

આસનો

નોંધ : વિદ્યાર્થીઓને સરળ પરથી કઠિનના કમે આસના શીખવવા. આ માટેનો કમ આ પ્રમાણે રાખવો. 1. વજાસન, 2. ભૂનમનાસન, 3. વકાસન, 4. પણ્થિમોત્તાનાસન, 5. કુકુટાસન, 6. યોગમુદ્રાસન, 7. દ્વિપાદશિરાસન, 8. મકરાસન, 9. ધનુરાસન, 10. પદ્મસર્વાંગાસન, 11. અષ્ટવકાસન 12. વૃદ્ધિકાસન, 13. શવાસન.

1. વજાસન

અર્થ

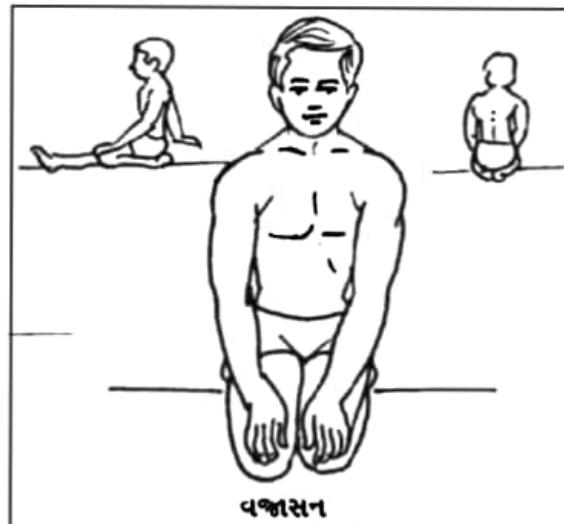
આ આસનના અભ્યાસથી શરીર વજ જેવું મજબૂત થાય છે, માટે આ આસનનું નામ વજાસન રાખવામાં આવ્યું છે.

મૂળ સ્થિતિ

આ આસન બેઠાં-બેઠાં કરવાનું આસન છે. પગ સીધા સામેની તરફ રાખી કમરમાંથી સીધા બેસવું. શરીર શિથિલ. શાસ-પ્રશાસ ધીમા.

પદ્ધતિ

- (1) પૂરક કરતાં કરતાં ડાબા પગને ધૂંટણમાંથી વાળી એડી તથા પંજાને નિતંબની નીચે લઈ જાવ.
- (2) પૂરક કરતાં-કરતાં જમણા પગને પણ ધૂંટણમાંથી વાળી એડી તથા પંજાને નિતંબની નીચે લઈ જાવ. બંને એડી તથા અંગૂઠા પરસ્પર સ્પર્શશે.
- (3) બંને હાથની હથેળીને હળવેથી જિંયકી ધૂંટણ પર પાસપાસે ગોઠવો. કમર સીધી કરો.
- (4) આંખો હળવેથી બંધ કરો. આંતરકુંલકમાં થોડો સમય વિતાવો. આ આસનની પૂર્ણ સ્થિતિ છે.
- (5) રેચક કરતાં-કરતાં વિપરીત કમથી મૂળ સ્થિતિમાં આવો.



ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

- (1) આ એકમાત્ર એવું આસન છે, જે બોજન પદ્ધી પણ કરી શકાય છે.
- (2) કમર સીધી રાખવી.
- (3) બંને પગના પંજા એકબીજાને સ્પર્શી, પરંતુ એકબીજા પર ન ચે, તેનું ધ્યાન રાખવું.

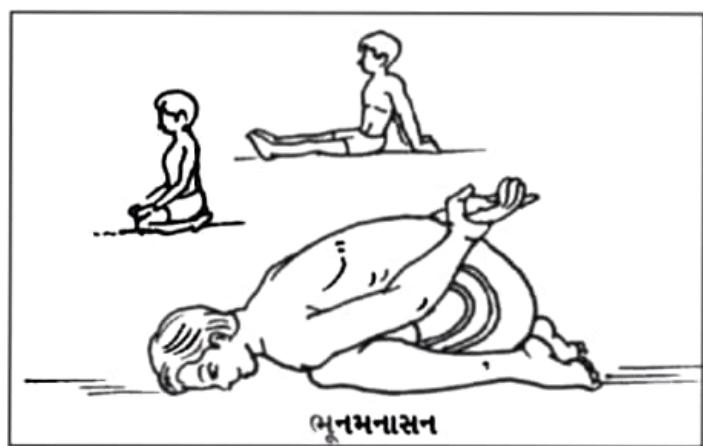
ફાયદા

- (1) પગના પંજાથી માંડીને સાથળ સુધીના તમામ સ્નાયુઓ ખૂબ મજબૂત થાય છે.
- (2) પાચનશક્તિ વધે છે. પાચન-અવધવોની ક્ષમતા પણ વધે છે.
- (3) શરીરમાં સ્થિરતા આવે છે. મન શાંત થાય છે.
- (4) ધ્યાનમાં બેસવા માટે પણ આ આસન ઉપયોગી છે.

2. ભૂનમનાસન

અર્થ

ભૂનમનનો અર્થ છે, ભૂમિને નમન કરવું. આ આસનની અંતિમ સ્થિતિમાં શરીરની સ્થિતિ ભૂમિને પ્રણામ કે નમન કરવાની થાય છે, તેથી આ આસનનું નામ ભૂનમનાસન એવું પડ્યું છે.



મૂળ સ્થિતિ

આ આસન બેઠાં-બેઠાં કરવાનું આસન છે, માટે મૂળ સ્થિતિમાં બંને પગ સીધા રાખી બેસવું. બંને હાથ બાજુ પર. હથેળી જમીન તરફ. કમર સીધી. શરીર શિથિલ. શાસ-પ્રશાસ ધીમા.

પદ્ધતિ

- (1) સર્વપ્રથમ વજાસન ધારણ કરો. રેચક કરો.
- (2) એક ઊડો શાસ ભરી (પૂરક કરી) બંને હાથ પીઠ પાછળ લઈ જઈ ડાબા હાથ વડે જમણું કંઠું પકડો.
- (3) ધીરે-ધીરે કમરમાંથી આગળની તરફ જૂકવાનું શરૂ કરો. બંને હાથ પજા મસ્તકની સાથે જ નીચે આવશે. શાસ છોડતાં રહો.
- (4) કપાળ અને નાક જમીનને અડકાડો. આ આસનની પૂર્ણ સ્થિતિ છે. આ સ્થિતિમાં યથાશક્તિ ટકી રહે.
- (5) ધીરે-ધીરે પૂરક કરતાં-કરતાં કમરમાંથી શરીરને ઉપર ઉઠાવો. આ રીતે વિપરીત કમમાં આસન છોડો.

ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

- (1) આગળ જૂકતી વખતે કમરમાંથી જૂકવાનું છે, ખભાથી કે પેટથી નહિ.
- (2) આગળ જૂકતી વખતે નિતંબ ઊંચા થવા ન જોઈએ.
- (3) બંને પગના પંજા બાજુમાંથી પરસ્પર સ્પર્શો, પરંતુ એકબીજાની ઉપર ન ચેત તેનું ધ્યાન રાખવું.
- (4) બહેનોએ સગર્ભાવસ્થામાં આ આસન કરવું નહિ.

ફાયદા

- (1) સંપૂર્ણ શરીરને આરામ મળે છે. થાક ઊતરી જાય છે.
- (2) પેટના અવયવોને મસાજ મળે છે.
- (3) કરોડ યોગ્ય રીતે પ્રસરણ પામે છે, તેથી નાનાં બાળકોની ઊંચાઈ વધવામાં મદદ કરે છે.
- (4) મનની ઉત્તેજના શાંત થાય છે.

3. વકાસન

અર્થ

આ આસનની પૂર્ણ સ્થિતિમાં મેરુંડ (કરોડ) વળાંક (વક) થતો હોવાથી આ આસનને 'વકાસન' એવું નામ મળ્યું છે.

મૂળ સ્થિતિ

આ આસન પજા બેઠાં-બેઠાં કરવાનું આસન છે. પગ સીધા રાખીને બેસો. ઘૂંટણ જમીનને અડકેલા; બંને હાથ કોણીમાંથી વાળી પગની બાજુમાં હથેળી ગોઠવો. હથેળી જમીન તરફ રહેશે. કમરથી ઉપરનું શરીર સીધું છતાં શિથિલ. નજર સામે.

પદ્ધતિ

- (1) શાસ લેતાં-લેતાં જમણા પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી, ઘૂંટણ ઉપરની દિશામાં છાતી તરફ રહે ને પંજો ડાબા પગના ઘૂંટણની બાજુમાં રહે તેમ ગોઠવો.
- (2) જમણા હાથને પીઠની પાછળ લઈ જઈ પીઠથી અંદાજે એકાદ કૂટ દૂર, હથેળી જમીન પર આવે અને પંજો શરીરથી વિરુદ્ધ દિશામાં આવે તે રીતે ગોઠવો.
- (3) ડાબા હાથને જમણા પગના ઘૂંટણ સાથે દબાવી ડાબી હથેળીને જમણા પગના પંજાની જમણી તરફ જમીન પર ગોઠવો.



- (4) કમરથી ઉપરના શરીરને જમણી તરફ વળાંક આપી કમરમાંથી સીધા થઈને બેસો. આ સ્થિતિ આસનની અંતિમ સ્થિતિ છે. આ સ્થિતિમાં તમારી સહનશક્તિ મુજબ ટકી રહો. કુંભક કરી રાખો.
- (5) હવે રેચક કરતાં-કરતાં (શાસ છોડતાં-છોડતાં) મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવો.
- (6) હવે આ જ આસન ડાબી તરફ પણ કરો.

ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

- (1) આ આસન બંને તરફ કરવું. એટલું જ નહિ, પરંતુ બંને બાજુની સમયમર્યાદા તથા પદ્ધતિ પણ સમાન રાખવી.
- (2) જમીન પર ગોઠવેલા બંને હાથ શરીરથી બહુ દૂર કે બહુ નજ્ઞક ન રાખવા. હાથની લંબાઈ પ્રમાણે સહજતાપૂર્વક જ્યાં પહોંચે તેટલા અંતરે રાખવા.
- (3) શરીર આગળની તરફ નમે નહિ, તેનું ધ્યાન રાખવું.
- (4) કરોડને પૂરતો વળાંક આપવો.
- (5) આ આસન અર્ધમત્સેન્દ્રસનનું સરળ રૂપ છે.

ફાયદા

- (1) કરોડ મજબૂત અને સ્થિતિસ્થાપક બને છે.
- (2) પેટ અને કમર પરની ચરબી ઓગળે છે.
- (3) ચાલ સ્વૂર્તિલી અને લચકદાર બને છે.
- (4) જઠરાંનિ પ્રબળ બને છે. ડાયાબિટીસમાં રાહત થાય છે.
- (5) ગરદન અને કમરના સ્નાયુઓ સશક્ત બને છે.

4. પદ્ધિમોત્તાનાસન

અર્થ

આસનોની પરિભાષામાં ‘પૂર્વ’ એટલે કમરથી ઉપરનો ભાગ. પદ્ધિમ એટલે કમરથી નીચેનો પગ સુધીનો ભાગ અને ‘ઉત્તાન’ એટલે ખેંચવું. આમ ‘પૂર્વ’ ભાગ (એટલે કે કમરથી મસ્તક સુધીનાં અંગો)ને ખેંચીને પદ્ધિમ (કમરથી નીચેના ભાગ) તરફ લઈ જવાથી જે સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય, તેને પદ્ધિમ + ઉત્તાન + આસન એટલે કે પદ્ધિમોત્તાનાસન કહે છે.

મૂળ સ્થિતિ

આ આસન બેઠાં-બેઠાં કરવાનું આસન છે. બંને પગ સીધા રાખીને બેસવું. ઘૂંટણ જમીનને અડકેલા. બંને પગની એડી તથા અંગૂઠા જોડાયેલા. હાથ કોણીમાંથી વાળી, બંને હથેળીઓ જમીન તરફ, બંને પગની બાજુમાં ગોઠવો. હાથની આંગળીઓ પરસ્પર જોડાયેલી. કમરથી ઉપરનું શરીર સીધું અને શિથિલ, નજર સામે.

પદ્ધતિ

- (1) પૂરક કરતાં-કરતાં બંને હાથને ધીરે ધીરે મસ્તક તરફ ઉઠાવો. બંને હાથ સીધા, ને પરસ્પર સમાંતર. આંગળીઓ આકાશ તરફ; બધી આંગળીઓ એકબીજાને સ્પર્શી તેમ રાખો.



