



आधुनिक काळातील जीवनशैलीचा आधार योग पर्यटन

डॉ. अमिता जावळे
सोलापूर.



प्रास्ताविक :

आधुनिक जीवन शैलीत मन आणि शरीर यांचं सामंजस्य आणि संतुलन हरवून गेलं आहे. परिणामी वाढता रक्तचाप, मधुमेह, अनिद्रा, कॅन्सर, हृदय विकार, इत्यादी तणावयुक्त आणि प्राणघातक रोगांनी मानवी जीवन ग्रासून गेलं आहे. अश्या गंभीर आजारांची रोकथाम आणि त्यावर परिणामकारक इलाज शोधण्याच्या प्रयत्नांमुळे चांगली जीवन शैली आणि उत्तम उपाययोजनाचा शोध लावण्यासाठी गती मिळाली, ज्यात योग, प्राणायाम, सूर्यनमस्कार सारख्या प्राचीन विषयाचा पुनश्च शोध करण्याचा अंतर्भाव आहे. योग म्हणजे योग्य जीवन जगण्याची पध्दती होय. आपल्या जीवनात योग ला स्थान दिलं पाहिजे. योग मुळे आरोग्य उत्तम राहते. मन शांत आणि शरीर लवचिक बनते. योग म्हणजे शारीरिक आणि मानसिक ऊर्जा निर्माण करून त्याचे योग्य वहन करण्याची एक तांत्रिक प्रणाली आहे. शरीर, बुद्धी आणि मन यांचा एकत्रित विकास करण्याची प्रक्रिया म्हणजे योग. योग हा आपल्या भावना, मन, शरीर आणि आत्मा यांचं यथायोग्य संतुलन ठेवण्याचा उत्तम आणि प्रशस्त मार्ग आहे. आधुनिक जीवन शैलीमुळे उत्पन्न होणारा ताण तणाव, चिंता, चिडचिडपणा, मानसिक अशांती हद्दपार करून शांत, संयमी, सुखी व निरोगी जीवन जगायचं असेल तर आपण आपल्या जीवनात योगा ला स्थान नक्कीच द्यायला हवे.

योग ही भारताने जगाला दिलेली सर्वश्रेष्ठ संकल्पना असून व्यक्तीचे यश आणि समाजाची सभ्यता अशी निहसंसेपने उन्नती घडून आणणारी योगा इतकी प्रभावी जीवनशैली दुसरी कोणतीही नाही मनुष्याच्या अंतर्द्वारे साधारणतः सुप्त स्वरूपात असलेली आंतरदृष्टी योगामुळे जागृत होते अंतुदृष्टी नसलेल्या व्यक्तीचे लक्षण सहजपणे सांगता येते. अशी व्यक्ती विकासाकडून विश्रांतीपर्यंतचा प्रकाशमय राज रस्ता चालण्यास नकार देते त्या ऐवजी त्या व्यक्तीला विलाशी जीवन किंवा विनाशाकडे जाणारा विलोभनीय मार्गच दिसतो. जगातील विध्वंसक संघर्ष संपवण्याचा अष्टांग योग हा एकमेव प्रभावी मार्ग आहे. आपल्या दैनंदिन व्यवहारापासून ते ध्यान आणि समाधी सारख्या उच्चतम अवस्थांचा विचार अष्टांग योगाने केलेला आहे. अष्टांग योग हा स्वत्वाचा शोध घेणाऱ्यांसाठी खूप महत्त्वाचा आहे. विज्ञान जिथे संपते तिथूनच योगविज्ञान सुरू होते म्हणून योगाचे परिणाम उत्तम सकारात्मक आहेत. सूर्यनमस्कार, प्राणायाम आणि योग करणारी व्यक्ती काम क्रोध लोभ मोह अहंकारातून मुक्त होऊन एक सहज माणूस बनते. आपलं शरीर हे शिवालय बनत म्हणून आपलं पहिलं कर्तव्य आहे की आपण स्वतःला स्वस्थ व निरोगी ठेवावे तेव्हाच खऱ्या अर्थाने ईश्वराच्या भक्तीला आत्मसात कराल. शांत भावनेने केलेला प्राणायाम व योगच पूजेचे दुसरे स्वरूप

