

Original Article

विद्यार्थ्यांसाठी योग : शैक्षणिक आणि डिजिटल ताण कमी करणे

डॉ. नंदकिशोर अरुण पाटील ¹, डॉ. प्रिया नंदकिशोर पाटील ², चेतनकुमार विजयकुमार भागवत ³

¹योगाचार्य - योग निसर्गोपचार विभाग - मानवसेवक पॅरामेडिकल कॉलेज, अंजनगाव सुर्जी, जि. अमरावती

²योगाचार्य - योग निसर्गोपचार विभाग - मानवसेवक पॅरामेडिकल कॉलेज, अंजनगावसुर्जी, जि. अमरावती

³मार्गदर्शक - योग शिक्षक \ राष्ट्रीय योगासन कोच - योग निसर्गोपचार विभाग

मानवसेवक पॅरामेडिकल कॉलेज, अंजनगाव सुर्जी, जि. अमरावती

Email: drnandkishorpatil2019@gmail.com

Manuscript ID:

JRD -2026-180213

ISSN: 2230-9578

Volume 18

Issue 2(A)

Pp. 65-73

February - 2026

Submitted: 16 Jan. 2026

Revised: 26 Jan. 2026

Accepted: 11 Feb. 2026

Published: 28 Feb. 2026

सारांश (Abstract)

आजच्या आधुनिक काळात शैक्षणिक आणि डिजिटल ताणतणाव कमीकरण्यासाठी विद्यार्थ्यांनी योगाला मित्र बनवले पाहिजे. विद्यार्थ्यांनी एकविसाव्या शतकात या धकाधकीच्या दैनंदिन जीवनात योग दिनचर्येचा अविभाज्य भाग बनवावे. कारण योग फक्त 'ध्यान' आणि 'व्यायाम' नसून आरोग्यासाठी समग्र दृष्टीकोन आहे. सकाळी झोपेतून उठल्यापासून तर रात्री झोपेपर्यंत विद्यार्थी विविध डिजिटल स्क्रीन समोर असल्याने भरपूर विद्यार्थ्यांना चष्मे लागलेले आहेत. सकाळी मोबाईल हाती घेतल्याने मोबाईल स्क्रीन, नंतर टीव्ही स्क्रीन, कॉम्प्युटर स्क्रीन, शाळेतही डिजिटल स्क्रीन असल्याने ताण नक्कीच वाढणार आहे. शैक्षणिक ताण तर खूपच भयानक आहे, सकाळी सहा वाजल्या पासून ठ्युशन सुरु होतात. नंतर शाळेतील ताण आणि त्यानंतर गृहपाठ अतिरिक्त ताणतणाव घेऊन येतो. वेळेवर येणाऱ्या अतिरिक्त स्पर्धा परीक्षेचा ताण त्यात भर टाकतो. पारंपारिक शारीरिक खेळ हळूहळू नाहीसे होत आहेत. शारीरिक हालचाली कमी झाल्याने विविध रोगराई विद्यार्थ्यांमध्ये पाहायला मिळत आहे. नियमित योग करून मन, शरीर आणि आत्मा यांचे योग्य संतुलन ठेवता येते. योगामुळे मन शांत होते, तणाव कमी होतो, चेहऱ्यावर तेज राहते, शरीर निरोगी राहते, एकाग्रता वाढते, भावनिक स्थिरता वाढते आदी बरेच फायदे होतात. भारतात प्राचीन काळापासून योग साधनेद्वारे ऋषी मुनींनी आपले जीवन आनंदी व दीर्घायू केले आहे. वर्तमान काळात "जागतिक योग दिवस" च्या माध्यमातून भारतासह संपूर्ण जगात योग ओळखल्या जातो आहे. विद्यार्थ्यांनी शैक्षणिक व डिजिटल ताण कमी करण्यासाठी आणि निरोगी जीवनासाठी दैनंदिन योग करतांना योगासनानेच प्राणायाम, शुद्धीक्रिया, मुद्रा, सप्तचक्र, षट्कर्म, अष्टांग योग, बंध आदी सर्व करता येते. या सर्व विषयांसह या लेखात आपण विद्यार्थ्यांचे शैक्षणिक ताण आणि डिजिटल ताण कमी करण्यासाठी योग दिनचर्या कशी असावी हे पाहूयात.

Key words: शैक्षणिक ताण, डिजिटल ताण, योग, स्वास्थ्य, मानसिक शांती, तनाव प्रबंधन, डिजिटल थकवा, विद्यार्थ्यांसाठी योग, शुद्धीक्रिया, अष्टांग योग, बंध, सप्तचक्र, षट्कर्म, हठयोग, सूर्यनमस्कार, ध्यान, प्राणायाम, जीवनशैली

प्रस्तावना

शैक्षणिक आणि डिजिटल ताणतणाव कमीकरण्यासाठी विद्यार्थ्यांनी नियमित योगसाधना करावी. आधुनिक जीवनातील सततची धावपळ, शाळा-महाविद्यालयाच्या ठिकाणी असलेले ताणतणाव आणि डिजिटल जगाची अतिव्याप्ती या साऱ्यामुळे ताणतणाव हा जागतिक साथीचा रोग बनला आहे.

Creative Commons (CC BY-NC-SA 4.0)

This is an open access journal, and articles are distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) Public License, which allows others to remix, tweak, and build upon the work noncommercially, as long as appropriate credit is given and the new creations are licensed under the identical terms.

Address for correspondence:

डॉ. नंदकिशोर अरुण पाटील , योगाचार्य - योग निसर्गोपचार विभाग - मानवसेवक पॅरामेडिकल कॉलेज, अंजनगाव सुर्जी, जि. अमरावती

How to cite this article:

पाटील, . नंदकिशोर . अरुण ., पाटील, . प्रिया . नंदकिशोर ., & भागवत, . चेतनकुमार . विजयकुमार . (2026). विद्यार्थ्यांसाठी योग : शैक्षणिक आणि डिजिटल ताण कमी करणे. Journal of Research & Development, 18(2(A)), 65-73. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18933443>



Quick Response Code:



Website:

<https://jrdvrb.org/>

DOI:

10.5281/zenodo.18933443



जागतिक आरोग्य संघटनेच्या (WHO) मते, तणाव आणि संबंधित मानसिक आरोग्य समस्या ही एकविसव्या शतकातील सर्वात मोठे आव्हान असल्याचे सांगितले आहे. अशा परिस्थितीत, प्राचीन भारतीय योग परंपरा तणाव व्यवस्थापनासाठी एक प्रभावी आणि समग्र उपाय म्हणून उदयास येत आहे. योगामुळे केवळ शारीरिक आरोग्य सुधारतेच असे नाही, तर मानसिक शांती आणि भावनिक संतुलन देखील मिळत असल्याचे पुढे आले आहे. सुमारे दोन हजार वर्षे जुनी असलेली पतंजलीची योगसूत्रे योगाचे आठ अंग (अष्टांग योग) सादर करतात. ते खालील प्रमाणे आहेत.

