

પ્રજ્ઞા અભિયાનનો યોગવ્યાયામ

: લેખક :
બ્રહ્મવર્યસ

: પ્રકાશક :
યુગનિર્માણ યોજના
ગાયત્રી તપોભૂમિ, મથુરા
પીન. ૨૮૧૦૦૩

: પ્રાપ્તિસ્થાન :
શાખા : અમદાવાદ
ગાયત્રી જ્ઞાનપીઠ
પાટીદાર સોસાયટી, જૂના વાડજ,
અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૩
ફોન : ૨૭૫૫૭૨૫૨

આવૃત્તિ : ૨૦૦૫

કિંમત રૂ. ૩.૦૦

अनुक्रमशिका

| | |
|------------------------------------|----|
| १. योगव्यायाम-द्विशा अने धारा | ३ |
| २. योगव्यायाम | ५ |
| ३. बधा माटे सडज-सुलभ व्यायाम | ७ |
| ४. गतियोग | ७ |
| ५. प्रज्ञायोग - व्यायाम | १४ |
| ६. आने अभियाननुं रुप आपवामां आवे | २० |
| ७. प्राज्ञायाम | २१ |
| ८. योगव्यायाम पूर्वे सावयेतीओ | २५ |
| ९. उषापान - जलप्रयोग (वोटर थेरेपी) | २७ |



યોગવ્યાયામ-દિશા અને ધારા

સ્વસ્થ અને સુખી જીવન મનુષ્યની પ્રથમ આવશ્યકતા છે. સમાજના કોઈપણ સ્તરની વ્યક્તિ સ્વસ્થ અને સુખી જીવનની જરૂરિયાતનો અનુભવ કરતી જ હોય છે. સ્વાસ્થ્ય ફક્ત શારીરિક જ નહીં, માનસિક અને આત્મિક પણ હોય છે. જે લોકો કેવળ શરીરને સ્વસ્થ રાખી સ્વસ્થ અને સુખી જીવનનો લાભ લેવા માગે છે તેઓ સફળ નહીં થઈ શકે. ભારતીય જીવનપદ્ધતિ તો હંમેશાં શારીરિક, માનસિક અને આત્મિક સ્વાસ્થ્યનું મહત્ત્વ દર્શાવતી રહી છે. આજના ચિકિત્સા વિજ્ઞાનીઓ પણ રોગોનું કારણ શરીર ઉપરાંત મનમાં પણ શોધવા લાગ્યા છે.

સમગ્ર સ્વાસ્થ્ય માટે યોગયુક્ત જીવનપદ્ધતિનું સમર્થન અને વિકાસ ઋષિઓએ કર્યો છે. યોગયુક્ત જીવનપદ્ધતિમાં પોતાની ઈચ્છાઓ કામનાઓ, વિચાર, શારીરિક ચેષ્ટાઓ, આહારવિહાર, વિશ્રામ અને શ્રમ આ બધું સામેલ છે. આજકાલ 'યોગા' ના નામ પર જે પ્રચાર ચાલ્યો છે એમાં લોકો યોગને શારીરિક વ્યાયામ સુધી જ સીમિત માને છે. એટલે સમગ્ર જીવનને સ્વસ્થ અને સુખી બનાવવાના પ્રયાસ એટલા સફળ નથી થતા, જેટલા થવા જોઈએ.

યુગનિર્માણ અભિયાન, જેને પ્રત્યક્ષ રૂપે ગાયત્રી પરિવાર ચલાવી રહ્યો છે તે ઋષિચિંતનમાંથી ઉત્પન્ન થયેલ એક વ્યાપક આંદોલન છે, જેમાં સ્વસ્થ શરીર, સ્વચ્છ મન અને સત્ય સમાજ વિકસિત કરવાનું લક્ષ્ય રાખવામાં આવ્યું છે. આમાં સ્વસ્થ શરીર પહેલું સૂત્ર છે, એટલે એમાં ઘણું સંશોધન અને પ્રચાર કર્યો છે. આ પુસ્તકમાં વિશેષ રૂપે સામાન્ય લોકોને ઉપયોગી વ્યાયામ બતાવવામાં આવ્યા છે. એ થોડા વ્યાયામમાં પણ યોગયુક્ત જીવનશૈલી બતાવવાનું આવશ્યક લાગ્યું છે. ગીતામાં યોગયુક્ત સુખી જીવન માટે કહ્યું છે કે -

યુક્તાહારવિહારસ્ય યુક્તચેષ્ટસ્ય કર્મસુ ।

યુક્તસ્વપ્નાવબોધસ્ય યોગો ભવતિ દુઃખહા ॥(ગીતા ૬/૧૭)

અર્થાત્ - યોગયુક્ત આહાર (શરીરના પોષણ માટે લેવામાં આવતાં અન્ન, જળ, વાયુ) વિહાર (શરીર માટે આવશ્યક પ્રકૃતિનું સાન્નિધ્ય) ચેષ્ટા (સંકલ્પપૂર્વક મનુષ્ય દ્વારા કરવામાં આવતા પ્રયત્ન) કર્મ (કુશળતાપૂર્વક કરવામાં આવતા ક્રિયાકલાપ) સ્વપ્ન (વિશ્રામ, સૂવું વગેરે) જાગવું (ચેતન અવસ્થામાં આવવું) આનો સંયોગ જીવનમાં આવનાર દુઃખોનો નાશ કરી શકે છે.

સ્વસ્થ અને સુખી જીવનની કામના રાખનારા બધા લોકોએ પોતાના જીવનની આ બધી ધારાઆને અનુશાસિત અને વ્યવસ્થિત કરવી પડે છે. જેમ કે આહાર શુદ્ધ, સુસંસ્કારી અને સુપાચ્ય હોવો જોઈએ. પ્રકૃતિ જે ઋતુમાં જે પદાર્થ (અનાજ, શાક, ફળ) પેદા કરે છે તેને એ ઋતુમાં પ્રકૃતિ દ્વારા અનુમોદિત શ્રેષ્ઠ આહાર માનવામાં આવે છે. એટલે ઋતુ પ્રમાણેના પદાર્થોનું સેવન સ્વાસ્થ્ય માટે હંમેશાં ઉપયોગી રહે છે. વિહારનો અર્થ છે પ્રકૃતિ પ્રમાણેનું આચરણ. પ્રકૃતિમાં દરેક મોસમ તથા દરેક ક્ષેત્રનો પોતાનો પ્રભાવ હોય છે. મોસમ અને ક્ષેત્રમાં રહીને એનો લાભ મળે એનું પણ અનુશાસન-નિયમ હોય છે. એને સમજીને પ્રકૃતિને અનુકૂળ આચરણ કરવું સ્વાસ્થ્ય માટે લાભદાયક રહે છે. ચેષ્ટા અને કર્મ શ્રેષ્ઠ ઉદ્દેશ્ય માટે યોગ્ય સમયે, યોગ્ય અભ્યાસ વિકસાવીને કરવામાં આવે ત્યારે એનો સાચો લાભ મળે છે. નહીંતર મનુષ્યને હાલતાં-ચાલતાં વ્યાયામ કરવા છતાં પણ નુકસાન ભોગવવું પડે છે. સૂવું અને જાગવું એનો પણ જીવનમાં સંતુલિત યોગ હોય છે. સૂવાથી મનુષ્યનાં અંગઅવયવો વિશ્રામ મેળવે છે અને ફરીથી નવ-જીવન (Recharge) પ્રાપ્ત કરે છે. જાગ્યા વિના કાર્ય કરવું સંભવ નથી. કોઈ પણ કાર્ય કુશળતાથી કરવા માટે એનાં સંબંધિત અંગોને જાગૃત કરવાં પડે છે. જેમ ખેલાડી રમતી વખતે શરીરને ગરમ કરે છે, તે રીતે તે શરીરને પૂરેપૂરું જગાડે છે. ગાયક પણ પોતાના ગળાને થોડીવાર માટે તૈયાર કરે છે, તે પણ પોતાને જગાડવું જ છે. ઉપાસના પહેલાં ઉપાસક પણ પોતાને જાગૃત કરે છે. જીવનમાં ઈચ્છિત જાગૃતિ લાવવી એ પણ એક સાધનાનો વિષય છે.

યોગવ્યાયામની વાત જ્યારે કરવામાં આવે છે ત્યારે લોકો સીધા યોગાસન પર પહોંચી જાય છે. મહર્ષિ પાતંજલિના અષ્ટાંગ યોગ ક્રમમાં (યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ) આસન ત્રીજા ક્રમે આવે છે. જો યમ-નિયમનું સહેજ પણ પાલન ન કરવામાં આવે તો યોગાસન-વ્યાયામનો પૂરેપૂરો લાભ મળતો નથી. જો અષ્ટાંગ યોગ સંબંધી પૂરેપૂરી જાણકારી મેળવવી હોય તો શાંતિકુંજ દ્વારા પ્રકાશિત ‘પતંજલિ યોગદર્શન’ પુસ્તકનો અભ્યાસ કરી શકો છો. અહીં તો ફક્ત આસન વિશેની માહિતી આપવામાં આવી છે. યમની અંતર્ગત સત્ય, અહિંસા, બ્રહ્મચર્ય, અસ્તેય (ચોરી ન કરવી), અપરિગ્રહ (સંગ્રહ ન કરવો) અને નિયમની અંતર્ગત શૌચ (સ્વચ્છતા), તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વર પ્રણિધાન (ઈશ્વરનિષ્ઠ હોવું) આવે છે. આ નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરવાથી આંતરિક જીવનમાં અનેક ગ્રંથિઓ બની જાય છે, જે સ્વસ્થ અને સુખી જીવનમાં મુશ્કેલીઓ ઊભી કરે છે. સ્વસ્થ અને સુખી જીવનની કામના કરનારાઓએ પોતાના આહારવિહાર, ચિંતન તથા ચરિત્ર પ્રત્યે જાગૃત રહેવું જરૂરી છે.

યોગવ્યાયામ

સ્વસ્થ રહેવા માટે આહારવિહારનો સંયમ અને નિયમિત દિનચર્યાનો ક્રમ જેટલો આવશ્યક છે એટલું જ એ પણ આવશ્યક છે કે શરીરનાં બધાં અંગો સક્રિય અને જીવંત રહે. આજકાલ બધા સંપન્ન લોકો, જેમને પોષક આહારની સાથેસાથે જીવનની તમામ સુખ-સુવિધાઓ મળેલી છે તેઓ પણ શારીરિક રોગોથી પીડાતા હોય છે. શરીર એક ફેક્ટરી જેવું છે, જેમાં બધા જ પ્રકારની ક્રિયાઓ ચાલતી રહે છે. શરીરમાં જ્યાં ઉપયોગી તત્ત્વો બને છે ત્યાં વિકાર પણ ઉત્પન્ન થતા હોય છે, જેમને સમય આવ્યે શરીરની બહાર કાઢવા જરૂરી છે. કેટલાય પ્રકારની તોડફોડ પણ થાય છે, જેમનું સમારકામ કરવું પડે છે. નવા કોષોનું નિર્માણ થતું રહે છે, જેના માટે ઉપયુક્ત વ્યવસ્થા બનાવવી પડે છે. આ બધા માટે નિયમિત સંતુલિત વ્યાયામ ખૂબ ઉપયોગી સાબિત થાય છે.

