

८. योग

अगदी पुरातन काळापासून आजतागायत योग हा विषय तसा सर्वांच्याच कुतूहलाचा राहिलेला आहे. परंतु योगविद्या गुप्त व मर्यादित ठेवण्याच्या विचारांमुळे योग हा विषय सीमित राहिलेला होता. मात्र आधुनिक योगऋषी स्वामी बाबा रामदेव व पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या प्रयत्नांमुळे जागतिक पातळीवर योग पोहोचला. इ. स. २०१५ पासून जगात २१ जून हा दिवस 'जागतिक योग दिवस' म्हणून साजरा करण्यात येत आहे. आज योग प्रिय होत असूनही याबद्दल काही गैरसमज व चुकीच्या कल्पना समाजात पसरत आहेत. त्याचबरोबर योगाचे फायदे पाहता योगाबद्दलची जिज्ञासादेखील वाढत आहे. तसेच जनमानसात योगाविषयी पसरलेले गैरसमज दूर होण्याबरोबरच समस्त मानव जातीसाठी होणारे योगाचे फायदेदेखील लोक अनुभवत आहेत. योग हे भारत देशाने समस्त मानव जातीसाठी दिलेली एक अमूल्य अशी भेट आहे. प्रथमतः आपण योग म्हणजे काय, ते पाहू या.



‘योग’ हा शब्द ‘युज’ या धातूपासून बनला आहे. युज म्हणजे जोडणे. शरीर, मन व आत्मा या पारिभाषिक अर्थाने योग हा शब्द

वापरला जातो. निरनिराळ्या ग्रंथांमध्ये या शब्दाच्या व्याख्या सांगितल्या आहेत. पैकी काही व्याख्या आपण पाहू या.

१. योगः चित्तवृत्ती निरोधः (पतंजली योग सूत्र, १२), जीवनयोनियत्न - बालगणेश. (रज-तमोवृत्तीचा निरोध म्हणजेच योग.) चंचल मन आणि परस्परविरोधी अशा मनात निर्माण होणाऱ्या वृत्तींना अडवणारी प्रक्रिया ही मनातच निर्माण होते.

२. नास्तियोगात् परं बलम् (घे. संहिता, १४). योगासारखे बल दुसरे कोणतेच नाही. (योगामुळेच उत्कृष्ट बलप्राप्ती होते.)

३. इंद्रियान वशं कुरुते (मनुस्मृति) योगामुळे इंद्रियांना ताब्यात ठेवता येते. (प्रज्ञापराध कळतात) प्रत्येकाला चांगले आरोग्य हवे असते आणि जीवनातील आनंदासाठी ते अंतिम उद्दिष्ट असते. योगाचा निरंतर पद्धतशीर आणि नियमित सराव हे चांगले आरोग्य राखण्यासाठी एक प्रभावी साधन

आहे; ज्याद्वारे मानसिक, शारीरिक आणि बौद्धिक स्वास्थ्य लाभते.

महाविद्यालयातील विद्यार्थी अभ्यासात व्यस्त असतात. त्याचबरोबर मोबाईल, फेसबुक इंस्टाग्राम, युट्युब इत्यादी गोष्टींमुळे विद्यार्थ्यांचे दैनंदिन वेळापत्रक निसर्गपूरक न राहता ते बदलत व बिघडत जात आहे. यामुळे शारीरिक सुदृढतेकडे दुर्लक्ष होण्याबरोबरच अभ्यासाकडेही दुर्लक्ष होत आहे. विद्यार्थ्यांमध्ये सुदृढतेचा अभाव आढळत आहे. तसेच शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक आणि सामाजिक स्वास्थ्य कोलमडून जात आहे. यातूनच विद्यार्थी वैफल्यग्रस्त अवस्थेत जात आहेत. हे विद्यार्थ्यांच्या स्वतःच्या आणि सामाजिक संस्थेच्या दृष्टीने निश्चितच धोक्याची नांदी ठरू शकते. आधुनिक युगातील धकाधकीच्या, यांत्रिक व तणावयुक्त जीवनात तरुणांना मानसिक, बौद्धिक व सामाजिक स्वास्थ्य, सुख आणि समाधान यांची प्राप्ती योग साधनेतूनच निश्चितच होऊ शकेल.

