

योगअभ्यास व प्राणायाम यांचे मानवी जीवनातील स्थान

प्रा. डॉ. सतिश रा. महल्ले

इतिहास विभागप्रमुख

विद्यासागर कला महाविद्यालय

खैरी (बिजेवाडा), रामटेक.

प्रा. डॉ. ज्योती व्ही. कवठे

राज्यशास्त्र विभाग प्रमुख

विद्यासागर कला महाविद्यालय

खैरी (बिजेवाडा), रामटेक

प्रस्तावना:-

भारतीय योग चिकित्साशास्त्रात शेकडो वर्षांपूर्वी महर्षी पंतजलींनी योगशास्त्र व कला या दोन्ही स्वरूपात प्रस्तुत करून संपूर्ण मानवी जीवनावर आरोग्याच्या दृष्टीने कल्याण केले योगाची सुरुवात करून त्यांनी शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य विर्य व शुद्धाचरण या विषयी नैतिक आचरण सहिता मांडली व आचार सहिता अंतर्गत त्यांनी वेळोवेळी आसने सांगितली या आसनांमुळे मज्जासंस्थेच्या कार्यपध्दतीद्वारा अंतस्त्रावी ग्रंथीच्या द्वारे योगसाधकावर कसा हितकारक परिणाम होतो हे त्यांनी पंतजलींच्या योगसुत्रावरून दाखवून दिले.

पंतजलींच्या योगसुत्रात आपल्या शरीराला पिळवटने, वेटोळे करणे, फिरविणे, वाकविणे, वळविणे, ओढणे त्यांची घडी करणे एकना अशा अनेक गोष्टी त्यांनी यात सांगितल्यात. पुर्वीच्या काळी नाथ संप्रदायातील अनेक साधक हटयोग, राजयोग, ज्ञानयोग, कुडलीनी योग, मंत्रयोग, लययोग असे अनेक योगाचे प्रकार करीत असत आज निरनिराळ्या प्रकारचे योग प्रचलित असले तरी तत्त्वतः योग म्हणजे शास्त्रशुद्ध आणि पध्दतशिर वागणूकीची रीत आहे. योगाचा उद्देश अखिल मानव जगातील उत्साह व सामर्थ्य यांचे यशस्वी संघटन करून त्यांचे विश्वव्यापी सत्याशी म्हणजेच परमेश्वराशी अत्युच्च व परमानंददायी मिलन घडवून आणण्याचा असतो.

खरे तर सर्व प्रकारच्या योगामध्ये प्राणायामाचा उपयोग होतो. योगावरील सर्व घटकोचा प्रभाव तसेच प्राणायामाचा सराव मानवी मनावर नियंत्रण ठेवण्याकरीता होत असतो.

योग व प्राणायाम - अर्थ व स्वरूप :

योग म्हणजे दूसरे तिसरे काही नसून तो मानवी जिवनाचा समग्र अनुभव आहे. नव्हे ते तर पुर्ण मानवाचे एक शास्त्र आहे. निरोगी राहण्यासाठी आज

प्रत्येक माणसासाठी योग आवश्यक झाले आहे. त्याच्याशिवाय निरोगी राहणे अवघड आहे. योगसाधना म्हणजे आसने, प्राणायाम धारणा, ध्यान हे तर आहेच व ते आता ब-याच जणांना माहितही झाले आहे.

प्राणायाम म्हणजे हवेची हालचाल आणि त्याने पृथ्वी वरील जीवनाचा जणू पाया कसा घातला जातो. हे योग साधनेद्वारे प्राणायामाच्या साहाय्याने साध्य करता येते. योग साधनेच्या पुढील पायरी म्हणजे प्राणायाम होय.

प्राणायाम नुसतेच खोल श्वसन किंवा नेहमीच्या व्यायाम प्रकारात अंतरभाव असणारा श्वसनाचा प्रकार नव्हे तर प्राणायाम याही पेक्षा वेगळा असतो त्यात कवायतीचे प्रकार आहेत. त्यामुळे जड शरीर, शरीराचे कार्य व मज्जारज्जुरी चेतना यांच्यावरच केवळ प्रभाव पडत नाही तर मनाच्या व मेंदुच्या व्यवहारावरही त्यांचा प्रभाव पडतो”

योग व प्राणायाम बाबत वेगवेगळे विचार प्रवाह:-

योग व प्राणायाम हे शुद्ध भारतीय शरीर चिकित्साशास्त्र आहे. भारतीय चिकित्सा शास्त्राकडून पाश्चिमात्य वैदिक शास्त्राने काही पध्दती उसन्या घेवून त्यांना आता आपले करून घेतलेले आहे. श्वसन चिकित्सेमुळे स्पायरोथेरीपी, वैदिकशास्त्र तसेच स्वास्थ्य वृत्त व चिकित्सापध्दती यांच्यासाठी विस्तीर्ण दालने उघडली आहे. भारतीय साधुसंत व तत्वज्ञानी व्यक्त्यांनी केवळ अनुभव जन्य ज्ञानापासून व अंतस्पर्तने येणा-या कल्पनांवरून माडलेले सिध्दांत खरे आहेत. याला पाश्चात्य शास्त्रज्ञानी सुध्दा आज मान्यता दिलेली आहे.