એટલે શરીરના વિકારો બહાર કાઢવા અને શરીરનાં અંગોનો વિકાસ કરવા, એમનું સ્વાસ્થ્ય ટકાવી રાખવા નિયમિત વ્યાયામ જરૂરી બની જાય છે.

વ્યાયામના અનેક પ્રકારો પ્રચલિત છે, જેમાં ઝડપથી ચાલવું, દોડવું, તરવું વગેરે સારા વ્યાયામ માનવામાં આવે છે, જે દરેક જણ સાહજિકતાથી કરી શકે છે. અખાડાઓ અથવા જિમ્નેશિયમમાં કરવામાં આવતા વ્યાયામ ઉપયોગી તો થાય જ છે. ત્યાં માર્ગદર્શકનું માર્ગદર્શન પણ મળી રહે છે, પરંતુ દરેકને આ સુવિધા મળી શકતી નથી. જ્યારે સ્વસ્થ રહેવા માગતી દરેક વ્યક્તિ માટે પોતાને અનુકૂળ વ્યાયામ નિયમિત રીતે જરૂરી છે.

યોગાસન વ્યાયામ જીવન માટે ખૂબ ઉપયોગી છે, પરંતુ એમાં સમય ખૂબ જોઈએ. એક આસન કર્યા પછી થોડીવાર માટે શિથિલીકરણ કરવાથી જ એનો પૂર્ણ લાભ પ્રાપ્ત થાય છે. જ્યારે વ્યસ્ત જીવનમાંથી સામાન્ય મનુષ્ય એટલો સમય કાઢી શકતો નથી. એટલે કોઈ વિશેષ પ્રયોજન માટે વિશેષ પ્રયત્ન વડે આસન તથા વ્યાયામનો લાભ તો મેળવી શકાય છે, પરંતુ સામાન્ય ક્રમમાં આસનોના વિજ્ઞાનનો ઉપયોગ કરીને વ્યાયામનો થોડો સહજ ક્રમ અપનાવવો જરૂરી બન્યો છે. આવા વ્યાયામોમાં આસનોની મુદ્રા અને શરીરના સાંધાઓ તથા સ્નાયુઓનું સંતુલિત હલનચલન થઈ શકે એવી ક્રિયાઓનો સમાવેશ કરી શકાય. સૂર્યનમસ્કાર એવા જ પ્રયોગોમાંનો એક છે.

આ પુસ્તિકામાં યોગવ્યાયામની સર્વોપયોગી શૃંખલાને સમજાવી છે, જેને પ્રજ્ઞાયોગનો યોગવ્યાયામ કહ્યો છે. સાથેસાથે શરીરનાં વિભિન્ન અંગોમાં અટકેલા વાયુવિકારને દૂર કરીને, સ્નાયુઓમાં લચક(Flexibility) પેદા કરતા અંગ સંચાલન અને પવન મુક્તાસનના વ્યાયામ પણ આપવામાં આવ્યા છે. પુસ્તિકામાં આપવામાં આવેલ વ્યાયામ એવા છે, જેને કોઈપણ ઉંમરના નર, નારી કે બાળક કરી શકે છે. પોતે સૂઈ શકે એટલી જગ્યા પૂરતી છે. આને વ્યક્તિગત રૂપે પણ કરી શકાય છે અને સામૂહિક રીતે પણ પી.ટી.ના રૂપે કરી શકાય છે.

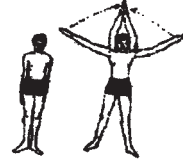
સામૂહિક વ્યાયામ માટે વ્યક્તિઓને જગ્યાની લંબાઈ પહોળાઈ જોઈને લાઈનબંધ ઊભી રાખવી જોઈએ. આ માટે ડ્રીલ-ક્વાયતની જેમ ઊભા થવું, ફરવું, નંબર ગણવા, લાઈન બનાવવી, ચાલવું વગેરેનો અભ્યાસ એન.સી.સી અથવા સ્કાઉટીંગની જેમ કરાવી શકાય છે. એટલું ધ્યાન રહે કે બે લાઈન વચ્ચે એટલી જગ્યા રહેવી જોઈએ કે કસરત કરતી વખતે એકબીજાને હાથપગ અથડાય નહીં. આને માટે અડધા ડાબા અથવા અડધા જમણા ફરીને પી.ટી. કરાવવાનો સામાન્ય નિયમ અપનાવી શકાય. વ્યાયામ કરતી વખતે છોકરા-છોકરીઓનાં કપડાં શરીરને અનુરૂપ હોવાં જોઈએ. મોંથી નિર્દેશ આપવાને બદલે સીટી વગાડીને પણ સામૂહિક અભ્યાસ કરાવી શકાય. વ્યાયામ શરૂ કર્યા પહેલાં પ્રશિક્ષાર્થીઓને સાવધાનની મુદ્રામાં ઊભા રાખી એક એક નંબર બોલીને પૂરો અભ્યાસ કરાવવો.

બધા માટે સહજ-સુલભ વ્યાયામ

યોગવ્યાયામ શરૂ કરતાં પહેલાં શરીરના સ્નાયુઓ જકડાઈ ગયા હોય એમને ગરમ કરવાનો વ્યાયામ (વોર્મ અપ એક્સરસાઈઝ) કરાવવો જોઈએ. એના કેટલાક ક્રમ નીચે આપેલા છે.

અંગમર્દન (રબિંગ) : યોગવ્યાયામ કરતા પહેલાં રાતની શિથિલતા અને જકડાઈ તથા સુસ્તીને દૂર કરવા માટે ગતિયોગ તથા રબિંગના માધ્યમ દ્વારા સ્નાયુઓને સક્રિય કરવામાં આવે છે.

ગતિયોગ



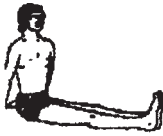
- ક્રમાંક (૧) પોતાની જગ્યાએ જ ધીરે ધીરે દોડવું
- (૨) પોતાના પંજા પર કૂદવું
- (૩) નં-૧ પર કૂદીને પગ પહોળા કરવા તથા બંને હાથને ખભાની સીધમાં પહોળા કરવા તથા નં-૨ પર હાથ નીચે લાવવા અને સાવધાન મુદ્રામાં આવવું. (આ બંને ક્રમ આઠવાર કરો)

(૪) નં-૧ પર કૂદીને પગ પહોળા કરવા તથા બંને હાથ ખભાની ઉપર લઈ જઈ તાલી પાડવી, નં-૨ પર હાથ નીચે લાવી સાવધાન મુદ્રામાં આવવું. (આ ક્રમ પણ આઠવાર કરો)

(૫) નં-૧ પર કૂદીને પગ પહોળા કરવા અને બંને હાથ ખભાની સીધામાં પહોળા કરવા, નં-૨ પર પહેલાંની સ્થિતિએ આવવું, નં-૩ પર કૂદીને પગ પહોળા કરવા અને હાથને ઉપર લઈ જઈ તાલી પાડવી, નં-૪ પર પહેલાંની સ્થિતિએ સાવધાન મુદ્રામાં આવવું. (આ ક્રમ આઠવાર કરો)

નોંધ : આ ગતિયોગ ૧૬ ક્રમાંકમાં કરો. અંતમાં ગતિયોગ પછી હાથને ઘસીને, માથા, ગર્દન, ગળા તથા ચહેરાની માલિશ કરો. પછી હાથ અને પગને પણ હથેળી વડે ઘસો. બંને હથેળીઓ ઘસીને આંખો શેકો તથા ચહેરાની માલિશ કરો. થોડીવાર માટે શાંત ઊભા રહો. શ્વાસની ગતિ સામાન્ય થવા દો.

પવન મુક્તાસન :- શરીરનાં વિવિધ અંગો તથા સાંધાઓના વ્યાયામ-યોગ વ્યાયામનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય શરીરના વાત, પિત્ત અને કફને સંતુલિત કરવા તથા અંદર ભરેલા દૂષિત વાયુથી શરીરને મુક્ત કરવું અને શરીરના પ્રત્યેક અંગ અવયવને સક્રિય બનાવવાનું છે.



કરવાની રીત :- જમીન અથવા પાટ પર શેતરંજ પાથરી બંને પગ લાંબા કરી બેસો. એડી અને અંગૂઠા એકબીજાને અડીને રહેવા જોઈએ. શરીરને ટટાર રાખી, હાથ પાછળ લઈ જઈ હથેળી ફર્શને ટેકવીને રાખો.

ક્રમાંક (૧) પગની આંગળીઓનો વ્યાયામ :-

રીત :- બંને પગની આંગળીઓને આગળ નીચે તરફ દબાણ આપી વાળો. થોડીવાર રાખી ફરી ઢીલી મૂકી દો. ફરીથી આજ ક્રિયા કરો. ચાર થી છ વાર આ ક્રિયા કરો.





ક્રમાંક (૨) પંજાનો વ્યાયામ :-

રીત :- પગનાં બંને તળિયાંને જમીનને અડાડવાનો પ્રયત્ન કરો. એડી અને ઘૂંટણ જમીનને અડીને જ

રહેવા જોઈએ. ફરી વિરુદ્ધ દિશામાં (પેટ તરફ)વાળો.

ક્રમાંક (૩) એડી તથા અંગૂઠાને સાથે રાખી પંજાને ડાબાથી જમણે અને જમણેથી ડાબે ગોળ ગોળ ફેરવો. ત્રણથી પાંચવાર આમ કરો.



ક્રમાંક (૪) બંને એડીઓ વચ્ચે ૧૦'' થી ૧૨''ની જગ્યા કરો. બંને પંજાને વિરુદ્ધ દિશામાં ગોળ-ગોળ ફેરવો. આ ક્રિયા ડાબેથી જમણે અને જમણેથી ડાબે ત્રણથી પાંચ વાર કરો.

ક્રમાંક (૫) ઘૂંટણનો વ્યાયામ :-

રીત :- ડાબા પગને સીધો એટલો ઊંચો કરો કે એડી જમણા પગના અંગૂઠાની ઊંચાઈ સુધી પહોંચે. એક ક્ષણ રોકી રાખો. પછી પગ ઘૂંટણેથી વાળીને એડી નિતંબને અડાડો. અહીં પણ એક ક્ષણ રોકો, પછી પગ સીધો કરો. પહેલાંની સ્થિતિમાં લાવો. એક ક્ષણ રોકાઈને જમીન પર અડાડી દો. હવે બીજા પગે આ ક્રિયા કરો. બંને વખતે બીજો પગ સીધો જ રાખો. આ ક્રિયા ત્રણથી પાંચવાર કરો.



ક્રમાંક (૬) કમરનો વ્યાયામ :-

રીત :- બંને પગ પહોળા કરી બંને હાથ પહોળા કરો. થોડા આગળ વાંકા વળીને ત્રિકોણાસનની જેમ કમર: ડાબા હાથથી જમણા પગના અંગૂઠાને તથા જમણા હાથથી ડાબા પગના અંગૂઠાને અડો. બીજો હાથ વિરુદ્ધ દિશામાં સીધો રાખો અને નજર એના પંજા તરફ રાખો.



