



NEBULA  
AN INDEXED, REFEREED &  
PEER REVIEWED JOURNAL



ISSN 2277-8071

# RESEARCH NEBULA

*An International Refereed, Peer Reviewed & Indexed Quarterly Journal in  
Arts, Commerce, Education & Social Sciences*

DOI PREFIX 10.22183

JOURNAL DOI 10.22183/RN

IMPACT FACTOR 7.399

ONE DAY

**INTERNATIONAL INTERDISCIPLINARY E-CONFERENCE**

On

**ROLE OF PHYSICAL ACTIVITIES, HEALTH  
AND FITNESS IN TODAY'S CRISIS**

16<sup>th</sup> October, 2021

Jointly Organized by



IQAC, AND DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION & SPORTS  
MAHATMA JYOTIBA FULE MAHAVIDYALAYA, AMRAVATI. (M.S.)



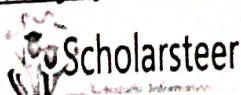
LATE DATTATRAYA PUSADKAR ARTS COLLEGE, NANDGAON PETH,  
AMRAVATI. (M.S.)



NARAYANRAO RANA MAHAVIDYALAYA, BADNERA, AMRAVATI. (M.S.)

Special Issue on 16<sup>th</sup> October, 2021

[www.vcjournals.net](http://www.vcjournals.net)







प्रा आनंद मनवर

समाजशास्त्र विभाग  
प्रमुख, युवाशक्ती कला  
व विज्ञान महाविद्यालय  
अमरावती

One Day International Interdisciplinary E-Conference On  
ROLE OF PHYSICAL ACTIVITIES, HEALTH AND FITNESS IN TODAY'S CRISIS  
On 16<sup>th</sup> October, 2021 @

Mahatma Jyotiba Fule Mahavidyalaya, Amravati., Late Dattatraya Pusadkar Arts College,  
Nandgaon Peth, Amravati. & Narayanrao Rana Mahavidyalaya, Badnera, Amravati.

मानवी जीवनातील योगाचे महत्त्व आणि फायदे

**ABSTRACT:**

मनुष्य भौतिक सुखसोयीच्या मागे लागून स्वतःच्या अभ्यास, पठण, मनन, आणि प्रकृतीकडे दुर्लक्ष करित आहे. तंत्रज्ञानाच्या जोरावर निसर्गावर मात करण्याचा प्रयत्न करत असला तरीही मनुष्याला निसर्गापुढे मान झुकवाविच लागते. सुखी व समृद्ध जीवन जगतांना मानवी शरीरात निर्माण होणारे विकार हे निसर्ग नियम सोडल्यामुळे होत आहे. त्यामुळे नित्यनेमाने योगा अभ्यास केल्यास रोगापासून दूर राहणे शक्य होते. शरीर मन आणि आत्मा या तिघांची एकसंग यंत्रणा बनवलेली असते. त्यामुळे शारीरिक अस्वस्थ पणा मुळे मनावर ताण पडतो. अशा वेळी रोगप्रतिकारशक्ती कमी होते. जर हि रोगप्रतिकारशक्ती वाढवायची असेल तर नियमित योगा करायला पाहिजे. दिवसभराच्या कामाचा धावपळीमुळे आणि धगधगीच्या जिवना मुळे शरीरातील ऊर्जेचे प्रमाण कमी होते. सतत दिवसभर काम केल्याने फार थकवा येतो. परंतु अशावेळी दिवसातून थोडावेळ योगा केल्याने शरीरातील ऊर्जेचे प्रमाण वाढते व थकवा नाहीसा होतो. लठ्ठपणा अतिरिक्त वजन कमी करण्यासाठी योगा फायदेशीर ठरतो. योगातील सूर्यनमस्कार, कपालभाती, प्राणायाम हे योगाचे प्रकार केल्याने वजन कमी होण्यास मदत होते. शरीरातील आणि मनातील ताण तणाव दूर करायचा असेल तर त्यासाठी योग फायदेशीर ठरतो. योगातील ध्यान, प्राणायाम आणि योगासने नियमित केल्याने ताण तणावापासून मुक्ती मिळते. धावपळीच्या आणि ताण-तणावाच्या या जीवनात शांतता सगळ्यांनाच हवी आहे. मन शांत ठेवण्यासाठी योगा खूप फायदेशीर ठरतो. घरबसल्या योगा करून आपण आपले मन, अंतर्मन शांत करू शकतो. माणसाचे मन सतत कुठल्या ना कुठल्या गोष्टींमध्ये गुंतलेले असते. कधी भूतकाळाचा विचार करते, तर कधी येणारे भविष्यकाळाचा विचार करते. आपल्यातील सजगता वाढल्याने मनाचे लक्षण लगेच लक्षात येते. योगासन केल्याने मनाला शांत करू शकतो. योगामुळे मनाची सजगता वाढण्यास मदत होते.

