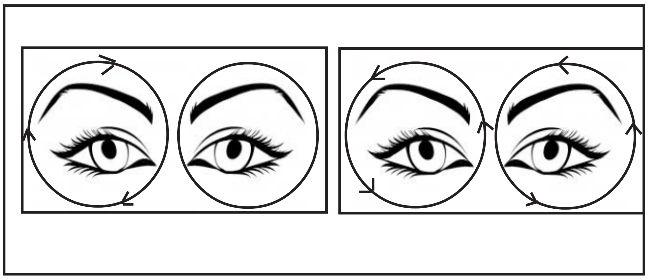
2 યૌગિક ક્રિયાઓ

સૂક્ષ્મ વ્યાયામ :

સૂક્ષ્મ વ્યાયામ એટલે શરીરના વિવિધ અંગો દ્વારા થતો હળવો વ્યાયામ, તે આસાનની પૂર્વ તૈયારી માટે કરવામાં આવતી ક્રિયા છે.

આંખની ક્રિયાઓ

(1) નેત્રમણિનું પરિભ્રમણ : પદ્માસન અથવા સુખાસનમાં ટટ્ટાર બેસીને બંને આંખોના નેત્રમણિને અનુક્રમે ઉપરથી નીચે તેમજ જમણેથી ડાબે, ડાબેથી જમણે તેમજ ગોળ ફેરવવી. આ ક્રિયા 3-3 વાર કરવી. ઉપરની ક્રિયા પછી બંને હથેળીને પરસ્પર ઘસીને ગરમ કરવી. ત્યારબાદ બંધ આંખો પર હળવેથી મૂકવી.

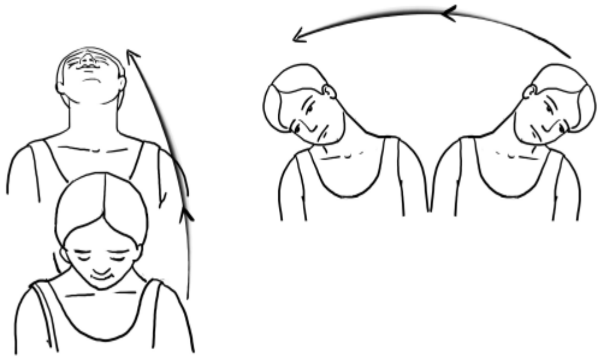


નેત્રમણિનું પરિભ્રમણ

ફાયદા :

- આંખનું તેજ વધે છે.
- દૃષ્ટિ સ્થિર બને છે. મન સ્થિર બને છે.
- આંખોની તકલીફ દૂર થાય છે.
- આંખનાં ચશ્માના નંબર ધીમે ધીમે ઓછા થાય છે.

(2) ગરદનનું પરિભ્રમણ : સૌપ્રથમ માથાને આગળ - પાછળ ઝુકાવવું તેમજ ગરદનને ડાબેથી જમણી તરફ કાનની બૂટ ખભાને અડે તે રીતે ઝુકાવવી. આ ક્રિયા બે આવર્તનમાં પૂર્ણ કરવી, ત્યારબાદ ગરદનને ઢીલી છોડી માથાનું ડાબેથી જમણી બાજુ તથા જમણેથી ડાબી બાજુ બે વાર પરિભ્રમણ કરવું. ગરદનને જરા પણ ઝાટકો ન લાગે તેની કાળજી રાખવી.



ગરદનનું પરિભ્રમણ

ફાયદા :

- ગરદનના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે.
- ગરદનની સ્થિતિસ્થાપકતા વધે છે.
- કરોડના અગ્રભાગને વ્યાયામ મળે છે.

(3) ખભાનું પરિભ્રમણ : માથું સ્થિર રાખી ખભાને પાછળથી આગળ અને આગળથી પાછળ એમ બે આવર્તનમાં પરિભ્રમણ કરવું.

ખભાનું પરિભ્રમણ

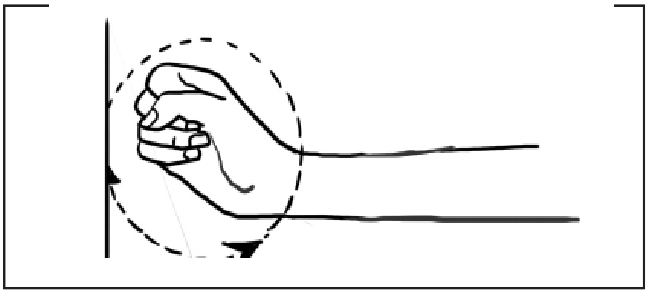
ફાયદા :

- ખભાના સ્નાયુઓ તેમજ સાંધા મજબૂત બને છે.
- હાથની કાર્યક્ષમતામાં વધારો થાય છે.
- શરીર સુડોળ બને છે.

(4) કાંડાનું પરિભ્રમણ : હાથની મુઠ્ઠી વાળી, (સ્થિર બેઠકમાં) હાથ ખભાને સમાંતર આગળ લંબાવી કાંડાને ડાબેથી જમણે તથા જમણેથી ડાબે ફેરવવું.

ફાયદા :

- કાંડાના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે.



કાંડાનું પરિભ્રમણ

(5) સ્વરપેટી પર હળવા ટકોરા : જમણા હાથની પાંચ આંગળી ભેગી રાખી સ્વરપેટી પર 15થી 20 હળવા ટકોરા મારવા.

