

## ૧. યોગાસનનો અર્થ :

મહર્ષિ પતંજલિએ યોગના આઠ અંગો ગણાવ્યા છે... (યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ). તેમાં આસન એ યોગનું ત્રીજું મહત્વનું અંગ છે.

યોગાસન એ કોઈ શારીરિક વ્યાયામ પદ્ધતિ નથી, યોગાસન એ કોઈ ચિકિત્સા પદ્ધતિ પણ નથી, યોગાસન એ કોઈ અસાધારણ શારીરિક કૌવત મેળવવા માટેની પદ્ધતિ પણ નથી કે એ કોઈ પરચા અને યમત્કાર મેળવવાની શરીર કે મનની વિદ્યા પણ નથી.

યોગાસન ખરેખર શું છે ? તો એની વ્યાખ્યા મહર્ષિ પતંજલિએ યોગસૂત્રમાં આપી છે.

સ્થિરસુખમાસનમ् ।      યો.સૂ. ૨-૪૭

‘શરીરની સુખપૂર્વકની સ્થિર સ્થિતિને આસન કહે છે.’ યોગાસન એ શરીર અને મનની એક સુખપ્રદ સ્થિતિ છે જે શરીરને દફ્તા અને મનને સ્થિરતા આપે છે, જેના ફળસ્વરૂપે સાધક કે યોગીના આધ્યાત્મિક વિકાસ માટેનાં દ્વાર ખુલ્લાં થઈ જય છે.

## ૨. યોગાસનનું મહત્વ :

### ૧) શારીરિક દાખિઓ :

● ભુજંગાસન, શલભાસન, ધનુરાસન, અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન, વજાસન, સુમવજાસન વગેરે આસનો પાયનતંત્રને સ્વસ્થરાખે છે.

- શીર્ષાસન, વિપરીતકરણી, સર્વાંગાસન વગેરે આસનો મગજને લોહીનો જથ્થો પૂરો પડે છે, જેથી મગજમાંથી નીકળતા શાનતંતુઓ સ્વસ્થરાહે છે.
- પિચ્યુટરી અને પીનિયલ ગ્રંથિને સ્વસ્થ રાખવા શીર્ષાસન, થાઈરોઇડ અને પેરાથાઈરોઇડને સ્વસ્થ રાખવા સર્વાંગાસન અને મત્સ્યાસન ખૂબ જ ઉપયોગી છે.
- કરોડરજજુનું સ્વાસ્થ્ય ભુજંગાસન, શલભાસન, ધનુરાસન, હલાસન, ચકાસન જેવા ઘણાં આસનો સુધારે છે. આમ, યોગાસનોનો નિયમિત અભ્યાસ વ્યક્તિને શારીરિક તંહુરસ્તી બક્ષે છે.

### ૨) માનસિક દાખિઓ :

યોગાસનના અભ્યાસ દ્વારા પિચ્યુટરી, પીનિયલ, થાઈરોઇડ, પેરાથાઈરોઇડ એ આદિક અંતઃસ્વાવી ગ્રંથિઓ સ્વસ્થ અને કાર્યક્ષમ બને છે, જેથી તેમાંથી સ્વાવો નિયમિત અને પ્રમાણસર જરે છે. અંતઃસ્વાવી ગ્રંથિઓના સ્વાવને અને માનસિક સ્થિતિને સીધો સંબંધ છે. આમ, યોગાસનના અભ્યાસથી માનસિક સ્થિતિ સુદૃઢ બને છે.

વળી, કરોડરજજુ, મગજ અને તેમાંથી પસાર થતા શાનતંતુઓની તંહુરસ્તી સાથે માનસિક તંહુરસ્તી સંકળાયેલી છે. યોગાસનના અભ્યાસથી શાનતંત્ર સુધરે છે, પરિણામે માનસિક સ્વાસ્થ્ય પણ સુધરે છે.

