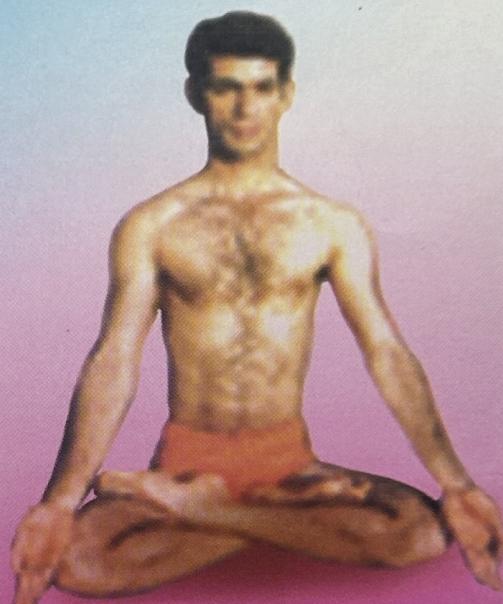


शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्याची गुरुकिल्ली

# योगासन



कधी करावे?  
कसे करावे व  
त्यापासूनचे फायदे...



अॅड. अरुण गो. देशमुख

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



## मनोगत

मुंबईतल्या दादरच्या प्रसिद्ध श्री समर्थ व्यायाम मंदिराचा व माझा वयाच्या चौथ्या वर्षापासून 'छोटा खेळाडू' या नात्याने संबंध आला व आजतागायत तो विविध नात्याने येत आहे. संस्थेच्या विविध विभागात खेळण्याची व शिकपण्याची संधी यामुळेच मला लाभली. आज मी खो-खो विभागाचा कार्यभार सांभाळत असलो, तरी इतर व्यायाम प्रकार : जसे हॉलीबॉल, कराटे, मल्हखांब, आसने, जिम्नेस्टिक्स आदि क्रीडाप्रकारांचे आकर्षण मला नेहमीच होते.

आकर्षण मला नेहमीच होते.  
यंदाचे वर्ष या संस्थेचे पूज्य संस्थापक कै. प्र. ल. काळे गुरुजी यांचे  
जन्मशताब्दी महोत्सवी वर्ष आहे. या निमित्ताने संस्थेतील कार्यकर्त्यांच्या  
मदतीने आज मी सदर पुस्तक सादर करीत आहे, याचा मला विशेष आनंद  
होत आहे. प्रामुख्याने आमच्या संस्थेचे मानद कार्यवाह व प्रमुख प्रशिक्षक  
श्री. उदय वि. देशपांडेसर यांची या पुस्तकाकरिता मी बरीच मदत घेतली.  
त्यांचे प्रमुख मार्गदर्शन या पुस्तकास लाभले.

पुस्तकासाठी योगशिक्षक यशवंत परब यांचेपण मार्गदर्शन लाभले. संस्थेचे कृ. दाजेश पवार, आदित्य सहभाबुद्धे, दाजेश नाट्यवेडे, ओंकार देशपांडे, दशमी गणपुले, अदिती देशपांडे, पूर्णम देशमुख, सीमा केळकर, देशमा धर्माधिकारी यांनी परीक्षा सुरु असतानासुद्धा योगासानांच्या छायाचित्रांसाठी ख्रूप वेळ देऊन या कार्यासि हातभार लावला. श्री. संदीप मोहिते यांनी उत्कृष्ट छायाचित्रे काढून पुस्तक जसे सजीव केले. अर्थात् पुस्तक ज्यांच्यामुळे मी लिहिण्यास घेतले ते प्रकाशक श्री. अगिल फडके यांचे मला अमूल्य प्रोत्साहन मिळाले. पुस्तक लिहिताना योगाचार्य श्री. बी. के. एस. अर्यंगार तसेच योगाचार्य श्री. सदाशिवदाव निंबाळकर यांच्या पुस्तकांचा आधार काही ठिकाणी घेतलेला आहे. अभ्यासकांनी अधिक माहितीकरिता सदर लेखकांची पुस्तके जस्त वाचावीत.

