



योग, स्वास्थ्य आणि स्त्रीयांच्या जीवनात योगासनाचे महत्व

डॉ. सोनकाटे आप्पायव सायबण्णा

शारीरिक शिक्षण विभाग प्रमुख , आदर्श महाविद्यालय, उमरगा , ता. उमरगा जि. उस्मानाबाद.



प्रस्तावना :

शारीरिक, सामाजिक आणि मानसिक विकास होण्यासाठी योगाभ्यासाची चांगलीच मदत झालेली आहे. शरीराचे आरोग्य हे शरीराच्या अवयवावर अवलंबून असते. एखाद्या अवयवाच्या अभावाचा परिणाम संपूर्ण शरीराच्या कार्यक्षमतेवर होतो. अनेक व्यक्तींना राग हा लवकर येतो. मन शांत राहत नाही. अनेक व्यक्तींना मन शांतीसाठी व मनाच्या एकाग्रतेसाठी योगाभ्यासाची गरज आहे. आसनामुळे व्यक्तीचा आत्मविश्वास, शारीरिक स्वास्थ्य आणि मनाच्या एकाग्रतेसाठी योगाभ्यास आवश्यक आहे. राजकीय, सामाजिक आणि मानसिक दृष्टिकोनातून समाजामधील व्यक्तीत बदल होत आहेत याची जाणीव प्रत्येक व्यक्तीला होत आहे त्यामुळे परिस्थितीशी समायोजना करण्याचा प्रयत्न व्यक्ती करीत आहे.

पण त्यांना आपली उद्दिष्टे गाठता आलेली नाहीत. मात्र नियमित योगाभ्यास करणा-या प्रत्येक व्यक्तीने आपली उद्दिष्टे गाठलेली आहेत. त्यांच्या मनावरील ताण म्हणजेच शारीरिक ताण व मानसिक ताण कमी होवून बौद्धिक विकास साधलेला आहे

वजनात घट, सशक्त आणि लवचिक शरीर, तज्जलदार त्वचा, शांत आणि प्रसन्न मन, उत्तम आरोग्य, यातली जी गोष्ट तुम्हाला हवी असते ती द्यायला योगा समर्थ आहे. योगाची मर्यादा ही फक्त योगासनांपूर्तीच मर्यादित आहे असा बऱ्याच वेळा लोकांचा गैरसमज होतो कारण त्याचे शारीरिक स्तरावर होणारे फायदे आपल्याला सहज लक्षात येतात. परंतु प्रत्यक्षात शरीर, मन आणि श्वासोच्छ्वास यांचा योगामुळे संयोग झाल्याने आपल्याला अगणित फायदे होतात. तुमचे मन, शरीर आणि श्वास यांचे एकमेकांशी संतुलन राखले गेल्याने जीवनाचा प्रवास शांत, आनंदी आणि सर्वार्थाने सफल होतो. योगाचे सखोल परिणाम आपल्या सूक्ष्म स्तरावर सुद्धा होत असतात.

स्त्रीयांच्या जीवनात योगासनाचे महत्व

आदिम काळी भवान शंकराने सर्वप्रथम योगासनांचे महत्व व स्वरूप पार्वतीला सांगितले असा उल्लेख योग संहितेत आहे. योगविद्येचा परिचय आणि उपयोग पार्वतीला सांगताणाच भगवान शंकराने स्त्रीयांच्या जीवनात योगाचे महत्व ही विशद केले होते. परंतु वर्तमानात योगासनांच्या संदर्भात फारसे ज्ञान स्त्रीयांना दिसत नाही. स्त्रीयांना येणा-या नैसर्गिक अडचणी व त्याच्या दैनंदिन जीवनातील कष्ट, दुःख याचा समाज शास्त्र व शरीरशास्त्रीय अभ्यास करता स्त्रीयांनी शारीरिक व मानसिक शक्तीसाठी – शरीरशुद्धी आसने बंध, मुद्रा, प्राणायाम – या गोष्टींचा अंगीकार करणे गरजेचे आहे.

सूर्यनमस्काराचा व्यायाम शरीराच्या ज्या दहा स्थिती केला जातो. त्याचा विचार नमस्कारासने या दृष्टीने स्त्रीशरीरास कशा होईल हेही समजावून घेतले पाहिजे. स्त्री जीवनात खूप अडचणी असतात. त्यांना समजून घेणे गरजेचे आहे. ज्या ठिकाणी शारीरिकदृष्ट्या गरज असते तेथे योग्य प्रतिकार करण्याची धम स्त्रियांच्या अंगी यावी असते. कणखर मनाचाही लाभ स्त्रियांना झाला पाहिजे.

स्त्रीजीवनात 14 वर्षा पर्यंत म्हणजे सदमती होईपर्यंत एक टप्पा त्यामुळे 45 वर्षापर्यंत दरमहा पाळी चालू असे पर्यंत दुसरा टप्पा, त्यानंतर मृत्यू येईपर्यंतचा तिसरा टप्पा, असे प्राकृतिकदृष्ट्या भाग पडतात व त्या त्या काळात गरजे नुसार वागण्याची जरूरी लक्षात आचरण ठेवले पाहिजे.

आपापली कर्तव्य उत्तम त-हेने समाधानकारक पार पाडता येणे, सासाठी जी शारीरिक तयारी व मनोबल हवे असते त्याची प्राप्ती योगाभ्यासाने होते हे महत्वाचे आहे.

