

Impact Factor – 6.261

Special Issue - 94

Jan, 2019

ISSN – 2348-7143

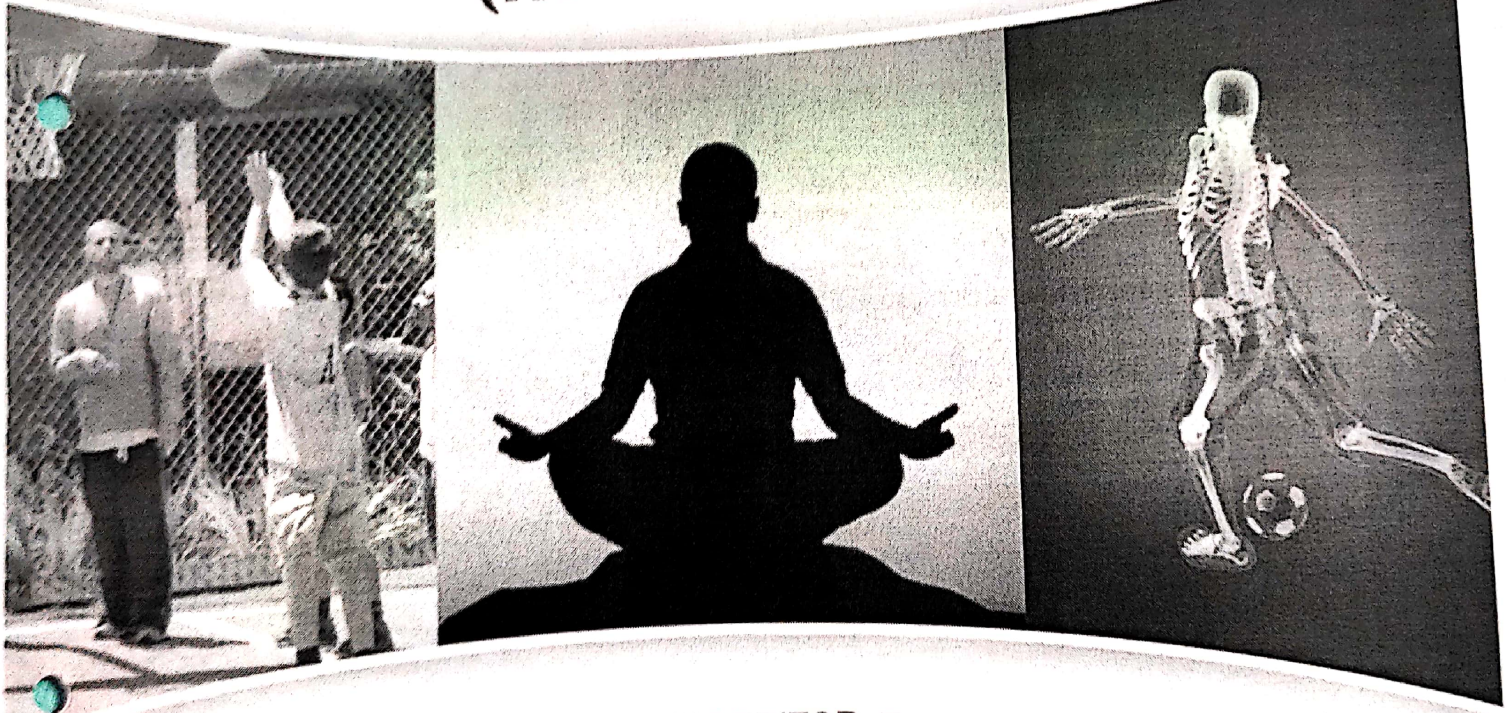
INTERNATIONAL RESEARCH FELLOWS ASSOCIATION'S

