

(SJIF) Impact Factor-7.675

ISSN-2278-9308

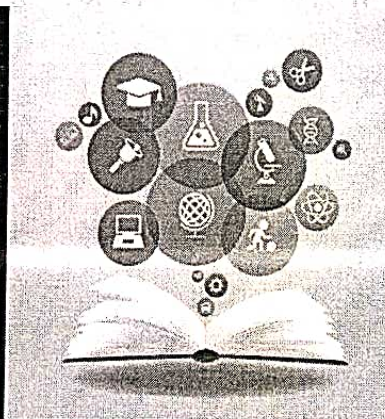
B.Aadhar

Peer-Reviewed & Refreed Indexed

Multidisciplinary International Research Journal

February - 2021

ISSUE No - CCLXXI (271)



Chief Editor
Prof. Virag S. Gawande
Director
Aadhar Social
Research & Development
Training Institute Amravati

Editor:
Dr.Dinesh W.Nichit
Principal
Sant Gadge Maharaj
Art's Comm,Sci Collage,
Walgaon,Dist. Amravati.

Executive Editor :
Dr.Sanjay J. Kothari
Head, Deptt. of Economics,
Head, Deptt. of Economics,
G.S.Tompe ArtsComm,Sci Collage
Chandur Bazar Dist. Amravati

The Journal is indexed in:

Scientific Journal Impact Factor (SJIF)

Cosmos Impact Factor (CIF)

International Impact Factor Services (IIFS)



20	नागपूर शहर का विस्तार	प्रा. रवि आर. साखरे	103
21	वर्धा जिल्हयातील तालुकानिहाय लोकसंख्या वाढीचे भौगोलिक विश्लेषण	प्रा. एन. जी. सोनुले	106
22	विदर्भ जलसिंचन क्षमतेचे भौगोलिक अध्ययन	डॉ. सुषमा ल. दामोदरे,	115
23	आदिवासी साहित्याच्या प्रेरणा आणि सद्यस्थिती	प्रा. डॉ. अविनाश मेश्राम	122
24	मराठी कथेतील वास्तवदर्शी भावविश्व	डॉ. हिराजी बनपूरकर	128
25	महाराष्ट्रातील सार्वजनिक ग्रंथालय : एक अध्ययन	प्रा. सचिन गणपतराव कर्णेवार	132
26	ब्रज का भक्ति संगीत	प्रा. डॉ. श्वेता दीपक वेगड	137
27	शेतकऱ्यांच्या समस्या व उपाय	चोपराम लक्ष्मण गडपायले / डॉ.अमोल मांडेकर	142
28	बाबा आमटेच्या 'ज्वाला आणि फुले' मधील जीवन दर्शन	डॉ. वैजयंती पेशवे	147
29	पंडित कुमार गंधर्व यांची गायणशैली	सहा. प्रा. जगन्नाथ के. इंगोले	152
30	वारकरी सांप्रदायाची संगीता सोबत भक्तीमार्गाची वाटचाल	प्रा.गजानन बा. काळे	155
31	शरच्चंद्र मुक्तिबोधांची कविता - एक समीक्षा	प्रा. डॉ. पंकज शं. वानखेडे	160
32	दुस-या महायुद्धानंतरचे मानसशास्त्र	डॉ सुनीता श्रीकांत पांडे	164
33	साहित्यातील स्त्रीदर्शन : मालतीबाई बेडेकर यांचे साहित्यातील वाङ्मयीन योगदान	प्रा. अंशुमती भा. पेंडोखरे	167
34	उस्मानाबाद तालुक्यातील सामान्य भूमी-वापरांचा भौगोलिक अभ्यास.	प्रा.चव्हाण अ.डी.	172
35	भारतातील बुद्ध धम्माचा इतिहास	प्रा. डॉ. रजनी भिमराव गेडाम (सोनुले)	177
36	सुदृढ आरोग्य निर्मातीमध्ये योगाची भुमिका	डॉ. आदित्य किशोर सारवे	183
37	Urdu Ka Eik Khoobru Shayer	Mohammad Asra	186
38	AFKAR-E-SAROSHA	Dr. Azhar Abrar	191
39	Sahir Ludhyanwi ki shayeri	Dr.Feroz S.Khan	195

