યૌગિક ક્રિયાઓ

સોમવાર થી શનિવાર

shikshansagar.com
શિક્ષણ સાગર
The King of Education

શિક્ષણ સાગર

સોમવારની યૌગિકક્રિયા

નેત્રમણીનું પરિભ્રમણ

- આંખોના પરિભ્રમણ માટે તૈયાર (શરીર સીધુ, બંને હાથ જ્ઞાન મુદ્રામાં)
- સૌ પ્રથમ આંખો સામે ...... ઉપર .... સામે .... નીચે ....
- આંખો સામે .... ડાબી બાજુ........ આંખો સામે .... જમણી બાજુ.........
- આંખો સામે ...... જમણી બાજુ .... ઉપર........ ડાબી બાજુ....... નીચે......
- આંખો સામે .... ડાબી બાજુ .... ઉપર ...... જમણી બાજુ........ નીચે........
- આંખો સામે .... જમણી બાજુ......... ઉપર ...... ડાબી બાજુ....... નીચે........
- આંખો સામે .... જમણી બાજુ............ ઉપર ...... ડાબી બાજુ ....નીચે........
- બંને હાથ પરસ્પર ઘસો, આંખો પર લગાવો અને ત્યારબાદ હથેળીમાં જ આંખો ખોલો

યોગમુદ્રાસન માટે તૈયાર

- પદ્માસનમાં બેસી જાઓ
- બંને હાથ પાછળ લઇ જઈ ડાબા હાથથી જમણા હાથનું કાંડું પકડો
- હવે ધીમે - ધીમે ઊંડો શ્વાસ લો
- હવે શ્વાસ છોડતાં છોડતાં કપાળ જમીનને અડકાળો.
- શ્વાસ લેતાં - લેતાં સીધા થાઓ
- હવે શ્વાસ છોડતાં - છોડનાં કપાળ જમીનને અડકાળો
- હવે ધીમે - ધીમે પદ્માસન છોડી પલાઠી વાળી બેસી જાઓ

અનુલોમ – વિલોમ પ્રાણાયામ માટે તૈયાર

શરીર સીધું, આંખો બંધ, ડાબો હાથ જ્ઞાનમુદ્રામાં, જમણા હાથના અંગૂઠા વડે જમણું નાક બંધ કરો

- બધો શ્વાસ બહાર કાઢો.
- હવે ડાબા નાકથી શ્વાસ લો .... જમણા નાકથી શ્વાસ બહાર કાઢો
- હવે જમણા નાકથી શ્વાસ લો ...... ડાબા નાકથી શ્વાસ બહાર કાઢો
- આ રીતે ક્રિયા ચાલુ રાખો
- છેલ્લે ડાબા નાકથી શ્વાસ બહાર નીકળે એટલે બંને હાથ જ્ઞાનમુદ્રામાં

ઓમકાર પ્રાણાયામ

- ધીમે - ધીમે ઊંડો શ્વાસ લો.......... એક સાથે ઓમ..........
- ધીમે - ધીમે ઊંડો શ્વાસ લો.......... એક સાથે ઓમ..........
- ધીમે - ધીમે ઊંડો શ્વાસ લો.......... એક સાથે ઓમ..........

ધ્યાન : સ્વ–ધ્યાન

- શરીર સીધું બંને હાથ જ્ઞાનમુદ્રામાં
- સૌ પ્રથમ ડાબા પગ તરફ ધ્યાન.....
- જમણા પગ તરફ ધ્યાન..........
- ગરદન પગ તરફ ધ્યાન..........
- જે આંખો તરફ ધ્યાન............
- કપાળમાં ધ્યાન ....
- બંને હાથ પરસ્પર ઘસો, આંખો પર લગાવો અને ત્યારબાદ હથેળીમાં જ આંખો ખોલો

મુદ્રા : નમસ્કાર મુદ્રા

- બંને હાથના હાથ પરસ્પર જોડી છાતીની મધ્યમાં ગોઠવો
- બંને આંખો બંધ રાખો
- શરીર સીધું ....
- બંને હાથ પરસ્પર ઘસો, આંખો પર લગાવો અને ત્યારબાદ હથેળીમાં જ આંખો ખોલો

