

માત્ર શરીરની સ્વસ્થતા માટે જ આસન કરવાં એ આસનો માટેનો અપૂરતો વિચાર છે. આસનોનો મૂળ ઉદ્દેશ્ય છે “સ્થિરતા, એકાગ્રતા અને ચિત્તની નિર્મળતા”. આ ત્યારે જ શક્ય બને કે જ્યારે વ્યક્તિ નિયમિત આસન કરે. મુનિ પતંજલિ આસનોનાં પરિણામ માટે એવું કહે છે કે તત્તો દ્વન્દ્વનેભિધાનઃ તેનાથી દ્વન્દ્વોને આઘાત લાગતો નથી.

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

આસન એ કસરત નથી. આસનમાં શારીરિક કરતાં માનસિક ક્રિયા વધુ અગત્યની છે.

આસનનું સામાન્ય સ્વરૂપ જોઈને આજે લોકો તેનો શારીરિક કસરતના સ્વરૂપમાં અભ્યાસ કરી રહ્યા છે. બાહ્ય સ્વરૂપે જોતાં આસન અને કસરત અર્થાત્ વ્યાયામ અમુક અંશે સામ્ય ધરાવે છે. પરંતુ કસરત અને યોગાસન વચ્ચેનો તફાવત જોતાં આસન એ કસરતથી સરળતાથી સમજી શકાય છે.

આસનોનાં નામ અને સંખ્યા :

મહર્ષિ પતંજલિએ યોગસૂત્રમાં એક પણ આસન કે તેના નામનો ઉલ્લેખ કરેલ નથી. તેઓ દ્વારા માત્ર આસનની પરિભાષા અને તેના લાભની વાત કરવામાં આવી છે. પરંતુ બીજા પ્રાચીન ઋષિઓ દ્વારા કુદરતનાં વિવિધ અવલોકનોને આધારે, જુદાં જુદાં આસનો દર્શાવેલ છે. પશુ-પંખી, જીવ-જંતુ, વનસ્પતિ, પુષ્પ જેવાં પ્રકૃતિનાં તત્ત્વો, વસ્તુઓ વગેરેનું સૂક્ષ્મ અવલોકન કરીને તેના વિશિષ્ટ ગુણો અને આકારને ધ્યાનમાં લઈને વિવિધ આસનોનું જુદું જુદું નામાભિધાન કરવામાં આવેલ છે. જેમકે, મોર પરથી મયૂરાસન, માછલી પરથી મત્સ્યાસન, નાગ પરથી ભૂજંગાસન વગેરે. અર્થાત્ શરીરનો જે રીતે આકાર બને છે તે અનુસાર આસનોનાં નામ દર્શાવેલ છે.

આસનો માટે ઉપયોગી સૂચનો :

- આસન સવારે અથવા સંધ્યાકાળે કરવાં ઉત્તમ છે.
- આસનો સવારમાં શૌચક્રિયા કર્યા બાદ ભૂખ્યા પેટે જ કરવાં. કોઈ પણ પ્રવાહી લીધા બાદ અડધા કલાક પછી અને ભોજન બાદ ચારેક કલાક પછી કરવાં જોઈએ.
- આસનો કરતાં પૂર્વે યૌગિક અંગભ્રમણ, પૂરકક્રિયાઓ કરવી; ત્યાર બાદ પાંચ મિનિટ શવાસન કરીને શરીર, મનને શાંત કરવાં.
- યોગાભ્યાસ માટે શેતરંજી તથા તેના ઉપર મુલાયમ સુતરાઉ આસન હોવું જોઈએ. ઊનનું પાથરણું હોય તો સારું. નીચેની જમીન સમતલ અને સ્થિર હોવી જોઈએ.
- યોગાભ્યાસ માટે ખૂલતો અને સુતરાઉ પહેરવેશ પહેરવો જોઈએ. ઈજા થાય તેવી વસ્તુઓ શરીર પરથી દૂર કરવી. (જેવી કે ઘડિયાળ, વીંટી, ચેઈન, મોજાં, પટ્ટો)
- આસનોની સંખ્યા અને સમય ધીમે-ધીમે જ શક્તિ અનુસાર વધારવાં.
- આસનો ઝટકા સિવાય ખૂબ જ ધીમે-ધીમે, લયબદ્ધ, બળજબરી સિવાય હકારાત્મક વલણ દાખવીને યથાશક્તિ નિયમિત કરવાં.
- આસન કરતી વખતે શરીરની સ્થિતિ જેટલું જ મહત્ત્વ શ્વાસની સ્થિતિનું એટલે કે શ્વાસ ભરવાનું (પૂરક), શ્વાસ રોકવાનું (કુંભક) અને શ્વાસ છોડવાનું (રેચક) છે. તે ધ્યાનમાં લેવું.
- આસન કર્યા બાદ શવાસન કે મકરાસન આરામ માટે એકથી બે મિનિટ કરવું.
- યોગાભ્યાસ કર્યા પછી અડધો કલાક સુધી ભોજન ન કરવું. 10 મિનિટ સુધી ઉપાહાર ન કરવો.
- આસનો કર્યા પછી ભારે વ્યાયામ ન કરવો.
- કોઈ પણ આસન કર્યા પછી તેનું પૂરક આસન કરવાથી વિશેષ લાભ થાય છે.
- યોગ અભ્યાસનો વિષય છે, તેથી વધારે શીખવવા કરતાં વધારે અભ્યાસ કરવો.
- યોગને પ્રદર્શનનો વિષય ન બનાવતાં જીવન-વ્યવહારનો વિષય બનાવવો.

- યોગાભ્યાસ લંગોટ અથવા જાંઘિયો પહેરીને જ કરવો.
- બહેનોએ માસિક ધર્મના ચારથી છ દિવસ વિશ્રાંતિ લેવી. ગર્ભાવસ્થાના ચારમાસ પછી અને પ્રસૂતિ પછી ત્રણ માસ સુધી આસનો ન કરવાં.
- વેગપૂર્વક પવન ફૂંકાતો હોય ત્યાં આસનો કરવા નહિ.
- મનની પ્રસન્નતા વધારવા સુવાસિત પુષ્પો કે ધૂપસળીનો ઉપયોગ કરવો.
- શરૂઆત સરળ આસનોથી કરવી, ક્રમશઃ કઠિન આસનો તરફ જવું.