विद्यार्थीदेशेत स्वतः शिकत असतानाच इतरांना शिकवून, प्रशिक्षक या नात्याने खेळाचा प्रचार आणि प्रसार अधिकाधिक जणांमध्ये व्हावा, ही



इच्छा श्री. देशपांडेसारांनी व्यक्त केली व ती जबाबदारी मी आजतागायत आनंदाने पार पाडत आलो आहे. आज या पुस्तकस्थपाने संस्थेच्याच मदतीने 'योगासन' हे पुस्तक लिहिण्याची संधी मला लाभली त्याबदल संस्थेचा मी ऋणी आहे. अर्थात मला नेहमीच क्रीडाक्षेत्रात प्रोत्साहन देणारे माझे आई-बाबा, दोघी बहिणी- सौ. अपर्णा जोशी व कु. आशा व काका- काकुंचा मी ऋणी आहे.

सदर पुस्तक हे सर्वसामान्य लोकांकाढिता लिहिलेले असून - त्यायोगे सर्वसामान्यांमध्ये योगासनांबदल आवड निर्माण व्हावी, ही इच्छा आहे. आजच्या धकाधकीच्या जीवनात बहुतेकजण टी.व्ही., केबल, कॉम्प्युटर वा विडीयोवर आपले मनोरंजन शोधतात व मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य घालवून बसतात. त्यामुळे चिडचिडेपणा, जाड चष्मा, सतत कुठे ना कुठे दुखणे असे व इतर आजार होतात.

सर्वांनी दोज सकाळी उठून योगासने केली व सायंकाळी मोकळ्या जागेत खेळले वा फिरले तरी उत्तम आशोब्य दाखवता येते. असा अभ्यासक नेहमीच उत्साही व आनंदी वाटतो. या पुस्तकाच्या लिहिण्यामागचा उद्देश एवढाच आहे.

पुस्तकात चुकून काही त्रुटी राहून गेल्या असतील तर आपल्या सूचना स्वागतार्ह आहेत. आपण खाली दिलेल्या पत्त्यावर त्या सूचना पाठविल्या म्हणजे पुढील आवृत्तीत सुधारणा करता येतील.

आपल्या सर्वांच्या प्रेमाच्या अपेक्षेत. हरी ३०.

- ॲड. अरुण गोविंद देशमुख

४७, नवी पोप्पटलाल बिलिंग,  
पहिला मजला, कॅनरा वैकेजवळ,  
रानडे मार्ग, दादर, मुंबई - २८.

### प्रास्ताविक :

उत्तम शरीर व मानसिक स्वास्थ्य या दोन्ही आजच्या धावत्या युगात अत्यंत आवश्यक असलेल्या गोष्टी. अत्यंत थकवा आल्यावर योग्य त्या आसनस्थितीत आपण काही काळ बसलो तर आपल्याला टवटवीतपणा तर येतोच, तसेच अंगदी 'आकाश कोसळल' तरी माणूस आपल्या मनावर ताबा ठेवू शकतो.

हजारो वर्षांपूर्वीपासून भारतात आत्मोन्नतीसाठी 'योगशास्त्र' अभ्यासिले जाते. 'योग' या शब्दाची व्याप्ती फार मोठी आहे. ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, राजयोग, तंत्रयोग, अष्टांगयोग आदि अनेक शाखांचा 'योग' या शब्दात अंतर्भाव होतो. या सर्व शाखा म्हणजे मूलतः एकमेकात मिसळलेले प्रवाह आहेत. आज आपल्या देशात तसेच विदेशात लोकप्रिय असलेले योगशास्त्र म्हणजे 'अष्टांगयोग' वा 'हठयोग' हे होय.