- (2) ધીરે-ધીરે રેચક કરતાં-કરતાં બંને હાથ મસ્તકની બંને બાજુ સીધા જ રાખી કમરમાંથી આગળની તરફ ઝૂકો. બંને હાથ તથા કમરથી ઉપરનો ભાગ સાથે જ આગળ આવશે.
- (3) બંને હાથ પગને સમાંતર થાય, ત્યારે કમરને સહેજ આગળની તરફ ખેંચો.
- (4) ધીરે-ધીરે આગળ ઝૂકવાનું ચાલુ રાખો. બંને હાથની તર્જનીને સહેજ વાળી તેના વડે જેને પગના અંગૂઠા પકડો. આ સ્થિતિમાં કોણી જમીનને અડે તે ઈચ્છનીય છે.
- (5) આ સ્થિતિમાં કમરમાંથી વળવાનું ચાલુ રાખી ધીરે-ધીરે મસ્તકને ધૂંટણ તરફ લઈ જાઓ.
- (6) શાસ-પ્રશાસ સામાન્ય કરી આ સ્થિતિમાં પથાશક્તિ ટકી રહો. આ આસનની અંતિમ સ્થિતિ છે.
- (7) ધીરે-ધીરે પૂરુક કરતાં-કરતાં કમરને પાછી મૂળ સ્થિતિમાં લાવો. બંને હાથને પણ મૂળ સ્થિતિમાં લાવો. શરીરને ઢીલું છોડો દો.

ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

- (1) આ આસન કદાપિ જાટકા સાથે ન કરવું, તેમાં ધીરે-ધીરે જ પ્રગતિ થઈ શકશે.
- (2) માથું ધૂંટણને અડકાડતી વેળા ધૂંટણ જમીનથી ઊંચા ન થઈ જાય, તેનું ધ્યાન રાખવું.
- (3) સગભા બહેનોએ તથા સાયેટિકાના દર્દીએ આ આસન કરવું નહિએ.
- (4) આ આસન કરતાં પહેલાં જાનુશિરાસન તેમજ કમરનો સૂક્ષ્મ વ્યાપામ કરવાથી આસન સરળતાથી થઈ શકશે.

ફાયદા

- (1) પેટના અવયવોની કાર્યક્ષમતા વધે છે. કબજીયાત દૂર થાય છે. પેટની ચરબી ઘટે છે.
- (2) સ્વાદુપિંડનો મસાજ થવાથી ડાયાબિટીસમાં રાહત પહોંચાડે છે.
- (3) કરોડ તથા તેને ટેકો આપનારા સ્નાયુઓની સ્થિતિસ્થાપકતા તથા મજબૂતી વધે છે.
- (4) પીઠના શાનતંતુઓની કાર્યક્ષમતા વધે છે.
- (5) પ્રજનન-અવયવો સંબંધી સમસ્યાઓમાં રાહત થાય છે.
- (6) આ આસન સિદ્ધ થઈ ગયા પછી ઉડિયાન બંધ તેમજ નૌલિક્ષિયા સરળ બને છે.
- (7) આધ્યાત્મિક પ્રગતિમાં પણ મદદ કરે છે.

5. કુકુટાસન

અર્થ

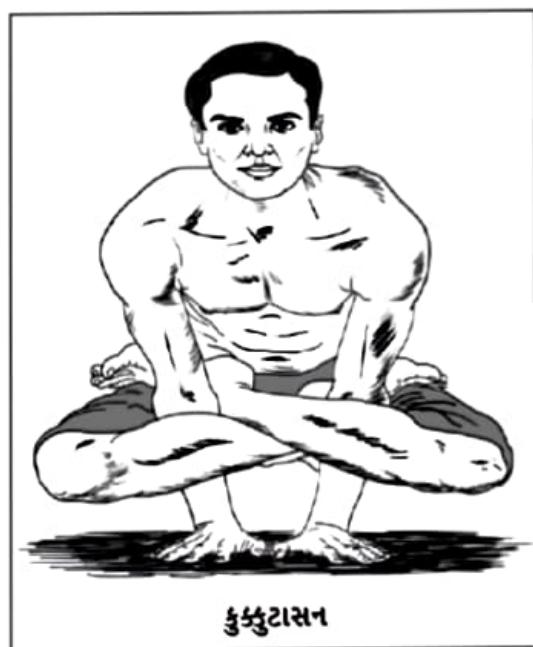
'કુકુટ' અર્થात્ કૂકડો. આસનની પૂર્ણ સ્થિતિમાં શરીરનો આકાર કૂકડા જેવો થતો હોવાથી આ આસનને 'કુકુટાસન' કહે છે.

મૂળ સ્થિતિ

આ આસન પણ બેઠાં-બેઠાં કરવાનું આસન છે. બંને પગ સીધા રાખીને બેસવું. બંને હાથ બાજુ પર. કમરથી ઉપરનું શરીર સીધું છિતાં શિથિલ. નજ્ર સામે.

પદ્મતિ

- (1) સર્વપ્રથમ મૂળ સ્થિતિમાંથી પદ્માસનની સ્થિતિમાં આવો.
- (2) જમણા હાથને જમણી પિંડી તથા જાંધની વચ્ચેથી તથા ડાબા હાથને ડાબી જાંધ અને પિંડી વચ્ચેથી પસાર કરી બંને હાથના પંજા જમીન પર ગોઠવો.
- (3) શાસ-પ્રશાસ સામાન્ય રાખી હાથના બળથી શરીરને શક્ય તેટલું અધ્યર ઊંચકો.



(4) થોડી વાર આ સ્થિતિ ટકાવી ધીરે-ધીરે શરીરને નીચે લાવો.

(5) મૂળ સ્થિતિમાં આવી શરીરને શિથિલ કરો.

ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

(1) પગ જમીનથી કોણી સુધી ઊંચા થવા જોઈએ.

(2) શરીરને નીચું મૂક્તાં તે પછિયાં નહિ, તેનું ધ્યાન રાખવું.

(3) કમરમાંથી સહેજ આગળ નમવું, બિલકુલ સીધા ન રહેવું, પરંતુ વધુ પડતું જૂકવું નહિ.

ફાયદા

(1) હાથ, છાતી તથા ભુજા તેમજ ખભાના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે.

(2) સાથળની ચરબી ઓછી થઈ સાથળ સુંદર બને છે.

(3) મહિલાઓના સ્તનસંબંધી રોગોમાં રાહત થાય છે.

(4) આંતરડાંની ક્ષમતા વધે છે, પરિણામે પાચનશક્તિમાં વધારો થાય છે.

(5) કબજિયાત, ગોસ, હરસ-મસા જેવા રોગોમાં લાભ થાય છે.

6. યોગમુદ્રાસન

અર્થ

યોગમુદ્રાસનમાં બે શબ્દો છે : યોગમુદ્રા અને આસન. વાસ્તવમાં આ આસન એક મુદ્રા તરીકે પણ પ્રચલિત હોવાથી તેને યોગમુદ્રાસન કહે છે.