स्त्रीजीवनाचा क्रम नीट रीतीने पाहिल्यास जबाबदारी या दृष्टीने लहानपणाची कामे, शालेय अभ्यास, घरगुती मदतीची कामे, शैक्षणिक प्राप्तसेवा नोकरीची जबाबदारी, परिचारिका जीवन, सामाजिक कार्यांतील भाग इत्यादी प्रकारात स्त्रीजीवन गुंतलेले दिसते. अलिकडील जीवनक्रमात स्त्रियांचे शैक्षणिक क्षेत्र खुपच वाढले आहे व तांत्रिक शिक्षणात, नाट्यकर्मित व चित्रपटसृष्टीत स्त्रियांचा प्रवेश आहे. हे सर्व जीवनक्रम स्त्रीजीवनात अभिमानास्पद वाटतात.

समाजात उच्चस्थानी अत्यंत उदास व उच्च दर्जाचे कार्य करणा-या स्त्रीयाही कमी नाहीत. भारतीय प्राचीन व अर्वाचीन जीवनात आपल्या कर्तव्य पालनाने त्यागाचे, शौर्याने, धैर्याने, अलोकिकत्वाने अनेक स्त्रीयांची स्वातंत्र्याचे आयुष्य अत्यंत श्रेष्ठ पद्धतीने घालवीलेली आढळते. स्त्रीयांना देवता, माता, भगीनीसमान पुज्य मानले जाते. राजयोग, व्ययोग, मंत्रयोग व भक्तीयोग या सारख्या विषयांना योगशास्त्र म्हटले जाते. मात्र स्त्रियांच्या दृष्टीने विचार करता येग व राजयोग या दोनच योगांचा विचार महत्वाचा आहे.

योगशास्त्र म्हणजे यज्ञ, नियम, आसने, प्राणायाम, प्रत्याहार, साधनपाद, विभूतिपाद व कैवल्यपाद या द्वारे योगशास्त्र समजून घ्यावे लागते. संहिता व हृदययोग प्रदिपीका या ग्रंथामध्ये हटयोग व राजयोग या दोन्ही बदल उहापोह केला आहे.

स्त्रीयांना योगासनाचे फायदे :

स्त्रीयांनी सर्व प्रथम संपूर्ण शरीर शुध्दी हे गोष्ट समजून घ्यावी. मलमुत्रीशुध्दी, ज्ञानेन्द्रशुध्दी, डोळे, नाक, कान, जीभ, दात, हिरड्या, श्वसन मार्ग यांच्या स्वच्छतेचा, विचार महत्वाचा आहे. योगशास्त्र प्रणिता शरीर व मनशुध्दी पातंजल सुत्र प्रमाणे या नियमांमध्ये समाविष्ट आहे. स्त्रीयांनी हे लक्षात घ्यावे की, शरीरशुध्दी ही योगाभ्यासाची पहिली गरज आहे. सकाळी उठल्यावर प्रातःविधी करून, चूळ भरून उद्योगास लागण्याची सवय लागलेली असते. मात्र सकाळी लवकर उठून आधी योगासने करण्याची सवय लावावी. तर तसे शक्य नसेल तर दुपारी जेवण झाल्यावर 5.6 तासांनी योगसणे करावीत.

1) योगासनांमुळे स्त्रीयांमध्ये मानसिक उल्लास व चैतन्य निर्माण होते व त्याचा फायदा त्यांना रोजच्या कामात होऊ शकतो.

2) प्राणायामामुळे अधिक ऑक्सीजन फुफ्फुसात जाऊन रक्तशुध्दी प्रमाण वाढते शरीरातील नाड्यांची शुध्दी होते. मज्जातंतू लवचिक बनतात व अवयवांची कार्यक्षता वाढते.

3) नियमित योगासणे व प्राणायाम करणा-या स्त्रीयांना अपत्य प्रवासाच्या वेळी त्रास होत नाही किंवा सिझर सारखे प्रकार करण्याची गरज पडत नाही.

4) योगासनामुळे ग्रंथी शुध्दीचा शोध होय त्याच्या शरीरात अशा कांही ग्रंथी आहेत की ज्यातून सरळपणे रस समवतात व रक्तात जावून मिसळतात यात प्रमुख्याने थायरॉईड, अॅडीनाईड, अडेनल्स, प्रोटेस्ट, पीट्युररी व दुधदाधोपादक अशा ग्रंथी स्त्री शरीरात असतात. या ग्रंथीच्या शुध्दीसाठी योग व प्राणायाम गरजेचे आहे.

5) दिवसातून अर्धा पाऊण तास हासणे, बंध, मुद्रा व प्राणायाम केल्याने शरीरात रक्त शुध्द होते. शुध्द रक्तामुळे आरोग्य चांगले राहते.

6) मासिक पाळी नियमित होण्यासाठी योगासने व प्राणायामचा फायदा होतो.

एकंदरीत स्त्रीजीवन हे अत्यंत कष्टाचे व त्रासदायक असल्याने स्त्रीयांनी अशाप्रकारचे प्राणायाम व आसने केली तर त्यांना कमीत कमी कष्ट व गुंतागुंत सहन करावी लागेल. त्यामुळे त्यांचे जीवन सुखी व सुंदर होईल.

संदर्भ ग्रंथ :

- 1) योगाभ्यास मार्गदर्शक
- 2) महिलांसाठी योगासने
- 3) हठयोग प्ररिपीका
- 4) प्राणायम व योगासने –सुलभ