

## યોગ વ્યાયામ - વર્તમાન જીવન માટે જરૂરી

પંડિત શ્રીરામ શર્મા આચાર્યના લેખન-પ્રવચનના ક્ષીરસાગરના સતત મંથનના પ્રબળ પુરુષાર્થથી નીકળેલા નવનીતનો ભંડાર છે. સદ્જ્ઞાન જ આપણા માનસિક કુવિચારોનો ઉપચાર છે.

### યોગ વ્યાયામ – વર્તમાન જીવન માટે જરૂરી

આત્મવિજ્ઞાનથી માંડી વ્યવહારિક અધ્યાત્મના દરેક ક્ષેત્રને સ્પર્શતા ગાગરમાં સાગર જેવા કિંમતી વિચારોને ક્રમબદ્ધ રીતે આપની સમક્ષ મૂકવામાં આવે.



ૐ, ભૂર્ભુવઃ સ્વઃ તત્સવિતુર્વરેણ્યં ભર્ગો- ।  
દેવસ્ય ધીમહિ ધિયો યો નઃ પ્રચોદયાત્ ॥

અખિલ વિશ્વ ગાયત્રી પરિવાર

<http://awgp.org>

<http://rushichintan.com>

યોગ વ્યાયામ - વર્તમાન જીવન માટે જરૂરી :

વ્યાયામનો અર્થ :

વ્યાયામ ફક્ત શારીરિક શ્રમ નહીં, પણ એ મન અને શરીરનો સંયુક્ત શ્રમ છે. બન્ને ભળી જવાથી નવી સ્ફૂર્તિ, નવી પ્રેરણા, નવું બળ અને મનોબળની અભિવૃદ્ધિ થાય છે. શ્રમ એ છે જેનાથી શરીરમાં થાક અને ભારેપણું આવે છે, પરંતુ વ્યાયામ શરીરમાં સ્ફૂર્તિ, અંગોમાં વિકાસ અને સૌંદર્ય વધારવા માટે હોય છે. વ્યાયામમાં શ્રમ થાય છે પણ થાક નહીં. વ્યાયામથી ઉત્સાહ ઉલ્લાસ, સ્ફૂર્તિ અને આત્મચેતનામાં વધારો થાય છે. વ્યાયામ એક જાતનો સુખદ શ્રમ છે, જેથી સંગઠન, એકતા, અનુશાસન અને બ્રહ્મચર્યની ભાવનાઓ જાગૃત થાય છે અને કામુકતાની પ્રવૃત્તિ દૂર થાય છે.

યોગીજનો બતાવે છે કે શરીરમાં અનેક મર્મસ્થળ હોય છે, તે કોમળ હોય છે. તેથી જ એમનું મહત્વ હોય છે એવું નથી પરંતુ એમાં ખૂબ વિલક્ષણ શક્તિઓ સમાયેલી હોય છે. તેમનો તંદુરસ્તી અને મનોદશા પર ખૂબ અનુકૂળ પ્રભાવ પડે છે, પ્રકૃતિ દ્વારા ખૂબ જ સુરક્ષિત રહેવાને કારણે સામાન્ય વ્યાયામ એમને પ્રભાવિત કરી શકતો નથી. એ સ્થળોનો મહત્વપૂર્ણ વ્યાયામ આસનો દ્વારા શક્ય છે અને એ માટે અનેક આસનો શોધાયા છે, જગ્યાના અભાવને કારણે અહીં તેમનું વર્ણન શક્ય નથી.

**આસન સર્વાંગપૂર્ણ વ્યાયામ**

ભારતના તત્ત્વદર્શી ઋષિમુનિઓએ ઊંડી સાધના તથા ચિંતન મનનના આધારે અષ્ટાંગ યોગ સાધનાનો વિકાસ કર્યો. એનું અંગ આસન છે. માનવજીવનના મહત્તમ ઉદ્દેશોની પૂર્તિ માટે સ્વાસ્થ્ય એક અનિવાર્ય શરત છે. સામાન્ય લોકોના મનમાં સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યેનો જે દૃષ્ટિકોણ છે તે એકાંગી છે. સ્વાસ્થ્યનો અર્થ ફક્ત શારીરિક તંદુરસ્તી કરવો એ અપૂર્ણ છે. શારીરિક, માનસિક તથા આત્મિક ત્રણે રીતે તંદુરસ્ત મનુષ્ય જ માનવજીવન સાર્થક કરી શકે છે.

આસન બધી રીતે વૈજ્ઞાનિક તથા પૂર્ણ વ્યાયામ છે. તેનો પાશ્ચાત્ય વિક્ષાનોએ પણ સ્વીકાર કર્યો છે. તથા પ્રશંસા કરી છે. આજના યુગમાં મનુષ્યનું જીવન એટલું જટિલ થઈ ગયું છે કે વ્યાયામ માટે રમતગમત માટે તથા અન્ય સાધન અપનાવવા માટે સામાન્ય આવકવાળી વ્યક્તિને આજીવિકા તથા કૌટુંબિક જવાબદારીઓ નિભાવવા માટે રાતદિવસ કામ કરવું પડે છે. એવા લોકોને આ પ્રકારના વ્યાયામ કરવાનું મુશ્કેલ લાગે છે. આ સિવાય બહેનોની અડધી દુનિયા પણ આ પ્રકારના વ્યાયામ માટે મહામહેનતે સમય કાઢી શકે છે. વૃદ્ધો માટે પણ એ ઉપયોગી થઈ શકતો નથી. આસન માટે કોઈ સામગ્રીની કે અન્ય કોઈ વ્યક્તિની મદદ જરૂર નથી. આ પૂર્ણ વ્યાયામ દરેક વ્યક્તિ કોઈપણ અવસ્થામાં નિત્ય કરી શકે છે.

