Indian Streams Research Journal
ISSN 2230-7850
Volume-4 | Issue-1| Feb -2015

मानवी जीवनात योगाचे महत्त्व

रायबान सतिश ज्ञा-नेश्वर

शारीरिक शिक्षण संचालक , श्री.संत दामाजी महाविद्यालय, मंगळवेढा.

सारांशः योगामुळे मानवाचा सर्वांगीण व्यक्तीमत्त्व विकास म्हणजे बौध्दिक, नैतिक, मानसिक, सामाजिक, भावनिक व शारीरिज् विज्ास होतो. यामुळे आरोग्य निरोगी व चैतन्यशील बनते.

योगाच्या सानिध्याने मानवाच्या दैनंदिन क्रिया सुधारून अंतर व बाह्य असे बदल दिसून येतात. विविध आसने व प्राणायाम याद्वारे संपूर्ण जीवन बदलून जाऊ शकते. यामुळे जीवन आनंदी-उत्साही व निरोगी बनविण्यासाठी २१ व्या शतकात योगाची नितांत आवश्यकता आहे.

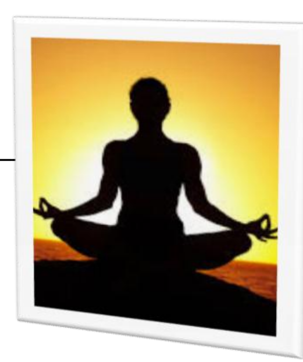
ठळक शब्द - योगा, मानसिक स्वास्थ्य, योग व्याप्ती

प्रस्तावनाः

विज्ञान युगामध्ये मानवी जीवन हे धकाधकीचे जीवन, बदलता ज्ाळ, बदलत चाललेले जीवन, बदलत चाललेली मने, बदलत चाललेल्या काळाबरोबरचे बदलते विचार, नव्या पिढीचा दृष्टीकोन इत्यादी गोष्टींचा विचार करता आपण जरी तंत्रज्ञान क्षेत्रात प्रगती केली असली तरी जीवनमूल्ये हरवून बसलो आहे. याचे कारण म्हणजे आपण जीवनाचा खरा अर्थ समजावून घेण्यापेक्षा मृगजळाप्रमाणे मिळेल त्यामागे धावत सुटलो आहे. मनुष्याचा शारीरिक, मानसिक व बौद्धिक विकासाबरोबर सामाजिक विकास होणे गरजेचे असते. या विकासातून मानवाचा व्यक्तीमत्त्व विकास होतो. हा व्यक्तीमत्व विकास फक्त योगाभ्यासानेच साध्य करता येतो.

योगाची ऐतिहासिक पार्श्वभूमी

योग हे अत्यंत पुरात शास्त्र असून त्याचे ऐतिहासिक स्वरूप पाहण्यासाठी पाच हजार वर्षापासूनचा आढावा घ्यावा लागतो.



योग हा शब्द संस्कृत भाषेतील 'युज' या धातूपासून बनलेला आहे. युज म्हणजे जोडणे. योजसंबंधी प्रत्येक मुनी, आचार्य यांनी आपआपल्या विचारसरणीप्रमाणे व्याख्या बनविल्या आहेत.

- **महर्षी व्यास:**

'योग म्हणजे समाधी.' –

- **भगवद् गिता:**

'समत्व योग उच्चते।'
मोक्ष प्राप्तीचा मार्ग म्हणजे योग.
'योग: युक्ती:।
योग म्हणजे युक्ती

- **श्री ृ ष्ज:**

'योग: कर्मसु कौशलम्।'
ज र्यामध्ये कुशलता म्हणजे योग.

- **चरक मुनी**

'शरीर, मन, आत्मा व इंद्रिय यामध्ये संतुल साधणे.

- **शंकराचार्य:**

'योग म्हणजे युक्ती किंवा साधन होय, ज्यामुळे चित्तवृत्ती स्थिर करून अंतिम सत्याचा साक्षात्कार करून घेणे.'

महामुनी श्री पतंजली:

वेद, उपनिषदे, स्मृती व पुराणे इत्यादी मध्ये योग विखुरले आहेत त्या सर्वांचा अभ्यास करून इ.स.पूर्व २०० च्या दरम्यान 'पतंजली' यांनी योगाची सूत्र रूपाने मांडणी केली व त्याचे चार भाग पाडले. समाधीपाद ५१ सुत्रे, साधनापाद ५५ सुत्रे, विभुती पाद ५५ सुत्रे आणि कैवल्य पाद ३४ सुत्रे अशी एकूण फक्त १९५ सुत्रे पतंजली ती 'आष्टांग योगात' सांगितली आहेत.

शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करणे व टिकविणे:

विज्ञानयुगामुळे मानवी जीवन धावपळीचे व धकाधकीचे बनले आहे. शारीरिक व मानसिक क्षेत्राचे बळी पडत आहे. शारीरिज व मानसिक स्वास्थ्य ढासळत चालले आहे. असा जागतिक आरोग्य संघटनेने निष्कर्ष काढला आहे. मनात अनेक कारणामुळे अस्वस्थ्य, असंतुष्ट, असुरक्षित व अशांत जीवन जगत आहे. त्याच्या सुखाच्या कल्पना बदलल्या आहेत. जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन बदलला आहे. आचार, विचार, विहार व वर्तन यामध्येही बदल झाला आहे. या सर्वांमध्ये योग्य तो बदल करून शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करणे व टिकविणे हे आधुनिक काळातील महत्त्वाचे उद्दिष्ट आहे.

'स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम्।'

माणसाच्या आरोग्याचे रक्षण करणे व त्याचे आरोग्य वाढविणे हा योगाचा मुख्य हेतू आहे.

भावनिक व सामाजिक शांतता प्राप्त करणे:

राग, द्वेष, मत्सर इत्यादी मुळे वादविवाद, भांडण-तंटे, खून मारामाऱ्या इत्यादींचे प्रमाण वाढले आहे. गुन्हेगारी प्रवृत्ती वाढत आहे. संप, मोर्चे, हरताळ, जाळपोळ, लुटालुट, बॉम्बस्फोट, अपघात इत्यादीमुळे सामाजिक शांतता (स्वास्थ्य) भंग पावत आहे. म्हणूनच भावनिक व सामाजिक शांतता प्रस्थापिक करणे, हे एक योगाचे उद्दिष्ट आहे.

अंत:दर्शनाच्या शक्तीचा विकास करणे:

चित्ताच्या मनाच्या ठिकाणी अनेक शक्ती आहेत त्या प्रकाश किरणाप्रमाणे विखुरल्या आहेत. या सर्व शक्ती एकत्र व एकाग्रीकृत करून अंतस्थली लीन करणे तेथे काय चालले आहे हे स्वत: जाणून घेणे म्हणजेच आपण आपणाशी लीन होणे होय. त्यामुळे अंत:दर्शनाच्या शक्तीचा विकास साधला जातो.

सूक्ष्म अनुभवशक्ती संपादन करणे:

चित्ताच्या, मनाच्या विविध अवस्था आहेत. त्याचे सूक्ष्म निरीक्षण करून सूक्ष्म अनुभवशक्ती संपादन करता येते. कारण योग अनुभवाचे शास्त्र आहे. अनुभवातून स्वत:ची आत्मशक्ती ओळखणे व आत्मज्ञान करून घेणे् म्हणजेच अनुभवशक्ती संपादन करणे व त्याचा विकास करणे होय.

ताण-तणाव (बेचैनी) कमी करून व्याधिनिवारण करणे:

सध्या प्रत्येक मानव कोणत्या ना कोणत्या ताण-तणावामुळे बेचैन आहे. ताण-तणाव कमी करण्यासाठी दारू, तंबाखु, गुटखा इत्यादी सवयींचा गुलाम बनला आहे. हवा, पाणी, अन्न व ध्वनी प्रदूषणाचे प्रमाण वाढत आहे. त्यामुळे डोके दुखी, मधुमेह, रक्तदाब, बध्दकोष्टता, हृदय रोग, निद्रानाश इत्यादी जंतुविरहित रोगांचे प्रमाण वाढले आहे. या सर्वांवर यम, नियम, शुध्दिक्रिया, आसन, प्राणायाम हे योगातील मार्ग उपयुक्त आहेत. अनेक जुनाट व्याधिंची तीव्रता कमी करण्यासाठी व व्याधिनिवारण्यासाठी योग उपयुक्त आहेत.

एकाग्रता व सुख प्राप्ती:

ज्ञानप्राप्तीचे साधन, पध्दत किंवा उपाय म्हणजे एकाग्रता, मानव प्राणी बालपणापासून बाह्यगोष्टींकडे अधिज लज देज्यास शिकत असतो. त्यात अलिकडील काळात बाह्य आकर्षणे वाढली आहेत. त्यामुळे बहिर्जगताकडे मन अधिक खेचले जात आहे. एकाग्रता भंग पावत आहे. मनाची ही बहिर्मुख प्रवृत्ती बंद करून त्यास अंतर्मुख करणे व त्यातून एकाग्रता साधणे. एकाग्रतेमुळे खऱ्या ज्ञानाची प्राप्ती होते. खरे ज्ञानच समस्त दु:ख दूर करू शकते. सर्व दु:खाचे मूळ भय, अतृप्त वासना व अज्ञान होय. ते दूर करून मनाची एकाग्रता साधने, जऱ्या ज्ञानाची प्राप्ती करणे आणि त्यातून सुख प्राप्ती साधणे हे योगातूनच साध्य होऊ शकते.

