ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

ડિપ્લોમા ઈન યોગ સાયન્સ

DYS-4 અષ્ટાંગયોગ સૈદ્ધાંતિક આસન-પ્રાણાયામ

AYT - VAC - 107

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 છે: '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 અહી 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 ઉમરના 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.

AYT - VAC - 107 **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 સમિતિ:

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.

AYT - VAC - 107 **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.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. 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, ઈન્ડીયન ઈન્સ્ટીટયુટ 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 ઈન્સ્ટીટયુટ 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.

AYT - VAC - 107

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, સુપ્તવજ્રાસન, 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

BAOU Education for all

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

(ગુજરાત સરકાર દ્વારા સ્થાપિત)

AYT - VAC - 107

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

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

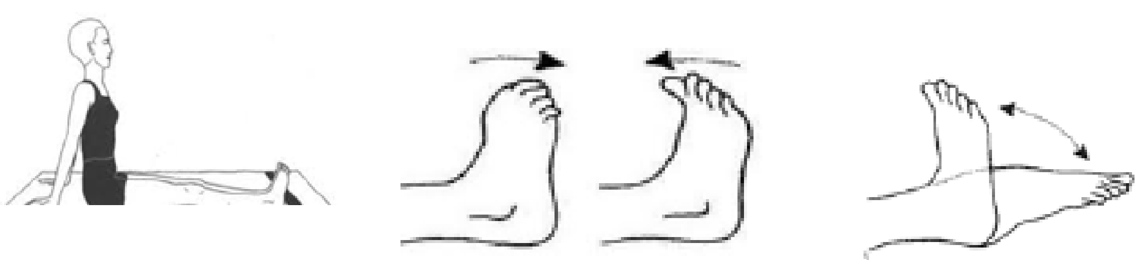
આસનનો સારો ફાયદો મેળવવા માટે યોગાસન કરતા પહેલા શરીરને તેના અભ્યાસ માટે તૈયાર કરવું આવશ્યક છે. માટે યોગાસન કરતા પહેલા સૂક્ષ્મ વ્યાયામ કરીને શરીરના નાના મોટા સ્નાયુઓને સક્રિય કરવા જોઈએ. જેથી યોગાસનનો અભ્યાસ સરળતાપૂર્વક સારી રીતે કરી શકાય છે. સૂક્ષ્મ વ્યાયામ કરવાથી શરીરના સાંધા તથા સ્નાયુઓ કે જે અક્કડ (સજ્જડ) 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

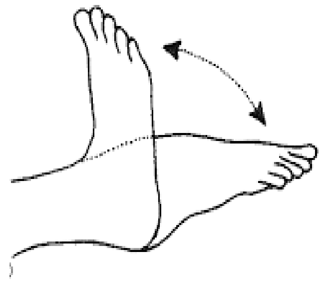
1. પગના આંગળા અને ઘૂંટીને વાળવી



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

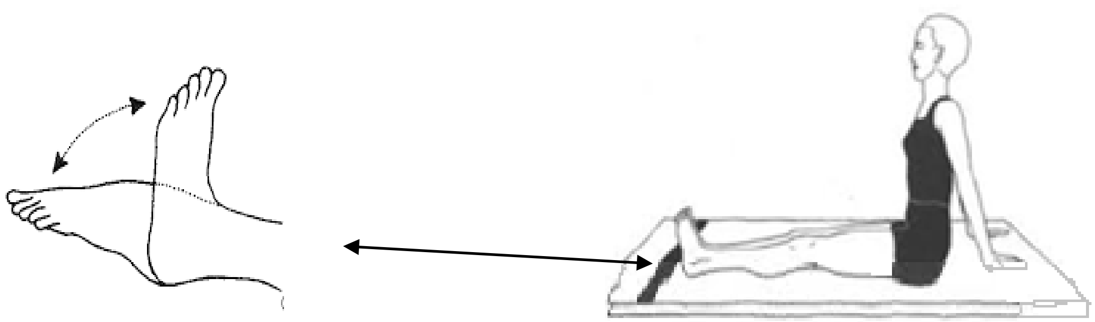


પદ્ધતિ

અભ્યાસ 1 ની સ્થિતિમાં જ રહો.

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

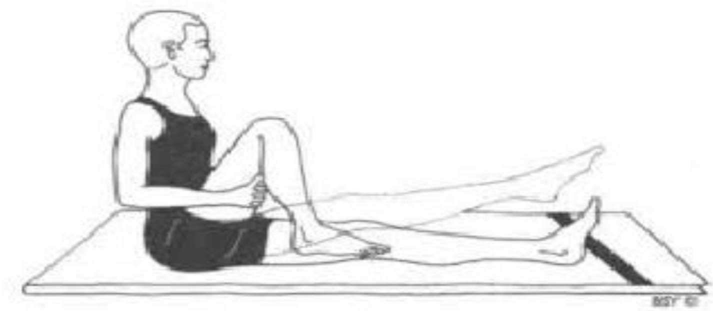
3. ઘૂંટી ગોળાકાર ફેરવવી



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.

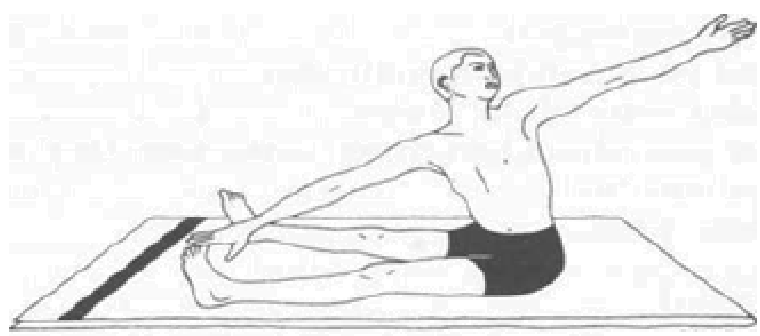
4 ઘૂંટણને વાળવો અને ઘૂંટણને એની ધરી ઉપર ગોળાકાર ફેરવવો.



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

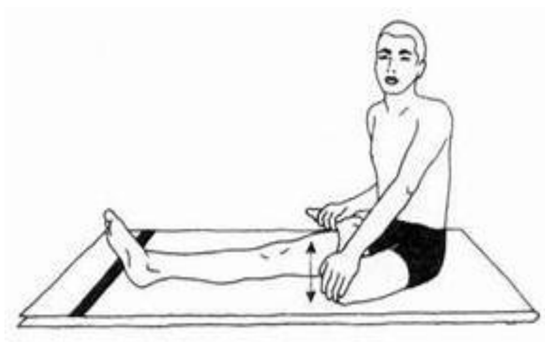


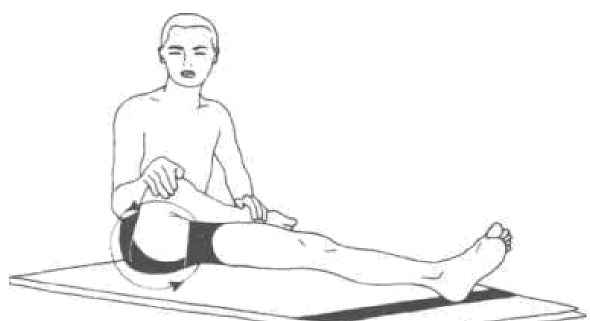
પદ્ધતિ

- 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

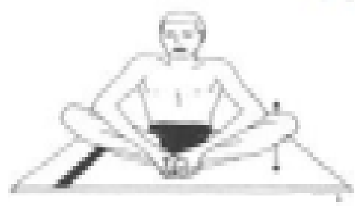
- સૌ પ્રથમ જમણા-હાથથી ડાબા પગની આંગળીઓને પકડીને ડાબા પગને ગોળાકારમાં ફેરવો.
- ધીમે ધીમે ગોળનો ઘેરાવો વધારતા જાઓ.
- ડાબા ઘૂંટણને 10 વખત જમણી ડાબી બાજુથી ફેરવો.
- આ જ ક્રિયા જમણા ઘૂંટણથી કરો.

