

दैनंदिन जीवनात योग

डॉ. नंदकिशोर अरुण पाटील¹

डॉ.प्रिया नंदकिशोर पाटील²

डॉ. चेतनकुमार विजयकुमार भागवत³

¹योग निसर्गोपचार विभाग, मानवसेवक पॅरामेडिकल कॉलेज, अंजनगावसुर्जी
drnandkishorpatil2019@gmail.com

²योग निसर्गोपचार विभाग, मानवसेवक पॅरामेडिकल कॉलेज, अंजनगावसुर्जी
priyaraut6598@gmail.com

³योग शिक्षक \ राष्ट्रीय योगासन कोच स्वास्थ्यवृत्त आणि योगा विभाग
aasthehope1008@gmail.com

Article Info

Received: 11/02/2025

Revised: 21/02/2025

Accepted: 11/03/2025

Keywords: योग, स्वास्थ्य,
मानसिक शांति, तनाव प्रबंधन,
ध्यान, प्राणायाम, जीवनशैली

Abstract

आजच्या धकाधकीच्यादैनंदिन जीवनातयोग दिनचर्येचा एक अविभाज्य भाग असला पाहिजे. कारण योग फक्त ध्यान आणि व्यायाम नसून आरोग्यासाठी समग्र दृष्टीकोन आहे. नियमित योग करून मन, शरीर आणि आत्मा यांचे योग्य संतुलन ठेवता येते. योगामुळे मन शांत होते, तणाव कमी होतो, चेहऱ्यावर तेज राहते, शरीर निरोगी राहते, एकाग्रता वाढते, भावनिक स्थिरता वाढते आदी बरेच फायदे होतात. भारतात प्राचीन काळापासून योग साधनेद्वारे ऋषी मुनींनी आपले जीवन आनंदी व दीर्घायू केले आहे. वर्तमान काळात “जागतिक योग दिवस” च्या माध्यमातून भारतासह संपूर्ण जगात योग ओळखल्या जातो आहे. निरोगी जीवनासाठी दैनंदिन योग करतांना योगासनासोबत प्राणायाम, शुद्धीक्रिया, मुद्रा, सप्तक्रम, षट्कर्म, अष्टांग योग, बंध आदी सर्व करता येते. या सर्व विषयासह या लेखात आपण दैनंदिन योग दिनचर्या कशी असावी हे पाहूया.

1. भूमिका (Introduction)

प्रस्तावना :

दैनंदिन जीवनात नियमित योग केल्याने शरीर सुदृढ, तेजस्वी, निरोगी व लवचिक बनते. प्रतिदिन सकाळी झोपेतून उठल्यावर योगासन केल्यास दिवस चांगला, आनंदी व सकारात्मक जाईल. शरीर व मन बळकट असेल तर प्राप्त परिस्थितीवर मात करणे शक्य होते. योगासने, मुद्रा, बंध यांच्या अभ्यासाने शरीर बळकट होऊन मनावर ताबा मिळवता येतो. योगाच्या अष्टांगांपैकी विशेष क्रियाशील जो भाग आहे तो म्हणजे तिसरी पायरी आसन

होय. दररोजच्या दिनचर्येत आचरला जाणारा भाग म्हणजे आसन होय.

- महर्षी पतंजलींच्या मते—
- स्थिरमसुखमासनम् ॥46॥
- (अर्थ – शरीर ज्या स्थितीत राहिले असता शरीर व मन या दोघांना सुख वाटेल आणि स्थिरता प्राप्त होईल त्यास आसन म्हणतात.)
- इतिहासात डोकावून पाहिल्यास योगाचे मूळ अंदाजे ५००० वर्षापूर्वीचे असावे असा अंदाज वर्तविला जातो. तसेच

