

आरोग्यासाठी व प्रसन्न व्यक्तिमत्वासाठी...



# पोहणे

उत्तम व्यायामप्रकार

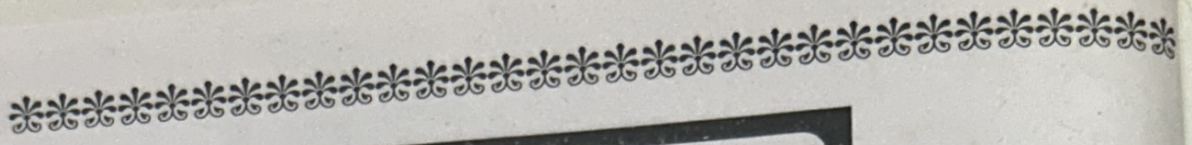
एक अत्यावश्यक कला



*Swimming*

अॅड. अरुण गो.देशमुख

क्रीडाशिक्षक, श्री समर्थ व्यायाम मंदिर, शिवाजी पार्क, दादर, मुंबई.



## लेखकाचे मनोगत

माझ्या लेखनसेवेच्या प्रवासात 'योगसन', 'चालणे' असे शरीरास आरोग्यकारक प्रकार लिहिल्यावर मनोरमाचे मा. प्रकाशक श्री. अनिल फडके यांनी पोहणे या विषयावर माहिती-स्वरूपात पुस्तक लिहिण्यास सुचविले. माझे जे अत्यंत लाडके व्यायाम-प्रकार होते, त्यात 'पोहणे' आघाडीवर असे. सकाळी २-२११ तास सराव व मौजमजा तसेच उन्हाळ्यात विद्यार्थ्यांना पोहणे शिकवणे असे माझे कैक तास तरंग तलावावर जायचे. मी लहानपणी श्री समर्थ व्यायाम मंदिरातर्फे उन्हाळी पोहणे शिबिरातून पोहण्याचा श्री गणेशा केला. अर्थात पाण्याशी खेळण्यास कोणाला आवडणार नाही? मला त्याचा लळा लागून मी तरणतलावाचा पासधारक झालो व पोहण्याचे एक-एक प्रकार विचारत, पाहत शिकत गेलो. दुसऱ्या व तिसऱ्या मजल्यावरून सूर मारण्याइतपत प्रगती साधली. मग मात्र माझा पोहणे शिकविण्याकडे जादा कल झुकला.

माझे वडील रेल्वेत काम करीत होते. त्यामुळे भारतभर आमचे कुटुंब फिरले. भारतातल्या प्रत्येक महत्त्वाच्या नदीवर डुंबायची संधी त्यामुळे मिळत गेली. आम्ही हरिद्वारला गेलो - तिथे पाहिले तों, पाण्याचा जोरकस प्रवाह हा मी मी म्हणणाऱ्या पोहणाऱ्याला खेचून लांब नेत होता. खळखळणारे थंड पाणी त्यामुळे गारठणे हे साहजिक. त्यामुळे घाटावर चक्क १-२ स्नान करणाऱ्यांना मी प्रवाहातून खेचून बाहेर काढले, तर तेच गंगेचे पाणी काशी इथे 'ढिम्म' न हलणारे, गढूळ व

गचाळ दर्शनाचे होते. तीच गंगा प्रयाग इथे गंगा-यमुनेच्या संगमावर जोरकस वाटली. प्रयागला यमुनेत पोहताना भोवऱ्यामध्ये सापडलो. शरीर भोवऱ्याच्या तळबाजूस नेऊन बाहेर फेकण्याची अक्कल ऐन वेळी वापरली नसती तर बाका प्रसंग उद्भवला असता. कलकत्याची गंगा विशाल वाटली. शरयू नदीकाठावर उभे असता सापासारख्या प्राण्यांची रांग लागली त्यामुळे काठावरच स्नान उरकावे लागले. तापी, कावेरी, नर्मदा, भीमा, सावित्री इ. नद्यांमध्ये पोहण्यास मिळाले.

समुद्रावर बऱ्याच ठिकाणी पोहलो - रामेश्वर, कन्याकुमारी, गोवा, मुंबई (जूहू, कळवा, इ.), अलिबाग. एक चांगलीच लक्षात राहणारी घटना घडली ती अलिबागला. कॉलेजच्या ग्रुपला घेऊन अलिबाग किनाऱ्याला तळ ठोकला होता. समुद्रास भरती होती व समोर जवळच वाटणारा अलिबागचा कुलाबा किल्ला होता. बरोबरच्यांना सांगून मी एकटा पोहत किल्ल्याकडे निघालो. अर्ध्या वाटेपेक्षा अधिक पुढे आल्यावर किल्ल्याच्या दोन्ही बाजूने स्वतंत्र येणाऱ्या लाटा एकत्र होऊन एकदम फुटत होत्या. त्यातील एक माझ्या नाकासमोर फुटली. अंदाजे १ ग्लास पाणी प्यायल्यावर पोहणे येत असतानाही आयुष्यात प्रथमतःच 'पोहणे विसरलो.' तळ बघता खोल आहे हे कळले. तोवर दुसरी लाटही नाकावर फुटली. - नांगरलेल्या बोटीवर जाऊन चढलो व एका नावेतून किनाऱ्यावर आलो. मजेची गोष्ट म्हणजे सायंकाळी ओहोटी होती व





