VOL- XII ISSUE- V MAY 2025 PEER REVIEW e-JOURNAL IMPACT FACTOR 8.379 ISSN 2349-638x

अष्टांग योग व आपले आरोग्य

श्री. विक्रम जाधव,
जयक्रांती अध्यापक महाविद्यालय, लातूर

योगाचा इतिहास

योग दहा हजार पेक्षा जास्त वर्षापासून प्रचलित आहे. या परंपरेचा उल्लेख नारदीय सुक्त आणि सर्वात प्राचीन अश्या ऋग्वेदामध्ये आढळतो. हा आपणास पुन्हा सिंधू-सरस्वती सभ्यतेचे दर्शन घडवतो.या सभ्यतेमधील पशुपतीनाथांच्या एका नाण्यावर योगमुद्रा विराजमान आहे जी त्या काळातील योगाच्या व्यापकतेचे द्योतक आहे. अतिप्राचीन उपनिषद बृहद अरण्यक मध्ये योगामधील काही शारीरिक आसनांचा उल्लेख आढळतो. छान्दोग्य उपनिषदामध्ये प्रत्याहार चा तर बृहद अरण्यक मधील एका स्तवनामध्ये प्राणायाम चा सविस्तर उल्लेख आहे. प्रचलित योगाच्या स्वरूपाचा प्रथम उल्लेख कठोपनिषदमध्ये आहे जी आयुर्वेदाच्या कथा शाखामधील अंतिम आठ वर्गामध्ये पहिल्यांदा येते जे मुख्य आणि अत्यंत महत्वाचे उपनिषद आहे. येथे योगाला अंतर्मनाच्या यात्रेसाठी तसेच चेतनेच्या विकासासाठी गरजेच्या प्रक्रियेच्या रुपात जाणले जाते. प्रसिद्ध संवाद "योग याज्ञवाल्क्य", जो बाबा याज्ञवल्क्य आणि शिष्या गार्गी यांच्यामधील संवाद आहे, ज्याचे वर्णन बृहद अरण्यक उपनिषदमध्ये आहे, यामध्ये श्वास घेण्याचे कित्येक व्यायाम प्रकार, शारीरिक शुध्दतेसाठी गरजेची आसने आणि ध्यानाचा उल्लेख आहे. गार्गी लिखित छांदोग्य उपनिषद मध्ये देखील योगासनांचा उल्लेख आहे. अथर्ववेद मध्ये संन्याश्यांच्या एका समुहामधील चर्चेनुसार शारीरिक आसने हि योगासने म्हणून विकसित होऊ शकतात यावर भर दिला आहे. विविध संहितांमध्ये असा उल्लेख आढळतो कि प्राचीन काळी मुनी, महात्मा आणि विविध संतांद्वारे कठोर शारीरिक आचरण, ध्यान आणि तप केले जात असे. काळानुसार योग एक आचरणाच्या रुपात प्रसिध्द होत गेला आहे. भगवत गीतेसह महाभारतातील शांतिपर्वा मध्ये योगाचा खुलासेवार उल्लेख आढळतो. महाभारत आणि भगवत गीतेच्या फार पूर्वी वीस पेक्षा ज्यादा उपनिषदामध्ये सर्वोच्च चेतनेसोबत मनाचे मिलन होणे म्हणजे 'योग' असे सांगितले गेले आहे.

योगाचा अर्थ व व्याख्या

योग हा शब्द 'युज' या संस्कृत धातू पासून बनलेला आहे, ज्याचा अर्थ आहे आत्म्याचे परमात्म्यात विलीन होणे. योग ही भारतातील पांच हजार वर्ष प्राचीन ज्ञानशैली आहे. पुष्कळ लोकांचा असा समज आहे की योगाभ्यास म्हणजे शारीरिक व्यायाम आहे, ज्यात शरीर ताणले, वाकवले, पिळले जाते आणि अवघड श्वसन प्रक्रियांचा अवलंब केला जातो. खरेतर मानवी मन आणि आत्मा यांची अनंत क्षमता जाणून घेणाऱ्या या विज्ञानाची ही म्हणजे योगाभ्यासाची केवळ वरवरची ओळख झाली. योगाभ्यासामध्ये जीवनशैलीचा परिपूर्ण सारांश प्राप्त होतो. गुरुदेव श्री श्री रविशंकर म्हणतात, योग म्हणजे निव्वळ व्यायाम आणि आसन नव्हे. हा भावनात्मक समतोल आणि त्या अनादी अनंत तत्वाला स्पर्श करत अध्यात्मिक प्रगतीतील सर्व शक्यतांची ओळख करून देणारे शास्त्र आहे.

