

मनुष्याची रोगप्रतिकार शक्ति वाढविण्याकरीता योग ची भूमिका

प्रा. उत्तम रामचंद्र देउळकर

संचालक, शारिरीक शिक्षण व क्रिडा विभाग लोकमान्य महाविद्यालय, वरोरा, जि. चंद्रपुर.

udeulkar@gmail.com

गोषवारा

आजच्या आधुनिक युगात आरोग्याप्रति लोकांमध्ये जाणिव जागृति निर्माण झालेली आहे. लोक आपले आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी व निरोगी आयुष्य जगण्यासाठी तसेच सध्या सर्व जगात धुमाकुळ घालणा-या कोरोना वायरस या संसर्गजन्य रोगाशी सामना करण्यासाठी अनेक प्रकारच्या शारिरीक व्यायामाचे प्रयोग करतांना आपल्याला दिसून येत आहे. ज्यामध्ये योगासने, प्राणायाम, रनिंग, जम्पिंग, जिम, खेळ तथा अनेक शारिरीक कवायती चा समावेश आपल्याला दिसून येत आहे. आज मनुष्य हा तणावग्रस्त झालेला आपल्याला दिसतो सकाळी उठल्यापासुन तर रात्रीला जेवण तथा झोपण्यापर्यंत मनुष्य हा तणावाखाली वावरतांना दिसतो आणि सध्या परिस्थितीत जगामध्ये कोरोना विषाणुचे संकट फार मोठया प्रमाणात निर्माण झालेले आहे. त्यामध्ये अमेरिका पासुन तर भारतापर्यंत अनेक देश या संकटाशी सामना करतांना आपण बघतो आहे. चांगले आरोग्य राखुन शरीराची रोगप्रतिकार क्षमता वाढविणे खुप महत्वपूर्ण झाले आहे. कारण कोरोना या विषाणुचे कोणतेही औषध आज जगातील बाजारपेठेत उपलब्ध नाही. तेव्हा नैसर्गिक पणे आपल्या शरीराची रोगप्रतिकारक्षमता वाढवुन या संसर्गजन्य विषाणु पासुन आपण वाचु शकतो.

प्रस्तावना

योग साधने द्वारे आमच्या शरीरातील रोगप्रतिकार शक्ति ही वाढते तसेच अनेक व्याधीवर नियंत्रण मिळविण्या करीता योग महत्वपूर्ण असी प्रक्रिया आहे. तणाव कमी करण्यासाठी योग परिणामकारक आहे. तसेच रक्तवाहिन्याची कार्यक्षमता वाढवुण शरीराला जास्तीत जास्त ऑक्सिजन पुरवठा होतो. यामुळे ऑक्सिजन ग्रहण क्षमता वाढते. शारिरीक तथा मानसिक आरोग्य चांगले राहुन सुखी जीवन जगण्यास मदत होते. योग या शब्दाची उत्पत्ती ही युज या धातुपासुन झालेली आहे ज्याचा अर्थ होतो जोडणे म्हणजेच आत्म्याचे परमात्म्याशी विलीन होणे होय. योग भारतातील पाच हजार वर्ष प्राचीन ज्ञानशैली आहे. आणि या ज्ञानाचा उपयोग करून आपले आरोग्य चांगले ठेवण्याचा प्रयत्न हा पुरातन काळात केल्या जात होता.

शरीराची रोग प्रतिकार क्षमता ही जर उत्तम असेल तर विविध संसर्गजन्य रोगांपासुन आपण आपला व आपल्या समाजाचा बचाव या योगसाधने द्वारे रोगप्रतिकार क्षमता वाढवुन करू शकतो. अस्याच एका संसर्गजन्य रोगाशी सामना हा संपुर्ण जग करतांना आपण सध्या पाहतो आहे. आणि त्या संसर्गजन्य विषाणुचे नाव आहे कोरोना किंवा कोविड-१९ हा वायरस डिसेंबर १९ पासुन चीन या देशामधुन संपुर्ण जगात पाहेचला आहे. आणि या विषाणु साठी कोणतीही लस किंवा औषध आज जगामध्ये उपलब्ध नाही. आणि या विषाणुचा सामना आम्ही आपल्या शरीराची रोगप्रतिकार क्षमता वाढवुन करू शकतो. महत्त्व