त्याच किल्ल्यावर सर्वजण पायी चालत गेलो. यातून एक धडा मिळाला. समुद्राशी मस्ती नको. भरती-ओहोटीचे गणित डोक्यात घेऊनच पोहावयास पाहिजे. अर्थात पोहता येत असल्यानेच प्रत्येक ठिकाणी जीव वाचला.

पोहणे जीवनात एक आवश्यक कला आहे. आज जगाचा  $\frac{3}{4}$  भाग पाण्याने व्यापला आहे व कधीही वेळप्रसंगी ह्या कलेमुळेच आपण नुसता आपलाच नाही तर दुसऱ्याचा जाव वाचवू शकतो. मला आजीने सांगितलेली एक गोष्ट नेहमीच आठवते. ती म्हणजे पंडित व नावाड्याची. एकदा एक पंडित नावेत बसून नदी पार करण्यास निघाला. नाव चालू झाल्यावर नावाड्याला त्याने प्रश्न विचारण्यास सुरुवात केली. 'हे शास्त्र येते का?' 'नाहो', उत्तर आले. 'अरे ! तुझे  $\frac{1}{4}$  जीवन फुकट — तुला हे शास्त्र येते का ? नाही. अरे तुझे अर्धे जीवन फुकट रे, असा हिणवत राहिला. थोड्याच वेळात ढग जमले. वादळाची चिन्हं दिसायला लागली. जोराचा पाऊस पडू लागला आणि नाव हेलकावू लागली. त्या वेळेस नावाड्याने पंडितास विचारले, 'तुम्हाला पोहता येते का?' पंडित उत्तरला 'येत नाही हो !' तेव्हा नावाडी म्हणाला. 'मी नदीत उडी मारतोय. तुम्हाला मात्र पोहता येत नसल्याने अखंड जीवन फुकट गेलं की हो !' सांगण्याचे तात्पर्य, पोहणे ही मनुष्यास अत्यावश्यक शिकण्याची कला आहे.

पोहताना सर्व लहान-थोर स्त्री-पुरुष यांना एक वेगळाच आनंद मिळतो. पोहणे स्पर्धात्मक दृष्टिकोनातून बघितले जाते. तसाच आनंद आणि मनोरंजनात्मक दृष्टीकोनातूनही बघितले जाते, लहान मुलगा पोहायला चटकन शिकतो असा

एक अनुभव आहे. तेव्हा आता पोहण्याकरिता अथवा पोहणे शिकण्याकरिता ह्या पुस्तकाच्या वाचनास आपण सुरुवात करू या. माझ्या आपणा सर्वास हार्दिक शुभेच्छा. आता पाण्यातच भेटू !!

हे पुस्तक लिहिताना मला अनेकांचे सहकार्य लाभले. त्यात प्रामुख्याने ह्या विषयाकरिता माझ्याकडून लेखनसेवा घडविणारे मनोरमा प्रकाशनाचे श्री. अनिल फडके, माझी पत्नी अर्चना, आई, वडील व बहिणी या सर्वांच्याच प्रेमाचा मी ऋणी आहे.

या पुस्तकाच्या लिखाणात राष्ट्रीय कीर्तीचे जलतरणपटु व प्रशिक्षक श्री. आनंद सारंग, पोहण्यात अर्जुन तसेच छत्रपति पुरस्कारविजेत्या सौ. स्मिता दिवगीकर व त्यांचे पती दादोजी कोंडदेव पुरस्कारविजेते श्री. संदीप दिवगीकर या सर्वांनीच मोलाचे मार्गदर्शन केले आहे. या सर्वांचे मनापासून आभार.

छायाचित्रकार श्री. संदीप मोहिते, पोहण्याची रेखाचित्रं काढणारी कु. सोनिया शशिकांत मोरे, ह्या पुस्तकाची मुद्रित-तपासणी करणारे श्री. अरविंद कर्वे व सरतेशेवटी ज्या संस्थेचा म्हणून मी आहे हे सांगण्यास मला नेहमी अभिमान वाटतो त्या माझ्या 'श्री समर्थ व्यायाम मंदिर, दादर' या संस्थेचा, त्यातील माझ्या सर्व स्नेही व हितचिंतकांचा मी आभारी आहे. आपणासारखे सर्व वाचनप्रिय मित्रवर्ग माझ्या पाठीशी सदैव राहोत, हीच ईश्वरचरणी प्रार्थना....

हरि ॐ

- अरुण गो. देशमुख

