योगशास्त्राचे प्राथमिक सिद्धांत भारतीय उपखंडात वेदांमध्ये आणि उपनिषदांमध्ये आढळतात. भगवतगीता, ज्ञानेश्वरी, ग्रामगीता सारख्या अनेक ग्रंथातही योग सांगितलेला आढळतो. आधुनिक काळात येणारे नवनवीन आजार व आधुनिक उपचारावर होणारा खर्च पाहता दैनंदिन जीवनात योग किती महत्वाचा आहे हे लक्षात येते. म्हणून दैनंदिन जीवनात योग समाविष्ट करणे खूप गरजेचे आहे. आसनांची पूर्वतयारी :

हठयोगाने आसने करीत असतांना घ्यावयाची दक्षता यावर विशेष जोर दिलेला आहे. त्यात आसन-प्राणायाम- मुद्रा-बंध या योग साधनांची साधना करण्याची जागा जन समूहापासून थोडी दूर, निसर्गरम्य परिसर, छोटीशी कुटी, प्रसन्न वातावरण, जमीन सपाट, स्वच्छ, शेणाने सारविलेलीअसे वर्तविले आहे. परंतु आधुनिक काळात ते शक्य नसल्याने आदर्श पुढील प्रमाणे करता येईल.

जागा - शांत, प्रसन्न, स्वच्छ, हवेशीर व प्रशस्त असावी. सुवासिक फुलांचा गंध दरवळत असावा. जमिनीवर स्वच्छ व माज सतर्तनी वा अन्य वस्त्र अंधरावे. त्याचा वापर आसन करण्यासाठी करावा.

वेळ - ब्रम्हमुहूर्ताच्या वेळी सूर्योदया पूर्वी - पहाटे करणे उत्तम होय. कारण या वेळी बाह्य व्यत्यय नसतात. वातावरण शांत व प्रसन्न असते. हवेत धुलीकण कमी असल्याने हवा शुध्द असते. रात्रीच्या झोपेमुळे शरीर, मन व वित्तास विश्रांती मिळालेली असते. शिवाय विचार स्पंदन कमी असतात. मन विचलीत होत नाही. परंतु आधुनिक धावपळीच्या युगात काहीना ते शक्य नसल्याने त्यांनी योग साधना सायंकाळी केली तरी चालेल, कारण योगाभ्यास केल्याने लाभ हे होणारच. जेवणानंतर कमीत कमी ४ ते ५ तासानंतर योगाभ्यास करावा. शक्यतो रिकाम्या पोटी योगसाधनेसाठी ठराविक दैनंदिन वेळ ही नियमित करावी.

नित्यकर्म - प्रातः विधी, दात घासणे व स्नान करून आसने केल्याने मन प्रसन्न बनते. रक्त प्रवाहाची गती वाढलेली असते. त्यामुळे नित्यकर्म करून योगसाधना केल्यास आधिक लाभ होतात.

कपडे - अंगावर सैल, हलके व स्वच्छ कपडे असावेत.

प्रार्थना- मन स्थिर, शांत व प्रसन्न बनविण्यासाठी प्रथम एखादी प्रार्थना म्हणून साधना सुरू करावी व शेवटी ओम उच्चारणानेसमाप्ती करावी.

सुरुवात व शेवट- सुरुवात अध्यानात्मक आसनाने करावी. शेवट श्वासन करून ध्यानात्मक आसनात ॐ चे उच्चारण करावे.

१. आसनेहळू, शांतपणे आणि एकाग्र चित्ताने करावे.
२. आसने करते वेळी झटका देऊ नये, घाई, गडबड करू नये.
३. आसने ही सोप्याकडून अवघडाकडे करीत जावे.
४. आसने गुरु मार्गदर्शनाखाली करावे. पुस्तकात पाहून आसने करू नये.

५. आसनाच्या अंतीम स्थितीत पोहचण्यासाठी जबरदस्ती करू नये.

६. आसने शरीराच्या स्थिरतेनुसार व कुवतीनुसारच करावीत.

७. आसनांचा अभ्यास ११ वर्ष वयाच्या बालकापासून ते १०० वर्ष वयाच्या वृद्धापर्यंत जगातील सर्व स्त्री-पुरुषांनी करावा.

