રવાહિત થવાદો.
- હવે લોટો હટાવી લો. કપાલભાતિની ક્રિયા દ્વારા શ્વાસોશ્વાસ કરીને નાકને સાફ કરી લો. શ્વાસ છોડવાની ગતિ અત્યધિક તીવ્ર ન હોવી જોઈએ નહિ તો નાકને નુકશાન થઈ શકે.
- હવે જમણા નસકોરામાં લોટની ટોટીને નાખો. ડાબી બાજુએ માથું નમાવો. પાણીના પ્રવાહને જમણા નસકારોમાંથી પ્રવાહીત થવા દો. જે ડાબા નસકોરામાંથી બહાર આવશે. આવી રીતે ઉપર વર્ણવેલી ક્રિયાનું પુનરાવર્તન થશે. ફરી ક્રમશઃડાબા અને જમણા નસકોરાથી નેતિ-ક્રિયા કરો. છેલ્લી વખત ફરી ડાબા અને જમણા નસકારોથી નેતિ ક્રિયા કરો.

નાકને સાફ અને કોરું કરવું.

- હવે અહીં બતાવેલી વિધિ પ્રમાણે નાકને પૂરી રીતે સાફ અને કોરું કરો.
- બંને પગને પાસે રાખીને ઊભા રહો.
- બંને હાથને પીઠ પાછળ બાંધી દો.
- કમરમાંથી થોડુંક આગળ નમો. માથું ઉપર જ ઉંચકેલું રાખો. ત્રીસ સેકંડ સુધી આ જ સ્થિતિમાં રહો.
- આ ક્રિયાથી નાકમાં રહી ગયેલું પાણી બહાર આવી જશે. વાંકા વળેલી સ્થિતિમાંજ નાકથી પાંચ વખત જોરથી શ્વાસને બહાર ફેંકો.
- ફરી સીધા ઊભા રહો.

- એક નસકોરાને દબાવીને બંધ કરી દો.
- ખુલ્લા નસકોરાથી તીવ્ર ગતિથી ત્રીસ વખત શ્વાસોશ્વાસ લો.
- રેચક પર બહાર મૂકો જેથી નસકોરામાંથી બધી જ ભીનાશ નીકળી જાય.
- ફરી બંને નસકોરાથી આ જ ક્રિયાનું પુનરાવર્તન કરો.
- આવી સરળ ક્રિયા પછી નાક પૂરી રીતે સાફ અને શુષ્ક થઈ જશે. જો તમને નાકમાં ભીનાશ લાગે તો નાક પૂરી રીતે સ્વચ્છ થવા સુધી આ જ ક્રિયાને કરો.

ધ્યાનમાં રાખવાના મુદ્દા

- જે વ્યક્તિના નાકમાં કોઈ અવરોધ હોય એ આ ક્રિયાનો અભ્યાસ કરવામાં મુશ્કેલી અનુભવશે. એવી સ્થિતિમાં એ લોકોએ સૂત્ર-નેતિનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. જેનું આગળ વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. આ ક્રિયામાં મુશ્કેલી પડવાનું કારણ એ છે કે નાકમાં આવેલાં લેટના પડને પાણી સાથે સંપર્ક કરવાનો અભ્યાસ હોતો નથી.
- જલ નેતિના થોડાક દિવસના અભ્યાસથી જ આ સંવેદના મટી જશે.
- શરૂઆતમાં જલ-નેતિના અભ્યાસથી આંખોમાં લાલાશ આવી શકે છે.
- પછી એ પણ દૂર થઈ જશે.

સાવધાની

- પાણીનો પ્રવાહ નસકોરામાં થવો જોઈએ. જો ગળામાં કે મોઢામાં પાણી ભરાય તો સમજી લેવું કે માથું બરાબર નમાવેલું નથી. એટલે માથું એવી રીતે નમાવો કે પાણીનો પ્રવાહ નસકોરામાં જ થાય. જો તમે જાતે બરાબર ન કરી શકતા હો તો કોઈ યોગશિક્ષકની સલાહ લો.
- જલ નેતિ પછી નાકને બરાબર કોરું કરી લો. નહિ તો તેમાં ઉત્તેજના ઉત્પન્ન થશે અને શરદીના લક્ષણો દેખાવા લાગશે.
- જલ નેતિનો ઉદ્દેશ્ય છે નાસિકાપ્રદેશને સ્વસ્થ બનાવવું. એથી જ બળપૂર્વક રેચક કરીને એને નુકસાન ન પહોંચાડે.

મર્યાદા

- જેને નસકોરી ફૂટવાની જૂની બીમારી હોય એવા લોકોએ યોગનિર્દેશકની સલાહ લઈને જ જલ નેતિનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

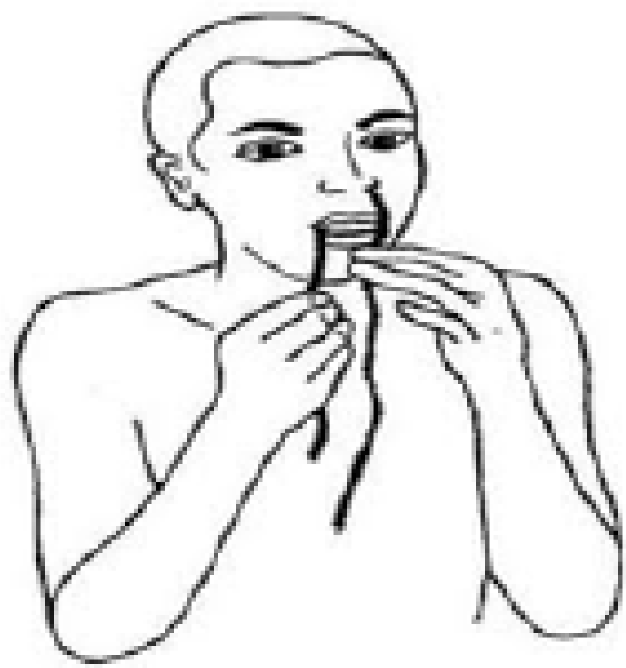
ફાયદાઓ

- આ અભ્યાસ નાકની અશુદ્ધિઓ અને શરદી અને વાયુરન્ધ્ર દોષ ને મટાડવામાં મદદ કરે છે. કાન, આંખ તેમ જ ગળાની અનેક બીમારીઓ જેવી કે બહેરાશ, લઘુ-દૃષ્ટિ

દોષ, ગળામાં ટોન્સીલ્સનું વધવું અને એડીનોયડમાં વૃદ્ધિ વગેરેને દૂર કરવામાં મદદ કરે છે.

- ખેંચ, ઉન્માદ, વિક્ષેપ, માથાનો તીવ્ર દુ:ખાવો, અનિયંત્રિત ક્રોધ વગેરે વિકારો પર સારો પ્રભાવ પાડે છે. સુસ્તી-આળસ દૂર કરી તાજગી-સ્ફૂર્તિ લાવે છે. શરીર અને મગજ હલકું બની જાય છે.
- આજ્ઞાચક્રના જાગરણમાં મદદરૂપ બને છે.

૨. **સૂત્રનેતિ**



- સૂત્રનો અર્થ છે સૂત કે દોરો. ક્રમગત વિધિ અનુસાર એક સુતરાઉ દોરને મીણથી કડક બનાવીને નસકોરામાં અંદર નાખવામાં આવે છે. દોરાનો છેડો ગળામાંથી મોઢામાં આવે છે. મોઢામાંથી એને ખેંચીને બહાર કાઢી લેવામાં આવે છે. હવે તો મીણ લગાડેલા દોરાની જગ્યાએ રબરની પાતળી નળી (કેથેટર)નો પ્રયોગ કરવામાં આવે છે. એ કોઈ પણ દવાની દુકાન માંથી મેળવી શકાય છે.

- **પદ્ધતિ**
- રબરની નળીને નસકોરામાંથી નાખીને મોઢામાંથી ખેંચવામાં આવે છે. રબરની નળીનો એક છેડો નસકોરામાંથી અને બીજો મોઢામાંથી નીકળેલો હશે. બંને છેડા પકડીને નળીને આગળ-પાછળ ખેંચો. આ ક્રિયાને ૩૦-૫૦ વખત કરો.
- નળીને પૂરી બહાર ખેંચીને બીજા નસકોરામાંથી નાખી આજ ક્રિયા ને કરો.

ક્રમ

- દરરોજ જલ નેતિ પછી

સાવધાની

- રબરની નળી નસકોરામાંથી ધીમે-ધીમે નાખો.
- યોગ્ય નિર્દેશકની હાજરીમાં જ અભ્યાસ કરો.

ફાયદા

- શ્વાસ-રંધ્રનો અસાધારણ સ્રાવ, વિભિન્ન માંસલ અવરોધ અને સામાન્ય સૂજનને દૂર કરીને બંધ નસકોરાને ખોલે છે. વરસોથી બંધ નસકોરાથી પીડાતી વ્યક્તિઓને સૂત્રનેતિથી ખૂબ લાભ થયો છે. આ નેતિથી જલ-નેતિના સામાન્ય લાભ પણ મળે જ છે.

1.7 नौलि

नौलि

પેટના ઊભા બે સ્નાયુઓને નળ કહે છે. જે પાંસળીઓથી પેડુ સુધી ઊભા રહેલા છે. આ ક્રિયામાં આ બંને સ્નાયુઓને અલગ પાડી ઘુમાવવામાં આવે છે. તેથી તેને નૌલક્રિયા કહે છે. ઘેરંડસંહિતામાં આ ક્રિયાનું નામ લૌલોકી કહેવાય છે. જેનું યોગિક નામ નૌલીક્રિયા છે.

નૌલીના ચાર પ્રકાર હોય છે.

1)	મધ્ય નૌલી	2)	વામ નૌલી
3)	દક્ષિણ નૌલી	4)	ભ્રમર નૌલી

પદ્ધતિ

- સૌ પ્રથમ નૌલીના અભ્યાસ પૂર્વ અગ્નિસાર ક્રિયા અને ઉડ્ડીયાન બંધમાં નિપુણતા લાવવી આવશ્યક છે.
- ત્યારબાદ ઉત્કટ આસનની સ્થિતિમાં આવીને શરીરથી શ્વાસને સંપૂર્ણ બહાર કાઢી દેવો.
- ઉડ્ડીયાન બંધ ધારણ કર્યા પછી બીજું સોપાન મધ્ય નૌલી છે. પેટનાં ઉભાં બે સ્નાયુઓને પેટનાં અન્ય ભાગથી છુટા પાડી આગળ લેવાની ક્રિયા મધ્ય નૌલી છે. આ બંને સ્નાયુઓ નીકળે છે ત્યાં એકાગ્ર થાવ.
- મધ્ય નૌલી સિધ્ધ થયા બાદ વામ નૌલી અને દક્ષિણ નૌલીનો અભ્યાસ કરવો.
- મધ્ય નૌલી ધારણ કર્યા પછી જમણી બાજુનો હાથ થોડો વધુ દબાવો અને ડાબી બાજુના હાથનું દબાણ ઘટાડો. શરીર સહેજ જમણી બાજુ નમાવો. મધ્ય નૌલી જમણી બાજુ લેવાની છે તે ધ્યાનમાં રાખો.
- જ્યારે જમણી બાજુ દબાણ આવે છે ત્યારે ડાબી બાજુના સ્નાયુઓ અંદર ચાલ્યા જાય છે અને જમણી બાજુનો સ્નાયુ જમણી બાજુ ખસે છે. પરિણામે નૌલી જમણી બાજુ ખસે છે તેમ દેખાય છે. આ રીતે દક્ષિણ નૌલી સિદ્ધ થાય છે.
- આ જ રીતે ડાબી બાજુનો પ્રયત્ન કરી વામ નૌલી સિધ્ધ કરવી.
- નૌલી જ્યારે ડાબી અને જમણી બાજુથી ગોળ ધુમવા માંડે ત્યારે તે ભ્રમર નૌલી કહેવાય છે.
- પ્રારંભમાં નૌલીને ગોળ ધુમાવવાની ક્રિયા ધીમી રાખવી. પછી અભ્યાસ વધતા ઝડપ વધારવી.
- સામાન્ય રીતે શરૂઆતમાં એક જ શ્વાસમાં બંને બાજુ ત્રણ-ચાર આવર્તન કરવા. આ સંખ્યા પછી વધારીને સાત સુધી પહોંચાડી શકાય.
- તંદુરસ્ત અને બળવાન વ્યક્તિ આનાથી પણ વધુ આવર્તન કરી શકે છે.

સાવચેતી

- યોગ્ય યોગશિક્ષક પાસેથી આ ક્રિયા શીખવી જોઈએ.
- જમ્યા પછી ઓછામાં ઓછા ચાર કલાકના સમયાંતરે જ આ ક્રિયા કરવી જોઈએ.
- હાઈ.બી.પી., જઠર કે પેટમાં અલ્સર, હર્નિયા કે કોઈ પાચનતંત્રની ગંભીર બીમારી હોય તો આ ક્રિયાનો અભ્યાસ ન કરવો.
- સગર્ભા સ્ત્રીઓએ નૌલીનો અભ્યાસ ન કરવો.
- 40 થી મોટી ઉંમરની વ્યક્તિઓએ પોતાની જાતે નૌલીનો પ્રારંભ ન કરવો.

ફાયદા

- પેટના બધાં જ રોગ મટાડવા માટે શક્તિશાળી ક્રિયા છે.
- પ્રજનન સંબંધી વિકારોને દૂર કરવામાં મદદરૂપ છે.
- પેટ પર જમા થયેલી વધારાની ચરબી દૂર કરે છે.
- આધ્યાત્મિક લાભમાં મણિપુરચક્રના જાગરણ માટે સહાય કરે છે.
- યૌગિક બસ્તિ ક્રિયા અને શંખ પ્રક્ષાલન જેવી ક્રિયા માટે નૌલી ક્રિયા આવશ્યક છે.

1.8 ધૌતિ

ધૌતિમાં આમાશય અને અન્નનલિકાની સફાઈ થાય છે. આ સફાઈ પાણીથી પણ કરી શકાય છે. કપડાંથી પણ કરી શકાય છે અને વાયુથી પણ કરી શકાય છે - ત્રણ વિધિઓ છે. આ અભ્યાસથી આમાશયના દોષ દૂર થઈ જાય છે. અપચાની બીમારી તથા પેટને સંબંધિત અન્ય બિમારીઓ જેવી કે કબજીયાત, અમ્લતા વગેરે ધૌતિની ક્રિયાથી સારી થઈ જાય છે.

ઘેરંડસંહિતામાં નીચેની ધૌતિક્રિયાનું વર્ણન છે.જેમાંથી આપણે વમનધૌતિ તથા વસ્ત્રધૌતિનો પ્રાયોગિક અભ્યાસ કરીશું. બાકીની ધૌતિક્રિયાને ટૂંકમાં સમજવા પ્રયત્ન કરીશું.

ધૌતિ

અન્તધૌતિ	દંતધૌતિ	હૃદધૌતિ
1. વાતસાર	1. દંતમૂલ	1.દંડધૌતિ
2. વારિસાર(શંખાપ્રક્ષાલન)	2.જીહ્વામૂલ	2. વમન ધૌતિ
3. અગ્નિસાર	3. કર્ણરંધ્ર	3. વસ્ત્ર ધૌતિ
4. બહિષ્કૃત	4. કપાલ રંધ્ર	4.મૂલશોધન

1.8.1 વમન ધૌતિ

આ ક્રિયામાં પાણી પીને વમન કરવામાં આવે છે તેથી તેને વમન ધૌતિ કહે છે. ઘેરંડસંહિતા પ્રમાણે વમન ધૌતિના બે પ્રકાર છે. ૧) કુંજલક્રિયા ૨) વ્યાઘ્રક્રિયા. કુંજલ ક્રિયા ખાલી પેટે કરવામાં આવે છે. જ્યારે વ્યાઘ્ર ક્રિયા ભોજન બાદ કરવામાં આવે છે.

પદ્ધતિ :

1.8.1.1 કુંજલ ક્રિયા

- એક તપેલામાં સ્વચ્છ નવસેકુ ગરમ પાણી લો. તેમાં થોડું મીઠું ઉમેરો.
- આશરે ચાર-પાંચ પ્યાલા પાણી પીઓ. પાણી ઉભડક પગે બેસીને પીઓ.
- બંને પગ પહોળા કરી ઊભા રહો. કમરથી આગળ નમો.
- જમણા હાથની ત્રણ આંગળીઓ- તર્જની, મધ્યમાં અને અનામિકાને મુખમાં બંને તેટલી અંદર નાખો.
- ગળામાં જ્યાં આંગળીઓ પહોંચે ત્યાં આંગળીઓ ધીમે ધીમે હલાવી, તે ભાગને ઘસો.સ્પર્શ અને ઘર્ષણ કારણે વમન થશે. પાણી બહાર આવશે. પાણી બહાર આવે એટલે હાથ બહાર કાઢી લો અને વમન થવા દો. વમન થતી વખતે શરીર આગળ નમાવો.
- વમન બંધ થઈ જાય એટલે ફરી વખત હાથ મુખમાં નાખી સ્પર્શ અને ઘર્ષણ કરો. ફરી વમન થશે. આ રીતે ચાર-પાંચ વમન કરતાં બધું પાણી બહાર આવી જશે.
- આ રીતે વમનક્રિયા પૂરી થાય એટલે મુખ, નાક, દાંત અને આંખ બરાબર સાફ કરો.

સાવધાની

- હાથના આગળના નખ બરાબર કાપેલા અને ઘસેલા હોય તે આવશ્યક છે. અન્યથા ગળામાં ઈજા થવાનો ભય છે.
- આ ક્રિયામાં પેટમાંથી ગંદુ પાણી મુખ દ્વારા બહાર આવે છે. તેથી ક્રિયા કર્યા બાદ દાંત અને જીભ બરાબર સાફ થાય તે આવશ્યક છે. ગરમ પાણીના કોગળા કરો કે બ્રશ કરી દાંતની સફાઈ કરો.
- દંડધૌતિ સારી રીતે શીખ્યા પછી આ ક્રિયાનો અભ્યાસ કરવો.

ફાયદા

- અતિરિક્ત કફ અને પિત્તને બહાર કાઢી શરીરનું ધાતુ સામ્ય જાળવી રાખવામાં ઉપયોગી છે.
- હોજરીમાં જમા થયેલ દૂષિત દ્રવ્યો બહાર કાઢીને હોજરીને સ્વચ્છ રાખે છે.
- વસંત ઋતુમાં આ ક્રિયાનો ખાસ ઉપયોગ કરવો જેથી કફના પ્રકોપથી બચી શકાય.
- શરદી, અસ્થમા અને એસીડીટીમાં રાહત આપે છે.
- ચરબી ઘટાડવામાં આ ક્રિયા ઉપયોગી છે.

1.8.1.2 વ્યાઘ્ર ક્રિયા

ટિપ્પણી

- આ ક્રિયા કુંજલ ક્રિયાની જેમ જ છે. પણ આ ક્રિયા ભરેલ પેટથી કરવામાં આવે છે. વાઘની વિશેષતા છે કે શિકાર ખાઈને પેટને વધુ પડતું ભરી લે છે અને ત્રણ-ચાર કલાક પછી અધકચરા પચેલા ખોરાકને વમન દ્વારા બહાર કાઢી નાખે છે.

1.8.2 વસ્ત્ર ધૌતિ

- આ ક્રિયા માટે વિશેષરૂપથી તૈયાર કરેલું બે ઈંચ પહોળું અને લગભગ છ થી સાત મીટર લાંબુ સુતરાઉ કપડું ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે અને એના વડે શ્વાસનળી તેમ જ જઠરની સફાઈ કરવામાં આવે છે. એના એક છેડાને મોઢામાં નાખી ખોરાકની જેમ જ ચાવીને લાળ સાથે ધીમે ધીમે કાળજીપૂર્વક ગળતા જાઓ. બીજો છેડો મોઢાથી થોડોક બહાર રહે ત્યાં સુધીનું કપડું ગળી જવાનું છે એનો પહેલો છેડો જઠર સુધી પહોંચી જવો જોઈએ.
- ઉચ્ચઅભ્યાસી આ સ્થિતિમાં નૌલિ ક્રિયા કરી શકે છે.
- 20 મિનિટ પછી કપડાની પટ્ટીને બહાર ખેંચી કાઢો.
- યોગ્ય નિર્દેશકથી જ આ ક્રિયા શીખવી જોઈએ.
- આ ક્રિયાનો અભ્યાસ ખાલી પેટે જ કરવો જોઈએ.
- વધુ પડતું કપડું પણ ન ગળી લેવું જોઈએ નહિ, તો એ આંતરડામાં પ્રવેશી શકે છે. પૂરા અભ્યાસને સમાપ્ત થયા સુધી મૌન જ રહેવાનું છે.

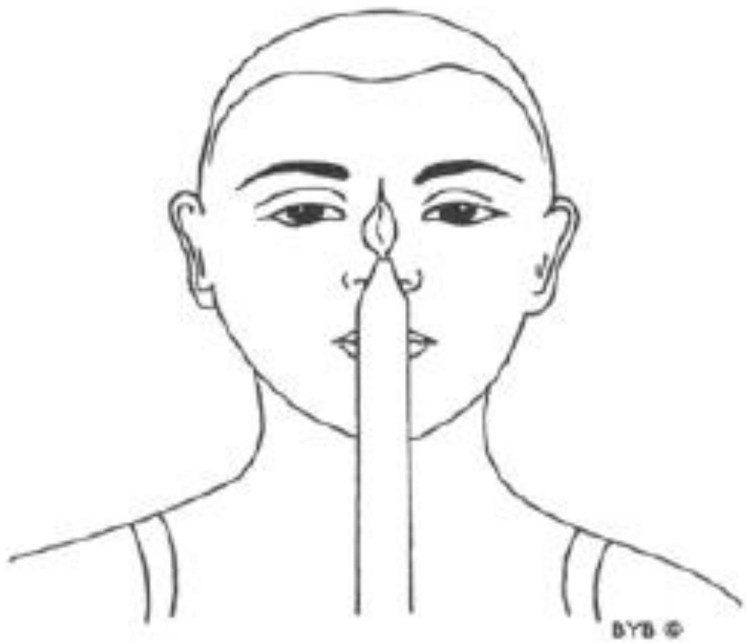
ફાયદા

- દમ,જૂની શરદી, ખાંસી, શ્વાસના રોગ અને શ્વસન તંત્રના રોગો મટાડે છે. અપચો, (ગેસ) વાયુ, પિત્તના પ્રકોપથી બચાવે છે અને મટાડે પણ છે.

1.8.3 દંડ ધૌતિ

- આ ક્રિયામાં વિશેષરૂપથી તૈયાર કરેલા નેતરથી શ્વાસનળી અને ગળાથી જઠર સુધીના અન્નનળીની સફાઈ કરવામાં આવે છે. લગભગ તો કેળાના પત્તાની વચ્ચે જે પાતળો દંડ હોય છે. તેનો જ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.
- એનો વ્યાસ અડધો ઈંચ અને લંબાઈ બે ફૂટ હોવી જોઈએ. એને ધીમે-ધીમે ગળામાંથી જઠર સુધી પહોંચાડવામાં આવે છે. પછી એને બહાર કાઢી લેવામાં આવે છે. આ અભ્યાસથી લેંટ, કફ, પિત્તની સાથે સાથે શ્વાસનળીનાં સામાન્ય રોગોનું પણ નિવારણ થાય છે.

1.9 ત્રાટક



ત્રાટક

- ત્રાટક એક શોધન ક્રિયા છે જેમાં કોઈ એક સુક્ષ્મ લક્ષ્ય પ્રત્યે અનિમેષ દૃષ્ટિથી જોવાનું હોય છે.
- ઘેરંડ સંહિતામાં કહ્યું છે કે -

  निमिषोन्मेषकं त्यकत्वा सूक्ष्मलक्ष्यं निरीक्षयेत् ।

  पतन्ति यावद्श्रूणि त्राटकं प्रोच्यते बुधेः ॥ (ઘે.સં.૧.૫૩)

  एवमभ्यासयोगेन शाम्भवी जायतेध्रुवम् ।

  नेत्रदोषा विनश्यन्ति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥ (ઘે.સં.૧.૫૪)

  "નિમેષ-ઉન્મેષ વિના (એક પલક થઈને) સૂક્ષ્મ લક્ષ્ય તરફ, અશ્રુપાત થાય ત્યાં જુઓ." જ્ઞાનીઓ આ ક્રિયાને ત્રાટક કહે છે. તેના નિરંતર અભ્યાસથી શામ્ભવી સિદ્ધ થાય છે, નેત્રદોષો નાશ પામે છે અને દિવ્ય દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે.
- પરંપરાથી આ અભ્યાસને હઠયોગનું એક અંગ માનવામાં આવે છે.
- આ અભ્યાસ અને મુદ્રાના અભ્યાસમાં સમાનતા છે એથી એને રાજયોગનું પણ અંગ માનવામાં આવે છે.
- આનો નિયમિત અભ્યાસ વ્યક્તિમાં અસીમ એકાગ્રતાની વૃદ્ધિ કરે છે, એકાગ્રતાથી શક્તિના પરિણામે સાધકમાં ગુપ્ત-અગ્રયુક્ત શક્તિનું જાગરણ થાય છે.

પદ્ધતિ

- આમ તો આ ક્રિયાની અનેક વિધિઓ છે પણ સર્વમાન્ય તેમ જ સરળ વિધિઓ જ અહીં આપવામાં આવી છે.

પ્રથમ અભ્યાસ

- ઓરડામાં અંધારુ કરીને કોઈપણ આરામદાયક આસનમાં બેસી જાઓ. ધ્યાનના આસનને પ્રાથમિકતા આપો.
- એક સળગતી મીણબત્તી આંખોના સામે દોઢથી બે ફૂટના અંતર પર મૂકો. સહુથી પહેલાં તો આંખોને બંધ કરી લો. કરોડ ટટ્ટાર અને શરીરને શિથિલ કરો.
- સ્થૂળ શરીર પર પૂર્ણ ચેતનાને કેન્દ્રિત કરો. શરીર મૂર્તિવત્ સ્થિર રાખો. એકવાર આસનમાં બેસ્યા પછી અભ્યાસ પૂરો થયા સુધી કોઈ પણ શરતે, કોઈપણ દશામાં, શરીરમાં કોઈપણ પ્રકારનું હલનચલન ન થવું જોઈએ. ત્રાટકના અભ્યાસ માટે પુરી રીતે તૈયાર થયા પછી જ આંખો ખોલો. ઊંડી એકાગ્રતા સાથે જ્યોતના સર્વાધિક પ્રકાશિત બિંદુ તરફ જુઓ જે જ્યોતની ટોચ પર હોય છે. થોડાક દિવસના નિયમિત અભ્યાસથી તમે આંખો હલાવ્યા વગર કે પંપણ ઝપકાવ્યા વગર થોડાક સમય માટે જ્યોતને જોવામાં સમર્થ બની જશો.
- પૂરી એકાગ્રતાથી જોતા જાઓ. તમારી પૂર્ણ ચેતના આંખો ઉપર એ સીમા સુધી એકાગ કરો કે શરીરનું ભાન ખોવાઈ જાય.
- એક વિશેષ બિંદુ પર જ દૃષ્ટિને પૂરી રીતે એકાગ્ર કરો. આંખો થાકી જાય તો આંખો બંધ કરીને એમને શિથિલ કરવી જોઈએ. શરીરને સ્થિર જ રાખો. બંધ આંખો સામે જ્યોતના પ્રતિબિંબ પ્રત્યે સજાગ બનો. સૂર્ય તરફ કે તેજ પ્રકાશ જોઈએ જો આંખો બંધ કરવામાં આવે તો થોડાક સમય સુધી એ વસ્તુનું સાફ પ્રતિબિંબ બંધ આંખોમાં દેખાય છે. લગભગ બધાને જ આ અનુભવતો હશે જ. એવી રીતે જ્યોતનું પણ સ્પષ્ટ પ્રતિબિંબ દેખાય છે. એ પ્રતિબિંબને ભ્રૂમધ્યના સામે કે થોડુંક પાછળ સ્થિર કરીને એના ઉપર ત્રાટક કરો. આ પ્રતિબિંબ ધૂંધળું થવા લાગે તો આંખો ખોલીને ફરી સળગતી જ્યોત ઉપર ત્રાટક કરો.

