

योग : अनुभव

वैद्या. शमिका जोशी

सहयोगी प्राध्यापिका

स्त्रीरोग - प्रसुतितंत्र विभाग

CSMSS आयुर्वेद महाविद्यालय,

फांचनवाडी, औरंगाबाद.

मो. नं. - 8411001142

मूळचे माटेर नाशिक. आणि लग्नानंतर औरंगाबादला
घेण्याचा प्रथमच प्रसंग आला. नवीन कुटुंब, नवीन
माणसं तसेच नवीन शहर! ह्या सर्वांची जुळवा-
- जुळव करणे व सुरुवातीला कठीण वाटले, पण
ठळकठळक सगळं सुरळील होत गेलं. या शहरानं
मला माझ अस्तित्व टिकवून ठेवण्यासाठी भरपूर
संधी दिल्या. सारसरच्या मंडिकीनी यान मोलाची
साथ दिली. आदर्श व्यक्तिमत्व घडवण्यासाठी प्रकाश
कुटुंब पद्धतीवर विश्वास असल्याने आम्ही सर्व प्रकाश
राहण्याचा निर्णय घेतला. पुढे काही वर्षांनी दोन
मुले झाली. नोकरी करून त्यांचा सांभाळ करणे,
घरची जबाबदारी पार पाडणे हे सर्व जणू
तोरेवरची कसरतच होती. तणाव वाढत गेला.

थावर लवकरच उपाय करणं भाग होतं. स्वतःसाठी,
कुटुंबाच्या स्वास्थ्यासाठी वेळ काढण्याचा प्रयत्न केला.
परंतु सुरुवातीला फार कठिण गेलं. रोजच्या
स्वयीपेक्षा एक तास लवकर उठून योगाभ्यास
करण्याचा निर्णय मी घेतला. योगासने, प्राणायाम,
ध्यान नियमित करण्याचा ध्यास घेतला. मूळचे
शिक्षण आयुर्वेदात असल्याने प्रशिक्षणाची रूप
अशी गरज नव्हती. परंतु तरीदेखील स्वास्थ्यवृत्ता,
पतंजली योगदर्शनादि जुनी पुराण, इंटरनेट यांच्या
साहाय्याने अष्टांग योगाची माहिती जमा केली.
तो अभ्यासण्यासाठी नव्हे तर अनुभवण्यासाठी !
हा सगळा अभ्यास करताना असे जाणवलं की
केवळ काही आसने किंवा प्राणायाम केलं म्हणजे
संपलं असं नसून 'अष्टांग योग' जीवनात आकारणं
सर्वात महत्त्वाचे आहे. आणि त्यामुळे मी केवळ
स्वतःचच नाही तर माझ्या संपूर्ण कुटुंबाचं
शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य टिकवू शकते.
'शुभस्य वीध्यम्' असे म्हणत नियमित योगासने,
प्राणायाम, ध्यान यांचा अभ्यास सुरु केला.
मुलांबरोबर घरातील इतर मंडीकीही या मिशनमध्ये
आनंदाने सामील झाली.

थोड्याच दिवसात घरातील वातावरण बदलल्याच जाणवले. सकारात्मक ऊर्जा, आनंद, सुख, आणि मानसिक समाधान याचा अनुभव मी व माझे कुटुंब घेत होते.

या सर्वामध्ये मुलांच्या अभ्यासात कमातीचा बदल झाला. अभ्यासाबरोबर खेळातही त्यांची प्रकाशना वाढीस लागली. घरातील जेव्हांच्या छोट्या-छोट्या स्वार-थाविषयीच्या तफारी दूर झाल्या.

सगळी अगदी सुखात आणि आनंदाने सुरु असताना दरम्यान एका कठीण प्रसंगाचा सामना मला व माझ्या कुटुंबाला करावा लागला. काही कालावधीतच सासऱ्यांना Oesophageal cancer असल्याचे निदान झाले. कॅन्सर च नाव ऐकताच घरातील सर्वजण खच्चा गेले. परंतु सासऱ्यांचे मनोबळ उत्तम असल्याने त्यांना या सगळ्यातून बाहेर पडणे फारसे कठीण गेले नाही. या सगळ्यात माझी व कुटुंबाची योगसाधन नित्यनियमाने सुरु होतीच. स्वतःची मानसिकता दृढ ठेवून मी घरातील सर्वांना आधार दिला. ऑपरेशन, किमो - रेडिओथेरेपी सर्व छान निर्विघ्नपणे पार पडले.