८. स्त्रियांनी मासिक धर्माच्या वेळी आसने करू नयेत. गर्भावस्थेत तज्ज्ञ मार्गदर्शकाच्या सल्याने आसने करावीत.

९. आजारी अवस्थेत तज्ज्ञ मार्गदर्शकाच्या सल्याशिवाय आसने करू नये.

१०. आसनाच्या अंतीम अवस्थेत हळूवार गेल्यानंतर कुवती प्रमाणे थांबून हळूवार सुनियोजित पध्दतीनेच पाठीमागे यावे.

११. आसने करतांना संपूर्ण लक्ष हे श्वासोच्छ्वासावर केंद्रित करावे.

१२. योगासने हे वैयक्तिक पातळीवरील असल्याने आसन करण्यापूर्वी पूरक व्यायाम आवश्यक आहे.

१३. योग साधकांचा आहार - मिताहार - शाकाहार असावा.

तसेच सर्व प्रकारच्या व्यसनांपासून दूर रहावे. यम - नियमांचे पालन करावे. तरच आसनांचा योग्य लाभ होतो.

शास्त्रीय विचार - सर्व आसनांचा शास्त्रीयदृष्ट्या एकत्र विचार केला तर सर्व आसने पाठीच्या कण्याच्या हालचालीशी निगडीत आहेत. मेरुदंडा भोवतीचे पाठीचे, मानेचे, कंबरेचे, खांद्याचे, स्नायू, छातीचे, पोटाचे, मांडीचे स्नायू जोडलेले आहेत. आसनांमध्ये स्नायू हालचालीवर महत्व दिलेले आहे. आसनांमुळे सर्व स्नायुंची कार्यक्षमता वाढून हालचाली नैसर्गिक होतात.

दैनंदिन योगासन करण्याचे फायदे :

१. वजन कमी करण्यासाठी योग.

वजन कमी करण्याची अनेकांची इच्छा असते, योग इथेही मदत करतो. सूर्यनमस्कार आणि कपालभाती प्राणायाम योगाने वजन कमी करण्यास मदत करतात. शिवाय, नियमित योगाभ्यास केल्याने, आपण आपल्या शरीराला आवश्यक असलेल्या अन्नाबद्दल आणि आपण घेत असलेल्या वेळेबद्दल अधिक संवेदनशील बनतो. हे आपल्या वजनावर नियंत्रण ठेवण्यास देखील मदत करू शकते.

२. ताणतणाव कमी करण्यासाठी योग.

दिवसभरात काही मिनिटे योगासने केल्याने शरीर आणि मन दोन्हीमध्ये दररोज जमा होणाऱ्या ताणापासून मुक्तता मिळू शकते. योगासने, प्राणायाम आणि ध्यान हे ताणतणाव दूर करण्यासाठी प्रभावी तंत्रे आहेत.

३. आंतरिक शांतीसाठी योग.

आपल्या सर्वांना नैसर्गिक सौंदर्याने समृद्ध असलेल्या शांत, प्रसन्न ठिकाणी भेट द्यायला आवडते. आपल्याला हे फारसे

कळत नाही की शांती आपल्या आतच मिळू शकते आणि आपण दिवसाच्या कोणत्याही वेळी ही शांती अनुभवण्यासाठी एक छोटी सुट्टी घेऊ शकतो. योग आणि ध्यानधारणेसह दररोज एका छोट्या सुट्टीचा फायदा घ्या. अस्वस्थ मनाला शांत करण्याचा एक उत्तम मार्ग म्हणजे योग.

४. रोगप्रतिकारक शक्ती सुधारण्यासाठी योग.

आपली प्रणाली शरीर, मन आणि आत्मा यांचे एक अखंड मिश्रण आहे. शरीरातील अनियमितता मनावर परिणाम करते आणि त्याचप्रमाणे, मनातील अप्रियता किंवा अस्वस्थता शरीरात आजार म्हणून प्रकट होऊ शकते. योगासने अवयवांची मालिश करतात आणि स्नायूंना बळकटी देतात; श्वास घेण्याच्या तंत्रे आणि ध्यानामुळे ताण कमी होतो आणि रोगप्रतिकारक शक्ती सुधारते.