योगी अरविंद घोष यांच्या मते, प्राणायामांच्या सरावानंतर ते काव्याच्या जवळपास २०० ओळी रचून स्मरणात ठेवू शकत होते. जे प्राणायामापूर्वी १० ओळी सुध्दा लक्षात ठेवणे शक्य नव्हते. अलिकडच्या

काळात पाश्चात्य वैदिकशास्त्राने शास्त्रीय प्रयोगानंतर ऐच्छिक श्वसनात आरोग्यदायक व उत्साहवर्धक परिणाम करण्याची क्षमता आहे हे मान्य केलेले आहे.

प्राणायामाचे प्रकार:

योगाभ्यासात केलेला प्राणायामाचा सराव तुमच्या श्वासावर नियंत्रण ठेवतो व तुमचे शरीर आणि संतुलित करतो. निरोगी आयुष्यासाठी प्राणायाम दिवसभरात कोणत्याही वेळी रिकाम्या पोटी करू शकतो. प्राणायामाचे प्रमुख ०८ प्रकार आहेत.

१. कपालभाती प्राणायाम २. भस्त्रिका प्राणायाम ३. शितली प्राणायाम ४. नाडी शोधन प्राणायाम ५. उज्जायी प्राणायाम ६. अनुलोम विलोम ७. भ्रामरी प्राणायाम ८. सुर्यभेदन प्राणायाम.

१. कपालभाती प्राणायाम: कपालभाती या संस्कृत शब्दाचा अर्थ, कपाल- कपाळ आणि भाती- ओजस्वी, प्रकाश. म्हणजेच बुध्दाला तेज आणणारे प्राणायामाचे तंत्र हे तंत्र आपले शरीर व मन दोन्ही संतुलित ठेवण्यास मदत करते. या प्राणायामाच्या प्रकारात उच्छ्वासाद्वारे आपल्या शरीरात ८० टक्के विष द्रव्ये (टॉक्सिन्स) बाहेर टाकली जातात. कपालभातीच्या नियमित सरावाने आपली बुध्दी तल्लख व तिक्षण होते. या प्रकारामुळे शरीरातील आंतरिक अवयवामध्ये उर्जा निर्माण होते. विशेष: मधुमेहीना यांचा अधिक फायदा होऊ शकतो. तसेच कपालभाती नियमित केल्याने चयापचय प्रक्रिया सुधारते त्यामुळे सहाजिकच वजन कमी होण्यास मदत होते. रक्तभिसरण सुधारल्याने चेह-यावर तेज निर्माण होते.

२. भस्त्रिका प्राणायाम: भस्त्रिका प्राणायामध्ये श्वास नाकावाटे आत घेऊन जलद गतीने बाहेर सोडल्या जातो. या प्रकारामुळे शरीरातील उर्जेची पातळी वाढते. या प्राणायामाचा फायदा असा की, यामुळे शरीराला उर्जा मिळते तसेच नाक, घसा व सायनस मधिल अडथळे दुर होतात. हा प्राणायामाचा प्रकार पोटविकार, अपचन, ग्यासेसे या त्रासमधील लाभदायक ठरू शकतो. जलद गतीने केलेला श्वास-उच्छ्वासासामुळे पोटातील आतळ्या मधील हवेची पोकळी मोकळी होते.

३. शितली प्राणायाम: शितली या संस्कृत शब्दाचा अर्थ आहे थंड शितली या प्राणायामाचा प्रकार तुमच्या शरीराला थंडावा देतो. शितली प्राणायामामध्ये हवा तोंडावाटे आतमध्ये घेतली जातो. व नासिकामार्फत

बाहेर सोडली जाते. जिभेवाटे श्वास आत घेतल्यामुळे शरीराला थंडावा मिळते त्यामुळे मध्यवर्ती मज्जासंस्था शिथिल होते. प्राणायामाच्या या प्रकारामुळे पोटशुल, ताप, पित्तविकार तसेच चिडचिड कमी होऊ शकते. या प्रकाराच्या नित्य सरावाने उच्च रक्तदाब देखिल नियंत्रित होतो.

