Ch – 4

Qus . 1 : નીચેના આસનની પદ્ધતિ જણાવો.

1. પદ્માસન

- ડાબા પગનો અંગુઠો જમણા હાથ વડે પકડી, પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી, પગનો પંજો જમણા પગના સાથળ ઉપર રાખવો.
- જમણા પગનો અંગુઠો 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 હાથની પ્રથમ આંગળી તથા અંગૂઠાનો આગળનો ભાગ નાભિ પાસેના ભાગને સ્પર્શે તેમ રાખવા. આંખો ધીમેથી બંધ કરવી.

2. ગોમુખાસન

- શ્વાસ લેતાં લેતાં ડાબા પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી પગની એડી જમણા પગના નિતંબ સાથે એડીથી ગુદાસ્થિ દબાય તે રીતે રાખો.
- જમણા પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી પગની એડી ડાબા પગના નિતંબ નીચે બંને પગના ઘૂંટણ એકબીજાની ઉપર નજીક રહે તે રીતે મૂકો.
- શ્વાસ બહાર કાઢતાં કાઢતાં ડાબા હાથને કોણીમાંથી વાળી માથાની પાછળ પીઠ પર લઈ જઈ બંને હાથની આંગળીઓ એકબીજામાં ભેરવીને પકડો અને યથાશક્તિ આસનને ટકાવો.
- જમણા હાથને ઉપરની તરફ ઊઠાવી કોણીમાંથી વાળી માથાની પાછળ પીઠ લઈ જઈ બંને હાથની આંગળીઓ એકબીજામાં ભેરવીને પકડો અને યથાશક્તિ આસનને ટકાવો.

- જમણા હાથની કોણી માથાની પાછળ બરાબર વચ્ચે રખવા પ્રયત્ન કરો. માથું અને ગરદન એકદમ સીધી રેખામાં રાખો. ધીરે ધીરે શ્વાસ લેતાં શીરેથી આંચકાં સિવાય બંને હાથ અને પગને ઉલટા ક્રમે મૂળ સ્થિતિમાં લાવો.
- આ રીતે હાથ, પગની સ્થિતિ બદલી બીજી બાજુ પણ આ આસન કરો. યથાશક્તિ આ આસનની સ્થિતિ જાળવો.

3. ધનુરાસન

- બંને પગને ઘૂંટણેથી વાળી તેમની એડી નિતંબો પાસે લાવો.
- જમણા હાથથી જમણા પગની અને ડબા હાથથી ડબા પગની ઘૂંટીની પકડ હાથમાંથી છૂટે નહિ તેવી રીતે પકડો.
- ઉંડો શ્વાસ ભરતાં ભરતાં બંને પગને બંને હાથ વડે એકબીજાને સમાંતર રહે તે પ્રમાણે ઉપર તરફ ખેંચો. બંને ઘૂંટણને વધુ પડતા પહોળા કરવા નહિ.
- આગળથી માથું અને છાતી તથા એ જ રીતે પાછળથી બંને ઘૂંટણો સને સાથળ ઊંચા કરો, જેથી શરીરનું બધું વજન પેડુ પર આવે.
- શરીર માત્રા પેટનાના આધારે ધનુષ્યની કમાનની જેમ ખેંચાયેલું રાખો. આ અંગ સ્થિતિ અનુકૂળ સમય સુધી રાખો.
- ધીમે ધીમે સમયમાં વધારો કરવો. એકસાથે ત્રણથી ચાર વખત મહાવરો કરવો.
- અંતિમ સ્થિતિ થોડી વાર જાળવો. તે દરમિયાન પેડુ, સાથળ અને પીઠના સ્નાયુઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રીત કર.
- ત્યારપછી ઊલટા ક્રમે પગની ઘૂંટીઓ છોડો. પગ લાંબા અને પગ, છાતી તથા માથું જમીન પર સીધી લીટીમાં આરામમાં રહે તેમ મૂળ સ્થિતિમાં આવો.
- મકરાસનમાં કેટલીક સેકન્ડ આરામ કરો.

