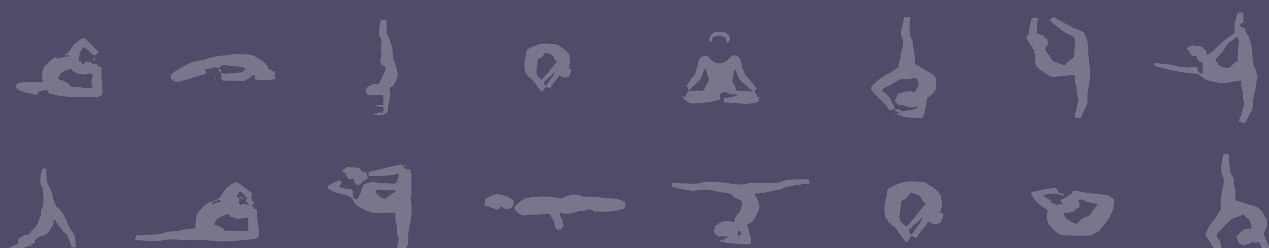
ज्ञानगंगा घरोघरी

यशवंतराव चव्हाण
महाराष्ट्र
मुक्त विद्यापीठ

MA YOG (M81)
Book Code : Yog/C/503

योगाभ्यास प्रात्यक्षिक



यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ

ज्ञानगंगा घरोघरी

MA YOG M81

Book code : YOG/C/503

योगाभ्यास प्रात्यक्षिक

लेखक : श्री. शुभम भोंगळे, श्री. बाळू मोकाळ, श्री. किशोर राठोड

घटक १	: प्रार्थना , पूरक हालचाली आणि सूर्यनमस्कार	०१
घटक २	: आसने	३२
घटक ३	: श्वसनाचे प्रकार आणि प्राणायाम	५७
घटक ४	: बंध मुद्रा आणि शुद्धीक्रिया	६८

यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ, नाशिक

कुलगुरू : प्रा. संजीव सोनवणे

आरोग्य विज्ञान विद्याशाखा परिषद

डॉ. सौ रश्मी रानडे (अध्यक्ष)
प्र.संचालक
आरोग्य विज्ञान विद्याशाखा
य.च.म.मु. विद्यापीठ, नाशिक

प्रा. संजीवनी महाले
संचालक
शिक्षणशास्त्र विद्याशाखा
य.च.म.मु. विद्यापीठ, नाशिक

डॉ माधुरी सोनवणे
प्र.संचालक व सहयोगी प्राध्यापक
कृषी विज्ञान विद्याशाखा
य.च.म.मुक्त विद्यापीठ, नाशिक

डॉ सज्जन थूल
संचालक व सहयोगी प्राध्यापक
मुल्यांकन विभाग
य.च.म.मु. विद्यापीठ, नाशिक

डॉ. चेतना कामळस्कर
संचालक व सहयोगी प्राध्यापक
विज्ञान विद्याशाखा
य.च.म.मु. विद्यापीठ, नाशिक

डॉ. दत्ता गायकवाड
बी.व्ही.जी. ग्रुप,
पुणे

डॉ. गुरुनाथ पंडित
सचिव
पाटकर कॉलेज, मुंबई

डॉ. स्वरदा पिरन्नवार
डी.वाय.पाटील युनिवर्सिटी,
पुणे

डॉ. व्ही. ए. साठे
वात्सल्य ट्रस्ट, मुंबई

डॉ. संदीप डोंगरे
अष्टांग इन्स्टीट्युट,
मुंबई

लेखक

श्री. शुभम भोंगळे, श्री. बाळू मोकाळ, श्री. किशोर राठोड

संपादक व अभ्यासक्रम संयोजक

डॉ सौ रश्मी रानडे
प्र. संचालक
आरोग्य विज्ञान विद्याशाखा
य. च. महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ, नाशिक

डॉ. मधुर गवळी
शैक्षणिक समन्वयक (योग)
आरोग्य विज्ञान विद्याशाखा
य. च. महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ, नाशिक

श्री. किशोर राठोड
शैक्षणिक समन्वयक (योग)
आरोग्य विज्ञान विद्याशाखा
य. च. महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ, नाशिक

निर्मिती

श्री. विलास बधान
व्यवस्थापक (प्र.), ग्रंथनिर्मिती केंद्र,
यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ, नाशिक

© २०२५, यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ, नाशिक

प्रथम प्रकाशन : एप्रिल २०२५

प्रकाशक : दिलीप भरड, कुलसचिव, यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ, नाशिक ४२२ २२२

B24-25-18 / Vaibhav

कुलगुरूंचे मनोगत

प्रिय विद्यार्थी,

यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठाच्या 'योगशास्त्र पदव्युत्तर पदवी (एम.ए.)' शिक्षणक्रमासाठी आपण प्रवेश घेतला.राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरणानुसार तयार करण्यात आलेल्या अभ्यासक्रमात आपले हार्दिक स्वागत !

भारत देशाला योगविद्येची प्राचीन परंपरा आहे. योग हा केवळ शिक्षणाचाच भाग न राहता दैनंदिन जीवनाचा भाग बनावा असा विद्यापीठाचा ध्यास आहे. योगविद्येची ही प्राचीन परंपरा आणि संस्कृती तळागाळातल्या सर्वसामान्य माणसा पर्यंत पोहोचवावी अशी विद्यापीठाची अपेक्षा आहे. अवघ्या महाराष्ट्रात यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठाचा योग शिक्षक पदविका शिक्षणक्रम सर्वश्रुत आहे. योगशिक्षक पदविकेच्या अनेक विद्यार्थ्यांना या शिक्षणक्रमातून रोजगार प्राप्त झाला आहे. त्याच बरोबर योग सेवा करून आपण समाजाचे देणे लागतो यादृष्टीने त्यांच्यात समाजसेवेची भावना वृद्धिंगत झाली आहे . शिक्षकांमध्ये आणि विद्यार्थ्यांमध्ये योगशिक्षक पदविका शिक्षणक्रमाची लोकप्रियता पाहता आणि त्याच्या अभ्यासक्रमाची मर्यादा पाहता विद्यापीठाने योग विषयात पदव्युत्तर पदवी (एम.ए.) सुरू करावी अशी बऱ्याच वर्षांपासून मागणी होती. आपल्या विद्यापीठाने याबाबत पुढाकार घेऊन राज्यात प्रथमच पूर्णपणे दूरशिक्षण पद्धतीने योगशास्त्रात पदव्युत्तर पदवीसाठी शिक्षणक्रम सुरू केला आहे. या शिक्षणक्रमाची आखणी करताना आपण योग क्षेत्रातील योग साक्षरता वाढावी योगातील मूळ संकल्पना विद्यार्थ्यांपर्यंत सहजगत्या पोहोचाव्यात अशा गरजा लक्षात घेऊन अभ्यासक्रमाचा आशय ठरवलेला आहे. पूर्व व पश्चात वैदिक कालखंडापासून ते आधुनिक काळापर्यंत योगशास्त्राची झालेली वाटचाल आणि यापुढेही त्याच्या विस्तारित जाणाऱ्या कक्षा लक्षात घेऊन या अभ्यासक्रमाची आखणी करण्यात आली आहे. राज्य आणि राष्ट्रीय स्तरावरील विविध योग संस्थांचा, योग तज्ञ यांच्या मार्गदर्शनाखाली तयार केलेले अभ्यास साहित्य प्रत्येक स्तरावरील विद्यार्थ्याला प्रत्यक्षपणे मार्गदर्शक ठरेल.

बदलत्या जीवनशैलीनुसार योग क्रियांचा दैनंदिन जीवनामध्ये उपयोग येणाऱ्या काळाची गरज बनलेला आहे . विविध सरकारी आस्थापना, प्रशिक्षण संस्था, संरक्षण संस्था, शैक्षणिक संस्था अशा ठिकाणी योग शिक्षकांची वाढती मागणी काळाला धरूनच आहे, अशावेळी योग्य पद्धतीने योगक्रिया शिकविणारा योग शिक्षक असणे सुद्धा अपरिहार्य आहे म्हणून सर्व पैलूंनी परिपूर्ण असा प्रमाणित योग शिक्षक घडवणे योग संशोधक घडविणे आमचा उद्देश आहे.

प्रस्तावना

'योग' शब्द जितका सरळ आणि सुलभ आहे. तितकाच त्याचा अर्थ गुढ आणि विस्तृत आहे. योग शब्दाचा उपयोग अत्यंत व्यापक स्वरुपात करण्यात येतो. त्यामुळे त्याचे क्षेत्र सुद्धा विस्तृत आहे. योग हे एक दर्शनशास्त्र असले तरी आधुनिक युगात त्याचा चिकित्साशास्त्र म्हणून सुद्धा उपयोग करण्यात येत आहे. विद्यार्थ्यांमध्ये नैतिक मूल्ये रुजविणे तसेच योग क्षेत्रात नवनवीन संशोधन करून योगाकडे लोकांचा बघण्याचा दृष्टीकोन बदलण्यासाठी शैक्षणिक क्षेत्रात योगशास्त्राचा समावेश करून पदविका, पदवी, पदव्युत्तर अभ्यासक्रम सुरु करण्यात आले हे प्रशंसनीय आहे.

योग एक शाश्वत विज्ञान आहे, साधना पद्धती आहे. ब्रह्माद्वारा निर्दिष्ट, ऋषी, तपस्वी आणि दार्शनिकांनी अनुभवलेली श्रेष्ठ विद्या आहे. हे विशेष ज्ञान जीवनातील महत्वपूर्ण तथ्ये आणि भौतिक, आध्यात्मिक उन्नती उपलब्ध करुन देणारे आहे. योग असे विज्ञान आहे की ज्याच्या माध्यमातून शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, सामाजिक आणि भावनात्मक स्तरावरील उंची गाठता येते. योगाच्या माध्यामातून मनुष्य काम, क्रोध, मद, लोभ इत्यादि दुर्गुणांपासून परावृत्त होऊन श्रेष्ठ कार्य करण्यासाठी प्रवृत्त होतो. योगातील साधना पद्धतीमुळे समाधि आणि आत्म साक्षात्कार या उच्चतम अवस्थेपर्यंत पोहचू शकतो, नव्हे तर आत्म्याला स्वरुपामध्ये स्थित करुन कैवल्यावस्थेपर्यंत पोहचविणे हाच योगाचा उद्देश आहे. याच उद्देशाने अनेक प्राचीन ग्रंथ आणि दर्शनशास्त्राची निर्मिती करण्यात आली या ग्रंथांमध्ये योगाचे विवेचन केलेले आढळून येते. आधुनिक युगात योगाकडे बघण्याच्या दृष्टीकोन बदलला असला तरी योगशास्त्राची सैधान्तिक पार्श्वभूमी विद्यार्थ्यांना माहीत असणे आवश्यक आहे. त्या अनुषंगानेच एम.ए. योग या अभ्यासक्रमातील योगपरंपरा हा पेपर तयार करण्यात आलेला आहे. या विषयाच्या अध्ययनातून विद्यार्थ्यांना स्वामी स्वात्माराम लिखित हठयोगप्रदीपिका आणि महर्षी घेरंड द्वारा रचित घेरंड संहिता या हठयोगाच्या ग्रंथातील विविध संकल्पना आणि योगांग यांचा संक्षिप्त परिचय होईल. पातंजल योगसूत्र या ग्रंथातील काही महत्वाच्या संकल्पना विद्यार्थ्यांना जाणून घेता येईल आणि त्यांच्या आचरणाने नैतिक आणि सामाजिक मूल्यांचा विकास घडून येण्यास मदत होईल. श्रीमद भगवद्गीता, बौद्ध दर्शन, जैन दर्शन याबरोबरच इस्लाम धर्मातील योगाचे स्वरूप जाणून घेण्यास मदत होईल. महर्षी वसिष्ठ यांच्या योगवशिष्ठ या ग्रंथातील विविध संकल्पनांवर सुद्धा या विषयाच्या माध्यमातून प्रकाश टाकण्याचा प्रयत्न करण्यात आला आहे. एकूणच प्राचिन वैदिक कालखंडापासून योगशास्त्र विकसित होते गेले आणि आज आधुनिक युगात केवळ भारतातच नव्हे तर वैश्विक स्तरावर विविध देशातील लोक, जाती, धर्म, पंथ, भाषा हा भेदभाव विसरून मानवी जीवनाचा स्तर उंचावण्यासाठी आणि स्व-स्वरूपाच्या अस्तीत्वाची जाणीव करून घेण्यासाठी करीत आहे. अशा परिस्थितीत योगाच्या मूळ उद्देशाला आघात पोहोचू न देण्याची जबाबदारी स्वीकारून योगाशास्त्राची सैद्धांतिक पार्श्वभूमी जाणून घेण्यासाठी विद्यार्थ्यांना पदव्युत्तर पदवी स्तरावर योगपरंपरा पेपरचा अभ्यास निश्चितच उपयुक्त ठरणारा आहे.

घटक १ : प्रार्थना, पूर्व हालचाली आणि सूर्यनमस्कार

अनुक्रमणिका

१.० उद्दिष्ट्ये

१.१ प्रास्ताविक

१.२ विषय विवेचन

१.२.१ प्रार्थना व ॐ जप

१.२.२ योगासनपूर्व हालचाली

१.२.३ योगासनपूर्व सूक्ष्म हालचाली

१.२.४ सूर्यनमस्कार

१.३ पारिभाषिक शब्द, शब्दार्थ

१.४ सारांश

१.५ सरावासाठी स्वाध्याय

१.६ अधिक वाचनासाठी पुस्तके

१.० उद्दीष्टे

- प्रार्थनेचे मनावर आणि शरीरावर होणारे सकारात्मक परिणाम समजून घेणे.
- योगसाधनेपूर्वी पूरक हालचालींची आवश्यकता आणि त्यांचे फायदे जाणून घेणे.
- सूर्यनमस्काराची संपूर्ण प्रक्रिया आणि त्याचा शरीरावर होणारा परिणाम शिकणे.
- शरीर व मन अधिक सजग, लवचिक आणि सशक्त करण्यासाठी या तिन्ही गोष्टींचा समतोल साधणे.
- नियमित योगसाधनेत प्रार्थना, पूरक हालचाली आणि सूर्यनमस्कार यांचा समावेश करून आरोग्यदायी जीवनशैली अंगीकारणे

१.१ प्रस्तावना

आपण जेव्हा कोणतीही नवी गोष्ट शिकतो, कोणत्याही महत्त्वाच्या कार्याची सुरुवात करतो, तेव्हा मनाची तयारी तितकीच महत्त्वाची असते. योगसाधनेसुद्धा याला अपवाद नाही. योगाभ्यास

सुरू करताना प्रार्थना ही मन एकाग्र करण्यासाठी आणि सकारात्मक ऊर्जा निर्माण करण्यासाठी अत्यंत उपयुक्त ठरते. ती आपल्या संपूर्ण शरीरावर आणि मनावर एक वेगळाच सकारात्मक प्रभाव टाकते.

योगसाधनेच्या सुरुवातीला केलेल्या हलक्या पूरक हालचाली शरीराला व्यायामासाठी तयार करतात. सकाळच्या वेळी शरीर कडक असते, झोपेतून उठल्यानंतर स्नायू ताठर असतात. अशा वेळी जर अचानक योगासने केली, तर स्नायूंवर ताण येऊ शकतो. त्यामुळे या हलक्या हालचाली शरीराला गरम करून लवचिक बनवतात आणि पुढील आसनांची तयारी करतात.
संपूर्ण शरीराला जागृत करणारा आणि प्रत्येक स्नायूला सक्रिय करणारा एक संपूर्ण व्यायाम म्हणजे सूर्यनमस्कार. या एका प्रक्रियेत बारा स्थितींचा समावेश असतो, ज्यामुळे शरीराला लवचिकता मिळते, स्नायूंना ताकद मिळते आणि मानसिक शांतीही लाभते. सूर्यनमस्कार केवळ शारीरिक हालचालींचा संच नसून, तो आपल्या शरीरातील ऊर्जा संतुलित करून एकाग्रता वाढवतो आणि संपूर्ण शरीरात स्फूर्ती निर्माण करतो.

हे प्रकरण वाचताना तुम्हाला प्रार्थनेचे मानसिक फायदे, पूरक हालचालींची आवश्यकता आणि सूर्यनमस्काराचा प्रभाव याबाबत अधिक माहिती मिळेल. यामुळे तुमचा योगाभ्यास अधिक प्रभावी आणि सुसंगत होईल.

१.२.१ प्रार्थना व ॐ जप

प्रार्थना ही भारतीय संस्कृतीचीच ओळख आहे, असे नाही तर जगातील समस्त धर्मांचा तो मुलभूत पायाच आहे. इतकेच नाही तर समस्त मानवी जीवनाचा एक आवश्यक भाग आहे. आदिमानवाच्या अवस्थेमधून जसजशी मानवाची सुसंस्कृतपणाकडे वाटचाल चालू झाली, या निसर्गाचा, निसर्गशक्तीचा जगत्राता कोणीतरी आहे, याची जसजशी जाणीव होऊ लागली व मानवाचे थिटेपण लक्षात येऊ लागले. त्यातूनच प्रार्थनेचा जन्म झाला असावा. मनुष्यप्राणी कोठेही असू दे, कोणत्याही अवस्थेत असो, कधी ना कधी तो संकटात, अडचणीत सापडला की त्याला नक्कीच परमेश्वराची आठवण झाल्याशिवाय रहात नाही. पण संकटात, अडचणीत सापडल्यावर परमेश्वराची प्रार्थना करणे भारतीय संस्कृतीला मान्य नाही. प्रार्थना हा रोजच्या दैनंदिनीचा अत्यावश्यक भाग आहे असे भारतीय संस्कृती सांगते, तो रोजच्या जीवनाचा अविभाज्य भाग आहे. योगशास्त्र हे तर पूर्णपणे मनाचा अभ्यास करून तयार केले गेलेले एक मानसशास्त्रच आहे. शरीर व मनाचा अन्योन्य संबंध हा भारतीय ऋषीमुनींनी हजारो वर्षापूर्वीच जाणून त्यातही मनाचा शरीरावर असलेला पगडा हा जबरदस्त आहे. अशा मनाला काबूत ठेवण्यासाठी योगशास्त्र निर्माण केले गेले व त्याच्या मधून देवत्वाकडचा मार्ग दाखवला आहे. म्हणून योगाभ्यासाची सुरुवातच मुळी प्रार्थनेने करणे हे संयुक्तिक आहे. या प्रार्थनेपासूनच मनावरील संस्काराला सुरुवात होते. मनातील चंचलता, विकार, षड्रिपु, अहंभाव हे हळूहळू प्रार्थनेमुळे विलयाला जाऊ लागतात. योगाभ्यासासाठी शरीर व

मनाची अनुकूलता तयार होऊ लागते. योगाभ्यासाची सुरुवात करताना सर्वसाधारण प्रथम तीन ॐकार म्हणून गुरुवंदना केली जाते. सर्वसाधारणपणे सगळीकडे हीच प्रथा आहे. अर्थात कोणतीही छोटी प्रार्थना म्हणायला हरकत नाही. पण भारतीय गुरुशिष्य परंपरेने चालत आलेली गुरुवंदना म्हणणेच योग्य आहे. ज्या गुरुकडून आपण ज्ञान मिळवले वा मिळवणार आहोत त्याच्याप्रती आपल्या मनात आदर, श्रद्धा निर्माण होणे आवश्यक आहे. गुरुमुळेच आपणाला जीवनाची दिशा मिळते. अशा गुरुचा आशीर्वाद, कृपाप्रसाद सतत मिळणे आवश्यक आहे. गुरुला भारतीय अध्यात्मात फार मोठे महत्व आहे. सर्वच धर्मात त्या प्रार्थनेला महत्व आहे. म्हणून सर्वांनाच माहीत असलेली गुरुवंदना रोज योगाभ्यासापूर्वी म्हणावी. ती पुढीलप्रमाणे

गुरु ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः गुरुर्देवो महेश्वरः ।

गुरुः साक्षात् परब्रह्म तस्मै श्री गुरवे नमः ।।

अर्थ- गुरु ब्रह्म आहे. गुरु विष्णु आहे, गुरु महेश्वर आहे, गुरु म्हणजे साक्षात परमश्रेष्ठ ब्रह्म आहे अशा गुरुला नमस्कार असो. गुरुपद हे देवासारखे आहे. प्रार्थनेसाठी तयार होताना योग्य आसनावर पद्मासन, वज्रासन, स्वस्तिकासन वा साधी मांडी घालून बसावे. हाताची ध्यानमुद्रा करावी. पाठीचा कणा ताठ ठेवून डोळे अलगद बंद करावे. एक दीर्घ श्वास घेऊन प्रथम तीन ॐकार म्हणावेत. नंतर अत्यंत श्रद्धेने वरील प्रार्थना म्हणावी. योगाभ्यास करताना योगशिक्षक मार्गदर्शन करणार असेल तर शिक्षकाने एकेक ॐकार सांगून ३ ॐकार म्हणवून घ्यावेत. गुरुवंदनेचा अर्धा अर्धा श्लोक सांगून प्रार्थना म्हणवून घ्यावी. शिक्षकानेही अत्यंत श्रद्धेने प्रार्थना म्हणायची आहे. शिक्षकाने उभे राहून, हात जोडून, डोळे बंद करूनच प्रार्थना सांगावी. शिक्षकांनी वर्गात प्रार्थनेचा अर्थ सांगणे आवश्यक आहे. अर्थ माहींत नसेल तर मनात श्रद्धादेखील निर्माण होणार नाही. प्रार्थनेतील शब्दोच्चाराला अत्यंत महत्व आहे. शब्दांचा उच्चार शुद्ध व स्पष्ट असणे आवश्यक आहे. शब्दांची जुळणी हेही एक शास्त्र आहे. शब्दांच्या कंपनांचा शरीरावर, मनावर परिणाम होत असतो. चुकीचे उच्चार केल्यास चुकीचे परिणाम होऊ शकतात. उच्चार नीट येत नसल्यास ते आपल्या शिक्षकाकडून नीट समजावून घ्यावेत, पण अशुद्ध म्हणू नये. उच्चारही स्पष्ट असावेत. अर्थात उच्चार व शब्द याच्याही पलिकडे प्रार्थनेत महत्व आहे ते त्यावरील श्रद्धेला. प्रार्थना ही हृदयापासून आली पाहिजे तरच ती ईश्वराप्रत जाणार आहे. "भाव तोचि देव" हे आपणा सर्वास माहितच आहे. मनावरील संस्कार श्रद्धेनेच निर्माण होणार आहे. प्रार्थना म्हणजे केवळ अवघड शब्दांचे रटन नाही हे लक्षात ठेवावे. प्रणवोच्चाराचे महत्व आपण ॐ च्या प्रकरणात पहाणारच आहोत. प्रथम तीन ॐ कार म्हटले की पटकन मनातले विचार कमी होऊन एकाग्रता साधण्याची प्रक्रिया मनांत सुरू होते. योगाभ्यास साधारण ४५-५० मि. केल्यानंतर सुखकारकता व मनात अभूतपूर्व शांतता निर्माण होते. विचारांची गतीही कमी झालेली असते. अशावेळी लगेच इतर दैनंदिन कामाला लागण्यापूर्वी योगाभ्यासाची सांगता ही पुन्हा एखाद्या प्रार्थनेने व ॐकार म्हणून करावी. म्हणजे जी शांतता, स्थिरता, निर्विचारता मिळवली आहे ती दिवसभर टिकून राहण्यास मदत होते. ही योगाभ्यासानंतरची

प्रार्थना आपल्याला आवडेल ती म्हटली तरी चालेल. यासाठी कोणतेही बंधन नाही. कल्याणात्मक विविध प्रार्थना म्हणण्याचा प्रघात विविध संस्थांमध्ये आहे. त्यातील एक प्रार्थना खालीलप्रमाणे आहे.

ॐ असतो मा सद्गमय ।। तमसो मा ज्योतिर्गमय ।। मृत्योर्मा अमृतम् गमय।।
सर्वेषाम् स्वस्ति र्भवतु । सर्वेषाम् शांति र्भवतु । सर्वेषाम् पूर्णम् भवतु।
सर्वेषाम् मंगलम् भवतु । लोका समस्ता सुखिनो भवन्तु।
नाहं कर्ता, हरिः कर्ता । हरिः कर्ता हि केवलम् ।।ॐ शांतिः शांतिः शांतिः।

अर्थ असत्या कडून सत्याकडे, कुमार्गाकडून सत्मार्गाच्या पथावर न्यावे, अज्ञानरूपी अंधःकारापासून ज्ञान प्रकाशाकडे माझी वाट चाल व्हावी, मृत्यूकडून अमरत्वाकडे माझी वाटचाल व्हावी. या जगात सर्वांना स्वास्थ लाभो शांती मिळो, सर्वांचे मंगल होवो. सर्वांना पूर्वत्वाची प्रचिती येवो. अशी आम्ही इच्छा करतो. तिही लोकांत सर्वाना सुखाची प्राप्ती व्हावी सर्वांना सुखसमाधान लाभो. अशा माझ्या भावना आहेत. सर्वांचा कर्ता करविता मी नसून हरि-परमेश्वर आहे. तोच पूर्णतः कर्ता करविता आहे. ज्या जगात आपणा रहात आहोत ज्या जगाचे आपल्याला जीवन दिले आहे. देणार आहे ते जग समृद्ध सुखी असलेच पाहिजे तरच आपले आस्तित्व टिकुन राहणार आहे. कोणतीहि गोष्ट केल्यानंतर ती पुनः ईश्वरसत्तेला अर्पण करण्याची तिला समर्पित होण्याची हे उदात्त, समर्पित भारतीय संस्कृती ! यातून पुनः आपणालाच सर्व लाभ मिळणार आहेत.

योग विद्याधाम, पुण्याचे संस्थापक योगमहर्षि लागवणकर यांना देवीचा कृपाप्रसाद म्हणून मिळालेली "गाथा सप्तशती" मधील प्रार्थनादेखील सामुदायिक योगशिक्षण वर्गात म्हटली जाते. ती प्रार्थना खालीलप्रमाणे आहे -

दुर्गे स्मृता, हरसि भीतिम्, अशेष जन्तोः ।
स्वस्थैः स्मृता, मतिमतीव, शुभाम् ददासि ।
दारिद्रय दुःख भय, हारिणिका त्वदन्या ।
सर्वोपकार करणाय, सदार्द्रचित्ता ॥ 1 ॥
सर्व मंगल मांगल्ये, शिवे सर्वार्थ साधिके।
शरण्ये त्र्यंबके गौरि, नारायणि नमोऽस्तुते ।। २।।

अर्थ : ही दुर्गा मातेला केलेली प्रार्थना असून दुर्गा ही शक्तीचे प्रतिक मानले गेले आहे. हे माते दुर्गे, तुझे स्मरण केले असता तू समस्त प्राणी मात्रांची भीति दूर करतेस. तुझे एकाग्र मनाने, श्रद्धेने स्मरण केल्यास अतिशय चांगली बुद्धी देते, शुभकरतेस. सर्वांचे दारिद्रय, दुःख, भय हे तुझ्याशिवाय कोण दूर करणार? तूच सदोदित सर्वांवर अत्यंत प्रेमाने सतत उपकार करीत असतेस.

सर्व मंगलाला मांगल्य देणारी, शुभदायक, सर्वांचे साध्य सिद्ध करणारी, शरण जाण्यास योग्य, त्रिनेत्रधारी, गौरवर्णी, साक्षात् नारायण स्वरूप देवी तुला माझा नमस्कार असो.

हे देवी जवळ मागणे मागायचे आहे. प्रार्थना म्हणून देवाला किंवा देवीला काही मिळणार नाही, तर ते आपल्यासाठी आहे. परमेश्वर हा परिपूर्ण आहे, अपूर्णता आहे ती आपणा मध्येच, म्हणून अत्यंत श्रद्धेने मनापासून प्रार्थना म्हणायची आहे.

या अभ्यासक्रमात आपण आठवड्यातून एकदा अथर्वशीर्ष व ॐकार जप किंवा उपासनेची पण प्रक्रिया ठेवलेली आहे. अथर्वशीर्ष हे अथर्व ऋषिंनी लिहिलेले आहे. हे अथर्ववेदातून घेतलेले आहे. मनाची चंचलता घालवून मन-बुद्धी स्थिर करणारे हे अत्यंत प्रभावी असे स्तोत्र आहे. तज्ज्ञांकडून शिकून, उच्चार नीट शिकून हे म्हणावे.

रोज १/२ तास ॐ कार जप केल्यास त्याचे खूप फायदे मिळतात. पण वर्गावर वेळ नसल्याने निदान आठवड्यातून एकदा तरी सामुदायिकरित्या ॐकार जप केल्यास अत्यंतिक मानसिक शांतता लाभते, मन हळूहळू अंतर्मुख होऊ लागते. नकारात्मक संस्कार हळूहळू गळून पडतात व 'स्व'ची खरी ओळख होऊ लागते. अनेक विकारावर विशेषतः मनोकायिक विकारांवर ॐकार जपाचा खूपच फायदा होतो.

समोर ॐ काराची प्रतिमा ठेवावी. थोडी फुले वाहून पूजा करावी. २-३ अगरबत्त्या लावून वातावरण निर्मिती करावी. शांतपणे आसनावर ध्यानात्मक आसनात बसावे. शरीर शिथिल करावे. पाठीचा कणा ताठ पण शिथिल, डोळे अलगद बंद करावेत. हाताची ध्यानमुद्रा करावी. बंद डोळ्यापुढे ॐकाराचे चित्र साकार करावे. प्रथम ॐकार वंदन करावे. नंतर ॐकार जपास सुरुवात करावी. वर्गात शिक्षकांनी सामुदायिक ॐकार जप करून घ्यावा. सामुदायिक ॐकार जपाचे अधिक फायदे अनुभवास येतात. वातावरण भारावून जाते, अत्यंत शांतपणे ॐकार जप करावा. स्वतःच्या लयीत ॐकार म्हणावा म्हणजे थकवा येणार नाही. पूर्ण शरीरभर सजगतेने ॐकार कंपने फिरवावीत. लय व गती शेवटपर्यंत टिकवून ठेवावी. साधारण २५-३० मि. ॐकार जप करावा. साधारण १०८ ॐकार म्हणून होतात. नंतर थोडावेळ डोळे बंद ठेवून शांत बसावे. ओंकाराने शरीर व मनाला मिळालेल्या शांततेचा अनुभव घ्यावा. कानात घुमणाऱ्या ॐकार मन केंद्रीत करावे. शेवटी ३ वेळा शांतिपाठ म्हणून सावकाश डोळे उघडावेत.

