



स्वास्था साठी योग व प्राणायाम

पवार कै.

सहा. संचालक, शा. शि विभाग, जनता कला वाणिज्य महाविद्यालय, मलकापूर, जि. बुलडाणा

Abstract:

२० व्या शतकात स्वामी विवेकानंद, स्वामी शिवानंद, स्वामी जनार्दन स्वामी कुवलयाणंद, स्वामी सत्यानंद, सरस्वती स्वामी व आता रामदेव बाबा, आदी व्यक्तींनी योगाचे प्रत्याक्षीकासह योगाचे महत्व लोकानसमोर मांडले आहे. चिकित्सा किंवा रोगांवर उपचार पद्धती म्हणून योगशास्त्र उदयाला आले नसले तरी आज योग ही चिकित्सा म्हणून खूप उपयोगी पडत आहे.

युग या धातूपासून योग हा शब्दतयार झाला आहे. याचा अर्थ जोडणे, एकत्र आणणे, जुळवून आणणे, मिळविणे असा आहे, “योग हा आपला कालचा वारसा, आजची गरज व उद्याची संस्कृती आहे” (स्वामी सत्यानंद सरस्वती, १९८८)

Yoga is our- Heritage of Yesterday, Need of today and culture of Tomorrow" हटयोगात असे सांगितले आहे की, शास्त्रोक्त पद्धतीने, पूर्वतयारीनिशी व तज्ञांच्या देखरेखीखाली केलेला प्राणायाम “ सर्वरोगविनाशक ” असा परिणाम साधतो म्हणून आपण अभ्यासाला घेतले आहे की, योग-प्राणायामाचा शरीरातील काही प्रमुख संस्थांवर होणारे प्राणायामाचे परिणाम.

प्राणायामाचे शारीरिक संस्थेवर होणारे परिणाम

१) रक्ताभ्रण संस्था व हृदयावर होणारे परिणाम (Circulatory System) शिस्तबद्ध रचक केल्याने वायुकोषातील जास्तीत जास्त कार्बनडायाक्साईड वायू बाहेर टाकला जातो व लगेच होणाऱ्या पूरकात पुन्हा प्राणवायू आत येतो व हा प्राणवायू (O₂) रक्ताच्या वहनातून शरीरातील सर्व पेशींना पूर्णविल्या जातो रचकात आपण कार्बनडायाक्साईड वायू (CO₂) बाहेर टाकत असतो तरी शरीरात प्राणवायुची गरज निर्माण झालेली असते पण जाणीवपूर्वक आपण श्वास सोडतच राहतो. म्हणजेच मेंदूतील श्वसन केंद्रांची कार्बनडायाक्साईड (CO₂) चे वाढलेले प्रमाण सहन करण्याची क्षमता आपण वाढवित राहतो आंतर कुंक्रात श्वास घेऊन काही काळ रोखून ठेवला जात असतो. त्या काळात श्वास रोखला असला तरी हृदयाचे काम सुरूच राहते त्यामुळे

रक्तातील कार्बन द्विप्रणीत (CO₂) वायुचे प्रमाण वाढून गुदमरल्यासारखे होऊन कुंक्रा सोडावा लागतो. पण हा निर्माण झालेला CO₂ मेंदूतील श्वसन-केंद्रांना चालना (Stimulation) देतो व पुढच्या पूरकात जास्तीत जास्त प्राणवायू आत घेतला जात असतो

श्वासाची गती जितकी कमी तितके नाडीचे ठोके कमी पडतात अर्थातच त्यामुळे ब्लडप्रेसर देखील काही प्रमाणात खाली येते व त्यामुळे हृदयाला विश्रांती मिळते. पूरक घाईने घेतल्यास किंवा कुंक्रात गुदमरल्यासारखे झाल्यास हृदयाची गती वाढते. त्यालाच छाती धडधडणे असे म्हणतो. श्वसन संस्था व रक्ताभ्रण संस्था ह्या परस्पर सामंजस्याचे काम करीत असते. प्राणायामामुळे हृदयाच्या स्नायूंना शुद्ध रक्ताचा पुरवठा होतो त्यामुळे हृदय सशक्त होते व त्यामुळे रक्ताभ्रण संस्था चांगली काम करते.