4. તાડાસન

- બંને હાથ ધીમે ધીમે આગળથી ઉપર લઈ જાઓ. હથેળીઓ સામસામે રાખો. હાથ કાનને અડકે તેમ રાખો.
- પગના પંજા ઉપર ઊંચા થાઓ. એડી જમીનથી ઊંચી રાખો.
- આ સ્થિતિમાં થોડી વાર રહ્યા પછી મૂળ સ્થિતિમાં આવવા માટે એડી જમીન પર ટેકવો.
- બંને હાથ ધીમે ધીમે આગળથી નીચેની તરફ લાવો.

5. પદહસ્તાસન :

- શ્વાસ લઈ બંને હાથને અકાશ તરફ, કાન સાથે અડકેલા તેમજ સીધા ખેંચેલા રાખીને ઉપર લઈ જાઓ.

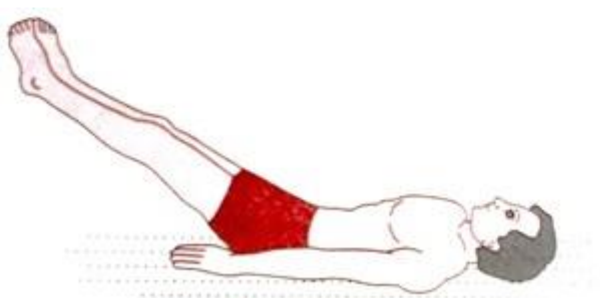
- ધીરે ધીરે શ્વાસ બહાર કાઢી પેટ અંદર ખેંચીને તેમજ પગ કડક અને સીધા રાખી, શરીરને કમરમાંથી આગળની તરફ નમાવો.
- હાથ સીધા રાખી, ડાબા હાથની હથેળી ડાબા પગના પંજાની બાજુમાં તેમજ જમણા હાથની હથેળી જમણા પગના પંજાની બાજુમાં જમીન પર મૂકો.
- કપાળને બે ઘૂંટણની વચ્ચે લઈ જાઓ. એ સમયે ધ્યાન નાભિ સ્થાન પર રાખવું. અનુકૂળ સમય સુધી, સામાન્ય શ્વાસોચ્છવાસ સાથેઆ સ્થિતિ જાળવો.
- ત્યાર પછી ધીરે ધીરે આંચકા સિવાય ઊલટા ક્રમે શરીરને મૂળ સ્થિતિમાં લાવો.

6. ભદ્રાસન

- ડાબા પગને ઘૂંટણમાંથી અંદરની બાજુએ વાળો. ત્યાર પ્છી જમણા પગને તળીયાનો સામસામે સ્પર્શ થાય તે રેતે મૂકો.
- બંને પગની એડી શીવનીને તે રીતે શરીરની નજીક બંને પગને લઈ જાઓ. શરીરનું વજન એડીઓ ઉપર આવે તે રીતે બેસો.
- શ્વાસ લેતાં લેતાં ડાબા ઘૂંટણ જમીનને અડકવા જોઈએ.
- શ્વાસ બહાર રોકી, છાતી બહાર આવે તેમ શરીર સીધું કરી હડપચી છાતી પર દબાવો. યથાશક્તિ બહાર શ્વાસ રોક્યા બાદ સ્વાસ અંદર લો. બંને ઘૂંટણ પરથી દબાણ ઓછું કરો. શરીરને પણ ઢીલું છોડો અને ઊલટા ક્રમે આસન ધીરે ધીરે છોડીને મૂળ સ્થિતિમાં આવો.
- ભદ્રાસનની રીતમાં બંને હાથને ઘૂંટણ પરથી લઈને બંને હાથની આંગળીઓને એકબીજામાં પરોવી બંને ઘૂંટણીથી વાળેલા બંને પગના પંજાઓને મજબૂતીથી પકડો અને છેક શીવની સ્થાન સુધી લાવો. બંને ઘૂંટણોને જમીન સાથે દબાવો.
- ઊલટા ક્રમે આસન ધીરે ધીરે છોડો. હાથનું દબાણ ઘટાડી શરીરનું ઢીલું છોડીને મૂળ સ્થિતિમાં આવો. બંને રીતમાં પાંચ-પાંચ આવૃત્તિઓ કરો.

