

उद्दिष्टे

- अष्टांग योगाची माहिती समजून घेणे.
- योगाभ्यासाची गरज व फायदे जाणून घेणे.
- प्राणायामाचे फायदे जाणून घेणे.

संपूर्ण मानवजातीला शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक आणि नैतिक स्वास्थ्याचा मार्ग दाखवणारी योग ही कालातीत व्यवहारोपयोगी विद्या आहे. ही एक प्राचीन काळापासून विकसित भारतीय जीवनशैली आहे.

आजच्या तंत्रज्ञानाच्या युगात यांत्रिकीकरणामुळे मनुष्याचे शरीरस्वास्थ्य बिघडत चालले आहे. शारीरिक सुदृढता व मानसिक स्वास्थ्य चांगले राहावे याकरिता प्रत्येकाने जाणीवपूर्वक प्रयत्न करणे गरजेचे आहे. नियमित योगाभ्यास केल्याने हे स्वास्थ्य टिकवण्यास मदत होईल.

‘युज्’ या संस्कृत धातूपासून ‘योग’ हा शब्द रूढ झाला आहे. ‘योग’ म्हणजे ‘जोडणे’ किंवा ‘संयोग होणे’.

योगाची अष्टांगे

योगाचे इतरही मार्ग आहेत. परंतु आपण येथे ‘अष्टांग योग’ म्हणजेच ‘राजयोग’ याचा विचार करणार आहोत.

शरीर, मन आणि प्राणाच्या शुद्धीसाठी योगाच्या आठ अंगांचा अभ्यास करूया.

व्यक्तिमत्त्वाचे विविध पैलू विकसित होण्यासाठी, त्यात संतुलन प्राप्त करण्यासाठी योगाची अष्टांगे जाणून घेऊन त्यानुसार वर्तन असणे आवश्यक आहे. ही आठ अंगे पुढीलप्रमाणे आहेत. यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी.

१. यम : यम म्हणजे संयम. यम म्हणजे वैयक्तिक/नैतिक आचरणाचे किंवा वर्तनाचे नियम. यम एकूण पाच आहेत.

अ) अहिंसा : ‘अ’ म्हणजे नाही. ‘हिंसा’ म्हणजे

हत्या किंवा शरीरपीडा. वाणी, मन किंवा शरीर यांनी कोणालाही न दुखवणे.

ब) सत्य : सत्य बोलणे, सत्य हा आचरणाचा सर्वात श्रेष्ठ मार्ग आहे.

क) अस्तेय : ‘अ’ म्हणजे नाही. ‘स्तेय’ म्हणजे चोरी. अस्तेय म्हणजे चोरी न करणे.

ड) ब्रह्मचर्य : शरीर, वाणी आणि मन यांवर संयम ठेवणे.

ई) अपरिग्रह : ‘अ’ म्हणजे नाही. परिग्रह म्हणजे संचय करणे. अपरिग्रह म्हणजे वस्तूंचा संग्रह अथवा संचय न करणे.

२. नियम : नियम म्हणजे आत्मशुद्धी. योगदर्शनानुसार नियमांचे पाच प्रकार आहेत.

अ) शौच : शौच म्हणजे पावित्र्य. शरीर शुद्ध, निर्मळ राखणे.

ब) संतोष : समाधानी व आनंदी वृत्ती.

क) तप : याचा अर्थ तेज किंवा उष्णता. आपले शारीरिक, मानसिक व बौद्धिक तेज वाढवणे म्हणजे तप. जीवनातील एखादे उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी कोणत्याही परिस्थितीत कठोर परिश्रम करणे किंवा प्रयत्न करणे म्हणजे तप.

ड) स्वाध्याय : ‘स्व’ म्हणजे स्वतः, अध्याय म्हणजे अभ्यास/शिक्षण. स्वाध्याय म्हणजे स्वतःविषयीचा अभ्यास करणे. आत्मनिरीक्षण करणे म्हणजे स्वतः, स्वतःच्या वर्तनाचा अभ्यास करणे.

