



योग साहित्यातील शरीरक्रिया विज्ञान

कु. भगवतीदेवी व्यंकटराव मुखेडकर

निसर्गोपचार ग्रामसुधार ट्रस्ट, निसर्गोपचार आश्रम, उरुळी कांचन
संशोधन विद्यार्थी , टिळक महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ
गुलटेकडी, पुणे.

प्रस्तावना :

प्राकृत शरीराची माहिती असेल तरच शरीरातील विकृती ओळखता येतात. शरीराचे रचनात्मक व क्रियात्मक असे दोन स्थूल विभाग पडतात. प्रथम शरीराचा रचनात्मक अभ्यास त्याच्या क्रिया समजण्याच्या दृष्टीने उपयुक्त होतो. शरीर हा शब्द “शृ” या धातूपासून तयार झालेला असून त्याचा अर्थ “झिजणे” , “नाश पावणे” असा आहे. आणि म्हणूनच शरीराचा उल्लेख नाशवंत शरीर अशा शब्दाने करण्यात येतो.



की वर्डस - शरीरक्रिया, चक्र, वायू, आधार, पाच तत्त्व, नाड्या, मर्मस्थान .

शरीराची व्याख्या - शीर्यते तत् शरीरम् । प्रतिक्षणं शीर्यमाणं इति शरीरम् ।

जे क्षणाक्षणाला झिजते व शेवटी नाश पावते ते शरीर होय. ब-याच योगीक ग्रंथात मानवी शरीराचे अवयव व त्यांचे कार्य यांची विस्तृत माहिती सापडते

शरीरातील विविध अवयवांचे कार्य, त्यांची क्षमता यांचा अभ्यास ज्या शाखेत होतो, तिला शरीरविज्ञानशास्त्र असे म्हणतात. शरीराच्या बाह्य आणि अंतर्गत रचनेबद्दल माहिती देणा-या विज्ञानाच्या शाखेला शरीररचना शास्त्र असे म्हणतात.

शरीरविज्ञान शास्त्र, शरीररचना शास्त्र आणि आरोग्यशास्त्र परस्परांशी संबंधित आहेत. योगाभ्यास हा आपल्या आरोग्याशी संबंधित आहे. म्हणून योग शास्त्राच्या अभ्यासकांनी शरीरविज्ञान, शरीररचना शास्त्र आदिंचा अभ्यास करणे लाभदायक ठरते.

यौगिक रोगोपचार ही योगाभ्यासातील एक महत्त्वाची शाखा आहे. शरीरविज्ञान विषयाची पार्श्वभूमी या अभ्यासाला पूरक ठरते.

सर्व प्राणिमात्रांचे शरीर हे त्यांच्या स्वतःच्या अंगुलांनी 96 अंगुळे आहे. प्राण हा शरीरापेक्षा 12 अंगुळे जास्त आहे.

आपल्या मानवाच्या देहमध्यभागी, वितळलेल्या सोन्याच्या रसाप्रमाणे चमकणारा त्रिकोणाकृति ठिपका, चतुष्पादांच्या देहमध्यभागी चौकोनी आकाराचा, पक्षांच्या व इतर प्राण्यांच्या देहमध्यात वर्तुळाकृती असे अग्नीचे वसतिस्थान असते. त्याच्या मध्यभागी चिंचोळी ज्योत सतत तेवत असते. मानवाच्या शरीरात गुदाच्या वर आणि जननेंद्रियाच्या खाली दोन अंगुळे यांच्या मध्यभागी ,चतुष्पादांच्या हृदयात व पक्षी आणि इतर प्राण्यांच्या पोटात देहमध्य असतो.

मनुष्याचे कन्दस्थान देहमध्यापासून 9 अंगुळे, त्याची उंची आणि रुंदी 4 अंगुळे व आकार एखाद्या अंड्यासारखा आणि पंचमहातत्त्वांनी भूषित (वेष्टित) असतो. चतुष्पादप्राणी, पक्षी आणि इतर प्राण्यांच्या पोटाच्या मध्यभागी कंदस्थान असते.

या कन्दस्थानाच्या मध्याला नाभी म्हणतात. या नाभीमध्ये एक चक्र असते. त्या चक्राला 12 आरे असतात आणि हे चक्र शरीराला आधारभूत असते. ज्याप्रमाणे कोळी (लूतिका) आपणच विणलेल्या जाळ्यात संचार करतो त्याप्रमाणे जीव आपल्या पाप / पुण्यकर्मानुसार या चक्रात संचार करतो. या मानवाला आधारभूत असलेल्या चक्राच्या खालच्या भागात प्राण संचार करतो, जीव हा सतत सर्व प्राणिमात्रांच्या प्राणावर आरूढ झालेला असतो.