યૌગિક આસનો જો ફક્ત પંદર મિનિટ માટે જ નિયમિતપણે કરવામાં આવે તો આશ્ચર્યજનક લાભ આપે છે.

આસન-વ્યાયામ કોઈપણ ઉંમરના સ્ત્રીપુરુષ, બાળક અને વૃદ્ધ માટે ફાયદાકારક છે. એનો ઉદ્દેશ શરીરને પહેલવાનોની જેમ બહુ વજનદાર કે કઠોર બનાવવાનો નથી, કેમ કે એ તો એક અસ્વાભાવિક અવસ્થા છે, જે સામાન્ય જીવન જીવતા લોકો માટે કોઈ રીતે યોગ્ય ન કહી શકાય. એના કરતાં આસન-વ્યાયામથી શરીરની અંદરનાં એ અંગોની શુદ્ધિ થાય છે, એમની ઉણપો દૂર થઈને શક્તિની વૃદ્ધિ થાય છે, જે જીવનને સ્થિર રાખવા માટેનો મુખ્ય આધાર છે. તેથી આસન કરનાર ભલે દૂબળો પાતળો દેખાતો હોય, પણ તેના શરીરમાં પૂરતી દૃઢતા હોય છે અને સહનશક્તિ પણ ખૂબ હોય છે. હા, એ જરૂરી છે કે વ્યાયામ સમજપૂર્વક અને વિધિપૂર્વક કરવામાં આવે. આ કેવળ શારીરિક જ નહીં, એક માનસિક પ્રક્રિયા પણ છે. જે રીતે આપણે દંડ બેઠક વગેરે હાથ પગનો વ્યાયામ પ્રત્યક્ષરૂપે કરી શકીએ છીએ, એ તેવો નથી. જે રીતે અનાચારી, દુરાચારી તથા ભ્રષ્ટ ખાનપાન કરનારાઓ પણ બહારના અંગોનો વ્યાયામ કરીને થોડો લાભ ઉઠાવી શકે છે.

તેવું આસન-વ્યાયામમાં નથી. એમાં વિચારો તથા મનની શુદ્ધતા, પવત્રિતા, શ્રદ્ધા, વિશ્વાસ વગેરેની જરૂર હોય છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો જેને ધાર્મિક જીવન કહીએ છીએ તેનું અનુસરણ કરવાનું જરૂરી હોય છે. જેઓ આ વાતોનું ધ્યાન રાખીને નિયમિતપણે આસન વ્યાયામનો થોડો અભ્યાસ પણ કરતા રહેશે તેઓ સહજતાથી બધા પ્રકારના રોગ, દોષ અને શારીરિક કષ્ટોથી બચીને સુખી જીવન ગુજારી શકશે એમાં શંકા નથી.

### વૃદ્ધાવસ્થાના વ્યાયામ :

શ્રી સેનફોર્ડ બેનેટે સમજી લીધું કે તંદુરસ્તીનો આધાર શુદ્ધ વાયુ, સૂર્યનો પ્રકાશ, સાદું સુપાચ્ય ભોજન, વ્યાયામ, સફાઈ અને શરીર તથા મનની પવિત્રતા જ છે. મનુષ્ય જો દૃઢતાપૂર્વક આ સાધનોનો યોગ્ય ઉપયોગ કરે તો વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ પોતાનો કાયાકલ્પ કરી શકે છે.

સેનફોર્ડે પોતાના વ્યાયામોને ૨૬ પ્રકારની અંગ કસરતોની વહેંચી નાખ્યા છે અને સૂચન કર્યું છે કે વૃદ્ધ લોકોએ કોઈ પણ જાતની વધુ શ્રમ કરાવતી કસરતો ન કરતા ખૂબ સૌમ્ય વ્યાયામ કરવો જોઈએ, જેથી આખા શરીરની જુદી જુદી પેશીઓનું સંચાલન થઈ જાય. ધીરે ધીરે માંસ પેશીઓ ફરી વિકસિત થવા લાગશે અને વૃદ્ધત્વનાં લક્ષણો ઘણાં ઓછાં થઈ જશે. જો કે જોવામાં તો આ વ્યાયામો ખૂબ સામાન્ય લાગે છે. પરંતુ એ વ્યાયામોની મદદથી જ સેનફોર્ડે વીસ વર્ષમાં પોતાનો કાયાકલ્પ કરી લીધો અને એમની ૭૨ વર્ષની ઉંમરનો ફોટો પર વર્ષની ઉંમરના ફોટાની સરખામણીમાં એક ૩૦-૩૫ વર્ષના યુવક જેવો જણાય છે. આનાથી આપણે એ જ નિષ્કર્ષ પર પહોંચીએ છીએ કે જો આ વ્યાયામોને નિયમથી શ્રદ્ધાપૂર્વક કરવામાં આવે તો થોડા વર્ષોમાં એમનું આશ્ચર્યજનક પરિણામ અવશ્ય જોવા મળશે. આ વ્યાયામોને ક્રમશઃ વધારવા જોઈએ, જેમ કે પહેલા અઠવાડિયામાં ફક્ત એક વખત, બીજા અઠવાડિયામાં બે વખત.



