



“सामाजिक व क्रीडा क्षेत्राच्या विकासामध्ये योगाची भूमिका”

श्री. रतन झानोबा नाईकनवरे

शारीरिक शिक्षण संचालक, डी.के.टी.ई. सोसायटीचे टेक्स्टाईल ऑफ इंजिनिअरिंग इन्स्टिट्यूट, राजवाडा, इचलकरंजी.

सारांश :-

सद्याचे युग हे स्पर्धेचे, संगणक आणि इन्टरनेटचे आहे. त्याच बरोबर मानसिक ताण तणावाचे आहे. मानसिक ताण तणावामुळे व्यक्तीला थकवा लवकर येतो आणि थकव्यामधून मानसिक ताण निर्माण झालेला आहे. त्यामुळे शरीरामध्ये आजार निर्माण होतात, समाजातील व्यक्तीला आजार होऊ नयेत म्हणून त्यांना योगाभ्यासाची गरज आहे. योगाभ्यासामुळे मानसिक समाधान मिळते व मन शांत राहते. योगाभ्यासाच्या मदतीने आपले आरोग्य सुदृढ राखलेले आहे. तसेच दिर्घ आयुष्य प्राप्त करण्यासाठी प्राचीन ऋषीमुनींनी योगाची मदत झालेली दिसून येते.



प्रस्तावना :-

शारीरिक, सामाजिक आणि मानसिक विकास होण्यासाठी योगाभ्यासाची चांगलीच मदत झालेली आहे. शरीराचे आरोग्य हे शरीराच्या अवयवावर अवलंबून असते. एखाद्या अवयवाच्या अभावाचा परिणाम संपूर्ण शरीराच्या कार्यक्षमतेवर होतो. अनेक व्यक्तींना राग हा लवकर येतो. मन शांत राहत नाही. अनेक व्यक्तींना मन शांतीसाठी व मनाच्या एकाग्रतेसाठी योगाभ्यासाची गरज आहे. आसनामुळे व्यक्तीचा आत्मविश्वास, शारीरिक स्वास्थ्य आणि मनाच्या एकाग्रतेसाठी योगाभ्यास आवश्यक आहे. राजकीय, सामाजिक आणि मानसिक दृष्टिकोनातून समाजामधील व्यक्तीत बदल होत आहेत याची जाणीव प्रत्येक व्यक्तीला होत आहे त्यामुळे परिस्थितीशी समायोजना करण्याचा प्रयत्न व्यक्ती करीत आहे. पण त्यांना आपली उद्दिष्टे गाठता आलेली नाहीत. मात्र नियमित योगाभ्यास करणा-या प्रत्येक व्यक्तीने आपली उद्दिष्टे गाठलेली आहेत. त्यांच्या मनावरील ताण म्हणजेच शारीरिक ताण व मानसिक ताण कमी होवून बौद्धिक विकास साधलेला आहे.

स्पर्धेच्या युगात जीवनात वेगवेगळी आव्हाने पेलण्यासाठी जरा अधिक काळजी घ्यावी लागते. समाजातील प्रश्न सोडविण्यासाठी मोठे आव्हानच आहे. सुखी जीवन हव असेल तर कष्ट करण्याबरोबर बौद्धिक बल आणि सामर्थ्य वाढवून आव्हाने स्विकारली पाहिजेत. परिस्थिती वर विजय मिळवला पाहिजे यासाठी योगाभ्यासाची गरज आहे.

योगासने म्हणजे अंतीम स्थितीला स्थिरता. म्हणजेच ताण देणारा व्यायाम होय. यामध्ये जो व्यायाम दिला जातो. तो म्हणजे ताण, पिळ व दाब होय. ताणामुळे स्नायुची क्षमता आणि लवचिकता वाढते. स्नायुना दाब दिल्यामुळे अंतर्गत मसाज तर पिळ दिल्यामुळे रक्त संचलन वाढते. यामुळे खेळाडूंचे सांधे चांगले राहतात, ताठरपणा कमी होतो. श्वसन क्षमता वाढते. दुखापती होत नाहीत आणि खेळाडू हे सकारात्मक भूमिका घेतात.

भविष्यकाळात व्यक्तीला अनेक आजार होतील त्यावर संशोधनातून उपाय मिळतीलही परंतु या आधुनिक तंत्रज्ञान युगात व्यक्तींना चिंता ताण अशा मानसिक आजारांला सामोरे जावे लागणार आहे. अशा समस्यातून व्यक्तीला मुक्त होण्यासाठी योगशास्त्राचा आधार घ्यावा लागणार आहे.

योग आणि स्वास्थ्य :-

प्राचीन काळापासून शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य राखण्यासाठी योगाभ्यास केला जातो. योगामुळे अनेक ऋषीमुनी १०० वर्षांपेक्षा जास्त काळ निरोगी आयुष्य जगल्याचा उल्लेख प्राचीन काळामध्ये दिसून येतो. योग आणि स्वास्थ्य याचा सरळ संबंध दिसून येत आहे. योगाभ्यासामुळे शरीर लवचिक बनून थकवा नाहीसा होतो. आणि शरीरात शक्तीचा संचार होतो.

