3 આસન

માત્ર શરીરની સ્વસ્થતા માટે જ આસન કરવા એ આસનો માટેનો અપૂરતો વિચાર છે. આસનનો મૂળ ઉદ્દેશ્ય છે ''સ્થિરતા, એકાગ્રતા અને ચિત્તની નિર્મળતા''. આ ત્યારે જ શક્ય બને કે જ્યારે વ્યક્તિ નિયમિત આસન કરે. મુનિ પતંજલિ આસનોના પરિણામ માટે એવું કહે છે કે ततो द्वन्द्वानभिधानः । તેનાથી દ્વન્દ્વોને આઘાત લાગતો નથી.

આસનો કરવાથી રજોગુણનો નાશ થાય છે અને સત્ત્વ ગુણનો વિકાસ થાય છે. આસનો કરવાથી વ્યક્તિ શારીરિક, માનસિક અને ભાવાત્મક રીતે શુદ્ધ થાય છે અને તેનાથી પણ વધારે મહત્ત્વના એવા આધ્યાત્મિક ગુણનો વિકાસ થાય છે.

યોગાભ્યાસ માટે ઉપયોગી સૂચનો :

- આસન સવારે અથવા સંધ્યાકાળે કરવાં ઉત્તમ છે.
- આસનો સવારમાં શૌચક્રિયા કર્યા બાદ ભૂખ્યા પેટે જ કરવાં. કોઈ પણ પ્રવાહી લીધા બાદ અર્ધા કલાક પછી અને ભોજન બાદ ચારેક કલાક પછી કરવા જોઈએ.
- આસનો કરતા પૂર્વે યૌગિક અંગભ્રમણ, પૂરક ક્રિયાઓ કરવી; ત્યાર બાદ પાંચ મિનિટ શવાસન કરીને શરીર અને મનને શાંત કરવાં.
- યોગાભ્યાસ માટે શેતરંજી તથા તે ઉપર મુલાયમ સુતરાઉ આસન હોવું જોઈએ. ઊનનું પાથરણું હોય તો સારું. નીચેની જમીન સમતલ અને સ્થિર હોવી જોઈએ.
- યોગાભ્યાસ માટે ખુલતો અને સુતરાઉ પહેરવેશ પહેરવો જોઈએ. ઈજા થાય તેવી વસ્તુઓ શરીર પરથી દૂર કરવી. (જેવી કે ઘડિયાળ, વીંટી, ચેઈન, મોજાં, પટ્ટો વગેરે).
- આસનોની સંખ્યા અને સમય ધીમે ધીમે જ શક્તિ અનુસાર વધારવી.
- આસનો ઝટકા સિવાય ખૂબ જ ધીમે ધીમે, લયબદ્ધ, બળજબરી સિવાય હકારાત્મક વલણ દાખવીને યથાશક્તિ નિયમિત કરવાં.
- આસન કરતી વખતે શરીરની સ્થિતિ જેટલું જ મહત્ત્વ શ્વાસની સ્થિતિનું એટલે કે શ્વાસ ભરવાનું (પૂરક), શ્વાસ રોકવાનું (કુંભક) અને શ્વાસ છોડવાનું (રેચક) છે તે ધ્યાનમાં લેવું.
- આસન કર્યા બાદ શવાસન કે મકરાસન આરામ માટે એકથી બે મિનિટ કરવું.
- યોગાભ્યાસ કર્યા પછી અડધો કલાક સુધી ભોજન ન કરવું. 10 મિનિટ સુધી ઉપાહાર ન કરવો.
- આસનો કર્યા પછી ભારે વ્યાયામ ન કરવો.
- કોઈ પણ આસન કર્યા પછી તેનું પૂરક આસન કરવાથી વિશેષ લાભ થાય છે.
- યોગ અભ્યાસનો વિષય હોવાથી વધારે શીખવવા કરતાં વધારે અભ્યાસ કરાવવો.
- યોગને પ્રદર્શનનો વિષય ન બનાવતા જીવન-વ્યવહારનો વિષય બનાવવો.
- યોગાભ્યાસ લંગોટ અથવા જાંઘિયો પહેરીને જ કરવો.
- બહેનોએ માસિક ધર્મના ચારથી છ દિવસ વિશ્રાંતિ લેવી. ગર્ભાવસ્થાના ચાર માસ પછી અને પ્રસૂતિ પછી ત્રણ માસ સુધી આસનો ન કરવાં.
- વેગપૂર્વક પવન ફૂંકાતો હોય ત્યાં આસનો કરવા નહિ.
- મનની પ્રસન્નતા વધારવા સુવાસિત પુષ્પો કે ધૂપસળીનો ઉપયોગ કરવો.
- શરૂઆત સરળ આસનોથી કરીને ક્રમશઃ કઠિન આસનો તરફ જવું.