पुन्हा प्रकटा सर्वत्र आनंदाची लहर पसरली.

स्वकारात्मकता वाढीस लागली, आत्मविश्वास वाढला.

आणि 'संसार-रथ' पुढे नेण्यासाठी प्रक नवी

उमेद मिळाली. हे सर्व शक्य झालं ते केवळ

आणि केवळ आयुर्वेदोक्त पवित्र अशा

योगसाधनेमुळेच !!!

धन्यवाद !

★ योग : एक स्वानुभव ★

- वैद्या स्वामी सुरेश आंबेकर,
सहायक प्राध्यापक,
CSTMS आयुर्वेद महाविद्यालय,
कांचनवाडी, औरंगाबाद.
मो. नं. - 7775848141

मध्यम वर्गीय आणि एकत्रित कुटुंबात जन्म झाल्यामुळे लहानपणापासूनच संस्कार घरातच घडत गेले. सामाजिक, कौटुंबिक, आध्यात्मिक तसेच वैयक्तिक जडण-घडणीसाठी कुठे बाहेर क्लासेसची गरज भासली नाही. आजही - आजोबांचे निर्मळ प्रेम व त्यांनी सांगितलेल्या गोष्टींमधून रामायणातील आदर्श राम, महाभारतातील धर्मतत्पर पंच पांडव, कृष्ण लीला इतकच नव्हे तर संत ज्ञानेश्वर, संत तुकाराम, संत नामदेव कळले. याचबरोबर काकांसोबत त्यायाम, योगासने, प्राणायामाशिवाय दिवसाची सुरुवात त्हायची नाही. या सर्व दिनचर्याच्या नियमांचे पालन करावे लागले नाही तर ते आपसूकच अंगवळणी पडले!

अष्टांग योगातील यम-नियमादि ज्यावेळेला BAMS च्या द्वितीय वर्षात शिकायला मिळाले तेव्हा ते जणू, मी लहानपणापासूनच जगत आले आहे असे वाटले. आणि त्यामुळे इतर विद्यार्थ्यांना खूप मोठा व

कंटाकवाणा वाटणारा स्वस्थवृत्त विषय माझा सर्वात आवडीचा आणि जवळचा वादू लागला.

आयुर्वेदाला प्रवेश घेतल्यावर पहिल्यांदाच घराबाहेर राहण्याचा प्रसंग आला. परंतु या निर्णयाने माझी आई जरी थोडी दुखावली असली तरी बाबांना मात्र पूर्ण खात्री होती. हॉस्टेलच्या रुम वर आम्ही एकूण 5 मुली एकत्र राहत होतो. स्वतःच्या आयुष्याची जणू संपूर्ण जबाबदारी एकट्यावर पडल्याची जाणीव होऊ लागली. परंतु कौटुंबिक संस्कारांच्या शिंदोरीच्या जोरावर बाहेर राहणे फारसे कठीण वाटले नाही. पहिल्याच दिवशी सकाळी 6 वाजता शौच विधी आटोपून मी योगासने, प्राणायाम करायला लागले तेव्हा अचानक बाकीच्या मुली माझ्याकडे आश्चर्याने बघू लागल्या. एखाद्या गुन्हेगाराकडे बघावं तशा नजरा होत्या त्यांच्या ! मी काहीही न बोलता दिनाक्रम चालू ठेवला. दुसऱ्या दिवशी मात्र पुन्हा तेच बघून त्यातल्या 2-3 जणी " आम्हालाही 'योगासने' शिकव " असं म्हणून कौतुकाने माझ्याकडे आल्या. मी रिमितहास्य करून त्यांनाही सामील करून घेतलं. बघता-बघता आमच्या 5 जनींची 'योगा-गंग' तयार झाली. सुरुवातीच्या काळात कठीणजीची रडारड सुरु होती (अर्थात कुटुंबाच्या आवडणीत !) मात्र, जश-जशी योगासने, ध्यान, प्राणायामादि नित्यक्रमात येऊ लागली तस-तसा आम्हा सर्वांचा उत्साह, आनंद वाढत गेला. महिन्याभरातच सर्वांमध्ये positive energy चा संचार जाणवायला लागला. संकटात एकमेकांना मदत

करणे, एकत्रितरिच्या आलेल्या छोट्या - मोठ्या अडचणी सोडवणे
रोजचा नियमित अभ्यास करणे, गुरुजनांचा आदर करणे
या सर्व गोष्टी खूप सहजतेने आकारल्या गेल्या.

