

યૌગિહ ડ્રિયાઓ

સોમવાર થી શનિવાર



શિક્ષણ સાગર





સોમવારની યૌગિકક્રિયા



નેત્રમણીનું પરિભ્રમણ

- આંખોના પરિભ્રમણ માટે તૈયાર (શરીર સીધું, 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 બાજુનીચે.....
- બંને હાથ પરસ્પર ઘસો, આંખો પર લગાવો અને ત્યારબાદ હથેળીમાં જ આંખો ખોલો

યોગમુદ્રાસન માટે તૈયાર

- પદ્માસનમાં બેસી જાઓ
- બંને હાથ પાછળ લઈ 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

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.....

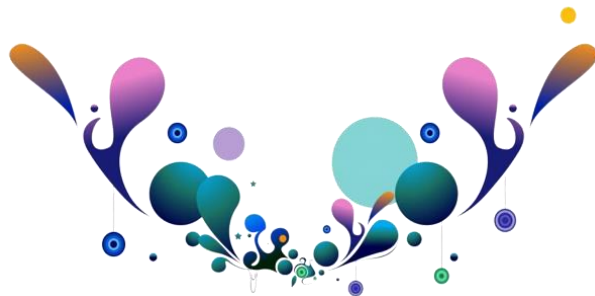
ધ્યાન : સ્વ-ધ્યાન

- 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 ખેડી 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





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 લઈ જઈ એડીઓ પર બેસી જઓ...
- 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 જઓ

આજના પ્રાણાયામ : અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ માટે તૈયાર

શરીર સીધું, 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 ગણતરી કરો
- બંને હાથ પરસ્પર ઘસો, આંખો પર લગાવો અને ત્યારબાદ હથેળીમાં ૪ આંખો ખોલો

મુદ્રા: જ્ઞાનમુદ્રા

- બંને હાથના અંગૂઠા અને પહેલી આંગળીની ટોચને જોડો અને બાકીની આંગળીઓ સીધી રાખી હાથ ઢીચણ પર રાખો
- બાકીની આંગળીઓ સીધી રાખી બંને હાથ ઢીચણ પર રાખો
- બંને આંખો બંધ રાખો બંને હાથ પરસ્પર ઘસો, આંખો પર લગાવો અને ત્યારબાદ હથેળીમાં ૪ 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 ઊંડો 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 લઈ 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





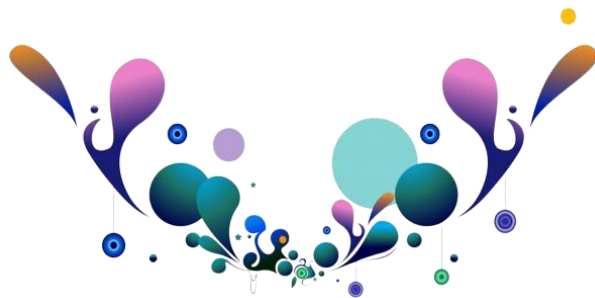
ધ્યાન : સ્વ-ધ્યાન

- 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 ખેડી 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



શિક્ષા 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 ફેરવો
- ખભા આગળથી પાછળ તરફ ત્રણ વખત ફેરવો
- ખભા પાછળથી આગળ તરફ ત્રણ વખત ફેરવો

આજનું આસન : સંપાદાસન માટે તૈયાર

- જગ્યા ઉપર ઉભા થઈ જાઓ
- બંને પગ ભેગા રાખો
- એડી અને પંજ પણ ભેગા રાખો
- બે હાથ સાથળ પર સીધા રાખી
- શરીર સીધું, અને નજર સામે રિથર
- 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