દ્વિતીય અભ્યાસ

- ત્રાટકનો અભ્યાસ એક લઘુ બિંદુ, પૂર્ણ ચંદ્ર, છાયા, સ્ફટિકનો ગોળો, નાસિકાગ્ર, પાણી, અંધકાર, શૂન્યતા (ભુચરી મુદ્રા જુઓ), શિવલિંગ, કોઈ ચમકદાર સામાન્ય વસ્તું કે બીજી કોઈ પણ વસ્તુ ઉપર કરી શકાય છે.વ્યક્તિગત રીતે ઈષ્ટદેવ કે ગુરુના ફોટામાંના એમના મુખારવિંદ ઉપર એમની આધ્યાત્મિક ઉપસ્થિતિની અનુભૂતિ સાથે

કરવું જોઈએ. ત્રાટકનો અભ્યાસ ઊગતા સૂર્ય અરીસામાંના પોતાના પ્રતિબિંબ કે બીજી વ્યક્તિની આંખો પર પણ કરી શકાય છે.

- આ અભ્યાસોમાં થોડીક મુશ્કેલીઓ નડે છે. એથી ગુરુના નિર્દેશનમાં કરવા જોઈએ.
- ત્રાટકને મુખ્ય બે ભાગોમાં વહેંચવામાં આવ્યું છે.

  (1) બહિરંગ કે બ્રાહ્ય (2) અંતરંગ કે અંતઃ
- ઉપર આપેલા અભ્યાસ બહિરંગ ત્રાટકના જ પ્રકાર છે.
- ચક્ર કે વ્યક્તિગત ઈષ્ટદેવને આંતરિકદષ્ટિથી જોવાની ક્રિયા જ અંતરંગ ત્રાટક છે. આ ત્રાટકમાં આંખો બંધ જ રહે છે. જો આંખો ખુલ્લી હોય તો આંતરિક એકાગ્રતા એટલી હોવી જોઈએ કે બ્રાહ્ય વસ્તુઓને નજર ગ્રહણ જ ન કરે.

સમય

- સામાન્ય ઉદ્દેશ્યની પુરતી માટે 15 થી 20 મિનિટનો અભ્યાસ બસ છે. આધ્યાત્મિક ઉદ્દેશ્યની પુરતી માટે આંખોના રોગ નિવારણ માટે વધુમાં વધુ સમય સુધી અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

ક્રમ

- પરોઢિયે 4 થી 6 નો સમય સર્વોત્તમ છે. આ ક્રિયાનો અભ્યાસ આસન અને પ્રાણાયામના અભ્યાસ પછી જ કરવો જોઈએ.
- દિવસે કોઈપણ સમયે કરતો અભ્યાસ લાભદાયી જ છે.
- ઊંડી એકાગ્રતા માટે પેટ ખાલી હોવું જોઈએ.

ફાયદા

- શારીરિક લાભ જોઈએ તો થોડા ઘણા અંશે દ્દષ્ટિ-દોષ દૂર થાય છે.
- માનસિક લાભના રૂપમાં આના અભ્યાસથી નાડીઓની સ્થિરતામાં વૃદ્ધિ થાય છે. અનિદ્રાનું નિવારણ થાય છે. મન ખુબ જ અશાંત હોય તોય તે તણાવ રહિત બની જાય છે.
- શારીરિક ક્રિયા છે તોય ત્રાટકનો અભ્યાસ આધ્યાત્મિક શક્તિનો વિકાસ કરે છે. ધ્યાનની જેમ આનો અભ્યાસ પણ સાધના તરીકે કરવો જોઈએ. કારણ આ એકાગ્રતાને વધારે છે જે ધ્યાનની ક્રિયાનો પ્રાણાધાર છે.
- આંખ તો મગજના દરવાજા છે. બંનેનો સંબંધ નજીકનો છે. જ્યારે આંખોને અપલક અને સ્થિર રાખવામાં આવે છે ત્યારે મનની પણ આવી જ દશા થઈ જાય છે. એકાગ્રતામાં વૃદ્ધિ થતાં જ વિચાર આપમેળે ઓછા થઈ જાય છે. અત્યધિક અશાંત મન અને વિચાર-તરંગો ઉપર નિયંત્રણ માટે ત્રાટક ઘણી જ શક્તિશાળી વિધિ છે.

1.11 સારાંશ

આ એકમમાં આપણે ષટ્કર્મો વિશે માહિતી મેળવી અને કેટલાંક ષટ્કર્મોનો પ્રાયોગિક અભ્યાસ પણ કર્યો. ષટ્કર્મોને અભ્યાસ કરવાથી શરીરનું દરેક પ્રકારે એટલે કે વાયુ દ્વારા, જલ દ્વારા શુદ્ધિકરણ ખુબ જ સારી રીતે થાય છે. શરીરનું આવી રીતે શુદ્ધિકરણ થવાથી શરીરમાં રહેલ વાયુરૂપી તથા મળરૂપી અશુદ્ધિઓ દૂર થાય છે અને શરીર યોગના આગળના અભ્યાસ માટે તૈયાર થાય છે.

❖ **પારિભાષિક શબ્દો**

ષટ્ક્રિયા	એક પ્રકારની શુદ્ધિ ક્રિયા
શરીર દોષ	શરીરમાં ત્રણ પ્રકારના દોષ (કફ, પિત્ત, વાયુ)
વિષ તત્વ	ઝેરી તત્વો / કચરો
નાડી શોધન	નાડીની શુદ્ધિ
ધાતુ સામ્ય	સમાન ધાતુ
અનિમેષ	એકધારુ જોયા કરવું.

1.12 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

પ્રશ્ન-1 ષટ્ક્રિયાનો સામાન્ય પરિચય આપો.

____
____
____
____
____

પ્રશ્ન-2 નેતિ એટલે શું ? તેના પ્રકાર જણાવી વર્ણન કરો.

____
____
____
____
____

પ્રશ્ન-3 કપાલભાતિ વિશે વિસ્તૃત વર્ણન કરો.

____
____
____

પ્રશ્ન-4 ધૌતિના વિવિધ પ્રકારો જણાવી વસ્ત્ર ધૌતિનું વર્ણન કરો.

પ્રશ્ન-5 ત્રાટક વિશે વિસ્તૃત ચર્ચા કરો.

ખાલી જગ્યા પૂરો.

1. યોગશાસ્ત્રમાં શુદ્ધિકરણની .... ક્રિયાઓ જણાવવામાં આવે છે.
2. કપાલભાતિમાં કપાલ એટલે ....અને ભાતિ એટલે.............
3. કુંજલ ક્રિયાએ ....પેટે કરવામાં આવે છે.
4. ધૌતિમાં વસ્ત્રની પહોળાઈ ....અને લંબાઈ.......હોય છે.
5. દંડધૌતિથી ....અવયવની સફાઈ થાય છે.

એકમ 2

પ્રાણાયામ

:: રૂપરેખા ::

2.1 હેતુ
2.2 પ્રસ્તાવના
2.3 પ્રાણાયામનો પરિચય
2.4 પ્રાણાયામની વિવિધ વ્યાખ્યાઓ
2.5 પ્રાણાયામનું સ્વરૂપ
2.6 પ્રાણાયામનું વર્ગીકરણ
2.7 પ્રાણાયામનું મહત્વ
2.8 સારાંશ
2.9 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

2.1 હેતુ

આ એકમનાં અભ્યાસને અંતે આપ....

- પ્રાણાયામનાં સાચા અર્થ તથા સ્વરૂપને જાણી શકીશો.
- આપણા વિવિધ ગ્રંથોમાં દર્શાવેલ પ્રાણાયામ વિશે સમજી શકીશો.
- પ્રાણાયામના વિવિધ પ્રકારો વિશે જાણીશો.
- પ્રાણાયામના આધ્યાત્મિક, માનસિક તથા શારીરિક મહત્વ વિશે જાણી શકીશો.

2.2 પ્રસ્તાવના

યોગિક સાધનામાં પ્રાણાયામનું ખૂબ જ વિશિષ્ટ મહત્વપૂર્ણ સ્થાન છે. પ્રથમ દ્દષ્ટિએ શારીરિક લાગતી આ ક્રિયાઓ પ્રાણોત્થાન તરફ લઈ જાય છે. જો સાધક અધ્યાત્માભિમુખ બનીને યુક્તિપૂર્વક પ્રાણાયામની સાધના કરે તો તેની આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ ખુબ ઝડપથી થાય છે. આ ઉપરાંત શારીરિક તથા માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે પણ પ્રાણાયામનું મૂલ્ય ખૂબ જ છે.

2.3 પ્રાણાયામનો પરિચય

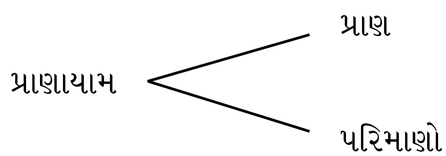
હઠયોગમાં સમાધિ પ્રાપ્તિ માટે જે માર્ગ બતાવ્યો છે તેમાં પ્રાણાયામ એક સાધન છે. જેના દ્વારા એક સાધક તેની સાધનાનું ઉચ્ચત્તમ લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે છે. હઠયોગ પ્રદીપિકા માં પ્રાણાયામનું વર્ણન બીજા પાદમાં મળે છે તથા ઘેરંડ સંહિતામાં તેનું વર્ણન પાંચમાં પદમાં કરવામાં આવ્યું છે. ઘેરંડ સંહિતામાં કહેવામાં આવે છે કે પ્રાણાયામના અભ્યાસ માત્રથી મનુષ્ય ભગવાન જેવા બને છે.

अथात: संप्रवक्ष्यामि प्राणायामस्य यद्विधिम् ।

यस्य साधनमात्रेण देवतुल्यो भवेन्नरः ॥ (धे.सं.५.१)

અર્થ- વ્યાખ્યા

પ્રાણાયામમાં પ્રાણનો અર્થ શક્તિ થાય છે અને આયામનો અર્થ નિયમન થાય છે. આ પ્રકારે પ્રાણાયામનો અર્થ જીવનચરિત્ર શક્તિનું નિયમન



પ્રાણ :

પ્રાણ વિજ્ઞાન

- માનવશરીર એક રહસ્યમય રચના છે. ઈશ્વરરચિત આ ઉત્તમ રચનાનો સ્થૂળ ભાગ એટલે કે સ્થૂળ શરીરના રહસ્યને ઉકેલવું ઘણું કઠીન છે. વળી આ સ્થૂળ શરીરના મુખ્ય આધાર સમા સૂક્ષ્મ શરીર, કારણ શરીર અને તેમાં રહેલા ચૈતન્યને સમજવું ઘણું દુષ્કર છે તથા તે ઘણું રહસ્યમય છે.
- આપણું શરીર ચૈતન્યનું અધિષ્ઠાન છે. માટે તે ચૈતન્ય પ્રાપ્તિનું સાધન પણ છે. યોગમાર્ગમાં શરીર એ વિશિષ્ટ સાધન ગણાય છે. પોતાના અસ્તિત્વના કારણ તથા આત્મવિજ્ઞાનને સમજવા ચૈતન્યના મહાપુંજ સમા શરીરનો યોગિક દષ્ટિકોણથી વિચાર કરવો આવશ્યક છે.
- યોગના દષ્ટિકોણથી શરીર માત્ર પંચભૌતિક પીંડ જ નહીં પરંતુ પંચકોશીય વિશિષ્ટ રચના છે. તૈતિરીય ઉપનિષદમાં પંચકોશ વિદ્યાનું વર્ણન છે. તે મુજબ આત્મા પંચકોશિય આવરણથી આચ્છાદિત છે. જે ક્રમશઃ અન્નમયકોશ, પ્રાણમયકોશ, મનોમયકોશ, વિજ્ઞાનમયકોશ અને આનંદમયકોશ. આમ આત્મા ઉપરોક્ત પંચકોશથી ઢંકાયેલ છે.

- પૂર્વે આપણા વિદ્વાન યોગીપુરુષોએ આર્ષદષ્ટીથી જાણ્યું કે એક વિશિષ્ટ શક્તિ પુંજ જે કુંડલીની શક્તિ રૂપે માનવશરીરમાં સુષુપ્ત અવસ્થામાં છે. જો તેનું જાગરણ થાય તો વ્યક્તિના જીવનમાં આધ્યાત્મિકતાનો ઉદય થાય તેવી વ્યક્તિને આત્માનુભુતી થાય તથા આધ્યાત્મિક ક્રાંતિ ઘટે. આ કુંડલીની અને તેનું જાગરણ એ પ્રાણમય શરીરની ઘટના છે. આમ કુંડલીની જાગરણએ પ્રાણોત્થાનની ક્રિયા છે. યોગશાસ્ત્રોમાં અને ખાસ કરીને હઠયોગમાં કુંડલીની જાગરણને વિશેષ મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે.
- આમ એક સાધનાના દષ્ટિકોણથી કરવામાં આવેલો પ્રાણાયામનો વિધિસર તથા સમજપૂર્વકનો અભ્યાસ કુંડલીની શક્તિના જાગરણમાં અતિમહત્વપૂર્ણ સાબિત થઈ શકે તેમ છે. પરંતુ તેના માટે શરીર સ્થિત પાંચ પ્રાણ તથા પાંચ ઉપપ્રાણ ને સમજવા આવશ્યક છે.
- પ્રાણએ જીવન શક્તિ છે. શરીર તથા મનની બધી જ ક્રિયાઓ આ પ્રાણ તત્વને આભારી છે જેને Vital Force પણ કહેવાય છે.આ પ્રાણ મૂળ એક જ હોવા છતાં ક્રિયા અને સ્થાન ભેદથી તેના પાંચ પ્રાણ અને પાંચ ઉપપ્રાણ એવા ભેદ દર્શાવવામાં આવ્યા છે.

	પાંચ પ્રાણ	પાંચ ઉપપ્રાણ
1	પ્રાણ	નાગ
2.	અપાન	કુર્મ
3.	ઉદાન	કૃકર
4.	વ્યાન	દેવદત્ત
5.	સમાન	ધનંજય

માનવ શરીરમાં ઉપરોક્ત પાંચ પ્રાણ તથા પાંચ ઉપપ્રાણ નું સ્થાન તથા કાર્ય

1. **પ્રાણ**

प्रणयति जीवयति इति प्राण ।

પ્રાણી માત્રમાં જે જીવનનો આધાર છે તે પ્રાણ

પ્રાણએ જીવન શક્તિ છે. પ્રાણ સૂક્ષ્મચેતાના છે જે સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ શરીર વચ્ચે સેતુ છે. પ્રાણએ શરીર અને મનની ક્રિયાઓમાં મહત્વપૂર્ણ છે. જીવમાત્રની શારીરિક,માનસિક ક્રિયા કલાપોમાં પ્રાણ જ મૂખ્ય છે. જે શરીર અને મનને સક્રિય રાખે છે.

प्रकर्षण आनयति, प्रकर्षण वा बलं ददाति, आकर्षति च शक्ति स: प्राण: ।

શ્વાસ, ભોજન જેવા પદાર્થોને આકર્ષે છે. પુરા શરીરને બળ પુરું પડે છે અને વાયુમાંથી જીવનશક્તિને શરીરમાં ધારણ કરે છે તે પ્રાણ છે.

સ્થાન : મુખથી હૃદય સુધી (છાતીમાં)

2. અપાન

अपनयति प्रकर्षेण मलं निस्सारयति, अपकर्षयति च शक्तिम् इति अपन:

- શરીરના મળોને બહાર ફેંકવાનું કાર્ય કરે છે તે અપાનપ્રાણ
- મૂત્ર વિસર્જન, મળ વિસર્જન, મૈથુન દરમ્યાન વીર્યકોશોમાંથી શુક્રાણુઓને પ્રવાહિત કરવા, યોનીમાં રજ તથા ગર્ભમાંથી બાળકને બહાર નીકળવાનું કાર્ય, કમરથી પગની આંગળીઓ સુધી પ્રત્યેક અંગને ગતિ આપવાનું કાર્ય અપાન વાયુનું છે.

સ્થાન : નાભિથી પગના અંગુઠા આંગળીઓ સુધી

3. ઉદાન

उन्नयति य: उद् आनयति व इति उदान:

જે શરીરને ઉર્ધ્વાભિમુખ રાખે તે ઉદાન વાયુ

- જીવનકાળ દરમ્યાન શરીરનું સંતુલન જાળવી રાખવાનું તથા શરીરને ઉપર ઉઠાવી રાખવાનું તથા વમન ક્રિયામાં પણ મહત્વપૂર્ણ છે. આ ઉપરાંત શબ્દોચ્ચારણ અને ગાયનમાં પણ સહાયક છે.
- યોગી ઉદાન પ્રાણ પર વિજય પ્રાપ્ત કરી લે તો ઉર્ધ્વગમન જેવી વિશિષ્ઠ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

સ્થાન : કંઠ થી મસ્તિષ્ક સુધી

4. વ્યાન

व्याप्नोति शरीरं य: स: व्यान:

જે સમગ્ર દેહમાં વ્યાપ્ત છે તે વ્યાન વાયુ.

- વ્યાનપ્રાણ શરીરની બધી ક્રિયાઓમાં મદદરૂપ છે. જ્ઞાનવાહક સ્થૂળ તથા સૂક્ષ્મ નાડીઓને ગતિ આપવી. રક્તસંચરણ તથા બધા પ્રાણ-ઉપપ્રાણના કાર્યોમાં સહાયતા કરવાનું કાર્ય.

સ્થાનઃ સમગ્ર શરીર

5. સમાન

रसं समं नयति सम्यक् प्रकारेण नयति इति समान:

- જે આહારમાંથી રસનું યોગ્યનિર્માણ કરી શરીરમાં યથાસ્થાને વિતરણ કરે તે સમાન વાયુ પાચનતંત્રના કાર્યનું સંકલન તથા પાચનક્રિયામાં ઉપયોગી.

समानजयत् प्रज्वलनम् । (यो.सू.३.४०)

- સમાન પ્રાણના સંતુલન તથા તેના સિદ્ધ થવાથી પાચનતંત્ર સક્રિય થાય છે તથા શરીર સ્થિત અગ્નિ યોગ્ય પ્રમાણમાં પ્રજ્વલિત થાય છે અને યોગી તેજસ્વી બને છે.

સ્થાનઃ હૃદય થી નાભિ સુધી (પેટનો ભાગ)

ઉપ પ્રાણઃ		
ઉપ પ્રાણ	**સ્થાન**	**કાર્યો**
નાગ	મુખ	ઓડકાર, ઉદ્દગાર, હેડકી તથા છીકવાનું કાર્ય કેટલાક મંતવ્યો અનુસાર કુંડલીની જાગરણમાં પણ સહાયક માનવામાં આવે છે.
કુર્મઃ	નેત્રો	આંખોને પલકાવવા તથા સંકોચન નું કાર્ય
દેવદત્તઃ	નાસિકા	નિદ્રા-તંદ્રા તથા બગાસા ખાવા
ધનંજયઃ	પુરા શરીરમાં વ્યાપ્ત	શરીરનું ફુલાવું, ગમન-આગમન મા સહાયક તથા દેહ પુષ્ટી કરનાર
કૃકરઃ	કંઠકૂપ	ભૂખ-તરસ ઉત્પન્ન કરનાર

આમ, માનવશરીરમાં સ્થિત દસ પ્રાણનો શરીરની ક્રિયાઓ પર કેવો પ્રભાવ છે. સૂક્ષ્મ રીતે શરીરમાં સ્થિત આ દસ પ્રાણ શરીરની દરેક ક્રિયાઓ પર પોતાનું નિયંત્રણ ધરાવે છે. એ પણ સમજી શકાય છે કે જો શરીરમાં યોગ્ય રીતે પ્રાણસંચાર ન થાય તો શરીર સ્થિત આ દસ પ્રાણ પ્રભાવિત થાય અને જે તે અવયવ કે તંત્ર સંબંધિત સમસ્યા ધીરે ધીરે શરુ થઈને મોટા રોગનું સ્વરૂપ ધારણ કરી શકે માટે જ કહેવાય છે કે સ્થૂળ શરીર પર રોગના લક્ષણ દેખાય તે પહેલા તે સૂક્ષ્મ શરીરમાં ઉદ્દ્ભવે છે.

પ્રાણાયામના અભ્યાસ દ્વારા ઉપરોક્ત દસે પ્રાણના કાર્યોનું સંકલન સાધી શકાય છે.

આયામ- (અર્થ વિસ્તાર કરવો / નિયમન કરવું.)

- આયામ એટલે વિસ્તાર કરવો, વિકાસ કરવો.
- આયામ એટલે વિસ્તાર-ઉંચાઈ

હવે આયામ શબ્દને ભાષાકીય રીતે જોઈએ તો

આ - ચારે બાજુથી (એવો સંસ્કૃત ભાષાનો અર્થ છે.)

યામ - નિયંત્રણ કરવું. અંકુશમાં રાખવું. આત્મનિગ્રહ

હવે પ્રાણ અને આયામ શબ્દના અર્થને જાણ્યા પછી પ્રાણાયામ નો ખરો અર્થ સ્પષ્ટ થશે. ઉપરોક્ત બંને શબ્દોના અર્થ અનુસાર હવે પ્રાણાયામ વિશે કહી શકાય કે,

અર્થ : જીવનશક્તિનું નિયમન / વિસ્તારએ પ્રાણાયામ છે અને આ પ્રાણશક્તિનો વિસ્તાર પ્રાણાયામના માધ્યમથી કરી શકીએ છીએ. પ્રાણવાયુનું પ્રકાશમાન સ્વરૂપ છે.

જેનાથી આપણી આભા બને છે. જ્યારે આ પ્રાણશક્તિ વધે છે ત્યારે આભા પણ વધે છે. પ્રાણનો વિસ્તાર કરવાની જે ક્રિયા છે તે સાધનાને આપણે પ્રાણાયામ કહીએ છીએ.

2.4 પ્રાણાયામની વિવિધ વ્યાખ્યાઓ

વ્યાખ્યા

સામાન્યતઃ આપણે પ્રાણાયામનો નિમ્નોક્ત અર્થ કરીએ છીએ.

1. કુદરતી રીતે ચાલતી શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ક્રિયાને અવરોધી આપણી ઈચ્છા અનુસાર ઊંડો શ્વાસ લેવો અને લાંબો શ્વાસ છોડવો તથા યથા શક્તિ શ્વાસ ને અંદર કે બહાર રોકવો.
2. સંપૂર્ણપણે જાગરૂકતા સાથે સહજતાથી ધીરે ધીરે પુરક (શ્વાસ લેવો) કરવો યથા શક્તિ કુંભક (શ્વાસ રોકવો) તથા સંપૂર્ણપણે જાગરૂકતા સાથે સહજતાથી ધીરે ધીરે રેચક (શ્વાસ છોડવો) કરવો.

શાસ્ત્રોમાં પ્રાણાયામની વ્યાખ્યા

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिच्छेदः प्राणायामः ।(pys-**૨-૪૧)**

મહર્ષિ પતંજિલ એ તેમના યોગ સૂત્રમાં ક્હ્યું છે કે આસનની સિદ્ધિ થઈ ગયા પછી શ્વાસ અને પ્રશ્વાસની ગતિ રોકાઈ જવી ''પ્રાણાયામ'' છે .

2. **જાબાલદર્શનોપનિષદમાં કહ્યું છે કે**

''રેચક-કુંભક અને પૂરક આ ત્રણે દ્વારા જે પ્રાણ સંતુલિત તે જ પ્રાણાયમ છે''

જાબલદર્શનોપનિષદ માં પ્રાણાયામની ત્રણ વિદ્યા બતાવવામાં આવી છે. જેમાં પૂરક એટલે પ્રાણ ને અંદર લેવો. રેચક એટલે ખરાબ વાયુ બહાર કાઢવો તથા કુંભક એટલે જયારે આ બંન્ને ક્રિયાઓને તેમની જગ્યા પર સ્થિર કરવામાં આવે છે તો આ કુંભક નામથી ઓળખાય છે.

3. તેજબિન્દોપનિષદમાં કહ્યું છે કે

બધી પ્રકારની વૃતિયોનો નિરોધ પ્રાણાયામથી થાય છે.

અર્થાત જયારે વિચારોની આવવા જવાની પ્રક્રિયા તેની જગ્યાએ સ્થિર થઈ જાય તે જ પ્રાણાયામ છે.

4. **સિદ્ધ સિદ્ધાંત પદ્ધતિ અનુસાર**

શરીરની નાડીઓમાં પ્રયત્નપૂર્વક પ્રાણના પ્રવાહને રોકવાને પ્રાણાયામ કહે છે.

5. **પાંચ શિખોપનિષદ અનુસાર**

પ્રાણાયામથી વધારે કોઈ તપ નથી.

6. **ગૌરક્ષ શતકમ**

प्राणो देहस्थितोवायुयंस्तन्निबंधनम् ।

પ્રાણ એટલે દેહસ્થવાયુ અને આયામ એટલે તેનું નિયમન

7. **વસિષ્ઠ સંહિતા**

प्राणापान संयोगः प्राणायाम प्रकीर्तित ॥

પ્રાણ અને અપાનના સંયોગને પ્રાણાયામ કહેવાય છે.

પ્રાણાયામથી અંતઃકરણના દોષ દુર થઈ જાય છે અને જ્ઞાનનાં પ્રકાશમાં વધારો થાય છે. તેથી યોગીના મોટા યજ્ઞ સાથે પ્રાણાયામ કરવો જોઈએ.

2.5 પ્રાણાયામનું સ્વરૂપ

પ્રાણયામનો અભ્યાસ કરતા પહેલા પ્રાણાયામના સ્વરૂપને સુચારુરૂપથી સમજવું ઘણું આવશ્યક છે કે ખરેખર પ્રાણાયામ શું છે. પ્રાણાયામ માત્ર શ્વાસ-પ્રશ્વાસની વિશિષ્ટ ક્રિયા કે વ્યાયામ નથી.

મહર્ષિ પતંજલિ પ્રણિત અષ્ટાંગયોગ અંતર્ગત પ્રાણાયામએ બર્હિરંગ તથા અંતરંગ સાધના વચ્ચેનો સેતુ છે. બીજા શબ્દોમાં પ્રાણાયામએ સ્થૂળ શરીરને સૂક્ષ્મ શરીરને જોડતો સેતુ છે. પ્રાણાયામએ યોગની કેન્દ્રસ્થ સાધના છે, એ પછી અષ્ટાંગયોગ હોય કે હઠયોગ, વેદ, ઉપનિષદ,પુરાણ, ગીતા, રામાયણ, મહાભારત, શ્રીમદ્ ભાગવત જેવા મહત્વપૂર્ણશાસ્ત્રોમાં પ્રાણાયામનું વર્ણન તથા તેની મુક્ત મને પ્રશંસા પણ જોવા મળે છે. આમ પ્રાણાયામએ કોઈ સામાન્ય અભ્યાસ ન રહેતા વિશિષ્ટ સાધના પદ્ધતિ છે.
શાસ્ત્રોમાં વર્ણિત પ્રાણાયામના મહત્વને જોતા આપણે જે શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ક્રિયાને પ્રાણાયામ સમજીએ છીએ તે અર્થ એકદમ સ્થૂળ લાગે છે.