મૂળ સ્થિતિ

આ આસન બેઠાં-બેઠાં કરવાનું છે. બંને પગ સીધા રાખીને બેસવું. ઘૂંટણ જમીનને અડેલા. બંને પગની એડી તથા અંગૂઠા જોડાયેલા. હાથ કોણીમાંથી વાળી બંને હથેળી બંને પગની બાજુમાં, જમીન પર. હાથની આંગળીઓ પરસ્પર જોડાયેલી. કમરથી ઉપરનું શરીર સીધું અને શિથિલ, નજર સામે.

પદ્ધતિ

(1) સર્વ પ્રથમ પદ્માસન ધારણ કરો.

(2) એક ઊડો શાસ ભરો. (પૂર્ક કરો.) બંને હાથ પીઠ પાછળ લઈ જઈ દાબા હાથ વડે જમણા હાથનું કાંકું પકડો.

(3) શાસ ભરી રાખીને (કુલકની સ્થિતિમાં) જ દાઢી કંઠકૂપમાં અડકાડો. (જાલંધર બંધ કરો.)



યોગમુદ્રાસન

(4) ધીમે-ધીમે રેચક કરતાં-કરતાં કમરમાંથી આગળની તરફ નમતા જાઓ, કપાળ અને નાક જમીનને અડકાડો. આ સ્થિતિમાં થોડો સમય સામાન્ય શાસોક્ષ્વાસમાં રહો. આ સ્થિતિ આસનની પૂર્વ સ્થિતિ છે.

(5) પૂર્ક કરતાં કરતાં મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવો.

(6) રેચક કરીને ધીરે ધીરે શરીરને ઢીલું છોડી દો.

ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

(1) આગળ જૂકતી વખતે નિતંબનો ભાગ જમીન પરથી ઊંચો ન થાય તેનું ધ્યાન રાખો.

(2) આગળ જૂકતી વખતે પેટ કે ખલાથી ન જૂકતાં કમરમાંથી જૂકવું.

- (3) આસન કરતી વખતે પૂરક, કુલ્ભક અને રેચકની કિયાનું ધ્યાન રાખવું.
- (4) દાઢી છાતી સાથે અથવા કંઠકૂપમાં અડકાતેલી રાખવી.
- (5) પોતાની શક્તિ અનુસાર જ પૂર્ણ સ્થિતિમાં ટકી રહેવું. જબરદસ્તી કરવી નહિ.

ફાયદા

- (1) પેટના સ્નાયુઓ દબાય છે, તેથી વધેલું પેટ ધટે છે. પેટ વધતું અટકે છે.
- (2) ભૂખ ઉધેડે છે. પાચનશક્તિ વધે છે.
- (3) કબજિયાત તથા અજ્જર્ણ મટે છે.
- (4) કમર અને નિતંબના સ્નાયુઓ જેંચાવાથી કમર અને નિતંબના દુખાવામાં રાહત થાય છે.

7. દ્વિપાદશિરાસન

અર્થ

દ્વિ અર્થાત્ બે; પાદ અર્થાત્ પગ અને શિર એટલે માથું. આમ, આ આસનની પૂર્ણ સ્થિતિમાં બંને પગ તથા મસ્તક એકસાથે હોય છે, તેથી આ આસનને દ્વિપાદશિરાસન એવું નામ મળ્યું છે.

મૂળ સ્થિતિ

આ આસન બેસીને કરવાનું છે. બંને પગ સીધા, સામેની તરફ, કમર સીધી, બંને હાથ બાજુ પર. શાસ-પ્રશ્નાસ ધીમા. નજર સામે. આ મૂળ સ્થિતિ છે.

પદ્ધતિ

- (1) પૂરક કરતાં કરતાં ડાબા પગને ધૂંટણમાંથી વાળી ડાબા ખબા પરથી સરકાવી ગરદન પર ગોઠવો.
- (2) હવે જમણા પગને પણ ધૂંટણમાંથી વાળી જમણા ખબા પરથી સરકાવી ગરદન પર ગોઠવો. ગરદન પર બંને પગની એડી એકબીજા પર રહેશે.
- (3) બંને હાથથી નમસ્કારમુદ્રા રચો. આ સ્થિતિમાં આંતર્કુલ્ભક સહિત યથાશક્તિ ટકી રહો.
- (4) રેચક કરતાં-કરતાં વિપરીત કમથી આસન છોડો.



ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

- (1) આ એક કઠિન આસન હોઈ શરીર પૂરતા પ્રમાણમાં સ્થિતિસ્થાપક બને પછી આસન કરવું.
- (2) શરૂઆતમાં કોઈ માર્ગદર્શક કે સહાયકની મદદ લેવી.
- (3) જબરદસ્તી કે પરાણો ન કરવું. ગરદનના દુખાવાની બીજી કોઈ સમસ્યામાં ન કરવું.
- (4) શરૂઆતમાં પૂર્ણ સ્થિતિને બદલે વારાફરતી એક-એક પગથી કરવું.

ફાયદા

- (1) પગના સંપૂર્ણ સ્નાયુઓ અત્યંત મજબૂત અને સ્થિતિસ્થાપક બને છે.
- (2) પીઠના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે.
- (3) ખબા અને ગરદનના સ્નાયુઓનો વિકાસ થાય છે.
- (4) કરોડ પણ લચીલી અને મજબૂત બને છે.
- (5) સહનશક્તિ વિકસે છે.

8. મકરાસન

અર્થ

'મકર' એટલે મગર. આ આસનમાં શરીરની આકૃતિ 'મગર' જેવી થતી હોઈ, તેનું નામ મકરાસન એવું રાખવામાં આવ્યું છે.

મૂળ સ્થિતિ

આ આસન પેટ પર સૂઈને કરવાનું આસન છે. મૂળ સ્થિતિમાં પેટ પર સૂઈ બંને હાથ બાજુ પર રાખવા. ગરદન અનુકૂળ દિશામાં ડાબે કે જમણે રાખી શકાય.

પદ્ધતિ

- (1) ધીરે-ધીરે પૂરક કરતાં-કરતાં બંને હાથ વારાફરતી કોણીમાંથી વાળી મસ્તક તરફ લઈ જાવ. હથેળીઓ એકલીજા પર ઊલટી ગોઠવો. બંને પગ પહોળા કરો. પંજા બહારની તરફ, એડી અંદરની તરફ. બે પગ વચ્ચે એકાદ ફૂટ જેટલું અંતર રાખો.
- (2) રેચક કરતાં-કરતાં કપાળ હથેળી પર ગોઠવો. સંપૂર્ણ શરીરને બિલકુલ તનાવ રહિત કરી દો. આ આસનની સંપૂર્ણ સ્થિતિ છે. આ સ્થિતિમાં થોડો સમય અત્યંત ધીમા, દીર્ઘ ચાસોઅંશ્વાસ સાથે રહો.
- (3) વિપરીત કમમાં આસન છોડો.
- (4) વૈકલ્પિક રીતમાં બંને હાથ કોણીમાંથી વાળી, ઊભા રાખી, હથેળીઓ કાંડામાંથી પરસ્પર સ્પર્શ તેમ (આકાશ તરફ) રાખો - સ્ટેન્ડ બનાવી ચિંબુક (દાઢી) તેના પર ટેકવી શકાય.



ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

- (1) સગરાં મહિલાઓએ આ આસન ન કરવું.
- (2) આ આસન મુખ્યત્વે આરામ માટેનું આસન છે.
- (3) છાતી પર દબાણ ન આવે તેનું ધ્યાન રાખવું.
- (4) પગના અંગૂઠા અને ધૂંટણ જમીનને સ્પર્શ તેનું ધ્યાન રાખો.

ફાયદા

- (1) સમગ્ર શરીરને આરામ મળે છે.
- (2) શ્વસનક્ષમતા વધે છે. પેટના અવયવોને મસાજ મળે છે.
- (3) મન શાંત થાય છે. ઉત્તેજના ઘટે છે.

9. ધનુરાસન

અર્થ

આ આસનમાં શરીરનો આકાર ધનુષ જેવો થતો હોવાથી તેનું નામ ધનુરાસન પડ્યું છે.

મૂળ સ્થિતિ

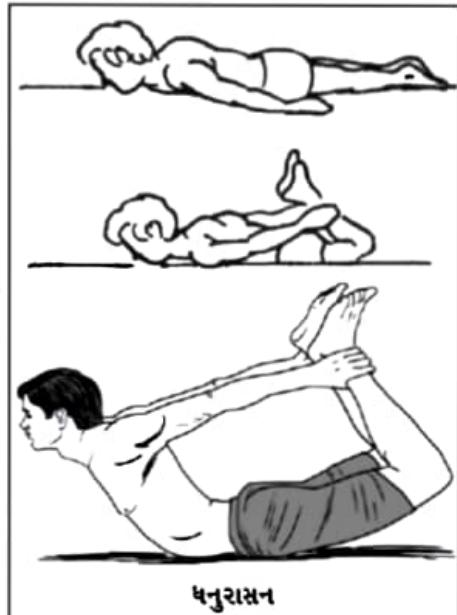
આ આસન પેટ ઉપર સૂઈને કરવાનું આસન છે. સર્વપ્રથમ પેટ પર સૂઈ બંને હાથ પોતપોતાનાં સ્થાને શરીરની બાજુમાં રાખો. શરીર શિથિલ અને ચાસ-પ્રચાસ ધીમા રાખો.

પદ્મતિ

- (1) બંને પગ ધૂંટણમાંથી વાળીને પીઠ તરફ લાવો. બંને પગ ધૂંટી પાસેથી બંને હાથ વડે પકડો.
- (2) પૂરક કરતાં-કરતાં આગળથી મસ્તકથી છાતી અને નાલિ સુધીનો ભાગ ઉપર ઉઠાવો. સાથે-સાથે પાછળથી પગ પણ સાથળના ભાગેથી ઉપર ઉઠાવો.
- (3) ધડને શક્ક્ય તેટલું ઊંચું કરો. સાથળને પણ યથાશક્તિ ઊંચા કરો. શમતા પ્રમાણે કુંભક કરો. થોડીવાર આ સ્થિતિમાં રહો. આ આસનની પૂર્ણ સ્થિતિ છે.
- (4) રેચક કરતાં-કરતાં શરીરને મૂળ સ્થિતિમાં લાવો.

ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

- (1) જેનાં હૃદય કે ફેફસાં નબળાં હોય, તેવી વ્યક્તિએ આ આસન કરવું નહિ.
- (2) જેને પૃકૃત કે આંતરડામાં સોજા જેવી બીમારી હોય કે લોહીનું નીચું દબાણ હોય, તેવી વ્યક્તિએ પણ આ આસન કરવું નહિ.
- (3) પગને સાથળનાં મૂળમાંથી ઊંચકવાના છે; કેવળ ધૂંટણ વાળેલા હોય ને સાથળ જમીન પર રહે નહીં, તેનું ધ્યાન રાખવું.
- (4) પાછા ફરતી વખતે પ્રથમ ધડ અને સાથળને જમીન પર મૂકી ત્યાર બાદ જ હાથની પકડ છોડવી.



ફાયદા

- (1) પેટના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે. ઉદ્દરપ્રદેશમાં રક્તાલિસરણ વ્યવસ્થિત થાય છે.
- (2) કરોડને વ્યાયામ મળે છે, જેથી તેની સ્થિતિસ્થાપકતા વધે છે.
- (3) પેટ અને નિતંબ પરની ચરબી ઓછી થઈ શરીર સુંદર બને છે.
- (4) પીઠના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે. ખબા અને ભુજાઓ પણ મજબૂત થાય છે. લાંબા અભ્યાસથી ખબા પહોળા થાય છે.
- (5) મહિલાઓની ગત્તાશય તથા અંડાશયને લગતી બીમારીઓમાં ફાયદો કરે છે.

10. પદ્મસર્વાંગાસન

અર્થ

આ આસન, બે આસનો ‘પદ્માસન’ અને ‘સર્વાંગાસન’નું સંયુક્ત આસન છે, તેથી તેનું નામ પદ્મસર્વાંગાસન રાખવામાં આવ્યું છે. બંને પગ પદ્માસનની સ્થિતિમાં, જ્યારે મસ્તકથી લઈને કમર સુધીનો ભાગ સર્વાંગાસનની સ્થિતિમાં હોય છે.

મૂળ સ્થિતિ

આ આસન ચતાં (પીઠ પર) સૂઈને કરવાનું છે. પીઠ પર સૂઈ બંને હાથ બાજુ પર શરીરને સમાંતર; હથેળીઓ નીચે જમીન તરફ.

પદ્મતિ

- (1) પીઠ પર સૂઈ શરીરને ઢીલું છોડી દો. બંને હાથ બાજુ પર શરીરની નજીક ને સમાંતર રાખો.
- (2) હવે ધીરે-ધીરે પૂરક કરતાં-કરતાં બંને પગ એકસાથે સીધા રાખીને ઉપર ઉઠાવો. 45° ના ખૂંઝો આવે, ત્યારે સહેજ રોકાવ.
- (3) ફરીથી ધીમે-ધીમે પગને સાથે રાખીને વધુ ઊંચા કરતા જાવ. 90° ના ખૂંઝો આવે, ત્યારે સહેજ રોકાવ. શાસ પણ રોકી રાખો.
- (4) હવે રેચક કરતાં-કરતાં પગને મસ્તક તરફ નમાવો, જેથી કમર આપમેળે ઊંચી થાય.