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

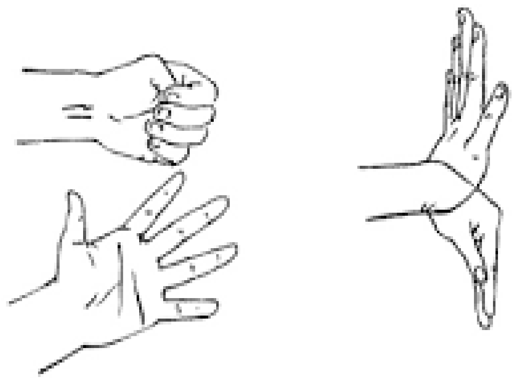
સોપાન ૨

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

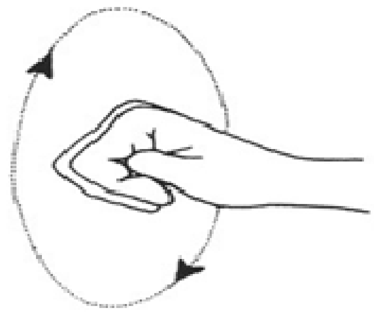
- સૌ પ્રથમ જમીન પર સીધા ટટ્ટાર બેસી જાઓ.
- બન્ને પગને સીધા રાખીને બેસી જાઓ.
- જમીનને સમાંતર બંને હાથ શરીરના સામે ફેલાવો
- બંને હાથની આંગળીઓને ફેલાવીને તેમનામાં તણાવ ઉત્પન્ન કરો.
- અંગૂઠા અંદર રાખી મુઠ્ઠી વાળો અને અંગૂઠાને દબાવો. મુઠ્ઠી ઢીલી કરો આંગળીઓ ફેલાવો અને આંગળીઓ તાણો પછી મુઠ્ઠી બંધ કરો.
- આમ આ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

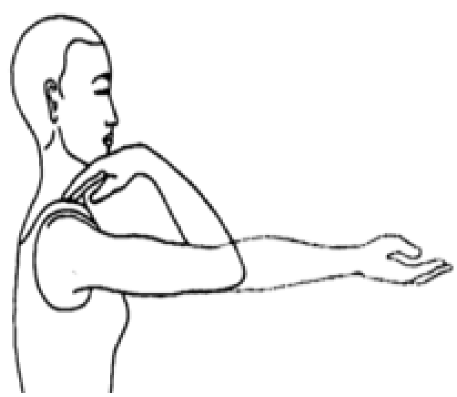
3. કાંડાને સાંધામાંથી ગોળ ફેરવવું



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.

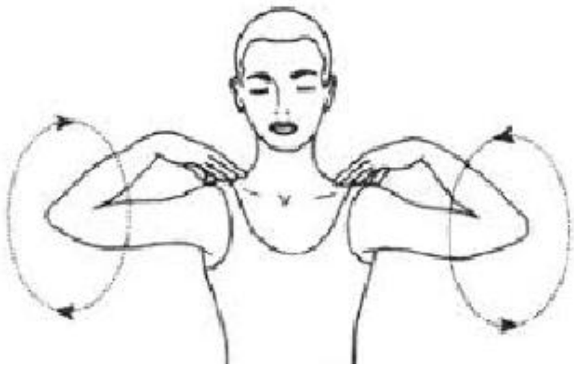
4. કોણી વાળવી



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.



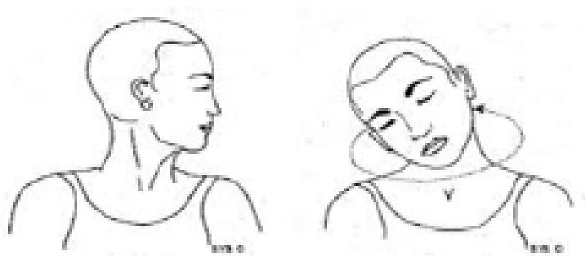
પદ્ધતિ

- 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.

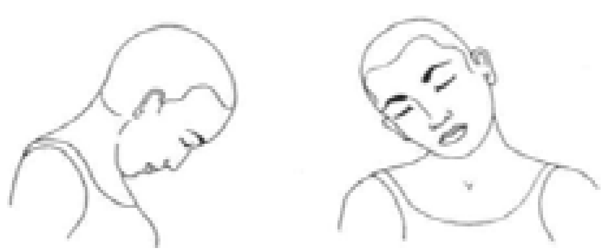
1.5 ગરદન માટેના સૂક્ષ્મ વ્યાયામ

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

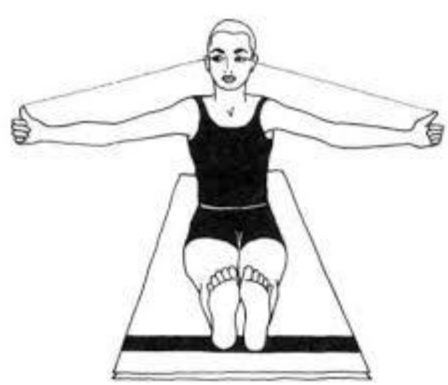
- ગરદનમાં કોઈ પણ જાતનું ખેંચાણ લાવ્યા વગર જેટલું થઈ શકે એટલું માથાને ગોળાકારમાં ફેરવો.
- આ ક્રિયાને 10 વખત જમણી બાજુથી અને 10 વખત ડાબી બાજુથી કરો.

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

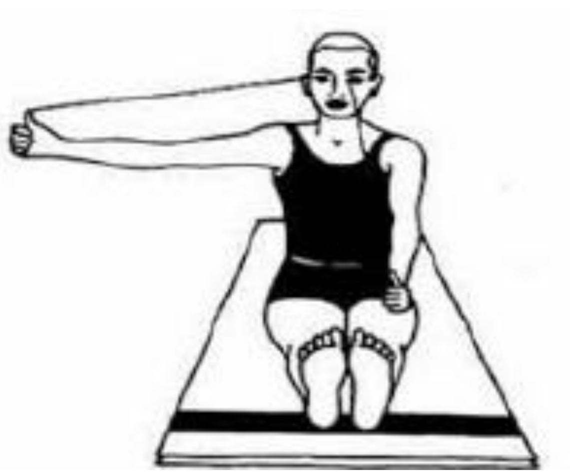
1. ડાબે-જમણે જોવું.



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

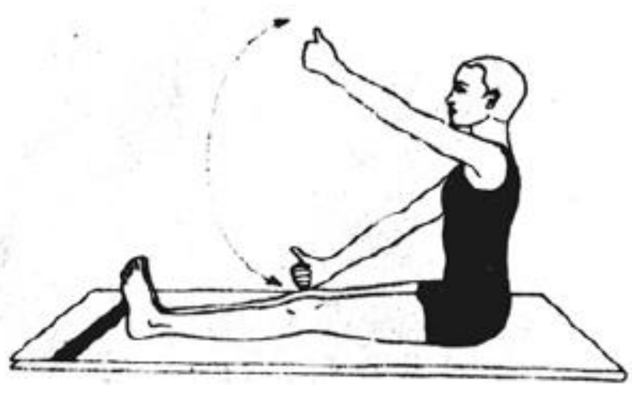
- ડાબા હાથને ડાબા ઘૂંટણ પર એવી રીતે મૂકો કે અંગૂઠો ઉભો રહે.
- જમણો હાથ જમણી બાજુએ ટટ્ટાર ફેલાવો. અંગૂઠો ઉભો રાખો.
- માથું હલાવ્યા વગર આંખો પહેલાં ડાબા પછી જમણા અંગૂઠા ઉપર વારાફરતી કેન્દ્રિત કરો.
- આ ક્રિયા 15-20 વખત કરો.
- પછી આંખો બંધ કરીને વિશ્રામ કરો અને બંધ આંખોથી માનસિક રીતે આ જ ક્રિયાને કરો.
-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

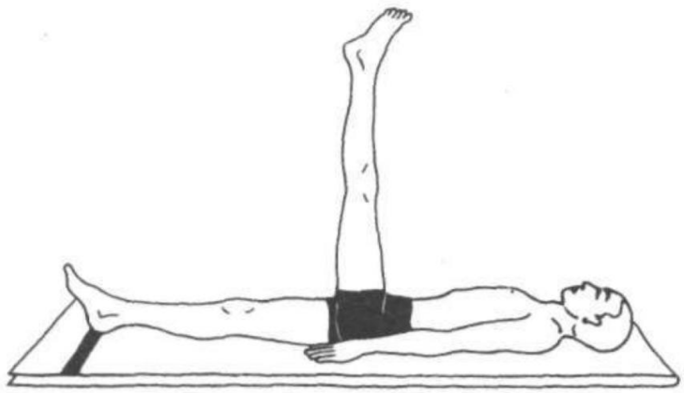
હાઈ.બી.પી., ગંભીર હૃદય-રોગ, પીઠ-કમરનો દુઃખાવો, સાયટિકા, સ્લીપડિસ્ક અને પેટનું તાજું ઓપરેશન કર્યું હોય એવા લોકોએ આ આસનોનો અભ્યાસ કરવો નહિ. જો તમને કોઈ પણ જાતની શંકા હોય તો યોગ્ય યોગશિક્ષકની સલાહ લેવી જોઈએ.