५. अधिक जागरूकतेने जगण्यासाठी योग.

मन सतत एका कार्यात गुंतलेले असते - भूतकाळातून भविष्याकडे झुलत असते - परंतु ते कधीही वर्तमानात राहत नाही. मनाच्या या प्रवृत्तीची जाणीव ठेवून, आपण स्वतःला ताणतणाव किंवा काम करण्यापासून वाचवू शकतो आणि मनाला आराम देऊ शकतो. योग आणि प्राणायाम ही जाणीव निर्माण करण्यास आणि मनाला वर्तमान क्षणी परत आणण्यास मदत करतात, जिथे ते आनंदी आणि एकाग्र राहू शकते.

६. चांगल्या नातेसंबंधांसाठी योग.

योग तुमच्या जोडीदारासोबत, पालकांशी, मित्रांसोबत किंवा प्रियजनांशी तुमचे नाते सुधारण्यास देखील मदत करू शकतो! शांत, आनंदी आणि समाधानी मन नातेसंबंधांच्या संवेदनशील बाबींना अधिक चांगल्या प्रकारे हाताळू शकते. योग आणि ध्यान मनाला आनंदी आणि शांत ठेवतात आणि तुमच्या सभोवतालच्या लोकांशी असलेले तुमचे नाते कसे फुलते ते पहा!

७. ऊर्जा वाढवण्यासाठी योग.

दिवसाच्या अखेरीस तुम्हाला पूर्णपणे थकल्यासारखे वाटते का? कामं आटोपून ठेवणे आणि सतत मल्टीटास्किंग करणे हे खूप थकवणारे असू शकते. दररोज काही मिनिटे योगा केल्याने आपल्याला आवश्यक असलेली ऊर्जा मिळते जी आपल्याला ऊर्जा देते आणि आपल्याला ताजेतवाने ठेवते.

८. चांगल्या लवचिकतेसाठी योग.

मजबूत, लवचिक शरीर मिळविण्यासाठी योग तुमच्या दैनंदिन दिनचर्येचा भाग बनला पाहिजे. नियमित योगाभ्यासामुळे शरीराचे स्नायू ताणले जातात आणि त्यांना टोन मिळतो आणि ते मजबूत देखील होतात. तुम्ही उभे राहता, बसता, झोपता किंवा चालता तेव्हा तुमच्या शरीराची स्थिती सुधारण्यास देखील ते मदत करते. यामुळे, चुकीच्या आसनामुळे होणाऱ्या शरीराच्या वेदनांपासून आराम मिळेल.

९. अंतर्ज्ञान सुधारण्यासाठी योग.

योग आणि ध्यानामध्ये तुमची अंतर्ज्ञानी क्षमता सुधारण्याची शक्ती आहे जेणेकरून तुम्हाला सकारात्मक परिणाम मिळविण्यासाठी काय करावे लागेल, केव्हा आणि कसे करावे लागेल हे आपोआप कळेल.

१०. अंतर्ज्ञानी ग्रंथींचे कार्य सुरळीत करण्यासाठी योग.

नियमित योग केल्याने अंतर्ज्ञानी ग्रंथींचे कार्य सुरळीत चालते. जसे किउष्ट्रासन करून थायरॉइड ग्रंथीवर दाब पडतो व थायरॉइड संदर्भातील आजार नियंत्रणात येतात.

लक्षात ठेवा, योग ही एक सतत चालणारी प्रक्रिया आहे. म्हणून सराव करत राहा! तुम्ही तुमच्या योगाभ्यासात जितके खोलवर जाल तितके त्याचे फायदे अधिक सखोल होतील.

महर्षी पतंजली ऋषींनी योगाचे आठ विभाग पाडले आहेत. या विभागांना "अष्टांग योग" असे म्हटले जाते.