या पद्धतीने ओंकाराची उपासना केल्याने खूप शारीरिक व मानसिक फायदे होतात. हाही एक यौगिक प्रक्रियांचा आवश्यक, महत्वाचा व अत्यंत प्रभावी भाग आहे. प्रत्येकाने याचा अनुभव व आनंद घ्यावा.

१.२.२ योगासनपूर्व हालचाली (पार्श्वभूमी)

योगासन म्हणजे शरीराची एखाद्या अवस्थेत असलेली स्थिरता व सुखकारकता होय. पतंजली महामुनींनी आसनांची व्याख्याच तशी केलेली आहे. । स्थिरसुखम् आसनम् । परंतु योगाभ्यासाच्या सुरुवातीलाच आसने जमणार नाहीत. कारण शरीराचे स्नायू व इतर अवयवांना तशी सवय नसते. आसने करताना येणारे दाब, ताण सहन करण्याची क्षमता नसते. सवय नसताना

आसने केली तर लचक भरणे, वेदना होणे इत्यादी गोष्टी घडून साधक योगापासून दूरच होईल. आसनाचे ताण सहन करण्याची स्नायू व अवयवांची तयारी होणे आवश्यक आहे. विशेषतः मध्यमवयीन साधकांना, ज्यांना फारशी व्यायामाची पण सवय नाही त्यांच्यासाठी योगासनपूर्व हालचाली फार महत्वाच्या आहेत. तरूण साधक आसनांचा ताण सहन करू शकतील तरीपण त्यांनाही योगासनपूर्व हालचाली उपयुक्त अशाच आहेत. मध्यमवयीन किंवा प्रौढांना तर शास्त्रशुद्ध रीतीने केलेल्या योगासनपूर्व हालचालींनीच खूप फायदा होतो असा अनुभव आहे. योगासनपूर्व हालचाली केल्या की सूर्यनमस्कार व आसने अधिक प्रभावीरित्या जमतात असा अनुभव आहे.

हालचालींचे स्वरूप

योगासनपूर्व हालचालीत पायापासून डोक्यापर्यंत असलेल्या सर्व सांधे व स्नायूंच्या हालचाली घडवून आणल्या जातात. तसेच पोट, पाठ, छाती, चेहरा व ज्ञानेंद्रिये यावरही त्यांचा सुपरिणाम होऊन त्या त्या अवयवाचे कार्य सुधारल्याचे लक्षात येते. डोळ्यांच्या हालचाली विशिष्ट पद्धतीने केल्यास चष्माही जाऊ शकतो. आजच्या दूरदर्शन, संगणक व मोबाईलच्या युगात डोळ्यांचे आरोग्य फारच लहान वयात धोक्यात आले आहे. तसेच १०-१२ तास रोज संगणकावर बसून पाठीचे विकार अगदी तरूण वयात होत आहेत. केवळ योगासनपूर्व हालचालींनी यावर चांगला परिणाम होतो.

दुसरा परिणाम असा की, सांधे व स्नायू यांच्यामध्ये आम्लता साठत राहते व नंतर सांधेदुखी निर्माण होते. योगासनपूर्व हालचालींमुळे ही आम्लता कमी होऊन सांधे व स्नायू यांचे आरोग्य साधले जाते व पुढे योगासने नीट करताना त्याचा फायदा होतो. सांधेदुखी, उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, दमा यासाठी तर या हालचाली अतिशय उत्तम व लाभदायक आहेत.

हालचालींची योगिक वैशिष्टये

तशा योगासनपूर्व हालचाली या अतिशय साध्या, सोप्या व सहजपणे करता येण्यासारख्या आहेत. या हालचाली शाळा व कॉलेजमध्ये होणाऱ्या पी.टी. च्या किंवा व्यायामाच्या हालचालींप्रमाणेच आहेत. पण यौगिक पद्धतीने करताना त्यामध्ये मुलभूत फरक बरेच आहेत व हे फरक लक्षात घेणे आवश्यक आहे. योगासनपूर्व हालचालींचा अभ्यास करताना सर्व हालचाली अतिशय सावकाश, संथ गतीने व नियंत्रितपणे, कोणतीही घाई न करता, झटके न देता करावयाच्या आहेत. आणखी याहून महत्वाची गोष्ट म्हणजे हालचालींमध्ये असलेली सजगता. हालचाल करीत असताना स्नायू, सांधे यावर येणाऱ्या ताण दाब याकडे लक्ष पूर्णपणे केंद्रीत करावयाचे आहे. गतीने, शक्तीने हालचाल केल्यास सांधे-स्नायूमध्ये लचक भरू शकते, वेदना होऊ शकतात. गतिमान हालचाल वेदना वगैरे झाल्यास नियंत्रित करता येत नाहीत. पण हालचाल सावकाश केल्यास कोणत्याही अवस्थेला वेदनादि झाल्यास त्रास न होता सहज थांबता येते. सावकाश हालचालीत स्नायूतील ताण-दाब अनुभवता येतात. स्नायू हळूहळू तयार होऊन सबल-सक्षम होऊ लागतात.

झेपेल एवढीच हालचाल करीत गेल्याने त्यातील आनंद मिळतो. शरीरावरही कमीत कमी ताण येतात.

योगासनपूर्व हालचालीत आणखी महत्वाची गोष्ट म्हणजे हालचालींना दिलेली पूरक श्वसनाची जोड होय. व्यायाम किंवा खेळ यामध्ये श्वसनाच्या लयीकडे कधीच लक्ष दिले जात नाही. श्वास व हालचाल यांची लय कधीच साधली जात नाही. ती योगासनपूर्व हालचालीत साधली जाते. दोन्ही गोष्टी एकमेकांना विरोध न करता मदत होईल अशी श्वसनाची लय योगासनपूर्व हालचालीत साधली जाणे ही बाब फार महत्त्वाची आहे. यामुळे श्वसनाविषयीची सजगता पण साधली जाते. याबाबतीत सर्वसाधारण नियम असा आहे की, जेव्हा शरीराची हालचाल गुरुत्वाकर्षणाच्या दिशेने होते किंवा जेव्हा पोटाची घडी होते त्यावेळी श्वास सोडून वा सोडत ती हालचाल करावी व ज्यावेळी शरीराची हालचाल वरच्या दिशेने होते त्यावेळी श्वास घेत हालचाल करावी. हा नियम पाळल्यास श्वसनामध्ये आवश्यक असणारे श्वास पटलांचे, बरगड्यांचे व पोटाचे स्नायू यावर अतिरिक्त ताण न येता हालचाल अधिक सुकर व सुखकर होते. नैसर्गिकरित्याही शरीर असाच प्रयत्न करीत असते हे अनेक उदाहरणावरून दिसून येते. ओझे वर उचलताना सहजपणे श्वास घेतला जाऊन तो रोखला जातो. तर ओझे खाली ठेवताना नकळतच श्वास सोडला जातो.

योगासनपूर्व हालचालींचे फायदे

योगाभ्यासातील या योगासनपूर्व हालचालीमुळे शरीर व मन यातील संतुलनास प्रारंभ होतो. आखडलेले स्नायू व सांधे मोकळे व लवचिक होतात. या क्रिया सहज, साध्या, सौम्य व सुखकारक असल्या तरी अतिशय लाभदायक असल्याने त्याकडे अजिबात दुर्लक्ष करू नये. शरीरातील उर्जावहनातील अडथळे कमी होतात. उठण्या-बसण्या झोपण्याच्या चुकीच्या स्थिती सुधारतात. काही किरकोळ व्याधीदेखील या हालचालीतून सहजपणे बऱ्या होतात. भावनिक स्थिरता येते. सजगता वाढीस लागते. उत्साह वाढतो व पचन, भूक, उत्सर्जनादि क्रिया व्यवस्थित पार पडतात. हळूहळू चांगल्या आरोग्याचा, उत्साहाचा अनुभव येऊ लागतो. सकारात्मक दृष्टी वाढते.

योगासनपूर्व हालचालींची अशी रचना केली गेली आहे की शरीरातील सर्व सांध्यांची व अवयवांची हालचाल होईल. अनेक प्रकारे या हालचाली करता येऊ शकतात. तेवीस हालचालींचा यात अंतर्भाव करण्यात आला असून बोटांचे सांधे-स्नायू ते कपाळापर्यंत, तसेच पंचज्ञानेंद्रिये यांच्याही काही प्रक्रियांचा अंतर्भाव करण्यात आला आहे. अशा रितीने समग्र अशा योगासनपूर्व हालचालींचा संच तयार करण्यात आला आहे. यातील काही हालचाली दंडस्थितीत म्हणजे उभे राहून काही बसून-बैठक स्थितीत तर काही झोपून-शयनस्थितीत करावयाच्या आहेत. सर्व हालचाली आपापल्या कुवतीप्रमाणे, कोणताही अतिरिक्त ताण न घेता करावयाच्या आहेत.

अ. दंडस्थितीतील योगासनपूर्व हालचाली

१) ताडासन

ताड वृक्षाप्रमाणे स्थिती म्हणून ताडासन असे नाव पडले. तशी ही एक नैसर्गिक अशीच प्रक्रिया आहे. झोपेतून उठल्यावर आपण सर्वचजण याप्रमाणे शरीराला ताण देऊन आखडलेले शरीर मोकळे करण्याचा प्रयत्न करतो.

स्थिती घेणे -

- दंडस्थितीत या. दोन्ही पावलांमध्ये साधारण २०-२५ सें.मी. (१ ते १॥ फूट) अंतर घ्या.
- हात शरीरास लागून ठेवा.
- दोन्ही हात खांद्याच्या रेषेत समोर घ्या. बोटे एकमेकात गुंफवा. श्वास सोडा.
- श्वास घेत दोन्ही हात सरळ वर घेऊन तळवे उलटे करा. नजर समोर स्थिर करा.
- हात जास्तीत जास्त वर ताणून घ्या. स्थिर रहा.
- आता पुन्हा श्वास घेत टाचा सावकाश वर उचला. शरीर आणखी वर ताणा.
- तोल सांभाळत शरीराचा सर्व भार चवड्यांवर घ्या. काही क्षण या स्थितीत स्थिर रहा.
- श्वास सोडत टाचा सावकाश खाली टेका. असे ५-७ वेळा करा.
- सावकाश हात सुलटे करून हात समोर घ्या व नंतर बोटे सोडवून हात खाली आणा.
- ही क्रिया करीत असतांना लक्ष पूर्ण शरीरावर केंद्रित करावे.

फायदे -

- आखडलेले शरीर मोकळे होऊन स्नायू एका दिशेने कार्यान्वित होतात.
- पाठीचे मणके व स्नायू मोकळे होतात. मज्जारज्जू कार्यक्षम होतो.
- छाती व पोटाचे स्नायू तसेच अंतर्गत इंद्रियांवर ताण येतो.
- गर्भावस्थेत पहिल्या महिन्यात पोटाचे व मेरूदंडाच्या स्नायूंसाठी अत्यंत उपयुक्त आसन आहे.
- शंखप्रक्षालनात या प्रक्रियेला अतिशय महत्व दिले गेले आहे.

सावधानता

ताडासन करताना सुरवातीला तोल सांभाळणे जड जाते. नंतर सवय झाली की डोळे बंद करूनही हे आसन करता येते.

२) तिर्यक ताडासन

ही ताडासनाची प्रगत अवस्था आहे. पूर्वस्थिती ताडासन आहे.

स्थिती घेणे -

- दोन्ही पायातील अंतर थोडे अधिक वाढवा. ताडासनाची स्थिती घ्या. श्वास घ्या.
- श्वास सोडत कमरेतून डाव्या बाजूला वाका. पुढे किंवा मागे न वाकण्याची खबरदारी घ्या. नजर समोर ठेवा.
- श्वास घेत सावकाश सरळ व्हा.
- श्वास सोडत उजव्या बाजूला कमरेतून सावकाश वाका.
- श्वास घेत सरळ व्हा. एक आवर्तन झाले.
  अशी 4-5 आवर्तने करा.

फायदे

- पाठीचा कणा व पाठीच्या बाजूचे स्नायू अधिक कार्यक्षम होतात.
- ताडासनाप्रमाणे पण अधिक ताण मिळाल्याने जास्त फायदे मिळतात.
- शंखप्रक्षालनासाठी उपयुक्त असे आसन आहे.

सावधानता

- स्थिती घेताना पुढे वा मागे वाकू नये.
- खांदे उजवीकडे किंवा डावीकडे वळणार नाहीत याची काळजी घ्यावी.

३. मेरूदंड संचलन १

पाठीच्या कण्याला पीळ देणारी हालचाल -

स्थिती घेणे

- योगासनपूर्व हालचाल स्थितीत या.
- प्रथम श्वास घेत दोन्ही हात खांद्याच्या रेषेत बाजूने वर घ्या.
- श्वास सोडत कमरेतून प्रथम डाव्या बाजूला फिरा. जास्तीत जास्त वळण्याचा प्रयत्न करून डाव्या हाताच्या बोटावर नजर स्थिर करा. काही सेकंद थांबा. आपली पावले वळवू नका. ती समोरच्या दिशेनेच ठेवा.
- सावकाश श्वास घेत सरळ व्हा. हीच कृती उजव्या बाजूने करा. अशी

२-३ आवर्तने करा.

फायदे -

- पाठ, पोट, कमर येथील स्नायूंना चांगला पीळ बसतो.
- पाठीचे मणके चांगले फिरले जातात. त्यामुळे पाठीचा कणा मजबूत राहतो.

4. मेरूदंड संचलन - २

पाठीचा कणा पिळणे व वाकवणे

स्थिती घेणे -

- दंड स्थिती घ्या.
- योगासन पूर्व हालचाल स्थिती घ्या.
- श्वास घेत दोन्ही हात खांद्याच्या रेषेत बाजूला घ्या. श्वास सोडत कमरेतून पुढे वाकत उजव्या हाताने डाव्या पायाचा अंगठा पकडा. डावा हात डाव्या खांद्याच्या रेषेत वर ठेवा. नजर डाव्या हाताच्या बोटांवर स्थिर करा. श्वास घेत सावकाश सरळ व्हा. हात खांद्याच्या रेषेत पसरलेलेच ठेवा.
- हीच कृती दुसऱ्या बाजूने करा. श्वास सोडत खाली वाकून डाव्या हाताने उजव्या पायाचा अंगठा धरा.
- उजवा हात उजव्या खांद्याच्या रेषेत ठेवून नजर उजव्या हाताच्या बोटांवर स्थिर करा. थोडा वेळ स्थिर रहा.
- श्वास घेत सरळ व्हा. असे 2-3 वेळा करा.
- 2-3 वेळा झाले की श्वास सोडत दोन्ही हात खाली घ्या.

फायदे -

- ही एक पाठीच्या कण्याची लवचिकता वाढविणारी प्रक्रिया आहे.
- पाठीचा कणा चांगला वाकवला व पिळला जातो. मानेचे मणके अधिक चांगले फिरवले जातात.

सावधानता

- स्पाँ डिलायटिस असणाऱ्यांनी ही प्रक्रिया करू नये.
- खाली वाकताना गुडघे सरळच ठेवा. हाताने अंगठा नाही पकडला गेला तरी चालेल. पण गुडघे वाकवू नका. जास्तीत जास्त कमरेतून वाकण्याचा प्रयत्न करा.

५. मेरूदंड संचलन-३

क) पाठीच्या कण्याची पुढे, मागे, डावी, उजवीकडे हालचाल

दंडस्थिती घ्या.

स्थिती घेणे -

- दोन्ही पायात 30-40 सें.मी. अंतर घ्या व स्थिर उभे रहा.
- श्वास घेत दोन्ही हात कमरेवर घ्या. बोटे पुढच्या बाजूने तर अंगठा मागच्या बाजूस घ्या.
- श्वास सोडत कमरेतून खाली वाका. गुडघे वाकवू नका.
- कपाळ गुडघ्याच्या दिशेने नेण्याचा प्रयत्न करा. काही सेकंद स्थिर रहा.
- सावकाश श्वास घेत सरळ व्हा.
- श्वास सोडत कमरेतून मागील दिशेने जास्तीत जास्त वाकण्याचा प्रयत्न करा. गुडघे सरळ ठेवा.
- मानही मागे टाका. तोल सांभाळण्याची दक्षता घ्या. काही सेकंद स्थिर रहा.
- सावकाश श्वास घेत सरळ व्हा.
- श्वास सोडत डाव्या बाजूला कमरेतून वाका. पुढे किंवा मागे वाकू नका. कमर उजव्या बाजूला रेटू नका.
- सावकाश श्वास घेत सरळ व्हा.
- श्वास सोडत उजव्या बाजूला कमरेतून वाका. वरीलप्रमाणेच काळजी घ्यायची आहे. काही सेकंद थांबा.
- श्वास घेत सावकाश सरळ व्हा. २ आवर्तने पुरेशी आहेत.
- २ आवर्तनानंतर श्वास सोडत हात खाली घ्या.

६. मेरूदंड संचलन - ४ (कमरेचे चक्र)

पूर्वस्थिती - दंडस्थिती

स्थिती घेणे -

- दोन्ही पायात ३०-४० सें.मी. अंतर घ्या.
- श्वास घेत दोन्ही हात कमरेवर घ्या.
- श्वास सोडत कमरेतून खाली वाका. गुडघे सरळ ठेवा. कपाळ दोन्ही गुडघ्याच्या मध्ये नेण्याचा प्रयत्न करा.
- श्वास घेत कमरेतून डाव्या बाजूला चक्राकार वळा.
- श्वास घेतच कमरेतून मागे वाका. मानही मागे टाका. खांदे फिरवा.
- आता श्वास सोडत उजव्या बाजूला चक्राकार पुढे वाका.
- श्वास सोडतच उजव्या बाजूने समोर या.

- आता उलट दिशेने फिरायचे आहे. श्वास घेत कमरेतून उजव्या बाजूला चक्राकार वळा. खांदेपण त्याप्रमाणे फिरवा.
- श्वास घेतच कमरेतून मागे वाका. खांदे फिरवा. मान मागे टाका. आता श्वास सोडत कमरेतून डाव्या बाजूला वाका.
- श्वास सोडतच समोर या.
- श्वास घेत सरळ व्हा.
- श्वास सोडत दोन्ही हात खाली घ्या.

फायदे -

- मानेपासून गुदास्थिपर्यंत सर्व मणक्यांना वेगवेगळ्या दिशेने फिरविले जाते.
- मेरूदंडाची, मज्जारज्जूची कार्यक्षमता वाढते. पाठीचे स्नायू बळकट होतात.
- पोट दाबले व ताणले गेल्याने उदरांतर्गत अवयवांवर चांगला परिणाम होतो. त्यांची कार्यक्षमता वाढते.

  सावधानता

- कमरेचा स्पाँडिलायटिस, स्लिप डिस्क असणाऱ्यांनी, तसेच पोटाचे ऑपरेशन झाले असल्यास एक वर्ष होईपर्यंत प्रकार 3 व 4 ला पुढे वाकण्याचे टाळावे.

७. जानु संचलन

पूर्वस्थिती - दंडस्थिती

- स्थिती घेणे - दोन्ही गुडघ्यात ४ ते ५ इंचाचे अंतर घ्यावे.
- गुडघे थोडे पुढे वाकवून दोन्ही हात गुडघ्यावर पक्के ठेवा.
- अंगठा आतील बाजूस व बोटे बाहेरील बाजूस ठेवा.
- घड्याळाच्या दिशेने 3 वेळा गुडघे फिरवा.
- घड्याळाच्या उलट दिशेने 3 वेळा गुडघे फिरवा. असे २-३ वेळा करा.

फायदे -

- गुडघ्याचा सांधा, संधिबंध व मांडीचे स्नायू व मांडीचा सांधा, घोटा यांच्यात बळकटी येते. तेथील मल निघून जातो. गुडघे दु:खीसाठी चांगली प्रक्रिया आहे.

ब. बैठकस्थितीतील योगासनपूर्व हालचाली

१. पादांगुल चलन

पूर्वस्थिती - बैठकस्थिती

स्थिती घेणे -

- पाय समोर पसरून बैठक स्थिती घ्यावी.
- हात शरीराच्या बाजूला कमरेजवळ जमिनीवर ठेवावेत.

- पाठीचा कणा ताठ ठेवावा.
- दोन्ही पावले जवळ ठेवा. पावलांवर नजर स्थिर करा.
- अंगठा व इतर बोटे चांगली ताणून, पुढे व मागे जास्तीत जास्त वाकवण्याचा प्रयत्न करा. असे ९-१० वेळा करा.
- पूर्ण लक्ष बोटांवर केंद्रित करा. ताणांची जाणीव करून घ्या.

फायदे -

पावलांचे, बोटांचे सांधे आणि स्नायू चांगले ताणले जातात. सांध्यातील मलाचा निचरा होतो.

२. घोटा संचलन

अ) पावलांमध्ये थोडेसेच अंतर घ्या. पावले सावकाश घोट्यातून पुढे वाकवा व मागे घ्या. जास्तीत जास्त पावले ताणण्याचा प्रयत्न करा. प्रत्येक स्थिती काही क्षण टिकवून ठेवा.

ब) डाव्या, उजव्या बाजूला पाऊल घोट्यातून वाकवा.

क) घोटा चक्र : घोट्यापासून पावले घड्याळाप्रमाणे चक्राकार फिरवा, असे ४-५ वेळा करा. घड्याळाच्या विरूद्ध दिशेने 4-5 वेळा करा. पाऊल सर्व दिशांनी ताणून घ्यायचे आहे. टाच जमिनीवर टेकवूनच ठेवावी.

फायदे -

- वरील तीनही प्रकारांमुळे घोट्यातील मल दूर होतो.
- संधिबंध व सांधे लवचिक होतात.
- पावलांवर येणारी सूज नाहिशी होते.
- पोटऱ्या व पावलांचे स्नायू बळकट होतात.
- विविध प्रकारांच्या संधिवातावर, व्हेरीकोज व्हेन्स उपयुक्त अशी ही हालचाल आहे.

३. जानु संचलन

पूर्वस्थिती - बैठकस्थिती.

स्थिती घेणे -

- दोन्ही पाय सरळ व जवळ ठेवा. दोन्ही हात गुडघ्यावर ठेवा.
- दोन्ही गुडघे १-२ इंच वर उचला व खाली ठेवा.
- जलद गतीने २०-२५ वेळा हालचाल करा.

फायदे -

- गुडघ्याच्या सांध्यांचे आरोग्यास चांगले राहते.
- गुडघे दुखी असणाऱ्यांनी दिवसातून अनेकवेळा करावे.

- पोटऱ्या व मांड्यांच्या स्नायूत बळकटी येते.
- सांध्यातील मलाचा निचरा होतो.

४. अर्ध तितली

पूर्वस्थिती - बैठकस्थिती.

स्थिती घेणे -

- प्रथम डाव्या पायाने सुरुवात करा.
- डाव्या पायाची घडी घालून पाऊल उजव्या मांडीवर ठेवा.
- उजव्या हाताने डाव्या पायाचा पंजा पकडा. डाव्या हाताने गुडघ्याला आधार द्या.
  सावकाश श्वास घेत डावा गुडघा छातीच्या दिशेने घ्या.
- सावकाश गुडघा खाली जमिनीच्या दिशेने आणून जमिनीला टेकवण्याचा प्रयत्न करा.
- हळूहळू गती वाढवत न्या. सर्व स्नायू शिथील सोडा. १५-२० वेळा अशी हालचाल करा. पूर्ण लक्ष हालचालीवर केंद्रीत करा.
- याचप्रमाणे उजव्या पायाने कृती करावी.
- हालचाली पूर्ण झाल्यावर सावकाश पाय सरळ करा.

फायदे -

- मांडीच्या सांध्यातील मल संचय दूर होऊन तो सांधा लवचिक होण्यास मदत होते.
- ज्यांना पद्मासन, स्वस्तिकासन किंवा
  साधी मांडी घालता येत नाही त्यांच्यासाठी पूर्वतयारीची प्रक्रिया म्हणून तितली फार उपयुक्त आहे.
- दिवसातून २-३ वेळा अशा लोकांनी करावी.

५. पूर्ण तितली

पूर्वस्थिती - बैठकस्थिती.

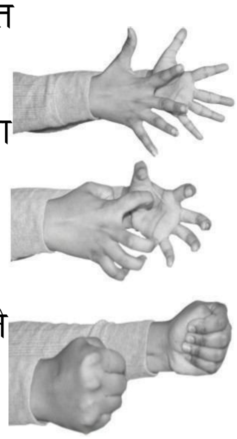
स्थिती घेणे -

- दोन्ही पाय गुडघ्यात वाकवून पायाचे तळवे जोडून घ्या.
- टाचा जास्तीत जास्त शरीराजवळ आणा. मांडी व पोटरीचे स्नायू ढिले सोडा.
- दोन्ही हातांनी पायाचे तळवे पक्के पकडा.

- सावकाश दोन्ही गुडघे छातीच्या दिशेने उचला व खाली जमिनीपर्यंत आणण्याचा प्रयत्न करा.
- हळूहळू गती वाढवा. मात्र असे करताना गुडघे जास्तीत जास्त वर व जास्तीत जास्त जमिनीपर्यंत जातील याकडे लक्ष द्या.
- मुद्दाम कोठेही जोर लावू नका. असे १५-२० वेळा करा.

फायदे -

- पद्मासनासारख्या ध्यानात्मक आसनांची पूर्वतयारी म्हणून अत्यंत उपयुक्त प्रक्रिया आहे.
- मांड्यांच्या आतील बाजूचे स्नायू यामुळे ताणले जाऊन ताठरपणा कमी होतो.



सावधानता

- या सांध्याचे ऑपरेशन, फ्रैक्चर वा सायटिका इ. झालेले असणाऱ्यांनी ही क्रिया करू नये.

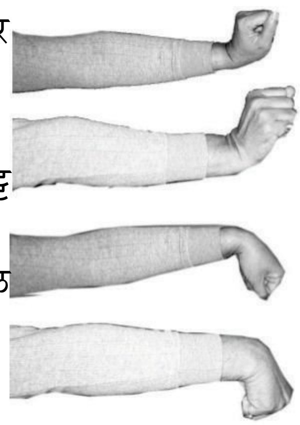
हाताच्या हालचाली -

६. हस्तांगुल चलन

पूर्वस्थिती - बैठकस्थिती.

कृती

- दोन्ही हात खांद्याच्या रेषेत समोर सरळ व एकमेकांना समांतर ठेवा.
- बोट सरळ करून जास्तीत जास्त फाकवून घ्या व ताणा.
- ताण कायम ठेवून हळूहळू बोटे एकेक सांध्यात वाकवून घट्ट मूठ करा.
- पुन्हा सावकाश बोटे मोकळी करत मूठ सोडा. बोटे सरळ ताणलेली ठेवा. ८-१० वेळा ही क्रिया करा.
- लक्ष पूर्ण हालचालीवर एकाग्र करा.



फायदे -

- सांधे मोकळे होतात. संधिवात असणाऱ्यांसाठी अत्यंत उपयुक्त आहे.
- लिखाणाने आलेला थकवा दूर होतो.
- मोबाईल आणि संगणकावर काम केल्यामुळे येणारा ताठरपणा कमी होतो.

७. मनगट वा मणिबंध चलन

पूर्वस्थिती - बैठकस्थिती.

कृती -

दोन्ही हात खांद्याच्या रेषेत सरळ व समांतर ठेवा. हाताचे तळवे जमिनीच्या दिशेने ठेवा. हाताची अलगद मूठ करा. नंतर खालील हालचाली करा.

- मूठी खाली वर करा. जास्तीत जास्त ताणून घ्या. असे ८-१० वेळा करा.
- मूठी डाव्या व उजव्या बाजूला वाकवा. असे ८-१० वेळा करा.
- मूठी घड्याळाच्या दिशेने व विरूद्ध दिशेने गोलाकार फिरवा. असे ५-६ वेळा करा.
- हात कोपरांत फिरणार नाही याची दक्षता घ्या.

फायदे

- सांधेदुखी असणाऱ्यांना अत्यंत उपयुक्त अशी क्रिया आहे.
- कौशल्याची, लिखाणाची कामे करून आलेला थकवा दूर होतो.
- कॉम्प्युटरवर काम करताना हातात सतत माऊस असल्यामुळे मनगटात ताठरपणा येतो. त्यासाठी ही हालचाल अतिशय उपयुक्त आहे.

८. कोपर संचलन

पूर्वस्थिती - बैठकस्थिती.

कृती -

वरीलप्रमाणेच दोन्ही हात समोर, सरळ खांद्याच्या रेषेत घ्या. तळवे वरच्या दिशेने ठेवा.

- सावकाश दोन्ही हात कोपरात वाकवून दोन्ही हाताची बोटे खांद्यावर ठेवा.
  सावकाश हात सरळ करा. ७-८ वेळा असे करा.
  कोपर खांद्याच्या रेषेत राहतील याची दक्षता घ्या.
  पूर्ण लक्ष हालचालीवर केंद्रीत करा.

फायदे

हाताच्या स्नायूंची कार्यक्षमता वाढते. कोपरातील सांध्याची कार्यक्षमता वाढते. हाताला बळकटी प्राप्त होते.

९. स्कंध संचलन -१

पूर्वस्थिती - वज्रासन.

कृती -

- वज्रासनात मांडीवर असलेले हात बाजूला घ्या व ढिले सोडा.
- सावकाश दोन्ही खांदे वर कानाच्या दिशेने उचला.
- खांदे कानाला लावण्याचा प्रयत्न करा.
  थोडावेळ त्याच स्थितीत स्थिर रहा.
- सावकाश खांदे सरळ करा.
- सावकाश खांदे खाली दाबण्याचा प्रयत्न करा व थोडावेळ स्थिर रहा.
- पुन्हा खांदे सरळ करा. ४-५ वेळा ही कृती करा.

१०. स्कंध संचलन-२

पूर्वस्थिती - वज्रासन.