### ૩) આધ્યાત્મિક દાખિઓ :

પશ્ચિમોત્તાનાસન, મત્સ્યેન્દ્રાસન, પદ્માસન, સિદ્ધાસન જેવા આસનોના અભ્યાસથી કુંડલિની જગત થાય છે, તેનાથી સાધકના જીવન અને સાધનામાં કાંતિ સર્જય છે. આસનના અભ્યાસથી થતો ફાયદો વર્જિવતાં મહિર્ષ પતંજલિ કહે છે.

અર્થાત् આસનના અભ્યાસથી દ્વાનોનો આધાત લાગતો નથી. સુખ-દુઃખ, ઠડી-ગરમી વગેરે દ્વાનો આસનના અભ્યાસ કરનારાને આ માર્ગ ખલેલ પહોંચાડી શકતા નથી. પરિણામે આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે સુગમતા પ્રગટે છે. આમ, યોગાસનનું મહત્વ આધ્યાત્મિક દાખિએ પણ નોંધપાત્ર છે.

### ૩. યોગાસનના અભ્યાસીને સૂચનો :

#### યોગાસનના અભ્યાસ પૂર્વે :

- યોગાભ્યાસ માટે પવિત્ર, સ્વચ્છ અને પૂરતા હવા-પ્રકાશયુક્ત સ્થાનનો ઉપયોગ કરવો. પવનનો સીધો સપાટો શરીર પર ન લાગે તે જોવું જોઈએ.
- સમતલ જગ્યા પર જડી શેતરણ કે રજાઈ પાથરી તેના પર યોગાસનો કરવાં.
- યોગાસનો સવારે શૌચ-સ્નાનાદિ પછી કરવાં. સવારે અનુકૂળ ન હોય તો સાંજે ભોજન લેતાં પહેલાં કરી શકાય. ભોજન કર્યા પછી ચારથી પાંચ કલાકે, નાસ્તો કર્યા પછી બે કલાકે અને કોઈ પ્રવાહી લીધા પછી અડધા કલાકે યોગાસન કરી શકાય.
- યોગાસન કરતી વખતે ઋતુ અનુસાર ખુલ્લો પોશાક પહેરવો.
- શરૂઆતમાં જેમાં સરળ અને ઓછો શ્રમ પડે તેવાં આસનો કરવાં. વધુ અભ્યાસના અંતે જેમાં વધુ શ્રમ પડે તેવાં આસનો કરવાં.
- આસનો કોઈ સારા યોગશિક્ષક કે માર્ગદર્શક પાસેથી જ શીખવાં. આસનમાં નિપુણતા મેળવ્યા બાદ જાતે કરી શકાય.
- કોઈ અસાધ્ય રોગ કે આંતરિક અવયવ બગડેલું હોય તો આસન કરવાં નહીં અથવા કોઈ યોગ શિક્ષકના માર્ગદર્શન હેઠળ કરવાં.
- ભારે વ્યાયામ પછી શવાસન કરી શ્વાસ, શરીર અને મનને શાંત કરી પછી આસન શરૂ કરવાં.
- પોતાના ઈષ્ટદેવ કે ગુરુની મૂર્તિ નજર સમક્ષ રાખીને, પ્રાર્થના કરીને પછી જ આસન શરૂ કરવાં.

#### યોગાસનના અભ્યાસ દરમ્યાન :

- આસન કરતી વખતે ચશ્માં, ઘડીયાળ, બેલ્ટ, ધરેણાં કે પાકીટ વગેરે કાઢી નાખવાં જેથી આસન દરમ્યાન શરીરને ઈજા ન પહોંચે.
- આસન કરતી વખતે પોતાના ઈષ્ટદેવ કે ગુરુનું સ્મરણ કરતાં કરતાં, સ્મૃતિ કરતાં કરતાં આસન કરવાથી આધ્યાત્મિક રીતે પણ ખૂબ્ય લાભ મળે છે.
- યોગાસન દરમ્યાન કે પછી મળમૂત્રના વેગ રોકવા નહીં.
- યોગાસન કરતી વખતે શરીરને આંચકા મારવા નહીં અથવા આસનો ઝડપથી કરવા નહીં.
- યોગાસનો કરતી વખતે બીજ સાથે વાતો કરવી નહીં.

