REVIEW OF RESEARCH
IMPACT FACTOR : 5.2331(UIF) UGC APPROVED JOURNAL NO. 48514 ISSN: 2249-894X
VOLUME - 7 | ISSUE - 10 | JULY - 2018

सध्याच्या युगात महत्व योगाचे

प्रा. सुकेशिनी अंकुश जानराव
सोलापूर.

प्रस्तावना :-

प्राचीन भारतात आणि भारतीय संस्कृतीमध्ये अगदी वेदकाळापासून योगशास्त्र अभ्यासले जात आहे. त्यावेळी हे शास्त्र विखुरलेल्या स्थितीत विस्कळीत अवस्थेत होते. त्या सगळ्या विखुरलेल्या शास्त्राला व्यवस्थित संकलित करून, त्याला एका सूत्रात, माळेत गुंफून अष्टांग योग पतंजलींनी सगळ्या जगाच्या कल्याणासाठी उपलब्ध करून दिला. तोच राजयोग म्हणवला जातो. बिहार योग विद्यालय ट्रस्ट यांनी प्रकाशित केलेल्या ''आसन प्राणायाम मुद्रा बंध'' हा स्वामी सत्यानंद सरस्वती यांनी लिहिलेल्या पुस्तकात ते म्हणतात, ''योग म्हणजे कालप्रवाहात अदृश्य झालेली एखादी प्राचीन दंतकथा नव्हे. तो वस्तुतः वर्तमानाला लाभलेला अमूल्य असा ठेवा आहे. योग ही आजची आवश्यकता आहे, तर उद्याची संस्कृती आहे.''

योग शिक्षणाची उद्दिष्ट्ये :-

१) प्राचीन काळापासून वेगवेगळ्या काळात प्रचलित असलेल्या योगपद्धतींचा इतिहास समजणे.
२) निरोगी जीवनासाठी योगशास्त्र आणि योगाभ्यास योगसाधना हे कसे उपयुक्त आहे याची चर्चा करणे.
३) योगशास्त्राची महत्वाची तत्वे स्पष्ट होणे.
४) अष्टांग योगाची विविध अंगे स्पष्ट होते.
५) योगाच्या विविध पद्धती व प्रकार यांची ओळख होणे (यांचा परिचय होणे)
६) हठयोग आणि अष्टांगयोग हे परस्पर पूरक कसे आहेत हे स्पष्ट होणे.
७) सत्कर्म म्हणजे काय आणि मानसिक व शारीरिक शुद्धीसाठी त्याचा होणारा उपयोग समजणे.
८) सोपी आसने व सहज प्राणायाम यांचे प्रात्यक्षिक करता येणे.
९) योगाद्वारे मानसिक आरोग्य आणि शारीरिक स्वास्थ्य साध्य करणे.

योगासने गरज व महत्त्व :-

आज संपूर्ण जगानेच हे मान्य केले आहे की, 'योगशास्त्र' हे भारतीय मानसशास्त्र आहे. मात्र त्यामध्ये शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक आणि भावनिक विकासाचे शास्त्र आहे.

हे योग शास्त्र सुरुवातीला शारीरिक पातळीवर जरी सुरू होत असले तरी प्रगत अवस्थेमध्ये ते बौद्धिक आणि भावनिक पातळीवर ही कार्य करते. आणि शेवटी अध्यात्मिक पातळीवर विकास घडवून आणते.

अलिकडे योगासनांकडे व्यायामाच्यादृष्टीने पाहिले जाते. कित्येकांचा गैरसमज आहे की, योगासने करणे म्हणजेच व्यायाम करणे. मात्र हा चुकीचा समज आहे.

धावणे, चालणे, दंडबैठका काढणे, वेटलिफ्टिंग, वेट ट्रेनिंग, एरोबिक्स अशासारखे अनेक व्यायामप्रकार प्रचलित आहेत. त्यामध्ये सायकलिंग आणि पोहणे हे प्रकारही येतात. आपल्या सगळ्यांनाच हा अनुभव आहे की ह्या सगळ्या प्रकारामध्ये

विलक्षण अथवा सगळ्यांनाच जाणवतो. म्हणजेच शरीरातली ऊर्जा मोठ्या प्रमाणावर खर्च होते. शिवाय त्या व्यायामप्रकारांसाठी काही साधनांची आवश्यकता असते. इतकं करूनही हे व्यायाम प्रकार बंद केले तर पुन्हा वजन वाढण्याचा धोका आहेच.

याउलट आसनांमधील शारीरिक हालचाली आणि श्वसन क्रियांमुळे सजगता, शिथिलता, एकाग्रता साध्य होते. परिणामी शरीर बळकट, सक्षम आणि लवचिकही होते. तरीही ऊर्जा वाया जात नाही. शारीरिक क्षमतांबरोबरच मानसिक क्षमता वाढण्यासाठी, वजन कमी होण्याबरोबरच आरोग्य राखण्यासाठी योगाभ्यासाचा उपयोग होतो. तात्पर्य योगाभ्यास म्हणजे व्यायाम करणे नाही. हे पक्के ध्यानात ठेवावे. योगाभ्यास ही अत्यंत समृद्ध आणि वैज्ञानिक जीवनशैली आहे. जी प्राचीन भारताने जगाला दिलेली देणगी आहे.

समारोप :-

भारतीय संस्कृतीचा हा अनमोल ठेवा पुढील पिढ्यांना निरोगी आणि सक्षम ठेवण्यासाठी अतिशय मोलाची भूमिका पार पडणारा आहे. त्याचे संवर्धन करणे व पुढील पिढीपर्यंत पोहोचविण्याचे काम आपण केले पाहिजे.

संदर्भ :-

डॉ. निवेदिता सराफ.