योग' हा शब्द मूळ संस्कृत धातू 'युज्' म्हणजे जोडणे यापासून तयार झाला आहे. त्यात अनेक संकेत आहेत. जीवात्मा व परमात्मा यांचा योग, हा योग साधण्यासाठी चंचल असलेल्या मनावर विशेष नियंत्रण आणावे लागते, त्यास योग म्हणतात. चित्तवृत्तींचा निरोध' अशी योगाची व्याख्या करतात. चित्तवृत्तींच्या पूर्ण निग्रहाने सविकल्पक व निर्विकल्पक समाधी साधता येते. समाधी म्हणजेच योग होय. हे योग्याचे जीवनध्येय असते. योगसाधनेसाठी शरीराची विशिष्ट प्रकारची स्थिती ठेवणे व त्यात सुख वाटणे म्हणजे विशेष आसन होय. म्हणून स्थिरसुखं आसनम्' (स्थिर व सुखात्मक शरीरस्थिती म्हणजे आसन) अशी आसनाची व्याख्या योगसूत्रांत केली आहे. शुद्ध मन नसलेले शरीर, स्थिर बुद्धी नसलेले शरीर कोणतेही महत्त्वाचे कार्य यशस्वीकरू शकणार नाही, स्वस्थ व व्याधिमुक्त शरीराशिवाय मनावर नियंत्रण आणता येणार नाही.

योगाची व्याख्या

डॉ. भूषणकुमार उपाध्यायसध्याच्या जीवनात योग फारच लोकप्रिय झाले आहे. देश-विदेशात योगाची जोरदार चर्चा सुरु आहे. कोणी आसनाला, कोणी प्राणायामला, तर कोणी ध्यानाला योग समजतात. जेव्हा आम्ही शास्त्रीय दृष्टिकोनातून विचार करतो, तेव्हा आम्हाला समजते की योग ही एक अशी मोठी वैज्ञानिक साधना आहे की, ती शरीर, मन आणि चेतना ह्या तिघांना शुद्ध करून परम चेतनेशी जोडते. योग शब्द संस्कृतमधील युज् धातूपासून तयार झाला आहे. ज्याचा अर्थ जोडणे असा आहे. सर्वात प्रथम आम्ही आपल्या शरीराला आपल्या मनाशी जोडतो. त्यानंतर व्यक्तीला व्यक्तीशी जोडतो. त्यानंतर मनुष्याला निसर्गाशी जोडतो आणि सर्वात शेवटी आम्ही मनुष्याला त्याच्या मूळ रूपाशी जोडून त्याला परमानंदाशी जोडतो. ही योगाची संकल्पना पूर्णतः भारतीय संस्कृतीची देन आहे. भारतीय विचारवंतांनी योगाची एक विशाल आणि वैज्ञानिक रचना तयार केलेली आहे. महर्षी पतंजली यांनी आपल्या योगशास्त्रात सर्वात प्रथम याची फारच विस्तृत आणि तर्कसंगत व्याख्या केलेली आहे. परंतु महर्षी पतंजली यांच्या अगोदरसुद्धा अनेक भारतीय ग्रंथात योग शब्दाचा वापर झालेला आहे. श्रीमद्भगवतगीतेत 'समत्वं योग उच्चते' आणि 'योगः कर्मसु कौशलम्' अशा दोन प्रकारे योगाची व्याख्या केलेली आहे. पहिल्या व्याख्येनुसार जेव्हा आमच्या विचारात संतुलन येते, तेव्हा आम्हाला योग प्राप्त होतो. योगी सुख-दुःख, मान-अपमान, नफा-तोटा इत्यादिमध्ये ना तो उत्साहित होतो, ना विचलित होतो. तो सर्व घटनांकडे साक्षीभावाने पाहतो. दुसऱ्या व्याख्येनुसार माणूस जेव्हा आसक्तीरहित कर्म करण्यात पारंगत होतो, तेव्हा त्याला योग प्राप्त होतो. आसक्तीरहित कर्म केल्यामुळे मनुष्यसुद्धा विचलित होत नसून त्याला समानता प्राप्त होते. महर्षी पतंजली यांनी 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' अशा प्रकारे योगाची व्याख्या केलेली आहे.