आहे. म्हणूनच योग व प्राणायामाचे परिणाम सकारात्मक आहेत. योग हा मनुष्याला अध्यात्माशी जोडतो दारूचा धर्म आहे नशा करणे, पाण्याचा धर्म आहे तहान भागवणे, आगीचा धर्म आहे जाळणं तसं प्रत्येक व्यक्तीचा धर्म आहे योगा आणि प्राणायाम करणे. योगामुळे रोग नाहीसे होतात, योगासनांनी आपण स्थूल शरीराच्या विकृती दूर करतो, सूक्ष्म शरीरावर योगासनापेक्षा प्राणायामाचा विशेष प्रभाव पडतो.

योगाचा अर्थ :- यातील मूळ शब्द योग व आसने. 'योग' हा शब्द मूळ संस्कृत धातू 'युज्' म्हणजे जोडणे यापासून तयार झाला आहे. त्यात अनेक संकेत आहेत. जीवात्मा व परमात्मा यांचा योग, हा योग साधण्यासाठी चंचल असलेल्या मनावर विशेष नियंत्रण आणावे लागते; त्यास योग म्हणतात. 'चित्तवृत्तींचा निरोध' अशी योगाची व्याख्या करतात. चित्तवृत्तींच्या पूर्ण निग्रहाने सविकल्पक व निर्विकल्पक समाधी साधता येते. समाधी म्हणजेच योग होय. हे योग्याचे जीवनध्येय असते. योग म्हणजे जोडणे किंवा भेट आत्म्याची परमात्म्याशी भेट सत्याशी भेट निसर्गाशी भेट व स्वतःशी भेट योगाचा दुसरा अर्थ म्हणजे विज्ञानाची धर्माशी भेट नैसर्गिक धर्म व व्यवहारिक विज्ञानाचा संगम हाच योग आहे. प्राचीन काळात योग करणे कठीण काम होते योगासाठी व्यक्तीला गृहस्थ जीवनाचा त्याग करावा लागेल व वनात जाऊन योगक्रिया करावी लागेल मात्र पतंजलीने योगाला एका सूत्रात बांधून योग सर्वसामान्यांसाठी सोपा केला. प्राचीन काळापासून सुरू झालेला हा योगाचा प्रवास आधुनिक काळापर्यंत त्यात विविध बदल घडून आले महर्षी पतंजली यांना आधुनिक योगाचे जनक म्हटले जाते पाच हजार वर्षांपूर्वी त्यांनी योगसूत्र या योगा विषयी माहिती देणाऱ्या ग्रंथाची रचना केली योग या शब्दाची उत्पत्ती संस्कृत युज् धातूपासून झाली त्याचे दोन अर्थ सांगितले आहेत एक अर्थ जोडणे आणि दुसरा अर्थ अनुशासन .योगशास्त्रानुसार शरीर शुद्ध करण्याच्या प्रक्रियेसाठी शरीर ज्या विविध स्थितींमध्ये ठेवले जाते, त्यांना 'योगासने' म्हणतात. प्रत्येक मनुष्याला त्याचे जीवन आनंदी शांत आणि परिपूर्ण करायचे असते कारण मनुष्याचा स्वभावच सुखाचा असतो पण त्याला हे सुख बाह्य जगात हवे असते स्वामी विवेकानंदांच्या मते निसर्गावर नियंत्रण ठेवण्याचा मार्ग कर्म भक्ती ध्यान किंवा ज्ञान अशा विविध मार्गाने होतो आणि हाच योगाचा उद्देश आहे.

