

योगासने

मनाच्या चंचलपणावर नियंत्रण आणून (चित्तवृत्तिनिरोध) परिस्थितीनुसार समबुद्धीने (समत्व) आचरण करण्यास शिकवणारी योग ही एक जीवनशैली आहे. शरीर स्थिर आणि ताकदवान झाल्याखेरीज मनाला स्थिरता येऊ शकत नाही. म्हणूनच अष्टांगयोगात आसनांचा समावेश केला आहे. शरीर स्थिर झाले की मनाला एकाग्रता आणि स्थिरता येऊन मन संतुलित होते. त्यामुळे वेदना सहन करण्याची शक्ती वाढते, एकूणच ताण कमी होतो आणि कार्यक्षमता वाढते. योग म्हणजे केवळ आसने नव्हेत. तसेच आसने आणि चालणे, सायकल चालवणे, वजन उचलणे इत्यादी व्यायाम यांमध्ये बराच फरक आहे. अष्टांग योगाच्या सुरुवातीच्या चार अंगांचा (यम, नियम, आसन, प्राणायाम) अभ्यास सर्वांनीच केला पाहिजे.

सूचना :

- १) योगासने शुद्ध व खेळत्या हवेच्या जागी साध्या व स्वच्छ आसनावर करावीत. कमीत कमी, हलके व सैल कपडे घालावेत.
- २) सकाळी किंवा संध्याकाळी रिकाम्या पोटी आसने करावीत. आसनानंतर अर्ध्या तासाने हलका नाश्ता अथवा एक तासाने जेवण करावे.
- ३) योगासनापूर्वी शिथिलीकरण (वॉर्मअप) व्यायाम करावेत. त्यासाठी सूर्यनमस्कार सर्वात उत्तम.
- ४) सर्व हालचाली सावकाश आणि सुनियंत्रित पाहिजेत. झटके देऊ नका. हट्टाने शरीर ताणू नका. जबरदस्तीने हालचाली नकोत.
- ५) श्वासावर लक्ष ठेवा. श्वासोच्छ्वास नैसर्गिक व सहज पाहिजे. श्वास सोडीत पुढे वाका. मागे वाकताना श्वास घ्या. आसनस्थितीत श्वास कोंडू नका.
- ६) जमेल तितकेच आसन करा. चित्रातल्यासारखी आदर्शस्थिती साधण्याचा हट्टाने प्रयत्न करू नका. आसन सुखावह पाहिजे.
- ७) आसन हे काही काळ तरी स्थिर राखता आले पाहिजे. सरावाने कालावधी वाढेल. आवश्यक तेवढेच स्नायू वापरून इतर शरीर सैल सोडा. आसन स्थिर ठेवताना शारीरिक आणि मानसिक शक्तीचा कमीत कमी खर्च करा.
- ८) आसनाची सहजस्थिती आली म्हणजे शरीराकडे लक्ष न देता मन श्वासावर केंद्रित करा.
- ९) निवडक योगप्रकार शिकून त्यांचाच अभ्यास करीत रहा आणि त्यांमध्येच प्राविण्य मिळवा.
- १०) योगासने करताना थकवा येऊ नये, वेदना होऊ नयेत. घाम येऊ नये. तसे झाल्यास श्वासन किंवा मकरासन करावे. आसनानंतर उत्साही वाटले पाहिजे.
- ११) स्त्रियांनी मासिकपाळी तसेच गर्भारपण या काळात निवडक साधी आसने करावीत.
- १२) रोज पाऊणतास तरी आसने करावीत. थोडावेळ प्राणायामही करावा. प्राणायाम ही आसनानंतरची चौथी पायरी आहे. प्राणायामाने श्वासाची ताकद वाढते आणि इतरही फायदे होतात.
- १३) योगासने चांगल्या योगशिक्षकाकडून शिकणे आवश्यक आहे. बाजारात पुस्तके मिळतात. इंटरनेटवर भरपूर माहिती मिळेल.
- १४) नियमितपणा हीच यशाची गुरुकिल्ली.

अष्टांग योग

१) यम (इतरांशी वागणे)

अहिंसा	कोणालाही त्रास न देणे
सत्य	जसे आहे तसे मानणे
अस्तेय	चोरी न करणे
ब्रह्मचर्य	आहारी न जाणे
अपरिग्रह	जरूरीपेक्षा जास्त साठा न करणे
	(क्षमा, धैर्य, दया, नम्रता)

२) नियम (स्वतःची वागणूक)

शौच	मन, शरीर आणि वाचेची अंतर्बाह्य शुद्धता
संतोष	समाधान
तप	त्रास झाला तरी तो सहन करीत अखंड कार्य करणे
स्वाध्याय	स्वतःचे परीक्षण करणे
ईश्वरप्रणिधान	निरपेक्ष भक्ती
	(आस्तिकता, दान इ.)

३) आसन शरीराच्या विविध स्थिती

४) प्राणायाम श्वसनाचे विशिष्ट प्रकार

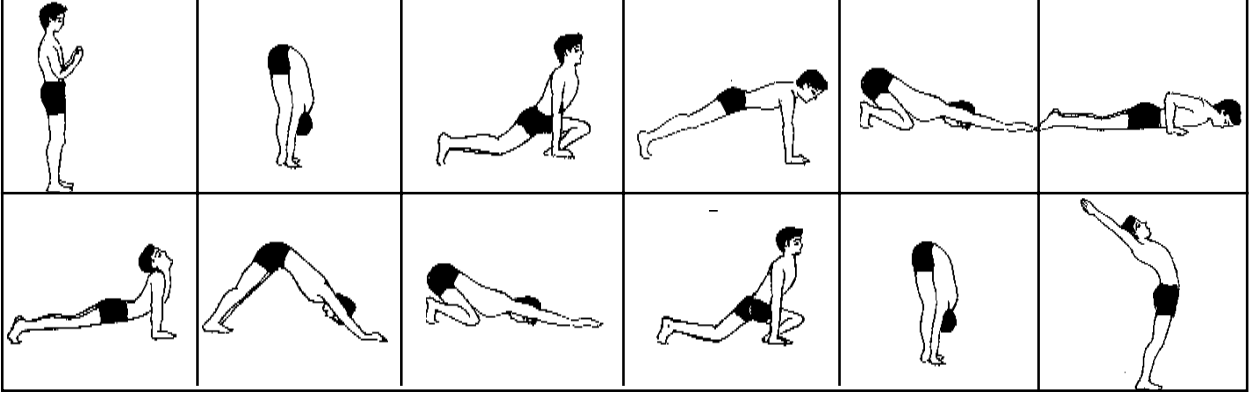
५) प्रत्याहार बाह्य आकर्षणापासून अलिप्तता

६) धारणा चंचल मनाची स्थिरता

७) ध्यान मनाची एकाग्रता

८) समाधी एकरूप होणे

सूर्यनमस्कार



विपरीत शयनस्थिती (पोटावर झोपून)	शयनस्थिती (पाठीवर झोपून)	बैठकस्थिती (बसून)	दण्डस्थिती (उभे राहून)
शलभासन 	उत्तानपादासन 	पश्चिमोत्तानासन 	अर्धकटीचक्रासन
भुजंगासन 	द्रोणासन 	उग्रासन 	त्रिकोणासन
नौकासन 	पवनमुक्तासन 	वक्रासन 	अर्धचक्रासन
धनुरासन 	हलासन 	अर्धमत्स्येन्द्रासन 	वीरासन
मार्जार्रासन 	मत्स्यासन 	उष्ट्रासन 	उग्रासन
शवासन 	मकरासन 		