कृती -

- मांडीवर असलेले हात वर उचलून हातांची बोटे खांद्यावर ठेवा.
- उजव्या हाताची बोटे उजव्या खांद्यावर व डाव्या हाताची बोटे डाव्या खांद्यावर ठेवा. पाठीचा कणा ताठ ठेवा.
- आता दोन्ही कोपर छातीवर आणून जुळवून घ्या.
- आता दोन्ही कोपर सावकाश वरच्या दिशेने न्या.
- कानाला लागून हात फिरवत कोपर मागच्या दिशेने न्या.

- आता सावकाश कोपर खालच्या दिशेने शरीराला लागून पुढच्या दिशेने छातीसमोर आणून जुळवून घ्या.
- आता उलट दिशेने कोपर फिरवा. प्रथम खालच्या दिशेने कोपर आणा.
- छातीला लागून मागे घ्या.
- वरच्या दिशेने कोपर आणा.
- कानाला दंडाचा स्पर्श करून पुढील दिशेने

छाती समोर आणून कोपर जुळवून घ्या. याप्रमाणे एक आवर्तन पूर्ण झाले. अशी ३-४ आवर्तने करा.

- हालचालींवर लक्ष पूर्णपणे केंद्रीत करा. मिळणाऱ्या ताणाविषयी सजगता ठेवा.

फायदे

- बराच वेळ लिखाणकाम, संगणकावर काम तसेच वाहन चालविल्याने येणारा थकवा दूर होतो.
- आखडलेल्या खांद्याच्या विकारामध्ये (Frozen Shoulder) वरील दोन्ही प्रकिया अत्यंत उपयुक्त आहेत.
- तसेच मानदु:खीसाठी (Cervical Spondylitis) अत्यंत उपयुक्त प्रक्रिया आहे.
- खांदे व छातीचे स्नायू सबळ होऊन ते आकारबद्ध राहतात.

११. ग्रीवा संचलन किंवा मानेच्या हालचाली

पूर्वस्थिती - वज्रासन.

कृती

- वज्रासनात पाठ ताठ ठेवून बसा. हात मांडीवर शिथील ठेवा.
- खांदे स्थिर व ढिले सोडा.
- सावकाश मान खाली वाकवून हनुवटी छातीला लावा.
- सावकाश मान सरळ करा व मागे न्या. पुढे व मागे बसणाऱ्या ताणावर लक्ष केंद्रीत करा.
- सावकाश मान सरळ करा.
- आता मान डावीकडे वाकवा, कान डाव्या खांद्याला लावण्याचा प्रयत्न करा. मात्र खांदा वर उचलू नका.
- उजव्या बाजूला येणारे ताण लक्षात घ्या. मान सरळ करा.
- सावकाश उजव्या बाजूला वाकवा. कान उजव्या खांद्याला लावण्याचा प्रयत्न करा. मात्र खांदा वर उचलू नका.
- डाव्या बाजूला येणारे ताण लक्षात घ्या. मान सावकाश सरळ करा. 3-4 आवर्तने करा.

१२. मानेचे चक्र

पूर्वस्थिती - वज्रासन.

कृती -

- वज्रासनात पाठ ताठ ठेवून बसा. हात मांडीवर शिथील ठेवा.
- खांदे स्थिर व शिथील ठेवा. डोळे सावकाश बंद करा.
- सावकाश मान खाली वाकवा व हनुवटी छातीला लावा.
- आता हनुवटी छातीला लावूनच मान डावीकडे फिरवा.
- हनुवटी डाव्या खांद्यावर आली की मान मागे वाकवून हनुवटी उचला.
- हनुवटी उजव्या बाजूला फिरवा.
- आता मान पुढे वाकवून हनुवटी उजव्या खांद्याला लावा. हनुवटी छातीला लावून सरळ समोर आणा. मान पुढे वाकलेलीच राहील.
- आता उलट दिशेने मान फिरवा. मान उजव्या बाजूला वळवून हनुवटी उजव्या खांद्याकडे आणा.
- आता मान मागे वळवून हनुवटी उचला.
- मान डाव्या बाजूला वळवा.
- पुन्हा पुढे वाकवून हनुवटी डाव्या खांद्याला लावा व नंतर पुढे आणा. मान सरळ करा. अशी २-३ आवर्तने करा.
- पूर्ण लक्ष हालचालींवर व ताणांवर केंद्रीत करा.

फायदे -

- मानेतील मणक्यांची कार्यक्षमता राखण्यास उपयुक्त प्रक्रिया आहे.
- डोके, मान व खांदे येथील स्नायू मोकळे होतात. मानेतील मज्जातंतू मोकळे होतात.
- किरकोळ मानदुखीवरही उपयुक्त आहे.

सावधानता

- जास्त प्रमाणात मानेचे दुखणे (Cervical Spondylitis) असल्यास त्यांनी पुढे वाकण्याची हालचाल करू नये.
- त्याऐवजी मागे वाकण्याच्या हालचाली कराव्यात. पुढे मान वाकविणे कटाक्षाने टाळावे.

क. शयनस्थितीतील योगासनपूर्व हालचाली

१. एकपाद चक्र

पूर्वस्थिती - शयनस्थिती.

कृती -

- शयनस्थितीत स्थिर रहा. डावा पाय गुडघ्यात सरळ ठेवून जमिनीपासून २-३ इंच वर उचला. घड्याळाच्या दिशेने पाय सावकाश हवेत गोलाकार फिरवा.
- जास्तीत जास्त मोठे वर्तुळ काढण्याचा प्रयत्न करा.
- दुसरा पाय, पाठ, मान व डोके पूर्णपणे जमिनीवर ठेवा. ३ वेळा कृती करा.
- घड्याळाच्या विरूद्ध दिशेने 3 वेळा पाय गोलाकार फिरवा.
- अशीच कृती उजव्या पायाने करा. पाय गुडघ्यात सरळ ठेवण्याची दक्षता घ्यावी.
- श्वास रोखून धरू नका. लक्ष हालचालींवर केंद्रित करा.

फायदे

- मांडीच्या सांध्यात लवचिकता येते व स्नायूंची कार्यक्षमता वाढते.
- स्नायुची दम क्षमता वाढते.
- कमरेच्या सांध्यांचे स्नायू बळकट होतात.
- कमरेच्या स्पाँडिलायटिसमध्ये उपयुक्त अशी प्रक्रिया आहे.
- ओटीपोटाचे स्नायूही चांगले ताणले गेल्याने ओटीपोटातील इंद्रियांचे आरोग्य चांगले राखले जाते.

सावधानता

- मांडीच्या सांध्याचा विकार असलेल्यांनी ही हालचाल करण्याआधी तज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा.

२. द्विपाद चक्र

पूर्वस्थिती - शयनस्थिती.

कृती

- दोन्ही पाय श्वास घेत गुडघ्यांत सरळ ठेवून जमिनीपासून २-३ इंच वर उचला. सावकाश घड्याळाच्या दिशेने हवेत मोठा

गोल काढीत पाय गोलाकार फिरवा. श्वास रोखून धरू नका.

- पाय वर नेतांना श्वास घ्या. पाय जमिनीकडे जातांना श्वास सोडा. दोन्ही पाय जुळलेले ठेवा. ३-४ वेळा असे करा. नंतर घड्याळाच्या विरूद्ध दिशेने ३-४ वेळा अशीच कृती करा.
- पाठ, मान व डोके जमिनीवर टेकलेलेच ठेवा.

फायदे

- मांडीचे सांधे व स्नायू, ओटीपोटाचे स्नायू, कमरेचे स्नायू व सांधे यांच्या आरोग्यासाठी उपयुक्त आहे.
- पोटावरील अतिरिक्त चरबी कमी करण्यासाठी अधिक उपयुक्त आहे.
- तसेच अधिक अभ्यास केल्यास वजन कमी होते. पायांत साठलेल्या अशुद्ध रक्ताचा निचरा होतो.
- दमक्षमता वाढते.

सावधानता

- ज्यांना हर्निया, उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, दमा, नुकतेच ऑपरेशन (पोटाचे) झालेल्यांनी ही कृती करू नये. त्याऐवजी एकपाद चक्राचा सराव करावा.
- अशक्तपणा असणाऱ्यांनी करू नये. पोटाचे इतर काही आजार असल्यास ही हालचाल करू नये.

३. एकपाद चक्र

पूर्वस्थिती - शयनस्थिती.

कृती

- डावा पाय वर उचला. गुडघ्यात वाकवून मांडी पोटावर घ्या. पाय पूर्ण वर उचलून सरळ करा.
- याप्रमाणे सायकलिंग करत रहा. मात्र पाय जमिनीला टेकवू नका. ८-१० वेळा असे करा.
- उलट दिशेने ८-१० वेळा करा. श्वास रोखून धरू नका. हालचालीवर लक्ष पूर्णपणे केंद्रित करा.
- पाय पोटावर घेताना श्वास सोडा. पाय सरळ करताना श्वास घ्या.
- अशीच कृती उजव्या पायाने करा.

फायदे

- मांडी, गुडघा व कमरेच्या सांध्यासाठी व स्नायुंसाठी उपयुक्त आहे.
- पायाच्या सांध्यांची लवचिकता वाढते.
- पोटाचे स्नायू बळकट होतात. पोटातील इंद्रियांची कार्यक्षमता वाढते.
- मलावरोध, गॅसेस, अपचन व ॲसिडिटी नियंत्रणात येतात.
- दीर्घकाळ उभे राहिल्याने पायात अशुद्ध रक्त साठले असल्यास या क्रियेने अशुद्ध रक्ताचा निचरा होतो व पायावरील सूज कमी होते.

४. द्विपाद सायकलिंग

पूर्वस्थिती - शयनस्थिती.

कृती

- दोन्ही पाय वर उचला. गुडघ्यात वाकवून पोटावर घ्या. नंतर पाय वर सरळ करा. अशा रितीने सायकलचे पॅडल मारत आहोत असे समजून त्याप्रमाणे कृती करावी.

- पुढच्या व मागच्या दिशेने १०-१५ वेळा करावे. पाठ, मान व डोके उचलू नका.

फायदे -

- एकपाद सायकलिंगप्रमाणे पण अधिक प्रमाणात मिळतात.
- पायातील अशुद्ध रक्ताचा निचरा होतो.
- पोटावरील चरबी / वजन कमी होते.
- दमक्षमता वाढते.

सावधानता

- हार्निया, उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, दमा व पोटाचे ऑपरेशन झाले असल्यास करू नये.

१.२.३ सूक्ष्म हालचाली

१. कर्णमर्दन

पूर्वस्थिती वज्रासन वा अन्य कोणतेही ध्यानात्मक आसन.

कृती

- वज्रासनात किंवा अन्य कोणत्याही ध्यानात्मक आसनात स्थिर बसा. खांदे स्थिर करा.
- डाव्या हाताची तर्जनी डाव्या कानाच्या बिळावर व उजव्या हाताची तर्जनी उजव्या कानाच्या बिळावर ठेवा.
- कानाच्या भिंतीवर थोडा जोर ठेवून गोलाकार पुढून मागे व मागून पुढे फिरवा. असे ५-६ वेळा करा.

फायदे

कानातील मळ मोकळा होण्यास मदत होते, श्रवणक्षमता वाढते.

सावधानता

- कान वहात असल्यास वा दुखत असल्यास ही क्रिया करू नये.
- तर्जनीचे नख लागणार नाही याची काळजी घ्यावी.

२. नेत्र संचलन

डोळ्यांचे व्यायामही फार महत्त्वाचे आहेत. 80 टक्के ज्ञान डोळ्यांनी होत असते.

तसेच डोळा हा आपल्या मनाचा, भावनांचा आरसा आहे. हल्ली टी. व्ही., कॉम्प्युटर इ. मुळे डोळ्यांवर खूप ताण येतात व अकाली चष्मा लागतो, डोळ्यांचे आरोग्य बिघडते. यासाठी डोळ्यांनाही व्यायाम देणे आवश्यक आहे. काही प्रकार आपण येथे पाहाणार आहोत.

पूर्वस्थिती - वज्रासन

कृती -

- वज्रासनात स्थिर बसा. खांदे ढिले व पाठीचा कणा ताठ ठेवा. दृष्टी समोर ठेवा.
- आपला डावा हात सरळ, समोर दृष्टीच्या रेषेत आणा. अंगठा बाहेर काढा व अंगठ्याच्या नखावर नजर स्थिर करा.
- सावकाश अंगठा डाव्या बाजूला दिसेनासा होईपर्यंत न्या. मान वळवू नका. फक्त डोळ्याची हालचाल होईल याकडे लक्ष द्या.
- सावकाश अंगठा समोर आणा. हालचालीप्रमाणे डोळे फिरवा. डावा हात खाली घ्या.
- उजवा हात वरीलप्रमाणे समोर आणून उजव्या बाजूला फिरवून वरील कृती करा. असे २-३ वेळा करा.
- आता डावा हात समोर आणा. अंगठ्यावर नजर स्थिर करा.
- अंगठा सावकाश जमिनीच्या दिशेने न्या. त्याचप्रमाणे नजर फिरवा. मान खाली वळवू नका.
- सावकाश अंगठा समोर आणा.
- आता सावकाश वरच्या दिशेने दिसेनासा होईपर्यंत न्या. डोळे फक्त वरच्या दिशेने फिरवा.
- सावकाश अंगठा खाली आणा. असे २-३ वेळा करा.
- आता हात कोपरात सरळ ठेवून गोलाकार फिरवा. नजर नखावर स्थिर करा. जास्तीत जास्त मोठे वर्तुळ हवेत करा व त्याप्रमाणे नजर फिरवा. घड्याळाच्या दिशेने व विरूद्ध दिशेने 2-3 वेळा कृती करावी.
- आता पुन्हा डावा किंवा उजवा अंगठा नजरेच्या रेषेत आणा. नजर अंगठ्याच्या टोकावर स्थिर करा. सावकाश अंगठा नाकाच्या टोकावर दृष्टी ढळू न देता आणा. काही क्षण नजर अंगठ्यावर स्थिर ठेवून पुनः अंगठा दृष्टी ढळू न देता समोर आणा.

फायदे -

डोळ्यांचे आरोग्य चांगले राहते. अधिक वेळा केल्यास चष्म्याचा नंबर कमी होऊ शकतो. डोळे पाणीदार होतात. एकाग्रता वाढते, मन शांत होते.

१.२.४ सूर्यनमस्कार

हिंदू धर्मात सूर्याला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. सूर्य हे शैव पंथीय समाजात शंकराचे तर वैष्णव पंथीय समाजात विष्णूचे एक अंग मानले जाते. वेदांमध्ये व पौराणिक ग्रंथांमध्ये सूर्याची उपासना करण्याबद्दल अनेक संदर्भ सापडतात. उगवत्या व मावळत्या सूर्याला दंडवत घालणे हे सूर्यनमस्कारांचे प्रथम उद्दिष्ट आहे.

आदित्यस्य नमस्कारं ये कुर्वन्ति दिने दिने।
जन्मान्तरसहस्त्रेषु दारिद्र्यं नोपजायते ।।

अर्थात, जे साधक दररोज सूर्य नमस्कार करतील, त्यांना सहस्त्र जन्म दारिद्य येत नाही, तो साधक आरोग्य संपन्न जीवन जगतो. सूर्य नमस्कार हा सर्वांगीण व्यायाम आहे. सर्व यौगिक अभ्यासासाठी सूर्योदयाची वेळ सर्वोत्तम मानली गेली आहे. त्याचप्रमाणे सूर्य नमस्कारसुद्धा सूर्योदयाच्या समयी घालणे हितकारक आहे. उघड्यावर हवेशीर जागेवर रिकाम्या पोटी सूर्य नमस्कार घालावेत. मन शांत आणि प्रसन्न असल्यावर सर्व योगाभ्यासाचा आपणावर विशेष परिणाम होतो, असे म्हणतात.

सकाळी सूर्योदयानंतर, श्वासाचे नियमन करून एका विशिष्ट क्रमाने 10 किंवा 12 योगासने करणे याला सूर्यनमस्कार म्हणतात. सूर्यनमस्कार किंवा साष्टांग नमस्कार ही तथाकथित सूर्य-उपासनाच आहे. हिच्यामुळे सर्वांगसुंदर व्यायाम होतोच पण आत्मिक, मानसिक, व शारीरिक सामर्थ्यही प्राप्त होते.हा व्यायाम बहुगुणी आहे असे म्हणतात.

सूर्यनमस्कार यात बारा आसन पवित्र्यांचा समावेश आहे. ते बारा पवित्रे असे आहेत..

१) प्रणामासन किंवा नमस्कारासन	२) हस्त उत्तानासन
३) पादहस्तासन	४) अश्वसंचालनासन
५) पर्वतासन	६) अष्टांग भु नमस्कार
७) भुजंगासन	८) पर्वतासन
९) अश्वसंचालनासन	१०) पादहस्तासन
११) हस्त उत्तानासन	१२) प्रणामासन

हे नमस्कार घालताना, प्रथम सूर्याचे नाव घ्यायचे **ॐ मित्राय नमः** आणि मग वरील बारा पवित्रे घ्यायचे. एक नमस्कार पूर्ण झाल्यावर सूर्याचे दुसरे नाव घेऊन दुसरा सूर्यनमस्कार अशी बारा नावे घेऊन बारा नमस्कार घालावे.

सूर्याची बारा नावांची मंत्र पुढीलप्रमाणे :

ॐ मित्राय नमः	ॐ रवये नमः	ॐ सूर्याय नमः
ॐ भानवे नमः	ॐ खगाय नमः	ॐ पूष्णे नमः
ॐ हिरण्यगर्भाय नमः	ॐ मरीचये नमः	ॐ आदित्याय नमः
ॐ सवित्रे नमः	ॐ अर्काय नमः	ॐ भास्कराय नमः

ॐ श्री सवित्रे सुर्यनारायणाय नमः

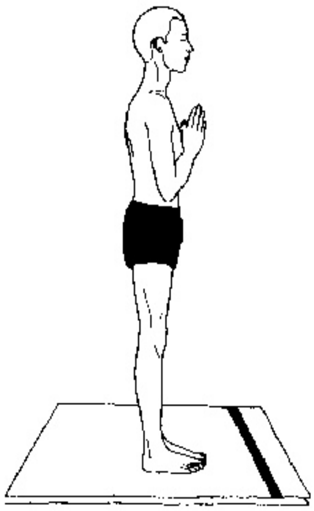
सर्वात शेवटी खालील पूर्ण मंत्र म्हणावा आणि दीर्घ सूर्यनमस्कार करावा .....

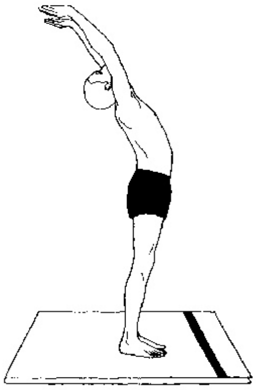
ॐ मित्र - रवी - सूर्य - भानू - खग - पूषण - हिरण्यगर्भ - मरीचय - आदित्य - सवितृ - अर्क - भास्कराय नमो नमः

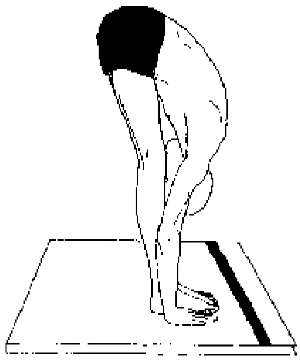
मित्र - जगन्मित्र, रवी - सर्वांना पूजनीय, सूर्य - प्रवर्तक, संचालक, भानू - तेज देणारा, खग - आकाशातून हिंडणारा, पूषण - पोषण करणारा, हिरण्यगर्भ - पोटात तेज असणारा, मरीच - रोगनाशक, आदित्य - सर्वाकर्षक, सविता - सर्व उत्पादक, अर्क - आदरणीय, भास्कर - प्रकाशमान असे याचे अर्थ आहेत. सूर्यनमस्कारांत वापरल्या जाणाऱ्या बऱ्याचशा आसनांचा ऐतिहासिक ग्रंथांत उल्लेख आढळतो. अष्टांग नमस्कार हे सूर्यनमस्कारातील एक आसन पुरातनकाळापासून सूर्याला प्रणाम करण्याकरिता वापरले गेले आहे. घेरंड संहितेमध्ये भुजंगासन हे ३२ महत्त्वाच्या आसनांमध्ये गणले गेले आहे.

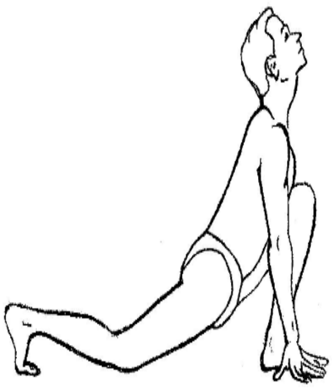
सूर्यनमस्कारात आरोग्य, दीर्घायुष्य, कार्यक्षमता हेच ध्येय डोळ्यासमोर ठेवायचे असते. या आसनामुळे आयुष्य, बल आणि बुद्धिचा विकास होतो. मस्तक, मान, हात, पाय, छाती, पोट, कंबरेचे स्नायू, मेरुदंड, पायाची बोटे, गुढगे, सर्व सांधे यांना व्यायाम घडतो. तसेच पोटाचे जडत्व, अनावश्यक वाढलेला मेद, ओटीपोटातील चरबी, थायरॉईडसारखे विकार, लहान मुलांचे फिरलेले हातपाय व हाडांचे काही दोष, घशातील विकार नाहीसे होतात. क्षयापासून संरक्षण मिळते, मनोबलाचा विकास होतो. शरीरात शुद्ध रक्ताचा सारख्या प्रमाणात संचार होतो.

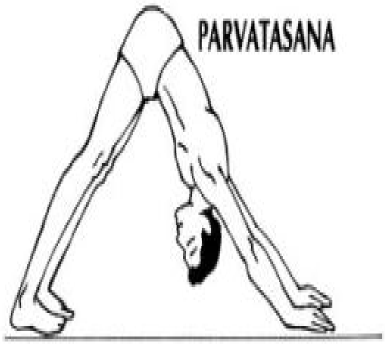
सुर्यनमस्कारातील आसने खालील प्रमाणे..

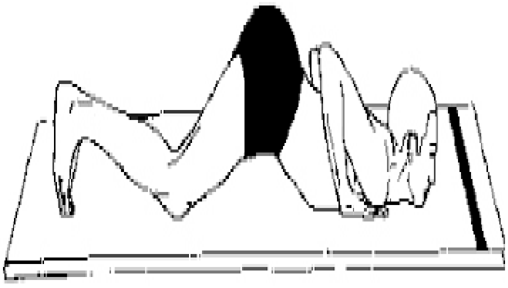
अ.क्र.	आसन	श्वसन	माहिती
१	प्रणामासन	रेचक	सरळ उभे रहा. उजव्या पायाचा अंगठा व टाच डाव्या पायाशी घ्या. दोन्ही हात नमस्कार स्थितीमध्ये छातीच्या मध्यभागी. हाताचे पंजे जुळवा. बोटे जुळवा. बोटे छातीकडे झुकलेले. पंजा जमिनीला काटकोनात. अंगठ्याचे मूळ छातीच्या मध्यभगी. कोपर जमिनीला समांतर. छाती पुढे काढा. खांदे मागे ढकलून खाली ओढा. नजर समोर ठेवा. जे स्नायू ताण-दाब कक्षेत येत नाहीत ते शांत-स्थिर मोकळे आहेत ह्याची काळजी ह्या थोडे थांबा. ताण दिलेले स्नायू मोकळे करा.
			

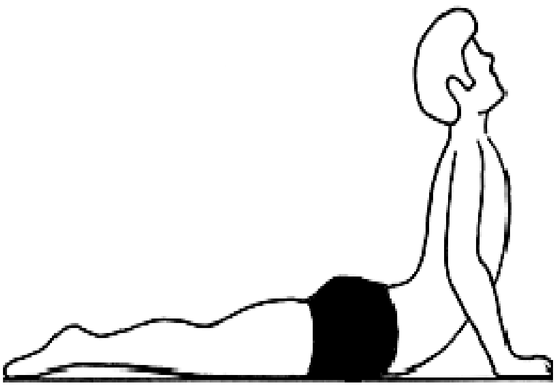
<table>
<tr><th>अ.क्र.</th><th>आसन</th><th>श्वसन</th><th>माहिती</th></tr>
<tr><td>२</td><td>हस्त उत्तानासन</td><td>पूरक</td><td rowspan="2">सरळ उभे रहा. उजव्या पायाचा अगठा व टाच डाव्या पायाशी घ्या. दोन्ही हात नमस्कार स्थितीमधून वरच्या दिशेने सरळ रेषेत मग हळू हळू मागच्या दिशेला वाक द्या. पाठीचा कणा हा मागील बाजूस वाळवा. नजर वरच्या दिशेने ठेवा. जे स्नायू ताण-दाब कक्षेत येत नाहीत ते शांत-स्थिर मोकळे आहेत ह्याची काळजी घ्या. ताण दिलेले स्नायू मोकळे करा.</td></tr>
<tr><td colspan="3"></td></tr>
</table>

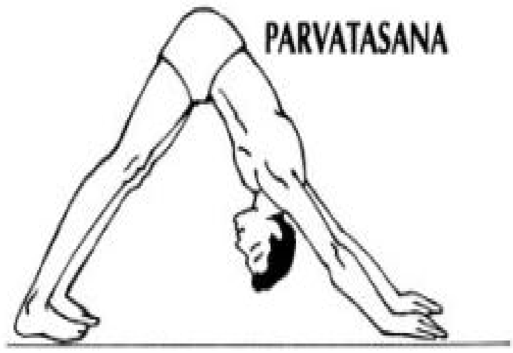
<table>
<tr><th>अ.क्र.</th><th>आसन</th><th>श्वसन</th><th>माहिती</th></tr>
<tr><td>३</td><td>पादहस्तासन</td><td>रेचक</td><td rowspan="2">सरळ उभे रहाण्याच्या स्थितीतून सावकाश कमरेतून खाली वाका. सहज जेवढे वाकता येईल तेवढे खाली वाका. गुढघा किंवा टाचेवर ताण येणार नाही याकडे लक्ष द्या. हनुवटी कंठकुपीमध्ये टेकवा. कपाळ गुडघ्याला टेकविण्याचा प्रयत्न करा</td></tr>
<tr><td colspan="3"></td></tr>
</table>

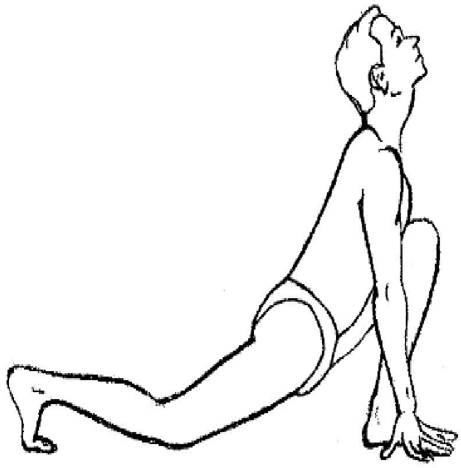
<table>
<tr><th>अ.क्र.</th><th>आसन</th><th>श्वसन</th><th>माहिती</th></tr>
<tr><td>४</td><td>अश्व संचालनासन</td><td>पूरक</td><td rowspan="2">उजवा पाय आणि दोन्ही हात घट्ट जिमनीवर रोवा. डावापाय मागे घ्या डाव्यापायाचा चवडा जमिनीवर पक्का ठेवा. डाव्यापायाचा गुडघा जमिनीवर टेकवा. उजवा पाय गुडघ्यात वाकवा. उजव्या पावलावर बसा. त्यावर शरीराचा भार द्या. (पोटरी, मांडीचा मागचा भाग आणि छातीचे शेवटचे हाड जवळ आणा). दोन्ही हात सरळ ठेवा. त्याना खांद्यातून वर उचला. छाती पुढे काढा. खांदे वर उचला. डोके मागे झुकवा.</td></tr>
<tr><td colspan="3"></td></tr>
</table>

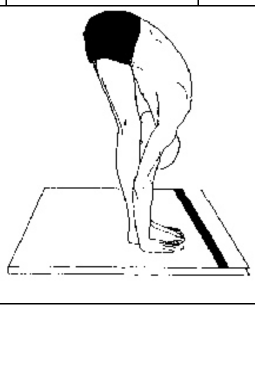
<table>
<tr><th>अ.क्र.</th><th>आसन</th><th>श्वसन</th><th>माहिती</th></tr>
<tr><td>५</td><td>पर्वतासन</td><td>रेचक</td><td rowspan="2">हाता-पायाची जागा तीच ठेवा. शरीराचे वजन खांदे आणि हात यावर घ्या. खांदे वर उचला.उजवा पाय डाव्या पायाजवळ मागे घ्या.पायाला पाय घोट्याला घोटा गुडघ्याला गुडघा जुळवा. पावलाच्या दिशेला, घोट्याचा आधार घेऊन, ताण द्या. डोक्यापासून पायापर्यंत शरीर तिरक्या स्थितीमध्ये ठेवा. नजर जमिनीवर काटकोनात स्थिर ठेवा</td></tr>
<tr><td colspan="3">
</td></tr>
</table>

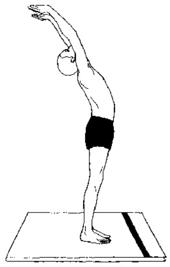
<table>
<tr><th>अ.क्र.</th><th>आसन</th><th>श्वसन</th><th>माहिती</th></tr>
<tr><td>६</td><td>अष्टांग नमस्कार</td><td>कुंभक</td><td rowspan="2">हाताचे पंजे व पायाचे चवडे यांची स्थिती आहे तशीच ठेवा. गुडघे जिमनीवर टेकवा. शरीराचे वजन हातावर घ्या. कोपरामध्ये वाका. हनुवटी छातीला टेकवा. अष्टांगनमस्कार स्थितीमध्ये कपाळ, छाती, हात, गुडघे पाय जमिनीवर टेकवा. दोन्ही कोपरे शरीराजवळ घ्या नाभिकेंद्र व पार्श्वभाग वर उचलून धरा.</td></tr>
<tr><td colspan="3"></td></tr>
</table>

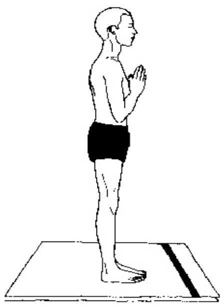
<table>
<tr><th>अ.क्र.</th><th>आसन</th><th>श्वसन</th><th>माहिती</th></tr>
<tr><td>७</td><td>भुजंगासन</td><td>पूरक</td><td rowspan="2">हाताचे पंजे आहे त्या ठिकाणीच ठेवा. पंजावर शरीराचा भार द्या. कोपरामधील वाक काढा. हात सरळ करा. खांदे वर उचला. डोके आणि खांदे मागे खेचा. पोट व कंबर दोन्ही हाताच्या मध्ये सरकविण्याचा प्रयत्न करा. घोटे गुडघे बांधलेले तसेच ठेवा. गुडघे जमिनीला टेकवा. छातीमध्ये हवा भरून घ्या. नजर वर आकाशाकडे लावा.</td></tr>
<tr><td colspan="3"></td></tr>
</table>

अ.क्र.	आसन	श्वसन	माहिती
८	पर्वतासन	रेचक	हाताचे पंजे व पायाचे चवडे यांची जागा तीच ठेवा. शरीराचा मधला भाग वर उचला. कंबर हात पाय यांचा त्रिकोण तयार करा. तो वर उचलून धरा. चवडे व टाच पूर्णपणे जिमनीवर टेकवा. हात आणि पाय सरळ ठेवा. कोपर गुढघे सरळ ताणलेल्या स्थितीमध्ये ठेवा. डोके पाठीच्या रेषेमध्ये ठेवा. हनुवटी कंठकुपीमध्ये टेकवा.
			