शारीरिक, मानसिक, भावनिक, समजिक, आत्मिक, नैतिक उन्नती साधणे, आळस, चंचलता, अज्ञान, दु:ख, व्याधी इत्यादी दूर करून उत्साह, एकाग्रता, ज्ञान, सुख व स्वास्थ्य प्राप्त करून अत्मोन्नती-कैवल्यप्राप्ती व समाधि अवस्था प्राप्त करणे हे योगामुळे शक्य होते. थोडक्यात मानवी जीवनास शिस्त लावून मानवी जीवन सुखी व संपन्न बनविणे हा योगाचा मुख्य उद्देश आहे.

योग व्याप्ती:

पूर्वी अध्यात्मिक उन्नती, मोक्षप्राप्तीसाठी योगाचा उपयोग केला जात असे. आधुनिक विज्ञानयुगाच्या काळात योगास शास्त्रीय बैठक प्राप्त झाली आहे. विज्ञानाच्या निकषावर संशोधन होऊन योगाचा जीवनाच्या विविध क्षेत्रात उपयोग करून घेतला जात आहे. योगाच्या व्याप्तीचे क्षेत्र विस्तृत बनले आहे.

दैनंदिन जीवनात शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य रक्षण, शालेय विद्यार्थी जीवन, शारीरिक शिक्षण व क्रीडा जेत्र (शैजजिज जेत्र), वैद्यकीय क्षेत्र, औद्योगिक क्षेत्र, कामगार जगत, गुन्हेगारी क्षेत्र, कैद्यांचे पुनर्वसन (बंदीशाळा), बालगुन्हेगारी क्षेत्र व व्यक्तिमत्त्व विकास इत्यादी विविध क्षेत्रात योगाचा उपयोग करून घेतला जात आहे.

मानवी जीवनात योगाचे महत्त्व:

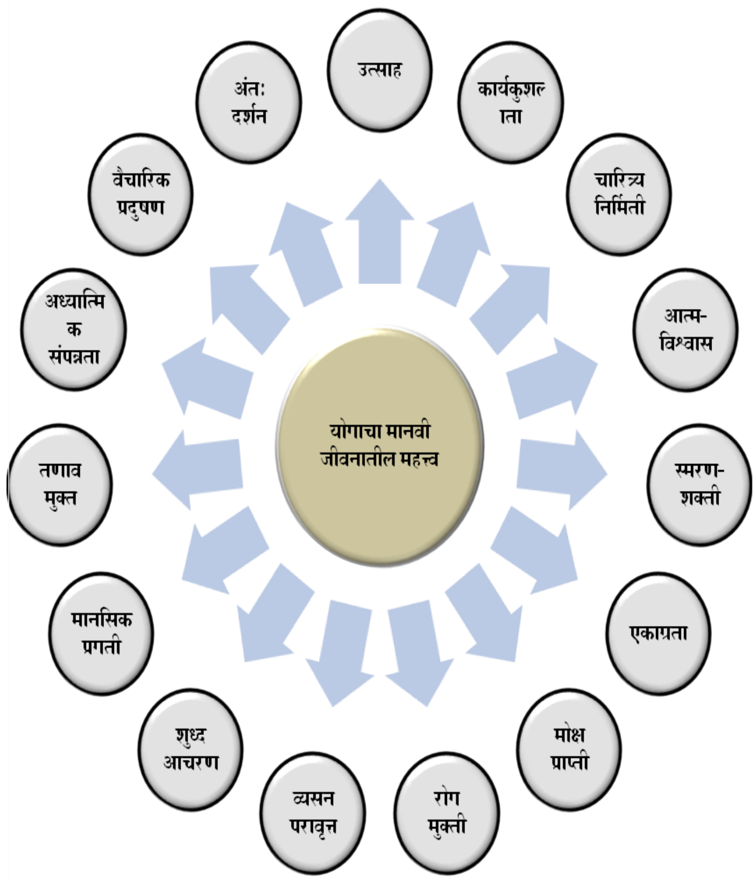
शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य (आरोग्य) प्राप्ती व रक्षणासाठी तसेच टिकविण्यासाठी योगाचा उपयोग होतो.

१.) किमान शारीरिक क्षमता प्राप्तीसाठी:

मानवी जीवनात शरीर ठेवण, शक्ती, दम, वेग, स्नायू कार्यक्षमता इत्यादी बाबींना महत्त्व आहे. त्यादृष्टीने मानवी जीवनात योगाचे महत्त्व अधिक आहे.