1) यम 2) नियम 3) आसन 4) प्राणायाम 5) प्रत्याहार 6) धारणा 7) ध्यान 8) समाधि

हे अष्टांग योग विद्यार्थ्यांच्या अवयव ताण कमी करण्यात महत्वाची भूमिका बजावतात. उदाहरणार्थ, प्राणायाम (श्वास नियंत्रण) आणि ध्यान मनाला शांत करतात, तर आसने शारीरिक ताण कमी करतात. योगामध्ये मनाच्या एकाग्रतेवर आणि नकारात्मक विचारांवर नियंत्रण ठेवण्यावर भर दिला जातो, जो आधुनिक ताण व्यवस्थापनासाठी अत्यंत संबंधित आहे.

विद्यार्थ्यांनी योग हा फक्त व्यायाम व उपचार पद्धती म्हणून न पाहता ही एक जीवनप्रणाली म्हणून स्वीकारणे गरजेचे आहे. याचे व्यापक फायदे लक्षात घेता, त्याचा अधिकाधिक प्रचार प्रसार होणे आवश्यक आहे. या सर्व प्रयत्नांमागचा उद्देश या वैदिक प्रार्थनेतून व्यक्त होतो.

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयः ।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखभागभवेत् ।

(अर्थ- या विश्वातील सर्वजण सुखाने नांदोत कोणीही दुःखी असू नये. सर्वांना निरामय व पवित्र जीवन व्यतित करता यावे.)

घेरंड ऋषी आपल्या घेरंड संहिता (घटस्थ योग) मध्ये सांगतात कि,

यतो यतो मनश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम् ।

ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ ४.२ ॥

-घेरंड संहिता

(अर्थ - जिथे जिथे हे चंचल मन विचरण करेल त्या त्या ठिकाणाहून या चंचल मनाला अंतर्मुख करून आत्मतत्त्वाच्या वश करावे. अर्थात विद्यार्थ्यांनी ताण कमी करण्यासाठी मनाची बहिर्मुखी गती रोखून त्या मनाला पंच ज्ञानेंद्रिय आणि कर्मेन्द्रियांना विन्मुख करत नियंत्रणात ठेवायचे आहे.)

सूर्यनमस्कार

विद्यार्थ्यांमध्ये ताणताणाव, चिंता आणि नैराश्य कमी करण्यासाठी सूर्यनमस्कार हा एक अत्यंत प्रभावी उपाय आहे. हे १२ स्थितींचे एक चक्र आहे जे श्वसनाच्या गतीशी जुळवून, मनाला शांत करते आणि शरीरातील लवचिकता, ताकद आणि रक्ताभिसरण सुधारते. नियमित सरावाने मानसिक थकवा दूर होऊन सकारात्मकता वाढते.

ताणताणाव कमी करण्यासाठी सूर्यनमस्काराचे फायदे:

मानसिक शांतता: सूर्यनमस्कारामुळे मेंदूतील न्यूरोट्रांसमीटर (serotonin) सुधारतात, ज्यामुळे मन शांत होते आणि नैराश्य व चिंता कमी होते.

तणावमुक्त शरीर: यातील स्ट्रेचिंगमुळे स्नायूंचा ताण कमी होतो आणि विश्रांती (relaxation) मिळते.

उत्तम रक्ताभिसरण: रक्ताभिसरण सुधारल्यामुळे थकवा कमी होतो आणि शरीर सक्रिय राहते.

चांगली झोप: श्वसनाच्या तालावर केल्या जाणाऱ्या या आसनांमुळे मनाला शांतता मिळून निद्रानाशाची समस्या दूर होते.

योग्य पद्धत आणि टिप्स:

सकाळची वेळ: सूर्योदयाच्या वेळी सूर्यनमस्कार करणे सर्वात फायदेशीर आहे.

हळूवार सुरुवात: सुरुवातीला शरीराला सवय लावण्यासाठी हळूवार आणि योग्य श्वसनासह (श्वास घेणे आणि सोडणे) ५-६ वेळा सूर्यनमस्कार करा

नियमितता: दररोज सराव केल्याने जास्त फायदा मिळतो.

शुद्धीक्रिया

शुद्धीक्रिया (षट्कर्म) म्हणजे हठयोगामध्ये शरीराच्या अंतर्गत अवयवांची शुद्धी करण्यासाठी वापरल्या जाणाऱ्या सहा मुख्य क्रिया आहेत. या क्रिया पचन, श्वसन आणि नाडीसंस्थेतील दोष (वात, पित्त, कफ) दूर करून रोगप्रतिकारशक्ती वाढवतात. घेरण्डसंहितेनुसार धौती, बस्ती, नेती, नौली, त्राटक आणि कपालभाती हे याचे सहा प्रकार आहेत.

शुद्धीक्रियांचे ६ मुख्य प्रकार (षट्कर्म):

धौती : पचनमार्गाची शुद्धी करण्यासाठी (उदा. कुंजल क्रिया किंवा वस्त्र धौती) ही क्रिया केली जाते, जी जठरातील पित्त आणि कफ नाहीसे करते.

बस्ती : ही योगिक एनिमा पद्धत आहे, जी आतड्यांमधील घाण स्वच्छ करण्यासाठी वापरली जाते.

नेती : जलनेती किंवा सूत्रनेतीद्वारे नाक आणि सायनसची साफसफाई केली जाते, ज्यामुळे श्वसनमार्ग मोकळा होतो.

नौली : पोटाच्या स्नायूंना हालवून (abdominal churning) पचनसंस्था मजबूत करणे आणि पोटाची चरबी कमी करणे.

त्राटक : एका वस्तूवर किंवा ज्योतीवर न थांबता टक लावून पाहणे, ज्यामुळे डोळे स्वच्छ होतात आणि एकाग्रता वाढते.

कपालभाती : ही कपालभाती श्वसनाचा व्यायाम असून, फुफ्फुसांमधील कफ बाहेर टाकते आणि मेंदूला सक्रिय करते.

