

# યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ ધોરણ 12

## પ્રતિજ્ઞાપત્ર

ભારત મારો દેશ છે.  
બધાં ભારતીયો મારાં ભાઈબહેન છે.  
હું મારા દેશને યાહું છું અને તેના સમૃદ્ધ અને  
વૈવિધ્યપૂર્ણ વારસાનો મને ગર્વ છે.  
હું સદાય તેને લાયક બનવા પ્રયત્ન કરીશ.  
હું મારાં માતાપિતા, શિક્ષકો અને વડીલો પ્રત્યે આદર રાખીશ  
અને દરેક જણ સાથે સભ્યતાથી વર્તીશ.  
હું મારા દેશ અને દેશબાંધવોને મારી નિષ્ઠા અર્પું છું.  
તેમનાં કલ્યાણ અને સમૃદ્ધિમાં જ મારું સુખ રહ્યું છે.

રાજ્ય સરકારની વિનામૂલ્યે યોજના હેઠળનું પુસ્તક



ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ  
'વિદ્યાયન', સેક્ટર 10-એ, ગાંધીનગર-382010

■ ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, ગાંધીનગર  
આ પુસ્તકના સર્વ હક ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળને હસ્તક છે.  
આ પુસ્તકનો કોઈ પણ ભાગ કોઈ પણ રૂપમાં ગુજરાત રાજ્ય શાળા  
પાઠ્યપુસ્તક મંડળના નિયામકની લેખિત પરવાનગી વગર પ્રકાશિત કરી શકાશે નહિ.

<p><b>લેખન-સંપાદન</b> ડૉ. જી. ટી. સરવૈયા (કન્વીનર) શ્રી કાન્તિભાઈ પટેલ (કન્વીનર) ડૉ. દિવ્યાંશુ દવે (કન્વીનર) શ્રી કરણસિંહ આર. ગોહિલ ડૉ. સહદેવસિંહ જે. ગોહિલ શ્રી વરજંગભાઈ વાળા શ્રી નીરજ જાની ડૉ. કેશુભાઈ મોરસાણિયા ડૉ. કમલેશભાઈ રાજગોર</p> <p><b>સમીક્ષા</b> ડૉ. જતિન જે. મહેતા શ્રી એચ. જે. શેરસિયા ડૉ. દિલીપસિંહ એમ. ગોહિલ ડૉ. વિક્રમ બી. ઉપાધ્યાય શ્રી ડી. આર. ઠાકર ડૉ. એસ. પી. પ્રસાદ શ્રી રસીલાબહેન કે. ત્રિવેદી શ્રી રણજીતભાઈ ડી. ખુમાણ શ્રી અનીલકુમાર જી. ચૌધરી</p> <p><b>ભાષાશુદ્ધિ</b> ડૉ. દિનેશભાઈ એમ. જોશી</p> <p><b>ચિત્રાંકન</b> શ્રી ઉમેશ ભાટિયા શ્રી રાજેશ બારૈયા</p> <p><b>સંયોજન</b> શ્રી આશિષ એચ. બોરીસાગર (વિષય સંયોજક : ગણિત)</p> <p><b>નિર્માણ-સંયોજન</b> ડૉ. કમલેશ એન. પરમાર (નાયબ નિયામક : શૈક્ષણિક)</p> <p><b>મુદ્રણ-આયોજન</b> શ્રી હરેશ એસ. લીખ્યાચીયા (નાયબ નિયામક : ઉત્પાદન)</p>	<p style="text-align: center;"><b>પ્રસ્તાવના</b></p> <p>રાષ્ટ્રીય અભ્યાસક્રમોના અનુસંધાનમાં ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડે નવા અભ્યાસક્રમો તૈયાર કર્યા છે. આ અભ્યાસક્રમો ગુજરાત સરકાર દ્વારા મંજૂર કરવામાં આવ્યા છે.</p> <p>ગુજરાત સરકાર દ્વારા મંજૂર થયેલા ધોરણ 12, યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ વિષયના નવા અભ્યાસક્રમ અનુસાર તૈયાર કરવામાં આવેલ આ પાઠ્યપુસ્તક વિદ્યાર્થીઓ સમક્ષ મૂકતાં ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ આનંદ અનુભવે છે.</p> <p>આ પાઠ્યપુસ્તકનું લેખન તથા સમીક્ષા નિષ્ણાત શિક્ષકો અને પ્રાધ્યાપકો પાસે કરાવવામાં આવ્યાં છે. સમીક્ષકોનાં સૂચનો અનુસાર હસ્તપ્રતમાં યોગ્ય સુધારાવધારા કર્યા પછી આ પાઠ્યપુસ્તક પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે.</p> <p>પ્રસ્તુત પાઠ્યપુસ્તકને રસપ્રદ, ઉપયોગી અને ક્ષતિરહિત બનાવવા માટે મંડળે પૂરતી કાળજી લીધી છે. તેમ છતાં શિક્ષણમાં રસ ધરાવનાર વ્યક્તિઓ પાસેથી પુસ્તકની ગુણવત્તા વધારે તેવાં સૂચનો આવકાર્ય છે.</p> <p style="text-align: center;"><b>એચ. એન. યાવડા</b> નિયામક તા. 27-01-2017</p> <p style="text-align: center;"><b>ડૉ. નીતિન પેથાણી</b> કાર્યવાહક પ્રમુખ ગાંધીનગર</p>
--	--

પ્રથમ આવૃત્તિ : 2017

પ્રકાશક : ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, 'વિદ્યાયન', સેક્ટર 10-એ, ગાંધીનગર વતી એચ. એન. યાવડા, નિયામક  
મુદ્રક :

## મૂળભૂત ફરજો

ભારતના દરેક નાગરિકની ફરજ નીચે મુજબ રહેશે :

- (ક) સંવિધાનને વફાદાર રહેવાની અને તેના આદર્શો અને સંસ્થાઓનો, રાષ્ટ્રધ્વજનો અને રાષ્ટ્રગીતનો આદર કરવાની;
- (ખ) આઝાદી માટેની આપણી રાષ્ટ્રીય લડતને પ્રેરણા આપનારા ઉમદા આદર્શોને હૃદયમાં પ્રતિષ્ઠિત કરવાની અને અનુસરવાની;
- (ગ) ભારતનાં સાર્વભૌમત્વ, એકતા અને અખંડિતતાનું સમર્થન કરવાની અને તેમનું રક્ષણ કરવાની;
- (ઘ) દેશનું રક્ષણ કરવાની અને રાષ્ટ્રીય સેવા બજાવવાની હાકલ થતાં, તેમ કરવાની;
- (ચ) ધાર્મિક, ભાષાકીય, પ્રાદેશિક અથવા સાંપ્રદાયિક ભેદોથી પર રહીને, ભારતના તમામ લોકોમાં સુમેળ અને સમાનબંધુત્વની ભાવનાની વૃદ્ધિ કરવાની, સ્ત્રીઓના ગૌરવને અપમાનિત કરે તેવા વ્યવહારો ત્યજી દેવાની;
- (છ) આપણી સમન્વિત સંસ્કૃતિના સમૃદ્ધ વારસાનું મૂલ્ય સમજી તે જાળવી રાખવાની;
- (જ) જંગલો, તળાવો, નદીઓ અને વન્ય પશુપક્ષીઓ સહિત કુદરતી પર્યાવરણનું જતન કરવાની અને તેની સુધારણા કરવાની અને જીવો પ્રત્યે અનુકંપા રાખવાની;
- (ઝ) વૈજ્ઞાનિક માનસ, માનવતાવાદ અને જિજ્ઞાસા તથા સુધારણાની ભાવના કેળવવાની;
- (ટ) જાહેર મિલકતનું રક્ષણ કરવાની અને હિંસાનો ત્યાગ કરવાની;
- (ઠ) રાષ્ટ્ર પુરુષાર્થ અને સિદ્ધિનાં વધુ ને વધુ ઉન્નત સોપાનો ભણી સતત પ્રગતિ કરતું રહે એ માટે, વૈયક્તિક અને સામૂહિક પ્રવૃત્તિનાં તમામ ક્ષેત્રે શ્રેષ્ઠતા હાંસલ કરવાનો પ્રયત્ન કરવાની;
- (ડ) માતા-પિતાએ અથવા વાલીએ 6 વર્ષથી 14 વર્ષ સુધીની વયના પોતાના બાળક અથવા પાલ્યને શિક્ષણની તકો પૂરી પાડવાની.

## અનુક્રમણિકા

1. આસનો	1
2. પ્રાણાયામ	14
3. વ્યક્તિગત સ્વાસ્થ્ય	16
4. વાતાવરણીય સ્વાસ્થ્ય	22
5. ખોરાક અને પોષણ	30
6. રોગનું નિયંત્રણ	35
7. વ્યસન	43
8. દોડ	48
9. વાંસકૂદ (પોલ વોલ્ટ)	54
10. હથોડાફેંક (હંમર થ્રો)	60
11. ક્રિકેટ	65
12. ફૂટબોલ	74
13. બાસ્કેટબોલ	84
14. ખો ખો	93
15. બેડમિન્ટન	99



## આ પાઠ્યપુસ્તક વિશે

રાષ્ટ્રીય અભ્યાસક્રમની રૂપરેખા National Curriculum Framework-2005 માં જણાવ્યું છે કે, યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણને આવરી લેતાં ત્રણ અલગ-અલગ પુસ્તકોને સ્થાને અભ્યાસક્રમનાં એક સ્વતંત્ર વિષય તરીકે એક જ પાઠ્યપુસ્તકમાં સમાવવામાં આવ્યો છે, એથી એનું વિષયવસ્તુ ખૂબ વિવિધ છે. આ વિષય વિદ્યાર્થીઓના વિકાસ માટે અત્યંત મહત્વનો છે. શાળામાં બાળકની સફળતા તેના પોષણ અને સુનિયોજિત શારીરિક ગતિવિધિના કાર્યક્રમો પર નિર્ભર હોય છે. યોગ અને શારીરિક શિક્ષણ બાળકના શારીરિક, સામાજિક, ભાવનાત્મક, નૈતિક અને માનસિક વિકાસમાં, બાળકના સર્વાંગી વિકાસમાં પોતાનું અગત્યનું યોગદાન આપી શકે છે. આથી શિક્ષકો આ વિષયના શિક્ષણ પર પૂરતા પ્રમાણમાં ભાર મૂકે અને બાળ વિકાસ માટે યોગ્ય પ્રવૃત્તિ યોજે એ અત્યંત જરૂરી છે.