योगाचा इतिहास :- योगाचा उल्लेख सर्वप्रथम ऋग्वेदात आढळतो ऋग्वेदातील स्तोत्रे योगाच्या अभ्यासाचे आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त करण्याचे साधन म्हणून वर्णन करतात. 'युज्जानः प्रथम, मनस्तात्तवाय सविता धीयः!' 'ऋग्वेदादीभाष्यभूमिका' मध्ये .ऋषी दयानंद यांचा अनुसार या मंत्राचा अर्थ योग करणारा माणूस असा होतो. याज्ञवल्क्य स्मृती या ग्रंथात याज्ञवल्क्य ऋषी म्हणतात 'अयं तु परमोधर्मो यद्योगेनात्मदर्शन' म्हणजेच योगाद्वारे आत्मदर्शन करणे हा परमधर्म. यावरून वैदिक समाज हा योगा विषयी किती जागरूक होता हे लक्षात येते. उपनिषद हा हिंदू धर्माचे तत्त्वज्ञान स्पष्ट करणाऱ्या ग्रंथाचा संग्रह यामध्ये योगाचे वर्णन मन आणि इंद्रियावर नियंत्रण ठेवून आध्यात्मिक मुक्ती मिळवण्याचे साधन म्हणून केला आहे. हिरण्यगर्भचा योगाचा प्रथम प्रवक्ता असा उल्लेख अहिरबुध्न्य संहितेत आढळतो. नंतरच्या काळात पतंजलीने लिहिलेल्या योगसूत्रांचा विकास झाला आणि योगसूत्र हे योगाच्या आठ अंगांचे वर्णन करणाऱ्या 196 सूत्रांचा संग्रह आहे या अंगामध्ये यम नैतिक नियम नियम आत्मशुद्धी आसन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान आणि समाधी या आठ अंगांचा समावेश होतो. महर्षी पतंजली यांनी अष्टांग योगाच्या रूपाने यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधीची माहिती करून दिली. जसजसा काळ बदलत गेला तस तसा योग साधनेमध्ये बदल होत गेला तसेच योगाकडे बघण्याचा दृष्टिकोन देखील बदलला अनेक ठिकाणी योगशाळा सुरू झाल्या अशाच योग शाळांमध्ये हटयोग कुंडलिनी योग आणि अष्टांग योगांचा समावेश झाला. ज्ञानयोग कर्मयोग भक्तीयोग राजयोग या रूपात योग चर्चेचे बहुआयामी रूप गीतेत विस्तृत स्वरूपात आढळते.

कुंडलिनी योग : हा एक योग सराव त्यामध्ये कुंडलिनी ऊर्जा निर्माण करण्यावर लक्ष केंद्रित केले जाते जी मणक्याच्या पायथ्याशी असते असे म्हटले आहे कुंडलिनी ऊर्जा सक्रिय करण्यासाठी आणि अध्यात्मिक अज्ञान प्राप्त करण्यासाठी आसन श्वासाचे तंत्र म्हणजेच प्राणायाम यांचा समावेश या योगाभ्यासामध्ये होतो.

अष्टांग योग : या योगाभ्यासामध्ये आसनांचा एक क्रम निश्चित केलेला आहे यामध्ये शारीरिकदृष्ट्या या आसनांचा सराव केला जातो शरीर आणि मन शुद्ध करून अध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त करणे हे या सरावाचे उद्दिष्ट आहे. गरुड पुराणातील चौदाव्या अध्यायातील ध्यान योग वर्णन अग्निपुराणातील क्रिया योग वर्णन विष्णुपुराणातील यमनियमाधी अष्टांग योगाचे वर्णन कोणाही अभ्यासकाला सहज आकृष्ट करणारे आहे.

