



નગર પ્રાથમિક શિક્ષણ સમિતિ અમદાવાદ

પરિપત્ર નં. ૨૮ તા. ૧૯-૬-૧૫

ફક્ત મ્યુનિ. શાળાઓ માટે :-

આથી તમામ શાળાના મુખ્ય શિક્ષકશ્રીઓને જણાવવાનું કે આગામી તા. ૨૧-૬-૧૫ના રોજ “વિશ્વ યોગા દિવસ”ની ઉજવણી કરવામાં આવનાર છે. આ દિવસના રોજ અમદાવાદ મ્યુ.કોર્પોરેશનના વિવિધ સ્થળોએ, મ્યુ. કોર્પોરેશનના બગીચાઓ તથા સ્કૂલ બોર્ડની શાળાઓમાં ઉજવણી કરવામાં આવનાર છે.

આ વિવિધ સ્થળો પર આપની શાળાના જે શિક્ષકોએ સ્કાઉટ ભવન ખાતે માસ્ટર ટ્રેનર્સની તાલીમ લીધેલ છે તેઓને જે તે ઝોનના આસિ.એ.ઓ.શ્રી/સુપરવાઈઝરશ્રી દ્વારા સ્થળો ફાળવવામાં આવેલ છે તે સ્થળોએ સવારે ૬-૦૦ કલાકે ૫ કે ૧૦ વિદ્યાર્થીઓની સાથે સલામતિપૂર્વક લઈ જવાના તેમજ લાવવાના રહેશે અને શાળાના વિદ્યાર્થીઓ, પ્રતિષ્ઠિત નાગરિકો કે અન્ય ઉપસ્થિત વ્યક્તિઓને ૭-૦૦ થી ૭-૩૩ મીનિટ સુધી યોગા કરાવવાના છે. જેની મિનિટ ટુ મિનિટ કાર્યક્રમ વિવિધ મુદ્દાઓ તથા આસનો આ સાથે સામેલ છે. આ ઉપરાંત બાકીની તમામ મ્યુનિ. શાળાઓમાં બાકી રહેતા બાળકોનો યોગનો કાર્યક્રમ પણ કરવાનો હોઈ તેની પૂર્વ તૈયારી કરી દેવી. વિદ્યાર્થીઓને સ્ટેજ પરથી તાલીમાર્થી દ્વારા તાલીમ અપાય તે ખાસ જોવું.

સ્ટેજ પરથી વિદ્યાર્થીઓની મદદથી યોગા કરાવવાના છે પરંતુ માત્ર વિદ્યાર્થીઓએ પૂરતી તાલીમ લીધેલ ન હોય તેવી સ્થિતિમાં તાલીમાર્થીએ પોતે ડેમોસ્ટ્રેટર તરીકેની ભૂમિકા ભજવવાની રહેશે.

માસ્ટર ટ્રેનર્સ સવારે ૬-૦૦ કલાકે તમામ વ્યવસ્થા જોઈ લેવાની રહેશે. પાથરણાં, માઈક તથા સ્ટેજની તથા પાણીની વ્યવસ્થા મ્યુ.કોર્પો. દ્વારા કરવામાં આવનાર છે, પરંતુ સમયસર ઉપસ્થિત રહીને તમામ વ્યવસ્થાઓ પૂરતી માત્રામાં છે કે નહીં તે ચેક કરી લેવું.

આ કાર્યક્રમ આંતર રાષ્ટ્રીય સ્તરે થવાનો હોવાથી કોઈ પણ સંજોગોમાં ૭-૦૦ વાગે શરૂ કરવાનો રહેશે, જેની ખાસ તકેદારી લેવી. મહદ્ અંશે જે શાળાઓમાં ગણવેશ હોય તે શાળાઓએ યોગ માટે ગણવેશમાં લઈ જવાના રહેશે.

જાહેર સ્થળો તેમજ ગાર્ડનમાં બાળકો સાથે જનાર શાળાઓએ સવારે ૬-૩૦ કલાકે પોતાની બેઠક મેળવી લેવાની રહેશે.