चला तर अष्टांग योग सविस्तर पाहू...

१) यम:- नैतिक आचरणासंबंधी पालन करायचे नियम

२) नियम :-आत्मशुद्धी करण्याचे साधन साधन, सौच, संतोष, तपस, स्वाध्याय

३) आसन:-शरीराला स्थिरत्व, आरोग्य व अवयवांना सुटसुटीतपणा येण्यासाठी करावयाची योगासने

४) प्राणायाम :- प्राणायाम सतत अभ्यासाने श्वसनाचे लयबद्ध नियमन

५) प्रत्याहार :- श्वसनाचे नियमन करून इंद्रियांना वासना विषयापासून परावृत्त करून अंतरंगाकडे वळवणे

६) धारणा :- एकाग्रता, एकाच गोष्टीवर लक्ष केंद्रित करणे.

७) ध्यान :- ध्यान आणि समाधीसाठी आवश्यक असलेली स्थिती, जिथे मन शांत आणि एकाग्र असते.

८) समाधी :- सर्वोच्च अवस्था, जिथे व्यक्तीला स्वतःची आणि विश्वाची एकरूपता जाणवते. मोक्षाचा मार्ग समजतो, जिवंतपणी मरणाची अनुभूती अनुभवता येते.

योग हा फक्त व्यायाम व उपचार पद्धती म्हणून न पाहता ही एक जीवनप्रणाली म्हणून स्वीकारणे गरजेचे आहे. याचे व्यापक फायदे लक्षात घेता, त्याचा अधिकाधिक प्रचार प्रसारहोणे आवश्यक आहे. या सर्व प्रयत्नांमागचा उद्देश या वैदिक प्रार्थनेतून व्यक्त होतो.

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयः |

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखभागभवेत।

(अर्थ-या विश्वातीलसर्वजण सुखाने नांदोत कोणीही दुःखी असू नये. सर्वांना निरागय व पवित्र जीवन व्यतित करता यावे.)

दैनंदिन जीवनात करण्यात येणारे योगासने :-

सर्वांगासन :-

पाठीवर पाय सरळ पसरून आणि हात शरीरासह एकत्र करून झोपा. यानंतर, पाय, नितंब आणि कंबर एकत्र उचला आणि खांद्यावर उभे रहा. दोन्ही हातांनी कंबरेला आधार देऊन, हनुवटी पूर्णपणे स्वरयंत्रात राहिल याची काळजी घ्या. एक ते तीन मिनिटे या स्थितीत राहा आणि नंतर डोके न उचलता आधीच्या स्थितीत या. श्वासोच्छवासाची प्रक्रिया सामान्य ठेवा आणि थायरॉईड आणि पॅराथायरॉईड ग्रंथींच्या कार्यक्षमतेकडे आणि परिणामकारकतेकडे लक्ष द्या.

भुजंगासन :-

पोटावर पाय पसरून झोपा आणि दोन्ही तळवे छातीच्या खाली ठेवा. डोके, मान आणि छाती अनुक्रमे उचलली जाते आणि शरीराचा खालचा भाग जमिनीच्या जवळ ठेवला जातो. तुमची नजर वरच्या दिशेने ठेवा. नाभी पृथ्वीला स्पर्श करत राहते हे लक्षात ठेवा. काही क्षण या स्थितीत राहिल्यानंतर ते सामान्य स्थितीत परत येतात. शरीर वाढवताना, खाली आणताना आपण श्वास घेतो आणि श्वास सोडतो. हे करत असताना मणक्याच्या वरच्या भागावर आणि मानेच्या मागच्या बाजूला मन एकाग्र करा. हे 5-10 सेकंदांसाठी 3-6 वेळा करा.

