

एरोबिक्स अणि योगासने

‘मना सज्जना’च्या एका वाचकाने शंका काढली “शरीरबल बाढविण्यासाठी सध्या एरोबिक्सच्या व्यायामाचा खूप प्रचार झाला आहे. योगासनांचंही महत्त्व सांगितलं जातं. या दोन्ही व्यायामप्रकारांपैकी चांगला कोणता ? तरुणवर्गात एरोबिक्सचं आकर्षण जास्त वाढत आहे. हे चांगलं की वाईट ?”

योगायोगानं अशीच शंका युरोपमध्ये योगशिक्षिकेचं काम करीत असलेल्या एका महिलेनंही विचारली आहे. तिला उत्तर लिहीत असताना मला वाटलं, की इतर वाचकांनासुद्धा याबाबत जिज्ञासा असेल. म्हणून या लेखात या प्रश्नाचाच ऊहापोह केला आहे.

एरोबिक्स म्हणजे जलद हालचालींचे व्यायाम. हे शरीरप्रकृतीसाठी अतिशय उत्तम आहेत. फुफ्फुसांचे व हृदयाचे स्नायूसुद्धा या व्यायामांनी बळकट होतात. हातापायांचे, छातीचे, पाठीचे स्नायूही बळकट होतात. रक्ताभिसरण उत्तम होते. साहजिकच शरीरप्रकृती चांगली होते. अन्नपचनाची क्रियाही या व्यायामामुळे सुधारते. पौगंड आणि तारुण्य या दोन्ही अवस्थांमध्ये एरोबिक्स म्हणजे हालचालींचे व्यायाम करणे फार आवश्यक आहे; पण या व्यायामात शरीरयंत्रेवर जास्त ताण येतो. तो हळूहळू वाढवत नेण जरुरीचं आहे. नाही तर सांध्यांना आणि स्नायूंनाही इजा होण्याचा धोका असतो. साधारण तिशी-पस्तिशीनंतर या प्रकारचे व्यायाम कमी करावेत. हळू धावणे, चालणे आणि सूर्यनमस्कार हे व्यायाम जवळजवळ सर्वच वयोगटांत करता येण्यासारखे आहेत. ते अवश्य करीत राहावेत.

आता योगासनांबद्दल. योगासनांमध्ये स्नायूंना ताण देऊन त्याच अवस्थेत स्थिर राहण्यावर भर असतो. हा ताण आपल्या सांध्यांनाही मिळतो. स्नायू आणि सांधेच नव्हे, तर संपूर्ण शरीर लवचीक बनतं. लवचीक शरीराचं आरोग्य जास्त टिकतं आणि ते ताणसुद्धा जास्त सहन करू शकतं. त्यामुळे योगासनांनासुद्धा पर्याय नाही. तीसुद्धा नियमित करीत राहणं चांगलं.

पातंजल योगांत आसन हे योगाच्या आठ अंगांपैकी एक. अष्टांग योगात शरीर आणि इंद्रियं यांना अंतःकरणाचं साधन मानलं जातं. आसनांत स्थैर्य साधण्यासाठी योगासनांचा अभ्यास अतिशय उत्तम. शरीर हव्या त्या स्थितीत स्थिर ठेवता येण म्हणजे आसन. यांत अंतःकरणाचाच फार मोठा भाग असतो. चित्त, अहंकार, बुद्धी व मन ही चारही अंतःकरणं विषयांकडे उसळी घेत असतात. इंद्रियं आणि शरीर हीसुद्धा सुखाकडे ओढ घेत राहतात. या सांच्यांनाच शिस्त लावण्यासाठी आसनाचीच साधना चांगली. आसन साधायला लागलं म्हणजे सुखाची ओढ आणि दुःखाचा तिटकारा या द्वंद्वामुळे आपली जी ओढाताण होते तीच थांबते आणि पुढचा ध्येयमार्ग सुकर होतो. योगासनांमध्ये अंतःकरणांना शिस्त लावण्याचा जो भाग आहे, तोच सर्वात महत्त्वाचा आहे. शरीर आणि इंद्रियं यांच्यावर ताबा यायला लागला की अंतःकरणांही हळूहळू ताब्यात यायला लागतात.

योगासनं आणि इतर व्यायाम हे परस्परांना पूरक असतात. कोणत्याही व्यायात त्यांची आवड लागली तर फायदाच होणार आहे.