7. ઉત્તાનપાદસન

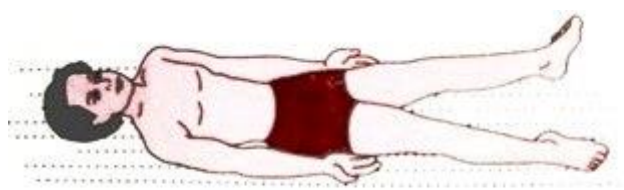
- શ્વાસ ભરતાં ભરતાં બંને પગ ધીમે ધીમે આકાશ તરફ સીધા ઊંચા કરી 30 સુધી લઈ જઈ સ્થિર કરવા. સ્વાસ રોકી રાખવો જેટલો સમય સુખ પૂર્વક રહી શકાય તેટલું રહેવું. પગ ઉપર લઈ જતી વખતે હાથ આગળની તરફથી ઉપ-અર લઈ જઈ પાછાળ જમીન પર મૂકવા.
- શ્વાસ છોડતાં છોડતાં પગ જમીન પર મૂકવા. હાથ ઉપરની તરફથી આગળ લઈ જમીન પર મૂકવા.
- આ જ ક્રિયામાં બીજી વખત પગને 60 ઉપર લઈ જઈ શ્વાસ રોકવો. હાથને ઉપરની તરફથી પાછાળ લઈ જઈ જમીન પર મૂકવા. શ્વાસ રોકી જેટલો સમય આ સ્થિતિમાં રહી શકાય તેટલો સમય રહેવું.
- સ્વાસ છોડતા છોડતા પગ જમીન પર મૂકવા. હાથ ઉપરની તરફથી આગળ લઈ જઈ જમીન પર મૂકવાં.



8. સવાસન

- સૌ પ્રથમ બંને પગના અંગૂઠા એકબીજાને અડકાડો.

- ત્યાર પછી બે પગ વચ્ચે આશરે 30 થી 40 સેન્ટિમીટર જેટલી જગ્યા રાખીને બંને પગના પંજા ડાબી-જમણી તરફ બહારની દીશામાં ઢાળેલા રાખો.
- બંને હાથ બાજુએ અનૂકૂળતા મુજબ શરીરથી 10 થી 15 સેન્ટીમીટર દૂર રાખો.
- બંને હાથની હથેળીઓ આકાશ તરફ રાખીને મૂઠ્ઠી અર્ધખુલ્લી રાખો.
- માથાને ડાબે જમણે અને જમણેથી ડાબે તેમ 8 થી 10 વાર હલાવી ઢીલું મૂકી દો. માથાના આકાર પ્રમાણે તેને યોગ્ય સ્થિતિમાં ડાબી કે જમણી તરફ સ્થિર કરો. આંખો બંધ કરી દો.
- શ્વાસ ઊંડ અને ધીમે ધીમે લો અને બહાર કાઢો.
- શરીરના બધા જ સ્નાયુઓ, નાડીઓ અને અવયવો પરથી તાણ અને ખેચાંણ દૂર કરી, સમગ્ર શરીર ઢીલું કરી દો. કોઈ પણ અંગ સખત ન રહેવું જોઈએ.
- આંખો બંધ કરી મનમાં પગના અંગૂઠાથી મસ્તક સુધીનાં બધાં જ અંગોનાં ક્રમશઃ શિથિલ કરતાં કરતાં મન વડે શ્વાસિચ્છવાસ અને દરેક અંગ પરથી થાક ઊતરતો જાય છે અને શરીરને સંપૂર્ણ આરામ મળી રહ્યો છે. અમગ્ર શરીર શિથિલ થઈ રહ્યું છે તેવું વિચારતાં વિચારતાં શરીરને બને તેટલું ષીલું કરતા જાઓ. શરીરમાં અને મનમાં જે કંઈ થાય તેને સાક્ષી ભાવે જોતી રહો. દેહભાન ભૂલી વિચારશૂન્ય અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા પ્રયત્નો કરતા જાઓ. મનનું શ્યાન શ્વાસિચ્છવાસ કઈ બે ભ્રમરના વચ્ચે કે પરમાત્મા પર કેન્દ્રિત કરતા જાઓ.