ઓમ .... શાંતિ .... શાંતિ .... શાંતિ

શિક્ષણ સાગર

મંગળવારની યૌગિકક્રિયા

આજની યૌગિક ક્રિયા – ગરદનનું પરિભ્રમણ

ગરદનના પરિભ્રમણ માટે તૈયાર, શરીર સીધું બંને હાથ જ્ઞાનમુદ્રામાં

- સૌ પ્રથમ ગરદન સામે...... ઉપર...... સામે...... નીચે......
- ગરદન સામે ... ડાબી બાજુ....... સામે...... જમણી બાજુ.......
- ગરદન સામે ..... જમણી બાજુ...... સામે........ ડાબી બાજુ......
- ગરદન સામે ... ડાબી બાજુ....... સામે...... જમણી બાજુ.......નીચે.....
- ગરદન સામે ..... જમણી બાજુ...... સામે........ ડાબી બાજુ......નીચે......
- ગરદન સામે ... ડાબી બાજુ....... સામે...... જમણી બાજુ.......નીચે.....
- ગરદન સામે ..... જમણી બાજુ...... સામે........ ડાબી બાજુ......નીચે......
- બંને હાથ પરસ્પર ઘસો, આંખો પર લગાવો અને ત્યારબાદ હથેળીમાં જ આંખો ખોલો

આજનું આસન – વજ્રાસન માટે તૈયાર

- બંને પગ પાછળ લઇ જઈ એડીઓ પર બેસી જાઓ...
- બંને હાથની હથેળીઓ બંને પગના ઘુટણ પર મુકો...
- કોણીમાંથી હાથ સીધા રાખો
- નજર નાકના ટેરવા પર સ્થિર રાખો.........
- ઊંડા શ્વાસ લો.......
- બંને પગ વારફરતી લંબાવીને સીધા કરો
- હવે ધીમે ધીમે પલાઠી વાળી બેસી જાઓ

આજના પ્રાણાયામ : અનુલોમ–વિલોમ પ્રાણાયામ માટે તૈયાર

શરીર સીધુ, આંખો બંધ, ડાબો હાથ જ્ઞાનમુદ્રામાં, જમણા હાથના અંગૂઠા વડે જમણુ નાક બંધ કરો

- બધો શ્વાસ બહાર કાઢો
- હવે ડાબા નાકથી શ્વાસ લો....... જમણા નાકથી શ્વાસ બહાર કાઢો
- હવે જમણા નાકથી શ્વાસ લો....... ડાબા નાકથી શ્વાસ બહાર કાઢો
- આ રીતે ક્રિયા ચાલુ રાખો
- છેલ્લે ડાબા નાકથી શ્વાસ બહાર નીકળે એટલે બંને હાથ જ્ઞાનમુદ્રામાં

ધ્યાન : નાસાગ્ર ધ્યાન

- શરીર સીધું બંને હાથ જ્ઞાનમુદ્રામાં
- નાકના અગ્રભાગ (ટેરવા) પર ધ્યાન
- શ્વાસ અંદર જાય ત્યારે મનમાં ઓમ અને બહાર નીકળે ત્યારે એક એમ પાંચ સુધી ગણત્રી કરો
- બંને હાથ પરસ્પર ઘસો, આંખો પર લગાવો અને ત્યારબાદ હથેળીમાં જ આંખો ખોલો

મુદ્રા: જ્ઞાનમુદ્રા

- બંને હાથના અંગૂઠા અને પહેલી આંગળીની ટોચને જોડો અને બાકીની આંગળીઓ સીધી રાખી હાથ ઢીંચણ પર રાખો
- બાકીની આંગળીઓ સીધી રાખી બંને હાથ ઢીંચણ પર રાખો
- બંને આંખો બંધ રાખો બંને હાથ પરસ્પર ઘસો, આખો પર લગાવો અને ત્યારબાદ હથેળીમાં જ આંખો ખોલો

