

વૃદ્ધાવસ્થાના રોગોની યોગ ચિકિત્સા

- યોગોભ્યાસનો પ્રારંભ કોઈપણ વયે કરી શકાય છે પરંતુ, બાલ્યવસ્થાનાં શરૂઆતનાં ૯-૧૦ વર્ષ સુધી સઘન યોગોભ્યાસ ટાળવો જોઈએ. આ બાબતોનો ખાસ ઉલ્લેખ યોગવિદ્યાના શાસ્ત્રમાં છે. યુવા વૃદ્ધો અતિવૃદ્ધો વા વ્યાધિતો ટુર્બલો અપિ વા ।
અભ્યાસાત્ સિદ્ધિમાપ્નોતિ સર્વ યોગેષુ અતંદ્રિતઃ ॥ (હઠપ્રવીણિકા ૧/૬૪)
- યોગોભ્યાસથી વૃદ્ધત્વની પ્રક્રિયા મંદ પડે છે તથા કોષોનો ક્ષય થતો અટકાવે છે.

યોગ કેવી રીતે કાર્ય કરે છે ?

- પટ્ટકર્મો (યોગની શુદ્ધિ ક્રિયાઓ) શરીરમાં ઉંમરને કારણે થતાં પરિવર્તનોને વિલંબિત કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.
- યોગાસનો યોગ્ય માનસિક વલણ વિકસિત કરવામાં મદદ કરે છે જેનાં પરિણામે વૃદ્ધ વ્યક્તિઓની વર્તણૂકમાં હકારાત્મક પરિવર્તનો થાય છે.
- પ્રાણાયામો (પ્રાણ શક્તિનું નિયમન) શરીરતંત્રમાં પ્રાણવાયુ ના મુક્ત અણુઓ (Free Radicals) ને ઘટાડીને વૃદ્ધત્વની ગતિ મંદ કરે છે.
- ધ્યાનથી એવી દ્રષ્ટિનો વિકાસ થાય છે જે વૃદ્ધાવસ્થામાં ઉદ્ભવતી માનસિક તકલીફોને અટકાવવામાં મદદ કરે છે.
- યોગ્ય માત્રા તથા ગુણવત્તાવાળો મિત્રાહાર તેમજ ભોજન સમયની યોગ્ય મનાસ્થિતિ વ્યક્તિની જીવનશક્તિ તથા આયુષ્યમાં અભિવૃદ્ધિ કરે છે.

ઉપયોગી યોગોભ્યાસ



પલનેતિ



કરિચક્રાસન



સુખાસન



ભુજંગાસન



નાડીશોધન



પવનમુક્તાસન



શીતલી

પટ્ટકર્મ
કપાલભાતિ

યોગિક સુસ્ત વ્યાયામ
ક્રીયાશક્તિ વિકાસ
કરિચક્રિત વિકાસ

યોગાસન
ઉપવ્યંસરોગાનુભવ મહાસાન યુવાસન
પાદ કસ્તાસન વક્ત્રાસન શાંતિકાસન,

પ્રાણાયામ
નાડી શોધન ઉજ્જવથી કામરી

શ્વેદ
મૂલબંધ

કમાન
ક્રિયાસન

જાણવાની : કોઈપણ રોગને ધીરે ધીરે યોગોભ્યાસ તથા આયુર્વેદ દ્વારા તેજર કરવી, પરીણીત અને ક્રીડા યોગોભ્યાસ ટાળવો.

નોંધ :- યોગ્ય ઠામકામ તથા અનુભવ ધરાવતા નિપુણ યોગશિક્ષકની દેખરેખ હેઠળ યોગોભ્યાસ શીખવો/કરવો ફિટવક છે.

ભાષાંતર સોજન્ય :- અખિલ ગુજરાત કુદરતી ઉપચાર અને યોગ મહામંડળ, ગુજરાત વિદ્યાપીઠ, અમદાવાદ - ૧૪

એડવાન્સ સેન્ટર ફોર યોગ એજ્યુકેશન એન્ડ રિસર્ચ

શ્રી મુલામનુવરના આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય

ગુજરાત આયુર્વેદ યુનિવર્સિટી, જામનગર

સહયોગ

મોસરજી દેસાઈ નેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ યોગ

(* આયુર્વેદ શિક્ષણ, પ્રવચન તથા વીપદ કાલમાં સંચાર, મહાન સારકર કેન્દ્રનું સંચાલન સંસ્થાન)

૪૮, અમીર રોડ, ગોલ ડાઉ ખાના પાસે, નવી દિલ્લી - ૧૧૦૦૦૧



સ્નાયુ તથા કંડાલતંત્રના રોગોની યોગ ચિકિત્સા

- માંસપેશી તથા અસ્થિતંત્રના રોગો એટલે કે સ્નાયુ તથા કાંડાંના ખુટા ખુટા રોગો.
- શરીરની ઉઠવા-બેસવા તથા હલન-ચલનની અવગ્ય સ્થિતિઓ તેમજ અવગ્ય શારીરિક વર્તણૂક માંસપેશીઓની ક્ષમતા તથા સ્થિતિસ્થાપકતા પર વિપરીત અસર કરી વ્યક્તિને સ્નાયુ જકડાવા કે સ્નાયુમાં દુખાવા જેવી સ્થિતિનો ભોગ બનાવે છે.
- મનુષ્યની બેઠાડુ તથા તણાવયુક્ત શ્રવણ પદ્ધતિ કાંડાંની ચયાપચય ક્રિયામાં વ્યવધાન પેટા કરી, અસ્થિપિંજરનાં બંધારણને નબળું પાડી, કરોડના મણકામાં ખૂંધ નીકળવી, એક બાજુ નમી જવા કે આગળની તરફ વળવા તેમજ મણકા વચ્ચેની ગાટીમાં તકલીફ થવી, સાંધાઓમાં સોજા આવવો, પીઠ-કમરનો દુખાવો, કાંડાં ખોલાં થયાં જેવી વ્યાધિઓ પેટા કરે છે.

