

यशस्वी खेळासाठी योगीक अभ्यासाचेपरिणाम कारक स्वरूप व महत्व

प्रा. शरद तु. बाखडे

सेवादल महिला महाविद्यालय, उमरेड रोड नागपूर.

प्रस्तावना :-

भारतीय योग चिकित्सा शास्त्रात अनेक वर्षांपूर्वी महर्षी पतंजलींनी योगशास्त्र व कला या दोन्ही स्वरूपात अनेक वर्षांपूर्वी संपूर्ण मानवी जिवनात आरोग्याच्या दृष्टीने कल्याण केले. योगाची सुरुवात करून त्यांनी शारीरिक व मानसिक स्वास्थ, विर्य व शुद्धाचरण या विशयी नैतिक आचरण संहिता मांडलीव आचारसंहिता अंतर्गत त्यांनी वेळोवेळी आसने सांगितली या आसनामुळे मज्जा संस्थेच्या कार्यपद्धतीद्वारा अंतस्त्वावी ग्रंथीच्या द्वारे योग साधकावर कसा हितकारक परिणाम होतो. हे त्यांनी पतंजलीच्या योग सुत्रानुसार सिद्ध केले आहे.

पतंजलीच्या योगसुत्रात आपल्या शरीराला पिळवटने, वेढोळे करणे, फिरविणे, वाकविणे, वळविणे, ओढणे त्यांची घडी करणे अशा अनेक गोष्टी त्यांनी यात सांगितल्या पूर्वच्या काळी नाथ संप्रदायातील अनेक साधक हटयोग, राजयोग, ज्ञानयोग, कुंडलिनी योग, मंत्रयोग, लययोग व अष्टांग योग असे अनेक योगाचे प्रकार करित असत. आज निरनिराळ्या प्रकारचे योग प्रचलित असले तरी तत्वतः योग म्हणजे शास्त्रशुद्ध आणि पद्धतशीर वागणूकीची रित आहे. योगाचा उद्देश अखिल मानवजातीतील उत्साह व सामर्थ्य यांचे यशस्वी संघटन करून त्यांचे विश्वव्यापी सत्याशी म्हणजेच परमेश्वराशी अत्युच्च व परमानंददायी समनव्य घडवून आणण्याचा असतो.

खरे तर सर्व प्रकारचे योगा मध्ये प्राणायामाचा उपयोग होतो. योगावरील सर्व घटकाचा प्रभाव तसेच प्राणायामाचा प्रभाव मानवी मनावर नियंत्रण ठेवण्याकरिता होत असतो.

योग व प्राणायाम – अर्थ व स्वरूप

“योग म्हणजे दुसरे तिसरे काही नसून तो मानवी जिवनाचा समग्र अनुभव आहे. नव्हे ते तर पूर्ण मानवाचे ते एक शास्त्र आहे. प्राणायाम म्हणजे हवेची हालचाल आणि त्याने पृथ्वी वरिल जिवनाचा जणू पाया कसा घातला जातो हे योग साधनाद्वारे प्राणायामाच्या साहाय्याने साध्य करता येते योग साधनेची पुढील पद्धतम्हणजे प्राणायाम होय.

“प्राणायाम नुसतेच खोल श्वसन किंवा नेहमीच्या व्यायाम प्रकारात अंतरभाव असणारा श्वसनाचा प्रकार नव्हे तर प्राणायाम याहिपेक्षा वेगळा असतो त्यात कवायतीचे प्रकार असतात त्यामुळे जड शरीर, शरीराचे कार्य व मज्जारज्जूची चेतना यांच्यावर केवळ प्रभाव पडतो नाही तर मनाच्या व मेंदूच्या व्यवहारावरही त्यांचा प्रभाव पडतो.