ई) ईश्वर-प्रणिधान : आपली सर्व कर्मे व इच्छाशक्ती ईश्वराला अर्पण करणे.

३. आसन : ज्या स्थितीमध्ये स्थिरतेचा व सुखाचा अनुभव होतो त्याला आसन असे म्हणतात. ‘अस्’ या धातूपासून आसन शब्दाची उत्पत्ती झाली. आसन म्हणजे स्थिर व सुखद बैठक. आसनाने मनाला वळण व शिस्त लागते.

४. **प्राणायाम :** प्राणायाम या शब्दाचा अर्थ प्राणाचे नियमन असा आहे. 'प्राण' म्हणजे श्वास, जीवशक्ती. आयाम म्हणजे विस्तार किंवा लांबी वाढवणे, ताणणे किंवा नियमन. प्राणायाम म्हणजे श्वास लांबवणे व नियंत्रित करणे. यामुळे श्वासनाच्या सर्व प्रक्रियांचे नियमन होते.

५. **प्रत्याहार :** इंद्रियांवर विजय मिळवणे. यामध्ये बाह्य विषयांमधून मुक्त होऊन व्यक्ती अंतर्मुख बनते. त्या अवस्थेला 'प्रत्याहार' असे म्हणतात. यामुळे चंचल मन व इंद्रिये स्थिर होतात.

६. **धारणा :** आपल्या उद्दिष्टांवर आपले लक्ष एकाग्र करणे व त्यातच गढून जाणे. ही पूर्ण तल्लीनतेची अवस्था म्हणजे धारणा. यालाच 'ध्यानाची मनोभूमिका तयार करणे', असेही म्हटले जाते.

७. **ध्यान :** मनामध्ये कोणतेही इतर विचार न आणता आपले मन फक्त एकाच ठिकाणी एकाग्र करणे याला ध्यान म्हणतात.

८. **समाधी :** ध्यानाची परमसीमा म्हणजे समाधी होय. ध्यानावस्था जेव्हा इतकी सखोल होते की ध्याता (ध्यान करणारा) व ध्यान हे दोन घटक नाहीसे होऊन केवळ ध्येय शिल्लक राहते ती समाधीची अवस्था असते.

अष्टांगापैकी यम, नियम, आसन, प्राणायाम आणि प्रत्याहार या पहिल्या पाच अंगांना 'बहिरंग योग' म्हणतात. धारणा, ध्यान आणि समाधी या तीन अंगांना 'अंतरंग योग' म्हणतात.

योगाभ्यासाचे महत्त्व

योगाभ्यास हा विषय व्यक्तिनिष्ठ व आत्मसाक्षात्कारी आहे, म्हणून योगाभ्यासाचे महत्त्व आहे. योगाभ्यासाने आत्मानुभूती येते. ही आत्मानुभूती व्यक्तीचा जीवनविषयक दृष्टिकोन बदलू शकते.

योगाभ्यासाचे फायदे

- १) शरीराच्या अंतर्गत अवयवांची कार्यक्षमता वाढते.
- २) रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते.
- ३) रक्त शुद्ध व प्रवाही राहते.
- ४) पाठीचा कणा लवचीक बनतो.

५) शरीर लवचीक बनते.

६) काम करण्याचा उत्साह वाढतो.

७) थकवा येत नाही.

८) मनःशांती मिळते.

९) एखाद्या गोष्टीवर लक्ष केंद्रित होण्यास मदत होते.

१०) शरीरस्थिती योग्य ठेवण्याची जाणीव निर्माण होते.

योगाभ्यासाची गरज

आजकाल आपण प्रदूषणाबद्दल पुष्कळ सजग झालो आहोत. हे प्रदूषण बाह्य स्वरूपाचे आहे. निसर्गातील प्रदूषण मानवनिर्मित आहे; परंतु मनुष्याच्या आतील म्हणजेच अंतर्गत प्रदूषणाचे काय?

