

યૌગિક ષટ્ક્રિયાઓ

આપણા શરીરમાં ઉદ્ભવતા મોટા ભાગના રોગોનું મૂળ કારણ મોટું આંતરડું છે. અયોગ્ય આહાર-વિહાર અને કુટેવોને કારણે શરીરમાં ન પચેલો ખોરાક મોટા આંતરડાની દિવાલમાં જમા થાય છે. જે મોટું આંતરડું અને મળાશય બરાબર સાફ ન થાય તો એમાં રહેલો મળ કોહવાય છે ને એમાંથી ગેસ ઉત્પન્ન થાય છે. આ ગેસ આખા શરીરમાં ફેરે છે ને શરીરના આંતરિક અવયવોને નુકસાન પહોંચાડે છે. આમ મોટું આંતરડું બરાબર સાફ ન થાય તો શરીરમાં અનેક રોગોનું સામ્રાજ્ય સ્થપાય છે. પેટના બધા જ અવયવો સારી રીતે કાર્ય કરી શકે ને તેમની તંદુરસ્તી જળવાય તે માટે યૌગિક ષટ્ક્રિયાઓ ખૂબ જ મદદ કરે છે. આ છ ક્રિયાઓથી પેટના બધા જ અવયવોને સારી કસરત મળે છે જેના ફળસ્વરૂપે બધા જ અવયવો સક્રિય બને છે જેથી પેટનાં બધાં દર્દોમાંથી મુક્તિ મળે છે. વળી, આ ષટ્ક્રિયાઓથી પેટની ફરતે રહેલી વધારાની ચરબી ઓગળી જાય છે તેમજ આ ક્રિયાઓથી કમરને પણ સારી એવી કસરત મળતી હોવાથી કમરના રોગો પણ નાબુદ થાય છે.

યૌગિક ષટ્ક્રિયા નં. ૧



સ્થિતિ : આસન પર ચત્તા સૂઈ જાઓ. બંને પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી હાથની આંગળીઓ પગની એડીને અડકે તેટલા પગ દૂર રાખવા. બંને પગ વચ્ચે દોઢેક ફૂટ જેટલું અંતર રાખવું. હવે બંને હાથની આંગળીઓને એકબીજામાં ભરાવી માથાની નીચે રાખો.

ક્રિયા : સૌ પ્રથમ શ્વાસ અંદર લો. ત્યારબાદ શ્વાસ છોડતા જમણા પગના ઘૂંટણને ડાબા પગના પંજ સાથે અડકાવવા પ્રયત્ન કરો. ડાબો પગ સીધો જ રાખવો. આ પૂર્ણ સ્થિતિમાં પાંચ સેકન્ડ રહી, શ્વાસ લેતાં મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવો. તરત જ આ ક્રિયા ડાબા પગના ઘૂંટણથી કરો. આ રીતે બંને બાજુની ક્રિયા પાંચ-પાંચ વખત કરો.

સૂચના : સમગ્ર ક્રિયા દરમિયાન બંને કોણીઓ જમીનથી ઊંચી ન થવી જોઈએ. બધી જ ક્રિયાઓ શાંત ચિત્તે અને પૂરક-રેચકના તાલમાં કરવી.

ફાયદા :

(૧) પેટના સ્નાયુઓ અને અવયવોને કસરત મળતી હોવાથી પેટનાં રોગો જેવા કે કબજિયાત, ગેસ, મંદાગ્નિ વગેરેમાંથી મુક્તિ મળે છે.

(૨) કમરના સ્નાયુઓ તથા જ્ઞાનતંતુઓને સુંદર કસરત મળવાથી કમરનો દુઃખાવો મટે છે.

યૌગિક ષટ્ક્રિયા નં. ૨



યૌગિક ષટ્ક્રિયા નં. ૩



સ્થિતિ : આસન પર ચત્તા સૂઈ જાઓ. બંને પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી હાથની આંગળીઓ પગની એડીને અડકે તેટલા દૂર રાખો. બંને ઘૂંટણ તથા પગના પંજા એકબીજાને અડકાવીને રાખો. બંને હાથની આંગળીઓને એકબીજામાં ભરાવી માથાની નીચે રાખો.

ક્રિયા : હવે શ્વાસ અંદર લો. ત્યારબાદ શ્વાસ કાઢતાં બંને પગને સાથે ડાબી બાજુ નમાવો અને ઘૂંટણને જમીન સાથે અડકાવવા પ્રયત્ન કરો. આ પૂર્ણસ્થિતિમાં પાંચ સેકન્ડ્સ રહો. ત્યારબાદ શ્વાસ લેતાં મૂળસ્થિતિમાં પાછા આવો. આ જ ક્રિયા ઘૂંટણને જમણી બાજુ નમાવીને કરો. આ રીતે બંને બાજુની ક્રિયા પાંચ-પાંચ વખત કરો.