योगाचा इतिहास

इतिहासात डोकावून पाहिल्यास योगाचे मूळ अंदाजे ५००० वर्षांपूर्वीचे असावे असा अंदाज वर्तविला जातो. तसेच योगशास्त्राचे प्राथमिक सिद्धांत भारतीय उपखंडात वेदांमध्ये आणि उपनिषदांमध्ये आढळतात. भगवद्गीता, ज्ञानेश्वरी, ग्रामगीता सारख्या अनेक ग्रंथातही योग सांगितलेला आढळतो. आधुनिक काळात येणारे नवनवीन आजार व आधुनिक उपचारावर होणारा खर्च पाहता दैनंदिन जीवनात योग किती महत्वाचा आहे हे लक्षात येते. म्हणून शालेय जीवनात योग समाविष्ट करणे खूप गरजेचे आहे.

विद्यार्थ्यांनी योगासन करतांना करायची पूर्वतयारी :

हठयोगाने आसने करीत असतांना घ्यावयाची दक्षता यावर विशेष जोर दिलेला आहे. त्यात आसन-प्राणायाम-मुद्रा-बंध या योग साधनांची साधना करण्याची जागा जन समूहापासून थोडी दूर, निसर्गरम्य परिसर, छोटीशी कुटी, प्रसन्न वातावरण, जमीन सपाट, स्वच्छ, शेणाने सारविलेली असे वर्तविले आहे. परंतु आधुनिक काळात ते शक्य नसल्याने विद्यार्थ्यांनी पुढील प्रमाणे व्यवस्था करता येईल. जागा - शांत, प्रसन्न, स्वच्छ, हवेशीर व प्रशस्त असावी. सुवासिक फुलांचा गंध दरवळत असावा. जमिनीवर स्वच्छ सतरंजी टाकावे. त्याचा वापर आसन करण्यासाठी करावा.

वेळ - ब्रम्हमुहूर्ताच्या वेळी सूर्योदया पूर्वी - पहाटे करणे उत्तम होय. कारण या वेळी बाह्य व्यत्यय नसतात. वातावरण शांत व प्रसन्न असते. हवेत धुलीकण कमी असल्याने हवा शुध्द असते. रात्रीच्या झोपेमुळे शरीर, मन व चि

त्तास विश्रांती मिळालेली असते. शिवाय विचार स्पंदन कमी असतात. मन विचलीत होत नाही. परंतु आधुनिक धावपळीच्या युगात काहीना ते शक्य नसल्याने त्यांनी योग साधना सायंकाळी केली तरी चालेल, कारण योगाभ्यास केल्याने लाभ हे होणारच. जेवणानंतर कमीत कमी ४ ते ५ तासानंतर योगाभ्यास करावा. शक्यतो रिकाम्या पोटी योगसाधनेसाठी ठराविक दैनंदिन वेळ ही नियमित करावी.

नित्यकर्म - प्रातः विधी, दात घासणे व स्नान करून आसने केल्याने मन प्रसन्न बनते. रक्त प्रवाहाची गती वाढलेली असते. त्यामुळे नित्यकर्म करून योगसाधना केल्यास अधिक लाभ होतात.

कपडे - अंगावर सैल, हलके व स्वच्छ कपडे असावेत.

प्रार्थना - मन स्थिर, शांत व प्रसन्न बनविण्यासाठी प्रथम एखादी प्रार्थना म्हणून साधना सुरू करावी व शेवटी ओम उच्चारणाने समाप्ती करावी.

सुरुवात व शेवट - सुरुवात अध्यानात्मक आसनाने करावी. शेवट शवासन करून ध्यानात्मक आसनात ॐ चे उच्चारण करावे.

१. आसने हळू, शांतपणे आणि एकाग्र चित्ताने करावे.

२. आसने करते वेळी झटका देऊ नये, घाई, गडबड करू नये.

३. आसने ही सोप्याकडून अवघडाकडे करीत जावे.

४. आसने गुरु मार्गदर्शनाखाली करावे. पुस्तकात पाहून आसने करू नये.

५. आसनाच्या अंतीम स्थितीत पोहचण्यासाठी जबरदस्ती करू नये.

६. आसने शरीराच्या स्थिरतेनुसार व कुवतीनुसारच करावीत.

७. आसनांचा अभ्यास ०८ वर्ष वयाच्या बालकापासून ते १०० वर्ष वयाच्या वृद्धापर्यंत जगातील सर्व स्त्री-पुरुषांनी करावा.

८. स्त्रियांनी मासिक धर्माच्या वेळी आसने करू नयेत. गर्भावस्थेत तज्ज्ञ मार्गदर्शकाच्या सल्याने आसने करावीत.

९. आजारी अवस्थेत तज्ज्ञ मार्गदर्शकाच्या सल्याशिवाय आसने करू नये.

१०. आसनाच्या अंतीम अवस्थेत हळूवार गेल्यानंतर कुवती प्रमाणे थांबून हळूवार सुनियोजित पद्धतीनेच पाठीमागे यावे.

११. आसने करतांना संपूर्ण लक्ष हे श्वासोच्छ्वासावर केंद्रित करावे.

१२. योगासने हे वैयक्तिक पातळीवरील असल्याने आसन करण्यापूर्वी पूरक व्यायाम आवश्यक आहे.

१३. योग साधकांचा आहार - मिताहार - शाकाहार असावा.

तसेच सर्व प्रकारच्या व्यसनांपासून दूर रहावे. यम - नियमांचे पालन करावे. तरच आसनांचा योग्य लाभ होतो.

शास्त्रीय विचार - सर्व आसनांचा शास्त्रीयदृष्ट्या एकत्र विचार केला तर सर्व आसने पाठीच्या कण्याच्या हालचालीशी निगडीत आहेत. मेरुदंडा भोवतीचे पाठीचे, मानेचे, कंबरेचे, खांद्याचे, स्नायू, छातीचे, पोटाचे, मांडीचे स्नायू जोडलेले आहेत. आसनांमध्ये स्नायू हालचालीवर महत्व दिलेले आहे. आसनांमुळे सर्व स्नायूंची कार्यक्षमता वाढून हालचाली नैसर्गिक होतात.

१. ताणतणाव कमी करण्यासाठी योग.