माणसांतील प्रदूषण म्हणजे काय, तर आचार-प्रदूषण आणि विचार-प्रदूषण. शरीर, मन, इच्छा, धारणा, विचार हे जेव्हा दूषित होतात, तेव्हाच खरे तर अंतःपर्यावरण शुद्धीची आवश्यकता असते. ही शुद्धी साध्य होण्यास योगाभ्यासाची मदत होते.

आपली कर्मे, कृती, कर्तृत्व, विचार हे संस्कारांतून व मनोधारणेतून तयार होतात. म्हणून प्रत्येक कर्मांमागे अंतःकरणाची शुद्धी व परिपक्वता आवश्यक आहे. सध्याच्या या धकाधकीच्या जीवनात ताणतणाव आणि घाई पाहता असे दिसते, की आपण आपल्या मूळ स्वरूपापासून खूपच दूर चाललो आहोत. म्हणूनच आचार आणि विचार यांच्यात तफावत दिसते. कोणत्याही क्षेत्रात, तसेच सामाजिक आणि कौटुंबिक स्तरांवर माणसे एकमेकांपासून दूर होत चालली आहेत. जीवनातला सरळपणा व साधेपणा नष्ट झाला आहे. असंतोष वाढत आहे आणि संयम सुटतो आहे.

नीटनेटके राहणे, सरळ वागणे, प्रामाणिक असणे हे जणू अशक्य झाले आहे. आपण अंतर्मुख झालो तरी उमजेल की हे अंतर्गत प्रदूषण किती आहे. द्वेष, असूया, मत्सर, हाव, लोभ, काम, क्रोध या सर्व जंजाळात सुखाचा पाया हरवला आहे. समाधानात निखळ, आत्मिक आनंद दडला आहे. सुख हे लोभ आणि राग यांनी संमिश्रित असून जीवघेण्या स्पर्धेत गुंतले आहे. आत्मिक सुख विसरलेल्या आणि भौतिक सुखाच्या मागे धावणाऱ्या मनाच्या आजारांचे मूळ यातच आहे.

अशा मानसिक आजारांचे मूळापासून निर्मूलन करण्याकरता आज योगाभ्यासाची नितांत गरज आहे.

प्राणायाम

‘प्राण’ म्हणजे श्वास, श्वसन, जीवन, जीवशक्ती व ‘आयाम’ म्हणजे विस्तार करणे. प्राणाचे नियमन करणे.

मनुष्य जन्मल्यापासून त्याचे श्वसन आपोआप होत असते. श्वसनाची प्रक्रिया प्रत्येकामध्ये परिस्थितीनुरूप वेगवेगळ्या पद्धतीने घडू शकते. शरीर, मन, शरीरांतर्गत संस्थांच्या गरजा व अवस्थांनुसार श्वसनाचा वेग वेगवेगळ्या प्रकारे असू शकतो. कधी श्वास जलद, कधी संथ तर कधी उथळ. तसेच प्रश्वासाबाबतीतही, कधीकधी श्वास घेतल्यानंतर किंवा सोडल्यानंतर काही काळ रोखलाही जाऊ शकतो.

श्वसनाबाबत काही मूलभूत गोष्टी

श्वासोच्छ्वास प्रामुख्याने नैसर्गिकपणे होत असतो. मर्यादित स्वरूपात स्वेच्छेनेही करता येतो. प्राणवायूची त्या वेळची गरज पूर्ण करण्याकरिता श्वसनसंस्था त्यानुसार काम करत असते. सामान्यपणे नैसर्गिक श्वसनाची आपल्याला नेहमीच जाणीव होते असे नाही. कुठलेही श्रम अगर व्यायाम केला असता वाढलेली गरज पूर्ण केली जाण्याकरिता श्वसनाचा वेग वाढतो व आपल्याला त्याची जाणीव होते. म्हणजेच प्राणवायूची वाढलेली गरज किंवा त्याचा पुरवठा करण्यात आलेल्या अडथळ्यांमुळे श्वसनाकडे आपले लक्ष वेधले जाऊ शकते.