આ રીતે દર અઠવાડિયે વધારતા રહી આઠ દસ વખત કરી શકાય છે. આમ અડધા કલાકમાં બસોથી અઢીસો અંગ સંચાલન કરી લેવાથી એક વૃદ્ધ પુરુષનો વ્યાયામ થઈ જાય છે.

### સ્ત્રીઓના વ્યાયામ :

સ્ત્રીઓ માટેનો સર્વોત્તમ વ્યાયામ તો ઘંટી ચલાવવી, અનાજ ખાંડવું, દહીં વલોવવું વગેરે ગૃહકાર્યો જ છે. એમાં સ્ત્રીઓએ જેટલી મહેનત કરવી પડે છે તેટલું એમની તંદુરસ્તી માટે પૂરતું છે, પરંતુ જે સ્ત્રીઓ વર્તમાન પરિસ્થિતિમાં આ પ્રકારનાં કાર્યો કરી શકતી નથી અથવા જે મોટાં શહેરોમાં આ પ્રકારના સાધન સહજતાથી મળી શકતાં નથી, તેમના માટે ચાલવાનો વ્યાયામ વધુ ઉપયોગી છે. જો પ્રાર્તકાળે શહેરની બહાર બે-ત્રણ કિલોમીટર ઝડપથી ચાલવામાં આવે તો સ્વાસ્થ્ય પર તેનો ચમત્કારિક પ્રભાવ પડે છે અને કેટલાય પ્રકારની સામાન્ય બીમારીઓ આપોઆપ દૂર થઈ જાય છે. ઘણી સ્ત્રીઓ મંદિરે જવા, કથા-વાર્તા સાંભળવા માટે કે સ્નાન વગેરે માટે નિત્ય થોડો સમય ચાલતી હોય છે, પર ગિરદીવાળાં સ્થળોમાં ચાલવા-ફરવાથી ટહેલવાનો લાભ મળવાનું શક્ય હોતું નથી. એ માટે પ્રાતઃકાળનાં સમયે ખુલ્લા મેદાનનું વાતાવરણ જ લાભદાયી હોય છે. તે સમે જો અડધો કલાક પણ ઝડપથી ચાલવામાં આવે તો એ શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ લાભદાયક હોય છે.

છોકરીઓ તથા નવયુવતીઓ કેટલાક ખેલોની જમ વ્યાયામ પણ કરી શકે છે. ઘણી નાની છોકરીઓ દોરડાં ફૂદતી રહે છે એ પણ મનોરંજન સાથે એક સારો વ્યાયામ હોય છે. સ્કૂલની ક્વાયતની જેમ હાથપગ પહોળા કરવા અને ઉપર નીચે કરવાનો વ્યાયામ પણ શરીરના અંદરનાં તથા બહારનાં અંગોમાં ચૈતન્ય અને તાજગી લાવી દે છે. આવો વ્યાયામ કોઈપણ ખુલ્લા કમરામાં દસ-પંદર મિનિટ સુધી રોજ કરવો જોઈએ. સ્ત્રીઓએ તેમના સ્વાસ્થ્યના રક્ષણના સબંધમાં પૂર્ણપણે સાવધ રહેવું જોઈએ અને બને ત્યાં સુધી બધી જાતના ઘરનાં કામો પોતે કરીને તથા ચાલવા-ફરવા દ્વારા

આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવું જોઈએ. એમને પુરુષો માટેના ભારે વ્યાયામોની સલાહ આપ ન શકાય, કારણ કે એમનાં અત્યંત કોમળ પ્રજનન અંગો પર વિપરીત પ્રભાવ પડવાની સંભાવના રહે છે. દર મહિને અમુક દિવસો સુધી એમને માસિક ધર્મની અવસ્થામાં પણ રહેવું પડે છે. સ્ત્રીઓ માટે સાધારણ આસનો ઉપયોગી છે, પરંતુ આસન કરતાં પહેલાં આ સંબંધમાં કોઈ અનુભવી વ્યક્તિ પાસેથી સલાહ લેવી જરૂરી છે. સાથે જ એ પણ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે માસિક ધર્મનો સમય અને ગર્ભાવસ્થામાં કોઈ પ્રકારનો વિશેષ વ્યાયામ ન કરવામાં આવે. એ અવસ્થામાં ફક્ત ટહેલવાનું જ સ્વાસ્થ્યના રક્ષણની દૃષ્ટિએ ઉત્તમ છે. આ બધી વાતો પર વિચાર કરીને સ્ત્રીઓએ સ્વાભાવિક શ્રમનાં કાર્યો તથા ટહેલવું, આસન વગેરે સરળ વ્યાયામ દ્વારા જ પતનીના સ્વાસ્થ્યને ઉત્તમ બનાવી રાખવાનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

**ટહેલવું તંદુરસ્તી માટે લાભદાયક છે.**

સ્વાસ્થ્યના રક્ષણ માટે સમતુલિત આહાર, જળ, વાયુ, સૂર્યતાપ, નિદ્રા, વિશ્રામ વગેરે જેટલી જ વ્યાયામની પણ જરૂર હોય છે. એ સર્વમાન્ય અને નિરાપદ તથ્ય છે કે જો મનુષ્ય પરિશ્રમ ન કરે તો તેના સંપૂર્ણ અવયવો પોતાની શક્તિ ગુમાવવા લાગે છે. તેથી સ્વાસ્થ્ય કમજોર થઈ જવું અને રોગી થવું સ્વાભાવિક જ છે.

