

નોંધ : વિદ્યાર્થીઓને સરળ પરથી કઠિનના ક્રમે આસનો શીખવવા. આ માટેનો ક્રમ આ પ્રમાણે રાખવો. 1. વજાસન, 2. ભૂનમનાસન, 3. વકાસન, 4. પશ્ચિમોત્તાનાસન, 5. કુક્કુટાસન, 6. યોગમુદ્રાસન, 7. દ્વિપાદશિરાસન, 8. મકરાસન, 9. ધનુરાસન, 10. પદ્મસર્વાંગાસન, 11. અષ્ટવક્રાસન 12. વૃશ્ચિકાસન, 13. શવાસન.

### 1. વજાસન

#### અર્થ

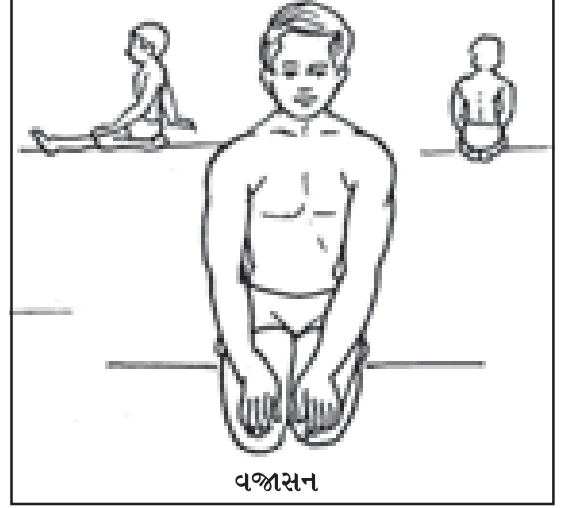
આ આસનના અભ્યાસથી શરીર વજા જેવું મજબૂત થાય છે, માટે આ આસનનું નામ વજાસન રાખવામાં આવ્યું છે.

#### મૂળ સ્થિતિ

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

#### પદ્ધતિ

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



#### ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

- (1) આ એકમાત્ર એવું આસન છે, જે ભોજન પછી પણ કરી શકાય છે.
- (2) કમર સીધી રાખવી.
- (3) બંને પગના પંજા એકબીજાને સ્પર્શે, પરંતુ એકબીજા પર ન ચડે, તેનું ધ્યાન રાખવું.

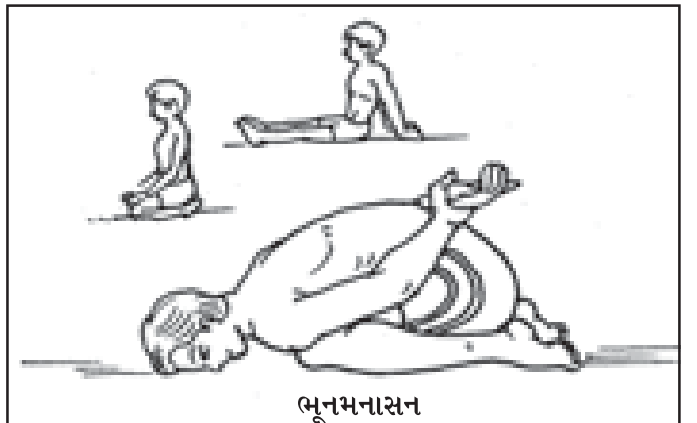
#### ફાયદા

- (1) પગના પંજાથી માંડીને સાથળ સુધીના તમામ સ્નાયુઓ ખૂબ મજબૂત થાય છે.
- (2) પાચનશક્તિ વધે છે. પાચન-અવયવોની 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 ભૂનમનઆસન 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. શ્વાસ-પ્રશ્વાસ ધીમા.

## પદ્ધતિ

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

## ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

- (1) આગળ ઝૂકતી વખતે કમરમાંથી ઝૂકવાનું છે, ખભાથી કે પેટથી નહિ.
- (2) આગળ ઝૂકતી વખતે નિતંબ ઊંચા થવા ન જોઈએ.
- (3) બંને પગના પંજા બાજુમાંથી પરસ્પર સ્પર્શે, પરંતુ એકબીજાની ઉપર ન ચડે 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

