



प्रभाकर पाटील एज्युकेशन सोसायटीचे,
कला, वाणिज्य आणि विज्ञान महाविद्यालय,
वेश्वी, अलिबाग.

२९ जून आंतरराष्ट्रीय योगा दिवस

क्रीडा विभाग

योगाचे महत्त्व

योगा खरंतर प्रत्येकाच्या आयुष्यात महत्त्वाचं आहे. हा केवळ एक व्यायामाचा प्रकार नाही तर, यामुळे तुमच्या शरीराला एक योग्य कसरत होते. सध्याच्या धावपळीच्या जीवनात बाकी सगळं मिळतं पण आपण स्वतःच्या शरीराकडे अर्थात आरोग्याकडे मात्र दुर्लक्ष करत आहोत. व्यायामाचे, योगाचे आपल्या आयुष्यात खूपच महत्त्व आहे. रोज योगा केल्याने ताणतणावपासून दूर राहतो. इतकंच नाही तर माणसाचे वजन, हाडं, मांसपेशी आणि सांधेदेखील दणकट राहातात. योगामुळे शरीरामध्ये ऊर्जा निर्माण होते. शिवाय तुम्ही नियमित योगा केलात तर कोणत्याही आजारापासून तुम्ही दूर राहू शकता. पण त्यासाठी तुम्हाला ही गोष्ट नियमित करणं आवश्यक आहे. योगामुळे रक्तदाबदेखील नियंत्रणात राहातो. त्यामुळे योगा हा बऱ्याचशा आजारांना दूर ठेवतो जे जास्त महत्त्वाचं आहे.

योगा करण्याची योग्य पद्धत

1. ध्यान (Meditation)

काही मिनिट्स तुम्ही ध्यान लावून बसलात की, तुमच्या मन आणि शरीरामध्ये शक्तीचा संचार होतो. सकाळीच ध्यान केल्यामुळे तुमचं मन एका विशिष्ट दिशेने कार्यरत राहतं. तसंच पूर्ण दिवस तुमचं मन एकाग्र, शांत आणि संतुलित राहातं. शिवाय दिवसभराच्या तणावपासून दूर राहण्यास मदत होते.

2. नाडी शोधन प्राणायम

आपल्या शरीरातील अशुद्धी दूर करण्यासाठी योगामध्ये नाडी शोधन प्राणायम करण्यात येतं. प्राणायमप्रमाणेच यामध्ये दीर्घ श्वास घेऊन सोडायचं असतो. हा योगप्रकरा अनुलोम - विलोम या नावानेदेखील ओळखला जातो. शरीरासाठी अतिशय फायदेशीर असं हे प्राणायम आहे. त्यामुळे तुम्हाला तुमच्या श्वासावर नियंत्रण ठेवण्याची कसब येते.

3. शलभासन

बऱ्याच व्यक्तींना पाठ आणि कमरेचा खूपच त्रास असतो. विशेषतः महिलांना. गरोदरपणानंतर तर हा त्रास सर्रास होतो. या आसनामुळे तुमच्या कंबर आणि पाठीचे स्नायू मजबूत होतात. शिवाय तुमच्या पाठीमध्ये आणि कंबरेत कोणत्याही स्वरूपाचा त्रास होत असेल तर हे आसन तुम्ही रोज करायला हवं. हे रोज करून तुम्हाला स्वतःलाच स्वतःमधील बदल जाणवेल.

4. भुजंगासन

तुमची छाती आणि तुमच्या शरीरातील मांसपेशी लवचिक बनवण्यासाठी आणि कंबरेत आलेला तणाव दूर करण्यासाठी हे आसन अप्रतिम आहे. मेरूदंडसंबंधित आजारी व्यक्तींनी हे आसन केल्यास, त्यांना याचा नक्कीच फायदा होऊ शकतो. शिवाय महिलांमध्ये गर्भाशयातील रक्ताभिसरण प्रक्रिया नियंत्रित करण्यासाठीदेखील या आसनाची मदत होते.

5. अर्धचक्रासन

तुम्हाला मधुमेह अथवा साखरेचा कोणताही आजार वा पोटावरील चरबीपासून सुटका हवी असेल तर अर्धचक्रासन हा उत्कृष्ट पर्याय आहे. याबरोबर हेदेखील लक्षात ठेवा की, ज्या व्यक्तींना हाडासंबंधी कोणतीही गंभीर तक्रार असेल, त्या व्यक्तींनी हे आसन अजिबात करू नये आणि ज्या व्यक्तींना रक्तदाब अथवा मानसिक कोणताही आजार असेल त्यांनीही या आसनापासून दूरच राहावं. केवळ मधुमेह नियंत्रणात आणण्यासाठी या आसनाचा उपयोग होतो.

