

તન અને મન વચ્ચેનું મિલન એટલે યોગ



શારીરિક તંદુરસ્તીથી લઈને આધ્યાત્મિક જ્ઞાન મેળવવા સુધીનાં ઘણાં કારણોસર યોગનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. યોગનો પ્રાચીન કાળથી અભ્યાસ કરવામાં આવતો હતો અને સમય જતાં તેની વિવિધ શાખાઓનો પણ વિકાસ થયો. ૨૧મી જૂન આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ હોવાથી આજે આપણે યોગ એટલે શું? તેના કેટલા પ્રકાર છે અને તેનો ઉદ્દેશ્ય, તેનાથી થતાં ફાયદાઓ અને નુકસાન વિષે જાણીશું.

યોગ એટલે શું?

યોગ એ શરીર અને મનનો અભ્યાસ છે જે મુખ્ય ત્રણ બાબતોને જોડે છે. હલનચલન [આસન], શ્વાસ [પ્રાણાયામ] અને ધ્યાન. લોકો સ્વાસ્થ્યનાં કારણોસર જેમ કે, ફ્લેક્સીબીલીટી લાવવા, મસલ્સ મજબૂત કરવા તેમ જ માનસિક સુખાકારી માટે યોગનો અભ્યાસ કરે છે. જો કે મૂળરૂપે યોગ એક ફિલસૂફી અને આધ્યાત્મિક અભ્યાસ છે.

યોગનો ઇતિહાસ

યોગનો ઇતિહાસ ૫૦૦૦ વર્ષ જૂનો છે. 'યોગ'નો સૌ પ્રથમ ઉલ્લેખ વિશ્વના સૌથી પ્રાચીન ગ્રંથોમાંના એક 'ઋગ્વેદ'માં જોવા મળે છે. સમય જતાં યોગના સિદ્ધાંતો અન્ય દેશની સંસ્કૃતિઓમાં ફેલાયા. યુરોપિયનો ભારતમાં આવ્યા તે સમયે કેટલાકે યોગને અપનાવ્યું અને શારીરિક ફિટનેસ જાળવી રાખવા તેનો અભ્યાસ થવા લાગ્યો. લગભગ ૧૦૦ થી ૧૫૦ વર્ષથી જ યોગને ફરી આધ્યાત્મના સાધન તરીકે જોવાનું શરૂ થયું.

યોગની ફિલોસોફી

યોગની દાર્શનિક વિભાવના પ્રમાણે મનુષ્ય બે વાસ્તવિકતાઓને મૂર્તિમંત કરે છે: પુરુષ અને પ્રકૃતિ. આ દ્રષ્ટિકોણથી જોતાં યોગનો ઉદ્દેશ્ય લોકોને શુદ્ધ ચેતના સાથે જોડવામાં સક્ષમ બનાવવાનો છે. 'યોગ' શબ્દ સંસ્કૃત શબ્દ 'યુજ' પરથી આવ્યો છે, જેનો અર્થ 'મિલન' અથવા 'જોડાવું' થાય છે. ત્યાર બાદ ઋષિ પતંજલિ કે જેઓ 'યોગના જનક' કહેવાયા તેમણે યોગના આઠ ઉદ્દેશો દર્શાવ્યા.

- » બાહ્ય આચરણ (યમ) જેમાં અહિંસા, સંયમ અને પ્રામાણિકતા જેવાં મૂલ્યોનો સમાવેશ થાય છે.
- » વ્યક્તિગત આચરણ (નિયમ) જેમાં સ્વચ્છતા, શિસ્ત અને સ્વ-અભ્યાસ જેવાં મૂલ્યોનો સમાવેશ થાય છે.
- » શારીરિક મુદ્રાઓ (આસન)
- » શ્વાસ લેવાની પ્રક્રિયા (પ્રાણાયામ)
- » ઈન્દ્રિયોનું પાછું ખેંચી લેવું (પ્રત્યાહાર)
- » એકાગ્રતા (કોન્સન્ટ્રેશન)
- » ધ્યાન (મેડિટેશન)
- » સમાધિ (એન્લાઈટનમેન્ટ)

