



# INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

## मानवी जीवनात आरोग्यासाठी योगाची भूमिका The Role of Yoga for Health in Human Life

डॉ. आनंद रायपुरे संचालक

शारीरिक शिक्षण व कीडा विभाग

श्री. शिवाजी कला वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय राजुरा, ता. राजुरा जि. चंद्रपूर

### प्रस्तावना (Introduction) :-

आरोग्यासाठी विविध व्यायामप्रकार केले जातात, व्यायाम म्हणजे शरीराच्या स्नायूंची हालचाल करणे. त्यामुळे त्यांचे रक्तभिसरण वाढते. शुद्ध वायु मिळतो व ते सुदृढ होतात. व्यायामाचे दोन प्रकार आहेत. १. अंगभाग साधन व्यायाम, २. सर्वांग साधन व्यायाम. मैदानी, मर्दानी खेळ, धावणे किंवा टेनिस यांसारखे आधुनिक खेळ प्रथम प्रकारात मोडतात. त्यात शरीराच्या फक्त काही अंगांनाच व्यायाम होतो, योगासनात मात्र शरीराच्या सर्व भागांना व्यायाम होतो. अर्थात योगासनांना निव्वळ व्यायामप्रकार म्हणणे योग्य नाही कारण त्यात फक्त शरीरास व्यायाम होऊन केवळ शरीर सुदृढ होत नाही, तर मनोबल वाढते. मनःस्वास्थ्य लाभते व मनःशांती मिळते. योगासनातील प्रत्येक शारीरिक स्थिती (आसन) हेतुपुरस्सर, बुद्धिपूर्वक, कौशल्यपूर्ण रीतीने व प्रयत्नपूर्वक केली जाते. सरावाने या प्रयत्नांना पूर्तता येते व सहजता प्राप्त होते व अंती शरीर एका सुखमय स्थितीत स्थिरावते. देहाबरोबर मन व बुद्धीही स्विकारते व शांत होते. आसनांचा हा अनुभव सुरुवातीला येत नसल्याने आरंभी योगासने म्हणजे व्यायामप्रकार वाटतो. अर्थात व्यायामप्रकार म्हणूनही लौकिक दृष्ट्या योगासने श्रेष्ठ आहेत. योगासनामुळे शरीरातील सर्व स्नायू, अंतरभागातील इंद्रिये, तसेच ग्रंथी यांनाही व्यायाम होतो व ती अधिक कार्यक्षम होतात. विशेषतः ग्रंथीवरिल परिणाम हा योगासनातच संभवतो. असा सर्वांगीण परिणाम इतर व्यायामप्रकारांत साध्य होत नाही. मात्र शरीराला केवळ बलप्राप्ती करून देणे हा योगासनांचा उद्देश नाही. स्थिर व सुखमय आसनाने आरोग्यप्राप्ती होते. अवयव टवटवीत होतात. स्थिरत्व येते. शरीर हलके होते. मनाच्या चंचलपणाला प्रतिबंध येतो. शरीराबरोबर मनालाही वळण लागते. योगसाधक शरीराला तुच्छ लेखीत नसला तरी केवळ शरीराच्या आदर्शत्वाचा विचार करित नाही. आपले मन, बुद्धी आणि आत्मा यांचाही विचार करतो. शरीरावर प्रभुत्व मिळवून तो त्याला आत्म्याचे वाहन बनवतो ही शरीरसाधना आत्मप्राप्तीसाठी असते हे निश्चित.

योगासनाद्वारे आरोग्यप्राप्ती होण्यास श्रद्धापूर्वक परिश्रम व चिकाटी आवश्यक असतेच. आरोग्यसंपादनासाठी जसा योगासनांचा उपयोग होतो तसाच रोगाच्या अथवा दुःखाच्या निवारणासाठीही होतो. भूतकाळातील घटनांच्या स्मृती व भविष्यासंबंधीच्या अवास्तव कल्पना यांतच बहुतेक दुःखांचा उगम आढळतो. योगासने करताना साधकाचे मन वर्तमानातच राहते. जसजशी साधना अधिक, तसतसा वर्तमानात राहण्याचा काल वाढत जातो व वास्तव वर्तमानाचे भान अधिक राहते आणि ते दुःखनिवारणास साहयभूत होते.