मानवी जीवनाचा उद्देश चार पुरुशार्थांच्या प्राप्तीसाठी असतो. असे भारतीय तत्वज्ञाना म्हटले जाते. धर्म, अर्थ, काम, व मोक्ष हे चार पुरुशार्थ आहे. या करिता साधन म्हणून निरोगी शरीराची गरज असते. निरोगी शरीरातच निरोगी मन वास्तव्य करित असतो. आजार किंवा अशक्तपणा आपल्या निश्काळजी पणामुळे किंवा बेजबाबदार कृत्यामुळे घडत असतो. रोगी माणूस स्वतःच्या आयुश्याला एक ओझे समजत असतो. त्यामुळेच प्रत्येक व्यक्तीचे हे कर्तव्य ठरते की त्याने शक्य त्या सर्व उपायाद्वारे आपली प्रकृती उत्तम, बलमउपास्व शक्ती शरीरामध्ये ठेवण्याचा प्रयत्न करावा. तरुण वयात प्रकृतीकडे विशेष लक्ष देणे आवश्यक आहे. कारण याच काळात शरीराची वाढ होत असते. असेच अनेक खेळ व क्रिडाप्रकारामध्ये समाविष्ट होण्याची अंतरीक शक्ती निर्माण होत असते.

शरीर स्वास्थाची व्याख्या :- “समदोशः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः ।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः स्वस्थ इत्याभिधीयते: । ।

अर्थ :-

“ज्या व्यक्तीचे वात, पित्त व कफ हे दोश सारखे असतात. जठराग्नी प्रदीप्त असतो शरीर धारण करणारे धातू रस, रक्त, मास, मेद, अस्थी, मज्जा व वीर्य समान प्रमाणात असतात ज्यांची इंद्रिये, मन आणि शरीराला धारण करणारा आत्मा प्रसन्न असतो अशा व्यक्तीला निरोगी प्रकृतीचा म्हणावे.

जी व्यक्ती आपल्या प्रकृतीला अनुसरून व ऋतुप्रमाणे योग्य प्रमाणात भोजन घेते, हितकारी आहार-विहाराचे सेवन करते, प्रत्येक कार्य परिणामाचा विचार करून करते जी वासना आणि व्यसनाबद्दल आसक्ती ठेवत नाही. दानशूर असते, सुख व दुख यांना समान नजरेने पहाते. सत्यवचनी व क्षमाशील असते. त्याचप्रमाणे जी ज्ञानी व सदाचारी व्यक्तीच्या सहवासात असते ती व्यक्ती निरोगी असते.

निरोगी प्रकृतीसाठी 1. आहार- शरीराच्या क्षतीपूर्ती, धातुबंधण उश्णता निर्मिती, उर्जाशक्ती निर्माण करण्याकरीता, 2. विहार- स्वतःची दिनचर्या व्यवस्थीत शिस्तबद्ध असावी, 3. ब्रम्हचर्य होय. 4. मानसिक आरोग्य – शरीर आणि आत्म्याच्या संयोगाला जिवन म्हणतात. केवळ शरीर निरोगी असेल आणि मन, बुद्धी

व आत्मा आजारी अवस्थेत असेल तर अश्या व्यक्तीला निरोगी म्हणता येणार नाही. त्या करिता मन, बुद्धी आत्मा निरोगी राखणे आवश्यक आहे.

दैनंदिन जीवनात घडणाऱ्या शारीरिक क्रिया, आहार ग्रहण केल्यानी शरीरामध्ये मल मुत्र व विकार उत्पन्न होतात. ते योगासन व यौगिक शुद्धिक्रिया, प्राणायाम द्वारे शरीराच्या एकूण 7 मार्गाद्वारे प्रयाप्त मात्रामध्ये व सहजतेने शरीराच्या बाहेर काढल्या जाते. योगासन, यौगिक शुद्धिक्रिया, प्राणायाम हे सकाळचे नित्य कर्म आटोपल्यानंतर पहाटेची वेळ उत्तम असते. कारण दिवस जसजसा चढत जातो. तस-तशी शरीरातील आम्लता वाढता जाते. या क्रिया करण्याकरिता वेळ, स्थान, वेशभूषा, स्नान, वय व इतर व्यायाम, इत्यादी बाबतीत संयम पाळणे आवश्यक आहे.

