



REVIEW OF RESEARCH



योग आणि तानतणावाचे व्यवस्थापन



डॉ. सोनकाटे आप्पाराव सायबण्णा
शारीरिक शिक्षण विभाग प्रमुख
आदर्श महाविद्यालय, उमरगा
ता. उमरगा जि. उस्मानाबाद.

प्रस्तावना :

आजच्या आधुनिक युगामध्ये मानवाच्या जिवनशैलीमध्ये मोठा बदल झालेला दिसून येत आहे. याचे मुख्य कारण म्हणजे आजचे आधुनिक युग हे माहिती तंत्रज्ञानाचे युग असून या धावपळीच्या युगामध्ये मानव आपल्या वाढत्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी व्यायाम, आहार, विश्रांती आणि झोप याकडे दुर्लक्ष करत असून व्यायाम व खेळासाठी मैदानावर जाण्याऐवजी संगणकाच्या युगात तो व्हिडीओ गेम, इंटरनेट, मोबाईल, दुरदर्शन समोर बसून आपले मनोरंजन करत आहेत या पाश्यात संस्कृतीच्या अनुकरणामुळे शारीरिक हालचाली मंदावलेल्या असून त्यामुळे त्याचे मानवी आरोग्यावर गंभीर परिणाम होत आहेत.

यातून मानवाला जर सुटका करावयाची असेल तर व्यायाम, चालणे, फिरणे, धावणे तसेच विविध प्रकारचे खेळ खेळणे त्याच बरोबर योगासने व प्राणायाम करून आजारावर मात करता येते.

सध्याच्या या धावपळीच्या युगामध्ये शारीरिक, मानसिक तसेच बौद्धिक सुदृष्टता व निरोगी जीवन जगावयाचे असेल तर तान-तणावातून मुक्त व्हायचे असेल तर योगा शिवाय पर्याय नाही. वास्तविक पाहतायोग हे भारतीय तत्वज्ञानाचेच एक महत्त्वाचे अंग होय, योगा संबंधीत प्राचीन उपनिषद (इ.स. पूर्व 600 वर्ष) भगवत् गीता (इ.स.पूर्व 500 वर्ष) पतंजली योग दर्शन (इ.स.पूर्व 300 वर्ष) यात हे प्राचीन कालीन अमुल्य असे ज्ञान आपण विसरलो परंतू आश्चर्याची गोष्ट अशी की, पाश्चात्य देशाचे 'योग' चा 'योगा' ; ल्वहंद्ध कधी करून टाकला हे आपणास कळले सुद्धा नाही. योगाचा प्रसार आणि त्याचा प्रचार मोठ्या प्रमाणात भारताबाहेर झाल्याने याचे महत्व आपणास उशिरा पटले. वास्तविक आसने म्हणजे योग नव्हे तर ते एक योगाचे अंग आहे. योग गुरु रामदेव बाबाने तर योगाची संकल्पनाच बदलून टाकली असून सध्याच्या युगात योग हे किती जिवनावश्यक गरज असल्यामुळे पतंजली योग पीठाची स्थापना करून त्याचे महत्व पटवून दिले आहे. सर्व भारत भर व देशात-विदेशात त्याच्या शाखा काढून त्याद्वारे निशुल्क योगसेवा देण्याचे महान कार्य हाती घेतले आहे आणि त्यांनी योगाद्वारे त्रुंती अनेक लोकांना विविध प्रकारच्या असाध्य रोगापासून मुक्ती मिळवून दिली आहे. तसेच त्यांनी वैज्ञानिक स्थरावरही हे सिद्ध केले आहे की, योगाचा मानवी शरीरावर व आरोग्यावर चांगला प्रभाव पडतो.

आधुनिक काळात ताणतणावापासून सुटका मिळावी म्हणून आधुनिक मानव हा वेळत वेळ काढून योगाभ्यासाकडे वळलेला दिसून येत आहे. योग हा आपल्याला मिळालेला वारसा आहे. भारतामध्ये योगासनाचा अभ्यास हा इ.स. पूर्व पासून केला जातो. योगाची निर्मिती पातंजली ऋषीने केली.

योगेन चतिस्य पदेन वाचं मल शरीरस्यच वैद्यकेन
योग पाकरोत् तं प्रवरम् मुनीना पतज्जलिं प्राज्जलिरान तोडस्मि

ज्यांनी योग शास्त्राने चित्ताचेन व्याकरणाचे वाणिचे आणि वैद्यक शास्त्राने शरीराचे मल दूर केले त्या मुनीश्रेष्ठ पातंजलीस माझा नत मस्तक होऊ न नमस्कार असो.