Qus.2: નીચે જણાવેલ આસનના ફાયદા જણાવો.

1. પદ્માસન =એકાગ્રતા વધે છે. બ્રહ્મચર્યના પાલનમાં ઉપયોગી છે. પ્રાણનો પ્રવાહ ઉર્ધ્વગામીબને છે. સાથળ અને કમરનો ભાગ સુદ્રઢ બને છે. મન શાંત બને છે. ધ્યાન કરવા માટે ઉપયોગી છે.

2. ગોમુખાસન=હાથ અને પગના સાંધા લચીલા અને મુલાયમ બને છે. પીઠ, ખભા અને ગરદનના દર્દમાં રાહત થાય છે. છાતીનો વિકાસ થાય છે. શુક્રગ્રંથિઓનો સોજો અને હર્નિયામાં ફાયદો થાય છે. રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો થાય છે. દમનો રોગ દૂર થાય છે.

પેટના તેમજ ફેફસાંના રોગો મટે છે. હાઈ-લો બી.પીના રોગીનું લોહીનું દબાણ વ્યવસ્થિત રહે છે. પેટની વધારાની ચરબી ઘટે છે. પ્રોસ્ટેટ અને ડાયાબિટિસના દર્દીઓને રાહત થાય છે. શરીર નીરોગી અને હલકું બને છે. પગનો રહૂમેટિઝમ દૂર થાય છે. હરસ પણ મટે છે. ફેફસાં અને હદયની શક્તિ વધે છે.

3. ધનુરાસન =પાચનશક્તિ સુધરે છે, વાયુને પીડા મટે છે તેમજ પેટની ચરબી દૂર થાય છે. લાંબા સમયની કબજિયાત, મંદાગ્નિ અને જઠરના રોગો દૂર કરવા આ આસન ખુબા જ ઉપયોગી છે. ડાયાબિટિસના દર્દીઓ માટે ફાયદાકારક છે. કરોડ સશક્ત, નમનીય તથા સ્થિતિસ્થાપક બને છે અને કમરનો દુખાવો દૂર થાય છે. જ્ઞાનતંતુઓને પોષણ મળે છે. સ્ત્રીઓની માસિક ધર્મની અનિયમિતતા અને પ્રજનનતંત્રની તકલિફો દૂર થાય છે. તેથી સ્ત્રીઓ માટે આ આસન ખૂબ જ ફાયદા કારક છે. યકૃત, સ્વાદુપિંડ અને મૂત્રપિંડોને શક્તિ પ્રદાન કરે છે. રુધિરાભિસરણ બરાબર થાય છે અને સારું સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.શ્વસનતંત્રની કાર્યક્ષમતા વધે છે. અસ્થમાના રોગમાંથી મુક્ત થવા માટે આ આસન ઘણું મદદ રૂપ બને છે. આ આસન પ્રાણાયમમાં કુબ ઉપયોગી છે. તે શ્વસનક્ષમતામાં વધારો કરે છે. હાથ, પગ અને છાતીના સ્નાયુઓ સુદ્રઢ બને છે. ખોડ વગરની ખૂંધમાં આ આસનથી ફાયદો થાય છે.