अ.क्र.	आसन	श्वसन	माहिती
९	अश्व संचालनासन	पूरक	दोन्ही हातांच्या पंजांची जागा तीच ठेवा. डावा पाय डाव्या हाताजवळ आणा. डावा पाय आणि दोन्ही हात जमिनीवर रोवा. डाव्या पावलावर बसा. त्यावर शरीराचा भार द्या. (पोटरी, मांडीचा मागचा भाग आणि छातीचे शेवटचे हाड जवळ आणा.) उजवा पाय मागे घ्या. उजव्या पायाचा चवडा जमिनीवर पक्का ठेवा. उजव्या पायाचा गुडघा आणि डाव्या पायाचा चवडा जमिनीवर टेकवा. दोन्ही हात सरळ ठेवा. त्यांना वर उचला. छाती पुढे काढा. खांदे वर उचला. डोके मागे झुकवा.
			

अ.क्र.	आसन	श्वसन	माहिती
१०	पादहस्तासन	रेचक	उजवा पाय डाव्या पायाजवळ आणा. सावकाश गुडघे सरळ करा. पार्श्वभाग वर उचला. सहज जेवढे वाकता येईल तेवढे खाली वाका. गुडघाकिंवा टाचेवर ताण येणार नाही कडे लक्ष द्या. हनुवटी कंठकुपीमध्ये टेकवा. कपाळ गुडघ्याला टेकवण्याचा प्रयत्न करा
			

अ.क्र.	आसन	श्वसन	माहिती
११.	हस्त उत्तानासन	पूरक	श्वास घेत दोन्ही हात वर घ्या आणि हळूहळू मागच्या दिशेला वाक द्या. पाठीचा कणा हा मागील बाजूस वाळवा. नजर वरच्या दिशेने ठेवा. जे स्नायू ताण-दाब कक्षेत येत नाहीत ते शांत-स्थिर मोकळे आहेत ह्याची काळजी घ्या. ताण दिलेले स्नायू मोकळे करा.
			

अ.क्र.	आसन	श्वसन	माहिती
१२	प्रणामासन	रेचक	शेवटी पुन्हा तीच स्थिती दोन्ही हात नमस्काराच्या स्थितीमध्ये. हाताचे पंजे जुळवा. बोटे छातीकडे झुकलेले. पंजा जमिनीला काटकोनात. अंगठ्याचे मूळ छातीच्या मध्यभागी. खांदे मागे ढकलून खाली ओढा. नजर समोर ठेवा.
			

१.३ सारांश

योगासने सुरू करण्यापूर्वी प्रार्थना केल्याने मन स्थिर होते आणि सकारात्मक ऊर्जा प्राप्त होते. प्रार्थना मानसिक एकाग्रता वाढवते आणि शरीर व मन योगासाठी तयार होते. योगासनपूर्व हालचाली केल्याने शरीरातील रक्तप्रवाह सुधारतो, स्नायू लवचिक होतात व शरीर आसनांसाठी सुसज्ज होते. सूक्ष्म हालचालींमध्ये मान, खांदे, मनगट, कंबर आणि गुडघे यांची सौम्य हालचाल केली जाते, ज्यामुळे सांधे मोकळे होतात आणि स्नायूंचा ताण कमी होतो. सूर्यनमस्कार हे संपूर्ण शरीरावर सकारात्मक परिणाम करणारे व्यायामसत्र आहे, ज्यामध्ये १२ स्थितींचा समावेश असून ते शरीराला लवचिक बनवते, चयापचय वाढवते आणि मानसिक शांती प्रदान करते.

१.४ पारिभाषिक शब्द, शब्दार्थ

- **षड्रिपु** - सहा मानवी दोषः काम (वासना), क्रोध (राग), लोभ (लालसा), मोह (मायाजाळ), मद (अहंकार), मत्सर (ईर्षा).
- **अहंभाव** - स्वतःच्या श्रेष्ठत्वाची जाणीव किंवा गर्व.
- **गुरुवंदना** - गुरुच्या सन्मानार्थ गायलेली स्तुतीपर प्रार्थना.

१.५ सरावासाठी स्वाध्याय

१. प्रार्थनेचे मानसिक आणि शारीरिक फायदे कोणते आहेत?

२. योगासनपूर्व हालचालींचा मुख्य उद्देश काय असतो?

३. सूक्ष्म हालचाली कोणत्या भागांसाठी केल्या जातात?

४. सूर्यनमस्कारात किती स्थितींचा समावेश असतो?

५. सूर्यनमस्काराचे शारीरिक आणि मानसिक फायदे कोणते आहेत?

६. योगासनपूर्व हालचाली केल्याने कोणते फायदे मिळतात?

७. सूर्यनमस्कारात कोणती स्थिती 'आश्व संचालनासन' म्हणून ओळखली जाते?

८. सूक्ष्म हालचाली कोणत्या समस्यांमध्ये उपयुक्त ठरतात?

९. प्रार्थनेत कोणत्या प्रकारची मानसिक एकाग्रता आवश्यक असते?

१०. सूर्यनमस्काराचा सराव करण्यासाठी कोणते महत्त्वाचे नियम पाळावे?

१.६ अधिक वाचनासाठी पुस्तके

१. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, २००६

२. बी. के. दलाई, योगोपनिषद्, संस्कृत प्रगत अध्ययन केंद्र, सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ, पुणे, २०१५

३. स्वामी दिगंबर; डॉ.पितांबर झा, हठप्रदीपिका, श्रीमन्माधवयोगमंदिर समिति, कैवल्यधाम, लोणावळा, पुणे, १९८०

४. Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu, *The GherandaSamhita*, Chaukhamba Sanskrit Pratishthan, Vranasi, 2011.

5. Swami Satyananda Saraswati : *Asana Pranayama Mudra Bandha*, Bihar School of Yoga, Munger, Bihar, 1993.

६. Swami Satyananda Saraswati & Swami Niranjanananda Saraswati : *Mudra Vigyan : Philosophy and Practice of Yogic Gestures*, Bihar School of Yoga, Yoga Publication Trust, Munger, Bihar, २०१३

घटक २ : आसन अभ्यास

अनुक्रमणिका

२.० उद्दिष्ट्ये

२.१ प्रास्ताविक

२.२ विषय विवेचन

२.२.१ शयनस्थितीतील आसने

२.२.२ विपरीत शयनस्थितीतील आसने

२.२.३ बैठकस्थितीतील आसने

२.२.४ दंडस्थितीतील आसने

२.३ पारिभाषिक शब्द, शब्दार्थ

२.४ सारांश

२.५ सरावासाठी स्वाध्याय

२.६ अधिक वाचनासाठी पुस्तके

या पाठात आपण चारही स्थितीतील आसने शिकणार आहोत.

२.० उद्दिष्टे

- आसन कसे करावे व सोडावे याचे ज्ञान मिळेल.
- आसनांची आदर्श अवस्था कशी असावी हे लक्षात येईल.
- आसनांचा कालावधी किती असावा याची माहिती मिळेल.
- आसनांचे शरीरांतर्गत होणारे परिणाम स्पष्ट होतील.
- आसनांचा अभ्यास करत असताना कोणती दक्षता घ्यावी हे समजेल.

या घटकाचा अभ्यास केल्यानंतर आपणास चार हि स्थितीतील आसने कशी करावी याची आपणास कल्पना येईल. या पाठात आसनांची पूर्वस्थिती, प्रत्येक आसन कसे करावे व कसे सोडावे याची कृती ही समजावून सांगितली जाईल. आसनांची आदर्श अवस्था, कालावधी आपणास सांगितला जाईल. याचबरोबर आसनांचा शरीरातील अवयवांवर कोणता परिणाम होतो हे ही सांगितले जाईल. आसनाचे चित्र पाहून आपणास ते लवकर समजेल आसन कोणी करावे व कोणी करू नये याची दक्षता ही आपणास सांगितली जाईल.

२.१ प्रस्तावना

या पाठात आपण सर्व स्थिती मधून आसनांचा अभ्यास करणार आहोत. रोजच्या दिनचर्येमध्ये आपण कंबरेतुन व पाठीच्या मणक्यातून पुढच्या दिशेनेच हालचाल करत असतो. काही आसने पोटावर झोपून करणार आहोत. बैठकस्थिती व दंडस्थितीमधून हि आसने शिकणार आहोत. या सर्व आसनामध्ये आपण कंबरेचे सांधे, पाठीचे मणके यांना गुरुत्वाकर्षणाच्या विरुद्ध दिशेने वर उचलण्याचा प्रयत्न करणार आहोत. परिणामी पाठीच्या कण्याचे आरोग्य कंबरेचे सांध्यांची कार्यक्षमता वाढण्यास मदत होणार आहे. पाठीचा कणा अधिक लवचिक होऊन त्याचे कार्य सुधारण्यास मदत होणार आहे. परिणामी पाठीच्या कण्यातून जाणाऱ्या मज्जारज्जूची कार्यक्षमता वाढण्यास मदत होईल. भविष्यात होणारे कंबरदुखी, पाठदुखी यासारख्या विकारांपासून या आसनाच्या अभ्यासाने दूर राहणे शक्य होईल. तोलात्मक आसनामुळे मनाची एकाग्रता वाढण्यास मदत होईल.

पुढे ह्या आसनांची चित्रेही दिली आहेत ते आपण व्यवस्थित समजून घ्या. यामुळे आसने कशी करायची हे आपल्या सहज लक्षात येईल

२.२ विषय-विवेचन

२.२.१ शयनस्थितीतील आसने

या पाठात आपण शयनस्थितीतील आसनाचा अभ्यास कसा करायचा ते शिकणार आहोत.

२.२.१.१ एकपाद उत्तानपादासन

या आसनात एकच पाय वर उचलला जातो म्हणून यास 'एकपाद उत्तानपादासन' म्हटले आहे.
कृती -

- प्रथम शयनस्थिती घ्या. श्वास सोडा. श्वास घेत प्रथम डावा पाय गुडघ्यात सरळ ठेवून वर उचला. ९० अंशाचा कोन करण्याचा प्रयत्न करा.
- जमिनीवर असलेला उजवा पाय सरळच ठेवा.
- तो उचलण्याची प्रवृत्ती होते म्हणून प्र्यत्नपूर्वक तो जमिनीवर ठेवा. • कमर, पाठ, मान, डोके जमिनीवर ठेवा. श्वास न रोखता संथ श्वसन चालू ठेवा.
- पायाचे कापरे सुरू झाले की सावकाश श्वास सोडत पाय जमिनीवर सरळ ठेवा.
- पाय आपटू नका.

- नंतर हीच कृती वरीलप्रमाणे उजव्या बाजूनेही करा. २-३ आवृत्त्या सुरुवातीला करा.

फायदे

सर्व फायदे द्विपाद उत्तानपादासनाप्रमाणेच आहेत. मात्र येथे कमरेचे सांधे, संधीबंध स्नायू हे परस्पर विरोधी ताणाखाली असल्याने त्यांच्यात अधिक बळकटी येते.

सावधानता -द्विपाद उत्तानपादासनाप्रमाणेच आहे.

२.२.१.२ द्विपाद उत्तानपादासन

ओळख

द्विपाद म्हणजे दोन्ही पाय. उत्तान वर उचललेले. दोन्ही पाय वर उचललेली अवस्था म्हणून यास 'द्विपाद उत्तानपादासन' असे नाव पडले आहे. पुढे आपण काही अवघड आसने जशी हलासन, विपरीत करणी व सर्वांगासन शिकणार आहोत. त्याच्या पूर्वतयारीचे आसन म्हणून हे आसन आधी शिकणार आहोत.

कृती

प्रथम शयनस्थितीत या. पाय सरळ, हात शरीराच्या बाजूला व मान सरळ ठेवा.

- श्वास सोडा व श्वास घेत दोन्ही पाय गुडघ्यात न वाकविता सरळ सावकाश उचला व ९० अंशाचा कोन करण्याचा प्रयत्न करा. मान, डोके उचलू नका, जमिनीवरच ठेवा.

  श्वास रोखून न धरता संथ श्वसन चालू ठेवा.
- आसनस्थिती सोडताना सावकाश श्वास सोडत पाय खाली जमिनीवर ठेवा. पाय गुडघ्यात वाकवू नका. तसेच जमिनीवर टाचा आपटू नका. विशेषतः शेवटच्या भागात नियंत्रण न राहिल्याने पाय आपटले जातात. कमर, पाठ, मान, डोके जमिनीवरच राहू द्या. सुरुवातीला १५-२० सेकंद आसनस्थिती टिकवा. नंतर हळूहळू सरावाने कालावधी वाढवा. पायाचे कापरे होऊ लागले की आसनस्थिती सोडा.

फायदे

- पोटऱ्या, मांड्या येथे साठलेल्या अशुद्ध रक्ताचा निचरा होतो. विशेषतः उभे राहून काम करणारे तसेच जास्त वेळ प्रवास झाला असल्यास हे आसन अत्यंत उपयुक्त आहे.
- पाय व कमरेचे स्नायू बळकट होतात. मांड्यांना चांगला आकार येतो.
- पोटावरील चरबी कमी होऊन वजन कमी होते. शारीरिक क्षमता वाढते.

सावधानता

- हर्निया, पोटदुखी, अशक्तपणा असल्यास त्यांनी हे आसन करू नये.

२.२.१.३ सर्वांगासन

ओळख

परिणामांच्या दृष्टीनेही हे अतिशय महत्वाचे आसन आहे. पूर्णशरीरातील चयापचय क्रियेवर सुपरिणाम होतो म्हणून यास 'सर्वांगासन' म्हटले आहे. या आसनामध्ये शरीराची स्थिती उलट म्हणजेच पाय आकाश्याच्या दिशेने व डोके जमिनीवर असते.

कृती –

शयनस्थितीत स्थिर व्हा.

१) श्वास घेत दोन्ही पाय वर उचलून द्विपाद उत्तानपादासनांत या.
२) श्वास सोडत कमर उचलून पाय डोक्याच्या दिशेने घ्या व लगेच हात कोपरात वाकवून हातांनी पाठीच्या बाजूला बरगड्यांना आधार द्या.
३) शरीराचे वजन हातावर पेलत व श्वास घेत पाय हळूहळू वरच्या दिशेने सरळ करा. खांद्यांचा शरीराशी 90 अंशाचा कोन होईपर्यंत पाय सरळ करा व आसनस्थिती पूर्ण करून शरीर शिथिल करत संथ श्वसन करा. यात शरीराचा भार कोपर, खांदे, मान व डोके यावर येतो. हनुवटी छातीला लागून राहते. पावले वरच्या दिशेने ताणून घ्या. कोपर बाहेर येऊ देऊ नका. कोपर, दंड शरीराजवळ असू द्या. हनुवटी छातीला लागून असेल. हनुवटी छातीला लागण्याच्या अवस्थेला जालंधर बंध म्हणतात. डोळे बंद करावेत वा पायाच्या बोटावर नजर स्थिर करावी. सुरुवातीला 15-20 सेकंदच आसनस्थिती ठेवावी. पायाचा कंप होऊ लागल्यास वा हाताला कळ लागल्यास आसनस्थिती सावकाश सोडावी.

आसनस्थिती सोडताना

१) श्वास सोडत पाय सरळ डोक्याच्या दिशेने खाली घ्यावेत.
२) श्वास घेत हात सावकाश खाली ठेवून पाठीचा एकेक मणका ढिला सोडत पाठ व कमर टेकवून द्विपाद उत्तानपादासनांत यावे.
३) श्वास सोडत दोन्ही पाय सावकाश जमिनीवर ठेवावेत.

४) सुरुवातीला 15-20 सेकंद हे आसन ठेवावे. हळूहळू कालावधी वाढवत 3 मिनिटांपर्यंत न्यावा. हे आसन केल्यानंतर मत्स्यासन करणे अपरिहार्य आहे. मत्स्यासनात सर्वांगासनाच्या बरोबर विरूद्ध ताण मिळतात.

फायदे -

- या आसनाचा मुख्य फायदा जालंधर बंध बांधला गेल्याने होतो.
- हनुवटी छातीला लागल्याने थायरॉइड ग्रंथीवर दाब येऊन तिची कार्यक्षमता वाढते. या आसनानंतर तेथील रक्तपुरवठा वाढतो व कार्यक्षमता सुधारते .
- मेंदू कडे रक्तपुरवठा वाढल्याने पंचज्ञानेद्रियांची क्षमता, मेंदू ची कार्यक्षमता वाढते.
- पाय, ओटीपोट, कमर येथील स्नायू बळकट होतात.
- जननेंद्रिये व मूत्रेद्रियांच्या विकारावर हे आसन उपयुक्त आहे.
- हर्निया, बद्धकोष्ठता, व्हेरीकोज व्हेन्ससाठी उपयुक्त आहे. पॅराथॉयरॉइड ग्रंथीची पण कार्यक्षमता वाढून हाडांचे आरोग्य राखले जाते.
- वंध्यत्व, जननेंद्रिये खाली उतरणे, अनियमित मासिक धर्म, अंगावर पांढरा स्त्राव जाणे इ. वर उपयुक्त आसन आहे.

सावधानता

- मेंदू चे विकार असल्यास करू नये.
- Cervical Spondilytis उच्च रक्तदाब, हृदयविकार असणाऱ्यांनी करू नये.
- सर्दी, पडसे, दमा चालू असताना हे आसन करू नये किंवा योगतज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा.
- Slipped Disc असणारांनी करू नये.
- मासिक पाळी, गर्भारपण, डोळ्याचे विकार असताना करू नये.

२.२.१.४ पवनमुक्तासन

ओळख

आतड्यात साठलेला अपान वायू सहजपणे या आसनातून मुक्त होतो, म्हणून या आसनाला 'पवनमुक्तासन' असे नाव पडले आहे.

कृती -

शयनस्थितीत स्थिर व्हा. श्वास सोडा.

१) श्वास घेत द्विपाद उत्तानपादासनांत या.

२) पाय गुडघ्यात वाकवून गुडघे पोटावर घ्या.

३) दोन्ही हातांनी पायांना मिठी मारा. मनगट न पकडता कोपर पकडण्याचा प्रयत्न करा म्हणजे मांड्या अधिकाधिक पोटावर दाबल्या जातील.

४) श्वास सोडत मान व डोके उचला व हनुवटी गुडघ्याला लावण्याचा प्रयत्न करा.

५) श्वास रोखून न धरता संथ श्वसन चालू ठेवा. सुरुवातीला 20-30 सेकंद आसनात रहा. नंतर हळूहळू कालावधी वाढवा.

आसनस्थिती सोडताना -

१) सावकाश श्वास घेत खांदे, मान, डोके खाली टेकवा.

२) हात बाजूला घ्या.

३) पाय वर सरळ करा.

४) श्वास सोडत दोन्ही पाय खाली सरळ ठेवा.

फायदे -

- कमरेचे स्नायू व मणके मोकळे होतात. पोटावर दाब आल्याने वायू मुक्त व्हायला मदत होते. मलावरोध नाहीसा होतो.
- मासिक पाळी नियंत्रण, वंध्यत्व, नपुंसकत्व यासाठी पण उपयुक्त असे आसन आहे.

सावधानता

- उच्च रक्तदाब, पाठीचा गंभीर आजार (सायटीका, स्लीपडिस्क) हर्निया किंवा पोटावर

२.२.१.५ अर्धचक्रासन

ओळख

चक्रासनाची पूर्वतयारी म्हणून 'अर्ध चक्रासन' नाव दिले आहे. पाठीच्या, विशेषतः कमरेच्या दुखण्यासाठी, सायाटिका, स्लिपडिस्कसाठी अत्यंत उपयुक्त असे आसन आहे.

कृती -

शयनस्थितीत स्थिर व्हा.

१) दोन्ही पाय गुडघ्यात वाकवून टाचा शरीराजवळ घ्या. गुडघे उभे व एकमेकांना लावून ठेवा.

२) श्वास घेत दोन्ही हात डोक्याच्या वरच्या बाजूला जमिनीवर घडी घालून ठेवा.

३) श्वास घेत सावकाश कमर व मांड्या उचला व टाचा अजून आत घेण्याचा प्रयत्न करा व उचललेल्या अवस्थेत ठेवा. खांद्यापासून गुडघ्यापर्यंत शरीर एका सरळ तिरक्या रेषेत आणण्याचा प्रयत्न करा.

४) तोल सांभाळत दोन्ही टाचा उचला.

५) आणखी तोल सांभाळत सावकाश डावा पाय वर उचलून गुडघ्यात सरळ करा. दोन्ही गुडघे, मांड्या एकमेकांना लागूनच ठेवा. आसनस्थिती पूर्ण करा. तोल सांभाळा. दोन्ही हात स्थिर व चेहरा शांत ठेवा. खांद्यापासून डाव्या पायाच्या अंगठ्यापर्यंत शरीर एका तिरक्या रेषेत राहील. सुरुवातीला 15-20 सेकंद आसन टिकवा. हळूहळू कालावधी वाढवत 2-3 मिनिटांपर्यंत न्या.

आसनस्थिती सोडताना

१) सावकाश डावा पाय खाली घ्या व चवडा टेका.

२) टाचा सावकाश खाली घ्या.

३) श्वास सोडत कमर खाली ठेवा.

४) हात खाली घ्या.

५) दोन्ही पाय सरळ करा.

अशीच कृती उजव्या पायाने करावी.

फायदे -

- कमरेच्या दुखण्यासाठी अत्यंत उपयुक्त आसन आहे. कमरेच्या स्नायुंना चांगली बळकटी येते.
- मांडीचा सांधा, मांडी, गुडघा, पोटरी, घोटा, चवडा येथील सांधे व स्नायुंना देखील बळकटी येते.
- सायटिका, स्लिप डिस्कसाठी तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली हे आसन करावे. पोटावरील चरबी पण कमी होते.

सावधानता

- पाय वा टाच वर उचलून आसन स्थिर रहात नसेल तर केवळ कमर उचलली तरी याचे सुपरिणाम अनुभवास येतात.

२.२.१.६ शवासन

ओळख

शवासन = शव + आसन, शवाप्रमाणे शरीराची निश्चल अशी स्थिती होते म्हणून या अवस्थेला शवासन असे म्हटले आहे. शवासन हे विश्रांतीकारक आसन आहे. शरीर शवाप्रमाणे निश्चेष्ट असते. हठप्रदिपिका व घेरंडसंहिता यात याचे वर्णन आले आहे. शवासन हे शयन स्थितीतून करावयाचे आसन आहे. जेव्हा श्रम होऊन विश्रांतीची गरज भासते तेव्हा शवासन केल्यास अल्प वेळेतच शरीराचा थकवा तर जातोच पण मनही शांत होते. ग्रंथात श्रमे जाते शवासनम् । असे म्हटले आहे. श्रम झाल्यास शवासन करावे. शवासन करताना जमिनीवर सतरंजी,

कांबळे टाकावे. जागा स्वच्छ, हवेशीर असावी, फार उजेड, फार थंडी वा उकाड्याचा त्रास होईल अशी नसावी. माणसांचे आवाज, ट्रॅफिक, मशिनरी यांचा आवाज आसपास नसावा.

कृती –

जमिनीवर सतरंजी टाकून पाठीवर (उताणे) झोपावे. दोन्ही पायात एक ते दिड फूट अंतर घ्यावे. पावले बाहेर व टाचा आतील बाजूस असतील. पावले उभी धरून ठेऊ नयेत. हात शरीरापासून ४ ते ५ इंच दूर ठेवावेत. मान एका बाजूला हवी तशी कलती ठेवावी. हाताचे तळवे वरच्या बाजूला व बोटे अर्धवट मिटलेली व शिथील ठेवावीत. डोळे अलगद बंद करावेत व शांत, हालचाल न करता पडून रहावे. शरीर शिथील सोडावे. ही झाली शवासनाची बाह्य स्थिती. पण एवढ्याने काम भागणार नाही. शवासनांतून आंतर इंद्रिये व मन देखील शिथील झाले पाहिजे. मनांतील विचार कमी कमी करता आले पाहिजेत पण 'विचार कमी करा' म्हणून विचार कमी होत नाहीत. यासाठी मनाला कुठेतरी गुंतवणे आवश्यक आहे. यासाठी मानसिकरित्या शरीराचे अवलोकन करणे वा अवयवध्यान शिकणे आवश्यक आहे. बंद डोळ्यांनी डोळ्यापुढे पायापासून डोक्यापर्यंत एक एक अवयव आणून त्याचे अवलोकन करावे, त्या भागातील स्नायुमधील ताण ओळखून ते शिथिल करणे शिकले पाहिजे आणि हे शिथिलीकरण अवघड आहे. अर्थात हळूहळू सरावाने ते जमते. शारीरिक सजगता साधत हळूहळू ताण कमी करायचे आहेत. नियमित अभ्यास केला की स्नायूंना पण तशी सवय लागते.

शरीर शिथिल झाले की मग लक्ष श्वसनावर केंद्रीत करावे. श्वासाच्या हालचालीचे साक्षी भावातून अवलोकन करावे. कोणतेही नियंत्रण श्वसनावर न ठेवता शिथिल अवस्थेत होणाऱ्या श्वसनाकडे लक्ष द्यावे. श्वसन पोटाने करावे. छातीची हालचाल कमीत कमी असावी. श्वास घेताना पोट बाहेर जाते तर श्वास सोडताना पोट आत येते. प्रत्येक श्वासाची जाणीव ठेवावी, सजग रहावे. मन इतस्ततः भरकटले की पुन्हा श्वसनावर लक्ष द्यावे. हळूहळू मन श्वासावर एकाग्र होऊ लागले की व्यवहारातही पटकन एकाग्रता साधणे शक्य होते. असे ४-५ मिनीटे श्वसनध्यान करावे. जसजशी एकाग्रता साधली जाईल, मन शांत होत जाईल तसतसे श्वसनाच्या आणखी काही सूक्ष्म संवेदना जाणण्याचा प्रयत्न करावा. शिथीलीकरण अधिक प्रभावी होत जाते. श्वसन चालू असताना नाकाकडे लक्ष द्यावे. श्वास घेताना नाकाच्या शेंड्याला थंड हवेचा स्पर्श व नाकपुड्यांच्या आत ऊष्ण हवेचा स्पर्श जाणून घ्यायचा प्रयत्न करावा. दोन्हीच्या तापमानातील फरक जाणण्याचा प्रयत्न करावा. या सर्वांचा परिणाम असा कि इतर ज्ञानेंद्रियांकडून येणाऱ्या संवेदनांकडे लक्ष जात नाही.

हळूहळू मन शांत, एकाग्र होऊ लागते. दृढ व स्थिर होऊ लागते. भावना स्थिरावतात. एक सम्यक दृष्टी अंगी बाणू लागते. ताणाचा प्रभाव कमी कमी होऊ लागतो.

शवासन १०-१५ मिनिटे केल्यानंतर शरीर व मन चैतन्यमय होऊ लागते. शवासन सोडताना आपले लक्ष श्वासावरून शरीराकडे द्यावे. शरीराची जाणीव करून घ्यावी. किंचित हातपाय ताणून शरीरात जागृती आणावी. हातपाय ताणून घ्यावेत. मान सरळ करावी. हात जवळ घ्यावेत. पाय जवळ आणून शयन स्थितीत यावे. नंतर डोळे उघडून सावकाश उठून बसावे.

कालांतराने सरावाने शिथिलीकरण पटकन होऊ लागते. काही मिनिटांतच थकवा दूर होतो. विशेषतः दोन-तीन आसनांनंतर आलेला थकवा दोन मिनिटांच्या शवासनाने दूर होऊ शकतो. खूपच शारीरिक-मानसिक थकवा आल्यास १०-१५ मिनिटांचे शवासन खूप विश्रांतीकारक ठरते.

फायदे काही मिनिटांचे शवासन भरपूर शारीरिक व मानसिक विश्रांती देऊन जाते आणि शरीर व मनात चैतन्य निर्माण करते. स्नायू शिथिल झाले की मनही शिथिल होते. सर्व स्नायू चांगल्यारितीने शिथिल झाल्यामुळे हृदयाचे ठोके, रक्तदाब, श्वसनगती खूपच कमी होतात. मनातील विचार कमी झाल्याने मेंदूस शांतता, विश्रांती मिळते. काही विकारांवर तर शवासन हे उपचार म्हणून फारच परिणामकारक होते. सर्व मनोकायिक विकार, रक्तदाब, निद्रानाश, आम्लपित्त, हृदयविकार, नैराश्य यावर तर फार परिणामकारक अशी ही प्रक्रिया आहे. १० मिनिटांचे शवासन २ तासाच्या झोपेची विश्रांती देते. सुख-शांतीचा अनुभव येऊ लागतो. दिवसभर शरीर व मन चैतन्याच्या अवस्थेत राहतात. शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, भावनिक सर्वच पातळ्यावर कार्यक्षमता वाढीस लागते. रागद्वेषादि भावनांचे आवेग कमी होतात. व्यवहारातील ताणतणावावर सहज नियंत्रण मिळविता येते. विचारांची गती कमी होते. सृजनशीलता वाढीस लागते. सर्व प्रकारची भिती कमी होऊन धैर्य वाढीस लागते. समग्र अशा व्यक्तिमत्त्वाची जडणघडण होऊ लागते. समाधान-संतोषी वृत्ती वाढीस लागते. आत्मविश्वास वाढीस लागतो. प्राणायाम, ध्यानादि प्रक्रियांच्या आधी शवासन अवश्य करावे. त्यामुळे या प्रक्रिया अधिक प्रभावीपणे होतात. दिवसभरातील कामाचा थकवा 10 मिनिटाच्या शवासनाने घालविता येतो. शवासन चांगले जमले म्हणजे योगनिद्राही चांगली जमू लागते.

