



## योग आणि सुदृढता

राऊत रा.

बॅरि. शेषराव वानखेडे कला-वाणिज्य महाविद्यालय, खापरखेडा

Email: pramodneti0007@gmail.com.

### प्रस्तावना :

सशक्त नागरीक हा देशाचा मजबुत पाया आहे व हा पाया मजबुत असणे हे अतिशय महत्वाचे आहे. कारण पाया मजबुत असला तरच इमारत उंचापर्यंत तटस्थ व मजबुत उभी राहू शकते. आजचे विद्यार्थी किंवा नवयुवक पिढी ही आजची व उदयाची भावी नागरीक होणार आहेत.

आजच्या आधुनिक युगात मानवी जिवन हे मोठयाप्रमाणात धकाधकीचे झालेले दिसून येत आहे. विज्ञानाच्या प्रगतीने उपलब्ध झालेल्या साधन सुविधांचा गैरवापर करीत असल्याने मानवी जीवन अकार्यक्षम बनत असतांना दिसून येते. पर्यायाने मानवाच्या शारीरिक क्षमतेचा —हास होत आहे. त्याचे मुख्य कारण म्हणजे जीवनाचा अर्थ निट समजवून न घेता आपण मृगजळाप्रमाणे मिळेल त्या मागे धाव घेत आहोत. व स्वास्थ्य विकासाकडे, आरोग्याकडे दुर्लक्ष करीत आहोत हे सिध्द होते. चांगले स्वास्थ्य प्राप्त करण्याकरीता व आरोग्य चांगले ठेवण्याकरीता योग महत्वाची भूमिका पार पाडते.

### योग म्हणजे काय?

योग हा संस्कृत शब्द असून तो युज या धातुपासून बनला आहे. युज म्हणजे जोडणे.

योगाद्वारे शारीरिक सुदृढता प्राप्त करणे. शारीरिक स्वास्थाचा जेव्हा विचार केला जातो तेव्हा प्रामुख्याने दोन अंगे समोर येतात ते म्हणजे शरीराचे आंतरिक स्वास्थ्य आणि दुसरे म्हणजे बाह्य स्वास्थ्य हे दोन्ही अंग ज्यावेळी सुदृढ असतात तेव्हा ती व्यक्ती शारीरिक दृष्ट्या सुदृढ आहे असे समजल्या जाते.

### व्यक्तीचे आंतरिक स्वास्थ्य हे —

- १) शरीर इंद्रियाची कार्यक्षमता
  - २) संस्थांची वाढ आणि विकास
  - ३) रोग प्रतिकार शक्ती
  - ४) शरीराची क्रियात्मक क्षमता
- या चार घटकांवर अवलंबून आहे.

### व्यक्तीचे बाह्य स्वास्थ्य यामध्ये—

- १) शारीरिक विकास
- २) मानसिक विकास
- ३) बौद्धिक विकास
- ४) नैतिक विकास
- ५) व्यक्तित्व विकास

“करो योग रहो निरोग” हे स्वामी रामदेव बाबांनी सांगितले आहे व सर्वसामान्यांनी ते मान्य सुध्दा केलेले आहे.

### योगाचा शरीर सुदृढतेवर होणारा परिणाम —

- १) रक्तसंचरण आणि श्वसन क्षमता

रक्तसंचरण आणि श्वसन क्षमता ही प्राणायामामुळे वाढते व हृदयाला योग्य व्यायाम मिळाल्यामुळे हृदयाची क्षमता वाढते.

- २) पदमासन — हे ध्यान आणि ब्रम्हचर्यासाठी सर्वोत्तम आसन आहे. शारीरिक स्नायुविक आणि भावनात्मक समस्यांपासून मुक्त करण्यास हे आसन सहायक आहे. त्याच्या नियमित सरावाने जठराग्नी तीव्र होत आणि सांध्यांना सुदृढ बनविते.

- ३) पवन मुक्तासन — या आसनाचा सराव केल्यामुळे वायुविकार व मलावरोध दूर होतो आणि पोटाची चरबी कमी करण्यास मदत होते.

- ४) सर्वांगासन — थायराइड ग्रंथींना क्रियाशील बनवून शरीरात संतुलन आणते. सर्व अवयवांना पुष्ट बनविते.

- ५) चक्रासन — या आसनाच्या सरावाने पोटाच्या आणि हातापायाच्या मांसपेशी लवचिक बनतात.

- ६) धनुरासन — याच्या नियमित सरावाने पाठीचा कणा आणि पाठीच्या मांसपेशी लवचिक बनतात.

- ७) ताडासन — यामुळे फुफ्फुसे बळकट होतात स्नायुंना आरोग्य मिळते.

- ८) गरूडासन — पायाची हाडे आणि सांधे लवचिक होतात.

- ९) शुध्दीक्रियांमुळे शरीरांतर्गत अवयवांची शुध्दी होऊन ते निरोगी व बलशाली बनतात.

१०) सर्वांगासन, मत्स्यासन, हलासन, नौकासन यामुळे स्नायु व मांसपेशींना योग्य तो ताण पडून लवचिकता वाढते.

११) धारणा, समाधी, वज्रासन, योगमुद्रा यामुळे श्वासपटलावर दाब पडून सहनशक्ती वाढते व त्या माध्यमाने तो कोणत्याही परिस्थितीवर विजय मिळविण्यास सक्षम असतो.

१२) प्राणायामामुळे शरीरात प्राणशक्तीचे किंवा चैतन्याचे वितरण सम प्रमाणात होते आणि मनास स्थिरता, शांतता व प्रसन्नता यांचे वळण लागते. त्यामुळे मनुष्य भौगोलिक परिस्थितीच्या अधिपत्याला बळी न पडता सुखी व समृद्ध जीवन जगण्याचा प्रयत्न करतो. त्यामुळे त्याचे मानसिक स्वास्थ्य सुध्दा चांगले राहते.

म्हणून ज्याप्रमाणे शेतकरी जमिनीची नांगरण कुळवट करून मशागत करतो. चांगल्या बियाणाची पेरणी करतो व मगच भरघोस उत्पादनाची रास पडते. त्याचप्रमाणे मानवाने देखील आपल्या शरीराची मशागत शेतकऱ्याप्रमाणे करायला पाहिजे. यम नियमामुळे शरीराची मशागत होऊन तणाचा बंदोबस्त होतो. आसनामुळे विषारी पदार्थ शरीराबाहेर पडून आपण व्याधीमुक्त होतो. प्राणायामामुळे शरीरभर चैतन्याचा व उत्साहाचा संचार होतो.

#### निष्कर्ष :

अशा प्रकारे योगाद्वारे शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आणि नैतिक असा सर्वांगीण विकास होतो. म्हणून आज योगाला फार महत्त्व प्राप्त झाले आहे. निरोगी जीवन जगण्यासाठी लिंग भेद याचा विचार न करता प्रत्येकाने दररोज २० त २५ मिनिटे योगासन करणे आवश्यक आहे.

#### संदर्भ ग्रंथ सुची :

- १) अय्यंगार श्री. के. एस., 'योग एक कल्पतरू' पुणे, रोहन प्रकाशन, १९९८
- २) जीभकाटे विठ्ठल, 'योगाभ्यास और जीवन स्वास्थ्य' नागपूर प्रकाशन, अरविंद जीभकाटे, १९८१
- ३) वै.व.हा, 'आरोग्यासाठी योगासने', मॅजेस्टिक प्रकाशन, ३१८ प्रसाद चेंबर्स, मुंबई १८७९

\*\*\*\*\*