दिवसभरात काही मिनिटे योगासने केल्याने शरीर आणि मन दोन्हीमध्ये दररोज जमा होणाऱ्या ताणापासून मुक्तता मिळू शकते. योगासने, प्राणायाम आणि ध्यान हे ताणतणाव दूर करण्यासाठी प्रभावी तंत्रे आहेत. आपल्या सर्वांना नैसर्गिक सौंदर्याने समृद्ध

असलेल्या शांत, प्रसन्न ठिकाणी भेट द्यायला आवडते. आपल्याला हे फारसे कळत नाही की शांती आपल्या आतच मिळू शकते आणि आपण दिवसाच्या कोणत्याही वेळी ही शांती अनुभवण्यासाठी एक छोटी सुट्टी घेऊ शकतो. योग आणि ध्यानधारणेसह दररोज एका छोट्या सुट्टीचा फायदा घ्या. अस्वस्थ मनाला शांत करण्याचा एक उत्तम मार्ग म्हणजे योग. आपली प्रणाली शरीर, मन आणि आत्मा यांचे एक अखंड मिश्रण आहे. शरीरातील अनियमितता मनावर परिणाम करते आणि त्याचप्रमाणे, मनातील अप्रियता किंवा अस्वस्थता शरीरात आजार म्हणून प्रकट होऊ शकते. योगासने अवयवांची मालिश करतात आणि स्नायूंना बळकटी देतात; श्वास घेण्याचे तंत्र आणि ध्यानामुळे ताण कमी होतो आणि रोगप्रतिकारक शक्ती सुधारते. मन सतत एका कार्यात गुंतलेले असते - भूतकाळातून भविष्याकडे झुलत असते - परंतु ते कधीही वर्तमानात राहत नाही. मनाच्या या प्रवृत्तीची जाणीव ठेवून, आपण स्वतःला ताणतणाव किंवा काम करण्यापासून वाचवू शकतो आणि मनाला आराम देऊ शकतो. योग आणि प्राणायाम ही जाणीव निर्माण करण्यास आणि मनाला वर्तमान क्षणी परत आणण्यास मदत करतात, जिथे ते आनंदी आणि एकाग्र राहू शकते. योग तुमच्या जोडीदारासोबत, पालकांशी, मित्रांसोबत किंवा प्रियजनांशी तुमचे नाते सुधारण्यास देखील मदत करू शकतो! शांत, आनंदी आणि समाधानी मन नातेसंबंधांच्या संवेदनशील बाबींना अधिक चांगल्या प्रकारे हाताळू शकते. योग आणि ध्यान मनाला आनंदी आणि शांत ठेवतात आणि तुमच्या सभोवतालच्या लोकांशी असलेले तुमचे नाते कसे फुलते ते पहा! दिवसाच्या अखेरीस तुम्हाला पूर्णपणे थकल्यासारखे वाटते का? कामां आटोपून ठेवणे आणि सतत मल्टीटास्किंग करणे हे खूप थकवणारे असू शकते. दररोज काही मिनिटे योगा केल्याने आपल्याला आवश्यक असलेली ऊर्जा मिळते जी आपल्याला ऊर्जा देते आणि आपल्याला ताजेतवाने ठेवते. मजबूत, लवचिक शरीर मिळविण्यासाठी योग तुमच्या दैनंदिन दिनचर्येचा भाग बनला पाहिजे. नियमित योगाभ्यासासमुळे शरीराचे स्नायू ताणले जातात आणि त्यांना टोन मिळतो आणि ते मजबूत देखील होतात. तुम्ही उभे राहता, बसता, झोपता किंवा चालता तेव्हा तुमच्या शरीराची स्थिती सुधारण्यास देखील ते मदत करते. यामुळे, चुकीच्या आसनामुळे होणाऱ्या शरीराच्या वेदनांपासून आराम मिळेल. योग आणि ध्यानामध्ये तुमची अंतर्ज्ञानी क्षमता सुधारण्याची शक्ती आहे जेणेकरून तुम्हाला सकारात्मक परिणाम मिळविण्यासाठी काय करावे लागेल, केव्हा आणि कसे करावे लागेल हे आपोआप कळेल. नियमित योग केल्याने अंतर्स्थावी ग्रंथींचे कार्य सुरळीत चालते. जसे कि उष्ट्रासन करून थायरॉइड ग्रंथीवर दाब पडतो व थायरॉइड संदर्भातील आजार नियंत्रणात येतात.

विद्यार्थ्यांनी डिजिटल ताणतणाव कमी करून निरोगी डोळ्यासाठी योग :

१) त्राटक

त्राटक ही हठयोगातील एकाग्रता वाढवणारी प्राचीन षट्कर्म (शुद्धीकरण) क्रिया आहे, ज्यामध्ये डोळ्यांच्या स्नायूंना बळकट करण्यासाठी आणि मन स्थिर करण्यासाठी मेणबत्तीची ज्योत, बिंदू किंवा इतर वस्तूवर न मिटवता एकटक नजर (Unwavering gaze) ठेवली जाते. हे सहसा डोळ्यांतून पाणी येईपर्यंत केले जाते, ज्यामुळे स्मरणशक्ती, मानसिक स्पष्टता आणि एकाग्रता वाढण्यास मदत होते.

त्राटक कशाचे करावे (प्रकार):

बहिर्त्राटक (Bahir Trataka): बाह्य वस्तूवर लक्ष केंद्रित करणे, जसे की मेणबत्तीची ज्योत (सर्वात प्रभावी), सूर्य, चंद्र, किंवा डोळ्यांसमोर ठेवलेला काळा बिंदू.

अंतर्त्राटक (Antar Trataka): डोळे मिटून मनातल्या मनात (भूकटी किंवा हृदयाच्या ठिकाणी) प्रतिमेवर लक्ष केंद्रित करणे.

त्राटकाचे फायदे:

एकाग्रता आणि मानसिक शांतता: मनाची चंचलता कमी होऊन एकाग्रता वाढते आणि मानसिक ताण कमी होतो.

डोळ्यांचे आरोग्य: दृष्टीदोष कमी होण्यास आणि डोळ्यांचे स्नायू मजबूत होण्यास मदत होते.

स्मरणशक्ती: स्मरणशक्ती आणि मानसिक स्पष्टता वाढवते.

आध्यात्मिक जागृती: आज्ञा चक्र (तिसरा डोळा) जागृत करण्यासाठी मदत करते.

त्राटक करण्याची पद्धत (कृती):

शांत आणि अंधार्या खोलीत बसा.

मेणबत्ती डोळ्यांच्या लेव्हलवर, साधारण एका हाताच्या अंतरावर ठेवा.

आरामदायक स्थितीत (सुखासन/पद्मासन) बसा आणि पाठीचा कणा सरळ ठेवा.

मेणबत्तीच्या ज्योतीकडे डोळे न मिटवता (अनिमिष नेत्रांनी) एकटक पहा.

डोळ्यातून पाणी येऊ लागले किंवा जळजळ होऊ लागली की हळूवार डोळे मिटून घ्या.

काही काळ डोळे मिटून 'अंतर्त्राटक' करा (ज्योतीची प्रतिमा कपाळाच्या मध्यभागी अनुभवा).