२) श्वसन संस्थेवर होणारे परिणाम (Respiratory System)

प्राणायामामध्ये एक मिनीटाला अंदाजे १८ ऐवजी ४ ते ५ वेळाच श्वास घेण्याच्या व सोडण्याच्या प्रक्रियेमुळे फुफ्फुसांना विश्रांती मिळते. श्वास रोखून धरल्यामुळे प्राणवायू (O₂) रक्तात शोषून घेण्याची क्रिया गतिमान होते. नेहमीच्या श्वास-उच्छ्वासात काही Calories खर्ची पडतात. परंतू प्राणायामाच्या अभ्यासामुळे हा होणारा खर्च कमी करता येतो. त्यामुळे एनर्जी संचित केल्या जाते. प्राणायामात दिर्घ श्वसन व दिर्घ उच्छ्वास घेतल्यामुळे फुफ्फुसातील वायुकोष कार्यक्षम होतात. एका फुफ्फुसात सुमारे १७ ते १८ कोटी इतके वायुकोष (Alveoli) असतात या पैकी प्रत्यक्ष श्वसनात खूप कमी वायुकोष ा घेत असतात. व इतर वायुकोष शांत अवस्थेत किंवा निष्क्रिय असतात त्यांना सक्रिय करण्याचे महत्वाचे काम दिर्घश्वासनामुळे होते. म्हणून प्राणायामाचा सर्वात जास्त फायदा श्वसन संस्थेला (Respiratory System) होतांना दिसतो.

३) पचन संस्थेवर होणारे परिणाम (Digestive System)

योग व प्राणायामाने मानवाच्या पाचन संस्थेवर चांगला परिणाम होतांना दिसतो. कपालक्षी सारख्या प्राणायामाच्या पूर्वतयारीने बद्धकोष्ठता नाहीशी होते 'क्षी' प्राणायामाच्या अभ्यासाने क्षी चांगली लागते. अजीर्ण अपचनाच्या तक्रारी नाहीशा होतात. प्राणायामामध्ये दिर्घश्वास व उच्छ्वास करतांना श्वासपल (Diaphragm) या स्नायूची वर खाली हालचाल होत असते. पोटाचे स्नोयु आत बाहेर होत असतात प्राणायाम बंध बांधून करतांना उड्डियान व मूलबंध केल्यास पोटाच्या स्नायूंचे दाब येतो व हा दाब आतड्यांकडे संक्रमित होतो व त्यामुळे पाचनाचे कार्य सुधारते. आसणामुळे पोटाच्या स्नायूंचे ताण पडतो व त्यामुळे सूद्धा पाचण क्रिया सुधारते.

४) उत्सर्जन संस्थेवर होणारे परिणाम (Exeretpru Sustum)

प्राणायामाचा उत्सर्जन संस्थेवर चांगला परिणाम होतांना दिसतो. प्राणायामात श्वसन संस्थेच्या हालचालीमुळे व दिर्घ हालचालीमुळे श्वासपटल व उदरस्थ स्नायूंच्या घर्षनाच्या हालचालीमुळे त्याचा परिणाम मोठ्या आतड्यांवर होतो. त्याठिकाणी दाब निर्माण होतो. व त्यामुळे मलविसर्जनाचे कार्य सुधारते, पोट साफ होवू लागते. तसेच घर्षणयुक्त परिणाम मूत्रपिंडावर होऊन रक्तातील विषारी व अशुद्ध द्रवे प्रक्षीपणे शोषून मूत्रपिंडाद्वारे शरीराबाहेर काढण्याचे कार्य अत्यंत चांगल्या प्रकारे होते, 'कपालक्षी' या प्राणायामामुळे पोटात होणाऱ्या हालचालीमुळे उत्सर्जन संस्था चांगली काम करते. तसेच त्वचेवरील रोमरंघे उघडतात, घाम निर्माण करणाऱ्या ग्रंथींना चालना मिळते व घाम बाहेर निघतो त्यामुळे मूत्रपिंडावर ताण कमी पडतो.