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

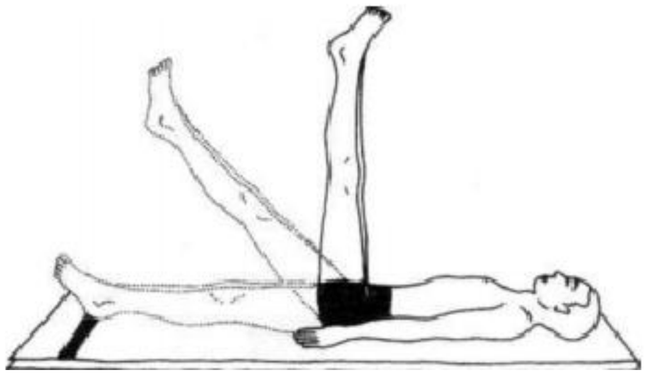


પદ્ધતિ

- 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.

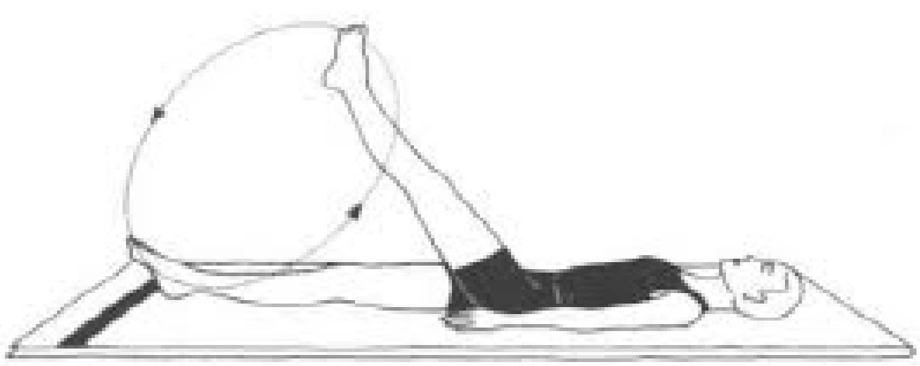
લાભ

- 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.

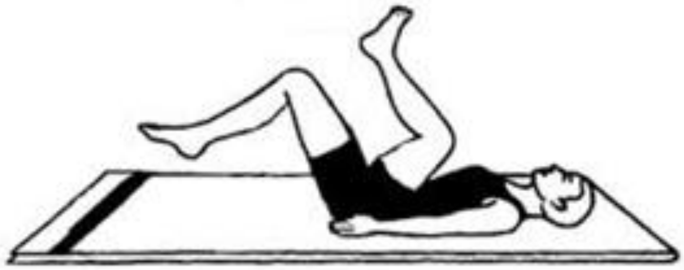
સજાગતા

- 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)



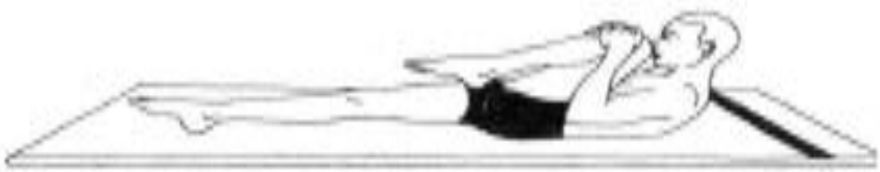
પદ્ધતિ

- 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

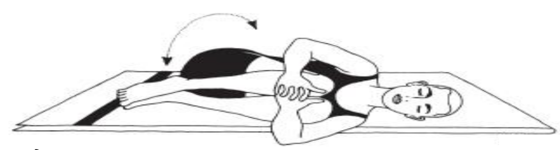
- જમીન પર પીઠના આધારે સીધા સૂઈ જાઓ.
- જમણો પગ વાળો અને સાથળને છાતી પાસે લાવો.
- બંને હાથની આંગળીઓ એકબીજામાં પોરવીને જમણા ઘૂંટણ ઉપર મૂકો.

- 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.

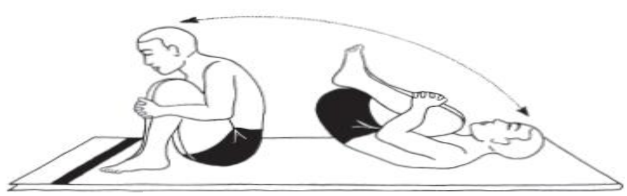
ધ્યાનમાં રાખવાની બાબત

- 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

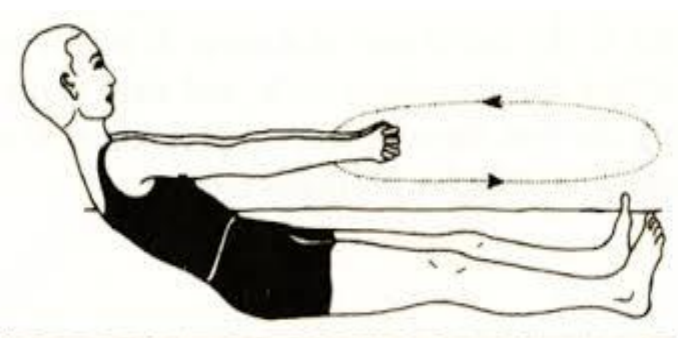
પદ્ધતિ

- 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



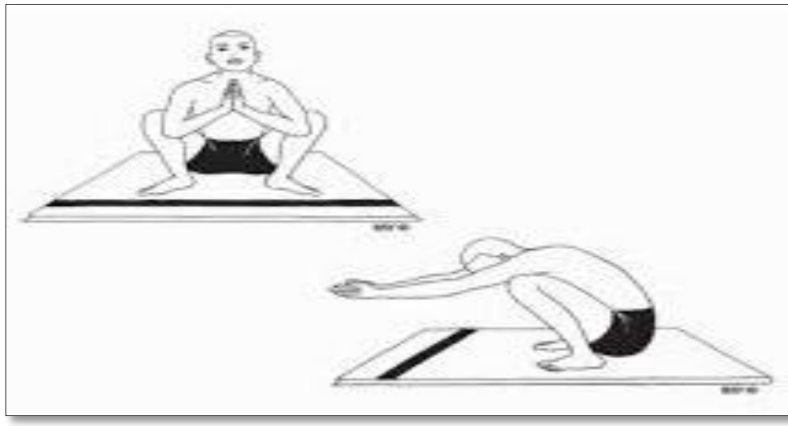
પદ્ધતિ

- 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



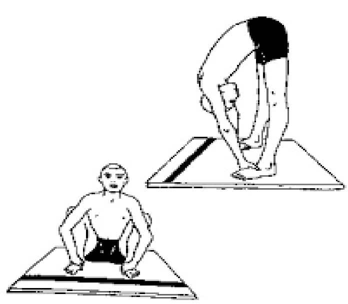
પદ્ધતિ

- 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 દષ્ટિકોણથી 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

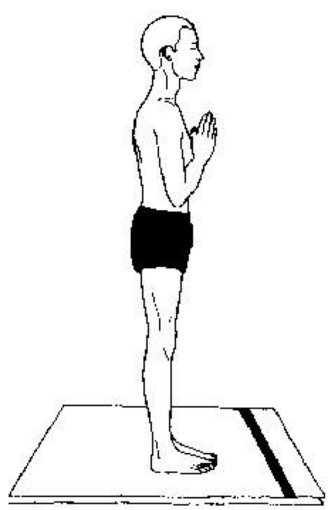
સૂર્ય એ પ્રત્યક્ષ અનુભવી તથા જોઈ શકાય તેવા દેવ છે, બીજા કોઈ દેવી દેવતાને આપણે પ્રત્યક્ષ અનુભવી કે જોઈ શકતા નથી. સૂર્ય સૃષ્ટિ પરના સમગ્ર જીવો માટે શક્તિનો સ્રોત છે. દરેક જીવને જીવન ટકાવી રાખવા પોષક તત્વોની જરૂરીયાત છે. પોષકતત્વો મેળવવા માટે ઊર્જા (શક્તિ) જરૂરી છે. ઊર્જા (શક્તિ) સૂર્ય દેવ પાસેથી પ્રાપ્ત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

