

माध्यमिक स्तरावरील विद्यार्थ्यांच्या समग्र विकासात प्राणायाम व मुद्रेचे

महत्त्व

श्री. किशोर लालजी धांडे

संशोधक विद्यार्थी

पी.गी.टी.डी. शारीरिक शिक्षण

राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज नागपूर विद्यापीठ

Email : kishordhande2017@gmail.com

मोबाईल नं. - 9970718934

डॉ. वर्षा वी. बरोकर

मार्गदर्शन

श्री. नाशिकराव तिरपुडे शारीरिक शिक्षण

सारांश:

योगाची उत्पत्ती हजारो वर्षांपूर्वी म्हणजे सिंधू संस्कृतीच्या सुरुवातीच्या काळात झाली आणि ती प्राचीन धर्माच्या आधीपासून असल्याचे मानले जाते. योगामध्ये शिवाला आदि योगी आणि आदि गुरु म्हणून पाहिले जाते. योगाशी संबंधित सर्वात जुने पुरावे सिंधू संस्कृतीतून मिळतात जिथे शारीरिक मुद्रा आणि आसनांचे पुरावे आढळतात. प्राचीन काळापासून लोक त्यांची एकाग्रता सुधारण्यासाठी आणि शारीरिक सुदृढताकरिता योगाभ्यास करत होते. शिक्षक आणि विद्यार्थ्यांनी सुद्धा शरीर आणि मनाच्या शिस्तीच्या रूपात योगाची परंपरा पुढे नेली आहे. योग विद्यार्थ्यांना शिस्तबद्ध राहण्यास व त्यांच्या मानसिक आणि शारीरिक आरोग्याबद्दल अधिक जागरूक राहण्यास शिकवतो. आधुनिक युगात विद्यार्थी व्यस्त वेळापत्रकात गुंतलेले असतात त्यामुळे त्यांच्या मानसिक आणि शारीरिक आरोग्याकडे लक्ष देण्यासाठी फारच कमी वेळ मिळतो. योग शिक्षणात जीवनातील या पैलूंचा समावेश होतोच शिवाय विद्यार्थ्यांची स्मरणशक्ती देखील सुधारते. माध्यमिक स्तरावरील विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक प्रगतीसाठी अभ्यासक्रमासोबतच अभ्यासक्रमाबाहेरच्या उपक्रमांनाही महत्त्व आहे. हे उपक्रम विद्यार्थ्यांच्या व्यक्तिमत्त्व विकासासाठी आणि त्यांच्या क्षमता वाढवण्यासाठी मदत करतात. नियमितपणे योगाभ्यास करणारे विद्यार्थी शैक्षणिक ताणतणावापासून दूर राहतात, संकल्पना अधिक एकाग्रतेने समजून घेतात आणि त्या दीर्घकाळ लक्षात ठेवतात. प्रस्तुत शोधलेखात माध्यमिक स्तरावरील विद्यार्थ्यांच्या समग्र विकासात प्राणायाम व मुद्रेचे महत्त्व विशद करण्यात आलेले आहे.

बिजशब्द: योग, समग्र विकास, प्राणायाम, मुद्रा

प्रस्तावना :

योग तत्वज्ञान ही भारतीय तत्वज्ञानाची एक अतिशय प्राचीन शाखा आहे. योगाला एक पद्धतशीर स्वरूप देण्याचे श्रेय महर्षी पतंजली यांना जाते. परंतु याआधीही योगदर्शनाची वैशिष्ट्ये, वेद, उपनिषद, सूत्रे इत्यादींमध्ये संघटित स्वरूपात आढळतात. योग ही एक प्राचीन हिंदू विद्या आहे, ज्याची मुळे प्राचीन भारतीय तत्वज्ञानात आहेत. शरीर आणि मन यांच्यात सुसंवाद प्रस्थापित करण्यासाठी संकलित केलेल्या मानसिक, शारीरिक आणि आध्यात्मिक विषयांचा समावेश असलेल्या क्रियाकलापांचा संच म्हणजे योग. योग हा शब्द संस्कृत शब्द "युज" या धातूपासून