અંગપ્રત્યંગોને સ્વાભાવિકરૂપે સશક્ત રાખતી સરળ કસરત -ટહેલવું- છે. એ સર્વસાધારણ માટે સુલભ અને ઉપયોગી છે. શારીરિક દૃષ્ટિએ દુર્બળ વ્યક્તિ, સ્ત્રી, બાળકો, વૃદ્ધ બધાં જ પોતપોતાની અવસ્થાને અનુકૂળ રીતે એના દ્વારા લાભ ઉઠાવી શકે છે. એમાં કોઈ જાતના નુકસાનની શક્યતા નથી. સહેલ કરવા જવાનું જેટલું સ્વાસ્થ્ય માટે ઉપયોગી થઈ શકે છે, તેટલું જ રુચિકર પણ હોય છે. એનાથી માનસિક પ્રસન્નતા અને શારીરિક સ્વાસ્થ્યની બેવડી પ્રતિક્રિયા પૂરી થાય છે. તેથી સંસારના બધા સ્વાસ્થ્ય વિશેષજ્ઞો તથા મહાપુરુષોએ એને સર્વોત્તમ વ્યાયામ માન્યો છે અને બધાએ એનો દૈનિક જીવનમાં પ્રયોગ કર્યો છે.

જેમને દરરોજ ઓફિસમાં બેસીને કામ કરવાનું હોય છે, એવા લોકો માટે ટહેલવું અત્યંત જરૂરી છે. દિવસભર દુકાનોમાં બેસતા અને બુદ્ધિજીવી લોકો માટે પણ તે એટલું જ ઉપયોગી છે. એનાથી કુદરતી રીતે સંપૂર્ણ શરીરનો વ્યાયામ થાય છે.

ટહેલવાથી આખા શરીરની સજીવતા ટકી રહે છે. ફેકસાં અને હૃદયની શક્તિ વધે છે. ભોજન પચે છે અને શરીરની સફાઈમાં લાગેલા અવયવો ઝડપથી તેમનું કામ પૂરું કરે છે. નિયમિત વાયુ સેવન અને ટહેલવાની દીર્ઘજીવનનો લાભ મળે છે. જે અંગો કામના ભારને લીધે ચુસ્ત થઈ ગયાં હોય કે શિથિલ પડી ગયાં હોય તે ફરીથી પ્રફુલ્લિત અને ઉત્સાહિત થઈને કાર્ય કરવા લાગે છે. જેમનું શરીર વધી ગયું હોય છે તેઓ સુડોળ બને છે.

આ દૃષ્ટિએ તો ટહેલવાનાં વ્યાયામને જ સર્વાંગપૂર્ણ વ્યાયામ માનવો પડે છે. શ્વાસોચ્છવાસની બન્ને પ્રકારની ક્રિયાઓ ઉત્તેજિત થાય છે, જેથી વ્યાયામ અને પ્રાણાયામના બન્ને ઉદ્દેશો પૂરા થઈ જાય છે. વ્યાયામનો અર્થ છે પ્રત્યેક અંગને કાર્યશીલ રાખવું અને પ્રાણાયામનું તાત્પર્ય છે પ્રાકૃતિક વિદ્યુતશક્તિ કે પ્રાણશક્તિને ધારણ કરવી. આ રીતે શરીર અને પ્રાણ બન્નેની પુષ્ટિ થઈ જવાથી એ બધી રીતે ઉપયોગી છે.

શ્વાસોશ્વાસમાં ગતિ આવવાથી શરીરની બિનજરૂરી ચરબી બળીને ખતમ થઈ જાય છે, જેથી કબજિયાત અને અગ્નિમાંદ્યતામાં શીઘ્ર લાભ થાય છે. ઝડપથી ઊંડા શ્વાસ લેતાં ટહેલવું તે કબજિયાતની અમુક દવા છે. ખરાબ સપનાંઓ દૂર થઈને ગાઢ ઊંઘ પણ એ કારણથી આવે છે. વીર્યસંબંધી રોગોમાં પ્રાતઃકાળે ફરવું અત્યંત લાભદાયક છે. ખુલ્લા પગે ફરવાથી એકયુપ્રેશરનો લાભ પણ મળે છે. તેથી ખુલ્લા પગે ખરબચડી જગ્યા પર ટહેલવું જોઈએ.

## પ્રાણશક્તિની પ્રાપ્તિ

એમ તો સંસારના પ્રત્યેક પદાર્થમાં પ્રાણનું અસ્તિત્વ છે જ, પછી ભલે તે કોઈ તત્ત્વોના ઓછાવત્તા પ્રમાણથી કેમ ન બન્યો હોય. વાયું સૂક્ષ્મ તત્ત્વ હોવાને કારણે એમાંથી આપણે પ્રાણ સરળતાપૂર્વક અલગ કરીને શરીરમાં ધારણ કરીએ છીએ. આ જ કારણે પ્રાચીન સમયથી આપણા ઋષિમુનિઓએ પ્રાણાયામની કઠિન અને સરલ અનેક વિધિઓ પ્રચલિત કરી હતી અને એ નિયમ બનાવ્યો હતો કે પ્રત્યેક વ્યક્તિ સંઘ્યા વંદન સાથે વધારે નહીં તો પાંચ - દશ પ્રાણાયામ અવશ્ય કરે. એટલું જ નહીં, એમણે મનુષ્ય દ્વારા થતાં નાનાં મોટાં પાપોનું પ્રાયશ્ચિત પણ પ્રાણાયામના રૂપે જ રાખ્યું હતું.