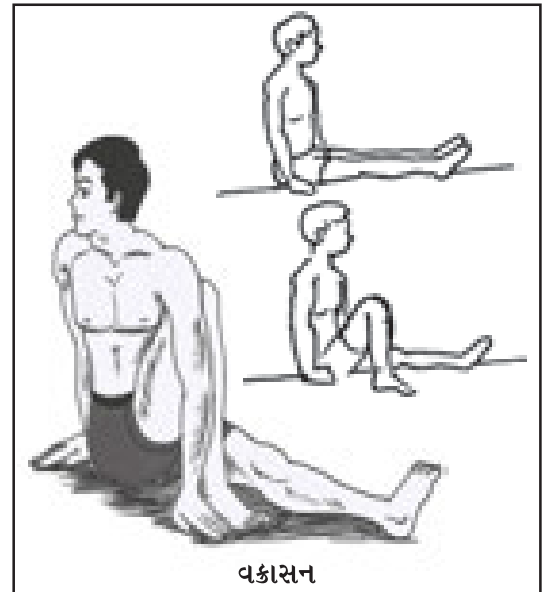
આ આસનની પૂર્ણ સ્થિતિમાં મેરુદંડ (કરોડ) વળાંકદાર (વક્ર) થતો હોવાના કારણે આ આસનને ‘વકાસન’ એવું નામ મળ્યું છે.

## મૂળ સ્થિતિ

આ આસન પણ 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) શ્વાસ 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 ફૂટ 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.



વકાસન



- (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 (શ્વાસ 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 નજીક 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 અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસનનું સરળ રૂપ છે.

#### ફાયદા

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

#### 4. પશ્ચિમોત્તાનાસન

##### અર્થ

આસનોની પરિભાષામાં ‘પૂર્વ’ એટલે કમરથી ઉપરનો ભાગ. પશ્ચિમ એટલે કમરથી નીચેનો પગ સુધીનો ભાગ અને ‘ઉત્તાન’ એટલે ખેંચવું. આમ ‘પૂર્વ’ ભાગ (એટલે કે કમરથી મસ્તક સુધીનાં અંગો)ને ખેંચીને પશ્ચિમ (કમરથી નીચેના ભાગ) તરફ લઈ જવાથી જે સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય, તેને પશ્ચિમ + ઉત્તાન + આસન એટલે કે પશ્ચિમોત્તાનાસન 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 હથેલીઓ 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 સ્પર્શે તેમ રાખો.





- (2) ધીરે-ધીરે રેચક કરતાં-કરતાં બંને હાથમસ્તકની 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 જે-તે પગના અંગૂઠા પકડો. આ સ્થિતિમાં કોણી જમીનને અડે તે ઈચ્છનીય છે.
- (5) આ સ્થિતિમાં કમરમાંથી વળવાનું ચાલુ રાખી ધીરે-ધીરે મસ્તકને ઘૂંટણ તરફ લઈ જાઓ.
- (6) શ્વાસ-પ્રશ્વાસ સામાન્ય કરી આ સ્થિતિમાં યથાશક્તિ ટકી રહો. આ આસનની અંતિમ સ્થિતિ છે.
- (7) ધીરે-ધીરે પૂરક કરતાં-કરતાં કમરને પાછી મૂળ સ્થિતિમાં લાવો. બંને હાથને પણ મૂળ સ્થિતિમાં લાવો. શરીરને ઢીલું છોડી દો.

#### ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

- (1) આ આસન કદાપિ ઝાટકા સાથે ન કરવું. તેમાં ધીરે-ધીરે જ પ્રગતિ થઈ શકશે.
- (2) માથું ઘૂંટણને અડકાડતી વેળા ઘૂંટણ જમીનથી ઊંચા ન થઈ જાય, તેનું ધ્યાન રાખવું.
- (3) સગર્ભા બહેનોએ તથા સાયેટિકાના દર્દીએ આ આસન કરવું નહિ.
- (4) આ આસન કરતાં પહેલાં જાનુશિરાસન તેમજ કમરનો સૂક્ષ્મ વ્યાયામ કરવાથી આસન સરળતાથી થઈ શકશે.

#### ફાયદા

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

#### 5. કુક્કુટાસન

##### અર્થ

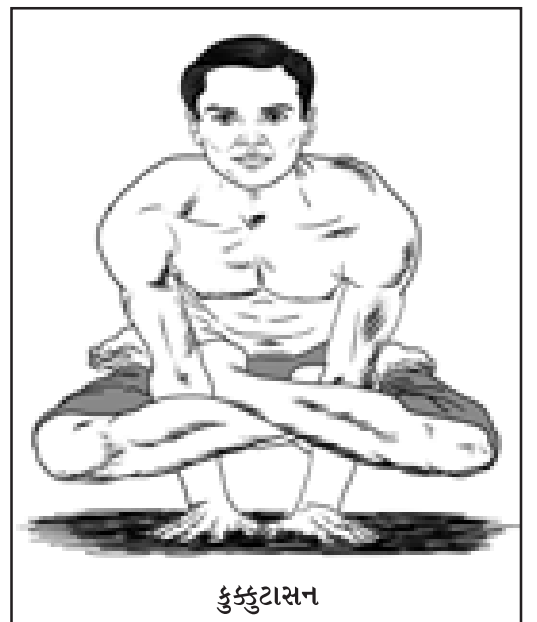
‘કુક્કુટ’ અર્થાત્ કૂકડો. આસનની પૂર્ણ સ્થિતિમાં શરીરનો આકાર કૂકડા જેવો થતો હોવાથી આ આસનને ‘કુક્કુટાસન’ કહે છે.

