



मानवी जीवनातील योगाचे महत्व

Dr. Vaishali Jagannath Ragde (Jadhao)

Principal

Late Narmadabai Bodkhe Adhyapak Mahavidhyalaya, Telhara

Dist. Akola. (Maharashtra) India

ख्रिस्तपूर्व 3000 वर्षापूर्वी आर्यांनी भारतीय संस्कृतीत योगाशिक्षणाची मुहूर्तमेढ रोवली. त्यांच्या मते, "जे शरीर, मन आणि आत्मा यांच्या विकासासाठी होते त्याला योग विद्या या नावाने ओळखले जाते." यामध्ये येणारे व्यायाम हे नियमपूर्वक केल्यानंतर रक्तसंचार, श्वास, मानसिक संतुलन आणि भावनावर नियंत्रण अशाप्रकारचे गुण विकसित होतात. आपली इच्छा आणि ईश्वरेच्छा यांचे खरे खुरे ऐक्य म्हणजे योग होय. Gita According to Gandhi या पुस्तकामध्ये श्री महादेव देसाई म्हणतात, "योग म्हणजे शरीर, मन आणि आत्मा यांच्या सर्वशक्ती ईश्वराशी जोडते."

योग हा शब्द मुळ संस्कृत भाषेतील असून तो "युज्" या संस्कृत भाषेतील धातुपासून बनलेला आहे. युज् या शब्दाचा अर्थ "युज्" म्हणजे एकत्र करणे वा जोडणे असा होतो. तसेच बांधणे, संयोग पावणे, आपले लक्ष एखाद्या गोष्टीकडे वळविणे, केंद्रीत करणे किंवा उपयोग करणे होय.

"Yoga is as form of exercise based on the belief that the body and breath are intimately connected with the mind."

योगामुळे आत्मा व परमात्म्याचे एकीकरण होते. योग हे कार्यकुशलता, मनाच्या भावनांवर अंकुश ठेवणे व सत्याची प्राप्ती यांचे साधन मानण्यात आले आहे.

मानवी जीवनात योगा हा फार महत्वाचा घटक मानला जातो. कारण व्यायामाच्या इतर पध्दतींच्या तुलनेत योगा पध्दती अधिक लाभकारक आणि उपयुक्त आहे. व्यायामाच्या इतर पध्दतींमध्ये शरीराच्या अंतर्गत भागांना योग्य प्रमाणात व्यायाम मिळत नाही. परंतु योगासनांमुळे शरीराच्या अंतर्गत भागांना देखील पुरेशा प्रमाणात व्यायाम मिळतो. परिणामतः योगामुळे व्यक्ती दीर्घकाळ स्वस्थ व निरोगी जीवन जगू शकते. योगा करण्यासाठी अत्यंत मर्यादित जागेची आणि कमी साधनांची जरूरी असते. इतर व्यायाम पध्दतींमध्ये अनेकदा जोडीदाराची गरज भासते, परंतु योग मध्ये व्यक्ती एकट्यानेच व्यायाम करू शकते. योगाचा परिणाम मनुष्याच्या मनावर व इतर इंद्रियावर अधिक होत असतो. त्यामुळेच मन आणि इंद्रिये कक्षेत ठेवू शकणाऱ्या मनुष्याचा तनमनाच्या आंतरिक शक्तीचा विकास होतो. योगामध्ये अधिक आहाराची गरज भासत नाही त्यामुळे जास्त खर्चही करावा लागत नाही.

म्हणून म्हणतात ना,

**“आरोग्य ही सर्वात मोठी भेटवस्तू आहे,
शांती ही सर्वात मोठी संपत्ती आहे.
ते केवळ योगामुळेच मिळते.”**

तसेच त्याचे महत्व खालीलप्रमाणे सांगता येईल.

- १) योग आणि ध्यानधारणेमुळे मन सतत आनंदी, प्रसन्न आणि शांत राहते.
- २) योगामुळे मल आणि शरीरातील इतर टाकाऊ पदार्थ व्यवस्थितपणे उत्सर्जित होतात. त्यामुळे शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते आणि शरीर व्याधीमुक्त होते.
- ३) योगामुळे शरीर लवचीक बनते. त्यामुळे शरीरात उत्साह निर्माण होतो, काम करण्याची शक्ती वाढते आणि मनुष्याची कांती तेजस्वी बनते.
- ४) वेगवेगळ्या योगासनाद्वारे शरीरातील वेगवेगळ्या केशवाहिन्यांतील रक्त शुद्ध करता येते.
- ५) योगा आणि प्राणायाम यामुळे रुधिराभिसरण वाढते व त्यामुळे रक्त मोठ्या प्रमाणात शुद्ध होते.
- ६) पाठीच्या कण्याच्या लवचीकपणावर मनुष्याचे तारुण्य आणि स्वास्थ्य अवलंबून असते. त्यामुळे योगाद्वारे आपण पाठीचा कणा लवचीक ठेवू शकतो.
- ७) योगा करतांना शक्तीचा अत्यंत कमी प्रमाणात वापर होतो. त्यामुळे फारसा थकवा वाटत नाही. म्हणूनच योगासनांना अहिंसक क्रिया असे म्हटले जाते.
- ८) योगा हा मानवाला चारित्र्यशील बनवतात.
- ९) योगामुळे मानसिक शांती प्राप्त होते आणि त्यामुळे मानसिक शक्ती वाढते आणि बुद्धिचा विकास होतो.
- १०) योगाद्वारे शरीरातील वेगवेगळ्या ग्रंथी कार्यरत होऊन त्या ग्रंथीमध्ये योग्य प्रमाणात स्त्राव उत्पन्न होतात. हे स्त्राव रक्तात मिसळून शरीराचा संतुलित विकास होतो.
- ११) योगा आणि प्राणायाम यामुळे बद्धकोष्ठता, वायुविकार, मधुमेह, रक्तदाब व डोकेदुखी इ. व्याधी बऱ्या होऊ शकतात.
- १२) योगांद्वारे शारीरिक व मानसिक विकास साधला जातोच पण त्याशिवाय आत्मिक विकासही साधणे शक्य होते.
- १३) सर्व स्तरातील स्त्री पुरुष देखील योगा करू शकतात. कारण ही व्यायाम करण्याची पध्दती संपूर्ण भारतीय आहे. आपल्या ऋषिमुनींनी हजारो वर्षांपासून ही पध्दती स्विकारली होती. त्यामुळेच दीर्घकाळापर्यंत ते स्वस्थ व निरोगी जीवन जगू शकत होते.
- १४) योगामुळे हृदय व मज्जारज्जू सशक्त बनतात व त्यांच्या कार्यक्षमतेत वाढ होते. आणि मनाला समाधान आणि शांतता मिळते.
- १५) योगाचा नित्य सराव केल्याने शरीराला व मनाला कमी वेळात जास्त आराम मिळतो. योग्य तऱ्हेने केल्या गेलेल्या योगामुळे झोपेपेक्षाही चांगला आराम मिळतो.