ક્રમાંક (૭) હાથની આંગળીઓનો વ્યાયામ :-

રીત :- વજાસન અથવા સુખાસનમાં બેસો. બંને હાથ આગળ તરફ સીધા લાંબા કરો. આંગળીઓને જોરથી પહોળી કરો, મુઠ્ઠીબંધ કરો. આ ક્રિયા ચાર થી છ વાર કરો.



ક્રમાંક (૮) કાંડાનો વ્યાયામ :-

રીત :- અંગૂઠો અંદર રાખી બંને હાથની મુઠ્ઠી વાળો તથા ડાબેથી જમણે અને



જમણેથી ડાબે ગોળ ગોળ ફેરવો. ફરી આંગળીઓ સીધી કરીને હથેળીને ઉપર-નીચે અને ડાબે-જમણે ફેરવો. હાથ પહેલાંની જેમ સીધા જ રાખો.

ક્રમાંક (૯) કોણીનો વ્યાયામ :-

રીત :- બંને હાથ આગળ એવી રીતે સીધા રાખો કે જેથી હથેળીનો ભાગ ઉપર રહે. હવે કોણી આગળથી બંને હાથને વાળી આંગળીઓનો



અગ્રભાગ ખભાને અડકાડો. ફરીથી સીધા કરો અને વાળો. આ ક્રિયા ચાર થી છ વાર કરો. આ પછી બંને હાથ પહોળા કરી પહેલાંની જેમ કોણીએથી વાળી આંગળીઓ ખભાને અડાડો,

સીધા કરો. હવે હાથને ઊંચા કરો, બંને હથેળી સામસામે રહે. હાથ કોણીએથી વાળી આંગળીઓ ખભાને અડાડો, પછી હાથ સીધા કરો.

ક્રમાંક (૧૦) ખભાનો વ્યાયામ :-

રીત :- વજાસન અથવા સુખાસનમાં જ બેસી રહો. હાથને કોણીએથી વાળીને આંગળીઓ ખભાને અડાડો. કમર સીધી, ગરદન સામાન્ય તથા દૃષ્ટિ સામે રાખો. હવે ડાબી કોણીને

જેટલી વાળી શકાય એટલી આગળ વાળો. જમણી કોણીને એની વિરુદ્ધ દિશામાં એટલે પાછળની બાજુ વાળો.



દૃષ્ટિ સામે અને આંગળીઓ ખભા ઉપર જ રાખો. પછી જમણી કોણી આગળ લાવો, ડાબી કોણી પાછળ લઈ જવ. આ ક્રિયા ચાર-પાંચવાર કરો. હાથને સામાન્ય સ્થિતિમાં લાવો.

ફરી હાથને પહેલાંની જેમ કોણીએથી વાળો અને કોણીને આગળથી પાછળ અને પાછળથી આગળ ચકાકાર ગોળ ફેરવો. ગરદન સીધી અને દૃષ્ટિ સામે જ રાખો. એ પછી બંને હાથોને સાયકલના પેડલની જેમ (જ્યારે ડાબી કોણી આગળ આવે ત્યારે જમણી કોણી પાછળ જાય જ્યારે ડાબી પાછળ જાય ત્યારે જમણી આગળ) ચકાકારે ફેરવો. આ ક્રિયા પણ ચાર-પાંચવાર કરો. એટલી જ વાર એની વિરુદ્ધ દિશામાં કરો.

ક્રમાંક (૧૧) છાતીનો વ્યાયામ

રીત :- ઊંડો શ્વાસ લો અને છોડો. આ ક્રિયા ત્રણ-ચારવાર કરો.

ક્રમાંક (૧૨) છાતીનો વ્યાયામ :-

રીત :- પહેલાંની જેમ બેસીને માથું નીચે કરો કે જેથી દાઢી ગળાને અડે. પછી પાછળની તરફ લઈ જાવ.

ચાર-પાંચવાર આ ક્રિયા કરો. ફરી ગરદન ડાબી તરફ તથા જમણી તરફ વાળો અને ખભાને અડાડો.



ત્યાર પછી ડાબેથી જમણે અને જમણેથી ડાબે ગોળ ગોળ ફેરવો. આ બધી ક્રિયાઓમાં આંખો બંધ રાખો. સમાપ્ત થયે થોડીવાર વિશ્રામ કરીને હથેળીઓ ઘસીને ગરમ કરો અને એના વડે આંખનાં પોપચાંનો શેક કરતાં કરતાં આંખો ખોલો. શેકની ક્રિયા ચાર-પાંચવાર કરો.

ક્રમાંક (૧૩) જડબાનો વ્યાયામ :-

રીત :- મોંને જેટલું પહોળું કરી શકાય એટલું પહોળું કરો. થોડીવાર પછી બંધ કરી દો. આવું વારંવાર કરો. પછી જડબાને ડાબે-જમણે અને જમણેથી ડાબે ગોળ ગોળ ફેરવો.



ક્રમાંક (૧૪) દાંતનો વ્યાયામ :-

રીત :- મોં એવી રીતે બંધ કરો કે ઉપરના અને નીચેના દાંત એકબીજા ઉપર રહે. પહેલાં આગળના દાંત પછી પાછળના દાંત (દાઢ) ને દબાવો અને



ઢીલા કરો. આ ક્રિયા ચારથી છવાર કરો. નકલી ઢાંત લગાવ્યા હોય તો આ વ્યાયામ ન કરો.



ક્રમાંક (૧૫) આંખોનો વ્યાયામ :-

રીત :- આને ત્રણ પ્રકારે કરવામાં આવે છે. (૧) દષ્ટિ સામે રાખેલી કોઈ વસ્તુ અથવા બિંદુ પર સ્થિર કરો. મટકું માર્યા વિના એકીટસે જોઈ શકાય ત્યાં સુધી જુઓ. પછી

આંખો બંધ કરી ઢો. આલું બે-ચારવાર કરો. (૨) ગર્દન સીધી રાખીને પોતાની જમણી અને ડાબી બાજુ જેટલું જોવાય તેટલું જુઓ.

(૩) કીકીને ડાબેથી જમણે અને જમણેથી ડાબે ગોળ ગોળ ફેરવો. ગરદન સીધી રાખો. પછી થોડીવાર આંખો બંધ કરી થોડીવાર આરામ કરો અને હથેળીઓ ઘસીને ગરમ હાથથી શેક કરો. જેને નકલી આંખ લગાવેલી હોય તેઓ ન કરે.

ક્રમાંક (૧૬) જીભનો વ્યાયામ :-

રીત:- વજાસન કે સુખાસનમાં બેસી જીભને જેટલી બહાર કઢાય તેટલી કાઢો. થોડીવાર રોકાઈને સામાન્ય સ્થિતિમાં લાવો તથા ફરી કરો.



ક્રમાંક (૧૭) ગાલનો વ્યાયામ :-

રીત :- ગાલને જેટલા ફુલાવી શકાય એટલા ફુલાવો અને ઢીલા કરો.



ક્રમાંક (૧૮) કાનનો વ્યાયામ :-

રીત :- કાનના ચારે ભાગ -નીચે, ઉપર આગળ પાછળના ભાગને એક એક હાથે પકડીને ક્રમશઃ નીચેના ભાગને નીચે, ઉપરના ભાગને ઉપર, પાછળના ભાગને પાછળ અને આગળના ભાગને આગળ ખેંચો. જોર ખૂબ વધારે પણ નહીં અને ખૂબ ઓછું પણ ન લગાડો. અંદરના ભાગે થોડું ખેંચાણ અનુભવાય એવો પ્રયાસ કરો. પછી બંને હથેળીઓથી બંને કાનની માલીસ કરો.



ક્રમાંક (૧૯) કપાળનો વ્યાયામ :-

રીત :- બંને હાથની આંગળીઓને કપાળની મધ્યમાં રાખી કાન તરફ પંપાળતાં લઈ જાવ. આ ક્રિયા ચારથી છવાર કરો. અંગૂઠાથી કાનની



બૂટ તથા આંગળીઓથી માથું દબાવો. અંગૂઠાથી કાનની ઉપરના ભાગની આગળથી પાછળ તરફ માલિશ કરવી. ગરદનની માલિશ કરવી.

ક્રમાંક (૨૦) પેટનો વ્યાયામ :-



રીત :- સીધા ઊભા રહી બંને પગ વચ્ચે આઠથી દસ ઈંચની જગ્યા રાખો. બંને નાસિકા દ્વારા શ્વાસ અંદર ખેંચો અને નીચે ઝૂકીને મોં દ્વારા પૂરો શ્વાસ ધીરે ધીરે બહાર કાઢો તથા બહાર જ રોકી રાખો (બાહ્ય કુંભક). હવે બંને પગના ઘૂંટણેથી થોડા આગળ ઝૂકીને, હથેળીઓને ઘૂંટણ પર ટેકવીને ખુરસી-આસનની જેમ સ્થિર થઈ જાવ. આવી સ્થિતિમાં પેટ અંદર ખેંચો અને છોડો. (સુવિધા પ્રમાણે જેટલી વાર લઈ શકે એટલી વાર) સહજ રૂપે શ્વાસ લેતાં લેતાં ઊભા થાવ. ફરી પહેલાંની જેમ ક્રિયા ત્રણ-ચારવાર કરો. પૂરી ક્રિયામાં સહજતાનું ધ્યાન રાખો.

વિશેષ

૧. આ પવનમુક્તાસન સામાન્ય રીતે બાળકો, વૃદ્ધો, યુવાન, સ્ત્રી-પુરુષ બધા કરી શકે છે, પરંતુ વધારે કમજોર રોગી અને જીર્ણ રોગી ન કરે.

૨. શરીરના જે અંગમાં કંઈ વાગ્યું હોય, ભાગતૂટ થઈ હોય અથવા કોઈ મોટું ઓપરેશન થયું હોય, દુખાવો રહેતો હોય એ અંગનો વ્યાયામ ન કરો.

૩. કોઈ અંગ નકલી/બનાવટી લગાવ્યું હોય તો તેનો વ્યાયામ ન કરો.

૪. પેટનો વ્યાયામ કોલાઈટિસ, અલ્સરના રોગી અથવા જેનું ઓપરેશન થયે બે વર્ષ જેટલો સમય થયો હોય અથવા પેટમાં કોઈ પ્રકારનું દર્દ રહેતું હોય તેઓ ન કરે અથવા શિક્ષકના પરામર્શથી કરે. ગર્ભવતી બહેનો બિલકુલ ન કરે.

૫. પ્રત્યેક વ્યાયામ પછી તે અંગને થોડીવાર માટે પંખાળો/વિશ્રામ આપો પછી આગળનો વ્યાયામ કરો.