##### મૂળ સ્થિતિ

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

##### પદ્ધતિ

- (1) સર્વપ્રથમ મૂળ સ્થિતિમાંથી પદ્માસનની સ્થિતિમાં આવો.
- (2) જમણા હાથને જમણી પિંડી તથા જાંઘની વચ્ચેથી તથા ડાબા હાથને ડાબી જાંઘ અને પિંડી વચ્ચેથી પસાર કરી બંને હાથના પંજા જમીન પર ગોઠવો.
- (3) શ્વાસ-પ્રશ્વાસ સામાન્ય રાખી હાથના બળથી શરીરને શક્ય તેટલું અધ્ધર ઊંચકો.



કુક્કુટાસન



(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 મૂકતાં તે પછડાય નહિ, તેનું ધ્યાન રાખવું.

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

#### ફાયદા

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

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

(3) મહિલાઓના સ્તનસંબંધી રોગોમાં રાહત થાય છે.

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

(5) કબજિયાત, ગેસ, 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 આસન છે. બંને પગ સીધા રાખીને બેસવું. ઘૂંટણ જમીનને અડેલા. બંને પગની એડી તથા અંગૂઠા જોડાયેલા. હાથ કોણીમાંથી વાળી બંને હથેલી 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 ઊંડો શ્વાસ ભરો. (પૂરક કરો.) બંને હાથ પીઠ પાછળ લઈ જઈ ડાબા હાથ વડે જમણા હાથનું કાંડું પકડો.

(3) શ્વાસ ભરી રાખીને (કુંભકની સ્થિતિમાં) જ દાઢી કંઠકૂપમાં અડકાડો. (જાલંધર બંધ કરો.)



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

(5) પૂરક કરતાં કરતાં મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવો.

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

#### ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

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

(2) આગળ ઝૂકતી વખતે પેટ કે ખભાથી ન ઝૂકતાં કમરમાંથી ઝૂકવું.



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

#### ફાયદા

- (1) પેટના સ્નાયુઓ દબાય છે, તેથી વધેલું પેટ ઘટે છે. પેટ વધતું અટકે છે.
- (2) ભૂખ ઊઘડે છે. પાચનશક્તિ વધે છે.
- (3) કબજિયાત તથા અજીર્ણ મટે છે.
- (4) કમર અને નિતંબના સ્નાયુઓ ખેંચાવાથી 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 પણ બેસીને કરવાનું આસન છે. બંને પગ સીધા, સામેની તરફ, કમર સીધી, બંને હાથ બાજુ પર. શ્વાસ-પ્રશ્વાસ ધીમા. નજર સામે. આ મૂળ સ્થિતિ છે.

#### પદ્ધતિ

- (1) પૂરક કરતાં કરતાં ડાબા પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી ડાબા ખભા પરથી સરકાવી ગરદન પર ગોઠવો.
- (2) હવે જમણા પગને પણ ઘૂંટણમાંથી વાળી જમણા ખભા પરથી સરકાવી ગરદન પર ગોઠવો. ગરદન પર બંને પગની એડી એકબીજા પર રહેશે.
- (3) બંને હાથથી નમસ્કારમુદ્રા રચો. આ સ્થિતિમાં આંતરકુંભક 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 અભ્યાસ કરવો.
- (2) શરૂઆતમાં કોઈ માર્ગદર્શક કે સહાયકની મદદ લેવી.
- (3) જબરદસ્તી કે પરાણે ન કરવું. સ્પોન્ડિલાઈટિસ કે ગરદનની 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) ખભા અને ગરદનના સ્નાયુઓનો વિકાસ થાય છે.
- (4) કરોડ પણ લચીલી અને મજબૂત બને છે.
- (5) સહનશક્તિ વિકસે છે.