- યોગાસનો કરતાં કરતાં મનને જે તે યોગાસનમાં એકાશ કરવું પણ બીજે ભટકવા દેવું નહીં.
- યોગાસનો કરતાં થાક લાગે ત્યારે શવાસન કે મકરાસન જેવાં આસનો વચ્ચે વચ્ચે કરી લેવાં.
- યોગાસનો કરતી વખતે થાસ નાકથી લેવો અને મહોં બંધ રાખવું.
- માંહંગીને અશક્ત અવસ્થા દરમ્યાન યોગાસનો બંધ રાખવાં.

### યોગાસનના અભ્યાસ પછી :

- યોગાસન પછી તરત જ થોડીવાર માટે શવાસન અવશ્ય કરવું, તેનાથી શરીરનો થાક ઉત્તરી જય છે.
- યોગાસન કરીને તરત જ સ્નાન ન કરવું, અદ્યાકલાક પછી કરી શકાય.
- યોગાસન કર્યા પછી તરત કોઈ ભોજન, નાસ્તોકે પીણું ન લેવું. ત્રીસ મિનિટ કે એક કલાક બાદ લઈ શકાય.
- યોગાસનો કર્યા પછી થાક ન લાગે, શરીર હલકું રહે અને સ્કૂર્ટિનો અનુભવ થાય તો સમજવું કે યોગાસનો સારી રીતે અને લાભ પ્રદાન કરનારા થયાં છે.
- યોગાસનો કર્યા પછી તરત જ ભારે વ્યાયામ ન કરવો.
- યોગાસનો કર્યા પછી પોતાના ઈષ્ટેવ કે ગુરુને પ્રાર્થના કરીને જ અન્ય ડિયાઓમાં જોડાવું.

### ૪. યોગાસન સિદ્ધિ :

કોઈપણ આસન સિદ્ધ થયું ક્યારે કહેવાય ? ધણા એવું માને છે કે કોઈપણ આસનમાં સતત ત્રણ કલાક સુધી એક જ સ્થિતિમાં રહી શકાય એટલે આસન સિદ્ધ થયું કહેવાય.

આ માન્યતા દરેક આસન માટે સાચી નથી. ધ્યાનોપયોગી આસનમાં સાધકે લાંબા સમય સુધી બેસવાનું હોય છે પરંતુ દરેક આસનને એની લિન્ન બિન્ન સમય મર્યાદા છે. બળજબરીથી લાંબા સમય સુધી એક આસનમાં બેસી રહેવાનો પ્રયાસ ધણીવાર શરીર અને મનમાં વિકૃતિ પેદા કરી શકે છે. માટે ધીરે ધીરે, ક્રેમેકમે, પ્રસંગતાપૂર્વક ને શાંતિથી એવો પ્રયાસ જરૂરી હોય તો કરવો.

મહાર્ષિ પતંજલિ આસનસિદ્ધિમાં બે શરતો ગણાવે છે. પ્રયત્નની શિથિલતા અને અનંત સમાપ્તિ. આસન સહજ રીતે થવાદેવા અને પોતાની જત સાથે કોઈ જતની બળજબરી ના કરવી તેને પ્રયત્નની શિથિલતા કહે છે.

બીજું પરમાત્મા સાથે પ્રીતિ થઈ જય ને મનને પરમાત્મામાં જોડી દેવાનો કે સ્થિર કરવાનો પ્રયાસ થાય તો પણ આસનની સિદ્ધ સહેલે બને છે. પરમાત્માનું પ્રેમપૂર્વક સમરણ, મનન ને ધ્યાન કરતાં કરતાં સાધકનું મન આપોઆપ એકાશ થઈ જય છે; સાધક શરીરનું ભાન ભૂલી જય છે ને દેહના દુઃખાવા ને દરદી પણ તે પર થઈ જય છે, જેના ફળસ્વરૂપે એક આસનમાં લાંબી સમયમર્યાદા સુધી બેસી શકાયું હોય તો તેનો ધ્યાલ પણ નથી રહેતો.