अर्थात योग आमच्या मनाच्या वृत्तीचा निरोध आहे. जेव्हा मानवाच्या मनाची वृत्ती पूर्णतः निरुद्ध होते, तेव्हा मानवाला समानता प्राप्त होते आणि तो निष्कामभावाने कर्म करण्यास प्रारंभ करतो.

योगाभ्यासाची उद्दिष्टे

1. शरीर, मन, भावना यांच्यात समन्वय साधणे.
2. विध्यार्थ्यांना चंचलतेकडून स्थिरतेकडे आणणे.
3. दैनंदिन जीवनातील कार्यपध्दतीत सुधारणा घडवणे.
4. आकलन क्षमता वाढवणे.
5. कोणत्याही बाबतीतील अनाठायी भीती कमी करणे.
6. न्यूनगंड आणि फाजील आत्मविश्वास कमी करणे.
7. कृतीशीलतेमध्ये वाढ करणे.
8. आत्मपरीक्षण करणे.
9. दैनंदिन जीवनातील ताण-तणाव कमी करणे.
10. भावना व विचार यांमध्ये फरक करता येणे.
11. निरोगी जीवन दीर्घकाळपर्यंत टिकवून ठेवणे.

योगाभ्यासाची मुलतत्वे

1. योगासने करताना होणाऱ्या हलचाली झटक्याने न करता, नियंत्रितपणे व सावकाशपणे करावेत.
2. योगाभ्यासातील अंतिम स्थिती यथाशक्य काही वेळ ठेवावी.
3. अंतिम स्थितीतून पूर्वस्थितीत येताना सर्व हलचाली सावकाशपणे कराव्यात.
4. थकवा आल्यास व श्वासोच्छवास जलद चालू झाल्यास विश्रांती घ्यावी.
5. विश्रांतीसाठी शवासनाचा व मकरासनाचा उपयोग करावा.
6. ध्यानोपयोगी आसनात बसताना शरीर सरळ ठेवून बसावे.
7. योगासने हे शास्त्रशुध्द पद्धतीनेच करावेत.

अष्टांग योग

कोणे एके काळी, खूप वर्षापूर्वी अनेक ऋषी-मुनी हे भगवान विष्णू यांच्याकडे जायला निघाले. कारण की भगवान विष्णूंनी जरी त्यांच्या भगवान धन्वंतरी या अवतारात आयुर्वेदाच्या माध्यमातून आजार बरे करण्यासाठी अनेक उपाय सांगितले, तरी देखील अनेक लोक आजारी पडत होते. आता लोक असे आजारी पडल्यावर काय उपाय करावा, हे समजून घ्यायचे होते. काही वेळा हा फक्त शारीरिक आजार नसून काही मानसिक आणि भावनिक आजार दूर करणे गरजेचे होते, जसे की राग, विषय-लोलुपता, लालसा, मत्सर इत्यादी. ह्या अशा प्रकारच्या अशुद्धी कशा दूर कराव्यात, त्यावर काही उपाय आहे काय? भगवान विष्णू १००० तोंडे असलेल्या आदिशेषावर पहुडले होते. जेंव्हा भगवान विष्णूंनी त्यांच्याकडे आदिशेष (सतर्कतेचे, सजगतेचे प्रतिक) यांना सुपूर्द केले, ज्यांनी या जगात महर्षी पतंजली म्हणून जन्म

घेतला. अशात-हेने योग सूत्र म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या योगाचे ज्ञान देण्यासाठी पतंजलीनी या पृथ्वीवर जन्म घेतला. म्हणूनच पतंजली हे योगज्ञान देण्यासाठी या पृथ्वीवर आले [316355:] आणि तेच योग सूत्र म्हणून ओळखले जाते.