## 8. મકરાસન

### અર્થ

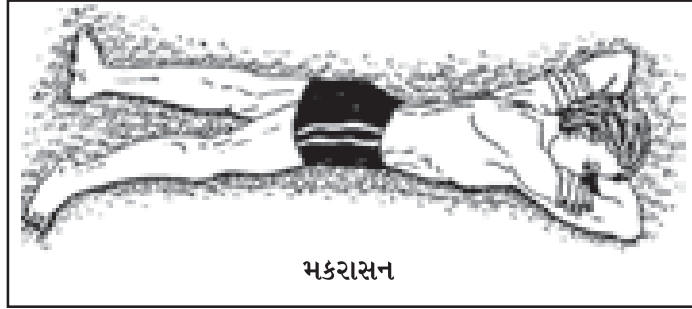
‘મકર’ એટલે મગર. આ આસનમાં શરીરની આકૃતિ ‘મગર’ જેવી થતી હોઈ, તેનું નામ મકરાસન એવું રાખવામાં આવ્યું છે.

### 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 એકબીજા 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 શ્વાસોચ્છવાસ સાથે રહો.
- (3) વિપરીત ક્રમમાં આસન છોડો.
- (4) વૈકલ્પિક રીતમાં બંને હાથ કોણીમાંથી વાળી, ઊભા રાખી, હથેળીઓ કાંડામાંથી પરસ્પર સ્પર્શ તેમ (આકાશ તરફ) રાખી - સ્ટેન્ડ બનાવી ચિબુક (દાઢી) તેના પર ટેકવી શકાય.



### ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

- (1) સગર્ભા 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 ઘૂંટણ 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 ધનુષ્ય 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 શ્વાસ-પ્રશ્વાસ ધીમા રાખો.

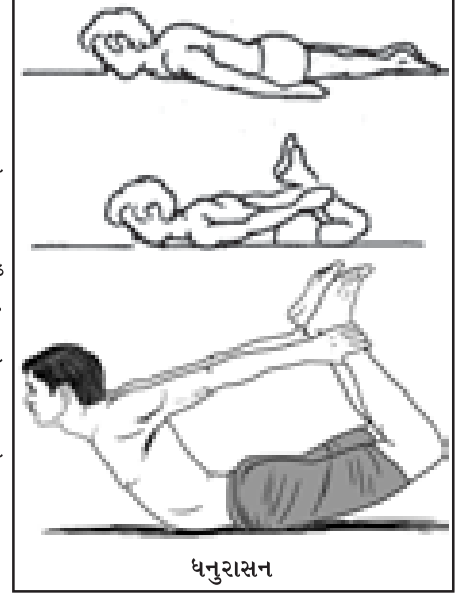


## પદ્ધતિ

- (1) બંને પગ ઘૂંટણમાંથી વાળીને પીઠ તરફ લાવો. બંને પગ ઘૂંટી પાસેથી બંને હાથ વડે પકડો.
- (2) પૂરક કરતાં-કરતાં આગળથી મસ્તકથી છાતી અને નાભિ સુધીનો ભાગ ઉપર ઉઠાવો. સાથે-સાથે પાછળથી પગ પણ સાથળના ભાગેથી ઉપર ઉઠાવો.
- (3) ધડને શક્ય તેટલું ઊંચું કરો. સાથળને પણ યથાશક્તિ ઊંચા કરો. ક્ષમતા 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 યકૃત 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 ઘૂંટણ 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.



ધનુરાસન

## ફાયદા

- (1) પેટના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે. ઉદરપ્રદેશમાં રક્તાભિસરણ વ્યવસ્થિત થાય છે.
- (2) કરોડને વ્યાયામ મળે છે, જેથી તેની સ્થિતિસ્થાપકતા વધે છે.
- (3) પેટ અને નિતંબ પરની ચરબી ઓછી થઈ શરીર સુડોળ બને છે.
- (4) પીઠના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે. ખભા અને ભુજાઓ પણ મજબૂત થાય છે. લાંબા અભ્યાસથી ખભા પહોળા થાય છે.
- (5) મહિલાઓની ગર્ભાશય 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

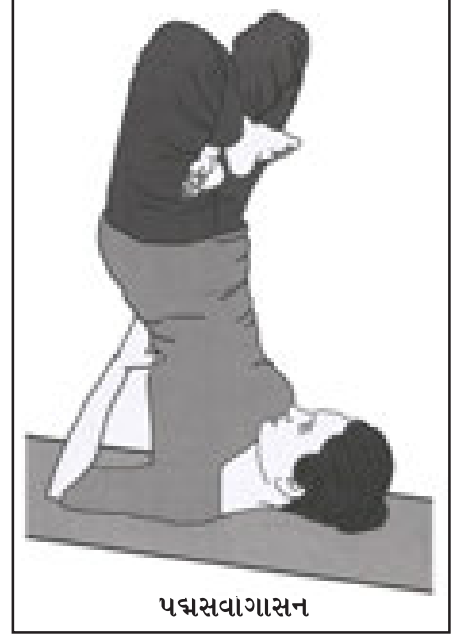
આ આસન ચત્તાં (પીઠ પર) સૂઈને કરવાનું છે. પીઠ પર સૂઈ બંને હાથ બાજુ પર શરીરને સમાંતર; હથેલીઓ નીચે જમીન તરફ.