પન્નાસન

આ આસન બેસીને કરવાનું હોય છે. આ આસનમાં શરીરની સ્થિતિ કમળ જેવી થતી હોવાથી તેને પન્નાસન કહે છે.

મૂળ સ્થિતિ :

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

પદ્ધતિ :

- ડાબા પગનો અંગૂઠો જમણા હાથ વડે પકડી, પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી, પગનો પંજો જમણા પગના સાથળ ઉપર રાખવો.
- જમણા પગનો અંગૂઠો ડાબા હાથ વડે પકડી, પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી પગનો પંજો ડાબા પગના સાથળ ઉપર રાખવો. બંને પગની એડીનો પાછળનો ભાગ નાભિ પાસેના ભાગને સ્પર્શે તેમ રાખવો.
- બંને હાથની પ્રથમ આંગળી (તર્જની) તથા અંગૂઠાનો આગળનો ભાગ એકબીજાને સ્પર્શે તે રીતે રાખો. બાકીની ત્રણ આંગળી સીધી (જ્ઞાનમુદ્રા). બંને હાથને બંને પગના ઘૂંટણ પર રાખવા.
- આંખો ધીમેથી બંધ કરવી (પૂર્ણ સ્થિતિ).



લોપામુદ્રા પન્નાસનમાં બીજી સ્થિતિ લોપામુદ્રાની છે.

- પન્નાસન જાળવી રાખી જ્ઞાનમુદ્રામાંથી બંને હાથ છોડી માથું, ગરદન અને પીઠ એક સીધી રેખામાં રાખી, બંને હાથના પંજા એકબીજા પર મૂકી લોપામુદ્રા બનાવો.
- આ સ્થિતિમાં થોડી વાર રહ્યા પછી મૂળ સ્થિતિમાં આવવા માટે - ધીમે-ધીમે આંખો ખોલવી.
- અંગૂઠો તથા પ્રથમ આંગળી જોડેલા હાથ મુક્ત કરવા.
- જમણો પગ સીધો કરો.
- ડાબો પગ સીધો કરો.

ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો :

- આસન સ્વસ્થ ચિત્તે શાંતિથી કરવું.
- આ આસનમાં બેસવાનો અભ્યાસ ધીમે-ધીમે વધારવો. (1 મિનિટથી અડધો કલાક)
- આ આસન સવારે અથવા સાંજે ભૂખ્યા પેટે કરવું.

ફાયદા :

- એકાગ્રતા વધે છે અને બ્રહ્મચર્યના પાલનમાં ઉપયોગી બને છે.
- પ્રાણનો પ્રવાહ ઊર્ધ્વગામી બને છે.
- સાથળ અને કમરનો ભાગ સુદૃઢ બને છે.
- મન શાંત બને છે અને ધ્યાન કરવા માટે ઉપયોગી છે.



ગોમુખાસન

આસન બેસીને કરવાનું હોય છે. આ આસનમાં બંને પગના ઘૂંટણની આકૃતિ ગાયના મુખ જેવી બનતી હોવાથી તેને ગોમુખાસન કહે છે.

મૂળ સ્થિતિ :

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

પદ્ધતિ :

- શ્વાસ લેતા-લેતા ડાબા પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી પગની એડી જમણા પગના નિતંબ નીચે દબાવ તે રીતે રાખો.
- જમણા પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી ડાબા પગના ઘૂંટણ ઉપર બંધબેસતો મૂકી જમણા પગની એડીને ડાબા સાથળ સાથે અડાડીને રાખવી.
- જમણા હાથને પીઠ પાછળ લઈ જઈ પીઠ પર એવી રીતે રાખવો કે હથેળીનો ભાગ બહારની તરફ રહે તથા હથેળી કાંડું નીચેની તરફ રહે અને આંગળીઓ ઉપરની તરફ રહે.
- ડાબા હાથને ઉપરની તરફથી ખભામાંથી વાળી ડાબા હાથની આંગળીઓ વડે જમણા હાથની આંગળીઓ પકડવી. ડાબા હાથનો કોણીમાંથી વળેલો ભાગ મસ્તકના પાછળના ભાગને સ્પર્શ કરશે (પૂર્ણ સ્થિતિ).
- આ સ્થિતિમાં થોડી વાર રહ્યા પછી મૂળ સ્થિતિમાં આવવા માટે
 - ડાબા હાથને ઉપરથી આગળ લાવવો.
 - જમણો હાથ પાછળથી ઉપર લાવવો.
 - ડાબો પગ સીધો કરો.
 - જમણો પગ સીધો કરો.
- ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો :
 - આ આસન સવારે અથવા સાંજે ભૂખ્યા પેટે કરવું.
 - આ આસન પછી થોડીવાર શ્વાસન કરવું.
 - નાના કે મોટા આંતરડામાં સોજો કે ચાંદાં પડ્યા હોય તેમજ બરોળ કે કિડનીનો સોજો હોય તો આ આસન કરવું નહિ.

ફાયદા :

- પીઠ, ખભા, ગરદનનાં દર્દમાં રાહત થાય છે.
- શુક્ર ગ્રંથિઓનો સોજો અને હર્નિયામાં ફાયદો થાય છે.
- પ્રોસ્ટેટ અને ડાયાબિટીસવાળા દર્દીને રાહત થાય છે.
- છાતીનો વિકાસ થાય છે.
- સંધિવાના રોગોમાં રાહત થાય છે.
- રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો થાય છે.
- દમનો રોગ દૂર થાય છે. પેટ અને ફેફસાંના રોગો મટે છે.
- હાઈ-લો બીપીના રોગના લોહીનું દબાણ વ્યવસ્થિત રહે છે.

ધનુરાસન

આ આસન ઊંધા સૂઈને કરવાનું હોય છે. આ આસનથી શરીરની આકૃતિ ખેંચેલા ધનુષ્ય જેવી બનતી હોવાથી તેને ધનુરાસન કહે છે.



મૂળ સ્થિતિ :

ઊંધા સૂવું, બંને હાથ શરીરની નજીક, હથેળી જમીન તરફ, પગ ઘૂંટણમાંથી સીધા.