રાષ્ટ્રીય અભ્યાસક્રમની રૂપરેખા-2005 ના અનુસંધાનમાં બધા જ વિષયોના અભ્યાસક્રમોનું વિષયવસ્તુ વિવિધ કક્ષાઓને ધ્યાનમાં રાખીને નવેસરથી ગોઠવવામાં આવ્યું છે.

નવા અભ્યાસક્રમ પર આધારિત આ પાઠ્યપુસ્તકમાં સુસંકલિત અભિગમ અપનાવવામાં આવ્યો છે. યોગવિદ્યા એક જીવંત વિદ્યા છે. તે ભારતીય સંસ્કૃતિનો મૂલ્યવાન વારસો છે. NCF-2005માં જણાવ્યાનુસાર આ પુસ્તકની સંરચનામાં 'આવશ્યકતા આધારિત દૃષ્ટિકોણ' અપનાવવામાં આવેલ છે. આ વિષયના માધ્યમથી બાળકોનો સર્વાંગી વિકાસ, સ્વાસ્થ્ય અને સામુદાયિક જીવનમાં વ્યક્તિગત અને સામૂહિક જવાબદારીઓ ઉપર ભાર દેવામાં આવેલ છે. બાળકોની માંગને પાઠ્યપુસ્તક સાથે જોડવા પ્રયત્ન કર્યો છે. સ્થાનીયસ્તરની રમતગમત સાથે વિભિન્ન દેશોની રમતોનો સમાવેશ પણ પાઠ્યપુસ્તકમાં કરવામાં આવેલ છે. વિષયવસ્તુની માત્રા અને સંકલ્પનાઓનું ભારણ ઘટાડવાનો પણ પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે.

**એકમ 1 : યોગ :** આ એકમમાં આસનો અને પ્રાણાયામનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે.

આસનોનો અર્થ, મૂળસ્થિતિ, પદ્ધતિ, ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો અને સંબંધિત આસનથી થતા ફાયદાની માહિતી ક્રમબદ્ધ દર્શાવેલ છે. આસનોમાં યોગમુદ્રાસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન, કુક્કુટાસન, વક્રાસન, પદ્મસર્વાંગાસન, ધનુરાસન, વૃશ્ચિકાસન, અષ્ટવક્રાસન, ભૂનમનાસન, વજ્રાસન, દ્વિપાદશિરાસન, મકરાસન, શવાસનનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે.

**પ્રાણાયામ :** અગ્નિસાર ક્રિયા, ઉજ્જયથી પ્રાણાયામ અને ભ્રામરી પ્રાણાયામ વિશે માહિતી આપવામાં આવેલ છે.

ભારતીય અધ્યાત્મવાદી જીવનદૃષ્ટિને વ્યવહારમાં મૂકવાની ક્ષમતા યોગ પાસે છે. એટલું જ નહિ, વ્યવહારમાં તે ઉપયોગી છે. કાર્યકુશળતા, તણાવ - મુક્તિ, મનની એકાગ્રતા, મૌલિક સર્જનાત્મકતા તેમજ વ્યક્તિ વિકાસ માટે યોગ એક પૂર્ણ પદ્ધતિ છે. આ દૃષ્ટિથી આ એકમ વિદ્યાર્થીને ઉપયોગી થશે.

**એકમ 2 સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ:** આ એકમમાં બાળ-સ્વાસ્થ્યની જાળવણી માટે ઉપયોગી વિષયવસ્તુ પાંચ પ્રકરણમાં દર્શાવવામાં આવેલ છે.

(1) **વ્યક્તિગત સ્વાસ્થ્ય:** આ પ્રકરણમાં શરીરનાં વિભિન્ન અંગોની સંભાળ અને સ્વચ્છતાની માહિતી આપેલ છે. ઉપરાંત કપડાં, ઊંઘ, આરામ અને દૈનિક વ્યાયામની વિગતો દર્શાવી છે.

(2) **વાતાવરણીય સ્વાસ્થ્ય:** આ પ્રકરણમાં ભૌતિક, જૈવિક, સામાજિક વાતાવરણ, હવાના પ્રદૂષકો, તેની અસરોની માહિતી આપેલ છે.

(3) **ખોરાક અને પોષણ:** સમતોલ આહાર અને વિટામીનનો સમાવેશ આ પ્રકરણમાં થાય છે.

(4) રોગનું નિયંત્રણ: સંસર્ગ દ્વારા થતા રોગો, જાતીયરોગો અને જંતુઓ દ્વારા થતા રોગોનો સમાવેશ કરવામાં આવેલ છે.

(5) વ્યસન: આ પ્રકરણમાં વ્યસનની વ્યાખ્યા, અર્થ, વ્યસનની વ્યક્તિગત, કૌટુંબિક અને સામાજિક અસરો વિશે માહિતી આપેલ છે.

**એકમ 3: શારીરિક શિક્ષણ:** શારીરિક શિક્ષણમાં બે પેટા વિભાગમાં પ્રવૃત્તિઓ દર્શાવવામાં આવેલ છે.

(1) એથ્લેટિક્સ: એથ્લેટિક્સમાં ટૂંકી દોડ, હાફ અને ફૂલ મેરેથોન, વાંસકૂદ હથોડા-ફેંકના મેદાન, સાધનો, કૌશલ્યો, નિયમોનો સચિત્ર પરિચય આપવામાં આવેલ છે.

(2) રમતો: રમતોમાં ક્રિકેટ, ફૂટબોલ, બાસ્કેટબોલ, ખો ખો, બેડમિન્ટનનો સમાવેશ કરવામાં આવેલ છે. રમતોનો ઇતિહાસ, મેદાન, સાધનો, કૌશલ્યો, નિયમોનો સચિત્ર પરિચય આપવામાં આવ્યો છે.

ખેલદિલીની ભાવના વિકસાવવા, જવાબદાર નાગરિકત્વના ઘડતર માટે આ એકમ વિદ્યાર્થીઓને ઉપયોગી નીવડશે.

પાઠ્યપુસ્તક અંગે NCF-2005ની સૂચનાનો અમલ કરવો. તેમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે આ બધા વિષયોને વિસ્તૃત લેવા જોઈએ ટૂંકડા-ટૂંકડામાં નહિ. પાઠ્યચર્યાના મુખ્ય અવયવના રૂપમાં રમતગમત અને યોગ માટે જે સમય નિર્ધારિત હોય તેને કોઈપણ સ્થિતિમાં ઓછો કરવો જોઈએ નહિ.

અમે આશા રાખીએ છીએ કે, આ પુસ્તક વિકાસ અને રાષ્ટ્રનિર્માણના ભગીરથ કાર્યમાં ભાગીદાર થવા અને તેમાં અસરકારક રીતે પોતાનું યોગદાન આપવા માટે વિદ્યાર્થીઓનું સુમાહિતગાર, બુદ્ધિનિષ્ઠ અને જવાબદાર નાગરિક તરીકે ઘડતર કરશે.

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

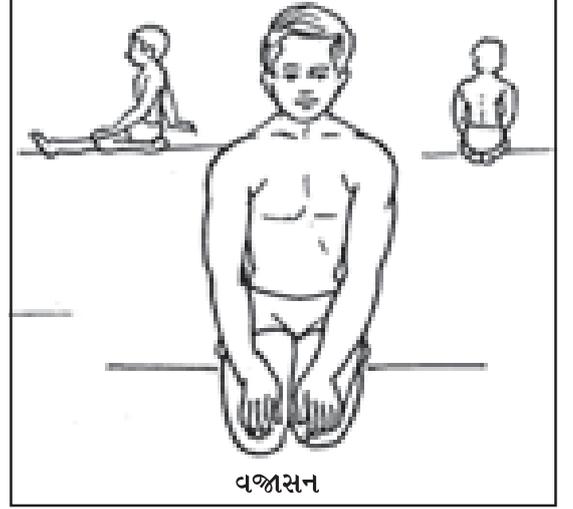
આ આસનના અભ્યાસથી શરીર વજા જેવું મજબૂત થાય છે, માટે આ આસનનું નામ વજાસન રાખવામાં આવ્યું છે.

#### 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.

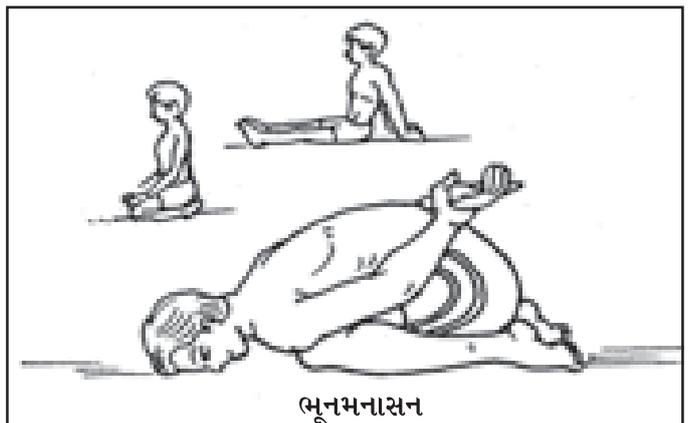
#### ફાયદા

- (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

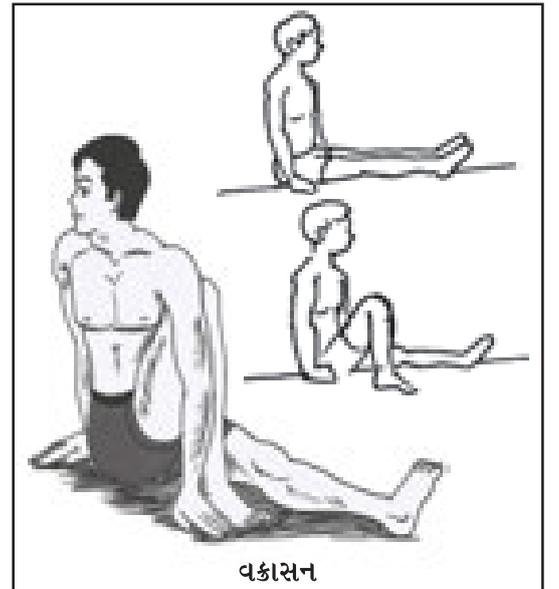
આ આસનની પૂર્ણ સ્થિતિમાં મેરુદંડ (કરોડ) વળાંકદાર (વક) થતો હોવાના કારણે આ આસનને 'વકાસન' એવું નામ મળ્યું છે.