યોગ કેવી રીતે કાર્ય કરે છે ?

- પટ્ટમો (યોગની શુદ્ધિ ક્રિયાઓ) કાંડાં તથા માંસપેશીઓની તંદુરસ્તી જાળવી રાખવામાં મદદરૂપ થાય છે.
- યોગાસનો કાંડાંના આકારને પુનઃસ્થાપિત કરવામાં તેમજ નબળી તથા જકડાઈ ગયેલી માંસપેશીઓનું બળ, ક્ષમતા તથા સ્થિતિસ્થાપકતા સામાન્ય કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.
- પ્રાણાવાયમો (પ્રાણશક્તિનું નિયમન), મુદ્રા (યોગિક ટેકસંજ્ઞા) તેમજ ધ્યાન, ભાવનાત્મક સ્થિરતાનો વિકાસ કરે છે તથા તે વૃદ્ધાવસ્થાની ગતિને ધીમી પાડી શરીરનો અકાળ ક્ષય થતો અટકાવે છે.
- યોગ્ય માત્રા તથા નુણપ્રમાણો મિતાકાર તેમજ ભોજન સમયની યોગ્ય મનઃસ્થિતિ આયુષ્ય તેમજ શ્રવણશક્તિમાં અભિવૃદ્ધિ કરે છે.

ઉપયોગી યોગાભ્યાસ



ઉર્ધ્વ દ્વરતોચાનાસન



કટિચક્રાસન



મોક્ષાસન



ભુજંગાસન



લામની



વસાસન



દ્યાન

પટ્ટમો	યોગિક શુદ્ધ વ્યાયામ	યોગાસન
કપાલાભાતિ	ક્રીયાશક્તિ વિકાસક (૧,૩)	અશ્વાસાન
	ઉદર શક્તિ વિકાસક (૯)	ત્રિકોણાસન
	જંધારાશક્તિ વિકાસક (૧)	પપ્પનમુક્ટાસન
	કટિશક્તિ વિકાસક(૨)	વિશામંકુડાસન
		ઉપદ્રાસન
		ધનુરાસન
		શવાસન

પ્રાણાવાયમ
નાડીશોધન
ઉજાગ્રી

મુદ્રા
અભિની મુદ્રા

ધ્યાન
ક્રી ધ્યાન

સંસ્કારની 1 કટિના કાંડાંની લીધે કોઈની કિમિતો યોગાભ્યાસ કરાવે, ઉપચાન સંકેતો કોઈનાં તેમજ કોઈનેથી કોઈને જાણી કિમિતો જાણવું હોય વચાન ન કરવું.

નોંધ :- યોગ્ય ઠામકાત તથા અનુભવ ધરાવતા નિપુણ યોગશિક્ષકની દેખરેખ હેઠળ યોગાભ્યાસ શીખવો/કરવો વિલાયક છે.

ભાષાંતર કોઈનું નામ :- અભિલ નુજરાત કુદરતી ઉપચાર અને યોગ મહામંડળ, નુજરાત વિદ્યાપીઠ, અમદાવાદ - ૧૪

એડ્વાન્સ સેન્ટર ફોર યોગ એજ્યુકેશન એન્ડ રિસર્ચ

શ્રી મુલાનુવરમા આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય

ગુજરાત આયુર્વેદ યુનિવર્સિટી, જામનગર

સહયોગ

મોસરજી દેસાઈ નેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ યોગ

('આયુર્વેદ' સિદ્ધાન્ત, ઉપચાર્ય હતા પશ્ચિમ કાશ્યપ સંસ્કાર, સ્વાત કાશ્યપ કેદમ્બું સ્વાત સંસ્કાર)

૬૮, અમીક રોડ, ગોલ ડાઠ ખાના પાસે, નવી દિલ્લી - ૧૧૦૦૦૧



સામાન્ય રોગોની યોગ યિકિત્સા

- મનુષ્યની અયોગ્ય જીવનશૈલી તથા તણાવને કારણે ઉદભવતા રોગો માટે યોગ યિકિત્સા ખૂબ લાભદાયક છે.

યોગ કેવી રીતે કાર્ય કરે છે ?

