



યોગ શબ્દ બહુ પ્રચલીત થયો છે. પરંતુ એનો સાચો અર્થ હજુ લોકો સુધી નથી પહોંચ્યો. યોગ માત્ર આસન + પ્રાણાયામ નથી. કેવી રીતે જીવવું, કેવી રીતે શું વિચારવું અને શું આચરણમાં મૂકવું એ બધુ અષ્ટાંગ યોગમાં સ્પષ્ટપણે સમજાવ્યું છે. અને એક અગત્યની વાત, આપણે શું કર્મ કરીએ છીએ એજ બ્રહ્માંડમાં જેવાય / ગણાય એવું નથી. જે વિચારીએ છીએ, જે ભાવ છે એ પણ અગત્યનું છે. એ બધુ જ કર્મ બાંધે છે. માટે આ પુસ્તકમાં લખાયેલ - આચાર, વિચાર, આહાર, વિહાર પર ધ્યાન આપીશું અને અપનાવીશું

- હેતલ દેસાઈ
(Health Motivator)
(Yog Consultant)

યોગ

માત્ર શરીર માટે કે જીવન માટે



**Dhyananam uttamam daksyam,
dhananam uttamam srtam
Labhanam sreymarogyam,
sukhanam tustiruttama**

**Talent is the best of blessings
Wisdom is the rarest of treasures
Health is the best of acquisitions
Delight is the finest of joys.**

- Mahabharata 3.314.76

Hetal's Yog Clinic
Presents
SAMASTHITI
BELT
(Therapeutic Use)

Beneficial in


- Spondylitis
- Lumber Lorodosis
- Thoracic Keyphosis
- Cervical Lorodosis
- Spinal Sterosis
- Scoliosis
- Spondylosis Listhesis
- Degenerative Disk Dieses
- Back Muscles Sprain

What do you get?

- Improve Breathing
- Improve Digestion
- Relief in Vertigo
- Increase Confidence
- Strengthen your Core & Back
- Relieve Stress

Fully Adjustable for your Comfort!

No Replace, No Return



યોગ પ્રાર્થના

વક્રતુણ્ડ મહાકાય સૂર્ય કોટી સમપ્રભઃ ।
નિર્વિઘ્નં કુરુ મે દેવ, સર્વ કાર્યેષુ સર્વદા ॥

વળાંકવાળી સુંઢવાળા, વિશાળ શરીરવાળા, કરોડો સૂર્ય જેટલી પ્રતિભા ધરાવતા ।
મારા ભગવાન, હંમેશા મારા બધા કાર્ય કોઈપણ વિઘ્ન વિના પુરા કરો ॥

ગુરુબ્રહ્મા ગુરુર્વિષ્ણુઃ ગુરુર્દેવો મહેશ્વરઃ
ગુરુઃ સાક્ષાત્ પરં બ્રહ્મા તસ્મૈ શ્રી ગુરુવે નમઃ
ગુરુ બ્રહ્મા છે, ગુરુ વિષ્ણુ છે, ગુરુ મહેશ્વર છે ।
ગુરુ સાક્ષાત પરબ્રહ્મ છે, એ ગુરુને હું નમસ્કાર કરું છું ॥

યોગેન ચિત્તસ્ય પદેન વાચાં
મલં શરીરસ્ય ચ વૈદ્યકેન
યોપાકરોતં પ્રવરં મુનીનાં
પતજ્જલિં પ્રાજ્જલિરાન તોરિમ્

I bow with folded hands before Patanjali, the highest sage, who eliminated the impurities of the mind through the Yoga, the impurities of the language, by the grammar and the impurities of the body by the medicine.

આબાહુ પુરુષાકારં
શંખચક્રાસિ ધારણં
સહસ્તર શીરસં શ્વેતં
પ્રણમામિ પતજ્જલિમ્
શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ

Him whose upper body has human form, who hold a conch and a sword, who is crowned by a thousand headed cobra. On incarnation of Adisea my humble salutations to thee.

અંગત માહિતી

નામ : _____

ઉંમર : _____ જાતિ _____

સરનામું : _____

ફોન નંબર : _____ મોબાઈલ નંબર : _____

ઈ-મેઈલ : _____

બ્લડ ગ્રુપ : _____

જીવનમાં મેળવવાના ૩ અગત્યના ધ્યેય

૧) _____

૨) _____

૩) _____

આ પુસ્તકમાં ગમતી વાતો

વિનોદભાઈ ને કેમ રસ પડ્યો આ પુસ્તક કરવામાં ?

હું વિનોદ પરીખ, પહેલેથી જ - મારી જુવાની કાળથી મને યોગમાં ખૂબ રસ અને હું યોગ કરતો પણ ખરો. યોગ માત્ર શરીર માટે નથી, એ પહેલેથી જ હું માનતો હતો. યોગ જીવન જીવવાની કળા છે. શ્રીમદ્ ભગવતગીતામાં પણ યોગ



શાસ્ત્ર વિશે શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને ઘણો વિગતે ઉલ્લેખ કરેલ છે. મારી આ વિચારસરણીને અનુરૂપ મને હેતલબેન મળ્યા અને એમને આ પુસ્તક લખવા માટે આમંત્રણ આપ્યું. લોકો સુધી વાત પહોંચાડવી છે કે જીવનમાં શોર્ટ કટ ન લેવા, પુરા ખંત અને હિંમતથી જીવન જીવવાનો પ્રયત્ન કરવાનો છે અને યોગ કરો તો હિંમત આવશે. આજે મારી ઉંમર ૮૦ વર્ષ છે અને આજે મને ઘણી શારીરિક તકલીફ હોવા છતાં મનથી હું હાર્યો નથી. પેલી કહેવત છે ને “મન હોય તો માળવે જવાય” બસ એવું જ છે. મનને મજબુત રાખું છું એટલે જીવનમાં સૌ સારા વાના થાય છે. હું મારી પત્ની અને મારી છ દીકરીઓનો આભાર માનું છું કે કપરા સંજોગોમાં પણ અમે બધા એકબીજાને સંભાળતા રહ્યા છીએ, અને હું ઈચ્છું છું કે જીવનને હસતું રાખવા, જીવનને જીવંત રાખવા, સર્વે આ પુસ્તક વાંચવું અને યોગ કરવા ભલામણ કરું છું

- વિનોદ પરીખ

મારા આટલા વર્ષોના અનુભવમાં એવું જોવામાં આવ્યું છે, જે શિક્ષક જુદા-જુદા પ્રયોગો કરીને, દરેક પાસાનું નિદાન કરીને યોગ સાધકોને એના પોતાના અનુભવથી સાચી સલાહ આપે છે. એ જ સાચો શિક્ષક કહેવાય. મારા પ્રત્યક્ષ અનુભવ ઉપરથી મને એમ લાગે છે કે શ્રીમતી હેતલબેન સાચા અને સારા પરિણામ લાવનારા યોગ શિક્ષક છે. એમની પાસે ટૂંકી પ્રેરણાદાયક વાર્તાઓ પણ ખૂબ સરસ હોય છે. મારા અનુમાનમાં આટલા અનુભવવાળા, સર્વાંગી વિકાસ કરવામાં આવે તેવા શિક્ષક મેં ભાગ્યે જ જોયા છે. હું ખાસ કરીને શ્રીમતી હેતલબેન ની સલાહ અને માર્ગદર્શન તેમજ સમજૂ શિક્ષક તરીકે માર્ગદર્શન આપે છે. એમની પાસેથી એમના જ્ઞાનનો સદુપયોગ કરી સલાહ આપે છે. સૌ યોગના શિક્ષણનું માર્ગદર્શન એમની પાસેથી લે એવી સલાહ આપીશ. શાંત, સમજૂ અને સંપૂર્ણ ધ્યાન આપીને સંપૂર્ણ નિષ્ઠાપૂર્વક શિક્ષણ આપનાર આવા શિક્ષક પહેલીવાર જોયા છે.



શ્રી બાલકૃષ્ણ દોશી

AWARDS :

- ◆ Padma Bhushan
- ◆ Padma Shri
- ◆ Officer of the Order of Arts and Letters
- ◆ Pritzker Prize
- ◆ Aga Khan Award for Architecture
- ◆ Royal Gold Medal

અનુક્રમણિકા

યોગ સુવાક્ય	૧
યોગ ઈતિહાસ - સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્યના ૪ પાયા	૨
યોગ એનોટોમી શરીર વિજ્ઞાન	૫
યોગના ફાયદા	૬
Do's and dont's	૭
સાત ચક્રો - યોગ શરીર-મન	૯
શરીરની પ્રકૃતિ અને યોગ	૧૦
રોગ પ્રમાણે યોગના લોકોના અભિપ્રાયો	૧૨
ઓમકારના ફાયદા	૨૫
વિવિધ આસનો	૩૦

**To Bring the mind to the state of innocence
without ignorance is meditation**

- Shri B.K.S. Iyenger

योग सुवाक्य



प्राणायाम

Path leading
from **self**
realization
to
more
spiritual
realization

Know the known fully before
you move towards the unknown

- Shri B.K.S. Iyenger

યોગ ઈતિહાસ સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્યના ૪ પાયા

સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્યના ચાર પાયાના ગુણો છે. યોગમાં માત્ર આસન પ્રાણાયામ જ યોગ નથી. અષ્ટાંગ યોગના આઠ પગથિયાં માં વિગતે જણાવ્યું છે કે જીવન કેવી રીતે જીવવું જોઈએ. બીજા સાથેનો વ્યવહાર કેવો હોવો જોઈએ. વર્તન કેવું હોવું જોઈએ. એવી રીતે શરીરની બહારનું શુદ્ધિકરણ કરતાં આંતરિક શુદ્ધિકરણ એટલું જ અગત્યનું છે. એવી જ રીતે મનનું શુદ્ધિકરણ કેવી રીતે કરવું આ બધા માટે ચાર પાયાના મુદ્દા છે.

- ૧) આહાર
- ૨) વિહાર
- ૩) આચાર
- ૪) વિચાર

આ મુદ્દાને વિગતે સમજાવે

૧. આહાર

“અન્ન એવો ઓડકાર” આ કહેવત તમે સાંભળી હશે, બીજી કહેવત છે “અન્ન તેવું મન” દરેક કોળીઓ જે મો માં મુકાય છે તે આપણા સ્વાસ્થ્ય અને ઉંમર માટે મહત્વનો છે સ્વસ્થ જીવન જાળવવા માટે આપણા ખોરાક ને ત્રણ ભાગમાં વહેંચીએ. સાત્વિક, રાજસિક અને તામસિક ખોરાક, આ ત્રણ સ્વાદ, આ ત્રણ ખોરાકની અસર શરીર અને મન પર કેવી રીતે પડે છે તે જોઈએ.