ઓમ .... શાંતિ .... શાંતિ .... શાંતિ

બુધવારની યૌગિકક્રિયા

આજની યૌગિક ક્રિયા - સ્વરપેટી પર હળવા ટકોરા

- સ્વરપેટી પર હળવા ટકોરા માટે તૈયાર શરીર સીધું ડાબો હાથ જ્ઞાનમુદ્રામાં
- ધીમે - ધીમે ઉંડો શ્વાસ લો
- ગરદન પાછળની તરફ ઝુકાવો
- જમણા હાથની ચાર આંગળીઓ ભેગી કરી સ્વરપેટી પર હળવા ટકોરા મારો
- આ રીતે ક્રિયા ત્રણ વખત કરો

આજનું આસન – યોગમુદ્રાસન

- પદ્માસનમાં બેસી જાઓ
- બંને હાથ પાછળ લઇ જઈ ડાબા હાથથી જમણા હાથનું કાંડું પકડો
- હવે ધીમે ધીમે ઊંડો શ્વાસ લો
- હવે શ્વાસ છોડતાં છોડતાં કપાળ જમીનને અડકાળો
- શ્વાસ લેતાં લેતાં સીધા થાઓ
- હવે શ્વાસ છોડતાં છોડતાં કપાળ જમીનને અડકાળો
- હવે ધીમે ધીમે પદ્માસન છોડી પલાઠી વાળી બેસી જાઓ

આજના પ્રાણાયામ : અનુલોમ–વિલોમ પ્રાણાયામ માટે તૈયાર

શરીર સીધે આંખો બંધ ડાબો હાથ જ્ઞાનમુદ્રામાં, જમણા હાથના અંગૂઠા વડે જમણું નાક બંધ કરો

- બધો શ્વાસ બહાર કાઢો
- હવે ડાબા નાકથી શ્વાસ લો....... જમણા નાકથી શ્વાસ બહાર કાઢો
- હવે જમણા નાકથી શ્વાસ લો .... ડાબા નાકથી શ્વાસ બહાર કાઢો
- આ રીતે ક્રિયા ચાલુ રાખો
- છેલ્લે ડાબા નાકથી શ્વાસ બહાર નીકળે એટલે બંને હાથ જ્ઞાનમુદ્રામાં

ધ્યાન : સ્વ–ધ્યાન

- શરીર સીધું બંને હાથ જ્ઞાનમુદ્રામાં
- સૌ પ્રથમ ડાબા પગ તરફ ધ્યાન.....
- જમણા પગ તરફ ધ્યાન........
- ગરદન પગ તરફ ધ્યાન........
- આંખો તરફ ધ્યાન........
- કપાળમાં ધ્યાન..........
- બંને હાથ પરસ્પર ઘસો, આંખો પર લગાવો, ત્યારબાદ હથેળીમાં જ આંખો ખોલો

મુદ્રા : નમસ્કાર મુદ્રા

- બંને હાથના હાથ પરસ્પર જોડી છાતીની મધ્યમાં ગોઠવો
- બંને આંખો બંધ રાખો
- શરીર સીધું .....
- બંને હાથ પરસ્પર ઘસો, આંખો પર લગાવો, ત્યારબાદ હથેળીમાં જ આંખો ખોલો.

ઓમ .... શાંતિ .... શાંતિ .... શાંતિ

shikshansagar.com · The King of Education · શિક્ષણ સાગર

ગુરુવારની યૌગિકક્રિયા

આજની યૌગિક ક્રિયા : ખભાનું પરિભ્રમણ

- ખભાના પરિભ્રમણ માટે તૈયાર (શરીર સીધું, બંને હાથની આંગળીઓ ખભા પર, કોણીઓ ભેગી)
- ખભા આગળથી પાછળ તરફ ત્રણ વખત ફેરવો
- ખભા પાછળથી આગળ તરફ ત્રણ વખત કરવો
- ખભા આગળથી પાછળ તરફ ત્રણ વખત ફેરવો
- ખભા પાછળથી આગળ તરફ ત્રણ વખત ફેરવો

આજનું આસન : સંપાદાસન માટે તૈયાર

- જગ્યા ઉપર ઉભા થઇ જાઓ
- બંને પગ ભેગા રાખો
- એડી અને પંજા પણ ભેગા રાખો
- બે હાથ સાથળ પર સીધા રાખી
- શરીર સીધુ, અને નજર સામે સ્થિર
- જગ્યા પર બેસી જાઓ

આજના પ્રાણાયામ : અનુલોમ–વિલોમ પ્રાણાયામ માટે તૈયાર

શરીર સીધું, આંખો બંધ ડાબો હાથ જ્ઞાનમુદ્રામાં, જમણા હાથના અંગૂઠા વડે જમણું નાક બંધ કરો.