(5) હવે બંને હાથ વડે કમરને ટેકો આપી કમરથી ખબા સુધીના ભાગને સીધો કરો, જેથી પગથી ખબા સુધીનું શરીર સીધું રહે અને ગરદન સાથે કાટખૂઝો બનાવે. આ સ્થિતિને સર્વાંગાસન કહે છે. આ સ્થિતિમાં થોડી વાર રોકાવ.

(6) હવે ડાબા પગને ઘૂંટણમાંથી વાળીને એડી જમણા સાથળના મૂળમાં ગોઠવો.

(7) એ જ પ્રમાણે જમણા પગને પણ ઘૂંટણમાંથી વાળીને એડી ડાબા સાથળના મૂળમાં ગોઠવો. આ થઈ પદ્ધાસનની સ્થિતિ. પદ્ધસર્વાંગાસનની આ સંપૂર્ણ સ્થિતિ થઈ. સામાન્ય શાસોચ્છ્વાસ સાથે જેટલી વાર ટકી શકાય, તેટલી વાર ટકી રહો.

(8) આસન છોડવા માટે પ્રથમ જમણો પગ સીધો કરો. ત્યાર બાદ ડાબો પગ સીધો કરો.

(9) ધીમે-ધીમે ખબાથી કમર સુધીના ભાગને નીચે (જમીન પર) લાવો.

(10) બંને પગને ઘૂંટણમાંથી વાળીને હળવેકથી પગ જમીન પર મૂકો.

(11) બંને પગને ઘૂંટણમાંથી સીધા કરી મૂળ સ્થિતિમાં આવો.



પદ્ધસર્વાંગાસન

ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

- (1) થાઈરોઇડ ગ્રંથિ ફૂલી ગઈ હોય કે ફદ્દયની કોઈ સમસ્યા હોય તેવી વ્યક્તિએ આ આસન ન કરવું.
- (2) અતિ મેદસ્વી વ્યક્તિએ પણ આ આસન ન કરવું.
- (3) પગ ઉંચા કરતી વખતે કમરને આંચકો ન આપવો. એ જ રીતે પાછા વળતી વખતે પણ અનિયંત્રિત રીતે જમીન પર પછડાય નહિ, તેની સાવચેતી રાખવી.

ફાયદા

- (1) શરીરના તમામ અવયવોને વ્યાયામ મળી રહે છે.
- (2) કરોડના મણકાગ્રોને પૂરતા પ્રમાણમાં રક્ત મળી રહે છે.
- (3) ચેતાતંત્રની સક્રિયતા વધારે છે.
- (4) ધૃત અને બરોળની વૃદ્ધિ થતી અટકે છે.
- (5) મગજને પૂરતો રક્ત-પુરવઠો મળતાં તેની કાર્યક્ષમતા વધે છે. સ્મૃતિ તેજ બને છે.

11. અષ્ટવકાસન

અર્થ

આ આસનમાં શરીરને આઠ સ્થાનો પરથી વળાંક (વક્તા) મળતો હોવાથી તેનું નામ અષ્ટવકાસન પડ્યું છે.

મૂળ સ્થિતિ

આ આસન બેઠાં-બેઠાં કરવાનાં આસનો પૈકીનું છે. મૂળ સ્થિતિમાં બંને પગ સીધા લંબાવી આરામથી બેસો. બંને હાથ બંને પગની બાજુમાં શરીરથી નજીક. હથેળી જમીનને સ્પર્શ તે રીતે. શરીર શિથિલ. ચાસ ધીમા.

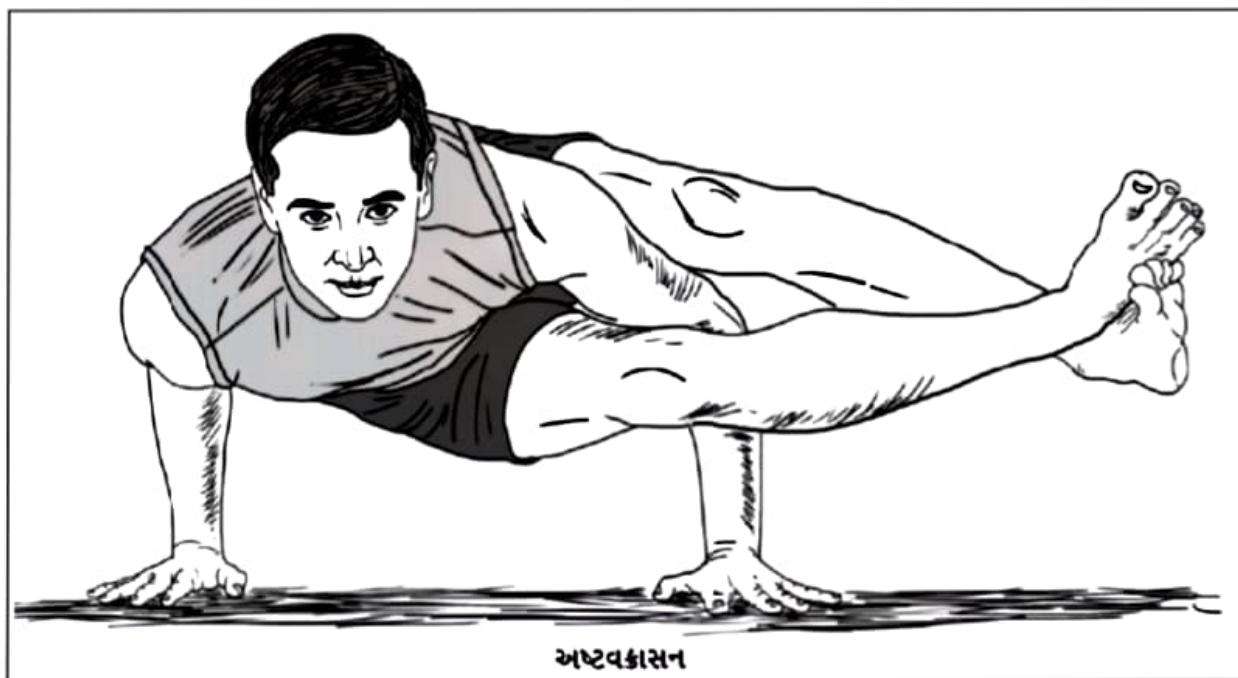
પદ્ધતિ

- (1) ડાબા પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી સાથળના સાંધામાંથી ઉપરની તરફ લઈ જાવ, અને ડાબા ખબા તરફ ગોઠવો.
- (2) ડાબા ખબા તરફ ઘૂંટણ રાખી પગને આગળથી સીધો કરો.
- (3) બંને હથેળીથી જમીન પર આધાર મેળવો.