**It is through your body that
you realize you are the spark of divinity**

- Shri B.K.S. Iyenger

- **સાત્વિક આહાર**

શ્રીમદ્ ભગવદ ગીતાજી ૧૭/૮ (સંસ્કૃત) રસયુક્ત, સ્નિગ્ધ, પોષણ કરનાર અને સાત્વિક કહેવાય છે. આ આહાર આયુષ્ય વધારનાર, જીવન શુદ્ધ કરનાર અને બળ, સ્વાસ્થ્ય સુખ તથા તૃપ્તિ આપનાર હોય છે.

- **રજોગુણી આહાર**

શ્રીમદ્ ભગવત ગીતાજી ૧૭/૯ (સંસ્કૃત) જે લોકો કડવું, ખાટું, ખારું, ગરમ, તીખું, લુખું તથા બળતરા કરનાર હોય છે. આવો આહાર દુઃખ તથા રોગ ઉત્પત્તિ કરનાર છે.

- **તમોગુણી આહાર**

શ્રીમદ્ ભગવત ગીતાજી ૧૭/૧૦ (સંસ્કૃત) જે ખોરાક વાસી, ઠંડો, સ્વાદહીન, એટું, અસ્પૃશ્ય વસ્તુઓનું બનેલું હોય તેવા લોકોનો તામસી સ્વભાવ વધે તે વધુ ક્રોધિત, ઈર્ષાળુ, આળસ, પ્રમાદથી ભરેલો હોય છે. એટલે આહાર ખૂબ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

૨. વિહાર

પ્રવૃત્તિ, કાર્ય એવા હોવા જોઈએ જે વધુ પડતા ન હોય કે બહુ ઓછા પણ ન હોય. માનસિક-શારીરિક શ્રમ યોગ્ય પ્રમાણમાં હોવો તે ખૂબ જરૂરી છે. ઉંઘ પણ એટલી જ અગત્યની છે, ક્યારે કેટલું સુવાય એ વાતની સમજણ હોવી જોઈએ. કઈ ઋતુમાં બપોરે સુવાય ને કઈ ઋતુમાં બપોરે ન સુવાય તે ખબર હોવી જોઈએ. ગ્રીષ્મ ઋતુમાં બપોરે ૧૦ થી ૨૦ મિનિટનો આરામ કરી શકાય. બીજી ઋતુમાં બપોરે ન સુવાય નહીંતર શરીરનું તંત્ર ખોરવાઈ જાય છે. રાતની ઉંઘ છ થી આઠ કલાકની હોવી જ જોઈએ એ સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જરૂરી છે. વિહારમાં તડકામાં વધુ પડતો શ્રમ કરવાથી પિત્ત પ્રકૃતિવાળાને તકલીફ થઈ શકે છે. એટલે આહાર પછી વિહાર પણ સમજી લેવું જોઈએ.

**Health is the state when the soul has been given
the key of the body to roam at will**

- Shri B.K.S. Iyenger

૩. આચાર

આચરણ કેવું હોવું જોઈએ ? પ્રવૃત્તિ જે કરી રહ્યા છો તેમાં સંતોષ આનંદ મળે છે? જીવનનિર્વાહ માટે જે પ્રવૃત્તિ કરવી પડતી હોય તે ઉપરાંત તમારી ગમતી પ્રવૃત્તિ શું કરો છો? જો કરતા હોય તો ચોક્કસ બીજા કામ પર, વ્યવહાર પર હકારાત્મક અસર પડશે, પણ જો કશું જ ગમતી પ્રવૃત્તિ ઓછામાં ઓછી દસ મિનિટ પણ ન કરો તો હંમેશા વ્યગ્ર રહેશો, ચિંતિત રહેશો, નાની વાતમાં ગુસ્સો આવશે એટલે આચાર પણ એક અગત્યનો મુદ્દો છે સ્વાસ્થ્ય માટે અને હવે છેલ્લો મુદ્દો, ઘણી વ્યક્તિ સારૂ બોલે સારૂ વિચારે પરંતુ આચરણમાં કંઈક જુદુ જ હોય એનું કારણ, મન, ઈન્દ્રિયો અને આત્માની કનેક્ટીવીટી નથી તો તબિયત બગડવાનું આ કારણ પણ હોઈ શકે.

૪. વિચાર

યોગીક વિચારધારા હોવી જોઈએ. કેવું વિચારવું, કેમ વિચારવું ક્યારે વિચારવું એ બધી સમજણ હોવી જોઈએ. વિચાર હકારાત્મક તો વર્તન સારૂ, વિચાર નકારાત્મક તો વર્તન ખોટું થવાની શક્યતા છે જે પણ જોઈશું એવા વિચાર આવશે જે વિચાર આવશે તે પ્રમાણે અમલ થશે તો એ કેટલું અગત્યનું છે. યુનિવર્સ બધુ સાંભળે છે જે બોલાયેલુ છે તે પણ અને જે નથી બોલાયેલું માત્ર જે વિચારો માં છે તે પણ સાંભળે છે યુનિવર્સ જે સાંભળશે તેવું જ થશે. એટલે વિચાર આવે કે મને ક્યાંક ડાયાબીટીસ ન થઈ જાય તો સતત વિચારો તો એ એક દિવસ ડાયાબીટીસ થશે જ એટલે ચાર મુદ્દાનો છેલ્લો મુદ્દો એ વિચાર અગત્યનું પાસું છે.

**You need mobility in intelligence and stability in
body while doing the asana**

- Shri B.K.S. Iyenger

યોગ એનોટોમી શરીર વિજ્ઞાન

શરીર વિજ્ઞાન સમજવા માટે એક ઉદાહરણ આપું - એક ફેક્ટરી હોય અને સફળતાપુર્વક ફેક્ટરી ચલાવવા માટે કેટલા બધા જુદા-જુદા વિભાગ હોય, એવી રીતે શરીર એક ફેક્ટરી છે. એમાં પણ જુદા-જુદા વિભાગો હોય છે શ્વસનતંત્ર, પાચનતંત્ર, રૂધિરાભિસરણ તંત્ર, ચેતાતંત્ર, સ્નાયુબદ્ધ તંત્ર, પ્રજનનતંત્ર, રોગ પ્રતિકારક તંત્ર, લસિકા તંત્ર, અંતઃસ્ત્રાવ વગેરે, આ બધા તંત્ર એકબીજા સાથે સંલગ્ન છે. એક તંત્ર બરાબર કામ ન કરે, તો બીજા તંત્ર પર તેની અસર પડે બધા તંત્રને વ્યવસ્થિત કાર્યરત રાખવા માટે યોગાસન જરૂરી છે. નાભિ, આંતરડા અને મગજ એકબીજાના સીધા સંપર્કમાં રહે છે, હંમેશા, દાખલા તરીકે : કોઈ અચાનક આઘાતજનક સમાચાર સાંભળવા મળે, મગજમાં એ સમાચાર ગયા અને તરત પેટમાં ગરબડ શરૂ થાય આવું તમે સાંભળ્યું હશે. જે વ્યક્તિ મગજથી વધારે કામ લેતા હોય, બહુ વિચાર, બહુ તણાવ, બહુ ચિંતા કરતા હોય, એનું પેટ સ્વસ્થ ન હોઈ શકે કાં તો કબજિયાત હોય કાં તો આંતરડામાં ચાંદા પડે વગેરે વગેરે. એટલે આ સમયે યોગ અને શરીર વિજ્ઞાન જો સમજતા હોઈએ તો પ્રાણાયમ, રીલેક્સેશન, ધ્યાન, ટ્રાટક, મનની શુદ્ધિકરણની ક્રિયા કરી શરીર-મન ને સાડૂ રાખી શકાય. તણાવપૂર્ણ સ્થિતિમાં કોર્ટીઝોલ હોર્મોન્સ વધે છે. એવી જ રીતે આપણે ખુશખુશાલ હોઈએ કોઈ સારા મનગમતા સમાચાર મળે તો આપોઆપ હેપીનેસ હોર્મોન્સ વધે છે. ડોપામાઈન, એન્ડોર્ફિન, સેરોટોનીન, ઓક્સીટોસિન. એવું શું કરીએ તો સામાન્ય સંજોગોમાં પણ આ હોર્મોન્સ વધેલા રહે? તો એના માટે નિયમિત આસન પ્રાણાયમ ધ્યાન કરવા જોઈએ. જીવન છે એટલે ઉતાર ચઢાવ તો આવવાના. સુખ અને દુઃખ તો આવ્યા કરવાનું. પરંતુ જો તમે નિયમિત, રોજ, સતત મહિનાઓ, વર્ષો સુધી યોગ કરતા હોવ તો જે વિપરીત સંજોગો ઉભા થાય તો તમે એને પહોંચી વળવા તૈયાર હોવ છો. મનની સ્થિતિ એટલી મજબૂત થઈ જાય છે, કે નિવારણ શોધવા મન તૈયાર થઈ જાય છે.

થોડું એ પણ સમજી લઈએ કે શરીરમાં ૧૦૦ ટ્રીલીયન સેલ્સ છે. થોડા સેલનું બંધારણ એટલે ટીશ્યુસ અને ટીશ્યુસ ભેગા થાય એટલે ઓર્ગન બને. લીવર, પેટ વગેરે શરીરની અદ્ભુત રચના છે. બસ આ જે ખજાનો આપણને મળેલ છે તેને આપણે સાચવવાનો છે.