मा. रजनीकांतभाई श्रॉफसर यांचे कार्य :

चिंचणी-तारापूर शिक्षण संस्था ही पालघर जिल्ह्यातील एक नामांकित, लोकप्रिय व विशेष समाजमान्यताप्राप्त शिक्षण संस्था आहे. या संस्थेच्या चेअरमनपदाची धुरा मागील ५८ वर्षांपासून मा. रजनीकांतभाई श्रॉफ हे समर्थपणे

चालवित आहेत. त्यांच्या कार्यकाळात संस्थेने अनेक स्तुत्य उपक्रम केले आहेत. त्यामध्ये ऑक्सिजन गार्डन, द चिंचणी-तारापूर टॉप १० (कौशल्य विकास, वर्तन प्रेरक पारदर्शक परीक्षापद्धती, डंपिंग ग्राऊंड उच्चाटन, सौर ऊर्जा, सेवा हक्क कायदा, सेंद्रिय शेती, योग, वनस्पतीजन्य मूलभूत गरजा, भविष्यासाठी सिंहावलोकन), बोअरवेल चार्जिंग इ. अनेक उपक्रमांचा आवर्जून उल्लेख करावा लागेल. त्यांच्याच मार्गदर्शनाखाली आमच्या कनिष्ठ महाविद्यालयाचे क्रीडा व पर्यावरण शिक्षक प्रा. सुधीर भांडवलकर यांनी 'वृक्ष दत्तक योजना' व 'वृक्षलागवड' (२०१०पासून), 'सीडबँक' (२०१९पासून), 'वृक्ष-संजीवनी' (२०२२पासून) असे अनेक उपक्रम राबविले आहेत. याच उपक्रमांचा भाग म्हणून आमचे मार्गदर्शक व आदर्श मा. रजनिकांतभाई श्रॉफ यांची 'बीजतुला' करण्याचा संकल्प आम्ही पूर्ण केला. यामध्ये चिंच, जांभूळ, करंज, बिबा, गुंज, आंबा, शेवगा इ. वृक्षांच्या बीजांची तुला केली. या बीजांचे रोपण विविध सामाजिक संस्था, शालेय विद्यार्थी, महाविद्यालयातील राष्ट्रीय सेवा योजना, राष्ट्रीय छात्र सेना, डी. एल. एल. ई. इ. विभागांचे विद्यार्थी, विविध रोपवटिका (नर्सरी) यांच्या मदतीने परिसरात आणि महाराष्ट्राच्या कानाकोपऱ्यात करण्यात

आले. यातून मा. रजनिकांतभाई श्रॉफ यांनी केलेल्या मार्गदर्शनाबद्दल आणि त्यांच्या पर्यावरणविषयक कार्याबद्दलची कृतज्ञता व्यक्त केली.

समाजाच्या हितासाठी नेहमी दक्ष असणारे, दूरदृष्टी असलेले चिंचणी-तारापूर शिक्षण संस्थेचे चेअरमन मा. रजनिकांतभाई श्रॉफ हे विद्यार्थ्यांना आणि संस्थेतील कर्मचारी-शिक्षक यांना योगाचे महत्त्व नेहमी सांगत असतात. ते आज ९० वर्षांचे झाले असून आजही ते निरोगी जीवन जगतात. के. डी. हायस्कूल, एम. के. ज्युनिअर कॉलेजमध्ये आजही ते दररोज किमान ६ तास देतात. त्यांच्या ठिकाणी इतकी शारीरिक सुदृढता कशी आली, याचे उत्तर देताना ते योगाचेच नाव घेतात. प्राणायाम हा त्यांच्या नित्य कृतीचा आणि उपदेशाचा विषय राहिलेला आहे. यासाठी त्यांनी संस्थेमध्ये योगगुरू रामदेवबाबांनाही बोलावले होते. संस्थेत २०१५ पासून नियमितपणे २१ जून हा योग दिवस उत्साहाने साजरा केला जातो. यामध्ये श्रॉफसर आवर्जून उपस्थित राहून आपले योगाबद्दलचे अनुभव आणि महत्त्व सांगतात.



