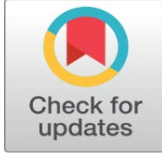
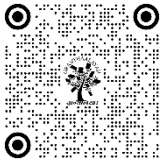


## BENEFITS OF YOGA FOR HUMAN HEALTH

### मानवी स्वास्थासाठी योगासनाचे फायदे

Dr. Datta Ramkishan Munde <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Director of Physical Education, Ujwal Rural College, Ghonsi Tal. Jalkot Dist. Latur, India



[https://crossmark.crossref.org/dialog/?doi=10.29121/shodhkosh.v5.i7se.2024.5858&domain=pdf&date\\_stamp=2024-07-31](https://crossmark.crossref.org/dialog/?doi=10.29121/shodhkosh.v5.i7se.2024.5858&domain=pdf&date_stamp=2024-07-31)

DOI  
10.29121/shodhkosh.v5.i7SE.2024.5858

**Funding:** This research received no specific grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

**Copyright:** © 2024 The Author(s). This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#).

With the license CC-BY, authors retain the copyright, allowing anyone to download, reuse, re-print, modify, distribute, and/or copy their contribution. The work must be properly attributed to its author.



#### ABSTRACT

**English:** Yoga is a concept that has been around in India since ancient times. Yoga is a surefire solution to human physical pain and mental stress and suffering. Along with medication, yoga asanas make the internal parts and organs of a person functional. They have a good effect on the internal processes of the body. Yoga improves a person's outlook and purpose towards life. The word yoga has become common from the Sanskrit word yuj. "Yoga" means "to join" or "to be united". A tension of union of the soul and the Supreme Soul occurs only through yoga. Our sages have suggested the study of the eight limbs of yoga for the purification of the body, mind and soul as well as for the attainment of the Supreme Soul. These eight limbs are called "Ashtanga Yoga".

**Hindi:** योग ही संकल्पना असून भारतामध्ये प्राचीन काळापासून आलेली आहे. माणसाच्या शारीरिक दुखण्यावर आणि मानसिक तणाव, यातना, यावर बिनतोड उपाय योगा जवळ आहे. औषधोपचारा सोबतच योगासने केल्याने मनुष्याचे अंतरिक भाग व अवयव कार्यक्षम बनतात. शरीराच्या आंतरिक प्रक्रियावर चांगला परिणाम करतात. योगामुळे मनुष्याचा जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन व हेतू चांगल्या प्रकारे सुधारतो. युज या संस्कृत शब्दापासून योग हा शब्द रूढ झाला आहे. "योग" म्हणजे "जोडणे" किंवा "सहयोग होणे" आत्मा आणि परमात्मा यांचा संयोग यांची एक ताणता योगाद्वारेच होते. आपल्या ऋषीमुनींनी शरीर, मन आणि प्राण्याच्या शुद्धीसाठी तसेच परमात्म्याच्या प्राप्तीसाठी योगाच्या आठ अंगांचा अभ्यास सुचवला आहे. या आठ अंगांनाच "अष्टांगयोग" असे म्हणतात.

## 1. प्रस्तावना

### 1.1. सारांश

योग ही संकल्पना असून भारतामध्ये प्राचीन काळापासून आलेली आहे. माणसाच्या शारीरिक दुखण्यावर आणि मानसिक तणाव, यातना, यावर बिनतोड उपाय योगा जवळ आहे. औषधोपचारा सोबतच योगासने केल्याने मनुष्याचे अंतरिक भाग व अवयव कार्यक्षम बनतात. शरीराच्या आंतरिक प्रक्रियावर चांगला परिणाम करतात. योगामुळे मनुष्याचा जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन व हेतू चांगल्या प्रकारे सुधारतो. युज या संस्कृत शब्दापासून योग हा शब्द रूढ झाला आहे. "योग" म्हणजे "जोडणे" किंवा "सहयोग होणे" आत्मा आणि परमात्मा यांचा संयोग यांची एक ताणता योगाद्वारेच होते. आपल्या ऋषीमुनींनी शरीर, मन आणि प्राण्याच्या शुद्धीसाठी तसेच परमात्म्याच्या प्राप्तीसाठी योगाच्या आठ अंगांचा अभ्यास सुचवला आहे. या आठ अंगांनाच "अष्टांगयोग" असे म्हणतात.

## 2. प्राणायाम

प्राणायाम' या शब्दाचा अर्थ प्राणावर नियंत्रण असा होतो. शरीरात समाविष्ट असणाऱ्या प्राण शक्तीला उद्दीप्त करणे, संचारित करणे, नियंत्रित करणे व संतुलित करणे हा प्राणायामाचा उद्देश आहे. ज्या प्रमाणे शरीराच्या बाह्य स्वच्छतेसाठी स्नानाची जरूरी असते. त्याप्रमाणे मनाच्या शुद्धीसाठी प्राणायामाची जरूरी असते. प्राणायामामुळे शरीरामध्ये चैतन्य निर्माण होते. श्वासो श्वासावर श्वासोच्छवासावर नियंत्रण हा प्राणायामाचा गाभा आहे. योग्यरितीने प्राणायाम केला तर सर्व रोगाचा प्रतिकार करू शकतो. परंतु अयोग्य मार्गाने केलेल्या प्राणायामांमुळे अनेक रोग निर्माण होतात.