योगासने करण्यासाठी प्रातःकाल फार चांगला; तथापि सायंकाळीही ती करण्यास हरकत नाही. योगासनांसाठी जागा शांत, स्वच्छ, हवेशीर व मनास प्रसन्न वाटेल अशीअसावी. आसने अनशापोटी शक्यतो करावीत. अथवा पेय घेतल्यास किमान अर्धा तास तरी जाऊ द्यावा, जेवणानंतर किमान चारतास जाऊ द्यावेत; मात्र आसनांनंतर अर्ध्या तासाने जेवण घेण्यास हरकत नाही. आसने करताना स्वच्छ, हलके, सैलसर व आवश्यकतेवढेच कपडे घालावेत इ. प्रकारचे नियम सर्वसामान्यपणे सांगितले जातात. विशिष्ट प्रकारच्या आजारात, व्याधिग्रस्त व्यक्तींनी, त्या त्या आजारात अपायकारक ठरणारी आसने करू नयेत. स्त्रियांनी योगासने करण्यास काहीच हरकत नाही. मात्र मासिकपाळीच्याकाळात व बाळंतपणात योगासने करू नयेत. आसने करीत असता श्वसनाची गती नेहमीसारखी सामान्य असावी. आसने करतानाकिंवा करून झाल्यावर श्वासाचा वेग वाढता कामा नये. घाम येऊ नये व दमल्यासारखे वाटू नये. उलट योगासने करून झाल्यावरव्यक्तीला शांत, प्रसन्न, उत्साही व आनंदी वाटले पाहिजे. योगासनांच्या अभ्यासाच्या प्रारंभी ती सावकाश व संथ गतीने करावीत. विशिष्ट आसन साध्य करण्यासाठी शरीराला झटके वा ताण देऊ नयेत. आसनांची आदर्श स्थिती साधेपर्यंत, विशेषतः लवचिकपणा येईपर्यंत, आसनांच्या मध्यंतरी अथवा प्रत्येक आसनानंतर थोडी थोडी विश्रांतीही घ्यावी. प्रत्येक व्यक्तीने आपल्याला झेपेल,त्याप्रमाणे एकेका आसनस्थितीचा काल व आवर्तन वाढविणे इष्ट व आरोग्यदृष्ट्या हिताचे असते.

योगासन:-

आसने करण्यास प्रारंभ करण्यापूर्वी शरीर सामान्यपणे तीन स्थितीमध्ये ठेवावे लागते. उभ्या म्हणजे दंडस्थितीत; बैठकस्थितीतआणि पाठीवरील शयनस्थितीत किंवा पोटावरील विपरीत शयनस्थितीत. विवेचनाच्या सोईच्या दृष्टीने या तीन वर्गीकरणांनुसारकाही निवडक आसनांचा इथे थोडक्यात परिचय करून दिलेला आहे. योगासनांवरील वेगवेगळ्या संदर्भग्रथांतून त्यांची कमीअधिकसंख्या व त्यांनुसार वर्णने आढळून येतात.

विसाव्या शतकात अनेक भारतीय योग गुरूंच्या प्रयत्नांमुळे प्रदेशातही भारतीय योगाला लोकप्रियता मिळाली त्यापैकी स्वामी विवेकानंद हे एक होत त्यांनी पाश्चात्य जगाला योगाची ओळख करून देऊन अनेकांना त्यांनी योग शिकवला त्याचबरोबर गुरु परमहंस योगानंद यांनी 1946 मध्ये ऑटोबायोग्रफी ऑफ अ योगी हे लोकप्रिय पुस्तक लिहून या पुस्तकात त्यांनी त्यांचे जीवन आणि आध्यात्मिक प्रवास वर्णनाबरोबरच योग आणि ध्यानाचाही समावेश केला आहे. 1960 च्या दशकात योगाच्या इतिहासाला एक महत्त्वाची वळण मिळाले कारण या कालखंडात 500 मात्र देशांमध्ये योगाला आध्यात्मिक आणि शारीरिक आरोग्याचे साधन म्हणून लोकप्रियता मिळाली या काळात अनेक पाश्चात त्यांनी बीके एस अय्यंगार पट्टाभी जॉईस पीकेव्ही देशी का यासारख्या सुप्रसिद्ध गुरून सोबत योगाचा अभ्यास करण्यासाठी भारतात प्रवास केला यालाच आपण योगिक पर्यटन असे

म्हणू शकतो या योगगुरूंनी पाश्चात त्यांना हटयोग अष्टांग योग आणि अय्यंगार योगासह विविध योगशैलीची ओळख जगाला करून दिली परिणामी पाश्चात्य देशात ही विविध योग प्रकार लोकप्रिय झाले याच दरम्यान पॉवर योग आणि विक्रम योगा सारख्या नवीन योगाशैलीचा उदय झाला अमेरिकन योगी बेरीबेंडर बर्च यांनी पॉवर योगा विकसित केला त्याचबरोबर त्यांनी अष्टांग योगाच्या शारीरिक सरावाला श्वास आणि मानसिकता यावर लक्ष केंद्रित केले भारतीय योग गुरु विक्रम चौधरी यांनी विक्रम योगाची निर्मिती केली आणि त्यांनी 26 असणे तसेच दोन श्वासोसवासाच्या व्यायामांचा क्रम विकसित केला या व्यायाम प्रकारचा सराव उष्ण खोलीत म्हणजेच बंद खोलीत केला जातो 1970 च्या दशकात बी के एस अय्यंगार यांचे लाईट ऑन योगा परमहंस योगानंद यांचे द ऑटो बायोग्राफी ऑफ अ योगी या पुस्तकांमुळे पाश्चिमात्य देशांमध्ये योगाला खूप मोठ्या प्रमाणावर लोकप्रियता मिळाली या पुस्तकांनी पाश्चात्य लोकांना योगाच्या तत्त्वज्ञानाची व अभ्यासाची ओळख करून दिली.