### પદ્ધતિ

- (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 ખૂણે આવે, ત્યારે સહેજ રોકાવ.
- (3) ફરીથી ધીમે-ધીમે પગને સાથે રાખીને વધુ ઊંચા કરતા જાવ. 90° ના ખૂણે આવે, ત્યારે સહેજ રોકાવ. શ્વાસ 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 ખભા સુધીના ભાગને સીધો કરો, જેથી પગથી ખભા સુધીનું શરીર સીધું રહે અને ગરદન સાથે કાટખૂણો 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 પદ્માસનની સ્થિતિ. પદ્મસર્વાંગાસનની આ સંપૂર્ણ સ્થિતિ થઈ. સામાન્ય શ્વાસોચ્છ્વાસ 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 ખભાથી 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.



#### ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

- (1) થાઈરોઈડ ગ્રંથિ ફૂલી ગઈ હોય કે હૃદયની કોઈ સમસ્યા હોય તેવી વ્યક્તિએ આ આસન ન કરવું.
- (2) અતિ મેદસ્વી વ્યક્તિએ પણ આ આસન ન કરવું.
- (3) પગ ઊંચા 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 મણકાઓને પૂરતા પ્રમાણમાં રક્ત મળી રહે છે.
- (3) ચેતાતંત્રની સક્રિયતા વધારે છે.
- (4) યકૃત 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 સ્પર્શે તે રીતે. શરીર શિથિલ. શ્વાસ ધીમા.

##### પદ્ધતિ

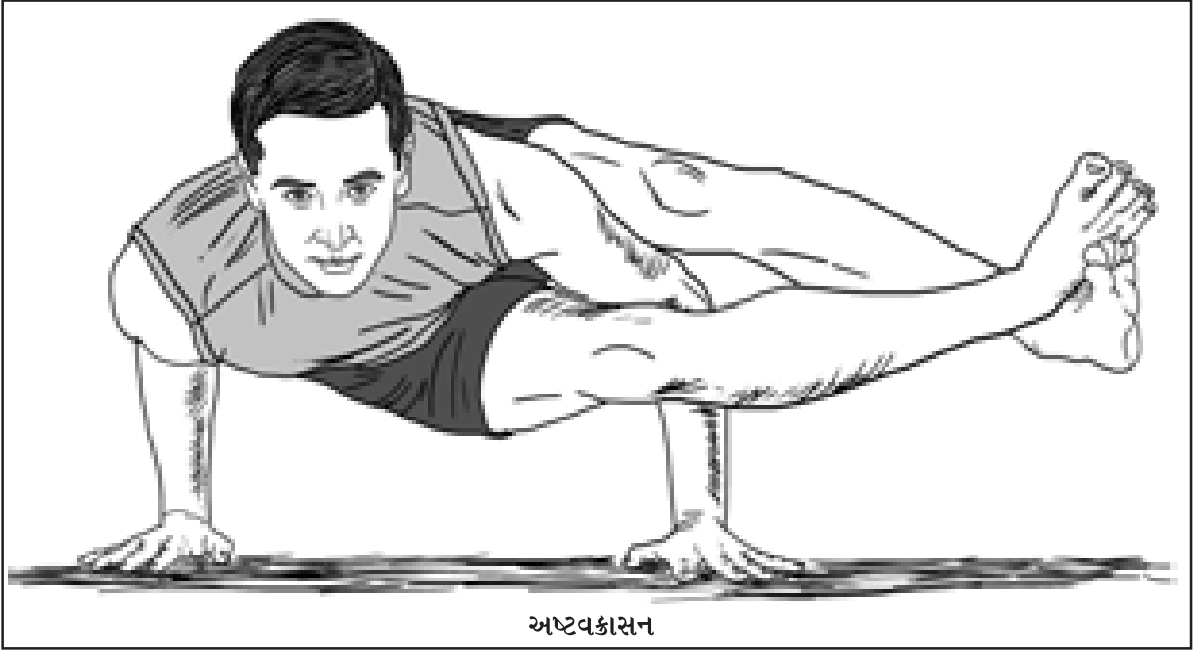
- (1) ડાબા પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી સાથળના સાંધામાંથી ઉપરની તરફ લઈ જાવ, અને ડાબા ખભા પર ગોઠવો.
- (2) ડાબા ખભા પર ઘૂંટણ રાખી પગને આગળથી સીધો કરો.
- (3) બંને હથેળીથી જમીન પર આધાર મેળવો.



