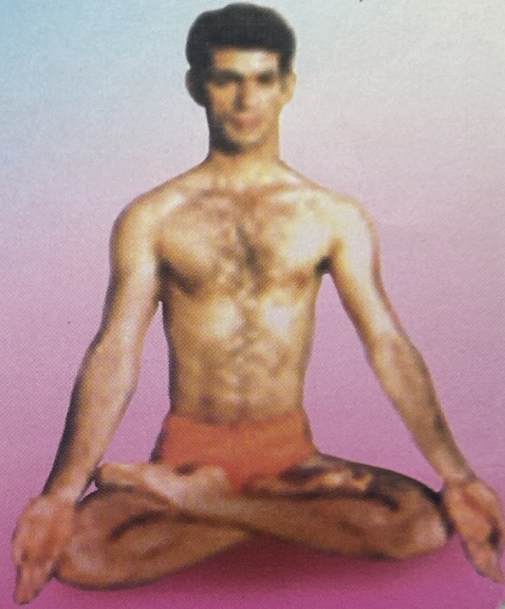


शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्याची गुरुकिल्ली

योगासन



कधी करावे?
कसे करावे व
त्यापासूनचे फायदे...



अँड. अरुण गो. देशमुख

(क्रीडाशिक्षक, श्री समर्थ व्यायाममंदिर, शिवाजीपार्क, दादर (प.), मुंबई.)

योगशास्त्रानुसार आसनांमुळे शरीरामध्ये असलेल्या निरनिराळ्या विरोधी तत्वांत समत्व निर्माण होते. ' आसनेन रजो हन्ति ' अर्थात् आसनांमुळे आळस नाहीसा होतो. तसेच स्थैर्य, आरोग्य व अंगलाघवही प्राप्त होते.

आसने कुणीही करावीत. ' युवावृद्धोति वृद्धो वा व्याधितो, दुर्बलोपि वा ' अर्थात् युवक, वृद्ध, अतिवृद्ध, रोगी, अशक्त यांपैकी कोणीही ही आसने करावीत. स्त्री-पुरुष, विभिन्न धर्म, देश, संस्कृती, शिक्षण, व्यवसाय योगाभ्यासाच्या आड येत नाही.

नियमित योगासने केल्याने आत्मबळ वाढते, स्फूर्ती येते. तसेच एक प्रकारे मानसिक, शारीरिक स्थैर्य व आरोग्यप्राप्तीची जाणीव होऊ लागते. मात्र योगासने म्हणजे व्यायामप्रकार नव्हेत. व्यायामप्रकारांची उद्दिष्टे असतात - शक्ति, गती, आरोग्यप्राप्ती, क्षमता, कौशल्य, मनोरंजन वा अगदी पैसे मिळविणे (व्यावसायिक खेळाडू) हासुद्धा उद्देश असू शकतो. योगाभ्यासाचा उद्देश मात्र वेगळा आहे. शरीरांतर्गत महत्त्वाचे स्नायु व अंगे यांना योग्य ते ताण देणे व त्याबरोबरच ज्ञानंततू व स्नायु यांच्यातील सहकार्य वाढविणे, मन स्थिर व चैतन्यपूर्ण करणे, हे उद्देश योगाभ्यासात अंतर्भूत होतात.

पूर्वतयारीसंबंधी सूचना :

१. आसने करण्याची वेळ : पहाटेची वा सकाळची वेळ योगासने करण्यास उत्तम वेळ आहे; कारण त्या वेळी निसर्गतः वातावरण शुद्ध अन् शांत असतं. पशुपक्ष्यांचा नैसर्गिक आवाज वगळता रहदारी कमी असल्याने कृत्रिम आवाज कमी असतात. तसेच त्या वेळी पोट रिकामे व हलके असल्याने आसने चांगली होतात. सकाळी योगासने करण्यास वेळ मिळत नसेल तर सायंकाळी रिकाम्या पोटी योगाभ्यास करावा. या दोन्ही वेळा शक्य नसल्यास, योगाभ्यासकाने रिकाम्या वा हलक्या पोटी कोणत्याही समयी योगाभ्यास करण्यास हरकत नाही.