योगाचे प्रकार

१. सूर्यनमस्कार

जर तुम्ही रोज सूर्य नमस्कार करत असाल तर फिट राहण्यासोबत तुमचे अनेक आजारीही दूर होतील. सूर्यनमस्काराचे एक नाही अनेक फायदे आहेत. रोज सूर्य नमस्कार केल्यास मनाची एकाग्रता वाढते. तसंच शरीराची लवचिकता वाढते, त्वचा उजळते, हाडं मजबूत होतात, पचनशक्ती वाढते आणि डोक्यातील तणावही दूर होतो.

भारतात सूर्यनमस्काराची परंपरा अनेक पिढ्यांपासून सुरू आहे आणि योगासनांमध्ये याला सर्वोत्कृष्ट मानलं जातं. पण अनेकांना सूर्यनमस्काराचे फायदे माहीत नाहीत. त्यामुळे जाडेपणामुळे वैतागलेली लोकं योगा सोडून जिम आणि साईड ईफेक्ट्स होणाऱ्या औषधांचा वापर करतात. तज्ज्ञ सांगतात की, जर तुम्ही रोज सूर्य नमस्कार केले तर तुम्ही फिट तर राहताच पण अनेक आजारांपासूनही दूर राहता. जर वेटलॉस करायचा असेल तर रोज कमीतकमी 10 वेळा सूर्य नमस्कार करा आणि वजन कमी करा. करून पाहा काही सोपे सूर्यनमस्कार.

- **प्रणाम आसन** - सर्वात आधी दोन्ही हात जोडून (नमस्कारच्या पोजिशनमध्ये) सरळ उभे राहा. आपलं पूर्ण वजन दोन्ही पायांवर समानपणे ठेवून आणि खांदे सैल सोडा.
- **हस्तउत्तानासन** - आता दुसऱ्या स्टेपमध्ये दीर्घ श्वास घ्या आणि दोन्ही हात वर उचला. दोन्ही हाता कानाच्या दिशेने मागे नेत कमरेकडे वाकवा. या दरम्यान पूर्ण शरीर दोन्ही टाचांपासून हाताच्या बोटांपर्यंत सर्व अंग वरच्या दिशेकडे स्ट्रेच करायचा प्रयत्न करा.

- **हस्तपाद आसन** - आता तिसऱ्या स्टेपमध्ये श्वास बाहेर सोडत हात सरळ ठेवत आणि पुढे वाका. दोन्ही हातांना पायाच्या उजव्या आणि डाव्या बाजून जमिनीला टच करायचा प्रयत्न करा. लक्षात ठेवा या दरम्यान पाठीचा कणा सरळ असला पाहिजे.
- **अश्व संचालन आसन** - आता चौथ्या स्टेपमध्ये श्वास घेताना जेवढं शक्य असेल तेवढं आपला उजवा पाय मागच्या बाजूला न्या. मग उजवा गुडघ्याला जमिनीवर ठेवत आणि नजर वर आकाशाकडे ठेवा. या दरम्यान प्रयत्न करा की, तुमचा डावा पाय दोन्ही हाताच्यामध्ये असेल.
- **दंडासन** - आता पाचव्या स्टेपमध्ये दीर्घ श्वास घेत डावा पाय पाठीमागे घेत आणि पूर्ण शरीर सरळ रेषेत ठेवा. या दरम्यान तुमचे हात जमिनाला लंबाकार असले पाहिजेत.
- **अष्टांग नमस्कार** - आता पुढच्या स्टेपमध्ये आरामात दोन्ही गुडघे जमिनीवर आणा आणि श्वास बाहेर सोडा. आपलं शरीर जमिनीपासून उचलत शरीर पुढे सरकवा. या दरम्यान तुमची छाती आणि हनुवटी जमिनीला टच करेल. पण लक्षात ठेवा की, या परिस्थितीत तुमचं पोट जमिनीला लागता कामा नये.
- **पर्वतासन** - आता या स्टेपमध्ये श्वास बाहेर सोडत पाठीचा मणका आणि पार्श्वभाग वर उचलायचा प्रयत्न करा. छाती खाली वाकवून उलट्या व्ही चा आकार करा.