1980 च्या दशकात योगाचा उदय फिटनेस ट्रेड म्हणून झाला तरी देखील व्हिडिओ youtube इत्यादी प्रसारमाध्यमांच्या द्वारे लोकांचे लक्ष शारीरिक तंदुरुस्ती यावर केंद्रित होण्यास मदत झाली जस जसा काळ बदलत गेला तस तसा योगाचा प्रसार वेगाने होऊ लागला बदलत्या कालखंडात नवीन प्रवाहाबरोबर योग देखील बदलत गेला योगाचे वेगवेगळे प्रकार लोकांमध्ये रुजू लागले यातूनच योग स्टुडिओची निर्मिती झाली.

सूर्यनमस्कार :-

सूर्य नसता तर पृथ्वीवर जीवन शक्य झाले नसते. सूर्यनमस्कार हे प्राचीन तंत्र आहे ज्या द्वारे सूर्यदेवाच्या प्रती कृतज्ञता व्यक्त केली जाते. कारण सूर्य हा पृथ्वीवरील समस्त जीवसृष्टीचा स्रोत आहे सूर्यनमस्कार' हा साधासुधा व्यायाम नाही; ती आहे १२ आसनांची अनोखी मालिका आहे. वैद्यकीय संशोधनातून योग हे शारीरिक आणि मानसिकदृष्ट्या मानवजातीसाठी वरदान असल्याचे सिद्ध झाले असून शरीराला, मनाला, डोक्याला रिचार्ज करण्यासाठी नियमित सूर्यनमस्कार घाला. शक्यतो सूर्योदयाच्या वेळी सूर्यनमस्कार घालावेत. सूर्यनमस्काराच्या नियमित सरावामुळे संपूर्ण शरीरभर रक्ताभिसरण चांगल्या प्रकारे होते.

सूर्यनमस्काराचे फायदे:-

वजन कमी करण्यात मदत करते. पचन आणि भूक सुधारते. शरीर लवचिक बनवते. बद्धकोष्ठतेची समस्या दूर करण्यात प्रभावी. शारीरिक आणि मानसिक शक्ती वाढते. शरीराची स्थिती सुधारते आणि शरीरात योग्य संतुलन निर्माण करण्यास मदत होते. स्नायूंना टोन करते आणि हाडे मजबूत करते. हात, खांदे, कंबर, पाय, क्वाड्स, आणि नितंब यांच्या स्नायूंना टोन करते.

प्राणायाम :-

प्राणायामाला योगामध्ये चौथ्या स्थानावर ठेवण्यात आले आहे. प्राणायाम नियंत्रित श्वसनक्रियांशी संबंधित आहे. भौतिक स्वरूपात ते जीवन टिकवून ठेवणाऱ्या शक्तीशी म्हणजेच प्राणाशी संबंधित आहे. प्राण म्हणजे श्वास, श्वास, जीवन, चैतन्य, ऊर्जा किंवा शक्ती. 'डायमेशन' म्हणजे प्रसार, विस्तार, प्रसार, लांबी, रुंदी, नियमन, वाढ, प्रतिबंध किंवा नियंत्रण. अशा प्रकारे, प्राणायाम म्हणजे श्वास लांबवणे आणि नंतर त्याचे नियंत्रण करणे. सर्व चेतापेशी, मज्जातंतू, हाडे, स्नायू आणि शरीराच्या

अवयवांचे आजार बरे होतात आणि ते मजबूत आणि सक्रिय होतात. हठयोग आणि अष्टांग योग या दोन्हीमध्ये याला स्थान देण्यात आले आहे. योगदर्शनानुसार प्राणायामाचे चार प्रकार आहेत.