- બધો શ્વાસ બહાર કાઢો
- હવે ડાબા નાકથી શ્વાસ લો....... જમણા નાકથી શ્વાસ બહાર કાઢો
- હવે જમણા નાકથી શ્વાસ લો....... ડાબા નાકથી શ્વાસ બહાર કાઢો
- આ રીતે ક્રિયા ચાલુ રાખો
- છેલ્લે ડાબા નાકથી શ્વાસ બહાર નીકળે એટલે બંને હાથ જ્ઞાનમુદ્રામાં

ઓમકાર પ્રાણાયામ

- ધીમે-ધીમે ઊંડો શ્વાસ લો...... એક સાથે ઓમ......
- ધીમે-ધીમે ઊંડો શ્વાસ લો...... એક સાથે ઓમ......
- ધીમે-ધીમે ઊંડો શ્વાસ લો...... એક સાથે ઓમ......

ધ્યાન : નાસાગ્ર ધ્યાન

- શરીર સીધું બંને હાથ જ્ઞાનમુદ્રામાં
- નાકના અગ્રભાગ (ટેરવા) પર ધ્યાન
- શ્વાસ અંદર જાય ત્યારે મનમાં ઓમ અને બહાર નીકળે ત્યારે એક એમ પાંચ સુધી ગણત્રી કરો
- બંને હાથ પરસ્પર ઘસો, આંખો પર લગાવો અને ત્યારબાદ હથેળીમાં જ આંખો ખોલો

મુદ્રા : વિતરાગ મુદ્રા

- ડાબા હાથની હથેળી પર જમણા હાથની હથેળી આવે તેમ બંને હાથ ખોળામાં ગોઠવો
- શરીર સીધું અને આંખો બંધ રાખો
- બંને હાથ પરસ્પર ઘસો, આંખો પર લગાવો અને ત્યારબાદ હથેળીમાં જ આંખો ખોલો

ઓમ .... શાંતિ .... શાંતિ .... શાંતિ

શુક્રવારની યૌગિકક્રિયા

આજની યૌગિક ક્રિયા : કાંડાની કસરત

- બંને હાથ આગળ તરફ સીધા, મુઠ્ઠીઓ ભેગી, નજર મુઠ્ઠી પર...
- બંને કાંડા અંદર તરફ ત્રણ વખત ફેરવો
- બંને કાંડા બહાર તરફ ત્રણ વખત ફેરવો
- બંને કાંડા અંદર તરફ ત્રણ વખત ફેરવો
- બંને કાંડા બહાર તરફ ત્રણ વખત ફેરવો

આજનું આસન : તાડાસન

- જગ્યા પર ઉભા થઇ જાઓ
- એડીઓ ભેગી અને પંજા સહેજ ખુલ્લા રાખો..
- શ્વાસ લેતાં-લેતાં બંને હાથ ઉપરની તરફ લઇ જાઓ
- પગના પંજા પર ઉભા થાવ
- શ્વાસ છોડતાં-છોડતાં એડી જમીનને અડકાડો અને હાથ ધીમે-ધીમે નીચે લાવો
- શ્વાસ લેતાં-લેતાં બંને હાથ ઉપરની તરફ લઇ જાઓ
- શ્વાસ છોડતાં-છોડતાં હાથ નીચે..
- જગ્યા પર બેસી જાઓ

આજના પ્રાણાયામ : અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ માટે તૈયાર

શરીર સીધું, આંખો બંધ, ડાબો હાથ જ્ઞાનમુદ્રામાં, જમણા હાથના અંગૂઠા વડે જમણું નાક બંધ કરો