सुदृढ आरोग्य निर्मातीमध्ये योगाची भूमिका

प्रा. डॉ. आदित्य किशोर सारवे

संचालक, शारीरिक शिक्षण आणि क्रीडा विभाग, भिवापूर महाविद्यालय, भिवापूर

प्रस्तावना

आजचे युग हे धावपळीचे आणि स्पर्धेचे आहे. यात आपले अस्तित्व निर्माण करण्यासाठी तसेच ते टिकवून ठेवण्याकरीता मनष्य सतत प्रयत्नशिल राहतो. मानवी जीवन समृद्ध झाले, भौतिक सुख संपत्ती वाढली, बौद्धिक विकास झाला पण त्याचबरोबर त्यांचा भावनांचा कोंडमारा झाल्याने ते त्यांचा आयुष्यामधील सुख, शांती, समाधान मात्र हारपून बसला. या वाढत्या मानसिक आणि भावनिक कोंडमा-यानी तो त्याचे मानसिक स्वास्थ्य आणि मनोकायिक स्थौर्य मात्र गमावून बसला.

मागील काही वर्षांमध्ये योगाचा मोठ्या प्रमाणामध्ये प्रचार आणि प्रसार झाला आहे. त्यामुळे आजच्या या धावपळीच्या तनावपूर्ण जीवनामध्ये आपले आयुष्य जास्तीत जास्त आरामदायी आणि रोगमुक्त करण्यासाठी दररोज योग आणि प्राणायाम करणे अतिआवश्यक झाले आहे. योगशास्त्र

योग हे प्राचीन भारतीय शास्त्र आहे. योग म्हणजे पारंपारीक भारतीय संस्कृती आणि तत्वज्ञान यांचे मिश्रण आहे. प्राचीन आयुर्वेदामधील स्वास्थवृत्तामध्ये योगाचा समावेश आढळून येतो. तसेच भगवतगीतेमध्येसुद्धा श्रीकृष्णांनी योगावर भाष्य केलेले आहे. म्हणजेच अती प्राचीन काळापासून योग हा भारतीय जीवनशैलीचा एक अविभाज्य भाग म्हणून आपल्या सर्वांना परिचित आहे. यानुसार असे आढळून येते की, कोणतेही भौतिक किंवा यांत्रिक घटकांपासून मिळणारा आनंद हा क्षणिक असतो. मात्र खरा आनंद हा रोगमुक्त शरीर आणि निरोगी मनाद्वारे प्राप्त होतो. याकरीता आपल्याला मुख्यतः आहार आणि विहारावर अवलंबवावे लागेल. जर आपण आपल्या जीवनशैलीमध्ये योग आणि प्राणायामाला स्थान दिले तर त्याला स्वस्थ सुदृढ आरोग्य आणि मानसिक शांतता व प्रसन्नता प्राप्त होईल.

महर्षी पतंजली स्वामी यांनी यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आणि समाधी याप्रकारे अष्टांगयोगाचे वर्णन केलेले आहे. यातील यम, नियम, आसन आणि प्राणायाम ही अंगे बाह्य परीस्थितीसोबत संबंधित असल्यामुळे यांना बहिरंग योग तर प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आणि समाधी ही आत्म्यासोबत संबंधित असल्यामुळे यांना अंतरंग योग म्हणून ओळखल्या जाते. योग हा शब्द युज या संस्कृत शब्दातून बनलेला असून याचा अर्थ आत्माचे परमार्थात विलीन होणे असे असून महर्षी पतंजली, स्वामी सात्वाराम, घेरंड ऋषी यांनीसुद्धा अनादी काळापासून या शब्दाचा उपयोग केला असल्याचे आढळून येते.