પદ્ધતિ :

- બંને પગની એડી વાળી જે-તે પગની એડી જે-તે નિતંબ ઉપર લાવવી.
- બંને હાથ વડે બંને પગને ઘૂંટી આગળથી પકડવા
- હાથથી પકડેલા પગને બરાબર ખેંચો. શરીરનો ભાર નાભિ પ્રદેશ પર જ રહે. ઘડ ઊંચકો, માથું બંને તેટલું પાછળ લઈ જવું. દષ્ટિ ઉપરની તરફ (પૂર્ણ સ્થિતિ).
- આ સ્થિતિમાં થોડી વાર રહ્યા પછી મૂળ સ્થિતિમાં આવવા માટે
 - ખેંચાણ છોડી માત્ર બંને હાથ વડે બંને પગને પકડેલા રાખવા.
 - બંને હાથ શરીરની બાજુમાં મૂકવા.
 - જમણો પગ ઘૂંટણમાંથી સીધો કરી જમીન પર મૂકવો.
 - ડાબો પગ ઘૂંટણમાંથી સીધો કરી જમીન પર મૂકવો.

ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો :

- હર્નિયા, અલ્સર, પ્રોસ્ટેટ, હૃદયની તકલીફ અથવા ઉચ્ચ રક્તચાપવાળી વ્યક્તિ આ આસન ન કરે.
- ગર્ભવતી મહિલાઓએ આ આસન ન કરવું.

ફાયદા :

- પેટની ચરબી ઘટે છે અને ગેસ-કબજિયાતમાં રાહત થાય છે.
- ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે ફાયદાકારક છે.
- હાથ, પગ અને છાતીના સ્નાયુઓ સુદૃઢ બને છે.
- ખોડ વગરની ખૂંધમાં આ આસનથી ફાયદો થાય છે.
- જ્ઞાનતંતુઓને પોષણ મળે છે.
- કરોડ સશક્ત તથા સ્થિતિસ્થાપક બને છે અને કમરનો દુઃખાવો દૂર થાય છે.
- રુધિરાભિસરણ બરાબર થાય છે અને સારું સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.



તાડાસન

આ આસન ઊભા રહીને કરવાનું હોય છે. આ આસન કરવાથી શરીરની આકૃતિ તાડના વૃક્ષ જેવી થતી હોવાથી તેને તાડાસન કહે છે.

મૂળ સ્થિતિ :

બંને પગનાં પંજા ભેગાં, બંને હાથ સીધા શરીરને અડેલા, નજર સામે, હાથની આંગળીઓ શરીરને અડકેલી.

પદ્ધતિ :

- બંને હાથ ધીમે-ધીમે આગળથી ઉપર લઈ જવા, હથેળીઓ સામસામે અને હાથ કાનને અડકે તેમ રાખવા.
- પગના પંજા ઉપર ઊંચા થવું અને એડી જમીનથી ઊંચી રાખવી.
- આ સ્થિતિમાં થોડી વાર રહ્યા પછી મૂળ સ્થિતિમાં આવવા માટે
 - એડી જમીન પર ટેકવો.
 - બંને હાથ ધીમે-ધીમે આગળથી નીચેની તરફ લાવો.

ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો :

- આ આસન ભૂખ્યા પેટે સવારે અથવા સાંજે કરી શકાય.



ફાયદા :

- ઊંચાઈ વધે છે અને 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 પાડે છે.

પાદહસ્તાસન

આ આસન ઊભા રહીને કરવાનું હોય છે. આ આસનમાં પગ અને હાથ મળે છે તેથી તેને પાદહસ્તાસન કહેવામાં આવે છે.

મૂળ સ્થિતિ :

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

પદ્ધતિ :

- શ્વાસ ભરતાં બંને હાથને આકાશ તરફ, કાન સાથે અડકેલા તેમજ સીધા ખેંચેલા રાખીને ઉપર લઈ જાઓ.
- કમરમાંથી આગળની તરફ ઝૂંકવું, કમરથી ઉપરનું શરીર જમીનને સમાંતર હથેળી જમીન તરફ.
- બંને હાથ નીચે લઈ જઈ બંને હાથની હથેળી જે-તે પગની બાજુમાં જમીન પર પગની બાજુમાં ગોઠવવી. પગ ઘૂંટણમાંથી સીધા રાખવા.
- કપાળ ઘૂંટણને અડાડવું, દાઢી છાતીને અડેલી રહેશે (પૂર્ણ સ્થિતિ).
- આ સ્થિતિમાં થોડી વાર રહ્યા પછી મૂળ સ્થિતિમાં આવવા માટે -
- કપાળ ઘૂંટણથી દૂર કરવું.
- બંને હાથ ધીમે ધીમે ઉપર લાવવા. કમરથી ઉપરનું શરીર જમીનને સમાંતર, હથેળી જમીન તરફ.
- બંને હાથ ઉપર કાનને અડેલા.
- બંને હાથ નીચે લાવવા.

ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો :

- પેટની અથવા હૃદયની તકલીફ હોય તેવી વ્યક્તિએ યોગ્ય માર્ગદર્શકની સલાહ મુજબ કરવું.
- બંને પગના ઘૂંટણને વાળવા નહિ, તેમજ કોઈ પણ સ્થિતિ લેતા શરીરને આંચકા આપવા નહિ.

ફાયદા :

- શરીર સુડોળ બને છે.
- પેટ, પીઠ અને કમરના સ્નાયુઓને વ્યાયામ મળવાથી તે કાર્યક્ષમ બને છે.
- પગની માસપેશી અને સ્નાયુઓ બળવાન બને છે.
- ઊંચાઈ વધે છે અને શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવે છે.
- જ્ઞાનતંતુઓની કાર્યક્ષમતા વધે છે.
- પાંચનતંત્ર સતેજ થતા અજીર્ણ, પેટનાં દર્દો-ગેસ, કબજિયાત વગેરે દૂર થાય છે.

ભદ્રાસન

ભદ્ર એટલે મંગલ, આ આસનને મંગલપ્રદ ગણવામાં આવે છે.

