

## શ્રીજ્ઞાઈનીંગ કસરતો (7 Points)

આપણા શરીરમાં થાસની હિયા જન્મથી માંડી ભરણ સુધી ચાલતી જ હોય છે. પરંતુ આપણે આ હિયાને જરાય મહત્વ આપતા નથી. આપણી થાસની હિયા પર આપણા સ્વાસ્થ્યનો આધાર રહેલો છે. થાસની ગતિ દિવસ દરમ્યાન એકસરખી ચાલતી નથી. આપણા મગજની સ્થિતિ બદલાય તેમ થાસની ગતિ બદલાય છે. મગજ કોઈ પ્રસંગે ઉતેજીત થાય ત્યારે મિનિટના ૨૦-૨૫ થાસ થાય અને શાંત પડે તો મિનિટના ૧૨-૧૫ થાસ થાય.

આપણા થાસને એક ચોક્કસ રીધમ ઉપર ચોક્કસ ગતિએ ચલાવવામાં આવે તો અનેના ફાયદા વર્ણવતાં યોગી શ્રી સોલીજ તાવરીયા કહે છે કે આપણા સ્થૂળ શરીર સાથે સૂક્ષ્મ શરીર પણ જોડાયેલું છે. સ્થૂળ શરીર થાસ લે છે અને સૂક્ષ્મ શરીર પ્રાણ લે છે. આ બંનેની ગતિ સિન્કોનાઈઝ નથી, એક સાથે નથી. બંને શરીરોમાં જો એકસરખી રીધમ અને ગતિ બેસાડવામાં આવે તો સૂક્ષ્મ શરીરમાં વહેતો પ્રાણ સ્થૂળ શરીરમાં પણ વહેવા માಡે છે અને તેનાથી આખા શરીરમાં પુછળ શક્તિ આવે છે. આપણામાં અદ્ભુત સહનશીલતા ખીલી ઉઠે છે. એનજી લેવલ વધતાં ભૂખ અને ઊંઘ ઓછાં થઈ જાય છે. એ માટે પૂર્ણ તાવરીયાજી કહે છે કે આપણે સતત ચોવીસ કલાક એક મિનિટના બાર થાસની ગતિએ થાસોચ્છવાસ કરવા પડે મતલબ કે દર પાંચ સેકન્ડે એક થાસોચ્છવાસ થાય. આ પાંચ સેકન્ડમાં ત્રણ સેકન્ડ થાસ અંદર લેવાનો અને બે સેકન્ડ બહાર કાઢવાનો હોય છે. ચોવીસ કલાક આવો થાસ ચલાવવા માટે આપણે ટેવ પાડવી પડે. ચોવીસ કલાક આ રીધમ મુજબ થાસ લઈ શકીએ તે માટે રીધમયુક્ત એક ખ્યુઝીકલ ટેપ તૈયાર કરવામાં આવી છે. તેમાં ૧, ૨, ૩ બોલે એટલે થાસ અંદર લેવાનો અને ૫, ૬ બોલે એટલે થાસ બહાર કાઢવાનો. રાત્રે સ્ફૂર્તી વખતે આડેસેટ ચાલુ કરી તે મુજબ રીધમ પર થાસ લેતાં લેતાં ઊંઘી જવાનું. આથી આ રીધમ પ્રમાણે થાસ લેવાની ટેવ પડી જશે.

આપણા શરીરમાં અનેક પ્રકારની અશુદ્ધિઓ પડેલી છે. એ અશુદ્ધિઓને કાઢવા પૂર્ણ તાવરીયાજીએ માનવજાતને રીજ્ઞાઈનીંગ કસરતોની સુંદર લેટ આપી છે. એક મિનિટમાં એક એવી કુલ સાત કસરતો સાત મિનિટમાં કરવાની હોય છે. રીજ્ઞાઈનીંગ કસરતમાં એક મિનિટના ઇવીસ થાસ લેવાના હોય છે. પહેલી ત્રણ કસરત કેસેટના ખ્યુઝીક સાથે કરવાની હોય છે. આ કસરતોથી આપણા શરીરની બત્તીસ ગ્રથિઓમાંથી આવેગોના કારણે જમા થયેલો કથરો દૂર થાય છે, જ્ઞાનતંતુઓ કાર્યક્ષમ બને છે, લોહીનું પરિબમણ સુધરે છે અને તણાવ દૂર થાય છે.