### नियमावली (Rules) :-

योगासने करण्यासाठी चांगली वेळ म्हणजे पहाट, सकाळ अथवा सूर्यास्त जी वेळ जमेल ती निवडावी. शक्यतो मनाची एक शिस्त म्हणून एकदा निश्चित केलेल्या वेळेत बदल करू नये. अर्थात एखाद्या दिवशी नेहमीच्या वेळेत शक्य नसेल तर अन्य वेळीही सराव करावा. एक वेळ निश्चित केल्याने दिनचर्चेतही नियमितपणा येतो. सकाळी मन मात्र तल्लख असते. सायंकाळी शरीर लवचिक असते, पण मन थकलेले असते. सकाळी थोडा वेळ व सायंकाळी वेळ असा विभागून सराव करणे शक्य असते. परंतु आसनांची निवड वेळेनुसार व ताकदीनुसार करावी लागते. शरीर मनाची अवस्था लक्षात घेऊन वेळेनुसार आसनक्रमात बदल केल्यास फायदा

होतो. आसने शिकण्याचा कम वेगळा, ती शिकवल्यानंतर करण्याचा कम वेगळा आणि आत्मसात केल्यानंतर त्याचा कम आणखी वेगळा नवशिकण्यांचा व तरबेज असणा-यांचा कम एकसारखा नसतो. तसेच नविन आसन शिकल्यानंतर ते सरावात कोणत्या क्रमावर असावे, याचाही विचार करावा लागतो. आसनक्रमात बदल केल्याने त्याचे वेगळेच फायदे अनुभवास येतात. तेव्हा आसनक्रम बांधणी हा एक स्वतंत्र विषय आहे.

सुरुवातीस रोज अर्ध्या तासापेक्षा जास्त वेळ लागत नाही पुढे जसजशी प्रगती होईल व आवड निर्माण होईल तसतसा सरावाचा अवधी आपोआप वाढेल. ताजेतवाने असताना सराव चांगला करण्यासाठी सकाळी व दिवसभराच्या कामानंतर शिण घालून ताजेतवाने होण्यासाठी संध्याकाळी अशा पध्दतीनेही काही दिवस सराव करण्यास हरकत नाही. हे झाले सरावाच्या एकूण कालावधीबद्दल आसनस्थितीत राहण्याचा प्रत्येक आसनाचा कालावधी भिन्न असते. सुरुवातीस आसनकीया तितकी बरोबर जमत नसल्याने तेच आसन दोन चार वेळा करावे.

आसन अभ्यासास आवश्यक अशा शरीरशुद्धीविषयी काही साधने असतात. परंतु महत्वाचे नियम लक्षात ठेवणे जरूरी आहे व ते म्हणजे शौच, स्नान व भोजन याविषयी आसनाच्या सरावाला सुरुवात करण्यापूर्वी मुत्राशय व आतडी रिकामी असावी विशेषतः कठीण आसने करण्यापूर्वी ही काळजी घेणे जरूरीचे आहे. सरावादरम्यान जाणीव झाल्यास मुत्राशय व आतडी रिकामी करावी व त्यानंतर पुढील सराव करावा.

योगासने केल्यावर घामाने अंग चिकट होते, तेव्हा गरजेनुसार पंधरा मिनिटानंतर स्नान करण्यास हरकत नाही. अभ्यंगस्नानानंतर मात्र ताबडतोब आसने करू नये. किमान वीस मिनिटांचा अवधी जाऊ द्यावा. आसने शक्यतो रिकाम्या पोटी करावी, परंतु अगदीच राहवत नसेल तर सरावापूर्वी अर्धा तास चहा, कॉफी घेण्यास हरकत नाही. मात्र जेवण केण्यानंतर चार तासांच्या आत आसने करू नयेत. सरावानंतर किमान अर्ध्या तासानंतर पोहे खाण्यास किंवा तासानंतर पूर्ण जेवन करण्यास हरकत नाही. उन्हात अथवा कडक उन्हातून आल्यानंतर लगेच आसने करू नयेत.