ઉર્દૂ માધ્યમની શાળાઓમાં હાલ પવિત્ર રમઝાન માસ ચાલતો હોઈ જે શાળાઓ સ્વૈચ્છિક ધોરણે આ યોગ કાર્યક્રમમાં જોડાવવા માંગતી હોય તેઓએ જે-તે ઝોનનાં આસિ.એ.ઓ./સુપરવાઈઝર સાથે પરામર્શમાં રહી કાર્યક્રમ યોજવાનો રહેશે.

તા. ૧૯-૬-૧૫

ડો.એલ.ડી.દેસાઈ
શાસનાધિકારી

INTERNATIONAL YOGA DAY



RISE FOR A CAUSE

21st June



H.H. Sri Sri Ravishankarji

Honorable P.M. Narendra Modi

(૧)
તાડાસન



રીત :

- (૧) સાવધાનની સ્થિતિમાં ઉભા રહેવું
- (૨) શ્વાસ લેતા લેતા બન્ને હાથ આગળથી આકાશની તરફ ઉપર લઈ જાવ.
- (૩) શ્વાસ રોકી બન્ને પગના પંજ પર ઉંચા થઈ ટકી રહેવું.
- (૪) શ્વાસ છોડી બન્ને હાથ નીચે લાવી સાવધાનની સ્થિતિમાં આવવું

ફાયદા :

- (૧) કિશોરાવસ્થામાં ઉંચાઈ વધારવામાં ઉપયોગી બને છે.
- (૨) ખભા, ઘૂંટી અને પગના પંજનો મજબૂત બને છે.
- (૩) ફેફસાંની કાર્યશક્તિ વધે છે અને છાતીનો વિકાસ થાય છે.

(૨)
પૃક્ષાસન



રીત :

- (૧) સાવધાનની સ્થિતિમાં ઉભા રહેવું
- (૨) ડાબા પગનાં પંજને ઉપર ઉઠાવીને જમણાં પગના આગળની સાઈડમાં સાથળ આગળ રાખવો.
- (૩) બન્ને હાથને સાઈડમાંથી ઉપર તરફ લઈ જઈ નમસ્કાર મુદ્રા કરવી.
- (૪) શ્વાસ છોડતા મૂળ સ્થિતિમાં આવવું.

ફાયદા :

- (૧) પગ મજબૂત બને છે.
- (૨) ખભા, ઘૂંટી અને ઘૂંટીની સખ્તાર્થ દુર થાય છે.
- (૩) શ્વાસ જડપથી દુર થાય છે.
- (૪) પગનો દુઃખાવો, સાંધાનો દુઃખાવો દૂર થાય છે.

(૩)
પાદ-હસ્તાસન



રીત :

- (૧) સાવધાનની સ્થિતિમાં ઉભા રહેવું
- (૨) શ્વાસ ભરતા ભરતા હાથ આગળથી ઉપર તરફ લઈ જવા.
- (૩) શ્વાસ છોડતા આગળ ઝૂકીને હાથને પગના પંજ પાસે જમીન પર મુકવા.
- (૪) શ્વાસ ભરતા ભરતા હાથ સીધા કરી મૂળ સ્થિતિમાં આવવું.

ફાયદા :

- (૧) પેટ, પેટુ, સાથળ અને પિંડીના સ્નાયુ તથા અસ્થિબંધન મજબૂત બને છે.
- (૨) પેટ અને પેટુંનાં તમામ અવયવોની કાર્યક્ષમતા વધે છે તથા તેને લગતી તકલીફો દુર કરે છે.
- (૩) કમર પાતળી બને છે અને કરોડ સ્થિતિસ્થાપક બને છે.
- (૪) અછાઈ, મધુપ્રમેહ, હરસ, પીઠનો દુઃખાવો અને મુત્રને તકલીફો અટકાવી શકાય છે.

(૪)
અર્ધ ચક્રાસન



રીત :

- (૧) સાવધાનની સ્થિતિમાં ઉભા રહેવું
- (૨) શ્વાસ ભરતા ભરતા બન્ને હાથને સાઈડમાંથી પાછળ લઈ જઈને નિતંબ પર મૂકી તથા શક્તિ મુજબ પાછળ ઝૂકવું.
- (૩) શ્વાસ છોડતા હાથ આગળ લાવી મૂળ સ્થિતિમાં આવવું.