Violence is lack of love,

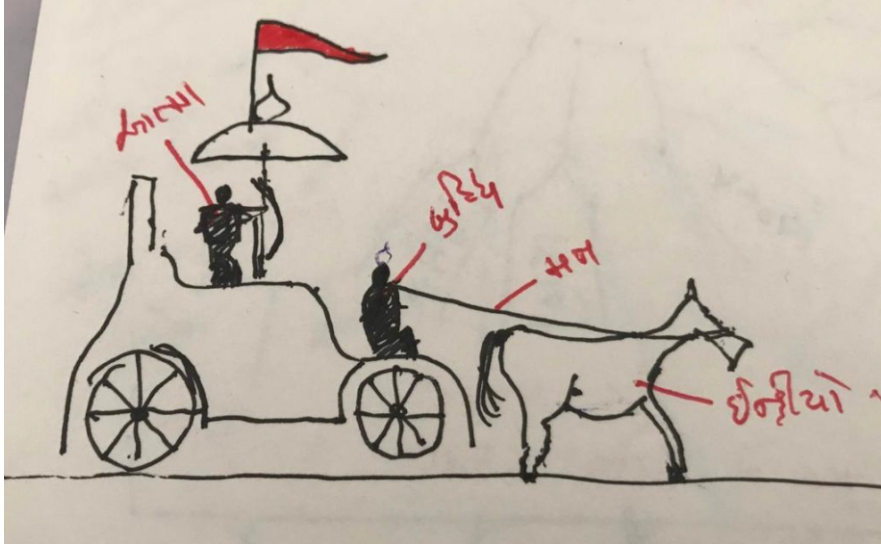
A yogi has no hatred in the heart but only love for all

- Shri Geeta Iyenger

યોગના ફાયદા

"માત્ર સ્વસ્થ થવા માટે નહીં સુખી થવા માટે યોગ"

શરીર, બુદ્ધિ, મન, ઈન્દ્રિયો અને આત્માના એકત્ર અને એકાગ્ર પ્રયત્નથી મનુષ્ય મનની શાંતિ મેળવવા ભાગ્યશાળી બને છે. અહીં એક ચિત્ર સાથે ઉદાહરણ આપું. રથમાં બેઠેલા રાજાની સ્થાને તુ આત્માને જાણ બુદ્ધિ સારથી છે, મન લગામ અને ઈન્દ્રિયો રથની સાથે જોડેલો ઘોડો છે. ઘોડાનું લક્ષ્ય ઘાસના મેદાન તરફ જવાનું છે. તેમ ઈન્દ્રિયોનું લક્ષ્ય ભોગ તરફ જવાનું છે. જે વિવેક નથી જાણતો તે મનની લગામ પર કાબૂ રાખી શકતો નથી. એની ઈન્દ્રિયો સ્વચ્છેન્દી ઘોડા જેવી છે, જેના પર કોઈનો કાબુ નથી, નથી એની વાણી પર કાબૂ, નથી વર્તન પર કાબૂ કે નથી એને ખોરાક પર કાબૂ, જે વિવેકી છે તે પોતાના મનને કાબુમાં રાખી શકે છે. અને ઈન્દ્રિયો કેળવાયેલા ઘોડા જેવી હોય છે. જે અવિવેક, અવિચારી અને અશુદ્ધ છે તે કદી લક્ષસ્થાને પહોંચતો નથી. એનો આત્મા એક શરીરમાંથી બીજા શરીરમાં ભટક્યા કરે છે. જે વિવેકી છે, વિચારશીલ છે અને શુદ્ધ છે તે પોતાના લક્ષને પામે છે.



The intellect needs to be humbled for
the body to become the temple of God

- Shri B.K.S. Iyenger

Do's and dont's

- ૧) ભુખ્યા પેટે યોગ થાય.
- ૨) જમ્યા પછી ૪ કલાકે યોગ થાય.
- ૩) કંઈ પણ પ્રવાહી લઈને યોગ કરવા, સાવ ખાલી પેટે નહીં.
- ૪) સવાર, બપોર, સાંજ કોઈપણ સમયે યોગ થાય.
- ૫) ખુલ્લી, વધારે પડતી હવા, તડકામાં યોગ ન થાય.
- ૬) અશક્તિ હોય તો યોગાસન ન થાય.
- ૭) બંધ ઓરડામાં યોગાસન ન કરવા.
- ૮) હવા-ઉજાસ વાળી જગ્યામાં યોગાસન કરવા.
- ૯) મન બહુ ચિંતિત હોય, બહુ વ્યગ્ર હોય ત્યારે પહેલા રીલેક્સ થવું જોઈએ.
- ૧૦) રીલેક્સ થવું એટલે મન શાંત થાય, શ્વાસ નોર્મલ થાય ત્યાં સુધી રાહ જોવી.
- ૧૧) સૌથી પહેલા સ્વચ્છતા યોગાસન માટેની પૂર્વશરત છે.
- ૧૨) યોગાભ્યાસ શાંત અને સ્વસ્થ વાતાવરણમાં થવા જોઈએ.
- ૧૩) અસમાન સપાટી પર યોગાભ્યાસ ન કરવા જોઈએ.
- ૧૪) આસન, શેતરંજી, યોગ મેટ, ગાદલું એના પર જ યોગ કરવા જોઈએ.
- ૧૫) યોગ માટે આરામદાયક સુતરાઉ કપડા પસંદ કરવા જોઈએ.
- ૧૬) યોગાસન થાક, માંદગી અથવા ઉતાવળની સ્થિતિમાં ન કરવા જોઈએ.
- ૧૭) યોગાભ્યાસ પ્રાર્થનાથી શરૂ કરવું જોઈએ કારણ કે તે અનુકુળ વાતાવરણ બનાવે છે, જેનાંથી મનને આરામ મળે છે.
- ૧૮) શરીર સાથે ધીમે-ધીમે વ્યવહાર કરવો, આરામ ની સાથે જાગૃતિનો શ્વાસ લો.(?)
- ૧૯) શ્વાસ હંમેશા નસકોરા દ્વારા થવો જોઈએ સિવાય કે અન્યથા સૂચના આપવામાં આવે.

**Awareness must be like the rays of the sun,
extending everywhere, illuminating all**

- Shri B.K.S. Iyenger

- ૨૦) શરીરને ચુસ્ત રીતે પકડી રાખવું જોઈએ નહીં.
- ૨૧) આસનો કરતાં આંચકાઓ ના લાગવો જોઈએ.
- ૨૨) પોતાની ક્ષમતા પ્રમાણે યોગાસનો કરવા જોઈએ.
- ૨૩) નિરાશ થશો નહિં, સારા પરિણામ મેળવવા થોડો સમય લાગે છે.

સારા પરિણામો માટે ધીરજ અને નિયમિત અભ્યાસ ખૂબ જરૂરી છે. દરેક આસન, પ્રાણાયમ, ક્રિયા અને બંધ માટે સંકેતો/મર્યાદાઓ છે. આવા સૂચનો હંમેશા ધ્યાનમાં રાખવા જોઈએ. દીર્ઘકાલીન રોગો અથવા હૃદયની સમસ્યાઓના કિસ્સામાં, યૌગિક કસરતો કરતા પહેલા ડોક્ટર અને યોગ ચિકિત્સકની સલાહ લેવી જોઈએ. ગર્ભાવસ્થા અને માસિક સ્રાવ દરમિયાન, યોગાભ્યાસ પહેલા યોગ નિષ્ણાંતની સલાહ લેવી જોઈએ.

યોગના પંદરથી ત્રીસ મિનિટ પછી જ સ્નાન કરી શકાય છે. યોગની પંદરથી ત્રીસ મિનિટ પછી જ હળવો ખોરાક લઈ શકાય છે. દરેક પ્રેક્ટિસ યોગ પછી, શવાસનનો અભ્યાસ કરી શકાય છે. યોગનો અંત ધ્યાન/દીપ મૌન/શાંતિ પાઠ સાથે થવો જોઈએ.

**The art of teaching is tolerance,
Humbleness is the art of learning**

- Shri B.K.S. Iyenger

ચક્ર	પાંખડી	રંગ	તત્વ	જ્ઞાનેન્દ્રીય	વાયુ	Glands	અવયવ	બીજમંત્ર	જાગૃતિ	સ્થાન
મુલાધાર	૪	લાલ	પૃથ્વી	દ્રાણેન્દ્રીય (ગંધ)	અપાન	Gonads	ગુદાદ્વાર, અંડકોષ, શુક્રકોષ	લં	ત્રાટક, ત્રિબંધ, બીજમંત્ર	છેલ્લા મધ્યકાની પાસે
સ્વાધિષ્ઠાન	૬	નારંગી	જળ	રસના (જીભ)	વ્યાન	Adrenal	ક્રિડની, પ્રોસ્ટેટ, ગાભાંશય, જનેન્દ્રિય	વં	૧૦ સેકન્ડ માટે જાતીય અવયવને અંદર બેંચી પછી છોડવું, બીજમંત્ર	પેઠું, નાભીથી ૨ આંગળી નીચે
મહાપુર	૧૦	પીળો	અગ્નિ	રૂપ (આંખો)	સમાન	Pancreas	જઠર, લીવર, આંતરડા	રં	ત્રાટક, ત્રિબંધ, અગ્નિસાર, બીજમંત્ર	નાભી પાછળ
અનાહત	૧૨	લીલો	વાયુ	સ્પર્શ (ચામડી)	પ્રાણ	Thymus	બરોડ, હૃદય, ફેફસા	યં	સોહમ જાપ, બીજમંત્ર	હૃદય પાસે
વિશુદ્ધિ	૧૬	લાઈટ બ્લ્યુ	આકાશ	શ્રવણેન્દ્રિય (કાન)	ઉદાન	Thyroid	ગળાના અવયવ, મોં, દાંત, આંખ, સમગ્ર મુખ મંડળ	હં	ઉજ્જવી પ્રાણાયામ, વિપરીત કરણી આસન	ગળામાં
આજ્ઞા	૨	ઈન્ડીગો બ્લ્યુ				Pineal	સમગ્ર શરીર	ૐ	અનુલોમ-વિલોમ, ઐકાર જાપ, સૌથી વધુ કાયદો મેડિટેશનથી	કપાળની ભુમધ્યમાં
સહસ્વાર	૧૦૦૦	સફેદ જાંબુડી				Pituitary Hypothal- amus		ૐ		તાળવામાં

સાત ચક્રો - યોગ શરીર-મન

શરીરની પ્રકૃતિ અને યોગ

યોગ કરતા પહેલા શરીરને સમજવું જરૂરી છે. શરીરને સમજવા માટે પ્રકૃતિ સમજવી જરૂરી છે. ગર્ભસ્થાપન કરતી વખતે સ્ત્રીબીજ અને શુક્રાણુંનું મિલન થાય છે ત્યારે સ્ત્રીબીજ અને પુરૂષ બીજમાં આમ તો વાયુ, પિત્ત અને કફ ત્રણેય રહેલા હોય છે. એમાંથી જેનું પ્રાધાન્ય વધારે હોય એ એની પ્રકૃતિ કહેવાય છે. જેમ કે વાયુ દોષ પ્રાધાન્ય હોય તો વાત પ્રકૃતિ, પિત્તનું પ્રાધાન્ય હોય તો પિત્ત પ્રકૃતિ, કફનું આધિપત્ય હોય તો કફ પ્રકૃતિ. બે દોષનું જ સરખા પ્રમાણે દોષ હોય, જેમ કે કફ અને પિત્તનું તો કફ અને પિત્ત પ્રકૃતિ કહેવાય જો વાયુ અને પિત્ત બંને સરખા હોય તો વાત અને પિત્ત કહેવાય. જો વાયુ અને કફ સરખા હોય તો પ્રકૃતિ કહેવાય અને જો ત્રણેય સરખા હોય તે સમ પ્રકૃતિ કહેવાય. હવે આપણે થોડા પ્રકૃતિના ગુણો જોઈ લઈએ.

પિત્ત પ્રકૃતિ

પિત્ત પ્રકૃતિ વ્યક્તિની ચામડી મહદઅંશે ઘઉંવર્ણી હોય છે ચામડી પર રૂવાટી ઓછી હોય છે, સ્વભાવ ઉગ્ર હોય છે અને વધારે પડતો પ્રકાશ સહન નથી કરી શકતા.