પ્રાણાયામની ક્રિયાનું સ્વરૂપ

પ્રાણાયામમાં ત્રણ પ્રક્રિયાઓનો સમાવેશ થાય છે.

1. પૂરકમાં શ્વાસ અંદર લેવામાં આવે છે.
2. આંતરકુંભક કે બર્હિકુંભકમાં શ્વાસ અંદર કે બહાર રોકવામાં આવે છે.
3. રેચકમાં શ્વાસ બહાર કાઢવામાં આવે છે.

એ વાત સ્પષ્ટ રીતે સમજી લેવી જોઈએ કે શ્વાસ લેવાથી, રોકવાથી ને બહાર કાઢવાથી પૂરક, કુંભકને રેચક બનતા નથી. એમાં બીજી ત્રણ બાબતો ઉમેરવામાં આવે તે આવશ્યક છે.

1. પ્રાણસંયમન અને પ્રાણોત્થાનનું લક્ષ્ય નજર સમક્ષ રાખવું જોઈએ.
2. પ્રાણાયામની પ્રક્રિયા દરમ્યાન સતત એક વિશિષ્ટ મનોવલણ જાળવી રાખવું જોઈએ.

3. શ્વાસ લેવા, રોકવા અને બહાર કાઢવાની ક્રિયા એક વિશિષ્ટ પદ્ધતિથી થવી જોઈએ.

હઠપ્રદીપિકાકાર આ વાત બહું સુંદર રીતે કહે છે.

युक्तं युक्तं त्यजेद्वायुं युक्तं युक्तं च पूरयेत् ।

युक्तं युक्तं च बध्नीयादेवं सिद्धिमवाप्नुयात् ॥ (ह.प्र.-२.१८)

ઉપયુક્ત પદ્ધતિથી વાયુ લેવો, ઉપયુક્ત પદ્ધતિથી વાયુ છોડવો અને ઉપયુક્ત પદ્ધતિથી વાયુધારણ કરવો આ પ્રમાણે કરવાથી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

પ્રાણાયામની ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

આપણે એ જાણવું ખુબ જ જરૂરી છે કે પ્રાણાયામ ખરા અર્થમાં પ્રાણાયામ ક્યારે બને છે. પ્રાણાયામ હંમેશા ગુરુના માર્ગદર્શન હેઠળ કરવો જોઈએ. પ્રાણાયામ કરનાર સાધકે નીચેની બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જરૂરી છે.

1. પ્રાણાયામના અનેક પ્રકારો છે. દરેક પ્રકારની વિશિષ્ટ પદ્ધતિ હોય છે. જે કોઈ પ્રકારનો પ્રાણાયામ કરવામાં આવે તેની વિશિષ્ટ પદ્ધતિ બરાબર સમજીને તે મુજબ કરવામાં આવે તે આવશ્યક છે.
2. પ્રાણાયામમાં રેચક-પૂરક ખૂબ ધીમે ધીમે કરવાના હોય છે. **मंदं मंदं पिबेध्वायुं मंदं मंदं वियोजयेत् ।** (ગૌરક્ષશતક) પૂરક રેચક દરમ્યાન શ્વાસ પરનું સ્વૈચ્છિક નિયંત્રણ એક નસકોરું બંધ કરીને અથવા શ્વસનમાર્ગને આંશિક બંધ કરીને સાધવામાં આવે છે.
3. પ્રાણાયામનું કોઈ પણ અંગ, ખાસ કરીને કુંભક કોઈપણ તબક્કે કષ્ટપ્રદ ન બને એ જોવું જરૂરી છે અને તેથી જ તેનું પ્રમાણ પોતાની શક્તિ મુજબ નક્કી કરવું જોઈએ. કેમ કે પ્રાણાયામને અંતે સંપ્રસાદનો અનુભવ થવો જોઈએ. કષ્ટનો નહિ એટલું જ નહિ પણ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ ધીમે ધીમે અને સાવચેતીપૂર્વક વધારવો જોઈએ. જો આ બાબતની કાળજી ન લેવામાં આવે તો પ્રાણાયામ જોખમી બની શકે.
4. પૂરક,કુંભક અને રેચકના સમયનું એક નિશ્ચિત પ્રમાણ હોય છે અને એ પ્રમાણે પહેલેથી છેલ્લે સુધી એકધારું જળવાવું જોઈએ.
5. પ્રાણાયામમાં પેડું, પેટ અને છાતીનું અમુક નિશ્ચિત રીતે નિયંત્રણ કરવાનું હોય છે એ શીખીને તેનો વિનિયોગ કરવો જોઈએ. પ્રાણાયામના આગળના અભ્યાસમાં ત્રિબંધનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. સૌથી પહેલા ઉડ્ડીયાન બંધ પછી કુંભક દરમ્યાન જાલંધર બંધ અને છેલ્લે મૂલબંધ ઉમેરવામાં આવે છે.

6. પ્રાણાયામના અભ્યાસમાં કોઈપણ બેઠક દરમ્યાન ઓછામાં ઓછા અમુક આવર્તન કરવા જરૂરી છે. કેમ કે તો જ તેની અસર ઊભી થાય છે. પહેલેથી છેલ્લે સુધી દરેક આવર્તનનો સમય સરખો રહેવો જોઈએ.
7. પ્રણાલિકા એવી છે કે પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમ્યાન નાસાગ્રદષ્ટિ, ભ્રૂમધ્યદષ્ટિ કે અમાવાસ્યાદષ્ટિ (આંખો બંધ રાખવી) રાખવામાં આવે છે.
8. પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમ્યાન પૂરક રેચકમાં થતી વાયુની આવન જાવન નાકની અંદરના ભાગમાં અનુભવવાની હોય છે અને તે રીતે દષ્ટિ ધીમે ધીમે અંદર વાળવાની હોય છે.
9. પ્રાણાયામની બાહ્યક્રિયા આખરે તો પ્રાણના પ્રવાહો પર સંયમ માટે છે. જ્યારે આ સંયમન સિદ્ધ થાય ત્યારે જ પ્રાણાયામ (પ્રાણ + આયામ = પ્રાણસંયમ) થયો કહેવાય.

પ્રાણાયામ અને ઊંડા શ્વાસોચ્છવાસના વ્યાયામ વચ્ચે ભિન્નતા

ઘણીવાર પ્રાણાયામને શ્વાસોચ્છવાસની એક પદ્ધતિ માની લેવામાં આવે છે પરંતુ બંને મૂળભૂત રીતે જ ભિન્ન છે. આપણે બંનેના ભેદને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

1. ઊંડા શ્વાસોચ્છવાસનો હેતુ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય છે. પ્રાણાયામનો હેતુ પ્રાણસંયમ અને પ્રાણજાગરણ છે. અલબત્ત પ્રાણાયામથી પણ સ્વાસ્થ્ય તો પ્રાપ્ત થાય છે. વધારે ઊંડુ અને વધારે સાચું એ પ્રાણાયામની આડપેદાશ છે. લક્ષ્ય નહિ. ઊંડા શ્વાસોચ્છવાસ વ્યાયામ પદ્ધતિ છે. પ્રાણાયામ સાધના છે.
2. ઊંડા શ્વાસોચ્છવાસમાં પેડુ, પેટ કે છાતીના હલનચલન પર કોઈ નિયંત્રણ રાખવામાં આવતું નથી. જયારે પ્રાણાયામમાં આવું નિયંત્રણ રાખવામાં આવે છે.
3. ઊંડા શ્વસોચ્છવાસમાં કુંભકને સ્થાન નથી. પ્રાણાયામમાં કુંભક મુખ્ય અંગ છે. કેટલાંક યૌગિકગ્રંથોમાં તો પ્રાણાયામ પર્યાયવાચક તરીકે કુંભક શબ્દનો ઉપયોગ થાય છે.
4. ઊંડા શ્વસોચ્છવાસમાં શ્વસનમાર્ગ પર કોઈ નિયંત્રણ રાખવામાં આવતું નથી જ્યારે પ્રાણાયામમાં આવું નિયંત્રણ આવશ્યક છે.
5. ઊંડા શ્વસોચ્છવાસમાં બંધોનો ઉપયોગ નથી. પ્રાણાયામના આગળના અભ્યાસ વખતે બંધો ઉમેરવામાં આવે છે અને એનાથી પ્રાણાયામના અભ્યાસની તીવ્રતા વધે છે.

6. ઊંડા શ્વસોચ્છ્વાસમાં રક્તાભિસરણની માત્રા અને શ્વસનક્રિયાની માત્રા સપ્રમાણ રહે છે. પ્રાણાયામમાં શ્વસનક્રિયા ધીમી પડે છે અને પરિણામે ઓક્સિજનનું પ્રમાણ ઘટે છે પણ રક્તાભિસરણ વધે છે.
7. પ્રાણાયામ સમગ્ર યોગસાધનાનું એક અંગ છે. યોગસાધનની સાંકળની એક કડી છે.
8. ઉચિત આહારવિહારના નિયમોનું પાલન પ્રાણાયામ માટે અનિવાર્ય છે. ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસના વ્યાયામ સાથે એવો કોઈ અનિવાર્ય સંબંધ નથી.

2.6 પ્રાણાયામનું વર્ગીકરણ

1. આમ જોઈએ તો પૂરક, કુંભક અને રેચક,પ્રાણાયામના એક જ આવર્તનના ત્રણ તબક્કા છે. પણ કોઈક કોઈક જગ્યાએ પૂરક,કુંભક અને રેચકને ત્રણ પ્રકારના પ્રાણાયામ ગણવામાં આવ્યા છે.

प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तो रेचपूरककुम्भकैः ।

सहितः केवलश्चेति कुम्भको द्विविधो मतः ॥ (ह.प्र.२.७१)

પૂરક, કુંભક અને રેચકમાં પ્રાણનું જુદી રીતે સંયમન સાધવામાં આવે છે એમ ગણીને આ વર્ગીકરણ કરવામાં આવ્યું છે.

2. યોગસૂત્રમાં પ્રાણાયામના ચાર પ્રકારો આપવામાં આવેલા છે.
   1. બાહ્યકુંભક : જેમાં રેચકને અંતે કુંભક કરવામાં આવે છે.
   2. આભ્યંતર : આંતકુંભક જેમાં પૂરકને અંતે કુંભક કરવામાં આવે છે.
   3. સ્તંભવૃત્તિ : પૂરક કે રેચકની કોઈપણ અવસ્થાએ- આરંભે, અંતે કે વચ્ચે આ કુંભક થઈ જાય છે.
   4. ચતુર્થ કેવલ કુંભક : રેચક અને પૂરકની અપેક્ષા વિના જ આ કુંભક ગમે ત્યારે થઈ જાય છે. કુંભકનું સર્વોત્કૃષ્ટ સ્વરૂપ છે.

કુંભક સ્થાન અને સ્વરૂપને ખ્યાલમાં રાખીને આ વર્ગીકરણ કરવામાં આવેલ છે.

3. હઠપ્રદીપિકામાં પ્રાણાયામ માટે કુંભક શબ્દ પ્રયોજીને અષ્ટવિધ કુંભક આ રીતે આપવામાં આવેલ છે.

सूर्यभेदनमुज्जायी सीत्कारी शीतली तथा ।

भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा प्लाविनीत्यष्टकुंभकाः ॥ (ह.प्र.२.४४)

સૂર્યભેદન,ઉજ્જાયી, સીત્કારી, શીતલી, ભસ્ત્રિકા, ભ્રામરી, મૂર્છા અને પ્લાવિની- એમ આઠ પ્રકારના કુંભક (પ્રાણાયામ) છે.

હઠપ્રદીપિકામાં નોડીશોધન (અનુલોમ-વિલોમ) પ્રાણાયામનું વર્ણન છે. પરંતુ તેનો અભ્યાસ પ્રાણાયામ પહેલાં આવશ્યક નાડીશોધન માટે કરવાનો છે એમ ગણીને તેને કુંભકના પ્રકારોમાં ગણેલ નથી. કોઈક-કોઈક યૌગિક ગ્રંથોમાં અનુલોમ-વિલોમને પ્રાણાયામનાં એક પ્રકાર ગણાવેલ છે.

4. **ઘેરંડ સંહિતા અનુસાર**

सहित: सुर्यभेदश्च उज्जायी शीतली तथा ।

भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा केवली चाष्टकुम्भका: ॥ (घे.सं.४६)

પ્રાણાયામના આઠ પ્રકાર છે.

1. સહિત	2. સૂર્યભેદન	3. ઉજ્જાયી	4. શીતલી
5. ભાસ્ત્રિકા	6. ભ્રામરી	7. મૂર્છા	8. કેવલી

એ નોંધવું રસપ્રદ થઈ પડશે કે ગોરક્ષશતકમ જેવા મહત્વપૂર્ણ ગ્રંથમાં શ્રીગૌરક્ષાનાથે માત્ર એક જ પ્રાણાયામનું વર્ણન આપેલ છે અને તે અનુલોમવિલોમનું ઘેરંડ સંહિતા શિવ સંહિતા વગેરે યૌગિકગ્રંથો થોડા ફેરફારો સાથે હઠપ્રદીપિકાકારને અનુસરે છે.

આ વર્ગીકરણમાં ગણાવવામાં આવેલ ભિન્ન ભિન્ન પ્રાણાયામમાં કુંભકના સ્વરૂપમાં કોઈ ભિન્નતા નથી. પરંતુ દરેકમાં પૂરક અને રેચકના સ્વરૂપમાં તફાવત છે. તેથી એમ કહી શકાય કે આ વર્ગીકરણ પૂરક રેચકના સ્વરૂપને ખ્યાલમાં રાખીને કરવામાં આવેલ છે.

આ બધા ગ્રંથોમાં કેવલ કુંભકને સૌથી મહત્વપૂર્ણ કુંભક ગણવામાં આવેલ છે અને તેનો ઉલ્લેખ અલગ રીતે કરવામાં આવેલ છે.

5. વસિષ્ઠ સંહિતામાં પ્રાણાયામના વર્ગીકરણની એક કરતાં વધુ પદ્ધતિઓ આપેલ છે.

અ. (1) સગર્ભ (મંત્ર સહીત) (2) નિગર્ભ (મંત્ર વિના)

બ. (1) સહિત કુંભક (રેચક-પૂરક સહિત)

(2) કેવલ કુંભક (રેચક-પૂરક વિના)

ક. (1) બાહ્ય કુંભક (2) અંતઃકુંભક

5. ઉત્તમ મધ્યમ અને અધમ

કોઈક કોઈક ગ્રંથોમાં આ ત્રણ પ્રકારો પરિણામને આધારે પાડવામાં આવે છે અને કોઈક જગ્યાએ આ પ્રકારો માત્રાને આધારે પણ આપવામાં આવે છે.

2.7 પ્રાણાયામનું મહત્વ અને ફાયદા

આધ્યાત્મિક મહત્વ

अधिआत्मने तिष्ठति इति अध्यात्मः।

અધ્યાત્મ એટલે પોતાના આત્માનું આત્માને લગતું જ્ઞાન અને અનુભવ. પોતાના આત્મામાં સ્થિત થવું તે. આપણે જોયું કે યોગિક શ્વસન કે પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમ્યાન સ્થૂળ શરીર પર કેવા ફેરફારો ઉદ્‌ભવે છે. મસ્તિષ્ક, મેરુ દંડ (સુશુમ્ણાકાંડ) તથા શરીર સ્થિત તંત્રો પર તેની હકારાત્મક અસરો કેવો ફાયદો કરે છે.

આધ્યાત્મિકતા એ સૂક્ષ્મ શરીરની ઘટના છે માટે થોડો સૂક્ષ્મ શરીરનો પરિચય અપેક્ષિત છે.

પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમ્યાન સ્થૂળ શરીરમાં આવેલ મેરુદંડ તથા મસ્તિષ્કમાં રહેલ Cerebrospinal Fluid પ્રભાવિત થાય છે. તેવી જ રીતે યોગિકદષ્ટિકોણથી મેરુદંડમાં સૂક્ષ્મ રીતે સ્થિત મુખ્ય ત્રણ નાડીઓ ઈડા , પિંગલા અને સુશુમ્ણા પ્રભાવિત થાય છે. આમ તો માનવશરીરમાં ૭૨૦૦૦ નાડીઓ છે. તેમાં આ ત્રણ નાડીઓ મુખ્ય છે. ઈડા નાડી એટલે ડાબી નાસિકા, જેને હઠયોગની ભાષામાં ચંદ્રનાડી પણ કહેવાય છે. જે ડાબા નાકથી શરૂ થઈ મેરુદંડની ડાબી બાજુથી સર્પાકારે પસાર થાય છે અને મેરુદંડના છેડે સૂક્ષ્મ શરીરમાં આવેલ મૂલાધારચક્ર પર પહોંચે છે. તેજ રીતે પિંગલાનાડી એટલે જમણી નાસિકા, હઠયોગની ભાષામાં આને સૂર્યનાડી કહેવાય છે. જે જમણા નાકથી શરૂ થઈ મેરુદંડની જમણી બાજુથી સર્પાકારે પસાર થાય છે અને મૂલાધારચક્ર પર પહોંચે છે. સુશુમ્ણા નાડી નાકના મૂળથી શરૂ કરી (બંને ભ્રમરની વચ્ચે) મેરુદંડની મધ્યમાં (કે જ્યાં સ્થૂળ રૂપે મેરુદંડમાં થી ચેતાતંતુઓ પસાર થાય છે) થી પસાર થાય છે અને મૂલાધારચક્ર પર પહોંચે છે.

આમ આ ત્રણ નાડીઓ શરીરમાં સ્થૂળ રૂપે આવેલ મેરુદંડમાં થી કે જેને સુશુમ્ણાકાંડ પણ કહેવાય છે. તેમાંથી પસાર થાય છે. સર્પાકારે પસાર થતી ઈડા-પિંગલા નાડી તથા વચ્ચેથી પસાર થતી સુશુમ્ણાનાડી સુક્ષુમ્ણાકાંડમાં જ્યાં એક બીજાને છેદે છે તે બિંદુને ચક્ર કહેવાય છે.

સૂક્ષ્મ શરીરમાં આવા ઘણા બિંદુઓ આવેલા છે તેમાં પણ આ સાત બિંદુઓ કે ચક્રો જે ત્રણ નાડીઓના મિલનથી બને છે જેમાં

1. મૂલાધાર - ગુદાદ્વાર થી બે આંગળ ઉપર
2. સ્વાધીષ્ઠાન- જનનેઈન્દ્રિયની પાછળ મેરુદંડમાં
3. મણીપુર - નાભિની પાછળ

4. અનાહત- હ્દય

5. વિશુદ્ધિ - કંઠ

6. આજ્ઞા- બંન્ને ભ્રમરની વચ્ચે

7. સહસ્રાર - મસ્તિષ્ક

આ સાત ચક્રો મુખ્ય છે. આ સાત ચક્રોએ ઊર્જાના સાધન કેન્દ્રો છે. આમ તો ઊર્જા -ચેતના પુરા શરીરમાં વ્યાપ્ત છે. પણ આ ચક્રો ઊર્જાના મુખ્ય સ્રોત છે. વળી મૂલાધારચક્રમાં માનવ ચેતનાના સધન પૂંજ સમાન કુંડલીની શક્તિ માયાના પૂર્વકર્મોના સંસ્કારના આચ્છા આવરણથી ઢંકાયેલી છે. જેના ઉર્ધ્વગમન કે જાગરણ થી વ્યક્તિની માનસિક તેમજ આધ્યાત્મિક ચેતનાનો વિકાસ થાય છે અને આધ્યાત્મિક જ્ઞાનનો ઉદય થાય છે.

પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમ્યાન સૂક્ષ્મપ્રાણશક્તિનું સંચરણ મુખ્યતઃ ઈડા-પિંગલાનાડીમાં થાય છે તથા તેના દ્વારા ચક્રો પર પણ પ્રાણશક્તિનો પ્રવાહ વહે છે. ખાસ કરીને અનુલોમ-વિલોમ તથા નાડીશોધનના અભ્યાસ દરમ્યાન પ્રાણશક્તિનો પ્રવાહ મૂલાધારચક્ર પર થવાથી મૂલાધારચક્રમાં આવેલ કુંડલીની શક્તિ પ્રભાવિત થાય છે અને લાંબા અભ્યાસથી તેના પરનું માયાનું આવરણ દૂર થતા તે કુંડલીની ઉર્ધ્વગમન માટે તૈયાર થાય છે અને તેનો પ્રવાહ સુશુમ્ણાનાડીમાં ઉર્ધ્વદિશા તરફ વહે છે. લાંબા અને નિયમિત અભ્યાસ તથા સંયમિત જીવન વ્યવહારથી કુંડલીની શક્તિ જાગ્રત થઈ એક પછી એક ચક્રને ભેદે છે અને સહસ્ત્રારચક્ર કે જેને શિવ પણ કહેવાય છે ત્યાં પહોંચે છે. શક્તિના શિવ તરફ પ્રયાણ દરમ્યાન માર્ગમાં આવતા ચક્રોના ભેદનથી વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વનો જે તે ચક્રની લાક્ષણિકતા અનુસાર વિકાસ થાય છે.

આમ પ્રાણાયામના અભ્યાસ દ્વારા આત્માનુભુતી તથા આત્મસાક્ષાત્કાર શક્ય બંને છે.

1. કુંડલીની જાગરણ હઠયોગની સૌથી મહત્વપૂર્ણ ઘટના છે. હઠયોગમાં યૌગિકક્રિયાઓનો અભ્યાસ કુંડલીની જાગરણને કેન્દ્રમાં રાખીને કરવામાં આવે છે. આ ધ્યેયને સિદ્ધ કરવામાં સૌથી મહત્વપૂર્ણ યૌગિકક્રિયા પ્રાણાયામ છે. કુંડલીની જાગરણ એ સુષુમ્ણામાર્ગે થતું પ્રાણોત્થાન છે. પ્રાણના પ્રવાહોનું સંયમન પ્રાણાયામથી થાય છે. જે કુંડલીની જાગરણનું જ બીજું નામ છે. કુંડલીની જાગરણ આખરે સમાધિમાં પરિણામે છે અને સાધકના સમગ્ર જીવનનું રૂપાંતર સિદ્ધ થાય છે. આ રીતે જોતા પ્રાણાયમનું આધ્યાત્મિક મૂલ્ય જેટલું આંકીએ એટલું ઓછું છે.

2. યૌગિક સમજ મુજબ ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિના અભ્યાસ માટે સાધકનું નાડીશોધન થયું હોય એ આવશ્યક છે. નાડીશોધનનું મહત્વ જણાવતા હઠપ્રદીપિકાર કહે છે.

मलाकुलासु नाडीषु मारुतो नैव मध्यग:।
कथं स्यादुन्मनीभाव: कार्यसिद्धि: कथं भवेत् ।। (ह.प्र.२.४)

- જ્યાં સુધી નાડીઓ મળથી વ્યાપ્ત થયેલી હોય ત્યાં સુધી પ્રાણ મધ્યનાડી (સુષુમ્ણા)માં પ્રવેશતો જ નથી તો પછી ઉન્મનીભાવ કેવી રીતે થાય ? અને કાર્યની સિદ્ધિ કેવી રીતે થાય ?
- ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિના અભ્યાસ વખતે સાધકના શરીર પર અને ખાસ કરીને જ્ઞાનતંત્ર અને શ્વસનતંત્ર પર ખુબ બોજો પડે તેવો સંભવ છે. તેથી સાધક આગળના અભ્યાસમાં પ્રવેશે તે પહેલાં આવશ્યક છે કે સાધક જ્ઞાનતંત્ર અને શ્વસનતંત્રને મજબુત બનાવે લે છે. આ ક્રમ પ્રાણાયામથી સારી રીતે થઈ શકે તેમ છે. આ વાત વૈજ્ઞાનિક રીતે સિદ્ધ થઈ ચુકી છે.

પ્રાણાયામની મનોશારીરિક અસર

ધર્મની સાધના અને આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે શરીર તથા મનનું તંદુરસ્ત હોવું ઘણું જ આવશ્યક છે. શરીરને ટકાવી રાખવા માટે ત્રણ ઘટકો હવા, પાણી અને ખોરાકની આવશ્યકતા રહેલી છે. માત્ર ખોરાક કે પાણી પર વ્યક્તિ સ્વસ્થ અને લાંબુ આયુષ્ય ભોગવી શક્તો નથી.

જેવી રીતે વાહનમાં પેટ્રોલ કે ડીઝલની સાથે હવા એટલે કે ઓક્સિજનનું યોગ્ય મિશ્રણ જરૂરી છે તેમ શરીર માટે ખોરાક પાણી ઉપરાંત હવા એટલે કે ઓક્સિજનનું યોગ્ય પ્રમાણ જરૂરી છે અને ઓક્સિજન આપણને શ્વસનક્રિયા ધ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે. કુદરતી રીતે ચાલતી આપણી શ્વસન પ્રક્રિયા ધ્વારા શરીરને ઓક્સિજન મળ્યા કરે છે. પરંતુ દિવસ દરમ્યાન કરવામાં આવતા શ્રમને કારણે શરીરને વધારે પ્રમાણમાં અન્ન, જળ અને ઓક્સિજનની આવશ્યકતા રહે છે. અન્ન અને જળ તો આપણે મેળવી જ લઈએ છીએ પરંતુ તેની સાથે વધુ ઓક્સિજન કેવી રીતે પ્રાપ્ત થાય તે વિચારતા નથી.

સામાન્ય રીતે આપણા ફેફસાની એકવારમાં શ્વાસ લેવાની ક્ષમતા આશરે ૨૫૦૦ સીસી પાણી જેટલી છે આપણી તનાવયુક્ત જીવનપદ્ધતિને કારણે તેનો પૂરો ઉપયોગ કરી શકતા નથી. વળી વાતાવરણમાં રહેલ હવામાં પણ આશરે ૨૧ ટકા જેટલો જ ઓક્સિજન હોય છે. બાકીના બીજા વાયુ રહેલા છે. આમ આપણે લીધેલા શ્વાસમાં ઓક્સિજનનું

પ્રમાણ ખુબ જ ઓછું હોવાના કારણે શરીરમાં ઓક્સિજની ખપત વર્તાય છે. જેને કારણે નવા કોષો બનવાની પ્રક્રિયા મંદ પડે છે અને શરીરમાં અશક્તિનો અનુભવ થાય છે.

પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમ્યાન કરવામાં આવતી યોગિકશ્વસનની પ્રક્રિયાથી ફેફસાનો પૂરો ઉપયોગ કરી શકાય છે. ફેફસાની શ્વાસ લેવાની ક્ષમતાનો વિકાસ-વિસ્તાર કરી શકાય છે. જેથી શરીરને પૂરતા પ્રમાણમાં ઓક્સિજન મળે અને તે ઓક્સિજન યોગિક શ્વસનની આ પ્રક્રિયા દરમ્યાન શરીરના દરેક કોષ સુધી સરળતા થઈ પહોંચી પણ શકે છે અને ઓક્સિજન દહનને અંતે ઉત્પન્ન થયેલ કાર્બનડાયોક્સાઈડ જે કોષ માટે નુકશાન કર્તા છે તેને ઉચ્છ્સ્વાસ દરમ્યાન વધારે પ્રમાણમાં શરીરની બહાર કાઢી શકાય છે.