બદ્ધપદ્માસન

આ આસન બેસીને કરવાનું આસન છે. આ આસનમાં પદ્માસન વાળીને તેને બંને હાથથી બાંધવામાં આવે છે. આ આસનને બદ્ધપદ્માસન કહે છે.

મૂળ સ્થિતિ :

બંને પગ સીધા, ઘૂંટણ જમીન અડેલા, બંને પગની એડી તથા અંગૂઠા જોડેલા, હાથ કોણીમાંથી સીધા, બંને પગની બાજુમાં, હથેળી જમીન ઉપર, હાથની આંગળીઓ એકબીજા સાથે જોડાયેલી, કમરથી ઉપરનું શરીર સીધું અને શિથિલ.

પદ્ધતિ :

- ડાબા પગનો અંગૂઠો જમણા હાથ વડે પકડી, પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી, પગનો પંજો જમણા પગના સાથળ ઉપર મૂકવો.
- જમણા પગનો અંગૂઠો ડાબા હાથ વડે પકડી, પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી પગનો પંજો ડાબા પગના સાથળ ઉપર રાખવો. બંને પગની એડીનો પાછળનો ભાગ નાભિ પાસેના ભાગને સ્પર્શે તેમ રાખવો.
- બંને હાથને પાછળ લઈ જઈ જે-તે હાથથી જે-તે પગનો અંગૂઠો પકડવો (પૂર્ણ સ્થિતિ).
- આ સ્થિતિમાં થોડી વાર રહ્યા પછી મૂળ સ્થિતિમાં આવવા માટે ડાબા પગનો અંગૂઠો છોડી ડાબા હાથને ડાબી બાજુ મૂકો.
- જમણા પગનો અંગૂઠો છોડી જમણા હાથને જમણી બાજુ મૂકો.
- જમણો પગ સીધો કરવો.
- ડાબો પગ સીધો કરવો.

ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો :

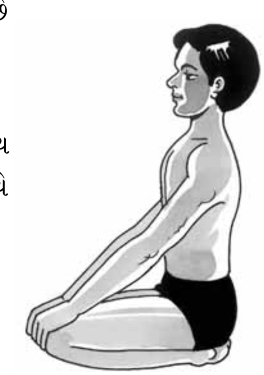
- આ આસન કરતી વખતે શ્વાસ-પ્રશ્વાસ પર ધ્યાન રાખવું.
- આ આસન સ્વસ્થ ચિત્તે, શાંતિથી કરવું.

ફાયદા :

- કબજિયાતમાં રાહત થાય છે.
- મંદ જઠરાગ્નિની સમસ્યા દૂર થાય છે.
- કૃમિ વિકારમાં રાહત થાય છે.
- ખભા, કોણી, ઘૂંટણનાં દર્દ દૂર થાય છે.

વજ્રાસન

પુરુષની જનનેન્દ્રિય માટે સંસ્કૃતમાં વજ્ર શબ્દ છે. આ આસન પેડુ પ્રદેશ પર અસર કરે છે તેથી તેને વજ્રાસન કહે છે.



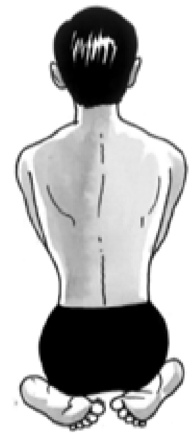
મૂળ સ્થિતિ :

બંને પગ સીધા, ઘૂંટણ જમીન અડેલા, બંને પગની એડી તથા અંગૂઠા જોડેલા, હાથ કોણીમાંથી સીધા, બંને પગની બાજુમાં, હથેળી જમીન ઉપર, હાથની આંગળીઓ એકબીજા સાથે જોડાયેલી, કમરથી ઉપરનું શરીર સીધું અને શિથિલ.

પદ્ધતિ :

- ડાબો પગ ઘૂંટણમાંથી વાળી પાછળ લઈ જઈ નિતંબ નીચે મૂકવો.
- જમણો પગ ઘૂંટણમાંથી વાળી પાછળ લઈ જઈ નિતંબ નીચે મૂકવો.