- પટ્કર્મો (યોગની શુદ્ધિ ક્રિયાઓ) આંતરિક શુદ્ધિને સુગમ બનાવે છે.
- યોગાસનો શારીરિક સ્વસ્થતા, ભાવનાત્મક સ્થિરતા તથા માનસિક ક્ષમતા વધારવામાં સહાય કરે છે.
- પ્રાણાયામો (પ્રાણશક્તિનું નિયમન) રક્તમાં પરિભ્રમણ કરતા મુક્ત અમ્લીય અણુઓ (Free acid radicals) ને ઘટાડી રોગપ્રતિકારકતંત્રને સુદૃઢ કરે છે.
- મુદ્રાઓ (યોગિક ટેકસંજ્ઞા) આંતરિક ટબાણોમાં પરિવર્તન લાવી શારીરિક ક્રિયાઓમાં બદલાવ લાવે છે.
- ધ્યાન અગત્યના અવયવોને આરામ આપી સામાન્ય સ્વાસ્થ્યમાં વધારો કરે છે તેમજ તણાવને દૂર કરવામાં મદદરૂપ થઈ રોગ મુક્તિમાં સહાય કરે છે.
- યોગ્ય માત્રા તથા ગુણવત્તાવાળો મિતાહાર તેમજ ભોજન સમયની યોગ્ય મનઃસ્થિતિ વ્યક્તિની જીવનશક્તિ તથા આયુષ્યમાં અભિવૃદ્ધિ કરે છે.

ઉપયોગી યોગાભ્યાસ



ઉર્ધ્વ દ્વસ્તોતાનાસન



ભુજંગાસન



પદ્માસન



પશ્ચિમોત્થાનાસન



શૈતલી



પવનમુક્તાસન



દ્યાન

પટ્કર્મ	યોગિક સુગમ વ્યાયામ		યોગાસન			
જ્વાલેતિ	ઉપચારણ સ્થળ - વિશુદ્ધિયુક્ત શુદ્ધિ	સર્વાંગપુષ્ટિ	કટિચક્રાસન	ઉષ્ઠાસન	વજ્રાસન	ધનુરાસન
શૂનમેતિ	ઉદર શક્તિ વિકાસક (૧૦)	કટિ શક્તિ વિકાસક (૫)	અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન	મલ્લયાસન	મકરાસન	શ્યામાસન
	પ્રાણાયામ	મુદ્રા				
	ઉજાગ્રી લાગલી	યોગ મુદ્રા ત્રિભંજ મુદ્રા				

સામાન્ય રોગોના અભ્યાસ માટે યોગાભ્યાસ કરવાથી કે અભ્યાસ કરી રહ્યા નથી

નોંધ :- યોગ્ય ઠાણકાત તથા અનુભવ ધરાવતા નિપુણ યોગશિક્ષકની દેખરેખ હેઠળ યોગાભ્યાસ કરીઓ/કરવો ફિલાવક છે.

ભાષાંતર સોજન્ય :- અખિલ ગુજરાત કુદરતી ઉપચાર અને યોગ મહામંડળ, ગુજરાત વિદ્યાપીઠ, અમદાવાદ - ૧૪

એડ્વાન્સ્ડ સેન્ટર ફોર યોગ એજ્યુકેશન એન્ડ રિસર્ચ

શ્રી મુલાનુવરમા આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય

ગુજરાત આયુર્વેદ યુનિવર્સિટી, જામનગર

સહયોગ

મોસરજી દેસાઈ નેશનલ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ યોગ

(* આયુર્વેદ વિભાગ, સ્વસ્થતા યોગી પીપ્પલ સમાજ સંસ્થા, મોલ સરકાર કેમ્પ્સ ઇન્ડિયા સંસ્થા)

૪૮, અમીક સીડ, મોલ ડાઉ બના પાર્ટ, નવી દિલ્લી - ૧૧૦૦૧૧



બાળકો માટે યોગ

- 'બાળપણ' શબ્દ જન્મથી શરૂ કરીને ૧૬ વર્ષની ઉંમર સુધીના વિકાસના બધા જ તબક્કાઓને આવરી લે છે પરંતુ, યોગનો અભ્યાસ ૯-૧૦ વર્ષની ઉંમર પછી શરૂ કરવો ખોઈએ.
- યોગ ચિકિત્સા બાળપણની તકલીફોનાં નિરાકરણ તેમજ બાળકની વ્યવસ્થિત વૃદ્ધિ તથા વિકાસ માટે ખૂબ અસરકારક પુસ્તકારક થયેલ છે.

યોગ કેવી રીતે કાર્ય કરે છે ?

- પટકર્મો (યોગની શુદ્ધિક્રિયાઓ) ગર્ભ, નાસામાર્ગ, સાયનસ (નાસામાર્ગ સાથે જોડાયેલ કચેટી (ખીપટી)નાં વિવરો), જઠરની સ્વચ્છતા જાળવવામાં તેમજ વક્ષ (છાતી) માં રહેલ કફનો ભરાયો દૂર કરવામાં પણ મદદ કરે છે.
- યોગાસનો શરીરની યોગ્ય સ્થિતિઓ તેમજ શરીરના બાંધાના સુદૃઢ વિકાસમાં મદદ કરે છે.
- પ્રાણાયામો (પ્રાણશક્તિનું નિયમન) શરીરની સમસ્થિતિ જાળવવામાં તેમજ કેલ્સિયમ (ચૂના) ના ચયાપચયને પ્રભાવિત કરે છે. તે બાળકોમાં ખુટા ખુટા પ્રકારના રોગોને થતા અટકાવે છે.
- મુદ્રાઓ (યોગિક ટેકસંજ્ઞા) બાળકોમાં થતા વિવિધ રોગોને અટકાવવામાં મદદરૂપ થાય છે.
- ધ્યાન તથા ડેવો ઉચ્ચારણા ઉદ્દેગ ઘટાડે છે, માનસિક સજાગતા તથા સમતા વધારે છે જે શૈક્ષણિક હેતુ માટે અતિ આવશ્યક છે. તે એકાગ્રતા વધારે છે તથા સ્મરણ શક્તિ સુધારે છે.
- બાળકની યોગ્ય વૃદ્ધિ તથા વિકાસ માટે મિતાહાર અતિ આવશ્યક છે.

