

योग प्राणायामाचा खेळाडूच्या शारीरिक क्षमतेवर पडणारा प्रभाव

प्रा.नाजुकराम दिनानाथ बनकर

शारीरिक शिक्षण विभाग

विदर्भ महाविद्यालय लाखनी, जि. भंडारा

प्रा.डॉ. संजय आगासे

एस.एन.मोर महाविद्यालय तुमसर जि.भंडारा

प्रस्तावना

जीवनाच्या सुरुवातीच्या काळात विविध प्राण्यांच्या क्रियापध्दती व जीवन पध्दती कशाही असोत. परंतु प्रगतीच्या शर्यतीत आज मानवाने अन्य जीवधा-यांना बरेच मागे टाकलेले आहे. आज मानवाने, पृथ्वी, आकाश, सागर व पातळाच्या मागे दडलेले रहस्य सुध्दा जवळ-जवळ उलगडलेले आहे. चंद्रावर आणि उपग्रहाच्या विजयी यात्रा सफल केलेल्या आहेत. त्यामुळे मानवाचा सक्रीय मेंदू व त्याचे कार्य अद्भूत आहे. मानवाच्या उपलब्धीमागे त्यांची विचारधारा दुस-या पर्यंत पोहचविण्याची अलौकिक शक्ती कार्य करीत आहे.

१. शारीरिक क्रियेद्वारे २. ध्वनीद्वारे ३. लिखित प्रणालीद्वारे

उद्येश प्राप्तीकरीता एका निश्चित क्षेत्रात मानवाची तल्लख बुद्धी कार्य करीत असते. यांच्या अंतर्गत व्यक्ती विविध प्रकारच्या शारीरिक क्रिया या शारीरिक अवयवांच्या माध्यमातून पूर्ण करून सामाजिक वातावरणात सामान्य जनतेचे लक्ष आपल्याकडे आकर्षित करण्याचा प्रयत्न करते.

योगाची पार्श्वभूमी :

योगचा इतिहास हा भारताचा इतिहास एवढाच प्राचीन आहे. योग केव्हा सुरू झाला यावर आतापर्यंत एक मत नाही. या संबंधी आपणास केवळ प्राचीन धार्मिक ग्रंथातच माहिती मिळते परंतु योग भारताचीच देणगी आहे. इ.स. ३००० वर्षापूर्वी सिंधु नदिच्या खोऱ्यातील लोक योगसाधना करत होते. असे मोहनजोदडो शहराच्या उत्खननाच्या वेळी माहिती मिळाली आहे.

योग म्हणजे काय ? :

‘योग’ हा शब्द संस्कृत भाषेतील ‘युज’ या धातूपासून बनलेला आहे. संयोग पावणे, बांधणे तसेच आपले लक्ष एखाद्या गोष्टी कडे केंद्रीत करणे असे या धातुचे विविध अर्थ आहेत. संयोग किंवा एकत्र असाही याचा अर्थ आहे. आपली इच्छा आणि ईश्वरईच्छा यांचे खरेखुरे ऐक्य म्हणजे योग.

योग म्हणजे शरीर मन आणि आत्मा यांच्या सर्व शक्ती ईश्वराशी जोडणे, योग म्हणजे बुद्धी, मन, भावना आणि संकल्प यांचे नियमन हे या मध्ये गृहीतच धरले जात असते. योग म्हणजे आत्माचे स्थिरत्व या स्थिरत्वाचे जीवनाच्या सर्व पैलूंकडे समबुद्धीने पाहणे शक्य होते. कठोपनीक्षमध्ये योगचे वर्णन पुढीलप्रमाणे केले आहे. “जेव्हा इंद्रिये स्तब्ध होतात मन स्वरूप राहते, आणि बुद्धीची चळवळ थांबते. त्या वेळेस सर्वोच्च स्थिती प्राप्त होते असे ज्ञाते म्हणतात.” मनाला आणि इंद्रियाला हा अखंड निरोध म्हणजेच योग अशी व्याख्या केली जाते. ज्याला ही स्थिती प्राप्त होते तो मायेपासून मुक्त होतो. योगामुळे शरीर लवचिक बनते. त्यामुळे उत्साह निर्माण होतो. काम करण्याची शक्ती वाढते मनुष्य ओजस्वी बनते आणि त्याचे आयुष्यही वाढते. कोरोडरजूंच्या लवचिकतेवर मनुष्याचे आयुष्य, तारुण्य आणि त्याचे स्वास्थ्य अवलंबून आहे.