अष्टांगयोगात मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्याचे संवर्धन करण्यासाठी अभ्यासली जाणारी चार अंगे ही आहेत - १. यम, २. नियम, ३. आसन व ४. प्राणायाम. 'यम' म्हणजे समाजात असताना पाळावयाचे नियम. 'नियम' म्हणजे वैयक्तिक विकासाकरिता पाळावयाची बंधने. यम आणि नियमांचे योग्य पालन केल्याने योगाभ्यासासाठी शारीरिक व मानसिक तयारी होते. 'आसन' म्हणजे शरीराची स्थिती. आरोग्याच्या दृष्टीने महत्त्वाच्या द्या अंगात मुद्रा व बंधसुद्धा येतात. 'आसनानि समस्तानि यावन्तो जीवजन्तवः' - म्हणजेच जितके जीवजंतू तितकी आसने. 'प्राणायाम' म्हणजे 'श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः' अर्थात् श्वास आणि प्रश्वास यांच्यामधील अंतर लांबविणे. प्राणायामाने शरीरशुद्धी व नाडीशुद्धी होते. आसनानी सिद्ध झालेले शरीर प्राणायामाने अधिक शुद्ध करता येते. सदर पुस्तकामध्ये मी सर्वांना नियमित सरावानंतर जमतील वा करता येतील अशा अष्टांगयोगातील आसनांचीच माहिती देत आहे.

शरीर व मन यांच्या स्वास्थ्यासाठी, तसेच प्राणायामाच्या दृष्टीने आसनांचे विशेष महत्त्व आहे. श्री पातंजली यांनी 'योगदर्शन' या ग्रंथात आसनांसंबंधी काही महत्त्वाची सूत्रे दिली आहेत. त्यापैकी पहिले म्हणजे 'स्थिरसुखमासनम्'. जे स्थिर व सुखदायी आहे तेच आसन. आसनस्थ स्थितीपासून स्वतःला मानसिक व शारीरिक सुखानुभव प्राप्त झाला पाहिजे. हा येण्याकरिता श्री पातंजली उपाय सुचवितात, तो म्हणजे 'प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमाप्तिभ्याम्'. अर्थात् आसने करत असताना व आसनस्थ स्थितीत प्रयत्नांची शिथिलता करावी. त्याकरिता जाणीवपूर्वक प्रयत्न शक्यतो करू नयेत, ती सहजतेने करावीत. त्याचप्रमाणे आपले मन अनंतावर स्थिर ठेवावे. मनाचा अनंतात लय झाला की प्रयत्नात आपोआप शिथिलता येते व त्यामुळे शारीरिक व मानसिक स्थैर्य निर्माण होते. या सर्वांचा परिणाम म्हणजेच 'सुखानुभव'. आसने नियमित केल्याने शरीरास अनेक फायदे होतात.

योगशास्त्रानुसार आसनांमुळे शरीरामध्ये असलेल्या निरनिराळ्या विरोधी तत्त्वांत 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 यापैकी 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 ज्ञानतंतू 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 असत. 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 निवात 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 अंथरला की झाली आपली योगासनाची बैठक.

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

### आसने करताना पाळावयाच्या 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. शरीरला 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 शवासन करून योग्य असे मानसिक वातावरण तयार करावे, अन् मगच योगाभ्यासास सुरुवात करावी.

४. आसने करताना ती अंतिम स्थितीत स्थिर ठेवताना व सोडताना आवश्यक तेवढ्याच अंगांकडून 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 शक्तीचा कमीतकमी उपयोग असावा. प्रयत्नांची शिथिलता केल्याने आसनांचा खरा आनंद अनुभवता येतो.