२.२.२ विपरीत शयनस्थितीतील आसने

२.२.२.१.भुजंगासन

ओळख

भुजंग म्हणजे नाग. नागाचा फणा काढल्याप्रमाणे शरीराची स्थिती या आसनात दिसते म्हणून 'भुजंगासन' म्हटले आहे. पाठदुःखीसाठी हे एक अत्यंत उपयुक्त आसन आहे. सरलहस्त भुजंगासनामध्ये हात सरळ ठेवून आसन करतो. परंतु या आसनामध्ये हाताची अवस्था थोडीशी वक्र म्हणजे वाकलेल्या स्थितीत असतात. म्हणून या आसनाला वक्रहस्त भुजंगासन असे म्हणतात.

कृती —

विपरीत शयनस्थितीत स्थिर व्हा.

१) दोन्ही हाताचे तळवे छातीजवळ जमिनीवर ठेवा. कोपर शरीराला लागून ठेवा. कपाळ जमिनीवर टेकवा.

२) श्वास सोडा. श्वास घेत हळूहळू कपाळ, खांदे, छातीचा भाग वर उचला. मात्र हात कोपरात सरळ न करता (कोपरात 90 अंशाचा कोन ठेवून) छाती, पोट जेवढे वर उचलता येईल तेवढे उचलावे. आसनस्थिती पूर्ण करून संथ श्वसन करा. शरीराचा भार हातावर येत नसल्याने पाठीच्या स्नायूवर अधिक ताण येतो. पाठीच्या स्नायूंचा जास्त उपयोग करा. आसनस्थितीत थोडे स्थिर झाल्यावर सावकाश हाताचे तळवे वर उचला व आसनस्थिती सांभाळा. पूर्ण भार पाठीच्या कण्यावर व खांद्यावर येतो. संथ श्वसन करा. 15-30 सेकंद आसनस्थिती ठेवण्याचा प्रयत्न करा. नंतर कालावधी हळूहळू वाढवा.

आसनस्थिती सोडताना -

१) सावकाश श्वास सोडत एकेक मणका ढिला सोडून पोट, छाती, खांदे, कपाळ खाली टेकवा.

२) हात जागेवर ठेवा.

फायदे -

- या आसनात सरळहस्त भुजंगासनापेक्षा शरीर जरी कमी उचलले गेले तरी या आसनात मेरूदंड व पाठींच्या स्नायूवर अधिक ताण येतो. बाकी सर्व फायदे भुजंगासनाप्रमाणे मिळतात. मेरूदंड अधिक कार्यक्षम होतो.

सावधानता

- सरळहस्त भुजंगासनाप्रमाणेच. मात्र आधी त्या आसनाचा सराव करून मग या आसनाचा अभ्यास करावा.

२.२.२.२ शलभासन

ओळख

टोळाप्रमाणे शरीराची अवस्था दिसते म्हणून 'शलभासन' म्हणतात. स्नायूंना सवय नसल्याने प्रथम एका पायाने (अर्ध) करून नंतर पूर्णशलभासन करावे.

कृती -

विपरीत शयनस्थितीत या.

१) श्वास घेत दोन्ही पाय गुडघ्यात सरळ ठेवून कमरेपासून वर उचला. पाय गुडघ्यात सरळ ठेवणे आवश्यक आहे. पायाचे चवडे सरळ ताणून घ्या. हनुवटी

उचलली जाणार नाही याकडे लक्ष द्या.

२) संथ श्वसन चालू ठेवा. श्वास रोखून धरू नका. सुरुवातीला ५-१० सेकंद आसनस्थिती स्थिर ठेवा. नंतर वाढवत १५-३० सेकंदपर्यंत न्या. पायात कंप सुटला तर लगेच आसनस्थिती सावकाश श्वास सोडत सोडावयाची आहे. दोन तीन आवर्तने करा.

फायदे -

- या आसनात ओटीपोट, कमरेचा खालील भाग, मांड्या यावर ताण व दाब येऊन रक्ताभिसरण सुधारते व तेथील भागांची कार्यक्षमता सुधारते.
- मांड्या व पाय प्रमाणशीर व आकारात राहतात. कमरेत लचक भरणे थांबते.
- दम क्षमता वाढते. चपळता वाढते. उत्साह वाढतो. महिलांसाठी हे आसन विशेष उपयुक्त.

सावधानता

- कणा वा मांडीचा सांधा ताठर असल्यास
- हर्निया, पोटदुःखी, उच्च रक्तदाब असणाऱ्यांनी हे आसन करू नये. आसन करताना झटके देणे टाळावे.

२.२.२.३ नौकासन

ओळख

सामान्यपणे नौका दोन्ही बाजूला निमुळती व अरूंद असते. या आसनात शरीराची स्थिती अशा नौकेप्रमाणे होत असते म्हणून याला नौकासन म्हटले आहे. पाण्यात तरंगण्याच्या नौकेच्या गुणधर्माशी या आसनाचा काही संबंध नाही. शारीरिक स्थिती नौकेसारखी दिसते म्हणून यास 'नौकासन' म्हणतात.

कृती

विपरीत शयनस्थितीत या.

१) दोन्ही हात कोपरात सरळ ठेवून डोक्याच्या वर घेऊन तळवे नमस्कार स्थितीत जमिनीवर ठेवा.

२) श्वास सोडा. श्वास घेत पुढून हात, कपाळ, मान, खांदे, छाती वर उचला. तसेच पाय गुडघ्यात सरळ ठेऊन कमरेपासून उचलून घ्या. आसनस्थिती पूर्ण करून स्थिर व्हा. संथ श्वसन करा. शरीराचा भार पोटावर येतो. १०-१५ सेकंद आसनात स्थिर रहा. २-३ आवर्तने करा. कालावधी वाढवत १ मिनिटापर्यंत न्या.

आसनस्थिती सोडताना -

१) श्वास सोडत हात, कपाळ, खांदे, छाती, मांड्या व पाय खाली सावकाश टेका.

२) दोन्ही हात खाली घ्या. विश्रांती घ्या.

फायदे

- यातही सर्व फायदे भुजंगासन व शलभासनाप्रमाणे मिळतात, पण हे ताण अधिक मिळतात.
- पोटाचे स्नायू चांगले दाबले जातात. दमक्षमता चांगली वाढते. शरीराचे स्नायू सक्षम होतात. मन प्रसन्न राहते. उत्साह येतो. नैराश्य कमी होते.

सावधानता

- धनुरासनाप्रमाणेच सर्व सावधगिरी बाळगावी. अशक्त लोकांनी करू नये.

२.२.२.४ मकरासन

ओळख

विपरीत शयनस्थितीतील हे देखील एक विश्रांतीकारक आसन आहे. मकर म्हणजे मगर. या आसनस्थितीत शरीर पालथे ठेवून मगरीप्रमाणे विश्रांती घेता येते म्हणून याला मकरासन म्हटले आहे. शवासनाप्रमाणेच या आसनांत शारीरिक व मानसिक विश्रांती चांगल्याप्रकारे मिळते. मात्र शवासन जास्त परिणामकारक आहे.

कृती —

विपरीत शयन स्थितीत यावे.

१) विपरीत शयन स्थितीतील भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन इत्यादी आसने केल्यानंतर मकरासनांत विश्रांती घ्यावी.

२) दोन्ही पायात दीड ते दोन फूट अंतर घ्यावे. टाचा आतील बाजूस व बोटे बाहेरील बाजूस राहतील व पावलाची अंगठ्याची बाजू जमिनीला स्पर्श करून राहील. पायातील अंतर जास्त घेतले की मांड्यांचे स्नायू चांगले ढिले पडतात. कमी अंतर घेतले तर मांडीचे स्नायू थोडे आखडलेले राहतात.

३) दोन्ही हात डोक्याच्या वर नेऊन हाताची घडी जमिनीवर ठेवावी.

४) डोके उजवीकडे वा डावीकडे फिरवून कान हाताला वा जमिनीला लावून ठेवावा. शरीर शवासनाप्रमाणेच शिथील सोडावे. डोळे बंद करावेत. शरीर जाणीवपूर्वक शिथील करून श्वसनध्यान करावे.

आसन सोडतांना -

१) मान सरळ करून हनुवटी जमिनीवर टेकवावी.

२) दोन्ही हात खाली घेऊन शरीराच्या बाजूला ठेवावेत.

३) दोन्ही पाय जवळ घेऊन चवडे खाली पसरून नखे जमिनीला टेकवावीत व विपरीत शयनस्थिती पूर्ण करावी.

फायदे —

शवासनांप्रमाणेच विश्रांतीकारक आसन आहे. विपरीत शयन स्थितीतील आसने केल्यानंतर हे मकरासन करून ताण घालवावेत. या आसनामुळे शरीरातील उष्णता वाढते पचनक्रिया सुधारते. पाठीच्या, मानेच्या दुखण्यासाठी अतिशय उपयुक्त आसन आहे.

२.२.३ बैठकस्थितीतील आसने

२.२.३.१ पद्मासन

आसन पूर्ण झाल्यानंतर पावले कमळ पाकळ्याप्रमाणे दिसतात म्हणून 'पद्मासन' असे नाव पडले आहे. योगातील हे अत्यंत महत्वाचे आसन आहे. काही आसनांची पूर्वस्थिती ही पद्मासन आहे. प्राणायाम, ध्यान, ॐकार जप इ. साठी पद्मासन आवश्यक आहे.

कृती

१. बैठकस्थितीत पाय सरळ करून बसा.

२. उजवा पाय गुडघ्यात वाकवून, पाऊल व घोट्याचा भाग डाव्या मांडीवर ठेवा.

३. नंतर डावा पाय गुडघ्यात वाकवून पाऊल उचलून उजव्या मांडीवर ठेवा.

४. हात ध्यानमुद्रेत गुडघ्यावर ठेवा. पाठीचा कणा ताठ ठेवा. डोळे सावकाश बंद

५. हात बाजूला ठेवा. वरचा डावा पाय सरळ करा. नंतर उजवा पाय सरळ करून बैठक स्थितीत या.

फायदे -

- या आसनात शरीर स्थिर राहते. पाठीचा कणा विनासायास ताठ राहतो. त्यामुळे शरीर व मन स्थिर राहून प्राणायाम, धारणा-ध्यान यासाठी चांगली बैठक मिळते.
- या आसनात ऊर्जा वापर कमी झाल्याने श्वसन, हृदय गती कमी होते. मन शांत होते. गुडघेदुखी, कमरदुखी होत नाही. पोटरीतील अशुद्ध रक्ताचा निचरा चांगला होऊन नीलांना चांगला ताण मिळतो.
- उड्डियान बंध, मूलबंध नीट बांधता येतात.

सावधानता

- गुडघे दुखीचा विकार असेल तर त्यांनी हे आसन करू नये.
- मांडीच्या हाडाचे ऑपरेशन झाले असल्यास करू नये.
- सुरुवातीला जमत नसल्यास तितली या योगासनपूर्व हालचालीचा सराव करावा म्हणजे मांडीच्या सांध्यातील ताठरपणा कमी होईल.

२.२.३.२.स्वस्तिकासन

ओळख

या आसनात एका पायावर दुसरा पाय विशिष्ठ पध्दतीने ठेवून बैठक स्थिर केलेली असते. अशा प्रकारची रचना पूर्वीपासून शुभकारी मानली गेलेली आहे. म्हणून या आसनाला स्वस्तिकासन म्हटले गेले आहे. स्वस्तिक हा शब्द पायांबरोबरच हातांच्याही तशाच रचनेकरिता वापरला जातो. हातांची घडी करणे म्हणजे स्वस्तिकबंध करणे होय.

कृती -

बैठकस्थितीत या.

१. दोन्ही पायात अंतर घ्या.
२. उजवा पाय दुमडून उजवा तळवा डाव्या पायाच्या मांडीला लागून ठेवा. उजवी मांडी पूर्ण जमिनीला लावून ठेवा, डावा पाय गुडघ्यात वाकवून डावे पाऊल उजव्या पायाच्या मांडी व पोटरी यामध्ये ठेवा. यासाठी पाय थोडा खेचून घ्यावा लागेल. पाठीचा कणा ताठ व शिथिल ठेवा. दोन्ही हातांची ध्यानमुद्रा करून मनगट गुडघ्यावर ठेवा. डोळे बंद करा व श्वसनावर लक्ष द्या. या आसनात बसून प्राणायाम, धारणा ध्यान, ॐकार जप सुखनैव करता येतो.

आसनस्थिती सोडताना

१. आसन सोडतांना डोळे उघडून हात सावकाश शरीराच्या बाजूला घ्या.
२. वरचा डावा पाय सरळ करा.
३. उजवा पाय सरळ करा.
४. दोन्ही पाय जवळ घेऊन बैठक स्थितीत या. उजव्या पायाच्या ऐवजी प्रथम डावा पाय घेतला तरी चालेल. वरच्या बाजुला उजवा पाय येईल.

फायदे

- या आसनामुळे पाठीचा कणा ताठ राहण्यास विनासायास मदत होते. त्यामुळे ध्यान सहज होते.
- मूलबंध, उड्डियान बंध, जालंधर बंध सहजतेने बांधता येतात.
- मांडीचा सांधा, गुडघे, घोटा यांच्यात लवचिकता येते.
- पद्मासनापूर्वी या आसनाचा सराव करावा.
- या आसनांत 15-20 मिनिटे ते 3-4 तासापर्यंत बसता येऊ शकते.

सावधानता

- गुडघेदुखी असणाऱ्यांनी सावधपणे हळूहळू सराव करावा. जास्त ताण घेऊ नये.

२.२.३.३ वज्रासन

ओळख

स्वस्तिकासन किंवा पद्मासनाप्रमाणेच वज्रासन हेही ध्यानात्मक आसन मानले गेलेले आहे. कारण याही आसनात स्थिरपणे व सुखकारक रितीने बऱ्याच कालपर्यंत बसता येते. प्राणायामाचा अभ्यासही या आसनात बसून करता येतो, मुस्लीम समाजात नमाज पढतांना याच आसनात बसण्याचा प्रघात आहे. या आसनाला बज्रासन असे नाव असले तरी देवाचे शस्त्र 'वज्र' याचा या आसनाशी तसा संबंध जोडता येत नाही.

इंद्राचे आयुध वज्र ज्याप्रमाणे दृढ त्याप्रमाणे आसनस्थिती दृढ स्थिर असते. अनेक आसनांची पूर्वस्थिती वज्रासन आहे. तसेच प्राणायाम, ध्यान धारणेसाठी उपयुक्त असे आसन आहे. म्हणूनही हे आसन फार महत्वाचे आहे.

कृती

बैठकस्थितीत बसा.

१. दोन्ही पाय गुडघ्यात वाकवून चवड्यांवर या.
२. गुडघे पुढे जमिनीवर टेका व पावले मागे पसरून घ्या. अंगठे एकमेकांना लावून ठेवा. टाचा दूर नेऊन- '('करा व त्यावर बैठक ठेवा.
३. दोन्ही हात गुडघ्यावर पालथे ठेवा. गुडघे, मांड्या एकमेकांना लागून ठेवा. पाठीचा कणा ताठ पण शिथिल ठेवा. डोळे अलगद बंद करून घ्या. संथ श्वसन चालू ठेवा. सुरुवातीला 1 ते 3 मि. बसा. पायाच्या हाडांना जमिन टोचत असल्यास पायाखाली नॅपकीनची घडी ठेवण्यास हरकत नाही.

आसनस्थिती सोडताना

१. प्रथम हात बाजूला घ्या.
२. कमर उचलून घ्या व चवड्यांवर या.
३. पाय सरळ करा. बैठक स्थितीत या.

फायदे -

- या आसनांत मेरुदंड ताठ आणि शिथील राहतो. शरीराला स्थिरता चांगली मिळते.
- हळूहळू कालावधी वाढवावा.
- हे एकच आसन असे आहे की जे जेवणानंतर करता येते. जेवणानंतर 5-10 मिनिटे या आसनात बसल्याने पचन चांगले होते.
- उच्च रक्तदाब असणाऱ्यांना हे आसन उपयुक्त आहे.
- या आसनात मांड्याचे स्नायू व गुडघ्याची वाटी तसेच या सांध्यातील स्नायू व संधिबंध चांगले ताणले जातात. यामुळे वज्रासनाचा नियमित अभ्यास केल्यास गुडघेदुखी होत नाही.

२.२.३.४ सिद्धासन

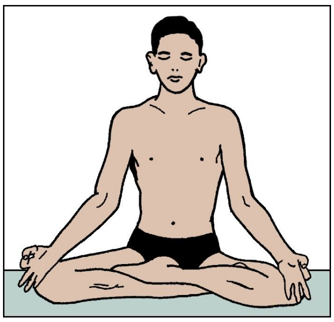
ओळख

हठयोगामध्ये ज्या साधकाला काही सिध्दी प्राप्त होतात किंवा जो त्या साध्य करून घेऊ शकतो, त्याला सिध्द असे म्हणतात. अशा सिध्दाकरिता जे आसन उपयुक्त आहे, म्हणजे अशा साधनेकरिता ज्या आसनाची उपयुक्तता अधिक आहे; ते हे आसन असल्याने याला सिध्दासन म्हटले आहे. पद्मासनापेक्षा करण्याच्या दृष्टीने हे आसन थोडेसे अवघड आहे. तथापि परिणामाच्या दृष्टीने अधिक प्रभावी आहे. हठयोगातील हे सर्वश्रेष्ठ आसन आहे.

कृती

पूर्वस्थिती - बैठकस्थितीं

आसनस्थिती घेणे-



१. दोन्ही पाय एकमेकापासून एक ते दीड फूट लांब करा.
२. डाव्या पायाची गुडघ्यात घडी करुन डाव्या पायाची टाच शिवणीखाली (लिंगाच्या खाली) ठेवा.
३. उजवा पाय गुडघ्यात वाकवून टाच लिंगाच्या वर ठेवा. उजव्या पायाची बोटे, डाव्या पायाची मांडी व पोटरी यामध्ये ठेवा.
४. दोन्ही हाताची मनगटे गुडघ्यावर ठेवून ज्ञानमुद्रेमध्ये स्थिर करा. दृष्टी आपल्या उंचीवर ठेवून जमिनीशी समांतर ठेवा आणि श्वसन संथपणे चालू ठेवा.

आसनस्थिती सोडणे-

१. दोन्ही हात गुडघ्यावरून उचलून कंबरेशेजारी ठेवा.

२. उजवा पाय गुडघ्यात सरळ करा.

३. डावा पाय गुडघ्यात सरळ करा.

४. दोन्ही पाय एकमेकाला जोडून बैठकस्थितीत या.

फायदे

- शिवणीच्या ठिकाणी असलेल्या नाड्यांवरती टाचेचा दाब आल्यामुळे काही प्रमाणात कामवासनेचे नियंत्रणही करता येते, असे म्हटले जाते.
- याशिवाय शरीराची पूर्ण स्थिरता व त्याचबरोबर मनाची एकाग्रता साधण्याकरिता या आसनाचा उपयोग होतो.
- ध्यानाच्या व प्राणायामाच्या अभ्यासात सुध्दा हे आसन शरीराची पूर्वस्थिती म्हणून अभ्यासले जाते. अध्यात्मिक प्रगती, कुंडलिनी शक्तीची जागृती, अशाही काही गोष्टींकरिता या आसनाचा उपयोग होतो.

सावधानता

या आसनामध्ये टाचेचा दाब हा शिवण सोडून इतर कोणत्याही अवयवावर येऊ नये, याकडे कटाक्षाने लक्ष द्यावे. याशिवाय या आसनाचा कालावधी वाढवतांना देखील 10-15 मिनिटांपेक्षा अधिक काळ आसन ठेवावयाचे असल्यास योग्य तज्ञांचे मार्गदर्शन घ्यावे. या आसनाचा 5-10 मिनिटे अभ्यास करायला फारशी अडचण येऊ नये. याचा कोणताही दुष्परिणाम होत नाही. फक्त आसनाची योग्य अवस्था घेणे जरूरीचे आहे

२.२.३.५ पर्वतासन

ओळख

पर्वतासारखी शरीराची आकृती या आसनात दिसते म्हणून याला 'पर्वतासन' म्हटले आहे. पर्वताप्रमाणे खाली रुंद पाया आणि वर निमुळती होत गेलेली शारीरिक स्थिती या आसनात होते.

कृती -

१) पूर्वस्थिती पद्मासन, वज्रासन, स्वस्तिकासन वा अन्य कोणत्याही ध्यानात्मक आसनात स्थिर व्हा.

२) दोन्ही हात समोर घ्या व बोटे एकमेकांत गुंफवा.

३) श्वास घेत दोन्ही हात सरळ वर घ्या व हाताची बं आणि तळवे उलटे करा.

४) कमरेपासून हातापर्यंत सर्व शरीर वरच्या दिशेने ता स्थितीत थोडा वेळ ठेवा. संथ श्वसन चालू ठेवा

आसनस्थिती सोडताना

१. प्रथम शरीर शिथिल करत श्वास सोडत हात सा समोर आणा. तळवे सरळ करा.

२. हात खाली घेऊन ध्यानमुद्रेत ठेवा.

फायदे -

- पर्वतासन हे प्रार्थनेनंतर करावयाचे आसन आहे. योगाभ्यास केल्यावर शरीरात वेगवेगळे ताण निर्माण होतात.
- शरीरातील सर्व स्नायूतील ताण या आसनामुळे एका दिशेने कार्यान्वित होऊन शरीर मोकळे होते.
- पाठदु:खीसाठी, जास्तवेळ बसून थकवा आल्यास हे आसन उपयुक्त आहे.
- उंची वाढीसाठी हे आसन उपयुक्त आहे.

२.२.३.६ वक्रासन

वक्रासन-१

बैठकस्थितीतून मेरुदंडाला, पाठीला पीळ देणारे हे आसन आहे. म्हणून या आसनाला 'वक्रासन' म्हटले आहे.

कृती -

बैठकस्थितीत स्थिर बसा,

१. डावा पाय गुडघ्यात वाकवून पाऊल शरीराजवळ आणा. गुडघा उभा ठेवा. उजवा पाय सरळच ठेवा.

२. डाव्या हाताचा पंजा उजव्या हाताच्या पंजासमोर आणून बोटे समोरासमोर ठेवा.

३. मान उजव्या बाजूला फिरवून मागे पहा. संथ श्वसन करा. पाठ पुढे न वाकवता सरळ ठेवायची आहे.बैठक न उचलता दोन्ही बैठका जमिनीला टेकलेल्याच ठेवा. पाठीचा कणा उभ्या सरळ रेषेत पिळला जाणे महत्वाचे आहे. २०-३० सेकंद स्थिर रहा. हळूहळू कालावधी वाढवत २ मिनिटांपर्यंत न्या.

आसनस्थिती सोडताना

१. मान सरळ करा.

२. हात जागेवर ठेवा.

3. डावा पाय सरळ करा.

४. अशीच कृती उजव्या बाजूने करा.

फायदे -

- यामध्ये पाठीचा कणा सरळ उभा ठेवून पिळला जातो. त्यामुळे कणा लवचिक होतो.
- पोटाचे, छातीचे व खांद्याच्या स्नायूंना पण पीळ बसल्याने ते बळकट होतात.
- मज्जारज्जू सक्षम होतो.

सावधानता -

- स्लिपडिस्क वा सायटिका असणाऱ्यांनी तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली करावे.

२.२.३.७ पश्चिमोत्तानासन

ओळख

पश्चिम भाग म्हणजे शरीराची मागील बाजू या आसनात ताणली जाते म्हणून या आसनाला 'पश्चिमोत्तानासन' म्हटले आहे. या आसनात शरीराच्या पश्चिम भागाला म्हणजे टाचेपासून टाळूपर्यंतच्या मागच्या भागाला चांगला ताण येतो म्हणून याला पश्चिमोत्तानासन असे म्हटले आहे.

कृती -

बैठकस्थितीत स्थिर व्हा.

१. पायाचे टाचा अंगठे जुळलेले ठेवा.
२. श्वास सोडा. श्वास घेत दोन्ही हात कोपरात सरळ ठेवून बाजूने वर घ्या.
३. श्वास सोडत कमरेतून खाली वाकत दोन्ही हातांनी दोन्ही पायाचे अंगठे पकडा.
४. श्वास सोडत कपाळ गुडघ्याच्या दिशेने नेत गुडघ्याला टेकविण्याचा प्रयत्न करा. जास्तीत जास्त पुढे वाकण्यासाठी खांदे, कमर ढिली सोडावी. कोपर जमिनीच्या दिशेने ठेवावेत. पाठीतून वाकू नये. मान, डोके ढिले सोडावे. श्वास सोडत थोडे थोडे कपाळ गुडघ्याच्या दिशेने न्यावे.

आसनस्थिती सोडताना

१. श्वास घेत कमरेतून सावकाश सरळ व्हा.
२. दोन्ही हात जागेवर ठेवा.
३. हे आसन झाल्यानंतर मागे वाकण्याचे उत्थित वज्रासन वा मत्स्यासन वा उष्ट्रासन, भुजंगासन करावे.

फायदे

- या आसनातून पोटरीचे, मांडीचे मागील स्नायू चांगले ताणले जातात.
- तसेच मांडीच्या सांध्यात लवचिकता येते.

- पोटाची घडी झाल्याने ओटीपोटातील अवयव, पोटातील पचनेद्रिये Liver Pancreas इ. ग्रंथी यांच्यावर दाब येऊन त्यांची कार्यक्षमता वाढते.
- पोटावरील मेदही कमी होण्यास मदत होते.
- मधुमेह, मासिक पाळीतील समस्या, आतड्यांची सूज, मूत्रपिंडातील दोष इ. साठी योगोपचार म्हणून या आसनाचा जरूर अभ्यास करावा.

सावधानता

- स्लिपडिस्क, सायटिका, स्पाँ डिलायटीस, पोटाचे विकार असणाऱ्यांनी हे आसन करू नये.
- पाठीच्या कण्याच्या काही विकारांवर हे आसन चांगले आहे असे वर सांगितले आहे तरीही अशा रुग्णांनी तज्ज्ञांच्या सल्ल्याशिवाय याचा अभ्यास करू नये.

२.२.४ दंडस्थितीतील आसने

२.२.४.१ ताडासन

ओळख

ताड वृक्षाप्रमाणे स्थिती म्हणून ताडासन असे नाव पडले. तशी ही एक नैसर्गिक अशीच प्रक्रिया आहे. झोपेतून उठल्यावर आपण सर्वचजण याप्रमाणे शरीराला ताण देऊन आखडलेले शरीर मोकळे करण्याचा प्रयत्न करतो.

स्थिती घेणे -

१. दंडस्थितीत या. दोन्ही पावलांमध्ये साधारण 20-25 सें.मी. (1 ते 1॥ फूट) अंतर घ्या.
२. हात शरीरास लागून ठेवा.
३. दोन्ही हात खांद्याच्या रेषेत समोर घ्या. बोटे एकमेकात गुंफवा. श्वास सोडा.
४. श्वास घेत दोन्ही हात सरळ वर घेऊन तळवे उलटे करा. नजर समोर स्थिर करा.
५. हात जास्तीत जास्त वर ताणून घ्या. स्थिर रहा.
६. आता पुन्हा श्वास घेत टाचा सावकाश वर उचला. शरीर आणखी वर ताणा.
७. तोल सांभाळत शरीराचा सर्व भार चवड्यांवर घ्या. काही क्षण या स्थितीत स्थिर रहा.
८. श्वास सोडत टाचा सावकाश खाली टेका. असे 5-7 वेळा करा.
९. सावकाश हात सुलटे करून हात समोर घ्या व नंतर बोटे सोडवून हात खाली आणा.
१०. ही क्रिया करीत असतांना लक्ष पूर्ण शरीरावर केंद्रित करावे.

फायदे -

- आखडलेले शरीर मोकळे होऊन स्नायू एका दिशेने कार्यान्वित होतात.
- पाठीचे मणके व स्नायू मोकळे होतात. मज्जारज्जू कार्यक्षम होतो.
- छाती व पोटाचे स्नायू तसेच अंतर्गत इंद्रियांवर ताण येतो.
- गर्भावस्थेत पहिल्या महिन्यात पोटाचे व मेरूदंडाच्या स्नायूंसाठी अत्यंत उपयुक्त आसन आहे.
- शंखप्रक्षालनात या प्रक्रियेला अतिशय महत्व दिले गेले आहे.

सावधानता

- ताडासन करताना सुरवातीला तोल सांभाळणे जड जाते. नंतर सवय झाली की डोळे बंद करूनही हे आसन करता येते.

२.२.४.२ वृक्षासन

ओळख

वृक्षाप्रमाणे शरीर वर वर उंच ताणले जाते म्हणून 'वृक्षासन' म्हटले आहे.

कृती -

दंडस्थितीत या.

१. श्वास सोडा. श्वास घेत दोन्ही हात कोपरात सरळ ठेवून बाजूने वर न्या. हाताचे तळवे नमस्कार स्थितीत ठेवा.

२. पुन्हा श्वास सोडा. श्वास घेत सावकाश तोल सांभाळत दोन्ही पायाच्या टाचा हळूहळू वर उचला. सर्व भार चवड्यावर येईल. शरीर जास्तीत जास्त वर ताणून घ्या. काही वेळ स्थिर रहा. तोल सांभाळा.

आसनस्थिती सोडताना

१. श्वास सोडत टाचा खाली टेका.

२. पुनः श्वास सोडत हात बाजूने खाली आणून दंडस्थितीत या.