ઉપયોગી યોગાભ્યાસ



જલનેતિ



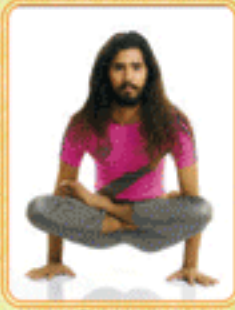
પાદ્મસ્થાન



સર્વાંગાસન



બદ્ધ પદ્માસન



ઉત્થિત પદ્માસન



નાડી શોધન



હલાસન



દ્યાન

પટકર્મો	યોગિક શુભ વ્યાયામ		યોગાસન		
શુભનેતિ	સ્મરણ શક્તિ વિકાસક	સર્વાંગપુષ્ટિ	મત્સ્યાસન	હલાસન	પદ્મિમોહનાસન
કપાલભાતિ	ઉચ્ચારણાચક્ર - વિશુદ્ધિયક શુદ્ધિ	કર્મગતિ	સર્વાંગાસન	ધનુરાસન	સિંહાસન
	પ્રાણાયામ	બંધ	દ્યાન	વિશેષ અભ્યાસ	
	ઉજાગમી કામરી સીતલી	ત્રિભંધ મુદ્રા ગાંધર બંધ	સોહમ્ જપ ડેવો જપ	સુચીનમસ્કાર	

સામગ્રી : કમલ તથા લાલ્લી લીલ અવાજનાં યોગાભ્યાસ કરવો વિલાય નહીં.

નોંધ :- યોગ ઠામકાત તથા અનુભવ ધરાવતા નિપુણ યોગશિક્ષકની દેખરેખ હેઠળ યોગાભ્યાસ શીખવો/કરવો વિલાયક છે.

ભાષાંતર સીપીજન :- અનિલ નુજરાત કુદરતી ઉપધ્યાર અને યોગ મહામંડલ, નુજરાત વિદ્યાપીઠ, અમદાવાદ - ૧૪

એડ્વાન્સ સેન્ટર ફોર યોગ એજ્યુકેશન એન્ડ રિસર્ચ

શ્રી મુદ્ધાનુવરના આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય

ગુજરાત આયુર્વેદ યુનિવર્સિટી, જામનગર

સહયોગ

મોસરજી દેસાઈ નેશનલ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ યોગ

(* આયુર્વેદ શિક્ષણ, સ્વચ્છતા તથા વૈજ્ઞાનિક સંસ્કારો, પાલક સહકાર કેન્દ્રનું સ્થાપક સંસ્થાન)

૬૮, અમીક સેક, ગોલ ડાક ખાના પાસે, નવી દિલ્લી - ૧૧૦૦૦૧



ડાયાબિટીસની યોગ ચિકિત્સા

- મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ) એક એવો રોગ છે કે જેમાં શરીર આપરચક પ્રમાણમાં ઇન્સ્યુલિન (શર્કરાનું પાચન કરનાર તત્ત્વ), જે કોષો દ્વારા શર્કરાના યોગ્ય ઉપયોગ માટે આપરચક છે, તે પેટા નથી કરી શકતું અથવા તો તેનો પૂરો ઉપયોગ નથી કરી શકતું.

યોગ કેવી રીતે કાર્ય કરે છે ?

- પટ્કર્મો (યોગની શુદ્ધિ ક્રિયાઓ) શરીરમાંથી વિષદ્રવ્યોને બહાર કાઢી લોહીમાંનું સાકરનું પ્રમાણ નીચું લાવે છે.
- યોગાસનો લોહીમાંનાં સાકરનાં પ્રમાણનું નિયમન કરતા ઇન્સ્યુલિનના સાપ્ત પર વિદેયાત્મક પ્રભાવ કરે છે.
- પ્રાણાયામો (પ્રાણશક્તિનું નિયમન), મુદ્રાઓ (યોગિક ટેકસંજ્ઞા) તથા ધ્યાન, અંતરાસાવોનું સંતુલન કરી ભાવનાત્મક સ્થિરતા જાળવવામાં મદદ કરે છે તેમજ તણાવ સહન કરવાની શક્તિમાં વૃદ્ધિ કરે છે.
- યોગ્ય માત્રા તથા ગુણવત્તાવાળો મિતાહાર તેમજ લોજન સમયની યોગ્ય મનઃસ્થિતિ વ્યક્તિની જીવનશક્તિ તથા આયુષ્યમાં અભિવૃદ્ધિ કરે છે.

