



## योग व शरीर स्वास्थ्य

<sup>1</sup>Chavhan S.S. and <sup>2</sup>Kosamkar A.N.

<sup>1</sup>Associate Prof. N.J.Patle College Mohadi

<sup>2</sup>Associate Prof. Dr. L.D. Balkhande College of Arts & commerce Puni

सारांश :

प्रस्तावना :

योग ही अध्ययत्माची एक शाखा आहे ते एक सूक्ष्म विान आहे त्यात मन, शरीर व निसर्ग यांच्यावर भर दिलेला आहे. आरोग्यदायी जीवनाची ती कला व विज्ञान आहे. योग हा जगण्याचा सव क्षेत्रातील सुसंवादाचा एक मार्ग आहे. त्यात रोग प्रतिबंधक, आरोग्यवर्धन व जविनशैली व्यवस्थापन यांचा समावेश होतो. योग जगात लोकप्रिय आहे केवळ काही रोग त्यामुळे नियंत्रित होतात किंवा नरे होतात. मानसिक तान, भावनिक ताज यातून नाहीसा होतो व एकूणच अत्मिक सुखामाधानाचा अनुभव येतो त्यामुळे आता योगाचा वापर सगळीकडे एक आरोग्यदायी जविनशैली म्हणून केला जातो.

अनेकांना योग म्हणजे आसने व प्रानायाम एवढा मर्यादित अर्थ लागतो पण योग मन व शरीराचा त्यापलीकडे जाऊन सर्वांगील विचार करणारा आहे.

प्राचीन व आधुनिक काळातील योग . योगाची सुखात मानवी संस्कृतीपासून झाली असावी. सिंधू संस्कृतीच्या वारशाचा तो परिपाक आहे. त्यातून एहिक व अध्यात्मीक उत्थान सुरू झाले अनेक तत्वज्ञाने, परंपरा, वारसा गुरू.शिष्य, परंपरा यांची जोड योगाला आहे. ज्ञान योग भक्तीयोग कर्मयोग उत्थानयोग पतंजली यात्रा कुंडलिनी योग, हठयोग, मंगयोग लययोग राज योग, जैन योग, नौद्योग, असे अनेक प्रकार त्यात आहे. मार्ग वेगळे असले तरी उद्देश एकच आहे. योग साधना हा अर्थ पूर्ण जिवनाचा रामबान उपाय आहे. आजच्या काळातून लाखो लोकांना योगाचा फायदा होत आहे. ही योग साधना आपल्या ऋषीमुर्षींनी जपली ही आजही टिकून आहे. आज योग हा जगाचा जिवन शैलीचा महत्वपूर्ण भाग बनला आहे. योग साधनानेच यम नियम आसन प्राणायाम प्रत्यहार ज्ञान समाधी बंध व मुद्रा शत्र कर्म युक्त कर्म मंत्र जाप यांचा समावेश आहे.

योगाचे फायदे :

मानसिक क्षमता व इच्छाशक्ती वाढते — योगामुळे शरीर व मन यांचा निकटचा संबंध आहे मानसिक क्षमता व इच्छा शक्ती म्हणजे विकारावर महान करणे सनाची प्रवृत्ती साधारनतः विसंगती किंवा वाईट सवईवर मात करणे हे योगाच मुळे शक्य होऊ शकते.

२) नैराष्य व अवसाद दूर होतो — योगामुळे नैराश्य व अपसाद पूर्णनया दूर करू शकतो.

३) इतर लोकांशी असलेली आपली वागळण सुधारत जाते त्याच्याशी. आपन जोडले जातो. एकटेपना कमी होती.

४) योगसनामुळे रोगप्रतिकरक शक्ती वाढते, योगमुळे शारीरिक मानसिक व बौद्धिक आधमिक सुधार होतो व कार्यकरण्यास प्रकृत्त होते.

**योगासनाचे** — योग हा शब्द वेद, उपनिषद, गीता व पुराजात आनि पुरातन काळापासून व्यवहारात येत आहे भारत दर्शनात योग एक महत्वपूर्ण शब्द आहे. आत्मदर्शन व समाधीपासून ते कर्मक्षेत्रपर्यंत योगाचा व्यापक उपयोग आपल्या शास्त्रात होत आहे. योगदर्शनाचे उपदेष्टा महर्षी पतंजली योग शब्दाचा अर्थ “चित्तवृत्तीनिरोध” करतात प्रमाण पर्यय” निद्रा आणि स्मृती या पंच विध वृत्ती जेव्हा सराव आणि वैराण्यादि साधनांनी मनात तरंग उठतात. आशि मन द्रष्ट्यांच्या (आत्मा) स्वरूपात अवस्थित होते. तेव्हा योग होतो.