४. नाडी शोधन प्राणायाम: नाडी शोधन प्राणायाम डाव्या व उजव्या नासिकेने आलदून पालदून श्वास घेतल्यामुळे डाव्या व उजव्या मेंदूच्या कार्यात समतोल राखने शक्य होते. ज्याच्या आपल्या वैकिमत्वातील तर्कशुध्द तसेच भावनिक बाजुशी संबंध आहे. या प्राणायामातील एक असा प्रकार आहे. ज्यामुळे श्वसन मार्ग मोकळा होते. व रक्तभिसरण सुधारते. या प्राणायामामुळे शरीरातील ऑक्सीजन व कार्बनडाय ऑक्साइडचे प्रमाण सुधारते. यामुळे अशुध्द रक्ताचा निचरा होवून शरीराला शुध्द रक्ताचा पुरवठा होतो. तसेच शरीरातील तापमानात समतोल राखण्यास मदत होते.

५. उज्जायी प्राणायाम: या प्रकारात श्वास मंदगतीने घेतल्याने मन शांत होते. मंदश्वासामुळे शरीरातील लिंबिक आणि पिच्युटरी कार्यक्षम होतात. ज्यामुळे चिंता, काळजी, ताणतणव, नैराश्य या सारख्या समस्यांना समोर जाण्यास मदत होते. याव्यतिरिक्त डोकेदुखी, सायनस या सारख्या दुखण्यावरही उज्जायी प्राणायाम फायदेशिर ठरते. हा प्रकार चिंता, काळजी दुरकरण्यास व पचनसंस्था सुधारण्यास फायदेशिर ठरतो.

६. अनुलोम विलोम: आर्ट ऑफ लिंविंगचे संस्थापक श्री श्री रविशंकर यांच्या सल्यानुसार, अनुलोम विलोम हा प्राणायामातील असा एक प्रकार आहे की, ज्यामुळे मन शंध्द होते, ताणतणावातून त्वरीत आराम मिळतो. या प्रकारामुळे अवयवांना संरक्षण मिळते व मज्जासंस्था बळकट होते. फुसफुसे निरोगी होतात व संपूर्ण शरीराला मुबलक ऑक्सीजनचा पुरवठा होतो. त्यामुळे शरीराला आंतरिक थंडावा मिळतो. नियमितपणे केलेल्या या प्राणायामाचा सरावाने मज्जासंस्थेला देखिल आराम मिळतो. नक्की वाचा निरोगी स्वास्थासाठी नियमित करा सुर्यनमस्कार.

७. भ्रामरी प्राणायाम: भ्रामरी प्राणायामाचे नाव भारतातील काळ्या रंगाच्या भुग्यावरून दिले गेले आहे. कारण या प्रकारात श्वास बाहेर सोडताना

भुग्याप्रमाणे गुणगुणाचा आवाज केला जातो. हा प्राणायाम उच्चरक्तदाब असण्या-यासाठी वरदान आहे. तसेच चिंता, काळजी त्वरीत दुर करते व मनाला रिलॅक्स करतो. भ्रामरी प्राणायामाचा मायग्रेन सारख्या डोकेदुखित आपल्याला मदत होते. या प्रकाराच्या नियमित सरावामुळे रक्तदाब नियंत्रित होतो. यामुळे स्मरणशक्ती व एकाग्रता देखिल वाढते. हे नक्की जाणून घ्या मायग्रेनची डोकेदुखी कमी करणारे भ्रामरी प्राणायाम

८. सुर्यभेदन प्राणायाम: यामध्ये उजव्या नासिकेतून हवा फुसफुसात घेतली जाते व डाव्या नासिकेतून बाहेर सोडली जाते. या प्रकारामुळे संपूर्ण शारीरिक क्रिया सक्रिय व कार्यक्षम होण्यास मदत होते. रक्तातील ऑक्सीजनच्या अपु-या पुरवठ्यामुळे होणारे आजारही यामुळे बरे होतात. हा प्रकार नासिकांना स्वच्छ करतो आणि पोटातील जंतुचा नाश करतो.

प्राणायामाबाबत मानवी जीवनाचा दृष्टीकोन:

प्राणायाम हा योग अभ्यासामधील अत्यंत महत्त्वपूर्ण घटक आहे. त्यामुळे मानसिक व आध्यात्मिक फायदयाशिवाय इतरही फायदे होतात. योग अभ्यासाचा मुख्य अद्देश म्हणजे आत्मज्ञान व जीवआत्म्याचे, परमात्म्याशी मिलन साधने आहे. प्राणायामामुळे मनावर ताबा मिळविता येतो. तसेच संपुर्ण मानवी देहावर नियंत्रण मिळविता येते. हाच अभिज्ञानाचा व आत्मज्ञानाचा पाया आहे. मानवाचे शरीर व जीव तयेच ज्यात सर्व जीवनावश्यक व्यवहार येतात त्यात त्यांच्या मुळाशी मन असते. मन हे अहंकाराचे स्थान आहे. आणि मेंदुचे सर्व व्यवहार हे या अहंकाराच्या भोवती केंद्रीत झालेली असतात. देह भानाच्या मुलभूत शक्ती मधुन सर्व स्मरण कल्पना शक्ती उत्कंटता, लैंगिक इच्छा व वासना या सर्वांचे उच्चाटन करून शुध्द आत्मज्ञानाची जाणिव करून देणे हेच योग साधणेचे मुख्य उद्दिष्ट आहे.