ઉપયોગી યોગાભ્યાસ



ભુજંગ



મંદુકાસન



અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન



પાનુરાસન



નાડીશોધન



યોગમુદ્રા



ધ્યાન

પટ્કર્મ
ક્રપાસલાસિ
સંબંધસાસન

યોગિક મુદ્રા વ્યાયામ
વહરચળ શક્તિ વિકાસક
ઉદર શક્તિ વિકાસક

યોગાસન
કરિષકાસન
સર્પાંગાસન
પપ્પનમુકતાસન
ભુજંગાસન
શારંગાસન
શ્યાપાસન

પ્રણાયામ
ભરિમકા કામરી

મુદ્રા
યોગમુદ્રા તાડમી મુદ્રા

ધ્યાન
કેવ ધ્યાન

સાચાંસી : ૧૫ પાલી ૧૧-૧૦૦૦૨ દામો પોલી.

નોંધ :- યોગ્ય ઠાવકાત તથા અનુભવ ધરાવતા નિપુણ યોગશિક્ષકની દેખરેખ હેઠળ યોગાભ્યાસ કરીએ/કરવો ફિલાવક છે.

ભાષાંતર સંપૂર્ણ :- અભિલ ભુજંગાત કુદરતી ઉપચાર અને યોગ મહામંડળ, ભુજંગાત વિદ્યાપીઠ, અમદાવાદ - ૧૪

એડવાન્સ સેન્ટર ફોર યોગ એજ્યુકેશન એન્ડ રિસર્ચ

શ્રી મુલાનુવરમા આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય

ગુજરાત આયુર્વેદ યુનિવર્સિટી, જામનગર

સહયોગ

મોસરજી દેસાઈ નેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ યોગ

(' આયુર્વેદ' શિક્ષણ, અભ્યાસ તથા વીવેક સંચાર સંસ્થા, મોરારજી દેસાઈ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ યોગ)

૧૮, અમીર રોડ, મોલ ડાઉ બાના પાસે, નવી દિલ્લી - ૧૧૦૦૦૧



વૃદ્ધાવસ્થાના રોગોની યોગ ચિકિત્સા

- યોગોભ્યાસનો પ્રારંભ કોઈપણ વયે કરી શકાય છે પરંતુ, બાલ્યવસ્થાનાં શરૂઆતનાં ૯-૧૦ વર્ષ સુધી સઘન યોગોભ્યાસ ટાળવો જોઈએ. આ બાબતોનો ખાસ ઉલ્લેખ યોગવિદ્યાના શાસ્ત્રમાં છે. યુવા વૃદ્ધો અતિવૃદ્ધો વા વ્યાધિતો ટુર્બલો અપિ વા ।
અભ્યાસાત્ સિદ્ધિમાપ્નોતિ સર્વ યોગેષુ અતંદ્રિતઃ ॥ (હઠપ્રવીણિકા ૧/૬૪)
- યોગોભ્યાસથી વૃદ્ધત્વની પ્રક્રિયા મંદ પડે છે તથા કોષોનો ક્ષય થતો અટકાવે છે.

યોગ કેવી રીતે કાર્ય કરે છે ?

- પટ્કર્મો (યોગની શુદ્ધિ ક્રિયાઓ) શરીરમાં ઉંમરને કારણે થતાં પરિવર્તનોને વિલંબિત કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.
- યોગાસનો યોગ્ય માનસિક વલણ વિકસિત કરવામાં મદદ કરે છે જેનાં પરિણામે વૃદ્ધ વ્યક્તિઓની વર્તણૂકમાં હકારાત્મક પરિવર્તનો થાય છે.
- પ્રાણાયામો (પ્રાણ શક્તિનું નિયમન) શરીરતંત્રમાં પ્રાણવાયુ ના મુક્ત અણુઓ (Free Radicals) ને ઘટાડીને વૃદ્ધત્વની ગતિ મંદ કરે છે.
- ધ્યાનથી એવી દ્રષ્ટિનો વિકાસ થાય છે જે વૃદ્ધાવસ્થામાં ઉદ્ભવતી માનસિક તકલીફોને અટકાવવામાં મદદ કરે છે.
- યોગ્ય માત્રા તથા ગુણવત્તાવાળો મિત્રાહાર તેમજ ભોજન સમયની યોગ્ય મનાસ્થિતિ વ્યક્તિની જીવનશક્તિ તથા આયુષ્યમાં અભિવૃદ્ધિ કરે છે.

ઉપયોગી યોગોભ્યાસ



૪લનેતિ



કટિચક્રાસન



સુખાસન



સુખંજાસન



નાડીસોધન



પવનમુક્તાસન



શૈતલી

પટ્કર્મ
કપાલભાતિ

યોગિક સુખ વ્યાયામ
ક્રોધાશક્તિ વિકાસ
કટિશક્તિ વિકાસ

યોગાસન
ઉર્ધ્વ હસ્તોત્થાસન મહાાસન ઇલાસન
પાદ હસ્તાસન વજાસન શાંતકાસન,

પ્રાણાયામ
નાડી સોધન ઉજ્જવથી કામરી

બંધ
મૂલબંધ

કમાન
ક્રોધ વ્યાન

જાણવાની : કોઈપણ વયે શરૂ કરી શકાય તેવું આયુષ્યકારક વજર કરવું, નીતીબદ્ધ અને કોઈનું યોગાભ્યાસ ટાળવું.

નોંધ :- યોગ્ય ઠામકામ તથા અનુભવ ધરાવતા નિપુણ યોગશિક્ષકની દેખરેખ હેઠળ યોગોભ્યાસ શીખવો/કરવો ફિટાવક છે.