કફ પ્રકૃતિ

કફ પ્રકૃતિની વ્યક્તિની ત્વચા પર રૂવાટી વધારે હોય છે તમામ ચેષ્ટાઓ ધીમી હોય છે. બૌદ્ધિક ક્ષમતા ઓછી હોય છે ભાગ્યેજ તેનામાં ઉગ્રતા આવતી હોય છે.

વાયુ પ્રકૃતિ

વાયુ પ્રકૃતિ માં ચામડી વૃક્ષ અને નિસ્તેજ હોય છે. વાળ સફેદ અને વાંકડિયા હોય છે વાળ સફેદ અને વાંકડિયા હોય છે સ્વભાવે ચંચળ હોય છે જલ્દી ગુસ્સે થઈ જાય અને જલ્દી શાંત પણ પડી જાય છે.

**True Concentration is an
unbroken thread of awarness**

- Shri B.K.S. Iyenger

આ થઈ પ્રકૃત્તિની વાતો આ પ્રકૃત્તિને સમજીને જો યોગ કરાવવામાં આવે અને એમાંય આયંગર યોગ કરાવવામાં આવે તો શરીરમાં જે દોષ વધી જાય છે એ દોષને આપણે સંતુલનમાં રાખી શકીએ છીએ. એ દોષનું સંતુલન જાળવી શકીએ અને શારીરિક અને માનસિક તકલીફો ઓછી થાય.

**Meditation is an experiential state
and not an expressive state**



- Shri B.K.S. Iyenger

**Extension is attention
and expansion is awareness**



- Shri B.K.S. Iyenger

**Asanas penetrate deep into each of the body
and ultimately into consciousness itself**

- Shri B.K.S. Iyenger

રોગ પ્રમાણે યોગના લોકોના અભિપ્રાયો



S.D. Desai

My journey with Hetal's Yog Clinic has been inspiring throughout. I enjoy going for the yoga and not wanting to miss even a single day. There are positive vibrations during the class that gives a positive start to my day. Along with this there are many celebrations like Birthdays, Festivals, Games and more that has become an integral part of the yoga journey, making the whole experience unique. Almost every day we get to hear inspiring short stories from Hetalben which change our outlook for life. Mission manata, winter yog thrills, Picnics and trips are exciting part of this unique Yog Clinic.

Initially when I joined, I was not able to sit with legs folded on the ground due to knee pain, my knee used to get locked and I also had a frozen shoulder. Since doing the yoga that are taught at HYC, my knee pain has gone, I don't have anymore knee locks, allowing me to sit in the floor comfortably and do different styles of yoga. My frozen shoulder has also been cured which has helped me so much in my day to day activities. Since I have joined, my days is become more energetic and lively. I am so grateful to Hetalben and HYC for this. She is very kind-hearted and is always eager to help.

HYC is not only yog class as Hetalben extends a hand, provides individual attention and also gives other therapies like accupressure. My journey with Hetalben and HYC has been amazing from 2016 and I am looking forward for many more years to come.

Repeated mistakes becomes habits

- Shri B.K.S. Iyenger



Prachi Shah

I have been practicing yoga with Hetal's Yog Clinic (HYC) from last 3 years. Before that I was suffering from Chronic Bronchitis, Back Ache, Anxiety, Collapsed uterus, Sleep Disorder, Lack of energy and numbness in palm at early morning by which my sleep get disturbed and with my sleep get disturbed sleep I have been feeling irritated, lethargic entire day.

I want to get rid of my physical problems and I strongly believe in yog practice so I joined HYC before 3 years. Now I can say I am able to get rid of Chronic Bronchitis, Back Ache, Anxiety, Collapsed uterus, Sleep Disorder, numbness in palm, and collapsed uterus. Benefits of yog practice helps me to change my attitude towards positive side for my life, Now I am slim with strong and fit body. My stamina level is increased than what it was. My approach become positive to deal with daily routine small problems of life.



એશા દવે

મારું નામ એશા દવે ઉંમર ૩૨ વર્ષ છે, હું ફેશન ડિઝાઇનર છું. હું HYC યોગ સેન્ટર જોડાઈ તે પહેલા મારા માટે યોગ એક શબ્દ હતો હું યોગના ફાયદાઓ જાણતી નહોતી અથવા મને કેવો જાદુ મળશે તે ખબર નહોતી મેં હેતલ મેડમ વિશે સાંભળ્યું કે તે યોગ ખૂબ સારા કરાવે છે. તેથી મેં મેડમની મુલાકાત લેવાનું નક્કી કર્યું અને તેમની સાથે જોડાવવાનું નક્કી કર્યું. મારી અંગત ચિકિત્સાના માત્ર ૪ મહિનાનો સમય હોવા છતાં પણ મેમ અને આખી HYC ટીમે મને આત્મવિશ્વાસનો નવો અર્થ આપ્યો છે, મારી સગર્ભાવસ્થા પછી મેં મારી કમર અને પેટને કારણે ટૂંકા કપડા પહેરવાનો મારો આત્મવિશ્વાસ સંપૂર્ણપણે ગુમાવ્યો હતો પણ HYC એ મને નવું જીવન આપ્યું તેઓએ મને ઉત્સાહિત કરી કે હા એશા તમે કરી શકો છો. તેઓ ક્યારેય હાર માનતા નથી તેઓ સતત મને ઉત્સાહિત કરે છે હવે હું મારા જીવનના શ્રેષ્ઠ સમય પર છું. શાંતિપૂર્ણ ઉંઘ સાથે અને

**Yoga does not just change the way we see things,
it transforms the person who sees**

- Shri B.K.S. Iyenger

સારા શરીરના ફીગર સાથે. શ્રેષ્ઠ સ્ત્રીઓ બીજું શું માગી શકે છે પણ એક વસ્તુ જે મેં ધ્યાનમાં રાખી હતી અને તે વિશે વિચારતા રહ્યો કે મેમ કાયમ કેવી રીતે હસતા રહી શકે છે અને શાંત, સક્રિય, હકારાત્મક કેવી રીતે રહે છે ??? તે પોતાનો વર્ગ લેવામાં વ્યસ્ત હોય પરંતુ તેમની નજર દરેક પર છે. મેમ, હું મારા હૃદયથી તમારો આભાર વ્યક્ત કરવા માંગુ છું, તમે મારા જીવનના પરિવર્તક છો.

ધાર્મિક પટેલ

હું ધાર્મિક પટેલ ૨૩ વર્ષ થયા છે. આજથી આઠેક મહિના પહેલા **SGVP** હોલીસ્ટીક હોસ્પિટલમાં દાખલ થયો તો હું અર્ધબેભાન અવસ્થામાં હતો મારા મગજમાં વાગ્યું હતું અને બીજા ફેક્ટર પણ થયા હતા અને એલોપેથીની ટ્રીટમેન્ટ શરૂ થઈ અને ૨૨ દિવસ પછી તેની ટ્રીટમેન્ટ પુરી થઈ એટલે મને આયુર્વેદ અને યોગ ડીપાર્ટમેન્ટમાં સોંપવામાં આવ્યો અને યોગ ટ્રીટમેન્ટમાં આયંગર યોગના મદદથી હું જે ચાલી શકતો નહોતો, મારો હાથ ઉપર નહોતો થતો, મારી આંખો બરાબર ખુલતી નહોતી માનસિક રીતે ભાંગી પડ્યો હતો. મારામાં અત્યારે હિંમત આવી ગઈ છે શરૂઆતમાં મને શ્વાસની તકલીફ હતી એ શ્વાસની તકલીફ પણ હવે સાવ જતી રહી છે હું સારી રીતે ચાલી શકું છું અને મારી રીતે જ વસ્તુઓ ઉંચકી શકુ છું એટલે આ આયંગર યોગના કારણે મને ઘણો ફાયદો થયો છે અને હંમેશા હું હેતલબેન અને **SGVP** હોલીસ્ટીક હોસ્પિટલના યોગ ડીપાર્ટમેન્ટની ટીમનો આભારી રહીશ.



Kshama Salaria

I Kshama Salaria, currently an entrepreneur I was suffering through body stiffness before 4 years due to Chikanguniya. Later I joined HYC and because of yog and tricks taught by Hetalben, I am mentally and physically fit as I was before.

There is fine line dividing need and greed

- Shri B.K.S. Iyenger



દીપકભાઈ

હું દિપક સલારિયા, આ છેલ્લા ત્રણ વર્ષથી હેતલબેનની ગાઈડલાઈન્સમાં નિયમિત રીતે આયંગર પધ્ધતીથી યોગાસન કરવા આવી રહ્યો છું હેતલબેનના માર્ગદર્શનમાં તેમજ અમારી બેચના મિત્રો સાથે યોગાસન કરવાથી મન અને શરીર સ્વસ્થ થઈ જાય છે મારી જૂની બીમારીઓ હાઈ બીપી, બ્લડ શુગર કંટ્રોલમાં રહે છે. મારી દવાઓની માત્રા પણ ઘટાડો થયેલ છે. કોરોનાના સમયમાં મને પણ કોરોના થયેલો અને હોસ્પિટલમાં દાખલ થવું પડેલ હતું, પરંતુ ત્યારબાદ નિયમિત યોગાસન કરવાથી હાલ કોઈ પણ જાતની સાઈડ ઈફેક્ટ વગર સ્વસ્થ છું.

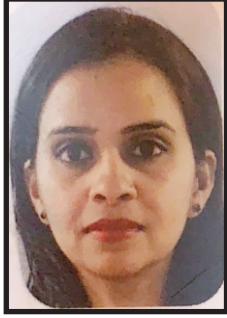


શ્રેણિકભાઈ

હું શ્રેણિક ધ્રુવ પાંચ વર્ષ પહેલા **Actual Viral Pneumonia** મને થયો હતો એટલે ફેફસા પર સોજો થયો હતો જેને કારણે મારા ફેફસાની કાર્યક્ષમતા પર ઘણી અસર થઈ હતી મને શ્વાસોશ્વાસની તકલીફ ઉભી થઈ હતી. જેની સારવાર દરમ્યાન દવાઓને કારણે તમારા સ્નાયુઓ પણ નબળા થઈ ગયા હતા ડોક્ટરના જણાવ્યા મુજબ ફેફસાની કાર્યક્ષમતા સુધરતા સમય લાગશે તેઓએ મને દવાની સાથે પ્રાણાયામ અને યોગ કરવાની સલાહ આપી હતી મારી શારીરિક ક્ષમતામાં સુધારો આવ્યા બાદ છેલ્લા બે વર્ષથી **Hetal's Yog Clinic** જ્યાં આયંગર યોગ પદ્ધતિ દ્વારા યોગ શીખવાડવામાં આવે છે. યોગગુરુના માર્ગદર્શન હેઠળ પ્રાણાયામ યોગાસન કરવાથી મારા ફેફસાની કાર્યક્ષમતામાં ઘણાં પ્રમાણમાં સુધારો થયો છે પહેલા મને એક માળ પગથિયા ચઢતા પણ મુશ્કેલી થતી હતી જે આજે અહીં ઘણી વખત ત્રણ માળ પગથિયાં ચઢીને આવી શકું છું. પહેલા મારાથી સીધા સુઈ જવા માટે તકલીફ હતી મારે મશીનનો સહારો લેવો પડતો હતો હવે યોગાસન કરતા સીધા સુઈને કરવાના આસનો પણ કરી શકું છું. મારા હાથ પગના સ્નાયુઓની કાર્યક્ષમતા માં ઘણો

**Pranayam is a prayer,
Not mere physical breathing exercise**

સુધારો થયો છે એટલે હું ઢ્રઢપણે કહી શકું છું કે હેતલબેનના માર્ગદર્શન હેઠળ પ્રાણાયામ અને યોગાસન કરવાથી ચોક્કસ ફાયદો થાય છે અને સારા અપેક્ષિત પરિણામ મેળવી શકાય છે.