એમ પૂછી શકાય કે પ્રત્યેક મનુષ્ય સ્વાભાવિક રૂપે શ્વાસ લેતો જ રહે છે, તો પછી એના માટે વિશેષ રૂપે ઉપદેશ આપવાની અથવા પ્રયત્ન કરવાની શું જરૂર છે ? આ સંબંધે સ્વામી વિવેકાનંદના અમેરિકન શિષ્ય યોગી રામચારકે પોતાનાં -શ્વાસ વિજ્ઞાન- નામના પુસ્તકમાં એક ખૂબ ઉપયોગી અને સરળતાથી સમજાય એવી વાત લખી છે. એમણે બતાવ્યું છે કે પ્રાણશક્તિને શરીરની અંદર ગ્રહણ કરવા અને એનો લાભ ઉઠાવવા માટે એને તાલયુક્ત રૂપે અથવા નિયમિત ગતિ સાથે ગ્રહણ કરવી જરૂરી છે. પોતાના કથનની વ્યાખ્યા કરતાં તેઓ કહે છે -

-વિશ્વના સમસ્ત પદાર્થ સ્ફુરણા અથવા કંપ ની સ્થિતિમાં છે. નાનામાં નાના પરમાણુથી લઈને મોટામાં મોટા સૂર્ય પણ સ્ફુરણાની દશામાં છે. પ્રકૃતિમાં કોઈપણ વસ્તુ સ્થિર નથી. જો એક પરમાણુ પણ કંપરહિત થઈ જાય તો આખી સૃષ્ટિ નષ્ટ થઈ શકે છે. અનવરત સ્ફુરણાથી જ વિશ્વનું કાર્ય ચાલવી રહ્યું છે. દ્રવ્ય ઉપર શક્તિનો પ્રભાવ પડે છે, જેનાથી અગણિત રૂપ અને અસંખ્ય ભેદ ઉત્પન્ન થાય છે, આ ભેદ અને રૂપ નિત્ય નથી, પરંતુ એનું મૂળ જ એક મહાન નિત્ય છે. તે અપરિવર્તનીય અને નિત્ય છે. માનવ શરીરનાં પરમાણુમાં પણ અનવરત સ્ફુરણા થતી રહે છે.



સદાય અનંત પરિવર્તન થતાં રહે છે. જે પરમાણુઓથી આ શરીર બનેલું છે એમાં થોડા દિવસોમાં જ પરિવર્તન આવી જાય છે. આજે જે પરમાણુઓથી આપણો દેહ બન્યો છે તેમાંથી થોડા મહિના અથવા વર્ષો પછી કદાચ એક પણ બચ્યો નહીં હોય. બસ, સ્ફુરણા, લગાતાર સ્ફુરણા પરિવર્તન લગાતાર પરિવર્તન આ બ્રહ્માંડ અને પિંડ બંનેનો નિયમ છે.

આ બધી સ્ફુરણા એક તાલયુક્ત ગતિથી થાય છે. આ તાલ સમગ્ર વિશ્વમાં વ્યાપેલો છે. ગ્રહોનું સૂર્યની આસપાસ ફરવું સમુદ્રમાં ભરતીઓટ આવવા, હૃદય ધબકવું એ બધામાં તાલયુક્ત ગતિનો નિયમ જોવા મળે છે. આપણું શરીર પણ તાલના નિયમને આધીન છે. શ્વાસ વિજ્ઞાનનું તત્ત્વજ્ઞાન મોટે ભાગે પ્રકૃતિના આ વિષય પર આધારિત છે. જો આપણે શ્વાસ-ઉચ્છવાસની ગતિમાં તાલયુક્ત સ્થિતિ રાખી શકીએ તો પ્રમાણમાં વધારે પ્રાણતત્ત્વ આકર્ષિત કરી શકીએ છીએ અને ખૂબ લાભ ઉઠાવી શકીએ છીએ.

### પ્રાણાયામનો અર્થ :

આ તાલયુક્ત શ્વાસ-પ્રશ્વાસની સ્વાભાવિક ક્રિયા અભ્યાસને પ્રાણાયામ કહે છે. પ્રાણાયામ માટે શ્વાસને ખૂબ લાંબો ખેંચવો અથવા વધારે વાર સુધી અંદર રોકી રાખવો વધારે લાભદાયક નથી. પ્રભાવશાળી વિધિ એ છે કે આપણો શ્વાસ લગાતાર એકગતિએ તાલયુક્ત ચાલતો રહે. શ્વાસ વિજ્ઞાનના જાણકારો કહે છે કે પ્રત્યેક મનુષ્ય ૨૪ કલાકમાં ૨૨,૬૦૦ વાર શ્વાસ લે છે.