फायदे -

- हे आसन बहुतेक वेळा योगाभ्यास झाल्यानंतर व शेवटची प्रार्थना झाल्यावर केले जाते. अनेक प्रकारची आसने झाल्यामुळे शरीरातील स्नायू वेगवेगळ्या दिशेने ताणले गेलेले असतात. वृक्षासन केल्याने सर्व स्नायू वरच्याच दिशेने, एकाच दिशेने ताणले जातात. त्यामुळे नंतर त्रास होत नाही. सर्व सांधे व स्नायू पूर्ण मोकळे होतात. एकाग्रता चांगली साधली जाते. उंची संवर्धनासाठी अतिशय उपयुक्त असे आसन आहे. उंची संवर्धनासाठी शरीर वर वर खेचत रहावे.

सावधानता

- अंतिम स्थिती घेतल्यावर एखाद्या बिंदूवर नजर करून तोल सांभाळावा.

२.२.४.३ विरासन

ओळख

शत्रूवर हल्ला करण्यासाठी वीर जी स्थिती घेतो त्याप्रमाणे आसनस्थिती दिसते म्हणून 'वीरासन' हे नाव पडले आहे.

कृती -

१. दंडस्थितीत स्थिर उभे रहा.
२. डावा पाय जास्तीत जास्त पुढे, उजव्या
३. पायाच्या रेषेत टाका.
४. उजव्या पायाचा चवडा उजव्या बाजूला वळवा.
५. डावा गुडघा ९० अंशामध्ये वाकवा व दोन्ही हात नमस्कार स्थितीत डाव्या गुडघ्यावर ठेवा.
६. श्वास घेत दोन्ही हात कोपरात सरळ ठेवून डोक्यावरघ्या. मग मागे टाका. डाव्या पायातील गुडघ्याचा ९० अंशाचा कोन शक्यतो बदलू नका. कमर पुढे दाबलेली ठेवा. मागचा पाय सरळ ठेवा. कोपर सरळच ठेवा. मागील चवडा उचलू नका.

आसनस्थिती सोडताना

१. सावकाश श्वास सोडत हात गुडघ्यावर ठेवा. मान-पाठ सरळ करा.
२. हात बाजूला घेऊन डावा गुडघा सरळ करा.
३. उजवा चवडा सरळ करा.
४. डावा पाय जागेवर आणून दंड स्थितीत या. अशीच कृती उजव्या बाजूने पण करा.

फायदे

- या आसनात शरीराचे सर्वच स्नायू व सांधे ताण दाबाखाली येतात.
- मेरुदंड मागल्या बाजूने वाकला गेल्याने त्याची कार्यक्षमता व पाठीचे स्नायू बळकट होतात.
- पोट व छाती ताणली गेल्याने छातीचे स्नायू बळकट होतात.
- पोटातील इंद्रिये पण कार्यक्षम होतात.
- पायाचे सर्व स्नायू व सांधे कार्यक्षम होऊन सुडौल होतात.
- मन उत्साहित होते व मरगळ थकवा जातो.

सावधानता

- पाठीचा कणा ताठ असल्यास जमेल तेवढेच करावे. कमरेचा स्पाँडिलायटीस जास्त असल्यास करू नये. उच्च रक्तदाब, हर्निया, पोटदुखी, दमा, हृदयविकार असणाऱ्यांनी तसेच मांडीचे व गुडघ्याची सांधेदुखी असल्यास करू नये.

२.२.४.४ त्रिकोणासन

ओळख

आसनस्थिती त्रिकोणासारखी दिसते म्हणून 'त्रिकोणासन' म्हटले आहे.

कृती -

दंडस्थितीत स्थिर व्हा.

१. डावा पाय जास्तीत जास्त डावीकडे घ्या.
२. डावा चवडा डावीकडे फिरवून घ्या.
३. डाव गुडघा ९० अंशात वाकवून डाव्या हाताचा तळवा डाव्या पायाच्या बाहेरील बाजूस करंगळीजवळ टेकवा.
४. उजवा हात उजव्या कानावरून सरळ वर डोक्यावर घ्या. हात कोपरात सरळ ठेवा.
मान सरळ ठेवून समोर बघा. मागचा उजवा पाय सरळ ठेवा. उजवा तळवा पूर्ण जमिनीवर ठेवा. डाव्या गुडघ्याचा ९० अंशाचा कोन टिकवून ठेवा. त्रिकोणाच्या तीन बाजू म्हणजे पाया जमीन, दुसरी बाजू डावा पाय व तिसरी बाजू म्हणजे शरीराची उजव्या पायापासून हातापर्यंत होय. यात मान खाली न वाकवता शरीराच्या रेषेतच ठेवा. डोके सरळ ठेवा.

आसनस्थिती सोडताना

१. श्वास सोडत उजवा हात खाली घ्या.
२. श्वास घेत डावा पाय गुडघ्यात सरळ करत डावा हात जागेवर घ्या.
३. डावा चवडा सरळ करा.
४. डावा पाय जवळ घेऊन दंडस्थितीत या. अशीच कृती उजव्या बाजूने करा. सुरुवातीला १५-२० सेकंद स्थिती टिकवावी. नंतर हळूहळू १ मिनिटापर्यंत कालावधी वाढवावा.

फायदे -

- या आसनात पाय, कमर व ओटीपोटातील स्नायूंवर चांगला परिणाम होतो.
- पोटऱ्या, गुडघे, मांड्या व कमर येथील स्नायू चांगले ताणले व दाबले जातात.
- शरीराच्या बाजूचे स्नायूदेखील बळकट होतात. मांड्या व पाय सुडौल होतात.
- मांडीचा सांधा बळकट होण्यास मदत होते. दमक्षमता वाढते.

सावधानता

- मांडीच्या सांध्याचे ऑपरेशन वा अन्य व्याधी असल्यास करू नये.
- हर्निया असणाऱ्यांनी करू नये. मात्र सुरुवातीची अवस्था असल्यास उपयोग होऊ शकतो.
- पोटाचे विकार वा ऑपरेशन झाले असल्यास करू नये.

सारांश

प्रस्तुत घटकांमध्ये आपण विविध स्थितींमध्ये केल्या जाणाऱ्या आसनांचा अभ्यास केला. शयन स्थितीतील आसने, जसे की एकपाद उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन आणि शवासन शरीराला आराम देतात व पचन सुधारतात. विपरीत शयन स्थितीतील आसने, जसे की भुजंगासन व नौकासन पाठीचा कणा लवचिक ठेवतात व पोटाच्या समस्या दूर करतात. बैठक स्थितीतील आसने, जसे की पद्मासन, वज्रासन व पश्चिमोत्तानासन ध्यानासाठी उपयुक्त असून पचनसंस्थेसाठी फायदेशीर असतात. दंड स्थितीतील आसने, जसे की ताडासन व वृक्षासन शरीराचे संतुलन सुधारतात व स्नायूंना बळकटी देतात. या सर्व आसनांचा नियमित सराव केल्यास शरीर निरोगी व मन शांत राहते.

२.४ पारिभाषिक शब्द

- पवन- हवा
- हनुवटी – जबड्याचा खालचा भाग
- भुजंग- साप
- ताड- एका वृक्षाचे नाव

२.५ सरावासाठी स्वाध्याय प्रश्न

- शयन स्थितीतील कोणती आसने पचन सुधारण्यासाठी उपयुक्त आहेत?
- विपरीत शयन स्थितीतील कोणते आसन पाठीचा कणा लवचिक ठेवते?
- ध्यानासाठी उपयुक्त बैठक स्थितीतील आसने कोणती आहेत?
- दंड स्थितीतील कोणते आसन संतुलन राखण्यासाठी प्रभावी आहे?
- शवासन कोणत्या स्थितीतील आसन आहे व त्याचे फायदे काय आहेत?
- भुजंगासन कशासाठी फायदेशीर मानले जाते?
- पश्चिमोत्तानासन कोणत्या स्थितीतील आसन आहे व त्याचा मुख्य उपयोग काय आहे?
- वृक्षासन करताना शरीराचे कोणते भाग सक्रिय राहतात?

- पवनमुक्तासन कोणत्या स्थितीतील आसन आहे व ते कोणत्या समस्यांसाठी उपयुक्त आहे?
- विपरीत शयन स्थितीतील कोणते आसन पचन सुधारते?

२.६ अधिक वाचनासाठी पुस्तके

१. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, 2006

२. बी. के. दलाई, योगोपनिषद्, संस्कृत प्रगत अध्ययन केंद्र, सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ, पुणे, 2015

३. स्वामी दिगंबर; डॉ.पितांबर झा, हठप्रदीपिका, श्रीमन्माधवयोगमंदिर समिति, कैवल्यधाम, लोणावळा, पुणे, 1980

४. Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu, *The GherandaSamhita*, Chaukhamba Sanskrit Pratishthan, Vranasi, २०११.

५. Swami Satyananda Saraswati : *Asana Pranayama Mudra Bandha*, Bihar School of Yoga, Munger, Bihar, १९९३.

६. Swami Satyananda Saraswati & Swami Niranjanananda Saraswati : *Mudra Vigyan : Philosophy and Practice of Yogic Gestures*, Bihar School of Yoga, Yoga Publication Trust, Munger, Bihar, २०१३

घटक ३ : श्वसन आणि प्राणायाम अभ्यास

अनुक्रमणिका

३.० पाठाची उद्दिष्टे

३.१ प्रस्तावना

३.२ विषय-विवेचन

- ३.२.१ श्वसनाचे प्रकार
  - ३.२.१.१ स्वाभाविक श्वसन
  - ३.२.१.२ उदर श्वसन
  - ३.२.१.३ वक्ष श्वसन
  - ३.२.१.४ गर्दनी-श्वसन
  - ३.२.१.५ यौगिक श्वसन
- ३.२.२ अनुलोम विलोम प्राणायाम
- ३.२.३ शितली प्राणायाम
- ३.२.४ भस्त्रिका प्राणायाम

३.३ पारिभाषिक शब्द, शब्दार्थ

३.४ सारांश

३.५ सरावासाठी स्वाध्याय

३.६ अधिक वाचनासाठी पुस्तके

३.० पाठाची उद्दिष्टे

या घटकाचा अभ्यास केल्यानंतर आपण:

- श्वसनाचे प्रमुख प्रकार स्पष्ट करू शकाल.
- प्राणायाम म्हणजे काय हे स्पष्ट करू शकाल.
- प्राणायामाचे प्रमुख प्रकार सांगू शकाल.
- प्राणायाम, महत्त्व व फायदे समजावून सांगू शकाल.
- अनुलोम विलोम प्राणायाम स्पष्ट करू शकाल.
- शितली प्राणायाम स्पष्ट करू शकाल.

३.१ प्रस्तावना

प्राण म्हणजे उर्जा व आयाम म्हणजे त्या उर्जेला नियंत्रित करणे होय. भाव भावनाचा परीणाम आपल्या श्वासावर होत असतो. ज्यावेळी आपण रागात असतो चिडलेलो असतो अशावेळी आपल्या श्वासाची गती वाढलेली असते. उलट ज्यावेळी आपण शांत, स्थिर व प्रसन्न असतो .त्यावेळेस श्वास संथ व सावकाश चालू असतो. यात भाव भावनांचा मनावर,शरीरावर अवस्थांतर परिणाम होतो. या भाव भावनाचा मज्जासंस्थेवर परीणाम होतो.परिणामी श्वसनात बदल होतात. याचा अर्थ आपण आपल्या भावनांवर, मनांवर, ईच्छांवर , आपल्या स्वभावावर देखील नियंत्रण आणता येईल परिणामी मानसिक शांतता व स्थिरता मिळणे शक्य होईल.

या पाठात आपण श्वसन आणि प्राणायाम साधनेचा अभ्यास करणार आहोत. यामुळे प्राणायामाचे आपल्या जीवनात किती महत्त्व आहे हे लक्षात येईल. हे प्राणायाम शिकत असताना काही प्राणायामामध्ये तोंडाने काही प्राणायामामध्ये नाकाने पूरक केलेला आहे .याचा परिणाम ही समजावून सांगितला आहे. प्रणवमुद्रा, बंध रेचक, कुंभक, त्रिबंध सोडतानाचा क्रम ही समजावून सांगितला आहे .पूरक रेचक करत असताना कोणत्या नाकपुडीने करावा हे पण समजावून सांगितले आहे. कुंभक कालावधी व रेचकाचा कालावधी किती असावा हे पण सांगितले आहे. प्राणायाम साधनेच्या अभ्यासाने आपल्या मनावर ताबा मिळविणे हा मुख्य उद्देश आहे. प्राणायाम साधनेचा दिर्घकाळ अभ्यास केला तर मनावर नियंत्रण मिळवणे शक्य होईल. परिणामी आपल्या स्वभावावर भावनावर नियंत्रण मिळवणे शक्य होईल.

प्राणायामाचे घेरंडसहिते नुसार आठ प्रकार

सहित: सूर्यभेदश्च उज्जायी शीतली तथा ।
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा केवली चाष्टकुम्भका: ।। ह. . -

सहित, सूर्यभेदी, उज्जायी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा आणि केवली ।

हठप्रदीपिकेनुसार प्राणायामाचे आठ प्रकार आहेत.

सूर्यभेदनमुज्जायी सीत्कारी शीतली तथा ।
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा प्लाविनीत्यष्ट कुम्भक: ।। ह. . -

सूर्यभेदन, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा आणि प्लाविनी हे आठ प्रकारचे कुंभक सांगितले आहेत.

अथासने दृढे योगी वशी हितमिताशन:।
गुरूपदिष्टमार्गेण प्राणायामान समभ्यसेत ।। ह.प्र.२.३.।।

आसनांचा अभ्यास करून आसनामध्ये स्थिरता मिळविल्यानंतर इंद्रियांना वश करून म्हणजे त्यावर ताबा मिळवावा. हितकर व कमी आहाराचे सेवन करावे. गुरूच्या उपदेशाने प्राणायामाचा

अभ्यास करावा. शरीरातील श्वसन व रक्ताभिसरण ही कार्य प्राणशक्तीमुळेच चालतात.ही प्रक्रिया आपल्या जन्मापासून तर मृत्यूपर्यंत कायम चालणारी आहे.

तस्मिनसति श्वासप्रश्वासयो गतिविच्छेद: प्राणायाम ।। पा.यो.सु. २.४९।।

अर्थ आसनात स्थिरता आल्यावर श्वास व प्रश्वास यांच्या गतीचा प्रयत्नपूर्वक केलेला छेद म्हणजे प्राणायाम होय. थोडक्यात श्वास प्रश्वास थांबविणे म्हणजेच कुंभक होय. हेच पतंजलींनी सांगितले आहे. जालंधरबंध मूलबंध व उड्डीयानबंध लावलेल्या स्थितीत कुंभक करावयाचा असतो. या प्रकरणात आपण आणि अनुलोम-विलोम व शितली प्राणायाम यांच्या स्वरूपावर चर्चा करू. तसेच श्वसनाचे प्रकार, स्वाभाविक श्वसन, उदर श्वसन,वक्ष श्वसन, गर्दनी-श्वसन, यौगिक श्वसन बद्दलही माहिती घेऊ.

३.२ विषय-विवेचन

३.२.१ श्वसनाचे प्रकार

सामान्य अभ्यासाच्या दृष्टीकोनातून संथश्वसन दीर्घ श्वसन आणि जलद श्वसन असे प्रकार दिसून येतात. परंतु योग साधनेच्या दृष्टीकोनातून स्वाभाविक श्वसन, उदर श्वसन, वक्ष श्वसन, गर्दनी-श्वसन आणि यौगिक श्वसन. याचे अध्ययन करणे गरजेचे आहे.

३.२.१.१ नैसर्गिक श्वसन (Natural Breathing)

ही एक साधी पद्धत आहे जी साधकांना त्यांच्या स्वतःच्या श्वसनसंस्थेची आणि श्वसन पद्धतीची जाणीव करून देते. हे अत्यंत आरामदायक असून कधीही करता येते. श्वसनाच्या प्रक्रियेची जाणीव असणे हेच श्वसनाचा वेग मंदावण्यास आणि अधिक सुसंवादी लय प्रस्थापित करण्यास पुरेसे आहे.

नैसर्गिक श्वसन विधि

१. आरामदायक ध्यानाच्या आसनात बसा किंवा शवासनात झोपा आणि संपूर्ण शरीर शिथिल करा.
२. नैसर्गिक आणि स्वाभाविक श्वसन प्रक्रियेचे निरीक्षण करा.
३. श्वासाच्या लयबद्ध प्रवाहाची पूर्ण जाणीव विकसित करा.
४. श्वास नाकातून आत आणि बाहेर जात असल्याची जाणीव ठेवा.
५. श्वासावर कोणत्याही प्रकारचा नियंत्रण ठेवू नका.
६. लक्षात घ्या की, श्वास घेताना तो थंड वाटतो आणि सोडताना तो उबदार असतो.
७. याकडे एक तटस्थ साक्षीभावाने पाहा.

८. श्वास तोंडाच्या मागच्या भागातून आणि घशाच्या वरच्या भागातून जात असल्याची जाणीव करा.
९. नंतर लक्ष घशाच्या भागाकडे नेऊन तिथून जाणाऱ्या श्वासाची जाणीव ठेवा.
१०. त्यानंतर छातीच्या भागाकडे लक्ष केंद्रित करा आणि श्वास कंठनलिका (trachea) आणि ब्राँकियल नलिकांमध्ये वाहत असल्याचा अनुभव घ्या.
११. पुढे, फुफ्फुसांमध्ये जाणाऱ्या श्वासाची जाणीव ठेवा.
१२. फुफ्फुसे फुलत आणि शिथिल होत असल्याचा अनुभव घ्या.
१३. लक्ष बरगड्यांच्या पिंजराकडे वळवा आणि त्याचा विस्तार व शिथिलीकरण जाणून घ्या.
१४. मग, लक्ष खाली पोटाकडे आणा. श्वास घेताना पोट वर हलते आणि सोडताना खाली जाते, याची जाणीव ठेवा.
१५. शेवटी, नाकापासून पोटापर्यंत संपूर्ण श्वसन प्रक्रियेची जाणीव ठेवा आणि काही काळ त्याचे निरीक्षण करा.
१६. संपूर्ण शरीराकडे एकसंधतेने लक्ष केंद्रित करा आणि मग हळूच डोळे उघडा.

ही साधी पण प्रभावी पद्धत श्वसनावर जागरूकता वाढवते आणि शरीर-मनाला सखोल विश्रांती देते.

३.२.१.२ उदर श्वसन (Abdominal breathing)

उदर किंवा मध्यपट श्वसन हे मध्यपटाच्या क्रियाशीलतेला वाढवून आणि बरगडींच्या हालचाली कमी करून केले जाते. मध्यपट हा एक घुमटाकृती स्नायूंचा थर आहे, जो फुफ्फुसांना उदरगुहेपासून वेगळे करतो. योग्य प्रकारे कार्यरत असताना, हा श्वसनासाठी सर्वात प्रभावी मार्ग ठरतो.

मध्यपटाच्या हालचालीमुळे फुफ्फुसांच्या खालच्या भागाचा प्रभावी वापर होतो. यामुळे अल्व्हिओलींचा (फुफ्फुसातील सूक्ष्म वायुपुंज) समतोल विस्तार होतो, फुफ्फुसांच्या तळभागातील लसिका परिसंचरण सुधारते, यकृत, जठर, आतडे आणि इतर अवयवांना सौम्य मालिश मिळते, हृदयाची कार्यक्षमता वाढते आणि रक्तातील ऑक्सिजनचे प्रमाण सुधारते.

उदर श्वसन हे सर्वात नैसर्गिक आणि कार्यक्षम श्वसन प्रकार आहे. मात्र, मानसिक ताण, चुकीची शरीरस्थिती, घट्ट कपडे आणि योग्य प्रशिक्षणाच्या अभावामुळे लोक हे श्वसन विसरतात. जेव्हा हा श्वसन प्रकार दैनंदिन जीवनाचा भाग बनतो, तेव्हा शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यात लक्षणीय सुधारणा दिसून येते.

उदर श्वसन विधी

१. शवासनात झोपा आणि संपूर्ण शरीर सैल सोडा.

२. उजवा हात नाभीच्या थोडा वर ठेवा आणि डावा हात छातीच्या मध्यभागी ठेवा.
३. श्वासावर कोणतेही नियंत्रण न ठेवता त्याचा स्वाभाविक प्रवाह जाणून घ्या. तो अगदी नैसर्गिक राहू द्या.
४. उदर श्वसन करण्यासाठी, कल्पना करा की तुम्ही श्वास आणि ऊर्जा नाभीमधून आत घेत आहात आणि बाहेर सोडत आहात.
५. श्वास घेताना उजवा हात वर जाईल आणि श्वास सोडताना खाली येईल. डावा हात मात्र स्थिर राहील.
६. पोट पूर्णतः सैल सोडा. हालचाल जबरदस्तीने करण्याचा प्रयत्न करू नका.
७. छाती फुगवू नका किंवा खांदे उचलू नका.
८. फक्त उदर फुगत आणि आकुंचित होत असल्याचा अनुभव घ्या.
९. हळूहळू आणि खोलवर श्वास घ्या.
१०. श्वास घेताना, फक्त पोट पुढे या प्रमाणात फुगवा की तुम्हाला ते आरामदायक वाटेल. बरगडी फुगवू नका.
११. श्वास पूर्ण घेतल्यानंतर, मध्यपट उदरावर हलका दाब देईल आणि नाभी तिच्या उच्चतम स्थितीत पोहोचेल.
१२. श्वास सोडताना, मध्यपट वर जाईल आणि पोट खाली जाईल.
१३. पूर्ण श्वास सोडल्यावर, पोट आकुंचित होईल आणि नाभी कण्याकडे आत सरकेल.
१४. काही मिनिटे ही प्रक्रिया चालू ठेवा.
१५. कोणतीही जबरदस्ती न करता, नैसर्गिक श्वसन प्रक्रियेचे निरीक्षण करा.
१६. पुन्हा शरीराच्या एकसंधतेची जाणीव करा, सभोवतालच्या वातावरणाची जाणीव ठेवा आणि हळूच डोळे उघडा.

३.२.१.३. वक्ष श्वसन (Thoracic breathing)

वक्ष श्वसनात फुफ्फुसांच्या मधल्या भागाचा वापर केला जातो, ज्यामुळे बरगडी विस्तारणे आणि आकुंचन होणे या प्रक्रियेद्वारे श्वसन होते. यामध्ये तितक्याच प्रमाणात वायु देवाणघेवाण करण्यासाठी उदर श्वसनापेक्षा जास्त ऊर्जा खर्च होते.

हे प्रामुख्याने शारीरिक व्यायाम, श्रम, तसेच मानसिक ताण आणि तणावाशी संबंधित असते. उदर श्वसनासोबत याचा समतोल साधल्यास शरीराला अधिक ऑक्सिजन मिळतो. मात्र, अनेक लोक तणाव संपल्यानंतरही वक्ष श्वसन चालू ठेवतात, त्यामुळे चुकीच्या श्वसन पद्धतीचा विकास होतो आणि दीर्घकाळ तणाव टिकून राहतो.

वक्ष श्वसनाचा विधी

१. ध्यानमुद्रेत बसा किंवा शवासनात झोपा आणि संपूर्ण शरीर सैल सोडा.

२. काही वेळ नैसर्गिक श्वसनावर एकाग्रता ठेवा आणि छातीच्या बाजूंकडे लक्ष द्या.
३. मध्यपटाच्या (डायफ्रामच्या) वापरास थांबवा आणि बरगड्या हळूहळू विस्तारून श्वास आत घ्या.
४. एकेक बरगडी वर आणि बाहेर हलत असल्याचा अनुभव घ्या.
५. छाती शक्य तितकी विस्तृत करण्याचा प्रयत्न करा.
६. श्वास सोडताना छातीचे स्नायू सैल करा आणि बरगडी आकुंचित होत असल्याचा अनुभव घ्या, ज्यामुळे फुफ्फुसांमधून हवा बाहेर पडते.
७. पूर्ण जाणीव ठेवून छातीच्या हालचालींद्वारे हळूहळू आणि खोलवर श्वास घ्या. मध्यपटाचा वापर करू नका.
८. प्रत्येक श्वासोच्छ्वासानंतर थोडा विराम घ्या आणि काही वेळ वक्ष श्वसन सुरू ठेवा.
९. कोणतेही प्रयत्न न करता, पुन्हा नैसर्गिक श्वसन प्रक्रियेचे निरीक्षण करा.
१०. संपूर्ण शरीराकडे पुन्हा लक्ष द्या, सभोवतालची जाणीव ठेवा आणि हळूच डोळे उघडा.

३.२.१.४ ग्रीवा-श्वसन

ग्रीवा श्वसन हे वक्षपिंजराच्या पूर्ण विस्ताराचा अंतिम टप्पा आहे. वक्ष श्वसन पूर्ण झाल्यावर हे होते. फुफ्फुसांमध्ये थोडी अधिक हवा भरण्यासाठी, वरच्या बरगड्या आणि हंसलीला (क्लॅव्हिकल)मान, घसा आणि उरोस्थीच्या स्नायूंनी वर खेचले जाते.

या प्रक्रियेसाठी श्वास घेताना जास्तीत जास्त विस्तार आवश्यक असतो आणि फुफ्फुसांच्या केवळ वरच्या भागात हवा पोहोचते. रोजच्या जीवनात, गर्दनी श्वसनाचा वापर केवळ तीव्र शारीरिक श्रम करताना किंवा दम्यासारख्या श्वसनविषयक अडथळे असलेल्या आजारांच्या वेळीच होतो.

गर्दनी श्वसनाची विधी

१. शवासनात झोपा आणि संपूर्ण शरीर विश्रांतीत ठेवा.
२. काही वेळ नैसर्गिक श्वसनाकडे लक्ष केंद्रित करा आणि छातीच्या बाजूंवर लक्ष द्या.
३. काही मिनिटे वक्ष श्वसन करा.
४. श्वास घेऊन बरगड्यांना पूर्णपणे विस्तृतकरा.
५. जेव्हा बरगड्या पूर्ण विस्तारल्या जातील, तेव्हा थोडा अधिक श्वास घ्या, जोपर्यंत फुफ्फुसांच्या वरच्या भागात आणि मानेजवळ विस्तार जाणवत नाही.
६. खांदे आणि हंसली (क्लॅव्हिकल) किंचित वर उचलले जातील. यासाठी थोडा प्रयत्न करावा लागेल.
७. श्वास हळूहळू सोडा—प्रथम मान आणि छातीचा वरचा भाग मोकळा करा, नंतर संपूर्ण वक्षपिंजर शिथिल करत प्रारंभिक स्थितीत या.
८. काही वेळ हे श्वसन सुरू ठेवा आणि या प्रकारच्या श्वसनाचा प्रभाव जाणून घ्या.

९. कोणतेही प्रयत्न न करता नैसर्गिक श्वसन प्रक्रियेचे निरीक्षण करा.

१०. संपूर्ण शरीराकडे लक्ष केंद्रित करा, सभोवतालची जाणीव ठेवा आणि हळूच डोळे उघडा.

३.२.३. शितली प्राणायाम

तोंडाने पूरक करायला सांगितलेले दोनच प्राणायाम आहे. येथे आपण शीतली प्राणायाम नावाप्रमाणे थंड असा परीणाम करणारा शीतली प्राणायाम आपण बघणार आहोत. जीभ बाहेर काढून तिची पन्हाळ करतो व त्यातून हवा आत ओढतो यालाच शीतली प्राणायाम असे म्हणले आहे.

ग्रंथातर्गत संदर्भ

हठप्रदिपिकारानी श्लोकात या प्राणायामाचे वर्णन केले आहे.

जिव्हया वायुमाकृष्य उदरे पूरयेच्छनैः ।

शनकैघ्राणरन्धाभ्यां रेचयेत पवनं सुधीं :।। ह प्र. २ : ५७।।

जीभेची काकमुद्रा करून जीभेच्या वरून आतमध्ये श्वास घेत पूरक करावा. व विधिवत कुंभक करून दोन्ही नाकपूड्यानी श्वास बाहेर सोडावा.

कृती

१. सिद्धासन, पद्मासन, स्वस्तिकासन किंवा वज्रासन यापैकी कोणत्याही एका आसनामध्ये स्थिर बसावे .पाठीचा कणा ताठ ठेवून मान सरळ ठेवावी. डोळे समोर आपल्या उंचीवर स्थिर करून अलगद बंद करून घ्यावे. शरीर व मन शांत ठेवा. हळू हळू लक्ष श्वासाकडे द्या.

२. जीभेची काकमुद्रा करून जीभेच्या वरून आतमध्ये श्वास घेत पूरक करावा. व विधिवत कुंभक करून दोन्ही नाकपूड्यानी श्वास बाहेर सोडावा.

काकीमुद्रा परा मुद्रा सर्वतंत्रेषु गोपिता ।

अस्या प्रसादमात्रेन कायवन्नीरूजो भवेत ।। ३:८२ ।।

या प्राणयामाला सुरुवात करण्याअगोदर जीभ ओठाच्या बाहेर काढा. खालच्या ओठाच्या साह्याने जिभेच्या दोन्ही कडामध्ये उचलून घ्यावात. म्हणजेच जिभेचा पन्हाळीसारखा आकार तयार होतो. म्हणजे कावळ्याची चोचे सारखा आकार तयार होतो. हीलाच काकीमुद्रा म्हणतात, जीभेची पन्हाळी तयार झाल्यावर त्यातून हवा पूर्ण आत ओढावी यावेळेस हवेचा थंड स्पर्श तोंडात जाणवतो नंतर पूरक करून झाल्यावर त्रिबंध बांधावेत जालंदरबंध, मूलबंध, व उड्डीयानबंध काही वेळ यथाशक्ती स्थिर ठेवा. कुभंक सोडताना उड्डीयानबंध, मूलबंध ,जालंधरबंध सोडावा. हाताची प्रणवमुद्रा बाजूला करून दोन्ही नाकपूड्यानी संथ सावकाश रेचक करावा. अशाप्रकारेकमीत कमी अकरा आवर्तन केले तर परिणामाच्या दृष्टीने योग्य ठरेल.