शुध्द आत्मज्ञान म्हणजे विश्वव्यापी चैतन्यांचे यमक आहे. ते आत्मज्ञानाच्या तत्वाचे ते स्वरूप आहे. ज्या व्यक्तीला योगसाधनेच्या मार्गाने पुढे जायचे आहे. अशा व्यक्तीने प्रथमतः स्वतःला शरीर आणि मन या गुतागुतीच्या विचारचक्रातुन मुक्त करून घेतात. ज्या व्यक्तींचे स्वभाव मुळात सर्व शांत, सुसंगती आनंदी असे आहे. अशा व्यक्ती योग व प्राणायामुळे शुध्द निर्भळ देहभानाच्या शक्तीशी आपल्या अंतरआत्माचा

समन्वय साधून अहंकारावर मात करतात. या तत्वामुळेच प्राणायामाला योगसाधने व मानवी जीवनात विशेष स्थान आहे. प्राणायाम हा स्वतंत्र विषय क्वचितच मानल्या गेला पंतजलींच्या योगसुत्र या ग्रंथापासुन योगसाधनेवरील पुढील सर्व ग्रंथात प्राणायाम हा योग साधनेमधील एक आवश्यक घटक म्हणून मानल्या गेला आहे परंतु आजच्या आधुनिक काळात योग व प्राणायाम हे दोन भिन्न घटक मानले जातात.

निष्कर्ष:

योग हे विशिष्ट तत्वज्ञान किंवा कर्मकांड असणा-या कोणत्याही धर्माशी निगडीत नाही किंवा त्यांचा भाग ही नाही. योगाला तशी वेगळी अधिकार परंपरा ही नाही. प्राणायाम म्हणजे एक सांस्कृतीक व आध्यात्मिक प्रकार असुन सर्व मानव जातीला जात, पंथ, वर्ण, वंश, लिंग, वय यामध्ये कोणताही भेदाभेद न करता त्यांचा अभ्यास करण्यास सर्वांना तो खुला आहे. योग अभ्यासासाठी आवश्यक गुण म्हणजे स्वतःच्या चैतीक शक्तीतील अव्यक्त बुध्दी सामर्थ्यावर विश्वास आणि चैतिक शक्तीचा सिंध्यात समजुन घेवून अत्युच्च पदावर जाण्याची उत्कट इच्छा असली पाहिजे.

योग अरविंदाच्या मते योग साधना ही मानवी जीवनाकरीताच आहे. ती मानवी जीवनापासुन पळून जाण्यासाठी नाही. ध्यान धारणा आणि समाधी याच्याशिवाय कोणतेही योग शास्त्र व कला पुर्ण होऊ शकत नाही. हे त्रिकुट म्हणजे योगसाधण्याचे मुकूटमणी आहेत. त्याला संस्कृतमध्ये सम्यम् असे म्हणतात. यामुळे योगी साधक पायरी पायरीने विषय वासना व अहंकाराच्या प्रवाहातुन मुक्त होतात. परिणमतः त्यांचे पर्यावसान परमात्म्याशी एकरूप झालेल्या नव्या निर्भळ आनंदाच्या सुसंगत आयुष्यात होतो. ज्यामुळे योगीसाधक नंतर व अखेरच्या पायरीवर चिंतनाच्या समाधीपर्यंत पोहचू शकतो. योग व प्राणायामामुळे मानवी जीवनावर अनंत उपकार झालेले आहेत.

सर्वेपि सुखिनः सन्तु सर्वे सन्तु निरामयाः

सर्वे भद्राणी पश्चन्तू मा कश्चित दुःखमाप्नुयात”

संदर्भ:

- शारीरिक शिक्षा तथा ओलपिंक अभियान - कल्याणी पब्लिशर्स, नई दिल्ली

- योगदर्शन - विजन ऑफ योग उपनिषद्
परमहंस निरजानन्द
- योगासने - व. ग. देवकुळे, सदाशिवपेठ, पुणे
- प्राणायाम- दीपिका, बी.के.एस. अयंगर, पुणे
- अष्टांग योग दर्शन- श्री विश्वास मंडलीक,
यौग्यचेतन प्रकाशन, नाशिक.
- <https://www.thehealthsite.com>