ફાયદા :

- (૧) હાથ-પગ, આખું શરીર અને ખાસ કરીને પીઠ મજબૂત બને છે.
- (૨) કરોડ સ્થિતિ-સ્થાપક બને છે અને એની ચેતાઓ સતંબ્ર બને છે.
- (૩) છાતીનો વિકાસ થાય છે અને ફેફસાં શક્તિ સંપન્ન બને છે.
- (૪) પેટ અને પેટુંના તમામ અવયવોની કાર્યશક્તિ વધે છે.

(૫)
ત્રીકોણાસન



રીત :

- (૧) સાવધાનની સ્થિતિમાં ઉભા રહેવું
- (૨) જમણા પગને બે કુટ દુર સાઈડમાં મુકી શ્વાસ ભરતા બન્ને હાથ સાઈડમાં ફેલાવવા.
- (૩) શ્વાસ છોડતા આગળ ઝૂકી જમણા હાથને જમણા પગનાં પંજની બાજુમાં મુકો
- (૪) શ્વાસ ભરતા સીધા થઈ સાવધાનની સ્થિતિમાં આવવું.

ફાયદા :

- (૧) ગરદન, પીઠ, નિતંબ અને પગના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે.
- (૨) શરીર પર જામેલી વધારાની ચરબી દૂર થાય છે.
- (૩) છાતીનો વિકાસ થાય છે.
- (૪) પેટના સ્નાયુઓ મજબૂત બનવાથી પેટની તકલીફો દૂર થાય છે.
- (૫) પીઠ અને પગનો દુઃખાવો મટે છે.

(૬)
ભદ્રાસન



રીત :

- (૧) બન્ને પગ આગળ સીધા રાખી ઘૂંટણ પર હાથ રાખવા.
- (૨) બન્ને પગને પંજને સાથળ-આગળ સામ સામે ભેગા કરી સીધા બેસવું ઘૂંટણ જમીનને ટચ રાખવા, પછી શ્વાસ ભરતાં ભરતાં હાથ કાણીમાંથી સીધા કરવા.
- (૩) શ્વાસ છોડતા છોડતા મૂળ સ્થિતિમાં આવવું.

ફાયદા :

- (૧) જનેન્દ્રિયો પર પ્રભાવ પડવાથી મુગ્ધાર ધાતુક્ષય અટકે છે.
- (૨) ગર્ભાશયની, શુક્રાંતીઓની અને પુરુષાતન ગંથીઓની નિર્ભંગતા દૂર થાય છે.
- (૩) ખાસ કરીને સ્વાનદોષ નિવારવા માટે આસન મદદરૂપ છે.

(૭)
શશાંકાસન



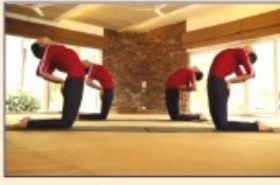
રીત :

- (૧) ઊંઘા ઘૂંટણ રાખી વજાસનમાં બેસવું બન્ને હાથ ઘૂંટણ પર રાખવા.
- (૨) શ્વાસ ભરતા ભરતા બન્ને હાથ આગળથી ઊંચા કરી માથ પર સીધા.
- (૩) શ્વાસ છોડતા-છોડતા આગળ ઝૂકી હાથ જમીન પર ખૂલ્લા રાખવા હથેળી જમીન તરફ.
- (૪) શ્વાસ ભરતા ભરતા બેઠા થવું.

ફાયદા :

- (૧) પેટનાં સ્નાયુ શક્તિ સંપન્ન બને છે અને પેટનાં તમામ અવયવો વધુ કાર્યક્ષમ બને છે.
- (૨) પેટની ચરબી ઘટે છે.
- (૩) મળાવરોધ, અછાઈ અને ઘૂંટણોનો દુઃખાવો દુર થાય છે.