जगात कोरोना विषाणुच्या रूपाने जगात मोठया प्रमाणात माहामारी ची स्थिती निर्माण झालेली आहे. आज भारतापेक्षा विकसित देशात या विषाणुची दहशत निर्माण झालेली आहे. अमेरिके सारखा देश आज या कोरोना पासुन बचावाकरीता मागील तीन महिन्यापासुन सारखा लढतो आहे.

या कोरोना विषाणु पासुन बचावासाठी लस किंवा औषध अजुन पर्यंत मिळालेले नाही कोणत्याही प्रकारची औषध उपलब्ध नाही. अस्या परिस्थिती मध्ये आपल्या शरीरामध्ये रोगप्रतिकार शक्ति ही असतेच आणि ही रोगप्रतिकार शक्ति या विषाणुपासुन आम्हाला वाचवु शकते. व ही रोगप्रतिकार शक्ति वाढविण्यासाठी योगसाधने मध्ये असे काही आसने आहेत जी आम्हाला मदत करू शकतात.

उद्देश

१. योग साधना ही चांगल्या आरोग्याचा पाया आहे का याचा अभ्यास करणे. !
२. रोग प्रतिकार शक्ति योग द्वारे वाढते काय याचा अभ्यास करणे !
३. संसर्गजन्य रोग तथा कोरोना विषाणु सी सामना करताना योगचे महत्वे काय आहे का याचा अभ्यास करणे!

अध्ययन पध्दति

कोणत्याही संशोधकाला संशोधन जा कारायचे असेल तर संशोधन हे वैज्ञानिक पध्दतिवर आधारित असते. त्यात संशोधनाला प्रमाण मानले जात नाहि तर संशोधन हे केवळ माहीतीचा संग्रह असतो म्हणुन प्रस्तुत शोध निबंधासाठी वर्णनात्मक संशोधन आराखडयाचा

उपयोग करण्यात आलेला आहे. एखाद्या व्यक्ती, समुह, समाज, घटना किंवा कोणत्याही विषय किंवा समस्यांचा या वास्तविक तथ्यांचे, वैशिष्ट्यांचे, वर्णनात्मक विवेचन प्रस्तुत करणे हा वर्णनात्मक संशोधन आराखड्याचा मुख्य उद्देश आहे. तसेच प्रस्तुत अध्ययनात तथ्य संकलनासाठी दुय्यम तथ्य सामुग्रीचा उपयोग करण्यात आला आहे. यात योग साहित्य, पुस्तके, वर्तमानपत्रे, मासिकपत्रे, भाषणे, संकेतस्थळ, धार्मिक ग्रंथ, ऐतिहासिक कागदपत्रे. तथ्य विश्लेषण