પદ્ધતિ :

આસન પર લાંબા પગ કરીને બેસો. બંને પગના પંજાને હાથથી જેમ નમસ્કાર કરીએ છીએ તેમ સામસામે મૂકી ભેગા કરો. પગ ઘૂંટણમાંથી વળેલા રહેશે. બંને



હાથની આંગળીઓને એકબીજામાં પરોવી પગના પંજાને નીચે લઈ જઈ હાથથી પગના પંજાને મજબૂતીથી પકડો. હવે બંને પગને ધીમે ધીમે શરીરની નજીક લાવો. શક્ય હોય તો છેક સીવની સ્થાન (ગુદા અને મૂત્રમાર્ગ વચ્ચેનો ભાગ) સુધી લાવો. છાતી બહાર આવે તેમ શરીરને સીધું કરી બંને ઘૂંટણને જમીન સાથે દબાવો. શરીર તદ્દન સીધું અને શ્વાસોચ્છ્વાસ સામાન્ય ચાલુ રાખો.

ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો :

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

ફાયદા :

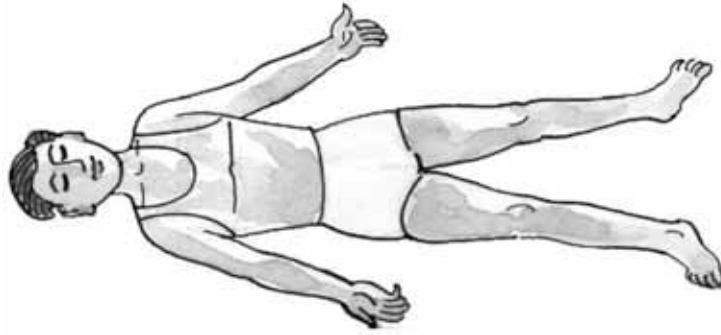
- પગના સાંધા તથા સ્નાયુઓ સુદૃઢ બને છે.
- જનનેન્દ્રિય અને ઉત્સર્ગતંત્ર તંદુરસ્ત બને છે.
- સાથળની અંદરના ભાગની ચરબી ઘટાડે છે.
- સંકલ્પ બળ વધે છે અને બુદ્ધિ તીક્ષ્ણ બને છે.
- હરસ-મસાની સારવાર માટે અસરકારક છે.
- ક્ષય, હૃદયરોગ, અનિદ્રા વગેરે અસંખ્ય રોગોમાં આ આસનથી લાભ થાય છે.

શવાસન

શવ એટલે શબ, મડદા (શબ) જેવું થઈ જવું. શવાસનમાં શરીરની સ્થિતિ મૃત શરીર જેવી રાખવાની હોવાથી તેને શવાસન, વિશ્રામાસન, શિથિલાસન તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

મૂળ સ્થિતિ :

પીઠ પર ચત્તા સૂઈ બંને હાથ ઘૂંટણની નજીક પગ એકબીજાની નજીક અને ઘૂંટણમાંથી સીધા, હથેળી આકાશ તરફ પદ્ધતિ :



- બે પગ વચ્ચે આશરે 30 થી 45 સેમી જેટલી જગ્યા રાખીને બંને પગના પંજા ડાબી-જમણી તરફ બહારની દિશામાં ઢાળેલા રાખો.
- બંને હાથ બાજુએ અનુકૂળતા મુજબ શરીરથી 10થી 15 સેન્ટિમીટર દૂર રાખો.
- બંને હાથની હથેળીઓ આકાશ તરફ રાખીને મૂઠ્ઠી અર્ધ-ખુલ્લી રાખો.
- ગરદનને અનુકૂળતા પ્રમાણે તે યોગ્ય સ્થિતિમાં સીધી ડાબી કે જમણી તરફ સ્થિર કરો. આંખોને હળવેથી બંધ કરી દો.
- શ્વાસ ઊંડા-ઊંડા અને ધીમે ધીમે લો અને બહાર કાઢો.
- શરીરનાં બધા જ સ્નાયુઓ, નાડીઓ અને અવયવો પરથી તાણ અને ખેંચાણ દૂર કરી સમગ્ર શરીર ઢીલું કરી દો. કોઈ પણ અંગ કઠોર ન રહેવું જોઈએ.

- આંખો બંધ કરી મનમાં પગના અંગૂઠાથી મસ્તક સુધીના બધાં જ અંગોને ક્રમશઃ શિથિલ કરતાં કરતાં મન વડે શ્વાસોચ્છવાસ અને દરેક અંગોનું નિરીક્ષણ કરતાં કરતાં બિલકુલ શાંત ચિત્તે વિચારો કે દરેક અંગ પરથી તાણ-થાક ઊતરતો જાય છે અને શરીરને સંપૂર્ણ આરામ મળી રહ્યો છે. સમગ્ર શરીર શિથિલ થઈ રહ્યું છે તેવું વિચારતાં વિચારતાં શરીરબને તેટલું ઢીલું કરતાં જાઓ. શરીરમાં અને મનમાં જે કંઈ થાય તેને સાક્ષીભાવે જોતા રહો. દેહભાન ભૂલી વિચાર શૂન્ય અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા પ્રયત્નો કરતા જાઓ. મનને શ્વાસોચ્છવાસ કે બે ભ્રમરની વચ્ચે અથવા પરમાત્મા પર મનનું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતા જાઓ. શવાસન પૂર્ણ થયે ઝૂં શ્લોક (યોગ પ્રાર્થના) કરવી.

ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો :

શવાસન કરવાની વિવિધ પદ્ધતિઓ નીચે મુજબ છે :

- શ્વાસોચ્છવાસનો મનથી અનુભવ કરવો.
- ભારેપણાની વિરુદ્ધ હળવાપણાની અનુભવ પદ્ધતિ
- ખેંચાણ અને ઢીલાપણાની અનુભવ પદ્ધતિ
- હકારાત્મક વિચારોની અનુભવ પદ્ધતિ
- શવાસનમાં સૂવાનું નથી પણ અંદરથી જાગ્રત રહેવું જરૂરી છે.
- શવાસન દેખાવમાં સૌથી સહેલું છતાં સિદ્ધ કરવામાં સૌથી વધુ અભ્યાસ અને આગવી સૂઝ માગતું મુશ્કેલ અને ફાયદામાં સૌથી ઉત્તમ આસન છે. શવાસન એ યોગમાં ઓછા સમયમાં વધુ આરામ મેળવવાની પદ્ધતિ છે.
- શવાસન કરતા સમયે બને તેટલું હલનચલન ઓછું કરો.
- જમ્યા પછી તરત શવાસન કરવું નહિ.