योगामुळे आजारावर नियंत्रण ठेवता येते. योगाशिवाय आत्मिक शांती मिळू शकत नाही. शरीरातील पीडा किंवा अशुद्धी योगामुळे नष्ट होते व शरीर सुदृढ बनते.

योग व उपचार :-

प्रांभी योगाचा उपचार यादृष्टीने झालेला नव्हता. मात्र नियमित जर योग अभ्यास केला तर शरीरातील अतःस्त्रावी ग्रंथीवर प्रभाव पडून अनेक रोग बरे होतात. इथपर्यंत योग ही एक उपचार प्रक्रिया आहे, असे आपण समजू शकतो. उदा. अस्थमा, रक्तदाब, थायरोईड इत्यादी. परंतु आधुनिक वैद्यकशास्त्राचा वापर करून शस्त्रक्रियांद्वारे करण्यात येणारे उपचार योग अभ्यासाद्वारे शक्य होत नाहीत. यावरून योगाभ्यास ही शरीर स्वास्थासाठी असून ती एक तत्कालीन उपचार पध्दती नाही. हे लक्षात येते.

शारीरिक शिक्षण व योग :-

शारीरिक शिक्षण व योगा या दोन्ही विषयांना प्राचीन असा इतिहास आहे. योगा ही भारतानेच सर्व जगाला दिलेली देणगी आहे असे मानतात तर शारीरिक शिक्षणाचा उपयोग समाज व जीवनावश्यक गरजा भागविण्यासाठी व करमणुकीसाठी करत असत. प्राचीन काळात शारीरिक हालचालींचा उपयोग समाज स्वतःच्या उदरभरणासाठी, स्वरंक्षणासाठी व स्वजातीय रक्षण करण्यासाठी करत असे. परंतु कळत नकळत यातून शारीरिक हालचाली कराव्या लागत असल्यामुळे ते शारीरिक शिक्षणाच्या विकासाचे, उगमाचे बीज समजले जात असत असे म्हणण्यास हरकत नाही. प्राचीन काळातही शारीरिक शिक्षणाचा उपयोग शिकार करणे, फेकणे, धावणे इत्यादी क्रियांतून आपली ठाम अशी भूमिका बजावत असत.

योग आणि आहार :-

योगाचा व आहाराचा जवळचा संबंध आहे. मनुष्याला जीवंत राहण्यासाठी प्रामुख्याने तीन गोष्टींची आवश्यकता आहे. हवा, अन्न आणि पाणी यावरच मनुष्याचे जीवन अवलंबून आहे. मनुष्य पाणी व अन्नावाचून काही दिवस जगू शकतो मात्र हवे शिवाय काही क्षण जगू शकतो.

वेदामध्ये दोन वेळेस आहार घेण्यास सांगितले आहे. अन्न घेताना पण अर्धवट अन्न म्हणजेच अर्धवट कच्चे घ्यावे एक चतुर्थांश भाग पाण्याने भरावा व एक चतुर्थांश भाग हवेसाठी रिकामा ठेवावा.

योग आणि प्रतिकार शक्ती :-

आजच्या धकाधकीच्या यंत्रयुगात मनुष्यावरचा ताण वाढलेला आहे. इतकेच नव्हे तर मनुष्याची रोग प्रतिकारक शक्ती दिवसेंदिवस कमी होत आहे व रोग प्रतिकार शक्ती असली तरी नवीन रोग उत्पन्न होत आहेत. म्हणून प्रतिकार क्षमता ठेवण्यासाठी योगाची आवश्यकता आहे.

योग आणि एकाग्रता :-

व्यक्ती जर आरोग्यवान असेल तर मनाने ही प्रसन्न राहतो व जीवनात यशस्वी होतो. शरीर आणि मन जर निरोगी असेल तर मनुष्य भौतिक सुखे संपादन करण्यास पात्र ठरतो. इतकेच नव्हे तर ईश्वर प्राप्तीसाठी शरीर व मन प्रसन्न असणे आवश्यक आहे. योगामुळे व आसनामुळे मन प्रसन्न राहून व्यक्ती कोणत्याही कामात स्वतःला वाहून घेण्याची मानसिक तयारी करतो. योगामुळे मन एकाग्र होऊन आत्म्याचे स्थिरत्व साधले जाते. त्यामुळे मानसिक दृष्टीने काम करण्याचा उत्साह, श्रम सहन करण्याची क्षमता, मनाची एकाग्रता निर्माण करण्याची क्षमता ध्यानधारणा करण्यासाठी उपयोगी ठरते यामुळे मन शांत होते. डोळ्यांत तेज उतरते आणि त्यातून मन शांत होते आणि त्यातून

व्यक्तीमत्व हे उठावदार दिसते, मनाची एकाग्रता हाच सर्व ज्ञान प्राप्तीचा पाया होय. एकाग्रता ही कार्याची गुरुकिल्ली आहे. व्यक्ती एकाग्रचित्त झाल्यानंतर असाध्य ते कार्य करू शकतो व एक नवा प्रकल्प आपल्या समोर सादर करतो. त्यातूनच समाजाचा उत्कर्ष होतो.