भारताने जगाला दिलेली अधभुत देणगी म्हणजे योग संपुर्ण जगाचा मानव इतिहास शोधला असता असे लक्षात येते की दया, करुणा, धर्म, बंधुत्व, संस्कृती, सभ्यता आदि. मानविय मुल्याचा उदय आणि विकास सर्वप्रथम भारतभूमिंत झाला हजारो वर्षांपूर्वी रूषीमुनीनी जनकल्याणाच्या भावनेने योगाभ्यासाची रचना केली होती योगाचे स्वरूप अत्यंत व्यापक आहे त्यामुळेच ते कोणत्याही एका व्याख्येत नमुद केले जाऊ शकत नाही. योग म्हणजे आत्मा आणि परमात्म्याचे एकत्रीकरण वा मिलन होय. योग हे कार्यकुशलता, मनाच्या भावनावर अंकुश ठेवणे सत्याची प्राप्ती यांचे साधन मानण्यात आले आहे. मानवाने जर योग साधना केली तर नक्कीच आरोग्य हे चांगले राहून मानवाची रोगप्रतिकार शक्ति वाढविता येते. व आरोग्य चांगले ठेवता येते. पतंजली यांनी शरीर, मन, प्राणाच्या शुध्दतेसाठी योगाची आठ अंगे सांगितली आहे. यम, नियम, आसन, प्राणायाम, ध्यान, प्रत्याहार, धारणा, समाधि यालाच अष्टांगयोग असे म्हणतात. मनुष्य जिवन जगत असतांना अनेक व्याधी आजार निर्माण होत असतात परंतु त्याची तीव्रता ही कमी करणे आपल्या हाथी असते ते कसे तर रोज ३० ते ४० मिनिटे रोज व्यायाम वा शारीरिक कवायती तसेच योग प्राणायाम केल्यास आपण आपले आरोग्य चांगले ठेवू शकतो. म्हणतात ना चांगल्या शरीरामध्ये चांगले मन वास करीत असते.

सध्या भारतामध्ये तथा जगामध्ये एका संसर्गजन्य आजाराने हाहाकार माजविला आहे. त्याचे नाव आहे कोरोना डिसेंबर १९ पासून चिन पासून सुरू होउन हो संसर्गजन्य आजार आज संपुर्ण जगामध्ये पोहचला आहे. आणि माहामारीचे रूप धारण केले आहे. डब्ल्यु एच वो ने या विषाणु बद्दल काही माहीती दिली ती असी याची लक्षणे मानवामध्ये कसी निर्माण होतात. फ्ल्यु, सर्दी, खोकला, गळा खवखवने तसेच एका मनुष्या पासून दुस-याला याचा संसर्ग होतो इबोला, सार्स या सारखाच किंवा याच कुटुंबातला हा संसर्ग असून या बद्दल जगामध्ये लस किंवा औषध उपलब्ध नाही त्यामुळे याची तीव्रता ही जास्त दिसून येते. तसेच या विषाणु पासून बचावाकरीता औषध वा लस शोधण्याचे अनेक देशात वैद्यकिय संशोधन चालू आहे. या वायरस ची तीव्रता कमी करण्यासाठी डब्ल्यु, एच, वो ने अनेक देशांना लॉकडाउन करण्याच्या सुचना दिल्यात त्यामध्ये

सामाजिक अंतर ठेवने तसेच स्वच्छता राखने वेळोवेळी आपले हाथ सॅनिटाईझ करणे गर्दी कमी करणे हॉटेल, मॉल लघ्न कार्य मंदीरे चर्च मस्जिद मधे होणारी गर्दी कमी करणे. तसेच आपल्या आरोग्याची काळजी घेउन रोगप्रतिकार क्षमता वाढविणे. आणि हे सर्व जर आपण पाळले नाही तर मृत्य पण होऊ शकतो. युरोपातील इटली या देशामध्ये लाखोच्या वर माणसे मारल्या गेलीत तिच स्थिती स्पेन अमेरीका रशिया, इराण, तुर्कस्थान, अस्या अनेक देशांची झालेली आहे. भारतामध्ये सुध्दा या विषाणुची लागण झालेल्यांची संख्या १ लाखाच्या वर गेली आहे आणि हजारो लोक या विषाणुच्या प्रकोपाने मेलीत. तेव्हा आपल्याला सजग राहून सरकारच्या प्रत्येक आदेशाचे पालन करून लॉकडाउन नियमानुसार घरीच सुरक्षित राहायचे आहे. भारतामध्ये सुध्दा २५ मार्च २०२० पासून संपुर्ण देश लॉकडाउन केल्या गेले ते आज पर्यन्त जैसे थे आहे. अस्या वेळेस बहुतांश नागरीक हे घरातच आहे. अस्यावेळेस घरातल्या घरात रोगप्रतिकार क्षमता वाढविण्या करीता योग या सारखा दुसरा पर्याय आपल्या जवळ उपलब्ध नाही.