जानुशिरासन :-

दोन्ही पाय पसरून गालिच्यावर बसा, त्यानंतर उजव्या पायाचा पाय डाव्या मांडीला आणि टाच गुदद्वाराला स्पर्श करेल अशा प्रकारे उजवा पाय वाकवा. उजवा गुडघा जमिनीला स्पर्श करत राहिला पाहिजे. श्वास घेताना हात वर घ्या आणि आकाशाकडे खेचा. त्यानंतर श्वास सोडताना पुढे वाकून डाव्या पायाची टाच दोन्ही हातांनी, कोपर जमिनीवर आणि कपाळ डाव्या पायाच्या गुडघ्यावर धरा. श्वासोच्छवासाची स्थिती बाह्य कुंभक. नंतर श्वास घेताना, वर करा आणि हात आकाशाकडे करा आणि श्वास सोडत असताना, हात उजवीकडे-डावीकडे हलवा आणि पुन्हा मागील स्थितीत या. डावा पाय वाकवून समान क्रिया पार पाडली जाते. जानुशिरासन दरम्यान, स्वाधिस्थान चक्रावर लक्ष केंद्रित करा.

४) धनुरासन :-

पोटावर झोपा आणि हात नितंबांच्या बाजूने सरळ ठेवा. पाय आणि गुडघे वाकवून हातांनी पाय धरा. मान आणि डोके सोबतच पाय आणि मांड्या देखील उचलल्या जातात ज्यामुळे शरीराचा आकार धनुष्यासारखा होतो. ही स्थिती 5-10 सेकंद ठेवा आणि मागील स्थितीवर परत या. हे 3-6 वेळा करा आणि हे करताना आतड्यांवर लक्ष केंद्रित करा. शरीर घट्ट करताना, आपण श्वास घेतो आणि ते सैल करताना आपण श्वास सोडतो.

घेरण्ड संहिता : घटस्थ योग

१) कूर्मासन :-

गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेण समाहितौ ऋजुकायशिरोग्रीवं कूर्मासनमितीरितम् ॥ २.३२ ॥

सुखासनात बसून दोन्ही पायांना उलटे करून टाच अंडकोषांखाली येतील असे त्यानंतर डोके, मान आणि शरीर सरळ ठेवत पुढे वाकावे. या स्थितीला कूर्मासन म्हटले आहे.

२) उत्तारकूर्मासन :-

कुक्कुटासनबन्धस्थ कराभ्यां धृतकन्धरम् । पीठ कूर्मवदुत्तानमेतदुत्तानकूर्मकम् ॥ २.३३ ॥

अगोदर कुक्कुटासन या आसनाची स्थिती घेऊन आपले हात कोपरात बाकवत हातांनी खांदा किंवा मान पकडून घ्यावी आणि पाठीवर झोपून जाणे या स्थितीला उत्तानकूर्मासन म्हटले जाते.

३) उत्तानमण्डूक :-

मण्डूकासनमध्यस्थं कूर्पराभ्यां धृतं शिरः । एतत् भेकवदुत्तानमेतदुत्तानमण्डुकम् ॥ २.३४ ॥

प्रथम मंडूकासनाची स्थिती घेऊन हाताने डोक्याला धरत पाठीवर झोपून जाणे. त्यानंतर हाताने कोपर पकडून घेणे. ही स्थिती पाय पसरवून बसलेल्या बेडकासमान होते म्हणून याला उत्तान मंडूकासन म्हणतात.

४) वृक्षासन :-

वामोरुमूलदेशे च याम्यं पादं निधान तु । तिष्ठेत्तु वृक्षवद् भूमौ वृक्षासनमिदं विदुः ॥ २.३५ ॥

डाव्या पायाच्या मांडीवर उजवा पायाचा तळवा स्थापित करून एका पायाने जमिनीवर वृक्षासमान स्थिर उभे राहणे म्हणजे वृक्षासन होय.