ભાષાંતર સોજન્ય :- અખિલ ગુજરાત કુદરતી ઉપચાર અને યોગ મહામંડળ, ગુજરાત વિદ્યાપીઠ, અમદાવાદ - ૧૪

એડવાન્સ સેન્ટર ફોર યોગ એજ્યુકેશન એન્ડ રિસર્ચ

શ્રી મુલાનુવરના આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય

ગુજરાત આયુર્વેદ યુનિવર્સિટી, જામનગર

સહયોગ

મોસરજી દેસાઈ નેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ યોગ

(* આયુર્વેદ શિક્ષણ, પ્રવચન તથા વીપદ કાલમાં સંચાર, મહાન સારકર હેલ્થનું સ્થાપન સંસ્થાન)

૪૮, અમીક રોડ, ગોલ ડાઉ ખાના પાસે, નવી દિલ્લી - ૧૧૦૦૦૧



સ્ત્રીઓ માટે યોગ

- ❶ યોગાભ્યાસ સ્ત્રીઓના શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્યને જાળવી રાખવામાં આસીર્વાદરૂપ છે.
- ❷ મહિલાઓની વિવિધ પ્રકારની શારીરિક અને માનસિક તકલીફોને ઘટાડવામાં યોગાભ્યાસ અસરકારક નીવડી શકે છે.

યોગ કેવી રીતે કાર્ય કરે છે ?

- ❶ પટ્ટકર્મો (યોગની શુદ્ધિ ક્રિયાઓ) શરીરમાંથી વિષદ્રવ્યો બહાર કાઢવામાં મદદરૂપ થાય છે.
- ❷ યોગાસનો અયોગ્ય શારીરિક સ્થિતિને કારણે થતી તકલીફોને ઘટાડવામાં તથા માસિક ચક્રને નિયમિત કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.
- ❸ પ્રાણાયામો (પ્રાણશક્તિનું નિયમન) ઉંમરને વધતી અટકાવે છે તેમજ અકારણ શારીરિક તથા માનસિક તણાવને દૂર કરે છે.
- ❹ મુદ્રાઓ (યોગિક ટેકસંજ્ઞા) અન્ય યોગ અભ્યાસોની અસરકારકતામાં વધારો કરવામાં ખૂબ સહાયભૂત થાય છે.
- ❺ ધ્યાન મનનું સંતુલન જાળવવામાં અને ભાવનાત્મક સ્થિરતા લાવવામાં મદદરૂપ થાય છે.
- ❻ યોગ્ય માત્રા તથા ગુણવત્તાવાળો મિતાહાર તેમજ ભોજન સમયની યોગ્ય મનાઃસ્થિતિ મહિલાઓ તથા તેમનાં સંતાનોનાં વિદ્યેયાત્મક સ્વાસ્થ્યમાં અભિવૃદ્ધિ કરે છે.

ઉપયોગી યોગાભ્યાસ



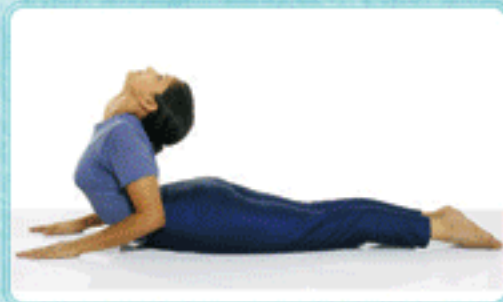
કુંજલ



ભિર્ધવ કુસ્તોત્તાનાસન



પદ્મસન



ભુવંજાસન



જામરી



પવનમુક્તાસન



દયાન

પટ્ટકર્મ	યોગિક સુખ વ્યાયામ			યોગાસન		
મેદિ	અભિસાર	ઉદર શક્તિ વિકાસક (૧,૬)	વચસ્થન શક્તિ વિકાસક (૧,૨)	અર્ધપદાસન	પાદકલાસન	
કપાલભાતિ	કલિશક્તિ વિકાસક (૨)	ઉદર શક્તિ વિકાસક ક્રિયા	સર્વાંગ પુષ્ટિ	પદ્મિયોત્તાનાસન	ધનુરાસન	મંદુકાસન
	પ્રાણાયામ	મુદ્રા	દયાન	અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન	સુખ પદ્મસન	
	જાડીસોધન ઉપજાવી લાવિકા	અગ્નિની મુદ્રા	ક્રિ દયાન	મળીસન	શંખાસન	

સાવધાની : સૌક્ય અને દામનક પ્રાણાયામ અને જ્ઞાન ક્રિયાને યોગાભ્યાસ ન કરવી જેથીને તેજ સમર્પવર્ધકમાં ખૂબ કાનડપુલિ યોગાભ્યાસ કરવી પીડાશે.
 નોંધ :- યોગ્ય ઠામકાત તથા અનુભવ ધરાવતા નિપુણ યોગશિક્ષકની દેખરેખ હેઠળ યોગાભ્યાસ શીખવો/કરવો ફિલાવક છે.
 ભાષાંતર સોજન્ય :- અખિલ ગુજરાત કુદરતી વેપારકાર અને યોગ મહામંડલ, ગુજરાત વિદ્યાપીઠ, અમદાવાદ-૧૪

