

શારીરિક શિક્ષણ

1

યોગાસન

પ્રસ્તાવના

યોગવિજ્ઞાન વ્યક્તિગત અને સામાજિક રીતે ઉન્નત કક્ષાના જીવન તરફ સુખશાંતિના માર્ગે લઈ જાય છે. યોગ આપણને જીવનઆદર્શોની સાથે કેટલાંય ક્ષેત્રોમાં સકારાત્મક તંદુરસ્તી આપે છે.

સ્થાન : સમથળ, સ્વચ્છ અને શાંત જગ્યા

સાધન : શેતરંજી અથવા કાપડનું આસન, ખૂલતો પોશાક

1. પદ્માસન :

અર્થ : આ આસનમાં હાથ અને પગ એ રીતે મૂકવામાં આવે છે કે, જેથી તેનો આકાર પદ્મ - કમળ જેવો થાય છે. આથી આ આસનને પદ્માસન કહે છે.

પદ્ધતિ : જમીન ઉપર બંને પગ લાંબા કરીને સીધા બેસો. પછી વારા-ફરતી બંને પગને અનુકૂળતા મુજબ સાથળ ઉપર મૂકો. પછી બંને હાથના અંગૂઠાઓને તર્જનીઓ સાથે જ્ઞાનમુદ્રા મુજબ મેળવીને ઘૂંટણ ઉપર મૂકો. કરોડરજી અને માથું સીધી રેખામાં રાખો. આંખો બંધ રાખવી હિતાવહ છે.

સમય : 1થી 2 મિનિટ

ફાયદા :

- (1) અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓ કાર્યક્ષમ બને છે.
- (2) દમ, અનિદ્રા, વાઈ જેવા રોગો દૂર કરવામાં મદદરૂપ છે.
- (3) શરીરનું મેદસ્વીપણું દૂર થવાની શક્યતા વધે છે.
- (4) પ્રાણાયામ અને ધ્યાન માટે આ ઉપયોગી આસન છે.
- (5) મન એકાગ્ર બને છે.



પદ્માસન

2. વજ્રાસન :

અર્થ : આ આસન કરવાથી આસન કરનારનાં અસ્થિ (હાડકાં) મજબૂત બને છે. તેથી તેને વજ્રાસન કહે છે.

પદ્ધતિ : બંને પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી, પગના પંજા ભેગા અને એડી બહારની તરફ ઢળેલી રહે તે રીતે તેની ઉપર શરીરની બેઠક લેવી. બંને હાથ ઘૂંટણ ઉપર ગોઠવી સીધા ટકાર બેસવું. બંને ઘૂંટણને સાથે જોડેલા રાખો, શ્વાસોચ્છ્વાસ સામાન્ય રાખવા.

સમય : 1થી 3 મિનિટ



વજ્રાસન

ફાયદા :

- (1) જઠરમાં પાયકરસો સારી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે, જેથી ભોજનનું સારી રીતે પાચન થાય છે.
- (2) પગના દરેક સાંધાઓના દુઃખાવા મટે છે.
- (3) કબજિયાત અને અર્જુણ જેવા રોગોમાંથી મુક્તિ મળે છે.
- (4) ભોજન બાદ દસ મિનિટ પછી આ આસન કરવું.

3. ઉત્તાનપાદાસન :

અર્થ : બંને પગ હવામાં ઊંચા રહેવાને કારણે આ આસનને ઉત્તાનપાદાસન કહેવાય છે.

પદ્ધતિ : જમીન ઉપર ચત્તા સૂઈ શ્વાસ અંદર લેતા બંને પગ સાથે સીધા રાખી 45° ના ખૂણે, કમરમાથી હવામાં ઊંચા રાખવા. 6થી 8 સેકન્ડ આ સ્થિતિ જાળવી રાખી શ્વાસ શરીરમાં રોકી રાખો (આંતરકુંભક). ત્યાર બાદ શ્વાસને છોડતા જઈ ધીરે ધીરે પગ જમીન પર લાવો. આમ 4થી 5 આવર્તન કરવા.

સમય : 6થી 8 સેકન્ડ

ફાયદા :

- (1) પગ અને પેટના દરેક સ્નાયુને કસરત મળવાથી તે સશક્ત બને છે.
- (2) કબજિયાત અને પાચનસંબંધી તકલીફો દૂર થાય છે.
- (3) પીઠનો દુઃખાવો તથા કૃમિઓની તકલીફો દૂર કરવા લાભદાયી છે.
- (4) હરસ-મસાનું નિવારણ શક્ય બને છે.
- (5) પેટ અને જાંઘ ઉપર ચડેલી ચરબી દૂર થાય છે.