५) मकरासन :-

अधास्य शोते हृदयं निधाय भूमौ च पादी च प्रसार्यमाणी। शिरे च धृत्वा करदण्डयुग्मे देहाग्निकारं मकरासनं तत् ॥ २.४० ॥

हृदय प्रदेशाला जमिनीवर ठेवत पोटाच्या आधारारु झोपायचे आहे. दोन्ही पाय काठी कर सरळ करत दोन्ही हात डोक्याकडे जमिनीवर स्थापित करून डोक्याला हाताच्या तय ठेवा. या आसनाला मकरासन म्हटले आहे. यामुळे साधकाची जठराग्नी प्रदीप्त होते.

६) उष्ट्रासन :-

अधास्य शोते पदयुग्मव्यस्तं पृष्ठे निधायपि धृतं कराभ्याम् । आकुञ्चयेत्सम्यगुदरास्वगाढमौष्ट्रञ्च पीठं योगिने वदन्ति ॥ २.४१ ॥

आपल्या तोंडाला मागील बाजूने खाली करत, दोन्ही पायाला मागील बाजूला करून पाई त्यानंतर दोन्ही हाताने मागील बाजूने

पाय पकडून घ्यावे. पोटाला पुढे ओढत पाठीचे आकुंच करून घ्यावे, या स्थितीला उष्ट्रासन म्हटले आहे.

७) भुजंगासन :-

अङ्गुष्ठनाभिपर्यन्तमधोभूमौ विनियसेत् । करतलाभ्यां धरां धृत्वा ऊर्ध्वशीर्षः फणीव हि ॥ २.४२ ॥

देहाग्निर्वर्द्धते नित्यं सर्वरोगविनाशनम् । जागर्ति भजनी देवी भुजंगासनसाधनात् ॥ २.४३ ॥

दोन्ही हातांना छातीजवळ जमिनीवर स्थापित करून नाभीपर्यंत संपर्ण शरीर नागाप्रमाणे वर उचलून घ्यावे. शरीराचे वजन हातावर येईल. या स्थितीला भुजंगासन म्हटले आहे. भुजंगासनाच्या अभ्यासाने साधकाची जठराग्नी प्रदीप्त होते. सर्व रोग दूर होतात आणि साधकाची कुंडलिनी जागृत होण्यासाठी मदत होते.

८) मण्डूकासन :-

पृष्ठदेशे पादतली अङ्गुष्ठे द्वे च संस्पृशेत् । जानुयुग्मं पुरस्कृत्य साध्येन् मण्डुकासनम् ॥ २.३६ ॥

पाय गुडघ्यात वाकवून पायाचे तळवे मागील बाजूस घेऊन जाणे. त्यानंतर पायाचे अंगठे जमिनीवर बाहेरील बाजूस येथील असे स्थिर करावे, या स्थितीला मंडूकासन म्हटले आहे.

९) गरुडासन:-

जंघोरुभ्यां धरां पीड्य स्थिरकायो द्विजानुनी। जानूपरि करयुग्मं गरुडासनमुच्यते ॥ २.३७ ॥

दोन्ही गुडघ्यांना जमिनीवर दृढतापूर्वक दाबत हात गुडघ्यावर ठेवा. या स्थितीला गरुडासन म्हटले आहे. वास्तविक महर्षी घेरण्ड यांनी ज्या कृतीचा उल्लेख केला आहे. त्याच्या अगदी

१०) शलभासन :-

अधास्य शेते करयुग्मं वक्षे भूमिमवष्टभ्य करयोस्तलाभ्याम् । पादी च शून्ये च वितस्ति चोद्धवदन्ति पीठं शलभं मुनीन्द्राः ॥ २.३९ ॥

जमिनीवर पोटाच्या साह्याने झोपून दोन्ही हातांच्या तळव्यांना छातीजवळ जमिनीकडे करावे. तोंडाला खाली करून दोन्ही पाय आकाशात वर उचलून घ्यावे. मुनीजनांनी या स्थितीला शलभासन म्हटले आहे.

बंधचे प्रकार :-

मूलबंध - एका पायाची टाच गुदव्दारांवर दाबून गुदव्दाराचे स्नायू आकुंचन करून ओढून ठेवणे.

