



## किशोरांकरीता योग आणि फिटनेस

शुल (देवगडे) अ.

शा.शि.विभागप्रमुख एस.जी.बी.महिला महाविद्यालय, तुमसर (म.रा.) भारत

### प्रस्तावना:

आजच्या आधुनिक जगात मानवी जीवन हे धकाधकीचे झाले आहे. विज्ञानाच्या प्रगतीने उपलब्ध झालेल्या साधनसुविधांचा गैरवापर करीत असल्याने मानवी जीवन अकार्यक्षम बनत आहे. पर्यायाने मानवाच्या शारीरिक क्षमतेचा न्हास होत आहे. त्याचे कारण म्हणजे जीवनाचा अर्थ नीट न समजावून आपण मृगजळाप्रमाणे मिळेल त्यामागे धाव घेत आहोत व स्वास्थ्यविकासाकडे, आरोग्य विकासाकडे दुर्लक्ष करीत आहोत. चांगले स्वास्थ्य प्राप्त करण्याकरीता आरोग्य चांगले ठेवण्याकरीता योग महत्वाची भूमिका पार पाडते.

### योग म्हणजे काय ?

योग हा संस्कृत शब्द असून युज या धातुपासून बनला आहे. युज म्हणजे जोडणे. योगाद्वारे शारीरिक सुदृढता प्राप्त करणे. शारीरिक स्वास्थ्याचा जेव्हा विचार केला जातो तेव्हा दोन अंगे समोर येतात. ते म्हणजे शरीराचे आंतरीक स्वास्थ्य आणि दुसरे बाह्य स्वास्थ्य. हे दोन्ही अंग ज्यावेळी सुदृढ असतात. तेव्हा ती व्यक्ति शारीरिक दृष्ट्या सुदृढ आहे असे म्हणतात.

**व्यक्तिचे आंतरीक स्वास्थ्य हे** — १. शरीर इंद्रियांची कार्यक्षमता २. संस्थांची वाढ आणि विकास ३. रोग प्रतिकार शक्ति

४. शरीराची क्रियात्मक क्षमता या चार घटकांवर अवलंबून असते.

**व्यक्तिचे बाह्य स्वास्थ्य** यामध्ये— १. शारीरिक विकास २. मानसिक विकास ३. बौद्धिक विकास ४. नैतिक विकास ५. व्यक्तित्व विकास इत्यादी.

**‘करो योग व रहो निरोग’** हे स्वामी रामदेव बाबांनी सांगितले आहे ते सर्वसामान्यांनी मान्य सुद्धा केले आहे. तुमच्या रोजच्या जीवनात फिट राहण्यासाठी योग फार आवश्यक आहे.

**किशोरवयात** जर तुम्ही निकोप आरोग्यशैली आत्मसात करत असाल तर त्याचा फायदा तुम्हाला आयुश्यभर होतो आणि विशेष म्हणजे तसं करणं अगदी सोपं आहे. हेल्दी आरोग्याचे काय फायदे असतात हे सांगायची गरज नाही. उत्तम आरोग्यामुळे तुमचं शरीर प्रमाणबद्ध आणि बांधेसुद दिसेल. तुमची त्वचा तजेलदार दिसेल. तुमचे केस चमकदार दिसतील. फिटनेसमुळे तुमच्या डोळ्यांमध्ये एक वेगळीच चमक दिसेल.

तुमच्या जीवनशैलीतले अगदी लहानसहान बदलसुद्धा तुमचं व्यक्तिमत्व बदलून टाकते. किशोरवयापासूनच तुम्ही तुमच्या शरीराची काळजी घ्या. सकारात्मक दृष्टीकोन ठेवा. तुम्ही योग्य पाऊल टाकण्याची हीच वेळ आहे. तुम्हाला मिळणारा आनंद, तुम्ही आत्मसात केलेली निरोगी जीवनशैली यामुळे तुमच्या व्यक्तिमत्वाला एक सुंदर आकार येणार आहे. अशेकाही व्यायामाचे टीप्स मी तुम्हाला सांगणार आहे.