स्नायुंना बळकट करण्याकरीता आणि तनावतून मुक्त होण्याकरीता शारीरिक व्यायाम, मानसिक ध्यान आणि श्रवास घेण्याचे तंत्र म्हणजे योग आहे.

ज्या योगामुळे शरीर आणि मनाला स्थिरता आणि समाधान प्राप्त होते अशी स्थिती म्हणजे आसन होय. आसनाने शरीराला स्थिरता येते, शरीर हलके होते आणि आरोग्य प्राप्त होते. मानसिक आरोग्य

जागतिक आरोग्य संघटनेनी केलेल्या व्याख्येप्रमाणे, 'आरोग्य म्हणजे केवळ आजाराचा किंवा दुर्बलतेचा अभाव नाही तर शारीरिक आणि मानसिक तसेच सामाजिक आरोग्याची योग्य परीस्थिती असणे आहे.' या व्याख्येनुसार मानसिक आरोग्य म्हणजे अशी स्थिती की ज्याद्वारे प्रत्येक व्यक्तिला आपल्या क्षमतेची पुर्ण जाणीव ठेवून तो विविध ताण तणावांचा योग्य पद्धतीने त्यांचा सामना करू शकेल आणि आपले पुरेपूर योगदान देवू शकेल.



या व्याख्येद्वारे असे दिसून येते की, व्यक्तित्वाच्या आरोग्याचा विचार करताना फक्त शारीरिक स्वास्थाचाच विचार न करता सामाजिक भावनेतून मानसिक आरोग्याचा विचारसुद्धा करावाच लागेल. त्यामुळे शारीरिक स्वास्था इतकेच मानसिक आणि सामाजिक स्वास्थ सुद्धा महत्वाचे आहे. आरोग्य हे अनुवांशिकता, परिस्थिती, आहार, विहार आणि विश्रांती या घटकांवर प्रामुख्याने अवलंबून असते. त्यातील अनुवांशिकता आणि परिस्थिती या आपल्या नियंत्रणाबाहेर असतात तर आहार, विहार आणि विश्रांती या नियंत्रणाखालील घटकांद्वारे आपण आपल्या जीवनशैलीमध्ये बदल करून योग्य आरोग्याची प्राप्ती करू शकतो.

आहार म्हणजे केवळ पोट भरणे नाही तर शारीरामधील ज्ञानद्विये आणि मनःशांती तसेच संतुष्टिपणाचे भावना प्राप्त करणे आहे. विहार चा अर्थ मनोकायिक व्यवहार किंवा हालचाल. त्यातील योगाभ्यास हा या विहारामध्ये येतो. निद्रा म्हणजे मानसिक आणि शारीरिक विश्रांती. ही विश्रांती शरीर आणि मनाकरीता अत्यावश्यक असते. विश्रांतीमुळे शरीर आणि मन यांची झालेली झिज भरून निघते, नवचैतन्य प्राप्त होवून मनाला तजेला मिळतो.

योगासनाची आवश्यकता

आरोग्य हे अनुभव, परिस्थिती, आहार, विहार आणि विश्रांती या पाच घटकांवर अवलंबून असते. सामान्यतः आरोग्य वाढविण्याकरीता, तनाव कमी करण्याकरीता, लवचिकता आणि स्नायूंची मजबूती सुधारण्याकरीता आणि वेदना देणा-या काही शारीरिक लक्षणे कमी करण्यासाठी योगाचा उपयोग केला जातो कारण योग हा कमी प्रभावाचा क्रियाकलाप आहे आणि यामध्ये हालचालींचा समावेश असतो. त्यामुळे शरीरातील सांधे आणि जोडांना हालचाली करण्याकरीता शक्तिची पुर्नप्राप्ती होवून नवआरोग्य प्राप्त होते.

योगासनाचे महत्व

१ स्वताःवरील नियंत्रणामध्ये वाढ होते.