ફાયદા :

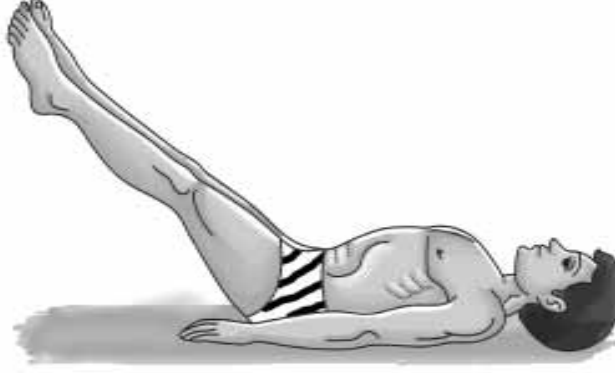
- જ્ઞાનતંતુઓનો તણાવ ઘટે છે અને ઊંધ સારી આવે છે.
- ક્રોધ શાંત થાય છે. સમગ્ર શરીરમાં લોહીનું પરિભ્રમણ સારી રીતે થાય છે તેનાથી નવી શક્તિ, નવો ઉત્સાહ આવે છે.
- પગના સાંધા તથા સ્નાયુઓ સુદૃઢ બને છે.
- કાર્યો કરવાની ક્ષમતા વધે છે.
- બધી નાડીઓ અને સ્નાયુઓની દુર્બળતા થાક-તાણ સાથે નકારાત્મક વિચારો દૂર થાય છે અને શક્તિ વધે છે.
- શરીર અને મનને શક્તિ, સ્ફૂર્તિ તાજગી, શાંતિ અને ઉત્સાહ મળતા શરીરમાં નવજીવન પ્રાપ્ત થાય છે.
- દરેક આસન કરવાને અંતે શવાસનમાં મૃત શરીરની માફક, શરીરને શાંત, સ્થિર કરવાથી દરેક અંગને આરામ મળે છે. તેમજ આસન કરતાં પહેલાં શવાસન કરવાથી મન યોગાભ્યાસ માટે તૈયાર થાય છે.
- સાચી રીતે 10 મિનિટનું શવાસન થાય તો 6 કલાકની ઊંઘ જેટલો લાભ પ્રાપ્ત થાય છે.
- શવાસનથી ધ્યાનની સ્થિતિનો વિકાસ થાય છે.
- આ સ્થિતિમાં થોડી વાર રહ્યા પછી મૂળ સ્થિતિમાં આવવા માટે
 - બંને પગ એકબીજાની નજીક લાવો.
 - બંને હાથ શરીરની નજીક લાવો.
 - જમણા પગને ઘૂંટણમાંથી વાળો અને પગનો પંજો ડાબા પગના ઘૂંટણ પાસે મૂકો.
 - ડાબા પડખે ફરી જાઓ અને જમણો હાથ બાજુમાં ટેકવો.
 - હાથની મદદથી બેઠા થાઓ.
 - બંને હાથ બાજુમાં મૂકો.

ઉત્તાનપાદાસન

આ આસન ચત્તા સૂઈને કરવાનું હોય છે.

મૂળ સ્થિતિ :

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



પદ્ધતિ :

- શ્વાસ ભરતા ભરતા બંને પગ ધીમે ધીમે આકાશ તરફ સીધા (ઘૂંટણમાંથી વાળ્યા વગર) ઊંચા કરી 30 ડિગ્રી સુધી લઈ જઈ સ્થિર કરવા. શ્વાસ રોકી રાખવો જેટલો સમય સુખપૂર્વક રહી શકાય તેટલું રહેવું. પગ ઉપર લઈ જતી વખતે હાથ આગળની તરફથી ઉપર લઈ જઈ પાછળ જમીન પર મૂકવા (પૂર્ણ સ્થિતિ).
- શ્વાસ છોડતા છોડતા પગ જમીન પર મૂકવા. હાથ ઉપરની તરફથી આગળ લઈ જમીન પર મૂકવા.
- આજ ક્રિયામાં બીજી વખત પગને 60 ડિગ્રી ઉપર લઈ જઈ શ્વાસ રોકવો. હાથને ઉપરની તરફથી પાછળ લઈ જઈ જમીન પર મૂકવા. શ્વાસ રોકી જેટલો સમય આ સ્થિતિમાં રહી શકાય તેટલો સમય રહેવું. (પૂર્ણ સ્થિતિ)
- શ્વાસ છોડતા છોડતા પગ જમીન પર મૂકવા. હાથ ઉપરની તરફથી આગળ લઈ જમીન પર મૂકવા.

ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો :

- પગને ઝટકો મારીને ઉપર ન લઈ જવા અને એડી જમીન સાથે અથડાય એટલી ઝડપથી પગ નીચે ન લાવવા.
- જેમને પીઠમાં દર્દ છે તથા જેમને સ્લીપ ડિસ્કની તકલીફ છે તેમણે યોગ્ય પ્રશિક્ષકની દેખરેખ નીચે જ આ આસનનો અભ્યાસ કરવો.

ફાયદા :

- પાચનક્રિયામાં સુધારો થાય છે.
- પગની માંસપેશી મજબૂત બને છે.
- નાભિસંબંધી તકલીફ માટે આ આસન ઉપયોગી છે.
- સમાન પ્રાણ સ્થિર થાય છે.

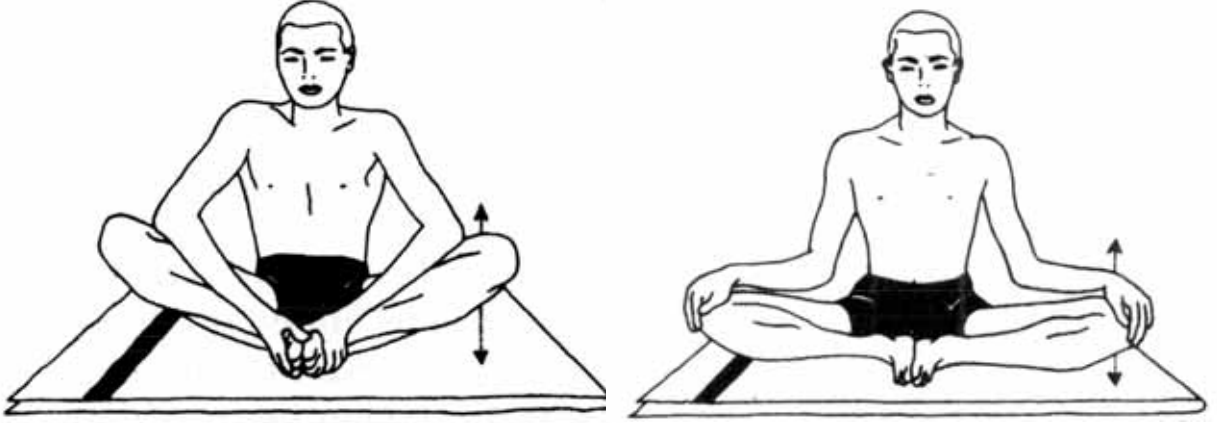
પૂર્ણ તીતલી આસન

મૂળ સ્થિતિ : આ આસન બેસીને કરવાનાં આસનો પૈકીનું એક આસન છે.