परिणाम

थंड प्राणायाम असल्याने शरीरातील उष्णता कमी करण्यासाठी हा प्राणायाम उपयुक्त आहे. उन्हाळ्यामध्ये या प्राणायामाचा अभ्यास केला तर शरीरात शीतलता निर्माण होते. परिणामी मेंदू व मज्जासस्थेंस विश्रांती व शांतता मिळते. मन शांत व प्रसन्न होते. सततच्या अभ्यासाने तहान भुकेवर नियंत्रण मिळवता येते. या प्राणयाम साधनेच्या अभ्यासाने शरीरात थकवा येत नाही. विश्रांती वाटते रक्तदाब कमी करणे यासाठी उपयुक्त आहे. या प्राणयामाच्या अभ्यासाने कफ,ताप, विषाणूंमुळे होणारे आजार तसेच अजीर्ण पित्त, प्लीहा, विषाणू होणारे आजार गुल्म यासारख्या विकारांवर उपयुक्त आहे.

जिभेचे पन्हाळ जमली नाही ओठांचा चंबू करून जीभ बाहेर काढावी. व त्यातून हवा आत ओढून पूरक करावा.

दक्षता

बाहेरील वातावरण थंड असताना हा प्राणायाम करू नये अन्यथा सर्दी,कफ यात वाढ होण्याची शक्यता आहे.

३.२.४. भस्त्रिका प्राणायाम

भूमिका

भस्त्रा म्हणजे लोहाराचा भाता त्याचे छोटे आवृत्ती म्हणजे भस्त्रिका म्हणता येईल. लोहाराचा भाता ज्याप्रमाणे पूरक रेचक जलद होतात त्यातला फरक बघितला तर असे जाणवते की श्वास सोडण्याची क्रिया या जोरात होते याउलट श्वास घेण्याची क्रिया सावकाश हळूवार होते. अशाच पद्धतीच्या या तंत्राचा उपयोग या प्राणायामात केलेला आहे सुरुवातीला अशाच पद्धतीने पूरक-व रेचक करायला सांगितलेले आहे व उत्तरार्धात सूर्यभेदन प्राणायामाचे एक आवर्तन आपणास करायचे आहे.

ग्रंथातर्गत संदर्भ

संम्यक पदमासन बदध्वा समग्रीवोदंर सुधी :।
मुख संयम्य यत्नेन प्राण घ्राणेन रेचयेत ।। ह.प्र ६०।।

अर्थ पद्मासन या आसनामध्ये स्वस्थ बसा आपला पाठीचा कणा ताठ ठेवा. डोळे बंद करून दोन्ही नाकपुड्यानी रेचक करा.

यथा लगति हत्कण्ठे कपालावधि सत्वनम ।
वेगेन पूरयेच्चापि ह्त्वमावधि मारूतम ।। ह.प्र.६१।।
पुनर्विरेचयेत्तद्व्त पुरयेच्च पुन:पुन।
यर्थेव लोहकारेण भस्त्रा वेगेन चालयेत
तर्थेव स्वशरीरस्य चालयेत पवन धिया ।। ह.प्र.६२ ।।
यदा श्रमो भवदेहे तदा सूर्येण पूरयेत ।।ह.प्र.६३।।

या प्राणायामामध्ये लोहाराच्या भात्याप्रमाणे श्वास घेण्याची श्वास सोडण्याची क्रिया आपणास जलद करावयाची आहे. यामध्ये श्वास सोडण्याची क्रिया जास्त वेगाने व जास्त जोरात होते. त्यामानाने श्वास घेण्याची क्रिया कमी वेगाने व हळुवार होते अशा पद्धतीने लोहाराच्या भात्याप्रमाणे पूरक व आत बाहेर चालवला पाहिजे. ज्यावेळेस आपणास थकल्यासारखे वाटेल तेव्हा उजव्या नाकपुडीने पूरक करा व सूर्यभेदन आवर्तन पूर्ण करून घ्या.

कृती

सिद्धासन, पद्मासन, स्वस्तिकासन किंवा वज्रासन यापैकी आपणास जमेल त्या आसनात स्थिर बसा पाठीचा कणा ताठ ठेवावा मान सरळ ठेवा दृष्टी समोर उंचीवर स्थिर करून डोळे अलगद बंद करा. चेहऱ्यावर ताण टेवू नका, मन शांत ठेवा. आपले संपूर्ण लक्ष आपल्या श्वासाकडे केंद्रित करा.

आता दोन्ही नाकपुड्यांनी जलद गतीने पूरक रेचक करायला सुरुवात करा श्वास सोडताना पोट आत मध्ये जोरात ढकलले जाते याचा परिणाम म्हणजे पूरक जोरात होतो. आपले पोट भरले असले की आपोआप घेतला जातो अशा प्रकारे पूरकाची आवर्तने करा अभ्यास करत असताना नासीका मार्गामध्ये घर्षणयुक्त असा आवाज येतो. हा आवाज आपल्या घशातून येणार नाही याची काळजी घ्या थकवा येईपर्यंत अशी वीस आवर्तन करावेत असे सांगितले आहे. थकवा जाणवल्यानंतर रेचक करून थांबावे

आता दुसरा भाग सुरू करावा आपणास सूर्यभेदन प्राणायामाचे एक आवर्तन करावयाचे आहे. उजव्या नाकपुडीने सावकाश दीर्घ पूरक करा नंतर प्रणवमुद्रेच्या साह्याने दोन्ही नाकपुड्या बंद करा. क्रमाक्रमाने जालंदरबंध, मूलबंध व उडीयानबंध बांधा. शक्य होईल यथाशक्ति इतक्या वेळ कुंभक करावा. बंध सोडत असताना प्रथम उडीयानबंध मूलबंध व शेवटी जालंदरबंध सोडा. मान सरळ करून सावकाश डाव्या नाकपुडीने रेचक करा.

अशाप्रकारे येथे आपण भस्त्रिका प्राणायामाचे एक आवर्तन पूर्ण केले थकल्यासारखे वाटल्यावर थोड्यावेळ संथ श्वसन करा. सांगितलेल्या पद्धतीने दुसरे आवर्तन करायला सुरुवात करा.

परिणाम

हठप्रदिपिकेत भस्त्रीका प्राणायामाने वात-पित्त-कफ या त्रिदोषाचे संतुलन साधण्यात मदत होते. शरीरातील अग्नीचे संवर्धन करणारा हा प्राणायाम आहे. कफविकार दूर होण्यास मदत होते. शरीरातील सर्व नाड्यांची शुद्धी करणारा व शक्तीची जाणीव करून देणारा हा प्राणायाम आहे एकाग्रता वाढवणारा मानसिक शांती मिळून आपली अध्यात्मिक उन्नती साध्य करणारा असा हा प्राणायाम आहे. हेरंडसहितेमध्ये या प्राणायामाचा सतत अभ्यास केला तर कोणतेच रोग होणार नाही व आरोग्यात सतत सुधारणा होते असे सांगितले आहे. हा प्राणायाम उष्ण असल्याने सर्दी, दमा, सांधेदुखी, स्पॉन्डिलाइटिस, सायटिका, पचन या विकारांवर हा प्राणायाम अत्यंत उपयुक्त आहे

दक्षता

हा प्राणायाम उष्ण असल्याने उन्हाळ्यात करू नये रक्तदाब, हृदयविकार, मेंदूचा ट्यूमर, अल्सर ईत्यादी विकार असणाऱ्या व्यक्तीनी हा प्राणायाम करू नये. तसेच गर्भवती महिलांनी देखील हा प्राणायाम करू नये. पोटाचे काही शल्यकर्म झाली असल्यास हा प्राणायाम करू नये.

३.३ पारिभाषिक शब्द शब्दार्थ

भस्त्रा- लोहाराचा भाता

३.४ सारांश

या घटकांमध्ये आपण श्वसनाचे प्रमुख प्रकार किती आहेतव ते कोणते आहेत हे पहिले – छातीश्वसन, उदरश्वसन आणि योगिक श्वसन. यामध्ये योगिक श्वसन अधिक लाभदायक मानले जाते. अनुलोम-विलोम प्राणायाम मन शांत ठेवतो, रक्तदाब संतुलित करतो आणि स्मरणशक्ती सुधारतो. शितली प्राणायाम शरीराला थंडावा देतो आणि उष्णता कमी करतो. भस्त्रिका प्राणायाम शरीरात ऊर्जा निर्माण करतो, रक्ताभिसरण सुधारतो आणि थकवा दूर करतो. प्राणायामाचा नियमित सराव केल्यास शारीरिक व मानसिक आरोग्यावर सकारात्मक परिणाम होतो.

३.५ सरावासाठी स्वाध्याय

१. श्वसनाचे प्रकार कोणते आहेत? प्रत्येकीची संक्षिप्त माहिती द्या.

२. अनुलोम-विलोम प्राणायामाची प्रक्रिया आणि फायदे सांगा.

३. शितली प्राणायामाची प्रक्रिया काय आहे? याचे कोणते फायदे आहेत?

४. भस्त्रिका प्राणायाम कोणत्या स्थितीत बसून करावा आणि याचा शरीरावर होणारा प्रभाव कोणता आहे?

५. संपूर्ण श्वसन म्हणजे काय? याचे महत्त्व स्पष्ट करा.

६. अनुलोम-विलोम प्राणायाम करताना कोणती सावधगिरी बाळगावी?

७. शितली प्राणायाम कोणत्या ऋतूत करावा व का?

८. भस्त्रिका प्राणायाम हृदयरुग्णांनी का टाळावा?

९. श्वसनाचा मानसिक आरोग्यावर काय प्रभाव पडतो?

१०. योगिक श्वसन आणि उदरश्वसन यामधील फरक सांगा.

३.६ अधिक वाचनासाठी पुस्तके

१. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, २००६

२. बी. के. दलाई, योगोपनिषद्, संस्कृत प्रगत अध्ययन केंद्र, सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ, पुणे, २०१५

३. स्वामी दिगंबर; डॉ.पितांबर झा, हठप्रदीपिका, श्रीमन्माधवयोगमंदिर समिति, कैवल्यधाम, लोणावळा, पुणे, १९८०

४. Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu, *The GherandaSamhita*, Chaukhamba Sanskrit Pratishthan, Vranasi, 2011.

५. Swami Satyananda Saraswati : *Asana Pranayama Mudra Bandha*, Bihar School of Yoga, Munger, Bihar, 1993.

६. Swami Satyananda Saraswati & Swami Niranjanananda Saraswati : *Mudra Vigyan : Philosophy and Practice of Yogic Gestures*, Bihar School of Yoga, Yoga Publication Trust, Munger, Bihar, 2013

घटक ४ : बंध मुद्रा आणि शुद्धीक्रिया अभ्यास

अनुक्रमणिका

४.० उद्दिष्टे
४.१ प्रस्तावना
४.२ विषय- विवेचन
४.२.१ बंध
४.२.२ मुद्रा
४.२.३. शुधीक्रिया
४.३ पारिभाषिक शब्द शब्दार्थ
४.४ सारांश
४.५ सरावासाठी स्वाध्याय
४.६ अधिक वाचनासाठी पुस्तके

४.० उद्दिष्टे

१. या घटकाच्या अभ्यासातून यौगिक शुद्धीक्रिया बंध याची संकल्पना स्पष्ट करणे .
२. हठयोग ग्रंथातील वेगवेगळे बंध अभ्यासणे.
३. विविध मुद्रांचा अभ्यास करणे.
४. बंधांचा तात्विक आणि प्रत्याक्षित अभ्यास करणे.
५. मुद्रांचा तात्विक आणि प्रत्याक्षित अभ्यास करणे.

४.१ प्रस्तवना

हठयोग परंपरेनुसार बंध आणि मुद्रांचे एक वेगळे वैशिठ्य आहे. हठप्रदीपिकेत बंध व मुद्रा यांचा एकत्रितपणे विचार करण्यात आला आहे. बंध या संस्कृत शब्दाचा अर्थ 'धरणे', 'बांधणे' असा तर आहे बंधनात बांधल्या जाणाऱ्या शारीरिक क्रियांचे व त्यांचा प्राणदेहावर होणाऱ्या परिणामांचे या व्याख्या यथार्थ पणे वर्णन करतात. शरीराच्या विशिष्ट क्षेत्रावरील प्राण प्रवाह विशिष्ठ

क्रियांनी थांबवणे व तो अध्यात्मिक जागृती साठी सुषुम्ना नाडीकडे वळवणे हा बंध क्रियांचा उद्देश असतो.

मुद्रा म्हणजे सुक्ष्म शारीरिक हालचालींचे संघटन हो होय त्यामुळे मनाची अवस्था दृष्टिकोन व संवेदन क्षमता बदलली जाते तसेच सजगता व एकाग्रता सखोल बनते. मुद्रा केवळ हाताच्या सहाय्याने करावयाची एखादी क्रिया नसून तर ती आसन प्राणायाम बंध व कल्पना तंत्र यांच्यासह सर्व शरीराच्या सहाय्याने केलेली एखादी क्रिया ही असू शकते. ज्याप्रमाणे हठ योगात शुद्धीक्रियांचा समावेश होतो. शरीरात त्रिदोष वात-पित्त-कफ संतुलित करण्यासाठी शुद्धिक्रिया उपयुक्त ठरतात, आयुर्वेद व हठयोगानुसार तीन दोषांमधील असंतुलन आजारपणात परिणीत होत असते या असंतुलनामुळे विविध प्रकारच्या व्याधी निर्माण होत असतात. प्राणायाम अथवा उच्चतम योगा अभ्यासा पूर्वी शरीरातील विषारी पदार्थ उत्सर्जित होऊन शरीर शुद्ध व्हावे व अध्यात्मिक मार्गावरील प्रगती सुरक्षित रीतीने यशस्वी व्हावी म्हणूनही शुद्धिक्रिया उपयोगात आणल्या जातात. त्याच प्रमाणे मुद्रा आणि बंध शरीराला स्वास्थ्य प्रदान करतात. परंतु मुद्रा आणि बंध याची क्रिया आणि विधी त्यापेक्षा वेगळी असते. शुद्धीक्रीयांच्या अभ्यासा आधी आपण या घटकात मुद्रा आणि बंध याचा विधिवत आणि शास्त्रीय अभ्यास करणार आहोत.

४.२ विषय-विवेचन

४.२.१ बंध

अ. जालंधर बंध

जालंधर बंध म्हणजे ताठ सरळ बसून आपली हनुवटी छातीजवळ टेकवून गळ्याचा संकोच करून आवळून धरणे.योगशास्त्रामध्ये मुद्रा आणि बंध हे यौगिक प्रकार अतिशय परिणामकारक आणि त्यामुळेच श्रेष्ठ गणले जातात. यांच्या नियमित अभ्यासाने साधकास अलौकिक शक्ती प्राप्त होऊ शकते आणि म्हणुनच या प्रकाराचे तंत्र जपुन अंगी बाणवावे, योग्य गुरुकडुनच त्याची दिक्षा घ्यावी असे अनेक योगग्रंथांमध्ये म्हटले आहे. मुद्रा आणि बंध अधिक परिणामकारक ठरतांत कारण मुद्रा आणि बंध यांचा संबंध मुख्यत्वेकरुन शरीरातील नाडी-केंद्रे, प्रमुख नाड्या आणि अंत:स्त्रावी ग्रंथी यांच्याशी येतो. म्हणुनच त्यांच्या योग्य अभ्यासाचा परिणाम आणि अयोग्य अभ्यासामुळे दुष्परिणाम शरीर, मन,भावना यांच्यावर त्वरीत आणि आणि अधिक तीव्रतेने होतो. याच कारणास्तव मुद्रा आणि बंध यांच्या अभ्यासाविषयी साधकाने अधिक सजग राहावयास हवे.

जालंधर बंध पूर्वस्थिती

जालंधर बंध करताना पद्मासन अथवा सिद्धासनाची बैठक असावी, ते शक्य नसल्यास खुर्चीवर बसुन देखिल हा बंध अभ्यासता येईल.

कृती

१. पाठीचा कणा व मस्तक सरळ रेषेत ताठ ठेवावे. दोन्ही तळवे गुडघ्यांवर ठेवावे

२. डोळे बंद करुन शरीर शिथिल करावे.

३. आता धिम्या गतीने दीर्घ श्वास घ्यावा.

४. श्वास उदरपोकळी आणि छातीमधे भरुन झाल्यावर रोखुन धरावा (अभ्यंतर कुंभक).

५. मस्तक खाली अशा रितीने झुकवावे की हनुवटी मानेखालील खळग्यामध्ये कंठ कुपीत रुतुन बसेल.

६. या अवस्थेमधे खांदे किंचित पुढे झुकवून हात कोपर्‍यात सरळ करावेत जेणेकरुन मानेवर पडणारा दाब वाढेल. ही झाली जालंधर बंधाची अंतिम अवस्था.

७. या अवस्थेमध्ये आपल्याला झेपेल इतका वेळ रहावे, उगीच अट्टाहासाने जास्त वेळ श्वास रोखुन ठेवु नये.

८. बंधामधुन बाहेर येताना हात कोपरात वाकवा, खांदे मागे आणा. मस्तक हळुवार पणे मागे उचला आणि श्वास धिम्या गतीने सोडा.

९. श्वासोच्छवासाची गती नियमित होईस्तोवर डोळे बंद ठेवुन लक्ष श्वासांवर केंद्रित करा. श्वास नियमित झाल्यावर पुन्हा बंधाचा अभ्यास करु शकता.

१०. साधारणपणे 3-5 वेळा जालंधर बंधाचा अभ्यास करावा. या बंधाचा अभ्यास बाह्य कुंभका मधेही करता येतो (श्वास पूर्णपणे बाहेर रोखुन).

जालंधर बंधाचे परिणाम

१. या बंधामुळे कॅरोटीड सायनस वर दाब पडतो. कॅरोटीड सायनस रक्ताभिसरण आणि श्वसन संस्था यांचे कार्य नियंत्रण करते, जसे रक्तामध्ये ऑक्सीजनचे प्रमाण कमी होऊन कार्बन डायाक्सोईड्चे प्रमाण वाढल्यास ह्रदयगती वाढते आणि श्वास जड होतो.

२. कॅरोटीड सायनस वर जालंधर बंधाद्वारे कृत्रिमरित्या दाब दिल्याने ह्रदयगती मंद होऊन श्वास नियमित होण्यास मदत होते. कंठस्थ ग्रंथी (Thyroid & Parathyroid Glands) या कार्यान्वित राहत असल्याने त्यांचे कार्य संतुलित होते.

३. त्यामुळे ताण-तणाव, चिंता आणि क्रोध कमी होऊ लागतात.

दक्षता

१. ज्यांना मानेचा (Cervical spondylosis) चा त्रास आहे अशा व्यक्तिंनी हा बंध टाळावा.

२. ज्यांना हृदयविकाराचा त्रास आहे अशा व्यक्तींनी तसेच उच्च रक्तदाबाच्या व्यक्तींनी हा बंध टाळणे ईष्ट. कारण श्वास जास्त काळ कुंभक केल्याने हृदयावर ताण येऊ शकतो.

३. या बंधाचा अभ्यास जाणकार व्यक्तीच्या मार्गदर्शनाखाली करावा .

ब. मूलबंध

गुदद्वाराला पूर्णपणे बंद करण्याच्या क्रियेला 'मूलबंध' म्हटले जाते. ज्यावेळी साधक मूलबंधाचा नियमितपणे अभ्यास करतो त्यावेळी तो अपान वायू ला पूर्ण रूपाने नियंत्रित करू शकतो . त्याच बरोबर साधकाला उदरगत रोगांपासून मुक्ती मिळते. मूलबंधाचा अभ्यास करणाऱ्या साधकाला वीर्य रोगाचा सामना करावा लागत नाही. या बंधाचा अभ्यास केल्याने साधकाचे आयुर्मान वाढते. सर्व प्रकारच्या बंधात मूलबंध सर्वोच्च असून साधकाच्या शरीरा साठी अत्यंत उपयोगी आहे.

पूर्वस्थिती

या बंधाचा पूर्वाभ्यास किंवा पूर्वस्थितीम्हणून शक्यतो पद्मासन करावे .

मूलबंध कशा पद्धतीने केला जातो याविषयी माहिती घेऊया.

मुल बंद पायाची टाच शिवणी ला लावून उदय द्वाराचे संकोचन करून अपान वायूला वरच्यावर ओढून धरले तर त्या स्थितीला मूलबंध असे म्हणतात शिवणीच्या ठिकाणी मूलाधारचक्र आहे या चक्रावर दाब येतो म्हणून त्याला नाव मुलबंध असे आहे.

मूलबंधाची कृती

१. सर्वप्रथम समतल जागेवर आसन अंथरून घ्यावे.

२. आपल्या डाव्या पायाच्या घोट्याने गुदद्वारावर दाब द्या .

३. नंतर उजव्या पायाला डाव्या पायाच्या जांघेवर ठेवून सिद्धासनात बसा.

४. गुदाभाग संकोचित करत खालच्या भागातील वायूला वरच्या बाजूला खेचण्याचा अभ्यास करा .

५. सिद्धासनात बसूनच तुम्ही हा अभ्यास करू शकाल.

६. ज्यावेळी तुम्ही सिद्धासनात बसता त्यावेळी तुमचे गुडघे जमिनीला स्पर्श व्हायला हवेत आणि तुमचे तळहात गुडघ्यांच्या वर टेकलेली पाहिजेत .

७. आता दीर्घ श्वास घेऊन वायुला रोखून कुंभक करा.

८. आता गुदद्वाराचे घट्टपने आकुंचन करा .

९. आपल्या श्वासाला रोखून सोबत आरामदायक वाटेल या क्षमते पर्यंत बंध टिकवा.

१०. या अवस्थेत जालंधर बंध लावावा नंतर मूलाधार चे आकुंचन सोडून जालंधर बंधाला हळू हळू सोडा आणि नंतर कुंभक सोडून हळू हळू रेचक करा .

११. या बंधाची चार ते पाच आवर्तने करा .

मूलबंधाचे परिणाम

१. मलमूत्र विसर्जनाची क्रिया व्यवस्थित होऊ लागते पोट साफ होते.
२. भूख वाढते .
३. या अभ्यासामुळे शरीरातील थकवा निघून विश्रांती मिळते .
४. शरीरातील सुस्ती निघून जाते आणि उत्साह येतो .
५. कुंडलिनी जागृती साठी या बंधाची उपयुक्तता आहे
६. गुदद्वार व आजूबाजूच्या स्नायूंच्या ठिकाणचा रक्तपुरवठा वाढतो त्यांची कार्यक्षमता सुधारते
७. प्राणायामाच्या अभ्यासात उपयुक्त आहे

दक्षता

१. पोटांचे विकार , लैंगिक विकार आदि असताना या बंधाचा अभ्यास करू नये.
२. योगतज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली याचा अभ्यास करावा.

स्वयंअध्ययन प्रश्न -२

तीन बंधांमध्ये कोणता बंध महत्वाचा आहे थोडक्यात सांगा.

क. उड्डीयान बंध

पुढील बंध म्हणजे उड्डीयान बंध. सर्व बंधामध्ये हा कठीण पण तितकाच महत्वाचा बंध मानला जातो. "मृत्यु मातंग केसरी" (हत्तीरुपी मृत्युस मात देणारा सिंहरुपी बंध) असे या बंधाचे वर्णन केलेले आढळते. या बंधाच्या सततच्या अभ्यासाने वृद्ध देखिल तरुण होतो असा उल्लेख हठप्रदिपिकेमध्ये केलेला दिसतो.

उड्डीयानं तु सहजं गुरुणा कथितं सदा ।
अभ्यसेत् सततं यस् तु वृद्धोंपि तरुणायते ॥ ५८
सर्वेषाम् एव बन्धानां उत्तमो ह्य् उड्डीयानकः।
उड्डियाने दृढे बन्धे मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ॥ ६०

उड्डीयान म्हणजे "उड्डाण"! हा बंध केला असता प्राणरुपी पक्षी वर उडतो, म्हणुन या बंधाला उड्डीयान बंध असे संबोधले आहे. शरीरशास्त्राच्या दृष्टीने पाहिले असता, या बंधाच्या अभ्यासादरम्यान पोटामधले अवयव वर उचलले जातात, म्हणुन उड्डीयान हे नांव समर्पक आहे.

पूर्वस्थिती/पूर्वाभ्यास

उड्डीयान बंधासंबंधी अधिक माहिती जाणुन घेण्याआधी हा कठीण बंध सोपा जावा याकरता एका पूर्वाभ्यासाची तयारी केल्यास उत्तम, तो म्हणजे "तडागी मुद्रा". तडागी मुद्रा केल्याने उड्डीयान बंध करणे अधिक सुलभ होते असा अनुभव आहे.

तडागी मुद्रा करण्याकरता पाठीवर झोपावे. शरीर अगदी शिथिल सोडावे. हात शरीराच्या दोन्ही बाजुस शरीराजवळ ठेवावेत. आता पाय गुडघ्यात दुमडुन शरीराजवळ घ्यावेत पण नितंबांपासुन साधारण एक फूट अंतरावर ठेवावेत. पायांमध्ये साधारण एक-दीड फूट अंतर ठेवुन तळवे जमिनीवर राहतील असे बघावे, संथ लयीत श्वासोच्छवास करावा. आता छाती आणि उदरपोकळी भरेल ईतका दीर्घ श्वास घ्यावा आणि मग संथपणे संपूर्ण श्वास बाहेर काढावा. उजव्या हाताने दोन्ही नाकपुडया गच्च दाबुन धराव्या आणि तोंड न उघडता श्वास घेण्याचा प्रयत्न करावा. (Mock Inhalation) यामुळे पोटात खड्डा पडल्याची अवस्था प्राप्त होते. एखाद्या तलावासारखाच (तडाग) पोटाचा आकृतीबंध होतो म्हणुन याला "तडागी मुद्रा" असे संबोधले जाते, आपल्याला शक्य होईल ईतकाच वेळ या अवस्थेमध्ये रहावे आणि मग सावकाश श्वास घ्यावा. हात आणि पाय सरळ करुन डोळे बंद करावेत आणि श्वासावर लक्ष केंद्रीत करावे जोपर्यंत श्वास नियमित होत नाही.

तडागी मुद्रेचा सराव नियमित केल्याने उदरपोकळीमधिल स्नायुपटल लवचिक होते आणि मग उड्डीयान बंध करण्यात सहजता प्राप्त होते. तडागी मुद्रेचा अभ्यास सहजतेने (आणि सजगतेने) करता येऊ लागला की उड्डीयान बंधाचा अभ्यास करावा. बंधाचा अभ्यास करतांना दंडस्थितीत करावा.

कृती

१. दोन्ही पायात साधारण एक ते दीड फूट ईतके अंतर घेवुनं सरळ उभे रहावे.

२. कमरेपासुन मानेपर्यंत शरीरास बाक देवुन पुढे झुकावे.

३. दोन्ही हातांचे तळवे गुड्घ्यावर ठेवावे. हातांची बोटे गुडघ्याच्या आतील अथवा बाहेरील बाजुस आपल्या सोयीनुसार ठेवावीत.

४. यास्थितीमध्ये पोट शिथिल सोडावे.

५. आता दीर्घ श्वास घ्यावा. मग छाती आणि पोट यांचे आकुंचन करुन सर्व श्वास बाहेर सोडुन द्यावा. हातांचा दाब मांड्यांवर दिल्यास पोट अधिक आकुंचित होण्यास मदत होईल.

६. यास्थितीत जालंधर बंध लावावा. (हनुवटी मानेखालच्या खळग्यात अडकवावी), त्यामुळे श्वास बाहेर रोधण्यास मदत होईल.

७. आता श्वास आत घेण्याचे नाटक करावे (Mock Inhalation) म्हणजे छातीमध्ये पोकळी निर्माण होउन त्याठिकाणी ऋणात्मक दाब (Negative Pressure) तयार होईल.

८. या ऋण दाबामुळे पोटातील सर्व स्नायु, उदरपटल (Diaphragm), Abdominal Wall इत्यादी भाग छातीच्या पोकळीत आत खेचले जातील आणि पोट खपाटीस

जाईल. ही उड्डीयान बंधाची अंतिम स्थिती आहे.या स्थितीमध्ये आपल्या क्षमतेनुसार रहावे.

बंधातुन बाहेर येताना पोट शिथिल करावे. नंतर हाताचा दाब सैल करावा. हनुवटी सैल करुन जालंदर बंध सोडावा. नंतर नियंत्रित रितीने श्वास घ्यावा. सरळ उभे रहावे आणि श्वासोच्छवास नियमित होईपर्यंत हात कमरेवर ठेवुन आरामदायी स्थितीत उभे रहावे. अशा रितीने उड्डीयान बंधाचे एक आवर्तन पूर्ण होते. उड्डीयान बंध हा पद्मासनामध्ये बसुन देखिल करता येतो. हा बंध केवळ बाह्य कुंभक अवस्थे मधेच करावा.

बंधाचे परिणाम

१. उदरपोकळीतील सर्व अंगांचे आरोग्य या बंधामुळे सुधारते. त्यामुळे पचनक्रिया मलावरोध आणि उत्सर्जनक्रिया अधिक कार्यक्षम होतात. अपचन, गॅसेस, मंदाग्नी, मलावरोध ई. दोष नाहिसे करण्यास हा बंध उपयोगी ठरतो.
२. अड्रेनल ग्रंथी आणि जननेंद्रीय यांच्यावर दाब आल्याने त्यांचे कार्य उत्तम रितीने चालते. (Adrenalin) अड्रेनल संप्रेरकाच्या निर्मितीमुळे साधकाला उत्साह आणि स्फुर्ती प्रदान करतो.
३. उदरपटल (Diaphragm) वर ऋण दाब आल्याने ते अधिक लवचिक बनते. त्यामुळे श्वसनक्रिया अधिक सुकर होते. दम्याच्या विकारात या बंधाचा अभ्यास लाभदायक ठरु शकतो.
४. पुरुषांमधिल वीर्यदोष तसेच स्त्रियांचे काही आजार यावर हा बंध उपयोगी ठरु शकतो.
५. या बंधाचा अभ्यास नौलीक्रिया साधण्यास अत्यंत उपयुक्त ठरतो.

काळजी

१. पोट रिकामे असतांना म्हणजे मलमूत्र विसर्जनानंतर या बंधाचा अभ्यास करावा.
२. ज्यांच्या पोटावर शस्त्रक्रिया झाल्या आहेत त्यांनी या बंधाचा अभ्यास करू नये.
३. महिलांनी गर्भावस्थेत हा बंध वर्ज्य करावा.
४. पोटदुखी, हार्निया, अपेंडीसायटीस, अल्सर, उच्चरक्तदाब, हृदयरोग अशा व्याधी असलेल्या व्यक्तींनी हा बंध टाळणे हितकारक.
५. ज्यांना हृदयविकाराचा त्रास आहे अशा व्यक्तींनी तसेच उच्च रक्तदाबाच्या व्यक्तींनी हा बंध टाळणे ईष्ट. कारण श्वास जास्त काळ कुंभक केल्याने हृदयावर ताण येऊ शकतो.
६. या बंधाचा अभ्यास जाणकार व्यक्तीच्या मार्गदर्शनाखाली करावा.