श्वसन हे शरीर व मन यांमधील दुवा समजले जाते. श्वासाची जाणीव निर्माण झाली तर मनाची जाणीव वाढण्यास मदत होते. तसेच श्वसन, शरीराची स्थिती आणि विचार यांचा एकमेकांशी दृढ संबंध आढळतो. स्थिर व शांत असलो किंवा होऊ शकलो तर श्वसन हे संथ, सावकाश व सलग होते. त्यामुळे मनाची चंचलता कमी होते.

श्वसन हे नैसर्गिकरित्या होत असते. दर मिनिटाला १२ ते १६ वेळा श्वास घेणे व सोडणे या पद्धतीने श्वसन होत असते. श्वसन हा एक वैशिष्ट्यपूर्ण प्रकार आहे. श्वास घेतल्याने व सोडल्याने समाधानच मिळते.

आपल्याच श्वास व उच्छ्वासाद्वारे स्वतःशी नाते जोडून समाधानाची एक आगळीवेगळी स्थिती आपण अनुभवू शकतो. तेव्हा समाधानाची गुरूकिल्ली म्हणजे प्राणायाम असे म्हणण्यास हरकत नाही.

या प्रकरणामध्ये उज्जायी, शीतली व अनुलोम-विलोम या प्राणायामांचा आणि कपालभाती या शुद्धीक्रियेचा समावेश केला आहे.

१. उज्जायी प्राणायाम

‘उज्जायी’ हा प्राणायामाचा प्रकार आहे. यात ‘श्वास घेणे’, घेतलेला श्वास रोखून ठेवणे (आंतर कुंभक) आणि उच्छ्वास करणे तसेच श्वास बाहेर सोडून रोखणे (बाह्य कुंभक) या क्रियांचा समावेश होतो. ही एक योगिक क्रिया म्हणूनही ओळखली जाते.



प्राणायामात श्वसन यंत्रणेवर ऐच्छिक नियंत्रण आणायचे असते. श्वास घेणे, श्वास रोखून धरणे व उच्छ्वास करणे या सर्व क्रियांमध्ये ऐच्छिक नियंत्रण अपेक्षित आहे. अभ्यासाच्या प्रारंभावस्थेत श्वास रोखून धरण्याने नाजूक श्वसन यंत्रणेवर ताण पडून अनेक दोष निर्माण होण्याची शक्यता असते. प्राणायाम प्रक्रियेची सुरुवात म्हणून नियंत्रितपणे श्वास घेणे व नियंत्रितपणे उच्छ्वास करणे हेच सर्व दृष्टीने हितावह ठरते. घशाचे आकुंचन करून घर्षणयुक्त आवाज काढणे हे उज्जायीचे वैशिष्ट्य आहे. उज्जायीचा अभ्यास कोणत्याही सुखकारक आसनात बसून, तसेच उभ्यानेही करता येतो. सर्व साधारणपणे उज्जायी प्राणायाम बसून केला जातो.

उभे राहून उज्जायी करण्याची पद्धत (माहितीसाठी)

पाय जुळवून उभे राहावे. हात कमरेवर व कोपर थोडी मागे खेचलेली असावीत. छाती फुगवत व कंठातून

घर्षणयुक्त आवाज काढत सावकाश दीर्घ श्वास घ्यावा. या वेळी पोटावर नियंत्रण ठेवून ते जास्त फुगू देऊ नये. किंबहुना पोट थोडे आत खेचलेलेच असावे. श्वास घेणे संपल्यावर छाती पूर्वस्थितीत आणत कंठातून घर्षणयुक्त आवाज काढत दीर्घ उच्छ्वास करावा. उच्छ्वास करते वेळी पोटाचा संकोच करत जावे. श्वास घेणे व उच्छ्वास करणे या क्रियांमध्ये वेळेचे प्रमाण १:२ असे असावे. जोपर्यंत हे साधत नाही, तोपर्यंत निदान उच्छ्वास करण्यावर भर द्यावा. त्यासाठी नियंत्रितपणे श्वास घेणे व नियंत्रितपणे उच्छ्वास करणे असा नियमित सराव करावा.