स्वच्छ व हवेशीर जागेत, सपाट जमिनीवर, ब्लॅकेट अथवा जाड दरी यांच्यावर आसने करावी. आसने करताना चेह-याचे स्नायु, नाक, कान, घसा, डोळे किंवा श्वसनक्रिया यांवर अवाजवी ताण पडता कामा नये. फक्त शरीर क्रियाशील असावे. मेंदू, स्वच्छ, दक्ष असावा. श्वासोच्छवास नाकाने करावा. आसन करताना किंवा आसनात स्थिर असताना श्वास रोखून धरू नये. आसनाची माहिती देताना सांगितलेले श्वसन तंत्र अनुसरावे.

प्रारंभी डोळे उघडे ठेवावे त्यामुळे स्वतः काय करतो त्यातील चुका लक्षात येतात. पुढे आसन चांगले जमू लागल्यानंतर डोळे मिटण्यास हरकत नाही. ज्या कोणास काही जुनी व्याधी किंवा त्रास आहे किंवा ज्यांची शस्त्रक्रिया झाली असेल अथवा अन्य काही गंभीर स्वरूपाचे दुखणे असेल, अशांनी अनुभवी शिक्षकांच्या मार्गदर्शनाखाली योगासने करावी. आसने करताना कपडे स्वच्छ व व्यवस्थित असावे. कपडे इतके सैल असावे की, त्यामुळे शरीराची हालचाल सहजपणे करता येईल. पुरुषांनी लंगोट किंवा ब्रीफ व त्यावर टी शर्ट अथवा बनियन, स्त्रियांनी शॉर्ट अथवा सलवार व टि शर्ट वापरावे. शॉर्ट, सलवार वापरणे शक्य नसल्यास नऊवारी साठी नेसण्यासही हरकत नाही.

शेवटी श्वासनासारखे शांत स्थितीतील आसन करावे. त्यामुळे आसने करतांना झालेल्या हालचालीमुळे उत्तेजित झालेले शरीर व मन शांत होते व पुन्हा नित्याची कामे करण्यास आपण उत्साहने तयार होतो.

### आरोग्यसंवर्धनाच्या दृष्टीने महत्व (Importance in terms of health conservation) :-

आरोग्यसंवर्धनाच्या दृष्टीने अष्टांग योगातील आसनास विशेष महत्व आहे. त्यात शरीर आरोग्य व शरीर स्थैर्य व त्यासह मनोस्थैर्य प्राप्त करण्यासाठी करायच्या साधनेचा उल्लेख आहे. आसनाभ्यासाद्वारे साधक आपल्या देहावर व मनावर ताबा मिळवतो व त्याला आत्म्याचे वाहन बनवतो. ज्या देहावर ताबा मिळवायचा त्याचे स्वरूपही अनन्यसाधारण आहे. आपले शरीर म्हणजे एक