ફાયદા :

- સ્વરપેટી વધુ કાર્યક્ષમ બને છે.
- અવાજ સુરીલો તેમજ લયબદ્ધ બને છે.

સ્વરપેટી પર હળવા ટકોરા

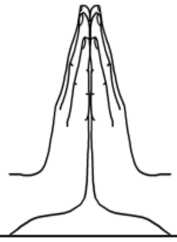
પ્રાયોગિક મૂલ્યાંકન :

દરેક યૌગિક ક્રિયા પ્રાયોગિક ધોરણે પ્રયોજવી.

મુદ્રાઓ

ભારતમાં વેદકાળથી મુદ્રાવિજ્ઞાન પ્રચલિત છે. મુદ્રાઓ માટે પદ્માસન અથવા સુખાસન ધારણ કરવું.

નમસ્કાર મુદ્રા :

મુદ્રાઓ	વર્ણન	ફાયદા :
નમસ્કાર મુદ્રા 	• છાતી પાસે બંને હાથની હથેળી તથા આંગળીઓ સામ-સામે જોડી આંખો બંધ રાખી બેસવું.	• હથેળીમાં લોહીનું પરિભ્રમણ વધે છે. • મન સ્થિર અને એકાગ્ર બને છે.

મુદ્રાઓ	વર્ણન	ફાયદા :
જ્ઞાનમુદ્રા	● બંને હાથના અંગૂઠા અને અંગૂઠા પાસેની પ્રથમ આંગળી(તર્જની)ના અગ્રભાગને જોડવા અને બાકીની આંગળીઓ સીધી રાખી બંને હાથને સાથળ ઉપર ઘૂંટણને સમાંતર રાખવા.	● ચિત્ત એકાગ્ર થાય છે. ● યાદ શક્તિ વધે છે. ● બુદ્ધિશક્તિમાં વધારો થાય છે.
વીતરાગ મુદ્રા	● સુખાસનમાં બેઠા પછી ડાબા હાથની હથેળી પર જમણા હાથની હથેળી મૂકી બંને અંગૂઠા એકબીજાને મેળવી નાભિ નીચે બંને હાથ સ્થાપિત કરવાથી વીતરાગ મુદ્રા બને. ● આ મુદ્રામાં બંને અંગૂઠા મેળવવાથી અગ્નિ-ઊર્જા ઉત્પન્ન થાય છે. ધ્યાનમાં બેસી આ મુદ્રામાં અંગૂઠા એકબીજાને મેળવવા એક અંગૂઠા પર બીજો અંગૂઠો રાખી ને પણ આ મુદ્રા કરી શકાય.	● માનસિક શાંતિ મળે છે. ● એકાગ્રતા આવે છે. ● સાત્ત્વિક વિચારો અને સાત્ત્વિક ભાવનું નિર્માણ થાય છે. ● ધ્યાનમાં ઊચ્ચ ભૂમિકા સમાધિ અને આત્મસાક્ષાત્કાર સુધી પહોંચવાની આ ઉત્તમ મુદ્રા છે.

● મુદ્રાઓ ધારણ કરતી વખતે ખૂલતો પોષાક પહેરવો હિતાવહ છે.

પ્રાયોગિક મૂલ્યાંકન

દરેક મુદ્રાઓનું મૂલ્યાંકન પ્રાયોગિક ધોરણે કરવું.

પ્રાણાયામ

પ્રાણ (શ્વાસ) ઉપર કાબૂ મેળવીને તેને સુવ્યવસ્થિત, સુનિયંત્રિત અને તાલબદ્ધ કરવાની ક્રિયા એટલે પ્રાણાયામ.

અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ

પદ્ધતિ : પદ્માસન, અર્ધપદ્માસન કે સુખાસન જેવા ધ્યાનના કોઈ એક આસનમાં બેસવું. સૌપ્રથમ જમણા હાથના અંગૂઠા વડે જમણી નાસિકા બંધ કરવી અને ડાબી નાસિકાથી ઊંડો શ્વાસ લેવો. શ્વાસ પૂરો ભરાઇ જાય એટલે જમણા હાથની અનામિકા અને મધ્યમા આંગળીઓની મદદથી ડાબી નાસિકાને બંધ કરી જમણી નાસિકાથી શ્વાસ બહાર કાઢવો. એ જ રીતે જમણી નાસિકાથી શ્વાસ ભરી અને પૂરો શ્વાસ ભરાઈ જાય એટલે ડાબી નાસિકાથી શ્વાસ બહાર કાઢવો. આ પ્રકારે એક આવર્તન થાય છે. આવા સાતથી દશ આવર્તનો કરવા.

ફાયદા :

(1) બંને નાસિકાઓ શુદ્ધ બને છે.

(2) શરીરને પૂરતા પ્રમાણમાં ગરમી તથા ઠંડક મળી રહે છે.

(3) શ્વાસની ગતિ નિયંત્રિત થાય છે.

(4) લોહી શુદ્ધિકરણ માટે ખૂબ સારો પ્રાણાયામ છે.

(5) એકાગ્રતા- ધ્યાન માટે ઉપયોગી છે.

(6) બધા જ પ્રાણાયામ આ પ્રાણાયામમાં સમાયેલા છે.

અનુલોમ - વિલોમ

મૂલ્યાંકન :

વિદ્યાર્થીઓ અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ કરે, તેની સ્થિતિ અને ક્રિયા અન્વયે મૂલ્યાંકન કરવું.

•