योगासनांबरोबरच तळूतळू त्राटक, ध्यान, योगमुद्रा

आदिंचाही अभ्यास आम्ही चालू केला. त्यावेळेला स्वरयवृत्ताच्या
शिदनांची आम्हाला खूप मदत मिळाली. त्यांच्या
मार्गदर्शनाखाली आम्ही काही प्रात्यक्षिकेही घेतली. आमचा
इतका प्रचंड उत्साह बघून त्यांनीदेखील आमच्यावर कौतुकाचा
वर्षाव केला. अनेक आंतर-महाविद्यालयीन योगासनांच्या
स्पर्धा जिंकल्या. या सर्वांबरोबरच अभ्यासातही यश सहज
मिळत गेलं. आयुर्वेदाच्या सलग तिनही वर्षी क्लासमध्ये
प्रथम येण्याचा मान मला मिळाला. हे यश संपादन
करण्याची जिद, चिकाटी व इकाग्रता ही केवळ योगानूनच
मिळाली यात तिळमात्रही शंका नाही !

'अष्टांग योग' हा केवळ अभ्यासाचा विषय नाही, तर
अनुभवण्याचा विषय आहे. याप्रसंगी असाच एक रुग्णाबुभव
मला आठवतो. —

आजच्या काळात औषधांवर, शास्त्रावर संशय घेणारे
रुग्ण केवळ काही दैनंदिन नियम, योगासने, प्राणायाम
आदिंद्वारे देखील बरे होतात याचा जीवंत अनुभव
मी माझ्या प्रॅक्टिस मध्ये घेतला.

संध्याकाळच्या OPD मध्ये उशीराने एक जोडपं
माझ्याकडे आलं दोघांही व working असल्याने त्यांना

कदाचित उशीर झाला असता. लग्नाला 6 वर्षे होऊनदेखील मूल-बाळ नाही म्हणून उपचारार्थ ती दोघे माश्याकडे आली होती. दोघांचा प्रेमविवाह झाल्याने घरी आणखीनच वादविवाद वाढत चालल्याने मानसिक अस्वस्थता प्रचंड वाढल्याचं दिसत होतं. सर्वप्रथम दोघांचही मी समुपदेशन केलं. आणि काही रक्त तपासण्या व सौनोग्राफी करायला सांगितली. पुढच्या दोन दिवसात ते दोघेही सर्व तपासण्या करून माश्याकडे आले. रिपोर्टनुसार रुग्णेश PCD असल्याचे निदान झाले. पाठीमध्ये अनियमितता, वजन वाढणे आदि लक्षणेही होतीच. आणि त्यात रोजचा वाढत चाललेला मानसिक तणाव, कामाचं टेंशन, धावपळ, त्यायामाचा अभाव, वाहेरील फास्ट फूड, जंक फूडवर चाललेली धुकवाधकव हे सर्व कारणांच या वंध्यत्वाच्या मूळाशी होती. 5 दिवसांसाठी काही अग्निविपण पाचन औषध देऊन बरं वाटल्याने मोठ्या विश्वासाने ती दोघे पुढील उपचारार्थ पुन्हा आली. या ठिकाणी दोघांनाही औषधांबरोबर एक तणावरीत आदर्श जीवनशैली शिकवण जास्त लाभदायक ठरणार होतं आणि तेच मी केलं.