उड्डीयानबंध - उभे राहून किंचित पुढे झुकून दोन्ही हात दोन्ही गुडघ्यांवर ठेवून हळूहळू संपूर्ण श्वास सोडून द्यावा व श्वास

सोडल्यानंतर पोटापोकळी आत ओढावी किंवा पोटा खपाटीस लागेल इतके आत खेचून ठेवावे. बंध सोडताना आकुंचित स्नायू सैल करून पोटा हळूहळू सोडावे.

जालंधरबंध - पद्मासनात ताठ बसून हनुवटी छातीला लावावी. त्यामुळे घसा, स्वरयंत्र वरती उचलले जाते व श्वासनलिका बंद होते.

योगनिद्रा :-

योगनिद्रा ही एक यौगिक प्रक्रिया आहे. योगनिद्रेचा सविस्तर तपशील समजून घेऊन योगनिद्रेत प्रवेश केल्यानंतर आपण अंतिम साध्य गाठू शकतो. योगनिद्रेच्या प्रवासाचे टप्पे आपण समजावून घेऊ.

योगनिद्रेला साधकाने योगाभ्यासाची सर्व पथ्ये पाळणे आवश्यक आहे. योगनिद्रेचा अभ्यास जवळजवळ एक तास चालतो. म्हणून त्या वेळेत कोणतेही बाह्य अडथळे येऊ नये अशी तयारी असावी. योगनिद्रेसाठीच्या जागेत संप्रीप्रकाश असावा. पंदज्ञानेंद्रियांना विषयापासून मुक्त ठेवावे. अशी वातावरण निर्मिती असली पाहिजे. त्यामुळे मनाला इंद्रयांची ओढ राहणार नाही. मन आणि शरीर योगनिद्रेच्या प्रक्रियेशी एकरूप होऊ शकेल.

निष्कर्ष

आजच्या धकाधकीच्या जीवनात स्वतःसाठी कोणाकडेही फार वेळ नाही. सर्व काही ना काही कार्यात व्यस्त असल्याचे भासवतात. परंतु योगाला जर जवळ नाही केले तर वेगवेगळी रोगराई तर त्रस्त करणार आहेच सोबतच रुग्णालयाचे भरपूर खर्च पण भावी पिढी समोर पर्वतासमान समोर उभे राहतील. म्हणून आपल्या दैनंदिन दिनचर्यामध्ये योग, प्राणायाम ला स्थान द्या. सोबत मुद्रा, ध्यान, सप्तचक्र, बंध, शुद्धीक्रिया आदी सर्व पण खूप महत्वाचे आहे. आपल्या दिनचर्याचे व्यवस्थित नियोजन केल्यास रोगराई पासून बचाव करता येऊ शकतो.

संदर्भ

१) स्वामी सत्यानंद सरस्वती - आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध (१९६९) - मुंगेर (बिहार)

२) डॉ. आर. एस. डवास - डवास नेचर गाईड (१९९४) - दिल्ली

३) टिळक महाराष्ट्र विद्यापिठ - योग व आरोग्य (२०२१) - पुणे (महाराष्ट्र)

४) प्रा. कृपाल महाजन - घेरंड संहिता (२०२३) - जळगाव (महाराष्ट्र)

संदर्भ

- १) स्वामी सत्यानंद सरस्वती - आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध (१९६९) – मुगेर (बिहार)
- २) डॉ. आर. एस. डवास - डवास नेचर गाईड (१९९४)– दिल्ली

- ३) टिळक महाराष्ट्र विद्यापिठ – योग व आरोग्य (२०२१)- पुणे (महाराष्ट्र)
- ४) प्रा. कृणाल महाजन – घेरंड संहिता (२०२३) – जळगाव (महाराष्ट्र)

Cite this article:

नंदकिशोर अरुण पाटील, प्रिया नंदकिशोर पाटील व चेतनकुमार विजयकुमार भागवत 2025 “दैनंदिन जीवनात योग”. *JES Bulletin*, 3(2):387-392.