- (4) જમણા પગને ધીરેથી ડાબા પગ ઉપર એવી રીતે લઈ જાવ કે જેથી ઘૂંટીના ભાગમાં પગની આંટી આવે. આ સ્થિતિમાં તમારો ડાબો હાથ બે સાથળની વચ્ચે રહેશે.
- (5) હવે કમરમાંથી આગળની તરફ ઝૂકો. ડાબો પગ હવે ખભા 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 ઘૂંટણમાંથી પાછળની તરફ થોડા વળેલા રહેશે. આ અષ્ટવકાસનની પૂર્ણ સ્થિતિ છે. આ સ્થિતિમાં સામાન્ય શ્વાસોચ્છ્વાસમાં થોડી વાર રોકાઓ. ત્યાર બાદ ધીરે-ધીરે ઊલટા ક્રમમાં આસન છોડો. ફરીથી જમણા પગથી આ જ પ્રક્રિયાનું પુનરાવર્તન કરી આસનની પૂર્ણ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરો.

#### ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

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



#### ફાયદા

- (1) કાંડાના સ્નાયુઓ, ભુજા અને ખભા મજબૂત બને છે.
- (2) પેટ અને પેડૂના 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 વિષદ્રવ્યો દૂર થાય છે.
- (6) સંતુલનની ભાવનાનો વિકાસ થાય છે.

#### 12. વૃશ્ચિકાસન

##### અર્થ

આસનની પૂર્ણ સ્થિતિમાં શરીરની આકૃતિ વીંછી એટલે કે વૃશ્ચિક જેવી થતી હોવાથી, આ આસનને વૃશ્ચિકાસન કહે છે.

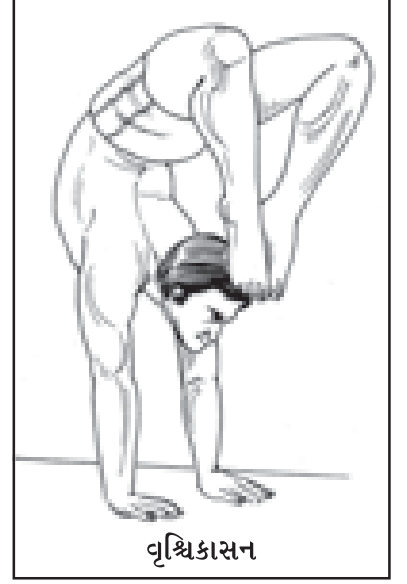
##### મૂળ સ્થિતિ

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



## પદ્ધતિ

- (1) ધીરે-ધીરે બંને હાથ માથા તરફ લઈ જાવ. 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 ઊંચકો. પગને ઘૂંટણમાંથી વાળેલા જ રાખો.
- (4) પગને ઘૂંટણમાંથી સીધા કરો. આ સ્થિતિમાં સંપૂર્ણ શરીર બે હાથના આધાર પર સીધું રહેશે.
- (5) હવે મસ્તકને ધીરે-ધીરે ગરદનમાંથી ઊંચું કરો, જેથી તમારી દૃષ્ટિ સામે પડે. ખભા જમીનથી ઉપર ને બંને ભુજાઓ સીધી રહેશે.
- (6) હવે કમરને પાછળની તરફ ઝૂકાવતા જાવ.
- (7) પગના પંજાને વધુ નીચે લાવી ખભા પાસે થઈને મસ્તક પર મૂકો.
- (8) આ અંતિમ સ્થિતિ છે. આ સ્થિતિમાં સામાન્ય શ્વાસ-પ્રશ્વાસ સાથે થોડો સમય ટકી રહો.
- (9) પાછા આવવા માટે સર્વપ્રથમ પગને ઘૂંટણમાંથી વળેલા રાખી ઉપરની તરફ લઈ જાવ. કમર સીધી કરો.
- (10) પગને સીધા કરી આગળની તરફ ઝૂકાવી ફરીથી પર્વતાસનની સ્થિતિમાં આવો.
- (11) શરીરને હળવેથી જમીન પર મૂકી મકરાસનની સ્થિતિમાં આવો.