પદ્ધતિ :

- બંને પગ લાંબા રાખીને બેસો.
- ધીરે ધીરે બંને પગ ઘૂંટણમાંથી વાળી બંને પગનાં તળિયાં એકબીજાને સ્પર્શે તે રીતે ગોઠવો.
- બંને પગની એડીઓને પરસ્પર અડકેલી રાખી શરીરની શક્ય તેટલી નજીક લાવો.
- સાથળના અંદરના સ્નાયુઓને પૂર્ણતઃ શિથિલ રાખો.

- બંને હાથની હથેળી વડે પગના પંજાને મૃદુતાથી પકડો.
- કોણીના ભાગથી સહેજ ધક્કો આપી બંને પગને ઉપર-નીચે ગતિ આપો. ઘૂંટણ જમીનને સ્પર્શ એવો પ્રયાસ કરો.
- આ પ્રકારે પગને પતંગિયાંની પાંખ માફક ગતિ આપો. આવાં 30 થી 50 પુરાવર્તન કરો.
- શ્વાસ-પ્રક્રિયા સામાન્ય રાખો.
- હવે બંને હાથ કોણીમાંથી વાળી બંને હથેળીઓ ઘૂંટણ પર મૂકો.
- હાથેથી હળવું દબાણ આપી ઘૂંટણને ઉપર-નીચે ગતિ આપો.
- આવાં 20 થી 30 પુરાવર્તન કરો.
- પગને લંબાવી શિથિલ કરો.



ધ્યાનમાં રાખવાની બાબત :

- સાયટિકા, વૃષણ કે ગર્ભાશયની બીમારીમાં આ આસન કરવું હિતાવહ નથી.

ફાયદા :

- પગના સ્નાયુઓ પન્નાસન, સિદ્ધાસન કે વજ્રાસન જેવાં ધ્યાનનાં આસનમાં લાંબો સમય સ્થિરતાપૂર્વક બેસવા માટે સક્ષમ બને છે.
- સાથળના અંદરના સ્નાયુઓને ખૂબ આરામ મળે છે. લાંબો સમય ઊભા રહેવાથી કે ચાલવાથી પેદા થતો તનાવ દૂર થાય છે.

સ્વાધ્યાય

1. દર્શાવેલ આસનોની પદ્ધતિ જણાવો :

- | | | | | |
|-------------|------------------|-------------|------------|----------------|
| (1) પન્નાસન | (2) ગોમુખાસન | (3) ધનુરાસન | (4) તાડાસન | (5) પાદહસ્તાસન |
| (6) ભદ્રાસન | (7) ઉત્તાનપાદાસન | (8) શવાસન | | |

2. દર્શાવેલ આસનો કરવાથી થતા ફાયદા જણાવો :

- | | | | | |
|-------------|------------------|-------------|------------|----------------|
| (1) પન્નાસન | (2) ગોમુખાસન | (3) ધનુરાસન | (4) તાડાસન | (5) પાદહસ્તાસન |
| (6) ભદ્રાસન | (7) ઉત્તાનપાદાસન | (8) શવાસન | | |

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

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

(a) ભદ્રાસન

(b) શવાસન

(c) પન્નાસન

(d) ગોમુખાસન

- (2) કયા આસનમાં શરીરની સ્થિતિ ધનુષ જેવી થાય છે.
(a) તાડાસન (b) ધનુરાસન (c) ભદ્રાસન (d) ઉત્તાનપાદાસન
- (3) ગોમુખાસનમાં 'ગોમુખ'નો આકાર ક્યાં થાય છે ?
(a) પીઠ પાછળ (b) ખભા પાસે (c) બંને ઘૂંટણ પાસે (d) કમર પાસે
- (4) કયું આસન પીઠ પર સૂઈને કરવાનું છે?
(a) મકરાસન (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) તાડાસન (d) પદ્માસન
- (7) કયું આસન ઊંધા સૂઈને કરવાનું છે?
(a) ગોમુખાસન (b) ધનુરાસન (c) તાડાસન (d) પદ્માસન
- (8) કયા આસનમાં શરીરની સ્થિતિ પતંગિયા જેવી થાય છે?
(a) પાદહસ્તાસન (b) પૂર્ણ તીતલી આસન (c) શવાસન (d) પદ્માસન



રાષ્ટ્રીય શાળાકીય યોગાસન સ્પર્ધા

રાષ્ટ્રીય શાળાકીય યોગાસન સ્પર્ધા દર વર્ષે આયોજિત કરવામાં આવે છે. આ સ્પર્ધામાં વધુને વધુ વિદ્યાર્થીઓ ભાગ લે તેવા હેતુથી આ સ્પર્ધાની નિયમાવલિ નીચે આપી છે :

- આ સ્પર્ધા ભાઈઓ અને બહેનો એમ બંને માટે ત્રણ વયજૂથમાં યોજાય છે. આમ, નીચેના કોષ્ટકમાં આપ્યા મુજબ કુલ છ જૂથ બને:

ભાઈઓ	બહેનો
14 વર્ષથી નાના	14 વર્ષથી નાના
17 વર્ષથી નાના	17 વર્ષથી નાના
19 વર્ષથી નાના	19 વર્ષથી નાના

- પ્રત્યેક ટીમમાં વધુમાં વધુ પાંચ સ્પર્ધકો હોવા જોઈએ. (અનામત સ્પર્ધક સહિત) ચારથી ઓછા સ્પર્ધકો ધરાવનારી ટીમ ચેમ્પિયનશિપ માટે પાત્ર નહિ બને, પરંતુ તેમનો દેખાવ વ્યક્તિગત સ્થાન માટે ગણતરીમાં લેવાશે. ટીમ ચેમ્પિયનશિપ માટે ટીમના ચાર સર્વોત્કૃષ્ટ ખેલાડીઓનો દેખાવ ધ્યાનમાં લેવામાં આવશે.