महान, अद्भुत, गुंतागुंतीचे तरीही अगदी अचुक चालणारे असे ईश्वरनिर्मित यंत्र आहे. त्याची बरोबरी जगातील कोणतेही यंत्र करू शकणार नाही. शरीरात असणा-या स्नायु, अस्थी, श्वसन, रक्ताभिसरण, मज्जा, पचन, नलिकाविरहित, प्रजोत्पादन, उत्सर्जन इत्यादी कार्यान्वित अशा निरनिराळ्या संस्थाद्वारे, तसेच जठर यकृत प्लीहा, स्वादुपिंड, लहान व मोठे आतडे, मुत्रपिंड, गर्भाशय, हृदय, फुफ्फुसे व मेंदु या अंगाद्वारे त्यांच्यातील परस्पर नियंत्रणाने, सहकार्याने व समन्वयाने या शरीरयंत्राचे कार्य जन्मापासून मृत्यूपर्यंत निरंतर चालू असते. या इंद्रियांबरोबर मणुष्यदेहात मन किंवा चित्त या सूक्ष्मेन्द्रियाचेही वास्तव्य असते व त्यात निर्माण होणा-या विविध वृत्तींचा मनुष्याच्या शरीरावर परिणाम होतो दोन हात, दोन पाय, डोके, नाक, कान, डोळे, तोंड, छाती, पोट, पाठ अशा ढोबळ बाह्य स्वरूपात दिसणा-या साडेपाच ते सहा फुट अंचीच्या या आपल्या देहात तीनशेहून अधिक साधे व सातशेपेक्षा जास्त स्नायु आहेत. सर्व मज्जारज्जूंचा एक सरळ धागा केला तर त्याची लांबी मुंबई ते लंडन इतकी भरेल. शरीरातील सर्व रक्तवाहिन्या एकमेकांस जोडल्यातर त्यांची लांबी ९६ हजार किलोमीटर होईल. फुफ्फुसे २५० मिलिमीटर प्राणवायु रक्तात सोडतात. फुफ्फुसे जर सरळ पसरली तर त्यांची लांबी रूंदी किमान एका टेनिस कोर्टाइतकी होईल. दर मिनिटाला हृद्याचे सत्तर ठोके पडतात. व सुमारे पाच लिटर रक्त बाहेर सोडले जाते.

अशा या यंत्राला लगाम लावून, त्यावर ताबा मिळवून संस्कार करून त्याला वळण लावायचे म्हणजे काही साधी गोष्ट नाही. त्यासाठीचा मार्गही तितकाच सर्वांगीण, सर्वस्मर्शी व अचूक हवा. योगासनांच्या रूपात हा मार्ग उपलब्ध आहे. आसनांची एकूण संस्था अगणित आहे.

आसनांच्या एकूण संस्थेच्या या प्रचंड आकड्याने बिचकून जाण्याचे काही कारण नाही. त्यावरून फक्त योगासनांच्या रचनाकारांनी आसनांची रचना किती सखोल विचारांची केली आहे हे विचारात घ्यावे इतकेच. ज्याने योगसाधना हे जीवनातील एक महत्वाचे ध्येय म्हणून अंगीकारले आहे, अशा साधकाने आपला अभ्यास सीमित न करता निरनिराळ्या आसनांची साधना ही देह व मन यांच्या आध्यात्मिक स्वातंत्र्यासाठी करायची आहे. अशा साधकाचा अंतर्शोध व अंतर्बोध हा एक स्वतंत्र विषय होईल. शरीराची व मनाची स्वतंत्रता, स्वराज्य व सुराज्य हे त्याचे ध्येय होय.