**बसून राहण्याची सवय** — आता जरा प्रामाणिकपणे सांगा? काँप्युटरसमोर बसून गेम्स खेळण्यात किंवा इंटरनेटवर सर्फिंग करण्यात तुम्ही किती वेळ घालवता? टीव्हीसमोर बसून तुम्ही किती वेळ घालवता? टेबलावर पुस्तक ठेवून खुर्चीत बसून तुम्ही अभ्यास करता, होमवर्क करता, डायनिंगटेबलाशी बसून तुम्ही नास्ता किंवा जेवन करता आणि सेलफोन कानाशी लावून बेडवर लोळत पडता. हे असं आळशीपणाने वेळ घालवणं तुमच्याकरीता चांगलं नाही. नुसतं बसून राहण्याने तुमचं शरीर बांधेसूद आणि प्रमाणबद्ध होणार नाही. तुम्हाला फिट राहायचे असेल तर कोणता ना कोणता तरी व्यायाम करावाच लागेल. जी मुलं कोणताही व्यायाम करत नाहीत, त्यांच्या वागण्यावर आणि भावनांवर त्याचा वाईट परीणाम होत असतं असं एका संशोधनानंतर दिसून आलं आहे. तुम्ही विश्वास ठेवा अगर ठेवू नका, पण आजकाल किशोरवयीन मुलांमध्ये रक्तदाब वाढलेला असल्याचे प्रमाण जास्त आहे. रक्तदाब फक्त म्हाताऱ्या लोकांचाच वाढतो असं जर तुम्हाला वाटत असेल तर आता यापुढे विचार करा. तेव्हा आता सोफ्यावरून उठा आणि व्यायामाचे वेळापत्रक तयार करा.

**व्यायाम** हा तुम्ही एकाच वेळेत करायचा असेही नाही. रोज ३० मिनिटं व्यायाम करायचा असं ठरवले असेल तर तुमच्या सोईनुसार दिवसभरातून दहा दहा मिनिटे असा तीन वेळेस म्हणजे, सकाळ—दुपार—संध्याकाळ असा केला तरी चालेल. तुमचा आवडता कार्यक्रम किंवा रिअॅलिटी शो टीव्हीवर बघतांना उभे राहून जागच्याजागी चालण्याचा किंवा धावण्याचा व्यायाम केला तरी चालेल किंवा तुमच्या आवडीची गाण्याची एखादी मस्त सीडी लावा आणि त्यावर तुम्हाला तसा डांस

करा. उडया मारा, कंबरेला ट्वीस्ट द्या हातापायांनी ताल धरा. सांगण्याचा हेतू हाचकी तुम्ही काहीतरी करत रहा, अॅक्टीव्ह रहा. चालण्याचा व्यायाम हा सगळ्यात चांगला आहे. मग सेलफोनवर बोलतांना चालत चालत बोलायला काय हरकत आहे. त्याचबरोबर घराची कामं करा. उदा. तुमची खोली स्वच्छ करा. शिडीवर चढून कोळ्याची जाळी काढा. कुत्रा पाळला असेल तर त्याला फिरायला घेऊन जा. त्याच्या मागे पळा. झाडं लावण्याच्या कार्यक्रमात सहभागी व्हा. चॅरीटी मॅराथॉन स्पर्धेत भाग घ्या. बाहेरची कामं करण्यासाठी बाईक घेऊन न जाता पायी जा. शारीरिक हालचालींचा कोणताही जास्तीचा प्रयत्न तुम्हाला फिटनेसकडे आणि आरोग्याच्या ध्येयाकडे घेऊन जाईल. नुसतं पाच मिनिटं वेळ काढून, डोळे मिटून अगदी शांत बसा. तुम्हाला व्यायाम कशासाठी करायचा आहे याचाही विचार करा. व्यायामामुळे तुम्हाला कोणता फायदा अनेक्षित आहे हे ठरवा. नंतर दिवसभरात कोणती कामं केल्यामुळे तुम्हाला आनंद वाटेल याची यादी तयार करा. नेहमी एक लक्षात ठेवा, तुम्ही व्यायाम केल्याने इतर कुणालाही त्याचा फायदा होणार नाही, फक्त तुम्हालाच त्याचा फायदा होणार आहे. तुमच्यासाठी इतरांनी व्यायाम करून तुम्हाला त्याचा काहीही फायदा होणार नाही.