योगअभ्यास आणि प्राणायाम द्वारे

खेळ व क्रिडा यशस्वी

करण्याकरिता महत्वाची भूमिका -

योगअभ्यास आणि प्राणायाम हे खेळ व क्रिडा यशस्वी करण्याकरिता प्रेरणादायी ठरलेली आहे. शरीरामध्ये प्राण नावाची सत्ता आहे. जी मनाला आणी भौतिक तत्वाच्या मध्ये प्रेरणादायी ठरते. हे प्राण मनुष्यतंत्रामध्ये प्राण, अपान, सामन, उदान, व्यान या पाच उपप्राणामध्ये विभक्त होऊन राहतो. देहाला वेगळे पडू देत नाही. योग अभ्यासाद्वारे निरोगी शरीर, शरीरामध्ये लवचिकता, मनाची एकाग्रता, कुशाग्र बुद्धी, आत्मसंयम, चंचलवृत्ती, दूरदृष्टी, शरीरातील प्रत्येक अवयव सुदृढ सदाचारी सदबुद्धीयुक्त ठेवण्याकरिता मदत मिळते. तसेच शुद्धी क्रियाद्वारे शरीरातील व मलमुत्र व अनावश्यक पदार्थ शरीराबाहेर काढले जातात. प्राणायामद्वारे श्वासोश्वासावर नियंत्रण ठेवून प्राणावर व मनावर नियंत्रण ठेवले जाते. प्राणायामाद्वारे प्राणशक्तीवर नियंत्रण, प्रलंबध, दिर्घता, विस्तार, व्यापकता निर्माण केली जाते. त्या द्वारे खेळाडूना अनेक क्रिडा प्रकारामध्ये कौशल्य आत्मसात करण्याकरिता मदत मिळते. योगाअभ्यास आणि प्राणायाम द्वारे श्वसनक्रिया स्वच्छ करून श्वसन क्रियाचे इतर भागामध्ये स्वभाविकता, आणून, प्राणमय कोश मध्ये संतूलन व नियंत्रण, अंतर्दृष्टी प्राप्त करून खेळातील कौशल्यामध्ये निपूण होऊ शकतो. खेळाडूमध्ये जिद्द, चिकाटी, क्रोध, हिंसा, अत्याचार हे गुण नष्ट होऊन, खेळाच्या कौशल्यावरती लक्ष केंद्रित करून धाडसाने, शांत मनाने, एकाग्र चित्ताने, मनाची एकाग्रता व कुशाग्र बुद्धीने, सदाचारी व सदबुद्धीने प्रतिस्पर्धावर विजय प्राप्त करू शकतो.

योगाअभ्यास व प्राणायाम द्वारे खेळाडूवर होणारे काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मात्स्य इत्यादी वाईट परिणाम दुर होऊ शकतात. वाईट मार्गाचा अबलंब टाळू शकतो. व्यसन पासून दूर राहू शकतो कारण नेहमी मंद, स्थिर, समान गतीने धावणारा नेहमी जिंकतो. खेळाडूमध्ये प्रेम, दया, क्षमा, शांती आनंद आदी दिव्य गुणांचा विकास होऊ शकतो.

निष्कर्ष –

दैनंदिन जिवनात घडणाऱ्या समस्यांचा सामना करण्याकरीता योगाअभ्यास आणि प्राणायामचा चांगला उपयोग होऊ शकतो. भौतिक जीवनात उद्भवणाऱ्या विविध व्याधीवर विविध योगासनाच्या आणि प्राणायामाच्या माध्यमातून उपचार पद्धती राबवून आपल्या जीवनात आपण मानसिक शारीरिक स्वास्थ सतेच निरोगी व निरामय जीवन प्राप्त करून आपल्याला आवड असलेले खेळामध्ये व क्रीडा प्रकारातील अनेक कौशल्यांचा विकास साधल्या जाऊ शकतो. हे योगाभ्यास आणि प्राणायाम यांच्या अभ्यासावरून लक्षात येते.

संदर्भ ग्रंथ

1. पतंजली योगसूत्रे –
2. योगदर्शन – विज्ञान ऑफ योग उपनिशद परमहंस निरजानंद
3. प्राणायाम – कला और विज्ञान – एच.आर. नागोन्द्र
4. योग और स्वास्थ – डॉ. देवेन्द्र बालायन
5. योगासन – डॉ. देवव्रत आचार्य