नाभीचक्राच्या जरा वर कुण्डलिनीची जागा , ही कुण्डलिनी शरीराच्या 8 अंगांनी युक्त असून तिचा आकार कानातील कुण्डलाप्रमाणे असतो. ही कुण्डलिनी कन्दस्थानाच्या मागे निष्क्रिय अवस्थेत पडून राहते. तिला योगसाधनेने अपान वायू आणि जठराग्नीच्या साहाय्याने जागृत केले जाते.

ही सळसळणारी, दिव्य तेजाने तळपणारी, नागाच्या आकाराची कुण्डलिनी हृदयाच्या पोकळीत (आकाशात) जागृत होते. नंतर प्राणवायु, अग्नीसह वर सुषुम्णा नाडीत प्रवेश होतो.

शरीरात 14 नाड्या प्रमुख आहेत. त्या पुढीलप्रमाणे

इडा	8. विश्वोदरा
पिंगला	9. विश्वोदरा
सुषुम्णा	10. कुहू
सरस्वती	11. वारूणी
शंखिनी	12. यशस्विनि
गान्धारी	13. पूषा
हस्तिजिह्वा	14. पयस्विनी

प्राणवायू एका स्थानापासून दुस-या स्थानापर्यंत खेचून रोखून धरण्यासाठी शरीरातील १८ मर्मस्थाने सांगितली आहेत त्यांची नावे पुढील प्रमाणे-

- | | | | | | |
|----------------|----------|--------------|-------------------------------|---------|---------|
| 1. चवडा | 2. घोटा | 3.नडगी | 4.पोटरी | 5.मूळ | 6.गुडघा |
| 7.मांडीचा मध्य | 8.गुद | 9.देहमध्य | 10.जननेंद्रिय | 11.बेबी | |
| 12.हृदय | 13.गळा | 14.जिह्वामूल | | | |
| 15.नासिकामूल | 16.नेत्र | 17.भ्रूमध्य | 18.मूर्धा (डोक्याचा वरचा भाग) | | |
- ही अठरा मर्म स्थाने आहेत व त्यांची मापे वेगळी वेगळी असतात.

शरीरात 29 ज्ञातव्य अवयव आहेत ती अशी

चक्र	- 06
आधार	-16
लक्ष्य	-02
आकाश	-05

	29

चक्र - 6

- | | | | | | |
|-----------|---------------|----------|---------|-----------|---------|
| 1.मूलाधार | 2.स्वाधिष्ठान | 3.मणिपूर | 4.अनाहत | 5.विशुद्ध | 6.आज्ञा |
|-----------|---------------|----------|---------|-----------|---------|

आधार-16

- | | | | | | |
|---------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------|----------------|
| 1.पदांगुष्ठ | 2.मूलाधार | 3.गुह्याधार | 4.वज्रगर्भनाडी | 5.उड्डीयानबन्धाधार | 6.नाभिमंडलाधार |
| 7.हृदयाधार | 8.कण्ठाधार | 9.कण्ठमूलाधार | 10.जिह्वामूलाधार | 11.जिह्वाअधोभागाधार | |
| 12.ऊर्ध्वदन्तमूलधार | 13.नासिकाग्राधार | 14. नासिकामूलाधार | 15.भ्रूमध्याधार | 16.नेत्राधार | |

लक्ष्य -2

- | | |
|---------------|------------------------|
| 1. बाह्य | -नासिका व भुवयीचा मध्य |
| 2. आभ्यन्तरिक | - मूलाधार , हृत्कमल |

आकाश -5

- | | | |
|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------|
| 1.श्वतवर्ण ज्योति रूप आकाश | 2.रक्तवर्ण ज्योति रूप आकाश | 3.धूम्रवर्ण ज्योतिरूप महाकाश |
| 4. नीलवर्ण ज्योतिरूप तत्त्वाकाश | 5.विद्युत्वर्ण ज्योतिरूप सूर्याकाश | |

सहा चक्राच्या अतिरिक्त प्रकृति चे 23 तत्व मानले गेले आहेत. त्यात मन, बुद्धि, अहंकार, आणि पाच महाभूते मिळून आठ विकार सांगितलेले आहेत व दुसरे पंधरा सांगितले आहेत. 15 पुढील प्रमाणे

1. श्रोत्र, त्वचा, चक्षु, जिह्वा, घ्राण	-5
2. गुदा, उपस्थ, हात, पाय, पाणी	-5
3. शब्द , स्पर्श , रूप, रस, गन्ध	-5
4. पृथ्वी, आप, तेज, वायू, आकाश	-5
5. मन, बुद्धी, अहंकार	-3

	23

या प्रकारे शरीराची माहिती जो साधक योगसाधना करू इच्छितो त्यास ही माहिती असेल तरच साधना सफल होते. त्याच बरोबर पुढील गोष्टींची माहिती त्यास हवी.