योग पकियेचे वैशिष्ट्ये म्हणजे तुम्ही युवक असा वा वयोवृध्द, निरोगी असा कि आजारी या सर्वांसाठी योग आहे. । शरीर माध्य खलु धर्म साधनम । ही संस्कृत उक्ती अतिशय महत्वाची आहे कोणतेही सत्कार्य साधायच असेल तर ठणठणीत शरीर असल्याशिवाय त्या कार्याची फलश्रुती समाधानकारक होत नाही. आणि मानसिक स्वास्थ्य हे सूदृढ शरीरावर अवलंबून असते योग आपल्यासाठी कधीही नविन नव्हता. योग हा फक्त शरीरासी निगडित नसून तो बराच पुढे आहे. अंतिम ज्ञान साक्षात्कार इ. योगाभ्यासाचे सर्वोच्च ध्येय आहेत. शरीराचे आंतरबाह्य भाग निरोगी ठेवण्याची क्रिया म्हणजे योग योगासनामुळे शरीराच्या अंतर्गत भागाना व्यायाम मिळतो, त्यामुळेच मनुष्य दिर्घकाळ निरोगी जीवन जगू शकतो. मन आणि इंद्रियावर योगासनामुळे ताबा मिळविता येतो व यामुळे मनुष्याची रोगप्रतिकार शक्ति वाढून शक्ति प्रदान होते. त्याच्या शरीराची लवचिकता वाढल्यामुळे शरीराची ठेवण संतुलित राहते. योग आणि प्राणायाम मुळे मन आनंदी, उत्साही, निरोगी व शांत राहते. जर सर्वांनी योगकियेकडे लक्ष दिल्यास हृदय बलवान बनते तसेच रक्ताभिसरण वेगाने होण्यास मदत मिळते, ऑक्सिजन ग्रहण करण्याची क्षमता वाढल्यामुळे रोगप्रतिकार करण्याची क्षमता ही झपाट्याने वाढते.

योग तज्ञाच्या मते पुढील पाच आसने ही आपण कोरोना सदृष्य परिस्थितीमध्ये आपण दररोज करावीत. १.उष्टसन २.पश्चिमोतानासन ३. पवनमुक्तासन ४. उतानपादासन ५. मंडुकासन.

तसेच प्राणायाम प्रक्रियेमध्ये कमालभाति, भस्त्रिका, अनुलोम विलोम इ. तज्ञाच्या मार्गदर्शनात करावे जेणेकरून आपली रोगप्रतिकार शक्ति वाढविण्यास मदत होईल.

निष्कर्ष

एकंदरीत आज जगापुढे महामारी च्या रूपात कोरोना विषाणुने जी परिस्थिती निर्माण केलेली आहे. त्या परिस्थितीचा सामना करण्याकरीता योग साधना किती महत्वपूर्ण कार्य करू शकते हे आपल्याला योग पक्रियेचा उपयोग केल्या नंतर जरूर लक्षात येईल. अद्यभूत असी शक्ति आमच्या भारतिय योग साधने मधे आहे. संपुर्ण ज हे आज योग साधनेचा अवलंब करतांना आपल्याला दिसुन येत आहे.

संदर्भ:

- १ आचार्य देवव्रत, निरोगी शरीर, कुशाग्रबुद्धि, एकाग्र मनाच्या प्राप्तिसाठी योगासन, विद्याभारति प्रकाशन लातुर.
- २ अरूण खोडस्कर, योग आरोग्यम सुख संपदा, ज्योति मुद्रण, २००३
- ३ बी. के. एस. अयंगर, रोहन प्रकाशन, २०११.
- ४ रणजित चिकाडे, आरोग्य सप्तमी, रिया पब्लिकेशन, २०१६.
- ५ सकाळ न्युज पेपर, लोकमत न्युज पेपर मधील लेख २०२०