# RESEARCH JOURNEY

UGC Recommend Journal

Multidisciplinary International E-research Journal

## Innovative Trends in Physical Education, Sports Sciences, and Yoga (ITPESSY 2019)



■ GUEST EDITOR ■  
**Dr. Sharda Shitole**

■ EXECUTIVE EDITOR ■  
**Dr. Vinay Pawar**

■ CHIEF EDITOR ■  
**Mr. Dhanraj T. Dhangar**



**This Journal is indexed in :**

- Scientific Journal Impact Factor (SJIF)
- Cosmoc Impact Factor (CIF)
- Global Impact Factor (GIF)
- Universal Impact Factor (UIF)
- International Impact Factor Services (IIFS)
- Indian Citation Index (ICI)
- Dictionary of Research Journal Index (DRJI)

For Details Visit To : [www.researchjourney.net](http://www.researchjourney.net)

SWATIDHAN PUBLICATIONS



Scanned with OKEN Scanner





## आधुनिक युगातील योग क्रियेचे स्वरूप

प्रा.उत्तम रा. देऊळकर  
लोकमान्य महाविद्यालय, वरोरा,  
जि. चंद्रपूर (महा.)

### गोषवारा -

आजच्या आधुनिक युगात आरोग्याप्रति लोकांमध्ये जागरूकता निर्माण झालेली आहे. लोक आपले आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी अनेक प्रकारचे व्यायाम करतात, ज्यामध्ये रनिंग, जम्पिंग, जिम, व्यायाम तसेच योग, आसने, प्राणायाम इत्यादींचा समावेश आहे. आज मानव हा तणावग्रस्त दिसतो. सकाळी उठल्यापासुन तर रात्रीला जेवणापर्यंत मनुष्य हा सारखा तणावाखाली वावरतांना दिसतो. दैनंदिन कार्य करतांना तणावाखाली असल्यामुळे मानवाला अनेक व्याधी निर्माण होतात आणि या व्याधीमुळे मानवाचे जिवनमान कमी झालेले दिसते.

शहरामध्ये खेड्यापेक्षा आरोग्याची समस्या ही जास्त निर्माण झालेली आहे. शहरातील लोकांच्या खाण्यापिण्याच्या सवयी बदललेल्या दिसतात. शारीरिक हालचाली कमी झालेल्या दिसतात. मानवाला शारिरीक, मानसिक, भावनिक व बौद्धिक दृष्ट्या जर स्वस्थ राहायचे असेलतर योग प्रक्रियेद्वारे चांगले आरोग्य निर्माण करू शकतो.

### प्रस्तावना -

योगसाधनेद्वारे अनेक व्याधींवर नियंत्रण मिळवू शकतो. विशेषता तणाव कमी करणे, रक्तवाहिन्याची क्षमता वाढविणे आणि मानसिक आरोग्य चांगले ठेवू शकतो. योग हा शब्द तसा 'युज' या संस्कृत धातु पासुन बनलेला आहे. ज्याचा अर्थ आहे आत्म्याचे परमात्म्यात विलीन होणे. योगही भारतातील पाच हजार वर्ष प्राचीन ज्ञानशैली आहे. पुष्कळ लोकांचा असा समज आहे की योगा करणे म्हणजे शारीरिक व्यायाम आहे. ज्यात शरीर ताणले, वाकवले, पिळले जाते आणि अवघड श्वसन प्रक्रियाचा अवलंब केला जातो. खरेतर मानवी मन आणि आत्मा यांनी अनंत क्षमता जाणुन घेणाऱ्या या विज्ञानाची वा योगाभ्यासाची केवळ वरवरची ओळख झाली. योगाभ्यासाने जीवनशैलीचा परिपूर्णसारांश प्राप्त होतो. योग म्हणजे निव्वळ व्यायाम आणि आसन नव्हे, हा भावनात्मक समतोल आणि त्या अनादी, अनंत तत्वाला स्पर्श करत आध्यात्मीक प्रगतीतील सर्व शक्यतांची ओळख करून देणारे शास्त्र आहे. ज्या योगाची सुरुवात भारत भुमिवर झाली. कालांतराने १५ हजार वर्षांनंतर पश्चिमी देशाकडे योगाचा प्रसार झाला आणि पुर्ण जगभरात योग प्रसार करणाऱ्यामध्ये प्रामुख्याने स्वामी विवेकानंद (१८६३-१९०२), स्वामी रामतीर्थ (१८७३-१९०६) रमना महर्षी (१८७९-१९५०) परमहंस योगानंद (१८९३-१९५२) श्री. अरविंदो (१८७२-१९५०) स्वामी कुवलयांनंद (१८८३-१९६६) स्वामी शिवानंद (१८८७-१९६३) स्वामी विष्णुदेवानंद, स्वामी साचेदानंद, जिहुकृष्णमुर्ती, श्रिला प्रथुपद, भगवान रजनीश हा (१९३१-१९९०) राघवेंद्र स्वामी (१८९०-१९९६) श्री कृष्णामाचार्य, टी.के.वी.देसीकाचर, बी.के.एस.अयंगर (१९१८-२०१४) महर्षी महेश योगी (१९१८-२००८).

