



## “आरोग्य संवर्धनातील योगाचे महत्व”

डॉ. प्रेमचंद गुंडू गायकवाड

प्राध्यापक आणि इतिहास विभाग प्रमुख,

रयत शिक्षण संस्थेचे कला आणि वाणिज्य महाविद्यालय,

माढा, जिल्हा - सोलापूर



### सारांश-

भारतीय संस्कृति आणि परंपरेत योगशास्त्राचे महत्व आहे. शेकडो वर्षापूर्वी तत्कालीन ऋषि मुनी किंवा आरोग्य तज्ञांनी योगाचे मानवी आरोग्य संवर्धनातील महत्व जाणले, म्हणून त्यांनी मानवी जीवनाला सुसंगत ठरेल अशा हेतूने योगशास्त्राची अभ्यासपूर्वक निर्मिती केली. सर्वसामान्य व्यक्ति आपल्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य संवर्धनाच्या दृष्टीने सर्व प्रकारची योगासने सहजपणे आत्मसात करू शकेल अशा योगासनांची रचना करण्यात आली. योगशास्त्राचे स्वरूप हे व्यापक आहे. त्यामुळे योगशास्त्राची व्याख्या ही मर्यादित शब्दात करता येऊ शकत नाही. योगामुळे केवळ शारीरिक नव्हे तर मानसिक आरोग्य सुद्धा उत्तम रहाते. योग म्हणजे बुद्धी, मन, भावना, आणि संकल्प यांचे नियमन, आणि स्थिरत्व या स्थैर्यामुळे मानवाला जीवनाच्या प्रत्येक पैलूनकडे शांतचित्ताने आणि समग्र बुद्धीने पहाणे शक्य होते. प्रस्तुत लेखाच्या माध्यमातून योगाचे मानवी आरोग्य संवर्धनातील महत्व यावर चर्चा करण्यात आली आहे.

**संदर्भ शब्द-** योग, मानसिक आरोग्य, शारीरिक आरोग्य, योगाचे महत्व

### प्रस्तावना-

मानवी आरोग्याचे संवर्धन करणे आणि त्यात संतुलन राखण्यासाठी योगशास्त्राचा अ केला जातो. योगशास्त्र हे एक परिपूर्ण शास्त्र असून इतर वेदांप्रमाणेच हे शास्त्र सुद्धा अतिप्राचीन आहे. वेदांतातही योगशास्त्राचा उल्लेख आढळतो. योग हे प्राची भारतीय संस्कृतीतील तत्वज्ञानांपैकी एक महत्वाचे तत्वज्ञान मानले गेले आहे. या तत्वज्ञानानुसार परतम्याने व्यापलेल्या या जगत जीवात्मा हा त्या परतंयचा एक अंश असून परमात्मा आणि जीवात्मा यांचा संयोग घडवून मोक्ष कसा प्राप्त करायचं याचे वर्णन या तत्वज्ञानात केले आहे. म्हणून या तत्वज्ञानाला योग असे म्हणतात. योग तत्वाचा अवलंब जी व्यक्ति करते त्या व्यक्तीला योगी म्हणतात. भगवद्गीतेच्या सहाव्या अध्यायात योग संबंधी महत्वपूर्ण असे विवेचन आढळून येते. मानवी जीवनातील सुख आणि दुःख यांच्या पासून मुक्त होण्याचा मार्ग म्हणजे योग असे श्रीकृष्णाने अर्जुनाला गीत उपदेश करताना

सांगितले आहे. मानवी जीवनाच्या प्रत्येक पैलूनचे विचारपूर्वक विश्लेषण करून मानवाच्या व्यक्तिमत्वाचा विकास करणे हे योग शास्त्राचे प्रमुख उद्दिष्ट आहे. प्रारंभीच्या काळात योग शास्त्रातील ज्ञान हे काहीसे विस्कळीत होते. योग शास्त्रात अनेक तंत्र, मंत्र यांचा अवलंब केला गेला, अनेक प्रवाह निर्माण झाले. या सर्वांमध्ये एकसूत्रीपणा आणण्याचे कार्य महामुनी पतंजलि यांनी आपल्या १९६ योगसुत्रांद्वारे केले. योग शिक्षणाचा प्रारंभ खऱ्या अर्थाने पातंजल योग्यतूनच झाला. बाराव्या शतकाच्या सुरुवातीस हठप्रदीपिका, सत्कर्म संग्रह, शिवसंहिता, योगतरावली, योगशास्त्र, भक्तियोग राजयूओग, ध्यानयोग इत्यादी योग प्रवाह अस्तित्वात आले.

आजच्या तणावग्रस्त आणि धावपळीच्या जीवनशैलीमुळे मानवाच्या शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थावर नकारात्मक परिणाम होत आहेत. म्हणून आज काही प्रमाणात लोकांमध्ये मानशांति आणि आरोग्य संवर्धना बाबत जाणीव निर्माण होत आहे. त्यासाठी ते योगाचा आधार घेतात. योग हे मानवी जीवनाच्या प्रत्येक टप्प्यांवरील शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य संवर्धनाचे एक महत्वपूर्ण साधन ठरले आहे. प्रस्तुत लेखाद्वारे नेमक्या याच वास्तवावर चर्चा करण्याचा प्रयत्न केला आहे.