**आपण फिट आहोत का?—** हे स्वतःचं स्वतः ठरवणं फार अवघड असतं. कारण नेमकं काय बघायचं हेच माहित नसतं. एखादी हडकुळी मुलगी निरोगी असतेच असं नाही, तर जाड असणारा मुलगा कदाचित फिट असू शकतो. म्हणजे मग फिटनेसचं नेमकं प्रमाण कसं ठरवायचं? आरशासमोर उभे राहून स्वतःला परखा आरसा तुम्हाला बरच काही सांगून जातो.

खाली काही प्रश्न दिले आहेत त्याची उत्तरं देता—देता तुम्ही फिट आहात की नाही हे तुमच्या लक्षात येईल. पण हेही लक्षात ठेवा की, परिस्थितीनुसार तुमच्या फिटनेसमध्ये फरक पडत असतो. जसं की पावसाळ्यात व्यायाम (चालनं किंवा जॉगिंग) करता येत नाही. उत्तरांना दिलेल्या मार्कांवरून तुम्ही किती फिट आहात हे कळेलच, शिवाय फिट होण्याकरिता काय करावं लागणार आहे हेही तुमच्या लक्षात येईल.

**खालील प्रश्नाची उत्तरं 'होय' किंवा 'नाही' अशी द्या :**

१. व्यायाम हा तुमच्या रोजच्या वेळापत्रकातला आवश्यक भाग आहे असं तुम्हाला वाटते का?
२. रोजच्यारोज करता येण्यासारखा व्यायाम तुम्ही सुरू केला आहे का? आणि तो तुम्ही रोज करता का?
३. तुम्ही एखादा व्यायाम आधिपासूनच चालू केला आहे का?
४. तुम्ही निवडलेला व्यायाम करतांना तुम्हाला त्यात आनंद वाटतो का?

५. तुम्ही जो व्यायाम करत आहात त्याचा तुम्हाला कोणता फायदा होणार आहे याची तुम्हाला कल्पना आहे का?

६. तुम्ही करत असलेल्या व्यायामामुळे तुमचा आत्मविश्वास वाढेल असं तुम्हाला वाटतं का?

७. तुम्ही करत असलेला व्यायाम बरोबर करत आहा की नाही याकडे तुमचं लक्ष आहे का?

८. व्यायामामुळे तुमच्या मूडमध्ये बदल झाला आहे आणि तुमच्या मनावरचा ताण कमी झाला आहे असं तुम्हाला वाटते का?

९. व्यायामामुळे तुमची एनर्जीलेव्हल वाढली आहे असं तुम्हाला वाटते का?

१०. तुमचं शरीर प्रमाणबद्ध आहे का?

कमीतकमी ७ प्रश्नांची उत्तरं 'हो' असतील तर तुम्ही योग्य मार्गावर आहात असं समजा. त्यापेक्षा कमी असतील तर तुम्हाला आणखी प्रयत्न करावा लागणार आहेत. पण निराश होण्याचं काही कारण नाही. प्रयत्न सोडू नका. उत्साहानं व्यायाम करणं फार महत्वाचं आहे. उत्साह नसेल तर लगेच कंटाळा येतो. एकदिवसाचा आळशीपणासूद्धा आठवड्याभराचं किंवा महिन्याभराचं नुकसान करू शकतो. हळूहळू तुम्ही व्यायाम करणं सोडून देता. तसं करू नका.