२) सूर्य-दर्शन

सूर्यदर्शन आणि सूर्यस्नान (Sunbath) हे सकाळी उगवत्या सूर्याच्या कोवळ्या किरणांचा अंगावर स्पर्श करून घेण्याचे आरोग्यदायी उपाय आहेत. यामुळे शरीराला व्हिटॅमिन डी मिळून रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते, मज्जासंस्था कार्यरत राहते आणि मानसिक-शारीरिक ऊर्जा मिळते. सकाळच्या कोवळ्या उन्हात १०-१५ मिनिटे बसणे आरोग्यासाठी फायदेशीर मानले जाते.

सूर्यदर्शन आणि सूर्यस्नानाचे फायदे:

व्हिटॅमिन डी: सकाळी सूर्यप्रकाशात बसल्याने हाडे मजबूत होण्यास मदत होते.

मानसिक आरोग्य: सूर्यप्रकाशामुळे नैराश्य कमी होऊन मन प्रसन्न राहते.

रक्तपुरवठा: रक्ताभिसरण सुधारते आणि त्वचा निरोगी राहते.

प्रतिकारशक्ती: शरीर ताजेतवाने होऊन ऊर्जा मिळते.

३) जलनेती

जलनेती ही हठयोगातील 'षट्कर्म' (सहा शुद्धीकरण क्रिया) पैकी एक प्राचीन प्रक्रिया आहे, ज्यामध्ये मिठाच्या कोमट पाण्याचा वापर करून नाकाचे मार्ग स्वच्छ केले जातात. या प्रक्रियेमुळे नाकातील साठलेली घाण, सर्दी-पडसे आणि सायनसच्या समस्या दूर होऊन श्वसन सुधारते. ही क्रिया दररोज सकाळी किंवा डॉक्टरांच्या सल्ल्याने करणे फायदेशीर ठरते.

जलनेतीचे फायदे:

श्वसनमार्ग स्वच्छता: नाकातील अतिरिक्त श्लेष्मा (mucus) आणि प्रदूषण काढून टाकते.

साइनसायटिस आणि ऍलर्जी: सर्दी, सायनसचा दाब आणि ऍलर्जिक राहिनाइटिसची लक्षणे कमी करते.

मानसिक शांती: डोकेदुखी आणि तणाव कमी करून मन शांत करण्यास मदत करते.

डोळ्यांचे आरोग्य: डोळ्यांवरील ताण कमी करून दृष्टी सुधारण्यास मदत करू शकते.

जलनेती कशी करावी?

तयारी: एका विशेष 'नेती पात्रात' (Neti Pot) कोमट पाणी घ्या आणि त्यात चिमूटभर शुद्ध मीठ (सेन्धा नमक सर्वोत्तम) टाका.

क्रिया: थोडे पुढे वाकून, मान एका बाजूला तिरपी करा. श्वास तोंडातून घ्या.

पाणी सोडणे: नेती पात्राची नळी एका नाकपुडीत ठेवून, हळूहळू पाणी एका नाकपुडीतून सोडून दुसऱ्या नाकपुडीतून बाहेर काढा.

दुसरी बाजू: हीच प्रक्रिया दुसऱ्या नाकपुडीसाठी करा.

सुकवणे: दोन्ही नाकपुड्यांतून पाणी गेल्यावर, कपालभातीप्रमाणे तोंडातून श्वास घेऊन नाकाने जोरात हवा सोडून पाणी पूर्णपणे बाहेर काढा.

सूत्रनेती

सूत्रनेती (Sutra Neti) ही हठयोगातील एक प्रगत षट्कर्म (शुद्धीक्रिया) असून, ती नाकातील अडथळे दूर करण्यासाठी आणि श्वसनसंस्था सुधारण्यासाठी वापरली जाते. यामध्ये मेण लावलेला कापूस किंवा रबरी कॅथेटर (Sutra Neti rubber tube) नाकातून टाकून तोंडावाटे बाहेर काढला जातो. हे सकाळी रिकाम्या पोटी तज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली करणे योग्य आहे.

सूत्रनेतीचे मुख्य फायदे आणि पद्धत:

प्रक्रिया: एक लवचिक रबर नळी किंवा धागा (Sutra Neti thread) हळुवारपणे नाकाच्या एका छिद्रातून आत टाकला जातो आणि गळ्याच्या मागच्या भागातून तोंडावाटे बाहेर काढला जातो.

फायदे: ही क्रिया सायनस, नाक चोंदणे, आणि श्वसनाचे विकार कमी करण्यास मदत करते. हे नाक साफ ठेवून डोळ्यांचे आरोग्य देखील सुधारू शकते.

चिन मुद्रा

चिन मुद्रा (Chin Mudra) ही ध्यानासाठी वापरली जाणारी एक महत्त्वाची हस्तमुद्रा आहे, जी अंगठा आणि तर्जनीच्या टोकांना जोडून केली जाते. ही मुद्रा एकाग्रता वाढवण्यास, स्मरणशक्ती तीक्ष्ण करण्यास आणि मानसिक शांतता मिळवून देण्यास मदत करते. योगासने किंवा प्राणायामाच्या वेळी हात गुडघ्यावर ठेवून तळवे वरच्या दिशेने ठेवून याचा सराव केला जातो.

चिन मुद्रा करण्याची पद्धत (Steps for Chin Mudra):

कोणत्याही सुखासनात (पद्मासन, सुखासन किंवा वज्रासन) ताठ बसा.

दोन्ही हातांची तर्जनी (index finger) अंगठ्याच्या (thumb) टोकाला लावा.

उर्वरित तीन बोटे (मध्यमा, अनामिका, करंगळी) सरळ किंवा किंचित वाकलेली ठेवा.

हाताचे तळवे आकाशाच्या दिशेने (वर) करून हात गुडघ्यांवर ठेवा.

डोळे बंद करून श्वासावर लक्ष केंद्रित करा

चिन मुद्रेचे फायदे (Benefits of Chin Mudra):

मानसिक शांतता: ही मुद्रा तणाव आणि चिंता कमी करण्यास मदत करते, ज्यामुळे मनाला शांतता मिळते.

एकाग्रता: या मुद्रेमुळे बुद्धी तीक्ष्ण होते आणि एकाग्रता वाढते.

उर्जेचा प्रवाह: शरीरातील प्राण ऊर्जा संतुलित राहण्यास मदत होते.

झोपेशी संबंधित समस्या: निद्रानाश (Insomnia) सारख्या समस्यांवरही या मुद्रेचा सराव गुणकारी आहे.