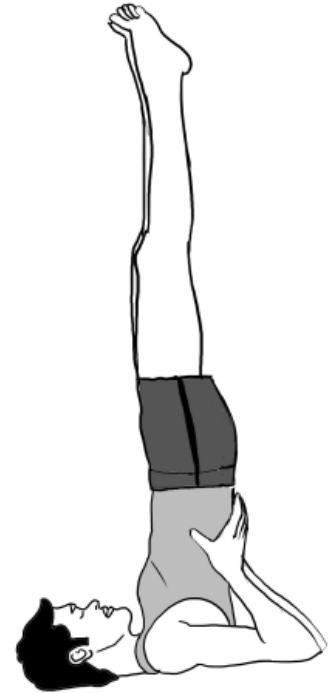
ઉત્તાનપાદાસન

4. સર્વાંગાસન :

અર્થ : શરીરના બધા અવયવો સક્રિય રહેવાથી આ આસનને સર્વાંગાસન કહેવાય છે.

પદ્ધતિ : પીઠ ઉપર ચત્તા સૂઈ ફેફસાંમાં શ્વાસ ભરી બંને પગને એક સાથે ધીમે-ધીમે ઊંચા કરવા. પગ, નિતંબ અને પીઠ સીધી રેખામાં ઊંચકવા. બંને બાજુથી બે હાથ વડે પીઠને ટેકો આપી કોણીઓ જમીન ઉપર રાખવી. ખભાનો ભાગ અને ગરદનનો પાછળનો ભાગ જમીનને બરાબર અડકવા દઈ, પગ સીધા રાખી શરીરનું સમતોલન જાળવવું. શ્વાસોચ્છ્વાસ સામાન્ય રાખી દૃષ્ટિ પગના અંગૂઠા પર સ્થિર રાખવી. આ આસનમાં શરીરનું વજન ખભા પર રહે છે.

સમય : 30 સેકન્ડથી 1 મિનિટ



સર્વાંગાસન

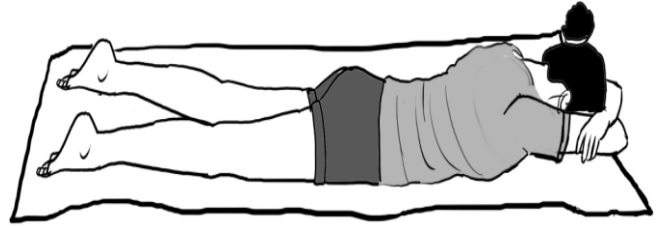
ફાયદા :

- (1) શરીરને નીરોગી બનાવી સ્ફૂર્તિ આપે છે.
- (2) કરોડની સ્થિતિસ્થાપકતા જળવાય છે.
- (3) થાઈરોઈડ ગ્રંથિને પોષણ મળે છે.
- (4) અશુદ્ધ લોહી શુદ્ધ થાય છે.
- (5) પાચનતંત્ર સક્ષમ બને છે.

5. મકરાસન :

અર્થ : ‘મકર’ એટલે મગર. મગર જેવી આકૃતિ બનવાથી આ આસનને ‘મકરાસન’ કહે છે.

પદ્ધતિ : પેટ પર ઊંઘા સૂઈ બંને પગને એક બીજાથી થોડા અલગ રાખી પંજા જમીનને સ્પર્શે તેમ ગોઠવવા. પગની એડીઓ અંદરની તરફ રાખવી. બંને હાથને માથા ઉપરથી આગળની બાજુ લઈ જઈ ડાબા હાથથી જમણા હાથની અને જમણા હાથથી ડાબા હાથની ભૂજા પકડવી. માથું જમીન તરફ અને આંખો બંધ રાખવી. આ સ્થિતિમાં માથું બંને હાથની



મકરાસન

વચ્ચે રહેશે. બંને હાથની કોણીથી ખભા સુધીનો ભાગ તેમજ આખા શરીરનો આગળનો ભાગ જમીનને અડકે એ રીતે રાખવો. આ આસન કરતી વખતે શરીરને ઢીલું રાખી ઊંડા શ્વાસ લેવા.

સમય : 3 મિનિટથી 5 મિનિટ

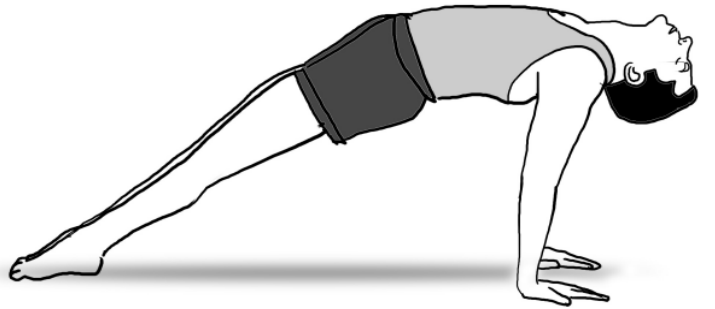
ફાયદા :

- (1) શરીરનો થાક ઉતરી જાય છે અને બધાં અંગોને આરામ મળે છે.
- (2) પીઠ કે કરોડમાં ઈજા હોય તો શ્વાસનની ગરજ સારે છે.
- (3) આ આસનથી ફેંફસાંની હવાધારણ શક્તિ વધે છે.