**लड्डपणा** हे किशोरवयातल्या मुलामुलींसाठी एकप्रकारचं भयानक स्वप्नच असतं. सुरुवातीपासूनच प्रमाणबद्ध शरीर असण्यासाठी फिट राहणं केव्हाही फायद्याचं आहे. तुम्ही लड्ड असाल किंवा झपाट्याने वजन वाढण्याची शक्यता असेल तर किशोरवयातच ही समस्या सोडवणं आवश्यक आहे. किशोरवयात जर तुम्ही आहारावर नियंत्रण ठेवले नाही तर लवकरच वजन वाढायला लागतं आणि ते कमी करणं खूप अवघड असतं. म्हणून खाण्यावर नियंत्रण ठेवा, आहार आणि व्यायाम यावर लक्ष ठेवा. वजन आपोआप कमी होईल.

**आहार आणि व्यायाम** हे वजन कमी करण्याचे दोन खात्रीचे मार्ग आहेत. आपल्या शरीराला व्यायाम अतिशय आवश्यक आहे. कारण व्यायामामुळेच तर अंगातलं फॅट म्हणजेच कॅलरीज कमी होणार आहेत. रक्ताभिसरणाशी संबंधीत व्यायाम केला तर व्यायामानंतरही सहा ते आठ तास तुमचा मेटाबॉलिक रेट म्हणजे चयापचयाची गती २५ टक्के जास्त राहू शकते.

**तुमचा आहार हेच तुमच्या जिवाचं मोजमाप आहे.**

**कॅलरीजवर नियंत्रण कसं ठेवायचं?**

- चित्रपट बघतांना पॉपकॉर्न खाऊ नका.
- मोठया आकाराचा पिज्जा तिघांमध्ये वाटून खा.
- घट्ट क्रीम असलेली बिस्कट लहान मुलांसाठी असतात असं समजा म्हणजे ती तुम्ही खाऊ नका.
- एका वेळी एकच काजू चावून खा.
- पुस्तक वाचतांना ते दोन्ही हातात धरून वाचा.

- समोर गोड पदार्थ असला तरी तो नंतर खाऊ असं म्हणून टाळा.
- शिळे पोर्टो चिप्स सरळ फेकून घ्या.
- टीव्ही बघतांना बिस्कटं खायची असतील तर डब्यामधून चारच आणा.
- थोडसं वजन कमी झाल्याचा आनंद आइस्क्रीम खाऊन साजरा करू नका.
- बुफे पार्टीमध्ये सगळ्याप्रकारचे सॅलड खाऊन बघा आणि गोड पदार्थांसाठी पोटात जागा अगदी कमी ठेवा.
- निकोप वाढीसाठी चौरस आहार घ्या.

**व्यायाम** करतांना तुम्हाला ज्यात आनंद वाटेल असाच व्यायामाचा प्रकार निवडा. तो तुम्हाला सोपाही वाटेल आणि त्यात गंमतही येईल. उदा.— हाय एनर्जी व्यायाम, स्वतःला प्रवृत्त करणे, जवळच्या मित्रांबरोबर व्यायाम, साहसाची आवड, चालणे, धावणे, स्ट्रेचिंग, पुल—अप, पुश—अप, बेंडिंग अशाप्रकारचे व्यायामसुद्धा करू शकता. काहीतरी करा. करत रहा. काय करता हे महत्वाचे नाही. पण करत रहा. योगासनं करा, पायऱ्या चढा—उतरा, मार्शल आर्ट खेळा, कोणतीही शारीरिक हालचाल करा. त्यामुळे ताणही दुर होतो. व्यायामामुळे मेंदुला रक्त पुरवठा पण होतो आणि त्याचा परिणाम एखाद्या औदासीन्य दूर करणाऱ्या औषधासारखा असतो. व्यायामामुळे रक्तामध्ये एन्डॉर्फिन्स आणि हार्मोन्स मिसळतात आणि त्यामुळे मन प्रसन्न होतं.