### કસરત નં. ૧



**રીત :** બંને હાથને છાતી પર મૂકી ૧ મિનિટના ૩૬ થાસની ગતિએ ખ્યુઝીકની સાથે ઊંડા અને ઝડપી થાસોચ્છવાસ કરો. ખ્યાલ રાખો કે થાસ લેતી વખતે છાતી બહાર આવે અને થાસ કાઢતી વખતે છાતી અંદર જાય. શરીરનો બાકીનો બાગન હલે તેનો ખ્યાલ રાખો.

**સમય મર્યાદા :** શરીરાતમાં વધુમાં વધુ એક મિનિટ.

**ફાયદા :** થસન સંબંધિત રોગો જેવાં કે દમ, શરદી, સાખનસ, ઉધરસ વગેરે દૂર થાય છે. ધીમે ધીમે કાળજીપૂર્વક કરવાથી હદયના રોગો દૂર થાય છે. લોહીનું પરિબમણ સુધરે છે અને વધારે પડતું કોલેસ્ટેરોલ દૂર થાય છે. મગજના રોગો દૂર થાય છે. સૂક્ષ્મ શરીરમાં રહેલી નકારાત્મક ગ્રથિઓ ઓગળે છે. પરિણામે લુવન પ્રત્યેનો નકારાત્મક અભિગમ દૂર થાય છે.

## કસરત નં. ૨



**રીત :** બંને હાથને નાભિથી ઉપર પેટ ઉપર મૂકી દો. આ કસરતમાં માત્ર નાભિથી ઉપરનું પેટ ૯ હલવું જોઈએ. આગલી કસરત મુજબ ૧ મિનિટ તથા શાસની ગતિએ ભ્યુડીકની સાથે ઊંડાં અને ઝડપી શાસોચ્છવાસ કરો. ખ્યાલ રાખો કે શાસ લેતી વખતે પેટ બહાર આવે અને શાસ છોડતી વખતે પેટ અંદર જય.

**સમય મર્યાદા :** શરૂઆતમાં વધુમાં વધુ એક મિનિટ.

**ફાયદા :** પેટનાં બધા રોગો માટે ઉત્તમ કસરત છે. ગેંસનો ભરાવો, અળુર્ણ, મંદાશિ, કબજિયાત વગેરે દૂર થાય છે.

**આપણા નાભિપ્રેદેશમાં ભયની ગ્રંથિ આવેલી છે.** આ કસરતના અભ્યાસથી ભયની ગ્રંથિ દૂર થાય છે.

## કસરત નં. ૩



**રીત :** બંને પગને લાંબા કરી તેમના અંગૂઠાને બંને હાથની આગંણીઓ વડે પકડો. અંગૂઠાન પકડાય તો ઘૂંટીનો ભાગ પકડો. પગ ઘૂંટણમાંથી ઊંચા ન થાય તથા મસ્તક સીધું રહે. હવે આગલી કસરત મુજબ ૧ મિનિટનાં તથા શાસની ગતિએ ભ્યુડીક પર ઊંડાં અને ઝડપી શાસોચ્છવાસ કરો. આ કસરતમાં ઉપરોક્ત બંને કસરતોનું સંયોજન હોવાથી શાસોચ્છવાસ દરમ્યાન એક સાથે છાતી અને પેટ કુલશે તથા સંકોચાશે.