યોગિક શ્વસનના અભ્યાસથી રક્તશુદ્ધિકરણ તથા રક્તની તરલતા વધે છે. જેના લીધે શરીરમાં લોહીવિકારને કારણે ઉદ્દભવતાં રોગો મટે છે તથા રોગ થતા નથી. રક્તની તરલતા વધવાને કારણે શરીરની દરેકે દરેક નાની નાની રકતવાહીનીઓમાં રક્તનો સંચાર સુચારરૂપથી થાય છે. રક્તવાહિનીઓમાં આવેલ અવરોધ પણ દૂર થાય છે. વળી ચેતાતંત્ર પ્રભાવિત થાય છે.

પ્રાણાયામ દરમ્યાન થતી શ્વસન પ્રક્રિયાને કારણે મગજ અને સુશુમ્ણાકાંડમાં આવેલ મસ્તિષ્ક તંત્રકીય દ્રવ્ય ને પ્રભાવિત કરે છે. શ્વસન પ્રક્રિયા દરમ્યાન જ્યારે શ્વાસે લેવામાં આવે છે. ત્યારે શ્વાસના દબાણથી તંત્રિકીય દ્રવ્ય સુશુમ્ણાકાંડ (મેરુદંડ) તરફથી મસ્તિષ્ક તરફ સંચારિત થાય છે અને ઉચ્છ્શ્વાસ દરમ્યાન દબાણ હળવું થતા તે સુશુમ્ણાકાંડ તરફ પાછું સંચારિત થાય છે. આ મસ્તિષ્ક તંત્રિકીય દ્રવ્યમાં સંદેશાવાહકનું મહત્વપૂર્ણ કામ કરતા ન્યુરોપેપ્ટાઈડ્સ નામના ચેતાકોષો આવેલા છે. આ ન્યુરોપેપ્ટાઈટ્સ શારીરિક ક્રિયાઓને સંચાલિત કરવાવાળી સૂચનાઓનું આદાનપ્રદાન કરે છે. આ સિવાય તે મસ્તિષ્કમા થનારી ભાવનાત્મક ક્રિયાઓનું પણ નિયંત્રણ કરે છે. શરીરમાં થનારા દર્દનો અનુભવ પણ આ ન્યુરોપેપ્ટાઈડ્સને આભારી છે. કોઈપણ દર્દ શામક દવા આ ન્યુરોપેપ્ટાઈડ્સને જ પ્રભાવિત કરે છે જેથી શરીરમાં થતા દર્દનો અનુભવ ન થાય.

પ્રાણાયામની ક્રિયા દરમ્યાન સુશુમ્ણાકાંડ તથા મસ્તિષ્કમાં રહેલું મસ્તિષ્ક તંત્રિકીય દ્રવ્ય Cerebrospínal Fluid સક્રિય થાય છે અને તેમાં રહેલ ન્યુરોપેપ્ટાઈડ્સ પણ સક્રીય થાય છે. ખાસ પ્રકારના પ્રાણાયામ જેવા કે અનુલોમ-વિલોમ અને ભ્રામરી પ્રાણાયામ દરમ્યાન તેનો પ્રભાવ વધી જાય છે અને આ દ્રવ્ય મગજના નાનામાં નાના કોષોને પ્રભાવિત કરે છે માટે પ્રાણાયામના અભ્યાસથી થોડા જ સમયમાં શારીરિક ક્રિયોમાં સંતુલન આવે છે અને મન પણ શાંત થાય છે. મસ્તિષ્ક તંત્રિકીય દ્રવ્ય સક્રિય

થવાથી મસ્તિષ્ક તથા મેરુદંડ (સુશુમ્ણાકાંડ)માં આવેલ ચેતાકોષો પ્રભાવિત થાય છે તથા મસ્તિષ્કમાં આવેલ હાઈપોથેલેમ પણ પ્રભાવિત થાય છે જેની અસર તેમાં રહેલ પિચ્યુટરીગ્રંથિ પર થવાને કારણે પિચ્યુટરીગ્રંથિના સ્ત્રાવોમાં સંતુલન થાય છે. વળી પિચ્યુટરીગ્રંથિ મહત્વની ગ્લેન્ડ હોવાથી શરીર સ્થિત બીજી ગ્રંથિઓના સ્ત્રાવોમાં પણ સંતુલન સ્થપાય છે. જેને કારણે જે તે ગ્રંથિ સાથે જોડાયેલા અવયવ અને તંત્રના કાર્યો સુચારુરૂપથી ચાલે છે.

મસ્તિષ્કમાં નાનું અને મોટું એમ બે મગજ આવેલા છે. તેમાં પણ મોટા મગજના ડાબું અને જમણું એવા બે ભાગ છે. શ્વસનપ્રક્રિયા દરમ્યાન પ્રાણવાયુનું સંચરણ જમણા નાક દ્વારા શરીરના જમણા ભાગમાં તથા ડાબા મગજમાં થાય છે. તેવી જ રીતે જ્યારે શ્વાસ ડાબા નાક દ્વારા લેવાય ત્યારે પ્રાણનું સંચરણ શરીરના ડાબા ભાગમાં તથા જમણા મગજ પર થાય છે.

અનુલોમ-વિલોમ કે નાડીશુદ્ધી પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમ્યાન બંને નાક (નાડી) દ્વારા ક્રમશઃ શ્વાસ લેવાથી બંને મગજ તથા શરીરના ડાબા તથા જમણા ભાગ પર પ્રાણનું સરખા પ્રમાણમાં સંચરણ થાય છે. જેનાથી શરીર સ્થિત સિમ્પેથેટીક તથા પેરાસિમ્પેથેટીક નર્વ સીસ્ટમમાં સંતુલન આવે છે અને તનાવ જેવી સ્થિતિ ઉત્પન્ન થતી નથી. આમ થવાથી મનના વિચારો તથા નિર્ણય શક્તિ પણ સંતુલિત થાય છે.

પ્રાણાયામના અભ્યાસથી શરીર અને મન પ્રભાવિત થાય છે અને તેમનું સ્વાસ્થ્ય જળવાય છે.

માનસિક અસર

1. મનમાં સતત વહેતો વિચારોનો પ્રવાહ આધ્યાત્મિક પ્રગતિમાં બાધારૂપ છે અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિપ્રદ છે એ વાત સર્વમાન્ય છે. જો વિચારોના આ પ્રવાહ બંધ કે મંદ પણ કરી શકાય તો પણ આધ્યાત્મિક વિકાસ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે તેનાથી ઘણી મુલ્યવાન મદદ મળી રહે. હઠપ્રદીપિકામાં સ્વાત્મારામ કહે છે **चले वाते चले चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत् ।** મનના વિચારોની ગતિ અને શ્વાસની ગતિની એકબીજા પર અસર પડે છે.

   પૂરક અને રેચકમાં શ્વાસની ગતિ ખુબ મંદ પડે છે અને કુંભકમાં આ ગતિ બંધ પડે છે એટલે પ્રાણાયામનાં મનોયોગપૂર્વકના અભ્યાસથી વિચારોનો પ્રવાહ મંદ પડે છે અને ક્યારેક બંધ પડે છે એ વાત સમજી શકાય તેમ છે. થોડી ક્ષણો પણ વિચારોનો આ પ્રવાહ મંદ પડતાં સાધકને ઊંડી આરામપ્રદ અવસ્થા

અને ગાઢ શાંતિનો અનુભવ થાય છે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે આ અવસ્થાનું મૂલ્ય આંકીએ તેટલું ઓછું છે.

2. કામક્રોધાદિ ષડરિપુનાં તોફાનો વ્યક્તિના જીવનને વેરણછેરણ અને દુઃખદ બનાવી મૂકે છે અને સાધકના આધ્યાત્મિક વિકાસમાં બાધારૂપ બને છે. એ ષડરિપુઓનું બીજ ચિત્તમાં છે પણ એમના ઉછાળા પ્રાણના પ્રવાહોને આધીન છે. પ્રાણના આધાર વિના તેમની ક્રિયાશીલતા શક્ય નથી.

3. વ્યક્તિના સાંવેગિક જીવનની કેળવણીમાં પ્રાણાયામ કેવી રીતે ઉપયોગી થઈ શકે તેમ છે. શરીરસ્થ અંતસ્ત્રાવીગ્રંથિઓના સ્ત્રાવ સાથે વ્યક્તિના સંવેગિક જીવનને સંબંધ છે. આ સ્ત્રાવમાં થતી વઘઘટથી વ્યક્તિના સાંવેગિક જીવન પર અસર પડે છે. કામનો વેગ, ક્રોધ, વિષાદ, આનંદી સ્વભાવ, વૈફલ્ય, ઉત્સાહ વગેરે સાથે અંતઃસ્ત્રાવીગ્રંથિઓના સ્ત્રાવનો ગાઢ સંબંધ શરીરવિજ્ઞાને શોધી કાઢયો છે.

   પ્રાણાયામનાં અભ્યાસથી જ્ઞાનતંત્ર અને તેના દ્વારા અંતઃસ્ત્રાવીતંત્ર સ્વસ્થ, સમતોલ અને કાર્યક્ષમ બને છે અને પરિણામે વ્યક્તિના સ્વસ્થ સાંવેગિક જીવનમાં તેનાથી સહાય મળે છે. પ્રાણાયામ દ્વારા જ્ઞાનતંત્ર અને અંતઃસ્ત્રાવીતંત્ર કેવી રીતે સ્વસ્થ બને છે તે આપણે આગળ જોઈશું.

શારીરિક ક્ષેત્રે

1. એક એવી ભ્રામક માન્યતા છે કે પ્રાણાયામ દરમ્યાન શરીરને વધુ ઓક્સિજન મળે છે. ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામના પ્રથમ ભાગ સિવાય કોઈ પ્રાણાયામમાં આમ બનતું નથી. પ્રયોગો દ્વારા સાબિત થયું છે કે પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમ્યાન સામાન્ય શ્વાસોચ્છ્વાસ કરતાં પણ ઓછો ઓક્સિજન લે છે. કેમ કે દર મિનિટે સામાન્ય શ્વાસોચ્છ્વાસના આવર્તનો કરતાં પ્રાણાયામના આવર્તનો ઘણા ઓછા થાય છે.

   ંપરંતુ પ્રાણાયામ સ્વર શ્વસનતંત્રને અને સમગ્ર શરીરને ફાયદો થાય છે તે બીજી રીતે થાય છે. પ્રાણાયામ, અભ્યાસિના શ્વસનતંત્રને એવી રીતે તૈયાર કરે છે કે પ્રાણાયામના અભ્યાસકાળ પછી આખા દિવસ દરમિયાન અભ્યાસી સામાન્ય કરતાં વધુ ઓક્સિજન લઈ શકે છે. શ્વસનતંત્રની કાર્યક્ષમતા કાયમી ધોરણે વધી જાય છે અને એ બહુ મહત્વની વાત છે. શ્વનસનતંત્રની આ કેળવણી નીચેની રીતે બને છે.

1. રેચક અને પૂરક દરમ્યાન ફેફસાંને સામાન્ય શ્વાસોચ્છ્વાસ કરતાં વધુ સારો મસાજ મળે છે. તેથી તેમની કાર્યક્ષમતા વધે છે. વળી શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયામાં

મહત્વનો ભાગ ભજવનાર ઉદરપટલ અને છાતીના સ્નાયુઓ પણ લાંબા અને ઊંડા રેચક પૂરકનાં અભ્યાસથી વધુ કાર્યક્ષમ બને છે જેનાથી શ્વસનતંત્રની કાર્યક્ષમતામાં કાયમી ધોરણે વધારો થાય છે.

2. પ્રાણાયામના અભ્યાસથી અભ્યાસીને ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસની કાયમી ટેવ પડે છે જે અભ્યાસકાળ સિવાય આખા દિવસ દરમ્યાન ચાલુ રહે છે.

3. ઊંડા પૂરક અને કુંભકના અભ્યાસથી ફેફસામાં રહેલા બંધ વાયુ કોષો ખુલે છે અને એકવાર ખુલેલા આ વાયુકોષના અભ્યાસના સાતત્યથી કાયમી ધોરણે ખુલેલા જ રહે છે. પરિણામે ફેફસાની વાયુધારણ કરવાની શક્તિ વધે છે. ઊંડા રેચકથી ફેફસાં, સામાન્ય ઉચ્છ્વાસ કરતાં વધુ ખાલી થાય છે એટલે કે કાર્બનડાયોક્સાઈડથી દુષિત થયેલો વાયુ વધુ પ્રમાણમાં બહાર કાઢી શકાય છે. પરિણામે વધુ તાજી હવા લઈ શકાય છે.

2. પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમ્યાન હૃદયને સામાન્ય શ્વાસોચ્છ્વાસ કરતાં વધુ સારી રીતે મસાજ મળે છે.પરિણામે હૃદયની કાર્યક્ષમતા અને સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો થાય છે. ભાસ્ત્રિકા જેવા પ્રાણાયામના અભ્યાસથી શરીરના છેક દૂર દૂરના કોષો સુધી પર્યાપ્ત પ્રમાણમાં લોહી પહોંચે છે. વળી, ધમનીઓ અને રક્તવાહિનીઓને પર્યાપ્ત શોધન, મસાજ અને વ્યાયામ મળી રહેતાં તેમની કાર્યક્ષમતા વધે છે.

3. પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમ્યાન શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિ મંદ પડે છે. પરંતુ એથી ઉલટું મગજમાં રુધિરાભિસરણની ગતિ વધે છે. કેમ કે એમ નોંધાયું છે કે કાર્બનડાયોક્સાઈડની સંચયથી મગજના રુધિરાભિસરણમાં વધારો થાય છે. આમ થતાં પ્રાણાયામના અભ્યાસથી મગજની અને પરિણામે જ્ઞાનતંત્રની કાર્યક્ષમતા વધે છે.

4. શ્વસનતંત્ર, રુધિરાભિસરણ અને જ્ઞાનતંત્રની કાર્યક્ષમતા વધતાં એ ત્રણેની અસરથી અંતઃસ્ત્રાવીતંત્રની કાર્યક્ષમતા અને સ્વાસ્થ્યમાં અચૂક સુધારો થાય છે.

5. પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમ્યાન થતાં આંતરિકદબાણ પરીવર્તન (Pressure Change) થી હોજરી, આંતરડા, કાળજું, પેનક્રિયાસ, મુત્રપિંડ વગેરે અવયવોને સારો મસાજ મળે છે. વળી પેટના સ્નાયુઓને સામાન્ય શ્વાસોચ્છ્વાસના પ્રમાણમાં ઘણો સારો વ્યાયામ મળે છે. આ બધાને પરિણામે ઉત્સર્ગ અને પાચનતંત્રની કાર્યક્ષમતા વધે છે.

આપણે ઉપર જોયું તેમ પ્રાણાયામના અભ્યાસથી શ્વસનતંત્ર, રુધિરાભિસરણ, જ્ઞાનતંત્ર, અંતઃસ્ત્રાવીતંત્ર, પાચનતંત્ર, ઉત્સર્ગતંત્ર અને કંઈક અંશે સ્નાયુતંત્રની

કાર્યક્ષમતા અને સ્વાસ્થ્યમાં વધુ ઊંડો અને વધુ સ્થાયી સુધારો થાય છે. પરિણામે સમગ્ર શરીરના સ્વાસ્થ્યમાં પ્રાણાયામના અભ્યાસની આડપેદાશ છે.

2.8 સારાંશ

આપણે જોયું તેમ શરીરની સ્થિરતા આસન દ્વારા મેળવ્યા બાદ પ્રાણાયામ દ્વારા પ્રાણ સ્થિર થાય છે. પ્રાણ સ્થિર થતાં મન સ્થિર બને છે. મન સ્થિર બનતાં સાધક યોગ સાધનાનાં અંતરંગ અભ્યાસ એટલે કે ધારણા,ધ્યાન અને સમાધિનાં માર્ગે આગળ વધી શકે છે.

❖ પારિભાષિક શબ્દો

પ્રાણોત્થાન	પ્રાણનું ઉત્થાન/ઉર્ધ્વગમન
પાંચ ભૌતિક પિંડ	પાંચ મહાભૂતનું બનેલું શરીર
આર્ષદ્દષ્ટા	ઋષિ મુનિઓ
સુષુપ્ત	સુતેલું / શાંત થયેલ
ઉર્ધ્વાભિમુખ	ઉપર તરફ (ગતિ)
દેહસ્થવાયુ	શરીરમાં સ્થિત વાયુ
ષટ્રિપુ	છ પ્રકારના દુશ્મન

2.9 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

પ્રશ્ન-1 પ્રાણાયામ શબ્દનો અર્થ સમજાવો.

____

____

____

____

____

પ્રશ્ન-2 પ્રાણાયામનું સાચું સ્વરૂપ સમજાવો.

____

____

____

____

____

પ્રશ્ન-3 પ્રાણાયામની વિવિધ વ્યાખ્યાઓ આપો.

પ્રશ્ન-4 આપણા ગ્રંથોમાં જણાવેલ પ્રાણાયામના વિવિધ પ્રકારોનું વર્ણન કરો.

પ્રશ્ન-5 પ્રાણાયામનું મહત્ત્વ સમજાવો.

ખાલી જગ્યા પૂરો.

1. પ્રાણાયામએ ………….અને ………..શબ્દથી બનેલ છે.
2. ઉપપ્રાણ ………….છે.
3. ઉદાનનું સ્થાન ……..છે.
4. …………ઉપપ્રાણ ભૂખ, તરસ સાથે સંબંધિત છે.
5. મહર્ષિ પતંજલિ એ યોગસૂત્રમાં પ્રાણાયામની વ્યાખ્યા ……..પાદમાં આપેલી છે.

એકમ 3

પ્રણાયામના પ્રકારો

:: રૂપરેખા ::

3.1 હેતુ
3.2 પ્રસ્તાવના
3.3 નાડી શોધન - અનુલોમ-વિલોમ
3.4 ઉજ્જાયી
3.5 શીતલી
3.6 સીત્કારી
3.7 ભ્રામરી
3.8 ભસ્ત્રિકા
3.9 સૂર્યભેદન
3.10 પ્લાવીની
3.11 મૂર્છા
3.12 સારાંશ
3.13 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

3.1 હેતુ

આ એકમનાં અભ્યાસને અંતે આપ....

- નાડી શોધન અને પ્રાણાયામનાં પ્રકારો જાણશો.
- પ્રાણાયામ કરવાની વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ જાણી તેના ફાયદા વિશે જાણશો.

3.2 પ્રસ્તાવના

આપણે આગળના પ્રકરણમાં પ્રાણાયામના સાચા સ્વરૂપ વિશે જાણ્યું. યૌગિક સાધનાના મુખ્ય બે વિભાગ છે. બહિરંગયોગ અને અંતરંગયોગ. અંતરંગયોગમાં ધ્યાન અને બહિરંગયોગમાં પ્રાણાયામને ચાવી રૂપ સાધના ગણવામાં આવે છે. શોધનકર્મ,આસન વગેરે બહિરંગ સાધનોની ચરિતાર્થતા પ્રાણાયામની સિદ્ધિમાં છે. પ્રાણાયામ ધ્યાનમાં પહોંચવાનું મહાદ્વાર છે.

3.3 નાડી શોધન - અનુલોમ-વિલોમ

નાડી શોધન (અનુલોમ-વિલોમ)

યોગનો ઉદ્દેશ આત્માનુભૂતિ છે અને આત્માનુભૂતિ એટલે ચેતનાનું જાગરણ તથા ઊર્ધ્વારોહણ. જાગરણ વિના ઊર્ધ્વારોહણ શક્ય નથી.

ચેતનાના (કુંડલીની) જાગરણની વિધિઓ ઘણી છે.

કુંડલીની જાગરણ એ યોગમાર્ગની મહત્વપૂર્ણ ઘટના છે, હઠયોગનો મુખ્ય ઉદ્દેશ કુંડલીની જાગરણ છે. પરંતુ કુંડલીની જાગરણ એ એટલી સહજ ઘટના નથી જેટલી સહજતાથી શાસ્ત્રોમાં તેનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. તે જોખમી પણ છે. કુંડલીની જાગરણએ પ્રાણામય શરીરની ઘટના છે. કુંડલીની જાગરણ પહેલા અન્નમય, પ્રાણમય તથા મનોમય શરીરનું શોધન આવશ્યક છે.જો આ ત્રણ શરીરના શોધન વિના કુંડલીની જાગરણ થાય તો શારીરિક માનસિક વ્યાધી થવાની સંભાવના રહેલી છે.

કુંડલીની જાગરણ પહેલા શરીરનું શોધન કરવું જરૂરી છે.

શરીરમાં વાત, પિત્ત કે કફની વિકૃત્તિ હોય, આંતરડા મળ અને વાયુથી ભરેલા હોય અને કુંડલીની જાગ્રત થાય તો પ્રાણ સ્વસ્થ અને સુસંવાદી ન હોય તથા ચિત્ત અશુદ્ધિઓથી ભરેલું હોય તો ચિત્તભ્રમ જેવી સમસ્યા થઈ શકે છે.

સાત્વિક, આહાર, યોગાસન અને શોધનકર્મો ધ્વારા ઘટશોધન કરવું અને ત્યારબાદ પ્રાણાયામ કરવા. નાડીશોધનનું પ્રધાન સાધન પ્રાણાયામ છે.

યોગશાસ્ત્રો અનુસાર પ્રાણાયામના અભ્યાસના પ્રારંભ પહેલા નાડીશોધન થવું જોઈએ. નાડીશોધનનું મુખ્ય સાધન અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ અનુલોમ-વિલોમ એ નાડીશોધન માટે બહુમુલ્ય સાધન છે. માટે તેને નાડીશોધન પણ કહેવાય છે. આપણે સામાન્યજ્ઞાન મુજબ જેના દ્વારા નાડીઓનું શુદ્ધિકરણ થાય તેને નાડીશોધન પ્રાણાયામ આવું નામ આપી દીધું. ખરેખર અનુલોમ-વિલોમના અભ્યાસ દ્વારા શરીર સ્થિત નાડીઓના શુદ્ધિકરણની ક્રિયાએ નાડીશોધન છે.

અનુલોમ-વિલોમ એટલે ઉતાર અને ચઢાવ, શ્વાસ લેવો અને છોડવો પરંતુ યોગના મહત્વપૂર્ણ ગ્રંથો જેવા કે હઠયોગ, ઘેરંડ સંહિતા, વશિષ્ઠસંહિતા અને ગોરક્ષશતક અનુસાર માત્ર શ્વાસ લેવો કે છોડવો પર્યાપ્ત નથી. ઉપરોક્ત ગ્રંથોમાં શ્વાસ ભરવો (પૂરક), રોકવો (કુંભક) તથા શ્વાસ છોડવો (રેચક) આમ કુંભક સાથે નાડીશોધન (અનુલોમ-વિલોમ)નું વર્ણન જોવા મળે છે.

નાડીશુદ્ધિના લક્ષણ

यदा तु नाडीशुद्धिः स्यात्तया चिह्नानि बाह्यतः ।
कायस्य कृशता कान्तिस्तथा जायते निश्चितम् ॥
यथेष्टधारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम् ।
नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडिशोधनात् ॥ (ह.प्र.२-१९-२०)

ઉપરોક્ત હઠયોગપ્રદીપિકાના શ્લોક ધ્વારા નાડીશુદ્ધિના ફાયદા સ્પષ્ટ થાય છે કે,

જયારે નાડીશુદ્ધિ થાય ત્યારે તેના બાહ્ય ચિહ્નો જણાય છે. શરીરની કૃશતા અને શરીરની ક્રાંતિ ચોક્કસપણે થાય છે. વળી નાડીશોધનથી પ્રાણનું યથેષ્ટધારણ તથા જઠરાગ્નિનું પ્રદીપન થાય છે. નાદની અભિવ્યક્તિ (શ્રવણ) અને આરોગ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે.

અનુલોમ-વિલોમના મનોશારીરિક તથા આધ્યાત્મિક લાભ

- આ અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામના અભ્યાસથી શરીર સ્થિત બંન્ને નાડી સૂર્ય તથા ચંદ્રનું સંતુલન થાય છે.
- વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિથી જોઈએ તો આપણા શરીરમાં આવેલ સિમ્ફેથેટીક અને પેરાસિમ્ફેથેટીક નર્વસીસ્ટમને બેલેન્સ કરી શરીરમાં ગરમી-ઠંડીનું બેલેન્સ કરે છે.
- સિમ્ફેથેટીક અને પેરાસિમ્ફેથેટીક નર્વ સિસ્ટમ ક્રમશઃ તનાવ અને તનાવથી મુક્ત થવાનું મૂખ્ય કાર્ય કરે છે.

- જ્યારે તનાવ કે ગુસ્સા જેવી પરિસ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય સિમ્ફેથેટીક નર્વ પ્રભાવિત થાય છે. વળી તેની સાથે સૂર્ય નાડી પણ પ્રભાવિત થાય છે. સિમ્ફેથેટીક નર્વ સીસ્ટમ સૂર્યનાડીને તથા પેરાસીમ્ફેથેટીક નર્વ ચંદ્રનાડીને પ્રભાવિત કરે છે.

અનુલોમ-વિલોમ ધ્વારા આ બન્ને નર્વ સીસ્ટમનું સંતુલન જળવાય છે. દિવસ દરમ્યાન તનાવયુક્ત કાર્ય અથવા તો કોઈ વ્યાધીને કારણે કોઈ એક નાડી (નર્વ સિસ્ટમ) વધારે પ્રભાવીત હોય ત્યારે પણ શરીરમાં ઠંડી કે ગરમીની પ્રધાનતા વધે છે. વળી મન પણ બહુ વ્યગ્ર અથવા એકદમ શાંત રહે છે. મનનું વધારે શાંત રહેવું કે વધારે ક્રિયાશીલ થવું તથા શરીરમાં વધુ ઠંડી કે ગરમી પણ યોગ્ય નથી. આ બધું સંતુલનમાં ચાલે તેના માટે અનુલોમ-વિલોમનો અભ્યાસ ફાયદાકારણ છે. માનવ શરીરમાં સ્થિત આ બંન્ને નર્વ સિસ્ટમ કે જેને યોગની પરિભાષામાં સૂર્ય-ચંદ્ર નાડી અથવા ઈડા અને પિંગલા કહે છે તે શરીરના જમણા તથા ડાબા ભાગને પ્રભાવિત કરે છે. આનું ઉત્તમ ઉદાહરણ શિવનું અર્ધનારેશ્વર સ્વરૂપ છે. જેમાં શિવ યાને પુરુષનો શરીરના જમણા ભાગ પર પ્રભાવ છે જે સૂર્ય નાડી અથવા સિમ્ફેથેટીક નર્વ કહે છે. જ્યારે પાર્વતી યાને સ્ત્રીનો શરીરના ડાબા ભાગ પર જે ચંદ્રનાડી અથવા પેરાસિમ્ફેથેટીક નર્વ કહે છે. આ ઉપરાંત આ બંન્ને નાડીઓનો પ્રભાવ મસ્તિષ્કમાં રહેલા ડાબા તથા જમણા મગજ પર પણ થાય છે. પરંતુ અહીં તેનો પ્રભાવ વિપરીત હોય છે. એટલે કે ચંદ્રનાડી જમણા મગજને અને સૂર્યનાડી ડાબા મગજને પ્રભાવિત કરે છે. આમ શારિરીકદષ્ટિએ શરીરના બંન્ને ભાગોનું સંતુલન તથા બન્ને મગજના કાર્યનું સંતુલન પણ આ બન્ને નાડીઓના સંતુલનને આભારી છે.