सुरुवातीची स्थिती : सावधान

कृती:

- (१) हात कमरेवर ठेवावे.
- (२) कंठातून घर्षणयुक्त आवाज काढत सावकाश दीर्घ श्वास घ्यावा. श्वास घेताना पोट आत ओढलेले असावे.
- (३) कंठातून घर्षणयुक्त आवाज काढत सावकाश दीर्घ उच्छ्वास करावा. या वेळीही पोट आत ओढलेलेच असावे.

हे करावे:

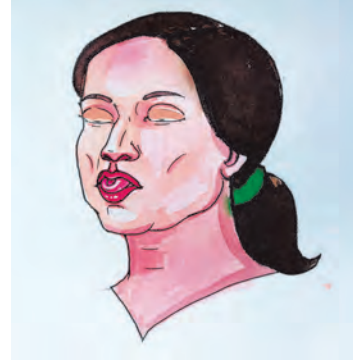
- (१) श्वास घेणे व उच्छ्वास करणे या क्रिया सावकाश कराव्यात.
- (२) श्वास घेणे व श्वास सोडणे यांमध्ये १:२ असे वेळेचे प्रमाण ठेवण्याचा प्रयत्न करावा. सर्वसाधारणपणे जर श्वास ५ सेकंदांपर्यंत घेतला, तर हळूहळू १० सेकंदांपर्यंत उच्छ्वास लांबवण्याचा प्रयत्न करावा.
- (३) श्वास घेताना व सोडताना पोट आत ओढलेलेच असावे.
- (४) श्वासोच्छ्वासाची क्रिया नाकानेच करावी.
- (५) उज्जायीचा अभ्यास कोणत्याही सुखद अशा आसनात बसूनही करता येतो.

हे टाळावे:

- (१) जलद श्वास घेणे व सोडणे.
- (२) उच्छ्वासाचा कालावधी दुप्पट करण्याचा अट्टाहास.

२. शीतली प्राणायाम

तोंडाने श्वास घेत असताना जीभ बाहेर काढून नळीसारखी वळवून जीभेमार्फत श्वास घ्यावा. नंतर तोंड बंद करावे व नाकाने श्वास सोडावा, म्हणजे शीतली प्राणायामाचे एक आवर्तन पूर्ण होते.



कृती:

- (१) तोंड उघडून जीभ बाहेर काढावी.
- (२) जीभ दुमडून तिचा नळीसारखा आकार करावा.
- (३) जीभेच्या नळीतून श्वास घ्यावा.
- (४) जीभ आत घेऊन तोंड बंद करावे.
- (५) नाकाद्वारे उच्छ्वास करावा.

सूचना: उच्छ्वास नाकाद्वारे करावा.

३. अनुलोम – विलोम प्राणायाम

हादेखील प्राणायामाचा एक प्रकार आहे. या प्राणायामात नियंत्रित श्वसन केले जाते.



(प्रणव मुद्रा)

अनु = दिशेने, लोम = केश = केस, अनुलोम = केसांच्या दिशेने. आपल्या नाकातील केसांची रचना निसर्गतःच श्वास गाळून आत घेण्याकरिता केलेली आहे. या केसांची दिशा आतील बाजूस असते, म्हणून 'अनुलोम' हा शब्द केसांच्या दिशेने असा असल्याने श्वास आत घेणे याला 'अनुलोम' असे म्हटले आहे.



विलोम = केसांच्या विरुद्ध दिशेने. यालाच 'प्रतिलोम' असेही म्हणतात, म्हणून श्वास सोडणे या क्रियेला 'विलोम' असे म्हटले आहे.