- ડાબો હાથ ડાબા ઘૂંટણ પર તથા જમણો હાથ જમણા ઘૂંટણ પર મૂકવો.
- આંખો બંધ કરવી (પૂર્ણ સ્થિતિ).
- આ સ્થિતિમાં થોડી વાર રહ્યા પછી મૂળ સ્થિતિમાં આવવા માટે આંખો ખોલવી.
- બંને હાથ બાજુમાં જમીન પર મૂકવા.
- જમણો પગ આગળ લાવી સીધો કરવો.
- ડાબો પગ આગળ લાવી સીધો કરવો.



ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો :

- યોગાભ્યાસનું સ્થાન પવિત્ર રાખવું.
- શરીર, મન વજ્ર જેવું બને છે તેવો સંકલ્પ કરવો.
- શક્તિ સંપન્ન મહાપુરુષોનું સ્મરણ કરવું.

ફાયદા :

- આ એક જ આસન એવું છે કે જે ભોજન પછી કરી શકાય છે.
- ખોરાકનું પાચન ઝડપથી થાય છે.
- પગની પિંડીના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે.
- ઘૂંટણના સ્નાયુને લચીલા બનાવે છે.

સુપ્તવજ્રાસન

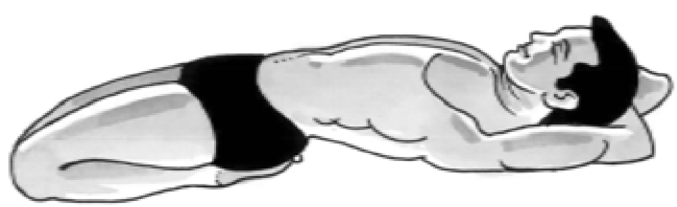
આ આસન બેસીને કરવાનું આસન છે. વજ્રાસનની સ્થિતિમાં આવ્યા પછી પીઠ પર સૂઈ જવાનું હોવાથી આ આસનને સુપ્તવજ્રાસન કહે છે.

મૂળ સ્થિતિ :

બંને પગ સીધા, ઘૂંટણ જમીન અડેલા, બંને પગની એડી તથા અંગૂઠા જોડેલા, હાથ કોણીમાંથી સીધા, બંને પગની બાજુમાં, હથેળી જમીન ઉપર, હાથની આંગળીઓ એકબીજા સાથે જોડાયેલી, કમરથી ઉપરનું શરીર સીધું અને શિથિલ.

પદ્ધતિ :

- જમણા હાથ વડે ડાબા પગનો અંગૂઠો પકડીને પગ ઘૂંટણમાંથી વાળી પાછળ લઈ જઈ ડાબા પગની જાંઘ નીચે ગોઠવવો.
- ડાબા હાથ વડે જમણા પગનો અંગૂઠો પકડીને પગ ઘૂંટણમાંથી વાળી પાછળ લઈ જઈ જમણા પગની જાંઘ નીચે ગોઠવવો.



- બંને હાથનો સહારો લઈ ધીમે ધીમે ચત્તા સૂઈ જવું.
- બંને હાથ બંને પગની જાંઘ પર ગોઠવો (પૂર્ણ સ્થિતિ).
- આ સ્થિતિમાં થોડી વાર રહ્યા પછી મૂળ સ્થિતિમાં આવવા માટે
- બંને હાથ બાજુ પર મૂકવા.

- બંને હાથનો સહારો લઈ ધીમે ધીમે બેઠા થવું.
- જમણો પગ સીધો કરવો.
- ડાબો પગ સીધો કરવો.

ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો :

- આ આસન ભોજન પછી કરી શકાય છે.
- સગર્ભાએ આ આસન ન કરવું.
- પીઠ પર સૂતી વખતે ધીમે ધીમે કોણીના સહારે આગળ વધવું.
- વજ્રાસનનો પર્યાપ્ત અભ્યાસ કર્યા પછી જ આ આસન કરવું.

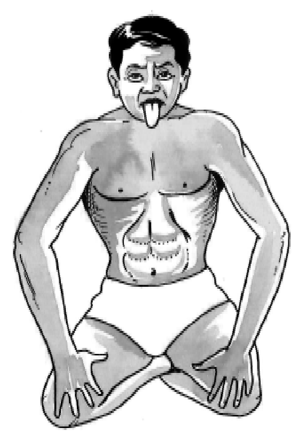
ફાયદા :

- કરોડ પાછળ વળતી હોવાથી ખૂંધાપણું નાશ પામે છે.
- કરોડની સ્થિતિસ્થાપકતા વધે છે.
- સ્મરણશક્તિનો વિકાસ થાય છે.
- ચહેરા અને મસ્તકના સ્નાયુઓનો વિકાસ થાય છે.
- થાઈરોઈડમાં રાહત થાય છે.
- પેનક્રિયાસ પર અસર કરે છે. ડાયાબિટીસની તકલીફમાં રાહત આપે છે.
- પાચનતંત્રને કાર્યક્ષમ બનાવે છે.
- શ્વેત રક્તકણોની સંખ્યા વધે છે અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ પણ વધે છે.
- જેમને ખૂબ ઊંઘ આવે છે તેવા વિદ્યાર્થીઓ માટે આ ઉપયોગી આસન છે.