એડવાન્સ સેન્ટર ફોર યોગ એજ્યુકેશન એન્ડ રિસર્ચ

શ્રી મુલાભનુવરમા આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય

ગુજરાત આયુર્વેદ યુનિવર્સિટી, જામનગર

સહયોગ

મોસરજી દેસાઈ નેશનલ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ યોગ

('આયુર્વે' સિદ્ધાન્ત, સ્વસ્થ્યને લાભ પહોંચાડવા માટે, જ્ઞાન સ્વરૂપ કલ્પનું સ્વચ્છ મોક્ષાન)

૬૮, અમીર રોડ, ગોલ ડાક ખાના પાસે, નવી દિલ્લી - ૧૧૦૦૧૧



ચેતાતંત્રના રોગોની યોગ ચિકિત્સા

- ચેતાતંત્ર (નાડીતંત્ર) ના રોગો એ સંજ્ઞા મગજ, કરોડરજ્જુ અને ચેતાઓ (નાડીઓ) ના રોગોના સંદર્ભમાં વાપરવામાં આવે છે.
- અપસ્માર (વાઈ), વૃદ્ધાવસ્થાજનિત સ્મૃતિહાસ, વૃદ્ધાવસ્થાજનિત માનસિક સતિ-બેધ્યાનપણું, ઠંપવાત (ઠંપવા), મસ્તિષ્ક અને મુખની ચેતાઓ (નાડીઓ) નો દુઃખાવો વગેરે જેવા રોગોને અટકાવવામાં યોગ ચિકિત્સા અસરકારક છે.

યોગ કેવી રીતે કાર્ય કરે છે ?

- ષટ્કર્મો (યોગની શુદ્ધિક્રિયાઓ) અનુબંધિત પ્રત્યાવર્તિ ક્રિયાઓમાં પરિવર્તન કરી વ્યક્તિને વધુ સરળ અને લચીલી બનાવે છે કે જેથી તે પોતાનાં વાતાવરણ સાથે સુગમતાપૂર્વક અનુકૂળન સાધી શકે.
- યોગાસનો - ખાસ કરીને સંતુલનાત્મક આસનો દ્વારા ચેતાઓ (નાડીઓ) અને સ્નાયુઓ વચ્ચેનું સંકલન સારી રીતે વિકાસ પામે છે, જેથી ચાલવાની પ્રક્રિયા-ઢબ સામાન્ય બને છે.
- પ્રાણાયામો (પ્રાણસાકિતનું નિયમન) ચેતાઓના કોષોનો નાશ થતો અટકાવે છે.
- મુદ્રાઓ (યોગિક ટેકસંજ્ઞા) ચેતાતંત્ર (નાડી તંત્ર) ની શક્તિ અને તેનાં કાર્યમાં સુધાર લાવે છે.
- ધ્યાનથી તણાવ દૂર થતાં સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્તિની પ્રક્રિયા ઝડપી થવામાં મદદ મળે છે.
- યોગ્ય માત્રા તથા મુદ્દાવિષયોનો મિત્રાકાર તેમજ ભોજન સમયની યોગ્ય મનાસ્થિતિ વ્યક્તિની જીવનશકિત તથા આયુષ્યમાં અભિવૃદ્ધિ કરે છે.

ઉપયોગી યોગાભ્યાસ



કરિચક્રાસન



અર્ધચંદ્રાસન



પદાસન



શલભાસન



નાડી સોધન



ભાસ્ત્રી



વિપરીતકરણી મુદ્રા



દયાન

ષટ્કર્મ
નેતિ
કપાલભાતિ

યોગિક સુર્ય વ્યાયામ
રેખાંગતિ ઉચ્ચારણસ્થલ
વિમુદ્ધિચક્ર શુદ્ધિ ઊર્ધ્વ નતિ

યોગાસન
કરિચક્રાસન ઊર્ધ્વ કર્તોતાનાસન નોકાસન શાવાસન
અર્ધચંદ્રાસન સુરંગાસન પશ્ચિમોતાનાસન

પ્રાણાયામ
નાડીસોધન ઉજ્જવલી

ભંધ
નિર્બંધ મુદ્રા

દયાન
સોહમ્ જપ

સાધનાની 1 કરોડરજ્જુની ટીક તથા અન્યની ઉપચારોમાં યોગનિયમ કરવો જોઈ.

નોંધ :- યોગ્ય ઠામકાત તથા અનુભવ ધરાવતા નિપુણ યોગશિક્ષકની દેખરેખ હેઠળ યોગાભ્યાસ શીખવો/કરવો વિલાયક છે.