प्रस्तावना

तुमच्या जोडीदाराचे, आई वडिलांचे किंवा मित्र-मैत्रिणीसोबतचे संबंध योगामुळे सुधारतात. तान तनाव, चिडचिडेपणा नाहीसा होतो. तणाव मुक्त, आनंदी आणि समाधानी मन नातेसंबंधांना फार उपयोगी पडते. योग आणि ध्यानधारणेमुळे मन सतत प्रसन्न, आनंदी, आणि शांत राहते. दररोज नियमित योगासन केल्याने शरीर तंदुरुस्त राहून मानसिक आरोग्य सुदृढ निरोगी राहते. जीवनात प्रेम, आनंद आणि उत्साह आणि सर्व बाबतीत स्फूर्ती हवी असेल तर योगा करणे फायद्याचे ठरू शकते. दैनंदिन जीवनामध्ये नियमित योगा, योगासने केल्यास शरीर सशक्त, चपळ, आणि लवचिक बनते. शरीराचे स्नायू बळकट बनतात. व शरीराला योग्य प्रकारची ठेवण तयार होते. योगासने केल्याने अंतर ज्ञानात वाढ

होते, ही क्षमता वाढवणे योग आणि ज्ञान धारणे मध्ये आहे या क्षमतेमुळे योग्य आणि अचूक निर्णय घेता येतो.

योगाचा इतिहास

आधुनिक काळात, योगा एका दिशेने जात आहे जो बऱ्याच लोकांशी संबंधित आहे जे या जुन्या परंपरेचा सन्मान आणि आदर करतात. योगाचा इतिहास चार ते आठ हजार वर्षांपूर्वीपासून आजपर्यंत आहे. योगाचे शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक आरोग्य लाभ आहेत. योगाचा इतिहास लक्षात घेतला तर आपल्याला त्याच्या समृद्ध परंपरेचे कौतुक करण्यास मदत होईल. योगाची उत्पत्ती 5000 वर्षांपूर्वीपर्यंत शोधली जाऊ शकते. जरी ते इतके जुने असल्याचे म्हटले जात असले तरी या दाव्याचे समर्थन करण्यासाठी कोणतेही भौतिक पुरावे नाहीत. सिंधू खोऱ्यात पुरातत्वीय उत्खननामध्ये प्राचीन



काळाच्या सर्वात शक्तिशाली आणि प्रभावशाली सभ्यता असताना योगाचा सर्वात प्राचीन संदर्भ सापडला. मोहेंजो-दारो आणि हडप्पा या दोन सर्वात मोठ्या शहरांतील पुरातत्त्वविषयक निष्कर्षांनी, एखाद्या मनुष्याचे किंवा देवाचे चिंतन केले आहे जे योगासन किंवा योगासारखे दिसते. दगडी शिक्के योगाचे अस्तित्त्व घडवून आणतात. अनेक विद्वानांचा असा विश्वास आहे की योगाचा उगम मानवच्या सुरुवातीपासून ५,००० वर्षांपूर्वीचा आहे. विद्वानांचा असा विश्वास आहे की योगाचा विकास पाषाण युग शासनवादातून झाला आहे, कारण आधुनिक हिंदू धर्म आणि मेहरगढ, एक निओलिथिक वस्ती (जे सध्या अफगाणिस्तान आहे) यांच्यातील सांस्कृतिक समानतेमुळे आहे. हिंदू साहित्यात, 'योग' ही संज्ञा प्रथम कथा उपनिषदात येते, जिथे ती इंद्रियांवर नियंत्रण आणि मानसिक क्रिया संपुष्टात आणून सर्वांचे स्थितीकडे जाते. योगाच्या उदयोन्मुख संकल्पनेचे महत्वाचे शाब्दिक स्रोत म्हणजे मध्य उपनिषदे, भगवद्गीतासह महाभारत आणि पतंजलीचे योग सूत्र आहे.