ऑफिसचा, नातेवाईकांचा होणारा त्रास घरात आल्यावर विसरायला लावण हे खूप जोखमीच काम होतं. कारण पश्य सांगणं सोप असत परंतु ते पाळणं व त्यात सातत्य ठेवणं कठीण वाटतं. यासाठी दोघांनाही रोज संध्याकाळी 7:15, 8:15 आणि काही प्राणायाम शिकवले व गं चुकता करायला सांगितले. हळूहळू राती लवकर

शोषण्याची सवय लावली. त्यामुळे सकाळच्या वेळाला
योगासनांना वेळ देता आला. पहिले 15 दिवस हा
नित्यक्रम दोघांनी अगदी कारेकोरपणे पाळला. यातच
त्यांना खूप ऊर्जा मिळाल्याचं जाणवलं. वातावरणात एक
सकारात्मकता जाणवू लागली. मानसिक तणाव 80% कमी
शाल्याने औषधांचाही छान परिणाम दिसू लागला.
पुढील दोन महिन्यातच मासिक पाळी नियमित येऊ
लागली. केवळ घरचं राध-जेवण आणि नित्य प्राणायाम,
योगासने यामुळे रुग्णेच वजन कमी शाल्याने दोघांचा
आत्मविश्वास वाढला. पुढच्या तीन महिन्यांतच त्यांचा
मला फोन आला व प्रेग्नन्सी टेस्ट पॉझिटिव्ह आल्याचे
सांगितले. दोघांच्याही आनंदाला उधाण आलं होतं व
मोठ्या कृतज्ञतेने ते माझे आभार मानत होते. परंतु
हा सर्वामध्ये मोठे यश होतं ते केवळ आणि केवळ
आयुर्वेदाच्या योगशास्त्राचं !

इदं न मम ००००० !!!

धन्यवाद...

नाव :- नेहा ज्ञानेश्वर रावते

वर्ग :- IIIrd year (B.A.M.S.)

विषय :- योग विषयी आपले आनुभव

विद्यालय :- C.S.M.S.S. महाविद्यालय (आयुर्वेद)

“नमामि धन्वंतरिमादि देवं सुराः सुरैर्वान्दित् पाद पदम् ।
लोकैर्जरारुक् अथ मृत्यु नाशं धातारमिश्रविषोषिधमम् ॥”

समस्थ संसाराचे 'रोग', 'भय', 'मृत्यु',
थांपासून संरक्षण करण्यासाठी सर्व औषधांचे
धारण करणाऱ्या धन्वतरी देवतेस माझे वंदन !

भारतीय संस्कृतीला वेदांची फार मोठी
सांगड लाभलेली आहे. त्यात 'आयुर्वेद' हा
साणवाच्या आरोग्याच्या दृष्टीने लाभला आहे,
हे भारतीय संस्कृतीचे भाग्यच म्हणावे लागेल.
या वेदासह्ये साणवसृष्टीच्या आरोग्याच्या संरक्षण
या हेतुने सर्व औषधांचा उल्लेख केला आहे.
त्याच बरोबर आयुर्वेदाने 'योगाचा' देखील उल्लेख
केला आहे. आज धावपळीच्या जगात प्रत्येक
समुष्य हा 'धन, अर्थ, सुख, शांती' या चार
पैलुच्या सांगे आहे. आयु - म्हणजेच आयुष्य
हे या चार साह्यांना साधण्याचे साधन होय.
सर्वोत्तम प्रकारे आयुष्य जगणे ही आनूच्या
काळात कलाच मानावी लागेल. जरी प्रत्येकाला
साह्य व साधने देखील साह्यी असली तरी ही
जीवन आनंदमय जगण्याची कला प्रत्येकाला आत्म-
सात होणे कठीणच म्हणावे लागेल. पण मित्रांनी
ही कला अवगत करणे ऐवढेही अवघड नाही.
साधनांद्वारे साह्य साधण्यासाठी साधनेची
आवश्यकता असते. अर्थात ही एक दिव्य, पवित्र,