योग म्हणजे फक्त योगासन नव्हे तर आसन (योगासन) हा योगशास्त्राच्या ८ भागांपैकी (अष्टांग) एक अंग भाग आहे. यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आणि समाधी असे हे आठ भाग. यम-नियमाशिवाय आसनाला महत्त्व नाही. अनेक ऋषीमुर्नीनी शरीर, मन आणि प्राणाच्या शुद्धीसाठी तसेच परमात्म्याच्या प्राप्तीसाठी आठ अंगाचा सोपान सुचवला आहे. या आठ अंगानाच 'अष्टांग योग "असे म्हणतात. योगाची आठ अंगे खालीलप्रमाणे आहेत.

१) यम २) नियम ३) आसन ४) प्राणायाम ५) प्रत्याहार ६) धारणा ७) ध्यान ८) समाधी

हे पतंजली योगसूत्राचे आठ अंग आहे. याची आणखी परिपूर्ण माहिती, त्यातील काही उपांगे व त्यांची ओळख आज आपण पाहूयात.

१) यम-चा अर्थ 'निग्रह' करणे होते. निग्रह म्हणजे स्वत:ला बंधन घालणे, कुठले कार्य न करणे असा होतो. यम हे पाच आहे. योगसूत्रानुसार हे जीवनात आणणे फार आवश्यक आहे.

- अहिंसा-म्हणजे मन, वाचा व कर्माने कोणाला आपल्या कडून त्रास न होऊ देणे म्हणजे अहिंसा होय.
- सत्य म्हणजे मनात जे आहे, डोळ्यांनी जे पहिले व कानाने जे ऐकले ते जसेच्या तसे सांगणे म्हणजे सत्य होय.
- अस्तेय म्हणजे मन, वचन व कर्माने चोरी न करणे तसेच दुसऱ्याच्या संपत्ती, वस्तू व अधिकारांचा लोभ न करणे (इच्छा न करणे) अस्तेय होय.
- ब्रम्हचर्य म्हणजे सर्व इंद्रिये व विषय-विकार यांवर संयम करणे म्हणजे ब्रम्हचर्य होय.
- अपरिग्रह म्हणजे पैसा, संपत्ती यांचा संग्रह न करणे तसेच भोग-विलास अश्या गोष्टींचा त्याग करणे हेच अपरिग्रह होय.

२) नियम-यात पण पाच गोष्टींचा सहभाग आहे त्याचे जीवनात पालन करणे आवश्यक आहे.

- शौच म्हणजे शरीर व मनाची शुद्धता (पवित्रता) होय.
- संतोष म्हणजे अनुकूल व प्रतिकूल परिस्थिती मध्ये प्रसन्न चित राहणे हेच संतोष होय.
- **तप:** म्हणजे थंडी असो वा गर्मी, सुख असो कि दुःख अश्या कुठल्या हि परिस्थितीत तन व मनाने करण्यात येणारी अखंड साधना हेच तप होय.
- **स्वाध्याय** : विचारांच्या शुद्धीते करीता व ज्ञान प्राप्ती करीता जे आत्मचिंतन केले जाते त्यास स्वाध्याय म्हणतात.
- **ईश्वर प्राणिधान** : मन, वाचा व कर्माने ईश्वराला शरण जाणे, सर्व कर्मे ईश्वराला अर्पण करणे म्हणजे ईश्वर प्राणिधान होय.

३) आसन :

ज्या स्थिती मध्ये शरीर स्थिर व त्या स्थिती मध्ये मनाला सुख व शांतीची अनुभूती होते त्या स्थितीला आसन म्हटल्या जाते. आसन केल्याने शरीरातील नस-नाड्यांची शुद्धी होते त्यामुळे आपले स्वास्थ चांगले राहते, तन व मन प्रसन्न राहते. नियमित योगाभ्यास केल्यास शरीर शक्तिशाली व निरोगी बनते.