- યોગાસન સ્પર્ધામાં નીચે આપેલ ત્રણ આસન - જૂથનો સમાવેશ થશે :

જૂથ A : 1. પશ્ચિમોત્તાનાસન (કોણીઓ જમીનને સ્પર્શવી જોઈએ.) 2. સર્વાંગાસન 3. મત્સ્યાસન

4. ધનુરાસન (સ્પર્ધક પૂર્ણ ધનુરાસન પણ કરી શકે છે.) 5. અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રાસન 6. ઉત્તાનપાદાસન

જૂથ B : 1. ચક્રાસન 2. કુક્કુટાસન 3. શીર્ષાસન 4. બકાસન 5. ભૂમાસન 6. પૂર્ણ શલભાસન

જૂથ C : 1. સાંખ્યાસન (કોણીઓ જમીનને ન સ્પર્શવી જોઈએ.) 2. વ્યાધ્રાસન 3. ઉર્ધ્વ કુક્કુટાસન

4. ઉત્થિત ટિટિલાસન 5. પદ્મ મયૂરાસન 6. ઉત્થિત પાદહસ્તાસન

- જૂથ A નાં આસનો કરવા તથા જાળવી રાખવા માટેનો સમય :

14 વર્ષથી નાના માટે : 1 મિનિટ

બાકીના બંને વય-જૂથ માટે : 2 મિનિટ

- જૂથ B નાં આસનો કરવા તથા જાળવી રાખવા માટેનો સમય :

14 વર્ષથી નાના માટે : 15 સેકન્ડ

બાકીના બંને વય-જૂથ માટે : 30 સેકન્ડ

- જૂથ C નાં આસનો કરવા તથા જાળવી રાખવા માટેનો સમય :

તમામ વય-જૂથ માટે : 10 સેકન્ડ

- સ્પર્ધામાં સ્પર્ધકને જૂથ A તથા જૂથ B નાં આસનો ડ્રો પદ્ધતિથી આપવામાં આવશે. આ માટે ભાઈઓ તથા બહેનોના ડ્રો અલગ-અલગ કરવામાં આવશે. જ્યારે જૂથ C નું કોઈ એક આસન સ્પર્ધકે જાતે જ પસંદ કરવાનું રહેશે. આમ, દરેક સ્પર્ધકે આ ત્રણ ફરજિયાત આસનો કરવાના રહેશે.

- ત્રણ ફરજિયાત આસનો ઉપરાંત દરેક સ્પર્ધકે અન્ય બે આસનો પણ પોતાની પસંદગીના કરવાનાં રહેશે. પસંદગીના આસન ફરજિયાત આસનો સિવાયના જ હોવાં જોઈએ.

- સ્પર્ધાના સક્ષમ સત્તાધિકારી, જરૂર જણાય તો આસનો માટેનો સમય ઘટાડી શકશે. ઉદાહરણ તરીકે, કોઈ આસન માટેનો સમય બે મિનિટથી ઘટાડીને એક મિનિટનો કરી શકશે. આ ફેરફાર તમામ સ્પર્ધકોને લાગુ પડશે.

- દરેક સ્પર્ધકને વૈકલ્પિક આસનો માટે વધુમાં વધુ ત્રણ પ્રયત્નો કરવા દેવામાં આવશે. ફરજિયાત આસનો માટે ફક્ત એક જ પ્રયત્ન કરી શકાશે.