- (4) જમણા પગને ધીરેથી ડાબા પગ ઉપર એવી રીતે લઈ જાવ કે જેથી ઘૂંઠીના ભાગમાં પગની આંટી આવે. આ સ્થિતિમાં તમારો ડાબો હાથ બે સાથળની વચ્ચે રહેશે.
- (5) હવે કમરમાંથી આગળની તરફ જુડો. ડાબો પગ હવે ખલા પરથી કોણી તરફ સરકશે.
- (6) ધીરે-ધીરે બંને હાથના આધાર પર શરીરને ઉપર ઉઠાવો. આ સ્થિતિમાં ફક્ત બંને હથેળી પર જ સમગ્ર શરીરનું વજન આવશે. આ પગ ઘૂંઠણમાંથી પાછળની તરફ થોડા વળેલા રહેશે. આ અષ્ટવકાસનની પૂર્વ સ્થિતિ છે. આ સ્થિતિમાં સામાન્ય ખાસોચ્ચવાસમાં થોડી વાર રોકાઓ. ત્યાર બાદ ધીરે-ધીરે ઊલટા કમમાં આસન છોડો. ફરીથી જમણા પગથી આ જ પ્રક્રિયાનું પુનરાવર્તન કરી આસનની પૂર્વ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરો.

ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

- (1) આ એક કઠિન આસન છે, માટે બાકીનાં આસનોનો પૂર્વ અભ્યાસ કર્યા બાદ અને શરીર પૂરતા પ્રમાણમાં શિથિલ થયા પછી અભ્યાસ કરવો.
- (2) સંપૂર્ણ આસન પણ એક જ દિવસમાં પૂર્ણ કરવાને બદલે કમશઃ અભ્યાસ કરવો.



અષ્ટવકાસન

ફાયદા

- (1) કંડાના સ્નાયુઓ, ભુજ અને ખલા મજબૂત બને છે.
- (2) પેટ અને પેઢના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે.
- (3) સાથળના અંદરની તરફના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે.
- (4) કરોડને રુધિર-પુરવઠો વધુ મળી રહેતાં તે વધુ સ્થિતિસ્થાપક ને મજબૂત બને છે.
- (5) શરીરનાં વિષદ્રબ્ધો દૂર થાય છે.
- (6) સંતુલનની ભાવનાનો વિકાસ થાય છે.

12. વૃષ્ટિકાસન

અર્થ

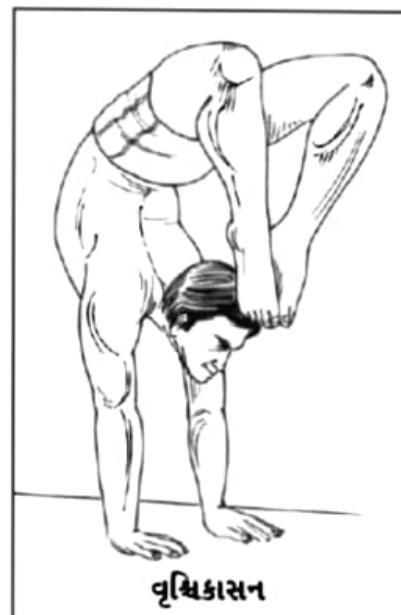
આસનની પૂર્વ સ્થિતિમાં શરીરની આકૃતિ વાંછી અટલે કે વૃષ્ટિક જેવી થતી હોવાથી, આ આસનને વૃષ્ટિકાસન કહે છે.

મૂળ સ્થિતિ

આ આસન અનેક રીતે થઈ શકે છે. અહીં આપણે શીર્ષાસન પદ્માસન વર્ણન કરીશું. તેથી, મૂળ સ્થિતિમાં પેટ પર સૂવાનું છે. બંને હાથ શરીરની બાજુમાં, યથાસ્થાને.

પદ્મતિ

- (1) ધીરે-ધીરે બંને હાથ માથા તરફ લઈ જવ. ખભાને સમાંતર ગોઠવો.
- (2) હાથના ટેકે મસ્તકથી માંડીને કમર સુધીના શરીરને ઉપર ઉઠાવો. પગના પંજા જમીન પર રહેશે. આ સ્થિતિમાં શરીરની સ્થિતિ પર્વતાસન જેવી થશે.
- (3) હવે બંને હાથના જોર પર ખભાથી માંડીને નિતંબ સુધીના શરીરને ઉપર ઉંચકો. પગને ધૂંટણમાંથી વળેલા જ રાખો.
- (4) પગને ધૂંટણમાંથી સીધા કરો. આ સ્થિતિમાં સંપૂર્ણ શરીર બે હાથના આધાર પર સીધું રહેશે.
- (5) હવે મસ્તકને ધીરે-ધીરે ગરદનમાંથી ઉંચું કરો, જેથી તમારી દાઢિ સામે પડે. ખભા જમીનથી ઉપર અને બંને ભુજાઓ સીધી રહેશે.
- (6) હવે કમરને પાછળની તરફ જૂકાવતા જાવ.
- (7) પગના પંજાને વધુ નીચે લાવી ખભા પાસે થઈને મસ્તક પર મૂકો.
- (8) આ અંતિમ સ્થિતિ છે. આ સ્થિતિમાં સામાન્ય શાસ-પ્રશાસ સાથે થોડો સમય ટકી રહો.
- (9) પાછા આવવા માટે સર્વપ્રથમ પગને ધૂંટણમાંથી વળેલા રાખી ઉપરની તરફ લઈ જાવ. કમર સીધી કરો.
- (10) પગને સીધા કરી આગળની તરફ જૂકાવી ફરીથી પર્વતાસનની સ્થિતિમાં આવો.
- (11) શરીરને હળવેથી જમીન પર મૂકી મકરાસનની સ્થિતિમાં આવો.



ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

- (1) કાનનો દુખાવો, લોહીનું ઉંચું દબાણ, જૂની સખત કબજીયાત ધરાવતા લોકોએ આ આસન કરવું નહિ.
- (2) અન્ય આસનો કર્યા પછી જ આ આસન કરવું. શીર્ષાસનમાં ફુશળતા પ્રાપ્ત કર્યા પછી જ આ આસન કરવું.
- (3) આ આસન કરી લીધા બાદ બમણા સમય સુધી શવાસન કરવું.
- (4) શાસોદ્ધ્વાસ નાક વડે જ કરવા. ભૂલથી પણ મોં વડે થઈ ન જાય તેનું ધ્યાન રાખવું.
- (5) આ એક કઠિન આસન છે. માટે શરૂઆતમાં શીર્ષાસન, વ્યાઘ્રાસન, ચકાસનનો ખૂબ અભ્યાસ કર્યા બાદ જ આ આસન કરવામાં સરળતા રહેશે. શરૂઆતમાં દીવાલનો કે અન્ય ટેકો પણ લઈ શકાય.