२. वक्रासन

वक्रासन केल्यामुळे शरीरातील चरबी काही दिवसांतच विरघळू लागते. तसंच तुमचं शरीर लवचिक होतं आणि जाघांमध्येही मजबूती येते. लक्षात ठेवा की, वक्रासन करताना हाताचा आणि पायाचा ताळमेळ असणं गरजेचं आहे.

३. नौकासन

जर तुम्ही नित्यनेमाने नौकासनाचा सराव केला तर विश्वास ठेवा की, तुमचं पोट कधीच बाहेर येणार नाही. तसंच पोटावरची चरबी कमी करण्यासाठी हे सर्वोत्तम आसन आहे. हे जाडेपणावर नियंत्रण ठेवतं आणि पोटासोबतच पूर्ण शरीरावरही चरबी जमा होऊ देत नाही. याशिवाय किडनीसाठी ही खूपच फायदेशीर आहे. याचा रोज सराव केल्यास तुमच्या पोटांशी निगडीत सर्व समस्या दूर होतील.

४. सेतुबंधासन

जर तुम्हाला कमरेशी निगडीत एखादी समस्या असेल तर सेतुबंधासन हा एकदम योग्य पर्याय आहे. तसंच पोटावरील एक्स्ट्रा चरबीही आरामात कमी होते या आसनामुळे. या आसनामुळे तुमच्या पाठीच्या कण्याचं हाडं मजबूत आणि सरळ होतं. नियमितपणे हे आसन केल्यास थायरॉईड ग्लॅंडलाही चांगला मसाज होतो आणि थायरोक्सिन हार्मोनची निर्मिती होते जे थायरॉईड रोखण्यास मदत करते.

५. पवनमुक्तासन

हे आसन केल्याने पोट सुडौल होते आणि कणा मजबूत होतो. पवनमुक्तासन हे एकमेव असं योगासन आहे जे पचन क्रिया दुरुस्त करतं आणि पोटाचे आजारही दूर करतं. मेटाबॉलिजम वेगाने करत शरीरातील अतिरिक्त चरबीही कमी करतं. तसंच गॅसच्या समस्यापासूनही सुटका करतं.

नियमित योगा करण्याचे फायदे

शरीर तंदुरुस्त ठेवण्यासाठी योगा हा अत्यंत योग्य उपाय आहे. नियमित योगा केल्यामुळे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य वाढतं. तुम्ही आजकालच्या धावपळीच्या जीवनात स्वतःला फिट ठेऊ इच्छित असाल तर योगा हा नक्कीच चांगला उपाय आहे. पाहूया काय आहेत योगा करण्याचे फायदे -

- **ताणतणावपासून मुक्ती** - आजकालच्या धावपळीच्या जीवनात प्रत्येकालाच तणाव असतो. पण नियमित योगा केल्यास, या ताणतणावपासून तुम्हाला मुक्ती मिळू शकते. तुम्ही सकाळी उठून रोज प्राणायाम आणि मेडिटेशन करत असाल तर तुम्हाला पूर्ण दिवस एनर्जी मिळते आणि तुमच्यामध्ये उत्साह कायम राहतो.

- **शरीरातील साखरेवर नियंत्रण** - आजकाल लहान वयातदेखील लोकांना मधुमेह झालेला ऐकायला मिळतो. शरीरामधील इन्सुलीनचं प्रमाण घटलं की, साखरेचं प्रमाण वाढतं. मात्र रोज योगा केल्यामुळे साखर नियंत्रणात ठेवण्यास मदत होते.
- **वजन नियंत्रणात ठेवण्यासाठी** - आजकाल खाण्याच्या पद्धती इतक्या बदलल्या आहेत की, त्याचा परिणाम शरीर लव्हा होण्यावर होत असतो. बऱ्याच जणांना ही समस्या असते. पण योगा केल्यामुळे तुमचं वजन नियंत्रणात राहतं. योगामध्ये अशी अनेक आसनं आहेत ज्यामुळे तुमची पचनक्रिया योग्य राहते आणि तुमच्या शरीरामध्ये चरबी साठू शकत नाही.
- **रक्ताभिसरण चांगलं होतं** - योगामुळे शरीरातील रक्ताभिसरण वेगाने होण्यास मदत होते. शिवाय सर्वच अवयवांना योग्य व्यायाम मिळतो. यामुळे श्वासोच्छ्वास 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 तुम्ही सुरुवातीपासूनच जर योगा करत असाल तर तुम्हाला म्हातारपणात आरोग्याच्या कमी समस्यांना सामोरं जावं लागतं.