વ્યક્તિના મનમાં ઉદ્‌ભતી દ્વિધા જેવી કે કોઈ કાર્ય કરવું ન કરવું કોઈ કામને લઈને નિર્ણય ન લઈ શકવો જેવી સમસ્યાના નિવારણ માટે પણ આ બન્ને નાડીનું સંતુલન કરવા અનુલોમ-વિલોમ આવશ્યક છે. શરીર તથા મનને બહારના વાતાવરણમાં સંતુલન જાળવવા માટે પણ આ બંન્ને નાડીઓનું સમતોલ હોવું આવશ્યક છે. જેમ કે વધુ પડતી ઠંડી થી બચવા શરીરમાં કુદરતી રીતે ગરમી ઉત્પન્ન થતી અથવા ગરમીથી બચવા શરીરમાં કુદરતી રીતે ઠંડક થવી.

અનુલોમ-વિલોમના અભ્યાસથી બંન્ને નાડીઓના સંતુલન સાથે સાથે શરીરસ્થિત જુદા જુદા તંત્રોના કાર્યોમાં પણ સંતુલન આવે છે.

જેના કારણે બી.પી., કોલેસ્ટોરેલ, ડાયાબીટીસ જેવી સમસ્યામાં પણ ફાયદો થાય છે.

અનુલોમ-વિલોમના અભ્યાસ દરમ્યાન મસ્તિષ્ક તથા મેરુદંડમાં આવેલ સેરેબ્રોસ્પાઈન ફ્લુઈડ પ્રભાવિત થાય છે અને ચેતાતંતુઓ ક્રિયાશીલ બને છે. આમ ચેતાતંત્રને લગતી સમસ્યાઓમાં પણ ફાયદાકારક છે.

અનુલોમ-વિલોમ દરમ્યાન પ્રાણના પ્રવાહ-ઓક્સિજનનું સંચરણ સામાન્ય શ્વાસોચ્છ્વાસ કરતા અધિક પ્રમાણમાં હાયપોથેલેમસ પર થાય છે અને તેમાં રહેલ પિચ્યુટરીગ્રંથિ પ્રભાવિત થાય છે અને તેના સ્ત્રાવોનું નિયંત્રણ અને નિયમન થતા શરીરમાં રહેલ બીજી ગ્રંથિઓના સ્ત્રાવોનું પણ સંતુલન થાય છે.

આમ તો યોગ વિષય જ આધ્યાત્મિક ઉન્નતિનો છે.

પ્રાણાયામએ યોગ અભ્યાસનું મુખ્ય અંગ છે માટે યોગ અભ્યાસમાં તેનું વિશેષ મહત્વ છે.

આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ તથા આત્માની અનુભુતિ માટે ધ્યાનએ મૂલ્યવાન સોપાન છે. આ ધ્યાનના અભ્યાસની દૃઢતા માટે અનુલોમ-વિલોમ (નાડીશુદ્ધિ) અતિ આવશ્યક છે. પ્રાણાયામમાં આવતો કુંભકનો અભ્યાસ સિદ્ધ થતાં ધ્યાનમાં પ્રવેશ સહજ બને છે.

સ્વરોદય શાસ્ત્ર મુજબ પ્રાણનું આવાગમન મુખ્ય ત્રણ નાડીમાં થવું આવશ્યક છે. આમ આ અનુલોમ-વિલોમના અભ્યાસથી ત્રણે નાડીઓમાં પ્રાણનો પ્રવાહ સંચારિત થાય છે. અને પંચતત્વ તથા પાંચ પ્રાણનું સંતુલન થાય છે સ્વર સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

દિર્ધકાલ પર્યન્ત અનુલોમ-વિલોમ અભ્યાસથી કુંડલીની શક્તિનું જાગરણ શક્ય બંને છે તથા ચેતનાનું ઉર્ધ્વગમન થાય છે તથા વ્યક્તિની સુષુપ્ત શક્તિઓનો વિકાસ થાય છે.

અનુલોમ-વિલોમના અભ્યાસ દરમ્યાન પ્રાણના પ્રવાહો સૂક્ષ્મ શરીરમાં સ્થિત ચક્રો પર પ્રવાહીત થાય છે. જેથી તે ચક્રોની ચેતનાનો વિકાસ થાય છે અને વ્યક્તિને શારીરિક, માનસિક તથા આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

અનુલોમ-વિલોમના અભ્યાસથી વ્યક્તિની અતીન્દ્રિય શક્તિનો વિકાસ થાય છે આના અભ્યાસથી શરીર, મન તથા આત્માની પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત થતા સ્વસ્થ વ્યક્તિ, સ્વસ્થ સમાજ અને સ્વસ્થ રાષ્ટ્રનું નિર્માણ શક્ય બંને છે.

અનુલોમ-વિલોમના અભ્યાસ એક વિશિષ્ટ અભ્યાસ છે. જેના ધ્વારા જ આ અલૌકિક અને વિશિષ્ટ ફાયદાનો અનુભવ શક્ય છે.

3.4 ઉજ્જાયી પ્રાણાયામ

પ્રસ્તાવના

ઉજ્જાયી પ્રાણાયામનું વર્ણન હઠયોગપ્રદીપિકા તથા યોગના બીજા ગ્રંથોમાં પણ જોવા મળે છે.

યોગઅભ્યાસમાં આવતાં દરેક પ્રાણાયામનો મૂળ ઉદ્દેશ્ય આધ્યાત્મિક વિકાસ છે. આ ઉપરાંત હઠયોગપ્રદીપિકાકાર સ્વાત્મારામ ઉજ્જાયી પ્રાણાયામની વિધિ તથા તેનું ફળ કથન નીચેના શ્લોક દ્વારા દર્શાવે છે.

मुखं संयम्य नाडीभ्यामाकृष्य पवनं शनैः ।
यथा लगति कण्ठात्तुहृदयावधि सस्वनम् ॥
पूर्ववत्कुंभयेत्प्राणं रेचयेदिडया ततः ।
श्लेष्मदोषहरं कण्ठे देहानलविवर्धनम् ॥ (ह.प्र.२-५१-५२)

અર્થાત્ મુખ બંધ કરી બંને નાક વડે પૂરક કરવો. પૂરક દરમ્યાન એક વિશિષ્ટ પ્રકારનો અવાજ થશે અને છાતી સુધી વાયુના સ્પર્શનો અનુભવ થવો જોઈએ. પછી કુંભક કરો યથાશક્તિ કુંભક પછી ડાબા નાકથી એટલે કે ચંદ્ર નાડીથી રેચક કરવો. જેનાથી કફદોષનો નાશ થાય અને જઠારાગ્નિપ્રદિપ્ત થાય છે. આમ હઠયોગપ્રદીપિકામાં ઉજ્જાયી પ્રાણાયામના શારીરિક ફાયદાનું પણ વર્ણન જોવા મળે છે.

વ્યાખ્યા

ઉત્ત + જય = ઉજ્જાયી એટલે જય કે વિજય અપાવનાર, બીજો અર્થ જોઈએ તો ઉજ્જાયી એટલે જેમાં અવાજ ઉત્પન્ન થાય છે તેવું આમ ઉજ્જાયી પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમ્યાન અવાજ ઉત્પન્ન થાય છે તથા તેનો પ્રભાવ સ્વરયંત્ર પર તથા કંઠસ્થાને સૂક્ષ્મ શરીર સ્થિત વિશુદ્ધ પ્રભાવિત થવાને કારણે વાણિ પર જય પ્રાપ્ત થાય છે.

વિધિ

- પદ્માસન, અર્ધપદ્માસન અથવા કોઈપણ એક અનુકૂળ મેરુદંડ સીધો રહે તેમ શરીરને સ્થિર તથા તનાવમુક્ત રાખી બેસો.
- હવે મુખ બંધ રાખી ગળાવા સ્નાયુઓને સંકોચવા ત્યાર બાદ બંને નાકથી પૂરક કરવો. ગળાના સંકોચન ને કારણે શ્વાસનળીનું મુખ સંકોચાય છે. વળી આ સંકોચન દરમ્યાન પૂરક કરતાં એક વિશિષ્ટ પ્રકારનું ધર્ષણ ગળામાં થાય છે અને અવાજ ઉત્પન્ન થાય છે.
- પૂરક કર્યા પછી બંને નાકને જમણા હાથના અંગૂઠા અને આંગળીની મદદથી બંધ કરી દેવું અને દાઢી છાતીને લગાવી જાલંધરબંધ સાથે યથાશક્તિ કુંભક કરવો. કુંભકને

અંતે અંગુઠા વડે જમણું નાક (સૂર્યનાડી) બંધ રાખી ડાબા નાકથી (ચંદ્રનાડી) રેચક કરતાં કરતાં ગરદન સીધી કરવી.

- આમ કરવાથી શાસ્ત્રોક્ત રીતે ઉજ્જાયી પ્રાણાયામનું એક આવર્તન થયું કહેવાય.

સાવધાની-મર્યાદા

- શરૂઆતમાં સાધકે કુંભક વગર માત્ર અવાજ સાથે પૂરક રેચકનો અભ્યાસ કરવો.
- જેમ જેમ અભ્યાસ દૃઢ થાય તથા પૂરક દરમ્યાન અવાજમાં મધુરતા આવતી જાય ત્યારબાદ સાધકે પૂરક કરી જમણું બંધ કરી ડાબા નાકથી રેચકનો અભ્યાસ કરવો હિતાવહ છે.
- જેમને ગળાનો સોજો હોય, ટોન્સિલ (કાકડા) જેવી સમસ્યા હોય તેમણે ઉજ્જાયી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ તે તકલીફ દરમ્યાન ન કરવો.
- અભ્યાસ દરમ્યાન ગળામાં છોલયા કે દાહ થાય ત્યારે પણ અભ્યાસ બંધ કરી દેવો.
- પોતાની ક્ષમતા અનુસાર અભ્યાસ કરવો. શરૂઆતમાં યોગશિક્ષક પાસેથી બરાબર જાણકારી પ્રાપ્ત કરી અભ્યાસ શીખી લેવો.

લાભ

- ઉજ્જાયી પ્રાણાયામનાં અભ્યાસની સીધી અસર ગળામાં આવેલ સ્વરયંત્ર તથા થાઈરોઈડ તથા પેરાથાઈરોઈડગ્રંથિ પર થાય છે.
- આ પ્રાણયામના અભ્યાસથી અવાજની કર્કશતા દૂર થાય છે. ગળાને લગતી સમસ્યામાં ફાયદો કરે છે.
- ઉજ્જાયી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવાથી થાઈરોઈડગ્રંથિના સ્રાવોનું નિયંત્રણ તથા નિયમન થાય છે અને થાયરોઈડગ્રંથિની ક્ષતિ દૂર થાય છે. થાઈરોઈડને લગતી સમસ્યામાં આ પ્રાણાયામ રામબાણ ઈલાજ છે.
- હઠયોગપ્રદીપિકામાં બતાવ્યા મુજબ આ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કફદોષ દૂર કરી જઠરાગ્નિપ્રદિપ્ત કરે છે.
- માનસિકદૃષ્ટિકોણથી જ્યારે આ પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમ્યાન સાધકનું ધ્યાન અવાજ પર રહે છે. જેથી સાધકનું ચિત્ત અવાજ પર લીન થતાં મન શાંત થાય છે અને ચિત્તની વૃત્તિઓ શાંત પડવા લાગે છે. આમ ઉજ્જાયી પ્રાણાયામ મનને શાંત કરવાનો સારો અભ્યાસ પણ છે.
- આધ્યાત્મિકદૃષ્ટિથી જોતા સૂક્ષ્મ શરીરમાં આવેલ સાત ચક્રો પૈકી એક વિશુદ્ધિચક્ર કંઠસ્થાનમાં સ્થિત છે. ઉજ્જાયી પ્રાણાયામની સીધી અસર કંઠ સ્થાન પર થાય છે

અને ત્યાં સૂક્ષ્મ શરીરમાં વિશુદ્ધિચક્ર પ્રભાવિત થતાં તે ચક્રની ચેતનાનો વિકાસ થાય છે અને તેને લગતી સમસ્યા દૂર થાય છે.

આમ ઉજ્જાયી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ મનોશારીરિક તથા આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ ફાયદાકારક અભ્યાસ છે.

3.5 શીતલી

શીતલી પ્રાણાયામ

પ્રસ્તાવના

હઠયોગપ્રદિપીકામાં વર્ણિત આઠ કુંભક અથવા પ્રાણાયામમાંનો એક પ્રાણાયામ છે.શીતલી જેનું વર્ણન હઠયોગપ્રદીપિકામાં આ મુજબ કરવામાં આવ્યું છે.

जिह्वया वायुमाकृष्य पूर्ववत्कुंभसाधनम् ।

शनकैर्घ्राणरंध्राभ्या रेचयेत्पवनं सुधी: ॥ (ह.प्र.२-५७)

જીભને બન્ને બાજુથી વળી પાઈપ જેવી સ્થિતિ બનાવી મોઢેથી શ્વાસ ભરવો અને કુંભક કરવો જોઈએ. ત્યારબાદ સાધકે ધીરે ધીરે નાસિકા દ્વારા રેચક કરવો જોઈએ.

આમ શીતલી પ્રાણાયામની વિધિનું વર્ણન કર્યા પછી તેના લાભનું વર્ણન પણ જોવા મળે છે.

गुल्मप्लीहादिकान् रोगाज्वरं पितं क्षुधां तृषाम् ।
विषाणि शीतली नाम कुम्भकोऽयं निहन्ति च ॥ (ह.प्र.२-५८)

આ શીતલી નામનો કુંભક કરવાથી ગુલ્મ, પ્લિહા, જવર, પિત્ત, ક્ષુધા (ભૂખ) તરસ આદિ રોગ તથા વિષના પ્રભાવને દૂર કરે છે.

વ્યાખ્યા

શીતલી અર્થાત્ જેના અભ્યાસ દ્વારા શીતળતાનો અનુભવ થાય શીતળતા પ્રાપ્ત થાય તે. આ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવાથી તુરત જ શરીરમાં શીતળતાનો અનુભવ થવા લાગે છે માટે આને શીતલી પ્રાણાયામ કહે છે.

વિધિ :

- કોઈપણ એક ધ્યાનાત્મક આસનમાં બેસો અથવા ખુરશી કે સોફા પર બેસીને પણ અભ્યાસ કરી શકાય.
- કમર ગરદન સીધા રાખી બંને હાથ અને જ્ઞાનમુદ્રામાં પગના ઘૂંટણ પર રાખો. આંખો સહજતાથી બંધ કરો.
- હવે જીભને લગભગ પોણાં ઈંચ જેટલી બહાર કાઢી તેને પાઈપની જેમ વાળી પક્ષીની ચાંચ જેવો આકાર બનાવો. ધ્યાન રાખો કે જયારે જીભ વાળો ત્યારે જીભની વચ્ચે પાઈપની જેમ જગ્યા રહે.
- જીભને વળ્યા પછી ધીરે ધીરે મોઢા વાટે પૂરક કરો. શ્વાસ ભરો ત્યારે શ્વાસ જીભ પરથી પસાર થઈ ફેફસામાં પહોંચશે.
- પૂરો શ્વાસ ભરાઈ જાય પછી જીભ અંદર લઈ મોં બંધ કરો તથા બંને નાક હાથ વડે બંધ કરી યથાશક્તિ કુંભક કરો.
- કુંભકને અંતે મોં બંધ રાખી બંને નાક વડે ધીરે ધીરે રેચક કરી બધો શ્વાસ બહાર કાઢી લો.
- આમ શીતલી પ્રાણાયામનું આ એક આવર્તન થયું. આવા પાંચ થી દસ આવર્તન કરવા.

સાવધાની-મર્યાદા

- શીતલી પ્રાણાયામમાં મોઢેથી શ્વાસ લેવાનો હોવાથી તેના અભ્યાસ માટે એવું સ્થાન પસંદ કરવું કે જયાં સ્વચ્છતા હોય જીવત કે વધુ ધૂળ ઉડતીના હોય તે ધ્યાન રાખવું.
- જેમને કફ, શરદી,મંદાગ્નિ જેવી તકલીફ હોય તેમણે અભ્યાસ ન કરવો. કફ તથા શરદીનાં રોગીઓએ ખાસ શિયાળા-ચોમાસામાં આ પ્રાણાયામ ન કરવો.
- ઠંડા પ્રદેશમાં રહેતા લોકોએ પણ આ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ પોતાની પ્રકૃતિને ધ્યાનમાં રાખીને કરવો.

લાભ

- આ પ્રાણાયામ નામને અનુરૂપ ગુણો ધરાવે છે. એટલે કે જેમને તજા ગરમી, દાહ, એસીડીટી, પિત્તનો પ્રકોપ જેવી સમસ્યા કે રોગ હોય તેમને ફાયદાકારક છે.
- જ્યારે શરીરમાં દાહ ઉત્પન્ન થયો હોય અથવા ગરમ પ્રદેશોમાં હોઈએ ત્યારે અભ્યાસ કરવાથી શરીરમાં શીતળતા લાવનાર અભ્યાસ છે.
- શીતલી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ ગુમડા, બરોડ રોગ, પિત્તના રોગોને દૂર કરે છે.
- આનો અભ્યાસ ભૂખ અને તરસ પર સંયમ અપાવનાર છે. શરીરસ્થ વિષ દૂર કરનાર છે.

3.6 સીતકારી

પ્રસ્તાવના

હઠયોગપ્રદિપિકામાં શીતલી પ્રાણાયામ પૂર્વે સીતકારી પ્રાણાયામનું વર્ણન કરેલ છે. જે મુજબ

सीत्कां कुर्यात्तथा वक्त्रे घ्राणेनैव विजृम्भिकाम् ।

एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयकः ।। (ह.प्र.२.५४)

- મોઢેથી સીસ્કાર એટલે કે સી સી સીના અવાજ સાથે પૂરક કરવો પૂરક અંતે નાકથી રેચક કરવો. આમ આ પ્રકારે નિરંતર અભ્યાસ કરવાથી સાધક કામદેવ જેવી ક્રાંતિવાળો બને છે.

આ ઉપરાંત સીત્કારી પ્રાણાયામથી થતાં લાભનું વર્ણન હઠયોગપ્રદિપિકાકાર નીચે મુજબ કરે છે.

योगिनीचक्रसम्मान्य सृष्टिसंहारकारकः ।

नक्षुधा न तृषा निद्रा नैवालस्यं प्रजायते ॥ (ह.प्र.२.५५)

હઠયોગપ્રદિપિકા અનુસાર સીત્કારી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવાથી સાધક યોગીની સમૂહમાં પ્રશંસિત થાય છે. સૃષ્ટિ અને સંહાર કરવામાં સક્ષમ બને છે અને ક્યારેય ભૂખ-તરસ, નિંદ્રા અને આળસનો અનુભવ નથી થતો.

વ્યાખ્યા

સીત્કારી અર્થાત સિસ્કારા જેવા અવાજ સાથે શ્વાસ લેવો તે

આમ સીત્કારી પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમ્યાન શ્વાસ ભરતી વખતે (પૂરક) સિસ્કારનો અવાજ થાય છે માટે તેને સીત્કારી પ્રાણાયામ કહે છે.

વિધિ - બેસવાની રીત

શીતલી પ્રાણાયામ પ્રમાણે

પદ્ધતિ

- શીતલી પ્રાણાયામની જેમ જ છે અને અભ્યાસમાં પણ સમાનતા છે. કેવળ જીભની સ્થિતિમાં ભિન્નતા છે.
- જીભને મોઢાની અંદર જ પાછળ વાળો અને એના અગ્રભાગ વડે તાળવાને સ્પર્શો.
- દાંતને એકબીજા ઉપર મૂકો અને હોઠોને વધુમાં વધુ ફેલાવો.
- પૂરક દાંત વડે કરો.
- બાકી બધું જ વિવરણ શીતલી પ્રાણાયામની જેમ જ છે.

3.7 ભ્રામરી

પદ્ધતિ

- ધ્યાનનાં કોઈપણ આરામદાયક આસનમાં બેસો.
- કરોડ ટટ્ટાર, મોઢું સામે, આંખો બંધ રાખો અને શરીર ઢીલું છોડો.
- પૂરા અભ્યાસમાં મોઢું બંધ રહેશે બંને નસકોરા વડે પૂરક કરો.
- અંતરંગ કુંભક લગાડો.
- બંને કાનને પહેલાં આંગળથી બંધ કરો, મોઢું બંધ રાખીને જ દાંત અલગ કરો.
- તત્પશ્ચાત ભમરના ગુંજનની જેમ દીર્ઘ, અખંડ ધ્વનિ કરતાં-કરતાં ધીમે-ધીમે અવિરત રેચક કરો.
- મગજમાં આ ધ્વનિ તરંગોનો અનુભવ કરો.
- આ પહેલી આવૃત્તિની સમાપ્તિ થઈ, પાંચ આવૃત્તિઓથી અભ્યાસની શરૂઆત કરી ક્રમશઃ આવૃત્તિઓની સંખ્યા વધારો.

લાભ

- માનસિક તણાવ, ક્રોધ, ચિંતા અને અકળામણને દુર કરે છે.
- રક્તચાપ (બી.પી.) અને ગળાના રોગને ઓછો કરે છે અને સ્વરમાં મધુરતા લાવે છે.
- આધ્યાત્મિક ધ્વનિ કે નાદના પ્રતિ જાગૃત બનાવે છે.

3.8 ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ

પ્રસ્તાવના

- ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ પણ પ્રાચીન અને પરંપરાગત અભ્યાસ છે કે જેનું વર્ણન આપણા હઠયોગના ગ્રંથોમાં જોવા મળે છે.

  હઠયોગ પ્રદીપિકા અનુસાર

  यथा लगति हृत्कण्ठे कपालावधि सस्वनम् ।
  वेगेन पुरयेच्चापि हृत्पद्मावधि मारुतम् ।
  पुनर्विरेचयेत्तद्वत् पूरयेत्य पुनः पुनः ।(ह.प्र.२-६१-६२)

- પદ્માસનમાં બેસીને સાધક કમર-ગરદન સીધા રાખે, મોં બંધ રાખી પ્રયત્નપૂર્વક થોડા અવાજ સાથે વાયુને નાકથી છોડવો જેથી હૃદય, કંઠ અને મસ્તિષ્ક સુધી વાયુનો સ્પર્શ અનુભવાય. ત્યારબાદ વેગથી અવાજ સાથે હૃદય સુધી વાયુ ભરવો અને પાછો છોડવો. આ પ્રકારે સાધકે વારંવાર પૂરક-રેચક કરવો.

અર્થ

વ્યાખ્યા

> **यथैव लोहकारेण भस्त्रावेगेन चाल्यते ॥**
> **तथैव स्वशरीरस्थं चालयेत् पवनं धिया**
> **यदा श्रमो भवेद्देहे तदा सूर्येण पूरयेत् ॥ (ह.प्र.२-६२-६३)**

જેવી રીતે લુહારની ધમણ ચાલે છે તેવી રીતે સાધક ઝડપથી શરીર સ્થિત વાયુને ચલાવવો જોઈએ.

- ભાસ્ત્રિકા સંસ્કૃત શબ્દ છે જેનો અર્થ ધમણ એવો થાય છે.
- જેવી રીતે લુહાર આગ સળગાવવા માટે ધમણનો ઉપયોગ કરે છે અને જે રીતે ધમણ ચાલે છે. તેવી રીતે શરીર સ્થિત ફેફસાંનું હલન -ચલન થાય અને શ્વાસ ચાલે તે ક્રિયાને ભાસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ કહે છે.

વિધિ :

- સૌ પ્રથમ પદ્માસન, સુખાસન કે અર્ધપદ્માસનમાં બેસવું. બંને હાથ દઢતાથી બંને ઘુંટણ પર મુકવા.
- કમર, ગરદન એક સીધી લાઈનમાં સીધા રાખવા.
- હવે નાકથી અવાજ સાથે વેગપૂર્વક શ્વાસ છોડવો ત્યાર બાદ અવાજ સાથે હૃદય સુધી એટલે કે છાતી ફુલાવી શ્વાસ ભરવો અને પુનઃ અવાજ સાથે છોડવો. આ ક્રિયા સતત કરતાં રહેવું.
- હઠયોગપ્રદીપિકા અનુસાર જયારે શ્વાસ-પ્રશ્વાસની આ ક્રિયા દરમ્યાન થાકનો અનુભવ થાય ત્યારે સૂર્યનાડીથી શ્વાસ ભરી (પૂરક) બંને નાસિકા બંધ કરી યથા શક્તિ કુંભક કરવો અને ધીરે ધીરે ચંદ્રનાડીની શ્વાસ છોડવો. (રેચક)
- આમ ઉપરોક્ત વિધિ અનુસાર ભાસ્ત્રિકા પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો.

આવર્તન

- ખુબ જ સાવધાનીપૂર્વક પોતાના શરીરની મર્યાદાને ધ્યાનમાં રાખી રેચક-પૂરકના દસ આવર્તનની અભ્યાસ શરૂ કરવો.
- ધીરે ધીરે અભ્યાસ વધારતા જવું જયારે શરીરમાં ગરમ કે ચક્કર જેવું અનુભવાય ત્યારે અભ્યાસ બંધ કરી દેવો.

સાવધાની-મર્યાદા

- ભાસ્ત્રિકા પ્રાણાયામનો અભ્યાસ શરીરમાં રક્તસંચાર ઝડપથી વધારે છે માટે જેમને ઉચ્ચરક્તચાપ હોય, હૃદયને લગતી સમસ્યા હોય, ચક્કર આવવા કે રક્તવાહિનીના અવરોધની સમસ્યા હોય તો અભ્યાસ ન કરવો.
- અભ્યાસ દરમ્યાન માથું ભારે થઈ જાય, નાક તથા ગળામાં છોલવા લાગે ત્યારે અભ્યાસ બંધ કરી દેવો.
- અભ્યાસની શરૂઆત યોગશિક્ષકના માર્ગદર્શનમાં જ કરવી હિતાવહ છે.

લાભ

- હઠયોગપ્રદીપિકા અનુસાર ભાસ્ત્રિકાનો અભ્યાસ વાત-પિત્ત તથા કફજન્ય વિકારોને દૂર કરે છે. જઠરાગ્નિપ્રદિપ્ત કરે છે તથા કુંડલીની જાગરણ કરાવવામાં મદદ રૂપ છે.
- ભાસ્ત્રિકાનો અભ્યાસ કરવાથી ફેફસાં તથા શ્વસનમાર્ગના શુદ્ધિકરણ સાથે રક્તશુદ્ધિકરણ પણ સારું એવું થાય છે.
- રક્તની તરલતા વધે છે. કોલોસ્ટ્રોલ જેવી સમસ્યામાં ફાયદાકારક છે.
- ભાસ્ત્રિકા કરવાથી શરીર સ્થિત દરેક નાનામાં નાના કોષ સુધી સારા પ્રમાણમાં રક્તસંચાર થાય છે.
- ભાસ્ત્રિકા પ્રાણાયામનો અભ્યાસ શરીરમાં ગરમી ઉત્પન્ન કરે છે તથા ઝડપથી ઓક્સિજનનું પ્રમાણ વધારે છે.
- કફને લગતી સમસ્યા જેવી કે ખાંસી, શરદીમાં રાહત આપે છે.
- અસ્થમા, એલર્જીક બ્રોન્કાઈટીસ જેવા રોગમાં પણ ધીરે ધીરે કરવામાં આવે તો અભ્યાસ ફાયદાકારક છે.
- ભાસ્ત્રિકા પ્રાણાયામનો અભ્યાસ મનના વિચારોને શાંત કરે છે. માનસિક ઉદ્વેગો દૂર કરવામાં મદદરૂપ છે.
- ભાસ્ત્રિકાનો અભ્યાસ કરવાથી સુક્ષુમ્ણાનાડી પણ પ્રભાવિત થાય છે અને દીર્ઘકાળના અભ્યાસથી પ્રાણનો પ્રવાહ સુક્ષુમ્ણાનાડીમાં પ્રવાહીત થઈ શકે છે.
- આમ ભાસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ મનોશારીરિક તથા આધ્યાત્મિકદષ્ટિએ ફાયદાકારક અભ્યાસ છે. પરંતુ પોતાની મર્યાદાને ધ્યાનમાં રાખી યોગશિક્ષકના માર્ગદર્શનમાં જ અભ્યાસ કરવો હિતાવહ છે.