अनुलोम- विलोम या प्रकारात डाव्या नाकपुडीने श्वास घेऊन, आत रोखून उजव्या नाकपुडीने उच्छ्वास करायचा आणि उच्छ्वास केलेल्या नाकपुडीतून (उजव्या) पुन्हा श्वास घेऊन, आत रोखून डाव्या नाकपुडीतून उच्छ्वास करायचा. म्हणजे या प्राणायामाचे एक आवर्तन पूर्ण होते. उज्जायी या प्राणायाम प्रकारात सांगितल्याप्रमाणे सुरुवातीला अनुलोम-विलोम या प्राणायामातही श्वास रोखणे (कुंभक) ही क्रिया वगळणे इष्ट ठरते, म्हणून नियंत्रितपणे श्वास घेणे (पूरक) व नियंत्रितपणे उच्छ्वास करणे (रेचक) या दोनच क्रियांवर येथे भर दिला आहे. एका नाकपुडीने श्वास घेण्यासाठी किंवा उच्छ्वास करण्यासाठी दुसरी नाकपुडी बंद करावी लागते. योगशास्त्रात प्राणायामाचा अभ्यास करताना तर्जनी व मधले बोटे यांचा नाकाला स्पर्श न करता उरलेल्या तीन बोटांचा उपयोग करायचा असतो. त्यासाठी

तर्जनी व मधले बोटे मिटून बाकीची बोटे उघडावी. उजवी नाकपुडी बंद करताना अंगठ्याचा व डावी नाकपुडी बंद करताना करंगळी व अनामिका या शेवटच्या दोन बोटांचा उपयोग करावा. सुखद अशा आसनात शरीर सरळ ठेवून बसावे. उजवी नाकपुडी अंगठ्याने बंद करून डाव्या नाकपुडीने सावकाश श्वास घ्यावा. शेवटच्या दोन बोटांनी डावी नाकपुडी बंद करून उजव्या नाकपुडीने सावकाश उच्छ्वास करावा आणि त्याच नाकपुडीने सावकाश श्वास घेऊन अंगठ्याने उजवी नाकपुडी बंद करावी. डाव्या नाकपुडीवरील बोटे उचलून उच्छ्वास करावा. असे पाच ते दहा वेळा अथवा यथाशक्य करावे. श्वास घेताना पोट फुगू देऊ नये. पोट आत ओढलेलेच ठेवावे. श्वास घेणे व उच्छ्वास करणे यात १:२ असे प्रमाण ठेवण्याचा प्रयत्न करावा.

सुरुवातीची स्थिती: स्वस्तिकासन, पद्मासन अथवा अन्य सुखद आसन.

कृती:

- (१) सहज सरळ बसावे. हात गुडघ्यांवर ठेवावे.
- (२) उजवा हात उचलून तर्जनी व मध्यमा ही बोटे मिटावीत. अंगठा व शेवटची दोन बोटे सरळ ठेवावीत. म्हणजेच उजव्या हाताने प्रणवमुद्रा करावी.
- (३) उजव्या नाकपुडीवर अंगठा ठेवून नाकपुडी बंद करावी व डाव्या नाकपुडीतून सावकाश श्वास घ्यावा.
- (४) श्वास घेणे संपताच अनामिका व करंगळी या बोटांनी डावी नाकपुडी बंद करावी आणि उजव्या नाकपुडीने दीर्घ उच्छ्वास करावा.
- (५) उच्छ्वास पूर्ण होताच नाकपुडीवरील बोटे तशीच ठेवून उजव्या नाकपुडीने सावकाश श्वास घ्यावा.
- (६) उजवी नाकपुडी अंगठ्याने बंद करून व डाव्या नाकपुडीवरील बोटे उचलून दीर्घ उच्छ्वास करावा. याप्रमाणे आवर्तने करावीत.
- (७) प्राणायाम क्रिया पूर्ण झाल्यानंतर प्रणवमुद्रा सोडून उजवा हात उजव्या गुडघ्यावर ध्यानमुद्रेत ठेवावा.
- (८) आसनाची बैठक सोडावी.