संगल साधन म्हणजे योग होय. योग हे भारतीय संस्कृतीने संबंध जगाला दिलेले अमूल्य व अमृत असे वर्दान आहे. योगविद्येच्या साहाय्याने विश्वातील प्रत्येक साणूस शारीक व मानसिक विकारांपासून निवृत्त होऊन आत्मिक स्तरावरील शाश्वत सुखाला प्राप्त करू शकतो. सर्व प्रकारच्या दुःखांचा समूळ नाशनाट करण्याचे आणि चिरस्थानी आनंदाला प्राप्त करण्याचे साधन म्हणजेच योग होय. महर्षी पतंजलींनी हजारो वर्षांपूर्वी आपल्या अपूर्व साधनेच्या व तपश्चर्येच्या बळावर योगसुत्रांची स्थाना केली. नंतर त्या प्रत्येक सुत्रावर महर्षी व्यासांनी अतिशय सुबोध व सुलभ असे भाष्य करून त्याचे सुंदर विवेचन केले आहे. त्यातूनच भारतीय तत्त्वज्ञानामध्ये योगदर्शन असे म्हटले आहे. विशेष म्हणजे यात दिलेल्या अष्टांगयोगाच्या अनुष्ठाने मानवाचे वैदिक कल्याण तर साधनेचे; पण त्याचे बरोबर पारलौकिक सुखाचा सागदिव्याल प्रशस्त होतो. आणि साणूस त्रिविध दुःखापासून मुक्त होऊन मोक्षाला प्राप्त करता, हे योगाचे अंतिम उद्दिष्ट होय. योग हा आद्यत्मा पुरता मथादित नसून तो दैनंदिन जीवनातही तिकान्य महत्त्वपुर्ण ठरतो. 2014 च्या जूनपासून संयुक्त राष्ट्रसंघाने 21 जून या दिवसाची आंतरराष्ट्रीय योग दिन म्हणून घोषणा केली. हा दिवस घोषनेपुर्ता मथादित न राहता-2015 पासून प्रतिवर्षी वेगवेगळ्या केंद्र कल्पनेसह हा दिवस साजरा केला जातो. यावर्षी कोरोना प्रभावामुळे योग दिवसाची घोषणा किंवा केंद्र कल्पना ही योग आपल्या घरी, योग आत्म्या आपल्या कुटूंबासोबत

अशी आहे.

“ व्यायामात् लभते स्वास्थ्यम्
 दीर्घायुष्यम् बलं सुखं ।
 आरोग्यं परमं भाग्यं स्वास्थ्यं
 सर्वार्थसाधनम् ॥ ”

थोडक्यात सांगायचे म्हणतल्यास निरोगी असणे हे फार मोठे भाग्य होय. व्यायामात स्वास्थ्य, दीर्घ आयुष्य, बल व सुख यांची प्राप्ती होते. त्याच बरोबर स्वास्थावर अन्य सिद्धी / अन्य कार्यात सिद्धी प्राप्त होते. योग या शब्दाची उत्पत्ती 'युज्' या सूस्कृत शब्दापासून झालेली आहे. युज् म्हणजे एकत्रीकरण होय. किंवा एकमेकां सोबतच संयोग होय. सोप्या सरळ भाषेत कर्कशून असेही म्हणता येईल. योग अर्थासावर 'शरीर - आत्मा - मन' या तिघांचा एकमेकांशी संयोग जुळून येतो. या तिघांचे i.e. 'Body - Soul - Mind' एकत्रीकरण निरोगी स्वास्थासाठी महत्त्वपूर्ण ठरते. मनुष्याचे मन हे अतीशय चंचल आहे, याच्यावर नियंत्रण ठेवणे अत्यावश्यक आहे. त्यासाठी स्थितप्रज्ञ वृत्तीला पोहोचण्याची गरज आहे. व याच साधनेला योग म्हटले आहे. योगामध्ये प्रामुख्याने विविध 'आसणे' व 'अष्टांगयोग' यांचा सामावेश होतो. आसणे - यामध्ये सर्वांग शरीराची हालचाल होते. यावर शरीराला लवचीकता प्राप्त होते. तर अष्टांगयोग - यम, नियम, आसण, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आणि ही अष्टांग समाधी अशी ही अष्टांग साधना होय.