Jayshree Raika From Australia.

I studied Yog Therapist course from HYC. Hetal Mam is my yog guru & she taught me Iyengar yoga . Iyengar yoga is one of the best yoga, the best thing in this yoga if someone is not flexible still they can do all the hard ASANAS with the different props. Hetal Mam showed all the different techniques in Iyengar yoga and she also showed me live streaming of some of the patients with different problems and how to treat them & cure the problem with this yoga. Iyengar yoga is best for all age people coz of different props . People with no flexibility also can do all the asanas under the observation of Hetal Mam. After I finished my study with Hetal Mam, I started to teaching Iyengar yoga here in Australia. Bcoz m still new in my teaching & if I hv any problem with my patients or students Hetal Mam always guide me how to deal with different people with different problems. Every time when I get confused she is always ready to help me. M passionate for yoga & Iyengar yoga helps me to build my career in yoga world. I give 100% credit to Hetal Mam who always inspired me to become Yoga Therapist. I can't thank enough her for teaching me everything what she knew. Once again thanx a lot to Hetal Mam for being to nice & supportive to me as a yoga Guru. Always appreciate it.
Thanx.



Sangita Desai

Sangita B. Desai, Age 60 Gone thorough angioplasty 2 times which is unsuccessful both of well known Dr. advice to go for bypass within in 2-3 months in the year 2015 but have faith in HYC and Hetalben I be started HYC Ambawadi branch under Hetalben's guidance, I very recovered lot now, I have started Narayanpura Branch with the great support by Gayatri mem. I have done shirasshan challenge on yog day for 1 hour now I enjoying my life, thanks to Hetalben, Gayatri mem and HYC for recovered my problem without medicine and eyesight also improve and reduce the eyes number.



રોયલ કાસુન્દ્રા

હું રોયલ કાસુન્દ્રા, હું અહીં હોસ્પિટલના યોગ ડિપાર્ટમેન્ટમાં આવી એના પહેલા આખું શરીર દુખતું હતું માથાથી લઈને પગ સુધી બધુ જ દુખે ને હું સવારે પથારી માંથી ઉભી પણ નહતી થઈ શકતી મને અહીં આવીને ખૂબ જ સારૂ લાગ્યું આયુર્વેદ અને હેતલબેન દેસાઈની સલાહથી મને શરીરમાં ખૂબ સારૂ લાગે છે. એક મહિનામાં ૭૦ થી ૮૦ ટકા જેટલો ફરક લાગે છે. અને હીના મેડમ પણ ખૂબ પોઝિટીવ વાતો કરે છે. હું અહીં આવીને એકદમ ફેશ અને પોઝિટીવ થઈ ગઈ છું. થેન્કયુ ફોર એવરીથિંગ.

"Alignment leads to Enlight"

- Shri B.K.S. Iyenger



નિખીલ પટેલ

મારૂં નામ, નિખીલ પટેલ છે અને હું એક સોફ્ટવેર એન્જનીયર છું. બે થી ત્રણ મહિના પહેલાં મને પિત્ત અને એસીડીટી બહુ વધી ગયા હતા મેં એલોપેથી અને આયુર્વેદિક દવાઓ પણ ટ્રાય કરી પણ મને કંઈ જ ફરક ના પડ્યો પછી મને ડોક્ટરે યોગા કરવાનું કહ્યું અને મેં હોસ્પિટલમાં યોગ ક્લિનિક માં મેં યોગ શરૂ કર્યા અને બે મહિનામાં જે પિત્ત અને એસીડીટી હતું તે કંટ્રોલમાં આવી ગયું અને મને બીજા ફાયદાઓ પણ થયા જેમ કે મારૂં વજન ઓછું થયું અને મને જે વધારે પડતી ભૂખ લાગતી હતી તે પણ ઓછી થઈ ગઈ જેને કારણે વજન ઉતરી એસજીવીપી હોસ્પિટલમાં આયંગર યોગ કરાવે છે. તે રોજ અલગ-અલગ હોય છે સાથે સાધનો હોય છે આયંગર પદ્ધતિથી કરાવે છે જેને કારણે ઓવરઓલ હેલ્થ બેનીફીટ્સ મળે છે.



પ્રિનેશા યોગેશ પટેલ

હું પ્રિનેશા યોગેશ પટેલ, હેતલ્સ યોગ ક્લિનિક, નારણપુરામાં પાંચ વર્ષથી યોગ કરૂં છું. યોગ શરૂ કર્યા પહેલાં હું તંદુરસ્ત હતી એવું મને લાગતું હતું પરંતુ કોઈપણ કામ પત્યા પછી એવું થાય કે થોડીકવાર બેસવું છે. પરંતુ જ્યારથી મેં હેતલ્સ યોગ ક્લિનિકમાં યોગ કરવાના શરૂ કર્યા છે ત્યારથી મારા શરીરમાં સ્ફૂર્તિ લાગે છે હું નો આભાર માનું છું મેં નક્કી કર્યું છે કે જીવનમાં કોઈપણ ઉતાર ચઢાવ આવે યોગ કરવાનાં આજના વાતાવરણને કારણે આપણી જાતને તંદુરસ્ત અને સ્વસ્થ રાખવા નિયમિત યોગ કરવા જોઈએ તો જ આપણે માનસિક અને શારીરિક રીતે મજબૂત રહીશું. ધન્યવાદ આયંગર પદ્ધતિને.

**Yoga itself realization through
understanding of the body**

- Shri B.K.S. Iyenger



Parteshbhai Patel

HetalYog, My experience at Hetal yoga's is excellent when I attained yoga class I suffered by Diabetes my sugar level 300 to 350 I take insulin 30 point & 4 tablets of 1000 mg.

I start yoga and gradually insulin stop.

Reduce medicine & control diabetes since 4 years regular at yoga class I feel good & enjoy my life. Thanks to Hetal mem & Bhavna mem.



Bhavya Patel

Hello, I am Bhavya Patel, 22 years old. I joined HYC when I was of 17 and in this last 5 years of doing yoga I believe that mental Health is equally important as physical health, I joined HYC because as compare to my age and height my weight is high so I have to lose weight and I did that in my initial stage of this journey by doing regular yoga and diet but slowly and gradually I came to know that my mental health is also getting improve day by day, in starting I was not aware about it much as I was bit young for all this but now I feel many changes in my mental health like my nature, I have totally control over my mind, I can able to take right decision for my life, everyone loves my presence, my mind I full of positivity, I am mentally strong I don't need anyone for my happiness, it generates positivity inside me so that I don't have any complain with anyone in my life, I always see everyone's inside beauty rather than their appearance and I noticed all the changes in my inside body I am satisfied with what I am and what I have, I believe that we have everything within us but we just have to feel this and yog helps me in feeling my self happy.

**Yoga is practiced to keep one free from
desires and still live fully**

- Shri B.K.S. Iyenger



Kabor Makwana

I am a member of Hetal's Yog Clinic since 4 months. I am a sports person. The results I got after yoga training were amazing. It changed my game completely. Yoga was very helpful in developing my mental strength such as boosting confidence, staying calm, improved focus and much more. Yoga had a great impact on my physical strength as well.



આશિષ શાહ

હું આશિષ શાહ HYC મણીનગર સેન્ટરમાં છેલ્લા ત્રણ વર્ષથી આવું છું અને ભાવનાબેનના માર્ગદર્શન હેઠળ યોગ પ્રાણાયામ મેડીટેશન કરું છું. અહીં યોગ શરૂ કર્યા પછી મારી Strength વધી છે આખો દિવસ ઉભા રહી કામ કરવાનું હોય છે છતાં થાક નથી લાગતો અને એનાથી પણ ઉત્તમ એ છે કે મને સંતોષ અને આનંદનો અનુભવ થાય છે કોઈના માટે ઈચ્છા, દ્વેષ કશું નથી એના માટે હું હેતલબેનનો



આભારી છું

રૂચી ગજજર

I Felt "Calm but energized, peaceful yet strong", after doing yoga, yoga helped me on a physical and mental level. I took control of my life & created a better life for my self.

**Your body exists in the past and
your mind exists in the future,
but in yoga they come together in the present**

- Shri B.K.S. Iyenger



અમી પ્રશાંત બેંગાલી

હું અમી પ્રશાંત બેંગાલી, હું છેલ્લા ત્રણ વર્ષથી હિતેશ ક્લિનિકમાં યોગ કરવા આવું છું હેતલબેન સાથેનો અનુભવ આમ તો શબ્દોમાં વર્ણવવો મુશ્કેલ છે. પરંતુ મારો અનુભવ થોડા શબ્દોમાં તમારી સાથે શેર કરવા માગું છું. અહીંનો અનુભવ ખૂબ જ અદભૂત છે. મને મારા માની હું માં આવી તે દેખાઈ છું, મારા આત્મવિશ્વાસમાં વધારો થયો છે. શરીર અંદર અને બહારથી બળવાન થયું છે કામ કરવાનો ઉત્સાહ વધ્યો છે. હું ખુશ અને આનંદીત રહેવા લાગી છું. મન મક્કમ બન્યું છે. મારા ગુરૂ હેતલ દેસાઈની યોગ શીખવાડવાની રીત ખૂબ જ સરળ અને યોગ્ય છે. આયંગર પદ્ધતિ એટલે સાધનો સાથે યોગ જેનાથી હું યોગ સારી રીતે કરી શકું છું. એચવાયસીમાં અમે બધા એક પરિવાર તરીકે છીએ એક-બીજાને અંદરોઅંદર મદદ કરવાની ભાવના પણ અમને અહીંથી જ મળી છે.



Soniya Hadani

My name is Soniya Hadani and I am 26 years old.. I joined Hetal's Yoga around 6 months age.. The major problem was digestion, weight and height because it did not get cured by any of the medicines. So I started doing yoga from March 2021 and as the days passed these problems got solved. At this age, height increment is not possible but yoga did that thing and my height increased from 4.9 inch to 4.11 inch. I am very proud that I am a part of HYC.