પ્રજ્ઞાયોગ - વ્યાયામ

આને બાળકો - વૃદ્ધો, નર-નારી બધાજ પ્રસન્નતાપૂર્વક કરી શકે છે. આમાં બધાં મુખ્ય અંગોનો વ્યાયામ સંતુલિત રૂપે થાય છે, પરિણામે અંગોની જકડન તથા દુર્બળતા દૂર થાય છે અને સ્ફૂર્તિ અને શક્તિનો સંચાર થાય છે. પરમ પૂજ્ય ગુરુદેવના માર્ગદર્શન અંતર્ગત વિકસાવેલી આ પદ્ધતિમાં આસનો, ઉપ-આસનો, મુદ્રાઓ, શ્વાસ-પ્રશ્વાસનો ક્રમ તથા શરીર સંચાલનની લોમ-વિલોમ ક્રિયાઓનો સુંદર સમન્વય છે. આસનો અને પ્રાણાયામનો આ સંયુક્ત પ્રયોગ શરીર અને મસ્તક, સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ બંને માટે ખૂબ લાભદાયક છે.

વ્યાયામ શુંબલાની દરેક મુદ્રા સાથે ગાયત્રી મંત્રના અક્ષરો - વ્યાહતિઓને જોડી દેવાથી શરીરના વ્યાયામની સાથે મનની એકાગ્રતા અને ભાવનાત્મક પવિત્રતાનો પણ અભ્યાસ સાથે જ થતો રહે છે.

પ્રજ્ઞાયોગ- વ્યાયામની મુદ્રાઓ ચિત્ર સાથે સમજાવી છે. સોળ નિર્દેશોમાં વ્યાયામની એક શુંબલા પૂરી થાય છે. ચિત્રોની સાથે શબ્દોમાં ચિત્ર નંબર પણ છાપ્યા છે. (ચિત્ર નં.-૧)

ક્રમાંક (૧) ઐ ભૂઃ (તાડાસન)

રીત :- ધીરે ધીરે શ્વાસ ખેંચવાનું શરૂ કરો. બંને હાથને ઉપર તરફ ઉઠાવો. બંને પગના પંજા ઉપર ઊભા રહી શરીરને ઉપર તરફ ખેંચો. દૃષ્ટિ આકાશ તરફ રાખો. આ ચારે ક્રિયાઓ એક સાથે થવી જોઈએ. આ આખો વ્યાયામ તાડાસન (ચિત્ર નં.-૧)ની જેમ પૂરો થશે. સ્વાભાવિક રૂપે જેટલા સમયમાં



આ ક્રિયા થઈ શકે તેટલા સમયમાં કરીને આગળની ક્રિયાનં-૨ કરવામાં આવે.

લાભ:- હૃદયની દુર્બળતા, રક્તદોષ અને કોષ્ટબદ્ધતા દૂર થાય છે. આ આસન કરોડરજજુના યોગ્ય વિકાસમાં સહાયતા કરે છે. સ્નાયુતંત્ર લચીલું બને છે તથા શરીરની જકડન તરત દૂર થાય છે.

ક્રમાંક (૨) ઐ ભુવઃ (પાદહસ્તાસન)

(ચિત્ર નં.-૨)

રીત:- શ્વાસ છોડતાં સામેની બાજુ (કમરની ઉપરનો ભાગ, ગરદન તથા હાથ સાથેસાથે) વાળો. હાથોને 'હસ્તપાદાસન' ચિત્ર-૨ની જેમ નીચે લઈ જાવ. બંને હાથો વડે બંને પગ પાસે જમીનને સ્પર્શ કરો. માથાને પગના ઘૂંટણો સાથે સ્પર્શ કરાવવાનો યથા સંભવ પ્રયત્ન કરો. (ઘૂંટણેથી પગ વાળવા નહીં) આમ સામાન્ય રૂપે જેટલું થાય એટલું કરો. ધીમે ધીમે અભ્યાસ દ્વારા સાચી સ્થિતિ બને છે.



લાભ :- આનાથી વાયુદોષ દૂર થાય છે. ઈડા, પિંગલા તથા સુષુમ્નાને બળ મળે છે, પેટ તથા જઠરના દોષોને અટકાવે છે તથા નષ્ટ કરે છે. જઠર પ્રદેશની વધારાની ચરબીને ઓછી કરે છે કબજિયાત દૂર કરે છે કરોડરજજુને લચીલી બનાવે છે અને લોહીના પરિભ્રમણમાં તેજી લાવે છે.

(ચિત્ર નં.-૩)

ક્રમાંક (૩) ઐ સ્વઃ (વજ્રાસન)

રીત :- હસ્તપાદાસનની સ્થિતિમાં સીધા જોડાયેલ પગને ઘૂંટણમાંથી વાળો. બંને પંજા પાછળની બાજુએ લઈ જઈને એના પર વજ્રાસન (ચિત્ર નં.-૩)ની જેમ બેસી જાવ. બંને હાથ ઘૂંટણો પર, કમર સીધી રાખો, શ્વાસ સામાન્ય. આ એક રીતે વ્યાયામ પૂર્વની આરામદાયક અથવા વિશ્રામની અવસ્થા છે.



લાભ:- ભોજન પચાવવામાં સહાયક, વાયુદોષ કબજિયાત, પેટનું ભારે પશું દૂર કરે છે. આ આંતરડા અને ગર્ભાશયની માંસપેશીઓને

શક્તિ મદદાન કરે છે, એટલે હર્નિયાથી બચાવે છે. ગભાશય, આંતરડાં વગેરેમાં લોહી અને સ્નાયુઓના પ્રભાવને બદલી નાખે છે.

(ચિત્ર નં.-૪)

ક્રમાંક (૪) તત્ (ઉષ્ટ્રાસન)



રીત:- ઘૂંટણો પર રાખેલ બંને હાથ પાછળની તરફ લઈ જાવ. હાથના પંજા પગની એડીઓ પર રાખો. હવે ધીરે ધીરે શ્વાસ ખેંચતા ઉષ્ટ્રાસન (ચિત્ર નં.-૪) ની જેમ છાતીને કુલાવતાં આગળની તરફ ખેંચો. દૃષ્ટિ આકાશ તરફ રાખો. આનાથી પેટ,

પેદુ, ગરદન, ભુજાઓ, બધાનો વ્યાયામ એક સાથે થઈ જાય છે.

લાભ :- હૃદય બળવાન બને છે. મેરુંદડ તથા ઈડા, પિંગલા અને સુષુમ્નાને બળ મળે છે. પાચન, મળ-નિષ્કાસન અને પ્રજનન પ્રણાલીઓ માટે લાભપ્રદ છે. આ આસન પીઠના દર્દ અને અર્ધ વૃત્તાકાર (વાંકી વળેલી) પીઠને સારી કરે છે.

(ચિત્ર નં.-૫)

ક્રમાંક (૫) સવિતુ : (યોગમુદ્રા)

રીત :- હવે શ્વાસ છોડતાં છોડતાં પહેલાંની જેમ પંજા પર સીધા બેસવાની સ્થિતિમાં આવો, સાથે સાથે બંને હાથ પાછળ પીઠ તરફ લઈ જાવ, બંને



હાથની આંગળીઓ એક બીજામાં ભરાવી હાથ ઉપર તરફ ખેંચો અને મસ્તક ભૂમિને સ્પર્શ એવો પ્રયત્ન કરો. આ છે યોગમુદ્રા (ચિત્ર નં.-૫).

લાભ : વાયુદોષ દૂર કરે છે. પાચન સંસ્થાનને તીવ્ર તથા જઠરાગ્નિને ઉત્તેજિત કરે છે. બંધકોષ દૂર કરે છે. આ આસન મણીપૂર ચક્રને જાગૃત કરે છે.

(ચિત્ર નં.-૬)

ક્રમાંક (૬) વરેણ્યં (અર્ધ તાડાસન)

રીત :- હવે ધીરે ધીરે મસ્તક ઉપર ઉઠાવો તથા શ્વાસ ખેંચતા ખેંચતા બંને હાથ આગળ લાવી સીધા ઉપર લઈ જાવ. બેઠકમાં કોઈ પરિવર્તન નહીં. દૃષ્ટિ ઉપર કરો અને હાથના પંજાને જોવા પ્રયત્ન કરો. (ચિત્ર નં.-૬) આ અર્ધતાડાસનની સ્થિતિ છે.



લાભ :- હૃદયની દુર્બળતાને દૂર કરી રક્તદોષ દૂર કરે છે. બંધકોષ દૂર કરે છે. જે લાભ તાડાસનથી થાય છે એજ લાભ આ આસનથી પણ થાય છે.

ક્રમાંક (૭) ભગૌ (શશાંકાસન)

(ચિત્ર નં.-૭)



રીત :- શ્વાસ છોડતાં-છોડતાં કમરથી ઉપરનો ભાગ આગળ (કમર, કરોડરજ્જુ તથા હાથ એક સાથે) નમાવીને મસ્તક ધરતીને અડકાડો. બંને હાથને જેટલા આગળ લઈ જઈ શકો તેટલા લઈ જઈને ધરતી સાથે અડકાડો. 'શશાંકાસન' (ચિત્ર નં.-૭)ની જેમ કરવાનું છે.

લાભ :- પેટના રોગ દૂર થાય છે. આ આસન નિતંબ અને ગુદાસ્થાન વચ્ચેની માંસપેશીઓને સામાન્ય રાખે છે. સાઈટિકાના સ્નાયુઓને શિથિલ કરે છે અને એડ્રિનલ ગ્રંથિના કાર્યને નિયમિત કરે છે. કબજિયાત દૂર કરે છે.

ક્રમાંક (૮) દેવસ્ય (ભુજંગાસન)

રીત :- હાથ અને પગના પંજા એજ જગ્યાએ રાખીને શ્વાસ ખેંચી, કમર ઊંચી કરી ધડ આગળના ભાગે લઈ જાવ.



(ચિત્ર નં.-૮)

ઘૂંટણ તથા જાંઘ જમીનને અડવા દો. સીધા હાથ પર ધડને કમરની પાછળ ઉપરની તરફ વાળતાં-વાળતાં, છાતી આગળ લાવી, ગરદનને ઉપરની તરફ ખેંચો. (ચિત્ર નં.-૮)ની જેમ 'ભુજંગાસન' જેવી મુદ્રા બનાવો.

લાભ :- હૃદય અને મેરુદંડને શક્તિ આપે છે. વાયુદોષને દૂર કરે છે. ભૂખને ઉત્તેજિત કરે છે તથા બંધકોષ અને કબજિયાતનો નાશ કરે છે. આ આસન કાળજા અને કિડની (મૂત્રપિંડો) માટે લાભદાયક છે.

ક્રમાંક (૯) ધીમહિ (તિર્યક ભુજંગાસન ડાબી બાજુ)

રીત :- ચિત્ર-૮ની મુદ્રામાં કોઈ પરિવર્તન નહીં, ફક્ત ગરદન પૂરેપૂરી ડાબી તરફ વાળતાં જમણા પગની એડી જુઓ.

લાભ :- ભુજંગાસનના લાભ મળે છે.