યોગ અને ચક્ર

હિંદુ ધર્મમાં યોગનું બીજું પાસું છે ચક્ર કે જે માનવ શરીરનાં ઊર્જાનાં કેન્દ્રો છે. તે કોઈ શારીરિક અવયવ નથી, તે અભૌતિક અસ્તિત્વ ધરાવે છે અને તેમના દ્વારા જે ઊર્જા વહે છે તે 'પ્રાણ' કહેવાય છે. આમ, ચક્ર દ્વારા બ્રહ્માંડની ઊર્જા મનુષ્યમાં પ્રાણરૂપે વહે છે. જ્યારે ચક્રમાં ઊર્જા અવરોધિત થાય છે ત્યારે મનુષ્યના શરીરમાં શારીરિક, માનસિક અથવા ભાવનાત્મક

અસંતુલન ઉદ્ભવે છે. યોગના અભ્યાસથી બ્રહ્માંડની ઊર્જાનો ઉપયોગ કરીને અસંતુલિત ચક્રને ઉત્તેજિત કરવામાં આવે છે. હિંદુ ધર્મમાં સાત મુખ્ય ચક્રો છે:

- » સહસ્ત્રાર: માથાના તાજ પર સ્થિત આ મુગુટ ચક્ર આધ્યાત્મિક જોડાણનું પ્રતીક છે.
- » અજના: બે ભ્રમરની વચ્ચે સ્થિત આ ત્રીજું નેત્ર ચક્ર અંતર્જ્ઞાન સાથે સંબંધ ધરાવે છે.
- » વિશુદ્ધ: ગળા પર આવેલું આ ચક્ર મૌખિક સંદેશવ્યવહાર સાથે જોડાયેલું છે.
- » અનાહત: છાતીની મધ્યમાં આવેલું આ હૃદયચક્ર સંબંધોને પ્રભાવિત કરે છે.
- » મણીપુરા: સૌર નાડીચક્ર પેટ પર આવેલું હોય છે જે આત્મવિશ્વાસ, શાણપણ અને આત્મશિસ્ત સાથે સંબંધ ધરાવે છે.
- » સ્વાધિષ્ઠાન: નાભિ નીચે આવેલું આ પવિત્ર ચક્ર આનંદ, સુખાકારી અને જીવનશક્તિ સાથે જોડાયેલું છે.
- » મૂલાધાર: મૂળ ચક્ર તરીકે ઓળખાતું આ ચક્ર કરોડરજ્જુનો આધાર છે જે શરીરને પૃથ્વી સાથે જોડે છે અને જેનાથી વ્યક્તિને જમીન પર સ્થિર રાખી શકાય છે.

યોગના પ્રકારો:

- મોડર્ન યોગના ઘણા પ્રકારો છે. યોગ કરવા પાછળના તમારા ઉદ્દેશ અને અનુભવને આધારે તેમ જ જે પ્રકારના યોગની પસંદગી કરી શકો છો. યોગના ઘણા પ્રકારોમાંના કેટલાક અહીં પ્રસ્તુત છે.
- » હઠયોગ: શારીરિક મુદ્રાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવે તે યોગને હઠયોગ કહે છે. સામાન્ય રીતે યોગની મૂળભૂત મુદ્રાઓનો પરિચય હઠયોગમાં આપવામાં આવે છે.
- » અષ્ટાંગ યોગ: આ એક કઠોર પ્રકારનો યોગ છે જેમાં શ્વાસનો સુમેળ રાખીને કમબદ્ધ આસનો કરવામાં આવે છે. તે અન્ય પ્રકારના યોગ કરતાં શારીરિક રીતે વધુ મુશ્કેલ હોય છે.
- » બિક્રમ યોગ: તેને 'હોટ યોગ' તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. તે યોગનું એક તીવ્ર સ્વરૂપ છે જે ૧૯૭૦ ના દાયકામાં બનાવવામાં આવ્યું હતું. તેમાં ૯૦ મિનિટ માટે લગભગ ૧૦૫



F (૪૦.૫ C) તાપમાન અને ૪૦% ભેજ પર ૨૬ પોઝ અને બે શ્વાસ આધારિત કસરતનો ચોક્કસ ક્રમ અનુસરવામાં આવે છે.