५) मज्जा संस्थेवर होणारे परिणाम (Nervous System)

कुक्षी चांगले जमू लागले त्यावेळेस अनिच्छावर्ती मज्जासंस्थेवर (Autonomaus Nervous System) काही प्रमाणात नियंत्रण ठेवता येते. रेशक केल्यामुळे व जास्त वेळ केल्याने फुफ्फुसातील जास्तीत जास्त CO₂ बाहेर टाकल्या जातो श्वास सोडल्यानंतर त्याचा अंतीम टप्प्यामध्ये रक्तामध्ये CO₂चे प्रमाण वाढते व त्यामुळे Chemoreceptors उत्तेजित होऊन पून्हा श्वास घ्यावासा वाटतो त्यामुळे शरिराला प्राणवायू मिळतो. याची क्रिया नियमीत व क्षी वेळ करत राहल्यास मेंदूतील श्वसन केंद्राची शरीरात CO₂(कार्बनडायक्साईड) चे प्रमाण सहन करण्याची शक्ती वाढते. तसेच बुद्धी कुशाग्र होते, बुद्धी स्थिर होत जाते, आकलन क्षमता वाढते आणि मज्जासंस्थेला विश्रांती मिळते.

६) जनन संस्थेवर होणारे परिणाम (Genital System)

प्राणायामामुळे व योगीक क्रीयेमुळे, मूलबंध व उड्डियान बंधात पोट, गुदद्वार, आजूबाजूच्यास्नायू तसेच ओटीपोटावर ताण येतो व पुरुषामध्ये स्वप्नदोष, शीघ्रविर्यस्खलन इ. सारखे रोग कमी

होतात तसेच स्त्रियांचे मासिकस्राव संबंधीतील तक्रारी कमी होतात.

७) अस्थिसंस्थेवर होणारे परिणाम (Skeletal System):

योग व प्राणायामामुळे योगी माणसाचे आसन प्राणायामाने शारिरिक हालचाली लवचीक होतात तसेच हाडावरील व सांध्यावरील ताण कमी पडून वेदना नाहीशा होतात.

निष्कर्ष : मनुष्याला आपले जिवन तंदुरस्त व निरोगी जिवन जगण्यासाठी ज्या प्रमाणे सकस आहाराची गरज असते त्याच प्रमाणे शरिराला शारीरिक हालचालीची आवश्यकता असते. शारीरिक हालचालीमध्ये बाह्य अवयवापासून ते अंतरीक अवयवांपर्यंत हालचालीचा फायदा आपणाला दिसायला मिळतो. योगामुळे आपल्या स्नायुची, बुद्धीची, मनाची एकाग्रता होत असते त्यामुळे व्यक्तीची सहनशिलता, संयमी कृती, एकाग्र वृत्ती वाढीस लागते. योगामधील प्राणायामामुळे शरीरातील, फुफ्फुसे, अन्ननलीका, श्वास नलीका, रक्ताक्षरण संस्था, मज्जा संस्था, उत्सर्जन संस्था, पचन संस्था व अस्थिसंस्थेवर अत्यंत चांगला प्रभाव होतो आणि त्यामुळे आपले आरोग्य सुदृढ व निरोगी राहते. म्हणून मनुष्याने ज्या प्रमाणात आहारावर व इतर नियमित कामावर लक्ष केंद्रीत करतो त्याच प्रमाणात आपल्याला शक्य होईल त्यावेळेवर (सकाळी किंवा संध्याकाळी) नियमित प्राणायाम व योगाचा अभ्यास केल्यास अती उत्तम राहिल.

संदर्भ :

- १) आचार्य बालकृष्ण —दिव्य प्रकाशन, दिव्य योग मन्दिर (इस्ट) पतंजली योगपीठ दिल्ली हरिद्वार रोड, बहारदराबाद हरिद्वार-२४९४०२ "विज्ञान की कसौटी पर योग पृ. क्र. ६९
- २) डॉ. स. प. जोशी—राजेश प्रकाशन-२६, गिरिजा सोसायटी, एम. आय. टी. रोड, पूणे-३८—"आपले शरीर"
- ३) डॉ. केतकर अनंत डॉ. मधुकर परांजपे—अनमोल प्रकाशन, पूणे-२ "क्रिडा—वैद्यक शास्त्र"
- ४) वर्मा के. के. —प्रकाश बदरज ५४६, पुस्तक बाजार, लुधियाना-१४१००८—"स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा"
- ५) एम. चौबे, पाठक जितेंद्र कुमार, द्विवेदी अग्नि का प्रसाद—कल्याणी—पब्लिशर्स लुधियाना, दिल्ली "शारीरिक शिक्षा के मुलाधार.