उच्च लक्ष्य असले पाहिजे त्यानुसार नियम आचरले पाहिजे, तदनुरूप शरीराला शिस्त लावण्याची पराकाष्ठा केली पाहिजे. अशा आमचे गुरुजी आम्हाला बालपणापासून शिकवतात. बालपणी ७-८ (इयत्ता) च्या वयात या गोष्टीची मी मनःपूर्वक ऐकायचे पण त्यावेळी गुरुजी नेमके काय म्हणतायत ते समजलेच नाही कधी. पण या गोष्टीची मी साइया मनाशी शाळ पाडून घेतली. पुढे अभ्यास करत करत मी वैद्यकीय शाखेच्या अभ्यासक्रमासाठी उत्तीर्ण झाले. या आयुर्वेद महाविद्यालयातील तृतीय वर्षात आम्हाला स्वस्थवृत्त या विभागाअंतर्गत योग विद्येचे प्रशिक्षण दिले जाते. जशी मी तृतीय वर्षात गेल तेव्हापासून स्वस्थवृत्त हा एक नक्षीप्रमाणे असणाऱ्या विषयाप्रमाणे एक विषय होता, परंतु आमच्या C.S.M.S आयुर्वेद महाविद्यालयातील इतरतीतील योगावर्ग त्याची बाह्यी ही साइयासाठी लक्ष वेधूनारी होती. आम्हाला योगामध्ये निपुण असणारे वेळवेळी सांगून करणारे अशा ष प्रिय गुरुजन लाभले होते. ही सगळ्यात भाग्यवाण गोष्ट होती. योगावर्गात आम्हाला नियमित योगा करून घेतला जात असे त्यात आसणारे प्राणायाम यांचा प्रामुख्याने अभ्यास करायचा. प्राणायामामध्ये प्रेरक, रेचक व कुम्भक या तीन गोष्टी महत्त्वाच्या होत्या. प्राणायामात स्वासावर लक्ष देवले जाते. त्याच काळात आम्ही इंदोर या ठिकाणी योगा-स्पर्धासाठी देखील प्रवास केला व विजयी झालो. हा एक आगळीवेगळीच आनंद होता.

18 मार्च 2020 या दिवसापासून जो जीव-वेना येमान कोराना / 'Covid-19' या सुक्ष्म

जीवानुने मांडला आहे. या दिवसापासून लोक स्वतःच्या आरोग्या विषयी अधिक केंद्रित व चिंतीत झाले आहेत. योगा हा प्राचीन काळापासूनच भारतात आहे परंतु तो दैनंदिन जीवनात, युवांमध्ये फक्त 15 - 30%. युवा याचा आवडीने आवलंब करतात. पण या Covid-19 पासून हे व्याधीक्षमत्व वाढण्याचे साधन व Corona या जीवानुशी लढण्याचे सगळ्यात मोठे साधन मानले गेले आहे. याच काळात सना योगाचे महत्त्व अधिक समजून आले. यापूर्वी तो माझ्यासाठी एक विषय व स्पर्धेत विजय मिळवण्यापुरता मर्यादित होता. परंतु माझ्यासाठी या काळामध्ये अधिक महत्त्व वाढले. थरथर तुम्ही जसा जसा योग अभ्यास करत जाल तसतसे तुम्हाला याचे महत्त्व समजेल व याचे कौतुक वाढेल. मन स्थिर करणे, दृढनिश्चयी होणे, संयमी, अलगतपणा, नियोजन, शांती, सुख या सगळ्या गोष्टींची प्राप्ती ही योगा द्वारे होते. या साठी नियमितपणा हवा. व अशा प्रकारे योग अभ्यासाने सुखमय अनुभव येतात.

आज आपण सतत कुठल्यातरी दडपणाखाली असतो, वगात चालेल्या शैक्षणिक छडांसाठी, शिक्षकांच्या सुचनांचे दडपण, होणाऱ्या चुकांचे दडपण व्यावसायिक पद दडपण, विचारांचे भटकणे, आपणामा अधिक मिळकतीच्या पातळीत ठेवण्याचे, अद्यावत स्तर राखण्याचे दडपण..... या सर्व गोष्टी आपल्या शरीराला पुरेष्णू प्राणवायूचा पुरवठा होऊ देत नाहीत. एकूण काय की आपले अन्नाने पाट भरलेले पण वायू मात्र आवश्यक त्या खालवर आणू पयाप्त

प्रमानात न मिळाल्याने वायूसंदर्भात आपले कुपोषण होते. या कुपोषणाची योगिक क्रियांनी भरपाई होते. व्यायामाने घेतलेल्या अन्नाचे व्यवस्थापन तसेच वस्तु शरीराचे पोषण होते, तर प्राणायामाने वायूचे व्यवस्थापन आणि प्राण-पेशीचे संवर्धन होते. अर्थातच शारीरिक संवर्धन अधिक साल्विक अन्नात व्हावे, हे ओघान आलेच, त्याला प्रत्याहार म्हटले आहे.