योग - समाधी + योग कीया

प्राचीन भारताच्या बुधवैभवाचे एक साधन म्हणून योग शास्त्र अजूनही आपले स्थान व महत्व टिकवून आहे. योग या शब्दाची उत्पत्ती संस्कृत भाषेतील 'युज' या शब्दापासून झाली आहे. युज या शब्दाचा इंद्रिय, मन आणि आत्मा यांना ईश्वर (परमात्मा) प्राप्तीसाठी जोडण्याचा मार्ग आहे.

योग आणि शरीर यांचा फार जवळचा संबंध आहे. मानवी शरीर हे दोन भागात विभागले आहे. एक म्हणजे बाह्य शरीर दुसरे म्हणजे अंतर्गत मन आणि आत्मायांचा रोगग्रस्त व्याधीपासून बचाव करणे. योग आणि मन यांचा सुध्दा जवळचा संबंध आहे. त्यामुळे ता मनाने प्रसन्न राहतो. म्हणजे च 'निरोगी शरीरात निरोगी मन राहत असते'.

योगशास्त्र हे आध्यात्मिक शास्त्र आहे. तसेच ते अनुभवाचे ही शास्त्र आहे. अनुभव घेण्यासाठी सतत आचरण करणे आवश्यक असतेच सक्त आचारात आणि अनुभव घडफ न मिळविलेले ज्ञान हे कायम स्वरूपी असते. पुस्तकातून शिकवण्यापेक्षा अनुभवातून शिकणे महत्वाचे आहे. निसर्गनिर्मित शरीरात काही बिघाड होणे म्हणजे विकती होणे विकती म्हणजे व्याधी होय ह्या दृश्य शरीरात अदृश्य स्थितीत मन आहे. त्याचा विचार फक्त योगशास्त्राने केला जातो. मनस्वास्थ्य नष्ट होणे, बेचैन होणे, अशांत होणे म्हणजे मनाची विकती होय. अशा विकारांना आधी असे म्हणतात. अधुनिक काळात तर सर्व विकारांचे 60 ते 70 टक्के कारणे मानसिक अस्वास्थ्य, असंतुलन हेच आहे. अयोग्य कृत्रीम आहार, प्रदूषण, धावपळ, स्पर्धा, यांत्रिकता, स्पर्धात्मक, वातावरण आणि विश्रांतीचा अभाव हीच सर्व रोगांची कारणे आहेतच मानसाच्या गर्दीत असूनही प्रत्येकजण एकटा आहे. त्याला निराधार वाटत आहे, म्हणूनच ताणतणाव वाढत आहेत. मनस्थिती पूर्णपणे बिघडून गेली आहे. शरीराच्या व मानाच्या या विकारावर योग्य मार्गदर्शन नाही. औषधाचा उपयोग नाही. हे उपचार ते उपचार करून माणूस थकून गेला आहे. अशा वेळी त्याला योगशास्त्राचा आधार वाटत आहे. योग जीवनपध्दत दुष्परिणामरहित व स्रच्या सुख शांतीचा आनंद, अनुभव देणारी म्हणून त्यांना आवडली व तिकडेही योगविद्येचा प्रसार झाला. आपली प्राचीनयोगविद्या त्यांच्याकडून पुन्हा आल्याकडे आली आहे. सुख हे व्यक्तीसापेक्ष असते. आसने, वमन, नेती, त्राटक, नैती, अग्निसार, दीर्घस्नान, प्राणायाम, ध्यान धारणाद्वारे आपण व्याधीपासून सुटका मिळवू शकतो. योग ही मानावाच्या विकासाला गती देणारी एक सेचतन, कमबध्द प्रक्रीया आहे. योग आणि विशेषत ध्यान मनाच्या अतिसुक्ष्म भागापर्यंत पोचण्यासाठी साधन झाले आहे. मनुष्याला यंत्र न मानता पूर्णपणे समजून घेण्याची गरज निर्माण झाली 20 ते 25 वर्षापूर्वी पाश्चिमात्य देशात सुखसोयी आणि व्यसनामुळे अनेक लोकांना व्याधीने त्रस्त करून सोडले होते. पाश्चिमात्य लोकांनी सुखी जीवन जगण्यासाठी योगासनाचा खुप मोठ्या प्रमाणावर वापर केला. त्यामुळे त्यांना सुखी जीवनाचा आनंद घेता येऊ लागला. ज्या वेळी भारतात पाश्चात्य संस्कृतीने सामान्य लोकांच्या जीवनात प्रवेश केला. त्यामुळे भारतीय लोक सुखी जीवनाच्या हव्यासापोटी अनेक व्याधींना आमंत्रण देऊ लागले. त्यातूनच ताणतणावात्मक जीवनापासून सुटका मिळावी म्हणून भारतीय लोकांना योगाचे महत्व काय आहे ते समजून गेले. आणि योगासनाने भारतात बरेच दिवसानंतर प्रवेश केलेला दिसून येतो. शारीरिक व मानसिक ताणतणाव योगासनाने दूर कसे करता येतात. किंवा व्याधीपासून मुक्तता कशी करत येते ते खालील प्रमाणे सांगता येईलच

वरील विवेचनावरून आपल्यानिदर्शनास येईल की, आधुनिक काळातील मानावाच्या जीवनात शारीरिक व मानसिक अनेक तानतणाव येतात. त्यातून सुटका मिळवण्यासाठी षटकर्माचा कसा उपयोग होतो हे स्पष्ट होते.