ક્રમાંક (૧૦) વિયો (તિર્યક ભુજંગાસન જમણે)

રીત :- શરીરની સ્થિતિ પહેલાંના જેવી જ રાખીને ગરદન જમણી બાજુ વાળી ડાબા પગની એડીને જુઓ.

લાભ :- ભુજંગાસનના લાભ મળે છે.

(ચિત્ર નં.-૯)

ક્રમાંક (૧૧) યોન: (શશાંકાસન)

રીત :- હાથપગના પંજા પોતાની જગ્યાએ જ રાખો શ્વાસ છોડતાં-છોડતાં ઘૂંટણોમાંથી



પગ વાળીને ચિત્ર નં.-૯ ની જેમ શશાંકાસનની સ્થિતિમાં આવો.

લાભ :- શશાંકાસન પ્રમાણે (ક્રમાંક-૭)ના લાભ મળે છે.

(ચિત્ર નં.-૧૦)

ક્રમાંક (૧૨) પ્રચોદયાત્ (અર્ધ તાડાસન)



રીત :- આ મુદ્રા આસન ક્રમાંક-૬ની જેમ અર્ધ તાડાસનની થશે. ઊંડો શ્વાસ લેતાં લેતાં કમર-ગરદન બંને હાથ એક સાથે ઉઠાવો. ચિત્ર ક્રમાંક નં.-૧૦ની સ્થિતિમાં આવો.

લાભ :- તાડાસન જેવા લાભ.

(ચિત્ર નં.-૧૧)

ક્રમાંક (૧૩) ભૂ: (ઉત્કટાસન)

રીત :- આ મુદ્રામાં પગના પંજા ઉપર ઉત્કટ આસન (ચિત્ર નં.-૧૧)ની જેમ બેસવાનું છે. છાતી ફૂલેલી હાથના પંજા જમીનને અડકતા અથવા સીધા અથવા નમસ્કારની મુદ્રામાં રાખો. શ્વાસની ગતિ સામાન્ય રાખો.



લાભ :- પીંડી મજબૂત બને છે. શરીર સંતુલિત થાય છે.

(ચિત્ર નં.-૧૨)

ક્રમાંક (૧૪) ભુવ: (પાદહસ્તાસન)



રીત :- પગનાં તળિયાં પૂરેપૂરાં જમીનને અડાડો. ઘૂંટણેથી પગ સીધા કરો. કમર ઉઠાવો હાથના પંજા પગના પંજાની નજીક રાખો. શ્વાસ બહાર કાઢો. (ચિત્ર નં.-૧૨) પ્રમાણે પાદહસ્તાસનની મુદ્રામાં આવો.

લાભ :- મદ્રા નં.-૨ પ્રમાણે વાયુદોષ દૂર થાય છે.

ક્રમાંક (૧૫) સ્વ: (તાડાસન)

(ચિત્ર નં.-૧૩)

રીત :- ધીરેધીરે શ્વાસ ખેંચતા, કમરની ઉપરનો ભાગ, ગરદન, હાથ એક સાથે ઊંચા કરો. (ચિત્ર નં.-૧૩)ની જેમ શરીરને ઉપરની તરફ ખેંચો. દૃષ્ટિ આકાશ તરફ રાખો. આ ચારે ક્રિયાઓ એક સાથે થવી જોઈએ. આ વ્યાયામ (ચિત્ર - ૧૩) પૂર્વ તાડાસનની જેમ પૂરો થશે. સહજતાથી જેટલા સમયમાં આ ક્રિયા સંભવ હોય તેટલા સમયમાં કરી લીધા પછી આગળની ક્રિયા માટે આગળનો ક્રમ નં. બોલવામાં આવે.



લાભ :- મુદ્રા નં - ૧ ની જેમ હૃદયની દુર્બળતાને દૂર કરી રક્તદોષ

ઠીક કરે છે. આળસ (શરીરની જકડન) દૂર કરે છે.

(ચિત્ર નં.-૧૪)

ક્રમાંક (૧૬) ઝૂં- બળની ભાવના કરતાં કરતાં સાવધાનની સ્થિતિમાં આવવું.

રીત :- ઝૂં નું ગુંજન કરતાં કરતાં બંને હાથની મુઠ્ઠીઓ વાળીને બળની ભાવના સાથે કોણીઓ વાળીને મુઠ્ઠીઓ ખભા પાસેથી નીચે તરફ સાવધાનની સ્થિતિમાં લાવો. આ ક્રિયા શ્વાસ છોડતાં છોડતાં ઓમકારના નાદ સાથે પૂરી કરો.



આ સોળ મુદ્રાઓના યોગથી યોગવ્યાયામનું એક ચક્ર પૂરું થાય છે. પહેલાં ક્રમશઃ એક એક મુદ્રાનો અભ્યાસ કરાવવામાં આવે. પછી ધીમે ધીમે પૂરો યોગવ્યાયામ કરવામાં/કરાવવામાં આવે. શરૂઆતમાં એક/બે વાર કરવામાં આવે. પછી ક્રમશઃ સંખ્યા વધારવામાં આવે. અંતમાં શબ્દાસન (શિથિલીકરણ) કરો. સામૂહિક અભ્યાસમાં એક સાથે ડ્રીલના અનુશાસનનું પૂરેપૂરું પાલન કરાવીને વ્યાયામ કરાવવામાં આવે. જેઓ એ અનુશાસનમાં ફીટ ન થાય તેઓ વ્યક્તિગત અભ્યાસ કરે. સામૂહિક સમસ્વરતા નષ્ટ ન કરે.

આને અભિયાનનું રૂપ આપવામાં આવે

ઉપરોક્ત વ્યાયામ શૃંખલાનું પ્રચલન પ્રજ્ઞા સંસ્થાનોમાં ચાલતા વિદ્યાલયોથી શરૂ કરી શકાય, પરંતુ આ પ્રક્રિયાને એ જ સીમા સુધી ન રાખવી જોઈએ. ગલી-મહોલ્લાઓમાં બાળકોના, વયસ્ક પુરુષોના, મહિલાઓના પ્રશિક્ષણનો ક્રમ બનાવવો જોઈએ. સામાન્ય રીતે એક અઠવાડિયાના અભ્યાસથી શિક્ષાર્થી એ પ્રક્રિયાને સારી રીતે શીખી લે છે અને પછી જાતે કોઈપણ ભૂલ વગર વ્યાયામ કરવા લાગે છે. ઘરના-પરિવારના બધા નાના મોટા સભ્યોને આનો અભ્યાસ કરાવવો જોઈએ. નિયત સમય અને નિયત સ્થાન પર ભેગા થઈને આને કરવા/કરાવવાનો ક્રમ ચલાવવામાં આવે, તો એનાથી દર્શકોમાં પણ ઉત્સાહ પેદા થાય છે અને નવા નવા લોકો એમાં સામેલ થાય છે. એક વ્યાયામ શિક્ષક એક દિવસમાં જુદા જુદા સમયે જુદી જુદી જગ્યાએ પ્રશિક્ષણ ક્રમ ચલાવી શકે છે. પોતપોતાના ભાગનાં ક્ષેત્રો વહેંચી લઈને જો પ્રજ્ઞા પરિજન આના વિસ્તાર માટે કટિબદ્ધ થાય, તો એને અપનાવવાનો ઉત્સાહ પ્રગટ કરનારા ઘણા લોકો મળી શકે.

વ્યાયામ સાથે સ્વાસ્થ્ય રક્ષા અને સ્વચ્છતાનાં સૂત્રો સમજાવવાનો ક્રમ પણ ચલાવી શકાય.

વ્યક્તિગત અને સામૂહિક સ્વાસ્થ્ય સંરક્ષણ પ્રત્યે અભિરુચી વધારી શકાય છે.

વધતા ઉત્સાહને અન્ય ખેલકૂદ, કસરત-કવાયત તથા સ્પર્ધાઓમાં વિકસિત કરવો જોઈએ. એવી ઘણી રમતો છે, જે કોઈ પણ સાધનો વગર થોડી જગ્યામાં રમી શકાય છે. સ્કાઉટીંગમાં આવી ઘણી રમતો છે. જ્યાં શક્ય હોય લાઠી ચલાવવાનું શિક્ષણ આપી આત્મરક્ષા અને સાહસિકતાનો ભાવ ઉત્પન્ન કરવો જોઈએ. શહેરોમાં મોટી અને ખર્ચાળ ટુર્નામેન્ટો તથા રમતગમત સમારોહ થતા રહે છે. આપણે ગામે ગામ જઈને નાના પાયા પર વ્યાયામશાળાની સ્થાપના કરી, તેને સમગ્ર

સ્વાસ્થરક્ષા પ્રશિક્ષણનું જ્ઞાન આપીને અભ્યાસ કરાવી શકાય તેટલા સ્તર સુધી વિકસિત કરવી જોઈએ.

વ્યાયામ શિખનારાઓને અંકુરિત અન્ન જેવા સસ્તા પોષક આહારનું પ્રચલન વધારવા માટે પ્રોત્સાહન આપી શકાય છે. વર્તમાન સમયમાં મનુષ્યના સ્વાસ્થ્યનું સ્તર નીચું આવી રહ્યું છે. દરેક વ્યક્તિ શારીરિક અને માનસિક રોગોથી પીડાય છે. એની મોટાભાગની કમાણી દવાઓમાં વપરાય છે. શરીરને કષ્ટ સહન કરવું પડે છે, છતાં રોગમાંથી મુક્તિ મળતી નથી. કહેવત છે કે -

“દવા દબાવે રોગને, કરે નહીં નિર્મૂલ,
ચતુર ચિકિત્સક ઠગી રહ્યા, કેમ કરો છો ભૂલ ?”

પ્રજ્ઞાયોગ વ્યાયામનો પ્રભાવ શરીરનાં વિજાતીય તત્ત્વોને દૂર કરે છે અને જકડનને દૂર કરે છે. શરીરના અવયવોને સ્ફૂર્તિલા બનાવે છે. આ એક અનોખો યોગવ્યાયામ છે. જો આ યોગવ્યાયામને નિયમિત રૂપે કરવામાં આવે તો બધાજ રોગોમાંથી છુટકારો મળી શકે છે. એ સંપૂર્ણ વ્યાયામ છે. સામાન્ય ક્રમમાં શ્વાસ ઉચ્છ્વાસ સાથે વ્યાયામ કરવાથી પ્રાણાયામનો પણ લાભ મળી જાય છે. વિશેષ લાભ મેળવવા ઈચ્છુક સાધક અલગથી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરી શકે છે.