4. તડાસન=ઊંચાઇ માં વધારો થાય છે. આળસ દૂર થાય છે. પગ, ખભા તથા હાથના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે. દોડવાની ઝડપ વધે છે અને શરીર હળવું બને છે. સ્વાસ્થ્ય પર અનુકૂળ પ્રભાવ પડે છે.

5. પદહસ્તાસન કોઈ કારણસર પગ ટુંકો પડી ગયો હોય તો આ આસન કરવાથી લાંબે ગાળે ફયદો થાય છે. આ આસનથી પેટની અને પેડુની ખોટી ચરબી દૂર થાય છે, જેથી શરીર હળવું બને છે અને સ્નાયુઓ મજબુત બને છે. તેથી શરીર સુડોળ બને છે. આ આસન અપાનવાયુને નીચેની તરફ વાળે છે. કરોડને સરસ માલિશ થાય છે. કરોડની સ્થિતિસ્થાપકતામાં વધારો થાય છે અને ચેતાઓ સતેજ બને છે. હાથ, પગ અને કમરના બધા અક્કડ સ્નાયુઓ ઢીલા થાય છે, પગની તાકાત વધે છે. સાયટિકાનું દર્દ મટે છે. ઘૂંટણની કાર્યક્ષમતા ટકી રહે છે. જ્ઞાનતંતુઓની કાર્યક્ષમતા વધે છે. પાચનતંત્ર સતેજ થતાં અર્જીણ, પેટના દર્દો જેવા કે ગૅસ, ઍસિડિટી, કબજિયાત વગેરે નાબુદ થાય છે. શરીર લચીલું,

સ્ફૂર્તીવાળું અને સ્વસ્થ બને છે. પ્રાણ, અપાન અને સમાનવાયુ સપ્રમાણ વહે છે. યુવાની ટકી રહે છે. પીઠ, પેડુ, પેટ અને કમરના સ્નાયુઓને વ્યાયામ મળવાથી તે કાર્યક્ષમ બને છે.

6. ભદ્રાસન= પગના બધા સાંધા તથા સ્નાયુઓ સુદ્રઢ બને છે. જનનેન્દ્રીય અને ઉત્સર્ગતંત્ર તંદુરસ્ત બનતાં મૂત્ર દ્વારા ધાતુક્ષય, ગર્ભાશય, શુક્રગ્રંથિઓ, પુરુષાતન ગ્રંથિની દુર્બળતા દૂર થાય છે. સ્ત્રીઓનો અનિયમિત ઋતુસ્ત્રાવ નિયમિત બને છે. સ્વપ્નદોષમાં આશિર્વાદરૂપ નિવડે છે. સાથળના અંદરના ભાગની ચરબી ઘટાડે છે. હરસ, મસા, ભગંદરની સારવાર માટે અસરકારક છે. વાયુ ઊર્ધ્વગામી થવાથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. કલ્પનાશક્તિ વિકસે છે, સંકલ્પબળ વધે છે તેમજ બુદ્ધિ તીક્ષ્ણ બને છે. આ આસનથી ક્ષય, હદયરોગ, અનિંદ્રા, દમ, મૂર્છારોગ, આત્રપૂચ્છ, જળોદર, ઉદરરોગ વગેરે રોગોમાં લાભ થાય છે.

7. ઉત્તાનપાદાસનપાચનક્રિયામાં સુધારો થાય છે. પગની માંસપેશી મજબૂત બને છે. નાભિસંબધી તકલિફ માટે આ આસન ઉપયોગી છે. સમાન પ્રાણ સ્થિર થાય છે.