3.9 સૂર્યભેદન

પ્રસ્તાવના

સૂર્યભેદન પ્રાણાયામ એ પરંપરાગત તથા પ્રાચીન પ્રાણાયામ છે. જેનું વર્ણન હઠયોગપ્રદીપિકા તથા ઘેરંડ સંહિતામાં પણ સૂર્યભેદન પ્રાણાયામનું વર્ણન જોવા મળે છે.

आसने सुखदे योगी बद्ध्वा चैवासनं ततः ।
दक्षनाडया समाकृष्य बहिस्थं पवनं शनैः ॥
आकेशादानखाग्राच्च निरोधावधि कुंभयेत् ।
ततः शनैः सव्यनाडया रेचयेत्पवनं शनैः । (ह.प्र.२-४८-४९)

યોગાભ્યાસી કોઈપણ સુખદાયક આસનમાં બેસી જમણી નાસિકા (સૂર્યનાડી) થી ધીરે ધીરે શ્વાસ ભરે અને વધુમાં વધુ સમય સુધી કુંભક કરે (શ્વાસ રોકે) ત્યારબાદ ડાબી નાસિકા (ચંદ્રનાડી) થી ધીરે ધીરે શ્વાસ છોડે રેચક કરે.

વ્યાખ્યા

સૂર્યભેદન અર્થાત્ સૂર્યનાડીને છેદવી, કાપવી જે અભ્યાસમાં સૂર્યનાડીથી શ્વાસ ભરી ચંદ્રનાડીથી શ્વાસ છોડવામાં આવે અને સતત આ ક્રિયા કરવામાં આવે તેને સૂર્યભેદન કહે છે.

વિધિ

- અભ્યાસુ આસન પર કોઈપણ એક ધ્યાનાત્મક આસન એટલે કે સુખાસન, પદ્માસન, અર્ધપદ્માસન, સિદ્ધાસન કે વ્રજાસન કે વજ્રાસનમાં કમર-ગરદન એક સીધી લાઈનમાં રાખી તનાવમુક્ત અવસ્થામાં બેસે.
- ડાબો હાથ ઘૂંટણ પર જ્ઞાનમુદ્રામાં તથા જમણા હાથથી પ્રણવમુદ્રા બનાવવી.
- હવે જમણા હાથની છેલ્લી બે આંગળી (અનામિકા-કનિષ્ઠા) વડે ડાબુ નાક એટલે કે ચંદ્રનાડી બંધ કરવી.
- ચંદ્રનાડી બંધ કરી ધીરે ધીરે પોતાની ક્ષમતા અનુસાર જમણા નાક એટલે કે સૂર્યનાડીથી લાંબો ઊંડો શ્વાસ ભરવો. પૂરક કરવો.
- સૂર્ય નાડીથી યથાશક્તિ પૂરક કર્યા પછી બંને નાડી બંધ કરી પોતાની ક્ષમતા અનુસાર કુંભક કરવો.

- કુંભકને અંતે જમણા હાથના અંગૂઠા વડે સૂર્યનાડી જમણી નાસિકા બંધ રાખી ચંદ્રનાડી (ડાબી નાસિકા) વડે ધીરે ધીરે રેચક કરવો.
- આમ આ રીતે સૂર્યભેદનનું એક આવર્તન થયું ગણાય. પોતાની ક્ષમતા અનુસાર આવા વધુને વધુ આવર્તન કરવા.
- પોતાની ક્ષમતા અનુસાર પાંચ-દસ આવર્તન કરવા. અભ્યાસમાં દઢતા આવે ત્યાર બાદ આવર્તન વધારી શકાય.

સાવધાની-મર્યાદા

- જેમને પિત્ત પ્રકૃત્તિ હોય,ઉચ્ચરક્તચાપ હોય, તાજા ગરમી રહેતી હોય, ગુસ્સો વધારે આવતો હોય તેમણે ગરમીની ઋતુમાં સૂર્યભેદનનો અભ્યાસ ટાળવો.
- કબજીયાત,અલ્સર જેવી સમસ્યા કે રોગમાં પણ યોગશિક્ષકના માર્ગદર્શન અનુસાર અભ્યાસ કરવો. શરૂઆતમાં કુંભક વગર અભ્યાસ કરવો હિતાવહ છે.

લાભ

- હઠયોગપ્રદીપિકા અનુસાર સૂર્યભેદનનો અભ્યાસ મસ્તિષ્કને શુદ્ધ કરે છે. વાયુ સંબંધિત રોગોને દૂર કરે છે. ઉદરમાં રહેલ કૃમી-દોષોને દૂર કરે છે.
- સૂર્યભેદનનો અભ્યાસ કરવાથી ડાબા મસ્તિષ્કને તથા શરીરના જમણા ભાગને યોગ્ય માત્રામાં ઓક્સિજન પ્રાપ્ત થાય છે.
- ઠંડીના દિવસોમાં સૂર્યભેદન કરવાથી શરીરમાં ગરમી વધે છે.
- કફ, શરદી જેવા રોગમાં પણ સૂર્યભેદન ફાયદાકારક અભ્યાસ છે.
- સૂર્યભેદનનો લાંબા સમયનો અભ્યાસ વૃદ્ધત્વ દૂર કરે છે તથા શરીરનું વજન ઘટાડવામાં પણ મદદરૂપ થાય છે.
- સૂર્યભેદનનો અભ્યાસ આધ્યાત્મિકદષ્ટિએ કુંડલીની જાગરણમાં પણ સહાયક બને છે.
- સૂર્યભેદનનો અભ્યાસ હૃદયની ગતિ વધારે છે. શરીરમાં રક્તસંચાર વધારે છે તથા રક્તવાહિનીઓનું શુદ્ધિકરણ પણ કરે છે.

3.10 પ્લાવીની

શાસ્ત્રોમાં ઉલ્લેખ

अन्तः प्रवर्तितोदारमारुतापुरितोदरः ।

पयस्यगाधेऽपि सुखात् प्लवते पद्मपत्रवत् ॥ (ह.प्र.२-७०)

ઉદરને વાયુથી ભરીને આ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ થાય છે. આ પ્રાણાયામના અભ્યાસથી યોગી અગાધ જળમાં પણ કમળના પાનની જેમ તરી શકે છે.

આ પ્રાણાયામના અભ્યાસથી પાણીમાં હલનચલન વિના તરતા રહેવાની કળા હસ્તગત થાય છે. તેથી તેને પ્લાવિની પ્રાણાયામ કહે છે. પ્લુ એટલે હલનચલન વિના તરતા રહેવું.

પ્લાવિની પ્રાણાયામ એટલે એવો પ્રાણાયામ જેનાથી હલનચલન વિના પાણીમાં તરતા રહી શકાય છે.

પદ્ધતિ

- યોગી પ્રથમ વાયુ ભક્ષણથી ઉદરને વાયુથી ભરી લે છે.
- વાયુભક્ષણની બે પદ્ધતિ છે.

1. ઉડ્ડીયાન બંધ લગાડીને, અન્નનળીના મુખને ખોલવામાં આવે છે એટલે હવા ઉદરમાં આપોઆપ પ્રવેશે છે. આમ વારંવાર કરવાથી ઉદર હવાથી ભરી શકાય છે. આ ક્રિયા કોઈ જાણકાર પાસેથી જ શીખવી જોઈએ.
2. બીજી પદ્ધતિમાં ખાદ્ય પદાર્થને જેમ ગળે ઉતારે તેમ હવાને ગળે ઉતારવાની હોય છે. ઉદર હોવાથી સારી રીતે ભરાયા પછી એ જ અવસ્થામાં યથાવિધિ પૂરક, કુંભક અને રેચક કરવામાં આવે છે. અભ્યાસ દરમ્યાન ઉદર હવાથી ભરેલું જ રહે છે.

   પ્રાણાયામના જેટલા આવર્તન કરવા ધારેલું હોય તેટલા પૂરા થયે હવા ઉદરમાંથી બહાર કાઢવામાં આવે છે. ગળું ખુલ્લું રાખી પેટને અંદર ખેંચવાથી ઓડકારરૂપે હવા આપોઆપ બહાર આવવા લાગશે.

   આ પ્રાણાયામ દરમ્યાન ઉદર હવાથી ભરેલું હોવાથી શરીર હળવું બને છે. પરિણામે પદ્માસનવાળી ચત્તા સૂઈ, બંને હાથ લંબાવીને પાણીમાં હલનચલન વિના તરતા રહી શકાય છે. આનો અર્થ એવો નથી કે આ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ પાણીમાં તરતા રહીને જ કરવો છે. આનો અભ્યાસ તો અન્ય પ્રાણાયામની જેમ ઓરડામાં બેસીને જ કરવાનો છે. પાણીમાં તરી શકવાની વાત તો આ પ્રાણાયામની વિશેષતા દર્શાવવા માટે જ કહી છે.

3.11 મૂર્છા

શાસ્ત્રમાં ઉલ્લેખ

पूरकान्ते गाढतरं बद्ध्वा जालन्धरं शनैः ।
रेचयेन्मूर्च्छनाख्येयं मनोमूर्छा सुखप्रदाः ॥ (ह.प्र.२-६९)

પૂરકને અંતે દઢ જાલંધર બંધ લગાવવો. (પછી કુંભક કરી) તે જ અવસ્થામાં રેચક ધીમે ધીમે કરવો. મનોમૂર્છા નામનો પ્રાણાયામ છે.

મનની સતત ચાલતી વૃત્તિઓથી કંઈક મુક્તિ મેળવવા માટે ચિત્ત મૂર્છાનાનું મૂલ્ય છે. આ પ્રાણાયામના અભ્યાસથી આ મૂર્છા ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી તેને મૂર્છા પ્રાણાયામ કહેવામાં આવે છે.

પદ્ધતિ

બંને નસકોરાથી યથાવિધિ પૂરક કરવામાં આવે છે. પૂરકાન્તે કુંભક દરમ્યાન જાલંધરબંધ દૃઢતાથી ધારણ કરવામાં આવે છે. રેચક દરમ્યાન પણ આ જાલંધરબંધ ધારણ કરી રાખવામાં આવે છે અને તે મનોમૂર્છાનું કારણ છે. આ એક માત્ર એવો પ્રાણાયામ છે જેમાં રેચક દરમ્યાન પણ જાલંધરબંધ ધારણ કરી રાખવામાં આવે છે.

ફાયદો

આ પ્રાણાયામના અભ્યાસથી ચિત્તની વૃત્તિ કંઈક મોળી પડે છે. એકાદ આવર્તનથી આ હેતુ સિદ્ધ થતો નથી. ઠીક ઠીક દિવસો સુધી નિયમિત રીતે ઘણા આવર્તનો કર્યા પછી આનું પરિણામ જોવા મળે છે.

3.12 સારાંશ

પ્રાણાયામનાં સાચા સ્વરૂપને જાણ્યા બાદ જ પ્રાણાયામનો પ્રાયોગિક અભ્યાસ કરવો જરૂરી છે. આપણે વિવિધ પ્રકારના પ્રાણાયામની પદ્ધતિ જાણી. પરંતુ પ્રાણાયામ હંમેશા ગુરુના માર્ગદર્શન વિના ન કરવા જોઈએ. પ્રાણાયામનો અભ્યાસ નિયમિત રીતે અને ધીમે ધીમે વધારવો જોઈએ. તો જ તેનું સાચું અને સારું પરિણામ મળે છે.

❖ પારિભાષિક શબ્દો

આત્માનુભૂતિ	આત્માની અનુભૂતિ
પ્રદીપ્ત	પ્રજ્વલિત
(લુહારની) ધમણ	લુહારી કામમાં ઉપયોગી સાધન
ઉચ્ચ રક્તચાપ	લોહીનું ઊંચું દબાણ

3.13 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

પ્રશ્ન-1 નાડીશોધન પ્રાણાયામની પદ્ધતિ જણાવો.

પ્રશ્ન-2 શીતલી અને સીત્કારી પ્રાણાયામની રીત જણાવી બંનેનો તફાવત જણાવો.

પ્રશ્ન-3 ભ્રામરી પ્રાણાયામના ફાયદા જણાવો.

પ્રશ્ન-4 ભસ્ત્રીકા પ્રાણાયામની પદ્ધતિ, ફાયદા તથા કઈ સાવધાની રાખવી તે જણાવો.

પ્રશ્ન-5 સૂર્યભેદન પ્રાણાયામ વિશે વિસ્તૃત વર્ણન કરો.

ખાલી જગ્યા પૂરો.

1. ………… પ્રાણાયામથી મૂર્છા ઉત્પન્ન થાય છે.
2. ……….. પ્રાણાયાનના અભ્યાસથી યોગી અગાધ જળમાં પણ કમળના પાનની જેમ તરી શકે છે.
3. ……….તરસને ઓછી કરે છે અને લોહીને શુદ્ધ કરે છે.
4. પ્રાણાયામ…………. માં પહોંચવાનું મહાદ્વાર છે.
5. …………… પ્રાણાયામ નો અભ્યાસ ઉનાળામાં વધુ ન કરવો જોઈએ.

એકમ 4

બંધ

:: રૂપરેખા ::

4.1 હેતુ

4.2 પ્રસ્તાવના

4.3 બંધનો પરિચય

4.4 બંધના પ્રકાર

4.5 જાલંધર બંધ

4.6 ઉડ્ડીયાન બંધ

4.7 મૂલબંધ

4.8 ત્રિબંધ

4.9 સારાંશ

4.10 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

4.1 હેતુ

આ એકમનાં અભ્યાસને અંતે આપ....

- બંધ એટલે શું તથા કેટલા બંધ છે? તે જાણશો.
- બંધ કરવાથી થતા ફાયદા અને તેની મર્યાદા વિશે જાણશો.
- યોગ અભ્યાસમાં બંધનું શું મહત્વ છે? તે જાણશો.

4.2 પ્રસ્તાવના

બંધ એ એક યોગિક ક્રિયા છે. બંધ આસન અને પ્રાણાયામના સંયોજનથી કરવામાં આવતો અભ્યાસ છે. યોગમાર્ગમાં પ્રગતિ માટે આસન અને પ્રાણાયામ જેટલું જ મહત્વ બંધનું છે. હઠયોગ અનુસાર કુંડલિની શક્તિ જાગૃત કરનાર ચાર બંધ છે. ઘેરંડ સંહિતામાં ત્રીજા અધ્યાયમાં મુદ્રા અને બંધનું સ્થાન આસન અને પ્રાણાયામથી પણ વધારે છે. બંધનો અભ્યાસ વાસ્તવમાં સ્નાયુઓનો અવરોધ છે. જે શરીર અને મસ્તિષ્કની અંદર

જેટલા પણ તંત્રો છે. તેમાં ઉત્પન્ન થતી સંવેદનાઓને અવરોધ કરે છે અને બીજા પ્રકારની સંવેદનાઓને જાગૃત કરે છે. આંતરિક અંગોમાં સંકોચન અને વિસ્તરણની ક્રિયા થાય છે. જેમ કે ગર્દન, કંઠ, જનેન્દ્રીય કે ગુદા દ્વારના સ્થાનમાં હોય તે આંતરિક અંગોથી સંબંધિત પ્રક્રિયાઓને બદલી દે છે. શરીરને એક અન્ય પ્રકારની ઉત્તેજનાત્મક અથવા શાંત અવસ્થામાં લઈ જાય છે. જેનાથી આંતરિક સ્થિરતાનો આભાસ થાય છે.

4.3 બંધનો પરિચય

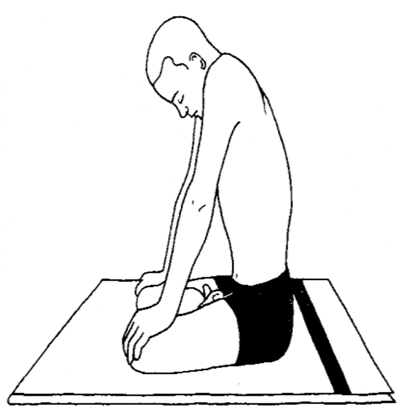
બંધ એટલે શરીરના સ્નાયુઓને એક વિશિષ્ટ સ્થિતિમાં બાંધવા જેને બંધ કહે છે. બંધનો અભ્યાસ શારીરિક દૃષ્ટિએ થાય છે. પરંતુ તેની અસર સ્નાયુતંત્ર અને જ્ઞાનતંત્ર પર થાય છે. બંધનો અભ્યાસ સ્વતંત્ર રીતે પણ કરી શકાય છે. યોગિકગ્રંથોમાં બંધનું વર્ણન મુદ્રાના અભ્યાસ સાથે કરવામાં આવ્યું છે. આ બંધ એક પ્રકારની મુદ્રાનો અભ્યાસ પણ છે.

4.4 બંધના પ્રકાર

બંધના ચાર પ્રકાર છે જે નીચે મુજબ છે.

- જાલંધરબંધ, ઉડ્ડીયાનબંધ અને મૂલબંધ આ ત્રણ બંધ સ્વતંત્ર રીતે થાય છે. જ્યારે આ ત્રણેય બંધનો અભ્યાસ એક સાથે કરવામાં આવે ત્યારે તેને ત્રિબંધ અથવા મહાબંધ પણ કહેવામાં આવે છે.

4.5 જાલંધર બંધ



જાલંધરનાથ નામના યોગીના નામ પરથી આ ક્રિયાનું નામ જાલંધરબંધ પડયું છે. હઠયોગપ્રદીપિકામાં તેનું વર્ણન નીચે મુજબ છે.

कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम् ।
बंधो जालधराख्योऽयं जरामृत्युविनाशकः ॥ (ह.प्र.३-६९)

કંઠનું સંકોચન કરી દાઢીને હૃદય પર દઢતાથી લગાવવી, આ જાલંધર નામનો બંધ વૃદ્ધાવસ્થા અને મૃત્યુને દૂર કરનાર છે.

ઘેરંડ સંહિતામાં નીચે મુજબ વર્ણન છે.

कण्ठसंकोचनं कृत्वा चिबुकं हृदयेन्यसेत् ।
जालन्धरे कृते बन्धे षोडशाधारबन्धनम् ॥
जालन्धरं महामुद्रामृत्योश्चक्षयकारिणीं ॥ १२ ॥
सिद्धं जालन्धरं बन्धं योगिनां सिद्धिदायकम् ।
षण्मासमभ्यसेद्यो हि स सिद्धो नात्र संशयः ॥ (घे.सं.३.१३)

કંઠને સંકુચન કરીએ અને હૃદય પર દાઢીને રાખીએ તો જાલંધરબંધ થાય છે. આનાથી સોળઆધારોનું નિયંત્રણ થઈ જાય છે. આ જાલંધરબંધ નામની મહામુદ્રા મૃત્યુને પણ જીતી લે છે. જાલંધરબંધ સિદ્ધ થવાથી યોગીઓને સિદ્ધિ પ્રદાન કરે છે. તથા તેનો છ મહિના અભ્યાસ કરવાથી જ યોગી અવશ્ય સિદ્ધ થઈ જાય છે.

વિધિ

- પદ્માસન કે સિદ્ધાસનમાં બેસીને કે ઉભા રહીને અભ્યાસ કરો.
- હાથ ઘૂંટણ ઉપર મૂકો.
- પૂરા શરીરને શિથિલ કરો આંખો બંધ કરો.
- દીર્ઘપૂરક કરીને આંતરકુંભક લગાડો.
- માથું આગળ નમાવીને દાઢીને છાતી પર દબાવો.
- હાથ પર જોર લગાડીને સ્થિર રહો.
- બન્ને ખભાઓને એકી સાથે ઉપર ઉઠાવીને આગળ રાખો જેથી હાથ સીધા અને સ્થિર રહેશે.
- આ અંતિમ સ્થિતિ છે.
- શ્વાસને રોકવાની ક્ષમતાનુસાર આ સ્થિતિમાં રોકાઓ.
- ખભા અને હાથ ઢીલા છોડો, માથું ઉપર ઉઠાવો.
- ધીરે-ધીરે રેચક કરો. સામાન્ય શ્વસન કરીને ફરીથી અભ્યાસ કરો.

ટિપ્પણી

- બહિરંગ કુંભકના અભ્યાસ સાથે પણ આ ક્રિયા કરી શકાય છે.
- દાઢીને નમાવીને છાતી પર દબાવવાના કારણે આ અભ્યાસમાં શ્વાસનળી બંધ થઈ જાય છે અને અનેક અંગો પર દબાણ પડે છે.

આવૃત્તિ

- શ્વાસ રોકવાની ક્ષમતા પ્રમાણે દસ વખત કરો.

એકાગ્રતા

- વિશુદ્ધિચક્ર પર

ક્રમઃ

- સામાન્ય રીતે જાલંધર બંધનો અભ્યાસ સ્વતંત્ર રીતે થતો નથી.
- મુદ્રા અને પ્રાણાયામ સાથે કરવામાં આવતો અભ્યાસ આદર્શ ગણાય છે. જો કેવળ આનો જ અભ્યાસ કરવો હોય તો આસન-પ્રાણાયામ પછી અને ધ્યાનના પહેલાં કરવો.

સાવધાની

- બંધને શિથિલ કરીને માથું ઉપર ઉઠાવ્યા પછી જ પૂરક કે રેચક કરવો.

મર્યાદા

- ઉચ્ચરક્તચાપ, અંતઃમસ્તિષ્ક દબાણ કે હૃદયરોગમાં યોગગુરુની સલાહ અનુસાર જ અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

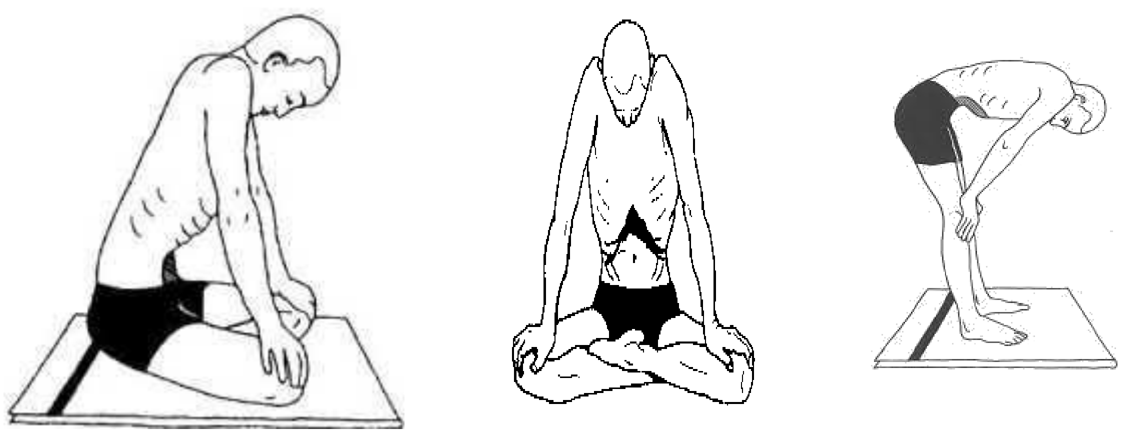
લાભ

- ગળામાં આવેલી રંધ્રનાડીઓ (sinus receptors) પર આ શારીરિક ક્રિયાથી દબાણ આવે છે. પરિણામે નાડીઓની સફાઈ થાય છે. મગજને લોહી પહોંચાડવાવાળી ધમની (Jugular vein)ના લોહીના દબાણથી આ નાડીઓ જલ્દી પ્રભાવિત થાય છે. જો હાઈ બી.પી.હોય તો મગજ પર પ્રભાવ પડે છે અને હૃદયના ધબકારા ઓછા થાય છે. જો લો બી.પી. હોય તો હૃદયના ધબકારા વધે છે.

આ નાડીઓ લોહીના દબાણ પ્રત્યે ઘણી જ સંવેદનશીલ હોય છે. એથી જ જાલંધરબંધના અભ્યાસકાળમાં એના ઉપર દબાણ આવવાથી હૃદયના ધબકારા ઓછા થઈ જાય છે અને મનને સ્થિરતા મળે છે.

- થાઈરોઈડ (Thyroid) શારીરિક રચના,વિકાસ અને પ્રજનન ક્રિયાઓ પર આત્યાધિક પ્રભાવ પડે છે. એમની ક્ષમતાથી પૂરું શરીર પ્રભાવિત થાય છે. એ માનસિક તણાવ, ચિંતા, ક્રોધને દુર કરવા માટેનો એક સારો અભ્યાસ છે. આશ્ચર્યજનક રીતે સાધકને ધ્યાન માટે તૈયાર કરે છે.

4.6 ઉડ્ડીયાન બંધ



ઉડ્ડીયાન બંધ

ઉડ્ડીયાન એટલે ઉપરની તરફ થવું. શરીર સ્થિતિ પ્રાણનું ઉડ્ડીયાન દ્વારા ઉર્ધ્વગમન થાય છે માટે આ ક્રિયાને ઉડ્ડીયાનબંધ કહેવાય છે. અભ્યાસ દરમ્યાન ઉદરપટલ ઉપર તરફ ખેંચાય છે તેથી પણ ઉડ્ડીયાનબંધ કહે છે.

उदरे पश्चिमं तानं नाभिरुर्ध्व च कारयेत् ।
उड्डीयानो ह्वसौ बंधौ मृत्युमातङ्गकेसरी ॥ (ह.प्र. ३-५७)

પેટના નાભિથી ઉપર તથા નીચેના સ્નાયુઓને અંદર ખેંચવાની ક્રિયાને ઉડ્ડીયાનબંધ કહે છે. જે મૃત્યુરૂપી હાથી માટે સિંહ સમાન છે.

ઘેરંડ સંહિતા મુજબ

उदरे पश्चिमं तानं नाभेरुर्ध्वन्तुकारयेत् ॥
उड्डीयानं कुरुते यत् तद्विश्रान्त महाखगः ।
उड्डीयानं त्वसौ बन्धो मृत्युमातङ्ग केसरी ॥
समग्राद् बन्धनाद्ध्येतदुड्डीयानं विशिष्यते ।
उड्डीयाने समभ्यस्ते मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ॥((घे.सं.३.९,१०,११)

નાભિની ઉપરના ઉંદરને પીઠની તરફ સમભાવથી સંકોચો. જેના પરિણામ સ્વરૂપ પ્રાણ ઉપર ઉઠે છે. એને ઉડ્ડીયાન બંધ કહે છે. આ મૃત્યુરૂપી ગજને માટે સિંહ સમાન છે. બધા બંધોમાં ઉડ્ડીયાનબંધ પ્રમુખ છે. આના અભ્યાસથી સહજ મોક્ષ મળી જાય છે.