પ્રાણાયામ

ઋષિઓની મહાન ભેટમાં પ્રાણાયામ મનુષ્યની પ્રાણશક્તિ વધારવા માટેની એક મહત્ત્વપૂર્ણ વિદ્યા છે. પ્રાણશક્તિની વૃદ્ધિ સામાન્ય વ્યક્તિ પણ અસાધારણ કાર્ય કરી શકે છે. સંતો-મહાપુરુષોમાં વિદ્યમાન પ્રાણની અધિકતા જ તેમને મહાન બનાવે છે. વિશ્વબ્રહ્માંડમાં પ્રાણનું અનંત સરોવર લહેરાઈ રહ્યું છે. સામાન્ય રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસ સાથે કાયામાં એટલા જ પ્રાણનો સંચાર થાય છે, જેનાથી શરીરમાં પ્રાણ ટકી રહે. જીવનમાં પ્રાણનો વિશેષ સંચાર થાય એટલા માટે પ્રાણાયામના પ્રયોગ કરવામાં આવે છે. પ્રાણાયામના ઘણા પ્રકાર પ્રચલિત છે. અહીં

સામાન્યજન માટે પ્રાણાયામ સંબંધી સરળ અને ઉપયોગી જાણકારી આપવામાં આવી છે. પ્રાણાયામની બે પ્રકારની ધારાઓ પ્રચલિત છે (૧) ઊંડા શ્વાસ-પ્રશ્વાસ સાથે આંતરિક વ્યાયામપરક પ્રાણાયામ (૨) લયબદ્ધ શ્વાસોચ્છ્વાસ સાથે ઉપાસનાપરક પ્રાણાયામ.

(૧) અંતરંગ વ્યાયામપરક પ્રાણાયામ-

આમાં ત્રણ ચરણ હોય છે. (૧) પૂરક શ્વાસ ખેંચવો (૨) કુંભક (શ્વાસ અંદર રોકવો) અને (૩) રેચક (શ્વાસ બહાર કાઢવો). આ પ્રકારના પ્રાણાયામમાં ઉપરોક્ત ત્રણે ક્રિયાઓમાં લાગતા સમયનું પ્રમાણ ૧:૨:૧ (એટલે કે જેટલો સમય શ્વાસ ખેંચવામાં લાગે એનાથી બે ગણા સમય સુધી શ્વાસને અંદર રોકી રાખવામાં આવે અને શ્વાસ છોડવામાં શ્વાસ ખેંચતાં લાગે તેટલો સમય લગાડવો) અથવા ૧:૪:૨ (એટલે જેટલો સમય શ્વાસ ખેંચવામાં આવે એનાથી ચાર ગણા સમય સુધી શ્વાસ અંદર રોકી રાખવામાં આવે અને શ્વાસ ખેંચવાના સમયથી બે ગણો સમય શ્વાસ છોડવામાં લગાવવામાં આવે. આ પ્રાણાયામોમાં ૧:૨:૧ માત્રાથી જ શરૂઆત કરવી જોઈએ. એનો અભ્યાસ બરાબર થઈ જાય પછી ૧:૪:૨ માત્રાવાળો પ્રાણાયામ અપનાવવો યોગ્ય રહેશે.

પ્રાણાયામના ક્રમમાં ઈંડા, પિંગલા અને સુષુમ્ણા નાડીઓનું વર્ણન આવે છે. ડાબા નસકોરાથી શ્વાસ- પ્રશ્વાસ કરવાથી ઈંડા નાડી, જમણા નસકોરાથી શ્વાસોચ્છ્વાસ કરવાથી પિંગલા નાડી અને બંને નસકોરાંથી શ્વાસોચ્છ્વાસ કરવામાં આવે તો સુષુમ્ણા નાડી જાગૃત અને પુષ્ટ થાય છે. ઈંડા ને શીતલ, પિંગલાને ઉષ્ણ અને સુષુમ્ણાને સમ માનવામાં આવે છે. જો શરીરમાં શીતળતાના સંચારની જરૂરિયાત હોય તો પ્રાણાયામ વખતે શ્વાસ નાકના ડાબા નસકોરા દ્વારા ખેંચવાથી અને જમણા નસકોરાથી છોડવાથી લાભ થાય છે. ઉષ્માનો સંચાર કરવો હોય તો જમણા નસકોરાથી ખેંચીને ડાબા નસકોરાથી છોડવાનો ક્રમ અપનાવવામાં આવે છે. સામાન્ય સ્થિતિમાં બંને ક્રમને સંતુલિત રાખવા જોઈએ. આ ધારામાં અનેક પ્રકારના પ્રાણાયામ છે, જે પ્રાણાયામના

જાણકાર પાસેથી સલાહ મેળવી એમના માર્ગદર્શનમાં કરી શકાય છે. સામાન્ય ક્રમમાં આટલી જાણકારી દ્વારા પણ પ્રાણાયામનો પૂરતો લાભ મેળવી શકાય છે.

(૨) ઉપાસનાપરક પ્રાણાયામ -

પ્રાણાયામની આ પ્રણાલી વ્યાયામ કરતાં ઉપાસનાની વધારે નજીક છે. આ પ્રાણાયામોમાં ચાર ચરણ હોય છે. (૧) પૂરક (શ્વાસ ખેંચવો) (૨) અંતર્કુલ્મક (શ્વાસ અંદર રોકવો) (૩) રેચક (શ્વાસ બહાર કાઢવો) (૪) બાહ્યકુલ્મક (શ્વાસને અંદર રોકવો) આમાં પ્રમાણ ૨:૧:૨:૧ રાખવામાં આવે છે. (જેટલા સમયમાં શ્વાસ અંદર ખેંચવામાં આવે એના અડધા સમય સુધી શ્વાસ અંદર રોકવો, જેટલા સમયમાં ખેંચ્યો હતો તેટલા જ સમયમાં શ્વાસ બહાર કાઢવો અને જેટલો સમય શ્વાસ અંદર રોક્યો હોય એટલો જ સમય શ્વાસ બહાર રોકવો) ખેંચવા અને છોડવા કરતાં અડધો સમય અંદર અને બહાર રોકવામાં આવે છે.

વ્યાયામપરક પ્રાણાયામ અને ઉપાસનાપરક પ્રાણાયામ બંને ઉપયોગી છે. જો કોઈ વ્યક્તિ બંને પ્રાણાયામ કરવા માગતી હોય તો બંને વચ્ચે એટલો સમયગાળો રાખવો જોઈએ કે જ્યારે એકનો પ્રભાવ શરીરમાં શાંત થઈ ગયો હોય ત્યાર પછી બીજા પ્રકારના પ્રાણાયામ કરવા જોઈએ. સામાન્ય રીતે અડધા કલાકનો સમય આના માટે યોગ્ય માનવામાં આવે છે. વ્યાયામ સાથે વ્યાયામવાળા પ્રાણાયામ અને ઉપાસના સાથે ઉપાસનાવાળા પ્રાણાયામ કરવાનો ક્રમ બનાવવો જોઈએ. સવાર-સાંજમાંથી એક વખત વ્યાયામપરક પ્રાણાયામ અને બીજી વખત ઉપાસનાપરક પ્રાણાયામનો ક્રમ પણ નિશ્ચિત કરી શકાય. ઉપાસનાપરક પ્રાણાયામના ક્રમમાં સાધકગણ નીચે દર્શાવ્યા પ્રમાણે ક્રમશઃ અભ્યાસ કરી શકે છે.

(૧) તાલયુક્ત શ્વાસ - કોઈપણ આસન પર સીધા બેસી તાલયુક્ત શ્વાસનો અભ્યાસ કરવામાં આવે. શ્વાસ ખેંચવામાં અને છોડવામાં સમાન સમય લગાવો. શ્વાસને જેટલો સમય બહાર રોકી શકો

એટલો સમય અંદર રોકો. આ પ્રકારે શ્વાસ લયબદ્ધ થાય છે. આ અભ્યાસ થાય પછી શ્વાસની સાથે પ્રાણપ્રવાહ શરીરનાં વિભિન્ન અંગોમાં પ્રવાહિત થવાનું ધ્યાન કરો. ભાવના કરો કે શરીરમાં પ્રાણપ્રવાહના તમામ વિકારો અને દુર્બળતાઓને આ શુદ્ધ પ્રાણપ્રવાહ દૂર કરી રહ્યો છે. આ ક્રિયાના અભ્યાસથી પીડિત અંગોની પીડા પણ ઓછી કરી શકાય છે. તાલયુક્ત શ્વાસની ક્રિયાનો અભ્યાસ સતત કરી શકાય છે.

(૨) પ્રાણાકર્ષણ પ્રાણાયામ - સુખાસનમાં કમર સીધી રાખીને સહજ સ્થિતિમાં બેસો. બંને હાથ ગોદમાં અથવા ઘૂંટણ પર રાખો, આંખો બંધ કરો. ધ્યાન કરો કે વિશ્વબ્રહ્માંડમાં પ્રાણનો અનંત સાગર હિલોળા લઈ રહ્યો છે. ઉપાસના સ્થળે એની સઘનતા વિશેષ છે. તે આપણા આવાહનથી આપણી ચારેબાજુ પ્રકાશપુંજની જેમ ઘનીભૂત થઈ રહ્યો છે.

ધીરે ધીરે ઊંડો શ્વાસ ખેંચો. ભાવના કરો કે દિવ્ય પ્રાણપ્રવાહ શ્વાસની સાથે અંદર પ્રવેશી રહ્યો છે તથા આખા શરીરમાં ખૂણે ખૂણે પહોંચી રહ્યો છે. શ્વાસ રોકતી વખતે ધ્યાન કરો કે દિવ્ય પ્રાણ શરીરના કણકણમાં પ્રવેશી રહ્યો છે અને મલિન પ્રાણ છૂટો પડી રહ્યો છે. શ્વાસ કાઢતી વખતે ભાવના કરો કે વાયુની સાથે મલિનતાઓ બહાર નીકળી દૂર જતી રહે છે. શ્વાસ બહાર રોકતાં ધ્યાન કરો કે ખેંચેલો પ્રાણ અંદર સ્થિર થઈ રહ્યો છે. બહાર શ્રેષ્ઠ પ્રાણ ફરીથી હિલોળા લઈ રહ્યો છે. શ્વાસ ખેંચવામાં અને બહાર કાઢવામાં સરખો સમય લગાવો. અંદર રોકવામાં અને બહાર રોકવામાં ખેંચવાના અથવા છોડવાના સમયથી અડધો જ સમય લગાવો. આ પ્રાણાયામથી થોડા પ્રયત્ને જ દિવ્ય પ્રાણનું મોટું અનુદાન સાધકને મળે છે.

(૩) નાડીશોધન પ્રાણાયામ - નાડીશોધન પ્રાણાયામ માટે પ્રાણાયામની મુદ્રામાં (જેવું પહેલાં બતાવવામાં આવ્યું છે) બેસો. ડાબા નસકોરાથી શ્વાસ ગ્રહણ કરો અને એનાથી જ છોડો. પૂરક, રેચક, કુંભક ૨:૧:૨:૧ ના ક્રમમાં જ રાખો. આ રીતે ત્રણવાર શ્વાસ ખેંચો અને

ત્રણવાર બહાર કાઢો. પછી આજ ક્રમ જમણા નસકોરાથી કરો. પછી બંને નાસિકાનાં છિદ્રોથી શ્વાસ ઊડો ખેંચો અને મોં દ્વારા ધીમે ધીમે ઉપયુક્ત સમયમાં રેચક કરો. આને એક પ્રાણાયામ કહેવામાં આવે છે. આ રીતે ત્રણવાર ક્રિયા કરો. આમાં, પિંગલા અને સુષુમ્ણા નાડીમાં પ્રાણ પ્રવાહ સંતુલિત કરવામાં આવે છે.