योगाचा मूळ सिद्धांत ध्यान आणि आसनांच्या माध्यमातून दैहिक आणि मानसिक पूर्णता प्राप्त करणे होय. याचे प्रारंभिक स्वरूप हिन्दू ग्रंथांमध्ये - महाभारत, उपनिषद, पतञ्जलिचे योगसूत्र आणि हठयोग प्रदीपिका मध्ये मिळतात.

योग एक पूर्ण विज्ञान आहे, एक पूर्ण जीवन शैली आहे, एक पूर्ण चिकित्सा पद्धति आहे आणि एक पूर्ण अध्यात्म विद्या आहे. योग ची लोकप्रियतेचे रहस्य हे आहे की लिंग, जाति, वर्ग, संप्रदाय, क्षेत्र आणि भाषाभेदांच्या संकीर्णतांमध्ये कधी आबद्ध न असणे होय. चिंतक, बैरागी, अभ्यासी, ब्रह्मचारी, गृहस्थ कोणीही याचे सानिध्य प्राप्त करून लाभान्वित होऊ शकतात व्यक्तित्वाच्या निर्माण आणि उत्थान मध्येच नाही तर परिवार, समाज, राष्ट्र आणि विश्वाच्या चहुंमुखी विकासामध्ये ही याचा उपयोग सिद्ध झाला आहे योग मनुष्यामध्ये सकारात्मक चिंतनाच्या प्रशस्त मार्गावर आणण्यासाठी एक अद्भुत विद्या आहे जिला हजारो वर्षपूर्वी भारताच्या प्रज्ञावान ऋषि-मुनिंनी आविष्कृत केले होते महर्षि पतंजलिनी अष्टांग योग च्या रूपात याला अनुशासनबद्ध, सम्पादित आणि निष्पादित केले.

योगाचे फायदे :

वजनात घट, सशक्त आणि लवचिक शरीर, तजेलदार त्वचा, शांत आणि प्रसन्न मन, उत्तम आरोग्य, यातली जी गोष्ट तुम्हाला हवी असते ती द्यायला योगा समर्थ आहे. योगाची मर्यादा ही फक्त योगासनांपूर्वीच 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.

१. सर्व स्तरांवर तंदुरुस्ती :

नुसती शारीरिक स्वास्थ्य असून चालत नाही तर त्या बरोबर मानसिक आणि भावनिक स्वस्थ राहिलं पाहिजे. श्री श्री रविशंकर जी नेहमी म्हणतात "फक्त रोग विरहीत शरीर असल्याला स्वास्थ्य महता येणार नाही, तर आनंद, प्रेम आणि उत्साह हे तुमच्या जीवनात उत्स्फूर्तपणे व्यक्त होत असतील तर त्याला खरी आरोग्य संपन्नता म्हणता येईल"

या ठिकाणी योगाच तुमच्या मदतीला धावून येतो. त्यासाठी आसने, प्राणायाम (श्वासोच्छ्वासाच्या लयी) आणि ध्यान धारणा या गोष्टी आरोग्य उत्तम राखायला आपल्याला उपयोगी पडतात.