### 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.



- (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 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 સ્પર્શ તેમ રાખો.



પશ્ચિમોત્તાનાસન

- (2) ધીરે-ધીરે રેચક કરતાં-કરતાં બંને હાથમસ્તકની બંને બાજુ સીધા જ રાખી કમરમાંથી આગળની તરફ જૂકો. 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 જૂકવાનું 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

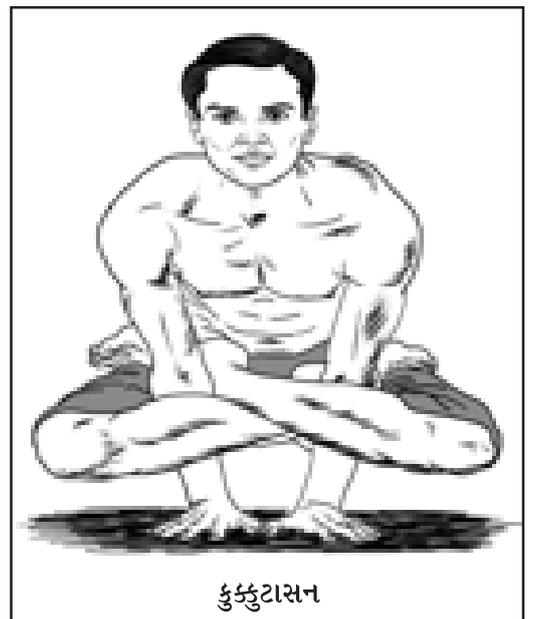
‘કુક્કુટ’ અર્થાત્ કૂકડો. આસનની પૂર્ણ સ્થિતિમાં શરીરનો આકાર કૂકડા જેવો થતો હોવાથી આ આસનને ‘કુક્કુટાસન’ કહે છે.

#### 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.



- (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 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 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.)



યોગમુદ્રાસન

- (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

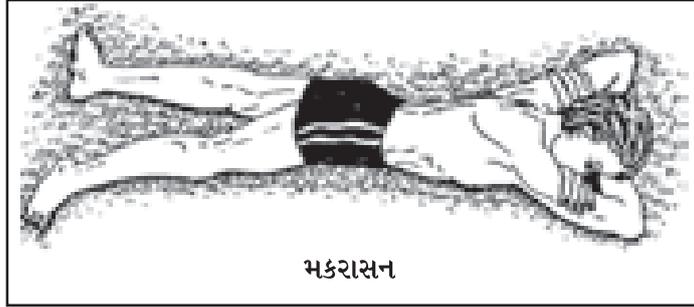
‘મકર’ એટલે મગર. આ આસનમાં શરીરની આકૃતિ ‘મગર’ જેવી થતી હોઈ, તેનું નામ મકરાસન એવું રાખવામાં આવ્યું છે.

### 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 શ્વાસોચ્છ્વાસ 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

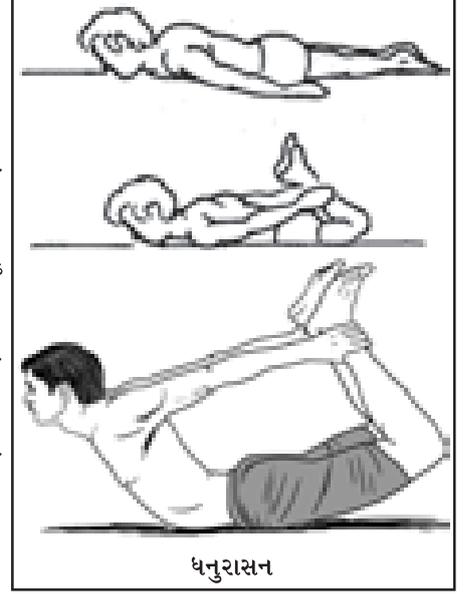
આ આસન પેટ ઉપર સૂઈને કરવાનું આસન છે. સર્વપ્રથમ પેટ પર સૂઈ બંને હાથ પોતપોતાનાં સ્થાને શરીરની બાજુમાં રાખો. શરીર શિથિલ અને શ્વાસ-પ્રશ્વાસ ધીમા રાખો.

## 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.



## 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.

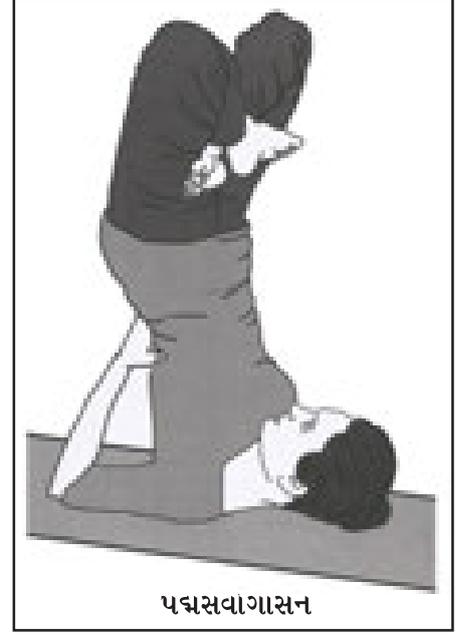
### મૂળ સ્થિતિ

આ આસન ચત્તાં (પીઠ પર) સૂઈને કરવાનું છે. પીઠ પર સૂઈ બંને હાથ બાજુ પર શરીરને સમાંતર; હથેળીઓ 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 (વક્રતા) 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 ઊભટા કમમાં 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

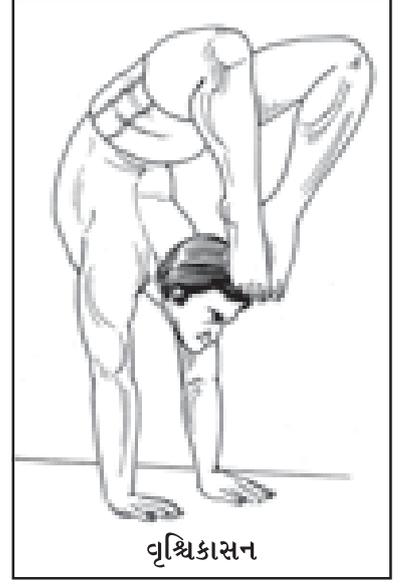
આસનની પૂર્ણ સ્થિતિમાં શરીરની આકૃતિ વીંછી એટલે કે વૃશ્ચિક જેવી થતી હોવાથી, આ આસનને વૃશ્ચિકાસન કહે છે.

### 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 વાળેલા 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.



## 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

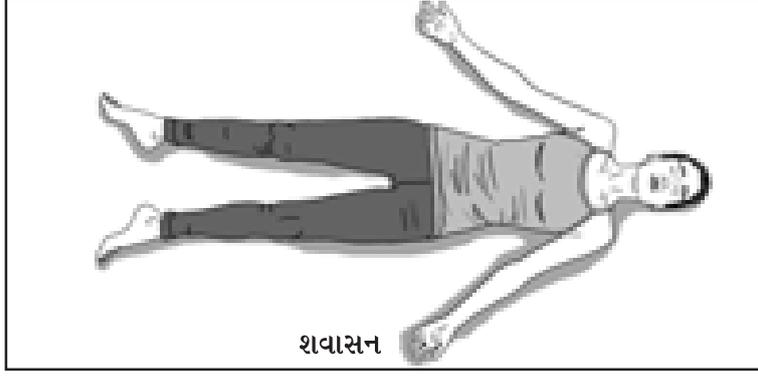
‘શ્વ’ અર્થાત્ મડદું કે મૃતદેહ. આ આસનમાં શરીરને મૃતદેહની માફક શિથિલ કરી શ્વાસ-પ્રશ્વાસ અત્યંત ધીમા કે નહિવત્ કરવાના હોવાથી તેને ‘શ્વાસન’ કહે છે.

### 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 લંબાવો. દીર્ઘ શ્વસન 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) 'અષ્ટવકાસન'નો અર્થ સમજાવો.
- (2) યોગમુદ્રાસનમાં હાથની સ્થિતિ જણાવો.
- (3) વકાસનના 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) વકાસન (B) મકરાસન (C) પદ્મસર્વાંગાસન (D) ધનુરાસન
- (3) કયું આસન આરામ માટેનું આસન છે ?  
(A) મકરાસન (B) વજ્રાસન (C) દ્વિપાદશિરાસન (D) વકાસન
- (4) નીચેનાંમાંથી કયું વિધાન અષ્ટવકાસનને 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) વકાસન (B) વૃશ્ચિકાસન (C) અષ્ટવકાસન (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) વકાસન (C) મકરાસન (D) ભૂનમનાસન

•

## અગ્નિસાર

- અગ્નિસાર એ પ્રાણાયામ કે બંધ નથી છતાં પેટના સ્નાયુઓને મજબૂતાઈ આપતી આ ક્રિયામાં બન્નેનો સમાવેશ થાય છે.

## રીત

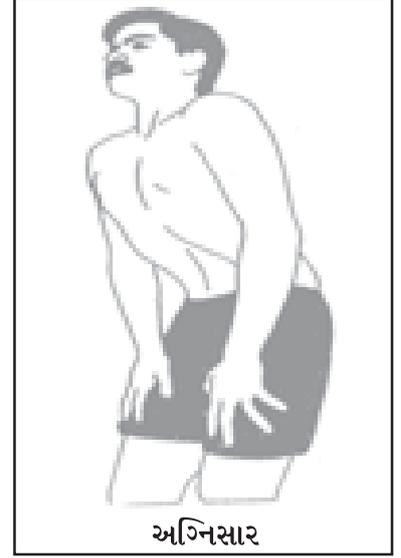
- (1) ઉડ્ડિયાન બંધ માટેની પ્રારંભિક સ્થિતિમાં ઊભા હોય તે રીતે બન્ને હાથને સાથળ પર મજબૂતાઈપૂર્વક રાખીને ઊભા રહેવું.
- (2) શરીરને થોડું આગળની તરફ જૂકેલું રાખવું.
- (3) પૂરેપૂરો શ્વાસ બહાર કાઢી નાખીને પેટને શિથિલ કરી દેવું.
- (4) બાહ્ય કુંભકની સ્થિતિમાં આવી જવું.
- (5) હવે પેટના સ્નાયુઓને સહજ બળ આપીને પેટને અંદરની તથા બહારની તરફ વારા ફરતી ખેંચો.
- (6) વારંવાર શ્વાસ લીધા સિવાય પેટને ફુલાવવું અને સંકોચવું. આ ક્રિયાને અગ્નિસાર કહે છે.