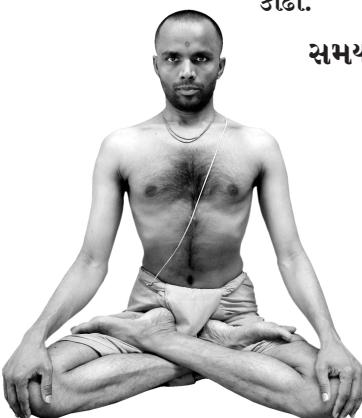
**સમય મર્યાદા :** શરૂઆતમાં વધુમાં વધુ એક મિનિટ.

**ફાયદા :** આ કસરતમાં ઉપરોક્ત બંને કસરતોના ફાયદા મળે છે. ઉપરાંત કમરનો દુઃખાવો, ઘૂંટણોનો વા, સાથટીકા, પગાનો દુઃખાવો વગેરે તમામ રોગો દૂર થાય છે. જ્ઞાનતંતુ સક્ષમ થવાથી શરીરમાં સ્કુર્ટિ રહે છે.

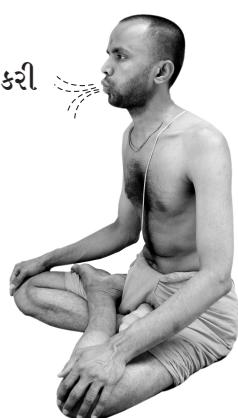
## કસરત નં. ૪

**રીત :** સળંગ એક શાસ અંદર લેવાને બદલે ન્રણથી પાંચ વાર અટકી તેના દ્વીકડા કરી શાસ અંદર લો અને મૌં દ્વારા એકી સાથે જોશપૂર્વક ઉચ્છવાસ બહાર કાઢો.

**સમય મર્યાદા :** શરૂઆતમાં પાંચ વાર કરવું. વધુમાં વધુ એક મિનિટ કરી શકાય.



**ફાયદા :** આ કસરતના શારીરિક કરતાં માનસિક ફાયદા વધુ છે. આ કસરતથી દ્વારાયેલી લાગણીઓ, નકારાત્મક આવેગો બહાર આવે છે. દિવસ દરમ્યાન થયેલા કડવા અનુભવોની માટી અસર દૂર થાય છે. મગજના કોષોમાં તાજગી આવે છે. આ કસરતથી શસનતંત્ર મજબૂત થાય છે.



## કસરત નં. ૫



**રીત :** ૧, ૨, ૩ એમ મનમાં ગણની સાથે વ્રણ સેકન્ડમાં શાસ અંદર લો. પછી એ જ રીતે વ્રણ સેકન્ડ શાસ રોકો. પછી એ જ રીતે વ્રણ સેકન્ડ શાસ બહાર કાઢો અને છેવટે વ્રણ સેકન્ડ શાસ બહાર રોકી રાખો. આ રીતે પાંચ વાર કરવું.

**સમય મર્યાદા :** શક્તાત્માં દરેક કિયા ઉ સેકન્ડ કરવી. પછી ૫ સેકન્ડ સુધી પહોંચવું. આવા પાંચ રાઉન્ડ કરવા.

**ફાયદા :** યોગશાસ્ક્ર કહે છે કે શરીરમાં શક્તિ લાવવી હોય તો શાસને અંદર રોકવાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ અને મગજને શાંત રાખવું હોય તે શાસ બહાર રોકવાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આ કિયા કરવાથી શરીરમાં ગતિશીલતા અને મગજમાં શાંતિ ઉત્પ્રથાય છે. શારીરિક સ્તર પર આ કિયાથી લોહી શુદ્ધ થાય છે. હિમોળોબીન વધે છે અને નકામા વાયરસોનો નાશ થાય છે, પરિણામે રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. આ કિયા દરમ્યાન વિચારો ઓછા થાય છે.