२. आसने करण्याची जागा : एखादी शांत वा निवांत जागा योगाभ्यासाकरिता उत्तम असते. शक्यतो अशी जागा हवेशीर, कीटकविरहित व स्वच्छ असावी. आसने करताना त्या जागी जर धूप, अगरबत्ती लावल्यास मन अधिक प्रसन्न होते.

३. आसनांकरिताचे कपडे : शक्यतो कमीतकमी, सैल व हलके कपडे घालून योगाभ्यास करावा. मात्र थंडीच्या दिवसात थंडीपासून बचाव होईल व आसने करण्यास सुलभ पडेल असे कपडे घालावेत.

४. आसनांसाठीची बैठक : बैठक फार टणक वा फार मऊ नसावी. एखादी सतरंजी वा रजई, त्यावर पंचा वा तत्सम, साधा, स्वच्छ कपडा अथरला की झाली आपली योगासनांची बैठक.

५. तसेच आसने करण्यापूर्वी शरीरशुद्धी लाभदायक असते. शक्यतो पूर्ण स्नान करावे. योगाभ्यास करण्यापूर्वी मनाची व शरीराची त्यासाठीची पूर्वतयारी करावी; अर्थात मन शांत व शरीर ताणरहित करावे. योगाभ्यासापूर्वी स्नान, शरीरताण (*Stretching*) जलद चालणे वा कोणत्याही सौम्य हालचाली केल्यास योगाभ्यासास शरीर तयार होते.

आसने करताना पाळव्याच्या काही सूचना :

१. योगासने करताना श्वासोच्छ्वास नेहमीप्रमाणे चालू ठेवावा. श्वास नाकाने घ्यावा. तोंडावाटे श्वासोच्छ्वास करू नये. आसने करताना श्वासावरोध करू नये.

२. योगासने करताना शारीरिक हालचाली सावकाश, संथ, नियंत्रित, मोहक व तालबद्ध असाव्यात. शरीराला झटके देणे, जबरदस्तीने शरीर ताणणे वा संकोच करणे वा वाकविणे इत्यादी गोष्टी योगाभ्यासकाने कटाक्षाने टाळाव्यात.

३. शक्यतो मन उल्हसित, प्रसन्न व शरीर स्थिर असताना योगासने करावीत. मन अस्थिर वा चिडचिडे असल्यास कोणत्याही ध्यानस्थितीने (*पद्मासन, वज्रासन इ.*) अथवा श्वासन करून योग्य असे मानसिक वातावरण तयार करावे, अन् मगच योगाभ्यासास सुरुवात करावी.

४. आसने करताना ती अंतिम स्थितीत स्थिर ठेवताना व सोडताना आवश्यक तेवढ्याच अंगाकडून काम व्हावे. इतर अंगे पूर्ण शिथिल करावी. तसेच आसनाची सहज व स्थिर अशी अंतिम स्थिती प्राप्त झाल्यावर आपले मन श्वासोच्छ्वासावरती एकाग्र करावे.

५. आसने स्थिर ठेवताना शारीरिक व मानसिक शक्तींचा कमीतकमी उपयोग असावा. प्रयत्नांची शिथिलता केल्याने आसनांचा खरा आनंद अनुभवता येतो.