२.) लवचिकता:

मल्लखांब, जिम्नॅस्टिक इत्यादी मध्ये लवचिकतेसाठी अधिक महत्त्व आहे. योगाती ल स्नायू ताणन व शिथिलीकरणामुळे स्नायूंच्या ताणनस्थितीत प्रगती होते. अनिच्छावर्ती स्नायूना इच्छावर्ती करण्यात येते. सांध्यांची हालचाल सुलभ होऊ लागते. स्नायू लवचिक बनतात.



३.) फुफ्फुस व हृदय कार्यक्षमतेत वाढ होते:

प्राजायाम, उद्दियानबंध, इत्यादीमुळे श्वासपटल वर खाली ठेवून व्हायटल कॅपॅसिटी (फुफ्फुस धारण/श्वसन क्षमता) वाढते.

४.) मा-ासिज विज ास:

एकाग्रता, आत्मविश्वास, आकलनशक्ती, निर्णयशक्ती, कार्यकारण अंदाज, गती, वेळ, उंची, दिशा, अंदाज, प्रबळ इच्छाशक्ती, मानसिक ताण-तणव, सहन क्षमता, प्रसंगावधान इत्यादीसाठी योगाचा उपयोग होतो.

५.) भावनिज विज ास:

ईर्षा, क्रोध, द्वेष, मत्सर आणि जय-पराजयामुळे दु:ख, आनंद, इत्यादी भावनांवर नियंत्रण ठेवण्याची क्षमता प्राप्त होते. मैत्री, सहकार्य, प्रेम, आदर, प्रामाणिकपणा, संघभावना, इत्यादीचा विकास साधला जातो. आसन व प्राणायामात श्वासावर सतत लक्ष केंद्रित करण्याची सवय लागते. त्यामुळे क्रीडा क्षेत्रातील कोणतीही क्रीया मन लावून केली जात असल्याने हालचाली सहज व सुलभ होतात. सर्दी, पाठदुखी, टाचदुखी, गुडगेदुखी, मानदुखी इत्यादी विकारांमुळे क्रीडा सहभागात अडथळे निर्माण होतात. अशाप्रकारे विकार टाळण्यासाठी व उपचारासाठी आसने, प्राणायाम उपयुक्त ठरतात.

शीर्षासन, सर्वांगासन, एकपाद, वृक्षासन, नटराजासन, गरुडासन इत्यादी मुळे शरीराची व मनाची तोल क्षमता सधारते. मानवी जीवनात मानसिक स्थैर्याला व तीव्र इच्छाशक्तीला फार महत्त्व आहे. योगासने व प्राणायाम मध्ये हृदय, फुफ्फुसे, स्नायू व मनावर अनावश्यक ताण पडत नाही. यामुळे त्यांच्या कार्यक्षमतेत सुधारणा होऊन मानसिक स्थैर्य प्राप्त होते. योगाभ्यासाने श्वसन, स्नायू, रक्ताभिसरण, मज्जासंस्था व अंत:स्त्राव ग्रंथी यांच्याकार्यामध्ये समतोल साधला जातो. शवासन, योगनिद्रा ध्यान इत्यादीमुळे मानसिज स्थैर्य व आत्मविश्वास प्राप्त होऊन कौशल्याचा दर्जा उंचावला जातो. योगातील ताणन व्यायामाने खेळातील दुखापती कमी होतात तसेच दुखापतीवर उपचार करण्यासाठी सुध्दा योगाचा उपयोग होतो.

६.) विश्वांती:

शैथिल्यप्राप्ती, शवासन, मकरासन इत्यादी मुळे मानवस अधिक विश्रांती मिळून शैथिल्य प्राप्त होते.

७.) स्वयंशिस्त:

श्रम, नियमामुळे स्वयंशिस्त निर्माण होते. खेळाडूंची बाह्य व आंतरिक शक्ती वाढते. याशिवाय मानसिज स्थैर्य व निर्णयशक्तीसाठी पंचांनाही योगाचा उपयोग होतो.

1. अय्यंगार बी.के.एस., रोहन प्रकाशन, पुणे -1998
2. Yadav V.P. and Yadav Rachana, Yoga for life, Friends publication, Delhi.1998
3. Yoga: Yogasana and Pranayama, Dr.P.D.Sharma, Publisher: Navaneet Publication, 2005.
4. New perspective in Stress Management Dr.R.Nagaratna and Dr.H.R.Nagendra Swami, Vivekanand Yoga Prakashan, Bangalore.
5. www.lifepositive.com
6. www.turn-tress-into-bliss.com

रायबान सतिश ज्ञानेश्वर
शारीरिक शिक्षण संचालक , श्री.संत दामाजी महाविद्यालय, मंगळवेढा.