11. સ્પર્ધકને અપાઈ ગયા પછી કોઈ આસન બદલવામાં નહિ આવે કે ફેરફાર કરવા દેવામાં નહિ આવે.
12. ગુણપ્રદાન યોજનામાં આસન બાંધવું, જાળવી રાખવું (ટકાવવું) તથા છોડવું - એ ત્રણેની રીત ધ્યાનમાં લેવાશે. તનાવ તથા ધ્રૂજારીની પણ નોંધ લેવામાં આવશે. અંતિમ સ્થિતિમાં સસ્મિત ચહેરો અને સુખદ અભિવ્યક્તિનું પણ મહત્વ રહેશે.
13. પ્રત્યેક આસનના કુલ 10 ગુણમાંથી નિર્ણાયકો દ્વારા નીચેની વિગતો અનુસાર ગુણ આપવામાં આવશે :
 - અંતિમ સ્થિતિ સુધી પહોંચવાની રીત - 1 ગુણ
 - અંતિમ સ્થિતિમાં પૂર્ણતા - 4 ગુણ
 - તનાવ અને ધ્રૂજારીનો અભાવ - 2 ગુણ
 નિશ્ચિત સમય સુધી સ્થિતિ જાળવવી - 2 ગુણ
 આસન છોડવાની રીત - 1 ગુણ
14. વૈકલ્પિક અથવા સ્વૈચ્છિક આસનો માટે ગ્રેડ નક્કી કરવામાં આવશે. જે આસનમાં સંતુલન અને ધડ તથા કમરની સ્થિતિસ્થાપકતા તથા જોખમ પણ હોય તેવાં આસનોનો સમાવેશ ગ્રેડ-A આસનમાં કરવામાં આવે છે.
 ઉદાહરણ તરીકે, વૃશ્ચિકાસન
 જેમાં ફક્ત ધડ અને કમરનાં લવચીકપણાનું મહત્ત્વ વધુ છે તેવાં આસનોનો સમાવેશ ગ્રેડ-B માં કરવામાં આવે છે. ઉદાહરણ તરીકે ડીંભાસન, દીપાસન તથા વૃશ્ચિકાસન.
 બાકીનાં આસનોને ગ્રેડ-C માં મૂકવામાં આવે છે.
 ગ્રેડ-A આસનો માટે કુલ ગુણ - 10 ગ્રેડ-B આસનો માટે કુલ ગુણ - 08
 ગ્રેડ-C આસનો માટે કુલ ગુણ - 06
 કયા આસનને કયા ગ્રેડમાં મૂકવું તેનો નિર્ણય નિર્ણાયકોની પેનલ પોતાની વિવેકબુદ્ધિથી લેશે.
15. નિર્ણાયકોની પેનલમાં એક મુખ્ય નિર્ણાયક, ચાર નિર્ણાયકો, એક સ્કોરર, એક ટાઈમ-કીપર એટલાનો સમાવેશ થશે. ભાઈઓ અને બહેનો માટે બે અલગ અલગ પેનલ રહેશે.
16. દરેક નિર્ણાયક દરેક સ્પર્ધકના દરેક આસનના ગુણ પોતાની સ્કોર-શીટમાં લખશે અને કાર્ડ દ્વારા પ્રદર્શિત પણ કરશે, જેથી આ ગુણ સ્કોરર નોંધી શકે અને પ્રેક્ષકો પણ જાણી શકે. નિર્ણાયકો દરેક સ્પર્ધકને દરેક આસન માટે 10માંથી ગુણ આપશે. છેલ્લે તેમાંથી મહત્તમ અને લઘુત્તમ આંક રદ કરી વચ્ચેના બે આંકની સરેરાશ લેવામાં આવશે, જે અંતિમ આંક ગણાશે.
17. નિર્ણાયકો સ્પર્ધકનું નિરીક્ષણ કાર્પેટ પર ગમે ત્યાંથી કરી શકશે અને જરૂર લાગશે તો આસન ફરીથી કરાવી શકશે.
18. પોશાક : આસનો કરવા માટે ટ્રેકસૂટ પહેરી નહિ શકાય. સ્લેક્સ, ટૂંકી ચઢી અથવા તરણ-પોશાક ફરજિયાત છે. સ્પર્ધકોએ ઈલાસ્ટિકવાળાં ટાઈટ અંતઃવસ્ત્રો પણ ફરજિયાત પહેરવાનાં રહેશે.
19. ટાઈ પડે તેવા સંજોગોમાં શું કરવું ?
 - બે સ્પર્ધકોનો અંતિમ સ્કોર સમાન હોય તેવા સંજોગોમાં તમામ નિર્ણાયકોએ આપેલા ગુણનો સરવાળો કરી વિજેતા નક્કી કરવો.
 - છતાં જો ટાઈ ચાલુ રહે તો વૈકલ્પિક આસનોમાં વધુ ગુણ મેળવનાર સ્પર્ધકને વિજેતા જાહેર કરવો.
 - તેમ છતાં જો ટાઈ ચાલુ રહે તો આસન જૂથ-Cમાં મેળવેલ ગુણને આધારે વિજેતા નક્કી કરવો.
 - તેમ છતાં જો એક કરતાં વધુ સ્પર્ધકો સમાન રહે તો તેમને સંયુક્ત વિજેતા જાહેર કરવા. પરંતુ જો આ ટાઈ પ્રથમ સ્થાન માટે હોય તો સિક્કા-ઉછાળ દ્વારા વિજેતા નક્કી કરવો.

20. (1) જો સ્પર્ધામાં પંદર કરતાં વધુ ટીમ ભાગ લઈ રહી હશે તો પ્રથમ રાઉન્ડના અંતે સર્વશ્રેષ્ઠ છ ટીમોને અંતિમ રાઉન્ડ માટે પસંદ કરવામાં આવશે.
- (2) જો સ્પર્ધામાં દસ કરતાં વધુ ટીમ ભાગ લઈ રહી હશે તો પ્રથમ રાઉન્ડના અંતે સર્વશ્રેષ્ઠ ચાર ટીમોને અંતિમ રાઉન્ડ માટે પસંદ કરવામાં આવશે.
- (3) જો સ્પર્ધામાં દસ કરતાં વધુ ટીમ ભાગ લઈ રહી હશે તો પ્રથમ રાઉન્ડના નિયમો લાગુ પડશે.

21. અંતિમ રાઉન્ડ માટેના નિયમો :

- સ્પર્ધકોએ જૂથ A, B, C, માંથી કોઈ પણ પાંચ આસનો નિર્ણાયકોની સૂચના અનુસાર કરવાનાં રહેશે. જો કે કોઈ પણ જૂથમાંથી બે કરતાં વધુ આસનો નહિ કરી શકાય. પહેલાંના રાઉન્ડમાં કરેલાં આસનો પણ નહિ કરી શકાય.
- સ્પર્ધકોએ જૂથમાંનાં અઢાર આસન સિવાયનાં પોતાની પસંદગીનાં કોઈ પણ બે આસનો કરવાના રહેશે.
- સૂર્યનમસ્કાર એ અંતિમ સ્પર્ધા માટે ફરજિયાત આસનમાં ગણાશે. ગુણપ્રદાન નીચે દર્શાવ્યા મુજબ થશે :

કુલ ગુણ : 10

શરીરની સ્થિતિ	-	3 ગુણ
આગળ ઝૂકવું	-	3 ગુણ
પાછળ ઝૂકવું	-	3 ગુણ
પોશાક (ડ્રેસ)	-	1 ગુણ

- વ્યક્તિગત ચેમ્પિયનશિપ માટેની સ્પર્ધા અલગથી કરવામાં આવશે અને તૈયારીના (Preliminary) રાઉન્ડમાંથી શ્રેષ્ઠ સ્પર્ધકોને અંતિમ રાઉન્ડ માટે પસંદ કરવામાં આવશે.
22. વ્યક્તિગત સ્પર્ધા માટે પ્રથમ વિજેતાને 5 ગુણ, પ્રથમ રનર-અપને 3 ગુણ અને બીજા રનર-અપને 2 ગુણ મળશે. ટીમ સ્પર્ધાના પ્રથમ વિજેતાને 10 ગુણ, પ્રથમ રનર-અપને 6 ગુણ અને બીજા રનર-અપને 4 ગુણ મળશે. સૌથી વધુ ગુણ મેળવનાર રાજ્યને ચેમ્પિયન જાહેર કરવામાં આવશે.
23. જન્મતારીખ, યોગ્યતા અને વાંધો નોંધાવવાના નિયમો સ્કૂલ ગેમ્સ ફેડરેશન ઓફ ઈન્ડિયાના નિયમો અને ધારાધોરણ અનુસાર રહેશે.