આ પ્રયોગમાં ક્રમશઃ ઈડા, પિંગલા અને સુષુમ્ણા નાડીઓમાં પ્રાણપ્રવાહ સાથે સમગ્ર નાડીતંત્રના શોધનની ભાવના કરવામાં આવે છે. દરેક શ્વાસ સાથે દિવ્ય પ્રાણસંચાર તથા ઉચ્ચશ્વાસ સાથે વિકારોને બહાર કાઢવાની ધારણા કરવામાં આવે છે.

નોંધ :- ઉચ્ચસ્તરીય યોગસાધના માટે કોઈ પણ સંજીવની વિદ્યા શિબિરમાં શાંતિકુંજ આવીને પ્રશિક્ષણ લઈ શકો છો. અહીં આવતા પહેલાં પત્ર દ્વારા સ્વીકૃતિ અવશ્ય મેળવી લેવી.

યોગવ્યાયામ પહેલાંની સાવચેતીઓ

- (૧) શરીર અને વસ્ત્રો સ્વચ્છ રાખો.
- (૨) યોગવ્યાયામ શુદ્ધ હવામાં કરો. ઘરમાં કરો તો જોઈ લો કે તે સ્વચ્છ, સાફસફાઈવાળું અને હવાઉજાસવાળું છે કે નહીં.
- (૩) આસન કરતી વખતે કોઈનું હાજર રહેવું યોગ્ય નથી. ધ્યાન બીજી તરફ દોરાય એવી ચર્ચા ત્યાં ન થવી જોઈએ. અને આસન કરનારે પ્રસન્નચિત્ત રહેવું ખૂબ જરૂરી છે. સવારે સંધ્યા-સ્નાન કર્યા પછી યોગવ્યાયામ કરવો જોઈએ.
- (૪) યોગાભ્યાસ કરનારે યથાસમય પ્રાતઃ ચાર વાગે ઊઠવાની અને રાત્રે ૧૦ વાગ્યા સુધીમાં સૂઈ જવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.
- (૫) ભોજન પોતાની સ્થિતિ પ્રમાણે સુસંસ્કારી, સ્વાસ્થ્યવર્ધક અને ઉંમર પ્રમાણે નિયત સમયે પ્રસન્ન ભાવથી કરવું જોઈએ. સ્વાદના લોભમાં વધારે ભોજન કરવું નુકસાનકારક છે.

(૬) ભોજન સાદું હોવું જોઈએ. એમાં મરી-મસાલા ન નાંખો તો સારું છે. જો નાંખવા જ હોય તો ઓછામાં ઓછા નાંખો. શાક-ભાજી બાફેલાં ગુણકારી હોય છે. લોટ ચાખ્યા વિના અને ચોખા હાથે ખાંડેલા લાભદાયક રહે છે.

(૭) યોગવ્યાયામ કરતી વખતે ફીટ કપડાં ન પહેરવાં જોઈએ. ઢીલાં કપડાં લાભદાયક રહે છે. નીચેનું વસ્ત્ર ચુસ્ત પહેરવું ઉચિત છે.

(૮) યોગવ્યાયામ કર્યા પછી અડધો કલાક આરામ કરીને દૂધ અથવા ફળ ખાઈ શકાય છે. ચા-કોફી વગેરે નશીલી વસ્તુઓ હાનીકારક છે.

(૯) સવારે અથવા સાંજે શૌચકર્મ પતાવીને જ યોગનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. સ્નાન કર્યા પછી પણ કરી શકાય છે. કોઈ પણ સંજોગોમાં ભોજનના ઓછામાં ઓછા ત્રણ કલાક પછી જ આસન કરવા ઉચિત છે.

(૧૦) અનિદ્રા નિવારણ માટે સવાસનનો સતત ભાવપૂર્ણ અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

(૧૧) આસનો પસંદ કરવામાં આગળ નમવાવાળા આસનો સાથે પાછળ નમવા/વળવાવાળા આસનો જરૂરી છે. જેને પેથિસનો રોગ હોય તેને મેરુદંડને પાછળ વાળી કરવાવાળા આસન નહીં કરવા જોઈએ.

(૧૨) યોગાભ્યાસ કરતા વ્યક્તિએ બ્રહ્મચર્ય (સંયમ) નું પાલન દૃઢતા સાથે કરવું જોઈએ. યોગાભ્યાસ પછી તરત જ કોઈ ભારે કામ ન કરવું જોઈએ. યોગાભ્યાસ નિયમિતરૂપથી કરવો જોઈએ. બ્રહ્મચર્ય માટે સ્વાધ્યાય કરો, સેવા પરાયણ જીવન બનાવો. વ્યસ્ત રહો-મસ્ત રહો વિચાર-ભાવનાનો પરિષ્કાર આવશ્યક છે.



ઉષાપાન - જલ પ્રયોગ (વોટર થેરેપી)

આધુનિક શોધપ્રયોગો દ્વારા

માન્ય, પ્રાચીન ચમત્કારી, સર્વ સુલભ ઉપચાર

ભારતમાં ઉષાપાનના નામે આ ઉપચાર વિદ્વાનોથી લઈને ગામડિયાઓ સુધી પ્રચલિત છે. પશ્ચિમના મોહ અને આપણી સંસ્કૃતિ પ્રત્યેની ઉપેક્ષા તથા અવજ્ઞાની માનસિકતાને કારણે આ પ્રચલન અને એના યોગ્ય સ્વરૂપને આપણે ભૂલી ગયા હતા. ભારતમાં પ્રાકૃતિક જીવનચર્યાની સમર્થક સંસ્થાઓ તથા જાપાનની એક સંસ્થા 'સિકનેસ એસોસિએશને' વિવિધ શોધાત્મક અધ્યયન દ્વારા આ ઉપચાર પ્રણાલીને પુનઃ સ્થાપિત અને પ્રચલિત કરી છે. હજારોની સંખ્યામાં પ્રયોગકર્તાઓએ એનો લાભ મેળવ્યો છે.

લાભ :- સ્વસ્થ શરીરવાળા માટે આનો નિયમિત પ્રયોગ આરોગ્યવર્ધક (રોગોની સામે શરીરની પ્રતિરોધાત્મક શક્તિ વધારતારો તથા સ્ફૂર્તિદાયક સિદ્ધ થાય છે. આ પ્રયોગ નિયમિત રૂપે કરવાથી પ્રયોગકર્તાઓનો તમામ રોગોમાંથી છુટકારો થતો જોવા મળે છે.

જેવા કે - (૧) માથું દુખવું, બ્લડપ્રેશર, એનીમિયા, સંધિવા, જાડાપણું, આર્થ્રાઈટિસ, સ્નાયુ રોગ, સાઈટિકા, હૃદયના ધબકારા, બેહોશી.

(૨) કફ, ખાંસી, દમ, બ્રોન્કાઈટિસ, ટી.બી.

(૩) મેની-જાઈટિસ, લીવરના રોગો, પેશાબની બીમારીઓ

(૪) હાઈપર એસીડિટી (અમ્લપિત્ત), ગેસ્ટ્રાઈટીસ (ગેસની તકલીફો) પેચિશ, મૂત્રપિંડોની બીમારી, કબજિયાત, ડાયાબિટીસ (શર્કરાયુક્ત પેશાબ)

(૫) આંખોની કેટલાક પ્રકારની તકલીફો

(૬) સ્ત્રીઓને અનિયમિત માસિક, પ્રદર (લ્યુકોરિયા) ગર્ભાશયનું કેન્સર

(૭) નાક અને ગળાની બીમારીઓ.

અનુભવો અને પરીક્ષણો દ્વારા રોગ મટવાનો સમય આ પ્રમાણે જણાયો છે- બ્લડપ્રેસર એક માસમાં, મધુમેહ(ડાયાબિટીસ) એક માસમાં, કેન્સર છ માસમાં, કબજિયાત અને ગેસની તકલીફ દશ દિવસમાં, ટીબી ત્રણ માસમાં.

રીત- સવારમાં ઉષાકાળે જાગીને આ પ્રયોગ કરવાથી વિશેષ લાભ થાય છે. એટલા માટે એને ઉષાપાન કહે છે. રાત્રે મોડા સૂવાને કારણે જે લોકો સવારે જલદી ઊઠી ન શકે, તેઓ જ્યારે ઊઠે ત્યારે આ પ્રયોગ કરી શકે છે.

સવારમાં ઊઠીને જરૂરિયાત હોય તો પેશાબ કરીને, દાતણ-બ્રશ વગેરે કરતાં પહેલાં ઉષાપાન કરો. સાદા પાણીનો એકાદ કોગળો કરી શકાય. વયસ્ક વ્યક્તિ, જેમના શરીરનું વજન લગભગ ૬૦ કિલોગ્રામ છે તેઓ એક કિલો (૧ લીટર) તથા વધારે વજનવાળા સવાકિલો (સવા લિટર) પાણી ક્રમશઃ એક સાથે પીવે.

પાણી ઊભડક બેસીને પીવું વધારે સારું રહે છે. જો રાત્રે તાંબાના વાસણમાં પાણી રાખવામાં આવ્યું હોય તો તેનો લાભ વધારે થાય છે. સામાન્ય રીતે કોઈ પણ સ્વચ્છ વાસણમાં રાખેલ પાણી પી શકાય છે. ઉષાપાનની લગભગ ૪૫ મિનિટ સુધી કંઈ ખાવુંપીવું ન જોઈએ.

જાણકારી :- (૧) જેને ઠંડી લાગતી હોય, શરીર ઠંડું રહેતું હોય, અગ્નિ નદ હોય, કમજોરી હોય, તેઓ ખૂબ ઠંડીમાં સામાન્ય સ્થિતિમાં પણ ગરમ પાણી અથવા હુંકારું પાણી પીવે.

(૨) જેના શરીરમાં ગરમી હોય, બળતરા રહેતી હોય તેઓ રાતનું રાખેલું સાદું પાણી પીવે.

(૩) એક સાથે પાણી પી ન શકે તો ૫-૧૦ મિનિટ રોકાઈને બે વખતમાં પણ પીવે. પહેલા દિવસે ન પી શકે તો ધીરે ધીરે નિર્ધારિત માત્રા સુધી વધે.

(૪) પહેલાં ૧૦-૧૫ દિવસ પેશાબ ખૂબ વધારે અને જોરથી લાગશે, પછી બરાબર થઈ જશે.

(૫) જે લોકો વાયુના રોગો અને સંધિવાના રોગથી પીડાય છે તેમણે લગભગ એક અઠવાડિયા સુધી આ પ્રયોગ દિવસમાં ત્રણવાર (સવારે જાગીને, બપોરે ભોજનવિશ્રામ પછી અને સાંજે) કરવો જોઈએ. પછી ફક્ત સવારનો ક્રમ ચાલુ રાખે.

(૬) પાણી પીને પેટ પર હાથ ફેરવતાં-ફેરવતાં ૧૦-૧૫ મિનિટ જ્યાં સુવિધા હોય ત્યાં ફરો અથવા કટિમર્દનાસન કરો. આ ક્રિયા કબજિયાતના રોગીઓ માટે ઉપયોગી છે.