**पतंजली योगसुत्र** - महर्षी पतंजली योग पित्याच्या रुपात जाणले जातात आणि त्यांची योगसुत्रे पुर्णपणे योगिकज्ञानासाठी समर्पित आहेत. 'पतंजली योगसुत्र' या प्राचीन ग्रंथावरील गुरुदेवाची प्रवचने आपल्याला योग ज्ञानाबद्दल लाभान्वित करतात. तसेच योगाची उत्पत्ती आणि उद्देशाबाबत माहिती करून देतात. योगाची तत्त्वे, सिध्दांत बनवणे आणि सुत्रांना समजण्यात आणखी सोपे बनविणे हाच योगसुत्राचा उद्देश आहे. यामध्ये योग जीवनशैलीचा उपयोग योगाच्या अंतिम लाभाचा अनुभव होण्यास सहाय्यभुत होतो अथवा आपले लक्ष केंद्रित करणाऱ्या काही प्रक्रियांचा उल्लेख आहे.

२१ जुन या तारखेला माननिय प्रधानमंत्री श्री. नरेन्द्र मोदी यांच्या प्रयत्नाने युनोमध्ये २१ जुन हा आंतरराष्ट्रीय योग दिवस म्हणुन जाहीर करण्यात आला. त्यानंतर आज भारतामध्ये २१ जुन रोजी योग दिवस साजरा केला जातो. योग म्हटले म्हणजे आपल्या डोळ्यापुढे येतात ती अवघड आसने, प्राणायाम आणि ध्यानधारणा. पण पारंपारिक योगसाधने पासुन प्रेरणा घेऊन काही नविन प्रकार सध्या घडू लागले आहेत.

उद्दिष्ट्ये : १) योग सध्या परिस्थिती काय आहे.

२) शरीर स्वास्थ्य योगामुळे चांगले राहू शकते का याचे अध्यायन करणे.

३) योग आधुनिक जगात वेगाने प्रचलित होत आहे का ?

**योगाचे महत्त्व** : योग म्हटले कि साधारणतः आसनाचीच कल्पना आपल्या समोर उभी राहते. परंतु आसने योगाचा मुळ १/८ भाग आहे. यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा आणि समाधी ही योगाची आठ अंगे होत. या आठ अंगांपैकी एक अंग म्हणजे आसन. आसनमुळे शरीर निरोगी आणि दिर्घजीवी बनू शकते, शरीर प्राकृतिक असते म्हणजे त्याचे आधारे असणारे मन सुध्दा तितकेच प्राकृतिक म्हणजे शुद्ध होते. चित्त शुध्द असल्यास ज्ञान प्राप्ती होऊन साधक आत्मज्ञानाच्या मार्गाला लागतो असा हा मुक्तिचा सोपान आहे.