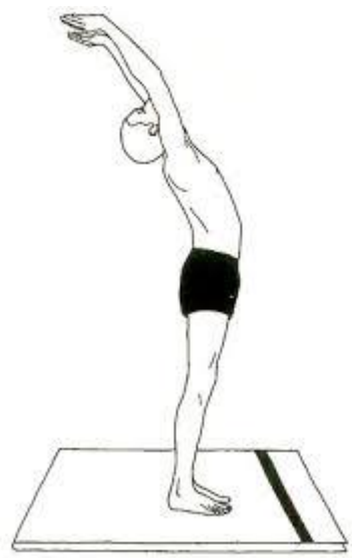


પદ્ધતિ

- 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

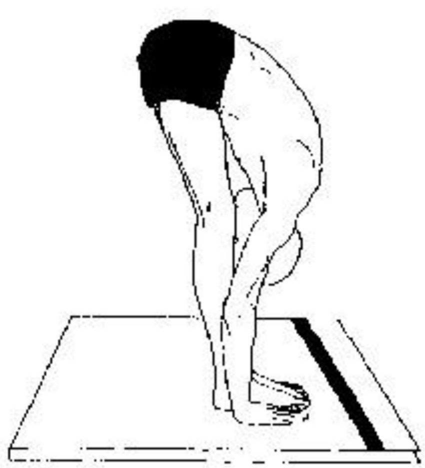
મંત્ર

- 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

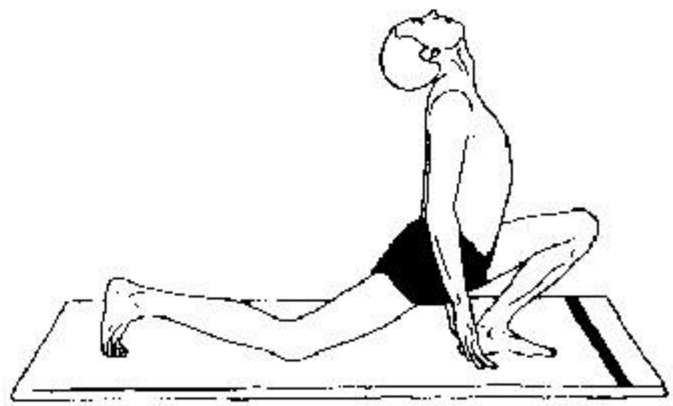
- ૐ સૂર્યાય નમઃ

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

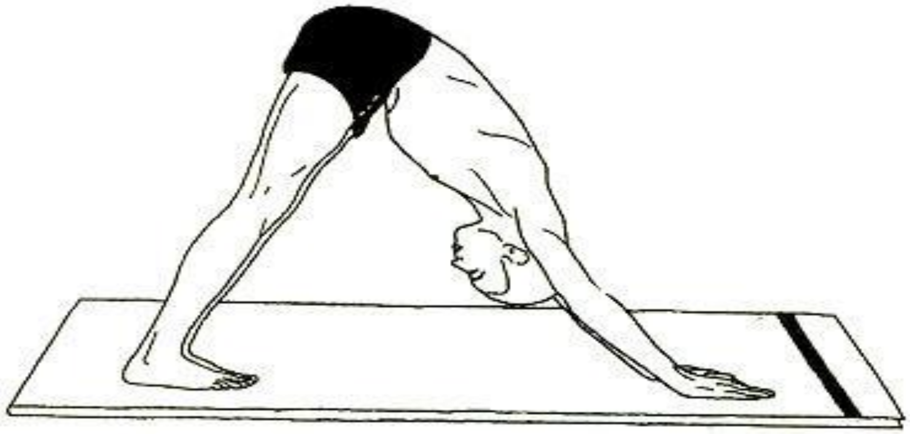
મંત્ર

- 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

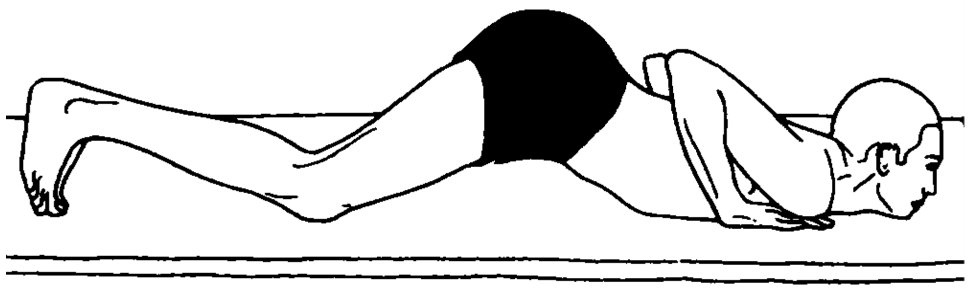
મંત્ર

- 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

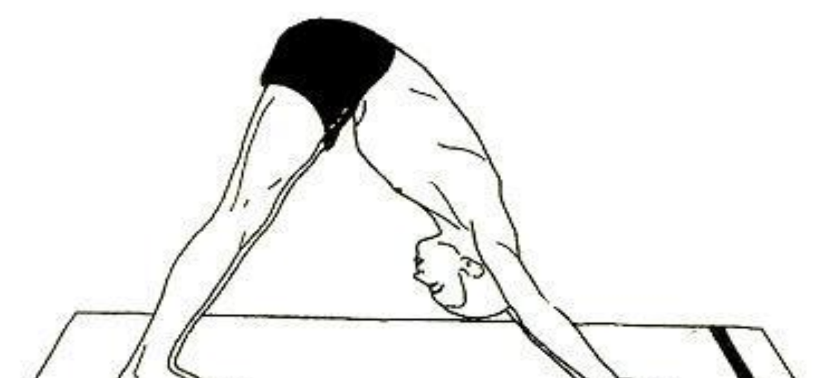
- પેટ ઉપર દબાણ આવે છે. પેટમાંના આંતરિક અવયવોને તાજા રક્તનો સંચાર કરે છે. અપચો હોય કે બદ્ધકોષ્ઠ, આ આસન બધાં જ પેટના રોગોમાં ઉપયોગી છે. કરોડને ધનુષાકાર વાળવાથી કરોડ તથા તેની માંસપેશીઓમાં લચક આવે છે તેમ જ કરોડના મુખ્ય સ્નાયુઓને નવી શક્તિ, નવું બળ મળે છે.

સ્થિતિ-8 પર્વતાસન

- આ સ્થિતિ ૫ (પાંચ) ની આવૃત્તિ છે.

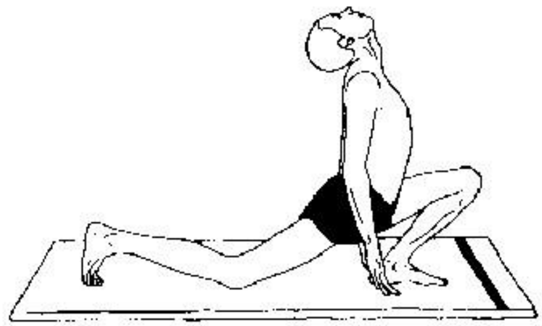
મંત્ર

- 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 ह्रः	12.	ॐ ह्रः

- 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.