સિંહાસન

આ આસનમાં મુખનો દેખાવ સિંહના ખુલ્લા મુખને મળતો આવે છે તેથી તેને સિંહાસન કહે છે.

પદ્ધતિ :



- આસન પર બંને પગ લાંબા કરીને બેસવું.
- જમણો પગ ઘૂંટણમાંથી વાળીને ડાબા નિતંબની નીચે ગોઠવવો. જમણા પગના તળિયા પર ડાબો નિતંબ ગોઠવવો.
- એ જ રીતે ડાબો પગ જમણા નિતંબ નીચે ગોઠવવો.
- બંને પગ ઘૂંટી પાસેથી એકબીજાને આંટી મારીને રાખવા. બંને પગના તળિયાનો થોડો ભાગ અને આંગળા પાછળ દેખાય તેમ ગોઠવવા.
- બંને હાથ જે-તે પગના ઘૂંટણ પર ગોઠવવા. હાથની આંગળીઓ ખુલ્લી રાખી સિંહના પંજાની જેમ ઘૂંટણ પર રાખવી. બંને હાથ થોડા દબાવવા અને શરીર આગળ ઝુકાવવું.
- માથું થોડું નીચે નમાવી, મોઢું પૂરેપૂરું ખોલી જીભ બની શકે તેટલી વધુ બહાર કાઢવી.
- નાસાગ્ર દૃષ્ટિ કે ભ્રૂકુટી ભૂમિધ્ય દૃષ્ટિ રાખવી.
- પેટ સંકોચાયેલું રાખવું.
- મુખમુદ્રાને ભયંકર બનાવી નાભિમાંથી જોરશોરથી ગર્જના જેવો શ્વાસોચ્છ્વાસ કરવો.

ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો :

- સિંહાસન પ્રારંભમાં થોડી સેકન્ડ માટે જ કરવું. અભ્યાસ વધારતા ત્રણ મિનિટ સુધી પહોંચી શકાય.

- પગની ઘૂંટી પર વધારે દબાણ ન આવે તેની કાળજી લઈ આગળ ઝૂકીને બેસવું.
- મોઢું પૂરેપૂરું ખોલવું અને જીભ પૂરેપૂરી બહાર કાઢવી.

ફાયદા :

- શરીર જાલંધરબંધ, મૂલબંધ કે ઉડ્ડિયાનબંધ માટે તૈયાર થાય છે.
- બોલવામાં જીભ અચકાતી હોય તેમને માટે આ આસન ઉપયોગી છે.
- મુખની લાળ ગ્રંથિઓ સ્વસ્થ અને કાર્યક્ષમ બને છે.

મત્સ્યાસન

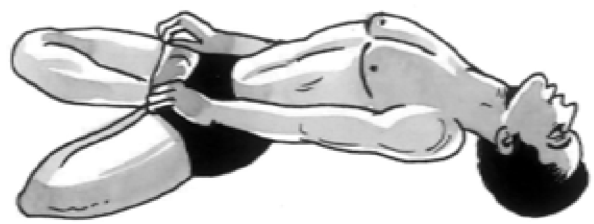
આ આસન પીઠ પર સૂઈને કરવાનું આસન છે. આ આસનમાં શરીરની આકૃતિ માછલી જેવી થતી હોવાથી આ આસનને મત્સ્યાસન કહે છે.

મૂળ સ્થિતિ :

પીઠ પર સૂઈને બંને હાથ ઘૂંટણની નજીક, પગ એકબીજાની નજીક અને ઘૂંટણમાંથી સીધા, હથેળી જમીન તરફ.

પદ્ધતિ :

- ડાબા હાથ વડે જમણા પગનો અંગૂઠો પકડી તેને ડાબા પગની જાંઘ ઉપર મૂકવો.
- જમણા હાથ વડે ડાબા પગનો અંગૂઠો પકડી તેને જમણા પગની જાંઘ પર મૂકવો.
- બંને હાથને માથા આગળ જમીન પર ટેકવીને હાથના ટેકાથી કમર ઊંચકો - માથું ઊંચકો માથાનો ઉપરનો મધ્ય ભાગ જમીન પર આવે એ રીતે ગોઠવો. ઘૂંટણ જમીનને અડેલા રાખવા.