## ધ્યાનમાં રાખવાની બાબત

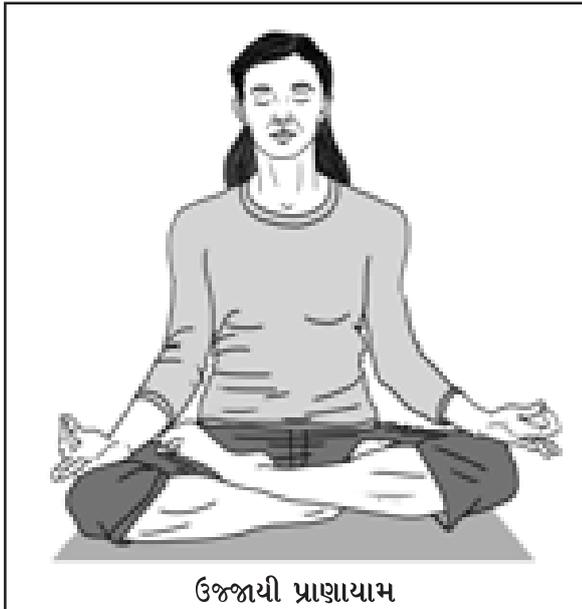
આમ તો અગ્નિસાર ઊભા-ઊભા કરવાની ક્રિયા છે, પરંતુ ઘૂંટણ પર ઊભા રહીને પણ કરી શકાય છે. ક્રિયા સમયે બાહ્ય કુંભક કરેલ હોવાથી મોંથી કે નાકથી શ્વાસ લેવાનો કે છોડવાનો નથી.

## ફાયદા

- (1) પેટના સ્નાયુઓનું સતત હલનચલન થતું હોવાથી આંતરિક મસાજ થતા તમામ અવયવોની ક્રિયાશીલતા વધે છે.
- (2) મંદાગ્નિ કે શારીરિક દુર્બળતા જેવા રોગ દૂર કરે છે.
- (3) ઉડ્ડિયાન બંધ પહેલાનો આ પૂરક અભ્યાસ હોવાથી ઉડ્ડિયાન બંધ વધુ સરળતાથી કરી શકાય છે.
- (4) પેટની ફાંદ અને ચરબી ઉતારવા માટે અતિ ઉપયોગી ક્રિયા છે.



અગ્નિસાર



ઉજ્જાયી પ્રાણાયામ

## ઉજ્જાયી પ્રાણાયામ

- (1) સુખાસન, સિદ્ધાસન કે પન્નાસનમાં બેસવું.
- (2) ધ્યાનમુદ્રામાં ગળાના તાળવાને આંશિક બંધ કરીને શ્વાસનળીના મુખ (glottis)ને સંકોચવું. બંને નાસાદ્વારથી ધીરેધીરે એકધાર્યો શ્વાસ લેવો.
- (3) શ્વાસ અંદર લેવાની ક્રિયાને અંતે મૂલબંધ કરવો.
- (4) જાલંધરબંધ કરી શ્વાસને અંદર રોકી રાખી આંતરકુંભક કરવો.
- (5) જાલંધરબંધ છોડી બંને નાસાદ્વાર દ્વારા શ્વાસને પૂરેપૂરો બહાર કાઢવો.
- (6) ત્યાર બાદ શક્ય હોય તો ઉડ્ડિયાન બંધ કરવો.

## ધ્યાનમાં રાખવાની બાબત

- (1) શરૂઆતમાં વધુ સમય જાલંધર બંધ કરી કુંભક કરવો નહિ.
- (2) ઉડ્ડિયાન બંધમાં બાહ્ય કુંભક થાય છે, ત્યારે પોતાની ક્ષમતા પ્રમાણે જ કરવું.
- (3) ત્રણે બંધમાં પરિપૂર્ણતા ન આવે ત્યાં સુધી સામાન્ય રીતે આંતરકુંભક કે બાહ્યકુંભક કર્યા સિવાય પણ

ઉજ્જાથી પ્રાણાયામ કરી શકાય.

### આવર્તન-સંખ્યા

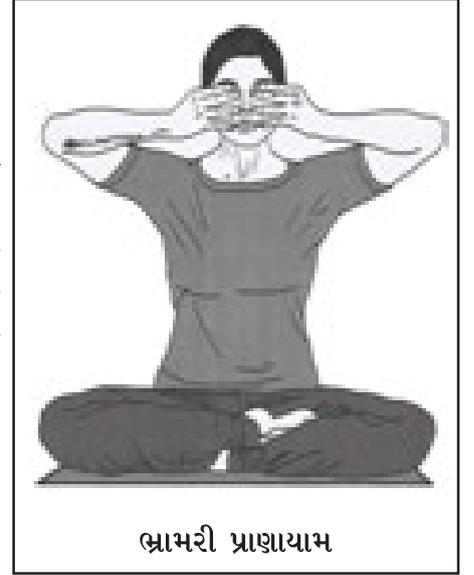
પ્રારંભમાં એકસાથે 12 આવર્તન કરવાં. ધીમે-ધીમે વધારો કરી વધુમાં વધુ 64 આવર્તન કરી શકાય છે.

### ફાયદા

- (1) ઉજ્જાથી કરવાથી ગળફા (phlegm) દૂર થાય છે.
- (2) સ્વરપેટી પર પ્રભાવી અસર કરી અવાજ સુધારે છે.
- (3) જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થતાં ભૂખ લાગે છે. માથાની ગરમી દૂર કરે છે.
- (4) શ્વસનતંત્રના રોગો, થાઈરોઈડ ગ્રંથિ અને કાન, નાક, ગળાના રોગો દૂર કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.
- (5) રાત્રે ઊંઘમાં નસકોરાં બોલાવતી વ્યક્તિઓ માટે ખૂબ જ લાભદાયી છે.

### ભ્રામરી પ્રાણાયામ

- (1) પદ્માસન કે સુખાસનમાં બેસો.
- (2) બંને હાથના અંગૂઠાથી બંને કાનનાં દ્વાર બંધ કરો.
- (3) બંને હાથના અંગૂઠા વડે કાન બંધ કરવા. અંગૂઠા પાસેની પ્રથમ આંગળી (તર્જની) ભ્રમર પર, તેની બીજી આંગળી (મધ્યમા) આંખ પર અનામિકા નાકને સ્પર્શી તે રીતે અને ટ્યલી આંગળી (કનિષ્ઠિકા) હોઠ પર ગોઠવો. વિકલ્પે બંને હથેળી કાન પર દબાવી આંગળીઓ પાછળની તરફ (ગરદન તરફ) રાખીને પણ ભ્રામરી કરી શકાય.
- (4) આંખો ખૂબ જ નરમાશપૂર્વક બંધ રાખવી.
- (5) નાક વડે ધીમે ધીમે શક્ય તેટલો વધુ શ્વાસ ભરો.
- (6) હવે, મોં બંધ રાખી નાક વડે જ ભમરા જેવો અવાજ કરતાં કરતાં શ્વાસ બહાર કાઢો.



### ધ્યાનમાં રાખવા જેવી બાબતો

- (1) શ્વાસ નાકથી લેવાનો છે અને નાકથી જ બહાર કાઢવાનો છે.
- (2) શ્વાસ વધુ સમય અંદર રાખવો નહિ.
- (3) ભમરો ગુંજન કરતો હોય તેવો ધ્વનિ ઉત્પન્ન થાય, ત્યારે મસ્તિષ્કમાં થતાં કંપનોનો અનુભવ કરો.
- (4) જીભનું ટેરવું તાળવાંને અડાડી રાખવાથી કંપનોનો અનુભવ પ્રબળ થાય છે.

### આવર્તન

શરૂઆતમાં 12 આવર્તન કરવાં. વધુમાં વધુ 24 આવર્તન કરી શકાય છે.

### ફાયદા

- (1) મસ્તિષ્કના જ્ઞાનતંતુઓને પ્રભાવી અસર કરે છે.
- (2) ગર્ભવતી મહિલાઓ માટે અસરકારક પ્રાણાયામ છે.
- (3) મનોશારીરિક (સાયકોસોમેટિક) રોગમાં ખૂબ જ ઉપયોગી છે.
- (4) શરીર અને મનને શાંત કરીને બ્લડ-સરક્યુલેશન નિયંત્રિત કરે છે.
- (5) ભ્રામરી પ્રાણાયામના નિયમિત અભ્યાસથી યાદશક્તિ અને આત્મવિશ્વાસ વધે છે.
- (6) ભ્રામરી પ્રાણાયામ કરવાથી વ્યક્તિને અવર્ણનીય એવી શાંતિ અને આનંદનો અનુભવ થાય છે.
- (7) ધ્યાન કરવા માટે મનની એકાગ્રતા વધારે છે. સમજશક્તિ, નિર્ણયશક્તિ અને વિવેકબુદ્ધિને જાગૃત કરે છે.

## અંગત સ્વચ્છતા

વ્યક્તિની અંગત સ્વચ્છતામાં તેનાં અંગો અને ઉપાંગોની સ્વચ્છતા વિષેનો સમાવેશ થાય છે. વ્યક્તિનાં બધાં જ અંગો અને ઉપાંગો સ્વચ્છ હોય, તો તેને કોઈ પણ પ્રકારના ચેપી રોગો થવાની શક્યતાઓ નહિવત્ હોય છે. એટલું જ નહિ, પરંતુ અંગો વધારે કાર્યક્ષમ અને તેજસ્વી રહે છે અને તેથી વ્યક્તિનું શારીરિક વ્યક્તિત્વ ખીલેલું રહે છે.

અહીં આપણે આપણી આંખ, કાન, નાક, નખ, ચહેરો વગેરેની સ્વચ્છતા વિષે વિગતે માહિતી મેળવીશું.