**Yoga allows you to find an inner peace
that is not ruffled and riled by
the endless stresses and struggles of life**

- Shri B.K.S. Iyenger



કલ્પના હરાણી

હું કલ્પના હરાણી, છેલ્લા ત્રણ વર્ષથી હેતલ સૈનિક મેમ્બર છું. હું આયંગર યોગ થી ઘણી બધી સારી વસ્તુઓ શીખી છું તે માટે હેતલ યોગ ક્લિનિકનો આભાર. પહેલુ પોઝીટીવ થીંકીંગ બધુ જ આવડી જશે નવું નવું શીખવાની કળામાં છાતી ગઈ, જે આસનો અને પ્રાણાયમ નહોતા થતા ફોર પેઈન્ટિંગ રેકોર્ડિંગ બધુ જ ધીમે ધીમે સારી રીતે કરી રહી છું. બીજુ શરીર સરળ રીતે શીખવાડવું એ ખુબ સારી કળા છે. અહીં ટીચર્સની, ત્રીજું પ્રાર્થના ઓમકાર ચક્ર ધ્યાન, પ્રાણાયમ નિયમિત રીતે કરવાથી બોડી બેલેન્સ ખૂબ જ સારુ રહે. સાયુ યોગ સાથે ગમ્મત પિકનીક, ગરબા, ૧૦૮ સૂર્ય નમસ્કાર અને એ પણ કઈ જગ્યાએ તો આપણા વારસા એટલે કે હેરિટેજ પ્લેસ ઉપર આવું તો ક્યાં મળે. આવી દરેક પ્રવૃત્તિમાં મારો અનુભવ કંઈક અલગ જ હતો.



હિના વ્યાસ

હું હાઉસ વાઈફ છું. મને ઘુંટણનો દુઃખાવો અને માઈગ્રેનની તકલીફ હતી. મેં એક મિત્રના કહેવાથી જોઈન્ટ કર્યું. ત્યાં યોગ દ્વારા અને વિશેષ કરીને હેતલબેન દ્વારા જે આયંગર પદ્ધતિ થી યોગ કરવાના આવે છે. જેથી સરળતાથી કરી શકીએ તો મને હવે દુઃખાવામાં કોઈ ફરિયાદ રહી નથી સાથે મારો વ્હિલપાવર પણ વધી ગયો છે.

**The Body is institution,
The teacher is within**

- Shri B.K.S. Iyenger



મોનિકા ગોહિલ

આયંગર યોગની મદદથી હું થાઈરોઈડ, દબાણ અને ઉંમર જેવી તમામ સમસ્યાઓને ધ્યાનમાં લીધા વગર મારા શરીરની મુદ્રા જાળવી શકું છું. સૌથી અગત્યનું એ છે કે હું ખુશ છું કે મારા આખા દિવસના વ્યસ્ત સમયપત્રકમાંથી શાળામાં ઘરે કામ કરીને ઓછામાં ઓછો સમય મારા માટે વિતાવી શકી. યોગ અને પ્રાણાયામથી મારી ઉર્જા વધે છે તેમજ તે મારા મનને પણ તાજગી આપે છે. નોંધનીય બાબત એ છે કે તેની કોઈ આડઅસર નથી. અને તેમાંથી માત્ર વિવિધ લાભો મળે છે.



હેલી હઝર

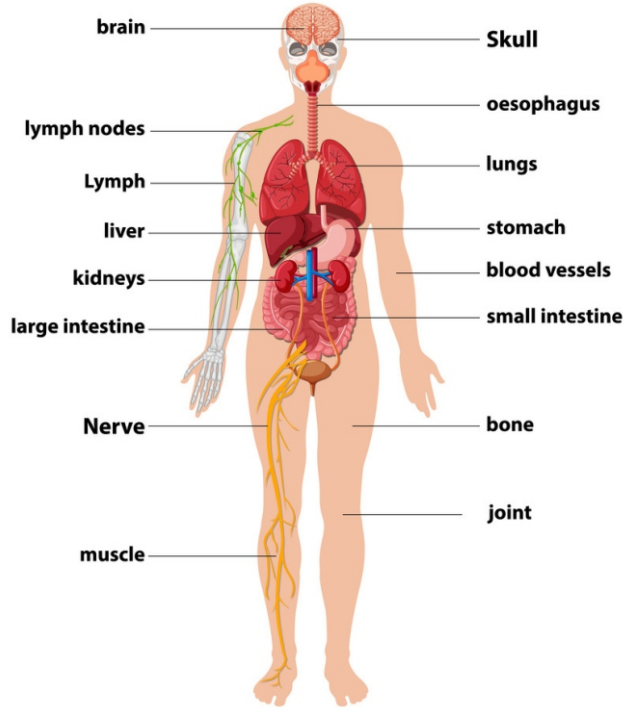
મને છેલ્લા પાંચ વર્ષથી એલર્જીની તકલીફ રહેતી પછી શરદી, ઉધરસ અને કફનો પ્રોબ્લેમ તો કાયમ રહી અમુક સમયે વધી જાય તો શ્વાસ લેવામાં પણ તકલીફ પડે પછી બધા મને કહે કે યુવા યોગા કર તો સારૂ થશે કેમ કે બધી દવાઓ ટ્રાય કરી લીધી આયુર્વેદિક હોય કે એલોપેથી એન્ટિબાયોટિક બધી જ દવાઓનો પ્રયોગ કરી લીધો દવા લો ત્યાં સુધી સારૂ પછી હતું એવું ને એવું. હું બહુ આળસુ હતી રોજ નક્કી કરો કે કાલે યોગ કરવા જઈશ રોજ કાલ કાલ કરીને કાઢતી હતી પણ કાલ ક્યારેય આવે જ નહીં. મેં ધર્મસ્ય ક્લિનિકમાં જઈ એક દિવસનો ટ્રાયલ ક્લાસ કર્યા પછી થયું કે એક દિવસ શીખી લો અને પછી જાતે ઘરે કરીશ પણ અહીં ગયા પછી મને કંઈક અલગ જ અનુભવ થયો જ્યાં બધા ક્લાસ ચાલે છે એના કરતા કંઈક અલગ સાધનો સાથે યોગ કરાવી રોજ નવા પ્રાણાયામ મેડીટેશન મને એક દિવસના ટ્રાયલ માટે છુટ આપી. મેં એક દિવસ ટ્રાય કર્યો અને આજે જોતા જોતા પાંચ વર્ષ પૂરા થઈ ગયા

**Yoga is a light, which once lit, will never dim.
The better your practice, The brighter the flame**

- Shri B.K.S. Iyenger

હમણાં કોરોનાના સમયમાં યોગ ક્લાસ બંધ હતા ત્યારે એટલી આળસ આવતી હતી ઓનલાઈન ક્લાસમાં શું કરવું એ કંઈ ખબર જ ન પડે. પાંચ સૂર્યનમસ્કાર કરીને આરામ કરી લીધા. જ્યારે ક્લાસમાં ૩૦ સૂર્યનમસ્કાર ક્યાં થઈ જાય તે ખબર જ ન પડે અને બીજું ઘણું બધુ થાય છે.

ANATOMY OF THE HUMAN BODY



Yoga is a mirror to look at ourselves from within.



- Shri B.K.S. Iyenger

Yoga aims for complete awareness
in everything you do

- Shri B.K.S. Iyenger

ઓમકારના ફાયદા

ૐ એટલે ઘણા અર્થઘટનનું થયું છે જેમાં એવું કહેવાય છે કે ઓમ એ સર્વ વ્યાપક, સર્વ શક્તિમાન પ્રણવ સંધી શબ્દ છે. હિન્દુ ધર્મમાં ઓમને પ્રણવ કહેવામાં આવ્યું છે. સમગ્ર સૃષ્ટિ ત્રિગુણાત્મિક પ્રકૃતિમાથી પ્રગટ થયેલી છે એટલે તેમાં બધી વસ્તુઓ ત્રિવિધ છે. તે જ રીતે તેમના પ્રતીક “અ” “ઉ” “મ” એમ ત્રણ મુળાક્ષરોનું બનેલું છે ઓમકાર.

- અ એટલે સમાનની જાગૃત અવસ્થાનું પ્રતીક છે.
- અ એટલે વાણીનું પ્રતીક.
- અ એટલે લંબાઈમાં સૂચકનું પ્રતીક છે.
- અ એટલે ઈચ્છાનો અભાવ સૂચવે છે.
- અ એટલે નર જાતીનું સૂચન.
- અ એટલે સત્વ પ્રકૃતિના ગુણોનું સૂચન
- અ એટલે ભૂતકાળનું સૂચન.
- અ એટલે વિદ્યા આપનાર માતાનું પ્રતીક.
- ઉ એટલે સ્વપ્નાવસ્થાનું પ્રતીક છે.
- ઉ એટલે મનનું પ્રતીક.
- ઉ એટલે પહોળાઈ સૂચકનું પ્રતીક છે.
- ઉ એટલે ભયનો અભાવ સૂચવે છે.
- ઉ એટલે નારી જાતીનું સૂચન.
- ઉ એટલે રજસ પ્રકૃતિના ગુણોનું સૂચન.
- ઉ એટલે વર્તમાનકાળનું સૂચન.
- ઉ એટલે એટલે વિદ્યા આપનાર પિતાનું પ્રતીક છે.
- મ એટલે આત્મા કે મનની સ્વપ્ન રહિત નિંદ્રા કે સુષુપ્ત અવસ્થાનું પ્રતીક છે.
- મ એટલે પ્રાણનું પ્રતીક છે.
- મ એટલે ઉંડાણના સૂચકનું પ્રતીક છે.
- મ એટલે ક્રોધનો અભાવ સૂચવે છે.

**The aims of yoga is to calm
the chaos of conflicting impulses**

- Shri B.K.S. Iyenger

- મ એટલે નાન્યતર જાતીનું સૂચન.
- મ એટલે તમસ પ્રકૃતિના ગુણોનું સૂચન.
- મ એટલે ભવિષ્યકાળનું સૂચન.
- મ એટલે વિદ્યા આપનાર ગુરૂનું પ્રતીક.

ઓમનો જાપ કરવાથી આધ્યાત્મિક શક્તિ આપે છે. જીવન શક્તિ ઉપરની તરફ વળે છે તેના સાત વાર જાપ કરવાથી શરીરમાં રોગના જંતુઓ દુર થાય છે અને મનમાંથી નિરાશા હતાશા દૂર થાય છે. આ જ કારણ છે કે ઋષિમુનિઓએ તમામ મંત્રોની આગળ ઐં ઉમેર્યું છે શાસ્ત્રમાં પણ ઓમનો મહિમા ગવાયો છે.