વૃશ્ચિકાસન

## ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

- (1) કાનનો દુખાવો, લોહીનું ઊંચું દબાણ, જૂની સખત કબજિયાત ધરાવતા લોકોએ આ આસન કરવું નહિ.
- (2) અન્ય આસનો કર્યા પછી જ આ આસન કરવું. શીર્ષાસનમાં કુશળતા પ્રાપ્ત કર્યા પછી જ આ આસન કરવું.
- (3) આ આસન કરી લીધા બાદ બમણા સમય સુધી શ્વાસન કરવું.
- (4) શ્વાસોચ્છ્વાસ નાક વડે જ કરવા. ભૂલથી પણ મોં વડે થઈ ન જાય તેનું ધ્યાન રાખવું.
- (5) આ એક કઠિન આસન છે. માટે શરુઆતમાં શીર્ષાસન, વ્યાધ્રાસન, ચક્રાસનનો ખૂબ અભ્યાસ કર્યા બાદ જ આ આસન કરવામાં સરળતા રહેશે. શરુઆતમાં દીવાલનો કે અન્ય ટેકો પણ લઈ શકાય.

## ફાયદા

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

## 13. શ્વાસન

### અર્થ

‘શ્વ’ અર્થાત્ મડદું કે મૃતદેહ. આ આસનમાં શરીરને મૃતદેહની માફક શિથિલ કરી શ્વાસ-પ્રશ્વાસ અત્યંત ધીમા કે નહિવત્ કરવાના હોવાથી તેને ‘શ્વાસન’ કહે છે.

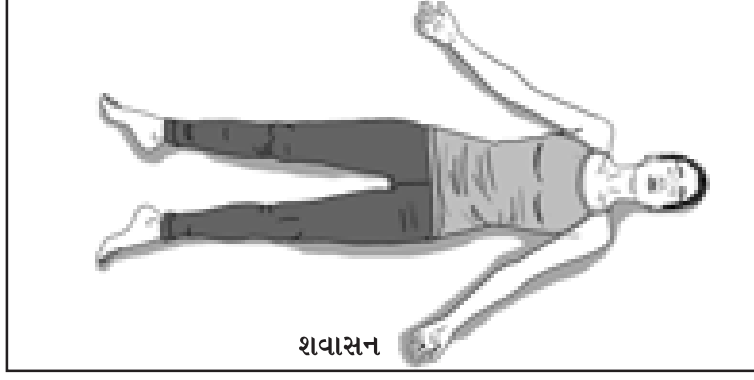
### મૂળ સ્થિતિ

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

### પદ્ધતિ

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





- (2) બંને હાથ શરીરથી થોડા દૂર. આંગળાં ઢીલાં અને સહેજ વાળેલાં રાખો.
- (3) પગને પણ બિલકુલ ઢીલા રાખો, જેથી ઘૂંટણ પાસે થોડો વળાંક પડશે.
- (4) ગરદનના સ્નાયુઓને ઢીલા છોડી દો. માથું જેમ અનુકૂળ આવે, તેમ જમણે-ડાબે કે સીધું રાખો.
- (5) શરીરનાં પ્રત્યેક અંગને ક્રમશઃ પગના અંગૂઠાથી શરૂ કરીને આંગળીઓ, પંજા, ઘૂંટી, પગની પિંડીઓ, ઘૂંટણ, સાથળ, કમરના સ્નાયુઓ, પેટના સ્નાયુઓ, છાતીના સ્નાયુઓ, બંને હાથનાં આંગળાં, કાંડાં, ભુજા, ખભા, ગરદન-તમામને શિથિલ કરતા જાઓ.
- (6) ચહેરાના સ્નાયુઓને શિથિલ કરો. આ પ્રકારનાં શિથિલીકરણ માટે જાગરૂકતાપૂર્વક સ્વસૂચન આપો.
- (7) શાંત ભાવે સમગ્ર શરીરનું નિરીક્ષણ કરો. તટસ્થ નિરીક્ષણથી શરીર ધીમે-ધીમે તણાવમુક્ત બની જશે.
- (8) હવે શ્વાસનું નિરીક્ષણ કરો. શ્વાસને લાંબા-ટૂંકા કરવાનો કોઈ પ્રયાસ ન કરો. તેને ફક્ત જુઓ. આમ કરવાથી શ્વાસ આપમેળે ધીમા થવા લાગશે.
- (9) હવે શ્વાસને સપ્રમાણ અને નિયમિત કરો. આમ કરવાથી સૂક્ષ્મ તણાવો દૂર થવા લાગશે.
- (10) હવે પૂરક-રેચકને વધુ લાંબાવો. દીર્ઘ શ્વાસન 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 ક્રમશઃ આસન છોડો. મૂળ સ્થિતિમાં આવો.

#### ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

- (1) શવાસન જાગરૂકતાપૂર્વક કરવાનું છે.
- (2) ઊંઘ ન આવે તેની કાળજી રાખો. અલબત્ત ઊંઘથી કશું નુકસાન નથી, પરંતુ તેનાથી શવાસનનો હેતુ સિદ્ધ થતો નથી.
- (3) માત્ર ચત્તાં સૂઈ રહેવું એ શવાસન નથી, પરંતુ શરીર, શ્વાસ તથા મનમાંથી તણાવ દૂર થવો એ જરૂરી છે.
- (4) શવાસન એ પાયારૂપ 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.

#### ફાયદા

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



## સ્વાધ્યાય

### 1. નીચે આપેલા પ્રશ્નોના વિસ્તૃત જવાબ લખો :

- (1) ધનુરાસનની મૂળ સ્થિતિ, અર્થ, પદ્ધતિ, ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો અને ફાયદાઓ જણાવો.
- (2) સરખામણી કરો : પશ્ચિમોત્તાનાસન અને ધનુરાસન
- (3) શવાસનની પદ્ધતિ વિસ્તારપૂર્વક જણાવો.
- (4) ભૂનમનાસન - અર્થ, મૂળ સ્થિતિ, પદ્ધતિ, ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો અને ફાયદાઓ જણાવો.
- (5) પદ્મસર્વાંગાસન વિશે ટૂંક નોંધ લખો.

### 2. નીચેના પ્રશ્નોના ટૂંકમાં (એક-બે વાક્યોમાં) જવાબ આપો :

- (1) 'અષ્ટવક્રાસન'નો અર્થ સમજાવો.
- (2) યોગમુદ્રાસનમાં હાથની સ્થિતિ જણાવો.
- (3) વક્રાસનના બે ફાયદા જણાવો.
- (4) દ્વિપાદશિરાસન કરતાં શું ધ્યાન રાખવું જોઈએ ?
- (5) વૃશ્ચિકાસન કોણે ન કરવું જોઈએ ?

### 3. આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ જણાવી ઉત્તર આપો:

- (1) નીચેનાં પૈકી કયા આસનમાં કમરમાંથી આગળ ઝૂકવાનું નથી ?  
(A) યોગમુદ્રાસન (B) વજ્રાસન (C) ભૂનમનાસન (D) પશ્ચિમોત્તાનાસન
- (2) કયું આસન બે આસનોનું મિશ્રણ છે ?  
(A) વક્રાસન (B) મકરાસન (C) પદ્મસર્વાંગાસન (D) ધનુરાસન
- (3) કયું આસન આરામ માટેનું આસન છે ?  
(A) મકરાસન (B) વજ્રાસન (C) દ્વિપાદશિરાસન (D) વક્રાસન
- (4) નીચેનાંમાંથી કયું વિધાન અષ્ટવક્રાસનને લાગુ પડતું નથી ?  
(A) તેમાં બંને પગની આંટી લગાવવાની છે. (B) તેમાં શરીરમાં આઠ વળાંક દેખાય છે.  
(C) તેમાં બંને પગ પર સંતુલન મેળવવાનું છે. (D) તેમાં બંને હાથ પર સંતુલન મેળવવાનું છે.
- (5) નીચેનાંમાંથી કયું આસન કરવાથી અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓની સક્રિયતા વધે છે ?  
(A) વૃશ્ચિકાસન (B) પદ્મસર્વાંગાસન (C) મકરાસન (D) યોગમુદ્રાસન
- (6) બાળકો કયું આસન નિયમિત કરે, તો તેમની ઊંચાઈ વધવાની સંભાવના છે ?  
(A) શવાસન (B) મકરાસન (C) કુક્કુટાસન (D) પશ્ચિમોત્તાનાસન
- (7) નીચેનાં પૈકી કયાં આસનમાં હાથનાં સંતુલનનું મહત્ત્વ નથી ?  
(A) વક્રાસન (B) વૃશ્ચિકાસન (C) અષ્ટવક્રાસન (D) કુક્કુટાસન
- (8) આસનના અભ્યાસમાં કયું આસન પાચારૂપ ગણાય છે ?  
(A) પદ્માસન (B) ભૂનમનાસન (C) શવાસન (D) વજ્રાસન
- (9) કયું આસન ભોજન પછી તરત કરી શકાય છે ?  
(A) પદ્મસર્વાંગાસન (B) કુક્કુટાસન (C) યોગમુદ્રાસન (D) વજ્રાસન
- (10) નીચેનાં પૈકી કયું આસન આરામ માટેનું નથી ?  
(A) શવાસન (B) વક્રાસન (C) મકરાસન (D) ભૂનમનાસન