વિધિ

- કોઈપણ ધ્યાનના આસનમાં બેસી જાઓ. ઘૂંટણ જમીન અડેલા રહે.
- હથેળીઓને ઘૂંટણ ઉપર મૂકો.
- દીર્ઘરેચક કરો.પેટ સ્વાભાવિક રીતે જેટલું અંદર આવે તેટલું આવવા દો.
- હવે પેટની માંસપેશીઓને વધુમાં વધુ ઉપર અને અંદરની બાજુએ સંકુચિત કરો. આ પૂર્ણાવસ્થા છે.
- શ્વાસ બહાર છોડીને યથાશક્તિ બાહ્યકુંભકની સ્થિતિમાં સહજતાથી રોકાઓ. પછી ધીરેથી પેટના સ્નાયુને ઢીલા છોડી શ્વાસ ભરો.
- શ્વસન-ક્રિયા સામાન્ય થયા પછી ફરી અભ્યાસ કરો.

નોંધ - ઉડ્ડીયાનબંધનો અભ્યાસ ઉભા ઉભા પણ કરી શકાય છે. ઉભા રહીને સારી રીતે અભ્યાસ થઈ શકે ત્યારે બેસીને અભ્યાસ કરવો.

સમય

- બાહ્યકુંભક લગાડવાની ક્ષમતા પ્રમાણે દસ આવૃત્તિ કરો.

એકાગ્રતા

- મણિપુરચક્ર ઉપર

ક્રમ

- સ્વતંત્રરૂપથી આનો અભ્યાસ આસન અને પ્રાણાયામ પછી તેમ જ ધ્યાનમાં પહેલા કરો. મુદ્રા અને પ્રાણાયામ સાથે અભ્યાસ સર્વોત્તમ છે.
- સ્વતંત્ર રીતે અભ્યાસમાં દઢતા આવે પછી મુલબંધ તથા જાલંધરબંધ સાથે અભ્યાસ કરી શકાય.

સાવધાની

- જઠર અને આંતરડા ખાલી હોય ત્યારે જ અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

મર્યાદા

- હૃદયરોગ, જઠર કે પેટમાં દુઃખાવો અને પેટનું ઓપરેશન કરાવ્યું હોય તથા અલ્સર જેવા રોગમાં આનો અભ્યાસ ન કરવો.
- ગર્ભવતી સ્ત્રી માટે પણ અભ્યાસ વર્જિત છે.
- આ અભ્યાસની તૈયારી માટે અગ્નિસાર ક્રિયા કરી શકાય.
- આ ક્રિયા ઉડ્ડીયાનબંધનો સ્થાનાપન્ન અભ્યાસ પણ છે.

લાભ

- આ અભ્યાસમાં ઉદરપટલ ઉપર છાતીમાં ખેંચાય છે. પેટમાં અંગો અંદર કરોડ સુધી સંકુચિત કરવામાં આવે છે. એથી એનો અભ્યાસ પેટ અને જઠરની બીમારીઓ માટે ઉપયોગી છે. અપચો અને મધુપ્રમેહને દૂર કરવામાં મદદરૂપ છે. જઠારાગ્નિ ઉત્તેજિત કરે છે.
- ઉદરના બધા જ અંગોને વ્યવસ્થિત કરી તેમની ક્રિયાશીલતા વધારે છે. યકુત, સ્વાદુપિંડ, કિડની અને ઉદરપટલ ની માલિશ કરે છે.
- સારણગાંઠ (હર્નિયા)ની બિમારી માટે વિશેષ લાભદાયક છે.
- કિડની તેમ જ adrenal ગ્રંથિને સામાન્ય રાખે છે. જેથી નબળી વ્યક્તિને શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. બેચેન અને ચિંતામગ્ન મનને સ્થિરતા પ્રદાન કરે છે.
- ઐચ્છિક સ્નાયુઓને ઉત્તેજિત કરે છે. આ સ્નાયુઓનો સંબંધ શરીરના કેટલાંક અંગો વિશેષતઃ ઉદર અંગોથી હોય છે. ફળ સ્વરૂપે આ અંગોની ક્રિયાશીલતામાં વૃદ્ધિ થાય છે. આ અભ્યાસ દ્વારા અંગોની પ્રત્યક્ષ માલિશ થાય છે. પરિણામે એમની ક્રિયાશીલતા વધે છે.
- નાભિપ્રદેશમાં આવેલા મણિપુરચક્ર માટે ઉદ્દીપકનું કાર્ય કરે છે. આ શરીરની પ્રાણશક્તિનું કેન્દ્ર છે. એથી આ બંધના અભ્યાસથી પ્રાણશક્તિના પ્રવાહમાં વૃદ્ધિ થાય છે. આ પ્રાણના પ્રવાહને સુષુમ્ણાનાડી તરફ વિશેષરૂપથી પ્રોત્સાહિત કરે છે.

4.4.3 મૂલબંધ

મૂલશબ્દ મૂલાધારચક્ર તથા મળદ્વાર માટે વપરાયો છે. આ બંધમાં મલદ્વારના સ્નાયુઓને સંકોચીને બાંધવામાં આવે છે તથા તેની સૂક્ષ્મ અસર મૂલાધારચક્ર પર થાય છે માટે આને મૂલબંધ કહે છે.

पार्ष्णिभागेन संम्पीड्य योनिमाकुंचयेद्गुदम् ।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धोऽभिधियते ॥ (ह.प्र.३-६१)

એડીથી યોનીસ્થાનને દબાવી ગુદાદ્વારનું સંકોચન કરો, અપાન વાયુને ઉપર ખેંચો આ ક્રિયાને મૂલબંધ કહે છે.

ઘેરંડ સંહિતા મુજબ

पार्ष्णिना वामपादस्य योनिमाकुञ्चयेत्ततः ।
नाभिग्रन्थिमेरुदण्डे संपीड्य यत्नतः सुधीः ॥ १४ ॥
मेढ्रं दक्षिणगुल्फेतु दृढबन्धं समाचरेत् ।
जराविनाशिनी मुद्रा मूलबन्धो निगद्यते ॥ १५ ॥

संसारसागरं तर्तुमभिलषति यः पुमान् ।

विजनेषु गुप्तो भूत्वा मुद्रामेतां समभ्यसेत् ॥ १६ ॥ (घे.सं.३.१४,१५,१६)

અર્થ

જમણા પગની એડીને એવી રીતે મુકો કે એડી વડે યોનીસ્થાન પર દબાણ થાય. ડાબી એડીથી ઉપસ્થને દઢતાપૂર્વક સંકોચન કરો. આ મૂલબંધ છે. આનાથી વૃદ્ધાવસ્થા અસ્ત થાય છે. સંસાર સાગર પાર કરવાની આકાંક્ષા વાળા લોકોએ વનમાં છુપાઈને આ મુદ્રાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આના અભ્યાસથી મરુતસિદ્ધિ અવશ્ય થાય છે. તેથી મૌન અને આળસ વગરના થઈને પ્રયત્નપૂર્વક આનો અભ્યાસ કરવો.

વિધિ

- ધ્યાનના કોઈ પણ એવા આસનમાં બેસો જેમાં ઘૂંટણ જમીનને અડતા હોય. (સિદ્ધાસન આ માટે ઉત્તમ છે.)
- જમણા પગની એડીને એવી રીતે મૂકો કે એડી વડે યોનીસ્થાન પર દબાણ થાય.
- હથેળીઓને ઘૂંટણ ઉપર મૂકો.
- આંખો બંધ રાખો.
- પૂરા શરીરને શિથિલ કરો.
- દીર્ધપૂરક કરો. આંતરકુંભક લગાડો.
- હવે ગુદાદ્વારના સ્નાયુઓને ધીમે ધીમે અંદર ખેંચો. તેમનું સંકોચન કરો.
- આ પૂર્ણાવસ્થા છે.
- આ સ્થિતિમાં યથાશક્તિ શ્વાસ રોકી સ્થિર રહો.
- પછી સ્નાયુઓને ઢીલા છોડો.
- હવે ધીમે-ધીમે રેચક કરો.

ટિપ્પણી

- દીર્ધ રેચક પછી બર્હિકુંભક લગાડતાં અભ્યાસ કરી શકાય.

અભ્યાસમાં દઢતા આવે પછી જાલંધરબંધ સાથે પણ મૂલબંધનો અભ્યાસ કરી શકાય.

આવૃત્તિ

- કુંભક લગાડવાની ક્ષમતાનુસાર દસ વખત ક્રિયા કરો.

એકાગ્રતા

- મૂલાધારચક્ર ઉપર

ક્રમ

- આસન પ્રાણાયામ પછી અને ધ્યાનાભ્યાસનાં પહેલાં

સાવધાની

- બંધમુદ્રાનું સારું જ્ઞાન તથા અભ્યાસ ધરાવતા યોગશિક્ષકના માર્ગદર્શનમાં આ અભ્યાસમાં દક્ષતા મેળવો.

મર્યાદા

- પ્રથમ દ્રષ્ટિએ સામાન્ય લાગતો આ અભ્યાસ જો ખોટી રીતે થાય તો જોખમી સાબિત થઈ શકે છે. મુલબંધનો ઉતાવળે કરેલો અભ્યાસ કબજિયાત કે જનનેન્દ્રિને લગતી સમસ્યા થઈ શકે છે. (જાલંધરબંધની જેમ જ)

લાભ

- આ ક્રિયાને પ્રજનન અને ઉત્સર્જન અંગો વચ્ચેના મૂલાધાર પ્રદેશમાં આકુંચન અને ઉપરની બાજુએ ખેંચાણ થાય છે. પરિણામ અપાનવાયુ (ડુંટીના નીચેના ભાગમાં આવેલી પ્રાણશકિત)નો પ્રવાહ ઉપરની બાજુએ થાય છે. એનો યોગ પ્રાણવાયુ (સ્વરયંત્ર તેમ જ છાતીના મૂળના મધ્યમાં રહેલો) થી થાય છે. ફળ સ્વરૂપે શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે.
- કુંડલિની - જાગરણમાં મદદ મળે છે.
- બ્રહ્મચર્ય પાલન તેમ જ ઓજ શક્તિ જગાડવામાં મદદરૂપ છે.
- જાલંધરનાં લાભ બેવડાય છે.
- કટિબંધ પ્રદેશની નાડીઓને ઉત્તેજીત કરે છે તેમ જ તેમનાથી સંબંધિત પ્રજનન અને ઉત્સર્જન અંગો વ્યવસ્થિત કરે છે.
- ગુદાદ્વારની માંસપેશીઓ (Sphincter muscles) ને શક્તિશાળી બનાવે છે અને આંતરડાઓના વળાંકોને ઉત્પ્રેરિત કરે છે. આવી રીતે અપચો દુર કરવામાં પ્રભાવશાળી છે.
- મસાનું નિવારણ કરવામાં મદદરૂપ બને છે.

4.8 ત્રિબંધ (મહાબંધ)

મૂલબંધ, ઉડ્ડીયાનબંધ અને જાલંધરબંધનો અભ્યાસ એક સાથે કરવામાં આવે ત્યારે મહાબંધ અથવા ત્રિબંધ થાય છે. ત્રણેય બંધ એક સાથે કરવાથી બંધની તિવ્રતા ખૂબ વધી જાય છે. માટે એને મહાબંધ કહે છે.

ઘેરંડસંહિતા મુજબ

वामपादस्य गुल्फेतु पायुमूलं निरोधयेत् ।
दक्षपादेन तद्गुल्फं संपीड्य यत्नत: सुधी: ॥ ३.१८ ॥

शतै:शनैश्चलयेत् पार्ष्णि योनिमाकुञ्चयेच्छनैः ।
जालन्धरे धरेत्प्राणं महाबन्धोनिगद्यते ॥ ३.१९ ॥
महाबन्धः परो बन्धो जरामरणं नाशनः ।
प्रसादादस्य बन्धस्य साधयेत् सर्ववाञ्छितम् ॥ घे.सं. ३.२० ॥

ડાબા પગની એડી સાથે પાયુમલને નિરુદ્ધ કરીને, ડાબા પગની ડાબી બાજુએ જમણા પગથી દબાવો અને પોલાણને જમણી દિશામાં ખેસડો અને પછી ધીરે ધીરે સંકોચન કરો અને જાલંધરબંધ દ્વારા પ્રાણવાયુને ધારણ કરો. આને મહાબંધ કરે છે. મહાબંધ તમામ મુદ્રામાં શ્રેષ્ઠ છે અને વૃદ્ધાવસ્થા તથા મરણનાશક છે. આ બંધના પ્રસાદથી બધી ઈચ્છાઓપૂર્ણ થાય છે.

પદ્ધતિ

- કોઈપણ એક ધ્યાનાસનમાં બેસો. શક્ય હોય તો સિદ્ધાસનમાં બેસવું.
- હવે ધીરે ધીરે પૂરક કરો. શ્વાસ પૂરો ભરાઈ જાય પછી ધીરે ધીરે રેચક કરો શક્ય હોય એટલું રેચક કરો. બધો જ શ્વાસ બહાર કાઢતા જાઓ અને મૂલબંધ કરો.
- બધો જ શ્વાસ બહાર નીકળી જાય ત્યારે પેટ અંદરની તરફ ખેંચાશ. પેટની અંદર ખેંચી રાખીને ઉડ્ડીયાનબંધ લગાડો.
- જમણા હાથ વડે બંને નાક બંધ કરી જાલંધર બંધ લગાડો. યથાશક્તિ આ ત્રિબંધની સ્થિતિમાં રોકાઓ.
- હવે ખૂબ જ સાવધાની સાથે વિપરિત ક્રમથી બંધ છોડો એટલે કે ધીરે ધીરે માથું ઊંચું કરો, નાક ખોલો અને શ્વાસ સહજતાથી શરીરમાં જવા દો. પેટને ઢીલું છોડો ગુદાદ્વારને ઢીલું છોડી મૂલબંધ ખોલો.
- ત્રિબંધનું એક આવર્તન થયું.

આવૃત્તિ

- શરૂઆતમાં બે થી પાંચ સેકન્ડ રોકાયને બે કે ત્રણ આવર્તન કરવા.
- ધીરે-ધીરે અભ્યાસ વધારતા જઈ એક મિનિટ સુધી રોકાઈ શકો ત્યારે એક આવર્તન કરવું.

સાવધાની

- ત્રિબંધનો અભ્યાસ કઠિન અભ્યાસ છે. માટે ગુરુના સાન્ધિયમાં રહીને જ અભ્યાસ કરવો.

- ત્રણેય બંધના સ્વતંત્ર અભ્યાસમાં દઢતા આવે પછી જ ત્રિબંધનો અભ્યાસ કરવો.
- અભ્યાસ દરમ્યાન સહેજ પણ જોર-જબરજસ્તીથી શ્વાસ રોકવો નહીં કે ઝટકા સાથે બંધ છોડવા નહિં.

મર્યાદા

- જેમને હાઈ બી.પી.હોય,હ્રદય સંબંધિત સમસ્યા હોય કે ઓપરેશન કરાવેલ હોય અને શ્વાસની સમસ્યા એટલે કે અસ્થમાની તકલીફ હોય તો તેમણે આ અભ્યાસ ન કરવો.
- કબજીયાત કે પાચનતંત્રની નબળાઈવાળા વ્યક્તિઓએ પણ આનો અભ્યાસ ન કરવો.

લાભ

- ત્રિબંધનો અભ્યાસ મૂલતઃ કુંડલિની જાગરણ માટે મહત્વપૂર્ણ અભ્યાસ છે.
- બાકીના ત્રણ બંધના બધાં જ ફાયદા આ એક ત્રિબંધનો અભ્યાસ કરવાથી પ્રાપ્ત થાય છે.

4.9 સારાંશ

આમ તો બંધનો અભ્યાસ મુદ્રાના અભ્યાસમાં આવી જ જાય છે. પરંતુ બંધ સ્વતંત્ર રીતે કરેલો અભ્યાસ શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક રીતે ખુબ જ ફાયદાકારક અભ્યાસ છે. પરંતુ બંધનો અભ્યાસએ થોડો કઠિન અને જોખમી હોવાથી યોગગુરૂના માર્ગદર્શનમાં રહીને કરવો આવશ્યક છે. બંધનો અભ્યાસ હઠયોગના મૂળ ઉદ્દેશ કુંડલિની જાગરણ માટે ઉપયોગી છે.

❖ પારિભાષિક શબ્દો

આયામ	નિયમન કરવું
ઉપપ્રાણ	વાયુના પ્રકાર
રક્તાભિસરણ	રક્તનું સંચરણ

4.10 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

પ્રશ્ન-1 નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

1. બંધની વ્યાખ્યાને વિસ્તૃત રીતે સમજાવો.

2. બંધના વિવિધ પ્રકારો જણાવો.

3. જાલંધરબંધ વિશે સમજાવો.

4. મૂલબંધ વિશે સમજાવો.

5. ત્રિબંધ એટલે શું ? સમજાવો.

પ્રશ્ન-2 ખાલી જગ્યા પૂરો.

1. બંધના પ્રકાર ....છે.
2. ગુદાદ્વારને સંકોચીને..................નો અભ્યાસ થાય છે.
3. દાઢીને છાતીએ લગાવવાથી ....બંધ થાય છે.
4. ....યોગીના નામ ઉપરથી.............બંધનું નામ પડયું છે.
5. મૂલબંધ કરવાથી ....ચક્ર પ્રભાવિત થાય છે.

પ્રશ્ન-3 ટૂંક નોંધ લખો.

1. જાલંધર બંધ
2. મૂલબંધ
3. ત્રિબંધ
4. ઉડ્ડીયાન બંધની વિધિ

પ્રશ્ન-4 એક બે વાક્યોમાં જવાબ આપો.

1. જાલંધરબંધનો અભ્યાસ કરવાથી કઈ અંતઃસ્ત્રાવીગ્રંથિ અને ક્યું ચક્ર પ્રભાવિત થાય છે ?

____

____

____

____

2. મૂલબંધનો અભ્યાસ કરવાથી સાધકને શું પ્રાપ્ત થાય છે ?

____

____

____

____

3. મણિપુરચક્ર અને પાચનતંત્રને પ્રભાવિત કરે તેને ક્યો બંધ કહે છે ?

____

____

____

____

4. મસાની સમસ્યા દૂર કરવા માટે ક્યા બંધનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ ?

5. ત્રિબંધનો અભ્યાસ કોણે ન કરવો જોઈએ ?

એકમ 5

મુદ્રા

:: રૂપરેખા ::

5.1 હેતુ
5.2 પ્રસ્તાવના
5.3 મુદ્રાનો પરિચય
5.4 મુદ્રાના પ્રકાર
5.4.1 વિપરિતકરણી
5.4.2 મહામુદ્રા
5.4.3 યોગમુદ્રા
5.4.4 શાંભવી
5.5 સારાંશ
5.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

5.1 હેતુ

આ એકમનાં અભ્યાસને અંતે આપ....

- મુદ્રા શું છે. મુદ્રાઓના પ્રકાર કેટલા છે તેના ફાયદા શું છે તે જાણશો.
- યોગમાર્ગમાં મુદ્રાના મહત્વ વિશે જાણશો.
- મુદ્રાનો પ્રાયોગિક અભ્યાસ કરશો.

5.2 પ્રસ્તાવના

મુદ્રાનો સામાન્ય અર્થ ધન એવો થાય છે. મુદ્રાએ સંસ્કૃત ધાતુ **मुद्** ધાતુ પરથી બન્યો છે. તેનો અર્થ પ્રસન્નતા અથવા આનંદ એવો થાય છે. હઠયોગપ્રદીપિકામાં કહ્યું છે કે બધી જ મુદ્રાઓ ભગવાન શિવજીએ બતાવી છે. મુદ્રાનું મહત્વ યોગસાધનામાં ખુબ જ છે. કારણ કે મુદ્રા = આસન + પ્રાણાયામ + બંધ આ ઉપરાંત મુદ્રાનો અર્થ વિશિષ્ટ અંગ વિન્યાસ એવો પણ થાય છે.મુદ્રા હઠયોગની એક સાધના છે અને હઠયોગનો ઉદ્દેશ કુંડલિનીના જાગરણનો છે. મુદ્રાનો અભ્યાસએ કુંડલીની શક્તિને જાગૃત કરવાનો અભ્યાસ છે. મુદ્રા હઠયોગના ચાર અંગોમાં ત્રીજું મહત્વનું અંગ છે. આસન, પ્રાણાયામ

અને બંધ ત્રણેના સમન્વયથી કરવામાં આવતો અભ્યાસએ મુદ્રા. મુદ્રાનો અભ્યાસ પ્રાણમય શરીરને પ્રભાવિત કરે છે અને પ્રાણઉત્થાન તથા પ્રાણસંયમની સાધના છે.

5.3 મુદ્રાનો પરિચય

ઉપર જોયું તેમ મુદ્રાએ હઠયોગનું મહત્વનું અંગ છે. આમ તો મુદ્રા એટલે શારીરિક સ્થિતિ એટલે કે શરીરને કોઈ એક સ્થિતિમાં સ્થિર રાખવું તે મુદ્રામાં શરીર અને મનને એક વિશિષ્ટ અવસ્થામાં રાખવામાં આવે છે. મુદ્રા આસનનું જ વિકસીત સ્વરૂપ છે. આસનમાં ઈન્દ્રિયોની પ્રધાનતા અને પ્રાણની ગૌણતા હોય છે. જ્યારે મુદ્રામા ંઈન્દ્રિયોની ગૌણતા અને પ્રાણની પ્રધાનતા હોય છે. મુદ્રાઓ દ્વારા પ્રાણને શરીરમાં કોઈ એક સ્થાનમાં લઈ જવાની દિશા મળે છે.

હઠયોગપ્રદિપિકામાં સ્વત્મારામે દશમુદ્રાઓનું વર્ણન કરેલ છે. જેમાં મહામુદ્રા, મહાબંધ, મહાવેધ, ખેચરી, ઉડ્ડયાન, મૂલબંધ,જાલંધર બંધ, વિપરિતકરણી, વ્રજોલી અને શક્તિચાલીની. ઘેરંડ સંહિતામાં પચીશ મુદ્રાઓનું વર્ણન જોવા મળે છે. જેમાં હઠયોગ પ્રદીપિકામાં બતાવેલ મુદ્રા સિવાય બીજી અન્ય મુદ્રાઓ જેવી કે નભોમુદ્ર. યોનીમુદ્ર, તડાગી, માંડુકી,શાંભવી, પૃથ્વીધારણ, આભસિધારણા, વાયુધારણા, તેજધારણ, નભોધારણ,અશ્વિની, પાશીની,કાકી, માતંગી અને ભુજંગીની જેવી મુદ્રાઓ છે.

મુદ્રા આપણા શરીરના મહત્વપૂર્ણ જ્ઞાનતંત્ર અને અંતઃસ્ત્રાવીગ્રંથિ તંત્ર પર અસર કરે છે. મુદ્રાનો અભ્યાસએ વિશેષ હેતુ માટે કરવામાં આવે છે. મુદ્રા અભ્યાસ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અને ચિકિત્સા માટે નથી. તેનો અભ્યાસ આધ્યાત્મિક ઉન્નતી માટે કરવામાં આવે છે. મુદ્રાનો અભ્યાસ હઠયોગના મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય કુંડલીની શક્તિને જાગરણનો છે અને જાગ્રત કુંડલીનીને યોગ્ય માર્ગે વાળવાનો અભ્યાસ છે.

5.4 મુદ્રાના પ્રકાર

સામાન્ય રીતથી મુદ્રા બે પ્રકારની હોય છે.

1. પ્રાણાયામિક
2. અપ્રાણાયામિક

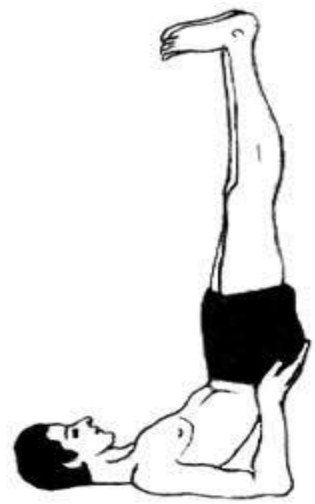
આપણા વિવિધ યોગગ્રંથોમાં મુદ્રાઓનું વર્ણન જોવા મળે છે. હઠયોગપ્રદિપીકામાં ત્રીજા અધ્યાયમાં દસ મુદ્રાઓનું વર્ણન છે.

ઘેરંડસંહિતામાં પણ ત્રીજા અધ્યાયમાં પચ્ચીસ મુદ્રાઓનું (ચાર બંધ, પાંચ ધારણા અને સોળ મુદ્રા)નું વર્ણન છે. ગોરક્ષ સંહિતામાં પાંચ મુદ્રાઓનું વર્ણન છે. આ ઉપરાંત

શિવ સંહિતામાં ચતુર્થ પટલમાં પણ દસ મુદ્રાઓનું વર્ણન છે. હઠરત્નાવલી ગ્રંથમાં દસ મુદ્રાઓનું વર્ણન છે.

આ અભ્યાસક્રમમાં આપણે માત્ર ચાર જ મુદ્રાઓનો અભ્યાસ કરીશું.

5.4.1 વિપરિતકરણી



વિપરીતકરણી મુદ્રા

આ મુદ્રામાં શરીરને વિપરીત અવસ્થામાં રાખવામાં આવે છે તથા દેહસ્થ સ્થિત સૂર્ય ચંદ્રની સ્થિતિ પણ વિપરીત થાય છે માટે આને વિપરીતકરણી (ઊંધું કરવું) કહે છે. વિપરિતકરણીનો અર્થ થાય છે. શરીરને તેની સામાન્ય અવસ્થાથી વિપરિત એટલે કે વિરુદ્ધ અવસ્થામાં લાવવું. તે મુદ્રા જેમાં શરીરની સામાન્ય અવસ્થાને બદલીને ઉંધી કરવામાં આવે છે. તેને વિપરીતકરણી મુદ્રા કહેવાય છે.

यत्किञ्चित्स्रवते चन्द्रादमृतं दिव्यरुपिण: ।

तत् सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिण्डो जरायुत: ॥ (ह.प्र.३-७७)

ચંદ્ર બિંદુથી જે દિવ્ય અમૃતનો સ્ત્રાવ થાય છે અને તે નાભી સ્થિત સૂર્ય બિંદુમાં શોષાઈ જાય છે. જેનાથી શરીર વૃદ્ધ થાય છે.

ऊर्ध्वंनाभिरधस्तालुर्ध्वे भानुरध: शशी ।

करणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते ॥ (ह.प्र.३-७९)

નાભિને ઉપર તથા તાલુને નીચે કરવાથી સૂર્ય ઉપર અને ચંદ્ર નીચે આવે છે. આ અવસ્થાને વિપરિતકરણી કહે છે.જે ગુરુ મુખેથી પ્રાપ્ત થાય છે.

વિધિ :

- આસન પર પીઠના બળે ચત્તા સુઈ જાઓ હવે ધીરે ધીરે બંને પગને સર્વાંગાસન કરીએ છીએ તેમ જમીનથી ઉંચા કરી અર્ધહલાસનની સ્થિતિમાં લાવો.
- ત્યાર બાદ શ્વાસ છોડતા છોડતા પગ અને નિતંબને ઉંચા કરી પગને મસ્તિષ્કની પાછળ લીજાઓ અને બંને હાથ ના પંજાને બંને નિતંબ પર લગાડો. હવે પગને આકાશ તરફ સીધા કરો.
- માથું, ગરદન તથા થોડો પીઠનો ભાગ જમીન પર રહેશે. કોણીના સહારે પગને ઉપર તરફ રાખો.
- આંખો બંધ કરી લો, ખેંચરી મુદ્રા લગાડો. ઉજ્જાયી પ્રાણાયામ કરો.
- પૂરક કરતી વખતે શ્વાસ અને ચેતનાને મણિપુર ચક્રમાંથી વિશુદ્ધિચક્ર તરફ આવતા અનુભવો.
- રેચક કરતી વખતે ચેતનાને વિશુદ્ધચક્ર ઉપર કેન્દ્રિત કરો.
- દ્વિતીય પૂરક વખતે એવો અનુભવ કરો કે ચેતના અને શ્વાસપ્રવાહ મણિપુરચક્રમાંથી વિશુદ્ધિચક્ર તરફ જઈ રહ્યો છે.