6. કોણાસન :

અર્થ : આ આસનમાં બંને હાથ અને બંને પગ વડે શરીરનો ‘કોણ’ જેવો આકાર બને છે. જેથી આ આસનને કોણાસન કહેવામાં આવે છે.

પદ્ધતિ : બંને પગ સાથે રાખવા. બંને હાથ વચ્ચે ખભા જેટલું અંતર રાખવું. હાથ અને પગ લાંબા કરવા. ત્યારબાદ શ્વાસ ખેંચો અને હાથની હથેળીઓ તથા પગની એડીઓની મદદથી શરીરને ઉપરની બાજુ ઊંચું લઈ જવું. ગરદનને પાછળની બાજુ વાળવી. બંને હાથ સીધા રાખવા અને છાતી આકાશ તરફ રાખવી. પછી, ધીરે ધીરે મૂળ સ્થિતિમાં આવવું. આ આસન ચારથી છ વાર કરી શકાય.



કોણાસન

સમય : 8થી 10 સેકન્ડ

ફાયદા :

- (1) આ આસનથી ખભા મજબૂત બને છે પેટની તકલીફો દૂર થાય છે.
- (2) આ આસનથી પગ અને કરોડને યોગ્ય પ્રમાણમાં કસરત મળે છે.
- (3) આ આસન પશ્ચિમોત્તાનાસનનું ઉપ-આસન ગણાય છે. એટલે પશ્ચિમોત્તાનાસન પછી કરવાથી ખૂબ લાભ થાય છે.

7. વૃક્ષાસન :

અર્થ : શરીરનો આકાર વૃક્ષ જેવો થતો હોવાથી આ આસનને ‘વૃક્ષાસન’ કહે છે.

પદ્ધતિ : ગમે તે એક પગ ઉપર ઊભા રહેવું. જો એક પગે સંતુલન જાળવવામાં મુશ્કેલી પડે તો દીવાલનો ટેકો લઈ શકાય. બીજા પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી, તેની એડી પહેલા પગની જાંઘના મૂળ ઉપર રહે તેવી રીતે ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે મૂકવી. બંને હાથ બાજુમાંથી સીધા માથા ઉપર લઈ જઈ, હથેળીઓ એકબીજાને અડકે તેવી રીતે મૂકવી. આકાશ તરફ નમસ્કાર કરતા હો તેવી સ્થિતિ બનશે. બંને હાથની કોણીઓ સીધી રાખી ધીમે ધીમે શ્વાસ લેવો. પછી આ જ ક્રિયા બીજા પગે કરવી. દિવસમાં ચારથી છ વખત આ ક્રિયા કરી શકાય.

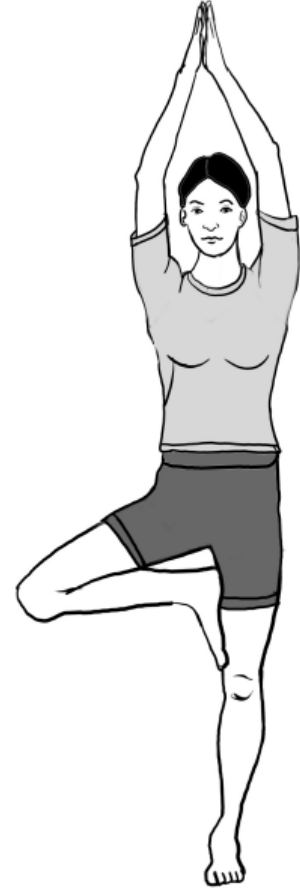
સમય : આશરે 10 સેકન્ડ

ફાયદા :

- (1) આ આસન શરીરના દરેક સાંધાને યોગ્ય વ્યાયામ આપે છે.
- (2) આ આસન પગની આંગળીઓ, ઘૂંટણ, કોણી વગેરેની નાડીઓમાં યોગ્ય પ્રમાણમાં લોહીનું ભ્રમણ કરે છે.
- (3) આ આસનથી હાથ, પગ અને છાતી સુડોળ બને છે. આસનો ધારણ કરતી વખતે ખૂલતો પોષાક પહેરવો હિતાવહ છે.

પ્રાયોગિક મૂલ્યાંકન :

દરેક આસન અને તેની ક્રિયાઓ પ્રાયોગિક ધોરણે પ્રયોજવી.



વૃક્ષાસન