योग शब्द संस्कृत भाषेतील 'युज' या शब्दापासून बनला आहे, ज्याचा अर्थ आत्म्याचे परमात्म्यात विलीन होणे असा होतो. भारतात पाच वर्षांपासून चालत आलेली एक प्रकारची जीवनशैली आहे. काही लोक योगा म्हणजे किंवा योगासन म्हणजे शरीराचा व्यायाम समजतात. शरीर ताणणे, वाकवणे असे समजतात. परंतु योगा म्हणजे शरीराचा व्यायाम नसून योगा मानवी मन आणि आत्मा यांची क्षमता जाणून घेण्याच्या विज्ञानाचा एक भाग आहे. तसेच योगा अभ्यास मानवी जीवन शैली चा परिपूर्ण सारांश प्राप्त करतो. तर काही तज्ञांच्या मते योग म्हणजे निव्वळ व्यायाम आणि आसन नव्हे तर योगा भावनात्मक समतोल किंवा त्या अनादि अनंत तत्वाला स्पर्श करत अध्यात्मिक प्रगतीतील सर्व शक्यतांची ओळख करून देणारे शास्त्र आहे.

वैदिक योग: भारतीय संस्कृती आणि योग क्रिया चे सर्वात जुने लिखित वेदांमध्ये आढळतात जे 3000 वर्षांहून अधिक जुने आहे. याच काळातील स्तोत्रे आणि विधींचे संकलन यावर वैदिक लोक अवलंबून होते.

शास्त्रीय योग: यामधे येथे योगाला पद्धतशीर आणि खुल्या विचाराने सादर केले गेले आहे आणि अनेक योगी योगी समजून घेण्याचा एक महत्वाचा स्रोत म्हणून पाहतात. पतंजलीचा असा विश्वास होता की प्रत्येक व्यक्तीचे दोन भाग असतात - पदार्थ (प्रकृती) आणि आत्मा (पुरुष) आणि योगाचे ध्येय आत्म्याला त्याचे मूळ, शुद्ध रूप घेण्यासाठी भौतिक जगातून मुक्त करणे आहे. या काळात, योग्यांनी शरीर बदलण्यासाठी आणि ते अमर करण्यासाठी योग तंत्र वापरण्याचा प्रयत्न केला.

शास्त्रीय नंतरचे योग: शास्त्रीय नंतरचे योग पहिल्या तीनपेक्षा वेगळे आहेत कारण त्याचा प्रभाव सध्या जास्त आहे. या युगाचे योग द्वैतवादी स्वभावाचे होते. हे एखाद्या व्यक्तीला वास्तविकतेपासून मुक्त करण्याचा प्रयत्न करत नाही तर एखाद्याला ते स्वीकारण्यास आणि जगण्यास शिकवते. पूर्वी, योगी (शारीरिक) शरीराकडे कधीच लक्ष देत नसत, कारण त्यांचे मुख्य लक्ष ध्यान आणि आत्म्याशी पुन्हा जोडण्यावर होते.

शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य तसेच बौद्धिक विकास ज्याने होईल असा व्यायाम म्हणजे आसने, प्राणायाम, योगीक क्रिया आहे. आसने करताना वाकणे, उचलणे, वाळणे या तीन शारीरिक हालचाली होतात. काही सुलभ आसने आबालवृद्ध, स्त्री-पुरुषांनी करून आजाराला दूर ठेवण्याचा व आरोग्य सुधारण्याचा अनुभव घ्यावा. यामधील काही आसने पुढील प्रमाणे: ताडासन नियमित केल्याने पायांचे स्नायू व पंजे मजबूत होतात. तसेच छाती व पोट यांच्यावर ताण पडल्याने त्यांच्या संदर्भात असलेले आजार दूर होतात. ताडासन लहान मुलांच्या शारीरिक वाढीसाठी महत्त्वपूर्ण आहे. गोमुखासन नियमित केल्याने छातीचा वरचा भाग खांदे मानदंड यांच्या स्नायूंना ताण पडून व्यायाम मिळतो व बळकटी येते. मानेचे विकार कमी होतात, पाठ दुखी थांबते. कुबड येऊ नये किंवा कुबड असल्यास ते कमी व्हावे म्हणून भुजंगासना सोबत या आसनाचा उपयोग होतो. मन प्रसन्न होते व ताजेतवाने वाटते. एकाग्रता व मन:शांती करित हे आसन उपयुक्त ठरते. भुजंगासन नियमित केल्याने सर्व प्रकारच्या जुन्या आजारांमध्ये या आसनाचा फायदा होतो. या आसनाने गळा, पोट, पाठ आणि कमरेचा चांगला व्यायाम होतो. यामुळे पिताशयाचे क्रियात्मकता वाढते, पचनशक्ती ची वाढ होण्यासाठी हे फायदेकारक आहे. पोटावरती निर्माण झालेली अतिरिक्त चरबी हे आसन केल्याने कमी होते. उष्ट्रासन या आसनाने गुडघे, ब्लॅडर, किडनी, यकृत, लिवर, फुफुसे, मानेचा भाग यांना चांगला व्यायाम मिळतो. हे आसन केल्याने शरीरात स्फूर्ती निर्माण होते. श्वास, पोट, पाय, खांदे, पाठीचा कणा यांना ताण बसून त्यांचा चांगला व्यायाम होतो. या आसनाने पोटासंबंधी आजार, बद्धकोष्ठ, अपचन, ॲसिडिटी दूर होण्यास मदत होते. श्वासन नियमित केल्याने मानसिक ताण-तणाव, उच्च रक्तदाब, हृदयरोग, निद्रानाश यावर हे आसन उपयुक्त आहे. या आसनात मन शरीराशी जोडले गेलेले असते. त्यामुळे शरीरात कोणत्याही प्रकारचे बाहेरचे विचार उत्पन्न होत नाही, त्यामुळे मन विश्रांत अवस्थेत असते. शरीराच्या सगळा थकवा दूर होतो.

योगासन करणे हे शरीरासाठी खूप फायदेशीर ठरू शकते. वजनात घट, सशक्त आणि लवचिक शरीर, शांत आणि

प्रसन्न मन, उत्तम आरोग्य हे सर्व देण्यासाठी योगा समर्थ आहे.  
खरं तर प्रत्येकाच्या आयुष्यामध्ये योगाला फार महत्वाचे स्थान  
आहे.

संदर्भ

- १) बी. के. एस. अय्यंगार - योग एक कल्पतरू, रोहन प्रकाशन.  
शनिवार पेठ, पुणे - ३०
- २) प्रा. संजय नाईक - ताण तणाव घालवा मस्त जगा, इंद्रायणी  
प्रकाशन, शनिवार पेठ, पुणे - १०
- ३) व. ग. देवकुळे - योगासने, योगशास्त्र मंदिर, उहाणूकर  
कॉलनी, कोथरुड, पुणे - ३८
- ४) सेतुमाधव संगोराम - सहज सुलभ प्राणायाम, इंद्रायणी  
प्रकाशन, शनिवार पेठ, पुणे - ३०
- ५) स ना पोकळे - शतायुषी जगण्याची गुरुकिल्ली, साकेत  
प्रकाशन, गांधीनगर, औरंगाबाद - ५