આ હિસાબે આપણે એક કલાકમાં ૯૦૦ વાર અને એક મિનિટમાં ૧૫ વાર શ્વાસ લઈએ છીએ અને કાઢીએ છીએ. પરંતુ કામકાજની વ્યસતતા અને જુદા જુદા માનસિક આવેશોના કારણે એની ગતિ ગમે ત્યારે વધી જાય છે. આયુર્વેદના ગ્રંથોમાં બતાવ્યું છે કે મૈથુન સમયે શ્વાસની ગતિ સૌથી વધારે હોય છે. એટલે જે મૈથુનમાં આસક્ત રહે છે તેઓ પોતાની ઉંમર ઘટાડે છે.

શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ગતિને તાલયુક્ત અથવા નિયમિત કરવી એ જ વાસ્તવમાં પ્રાણાયામનું લક્ષ્ય છે. મોટા શહેરના નિવાસીઓને મોટે ભાગે દોડાદોડની જિંદગી વિતાવવી પડે છે અને જાતજાતના આવેશોનો અવસર પણ અચૂક આવે છે. એટલે એમની શ્વાસની ગતિમાં ફેરફાર થાય છે. આવી વ્યક્તિઓ જો દરરોજ એકાદ કલાક આસન પર સીધા બેસીને માળા દ્વારા અથવા ગણતરી કરીને શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ગતિને નિયમિત કરવાનો અભ્યાસ કરે તો શ્વાસ લેવાની અનિયમિતતા ઘટી જશે અને એનું સાડું પરિણામ એમના શરીર તથા સ્વાસ્થ્ય પર પણ પોતાનો પ્રભાવ પાડશે.

સામાન્ય વ્યક્તિ દિવસમાં ૧૬૦૦૦ થી ૨૩૦૦૦ વાર શ્વાસ લેવાની છોડવાની ક્રિયા કરે છે. એક વાર શ્વાસ લેવામાં મનુષ્ય શરીરની અંદર લગભગ ૨૦૦ મિલિલિટર ઓક્સિજન પ્રવેશ કરે છે અને લગભગ ૨૫૦ મિલિલિટર કાર્બન-ડાયોક્સાઈડ શરીરમાંથી બહાર નીકળે છે. પ્રાણાયામના અભ્યાસ દ્વારા ઓક્સિજન અને કાર્બનડાયોક્સાઈડના આ સમતોલનને જાળવી શકાય છે. વર્તમાન યુગના મનુષ્યે ભૌતિક સુખ સાધનો અંબાર ભેગાં કરવામાં જીવનની દોડધામ વધારી દીધી છે. તેને ન ખાવાની કુરસદ છે ન વિશ્રામની તેને નથી શુદ્ધ વાયુ મળતો કે નથી પ્રાકૃતિક વાતાવરણ મળતું. બહુમાળી મકાનોમાં રહેતો આધુનિક માનવ નથી આકાશના દર્શન કરી શકતો કે નથી ભૂમિની માટીને સ્પર્શ કરી શકતો. આ દોડધામમાં એનું સમતોલન બગડી ગયું છે. જલદી જલદી શ્વાસ લેવામાં ન તો કાર્બનડાયોક્સાઈડ પૂરેપૂરો શરીરની બહાર નીકળે છે કે ન તો ઓક્સિજન પૂરો શરીરમાં પ્રવેશ કરી શકે છે. પરિણામ એ આવે છે કે થાક, ડિપ્રેશન તથા શારીરિક અસ્વસ્થતાથી તે પીડાય છે. આ સ્થિતિ જ્યારે કાયમી બને છે ત્યારે ફેફસાં, હૃદય અને બ્લડપ્રેશર સંબંધી રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

આવી સ્થિતિમાં પ્રાણાયામની આવશ્યકતા જણાય છે. ભારતીય યોગશાસ્ત્રોમાં પ્રાણાયામની જે વિધિઓ બતાવી છે તે સમયના પરિવર્તનના કારણે ખૂબ મોટી અથવા કઠિન સાધના લાગે છે.

જે સમયે પાતંજલ યોગસૂત્રોની રચના થઈ એ સમય કરતાં દેશકાળમાં જમીન આસમાનનું અંતર આવી ગયું છે. એ સમયે દેશની વસ્તી કદાચ પાંચ-દશ કરોડ હશે, જે આજે એક અબજ પહોંચી છે. એ સમયે જંગલો ખૂબ હતાં, જેથી વાયુમાં પ્રાણવાયુ વધુ માત્રામાં હતો અને સામાન્ય વ્યક્તિને પણ વિના પ્રયાસે તે મળતો રહતો એ સમયે આહારની પ્રત્યેક વસ્તુ શુદ્ધ મળતી હતી તથા ખાનપાન અને રહેણીકરણી અત્યંત સરળ હતાં. એટલે લોકોમાં એટલી શક્તિ હતી કે તેઓ પ્રાણાયામ વગેરે ક્રિયાઓ સહેલાઈથી કરી શકતા હતા અને પ્રાણતત્વ બધા પદાર્થોમાં પૂરતી માત્રામાં મળતું હતું અને ઇચ્છિત માત્રામાં તેને આકર્ષિત પણ કરી શકતા હતા.