सर्वसामान्यांनी मात्र काही मूलभूत आसनांचा सराव केला तरीही त्यांना त्यापासून निच्छित फायदा मिळेल. आसनाभ्यास मात्र अतिशय जागृत राहून जाणीवपूर्वक करणे जरूरीचे आहे. ज्या शरीरावर संस्कार करून ताबा मिळवायचा त्याचे ज्ञान असणे आवश्यक आहे. आपल्याला आपल्या शरीराची, त्याच्या अंतर्गत व्यवस्थेची, रचनेची, विभिन्न अवयवांची व त्यांच्या कार्याची विशेष माहिती नसते. लहानपणी आई-वडील आपल्याला शरीराची ढोबळ ओळख करून देतात. बोटाला धरून चालायला शिकवतात, हाताने घास घ्यायला शिकवतात व हे शरीरयंत्र सुरू करून देतात. त्यातील अंतर्गत योजनेनुसार ते इतके व्यवस्थित व सुरळीत चालत राहते की त्याची माहिती करून घेण्याची गरजच भासत नाही. परंतु कालांतराने आपल्याच चुकांमुळे अथवा वयोमानाने हे यंत्र कुरकुरू लागते. योगासने करताना ते अधिक जाणवते. शरीराच्या साध्या साध्या अवयवांची नावे, स्थान किंवा कार्यही आपल्याला ठाऊक नसते. हाताच्या पाच बोटांची नावेही आपल्याला सांगता येत नाहीत. इतकेच काय, चटकन डावे-उजवेही उमगत नाही. नवशिक्या आसन अभ्यासकाला येथपासून सुरुवात करावी लागते. त्याची ती आरंभावस्थाच असते. साधक जणु स्वतःच्या देहमंदीराच्या प्रवेशद्वारावरील घंटेचा नाद करून गाभा-यात वास करणा-या ईश्वराची अंतः प्रवेशासाठी अनुमतीच मागत असतो. घंटानादाच्या या काळातील, म्हणजेच स्वतःच्या शरीराचा परिचय करून घेण्याच्या या आरंभावस्थेतील आसनाभ्यास हा केवळ शारीरीक स्तरावर असतो. आपुलकिक परिचय आपणासी ! अशी ही अवस्था असते. मुद्दे हळूहळू आसनाभ्यास जसा वाढत जातो तसे साधकाचे स्वतःच्या शरीराविषयीचे ज्ञान जरून वाढत जाते व त्याबरोबर स्वभावभिन्नतेची ओळख होऊ लागतो. 'आपण हे असे का' 'आपण खरोखर कसे आहोत' असे प्रश्न त्याला पडू लागतात आणि योगसाधनेनेच त्यांची उत्तरे त्याला शोधावी लागतात. एखादया कुशल शेतक-याप्रमाणे साधक आपल्या शरीर मनोरूपी शेताची योगासनतपश्चर्येने मशागत करतो, त्याला खत पाणी घालतो, तेव्हा त्याच्या या साधनेला शरीरायोग्य व शरीरस्वास्थ्य, मनस्वास्थ्य व मनःशांती यांचे भरघोस पीक येते. अशा रीतीने मंदिराचे दार उघडून आत प्रवेश मिळाला की मग आसन अभ्यासाला आध्यात्मिक स्वरूप प्राप्त होते. प्रत्येक अणु-रेणूत असलेला हा विश्वव्यापी परमेश्वर आपल्या शरीरातील असंख्य पेशीतही वास्तव्य करतो. अशा या सर्वव्यापी परमेश्वराचे अस्तित्व आपल्याला आसन-प्राणायामाद्वारे प्रत्येक पेशीतून अनुभवायचे आहे. म्हणून योगाची भूमीका आरोग्य संवर्धनाच्या दृष्टीने फार महत्वाचे आहे.

### सोयीसाठी आसनांचे वर्गीकरण पुढीलप्रमाणे करता येईल:-

१. उभ्या स्थितीतील अथवा उभे राहून करायची आसने.  
उदा. उत्तानासन, उचित त्रिकोणासन.
२. बैठ्या स्थितीतील आसने.  
उदा. पद्मासन, वीरासन.
३. पाठीचा कणा पुढे ताणून करायची आसने.  
उदा. पश्चिमोत्तासन, जानुशीर्षासन.
४. शरीर सुप्तावस्थेत ठेवणारी आसने.  
उदा. सुप्तवीरासन, शवासन.
५. शरीर व पाठीचा कणा बाजूस वळवून करायची आसने.  
उदा. भारद्वाजासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन.
६. शरीर विपरीत स्थितीत ठेवणारी आसने.  
उदा. शीर्षासन, सर्वांगासन.
७. पाठीचा कणा मागे वाकवून करायची आसने.  
उदा. अर्धवधनुरासन, उष्ट्रासन.
८. उताणे झोपुन पोटाच्या अवयवांच्या मर्दनासाठी करायची आसने.  
उदा. परिपूर्ण नावासन, जठर परिवर्तनासन.
९. पोटावर पालथे झोपुन करावयाची आसने.  
उदा. शलभासन, धनुरासन.
१०. शरीराच्या तोल सांभाळून करायची आसने.  
उदा. बाकासन, कुककुटासन.
११. शरीराला घडी घातलेल्या स्थितीत ठेवणारे आसन.  
उदा. योगनिद्रासन, कूर्मासन.