## (1) વાળની સંભાળ

વાળ એ શરીરની શોભા છે. વ્યક્તિને વાળનો વારસો પોતાનાં મા-બાપ તરફથી મળતો હોય છે, તેથી તો કોઈના વાળ કાળા અને વાંકડિયા હોય છે, કોઈના વાળ ભૂખરા રંગના હોય છે, કોઈના વાળ જાડા કે પાતળા હોય છે અને કોઈના વાળ બરછટ કે સુંવાળા હોય છે.

વાળ ગમે તે પ્રકારના હોય, પરંતુ તેની સ્વચ્છતા જાળવવા માટે તેની યોગ્ય રીતે સંભાળ રાખવી જોઈએ. જો વાળને સ્વચ્છ ના રાખીએ, તો માથામાં મેલ થાય, ખોડો થાય, ગડગૂમડ થાય અને તેમાં જૂ અને તેનાં ઈંડાં રૂપે લીખો પણ પડે.

નહાતી વખતે માથું યોગીને સાફ રાખવું જોઈએ. વાળમાં તેની વધુ પડતી ચીકાશ ના રહે તે માટે અરીઠાં, કાળું મંદોડું, ખાટી છાશ વગેરેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

પ્રવર્તમાન સમયમાં વાળમાંનો ખોડો દૂર કરવા અને વાળને ચળકતા રાખવા માટે વિવિધ પ્રકારનાં શેમ્પૂનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ખરેખર તો જો શેમ્પૂનો ઉપયોગ કરવાનો હોય તો એક જ પ્રકારના શેમ્પૂનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. વિવિધ પ્રકારનાં શેમ્પૂનો અવારનવાર ઉપયોગ કરવાથી વાળ અકાળે સફેદ થવાની શક્યતા રહેલી છે.

વાળની સુંદરતા અને કોમળતા માટે સાદું કોપરેલ, તલના તેલમાંથી બનાવેલું આંબળાનું તેલ, લીંબોળીનું તેલ વાપરી શકાય.

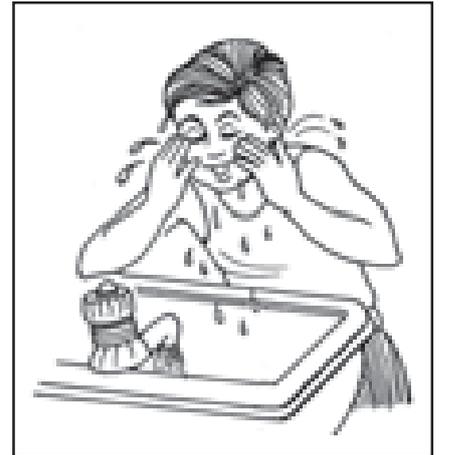
## (2) આંખની સંભાળ

આંખ એ આપણા શરીરનું અતિ મહત્વનું અંગ છે. આંખ ખૂબ જ નાજુક અંગ છે, તેથી તો કુદરતે તેને હાડકાંની બખોલમાં ગોઠવી રાખેલ છે, જેથી તે હંમેશાં રક્ષિત રહે.

આંખથી આપણે કુદરત અને દુનિયાને જોઈ શકીએ છીએ અને માણી શકીએ છીએ. આપણે વાંચી શકીએ છીએ. આપણા હાવભાવ દર્શાવી શકીએ છીએ. આપણી લાગણીઓ વ્યક્ત કરી શકીએ છીએ.

કુદરતે આંખને હાડકાંની બખોલમાં રાખવા ઉપરાંત તેના રક્ષણ માટે ભ્રમરો, પોપચાં અને પાંપણો આપી છે, પરંતુ તેની (આંખની) દૈનિક સંભાળ તો તમારે રહે તે માટે નીચેના ઉપાયો હાથ ધરવા જોઈએ :

- સ્વચ્છ અને ઠંડા પાણીની છાલકોથી આંખની સફાઈ કરવી.
- આંખમાં ખરાબ સુરમો કે કાજળ નાંખવાથી કદાચ આંખમાં આડઅસરો થવાની શક્યતા રહેલી છે. આંખ આંસુઓથી પોતાને સ્વચ્છ રાખે છે.
- આંખના વધારે ઉપયોગથી (વાંચવું, T.V.માં ચિત્રો જોવાં, મોબાઈલનો સતત ઉપયોગ વગેરે) નંબર આવવાની પૂરેપૂરી શક્યતા રહેલી છે. આ નંબરો નજીકથી જોવા માટેના અને દૂરથી જોવા માટેના હોય છે, તેથી સમયસર દાક્તરી તપાસ કરાવી, જે તે નંબરનાં ચશ્માંનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.
- ચાલુ વાહને શક્ય હોય, ત્યાં સુધી વાંચવાનું ટાળવું.
- સુસવાટાભર્યા પવનથી, ધૂળના રજકણોથી, ધુમાડાથી કે ઝેરી વાયુથી આંખને બચાવવી.



(vi) ખોરાકમાં વિટામિન A પૂરતા પ્રમાણમાં મળી રહે તે માટે લીલાં શાકભાજી, ટામેટાં, શક્કરિયાં, કેળાં, પપૈયાં, ટેટી લેવાં. વિટામિન A પૂરતા પ્રમાણમાં ના મળે, તો રતાંધળાપણાનો રોગ થવાની શક્યતા રહેલી છે.

### (3) કાનની સંભાળ

કાનથી આપણે સાંભળી શકીએ છીએ. વિવિધ પ્રકારના અવાજો, શબ્દો, સંગીત તથા ધ્વનિ દ્વારા જ્ઞાન મેળવવા અને તેને માણવા માટે કાન એ આપણા શરીરનું અતિ મહત્વનું અંગ છે.

જો શિયાળાની ઠંડીમાં કાનને રક્ષણ આપવામાં ના આવ્યું હોય, તો શરદી થવાની વધારે શક્યતાઓ રહેલી હોય છે, તેથી શિયાળામાં કાનમાં રૂનાં પૂમડાં મૂકવાં. આ સિવાય શિયાળામાં કાનના રક્ષણ માટે ગરમ મફલર, ગરમ ટોપી કે સ્કાર્ફનો ઉપયોગ કરી શકાય.

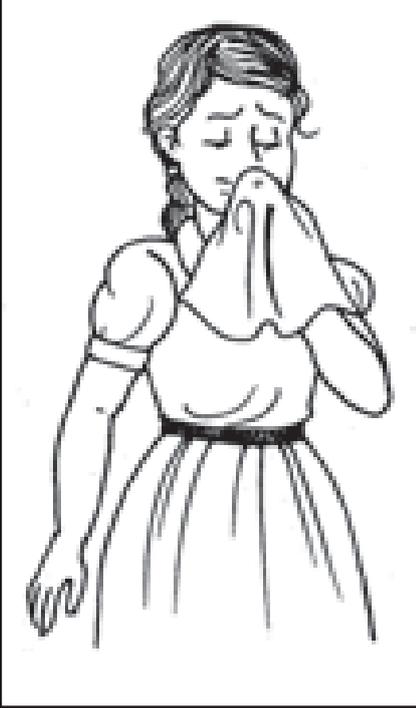


સ્નાન કરતી વખતે બહારનો કાન નહાવાના સાબુથી સાફ કરી શકાય. તેને સાફ કરતાં તેમાં પાણી ના જાય તેની કાળજી રાખવાની રહે. જો કાનમાં પાણી રહી જાય, તો તેમાં લાંબા ગાળે ફોડલીઓ થવાની શક્યતા છે.

કાન સાફ કરતી વખતે દીવાસળીની સળી, હેરપિન વગેરેનો ઉપયોગ ના કરવો, કારણકે તે જોખમકારક છે. કાન સાફ કરવા માટે લુગડાના વીંટાનો ઉપયોગ કરવો હિતાવહ છે. તેમ છતાં કાનમાં કોઈ દુખાવો હોય અથવા કાનમાંથી પરુ આવતું હોય, તો ડોક્ટરની સલાહ મુજબ દવા કરાવવી.

### (4) નાકની સંભાળ

નાક દ્વારા આપણે વિવિધ પ્રકારની ગંધને પારખી શકીએ છીએ, તેથી તેને વ્રાણોન્દ્રિય પણ કહેવામાં આવે છે. નાક દ્વારા આપણે શ્વાસ લઈએ છીએ. શ્વાસ દ્વારા આપણા શરીર માટે ઘણો જ ઉપયોગી ઓક્સિજન લઈએ છીએ, જે આપણાં ફેફસાંમાં ભરાય છે.



આપણને ઘણી વખત કોઈ પણ ઋતુમાં શરદી થઈ જતી હોય છે. શરદી થતાં નાકમાંથી પાણી જેવો અને ચીકણો પદાર્થ પણ સતત વહેતો હોય છે. આ શરદી લગભગ ત્રણ દિવસે મટતી હોય છે, એવો ઘણાખરા લોકોનો અનુભવ હોય છે, તેમ છતાં શરદીથી ઘણી જ હેરાનગતિ થતી હોય છે, તેથી ડોક્ટરે સૂચવેલી કે આપેલી દવા તો લેવી જ. તેમ છતાં ખાસ કરીને શિયાળાની ઋતુમાં શરદી ના થાય તે માટે શરીર ઉપર ગરમ કપડાં પહેરવાં અને માથું તથા કાન ગરમ મફલર કે ગરમ ટોપીથી ઢાંકેલાં રાખવાં.

નાકમાંથી પાણી જેવો કે ચીકણો પદાર્થ વહેતો હોય, તો તેને સ્વચ્છ હાથરૂમાલથી સાફ કરવો. નાકને પાણીથી સાફ કરવા માટે ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરવો. શરદીમાં છીંકો વધારે આવે છે, તેથી તેવે વખતે સ્વચ્છ રૂમાલ નાક ઉપર રાખવો, જેથી શરદીનાં જંતુઓનો અન્ય કોઈને ચેપ ના લાગે.

### (5) ચહેરાની સંભાળ

ચહેરામાં કપાળ, આંખ, નાક, કાન અને ગાલ તથા હોઠનો સમાવેશ થાય છે. આંખ, નાક અને કાનની સંભાળ વિષે આપણે માહિતી મેળવી. હવે ગાલ અને હોઠ સહિતના સમગ્ર ચહેરાની સંભાળ વિષે જાણીએ.