योगासनाच्या अभ्यासामुळे शारीरिक आणि मानसिक नियंत्रणामध्ये वाढ होते. स्वताःच्या शरीर आणि मनावर ताबा प्राप्त करता येते. कोणतेही कार्य करण्याकरीता आवश्यक असलेले आत्मविश्वास मिळाल्यामुळे कार्य करण्यास उत्साह येवून त्या कार्यामध्ये यश प्राप्त होते.

२ शारीरिक कार्य करण्यास प्रोत्साहन मिळते.

शरीराला व्यायामामुळे नवतजेला प्राप्त होवून अवयवांना हालचालींमुळे त्यांच्यामधील कडकपणा कमी होतो आणि त्या अणिक उत्तम कार्यरत होतात.

३ मानसिक क्षमतेमध्ये वृद्धि होते.

प्राणायामाच्या अभ्यासामुळे मनावरील प्राणवायूचा अधिक प्रमाणामध्ये मेंदू आणि आंतरीक अवयवांना पुरवठा होवून ताण कमी होतो आणि मानसीक स्वास्थ उत्तम राहण्यास मदत होते.

४ मनःस्थिती आणि चांगल्या भावनेमध्ये वृद्धि होण्यास मदत होते.

शरीर आणि मन यांचे आरोग्य सुदृढ असल्याने भावनांचा कोडमारा राहत नसल्यामुळे कोणतेही कार्य करण्यास उत्साह बनून राहतो त्यामुळे कार्यात यश प्राप्त होण्याकरीता प्रयत्न अधिक जोमाने होतात

योगासनाचा शरीरावर पडणारा प्रभाव

- शरीर आणि मनामध्ये जागरूकता निर्माण होते.
- आहाराबद्दल लक्ष केंद्रित होतो.
- शवनेवर नियंत्रण प्राप्त होते.
- मन प्रसन्न होवून ध्येय प्राप्ती करीता तत्पर राहिल.
- तनावसाठी मन बळकट होतो.
- विश्रांतीमुळे शरीराची झालेली झिज भरून निघते.
- शरीरातील लवचिकपणा वाढतो.
- आत्मविश्वासामध्ये वृद्धि होते.
- आरोग्य आणि आनंदाकरीता स्वतः जबाबदार बनतो.



योगासनाचे फायदे

- झोपेची गुणवत्ता सुधारते.
- तनावपासून मुक्ति मिळते.
- आरोग्यसंपन्न बनतो.
- जीवन आशादायी बनतो.
- मन मजबूत होतो.
- शरीर मन संतुलनास चालना मिळते.
- क्रियेवरील प्रतिक्रिया वेगाने होतात.

निष्कर्ष

आजच्या या धकाधकीच्या आयुष्यामध्ये आपण आपल्या जीवनातील मानसिक स्वास्थासोबतच जिवनमुल्येसुद्धा गमावून बसलो आहे. याचे मुख्य कारण म्हणजे आपण भौतिक सुखाच्या मागे लागणे होय. त्यामुळे आपल्या स्वास्थ विकासाकडे आणि आरोग्याकडे दूर्लक्ष होत आहे. याचे भविष्यामध्ये दुष्परीणाम टाळायचे असतील तर आपल्याला आजपासुनच स्वस्थ जीवनशैली अंगीरावी लागेल. करीता योग आणि प्राणायमाला आपल्याला आपल्या जीवनशैलीचा अविभाज्य भाग बनविणे अत्यावश्यक आहे नाहीतर मग उतारवयामध्ये आपण सदपरिस्थितीमध्ये जे कर्म करतो आहे तेच भोगावे लागतील.

संदर्भ ग्रंथ

1. योग सर्वासाठी – बी. के. एस. अय्यंगर
2. शरीर विज्ञान आणि योगाभ्यास – डॉ. मकरंद एम. गोरे
3. अष्टांग योग दर्शन – बिहार स्कुल ऑफ योगा
4. स्वास्थ के लिये योग – सदाशिव निंबाळकर