बनलेला आहे ज्याचा अर्थ "जोडणे" असा होतो. शरीर, श्वास आणि मन यांच्यातील ही एकता विविध आसने, श्वासोच्छ्वासाचे व्यायाम आणि ध्यान व मुद्रा वापरून स्थापित केली जाते. हे मानसिक, आध्यात्मिक, शारीरिक आणि भावनिक कल्याणाला प्रोत्साहन देऊन निरोगी जीवन जगण्यास मदत करते. योग आपल्याला आपल्या शारीरिक आणि मानसिक शक्तींचा योग्य वापर करण्यास आणि त्यांचा विकास करण्यास प्रेरित करतो. याशिवाय योग एकीकडे स्वयं-अभ्यासाला महत्त्व देतो. योग आणि त्याच्या कृती शरीर आणि मनाला शिस्त लावण्यास मदत करतात आणि जीवनाचे अंतिम ध्येय म्हणजेच आनंद साध्य करण्यास मदत करतात. योग ही एक शारीरिक आणि आध्यात्मिक साधना आहे. त्यात यम, नियम, आसने, प्राणायाम आणि ध्यान यांचा समावेश आहे. विशेषतः शेवटचे तीन घटक विद्यार्थ्यांना यश आणि अपयश यांच्यात संतुलन राखण्यास मदत करून त्यांचे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य सुधारू शकतात.

विद्यार्थी जीवनात योगाचे महत्त्व :

माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांना तासनतास शाळेत डेस्कवर बसणे, घरी परतणे आणि दैनंदिन गृहपाठ पूर्ण करण्यासाठी पुस्तके वाचणे, अभ्यास करणे, अनेक चाचण्या उत्तीर्ण करणे, विविध अभ्यासक्रमेतर क्रियाकलापांमध्ये भाग घेणे इत्यादी सर्व गोष्टी कराव्या वाहत असल्यामुळे शरीर आणि मनाला ताण पडतात. आजच्या वेगवान आणि आव्हानात्मक समाजात विद्यार्थ्यांना विविध समस्यांना तोंड द्यावे लागत आहे. त्यामुळे विद्यार्थ्यांच्या आरोग्यावर आणि शैक्षणिक कामगिरीवर प्रतिकूल परिणाम होऊ शकतात. त्यांचे वेळापत्रक व्यस्त असते ज्यामध्ये अभ्यास, प्रकल्प, असाइनमेंट आणि इतर कामांसाठी वेळ जात असतो. ह्या गोष्टी तणावपूर्ण होऊ शकतात. योगाभ्यासात सहभागी झाल्याने विद्यार्थ्यांचे जीवनमान सुधारू शकते आणि व्यस्त शैक्षणिक वेळापत्रकामुळे येणाऱ्या ताणतणाव तसेच चिंतांपासून त्यांना मुक्तता मिळू शकते. योग ही एक प्राचीन भारतीय विद्या आहे जी शरीर आणि मनाला एकत्र काम करण्यास मदत करते. शरीराला विश्रांती, ताण कमी करण्यासाठी स्ट्रेचिंग, श्वास घेण्याच्या तंत्रे आणि ध्यान यांचा अभ्यास केल्यास त्याचा शरीरावर अनुकूल परिणाम दिसून येईल. विद्यार्थ्यांच्या भावनिक आणि शारीरिक आरोग्यासाठी योग आवश्यक आहे. योगाद्वारे विद्यार्थी शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य प्राप्त करू शकतात आणि सुद्धा शैक्षणिकदृष्ट्या यशस्वी होऊ शकतात. विद्यार्थ्यांच्या जीवनात योगाचा समावेश केल्याने असंख्य फायदे मिळतात जे त्यांच्या एकूण आरोग्य आणि शैक्षणिक कामगिरीत योगदान देतात. विद्यार्थ्यांच्या जीवनात योगाची भूमिका खालीलप्रमाणे महत्त्वाची आहे:

- 1. एकाग्रता आणि लक्ष केंद्रित :** शारीरिक आसने आणि नियंत्रित श्वासोच्छ्वासाच्या तंत्रांसारखे योगाभ्यास केल्यास लक्ष केंद्रित करण्याची क्षमता सुधारतात ज्यामुळे शैक्षणिक कामगिरी सुद्धा चांगली होण्यास मदत होते
- 2. शारीरिक आरोग्याला चालना मिळते :** विविध योगासने व मुद्रेचा वापर करून विद्यार्थी शरीराला लवचिक, संतुलित आणि समन्वय यामध्ये सुधारणा होते. योगाच्या सरावाने निरोगी जीवनशैली आणि सकारात्मक शरीर प्रतिमा निर्माण करू शकतात.
- 3. भावनिक कल्याण वाढवते :** योग आत्म-जागरूकता वाढवते, भावनांचे नियमन करते आणि जीवनातील सकारात्मक दृष्टिकोन वाढवते. भावनिक मुक्तता आणि संतुलनासाठी सहकार्य करते



प्राणायाम :