म्हणुन आसनाचे उद्दिष्ट केवळ शरीरस्वास्थ्यापुरतेच मर्यादित नसुन त्याही पलीकडील अनेक उच्च उच्चतर योगअवस्था प्राप्त करणे होय. त्यापैकी आपले प्रयत्नाने काय साधता येईल आणि काय साधेल हा प्रश्न ज्याचे त्याचे क्षमता व रुचीचा आहे. परंतु योगसाधनेची वाटचाल मात्र आत्मज्ञानाची असते हे लक्षात घेणे आवश्यक आहे आणि म्हणुनच आसनांना आसन हे आयंन सुयोग्य नाव दिलेले आहे. आ म्हणजे प्राप्त झालेले सर्व घेऊन सन म्हणजे पलीकडे जाणे होय. पलीकडे कोठे? तर प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा, व शेवटी समाधी अवस्था होय. शरीराचे माध्यामातुन आपण वरील सर्व गोष्टी प्राप्त करू शकतो. म्हणुन शास्त्र सांगते शरीर आद्य खलु धर्म साधनम् ।

येथे धर्म म्हणजे हिंदु, मुसलमान अथवा ख्रिश्चन न समजता आपल्या शरीर, मन व बुद्धिच्या क्षमतेनुसार ज्ञानसाधना करणे होय. शरीरस्वास्थ्य हेच मानवाचे एकमेव ध्येय मानल्यास मानवात आणि पशुत विशेष अंतर राहणार नाही. कारण पशु क्वचितच आजारी पडतो परंतु योगसाधनेकरीता शरीर अतिशय शुध्द म्हणजे निरोगी अवस्थेत असणे आवश्यक असल्यामुळे भक्तियोग अथवा ज्ञानयोग मार्गात शरीर निकोप असणे आवश्यक आहे. असल्या निकोप शरीरात निकोप मन राहुन त्याद्वारे आपोआप मनाची एकाग्रता वाढते, मन एकाग्र झाले म्हणजे चिंतन अथवा ध्यान आपोआप साधते. आजचे युग विज्ञान युग मानले जाते. विज्ञान संशोधनाद्वारे प्रगत होत असते. संशोधन करणाऱ्या वैज्ञानिकांना आपल्या मनाच्या एकाग्रतेमुळे संशोधन करणे शक्य झाले आहे. सर्व थोर वैज्ञानिक आधुनिक ऋषीच होत. योगासनही खरतर भारताने जगाला दिलेली देणगी. आज जगभरातल्या फिटनेस प्रक्रियामध्ये योगाची मोठी क्रेझ आहे. पण पारंपारिक योगामध्ये बदल करत योगाचे अनेक नविन प्रकार सध्या येत आहेत. पॉवर योगा, विक्रम योगा, अँटी ग्रॅन्डिटी योगा या नावानी ते प्रसिध्द होत आहेत. हे सगळे योगोपचाराचे नवे ट्रेन्ड आपल्या देशातही आता फोफावु लागताय. अनेक कॉर्पोरेट ऑफिसमध्ये टीम बिल्डिंग अँक्टिव्हिटी म्हणुन वॉर्किंग योगाचा आधार घेतला जातो. अनेक हेल्थ क्लब अँका योगाचे सेशन्स ठेवतात. पॉवर योगाला अनेक सेलिब्रिटींनी आपलंस केलंय. तणावमुक्ती, रिलॅक्सेशन आणि फिटनेस यासाठी अनेक प्रोफेशनल याकडे वळत आहेत.

१) अँका योगा - हा प्रकार पाण्यात तरंगण्याच्या शक्तिबरोबर दिर्घ श्वसन, ताणुन ठेवण्याची क्षमता वाढण्यासाठी आणि विश्रांतीसाठी उपयुक्त ठरतो. त्यासाठी वयाचं बंधन नाही किंवा यापुर्वी योग किंवा पोहण्याचा अनुभव असायला हवा असही नाही.