ફાયદા

- (1) હાથ અને ભુજાઓ મજબૂત બને છે.
- (2) નિતંબ પરની ચરબી ઓછી થઈ સુંદરી બને છે.
- (3) મહિલાઓની ગર્ભાશય તથા અંડાશયને લગતી બિમારીઓમાં ફાયદો કરે છે.
- (4) આંખના નંબર ઘટે છે.
- (5) સર્વ અંતઃખાવી ગ્રંથિઓ પર સારી અસર થતી હોવાથી ચિરયૌવન પ્રાપ્ત થાય છે.

13. શવાસન

અર્થ

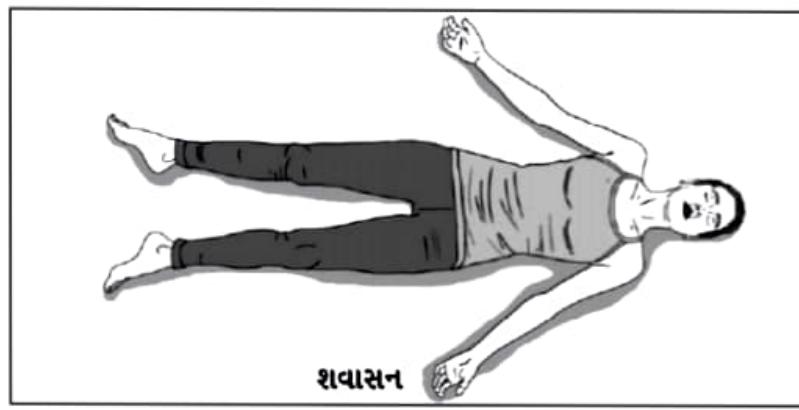
'શવ' અર્થात્ મડહું કે મૃતદેહ. આ આસનમાં શરીરને મૃતદેહની માફક શિથિલ કરી શાસ-પ્રશાસ અત્યંત ધીમા કે નહિવત્ત કરવાના હોવાથી તેને 'શવાસન' કહે છે.

મૂળ સ્થિતિ

આ આસન પીઠ પર સૂઈને કરવાનું આસન છે, તેથી પીઠ પર સૂંબ એ મૂળ સ્થિતિ છે.

પદ્મતિ

- (1) પીઠ પર સૂઈ જાવ. પગના પંજા બહારની તરફ, એડી અંદરની તરફ રહે તે રીતે બંને પગ પહોળા કરો. વચ્ચે એક થી દોડ ફૂટનું અંતર રાખો.



- (2) બંને હાથ શરીરથી થોડા દૂર. આંગળાં ઢીલાં અને સહેજ વાળેલાં રાખો.
- (3) પગને પણ બિલકુલ ઢીલા રાખો, જેથી ધૂંટણ પાસે થોડો વળાંક પડશે.
- (4) ગરદનના સ્નાયુઓને ઢીલા છોડી દો. માથું જેમ અનુકૂળ આવે, તેમ જમડો-ડાલે કે સીધું રાખો.
- (5) શરીરનાં પ્રત્યેક અંગને કમશા: પગના અંગૂઠાથી શરૂ કરીને આંગળીઓ, પંજા, ધૂંટી, પગની પિંડીઓ, ધૂંટણ, સાથળ, કમરના સ્નાયુઓ, પેટના સ્નાયુઓ, છાતીના સ્નાયુઓ, બંને હાથનાં આંગળાં, કાંડા, ભુજા, ખલા, ગરદન-તમામને શિથિલ કરતા જાઓ.
- (6) ચહેરાના સ્નાયુઓને શિથિલ કરો. આ પ્રકારનાં શિથિલીકરણ માટે જાગૃકતાપૂર્વક સ્વસૂચન આપો.
- (7) શાંત ભાવે સમગ્ર શરીરનું નિરીક્ષણ કરો. તટસ્થ નિરીક્ષણથી શરીર ધીમે-ધીમે તણાવમુક્ત બની જશે.
- (8) હવે શાસનું નિરીક્ષણ કરો. શાસને લાંબા-ઢૂંકા કરવાનો કોઈ પ્રયાસ ન કરો. તેને ફક્ત જુઓ. આમ કરવાથી શાસ આપમેળે ધીમા થવા લાગશે.
- (9) હવે શાસને સપ્રમાણ અને નિયમિત કરો. આમ કરવાથી સૂક્ષ્મ તણાવો દૂર થવા લાગશે.
- (10) હવે પૂરક-રેચકને વધુ લંબાવો. દીર્ઘ શસન કરો. આમ, કરવાથી શરીર અને મન બંનેમાંથી તણાવ દૂર થશે. બંને શાંત થશે.
- (11) લાંબા સમયના અભ્યાસ પછી વિચારો પણ શાંત થવા લાગશે. કોઈ તબક્કે સાવ બંધ પણ થઈ શકે છે. આ સ્થિતિ એ શવાસનની પૂર્ણ સ્થિતિ ગણાય.
- (12) થોડો સમય આ સ્થિતિમાં રહી કમશા: આસન છોડો. મૂળ સ્થિતિમાં આવો.

ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

- (1) શવાસન જાગૃકતાપૂર્વક કરવાનું છે.
- (2) ઊંઘ ન આવે તેની કાળજી રાખો. અલબત્ત ઊંઘથી કશું નુકસાન નથી, પરંતુ તેનાથી શવાસનનો હેતુ સિદ્ધ થતો નથી.
- (3) માત્ર ચતાં સૂઈ રહેવું એ શવાસન નથી, પરંતુ શરીર, શાસ તથા મનમાંથી તણાવ દૂર થવો એ જરૂરી છે.
- (4) શવાસન એ પાયારુપ આસન છે. તેથી આસનોના અભ્યાસ દરમિયાન દર બે-ત્રણ આસનો પછી વચ્ચે-વચ્ચે શવાસન કરવું જોઈએ, જેથી કરીને શવાસન દ્વારા મેળવેલ તણાવમુક્ત અવસ્થામાં આસનો વધુ સારી રીતે થઈ શકે.
- (5) કઠિન આસનના અભ્યાસ પછી તુરંત શવાસન કરવું જોઈએ.

ફાપદા

- (1) શરીરનો શ્રમ દૂર થાય છે. વિશ્રાંતિ મળે છે.
- (2) શાનતંત્ર સક્ષમ બને છે.
- (3) માનસિક તણાવ દૂર થાય છે. મન શાંતિ અનુભવે છે.
- (4) ચિત્તની એકાગ્રતા વધે છે.