सधुमेह, गाऊट, वात-पित्त-कफ या दोघामध्ये समानता आणणे, ताज सुकती युवामध्ये, नेराश्य, (कमी करणे) किंवा प्रत्येक व्यक्तीच्या जीवनात आज ज्या काही समस्या आहेत त्याची प्रकसेव गुरू किल्ली म्हणजे 'योग' अस्थास हाय असे मना वाटते. योग अस्थासाने सुख, शांती, समाधान, निर्णयक्षमता योग्य असल्याने तट्टेमुक्त जीवनाची प्राप्ती होते. जीवन आनंदमय होते.

"Health is Wealth"

आरोग्य ही खरी श्रीमंती होय, व युवा ही देशाची मुलभूत भक्कम पाया होय. याच्या शरीरात असणारी एक महत्त्व पुर्ण यंत्रणा म्हणजे स्त्रोतकेंद्रांची यामुळे mood swings, सिच चिडचिड, वेगवेगळ्या व्यसनाच्या आहारी जाणे अशा घटना घडतात. पण योग अस्थासाने या गंभीर देखील प्रभुत्व मिळविले आहे. या गंभीर सतत विचारांच्या प्रभाव होत असतो. म्हणून व्यायाम आणि प्राणायामाने कमीकू थोटी विचारायामांचा येथून धारणा-ध्यान-समाधीच्या प्रांतांचा पारभ होता. त्या अंतिम ह्येथापर्यंत जाण्याचा आज संकल्प करायचा आहे

आणि त्या संकल्पानुसार पुढील प्रत्येक सुर्योदया पासून तर पुढील सुर्योदयापर्यंत योगमय जीवनाची साधना कराव्याची आहे. साधना एका साधनेची तो स्वभाव होतो. ज्याचा स्वभाव योग्याचा झाला तो सदा-सर्वदा परमानंदी राहतो. या विश्वातील प्रत्येक जीवाचे उद्दिष्ट शिखरानंद स्वरूप होण्याचेच तर आहे.

अवधानची संसार सुखाचा करीण,
 हे जग सुंदर मी करून जाईन,
 आनंदाने डोही आनंद बी हपी - डोट वरी ...
 हे सर्व काय आहेत पण नुसत्या घोषणांनी
 हे साध्य होत नाही. योग आपणाने पाथरी-पाथरीने हात धरून, ताल सांभाळून शिखरपर्यंत नेतो. आपण शिखरावर पोहचण्या न पोहचण्याचे कसपण न घेता योग्याचा हात तेवढा धरवा. कारण आपले काम आहे; सद्दीन की सिर्फ आरजू रखना और उसका काम है आबरू रखना !

EXPERIENCES ABOUT YOGA

“योगः कर्मसु कौशलम्”।

This is a very famous verse from the second chapter of “Bhagvat Geeta”. It tells us about what is yoga, It suggests that yoga means “yukti”. It suggests us to be steady in yoga, do whatever we must do, give up attachments, be indifferent to failure and success. This stability is ‘yoga’. So it says

‘समुत्तं योग उच्यते।’

Yoga gives one the power of concentration, single minded devotion, full control of mind and body and increase insight and understanding. Simply, yoga means connection or union. The ancient ‘yoga’ which dated about 5000 years ago originated in India. It comprises of the “Ashtangyoga” [The eight significant steps to attain salvation]. Amongst which the ‘Asanas’, ‘Pranayam’ and ‘Dhyam’ (meditation) are the ones, which we practice. These 3 are more associated with physical fitness.

Yoga is a system of exercise, involving postures, breathing and calmness in order to become more fit or flexible, to improve breathing and to relax the mind.

Yoga is a psychosomatic discipline. Practising yoga includes Asnas and Pranayam

1) Asanas : The physical postures maintained during various exercises in Yoga.

2) Pranayam : The technique which involves conscious control of breathing.