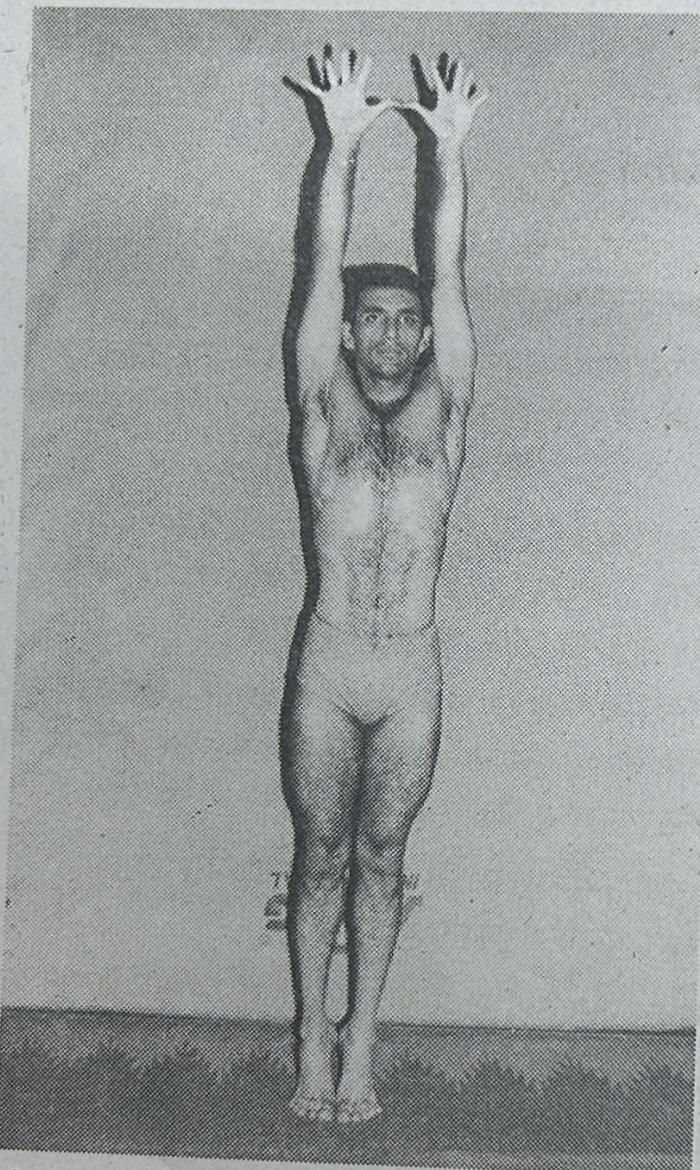
६. योगासने केल्यावर शवासन करूनच योगासनांचा अभ्यास संपवावा. शवासन किमान पाच मिनिटे केल्याने मानसिक व शारीरिक तणाव दूर होतो.

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.



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

### 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

### 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 मेरुदंडाचा 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.

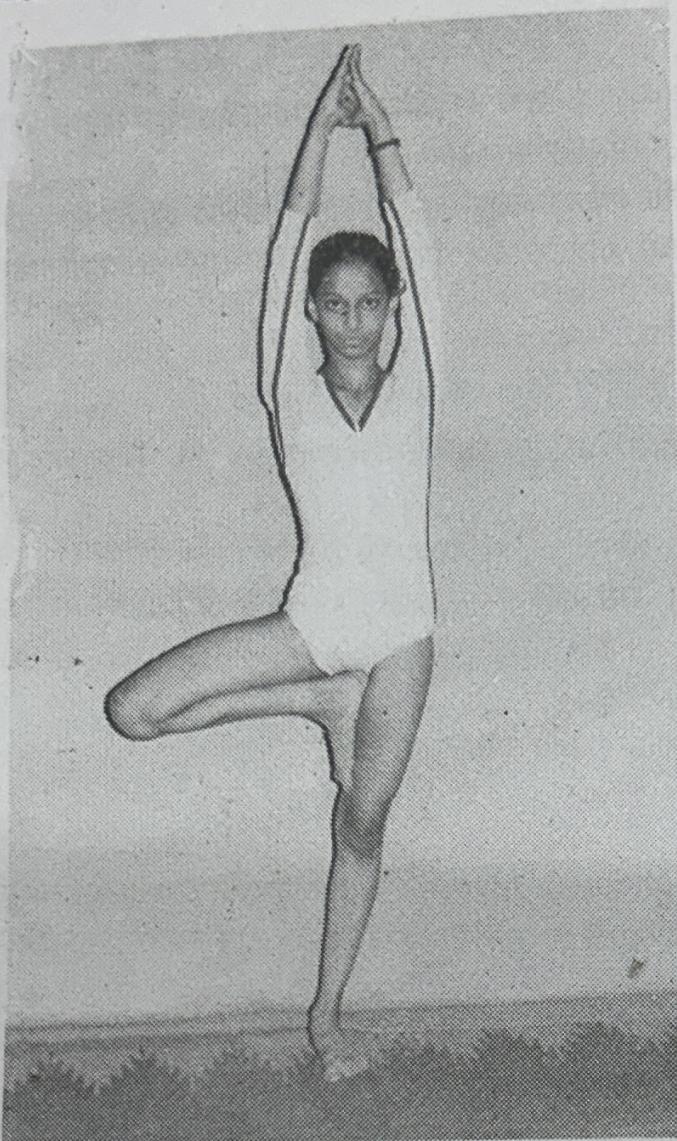
\*\*\*

### 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 गुडध्यात 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 बाजूंनी कानाच्या रेषेत वर घ्यावेत. दोन्ही हातांचे पंजे एकमेकांस चिकटवावेत. खोल श्वास क्ष्यावा. उजवा गुडघा मागे खेचावा. वृक्षासनाची ही अंतिम स्थिती होय.