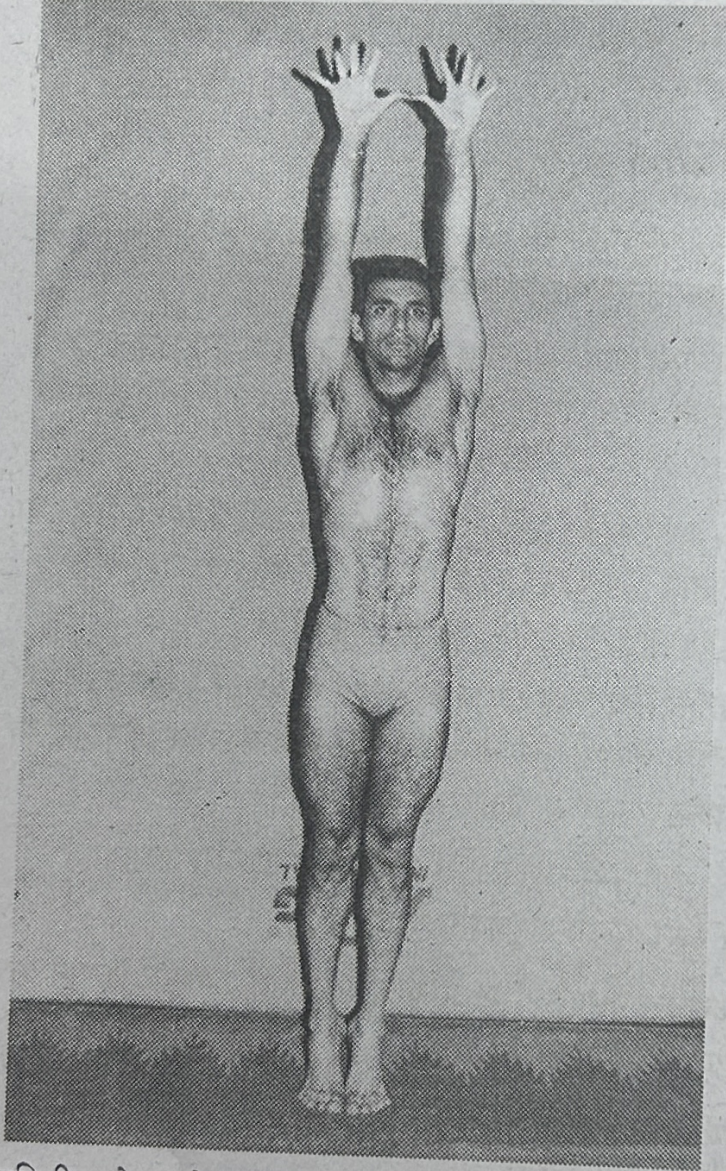
६. योगासने केल्यावर श्वासन करूनच योगासनांचा अभ्यास संपवावा. श्वासन किमान पाच मिनिटे केल्याने मानसिक व शारीरिक तणाव दूर होतो.

७. सुरुवातीस सोपी आसने करावीत. कठीण वा अवघड स्वरूपाची आसने योग्य मार्गदर्शनाखाली करावीत. प्रत्येक आसनाचे तंत्र समजून घ्यावे.



१. ताडासन

ताडाचे झाड त्याच्या उंचीकरिता प्रसिद्ध आहे. या आसनाच्या अंतिम स्थितीत आपण आपल्या टाचा उंच करून चवड्यावर उभे राहतो व शरीरास वरच्या बाजूस ताणतो, त्यामुळे या आसनास ताडासन असे म्हणतात. ताडासनामध्ये आपल्या मेरुदंडास योग्य तो ताण मिळतो.



आसनपद्धत :-

१. सरळ उभे राहून टाचा व गुडघे एकमेकांजवळ ठेवावेत.
२. नंतर दोन्ही हात एकाच वेळेला समोरून वर उचलावेत, तळहात एकमेकांकडे असावेत. खांद्याच्या रेषेत एकमेकांस समांतर घेत वर वर न्यावेत. दोन्ही हातांमध्ये आपल्या शरीराएवढे अंतर ठेवावे.
३. दोन्ही हात तसेच वर घेत कानाजवळ आणावेत.
४. दोन्ही हातांचे पंजे पुढे फिरवावेत. बोटे पूर्ण फाकवून दोन्ही अंगठे जुळवावेत. त्याच वेळी संपूर्ण शरीर चवड्यांवर उचलावे. याच स्थितीत संपूर्ण शरीरास वरच्या बाजूस खेचावे.
५. चेहरा समोर व आपली नजर समोरील एखाद्या वस्तूवर केंद्रित करावी. ही ताडासनाची अंतिम स्थिती.