પથ્ય :- ઉષાપાન કરનાર શરીરના રોગો પ્રમાણે આહારનું ધ્યાન રાખે.

વાતપ્રધાન રોગોમાં :- પત્તાંવાળા શાક બંધ કરી દે.

પિત્તપ્રધાન રોગોમાં :- તળેલા પદાર્થ, મરચાં, ચા-કોફી, ગરમ મસાલા, અથાણાં, ખટાશ વગેરે બંધ કરી દે.

કફપ્રધાન રોગોમાં :- મેંદો, ભાત, અડદ, બટાકા, અળવી, ભીંડા અને કેળાં ન લે.

(૧) ભૂખ કરતાં ઓછું ખાવ અને ચાવી ચાવીને ખાવ.

(૨) ભોજન સાથે પાણી ન પીવો, ભોજન પછી લગભગ એક/દોઢ કલાક પછી ખૂબ પાણી પીઓ. ભોજનમાં વચ્ચે ચાર-પાંચ ઘૂંટડા પાણી પીવું લાભદાયક રહે છે.

આયુર્વેદનો માન્ય નિયમ છે કે અપચો (આહારના સારતત્ત્વથી શરીરને જરૂરી રસ-રક્તાદિ બનવા સુધીની પ્રક્રિયામાં ગરબડ)ની સ્થિતિમાં જળપ્રયોગ ઔષધિ રૂપ છે. નીરોગી સ્થિતિમાં બળ અને સ્ફૂર્તિદાયક છે. ખાદ્યસામગ્રીમાં સ્વાભાવિક જળની ઉપસ્થિતિ અમૃત

તુલ્ય હોય છે તથા ભોજન પછી તરત જ પાણી પીવાથી તે પાચનતંત્રને ખોરવી નાંખે છે.

વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિ :- આ પ્રયોગ રોગી, સ્વસ્થ બધા માટે અપનાવવા યોગ્ય છે. શરીર વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ એના લાભોની પાછળ નીચે દર્શાવેલ સૂત્ર કામ કરે છે.

રાત્રે ઊંઘમાં લગભગ ૬ કલાક સુધી દરેક વ્યક્તિના શરીરમાં ઓછામાં ઓછી હલચલ થાય છે, પરંતુ આ સમયમાં પેટ દ્વારા ભોજન પચાવીને એનો રસ આખા શરીરમાં પહોંચાડવાનો કમ બરાબર ચાલતો રહે છે. આ પ્રક્રિયાની સાથે શરીરમાં નવા કોષો બનવાનું તથા જૂના કોષોને મળના રૂપે વિસર્જિત કરવાને ચયાપચય (મેટાબોલિઝમ) નો કમ ચાલતો રહે છે. રાતમાં શરીરની હલચલ તથા શરીરમાં પાણીના પ્રવાહની કમીને કારણે શરીરમાં વિસર્જિત ઝેરી તત્ત્વો ભેગાં થાય છે. સવારમાં ઊઠતાં જ શરીરમાં પૂરતા પ્રમાણમાં એક સાથે પાણી પહોંચવાથી શરીરના આંતરિક અવયવોની સફાઈ (ફ્લશીંગ) જેવી પ્રક્રિયા શરૂ થાય છે. એટલે સામાન્ય રીતે શરીરના વિજ્ઞાતીય પદાર્થોને શરીરમાંથી બહાર કાઢવાનું કામ સહજતાથી થઈ જાય છે. જો તે વિજ્ઞાતીય પદાર્થ યા વિષ શરીરમાંથી બહાર ન નીકળે તો તમામ રોગોનું કારણ બને છે. શરીરમાં પથરી અથવા ગાંઠોના રૂપમાં આવા જ પદાર્થો ભેગા થતા હોય છે. ઉષાપાનથી આવી વિસંગતિઓનું નિવારણ થાય છે તથા તેમનું પોષણ પણ થતું નથી.

ઉષાપાન વાસી મોંએ કરવાનો નિયમ છે. ઊંઘમાં સૂતી વખતે મોમાં કેટલીક શારીરિક વિષ (માઉથ પોયઝન) નું પડ જામે છે. એક સાથે વધારે માત્રામાં પાણી પીવાથી એનું ખૂબ થોડું પ્રમાણ શરીરમાં જાય છે, જે 'વેક્સીન'નું કામ કરે છે. એના પ્રભાવથી શરીરમાં એ વિષોને પ્રભાવહીન બનાવનારા પ્રતિકણ (એન્ટીબાયટીઝ) તૈયાર થવા લાગે છે. આનાથી શરીરની રોગ પ્રતિકારક ક્ષમતાનો વિકાસ થાય છે.

નિશ્ચિત રૂપે આ પ્રયોગ સ્વસ્થ, રોગી, અમીર, ગરીબ અને દરેક ઉંમરનાં નરનારીએ અપનાવવા યોગ્ય છે. આનો સ્વયં પ્રયોગ કરવો અને પોતાના પ્રભાવક્ષેત્રમાં પ્રચાર કરવો સ્વસ્થ જીવનની દૃષ્ટિએ ખૂબ ઉપયોગી અને પ્રશંસનીય કાર્ય છે. વિભિન્ન પત્રિકાઓ અને ચોપાનિયાં (પેમ્પલેટ) દ્વારા એને કોઈ પણ ભાવનાશીલ માણસ જન જન સુધી પહોંચાડી શકે છે.

કટિમર્દનાસન વિધિ :- સીધા સૂઈને પગને વાળીને નિતંબને અડાડો. પગનું તળિયું જમીનને અડેલું રહે એડી અને ઘૂંટણ બંને પગના અડીને રહે. બંને હાથ ખભાની સીધમાં ફેલાવીને ૧૮૦° રાખો. હાથની મુઠ્ઠી બંધ રાખીને ધીરે ધીરે પગને ડાબી તરફ વાળો અને ગરદનને જમણી તરફ વાળો. પછી ધીરે ધીરે પગને જમણી તરફ વાળો અને ગરદનને ડાબી બાજુ વાળો. આવું ત્રીસ વાર કરો અને ધીમે ધીમે ચોરાસી વાર સુધી લઈ જાવ.



એ યાદ રાખવું જોઈએ કે શરીરમાં શક્તિ અને સ્વાસ્થ્ય વધારે ભોજનથી નથી આવતાં, પરંતુ જે ભોજન સારી રીતે પચીને રસ અને શુદ્ધ રક્તના રૂપમાં પરિવર્તન પામે છે તે જ શરીરને પોષણ આપે છે અને પુષ્ટ બનાવે છે. દુનિયામાં કરોડો લોકો એવા છે કે જેઓ પોતાની વાસ્તવિક આવશ્યકતાઓ કરતાં બે-ત્રણગણું ભોજન કરે છે, જેનો અધિકાંશ ભાગ એમના શરીરમાંથી પચ્યા વિના અથવા અડધો પચેલો જ બહાર નીકળી જાય છે. એટલે એ સદાય ધ્યાનમાં રાખો કે ખાવાનું અડધું, પીવાનું બેગણું, કસરતને ત્રણગણી અને હસવાનું ચારગણું કરો.

- પં. શ્રીરામ શર્મા આચાર્ય

શિવસંકલ્પોપનિષદ

જે તીવ્ર ગતિથી સર્વત્રગામી, જાગ્રત અવસ્થા કે સ્વપ્નમય હો ।
છે જ્યોતિમાનોમાં સ્વપ્રકાશિત, એ મન સદા શિવસંકલ્પમય હો ॥
યજજાગ્રતો દૂરમુદૈતિ દૈવં, તદ્દુસુપ્તસ્ય તથૈ વૈતિ ।
દૂરઙ્ગમં જ્યોતિષાં જ્યોતિરેકં, તન્મે મનઃ શિવસંકલ્પમસ્તુ ॥૧॥

જેના સહારે સહુ કર્મયોગી, યજ્ઞાદિ-સત્કર્મ કરતા સદય હો ।
સૌ પ્રાણીઓમાં-પ્રકૃતિમાં સુશોભિત, એ મન સદા શિવસંકલ્પમય હો ॥
યેન કર્માણ્યપસો મનીષિણો, યજ્ઞો કૃણવન્તિ વિદથેષુ ધીરાઃ ।
યદપૂર્વં યક્ષમન્તઃ પ્રજાનાં, તન્મે મનઃ શિવસંકલ્પમસ્તુ ॥૨॥

જે બુદ્ધિમાં, ચિત્ત-અંતઃકરણમાં, રહેતું અમર જ્યોતિની સાથ લય હો ।
જેના વિના કર્મ રહેતાં અસંભવ, એ મન સદા શિવસંકલ્પમય હો ।
યત્પ્રજ્ઞાનમુત ચેતો ધૃતિશ્ચ, યજજોતિરન્તરમૃતં પ્રજાસુ ।
યસ્માન્નડઙ્ગતે કિંચન કર્મ કિયતે, તન્મે મનઃ શિવસંકલ્પમસ્તુ ॥૩॥

જે ભૂત-ભાવિ સહિત હર સમયને, ધારણ કરી રહેતું બોધમય હો ।
કરતા યજન સપ્તહોતા જેનાથી, એ મન સદા શિવસંકલ્પમય હો ॥
યેનેદં ભૂતં ભુવનં ભવિષ્યત્, પરિગૃહીતમમૃતેન સર્વમ્ ।
યેન યજ્ઞસ્તાયતે સપ્તહોતા, તન્મે મનઃ શિવસંકલ્પમસ્તુ ॥૪॥

ઋક્-સામ-યજુર્વેદ જેના પર ટક્યા છે, ધરી પર આરા જેમ ટકે શક્તિમય હો ॥
ટક્યાં છે તેના પર સૌ હિત પ્રજાનાં, એ મન સદા શિવસંકલ્પમય હો ॥
યસ્મીન્નૃચઃ સામ યજૂષિ યસ્મિન્, પ્રતિષ્ઠિતા રથનાભાવિવારાઃ ।
યસ્મિન્શ્ચિત્ત સર્વમોતં પ્રજાનાં, તન્મે મનઃ શિવસંકલ્પમસ્તુ ॥૫॥

અશ્વાદિને સારથિ જેમ ચલાવે, મન હાંકતું ઈન્દ્રયોને અભય હો ।
હૃદયસ્થ છે જે અજર, શક્તિશાળી, એ મન સદા શિવસંકલ્પમય હો ॥
સુપારથિરશ્વાનિવ યન્મનુષ્યાન્, નેનીયતેડભીશુભિર્વાજિનડઈવ ।
હત્પ્રતિષ્ઠં યદજિરં જવિષ્ઠં, તન્મે મનઃ શિવસંકલ્પમસ્તુ ॥૬॥

- (યજુર્વેદ ૩૪, ૧-૬ : પદ્યાનુવાદ)

- બ્રહ્મવર્યસ

મુદ્રક- ગુગ નિર્માણ યોજના પ્રેસ, મથુરા