- બધો શ્વાસ બહાર કાઢો
- હવે ડાબા નાકથી શ્વાસ લો........ જમણા નાકથી શ્વાસ બહાર કાઢો
- હવે જમણા નાકથી શ્વાસ લો........ ડાબા નાકથી શ્વાસ બહાર કાઢો
- આ રીતે ક્રિયા ચાલુ રાખો
- છેલ્લે ડાબા નાકથી શ્વાસ બહાર નીકળે એટલે બંને હાથ જ્ઞાનમુદ્રામાં

ઓમકાર પ્રાણાયામ

- ધીમે-ધીમે ઊંડો શ્વાસ લો........ એક સાથે ઓમ.........
- ધીમે-ધીમે ઊંડો શ્વાસ લો........ એક સાથે ઓમ.........
- ધીમે-ધીમે ઊંડો શ્વાસ લો........ એક સાથે ઓમ.........

ધ્યાન : સ્વ-ધ્યાન

- શરીર સીધું બંને હાથ જ્ઞાનમુદ્રામાં
- સૌ પ્રથમ ડાબા પગ તરફ ધ્યાન........ જમણા પગ તરફ ધ્યાન.........
- ગરદન પગ તરફ ધ્યાન......... આંખો તરફ ધ્યાન....... કપાળમાં ધ્યાન..........
- બંને હાથ પરસ્પર ઘસો, આંખો પર લગાવો અને ત્યારબાદ હથેળીમાં જ આંખો ખોલો

મુદ્રા : પ્રાણમુદ્રા

- અંગૂઠાનો આગળનો ભાગ અને છેલ્લી બે આંગળીઓનો આગળનો ભાગ જોડો
- બાકીની બંને આંગળીઓ સીધી રાખો
- શરીર સીધું અને આંખો બંધ રાખો
- બંને હાથ પરસ્પર ઘસો, આંખો પર લગાવો અને ત્યારબાદ હથેળીમાં જ આંખો ખોલો

ઓમ .... શાંતિ .... શાંતિ .... શાંતિ

શનિવારની યૌગિકક્રિયા

આજનું આસન : કોણાસન

- જગ્યા પર ઉભા થઇ જાઓ
- જમણો હાથ પાસ લેતાં-લેતાં ઉપરની તરફ લઇ જાઓ
- શ્વાસ છોડતાં-છોડતાં ડાબી તરફ ઝુકો.... શ્વાસ લેતાં-લેતાં સીધા થઇ જાઓ
- શ્વાસ છોડતાં-છોડતાં જમણો હાથ નીચે લાવો
- ડાબો હાથ શ્વાસ લેતાં-લેતાં ઉપરની તરફ લઇ જાઓ
- શ્વાસ છોડતાં-છોડતાં જમણી તરફ ઝુકો...... શ્વાસ લેતાં-લેતાં સીધા થઇ જાઓ
- શ્વાસ છોડતાં-છોડતાં ડાબો હાથ નીચે લાવો
- જમણો હાથ પાસ લેતાં-લેતાં ઉપરની તરફ લઇ જાઓ
- શ્વાસ છોડતાં-છોડતાં ડાબી તરફ ઝુકો.... શ્વાસ લેતાં-લેતાં સીધા થઇ જાઓ
- શ્વાસ છોડતાં-છોડતાં જમણો હાથ નીચે લાવો
- ડાબો હાથ શ્વાસ લેતાં-લેતાં ઉપરની તરફ લઇ જાઓ
- શ્વાસ છોડતાં-છોડતાં જમણી તરફ ઝુકો...... શ્વાસ લેતાં-લેતાં સીધા થઇ જાઓ
- શ્વાસ છોડતાં-છોડતાં ડાબો હાથ નીચે લાવો

આજના પ્રાણાયામ : અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ માટે તૈયાર

શરીર સીધું, આંખો બંધ, ડાબો હાથ જ્ઞાનમુદ્રામાં, જમણા હાથના અંગૂઠા વડે જમણું નાક બંધ કરો