- બંને હાથથી બંને પગના અંગૂઠા પકડો. કોણી જમીનને અડાડવા પ્રયત્ન કરવો (પૂર્ણ સ્થિતિ). આ સ્થિતિમાં થોડી વાર રહ્યા પછી મૂળ સ્થિતિમાં આવવા માટે.
- પગના અંગૂઠા છોડી બંને હાથ શરીરની બાજુ પર મૂકવા.
- બંને હાથ માથા આગળ જમીન પર ટેકવી હાથની મદદથી માથું સરખું કરો અને કમર નીચે મૂકો.
- જમણો પગ સીધો કરવો.
- ડાબો પગ સીધો કરવો.

ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો :

- આ આસન હલાસન, સર્વાંગાસનનું પૂરક આસન છે.
- કરોડની તકલીફ હોય તેમણે આ આસન યોગ્ય માર્ગદર્શકની સલાહ લઈને કરવું.

ફાયદા :

- પૂરું શરીર મજબૂત બને છે.
- શ્વસનક્રિયામાં સુધારો થાય છે.
- છાતી અને ફેફસાંનો વિકાસ થાય છે.
- પેટ સાફ રહે છે અને આંતરડાંમાં રહેલો મેલ દૂર થાય છે.

- આંખ, કાન, ગળા તથા માથાનો દુખાવો દૂર થાય છે.
- સ્મરણશક્તિનો વિકાસ થાય છે.
- થાઈરોઈડમાં લાભ થાય છે.

વિપરીતકરણી

આ આસન ચત્તા સૂઈને કરવાનું આસન છે. આ આસન શરીરનાં બધાં અંગોને ઠીક કરવાનું કાર્ય કરે છે. આ શરીરનાં સર્વ અંગોનું આસન છે.

મૂળ સ્થિતિ :

ચત્તા સૂવું, બંને હાથ ઘૂંટણની નજીક, પગ એકબીજાની નજીક અને ઘૂંટણમાંથી સીધા, હથેળી જમીન તરફ.

પદ્ધતિ :

- પગ ભેગા રાખી ચત્તા સૂઈ જવું. બંને પગને સીધા રાખી ધીમે ધીમે ઉપર આકાશ તરફ લાવવા. પછી બંને પગને માથા તરફ લઈ જવા તેથી બેઠકના ભાગથી શરીર ઊંચું થશે. હવે હાથ જમીન પરથી ઊંચકીને કમર પર મૂકી શરીરને ટેકો આપવો. ટેકો નીચે લેતા જઈ શરીરને આકાશ તરફ પગ આવે તે રીતે સીધું કરી, દાઢી છાતીમાં દબાય ત્યાં સુધી શરીર સીધું કરવું. શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિ સામાન્ય રાખવી.
- બંને પગ 45°નો ખૂણો બને એ રીતે ઊંચા કરવા. બંને હાથ પાછળની તરફ લઈ જઈ જમીન પર મૂકવા. હથેળી આકાશ તરફ બંને ક્રિયા સાથે કરવી.
- ધડને જમીનની સપાટીથી 45°ના ખૂણે રાખી પગને 90°ના ખૂણા સુધી લઈ જવા. આ માટે કમર પાસે હાથનો ટેકો લેવો.
- આ સ્થિતિમાં થોડી વાર રહ્યા પછી મૂળ સ્થિતિમાં આવવા માટે
- બંને પગ જમીનને સમાંતર પાછળ લઈ જવાં, બંને હાથ સીધા જમીનને અડેલા.
- બંને પગ 45°નો ખૂણો બને તે રીતે લાવવા. બંને હાથ પાછળની તરફ લઈ જઈ જમીન પર મૂકવા. હથેળી જમીન તરફ.
- બંને પગ જમીન પર મૂકવા. બંને હાથ આગળની તરફ લાવી જમીન પર મૂકવા.

ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો :

- હૃદયની બીમારીવાળી વ્યક્તિએ આ આસન ન કરવું.
- યકૃતની તકલીફ છે તેમણે પણ આ આસન ન કરવું.

ફાયદા :

- નિત્ય અભ્યાસથી જઠરાગ્નિ સતેજ બને છે.
- શરીરની ચામડી ઢીલી થઈ જતી અટકે છે.

- શરીરમાં કરચલીઓ આવતી અટકે છે.
- અંતઃકરણ શુદ્ધ થાય છે.
- નેત્ર અને મસ્તકની શક્તિ વધે છે.
- મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, કબજિયાત, થાઈરોઈડનો અલ્પ વિકાસ વગેરે રોગોમાં આ આસનથી લાભ થાય છે.