६. परत खाली येताना पाय

जमिनीला टेकवावेत व त्याच वेळेस

हाताचे पंजे वर नव्वद अंशात एकमेकांकडे वळवत एकमेकांस समांतर ठेवत खाली आणावेत व क्रमांक १ च्या स्थितीत यावे.

आसन करताना :

१. दोन्ही हात एकाच वेळी वर वा खाली घ्यावेत व ते एकमेकांस समांतर असावेत म्हणजे योग्य तो ताण शरीरास देता येतो व शरीराचा तोल सांभाळण्यास सोपे जाते.

२. आसनाच्या अंतिम स्थितीत शरीर वरच्या बाजूस ताणले जाणे (खेचले जाणे) आवश्यक आहे. सदर ताण देताना शरीराचा तोल जातो. मात्र सरावाने तोल सांभाळत शरीरास वरचा ताण देता येतो.

आसनाचे फायदे :

१. हे आसन नियमित केल्यास मेरूदंडाचा लवचिकपणा वाढतो व मणक्यांमधील छोटे व किरकोळ दोष नाहीसे होतात.
२. मणक्यांमधील रक्ताभिसरण सुधारते व मणक्यातून निघणाऱ्या एकतीस नाड्या उत्तेजित होतात.
३. ताडासन नियमित केल्यास उंची (उंची वाढण्याच्या वयात : १२ ते १८ वर्षे) वाढण्यास मदत होते.
४. शरीराची तोल सांभाळण्याची क्षमता वाढते.
५. शरीरास योग्य ताण मिळाल्याने आळस जातो व ताजेतवाने वाटू लागते.

वेळ व श्वसन स्थिती :

ताडासनामध्ये श्वसन स्थिती नियमित ठेवावी. ताडासन सरावाने जास्तीतजास्त वेळ करावे. साधारणतः अंतिम स्थिती तीन ते पाच मिनिटांची असावी. ताडासन किमान तीन ते चार वेळा करावे.