२) अँटी ग्रॅन्डिटी योग - जीवात्म्याने परमात्म्याशी एकरूप होणे हे पारंपारिक योगाचे महत्वाचे ध्येय असले तरी हल्ली येऊ घातलेले योगप्रकार अध्यात्मापेक्षा शारीरिक क्रियावर जास्त भर देतात. हा योग प्रकार शारीरिक क्रियांवर भर देणारा असुन पाठीचा त्रास असणाऱ्यांना उपयुक्त ठरतो. यात चांगल्या विद्यार्थ्यासारख्या उपकरणाचा वापर केला जात असल्याने याला अँटी ग्रॅन्डिटी योग असे म्हटले जाते.

३) वॉर्किंग योग - वॉर्किंग योगा किंवा वॉर्किंग मेडीटेशन म्हणजे दुसऱिसरं काही नसून ठराविक अंतर चालणे पण पुर्ण कॉन्सन्ट्रेशनने चालताना एकाग्र होऊन आपल्या हालचाली, श्वासोच्छ्वास यावर लक्ष केंद्रित करणे यात अपेक्षित असते. मन लावुन चालणे असे याचे वर्णन करता येईल.

४) पॉवर योगा - पुर्वापार चालत आलेल्या पारंपारिक योगविद्या केवळ शारीरिक आणि मानसिक दोन्ही आरोग्यांशी जोडल्या गेल्या आहे. पुर्वी त्याची अनेक धार्मिक उद्दिष्टे होती. ध्यानधारणा आणि एकाग्रता हे घटक त्याच्याशी जोडले आहेत.

पारंपारिक योगसाधनेचा मुख्य उद्देश मोक्ष प्राप्त करणे हा होता. ही खुप मोठी, अवघड आणि प्रदिर्घ काळ चालणारी प्रक्रिया होती. आधुनिक काळात योगाचे नवे रूप पुढे आले. पारंपारिक योग विद्येमध्ये काळानुरूप बदल करुन फिटनेसच्या उद्दिष्टा मागे पॉवर योगासारखा प्रकार १९८० पासुन अस्तित्वात आला.

#### निष्कर्ष -

सध्याच्या जीवनात योग फारच लोकप्रिय झाला आहे. देश विदेशात योगाची जोरदार चर्चा सुद्धा आहे. कोणी आसनाला, कोणी प्राणायामाला, तर कोणी ध्यानाला योग समजतात. जेव्हा आम्ही शास्त्रीय दृष्टीकोनातुन विचार करतो, तेव्हा आम्हाला समजते की योग ही एक अशी मोठी वैज्ञानिक साधना आहे, ती शरीर, मन आणि चेतना ह्या तिघांना शुध्द करुन परम चेतनेशी जोडते. योग मध्ये प्रथम आम्ही आपल्या शरीराला मनाशी जोडतो त्यानंतर व्यक्तिला व्यक्तिशी. त्यानंतर व्यक्ति निसर्गाशी एकरूप होण्याचा प्रयत्न करतो.

'समत्व योग उच्चते' या व्याख्येनुसार जेव्हा आमच्या विचारात संतुलन येते, तेव्हा आम्हाला योग प्राप्त होतो. योगीसुख-दुःख, मान-अपमान, नफा-तोटा इत्यादींमध्ये ना तो उत्साहीत होतो ना विचलित होतो. तो सर्व घटनांकडे समभावाने पाहतो. योगाचे आठ अंग, यम, सत्य, अहिंसा, अस्तेय, ब्रम्हचर्य व अपरिग्रह यांचे पालन आहे. नियम, शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय आणि ईश्वर प्रणिधान यांचे अनुष्ठान आहे. योग ही भारतीय संस्कृतीने विश्व संस्कृतीला दिलेली एक अमुल्य देणगी आहे.

#### संदर्भ सूची :

- १) फिटनेस ट्रेनर विकी मेहता यांनी दिलेली माहिती,
- २) लीना दातार, सावली पाटील मुख्यपृष्ठ व्हिवालेख जुन २६, २०१५
- ३) संपादकीय - लोकमत न्युज नेटवर्क मार्च १३. २०१७