ड. जिव्हा बंध

कृती

१. पद्मासन, वज्रासन , सुखासन अथवा कुठल्याही ध्यानासनात बसावे.

२. यापैकी कुठलेही आसन जमत नसल्यास खुर्चीत बसावे. पाठीचा कणा ताठ ठेवावा.

३. जिभेचा शेंडा वरच्या जबड्याच्या आतील बाजुस म्हणजे पुढील दातांच्या मुळाशी हिरड्यांना चिकटवुन ठेवावा.

४. आता संपूण जीभ टाळ्याला लावावी. (साधारणपणे या अवस्थेमध्ये जीभ पटकन सोडल्यास 'ट्टॉक' सारखा आवाज येतो).

५. मग नजर नासिकाग्रावार अथवा भ्रुमध्यावर स्थिर करुन जबडा संपूर्ण उघडावा. या अवस्थेत जिभेखालील स्नायुबंध ताणला जाऊन ताठ उभा राहील.

६. साधारण 3-5 दीर्घ श्वासोच्छ्वासापर्यंत ह्या स्थितीत रहावे.

७. अंतिम स्थितीतुन बाहेर येताना तोंड मिटुन जीभ सैल सोडावी आणि नेहमीच्या स्थितीत आणावी.

८. प्राणायामात या बंधाचा उपयोग अभ्यंतर कुंभक (श्वास आत घेऊन रोखुन धरणे) किंवा बाह्य (शून्य) कुंभक (श्वास बाहेर सोडुन रोखुन धरणे) या अवस्थांमधे करता येतो.

जिव्हा बंधाचे परिणाम

१. कंठाच्या आणि मानेच्या स्नायू सुदृढ होण्यास मदत होते

२. घसा आंबणे अथवा घसा फाटणे (throat hoarse) यासारख्या घशांच्या व्याधींवर हा बंध उपयुक्त ठरु शकतो. प्राध्यापक, गायक ,नट ई. मंडळींना या बंधाचा विशेष उपयोग होऊ शकतो.

३. जिभेवर आणि जिभेखालच्या स्नायुबंधावर ताण येतो त्यामुळे जिभेचे जडत्व नाहिसे होण्यास मदत होते. काहीवेळेस तोतरेपणावर देखिल हा बंध ईलाज ठरु शकतो.

४. Carotid Body आणि Sinus Nerve उत्तेजित झाल्याने रक्तदाबावर नियंत्रण होण्यास मदत होते.

५. कंठस्थ ग्रंथी (Thyroid & Parathyroid Glands) त्यांचे कार्य संतुलित होते.

६. लालोत्पादक ग्रंथीं (Salivary Glands) अधिक कार्यक्षम झाल्याने त्याचा फायदा पचनसंस्थेला होतो.

७. चेहऱ्याच्या स्नायुंना व चेहऱ्यावरील त्वचेला चांगलाच व्यायाम मिळाल्याने त्यांचे रक्ताभिसरण वाढते, जेणेकरुन चेहरा तजेलदार होण्यास मदत होते.

दक्षता

१. योगतज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली याचा अभ्यास करावा.
२. या बंधाचे दुष्परीणाम नसल्याने कोणिही व्यक्ती हा बंध करु शकते.
३. अगदी ऑफिसमध्ये खुर्चीत बसल्या बसल्या देखिल हा बंध करु शकता.

४.२.२ मुद्रा

अ. ज्ञानमुद्रा

या मुद्रेत तळहात शिथिल, नैसर्गिक अवस्थेत ठेऊन तर्जनी व अंगठा या बोटांची टोके अलगद एकमेकांना टेकवून (बोटांची वर्तुळाकार आकृती) करा. ही मुद्रा दोन्ही हातांनी करायची आहे. अशा स्थितीत दोन्ही हातांची मनगटे गुडघ्यांवर टेकवून मध्यमा, अनामिका व करांगुली ही बोटे किचिंत वक्राकार ठेवा. ही बोटे सरळ केली वा पूर्ण मिटली तरी त्यावर ताण येतो. ही किचिंत वक्राकार असली तर त्यावर कमीत कमी ताण असतो. हाताच्या बोटांच्या अशा स्थितीमुळे हृदयाची गती काही प्रमाणात संथ व स्थिर व्हायला मदत होते. पद्मासनात बसून ज्ञान मुद्रा करणे ध्यानाला फारच उपयुक्त स्थिती असल्याने या मुद्रेला 'ध्यान मुद्रा' असे म्हटले जाते व ते ही योग्यच आहे. यात मनगटे गुडघ्यावर ठेवणे महत्त्वाचे आहे हातांची लांबी अधिक असेल तर हात कोपरात किचिंत वाकवले जातात व लांबी कमी असेल तर हात कोपरात सरळ रहातात.

ब. सिंहमुद्रा

भूमिका

यापूर्वी पाहिलेल्या तीन मुद्रा हातांच्या स्थितीशी संबंधित होत्या. सिंहमुद्रा ही चेहऱ्याच्या स्थितीशी संबंधित आहे. या मुद्रेचा सिंहाशी प्रत्यक्ष संबंध नसला तरी सिंह जेव्हा भक्षावर हल्ला करण्याकरता किंवा डरकाळ्या फोडण्याकरता आपले भयानक तोंड उघडते व जीभ लांब बाहेर काढतो त्यावेळेला त्याचा होणारा चेहरा या मुद्रेत अपेक्षित आहे.

प्रत्यक्ष कृती

कोणत्याही आसनांत सुखकारक पध्दतीने बसून ही मुद्रा करता येते. पद्मासन, स्वस्तिकासन, सिध्दासन यापैकी एका आसनांत बसून हातांची द्रोण मुद्रा करा. हातांच्या सहाय्याने गुडघ्यांवर किचित दाब द्या. मान सरळ ठेऊन तोंड जास्तीत जास्त उघडे करा, खालचा जबडा विशेष ताकद लावून खाली करा. वरचा ओठ वरच्या दिशेने न्या. वरच्या दातांचा काही भाग स्पष्टपणे दिसू द्या. जीभजास्तीत जास्त बाहेर काढून हनुवटीच्या दिशेने खाली गोलाकार वळवा. जीभबाहेरच्या दिशेने ताणून ठेवा. डोळे मोठे करा. भुवया वरच्या दिशेने ताणून घ्या. कपाळाचे स्नायूही आकुंचित करून घ्या. तोंड उघडे असल्याने श्वास तोंडाने चालेल तसा तो चालू द्या. या चेहऱ्याच्या स्थितीत कंठाचे स्नायूही आकुंचित होतील. या मुद्रेने चेहऱ्यावरील सर्व स्नायूंमध्ये ताण निर्माण होईल. तोच अपेक्षित आहे त्यामुळे तो ताण असेपर्यंत ही मुद्रा करावी. स्नायू थकले की हा ताण कमी होईल अशा वेळी

मुद्रा सोडायला हरकत नाही. प्रारंभी १५/२० सेकंद ही मुद्रा सहज करता येईल. नंतर एक मिनिटपर्यंत केली तर अधिक चांगले फायदे अनुभवता येतात.

शरीरांतर्गत परिणाम

चेहऱ्यावरील सर्वच स्नायू ताणले गेल्याने त्यांचा रक्तप्रवाह सुधारतो. त्यामुळे त्या स्नायूंना प्राणवायू, रक्तशर्करा व अन्य आवश्यक घटक पुरवल्या गेल्याने त्यांचे कार्य सुव्यवस्थितपणे चालते. चेहऱ्यावरील स्नायूंचे कार्य सुधारल्याने भावदर्शन प्रभावी पध्दतीने प्रदर्शन करता येते. यामुळे अभिनय करणाऱ्यांना या मुद्रेचा चांगला फायदा होतो. या अभ्यासाने घशातील ग्रंथी (थॉयराईडस्) स्वरयंत्र, यावरही चांगला परिणाम होऊन त्या अवयवांचे कार्य सुधारते याशिवाय हृदयाचे कार्यही संतुलित पध्दतीने व्हायला या मुद्राचा उपयोग होतो. आवाजाची प्रत सुधारण्याकरतानाही या मुद्रेचा उपयोग होतो. चेहऱ्याचे सौंदर्य संवर्धनाकरताही या मुद्रेचा नियमित अभ्यास करावा.

विशेष दक्षता

घशाचा त्रास वेदना सूज असल्यास ही मुद्रा करू नये. प्रत्यक्ष मुद्रा करतांना त्यात निर्माण होणारा ताण सुसह्य असेपर्यंतच या मुद्रेचा अभ्यास करावा.

क. विपरीतकरणी

भूमिका हठप्रदीपिका या हठयोगाच्या महत्त्वाच्या ग्रंथात विपरीतकरणी हे आसन न मानता मुद्रा म्हणून तिचे वर्णन आहे. परंतु विपरीतकरणी आसनांशी अधिक मिळती जुळती असल्याने विपरीत करणी हे आसन मानण्याचा प्रघात आहे.

या आसनात शरीराची अवस्था विपरीत म्हणजे डोके खाली व पाय वरती अशी होते, म्हणून याला विपरीतकरणी असे नाव दिलेले आहे.

क्रिया आसनस्थिती घेणे

पूर्वस्थिती-शयनस्थिती

१. श्वास सोडा व श्वास घेत घेत दोन्ही पाय सरळ वर उचला आणि द्विपाद उत्तानपादासनाच्या अवस्थेत या.
२. श्वास सावकाश सोडत सोडत कमर वर उचला व दोन्ही पाय डोक्यावरून त्यांचा तोल राहील इतपत मागे न्या
३. श्वास घेत दोन्ही हातांनी कटिबंधाच्या हाडाखाली आधार देऊन दोन्ही पाय वर उभे करून सरळ जमिनीशी लंब अवस्थेत आणा. चवडे वर ताणून घ्या. दृष्टी पायाच्या अंगठ्यांकडे स्थिर ठेवा व श्वसन संथपणे चालू ठेवा.

आसनस्थिती सोडणे

१. श्वास घ्या व श्वास सोडत सोडत दोन्ही पाय मागे डोक्याच्या दिशेने थोडे खाली आणा. त्यांचा तोल सांभाळून दोन्ही हात जमिनीवर टेकवून बरील क्र. २ ची अवस्था घ्या.
२. श्वास घेत घेत सावकाश कमर जमिनीवर टेकवा व पाय सरळ उभे करून द्विपाद उत्तानपादासनाची अवस्था घ्या.
३. श्वास सोडत सोडत दोन्ही पाय सावकाश खाली आणून अलगद जमिनीबर टेकवा व शयनस्थिती या अवस्थेला या

आसनस्थिती

दोन्ही हात कोपरापर्यंत पूर्णपणे जमिनीवर टेकलेले ठेवून कोपरापासून पुढच्या हातांनी जमिनीशी काटकोन करून कटिबंधाच्या हाडाखाली कमरेला आधार द्या. मनगटापासून कोपरापर्यंत हात सरळ ठेवा. पायाचे चवडे ताणून अंगठे ऊर्ध्व दिशेला ठेवा. दृष्टी पायांच्या अंगठ्यांकडे स्थिर ठेवा.

या आसनात पाठ तिरकी व मान पूर्णपणे मोकळी राहते.

या आसनात सुरवातीला पाय सरळ ठेवून तोल राहात नसेल तर कमरेत वाकून पाय किंचित मागे नेऊन डोक्याच्या दिशेने खाली आणा. म्हणजे तोल नीट सांभाळता येईल. अशा प्रकारे काही दिवस सराव केल्यानंतर पाय सरळ करून ही आदर्श अवस्था साध्य होऊ शकेल. पण त्या दिशेने रोज प्रयत्न केले पाहिजेत.

कालावधी

सुरवातीला हे आसन जमणेच कठीण जाते. विशेषतः महिलांना कमरेचा भाग मोठा व वजनदार असल्याने हे आसन जमणे कठीण जाते. पोट मोठे असलेल्या पुरूषांनाही हे आसन प्रथम जमत नाही. थोडे अधिक प्रयत्न केले की हे जमू शकेल. कमर जमिनीपासून वर उचलली जातच नसेल तर दुसऱ्याच्या मदतीने थोडी उचलण्याचा प्रयत्न केला तरी चालेल. एकदा हे आसन नीट करता येऊ लागले की, त्या अवस्थेत अधिक काळ राहाणे फारसे अवघड नाही. साधारणपणे २ ते ३ मिनिटांपर्यंत तरी हे आसन स्थिर ठेवता आले पाहिजे म्हणजे याचे फायदे मिळतात. आसनस्थितीमध्ये काय सुख आहे याचा प्रत्यक्ष अनुभव या आसनाच्या अभ्यासाने निश्चित येतो. सर्वसामान्य माणसांकरिता या आसनाचा कालावधी सहा मिनिटांपर्यंत वाढविण्यास हरकत नाही.)

शरीरांतर्गत परिणाम

आपल्या दिनचर्येतील जास्त वेळ आपण बसलेले किंवा उभे असतो. त्यामुळे पाय उभ्या अवस्थेतच असतात. त्याच्या बरोबर विरूध्द अवस्था या आसनात केलेली आहे. त्यामुळे हृदयातील सर्व अवयवांमधील अशुध्द रक्त हृदयाकडे वाहण्यास गुरुत्वाकर्षणामुळे मदत होते.

याशिवाय पाय हृदयापासून अधिक उंच गेल्याने तेथे शुध्द रक्ताचा पुरवठा करण्यास थोडा अधिक ताण येतो. म्हणून तर पायातील स्नायू ढिले सोडून ही रक्ताची जरूरी कमी केली तर हृदयावर येणारा तो ताण कमी होईल. अर्थात जरूरीपेक्षा हा रक्तपुरवठा कमी पडला तर तळपायांना किंवा पोटऱ्यांना मुंग्या येतात) हा ताण सहन करून हृदय वरपर्यंत जरूरीइतका रक्तपुरवठा करू लागले की मुंग्या येत नाहीत. शीर्षासन व सर्वांगासन या दोन महत्त्वाच्या आसनांचे फायदे धोड्या कमी प्रमाणात या आसनात अनुभावयला मिळतात.

शीर्षासन व सर्वांगासन या दोन महत्त्वाच्या आसनांचे फायदे थोड्या कमी प्रमाणात या आसनात अनुभवायला मिळतात.

विशेष काळजी

या आसनांचा अभ्यास हृदयविकार व रक्तदाब असणाऱ्यांनी करू नये.] अर्थात वैद्यकीय व यौगिक तज्ञांच्या सल्ल्याने व त्यांच्या प्रत्यक्ष मार्गदर्शनाखाली काही प्रमाणात याचा अभ्यास करता येईल. सामान्यतः निरोगी व्यक्तींनी आपणाला झेपेल इतका वेळपर्यंत याचा अभ्यास करायला हरकत नाही. पायाला कंप सुरू झाला की, आपली सहनशक्ती संपली असे मानून हे आसन सोडणे अधिक उपकारक आहे. दैनंदिन सरावाने हा कालावधी निश्चितपणे वाढबता येईल.

४.२.३ त्राटक

हठयोगातील एक महत्त्वाची शोधन क्रिया म्हणून **त्राटक** याचा उल्लेख केला जातो. त्राटक या क्रियेच्या साध्या स्वरूपाची ओळख बहुतेक सर्वांनाच असते. अनेकांच्या मनात अशी धारणा असते की, त्राटक म्हणजे एखाद्या वस्तूकडे सतत पाहत राहणे होय. काहींना वाटते की, त्राटक केल्याने डोळ्यांत एक प्रकारची आकर्षण शक्ती निर्माण होते, ज्यामुळे कोणालाही प्रभावित किंवा सम्मोहित करता येते किंवा काही विशिष्ट सिद्धी प्राप्त करता येते.
परंतु हे त्राटकबाबत असलेले अपूर्ण समज आहेत. योगशास्त्रात त्राटकला कोणतीही सिद्धी प्राप्त करण्याचे साधन न मानता ही एक **शुद्धीकरण क्रिया** म्हणून पाहिले जाते.

त्राटकाचे महत्त्व

योगसाधनेत त्राटक ही अत्यंत महत्त्वाची क्रिया मानली जाते. शरीराच्या शुद्धीकरणासाठी नऊ प्रकारच्या क्रिया सांगितल्या आहेत, ज्यात **नौलि क्रिया** द्वारे पायापासून मानेपर्यंतच्या अवयवांवर नियंत्रण मिळवण्याचा प्रयत्न होतो. त्याचप्रमाणे **त्राटक क्रिया** मस्तिष्काला शांत आणि निर्मळ बनवण्याचा प्रयत्न करते.

महर्षी घेरंड यांनी त्राटकाचे महत्त्व सांगताना म्हटले आहे:

"निमेषोन्मेषकं त्यक्त्वा सूक्ष्मलक्ष्यं निरीक्षयेत।
पतन्ति यावदश्रूणि त्राटकं प्रोच्यते बुधैः॥"

अर्थात, डोळ्यांची पापणी न हलवता जेव्हा डोळ्यांतून अश्रू गळू लागतील, तोपर्यंत स्थिरपणे एखाद्या सूक्ष्म बिंदूकडे पाहणे म्हणजे त्राटक होय. या क्रियेने नेत्रदोष दूर होतात आणि दिव्यदृष्टी प्राप्त होते.

त्राटकाचे प्रकार

त्राटकाचे तीन प्रकार सांगितले जातात:

१. **बाह्य त्राटक (External Trataka) :** यात एखाद्या बाह्य वस्तूकडे (जसे की दिवा, चंद्र, सूर्य, तारा किंवा गुरूंचा फोटो) स्थिर दृष्टीने पाहायचे असते.
   यासाठी एक विशिष्ट प्रतीक निवडावे आणि तेच प्रतीक कायमस्वरूपी ठेवावे. वारंवार प्रतीक बदलल्यास मन अस्थिर होते आणि साधनेचा प्रभाव कमी होतो.

२. **आंतर त्राटक (Internal Trataka) :** यात डोळे मिटून, मनाच्या कल्पनाशक्तीने आपल्या अंतर्मनात प्रतीक साकारून त्यावर लक्ष केंद्रित करायचे असते.
   हे त्राटक सुरू करण्यापूर्वी बाह्य त्राटकाचा सराव केल्याने अधिक लाभ होतो.

३. **अधो त्राटक (Half-Closed Trataka) :** यात डोळे अर्धवट मिटलेले असतात आणि त्याद्वारे त्राटक साधना केली जाते. यामध्ये नासिकाग्र मुद्रा (नाकाच्या टोकाकडे पाहणे) किंवा भ्रूमध्य दृष्टि (भ्रूमध्यावर लक्ष केंद्रित करणे) यांचा वापर केला जातो.

त्राटक कृती

१. शांत वातावरणात, आरामदायी स्थितीत, पाठीचा कणा सरळ ठेवून बसावे.
२. समोर एक दीप किंवा दिवा ठेवा, जो डोळ्यांच्या सरळ पातळीवर असावा.
३. डोळे उघडून ज्योतीच्या मध्यभागी असलेल्या काळ्या बिंदूकडे पाहत राहा.
४. डोळ्यांची पापणी शक्यतो न हलवता दीर्घकाळ त्या बिंदूकडे एकटक पाहा.
५. डोळ्यांत पाणी येईपर्यंत किंवा थकवा जाणवेपर्यंत हे चालू ठेवा.
६. नंतर डोळे बंद करून त्याच ज्योतीची प्रतिमा आपल्या अंतर्मनात पाहण्याचा प्रयत्न करा.

त्राटकाचे फायदे

नेत्रदोष दूर होतात मन स्थिर होते व एकाग्रता वाढते मानसिक तणाव कमी होतो स्मरणशक्ती सुधारते, आत्मसंयम आणि मानसिक शांती मिळते

सावधानता

- त्राटक करण्यापूर्वी डोळ्यांना विश्रांती देणे आवश्यक आहे.
- त्राटकाचा सराव करताना कोणत्याही प्रकारचा मानसिक ताण येऊ नये.
- सुरुवातीला २-३ मिनिटांपासून सुरुवात करावी आणि हळूहळू वेळ वाढवावी.

त्राटक ही केवळ सिद्धी मिळवण्याची क्रिया नसून मन आणि मस्तिष्काला शुद्ध, शांत व एकाग्र करण्याची प्रभावी पद्धती आहे.

४.२.४ नेत्रप्रक्षालन

भूमिका

नेत्रप्रक्षालन म्हणजे डोळे घुणे. डोळे हा अतिशय नाजूक व संबेदनक्षम अवयव आहे व तो बाह्य वातावरणाशी सतत संपर्कात येणारा आहे. त्यामुळे त्याची शुध्दी करण्याकरिता ही प्रक्रिया सांगितलेली आहे. ही डोळ्यांची शुध्दिक्रिया आहे. परंतू हठयोगातील शुध्दिक्रियांमध्ये या क्रियेचा समावेश केलेला नाही. परंतु डोळ्यांच्या शुध्दीकरिता या क्रियेची आवश्यकता असल्याने या अभ्यासक्रमात या क्रियेचा आंतरभाव केलेला आहे. ही क्रिया करण्याकरिता एक विशिष्ठ पात्र मिळते. त्यामुळे ही क्रिया अतिशय सोपी झालेली आहे. त्याकरिता कोणत्याही यौगिक प्रक्रियेची गरज नाही.

नेत्रप्रक्षालन पात्र (Eye Glass)

हे एक प्लॅस्टिकचे छोटेसे पात्र असते. त्याच्या खाली असलेल्या दांडीमुळे ते सहजपणे हाताळता येते. यात शुध्द पाणी भरून त्याने डोळे धुवायचे असतात. याचा वरचा भाग पूर्णपणे उघडा असून त्याचा आकार डोळ्याच्या खोबणीवर बरोबर बसू शकेल असा असतो. वरची कडा गुळगुळीत असल्याने टोचत नाही.

नेत्रप्रक्षालन कृती

नेत्रप्रक्षालनाकरिता सामान्यतः नळाचे थंड पाणीच वापरले जाते. मात्र ते उष्ण वा अति थंड असू नये. सामान्यतः शरीराच्या तपमानाइतके किंवा त्यापेक्षा 10 डिग्री कमी तपमानाचे पाणी चालते. अधिक तपमानाचे पाणी वापरु नये. हे पाणी पूर्णपणे स्वच्छ हवे. नसल्यास ते स्वच्छ कापडाच्या चौपदरी घडीतून गाळून घ्यावे. म्हणजे त्यात कोणतेच कचऱ्याचे कण रहाणार नाहीत. अशा प्रकारे अर्धा लिटर पाणी शुध्द करून ठेवा.

नेत्रप्रक्षालनपात्र स्वच्छ धुवुन घ्या. नंतर ते सरळ धरून त्यावर वर शुध्द केलेले पाणी काठोकाठ भरा. याकरिता ते मात्र समपातळीत धराचे लागेल. मग सावकाश पात्र थोडे वर उचला व डोके पुढे वाकवून या पात्राची पातळी बिघडू न देता डोळे त्या पात्रावर ठेवा. या पात्राच्या विशिष्ठ आकारामुळे त्याच्या कडा डोळ्याच्या खोबणीत अचूक बसतात अशा प्रकारे हे पात्र व त्यावर डोळा व्यवस्थित बसल्यानंतर पाणी बाहेर सांडू शकत नाही. नंतर पात्र डोळ्यावर तसेच ठेऊन डोळ्याच्या पापण्यांची उघडझाप सुरु करा. दहाबारा वेळा डोळ्यांची उघडझाप झाली की थांबून पात्र बाजूला घ्या. त्यातील पाणी टाकून द्या व त्यात नवीन पाणी भरा व पुनः डोळ्यावर लाऊन पापण्याची उघडझाप करा, अशा प्रकारे प्रत्येक डोळा चार पाच वेळा धुऊन स्वच्छ करा. नंतर कोरड्या रुमालाने डोळे अलगद टिपून घ्या. ही प्रक्रिया दिवसाच्या कोणत्याही वेळेला करता येते.

आवश्यकता

डोळ्याच्या शुध्दीकरणाची नैसर्गिक प्रक्रिया कार्यरत असतेच. डोळ्यावर अनुपिंड असंतात व त्यातून पाण्यासारखा द्रव सतत झिरपत असतो. व डोळ्यावरील पापण्या सतत हालत असतात. ही उघडझाप अतिशय गतीमान असते. बरेच वेळा ही हालचाल लक्षातही येत नाही. यामुळे डोळे स्वच्छ ठेवले जातात. अर्थात आणखी डोळे धुण्याची गरज नसते. परंतू सध्याचे वाढलेले हवेचे प्रदुषण व कांही वेळा अनुपिंडाचे बिघडलेले काम यामुळे डोळे धुण्याची गरज निर्माण होते. अशा वेळी ही नेत्रप्रक्षालनाची प्रक्रिया उपयोगी पडते. आजूबाजूचे वातावरण धुलिकामय असेल तर रोज एकवेळा तरी ही प्रक्षालनाची क्रिया करावी.

४.३ पारिभाषिक शब्द शब्दार्थ

अभ्यंतर = आतल्या बाजूस

कॅरोटीड सायनस = सायनस चा एक महत्वाचा प्रकार

४.४ स्वयं-अध्ययन प्रश्नांची उत्तरे

१) जालंधर बंध म्हणजे ताठ सरळ बसून आपली हनुवटी छातीजवळ टेकवून गळ्याचा संकोच करून आवळून धरणे.

२) सर्व प्रकारच्या बंधात मूलबंध सर्वोच्च असून साधकाच्या शरीरा साठी अत्यंत उपयोगी आहे.

३) उड्डीयान बंधाचा अभ्यास दंडस्थितीत करावा.

४) अश्विनी मुद्रा - बहुमूत्रता, गुदभ्रंश, योनीभ्रंश, पक्षवात, कंपवात या विकारांवर उपयुक्त आहे.

५) खेचरी मुद्रेमुळे लाळेच्या प्रमाणात वाढ होऊन तहान व भूक यांवर नियंत्रण प्राप्त होते .

४.५ सारांश

या घटकात आपण बंधांमध्ये जालंधर बंध, मूलबंध, उड्डीयान बंध आणि मुद्रा अभ्यासात अश्विनी ज्ञानमुद्रा , सिंहमुद्रा विपरीतकरणी मुद्रा आणि त्राटक यांचे विधी,परिणाम, दक्षता आदि मुद्द्याद्वारे अध्ययन केले. ज्याप्रमाणे हठ योगात शुद्धीक्रियांचा समावेश होतो. शरीरात त्रिदोष वात-पित्त-कफ संतुलित करण्यासाठी शुद्धिक्रिया उपयुक्त ठरतात, आयुर्वेद व हठयोगानुसार तीन दोषांमधील असंतुलन आजारपणात परिणीत होत असते या असंतुलनामुळे विविध प्रकारच्या व्याधी निर्माण होत असतात. प्राणायाम अथवा उच्चतम योग अभ्यासापूर्वी शरीरातील विषारी पदार्थ

उत्सर्जित होऊन शरीर शुद्ध व्हावे व अध्यात्मिक मार्गावरील प्रगती सुरक्षित रीतीने यशस्वी व्हावी म्हणूनही शुद्धिक्रिया उपयोगात आणल्या जातात. त्याच प्रमाणे मुद्रा आणि बंध शरीराला स्वास्थ्य प्रदान करतात परंतु मुद्रा आणि बंध याची क्रिया आणि विधी त्यापेक्षा वेगळी असते.

मुद्रा म्हणजे सुक्ष्म शारीरिक हालचालींचे संघटन हो होय त्यामुळे मनाची अवस्था दृष्टिकोन व संवेदन क्षमता बदलली जाते तसेच सजगता व एकाग्रता सखोल बनते. मुद्रा केवळ हाताच्या सहाय्याने करावयाची एखादी क्रिया नसून तर ती आसन प्राणायाम बंध व कल्पना तंत्र यांच्यासह सर्व शरीराच्या सहाय्याने केलेली एखादी क्रिया ही असू शकते. मुद्रा आणि बंध अधिक परिणामकारक ठरतांत कारण मुद्रा आणि बंध यांचा संबंध मुख्यत्वेकरुन शरीरातील नाडी-केंद्रे, प्रमुख नाड्या आणि अंत:स्त्रावी ग्रंथी यांच्याशी येतो. म्हणुनच त्यांच्या योग्य अभ्यासाचा परिणाम आणि अयोग्य अभ्यासामुळे दुष्परिणाम शरीर, मन,भावना यांच्यावर त्वरीत आणि आणि अधिक तीव्रतेने होतो. याच कारणास्तव मुद्रा आणि बंध यांच्या अभ्यासाविषयी साधकाने अधिक सजग राहावयास हवे.

४.६ सरावासाठी स्वाध्याय

१. जालंधर बंधाची विधी वर्णन करा.

२. मूलबंधाचे परिणाम सांगा.

३. उड्डीयान बंधाचा पूर्व अभ्यास कोणता सविस्तर सांगा.

४. विपरीतकरणी मुद्रेची विधी परिणामांसहित स्पष्ट करा.

४.७ अधिक वाचनासाठी पुस्तके

१. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, २००६

२. बी. के. दलाई, योगोपनिषद्, संस्कृत प्रगत अध्ययन केंद्र, सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ, पुणे, २०१५

३. स्वामी दिगंबर; डॉ.पितांबर झा, हठप्रदीपिका, श्रीमन्माधवयोगमंदिर समिति, कैवल्यधाम, लोणावळा, पुणे, १९८०

४. Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu, *The GherandaSamhita*, Chaukhamba Sanskrit Pratishthan, Vranasi, 2011.

५. Swami Satyananda Saraswati : *Asana Pranayama Mudra Bandha*, Bihar School of Yoga, Munger, Bihar, 1993.

६. Swami Satyananda Saraswati & Swami Niranjanananda Saraswati : *Mudra Vigyan : Philosophy and Practice of Yogic Gestures*, Bihar School of Yoga, Yoga Publication Trust, Munger, Bihar, 2013