ભદ્રાસન

ભદ્ર એટલે મંગલ. આ આસનને મંગલપ્રદ ગણવામાં આવે છે.

પદ્ધતિ :

- આસન પર લાંબા પગ કરીને બેસો. બંને પગના પંજાને હાથથી જેમ નમસ્કાર કરીએ છીએ તેમ સામસામે મૂકી ભેગા કરો. પગ ઘૂંટણમાંથી વળેલા રહેશે. બંને હાથની આંગળીઓને એકબીજામાં પરોવી પગના પંજાની નીચે લઈ જઈ હાથથી પગના પંજાને મજબૂત રીતે પકડો. હવે બંને પગને ધીમે ધીમે શરીરની નજીક લાવો. શક્ય થાય તો છેક સીવની સ્થાન (ગુદા અને મૂત્રમાર્ગ વચ્ચેનો ભાગ) સુધી લાવો. છાતી બહાર આવે તેમ શરીરને સીધું કરો. બંને ઘૂંટણને જમીન સાથે દબાવો. શરીર તદ્દન સીધું અને શ્વાસોચ્છ્વાસ સામાન્ય ચાલુ રાખો.

ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો :

- આ આસન રોગની સ્થિતિમાં ન કરવું.
- આ આસન આંચકા આપ્યા સિવાય કરવું. ધીમે ધીમે સ્થિતિમાં સુધારો કરતા પૂર્ણ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવી.

ફાયદા :

- પગના સાંધા તથા સ્નાયુઓ સુદૃઢ બને છે.
- જનનેન્દ્રિય અને ઉત્સર્ગતંત્ર તંદુરસ્ત બને છે.
- સાથળની અંદરના ભાગની ચરબી ઘટાડે છે.
- સંકલ્પબળ વધે છે અને બુદ્ધિ તીક્ષ્ણ બને છે.
- હરસ, મસા, ભગંદરની સારવાર માટે અસરકારક છે.
- વાયુ ઊર્ધ્વગામી થવાથી જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે.
- ક્ષય, હૃદયરોગ, અનિદ્રા વગેરે અસંખ્ય રોગોમાં આ આસનથી લાભ થાય છે.

ઉત્કટાસન

ઉત્ એટલે ઊંચે અને કટ એટલે નિતંબ. ઉત્કટાસનમાં બંને નિતંબ ઊંચે આવતા હોવાથી તેને ઉત્કટાસન કહે છે.

પદ્ધતિ :

- આસન પર ઉભડક પગે બેસવું. બંને પગ વચ્ચે આશરે 45 સેમીનું અંતર રાખવું.
- બંને હાથ પોતપોતાની બાજુએ જમીન પર રાખવા.
- બંને પગની એડીને ઊંચી કરવી. સમગ્ર શરીર ફણા અને હાથના આધારે રાખવું. એડી જમીન સાથે 45°નો ખૂણો થાય તેટલી ઊંચી કરવી.

- જમીન પર રહેલા બંને હાથ જે-તે ઘૂંટણ પર ગોઠવવા.
- બંને હાથના આંગળા ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે જમીનને સમાંતર સીધા રાખવા. કમરથી ઉપરનું શરીર સીધું રાખવું. સામે જોવું. સમગ્ર શરીર પગના ફણાના આધારે ટકેલું રહેશે.
- નિયત સમય સુધી આ અવસ્થામાં રહેવું પછી વિપરીત ક્રમે પરત આવવું.

ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો :

- પ્રારંભમાં માત્ર ફણા પર શરીરની સમતુલા જાળવવાનું મુશ્કેલ લાગે તો હાથને જમીન પર રાખી તેનો ટેકો લેવો.
- ધીમે ધીમે સમતુલા જાળવવાનો મહાવરો થયા પછી હાથને ઘૂંટણ પર ગોઠવવા.
- પ્રારંભમાં આ આસન થોડી સેકન્ડ માટે જ કરવું. જોકે અભ્યાસ વધારતા તે એક મિનિટ સુધી કરી શકાય.

ફાયદા :

- યૌગિક બસ્તિમાં આ આસનનો ઉપયોગ થાય છે.
- શરીરની સમતુલા વધે છે.
- પગના ફણા મજબૂત બને છે.