हे करावे:

- (१) सावकाश श्वास घ्यावा व सोडावा.
- (२) श्वास- उच्छ्वासाच्या वेळी पोट आत ओढलेलेच असावे.
- (३) सर्वसाधारणपणे ५ सेकंदांपर्यंत जर श्वास घेतला, तर हळूहळू १० सेकंदांपर्यंत उच्छ्वास लांबवण्याचा प्रयत्न करावा.

हे टाळावे:

- (१) आवाज करत श्वास घेणे.
 - (२) बोटानी नाकपुडी बंद करताना अवाजवी दाब देणे.
 - (३) श्वास रोखून धरण्याचा अट्टाहास करणे.
- आवर्तने: १० ते १२

उपयुक्त सूचना:

- (१) नाकपुडी जोरात दाबू नये.
- (२) श्वास अत्यंत सावकाश घ्यावा व सावकाश सोडावा.

शुद्धीक्रिया - कपालभाती

योगशास्त्रातील शुद्धीक्रियांपैकी कपालभाती ही एक क्रिया आहे. या शुद्धीक्रियेत प्रामुख्याने श्वासोच्छ्वासाचा नियंत्रित वापर करून शुद्धी साधली जाते. ही क्रिया करण्यास सोपी आहे. शुद्धीक्रियेत नाकावाटे जोरात श्वास सोडला जाणे महत्त्वाचे आहे. त्याकरिता जलदपणे पोट आत ओढायचे आहे व प्रत्येक उच्छ्वासानंतर पोट ढिले सोडायचे आहे, म्हणजे श्वास आपोआप आत घेतला जाईल. या क्रियेत पोटाची हालचाल भात्यासारखी होते, म्हणून या क्रियेला कपालभाती असे म्हणतात. या क्रियेत छातीचा वापर टाळायचा आहे. ही क्रिया सुखासनात अगर पद्मासनात करावी.

सुरुवातीची स्थिती: पाय लांब करून बसावे.

कृती :

- (१) उजवे पाऊल डाव्या मांडीवर ठेवावे.
- (२) डावे पाऊल उजव्या मांडीवर ठेवावे.
- (३) दोन्ही हात गुडघ्यांवर ठेवावे.
- (४) छातीची हालचाल टाळावी.
- (५) नाकातून जोराने व जलद उच्छ्वास करून पोट आत ओढावे.

- (६) पोट सहज ढिले सोडून श्वास घ्यावा.
- (७) (५ व ६ मधील क्रियांची दहा ते बारा आवर्तने करावीत).
- (८) गुडघ्यांवरील हात काढावे.
- (९) डावे पाऊल मांडीवरून काढून डावा पाय समोर लांब करावा.
- (१०) उजवे पाऊल मांडीवरून काढून उजवा पाय समोर लांब करावा.



हे करावे:

- (१) कपालभाती करताना पाठ सरळ ठेवावी.
- (२) उच्छ्वास करणे संपल्यावर पोट ढिले सोडून श्वास घ्यावा व श्वास घेणे संपल्यावर उच्छ्वास करावा.
- (३) श्वासोच्छ्वासाच्या वेळी छातीची हालचाल कमीत कमी करावी.
- (४) उच्छ्वास करताना चेहरा प्रसन्न असावा.

हे टाळावे:

- (१) उच्छ्वास करताना पोटाला झटका देऊ नये.
- (२) श्वासोच्छ्वास करताना धडाचा भाग हालवणे टाळावे.
- (३) जेवणानंतर कपालभाती करू नये.
- (४) श्वासोच्छ्वास व पोटाची हालचाल यांचे संतुलन साधल्याशिवाय कपालभाती जलदगतीने करू नये.

आवर्तने : सलग १० ते १५ वेळा.

सूचना: श्वास सोडताना पोट आत व श्वास घेताना पोट बाहेर असावे.

प्रश्न १ रिकाम्या जागी योग्य शब्द लिहा.

- १) योगाचे मूळ उगमस्थान संस्कृतीत आहे.
- २) धारणा, ध्यान, समाधी या तीन अंगांना म्हणतात.
- ३) स्वतः विषयीचा अभ्यास म्हणजे होय.
- ४) शरीराला स्थिरता व चित्ताला प्रसन्नता प्राप्त करून देणाऱ्या स्थितीला म्हणतात.