કપાળ તેજસ્વી અને આકર્ષક રાખવા, ગાલ ચળકાટવાળા રાખવા માટે અને હોઠની ચામડી તરડાયા વગરની રાખવા માટે વ્યક્તિએ દરરોજ ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું જોઈએ. સ્નાન કરતી વખતે સુગંધીદાર અને કોમળ સાબુનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. નહાતી વખતે સમગ્ર ચહેરાને ચોળવો જોઈએ. સ્નાન પછી સ્વચ્છ રૂમાલથી ચહેરા સાફ કરી જરૂર જણાતાં ક્રીમ કે પાઉડરનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ, જેથી ચહેરાની ચામડી સુંવાળી રહે. શિયાળાની ઋતુમાં ચહેરા સ્વચ્છ અને આકર્ષક રહે તે માટે વેસેલિન, ક્રીમ અથવા પેટ્રોલિયમ વેસેલિનનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

શિયાળાની ઋતુમાં તલના તેલથી અથવા સરસિયાના તેલથી ચહેરા ઉપર માલિશ કરવી જોઈએ, જેથી ચહેરાની તથા હોઠની ચામડી ફાટી ના જાય.

## (6) નખની સંભાળ

નખ આપણાં આંગળાંનું રક્ષણ કરે છે. નખથી આંગળાંની સુંદરતા વધે છે. તેને સ્વચ્છ ના રાખીએ, તો તેમાં મેલ ભરાઈ જાય છે. મેલને કારણે સૂક્ષ્મ જંતુઓ પણ ઉત્પન્ન થાય છે. આ મેલ અને સૂક્ષ્મ જંતુઓ જમતી વખતે આપણા પેટમાં જાય છે, જે પેટના રોગ થવામાં કારણભૂત બને છે.

નખની સ્વચ્છતા માટે તેને દર અઠવાડિયે કે દસ દિવસે કાપવા જોઈએ. નખ દાંતથી કાપવા નહિ. તે નેઈલકટરથી કાપવા હિતાવહ છે. નખના ચળકાટ માટે તેની ઉપર લીંબુ ઘસવું.

નખ દરરોજ સ્નાન કરતી વખતે નહાવાના સાબુથી અને જમ્યા પછી અને કુદરતી હાજતે ગયા પછી જંતુનાશક સાબુથી સાફ કરવા.

## (7) મોં, દાંત તથા જીભની સંભાળ

આપણે ખોરાકનો કોળિયો મોમાં મૂકીએ છીએ. તે ખોરાક દાંતથી ચાવવામાં આવે છે. ચવાયેલો ખોરાક જીભથી ફેરવવામાં આવે છે અને અન્નનળીમાં તેને ઉતારવામાં આવે છે.

જો ખોરાક છોતરાવાળો (ખાસ કરીને કઠોળ) અને ચીકાશવાળો હોય, તો ખોરાકના ટુકડા દાંતમાં ભરાઈ રહેતા હોય છે. દાંતમાં ભરાઈ રહેલો આવો ખોરાક મોમાં રહે, તો થોડા કલાક પછી મોમાંથી દુર્ગંધ આવે છે અને લસણવાળો ખોરાક ખાવાથી મોમાં તેની દુર્ગંધ રહી જાય છે. ખોરાકની ઝીણી રજકણો આપણી જીભમાં પણ ચોટેલી રહે છે.

તેથી જમ્યા પછી હંમેશાં મોં પાણીથી સાફ કરવું જોઈએ. મોં સાફ કર્યા પછી પણ થોડોક ખોરાક મોમાં રહી ગયો હોય, તો તેને પાઉડર કે પેસ્ટવડે બ્રશથી સાફ કરી, જીભ ઉપરની ઊલ પણ ઉતારવી જોઈએ. જેથી મોં, દાંત અને જીભ સાફ અને દુર્ગંધ રહિત થઈ જશે. સવારે અને રાત્રે સૂતાં પહેલાં બ્રશ કરી લેવું જોઈએ.

જો નિયમિત બ્રશ કરવામાં ન આવે તો દાંતમાં ભરાતા રહેતા ખોરાકના સડી જવાથી દાંતમાં પણ સડો શરૂ થવાથી દાંતના પેઢામાં પાયોરિયા જેવો રોગ શરૂ થવાની શક્યતા છે.

## (8) કુદરતી હાજતની ટેવ

કુદરતી હાજતમાં પેશાબ કરવો અને ટોઈલેટ જવું એ બંનેનો સમાવેશ થાય છે. શારીરિક સ્વચ્છતા માટે એવું કહેવાય છે કે 'કુદરતી આવેગો કદી રોકવા નહિ.' પેશાબ કરવાની ઈચ્છા થવી અને ટોઈલેટ જવાની ઈચ્છા થવી તે કુદરતી આવેગો કહેવાય.

શિયાળાની ઋતુમાં પરસેવો ન વળતો હોવાથી આપણી કિડનીમાં પેશાબનો ભરાવો થતો હોવાથી દિવસમાં લગભગ ત્રણથી ચાર વખત પેશાબ કરવા જવાનું થતું હોય છે. ટોઈલેટ કરવા જવામાં જો નિયમિતતા હોય, તો દિવસમાં ફક્ત એક વખત જ ટોઈલેટ જવાનું થશે. જો ખાધેલો ખોરાક મસાલેદાર, તીખો હશે, તો કદાચ દિવસમાં બે વખત ટોઈલેટ જવાનું થશે.

આ બંને કુદરતી હાજતો નિયમિત રીતે અને નિયત સમયે જ થાય, તે માટે દિવસમાં બેથી અઢી લિટર જેટલું પાણી પીવું જોઈએ. તેમ છતાં જો કોઈને કબજિયાત રહેતી હોય અને બીડી પીવા જેવું વ્યસન હોય, તો તેને સવારે ટોઈલેટ જવામાં મુશ્કેલી પડશે, તેથી આવી વ્યક્તિઓએ સવારે ઊઠીને 'નરણે કોઠે' એકથી બે ગ્લાસ પાણી પી લેવું જોઈએ. શિયાળો હોય, તો પાણી સહેજ ગરમ કરીને એકથી બે ગ્લાસ પીવું. પછી ઘરમાં જ થોડી હલનચલનની ક્રિયા કરવી એટલે કે થોડુંક ચાલવું, હીંચકો ખાવો વગેરે કરવું. આમ કરવાથી થોડાક સમયમાં ટોઈલેટ જવાનો આવેગ આવશે.

## (9) જનન-અવયવોની સ્વચ્છતા (સ્ત્રી અને પુરુષ)

સ્ત્રીનાં જનન-અવયવો તેના શરીરની અંદર હોય છે. જ્યારે પુરુષના જનન-અવયવો શરીરની બહાર હોય છે. સ્ત્રી અને પુરુષ પુખ્ત ઉંમરના થાય ત્યારે તેમના જનન-અવયવો ઉપર વાળ ઊગવાની શરૂઆત થાય છે.

સ્ત્રીના યોનીમાર્ગની ઉપરના ભાગમાં મૂત્રમાર્ગ હોય છે અને તેનું બહારનું મુખ યોનીમાર્ગના મુખની ઉપરના ભાગમાં હોય છે. આમ, સ્ત્રીના શરીરમાં મૂત્રમાર્ગ તથા જનનમાર્ગ જુદા હોય છે.

સ્ત્રીના યોનીમાર્ગની જેમ પુરુષને લિંગ હોય છે. પુરુષનું લિંગ બહાર લટકતી નળી જેવું હોય છે. પુરુષના લિંગની નીચે બે સાથળની વચ્ચે વૃષણ (Scrotum) હોય છે. તેમાં બે વીર્યપીંડો આવેલા હોય છે

પુરુષનું લિંગ અને વૃષણ બહાર તરફ હોય છે અને તેની ઉપર વાળ ઊગેલા હોય તો વધારે પરસેવો થતો હોય છે. આ પરસેવો સુકાતાં તેમાંથી (પરસેવામાંથી) નીકળેલો કચરો ત્યાં જામી જતો હોય છે. આ કચરો સાફ કરવા સવારે સ્નાન કરતી વખતે સાબુનો ઉપયોગ કરવો જરૂરી છે, જેથી લિંગ અને વૃષણની આજુબાજુનો ભાગ સ્વચ્છ રહે. સમયાંતરે ઊગેલા વાળ કાપવા જરૂરી છે.

સ્ત્રીના યોનીમાર્ગ અને મૂત્રમાર્ગની આજુબાજુ ઊગેલા વાળને કારણે થતો પરસેવો સુકાઈ જતાં તેમાંથી (પરસેવામાંથી) નીકળેલો કચરો જામી જાય છે. આ કચરો સાફ કરવા માટે સ્નાન કરતી વખતે સાબુનો ઉપયોગ કરવાનો રહે, જેથી સ્વચ્છતા જળવાઈ રહે.

વિશેષમાં સ્ત્રીને દર મહિને અટકાવ આવતો હોય છે, જે લોહી જેવા પ્રવાહી સાથેનો હોય છે. આ અટકાવના દિવસો દરમિયાન સ્ત્રીઓએ તેમના જનનમાર્ગોની આજુબાજુના ભાગને ચોખ્ખો રાખવા માટે પેડનો ઉપયોગ કરવાનો હોય છે તથા વધારે સ્વચ્છતા માટે નહાતી વખતે સાબુનો ઉપયોગ કરી યોનીમાર્ગ અને મૂત્રમાર્ગ સાફ રાખવાના રહે.

## (10) કપડાં

મર્યાદા જાળવવા, શરીરની ગરમી સાચવી રાખવા, શરીરના રક્ષણ માટે અને વ્યક્તિત્વના ઉઠાવ માટે સામાન્ય રીતે કપડાં પરિધાન કરવામાં આવે છે.

શરીરની સંભાળ માટે વિવિધ ઋતુઓમાં વિવિધ પ્રકારનાં વસ્ત્રો પહેરવામાં આવે છે.

ઉનાળામાં ખાસ કરીને સુતરાઉ કપડાંનો વધારે ઉપયોગ થતો હોય છે, કારણકે તે પરસેવો ચૂસી લે છે. જોકે સુતરાઉ કપડાં પરસેવો ચૂસી લેતાં હોવાને કારણે તે સુકાતાં તેમાંથી દુર્ગંધ આવવાની શક્યતા છે, તેથી આવાં કપડાં ફક્ત એક દિવસ માટે જ પહેરવાં જોઈએ. સુતરાઉ કપડાં સહેલાઈથી ધોવાઈને સ્વચ્છ થઈ શકે છે. તે સાદાં અને ટકાઉ હોય છે. ઉનાળામાં ઢીલાં, સુતરાઉ કપડાં પહેરવાં જોઈએ. ખાસ કરીને સફેદ કપડાં ઉનાળામાં પહેરવાં વધારે આરોગ્યપ્રદ છે. સફેદ કપડાં સૂર્યનાં સફેદ કિરણો પરાવર્તિત કરતાં હોઈ વધારે ગરમી લાગતી નથી.