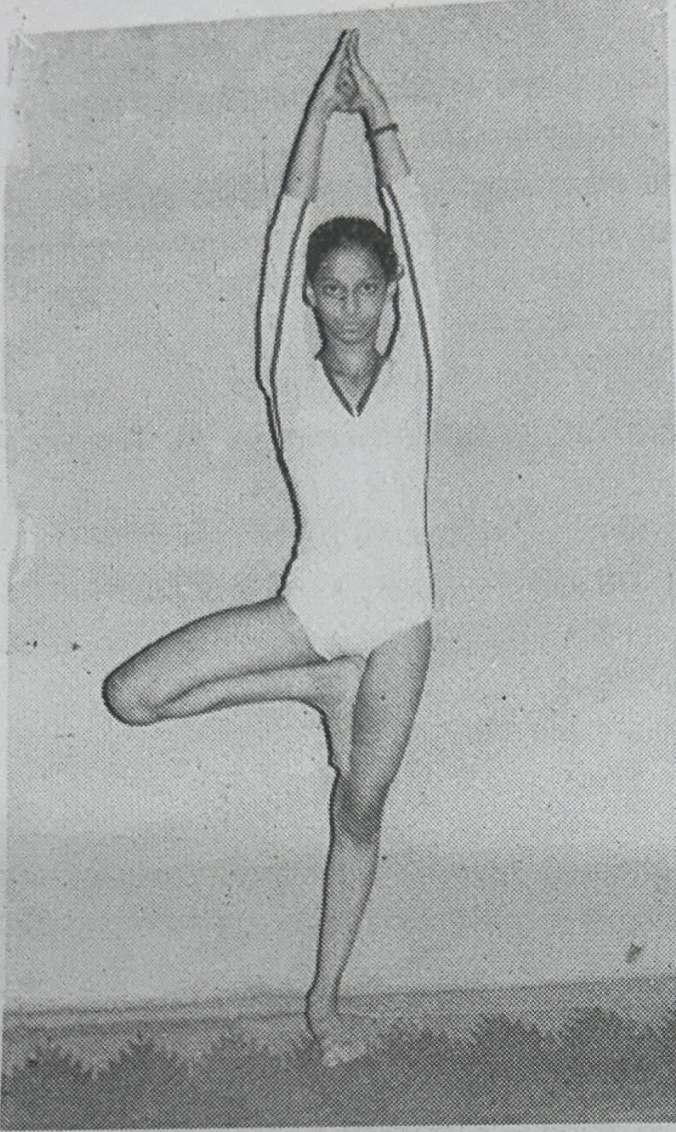
**

२. वृक्षासन

वृक्ष म्हणजे झाड. ताडासनामध्ये दोन्ही पायांवर तोल सांभाळायचा असतो, तर वृक्षासनात एका पायावर तोल सांभाळत उभे राहावयाचे असते.

आसनपद्धत : -

१. दोन्ही पाय एकमेकांस चिटकवून सरळ उभे राहावे.
२. उजवा पाय गुडघ्यात वाकवावा व त्याचा तळपाय डाव्या पायावर वरती सरकवत डाव्या मांडीवर टेकवावा. उजव्या पायाचा चवडा व टाच डाव्या मांडीवर टेकवताना त्या पायाची बोटे जमिनीच्या दिशेने असावीत.
३. शरीराचा तोल डाव्या पायावर सांभाळत दोन्ही हात समांतर रेषेत, दोन्ही बाजूनी कानाच्या रेषेत वर घ्यावेत. दोन्ही हातांचे पंजे एकमेकांस चिटकवावेत. खोल श्वास घ्यावा. उजवा गुडघा मागे खेचावा. वृक्षासनाची ही अंतिम स्थिती होय.



३. वीरभद्रासन

दक्ष राजाने यज्ञ केला. त्या यज्ञाला त्याने आपले जावई श्री शंकर यांस निमंत्रण दिले नाही, तरीही देवी सती ही शंकराची पत्नी व दक्ष राजाची कन्या आपल्या वडिलांनी केलेल्या यज्ञाला गेली. तिथे तिचा अपमान झाला. अपमान होताच तिने स्वतःचे अग्नीदहन केले. हे श्री शंकराला कळले, तेव्हा त्याने आपल्या जटेतून एक केस काढून आपटला, ज्यातून वीरभद्र हा वीर उत्पन्न झाला. त्याने दक्षाचा वध केला. त्या वीरभद्रास हे आसन समर्पित.

आसनपद्धत :

१. दोन्ही हात बाजूस शरीरालगत ठेवून सरळ उभे राहावे. पाय एकत्र असतील.

४. श्वास सोडत हात एकाच वेळी दोन्ही बाजूंनी सावकाश खाली घ्यावेत. उजवा पाय सरळ करून खाली आणावा व क्रमांक १च्या स्थितीत यावे.

५. सदर आसन पाय बदलून पुन्हा करावे.

आसन करताना :

एका पायावर तोल सांभाळत उभे राहण्यास पहिल्यांदा अवघड वाटते. मात्र सरावाने हे आसन जमते. आसन दोन्ही पायांवर आलटून पालटून करावे.