वास्तवात असा विचार करणे व्यावहारिकही ठरणार नाही. माणसाचे शारीरिक आजार व मानसिक ताण यांवरील खरेखुरे इलाज योगविद्येत स्पष्ट केलेले आहेत. योगांद्वारे शरीरातील अवयव कार्यरत बनवून शरीराच्या

आंतरिक प्रक्रियांवर सखोल परिणाम घडवून आणता येतो. योगविद्येमुळे जीवनाबद्दलच्या माणसाच्या दृष्टिकोनात चांगले परिवर्तन घडवून आणता येते.

योगाभ्यास हे कोणत्याही एका क्रियेचे नाव नाही, तर या शब्दात योगाच्या आठ अंगांचा समावेश होतो. या अंगाबाबत योग्य तऱ्हेने माहिती प्राप्त करून, श्रद्धापूर्वक दीर्घकाळ त्यांचे पालन केले, तर अनेक मानसिक लाभ होतात.

नियमित योगाभ्यासाने माणूस शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक स्थितींमध्ये संतुलित राहू शकतो. योगासनांमुळे बुद्धी विकसित होते. परिणामी, व्यक्ती कठीण व सूक्ष्म विषय देखील सहजपणे आत्मसात करू शकते. स्मरणशक्तीत वाढ होते. काम करण्यात एकाग्रता येते. यामुळे कामात सफलता प्राप्त होऊ शकते. शरीर, मन व इंद्रियांवर नियंत्रण प्रस्थापित होते. शारीरिक व मानसिक दुःख सहन करण्याची शक्ती वाढते. शरीर व मनचे संतुलन कायम राहते. शारीरिक थकवा नाहीसा होतो. मानसिक तणाव नष्ट होतात. इच्छाशक्तीत वाढ होते. नवी ऊर्जा अर्थात जीवनशक्तीत वाढ होते. रागावर नियंत्रण ठेवता येते. मनाची चंचलता कमी होते.

अशाप्रकारे नियमित योगाभ्यासाद्वारा, आत्मशक्ती व मनोबल या दोहांचा विकास केला जाऊ शकतो. या दोन्ही शक्ती मिळून संतुलितपणे काम करायला लागल्यावर निरुत्साही माणसात देखील जीवनशक्तीचा संचार होतो. त्यामुळे नियमित योगाभ्यासाने मानसिक व शारीरिक विकासात वाढ होते. नियमित योगा करणाऱ्या व्यक्तीच्या शरीरात कोणतीही अशुद्धता राहत नाही. तिचे मन नेहमी शांत व प्रसन्न राहते व ती नेहमी चैतन्य व उत्साहपूर्ण राहते. म्हणून योगाला मानवी जीवनात अनन्यसाधारण महत्व प्राप्त झाले आहे. बदलत्या काळानुसार व्यक्तीच्या गरजा बदलत आहे. परंतु तरीही या काळानुसार बदलूनही व्यक्तीने योगाकडे लक्ष देणे गरजेचे आहे. जेणेकरून त्यांना सुंदर व चांगले जग पाहता येईल आणि हे फक्त होईल योगामुळेच.

संदर्भग्रंथ सूची :-

- १) आहार, स्वास्थ्य एवं योग शिक्षा (3 खण्डों में) (खण्ड १) (२००६), डॉ. रवि अम्बष्ट, डॉ. देवेन्द्र बालायन, खेल साहित्य केंद्र, नई दिल्ली – २
- २) योग दिपीका (२००४) बी. के. एस. आयंगार, ओरिएंट लॉगमन प्रायव्हेट लिमिटेड, मुंबई.
- ३) योगसाधना, (२००६) स. ना. पोकळे, साकेत प्रकाशन, औरंगाबाद.
- ४) आरोग्य योग, (२००५) बी. के. एस. अयंगार, रोहन प्रकाशन पूणे.
- ५) Yoga for Health (2007) K. Chandrashekar, Khel Sahitya Kendra, New Delhi.