

સોમવારની યોગિક્રિયા

➤ નેત્રમણીનું પરિભ્રમણ

- આંખોના પરિભ્રમણ માટે તૈયાર [શરીર સીધું, બંને હાથ જ્ઞાનમુદ્રામાં]
- સૌ પ્રથમ આંખો સામેઉપર.....સામે.....નીચે.....
- આંખો સામે..... ડાબી બાજુ સામે જમણી બાજુ.....
- આંખો સામે..... જમણી બાજુ સામે ડાબી બાજુ.....
- આંખો સામે..... ડાબી બાજુ..... ઉપર..... જમણી 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 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.....
- 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.....

મિત્રો, ઉપરોક્ત યૌગિક ક્રિયાઓ શાળામાં બાળકો ધ્વારા જ સરળતાથી કેવીરીતે કરી/કરાવી શકાય તેનું માર્ગદર્શન આપતાં તમામ વિડીયો યુટ્યુબ  Channel Navanadisar પર ઉપલબ્ધ છે.

➤ આજની યૌગિક્રિયા— ગરદનનું પરિભ્રમણ

ગરદનના પરિભ્રમણ માટે તૈયાર, શરીર સીધું બંને હાથ જ્ઞાનમુદ્રામાં

- સૌ પ્રથમ ગરદન સામેઉપર.....સામે.....નીચે.....
- ગરદન સામે..... ડાબી બાજુ સામે જમણી બાજુ.....
- ગરદન સામે..... જમણી બાજુ સામે ડાબી બાજુ.....
- ગરદન સામે..... ડાબી બાજુ..... ઉપર..... જમણી બાજુ.....નીચે
- ગરદન સામે..... ડાબી બાજુ..... ઉપર..... જમણી બાજુ.....નીચે
- ગરદન સામે..... જમણી બાજુ..... ઉપર..... ડાબી બાજુ.....નીચે
- ગરદન સામે..... જમણી બાજુ..... ઉપર..... 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 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 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


➤ 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:- 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, આંખો પર લગાવો અને ત્યારબાદ હથેળીમાં જ આંખો ખોલો

➤ ઓમ.....શાંતિ.....શાંતિ.....શાંતિ.....

મિત્રો, ઉપરોક્ત યોગિક ક્રિયાઓ શાળામાં બાળકો ધ્વારા જ સરળતાથી કેવીરીતે કરી/કરાવી શકાય તેનું માર્ગદર્શન આપતાં તમામ વિડીયો યુટ્યુબ  Channel Navanadisar પર ઉપલબ્ધ છે.

❖ visit us for videos:- <http://www.youtube.com/user/nvndsr1975>

બુધવારની યોગિક ક્રિયાઓ

➤ આજની યોગિક 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 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


➤ 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 હથેલીમાં 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 હથેલીમાં જ આંખો ખોલો

➤ ઓમ.....શાંતિ.....શાંતિ.....શાંતિ.....

મિત્રો, ઉપરોક્ત યોગિક ક્રિયાઓ શાળામાં બાળકો ધ્વારા જ સરળતાથી કેવીરીતે કરી/કરાવી શકાય તેનું માર્ગદર્શન આપતાં તમામ વિડીયો યુટ્યુબ  Channel Navanadisar પર ઉપલબ્ધ છે.

❖ visit us for videos:- <http://www.youtube.com/user/nvndsr1975>

➤ 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 પંજા પણ ભેગા રાખો
- હાથ સાથળ પર સીધા રાખો
- શરીર સીધું, 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 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.....

મિત્રો, ઉપરોક્ત યોગિક ક્રિયાઓ શાળામાં બાળકો ધ્વારા જ સરળતાથી કેવીરીતે કરી/કરાવી શકાય તેનું માર્ગદર્શન આપતાં તમામ વિડીયો યુટ્યુબ  Channel Navanadisar પર ઉપલબ્ધ છે.

શુક્રવારની યોગિક ક્રિયાઓ

➤ આજની યોગિક 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 જાઓ
- એડીઓ ભેગી અને પંજા સહેજ ખુલ્લા રાખો..
- શ્વાસ લેતાં-લેતાં બંને હાથ ઉપરની તરફ લઈ 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 લઈ 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.....

મિત્રો, ઉપરોક્ત યૌગિક ક્રિયાઓ શાળામાં બાળકો ધ્વારા જ સરળતાથી કેવીરીતે કરી/કરાવી શકાય તેનું માર્ગદર્શન આપતાં તમામ વિડીયો ચુટ્યુબ  Channel Navanadisar પર ઉપલબ્ધ છે.

➤ આજનું આસન-: કોણાસન

- જગ્યા પર ઉભા થઈ જાઓ
- જમણો હાથ ધાસ લેતાં-લેતાં ઉપરની તરફ લઈ જાઓ.
- ધાસ છોડતાં-છોડતાં ડાબી તરફ ઝુકો..... ધાસ લેતાં-લેતાં સીધા થઈ જાઓ.
- ધાસ છોડતાં-છોડતાં જમણો હાથ નીચે લાવો.
- ડાબો હાથ ધાસ લેતાં-લેતાં ઉપરની તરફ લઈ જાઓ.
- ધાસ છોડતાં-છોડતાં જમણી તરફ ઝુકો..... ધાસ લેતાં-લેતાં સીધા થઈ જાઓ.
- ધાસ છોડતાં-છોડતાં ડાબો હાથ નીચે લાવો.
- જમણો હાથ ધાસ લેતાં-લેતાં ઉપરની તરફ લઈ જાઓ.
- ધાસ છોડતાં-છોડતાં ડાબી તરફ ઝુકો..... ધાસ લેતાં-લેતાં સીધા થઈ જાઓ.
- ધાસ છોડતાં-છોડતાં જમણો હાથ નીચે લાવો.
- ડાબો હાથ ધાસ લેતાં-લેતાં ઉપરની તરફ લઈ જાઓ.
- ધાસ છોડતાં-છોડતાં જમણી તરફ ઝુકો.... ધાસ લેતાં-લેતાં સીધા થઈ જાઓ.
- ધાસ 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 ધાસ બહાર કાઢો
- હવે ડાબા નાકથી ધાસ લો..... જમણા નાકથી ધાસ બહાર કાઢો
- હવે જમણા નાકથી ધાસ લો..... ડાબા નાકથી ધાસ બહાર કાઢો
- આ રીતે ક્રિયા ચાલુ રાખો.....
- છેલ્લે ડાબા નાકથી ધાસ બહાર નીકળે એટલે બંને હાથ જ્ઞાનમુદ્રામાં....

➤ ઓમકાર પ્રાણાયામ

બંને હાથ જ્ઞાનમુદ્રામાં જ રાખો....

- 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 હથેલીમાં 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 સીધું અને આંખો બંધ રાખો
- બંને હાથ પરસ્પર ઘસો, આંખો પર લગાવો અને ત્યારબાદ હથેલીમાં જ આંખો ખોલો

➤ ઓમ.....શાંતિ.....શાંતિ.....શાંતિ.....

મિત્રો, ઉપરોક્ત યૌગિક ક્રિયાઓ શાળામાં બાળકો ધ્વારા જ સરળતાથી કેવીરીતે કરી/કરાવી શકાય તેનું માર્ગદર્શન આપતાં તમામ વિડીયો યુટ્યુબ  Channel Navanadisar પર ઉપલબ્ધ છે.

❖ visit us for videos:- <http://www.youtube.com/user/nvndsr1975>