१) बाह्यवृत्ती २) अभ्यंतरवृत्ती ३) स्तंभवृत्ति ४) बाह्यभ्यंतरवृत्ती विषयाक्षेपी

प्राणायामाचे प्रकार:-

भस्त्रिका प्राणायाम, कपालभारती प्राणायाम, बाह्य प्राणायाम, उज्जायी प्राणायाम, अनुलोम विलोम प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, उदगीत प्राणायाम, प्रणव. प्राणायामानंतर प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी ही मानसिक साधने आहेत. प्राणायाम हे दोन्ही प्रकारच्या साधनांमधील एक माध्यम आहे, म्हणजेच ते शारीरिक आणि मानसिक दोन्ही प्रकारचे आहे. प्राणायामाद्वारे शरीर आणि मन दोन्ही निरोगी आणि शुद्ध होतात. प्राणायामाद्वारे आपण शारीरिक आणि मानसिक दृष्ट्या निरोगी होऊ शकतो. असाध्य समजले जाणारे आजारही प्राणायामाने बरे होऊ शकतात. प्राणायामाने मनुष्य रोगांनाच नव्हे तर मृत्यूला सुद्धा दूर ठेवू शकतो. प्राणायाम करणाऱ्या व्यक्तीच्या शरीरात एक दिव्य शक्तीचा विकास होऊ लागतो. जेव्हा प्राणायामने शुद्ध प्राण शरीराच्या बहात्तर कोटी, बहात्तर लाख, दहा हजार दोनशे नाड्यांमधून प्रवाहित होत सुषुम्ण नाडीत प्रवेश करतो तेव्हा माणूस सर्व दुःख आणि वासनापासून मुक्त होऊन देवाच्या दिव्यअमृत रसाचे सेवन करतो. जो साधक रोज 15 मिनिट प्राणायामाचा सराव करतो त्याची कुंडलिनी शक्ती जागृत होऊन त्याच्या शरीरात आपोआपच प्रणाच्या क्रिया सुरु होऊ लागतात. ज्या साधकांची कुंडलिनी शक्ती जागृत होते त्याच्या चेहऱ्यावर नेहमी आनंद स्मितहास्य आणि तेजस्वीपणा येतो. बोलण्यात गोडवा सत्य आणि मनात करून दया प्रेम परोपकार इत्यादी उदात्त भावांचा अविर्भाव होतो. तसेच प्राणायामामुळे फुफुसाशी संबंधित सर्व विकार दूर होतात दम्याच्या रुग्णांसाठी प्राणायाम अत्यंत लाभकारी आहे. वात पित्त कफ या त्रिदोषांचे शमन होते. पचन व्यवस्था पूर्ण स्वस्त होते पोटाचे विकार दूर होतात स्थूलपणा मधुमेह कोलेस्ट्रॉल मलावरोध गॅसेस आम्लपित्त श्वास रोग एलर्जी मायग्रेन रक्तदाब किडनीचे रोग पुरुष स्त्रियांचे सर्व येऊन रोग अशा सामान्य रोगापासून ते कर्करोगपर्यंतचे सर्व आजार बरे होतात आणि रोगप्रतिकारक क्षमता अत्याधिक विकसित होते तसेच प्राणायाम हे अनुवंशिक रित्या होणाऱ्या रोगापासून बचाव करण्याचे सशक्त माध्यम आहे. प्राणायाम श्वास - प्रश्वासाच्या व्यायामाची एक पद्धत आहे सकाळी प्राणायाम केल्याने जास्तीत जास्त लाभ होतो प्राणायामामुळे शरीरातील घाण व असाध्य रोग बाहेर पडतात. त्यामुळे शरीर आणि मन निरोगी बनते.