### आसनांची जननी सर्वांगासन

संपूर्ण शरीरयंत्रणा परिणामकारकरीत्या चालविणारे, मनोविकार शांत करणारे, बुद्धी जागृत करणारे, अहंकाराला नम्र करणारे सर्वांगासन ही सर्व आसनांची जननी आहे. आसनाचे नावच मूळी संकेत करते आईकडे आई जशी सर्वार्थाने बालकाचे पोषण करते त्याचप्रमाणे हे आसन मानवाचे सर्वांगाने पोषण करते. स्त्रियांच्या ठिकाणी विशेषत्वाचे आढळणा-या मानसिक धैर्य व भावनिक स्थैर्य या दोन गुणांचे सर्वांगासनाने वर्धन होते. कुटुंबातील सर्व घटकांचे स्वास्थ, सुसंवाद व समाधान साधण्याचे काम जसे आई करते तसेच शरीरातील सर्व अवयव, स्नायू, संस्था त्यांचे कार्य व स्वास्थ संभाळीत त्यांच्यात सुसंवाद साधून सुखशांती प्राप्त करण्याचे कार्य सर्वांगासन करते. मनोबल बाढवून, भावनांचे संतुलन ठेवून बौद्धिक क्षमता वाढविण्याचे कार्यही सर्वांगासन करते. 'त्रैलोक्य चिंतामणी' त्रैलोक्यातील सर्व सुखांची प्राप्ती इच्छेनुसार करून देतो, ही झाली कविकल्पना, परंतु सर्वांगासन मात्र शरीरलोकांची शुध्दी, मनलोकाचे स्थैर्य व चित्तलोकाचा प्रकाश प्राप्त करून देते.

दैनंदिन जीवनातील नैमित्तिक अडचणीवरही योगासनांद्वारे उपचार करता येतो. अतिशय कामाने आलेला थकवा योगासनांनी काढता येतो. उसण भरण्यासारख्या अनेक किरकोळ दुखण्या खुपण्यावरही योगासने म्हणजे घरगुती उपाय होय. कौटुंबिक व व्यावहारिक जगात गुंतलेल्या मनात निर्माण होणारे मानसिक द्वंद, त्यातून निर्माण होणा-या तात्कालिक भावणा, आवेग, चिडचिड, संताप, वैताग इत्यादीवरही कल्पना, आरोग्य व योगासनांचा संबंध, आसनांद्वारे लाभणारे शारीरिक व मानसिक आरोग्य व स्वास्थ, आरोग्यप्राप्तीच्या इतर मार्गापेक्षा योगासनांचे असणारे भिन्न स्वरूप व वैशिष्ट्य, शरीरारोग्याबरोबर होणारी साधनाची सर्वांगीण उन्नती व्यावहारिक जीवनातील अडचणींना सामोरे जाण्यासाठी योगासनांतून प्राप्त होणारी क्षमता यांचा विचार केला जातो. म्हणून मानवी जीवनात आरोग्यासाठी योगाची भूमिका अनन्य साधारण आहे.

**संदर्भ ग्रंथ सूची :-**

१. स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा लेखक डॉ. आर.पि. पाठक अभिषेक प्रकाशन दिल्ली 2006

२. शारीरिक शिक्षा तथा ऑलम्पिक अभियान

**लेखक** - प्रो. अजमेर सिंह, डॉ. जगदीश बैस, डॉ. जगतार सिंह गिल, डॉ. रशपाल सिंह बराड, कल्याणी पब्लिशर्स नई दिल्ली, 2009

३. आरोग्य योग - आसन-प्राणायाम, धारणा - ध्यान

**लेखक** - बी. के. एस. अय्यंगार रोहन प्रकाशन नारायण पेठ पुणे 1998

४. शारीरिक शिक्षा के सिद्धान्त एवं इतिहास

**लेखक** - डॉ. रमेश चंद कंवर, अमित ब्रदर्स पब्लिकेशन्स नागपूर 2005