8. શવાસન =અસ્થમા, ડાયાબિટિસ, લોહીના દબાણવાળા, હદયરોગવાળા અને માનસિક રોગવાળા દર્દીઓ માટેઉત્તમ આસન છે. જ્ઞાનતંતુઓનો તણાવ ઘટે છે અને ઊંઘ સારી આવે છે. ક્રોધ શાંત થાય છે. સમગ્ર શરીરમાં લોહીનું પરિભ્રમણ સારી રીતે થાય છે, જેથી નવી શક્તિ, નવો ઉત્સાહ આવે છે. બધી નાડીઓ અને સ્નાયુઓની દુર્બળતા, થાક તેમજ નકારાત્મક વિચારો દૂર થાય છે અને શક્તિ વધે છે. શરીર, મન, મગજ અને આત્માને સંપૂર્ણ આરામ, શક્તિ, સ્ફૂર્તિ, તાજગી, શાંતિ અને ઉત્સાહ મળતાં શરીર નવજીવન પ્રાપ્ત કરે છે. શરીર અને મન સ્વસ્થ બનતાં દરેક પ્રકારનાં કાર્યો કરવાની ક્ષમતા વધે છે અને ચેતનાનો સંચાર થાય છે. દરેક આસનના અંતે શવાસનમાં મૃત શરીરની માફક શરીરને શાંત અને સ્થિર કરવાથી શરીરના દરેક અંગને આરામ મળે છે તેમજ આસન કરતાં પહેલાં શવાસન કરવાથી મન યોગાભ્યાસ માટે તૈયાર થાય છે. હદયના ભાગમાં કામ કરતો પ્રાણવાયુ, નાભિની નીચે ક્ષમતા વધે છે અને ચેતનાનો સંચાર થાય છે. એકાગ્રતા, સાચી વિચારશક્તિ, યાદ શક્તિ, જ્ઞાનતંત્રની કાર્યક્ષમતા, શાંતિ વગેરેના માનસિક ફાયદાઓ થાય છે. સાચી રીતે ‘દસ’ મિનિટનું શવાસન થયા તો ‘છ’ કલાકની ઊંઘ જેટલો લાભ પ્રાપ્ત થાય છે.શવાસનથી ધ્યાનની સ્થિતિનો વિકાસ થાય છે. આંતરડાની ગતિ નિયમિત થાત ગૅસ અને મળઅવરોધ દૂર થાય છે.

Qus . 3

1 : કયા આસનમાં શરીરની સ્થિતિ કમળ જેવી થાય છે ?

A. ભદ્રાસન

B. શવાસન

C. પદ્માસન

D. ગોમુખાસન

2 : કયા આસનમાં શરીરની સ્થિતિ ધનુષ જેવી થાય છે ?

A. તડાસન

B. ધનુરાસન

C. ભદ્રાસન

D. ઉત્તાનાપાદાસન

3 : ગોમુખાસનમાં 'ગોમુખ'નો આકાર ક્યાં થાય છે ?

A. પીઠ પાછળ

B. ખભા પાસે

C. બંને ઘૂંટણ પાસે

D. કમર પાસે

4 : ક્યૂ આસન પીઠ પર સૂઈને કરવાનું હોય છે ?

A. મકસાસન

B. શવાસન

C. ધનુરાસન

D. ગોમુખાસન

5. કયું આસન ઊભાની સ્થિતિમાં કરવાનું છે ?

A. તાડાસન

B. ભદ્રાસન

C. ગોમુખાસન

D. મકરાસન

6. કયું આસન બેઠાની સ્થિતિમાં કરવાનું છે?

A.શવાસન

B. મકરાસન

C. તાડસન

D. પદ્માસન

7. ક્યું આસન ઊંધા સૂઈને કરવાનું છે ?

A. ગોમુખાસન

B. ધનુરાસન

C. તાડાસન

D. પદ્માસન

8. કયા આસનમાં શરીરની સ્થિતિ પતંગિયા જેવી થાય છે ?

A. પોદહસ્તાસન

B. પૂર્ણ તીતલી આસન

C. શવાસન

D. પદ્માસન