चिन मुद्रा अत्यंत सुरक्षित आहे आणि कोणत्याही वयोगटातील व्यक्ती याचा सराव करू शकतात, विशेषतः ध्यानाच्या वेळी

शांभवी मुद्रा

शांभवी मुद्रा हे एक प्रभावी योग तंत्र आहे, ज्यामध्ये डोळे बंद करून किंवा अर्धवट उघडे ठेवून भुवयांच्या मध्यभागी (आज्ञा चक्र) एकाग्रता साधली जाते. याला 'भूमध्य दृष्टी' असेही म्हणतात, जे मनाला शांत करण्यासाठी, एकाग्रता वाढवण्यासाठी आणि ध्यानस्थ स्थिती (Meditation) गाठण्यासाठी उपयुक्त आहे.

शांभवी मुद्रा करण्याची पद्धत (Steps):

सुखासन, पद्मासन किंवा सिद्धासनात पाठीचा कणा सरळ ठेवून बसा.

हात गुडघ्यावर ज्ञान मुद्रेत ठेवा आणि डोळे मिटून शरीर रिलॅक्स करा.

आता हळूवार डोळे उघडा आणि नजर थेट भुवयांच्या मध्यभागी (कपाळाच्या मध्यभागी) स्थिर करा.

मान न हलवता फक्त डोळ्यांच्या बाहुल्या वर (भुवयांकडे) वळवा.

ही मुद्रा धरून ठेवताना श्वास सामान्य ठेवा.

सुरुवातीला काही सेकंद हे करा आणि हळूहळू सराव वाढवा.

शांभवी मुद्रेचे फायदे:

मानसिक शांतता: मनातील विचारांची बडबड कमी होऊन मानसिक शांतता मिळते.

एकाग्रता वाढते: एकाग्रता आणि स्मरणशक्ती सुधारण्यासाठी ही उत्तम मुद्रा आहे.

आध्यात्मिक जागृती: ही मुद्रा तिसऱ्या नेत्र चक्राला जागृत करण्यास मदत करते.

डोळ्यांची ताकद: डोळ्यांच्या स्नायूंना बळकटी मिळून दृष्टी सुधारण्यास मदत होते.

योगमय निसर्गोपचार (पंचतत्व)

आकाश तत्व, जल तत्व, पृथ्वी तत्व, अग्नी तत्व, वायु तत्व

स्वस्थ जीवन जगण्यासाठी निश्चितच प्राकृतिक जीवनाची, योग आणि नियमित आहार-विहाराची तद्वतच वेळेवर झोप आणि जागण्याची आवश्यकता आहे. श्रीकृष्णांनी गीतेत एक उद्धोदक श्लोक सांगितला आहे-

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥

- भगवद्गीता

अर्थात - जो मनुष्य खाण्याच्या, झोपण्याच्या, कर्म करण्याच्या आपल्या सवयीत नियमित असतो. त्याची सांसारिक दुःखे योगाभ्यासामुळे नष्ट होऊ शकतात. निद्रा ही योगनिद्रा असली पाहिजे, आहार भगवत प्रसाद (पवित्र अन्न) व भगवन्नाम यामुळे भयापासून रक्षण होते. शारीरिक गरजा मर्यादित होतात. व्यक्ती योगाभ्यासाने आपल्या मानसिक क्रियांना आवरून धरतो आणि दिव्यतत्त्वांत - सर्व भौतिक वासनांपासून मुक्त होऊन - स्थिर होतो. तेव्हाच व्यक्तीला असा योग प्राप्त होतो.

निसर्गोपचार ही एक यशस्वी जीवन जगण्याची कला आहे हे या शास्त्रात शिकविले जाते. काही शारीरिक व्याधी झाल्यास ईश्वर चिंतन, पृथ्वी, जल, वायू, आकाश आणि अग्नी या तत्वांद्वारे व्याधीमुक्त होणे म्हणजेच प्राकृतिक चिकित्सेचा मूळगाभा आहे.

'यथा पिंडे तथा ब्रह्मांडे'

- यजुर्वेद

(या संस्कृत सुभाषितातून मानवी शरीर आणि विश्व यांच्यातील एकरूपता दर्शविली आहे. याचा सोपा अर्थ असा की, "जे या शरीरात (पिंड) आहे, तेच या ब्रह्मांडाच्या विश्वात आहे," आणि जे विश्वात आहे, तेच शरीरात आहे. हे तत्त्व सांगते की मानव हा ब्रह्मांडाचा एक सूक्ष्म अंश आहे, आणि ब्रह्मांडातील आकाश, वायू, अग्नी, जल आणि पृथ्वी ही पाच तत्त्वे आणि ग्रह-तारे, चंद्र-सूर्य, हवा-पाणी असे सर्व मानवी शरीरात विद्यमान आहे.)

ताणतणाव कमी करण्यासाठी निसर्गोपचार पद्धतीत योगासने, प्राणायाम (अनुलोम-विलोम), ध्यान, सकस आहार, पुरेशी झोप आणि निसर्गाच्या सानिध्यात वेळ घालवणे यांसारख्या नैसर्गिक उपायांचा समावेश होतो । यासोबतच, अश्वगंधा, तुळशी, आणि चामोमाइल (Chamomile) सारख्या हर्बल चहा, तसेच अरोमाथेरपी (Lavender) यांचा वापर करून मानसिक शांतता मिळवता येते.

ताणतणाव कमी करण्यासाठी निसर्गोपचार उपाय:

योगासने आणि प्राणायाम: नियमित योगासने आणि खोल श्वास घेण्याचे व्यायाम (प्राणायाम) शरीरातील ताण कमी करतात. निसर्ग उपचार व हायड्रोथेरेपी: कोमट पाण्याने आंघोळ, गरम पाण्याच्या पिशवीचा शेक घेणे किंवा कोमट पाण्याचा पादस्नान यांसारख्या उपचारांनी स्नायू शिथिल होतात.

हर्बल औषधे: अश्वगंधा, ब्राह्मी, तुळशी, आणि चामोमाइल (Chamomile) यांचा चहा किंवा अर्क ताण कमी करण्यास मदत करतो. आहार आणि पोषण: ताजी फळे, भाज्या, आणि मॅग्नेशियम युक्त अन्न खा. कॅफीन आणि साखरेचे प्रमाण कमी करा.

अरोमाथेरेपी (सुगंध उपचार): लॅव्हेंडर (Lavender) किंवा तुळशीच्या तेलाचा सुगंध मानसिक शांतता मिळवून देण्यास मदत करतो. शिरोधारा आणि मसाज: कपाळावर कोमट तेल ओतणे (शिरोधारा) आणि मसाज केल्याने मानसिक थकवा दूर होतो.