## 3. आसन

स्थिर मुखमासनम शरीराला स्थिरता व चित्ताला प्रसन्नता प्राप्त करून देणाऱ्या शरीराच्या स्थितीला 'आसन' असे म्हणतात. आसन केल्याने नाडी शुद्धी होते. स्वास्थ्य वृद्धिगत होते आणि शरीर व मनाला स्फूर्ती प्राप्त होते. आसने अनेक आहेत. परंतु विशिष्ट आसनाचा या शोध प्रबंधात समावेश करण्यात आलेला आहे.

## 4. यम

यम म्हणजे निग्रह संयम एकूण पाच यम आहेत. अहिंसा, सत्य, असत्य, ब्रम्हचर्य आणि अप्परिग्रह आपल्या युक्तीने, कृतीने किंवा मनाने कोणत्याही प्राणीमात्राला उपद्रव होणार नाही यांची खबरदारी घेणे म्हणजेच अहिंसा होय. जे मनाला उमजले, जे डोळ्यांनी पाहिले व जे कानाने ऐकले ते जसेच्या तसे प्रस्तुत करणे म्हणजे 'सत्य' होय. सर्व इंद्रियानिशी काम विकारावर ताबा मिळवणे म्हणजे 'ब्रम्हचर्य' आणि सर्व प्रकारच्या उपभोगाच्या त्याग करणे म्हणजे 'अपरिग्रह' होय. उक्तीने, कृतीने किंवा मनाने ही चोरी न करणे आणि दुसऱ्यांच्या संपत्तीचा मोह न धरणे म्हणजे 'अस्तेय' होय.

## 5. समाधी

जेव्हा साधकाला फक्त ध्येय स्वरूपाचीच जाणीव राहते. तेव्हा साधक 'ध्यान' अवस्थेतून समाधी अवस्थेत प्रवेशतो. अशा तऱ्हेने समाधी अवस्था प्राप्त झाल्याने सादक आपल्या ध्येय प्राप्तीसाठी स्वभावा मध्ये तन्मय होऊन जातो. संसारिक प्रलोभने आणि व्यंगतेमुळे चित्ताची एकाग्रता विचलित होत असते. म्हणून या विक्षेपा पासून दूर राहून साधकाने चित्ताची एकाग्रता वाढवली पाहिजे, कारण ध्यानाची परिसीमा म्हणजेच 'समाधी' होय.

## 6. प्रत्याहार

ज्या अवस्थेमध्ये इंद्रिय स्वतःच्या बाह्य विषयांमधून मुक्त होऊन अंतर्मुख बनतात त्या अवस्थेला 'प्रत्याहार' असे म्हणतात. त्यामुळे साधकाचे अचपळ मन व स्वेच्छाचारी इंद्रिये शांत होतात. परमेश्वराच्या अंगात शक्तीचा त्याला साक्षात्कार होतो आणि साधक ईश्वरचरणी लीन होऊन जातो.

## 7. धारणा

साधक पूजत असलेल्या देवाच्या मूर्तीमध्ये किंवा विशिष्ट ठिकाणी स्वतःचे शुद्धमन एकाग्र करणे याला 'धारणा' असे म्हणतात. धारणेद्वारा स्वतःच्या शांतचित्ताला कोणत्याही विशिष्ट ठिकाणी केंद्रित करण्यात साधक सफल होतो.

## 8. ध्यान

धारणे द्वारा ज्या विशिष्ट ठिकाणी चित्तवृत्तीला केंद्रित करावयाचे असेल, त्याठिकाणी चित्तवृत्तीला सतत गुंतवून ठेवणे यालाच 'ध्यान' म्हणतात. ध्यान मनातील राजस व तामस या दोषाचा नाश होऊन सात्विक गुणाचा विकास होतो. ध्यान, धारणा आणि समाधी या त्रिपुटी 'संयम' म्हणतात. उदात्तगुणाचा विकास होऊन मनुष्याची, मानसिक, शारीरिक, आणि अध्यात्मिक उन्नती होते. तसेच त्याला शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य संपूर्णपणे प्राप्त होते.

## 9. योगाचे दहा फायदे

योगासन करणे हे आपल्या शरीरासाठी खूप फायदेशीर ठरू शकते आजचे आर्टिकल योगाची माहिती (yoga information in Marathi) यामध्ये आम्ही योगामुळे होणारे दहा फायदे सांगितले आहेत. वजनात घट, सशक्त आणि लवचिक शरीर, शांत आणि प्रसन्न मन आणि उत्तम आरोग्य यातील जी गोष्ट तुम्हाला हवी असेल ती देण्यासाठी योगा समर्थ आहे.