Practising yoga properly and on a regular basis has many health 'benefits'. They include both physical and mental health, Yoga Asnas & Pranayama influence almost all the systems of the body. Results of many research projects throughout world form the supporting evidences for health benefits of yoga asanas and pranayam. Research studies on yoga have reported many beneficial effects on yoga in many conditions such as diabetes, hypertension, asthma, anxiety and depression.

Keep taking all the above aspects and keeping in mind the current scene of the COVID-19 Pandemic, the world is now feeling the need for yoga more than ever due to or the strengthening power of 'Pranayam' to the respiratory system. Yoga is helping out people all over the world by developing one's inherent powers in a balanced manner.

Looking at the wide outspread, awareness and popularity of yoga, our current P.M. proposed the idea of 'International Day of yoga' to be celebrated on 21 June, which was accepted by the United Nations General Assembly. On his address on this years yoga day, he said, "Narendra Modi" said, "yoga is helping us in the fight against pandemic. Yoga enhances our quest for a healthier planet, and deepens the bonds of humanity." "

To tell about my own experiences about yoga, I took up yoga in this Pandemic situation and I observed these changes in myself, ① For the first few days, I observed that all my joints and the muscles which I felt a bit more stretched while doing Asanas were more flexible and had a sniffy movements and no cracking sound from joints after just 3-4 days of doing Asanas.

② Secondly I felt more relaxed, I started being more disciplined and followed a particular schedule with concentration.

③ Third thing which I observed was my sleeping habits changed. As I ~~too~~ was doing the morning yoga session, so I got early to the bed (at night) and woke up early. And I am now having a more sound sleep.

④ The Pranayam and Dhyam (meditation) improved my concentration and induced a calmness in me, ^{on} which I am further more improving.

⑤ I also felt a significant improvement in my posture.

Yoga is a "psychosomatic discipline" which works on holistic principles and aims to improve health as a whole by providing a means to balance harmonise, at physical, mental and emotional levels. Many research studies on yoga have reported the benefits of yoga in many conditions such as diabetes, hypertension, asthma, anxiety etc. All these are the Non-communicable diseases [NCDs], this shows that, having said about the role of

yoga in pandemic, it also is useful in NCD's, where "lifestyle" (sedentary lifestyle) is the causative factor.

For eg. ~~me~~ a randomized-controlled trials and systemic review have investigated the efficacy of yoga in a number of physical conditions. It has shown to improve health in patients with chronic low back pain; chronic neck pain, rheumatoid arthritis, osteoarthritis, menopausal symptoms. It can also reduce risk factors for cardiovascular disease and type 2 diabetes mellitus. The research on the 'people doing yoga' stated that their general health status was on a higher scale than that of people not doing yoga.

Yoga also have found to be useful during recovery period after many surgical procedures, particularly cardiac surgeries. Several studies have focused upon why the practice of yoga has been more successful than other forms of exercise. It showed that the mechanism of yogic practices and other exercises is different. Yogic practices change one's attitude towards the situation of life by developing mental relaxation and balance.

About ~~my own~~ ^{the} experience of which I saw in surroundings, was of a man almost 45 years of age, got a mild paralysis attack, after the course of some medicines, he also started doing yoga and Pranayam, which helped him recover by increasing the grip of the hand and ease in movement.

Thus, Yoga has a very strong impact on the physical as well as mental health. So I think each and everyone should practice yoga and experience the change in the body and mind. Yoga can benefit to a healthy person and for its betterment, as stated in Ayurveda

'स्वास्थ्यं स्वास्थ्यं रक्षणम्।'

i.e. we could literally conserve one's good health (which is aim of Ayurveda) and yoga also helps for the diseased one.

In Yoga Bhagwat Geeta it is stated that, "Yoga is the journey of the self, through the self, to the self."

So, in these modern times, in times of health crisis, we should look up to 'yoga' not just as a 'Shashtra' (शास्त्र) [i.e. Science] but as a 'Shstra' (शस्त्र) [i.e. a weapon] of self defence, and immune boosting and keep practicing yoga and spread awareness to most of the people around.

Name - Samruddhi Shrinivas Vaidya.

Roll NO - 95

- I [BAMS].