जिथे खरे आरोग्य तिथेच खरे सुखही असते आणि खऱ्या आरोग्यासाठी आपल्याला जिभेवर ताबा मिळवायला हवा. व्यायामाने शरीर सुदृढ राहते तर प्राणायामाने मन चांगले राहते मनात श्रद्धा भक्ती प्रेम दया व वासरल्याचे भाव जागृत होतात. शरीर वज्रासारखे कठीण तर मन फुलासारखे होऊन चांगले विचार मनात यायला लागतात प्राणायामाने शरीराचा आतला भाग ठीक होतो व तो सुरक्षित राहतो त्याने आत्म्यावर पसरलेला अंधार दूर होतो. आपले शरीर निरोगी आणि सुदृढ असावे आणि सदैव प्रसन्न असावे, याकरिता सर्वात सोपा-सुलभ मार्ग म्हणजे सूर्यनमस्कार, योगासने, प्राणायाम होय. व्यायामाचे वेगवेगळे प्रकार आहेत. अत्यंत फायदेशीर आणि गुणसंपन्न आणि कोणत्याही खर्चविना, उपकरणाविना, कमी जागेत, कमी वेळेत, कोठेही, करता येणारे हे व्यायामप्रकार आहेत. आरोग्यदायी जीवनासाठी सूर्यनमस्कार, प्राणायाम आणि योगासनाची त्रिसूत्री आचरणात आणायलाच हवी." शांत भावनेने केलेला प्राणायाम व योगच पूजेचे दुसरे रूप आहे.

योग पर्यटन :-

2014 पासून 21 जून हा जागतिक योग दिवस म्हणून घोषित झाल्यानंतर उना ने देखील योगाचे महत्त्व ओळखले. तसेच लोकांच्या योग सरावातही वाढ झाली खरंतर नुकतेच होऊन गेलेल्या कोरोनाच्या साथीने जगाला भारतीय योगाचे महत्त्व पटवून दिले योग हे एक जुने विज्ञान आहे ही एक अशी प्राचीन प्रथा आहे तिची आरोग्यासाठी खूपच महत्त्वाची आहे आज आधुनिक काळात तरुण पिढीला योगाभ्यासाचा सराव करणे अत्यंत गरजेचे आहे शरीर आणि मन तंदुरुस्त ठेवायचे असेल तर सूर्यनमस्कार योगा व प्राणायाम यांचा सराव व सातत्या गरजेचे आहे अलीकडच्या काळात योगाभ्यास ही संकल्पना लोकप्रिय बनली असून योगाभ्यासासाठी योग साधक वेगवेगळ्या ठिकाणी भ्रमंती करताना दिसून येतात यातूनच योग पर्यटनाचा उदय झाला. आधुनिक काळात योग किंवा योगिक पर्यटन हे पर्यटन उद्योगातील महत्त्वाचे क्षेत्र बनले आहे लाखो देशी विदेशी लोक या प्राचीन कला आणि आरोग्यदायी जीवनाच्या विज्ञानाची तत्वे जाणून घेण्यासाठी तसेच सरावासाठी भारताला भेट देत असतात भारत ही योगाची भूमी असूनही कमी खर्चात योग्य पर्यटन तर होतेच शिवाय योगिक अभ्यास करून शिक्षणाची सोय देखील उत्तम व किफायतशीर आहे भारतात योगाच्या माध्यमातून अनेक पर्यटन स्थळे निर्माण झालेली आहेत ही पर्यटन स्थळे रोजगाराच्या उत्तम संधी देखील मिळवून देतात योगी का पर्यटनामुळे शरीर व मन शिवाय देशाचे अर्थकारणही मजबूत होताना दिसून येते भारतीय योग हे वैयक्तिक आत्म चक सशक्तीकरणाचे महत्त्वाचे साधन असून ते निरोगी जीवनशैलीचे उत्तम उदाहरण आहे त्यामुळे आयुर्वेदात भारतीय योग देखील निरोगी पर्यटनासाठी महत्त्वाचा मानला जातो योग्य जीवनाच्या शिकवणीने अनेक लोकांना प्रेरणा मिळाल्याने दरवर्षी अनेक परदेशी योगी साधक विद्यार्थी भारतात योगीक पर्यटनासाठी येतात आणि योगशिक्षक प्रशिक्षणात सामील होतात भारतात योग अभ्यासासाठी योग परंपरेतील विविधतेला खूप महत्त्व आहे योगाची उत्पत्तीच भारतात झाल्याने योग हा आपल्या देशाच्या केंद्रस्थानी आहे येथील प्राचीन साधू आणि तपस्वीनी शारीरिक आरोग्य आणि अध्यात्मासाठी एक सराव म्हणून योगाची ओळख निर्माण केली मात्र अलीकडच्या काळात जगाने योगाचा पाठपुरावा करून त्याचे फायदे जाणले त्यामुळेच योग पर्यटनासाठी जगाच्या पाठीवर भारत देश केंद्रस्थानी ठरला आहे योग पर्यटनासाठी ऋषिकेश हरिद्वार केरळ गोवा म्हैसूर गोकर्ण पॉडिचेरी हिमालयाचा निसर्गरम्य परिसर, आरोग्यदायी हवामान अशा भौगोलिक वैशिष्ट्यांमुळे अभ्यंगतासाठी योग प्रशिक्षण घेणाऱ्याला लाभदायी अनुभव येतात. परिपूर्ण आहार आणि कंप असलेली ही सर्वात शांत आणि आध्यात्मिक दृष्ट्या शक्तीशाली ठिकाणे असल्यामुळे भारतातील या महत्वपूर्ण ठिकाणांना योग पर्यटनाच्या दृष्टिकोनातून महत्त्व प्राप्त झाले आहे.