२. वजनात घट :

योगाचा फायदा इथे सुद्धा होतो. सूर्य नमस्कार, कपाल भाती आणि प्राणायाम या योगिक क्रियांनी वजन कमी होते योगाच्या सहाय्याने वजन कमी करा. त्याचप्रमाणे रोज नियमित योगाचा सराव केल्याने आपल्या शरीराला कधी आणि कोणत्या अन्नाची गरज आहे याची जाणीव आपल्याला होते. योग्य आहार घेतल्याने सुद्धा वजन नियंत्रणात राहायला मदत होते.

३. ताण तणावा पासून मुक्ती :

रोज आपल्या मनात आणि शरीरात साठून राहणाऱ्या ताण तणावांचा निचरा करायचा असेल तर त्यासाठी योगाचा काही मिनिटांचा रोज केलेला सराव पुरेसा असतो. योगासने, प्राणायाम आणि ध्यान धारणा ही सर्व ताण तणाव नष्ट करणारी प्रभावी तंत्रे आहेत. योगाच्या सरावाने शरीरातली विष द्रव्ये आणि ताण तणाव शरीराबाहेर कशी टाकली जातात याचा अनुभव तुम्हाला श्री श्री योग लेव्हल १ कोर्स मध्ये येईल.

४. अंतर्दामी शांतता :

आपल्या सगळ्यांनाच एखाद्या शांत, प्रसन्न आणि निसर्गरम्य ठिकाणी जायला आवडते. परंतु आपल्याला हवी असणारी शांती ही आपल्यामध्येच वसलेली आहे हे फार थोड्या लोकांना माहित असेल, फक्त या शांतीची अनुभूती घेण्यासाठी रोजच्या धकाधकीच्या कार्यक्रमातून थोडा वेळ काढायला हवा. या

छोट्याशा सुद्धित रोज योग आणि ध्यान केल्याने त्याचे बरेच फायदे आपल्याला मिळतात. अस्वस्थ झालेल्या मनाला काबूत आणण्यासाठी योगा सारखा दुसरा उपाय नाही.

५. रोगप्रतिकारक शक्ती वाढ :

शरीर, मन आणि आत्मा या तिघांचे मिळून एकसंघ अशी आपली यंत्रणा असते. त्यामुळे शारीरिक अस्वस्थपणाचे पडसाद जसे मनावर आघात करतात तसेच मानसिक अस्वस्थपणाचे परिणाम शरीरात रोगाच्या रूपाने प्रकट होतात. योगामुळे निरनिराळ्या अवयवांचे मर्दन केले जाते आणि त्यांचे स्नायू बळकट होतात. श्वसनाच्या वेगवेगळ्या तंत्रामुळे आणि ध्यान धारणेमुळे शरीरात साठलेला ताण तणाव निघून जातो आणि रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते.

६. सजगतेत वाढ होते :

मन हे सतत कुठल्या ना कुठल्या क्रियेत गुंतलेले असते. ते सतत भूतकाळ आणि भविष्यकाळ यात झोके घेत असते पण वर्तमान काळात मात्र ते कधीच राहत नाही. आपल्यातली सजगता वाढल्याने मनाचे हे लक्षण आपल्या सहज लक्षात येतेय आणि त्यावर वेळीच उपाय योजून आपण ताण तणावातून मुक्त होऊ शकतोय आणि मनाला शांत करू शकतो. योगा आणि प्राणायाम यांच्या मदतीने आपल्यातली सजगता वाढते. सजगता वाढल्याने इकडे तिकडे पळणार्या मनाला आपण परत वर्तमान क्षणात आणू शकतो. तसे केल्याने ते आनंदी आणि एकाग्र बनते.

७. नाते संबंधात सुधारणा :

तुमचा जोडीदार, आई वडील, मित्र किंवा तुमच्या लाडक्या व्यक्ती या सगळ्यांशी असेलेले नातेसंबंध योगामुळे सुधारतात. तणावमुक्त, आनंदी आणि समाधानी मन नात्यां सारख्या संवेदनशील संबंधात फार उपयोगी पडते. योगा आणि ध्यान धारणेमुळे मन सतत आनंदी, प्रसन्न आणि शांत राहते. त्याचा उपयोग आपल्या जवळच्या लोकांशी चांगले संबंध प्रस्थापित करण्यासाठी होतो.