ઉત્કટાસન (દ્વિતીય પ્રકાર)

પદ્ધતિ :

- આસન પર ઊભા રહેવું.
- બંને એડી 45°ના ખૂણા સુધી ઊંચી કરવી.
- બંને પગ ઘૂંટણમાંથી વાળવા.
- શરીર કમરથી વાળવું. કમરથી ઉપરનું શરીર સીધું રાખવું. હાથ જમીનને સમાંતર રહે, હથેળીઓ જમીન તરફ રાખી હાથ આગળ ઊંચા કરવા.
- આ અવસ્થામાં થોડો સમય રહી વિપરીત ક્રમે પરત આવવું.

ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો :

- બંને હાથ અને બંને સાથળ જમીનને સમાંતર રહેવા જોઈએ.
- પગની એડીઓ ઊંચે કરવાની ક્રિયા, સાથળ અને નિતંબને નીચે લેવાની ક્રિયા અને હાથને ઊંચા લેવાની ક્રિયા એકસાથે થવી જોઈએ.
- આસન દરમિયાન ધ્યાન નાભિ પર કેન્દ્રિત કરવું.

ફાયદા :

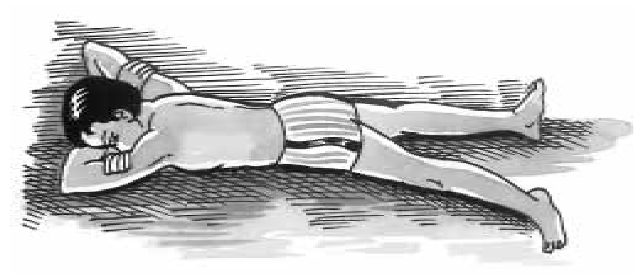
- શરીરની સમતુલા શક્તિ વધારે છે.
- હાથ-પગના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે.
- કમરને લચીલી બનાવે છે અને કમર પર જમા થયેલી ચરબી દૂર થાય છે.
- શારીરિક અને પ્રાણમય શક્તિના વિકાસમાં આ આસન ઉપયોગી છે.

મકરાસન

મકર એટલે મગર. આ આસનમાં શરીરની આકૃતિ જલાશયના કિનારા પર સૂતેલા મગર જેવી લાગતી હોવાથી તેને 'મકરાસન' કહે છે.

પદ્ધતિ :

- ઊંધા સૂઈ જાઓ.
- બંને હાથની અદબવાળી તેના પર માથું મૂકો.
- બંને પગ પહોળા રાખવા અને એડી અંદરની તરફ રાખવી.



ફાયદા :

- છાતી પરનાં આસનો પછી આરામ માટે આ આસનનો ઉપયોગ થાય છે.
- પેટમાંનો ગૅસ દૂર થાય છે અને શરીરને પૂરતો આરામ મળે છે.

સમય :

યથાશક્તિ.

ત્રિકોણાસન

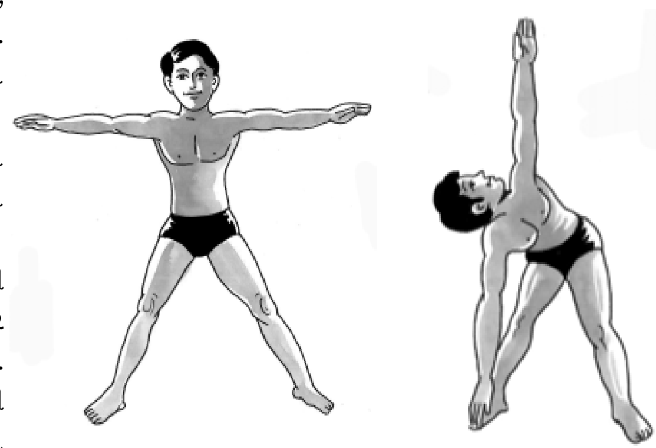
આ આસન ઊભા રહીને કરવાનું આસન છે. આ આસન કરવાથી શરીરની આકૃતિ ત્રિકોણ જેવી બનતી હોવાથી આ આસનને ત્રિકોણાસન કહે છે.

મૂળ સ્થિતિ :

બંને પગ ભેગા. બંને હાથ સીધા શરીરને અડેલા. નજર સામે, હાથની આંગળીઓ શરીરને અડેલી.

પદ્ધતિ :

- ડાબા પગને ડાબી તરફ 1 મીટર અંતરે મૂકો, બંને હાથ ખભાને સમાંતર બાજુમાં મૂકો. હથેળી જમીન તરફ રહેશે. બંને ક્રિયા સાથે કરવી.
- ડાબો પગ ડાબી તરફ સીધો રહે તે રીતે અને જમણા પંજાને થોડો જમણી તરફ ફેરવો. બંને પગ ઘૂંટણમાંથી સીધા ખેંચાયેલા રહે.
- શ્વાસ છોડતા શરીરને ડાબી તરફ કમરમાંથી ઝૂકાવો. ડાબો હાથ ડાબા પગની ઘૂંટી ઉપર અથવા શક્ય હોય તો જમીન ઉપર રાખવો. જમણા હાથને ડાબા ખભાની સીધમાં ઉપરની તરફ ખેંચવો. બંને હાથ એક રેખામાં જમીનને લંબરૂપ રહેશે.