### પ્રાણાકર્ષણ પ્રાણાયામ :

જે લોકોએ પહેલાં કદી પ્રાણાયામ માટે પ્રયત્ન ન કર્યો હોય એમના માટે સૌથી સરળ વિધિ એ છે કે પ્રાતઃકાળે સંડાસ, સ્નાન વગેરે નિત્ય કર્મોથી નિવૃત્ત થઈ સુખાસનમાં ધ્યાનની અવસ્થામાં આંખો બંધ કરી બેસી જાવ અને બધા જ પ્રકારના વિચારોને ત્યાગીને એવી કલ્પના કરો કે અમે પ્રાણોના મહાસમુદ્રની વચ્ચે બેઠાં છીએ. શ્વેત વાદળોના રૂપે પ્રાણતત્વ અમારી ચારે તરફ સર્વત્ર વ્યાપેલું છે અને સમુદ્રની લહેરોની જેમ ઊછળી રહ્યું છે.

હવે નાકનાં બંને નસકોરાં વડે પોતાની સ્વાભાવિક ગતિથી શ્વાસ અંદર ખેંચો અને ભાવના કરતા જાવ કે પ્રાણપ્રવાહ, જે અમારી આસપાસ ઉપસ્થિત છે તે શ્વાસ દ્વારા મારી અંદર જઈ રહ્યો છે અને અંગ-પ્રત્યંગમાં વ્યાપી રહ્યો છે. શ્વાસને થોડો સમય રોકી રાખો અને એ પછી ધીમે ધીમે બહાર કાઢો. શ્વાસ અંદર ખેંચતી વખતે જેટલો સમય લાગ્યો હોય એટલો જ સમય બહાર કાઢતી વખતે પણ લાગવો જોઈએ.

આ ક્રિયા એટલી જ વાર કરવી જોઈએ કે જનાથી થાક ના લાગે. ધીમે ધીમે આ અભ્યાસ જો પંદર-વીસ પ્રાણાયામ સુધી વધે તો એમાં કોઈ વાંધો નથી. પંદર મિનિટની અડધા કલાક સુધી આ પ્રાણાયામ કરવા પૂરતા છે.

દરરોજ નિયમિત રીતે પ્રાણાકર્ષણ ક્રિયા કરવાથી સ્વાસ્થ્ય પર એનો અદ્ભૂત પ્રભાવ પડે છે અને પોતાની અંદર એક નવીન શક્તિનો અનુભવ થવા લાગે છે.

### નાડીશોધન પ્રાણાયામ

આ પ્રાણાયામની વિધિ નીચે પ્રમાણે છે. આસન પર બેસીને પહેલાં જમણું નસકોરું અંગૂઠાથી બંધ કરીને ડાબા નસકોરાથી શ્વાસ ખેંચો. એટલો ઉંડો શ્વાસ લો કે પેટ પણ ફૂલી જાય. પછી એને અંદર રોક્યા વગર ધીરે ધીરે એ જ નાકથી બહાર કાઢો. આવું ત્રણવાર કરો. પછી ડાબું નસકોરું બંધ કરી જમણા નસકોરાથી ત્રણવાર ઉંડો શ્વાસ ખેંચીને બહાર કાઢો. અંતે બંને નસકોરાંથી એક સાથે શ્વાસ ખેંચીને મોમાંથી બહાર કાઢો. આ એક નાડીશોધન પ્રાણાયામ થયો. એનો નિયમિત અભ્યાસ કરવાથી શરીર શુદ્ધ અને હલકું થતું લાગશે. એનાથી નાડીઓની સફાઈ થાય છે. રક્તસંચાર સારી રીતે થાય છે અને સ્વાસ્થ્ય સુધરવાનાં ચિહ્નો પ્રત્યક્ષ લાગે છે.

એનો અભ્યાસ માત્ર આસન પર બેસીને જ નહિ, પરંતુ સૂતે સૂતે કે ટહેલતાં ટહેલતાં પણ કરી શકાય છે. શ્વાસને વધારે પ્રમાણમાં અંદરખેંચીને એ જ ગતિથી બહાર કાઢવાથી શોધનક્રિયામાં સહાયતા મળે છે. આમાં પણ શ્વાસની ગતિ તાલયુક્ત રાખવી જોઈએ અર્થાત્ દરેક વખતે શ્વાસને અંદર ખેંચવાનો અને બહાર કાઢવાનો સમય એકસરખો રહેવો જોઈએ. એનાથી ધીમે ધીમે સંગીત જેવી એક ભાવના પેદા થશે.

શ્વાસ વ્યાયામ કરતી વખતે કરોડરજીવ પર ખૂબ દબાણ આવે છે, જેના કારણે તે છેક નીચેથી માંડીને ઉપર સુધી તણાય છે. એના લીધે સમગ્ર સ્નાયુતંત્રને બળ મળે છે અને તે વિકસિત થાય છે. એનાથી છાતી અને પેટમાં રહેલી ગ્રંથિઓ ઉપર પણ પ્રભાવ પડે છે. જ્યારે આપણે નિયમિત શ્વાસ-વ્યાયામ દ્વારા ફેફસાંને મજબૂત બનાવી લઈએ છીએ અને ઓકિસજનયુક્ત શુદ્ધ હવા ફેફસાંમાં ભરીને ત્યાં રહેલી ગંદકીને બાળી નાખીને બહાર કાઢી નાખીએ છીએ ત્યારે આણ સ્વાસ્થ્ય પર તેનો સારો પ્રભાવ પડેલો સ્પષ્ટ જણાવા લાગે છે.