भारत हा शांतता प्रिय देश आहे येथे पर्यटकांना नेहमीच 'अतिथी देवो भव' मानले जाते. परंतु दुर्दैवाने अनेक बनावट योगी पर्यटक मार्गदर्शक तसेच प्रवास विचारक हे येथे येणाऱ्या पर्यटकांना मुद्दाम अनेक सामाजिक आर्थिक समस्या निर्माण करतात. काही वेळा तर एकटी महिला प्रवासी पर्यटक ही असुरक्षित असते. त्यामुळे अशा घटना होऊ नयेत यासाठी योगा थेरपीच्या व्यावसायिकांनी काही नियम करणे आवश्यक आहे. जेणेकरून बनावट योग शाळा किंवा योगशिक्षक ओळखता येतील तसेच योग पर्यटकांना भारतीय योग अभ्यासक्रमासाठी योग्य व्हिसाची तरतूद करून इच्छुकांना सहज प्रवेश मिळेल अशी सोय करावी. तसेच देशी-विदेशी पर्यटकांना देशाच्या संस्कृतीचा आणि वारशाचा आदर करण्याचे प्रबोधन करण्याची ही आज गरज आहे.

संदर्भ :-

- १) बाबा रामदेव, आचार्य बाळकृष्ण, दिव्यस्पर्श, योगविज्ञान शिबीर, सहजसेवा ट्रस्ट, कोल्हापूर 2007.
- २) श्रीमंत सरदार पाटणकर हुजूरवाडेकर (चालुक्य उर्फ साळुंखे) क्षत्रिय कुलाचा इतिहास व ऐतिहासिक कागदपत्रे, संपादक सुनील दत्तात्रेय दापुरकर प.पू.स्वामी किल्ले गगनगड चारीटेबल ट्रस्ट, जुलै 2003.
- ३) के एस अय्यंगार योगा (विसडम अँड प्रॅक्टिस), न्यू दिल्ली, 2018.
- ४) कृष्णमूर्ती श्रीमद ए. सी. भक्ती वेदांत स्वामी प्रभुवाद, योगाची पूर्णता, मुंबई, 2018.
- ५) चिपळूणकर गोपाळ महादेव, सुलभ योगासने किंवा योगांच्या न्यायपद्धती, वरदा प्रकाशन, पुणे.
- ६) विवेकानंद केंद्र, योग (विस्तारित), मराठी प्रकाशन विभाग.
- ७) डॉ. खळतकर संजय, सर्वांसाठी योगासने.
- ८) पाटील बाजीराव, दररोजची योगासने, साकेत प्रकाशन.
- ९) डॉ. अय्यंगार गीता, स्त्रियांसाठी योग एक वरदान, रोहन प्रकाशन.
- १०) स्वामी विवेकानंद, कर्मयोग.