સૂચના : બંને પગ નમાવતી વખતે તેમજ મૂળસ્થિતિમાં આવતાં બંને પગના ઘૂંટણ, ઘૂંટી તથા પંજાને સાથે જ રાખવા.

ફાયદા :

(૧) પેટના સ્નાયુઓ અને અવયવોને કસરત મળતી હોવાથી પેટનાં રોગો જેવા કે કબજિયાત, ગેસ, મંદાગ્નિ વગેરેમાંથી મુક્તિ મળે છે.

(૨) કમરના સ્નાયુઓ તથા જ્ઞાનતંતુઓને પણ સુંદર કસરત મળતી હોવાથી કમરનો દુઃખાવો પણ મટે છે.

(૩) પેટ તથા કમર પરની વધારાની ચરબી ઓગળે છે.

સ્થિતિ : સૌ પ્રથમ આસન પર ચત્તા સૂઈ જાઓ. જમણા પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી પંજા પર ઊભો રાખો. ડાબા પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી ડાબા પગના પંજાને જમણા પગના ઘૂંટણ પર મૂકો. બંને હાથની આંગળીઓને એકબીજામાં ભરાવી માથાની નીચે રાખો.

ક્રિયા : શ્વાસ છોડતાં ડાબા પગના ઘૂંટણને નાકની સામે લાવવા યથાશક્તિ પ્રયત્ન કરો. આ પૂર્ણસ્થિતિમાં પાંચ સેકન્ડ્સમા રહી, શ્વાસ લેતાં મૂળસ્થિતિમાં પાછા આવો. આ ક્રિયા પાંચ વખત કરો. પછી આ જ ક્રિયા જમણા પગે પણ પાંચ વખત કરો.

સૂચના : કોઈપણ પગનો ઘૂંટણ નાકની નજીક લાવો



ત્યારે એ પગનો પંજો બીજા પગના ઘૂંટણ પર ટેકવાયેલો રહેવો જોઈએ.

ફાયદા :

(૧) પેટ અને પેડુના સ્નાયુઓને સારી કસરત મળતી હોવાથી તે વધુ કાર્યક્ષમ બને છે.

(૨) પેટ અને નિતંબ પરની ચરબી ઘટે છે.

(૩) પેટને અવયવોને પણ કસરત મળતી હોવાથી પેટની બીમારીઓ ટળતી જાય છે.

(૪) પદ્માસન કરવામાં આ ક્રિયા ઘણી મદદરૂપ બને છે.

યોગિક ષટ્ક્રિયા નં. ૪



સ્થિતિ : આસન પર ચત્તા સૂઈ જાઓ. બંને પગ એકબીજાને અડકેલા રાખો. બંને હાથની આંગળીઓને એકબીજામાં ભરાવી માથા નીચે રાખો.

ક્રિયા : જમણા પગને ઊંચકી જમણા પગની એડીને ડાબા પગના અંગૂઠા અને આંગળીઓ પર ટેકવો. બંને પગ ઘૂંટણમાંથી વળવા ન જોઈએ. હવે સામાન્ય શ્વાસોચ્છવાસ સાથે બંને પગને ડાબી બાજુ નમાવી, જમણા પગના અંગૂઠાને જમીન સાથે અડકાવવા પ્રયત્ન કરો. પાંચ સેકન્ડ આ સ્થિતિમાં રહી, મૂળસ્થિતિમાં પાછા આવો. હવે ડાબા પગને ઊંચકી જમણા પગના અંગૂઠા અને આંગળીઓ પર ટેકવી આ ક્રિયા જમણી બાજુ કરો. આ ક્રિયા બંને બાજુ પાંચ-પાંચ વખત કરો.



સૂચના : ક્રિયા દરમિયાન પગ ઘૂંટણમાંથી વળવા ન જોઈએ. પગને જમણી બાજુ નમાવો ત્યારે માથું ગરદનમાંથી ડાબી બાજુ ફેરવી જમણી તરફ જુઓ અને પગને ડાબી બાજુ નમાવો ત્યારે માથું ગરદનમાંથી જમણી બાજુ ફેરવી જમણી તરફ જુઓ. સમગ્ર ક્રિયા દરમિયાન શ્વાસોચ્છવાસ સામાન્ય રાખવા.



ફાયદા :

(૧) પેટના અવયવો તથા સ્નાયુઓની તંદુરસ્તી વધે છે.

(૨) કરોડરજ્જુના મણકાને પણ સુંદર કસરત મળતી હોવાથી કમરના દર્દમાં રાહત થાય છે.

(૩) મળવિસર્જનની ક્રિયા સરળ બને છે.