આવો અભ્યાસ કરનારી વ્યક્તિને સળેખમ, શરદી, ખાંસી વગેરે ફેફસાંના રોગો થતા નથી. ધીમે ધીમે ફેફસાંની શક્તિ એટલી બધી વધી જાય છે કે પછી દમ તથા ક્ષય જેવા ભયંકર રોગો પણ થતા નથી.

અધૂરાં અને છીછરા શ્વાસ લેવાના કારણે ફેફસાંના બધા ભાગોને શુદ્ધ ઓકિસજન મળતો નથી. આથી એમના મોટા ભાગના વાયુકોષો ખાલી અને દબાયેલા રહે છે. આવા કોષોમાં તક મળતાં જ રોગના વાઇરસ પોતાનો અફો જમાવી દે છે. જો આપણે ઉંડા શ્વાસ લેવાની ટેવ પાડીએ તો એ બધા કોષોમાં પ્રાણવાયુ પહોંચી જઈને રોગનાં જંતુઓને નષ્ટ કરી નાંખે છે અને તેથી એ કોષો ફરીથી પાછા સ્વસ્થ બની જાય છે.

મનુષ્યના જીવનનો આધાર લોહી છે. તે જેટલું શુદ્ધ અને સશક્ત હશે એટલા જ પ્રમાણમાં બહારના ખરાબ પ્રભાવનો સામનો કરીને સ્વાસ્થ્યને સ્થિર રાખશે. રક્તની શુદ્ધતાનો આધાર ઓકિસજન છે. વાયુમાં રહેલો ઓકિસજન લોહીમાં ભળેલી ગંદકીને દુર કરીને એને જીવનદાયક બનાવે છે.

જ્યારે આપણે ઉંડા શ્વાસ લઈએ છીએ ત્યારે આપણો ઉદરપટલ (છાતી તથા પેટને અલગ પાડતો ચાદર જેવો પડદો) ફૂલે છે અને સંકોચાય છે. આ ક્રિયાથી આમાશય અને તેની આજુબાજુનાં અંગો પર થોડુંક દબાણ આવે છે અને એનાથી એમની હલકી માલિસ થતી રહે છે. એના કારણે તે વધારે સક્રિય અને સતેજ બને છે. દરેક ઉંડા શ્વાસથી અંદરનાં આ અંગોની કસરતમાં મદદ મળે છે અને તેના લીધે તે પોતાનાં પાચન અને મલત્યાગના કાર્યો કરવા માટે વધારે સક્ષમ બને છે. આ ક્રિયાઓ જ શરીરને ઉત્તમ પોષણ પૂરું પાડવાનો તથા તેને સ્વચ્છ અને દોષરહિત બનાવવાનો મૂળ આધાર છે. જેનાથી મનુષ્યને ખાધેલું ભોજન સારી રીતે પચે છે તેનું મળાશય શુદ્ધ રહે છે. એને કોઈ રોગ થવાની સંભાવના બહુ ઓછી રહે છે. આનાથી ઉલટું જે લોકો અધૂરાં અને છીછરા શ્વાસ લે છે તેમનો ઉદરપટલ ફૂલવાની અને સંકોચવાની ક્રિયા સારી રીતે કરી શકતો નથી

એના પરિણામે આ અંદરના અવયવો અને જીવરસ પેદા કરતી મોટી ગ્રંથિઓ નિસ્તેજ બની જાય છે અને તે પોતાનું કાર્ય સારી રીતે કરી શકતી નથી.

**શું કરવું જોઈએ ?**

પ્રાણાયામ અને શ્વાસનો વ્યાયામ છે. નિયમિત રીતે ઉંડા શ્વાસ લેવાથી આપણા ફેફસાં અને હૃદયને શક્તિ મળે છે. શરીરનો મેટાબોલિઝમની ક્રિયા વધે છે, લોહી શુદ્ધ બને છે તથા શરીરના કોષા પ્રાણવાન બને છે. એના કારણે અનેક રોગોથી બચી શકાય છે. ઉપર શ્વાસના વ્યાયામ માટે બે સરળ તથા બધાને ઉપયોગી વિધિઓ બતાવવામાં આવી છે. તમારા વ્યસ્ત જીવનમાંથી થોડો સમય કાઢીને એમનો અભ્યાસ કરી જુઓ કે એનાથી તમને કેટલા શારીરિક, માનસિક તથા આધ્યાત્મિક લાભ થાય છે.

કૃપા કરીને એ વાતનું ધ્યાન રાખજો કે શરૂઆતમાં અતિઉત્સાહના કારણે શ્વાસને અંદર ખૂબ વધારે સમય સુધી રોકવાનો પ્રયત્ન ના કરશો અને એટલાં બધા સમય સુધી અભ્યાસ પણ ના કરશો કમે થાકી જવાય. એવું કરવાથી કદાચ નુકસાન પણ થઈ શકે. બાહ્ય અથવા આંતરિક કસરત હંમેશા એટલી જ કરવી જોઈએ કે જેનાથી શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવે અને મન પ્રસન્ન બને. તેથી સહજ રૂપમાં પ્રાણાયામ કરો, શરીરની શક્તિના પ્રમાણમાં અને તાલયુક્ત કરો. તો જ એનો પૂરતો લાભ મળી શકશે. આખો દિવસ ઉંડા શ્વાસ લેવાની ટેવ પડે એવો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. એ માટે કમર સીધી રાખીને બેસવાથી ટેવ પાડવી જોઈએ.