#### 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 उमे  
राहण्यास पहिल्यांदा अवघड वाटते.  
मात्र सरावाने हे आसन जमते. आसन  
दोन्ही पायावर आलटून पालटून  
करावे.

## आसनाचे फायदे :

१. पायांचे स्नायु बळकट होतात.
  २. शरीराची तोल सांभाळण्याची कुवत वाढते.
  ३. खांद्याचे स्नायू मोकळे होतात.

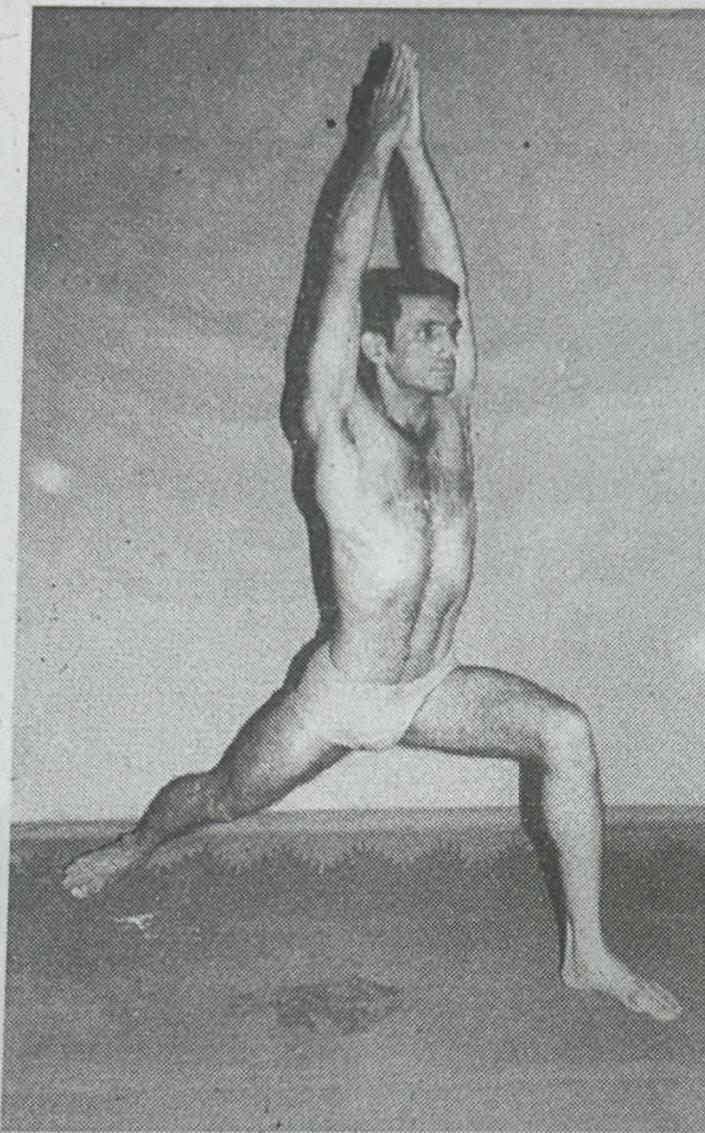
\*\*

### 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.

आसनपद्धतिः

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



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. खांदे 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 किंचित् उजव्या बाजूस वळवावा.

४. उजव्या गुडध्यात वाकत  
बैठक खाली ध्यावी. उजव्या  
गुडध्यापाशी साधारणतः काटकोनात  
उजव्या पायाची मांडी खाली ध्यावी.

५. आता डावा पाय मागे  
ताणावा व डावा गुडघो 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