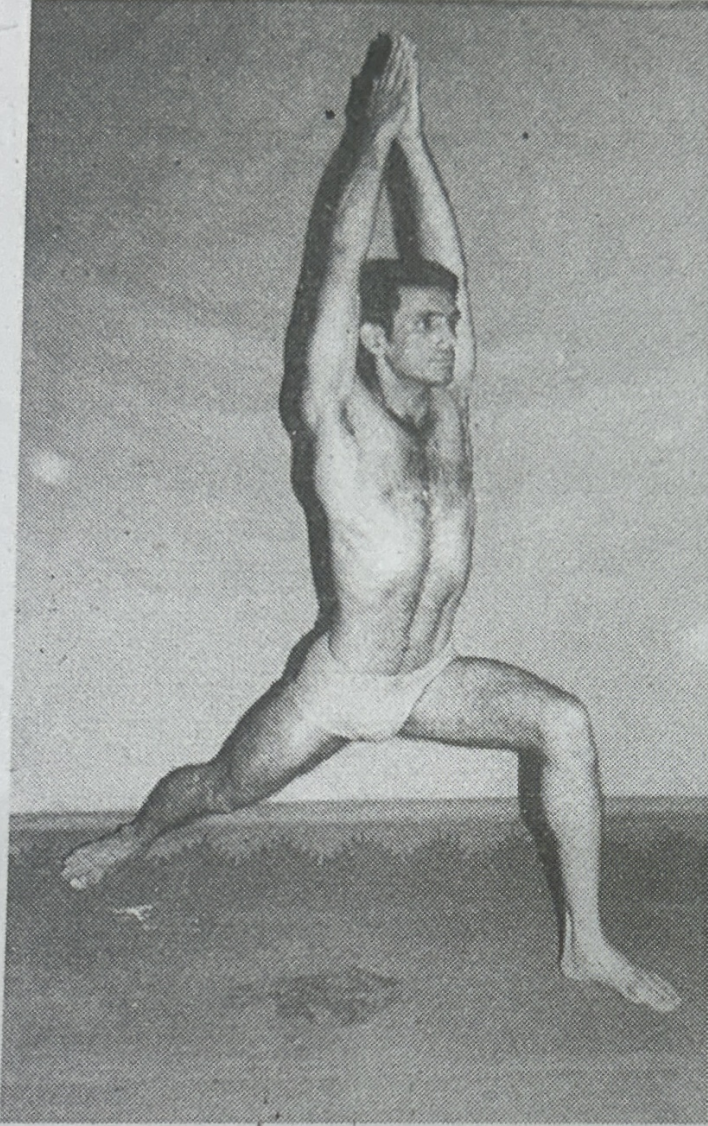
आसनाचे फायदे :

१. पायांचे स्नायू बळकट होतात.

२. शरीराची तोल सांभाळण्याची कुवत वाढते.

३. खांद्याचे स्नायू मोकळे होतात.

**



यावे. आता पाय बदलून दुसऱ्या बाजूने आसन करावे.

आसन करताना :

शरीरास ताणल्याचा त्रास जाणवतो म्हणून जास्त वेळ हे आसन करू नये. कमजोर हृदयाच्या माणसांनी हे आसन करू नये.

आसनाचे फायदे :

१. छाती पूर्ण फुलते.
२. खांदी व पाठीचा भाग मोकळा होतो, कडकपणा जातो.
३. पायाचे घोटे व गुडघे मजबूत होतात.
४. मानेजवळचे स्नायु मोकळे होतात.

२. दोन्ही हात बाजूने डोक्याच्या वर नेत दोन्ही पंजे एकमेकांना जुळवावेत.

३. डावा पाय अडीच ते तीन फूट बाजूस सरकवावा. उजवीकडे धड वळवावे व त्याच वेळी उजव्या पायाचे पाऊल ९० अंश उजव्या दिशेस बाहेर वळवावे. आता डावा पाय किंचित उजव्या बाजूस वळवावा.

४. उजव्या गुडघ्यात वाकत बैठक खाली घ्यावी. उजव्या गुडघ्यापाशी साधारणतः काटकोनात उजव्या पायाची मांडी खाली घ्यावी.

५. आता डावा पाय मागे ताणावा व डावा गुडघा सरळ ठेवावा.

६. तोंड, छाती व उजव्या गुडघ्याची दिशा उजवीकडे तोंड करून असावी.

७. मान मागे घेत, नजर वर ताणलेल्या हातावर न्यावी. १५ ते २० सेकंद स्थिर राहावे. ही या आसनाची अंतिम स्थिती. उलट क्रमाने, पायरीपायरीने क्रमांक १ च्या स्थितीत