



ISSN 2349-638X

REVIEWED INTERNATIONAL JOURNAL

**AAYUSHI  
INTERNATIONAL  
INTERDISCIPLINARY  
RESEARCH JOURNAL  
(AIIRJ)**

MONTHLY PUBLISH JOURNAL

VOL-II

ISSUE-  
VII

JULY

2015

Address

- Vikram Nagar, Boudhi Chouk, Latur.
- Tq. Latur, Dis. Latur 413512
- (+91) 9922455749, (+91) 9158387437

Email

- editor@aiirjournal.com
- aiirjpramod@gmail.com

Website

- www.aiirjournal.com

CHIEF EDITOR – PRAMOD PRAKASHRAO TANDALE

## मानवी आरोग्यावर होणारे प्राणायामाचे परिणाम

**प्रा. डॉ. मोरे एस.जी.**

शारीरिक शिक्षण विभाग प्रमुख.

वसंतराव नाईक महाविद्यालय,

वसरणी, नांदेड.

Email: pranavsmore@gmail.com

Mob. 9860117717

### प्रस्तावना :

प्राचीन काळापासून आपल्या देशात योगासने व योगिक क्रिया या ऋषी मुनींनी प्राचीन काळी आरोग्य संवधनासाठी तसेच रोग निवारण, रोग प्रतिबंध करण्यासाठी तसेच मानवी शरीराच्या वेगवेगळ्या आंतरीक आवयवांच्या वाढ, विकास, विकृती, प्रतीकार शक्तीयासाठी योगासनांचा उपयोग केला जातो. आज आपण भारतात नव्हेतर भारता बाहेरही योगाचा मोठ्या प्रमाणात प्रचार प्रसार साधु पुरुष रामदेवबाबा करतांना दिसून येतात. आपल्या देशात योगविद्याही पुर्वीपासून चालत असली तरी पण आजच्या विज्ञान युगात सुशिक्षित वर्गात याचा मोठ्या प्रमाणात वापर चालेला दिसून येतो. याचे कारण आज समाजात मोठ्या प्रमाणात व्याधी, विकृती, मानसीक आजार यांचा प्रादूर्भाव झाल्यामुळे लोक योगाआसनांच्या मागे मोठ्या प्रमाणात लागलेले दिसून येतात.

पाश्चिमात्य देशांतही मोठ्या प्रमाणात योगाआसने प्राणायाम यांचा प्रसार झपाटयाने वाढलेला दिसून येतो. यात प्रामुख्याने दृक्श्राव्य साधनाचा मोठ्या प्रमाणात वापर झालेला दिसून येतो त्यामुळे सर्व सामान्य समाजाला किंवा लहान मुले कमी शिकलेला समाज यांच्यावर त्याचा म्हणजेच वर्तमानपत्र, योगा आसने शिबीरे, दूरदर्शन, रेडीओ, अशा प्रचार व प्रसार माध्यमांचा मोठ्या प्रमाणात वापर वाढल्यामुळे समाजाला योगाचे फायदे, महत्त्व, गरज, याचे ज्ञान झाले आहे. मानसाला या धकाधकी च्या जिजनात आपले आरोग्य सांभाळण्यासाठी योगाची अत्यंत चांगली मदत होते.

## प्राणायाम म्हणजे काय ?

श्वासोच्छवासाच्या गतीवर नियंत्रण ठेवणे म्हणजे प्राणायाम होय. आपण जी हवा आत घेतो व बाहेर सोडतो त्याला श्वासोच्छवास असे म्हणतात श्वासोच्छवास या प्रकियेत खालील घटकांचा सहभाग आढळून येतो.

1. पुरक : श्वास बाहेरून आत घेण्याच्या क्रियेला पुरक असे म्हणतात.
2. रेचक : श्वास आतून बाहेर सोडण्याच्या क्रियेला रेचक असे म्हणतात.
3. कुंभक : श्वासाला रोखून ठेवणे याला कुंभक असे म्हणतात कुंभकाचे खालील तीन उपप्रकार पडतात ते खालील प्रमाणे :
  1. आंतर कुंभक : श्वास घेतल्यानंतर म्हणजेच पुरक केल्यानंतर श्वासाला आतच रोखून ठेवण्याच्या क्रियेला आंतर कुंभक म्हणतात.
  2. बाह्य कुंभक : हवा आतून बाहेर सोडल्यानंतर म्हणजेच रेचक केल्यानंतर श्वासाला बाहेरच रोखून धरण्याच्या क्रियेला बाह्य कुंभक असे म्हणतात.
  3. केवळ कुंभक : हवेशिवाय काही वेळ राहणे म्हणजे केवळ कुंभक होय.