योग आणि माहिती तंत्रज्ञान :-

मानवाच्या आधुनिक जीवनशैलीमध्ये माहिती तंत्रज्ञानामुळे प्रामुख्याने बदल घडला आहे. धका-धकीच्या जीवनामध्ये वाढत्या गरजा प्राप्त करण्यासाठी मानव आहार, विश्रांती, झोप, व्यायाम याकडे दुर्लक्ष करू लागला आहे. त्यामध्ये आपली जीवनशैलीही बदलू लागला आहे. प्राचीन काळी मानवाचे प्रामुख्याने सुर्योदय ते सूर्यास्ता पर्यंतचे वेळापत्रक ठरलेले असायचे आणि त्यावेळेस मानव स्वास्थाकडे मोठ्या प्रमाणात लक्ष देत असत. त्यामुळे त्यांचे आयुष्य समाधानी जात होते, असे म्हटले जाते की, शरीर एक मंदीर आहे, व्यायामही पुजा आहे आणि शरीर सुदृढता हा प्रसाद आहे.

परंतु आधुनिक माहिती तंत्रज्ञान युगामध्ये मानव एकाच ठिकाणी बसून सर्व जगाचे अनुकरण करण्यात मग्न झाला आहे. स्वतःच्या गरजा भागवण्याच्या दृष्टीने दिवस रात्र विविध प्रसंगाला तोंड देवू लागला आहे. त्यामध्ये तो शारीरिक कसरती, व्यायाम, योगा याकडे दुर्लक्ष करू लागला आहे. त्यामुळे मानवावर ताण तणावाचे वातावरण निर्माण होवू लागले आहे. आधुनिक जीवन शैली मध्ये योगा हा अत्यंत महत्वाचा विषय आहे. योगामुळे अनेक फायदे आपणांस मिळतात व जीवन जगत असतांना आपले कुटुंब, समाज, राष्ट्र व संपूर्ण विश्व हे सुखी समाधानी व तणावमुक्त राहण्यासाठी योगा करणे अत्यंत आवश्यक आहे.

योग आणि मन :-

शरीर हे मनाच्या यंत्राचे स्वास्थ्य राखण्यासाठी योगा गरजेचा आहे. मन नियंत्रित ठेवून शरीराला योग्य दिशेने घेवून जाण्याचा मार्ग म्हणजे योगा.

निष्कर्ष :-

सध्या क्रीडाक्षेत्रात उच्च कार्यमान साध्य करण्यासाठी अनेकविध शास्त्रीय प्रशिक्षण पध्दतींचा अवलंब केला जात आहे. उच्च कार्यमान साध्य करण्यासाठी लागणा-या अनेक आवश्यक घटकांपैकी किंवा शारीरिक क्षमतांपैकी एकाग्रता, लवचिकता, स्फुर्ती, सुदृढता, इत्यादी अनेक घटक हे योगाभ्यासाने साध्य करता येतात. पोहणे, कॅरम, शूटींग फेन्सिंग, मैदानी स्पर्धामध्ये विजयासाठी एकाग्रता असणे हा एक महत्वाचा घटक आहे. योगाभ्यासातील ध्यान धारणांद्वारे आपण हा घटक विकसीत करू शकतो. जिम्नॅस्टीक्स, काही मैदानी क्रीडेमधील उंच उडी, बाबु उडी, लांब उडी या मध्ये लवचिकतेला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. आसने व प्राणायामाचा खेळाडूवर चांगला परिणाम दिसून येतो. म्हणजेच प्रगत क्रीडाक्षेत्रातही योगशिक्षण इतर शास्त्रीय प्रशिक्षण पध्दतीएवढेच महत्त्व देण्यात यावे, ही काळाची गरज आहे.

संदर्भ सुची :-

तत्तापुरे जे. जि. व के. एस. सोळंके, समाजाच्या स्वास्थासाठी शारीरिक शिक्षण व योगाची भूमिका, राष्ट्रीय चर्चासत्र, सामाजिक कल्याणासाठी, शारीरिक शिक्षण व योगाची भूमिका १५-१६ एप्रिल, २०१२, निलंगा, जि. लातूर आदित्य प्रकाशन, पृ.क्र. २७६-२८९.

जाधव गौ. एस. व म. वि. राजेनिंबाळकर, समाजाच्या विकासामध्ये शारीरिक शिक्षण व योगांचा सहभाग, राष्ट्रीय चर्चासत्र, सामाजिक कल्याणासाठी शारीरिक शिक्षण व योगाची भूमिका १५-१६ एप्रिल, २०१२, निलंगा, जि. लातूर आदित्य प्रकाशन, पृ.क्र. २८१-२८४.

अंश्यागार, बी. के. एस. प्राणायामदीपिका, ओरिएंट लागमन लिमिटेड, सुधारित आवृत्ती, २००७, मुंबई.