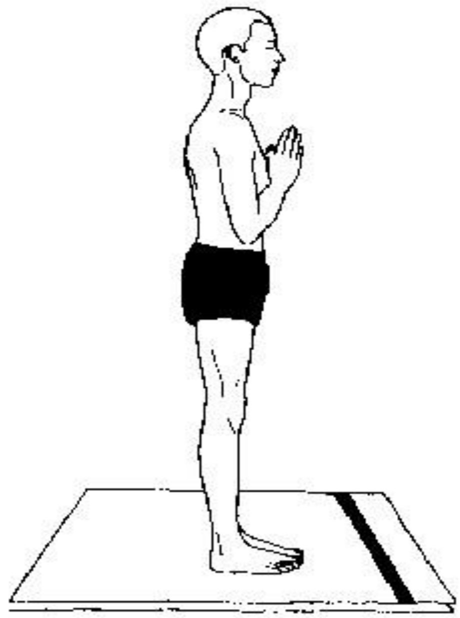
- સૂર્યનમસ્કારનો અભ્યાસ કરવાથી સુક્ષ્મ શરીર સ્થિત સાત ઊર્જા કેન્દ્રો (ચક્રો) પ્રભાવિત થાય છે ને તેમની ઊર્જાનો વિકાસ થાય છે. આમ સૂર્યનમસ્કારએ આધ્યાત્મિક અભ્યાસ પણ છે.

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 જ્યોતિષશાસ્ત્ર 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

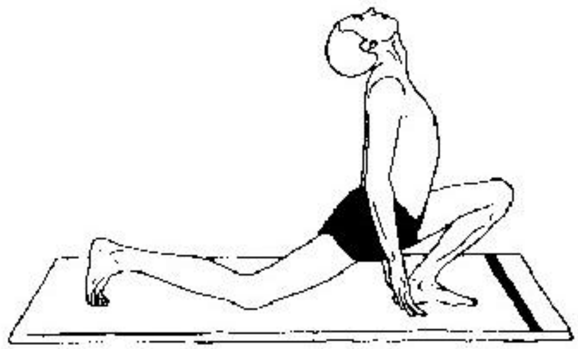
પદ્ધતિ

- 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 ……………….મેરુંદંડનુ 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 દ્દષ્ટિએ

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 દૃષ્ટિ 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 ॥ - ધેરંડ 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 ફક્ત 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, અંતઃસ્રાવી 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, અંગલાઘવતા 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 સ્રાવ 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 સ્રાવ 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, કરોડરજ્જુ 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 દ્દઢતાથી 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 દ્દષ્ટિ 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 દ્દઢતા 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 દ્દષ્ટિ

- વૃક્ષાસનનો અભ્યાસ પગના સ્નાયુઓને સુદ્દઢ 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 દૃષ્ટિએ 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 દઢતા આવે ત્યારે 1/2 મિનીટ સુધી રોકાઈને એક આવર્તન કરવું.

મર્યાદા

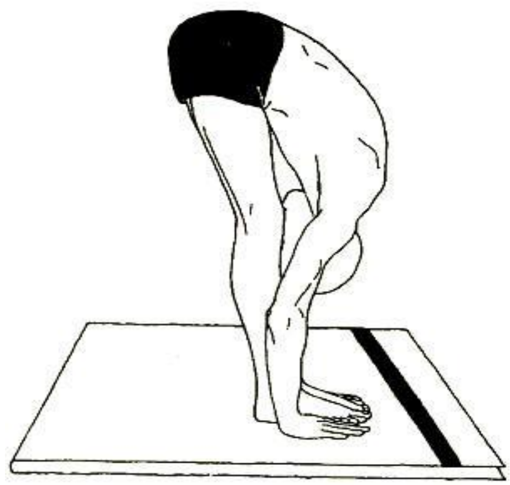
- જે લોકોને ઘૂંટણ કે પગના દુઃખાવાની સમસ્યા હોય તેમણે આ આસનનો અભ્યાસ ન કરવો.
- શરીરનું વજન વધારે હોય, અથવા પગના સ્નાયુઓ નબળા હોય તેમણે પણ ગરૂડાસનના અભ્યાસ   પૂર્વ વજન ઓછું થાય તથા પગના સ્નાયુ બળવાન બને તેવો આસન અભ્યાસ કરવો.
- જનનેન્દ્રિય સંબંધિ સમસ્યા હોય, હર્નિયા જેવા રોગમાં પણ આ આસનો અભ્યાસ હિતાવહ નથી.

ફાયદા

- ગરૂડાસનના અભ્યાસથી હાથ તથા પગના સ્નાયુઓ લચીલા બંને છે. પગના સ્નાયુઓ દઢ 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.

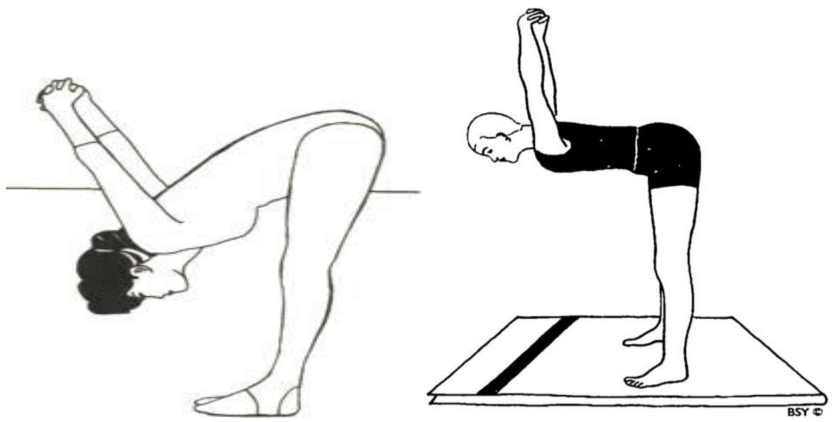
- જેમને કમરની કોઈ સમસ્યા હોય કે મેરુદંડનું કોઈ ઓપરેશન કરાવેલ હોય તો ડૉક્ટરની સલાહ પછી જ અભ્યાસ કરવો.

- 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 દુઃખાવો 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-હૃદય 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 દઢતા 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.

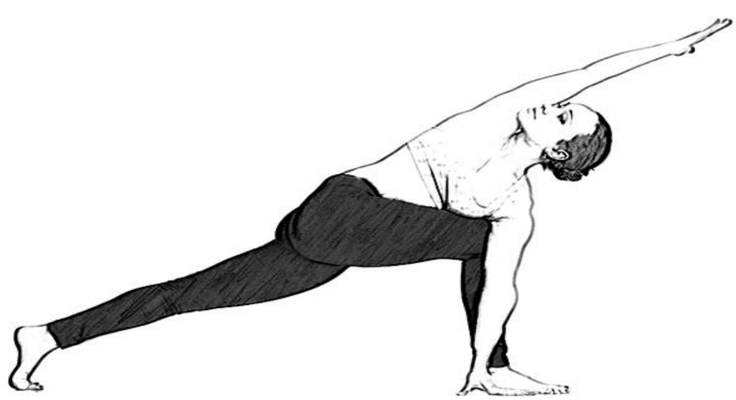
મર્યાદા

- 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 દૃઢતા 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 દ્રઢતા આવે ત્યાર પછી જ તિર્યંક તાડાસનનો અભ્યાસ કરવો. શરૂઆતમાં આંખો ખુલ્લી રાખી અભ્યાસ કરવો. અભ્યાસમાં દ્રઢતા 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 સુદ્રઢ 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....

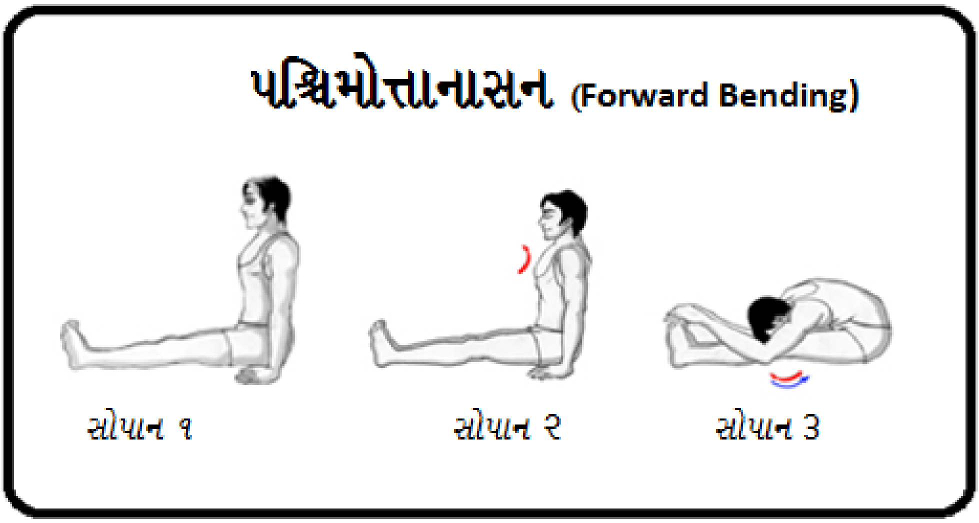
- બેસીને કરવાના આસનો વિષે જાણી શકશો.
- દરેક આસનના નિયમિત અભ્યાસ દ્વારા સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય મેળવવાનો પ્રયત્ન કરી શકશો.
- બેસીને કરવાના આસનોથી થતાં ફાયદા તથા તેની મર્યાદા વિશે પણ જાણી શકશો.