योग व शरीरस्वस्थ यांचे आवश्यक कार्य वातावर संतुलित आहार — सर्वात आवश्यक म्हणजे संतुलित आहार होय. आपले अन्न शक्यतोवर नैसर्गिक प्रकारात असले पाहिजेत आहारात हंगामी फळे हिरव्या पालेभाज्या मोड आलेली धान्ये, यांचा योग्य प्रमाणात आहारात समावेश असणे आवश्यक असे अल्कधर्मी असल्यामुळे या पदार्थ आणि फळांमुळे आरोग्यनिरोगी राहाते व शरीर स्वास्थ्य होण्यास मदत मिळले त्याच बरोबर योगासन ध्यान केल्याने शरीरास योग्य

व्यायम व आहार मिळाल्यास शरीर स्वास्त्वा रहल्यास रोगप्रतिकारक शक्ती प्राप्त होत असते.

उपवास – आरोग्यासाठी उपवास हा अतिशय महत्वाचा आहे ही संपूर्ण पचनव्यवस्थेला विश्रांती प्रकिया आहे. या प्रक्रियेदरम्यान जी उर्जा अन्नाचे पचन घडून आणते, ती संपूर्ण शरीराचे विषहरण (डीटॉक्सिफिकेशन) घडवून आणते न याणि शरीराची अन्यवस्था यामुळे दूर होते. साप्ताहिक उपासादरम्यान उत्तम आरोग्यासाठी एकांचा रस किंवा फळे खाण्याचा सल्ला दिला जातो.

नियमित व्यायाम :- योगासनांच्या माध्यमातून नियमित व्यायाम निरोगी शरीरासाठी अत्यंत आवश्यक आहे. यामुळे रक्तभिसरन प्रक्रिया सुरक्षित होते शरीर लवचिक बनते. वयस्क प्रक्रिया कमी निरोगी आयुष्य जगमा येने यासाठी नियमितपणे सकाळी फिरावयास जाले धावणे योगासने सुर्य नमस्कार प्राणायाम आणि शरीरिक कुक्तनूसार थोड्या प्रमाणात बागकामासारख्या शारीरिक कष्टाचे काम करणे. आवश्यक आहे. यामुळे शरीर नजितवाने होऊन सकारात्मक विचारांना चालना मिळते प्रसिध्द निसर्गोपचारज हेनरीलिडाहर यांच्या मते नियमित व्यायामाळे शरीरामधील निरोगी पेशी फुपुसाचा क्षमतेइतका विकास करतात, त्यामुळे ऑक्सिजन होण्याची प्रक्रिया वाढते आणि आणि तूषात घटक बाहेर फेकले जातात त्यामुळे त्वचा किडनी आनडी आणि श्वसन प्रक्रिया संतुलित होतात.

#### विश्रांती –

योगासनांशिय पुरेशी विश्रांती म्हणजे आवश्यक प्रमाणत झोप झाली पाहिजे चांगली झोप झाल्यास शरीर गील विषारीपना नाहीसा होऊन अंतर्गत शरीर स्वच्छ होते.

१. लवकर झोपून सुर्योदयापूर्वी उठावे. किमान साम तास झोप झाली पाहिजे.

२. आहार साधा, संतुलित आणि सात्विक असावा

३. आहारात, साखर, मीठ लाल, मिरची, लोएची मसालेदार पदार्थ यांची मात्रा कमी करावी चहा व काफीचे सेवन कमी मादक पदार्थापासून दूर तूप आणि तेलाचा आहार कमी योग साधकासाठी शाकाहारी आहार उत्तम असतो

४. जेवनाची वेळ निश्चित असावी दुपारच्या जेवनात गव्हाची रोटी, साध्या वाफलेल्या भाज्या सलाद नाऊ असावे रोटीपेक्षी सलाद भज्याचे प्रमाण जास्त असावे.

५. जेनांत पाणी पिऊ नये जेवनापूर्वी अर्धा तास अगोदर आणि जेवनांतर अर्ध्याताराने पाणी पिण्याची रवय असावे

६. नियमित प्रार्थना, सकाळी ध्यान योगासन धारना करावी तसेच तान आणि चिंता यापासमन दूर असने तसेच शरीर व मन प्रफुल्लित असावे.