આ થઈ વિપરીત કરણી મુદ્રાની પૂર્ણ સ્થિતિ

- ક્ષમતા પ્રમાણે ક્રિયાનું પુનરાવર્તન કરો.

સમય

- પહેલા દિવસે થોડીક સેંકડ સુધી જ અભ્યાસ કરો. ધીમે ધીમે સમય વધારો ૧૫ મિનિટ કે એથી વધુ સમય સુધી અભ્યાસ કરી શકાય.

ક્રમ

- આસન અને મુદ્રા કે કોઈ એકના અભ્યાસ પછી.
- ધ્યાનના પહેલાં અભ્યાસ કરો.
- જમ્યા પછી ઓછામાં ઓછા ત્રણ કલાક પછી જ આ મુદ્રાનો અભ્યાસ કરો.

મર્યાદા

- હાઈ બી.પી., હૃદયરોગની ગંભીરતા કે થાઈરોઈડગ્રંથિ વધી ગઈ હોય તો આ મુદ્રાનો અભ્યાસ કરવો નહિં.

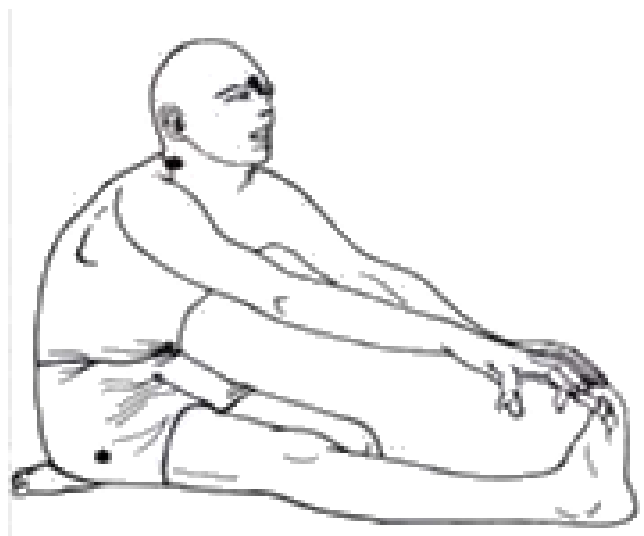
લાભ

- આ મુદ્રાથી શરીરમાં થતાં પ્રાણના પ્રવાહમાં સૂક્ષ્મ પરિવર્તન થાય છે. વિશેષરૂપે આ અભ્યાસ સૂક્ષ્મ શરીરમાં સ્થિત પ્રાણ કેન્દ્ર એટલે કે મણિપુરચક્રમાંથી પ્રાણશક્તિના પ્રવાહને, પવિત્રતાનું કેન્દ્ર એટલે કે વિશુદ્ધિચક્ર તરફ વધુ પ્રમાણમાં પ્રવાહિત કરે છે. આવી રીતે પૂરા સૂક્ષ્મ શરીરના શુદ્ધિકરણમાં મદદ મળે છે. એથી આ અભ્યાસ

ભૌતિક સ્તર પર તો બીમારીનાં પ્રગટીકરણને રોકે છે. આ ઓજ-શક્તિને ઉપરના કેન્દ્રોમાં લઈ જવા માટેની એક મહત્વપૂર્ણ મુદ્રા છે.

- આ મુદ્રાના અભ્યાસથી વૃદ્ધાવસ્થા દૂર રહે છે. ચહેરા તથા આંખોનું તેજ વધે છે.
- આ મુદ્રાના અભ્યાસથી ભૂખ અને પાચન ક્રિયા વધે છે. તથા કબજિયાતના ઉપચારમાં સહાયક છે.
- મસ્તિષ્કમાં રૂધિરનો પ્રવાહ વધવાથી યાદશક્તિમાં વધારો થાય છે. માનસિક સતર્કતા વધે છે.
- શીર્ષાસન તથા સર્વાંગાસન ના બધા જ શારીરિક માનસિક ફાયદા પ્રાપ્ત થાય છે.
- વિપરીતકરણી મુદ્રાથી વિશેષતઃ વિશુદ્ધિચક્ર પ્રભાવિત થાય છે.

5.4.2 મુહામુદ્રા



મહામુદ્રા

મહામુદ્રા સંસ્કૃતના બે શબ્દો મહા અને મુદ્રાના સંયોગથી બને છે. મહાનો અર્થ થાય છે ઉચ્ચત્તમ અને મુદ્રાનો અર્થ થાય છે માનસિકવૃત્તિ અર્થાત્ મહામુદ્રા એ એવી સ્થિતિ છે જેનાથી માનવ ચિત્તમાં ઉચ્ચત્તમ સ્તરમાં ગમન કરે છે.

કુંડલીનીના જાગરણ માટે મહામુદ્રા મુલ્યવાન છે. તેનું મહત્વ સમજાવવા માટે જ તેને મહામુદ્રા કહે છે.

पादमूलेन वामेन योनिं सम्पीड्य दक्षिणम् ।
प्रसारितं पदं कृत्वां कराभ्यां धारयेद्दृढम् ।
कण्ठे बन्ध समारोप्य धारयेर्ध्वायुमूर्ध्वतः । (ह.प्र.३-९)

- ડાબા પગની એડીને યોની સ્થાને દબાવો. જમણા પગને સામે ફેલાવો અને બંને હાથથી પગને દઢતાથી પકડો.
- જાલંધરબંધ લગાવો, વાયુને ઉપર તરફ ખેંચો અને કુંભક કરો.

વિધિ

- આસન પર ડાબા પગને વાળીને જાનુંશિરાસનની સ્થિતિમાં આવો, હવે ડાબી એડીને પગના મૂળમાં યોની સ્થાન પાસે એવી રીતે મૂકો કે એડી દ્વારા શિવની પર દબાણ આવે.
- બંને હાથથી પગના પંજાને પકડો. દીર્ઘ પૂરક કરો.
- પૂરકના અંતે ત્રીબંધ લગાવો.
- અંતરંગ કુંભક લગાડતાં ચેતનાને ક્રમશ, મૂલાધાર, વિશુદ્ધિ તેમ જ આજ્ઞાચક્રમાં ફેરવો. દરેક ચક્ર પર ચેતનાને કેવળ એક કે બે સેકંડ સુધી જ રોકો.
- પોતાની ક્ષમતા અનુસાર રોકાઓ ત્યારબાદ ધીરે ધીરે જાલંધરબંધ, ઉડ્ડીયાનબંધ અને છેલ્લે મૂલબંધ છોડો.
- દીર્ઘ પૂરક કરો અને બીજા પગની ક્રિયાનું પુનરાવર્તન કરો.

પ્રકારાંતર

- જો કોઈને આવી રીતે બેસીને અભ્યાસ કરવામાં મુશ્કેલી નડતી હોય તો એ લોકોએ સિદ્ધાસન કે સિદ્ધયોનિ આસનમાં મહામુદ્રાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. એટલું ધ્યાન રાખજો કે આ રીતે જ એડીનું દબાણ ગુદાદ્વાર ઉપર આવવું જોઈએ.

આવૃત્તિ

- પ્રારંભિક અભ્યાસી દરેક પગથી ત્રણ વખત અભ્યાસ કરી શકે છે.
- ધીમે-ધીમે ક્ષમતા અનુસાર ક્રિયાની સંખ્યામાં વૃદ્ધિ કરી શકાય.

ક્રમ

- પેટ ખાલી હોય ત્યારે કોઈ પણ સમયે અભ્યાસ કરી શકાય.
- વિશેષ તો ધ્યાન કરતાં પહેલાં કરતો અભ્યાસ ઉત્તમ ગણાય છે.

મર્યાદા

- ઉચ્ચારક્તચાપ તથા હૃદય રોગીઓએ સાવધાનીપૂર્વક જાણકાર યોગ ગુરુ પાસે જ અભ્યાસ કરવો.
- જેટલો વધુ સમય કુંભક લગાડશો એટલો વધુ લાભ થશે. પણ ફેફસાં પર તાણ ન પડે એનો ખ્યાલ રાખવો.
- પોતાની ક્ષમતા અનુસાર જ કુંભક કરવો.

લાભ

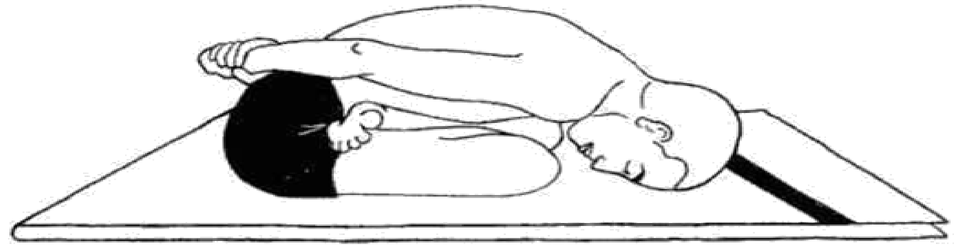
- પૂરા શરીર અને મનને સ્થિર કરે છે અને ધ્યાનની સરસ તૈયારી કરાવે છે.
- પૂરા શરીરની પ્રાણ-શક્તિને ઉત્તેજિત કરે છે.
- ઉદરની અવ્યવસ્થાને દૂર કરે છે.
- પાચન શક્તિ વધારે છે તથા પેટના રોગ દૂર કરે છે.
- અનુકંપી તથા પરાનુકંપી તંત્રમાં સંતુલન પ્રાપ્ત થાય છે. જેનાથી શક્તિ સ્થાપિત થાય છે. એટલે કે શરીર દ્વારા પ્રાપ્ત જે ઈન્દ્રિય અનુભવ છે કે જે મસ્તિષ્કને વિક્ષિપ્ત અને મનને ઉત્તેજીત કરે છે જે ઓછું થવાથી મસ્તિષ્કમાં ઉત્પન્ન તરંગો ધીમે ધીમે શાંત થાય છે અને મનુષ્યને સહજ ધ્યાનની અવસ્થામાં લઈ જાય છે.

નોંધ : કુંડલિની જાગરણ માટે આ મુદ્રાની મહત્તા દર્શાવવા માટે આ મુદ્રાને મહામુદ્રા નામ આપેલ છે.

આ મુદ્રા વિશેષતઃ આધ્યાત્મિક સાધના માટે વધુ મહત્વની છે.

- આ મુદ્રા તીવ્ર અને જોખમી સાધના છે. તેથી આ મુદ્રા નો અભ્યાસ ફકત યોગ્ય માર્ગદર્શકની હાજરીમાં જ કરવો અને ક્રમશઃ અભ્યાસ વધારવો.

5.4.3 યોગમુદ્રા



યોગમુદ્રા પરંપરાગત છે, પરંતુ તેનું વર્ણન હઠયોગના પુસ્તકોમાં જોવા મળતું નથી. યોગ એટલે જોડાણ આમ આ મુદ્રાના અભ્યાસથી કુંડલીની શક્તિ પ્રભાવિત થાય છે અને તેનું જાગરણ શક્ય બંને છે. આ મુદ્રાના અભ્યાસથી શક્તિનું ઉર્ધ્વગમન થાય છે અને સહસ્ત્રારમાં શિવ સાથે જોડાય છે. શિવ અને શક્તિનો યોગ થવાથી આ મુદ્રાને યોગમુદ્રાના નામથી ઓળખવામાં આવે છે.

વિધિ

- પદ્માસનમાં બેસો.
- પુરા શરીરને શિથિલ કરો બંને હાથ કમરની પાછળ લઈ જાઓ. હવે જમણા હાથથી ડાબા હાથનું કાંડું પકડો.
- આંખો બંધ કરો,ધીરે ધીરે રેચક કરો.
- શ્વાસને રોકી રાખો અને મૂલાધારચક્ર ઉપર ધ્યાન કરો.
- શ્વાસનો અનુભવ કરતાં-કરતાં ધીમે-ધીમે પૂરક કરો.
- ચેતનાને મૂલાધારચક્ર ઉપરથી આજ્ઞાચક્ર ઉપર લાવો.
- રેચક ક્રિયા કરતાં-કરતાં આગળ નમો. સાથે સાથે ચેતનાને આજ્ઞાચક્ર ઉપરથી મૂલાધારચક્ર ઉપર લાવો.
- શ્વાસની ગતિ અને શરીરની ગતિમાં સમાનતા હોવી જોઈએ.
- રેચક ક્રિયા સાથે જ આગળ નમીને માથાથી જમીનને સ્પર્શ કરો.
- મૂલાધારચક્ર ઉપર ધ્યાન કરીને થોડાક સમય માટે બહિર્કુંભક લગાડો, યથાશક્તિ રોકાયા પછી.
- પૂરક કરતાં-કરતાં ધડને સીધું કરો, ચેતનાને આજ્ઞાચક્ર ઉપર લઈ આવો. ધડને ટટ્ટાર રાખીને શ્વાસ રોકો અને આજ્ઞાચક્ર ઉપર ધ્યાન કરો.

લાભ

- પેટના સ્નાયુઓ અને આંતરિક અવયવોને સ્વસ્થ બનાવે છે જેથી અજીર્ણ અને કબજીયાતમાં ફાયદો થાય છે.
- પેટની અનાવશ્યક ચરબી ઓછી કરે છે.
- કરોડરજ્જુ અને જ્ઞાનતંત્રને વધુ કાર્યક્ષમ અને સ્વસ્થ બનાવે છે.
- કુંડલીનીના જાગરણમાં ખુબ જ મહત્વપૂર્ણ અભ્યાસ છે.
- ધ્યાનની તૈયારી માટેનો એક ઉત્તમ અભ્યાસ છે.
- આધ્યાત્મિકશક્તિ પ્રત્યે જાગ્રત બનાવે છે અને નિયંત્રણ-શક્તિ આપે છે.
- મનને સ્થિરતા અને શાંતિ આપે છે.

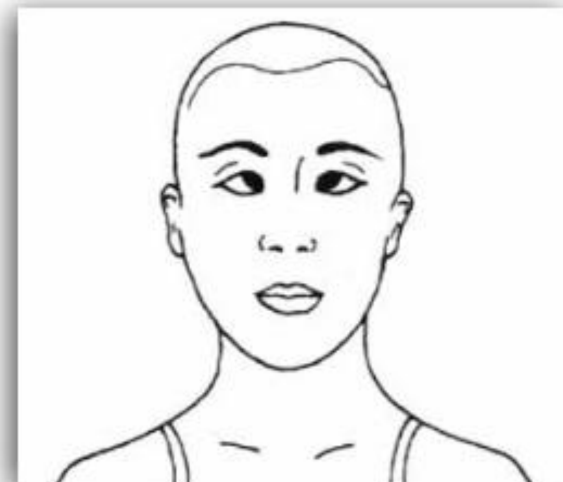
- જ્યારે ગુસ્સામાં હો, કે વધુ તનાવ અનુભવતા હો ત્યારે આનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.
- યોગમુદ્રા નામક આસનના (આસનોનો અભ્યાસ જુઓ) નાં બધા જ લાભ આપે છે.

નોંધ : જેઓ પશ્ચિમોત્તાનાસન ના કરી શકે તેઓ શરૂઆતમાં આનો અભ્યાસ કરી શકે છે.

ટિપ્પણી

- યોગમુદ્રા આસનની જેમ જ એક અભ્યાસ છે. કેવળ એકાગ્રતાની ક્રિયામાં જ ભિન્નતા છે. પદ્માસન કરી શકે તેઓ વજ્રાસનમાં પણ આનો અભ્યાસ કરી શકે.

5.4.4 શાંભવી



હઠયોગપ્રદીપિકા અનુસાર શાંભવીએ સુષુમ્ણાનો પર્યાયવાચી શબ્દ છે. શાંભવી એટલે જ શંભુ પાસે લઈ જાય તે શિવને આપણે શંભુના નામથી પણ ઓળખીએ છીએ. આમ જેના અભ્યાસથી સુશુમ્ણા માર્ગમાં કુંડલીની પ્રવાહિત થાય તે શાંભવી મુદ્રા. મહર્ષી ઘેરંડે શાંભવી મુદ્રાના અભ્યાસીને ભગવાન શિવ નારાયણ અને સૃષ્ટિકર્તા બ્રહ્મા ગણ્યા છે. દેવી શાંભવી અર્થાત્ પાર્વતીને સંબોધિત કરતાં શિવજી કહે છે કે શાંભવી મુદ્રાના અભ્યાસમાં પૂર્ણતા પ્રાપ્ત વ્યક્તિ બ્રહ્માનો અવતાર હોય છે. આ મુદ્રામાં વ્યક્તિ આત્મારૂપી ઈશ્વરનું ધ્યાન કરે છે અને તે ઈશ્વર સાથે એકાકાર થઈ જાય છે.

ઘેરંડ સંહિતામાં શાંભવી મુદ્રાનું નીચે મુજબ વર્ણન જોવા મળે છે.

नेत्रान्तरं समालोक्य चात्मारामं निरीक्षयेत् ।
सा भवेच्छाम्भवीमुद्रा सर्वतन्त्रेषुगोपिता ॥ (ઘે.સં. ३-६४)

- બંને ભ્રમરની વચ્ચે ભ્રૂમધ્ય દષ્ટી સ્થિર કરી એકાગ્ર મનથી પરમાત્માનું ધ્યાન કરવું તે શાંભવી મુદ્રા છે. આ બધા તંત્રોમાં ગુપ્ત રીતે કહી છે.

વિધિ

- કોઈ પણ ધ્યાનમાં આસનમાં બેસી જાઓ કમર ગરદન સીધી રાખો.
- હાથ ઘૂંટણ ઉપર ચિન્મુદ્રા કે જ્ઞાનમુદ્રામાં મૂકો.
- આંખો સામે કોઈ બિંદુ ઉપર દષ્ટિને એકાગ્ર કરો.
- પછી વધુમાં વધુ ઉપર જોવાનો પ્રયત્ન કરો.
- માથું સ્થિર રાખો હવે ભ્રૂમધ્યમાં દષ્ટિ કરો. વિચારોને રોકી રાખો. ધ્યાન કરો.

સમય

- જેટલા સમય સુધી આ મુદ્રામાં બેસી શકો છો. શરૂઆતમાં થોડાક સમય માટે જ આનો અભ્યાસ કરો. અભ્યાસના સમયને ધીમે ધીમે વધારો.

લાભ

- આજ્ઞાચક્રને જાગૃત કરવાવાળી એક શક્તિશાળી ક્રિયા છે. આ આજ્ઞાચક્ર એ નિમ્ન ચેતનાને ઉચ્ચચેતના સાથે જોડવાવાળું કેન્દ્ર છે.
- શારીરિક લાભમાં આ મુદ્રા આંખોના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવે છે.
- માનસિકસ્તરે આ અભ્યાસથી મનને શાંતિ મળે છે, તણાવ અને ચિંતા દુર થાય છે.
- આ મુદ્રાના અભ્યાસથી એકાગ્રતા, માનસિક સ્થિરતા તથા વિચાર શૂન્યતાની અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. થોડા સમયના અભ્યાસ પછી મસ્તિષ્ક અધ્યાત્મ ચિંતનમાં મગ્ન થવા માટે સમર્થ બને છે.

સાવધાની

- મન તનાવ રહિત હોય ત્યારે જ અભ્યાસ કરવો જોઈએ.
- આંખો પર તનાવ ન અનુભવાય તે ખાસ ધ્યાને લેવું.
- જે વ્યક્તિએ ટૂંક સમયમાં જ મોતિયાનું ઓપરેશન કરાવ્યું હોય તેઓએ આ અભ્યાસ ન કરવો.

વિશેષ નોંધ : શાસ્ત્રોમાં આ મુદ્રા માટે ''લક્ષ્ય અંદર રાખો દ્રષ્ટિ બહાર રાખો અને આંખના પલકારા બંધ રાખો.'' એ પ્રમાણે વર્ણન મળે છે.

अन्तर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेषवर्जिता ।

एषा सा शांभवी मुद्रा वेदशास्त्रेषु गोपिता: ॥ (ह.प्र. ४-३६)

5.5 સારાંશ

આમ મુદ્રાનો અભ્યાસ એ આસન પ્રાણાયામ અને બંધનું એક વિશિષ્ટ સંયોજન છે. મુદ્રાનો અભ્યાસ કરવાથી સુક્ષ્મ શરીર સ્થિત સાત ચક્રો પ્રભાવિત થાય છે. ખાસ કરીને મૂલાધારચક્રમાં રહેલ કુંડલીની શક્તિ જાગૃત કરવામાં મહત્વપૂર્ણ અભ્યાસ છે. આમ આધ્યાત્મિક ચેતનાનો વિકાસે મુદ્રાના અભ્યાસથી શક્ય બંને છે.

❖ પારિભાષિક શબ્દો

પ્રાણાયામિક	પ્રાણાયામને અનુરૂપ
અપ્રાણાયામિક	પ્રાણાયામ યુક્ત નહિ
વિપરિત	ઊંધી દિશામાં

5.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

પ્રશ્ન-1 નીચેના પ્રશ્નોના વિસ્તૃત ઉત્તર આપો.

1. વિપરિતકરણી મુદ્રાનું વર્ણન કરી તેના મનોશારીરિક તથા આધ્યાત્મિક ફાયદા જણાવો.

____

____

____

____

____

2. મુદ્રાનો અર્થ સમજાવી યોગ મુદ્રા વિશે સમજાવો.

____

____

____

____

____

3. શાંભવી મુદ્રા એટલે શું ? શાંભવી મુદ્રાનું વિશેષ વર્ણન કરો.

4. મહામુદ્રાનો અર્થ સ્પષ્ટ કરી તેના વિશે વિસ્તારથી સમજાવો.

પ્રશ્ન-2 ખાલી જગ્યા ભરો.

1. હઠયોગ અનુસાર ....મુદ્રાઓ છે.
2. ઘેરંડ સંહિતામાં.................મુદ્રાનું વર્ણન જોવા મળે છે.
3. .... ચેતનાનો વિકાસ મુદ્રાના અભ્યાસથી શક્ય છે.
4. મુદ્રા આપણા શરીરના ....અને..........તંત્ર પર અસર કરે છે.
5. મુદ્રાએ હઠયોગનું ....અંગ છે.
6. હઠયોગ પ્રદીપિકા અનુસાર શાંભવી એ................નો પર્યાયવાચી શબ્દ છે.
7. કુંડલીનીના જાગરણ માટે ....મુલ્યવાન છે.
8. મુદ્રાએ .... ની સાધના છે.
9. અશ્વિની મુદ્રાનું વર્ણન ....માં કરવામાં આવેલ છે.
10. ....મુદ્રાનો અભ્યાસ વૃદ્ધાવસ્થાને દુર રાખે છે.

પ્રશ્ન-3 ટૂંક નોંધ લખો.

1. મુદ્રાનો પરિચય આપો.
2. શાંભવી મુદ્રા
3. યોગમુદ્રા અર્થ અને ફાયદા
4. વિપરિતકરણી

❖ સંદર્ભ ગ્રંથો

1. હઠયોગ પ્રદીપિકા – સ્વાત્મારામ યોગીન્દ્રવિરચિત, સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય, ભદ્ર પાસે અમદાવાદ
2. યોગ – આસન, પ્રાણાયમ, મુદ્રા, બંધ, ક્રિયા – વિવેકાનંદ કેન્દ્ર ગુજરાતી પ્રકાશન વિભાગ, જી,-૧, પરિચય એપાર્ટમેન્ટ, જજીસ બંગલા ચાર રસ્તા, બોડકદેવ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૫
3. યોગ સાધના અને યોગ ચિકિત્સા રહસ્ય – સ્વામી રામદેવ,દિવ્ય પ્રકાશન, પતંજલિ યોગપીઠ દિલ્હી-હરદ્વાર રાજમાર્ગ બહાદરાબાદ, હરિદ્વાર-૨૪૯૪૦૨
4. યોગવિદ્યા (સૈધાંતિક)-૧, યોગ, ધર્મ અને તત્વજ્ઞાન – અરૂણ ઠાકર, ગુર્જર પ્રકાશન રતનપોળ નાકા સામે, ગાંધીમાર્ગ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૧
5. આસન પ્રાણાયામ મુદ્રા બંધ (૨૦૦૪) – સ્વામી સત્યાનંદ સરસ્વતી, બિહાર યોગ વિદ્યાલય, મુંગેર (બિહાર)
6. श्री योगप्रभाकर – યોગમાં અભિરુચિ રાખનાર મનુષ્યોના હિતાર્થે – સ્વ.ભાઈશંકર ધનજી દવે, ખંભાળીઆ-સૌરાષ્ટ્ર
7. क्रियात्मक योगाभ्यास (आवश्यक विधि-विधानों और निर्देशों सहित) – ज्ञानेश्वरार्य: वानप्रस्थ साधक आश्रम, आर्यवन रोजड़, पत्रा, सागपुर, जि.साबर कांठा, गुजरात-३८३३०७
8. घेरण्ड संहिता – महर्षि घेरण्ड की योग शिक्षा पर भाष्य – स्वामी निरजनानंदसरस्वती, योग पब्लिकेशन ट्रष्ट, मुंगेर, बिहार, भारत.
9. Digambarji, Swamī & Kokaje, R.S. (1971). Haṭhapradīpikā. Lonavala: Kaivalyadhama SMYM Samiti.
10. Kuvalayānanda, Swamī (1933). Āanas. Lonavala: Kaivalyadhama SMYM Samiti.

BAOU
Education for All

યુનિવર્સિટી ગીત

સ્વાધ્યાયઃ પરમં તપઃ
સ્વાધ્યાયઃ પરમં તપઃ
સ્વાધ્યાયઃ પરમં તપઃ

શિક્ષણ, સંસ્કૃતિ, સદ્ભાવ, દિવ્યબોધનું ધામ,
ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી નામ;
સૌને સૌની પાંખ મળે ને સૌને સૌનું આભ,
દશે દિશામાં સ્મિત વહે, હો દશે દિશે શુભ-લાભ. ?

અભણ રહી અજ્ઞાનના શાને, અંધકારને પીવો ?
કહે બુદ્ધ આંબેડકર કહે, તું થા તારો દીવો;
શારદીય અજવાળાં પહોંચ્યાં ગુર્જર ગામે ગામ
ધ્રુવતારકની જેમ ઝળહળે એકલવ્યની શાન.

સરસ્વતીના મયૂર તમારે ફળિયે આવી ગહેકે
અંધકારને હડસેલીને ઉજાસનાં ફૂલ મહેંકે;
બંધન નહીં કો' સ્થાન સમયનાં જવું ન ઘરથી દૂર,
ઘર આવી મા હરે શારદા દૈન્યતિમિરનાં પૂર.

સંસ્કારોની સુગંધ મહેંકે,મન મંદિરને ધામે
સુખની ટપાલ પહોંચે સૌને પોતાને સરનામે;
સમાજ કેરે દરિયે હાંકી શિક્ષણ કેરું વહાણ,
આવો કરીએ આપણ સૌ
ભવ્ય રાષ્ટ્રનિર્માણ...
દિવ્ય રાષ્ટ્રનિર્માણ...
ભવ્ય રાષ્ટ્રનિર્માણ

●

DR. BABASAHEB AMBEDKAR OPEN UNIVERSITY
(Established by Government of Gujarat)
'Jyotirmay' Parisar,
Sarkhej-Gandhinagar Highway, Chharodi, Ahmedabad-382 481
Website : www.baou.edu.in