

योगाचा वृद्धत्वावर होणारा परिणाम

शिल्पा विनायक शेलगावकर

योगशिक्षिका

shilpashelgaonkar0@gmail.com

Article Info

Received: 10/02/2025

Revised: 21/02/2025

Accepted: 12/03/2025

Keywords: क्रीडा पत्रकारिता ,
खेळाडू, सोशल मीडिया , डिजिटल
पत्रकारिता

Abstract

योग हा वृद्धत्व कमी करण्याचा एक समग्र मार्ग आहे. वृद्धत्व ही एक नैसर्गिक प्रक्रिया आहे, परंतु योग्य जीवनशैली, आहार आणि योगाच्या सहाय्याने ती मंद करता येते व तरुण, चमकदार त्वचा राखता येते. योगामुळे रक्ताभिसरण सुधारते, शरीर विषमुक्त होते आणि कोलेजन उत्पादन वाढते. त्यामुळे त्वचा घट्ट राहते व सुरकुत्या कमी होतात. नियमित सरावाने रक्ताभिसरण सुधारते, विषमुक्ती होते आणि मानसिक आराम मिळतो, ज्यामुळे बारीक रेषा व सुरकुत्या नैसर्गिकरीत्या कमी होतात. निरोगी आहार, पुरेशे पाणी, सजगता आणि योग यांच्या संयोगाने त्वचेची जोमदारता वाढते, ज्यामुळे व्यक्ती अधिक तरुण दिसते आणि जाणवते.

INTRODUCTION:

योग वृद्धांसाठी अत्यंत उपयुक्त आहे कारण तो शारीरिक तसेच मानसिक आरोग्यास प्रोत्साहन देतो. योगामुळे लवचिकता, संतुलन आणि शक्ती सुधारते, जे पडणे टाळण्यासाठी व गतिशीलता वाढवण्यासाठी महत्त्वपूर्ण आहे. याशिवाय योगामुळे सांधे कडक होणे कमी होते आणि वेदना कमी होतात, विशेषतः संधिवात असलेल्या व्यक्तींसाठी. नियंत्रित श्वासोच्छ्वास व ध्यान यांच्या सहाय्याने फुफ्फुसांची क्षमता वाढते, ताण-तणाव कमी होतो आणि मानसिक शांतता मिळते. वृद्धत्वातील बदल वृद्धत्व म्हणजे जीवनाच्या उत्तरार्धातील शारीरिक आणि मानसिक बदल. यामध्ये:

- शारीरिक बदल: सुरकुत्या पडणे, केस पांढरे होणे, हाडे ठिसूळ होणे, दृष्टी व श्रवणशक्ती कमी होणे, पचनक्रिया मंदावणे.

- मानसिक बदल: स्मरणशक्ती कमी होणे, एकाग्रता कमी

होणे, भावनिक बदल (चिंता, उदासीनता).

- सामाजिक बदल: नोकरीतून निवृत्ती, कुटुंबातील सदस्यांचा आधार कमी होणे, एकाकीपण वाढणे.

योग म्हणजे काय?

योग हे प्राचीन भारतातील षड्दर्शनांपैकी एक दर्शन आहे.

- पतंजली: 'चित्तवृत्ती निरोध करणे म्हणजे योग.'

- भगवद्गीता: 'कुशलतेने कर्म करणे हाच योग आहे.'

- कठोपनिषद: 'इंद्रिये स्थिर होतात, मन शांत राहते व बुद्धीची चळवळ थांबते तेव्हा प्राप्त होणारी अवस्था म्हणजे योग.'

योग म्हणजे अंतरिक शांतता, समाधान आणि आत्मिक उन्नतीकडे नेणारा मार्ग.

वृद्धांसाठी योगाचे फायदे

1. लवचिकता वाढते – स्नायू व सांधे मऊ राहतात.
2. संतुलन सुधारते – पडण्याचा धोका कमी होतो, आत्मविश्वास वाढतो.
3. मानसिक स्पष्टता – ध्यानामुळे एकाग्रता, स्मरणशक्ती व निर्णयक्षमता वाढते.
4. वेदनाशमन – सांधेदुखी व सांधेदुखी कमी होते.
5. हृदयविकार टाळतो – रक्ताभिसरण सुधारते, रक्तदाब नियंत्रित राहतो.
6. श्वसन आरोग्य सुधारते – प्राणायामामुळे फुफ्फुसांची क्षमता वाढते.
7. ताण कमी होतो – चिंता, नैराश्य व एकाकीपणावर मात होते.
8. सामाजिक संवाद वाढतो – गट योग वर्गांमुळे समुदायभावना व मानसिक आरोग्य सुधारते.

ज्येष्ठांसाठी योगातील साधने

योगाभ्यासात सहाय्यक साधनांचा उपयोग केला जातो, ज्यामुळे सुरक्षितता व परिणामकारकता वाढते:

- योगा मॅट
- योगा ब्रिक्स
- योगा बेल्ट
- योगा चेअर
- योगा ब्लॉस्टर

- नी पॅड
- योगा ब्लॉक

खबरदारी

- योगाभ्यास करण्यापूर्वी हलका वॉर्म-अप किंवा जलद चालणे करा.
- प्रशिक्षित योगशिक्षकाच्या मार्गदर्शनाखालीच योग करा.
- आपल्या आजाराबद्दल शिक्षकांशी चर्चा करा.
- आसनात दीर्घकाळ न थांबता पुनरावृत्तीवर भर द्या.
- प्रत्येक आसनानंतर विश्रांती घ्या.
- नवीन आसने करण्यापूर्वी शरीर तयार आहे याची खात्री करा.

निष्कर्ष

योग हा वृद्धत्वावर मात करण्याचा नैसर्गिक आणि परिणामकारक मार्ग आहे. साध्या योगासनांचा, प्राणायामाचा आणि ध्यानाचा नियमित सराव केल्याने वृद्धावस्थाही आरोग्यपूर्ण, आनंदी आणि समाधानकारक व्यतीत करता येते.

संदर्भ

1. योगदीपिका – बी. के. एस. आयंगर
2. योगमूर्ती – डॉ. श्रीधर भास्कर वर्णेकर

Cite this article:

शिल्पा विनायक शेलगावकर 2025 “योगाचा वृद्धत्वावर होणारा परिणाम”. *JES Bulletin*, 3(2):247-248.