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 પકડો.
- 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.
- સ્ત્રીઓએ માસિક તથા ગર્ભાવસ્થામાં અભ્યાસ ન કરવો.
- હર્નિયા જેવી તકલીફમાં પણ અભ્યાસ ન કરવો.

લાભ

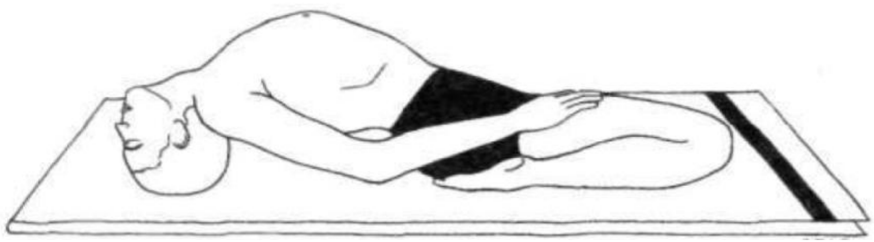
- કમર તેમજ નિતંબની માંસપેશીઓને સ્વસ્થ કરે છે.
- પેટ પર જમા થયેલી વધારાની ચરબી ઓછી કરે છે.
- જાડાપણું, બદ્ધકોષ્ઠતા વગેરેથી મુક્ત કરે છે.
- ઉદરમાં આવેલાં બધાં જ અંગો પર વિશેષ દબાણ લાવે છે અને મધુપ્રમેહ (ડાયાબીટીસ) જેવી બિમારીને ઓછી કરવામાં મદદ કરે છે.
- કિડની ,જઠર, યકૃત, સ્વાદુપિંડ વગેરેને ક્રિયાશીલ બનાવે 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. વજાસનની સ્થિતિમાં સૂઈ જવું એટલે સુપ્ત વ્રજાસન. સુપ્તવજાસન એ પ્રાચીન કે પરંપરાગત આસન નથી પરંતુ તેને મત્સ્યાસનના પ્રકાર તરીકે કરી શકાય છે.

પદ્ધતિ

- આસન પર વજાસનમાં 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 વજાસન 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

- વજાસનમાંથી પાછળ ઝૂકતી વખતે ઝાટકો ન આવે તેનું ધ્યાન રાખવું.
- વજાસનનો પર્યાપ્ત અભ્યાસ કર્યા પછી જ સુપ્ત વજાસનનો 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 દ્દઢતાપૂર્વક 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 દ્દઢતાથી 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.

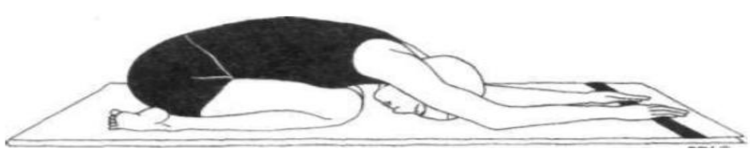
મર્યાદા

- જેમને ઘૂંટણનો દુઃખાવો 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

- વ્રજારાસનમાં 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 દ્દષ્ટીએ

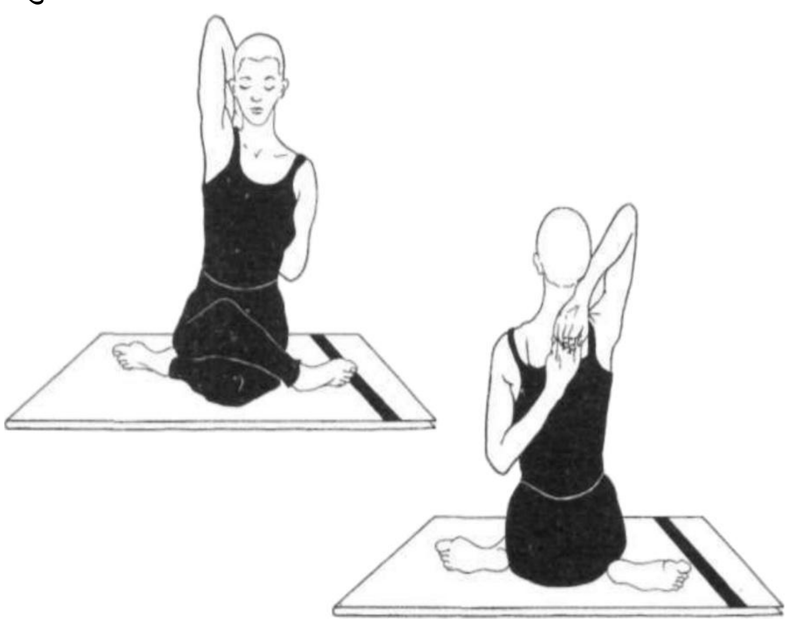
● શશાંકઆસનના અભ્યાસથી મન શાંત થાય છે.

● 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 દ્દષ્ટિથી 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 पृष्ठपार्श्वे 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 દ્રઢતા 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. સુપ્તવજાસન............. 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.

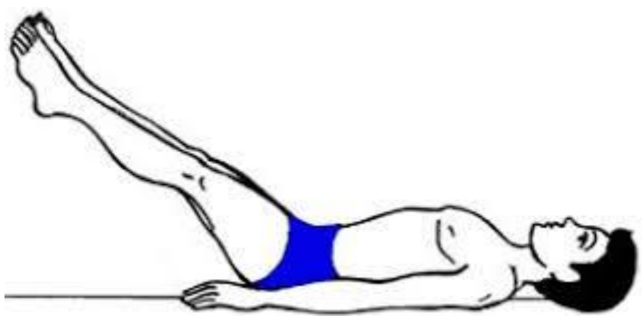
દરેક વ્યક્તિની ક્ષમતા પ્રમાણે આસન કરવા જરૂરી છે. આસનના અભ્યાસ દ્વારા ધીમે-ધીમે પોતાની ક્ષમતા વધારી શકાય છે.

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.
- હ્રદય, 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

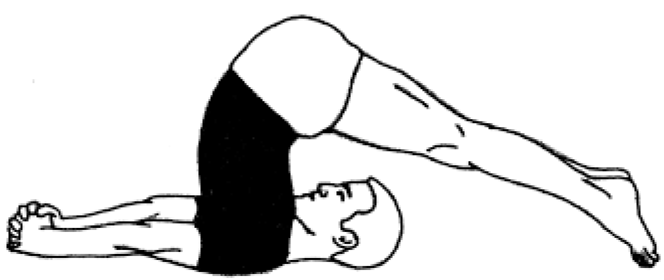
- ઉત્તાનપાદાસનના અભ્યાસથી પેટ અને સાથળના સ્નાયુની અનાવશ્યક ચરબી દૂર થાય છે.
- પગ તથા પેટના સ્નાયુઓ મજબુત બને છે, ઘૂંટણના દુઃખાવામાં પણ ફાયદો કરે છે.

- 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.

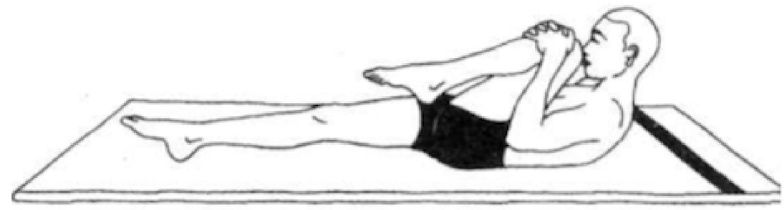
ફાયદા

- 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.