८. उर्जा शक्ती वाढते :

दिवसभराच्या कामाच्या धावपळीमुळे शेवटी तुम्हाला गलतून गेल्यासारखे वाटते कां? सतत दिवसभर काम करत राहिल्याने तुम्ही पार थकून जाता. तुमच्यात काही त्राण उरत नाही. परंतू रोज काही मिनिटे नियमित योगाचा सराव केल्याने तुम्ही दिवसभर ताजेतवाने आणि उत्साही राहता. दिवसभराच्या कामाच्या धबडग्यातून तुम्ही मध्येच १६ मिनिटांचा वेळ काढून मार्गदर्शित ध्यान जरी केलेत तरी त्याचा तुम्हाला खूप फायदा होईल. तुमच्यात परत उत्साह संचारेल आणि हातात घेतलेले काम तुम्ही तत्परतेने पुरे कराल.

९. शरीरातल्या लवचिकपणात आणि शरीराची ठेवण सुधारते :

तुमच्या दैनंदिन कार्यक्रमात तुम्ही जर योगाचा समावेश केलात तर शरीर सशक्त, चपळ आणि लवचिक बनेल. रोज न चुकता योगा केलात तर तुमच्या शरीराच्या स्नायूंना बळकटी येईल. तुमच्या शरीराची ठेवण सुधारेल. उभे राहताना, बसताना, झोपताना, चालताना त्यात एक प्रकारचा डौल येईल. चुकीच्या पद्धतीने बसण्या उठण्या मुळे पूर्वी जे अंग दुखायचे तसे ते दुखणार नाही.

१०. अंतर्ज्ञानात वाढ :

तुमच्या अंतर्ज्ञानात वाढ करण्याची क्षमता योगा आणि ध्यान धारणा या मध्ये आहे. तशी ती झाल्यामुळे कोणती गोष्ट कधी, कुठे आणि कशी करायला हवी याचे अचूक निर्णय तुम्ही घेऊ शकता आणि त्याचे फायदे मिळवू शकता. योगा केल्यामुळे हे बदल आपोआप होत असतात तुम्हाला फक्त याची अनुभूती घ्यायची असते.

योगिक श्वसन किंवा प्राणायाम म्हणजे काय ?

‘प्राण’ वैश्विक जीवन शक्ती होय,तर ‘आयाम’ म्हणजे तिला नियंत्रित करणे, दिर्घ करणे. आपल्या शारीरिक आणि सूक्ष्म स्तरांसाठी प्राण शक्तीचे खूप महत्त्व आहे, जिच्या शिवाय आपले शरीर नष्ट पावू शकते, जिच्यामुळे आपण जिवंत आहोत श्वसनाच्या माध्यमातून प्राणावर नियंत्रण प्राप्त करणे म्हणजे प्राणायाम. या प्रक्रिया नासिकांद्वारे श्वास घेण्यावर अवलंबून आहेत.

प्राण, हजारो सूक्ष्म उर्जा मार्ग ज्यांना आपण ‘नाडी’ म्हणतो त्यांच्या मधून आणि उर्जा केंद्रबिंदू, ज्यांना आपण चक्र म्हणतो त्या मधून संचरत असतो. एखाद्याची ‘मनस्थिती’ ही संचारणाऱ्या प्राणाचे प्रमाण आणि गुणवत्ता तसेच ज्या पद्धतीने तो नाडी आणि चक्रे यामधून संचार करतो, याच्यावर ठरते. जर प्राणाची पातळी उच्च असेल आणि त्याचा प्रवाह सलग, हलका, आणि संध असेल, त्याचे मन शांत, सकारात्मक आणि उत्साही रहाते. ज्ञानाचा अभाव आणि श्वसनाबाबतची सजगता नसणे, यांच्यामुळे सर्व सामान्य व्यक्तींच्या नाडी आणि चक्रे यांच्यामधील आंशिक तसेच पूर्णतः अडथळ्यामुळे त्याचे श्वसन झटक्याने तसेच अपूर्ण असू शकते. त्याच्यामुळे वाढत्या काळज्या, भीती, अनिश्चितता, तणाव, विरोधाभास आणि इतर नकारात्मक गुणांचा अनुभव येऊ शकतो.