- » આયંગર યોગ : આ પ્રકારના યોગમાં બ્લોક્સ, ધાબળા, પટ્ટાઓ, ખુરશીઓ અને બોલસ્ટર્સ જેવા પ્રોપ્સનો ઉપયોગ કરીને આસનમાં સ્થિરતા લાવવાનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે.
- » કૃપાળુ યોગ: આ યોગ સાધકોને પોતાને જાણવાનું, સ્વીકારવાનું અને શીખવવાનું શીખવે છે. કૃપાળુ યોગનો વિદ્યાર્થી આંતરિક દ્રષ્ટિથી પોતાના અભ્યાસનું સ્તર શોધવાનું શીખે છે. તેની શરૂઆત હળવા સ્ટ્રેચિંગ અને શ્વાસ લેવાની કસરતોથી કરવામાં આવે છે અને ત્યાર બાદ વ્યક્તિગત પોઝ અને અંતે આરામનો પણ સમાવેશ થાય છે.
- » કુંડલિની યોગ: આ યોગનો હેતુ કરોડરજ્જુના પાયામાં દબાયેલી ઊર્જા મુક્ત કરવાનો છે. તેમાં શરૂઆત જપથી કરવામાં આવે છે અને ગાયન સાથે સમાપ્ત થાય છે. તેની વચ્ચે તેમાં આસન, પ્રાણાયામ અને ધ્યાન પણ કરવામાં આવે છે.
- » સિવનંદા : આ યોગ પાંચ પ્રકારની ફિલોસોફી પર આધારિત છે. આ ફિલોસોફી એ વાત પર ભાર મૂકે છે કે શ્વાસ, આરામ, યોગ્ય આહાર, કસરત અને સકારાત્મક વિચારસરણી એકસાથે મળીને સ્વસ્થ યોગિક જીવનશૈલીનું નિર્માણ કરે છે.
- » યીન યોગ: આ યોગ લાંબા સમય માટે સ્ટ્રેચિંગ પોઝ રાખવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. યોગની આ પદ્ધતિ ટીસ્યુઝ, લીગામેન્ટ, જોઈન્ટ, હાડકાં અને ફેશિયાની સ્વસ્થતા માટે મહત્વના છે.
- » રેસ્ટોરેટીવ યોગ: આ યોગનું આરામદાયક સ્વરૂપ છે. તેમાં વ્યક્તિ ધાબળા કે બોલસ્ટર પકડીને થોડા સરળ પોઝમાં આરામદાયક સ્થિતિમાં ઢૂબી જાય છે.

યોગથી થતાં લાભ:

- યોગથી શારીરિક અને માનસિક ઘણા ફાયદા થાય છે જેમ કે,
- » તણાવ ઘટાડે.
- » ઊંઘમાં સુધારો થાય.
- » સંતુલન અને ફ્લેક્સીબીલીટી વધે.
- » મસલ્સ ટેન્શન ઘટાડે, માથાનો દુખાવો, ગરદન અને કમરના દુખાવામાં રાહત આપે.
- » મેનોપોઝમાં રાહત મળે જેમ કે હોટ ફ્લેશીઝ ઘટાડવા.
- » એન્જાઈટી, ડીપ્રેશન અને અસ્થમા જેવા રોગમાં પણ ફાયદાકારક રહે છે.

યોગની સાઈડ ઇફેક્ટ્સ :

કોઈ પણ પ્રકારની શારીરિક પ્રવૃત્તિની જેમ યોગમાં પણ ઈજા થવાનું જોખમ હોય છે. યોગ કરતી વખતે સામાન્ય રીતે લોકોને મચકોડ અને ખેંચાણ આવી શકે છે પણ આવી પરિસ્થિતિને ટાળી પણ શકાય છે. શરૂઆત કરનારાઓએ વધારે પડતાં મુશ્કેલ આસન કરવા નહિ, શરૂઆત સરળ આસનોથી કરવી. જ્યાં જરૂર લાગે ત્યાં આસનમાં નજીવ ફેરફાર પણ કરી શકાય છે અને ઈજા ટાળી શકાય છે. શક્ય હોય તો વૃદ્ધોએ, સગર્ભા સ્ત્રીઓએ અને અન્ય ગંભીર બીમારી ધરાવતી વ્યક્તિઓએ વ્યાવસાયિક માર્ગદર્શન હેઠળ જ યોગાભ્યાસ કરવો જોઈએ. તાલીમ પામેલા યોગ ઈન્સ્ટ્રુક્ટરના માર્ગદર્શન હેઠળ યોગ કરવા વધારે સલામતભર્યું છે. યોગ તબીબી સારવારનો વિકલ્પ નથી પરંતુ તમને તે શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં ચોક્કસ ફાયદો કરે છે.