ભાષાંતર સોજન્ય :- અખિલ ગુજરાત કુદરતી ઉપચાર અને યોગ મહામંડળ, ગુજરાત વિદ્યાપીઠ, અમદાવાદ-૧૪

એડવાન્સ સેન્ટર ફોર યોગ એજ્યુકેશન એન્ડ રિસર્ચ

શ્રી મુલાનુવરમા આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય

ગુજરાત આયુર્વેદ યુનિવર્સિટી, જામનગર

સહયોગ

મોસરજી દેસાઈ નેશનલ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ યોગ

(* આયુર્વેદ શિક્ષણ, અભ્યાસ તથા વૈદ્યિક કાર્યકાર મંદિર, પંચાલ સ્થાનક હેઠળનું સ્થાપના સંસ્થાન)

૬૮, અમીર રોડ, ગોલ ડાઠ ખાના પાસે, નવી દિલ્લી - ૧૧૦૦૦૧



શ્વસનતંત્રના રોગોમાં યોગ ચિકિત્સા

● 'શ્વસનતંત્રના રોગો' એ સંજ્ઞા ઊર્ધ્વ તથા અધઃ શ્વસનપથમાં થતા તમામ રોગો જેવા કે નાસાસાય-નાસામાર્ગમાં રહેલ ક્રોની (ખોપરી) સાથે જોડાયેલ વિયરોનો સોજો (Rhino-sinusitis), શ્વસનલિકાનો સોજો (Bronchitis), ટમ (Bronchial Asthma) ઇત્યાદિને આવરી લે છે.

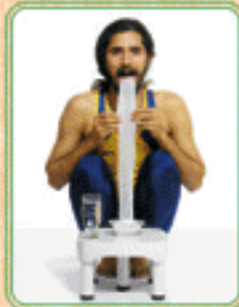
યોગ કેવી રીતે કાર્ય કરે છે ?

- પટ્કર્મો (યોગની શુદ્ધિક્રિયાઓ) શ્વસનતંત્રમાં અનુબંધિત પ્રત્યાપ્તિ ક્રિયાઓમાં પરિવર્તન કરી વાયુના માર્ગની અતિ સંવેદનશીલતાને ઘટાડે છે.
- યોગાસનો વક્ષ (છાતી) ને મજબૂત કરે છે તથા ફેફસાંના સ્નાયુઓને શક્તિ પ્રદાન કરે છે.
- પ્રાણાવાયો (પ્રાણશક્તિનું નિયમન) શરીરતંત્રમાં પ્રાણવાયુ ને પર્હોયાડવામાં સરળતા કરે છે તેમજ ફેફસાંની ક્ષમતામાં વૃદ્ધિ કરે છે.
- ધ્યાન તણાવ સહન કરવાની ક્ષમતામાં વધારો કરવામાં સહાયક છે.
- યોગ્ય માત્રા તથા મુદ્દાવત્તાવાળો મિતાહાર તેમજ ભોજન સમયની યોગ્ય મનઃસ્થિતિ પ્થકિતની શ્રવણશક્તિમાં અભિવૃદ્ધિ કરે છે.

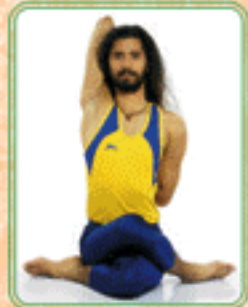
ઉપયોગી યોગાભ્યાસ



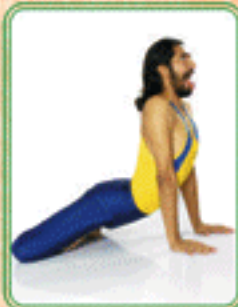
શુજનેતિ



વક્ષધીતિ



ગોમુખાસન



શિશુાસન



મત્સ્યાસન



ઉષ્ટ્રાસન



ઉર્ધ્વાન મંદુકાસન



નાડીશોધન

પટ્કર્મ	સોષિક શુદ્ધિ વ્યાયામ	યોગાસન
જડનેતિ	ઉચ્ચારણ સ્થળ - વિદ્યુદ્ધિષ્ઠ શુદ્ધિ	ઊર્ધ્વ ફરતોડાનાસન કાટિયાકાસન વક્ષાસન
કપાલાભાતિ	વક્ષસ્થળ શક્તિ વિકાસ (૧,૨) ઉદર શક્તિ વિકાસ (૬)	ભુજંગાસન ધનુરાસન શર્વાકાસન શ્વાસન
	પ્રાણાવાયમ	ધ્યાન
	નાડીશોધન ભસ્મિકા કામોત્તી	કંઠ જપ
		સોષિક આહાર મિતાહાર

સામગ્રી : પદ્મ પાટી, પીપ્પલ દાળનો ઠાકો, દેવની ટીક, સમયાકામ કપડાઓ તથા સીમકા ન કરાવ.

નોંધ :- યોગ્ય ઠાકાકાત તથા અનુભવ ધરાવતા નિપુણ યોગીશિક્ષકની દેખરેખ હેઠળ યોગાભ્યાસ શીખવો/કરવો ફિલાવક છે.

ભાષાંતર સીપ-૧ :- અભિનવ ભુજંગાસન કુદરતી ઉપધાર અને યોગ મહામંડળ, ભુજંગાસન વિદ્યાપીઠ, અમદાવાદ - ૧૪

એડ્વાન્સ સેન્ટર ફોર યોગ એજ્યુકેશન એન્ડ રિસર્ચ

શ્રી મુલામ્બુવરમા આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય

મુજરાત આયુર્વેદ યુનિવર્સિટી, જામનગર

સહયોગ

મોસરજી દેસાઈ નેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ યોગ

('આયુર્વેદ' સિદ્ધાન્ત, સ્વચ્છતા અને પીપ્પલ કાચાકા મંદિર, સ્વાસ્થ્ય સંસ્થા કોલેજ, સુરત)

૬૮, અમીક ટોલ, મોલ ડાઉન ખાના પાસે, નવી દિલ્લી - ૧૧૦૦૦૧