पद्मासन, पवन मुक्तासन, सर्वांगासन, चक्रासन, धनुरासन, ताडासन गरूडासन, हलासन, वज्रासन यासारखे अनेक योगासने तसेच प्राणायाम शरीराला आवश्यक आहेत. प्राणायामामुळे शरीरात प्राणशक्तीचे किंवा चैतन्याचे वितरण समप्रमाणात होते आणि मनात स्थिरता, शांतता व प्रसन्नता याचे वळण लागते. त्यामुळे मनुष्य भौगोलिक परिस्थितीच्या अधिपत्याला बळी न पडता सुखी व समृद्ध जीवन जगण्याचा प्रयत्न करतो. त्यामुळे त्याचे मानसिक स्वास्थ्य सुद्धा चांगले राहते. म्हणून ज्याप्रमाणे शेतकरी जमिनीला नांगरण कुरपण करून मशागत करतो, चांगल्या बियाणांची पेरणी करतो व मगच भरघोस उत्पादनाची सोन्यासारखी रास पडते. त्याचप्रमाणे मानवाने देखिल आपल्या शरीराची मशागत शेतकऱ्याप्रमाणे करायला पाहिजे. व्यायाम नियमामुळे शरीराची मशागत होऊन ताणाचा बंदोबस्त होतो. आसनामुळे विशारी पदार्थ शरीराबाहेर पडून आपण व्याधीमुक्त होतो. प्राणयामामुळे शरीरभर चैतन्याचा व उत्साहाचा संचार होतो.

तात्पर्य अशाप्रकारे योगाद्वारे शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, नैतिक असा सर्वांगीण विकास होतो. म्हणून आज योगाला फार महत्व प्राप्त झाले आहे. निरोगी जीवन

जगण्यासाठी लिंग, भेद याचा विचार न करता प्रत्येकाने दररोज २० ते ३० मिनिटे योगासन करणे आवश्यक आहे.

पण हां, एकाच वेळी सगळंच करून बघण्याचा प्रयत्न करू नका. तुमच्यासाठी जे उपयोगाचे आहे त्यावरच जास्त लक्ष घ्या. बदल हळूहळू आत्मसात करा. आणि तुमचं शरीर त्याला कसा प्रतिसाद देते हे बघा. याचं कारण असे की, तुम्ही तरूण आहात, शक्तीवान आहात. आहारामध्ये जे काही बदल कराल ते तुमचं शरीर लगेच आत्मसात करेल आणि त्याचे चांगले परिणाम दाखवेल. थोडक्यात काय तर, तुमच्याकडे आधीच काही गोष्टी फायद्याच्या आहेत. त्याचा पूर्णपणे उपयोग करून घ्या. तेव्हा अशी संधी सोडू नका. गो फॉर इट, गेट फिट अँड फॅब.

#### संदर्भ ग्रंथ सूची :

१. अयंगार श्री.के.एस.— ‘योग कल्पतरू’ रोहन प्रकाशन, पुणे. १९९८.
२. जिभकाटे विठ्ठल,— ‘योगाभ्यास व स्वास्थ्य’ प्रकाशन अरविंद जिभकाटे, नागपूर. १९८१.
३. वै. व. हा. — ‘आरोग्यासाठी योगासने’, मॅजेस्टिक प्रकाशन, ३१८. प्रसाद चेंबर्स, मुंबई १८७९.
४. डॉ. नमिता जैन — ‘फिटनेस मंत्र’ टीनएजर्ससाठी’, रोहन प्रकाशन, पुणे. २०१३.
५. डॉ. रमेशचंद्र प्रधान — ‘योग शिक्षा’

\*\*\*\*\*