- બધો શ્વાસ બહાર કાઢો
- હવે ડાબા નાકથી શ્વાસ લો........ જમણા નાકથી શ્વાસ બહાર કાઢો
- હવે જમણા નાકથી શ્વાસ લો........ ડાબા નાકથી શ્વાસ બહાર કાઢો
- આ રીતે ક્રિયા ચાલુ રાખો
- છેલ્લે ડાબા નાકથી શ્વાસ બહાર નીકળે એટલે બંને હાથ જ્ઞાનમુદ્રામાં

ઓમકાર પ્રાણાયામ

- ધીમે-ધીમે ઊંડો શ્વાસ લો........ એક સાથે ઓમ..........
- ધીમે-ધીમે ઊંડો શ્વાસ લો........ એક સાથે ઓમ..........
- ધીમે-ધીમે ઊંડો શ્વાસ લો........ એક સાથે ઓમ..........

ધ્યાન : નાસાગ્ર ધ્યાન

- શરીર સીધું બંને હાથ જ્ઞાનમુદ્રામાં
- નાકના અગ્રભાગ (ટેરવા) પર ધ્યાન
- શ્વાસ અંદર જાય ત્યારે મનમાં ઓમ અને બહાર નીકળે ત્યારે એક એમ પાંચ સુધી ગણત્રી કરો
- બંને હાથ પરસ્પર ઘસો, આંખો પર લગાવો અને ત્યારબાદ હથેળીમાં જ આંખો ખોલો

મુદ્રા : પૃથ્વી મુદ્રા

- અંગૂઠાનો આગળનો ભાગ અને ત્રીજી આંગળીનો ટોચનો ભાગ જોડો
- બાકીની આંગળીઓ સીધી રાખી બંને હાથ ઢીંચણ પર રાખો
- શરીર સીધુ અને આંખો બંધ રાખો
- બંને હાથ પરસ્પર ઘસી, આંખો પર લગાવો અને ત્યારબાદ હથેળીમાં જ આંખો ખોલો

ઓમ .... શાંતિ .... શાંતિ .... શાંતિ

SHIKSHAN SAGAR
(शिक्षण सागर)
એપ્લીકેશન ની વિશેષતા

આ એપ્લીકેશન મુખ્ય ત્રણ વિભાગમાં વહેચવામાં આવી છે .

૧. ટીચર ૨. વિદ્યાર્થી
૩. ટીચર હેલ્પ ડેસ્ક

ટીચર – ઓનલાઈન હાજરી , MDM હાજરી , SAS ગુજરાત , ગુણોત્સવ પોર્ટલ , જ્ઞાનકુંજ પ્રોજેક્ટ , GSHALA લોગીન , આધાર ડાયઝ એન્ટ્રી , શિષ્યવૃત્તિ ઓનલાઈન હાજરી , ખેલ મહાકુંભ એન્ટ્રી , ઈન્સ્પાયર એવોર્ડ એન્ટ્રી , CPF ચેક કરો , ઓનલાઈન PLI – LIC ભરો .

અમારા શિક્ષણ સાગર વોટ્સઅપ ગ્રુપમાં જોઈન થાઓ.

શિક્ષણ સાગર
JOIN GROUP

વિદ્યાર્થી – પાઠ્યપુસ્તક , પાઠ આયોજન , શિક્ષક આવૃત્તિ , સ્વ અધ્યયનપોથી , ઓનલાઈન MCQ , યુનિટ ટેસ્ટ , એકમનું સ્વાધ્યાય , MP3 કાવ્ય , અધ્યયન નિષ્પતી , અધ્યયન નિષ્પતી આધારિત પ્રશ્નો , સંદર્ભ સાહિત્ય અને આ બધું પાઠ વાઈઝ

ટીચર હેલ્પ ડેસ્ક – શિક્ષક ઉપયોગી મટેરિયલ્સ , તમારું બનાવેલું મટેરિયલ્સ અમને આપો , તમારે જે મટેરિયલ્સ જોઈએ તે અમને કહો , મૂંઝવણ અને માર્ગદર્શન .

અમારા શિક્ષણ સાગર એપ્લીકેશન પ્લે-સ્ટોર માંથી ડાઉનલોડ કરો.

Download
શિક્ષણ સાગર
APPLICATION