(૮) અર્ધ ઉષ્ટ્રાસન



રીત :

- (૧) ઊંધા ઘૂંટણ રાખી ઘૂંટણના સહારે શરીર સીધું રાખવું.
- (૨) સ્વાસ ભરતાં ભરતાં હાથ બાજુમાંથી લઈ જઈને બન્ને નિતંબ પર મુકી જેટલું ઝુકાય એટલું પાછળની તરફ ઝૂંકવું.
- (૩) સ્વાસ છોડતાં છોડતાં કમરથી કાઉન્ટ એકની સ્થિતિમાં પાછા આવવું.

ફાયદા :

- (૧) છાતીનું પાંચરુ વિકસે છે અને ફેફસા વધુ કાર્યક્ષમ બને છે.
- (૨) કરોડની શિકિત વધે છે અને વધુ સ્થિતિસ્થાપક બને છે.
- (૩) મળાવરોધ દૂર થાય છે.
- (૪) પીઠનો દુઃખાવો દૂર થાય છે.

(૯) વક્રાસન



રીત :

- (૧) બન્ને પગ સીધા રાખી હાથ ઘૂંટણ પર રાખવા.
- (૨) જમણા પગને ડાબા ઘૂંટણની બહારની તરફ ઉભો મુકવો.
- (૩) સ્વાસ ભરીને ડાબા હાથ વડે જમણાં પગનો પંખે પકડવો. જમણા હાથના પાછળ ટેકો લેવો.
- (૪) સ્વાસ છોડતા છોડતા જમણી તરફ શરીરને ટાંચે કરવું.
- (૫) મૂળ સ્થિતિમાં આવવું.

ફાયદા :

- (૧) ખભા અને ઘૂંટણના સાંધા નરમ બને છે.
- (૨) પીઠની સખ્તાર્થ દૂર થાય છે.
- (૩) કરોડની સ્થિતિસ્થાપકતા છે.
- (૪) મધુપ્રમેહ(ડાયાબીટીઝ) ના દર્દી માટે ખુબજ ફાયદાકારક છે.

(૧૦) ભુજંગાસન



રીત :

- (૧) પેટ પર ઉંધા સૂઈને બન્ને હાથને ખભાની બાજુમાં કોણી ઉઠી રહે તે રીતે રાખવા.
- (૨) સ્વાસ ભરીને કમરમાંથી પાછળ ઝૂંકવું પાછળ ઝૂંકતી વખતે સ્વાસ રોકી રાખવો.
- (૩) સ્વાસ છોડતા છોડતા ઘીરે ઘીરે મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવવું.

ફાયદા :

- (૧) પેટના અવયવોને માલીશ મળે છે અને એ સ્વસ્થ રહે છે.
- (૨) ગરદનના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે.
- (૩) મુઠને લગતી તકલીફો દુર થાય છે.
- (૪) બહેનોને માસિક દરમ્યાન થતા દુઃખાવામાં સહાય મળે તથા માસિકની અનિયમિતતા દુર થાય છે.

(૧૧) સલભાસન



રીત :

- (૧) પેટ પર સૂઈને બન્ને હાથને સાથળ નીચે રાખવા.
- (૨) સ્વાસ ભરીને પગને પાછળથી ઉંચા કરવા.
- (૩) સ્વાસ છોડતા છોડતા પગ નીચે લાવવા.
- (૪) મૂળ સ્થિતિમાં આવવું.

ફાયદા :

- (૧) પેટની તકલીફો, કબજિયાત અને ગેસ દુર થાય છે.
- (૨) વધારાની ચરબી દુર કરી કમર પાતળી બનાવે છે.
- (૩) વધારાની ચરબી દુર થાય છે.
- (૪) કરોડ મજબૂત બને છે અને તેની ચેતારો કાર્યક્ષમ બને છે.
- (૫) હરસ દૂર થાય છે.

(૧૨) મકરાસન



રીત :

- (૧) પેટ પર સૂઈ જવું.
- (૨) જમણાં પગને વાળીને ડાબા પગનાં ઘૂંટણ પાસે રાખવો. બન્ને હાથ કપાળ નીચે બન્ને હથેળી ઉપર નીચે.
- (૩) મૂળ સ્થિતિમાં આવવું.