जीवनशैलीतील बदल: निसर्गाच्या सानिध्यात वेळ घालवणे, जसे की उद्यानात फिरणे, आणि दिवसातून ३० मिनिटे व्यायाम करणे उपयुक्त आहे.

विद्यार्थ्यांनी ताणतणाव कमी करण्यासाठी करायचे योगासने :-

मुलांसाठी योग खूप महत्वाची भूमिका बजावतो. जनतेला वाटते की योग फक्त वृद्ध आणि आजारी लोकांसाठीच फायदेशीर आहे, परंतु आम्ही तुम्हाला सांगतो की योग मुलांच्या वाढीसाठी आणि मानसिक आरोग्यासाठी देखील आवश्यक आहे. शाळेचा ताण, परीक्षेचा ताण आणि शारीरिक हालचालींचा अभाव हे मुलांसाठी खूप निराशाजनक असू शकतात. हे टाळण्यासाठी, आम्ही तुम्हाला काही प्रभावी योगासनांबद्दल सांगणार आहोत जे मुलांसाठी खूप फायदेशीर मानले जातात.

परीक्षेचा ताण कमी करण्यासाठी योगासन

बाळाची आसन (बालासन)

मुलांची पोज मन शांत करण्यास आणि मुलांमधील तणाव कमी करण्यास मदत करते. हे करण्यासाठी, जमिनीवर गुडघे टेकून, टाचांवर बसा आणि तुमचे हात पुढे पसरवा, तुमचे कपाळ जमिनीवर ठेवा आणि खोल श्वास घ्या.

आठवड्यातून तीन वेळा तुमच्या पांढऱ्या केसांवर हे घरगुती उपाय लावा आणि काही दिवसांतच तुमचे केस नैसर्गिकरित्या चमकदार काळे होतील.

फॉरवर्ड फोल्ड (उत्तानासन)

तुमचे पाय कंबरेपर्यंत वेगळे ठेवून उभे रहा, कंबरेपासून पुढे वाका आणि तुमच्या शरीराचा वरचा भाग आरामशीर करा. तुमचे डोके, मान आणि खांदे आरामशीर होऊ द्या. या आसनामुळे मुलांमध्ये मानसिक शक्ती निर्माण होण्यास मदत होते.

बसलेला पुढे वाकणे (पश्चिमोत्तानासन)

पाय लांब करून जमिनीवर बसा. कंबरेपासून हळू हळू पुढे वाकून, पायाच्या बोटांपर्यंत किंवा घोट्यांपर्यंत पोहोचा. तुमचा पाठीचा कणा लांब करण्यावर आणि खोल श्वास घेण्यावर लक्ष केंद्रित करा. या आसनामुळे मुलांना त्यांचे मन शांत होण्यास आणि अभ्यासाचा ताण कमी होण्यास मदत होते.

ब्रिज पोज (सेतू बंधासन)

तुमचे गुडघे वाकवा आणि तुमच्या पाठीवर झोपा आणि तुमचे पाय जमिनीवर सपाट ठेवा. तुमचे पाय आणि हात जमिनीवर ठेवा, तुमचे कंबर वर करा, नंतर काही श्वासांसाठी ही पोज धरा आणि नंतर हळूहळू सोडा. या पोजमुळे पाठदुखी, ताण कमी होण्यास आणि छातीचा विस्तार होण्यास मदत होते.

स्टँडिंग फॉरवर्ड बेंड (उत्तनासन)

तुमचे पाय वेगळे ठेवून उभे राहा आणि हळूहळू पुढे वाकून तुमचे शरीर खाली झुकू द्या. तुमचे डोके आणि मान आराम करा. या आसनामुळे मन शांत होते आणि पाठीचा आणि मानेचा ताण कमी होतो.

लेगज-अप द वॉल पोज (विपरित करणी)

पाठीवर झोपा आणि तुमचे पाय भिंतीवर उभे करा, त्यांना सरळ किंवा थोडेसे वाकलेले ठेवा. तुमचे हात बाजूला ठेवा आणि डोळे बंद करा. हे आसन मानसिक आणि शारीरिक थकवा दूर करण्यास मदत करते आणि मुलांच्या विकासासाठी आवश्यक आहे.

शवासन

पाठीवर झोपा, पाय पसरवा आणि हात बाजूला करा, तळवे वर करा. डोळे बंद करा आणि श्वासावर लक्ष केंद्रित करा. तुमच्या शरीराला पूर्णपणे आराम द्या आणि कोणताही ताण कमी करा. या आसनामुळे मन शांत होण्यास मदत होते.

विद्यार्थ्यांच्या जीवनात योगाचे काय महत्त्व आहे ?

योग शिक्षणाचे उद्दिष्ट मानवाच्या शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक कल्याणाला प्राधान्य देणे आहे. भारतातील निवासी शाळा लहानपणापासूनच विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासाला चालना देण्यासाठी शाळांमध्ये योग शिक्षण देण्याकडे लक्ष केंद्रित करतात. चला योग शिक्षणाच्या प्राथमिक उद्दिष्टांबद्दल सविस्तरपणे जाणून घेऊया.

1. शारीरिक आरोग्य - योगासने, ज्यांना आसने असेही म्हणतात, त्यामध्ये संतुलन आणि समन्वय यांचा समावेश असतो, कारण ही आसने शरीराची लवचिकता आणि शक्ती सुधारण्यासाठी डिझाइन केलेली असतात. यापैकी अनेक आसने शरीराची स्थिरता सुधारतात आणि मज्जासंस्थेतील समन्वय वाढवतात. विद्यार्थी शारीरिकदृष्ट्या तंदुरुस्त आणि लवचिक बनतात.
2. मानसिक आरोग्य - बोर्डिंग स्कूलमध्ये योग विद्यार्थ्यांना मानसिकता आणि एकाग्रता वाढविण्यास मदत करतो, ज्यामुळे त्यांना ताजेतवाने वाटण्यास आणि त्यांच्या अभ्यासावर लक्ष केंद्रित करण्यास मदत होते. शाळा विद्यार्थ्यांना ध्यान करण्यास प्रोत्साहित करतात, ज्यामुळे त्यांचे मन सुदृढ राहण्यास मदत होते. योग शिक्षण विद्यार्थ्यांना आत्म-जागरूक होण्यास आणि त्यांचे विचार नियंत्रित करण्यास मदत करते.
3. आध्यात्मिक विकास - काही लोकांसाठी, योग शिक्षण ही एक आध्यात्मिक पद्धत आहे कारण ती आत्म-शोध आणि आत्म-शोधाला प्रोत्साहन देते. ते विद्यार्थ्यांना धार्मिक श्रद्धेच्या पलीकडे घेऊन जाते आणि आत्म्याच्या समग्र विकासास मदत करते. अनेक मंत्रांचा जप आणि "ओम" ध्वनी वगळल्याने आध्यात्मिक उन्नतीची भावना येते.
4. जीवनशैली आणि नीतिमत्ता - जेव्हा विद्यार्थी योग शिक्षणात सहभागी होतात तेव्हा त्यांना त्यांच्या शरीराबद्दल स्वतःची जाणीव होते आणि निरोगी जीवनशैलीचे पालन करण्यास आणि मूल्य आणि नीतिमत्तेचे जीवन जगण्यास प्रोत्साहित केले जाते. योग्य आहार, योग्य विश्रांती आणि व्यायाम विद्यार्थ्यांच्या एकूण कल्याणात योगदान देण्यास मदत करतात.