प्राणायाम म्हणजे श्वासोच्छ्वासाचे जाणीवपूर्वक केलेले नियंत्रण आणि नियमन होय. (प्राण म्हणजे श्वास आणि आयम म्हणजे नियंत्रण) प्रत्येक श्वासाने आपल्याला केवळ ऑक्सिजनच नाही तर प्राण देखील मिळतो. प्राण ही विश्वात असलेली ऊर्जा आहे. ती विश्वाची निर्मिती जतन आणि रूपांतर करणारी वैश्विक शक्ती आहे. प्राणायाम हे शरीरात प्राणाचे जाणीवपूर्वक प्रवाह, पोषण, शरीरातील विषारी पदार्थ काढून टाकणे, रोगप्रतिकारक शक्ती सुधारते, आंतरिक शांती व विश्रांती आणि मानसिक स्पष्टता यांना प्रोत्साहन देते. पुराणांमध्ये असे म्हटले आहे की, प्रत्येक व्यक्तीच्या आयुष्याचे आयुर्मान त्याच्या श्वासांच्या संख्येवरून आधीच निश्चित केले जाते. योगी "वेळ राखून ठेवण्याचा" प्रयत्न करतो आणि श्वासोच्छ्वास कमी करून तो आपले आयुष्य वाढवण्याचा प्रयत्न करतो. प्राणायामचे अनेक प्रकार आहेत ज्यांचा उद्देश शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक आरोग्य सुधारणे आहे. प्राणायामाचा योग्य पद्धतीने आणि शिस्तीने सराव केल्याने एकूण आरोग्याला अनेक फायदा होऊ शकतात. मुले तरुण प्रौढ आणि वृद्ध सर्वजण प्राणायाम करू शकतात. प्राणायाम कोणत्याही वयोगटासाठी योग्य आहे. जे लोक ध्यान आणि योगाचा सराव करतात त्यांच्यासाठी प्राणायाम हा एक आवश्यक भाग आहे.

प्राणायामचे अनेक प्रकार आहेत. वेगवेगळ्या प्राणायामांचे वेगवेगळे आरोग्यदायक फायदे सुद्धा आहेत. जसे भ्रामरी प्राणायाम मानवी मनाला शांत करण्यासाठी, एकाग्रता वाढविण्यासाठी हा प्राणायाम एक अतिशय प्रभावी ठरू शकतो. भ्रामरी प्राणायाम करण्याचे अनेक आरोग्य फायदे आहेत जसे की ते तुमचे मन शांत ठेवते चिंता आणि रागाच्या समस्या कमी करते. या प्राणायामात गुंजन ध्वनीवर मन एकाग्र करावयाचे असते. भ्रमराच्या गुंजनाप्रमाणे ध्वनी निर्माण करून पूरक व रेचक करणे हे या प्राणायामाची वैशिष्ट्य आहे. हा प्राणायाम करताना भुंग्याच्या गुंजनाप्रमाणे जाणवणारा ध्वनी काढला जातो. तसेच भस्त्रिका प्राणायाममध्ये लोहाराच्या भात्याप्रमाणे जलद आणि जोरदारपणे श्वास घेणे आणि सोडणे या क्रिया होत असते. गतिमान श्वास घेणे-सोडणे या तंत्रामुळे ऑक्सिजनचे सेवन वाढते आणि उर्जेची पातळी वाढते. हे फक्त शारीरिक फायद्यांबद्दल नाही तर भस्त्रिका प्राणायाम केल्याने मानसिक आरोग्य आणि एकाग्रता वाढू शकते. नियमितपणे केल्यास भस्त्रिका प्राणायाम एक शुद्धीकरण व्यायाम म्हणून काम करते. शरीरातील अनावश्यक घटक आणि ऊर्जा प्रणाली संतुलित करण्यास मदत करते. प्राणायाम हे योगाच्या आठ अंगांपैकी एक आहे. प्राणायामाला श्वासोच्छ्वासाचा व्यायाम किंवा श्वास घेण्याचे तंत्र म्हटल्या जाते. जीवनाचा पाया मजबूत करतो. प्राणायामचा नियमित सराव केल्याने जीवनशक्ती तर मजबूत होतेच शिवाय नस-नाड्याही शुद्ध होतात. शालेय विद्यार्थ्यांच्या दृष्टीने प्राणायामाचे महत्व अनन्यसाधारण आहे कारण, त्या वयात शिक्षणासाठी जी शारीरिक आणि मानसिक स्फूर्ती लागते ती विविध प्रकारच्या प्राणायामाच्या सरावाने प्राप्त केली जाऊ शकते.