ફાયદા :

- (૧) શારીરિક થાક દુર થાય છે.
- (૨) આંતરડા સક્રિય બને છે. જેના કારણે ગેર તથા મળાવરોધ દુર થાય છે.
- (૩) માનસિક તણાવ અને અનિદ્રા દૂર થાય છે.

(૧૩) સેતુબંધ સર્વાંગાસન



રીત :

- (૧) પીઠ પર ચતા સૂઈ જવું.
- (૨) બન્ને પગના ઘૂંટણમાંથી વાળી નિતંબ પાસે રાખવા.
- (૩) સ્વાસ ભરતા ભરતાં કમર ઉંચી કરીને બન્ને પગની એડી પકડવી.
- (૪) સ્વાસ છોડતાં છોડતાં મૂળ સ્થિતિમાં આવવું.

ફાયદા :

- (૧) ગરદન, પીઠ, કાંડા તથા હાથ મજબૂત બને છે.
- (૨) શરીરના અવયવો વધુ શક્તિ સંપન્ન બને છે.
- (૩) વક્ષનો વિકાસ થાય છે.
- (૪) પીઠનો દુઃખાવો થતો નથી.

(૧૪) પવન મુક્તાસન



રીત :

- (૧) ચતા સૂઈ જવું.
- (૨) સ્વાસ ભર્યા બાદ અંદર સ્વાસ રોકી(આંતરકુંભક) બન્ને ઘૂંટણને ઉંચકી છાતી પર રાખવા, સ્વાસ છોડતા છોડતા(રેચક) બન્ને પગના ગોઠણવાળીને બન્ને હાથની મદદથી છાતી અડાડવા માથું ઉંચુ કરી દાઢી ઘૂંટણને સ્પર્શ કરવી.
- (૩) સ્વાસ ભરતાં ભરતાં મૂળ સ્થિતિમાં આવવું.

ફાયદા :

- (૧) મળાવરોધ અને ગેસ દૂર થાય છે.
- (૨) પાચન અવયવોની ક્ષતિઓ દુર થાય છે અને તેમની કાર્યક્ષમતા વધે છે.
- (૩) ઘૂંટણો અને ઘૂંટીઓના દુખાવો દૂર થાય છે.
- (૪) કમર અને પીઠનો દુઃખાવો દુર થાય છે.
- (૫) પેટ પરની ચરબી ઘટે છે.

(૧૫) શવાસન



રીત :

- (૧) પીઠ પર સૂઈ જવું.
- (૨) બન્ને પગ વચ્ચે બે કુટ જેટલું અંતર રાખવું.
- (૩) બન્ને હાથને કમરથી થોડા દુર રાખી હથેળી આકાશ તરફ રહે તે રીતે હાથ રાખવા.
- (૪) શરીર સાવ ઠીલું છોડવું.

ફાયદા :

- (૧) શારીરિક તથા માનસિક થાક દુર થાય છે.
- (૨) આંતરડાની ગતિ નિયમિત થવાથી ગેસ અને મળાવરોધ દુર થાય છે.
- (૩) સ્નાયુઓ અને જ્ઞાનતંતુઓનો તણાવ ઘટે છે.
- (૪) રક્તનું દબાણ ઘટે છે. હૃદયને આરામ મળે છે.

કપાલભાતી (૧૦-૨૦ સ્ટોક ૩ વાર)

દરેક રાઉન્ડનાં અંતે ઉજ્જ્વળથી પ્રાણાયામ કરવો.



પ્રાણાયામ

- (૧) નાડી શોધન/અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ (૫ રાઉન્ડ)
- (૨) ભ્રામરી પ્રાણાયામ (૫ રાઉન્ડ)



ધ્યાન

ધ્યાન (કોઈપણ ધ્યાનાત્મક આસન સાંભવી મુદ્રા સાથે અને હાથોમાં જ્ઞાન મુદ્રા) ધ્યાન, કોઈપણ ધ્યાનાત્મક સંગીત સાથે કરાવવું.