શિયાળામાં ઠંડીથી રક્ષણ મેળવવા ઊનનાં કપડાં પહેરવાં જોઈએ, પરંતુ તે પરસેવો ચૂસી લેતાં ના હોઈ, ઊનનાં વસ્ત્રોની નીચે સુતરાઉ કપડાં પહેરવાં તે આરોગ્યની દૃષ્ટિએ હિતકારક છે. ઊનનાં કપડાં મંદવાહક હોઈ વધારે હૂંફાળાં રહે છે.

ચોમાસાની ઋતુમાં સુતરાઉ અને રબર કે પ્લાસ્ટીકમાંથી બનાવેલાં કપડાં પહેરી શકાય, જેથી વરસાદમાં શરીરનું રક્ષણ કરી શકાય. જ્યારે પવન સાથે વરસાદ પડતો હોય, ત્યારે વાતાવરણ ઠંડું થાય છે. તેવે વખતે ઊનનાં કપડાં જરૂરિયાત પૂરતાં પહેરી શકાય. પગના રક્ષણ માટે ગમબૂટ પહેરી શકાય છે.

જોકે કોઈ પણ ઋતુમાં સ્ત્રીઓ અને પુરુષોએ વધારે તંગ કપડાં પહેરવાં જોઈએ નહિ. તંગ કપડાં પહેરવાથી શરીરના જે ભાગ ઉપર વધારે દબાણ આવતું હોય, તે ભાગમાં લોહીનું પરિભ્રમણ છૂટથી એટલે કે કુદરતી રીતે થઈ શકતું નથી, તેથી ભવિષ્યમાં તે ભાગે કોઈ તકલીફ પડવાની શક્યતા રહેલ છે.

## (11) ઊંઘ

શરીરને તંદુરસ્ત રાખવા માટે પૂરતી ઊંઘ આવશ્યક છે. આખો દિવસ શ્રમયુક્ત કે માનસિક કામ કર્યું હોય, તો મન અને શરીરને બીજા દિવસે સ્ફૂર્તિલું રાખવા માટે જરૂરી ઊંઘ આવશ્યક છે. ઊંઘમાં પણ આપણાં ફેફસાં, હૃદય અને પાચન-અવયવો કાર્યરત હોય છે. હૃદય, હોજરી, આંતરડાં વગેરે પણ સ્નાયુઓનાં બનેલાં હોય છે. દિવસ દરમિયાન આવા અવયવોએ શ્રમપૂર્વક કામ કરેલું હોય છે, તેથી તેમને પણ આરામની જરૂર પડે. તે આરામ રાત્રે તો સારી ઊંઘ આવી હોય તો મળી રહે છે. રાત્રે આ અવયવો ઉપર પ્રમાણમાં તેમનાં કાર્યોનું દબાણ ઓછું હોય છે અને જો ઊંઘ પણ પૂરતી મળે, તો બીજા દિવસે તે સક્ષમ રીતે પોતાનાં કાર્યો કરી શકે.

ઊંઘતી વખતે પહેરેલાં કપડાં ઢીલાં, ચોખ્ખાં અને ઋતુ અનુસારનાં હોવાં જોઈએ, જેથી હૃદય, ફેફસાં, આંતરડાં વગેરે સ્વૈચ્છિક સ્નાયુઓ ઉપર બિનજરૂરી દબાણ ના રહે અને તેથી તેમને આરામ મેળવવામાં અનુકૂળતા રહે.



નવજાત બાળક 14થી 16 કલાક ઊંઘ લે છે. લગભગ 4થી 12 વર્ષના બાળકને લગભગ 10થી 12 કલાકની ઊંઘ જરૂરી હોય છે. યુવાનોને લગભગ 8થી 9 કલાકની ઊંઘ જરૂરી હોય છે. પ્રૌઢોને 6થી 8 કલાકની ઊંઘ જરૂરી હોય છે, જ્યારે વૃદ્ધોને લગભગ 4થી 6 કલાકની ઊંઘ જરૂરી હોય છે.

શરીરને જરૂરી ઊંઘ ફાયદાકારક ત્યારે બને છે, જ્યારે જે તે વ્યક્તિનો ઊંઘી જવાનો સમય અને તેના ઊંઘના કલાકો પણ નિશ્ચિત હોય.

## (12) આરામ

શરીરને કાર્યક્ષમ રાખવા માટે આરામની પણ જરૂર પડે છે. જે વ્યક્તિને માનસિક અને શારીરિક શ્રમ વધારે કરવાનો હોય, તેને ઊંઘ ઉપરાંત દિવસ દરમિયાન થોડાક આરામની પણ જરૂરિયાત રહેતી હોય છે, જેથી તેની કામ કરવાની સ્ફૂર્તિ જળવાઈ રહે. એકધારા કામથી કંટાળો આવે છે અને કામની ગુણવત્તા પણ ઓછી થાય છે. એકધાર્યા સતત કામથી મન અને શરીરની કાર્યક્ષમતા ઘટતી જાય છે.

આરામ કરવાથી સમય બગડતો નથી, પરંતુ તેનાથી કામની ગુણવત્તા સુધરે છે. આરામ પણ જરૂરિયાત પૂરતો હોવો જોઈએ. વધારે આરામ એ આળસની નિશાની છે.

આરામ કરવા માટે પથારીમાં સૂઈ રહેવું કે આરામદાયક ખુરશીમાં લંબાવવું તે એકમાત્ર ઉપાય નથી. રોજબરોજનાં કામ ઉપરાંત વચ્ચે જો મનગમતી પ્રવૃત્તિ કરવામાં આવે, તો તે આરામ જ છે. દા.ત. મનગમતાં ચિત્રો દોરવાં, ગીતો, ગાવાં, વાજિંત્રો વગાડવાં, સમાચારપત્રો વાંચવાં કે ઉત્તમ પ્રકારના સાહિત્યનું થોડાક સમય માટે વાંચન કરવું તે પણ આરામ જ છે, તેથી તે અંગેજીમાં કહેવાય છે, કે “પ્રવૃત્તિમાં પરિવર્તન એ આરામ છે.”

## (13) દૈનિક વ્યાયામ

વ્યાયામમાં શારીરિક શ્રમ છે, પરંતુ તે કામ નથી. રોજબરોજનું કામ કરવાથી થાક લાગે છે, કંટાળો આવે છે અને વચ્ચે આરામ કરવાની ઈચ્છા થાય છે, પરંતુ વ્યાયામ કરવામાં તો આનંદ આવે છે, શરીર અને મન સ્ફૂર્તિલાં બને છે.

નોકરી કરવી, વ્યાપાર કરવો, ખેતી કરવી, ટપાલીનું કામ, ઘરકામ કરવું, મજૂરી કરવી એ બધા કામના પ્રકાર છે. જોકે કોઈ પણ કામમાં થોડો શ્રમ પડે છે અને શરીરને તે શ્રમ કરવામાં જોતરવું પડે છે.

અંગ્રેજી, ગુજરાતી અને હિન્દી શબ્દકોષોમાં વ્યાયામનો અર્થ કસરત એવો આપેલ છે. સાદી ભાષામાં વ્યાયામ અથવા કસરત એટલે શારીરિક હલનચલન ક્રિયાઓ અથવા શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા થતી શારીરિક હલનચલનની ક્રિયાઓ. શારીરિક હલનચલન ક્રિયાઓમાં માથું, ખભા, હાથ, પગ, કમર, શારીરિક સાંધાઓ વગેરેની કસરતો અથવા કોઈ પણ રમત રમવી એ પણ વ્યાયામ છે.

વ્યાયામની વિશેષતા એ છે કે તે કરવાથી આપણાં શરીરનાં વિવિધ તંત્રો જેવાં કે શ્વસનતંત્ર, રુધિરાભિસરણતંત્ર, સ્નાયુતંત્ર, પાચનતંત્ર, જ્ઞાનતંત્ર વગેરે ઉપર વિવિધ પ્રકારની અસરો થતી હોય છે, જેનાથી જે તે તંત્રો વધારે કાર્યક્ષમ બનતાં હોય છે. આમ, વ્યાયામ એવો રામબાણ ઈલાજ છે, જેનાથી વિવિધ તંત્રો ઉપર ફાયદાકારક અસરો જોવા મળતી હોય છે.

તેથી જે તે વ્યક્તિનો દૈનિક વ્યાયામ કાર્યક્રમ એવો હોવો જોઈએ, જેથી લગભગ દરેક તંત્રોને વ્યાયામ મળી રહે. ખાસ કરીને દૈનિક વ્યાયામ-કાર્યક્રમમાં શરીરના બધા જ અવયવને કસરત મળી રહે, તેવી કસરતોનો સમાવેશ થવો જોઈએ.

દૈનિક વ્યાયામ શરૂ કરતાં પહેલાં કુદરતી હાજતોની ક્રિયાઓ પૂરી કરવી જરૂરી છે. કુદરતી હાજતો પછી થોડુંક સ્થળ પર જોગિંગ કરવું એટલે કે ધીમી ગતિએ ચાલવું અથવા એક જ સ્થળ ઉપર રોપ સ્કીપિંગની માફક રોપ વગર કૂદકા મારવા, જેથી શરીરમાં લોહી ઝડપથી વહેતું થાય અને તેમાં ગરમી પેદા થાય. આ ક્રિયાને ઉષ્માપ્રેરક વ્યાયામ કહે છે. આ ઉષ્માપ્રેરક વ્યાયામ પછી વિવિધ પ્રકારની કસરતો કરવી જોઈએ અથવા લગભગ 30 મિનિટ માટે પોતાની મનપસંદ રમત રમવી જોઈએ.

દૈનિક વ્યાયામ સવારે અથવા સાંજે કરી શકાય. વ્યાયામ કરતાં પહેલાં ચા, કોફી કે દૂધ પી શકાય. દૈનિક વ્યાયામ પછી લગભગ 10થી 15 મિનિટ પછી હળવો નાસ્તો કરી શકાય.