प्राचीन भारतीय पुराणांमध्ये या श्वसन प्रक्रियांचे महत्त्व माहित होते. भस्त्रिका, कपालभाती आणि नाडी शोधन प्राणायाम हे काही साधारण प्राणायाम आहेत. यांच्या सततच्या सरावामुळे प्राणशक्तीचे प्रमाण आणि गुणवत्ता यांची वृद्धी, नाडी आणि चक्रे यामधील अडथळे निघून जाणे तसेच या सर्वांमुळे सराव कर्तव्यास जोमदार, उत्साही, आणि सकारात्मक वाटते. तज्ञ व्यक्तींच्या मार्गदर्शनाखाली केलेल्या प्राणायाममुळे शरीर, मन आणि आत्मा यामध्ये संतुलन प्राप्त होऊन शारीरिक, मानसिक आणि आत्मिक बळकटी प्राप्त होते.

कपालभाति प्राणायाम का महत्त्व :

जेव्हा कपालभाति प्राणायाम करत असतांनी शरीरातील विषारी तत्त्व श्वासाबरोबर बाहेर काढले जातात.कपालभाति प्राणायाम च्या सतत च्या अभ्यासामुळे शरीर विषारी तत्त्वापासून मुक्त होते. कोणत्याही तंदुरस्त व्यक्ति ला त्याच्या चमकणा-या चेह-यावरून ओळखले जाते. कपालभाति प्राणायामाची उचित व्याख्या केल्या आहेत. “चमकने वाला माथा” एक चमकणारा चेहरा प्राप्त करणे तेव्हाच शक्य आहे. जेव्हा आपण सतत या प्राणायामाचा अभ्यास करत असतो. या प्राणायामामुळे शरीरच नाही तर बुद्धि सुध्दा स्वच्छ व तीक्ष्ण बनत असते.

फायदे :

- शरीरातील सर्व नाडी रक्तवाहीनी शुध्द होते.
- हृदयाचे ब्लॉकेज खूले होण्यास मदत होते.
- ब्लड प्रेशन नार्मल रहाते. जास्त असेल तर कमी होण्यास मदत होते व जास्त असल्यास कमी होण्यास मदत होते.
- आर्थरायटीस, रोमेटो आर्थरायटीस, कार्टिलेज सारखे आजार कमी होतात.
- व्हेरीकोज व्हेनज बरे होते.
- कोलेस्ट्रॉल, टॉक्सिनस, ऑक्सिडंटल या साखरे विजातीय पदार्थ शरीराचे बाहेर काढण्याचे कार्य करते.
- मानसिक आजार असणा-या व्यक्तिला या प्राणायामाचा फायदा होतो.

- किडनीचे आजार बरे होवून डायलेसीस करण्याची गरज पडत नाही.
- सर्वात मोठा आजार कॅन्सर सुध्दा बरा होतो.
- सर्व प्रकारची एलर्जी नाहीसे होते.
- सर्दी, खोकला, नाक, गळा, बरा होतो.
- सर्व प्रकारचे चर्मरोग बरे होतात.
- मधुमेह सारखे आजार बरे होतात
- टान्सीलचे आजार बरे होतात.
- अनुलोम-विलोम प्राणायामामुळे शरीराचे तापमान संतुलीत राहते.
- प्राणायामामुळे रोग प्रतिकारक शक्ति वाढते.