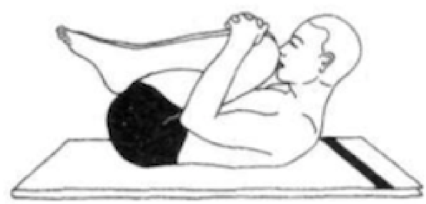
આધ્યાત્મિક

- 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

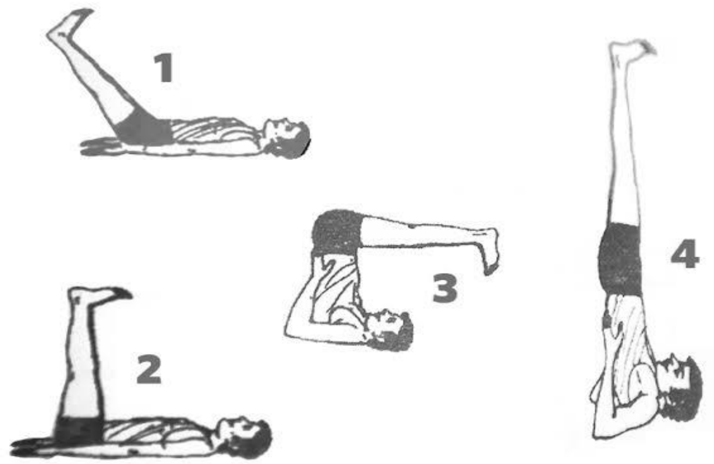
- જેમને સારણગાંઠ, હર્નિયા જેવી સમસ્યા હોય તથા પેટનું તાજેતરમાં ઓપરેશન કરાવેલ હોય તો ડૉક્ટરની સલાહ પછી જ અભ્યાસ કરવો અન્યથા અભ્યાસ ન કરવો.
- સર્વાઈક્લ સ્પોન્ડીલાઈટીસ સમસ્યા હોય તેમણે માથું ઊંચું ન કરવું.
- પેટની કે જાંઘની ચરબી વધુ હોય તેઓએ શરૂઆતમાં એક એક પગની અર્ધપવનમુક્તાસનનો અભ્યાસ કરવો.
- માસિક ધર્મમાં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

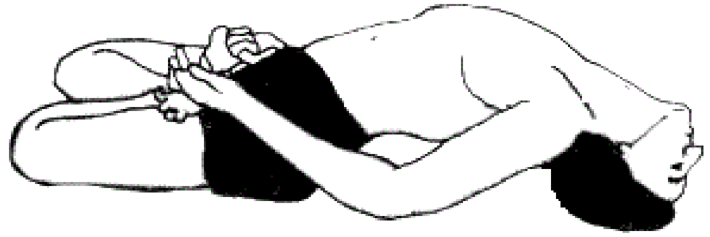
શારીરિક ફાયદા

- શીર્ષાસનના બધા જ ફાયદા સર્વાંગાસનથી પણ પ્રાપ્ત થાય છે.
- થાયરોઈડ તથા પેરાથાઈરોઈડગ્રંથિ પ્રભાવિત થવાથી તેની કાર્યક્ષમતામાં વધારો થાય છે અને આ ગ્રંથિઓના સ્ત્રાવમાં 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 અંતઃસ્ત્રાવીગ્રંથિઓના 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

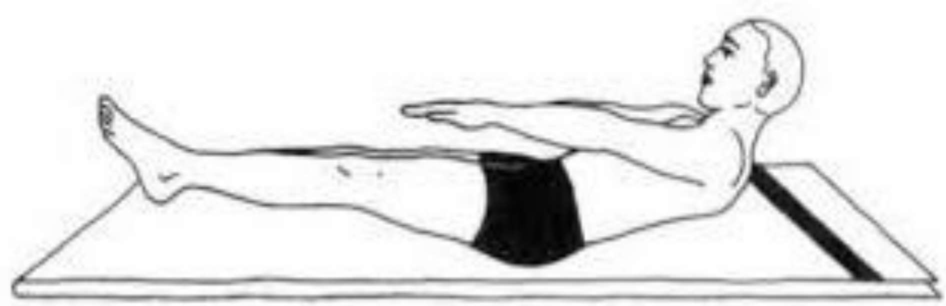
- સર્વાંગાસનનું પૂરક આસન હોવાથી તેના વિશેષ લાભ પ્રાપ્ત થાય છે. બેઠાં બેઠાં કરેલ લાંબા સમયના કામના થાકમાં આ આસન લાભદાયી છે.

- 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.
- હ્રદય 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.
- હ્રદયના 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.

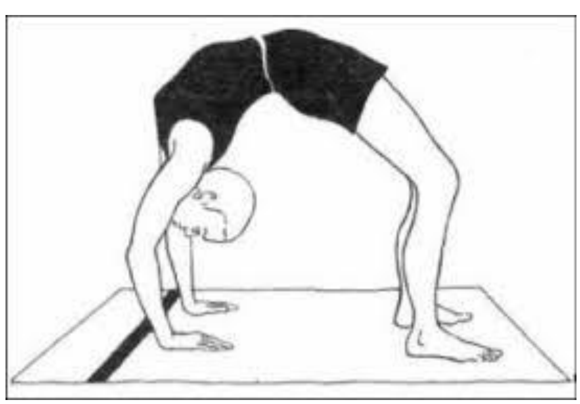
મર્યાદા

- જેમને સર્વાઈક્લ સ્પોન્ડીલાઈટીસ હોય, કમરનું કોઈ ઓપરેશન કરાવેલું હોય તથા ડૉક્ટરે કમરને વાળવાની ના પાડી હોય તેમણે આ અભ્યાસ ન કરવો.
- ઘૂંટણના અસહ્ય દુઃખાવામાં તથા ઘૂંટણ ન વળી શકવાની સમસ્યામાં પણ આ આસનનો અભ્યાસ ન કરવો.
- જેઓને ઉચ્ચરક્તચાપ હોય તેમણે યોગશિક્ષકના માર્ગદર્શનમાં જ અભ્યાસ કરવો.
- અલ્સર કે પેટના દુઃખાવાની 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 દઢતા આવે ત્યારે બંને પગ જોડીને અભ્યાસ કરી શકાય)
- હવે બંને હાથને કોણીથી વાળી હાથની હથેળીઓને દઢતાથી 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 દઢતા 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

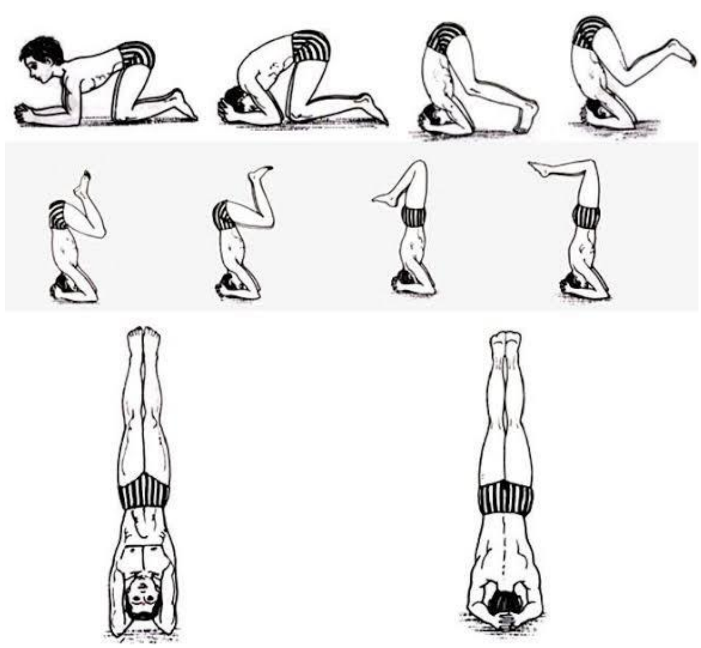
- ચક્રાસન હાથ, પગ તથા પેટના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવે છે.
- અંતિમ સ્થિતિમાં મસ્તિષ્ક નીચેની તરફ ઢળેલું રહેવાથી રક્તસંચાર મસ્તિષ્ક તરફ વધે છે. મસ્તિષ્કને પૂરતા પ્રમાણમાં રક્તસંચાર તથા ઓક્સિજન પ્રાપ્ત થતા મગજના કોષોનું કાર્ય સુચારુરૂપથી થાય છે.
- કરોડને વધુ પ્રમાણમાં વળાંક મળવાથી કરોડનું લચીલાપણું વધે છે અને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

શીર્ષાસન એક પ્રચલિત આસન છે અને યોગીઓ દ્વારા પ્રસંશા પામેલ આસન છે. યોગના પરંપરાગત ગ્રંથોમાં શીર્ષાસનનો 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 શીર્ષાસન. શીર્ષ શબ્દનો બીજો અર્થ થાય છે શ્રેષ્ઠ. શીર્ષાસનને આસનોમાં શ્રેષ્ઠ માનવામાં આવે છે માટે તેને શીર્ષાસન 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.
- શીર્ષાસનની 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 સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલાઈટીસની સમસ્યા હોય તેમણે પણ શીર્ષાસન 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.
- હ્રદયનું સ્વાસ્થ્ય તથા તેની કાર્યક્ષમતા જળવાઈ રહે છે.
- સંપૂર્ણ શરીરનું શોધન થાય છે.
- જ્ઞાનતંત્રની નબળાઈ દૂર થાય છે, સારણગાંઠ, હર્નિયાની તકલીફમાં રાહત આપે છે.