४) प्राणायाम —

योगिक क्रिये मध्ये प्राणायाम हा सर्वात महत्वाचा भाग आहे. 'प्राणायाम' म्हणजे आपल्या श्वासावर नियंत्रण करणे होय. प्राणायाम केल्याने आपला श्वास संतुलित व नियमित होतो. बाह्यशरीर जसे शुद्ध ठेवावे लागते तसेच मनाच्या शुद्धतेसाठी प्राणायाम आवश्यक आहे.

५) प्रत्याहार - इंद्रिय काम-विकार, भोग-विलासाकडे घेऊन जातात या विकारांपासून मनाला मुक्त करून मनाला अंतर्मुखी करणे म्हणजे प्रत्याहार होय.

६) धारणा - मनाच्या एकाग्रतेलाच धारणा म्हटल्या जाते.

७) ध्यान - मन धारणा करून कुठल्याही एका ठिकाणी स्थिर होणे या क्रियेला ध्यान म्हटल्या जाते.

८) समाधी- ध्यानाच्या अति उच्च अवस्थेला प्राप्त करणे म्हणजे समाधी होय.

नियमित योगा करण्याचे फायदे

शरीर तंदुरुस्त ठेवण्यासाठी योगा हा अत्यंत योग्य उपाय आहे. नियमित योगा केल्यामुळे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य वाढते. आजकालच्या धावपळीच्या जीवनात स्वत:ला फिट ठेऊ इच्छित असाल तर योगा हा नक्कीच चांगला उपाय आहे. पाहूया काय आहेत योगा करण्याचे फायदे

- नियमित योगा केल्यास, ताणतणावापासून मुक्ती मिळू शकते.
- नियमित योगासने व प्राणायाम केल्याने, पूर्ण दिवस उर्जा मिळते, व उत्साह कायम राहतो.
- योगा केल्यामुळे साखर नियंत्रणात ठेवण्यास मदत होते.
- योगा केल्यामुळे वजन नियंत्रणात राहाते.
- योगामुळे पचनक्रिया योग्य राहते, तुमच्या शरीरामध्ये चरबी साठू शकत नाही.
- योगामुळे शरीरातील रक्ताभिसरण वेगाने होण्यास मदत होते.
- योगासनामुळे शरीर लवचिक बनते.
- योगासने व्यक्तिला चारित्र्यवान बनवतात.
- योगासनामुळे मानसिक शांती प्राप्त होते, आणि त्यामुळे बुद्धीचा विकास होतो.
- योगासनामुळे व्यक्तिला निरोगी व आनंददायी जीवन जगता येते.

योगासनामुळे सर्व अवयवांना योग्य व्यायाम मिळतो. यामुळे श्वासोच्छवास योग्य तऱ्हेने घेतला जातो, आणि रक्ताभिसरण प्रक्रिया अप्रतिम होते. म्हातारपणात आरोग्याच्या समस्या टाळण्यासाठी - तरुणपणी शरीर आपल्याला योग्य साथ देत असतं. कारण त्यावेळी कितीही आजार आला तरीही प्रकृती साथ देते. पण जसं वय वाढतं तशा तक्रारीही वाढतात. शरीरावरही मर्यादा येतात. त्यामुळे सुरुवातीपासूनच जर योगा करत असाल तर तुम्हाला म्हातारपणात आरोग्याच्या कमी समस्यांना सामोरं जावं लागतं.

संदर्भ

1. पतंजली योगसूत्र – महर्षि पतंजली
2. हठयोग प्रदीपिका – स्वामी स्वात्माराम
3. भगवद्गीता – विशेषतः अध्याय ६ (ध्यान योग)
4. Ministry of AYUSH, Government of India www.ayush.gov.in
5. “Light on Yoga” – B.K.S. Iyengar
6. “Yoga and Ayurveda: Self-Healing and Self-Realization” – Dr. David Frawley
7. “योगशास्त्र” – आचार्य राजयोगी श्री श्री रविशंकर

ISSN 2349-638X
www aiirjournal.com