## કસરત નં. ૬



**રીત :** બંને નાક દ્વારા ઊંડો શાસ અંદર લો. પછી ડાબા હાથની આંગળી અને અંગૂઠા વડે બંને નાસાપ્ટોને બંધ કરો. સાથે ડોકને નીચી નમાવી હડપથી છાતીના ઉપલા ભાગને લગાડો. હવે પાણી પીતા હોય તે રીતે ઘૂંટડા ગળા નીચે ઉતારો. પાંચ વાર ઘૂંટડા ઉતાર્યા પછી નાક ખોલી શાસ બહાર કાઢો. કેમને પર બિલફુલ ઘૂંટડા ન ઉત્તરતા હોય તેમણે મોઢામાં થોડું પાણી લઈ આ પ્રયોગ કરવો.

**સમય મર્યાદા :** શક્તાત્માં પાંચ રાઉન્ડથી ૧ મિનિટ સુધી પહોંચવું.

**ફાયદા :** આ કસરતના શારીરિક અને માનસિક બંને ફાયદા છે. શારીરિક સ્તર પર આ કસરત થાઈરોઇડ ગ્રંથિના દર્દીઓ માટે ઉપયોગી છે. ઉપરાંત ગળાના કાકડા કુલીજવા, ઉધરસ વર્ગેરમાં ફાયદો થાય છે. કાનની નસો ખૂલી જય છે. માનસિક રીતે આ કસરત આવેગમય ભાવોને નિવૃત્ત કરવામાં ઘણી ઉપયોગી છે. જીવનમાં સુખ-દુઃખ ગણે ઉતારી જવાની ક્ષમતા તીવ્યી થાય છે.

## કસરત નં. ૭



**રીત :** બધો શાસ ઝડપથી નાક દ્વારા બહાર કાઢી નાભિથી નીચેના પેડુના ભાગને પૂરૈપૂરો અંદર જેંચો. પેટના સ્નાયુઓને બિલફુલ ઢીલાન પડવા હેતાં જોરથી અંદર જેંચો રાખો. થોડો સમય આ સ્થિતિમાં રહેવું, પછી શાસ લઈ શરીરને શિથિલ કરો.

**સમય મર્યાદા :** શક્તાત્માં દસ સેકન્ડથી કરી ધીમે ધીમે ચાલીસ સેકન્ડ સુધી પહોંચવું. ચાલીસ સેકન્ડ પછીની કિયા પ્રત્યક્ષ રીતે શીખવી જરૂરી છે. આ કિયા માત્ર એક જ વાર કરવી.

**ફાયદા :** આ કિયાનું આધ્યાત્મિક મહાત્વ વિશેષ છે. આ કિયાથી આપણો સુખુમ ‘પેરેનીયમ એરીયા’ ખૂલે છે. પરિણામે પ્રાણનો પ્રવાહ સૂક્ષ્મ શરીરમાંથી સ્થ્યૂલ શરીરમાં વહેવા લાગે છે. પ્રાણના પ્રવાહને કારણે શરીર, શક્તિ અને જુસ્સાથી ભરાઈ જય છે. ભૂખ અને ઉંઘ ઓછા થઈ જય છે અને પ્રેસન્ટ્રતા રહે છે.



યોગી શ્રી તાવરીયાજુએ માનવજીતને આપેલી આ અણમોલ બેટનો લાભ સહુને મળતો રહે તેવા શુભાશયથી આત્મીય સ્વજ્ઞન અને યોગ શિક્ષક ડૉ. દારા લેંસાણીયા વડોદરામાં અદ્ભુત રીતે સેવા બજાવી રહ્યા છે.

રીકાઈનીંગ કસરતોની વધુ માહિતી માટે નીચેનો સંપર્ક કરો...

સોલીજી યોગ ફાઉન્ડેશન

૮/૧૬ એ, સરદાર નગર, નિઝામપુરા

વડોદરા - ૩૬૦ ૦૦૨

ફોન : (૦૨૬૫) ૨૭૬૨૪૬૧

નોંધ : રીકાઈનીંગ કસરત માટેની મ્યુઝીકલ ટેપ હરિધામ મંદિરેથી તેમ જ સોલીજી યોગ ફાઉન્ડેશનમાંથી મળી શકશે.