मुद्रा:

आयुर्वेदानुसार मानवी शरीरात पृथ्वी, पाणी, वायू, अग्नी आणि आकाश असे पाच घटक असतात. योगशास्त्रात या घटकांना "महातत्त्वे" किंवा "पंच महाभूते" असेही म्हणतात. एकूण आरोग्य आणि कल्याणासाठी या घटकांचे योग्य संतुलन महत्वाचे आहे. योगाचे तत्वज्ञान असे सांगते की, प्राण किंवा जीवनशक्ती प्रत्येक बोटानून



वाहते. यामुळे एखाद्या व्यक्तीला शरीरातील संतुलन पुनर्संचयित करण्यासाठी प्राणाचे वाहक बनता येते. मुद्रा हा एक संस्कृत शब्द आहे जो हाताने केलेले हावभाव म्हणून परिभाषित केला जातो. जेव्हा कोणतेही योगासन केले जाते तेव्हा हात आणि बोटांची स्थिती खूप महत्वाची असते कारण ती योग्य ऊर्जा आकर्षित करण्यात महत्त्वाची भूमिका बजावते. खाली सांगितल्याप्रमाणे प्रत्येक बोट एका घटकाचे प्रतिनिधित्व करते आणि जेव्हा बोटे मुद्रांद्वारे एकत्र केली जातात तेव्हा शरीरांतर्गत अनेक फायदे सुद्धा प्राप्त होत असते



- अंगठा अग्नीचे प्रतिनिधित्व करतो.
- तर्जनी हवेचे प्रतिनिधित्व करते
- मधले बोट अवकाश दर्शवते
- अनामिका पृथ्वीचे प्रतिनिधित्व करते
- करंगळी पाण्याचे प्रतिनिधित्व करते

विद्यार्थ्यांसाठी मुद्रेचे प्रकार व फायदे :

1. ज्ञान मुद्रा :

ज्ञान मुद्रा, ज्याला चिन मुद्रा असेही म्हणतात, ही योगामध्ये सर्वात जास्त वापरल्या जाणाऱ्या मुद्रांपैकी एक आहे. या मुद्रेमध्ये हात गुडघ्यांवर ठेवून हाताचे तळवे वरच्या दिशेने ठेवले जाते. तळहाताला उघडे ठेवून अंगठ्याने तर्जनीला स्पर्श केला जातो. ही मुद्रा शरीरातील वायू आणि अग्नि घटकांना एकत्र करते, त्यामुळे एकाग्रता पातळी सुधारण्यास, चिंता कमी करण्यास, नैराश्य कमी करण्यास आणि सकारात्मक भावना आणण्यास मदत होते.

2. षण्मुखी मुद्रा :

प्राण म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या जीवनशक्तीच्या प्रवाहावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी योग आणि ध्यानधारणा करताना या मुद्रेचा वापर केला जातो. ही मुद्रा डोळे, कान, नाक आणि तोंड असे सहा द्वारांचे प्रतिनिधित्व करते. ही एक मूलभूत मुद्रा आहे, ज्यामध्ये दोन्ही हातांचे तळवे एकमेकांशी जोडलेले असतात. जेव्हा हे केले जाते, तेव्हा

शरीराच्या दोन्ही बाजूंमधील ऊर्जा आणि घटक एकत्र येतात, ज्यामुळे शरीरात संतुलन निर्माण होते. यामुळे तणाव आणि दबावापासून त्वरित आराम मिळतो आणि मन शांत राहते.

3. वायु मुद्रा :

वायु मुद्रा शरीरातील वायु तत्वाचे संतुलन राखण्यास मदत करते. येथे तर्जनी बोटाच्या दुसऱ्या हाडाला अंगठ्याच्या टोकाने स्पर्श करावा लागतो आणि असे करताना तळहात उघड आणि वरच्या दिशेने असावी. हे पोट फुगणे, बद्धकोष्ठता, पचनाचे विकार आणि छातीत दुखणे यासारख्या आजारांपासून आराम देते. स्पॉन्डिलायसिस कमी करण्यासाठी आणि कोरड्या त्वचेवर उपचार करण्यासाठी देखील वायु मुद्रेचा वापर केला जातो.