જો ભગવાન શંકરનો મંત્ર હોય તો ઐં નમઃ શિવાય

જો ભગવાન ગણેશજીનો મંત્ર હોય તો ઐં ગણેશાય નમઃ

જો રામનો મંત્ર હોય તો ઐં રામાય નમઃ

જો ભગવાન કૃષ્ણનો મંત્ર હોય તો ઐં નમો ભગવતે વાસુદેવાય

જો ભગવાન ગાયત્રી મંત્ર હોય તો ઐં ભુર્ભુવઃ સ્વ. તત્સવિતુર્વરેણ્યં ભર્ગો દેવસ્ય ધીમહી ધીયો યોનઃ પ્રચોદયાત્ ॥

આ રીતે ઓમ તમામ મંત્રની આગળ જોડાયેલો છે. પતંજલિ ઋષિએ કહ્યું છે કે તસ્ય વાચકઃ પ્રણવઃ ઓમ પ્રણવ ભગવાનનું વક્તા છે. તેને કુદરતી ધ્વનિ યાદ છે.

ઓમનું રહસ્ય જાણવા કેટલાક પ્રયોગો કર્યા પછી રશિયાના વૈજ્ઞાનિકો પણ આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયા તેમણે પ્રયોગ કર્યો કે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ ઓમ બોલે છે ત્યારે એક શબ્દનું અંદર વિચારે છે ત્યારે બન્ને શબ્દો તેના સૂક્ષ્મ યંત્રમાં નોંધાય છે. ઉદાહરણ તરીકે જો A બહારથી કહેવામાં આવ્યું હોત C અંદરથી વિચાર્યું હોત તો A અને C બન્ને છપાયા હોત જો બહારથી કોઈ શબ્દ ના બોલાય પણ માત્ર અંદર જ વિચારતા હોત તો વિચાર શબ્દ પણ ચિન્હીત થયેલ છે. જ્યારે એક માત્ર ઐં એક એવો શબ્દ છે જે વ્યક્તિ માત્ર બહારથી ઐં બોલતો હોય અને અંદર અન્ય શબ્દો વિચારતો હોય છતાં બન્ને બાજુ ઐં જ ચિન્હીત થાય છે. અથવા અંદર ઓમ વિચાર કરે ને બહાર કોઈ પણ શબ્દ બોલે તો પણ ઐંની અસર વધારે જ હોય છે. શીખ ધર્મમાં પણ ઐંકાર કહીને તેનો લાભ લેવામાં આવ્યો છે. શીખ ધર્મમાં પહેલો ગ્રંથ આદી ગ્રંથ જેને “ગ્રંથ સાહિબ” પણ કહેવામાં આવે છે. અને તેનો પહેલા વચન છે એકો ઐંકાર.

**Precision is the meeting place of
the individual soul with the universal soul
- Shri B.K.S. Iyenger**

માણસોનો મૂળભૂત ડર હોય તો એ છે કે નિષ્ફળતાનો ડર.

નિષ્ફળતાનો ડર સફળતાથી છીનવી લે છે. યોગ જો નિયમિત કરવામાં આવે તો મનમાં રહેલા ડર, ભય દુર થાય છે. મગજમાં રહેલા તણાવ હોર્મોન્સ ઓછા થાય છે.

આત્મવિશ્વાસ વધારવા અને ડર, ફોબિયા, ભય દુર કરવા માટે થોડા આસનો છે. એમાનાં અમુક નામોનો ઉલ્લેખ કરૂં છું. વીરભદ્રાસન એક, વીરભદ્રાસન બે અને વિપરીત દંડાસન (લાકડું અને યોગ ખુરશી), ઉષ્ટ્રાસન પ્રાણાયમ એમાં જોઈએ તો રેચક સાથે બાહ્ય કુંભક શ્વાસ લઈ એના કરતા ઉચ્ચવાસ વધારે કાઢવો જોઈએ. મગજમાં ચાલતા વિચારો ને બેલેન્સ કરે છે.

સ્વામી વિવેકાનંદજી એક મહાન સામાજિક-આધ્યાત્મિક નેતા અને યોગના પ્રતિભાશાળી તરીકે પણ જાણીતા હતા તેમણે સિદ્ધાંત પર ભાર મૂક્યો કે કેવી રીતે નકારાત્મક વિચારો યોગ દ્વારા મનોવૈજ્ઞાનિક, શારીરિક અને ભાવનાત્મક સંતુલનમાંથી દૂર થાય છે. યોગ પર તેમનું દાર્શનિક કાર્ય છે ૧) રાજ યોગ ૨) કર્મ યોગ ૩) ભક્તિ યોગ ૪) જ્ઞાન યોગ. ૧૨ જાન્યુઆરી ૧૮૬૩ (હિન્દુ કેલેન્ડર મુજબ, મકરસંક્રાંતિ, ૧૮૨૦) ના રોજ કલકત્તામાં એક કાયસ્થ પરિવારમાં જન્મ થયો. તેમનું બાળપણનું નામ નરેન્દ્રનાથ દત્તા હતું. તેમના પિતા વિશ્વનાથ દત્તા કલકત્તાના હાઈકોર્ટમાં પ્રખ્યાત વકીલ હતા. વિશ્વનાથ દત્તા અંગ્રેજી સંસ્કૃતિથી ખૂબ પ્રભાવિત હતા. તે ઈચ્છતા હતા કે તેનો પુત્ર નરેન્દ્ર પણ તેના પગલાના નિશાનને અનુસરે. પરંતુ નરેન્દ્રની માતા ભુવનેશ્વરી દેવી મહાન મહિલા હતી. તે હંમેશા ન્યાયી પ્રવૃત્તિઓમાં વ્યસ્ત રહેતી હતી. તે આખો સમય ભગવાન શિવની આરાધનામાં પસાર કરતી હતી. તેમને ભગવાનને મળવાની તીવ્ર ઈચ્છા હતી.

પશ્ચિમી સંસ્કૃતિમાં વેદાંત, ફિલોસુફી અને યોગને પ્રોત્સાહન આપવાનું એમણે નક્કી કર્યું. સ્વામી વિવેકાનંદે પોતાનું જીવન તેમના ગુરુદેવ શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસને સમર્પિત કર્યું હતું.

આધુનિક ભારતના યુવાનો માટે, ઉત્સાહી અને શક્તિશાળી સાધુ સ્વામી વિવેકાનંદ પ્રેરણાના મહાન સ્ત્રોત છે. સ્વામી વિવેકાનંદ અદ્વૈત ખ્યાલને માનતા હતા. પરંતુ વાસ્તવિક મૂળ એ છે કે તેમના દ્વારા સમજાયેલા વિશિષ્ટ અર્થોની પ્રશંસા કરવામાં, તે વિશિષ્ટ ખ્યાલને આધારે તેમના જીવનની તમામ રીતનો વિચાર કરીને, વિવિધ વિષયો પર તેમના દ્રષ્ટિકોણની કલ્પના કરી હતી.

રાજયોગ પર બોલતી વખતે, સ્વામી વિવેકાનંદે ઘણા આધ્યાત્મિક મુદ્દાઓ પર વિગતવાર સમજાવ્યા. ભારતીય ફિલસુફીની તમામ રૂઢિચુસ્ત પદ્ધતિઓના વિષયમાં એક ધ્યેય આપે છે.

**When stability becomes a habit,
Maturity comes and clarity follows**

- Shri B.K.S. Iyenger

शिर्षासन



**When I practice, I am a philosopher,
When I teach, I am a scientist,
When I demonstrate, I am an artist**

- Shri B.K.S. Iyenger



**Freedom is to be free from the chains of
fear and desire**

- Shri B.K.S. Iyenger



**The body is the bow,
asana the arrow, and
soul is the target**

- Shri B.K.S. Iyenger

સાધનો સાથેના આસનો જે તમે ઘરે સરળતાથી કરી શકો

ઉર્ધ્વ મુખ જાનુશિરાસન

સાધન : લાકડી, બેલ્ટ



ફાયદા :

૧. પ્રોસ્ટેટ ગ્લેન્ડને વિસ્તૃત થતી અટકાવે.
૨. કિડની અને પેટના સ્નાયુઓને કસરત મળે.
૩. પેલ્વિક ઓર્ગેનને પણ મસાજ મળે.
૪. પ્રોલેપ્સ યુટ્રસ (ખસી ગયેલા ગર્ભાશય)ને મૂળ સ્થાને લાવવામાં મદદ કરે.

સાવચેતી :

૧. લો બી.પી. ની તકલીફ હોય તો ન કરવું.
૨. અનિદ્રાની તકલીફ હોય તો ન કરવું.
૩. સર્વાઈકલના દુઃખાવાવાળાએ નજર ઉપર રાખવી.

સુપ્તપાદાગુષ્ઠાસન

સાધન : બેલ્ટ, વજન



ફાયદા :

૧. હૃદયને લગતી તકલીફોમાં ફાયદો થાય છે.
૨. સારણગાંઠની સમસ્યાને હળવી કરે છે.
૩. સાયટિકાના દર્દમાં રાહત પહોંચાડે છે.
૪. કમરનો દુઃખાવો મટાડે છે.
૫. ઢીંચણના દુઃખાવાવાળી વ્યક્તિઓએ ખાસ કરવું.

સાવચેતી :

૧. હાઈ બી.પી.ની તકલીફ હોય તો માથા નીચે બ્લેન્કેટ રાખવું.

**Yoga is harmony of the
body, senses, mind and intellect**

- Shri B.K.S. Iyenger

વિપરીત કણ્ઠી

સાધન : તકિયો, બેલ્ટ



ફાયદા :

૧. બ્લડ પ્રેશરનું નિયમન કરે.
૨. હૃદય સંબંધી સમસ્યાઓમાં ફાયદો આપે.
૩. સ્ટ્રેસ ને લઈને થતા માથાના દુઃખાવા અને માઈગ્રેનમાં રાહત આપે.
૪. આંખ અને કાનની સમસ્યાઓમાં ફાયદો કરે છે.
૫. ટુંકા શ્વાસની સમસ્યા, શ્વાસ, ઉધરસ અને ગળાની તકલીફ મટાડે છે.
૬. આર્થરાઈટીસ અને સર્વાઈકલ સ્પોન્ડોલોસિસમાં ફાયદો કરે છે.
૭. કિડનીની સમસ્યાઓમાં મદદરૂપ થાય છે.

સાવચેતી :

૧. માસિક સ્ટ્રાવ વખતે આ આસન ન કરવું
૨. ખભા અને ગરદનને બરાબર ગોઠવવા.

વિપરિત દંડાસન

સાધન : લાકડાનું



ફાયદા :

૧. માનસિક સ્થિરતા લાવે છે.
૨. આત્મવિશ્વાસમાં વધારો કરે છે.
૩. આ સ્થિતિમાં હૃદયને હળવો મસાજ મળે છે.
૪. ધમનીઓમાં બ્લોકેજ થતાં રોકે છે.
૫. ફેફસાઓની કાર્યક્ષમતા સુધારે છે.
૬. સ્પાઈનની ફ્લેક્સિબિલિટી વધે છે.
૭. બ્લડ અને યુટ્રેસની કાર્યક્ષમતા સુધારે છે.
૮. મોનોપોઝ વખતે થતા ફેરફારોમાં રાહત આપે.