प्राणायाम

भ्रामरी प्राणायाम :

कान बंद करून 'अं' असा आवाज करत श्वास सोडा. मन लगेच शांत होतं.

नाडीशोधन :

एक नाकपुडी बंद करून आलटून-पालटून श्वास घेणं व सोडणं. फायदे : डिजिटल थकवा कमी होतो, एकाग्रता वाढते, झोप सुधारते

आहार आणि दिनचर्या

डोळ्यांसाठी पालक, गाजर, ब्लूबेरी, बदाम, अखरोट यांचा समावेश करा. कॅफिन आणि साखर कमी करा, पुरेसं पाणी प्या.

झोपेपूर्वी हलका, उबदार आहार घ्या आणि तीस मिनिटं स्क्रीनपासून दूर राहा.

सकाळी सूर्यप्रकाशात दहा मिनिटं बसा याने जैविक घड्याळ (biological rhythm) संतुलित राहतं.

डिजिटल जग आपल्याला सोय देतं, पण आरोग्याची किंमत मोजून नाही. योग, प्राणायाम आणि संतुलित आहार यांच्या मदतीने शरीर व मन दोन्हीला विश्रांती देता येते. तंत्रज्ञानासोबत राहा; पण स्वतःशी जोडलेले राहा हीच खरी आरोग्याची गुरुकिल्ली !

बंधचे प्रकार

मूलबंध - एका पायाची टाच गुदबदारावर दाबून गुदबदाराचे स्नायू आकुंचन करून ओढून ठेवणे.

उड्डियानबंध - उभे राहून किंचित पुढे झुकून दोन्ही हात दोन्ही गुडघ्यांवर ठेवून हळूहळू संपूर्ण श्वास सोडून द्यावा व श्वास सोडल्यानंतर पोटपोकळी आत ओढावी किंवा पोट खपाटीस लागेल इतके आत खेचून ठेवावे. बंध सोडताना आकुंचित स्नायू सैल करून पोट हळूहळू सोडावे.

जालंधरबंध - पद्मासनात ताठ बसून हनुवटी छातीला लावावी. त्यामुळे घसा, स्वरयंत्र वरती उचलले जाते व श्वासनलिका बंद होते.

वैज्ञानिक संशोधनातून योगाची प्रभावीता सिद्ध

वैज्ञानिक संशोधन देखील योगाची प्रभावीता सिद्ध करते. एका अभ्यासानुसार, नियमित योगाभ्यासामुळे कॉर्टिसोल (तणाव संप्रेरक) पातळी कमी होते, हृदय गती स्थिर होते आणि मेंदूमध्ये सेरोटोनिन सारखे चांगले वाटणारे संप्रेरक (हार्मोन) वाढतात. प्राणायाम आणि ध्यान मेंदूच्या मज्जासंस्थेला शांत करतात, ज्यामुळे चिंता आणि नैराश्याची लक्षणे कमी होतात. याशिवाय, योगाचा समग्र दृष्टिकोन जीवनशैलीत सकारात्मक बदल आणतो, जसे की चांगली झोप आणि निरोगी खाण्याच्या सवयी. आजच्या काळात जेव्हा लोक तणावामुळे बर्नआउट आणि मानसिक थकव्याचा सामना करत आहेत, तेव्हा पतंजली योग एक सुलभ आणि शाश्वत उपाय प्रदान करतो. हे केवळ वैयक्तिक पातळीवर मानसिक शांती आणत नाही तर सामाजिक आणि कामाचे वातावरण देखील सुधारते. योग वर्ग, ऑनलाइन सत्रे

आणि कामाच्या ठिकाणी योग कार्यक्रम वाढत्या प्रमाणात लोकप्रिय होत आहेत. योगाचा सराव हा काळ आणि अवकाशाच्या सीमांच्या पलीकडे आहे, जो कोणीही, कुठेही करू शकतो.

निष्कर्ष

आजच्या धकाधकीच्या जीवनात स्वतःसाठी विद्यार्थ्यांकडे फार वेळ नाही. सर्व विद्यार्थी काही ना काही कार्यात व्यस्त असल्याचे भासवतात. परंतु योगाला जर जवळ नाही केले तर वेगवेगळी रोगराई तर त्रस्त करणार आहेच सोबतच रुग्णालयाचे भरपूर खर्च पण भावी पिढी समोर पर्वतासमान समोर उभे राहतील. म्हणून आपल्या दैनंदिन दिनचर्यामध्ये योग, प्राणायाम ला स्थान द्या. सोबत मुद्रा, ध्यान, सप्तचक्र, बंध, शुद्धीक्रिया आदी सर्व पण खूप महत्वाचे आहे. आपल्या दिनचर्याचे व्यवस्थित नियोजन केल्यास रोगराई पासून बचाव करता येऊ शकतो.

संदर्भग्रंथ

- १) प्रा. कृणाल महाजन – घेरंड संहिता (२०२३) – जळगाव (महाराष्ट्र)
- २) स. ना. पोळ्ळे - प्राणायाम साधना आणि योगासने (२०१४) संभाजीनगर (महाराष्ट्र)
- ३) स्वामी सत्यानंद सरस्वती - आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध (१९६९) – मुगेर (बिहार)
- ४) डॉ. आर. एस. डवास - डवास नेचर गाईड (१९९४) – दिल्ली
- ५) टिळक महाराष्ट्र विद्यापिठ – योग व आरोग्य (२०२१) – पुणे (महाराष्ट्र)
- ६) डॉ. शरणप्रसाद - निसर्गोपचार (२०१५) – पवनार, वर्धा (महाराष्ट्र)
- ७) डॉ. धीरेन गाला - निसर्गोपचार पद्धती (२००१) – मुंबई (महाराष्ट्र)