७. योगासन आणि शक्तर्माच्या माध्यमातून अंतर्गत आणि बाह्य शरीर स्वच्छ ठेवले जाऊ शकते.

८. निसर्गाविर श्रद्धा ठेवने सत्का समारात्मक विचारसरणी निर्मन होऊन आत्मविश्वास वाढविले.

९. जास्तीत जास्त पायी पालण्याची सवय निरोगी शरीर आणि मनासाठी हे चांगले आहे.

योगाचा शरीरस्वास्वावर प्रभाव – योगामुळे आपल्या चेतनेचा ( अस्तित्व) बोध आपल्यात असलेल्या शक्तीचा विकास करून चैजन्य आत्माचा साक्षात्कर व पूर्ण आनंदाची प्रापती या यौगिक प्रक्रियेत विविध प्रकारच्या क्रियांचे विधान आपल्या ऋषी मुनींनी केले आहे. इर्थ आपन मुख्य रूपाने अष्टांगयोगाच्या (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधी) अंतर्गत वर्णन केलेल्या आसन आणि प्राणायामच्या व्याख्या करू आणि त्याच्या आधारे हठयोगाच्या षट्कर्मांचे वर्णनही आपल्याला उपलब्ध होईल या सर्व क्रियांनी आपल्या सुप्त चेतनाशक्तीचा विकास होतो. सुल डेड तंतूचे पूनजगिरन होऊन व नवीन तंतू आणि कोशिकांनी स्नायुतंत्र मजबूत केले जाते.

त्यामुळे रक्तभिसरन नीट होईल. आणि नवीन शक्तीचा विकास होऊ लागेल योगाने रक्तभिसरन पूर्णपणे सभ्यकरितेने होण्याने त्याच्या शक्तीचा विकास होतो आणि नवीन रोगांची निवृत्ती होते योगसनामुळे ही प्रक्रिया समहजच होते आसान व प्राणायामाद्वारा शरीराच्या ग्रंथी व मांसपेशीत कर्षन विकर्षन आकुंचन प्रसरण व शिथिककरण क्रियांमुळे पेन्क्रियाज अँडिगह होतात त्यामुळे दमा श्वास अँलजौपासून सुटका होते फुफुसे निरोगी होतात तेव्हा हात्याला शक्ती मिळते योगिक क्रियांमुळे चरगीचे पचन होऊन शरीराचे वनज कमी होते. शरीर निरोगी सुडौल व सुंदर बनते. इतकेच नाही तर स्थूल शरीराबरोबरच योग सूक्ष्म शरीर व मनासाठी अनिवार्य आहे. योगामुळे इन्द्रिय व मनाचा निग्रह होतो.

#### निष्कर्ष :

यावरून असे निष्कर्ष काढण्यात येते की मनुष्याच्या जविनात योग व स्वास्थ यांचे संबंध कार घनिष्ठ आहे. मनुष्य योग केल्याने त्यांची शारीरिक मानसिक सामाजिक बौध्दकी विकासावर चांगल्या प्रकारे— प्रभुत्वप्राप्त करू शकतो असे म्हटले जाते की आपले शरीर मन आणि यांची शक्ती ईश्वराशी जोडणे किंवा आत्मा आणि परमाला यांच्यात संयोग घडवून आनले जीवनाचे अंतिम ध्येय कसे प्राप्त करावे हे योगासनास सांगितले आहे. जीवनावर विपरीत परिणाम होऊ न देना संयमाने शांतपणे अनिदाने व समाधामाने जविन जगण्यासाठी कला आहे.

#### संदर्भसुची :

१. आचार्य बाळकृष्ण विज्ञान की कसोटीवर योग दिव्य प्रकासन दिल्ली २००७

२. श्री. पी. बी. शिंदे “सर्वासाठी योगासन शोकरे गल्ली, ब्राम्छापूरी मिरज २०००
३. स्वामी रामदेव “योग सहाता व योग चिकित्सा रहस्य दिव्य प्रकासन पतंजलि योगपीठ बहादरनाद हरिद्वार २००७
४. योगना B 701 kmdriya sadan C.B.D. belapur new Mumbai 2016
५. डॉ. विठ्ठलराव जीभकाटे “सामाजिक जविनावर योग्याभ्यासाचा प्रभाव” श्याम ब्रदर्स गणेशपेठ नागपूर २००३
६. स्वामी रामदेव “योग संदेश – मराठी दिव्य प्रकाशन मंदिर ट्रस्ट हरिद्वार २००५

\*\*\*\*\*