4. ध्यान मुद्रा :

ही मुद्रा भगवान बुद्धांच्या प्रत्येक प्रतिमेत दिसते ज्यामध्ये उजवा हात डाव्या हातावर ठेवला आहे आणि प्रत्येक अंगठ्याचे टोक दुसऱ्या अंगठ्याला स्पर्श करते. या मुद्रेचा उद्देश शरीरातील अग्नितत्वाचे संतुलन राखणे आणि इतर घटकांना आराम देणे हा आहे. ध्यान मुद्रेला एकाग्रता मुद्रा म्हणूनही ओळखले जाते कारण ते मनावर नियंत्रण मिळविण्यास मदत करते. नैराश्य, चिंता आणि भीती यासारख्या गंभीर मानसिक आरोग्य समस्यांवर उपचार करण्यासाठी या मुद्रा मोठ्या प्रमाणात वापरली जाते.

5. प्राण मुद्रा :

या मुद्रेत अंगठ्याला अनामिका आणि करंगळीच्या टोकाशी जोडणे समाविष्ट आहे तर इतर दोन बोटे सपाट आणि उघडी राहतात. हे करताना, तळहाताला वरच्या दिशेने तोंड असावे. या मुद्रेचा उद्देश जीवनातील घटकांचे संतुलन साधणे हा आहे. या मुद्रेमुळे रक्ताभिसरण सुधारण्यास, रक्तदाब कमी करण्यास, दृष्टी सुधारण्यास, पचनक्रिया सुधारण्यास आणि रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत करण्यास मदत होते.

निष्कर्ष:

योगात मुद्रा, आसनांसोबत एकत्रित केल्याने शरीराला जास्तीत जास्त फायदे मिळतात, जे शरीरातील घटकांमध्ये संतुलन राखून साध्य केले जाते. शेवटी, विद्यार्थ्यांचे एकूण आरोग्य सुधारण्यात योगाचा सराव महत्त्वाची भूमिका बजावतो. योगाचा सराव शारीरिक तंदुरुस्ती, मानसिक स्पष्टता आणि भावनिक संतुलनास प्रोत्साहन देते. योगाचा दैनंदिन दिनचर्येत समावेश करून, विद्यार्थी त्यांची शैक्षणिक कामगिरी सुधारू शकतात, स्वयंशिस्त विकसित करू शकतात आणि आव्हानांना दृढनिश्चयाने तोंड देऊ शकतात. योगाची शाश्वत परंपरा वैयक्तिक वाढ आणि प्रगतीसाठी एक समग्र दृष्टिकोन प्रदान करते. ज्या विद्यार्थ्यांचे मन, शरीर आणि आत्मा यांचे संगोपन करायचे आहे त्यांच्यासाठी हे एक अमूल्य साधन आहे. शालेय विद्यार्थ्यांसाठी प्राणायाम हे मानसिक आणि भावनिक आरोग्यासाठी खूपच फायद्याचे आहेत कारण प्राणायामात आपल्या श्वासावर नियंत्रण मिळवण्यास, सकारात्मक उर्जा वाढवण्यास मदत होते. नियमित प्राणायाम केल्याने विद्यार्थ्यांमध्ये एकाग्रता, आत्मविश्वास आणि ताण व्यवस्थापनाची क्षमता वाढीस लागते. ज्यामुळे शारीरिक लवचिकता आणि संतुलन सुधारते. प्राणायाम म्हणजे शरीर, इंद्रिये आणि मन निर्दोष व निरोगी ठेवून समाधीकरिता आवश्यक असलेली योग्यता निर्माण करण्याची साधना



होय. योग साधनेचा प्राणायाम हा एक भाग आहे. प्राणायामाचा अभ्यास करू इच्छिणाऱ्या साधकाने शरीर निरोगी असेल तरच प्राणायामाचा सराव सुरू करावा. हितकारक सात्विक मिताहाराची सवय असावी. पोट प्राणायामाच्या आधी साप असावे.

8संदर्भ-सूची:

- आचार्य बालकृष्ण, योग अध्यापन अभ्यासक्रम, हरद्वार, 2009.
- दिगंबर स्वामी; कोकजे, आर., हठ प्रदीपिका, लोणावळा, 1971.
- करंबेळकर, पी. व्ही., पतंजली योग सूत्र, लोणावळा, 1984.
- कुवलयनदा स्वामी, आसन, लोणावळा, १९३३
- श्रीकृष्ण, प्राणायामाच्या अंतरंगात, प्रकाशक कैवल्यधाम 43, नेताजी सुभाष रोड मुंबई
- Johan, G, Peace by Peaceful Means, New Delhi, 1996.
- Alter, Joseph (2004). Yoga in Modern India: the body between science and philosophy. Princeton University Press.
- Saraswati, Swami Satyananda (1996). Asana Pranayama Mudra Bandha (PDF). Yoga Publications Trust.
- <https://mr.m.wikipedia.org>