प्रश्न २ योग्य जोड्या लावा.

‘अ’ गट	उत्तरे	‘ब’ गट
१) तप	(.....)	अ) स्वतःचा अभ्यास स्वतः करणे
२) ईश्वर प्रणिधान	(.....)	ब) आपले शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक तेज वाढवणे
३) संतोष	(.....)	क) आपली सर्व कर्मे व इच्छाशक्ती परमेश्वराला अर्पण करणे
४) स्वाध्याय	(.....)	ड) समाधानी व आनंदी वृत्ती

प्रश्न ३ चूक की बरोबर ते लिहा.

- १) प्राणवायूची गरज पूर्ण करण्यासाठी पचनसंस्था कार्य करते.
.....
- २) अस्तेय म्हणजे चोरी न करणे.
.....
- ३) आसनांमुळे स्वास्थ्य वृद्धिंगत होऊन शरीर व मनाला स्फूर्ति मिळते.
.....

प्रश्न ४ एका वाक्यात उत्तरे लिहा.

- १) कोणत्या संस्कृत शब्दापासून ‘योग’ हा शब्द रूढ झाला आहे?
.....
.....
- २) ध्यान म्हणजे काय?
.....
.....

३) बहिरंग योगातील पाच अंगे कोणती?

.....

.....

.....

.....

४) प्राणायाम म्हणजे काय?

.....

.....

.....

.....

प्रश्न ५ खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा.

१) योगाभ्यासाचे फायदे लिहा.

.....

.....

.....

.....

२) अष्टांग योगाविषयी माहिती लिहा.

.....

.....

.....

.....

३) श्वसनाच्या मूलभूत गोष्टी स्पष्ट करा.

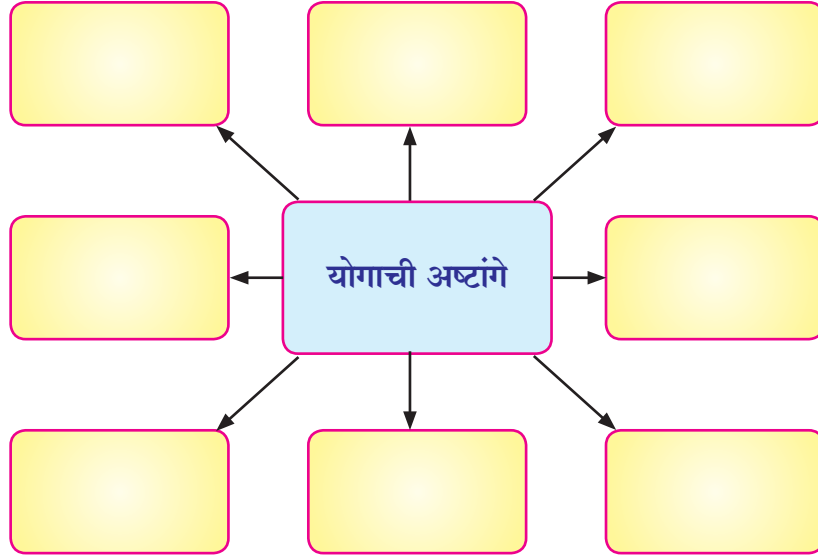
.....

.....

.....

.....

प्रश्न ६ खालील आकृतिबंध पूर्ण करा.



प्रश्न ७ स्वमत लिहा.

१) स्वास्थ्याची गुरुकिल्ली म्हणजे प्राणायाम.

.....

.....

.....

.....

.....

२) २१ जून - जागतिक योग दिन.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

पूरक अभ्यास :

- १) शरीरात कल्पिलेल्या ऊर्जाकेंद्रांची/चक्रांची माहिती इंटरनेटद्वारे मिळवा.
- २) जागतिक योगदिनाविषयी माहिती मिळवा व तो साजरा करा.