## प्राणायामाचे प्रकार :

1. कपालभाती प्राणायाम
2. भ्रामरी प्राणायाम
3. अग्निसार प्राणायाम
4. अनुलोम विलोम प्राणायाम
5. वायुसार प्राणायाम
6. भस्त्रिका प्राणायाम
7. शितली प्राणायाम
8. बाह्य प्राणायाम

## प्राणायामाचे होणारे फायदे :

1. श्वासपटल व पोटाचे स्नायु अधिक बळकट होतात.
2. रक्ताभिसरणाची क्रिया वेगात होवून शरीराला शुध्द रक्त पुरवठा जल गतीने होतो
3. कपालभाती प्राणायामामुळे एकाग्रता वाढते.
4. कपालभातीचा अभ्यास प्राणायामातील पुरक व रेचक प्रमाणबध्द व दिर्घ होण्यास मदत होते.

5. प्राणशक्तीवर ताबा मिळवता येतो
6. श्वासरोग, सर्दी-पडसे, अॅलर्जी सारखे आजार दूर होतात व फुफुसे निरोगी होतात.
7. मेंदुला शुध्द प्राणवायू मिळाल्यामुळे मेंदू सशत होतो स्मरणशक्ती वाढते.
8. टॉन्सिल व थॉयराईड हे गळ्याचे विकार दूर होतात.
9. लठठपणा, मधुमेह, गॅस, बध्दकोष्टता, आम्लपित इत्यादी आजार कमी होतात.
- 10.-हृदय रोग तसेच रक्ताचे होणारे विकार नष्ट होतात.
11. प्लीहा व इतर ग्रंथी संस्थाचे आरोग्य सुधारते.
12. किडनीचे आजार किंवा आरोग्य वाढते / चांगले राहते.
13. पचन संस्था व आतड्यांचे आरोग्य सुधारते.
14. मानसिक स्वास्थ मिळून मन प्रसन्न होते.
15. नकारात्मक विचार नाहीशे होवून तणाव मुक्त आरोग्य प्राप्त होते.
16. स्वप्न दोष, शीघ्रपतन व धातू विकार नाहीशे होतात.
17. जठराग्नी प्रदीप्त होवून पोटाच्या सर्व व्याधीवर लाभदायक
18. वृध्दापकाळात सुध्दा शारीरिक त्रास जाणवत नाही.
19. राग, क्रोधी व तामसी व्यक्तीस लाभदायक
20. प्राणायामामुळे व्यक्ती दीर्घायुषी बनते.

**सारांश :**

श्वासोच्छ्वासाशिवाय काही क्षण राहता येणे ही प्राणायामाची देणगी आहे. श्वासोच्छ्वासाची क्रिया काही क्षण जरी थांबली तरी मनुष्य जिवंत राहू शकतो. जेव्हा श्वास शरीरात येतो तेव्हा फक्त वायू किंवा ऑक्सिजन येत नसून एक अखंड दिव्यशक्तीसुध्दा येते. ती शरीरात जीवनशक्तीला तयार करते. प्राणायाम केवळ श्वास घेणे आणि सोडणे नसून श्वासाबरोबर प्राणशक्तीला किंवा जीवन- शक्तीलासुध्दा आत घ्यायचे असते. प्राणायामाच्या परिपूर्ण अभ्यासामुळे हृदयाचे ठोके कमी करण्याच्या पातळीपर्यंत योगसाधक पोहचून दीर्घायुषी होतात. या सृष्टीत जो प्राणी जितका कमी श्वास घेतो तो प्राणी तितकाच दीर्घायुषी होतो.

अशा प्रकारे प्राणायामाचे मानवी शरीरास त्याचे फायदे व त्यामुळे मानवी आरोग्यासाठी प्राणायाम हा व्यायाम प्रकार अतिशय महत्वाचा असा मानला जातो.

**संदर्भ :**

1. पोटाचे आरोग्य आणि व्यायाम -ओम प्रकाशन- कोल्हापूर
2. प्राणायाम, योग शरीर साधनाद्वारे - तणावमुक्त आरोग्य-कृष्णदेवगीरी
3. योगासन - डॉ. देवव्रत आचार्य विद्याभारती प्रकाशन लातूर
4. डॉ.अंकुश जाधव-सुर्यनमस्कार-मनोविकास प्रकाशन पुणे
5. प्रा.के.एन. गंदगे, प्रा.मारतळे- आरोग्य शिक्षण योग व प्रथामोचार नांदेड
6. डॉ. गोरे मकरंद मधुकर - शरीर विज्ञान आणि योगाभ्यास- पुणे
7. डॉ. विजय कुमार जैन- योगासन द्वारा रोगोपचार - दिल्ली