बैठे आसने व तानतणावापासून मुक्तता

| अ.क्र | आसने | व्याधी/ तानतणाव व व्यवस्थापन |
|-------|---------------------|---|
| 1 | पदमासन | अंतस्त्रावी ग्रंथी कार्यक्षम बनतात |
| 2 | बद्धपदमासन | हात, पायाचे सांधे मजबूत होतात, कमरेतील दोष नाहीसे होतात |
| 3 | पर्वातासन | फुफुस,पोट,पाटीच्याकणाचे विकार दूर होतात श्वसन क्षमतेत वाढ होते. |
| 4 | स्वस्तिकासन | एकाग्रता साधण्यास उपयोगी, शरीराचे तापमान स्थिर ठेवता येते |
| 5 | योगमुद्रासन | अपचन व पोटाच्या विकारापासून मुक्तता होते |
| 6 | लेलासन | हाताचे सांधे व स्नायू सद्बद्ध बनतात, मन प्रसन्न व सद्बद्ध बनते |
| 7 | कुक्कुटासन | शारीरिक व मानसिक संतुलन राहते |
| 8 | गर्भासन | उत्तेजीत किंवा क्रोधित झालेले मन शांत होते |
| 9 | सिध्दासन | शक्ति वाढते व मानसिक संतुलन वाढते |
| 10 | मंडूकासन | मांडया, नितंब, पोटाच्या भागाचे वजन कमी करते |
| 11 | सिंहासन | स्मरण शक्ति वाढते, घशाच्या विकारावर रामबाण उपाय, चेहरा सुंदर व तेजस्वी होतो, डोळे,कान,त्वचेचे कार्य सुरळीत होते |
| 12 | गोमुखासन | शरीरातील हाडे बळकट होउन सांधे बळकट होतात |
| 13 | विरासन | शरीराचे संतुलन शक्ति वाढते |
| 14 | पश्चिमोत्तानासन | मुत्राशय, जठर, पित्ताशय,आवयव कार्यक्षम बनतात, कमरेतील दुखणे बंद होते. |
| 15 | जनूशिरासन | मुत्रविकार दूर होतात |
| 16 | कंदपीडनासन | गुडगे व पायाच्या संदीवाताचे विकार दूर होतात |
| 17 | पदांगुष्ठासन | स्वप्नदोष, नपुसकता व मधूमेह हे विकार दूर होतात |
| 18 | अर्ध मत्सेन्द्रासन | पाटीच्या कण्यातील नाडयाचे मूळ व रक्त खेचले जाते |
| 19 | पूर्ण मत्सेन्द्रासन | पाटीचा कणा लवचिक बनून प्राण नाडीस शुध्द रक्त पुरवठा होतो |
| 20 | अर्ध वक्रासन | बद्धकोष्ठता व पोटाचे विकार दूर होतात |
| 21 | वक्रासन | कमरेचे स्नायू बळकट होतात |
| 22 | आकर्ण धनुरासन | फुफुसे सशक्त बनतात, छाती सुदृढ बनते, छातीमध्ये श्वास रोखण्याची ताकत निर्माण होते |

अधुनिक काळातील मानवाच्या जीवनात शारीरिक व मानसिक अनेक तानतणाव येतात. त्यातून सुटका मिळविण्यासाठी योगासनाचा कसा उपयोग होतो हे स्पष्ट होते. असे अनेक प्रकार योगासनाचे आहेत तसेच प्राणायामाचे देखील आहेत. त्यांचा अभ्यास आपण करावा व सुखी जीवनाचा आनंद लुटावा. निष्कर्ष : आधुनिक काळातील मानवाचे जीवन तानतणावाचे असल्यामुळे वेळाने वेळ काढून षट्कर्म व योगासने करणे दैनंदिन जीवन सुखी जगण्यासाठी अत्यावश्यक बाब बनली आहे ही सतयता आपणास नाकारून चालणार नाही.

संदर्भ

योगासने व प्राणायाम करा व निरोगी रहा
आरोग्य शिक्षण योग व प्रथमोपचार
निसर्गोपचार आणि योगशास्त्र
योग द्वारा रोग निवारण
योगासन और प्राणायाम

लेखक डॉ. डी. पी. शर्मा
लेखक प्रा.के.एन.गंदगे/प्रा. मास्तळे
लेखक डॉ. मुकुंद बेदरकर
लेखक गोविंद सिंह
लेखक रमेश चंद्र शुक्ल