सूर्यनमस्कारामध्ये योगासने आणि प्राणायाम यांचे सुयोग्य मिश्रम आहे हे जाणून श्रॉफसर सर्वांना सूर्यनमस्कार नियमितपणे करण्याचा सल्ला देतात. पतंजलीने सूर्यनमस्कार उपक्रम सुरू केला, तेव्हा चिंचणी-तारापूर शिक्षण संस्थेने श्रॉफसरांच्या मार्गदर्शनाखाली त्यात सहभाग घेऊन संस्थेतील विद्यार्थी, त्यांचे पालक व कुटुंबीय, कर्मचारी, शिक्षक यांच्या सहभागाने १ लाख सूर्यनमस्कार करवून घेतले आणि उत्कृष्ट आयोजकाचा पुरस्कार पतंजली योगपीठ, हरिद्वार यांच्याकडून प्राप्त केला. यावरून श्रॉफ सारांचे योग-सूर्यनमस्कार यावरील प्रेम लक्षात येते. वर्षभरातील उपक्रमात आणि शिबिरामध्ये योगाला आवर्जून स्थान देण्याची ते सूचना करतात. योगाने शारीरिक, मानसिक व सामाजिकदृष्ट्या सुदृढ होता येते. योग हाच यावर उत्तम उपाय आहे.

काही सोपी, परंतु अधिक परिणामकारक अशी योगासने व प्राणायाम पाहू या.

प्रथमतः डोक्यापासून पायापर्यंतच्या सूक्ष्म हालचाली विद्यार्थ्यांना द्याव्यात. त्यानंतर त्यांच्याकडून योगाभ्यास करून घ्यावा, तो पुढीलप्रमाणे :

योगासने :

अ) उभ्या स्थितीतील योगासने :

1) ताडासन, 2) वृक्षासन, 3) पादस्तासन, 4) अर्धचक्रासन आणि 5) त्रिकोणासन

ब) बैठ्या स्थितीतील योगासने :

1) दंडासन, 2) भद्रासन, 3) वज्रासन, 4) अर्ध उष्ट्रासन, 5) उष्ट्रासन, 6) शशांकासन, 7) मंडुकासन आणि 8) वक्रासन.

क) पोटावर झोपून केली जाणारे योगासने :

1) मकरास, 2) भुजंगासन, 3) शलभासन

ड) पाठीवर झोपून केली जाणारी योगासने :

1) सेतुबंधासन, 2) उत्तानपादासन, 3) अर्धहलासन, 4) पवनमुक्तासन आणि 5) शवासन / चैतन्यासन

प्राणायाम :

1) अनुलोम-विलोम प्राणायाम, 2) कपालभाती, 3) शितली प्राणायाम आणि 4) भ्रामरी प्राणायाम

योगासने व प्राणायाम करताना घ्यायची दक्षता :

1) योगासने करताना श्वास-प्रश्वास नैसर्गिकपणे चालू ठेवावा.

2) पोटाची मणक्याची व मानेची मोठी शस्त्रक्रिया, स्पोर्टेलिसिस व इतर काही मोठा शारीरिक त्रास असल्यास योगाभ्यास करण्यापूर्वी डॉक्टरांचा किंवा योग शिक्षकांचा सल्ला घ्यावा.

3) योगाभ्यास करण्यापूर्वी पोट रिकामे असावे. जेवणानंतर साडेतीन ते चार तासाचे अंतर असावे.

4) आजारी असताना योगासने करू नयेत.

5) उच्च रक्तदाब असलेल्या व्यक्तींनी कपालभाती वेगाने करू नये.

6) हिवाळ्यामध्ये शीतली प्राणायाम करू नये.

वर उल्लेखलेले योगाभ्यास नियमितपणे केल्यास विद्यार्थिदशेत विद्यार्थ्यांना ग्रासणाऱ्या निरनिराळ्या शारीरिक, मानसिक व्याधीवर हा रामबाण उपाय ठरेल. तसेच विद्यार्थ्याला स्वस्थ लाभून तो निश्चितच एक चांगला नागरिक बनेल.

प्रा. सुधीर भांडवलकर
एम. के. ज्युनिअर कॉलेज, चिंचणी