समारोप

शारीरिक शिक्षणाची व्याप्ती शरीरातील स्नायू संस्थेच्या वाढीच्या अथवा विकासाच्या तसेच अभ्यासाने साध्य होणा-या शारीरिक पात्रतेच्या व कौशल्याच्या विकासापासून, व्यक्तिच्या सर्वांगीण विकासापर्यंत गेलेली आहे. शारीरिक शिक्षणात शरीराच्या माध्येमातून व्यक्तीच्या मनाचा, बुद्धीचा, सामाजिक भावनेचा विकास होत असतो. व तिच्यामधील शिस्त व इतर गुणांना अंतर्भूत करून व्यक्तिला राष्ट्राचेच नव्हे तर जगाचे नागरीक करण्याचा उद्देश आहे. शारीरिक शिक्षण हे मुख्यतः मुलभूत शिक्षण आहे. कपालभाती सुखासन, सिध्दासन, पदमासन, वज्रासन, हया योगाच्या स्थितीत बसून केल्याने फायदे होतात, श्वासाला बाहेर फेकतांना पोटाला पूर्ण आत घेण्याची क्रिया करणे आवश्यक आहे. आत आलेला श्वास नियंत्रित गतीने सोडण्याच्या क्रियेला रेचक म्हटले जाते. पुरक, कुंभक व रेचक या प्रक्रियेला योगशास्त्रात अनुलोम-विलोम असे म्हटले जाते. याबाबत योगाचार्यामध्ये वेगवेगळे मत आहेत. या संशोधनावरून कपाळभाती आणि अनुलोम-विलोम प्राणायाम प्रकाराचा खो-खो खेळाडूच्या शरीर क्रियात्मक क्षमतावर नक्कीच प्रभाव पडल्याचे दिसून येते.

निष्कर्ष :-

- १) अनुलोम-विलोम हया प्राणायामुळे आरोग्य उत्तम राहण्यास मदत होते.
- २) कपालभाती हया प्राणायामामुळे आरोग्यावर सकारात्मक परिणाम होत असून शरिर ताजे आणि आरोग्यदायी बनते.
- ३) उपरोक्त प्राणायामामुळे खेळाडूची सहनशीलता वाढते. त्याचे हृदयदर, श्वसनदर आणि फुफ्फुसीय क्षमता वाढण्यास मोलाची मदत मिळते.
- ४) प्राणायामामुळे बुद्धिचातुर्य वाढण्यास मदत होते.
- ५) मेदुंला सतत खतपाणी देण्याचे काम प्राणायाम करित असते. उत्तम खेळाडू आणि सर्वसामान्य व्यक्ती हयांचे आरोग्य तपासले असता खेळाडूचे आरोग्य उत्तम असल्याचे स्पष्ट दिसून आले.

संदर्भ सूची

१. प्रा.द.ब कोठीवाले, "शारीरिक शिक्षणाचा विकास" (भाग-२) ठोकळ प्रकाशन, लक्ष्मी रोड, पुणे.
२. Charles A. Bucher, " Foundation of Physical Education "St. luis. The Mosby Company 1960.
३. J. F. William, " Principles of Physical Education Henden" W.B. Saunders 1969.
४. बैरो हॅल्ड, Man and Movements : " Principles of Physical Education". Lea & Febiger Philadelphia, 1983.
५. हरदयाल सिंह, "साईस ऑफ स्पोर्टस ट्रेनिंग "(न्यू दिल्ली: डी. वी. एस. पब्लिकेशन १९९५)

६. डोनाल्ड के मॅथुस, “ मेजरमेंट इन फीजिकल एज्युकेशन ”
७. श्री. नन्दन बंसल (१९९९) “ शरीर रचना विज्ञान एवं शरीर क्रिया विज्ञान ” केवल नर्सों के लिए नई दिल्ली : जे : पी. ब्रदर्स, मेडिकल पब्लिकेशन प्रा. लि.
८. आर. के शर्मा, (१९९९) “ व्यायाम क्रिया विज्ञान : एवं खेल चिकित्साशास्त्र ” दिल्ली: क्रीडा साहित्य प्रकाशन