ઉત્તાનાસન

સાધન : લાકડી સાથે, ઈંટ સાથે



ફાયદા :

૧. ઢીંચણના સાંધા અને તેની આસપાસની માંસપેશીઓ અને સ્નાયુઓને મજબુત બનાવે છે.
૨. ખભાના દુઃખાવામાં રાહત આપે છે.
૩. મગજ તરફ લોહી વધુ પહોંચવાથી મન શાંત થાય છે અને ચેતાતંત્ર સારૂ થાય છે.
૪. સાથળના ભાગની ચરબી ઘટે છે.
૫. નિયમિત કરવાથી હતાશા દુર થાય છે.

સાવચેતી :

૧. ગરદનના દુઃખાવાવાળી વ્યક્તિએ માથુ ઉપરની તરફ રાખવું.
૨. હાઈ બી.પી. વાળી વ્યક્તિએ આસનમાંથી ધીરે-ધીરે બહાર આવવું.

વજાસન

સાધન : બલેન્કેટ



ફાયદા :

૧. બલેન્કેટના સપોર્ટ સાથે (ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ) ઢીંચણના દુઃખાવાવાળા પણ કરે તો દુઃખાવામાં રાહત મળે છે.
૨. પાચન સુધરે છે.
૩. જમ્યા પછી તરત જ આ આસન કરવામાં આવે, ગેસ્ટ્રીક પ્રોબ્લેમ તથા પેટના ભારેપણાની તકલીફથી બચી શકાય.

વીરાસન
સાધન : ઈંટ/તકીયો



વીરભદ્રાસન-૧
સાધન : લાકડી



ફાયદા :

૧. કમરના મણકા અને સાઈટીકાના દર્દમાં રાહત આપે.
૨. પેટના સ્નાયુઓને મજબૂત કરે છે.
૩. ખસી ગયેલા ગર્ભાશયને યોગ્ય સ્થિતિમાં લાવે છે.
૪. મૂત્રાશયને મજબૂત બનાવે છે.
૫. સાથળના સ્નાયુઓને મજબૂત કરે છે.

સાવચેતી :

૧. હૃદયની તકલીફવાળી વ્યક્તિઓએ પૂર્ણ વીરભદ્રાસન-૧ ન કરતા ઉપરના ચિત્રમાં દર્શાવ્યા અનુસાર કરી શકાય.
૨. હાઈ બી.પી. વાળાએ ન કરવું.

વીરભદ્રાસન-૨
સાધન : દિવાલ, લાકડી, બેઠક



ફાયદા :

૧. છાતીને પહોળી કરવાથી ફેફસાની શક્તિ વધે છે.
૨. સાઈટીકા ને લગતા કોઈપણ દુઃખાવા દુર થાય છે.
૩. પીઠના નીચેના ભાગનો દુઃખાવો દુર કરે છે.
૪. પ્રોલેપ્સની સારવારમાં મદદ કરે છે.

સાવચેતી :

૧. અસ્થમાં, બ્રોન્કાઈટીસ અને ઝાડા થયા હોય તેમણે ન કરવું.

તાડાસન
સાધન : ગ્રીલ, ઈંટ



ફાયદા :

૧. પગની પીંડીઓની માંસપેશીઓ અને એડીના દુઃખાવા દુર થાય છે.
૨. સાથળના સ્નાયુઓને મજબૂત કરે છે.
૩. ઢીંચણની ગાદી પર ભાર ઓછો થાય છે.
૪. ટકાર ઉભા રહેવાથી ગેસ્ટ્રિક પ્રોબ્લેમ દુર થાય છે.
૫. ગ્રીલ પકડીને આસન કરવાથી ફાયદા વધી જાય છે.

સાવચેતી :

૧. પગની એડીનું હાડકું વધતુ હોય તેવી વ્યક્તિઓએ ન કરવું

ત્રિકોણાસન
સાધન : લાકડી



પરિવૃત ત્રિકોણાસન
સાધન : લાકડી, બેલ્ટ



ફાયદા :

૧. નિતંબના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવે છે.
૨. કમરની અને કમરના નીચેના ભાગની ચરબી ઘટાડે છે.
૩. ગેસ્ટ્રીક તકલીફ દુર કરે છે.
૪. ખભાના સ્નાયુનો દુઃખાવો દુર કરે.
૫. ઠીંચણના દુઃખાવાવાળી વ્યક્તિ પણ આ આસન કરી શકે.

સાવચેતી :

૧. માઈગ્રેન અને હાઈ બી.પી.ના દર્દીઓએ બહુવાર સુધી રોકાવું નહીં.

કોયાસન
સાધન : લાકડી, બેલ્ટ



ફાયદા :

૧. પેટના અવયવોને નવજીવન મળે છે.
૨. અપાન વાયુ **Balance** થાય છે.
૩. પગના સ્નાયુઓ મજબૂત થાય છે.
૪. **Balancing** નું આસન છે, એકાગ્રતા કેળવાય છે.

સર્પાસન
સાધન : લાકડી



ફાયદા :

૧. આ આસનથી કમર મજબૂત બને છે.
૨. જેમની કેડ જતી રહી હોય તેમને આ આસન કરવાની ભલામણ છે.
૩. જેમને કેડનો સંધિવા (**Lambago**) કે સાઈટિકાની તકલીફ રહેતી હોય અને જેમનો કેડનો મણકો ખસી ગયો હોય તેમને આ આસન દરમિયાન થતી હિલચાલ ફાયદાકારક છે.
૪. આ આસન કમર મજબૂત કરી તેનો દુઃખાવો હળવો કરે છે.
૫. આ આસનમાં છાતી ફુલાવવી પડતી હોવાથી ફેફસા મૃદુલ (**Elastic**) બને છે
૬. આ આસન બસ્તિ પ્રદેશનું રક્તાભિસરણ નિયમિત કરી તેને તંદુરસ્ત રાખે છે.

ઉત્થિત પાર્શ્વ કોણાસન



ફાયદા :

૧. આ આસન ઘુંટણ અને સાથળને મજબૂત કરે છે.
૨. પગની પીંડીઓ અને સાથળની ક્ષતિઓ દુર કરે છે.
૩. આ આસનથી છાતીની પહોળાઈ વધે છે અને કેડ અને નિતંબની ચરબી ઓછી થાય છે.
૪. નસ અને સાંધાના દુઃખાવા ઓછા થાય છે.
૫. સાઈટીકાના દર્દીઓ માટે આ આશીર્વાદરૂપ છે.
૬. પાચનક્રિયાને મજબૂત કરવા માટે અને મળ વિસર્જન સરળ રીતે થાય તેના માટે આ આસન હિતાવહ છે.

સાલંબ પૂર્વોત્તાનાસન

સાધન : ખુરશી



ફાયદા :

૧. જ્ઞાનતંતુઓ પરનું ભારણ (ટેન્શન) દુર કરે છે.
૨. છાતીના સ્નાયુઓને મોક્ષાશ મળે છે તેથી ધીમા અને ઉંડા શ્વાસ લઈ શકાય છે.
૩. સ્પાઈન અને તેના જ્ઞાનતંતુ સાથે જોડાયેલા આંતર અવયવોની કાર્યક્ષમતામાં સુધારો થાય છે.

સાવચેતી :

૧. ગરદનના દુઃખાવાવાળાએ ન કરવું.
૨. ગર્ભાશયની તકલીફવાળાએ ન કરવું.
૩. માસિક સ્રાવ અને સફેદ પાણી (શ્વેત પ્રદર) સમસ્યા હોય તો ન કરવું.

સેતુબંધ સર્વાંગાસન
સાધન : ખુરશી, બ્લોગ બેટ



ફાયદા :

૧. સર્વાઈકલના ભાગને સારો મસાજ મળવાથી જ્ઞાનેન્દ્રીય નિરામય રહે છે.
૨. ગરદનના દુઃખાવામા રાહત મળે છે.
૩. ઈન્દ્રીયો નિરામય હોય તો વ્યક્તિ તન અને મનથી મજબૂત રહે છે.
૪. ફેફસા પર કામ થતાં શ્વાસ સુધરે છે.

પ્રસારિત પાદોત્તાનાસન
સાધન : ટ્રેસલર



ફાયદા :

૧. જેમના ખભા નમી ગયા હોય, હું નીકળતી હોય તો આ આસન એ લોકો માટે ખૂબ લાભદાયી છે. મેડુલ્ડ પાછળ ખેંચવાથી સમગ્ર મજબૂત બને છે.
૨. વૃદ્ધો અને જેમને કેડમાં એટલે કે કમરમાં તકલીફ રહે છે તે લોકો પણ આ આસન સરળતાથી કરી શકે છે.

સુપ્ત બધ્ય કોણાસન
સાધન : તકિયો, બેલ્ટ, બ્લેન્કેટ



ફાયદા :

૧. હર્નીયાના દર્દીને રાહત મળે છે.
૨. સાઈટીકાનું દર્દ મટે છે.
૩. સવાસનનો બીજો પ્રકાર છે.
૪. મન શાંત અને પ્રફુલ્લિત બને છે.
૫. માસિક વખતે થતો દુઃખાવો ઓછો થાય છે.
૬. યુટરસ નીચે ઉતરી ગયું હોય તો મુળ જગ્યાએ રાખવામાં મદદરૂપ થાય છે
૭. Stress ઓછો થાય છે

સાવચેતી :

૧. આ સ્થિતિમાં ડોક, કમર અને પગને સમજીને ગોઠવવા જરૂરી છે. જો બરાબર ન ગોઠવાય તો દુઃખાવો થાય છે.



પાર્શ્વનમન
સાધન : ખુરશી, ઈંટ



અર્ધચંદ્રાસન
સાધન : ટ્રેસલર



ફાયદા :

૧. જેમના પગના તળિયા સપાટ છે એમના માટે સારૂ છે.
૨. આ આસનનો ફાયદો એ છે કે મેડુલ્ડાનો નીચેનો ભાગ પગની નસો અને સ્નાયુઓ અને ઘુંટણ મજબુત થાય છે.
૩. ઉભા રહીને કરવાના બીજા આસનોની જેમ આ આસન પણ વાયુ અને ગેસની તકલીફ દુર કરે છે.
૪. બેલેન્સિંગનું આસન હોવાથી શરૂઆતમાં દિવાલના ટેકે કરવું પછી વચ્ચે કરી શકાય

એકપાદ અધોમુખ શ્વાનાસન



અર્ધચક્રાસન
સાધન : ગ્રીલ, દિવાલ



પાદાં ગુષ્ઠાસન
સાધન : શ્રીલ, બારી



**Yoga is like music. The rhythm of the body,
The melody of the mind, and
the harmony of the soul creates the symphony of life**