દૈનિક વ્યાયામમાં પ્રાણાયામની ક્રિયાઓ જેવી કે ભ્રામરી, અનુલોમ-વિલોમ, ભસ્ટ્રિકા, ઉજ્જાયા વગેરેનો પણ સમાવેશ કરી શકાય, કારણકે આ ક્રિયાઓથી ફેફસાંની હવા ગ્રહણ કરવાની ક્ષમતા વધે છે. એટલે કે ફેફસાંને વધારે ઓક્સિજન પૂરો પાડી શકાય છે. દૈનિક વ્યાયામમાં તેથી નીચેનો ક્રમ રાખી શકાય :

- (1) કુદરતી હાજતની ક્રિયાઓ
- (2) સમગ્ર શરીર માટે જોગિંગ-ઉષ્માપ્રેરક વ્યાયામ.
- (3) શરીરનાં બધાં અંગોની કસરતો અથવા પોતાની મનપસંદ રમત રમવી.
- (4) 15 મિનિટ પછી હળવો નાસ્તો.

### સ્વાધ્યાય

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

- (1) આંખની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી, તે સમજાવો.
- (2) કાનની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી, તે સમજાવો.
- (3) મોં, દાંત અને જીભની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી, તે સમજાવો.
- (4) જનન-અવયવોની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી, તે સમજાવો.
- (5) દૈનિક વ્યાયામની વિગતો આપો.

#### 2. નીચેના વિશે ટૂંકમાં લખો :

- (1) કુદરતી હાજતની ટેવો
- (2) અંગત સ્વચ્છતા
- (3) ઊંઘ
- (4) આરામ
- (5) વાળની સંભાળ

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

- (1) કાન સાફ કરવા માટે શાનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ ?  

(A) દીવાસળીની સળી	(B) લુગડાનો વીંટો
(C) હેરપિન	(D) રૂનાં પૂમડાં
- (2) વાળ સાફ કરવા માટે શાનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ ?  

(A) કપડાં ધોવાના સાબુનો	(B) ડેટોલના સાબુનો
(C) અરીઠાં કે ખાટી છાશ	(D) લાઈફબોય સાબુનો
- (3) વિટામિન 'A' શામાંથી મળે છે ?  

(A) પોલિશ કરેલા ચોખામાંથી	(B) તેલમાંથી
(C) લીલાં શાકભાજીમાંથી	(D) સાબુદાણામાંથી
- (4) 4થી 12 વર્ષનાં બાળકોની ઊંઘ કેટલા કલાકની હોય છે ?  

(A) 14થી 16 કલાક	(B) 12થી 14 કલાક	(C) 10થી 12 કલાક	(D) 8થી 9 કલાક
------------------	------------------	------------------	----------------
- (5) આરામ એટલે શું ?  

(A) ઊંઘવું	(B) ચલચિત્ર જોવું	(C) મનગમતી પ્રવૃત્તિ કરવી	(D) ફરવા જવું
------------	-------------------	---------------------------	---------------



### વાતાવરણીય (પર્યાવરણીય) સ્વાસ્થ્ય

સામાન્ય રીતે માનવની આસપાસ પ્રવર્તમાન ભૌગોલિક પરિસ્થિતિને આપણે પર્યાવરણ તરીકે ઓળખીએ છીએ. માનવ જે પ્રદેશમાં નિવાસ કરે છે, તે પ્રદેશની ભૂમિ અને ભૂમિ-આકારો તેમજ જળાશયો, જીવસૃષ્ટિ તથા વાતાવરણના ઊંચે સુધી વિસ્તરેલા આવરણને આપણે જે-તે સ્થળના પર્યાવરણના અંગભૂત ઘટકો તરીકે ઓળખીએ છીએ. થોડા વિસ્તારથી કહેવું હોય તો કહી શકાય કે રાજ્ય કે રાષ્ટ્રનો સમગ્ર ભૂમિપ્રદેશ, તેના પર આવેલા કે પથરાયેલા પર્વતો, ઉચ્ચભૂમિના વિસ્તારો, મેદાનો કે અન્ય ભૂમિ-આકારો, જળાશયો, વાતાવરણ, વનસ્પતિના વિસ્તારો, તેમજ સજીવસૃષ્ટિ સાથેના પારસ્પરિક સંબંધ-સંસર્ગમાંથી નિર્માણ થતી પરિસ્થિતિને ‘પર્યાવરણ’ (Environment) તરીકે ઓળખી શકાય. પર્યાવરણ એ પૃથ્વી ઉપર ઉપસ્થિત દરેક જૈવિક, ભૌતિક અને રાસાયણિક અવયવોનું મિશ્રિત રૂપ છે, જે મનુષ્યને અસર કરે છે તથા મનુષ્યથી અસર પામે છે.

શબ્દકોશ અનુસાર પર્યાવરણ એ બધી જ અવસ્થાઓ, પ્રણાલીઓ અને પ્રભાવોનો સરવાળો છે, જે સજીવો, તેમની પ્રજાતિઓનાં વિકાસ, જીવન અને મૃત્યુને અસર કરે છે.

પર્યાવરણ શબ્દ પણ સ્વયં અર્થસૂચક છે. પર્યાવરણ શબ્દની સંધિ છૂટી પાડવાથી પરિ + આવરણ. આમ, બે શબ્દોનો બનેલો છે.

‘પરિ’ એટલે ચારે તરફનું, આસપાસ (આજુબાજુ).

‘આવરણ’ એટલે આચ્છાદન, પડ અથવા સ્તર.

આમ, માનવીની આસપાસ રહેલું સ્તર તે પર્યાવરણ. મનુષ્યની આસપાસ રહેલી ભૌગોલિક પરિસ્થિતિને પર્યાવરણ કહેવામાં આવે છે.

અંગ્રેજી ભાષામાં પર્યાવરણ માટે ‘Environment’ એનવાયરનમેન્ટ શબ્દનો પ્રયોગ થાય છે. જે મૂળ ફ્રેન્ચ ભાષાના ‘Enviros’ શબ્દ ઉપરથી ઊતરી આવ્યો છે. પર્યાવરણનો અર્થ રજૂ કરતાં કેટલાંક અન્ય વિધાનો નીચે પ્રમાણે છે :

- પર્યાવરણ એ કોઈ પણ જીવંત રચનાની આસપાસમાં રહેલી સજીવ અન નિર્જીવ ઘટકો, અસરો અને બનાવોનો સરવાળો છે.
- પૃથ્વી પરના ચેતન અને અચેતન પદાર્થોનો એકબીજા સાથેનો સંબંધ એટલે પર્યાવરણ.
- પ્રત્યેક જીવંત રચના પોતાની આસપાસના માધ્યમ સાથે સતત આંતરક્રિયા કરી તેને અનુકૂળ થવા પ્રયત્ન કરે છે. આસપાસના આ માધ્યમને પર્યાવરણ કહે છે.

ટૂંકમાં કહી શકાય કે પર્યાવરણ એટલે આપણી નજીકમાં આવેલ આજુબાજુનું બધું જ. તેમાં આજુબાજુનાં આવરણો એટલે મૃદાવરણ (માટી), જલાવરણ (પાણી), વાતાવરણ (વાયુ) અને જૈવાવરણ (સજીવો)ના પારસ્પરિક સંબંધ-સંસર્ગથી નીપજતું એક સંકુલ આવરણ છે. આ ચાર કુદરતી આવરણોના સહયોગ અને સહકારથી રચાતાં વિશિષ્ટ આવરણ કે પરિસ્થિતિને આપણે પર્યાવરણ કહી શકીએ. મૃદાવરણમાં ભૂ-સપાટી ઉપરાંત તેના પર આવેલા વિવિધ ભૂમિ-આકારોનો સમાવેશ થાય છે. જલાવરણમાં ખુલ્લા મહાસાગરો, ઉપસાગરો, સાગરો, અખાતો, ખાડીઓ ઉપરાંત ભૂમિખંડો ઉપર આવેલાં નદી, સરોવરો કે અન્ય જળસ્વરૂપોનો સમાવેશ થાય છે. વાતાવરણમાં હવા, સૂર્યપ્રકાશ, તાપમાન, ભેજ અને વરસાદની પરિસ્થિતિને પર્યાવરણના એક ઘટક તરીકે ગણવામાં આવે છે. જૈવાવરણમાં વિશ્વમાં વિસ્તરેલી અને અસ્તિત્વ ધરાવતી વિવિધ પ્રાણી, પક્ષી તેમજ વનસ્પતિસૃષ્ટિ એટલે કે સમગ્ર સજીવસૃષ્ટિનો સમાવેશ થાય છે. માનવ પણ આ જૈવાવરણનો એક ભાગ છે.

હવા, પાણી, જમીન, ભેજ, તાપમાન, પવન, સૂર્યપ્રકાશ, ચંદ્રપ્રકાશ અંતરિક્ષ-કિરણો વગેરે જેવાં બાહ્ય પરિબળો કે બાહ્ય પદાર્થોથી સર્જાતી જે ઘટનાઓ સજીવ અને નિર્જીવજગતને અસર પહોંચાડે છે, એ તમામનો સમાવેશ પર્યાવરણમાં થાય છે. મનુષ્ય સહિતનાં પ્રાણીઓ, જીવજંતુઓ, પક્ષીઓ અને સમગ્ર વનસ્પતિસૃષ્ટિની તંદુરસ્તીનો આધાર પર્યાવરણ ઉપર છે, આથી પર્યાવરણ જેટલું સમૃદ્ધ અને તંદુરસ્ત હશે, તેટલી તંદુરસ્તી સજીવસૃષ્ટિની રહેશે. વાસ્તવમાં પર્યાવરણ એ કુદરતનાં તમામ સંસાધનો અને સંચાલનનો એક એકમ છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો પર્યાવરણ એ માણસ અને કુદરત વચ્ચેનો પ્રાકૃતિક વ્યવહાર છે.

### પર્યાવરણના પ્રકારો

પર્યાવરણની જે સ્થિતિ છે, એના આધારે એના વિવિધ પ્રકારો સરળતાથી સમજવા માટે પાડવામાં આવ્યા છે નદી, સમુદ્ર, પર્વતો, જમીન, આબોહવા વગેરે કુદરતી પરિબળો છે, જે સજીવને અસર કરે છે. પરંતુ, આ સિવાય પણ