- મસ્તકને જમણા હાથ તરફ ફેરવી દૃષ્ટિ જમણા હાથ તરફ રાખવી(પૂર્ણ સ્થિતિ).
- આ સ્થિતિમાં થોડી વાર રહ્યા પછી મૂળ સ્થિતિમાં આવવા માટે
  - મસ્તકને સીધું કરવું.
  - કમરમાંથી સીધા થવું અને બંને હાથ ખભાને સમાંતર રાખવા.
  - બંને પગના પંજા ફેરવી સામેની તરફ લઈ આવવા.
  - ડાબા પગને જમણા પગ સાથે મિલાવી બંને પગ ભેગા કરવા અને હાથ નીચે લાવી બાજુ પર મૂકવા.

ખાસ : જમણા પગથી પણ આ ક્રિયા કરવી.

ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો :

- તીવ્ર રોગવાળી વ્યક્તિએ યોગ્ય માર્ગદર્શકની સલાહ લેવી.
- આ આસન આંચકા સાથે ન કરવું.
- આ આસનમાં શરીર આગળ કે પાછળ ન ઝૂકાવતાં બાજુમાં જ નમાવવું.

ફાયદા :

- પગની માંસપેશી મજબૂત થાય છે.
- પીઠ અને ગરદનના રોગો દૂર થાય છે.
- છાતીનો વિકાસ થાય છે.
- કિશોરાવસ્થામાં ઊંચાઈ વધારવા માટે ઉપયોગી છે.
- જ્ઞાનતંતુઓ પુષ્ટ થાય છે અને યૌવન ટકે છે.
- પગની પીંડી અને ઘૂંટણ મજબૂત બને છે.

સ્વાધ્યાય

1. દર્શાવેલ આસનોની પદ્ધતિ જણાવો :

(1) બદ્ધપદ્માસન (2) વજ્રાસન (3) સિંહાસન (4) મત્સ્યાસન (5) વિપરીતકરણી (6) ભદ્રાસન

(7) ઉત્કટાસન (8) સુપ્તવજ્રાસન (9) મકરાસન (10) ત્રિકોણાસન

2. દર્શાવેલ આસનો કરવાથી થતાં ફાયદા જણાવો :

(1) બદ્ધપદ્માસન (2) વજ્રાસન (3) સિંહાસન (4) મત્સ્યાસન (5) વિપરીતકરણી (6) ભદ્રાસન

(7) ઉત્કટાસન (8) સુપ્ત વજ્રાસન (9) મકરાસન (10) ત્રિકોણાસન

3. નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર તેની નીચે આપેલ વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ પસંદ કરી લખો :

(1) કયા આસનમાં શરીરની સ્થિતિ માછલી જેવી થાય છે ?

(A) મકરાસન (B) ત્રિકોણાસન (C) મત્સ્યાસન (D) સિંહાસન

(2) કયા આસનમાં શરીરની સ્થિતિ મગર જેવી થાય છે ?

(A) વિપરીતકરણી (B) વજ્રાસન (C) ઉત્કટાસન (D) મકરાસન

(3) કયા આસનમાં મુખની આકૃતિ સિંહમુખ જેવી થાય છે ?

(A) બદ્ધ પદ્માસન (B) સિંહાસન (C) મકરાસન (D) ત્રિકોણાસન

(4) કયું આસન પીઠ પર સૂઈને કરવાનું હોય છે ?

(A) મત્સ્યાસન (B) વજ્રાસન (C) ભદ્રાસન (D) સિંહાસન

(5) કયું આસન ઊંધા સૂઈને કરવાનું હોય છે ?

(A) સિંહાસન (B) મકરાસન (C) મત્સ્યાસન (D) બદ્ધપદ્માસન

(6) કયા આસનમાં શરીરની આકૃતિ ત્રિકોણાકાર થાય છે ?

(A) ભદ્રાસન (B) ઉત્કટાસન (C) સુપ્તવજ્રાસન (D) ત્રિકોણાસન

(7) કયું આસન બેઠાની સ્થિતિમાં કરવાનું છે ?

(A) બદ્ધપદ્માસન (B) મત્સ્યાસન (C) વિપરીતકરણી (D) મકરાસન

•