### आरोग्य संवर्धन आणि योगाचे महत्व-

योग हे आरोग्य विकासाचे एक महत्वाचे साधन आहे. स्वयंस्फूर्ती, मानसिक प्रसन्नता, आणि जीवनाचा निर्मळ आनंद मिळवण्यासाठी योगाचे महत्व वाढत आहे. योगाचा अवलंब केल्यामुळे एचहा शक्ति प्रबळ होतात आणि अनेक प्रकारच्या कठीण वाटणाऱ्या समस्यांकडे पहाण्याचा दृष्टिकोण बदलून तो सकारात्मक होतो आणि समस्यांचे निराकरण करणे सहज शक्य होते. अलीकडच्या काळात अनेक तज्ञांनी अभ्यास आणि संशोधनाद्वारे योगाभ्यासास वैज्ञानिक बैठक प्राप्त करून दिली आहे. गतिमान आणि यांत्रिक झालेल्या जीवन पद्धतीमुळे आणि आधुनिक जीवन शैलीमुळे शारीरिक कष्टाचे प्रमाण कमी झाले, म्हणून बहुसंख्य लोकांना अनेक प्रकारच्या शारीरिक आणि मानसिक व्याधींनी ग्रासले आहे. त्यामुळे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याचे संतुलन सुद्धा ढासळले आहे. म्हणून अनन्य साधारण ठरले आहे. भौतिक सुखाच्या मागे लगटण मानवी शरीरात निर्माण होणारे विकार हे निसर्ग नियमांचे उल्लंघन केल्यामुळे हॉट आहेत. नित्यनियमाने योगाभ्यास केल्यास या विकारणं दूर ठेवता येते हे आज अनेकांच्या अनुभवला येत आहे. शरीर, मन यांची एकसंघ अशी युती असल्याने मानसिक तणावामुळे शरीर स्वस्थावर विपरीत परिणाम होतो, रोगप्रतिकारक शक्तीचा न्हास होतो, म्हणून रोग प्रतिकारक शक्ति वाढवण्याच्या दृष्टीने योगाभ्यास महत्वाचा ठरला आहे. रोजच्या धावपळी मुळे मानसिक ताणतणावामुळे शारीरिक ऊर्जेचे प्रमाण कमी होते ही कमतरता योगामुळे भरून काढता येते. आजच्या बैठ्या काम करण्याच्या पद्धतीमुळे शारीरिक हलचाळीचे प्रमाणही कमी झाल्याने अनेकांना शारीरिक स्थूलत्व कमी करण्यासाठी सुद्धा योग महत्वाचे ठरते. योगशास्त्रातील सूर्यनमस्कार, कपालभाती, प्राणायाम इत्यादी योगाचे प्रकार हे अतिरिक्त वाढलेले वजन कमी करण्यासाठी उपयुक्त ठरतात. शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य संवर्धनाच्या दृष्टीने तसेच बौद्धिक विकासासाठी योगासने, प्राणायाम महत्वाचे आहेत.

योग हे मानवी कार्यकुशलता वाढवणे भानावर नियंत्रण ठेवणे, आणि मानसिक आनंद आणि समाधान प्राप्त करण्याचे महत्वाचे साधन मानले गेले आहे. योगसाधनेद्वारे शारीरिक व मानसिक स्वस्थ निश्चितपाने उत्तम राहू शकते. पतंजलि मुनी यांनी शरीर आणि मन यांच्या शुद्धतेसाठी योगाचे आठ प्रकार सांगितले आहेत. यम, नियम, आसन, प्राणायाम, ध्यान, प्रत्याहार, धारणा, आणि समाधी या आठ प्रकारांनाच एकात्रीतपणे अष्टांगयोग म्हणून संबोधले जाते. योगक्रियेचे वैशिष्ट्ये म्हणजे तुम्ही तरुण अस नाहीतर वयस्कर असा निरोगी असा नाहीतर रोगी असा सर्वांसाठी योगक्रिया महत्वाची आहे. शरीर माध्य ख्याल

धर्म साधनम// संस्कृत उक्ती नुसार, कोणतेही चांगले कार्य करायचे असल्यास उत्तम शारीरिक आणि मानसिक स्वस्थ प्राप्त केल्याशिवाय त्या कार्याची फलश्रुति समाधानकरकपणे होत नाही. मानसिक स्वास्थ्य शारीरिक स्वास्थावर अवलंबून असते. योग प्रक्रियेद्वारे या दोन्ही बाबी आपण प्राप्त करू शकतो.

योग प्रक्रिया ही केवळ शारीरिक मानसिक स्वास्था सांमबंधीच नाही तर बौद्धिक क्षमता वाढवणे सुद्धा योग प्रक्रियेद्वारे साध्य करता येते. मन आणि इंद्रियांवर ताबा ठेवता येतो, त्यामुळे रोगप्रतिकरक शक्तीचे संवर्धन होते. शारीरिक लवचिकता वाढल्यामुळे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याचे संतुलन राखण्यात मदत होते. परिणामतः योग प्रक्रियेमुळे व्यक्ति दीर्घकाळ स्वस्थ आणि निरोगी, आनंदामयी जीवन जगू शकते. विविध योगासनांमुळे शरीरातील विविध ग्रंथी कार्यरत होतात आणि या ग्रंथीद्वारे योग्य प्रमाणात स्राव उत्पन्न होतात ज्यामुळे शरीराचा संतुलित विकास होतो. त्याच बरोबर, बद्धकोष्ठता, वायुविकार, मधुमेह, रक्तदाब, डोकेदुखी, इत्यादि शारीरिक व्याधी सुद्धा बऱ्या होऊ शकतात.