યૌગિક ષટ્ક્રિયા નં. ૫



સ્થિતિ : આસન પર ચત્તા સૂઈ જાઓ. બંને પગ એકબીજાને અડકેલા સીધા રાખો. બંને હાથની આંગળીઓ એકબીજામાં ભરાવી માથા નીચે રાખો અથવા બંને હાથને ખભાની સમકક્ષાએ ફેલાવીને રાખો.

ક્રિયા : શ્વાસ લેતાં જમણા પગને ઉઠાવી કાટખૂણે લાવો. હવે શ્વાસ છોડતાં પગને ઘૂંટણમાંથી વાબ્યા સિવાય ડાબી તરફ લઈ જઈ પંજને જમીન સાથે અડકાવો. માથું ગરદનમાંથી જમણી બાજુ ફેરવી જમણી તરફ જુઓ. આ પૂર્ણસ્થિતિમાં પાંચ સેકન્ડ રહી મૂળસ્થિતિમાં પાછા આવો. આ જ ક્રિયા ડાબા પગથી કરો. બંને બાજુ આ ક્રિયા પાંચ-પાંચ વખત કરો.

હવે બંને પગને સાથે ઉઠાવી કાટખૂણે લાવો. પગ ઘૂંટણમાંથી વળવા ન જોઈએ. શ્વાસ છોડી બંને પગને ડાબી બાજુએ લઈ જાવ અને જમીન પર મૂકો. માથું ગરદનમાંથી જમણી બાજુએ ફેરવો. હવે આ જ ક્રિયા બીજી બાજુ કરો. બંને બાજુ આ ક્રિયા પાંચ-પાંચ વખત કરો.

સૂચના : ક્રિયા દરમિયાન પગ ઘૂંટણમાંથી ન વળે તેની કાળજી રાખો. પગ ઉપર લઈ જતી વખતે શ્વાસ લો અને નીચે લાવતી વખતે શ્વાસ છોડો.

ફાયદા :

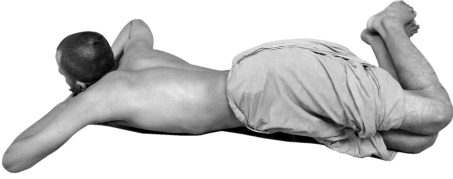
(૧) પેટ તથા કમર પરની વધારાની ચરબી દૂર કરવા આ ક્રિયા શ્રેષ્ઠ છે.

(૨) પેટની અંદર આવેલા તમામ અવયવો યકૃત, બરોળ, સ્વાદુપિંડ, આંતરડા વગેરેની નિષ્ક્રિયતા દૂર થાય છે અને તમામ અવયવો મજબૂત બને છે.

(૩) આ ક્રિયાના અભ્યાસથી પાચનતંત્ર સબળ બને છે.

(૪) કરોડરજ્જુની સ્થિતિસ્થાપકતા વધે છે અને જ્ઞાનતંતુઓની કાર્યક્ષમતા વધે છે.

યૌગિક ષટ્ક્રિયા નં. ૬



સ્થિતિ : સૌ પ્રથમ આસન પર ઊંઘા સૂઈ જાઓ. હવે બંને પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી કાઢખૂણે લાવો. બંને પગના ઘૂંટણ, ઘૂંટી તથા પંજ એકબીજાને અડકાવીને રાખો. બંને હાથને કોણીમાંથી વાળી હથેળી એકબીજા પર મૂકી તેના પર દાઢી ટેકવો.

ક્રિયા : પ્રથમ શ્વાસ લો. હવે શ્વાસ છોડતાં બંને પગને સાથે જ ડાબી બાજુ નમાવી જમીનને અડકાવવા પ્રયત્ન કરો. આ પૂર્ણસ્થિતિમાં સામાન્ય શ્વાસોચ્છવાસ સાથે પાંચ સેકન્ડ રહી મૂળસ્થિતિમાં પાછા આવો. હવે આ જ ક્રિયા જમણી બાજુ કરો. આમ બંને ક્રિયા પાંચ-પાંચ વખત કરો.

સૂચના : સમગ્ર ક્રિયા દરમિયાન બંને પગના ઘૂંટણ, ઘૂંટી અને પંજને સાથે જ રાખો. છૂટા ન પડે તેની કાળજી રાખો.

ફાયદા :

- (૧) પેટ અને કમરના સ્નાયુઓને સુંદર કસરત થાય છે.
- (૨) પેટના અંદરના અવયવોને સુંદર મસાજ મળવાથી પેટના વિકારો જેવા કે ગેસ, કબજિયાત, એસિડિટી વગેરે મટે છે.
- (૩) કમરનું દર્દ તથા ઘૂંટણનો દુઃખાવો મટે છે.
- (૪) પેટ તથા કમરની વધારાની ચરબી ઓગળે છે.