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

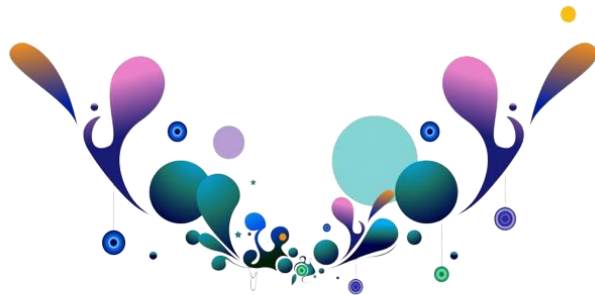
ધ્યાન : નાસાગ્ર ધ્યાન

- શરીર સીધું બંને હાથ જ્ઞાનમુદ્રામાં
- નાકના અગ્રભાગ (ટેરવા) પર ધ્યાન
- શ્વાસ અંદર જાય ત્યારે મનમાં ઓમ અને બહાર નીકળે ત્યારે એક એમ પાંચ સુધી ગણતરી 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



શિક્ષણ સાગર



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 થઈ બંધો
- એડીઓ ભેગી અને પંજ સહેજ ખુલ્લા રાખો..
- શ્વાસ લેતાં-લેતાં બંને હાથ ઉપરની તરફ લઈ બંધો
- પગના પંજ પર ઉભા થાવ
- શ્વાસ છોડતાં-છોડતાં એડી જમીનને અડકાડો અને હાથ ધીમે-ધીમે નીચે લાવો
- શ્વાસ લેતાં-લેતાં બંને હાથ ઉપરની તરફ લઈ બંધો
- શ્વાસ છોડતાં-છોડતાં હાથ નીચે..
- જગ્યા પર બેસી બંધો

આજના પ્રાણાયામ : અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ માટે તૈયાર

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

- બંધો 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.....

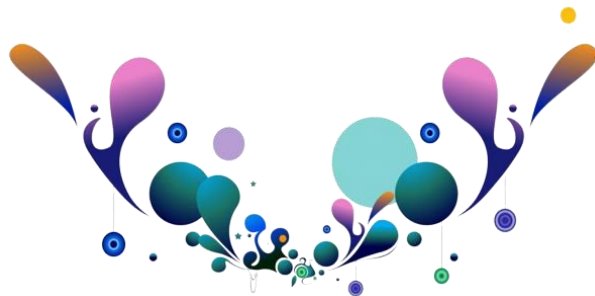
ધ્યાન : સ્વ-ધ્યાન

- 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 છેદી બે આંગળીઓનો આગળનો ભાગ ખેડો
- 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.....

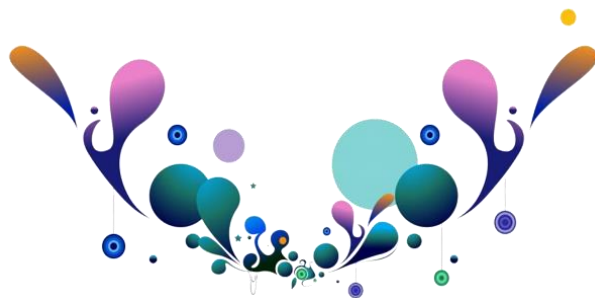
ધ્યાન : નાસાગ્ર ધ્યાન

- શરીર સીધું બંને હાથ જ્ઞાનમુદ્રામાં
- નાકના અગ્રભાગ (ટેરવા) પર ધ્યાન
- શ્વાસ અંદર જાય ત્યારે મનમાં ઓમ અને બહાર નીકળે ત્યારે એક એમ પાંચ સુધી ગણતરી 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 ખેડો
- બાકીની આંગળીઓ સીધી રાખી બંને હાથ ઢીંચણ પર રાખો
- શરીર સીધું અને આંખો બંધ રાખો
- બંને હાથ પરસ્પર ઘસી, આંખો પર લગાવો અને ત્યારબાદ હથેળીમાં જ આંખો ખોલો

ઓમ શાંતિ શાંતિ શાંતિ



શિક્ષણ સાગર



SHIKSHAN SAGAR

(શિક્ષણ સાગર)

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 નિષ્પત્તી , અધ્યયન નિષ્પત્તી 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