આધ્યાત્મિક દ્દષ્ટિએ

- 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 અંત:સ્ત્રાવીગ્રંથિતંત્ર 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

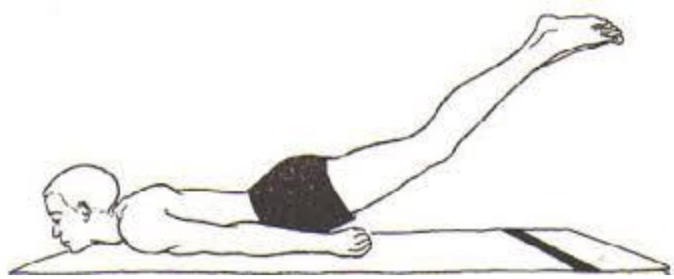
શરીર સ્થિત બીજા બધા સાંધાનું હલનચલન આગળ પાછળ એમ બે બાજુ જ થાય છે. પરંતુ મેરુદંડ આગળ-પાછળ, ડાબી બાજુ-જમણી બાજુ અને ડાબી તથા જમણી બાજુ વળાંક પણ લઈ શકે છે. આમ મેરુદંડનું પાંચ પ્રકારે હલનચલન થાય છે. આમ મેરુદંડની સ્થિતિસ્થાપક્તા તથા તેની તંદુરસ્તી માટે મેરુદંડનું દરેક પ્રકારે હલનચલન થવું આવશ્યક છે.

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.

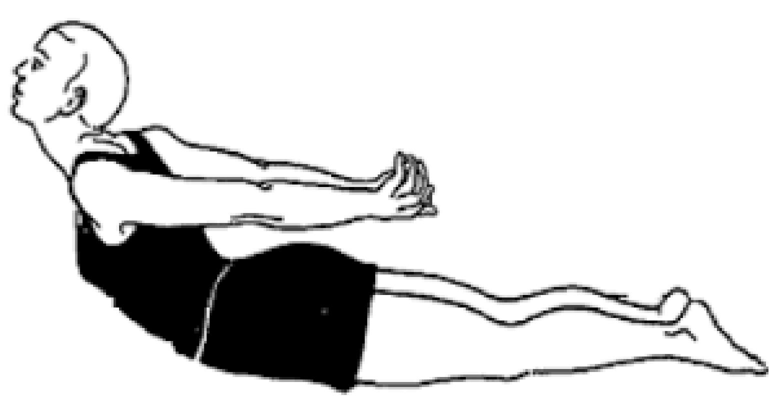
લાભ

- 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 સર્વાઈકલ 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 દૃષ્ટિથી 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.

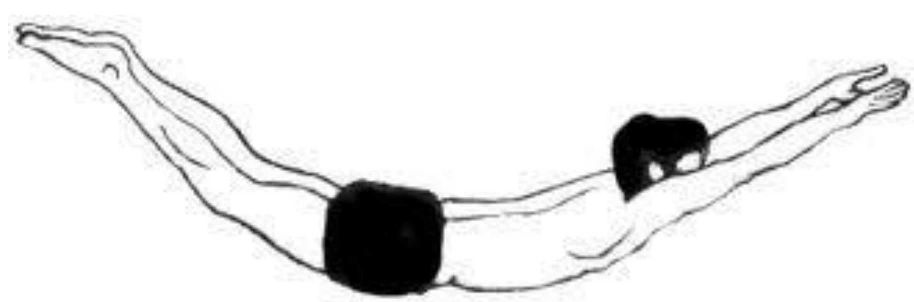
મર્યાદા

- 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 સર્વાઈકલ 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.

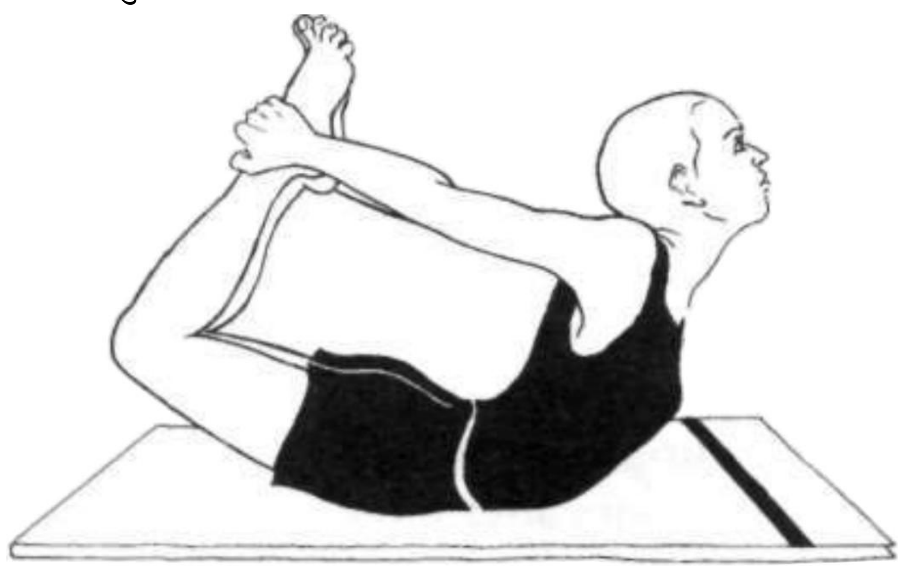
લાભ

- 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 દઢતા 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

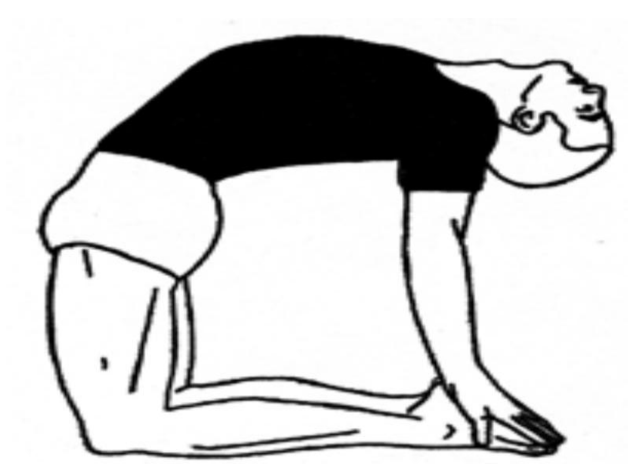
- પેટમાં અલ્સર, હર્નિયા તથા ટ્યુમર જેવી સમસ્યા હોય તેમણે અભ્યાસ ન કરવો.
- સગર્ભા સ્ત્રીઓએ આ આસનનો અભ્યાસ ન કરવો, તથા માસિક ધર્મ વખતે પણ અભ્યાસ ન કરવો.
- કમરનું કે પેટનું કોઈ ઓપરેશન કરાવેલ હોય તો ડૉકટરની સલાહ પછી યોગશિક્ષકના માર્ગદર્શનમાં જ અભ્યાસ કરવો.
- સર્વાઈક્લ સ્પોન્ડીલાઈટીસ અને ફ્રોજન સોલ્ડર જેવી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

લાભ

- ધનુરાસનથી પણ શલભાસન અને ભુજંગાસનના ફાયદા પ્રાપ્ત થાય છે.
- આ આસન અભ્યાસ પગ, હાથ અને પીઠના સ્નાયુઓને સુદૃઢ 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 સ્ત્રાવોનું 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 ।

आकुञ्चयेत्सभ्य 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.