## 10. सर्व स्तरावर तंदुरुस्ती

दररोज नियमित योगासन केल्याने आपले शरीर तंदुरुस्त राहून मानसिक आरोग्य सुद्धा निरोगी राहते जीवनात प्रेम आनंद आणि उत्साह आणि सर्व बाबतीत तो स्फूर्ती हवी तर योगा करणे फायद्याचे ठरू शकते.

## 11. वजनात घट

लठ्ठपणा अतिरिक्त वजन एवढे कमी करण्यासाठी योगा फायदेशीर ठरतो. योगातील सूर्यनमस्कार कपालभारती आणि प्राणायाम हे योगाचे प्रकार केल्याने वजन कमी होण्यास मदत होते.

## 12. तान तणावापासून मुक्ती

आपल्या शरीरातील आणि मनातील ताणतणाव दूर करायचा असेल तर त्यासाठी योग फायदेशीर ठरतो. योगातील ध्यान प्राणायाम आणि योगासने नियमित केल्याने तणावापासून मुक्ती मिळते.

## 13. अर्तमायी शांतता

धावपळीच्या आणि ताण-तणावाच्या या जीवनामध्ये शांतता कोणाला नको आहे? आपले मन शांत आणि निसर्ग रम्य ठेवण्यासाठी योगा आपल्याला खूप फायदेशीर ठरते., घरबसल्या योगा करून आपण आपले मन अंतर्मन शांत करू शकतो.

## 14. रोगप्रतिकारशक्ती वाढते

शरीर मन आणि आत्मा या तिघांच्या आपली एक संधी यंत्रणा बनवलेली असते. त्यामुळे शारीरिक अवस्थपणामुळे आपल्या मनावर तणाव पडतो. अशावेळी आपली रोगप्रतिकारशक्ती कमी होते. जर ही रोगप्रतिकारशक्ती वाढवायची असेल तर आपण नियमित योगा करणे अपेक्षित आहे.

## 15. सहजगतेत वाढ होते

आपल्याला मानस असतात कुठल्या ना कुठल्या गोष्टींमध्ये गुंतलेले असते. कधी भूतकाळाचा विचार करते, तर कधी येणाऱ्या भविष्यकाळाचा विचार करते, अँक आपल्यातील सहजगता वाढल्याने मनाचे हे लक्षण आपल्यात लगेच लक्षात येते. योगासन केल्याने आपण आपण आपल्या मनाला शांत करू शकतो. योगामुळे आपल्या मनाची सहजगता वाढण्यास मदत होते.

## 16. नातेसंबंधात सुधारणा

तुमच्या जोडीदाराचा, आई-वडिलांचा किंवा मित्र-मैत्रिणीच्या संबंध योगामुळे सुधारतात. ताणतणाव चिडचिडपणा नाहीसा होतो. तणावमुक्त, आनंदी आणि समाधानी मन नातेसंबंधांना सारखा संवेदनशील संबंधात फार उपयोगी पडतात. योग आणि ध्यान धारणेमुळे मन सतत प्रसन्न, आनंदी आणि शांत राहते.

## 17. ऊर्जा शक्ती वाढते

दिवसभराच्या कामाच्या धावपळीमुळे आणि दगदगीच्या जीवनामुळे शरीरातील ऊर्जेचे प्रमाण कमी होते. सतत दिवसभर काम केल्याने आपण फार थकून जातो. परंतु अशावेळी दिवसातून थोडा वेळ आपण योगा केल्याने आपल्या शरीरातील ऊर्जेचे प्रमाण वाढते व आपला थकवा नाहीसा होतो.

## 18. शरीराचा लवचिकपणा आणि शरीराची ठेवण सुधारते:-

आपल्या दैनंदिन जीवनामध्ये आपण नियमित योगा, केले योगासने केल्यास शरीर सशक्त चपळ आणि लवचिक बनते. शरीराचे सणायू बळकट बनतात व शरीराला योग्य प्रकारची ठेवण तयार होते.

## 19. अंतर ज्ञानात वाढ

योगासन केल्याने आपल्या अंतर ज्ञानात वाढ होते. ही क्षमता वाढवणे योग्य आणि योग्य आणि ज्ञान धरणे मध्ये आहे या क्षमतेमुळे योग्य आणि अचूक निर्णय घेऊ शकतो.

## 20. योग ही काळाची गरज

आजचे जीवन इतके धावपळीच्या आणि गतिमान झाले आहे. त्यामुळे प्रत्येक जण आपल्या एक आणि मानसिक आरोग्यापासून वंचित राहतात. त्यामुळे शरीर अवस्थेत अस्वस्थ होते वेगवेगळ्या आजारांना आपण बळी पडतो आपल्यातील रोग प्रतिकारशक्ती कमी होते त्यामुळे आपले शरीर निरोगी ठेवण्यासाठी आपल्याला योग करणे गरजेचे आहे व योगासने हे सध्याच्या काळाची गरज आहे.

## सन्दर्भ

योगसाधना - जय गणेश जोशी

योगशास्त्र :- भगवान कुलकर्णी

योगदीपीका - बि.के.एम. अय्यंगार.

दररोजची योगासने - बाजीराव पाटील