स्तम्भ- 1, द्वार- 9, अधिदेवता-5

स्तंभ (1) - शरीरास घर मानून मन रूपी एक स्तम्भ म्हणजे खांब आहे. मन हे स्थिर असेल तर शरीर स्थिर राहिल, शरीर मनाचे अनुसरण करणारे असते म्हणून शरीर चांगले ठेवण्यासाठी मन नियंत्रणात असावे लागते. म्हणून शरीर रूपी घर टिकून राहण्यासाठी मन हे खांबाप्रमाणे मानले आहे. म्हणून म्हटले आहे की

“ मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः “ - मनच बन्धन व मोक्षाचे कारण असते.

द्वार (9) – मुख- 1, नेत्र -2, कान -2, नासिका -2, उपस्थ -1, गुदा -1

अधिदेवता (5) -1. पृथ्वी 2. आप (जल) 3. तेज 4. वायु 5. आकाश
हे सर्व शरीरात स्थित आहेत त्यांची माहिती करून घेतल्याशिवाय साधना सिद्धीस जाणार नाही.

दश वायु

प्राणोऽपानः समानश्चोदानव्यानौ तथैव च। नागः कूर्मश्च कृकलो देवदत्तो धनंजयः॥ घे.सं.5.59॥

1. प्राण वायू- याचे शरीरातील हृदय व वक्षप्रदेश हे स्थान आहे. प्राण हा मुख्यतः श्वसन संस्था आणि रक्ताभिसरण संस्थांशी संबंधीत आहे. संतुलित प्राणवायू श्वसन व रक्ताभिसरण चांगले राखतो. रक्तदाब योग्य ठेवतो. श्वसनाचे कार्य करतो.

2. समान वायू - या वायूचे कार्य नाभीस्थानातील उदर व पचनक्रियेशी संबंधित अवयव होय. यकृत, जठर, स्वादूपिंड, मूत्रपिंड, पित्ताशय ह्यांच्या कार्याशी त्याचा संबंध असतो. अन्न पचन, शरीराचे पोषण, तपमान रक्षण इ. कार्ये या वायूच्या प्रेरणेने पार पडतात.
3. अपान वायू - नाभीच्या खाली उदर, ओटीपोट - गुदप्रदेश हे या वायूचे कार्यक्षेत्र आहेत. अशुद्ध, दूषित द्रव्ये व वायू उत्सर्जन करणे. मलमूत्र, घाम, शरीराबाहेर टाकण्यास प्रेरक असणारा वायू आहे.
4. उदान वायू - गळा, मान आणि मस्तक हे या वायूचे कार्यक्षेत्र होय. सर्व ज्ञानेंद्रिये नेत्र, कर्ण, घ्राण, जिव्हा, त्वचा यांची कार्ये व मज्जासंस्थेची कार्ये यावर उदानाचे नियंत्रण असते.
5. व्यान वायू - सर्व शरीर, हातपाय, त्यातील नाड्या, नीला आणि रोहिण्या हे व्यान वायूचे कार्यक्षेत्र.

पाच उपप्राण

1. नाग वायूमुळे बोलण्याच्या क्रियेत या वायूचा संबंध असतो.
2. कूर्म वायूमुळे पापण्यांची उघडझाप व हालचालींचे नियंत्रण करता येते.
3. कृकल वायू खोकला व शिंक येणे यांचा कारक आहे.
4. देवदत्त वायू जांभई देण्याचे कार्य आहे.
5. धनंजय हा वायू सर्व शरीरभर असतो व मृत्यूनंतरही शरीरात राहातो.

संदर्भ सूची (Bibliography)

1. गौतम, चमनलाल, गोरक्ष संहिता, 2005, संस्कृति संस्थान, ख्वाजाकुतुब (वेदनगर), बरेली-243003(उ.प्र.)
2. दिनकर, लक्ष्मण गणेश, योग याज्ञवल्क्य, 2006, दिनकर, पुणे 411030.
3. देवकुळे, व.ग., घेरण्ड संहिता, 1985, मे.शारदा साहित्य, पुणे 2.
4. देवकुळे, व.ग., हठप्रदीपिका, मे.शारदा साहित्य, पुणे 2.
5. दिगम्बर जी, वसिष्ठसंहिता, 1984, कैवल्यधाम श्रीमन्माधवयोगमन्दिर समिति, लोनावला 410403, पूना (भारत)
6. रानडे, सुभाष., शारीरक्रियाविज्ञान, 1993, अनमोल प्रकाशन, 683 बुधवार पेठ, पुणे 2.
7. वाव्हळ, वै.शिवाजी., शरीर रचना विज्ञान भाग 1 ला, 2001, शंतनू शिवाजीराव वाव्हळ, अहमदनगर .